

## 環境建構與身體活動量調查問卷

親愛的受訪者您好：

感謝您撥冗填寫，此份問卷主要想了解您住家附近之環境因素，與您身體活動量之間的關係。請依您的實況逐一填答問題。本問卷所得資料僅供學術研究之用，絕不外洩，請放心填答。衷心感謝您的支持與填答。

成功大學 體育健康與休閒研究所  
指導教授：周學雯 研究生：黃上真 敬上

### 一、個人基本資料

1. 性別：☐1. 男 / ☐2. 女
2. 生日：民國\_\_\_\_\_年
3. 居住地址：\_\_\_\_\_縣市\_\_\_\_\_區\_\_\_\_\_里
4. 身高：\_\_\_\_\_公分
5. 體重：\_\_\_\_\_公斤
6. 您的教育程度：  
☐1. 未上過學 ☐2. 國小 ☐3. 國中 ☐4. 高中/職  
☐5. 大學(專) ☐6. 研究所/以上
7. 您目前從事職業類別：  
☐1. 公務人員 ☐2. 教師 ☐3. 農林漁牧業 ☐4. 工業 ☐5. 商業  
☐6. 服務業 ☐7. 家庭管理 ☐8. 已退休 ☐9. 其他\_\_\_\_\_
8. 您目前平均月收入(或可支配之零用金)：  
☐1. 10,000 元以下 ☐2. 10,001~30,000 元 ☐3. 30,001~50,000 元  
☐4. 50,001~70,000 元 ☐5. 70,001 元以上
9. 居住狀況：  
☐1. 獨居 ☐2. 安養機構  
☐3. 與人同住  
可複選→☐1. 父母/公婆 ☐2. 配偶 ☐3. 子女 ☐4. 伴侶 ☐5. 其他\_\_\_\_\_
10. 居住類型：  
→☐1. 公寓 ☐2. 大廈 ☐3. 透天厝 ☐4. 獨棟別墅 →住\_\_\_\_\_樓  
→☐1. 使用電梯 ☐2. 不使用電梯 ☐3. 無電梯
11. 過去有無運動習慣：  
☐1. 有 ☐2. 無
12. 目前有無加入運動組織(社區或機構之活動課程)  
☐1. 有→該組織/課程為：\_\_\_\_\_ ☐2. 無
13. 自述慢性疾病：(可複選，共\_\_\_\_\_項)  
☐1. 高血壓 ☐2. 心臟病 ☐3. 糖尿病 ☐4. 中風 ☐5. 關節炎/風濕症  
☐6. 骨質疏鬆症 ☐7. 肺部/呼吸道疾病 ☐8. 胃潰瘍/胃病  
☐9. 躁鬱症/憂鬱症 ☐10. 癌症 ☐11. 其他：\_\_\_\_\_ ☐12. 無

