

普通高等学校体育教育专业主干课配套教材


高等学校教材



sports

体育心理学测量与评价

季浏 主编

 高等教育出版社

SPD

体育中心学术地位与评价

田 军

■ 田 军 著

普通高等学校体育教育专业主干课配套教材

高等学校教材

体育心理学测量与评价

季 浏 主 编

颜 军 殷恒婵 副主编

高等教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育心理学测量与评价/季浏主编. —北京: 高等教育出版社, 2006. 7

ISBN 7-04-019675-1

I. 体... II. 季... III. 体育心理学-心理测量学-高等学校-教材 IV. G804.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 057827 号

策划编辑 尤超英 责任编辑 傅雪林 封面设计 刘晓翔
版式设计 范晓红 责任校对 王 雨 责任印制 韩 刚

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100011
总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 北京市鑫霸印务有限公司

开 本 787×960 1/16
印 张 9
字 数 160 000

购书热线 010-58581118
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2006 年 7 月第 1 版
印 次 2006 年 7 月第 1 次印刷
定 价 11.90 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 19675-00



前 言

本书是普通高等教育“十五”国家级规划教材《体育心理学》的配套教材，是根据教育部2004年颁布的《全国普通高等学校本科体育教育专业主干课程指导纲要》要求，结合《体育心理学》教材内容编写的。

体育心理学的研究主要建立在心理测量和心理实验的基础上。心理测量和心理实验不仅是体育心理学科学研究的主要手段和方法，也是体育心理学为体育运动实践服务的心理学应用技术。同时，体育心理学作为一门应用性科学，在教学中注意对学生理论联系实际能力的培养，尤其突出对学生应用能力的培养是本门课程的一个显著特点。因此，在本书的编写过程中，紧紧围绕培养目标，针对体育教育教学、竞技运动和大众健身中的心理学工作实际，培养学生科学的思维方式和工作态度，使他们熟悉并掌握体育心理学的心理测量与心理实验的基本操作技能，以便为将来的学习和工作打下良好的基础。

本书依照《体育心理学》教材体系，选编了27个心理问卷（量表）和10个心理实验。所选的心理问卷（量表）都经过信度和效度分析，符合心理测量的要求。实验项目主要是经典性的，同时也包括了较新的实验项目，虽然让学生进行实验有困难，但有助于对学生进行基本功的训练，并可引导他们努力运用各种实验技术进行体育科学研究，提高他们的科研能力。各校可根据具体情况和教学要求，从中选择必要的内容，组成不同的教学方案进行教学。

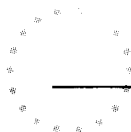
本书的适用范围比较广泛，既可供普通高等学校本科体育教育专业、高职高专体育专业的学生使用，还可作为运动心理学专业的教学参考书。同时，对体育教师、教练员和相关科研人员也有较好的参考价值。

本书由华东师范大学季浏担任主编，扬州大学颜军和北京师范大学殷恒婵担任副主编。参加编写的人员有（按撰写内容先后为序）：汪晓赞（华东师范大学）、李京诚（首都体育学院）、唐征宇（华东师范大学）、蔡理（南京师范大学）、徐霞（武汉体育学院）、蔡赓（苏州大学）、陈作松（福建师范大学）、石岩（山西大学）、殷恒婵（北京师范大学）、王润平（广州大学）、翟一飞（华东师范大学）。季浏和颜军对全书进行了整理和修改，由季浏统稿、定稿。教育部体育卫生与艺术教育司、全国高等学校体育教学指导委员会、高等教育出版社、华东师范大学、山西大学以及编写人员所在院校对本书的编写



工作给予了热情帮助和大力支持，谨致谢忱。本书采用了国内外学者的研究成果，特别是北京体育大学张力为、毛志雄主编的《体育科学常用心理量表评定手册》，为本书的编写提供了丰富的资料和有益的启迪，在此深表感谢。限于编者水平，书中不足与错误之处，诚盼读者批评指正。

