(703) 体适能自我评估问卷：肌肉耐力

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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. | 于放下重物后（如一包五公斤的米），我便很难再拿起它。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | 平日购物后（包括超级市场），我能够用同一只手提着约五公斤的货品步行超过一分钟。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |