(702) 体适能自我评估问卷：柔软度

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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. | 我在洗澡时能用左手洗刷腰背所有位置。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | 我在洗澡时能用右手洗刷腰背所有位置。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | 背部两肩胛中间发痒时，我能举起左手抓痒。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | 坐在椅子上，双脚放在地上，我能轻易地向前弯腰系鞋带。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |