

## 國中生身心健康調查問卷

親愛的同學，您好：

感謝您撥出時間接受我們的問卷調查。這是一份有關國中生的學校生活經驗及健康促進行為的研究調查，需要您寶貴的意見做為資料。您的資料僅作為本研究分析使用，不做其他用途，請安心作答。您的意見對於本研究及未來國中生學校生活經驗及健康促進行為具有相當重要參考價值，請您依真實情況作答，在填答時若有疑問請隨時向訪員詢問，若您有任何指教，也歡迎您與我們聯絡，謝謝！祝

學習愉快、萬事如意！

國立臺灣師範大學衛生教育系

教授 姜逸群

胡益進

聯絡電話：(02)23657907#233

#253

電子信箱：89305003@ntnu.edu.tw

### 【填答說明】

1. 填答前請詳細閱讀每一部份的說明，題目沒有所謂對或錯，請您仔細讀完題目後，依自己的經驗或感覺，迅速在題目後的“☐”中打「✓」作答。
2. 每題皆為單選，僅能選一個答案。
3. 請逐一回答每個題目，勿遺漏任何一題。
4. 若您回答的答案為“其他”，請於橫線處「\_\_\_\_\_」內填入你的答案。

【第一部份】請依據您自己的情形在□中勾選出最能代表您在學校生活的感覺！

	非 常 不 同 意	中 立 同 意	非 常 同 意
1. 我喜歡我的學校。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我感覺自己是學校的一份子。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我喜歡學校的人事物。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我每天早上期待上學。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我在學校很快樂。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我會積極參與班級事務活動。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我會參加全校性活動（如校外教學、 隔宿露營、運動會、藝文競賽...）。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我會參加學校社團活動（如童軍團、 直笛隊、合唱團、田徑隊...）。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我會參加學校服務性工作（如各種義工、糾察隊...）。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我認為學校的規定合理。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 我認為學校師長能公正的執行校規。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我認為學校師長能公平的對待每位學生。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我認為學校師長對待學生的方式合理。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 我認為本校學生能遵守學校的規定。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

【第二部份】關於您目前生活習慣的敘述，請依實際狀況在適當的□中作勾選。

「從未如此」：約一成以下有做到（0-20%）以下。

「偶爾如此」：約三成左右有做到（21-40%）。

「約半如此」：約五成左右有做到（41-60%）。

「經常如此」：約七成左右有做到（61-80%）。

「總是如此」：約九成以上有做到（81-100%）。

從 偶 約 經 總  
未 爾 半 常 是  
如 如 如 如 如  
此 此 此 此 此

- |   |                          |                          |                          |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我每天三餐時間都固定。-----                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我每天選擇吃清淡不油膩的食物。-----                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 我每天攝取含有豐富纖維質的食物(如全麥、水果及蔬菜)。-----             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 我每天喝水至少1500cc(一般紙杯約8杯)。-----                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 我每天三餐都包括六大類蔬果（魚肉蛋類、奶類、米麵類、蔬菜類、水果類、少量油）。----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我每天吃早餐。-----                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 我每天做運動或伸展操(或柔軟體操)。-----                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 我每週至少做3次，每次20-30分鐘有流汗且有點喘的運動。-----           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 我每次做劇烈運動前會做暖身運動。-----                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 我每天站立或坐著都會保持抬頭挺胸的姿勢。-----                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 我乘坐機車時會戴安全帽。-----                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 我乘坐汽車時會繫安全帶。-----                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 我不坐酒後駕車者開的車。-----                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 我每天會找一些時間放鬆自己。-----                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 我每次感覺到有壓力時都知道壓力來源。-----                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. 我會注意自己的情緒變化。-----                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. 我每天睡眠充足。-----                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. 我每天會安排作息時間，不致於匆忙慌亂。-----                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. 我對於不合理的要求會以適當的態度去反應。-----                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. 我買食品時會看成分標示和有效日期。-----                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. 我會努力維持自己的標準體重。-----                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. 我有健康問題會主動尋找醫療人員討論。-----                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. 我每月至少觀察身體一次，看有無異常狀況。-----                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. 我餐後會刷牙或使用牙線潔牙。-----                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25. 我每次用餐前會洗手。-----                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26. 我會閱讀健康相關資訊。-----                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27. 我會盡量選擇少添加物的食品。-----                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

【第三部分】下列每道題目都有一組句子，請在□中打「✓」，選出最能描述您最近三個月的感受的句子。所有的填答均為單選題，每題只能選一個答案。

1. ☐我只是在混日子  
☐我喜歡我的生活  
☐我非常喜歡我的生活  
☐我熱愛我的生活
2. ☐我並不覺得生命有意義、有目標  
☐我覺得生命有意義、有目標  
☐我覺得生命很有意義、很有目標  
☐我覺得生命非常有意義、非常有目標
3. ☐我的課業學習表現不能帶給我成就感  
☐我的課業學習表現偶爾能帶給我成就感  
☐我的課業學習表現常常能帶給我成就感  
☐我的課業學習表現總是能帶給我成就感
4. ☐過去生活並沒有特別愉快的記憶  
☐過去生活中發生的有一些事情是愉快的  
☐過去生活中發生的所有事情似乎都是愉快的  
☐過去生活中發生的所有事情都是非常愉快的
5. ☐我覺得我不快樂  
☐我覺得快樂  
☐我覺得相當快樂  
☐我快樂得不得了
6. ☐我對現在生活中沒有任何事感到滿意  
☐我對現在生活中的一些事感到滿意  
☐我對現在生活中大部份的事感到滿意  
☐我對生活的每一件事都很滿意
7. ☐我不感到有活力  
☐我感到相當有活力  
☐我感到我非常有活力  
☐我感到我有無窮的活力
8. ☐我對未來感到不樂觀  
☐我對未來感到有些樂觀  
☐我對未來感到樂觀  
☐未來對我而言充滿的希望
9. ☐我從來沒有過喜悅興奮的感覺  
☐我有時感到喜悅興奮  
☐我常常感到喜悅興奮  
☐我隨時都感到喜悅興奮

10. ☐我**不能**理解生活的意義  
☐我**偶爾**能理解生活的意義  
☐我**常常**能理解生活的意義  
☐我**總是**能理解生活的意義

【第五部分】請在☐中打「✓」，選出符合您的情形，並注意所有的填答均為單選題。若勾選其他請說明。

1. 性別：☐ (1) 男生      ☐ (2) 女生
2. 年級：☐ (1) 一年級    ☐ (2) 二年級    ☐ (3) 三年級
3. 你的出生年月日：民國\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日
4. 你的籍貫是：  
☐ (1) 台灣(閩南)人    ☐ (2) 台灣(客家)人    ☐ (3) 原住民    ☐ (4) 其他 \_\_\_\_\_。
5. 你的宗教信仰：  
☐ (1) 民間信仰    ☐ (2) 佛教    ☐ (3) 道教    ☐ (4) 基督教    ☐ (5) 天主教    ☐ (6) 回教  
☐ (7) 無    ☐ (8) 其他 \_\_\_\_\_ (請填寫)
6. 父母的婚姻關係：  
☐ (1) 正常    ☐ (2) 父再娶    ☐ (3) 母再嫁    ☐ (4) 喪偶(未再嫁娶)    ☐ (5) 離婚(未再嫁娶)  
☐ (6) 未婚同居    ☐ (7) 父母皆過世    ☐ (8) 父母分居    ☐ (9) 其他 \_\_\_\_\_。
7. 現在你與那些親人同住生活？  
☐ (1) 單親家庭(與父親同住)    ☐ (2) 單親家庭(與母親同住)    ☐ (3) 只與祖父母同住  
☐ (4) 只與叔伯等其他親戚同住    ☐ (5) 小家庭(與父母同住)  
☐ (6) 折衷家庭(與父母、祖父母同住)    ☐ (7) 其他 \_\_\_\_\_
8. 父母的教育程度：  
父親    ☐ (1) 不識字                      ☐ (2) 小學畢(肄)業                      ☐ (3) 國中畢(肄)業  
          ☐ (4) 高中畢(肄)業                      ☐ (5) 大專或大學畢(肄)業                      ☐ (6) 大學以上(研究所)  
母親    ☐ (1) 不識字                      ☐ (2) 小學畢(肄)業                      ☐ (3) 國中畢(肄)業  
          ☐ (4) 高中畢(肄)業                      ☐ (5) 大專或大學畢(肄)業                      ☐ (6) 大學以上(研究所)
9. 請依據以下的分類，勾選你父母的職業類別，若無法在分類中找到父母的職業，請選(7)其他，並加以說明。  
父親    ☐ (1) 第一類    ☐ (2) 第二類    ☐ (3) 第三類    ☐ (4) 第四類  
          ☐ (5) 第五類    ☐ (6) 第六類    ☐ (7) 其他：\_\_\_\_\_  
母親    ☐ (1) 第一類    ☐ (2) 第二類    ☐ (3) 第三類    ☐ (4) 第四類  
          ☐ (5) 第五類    ☐ (6) 第六類    ☐ (7) 其他：\_\_\_\_\_

- 第一類：大專校長、大專教師、醫師、大法官、科學家、將級軍官、特任或簡任級公務人員、立法委員、監察委員、考試委員、董事長、總經理
- 第二類：中小學校長、中小學教師、會計師、法官、律師、推事、工程師、建築師、薦級公務人員、公司行號科長、直轄市議員、經理、襄理、協理、副理、校級軍官、警官、作家、畫家、音樂家、記者、中型企業負責人
- 第三類：技術員、技佐、委級公務人員、科員、行員、出納員、縣市議員、鄉鎮民代表、批發商、代理商、包商、尉級軍官、警察、消防隊員、船員、秘書、代書、演員、服裝設計師、室內設計師、秘書、代書、小型企業負責人
- 第四類：技工、水電匠、小店主、領班、店員、零售員、推銷員、自耕農、護士、司機、裁縫、廚師、美容師、理髮師、郵差、士官兵、打字員、監工
- 第五類：工廠工人、學徒、小販、佃農、漁夫、清潔工、雜工、臨時工、工友、大樓管理員、門房、女傭、傭工、侍應生、舞（酒）女
- 第六類：無業、家庭主婦、退休

題目到此全部結束，請再從頭檢查一次，以確定全部題目都有作答。

衷心感謝你的協助！