



教育部 110 學年度學生運動參與情形調查問卷 (國小高年級)



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

填答說明：請依實際情形於下列各表格中畫記最符合現況的答案（原子筆或鉛筆均可填寫，請塗●）：

範 例	題 項	如果有請塗滿【是】	如果沒有請塗滿【否】
	請問您是否學習過游泳？	●是 ○否	○是 ●否

一、基本資料：

- 性別： ① 生理男 ② 生理女
- 就讀年級： ① 五年級 ② 六年級
- 身高： ① ② (百位數)
(公分) ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (十位數)
⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ (個位數)
- 體重： ① (百位數)
(公斤) ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (十位數)
⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ (個位數)
- 請問您認為您自己是？(可複選) ① 閩南人 ② 客家人 ③ 原住民 ④ 新住民 ⑤ 臺灣人 ⑥ 大陸各省市人 ⑦ 外國人
- 是否就讀體育班(或為運動成績優良學生升學管道入學之學生)： ① 是 ② 否

二、運動參與現況

題 項	
學校開設之 運動社團 <small>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，與校外外圍隊進行區域性交流之社團。</small>	1-1. 請問您目前有沒有參加學校開設的運動社團？ ① 有(跳答第 1-3 題) ② 沒有(續答第 1-2 題)
	1-2. 請問您沒有參加學校開設運動社團的原因為何？(複選)(跳答第 2-1 題) ① 對參加運動社團沒有興趣 ② 沒有時間 ③ 想參加，但沒有開設，期望的運動社團為_____ ④ 已經參加校外運動課程或社團 ⑤ 其他原因_____
	1-3. 每週約進行幾天？(單選)(續答下題) ① 1 天 ② 2 天 ③ 3 天 ④ 4 天 ⑤ 5 天
	1-4. 在有從事運動社團的時間，平均每天運動幾分鐘？(單選)(續答下題) ① 0-60 分鐘 ② 61-120 分鐘 ③ 121-180 分鐘 ④ 181 分鐘以上
	1-5. 請問您覺得學校開設的運動社團項目有符合您的需求嗎？(單選)(續答下題) ① 非常不符合 ② 不符合 ③ 普通 ④ 符合 ⑤ 非常符合
運動代表隊 <small>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。</small>	2-1. 請問您目前有沒有參加學校運動代表隊(校隊)？ ① 有(續答第 2-2 題) ② 沒有(跳答第 3-1 題)
	2-2. 每週約進行幾天？(單選)(續答下題) ① 1 天 ② 2 天 ③ 3 天 ④ 4 天 ⑤ 5 天
	2-3. 在有從事運動代表隊練習的時間，平均每天運動幾分鐘？(單選)(續答下題) ① 0-60 分鐘 ② 61-120 分鐘 ③ 121-180 分鐘 ④ 181 分鐘以上
假日運動情形	3-1. 有沒有在假日進行身體活動？ ① 有(續答第 3-2 題) ② 沒有(跳答第 4 題)
	3-2. 平均每週假日有幾天從事運動？(單選)(續答下題) ① 1 天 ② 2 天
	3-3. 假日每次平均運動幾分鐘？(單選)(續答下題) ① 0-30 分鐘 ② 31-60 分鐘 ③ 61-90 分鐘 ④ 91-120 分鐘 ⑤ 121-180 分鐘 ⑥ 181 分鐘以上
4. 請問您覺得您每週的體育課上課的節數足夠嗎？(單選)(續答下題) ① 非常不足夠 ② 不足夠 ③ 普通 ④ 足夠 ⑤ 非常足夠	
5. 請問您對體育課的喜歡程度如何？(單選)(續答下題) ① 非常不喜歡 ② 不喜歡 ③ 普通 ④ 喜歡 ⑤ 非常喜歡	
題 項	學期中 111 年寒假 111 年暑假
6-1. 您平均每週運動幾天？(一天至少累積 30 分鐘以上才算)(單選)(續答下題)	① 0 天 ⑤ 4 天 ② 1 天 ⑥ 5 天 ③ 2 天 ⑦ 6 天 ④ 3 天 ⑧ 7 天
6-2. 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)(單選)(續答下題) ① 會流汗也會喘 ② 會流汗但不會喘 ③ 不會流汗但會喘 ④ 不會喘不流汗 ⑤ 不知道、拒答	
7. 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？(包含晨間、課間或課後健身運動、運動社團或班際競賽等時間)(續答下題)	(百位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (十位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ 分鐘 (個位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨

8. 請問您覺得您自己目前每週的運動時間是否足夠？(單選)(續答下題)
 ① 非常不足夠 ② 不足夠 ③ 普通 ④ 足夠 ⑤ 非常足夠

9. 請問支持您從事運動的主要原因為？(單選)(續答下題)
 ① 家長 ② 場地 ③ 時間 ④ 社交 ⑤ 技術 ⑥ 成就感 ⑦ 健康因素 ⑧ 經費 ⑨ 其他_____

10. 請問阻礙您從事運動的主要原因為？(單選)(續答下題)
 ① 家長 ② 場地 ③ 時間 ④ 社交 ⑤ 技術 ⑥ 挫折感 ⑦ 健康因素 ⑧ 經費 ⑨ 其他_____

11. 請問您最常從事的運動種類是哪一種類型？(單選)(續答下題)
 ① 無從事任何運動 ② 球類運動(如籃球、羽球…) ③ 技擊運動類(如跆拳道、武術…) ④ 水域運動類(如游泳、潛水…) ⑤ 陸域運動類(如田徑、射箭…) ⑥ 舞蹈類(如現代舞、土風舞、國際標準舞…) ⑦ 民俗體育類(如扯鈴、跳繩…) ⑧ 戶外運動類(如登山、攀岩、滑輪運動…) ⑨ 棋藝、橋藝類(如圍棋、橋牌…) ⑩ 其他類_____

12. 請問 110 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？(單選)(續答下題)
 ① 疫情停課期間身體活動時間減少【減少比例】
 ① 0~20% ② 21~40% ③ 41~60% ④ 61~80% ⑤ 81~100%
 ② 疫情停課期間身體活動時間不變
 ③ 疫情停課期間身體活動時間增加【增加比例】
 ① 0~20% ② 21~40% ③ 41~60% ④ 61~80% ⑤ 81~100%

13. 請您回憶過去一年，您自覺健康狀態情形為何？(單選)(續答下題)
 ① 非常不健康 ② 不健康 ③ 普通 ④ 健康 ⑤ 非常健康

14. 請問您滿意自己最近的睡眠狀態嗎？(單選)(續答下題)
 ① 非常不滿意 ② 不滿意 ③ 普通 ④ 滿意 ⑤ 非常滿意

15. 請問您是否學習過游泳？(單選) ① 是(續答第 16 題) ② 否(跳答第 18 題)

16. 請問您在哪邊學習過游泳？(主要)(單選)(續答下題)
 ① 學校課程 ② 學校社團 ③ 校外付費課程 ④ 親友指導 ⑤ 其他_____

17. 請問您在哪邊學習過游泳？(次要)(單選)(續答下題)
 ① 學校課程 ② 學校社團 ③ 校外付費課程 ④ 親友指導 ⑤ 其他_____ ⑥ 無

自救能力	級別	18. 請勾選您自己覺得您目前的自救與游泳能力級別： (單選)(續答下題) 請分別評估「自救能力」與「游泳能力」的情形，分別各自圈選	級別	游泳能力
	① 完全不會		① 完全不會游泳	
藉物漂浮 30 秒	② 第一級		② 第一級	水中閉氣拾物 3 次 連續韻律呼吸 10 次
水母漂(閉氣) 10 秒	③ 第二級		③ 第二級	蹬牆漂浮 3 公尺以上後站立 打水前進 8 公尺
水母漂 30 秒 仰漂或立泳 15 秒(含) 以上	④ 第三級		④ 第三級	游泳前進 15 公尺
著衣仰漂或立泳 30 秒後游泳 前進 10 公尺以上上岸	⑤ 第四級		⑤ 第四級	游泳前進 25 公尺
著衣仰漂或立泳 60 秒後脫除衣 褲游泳前進 10 公尺以上上岸 (救援能力) 拋送漂浮物 3 至 5 公尺	⑤ 第五級	⑤ 第五級	游泳前進 50 公尺(含轉身)	

以下為體育素養調查，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：

	非常不同意	不同意	無意見	同意	非常同意
19. 我能達到自己年齡標準的體適能水平。(單選)(續答下題)	①	②	③	④	⑤
20. 我具有正面的運動態度和興趣。(單選)(續答下題)	①	②	③	④	⑤
21. 我能欣賞自己或他人做運動。(單選)(續答下題)	①	②	③	④	⑤
22. 我具備自我健身管理的能力。(單選)(續答下題)	①	②	③	④	⑤
23. 我具備自我評價健康的能力。(單選)(續答下題)	①	②	③	④	⑤
24. 我有較好的社交技能。(單選)(續答下題)	①	②	③	④	⑤
25. 我對戶外求生具信心。(單選)(續答下題)	①	②	③	④	⑤
26. 我懂得處理困難。(單選)(續答下題)	①	②	③	④	⑤
27. 我能認知運動對健康的好處。(單選)(填答完畢)	①	②	③	④	⑤

★請再檢查一遍有沒有漏答，謝謝您的合作！★



教育部 110 學年度學生運動參與情形調查問卷 (國中)



