



運動部全民運動署 113 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，以做為我國研訂體育運動政策之參考。本調查結果並不會影響您的成績，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【有】	如果沒有請塗滿【沒有】
	請問您有沒有學習過游泳？	●有 ○沒有	○有 ●沒有

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)
(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)
- 年齡： ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (十位數)
⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ (個位數)
- 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

題 項	學期中	113 年寒假	113 年暑假
7-1. 您平均每週運動幾天？(一天至少累積 30 分鐘以上才算，包含各種身體活動時間)(單選)	① 0 天 ② 1 天 ③ 2 天 ④ 3 天 ⑤ 4 天 ⑥ 5 天 ⑦ 6 天 ⑧ 7 天	① 0 天 ② 1 天 ③ 2 天 ④ 3 天 ⑤ 4 天 ⑥ 5 天 ⑦ 6 天 ⑧ 7 天	① 0 天 ② 1 天 ③ 2 天 ④ 3 天 ⑤ 4 天 ⑥ 5 天 ⑦ 6 天 ⑧ 7 天
7-2. 請問您平均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		

二、運動參與及健康現況


	題 項
學校開設之 運動社團 <small>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，與校外外圍隊進行區域性交流之社團。</small>	1-1. 請問您目前有沒有參加學校開設的運動社團？(單選) 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 ⑥ 兩週一次
	1-4. 在有參與運動社團的時間，平均每天運動幾小時？(單選) ① 1 小時以下 ② 1~2 小時 ③ 2~3 小時 ④ 3 小時以上
	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 <small>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。</small>	2-1. 請問您目前有沒有參加學校運動代表隊(校隊)？(單選) 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. 在有參與運動代表隊練習的時間，平均每次運動幾小時？(單選) ① 1 小時以下 ② 1~2 小時 ③ 2~3 小時 ④ 3 小時以上
假日運動情形	3-1. 有沒有在假日進行身體活動？(單選) 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參與運動？(單選) ① 1 天 ② 2 天
	3-3. 假日每次平均運動幾小時？(單選) ① 1 小時以下 ② 1~2 小時 ③ 2~3 小時 ④ 3 小時以上
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. 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)	(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
7. 請問您覺得您扣除體育課、運動社團或運動代表隊的活動時間外，自己目前每天的運動時間是多少？(單選) ① 1 小時以下 ② 1~2 小時 ③ 2~3 小時 ④ 3 小時以上	
8. 請問您覺得您自己目前每週的運動時間是否足夠？(單選) ① 非常不足夠 ② 不足夠 ③ 普通 ④ 足夠 ⑤ 非常足夠	
9. 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	
10. 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	
11. 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	

(請翻背面繼續填寫)

12. 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
13. 我除了與學習或作業相關的用途之外，平均每天使用手機/平板/電腦/電視的時間大約為(單選)
① 半小時以下 ② 半小時~1 小時 ③ 1~2 小時 ④ 2~3 小時 ⑤ 3~4 小時 ⑥ 4~5 小時 ⑦ 5 小時以上

三、運動技能及興趣

14. 請問下列選項中您最常參與的運動種類是哪一種類型？(單選)(續答下題)
① 田徑 ② 游泳 ③ 棒球 ④ 籃球 ⑤ 桌球 ⑥ 羽球 ⑦ 網球 ⑧ 排球 ⑨ 足球 ⑩ 手球
⑪ 體操 ⑫ 舞蹈 ⑬ 木球 ⑭ 壘球 ⑮ 橄欖球 ⑯ 飛盤 ⑰ 射箭 ⑱ 武術 ⑲ 民俗運動 ⑳ 滑輪溜冰
㉑ 柔道 ㉒ 拳擊 ㉓ 角力 ㉔ 擊劍 ㉕ 輕艇 ㉖ 划船 ㉗ 跆拳道 ㉘ 空手道 ㉙ 其他_____ ㉚ 無
15. 請問您覺得自己已經有學會任何一項運動技能嗎？(單選) ① 有 ② 沒有 ③ 不確定
16. 請問您有沒有學習過游泳？(單選) ① 有(續答第 17 題) ② 沒有(跳答第 19 題淺灰色區域)
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) 請分別評估「自救能力」與「游泳能力」的情形，分別各自圈選  ※左右兩邊都有題目需要填寫※	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)拋送漂浮物 3 至 5 公尺	⑤ 第五級	⑤ 第五級 游泳前進 50 公尺(含轉身)		

四、運動支持環境與阻礙因素

20. 請問支持您參與運動的主要原因為？(單選)
① 家長 ② 場地 ③ 時間 ④ 社交 ⑤ 技術 ⑥ 成就感 ⑦ 健康因素 ⑧ 經費 ⑨ 其他_____
21. 請問阻礙您參與運動的主要原因為？(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_____
22. 我的家人會和我一起運動。(單選) ① 有 ② 沒有
23. 我的家人支持我參與運動(例如：在球隊擔任志工或教練、接送我到運動場所、支付運動相關費用等)。(單選) ① 有 ② 沒有
24. 我會和同學或朋友一起運動。(單選) ① 有 ② 沒有
25. 我的同學或朋友會找我一起運動。(單選) ① 有 ② 沒有
26. 我覺得我的學校或住家附近提供的運動場所數量和品質。(單選) ① 很差 ② 普通 ③ 良好

五、體育素養調查

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
27. 我能達到自己年齡標準的體適能水平。(單選)	①	②	③	④	⑤
28. 我具有正面的運動態度和興趣。(單選)	①	②	③	④	⑤
29. 我能欣賞自己或他人做運動。(單選)	①	②	③	④	⑤
30. 我具備自我健身管理的能力。(單選)	①	②	③	④	⑤
31. 我具備自我評價健康的能力。(單選)	①	②	③	④	⑤
32. 我有較好的社交技能。(單選)	①	②	③	④	⑤
33. 我對戶外求生具信心。(單選)	①	②	③	④	⑤
34. 我懂得處理困難。(單選)	①	②	③	④	⑤
35. 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！)



運動部全民運動署 113 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，以做為我國研訂體育運動政策之參考。本調查結果並不會影響您的成績，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【有】	如果沒有請塗滿【沒有】
	請問您有沒有學習過游泳？	●有 ○沒有	○有 ●沒有

一、基本資料：

1. 性別： ① 男 ② 女 4. 體重： ① (百位數)
② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (十位數)
2. 就讀年級： ① 七年級 ② 八年級 ③ 九年級 (公斤)
3. 身高： ① ② (百位數) ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (個位數)
(公分) ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (十位數) 5. 年齡： ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (十位數)
④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (個位數) ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (個位數)

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

題 項	學期中	113 年寒假	113 年暑假
7-1. 您平均每週運動幾天？(一天至少累積 30 分鐘以上才算，包含各種身體活動時間)(單選)	① 0 天 ② 1 天 ③ 2 天 ④ 3 天 ⑤ 4 天 ⑥ 5 天 ⑦ 6 天 ⑧ 7 天	① 0 天 ② 1 天 ③ 2 天 ④ 3 天 ⑤ 4 天 ⑥ 5 天 ⑦ 6 天 ⑧ 7 天	① 0 天 ② 1 天 ③ 2 天 ④ 3 天 ⑤ 4 天 ⑥ 5 天 ⑦ 6 天 ⑧ 7 天
7-2. 請問您平均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		

二、運動參與及健康現況

題 項	
學校開設之 運動社團 <small>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，與校外外圍隊進行區域性交流之社團。</small>	1-1. 請問您目前有沒有參加學校開設的運動社團？(單選) 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 ⑥ 兩週一次
	1-4. 在有參與運動社團的時間，平均每天運動幾小時？(單選) ① 1 小時以下 ② 1~2 小時 ③ 2~3 小時 ④ 3 小時以上
	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 <small>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。</small>	2-1. 請問您目前有沒有參加學校運動代表隊(校隊)？(單選) 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. 在有參與運動代表隊練習的時間，平均每次運動幾小時？(單選) ① 1 小時以下 ② 1~2 小時 ③ 2~3 小時 ④ 3 小時以上
假日運動情形	3-1. 有沒有在假日進行身體活動？(單選) 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參與運動？(單選) ① 1 天 ② 2 天
	3-3. 假日每次平均運動幾小時？(單選) ① 1 小時以下 ② 1~2 小時 ③ 2~3 小時 ④ 3 小時以上
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. 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) (百位) ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (十位) ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ 分鐘 (個位) ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨	
7. 請問您覺得您扣除體育課、運動社團或運動代表隊的活動時間外，自己目前每天的運動時間是多少？(單選) ① 1 小時以下 ② 1~2 小時 ③ 2~3 小時 ④ 3 小時以上	
8. 請問您覺得您自己目前每週的運動時間是否足夠？(單選) ① 非常不足夠 ② 不足夠 ③ 普通 ④ 足夠 ⑤ 非常足夠	
9. 請您回憶過去一年，您因感冒就醫的次數(含確診 COVID-19)？(單選) ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ 十次以上	
10. 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	
11. 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	

