



教育部 108 學年度學生運動參與情形調查問卷 (國小高年級)

各位同學您好：

本問卷的主要目的在於瞭解您過去一年運動參與的情形，以做為教育部研訂學校體育政策之參考。本調查結果並不會影響您的體育成績，且填答資料絕對保密，請您依實際情形確實填寫，謝謝您的合作與填答。

國立中山大學運動健康產業研究中心 謹上

填答說明：請依實際情形於下列各表格中畫記最符合現況的答案 (原子筆或鉛筆均可填寫，請塗●勿打✓)：

範 例	題 項	學期中	109 年寒假	109 年暑假
	每天是否累積運動 30 分鐘以上？	●是 ○否	●是 ○否	●是 ○否

一、基本資料：

- 性別： ① 男 ② 女
- 就讀年級： ① 五年級 ② 六年級
- 身高： ① ② (百位數) ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (十位數) ⑩ (公分)
- 體重： ① (百位數) ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (十位數) ⑩ (公斤)
- 請問您認為您自己是？ ① 閩南人 ② 客家人 ③ 原住民 ④ 新住民 ⑤ 臺灣人 ⑥ 大陸各省市人 ⑦ 外國人
- 是否就讀體育班(或為體育資優生)： ① 是 ② 否

二、運動參與現況

題 項	說 明
1. 請問您目前是否參加學校開設的運動社團？(單選) ① 是 (跳答第 3 題) ② 否 (續答第 2 題)	➤ 運動社團係指學校正式成立之運動性質社團 (包括課後社團)，在指導教師指導下進行活動，與校內外團隊進行區域性交流之社團。
2. 請問您沒有參加學校開設運動社團的原因為何？(單選)(跳答第 4 題) ① 對參加運動社團沒有興趣 ② 沒有時間 ③ 想參加，但沒有想要的運動社團 ④ 已經參加校外運動課程或社團 ⑤ 其他原因 _____	
3. 請問您覺得學校開設的運動社團項目有符合您的需求嗎？(單選)(續答下題) ① 非常不符合 ② 不符合 ③ 普通 ④ 符合 ⑤ 非常符合	
4. 請問您目前是否參加學校運動代表隊(校隊)？(單選)(續答下題) ① 是 ② 否	➤ 運動代表隊係指學校正式成立之運動性質團隊，由教練進行經常性訓練，並代表學校對外比賽。
5. 請問您覺得您每週的體育課上課的節數足夠嗎？(單選)(續答下題) ① 非常不足夠 ② 不足夠 ③ 普通 ④ 足夠 ⑤ 非常足夠	
6. 請問您對體育課的喜歡程度如何？(單選)(續答下題) ① 非常不喜歡 ② 不喜歡 ③ 普通 ④ 喜歡 ⑤ 非常喜歡	
7. 請您回憶過去一年，您覺得自己的健康狀態有什麼感覺？(單選)(續答下題) ① 非常不健康 ② 不健康 ③ 普通 ④ 健康 ⑤ 非常健康	
8. 請您回憶過去一年，您因為感冒看醫生的次數大約為幾次？(單選)(續答下題) ① 完全沒有 ② 1-2 次 ③ 3-4 次 ④ 5-6 次 ⑤ 7-8 次 ⑥ 9-10 次 ⑦ 10 次以上	
9-1. 請問您在上學期間，平均每週運動幾天？ (一天至少累積 30 分鐘以上才算)(單選)(續答下題) ① 0 天 ② 1 天 ③ 2 天 ④ 3 天 ⑤ 4 天 ⑥ 5 天 ⑦ 6 天 ⑧ 7 天	
9-2. 請問您每次運動的時候，會不會流汗？會不會喘？(以最常運動項目為準)(單選)(續答下題) ① 會流汗也會喘 ② 會流汗但不會喘 ③ 不會流汗但會喘 ④ 不會喘不流汗 ⑤ 不知道、拒答	
9-3. 請問您在上學期間，每週累積運動時間大約是多少分鐘？ (請注意：不含體育課的運動時間)(續答下題)	(百位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (十位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ 分鐘 (個位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨

10.請問您是否學習過游泳？(單選)	① 是(續答第11題)	② 否(跳答第12題)	
11.請問您在哪邊學習過游泳？ (可複選)(續答下題)	① 學校課程 ④ 親友指導	② 學校社團 ⑤ 其他_____	③ 校外課程
12.請勾選您自己覺得您目前的游泳能力級別： (單選) (續答下題)	① 完全不會游泳		
	級別	自救能力	游泳能力
	① 第一級	韻律呼吸20次。 水母漂10秒。	在水中拾物2次。 蹬牆漂浮3公尺後站立。
	② 第二級	浮具漂浮60秒。 水母漂20秒(可換氣)。仰漂15秒。	打水前進10公尺。 游泳前進15公尺(換氣3次以上)。
	③ 第三級	水母漂30秒，每10秒換氣一次。 仰漂30秒。	游泳前進25公尺(換氣5次以上)。
	④ 第四級	立泳30秒。仰漂60秒。	仰、蛙、蝶、捷任選一式完成50公尺。
⑤ 第五級	立泳60秒。仰漂120秒。	持續游泳100公尺。	
請針對以下各項描述，依據您對自己的了解，圈選符合的選項：			
13.我能達到自己年齡標準的體適能水平。(單選)(續答下題)			
① 非常不同意 ② 不同意 ③ 無意見 ④ 同意 ⑤ 非常同意			
14.我具有正面的運動態度和興趣。(單選)(續答下題)			
① 非常不同意 ② 不同意 ③ 無意見 ④ 同意 ⑤ 非常同意			
15.我能欣賞自己或他人做運動。(單選)(續答下題)			
① 非常不同意 ② 不同意 ③ 無意見 ④ 同意 ⑤ 非常同意			
16.我具備自我健身管理的能力。(單選)(續答下題)			
① 非常不同意 ② 不同意 ③ 無意見 ④ 同意 ⑤ 非常同意			
17.我具備自我評價健康的能力。(單選)(續答下題)			
① 非常不同意 ② 不同意 ③ 無意見 ④ 同意 ⑤ 非常同意			
18.我有較好的社交技能。(單選)(續答下題)			
① 非常不同意 ② 不同意 ③ 無意見 ④ 同意 ⑤ 非常同意			
19.我對戶外求生具信心。(單選)(續答下題)			
① 非常不同意 ② 不同意 ③ 無意見 ④ 同意 ⑤ 非常同意			
20.我懂得處理困難。(單選)(續答下題)			
① 非常不同意 ② 不同意 ③ 無意見 ④ 同意 ⑤ 非常同意			
21.我能認知運動對健康的好處。(單選)(續答下題)			
① 非常不同意 ② 不同意 ③ 無意見 ④ 同意 ⑤ 非常同意			
22.請問您平日(週一到週五)最常上床睡覺的時間是幾點？(單選)(續答下題)			
① 21:00以前 ② 21:00~21:30 ③ 21:30~22:00 ④ 22:00~22:30 ⑤ 22:30~23:00 ⑥ 23:00~23:30 ⑦ 23:30~00:00 ⑧ 00:00~01:00 ⑨ 01:00以後			
23.請問您滿意自己最近的睡眠狀態嗎？(單選)(續答下題)			
① 非常不滿意 ② 不滿意 ③ 普通 ④ 滿意 ⑤ 非常滿意			
24.請問您覺得您自己目前每週的運動時間是否足夠？(單選)(續答下題)			
① 非常不足夠 ② 不足夠 ③ 普通 ④ 足夠 ⑤ 非常足夠			
25.請問您是否會喜歡未來的體育課程融入英語教學？(單選)(續答下題)			
① 非常不喜歡 ② 不喜歡 ③ 普通 ④ 喜歡 ⑤ 非常喜歡			
26.請問支持您從事運動的主要原因為？(單選)(續答下題)			
① 家長 ② 場地 ③ 時間 ④ 社交 ⑤ 技術 ⑥ 成就感 ⑦ 健康因素 ⑧ 經費 ⑨ 其他_____			
27.請問阻礙您從事運動的主要原因為？(單選)			
① 家長 ② 場地 ③ 時間 ④ 社交 ⑤ 技術 ⑥ 挫折感 ⑦ 健康因素 ⑧ 經費 ⑨ 其他_____			

★請再檢查一遍有沒有漏答，謝謝您的合作！★



教育部 108 學年度學生運動參與情形調查問卷 (國中)



各位同學您好：

本問卷的主要目的在於瞭解您過去一年運動參與的情形，以做為教育部研訂學校體育政策之參考。本調查結果並不會影響您的體育成績，且填答資料絕對保密，請您依實際情形確實填寫，謝謝您的合作與填答。

國立中山大學運動健康產業研究中心 謹上

填答說明：請依實際情形於下列各表格中畫記最符合現況的答案（原子筆或鉛筆均可填寫，請塗●勿打✓）：

範 例	題 項	學期中	109 年寒假	109 年暑假
	每天是否累積運動 30 分鐘以上？	●是 ○否	●是 ○否	●是 ○否

一、基本資料：

- 性別： ① 男 ② 女
- 就讀年級： ① 七年級 ② 八年級 ③ 九年級
- 身高： ① ② (百位數)
(公分) ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (十位數)
⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ (個位數)
- 體重： ① (百位數)
(公斤) ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (十位數)
⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ (個位數)
- 請問您認為您自己是？ ① 閩南人 ② 客家人 ③ 原住民 ④ 新住民 ⑤ 臺灣人 ⑥ 大陸各省市人 ⑦ 外國人
- 是否就讀體育班(或為體育資優生)： ① 是 ② 否

