

## 臺中市立公明國民中學 七年級上 輔導活動科 題庫

單選題：每題 4 分、共 100 分

- ( ) 1. 剛到一個完全陌生的環境時，你可以如何踏出第一步認識新朋友？  
 (A)微笑、主動打招呼 (B)故意拍別人的肩裝熟 (C)展現高貴的氣質 (D)耍辯才無礙
- ( ) 2. 2020 武漢肺炎影響全球，相對也影響學生進出校園的規範，若早上進校園自己的體溫超過 37 度時，應該前往何處室進行後續的休息評估？  
 (A)生教組 (B)健康中心 (C)守衛室 (D)教學組
- ( ) 3. 請問負責請假、獎懲的處室組別為下列何者？  
 (A)學務處訓育組 (B)學務處生教組 (C)教務處教學組 (D)會計室
- ( ) 4. 班上有同學被恐嚇勒索，可以向哪一個處室的組別求助？  
 (A)學務處活動組 (B)學務處生教組 (C)學務處衛生組 (D)學務處體育組
- ( ) 5. 下列的行為較能夠讓自己較快適應國中的班級生活？  
 (A)獨善其身 (B)每一節都舉手發表出自己的意見 (C)課後注意聽同學們在聊「愛的迫降」、「想見你」的劇情還是偶像動態 (D)每一節下課都去認識校園環境
- ( ) 6. 關於一天的作息，以下敘述何者正確？  
 (A)賴床到最後一刻才起床，只要不遲到就好 (B)利用零碎的時間完成作業 (C)利用上課時間做其他事情 (D)熬夜玩遊戲
- ( ) 7. 關於認識自我的方法，下列何者錯誤？  
 (A)認識自我的方法很多，每種方法都有優缺點 (B)沒有任何一種方法可以單獨呈現一個人的全貌 (C)我們應該透過不同的管道以建構完整的自我概念 (D)以單一方法認識自己就已足夠
- ( ) 8. 學校裡不同的處室可以提供我們各式的資源，下列敘述何者完全正確？  
 (A)圖書館提供急救、健康檢查的服務 (B)健康中心提供報刊書籍供我們閱讀 (C)在合作社可以購買到飲用水和餐點 (D)註冊組提供體育器材出借
- ( ) 9. 總務處出納組的主要工作為下列何者？  
 (A)保管學校印信 (B)採購辦公用品 (C)代收註冊代辦費 (D)美化校園環境
- ( ) 10. 擬定工作清單時，哪一個是不正確的態度？  
 (A)預留部分空白的時段，以便彈性調整運用 (B)配合個人的生理時鐘，安排作息的時間 (C)有效率執行計畫時，可適度給自己獎勵 (D)為求效率，嚴格要求自己在最短的時間內完成最多的工作
- ( ) 11. 下列何者是實施時間管理的小祕訣？  
 (A)善用計畫表，確實執行 (B)講求效率，今日事今日畢 (C)每日檢討，隨時修正 (D)以上皆是
- ( ) 12. 下列校園資源，那些是教務處所提供的資源協助？(甲)教科書發放及更換；(乙)班週會與社團安排；(丙)打掃用具更換；(丁)抽查學生作業；(戊)免試入學申請；(己)安排實施各類心理測驗；(庚)學校電腦設備的使用與管理；(辛)學生請假、缺曠課登錄。  
 (A)甲乙丁戊 (B)乙丁戊己 (C)乙丙庚辛 (D)甲丁戊庚
- ( ) 13. 完成「生涯檔案」對個人的生活、學習或未來發展，有什麼影響？  
 (A)記錄自己的成長，更認識自己 (B)藉由整理同學、師長給的回饋，發現不一樣的自己 (C)記錄成長，想像未來的自己 (D)以上皆是
- ( ) 14. 下列關於「公開我」的敘述，何者正確？  
 (A)當公開我越大，其他的自我狀態就變小了 (B)常和別人分享心事，可以擴展自己的公開我 (C)主動尋求他人的建議與回饋，可減少自己的盲點 (D)以上皆是
- ( ) 15. 學校老師經常鼓勵我們去嘗試新事物或新活動，發掘自己的興趣和潛能，目的是要開發周哈里窗的哪個區塊？  
 (A)公開我 (B)盲目我 (C)未知我 (D)隱藏我
- ( ) 16. 請問周哈里窗的四個方格裡，「別人不知道，自己卻知道」的區塊稱為？  
 (A)公開我 (B)盲目我 (C)隱藏我 (D)未知我
- ( ) 17. 很多人都說我是小氣的人，但我不覺得我小氣。這是屬於我的哪個部份？  
 (A)公開我 (B)盲目我 (C)隱藏我 (D)未知我
- ( ) 18. 哪些方式對提升學習效率有幫助？  
 (A)擬定復習進度，並按照進度進行 (B)分配好學習時間及玩樂時間，避免自己因為玩樂而輕忽學習 (C)善用自己的學習風格進行學習 (D)以上皆是
- ( ) 19. 對於時間資源的敘述，下列何者為非？  
 (A)可以用金錢買到更多的時間 (B)是一種有限的資源 (C)吃飯睡覺所花費的時間屬於「必要時間」 (D)上學所花費的時間屬於「約束時間」
- ( ) 20. 我們可以透過哪些活動來了解自己？  
 (A)多參與活動 (B)請身邊的親友將他們對我們的看法告訴我們 (C)多觀察注意自己的言行舉止 (D)以上皆是
- ( ) 21. 在新的班級中，下列哪一種方式不適合作為認識同學的方式？  
 (A)微笑或和善的打招呼 (B)介紹自己，了解與接納同學 (C)找尋有共同興趣的同學一起參與活動 (D)聊同學的八卦，說別人的壞話

- ( )22. 小安上了國中後開始感到在學習方面跟不上進度，功課也無法準時繳交，請問上述情況屬於哪一種適應問題？  
 (A)學業準備 (B)心情調適 (C)同儕互動 (D)師生關係
- ( )23. 學業成績優良或具特殊身分(如低收入戶或原住民)，想申請獎助學金，可向哪一個處室的組別申請？  
 (A)教務處註冊組 (B)教務處教學組 (C)學務處衛生組 (D)學務處健康中心
- ( )24. 發現自己事情都做不完，可能時間管理上有問題時，可以怎樣處理？  
 (A)多喝幾杯咖啡，才有精神熬夜 (B)做不完的事就算了 (C)找同學哭訴 (D)請師長提供建議
- ( )25. 曉諭這次的考試成績不太理想，她應該用什麼態度來面對這一次的結果呢？  
 (A)只要盡力了，成績不好也不要太難過，下次再加油一定會更好 (B)無論如何努力我也只能達到這個程度，無法再進步了 (C)反正考試都考過了，再檢討也沒有用，只是浪費時間 (D)比上不足，比下有餘，反正還有人比我差

1	A	2	B	3	B	4	B	5	D
6	B	7	D	8	C	9	C	10	D
11	D	12	D	13	D	14	D	15	C
16	C	17	B	18	D	19	A	20	D
21	D	22	A	23	A	24	D	25	A