

## 健身習慣

### 健身者對於高蛋白外帶杯之市場接受度的問卷調查表

親愛的朋友，您好：

這是一份針對健身者對於高蛋白營養補充品（以下簡稱為**高蛋白**）外帶杯之市場接受度為研究的問卷，我們想了解您對於本議題有何種消費習慣，以及看法，希望您能夠為我們填寫這份問卷。問卷內容將作為本人學校作業統計之用，並不對外公佈，請安心作答。謝謝您的合作！！

#### 第一部分

這項調查主要是想了解在台北市不同行政區健身的人中，對於高蛋白外帶杯之市場接受度，所以想先請教您兩個問題

1. 請問您是否有健身的習慣？  
☐ (1)是 ☐ (2)否（結束作答）
2. 請問您最常前往的健身房？  
我在\_\_\_\_\_健身房\_\_\_\_\_分店

#### 第二部分 健身習慣區

1. 請問您一週去健身房的頻率？  
☐ (1)每週1~2次 ☐ (2)每週3~4次 ☐ (3)每週5~6次 ☐ (4)每週7次以上
2. 請問您主要從事的健身項目？(可複選)  
☐ (1)重量訓練 ☐ (2)跑步 ☐ (3)飛輪 ☐ (4)瑜伽 ☐ (5)游泳 ☐ (6)有氧舞蹈  
☐ (7)其他\_\_\_\_\_
3. 請問您是否有在使用高蛋白？  
☐ (1)是（請依序作答） ☐ (2)否（請跳到第三部分繼續作答）
4. 請問您使用高蛋白時機？(可複選)  
☐ (1)運動前 ☐ (2)運動後
5. 請問您是否在家中使用高蛋白？  
☐ (1)是 ☐ (2)否
6. 請問您目前使用的高蛋白品牌？(可複選)  
☐ (1)MP ☐ (2)MyProtein ☐ (3)ON ☐ (4)GNC ☐ (5)Champion ☐ (6)Mutant  
☐ (7)Met'rx ☐ (8)EAS ☐ (9)台紐nzm ☐ (10)其他\_\_\_\_\_
7. 您是否會繼續購買目前的高蛋白品牌？  
☐ (1)是（請回答第九題） ☐ (2)否（請回答第十題）
8. 您會繼續購買的原因？(可複選)  
☐ (1)效果顯著 ☐ (2)價格實惠 ☐ (3)符合個人口味 ☐ (4)品牌口碑  
☐ (5)其他\_\_\_\_\_

9. 您不會繼續購買的原因？(可複選)

☐ (1)效果不顯著 ☐ (2)價格昂貴 ☐ (3)不符合個人口味 ☐ (4)其他\_\_\_\_\_

### 第三部分

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
1. 我知道哪種食物為 <u>不好</u> 的蛋白質來源。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 在想要增肌的情況下，重量訓練與蛋白質的補充一樣重要。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我重訓完 <u>都會</u> 飲用蛋白質營養補充品。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我了解哪些飲食中的蛋白是最適合我的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我知道自己 <u>目前</u> 使用的蛋白質營養補充品價格。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我對運動完補充的蛋白質 <u>沒有</u> 特別的原則。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我了解自己每次運動完需要補充多少蛋白質。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我每次運動完都一定會補充足夠蛋白質。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我了解自己需要多少熱量的蛋白質營養補充品。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 健身後需要在 <u>三十分鐘</u> 內補充蛋白質。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.我認為運動完後何時攝取蛋白質 <u>成效皆相當</u> 。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我知道高蛋白使用方式。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我對於高蛋白產品的種類（水解乳清、分離乳清、酪蛋白）有研究。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 我了解自己目前使用的蛋白質營養補充品成分。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 我有固定的蛋白質營養補充品品牌。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 蛋白質靠三餐補充就足夠，重量訓練完 <u>不需</u> 額外攝取。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 我覺得不喝高蛋白，也可以有效率的使肌肉成長。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 我目前有使用高蛋白飲品，而我認為高蛋白品牌之間的效果差異不大。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1. 請問您是否在健身房使用高蛋白？  
☐ (1)是 ☐ (2)否（請跳到第三題繼續作答）
2. 請問您是否滿意在健身房使用高蛋白的方便性？  
☐ (1)是 ☐ (2)否
3. 請問您目前是否滿意高蛋白的味道？  
☐ (1)是 ☐ (2)否
4. 請問您目前使用高蛋白遇到的困難為何？（可複選）  
☐ (1)為了喝高蛋白而攜帶瓶子或粉很不方便  
☐ (2)高蛋白會讓瓶子留有味道  
☐ (3)使用瓶子沖泡高蛋白還要清洗很麻煩  
☐ (4)高蛋白的味道讓我不敢恭維  
☐ (5)單次購買一大罐高蛋白，又不確定喝不喝得完，會浪費錢  
☐ (6)其他：\_\_\_\_\_  
☐ (7)目前沒遇到困難
5. 請問您再飲用高蛋白時，會以何種方式沖泡？（可複選）  
☐ (1)以水沖泡 ☐ (2)以牛奶沖泡 ☐ (3)以豆漿沖泡 ☐ (4)其他：\_\_\_\_\_
6. 請問您是否認為喝高蛋白會傷害自身的健康？  
☐ (1)是 ☐ (2)否
7. 請勾選以下您認同的想法？（可複選）  
☐ (1)我覺得高蛋白只要配合足量的水，不會對身體產生負擔。  
☐ (2)我認為從天然食品攝取的蛋白質作為健身後的補充才是正確的選擇  
☐ (3)如果口味合胃口，我會選擇飲用高蛋白飲品

#### 第四部分 結論區

1. 如果今天在重訓室附近有個健身咖啡廳，他可以依據您每次需要的蛋白含量給予您不同容量的乳清蛋白飲料，以杯計費，您會…？(請圈選)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
								絕對會購買	

還是自己泡就好

2. 請問您認為一杯的合理價格？  
☐ (1)80 以下 ☐ (2)80~120 ☐ (3)121~160 ☐ (4)161~200 ☐ (5)201 以上

## 第五部分 基本資料區

### 1. 請問您的性別？

☐ (1)男 ☐ (2)女

### 2. 請問您的年齡？

☐ (1) 18歲以下 ☐ (2) 18~20歲 ☐ (3) 21~25歲  
☐ (4) 26~30歲 ☐ (5) 31~35歲 ☐ (6) 36~40歲  
☐ (7) 41~45歲 ☐ (8) 46~50歲 ☐ (9) 51~55歲  
☐ (10) 56~60歲 ☐ (11) 61~64歲 ☐ (12) 65歲以上

### 3. 請問您的居住地區？

台北市：

☐ (1)北投區 ☐ (2)士林區 ☐ (3)大同區 ☐ (4)松山區  
☐ (5)中山區 ☐ (6)內湖區 ☐ (7)萬華區 ☐ (8)中正區  
☐ (9)大安區 ☐ (10)信義區 ☐ (11)南港區 ☐ (12)文山區

新北市：

☐ (1)板橋區 ☐ (2)三重區 ☐ (3)中和區 ☐ (4)永和區 ☐ (5)新莊區  
☐ (6)新店區 ☐ (7)土城區 ☐ (8)蘆洲區 ☐ (9)樹林區 ☐ (10)汐止區  
☐ (11)鶯歌區 ☐ (12)三峽區 ☐ (13)淡水區 ☐ (14)瑞芳區 ☐ (15)五股區  
☐ (16)泰山區 ☐ (17)林口區 ☐ (18)深坑區 ☐ (19)石碇區 ☐ (20)坪林區  
☐ (21)三芝區 ☐ (22)石門區 ☐ (23)八里區 ☐ (24)平溪區 ☐ (25)雙溪區  
☐ (26)貢寮區 ☐ (27)金山區 ☐ (28)萬里區 ☐ (29)烏來區

### 4. 請問您的職業？

☐ (1)學生 ☐ (2)軍公教 ☐ (3)金融業 ☐ (4)營造業 ☐ (5)電子業  
☐ (6)服務業 ☐ (7)資訊業 ☐ (8)製造業 ☐ (9)大眾傳播業 ☐ (10)運輸業  
☐ (11)通信業 ☐ (12)農牧業 ☐ (13)自由業 ☐ (14)家管 ☐ (15)醫務人員  
☐ (16)商業 ☐ (17)待業中 ☐ (19)退休 ☐ (20)其它\_\_\_\_\_

### 5. 請問您的最高學歷？

☐ (1)國小及以下 ☐ (2)國中 ☐ (3)高中職 ☐ (4)大學/專科 ☐ (5)碩士 ☐ (6)博士

### 6. 請問您的月收入？

☐ (1)沒有收入 ☐ (2)10,000元以下 ☐ (3)10,001-20,000元  
☐ (4)20,001-30,000元 ☐ (5)30,001-40,000元 ☐ (6)40,001-50,000元  
☐ (7)50,001-60,000元 ☐ (8)60,001-70,000元 ☐ (9)70,001-80,000元  
☐ (10)80,001-90,000元 ☐ (11)90,001-100,000元 ☐ (12)100,001元以上

### 7. 請問您的健身的主要目的為何？

\_\_\_\_\_

### 8. 請問您對於健身相關的知識來源為何？（可複選）

☐ (1)與健身房教練面談 ☐ (2)網際網路 ☐ (3)親朋好友 ☐ (4)書籍雜誌  
☐ (5)大眾傳播媒體 ☐ (6)其他：\_\_\_\_\_

問卷到此結束，感謝您撥空參與本次問卷調查，祝您有個愉快的一天！