

教育部體育署 112 學年度學生運動參與情形調查問卷（大專院校）

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●）：

範例	題項	如果有請塗滿【是】	如果沒有請塗滿【否】
	請問您是否學習過游泳？	●是 ○否	○是 ●否

一、基本資料：

1. 性別： ① 男 ② 女 2. 就讀 年級 ① 大一（含二專一年級、五專四年級） ② 大二（含二專二年級、五專五年級）
③ 大三（含大學二年制一年級） ④ 大四（含大學二年制二年級）
3. 身高： (公分) ① ② (百位數) 4. 體重： (公斤) ① (百位數)
② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (十位數) ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (十位數)
③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (個位數) ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (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. 是否就讀體育運動相關科系： ① 是 ② 否

二、運動參與現況

		題項					
學校開設之運動社團 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。	1-1. 請問您目前有沒有參加學校開設的運動社團？		① 有(跳答第 1-3 題)	② 沒有(續答第 1-2 題)			
	1-2. 請問您沒有參加學校開設運動社團的原因為何？（複選）(跳答第 2-1 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 _____					
	1-3. 每週約進行幾天？（單選）		① 1 天	② 2 天	③ 3 天	④ 4 天	⑤ 5 天
	1-4. 在有從事運動社團的時間，平均每天運動幾分鐘？（單選）		① 0-60 分鐘	② 61-120 分鐘	③ 121-180 分鐘	④ 181 分鐘以上	
	1-5. 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）		① 非常不符合	② 不符合	③ 普通	④ 符合	⑤ 非常符合
運動代表隊 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。	2-1. 請問您目前有沒有參加學校運動代表隊(校隊)？		① 有(續答第 2-2 題)	② 沒有(跳答第 3-1 題)			
	2-2. 每週約進行幾天？（單選）		① 1 天	② 2 天	③ 3 天	④ 4 天	⑤ 5 天
	2-3. 在有從事運動代表隊練習的時間，平均每天運動幾分鐘？（單選）		① 0-60 分鐘	② 61-120 分鐘	③ 121-180 分鐘	④ 181 分鐘以上	
	3-1. 有沒有在假日進行身體活動？		① 有(續答第 3-2 題)	② 沒有(跳答第 4 題)			
假日運動情形	3-2. 平均每週假日有幾天從事運動？（單選）		① 1 天	② 2 天			
	3-3. 假日每次平均運動幾分鐘？（單選）	① 0-30 分鐘	② 31-60 分鐘	③ 61-90 分鐘	④ 91-120 分鐘		
		⑤ 121-180 分鐘	⑥ 181 分鐘以上				
4. 請問您覺得您每週的體育課上課的節數足夠嗎？（單選）							
① 非常不足夠		② 不足夠	③ 普通	④ 足夠	⑤ 非常足夠		
5. 請問您對體育課的喜歡程度如何？（單選）							
① 非常不喜歡		② 不喜歡	③ 普通	④ 喜歡	⑤ 非常喜歡		
題項		學期中	112 年寒假		112 年暑假		
6-1. 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	① 0 天	⑤ 4 天	① 0 天	⑤ 4 天
		② 1 天	⑥ 5 天	② 1 天	⑥ 5 天	② 1 天	⑥ 5 天
		③ 2 天	⑦ 6 天	③ 2 天	⑦ 6 天	③ 2 天	⑦ 6 天
		④ 3 天	⑧ 7 天	④ 3 天	⑧ 7 天	④ 3 天	⑧ 7 天
6-2. 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）							
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		
7. 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？ (包含晨間、課間或課後健身運動、運動社團或班際競賽等時間) (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	

★ 請翻背面繼續填寫 ★

8. 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

9. 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 _____

10. 請問阻礙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 挫折感 ⑦ 健康因素 ⑧ 經費 ⑨ 其他 _____

① 無從事任何運動 ⑥ 舞蹈類(如現代舞、土風舞、國際標準舞...)

11. 請問您最常從事的運動種類是

哪一種類型？

(單選)(續答下題)

② 球類運動(如籃球、羽球...)

