

臺南市政府教育局「『環』我健康！」普查問卷

親愛的同學，您好：

本研究針對臺南市國中小學生進行抽樣調查，目的在了解您在活動、睡眠、飲食及網路使用的情形，以利作為後續健康促進相關的教育政策之重要參考依據。本問卷包含基本資料和學生健康促進自評表四個面向：活動、睡眠、飲食和網路使用情況。問卷填答時間約20分鐘。您所填答的資料僅供學術研究之用，蒐集的資料將完善保存，僅供本研究相關人員使用，請安心填寫。由於您的寶貴經驗有助於研究之順利完成，再次誠摯的感謝您填寫本問卷，謝謝。

敬祝 身體健康、萬事如意

國立成功大學教育研究所團隊

敬上

***必填**

基本資料

您所就讀的學校 *

選擇

您的名字 *

您的回答

您的年級 *

選擇

您的班別(例如:1班、忠班) *

您的回答



您的學號 *

您的回答

您的座號(例如:20) *

您的回答

您的性別 *

選擇

您的身高(公分) *

您的回答

您的體重(公斤) *

您的回答

繼續

請勿利用 Google 表單送出密碼。

這份表單是在 臺南市立大灣高級中學 中建立。 [檢舉濫用情形](#)

Google 表單



臺南市政府教育局「『環』我健康！」普查問卷

*必填

一、學生健康促進自評表(活動)：

請根據自己上週（若上週有特殊活動，例如考試週、校慶、放假週等，則根據上上週）的身體活動實際情形，回答以下的問題。依照您對下列各題敘述內容的符合程度，勾選最符合您目前狀況的項目。

☆中等費力身體活動：（持續從事10分鐘以上，還能舒服地對話，但無法唱歌之程度）

例如：下山健走、用一般速度游泳、下樓梯、跳舞(不含有氧舞蹈、慢舞、國際標準舞或元極舞)、太極（不含外丹功）、用一般速度騎腳踏車、攜帶有點重的東西走路(例如買菜、背、抱小孩。有點重是指7.5-15台斤 / 4.5-9公斤：例如二包A4的紙、二瓶家庭號鮮奶、一個小玉西瓜、三個帶皮鳳梨、五公斤的米、三個紅磚頭、七瓶玻璃罐的台灣啤酒或米酒、一箱24瓶易開罐飲料)、整理庭院 / 陽台、費力的家務(清洗窗戶、用手擦地、鋪床、手洗衣服、手工洗車)、或是網球雙打、羽毛球、桌球、排球、棒球？請不要將提輕物的走路算進去。

☆費力身體活動：（持續從事10分鐘以上，無法邊活動邊跟人說話之程度）

例如跑步、上山爬坡、持續性的快速游泳(不含慢游、玩水、泡水)、上樓梯、有氧舞蹈 / 運動、快速地騎腳踏車、打球(如網球單打、籃球、足球)、跳繩、重量訓練、搬運重物(大於17台斤 / 10公斤)、或者是鏟土。

