

市立新北高工 107 學年度第 1 學期第二次段考試題								班別	甲	座號		電腦卡作答
科 目	生活管理	命題教師	陳怡婷	年級	一	科別	綜合科	姓名				否

一、是非題(每題 5 分，共 25 分)

- ()1. 生活管理是為了讓他人幫忙管理生活。
- ()2. 工作时一直為了等待完美時機而拖延，這樣無法幫助事情有效率完成。
- ()3. 守時不是職業工作者的基本道德和責任。
- ()4. 為了不浪費時間要做好時間規劃及運用。
- ()5. 一天事情很多，但有 24 小時，我可以想到什麼做什麼。

二、選擇題(每題 5 分，共 25 分)

- ()1. 下列何者為新北高工學校電話？
- (A) (02)2261-2483 (B) (02)2260-4238 (C) (02)2661-2483 (D) (02)2621-4283
- ()2. 下列不是時間規劃及運用的方法？
- (A)設定目標 (B)取消必要的事情 (C)簡化不必要得工作 (D)排好工作順序清單
- ()3. 小威每次都沒有準時交作業，他說因為家人每天都在家裡唱卡拉 OK，導致他都無法好好洗作業，請問他可以怎麼做？
- (A) 大聲叫家人安靜 (B)從熟悉部份下手 (C)避開干擾 (D)找出抗拒原因
- ()4. 學務處在哪一棟大樓？
- (A)教學大樓第一棟 (B)教學大樓第二棟 (C)行政大樓 (D)圖書館
- ()5. 恩恩不喜歡做家事，但為了防止自己拖延到晚上，所以決定做完家事就可以打電動獎勵，請問他的做法是符合甩掉拖延策略嗎？
- (A) 不符合，因為是給他獎勵，沒有其他策略
- (B) 不符合，因為打電動是不好的事
- (C) 符合，因為他有從熟悉的部份先做
- (D) 符合，因為他有找到一個方法讓自己不要拖延

市立新北高工 107 學年度第 1 學期第二次段考試題								班別	甲	座號		電腦卡作答
科 目	生活管理	命題教師	陳怡婷	年級	一	科別	綜合科	姓名				否

三、 問答題

1. 請寫出你居住的地址。(8%)

2. 請寫出 4 個甩掉拖延時間的策略。(12%)

3. 請寫出 4 個時間規劃及運用的策略。(12%)

4. 請寫出 3 個需要做時間規劃的事情(9%)

5. 老師將全班分為 4 組，每一組都有小組長，也規定各組下課前要畫完一張海報，小冰是小組長，照理來說他要幫忙分配工作，但他擔心其他組員畫很醜，所以他決定自己做全部的事，結果他來不及在下課前完成，導致整組零分，請問小冰可以使用什麼策略來規劃時間?(5%)

6. 請分享你曾經拖延時間的經驗。(3%)
