(705) 體育素養認識量表：自我認知與自信

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 請針對以下各項描述，依據您對自己的了解，圈選符合的選項。 | 非常不同意 | 不同意 | 無意見 / 中立 | 同意 | 非常同意 |
| 1. | 我能達到自己年齡標準的體適能水平。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | 我具備自我健身管理的能力。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | 我具備自我評價健康的能力。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |