(457) 社區內受助人的體適能自我評估問卷：柔軟度

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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日常處境對社區內受助人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. | 他們在洗澡時能用左手洗刷腰背所有位置。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | 他們在洗澡時能用右手洗刷腰背所有位置。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | 背部兩肩胛中間發癢時，他們能舉起左手抓癢。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | 坐在椅子上，雙腳放在地上，他們能輕易地向前彎腰繫鞋帶。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |