**生活技能融入健康體位教材評量問卷—國中版**

**問卷架構**

| **問卷評量重點**  | **問卷對應題號** |
| --- | --- |
| 知識：評量學生的健康體位知識 |
| 1. 好體位(BMI的判斷標準、健康體位的維持)
 | 第一部分：1.2.3 |
| 1. 健康吃(高纖、均衡飲食、分量、油脂)
 | 第一部分：4.5.6 |
| 1. 快樂動(強度、種類、時間、影響)
 | 第一部分：7 |
| 行為：評量學生過去一週的健康體位行為 |
| 1. 正確飲食選擇(拒絕含糖飲料和高油脂食品；選擇無糖、低脂、五蔬果)
 | 第二部分：1.2.3.4 |
| 1. 每天運動30分鐘習慣(運動類型選擇)
 | 第二部分：5. |
| 行為意向：評量學生在未來一個月採取下列行為的可能性 |
| 1. 正確飲食選擇(拒絕含糖飲料和高油脂食品；選擇無糖、低脂、五蔬果)
 | 第三部分：1.2.3.4. |
| 1. 每天運動30分鐘習慣(運動類型選擇)
 | 第三部分：5. |
| 生活技能自我效能：評量學生採取各項自我效能的把握程度 |
| 1. 自我覺察(健康體位)
 | 第四部份：1-1.1-2.1-3 (單元一) |
| 1. 做決定(健康飲食)
 | 第四部份：2-1. 2-2. (單元二) |
| 1. 有效拒絕(健康飲食)
 | 第四部份：3 (單元二) |
| 1. 問題解決(健康飲食)
 | 第四部份：4-1.4-2.4-3.(單元二-延伸) |
| 1. 問題解決(身體活動)
 | 第四部份：5-1.5-2.5-3. (單元三) |
| 1. 目標設定(身體活動)
 | 第四部份：6. (單元三) |
| 1. 自我監督管理(身體活動)
 | 第四部份：7-1.7-2.7-3.(單元三-延伸) |
| 1. 自我監督管理(健康體位)
 | 第四部份：8-1.8-2.8-3.(單元四) |
| 1. 批判性思考(健康體位)
 | 第四部份：9-1.9-2. (單元四-延伸) |
| 生活技能情境測驗：評量學生在各種情境下是否運用生活技能 |
| 1. 自我覺察
 | 第五部份：1 |
| 1. 做決定
 | 第五部份：2 |
| 1. 有效拒絕
 | 第五部份：3 |
| 1. 問題解決
 | 第五部份：4 |
| 1. 目標設定
 | 第五部份：5 |
| 1. 自我管理與監控
 | 第五部份：6 |
| 1. 批判性思考
 | 第五部份：7 |

**生活技能融入健康體位教材評量問卷—國中版**

各位同學好：

本問卷目的是想了解你的健康生活型態，作為推動學校健康教育的參考。你所填寫的任何資料僅供本研究使用，絶不做其他用途，請安心填寫。

敬祝

健康! 快樂!

計畫團隊：生活技能融入健康體位教材發展計畫

計畫主持人：國立交通大學衛生保健組牛玉珍助理教授

委託單位：衛生福利部國民健康署

敬上

**第一部分**

**填答說明：對於下列的問題，請你從選項中選出最適合的答案。**

好體位

1. 下列何者為身體質量指數BMI的算法？
2. 身高（公尺）/ 體重（公斤）2
3. 身高（公尺）2/ 體重（公斤）
4. 身高（公分）/ 體重（公斤）2
5. 身高（公分）2/ 體重（公斤）
6. 不知道
7. 以下那一項可以用來評估自己的體位是否符合健康標準？
8. 體重
9. 身體質量指數
10. 身材體型
11. 食量大小
12. 不知道
13. 下列有關健康體位的敘述，何者正確？
14. 體位過重或肥胖會提高糖尿病或高血壓等慢性病的罹患率
15. 以健康的觀點來看，體位愈輕愈好
16. 小時候體位過重對長大後的體位沒有太大影響
17. 以上皆是
18. 不知道

健康吃

1. 依據每日飲食指南，下列關於六大類食物攝取「種類」的敘述，何者錯誤？
2. 地瓜屬於全穀雜糧類
3. 玉米屬於蔬菜類
4. 起司屬於乳品類
5. 豆腐屬於豆魚蛋肉類
6. 不知道
7. 依據每日飲食指南，下列關於六大類食物攝取「份量」的敘述，何者正確？
8. 半個拳頭大的橘子算是一份水果類
9. 一個成人手掌大的排骨算是一份豆魚蛋肉類
10. 半碗煮熟的青菜算是一份蔬菜類
11. 500c.c.的牛乳算是一份乳品類
12. 不知道
13. 下列有關健康飲食的建議，何者不正確？
14. 餃類或肉鬆等加工食品的油脂含量高，應該加以避免
15. 燉或滷的菜餚較油炸的菜餚熱量低
16. 食物料理用油最好選擇植物性油脂
17. 炸薯條是屬於全穀根莖類，可以當主食攝取
18. 不知道