(請翻背面繼續填寫)

12. 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

13. 我除了與學習或作業相關的用途之外，平均每天使用手機/平板/電腦/電視的時間大約為(單選)

- ① 半小時以下 ② 半小時~1 小時 ③ 1~2 小時 ④ 2~3 小時 ⑤ 3~4 小時 ⑥ 4~5 小時 ⑦ 5 小時以上

三、運動技能及興趣

14. 請問下列選項中您最常參與的運動種類是哪一種類型？(體育課綱)(單選)(續答下題)


- ① 田徑 ② 游泳 ③ 棒球 ④ 籃球 ⑤ 桌球 ⑥ 羽球 ⑦ 網球 ⑧ 排球 ⑨ 足球 ⑩ 手球
 ⑪ 體操 ⑫ 舞蹈 ⑬ 木球 ⑭ 壘球 ⑮ 橄欖球 ⑯ 飛盤 ⑰ 射箭 ⑱ 武術 ⑲ 民俗運動 ⑳ 滑輪溜冰
 ㉑ 柔道 ㉒ 拳擊 ㉓ 角力 ㉔ 擊劍 ㉕ 輕艇 ㉖ 划船 ㉗ 跆拳道 ㉘ 空手道 ㉙ 其他_____ ㉚ 無

15. 請問您覺得自己已經有學會任何一項運動技能嗎？(單選) ① 有 ② 沒有 ③ 不確定

16. 請問您有沒有學習過游泳？(單選) ① 有(續答第 17 題) ② 沒有(跳答第 19 題淺灰色區域)

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) 請分別評估「自救能力」與「游泳能力」的情形，分別各自圈選  ※左右兩邊都有題目需要填寫※	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)拋送漂浮物 3 至 5 公尺	⑤ 第五級	⑤ 第五級	游泳前進 50 公尺(含轉身)		

四、運動支持環境與阻礙因素

20. 請問支持您參與運動的主要原因為？(單選)

- ① 家長 ② 場地 ③ 時間 ④ 社交 ⑤ 技術 ⑥ 成就感 ⑦ 健康因素 ⑧ 經費 ⑨ 其他_____

21. 請問阻礙您參與運動的主要原因為？(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_____

22. 我的家人會和我一起運動。(單選) ① 有 ② 沒有

23. 我的家人支持我參與運動(例如：在球隊擔任志工或教練、接送我到運動場所、支付運動相關費用等)。(單選) ① 有 ② 沒有

24. 我會和同學或朋友一起運動。(單選) ① 有 ② 沒有

25. 我的同學或朋友會找我一起運動。(單選) ① 有 ② 沒有

26. 我覺得我的學校或住家附近提供的運動場所數量和品質。(單選) ① 很差 ② 普通 ③ 良好

五、體育素養調查

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
27. 我能達到自己年齡標準的體適能水平。(單選)	①	②	③	④	⑤
28. 我具有正面的運動態度和興趣。(單選)	①	②	③	④	⑤
29. 我能欣賞自己或他人做運動。(單選)	①	②	③	④	⑤
30. 我具備自我健身管理的能力。(單選)	①	②	③	④	⑤
31. 我具備自我評價健康的能力。(單選)	①	②	③	④	⑤
32. 我有較好的社交技能。(單選)	①	②	③	④	⑤
33. 我對戶外求生具信心。(單選)	①	②	③	④	⑤
34. 我懂得處理困難。(單選)	①	②	③	④	⑤
35. 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！)



