

【附錄一】問卷內容效度考驗專家名單（依姓名筆劃順序）

姜逸群 國立台灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授

胡益進 國立台灣師範大學健康促進與衛生教育學系副教授

陳政友 國立台灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授

陳錫琦 國立台北教育大學生命教育與健康促進研究所教授兼所長

蔡朱虹 台中縣立豐東國民中學輔導組長

蕭淑萍 台中縣立豐東國民中學訓育組長

【附錄二】正式問卷

各位親愛的同學：

你好！這是一份探討健康生活型態的問卷，這項調查是希望知道你日常生活中與健康有關的習慣或行為。你的填答對我們的研究非常重要，所以請依照你實際狀況確實回答。這是一份不記名的問卷，你的資料我們僅做為學術研究，不做其他用途，並且絕對保密，請放心！

請你仔細閱讀以下問題後，依照實際狀況與感受誠實回答。
謝謝你的支持與配合！敬祝 健康、快樂！

國立台灣師範大學健康促進與衛生教育學系碩士班

指導教授 葉國樑 博士

研究生 尤秀菁

民國97年5月

壹、基本資料（單選）

1、性別： (1) 男 (2) 女

2、就讀年級： (1) 一年級

(2) 二年級

(3) 三年級

3、我的身高_____公分；我的體重_____公斤

4、學業成績：（你在學校上學期的成績表現）

(1) 班上前三分之一

(2) 班上中三分之一

(3) 班上後三分之一

5、我認為我父親教養的主要方式是（單選）：

(1) 支持並尊重你的決定（民主式）

(2) 隨便你去做都不理睬（放任式）

(3) 凡事都要經過其同意（權威式）

(4) 其他_____

6、我認為我母親教養的主要方式是（單選）：

(1) 支持並尊重你的決定（民主式）

(2) 隨便你去做都不理睬（放任式）

(3) 凡事都要經過其同意（權威式）

(4) 其他_____

7、我覺得家裡的氣氛是（單選）：

- (1) 非常融洽
- (2) 融洽
- (3) 普通
- (4) 不融洽
- (5) 非常不融洽

8、我覺得父母的關係是（單選）：

- (1) 非常良好
- (2) 良好
- (3) 普通
- (4) 不好
- (5) 非常不好

9、父親的教育程度：

- (1) 識字或國小畢業
- (2) 國中畢業
- (3) 高中（職）或專科
- (4) 大學畢業
- (5) 研究所（含碩士、博士）
- (6) 其他_____

10、母親的教育程度：

- (1) 識字或國小畢業
- (2) 國中畢業
- (3) 高中（職）或專科
- (4) 大學畢業
- (5) 研究所（含碩士、博士）
- (6) 其他_____

11、家長的職業：（請在父親與母親欄位下之□內，各勾選一項）

父 母

- (1) 第一類職業：工廠工人、學徒、小販、佃農、漁夫、清潔工、臨時工、工友、女傭、侍應生、舞（酒）女、無業、家庭主婦。
- (2) 第二類職業：技工、水電工、店員、小店主、零售員、銷售員、自耕農、司機、裁縫、廚師、美容師、理髮師、郵差、士（官）兵、打字員、領班、監工。
- (3) 第三類職業：技術員、技佐、委任級公務人員、科員、行員、出納員、縣市議員、鄉鎮民代表、批發商、代理商、包商、警察、消防隊員、船員、秘書、代書、電影或電視演員、服裝設計師。
- (4) 第四類職業：中小學校長、中小學教師、會計師、法官、工程師、建築師、薦任級公務人員、公司行號科長、院轄市議員、經理、襄理、協理、副理、校級軍官、警官、作家、畫家、音樂家、新聞或電視記者。
- (5) 第五類職業：大專校長、大專老師、醫師、大法官、科學家、特任或簡任級公務人員、立法委員、監察委員、考試委員、董事長、總經理、將級軍官。

* 如果上述的內容，你不知如何勾選，請填在其他

其他：父：工作地點_____，工作內容_____

母：工作地點_____，工作內容_____

12、**前一學期**，你班上的健康教育課時間，實際健康教育教學狀況？

（每一星期是否真正上一節健康教育課）

- (1) 總是上健康教育（幾乎每次都上）
- (2) 經常上健康教育（75%以上）
- (3) 有時上健康教育（50%以上）
- (4) 很少上健康教育（25%以上）
- (5) 從不上健康教育（完全沒上）

