

中國文化大學教師教學創新暨教材研發獎勵期末成果報告書

壹、計畫名稱

運動與健康促進智慧生活數位環境整合落實共同學習互動平台

貳、實施課程、授課教師姓名:蘇俊賢

開課系別	課程名稱
U PPE 體育 0 (01)	9069 體育：保齡球
U PPE 體育 0 (02)	9069 體育：保齡球
U PPE 體育 0	901310 體育：慢跑
DPDSP 運教博 1	D46600 恢復訓練研究
MPMPE 運教碩 2	C79200 休閒運動管理研究

參、計畫特色與實際內容

(一)計畫特色

- ◇ 簡化資訊瀏覽的時間- 『Google 日曆』自動透過雲端整合、『便利貼』Evernote，只要用智慧型手機，開啟 Evernote APP，課程進行中時拍照、註記，回到電腦開啟 Evernote 程式，透過搜尋關鍵字的功能，就可以把資料同步叫出：『時間、地點、手寫或是錄音摘要、照片』，整理課程資料就簡單多了。
- ◇ 觀摩優秀教材與教法- 運用 Google 搜尋 MIT OPEN COURSE 或各校開放式課程，參考類似課程的講義、筆記、課程投影片，篩選『适合自己學生程度』的教材。
- ◇ 訂閱免費知識學習- 在 YouTube EDU 中，可以訂閱喜歡的教育類相關影音，有些精彩的影片，可以拿來當作上課的參考。
- ◇ 教學與研究活動即時更新- 運用 Google 日曆，『分享日曆』的功能，標註與更新每週上課的大綱，教材、設定考試時間以及作業繳交期限等，透過『分享日曆』給同學，同學可以更確切掌握自己的學習狀況。

- ◇ 講義作業評分與共筆- Google 文件(又稱 Google 雲端硬碟)，能讓使用者將常用的 Word、Excel 和 PowerPoint 檔案上傳，儲存到 Google 的空間。還能直接開啟、編輯內容，並且能設定權限，讓他人一同進行修改或瀏覽，不管是否安裝 Office，都可以直接使用檔案。
- ◇ 影音文件輕鬆上傳- 請同學將影音作業上傳到 YouTube，除了可以解決影片放置教學網站會佔用大量空間的問題，能設定分享權限，讓自己的作品只分享給特定的人。
- ◇ 簡單問卷設計與輕鬆統計- Google 文件問卷填寫的結果直接匯整成一份 Excel 檔案，代替以往的人工整理，省時、省力氣、省錢、又環保。

(二)實際內容

1. 建立 Google 協作平台建置教學網站，運用內建檔案上傳、內嵌 Google 日曆、照片輪播與網站公開程度的功能，讓學生共同學習，自由決定網站要讓誰瀏覽，以及做檔案分享。
2. 整合、分類連結 YouTube EDU 提供合宜運動健康促進、運動休閒、健康飲食與健康醫療等相關資訊。
3. 整合、分類連結 Google 搜尋 MIT OPEN COURSE 或各校開放式課程，提供運動與健康促進相關社群、影片、圖片和文字查詢與瀏覽。
4. 建構『Google 日曆』雲端整合、『便利貼』Evernote 連結，提供學生簡化資訊瀏覽的時間。
5. 建構 Google 文件問卷填寫區，讓學生線上填答運動與健康促進問卷，進行自我健康管理知識之提升。
6. 提供聯絡資訊，作為諮詢服務使用。
7. 其他相關網站連結。
8. 其他輔助功能介面，如網頁導覽等。

伍、實施成效及影響 (量化及質化)

- (一)量化指標：主要功能頁面連結數量共計16組。

- ◇ 完成運動與健康促進智慧生活數位環境整合『Google 日曆』自動透過雲端整合、『便利貼』Evernote，簡化資訊瀏覽的時間。
- ◇ 完成運動與健康促進智慧生活數位環境整合，運用Google搜尋MIT OPEN COURSE或各校開放式課程，觀摩優秀教材與教法。
- ◇ 完成運動與健康促進智慧生活數位環境整合，在YouTube EDU中，可以訂閱喜歡的教育類相關影音，精彩的影片，學生可當作上課的參考與輔助學習。
- ◇ 完成運動與健康促進智慧生活數位環境整合，同學將影音作業上傳到 YouTube，可以解決影片放置教學網站會佔用大量空間的問題，能夠設定分享權限，讓自己的作品只分享給特定的人。
- ◇ 完成Google 文件(又稱 Google 雲端硬碟)平台。
- ◇ 完成Google 文件問卷填寫平台。