③ 技擊運動類(如跆拳道、武術...)

④ 水域運動類(如游泳、潛水...)

⑤ 陸域運動類(如田徑、射箭...)

⑦ 民俗體育類(如扯鈴、跳繩...)

⑧ 戶外運動類(如登山、攀岩、滑輪運動...)

⑨ 棋藝、橋藝類(如圍棋、橋牌...)

⑩ 其他類_____

12. 請問您是否已經覺得自己有學會了任何一項運動技能？(單選) ① 是 ② 否 ③ 不確定

13. 請您回憶過去一年，您因感冒就醫的次數(含確診 COVID-19)？(單選)

① 無就醫 ② 一次 ③ 二次 ④ 三次 ⑤ 四次 ⑥ 五次 ⑦ 六次 ⑧ 七次 ⑨ 八次 ⑩ 九次 ⑪ 十次以上

14. 請您回憶過去一年，您自覺健康狀態情形為何？(單選)

① 非常不健康 ② 不健康 ③ 普通 ④ 健康 ⑤ 非常健康

15. 請問您滿意自己最近的睡眠狀態嗎？(單選)

① 非常不滿意 ② 不滿意 ③ 普通 ④ 滿意 ⑤ 非常滿意

15-1. 請問您平均睡眠時間大約是幾個小時？(單選)

① 小於 4 小時 ② 4~5 小時 ③ 5~6 小時 ④ 6~7 小時 ⑤ 7~8 小時 ⑥ 8~9 小時 ⑦ 9 小時以上

16. 請問您是否學習過游泳？(單選) ① 是(續答第 17 題) ② 否(跳答第 19 題)

17. 請問您在哪邊學習過游泳？(主要)(單選) ① 學校課程 ② 學校社團 ③ 校外付費課程 ④ 親友指導 ⑤ 其他_____

18. 請問您在哪邊學習過游泳？(次要)(單選) ① 學校課程 ② 學校社團 ③ 校外付費課程 ④ 親友指導 ⑤ 其他_____ ⑥ 無

自救能力	級別	19. 請勾選您自己覺得您目前的自救與游泳能力級別：(單選)	級別	游泳能力
	① 完全不會		① 完全不會游泳	
藉物漂浮 30 秒	① 第一級		① 第一級	水中閉氣拾物 3 次 連續韻律呼吸 10 次
水母漂(閉氣) 10 秒	② 第二級		② 第二級	蹬牆漂浮 3 公尺以上後站立 打水前進 8 公尺
水母漂 30 秒 仰漂或立泳 15 秒(含)以上	③ 第三級		③ 第三級	游泳前進 15 公尺
著衣仰漂或立泳 30 秒後游泳 前進 10 公尺以上上岸	④ 第四級		④ 第四級	游泳前進 25 公尺
著衣仰漂或立泳 60 秒後脫除衣 褲游泳前進 10 公尺以上上岸 (救援能力) 抛送漂浮物 3 至 5 公尺	⑤ 第五級	請分別評估「自救能 力」與「游泳能力」的 情形，分別各自圈選	⑤ 第五級	游泳前進 50 公尺(含轉身)

以下為(跨國比較)之體育素養調查，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：

	非常不同意	不同意	無意見	同意	非常同意
20. 我能達到自己年齡標準的體適能水平。(單選)	①	②	③	④	⑤
21. 我具有正面的運動態度和興趣。(單選)	①	②	③	④	⑤
22. 我能欣賞自己或他人做運動。(單選)	①	②	③	④	⑤
23. 我具備自我健身管理的能力。(單選)	①	②	③	④	⑤
24. 我具備自我評價健康的能力。(單選)	①	②	③	④	⑤
25. 我有較好的社交技能。(單選)	①	②	③	④	⑤
26. 我對戶外求生具信心。(單選)	①	②	③	④	⑤
27. 我懂得處理困難。(單選)	①	②	③	④	⑤
28. 我能認知運動對健康的好處。(單選)(填答完畢)	①	②	③	④	⑤