☆坐臥不動活動：

請將工作、居家、上課、做功課及休閒的時間都算進去，包括坐在桌前、坐臥著看電視、用電腦、平板或手機、拜訪朋友、吃飯、閱讀，但請不要將睡著的時間算進去。

1.一週內，走路累積多於90分鐘的天數是： *

☐ 6-7天

☐ 5天

☐ 4天

☐ 3天

☐ 2天

☐ 0-1天

2.一週內，走路累積少於90分鐘，但多於45分鐘的天數是： *

- ☐ 6-7天
- ☐ 5天
- ☐ 4天
- ☐ 3天
- ☐ 2天
- ☐ 0-1天

3.一週內，累積坐臥不動時間少於10小時的天數是：（坐臥不動時間：請不要將睡著的時間算進去）。 *

- ☐ 6-7天
- ☐ 5天
- ☐ 4天
- ☐ 3天
- ☐ 2天
- ☐ 0-1天

4.一週內，累積中等費力以上身體活動時間多於30分鐘的天數是：（中等費力：持續從事10分鐘以上，還能舒服地對話，但無法唱歌之程度）。 *

- ☐ 6-7天
- ☐ 5天
- ☐ 4天
- ☐ 3天
- ☐ 2天
- ☐ 0-1天



5.在上課日，除了體育課之外，額外累積費力身體活動時間多於20分鐘的天數是：
（費力身體活動：持續從事10分鐘以上，無法邊活動邊跟人說話之程度）。 *

☐ 6-7天

☐ 5天

☐ 4天

☐ 3天

☐ 2天

☐ 0-1天

6.以上題目我皆有認真、確實作答。 *

☐ 不知道

☐ 有

☐ 沒有

[返回](#)

[繼續](#)

請勿利用 Google 表單送出密碼。

這份表單是在 臺南市立大灣高級中學 中建立。 [檢舉濫用情形](#)

Google 表單



臺南市政府教育局「『環』我健康！」普查問卷

*必填

二、學生健康促進自評表(睡眠)

請根據自己上週（若上週有特殊活動，例如考試週、校慶、放假週等，則根據上上週）的睡眠實際情形，並依照您對下列各題敘述內容的符合程度，勾選最符合您目前狀況的項目。

1.一週內，從躺在床上到真正睡著的時間少於半小時的天數是： *

- ☐ 6-7天
- ☐ 5天
- ☐ 4天
- ☐ 3天
- ☐ 2天
- ☐ 0-1天

2.一週內，早晨醒來後賴床的時間少於半小時的天數是： *

- ☐ 6-7天
- ☐ 5天
- ☐ 4天
- ☐ 3天
- ☐ 2天
- ☐ 0-1天

3.一週內，在家讀書時，「不會」發生睡著或很想睡的天數是： *

- ☐ 6-7天
- ☐ 5天
- ☐ 4天
- ☐ 3天
- ☐ 2天
- ☐ 0-1天

4.一週內，「不會」感覺疲勞或脾氣不好的天數是： *

- ☐ 6-7天
- ☐ 5天
- ☐ 4天
- ☐ 3天
- ☐ 2天
- ☐ 0-1天

5.一週內，「不會」感覺疲勞且不會想睡的天數是： *

- ☐ 6-7天
- ☐ 5天
- ☐ 4天
- ☐ 3天
- ☐ 2天
- ☐ 0-1天



6.一週內，覺得睡眠可以幫助自己恢復精神(有睡飽)的天數是： *

- ☐ 6-7天
- ☐ 5天
- ☐ 4天
- ☐ 3天
- ☐ 2天
- ☐ 0-1天

7.在上課日，睡覺時間長度在7至9小時之間的天數是： *

- ☐ 6-7天
- ☐ 5天
- ☐ 4天
- ☐ 3天
- ☐ 2天
- ☐ 0-1天

8.在上課日，課堂上「不會」發生睡著或很想睡的天數是： *

- ☐ 5天
- ☐ 4天
- ☐ 3天
- ☐ 2天
- ☐ 1天
- ☐ 0天



9.以上題目我皆有認真、確實作答。 *

- ☐ 不知道
- ☐ 有
- ☐ 沒有

10.倘若隔天並無任何計畫或行程，你上床睡覺的時間會比平常晚嗎？ *

- ☐ 很少或從未
- ☐ 晚少於一個小時
- ☐ 晚約1~2小時
- ☐ 會晚超過2小時或以上

11.大約晚上幾點時你會因為想睡覺而感覺疲累？ *

- ☐ 晚上7:30 - 8:59
- ☐ 晚上9:00 - 10:29
- ☐ 晚上10:30 -深夜 0:59
- ☐ 深夜1:00 - 2:29
- ☐ 深夜2:30 - 4:00