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

填答說明：請依實際情形於下列各表格中畫記最符合現況的答案（原子筆或鉛筆均可填寫，請塗●）：

範例	題 項	如果有請塗滿【是】	如果沒有請塗滿【否】
	請問您是否學習過游泳？	●是 ○否	○是 ●否

一、基本資料：

- 性別： ① 生理男 ② 生理女
- 就讀年級： ① 七年級 ② 八年級 ③ 九年級
- 身高： ① ② (百位數)
(公分) ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (十位數)
⑩ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (個位數)
- 體重： ① (百位數)
(公斤) ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (十位數)
⑩ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (個位數)
- 請問您認為您自己是？(可複選) ① 閩南人 ② 客家人 ③ 原住民 ④ 新住民 ⑤ 臺灣人 ⑥ 大陸各省市人 ⑦ 外國人
- 是否就讀體育班(或為運動成績優良學生升學管道入學之學生)： ① 是 ② 否

二、運動參與現況

題 項	
學校開設之運動社團 <small>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，與校外團體進行區域性交流之社團。</small>	1-1. 請問您目前有沒有參加學校開設的運動社團？ ① 有(跳答第 1-3 題) ② 沒有(續答第 1-2 題)
	1-2. 請問您沒有參加學校開設運動社團的原因為何？(跳答第 2-1 題) ① 對參加運動社團沒有興趣 ② 沒有時間 ③ 想參加，但沒有開設，期望的運動社團為_____ ④ 已經參加校外運動課程或社團 ⑤ 其他原因_____
	1-3. 每週約進行幾天？(單選)(續答下題) ① 1 天 ② 2 天 ③ 3 天 ④ 4 天 ⑤ 5 天
	1-4. 在有從事運動社團的時間，平均每天運動幾分鐘？(單選)(續答下題) ① 0-60 分鐘 ② 61-120 分鐘 ③ 121-180 分鐘 ④ 181 分鐘以上
	1-5. 請問您覺得學校開設的運動社團項目有符合您的需求嗎？(單選)(續答下題) ① 非常不符合 ② 不符合 ③ 普通 ④ 符合 ⑤ 非常符合
運動代表隊 <small>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。</small>	2-1. 請問您目前有沒有參加學校運動代表隊(校隊)？ ① 有(續答第 2-2 題) ② 沒有(跳答第 3-1 題)
	2-2. 每週約進行幾天？(單選)(續答下題) ① 1 天 ② 2 天 ③ 3 天 ④ 4 天 ⑤ 5 天
	2-3. 在有從事運動代表隊練習的時間，平均每天運動幾分鐘？(單選)(續答下題) ① 0-60 分鐘 ② 61-120 分鐘 ③ 121-180 分鐘 ④ 181 分鐘以上
假日運動情形	3-1. 有沒有在假日進行身體活動？ ① 有(續答第 3-2 題) ② 沒有(跳答第 4 題)
	3-2. 平均每週假日有幾天從事運動？(單選)(續答下題) ① 1 天 ② 2 天
	3-3. 假日每次平均運動幾分鐘？(單選)(續答下題) ① 0-30 分鐘 ② 31-60 分鐘 ③ 61-90 分鐘 ④ 91-120 分鐘 ⑤ 121-180 分鐘 ⑥ 181 分鐘以上
4. 請問您覺得您每週的體育課上課的節數足夠嗎？(單選)(續答下題) ① 非常不足夠 ② 不足夠 ③ 普通 ④ 足夠 ⑤ 非常足夠	
5. 請問您對體育課的喜歡程度如何？(單選)(續答下題) ① 非常不喜歡 ② 不喜歡 ③ 普通 ④ 喜歡 ⑤ 非常喜歡	
題 項	學期中 111 年寒假 111 年暑假
6-1. 您平均每週運動幾天？(一天至少累積 30 分鐘以上才算)(單選)(續答下題)	① 0 天 ② 1 天 ③ 2 天 ④ 3 天 ⑤ 4 天 ⑥ 5 天 ⑦ 6 天 ⑧ 7 天
6-2. 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)(單選)(續答下題) ① 會流汗也會喘 ② 會流汗但不會喘 ③ 不會流汗但會喘 ④ 不會喘不流汗 ⑤ 不知道、拒答	
7. 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？(包含晨間、課間或課後健身運動、運動社團或班際競賽等時間)(續答下題)	(百位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (十位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ 分鐘 (個位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨

★ 請翻背面繼續填寫 ★



8. 請問您覺得您自己目前每週的運動時間是否足夠？(單選)(續答下題)
 ① 非常不足夠 ② 不足夠 ③ 普通 ④ 足夠 ⑤ 非常足夠

9. 請問支持您從事運動的主要原因為？(單選)(續答下題)
 ① 家長 ② 場地 ③ 時間 ④ 社交 ⑤ 技術 ⑥ 成就感 ⑦ 健康因素 ⑧ 經費 ⑨ 其他_____

