

福安國小健康自主管理 七小福問卷

各位同學大家好，這份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，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

班級：__年__班 學號/座號：_____

姓名：_____ 性別：☐女 ☐男 出生年月：民國__年__月

填寫日期：__年__月__日

1.(1)你現在的身高是多少? _____.__公分

(2)你現在的體重是多少? _____.__公斤

要上學的日子,		如果明天不用上學,	
2. 你通常 最接近 幾點睡覺	3. 你通常 最接近 幾點起床	4. 那天晚上你通常 最接近 幾點睡覺	5. 你通常 最接近 幾點起床
☐ 9點 以前	☐ 5點 以前	☐ 9點 以前	☐ 5點 以前
☐ 9點半	☐ 5點半	☐ 9點半	☐ 5點半
☐ 10點	☐ 6點	☐ 10點	☐ 6點
☐ 10點半	☐ 6點半	☐ 10點半	☐ 6點半
☐ 11點	☐ 7點	☐ 11點	☐ 7點
☐ 11點半	☐ 7點半	☐ 11點半	☐ 7點半
☐ 12點	☐ 8點	☐ 12點	☐ 8點
☐ 12點半	☐ 8點半	☐ 12點半	☐ 8點半
☐ 1點	☐ 9點	☐ 1點	☐ 9點
☐ 1點半	☐ 9點半	☐ 1點半	☐ 9點半
☐ 2點	☐ 10點	☐ 2點	☐ 10點
☐ 2點半	☐ 10點半	☐ 2點半	☐ 10點半
☐ 3點	☐ 11點	☐ 3點	☐ 11點
☐ 3點半	☐ 11點半	☐ 3點半	☐ 11點半
☐ 4點以後	☐ 12點以後	☐ 4點以後	☐ 12點以後

☐ 6.我最近七天的週一到週五有幾天有吃早餐？

0天 1天 2天 3天 4天 5天

☐ 7.我最近七天的週六、週日有幾天有吃早餐？

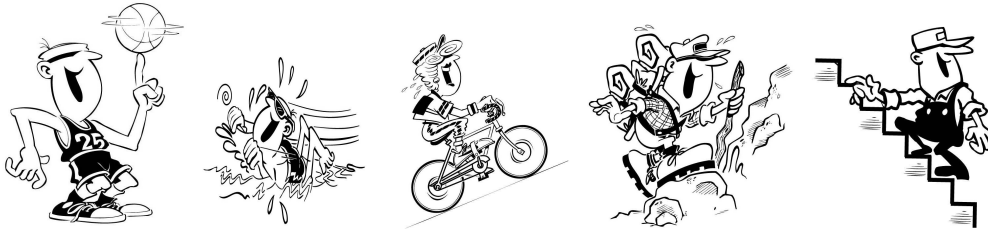
0天 1天 2天

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。

☐ 8. 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天 2天 3天 4天 5天 6天 7天

如下圖及說明：



籃球 快速游泳 快速騎腳踏車 上山爬坡 上樓梯

如**跑步**、打球(如籃球、足球、網球單打)、持續來回不停的游泳(不含慢游、玩水、泡水)、來回快速溜冰、跳繩、上山爬坡、上樓梯、有氧舞蹈／街舞、快速騎腳踏車、搬運大於10公斤的重物(例如排骨便當20個、珍珠奶茶700 cc裝15杯)、柔道、跆拳道、攀岩。

☐ 9. 這些天中，你平均一天會花多少時間在費力的身體活動上？

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

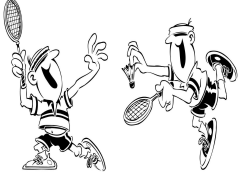
3小時以上

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。**

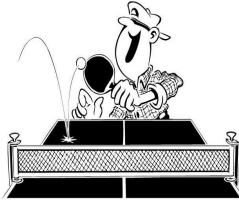
☐ 10. 過去七天中，你有多少天連續做10分鐘以上中等費力的活動？

0天 1天 2天 3天 4天 5天 6天 7天

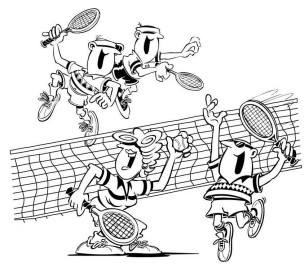
如下圖及說明：



羽球



桌球



網球雙打



棒球



一般速度游泳



拿有點重的東西



搬移教室桌椅

如：打球(如棒球、壘球、羽球、排球、桌球、網球雙打)、下山健走、用一般速度游泳、用一般速度騎腳踏車、下樓梯、舞蹈（如健身操、迪斯可、嘻哈舞、芭蕾舞、土風舞、民族舞蹈，不含慢舞）、一般速度溜冰、玩滑板、吊單槓、扯鈴、玩飛盤、拿有點重的東西走路(4.5~9公斤，如背重的書包；拿二包A4的紙、2~4瓶2公升的寶特瓶飲料、一箱24瓶易開罐飲料、二瓶家庭號鮮奶)、或者費力的打掃工作(搬移教室桌椅、用手擦地、清洗窗戶)。

☐ 11. 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**？

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

☐ 12.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。

0天

1天 2天 3天 4天 5天 6天 7天

☐ 13. 這些天中，你平均一天花多少時間在走路上？

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小時多-4小時

4小時多-5小時

5小時以上

不知道/不確定

☐ 14.我最近七天的週一到週五有幾天中餐飯後潔牙？

0天 1天 2天 3天 4天 5天

☐ 15.我最近七天的週六、週日有幾天有中餐飯後潔牙？

0天 1天 2天

☐ 16.我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視，打電腦，玩電動，用電話加起來的時間一天少於二小時？

0天 1天 (2)2天 3天 4天 5天

☐ 17.我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動，用電話加起來的時間一天少於二小時？

0天 1天 2天

☐ 18.我最近七天的週一到週五有幾天午餐把蔬菜吃光光(吃到您的一拳半大小)？

0天 1天 2天 3天 4天 5天

☐ 19.我最近七天的週六、週日有幾天午餐把蔬菜吃光光(吃到您的一拳半大小)？

0天 1天 2天

☐ 20.我最常用的水杯類型是：



250 c.c.馬克杯 500 c.c.水杯 600 c.c.瓶裝礦泉水

☐ 21.我最近七天的週一到週五, 用我常用的水杯, 每天平均喝了多少白開水
(奶、飲料、湯都不算)?

少於1杯/瓶 1杯/瓶 2杯/瓶 3杯/瓶 4杯/瓶以上

☐ 22.我最近七天的週六、週日, 用我常用的水杯, 每天平均喝了多少白開水
(奶、飲料、湯都不算)?

少於1杯/瓶 1杯/瓶 2杯/瓶 3杯/瓶 4杯/瓶以上