**ĐỀ KIỂM TRA CUỐI HỌC KỲ 1**

**MÔN: HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM, HƯỚNG NGHIỆP 7**

Thời gian: 45 phút

**1. Ma trận đề thi**



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung kiến thức** | **Đơn vị kiến thức** | **Mức độ nhận thức** | | | | | | | | **Tổng** | | |
| **Nhận biết** | | **Thông hiểu** | | **Vận dụng** | | **Vận dụng cao** | |  | |  |
| **TN** | **TL** | **TN** | **TL** | **TN** | **TL** | **TN** | **TL** | **TN** | **TL** |
| **CHỦ ĐỀ 1:**  Em với nhà trường | Em với nhà trường | 1 |  | 2 |  |  | 1 |  |  | 3 | 1 |  |
| **CHỦ ĐỀ 2:** Khám phá bản thân | Khám phá bản thân | 1 |  | 2 |  |  | 1 |  |  | 3 | 1 |  |
| **CHỦ ĐỀ 3:** Trách nhiệm với bản thân | Trách nhiệm với bản thân | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |
| **CHỦ ĐỀ 4:**  Rèn luyện bản thân | Rèn luyện bản thân | 1 |  | 3 |  |  | 1 |  |  | 4 | 1 |  |
| **Tổng** | | **4** |  | **8** |  |  | **2** |  | **12** | | **2** |  |
| **Tỉ lệ %** | | **20%** | | **40%** | | **40%** | | **60%** | | | **40%** | |
| **Tỉ lệ chung** | | **60%** | | | | **40%** | | **100%** | | | | |

**2. Bản đặc tả ma trận đề thi**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TT** | **Nội dung kiến thức** | **Đơn vị kiến thức** | **Mức độ kiến thức, kĩ năng cần kiểm tra, đánh giá** | **Số câu hỏi theo mức độ nhận thức** | | | |
| **Nhận biết** | **Thông hiểu** | **Vận dụng** | **Vận dụng cao** |
| **1** | **CHỦ ĐỀ 1**: Em với nhà trường | Phát triển mối quan hệ hoà đồng với thầy cô và các bạn | **Nhận biết:**Biết được tình yêu bạn bè, thầy cô giáo, trường lớp.  **Thông hiểu:**Hiểu được sự thay đổi tích cực của bản thân  **Vận dụng:**Những việc làm góp phần phát huy truyền thốn nhà trường | 1 |  |  |  |
| **2** | **CHỦ ĐỀ 2**: Khám phá bản thân | Xác định điểm mạnh, điểm hạn chế của bản thân | **Nhận biết:**điểm mạnh, điểm hạn chế của bản thân  **Thông hiểu**: chia sẻ về kiểm soát cảm xúc bản thân  **Vận dụng**: Kể những điểm mạnh, điểm yếu của em |  | 1 |  |  |
| **3** | **CHỦ ĐỀ 3**: Trách nhiệm với bản thân | Vượt qua khó khăn | **Nhận biết:**Biết được cách kiềm chế bản thân khi gặp chuyện buồn  **Thông hiểu:**Xác định cách thức tự bảo vệ trong tình huống nguy hiểm  **Vận dụng:**  Cảm nhận được các tình huống nguy hiểm và có cách giải quyết hợp lí. |  |  |  | 1 |
|  | **CHỦ ĐỀ 4:**  Rèn luyện bản thân | Rèn luyện tính kiên trì, chăm chỉ | **Nhận biết:**  - Biết rèn luyện tính kiên trì, chăm chỉ  - Biết rèn luyện thói quen ngăn nắp, gọn gàng, sạch sẽ  - Biết kiểm soát việc chi tiêu  **Vận dụng:**  - Cảm nhận được việc rèn luyện những thói quen tích cực đó |  |  | 1 |  |
| **Tổng** | | | | **1** | **1** | **1** | 1 |

**3. Đề kiểm tra**

**Câu 1 (0,5 điểm):** Em đã làm thế nào để xác định được điểm mạnh, điểm hạn chế của bản thân?

A. Tích cực tham gia các hoạt động để bộc lộ điểm mạnh, điểm hạn chế của bản thân. Lắng nghe nhận xét, đánh giá của các bạn và những người xung quanh.

B. Điểm mạnh, điểm hạn chế của bản thân là những điểm có sẵn ở mỗi người nên em không cần làm gì cũng xác định được.

C. Luôn cho mình là đúng.

D. Luôn cho mình là giỏi.

**Câu 2 (0,5 điểm):** Em đã phát triển mối quan hệ hòa đồng với thầy cô và các bạn bằng cách nào?

A. Cùng học, cùng tham gia các hoạt động với các bạn. Cởi mở tâm sự, chia sẻ với thầy cô về những khó khăn của bản thân.

B. Giữ khoảng cách nhất định và không làm phiền thầy cô.

C. Không chia sẻ với bạn bè.

D. Chỉ chia sẻ, nói chuyện với những bạn chơi thân trong lớp.

**Câu 3 (0,5 điểm):** Khi xuất hiện cảm xúc tiêu cực, em giải tỏa cảm xúc đó bằng cách nào?

A. Để cảm xúc tiêu cực bộc lộ một cách tự nhiên, không cần giải tỏa.

B. Tâm sự, chia sẻ với bạn bè, người thân. Hít thở sâu hoặc đi dạo.

C. Quát hoặc nói thật to với người đối diện cho hả giận.

D. Giữ kín cảm xúc trong lòng.

**Câu 4 (0,5 điểm):** Em đã hợp tác với các bạn như thế nào khi giải quyết những nhiệm vụ chung?

A. Im lặng, không quan tâm đến việc chung.

B. Cùng các bạn trao đổi, chia sẻ khi thực hiện nhiệm vụ chung. Tôn trọng, lắng nghe ý kiến của các bạn và tin tưởng lẫn nhau.

