

大学生健康状况与体质锻炼调查问卷

问卷说明：

亲爱的同学，您好！我们正在进行一项关于大学生生活方式与健康状况的调查研究。本问卷采用匿名方式，所有数据仅用于学术研究，并将严格保密。您的参与对我们非常重要，感谢您的支持与合作！

第一部分：基本信息及健康状况

1.您的性别：

- ① 男
② 女

2.您的年级：

- ① 大一
② 大二
③ 大三
④ 大四

3.您的专业类别：

- ① 文史类
② 理工类
③ 医药卫生类
④ 经济管理类
⑤ 艺术体育类

4.您是否被医生诊断过患有以下慢性疾病？（可多选）

- ① 高血压
② II型糖尿病
③ 以上均无

5.过去一年中，您是否经常出现以下健康问题？（可多选）

- ① 过敏问题（如鼻炎、皮肤过敏等）
② 肠胃问题（如胃痛、消化不良、腹泻/便秘等）
③ 头痛/偏头痛
④ 疲劳感
⑤ 睡眠障碍（如入睡困难、早醒、多梦等）
⑥ 呼吸系统问题（如经常感冒、咳嗽等）
⑦ 皮肤方面问题（如痤疮、湿疹等）
⑧ 以上均无

6.您是否感到有心理健康方面的困扰（如焦虑、抑郁、压力过大等）？

- ① 是
② 否

7.您当前感受到的学业压力程度是？

- ① 轻松
② 一般
③ 较大
④ 巨大

第二部分：锻炼身份认同量表

说明：请阅读以下陈述，并选择最符合您实际情况的选项。（1=完全不符合，2=不太符合，3=不确定，4=比较符合，5=完全符合）

8.我认为体育锻炼是我生活中一个重要组成部分。

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○

9.我通常把自己看作是一个经常锻炼的人。

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○

10.我有很多兴趣爱好，但体育锻炼是最突出

的之一。

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○

11.当我在描述自己时，锻炼者的身份是我首先会提到的。

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○

12.参与体育锻炼有助于我认识自己。

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○

13.与不锻炼时相比，我在锻炼时感觉更像真实的自己。

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○

14.女+厥、男+女+男、鱼+印。由这几个部首组成的这三个字是什么？【人机验证】

A.嫫、嫫、鯽 B.嫫、嫫、鯽 C.嫫、奸、鯽

15.我为自己能够坚持体育锻炼而感到自豪。

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○

16.如果我不再能进行体育锻炼，我会感到失落。

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○

17.周围的人都知道我是一个热爱锻炼的人。

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○

第三部分：自我效能感量表

说明：请评估您在面对以下情况时，仍能坚持进行体育锻炼的信心程度。（1=完全没信心，2=比较没信心，3=一般，4=比较有信心，5=完全有信心）

18.当我感到疲劳时。

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○

19.当我感到有压力时。

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○

20.当我有其他更吸引我的娱乐活动（如玩游戏、看电影）时。

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○

21.当天气不好（如下雨、严寒、酷热）时。

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○

22.当我的学习任务繁重时。

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○

23.当我感到情绪低落时。

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○

24.当我没有同伴一起锻炼时。

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○

25.当锻炼场地或设施不便时。

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○

第四部分：体育活动等级量表

说明：请根据您过去一个月的情况，回答以下问题。

26.锻炼强度：您在进行体育锻炼时，感觉强度如何？

○ 轻微运动（如散步、做广播操）

○ 小强度的不太紧张的运动（如消遣遛弯、交谊舞）

○ 中等强度的较激烈持久运动（如慢跑、打太极）

○ 呼吸急促、出汗很多的大强度运动（如跑步、踢足球）

○ 呼吸急促、出汗很多的大强度运动，且已接近极限（如竞技比赛）

27.锻炼时间：您每次进行体育锻炼的持续时间约为？

○ 10 分钟以下

○ 11 至 20 分钟

○ 21 至 30 分钟

○ 31 至 59 分钟

○ 60 分钟以上

28.锻炼频率：您进行体育锻炼的频率是？

○ 每月不足 1 次

○ 每月 1 至 3 次

○ 每周 1 至 2 次

○ 每周 3 至 5 次

○ 大约每天 1 次