

附 錄 一

編 號：

國小教師健康生活型態、規律運動意圖及行為相關因素 之 研 究

問 卷 一 規 律 運 動 問 卷

親愛的老師您好：

首先感謝您在百忙之中抽空填答本問卷，本問卷主要目的在瞭解影響國小教師平日從事規律運動的原因，以作為研究教師從事運動的意願和實際行動的依據；您詳實的填答將使本研究更具價值，而您的填答結果也絕對保密，所以請依個人實際情形逐題作答。

本問卷以勾選(✓)的方式作答，每題有七個選項，請依您實際的情況在中勾選一個最適當的答案；而為了更瞭解您對各問題的看法，請盡量不要勾選不確定的答案，除非您真的無法判斷自己的想法。

問卷中所提的【規律運動】指您每週利用閒暇時間從事運動(包含相同或不同運動項目)三次(含)以上，而且每次運動時間在20分鐘(含)以上(不含熱身和中途休息時間)的運動行為；而本研究以三週做為規律運動行為調查的時間。最後，再次感謝您的熱心協助，謝謝！

【請 注 意】

請於收到本問卷後，盡量於二日內填寫完畢，並交予貴校協助之處室或教師；並在未來三週繼續填寫問卷二「運動行為調查表」

愛的叮嚀：根據美國運動醫學學會建議健康成人應每週運動3-5次，每次20-60分鐘，運動強度需達最大心跳率60-90%，或最大攝氧量達50-85%的有氧運動，才能改善或維持心肺能力；所以為了您的健康請多運動，相信一定能讓您受益無窮，樂在其中。

國 立 體 育 學 院 教 練 研 究 所

教 授： 季 力 康 敬 上

【第一部份】規律運動態度調查

一、您對自己未來三週從事規律運動的看法為何？（請在下列各項勾選您認為的程度）

- | | |
|----------|------|
| 1. 非常有害 | 非常有益 |
| 2. 非常不健康 | 非常健康 |
| 3. 非常不重要 | 非常重要 |
| 4. 非常不好 | 非常好 |
| 5. 非常無聊 | 非常有趣 |
| 6. 非常不喜歡 | 非常喜歡 |

二、如果您在未來三週從事規律運動，您認為(A)結果可能性：可以讓您產生下列結果的可能性為何？及(B)結果的評價：因為這些結果，決定您願意從事規律運動的重要性為何？（請勾選）

	(A) 結果可能性					(B) 結果的評價								
	非常不可能	不可能	有點不可能	不確定	有點可能	有可能	非常有可能	非常不重要	不重要	有點不重要	不確定	有點重要	重要	非常重要
1. 增加身體的抵抗力														
2. 促進血液循環														
3. 使筋骨舒暢靈活														
4. 增進反應能力														
5. 增強體能														
6. 充滿活力與朝氣														
7. 增進心肺功能														
8. 使心情較愉快														
9. 較能紓解壓力														
10. 使自己較有自信心.....														
11. 使自己較有成就感														
12. 降低緊張情緒														
13. 增進與運動同伴間的友誼 ...														
14. 成為運動團體的一分子														

	(A) 結果可能性					(B) 結果的評價								
	非常不可能	不可能	有點不可能	不確定	有點可能	有可能	非常有可能	非常不重要	不重要	有點不重要	不確定	有點重要	重要	非常重要
15. 結交更多的朋友														
16. 保持青春,防止老化														
17. 有較好的身材														
18. 使生活較規律														
19. 使生活更充實														

【第二部分】重要他人影響調查

一、 整體而言，您認為重要他人或團體（如親友、同事、或醫生等），會影響您未來三週決定是否從事規律運動的可能性為何？（請勾選）

非常不可能	不可能	有點不可能	不確定	有點可能	有可能	非常有可能
-------	-----	-------	-----	------	-----	-------

二、 對於重要他人或團體（如親友、同事、或醫生等），(A)事件發生可能性：未來三週下列事件發生的可能性為何？(B)事件影響力評估：您是否會因下列這些事件，影響您未來三週決定是否從事規律運動的可能性為何？（請勾選）

	(A) 事件發生可能性						(B) 事件影響力評估							
	非常不可能	不可能	有點不可能	不確定	有點可能	有可能	非常有可能	非常不可能	不可能	有點不可能	不確定	有點可能	有可能	非常有可能
重要他人或團體 -														
1. 同意您從事規律運動														
2. 期望或關心您從事規律運動														
3. 鼓勵或獎勵您從事規律運動														
4. 支持您從事規律運動														
5. 要求您從事規律運動														

三、下列這些人或團體，會影響您未來三週決定是否從事規律運動的可能性為何？
（請勾選）

非常不可能 不可能 有點不可能 不確定 有點可能 有可能 非常有可能

- 1.家人
- 2.同事
- 3.朋友
- 4.醫生
- 5.推廣運動的團體

【第三部分】規律運動意圖調查

一、在未來三週，您意圖每週從事運動三次（含）以上，且每次時間在 20 分鐘（含）以上的可能性為何？（請勾選）

非常不可能 不可能 有點不可能 不確定 有點可能 有可能 非常有可能

二、在未來三週，您對從事規律運動不同程度的動機發生的可能性為何？（請勾選）

非常不可能 不可能 有點不可能 不確定 有點可能 有可能 非常有可能

- （一）您想要從事規律運動
- （二）您願意嘗試從事規律運動
- （三）您決定持續或開始從事規律運動

四、在(A)平時及(B)未來三週，您認為下列因素會阻礙您從事規律運動的可能性為何？（請勾選）

	(A)平 時					(B)未來三週								
	非常不可能	不可能	有點不可能	不確定	有點可能	有可能	非常有可能	非常不可能	不可能	有點不可能	不確定	有點可能	有可能	非常有可能
1.沒有運動同伴														
2.沒有時間(如工作或家事太忙).														
3.自己懶惰和沒有恆心														
4.天氣不佳														
5.身體狀況不好(如疲勞或生病)														
6.沒有適當的場地或設備														
7.自覺缺乏運動技巧														
8.沒有親友邀約或鼓勵去運動 ...														

煩請您再仔細檢查一遍，看看是否有漏答之處；

並請填寫下頁個人基本資料，謝謝您的合作！

【個人基本資料】

以下個人基本資料，請依您實際情況在適當的口中打✓，或在_____填寫資料

1. 姓名：_____（請填寫，以方便資料的整理用，絕不公開）
 2. 電話：（_____）_____（僅於問卷填答遺漏時聯繫用）
 3. 性別： 男 女（請務必填寫）
 4. 年齡：_____(足)歲（請務必填寫）
 5. 結婚狀況： 未婚 已婚
 6. 擔任職務： 導師 專任科任 組長 主任 校長 其它_____
 7. 個人是否有重大疾病或特殊情況使您無法（不便）從事運動：
無 有，原因是_____（可複寫）
 8. 最近三個月裡，您平均每週運動的次數（每次 20 分鐘以上）大約是：
從不 每週少於 1 次 每週 1 次 每週 2 次
每週 3 次 每週 4 次 每週 5 次（含）以上
 9. 平日與同伴一起運動的情形： 從不 極少 偶爾 經常 總是
與同伴的關係是 _____（例如：同事、家人----）（可複寫）
 10. 目前參與的運動團體或俱樂部（指有固定活動時間）：
無 有（請填運動名稱）①_____②_____ 其它 _____
 11. 平日較常從事的運動項目是（可複寫）：
____、____、____、____
 12. 平時最常去的運動場所是：
學校 社區活動中心 俱樂部 公園 家中 其它_____
 13. 平日您最常運動的時間是：
早上 中午 下午（晚上） 其它 _____
-

附 錄 二

問卷二 運動行為調查

親愛的老師您好：

本問卷請從上份問卷【問卷一】填完後開始填寫，每週填寫共連續填寫三週；您可以選擇採取每天逐日記錄的方式，或於每週最後一天填寫（即由該週最後一天寫在最底下逐日往上填寫，以幫助回憶；例如回憶 3/13 - 3/19 您從事了哪些運動，且運動時間在二十分鐘(含)以上，填寫時則從 3/19 開始逐日往上填寫至 3/13 止），並請於三週後，不管您這段時間有無從事運動，皆請您將運動調查表交予貴校協助之處室或郵寄（內附回郵信封，連絡處：桃園縣龜山鄉文化一路 250 號，電話：03-3283201 轉 2404）。而本問卷僅作研究用，本人將善盡保密之責，亦希望透過本問卷提醒您多作運動，謝謝您的合作！

【填答說明】

1. 運動項目：指運動時間在 20 分鐘（含）以上（不包含熱身及中途休息時間）的運動，請參考【附表一】各運動項目，填入代碼（例如高爾夫球填 06）；如果運動項目未列在【附錄一】，請直接填寫運動名稱（例如攀岩）。
如果當日沒運動則在該日運動項目欄打 x。
2. 運動時間：計算實際運動時間，並參考【附表二】填入代碼（例如 25 分鐘填 1）；如果超過 2 小時以上，請填寫時間（例如 2 小時 40 分）。