★請再檢查一遍有沒有漏答，謝謝您的合作！★





教育部體育署 112 學年度學生運動參與情形調查問卷（高中職）



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●）：

範例	題項	如果有請塗滿【是】	如果沒有請塗滿【否】
	請問您是否學習過游泳？	●是 ○否	○是 ●否

一、基本資料：

1. 性別： ① 男 ② 女 2. 就讀年級： ① 一年級 ② 二年級 ③ 三年級
3. 身高： ① ② (百位數) 4. 體重： ① (百位數)
(公分) ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (十位數) ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (十位數)
③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (個位數) ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (個位數)
5. 請問您認為您自己是？(可複選) 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. 是否就讀體育班(或為運動成績優良學生升學管道入學之學生)： ① 是 ② 否

二、運動參與現況

題項				
學校開設之運動社團 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。	1-1. 請問您目前有沒有參加學校開設的運動社團？ ① 有(跳答第 1-3 題) ② 沒有(續答第 1-2 題)			
	1-2. 請問您沒有參加學校開設運動社團的原因為何？(複選)(跳答第 2-1 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_____			
	1-3. 每週約進行幾天？(單選) ① 1 天 ② 2 天 ③ 3 天 ④ 4 天 ⑤ 5 天			
	1-4. 在有從事運動社團的時間，平均每天運動幾分鐘？(單選) ① 0-60 分鐘 ② 61-120 分鐘 ③ 121-180 分鐘 ④ 181 分鐘以上			
	1-5. 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) ① 非常不符合 ② 不符合 ③ 普通 ④ 符合 ⑤ 非常符合			
運動代表隊 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。	2-1. 請問您目前有沒有參加學校運動代表隊(校隊)？ ① 有(續答第 2-2 題) ② 沒有(跳答第 3-1 題)			
	2-2. 每週約進行幾天？(單選) ① 1 天 ② 2 天 ③ 3 天 ④ 4 天 ⑤ 5 天			
	2-3. 在有從事運動代表隊練習的時間，平均每天運動幾分鐘？(單選) ① 0-60 分鐘 ② 61-120 分鐘 ③ 121-180 分鐘 ④ 181 分鐘以上			
	3-1. 有沒有在假日進行身體活動？ ① 有(續答第 3-2 題) ② 沒有(跳答第 4 題)			
假日運動情形	3-2. 平均每週假日有幾天從事運動？(單選) ① 1 天 ② 2 天			
	3-3. 假日每次平均運動幾分鐘？(單選) ① 0-30 分鐘 ② 31-60 分鐘 ③ 61-90 分鐘 ④ 91-120 分鐘 ⑤ 121-180 分鐘 ⑥ 181 分鐘以上			
	4. 請問您覺得您每週的體育課上課的節數足夠嗎？(單選) ① 非常不足夠 ② 不足夠 ③ 普通 ④ 足夠 ⑤ 非常足夠			
5. 請問您對體育課的喜歡程度如何？(單選) ① 非常不喜歡 ② 不喜歡 ③ 普通 ④ 喜歡 ⑤ 非常喜歡				
6-1. 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)	題項	學期中	112 年寒假	112 年暑假
	① 0 天 ⑤ 4 天	① 0 天 ⑤ 4 天	① 0 天 ⑤ 4 天	
	② 1 天 ⑥ 5 天	② 1 天 ⑥ 5 天	② 1 天 ⑥ 5 天	
	③ 2 天 ⑦ 6 天	③ 2 天 ⑦ 6 天	③ 2 天 ⑦ 6 天	
	④ 3 天 ⑧ 7 天	④ 3 天 ⑧ 7 天	④ 3 天 ⑧ 7 天	
6-2. 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) 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				
7. 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？ (包含晨間、課間或課後健身運動、運動社團或班際競賽等時間) (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 (個位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨			

★ 請翻背面繼續填寫 ★



8. 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

9. 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 _____

10. 請問阻礙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 挫折感 ⑦ 健康因素 ⑧ 經費 ⑨ 其他 _____

① 無從事任何運動 ⑥ 舞蹈類(如現代舞、土風舞、國際標準舞...)