(二)質化指標：

- ◇ 質化指標一：「資源內容的可近性」。透過網頁互動之連結，運用運動與健康促進智慧生活數位環境整合落實共同學習互動平台之趣味性、教育性等網站提高資源使用價值，以達到資訊快速的散播，加強資源的可近性。
- ◇ 質化指標二：「資源使用的便利性」。提供學生可自行維護<運動與健康促進智慧生活數位環境整合落實共同學習互動平台>內部資源，協助上網學生使用互動學習資源，使用趣味性的多媒體互動之畫面、以及個人運動與健康促進學習日誌，以達到個人健康學習資訊管理，加強資源使用性便利性。

運動與健康促進智慧生活數位環境整合落實共同學習互動平台網址：

<https://sites.google.com/a/pccu.edu.tw/doctorsu-health-class-1/>

陸、結論

近三十年來，健康促進產業在國際間形成新的經濟驅動力，伴隨而來的經濟效益與附加價值，使許多國家逐漸體認到健康政策導向與運動產業發展的密不可分。由此可見，健康是全球重要產業之一，因此在提升本校的<運動與健康促進領域>的競爭必須透過學理與實務結合，藉由實質的健康產業輔導與扶植計畫，帶領本校師生共同投入健康產業經營，

創造健康產業的市場影響力，與市場佔有率，進而提高本校學生投入健康產業的管道與經驗。隨著國人對於健康意識的日漸提高，開始注意運動對健康促進的效益，願意利用空閒時間從事運動，編列預算從事運動與健康促進的活動消費，運動與健康促進產業正蓬勃發展成為市場中的明日之星產業。本計畫針對運動與健康促進最新之訊動脈與社群平台建構與永續性等方向，進一步確實掌握各場域的實質問題。

利用Google協作平台建置教學網站，教師不需尋找伺服器或是網頁空間，也不需要學習網頁製作語法，只要設定點選，就可以完成一個教學網站。共同學習法的實施流程可概分為(1)教學前的決定、(2)合作學習 前的說明、(3)學生進行合作學習課程，教師監控與適時介入、以及 (4)合作學習後的評量與反省等四大階段，只要掌握此四大階段，本智慧生活運動與健康促進數位環境整合落實共同學習互動平台，將可提升學生的學習成就與動機。另外，健康促進是一門幫助人類改變其生活型態，藉以達到合宜身心健康狀態的科學與藝術。

柒、執行計畫活動照片

➤ 首頁(Home Page)

運動與健康促進數位環境互動平台

蘇俊賢教授 資源教室 (Doctor Su Resource Room)

首頁 (Home)

指定作業 (Homework Assignments)

成績額外加分 (Extra Credit)

與我聯繫 (Contact Me)

認識老師 (Meet Your Teacher)

點選關於蘇俊賢教授 (Click here to read about Dr. Chun-hsien Su)

更多選項 (More Stuff)

班級公告 (Class Announcements)

班級日曆 (Class Calendar)

指定閱讀 (Reading List)

常用連結 (Useful Links)

班級照片 (Class Photos)

表格與文件 (Forms and Docs)

YouTubeEdu

Tip: [How to post an announcement, student of the month, word of the week, or new assignments](#)
(如何張貼通知、每月之星、每月專業用字或新指定作業)

每月之星 (Student of the Month)

小古 運教所碩士班二年級
Posted May 3, 2013, 11:22 AM by Chunhsien Su
Showing posts 1 - 1 of 1 [View more >](#)

每月專業用字 (Word of the Week)

