體適能自我評估問卷：肌肉耐力(Self-reported Physical Fitness Questionnaire: Muscle Endurance)的描述

|  |  |
| --- | --- |
| 功能 | 肌肉耐力，日常負重，活動持久性 |
| 關聯 | 動作穩定性，身體協調性，代謝健康 |
| 對象 | 一般 |
| 回應者 | 成年女性 |
| 特色 | 2項5分評分項目 |
| 信度 | .69 |
| 參考 | Chik, T. K. (2007). *Development of a Self-reported Physical Fitness Questionnaire* (Master dissertation, The Chinese University of Hong Kong). |

體適能自我評估問卷：肌肉耐力的計分

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 回應 | 經常正確 | 通常正確 | 有時正確 | 很少正確 | 從不正確 |
| 項目1的分數 | 0 | 25 | 50 | 75 | 100 |
| 項目2的分數(反向題) | 100 | 75 | 50 | 25 | 0 |

|  |  |
| --- | --- |
| 量表得分：項目分數的平均 | 行動 |
| 70-100 | 讚賞 |
| 30-70 | 需要稍作干預 |
| 0-30 | 需要積極干預 |