二、運動參與現況

題 項	說 明		
1. 請問您目前是否參加學校開設的運動社團？(單選) ① 是 (跳答第 3 題) ② 否 (續答第 2 題)	➤ 運動社團係指學校正式成立之運動性質社團(包括課後社團)，在指導教師指導下進行活動，與校內外團隊進行區域性交流之社團。		
2. 請問您沒有參加學校開設運動社團的原因為何？(單選)(跳答第 4 題) ① 對參加運動社團沒有興趣 ② 沒有時間 ③ 想參加，但沒有開設，期望的運動社團為_____ ④ 已經參加校外運動課程或社團 ⑤ 其他原因_____			
3. 請問您覺得學校開設的運動社團項目有符合您的需求嗎？(單選)(續答下題) ① 非常不符合 ② 不符合 ③ 普通 ④ 符合 ⑤ 非常符合			
4. 請問您目前是否參加學校運動代表隊(校隊)？(單選)(續答下題) ① 是 ② 否	➤ 運動代表隊係指學校正式成立之運動性質團隊，由教練進行經常性訓練，並代表學校對外比賽。		
5. 請問您覺得您每週的體育課上課的節數足夠嗎？(單選)(續答下題) ① 非常不足夠 ② 不足夠 ③ 普通 ④ 足夠 ⑤ 非常足夠			
6. 請問您對體育課的喜歡程度如何？(單選)(續答下題) ① 非常不喜歡 ② 不喜歡 ③ 普通 ④ 喜歡 ⑤ 非常喜歡			
7. 請您回憶過去一年，您自覺健康狀態情形為何？(單選)(續答下題) ① 非常不健康 ② 不健康 ③ 普通 ④ 健康 ⑤ 非常健康			
8. 請您回憶過去一年，您因為感冒看醫生的次數大約為幾次？(單選)(續答下題) ① 完全沒有 ② 1-2 次 ③ 3-4 次 ④ 5-6 次 ⑤ 7-8 次 ⑥ 9-10 次 ⑦ 10 次以上			
題 項	學期中	109 年寒假	109 年暑假
9-1. 您平均每週運動幾天？(一天至少累積 30 分鐘以上才算) (單選)(續答下題)	① 0 天 ⑤ 4 天 ② 1 天 ⑥ 5 天 ③ 2 天 ⑦ 6 天 ④ 3 天 ⑧ 7 天	① 0 天 ⑤ 4 天 ② 1 天 ⑥ 5 天 ③ 2 天 ⑦ 6 天 ④ 3 天 ⑧ 7 天	① 0 天 ⑤ 4 天 ② 1 天 ⑥ 5 天 ③ 2 天 ⑦ 6 天 ④ 3 天 ⑧ 7 天
9-2. 請問您每次運動的強度會到什麼程度？會不會流汗？會不會喘？(以最常運動項目為準)(單選)(續答下題) ① 會流汗也會喘 ② 會流汗但不會喘 ③ 不會流汗但會喘 ④ 不會喘不流汗 ⑤ 不知道、拒答			
10-1. 請問您【學期中】每週累積運動時間(不含體育課)大約是多少分鐘？ (續答下題)	(百位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (十位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ 分鐘 (個位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨		
10-2. 請問您【109 年寒假】每週累積運動時間大約是多少分鐘？ (續答下題)	(百位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (十位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ 分鐘 (個位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨		
10-3. 請問您【109 年暑假】每週累積運動時間大約是多少分鐘？ (續答下題)	(百位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (十位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ 分鐘 (個位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨		