10. 請問阻礙您從事運動的主要原因為？(單選)(續答下題)
 ① 家長 ② 場地 ③ 時間 ④ 社交 ⑤ 技術 ⑥ 挫折感 ⑦ 健康因素 ⑧ 經費 ⑨ 其他_____

11. 請問您最常從事的運動種類是哪一種類型？(單選)(續答下題)
 ① 無從事任何運動 ② 球類運動(如籃球、羽球…) ③ 技擊運動類(如跆拳道、武術…) ④ 水域運動類(如游泳、潛水…) ⑤ 陸域運動類(如田徑、射箭…) ⑥ 舞蹈類(如現代舞、土風舞、國際標準舞…) ⑦ 民俗體育類(如扯鈴、跳繩…) ⑧ 戶外運動類(如登山、攀岩、滑輪運動…) ⑨ 棋藝、橋藝類(如圍棋、橋牌…) ⑩ 其他類_____

12. 請問 110 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？(單選)(續答下題)
 ① 疫情停課期間身體活動時間減少【減少比例】
 ① 0~20% ② 21~40% ③ 41~60% ④ 61~80% ⑤ 81~100%
 ② 疫情停課期間身體活動時間不變
 ③ 疫情停課期間身體活動時間增加【增加比例】
 ① 0~20% ② 21~40% ③ 41~60% ④ 61~80% ⑤ 81~100%

13. 請您回憶過去一年，您自覺健康狀態情形為何？(單選)(續答下題)
 ① 非常不健康 ② 不健康 ③ 普通 ④ 健康 ⑤ 非常健康

14. 請問您滿意自己最近的睡眠狀態嗎？(單選)(續答下題)
 ① 非常不滿意 ② 不滿意 ③ 普通 ④ 滿意 ⑤ 非常滿意

15. 請問您是否學習過游泳？(單選) ① 是(續答第 16 題) ② 否(跳答第 18 題)

16. 請問您在哪邊學習過游泳？(主要)(單選)(續答下題)
 ① 學校課程 ② 學校社團 ③ 校外付費課程 ④ 親友指導 ⑤ 其他_____

17. 請問您在哪邊學習過游泳？(次要)(單選)(續答下題)
 ① 學校課程 ② 學校社團 ③ 校外付費課程 ④ 親友指導 ⑤ 其他_____ ⑥ 無

自救能力	級別	18. 請勾選您自己覺得您目前的自救與游泳能力級別： (單選)(續答下題) 請分別評估「自救能力」與「游泳能力」的情形，分別各自圈選	級別	游泳能力
	① 完全不會		① 完全不會游泳	
藉物漂浮 30 秒	② 第一級		② 第一級	水中閉氣拾物 3 次 連續韻律呼吸 10 次
水母漂(閉氣) 10 秒	③ 第二級		③ 第二級	蹬牆漂浮 3 公尺以上後站立 打水前進 8 公尺
水母漂 30 秒 仰漂或立泳 15 秒(含) 以上	④ 第三級		④ 第三級	游泳前進 15 公尺
著衣仰漂或立泳 30 秒後游泳 前進 10 公尺以上上岸	⑤ 第四級		⑤ 第四級	游泳前進 25 公尺
著衣仰漂或立泳 60 秒後脫除衣 褲游泳前進 10 公尺以上上岸 (救援能力) 拋送漂浮物 3 至 5 公尺	⑤ 第五級	⑤ 第五級	游泳前進 50 公尺(含轉身)	

以下為體育素養調查，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：

	非常不同意	不同意	無意見	同意	非常同意
19. 我能達到自己年齡標準的體適能水平。(單選)(續答下題)	①	②	③	④	⑤
20. 我具有正面的運動態度和興趣。(單選)(續答下題)	①	②	③	④	⑤
21. 我能欣賞自己或他人做運動。(單選)(續答下題)	①	②	③	④	⑤
22. 我具備自我健身管理的能力。(單選)(續答下題)	①	②	③	④	⑤
23. 我具備自我評價健康的能力。(單選)(續答下題)	①	②	③	④	⑤
24. 我有較好的社交技能。(單選)(續答下題)	①	②	③	④	⑤
25. 我對戶外求生具信心。(單選)(續答下題)	①	②	③	④	⑤
26. 我懂得處理困難。(單選)(續答下題)	①	②	③	④	⑤
27. 我能認知運動對健康的好處。(單選)(填答完畢)	①	②	③	④	⑤

★請再檢查一遍有沒有漏答，謝謝您的合作！★



教育部 110 學年度學生運動參與情形調查問卷 (高級中等學校)



