

健康促進學校輔導與網路維護計畫-健康體位議題評量工具

健康體位及正向心理健康問卷(前後測)

各位同學大家好：

這是一份有關「學生健康體位及正向心理健康調查」的問卷，目的在了解你們平常身體活動、飲食、生活的習慣及正向心理健康情形與行為，下面問題不計分，請仔細看過題目，依照你的實際情況回答，並於選項前標示號碼，填答時不要和其他同學討論，也不需要寫姓名，內容絕對保密，請你放心作答。最重要的是你的每一個答案都是很寶貴的資料，非常感謝你！

敬祝 身體健康 學業進步

個人基本資料：

____年級____班____號

請問您的性別是：☐ (1)男 ☐ (2)女

家中主要照顧者是：☐ (1)父母 ☐ (2)祖父母 ☐ (3)其他_____

最近一次身高：_____公分

最近一次體重：_____公斤

一般來說，您認為您目前的健康狀況是？

☐ (1)非常不好 ☐ (2)不好 ☐ (3)普通 ☐ (4)好 ☐ (5)非常好

健康體位問卷

1. 過去 7 天中，你在一天內會睡足 8 小時的天數有幾天？	指標名稱	學生睡眠時數達成率
☐ ① 0 天 ☐ ② 1 天 ☐ ③ 2 天 ☐ ④ 3 天 ☐ ⑤ 4 天 ☐ ⑥ 5 天 ☐ ⑦ 6 天 ☐ ⑧ 7 天	定義	$\frac{\text{【學生過去 7 天睡足 8 小時的平均天數】}}{\text{【7】}} \times 100\%$
2. 過去 7 天中，你有幾天睡眠品質良好？ ☐ ① 0 天 ☐ ② 1 天 ☐ ③ 2 天 ☐ ④ 3 天 ☐ ⑤ 4 天 ☐ ⑥ 5 天 ☐ ⑦ 6 天 ☐ ⑧ 7 天		
3. 你會用菜汁、湯汁或滷汁拌飯嗎？ ☐ ① 從不		

☐ ②有時 ☐ ③常常		
4. 過去 7 天中，你在一天內有幾天會吃到 1 碗半 (約 3 個拳頭)份量蔬菜的天數有幾天？ ☐ ①0 天 ☐ ②1 天 ☐ ③2 天 ☐ ④3 天 ☐ ⑤4 天 ☐ ⑥5 天 ☐ ⑦6 天 ☐ ⑧7 天	指標名稱	學生一日蔬菜建議量達成率
	定義	【達到一日蔬菜建議量的平均天數】 / 【7】 *100%
5. 過去 7 天中，你在一天內有吃到 2 個拳頭大份量水果的天數有幾天？ ☐ ①0 天 ☐ ②1 天 ☐ ③2 天 ☐ ④3 天 ☐ ⑤4 天 ☐ ⑥5 天 ☐ ⑦6 天 ☐ ⑧7 天		
6. 過去 7 天，你有幾天有吃早餐？ ☐ ①0 天 ☐ ②1 天 ☐ ③2 天 ☐ ④3 天 ☐ ⑤4 天 ☐ ⑥5 天 ☐ ⑦6 天 ☐ ⑧7 天		
7. 過去七天中，你在一天內會喝足每日建議量白開水(30cc 乘以體重)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)的天數有幾天？ ☐ ①0 天 ☐ ②1 天 ☐ ③2 天 ☐ ④3 天 ☐ ⑤4 天 ☐ ⑥5 天 ☐ ⑦6 天 ☐ ⑧7 天	指標名稱	學生飲水量達成率
	定義	【喝足建議水量的平均天數】 / 【7】 *100%

8. 過去 7 天內，你有幾天「沒有」喝過含糖飲料(包含手搖飲、奶茶、可樂和雪碧等…)？		
☐ ①0 天 ☐ ②1 天 ☐ ③2 天 ☐ ④3 天 ☐ ⑤4 天 ☐ ⑥5 天 ☐ ⑦6 天 ☐ ⑧7 天		
指標	四樂行為指數-樂眠	
定義	【第 1、2 題的平均天數】 / 【7】 *100%	
指標	四樂行為指數-樂食	
定義	【第 4、5、7、8 的平均天數】 / 【7】 *100%	
身體活動		
說明：身體活動表示：這些活動會讓您感覺身體有點累，呼吸會比平常快一些，流一些汗，<u>沒辦法一邊活動，一邊輕鬆唱歌、說話</u>。對身體有益的身體活動至少要<u>跟快走差不多強度</u>。例如慢跑、健身操、上下樓梯、健走、跳繩、騎腳踏車、打球、舞蹈、游泳、武術、費力的打掃工作(外掃、搬移教室桌椅)、拿有點重的東西走路、搬運重物(4.5 公斤以上，如背重的書包)、溜冰、玩滑板、扯鈴、玩飛盤、上下山、吊單槓、攀岩…		
1. 過去 7 天中，你在一天內會做到「一天累積 60 分鐘」對身體有益的運動的天數有幾天？		
☐ ①0 天 ☐ ②1 天 ☐ ③2 天 ☐ ④3 天 ☐ ⑤4 天 ☐ ⑥5 天 ☐ ⑦6 天 ☐ ⑧7 天		
2. 過去 7 天中，你有幾天下課時都離開教室到戶外活動，戶外總時間達到 120 分鐘(2 小時)？		
☐ ①0 天 ☐ ②1 天 ☐ ③2 天 ☐ ④3 天 ☐ ⑤4 天 ☐ ⑥5 天 ☐ ⑦6 天 ☐ ⑧7 天		
指標	每天運動 1 小時達成率	
定義	【身體活動第 1 題平均天數】 / 【7】 *100%	
指標	四樂行為指數-樂動	
定義	【身體活動第 1、2 題平均天數】 / 【7】 *100%	
休閒活動		
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)		
1. 過去 7 天中，你有幾天從事健康的休閒活動？		
☐ ①0 天 ☐ ②1 天 ☐ ③2 天 ☐ ④3 天 ☐ ⑤4 天 ☐ ⑥5 天 ☐ ⑦6 天 ☐ ⑧7 天		
2. 過去 7 天中，你一天內非上課時間，看螢幕(電腦、電視、手機、平板)的累積總時間不超過 1 小時的天數有幾天？		
☐ ①0 天 ☐ ②1 天 ☐ ③2 天 ☐ ④3 天 ☐ ⑤4 天 ☐ ⑥5 天 ☐ ⑦6 天 ☐ ⑧7 天		
指標	四樂行為指數-樂活	
定義	【休閒活動第 1、2 題平均天數】 / 【7】 *100%	
正向心理健康	指標	正向心理健康-健康體位指標
	定義	【勾選「同意」與「非常同意」的人數】 / 【受測學生總人數】 *100%

1. 當我的身材或體重得到很好的控制會讓我覺得開心。

☐①非常不同意 ☐②不同意 ☐③同意 ☐④非常同意

第二部分、正向心理健康指數

填答說明：你有多常感受到下述情形，選出最符合您的選項，在相對應的欄位內打「✓」

變項	題目	(1) 從不	(2) 很少	(3) 有時	(4) 經常	(5) 總是
正向 情緒	1. 你有多常對生活感到滿意？					
	2. 你有多常感到快樂？					
正向 參與	3. 在學校裡，你多常樂於參與學校活動？					
	4. 上學期間，你多常對於去學校上課感到期待？					
正向 關係	5. 你多常與身邊的人談論與分享你的感受與想法？					
	6. 在需要幫助的時候，你有多常得到同學的關心與支持？					
正向 意義	7. 你有多常覺得自己的生活是具有意義的？					
	8. 你有多常感覺你做的事是值得且重要的？					
正向 成就	9. 你多常感到自己有能力可以處理好需要做的事情？					
	10. 你有多常因完成計畫、達成設定目標，而獲得成就感？					
指標	正向心理健康指數					
定義	1-10 題平均分數					