★ 請翻背面繼續填寫 ★

11. 請問您是否學習過游泳？(單選)	① 是(續答第12題)	② 否(跳答第13題)
12. 請問您在哪邊學習過游泳？ (可複選)(續答下題)	① 學校課程 ② 學校社團 ③ 校外課程 ④ 親友指導 ⑤ 其他_____	
13. 請勾選您自己覺得您目前的游泳能力級別： (單選)(續答下題)	① 完全不會游泳	
	級別	自救能力
	① 第一級	韻律呼吸20次。 水母漂10秒。
	② 第二級	浮具漂浮60秒。 水母漂20秒(可換氣)。仰漂15秒。
	③ 第三級	水母漂30秒，每10秒換氣一次。 仰漂30秒。
	④ 第四級	立泳30秒。仰漂60秒。
	⑤ 第五級	立泳60秒。仰漂120秒。
游泳能力		
		在水中拾物2次。 蹬牆漂浮3公尺後站立。
		打水前進10公尺。 游泳前進15公尺(換氣3次以上)。
		游泳前進25公尺(換氣5次以上)。
		仰、蛙、蝶、捷任選一式完成50公尺。
		持續游泳100公尺。
請針對以下各項描述，依據您對自己的了解，圈選符合的選項：		
14. 我能達到自己年齡標準的體適能水平。(單選)(續答下題)		
① 非常不同意 ② 不同意 ③ 無意見 ④ 同意 ⑤ 非常同意		
15. 我具有正面的運動態度和興趣。(單選)(續答下題)		
① 非常不同意 ② 不同意 ③ 無意見 ④ 同意 ⑤ 非常同意		
16. 我能欣賞自己或他人做運動。(單選)(續答下題)		
① 非常不同意 ② 不同意 ③ 無意見 ④ 同意 ⑤ 非常同意		
17. 我具備自我健身管理的能力。(單選)(續答下題)		
① 非常不同意 ② 不同意 ③ 無意見 ④ 同意 ⑤ 非常同意		
18. 我具備自我評價健康的能力。(單選)(續答下題)		
① 非常不同意 ② 不同意 ③ 無意見 ④ 同意 ⑤ 非常同意		
19. 我有較好的社交技能。(單選)(續答下題)		
① 非常不同意 ② 不同意 ③ 無意見 ④ 同意 ⑤ 非常同意		
20. 我對戶外求生具信心。(單選)(續答下題)		
① 非常不同意 ② 不同意 ③ 無意見 ④ 同意 ⑤ 非常同意		
21. 我懂得處理困難。(單選)(續答下題)		
① 非常不同意 ② 不同意 ③ 無意見 ④ 同意 ⑤ 非常同意		
22. 我能認知運動對健康的好處。(單選)(續答下題)		
① 非常不同意 ② 不同意 ③ 無意見 ④ 同意 ⑤ 非常同意		
23. 請問您平日(週一到週五)最常就寢的時間是：(單選)(續答下題)		
① 21:00以前 ② 21:00~21:30 ③ 21:30~22:00 ④ 22:00~22:30 ⑤ 22:30~23:00 ⑥ 23:00~23:30 ⑦ 23:30~00:00 ⑧ 00:00~01:00 ⑨ 01:00以後		
24. 請問您滿意自己最近的睡眠狀態嗎？(單選)(續答下題)		
① 非常不滿意 ② 不滿意 ③ 普通 ④ 滿意 ⑤ 非常滿意		
25. 請問您覺得您自己目前每週的運動時間是否足夠？(單選)(續答下題)		
① 非常不足夠 ② 不足夠 ③ 普通 ④ 足夠 ⑤ 非常足夠		
26. 請問您是否會喜歡未來的體育課程融入英語教學？(單選)(續答下題)		
① 非常不喜歡 ② 不喜歡 ③ 普通 ④ 喜歡 ⑤ 非常喜歡		
27. 請問支持您從事運動的主要原因為？(單選)(續答下題)		
排序一：① 家長 ② 場地 ③ 時間 ④ 社交 ⑤ 技術 ⑥ 成就感 ⑦ 健康因素 ⑧ 經費 ⑨ 其他_____		
排序二：① 家長 ② 場地 ③ 時間 ④ 社交 ⑤ 技術 ⑥ 成就感 ⑦ 健康因素 ⑧ 經費 ⑨ 其他_____		
排序三：① 家長 ② 場地 ③ 時間 ④ 社交 ⑤ 技術 ⑥ 成就感 ⑦ 健康因素 ⑧ 經費 ⑨ 其他_____		
28. 請問阻礙您從事運動的主要原因為？(單選)		
排序一：① 家長 ② 場地 ③ 時間 ④ 社交 ⑤ 技術 ⑥ 挫折感 ⑦ 健康因素 ⑧ 經費 ⑨ 其他_____		
排序二：① 家長 ② 場地 ③ 時間 ④ 社交 ⑤ 技術 ⑥ 挫折感 ⑦ 健康因素 ⑧ 經費 ⑨ 其他_____		
排序三：① 家長 ② 場地 ③ 時間 ④ 社交 ⑤ 技術 ⑥ 挫折感 ⑦ 健康因素 ⑧ 經費 ⑨ 其他_____		

★請再檢查一遍有沒有漏答，謝謝您的合作！★



教育部 108 學年度學生運動參與情形調查問卷 (高級中等學校)



各位同學您好：

本問卷的主要目的在於瞭解您過去一年運動參與的情形，以做為教育部研訂學校體育政策之參考。本調查結果並不會影響您的體育成績，且填答資料絕對保密，請您依實際情形確實填寫，謝謝您的合作與填答。

國立中山大學運動健康產業研究中心 謹上

填答說明：請依實際情形於下列各表格中畫記最符合現況的答案（原子筆或鉛筆均可填寫，請塗●勿打✓）：

範 例	題 項	學期中	109 年寒假	109 年暑假
	每天是否累積運動 30 分鐘以上？	●是 ○否	●是 ○否	●是 ○否

一、基本資料：

- 性別： ① 男 ② 女
- 就讀年級： ① 一年級 ② 二年級 ③ 三年級
- 身高： ① ② (百位數)
(公分) ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (十位數)
⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ (個位數)
- 體重： ① (百位數)
(公斤) ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (十位數)
⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ (個位數)
- 請問您認為您自己是？ ① 閩南人 ② 客家人 ③ 原住民 ④ 新住民 ⑤ 臺灣人 ⑥ 大陸各省市人 ⑦ 外國人
- 是否就讀體育班(或為體育資優生)： ① 是 ② 否

