**生活技能融入健康體位教材評量問卷—高中職版**

**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：4.5.6.7. |
| 1. 快樂動(強度、種類、時間、影響)
 | 第一部分：8 |
| 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. 批判性思考(健康體位)
 | 第四部份：2-1. 2-2. (單元一-延伸) |
| 1. 做決定(健康飲食)
 | 第四部份：3-1. 3-2. (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. 做決定(身體活動)
 | 第四部份：6-1.6-2. (單元三-延伸) |
| 1. 目標設定(健康體位)
 | 第四部份：7 (單元四) |
| 1. 問題解決(健康體位)
 | 第四部份：8-1.8-2.8-3(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. 批判性思考
 | 第五部份：2 |
| 1. 做決定
 | 第五部份：4 |
| 1. 問題解決
 | 第五部份：3 |
| 1. 目標設定
 | 第五部份：5 |

**生活技能融入健康體位教材評量問卷—高中版**

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. 下列哪一項評估健康體位的方式是正確的？
2. 「體重」是評估健康體位最基本且重要的參考依據
3. 「腰臀比」的計算方式是臀圍除以腰圍，可以判斷是否腹部肥胖
4. 「體脂肪率」可藉由身高與體重的數值進行計算，是最簡易的判斷指標
5. 同時檢視「BMI」、「腰臀比」及「體脂肪率」是評估體位比較好的方法
6. 不知道
7. 有關體脂肪率的敘述，下列何者正確？
8. 通常外型看起來愈瘦的人，體脂肪率越低
9. 30歲以下女性的體脂肪率≧20％即為肥胖
10. 即使BMI在標準範圍，仍有可能體脂肪率過高
11. 體脂肪容易成為慢性病的誘因，因此體脂肪率越低越健康
12. 不知道
13. 下列有關健康體位的敘述，何者正確？
14. 對肥胖的人而言，一周瘦一公斤以上是比較健康的減重方式
15. 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
16. 以健康的觀點來看，體位愈輕愈好
17. 小時候體位過重對長大後的體位沒有太大影響
18. 不知道

健康吃

1. 食物由各種營養素組成，下列關於營養素的敘述何者錯誤？
2. 日常生活的體力主要來自醣類及脂肪所產生的熱量
3. 維生素及礦物質無法提供熱量需求，必要時補充攝取即可
4. 營養素攝取要均衡，才能讓身體正常運作
5. 蛋白質是生長發育及新陳代謝的必需原料
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. 如果想要攝取高纖飲食，以下作法何者最適切？

 A. 把白米飯改成糙米飯或五穀雜糧

 B. 多補充乳品

 C. 用果汁代替新鮮水果

 D. 補充高纖營養品

1. 不知道
2. 下列有關熱量的描述，何者錯誤？
3. 燉或滷的菜餚較油炸的菜餚熱量高
4. 性別、年齡、活動量等都會影響每日每人應攝取的熱量
5. 餃類或肉鬆等加工食品的油脂含量高，應該加以避免
6. 油脂的攝取量建議佔每日總熱量的20～30%
7. 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. 從事中等費力活動時會覺得很喘，無法和別人輕鬆聊天
3. 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
4. 中等費力活動時心跳數達每分鐘140次左右
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我能辨識有關體位控制的媒體訊息的正確性，並加以驗證 | 　 |  |  | 　 | 　 |
| 2-2我能根據正確的資訊，提出個人的健康體位觀點與主張 |  |  |  |  |  |
| 3-1.我能依健康的原則分析各種飲食選擇的優點 |  |  |  |  |  |
| 3-2.我能依據各種飲食選擇的優缺點，決定較健康的飲食 |  |  |  |  |  |
| 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我能執行並檢討自己的**飲食改善**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我能執行並檢討自己的**身體活動型態改善**方法 |  |  |  |  |  |
| 5-1我能檢視自己的身體活動型態是否符合健康的原則 |  |  |  |  |  |
| 5-2 我能提出對自己目前身體活動型態的感受與想法 |  |  |  |  |  |
| 6-1我能依健康的原則分析各種身體活動型態的優缺點 |  |  |  |  |  |
| 6-2 我能依據各種身體活動型態的優缺點，決定較健康的身體活動作息 |  |  |  |  |  |
| 7我能設定具體可行的目標來向他人推廣健康體位的概念 |  |  |  |  |  |
| 8-1我能找出自己在**健康體位**相關行動所發生的問題 |  |  |  |  |  |
| 8-2 我能針對我在**健康體位**相關行動所發生的問題提出可行的改善方法 |  |  |  |  |  |
| 8-3 我能執行並檢討我所提出的**健康體位**改善方法 |  |  |  |  |  |

**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. 班上同學都在討論身材，以下哪一位同學的自我觀點，是比較符合你對健康體位的看法或感受？
 | 1. 小美：計算BMI可以正確判斷體位，但我還是更在乎別人對自己身材的評斷。
2. 阿寶：自己主觀認定胖瘦的判斷可能會誤差，覺得參考BMI是比較合理的。
3. 曉莉：想要追求的身材應該比健康體位還要苗條，這樣才符合大家對好身材的標準。
4. 大偉：有姣好身材的人比較受歡迎，所以我要減肥變瘦讓自己人緣變好。
 |
| 1. 在班上line群組有幾位同學在分享親身經驗「每天晚上使用消脂霜按摩大腿以及小腿，可以去水腫與消耗脂肪，讓腿看起來更苗條耶」，如果你是班上同學看到這訊息，以下哪一項是比較符合當時的想法？
 | 1. 我會持著保留態度，多方面蒐集資料，或是請教老師進一步求證正確性。
2. 我會去請教使用成功同學，再去嘗試看看以避免失敗無效。
3. 有見證應該有效，我會把訊息傳給有需要的親友們去試試看。
4. 我認為「消脂霜」是外用不會侵入體內，是安全的減肥方式。
 |
| 1. 阿寶分析了自己的飲食習慣，發現攝取過多油炸食物，原因是因為補習必須外食，所以常購買方便的雞排、蔥油餅吃，如果你是阿寶，這時候你會採取哪一項作法來面對呢？
 | 1. 如果吃了熱量高的雞排、蔥油餅，那我就不吃澱粉類食物，會比較健康。
2. 如果還沒有覺得有影響到健康，我就先不用改變飲食習慣。
3. 我會先暫時不要補習、避免外食，就沒有機會購買油炸食物吃。
4. 我會多到超商選購外食，很方便而且有食品標示參考，以避免高脂食物。
 |
| 1. 曉莉是高一學生每天搭公車上下學，白天在學校上課，放學後還要是寫功課和打電動遊戲，如果你是曉莉，對於整天的作息，以下哪一項是比較符合你的抉擇呢?
 | 1. 下課的時間盡量不要走動，靜坐休息，準備下一節上課的精神。
2. 上課日沒辦法運動，但我會選擇在假日的時候到戶外活動，例如騎腳踏車。
3. 在上下學時候，我可以提前兩三站下車，然後快走到學校或回家。
4. 我會看情形，如果功課做完、電玩結束後，有時間再去運動。
 |
| 1. 大偉想要發起拒喝含糖飲料的活動，讓同學來響應參加，如果你是大偉，你會為自己設定以下哪一項行動目標呢？
 | * 1. 我的目標要設定全校同學都參加這個活動。
	2. 我利用傳單來說明活動內容，每星期增加3位同學加入活動。
	3. 我會以競賽得獎金方式來吸引同學來參加活動。

(D)我要先找體位過重、肥胖的同學來加入，比較容易成功。 |

**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**