

國立中興大學學生體適能健康狀況與運動習慣問卷

課程 名稱		授課 教師	
姓名		學號	

題號	題目	選項
1	我平均每週運動天數？	<input type="checkbox"/> 約0-0.9天 <input type="checkbox"/> 約1-1.9天 <input type="checkbox"/> 約2-2.9天 <input type="checkbox"/> 約3-3.9天 <input type="checkbox"/> 約4-4.9天 <input type="checkbox"/> 約5-5.9天 <input type="checkbox"/> 約6-6.9天 <input type="checkbox"/> 每天
2	我平均一天運動累積的時間為？	<input type="checkbox"/> 幾乎沒運動 <input type="checkbox"/> 約30分鐘以下 <input type="checkbox"/> 約60分鐘以下 <input type="checkbox"/> 約90分鐘以下 <input type="checkbox"/> 約120分鐘以下 <input type="checkbox"/> 約121分鐘以上
3	我平均一週運動累積的時間為？	<input type="checkbox"/> 幾乎沒運動 <input type="checkbox"/> 約60分鐘以下 <input type="checkbox"/> 約120分鐘以下 <input type="checkbox"/> 約180分鐘以下 <input type="checkbox"/> 約240分鐘以下 <input type="checkbox"/> 約241分鐘以上
4	通常運動時我覺得強度平均感覺為？	<input type="checkbox"/> 幾乎不喘(累) <input type="checkbox"/> 覺得有點喘(累) <input type="checkbox"/> 覺得喘(累) <input type="checkbox"/> 覺得很喘(累)
5	通常我主要從事的運動項目類型為？至多選擇兩項。	<input type="checkbox"/> 幾乎不運動 <input type="checkbox"/> 球類運動（籃.排.桌.羽.網…等） <input type="checkbox"/> 技擊運動（跆拳道.空手道.柔道…等） <input type="checkbox"/> 慢跑運動（含快走…等） <input type="checkbox"/> 騎自行車（含固定式腳踏車…等）

		<input type="checkbox"/> 有氧舞蹈 (含有氧拳擊. 國標舞...等) <input type="checkbox"/> 游泳運動 <input type="checkbox"/> 重量訓練 <input type="checkbox"/> 登階運動 <input type="checkbox"/> 跳繩運動 <input type="checkbox"/> 連續體操 <input type="checkbox"/> 爬山 <input type="checkbox"/> 其他：
6	我每天上學的方式主要為何？	<input type="checkbox"/> 走路 <input type="checkbox"/> 騎自行車 <input type="checkbox"/> 騎機車 <input type="checkbox"/> 搭汽車或巴士
7	當我從事運動時，通常我習慣是	<input type="checkbox"/> 單獨進行 <input type="checkbox"/> 邀伴進行
8	我自覺整體健康狀況	<input type="checkbox"/> 非常不好 <input type="checkbox"/> 不好 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 很好 <input type="checkbox"/> 非常好
9	我的健康問題	<input type="checkbox"/> 體重過重 <input type="checkbox"/> 壓力太大 <input type="checkbox"/> 時常感冒 <input type="checkbox"/> 疲勞、腰酸背痛 <input type="checkbox"/> 其他： <input type="checkbox"/> 無