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

填答說明：請依實際情形於下列各表格中畫記最符合現況的答案 (原子筆或鉛筆均可填寫，請塗●)：

範例	題 項	如果有請塗滿【是】	如果沒有請塗滿【否】
	請問您是否學習過游泳？	●是 ○否	○是 ●否

一、基本資料：

- 性別： ① 生理男 ② 生理女
- 就讀年級： ① 一年級 ② 二年級 ③ 三年級
- 身高： ① ② (百位數)
(公分) ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (十位數)
⑩ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (個位數)
- 體重： ① (百位數)
(公斤) ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (十位數)
⑩ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (個位數)
- 請問您認為您自己是？(可複選) ① 閩南人 ② 客家人 ③ 原住民 ④ 新住民 ⑤ 臺灣人 ⑥ 大陸各省市人 ⑦ 外國人
- 是否就讀體育班(或為運動成績優良學生升學管道入學之學生)： ① 是 ② 否

二、運動參與現況

題 項	
學校開設之運動社團 <small>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，與校外外圍隊進行區域性交流之社團。</small>	1-1. 請問您目前有沒有參加學校開設的運動社團？ ① 有(跳答第 1-3 題) ② 沒有(續答第 1-2 題)
	1-2. 請問您沒有參加學校開設運動社團的原因為何？(跳答第 2-1 題) ① 對參加運動社團沒有興趣 ② 沒有時間 ③ 想參加，但沒有開設，期望的運動社團為_____ ④ 已經參加校外運動課程或社團 ⑤ 其他原因_____
	1-3. 每週約進行幾天？(單選)(續答下題) ① 1 天 ② 2 天 ③ 3 天 ④ 4 天 ⑤ 5 天
	1-4. 在有從事運動社團的時間，平均每天運動幾分鐘？(單選)(續答下題) ① 0-60 分鐘 ② 61-120 分鐘 ③ 121-180 分鐘 ④ 181 分鐘以上
	1-5. 請問您覺得學校開設的運動社團項目有符合您的需求嗎？(單選)(續答下題) ① 非常不符合 ② 不符合 ③ 普通 ④ 符合 ⑤ 非常符合
運動代表隊 <small>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。</small>	2-1. 請問您目前有沒有參加學校運動代表隊(校隊)？ ① 有(續答第 2-2 題) ② 沒有(跳答第 3-1 題)
	2-2. 每週約進行幾天？(單選)(續答下題) ① 1 天 ② 2 天 ③ 3 天 ④ 4 天 ⑤ 5 天
	2-3. 在有從事運動代表隊練習的時間，平均每天運動幾分鐘？(單選)(續答下題) ① 0-60 分鐘 ② 61-120 分鐘 ③ 121-180 分鐘 ④ 181 分鐘以上
假日運動情形	3-1. 有沒有在假日進行身體活動？ ① 有(續答第 3-2 題) ② 沒有(跳答第 4 題)
	3-2. 平均每週假日有幾天從事運動？(單選)(續答下題) ① 1 天 ② 2 天
	3-3. 假日每次平均運動幾分鐘？(單選)(續答下題) ① 0-30 分鐘 ② 31-60 分鐘 ③ 61-90 分鐘 ④ 91-120 分鐘 ⑤ 121-180 分鐘 ⑥ 181 分鐘以上
4. 請問您覺得您每週的體育課上課的節數足夠嗎？(單選)(續答下題) ① 非常不足夠 ② 不足夠 ③ 普通 ④ 足夠 ⑤ 非常足夠	
5. 請問您對體育課的喜歡程度如何？(單選)(續答下題) ① 非常不喜歡 ② 不喜歡 ③ 普通 ④ 喜歡 ⑤ 非常喜歡	
題 項	學期中 111 年寒假 111 年暑假
6-1. 您平均每週運動幾天？(一天至少累積 30 分鐘以上才算)(單選)(續答下題)	① 0 天 ⑤ 4 天 ② 1 天 ⑥ 5 天 ③ 2 天 ⑦ 6 天 ④ 3 天 ⑧ 7 天
6-2. 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)(單選)(續答下題)	① 會流汗也會喘 ② 會流汗但不會喘 ③ 不會流汗但會喘 ④ 不會喘不流汗 ⑤ 不知道、拒答
7. 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？(包含晨間、課間或課後健身運動、運動社團或班際競賽等時間)(續答下題)	(百位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (十位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ 分鐘 (個位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨

8. 請問您覺得您自己目前每週的運動時間是否足夠？(單選)(續答下題)
 ① 非常不足夠 ② 不足夠 ③ 普通 ④ 足夠 ⑤ 非常足夠

9. 請問支持您從事運動的主要原因為？(單選)(續答下題)
 ① 家長 ② 場地 ③ 時間 ④ 社交 ⑤ 技術 ⑥ 成就感 ⑦ 健康因素 ⑧ 經費 ⑨ 其他_____