二、運動參與現況

題 項	說 明
1. 請問您目前是否參加學校開設的運動社團？(單選) ① 是 (跳答第 3 題) ② 否 (續答第 2 題)	➤ 運動社團係指學校正式成立之運動性質社團(包括課後社團)，在指導教師指導下進行活動，與校內外團隊進行區域性交流之社團。
2. 請問您沒有參加學校開設運動社團的原因為何？(單選)(跳答第 4 題) ① 對參加運動社團沒有興趣 ② 沒有時間 ③ 想參加，但沒有開設，期望的運動社團為_____ ④ 已經參加校外運動課程或社團 ⑤ 其他原因_____	
3. 請問您覺得學校開設的運動社團項目有符合您的需求嗎？(單選)(續答下題) ① 非常不符合 ② 不符合 ③ 普通 ④ 符合 ⑤ 非常符合	
4. 請問您目前是否參加學校運動代表隊(校隊)？(單選)(續答下題) ① 是 ② 否	➤ 運動代表隊係指學校正式成立之運動性質團隊，由教練進行經常性訓練，並代表學校對外比賽。
5. 請問您覺得您每週的體育課上課的節數足夠嗎？(單選)(續答下題) ① 非常不足夠 ② 不足夠 ③ 普通 ④ 足夠 ⑤ 非常足夠	
6. 請問您對體育課的喜歡程度如何？(單選)(續答下題) ① 非常不喜歡 ② 不喜歡 ③ 普通 ④ 喜歡 ⑤ 非常喜歡	
7. 請您回憶過去一年，您自覺健康狀態情形為何？(單選)(續答下題) ① 非常不健康 ② 不健康 ③ 普通 ④ 健康 ⑤ 非常健康	
8. 請您回憶過去一年，您因為感冒看醫生的次數大約為幾次？(單選)(續答下題) ① 完全沒有 ② 1-2 次 ③ 3-4 次 ④ 5-6 次 ⑤ 7-8 次 ⑥ 9-10 次 ⑦ 10 次以上	
9-1. 您平均每週運動幾天？(一天至少累積 30 分鐘以上才算) (單選)(續答下題)	學期中 ① 0 天 ⑤ 4 天 ② 1 天 ⑥ 5 天 ③ 2 天 ⑦ 6 天 ④ 3 天 ⑧ 7 天 109 年寒假 ① 0 天 ⑤ 4 天 ② 1 天 ⑥ 5 天 ③ 2 天 ⑦ 6 天 ④ 3 天 ⑧ 7 天 109 年暑假 ① 0 天 ⑤ 4 天 ② 1 天 ⑥ 5 天 ③ 2 天 ⑦ 6 天 ④ 3 天 ⑧ 7 天
9-2. 請問您每次運動的強度會到什麼程度？會不會流汗？會不會喘？(以最常運動項目為準)(單選)(續答下題) ① 會流汗也會喘 ② 會流汗但不會喘 ③ 不會流汗但會喘 ④ 不會喘不流汗 ⑤ 不知道、拒答	
10-1. 請問您【學期中】每週累積運動時間(不含體育課)大約是多少分鐘？ (續答下題)	(百位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (十位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ 分鐘 (個位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨
10-2. 請問您【109 年寒假】每週累積運動時間大約是多少分鐘？ (續答下題)	(百位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (十位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ 分鐘 (個位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨
10-3. 請問您【109 年暑假】每週累積運動時間大約是多少分鐘？ (續答下題)	(百位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (十位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ 分鐘 (個位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨

★ 請翻背面繼續填寫 ★

11.請問您是否學習過游泳？(單選)	① 是(續答第12題)	② 否(跳答第13題)
12.請問您在哪邊學習過游泳？ (可複選)(續答下題)	① 學校課程 ② 學校社團 ③ 校外課程 ④ 親友指導 ⑤ 其他_____	
13.請勾選您自己覺得您目前的游泳能力級別： (單選)(續答下題)	① 完全不會游泳	
	級別	自救能力
	① 第一級	韻律呼吸20次。 水母漂10秒。
	② 第二級	浮具漂浮60秒。 水母漂20秒(可換氣)。仰漂15秒。
	③ 第三級	水母漂30秒，每10秒換氣一次。 仰漂30秒。
	④ 第四級	立泳30秒。仰漂60秒。
	⑤ 第五級	立泳60秒。仰漂120秒。
游泳能力		
		在水中拾物2次。 蹬牆漂浮3公尺後站立。
		打水前進10公尺。 游泳前進15公尺(換氣3次以上)。
		游泳前進25公尺(換氣5次以上)。
		仰、蛙、蝶、捷任選一式完成50公尺。
		持續游泳100公尺。
請針對以下各項描述，依據您對自己的了解，圈選符合的選項：		
14.我能達到自己年齡標準的體適能水平。(單選)(續答下題)		
① 非常不同意 ② 不同意 ③ 無意見 ④ 同意 ⑤ 非常同意		
15.我具有正面的運動態度和興趣。(單選)(續答下題)		
① 非常不同意 ② 不同意 ③ 無意見 ④ 同意 ⑤ 非常同意		
16.我能欣賞自己或他人做運動。(單選)(續答下題)		
① 非常不同意 ② 不同意 ③ 無意見 ④ 同意 ⑤ 非常同意		
17.我具備自我健身管理的能力。(單選)(續答下題)		
① 非常不同意 ② 不同意 ③ 無意見 ④ 同意 ⑤ 非常同意		
18.我具備自我評價健康的能力。(單選)(續答下題)		
① 非常不同意 ② 不同意 ③ 無意見 ④ 同意 ⑤ 非常同意		
19.我有較好的社交技能。(單選)(續答下題)		
① 非常不同意 ② 不同意 ③ 無意見 ④ 同意 ⑤ 非常同意		
20.我對戶外求生具信心。(單選)(續答下題)		
① 非常不同意 ② 不同意 ③ 無意見 ④ 同意 ⑤ 非常同意		
21.我懂得處理困難。(單選)(續答下題)		
① 非常不同意 ② 不同意 ③ 無意見 ④ 同意 ⑤ 非常同意		
22.我能認知運動對健康的好處。(單選)(續答下題)		
① 非常不同意 ② 不同意 ③ 無意見 ④ 同意 ⑤ 非常同意		
23.請問您平日(週一到週五)最常就寢的時間是：(單選)(續答下題)		
① 21:00以前 ② 21:00~21:30 ③ 21:30~22:00 ④ 22:00~22:30 ⑤ 22:30~23:00 ⑥ 23:00~23:30 ⑦ 23:30~00:00 ⑧ 00:00~01:00 ⑨ 01:00以後		
24.請問您滿意自己最近的睡眠狀態嗎？(單選)(續答下題)		
① 非常不滿意 ② 不滿意 ③ 普通 ④ 滿意 ⑤ 非常滿意		
25.請問您覺得您自己目前每週的運動時間是否足夠？(單選)(續答下題)		
① 非常不足夠 ② 不足夠 ③ 普通 ④ 足夠 ⑤ 非常足夠		
26.請問您是否會喜歡未來的體育課程融入英語教學？(單選)(續答下題)		
① 非常不喜歡 ② 不喜歡 ③ 普通 ④ 喜歡 ⑤ 非常喜歡		
27.請問支持您從事運動的主要原因為？(單選)(續答下題)		
排序一：① 家長 ② 場地 ③ 時間 ④ 社交 ⑤ 技術 ⑥ 成就感 ⑦ 健康因素 ⑧ 經費 ⑨ 其他_____		
排序二：① 家長 ② 場地 ③ 時間 ④ 社交 ⑤ 技術 ⑥ 成就感 ⑦ 健康因素 ⑧ 經費 ⑨ 其他_____		
排序三：① 家長 ② 場地 ③ 時間 ④ 社交 ⑤ 技術 ⑥ 成就感 ⑦ 健康因素 ⑧ 經費 ⑨ 其他_____		
28.請問阻礙您從事運動的主要原因為？(單選)		
排序一：① 家長 ② 場地 ③ 時間 ④ 社交 ⑤ 技術 ⑥ 挫折感 ⑦ 健康因素 ⑧ 經費 ⑨ 其他_____		
排序二：① 家長 ② 場地 ③ 時間 ④ 社交 ⑤ 技術 ⑥ 挫折感 ⑦ 健康因素 ⑧ 經費 ⑨ 其他_____		
排序三：① 家長 ② 場地 ③ 時間 ④ 社交 ⑤ 技術 ⑥ 挫折感 ⑦ 健康因素 ⑧ 經費 ⑨ 其他_____		

★請再檢查一遍有沒有漏答，謝謝您的合作！★



教育部 108 學年度學生運動參與情形調查問卷 (大專校院)



各位同學您好：

本問卷的主要目的在於瞭解您過去一年運動參與的情形，以做為教育部研訂學校體育政策之參考。本調查結果並不會影響您的體育成績，且填答資料絕對保密，請您依實際情形確實填寫，謝謝您的合作與填答。