運動部全民運動署 113 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，以做為我國研訂體育運動政策之參考。本調查結果並不會影響您的成績，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【有】	如果沒有請塗滿【沒有】
	請問您有沒有學習過游泳？	●有 ○沒有	○有 ●沒有

一、基本資料：

1. 性別： ① 男 ② 女 4. 體重： ① (百位數)
2. 就讀年級： ① 一年級 ② 二年級 ③ 三年級 (公斤) ④ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ (十位數)
3. 身高： ① ② (百位數) ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (個位數)
(公分) ④ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (十位數) 5. 年齡： ④ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (十位數)
④ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (個位數) ④ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (個位數)

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

題 項	學期中	113 年寒假	113 年暑假
7-1. 您平均每週運動幾天？(一天至少累積 30 分鐘以上才算，包含各種身體活動時間)(單選)	① 0 天 ② 1 天 ③ 2 天 ④ 3 天 ⑤ 4 天 ⑥ 5 天 ⑦ 6 天 ⑧ 7 天	① 0 天 ② 1 天 ③ 2 天 ④ 3 天 ⑤ 4 天 ⑥ 5 天 ⑦ 6 天 ⑧ 7 天	① 0 天 ② 1 天 ③ 2 天 ④ 3 天 ⑤ 4 天 ⑥ 5 天 ⑦ 6 天 ⑧ 7 天
7-2. 請問您平均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		

二、運動參與及健康現況

題 項	
學校開設之 運動社團 <small>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，與校外團體進行區域性交流之社團。</small>	1-1. 請問您目前有沒有參加學校開設的運動社團？(單選) 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 ⑥ 兩週一次
	1-4. 在有參與運動社團的時間，平均每天運動幾小時？(單選) ① 1 小時以下 ② 1~2 小時 ③ 2~3 小時 ④ 3 小時以上
	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 <small>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。</small>	2-1. 請問您目前有沒有參加學校運動代表隊(校隊)？(單選) 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. 在有參與運動代表隊練習的時間，平均每次運動幾小時？(單選) ① 1 小時以下 ② 1~2 小時 ③ 2~3 小時 ④ 3 小時以上
假日運動情形	3-1. 有沒有在假日進行身體活動？(單選) 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參與運動？(單選) ① 1 天 ② 2 天
	3-3. 假日每次平均運動幾小時？(單選) ① 1 小時以下 ② 1~2 小時 ③ 2~3 小時 ④ 3 小時以上
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. 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) (百位) ④ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (十位) ④ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ 分鐘 (個位) ④ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨	
7. 請問您覺得您扣除體育課、運動社團或運動代表隊的活動時間外，自己目前每天的運動時間是多少？(單選) ① 1 小時以下 ② 1~2 小時 ③ 2~3 小時 ④ 3 小時以上	
8. 請問您覺得您自己目前每週的運動時間是否足夠？(單選) ① 非常不足夠 ② 不足夠 ③ 普通 ④ 足夠 ⑤ 非常足夠	
9. 請您回憶過去一年，您因感冒就醫的次數(含確診 COVID-19)？(單選) ④ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ 十次以上	
10. 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	
11. 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	

(請翻背面繼續填寫)

12. 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

13. 我除了與學習或作業相關的用途之外，平均每天使用手機/平板/電腦/電視的時間大約為(單選)

- ① 半小時以下 ② 半小時~1 小時 ③ 1~2 小時 ④ 2~3 小時 ⑤ 3~4 小時 ⑥ 4~5 小時 ⑦ 5 小時以上

三、運動技能及興趣

14. 請問下列選項中您最常參與的運動種類是哪一種類型？(體育課綱)(單選)(續答下題)


- ① 田徑 ② 游泳 ③ 棒球 ④ 籃球 ⑤ 桌球 ⑥ 羽球 ⑦ 網球 ⑧ 排球 ⑨ 足球 ⑩ 手球
 ⑪ 體操 ⑫ 舞蹈 ⑬ 木球 ⑭ 壘球 ⑮ 橄欖球 ⑯ 飛盤 ⑰ 射箭 ⑱ 武術 ⑲ 民俗運動 ⑳ 滑輪溜冰
 ㉑ 柔道 ㉒ 拳擊 ㉓ 角力 ㉔ 擊劍 ㉕ 輕艇 ㉖ 划船 ㉗ 跆拳道 ㉘ 空手道 ㉙ 其他_____ ㉚ 無

