

**TRƯỜNG THCS PHONG PHÚ**

**TỔ: ANH – VĂN – THỂ DỤC**

**ĐỀ CƯƠNG KIỂM TRA CUỐI HỌC KÌ I**

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

**NĂM HỌC 2022 – 2023**

### **I. NỘI DUNG KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ**

#### **Chủ đề 1. Em với nhà trường**

- + Phát triển mối quan hệ hoà đồng, hợp tác với thầy cô và các bạn.
- + Tự hào truyền thống trường em.

#### **Chủ đề 2. Khám phá bản thân**

- + Điểm mạnh, điểm hạn chế của tôi.
- + Kiểm soát cảm xúc của bản thân.

#### **Chủ đề 3. Trách nhiệm với bản thân**

- + Vượt qua khó khăn.
- + Tự bảo vệ trong tình huống nguy hiểm.

#### **Chủ đề 4. Rèn luyện bản thân**

- + Rèn luyện thói quen ngăn nắp, gọn gàng, sạch sẽ.
- + Rèn luyện tính kiên trì, chăm chỉ.
- + Quản lí chi tiêu.

### **II. ĐỀ KIỂM TRA**

**Phần I: Trắc nghiệm (6,0đ)**

**Phần II. Tự luận (4.0đ)**

**MA TRẬN ĐỀ KIỂM TRA CUỐI HỌC KÌ I**  
**MÔN HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM - HƯỚNG NGHIỆP 7**

**Thời gian : 60 phút**

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			
<b>CHỦ ĐỀ 1:</b> Em với nhà trường	Em với nhà trường	1		2			1			3	1	
<b>CHỦ ĐỀ 2:</b> Khám phá bản thân	Khám phá bản thân	1		2			1			3	1	
<b>CHỦ ĐỀ 3:</b> Trách nhiệm với bản thân	Trách nhiệm với bản thân	1		1						2		
<b>CHỦ ĐỀ 4:</b> Rèn luyện bản thân	Rèn luyện bản thân	1		3			1			4	1	
<b>Tổng</b>		<b>4</b>		<b>8</b>			<b>2</b>			<b>12</b>	<b>2</b>	
<b>Tỉ lệ %</b>		<b>20%</b>		<b>40%</b>		<b>40%</b>				<b>60%</b>		<b>40%</b>
<b>Tỉ lệ chung</b>		<b>60%</b>				<b>40%</b>		<b>100%</b>				

**BẢNG ĐẶC TẢ KIỂM TRA MÔN HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM, HƯỚNG NGHIỆP LỚP 7**

TT	Nội dung kiến thức	Đơn vị kiến thức	Mức độ kiến thức, kỹ năng cần kiểm tra, đánh giá	Số câu hỏi theo mức độ nhận thức			
				Nhận biết	Thông hiểu	Vận dụng	Vận dụng cao
1	<b>CHỦ ĐỀ 1:</b> Em với nhà trường	Phát triển mối quan hệ hoà đồng với thầy cô và các bạn	<b>Nhận biết:</b> Biết được tình yêu bạn bè, thầy cô giáo, trường lớp. <b>Thông hiểu:</b> Hiểu được sự thay đổi tích cực của bản thân <b>Vận dụng:</b> Những việc làm góp phần phát huy truyền thống nhà trường	1	2	1	0
2	<b>CHỦ ĐỀ 2:</b> Khám phá bản thân	- Xác định điểm mạnh, điểm hạn chế của bản thân - Kiểm soát cảm xúc bản thân	<b>Nhận biết:</b> điểm mạnh, điểm hạn chế của bản thân <b>Thông hiểu:</b> chia sẻ về kiểm soát cảm xúc bản thân <b>Vận dụng:</b> Kể những điểm mạnh, điểm yếu của em	1	2	1	0
3	<b>CHỦ ĐỀ 3:</b> Trách nhiệm với bản thân	- Vượt qua khó khăn - Bảo vệ trong tình huống nguy hiểm	<b>Nhận biết:</b> Biết được cách kiềm chế bản thân khi gặp chuyện buồn <b>Thông hiểu:</b> Xác định cách thức tự bảo vệ trong tình huống nguy hiểm	1	1	0	0
	<b>CHỦ ĐỀ 4:</b> Rèn luyện bản thân	- Rèn luyện tính kiên trì, chăm chỉ - Kiểm soát việc chi tiêu	<b>*Nhận biết:</b> - 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 <b>* Vận dụng:</b> - Cảm nhận được việc rèn luyện những thói quen tích cực đó	1	3	1	0
<b>Tổng</b>				<b>4</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>0</b>

