

附件 18：主观体力感觉登记量表（Borg 量表）

RPE：最广泛使用的 RPE 工具是“Borg 量表”，它是一个用于量化个人对身体活动的主观感知情况。要求受试者测试或者运动过程中选择一个与当时自身主观感觉相对应的数字。

主观体力感觉登记量表（Borg，1973）

自我感觉	等级
	6
非常轻松	7
	8
很轻松	9
	10
轻松	11
	12
稍累	13
	14
累	15
	16
很累	17
	18
精疲力竭	19
	20

【来源：BORG G A V. Perceived exertion: a note on history and methods [J] . Medicine and science in sport, 1973, (5):90—93.】