(195) 体适能自我评估问卷：肌肉力量

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 请考虑刚过去三个月的身体状况，并回答所有问题。每题只能选取一个答案。请细阅题目所预设的的日常处境对自己体能表现和能力的描述，以「√」号选出适合的真确程度。有些题目比较相似，故此请小心阅读每条问题。 | 经常正确 | 通常正确 | 有时正确 | 很少正确 | 从不正确 |
| 1. | 我能够轻易地以单手拿起一樽 5 公升的食油。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | 我能够轻易地以单手拿起一包六罐装（355 毫升 x6，共 2.13 公升）的汽水或啤酒。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | 我能够轻易地以单手拿起一袋八公斤的米。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | 对我来说，用双手拿起一个普通大小的圆形西瓜是一件很吃力的事。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | 我能够轻易地以单手拿起一排 8 罐装的 355 毫升的汽水或啤酒。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |