

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教師平日健康生活情形，以做為研究教師健康生活管理的依據；所以您詳實的填答將使本研究更具價值，而您填答的答案無所謂對錯，填答的結果也絕對保密，所以請依個人實際情形逐題作答。最後，再次感謝您的協助，謝謝！

敬 祝 教 學 愉 快 身 體 健 康

國立體育學院教練研究所

教授 季力康 敬上

【個人基本資料】

以下是個人基本資料，請依您實際情況在適當的口中打✓，或在___填入資料

1.性別：男 女 2.年齡：___(足)歲 3.服務年資：滿___年

4.結婚狀況：未婚 已婚，子女數___人

5.在校擔任職務：導師 專任科任 組長 主任 校長

6.就運動次數而言，最近三個月裡，您平均每週運動習慣大約是 -

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，或5次以上

7.有些原因或情況造成您平日較不能從事規律運動

無 是

8.目前是有無參與的運動團體或俱樂部（指有固定活動時間）：

無 有

9.您平日與同伴一同運動的情形 從不 極少 偶爾 經常

10.通常您運動的時間是在：早上 中午 下午（晚上）

請接下一頁

健康生活型態問卷

目的：目前健康生活型態的評估。

指導語：請在每一題圈選出一個最符合您情形的答案，
圈選 5 表示總是，4 經常，3 偶爾，2 很少，1 從不 符合自己的情形。

	總 是	經 常	偶 爾	很 少	從 不
1. 我能清楚知道造成我過度壓力的情況和原因。 ---5	4	3	2	1	
2. 我只有在餓的時候才會去吃東西。 ---5	4	3	2	1	
3. 我不服用鎮靜劑或其他藥物來放鬆自己(如果從 ---5 不服用請圈選總是)。	4	3	2	1	
4. 我支持在居住的社區內減少環境污染所作的努 ---5 力。	4	3	2	1	
5. 我會避免購買添加人工色素的食品。 ---5	4	3	2	1	
6. 我很少因擔心其它事情，而造成工作時不專心。 ---5	4	3	2	1	
7. 我的學校會採取安全措施，以確保工作環境的安 ---5 全。	4	3	2	1	
8. 我不舒服的時候，我會試著不採用藥物治療。 ---5	4	3	2	1	
9. 我有壓力的時候，我能感受身體的反應和不舒 ---5 服。	4	3	2	1	
10.我會質疑（不贊成）以照攝X光來做診斷。 ---5	4	3	2	1	
11.我會試著改變個人的生活習慣，以防止心臟病、 ---5 癌症和其它不當生活型態所造成的疾病。	4	3	2	1	
12.我會避免服用安眠藥來幫助睡眠。 ---5	4	3	2	1	
13.我會試著不吃含有糖精和麥芽糖成分的食物。 ---5	4	3	2	1	
14.我會完成自己設定的目標。 ---5	4	3	2	1	
15.我每天會花幾分鐘做伸展和彎曲的動作，來維持 ---5 身體的柔軟度。	4	3	2	1	
16.我會為了預防一般兒童常見的疾病，支持注射免 ---5 疫疫苗。	4	3	2	1	
17.我會試著阻止朋友酒後駕車。 ---5	4	3	2	1	

請接下一頁

	總	經	偶	很	從
	是	常	爾	少	不
18.我會對鹽的攝取減到最少。	---5	4	3	2	1
19.我不會介意別人或情境，讓我等待或浪費時間。	---5	4	3	2	1
20.我會選擇走四層左右的樓梯，而不搭乘電梯。	---5	4	3	2	1
21.我吃新鮮的水果和蔬菜。	---5	4	3	2	1
22.我會每天至少使用一次牙線。	---5	4	3	2	1
23.我會閱讀產品標籤，以確定它們的成分。	---5	4	3	2	1
24.我會試著維持標準體重。	---5	4	3	2	1
25.我會在記事簿或日記，記錄個人的情感和想法。	---5	4	3	2	1
26.我沒有睡眠上的困擾。	---5	4	3	2	1
27.我每週至少從事三次的激烈運動。	---5	4	3	2	1
28.我每天都會花一點時間來緩和心情放鬆自己。	---5	4	3	2	1
29.我會樂意去營造維持親密的友誼和人際關係。	---5	4	3	2	1
30.我會從每天食物或服用維他命去獲得足夠的維他命。	---5	4	3	2	1
31.我很少會產生緊張、偏頭痛或頸部、肩膀疼痛。	---5	4	3	2	1
32.我開車（坐車）時會繫上安全帶。	---5	4	3	2	1
33.我能意識到導致我飲食過量的情緒和情境因素。	---5	4	3	2	1
34.我會避免酒後開車。	---5	4	3	2	1
35.我能知道我所服用藥物的副作用。	---5	4	3	2	1
36.我能接受悲傷、沮喪和焦慮，總是短暫的。	---5	4	3	2	1
37.如果我的醫生建議我開刀，我會尋找其它專業醫生的意見。	---5	4	3	2	1
38.我同意非吸煙者有權不在公共場所吸二手菸。	---5	4	3	2	1
39.我同意孕婦吸煙會危害胎兒。	---5	4	3	2	1
40.我覺得自己有足夠的睡眠。	---5	4	3	2	1
41.我詢問醫生開某些藥方的理由，並詢問選擇方法。	---5	4	3	2	1
42.我能意識到活動時所熱量的消耗。	---5	4	3	2	1

請接下一頁

	總	經	偶	很	從
	是	常	爾	少	不
43.我會樂意以自己時間和心理需求做優先考量,而回絕別人對我的要求。 ---5	4	3	2	1	
44.只要可行,我會以步代車。 ---5	4	3	2	1	
45.我所吃的早餐包含了一天所需的卡路里、蛋白質和維他命中的1/3。 ---5	4	3	2	1	
46.我禁止在家裡抽煙。 ---5	4	3	2	1	
47.我會回憶和思考所做的夢。 ---5	4	3	2	1	
48.當我有症狀或感受到某些(潛伏的)需要檢查的狀況,我才會就醫,而不願接受每年定期檢查。 ---5	4	3	2	1	
49.我會努力減少家中意外的發生。 ---5	4	3	2	1	
50.我會要求醫生解釋所診斷出的問題,直到我所關心的問題的能完全瞭解為止。 ---5	4	3	2	1	
51.在我每天的飲食裡,我會試著包含纖維素或粗糙食物(全麥、新鮮水果和蔬菜、或糙米)。 ---5	4	3	2	1	
52.我可以不藉酒精或其他改善情緒的藥物,去處理情緒上的問題。 ---5	4	3	2	1	
53.我對我的學校/工作感到滿意。 ---5	4	3	2	1	
54.我開車時,會要求小孩坐在嬰兒安全椅上或繫上安全帶。 ---5	4	3	2	1	
55.我會試著與對人生有積極態度的人交往。 ---5	4	3	2	1	
56.我會試著不去吃糖果、麵食類點心和其他垃圾食物。 ---5	4	3	2	1	
57.我會遠離常常處於低潮或使週遭的人陷於低潮的人。 ---5	4	3	2	1	
58.我知道所吃食物所含的熱量。 ---5	4	3	2	1	
59.我飯後會刷牙。 ---5	4	3	2	1	
60.我定期做乳房自我檢查(限女性回答)。我知道睪丸癌的症兆(限男性回答)。 ---5	4	3	2	1	

以上填答到此,非常謝謝您!

請接下一頁