## 二、環境認知

### 1. 住家鄰近的商店、設施和機構

走路至離您家最近之下列地點，需花費多少時間？您前往方式為何？

請分別在空格中圈選。

地 點	1   5 分 鐘	6   10 分 鐘	11   20 分 鐘	21   30 分 鐘	30 分 鐘 以 上	不 知 道	前往方式 (請圈選您最常使用之方式:走路、 腳踏車、機車、汽 車、有人接送)
1. 便利商店或雜貨店	1	2	3	4	5	6	走 踏 機 汽 接
2. 超級市場	1	2	3	4	5	6	走 踏 機 汽 接
3. 五金行	1	2	3	4	5	6	走 踏 機 汽 接
4. 傳統市場	1	2	3	4	5	6	走 踏 機 汽 接
5. 洗衣店	1	2	3	4	5	6	走 踏 機 汽 接
6. 服飾店	1	2	3	4	5	6	走 踏 機 汽 接
7. 郵局	1	2	3	4	5	6	走 踏 機 汽 接
8. 圖書館	1	2	3	4	5	6	走 踏 機 汽 接
9. 學校	1	2	3	4	5	6	走 踏 機 汽 接
10. 書局	1	2	3	4	5	6	走 踏 機 汽 接
11. 小吃店、便當店、 速食店、餐廳	1	2	3	4	5	6	走 踏 機 汽 接
12. 咖啡店/飲料店	1	2	3	4	5	6	走 踏 機 汽 接
13. 銀行(農會、信用 合作社等)	1	2	3	4	5	6	走 踏 機 汽 接
14. 錄影帶出租店	1	2	3	4	5	6	走 踏 機 汽 接
15. 藥局	1	2	3	4	5	6	走 踏 機 汽 接
16. 美/理髮店	1	2	3	4	5	6	走 踏 機 汽 接
17. 工作/上課的地點	1	2	3	4	5	6	走 踏 機 汽 接
18. 大眾運輸站/站牌	1	2	3	4	5	6	走 踏 機 汽 接
19. 公園綠地/開放空間	1	2	3	4	5	6	走 踏 機 汽 接
20. 宗教場所(廟宇、 教堂、佛寺)	1	2	3	4	5	6	走 踏 機 汽 接
21. 休閒/活動中心、健 身房/體適能設施	1	2	3	4	5	6	走 踏 機 汽 接

在您居住的社區或走路 10-15 分鐘的範圍內，請依下列敘述，圈選您的同意程度。

## 2. 服務可近性

題 目	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1. 商家都在可行走的距離內	1	2	3	4	5
2. 走路可到的範圍內，有許多地方可以去	1	2	3	4	5
3. 從住家走路到車站/站牌容易	1	2	3	4	5

## 3. 可行走和騎腳踏車的地點

1. 街道旁幾乎都有人行道	1	2	3	4	5
2. 人行步道都維護得很好（有鋪面、平坦、沒有很多石塊）	1	2	3	4	5
3. 有容易到達的腳踏車道	1	2	3	4	5

## 4. 住家附近環境

1. 街道沿途都有路樹	1	2	3	4	5
2. 一般來說並不髒亂	1	2	3	4	5
3. 有許多吸引人的自然景觀	1	2	3	4	5
4. 有造型吸引人的建築或住家	1	2	3	4	5
5. 有流浪狗出沒	1	2	3	4	5
6. 容易孳生蚊蠅	1	2	3	4	5

## 5. 交通與安全

1. 街道交通擁擠，導致我不喜歡在附近行走	1	2	3	4	5
2. 街道的車速通常很慢（約低於 50 公里）	1	2	3	4	5
3. 有斑馬線和行人標誌幫助行人穿越繁忙馬路	1	2	3	4	5
4. 在附近走路有許多車輛廢氣排放	1	2	3	4	5

## 6. 治安狀況

1. 街道在夜間有良好的照明	1	2	3	4	5
2. 住家附近的犯罪率高	1	2	3	4	5
3. <u>白天</u> 在住家附近行走會覺得不安全	1	2	3	4	5
4. <u>夜間</u> 在住家附近行走會覺得不安全	1	2	3	4	5
5. 還有其他環境因素，會影響您在附近行走或從事身體活動嗎？ _____。					

### 三、身體活動量

1. 過去七天，您多常從事安靜躺著或坐著(坐式)的活動，如閱讀、看電視、聽音樂、看電影、做手工藝品或坐著什麼都不做？

☐0)從未(跳第2題) ☐1) 1~2 天 ☐2) 3~4 天 ☐3) 5~7 天

- 1-1. 平均一天做幾小時坐式活動？

☐1) 少於1小時 ☐2) 1~2 小時 ☐3) 2~4 小時 ☐4) 4小時以上

2. 過去七天，您有多少天外出走路，如散步、逛街、走路去站牌或溜狗等？

☐0)從未(跳第3題) ☐1) 1~2 天 ☐2) 3~4 天 ☐3) 5~7 天

- 2-1. 平均一天走路幾小時？

☐1) 少於1小時 ☐2) 1~2 小時 ☐3) 2~4 小時 ☐4) 4小時以上

3. 過去七天，您有多少天參與輕度身體活動及娛樂？

(輕鬆不會累，沒有明顯流汗，身體不熱，不會喘)