10. 請問阻礙您從事運動的主要原因為？(單選)(續答下題)
 ① 家長 ② 場地 ③ 時間 ④ 社交 ⑤ 技術 ⑥ 挫折感 ⑦ 健康因素 ⑧ 經費 ⑨ 其他_____

11. 請問您最常從事的運動種類是哪一種類型？(單選)(續答下題)
 ① 無從事任何運動 ② 球類運動(如籃球、羽球…) ③ 技擊運動類(如跆拳道、武術…) ④ 水域運動類(如游泳、潛水…) ⑤ 陸域運動類(如田徑、射箭…) ⑥ 舞蹈類(如現代舞、土風舞、國際標準舞…) ⑦ 民俗體育類(如扯鈴、跳繩…) ⑧ 戶外運動類(如登山、攀岩、滑輪運動…) ⑨ 棋藝、橋藝類(如圍棋、橋牌…) ⑩ 其他類_____

12. 請問 110 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？(單選)(續答下題)
 ① 疫情停課期間身體活動時間減少
 【減少比例】
 ① 0~20% ② 21~40% ③ 41~60%
 ④ 61~80% ⑤ 81~100%
 ② 疫情停課期間身體活動時間不變
 ③ 疫情停課期間身體活動時間增加
 【增加比例】
 ① 0~20% ② 21~40% ③ 41~60%
 ④ 61~80% ⑤ 81~100%

13. 請您回憶過去一年，您自覺健康狀態情形為何？(單選)(續答下題)
 ① 非常不健康 ② 不健康 ③ 普通 ④ 健康 ⑤ 非常健康

14. 請問您滿意自己最近的睡眠狀態嗎？(單選)(續答下題)
 ① 非常不滿意 ② 不滿意 ③ 普通 ④ 滿意 ⑤ 非常滿意

15. 請問您是否學習過游泳？(單選) ① 是(續答第 16 題) ② 否(跳答第 18 題)

16. 請問您在哪邊學習過游泳？(主要)(單選)(續答下題) ① 學校課程 ② 學校社團 ③ 校外付費課程 ④ 親友指導 ⑤ 其他_____

17. 請問您在哪邊學習過游泳？(次要)(單選)(續答下題) ① 學校課程 ② 學校社團 ③ 校外付費課程 ④ 親友指導 ⑤ 其他_____ ⑥ 無

自救能力	級別	18. 請勾選您自己覺得您目前的自救與游泳能力級別： (單選)(續答下題) 請分別評估「自救能力」與「游泳能力」的情形，分別各自圈選	級別	游泳能力
	① 完全不會		① 完全不會游泳	
藉物漂浮 30 秒	② 第一級		① 第一級	水中閉氣拾物 3 次 連續韻律呼吸 10 次
水母漂(閉氣) 10 秒	③ 第二級		② 第二級	蹬牆漂浮 3 公尺以上後站立 打水前進 8 公尺
水母漂 30 秒 仰漂或立泳 15 秒(含) 以上	④ 第三級		③ 第三級	游泳前進 15 公尺
著衣仰漂或立泳 30 秒後游泳 前進 10 公尺以上上岸	⑤ 第四級		④ 第四級	游泳前進 25 公尺
著衣仰漂或立泳 60 秒後脫除衣 褲游泳前進 10 公尺以上上岸 (救援能力) 拋送漂浮物 3 至 5 公尺	⑤ 第五級	⑤ 第五級	游泳前進 50 公尺(含轉身)	

以下為體育素養調查，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：

	非常不同意	不同意	無意見	同意	非常同意
19. 我能達到自己年齡標準的體適能水平。(單選)(續答下題)	①	②	③	④	⑤
20. 我具有正面的運動態度和興趣。(單選)(續答下題)	①	②	③	④	⑤
21. 我能欣賞自己或他人做運動。(單選)(續答下題)	①	②	③	④	⑤
22. 我具備自我健身管理的能力。(單選)(續答下題)	①	②	③	④	⑤
23. 我具備自我評價健康的能力。(單選)(續答下題)	①	②	③	④	⑤
24. 我有較好的社交技能。(單選)(續答下題)	①	②	③	④	⑤
25. 我對戶外求生具信心。(單選)(續答下題)	①	②	③	④	⑤
26. 我懂得處理困難。(單選)(續答下題)	①	②	③	④	⑤
27. 我能認知運動對健康的好處。(單選)(填答完畢)	①	②	③	④	⑤

★請再檢查一遍有沒有漏答，謝謝您的合作！★



教育部 110 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

填答說明：請依實際情形於下列各表格中畫記最符合現況的答案（原子筆或鉛筆均可填寫，請塗●）：

範 例	題 項	如果有請塗滿【是】	如果沒有請塗滿【否】
	請問您是否學習過游泳？	●是 ○否	○是 ●否

一、基本資料：

- 性別： ① 生理男 ② 生理女
- 就讀年級： ①大一（含二專一年級、五專四年級） ②大二（含二專二年級、五專五年級）
③大三（含大學二年制一年級） ④大四（含大學二年制二年級）
- 身高： ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨（百位數）
①②③④⑤⑥⑦⑧⑨（十位數）
①②③④⑤⑥⑦⑧⑨（個位數）
- 體重： ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨（十位數）
①②③④⑤⑥⑦⑧⑨（個位數）
- 請問您認為您自己是？ ① 閩南人 ② 客家人 ③ 原住民 ④ 新住民 ⑤ 臺灣人 ⑥ 大陸各省市人 ⑦ 外國人
- 是否就讀體育運動相關科系： ① 是 ② 否

二、運動參與現況

題 項			
學校開設之運動社團 <small>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，與校外內外圍隊進行區域性交流之社團。</small>	1-1. 請問您目前有沒有參加學校開設的運動社團？ ① 有(跳答第 1-3 題) ② 沒有(續答第 1-2 題)		
	1-2. 請問您沒有參加學校開設運動社團的原因為何？(跳答第 2-1 題) ① 對參加運動社團沒有興趣 ② 沒有時間 ③ 想參加，但沒有開設，期望的運動社團為_____ ④ 已經參加校外運動課程或社團 ⑤ 其他原因_____		
	1-3. 每週約進行幾天？(單選)(續答下題) ① 1 天 ② 2 天 ③ 3 天 ④ 4 天 ⑤ 5 天		
	1-4. 在有從事運動社團的時間，平均每天運動幾分鐘？(單選)(續答下題) ① 0-60 分鐘 ② 61-120 分鐘 ③ 121-180 分鐘 ④ 181 分鐘以上		
	1-5. 請問您覺得學校開設的運動社團項目有符合您的需求嗎？(單選)(續答下題) ① 非常不符合 ② 不符合 ③ 普通 ④ 符合 ⑤ 非常符合		
運動代表隊 <small>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。</small>	2-1. 請問您目前有沒有參加學校運動代表隊(校隊)？ ① 有(續答第 2-2 題) ② 沒有(跳答第 3-1 題)		
	2-2. 每週約進行幾天？(單選)(續答下題) ① 1 天 ② 2 天 ③ 3 天 ④ 4 天 ⑤ 5 天		
	2-3. 在有從事運動代表隊練習的時間，平均每天運動幾分鐘？(單選)(續答下題) ① 0-60 分鐘 ② 61-120 分鐘 ③ 121-180 分鐘 ④ 181 分鐘以上		
假日運動情形	3-1. 有沒有在假日進行身體活動？ ① 有(續答第 3-2 題) ② 沒有(跳答第 4 題)		
	3-2. 平均每週假日有幾天從事運動？(單選)(續答下題) ① 1 天 ② 2 天		
	3-3. 假日每次平均運動幾分鐘？(單選)(續答下題) ① 0-30 分鐘 ② 31-60 分鐘 ③ 61-90 分鐘 ④ 91-120 分鐘 ⑤ 121-180 分鐘 ⑥ 181 分鐘以上		
4. 請問您覺得您每週的體育課上課的節數足夠嗎？(單選)(續答下題) ① 非常不足夠 ② 不足夠 ③ 普通 ④ 足夠 ⑤ 非常足夠			
5. 請問您對體育課的喜歡程度如何？(單選)(續答下題) ① 非常不喜歡 ② 不喜歡 ③ 普通 ④ 喜歡 ⑤ 非常喜歡			
題 項	學期中 111 年寒假 111 年暑假		
6-1. 您平均每週運動幾天？(一天至少累積 30 分鐘以上才算)(單選)(續答下題)	① 0 天 ⑤ 4 天	① 0 天 ⑤ 4 天	① 0 天 ⑤ 4 天
	② 1 天 ⑥ 5 天	② 1 天 ⑥ 5 天	② 1 天 ⑥ 5 天
	③ 2 天 ⑦ 6 天	③ 2 天 ⑦ 6 天	③ 2 天 ⑦ 6 天
	④ 3 天 ⑧ 7 天	④ 3 天 ⑧ 7 天	④ 3 天 ⑧ 7 天
6-2. 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)(單選)(續答下題) ① 會流汗也會喘 ② 會流汗但不會喘 ③ 不會流汗但會喘 ④ 不會喘不流汗 ⑤ 不知道、拒答			
7. 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？(包含晨間、課間或課後健身運動、運動社團或班際競賽等時間)(續答下題)		(百位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ (十位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ 分鐘 (個位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨	

