

親愛的同學你好！

我們正在進行一項有關運動的研究，非常需要你幫忙填寫這份問卷，大約 5 分鐘就可以寫完了，這不是考試，這些問題沒有對錯也沒有標準答案，所以不會影響你任何的成績，請你放心依照自己真正的感覺來回答就可以了。如果有不會的生字或任何的問題，請舉手問老師，不要私下互相交談或看別人的答案。這份問卷包含兩大部分，請記得每一題都要回答，不要遺漏。非常感謝你熱心的協助！

## 第一部份：

※ 請仔細閱讀下列每句敘述後，依據你對每個敘述的感覺程度，分成 7 等分由 1 到 7，將你認為最適合描述你的感覺的號碼圈起來。

1. 你的運動有多好？

一點也不好

很好

1      2      3      4      5      6      7

2. 如果將班上同學的運動能力從最差排到最好，你會把自己排在哪裡？

最差

最好

1      2      3      4      5      6      7

3. 你要多努力才能在體育課得到好成績？

一點點努力

很多努力

1      2      3      4      5      6      7

4. 我運動時會擔心做不好。

從未如此

經常如此

1      2      3      4      5      6      7

5. 你多喜歡運動？

很不喜歡

很喜歡

1      2      3      4      5      6      7

6. 你今年運動表現得如何？

很差

很好

1      2      3      4      5      6      7

★ 翻到下一頁，繼續作答。 ★

7. 你覺得你今年體育課中的運動表現會有多好？

很糟

很好

1      2      3      4      5      6      7

8. 你要多努力才能把運動技能表現得更好？

不用很努力

很努力

1      2      3      4      5      6      7

9. 我運動時會擔心表現不好。

從未如此

經常如此

1      2      3      4      5      6      7

10. 大部分的學校老師希望我參與運動…

愈多愈好

愈少愈好

1      2      3      4      5      6      7

11. 通常，我覺得運動…

很無聊

很有趣

1      2      3      4      5      6      7

12. 和其他學生比較，你預期自己的運動表現會有多好？

比其他學生差很多

比其他學生好很多

1      2      3      4      5      6      7

13. 你要多努力練習，才能在體育課的考試得到好成績？

一點點的努力

很多努力

1      2      3      4      5      6      7

14. 我擔心運動時表現不好會被別人取笑。

從未如此

經常如此

1      2      3      4      5      6      7

15. 父母希望我參與運動…

愈多愈好

愈少愈好

1      2      3      4      5      6      7

16. 你在學校中所學到的運動技術與知識，對於你校外的日常生活多有用？

一點都沒有用

很有用

1      2      3      4      5      6      7

17. 跟班上大部分的同学比起來，你覺得運動有多難？

簡單多了

難多了

1      2      3      4      5      6      7

★ 翻到下一頁，繼續作答。 ★

18. 和其他科目比起來，要把運動學好，我覺得要付出的努力必須比其他科目…

少很多

多很多

- 1      2      3      4      5      6      7
19. 學會高超的運動技術對於你畢業後想做的事以及就業多有用？
- ☐ 不很有用 ☐ 很有用
- 1      2      3      4      5      6      7
20. 我運動時曾被別人取笑。
- ☐ 從未如此 ☐ 經常如此
- 1      2      3      4      5      6      7
21. 通常，你覺得運動有多難？
- ☐ 很簡單 ☐ 很難
- 1      2      3      4      5      6      7
22. 你覺得付出努力去學會更好的運動技術所要付出的努力是值得的嗎？
- ☐ 很不值得 ☐ 很值得
- 1      2      3      4      5      6      7
23. 跟學校其他科目比起來，你覺得體育有多難？
- ☐ 是最簡單的科目 ☐ 是最難的科目
- 1      2      3      4      5      6      7
24. 對我來說，能在運動方面做出高難度的動作…
- ☐ 一點都不重要 ☐ 很重要
- 1      2      3      4      5      6      7
25. 同學或朋友希望我參與運動…
- ☐ 愈多愈好 ☐ 愈少愈好
- 1      2      3      4      5      6      7
26. 你有多常與朋友在家裡附近的社區一起參加有比數或有排名次的運動比賽？
- ☐ 從來沒有 ☐ 幾乎每天花很多時間
- 1      2      3      4      5      6
27. 你有多常參加有比數或有排名次的運動團隊比賽？
- ☐ 從來沒有 ☐ 幾乎每天花很多時間
- 1      2      3      4      5      6

～ 第一部份結束，請翻頁填寫第二部分 ～

第二部份：

這部分共有 10 個項目，請依據自己真正的運動情形填寫就可以了，這裡指的運動包括使你（妳）流汗或腿部感到疲倦，或是使（妳）呼吸急促的運動與遊戲活動，例如：舞蹈、追逐遊戲、踏跳、跑步、攀爬以及其他遊戲活動。大約需花費 5 分鐘的時間完成。請記得每一題都要回答，不要遺漏。如果有不了解的地方，請舉手問老師，不要私下互相交談或看別人的答案。

※ 請仔細閱讀下列每題的敘述後，依據你自己真正的運動情形，將你認為最適合描述你的運動情形的項目勾選起來。

1. 過去 7 天當中（上週），你曾經在上課以外的時間做過下列的活動嗎？有多少次？（活動可複選，但每個活動只能勾選一個圈圈）。

	沒有	1-2 次	3-4 次	5-6 次	7 次以上
跑跳 -----○	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
爬樓梯 -----○	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
（上下樓梯算一次）					
直排輪 -----○	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
追逐遊戲 -----○	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
走路運動 -----○	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
騎腳踏車 -----○	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
慢跑（跑步） -----○	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
有氧律動 -----○	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
游泳 -----○	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
棒（壘）球 -----○	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
跳舞 -----○	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
跳繩（飛盤、扯鈴） ---○	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
羽毛球 -----○	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
滑板運動 -----○	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

★ 翻到下一頁，繼續作答。 ★

沒有    1-2 次    3-4 次    5-6 次    7 次以上

足球	-----○	○	○	○	○
跆拳道（柔道、國術）	---○	○	○	○	○
排球	-----○	○	○	○	○
柔軟（伸展）操	-----○	○	○	○	○
籃球	-----○	○	○	○	○
溜冰	-----○	○	○	○	○
呼拉圈	-----○	○	○	○	○
桌球	-----○	○	○	○	○
其它：	-----○	○	○	○	○

2. 過去 7 天中（上週），當你上體育課時，有常常活動嗎？ **單選**

- 我沒有上體育課 -----○
- 很少 -----○
- 有時 -----○
- 經常 -----○
- 總是 -----○

3. 過去 7 天中（上週），你下課休息的時間，都在做些什麼？ **單選**

- 坐著（說話、閱讀、做功課）-----○
- 站著或在教室、走廊四周走動-----○
- 花少許的時間跑步或玩遊戲-----○
- 花較多的時間在四周跑動以及玩遊戲-----○
- 花很多的時間進行跑以及玩遊戲-----○

4. 過去 7 天中（上週），你經常在午餐的時間（吃午餐除外）做些什麼？

**單選**

- 坐著（說話、閱讀、做功課）-----○
- 站著或在教室、走廊四周走動-----○
- 花少許的時間跑步或玩遊戲-----○
- 花較多的時間在四周跑動以及玩遊戲-----○
- 花很多的時間進行跑以及玩遊戲-----○

★ 翻到下一頁，繼續作答。 ★

5. 過去 7 天中（上週），你多少次在放學之後，立即積極從事競技運動、舞蹈

或遊戲？ **單選**

沒有 -----○

過去 7 天有 1 次 -----○

過去 7 天有 2 或 3 次 -----○

過去 7 天有 4 次 -----○

過去 7 天有 5 次 -----○

6. 過去 7 天中(上週)，多少天你在晚上時，積極從事競技運動(練習或比賽)、舞蹈或遊戲？ **單選**

沒有 -----○

過去 7 天有 1 次 -----○

過去 7 天有 2 或 3 次 -----○

過去 7 天有 4 或 5 次 -----○

過去 7 天有 6 或 7 次 -----○

7. 最近一次的周休二日，你有多少次，積極從事競技運動、舞蹈或遊戲？ **單選**

沒有 -----○

1 次 -----○

2 或 3 次 -----○

4 或 5 次 -----○

6 次以上 -----○

8. 請先完整的閱讀完下列 5 項敘述，請問，下列何種描述最符合你過去 7 天(上週)的身體活動情形？ **單選**

A. 我大部份或全部空閒的時間只做少許身體活動-----○

B. 在我空閒的時間，有時候(過去 7 天 1 至 2 次)會做身體活動-----○

C. 在我空閒的時間，我經常(過去 7 天有 3 至 4 次)做身體活動-----○

D. 在我空閒的時間，我很常(過去 7 天有 5 至 6 次)做身體活動-----○

E. 在我空閒的時間，我總是(過去 7 天有 7 次以上)做身體活動-----○

★ 翻到下一頁，繼續作答。 ★

9. 請勾選你過去 7 天中的每一天有多常從事身體活動(像運動、遊戲、舞蹈或

其他身體活動)。

**每一天都要勾選一個圈圈！**

	沒有	一點點	中等	經常	常常
星期一 -----	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
星期二 -----	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
星期三 -----	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
星期四 -----	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
星期五 -----	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
星期六 -----	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
星期日 -----	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. 過去 7 天，你是否有生病或有其他事情使你無法從事正常的身體活動？

是-----☐

否-----☐

如果是，請寫下使你無法進行正常的身體活動的原因：

---

---

※ 基本資料：

1. 班級：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班

2. 性別：☐ 男 ☐ 女

3. 年齡：\_\_\_\_\_歲

～ 所有問卷到此結束，感謝你的熱心協助 ～