

中文版運動行為調節問卷

年齡：_____歲

性別：男性 / 女性（請圈選）

為什麼你要從事運動呢？

對於民眾決定從事或不從事運動這件事情，其原因令我們感到非常有興趣。藉由下面的量表，請在每一個選項中，選出最適合你的描述。本問卷並沒有標準答案，因此每個選項並沒有對錯，也沒有陷阱題存在。我們只是單純的想了解您對於運動的個人觀感。本份問卷的內容將會被保密，且僅會應用在我們研究目的上。

		完全不適合我		有時適合我		非常適合我
1	我會運動，是因為別人認為我應該運動	0	1	2	3	4
2	我不運動時會有罪惡感	0	1	2	3	4
3	我重視運動帶來的益處	0	1	2	3	4
4	我運動是因為運動很有趣	0	1	2	3	4
5	我不認為我應該要運動	0	1	2	3	4
6	我去運動，是因為我的朋友 / 家人 / 伴侶 說我應該要運動	0	1	2	3	4
7	當我缺席了一次運動，我會感到羞愧	0	1	2	3	4

8	對我而言規律運動是很重要的	0	1	2	3	4
9	我實在不認為為什麼要運動	0	1	2	3	4
10	我非常喜歡我的運動	0	1	2	3	4
11	我去運動是因為如果我不運動，別人會感到不高興	0	1	2	3	4
12	我不覺得運動有什麼重要性	0	1	2	3	4
13	當一段時間沒運動，我會覺得自己像個失敗的人	0	1	2	3	4
14	我認為努力地維持規律運動是很重要的	0	1	2	3	4
15	我覺得運動是個充滿樂趣的事情	0	1	2	3	4
16	我感受到來自朋友或家人的壓力，促使我去運動	0	1	2	3	4
17	我如果不規律運動會感到煩躁不安	0	1	2	3	4
18	我從參與運動中，獲得快樂和滿足	0	1	2	3	4
19	我認為運動是浪費時間的行為	0	1	2	3	4