C. Chỉ quan tâm thực hiện công việc của mình, không quan tâm đến việc chung.

D. Im lặng hoặc lảng tránh khi có vấn đề phát sinh trong quá trình thực hiện các nhiệm vụ chung.

**Câu 5 (0,5 điểm):** Khi chứng kiến hành động bạo lực, em cần làm gì?

A. Quay video clip

B. Lặng im.

C. Gọi ngay đến số 111, người có trách nhiệm (thầy cô, cảnh sát, bảo vệ...).

D. Quay video clip để tố cáo hành động đó trên mạng.

**Câu 6 (0,5 điểm):** Để rèn luyện thói quen ngăn nắp, sạch sẽ em cần làm gì?

A. Tiện đâu để đồ dùng ở đó.

B. Khi nào thích thì em sắp xếp, lau dọn nhà cửa.

C. Thường xuyên sắp xếp sách vở, đồ dùng cá nhân ngăn nắp, gọn gàng, đúng chỗ quyđịnh.  
D. Để đồ dùng cá nhân, sách vở ở những chỗ tiện sử dụng.

**Câu 7 (0,5 điểm):** Khi gặp khó khăn trong học tập hoặc trong cuộc sống, em đã làm gì?

A. Tìm việc khác dễ hơn để làm (dễ làm, khó bỏ).

B. Cân nhắc xem có nên tiếp tục làm không vì sợ mất thời gian.

C. Bỏ qua khó khăn đó. tìm việc khác dễ hơn để làm (dễ làm, khó bỏ).

D. Xác định nguyên nhân và tìm cách khắc phục. Tìm sự hỗ trợ từ thầy cô, bạn bè hoặc người thân để vượt qua khó khăn.

**Câu 8 (0,5 điểm):** Em đã rèn luyện tính kiên trì, chăm chỉ trong lao động và cuộc sống hằng ngày như thế nào?

A. Chỉ tham gia làm việc nhà khi bố mẹ nhắc.

B. Chỉ làm những việc nhẹ nhàng khi có thời gian.

C. Việc khó thì bỏ lại.

D. Không ngại làm những việc khó. Luôn cố gắng, kiên trì hoàn thành công việc.

**Câu 9 (0,5 điểm):** Biện pháp nào không phù hợp để giải tỏa cảm xúc tiêu cực trong những biện pháp sau?

A. Tìm ai đó để gây sự.

B. Hít thở sâu.

C. Nghe một bài hát mình yêu thích.

D. Đi dạo.

**Câu 10 (0,5 điểm):** Bạn Anh là một học sinh mới chuyển trường đến lớp 7B nên còn rất rụt rè và nhút nhát. Vậy nếu em là bạn của Anh em sẽ giúp bạn như thế nào để bạn tự tin hơn?

A. Chê bai bạn, kể xấu bạn.

B. Tâm sự, gần gũi và rủ bạn tham gia vào các hoạt động chung cùng với mình.

C. Lôi kéo bạn khác cùng trêu bạn.

D. Mặc kệ bạn, ai có thân người ấy lo.

**Câu 11 (0,5 điểm):** Em đã kiểm soát việc chi tiêu và tiết kiệm tiền như thế nào?

A. Em chưa biết cách kiểm soát chi tiêu và tiết kiệm tiền.

B. Có tiền đến đâu thì tiêu đến đó.

C. Không tiêu tiền vào những việc không cần thiết. Lập và thực hiện kế hoạch chi tiêu cá nhân.

D. Gặp thứ mình thích, nếu có tiền là em mua luôn, không cần cân nhắc.

**Câu 12 (0,5 điểm):** Em đã rèn luyện tính kiên trì, chăm chỉ trong học tập như thế nào?

A. Khi gặp bài tập khó em nhờ anh chị, người thân làm giúp.

B. Chỉ học khi lên bảng trả lời lấy điểm.

C. Chỉ học bài và làm bài tập đầy đủ trước khi kiểm tra.

D. Đi học chuyên cần. Học bài và làm bài tập đầy đủ.

**Câu 13: (2 điểm):** Em hãy xác định cách thức tự bảo vệ trong một số tình huống nguy hiểm?

**Câu 14: (2 điểm):** Tính kiên trì, chăm chỉ là gì? Em hãy nêu biểu hiện của tính kiên trì, chăm chỉ?

**4. Đáp án**

**Mỗi câu đúng (0.5 điểm)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Câu** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| **Đáp án** | A | A | B | B | C | C | D | D | A | B | C | D |

**Mỗi câu 2 điểm**

|  |
| --- |
| **Yêu cầu cần đạt** |
| **Câu 13:** HS nêu được:  - Điều đầu tiên và quan trọng nhất là đề phòng từ xa, tranh việc lôi kéo hoặc rơi vào tình huống nguy hiểm;  - Khi rơi vào tình huống nguy hiểm, cần phải bình tĩnh tìm kiếm sự hỗ trợ từ những người xung quanh; Gọi vào số 111; 112; 113; 114; 115 (2.0đ) |
| **Câu 14:** HS nêu được:  \*- Tính kiên trì, chăm chỉ là đức tính tốt, cần thiết của mỗi con người;  - Tính kiên trì, chăm chỉ có ảnh hưởng lớn đến cuộc đời của con người, đặc biệt là sự thành công của mỗi người trong cuộc sống.  \*Biểu hiện tính kiên trì, chăm chỉ:  - Thông qua hành động, việc làm;  - Trong học tập (chuyên cần, làm bài đầy đủ…);  - Trong lao động (thường xuyên làm việc nhà…);  - Khi gặp khó khăn không ngại khó…cố gắng hoàn thành mục tiêu đề ra (2.0 đ) |