快樂動

1. 下列關於「中等費力」身體活動的敘述，何者不正確？
2. 從事中等費力的身體活動時可以一邊輕鬆唱歌
3. 中等費力的身體活動是跟快走差不多強度的活動
4. 為了維持健康，每天都應該要有30分鐘的中等費力身體活動
5. 每次中等費力身體活動應至少持續10分鐘，才對健康有幫助
6. 不知道

**第二部分 健康行為**

**填答說明：對於下列的問題，請就你本身在過去一週的表現，勾選出最適合的答案。**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 　 | 一週內有 0 天 | 一週內有1~2天 | 一週內有3~4天 | 一週內有5~6天 | 一週內有 7 天 |
| 1.過去七天中，有幾天喝含糖飲料？ |  |  |  |  |  |
| 2.過去七天中，有幾天吃油炸食物？ |  |  |  |  |  |
| 3.過去七天中，有幾天吃三份蔬菜？ |  |  |  |  |  |
| 4.過去七天中，有幾天吃兩份水果？ |  |  |  |  |  |
| 5.過去七天中，有幾天中等費力的身體活動累計達30分鐘？ |  |  |  |  |  |

**第三部分 行為意圖**

**填答說明：本部分的題目是想了解你在未來一個月採取下列行為的可能性。請根據你的想法，從五項答案中勾選一項。**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 　我在未來採取下列行為的可能性有多高？ | **10%以下的可能性** | **30%的可能性** | **50%的可能性** | **70%的可能性** | **90%以上的可能性** |
| 1.我未來一個月少喝或不喝含糖飲料的可能性 |  |  |  |  |  |
| 2.我未來一個月少吃或不吃油炸食物的可能性 |  |  |  |  |  |
| 3.我未來一個月每天都吃三份蔬菜的可能性 |  |  |  |  |  |
| 4.我未來一個月每天都吃兩份水果的可能性 |  |  |  |  |  |
| 5.我未來一個月每天中等費力身體活動累計達30分鐘的可能性 |  |  |  |  |  |

**第四部分：自我效能**

**填答說明：請根據你對以下題目的把握程度，從五項答案中勾選一項。**

|  | **10%以下把握程度** | **30%把握程度** | **50%把握程度** | **70%把握程度** | **90%以上把握程度** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-1我能清楚表達對自己目前身材的感受 | 　 |  |  | 　 | 　 |
| 1-2我能清楚表達對自己目前飲食狀況的感受 |  |  |  |  |  |
| 1-3 我能清楚表達對自己目前運動情況的感受 |  |  |  |  |  |
| 2-1 我能依健康的原則分析所選擇飲食的優缺點 |  |  |  |  |  |
| 2-2 我能依據所選擇飲食的優缺點，決定攝取較健康的飲食 |  |  |  |  |  |
| 3 我能運用有效的方法拒絕喝含糖飲料 |  |  |  |  |  |
| 4-1我能找出自己的飲食習慣所發生的問題 |  |  |  |  |  |
| 4-2我能找出自己飲食習慣所發生的問題，提出可行的改善方法 |  |  |  |  |  |
| 4-3我能執行並檢討我所提出的改善方法 |  |  |  |  |  |
| 5-1我能找出自己的身體活動型態所發生的問題 |  |  |  |  |  |
| 5-2 我能找出我在身體活動型態所發生的問題提出可行的改善方法 |  |  |  |  |  |
| 5-3 我能執行並檢討我所提出的改善方法 |  |  |  |  |  |
| 6我能依據自己的需求設定具體可行的目標以達成規律運動 |  |  |  |  |  |
| 7-1 我能監督並紀錄自己的**身體活動**情形 |  |  |  |  |  |
| 7-2 我能依據紀錄的結果，進行檢討及重新設定**身體活動**的目標 |  |  |  |  |  |
| 7-3 我能為促進自己的**身體活動**訂定計畫與自我獎勵活動 |  |  |  |  |  |
| 8-1 我能監督並紀錄自己在**健康體位（均衡飲食、規律運動或生活作息）**的表現情形 |  |  |  |  |  |
| 8-2 我能依據紀錄的結果，進行檢討及重新設定**健康體位**的目標 |  |  |  |  |  |
| 8-3 我能為促進自己的**健康體位**訂定計畫與自我獎勵活動 |  |  |  |  |  |
| 9-1我能辨識有關體位控制的媒體廣告訊息(如減肥廣告)，並加以驗證 | 　 |  |  | 　 | 　 |
| 9-2我能根據正確的資訊，提出個人的健康體位看法 |  |  |  |  |  |

**第五部份：生活技能情境題**

**填答說明：對於下列的問題，請你從選項中選出最適合的答案。**

| **情境描述** | **選項** |
| --- | --- |
| 1. 當你看見電視上稱讚明星的好身材，是苗條、越瘦越漂亮的時候，以下哪一項是比較符合你的想法？
 | 1. 我會有點難過、自卑沒有這麼好的身材體型。
2. 雖然我沒有很瘦，但還是會接納喜歡自己的身材。
3. 我應該要節食減肥，才能擁有越瘦越好的身材。
4. 我喜歡身材苗條的人，不喜歡和身材胖的人交往。
 |
| 1. 阿寶放學後要去補習到晚上9:00，同學相約一起買外食當晚餐，如果你是阿寶，這時候以下哪一項是比較符合你的選擇呢？
 | 1. 我會優先選擇買同學們都喜愛吃的東西，例如：炸雞排、奶茶。
2. 我會選擇先不吃，等到補習結束回家再吃宵夜當晚餐。
3. 我會選擇少油炸、多蔬果的餐點，例如清蒸魚便當、水果沙拉等
4. 我選擇比較方便、簡單的餐點，例如牛肉麵、蔥油餅等
 |
| 1. 今天是小華的生日請大家吃東西，當小華拿了一罐可樂請大偉喝，但他卻不想要喝這含糖飲料，如果你是大偉，這時候以下哪一項是比較符合你會採取的行動呢？
 | 1. 會說明拒絕的原因，讓小華知道我的意願，不要勉強我。
2. 我會堅持拒絕不喝，讓小華知道請喝可樂是不應該的行為。
3. 我會看其他同學有沒有喝，再來表示接受或拒絕。
4. 我會覺得不好意思拒絕，還是會接受來喝。
 |
| 1. 曉莉檢視了自己一天的飲食紀錄，發現自己吃很多喜歡的油炸食物，不喜歡吃蔬菜水果，所以吃得很少，如果你是曉莉，以下哪一項是比較符合你會採取的行動呢？
 | (A) 因為油炸食物的熱量高，所以我會減少吃澱粉類食物，以避免肥胖。(B)不喜歡吃蔬菜水果會營養不良，我會用綜合維他命來補充營養。(C) 如果還沒有影響到健康，我就不用改變這樣的飲食習慣。(D) 我會請家人多以蒸、煮烹調食物，將蔬果打成鮮果汁比較好喝。 |
| 1. 阿寶上了國中以後，沒有每天做身體活動，今天去健康中心測量身高沒有長高，但體重卻變重了，阿寶心裡想：要多運動才對。如果你是阿寶，你會為自己設定以下哪一項行動目標呢？
 | 1. 我每天要那時間來運動。
2. 我會在每週兩天體育課的時間努力做運動。
3. 未來一個月內，我每天早起30分鐘到公園跑步。
4. 我去加入健身中心會員，每天去做30分以上健身運動。
 |
| 1. 大偉為了達到健康體位的目標，想要做到均衡飲食習慣與規律身體活動，如果你是大偉，以下哪一項的作法，比較能夠讓你達成目標呢？
 | 1. 我會記錄的自己飲食和運動的表現，定期的檢討改善或獎勵自己。
2. 我只要記錄和獎勵自己有達到目標的時候，才不會打擊自己的士氣。
3. 最好的方法是靠自己努力達成目標，我不用太在乎別人的支持與鼓勵。
4. 獎罰要分明，當我做不到目標要求，就應該接受處罰，督促自己更加油。
 |
| 1. 曉莉看到有人在網路上分享減重經驗：利用蒸氣箱來減重，讓我快速有效減輕5公斤。如果你是曉莉，這時候以下哪一項是比較符合你的想法呢？
 | 1. 如果也有其他網友推薦，那我會將這訊息轉傳分享給其他親友。
2. 我會蒐集更多資料，或是請教老師進一步求證訊息的正確性。
3. 我覺得蒸氣烤箱可以讓身體脫水，所以是有效的減重方法。
4. 有人提供成功案例，我認為是值得相信的正確減重資訊。
 |

**第六部分：背景資料**

1. 學校名稱：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 年級：\_\_\_\_\_ 班級：\_\_\_\_\_ 學號:\_\_\_\_\_\_\_\_
2. 性別：□(1)男 □(0)女
3. 你最近一次不穿鞋量的身高是多少公分？ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. 你最近一次不穿鞋量的體重是多少公斤？ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**~問卷到此填寫完畢~**

**感謝您的填答**