~運動後水分的補充~..... 在運動時很容易造成脫水。脫水時能降低你的血壓和心跳率，而且會讓你感覺很不舒服。脫水同樣的也會增加了運動相關狀況的風險，諸如，體溫過低和熱病。因此，在運動前和運動後補充足夠的水分是很重要的事。當在運動時流汗，身體就流失電解質。電解質是微量溶解在體液中。電解質在體內扮演重要的水平衡。如果電解質水準過低，你的運動表現會被減弱，而且很容易遭受到運動相關的傷害和熱病。補充水分是指補充水和電解質。下列液體的再補充最有益：1. 水—水是維持體內水的平衡和補充流汗時水分流失的根本。2. 牛奶—牛奶已經被證明能夠充分提供電解質給競技運動員和休閒運動者。牛奶同樣也可以幫助建造淨肌肉質量和加速恢復 ...
Posted Jun 24, 2013, 3:34 PM by Chunhsien Su
Showing posts 1 - 1 of 1 [View more >](#)

班級公告 (Class Announcements)

請上課輔系統連結指定網站 已於102年3月上傳健康促進相關網站，請參考。
Posted May 3, 2013, 11:44 AM by Chunhsien Su
Showing posts 1 - 1 of 1 [View more >](#)

指定作業 (Home Work Assignment)

中國文化大學101學年度第2學期恢復訓練研究期中心得報告 中國文化大學101學年度第2學期恢復訓練研究期中心得報告 1. Rest and Recovery After Exercise - Improve Sports Performance (<http://sportsmedicine.about.com/od/sampleworkouts/a/Res>)
2. 10 Ways To Recover Quickly After Exercise (<http://sportsmedicine.about...>)

➤ 指定作業 (Homework Assignments)

運動與健康促進數位環境互動平台

蘇俊賢教授 資源教室 (Doctor Su Resource Room)

首頁 (Home)

指定作業 (Homework Assignments)

成績額外加分 (Extra Credit)

與我聯繫 (Contact Me)

認識老師 (Meet Your Teacher)

點選關於蘇俊賢教授 (Click here to read about Dr. Chun-hsien Su)

更多選項 (More Stuff)

班級公告 (Class Announcements)

班級日曆 (Class Calendar)

指定閱讀 (Reading List)

常用連結 (Useful Links)

班級照片 (Class Photos)

指定作業 (Homework Assignments)

Tip: [How to delete existing posts and create your own](#)

新增文章 [Subscribe to posts](#)

中國文化大學101學年度第2學期恢復訓練研究期中心得報告
posted Oct 15, 2009, 4:24 PM by Chunhsien Su [updated Jun 24, 2013, 3:37 PM]

中國文化大學101學年度第2學期 恢復訓練研究期中心得報告

1. Rest and Recovery After Exercise - Improve Sports Performance (<http://sportsmedicine.about.com/od/sampleworkouts/a/RestandRecovery.htm>)
2. 10 Ways To Recover Quickly After Exercise (<http://sportsmedicine.about.com/od/sampleworkouts/a/After-Exercise.htm>)
3. After Exercise Recovery Foods and Recovery Drinks (<http://sportsmedicine.about.com/od/sportsnutrition/tp/After-Exercise-Recovery-Food-Drinks.htm>)
4. How To Achieve a Personal Best (http://sportsmedicine.about.com/od/tipsandtricks/a/Personal_Best.htm)
5. Readers Respond: Has Sports Massage Improved Your Performance or Recovery? (<http://sportsmedicine.about.com/u/ua/afterexerciserecovery/Sports-Massage-Benefits.htm>)

一、請於5/20(一)前上傳作業
二、請以學號姓名為檔名

(編輯文章)

➤ 成績額外加分 (Extra Credit)

運動與健康促進數位環境互動平台

蘇俊賢教授 資源教室 (Doctor Su Resource Room)

首頁 (Home)

指定作業 (Homework Assignments)

成績額外加分 (Extra Credit)

與我聯繫 (Contact Me)

認識老師 (Meet Your Teacher)

點選關於蘇俊賢教授 (Click here to read about Dr. Chun-hsien Su)

更多選項 (More Stuff)

班級公告 (Class Announcements)

