

成功國中 113 學年度第一學期 八年級 綜合活動領域輔導活動科題庫 (將考 9 題)

- (A) 1. 當我們遇到交友困境時，可學習問題解決模式來處理朋友相處時產生的問題。請依序排出問題解決的流程。(甲)依循後果評估選擇最佳行動方案。(乙)覺察自己與對方的感受。(丙)評估解決方法可能產生的後果。(丁)找出交友問題。(戊)提出多種解決問題的方法。
(A)丁乙戊丙甲 (B)丁乙戊甲丙 (C)丙戊丁乙甲 (D)丙戊甲丁乙。
- (B) 2. 秉秉會主動關心同學，幫他們解決困難，請問秉秉在團隊中扮演的角色是？
(A)配合者 (B)助人者 (C)領導者 (D)協調者。
- (C) 3. 成功國中每年會舉辦班際運動競賽，為求班級榮譽需要每個人的實際行動。請問：下列何者的行動對預備競賽沒有幫助？ (A)康康：我會發揮美術專長，做加油道具 (B)阿宏：雖然我平常沒有運動，但我會努力練習 (C)謙謙：我球技頂尖，你們都看我表演就好 (D)澄澄：大家分享自己擅長的位置，討論如何將戰力最大化
- (B) 4. 在人際互動中，因為個性、能力、價值觀、喜好等差異，我們面對同樣的情境會產生不同的情緒或行為，下列何者的行為較為合宜？ (A)好好長得好看，必定是可信賴的好友 (B)浩浩真誠待人，他遇到困難時我願意幫助他 (C)葳葳多才多藝，為了不讓她搶了我的風采，損毀她比賽用品 (D)阿奕家世背景極好，我得低聲下氣取悅他
- (B) 5. 人在團體中與人相處，總希望自己討人喜歡，尋求歸屬感，擁有好人緣。請問：下列何者的行為能有效幫助自己受人歡迎？ (A)安安上學噴香水，希望自己清新怡人 (B)賢賢展現對班級事務的熱情與能力 (C)阿靖請同學吃零食，像個老大照顧小弟 (D)為維繫友誼，涵涵不會拒絕同學的請求
- (D) 6. 下列何者是網路交友的危險行為？ (A)社群上透露個人資料 (B)向周遭朋友保密結交網友情形 (C)在少人不容易受干擾的地方互動 (D)以上皆是
- (D) 7. 對於「網路交友安全守則 STOP」的說明，下列何者正確？ (A)Secret 私密：洩漏個人資料 (B)Tell 告知：不告知家人師長關於網友的資訊 (C)Open 公開：不公開和網友見面的時間與場所 (D)Person 對象：慎選網友，以現實生活中熟識的同學為對象。
- (C) 8. 阿財從小單親，長期缺乏歸屬感，在網路上認識大她 15 歲的熊哥並與他交往。有天熊哥傳自己的裸照給阿財，要求阿財回應他的愛。你會建議阿財下列何種做法以避免網路性騷擾？ (A)馬上回傳自己的裸照給熊哥 (B)覺得自己身材不好，推託下次再拍，仍希望繼續交往 (C)不知如何是好，只好尋求身邊師長協助 (D)將熊哥的裸照傳給好友。
- (D) 9. 書宇在準備段考的過程中非常的努力，花了比過去更多的時間準備，但成績出來卻不如預期，而感到絕望、難過。你認為每位同學遇到和書宇一樣的情況，都會產生相同的情緒反應嗎？(A)不會。有的同學會覺得是自己的讀書方法不對，情緒也會不一樣。(B)不一定。因有些人比較不在意成績結果，只在乎準備的過程。(C)不一定，即使面對同一個情境，每個人對事件的想法不同，引發的情緒也會不一樣。(D)以上皆是
- (A) 10. 下列關於情緒管理的說法，何者錯誤？
(A)情緒管理是指學習壓抑負面情緒，因為憤怒、悲觀，這些情緒反應傷人傷己
(B)負向情緒反應並沒有對錯，每個人都有不同的情緒特質
(C)學習辨識情緒，妥善表達，說出真實感受，是處理情緒的好方法。
(D)能適時尋求支援，有適當的抒解管道釋放負面情緒，是重要的情緒管理方法。
- (D) 11. 奇奇和恩恩正在討論什麼是情緒？以下是他們的討論，關於情緒的描述，何者正確？
(A)遇到危險的時候，恐懼的情緒可幫助我們逃跑，因此每一種情緒有它的功能
(B)出現緊張和焦慮，會使我們不知所措，所以有情緒是不好的
(C)易怒和攻擊人的情緒只是一種情緒反應和正常的抒解
(D)只有 EQ 不好的人，才會產生憤怒的情緒。
- (A) 12. 哪一種情緒策略，無法有效的處理負向情緒？
(A)努力的克制負向情緒，隱藏自己的掛心 (B)深呼吸，和情緒和平共處，接受它
(C)換個想法，換個情緒，讓結果也不一樣 (D)提出辦法，積極的解決
- (B) 13. 以下的選項內容，較不符合「做情緒的主人」的意涵？
(A)不輕易發怒的，勝過勇士；治服己心的，強如取城
(B)若有不開心就要直接表現出來，畢竟人有大喜、有大悲，喜怒哀樂就是人生

- (C)人有情緒時，要懂得如何正確、有效的抒解與宣洩，就不致損己又傷人
(D)人的情緒易發難收，我們要學習藉著適度且優美的表達，來抒解和宣洩自己的情緒=
- (B) 14. 情緒產生是人對生活經驗的自然反應，但對於負面或過久的情緒，我們還是需要進行情緒紓解，關於情緒紓解的敘述，何者錯誤？
(A)思考較常或不常使用那些情緒策略，可以使自己的情緒紓解策略更多樣
(B)情緒紓解策略要考量有效性與風險性，而其中有效性是最重要的
(C)轉移自己對事件的注意力，是屬於情緒轉換的紓解策略
(D)對負面情緒的本質與引發因素進行區辨分析，是屬於情緒澄清的紓解策略
- (C) 15. 挫折是生命中無可避免的經驗，我們應該如何面對它？
(A)不要理會它，當它不存在 (B)發脾氣，遷怒他人
(C)把挫折當作磨練，人生轉變的關鍵 (D)從此一蹶不振，成為它的手下敗將
- (D) 16. 關於失落的心理歷程：否認、憤怒、討價還價、沮喪、接納五個階段，何者不正確？
(A)否認是因為處於震驚的狀態，拒絕接受去看，而有的情緒反應
(B)討價還價是不願意看到自己的失去，以減少事實對自己的衝擊
(C)沮喪是發現事實難以改變，心理尚無法接受的情緒狀態
(D)此階段歷程，會按照特定順序發生，並完整的經歷後才是走過失落。
- (C) 17. 阿峻的祖母在三個月前過世了。在這三個月間，阿峻常情緒低落、食欲不佳，但有時又看起來沒事。讓周邊好友擔心，不知道她是否悲傷過度，以下的資訊，何者錯誤？(A)面臨失落的過程中，阿峻會感覺到自責、焦慮、憤怒和疲倦，都是正常的反應 (B)除了情緒的反應，阿峻也會有不相信祖母已經過世、感覺到她仍然存在的想法 (C)已經三個月了，阿峻這樣的狀況不正常吧。應該要接受事實，打起精神生活
(D)悲傷的歷程，總是會在失落和復元之間來回，漸漸面對失落的事實。
- (D) 18. 以下阿文與阿祥對生命價值的討論，何者不恰當？
(A)每個人的生命價值都可以因為自己的積極追求而創造出意義
(B)發現生命價值，是人生中不斷追尋的問題
(C)有些人輕易就發掘生命價值，有些人需要歷經多次的試煉，生命的價值才會顯現
(D)每個人面對相同的事件都會發展出相同的生命價值。

成功國民中學 113 學年度上學期 八年級綜合領域童軍期末題庫(將考 8 題)