11. 請問您最常從事的運動種類是
哪一種類型？

② 球類運動(如籃球、羽球...) ⑦ 民俗體育類(如扯鈴、跳繩...)

③ 技擊運動類(如跆拳道、武術...) ⑧ 戶外運動類(如登山、攀岩、滑輪運動...)

④ 水域運動類(如游泳、潛水...) ⑨ 棋藝、橋藝類(如圍棋、橋牌...)

⑤ 陸域運動類(如田徑、射箭...) ⑩ 其他類 _____

12. 請問您是否已經覺得自己有學會了任何一項運動技能？(單選) ① 是 ② 否 ③ 不確定

13. 請您回憶過去一年，您因感冒就醫的次數(含確診 COVID-19)？(單選)

① 無就醫 ② 一次 ③ 二次 ④ 四次 ⑤ 五次 ⑥ 六次 ⑦ 七次 ⑧ 八次 ⑨ 九次 ⑩ 十次以上

14. 請您回憶過去一年，您自覺健康狀態情形為何？(單選)

① 非常不健康 ② 不健康 ③ 普通 ④ 健康 ⑤ 非常健康

15. 請問您滿意自己最近的睡眠狀態嗎？(單選)

① 非常不滿意 ② 不滿意 ③ 普通 ④ 滿意 ⑤ 非常滿意

15-1. 請問您平均睡眠時間大約是幾個小時？(單選)

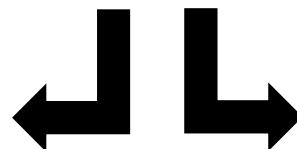
① 小於 4 小時 ② 4~5 小時 ③ 5~6 小時 ④ 6~7 小時 ⑤ 7~8 小時 ⑥ 8~9 小時 ⑦ 9 小時以上

16. 請問您是否學習過游泳？(單選) ① 是(續答第 17 題) ② 否(跳答第 19 題)

17. 請問您在哪邊學習過游泳？(主要)(單選) ① 學校課程 ② 學校社團 ③ 校外付費課程 ④ 親友指導 ⑤ 其他 _____

18. 請問您在哪邊學習過游泳？(次要)(單選) ① 學校課程 ② 學校社團 ③ 校外付費課程 ④ 親友指導 ⑤ 其他 _____ ⑥ 無

自救能力	級別	19. 請勾選您自己覺得您目前的自救與游泳能力級別： (單選)	級別	游泳能力
	① 完全不會		① 完全不會游泳	
藉物漂浮 30 秒	① 第一級		① 第一級	水中閉氣拾物 3 次 連續韻律呼吸 10 次
水母漂(閉氣) 10 秒	② 第二級		② 第二級	蹬牆漂浮 3 公尺以上後站立 打水前進 8 公尺
水母漂 30 秒 仰漂或立泳 15 秒(含)以上	③ 第三級		③ 第三級	游泳前進 15 公尺
著衣仰漂或立泳 30 秒後游泳 前進 10 公尺以上上岸	④ 第四級		④ 第四級	游泳前進 25 公尺
著衣仰漂或立泳 60 秒後脫除衣 褲游泳前進 10 公尺以上上岸 (救援能力) 抛送漂浮物 3 至 5 公尺	⑤ 第五級	請分別評估「自救能 力」與「游泳能力」的 情形，分別各自圈選	⑤ 第五級	游泳前進 50 公尺(含轉身)



以下為(跨國比較)之體育素養調查，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：

	非常不同意	不同意	無意見	同意	非常同意
20. 我能達到自己年齡標準的體適能水平。(單選)	①	②	③	④	⑤
21. 我具有正面的運動態度和興趣。(單選)	①	②	③	④	⑤
22. 我能欣賞自己或他人做運動。(單選)	①	②	③	④	⑤
23. 我具備自我健身管理的能力。(單選)	①	②	③	④	⑤
24. 我具備自我評價健康的能力。(單選)	①	②	③	④	⑤
25. 我有較好的社交技能。(單選)	①	②	③	④	⑤
26. 我對戶外求生具信心。(單選)	①	②	③	④	⑤
27. 我懂得處理困難。(單選)	①	②	③	④	⑤
28. 我能認知運動對健康的好處。(單選)(填答完畢)	①	②	③	④	⑤

