

Supplementary material

The following lists the Chinese versions of the four scales used in this study.

PE teacher autonomy support scales

体育教师自主支持问卷

各位同学，你好：

该问卷主要是为了了解你对于体育课堂上体育教师支持成都的主管感受，答案没有对错、好坏之分，所有信息仅用于学术研究，不记名也不会公开，请你放心根据自己的真实感受认真作答。每道题目均有“非常同意”“同意”“比较同意”“一般”“比较不同意”“不同意”“非常不同意”7个选项，请根据自己的实际情况，在相应的选项下划“√”

题目内容	非常同意	同意	比较同意	一般	比较不同意	不同意	非常不同意
1.我的体育老师允许我表达自己的意见							
2.体育老师对我上好课的能力充满信心							
3.当我发表意见时，我的体育老师会回答我							
4.我的体育老师了解我的需求							
5.我的体育老师对学生想做的事情很感兴趣							
6.我的体育老师解释了我们学习某些练习的原因							
7.我的体育老师指导学生寻找解决方案							
8.我的体育老师讲解运动的效果							
9.我的体育老师会在课程开始时介绍课程概况							
10.我的体育老师提示我如何做得更好							
11.我的体育老师允许我选择不同的运动							
12.我的体育老师允许我选择体育器材							
13.我的体育老师允许我用不同的方法做练习							
14.我的体育老师在学习练习时接受不同的解决方案							
15.我的体育老师允许我选择锻炼地点							