- (B)生火時為預防火警可以預先注意下列哪些選項？(甲)在生火區域旁，預備水、沙土。(乙)熟悉架柴技巧讓空氣流通。(丙)木柴從細的先燒。(丁)下風處不可有易燃物。 (A)甲乙 (B)甲丁 (C)乙丙 (D)丙丁。
- (C)在戶外使用現代爐具，不僅使炊煮快速、輕鬆，還有什麼好處？ (A)訓練手眼協調 (B)精進廚藝 (C)降低用火對 環境的破壞 (D)展現科技始終來自於人性。
- (C)只要打開交通部觀光署露營區資訊查詢專區，就能查到全臺各地合法的露營場，這樣就能提供露營者選擇□□的營地。請問：□□應填入下列哪一個選項？(A)便利(B)人氣(C)合格(D)國營。
- (D)青青超市為了便於讓顧客了解，並在短時間內找到自己所要購買的東西，力求商品排列要簡單明瞭，以下何者是促進銷售的方式？ (A)與顧客齊膝的商品銷售最好 (B)抓住人們的慣用左手的習慣 (C)商場內燈光一律白光，才能看清商品 (D)將食品加熱或切塊提供試吃。
- (D)如果必須運用野外現有的材料將火生起並維持燃燒，需要注意哪些事項，下列何者錯誤？
(A)避免直接在地表生火 (B)注意生火點上方是否有枯枝、落葉掉落的情形 (C)應熟悉分柴、架柴技巧 (D)生火時應讓火源由粗柴開始燃燒再傳給細柴。
- (A)在用火安全上該以什麼態度來面對火源？ (A)水能載舟，亦能覆舟 (B)天下沒有白吃的午餐 (C)要怎麼收穫，先要怎麼栽 (D)冬寒抱冰，夏熱握火。
- (D)以下是木柴點火的生火個步驟，請在下列選項中選出正確的順序：(甲)待火源穩定再送入點火口 (乙)火柴朝下劃燃 (丙)以手圍遮 (丁)在向風面留點火口 (A)甲乙丙丁 (B)乙丙甲丁 (C)丙甲乙丁 (D)丁乙丙甲。
- (D)小翼在網路上發現使用電池生火的妙招，決定仿照影片試一試。首先，影片中強調空氣中

的溼度會影響成功率(甲)，於是挑了一個溼度較低的好天氣，另外他怕突然高溫於是預先戴手套再進行實驗(乙)，接著使用口香糖紙連接三號電池(丙)，沒想到五秒內就發出花光，馬上把火連電池一起丟到草堆中生了一團火(丁)。請問：以上敘述，畫線部分哪一個選項不恰當？