國立中山大學運動健康產業研究中心 謹上

填答說明：請依實際情形於下列各表格中畫記最符合現況的答案（原子筆或鉛筆均可填寫，請塗●勿打✓）：

範例	題 項	學期中	109 年寒假	109 年暑假
	每天是否累積運動 30 分鐘以上？	●是 ○否	●是 ○否	●是 ○否

一、基本資料：

- 性別： ① 男 ② 女 2. 就讀年級： ① 大一 ② 大二 ③ 大三 ④ 大四
3. 身高： ①② (百位數) 4. 體重： ① (百位數)
 (公分) ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨ (十位數) (公斤) ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨ (十位數)
 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨ (個位數) ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨ (個位數)
5. 請問您認為您自己是？ ① 閩南人 ② 客家人 ③ 原住民 ④ 新住民 ⑤ 臺灣人 ⑥ 大陸各省市人 ⑦ 外國人
6. 是否就讀運動相關科系(或為體保生)： ① 是 ② 否

二、運動參與現況

題 項	說 明		
1. 請問您目前是否參加學校開設的運動社團？(單選) ① 是 (跳答第 3 題) ② 否 (續答第 2 題)	➤ 運動社團係指學校正式成立之運動性質社團(包括課後社團)，在指導教師指導下進行活動，與校內外團隊進行區域性交流之社團。		
2. 請問您沒有參加學校開設運動社團的原因為何？(單選)(跳答第 4 題) ① 對參加運動社團沒有興趣 ② 沒有時間 ③ 想參加，但沒有開設，期望的運動社團為_____ ④ 已經參加校外運動課程或社團 ⑤ 其他原因_____			
3. 請問您覺得學校開設的運動社團項目有符合您的需求嗎？(單選)(續答下題) ① 非常不符合 ② 不符合 ③ 普通 ④ 符合 ⑤ 非常符合			
4. 請問您目前是否參加學校運動代表隊(校隊)？(單選)(續答下題) ① 是 ② 否	➤ 運動代表隊係指學校正式成立之運動性質團隊，由教練進行經常性訓練，並代表學校對外比賽。		
5. 請問您覺得您每週的體育課上課的節數足夠嗎？(單選)(續答下題) ① 非常不足夠 ② 不足夠 ③ 普通 ④ 足夠 ⑤ 非常足夠			
6. 請問您對體育課的喜歡程度如何？(單選)(續答下題) ① 非常不喜歡 ② 不喜歡 ③ 普通 ④ 喜歡 ⑤ 非常喜歡			
7. 請您回憶過去一年，您自覺健康狀態情形為何？(單選)(續答下題) ① 非常不健康 ② 不健康 ③ 普通 ④ 健康 ⑤ 非常健康			
8. 請您回憶過去一年，您因為感冒看醫生的次數大約為幾次？(單選)(續答下題) ① 完全沒有 ② 1-2 次 ③ 3-4 次 ④ 5-6 次 ⑤ 7-8 次 ⑥ 9-10 次 ⑦ 10 次以上			
題 項	學期中	109 年寒假	109 年暑假
9-1. 您平均每週運動幾天？(一天至少累積 30 分鐘以上才算) (單選)(續答下題)	① 0 天 ⑤ 4 天 ② 1 天 ⑥ 5 天 ③ 2 天 ⑦ 6 天 ④ 3 天 ⑧ 7 天	① 0 天 ⑤ 4 天 ② 1 天 ⑥ 5 天 ③ 2 天 ⑦ 6 天 ④ 3 天 ⑧ 7 天	① 0 天 ⑤ 4 天 ② 1 天 ⑥ 5 天 ③ 2 天 ⑦ 6 天 ④ 3 天 ⑧ 7 天
9-2. 請問您每次運動的強度會到什麼程度？會不會流汗？會不會喘？(以最常運動項目為準)(單選)(續答下題) ① 會流汗也會喘 ② 會流汗但不會喘 ③ 不會流汗但會喘 ④ 不會喘不流汗 ⑤ 不知道、拒答			
10-1. 請問您【學期中】每週累積運動時間(不含體育課)大約是多少分鐘？ (續答下題)	(百位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (十位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ 分鐘 (個位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨		
10-2. 請問您【109 年寒假】每週累積運動時間大約是多少分鐘？ (續答下題)	(百位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (十位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ 分鐘 (個位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨		
10-3. 請問您【109 年暑假】每週累積運動時間大約是多少分鐘？ (續答下題)	(百位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (十位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ 分鐘 (個位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨		