编者
2006年5月



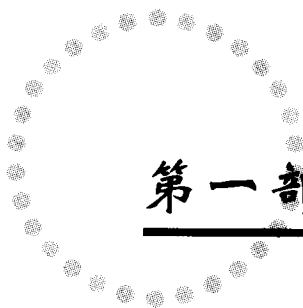
目 录

第一部分 心理学量表

| | | |
|-------|-------------|-----|
| 量表一 | 体育学习兴趣量表 | 3 |
| 量表二 | 成就倾向个体差异问卷 | 11 |
| 量表三 | 运动情境动机量表 | 15 |
| 量表四 | 运动成就责任问卷 | 17 |
| 量表五 | 主观锻炼体验量表 | 23 |
| 量表六 | 锻炼诱导情绪问卷 | 25 |
| 量表七 | 身体自我描述问卷 | 27 |
| 量表八 | 心境状态量表 | 32 |
| 量表九 | BFS 心境量表 | 35 |
| 量表十 | 注意力测验 | 38 |
| 量表十一 | 状态 - 特质焦虑问卷 | 46 |
| 量表十二 | 竞赛状态焦虑问卷 | 49 |
| 量表十三 | 运动竞赛焦虑测验 | 52 |
| 量表十四 | 运动表现策略量表 | 54 |
| 量表十五 | 运动员 COPE 量表 | 61 |
| 量表十六 | 运动表象问卷 | 65 |
| 量表十七 | 动作表象问卷 | 68 |
| 量表十八 | 运动自信心量表 | 72 |
| 量表十九 | 群体环境问卷 | 76 |
| 量表二十 | 团队领导能力问卷 | 79 |
| 量表二十一 | 领导模式问卷 | 81 |
| 量表二十二 | 领导行为风格问卷 | 83 |
| 量表二十三 | 运动领导行为量表 | 86 |
| 量表二十四 | 运动行为量表 | 89 |
| 量表二十五 | 运动员心理唤醒量表 | 98 |
| 量表二十六 | 气质调查表 | 100 |
| 量表二十七 | WT 运动员性格测量表 | 105 |

第二部分 心理学实验

| | | |
|-----|--------------------|-----|
| 实验一 | 肘关节动觉感受性的测定 | 115 |
| 实验二 | 动作持续时间知觉的测定 | 117 |
| 实验三 | 深度知觉测定 | 119 |
| 实验四 | 注意分配能力的测定 | 121 |
| 实验五 | 动作技能形成过程的分析 | 123 |
| 实验六 | 动作协调性与稳定性的测定 | 125 |
| 实验七 | 动作技能迁移的测量 | 127 |
| 实验八 | 疲劳的测定 | 129 |
| 实验九 | 肌电生物反馈放松训练 | 131 |
| 实验十 | 动作学习中的运动表象训练 | 133 |



第一部分 心理学量表



量表一

体育学习兴趣量表

一、量表来源

汪晓赞. 我国中小学体育学习评价改革的研究. 华东师范大学博士论文, 2005, 7.

二、量表正文

(一) 小学生体育学习兴趣水平评价量表

各位同学：你们好！

以下列出一些与你进行体育活动有关的陈述，请逐条阅读并确定你是否同意这些说法以及同意的程度如何：如果你完全同意，选5；如果完全不同意，选1；如果你觉得介乎两者之间，请在1与5之间选择适合你的任一数字。

此问卷的调查结果仅作为科学研究用，与你的体育学习成绩无关，请务必按照自己的想法如实填写。谢谢合作！

年级：_____ 班级：_____ 性别：_____

| | 完全 不同意 | | | 完全 同意 | | |
|-------------------------------|-----------|---|---|----------|---|--|
| 1. 常常在家附近寻找场地进行体育活动 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 2. 即使没有好的体育场地和器材，我也会想办法进行体育锻炼 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 3. 我很希望上体育课 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 4. 我平时喜欢收听电台或收看电视与报纸上的体育报道 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 5. 我喜欢参加体育游戏或比赛 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 6. 我觉得上体育课不是一件快乐的事 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |

续表

| | 完全 不同意 | | | | | 完全 同意 | |
|--------------------------------|-----------|---|---|---|---|----------|--|
| 7. 我很愿意参与有一定难度的体育活动 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 8. 体育课上我常常昏昏沉沉, 无精打采 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 9. 我常用学过的体育知识和技能进行体育锻炼 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 10. 我平时喜欢了解体育的有关信息 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 11. 体育课上我积极参与各种体育活动 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 12. 我老盼着上体育课 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 13. 课余时间我很少主动参加体育活动 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 14. 我喜欢观看现场(或电视转播的)体育比赛 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 15. 我觉得体育课很有趣, 非常吸引人 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 16. 在体育课上, 我经常不参加活动 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 17. 我觉得每堂体育课的时间总好像比其他课短 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 18. 我常利用课余时间或节假日进行体育活动 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 19. 若体育老师有事或其他原因不上体育课, 我会感到很失望 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 20. 我一听到上体育课, 就非常反感 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 21. 我渴望阅读更多的体育书籍 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 22. 体育课让我感到枯燥无味 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 23. 我平时喜欢参加体育活动 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 24. 我觉得每周开设的体育课太少 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 25. 上体育课时, 我经常希望快些下课 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 26. 我平时经常与同伴谈论体育 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 27. 在我们学习的所有课程中, 我最喜欢体育课 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |

(二) 初中生体育学习兴趣水平评价量表

各位同学：你们好！

以下列出一些与你进行体育活动有关的陈述，请逐条阅读并确定你是否同意这些说法以及同意的程度如何：如果你完全同意，选5；如果完全不同意，选1；如果你觉得介乎两者之间，请在1与5之间选择适合你的任一数字。

此问卷的调查结果仅作为科学研究所用，与你的体育学习成绩无关，请你务必按照自己的想法如实填写，谢谢合作！

年级：_____ 班级：_____ 性别：_____

| | 完全 不同意 | | | | | 完全 同意 | | | | |
|--|-----------|---|---|---|---|----------|--|--|--|--|
| 1. 常常在家附近寻找场地进行体育活动 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | |
| 2. 我很希望上体育课 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | |
| 3. 我认为体育活动能促使我变得更强壮 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | |
| 4. 体育课上我的注意力格外集中 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | |
| 5. 不临到体育考试，我是不会去参与体育锻炼的 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | |
| 6. 我平时喜欢收听电台或收看电视与报纸上的体育报道 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | |
| 7. 当体育学习或体育活动遇到困难时，我总是想方设法去解决 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | |
| 8. 我常用学过的体育知识和技能进行体育锻炼 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | |
| 9. 在体育课上，我经常不参加活动 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | |
| 10. 我认为体育学习有助于培养我良好的道德品质，如公平竞争、相互帮助、相互尊重等 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | |
| 11. 体育课让我感到枯燥无味 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | |
| 12. 如果在体育考试中没有获得好成绩，我是不可能喜欢体育的 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | |
| 13. 我很愿意参加有一定难度的体育活动 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | |
| 14. 我老盼着上体育课 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | |
| 15. 我认为体育活动能使我更精神 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | |
| 16. 我平时喜欢了解体育的有关信息 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | |
| 17. 虽然我知道体育锻炼对我的健康非常重要，但只要学习一忙或者功课一多，我就会放弃体育锻炼 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | |
| 18. 在我们学习的所有课程中，我最喜欢体育课 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | |
| 19. 即使没有好的体育场地和器材，我也会想办法因地制宜地进行体育锻炼 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | |
| 20. 我觉得上体育课是一种负担 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | |

续表

| | 完全 不同意 | | | | | 完全 同意 |
|-------------------------------------|-----------|---|---|---|---|----------|
| 21. 当我情绪不好或学习很紧张时,我常常会通过体育活动来进行调节 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 22. 我渴望阅读更多的体育书籍 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 23. 我不论参加何种体育活动,都会主动去了解相关的练习方法和注意事项 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 24. 我觉得每堂体育课的时间总好像比其他课短 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 25. 当体育学习或体育活动遇到困难时,我会选择放弃 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 26. 我觉得体育课很有趣,非常吸引人 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 27. 课余时间我很少主动参加体育活动 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 28. 上体育课时,我经常希望快些下课 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 29. 每当学了一个新的运动技能或技巧后,我都很想实践一下 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 30. 我觉得每周开设的体育课太少 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 31. 体育活动太累、太辛苦,所以我不喜欢参加体育活动 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 32. 我把体育锻炼作为我生活中的重要组成部分 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 33. 我一听到上体育课,就非常反感 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 34. 我经常就体育学习中的疑难问题请教老师或同学 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 35. 我常利用课余时间或节假日进行体育活动 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 36. 体育课上我常常昏昏沉沉,无精打采 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 37. 我喜欢观看现场(或电视转播的)体育比赛 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 38. 若体育老师有事或其他原因不上体育课,我会感到很失望 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 39. 我觉得所学的体育运动知识和技能在生活中没有什么用途 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 40. 每次上完体育课我都感到很愉快 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 41. 我平时经常与同伴谈论体育 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 42. 我认为参与体育活动有助于增强我的自信 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |

(三) 高中生体育学习兴趣水平评价量表

各位同学：你们好！

以下列出一些与你进行体育活动有关的陈述，请逐条阅读并确定你是否同意这些说法以及同意的程度如何：如果你完全同意，选5；如果完全不同意，选1；如果你觉得介乎两者之间，请在1与5之间选择适合你的任一数字。