(A)甲 (B)乙 (C)丙 (D)丁。

9. (D)新聞正在報導一則露營時使用卡式瓦斯爐起火的新聞，正在吃飯的玲玲和家人分享童軍課時班上同學一起討論過卡式瓦斯爐的使用重點。玲玲想起班長說：「勿在密閉空間使用，以避免造成缺氧或一氧化碳中毒的意外。」美華同學覺得使用完的瓦斯罐可回填瓦斯，重複使用。小楨同學提醒大家使用後卡式瓦斯爐要記得將瓦斯罐退出爐具以策安全。致賢則發表不要使用超過卡式瓦斯爐爐面大小的鍋具。請問：哪些同學對於使用卡式瓦斯爐的觀念正確？ (A)班長、美華、小楨 (B)美華、小楨、致賢 (C)班長、美華、致賢 (D)班長、小楨、致賢。
10. (B)使用現代戶外爐具如果沒有注意安全守則會引發危險的意外事件。請問：以下敘述哪些是使用現代爐具該注意的事項？(甲)使用前詳閱注意事項。(乙)關於使用的鍋具大小必須格外注意。(丙)在戶外為預防強風，若忘記帶擋風板，可在帳篷內使用。(丁)使用完須將瓦斯罐與爐具分開。 (A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁。
11. (B)有夠棒小隊在進行現代爐具炊事活動時發現卡式瓦斯爐的瓦斯罐指示桿無法下壓，大家紛紛提出可能的原因。奇奇：「應該是瓦斯用完了。」小銘：「可能是爐架還沒翻正。」雪莉：「看一下開關是否在『關』的位置。」阿德：「還是因為我們選的鍋子太大了呢？」請問：哪幾位同學的判斷較正確？ (A)奇奇、小銘 (B)小銘、雪莉 (C)雪莉、阿德 (D)小銘、阿德。
12. (A)少年探險隊原本預計上山拓荒兩天後要下山，但因為部分隊員於溯溪後不勝腳力，必須在山上臨時找點紮營。在大家疲憊且事先準備的糧食及飲用水已用盡的情況下，此時應該注意的營地選擇是什麼？ (A)水源補給 (B)有無雨棚 (C)海拔高度 (D)採買便利。
13. (D)近年來露營風行，因為露營不只是到野外住一晚，露營能涵蓋多種主題。請問：下列哪些會影響露營主題的規畫？(甲)較高的海拔高度。(乙)腹地面積。(丙)季節。(丁)特殊文化。 (A)甲乙丙 (B)乙丙丁 (C)甲丙丁 (D)甲乙丙丁。
14. (C) 柯南少年探險隊出發到野外去探險，一群人不小心跌入溪流，於是打算生火紮營，柯南：「出門沒想到要帶打火機，現在只能靠凸透鏡來生火了。」步美：「我已經按照三級柴概念把撿來的柴分類好了。」此時光彥滿頭大汗的說：「烈日中生火實在太熱了，我們找個樹蔭下起火吧！」元太接著說：「那我來負責顧火、增減燃料，控制火勢大小吧！」柯南一行人當中有人的做法是錯誤的，若要提供他們正確的建議，下列選項何者正確？ (A)柯南：生火應使用凹透鏡，可加大光照範圍 (B)步美：三級柴不需分類，混合燃燒火勢更穩定 (C)光彥：生火地點周圍應保持淨空，遠離樹蔭 (D)元太：點燃柴火後，所有隊員都可以去做別的事，以提升效率。
15. (B)在野外要靠自己力量生火時，有許多需要留意的細節，下列關於生火的敘述，依照生火順序排列，何者正確？(甲)好好架柴才能讓空氣在柴薪之間流通，又能讓火持續燃燒。(乙)在滅跡時使用灑水的方式，將水灑於火堆。(丙)點火時可以手圍遮護好火苗。(丁)在野外撿來柴薪夠用就好，並先依三級柴觀念進行分柴後再生火。(A)丁甲乙丙(B)丁甲丙乙(C)丁丙甲乙(D)丁丙乙甲。
16. (D)藝真和敏皓去臺中玩，準備去吃有名的公園冰淇淋，據說新推出的冰淇淋標榜「香料、色素、蛋黃、安定劑、乳化劑、鮮奶油不用」所以「擔心不用、發胖不用」，而被衛生局開罰。請問：這家冰淇淋店觸及消費糾紛的哪種爭議類型？ (A)商品瑕疵 (B)仿冒品 (C)退貨遭拒 (D)廣告不實。

成功國民中學 113 學年度上學期 八年級綜合領域輔導期末題庫(將考 8 題)

1. (C)小祐想要利用國中發育時期長高，下列何者的飲食建議有助於長高？ (A)少吃多動 (B)喝碳酸飲料 (C)多吃深綠色蔬菜 (D)多喝調味乳。
2. (A)購買物品都有風險，其中風險高低是由什麼因素所組成？(甲)問題發生率。(乙)錯誤發生率。(丙)問題所產生的影響。(丁)商品瑕疵所造成的影響。 (A)甲丙 (B)甲丁 (C)乙丙 (D)乙