★ 請翻背面繼續填寫 ★

11.請問您是否學習過游泳？(單選)	① 是(續答第12題)	② 否(跳答第13題)
12.請問您在哪邊學習過游泳？ (可複選)(續答下題)	① 學校課程 ② 學校社團 ③ 校外課程 ④ 親友指導 ⑤ 其他_____	
13.請勾選您自己覺得您目前的游泳能力級別： (單選)(續答下題)	① 完全不會游泳	
	級別	自救能力
	① 第一級	韻律呼吸20次。 水母漂10秒。
	② 第二級	浮具漂浮60秒。 水母漂20秒(可換氣)。仰漂15秒。
	③ 第三級	水母漂30秒，每10秒換氣一次。 仰漂30秒。
	④ 第四級	立泳30秒。仰漂60秒。
	⑤ 第五級	立泳60秒。仰漂120秒。
游泳能力		
		在水中拾物2次。 蹬牆漂浮3公尺後站立。
		打水前進10公尺。 游泳前進15公尺(換氣3次以上)。
		游泳前進25公尺(換氣5次以上)。
		仰、蛙、蝶、捷任選一式完成50公尺。
		持續游泳100公尺。
請針對以下各項描述，依據您對自己的了解，圈選符合的選項：		
14.我能達到自己年齡標準的體適能水平。(單選)(續答下題)		
① 非常不同意 ② 不同意 ③ 無意見 ④ 同意 ⑤ 非常同意		
15.我具有正面的運動態度和興趣。(單選)(續答下題)		
① 非常不同意 ② 不同意 ③ 無意見 ④ 同意 ⑤ 非常同意		
16.我能欣賞自己或他人做運動。(單選)(續答下題)		
① 非常不同意 ② 不同意 ③ 無意見 ④ 同意 ⑤ 非常同意		
17.我具備自我健身管理的能力。(單選)(續答下題)		
① 非常不同意 ② 不同意 ③ 無意見 ④ 同意 ⑤ 非常同意		
18.我具備自我評價健康的能力。(單選)(續答下題)		
① 非常不同意 ② 不同意 ③ 無意見 ④ 同意 ⑤ 非常同意		
19.我有較好的社交技能。(單選)(續答下題)		
① 非常不同意 ② 不同意 ③ 無意見 ④ 同意 ⑤ 非常同意		
20.我對戶外求生具信心。(單選)(續答下題)		
① 非常不同意 ② 不同意 ③ 無意見 ④ 同意 ⑤ 非常同意		
21.我懂得處理困難。(單選)(續答下題)		
① 非常不同意 ② 不同意 ③ 無意見 ④ 同意 ⑤ 非常同意		
22.我能認知運動對健康的好處。(單選)(續答下題)		
① 非常不同意 ② 不同意 ③ 無意見 ④ 同意 ⑤ 非常同意		
23.請問您平日(週一到週五)最常就寢的時間是：(單選)(續答下題)		
① 21:00以前 ② 21:00~21:30 ③ 21:30~22:00 ④ 22:00~22:30 ⑤ 22:30~23:00 ⑥ 23:00~23:30 ⑦ 23:30~00:00 ⑧ 00:00~01:00 ⑨ 01:00以後		
24.請問您滿意自己最近的睡眠狀態嗎？(單選)(續答下題)		
① 非常不滿意 ② 不滿意 ③ 普通 ④ 滿意 ⑤ 非常滿意		
25.請問您覺得您自己目前每週的運動時間是否足夠？(單選)(續答下題)		
① 非常不足夠 ② 不足夠 ③ 普通 ④ 足夠 ⑤ 非常足夠		
26.請問您是否會喜歡未來的體育課程融入英語教學？(單選)(續答下題)		
① 非常不喜歡 ② 不喜歡 ③ 普通 ④ 喜歡 ⑤ 非常喜歡		
27.請問支持您從事運動的主要原因為？(單選)(續答下題)		
排序一：① 家長 ② 場地 ③ 時間 ④ 社交 ⑤ 技術 ⑥ 成就感 ⑦ 健康因素 ⑧ 經費 ⑨ 其他_____		
排序二：① 家長 ② 場地 ③ 時間 ④ 社交 ⑤ 技術 ⑥ 成就感 ⑦ 健康因素 ⑧ 經費 ⑨ 其他_____		
排序三：① 家長 ② 場地 ③ 時間 ④ 社交 ⑤ 技術 ⑥ 成就感 ⑦ 健康因素 ⑧ 經費 ⑨ 其他_____		
28.請問阻礙您從事運動的主要原因為？(單選)		
排序一：① 家長 ② 場地 ③ 時間 ④ 社交 ⑤ 技術 ⑥ 挫折感 ⑦ 健康因素 ⑧ 經費 ⑨ 其他_____		
排序二：① 家長 ② 場地 ③ 時間 ④ 社交 ⑤ 技術 ⑥ 挫折感 ⑦ 健康因素 ⑧ 經費 ⑨ 其他_____		
排序三：① 家長 ② 場地 ③ 時間 ④ 社交 ⑤ 技術 ⑥ 挫折感 ⑦ 健康因素 ⑧ 經費 ⑨ 其他_____		
29.請問您覺得大專體育課程應該安排多久的時間，以養成規律運動的習慣？		
① 一年 ② 兩年 ③ 三年 ④ 四年 ⑤ 無需安排 ⑥ 其他_____		

★請再檢查一遍有沒有漏答，謝謝您的合作！★