班級日曆 (Class Calendar)

指定閱讀 (Reading List)

常用連結 (Useful Links)

班級照片 (Class Photos)

表格與文件 (Forms and Docs)

YouTubeEdu

成績額外加分 (Extra Credit)

製作PPT互動教學檔案·每一個額外加分10分·

What to Eat Before and After a Workout

What to Eat Before and After a Workout

Eating Before a Workout

- Oatmeal (Complex carbohydrate)
- +
- Berries (Simple carbohydrate/sugar)
- +
- Cottage cheese (Fats/dairy/protein)

➤ 與我聯繫 (Contact Me)

運動與健康促進數位環境互動平台

蘇俊賢教授 資源教室 (Doctor Su Resource Room)

首頁 (Home)
指定作業 (Homework Assignments)
成績額外加分 (Extra Credit)
與我聯繫 (Contact Me)
認識老師 (Meet Your Teacher)

與我聯繫 (Contact Me)

中國文化大學
運動與健康促進學系
蘇俊賢
Chinese Culture University
Department of Exercise and Health Promotion
Chun-Hsien Su, Ed.D., Prof.

台北市111士林區華岡路55號大孝館4F
運動與健康促進學系辦公室
02-28610511轉43801
chsu@faculty.pccu.edu.tw
<https://sites.google.com/a/pccu.edu.tw/exercise-and-health-promotion/home>

Tip: [Working with forms](#)

點選關於蘇俊賢教授 (Click here to read about Dr. Chun-hsien Su)

更多選項 (More Stuff)
班級公告 (Class Announcements)
班級日曆 (Class Calendar)
指定閱讀 (Reading List)
常用連結 (Useful Links)
班級照片 (Class Photos)
表格與文件 (Forms and Docs)
YouTubeEdu

➤ 關於我 (About Me)

運動與健康促進數位環境互動平台

蘇俊賢教授 資源教室 (Doctor Su Resource Room)

首頁 (Home)
指定作業 (Homework Assignments)
成績額外加分 (Extra Credit)
與我聯繫 (Contact Me)
認識老師 (Meet Your Teacher)

關於我 (About Me)

教育背景:

- 美國北科羅拉多大學 教育博士(1993/12)
- 美國西伊利諾大學 理學碩士(1991/5)
- 中國文化大學 理學士(1982/6)

經歷:

- 中國文化大學運動與健康促進學系專任教授兼系主任 (2012/8-)
- 中國文化大學運動教練研究所專任教授 (2007/8-2012/7)
- 中國文化大學體育學系專任教授 (2003/8-2006/7)
- 中國文化大學體育學系專任教授兼體育系主任 (2002/2-2003/7)
- 中國文化大學體育學系專任副教授兼體育系主任 (1995/8-2002/1)
- 中國文化大學體育學系專任副教授兼國術系主任 (1998/8-2000/7)
- 中華民國太極有氣協會理事長 (現任)
- 中華民國創意武術協會副理事長 (現任)
- 中華民國體育學管理事 (曾任)
- 臺灣運動生理暨體能學會理事 (曾任)
- 臺北市體育處運動中心委託經營管理營運督導委員 (曾任)
- 行政院體育委員會全國運動會評估小組委員 (曾任)
- 行政院體育委員會2004年雅奧與林匹克運動會評審小組委員 (曾任)
- 中華民國總統盃全國國術錦標賽大會顧問 (曾任)
- 中華民國柔道協會常務理事 (曾任)
- 中華民國棒球協會理事 (曾任)
- 美孚棒球文教基金會董事 (曾任)
- 台灣生物奈米科技教育促進協會監事 (曾任)
- 行政院體育委員會國民體能指導員授證辦法評選委員 (2003/2)
- 中華民國體育運動總會規則審查委員會委員 (2002/7-2002/12)
- 中華民國大專體育總會-柔道委員會主任委員 (2001-2002)
- 中華民國大專體育總會-舉重委員會主任委員 (2001-2002)
- 中華民國殘障體育運動總會-參加英國諾丁漢國際殘障運動(CP-ISRA WORLD GAMES)會會議代表 (2001/7)
- 行政院衛生署永和市社區健康營造中心執行長 (2000/7-2003/6)
- 由中華民國殘障體育運動總會-參加法國里昂國際殘障應用運動會會議代表

