

教育部109學年度學生運動參與情形調查問卷（大專校院）

各位同學您好：

本問卷的主要目的在於瞭解您過去一年運動參與的情形，以做為教育部研訂學校體育政策之參考。本調查結果並不會影響您的體育成績，且填答資料絕對保密，請您依實際情形確實填寫，謝謝您的合作與填答。

國立中山大學運動健康產業研究中心 謹上

就讀學校 *

北部(基隆、臺北、新北、桃園、新竹、苗栗)

中部(臺中、彰化、南投、雲林)

南部(嘉義、臺南、高雄、屏東)

東部及離島(宜蘭、花蓮、臺東、澎湖、金門)

一、基本資料

1. 性別 *

男

女

2. 就讀年級 *

大一

大二

大三

大四

0%

3.身高 *

需介於 0 ~ 299 之間 可接受到小數點第 0 位

請填入數字

公分

4.體重 *

需介於 0 ~ 199 之間 可接受到小數點第 0 位

請填入數字

公斤

5.請問您認為您自己是？ *

複選

閩南人

客家人

原住民

新住民

臺灣人

大陸各省市人

外國人

6.是否就讀運動相關科系(或為體保生) *

是

否

二、運動參與現況

1.請問您目前是否參加學校開設的運動社團？ *

0%

運動社團係指學校正式成立之運動性質社團（包括課後社團），在指導教師指導下進行活動，與校內外團隊進行區域性交流之社團。

是

否

3.請問您覺得學校開設的運動社團項目有符合您的需求嗎？ *

非常不符合

不符合

普通

符合

非常符合

2.請問您沒有參加學校開設運動社團的原因為何？ *

對參加運動社團沒有興趣

沒有時間

想參加，但沒有開設

已經參加校外運動課程或社團

其他

4.請問您目前是否參加學校運動代表隊(校隊)？ *

運動代表隊係指學校正式成立之運動性質團隊，由教練進行經常性訓練，並代表學校對外比賽。

是

否

5.請問您覺得您每週的體育課上課的節數足夠嗎？ *

非常不足夠

不足夠

普通

足夠

非常足夠

6.請問您對體育課的喜歡程度如何？ *

非常不喜歡

不喜歡

普通

喜歡

非常喜歡

7.請您回憶過去一年，您自覺健康狀態情形為何？ *

非常不健康

不健康

普通

健康

非常健康

8.請您回憶過去一年，您因為感冒看醫生的次數大約為幾次？ *

完全沒有

1-2次

3-4次

5-6次

7-8次

9-10次

10次以上

9-1.您平均每週運動幾天？（一天至少累積30分鐘以上才算） *

0天

1天

2天

3天

4天

5天

6天

7天

學期中

110年寒假

110年暑假

9-2.請問您每次運動的強度會到什麼程度？會不會流汗？會不會喘？ *

(以最常運動項目為準)

會流汗也會喘

會流汗但
不會喘

不會流汗
但會喘

不會喘不
流汗

不知道、
拒答

10.請問您【學期中】每週累積運動時間(不含體育課)大約是多少分鐘？ *

需介於 0 ~ 999 之間 可接受到小數點第 0 位

請填入數字

分鐘

0%

11.請問您是否學習過游泳？ *

是

否

13.請勾選您自己覺得您目前的游泳能力級別： *

請同時評估「自救能力」與「游泳能力」均須達到才勾選

級別	自救能力	游泳能力
第一級	韻律呼吸20次。 水母漂10秒。	在水中拾物2次。 蹬牆漂浮3公尺後站立。
第二級	浮具漂浮60秒。 水母漂20秒（可換氣）。 仰漂15秒。	打水前進10公尺。 游泳前進15公尺（換氣3次以上）。
第三級	水母漂30秒，每10秒換氣一次。 仰漂30秒。	游泳前進25公尺（換氣5次以上）。
第四級	立泳30秒。仰漂60秒。	仰、蛙、蝶、捷任選一式完成50公尺。
第五級	立泳60秒。仰漂120秒。	持續游泳100公尺。

完全不會
游泳

第一級

第二級

第三級

第四級

第五級



請針對以下各項描述，依據您對自己的了解，圈選符合的選項：

體育素養量表 *

	非常不同意	不同意	無意見	同意	非常同意
14.我能達到自己年齡標準的體適能水平。	<input type="radio"/>				
15.我具有正面的運動態度和興趣。	<input type="radio"/>				
16.我能欣賞自己或他人做運動。	<input type="radio"/>				
17.我具備自我健身管理的能力。	<input type="radio"/>				
18.我具備自我評價健康的能力。	<input type="radio"/>				
19.我有較好的社交技能。	<input type="radio"/>				
20.我對戶外求生具信心。	<input type="radio"/>				
21.我懂得處理困難。	<input type="radio"/>				
22.我能認知運動對健康的好處。	<input type="radio"/>				

23.請問您平日（週一到週五）最常就寢的時間是： *

<input type="radio"/> 21:00以前	<input type="radio"/> 21:00~21:30	<input type="radio"/> 21:30~22:00	<input type="radio"/> 21:30~22:00	<input type="radio"/> 22:00~22:30
<input type="radio"/> 22:30~23:00	<input type="radio"/> 23:00~23:30	<input type="radio"/> 23:30~00:00	<input type="radio"/> 00:00~01:00	<input type="radio"/> 01:00以後

24.請問您滿意自己最近的睡眠狀態嗎？ *

<input type="radio"/> 不滿意	<input type="radio"/> 普通	<input type="radio"/> 滿意	<input type="radio"/> 非常滿意
---------------------------	--------------------------	--------------------------	----------------------------

0%

非常不滿意

25. 請問您覺得您自己目前每週的運動時間是否足夠？ *

非常不足夠

不足夠

普通

足夠

非常足夠

26. 請問您是否會喜歡未來的體育課程融入英語教學？ *

非常不喜歡

不喜歡

普通

喜歡

非常喜歡

27. 請問支持您從事運動的主要原因為？ *

需排序 3 個選項

重新選擇 

請依據排序順序點擊選項

家長

場地

時間

社交

技術

成就感

按住選項可拖曳調整排序順序

0%

28. 請問阻礙您從事運動的主要原因為？ *

需排序 3 個選項

重新選擇 

請依據排序順序點擊選項

家長

場地

時間

社交

技術

其他

按住選項可拖曳調整排序順序

29. 請問您覺得大專體育課程應該安排多久的時間，以養成規律運動的習慣？ *

四年

三年

兩年

一年

無需安排

其他

30. 請問109學年第二學期因疫情停課期間，您的身體活動時間與一般正常上課期間的差異？ *

疫情停課期間
身體活動時間
減少

疫情停課期間
身體活動時間
不變

疫情停課期間
身體活動時間
增加

0%

請問您是否對於學校體育課程或國家體育政策有相關建議？(非必填)

請填入文字

送出