备注：题目 1-5 为体育教师认知自主支持维度，题目 6-10 为体育教师程序自主支持维度，题目 11-15 为组织自主支持维度。

Physical and mental health scales

小学生身心健康问卷

你好吗？你的感觉如何？这就是我们希望你告诉我们的。

请仔细阅读每一个问题。你心目中最先想到的是哪个答案呢？
选择最适合你的答案，并在相应的圆圈打对号。

请记住：这不是一个考试，所以没有错误的答案。重要的是请你回答完所有的问题，并让我们看清楚你的标记。请回想你过去一个星期的经历，然后选出你的答案。

你不必向所有人展示你的答案。此外，当完成问卷后，你的答案也绝对不会被任何认识你的人翻阅。

1. 一般来说，你会怎样形容自己的健康情况？

☐极好 ☐很好 ☐好 ☐一般 ☐差

2. 你感到身体状态良好吗？

☐一点也不 ☐有一点 ☐一般 ☐非常 ☐极度

3. 你参加过体育锻炼吗（如跑步、爬山、骑自行车）？

☐一点也不 ☐有一点 ☐一般 ☐非常 ☐极度

4. 你能够轻松地跑步吗？

☐一点也不 ☐有一点 ☐一般 ☐非常 ☐极度

5. 你感到精力充沛吗？

☐从不 ☐很少 ☐有时 ☐经常 ☐总是

6. 你得生活快乐吗？

☐一点也不 ☐有一点 ☐一般 ☐非常 ☐极度

7. 你为活着感到高兴吗？

☐一点也不 ☐有一点 ☐一般 ☐非常 ☐极度

8. 你对你的生活感到满意吗？

☐一点也不 ☐有一点 ☐一般 ☐非常 ☐极度

9. 你的心情好吗？

☐从不 ☐很少 ☐有时 ☐经常 ☐总是

10. 你感到愉快吗？

☐从不 ☐很少 ☐有时 ☐经常 ☐总是

11. 你开心地玩耍了吗？

☐从不 ☐很少 ☐有时 ☐经常 ☐总是

12. 你感到自己做所有事情都非常差吗？

☐从不 ☐很少 ☐有时 ☐经常 ☐总是

13. 你感到悲伤吗？

☐从不 ☐很少 ☐有时 ☐经常 ☐总是

14. 你感到心情差得不想做任何事情吗？

☐从不 ☐很少 ☐有时 ☐经常 ☐总是

15. 你感到生活中的一切都不理想吗？

☐从不 ☐很少 ☐有时 ☐经常 ☐总是

16. 你感到厌烦了吗？

☐从不 ☐很少 ☐有时 ☐经常 ☐总是

17. 你感到孤独吗？

☐从不 ☐很少 ☐有时 ☐经常 ☐总是

18. 你感到有压力吗？

☐从不 ☐很少 ☐有时 ☐经常 ☐总是

19. 你对现在的自己满意吗？

☐从不 ☐很少 ☐有时 ☐经常 ☐总是

20. 你对自己的穿着满意吗？

☐从不 ☐很少 ☐有时 ☐经常 ☐总是

21. 你担心过自己的外貌吗？

☐从不 ☐很少 ☐有时 ☐经常 ☐总是

22. 你嫉妒过其他男生/女生的外貌吗？（“嫉妒”是指对其他人不满或吃醋的感觉）

☐从不 ☐很少 ☐有时 ☐经常 ☐总是

23. 关于你的身体，你想改变什么吗？（如体重、身高等）

☐从不 ☐很少 ☐有时 ☐经常 ☐总是

24. 你有足够的时间给自己吗？

☐从不 ☐很少 ☐有时 ☐经常 ☐总是

25. 你在有空时能够做自己想做的事情吗？

☐从不 ☐很少 ☐有时 ☐经常 ☐总是

26. 你有足够的机会在室外吗？

☐从不 ☐很少 ☐有时 ☐经常 ☐总是

27. 你有足够的时间与朋友见面吗？

☐从不 ☐很少 ☐有时 ☐经常 ☐总是

28.你能在有空时选择自己想要做的事情吗？

☐从不 ☐很少 ☐有时 ☐经常 ☐总是

29. 你的父母了解你吗？

☐一点也不 ☐有一点 ☐一般 ☐非常 ☐极度

30. 你感到父母爱你吗？

☐一点也不 ☐有一点 ☐一般 ☐非常 ☐极度

31. 你在家过的开心吗？

☐从不 ☐很少 ☐有时 ☐经常 ☐总是

32. 父母有足够的时间跟你相处吗？

☐从不 ☐很少 ☐有时 ☐经常 ☐总是

33. 父母对你公平吗？

☐从不 ☐很少 ☐有时 ☐经常 ☐总是

34. 当你想跟父母聊天时，你可以聊吗？

☐从不 ☐很少 ☐有时 ☐经常 ☐总是

35. 你有足够的钱去做一些朋友都做的事情吗？

☐从不 ☐很少 ☐有时 ☐经常 ☐总是

36. 你有足够的钱用来花吗？

☐从不 ☐很少 ☐有时 ☐经常 ☐总是

37. 你有足够的钱跟朋友参加活动吗？

☐一点也不 ☐有一点 ☐一般 ☐非常 ☐极度

38. 你有时间跟朋友相处吗？

☐从不 ☐很少 ☐有时 ☐经常 ☐总是

39. 你跟其他男生/女生一起参加过活动吗？

☐从不 ☐很少 ☐有时 ☐经常 ☐总是