點選關於蘇俊賢教授 (Click here to read about Dr. Chun-hsien Su)

更多選項 (More Stuff)
班級公告 (Class Announcements)
班級日曆 (Class Calendar)
指定閱讀 (Reading List)
常用連結 (Useful Links)
班級照片 (Class Photos)
表格與文件 (Forms and Docs)
YouTubeEdu

➤ 班級公告 (Class Announcements)

The screenshot shows the 'Class Announcements' page. At the top, there is a search bar and the site title '運動與健康促進數位環境互動平台'. Below the header, there is a navigation menu with links like '首頁 (Home)', '指定作業 (Homework Assignments)', '成績額外加分 (Extra Credit)', '與我聯繫 (Contact Me)', and '認識老師 (Meet Your Teacher)'. A photo of Dr. Chun-hsien Su is displayed with a caption: '點選關於蘇俊賢教授 (Click here to read about Dr. Chun-hsien Su)'. The main content area is titled '班級公告 (Class Announcements)' and includes a tip: 'Tip: How to delete existing posts and create your own'. There is a '新增文章' button and a 'Subscribe to posts' link. A post titled '請上課輔系統連結指定網站' is shown, posted on May 3, 2013, by Chunhsien Su. The post content states: '已於102年3月上傳健康促進相關網站，請參考。' and includes a '(編輯文章)' link. At the bottom, there are navigation controls for the post list, showing '第 1 個 - 第 1 個, 共 1 個' and arrow buttons.

➤ 班級日曆 (Class Calendar)

The screenshot shows the 'Class Calendar' page. It features the same navigation menu as the previous page. The main content area is titled '班級日曆 (Class Calendar)' and includes a tip: 'Tip: How to replace this calendar'. A message states: 'Events from one or more calendars could not be shown here because you do not have the permission to view them.' Below this, there is a calendar for June 2013. The calendar shows dates from 26 to 29. Key events are highlighted in blue boxes: '102學年度第1學期進課開始【至26日】' on June 24, '暑假開始【7、8】' on June 25, '距離學年度經費' on June 30, '應屆畢業生補考' on June 31, '術科、實習、實驗' on June 5, '休學及自動退學' on June 6, '畢業典禮' on June 7, '端午節【放假一天】' on June 12, '停課一天' on June 13, '國文、英文期末' on June 14, and '大學部期末考試' on June 15. The calendar also includes navigation buttons for 'Today', 'Print', 'Week', 'Month', and 'Agenda'.

➤ 指定閱讀 (Reading List)

運動與健康促進數位環境互動平台

蘇俊賢教授 資源教室 (Doctor Su Resource Room)

首頁 (Home)
指定作業 (Homework Assignments)
成績額外加分 (Extra Credit)
與我聯繫 (Contact Me)

認識老師 (Meet Your Teacher)



點選關於蘇俊賢教授 (Click here to read about Dr. Chun-hsien Su)

更多選項 (More Stuff)
班級公告 (Class Announcements)
班級日曆 (Class Calendar)

指定閱讀 (Reading List)
常用連結 (Useful Links)
班級照片 (Class Photos)

指定閱讀 (Reading List)

Tip: [How to add, remove or customize items in this list](#)

新增項目 自訂此清單 Showing 4 items

Author	Title	Description
Sort	Sort	Sort
Bouchar, C.; Shephard, R. J.; Stephens, T.; Sutton, J. R.; McPherson, B. D.	Exercise, fitness, and health: the consensus statement	work plan dating back to 1985 when the project was first conceptualized and launched. It is an attempt to reach a consensus about the status of current knowledge in the area of exercise, fitness and health. It begins with an assessment of physical activity, fitness and health. It then goes on to examine the determinants of participation in physical activity; human adaptation to physical activity; physical activity, fitness and reproductive health; the relationship between physical activity and fitness, and growth, aging, mental health, and disease prevention and treatment. The risks of engaging in physical activity; the link between heredity, lifestyle and environment; the health status of the participant versus the non-participant and the fit versus the unfit; and finally, the costs and benefits of activity versus inactivity are also discussed.
C J Caspersen, K E Powell, and G M Christenson	Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research	"Physical activity," "exercise," and "physical fitness" are terms that describe different concepts. However

