

# 健康自主管理 七小福問卷

各位同學大家好，這份問卷目的在了解你們平常身體活動、飲食與生活的習慣，下面問題不計分，請仔細看過題目，依照你的實際情況回答，並於選項前標示，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。最重要的是你的每一個答案都是很寶貴的資料，非常感謝你！

敬祝 身體健康 學業進步

大學/專科 高中/職 國中 國小

學校名稱：錦興國小 班級：四年2班 學號/座號：2

姓名：陳祈鈞 性別：女 男 出生年月：民國98年12月

填寫日期：109年5月7日

1.(1)你現在的身高是多少？146公分

(2)你現在的體重是多少？51.3公斤

要上學的日子，		如果明天不用上學，	
2. 你通常最接近幾點睡覺	3. 你通常最接近幾點起床	4. 那天晚上你通常最接近幾點睡覺	5. 你通常最接近幾點起床
① <input type="checkbox"/> 9點以前	① <input type="checkbox"/> 5點以前	① <input type="checkbox"/> 9點以前	① <input type="checkbox"/> 5點以前
② <input type="checkbox"/> 9點半	② <input type="checkbox"/> 5點半	② <input type="checkbox"/> 9點半	② <input type="checkbox"/> 5點半
③ <input checked="" type="checkbox"/> 10點	③ <input type="checkbox"/> 6點	③ <input checked="" type="checkbox"/> 10點	③ <input type="checkbox"/> 6點
④ <input type="checkbox"/> 10點半	④ <input checked="" type="checkbox"/> 6點半	④ <input type="checkbox"/> 10點半	④ <input type="checkbox"/> 6點半
⑤ <input type="checkbox"/> 11點	⑤ <input type="checkbox"/> 7點	⑤ <input type="checkbox"/> 11點	⑤ <input checked="" type="checkbox"/> 7點
⑥ <input type="checkbox"/> 11點半	⑥ <input type="checkbox"/> 7點半	⑥ <input type="checkbox"/> 11點半	⑥ <input type="checkbox"/> 7點半
⑦ <input type="checkbox"/> 12點	⑦ <input type="checkbox"/> 8點	⑦ <input type="checkbox"/> 12點	⑦ <input type="checkbox"/> 8點
⑧ <input type="checkbox"/> 12點半	⑧ <input type="checkbox"/> 8點半	⑧ <input type="checkbox"/> 12點半	⑧ <input type="checkbox"/> 8點半
⑨ <input type="checkbox"/> 1點	⑨ <input type="checkbox"/> 9點	⑨ <input type="checkbox"/> 1點	⑨ <input type="checkbox"/> 9點
⑩ <input type="checkbox"/> 1點半	⑩ <input type="checkbox"/> 9點半	⑩ <input type="checkbox"/> 1點半	⑩ <input type="checkbox"/> 9點半
⑪ <input type="checkbox"/> 2點	⑪ <input type="checkbox"/> 10點	⑪ <input type="checkbox"/> 2點	⑪ <input type="checkbox"/> 10點
⑫ <input type="checkbox"/> 2點半	⑫ <input type="checkbox"/> 10點半	⑫ <input type="checkbox"/> 2點半	⑫ <input type="checkbox"/> 10點半
⑬ <input type="checkbox"/> 3點	⑬ <input type="checkbox"/> 11點	⑬ <input type="checkbox"/> 3點	⑬ <input type="checkbox"/> 11點
⑭ <input type="checkbox"/> 3點半	⑭ <input type="checkbox"/> 11點半	⑭ <input type="checkbox"/> 3點半	⑭ <input type="checkbox"/> 11點半
⑮ <input type="checkbox"/> 4點以後	⑮ <input type="checkbox"/> 12點以後	⑮ <input type="checkbox"/> 4點以後	⑮ <input type="checkbox"/> 12點以後

6. 我最近七天的週一到週五有幾天有吃早餐？

5

- ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天

17. 我最近七天的週六、週日有幾天有吃早餐？

- ①0天 ②1天 ③2天

費力的身體活動表示：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。

18. 過去七天中，你有多少天連續做10分鐘以上費力的身體活動？

- ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天 ⑦6天 ⑧7天

如下圖及說明：



籃球



快速游泳



快速騎腳踏車



上山爬坡



上樓梯

如跑步、打球(如籃球、足球、網球單打)、持續來回不停的游泳(不含慢游、玩水、泡水)、來回快速溜冰、跳繩、上山爬坡、上樓梯、有氧舞蹈/街舞、快速騎腳踏車、搬運大於10公斤的重物(例如排骨便當20個、珍珠奶茶700cc裝15杯)、柔道、跆拳道、攀岩。