40. 你跟朋友玩得开心吗？

☐从不 ☐很少 ☐有时 ☐经常 ☐总是

41. 你跟朋友互相帮忙吗？

☐从不 ☐很少 ☐有时 ☐经常 ☐总是

42. 你能跟朋友谈论所有事情吗？

☐从不 ☐很少 ☐有时 ☐经常 ☐总是

43. 你能信任你的朋友吗？

☐从不 ☐很少 ☐有时 ☐经常 ☐总是

回想过去一个星期

44. 你在学校快乐吗？

☐一点也不 ☐有一点 ☐一般 ☐非常 ☐极度

45. 你在学校的成绩理想吗？

☐一点也不 ☐有一点 ☐一般 ☐非常 ☐极度

46. 你对老师感到满意吗？

☐一点也不 ☐有一点 ☐一般 ☐非常 ☐极度

47. 你能专心上课吗？

☐从不 ☐很少 ☐有时 ☐经常 ☐总是

48. 你喜欢上学吗？

☐从不 ☐很少 ☐有时 ☐经常 ☐总是

49. 你跟老师相处得好吗？

☐从不 ☐很少 ☐有时 ☐经常 ☐总是

50. 你害怕其他男生/女生吗？

☐从不 ☐很少 ☐有时 ☐经常 ☐总是

51. 其他男生/女生取笑过你吗？

☐从不 ☐很少 ☐有时 ☐经常 ☐总是

52. 其他男生/女生欺负过你吗？

☐从不 ☐很少 ☐有时 ☐经常 ☐总是

Interest Scales

小学生体育学习兴趣水平量表

你好吗？你的感觉如何？这就是我们希望你告诉我们的。

请仔细阅读每一个问题。你心目中最先想到的是哪个答案呢？

选择最适合你的答案，并在相应的圆圈打对号。

请记住：这不是一个考试，所以没有错误的答案。重要的是请你回答完所有的问题，并让我们看清楚你的标记。请回想你过去一个星期的经历，然后选出你的答案。

你不必向所有人展示你的答案。此外，当完成问卷后，你的答案也绝对不会被任何认识你的人翻阅。

体育参与程度 (9 题)	非常同意	同意	一般	不同意	非常不同意
1.在体育课上,即使身体很累了,我也会坚持参加体育活动;	☐	☐	☐	☐	☐
2.我会为增进健康制订适合自己的锻炼计划,并能坚持执行;	☐	☐	☐	☐	☐
3.我平时会自觉通过体育锻炼来增进自己的健康;	☐	☐	☐	☐	☐
4.我每周都有固定的锻炼时间;	☐	☐	☐	☐	☐
5.我的生活有规律(如按时吃饭、早睡早起、定期锻炼等);	☐	☐	☐	☐	☐
6.我具有良好的健身习惯;	☐	☐	☐	☐	☐
7.我常常会与同伴一起,为实现体育学习目标而共同努力;	☐	☐	☐	☐	☐
8.如果体育课上的运动量已经达到或超过自己的承受极限,我仍会继续坚持完成活动任务;	☐	☐	☐	☐	☐
9.我经常与同伴或老师一起讨论体育课上新学的运动知识和技能;	☐	☐	☐	☐	☐
体育学习积极兴趣 (8 题)					
10.我每次上完体育课都感觉很愉快;	☐	☐	☐	☐	☐
11.在体育学习中,我常常保持愉快的心情;	☐	☐	☐	☐	☐
12.我很喜欢上体育课;	☐	☐	☐	☐	☐
13.我不论学习何种运动项目,都会主动去了解相关的练习方法和注意事项;	☐	☐	☐	☐	☐
14.我能积极乐观地对待体育活动中遇到的挫折与困难;	☐	☐	☐	☐	☐
15.体育课上,我常常在同伴面前展示自己的学习成果;	☐	☐	☐	☐	☐
16.我渴望阅读更多的体育书籍;	☐	☐	☐	☐	☐
17.我能积极乐观地对待体育活动中遇到的困难;	☐	☐	☐	☐	☐
体育学习负面兴趣 (7 题)					
18.如果班上成立体育课外活动小组,我肯定不参加;	☐	☐	☐	☐	☐
19.如果课前知道体育课不上了,我会感到很高兴;	☐	☐	☐	☐	☐
20.我在情绪低落时,常常不愿意参加任何体育活动;	☐	☐	☐	☐	☐
21.我上体育课时注意力格外集中;	☐	☐	☐	☐	☐
22.我常常积极配合体育老师的教学;	☐	☐	☐	☐	☐
23.我上体育课时能认真接受老师的指导;	☐	☐	☐	☐	☐
24.我不会因为体育比赛失败而对自己失去信心;	☐	☐	☐	☐	☐
自主学习水平 (5 题)					
25.在体育课上,即使没有体育老师的指导,我也会主动地反复练习,努力完成体育老师布置的各项学习任务;	☐	☐	☐	☐	☐
26.在体育学习中遇到问题和困难时,我会通过积极地思考,探索解决的办法;	☐	☐	☐	☐	☐
27.在体育课上学习运动技能时,我常常会思考怎样才能学得更好;	☐	☐	☐	☐	☐
28.对于体育学习中遇到的任何困难,我都相信自己能解决;	☐	☐	☐	☐	☐
29.我能坚持不懈地为达到体育学习目标而努力;	☐	☐	☐	☐	☐

身体活动水平量表

你好吗？你的感觉如何？这就是我们希望你告诉我们的。

请仔细阅读每一个问题。你心目中最先想到的是哪个答案呢？

选择最适合你的答案，并在相应的圆圈打对号。

请记住：这不是一个考试，所以没有错误的答案。重要的是请你回答完所有的问题，并让我们看清楚你的标记。请回想你过去一个星期的经历，然后选出你的答案。

你不必向所有人展示你的答案。此外，当完成问卷后，你的答案也绝对不会被任何认识你的人翻阅。

1. 在过去的 7 天里，你在空闲时间从事过以下哪些身体活动内容？频率如何？

	0 次	1-2 次	3-4 次	5-6 次	7 次及以上
跳绳	☐	☐	☐	☐	☐
踢毽子	☐	☐	☐	☐	☐
轮滑	☐	☐	☐	☐	☐
追逐类游戏	☐	☐	☐	☐	☐
散步/健步走	☐	☐	☐	☐	☐
自行车	☐	☐	☐	☐	☐
慢跑	☐	☐	☐	☐	☐
健身操	☐	☐	☐	☐	☐
游泳	☐	☐	☐	☐	☐
棒球/垒球	☐	☐	☐	☐	☐
跳舞	☐	☐	☐	☐	☐
乒乓球	☐	☐	☐	☐	☐
羽毛球	☐	☐	☐	☐	☐
滑板	☐	☐	☐	☐	☐
足球	☐	☐	☐	☐	☐
网球	☐	☐	☐	☐	☐
排球	☐	☐	☐	☐	☐
武术	☐	☐	☐	☐	☐

篮球	☐	☐	☐	☐	☐
溜冰	☐	☐	☐	☐	☐
滑雪	☐	☐	☐	☐	☐
冰球	☐	☐	☐	☐	☐

2.在过去的 7 天里，在体育课上你的活动表现以总结为（比如进行跑步、玩耍、跳跃、投掷等活动行为）？

- ☐我不喜欢体育课。
- ☐几乎没怎么运动
- ☐有时候是这样
- ☐常常是这样
- ☐一直是这样

3.在过去的 7 天里，在课间休息你常常在做什么？

- ☐坐着聊天、阅读或做功课
- ☐四处的走动（走来走去）
- ☐在教室外做低强度的活动
- ☐在教室外做中等强度运动
- ☐大部分时间在外面尽情地玩儿

4.在过去的 7 天里，在午休休息（正在吃午饭除外）你常常在做什么？

- ☐坐着聊天、阅读或做功课
- ☐四处的走动（走来走去）
- ☐在教室外做低强度的活动
- ☐在教室外做中等强度运动
- ☐大部分时间在外面尽情地玩儿

5.在过去的 7 天里，你有多少天在放学之后（不包括周末）进行体育运动（篮球、足球、羽毛球等等）、跳舞或玩游戏等运动？

- ☐没有
- ☐01 次
- ☐02-3 次
- ☐04 次
- ☐05 次及以上

6.在过去的 7 天里，你有多少天在晚上进行体育运动（篮球、足球、羽毛球等等）、跳舞或玩游戏等运动？

- ☐没有
- ☐01 次
- ☐02-3 次
- ☐04-5 次

☐06-7 次及以上

7.在上个周末，你进行了多少次体育运动（篮球、足球、羽毛球等等）、跳舞或玩游戏等运动？

☐没有

☐01 次

☐02-3 次

☐04-5 次

☐06 次及以上

8.在过去 7 天里，以下哪一项是对你的最佳描述？

☐我几乎所有的时间都被别的事情占用了，很少运动

☐我有时候（1~2 次）在空闲时间做 30 分钟以上的运动

☐我经常（3~4 次）在空闲时间做 30 分钟以上的运动

☐我很频繁地（5~6 次）在空闲时间做 30 分钟以上的运动

☐我几乎每天（7 次及以上）都在空闲时间做 30 分钟以上的运动

9.以下是关于你的运动行为和认知的一些描述，请根据你的认可程度进行选择。

	非 常 同 意	同 意	一 般	不 同 意	非 常 不 同 意
1) 我很享受运动	☐	☐	☐	☐	☐
2) 运动降低了我的压力和紧张的感受	☐	☐	☐	☐	☐
3) 运动提高了我的心理或精神健康水平	☐	☐	☐	☐	☐
4) 运动锻炼耗费了我大量的时间	☐	☐	☐	☐	☐
5) 我将通过运动预防心脏方面的疾病	☐	☐	☐	☐	☐
6) 运动使我感觉很累	☐	☐	☐	☐	☐
7) 运动增强了我的肌肉力量	☐	☐	☐	☐	☐
8) 运动使我获得了个人成就感	☐	☐	☐	☐	☐
9) 运动场所或地点通常距离我太远	☐	☐	☐	☐	☐
10) 运动使我感到放松	☐	☐	☐	☐	☐
11) 运动使我认识到了我喜欢的朋友或伙伴	☐	☐	☐	☐	☐
12) 参与运动让我感到害羞或尴尬	☐	☐	☐	☐	☐
13) 运动将有助于我预防高血压	☐	☐	☐	☐	☐
14) 我在运动锻炼方面耗费了太多费用	☐	☐	☐	☐	☐
15) 运动提升了我的体能水平	☐	☐	☐	☐	☐
16) 运动器材/设备往往都不太方便使用	☐	☐	☐	☐	☐
17) 运动让我的肌肉变得更加结实	☐	☐	☐	☐	☐
18) 运动提高了我的心血管系统功能	☐	☐	☐	☐	☐
19) 运动让我感觉疲惫	☐	☐	☐	☐	☐
20) 运动提升了我的精神状态	☐	☐	☐	☐	☐
21) 我的朋友/伙伴不鼓励我参与运动	☐	☐	☐	☐	☐
22) 运动增强了我的体力	☐	☐	☐	☐	☐
23) 运动增强了我的灵活性	☐	☐	☐	☐	☐

24) 运动占用了我太多本应与家人相处（在一起）的时间	☐	☐	☐	☐	☐
25) 运动使我的脾气（性格）有所改善	☐	☐	☐	☐	☐
26) 运动提升了我的睡眠质量	☐	☐	☐	☐	☐
27) 运动将有助于延长我的寿命	☐	☐	☐	☐	☐
28) 我觉得穿运动装的人感觉很好笑	☐	☐	☐	☐	☐
29) 运动有助于我缓解疲劳	☐	☐	☐	☐	☐
30) 运动对于我来说，是一种认识新朋友的好方法	☐	☐	☐	☐	☐
31) 运动提高了我的耐力	☐	☐	☐	☐	☐
32) 运动提升了我的自我意识（自我概念）	☐	☐	☐	☐	☐
33) 我的家人不鼓励我进行运动锻炼	☐	☐	☐	☐	☐
34) 运动使我的头脑更加清醒	☐	☐	☐	☐	☐
35) 保持运动使得我参与一些常规的活动时，不再感到疲惫	☐	☐	☐	☐	☐
36) 运动提升了我的学习效率	☐	☐	☐	☐	☐
37) 运动占用了我太多本应在家的时间	☐	☐	☐	☐	☐
38) 对于我来说，运动是一种很好的娱乐方式	☐	☐	☐	☐	☐
39) 运动锻炼让我更受到朋友的欢迎	☐	☐	☐	☐	☐
40) 对于我来说，运动是件很辛苦的事情	☐	☐	☐	☐	☐
41) 运动整体性地提升了我的身体机能	☐	☐	☐	☐	☐
42) 我能找到的可以运动的地方很少	☐	☐	☐	☐	☐
43) 运动改善了我的体型	☐	☐	☐	☐	☐