(195) 體適能自我評估問卷：肌肉力量

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 請考慮剛過去三個月的身體狀況，並回答所有問題。每題只能選取一個答案。請細閱題目所預設的的日常處境對自己體能表現和能力的描述，以「√」號選出適合的真確程度。有些題目比較相似，故此請小心閱讀每條問題。 | 經常正確 | 通常正確 | 有時正確 | 很少正確 | 從不正確 |
| 1. |  我能夠輕易地以單手拿起一樽 5 公升的食油。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | 我能夠輕易地以單手拿起一包六罐裝（355 毫升 x6，共 2.13 公升）的汽水或啤酒。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | 我能夠輕易地以單手拿起一袋八公斤的米。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | 對我來說，用雙手拿起一個普通大小的圓形西瓜是一件很吃力的事。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | 我能夠輕易地以單手拿起一排 8 罐裝的 355 毫升的汽水或啤酒。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |