



100 年₃度₂健康₄促進₄學校₁

□□-□□
議題-學校

行₁動₂研₃究₄問₅卷₆(國₈小₁版₂)

親₃愛₄的₅同₆學₇， 您₃好₄：

這₃是₄一₅份₆由₇行₈政₉院₁₀衛₁₁生₁₂署₁₃及₁₄國₁₅民₁₆健₁₇康₁₈局₁₉委₂₀託₂₁辦₂₂理₂₃的₂₄健₂₅康₂₆促₂₇進₂₈問₂₉卷₃₀調₃₁查₃₂。 這₃不₄是₅一₆考₇試₈， 所₉以₁₀沒₁₁有₁₂標₁₃準₁₄答₁₅案₁₆， 而₁₇且₁₈問₁₉卷₂₀只₂₁會₂₂用₂₃在₂₄研₂₅究₂₆上₂₇， 絕₂₈不₂₉會₃₀移₃₁作₃₂他₃₃用₃₄， 也₃₅不₃₆會₃₇影₃₈響₃₉你₄₀的₄₁學₄₂校₄₃成₄₄績₄₅， 你₃只₄要₅照₆自₇己₈的₉狀₁₀況₁₁誠₁₂實₁₃回₁₄答₁₅就₁₆好₁₇， 不₁₈用₁₉擔₂₀心₂₁。 如₂₂果₂₃有₂₄不₂₅懂₂₆的₂₇， 就₂₈舉₂₉手₃₀發₃₁問₃₂， 如₃₃果₃₄有₃₅寫₃₆錯₃₇字₃₈， 也₃₉記₄₀得₄₁要₄₂擦₄₃乾₄₄淨₄₅， 十₄₆分₄₇感₄₈謝₄₉同₅₀學₅₁的₅₂協₅₃助₅₄！

若₃您₄願₅意₆填₇寫₈本₉問₁₀卷₁₁， 請₁₂您₁₃在₁₄下₁₅方₁₆的₁₇方₁₈框₁₉中₂₀打₂₁勾₂₂。

敬₃祝₄

學₃業₄進₅步₆ 順₇心₈如₉意₁₀

我₃已₄閱₅讀₆過₇上₈述₉說₁₀明₁₁， 並₁₂且₁₃願₁₄意₁₅填₁₆寫₁₇本₁₈問₁₉卷₂₀

若₃您₄有₅任₆何₇疑₈問₉， 可₁₀以₁₁聯₁₂絡₁₃本₁₄計₁₅畫₁₆主₁₇持₁₈人₁₉ 陳₂₀富₂₁莉₂₂副₂₃教₂₄授₂₅

(02)2905-3431， 或₃聯₄絡₅本₆計₇畫₈專₉案₁₀研₁₁究₁₂助₁₃理₁₄ 陳₁₅映₁₆伶₁₇

(02)2905-2056。 十₃分₄感₅謝₆您₇的₈協₉助₁₀！

健₃康₄促₅進₆學₇校₈認₉證₁₀暨₁₁國₁₂際₁₃接₁₄軌₁₅計₁₆畫₁₇團₁₈隊₁₉

※ 作答時：請在選項圈內直接塗黑。

基本資料

- 生日：年(十位) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
(個位) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
日(十位) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
(個位) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 性別： 0 男 1 女
- 年級： 3 三年級 4 四年級 5 五年級 6 六年級
- 班級： _____
- 座號： (十位) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
(個位) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 身高(公分)： (百位) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
(十位) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
(個位) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 體重(公斤)： (十位) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
(個位) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 現在你主要與誰生活/住在一起? 【可以複選】
0 父親 1 母親 2 兄弟姊妹 3 祖父母
4 祖母 5 其他親戚 6 其他人員
- 請問你父母(或主要男性、女性照顧人)是否全職工作?
父親： 1 全職工作 2 半職工作 3 待業 4 退休 5 不知道
母親： 1 全職工作 2 半職工作 3 待業 4 退休 5 不知道
- 你父親(或主要男性照顧人)的教育程度是：
1 沒受過教育 2 小學程度 3 國中程度 4 高中職程度
5 專科或大學程度 6 碩士及以上 7 不知道
- 你母親(或主要女性照顧人)的教育程度是：
1 沒受過教育 2 小學程度 3 國中程度 4 高中職程度
5 專科或大學程度 6 碩士及以上 7 不知道

※ 作答方式：請在選項圈出(0)(1)(2)(3)(4)上直接塗黑。

一、體重控制

1. 你怎樣形容自己的體重？

- 嚴重過輕 有一點過輕 正常
 有一點過重 嚴重過重

二、飲食習慣

以下是想問你關於你過去 7 天所吃的食物。請回想你由早上起床至晚上睡覺期間所吃的東西。

	一次份量	0 次	7 天內 1-3 次	7 天內 4-6 次	每天 1 次	每天 2 次	每天 3 次	每天 4 次或以上
a. 薯條、洋芋片	1 小包 (約 35 克)	0	1	2	3	4	5	6
b. 巧克力、糖果	3-5 粒	0	1	2	3	4	5	6
c. 蜜餞(如：話梅、肉乾)	1 小包 (約 25 克)	0	1	2	3	4	5	6
d. 蛋糕、餅乾	1 件(約 150 克)	0	1	2	3	4	5	6
e. 汽水或冰沙	1 罐(約 355 毫升)	0	1	2	3	4	5	6
f. 含糖飲料(如：珍珠奶茶、水果茶)	1 杯(約 250 毫升)	0	1	2	3	4	5	6
g. 100% 純果汁	1 杯(約 250 毫升)	0	1	2	3	4	5	6
h. 新鮮水果(不包括含果汁)	1 個(約 150 克)	0	1	2	3	4	5	6
i. 蔬菜	3/4 碗(約 100 克)	0	1	2	3	4	5	6
j. 奶類飲品(如：鮮奶、豆奶)	1 杯(約 250 毫升)	0	1	2	3	4	5	6

