(235) 朋友的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你的朋友的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. | 我的朋友能夠輕易地以單手拿起一樽 5 公升的食油。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | 我的朋友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. | 我的朋友能夠輕易地以單手拿起一袋八公斤的米。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | 對我的朋友來說，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. | 我的朋友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 |