(703) 體適能自我評估問卷：肌肉耐力

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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. | 於放下重物後（如一包五公斤的米），我便很難再拿起它。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | 平日購物後（包括超級市場），我能夠用同一隻手提著約五公斤的貨品步行超過一分鐘。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |