

青少年生活方式调查问卷

主要内容

特殊奥林匹克组织（SO）希望您能帮助我们了解青少年运动员的卫生健康行为以及他们对参加体育活动的感受。如运动员为幼儿运动员或不太认得字，请您为运动员大声朗读调查问题，并让其选择答案。请您告诉运动员要尽自己所能给出回答，您也要向运动员提供指导，帮助其获得最准确的信息。

这项调查需要多长时间？大约需要 5-8 分钟。



您也可以扫描二维码，在线上完成生活方式调查！

您的基本信息

姓名：_____

特殊奥林匹克成员组织：_____ 年龄：_____

填写问卷的日期（年/月/日）_____

本季您参加了什么运动？_____

您是 运动员 融合伙伴

您的性别是？ 男 女 不愿透露

您患有哪种重大疾病？请勾选所有符合您情况的选项

自闭症 脑性瘫痪 唐氏综合征 癫痫 胎儿酒精综合征

脆性X染色体综合征 马方综合征 脊柱裂 未知

其他：_____

您是否使用以下任何移动辅助设备？

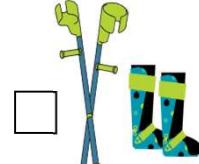


轮椅

助行器



假肢



拐杖或支架

其他：_____ 我不知道 我不使用移动辅助设备

您填写这份问卷的时间是？

健身计划开始时

健身计划结束时

我不知道

青少年生活方式调查问卷

健身计划

健身是为了保持身体强壮、健康，并为参加体育活动做好准备。换句话说，健身是为了让您拥有健康，即意味着拥有强壮的心脏、肌肉，同时身体保持灵活，可以轻松移动。

您参加了下面哪一项特殊奥林匹克健身计划？

- 击掌健身 多健康 融合健身俱乐部 其他：_____
- 等  
-    
- 示例：与家人和朋友一起锻炼，
健步走俱乐部，特奥会健康APP上的健身挑战

您的健康状况是：

-  良好  一般  较差  我不知道

健身方式有很多种，其中一种是耐力健身，又叫有氧健身。

耐力健身.....

- 让您可以举起、推
动或搬运重物 让您活跃时间更久，
不感到累 让您移动更轻松，
扩大活动的范围 我不知道 

另外，还有一种方式是肌肉力量练习。力量练习...

- 让您可以举起、推
动或搬运重物 让您活跃时间更久，
不感到累 让您移动更轻松，
扩大活动的范围 我不知道 

最后，还有一种肌肉柔韧性练习。柔韧性练习.....

- 让您可以举起、推
动或搬运重物 让您活跃时间更久，
不感到累 让您移动更轻松，
扩大活动的范围 我不知道 

体育活动

体育活动的重点是活动身体，享受乐趣，保持健康，具体形式有跑步、跳跃、骑自行车、游泳、跳舞、打球等等。

您喜欢做体育活动吗？

-  不喜欢  有点喜欢  非常喜欢

您为什么要做体育活动？请勾选所有符合您情况的选项。

- 开心 能和朋友在一起 能学习新活动 提高我的技能水平
 努力锻炼，接受挑战 有目标可以努力 可以锻炼身体
 有活动选择 有人鼓励我

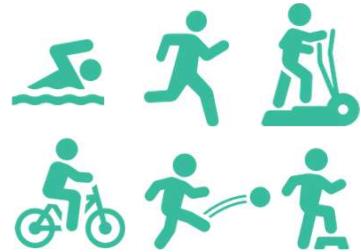
青少年生活方式调查问卷

体育活动

回忆一下上周（7天），您有几天锻炼或运动60分钟以上？回忆一下您有几天运动到心跳加快、大口呼吸。

- 0天 1天 2天 3天
 4天 5天 6天 7天

我不知道



回忆一下上周（7天），您每天花多少时间看电视、平板电脑、电脑、手机或其他电子设备？



- 不到2小时 2-4小时 5-7小时
 8-10小时 超过10小时 我不知道



补水与营养

回忆一下上周（7天），您每天大概喝几杯（或几瓶）水？



- 0 1 2 3 4 5及以上 我不知道



回忆一下上周（7天），您每天大概吃几次水果？



- 0 1 2 3 4 5及以上 我不知道



回忆一下上周（7天），您每天大概吃几次蔬菜？



- 0 1 2 3 4 5及以上 我不知道



青少年生活方式调查问卷

请在完成健身计划后填写本部分。选择符合您情况的选项。

健身计划或挑战让您参加体育活动时更有信心了

 不对

 也许

 对

健身计划或挑战让您更有信心开展健康饮食了

 不对

 也许

 对

您在健身计划或挑战期间学到了有关体育活动的新知识

 不对

 也许

 对

您在健身计划或挑战期间学到了有关营养的新知识

 不对

 也许

 对

您在健身计划或挑战期间结交了有助于您保持健康的朋友

 不对

 也许

 对

您喜欢参加健身计划或挑战吗？

 不喜欢

 有点喜欢

 非常喜欢

如果有机会，您还会参加健身计划或挑战

 不对

 也许

 对