★請再檢查一遍有沒有漏答，謝謝您的合作！★





教育部體育署 112 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●）：

範例	題項	如果有請塗滿【是】	如果沒有請塗滿【否】
	請問您是否學習過游泳？	●是 ○否	○是 ●否

一、基本資料：

1. 性別： ① 男 ② 女 2. 就讀年級： ① 七 年 級 ② 八 年 級 ③ 九 年 級
3. 身高： ① ② (百位數) 4. 體重： ① (百位數)
(公分) ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (十位數) (公斤) ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (十位數)
③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (個位數) ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (個位數)
5. 請問您認為您自己是？(可複選) 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. 是否就讀體育班(或為運動成績優良學生升學管道入學之學生)： ① 是 ② 否

二、運動參與現況

題項				
學校開設之運動社團 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。	1-1. 請問您目前有沒有參加學校開設的運動社團？ ① 有(跳答第 1-3 題) ② 沒有(續答第 1-2 題)			
	1-2. 請問您沒有參加學校開設運動社團的原因為何？(複選)(跳答第 2-1 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_____			
	1-3. 每週約進行幾天？(單選) ① 1 天 ② 2 天 ③ 3 天 ④ 4 天 ⑤ 5 天			
	1-4. 在有從事運動社團的時間，平均每天運動幾分鐘？(單選) ① 0-60 分鐘 ② 61-120 分鐘 ③ 121-180 分鐘 ④ 181 分鐘以上			
	1-5. 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) ① 非常不符合 ② 不符合 ③ 普通 ④ 符合 ⑤ 非常符合			
運動代表隊 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。	2-1. 請問您目前有沒有參加學校運動代表隊(校隊)？ ① 有(續答第 2-2 題) ② 沒有(跳答第 3-1 題)			
	2-2. 每週約進行幾天？(單選) ① 1 天 ② 2 天 ③ 3 天 ④ 4 天 ⑤ 5 天			
	2-3. 在有從事運動代表隊練習的時間，平均每天運動幾分鐘？(單選) ① 0-60 分鐘 ② 61-120 分鐘 ③ 121-180 分鐘 ④ 181 分鐘以上			
	3-1. 有沒有在假日進行身體活動？ ① 有(續答第 3-2 題) ② 沒有(跳答第 4 題)			
假日運動情形	3-2. 平均每週假日有幾天從事運動？(單選) ① 1 天 ② 2 天			
	3-3. 假日每次平均運動幾分鐘？(單選) ① 0-30 分鐘 ② 31-60 分鐘 ③ 61-90 分鐘 ④ 91-120 分鐘 ⑤ 121-180 分鐘 ⑥ 181 分鐘以上			
	4. 請問您覺得您每週的體育課上課的節數足夠嗎？(單選) ① 非常不足夠 ② 不足夠 ③ 普通 ④ 足夠 ⑤ 非常足夠			
5. 請問您對體育課的喜歡程度如何？(單選) ① 非常不喜歡 ② 不喜歡 ③ 普通 ④ 喜歡 ⑤ 非常喜歡				
6-1. 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)	題項	學期中	112 年 寒 假	112 年 暑 假
	① 0 天 ⑤ 4 天	① 0 天 ⑤ 4 天	① 0 天 ⑤ 4 天	
	② 1 天 ⑥ 5 天	② 1 天 ⑥ 5 天	② 1 天 ⑥ 5 天	
	③ 2 天 ⑦ 6 天	③ 2 天 ⑦ 6 天	③ 2 天 ⑦ 6 天	
	④ 3 天 ⑧ 7 天	④ 3 天 ⑧ 7 天	④ 3 天 ⑧ 7 天	
6-2. 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) 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				
7. 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？ (包含晨間、課間或課後健身運動、運動社團或班際競賽等時間) (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 (個位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨			

★ 請翻背面繼續填寫 ★



8. 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

9. 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 _____

10. 請問阻礙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 挫折感 ⑦ 健康因素 ⑧ 經費 ⑨ 其他 _____

① 無從事任何運動 ⑥ 舞蹈類(如現代舞、土風舞、國際標準舞...)

