

2023 年 學童生活型態與健康狀況調查

學校：_____ 國小 _____ 年 _____ 班 _____ 號 填寫日期：_____ 月 _____ 日

身高：_____ 公分 體重：_____ 公斤 性別：男生 女生 飲食習慣：葷 素

第一部分、飲食習慣大調查：請同學們想想看，下面這些食物你一週能吃到幾天？

	<u>一週</u> 能吃到幾天？	幾乎 吃不到	1-2 天	3-4 天	5-6 天	每天都 能吃到
1、一天中能吃到一碗或一碗以上的蔬菜	<input type="checkbox"/>					
2、一天中能吃到二個拳頭大小或二個以上的水果	<input type="checkbox"/>					
3、一天中能吃到全穀食物(如：糙米、紫米、五穀飯等)	<input type="checkbox"/>					
4、一天中能吃到大豆製品(如：豆腐、豆干、豆漿等)	<input type="checkbox"/>					
5、一天中會至少喝一次含糖飲料或吃一次零/甜食 (如：可樂、紅茶、奶茶、糖果、蛋糕、洋芋片等)	<input type="checkbox"/>					
6、一天中會吃至少一種油炸食物(如：炸雞、薯條等)	<input type="checkbox"/>					
7、一天中會吃至少一種加工肉(如：香腸、熱狗、培根等)	<input type="checkbox"/>					

第二部分、生活習慣大調查：請同學們依據自己的實際狀況，在最符合的內打勾。

1、除體育課之外，你有規律運動的習慣嗎？有 沒有(若勾沒有，請跳到第 4 題作答)。

(運動是指會讓自己覺得喘的活動，包含：打球、跑步、跳繩、跳舞、游泳、溜冰等)

2、承上題，你每週運動幾次？1 次 2 次 3 次 4 次 5 次 6 次或以上。

3、承上題，你每次運動多久？30 分鐘以下 30-45 分鐘 45-60 分鐘 60-90 分鐘
90 分鐘以上。

4、每天喝多少白開水？(用右邊的寶特瓶估算，不算飲料和湯)

幾乎沒喝 1 瓶或以下 1.5 瓶 2 瓶 2.5 瓶 3 瓶或以上。



1 瓶大約
600 毫升(c.c.)

5、你平常上課，晚上幾點睡覺？9 點前 9 點-10 點 10 點-11 點 11 點以後。

6、你平常上課，早上幾點起床？6 點前 6 點-7 點 7 點以後。

第三部份、健康狀況大調查：請同學們回想過去生病的狀況，並在最符合的內打勾。

1、你多久感冒一次？(如：咳嗽、流鼻水、鼻塞)

一個禮拜 半個月 一個月 兩個月 半年或半年以上。

2、你多久發生腸胃問題一次？(如：拉肚子、便秘、腸胃炎)

一個禮拜 半個月 一個月 兩個月 半年或半年以上。

~~ 恭喜你完成問卷，最後再檢查看看有沒有漏寫的題目喲！~~