➤ 常用連結 (Useful Links)

運動與健康促進數位環境互動平台

蘇俊賢教授 資源教室 (Doctor Su Resource Room)

首頁 (Home)
指定作業 (Homework Assignments)
成績額外加分 (Extra Credit)
與我聯繫 (Contact Me)

認識老師 (Meet Your Teacher)



點選關於蘇俊賢教授 (Click here to read about Dr. Chun-hsien Su)

更多選項 (More Stuff)
班級公告 (Class Announcements)
班級日曆 (Class Calendar)

指定閱讀 (Reading List)
常用連結 (Useful Links)
班級照片 (Class Photos)

常用連結 (Useful Links)

Tip: [How to add, remove or customize items in this list](#)

新增項目 自訂此清單 Showing 3 items

主題 (Subject)	Link	Description
Sort	Sort	Sort
健康促進相關單位(Health Promotion Setting)	文化大學運動與健康促進學系	本系以因應健康促進全球化潮流、遵行國家政策發展，為國家培養運動與健康促進管理高級專業人才和供應國內外運動健康促進產業人力資源為宗旨(願景)。 (This department was in response to globalization trends and comply with the national policy development in health promotion, training for national senior exercise and health promotion professionals and supplying human resources for the purpose (vision) of exercise and health promoting industries at home and abroad.)
作業小幫手(Homework Help)	BrianMac Sports Coach	Sports Coach provides information on the many topics related to developing physical and mental condition to help fitness enthusiasts, athletes and coaches achieve their goals and to assist students studying sport related qualifications. BrianMac is a Level 4 Performance Coach and Coach Tutor/Assessor with UK Athletics, the UK's National Governing body for Track and Field Athletics. He has 40+ years experience as an endurance athlete

➤ 班級照片 (Class Photos)

➤ 表格與文件 (Forms and Docs)

新增檔案	新增連結	移至	刪除	啟用頁面更新通知
<p>chap1- Nature and Scope of Physical Education Exercise Science and Sport.ppt</p> <p>494k v. 1 11 hours ago Chunhsien Su</p> <p>View Download</p>	<p>EHP Glossary-1.doc</p> <p>38k v. 1 11 hours ago Chunhsien Su</p> <p>View Download</p>	<p>EHP Glossary-2.doc</p> <p>38k v. 1 11 hours ago Chunhsien Su</p> <p>View Download</p>	<p>中國文化大學運動與健康促進學系運動與健康促進學系學生專業認證獎勵實施辦法-20130515.docx</p> <p>15k v. 1 11 hours ago Chunhsien Su</p> <p>View Download</p>	<p>人才危機 15年後大學生源減半.docx</p> <p>18k v. 1 11 hours ago Chunhsien Su</p> <p>View Download</p>

➤ YouTubeEdu



➤ 剪貼簿 (Evernote)



➤ 開放課程 (Open Course)

運動與健康促進數位環境互動平台

蘇俊賢教授 資源教室 (Doctor Su Resource Room)

首頁 (Home)

指定作業 (Homework Assignments)

成績額外加分 (Extra Credit)

與我聯繫 (Contact Me)

認識老師 (Meet Your Teacher)

更多選項 (More Stuff)

班級公告 (Class Announcements)

班級日曆 (Class Calendar)

指定閱讀 (Reading List)

常用連結 (Useful Links)

班級照片 (Class Photos)

開放課程 (Open Course)

MITOPENCOURSEWARE

Stanford Online

Free Online Courses from Top Universities

台大開放式課程 (National Taiwan University Open Course Ware)

清華大學開放式課程平台 (National Tsing Hua University Open Course Ware)

Search this site

YouTube

運動與健康促進數位環境互動平台

蘇俊賢教授 資源教室 (Doctor Su Resource Room)

