

臺中市 105 學年度國中小學生健康生活行為前測調查表 ____年__月__日

____年____班 座號____ 姓名:_____

1. 這一週我每天睡足 8 小時。有做到 有時候沒做到 沒做到 (健康體位)
2. 這一週我每天吃早餐。有做到 有時候沒做到 沒做到 (健康體位)
3. 這一週我每天吃三份蔬菜(1 份蔬菜是指半碗蔬菜)。
有做到 有時候沒做到 沒做到(健康體位)
4. 這一週我每天吃二份水果 (水果是指 1 個拳頭大)。
有做到 有時候沒做到 沒做到(健康體位)
5. 這一週我每天喝 1500~2000cc 白開水 (6~8 個馬克杯)。
有做到 有時候沒做到 沒做到(健康體位)
6. 這一週我每天運動 30 分鐘以上。有做到 有時候沒做到 沒做到 (健康體位)
7. 這一週我不吃油炸食物有做到 有時候沒做到 沒做到(健康體位)
8. 這一週我不喝含糖飲料有做到 有時候沒做到 沒做到 (健康體位 口腔保健)
9. 這一週我每天早餐後潔牙。有做到 有時候沒做到 沒做到(口腔保健)
10. 這一週我每天午餐後潔牙。有做到 有時候沒做到 沒做到 (口腔保健)
11. 這一週我每天晚餐後潔牙。有做到 有時候沒做到 沒做到 (口腔保健)
12. 這一週我每天睡前潔牙。有做到 有時候沒做到 沒做到(口腔保健)
13. 這一週我讀書寫字姿勢，書本與眼睛的距離至少 35 公分。
有做到 有時候沒做到 沒做到(視力保健)
14. 這一週我近距離用眼時候，每 30 分鐘休息 10 分鐘。
有做到 有時候沒做到 沒做到(視力保健)
15. 這一週我每天使用 4C 產品 (如電腦、電視、手機、平板) 的累積總時數不超過
2 小時以上
有做到 有時候沒做到 沒做到(視力保健)

16. 這一週我每天戶外活動累計時間達到 120 分鐘(如每節下課離開教室)

有做到 有時候沒做到 沒做到 (視力保健)

17. 我身體不舒服時先到附近診所看病，必要時才透過醫生轉到大醫院

有做到 有時候沒做到 沒做到 (全民健保)

18. 我會和感染愛滋病的人一起上學。會 不一定 不會 (性教育愛滋防治)

19. 我遵照醫生或藥袋的指示服用藥物。有做到 有時候沒做到 沒做到(正確用藥)

20. 我不吃超過醫師規定服用止痛藥的數量有做到 有時候沒做到 沒做到(正確用藥)

21 家中的通訊錄有藥師諮詢電話。有 沒有(正確用藥)

22. 過去 30 天 (一個月) 內我曾經抽過香煙(校內校外都算、不含二手菸)。

有(抽一口也算) 沒有 (菸害防制)

23. 過去 30 天 (一個月) 內我曾經嚼過檳榔(校內校外都算)。

有(嚼一口也算) 沒有(檳榔防制)