



100 年³度³健⁴康⁵促⁶進⁷學⁸校⁹

□□-□□
議題-學校

健⁴康⁵議⁶題⁷介⁸入⁹研⁰究¹問²卷³

親³愛⁴的⁵同⁶學⁷， 您⁸好⁹：

這³是⁴一⁵份⁶由⁷行⁸政⁹院⁰衛¹生²署³國⁴民⁵健⁶康⁷局⁸委⁹託⁰辦¹理²的³健⁴康⁵促⁶進⁷問⁸卷⁹調⁰查¹。 這³不⁴是⁵一⁶考⁷試⁸， 所⁹以⁰沒¹有²標³準⁴答⁵案⁶， 而⁷且⁸問⁹卷⁰只¹會²用³在⁴研⁵究⁶上⁷， 絕⁸不⁹會⁰移¹作²他³用⁴， 也⁵不⁶會⁷影⁸響⁹你⁰的¹學²校³成⁴績⁵， 你⁶只⁷要⁸照⁹自⁰己¹的²狀³況⁴誠⁵實⁶回⁷答⁸就⁹好⁰， 不¹用²擔³心⁴。 如⁵果⁶有⁷不⁸懂⁹的⁰， 就¹舉²手³發⁴問⁵， 如⁶果⁷有⁸寫⁹錯⁰字¹， 也²記³得⁴要⁵擦⁶乾⁷淨⁸， 十⁹分⁰感¹謝²同³學⁴的⁵協⁶助⁷！

敬³祝⁴

學³業⁴進⁵步⁶ 順⁷心⁸如⁹意⁰

健⁴康⁵促⁶進⁷學⁸校⁹認⁰證¹暨²國³際⁴接⁵軌⁶計⁷畫⁸團⁹隊⁰

※ 作³答⁴： 請⁵在⁶選⁷項⁸圈⁹圈⁰ ① ② 上¹直²接³塗⁴黑⁵。

1. 生³日⁴： 年⁵(十⁶位⁷) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨

(個³位⁴) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨

月³ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫

2. 性³別⁴： ① 男³ ② 女⁴

3. 年³級⁴： ③ 三⁴年⁵級⁶ ④ 四⁵年⁶級⁷ ⑤ 五⁶年⁷級⁸ ⑥ 六⁷年⁸級⁹

4. 班³級⁴： _____

5. 座³號⁴： (十⁶位⁷) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨

(個³位⁴) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨

※ 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、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. 糖份可以提供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，應該比比大人吃的多.....	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，下面的題目沒有對或錯，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. 不生疾病就是健康.....	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，看看有沒有沒有漏掉的部分喔！