☐0)從未(跳第4題) ☐1) 1~2 天 ☐2) 3~4 天 ☐3) 5~7 天

如:玩樂器、搖呼拉圈、甩手運動、伸展運動等

- 3-1. 平均一天做幾小時？

☐1) 少於1小時 ☐2) 1~2 小時 ☐3) 2~4 小時 ☐4) 4小時以上

4. 過去七天，您有多少天參與中度身體活動及娛樂？

(有點累，有流汗，身體感覺會熱，呼吸時會喘)

☐0)從未(跳第5題) ☐1) 1~2 天 ☐2) 3~4 天 ☐3) 5~7 天

如:跳舞、有氧舞蹈、健康操、騎腳踏車、健走、慢跑、太極拳、氣功、羽球

- 4-1. 平均一天做幾小時？。

☐1) 少於1小時 ☐2) 1~2 小時 ☐3) 2~4 小時 ☐4) 4小時以上

5. 過去七天，您有多少天參與激烈身體活動及娛樂？

(會累，明顯流汗，身體感覺非常熱，快喘不過氣)

☐0)從未(跳問第6題) ☐1) 1~2 天 ☐2) 3~4 天 ☐3) 5~7 天

如:爬山、跑步、競走、網球單打、跳繩、壁球、游泳(連續來回)

- 5-1. 平均一天做幾小時？

☐1) 少於1小時 ☐2) 1~2 小時 ☐3) 2~4 小時 ☐4) 4小時以上

6. 過去七天，您有多少天參與增強肌耐力或肌力(肌肉適能)為主的運動？

☐0)從未(跳問第7題) ☐1) 1~2 天 ☐2) 3~4 天 ☐3) 5~7 天

如:舉重(舉啞鈴)、伏地挺身、仰臥起坐、引體向上

6-1. 平均一天做幾小時？

☐1) 少於 1 小時 ☐2) 1~2 小時 ☐3) 2~4 小時 ☐4) 4 小時以上

7. 過去七天，您是否做過任何輕鬆的家事？

☐1) 否 ☐2) 是

如：準備餐食、清洗碗盤、換床單、擔灰塵、倒垃圾、手洗衣服

8. 過去七天，您是否做過任何比較費力的家事？

☐1) 否 ☐2) 是

如：擦地板、洗窗戶、吸地板、洗車、幫寵物洗澡、搬移家俱、提重物上樓

9. 過去七天您是否參與以下任何活動？

題 目	否	是
9-1. 修理房屋，像粉刷(油漆)、貼壁紙或電路方面的工作等？	1	2
9-2. 庭院工作或維護草坪，例如挖土、除草、整理草坪等？	1	2
9-3. 戶外園藝工作，如種花、修剪花盆枝葉、澆水、掃落葉或種菜？	1	2
9-4. 照顧他人，例如小孩(孫子)、無法獨立生活的配偶或其他成人等？	1	2

10. 過去七天，您有沒有從事領薪水的工作或義務工作(如：志工)？

☐1) 沒有 ☐2) 有 (繼續作答)

10-1. 一週工作幾小時？\_\_\_\_\_小時

10-2. 工作性質為？

☐1) 主要坐著，配合手臂稍微活動 ☐3) 步行，有時需提 < 23 公斤重物  
☐2) 坐或站，有時需步行 ☐4) 步行且需提 > 23 公斤重物

#### 四、自覺健康狀況

1. 整體來說，您認為您現在的健康狀況是？

☐1) 非常好 ☐2) 很好 ☐3) 好 ☐4) 普通 ☐5) 不好 ☐6) 非常不好

2. 您認為您過去一年的健康狀況是？

☐1) 非常好 ☐2) 很好 ☐3) 好 ☐4) 普通 ☐5) 不好 ☐6) 非常不好

3. 您認為您和同年紀的人比起來健康狀況是？

☐1) 好很多 ☐2) 較好 ☐3) 差不多 ☐4) 較差 ☐5) 差很多

※本問卷到此，請確定已完整填答。非常感謝您的參與！敬祝 平安健康！☺