此问卷的调查结果仅作为科学研究所用，与你的体育学习成绩无关，请你务必按照自己的想法如实填写，谢谢合作！

年级：_____ 班级：_____ 性别：_____

| | 完全 不同意 | | | 完全 同意 | | |
|--|-----------|---|---|----------|---|--|
| 1. 常常在家附近寻找场地进行体育活动 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 2. 我很希望上体育课 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 3. 每次学会有一定难度的运动技能时，我都会感到很愉快 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 4. 不临到体育考试，我是不会去参与体育锻炼的 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 5. 我常将日常生活中的一些现象与已学过的体育知识相联系 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 6. 在体育课上，我经常不参与活动 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 7. 我平时喜欢收听电台或收看电视与报纸上的体育报道 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 8. 当体育学习或体育活动遇到困难时，我总是想方设法去解决 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 9. 若由于体育老师有事或其他原因不上体育课，我会感到很失望 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 10. 体育课让我感到枯燥无味 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 11. 在课余时间，我很少主动参与体育活动 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 12. 我的心里老盼着上体育课 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 13. 我平时喜欢了解体育的有关信息 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 14. 虽然我知道体育锻炼对我的健康非常重要，但只要学习一忙或者功课一多，我就会放弃体育锻炼 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 15. 在我们学习的所有课中，我最喜欢体育课 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 16. 我不论参加何种体育活动，都会主动去了解相关的练习方法和注意事项 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |

续表

| | 完全 不同意 | | | 完全 同意 | | |
|--------------------------------------|-----------|---|---|----------|---|--|
| 17. 我平时喜欢参加体育活动 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 18. 我觉得上体育课是一种负担 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 19. 我渴望阅读更多的体育书籍 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 20. 我觉得每堂体育课的时间总好像比其他课短 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 21. 如果课前知道体育课不上了, 我会感到很高兴 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 22. 即使没有好的体育场地和器材, 我也会想办法因地制宜地进行体育锻炼 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 23. 我觉得体育课很有趣, 非常吸引人 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 24. 我觉得所学的体育运动知识和技能在生活中没有什么用途 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 25. 每次遇到不熟悉的体育活动内容, 我都很想尝试一下 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 26. 我觉得上体育课不是一件快乐的事 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 27. 我把体育锻炼作为我生活中的重要组成部分 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 28. 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 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 29. 上体育课时, 我经常希望快些下课 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 30. 如果在体育考试中没有获得好成绩, 我是不会喜欢体育的 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 31. 每次上完体育课我都感到很愉快 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 32. 体育活动太累、太辛苦, 所以我不喜欢参加体育活动 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 33. 我喜欢观看现场(或电视转播的)体育比赛 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 34. 我一听到上体育课, 就非常反感 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 35. 我常利用课余时间或节假日进行体育活动 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 36. 每当学了一个新的运动技能或技巧后, 我都很想再实践一下 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 37. 体育课上我常常昏昏沉沉, 无精打采 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 38. 我经常就体育学习中的疑难问题请教老师或同学 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 39. 我觉得每周开设的体育课太少 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 40. 我对体育课不感兴趣 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 41. 我平时经常与同伴谈论体育 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |

三、评分方法

(一) 小学生体育学习兴趣水平量表

本量表分为运动参与程度、体育学习积极兴趣、体育学习消极兴趣和自主学习程度四个维度：

(1) 运动参与程度：第 1、2、5、7、9、11、13、18、23 题。

(2) 体育学习积极兴趣：第 3、12、15、17、19、24、27 题。

(3) 体育学习消极兴趣：第 6、8、16、20、22、25 题。

(4) 自主学习程度：第 4、10、14、21、26 题。

本量表中第 6、8、13、16、20、22、25 题为反向计分，即选 1 得 5 分，选 2 得 4 分，选 4 得 2 分，选 5 得 1 分。其余各题均为正向计分，即选 1 得 1 分，依此类推。其中，第 11 题和第 16 题、第 12 题和第 20 题、第 18 题和第 13 题、第 15 题和第 22 题，互为相反含义，可用于测谎，即回答时在每一对题目中，如果前一题选 1 或 2，在后一题上就应选 4 或 5。

(二) 初中生体育学习兴趣水平量表

本量表分体育学习消极兴趣、体育学习积极兴趣、运动参与程度、自主与探究学习、对体育的关注和对体育的认识六个维度：

(1) 体育学习消极兴趣：第 5、9、11、12、20、25、28、31、33、36、39 题。

(2) 体育学习积极兴趣：第 2、14、18、24、26、30、38、40 题。

(3) 运动参与程度：第 1、17、19、21、27、32、35 题。

(4) 自主与探究学习：第 4、7、8、13、23、29、34 题。

(5) 对体育的关注：第 6、16、22、37、41 题。

(6) 对体育的认识：第 3、10、15、42 题。

本量表中第 5、9、11、12、17、20、25、27、28、31、33、36、39 题为反向计分，即选 1 得 5 分，选 2 得 4 分，选 4 得 2 分，选 5 得 1 分。其余各题均为正向计分，即选 1 得 1 分，依此类推。其中，第 7 题和第 25 题、第 26 题和第 11 题、第 14 题和第 33 题、第 24 题和第 28 题、第 35 题和第 27 题，互为相反含义，可用于测谎，即回答时在每一对题目中，如果前一题选 1 或 2，在后一题上就应选 4 或 5。