15. 請問您覺得自己已經有學會任何一項運動技能嗎？(單選) ① 有 ② 沒有 ③ 不確定

16. 請問您有沒有學習過游泳？(單選) ① 有(續答第 17 題) ② 沒有(跳答第 19 題淺灰色區域)

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) 請分別評估「自救能力」與「游泳能力」的情形，分別各自圈選  ※左右兩邊都有題目需要填寫※	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)拋送漂浮物 3 至 5 公尺	⑤ 第五級	⑤ 第五級 游泳前進 50 公尺(含轉身)		

四、運動支持環境與阻礙因素

20. 請問支持您參與運動的主要原因為？(單選)

- ① 家長 ② 場地 ③ 時間 ④ 社交 ⑤ 技術 ⑥ 成就感 ⑦ 健康因素 ⑧ 經費 ⑨ 其他_____

21. 請問阻礙您參與運動的主要原因為？(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_____

22. 我的家人會和我一起運動。(單選) ① 有 ② 沒有

23. 我的家人支持我參與運動(例如：在球隊擔任志工或教練、接送我到運動場所、支付運動相關費用等)。(單選) ① 有 ② 沒有

24. 我會和同學或朋友一起運動。(單選) ① 有 ② 沒有

25. 我的同學或朋友會找我一起運動。(單選) ① 有 ② 沒有

26. 我覺得我的學校或住家附近提供的運動場所數量和品質。(單選) ① 很差 ② 普通 ③ 良好

五、體育素養調查

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
27. 我能達到自己年齡標準的體適能水平。(單選)	①	②	③	④	⑤
28. 我具有正面的運動態度和興趣。(單選)	①	②	③	④	⑤
29. 我能欣賞自己或他人做運動。(單選)	①	②	③	④	⑤
30. 我具備自我健身管理的能力。(單選)	①	②	③	④	⑤
31. 我具備自我評價健康的能力。(單選)	①	②	③	④	⑤
32. 我有較好的社交技能。(單選)	①	②	③	④	⑤
33. 我對戶外求生具信心。(單選)	①	②	③	④	⑤
34. 我懂得處理困難。(單選)	①	②	③	④	⑤
35. 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！)



運動部全民運動署 113 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，以做為我國研訂體育運動政策之參考。本調查結果並不會影響您的成績，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【有】	如果沒有請塗滿【沒有】
	請問您有沒有學習過游泳？	●有 ○沒有	○有 ●沒有

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： ① ② （百位數）
③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ （十位數）
⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ （個位數）
- 4. 體重： ① （百位數）
② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ （十位數）
⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ （個位數）
- 5. 年齡： ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ （十位數）
⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ （個位數）
- 6. 是否就讀體育運動相關科系： ① 是 ② 否

題 項	學期中	113 年寒假	113 年暑假
7-1. 您平均每週運動幾天？（一天至少累積 30 分鐘以上才算，包含各種身體活動時間）（單選）	① 0 天 ② 1 天 ③ 2 天 ④ 3 天 ⑤ 4 天 ⑥ 5 天 ⑦ 6 天 ⑧ 7 天	① 0 天 ② 1 天 ③ 2 天 ④ 3 天 ⑤ 4 天 ⑥ 5 天 ⑦ 6 天 ⑧ 7 天	① 0 天 ② 1 天 ③ 2 天 ④ 3 天 ⑤ 4 天 ⑥ 5 天 ⑦ 6 天 ⑧ 7 天
7-2. 請問您平均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		