12.若你知道將接受長達兩個小時且極耗腦力的考試，而希望能有最好的表現。若依你個人作息情況，你會選擇哪一個測驗時間？ *

- ☐ 早上8:00~09:59
- ☐ 中午10:00~12:00
- ☐ 下午1:00~2:59
- ☐ 下午3:00~4:59
- ☐ 下午5:00~7:00
- ☐ 不知道

13.倘若將人分為白日型（morning type）屬於一般正常的睡覺時間，晚睡的夜貓型（evening type）喜歡在晚上做事，白天精神欠佳，你覺得自己是哪一型的呢？ *

- ☐ 一定是白日型
- ☐ 較為偏向是白日型
- ☐ 較為偏向是夜貓型
- ☐ 一定是夜貓型

返回

繼續

請勿利用 Google 表單送出密碼。

這份表單是在 臺南市立大灣高級中學 中建立。 [檢舉濫用情形](#)

Google 表單



臺南市政府教育局「『環』我健康！」普查問卷

*必填

三、學生健康促進自評表(飲食)

請根據自己上週（若上週有特殊活動，例如考試週、校慶、放假週等，則根據上上週）的飲食攝取實際情形，回答以下的問題。依照您對下列各題敘述內容的符合程度，勾選最符合您目前狀況的項目。