11. 請問您最常從事的運動種類是
哪一種類型？
(單選)(續答下題)

② 球類運動(如籃球、羽球...)

⑦ 民俗體育類(如扯鈴、跳繩...)

③ 技擊運動類(如跆拳道、武術...)

⑧ 戶外運動類(如登山、攀岩、滑輪運動...)

④ 水域運動類(如游泳、潛水...)

⑨ 棋藝、橋藝類(如圍棋、橋牌...)

⑤ 陸域運動類(如田徑、射箭...)

⑩ 其他類_____

12. 請問您是否已經覺得自己有學會了任何一項運動技能？(單選) ① 是 ② 否 ③ 不確定

13. 請您回憶過去一年，您因感冒就醫的次數(含確診 COVID-19)？(單選)

① 無就醫 ② 一次 ③ 二次 ④ 四次 ⑤ 五次 ⑥ 六次 ⑦ 七次 ⑧ 八次 ⑨ 九次 ⑩ 十次以上

14. 請您回憶過去一年，您自覺健康狀態情形為何？(單選)

① 非常不健康 ② 不健康 ③ 普通 ④ 健康 ⑤ 非常健康

15. 請問您滿意自己最近的睡眠狀態嗎？(單選)

① 非常不滿意 ② 不滿意 ③ 普通 ④ 滿意 ⑤ 非常滿意

15-1. 請問您平均睡眠時間大約是幾個小時？(單選)

① 小於 4 小時 ② 4~5 小時 ③ 5~6 小時 ④ 6~7 小時 ⑤ 7~8 小時 ⑥ 8~9 小時 ⑦ 9 小時以上

16. 請問您是否學習過游泳？(單選) ① 是(續答第 17 題) ② 否(跳答第 19 題)

17. 請問您在哪邊學習過游泳？(主要)(單選) ① 學校課程 ② 學校社團 ③ 校外付費課程 ④ 親友指導 ⑤ 其他_____

18. 請問您在哪邊學習過游泳？(次要)(單選) ① 學校課程 ② 學校社團 ③ 校外付費課程 ④ 親友指導 ⑤ 其他_____ ⑥ 無

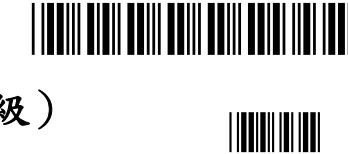
自救能力	級別	19. 請勾選您自己覺得您目前的自救與游泳能力級別： (單選)	級別	游泳能力
	① 完全不會		① 完全不會游泳	
藉物漂浮 30 秒	① 第一級		① 第一級	水中閉氣拾物 3 次 連續韻律呼吸 10 次
水母漂(閉氣) 10 秒	② 第二級		② 第二級	蹬牆漂浮 3 公尺以上後站立 打水前進 8 公尺
水母漂 30 秒 仰漂或立泳 15 秒(含)以上	③ 第三級		③ 第三級	游泳前進 15 公尺
著衣仰漂或立泳 30 秒後游泳 前進 10 公尺以上上岸	④ 第四級		④ 第四級	游泳前進 25 公尺
著衣仰漂或立泳 60 秒後脫除衣 褲游泳前進 10 公尺以上上岸 (救援能力) 抛送漂浮物 3 至 5 公尺	⑤ 第五級	請分別評估「自救能 力」與「游泳能力」的 情形，分別各自圈選	⑤ 第五級	游泳前進 50 公尺(含轉身)

以下為(跨國比較)之體育素養調查，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：

	非常不同意	不同意	無意見	同意	非常同意
20. 我能達到自己年齡標準的體適能水平。(單選)	①	②	③	④	⑤
21. 我具有正面的運動態度和興趣。(單選)	①	②	③	④	⑤
22. 我能欣賞自己或他人做運動。(單選)	①	②	③	④	⑤
23. 我具備自我健身管理的能力。(單選)	①	②	③	④	⑤
24. 我具備自我評價健康的能力。(單選)	①	②	③	④	⑤
25. 我有較好的社交技能。(單選)	①	②	③	④	⑤
26. 我對戶外求生具信心。(單選)	①	②	③	④	⑤
27. 我懂得處理困難。(單選)	①	②	③	④	⑤
28. 我能認知運動對健康的好處。(單選)(填答完畢)	①	②	③	④	⑤