12-1、如果沒有上健康教育課程時，在這一節課程中，最常做的教學內容是什麼？

- (1) 上體育課
- (2) 上生物課
- (3) 考試
- (4) 自修
- (5) 其他_____

13、教授健康教育課程教師專業背景？（研究者自填，不顯示在實際的問卷上，以減少問卷施測的困擾）

- (1) 健康教育 (2) 體育 (3) 生物 (4) 家政
- (5) 其他_____

貳、健康生活型態

下面的題目是想了解你目前的健康生活型態，請你依日常生活中的實際情形來回答，將符合情況的□內打「√」：

『總是如此』：表示幾乎每次如此；或每星期有7次出現此種情況。

『經常如此』：表示有四分之三(75%)的機會；或每星期有5~6次出現此種情況。

『有時如此』：表示有二分之一(50%)的機會；或每星期有3~4次出現此種情況。

『很少如此』：表示有四分之一(25%)的機會；或每星期有1~2次或更少出現此種情況。

『從不如此』：表示生活中從未出現此種情況。

一、飲食習慣

總 經 有 很 從
是 常 時 少 未
如 如 如 如 如
此 此 此 此 此

1、我每天吃五穀根莖類的食物，如米飯、麵、麵包、饅頭等。

2、我每天吃含有高蛋白質的食物如瘦肉、魚類、蛋、豆類、豆漿。

- | | 總 | 經 | 有 | 很 | 從 |
|--------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | 是 | 常 | 時 | 少 | 未 |
| | 如 | 如 | 如 | 如 | 如 |
| | 此 | 此 | 此 | 此 | 此 |
| 3、我每天喝1-2杯牛奶或食用奶類製品，如乳酪、優酪乳等。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4、我每天至少吃2份水果。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5、我每天至少吃3份蔬菜。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6、我每天喝足量的水，包含開水、湯(每天約8大杯或2000C.C以上)。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7、我每天吃早餐。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8、我飲食均衡，三餐定時定量。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9、我吃糙米飯或全麥食品等含纖維質高的食物。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10、我常吃醃漬品及罐頭包裝食品。如：香腸、臘肉醬菜等。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11、我常吃油炸類或脂肪多的食物，如炸雞排、鹹酥雞、肉燥飯、肥肉等。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12、我常吃西式速食，如漢堡、薯條、Pizza等。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13、我常吃動物內臟類的食物，如豬肝、牛肚、雞心、雞胗等。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14、我常喝含糖飲料，如可樂、汽水、紅茶、珍奶等。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15、我常吃甜食，如蛋糕、巧克力、冰淇淋、泡芙、甜甜圈等。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16、我有吃宵夜的習慣。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17、我常吃高脂肪零食，如洋芋片、多利多滋等。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18、我吃東西會另外添加調味料，如蕃茄醬、辣椒醬。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19、我愛喝白開水勝過於喝含糖飲料。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20、我有依照自己的身高和體型，保持適當的體重。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21、我有挑食的習慣。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

二、運動與休閒行為

- | | 總 | 經 | 有 | 很 | 從 |
|----------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | 是 | 常 | 時 | 少 | 未 |
| | 如 | 如 | 如 | 如 | 如 |
| | 此 | 此 | 此 | 此 | 此 |
| 1、每星期除了體育課外，至少有3次運動，每次都在30分鐘以上，並感覺到身體流汗、心跳加速、呼吸急促。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2、運動前我會做暖身運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3、運動時，我會穿戴適合該項運動的服裝及裝備。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4、運動當中，我會注意別人的安全。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5、我會遵守各項運動器材、設備的使用規則。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6、我會選擇適當的運動場地來運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7、我不運動到筋疲力盡才停止。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8、劇烈運動後，我會做緩和運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9、利用假日我會去從事運動體能型休閒活動，如騎腳踏車、打球、游泳等。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10、空閒時，我會從事康樂型休閒活動，如看電影、電視、聽音樂、玩電腦等。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11、空閒時，我會從事作業型休閒活動，如幫忙家務、烹飪、種植花木、組裝模型玩具、照顧寵物等。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12、空閒時，我會和家人或同學或好朋友聊天。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13、空閒時，我會從事藝文型休閒活動，如閱讀、繪畫、參觀展覽等。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14、我會利用休閒時間，從事社交型休閒活動，如郊遊、參加社會服務、逛街。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15、我每天從事休閒活動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16、我不從事運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