範例

3/13 第一個運動項目為保齡球(代碼 06)，運動時間為 45 分鐘(代碼 3)。

日期	星期	運動項目(代碼)	運動時間(代碼)
3/13	六	06	3
		44	2
3/14	日	24	3
		攀岩	3 小時
3/15	一	x	

附表一 運動項目及強度參考表

適度運動	激烈運動	非常激烈運動
01 散步	19 健行	35 爬樓梯（登階）
02 輕鬆騎自行車	20 芭蕾舞或交際舞	36 爬山
03 舉重	21 空手道或柔道	37 跑步（快速）
04 輕鬆划船	22 跆拳道(非比賽性質)	38 划船（比賽）
05 滑水	23 (俱樂部)健身器材	39 深潛
06 保齡球	24 慢跑或快步走	40 滑雪
07 排球	25 游泳	41 溜冰
08 桌球	26 浮潛	42 網球（單打）
09 高爾夫（坐車）	27 網球（雙打）	43 羽球
10 割草(手推式割草機)	28 壘球	44 籃球（比賽性質）
11 整理花園	29 板球	45 手球
12 釣魚（堤岸上）	30 籃球（非比賽性質）	46 回力球
13 玩飛盤	31 高爾夫球（步行）	47 橄欖球
14 槌球	32 釣魚（溪流中）	48 跆拳道(比賽性質)
15 帆船	33 打獵	49 有氧舞蹈
16 太極拳	34 割草（鐮刀）	
17 外丹功		
18 瑜珈		

附表二 運動時間代碼表

代碼	實際運動時間	代碼	實際運動時間
1	20 - 30 分鐘	6	1 小時 11 分-1 小時 20 分
2	31 - 40 分鐘	7	1 小時 21 分-1 小時 30 分
3	41 - 50 分鐘	8	1 小時 31 分-1 小時 40 分
4	51 - 60 分鐘	9	1 小時 41 分-1 小時 50 分
5	1 小時 01 分-1 小時 10 分	10	1 小時 51 分-2 小時

運動能量消耗計算方法（參考用）

一週運動能量消耗=[(1) × 4METs]+ [(2) × 6METs] + [(3) × 10METs]

說明：（1）= 適度運動 （2）= 激烈運動 （3）= 非常激烈運動

舉例：一位60公斤的教師一週運動的情形，

1.適度運動（3.5）hr ×（4METs）=14Kcal/kg

2.激烈運動（2.5）hr ×（6METs）=15Kcal/kg

3.非常激烈運動（2.5）hr ×（10METs）=25Kcal/kg



所以，每週運動能量消耗總卡數：54Kcal/kg/wk

平均每日運動能量消耗卡數：7.7Kcal/kg/d

一位60公斤的人，平均每日運動量消耗卡數：

7.7Kcal/kg/d × 60kg = 462 Kcal/d

問卷二 運動行為調查表

姓名：_____（請填寫以方便資料整理）

編號：_____

第一週				第二週				第三週			
日期	星期	運動項目	運動時間	日期	星期	運動項目	運動時間	日期	星期	運動項目	運動時間
__月__日	__月__日	1.		__月__日	__月__日	1.		__月__日	__月__日	1.	
		2.				2.				2.	
		3.				3.				3.	
__月__日	__月__日	1.		__月__日	__月__日	1.		__月__日	__月__日	1.	
		2.				2.				2.	
		3.				3.				3.	
__月__日	__月__日	1.		__月__日	__月__日	1.		__月__日	__月__日	1.	
		2.				2.				2.	
		3.				3.				3.	
__月__日	__月__日	1.		__月__日	__月__日	1.		__月__日	__月__日	1.	
		2.				2.				2.	
		3.				3.				3.	
__月__日	__月__日	1.		__月__日	__月__日	1.		__月__日	__月__日	1.	
		2.				2.				2.	
		3.				3.				3.	
__月__日	__月__日	1.		__月__日	__月__日	1.		__月__日	__月__日	1.	
		2.				2.				2.	
		3.				3.				3.	
__月__日	__月__日	1.		__月__日	__月__日	1.		__月__日	__月__日	1.	
		2.				2.				2.	
		3.				3.				3.	
本週有沒有特別的狀況或事件影響您原本要進行的運動（如出差、月事、生病等）											
沒有				沒有				沒有			
有，原因：				有，原因：				有，原因：			

注意：不管您三週內有無運動，都請您將此表交予貴校協助之處室或郵寄回聯絡處（內附回郵信封），謝謝您的協助