首頁 (Home)

指定作業 (Homework Assignments)

成績額外加分 (Extra Credit)

與我聯繫 (Contact Me)

認識老師 (Meet Your Teacher)

更多選項 (More Stuff)

班級公告 (Class Announcements)

班級日曆 (Class Calendar)

指定閱讀 (Reading List)

常用連結 (Useful Links)

班級照片 (Class Photos)

表格與文件 (Forms and Docs)

YouTubeEdu

YouTube

YouTube

1. Muscle and Motion

新增檔案

Search this site

➤ 最近問卷調查(Poll)

運動與健康促進數位環境互動平台

蘇俊賢教授 資源教室 (Doctor Su Resource Room)

首頁 (Home)

指定作業 (Homework Assignments)

成績額外加分 (Extra Credit)

與我聯繫 (Contact Me)

認識老師 (Meet Your Teacher)

點選關於蘇俊賢教授 (Click here to read about Dr. Chun-hsien Su)

更多選項 (More Stuff)

班級公告 (Class Announcements)

班級日曆 (Class Calendar)

指定閱讀 (Reading List)

常用連結 (Useful Links)

班級照片 (Class Photos)

表格與文件 (Forms and Docs)

YouTubeEdu

Poll

Tip: [How to create your own forms like this.](#)

大學生動態生活成癮行為健康促進指數調查問卷

各位親愛的同學們，您好：首先感謝您撥冗填答這份問卷。這份問卷的目的是在編製瞭解文化大學學生動態生活、成癮行為與健康促進指數之現況與差異情形之問卷。問卷採取不記名方式，所得資料絕對保密，純供學術研究之用，請您放心填寫。以下的問題並沒有一定的標準答案，請根據您實際的感受與經驗，提供最完整的答案，您所提供的意見極為寶貴且具研究價值。期盼您的支持與協助！ 敬祝 身體健康 萬事如意！

中國文化大學運動與健康促進學系 教授: 蘇俊賢 助理教授: 戴旭志 大學部學生: 葉孟勳、董薇。聯絡電話: 02-2861-0511 轉43805

*必填

第一部分填答說明

請依下列敘述句表達你在最近一週生活內容，符合的程度。完全沒有-請填答「非常不同意」、較少-請填答「不同意」、常常-請填答「同意」、完全做到-請填答「非常同意」。

1. 我每天從事戶外活動 *

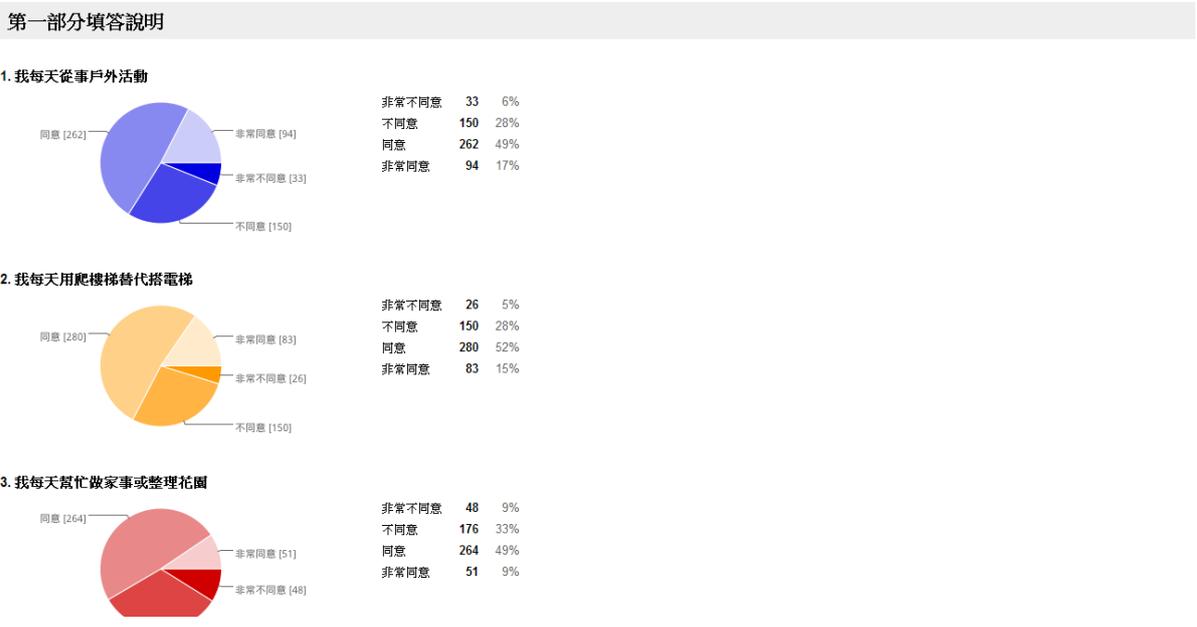
非常不同意

不同意

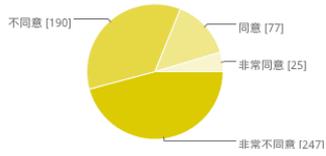
捌、附件

➤ 問卷調查結果

摘要

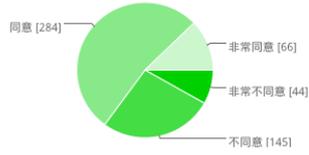


4. 我每天幫寵物洗澡



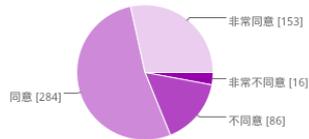
非常不同意	247	46%
不同意	190	35%
非常同意	25	5%
同意	77	14%

5. 我每天收拾整理房間



非常不同意	44	8%
不同意	145	27%
非常同意	66	12%
同意	284	53%

6. 我每天用走路去買東西



非常不同意	16	3%
不同意	86	16%
非常同意	153	28%
同意	284	53%

7. 我每天有散步運動



非常不同意	23	4%
非常同意	107	22%

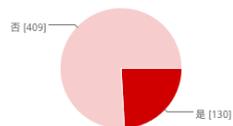
第二部分填答說明

1. 我是一個過激(過於激動)行為的人。無法調節為了追求愉悅所做出超越常規的事及經常使用興奮劑或沉溺於活動中，以達到亢奮。



是	65	12%
否	474	88%

2. 我是一個極其自我涉入的人。人們告訴我我太專心於自我興趣和想法。



是	130	24%
否	409	76%

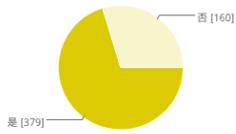
3. 我是一個強迫行為的人。我一定要得到我想要的，而不顧後果如何。



是	76	14%
否	463	86%

第三部分填答說明

1. 你一年至少有一次量取血壓讀數嗎？



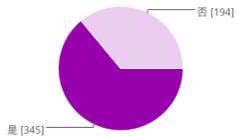
是 379 70%
否 160 30%

2. 你每年至少一次去看牙醫治療或檢查嗎？



是 406 75%
否 133 25%

3. 避免吃太多鹽或鈉嗎？

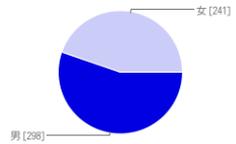


是 345 64%
否 194 36%

4. 避免吃太多的脂肪嗎？

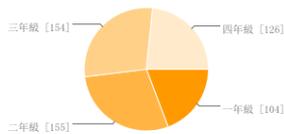
第四部分填答說明

1. 性別：



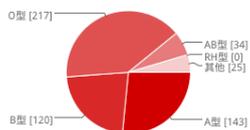
男 298 55%
女 241 45%

2. 年級：



一年級 104 19%
二年級 155 29%
三年級 154 29%
四年級 126 23%

3. 血型：



A型 143 27%
B型 120 22%
O型 217 40%
AB型 34 6%
RH型 0 0%
其他 25 5%

4. 出生西元年：

1994/5/23 1992 1992 1992 1990 1992 1984 1990 1990/12/09 1991 1991 1993 1992 1993 1991 1989 1992 1992 1994 1991 1990 1993 1991 1991 1992 1989