

身体活动社会支持量表

中等强度身体活动的种类包括：快走、爬坡、上楼梯、打太极拳、太极剑、跳舞、游泳、羽毛球、跳绳等活动。您的家人或朋友会影响到您坚持定期做中等强度的身体活动。请问您：在过去 3 个月，您的家人或朋友说过或者一起做过以下事情吗？频率如何？请在家庭和友朋栏代表的相应频度的数字上画圈“○”。如果您没做过以上的活动，请圈 0 = 不适用。

您家人或朋友与您说过或一起做过以下事情的频度有多大？		从未	很少	有时	经常	总是	不适用
1. 同我一起做身体活动	家人	1	2	3	4	5	0
	朋友	1	2	3	4	5	0
2. 提议同我一起做身体活动	家人	1	2	3	4	5	0
	朋友	1	2	3	4	5	0
3. 提醒我做身体活动	家人	1	2	3	4	5	0
	朋友	1	2	3	4	5	0
4. 鼓励我坚持做身体活动	家人	1	2	3	4	5	0
	朋友	1	2	3	4	5	0
5. 改变他们的行程或时间，使我们可以一起做身体活动	家人	1	2	3	4	5	0
	朋友	1	2	3	4	5	0
6. 与我一起讨论做身体活动	家人	1	2	3	4	5	0
	朋友	1	2	3	4	5	0
7. 抱怨我把时间花在做身体活动上	家人	1	2	3	4	5	0
	朋友	1	2	3	4	5	0
8. 批评或耻笑我做身体活动	家人	1	2	3	4	5	0
	朋友	1	2	3	4	5	0
9. 奖励我做身体活动（例如给我喜欢的东西）	家人	1	2	3	4	5	0
	朋友	1	2	3	4	5	0
10. 外出娱乐时，安排我做身体活动的内容	家人	1	2	3	4	5	0
	朋友	1	2	3	4	5	0
11. 帮我安排我的身体活动内容	家人	1	2	3	4	5	0
	朋友	1	2	3	4	5	0
12. 询问我，他们如何才能变得更积极地去身体活动	家人	1	2	3	4	5	0
	朋友	1	2	3	4	5	0
13. 同我讨论他们多么喜欢做身体活动	家人	1	2	3	4	5	0
	朋友	1	2	3	4	5	0