1.一週內，有吃早餐的天數是： *

- ☐ 7天
- ☐ 6天
- ☐ 5天
- ☐ 4天
- ☐ 3天
- ☐ 2天
- ☐ 1天
- ☐ 0天

1-1在上課日，早餐是由家人準備的天數是： *

- ☐ 5天
- ☐ 4天
- ☐ 3天
- ☐ 2天
- ☐ 1天
- ☐ 0天



1-2在上課日，早餐是由學校統一訂購或是在學校販賣部購買的天數是： *

- ☐ 5天
- ☐ 4天
- ☐ 3天
- ☐ 2天
- ☐ 1天
- ☐ 0天

1-3在上課日，早餐是你自己在校外購買的天數是： *

- ☐ 5天
- ☐ 4天
- ☐ 3天
- ☐ 2天
- ☐ 1天
- ☐ 0天

2.一週內，有吃午餐的天數是： *

- ☐ 7天
- ☐ 6天
- ☐ 5天
- ☐ 4天
- ☐ 3天
- ☐ 2天
- ☐ 1天
- ☐ 0天

2-1在上課日，午餐是由家人帶來的天數是：（如：蒸便當、中午家人帶來）。*

- ☐ 5天
- ☐ 4天
- ☐ 3天
- ☐ 2天
- ☐ 1天
- ☐ 0天

2-2在上課日，午餐是由學校供應的天數是：*

- ☐ 5天
- ☐ 4天
- ☐ 3天
- ☐ 2天
- ☐ 1天
- ☐ 0天

2-3在上課日，午餐是在學校販賣部購買的天數是：*

- ☐ 5天
- ☐ 4天
- ☐ 3天
- ☐ 2天
- ☐ 1天
- ☐ 0天



2-4在上課日，午餐是你自己在校外購買的天數是： *

- ☐ 5天
- ☐ 4天
- ☐ 3天
- ☐ 2天
- ☐ 1天
- ☐ 0天

3.一週內，有吃晚餐的天數是： *

- ☐ 7天
- ☐ 6天
- ☐ 5天
- ☐ 4天
- ☐ 3天
- ☐ 2天
- ☐ 1天
- ☐ 0天

3-1在上課日，晚餐是由家人準備的天數是： *

- ☐ 5天
- ☐ 4天
- ☐ 3天
- ☐ 2天
- ☐ 1天
- ☐ 0天



3-2在上課日，晚餐是你自己在外購買的天數是： *

- ☐ 5天
- ☐ 4天
- ☐ 3天
- ☐ 2天
- ☐ 1天
- ☐ 0天

4.一週內，有吃乳品類的天數是：（如：鮮乳、保久乳、優酪乳或起司方型）。 *

- ☐ 7天
- ☐ 6天
- ☐ 5天
- ☐ 4天
- ☐ 3天
- ☐ 2天
- ☐ 1天
- ☐ 0天

4-1每天喝牛乳或優酪乳的份量是： *

- ☐ 多於2杯
- ☐ 2~1.6杯
- ☐ 1.5~1.1杯
- ☐ 1杯
- ☐ 0.9~0.1杯
- ☐ 0杯



4-2每天吃起司的份量是： *

- ☐ 多於3片
- ☐ 3~2.1片
- ☐ 2~1.1片
- ☐ 1片
- ☐ 少於0.9~0.1片
- ☐ 0片

5.一週內，有吃水果類的天數是：（如：柑橘、蘋果、小番茄、奇異果、芭樂、香蕉、西瓜）。 *

- ☐ 7天
- ☐ 6天
- ☐ 5天
- ☐ 4天
- ☐ 3天
- ☐ 2天
- ☐ 1天
- ☐ 0天



5-1 每天吃水果類的份量是：（1份如：中型柑橘或蘋果1個、小番茄1碗、綠奇異果1.5個、泰國芭樂1/3個）。 *

- ☐ 多於3份
- ☐ 3份
- ☐ 2.9~2.1份
- ☐ 2份
- ☐ 1.9~1.1份
- ☐ 1份
- ☐ 少於0.9~0.1份
- ☐ 0份

6.一週內，有吃蔬菜類的天數是： *

- ☐ 7天
- ☐ 6天
- ☐ 5天
- ☐ 4天
- ☐ 3天
- ☐ 2天
- ☐ 1天
- ☐ 0天

6-1每天吃蔬菜類的份量是： *

- ☐ 多於3碟
- ☐ 3碟
- ☐ 2.9~2.1碟
- ☐ 2碟
- ☐ 1.9~1.1碟
- ☐ 1碟
- ☐ 少於0.9~0.1碟
- ☐ 0碟

6-2一週內，至少有吃到0.5碟深綠色或橘紅色蔬菜的天數是： *

