(702) 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. | 我在洗澡時能用左手洗刷腰背所有位置。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | 我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，我能舉起左手抓癢。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | 坐在椅子上，雙腳放在地上，我能輕易地向前彎腰繫鞋帶。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |