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？ | □約0-0.9天  □約1-1.9天  □約2-2.9天  □約3-3.9天  □約4-4.9天  □約5-5.9天  □約6-6.9天  □每天 |
| 2 | 我平均一天運動累積的時間為？ | □幾乎沒運動  □約30分鐘以下  □約60分鐘以下  □約90分鐘以下  □約120分鐘以下  □約121分鐘以上 |
| 3 | 我平均一週運動累積的時間為？ | □幾乎沒運動  □約60分鐘以下  □約120分鐘以下  □約180分鐘以下  □約240分鐘以下  □約241分鐘以上 |
| 4 | 通常運動時我覺得強度平均感覺為？ | □幾乎不喘(累)  □覺得有點喘(累)  □覺得喘(累)  □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。 | □幾乎不運動  □球類運動（籃.排.桌.羽.網…等）  □技擊運動（跆拳.空手道.柔道…等）  □慢跑運動（含快走…等）  □騎自行車（含固定式腳踏車…等）  □有氧舞蹈（含有氧拳擊.國標舞…等）  □游泳運動  □重量訓練  □登階運動  □跳繩運動  □連續體操  □爬山  □其他： |
| 6 | 我每天上學的方式主要為何？ | □走路  □騎自行車  □騎機車  □搭汽車或巴士 |
| 7 | 當我從事運動時，通常我習慣是 | □單獨進行  □邀伴進行 |
| 8 | 我自覺整體健康狀況 | □非常不好  □不好  □普通  □很好  □非常好 |
| 9 | 我的健康問題 | □體重過重  □壓力太大  □時常感冒  □疲勞、腰酸背痛  □其他：  □無 |