

자기신체평가 설문지(선택평가)

- 자기신체평가란 청소년이 가지고 있는 자신의 신체 상태와 능력을 측정, 평가하는 것입니다. 자기존중감, 신체전반, 건강, 외모, 스포츠 자신감, 신체활동, 체지방, 근력·근지구력, 유연성, 심폐지구력 등 10개 하위항목으로 구성되어 있습니다. 해당되는 곳에 표시를 해주세요.

전혀 아니다----->매우 그렇다

1. 나는 또래친구들보다 운동을 더 잘한다.	1	2	3	4	5	6
2. 나는 살이 많이 찼 편이다.	1	2	3	4	5	6
3. 내 얼굴은 잘생겼다.	1	2	3	4	5	6
4. 나는 병원이나 약국에 갈 정도로 자주 아프다.	1	2	3	4	5	6
5. 일주일에 3-4회, 30분 이상 숨이 찰 정도로 운동한다.	1	2	3	4	5	6
6. 나는 인생의 실패자인 것 같다.	1	2	3	4	5	6
7. 나는 내 몸을 여러 방향으로 잘 구부릴 수 있다.	1	2	3	4	5	6
8. 나는 먼 거리를 지치지 않고 달릴 수 있을 것 같다.	1	2	3	4	5	6
9. 나는 내 또래에 비해 힘이 센 편이다.	1	2	3	4	5	6
10. 내 자신과 내 체력에 대해 자부심을 느낀다.	1	2	3	4	5	6
11. 다른 사람들은 내가 운동을 잘 한다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6
12. 나는 너무 뚱뚱하다.	1	2	3	4	5	6
13. 나는 내 또래에 비해 외모가 매력적이다.	1	2	3	4	5	6
14. 나는 자주 아픈 편이다.	1	2	3	4	5	6
15. 나는 운동을 숨이 찰 정도로 자주한다.	1	2	3	4	5	6
16. 했던 일 중에서 제대로 된 것은 전혀 없는 것 같다.	1	2	3	4	5	6
17. 내 몸은 유연성이 있다.	1	2	3	4	5	6
18. 나는 쉬지 않고 오래 달릴 수 있다.	1	2	3	4	5	6
19. 나는 힘이 세다.	1	2	3	4	5	6
20. 나의 신체적 조건에 자부심을 느낀다.	1	2	3	4	5	6

210mm × 297mm

(일반용지 60g/m²(재활용품))