1. 你昨天所吃的早餐是從哪裡買來的？

- ① 沒有吃 ② 家裡準備的 ③ 外面買的

2. 你昨天所吃的午餐是從哪裡買來的？

- ① 沒有吃 ② 家裡準備的 ③ 外面買的 ④ 學校營養午餐

3. 你昨天所吃的晚餐是從哪裡買來的？

- ① 沒有吃 ② 家裡準備的 ③ 外面買的 ④ 安親班或補習班提供

三、身體活動

在過去七天內，你有多少天曾參與以下運動？

	0 天	1 天	2 天	3 天	4 天	5 天	6 天	7 天
a. 劇烈運動至少 20 分鐘(如： 籃球、足球、跑步、游泳、跳舞)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
b. 休閒運動至少 30 分鐘(如： 腳踏車、盪鞦韆、溜滑梯)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
c. 鍛鍊肌肉運動(如：仰臥起坐、舉啞鈴)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
d. 任何運動累積達到 60 分鐘 或以上	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧

1. 在平常上課的時候，你每天看多少小時電視？

- ① 我不在平常上課的日子看電視 ① 每天不到 1 小時
 ② 每天約 1 小時 ③ 每天約 2 小時
 ④ 每天約 3 小時 ⑤ 每天約 4 小時
 ⑥ 每天約 5 小時或以上

2. 在平常上課的日子時候，你每天會有多少使用電腦或玩電子遊戲？

- ① 我不在平常上課的日子用電腦 ① 每天不到 1 小時
 ② 每天約 1 小時 ③ 每天約 2 小時
 ④ 每天約 3 小時 ⑤ 每天約 4 小時
 ⑥ 每天約 5 小時或以上

四、健康體位知識



接下來，我們們想知道你對健康體位的了解狀況，請問你覺得下面題目正不正確？

項 目	對	錯	不知道
1. 身體質量指數 BMI 的算法是身高(公尺)/體重(公斤)的平方.....	③	②	①
2. 腰圍的粗細可以用來判別胖瘦.....	③	②	①
3. 男性腰圍大於 80 公分是罹患新陳代謝症候群的危險群.....	③	②	①
4. 國人 BMI 的標準值為 18-24.....	③	②	①
5. 國小學童 BMI 的值大於 25 是屬於肥胖.....	③	②	①
6. 少吃就是減重的唯一方法.....	③	②	①
7. 糖份可以比蛋白質較多的熱量.....	③	②	①
8. 吃素就是健康.....	③	②	①
9. 水果可以取代蔬菜，只要水果吃的夠多，就可以不吃蔬菜.....	③	②	①
10. 我吃东西時，一口咬 10 下以上，可以增加飽足感.....	③	②	①
11. 小朋友因為還要長大需要更多的熱量，應該比比大人吃得多.....	③	②	①
12. 過輕的人為了要增重，所以不用運動.....	③	②	①
13. 如果不能天天運動可以累積一星期才做.....	③	②	①
14. 運動 210 就是一個星期只要運動一次達到心跳 210 下.....	③	②	①

五、健康體態的態態度



接下來，要請你對健康體態的看法了，下面的題目沒對或錯，你只要依照自己的感覺回答就好了。

項目	非常同意	同意	中立	不同意	非常不同意
1. 我認為瘦的人人緣好.....	⑤	④	③	②	①
2. 不生大病就是健康.....	⑤	④	③	②	①
3. 我覺得控制體重這件事跟我沒關係.....	⑤	④	③	②	①
4. 我認為減重時吃的少比多運動有效.....	⑤	④	③	②	①
5. 我相信減肥的廣告是有效的.....	⑤	④	③	②	①
6. 我覺得好吃比營養重要.....	⑤	④	③	②	①
7. 我喜歡吃甜食.....	⑤	④	③	②	①
8. 我認為胖的人活動是不靈活.....	⑤	④	③	②	①
9. 我覺得運動是生活的一部分.....	⑤	④	③	②	①
10. 我覺得運動可以改善我的身體外觀.....	⑤	④	③	②	①
11. 我覺得運動增加我的自信心.....	⑤	④	③	②	①
12. 運動能讓我精神好.....	⑤	④	③	②	①
13. 天天運動30分鐘是麻煩的事.....	⑤	④	③	②	①

哈囉！小朋友，你已經填完問卷了！

非常謝謝你的幫忙，記得再重頭檢查一次，看看有沒有漏掉的部分喔！