19. 這些天中，你平均一天會花多少時間在費力的身體活動上？

- ① 10分鐘以下                      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

中等費力的活動表示：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。

5 10. 過去七天中，你有多少天連續做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

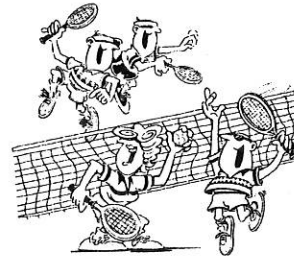
如下圖及說明：



羽球



桌球



網球雙打



棒球



一般速度游泳



拿有點重的東西



搬移教室桌椅

如：打球(如棒球、壘球、羽球、排球、桌球、網球雙打)、下山健走、用一般速度游泳、用一般速度騎腳踏車、下樓梯、舞蹈(如健身操、迪斯可、嘻哈舞、芭蕾舞、土風舞、民族舞蹈，不含慢舞)、一般速度溜冰、玩滑板、吊單槓、扯鈴、玩飛盤、拿有點重的東西走路(4.5~9公斤，如背重的書包；拿二包A4的紙、2~4瓶2公升的寶特瓶飲料、一箱24瓶易開罐飲料、二瓶家庭號鮮奶)、或者費力的打掃工作(搬移教室桌椅、用手擦地、清洗窗戶)。

5 11. 這些天中，你平均一天會花多少時間在中等費力的身體活動上？

- ① 10分鐘以下                      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

12. 想想看過去七天中，你有多少天曾經連續走路 10 分鐘以上？包括上下學、外出交通，以及你為了去玩、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

13. 這些天中，你平均一天花多少時間在走路上？

① 10 分鐘以下

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

14. 我最近七天的週一到週五有幾天中餐飯後潔牙？

① 0 天 ② 1 天 ③ 2 天 ④ 3 天 ⑤ 4 天 ⑥ 5 天

15. 我最近七天的週六、週日有幾天有中餐飯後潔牙？

① 0 天 ② 1 天 ③ 2 天

16. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視，打電腦，玩電動，用電話加起來的時間一天少於二小時？

① 0 天 ② 1 天 ③ 2 天 ④ 3 天 ⑤ 4 天 ⑥ 5 天

17. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動，用電話加起來的時間一天少於二小時？

① 0 天 ② 1 天 ③ 2 天

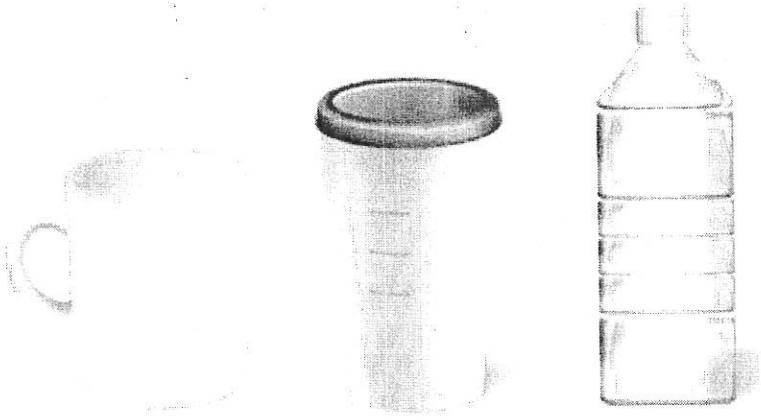
18. 我最近七天的週一到週五有幾天午餐把蔬菜吃光光（吃到您的一拳半大小）？

① 0 天 ② 1 天 ③ 2 天 ④ 3 天 ⑤ 4 天 ⑥ 5 天

19. 我最近七天的週六、週日有幾天午餐把蔬菜吃光光（吃到您的一拳半大小）？

① 0 天 ② 1 天 ③ 2 天

20. 我最常用的水杯類型是：



①250 c.c.馬克杯 ②500 c.c.水杯 ③600 c.c.瓶裝礦泉水

21. 我最近七天的週一到週五，用我常用的水杯，每天平均喝了多少白開水（奶、飲料、湯都不算）？

①少於1杯/瓶 ①1杯/瓶 ②2杯/瓶 ③3杯/瓶 ④4杯/瓶以上

22. 我最近七天的週六、週日，用我常用的水杯，每天平均喝了多少白開水（奶、飲料、湯都不算）？

①少於1杯/瓶 ①1杯/瓶 ②2杯/瓶 ③3杯/瓶 ④4杯/瓶以上