

附件 17：身体活动可接受性量表（PAES，1991）

身体活动可接受性量表（PAES，1991）

| | | | | | | | | | |
|----|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|-----------------------|
| 1 | ★我享受了这项运动的乐趣 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 我厌恶这项运动 |
| 2 | 我感觉无聊 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 我感觉有趣 |
| 3 | 我讨厌这项运动 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 我喜欢这项运动 |
| 4 | ★我发现这项运动是令人愉快的 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 我发现这项运动时令热愉快的 |
| 5 | ★我沉醉于此运动 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 我一点也没有沉醉于此运动 |
| 6 | 此项运动根本没有乐趣 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 此项运动充满了乐趣 |
| 7 | ★我发现它令人有活力 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 我发现它令人疲惫 |
| 8 | 它令我忧伤 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 它令我愉快 |
| 9 | ★它非常令我开心 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 它令我非常不开心 |
| 10 | ★当做此项运动时，我感到体力十足 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 当做此项运动时，我感到体力不支 |
| 11 | ★它令人精神焕发 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 它一点也不能令人精神焕发 |
| 12 | 它令我灰心丧气 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 它一点也没有令我灰心丧气 |
| 13 | ★它是令人非常满足的 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 它一点也不令人有满足感 |
| 14 | ★它是非常令人振奋的 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 它一点也不令人振奋 |
| 15 | 它一点也不令人兴奋 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 它非常令人兴奋 |
| 16 | ★它给了我巨大的成就感 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 它没有给我巨大的成就感 |
| 17 | ★它令人有爽快感 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 它一点也没有爽快感 |
| 18 | 我感觉我宁愿做些别的事，也不愿意做这项运动 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 我感觉我宁愿做这项运动，而不愿做其他的事情 |

★代表反向计分

【来源： Brown, F.J. (1991). Toward a Better Understanding of Exercise Behavior: A Development of the Exercise Acceptability Rating Scale. Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention, 11(3), 198-203.】