

親愛的同學，首先感謝你（妳）願意填寫這份問卷！這份問卷主要是想了解高中學生面對學科能力測驗時的考試焦慮，問卷共分為三個部份，請仔細閱讀每一部份的指導語，

## 第一部分：個人基本資料

性別：\_\_\_\_\_ 學號：\_\_\_\_\_ 出生年月日：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

## 第二部分：考試準備期的焦慮情緒

下面的句子是描述你（妳）目前的學習狀態，請依照你（妳）目前的實際情況，在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.我擔心考試範圍讀不完。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.我擔心準備考試的方向錯誤。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.我覺得考試當天一切情況都會很平順。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.我會出現一些平日所沒有的身體不舒服（如：頭痛、胃痛、 拉肚子等）。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.我擔心準備考試的時間不夠。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>				
6.我覺得唸過的部分很快就忘記了。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.我覺得特別疲累。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.我擔心同學準備得比自己充分。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9.我擔心考試當天會有突發狀況 ( 如：生病或遲到 )。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.我覺得煩躁。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>				
11.我覺得身體狀況沒什麼不舒服。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.我覺得考不好會比別人矮一截。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.我擔心父母會把自己的成績拿來和其他人比較。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.我的情緒變得不穩定。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.我覺得自己準備得很充分。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>				
16.我覺得自己應該能夠考出不錯的成績。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.我擔心考不好會被父母責怪。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.我覺得即使考試成績差也不會有什麼不好的後果。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.我一直想拼命讀書卻讀不進去。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.我覺得自己讀書的效率變差。	<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
21.讀書時我會不斷地胡思亂想。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.我變得不容易專心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.我會莫名其妙地哭。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.我覺得讀書效率比以前好。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.我對準備考試的計畫有信心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>				
26.我覺得緊張。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 27.我擔心考試成績不如預期。 ☐ ☐ ☐ ☐
- 28.我覺得煩惱。 ☐ ☐ ☐ ☐
- 29.我的脾氣變得比較差。 ☐ ☐ ☐ ☐
- 30.我能夠定下心來專心讀書。 ☐ ☐ ☐ ☐
- 31.我的情緒和往常差不多。 ☐ ☐ ☐ ☐
- 

### 第三部分：學科測驗

1. 依照你（妳）的估計判斷，你（妳）認為自己在元月 30、31 日的正式學科能力測驗中，各科將會得到幾級分？

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

2. 對於元月底將舉行的學科能力測驗，請勾選你（妳）擔心各個科目會「表現失常」的程度？（請由 1-5 評定，1 代表完全不擔心，5 代表非常擔心）

	完全不 擔心	1	2	3	4	非常 擔心
國文科	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>
英文科	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>
社會科	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. 你（妳）過去在學科能力測驗的模擬考中，各科通常得到幾級分？（若模擬考不止一次，請填寫平均成績）

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

**感謝你（妳）的合作，預祝 考試順利！**