体适能自我评估问卷：柔软度(Self-reported Physical Fitness Questionnaire: Flexibility)的描述

|  |  |
| --- | --- |
| 功能 | 柔软度，自我照顾，灵活性 |
| 关联 | 身体健康，生活质量，日常活动 |
| 对象 | 一般 |
| 回应者 | 成年女性 |
| 特色 | 4项5分评分项目 |
| 信度 | .78 |
| 参考 | Chik, T. K. (2007). *Development of a Self-reported Physical Fitness Questionnaire* (Master dissertation, The Chinese University of Hong Kong). |

体适能自我评估问卷：柔软度的计分

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 回应 | 经常正确 | 通常正确 | 有时正确 | 很少正确 | 从不正确 |
| 项目1-4的分数(反向题) | 100 | 75 | 50 | 25 | 0 |

|  |  |
| --- | --- |
| 量表得分：项目分数的平均 | 行动 |
| 70-100 | 赞赏 |
| 30-70 | 需要稍作干预 |
| 0-30 | 需要积极干预 |