

屏東縣健康促進學校－健康體位網路問卷

各位同學大家好！這是一份有關「學生健康促進調查」的問卷，目的在了解學校推動健康體位議題的成效情形，請仔細看過題目，依照學校實際教學情況回答，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

教育處學前教育科 敬上

第一部分：基本資料

- 1.性別： 男 女
- 2.家中主要照顧者是：父母 (外)祖父母 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

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。

- 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**？
0天 1~3天 4~6天 7天
- 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？
0~9分鐘 10~29分鐘 30分鐘以上
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**？
0天 1~3天 4~6天 7天
- 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？
0~9分鐘 10~29分鐘 30分鐘以上
不知道/不確定

走路

- 5.你每天有連續走路10分鐘以上嗎？(包括上下學、外出，出去玩及戶外運動等，花在走路上的時間連續10分鐘以上就算有)。
有 沒有
- 6.你有每天走路運動30分鐘的習慣嗎？
有 沒有

第三部分：睡眠

- 7.要上學的日子,每晚你平均睡足幾小時?
7小時以下 8小時 9小時以上
(回饋建議:每天要睡足8小時會讓你頭好好、長高高喔!)
- 8.在假日不上學時,每晚你平均睡足幾小時?
7小時以下 8小時 9小時以上

第四部分：久坐

- 9.平日放學後,你坐著看電視、玩電動、打電腦及滑手機的總共時間,平均一天有多久?
都沒有 1小時內 1~2小時內 2小時以上
(回饋建議:藍光會傷害眼睛,你應該多抬頭,多到戶外動一動,讓眼睛休息!)
- 10.假日不上學時,你坐著看電視、玩電動、打電腦及滑手機的總共時間,平均一天有多久?
都沒有 1小時內 1~2小時內 2小時以上

第五部分：飲食

- 11.你一天吃的蔬菜量,依你的拳頭為標準,總量通常是
超過3拳 3拳 不足3拳 都不吃
(回饋建議:蔬菜熱量低、纖維素高,你應該要再多吃一些喔!)
- 12.你有每天吃早餐嗎?
有 沒有
- 13.你每日三餐菜色中,有食用全穀類食物嗎?(例如:五穀雜糧米、糙米、胚芽米、雜糧麵包、全麥吐司、燕麥、麥片等)
有 沒有
- 14.你每日三餐菜色中,有食用**鈣質含量豐富的食物**嗎?(例如:牛奶、優酪乳、起司或紫菜、黑芝麻、小魚乾、蝦米等)
有 沒有
- 15.你每天有喝足夠的水嗎?(喝足水的標準量=自己的體重×30 CC)
有 沒有

第六部分：做法

- 16.你認為用甚麼方法才會讓你增加運動的時間?(可複選)
- 增加下課、晨光運動時間 走路、騎腳踏車上下學
 體育課好好上 學校及老師加強宣導
 安排「運動的好處」相關課程 同學們多一起運動互相影響
 父母親鼓勵多運動 不喜歡運動,所以很難改變
 其他,請說明_____
- 17.你認為用甚麼方法,才會多吃青菜、水果?(可複選)

- 學校及老師加強宣導 安排「吃蔬果的好處」相關課程
 同學們多吃蔬果互相影響 父母親鼓勵多吃蔬果
 覺得蔬果不好吃，所以很難改變 其他，請說明_____

18. 你認為用甚麼方法，才能每天睡足8小時？（可複選）

- 早睡早起 父母親鼓勵與家人互相影響
 回家作業不要太多 覺得年輕沒關係，所以很難改變
 回家太晚，所以很難改變 其他，請說明_____

19. 你認為用甚麼方法，才能不喝**加糖飲料**（如汽水、可樂、奶茶）？

- 學校及老師加強宣導 安排「不喝**加糖飲料**」相關課程
 同學們「不喝**加糖飲料**」互相影響 父母親鼓勵「不喝**加糖飲料**」
 覺得年輕沒關係，所以很難改變 其他，請說明_____

20. 你認為用甚麼方法，才能減少坐著花在看電視、玩電動、打電腦及手機的時間？

- 學校及老師加強宣導 安排宣導相關課程
 同學們互相影響 父母親鼓勵與家人互相影響
 覺得年輕沒關係，所以很難改變 其他，請說明_____

21. 你認為維持適中體位的做法？

- 同學們互相影響 安排健康體位相關課程
 異性朋友的鼓勵 父母親鼓勵與家人互相影響
 覺得年輕沒關係，所以很難改變 其他，請說明_____

第七部分：知識

22. 下列哪些選項會**影響**身高（可複選）

- 沒吃**鈣質含量豐富**食物
 喝碳酸飲料，如汽水可樂
 一週運動不到2小時
 睡不到8小時
 一天看電視、玩電動、上網及打電腦多於2小時
 不曬太陽

23. 下列哪些選項會造成**體重過重**（可複選）

- 營養不良 吃太多 喝加糖飲料
 吃太油 一週運動不到2小時 睡不到8小時
 久坐不動 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

24. 你對自己的身材：

- | | | |
|-----|------|----|
| 很喜歡 | 喜歡 | 還好 |
| 不喜歡 | 很不喜歡 | |

25. 你認為你的**體型**是，

- | | | |
|-----|-----|-----|
| 瘦 | 有點瘦 | 中等 |
| 有點胖 | 胖 | 不知道 |

謝謝你的合作，請檢查有沒有忘記寫的題目！

新北市健康體位網路問卷填答統計格式一覽表(學校用)

| 學校代號 | 學校名稱 | 學號 | 前測(後測) | | | |
|------|------|----|------------------|------------------|-----------------|-------------------|
| | | | 學生飲水量達成率 | 學生睡眠時數達成率 | 學生運動量達成率 | 學生一日蔬菜建議量達成 |
| | | | 第15題答者/填答學生數*100 | 第7題答及者/填答學生數*100 | 第6題答者/填答學生數*100 | 第11題答及者/填答學生數*100 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

新北市健康體位網路問卷填答統計格式一覽表(全市)

| 學校代號 | 學校名稱 | 前測(後測) | | | |
|------|------|------------------|------------------|-----------------|-------------------|
| | | 學生飲水量達成率 | 學生睡眠時數達成率 | 學生運動量達成率 | 學生一日蔬菜建議量達成 |
| | | 第15題答者/填答學生數*100 | 第7題答及者/填答學生數*100 | 第6題答者/填答學生數*100 | 第11題答及者/填答學生數*100 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |