**嘉義縣112學年度健康促進實施計畫―健康體位議題網路問卷**

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**

A.我的性別是：□1.男生 □2.女生

B.家中主要照顧者是：□1.父母　 □2.祖父母 □3.其他\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

C.我目前的身高是\_\_\_\_\_\_公分，體重是\_\_\_\_\_\_公斤。

D.我覺得我的體型是：□1.很胖 □2.稍微胖 □3.中等 □4.稍微瘦 □5.很瘦

**第二部分：身體活動**

**身體活動包括費力、中等費力、走路的活動**，**費力的活動表示**：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。**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。

□1.過去**七**天中，你有多少天連續做10分鐘以上**的身體活動**？

0天 1~2 天 2~3 天 3~4 天 4~5 天 5~6 天 每天

□2.這些天中，你平均**一天**會花多少時間在身體活動上？

10分鐘以下 11〜20分鐘 21〜30分鐘

31〜40分鐘 41〜50分鐘 51〜60分鐘

1小時多〜2小時 2小時多〜3小時 3小時以上

不知道/不確定

**第三部分：睡眠**

□3.要**上學**的日子，每晚你**睡足**幾小時**?**

10小時 9小時 8小時

7小時 6小時 5小時以下

(選者回饋建議：每天要睡足8小時會讓你頭好好、長高高喔!)

□4. 如果明天**不用上學**，那天你**睡足**幾小時**?**

10小時 9小時 8小時

7小時 6小時 5小時以下

**第四部分：久坐**

□5.過去七天，要**上學**的日子中，**放學後**，坐著花在 3C 產品上的時間，平均一天有多久？(包括看電視、玩電動、上網及打電話…等)

都沒有 1小時內 1〜2小時內

2〜3小時內 3〜4小時內 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!)

□6.過去七天，**放假**的那幾天，坐著花在 3C 產品上的時間，平均一天有多久？(包括看電視、玩電動、上網及打電話…等)

都沒有 1小時內 1〜2小時內

2〜3小時內 3〜4小時內 4小時以上

**第五部分：飲食**

□7.你會用**菜汁、湯汁、滷汁拌飯**嗎？

從不 很少 有時 常常 總是

□8.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

(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!)

□9. 過去7天，你有幾天有吃**早餐**？

0天 1〜2 天 3〜4 天 5〜6 天 每天

(選者回饋建議：早餐很重要，應該要天天吃早餐!)

□10. 通常一週裡，你會吃幾次**全榖類**（五穀雜糧米、糙米、胚芽米、雜糧麵包、 全麥吐司、燕麥、麥片等）？

0次 1~2 次 3~4 次 5~6 次 6 次以上

□11.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？

0次 1~2 次 3~4 次 5~6 次 6 次以上

□12.你平均**一天**喝**白開水**的量有多少C.C.？

2000C.C. 1500C.C. 1000C.C.

500C.C. 不足500C.C.

(選者回饋建議：你的白開水喝太少了，身體健康容易出狀況!)

**第六部分：知識**

13.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

14.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

**第七部分：體型及看法**

□15.你對自己的身材：

很喜歡 喜歡 還好 不喜歡 很不喜歡

□16.你認為**你**的**體型**是，

瘦 有點瘦 中等 有點胖 胖 不知道

□17.過去半年你有沒有刻意進行**減肥**

沒有，**請跳答第八部份** 有，**請繼續作答**

□18.為了**減肥**，你會刻意**吃少一點**，或者**不吃**嗎？

不會 很少 有時 常常 總是

□19.為了**減肥**，你會把東西吃下去後，再**刻意把食物吐出來**嗎？

不會 很少 有時 常常 總是

**第八部分：做法**

20.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＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

21.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

**填答完畢，謝謝你的合作! 請檢查是否有漏填的部分!**

附件

嘉義縣健康體位網路問卷填答統計格式一覽表(全縣)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 學校代號 | 學校名稱 | 前測 (後測) | | | | | |
| 學生睡足八小時比率 | 學生一日蔬菜建議量達成率 | 學生目標運動量平均達成率 | 學生四電少於二達成率 | 學生多喝水達成率 | 學生每天吃早餐達成率 |
|  |  | 第3題答對者/填答學生數\*100 | 第8題答對者/填答學生數\*100 | 第2題答對者/填答學生數\*100 | 第5題答對者/填答學生數\*100 | 第12題答對者/填答學生數\*100 | 第9題答對者/填答學生數\*100 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**指標對應題目及答案：**

學生睡足八小時比率(選1~3者為對)

□3. 要**上學**的日子，每晚你**睡足**幾小時**?**

10小時 9小時 8小時

7小時 6小時 5小時以下

學生一日蔬菜建議量達成(選1〜2者為對)

□8. 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

學生目標運動量平均達成率(選4〜9者為對)

□2.這些天中，你平均**一天**會花多少時間在身體活動上？

10分鐘以下 11〜20分鐘 21〜30分鐘

31〜40分鐘 41〜50分鐘 51〜60分鐘

1小時多〜2小時 2小時多〜3小時 3小時以上

不知道/不確定

學生四電少於二達成率(選1~3者為對)

□5.過去七天，要**上學**的日子中，**放學後**，坐著花在 3C 產品上的時間，平均一天有多久？(包括看電視、玩電動、上網及打電話…等)

都沒有 1小時內 1〜2小時內

2〜3小時內 3〜4小時內 4小時以上

學生多喝水達成率(選1〜2者為對)

□12.你平均**一天**喝**白開水**的量有多少C.C.？

2000C.C. 1500C.C. 1000C.C.

500C.C. 不足500C.C.

學生每天吃早餐達成率(選4者為對)

□9. 過去7天，你有幾天有吃**早餐**？

0天 1〜2 天 3〜4 天 5〜6 天 每天