- ☐ 7天
- ☐ 6天
- ☐ 5天
- ☐ 4天
- ☐ 3天
- ☐ 2天
- ☐ 1天
- ☐ 0天



7.一週內，有吃豆、魚、肉、蛋類的天數是： *

- ☐ 7天
- ☐ 6天
- ☐ 5天
- ☐ 4天
- ☐ 3天
- ☐ 2天
- ☐ 1天
- ☐ 0天

7-1每天吃魚、肉、蛋類的總份量是：（1份如：魚豬雞牛肉約3指粗（37.5g）、雞蛋1顆）（3份大約相當於一般滑鼠的大小）。 *

- ☐ 多於4份
- ☐ 4~3.1份
- ☐ 3~2.1份
- ☐ 2~1.1份
- ☐ 1~0.1份
- ☐ 0份

7-2每天吃豆腐或豆干的份量是：（1份如：小方豆干1又1/4片、嫩豆腐0.5盒、毛豆0.5盤、正方形油豆腐1塊）。 *

- ☐ 多於3份
- ☐ 3~2.1份
- ☐ 2~1.1份
- ☐ 1~0.1份
- ☐ 0份

7-3每天喝豆漿的份量是：（1杯豆漿：240cc,大約如下圖）。 *



- ☐ 多於3杯
- ☐ 3~2.1杯
- ☐ 2~1.1杯
- ☐ 1~0.1杯
- ☐ 0杯

8.每天吃全穀根莖類的份量是：(1碗如：米飯1碗、麵條1碗、地瓜1碗、南瓜2碗、蘿蔔糕4塊、碗粿1.5個、薄吐司4片、厚吐司2片、漢堡麵包2個)。 *

- ☐ 多於3碗
- ☐ 3碗
- ☐ 2.9~2.1碗
- ☐ 2碗
- ☐ 1.9~1.1碗
- ☐ 1碗
- ☐ 1~0.1碗
- ☐ 0碗

9.一週內，至少有吃到一匙堅果種子食物的天數是：(如：腰果、核桃、花生、葵花子)。 *

- ☐ 7天
- ☐ 6天
- ☐ 5天
- ☐ 4天
- ☐ 3天
- ☐ 2天
- ☐ 1天
- ☐ 0天

10.一週內，「不會」吃油炸食物的天數是： *

- ☐ 7天
- ☐ 6天
- ☐ 5天
- ☐ 4天
- ☐ 3天
- ☐ 2天
- ☐ 1天
- ☐ 0天

11.一週內，「不會」喝汽水、可樂等碳酸飲料的天數是： *

- ☐ 7天
- ☐ 6天
- ☐ 5天
- ☐ 4天
- ☐ 3天
- ☐ 2天
- ☐ 1天
- ☐ 0天

12.一週內，「不會」喝現泡茶飲料的天數是： *

- ☐ 7天
- ☐ 6天
- ☐ 5天
- ☐ 4天
- ☐ 3天
- ☐ 2天
- ☐ 1天
- ☐ 0天



12-1你喝現泡茶飲最常選擇的甜度是： *

- ☐ 無糖
- ☐ 1分糖
- ☐ 3分糖
- ☐ 半糖
- ☐ 8分糖
- ☐ 全糖

13.一週內，「不會」喝包裝果汁飲料的天數是：(如：每日C、波蜜、優先沛、寶吉果汁)。 *

- ☐ 7天
- ☐ 6天
- ☐ 5天
- ☐ 4天
- ☐ 3天
- ☐ 2天
- ☐ 1天
- ☐ 0天



14.一週內，「不會」喝包裝茶飲、包裝奶茶飲料的天數是：(如：便利商店、商市賣的品牌茶飲)(如：立頓、御茶園、古道、金車)。 *

- ☐ 7天
- ☐ 6天
- ☐ 5天
- ☐ 4天
- ☐ 3天
- ☐ 2天
- ☐ 1天
- ☐ 0天

15.以上題目我皆有認真、確實作答。 *

- ☐ 不知道
- ☐ 有
- ☐ 沒有

返回

繼續

請勿利用 Google 表單送出密碼。

這份表單是在 臺南市立大灣高級中學 中建立。 [檢舉濫用情形](#)

Google 表單



臺南市政府教育局「『環』我健康！」普查問卷

*必填

四、網路成癮量表

這半年以來到現在，您是否有使用電腦、平板或手機網路？ *

☐ 是

☐ 否

返回

繼續

請勿利用 Google 表單送出密碼。

這份表單是在 臺南市立大灣高級中學 中建立。 [檢舉濫用情形](#)

Google 表單



臺南市政府教育局「『環』我健康！」普查問卷

*必填

四、網路成癮量表(請繼續填答)

