

# 健康體位問卷

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，而且內容絕對保密，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：\_\_\_\_\_

班級：\_\_年級\_\_班 學/座號後四碼： 性別：女 男

生日：\_\_年\_\_月\_\_日 填寫日期：\_\_年\_\_月\_\_日

## 第一部分：身體活動

**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。

1. 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**？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。

① 0 天，請跳答第二部份 (第 2 頁)

① 1 天 ② 2 天 ③ 3 天 ④ 4 天 ⑤ 5 天 ⑥ 6 天 ⑦ 7 天，請繼續作答

2. 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      | 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。

3. 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？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)。

① 0 天，請跳答第三部份（第 3 頁）

① 1 天 ② 2 天 ③ 3 天 ④ 4 天 ⑤ 5 天 ⑥ 6 天 ⑦ 7 天，請繼續作答

4. 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      | 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

5. 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

① 1 天 ② 2 天 ③ 3 天 ④ 4 天 ⑤ 5 天 ⑥ 6 天 ⑦ 7 天，請繼續作答

6. 這些天中，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

7. 這個學期上體育課時，通常你一堂課中真正在「運動」的時間平均有多久？

① 我不上體育課

② 少於 10 分鐘

③ 11-20 分鐘

④ 21-30 分鐘

⑤ 大於 30 分鐘

## 第二部分：睡眠

要上學的日子，		如果明天不用上學，	
8. 你通常幾點 <u>睡覺</u>	9. 你通常幾點 <u>起床</u>	10. 那天晚上你通常幾點 <u>睡覺</u>	11. 你通常幾點 <u>起床</u>
① <input type="checkbox"/> 9 點	① <input type="checkbox"/> 5 點	① <input type="checkbox"/> 9 點	① <input type="checkbox"/> 5 點
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 type="checkbox"/> 10 點	③ <input type="checkbox"/> 6 點	③ <input type="checkbox"/> 10 點	③ <input type="checkbox"/> 6 點
④ <input type="checkbox"/> 10 點半	④ <input 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 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

### 第三部分：久坐

12. 過去七天，

要上學的日子中，放學後，坐著花在下列這些事情的時間，平均一天有多久？		放假的那幾天，坐著的時間花在下列這些事情平均一天有多久？	
(1) 看電視	(2) 玩電動、上網及打電腦	(3) 看電視	(4) 玩電動、上網及打電腦
① <input type="checkbox"/> 都沒有	① <input type="checkbox"/> 都沒有	① 都沒有	① <input type="checkbox"/> 都沒有
② <input type="checkbox"/> 1小時內	② <input type="checkbox"/> 1小時內	② 1小時內	② <input type="checkbox"/> 1小時內
③ <input type="checkbox"/> 1~2小時內	③ <input type="checkbox"/> 1~2小時內	③ 1~2小時內	③ <input type="checkbox"/> 1~2小時內
④ <input type="checkbox"/> 2~3小時內	④ <input type="checkbox"/> 2~3小時內	④ 2~3小時內	④ <input type="checkbox"/> 2~3小時內
⑤ <input type="checkbox"/> 3~4小時內	⑤ <input type="checkbox"/> 3~4小時內	⑤ 3~4小時內	⑤ <input type="checkbox"/> 3~4小時內
⑥ <input type="checkbox"/> 4小時以上	⑥ <input type="checkbox"/> 4小時以上	⑥ <input type="checkbox"/> 4小時以上	⑥ <input type="checkbox"/> 4小時以上

**每一欄都要填寫**

### 第四部分：飲食

13. 通常一週有幾頓飯你會用菜汁、湯汁、滷汁拌飯

- 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

14. 學校午餐的蔬菜，你通常會

- 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

15. 通常一週裡，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

16. 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

## 第五部分：信心

17. 當同學都在喝**加糖飲料**時，你可以能不喝**加糖飲料** (如汽水、可樂、奶茶) 的信心有多少？

- ①很有信心       ② 有信心       ③有一點信心       ④沒有信心

18. **外食**時，你會注意要吃到「一拳半」煮熟**蔬菜**的信心有多少？

- ①很有信心       ② 有信心       ③有一點信心       ④沒有信心

19. **打電腦**時，你會注意**不要超過二小時**的信心有多少？

- ①很有信心       ② 有信心       ③有一點信心       ④沒有信心

## 第六部分：知識

20. 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

21. 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

## 第七部分：體型及看法

你的身高：\_\_\_\_公分      你父親身高：\_\_\_\_公分      你母親身高：\_\_\_\_公分

不清楚

不清楚

你的體重：\_\_\_\_公斤      你父親體重：\_\_\_\_公斤      你母親體重：\_\_\_\_公斤

不清楚

不清楚

你認為你的**體型**是      你認為你父親的**體型**是      你認為你母親的**體型**是

①瘦

①瘦

①瘦

②有點瘦

②有點瘦

②有點瘦

③中等

③中等

③中等

④有點胖

④有點胖

④有點胖

⑤胖

⑤胖

⑤胖

⑥不知道

⑥不知道

⑥不知道

23. 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

24. 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

25. 為了減肥，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

26. 為了減肥，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

## 第八部分：做法

27. 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 體育課好好上                       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\_\_\_\_\_

28. 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！