

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)。

10.我覺得煩躁。

11.我覺得身體狀況沒什麼不舒服。

12.我覺得考不好會比別人矮一截。

13.我擔心父母會把自己的成績拿來和其他人比較。

14.我的情緒變得不穩定。

15.我覺得自己準備得很充分。

16.我覺得自己應該能夠考出不錯的成績。

17.我擔心考不好會被父母責怪。

18.我覺得即使考試成績差也不會有什麼不好的後果。

19.我一直想拼命讀書卻讀不進去。

20.我覺得自己讀書的效率變差。

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。

22.我變得不容易專心。

23.我會莫名其妙地哭。

24.我覺得讀書效率比以前好。

25.我對準備考試的計畫有信心。

26.我覺得緊張。

- 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				非常擔心
	1	2	3	4	
國文科	<input type="checkbox"/>				
數學科	<input type="checkbox"/>				
英文科	<input type="checkbox"/>				
自然科	<input type="checkbox"/>				
社會科	<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！