

附件 19：感觉量表 **Feeling Scale (FS)**

感觉量表 **Feeling Scale (FS)**

运动过程中情感效价评价采用 Hardy&Rejeski, 1989 编制的量表进行，在运动过程中，参与者的运动体验会发生变化。一些人发现运动是令人很愉快的，而另一些人觉得它是令人不愉快的。此外，感受可能随着时间发生起伏波动。也就是说，随着运动时间的持续其感受会发生相应的改变。科学家们开发此量表来评判这种运动的反应。

等级	愉快程度评价
+5	very good（非常好）
+4	
+3	Good（好）
+2	
+1	Fairly good（感觉不错，挺好的）
0	Neutral（中立）
~1	Fairly bad（感觉不好，有点糟）
~2	
~3	Bad（糟糕）
~4	
~5	Very bad（非常糟糕）

【来源：Hardy CJ, Rejeski WJ. Not what, but how one feels: the measurement of affect during exercise. J Sport Exerc Psychol.1989;11:304–17.】