三、吸菸與飲酒行為

總 經 有 很 從
是 常 時 少 未
如 如 如 如 如
此 此 此 此 此

1、我吸菸。(答「從未如此」者，跳到第2題)

1-1 第一次吸菸在何時？

- (1) 小學三年級以前
- (2) 小學四年級~小學六年級
- (3) 國中一年級
- (4) 國中二年級
- (5) 國中三年級

1-2 過去一年內，你吸菸的頻率？

- (1) 幾乎每天吸
- (2) 經常吸 (平均每週幾次)
- (3) 有時吸 (平均每月幾次)
- (4) 偶爾吸 (平均每年幾次)
- (5) 現在已經不吸了。

1-3 你所吸的菸最主要從哪裡取得？

- (1) 我從商店購買
- (2) 家人提供
- (3) 朋友給的
- (4) 請朋友代為購買
- (5) 其他_____

1-4 你吸菸的最主要原因？

- (1) 好奇、想試試
- (2) 朋友強迫
- (3) 紓解壓力
- (4) 表現酷、帥氣、有個性
- (5) 其他_____

總 經 有 很 從
是 常 時 少 未
如 如 如 如 如
此 此 此 此 此

2、我喝酒。(答「從未如此」者，跳到第四大題)

2-1 第一次喝酒在何時？

- (1) 小學三年級以前
- (2) 小學四年級~小學六年級
- (3) 國中一年級
- (4) 國中二年級
- (5) 國中三年級

2-2 過去一年內，你喝酒的頻率？

- (1) 幾乎每天喝
- (2) 經常喝 (平均每週幾次)
- (3) 有時喝 (平均每月幾次)
- (4) 偶爾喝 (平均每年幾次)
- (5) 現在已經不喝了

2-3 你所喝的酒最主要從哪裡取得？

- (1) 我從商店購買
- (2) 家人提供
- (3) 朋友給的
- (4) 請朋友代為購買
- (5) 其他_____

2-4 你喝酒的最主要原因？

- (1) 好奇、想試試
- (2) 朋友強迫
- (3) 紓解壓力
- (4) 表現酷、帥氣、有個性
- (5) 其他_____

四、心理壓力調適

總 經 有 很 從
是 常 時 少 未
如 如 如 如 如
此 此 此 此 此

- | | | | | | |
|------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1、我會向別人傾吐我的心事。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2、我容易與他人相處。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3、我會與同學、朋友維持親密合諧的人際關係。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4、我會與家人維持親密合諧的人際關係。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5、我常保持愉快的心情。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6、情緒不好時，我不壓抑，我會用適當的方式發洩出來，如：哭、聽音樂、打球、寫日記、寫網誌等。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7、我樂意接受別人的忠告。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8、對於生活我感到滿意。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9、對於未來，我充滿信心。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10、對於未來，我是樂觀的。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11、我會有計畫安排功課、工作，並依計畫執行。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12、遇到挫折，我能不喪氣，並再接再厲。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13、面對不合理的事情，我能做適度的反應。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14、我會閱讀有關心理及健康方面的雜誌、書籍或網路資訊等。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15、我藉由藥物、菸或酒來紓解壓力、放鬆情緒。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16、我藉由飲食來紓解壓力、放鬆情緒。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17、遇到情緒困擾時，我會尋找協助。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

17-1 尋求協助的對象是？（可複選）

- (1) 朋友、同學
 (2) 兄弟姐妹
 (3) 父母
 (4) 導師
 (5) 學校輔導老師
 (6) 輔導機構（如：張老師、生命線）
 (7) 醫師或護士 (8) 其他_____

總 經 有 很 從
是 常 時 少 未
如 如 如 如 如
此 此 此 此 此

18、我用「自傷」來發洩情緒。

(如：用刀片在手臂上刻出傷口、
用菸蒂燙傷自己等)

19、在過去一年我曾經想過要「自殺」。

(想結束自己的生命，如割腕、服用藥物等)。

(1) 否

(2) 是

19-1、在過去一年，有幾次你**實際**自殺？_____次。

*問卷到此結束，請再檢查一次**確定沒有漏答**，感謝你的作答與合作！