

# 臺南市 113 學年度健康促進學校健康體位議題問卷 (國小五年級)

## 【基本資料】

1. 我目前的身高是\_\_\_\_\_公分，體重是\_\_\_\_\_公斤。
2. 我的性別是：1. 男生 2. 女生
3. 我覺得我的體型是：1. 很瘦 2. 稍微瘦 3. 中等 4. 稍微胖 5. 很胖

對      不      不  
         對      知  
                 道

## 【第一部分】體重控制認知

說明：以下題目為是非題，如果您認為題目敘述正確，請在對的打V；如果認為題目敘述錯誤，請在不對的打V；若不知道答案，請選擇不知道。

- |  |                                     |                                     |                          |
|--|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| 1. 肥胖是因為我們攝取熱量大於消耗熱量，導致堆積過多脂肪的現象.....              | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> |
| 2. 吃相同份量的堅果及蔬菜，吃堅果類比較容易造成肥胖.....                   | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> |
| 3. 肥胖只是一種外表徵象，並不會影響身體的健康或疾病.....                   | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 如果要控制體重，首先要減少六大類食物的豆魚蛋肉、乳品類及水果類等食物，效果會比較明顯..... | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 肥胖容易引發糖尿病、心血管疾病及其他慢性病.....                      | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> |
| 6. 長期體重過重會導致膝關節負荷過重，容易造成關節變形、行動不方便.....            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> |

## 【第二部分】體重控制態度

說明：請針對下列各題勾選出最符合自己想法的選項，每一個題目只能圈選一個答案，請勿遺漏，謝謝。

非      不      無      非  
常      同      意      常  
不      同      意      同  
同      意      見      意  
意      意      意      意

- |                                      |                                     |                          |                          |                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| 1. 我會很注意自己的體型過胖或過瘦.....              | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 2. 如果我的體型過胖或過瘦，就會有努力想改變體型的想法.....    | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 3. 我覺得吃減肥藥或不吃正餐是一個快速、輕鬆又有效的減重方法..... | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 4. 我覺得規律運動有助於控制體重.....               | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 5. 我覺得食物包裝上的營養標示對減重有幫助.....          | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |

絕對做不到  
常常做不到  
普通  
常常做得到  
總是做得到

**【第三部分】體重控制自我效能**

說明：請針對下列各題勾選出最符合自己想法的選項，每一個題目只能圈選一個答案，請勿遺漏，謝謝。

- 1. 為了控制體重，我能減少吃高热量的食物(油炸食物、含糖飲料、甜點等) . . .
- 2. 為了控制體重，即使看到喜歡吃的食物，我也能注意食物的攝取量 . . . . .
- 3. 為了控制體重，即使心情不好，我也能注意食物的攝取 . . . . .
- 4. 為了控制體重，就算運動會讓我汗流浹背，我也能持續運動 . . . . .
- 5. 為了控制體重，不管有沒有人陪伴，我也能持續運動 . . . . .
- 6. 為了控制體重，即使缺乏設備或場地，我也能設法做其他的運動 . . . . .

**【第四部分】體重控制行為**

說明：請針對下列各題勾選出最符合自己行為的選項，每一個題目只能圈選一個答案，請勿遺漏，謝謝。行為次數/週:0(從未如此)、1-2(很少)、3-4(偶而)、5-6(常常)、7(每天如此)

從未如此  
很少  
偶而  
常常  
每天如此

- 1. 過去七天中，我有透過飲食來控制我的體重，以促進身體健康 . . . . .
- 2. 過去七天中，我有透過運動來控制我的體重，以促進身體健康 . . . . .
- 3. 過去七天中，我每天都至少運動 60 分鐘以上 . . . . .
- 4. 過去七天中，我每天都至少睡足 8 小時 . . . . .
- 5. 過去七天中，我每天吃的蔬菜都有吃到 3 個拳頭的份量(依自己的拳頭為準) . . . . .
- 6. 過去七天中，我每天都會喝足夠的水(喝足水的標準=自己的體重\*30cc) . . .

### 【第五部分】正向心理健康健康體位

1. 當我的身材或體重得到很好的控制會讓我覺得開心《正向心理健康指標-正向情緒》
  - (1)從不
  - (2)很少
  - (3)有時
  - (4)經常
  - (5)總是
2. 過去七天中，你有幾天做到「一天累積 60 分鐘」對身體有益的身體活動？《正向心理健康指標-樂動》
  - (0)0 天
  - (1)1 天
  - (2)2 天
  - (3)3 天
  - (4)4 天
  - (5)5 天
  - (6)6 天
  - (7)7 天
3. 過去七天中，你有幾天從事健康的休閒活動？《正向心理健康指標-樂活》

說明：健康的休閒活動如室內視聽活動(看電影、聽音樂、唱歌、閱讀書報等)、社群活動(親子活動、志工活動、聚會活動等)、戶外遊憩(戶外健行、爬山、水上活動、踏青等)、體育活動(散步、體適能、伸展、球類、跳舞等)、嗜好、技藝類(逛街、書法繪畫、插花種植、養寵物、陶藝、釣魚等)

  - (0)0 天
  - (1)1 天
  - (2)2 天
  - (3)3 天
  - (4)4 天
  - (5)5 天
  - (6)6 天
  - (7)7 天
4. 過去七天中，你有幾天在一天當中喝足每日建議量白開水或不含糖的茶飲(有添加物的瓶裝水、含糖飲料、牛奶和豆漿都不算)？《正向心理健康指標-樂食》
  - (0)0 天
  - (1)1 天
  - (2)2 天
  - (3)3 天
  - (4)4 天
  - (5)5 天
  - (6)6 天
  - (7)7 天
5. 過去七天中，你有幾天睡足 8 小時？《正向心理健康指標-樂眠》
  - (0)0 天
  - (1)1 天
  - (2)2 天
  - (3)3 天
  - (4)4 天
  - (5)5 天
  - (6)6 天
  - (7)7 天

### 【第六部分】口腔保健(國小高年級填答)

1. 過去一週，你是否使用牙線清潔牙縫？每天至少 1 次 每餐後都有使用 沒有使用

**【問卷到此結束，謝謝您的填寫！請檢查是否有漏填的部分】**

※填答統計

指標名稱	指標收集方式
學生飲水量達成率 (自己的體重*30cc)	第四大題第 6 題達到「每天如此」、「常常」的人數比率
學生睡眠時數達成率 (睡足 8 小時比率)	第四大題第 4 題達到「每天如此」、「常常」的人數比率
學生運動量達成率 (每日運動 1 小時平均達成率)	第四大題第 3 題達到「每天如此」、「常常」的人數比率
學生每日蔬菜建議量達成率	第四大題第 5 題達到「每天如此」、「常常」的人數比率
正向心理健康健康體位-正向情緒	第五大題第 1 題達到「總是」、「經常」的人數比率
正向心理健康健康體位-樂動	第五大題第 2 題達到「7」、「6」、「5」的人數比率
正向心理健康健康體位-樂活	第五大題第 3 題達到「7」、「6」、「5」的人數比率
正向心理健康健康體位-樂食	第五大題第 4 題達到「7」、「6」、「5」的人數比率
正向心理健康健康體位-樂眠	第五大題第 5 題達到「7」、「6」、「5」的人數比率
國小高年級學生每日至少使用一次牙線比率	第六大題第 1 題填「每天至少 1 次」、「每餐後都有使用」的人數比率

※前後測成效評價參用：(人數、百分比、平均數、標準差、總分)

第一部分體重控制認知-答案正確才得分

10 20 3× 4× 50 60 70

第二部分體重控制態度-

1. 第 1、4、5 題得分計算是 5-4-3-2-1

2. 第 2、3、6、7 題得分計算是 1-2-3-4-5

第三部分體重控制自我效能-得分計算：1-2-3-4-5

第四部分體重控制行為-得分計算：1-2-3-4-5