

田尾國中 113-1 補考 綜合活動 科考試卷

____年____班 座號：____ 姓名：_____

一、 單選題：(1 題 10 分，共 100 分)

- () 1. 生活中許多因素影響生涯發展的抉擇，面對這麼多元的考量，往往容易亂了思緒，下列哪一位同學對「生涯平衡單」的使用，理解錯誤？
(A)喬依：每個項度計分範圍為 0~5 分，0 分最不符合自己狀況，5 分最符合。(B)曉霞：平衡單除了應用在升學管道以外，也可以用在其他生活選擇中。(C)邱皮卡：每個項目根據自己想法給分，但如果無法決定，也可以請旁邊同學幫忙給分。(D)小治：考慮時可以參考個人、個人與環境間的關係及教育與職業資訊三個生涯金三角的方向做思考。
- () 2. 晴兒對讀書很有興趣，功課很好，喜歡學術研究，而且很有領導力，他的夢想是創業，當一位大老闆，他在國中畢業後最適合怎樣的生涯進路？
(A)普通高中⇒一般大學⇒研究所 (B)技術高中⇒考取證照⇒技術大專院校 (C)實用技能學程⇒軍警院校⇒依規定年限服務 (D)綜合高中⇒五專⇒普通大學
- () 3. 於 12 年國教超額比序的敘述，下列何者錯誤？
(A)適性輔導重視家長、導師與輔導老師的建議 (B)因為 12 年國教重視免試入學的精神，所以會考成績不列數計算 (C)多元學習內容表現囊括其他競賽、服務學習、體適能表現 (D)志願序是選填學校排序的分數
- () 4. 碰到挑戰時，應以下列何種態度面對較容易成功？
(A)評估情勢及自己可用的資源，相信自己有能力接受挑戰，做好迎戰的準備 (B)躲起來不要面對，以免失敗而感到挫折 (C)燒香拜佛，祈求上天保佑 (D)相信自己的能力，即使不做任何準備也一定會成功
- () 5. 「預防勝於治療」，若想要健康的與壓力共處，首先要瞭解現況，覺察自己身心狀態，我們比較無法從下列何者感受到自己目前的壓力指數？
(A)緊張焦慮的情緒狀況 (B)睡眠品質 (C)頭痛、腰酸背痛 (D)考試分數的高低
- () 6. 許多方法可以幫助安撫焦慮的情緒，進而達到減壓的效果，下列哪一項不是屬於放鬆的紓壓方法？
(A)聞精油的香味 (B)靜坐呼吸 (C)拳擊有氧 (D)正念減壓練習
- () 7. 「壓力除了造成心理、生理與行為的改變，也可能出現急性與慢性的影響，誘發疾病或使疾病惡化；急性影響如疲勞、焦慮、頭痛、睡眠障礙、心律不整、注意力不集中等，慢性疾病如免疫功能相關疾病，心血管相關疾病、腦中風、腸胃道相關疾病，例如胃潰瘍、腸躁症等、精神疾病像焦慮症等。」根據上面報導，試著推論，壓力不會造成下列哪一種生理疾病？
(A)皮膚炎 (B)高血壓 (C)自律神經失調 (D)肺結核
- () 8. (甲)多吃魚翅(乙)少吃蔬菜(丙)減少捕漁(丁)多種花卉，上述哪個做法最能解決海洋危機？
(A)甲 (B)乙 (C)丙 (D)丁
- () 9. (甲)Oral-口頭報告(乙)R-Reflective-反思(丙)I-Interpretive-解釋(丁)D-Decisional-決定，上述關於 ORID 的配對何者有誤？
(A)甲 (B)乙 (C)丙 (D)丁
- () 10. 請問我們通常使用「★」的技巧去覺察人類的生活方式與土地、海洋河流及生物多樣性，包括觀察感受及行動等，請依前述可知「★」為何種技巧？
(A)SDGs (B)PDCA (C)ORID (D)SWOT

田尾國中 113-1 補考 綜合活動科答案卷

一、單選題：

1. (C) 2. (A) 3. (B) 4. (A) 5. (D)
6. (C) 7. (D) 8. (C) 9. (A) 10. (C)