

臺南市健康促進學校健康體位議題問卷

各位同學大家好！這是一份有關「學生健康體位調查」的問卷，目的在了解你平常的身體活動、飲食與生活習慣，以下的問題都不計分，請仔細看過題目，依照你的實際情況回答，並於選項前填上號碼，填答時不要和其他同學討論，也不需要寫姓名，內容絕對保密，請你放心作答。你的每一個答案都是很寶貴的資料喔！非常感謝你！

敬祝 身體健康、學業進步

第一部分：基本資料

- 1.性別： ①男 ②女
2.家中主要照顧者是：①父母 ②祖父母 ③其他_____
- 3.最近一次身高：_____公分
4.最近一次體重：_____公斤

第二部分：身體活動

費力的身體活動是指：這些活動會讓你的身體感覺很累，呼吸會比平常快很多，滿頭大汗，沒辦法一邊活動，一邊跟別人輕鬆說話。**費力的身體活動**是跟慢跑差不多強度的活動。例如：**籃球、快速游泳、快速騎腳踏車、上山爬坡、上樓梯……**等活動。

5. 過去七天中，你有幾天連續做 10 分鐘以上**費力的身體活動**？
① 0天 ② 1天 ③ 2天 ④ 3天 ⑤ 4天 ⑥ 5天 ⑦ 6天 ⑧ 7天
6. **過去七天中**，你平均一天會花多少時間在**費力的身體活動**上？
① 10 分鐘 ② 11-20 分鐘 ③ 21-30 分鐘
④ 31-40 分鐘 ⑤ 41-50 分鐘 ⑥ 51-60 分鐘
⑦ 1 小時多-2 小時 ⑧ 2 小時多-3 小時 ⑨ 3 小時以上
⑩ 不知道/不確定

中等費力的活動是指：這些活動會讓你感覺身體有點累，呼吸會比平常快一些，流一些汗，沒辦法一邊活動，一邊輕鬆唱歌。**中等費力的身體活動**是跟快走差不多強度的活動。例如：**棒球、一般速度游泳、拿有點重的東西、搬移教室桌椅、羽球、桌球、網球雙打……**等。

7. 過去七天中，你有幾天連續做 10 分鐘以上**中等費力的活動**？
① 0天 ② 1天 ③ 2天 ④ 3天 ⑤ 4天 ⑥ 5天 ⑦ 6天 ⑧ 7天
8. **過去七天中**，你平均一天會花多少時間在**中等費力的身體活動**上？
① 10 分鐘 ② 11-20 分鐘 ③ 21-30 分鐘
④ 31-40 分鐘 ⑤ 41-50 分鐘 ⑥ 51-60 分鐘

- ⑦ 1 小時多-2 小時 ⑧ 2 小時多-3 小時 ⑨ 3 小時以上
⑩ 不知道/不確定

走路

- 9. 想想看過去七天中，你有幾天曾經連續走路 10 分鐘以上？包括上下學、外出從事各種活動，以及你去玩、去運動時花在走路上的時間。
- ① 0 天 ② 1 天 ③ 2 天 ④ 3 天 ⑤ 4 天 ⑥ 5 天 ⑦ 6 天 ⑧ 7 天
- 10. 過去七天中，你平均一天花多少時間在走路上？
- ① 10 分鐘 ② 11-20 分鐘 ③ 21-30 分鐘
④ 31-40 分鐘 ⑤ 41-50 分鐘 ⑥ 51-60 分鐘
⑦ 1 小時多-2 小時 ⑧ 2 小時多-3 小時 ⑨ 3 小時多-4 小時
⑩ 4 小時多-5 小時 ⑪ 5 小時以上 ⑫ 不知道/不確定

第三部分：久坐

- 11. 過去七天要上學的日子中，放學後你平均一天花多少時間坐著看電視？
- ① 都沒有 ② 1 小時內 ③ 1-2 小時內
④ 2-3 小時內 ⑤ 3-4 小時內 ⑥ 4 小時以上
- 12. 過去七天要上學的日子中，放學後你平均一天花多少時間在玩電動、上網及打電腦？
- ① 都沒有 ② 1 小時內 ③ 1-2 小時內
④ 2-3 小時內 ⑤ 3-4 小時內 ⑥ 4 小時以上
- 13. 過去七天中，放假的那幾天，你平均一天花多少時間坐著看電視？
- ① 都沒有 ② 1 小時內 ③ 1-2 小時內
④ 2-3 小時內 ⑤ 3-4 小時內 ⑥ 4 小時以上
- 14. 過去七天中，放假的那幾天，你平均一天花多少時間坐著玩電動、上網及打電腦？
- ① 都沒有 ② 1 小時內 ③ 1-2 小時內
④ 2-3 小時內 ⑤ 3-4 小時內 ⑥ 4 小時以上

第四部分：睡眠

- 15. 要上學的日子，你通常幾點睡覺？
- ① 9 點以前 ② 9 點 ③ 9 點半
④ 10 點 ⑤ 11 點 ⑥ 12 點以後
- 16. 要上學的日子，你通常幾點起床？

- ① 5 點以前 ② 5 點半 ③ 6 點
- ④ 6 點半 ⑤ 7 點 ⑥ 7 點半
- ⑦ 8 點 ⑧ 9 點 ⑨ 10 點
- ⑩ 10 點以後

□17. 要上學的日子，每晚你睡足幾小時？

- ① 10 小時 ② 9 小時 ③ 8 小時
- ④ 7 小時 ⑤ 6 小時 ⑥ 5 小時以下

□18. 如果明天是不用上學的日子，今天晚上你通常會幾點睡覺？

- ① 9 點以前 ② 9 點 ③ 9 點半
- ④ 10 點 ⑤ 11 點 ⑥ 12 點以後

□19. 不用上學的日子，你通常幾點起床？

- ① 5 點以前 ② 5 點半 ③ 6 點
- ④ 6 點半 ⑤ 7 點 ⑥ 7 點半
- ⑦ 8 點 ⑧ 9 點 ⑨ 10 點
- ⑩ 10 點以後

□20. 不用上學的日子，每晚你會睡足幾小時？

- ① 10 小時 ② 9 小時 ③ 8 小時
- ④ 7 小時 ⑤ 6 小時 ⑥ 5 小時以下

第五部分：飲食

□21. 你會用菜汁、湯汁、滷汁拌飯嗎？

- ① 從不 ② 很少 ③ 有時
- ④ 常常 ⑤ 總是

□22. 學校午餐中你通常會吃多少量的蔬菜？

- ① 吃到「一拳半」 ② 吃到「一拳」 ③ 吃到「半拳」
- ④ 吃不到「半拳」 ⑤ 不吃 ⑥ 不在學校吃午餐

□23. 過去 7 天中，你有幾天有吃早餐？

- ① 0 天 ① 1 天 ② 2 天 ③ 3 天
- ④ 4 天 ⑤ 5 天 ⑥ 6 天 ⑦ 7 天

□24. 平時一週中，你會吃幾次全穀類（五穀雜糧米、糙米、胚芽米、雜糧麵包、全麥吐司、燕麥、麥片等）？

- ① 0次 ① 1次 ② 2次 ③ 3次
④ 4次 ⑤ 5次 ⑥ 6次 ⑦ 7次
⑧ 7次以上

□25. 你平均一天吃幾次鈣質含量豐富的食物？例如：牛奶、優酪乳、起司或紫菜、黑芝麻、小魚乾、蝦米？

- ① 0次 ① 1次 ② 2次 ③ 3次
④ 4次 ⑤ 5次 ⑥ 6次 ⑦ 7次
⑧ 7次以上

□26. 你平均一天喝多少C.C.量的白開水？

- ① 2000C.C. ② 1500C.C. ③ 1200C.C.
④ 700C.C. ⑤ 500C.C. ⑥ 不足 500C.C.

第六部分：信心

□27. 當同學都在喝加糖飲時，你有信心不喝加糖飲料（如汽水、可樂、奶茶、紅茶……等）嗎？

- ① 很有信心 ② 有信心 ③ 有一點信心 ④ 沒有信心

□28. 你有信心注意到外食時，要吃到「一拳半」量的煮熟蔬菜嗎？

- ① 很有信心 ② 有信心 ③ 有一點信心 ④ 沒有信心

□29. 你有信心注意到打電腦時，不要超過二小時嗎？

- ① 很有信心 ② 有信心 ③ 有一點信心 ④ 沒有信心

□30. 你有信心做到「每日運動 30 分鐘」嗎？

- ① 很有信心 ② 有信心 ③ 有一點信心 ④ 沒有信心

□31. 你有信心做到「每日喝足白開水 1500C.C.」嗎？

- ① 很有信心 ② 有信心 ③ 有一點信心 ④ 沒有信心

第七部分：知識

32. 下列哪些選項會影響身高（可複選）

- ① 沒吃鈣質含量豐富食物
 ② 喝碳酸飲料，如汽水可樂
 ③ 一週運動不到 2 小時
 ④ 睡不到 8 小時

- ⑤ 一天看電視、玩電動、上網及打電腦多於 2 小時
 ⑥ 不曬太陽

33. 下列哪些選項會造成**體重過重**（可複選）

- ① 營養不良 ② 吃太多 ③ 喝加糖飲料
 ④ 吃太油 ⑤ 一週運動不到 2 小時 ⑥ 睡不到 8 小時
 ⑦ 久坐不動 ⑧ 一天看電視、玩電動、上網及打電腦多於 2 小時

第八部分：體型及看法

34. 你對自己的身材：

- ① 很喜歡 ② 喜歡 ③ 還好
④ 不喜歡 ⑤ 很不喜歡

35 你認為你的**體型**是，

- ① 瘦 ② 有點瘦 ③ 中等
④ 有點胖 ⑤ 胖 ⑥ 不知道

36. 過去半年你有沒有刻意進行**減肥**

- ① 沒有，請跳答第八部份 ② 有，請繼續作答

37. 爲了**減肥**，你會刻意吃少一點，或者不吃嗎？

- ① 不會 ② 很少 ③ 有時 ④ 常常
⑤ 總是

38. 爲了**減肥**，你會把東西吃下去後，再刻意把食物吐出來嗎？

- ① 不會 ② 很少 ③ 有時
④ 常常 ⑤ 總是

第九部分：做法

39. 你認為用甚麼方法才會讓你增加運動的時間？（可複選）

- ① 增加下課、晨光運動時間 ② 走路、騎腳踏車上下學
 ③ 認真上體育課 ④ 學校及老師加強宣導
 ⑤ 安排「運動的好處」相關課程 ⑥ 同學們多一起運動互相影響
 ⑦ 父母親鼓勵多運動 ⑧ 不喜歡運動，所以很難改變
 ⑨ 其他，請說明_____

40. 你認為用甚麼方法，才會多吃青菜、水果？（可複選）

- ① 學校及老師加強宣導 ② 安排「吃蔬果的好處」相關課程
 ③ 同學們多吃蔬果互相影響 ④ 父母親鼓勵多吃蔬果

⑤ 覺得蔬果不好吃，所以很難改變 ⑧ 其他，請說明_____

謝謝你的合作，請檢查有沒有忘記寫的題目！