

國小

年

班

座號

姓名

一、是非大考驗：每題4分，共40分

- () 1. 上學時若內心有困擾，可以向家人傾訴。
- () 2. 升上三年級後，可以用開心的心態結交新朋友。
- () 3. 書包背帶應調至最緊，避免讓肩背的肌肉受傷。
- () 4. 關節在骨頭和骨頭連接的地方，讓身體活動自如。
- () 5. 長期用同一側肩膀背書包可能會造成肩膀傾斜。
- () 6. 開心、幸福是屬於「喜怒哀樂」情緒的「哀」。
- () 7. 同學故意撞我，我也故意要把他推倒。
- () 8. 同學因為考試成績差而心情不好，我可以安慰他。
- () 9. 和家人溝通時，可以用訊息溫和說出想法。
- () 10. 為了維持友誼，我要經常送昂貴的禮物給好朋友。

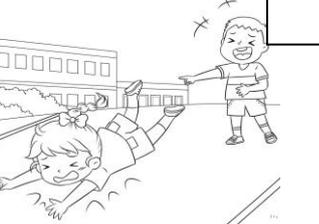
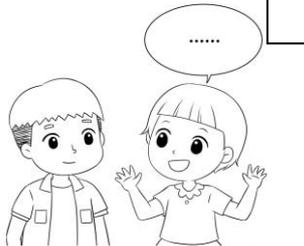
二、選擇大挑戰：每題4分，共40分

- () 1. 豈豈可以從什麼地方發現自己長大？(①身高長高 ②喜歡吃零食 ③容易感冒 ④愛和同學吵架)。
- () 2. 何者較可能是長大穿不下衣服的原因？(①褲管磨破 ②手臂肌肉量增加 ③衣服有皺褶 ④書包太重)。
- () 3. 哪個部位附著在骨骼上，能幫助身體運動？(①關節 ②軟骨 ③血液 ④肌肉)。
- () 4. 睡眠充足是愛護身體的好方法，小學生每天至少要睡幾小時？(①1小時 ②3小時 ③8小時 ④不用睡覺)。
- () 5. 何者不是書包減重的好方法？(①依照功課表整理書包 ②不常使用物品放學校抽屜 ③將垃圾都丟在書包 ④調整書包背帶)。

- () 6. 如果同學私自拿走我的物品，我可以怎麼做？(①溫和且堅定的告訴他不可以 ②大吼大叫 ③直接搶回來 ④用力打他)。
- () 7. 同學因為成績不好而心情不佳，我們可以怎麼做？(①拍手叫好 ②怪他平時不努力 ③私下偷笑 ④同理他的想法去安慰他)。
- () 8. 情緒不佳時，何種行為不會傷害自己和别人？(①和家人分享心情 ②暴飲暴食 ③向路人丟石頭 ④自己握拳打牆壁)。
- () 9. 不小心誤會同學後，可以怎麼做？(①假裝沒發生 ②大聲哭喊 ③誠心道歉 ④找警察來幫忙和解)。
- () 10. 和人意見不合時，哪項做法不當？(①先喊暫停 ②生氣罵人 ③請教老師長做法 ④深呼吸)。

三、正確勾，一勾：每答5分，共20分

◎每個人都有情緒，運用好的方法溝通，才能維持良好的人際關係，請將好的方法打√。

 <p>會用同理心體諒別人的傷心</p>	 <p>看到同學跌倒時要嘲笑他</p>
 <p>可以用「我訊息」溝通</p>	 <p>自己生氣時，可以先深呼吸</p>