

簡易體能活動問卷調查 (SIMPAQ) 4.0

前言：我現在會問您一些關於您過去 7 天所參與的活動，包括在床上、坐下或躺下、步行、鍛鍊、運動及其他活動所用的時間。

1A. 在過去 7 天，您通常會在什麼時候就寢？

提示：在晚上 _____ 點至 _____ 點之間？

回答：上午/下午 _____ 點

1B. 在過去 7 天，您通常會在什麼時候起床？

回答：上午/下午 _____ 點

1. 平均每晚在床上的時間：_____ 小時

2A. 這剩下大約 _____ 個小時不在床上。在那 _____ 個小時，您曾用多少時間坐著或躺著，例如當您進食、閱讀、看電視或使用電子產品？

提示：例如坐著工作、坐車、休憩或在家時候。

回答：每天 _____ 小時 _____ 分鐘

2B. 這些時間有多少時間是用在小睡？

回答：每天 _____ 小時 _____ 分鐘

2. 平均每天處於靜態的時間：_____ 小時

3. 這剩下每天大約 _____ 個小時用來做其他活動。在過去 7 天的哪些日子，你曾為了鍛鍊、消遣或為了去某個地方而步行？在那些日子，您通常用多少時間來步行？

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日

3. 平均每天步行的時間：_____ 小時

4A. 現在回想您為了鍛鍊和運動而做的任何活動，例如慢跑、跑步、游泳、踏單車、健身、瑜珈、_____ 或 _____) (見指引)。在過去一個星期的哪些日子，您曾參與這些或類似的活動？

4B. 您曾參與了哪些活動和平均每天您用了多少時間去參與每個活動？

	活動與強度 (0-10)	節數	分鐘	總數
例：	阻力訓練 (5/10) ; 網球 (9/10)	1; 1	15; 50	65
星期一				
星期二				
星期三				
星期四				
星期五				
星期六				
星期日				
	總數			

4. 平均每天運動或鍛鍊的時間：_____小時

5. 現在回想您為了工作而做過的其他體能活動，或是在家中做的體能活動，例如：園藝或家務。通常您會用多少分鐘在這些活動？

提示：這不包括步行、運動或鍛鍊。

回答：每天_____分鐘

5. 平均每天參與其他體育活動的時間：_____小時