★請再檢查一遍有沒有漏答，謝謝您的合作！★





教育部體育署 112 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●）：

範例	題項	如果有請塗滿【是】	如果沒有請塗滿【否】
	請問您是否學習過游泳？	●是 ○否	○是 ●否

一、基本資料：

1. 性別： ① 男 ② 女 2. 就讀年級： ① 五年級 ② 六年級

3. 身高： ① ② (百位數) 4. 體重： ① (百位數)
(公分) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (十位數) (公斤) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (十位數)
① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (個位數) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (個位數)

5. 請問您認為您自己是？(可複選) 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. 是否就讀體育班(或為運動成績優良學生升學管道入學之學生)： ① 是 ② 否

二、運動參與現況

題項			
學校開設之運動社團	1-1. 請問您目前有沒有參加學校開設的運動社團？ ① 有(跳答第 1-3 題) ② 沒有(續答第 1-2 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_____		
	1-3. 每週約進行幾天？(單選) ① 1 天 ② 2 天 ③ 3 天 ④ 4 天 ⑤ 5 天		
	1-4. 在有從事運動社團的時間，平均每天運動幾分鐘？(單選) ① 0-60 分鐘 ② 61-120 分鐘 ③ 121-180 分鐘 ④ 181 分鐘以上		
	1-5. 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) ① 非常不符合 ② 不符合 ③ 普通 ④ 符合 ⑤ 非常符合		
運動代表隊	2-1. 請問您目前有沒有參加學校運動代表隊(校隊)？ ① 有(續答第 2-2 題) ② 沒有(跳答第 3-1 題) 2-2. 每週約進行幾天？(單選) ① 1 天 ② 2 天 ③ 3 天 ④ 4 天 ⑤ 5 天		
	2-3. 在有從事運動代表隊練習的時間，平均每天運動幾分鐘？(單選) ① 0-60 分鐘 ② 61-120 分鐘 ③ 121-180 分鐘 ④ 181 分鐘以上		
假日運動情形	3-1. 有沒有在假日進行身體活動？ ① 有(續答第 3-2 題) ② 沒有(跳答第 4 題) 3-2. 平均每週假日有幾天從事運動？(單選) ① 1 天 ② 2 天 3-3. 假日每次平均運動幾分鐘？(單選) ① 0-30 分鐘 ② 31-60 分鐘 ③ 61-90 分鐘 ④ 91-120 分鐘 ⑤ 121-180 分鐘 ⑥ 181 分鐘以上		
	4. 請問您覺得您每週的體育課上課的節數足夠嗎？(單選) ① 非常不足夠 ② 不足夠 ③ 普通 ④ 足夠 ⑤ 非常足夠		
	5. 請問您對體育課的喜歡程度如何？(單選) ① 非常不喜歡 ② 不喜歡 ③ 普通 ④ 喜歡 ⑤ 非常喜歡		
題項	學期中	112 年寒假	112 年暑假
6-1. 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
6-2. 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)	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		
7. 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？ (包含晨間、課間或課後健身運動、運動社團或班際競賽等時間) (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 (個位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨		

★ 請翻背面繼續填寫 ★



8. 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

9. 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 _____

10. 請問阻礙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 挫折感 ⑦ 健康因素 ⑧ 經費 ⑨ 其他 _____

① 無從事任何運動 ⑥ 舞蹈類(如現代舞、土風舞、國際標準舞...)

11. 請問您最常從事的運動種類是
哪一種類型？

② 球類運動(如籃球、羽球...) ⑦ 民俗體育類(如扯鈴、跳繩...)

③ 技擊運動類(如跆拳道、武術...) ⑧ 戶外運動類(如登山、攀岩、滑輪運動...)

