

學號：_____

請你（妳）仔細回想在學科能力測驗時的實際情況，在每一個題目中勾選出最符合的選項。這份資料只作為學術研究的參考，你所填的結果對你沒有任何影響，也不會告訴學

1. 你（妳）覺得學科能力測驗對你而言很重要嗎？

☐非常重要 ☐重要 ☐有點重要 ☐不重要 ☐非常不重要

2. 在元月底所進行的學科能力測驗中，請勾選你（妳）在各個科目考試時緊張的程度？（請由 1-5 評定，1 代表完全不緊張，5 代表非常緊張）

	完全不 緊張				非常 緊張
	1	2	3	4	5
國文科	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
數學科	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
英文科	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
自然科	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
社會科	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. 請問你（妳）在學測時，覺得最緊張的考試科目是_____科，請仔細回想並依照

你（妳）這一科考試時的實際情況，在以下每一個題目中勾選出最符合的選項。

	從沒有 或 很少有	偶爾	常有	大半時 間或經 常如此
(1)我覺得原先會做的題目都不會了。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(2)我發覺考題與自己準備的方向不同。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(3)我覺得大部分的考題都能夠掌握。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(4)我感到慌亂。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(5)我感到難過。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>				
(6)我答題時越寫越有信心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(7)我會看錯題目或填錯空格。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(8)我覺得自己答題的速度變慢。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(9)我覺得自己心跳愈來愈快。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(10)我的手心不斷出汗。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>				
(11)我覺得全身發熱。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(12)我的腦中一片空白。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(13)我會出現發呆的情況。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	從沒有 或 很少有	偶爾	常有	大半時 間或經 常如此
<hr/>				
(14)我覺得自己的記憶都亂掉了。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(15)我後悔自己沒有好好準備考試。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(16)我的心跳一直很平穩。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(17)我的腦子一直保持清晰。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(18)我答題的情況都能得心應手。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>				
(19)我一直覺得考試的時間不夠用。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(20)我覺得旁邊同學都寫得很順。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(21)我覺得監考老師一直注視著自己。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(22)我剛開始幾題都不會寫。

☐☐☐☐

(23)我連續好幾題都答不出來。

☐☐☐☐

(24)我一聽到開始考試的鈴聲就開始緊張。

☐☐☐☐

(25)我能夠安排好答題的時間。

☐☐☐☐

(26)我會適時地做深呼吸調整自己的情緒。

☐☐☐☐

(27)我會適時地給自己一些鼓勵的話 (如：要鎮定、不要緊張
等)。

☐☐☐☐

4. 請問 (妳) 在元月底時的學科能力測驗，各科分別得到幾級分？

國文科：_____級分 數學科：_____級分 英文科：_____級分

自然科：_____級分 社會科：_____級分

非常感謝你 (妳) 的合作，如果你想要收到這次測驗的個人結果，請留下你的
E-mail Address：_____，我們將於五月底前
把結果寄給你。有任何的指教，也十分歡迎你主動和我聯絡。

陳婉真 敬上
94 年 2 月 20 日

國立政治大學教育學系助理教授
電話：(02)29393091 ext 63385
電子郵件：wan_chen@nccu.edu.tw