★ 請翻背面繼續填寫 ★

8. 請問您覺得您自己目前每週的運動時間是否足夠？(單選)(續答下題)
 ① 非常不足夠 ② 不足夠 ③ 普通 ④ 足夠 ⑤ 非常足夠

9. 請問支持您從事運動的主要原因為？(單選)(續答下題)
 ① 家長 ② 場地 ③ 時間 ④ 社交 ⑤ 技術 ⑥ 成就感 ⑦ 健康因素 ⑧ 經費 ⑨ 其他_____

10. 請問阻礙您從事運動的主要原因為？(單選)(續答下題)
 ① 家長 ② 場地 ③ 時間 ④ 社交 ⑤ 技術 ⑥ 挫折感 ⑦ 健康因素 ⑧ 經費 ⑨ 其他_____

11. 請問您最常從事的運動種類是哪一種類型？(單選)(續答下題)
 ① 無從事任何運動 ② 球類運動(如籃球、羽球…) ③ 技擊運動類(如跆拳道、武術…) ④ 水域運動類(如游泳、潛水…) ⑤ 陸域運動類(如田徑、射箭…) ⑥ 舞蹈類(如現代舞、土風舞、國際標準舞…) ⑦ 民俗體育類(如扯鈴、跳繩…) ⑧ 戶外運動類(如登山、攀岩、滑輪運動…) ⑨ 棋藝、橋藝類(如圍棋、橋牌…) ⑩ 其他類_____

12. 請問 110 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？(單選)(續答下題)
 ① 疫情停課期間身體活動時間減少
 【減少比例】
 ① 0~20% ② 21~40% ③ 41~60%
 ④ 61~80% ⑤ 81~100%
 ② 疫情停課期間身體活動時間不變
 ③ 疫情停課期間身體活動時間增加
 【增加比例】
 ① 0~20% ② 21~40% ③ 41~60%
 ④ 61~80% ⑤ 81~100%

13. 請您回憶過去一年，您自覺健康狀態情形為何？(單選)(續答下題)
 ① 非常不健康 ② 不健康 ③ 普通 ④ 健康 ⑤ 非常健康

14. 請問您滿意自己最近的睡眠狀態嗎？(單選)(續答下題)
 ① 非常不滿意 ② 不滿意 ③ 普通 ④ 滿意 ⑤ 非常滿意

15. 請問您是否學習過游泳？(單選) ① 是(續答第 16 題) ② 否(跳答第 18 題)

16. 請問您在哪邊學習過游泳？(主要)(單選)(續答下題)
 ① 學校課程 ② 學校社團 ③ 校外付費課程 ④ 親友指導 ⑤ 其他_____

17. 請問您在哪邊學習過游泳？(次要)(單選)(續答下題)
 ① 學校課程 ② 學校社團 ③ 校外付費課程 ④ 親友指導 ⑤ 其他_____ ⑥ 無

自救能力	級別	18. 請勾選您自己覺得您目前的自救與游泳能力級別： (單選)(續答下題) 請分別評估「自救能力」與「游泳能力」的情形，分別各自圈選	級別	游泳能力
	① 完全不會		① 完全不會游泳	
藉物漂浮 30 秒	② 第一級		② 第一級	水中閉氣拾物 3 次 連續韻律呼吸 10 次
水母漂(閉氣) 10 秒	③ 第二級		③ 第二級	蹬牆漂浮 3 公尺以上後站立 打水前進 8 公尺
水母漂 30 秒 仰漂或立泳 15 秒(含) 以上	④ 第三級		④ 第三級	游泳前進 15 公尺
著衣仰漂或立泳 30 秒後游泳 前進 10 公尺以上上岸	⑤ 第四級		⑤ 第四級	游泳前進 25 公尺
著衣仰漂或立泳 60 秒後脫除衣 褲游泳前進 10 公尺以上上岸 (救援能力) 拋送漂浮物 3 至 5 公尺	⑤ 第五級	⑤ 第五級	游泳前進 50 公尺(含轉身)	

以下為體育素養調查，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：

	非常不同意	不同意	無意見	同意	非常同意
19. 我能達到自己年齡標準的體適能水平。(單選)(續答下題)	①	②	③	④	⑤
20. 我具有正面的運動態度和興趣。(單選)(續答下題)	①	②	③	④	⑤
21. 我能欣賞自己或他人做運動。(單選)(續答下題)	①	②	③	④	⑤
22. 我具備自我健身管理的能力。(單選)(續答下題)	①	②	③	④	⑤
23. 我具備自我評價健康的能力。(單選)(續答下題)	①	②	③	④	⑤
24. 我有較好的社交技能。(單選)(續答下題)	①	②	③	④	⑤
25. 我對戶外求生具信心。(單選)(續答下題)	①	②	③	④	⑤
26. 我懂得處理困難。(單選)(續答下題)	①	②	③	④	⑤
27. 我能認知運動對健康的好處。(單選)(填答完畢)	①	②	③	④	⑤

★請再檢查一遍有沒有漏答，謝謝您的合作！★