

107 學年度嘉義縣健康體位行動方案問卷

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。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

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
- 5.生日：民國__年__月__日
- 6.我最近一次的視力檢查：①良好 ②不良（一眼或兩眼裸視小於 0.9）

第二部分：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。**

- 7. 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？
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. 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。**

- 9. 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
- 10. 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

- 11. 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
- 12. 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
- 13. 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
- 14. 這個學期我每天「**戶外活動**」的時間平均有多久？
- ① 少於 30 分鐘 ② 31-60 分鐘 ③ 61-90 分鐘
④ 91-120 分鐘 ⑤ 大於 120 分鐘

第三部分：睡眠

- 15. 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
- (選 4、5、6 者回饋建議：每天要睡足 8 小時會讓你頭好好、長高高喔!)
- 16. 如果明天不用上學，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

第四部分：久坐

- 17. 過去七天，要上學的日子中，**放學後**，坐著花在**看電視**的時間，平均一天有多久？
- 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
- (選 4、5、6 者回饋建議：你電視看太久了，應該起來動一動，讓眼睛休息!)
- 18. 過去七天，要上學的日子中，**放學後**，坐著花在**玩電動、上網及打電腦**的時間，

平均一天有多久？

- 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

(選 4、5、6 者回饋建議：使用太久的電腦不健康喔!應該多到戶外走走!)

□19. 過去七天，要上學的日子中，放學後，坐著花在用電話的時間，平均一天有多久？

- ① 都沒有 ② 半小時內 ③ 1/2-1 小時內
④ 1-2 小時內 ⑤ 2-3 小時內 ⑥ 3 小時以上

□20. 過去七天，放假的那幾天，坐著花在看電視的時間，平均一天有多久？

- 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

□21. 過去七天，放假的那幾天，坐著花在玩電動、上網及打電腦的時間，平均一天有多久？

- 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

□22. 過去七天，放假的那幾天，坐著花在用電話的時間，平均一天有多久？

- ① 都沒有 ② 半小時內 ③ 1/2-1 小時內
④ 1-2 小時內 ⑤ 2-3 小時內 ⑥ 3 小時以上

第五部分：飲食

□23. 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

□24. 你一天吃的蔬菜量，依你的拳頭為標準，總量通常是

- ① 超過 3 拳 ② 3 拳 ③ 不足 3 拳 ④ 都不吃

(選 3~4 者回饋建議：蔬菜熱量低、纖維素高，你應該要再多吃一些喔!)

□25. 過去 7 天，你有幾天有吃早餐？

- ① 0 天 ② 1 天 ③ 2 天 ④ 3 天
⑤ 4 天 ⑥ 5 天 ⑦ 6 天 ⑧ 7 天

(選 0~6 者回饋建議：早餐很重要，應該要天天吃早餐!)

□26. 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 ② 1 次 ③ 2 次 ④ 3 次

- ④ 4 次 ⑤ 5 次 ⑥ 6 次 ⑦ 7 次
⑧ 7 次以上

□27. 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 ② 1 次 ③ 2 次 ④ 3 次
⑤ 4 次 ⑥ 5 次 ⑦ 6 次 ⑧ 7 次
⑨ 7 次以上

□28. 你平均一天喝**白開水**的量有多少 C.C.？

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

(選 3~ 6 者回饋建議：你的白開水喝太少了，身體健康容易出狀況!)

第六部分：信心

□29. 當同學都在喝**加糖飲**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

□30. **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

□31. **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

□32. 如果「**每日運動 30 分鐘**」你的信心有多少？

- ① 很有信心 ② 有信心 ③ 有一點信心 ④ 沒有信心

□33. 如果「**每日喝足白開水 1500C.C.**」你的信心有多少？

- ① 很有信心 ② 有信心 ③ 有一點信心 ④ 沒有信心

□34. 如果「**每日戶外活動 120 分鐘**」你的信心有多少？

- ① 很有信心 ② 有信心 ③ 有一點信心 ④ 沒有信心

□35. 如果「**近距離用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘**」你的信心有多少？

- ① 很有信心 ② 有信心 ③ 有一點信心 ④ 沒有信心

第七部分：知識

36. 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

37. 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

□38. 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

□39. 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

□40. 你每天都有在「我的健康日記」裡紀錄自己的運動及飲食？(限體位肥胖者)

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

□ 41. 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

□42. 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

□43. 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

第九部分：做法

44. 你認為用甚麼方法才會讓你增加運動的時間？（可複選）

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

45. 你認為用甚麼方法，才會多吃青菜、水果？（可複選）

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ① 學校及老師加強宣導 | <input type="checkbox"/> ② 安排「吃蔬果的好處」相關課程 |
| <input type="checkbox"/> ③ 同學們多吃蔬果互相影響 | <input type="checkbox"/> ④ 父母親鼓勵多吃蔬果 |
| <input type="checkbox"/> ⑤ 覺得蔬果不好吃，所以很難改變 | <input type="checkbox"/> ⑧ 其他，請說明_____ |

謝謝你的合作，請檢查有沒有忘記寫的題目！

學生目標運動量平均達成率(選 4~9 者為對)

□10. 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 | | |

學生四電少於二達成率(第 17 題、第 18 題選 1~2 者為對)

□17. 過去七天，要上學的日子中，**放學後**，坐著花在看電視的時間，平均一天有多久？

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 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 |

(選 1~2 者為對)

□18. 過去七天，要上學的日子中，**放學後**，坐著花在玩電動、上網及打電腦的時間，平均一天有多久？

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 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 |

(選 1~2 者為對)

學生多喝水達成率(選 1~2 者為對)

□28. 你平均一天喝白開水的量有多少 C.C.？

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

學生每天吃早餐達成率(選 7 者為對)

□25. 過去 7 天，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 |