丁。

3. (B)下列何者並非健康的飲食習慣？ (A)利用蔥、薑、蒜等辛香料來調味 (B)多吃高鹽、高油、高糖的沾醬 (C)注重膳食纖維的攝取 (D)選擇以食材原本型態為主。
4. (C)小圓想要制定家庭資源管理計畫，她在進行家務分工時想到了一些做法，下列何者較為可行？ (A)看到家人有空就馬上請他們去做家務，且不准他們拒絕 (B)就讀國小的弟弟課業壓力小，時間很多，應該分擔大部分的家務 (C)張貼行事曆，請家人記錄生活作息，了解家人可負擔家務的時間 (D)自己先完成大部分的家務，等體力不支或耽誤課業時再要求家人分擔。
5. (B)小晉覺得洗碗真是太耗費時間與體力了！他想借助家中的資源，讓洗碗工作的效率提升。以下何種做法較為可行？ (A)以化學強效清潔劑取代天然清潔劑 (B)使用電器設備，如洗碗機 (C)全部改用免洗餐具，用完即丟 (D)髒碗盤集中到大容量洗碗槽，等裝滿了再一次清洗就好。
6. (D)人在團體中與人相處，總希望自己討人喜歡，尋求歸屬感，擁有好人緣。請問：下列何者的行為能有效幫助自己受人歡迎？ (A)萱敏上學噴香水，希望自己清新怡人 (B)為維繫友誼，榮俊不會拒絕同學的請求 (C)駿珩請同學吃零食，像個老大照顧小弟 (D)芳慈展現對班級事務的熱情與能力。
7. (A)有效管理時間步驟，以下何者正確？(甲)確認各項需求。(乙)訂定明確目標。(丙)訂定優先次序。(丁)確認不能變更或限制的因素。(戊)規畫時間資源計畫表。 (A)甲乙丙丁戊 (B)乙丙甲丁戊 (C)丙丁戊乙甲 (D)戊甲丁丙乙。
8. (A)班班訂定的家庭資源管理計畫，是在媽媽煮菜時，於一旁協助清洗食材，以分工合作的方式完成晚餐。但在實際執行時，因為動作太慢被媽媽制止，請問他可以如何解決這項困擾呢？ (A)多觀察媽媽的做事方式，經常練習 (B)承認自己能力不足，不再參與家務 (C)不理會媽媽的制止，堅持以自己的節奏做事 (D)不滿媽媽的否定，以拒吃晚餐來表達抗議。
9. (B)皮皮發生消費糾紛了，你建議他可撥打消費者服務專線尋求資源與幫助，以下何者為消費者服務專線？ (A)1999 (B)1950 (C)113 (D)110。
10. (C)關於食品標示，並未規定應包括下列何者？ (A)內容物名稱及其重量或容量 (B)營養成分及含量 (C)廣告代言人的個資 (D)有效日期與保存條件。
11. (A)擁有健康的飲食觀念的人，較會選擇下列何種烹調方式，保留食物營養？ (A)清蒸水炒 (B)香煎酥脆 (C)高溫油炸 (D)久煮軟爛。
12. (C)李正赫在網路電商買了一架空中攝影機，到貨後發現機翼有損，得以在收到貨品或幾天內退貨？ (A)3天 (B)5天 (C)7天 (D)9天。
13. (B)風險矩陣，有分為高風險、中等風險、低風險，以下哪些屬於高風險？ (A)甲丙戊 (B)乙丙己 (C)丁庚辛 (D)戊辛壬。

風險矩陣	影響	輕微	普通	嚴重
	發生率			
	很可能發生	甲	乙	丙
	可能發生	丁	戊	己
	不太可能發生	庚	辛	壬

14. (C)君君一家人正在討論連續假期的家庭出遊活動，以下對話中何者對於家庭資源運用的想法較恰當？ (A)君君：難得放假出遊當然要每天住高檔飯店，吃高檔料理 (B)阿公：出去玩沒有任何好處，只會浪費時間和金錢，還不如待在家 (C)媽媽：可以參考不同旅行社的行程，規畫價格划算又兼顧品質的方案 (D)爸爸：我來決定所有的花費，避免你們亂花錢。
15. (A)下列何種食材不適合使用削皮刀來處理？ (A)萵苣 (B)馬鈴薯 (C)胡蘿蔔 (D)蘋果。
16. (A)鳴人最近在收拾宿舍房間，身為好朋友的你，會如何建議他有效安排儲放場所？ (A)最常使用的忍者服要掛在最外面，方便拿取 (B)不常穿的布鞋要放在最外面的鞋櫃，才不會有灰塵 (C)大家共用的物品，放置的地方最好愈隱密愈好 (D)忍者出任務常常早出晚歸，所以可以不必物歸原處。