**生活技能融入健康體位教材評量問卷—國小版**

**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. 問題解決(健康飲食)
 | 第四部份：3-1. 3-2. (單元二) |
| 1. 自我管理與監控(身體活動)
 | 第四部份：4-1.4-2.4-3. (單元三) |
| 1. 目標設定(身體活動)
 | 第四部份：5. (單元三-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. 問題解決
 | 第五部份：3 |
| 1. 自我管理與監控
 | 第五部份：4 |
| 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—國小版**

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. 以下那一項可以用來評估自己的體位是否符合健康標準？
2. 體重
3. 身體質量指數
4. 身材體型
5. 食量大小
6. 不知道
7. 下列有關健康體位的敘述，何者正確？
8. 小時候體位過重對長大後的體位沒有太大影響
9. 體位過重容易引起糖尿病或高血壓等慢性病
10. 以健康的觀點來看，體位愈輕愈好
11. 以上皆是
12. 不知道
13. 下列哪一項是較健康的維持健康體位的方式？
14. 減少吃高油脂食物
15. 只吃蔬菜或水果
16. 喝果汁代替喝水
17. 過重或肥胖時就盡量不要進食
18. 不知道

健康吃

1. 根據3-6年級每日飲食建議量，下列哪一項敘述正確？
2. 每天攝取1份水果類
3. 每天攝取的豆魚蛋肉類不能超過1份
4. 每天攝取1.5杯低脂乳品
5. 每天攝取2份蔬菜類
6. 不知道
7. 關於健康飲食的概念，下列敘述何者錯誤？
8. 高油的食物要盡量少吃。
9. 汽水可補充水份，建議要常常喝。
10. 調味乳含有糖份，建議不要常常喝。
11. 新鮮蔬菜要常常吃。
12. 不知道
13. 每日三餐應以哪一類食物為主食？
14. 豆魚蛋肉類
15. 蔬菜類
16. 全穀雜糧類
17. 乳品類
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 生活技能自我效能**

**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點 |  |  |  |  |  |
| 2-2 我能依據所選擇飲食的優缺點，決定較健康的飲食。 |  |  |  |  |  |
| 3-1 我能找出自己的飲食習慣所發生的問題 |  |  |  |  |  |
| 3-2 我能找出自己的飲食習慣所發生的問題，提出可行的改善方法 |  |  |  |  |  |
| 4-1 我能監督並紀錄自己的**身體活動**情形 |  |  |  |  |  |
| 4-2 我能依據紀錄的結果，反省及重新設定**身體活動**的目標 |  |  |  |  |  |
| 4-3 我能為促進自己的**身體活動**訂定計畫與自我獎勵活動 |  |  |  |  |  |
| 5.我能設定具體可行的目標，以達到規律的身體活動。 |  |  |  |  |  |

**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. 小美一直覺得自己很胖，在學會BMI的計算以後，才發現自己是屬於理想體位，這時候如果你是小美，以下哪一項比較符合你的想法?
 | 1. 雖然自己的BMI是屬於健康體位範圍，但還是覺得自己的身材太胖。
2. 原本自己對身材胖瘦的判斷是有錯誤的，應該參考BMI數值是比較正確的。
3. 除了參考BMI數值之外，我認為女生越瘦、男生越強壯的身材是比較好的。
4. 學會計算BMI數值，這對了解自己身材或體位是沒有太多的幫助。
 |
| 1. 阿寶放學途中時，覺得有點口渴，這時幾位同學相約去買冰涼的含糖飲料來喝，如果你是阿寶，以下哪一項比較符合你的選擇呢？
 | 1. 我會依照情況決定，身上有零用錢就買，沒有錢就不買
2. 我會選擇購買因為冰涼含糖飲料好喝又解渴。
3. 為了健康我會決定不買飲料，選擇回到家再喝白開水解渴。
4. 因為同學邀約，所以自己不好意思不買，我會選擇跟同學一起買來喝。
 |
| 1. 這是大偉常晚餐所吃的食物內容與份量的體積比例：

如果你是大偉，你是否會調整這份晚餐內容與份量，以下哪一項比較符合你會採取的行動呢？ | 1. 這是一份均衡飲食的餐點，符合健康我不用調整改善。
2. 我會把魚、肉類改成豆類食物，多吃植物性的食物比較健康。
3. 我會減少吃糙米飯，多吃魚或肉類，是比較營養可以避免肥胖。
4. 我還要增加攝取多一倍的蔬菜份量，以補充足夠的纖維和幫助消化排便。
 |
| 1. 明志依照自己的需要，訂定了這個月每天要有中等費力身體30分鐘的健康目標，如果你是明志，以下哪一項是比較符合你會採取的作法呢？
 | 1. 我會記錄的自己的表現是否有達到預定目標，定期的檢討或獎勵自己。
2. 有盡力的去做就好，我不一定要達到預定的身體活動目標。
3. 當我做不到目標的時候，就應該接受處罰，才能自己更加努力。

(D)我會靠自己達成目標，是不需要別人的支持與鼓勵。 |
| 1. 曉莉目前的情況是有動機想要從事規律身體活動，但還沒有實際做到，如果你是曉莉，你會為自己設定以下哪一項行動目標呢？
 | 1. 我從現在開始去認識與體驗身體活動的好處，來增加做運動的動機和興趣。
2. 我希望每天都要做運動。
3. 我在一個月期間內每天做到增加身體活動量，例如：下課時到戶外跳繩、跑步。
4. 我從現在開始多去挑戰新的運動，成為運動高手邀請親友一起加入。
 |

**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**