下面是一些有關個人使用網路情況的描述，請評估您目前的實際情形是否與句中的描述一致。

1.曾不只一次有人告訴我，我花了太多時間在網路上： *

- ☐ 非常符合
- ☐ 符合
- ☐ 不符合
- ☐ 極不符合

2.我只要有一段時間沒有上網，就會覺得心裏不舒服： *

- ☐ 非常符合
- ☐ 符合
- ☐ 不符合
- ☐ 極不符合

3.我發現自己上網的時間越來越長： *

- ☐ 非常符合
- ☐ 符合
- ☐ 不符合
- ☐ 極不符合

4.網路斷線或接不上時，我覺得自己坐立不安： *

- ☐ 非常符合
- ☐ 符合
- ☐ 不符合
- ☐ 極不符合

5.不管再累，上網時總覺得很有精神： *

- ☐ 非常符合
- ☐ 符合
- ☐ 不符合
- ☐ 極不符合

6.其實我每次都只想上網待一下子，但常常一待就待很久不下來 *

- ☐ 非常符合
- ☐ 符合
- ☐ 不符合
- ☐ 極不符合

7.雖然上網對我的日常人際關係造成負面影響，我仍未減少上網： *

- ☐ 非常符合
- ☐ 符合
- ☐ 不符合
- ☐ 極不符合



8.我曾不只一次因為上網的關係而睡不到四小時： *

- ☐ 非常符合
- ☐ 符合
- ☐ 不符合
- ☐ 極不符合

9.從上學期以來，平均而言我每週上網的時間比以前增加許多： *

- ☐ 非常符合
- ☐ 符合
- ☐ 不符合
- ☐ 極不符合

10.我只要有一段時間沒有上網就會情緒低落是： *

- ☐ 非常符合
- ☐ 符合
- ☐ 不符合
- ☐ 極不符合

11.我不能控制自己上網的衝動： *

- ☐ 非常符合
- ☐ 符合
- ☐ 不符合
- ☐ 極不符合

12.發現自己投注在網路上而減少和身邊朋友的互動： *

- ☐ 非常符合
- ☐ 符合
- ☐ 不符合
- ☐ 極不符合

13.我曾因上網而腰痠背痛，或有其他身體不適： *

- ☐ 非常符合
- ☐ 符合
- ☐ 不符合
- ☐ 極不符合

14.我每天早上醒來，第一件想到的事就是上網： *

- ☐ 非常符合
- ☐ 符合
- ☐ 不符合
- ☐ 極不符合

15.上網對我的學業或工作已造成一些負面的影響： *

- ☐ 非常符合
- ☐ 符合
- ☐ 不符合
- ☐ 極不符合



16.我只要有一段時間沒有上網，就會覺得自己好像錯過什麼：*

- ☐ 非常符合
- ☐ 符合
- ☐ 不符合
- ☐ 極不符合

17.因為上網的關係，我和家人的互動減少了 *

- ☐ 非常符合
- ☐ 符合
- ☐ 不符合
- ☐ 極不符合

18.因為上網的關係，我平常休閒活動的時間減少了： *

- ☐ 非常符合
- ☐ 符合
- ☐ 不符合
- ☐ 極不符合

19.我每次下網後其實是要去做別的事，卻又忍不住再次上網看看： *

- ☐ 非常符合
- ☐ 符合
- ☐ 不符合
- ☐ 極不符合



20.沒有網路，我的生活就毫無樂趣可言是： *

- ☐ 非常符合
- ☐ 符合
- ☐ 不符合
- ☐ 極不符合

21.上網對我的身體健康造成負面的影響： *

- ☐ 非常符合
- ☐ 符合
- ☐ 不符合
- ☐ 極不符合

22.我曾試過想花較少的時間在網路上，但卻無法做到。 *

- ☐ 非常符合
- ☐ 符合
- ☐ 不符合
- ☐ 極不符合

23.我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網 *

- ☐ 非常符合
- ☐ 符合
- ☐ 不符合
- ☐ 極不符合



24.比起以前，我必須花更多的時間上網才能感到滿足 *

- ☐ 非常符合
- ☐ 符合
- ☐ 不符合
- ☐ 極不符合

25.我曾因為上網而沒有按時進食 *

- ☐ 非常符合
- ☐ 符合
- ☐ 不符合
- ☐ 極不符合

26.我會因為熬夜上網而導致白天精神不濟 *

- ☐ 非常符合
- ☐ 符合
- ☐ 不符合
- ☐ 極不符合

返回

繼續

請勿利用 Google 表單送出密碼。

這份表單是在 臺南市立大灣高級中學 中建立。 [檢舉濫用情形](#)

Google 表單



臺南市政府教育局「『環』我健康！」普查問卷

謝謝您的填答，祝您今天一切順利~

如有任何的問題，請聯絡:邱嘉品老師 E-Mail: chiapin@tn.edu.tw

返回

提交

請勿利用 Google 表單送出密碼。

這份表單是在 臺南市立大灣高級中學 中建立。 [檢舉濫用情形](#)

Google 表單