二、運動參與及健康現況


題 項	
學校開設之 運動社團 <small>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，與校外團體進行區域性交流之社團。</small>	1-1. 請問您目前有沒有參加學校開設的運動社團？（單選） 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 ⑥ 兩週一次
	1-4. 在有參與運動社團的時間，平均每天運動幾小時？（單選） ① 1 小時以下 ② 1~2 小時 ③ 2~3 小時 ④ 3 小時以上
	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 <small>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。</small>	2-1. 請問您目前有沒有參加學校運動代表隊(校隊)？（單選） 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. 在有參與運動代表隊練習的時間，平均每次運動幾小時？（單選） ① 1 小時以下 ② 1~2 小時 ③ 2~3 小時 ④ 3 小時以上
假日運動情形	3-1. 有沒有在假日進行身體活動？（單選） 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參與運動？（單選） ① 1 天 ② 2 天
	3-3. 假日每次平均運動幾小時？（單選） ① 1 小時以下 ② 1~2 小時 ③ 2~3 小時 ④ 3 小時以上
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. 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) (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	
7. 請問您覺得您扣除體育課、運動社團或運動代表隊的活動時間外，自己目前每天的運動時間是多少？（單選） ① 1 小時以下 ② 1~2 小時 ③ 2~3 小時 ④ 3 小時以上	
8. 請問您覺得您自己目前每週的運動時間是否足夠？（單選） ① 非常不足夠 ② 不足夠 ③ 普通 ④ 足夠 ⑤ 非常足夠	
9. 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	
10. 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	

(請翻背面繼續填寫)

11. 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
12. 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
13. 我除了與學習或作業相關的用途之外，平均每天使用手機/平板/電腦/電視的時間大約為(單選)
① 半小時以下 ② 半小時~1小時 ③ 1~2小時 ④ 2~3小時 ⑤ 3~4小時 ⑥ 4~5小時 ⑦ 5小時以上

三、運動技能及興趣

14. 請問下列選項中您最常參與的運動種類是哪一種類型？(體育課綱)(單選)(續答下題)
① 田徑 ② 游泳 ③ 棒球 ④ 籃球 ⑤ 桌球 ⑥ 羽球 ⑦ 網球 ⑧ 排球 ⑨ 足球 ⑩ 手球
⑪ 體操 ⑫ 舞蹈 ⑬ 木球 ⑭ 壘球 ⑮ 橄欖球 ⑯ 飛盤 ⑰ 射箭 ⑱ 武術 ⑲ 民俗運動 ⑳ 滑輪溜冰
㉑ 柔道 ㉒ 拳擊 ㉓ 角力 ㉔ 擊劍 ㉕ 輕艇 ㉖ 划船 ㉗ 跆拳道 ㉘ 空手道 ㉙ 其他_____ ㉚ 無
15. 請問您覺得自己已經有學會任何一項運動技能嗎？(單選) ① 有 ② 沒有 ③ 不確定
16. 請問您有沒有學習過游泳？(單選) ① 有(續答第17題) ② 沒有(跳答第19題淺灰色區域)
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) 請分別評估「自救能力」與「游泳能力」的情形，分別各自圈選  ※左右兩邊都有題目需要填寫※	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)拋送漂浮物3至5公尺	⑤ 第五級	⑤ 第五級	游泳前進50公尺(含轉身)	

四、運動支持環境與阻礙因素

20. 請問支持您參與運動的主要原因為？(單選)
① 家長 ② 場地 ③ 時間 ④ 社交 ⑤ 技術 ⑥ 成就感 ⑦ 健康因素 ⑧ 經費 ⑨ 其他_____
21. 請問阻礙您參與運動的主要原因為？(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_____
22. 我的家人會和我一起運動。(單選) ① 有 ② 沒有
23. 我的家人支持我參與運動(例如：在球隊擔任志工或教練、接送我到運動場所、支付運動相關費用等)。(單選) ① 有 ② 沒有
24. 我會和同學或朋友一起運動。(單選) ① 有 ② 沒有
25. 我的同學或朋友會找我一起運動。(單選) ① 有 ② 沒有
26. 我覺得我的學校或住家附近提供的運動場所數量和品質。(單選) ① 很差 ② 普通 ③ 良好

五、體育素養調查

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
27. 我能達到自己年齡標準的體適能水平。(單選)	①	②	③	④	⑤
28. 我具有正面的運動態度和興趣。(單選)	①	②	③	④	⑤
29. 我能欣賞自己或他人做運動。(單選)	①	②	③	④	⑤
30. 我具備自我健身管理的能力。(單選)	①	②	③	④	⑤
31. 我具備自我評價健康的能力。(單選)	①	②	③	④	⑤
32. 我有較好的社交技能。(單選)	①	②	③	④	⑤
33. 我對戶外求生具信心。(單選)	①	②	③	④	⑤
34. 我懂得處理困難。(單選)	①	②	③	④	⑤
35. 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！)