④ 水域運動類(如游泳、潛水...) ⑨ 棋藝、橋藝類(如圍棋、橋牌...)

⑤ 陸域運動類(如田徑、射箭...) ⑩ 其他類 _____

12. 請問您是否已經覺得自己有學會了任何一項運動技能？(單選) ① 是 ② 否 ③ 不確定

13. 請您回憶過去一年，您因感冒就醫的次數(含確診 COVID-19)？(單選)

① 無就醫 ② 一次 ③ 二次 ④ 四次 ⑤ 五次 ⑥ 六次 ⑦ 七次 ⑧ 八次 ⑨ 九次 ⑩ 十次以上

14. 請您回憶過去一年，您自覺健康狀態情形為何？(單選)

① 非常不健康 ② 不健康 ③ 普通 ④ 健康 ⑤ 非常健康

15. 請問您滿意自己最近的睡眠狀態嗎？(單選)

① 非常不滿意 ② 不滿意 ③ 普通 ④ 滿意 ⑤ 非常滿意

15-1. 請問您平均睡眠時間大約是幾個小時？(單選)

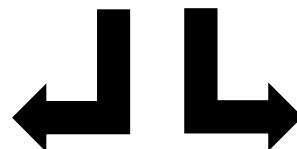
① 小於 4 小時 ② 4~5 小時 ③ 5~6 小時 ④ 6~7 小時 ⑤ 7~8 小時 ⑥ 8~9 小時 ⑦ 9 小時以上

16. 請問您是否學習過游泳？(單選) ① 是(續答第 17 題) ② 否(跳答第 19 題)

17. 請問您在哪邊學習過游泳？(主要)(單選) ① 學校課程 ② 學校社團 ③ 校外付費課程 ④ 親友指導 ⑤ 其他 _____

18. 請問您在哪邊學習過游泳？(次要)(單選) ① 學校課程 ② 學校社團 ③ 校外付費課程 ④ 親友指導 ⑤ 其他 _____ ⑥ 無

自救能力	級別	19. 請勾選您自己覺得您目前的自救與游泳能力級別： (單選)	級別	游泳能力
	① 完全不會		① 完全不會游泳	
藉物漂浮 30 秒	① 第一級		① 第一級	水中閉氣拾物 3 次 連續韻律呼吸 10 次
水母漂(閉氣) 10 秒	② 第二級		② 第二級	蹬牆漂浮 3 公尺以上後站立 打水前進 8 公尺
水母漂 30 秒 仰漂或立泳 15 秒(含)以上	③ 第三級		③ 第三級	游泳前進 15 公尺
著衣仰漂或立泳 30 秒後游泳 前進 10 公尺以上上岸	④ 第四級		④ 第四級	游泳前進 25 公尺
著衣仰漂或立泳 60 秒後脫除衣 褲游泳前進 10 公尺以上上岸 (救援能力) 抛送漂浮物 3 至 5 公尺	⑤ 第五級	請分別評估「自救能 力」與「游泳能力」的 情形，分別各自圈選	⑤ 第五級	游泳前進 50 公尺(含轉身)



以下為(跨國比較)之體育素養調查，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：

	非常不同意	不同意	無意見	同意	非常同意
20. 我能達到自己年齡標準的體適能水平。(單選)	①	②	③	④	⑤
21. 我具有正面的運動態度和興趣。(單選)	①	②	③	④	⑤
22. 我能欣賞自己或他人做運動。(單選)	①	②	③	④	⑤
23. 我具備自我健身管理的能力。(單選)	①	②	③	④	⑤
24. 我具備自我評價健康的能力。(單選)	①	②	③	④	⑤
25. 我有較好的社交技能。(單選)	①	②	③	④	⑤
26. 我對戶外求生具信心。(單選)	①	②	③	④	⑤
27. 我懂得處理困難。(單選)	①	②	③	④	⑤
28. 我能認知運動對健康的好處。(單選)(填答完畢)	①	②	③	④	⑤

★請再檢查一遍有沒有漏答，謝謝您的合作！★