<b>Trường THCS Phong Phú</b> <b>Họ và tên: .....</b> <b>Lớp:.....</b>	<b>KIỂM TRA CUỐI HỌC KÌ</b> <b>NĂM HỌC: 2022-2023</b> <b>MÔN: HĐTNHN - Lớp 7</b> <b>Thời gian: 60 phút</b> <b>Lưu ý : Học sinh làm trực tiếp trên giấy này</b>
<b><u>Điểm</u></b>	<b><u>Lời phê của giáo viên</u></b>

## **ĐỀ 1**

### **I. Trắc nghiệm: (6.0 điểm)**

**Khoanh tròn vào phương án trả lời đúng nhất**

**Câu 1: 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 2: 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 3: Em đã làm thế nào để xác định được điểm mạnh, điểm hạn chế của bản thân?**

- A. 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.
- B. Luôn cho mình là đúng.
- C. 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.
- D. Luôn cho mình là giỏi.

**Câu 4: 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. Giữ kín cảm xúc trong lòng.
- C. Quát hoặc nói thật to với người đối diện cho hả giận.
- D. Tâm sự, chia sẻ với bạn bè, người thân. Hít thở sâu hoặc đi dạo

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

- A. 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.
- B. Cân nhắc xem có nên tiếp tục làm không vì sợ mất thời gian.
- C. Tìm việc khác dễ hơn để làm (dễ làm, khó bỏ).
- D. Bỏ qua khó khăn đó. tìm việc khác dễ hơn để làm (dễ làm, khó bỏ).

**Câu 6: Khi chứng kiến hành động bạo lực, em cần làm gì?**

- A. Gọi ngay đến số 111, người có trách nhiệm (thầy cô, cảnh sát, bảo vệ...)
- B. Lặng im.
- C. Quay video clip
- D. Quay video clip để tố cáo hành động đó trên mạng.

**Câu 7: Để rèn luyện thói quen ngăn nắp, sạch sẽ em cần làm gì?**

- A. Để đồ dùng cá nhân, sách vở ở những chỗ tiện sử dụng.
- 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 quy định.
- D. Tiện đâu để đồ dùng ở đó.

**Câu 8: 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 9: 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. Không ngại làm những việc khó. Luôn cố gắng, kiên trì hoàn thành công việc
- C. Chỉ làm những việc nhẹ nhàng khi có thời gian.
- D. Việc khó thì bỏ lại.

**Câu 10: 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. Không tiêu tiền vào những việc không cần thiết. Lập và thực hiện kế hoạch chi tiêu cá nhân
- C. Có tiền đến đâu thì tiêu đến đó.
- D. Gặp thứ mình thích, nếu có tiền là em mua luôn, không cần cân nhắc.

**Câu 11:** 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. Lôi kéo bạn khác cùng trêu bạn.



<b>Trường THCS Phong Phú</b> <b>Họ và tên: .....</b> <b>Lớp:.....</b>	<b>KIỂM TRA CUỐI HỌC KÌ</b> <b>NĂM HỌC: 2022-2023</b> <b>MÔN: HĐTNHN - Lớp 7</b> <b>Thời gian: 60 phút</b> <b>Lưu ý : Học sinh làm trực tiếp trên giấy này</b>
<b><u>Điểm</u></b>	<b><u>Lời phê của giáo viên</u></b>

## ĐỀ 2

### **I. Trắc nghiệm: (6.0 điểm)**

**Khoanh tròn vào phương án trả lời đúng nhất**

**Câu 1: 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: 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: 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: 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: 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: 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 quy định.

D. Để đồ dùng cá nhân, sách vở ở những chỗ tiện sử dụng.

**Câu 7: 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: 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: 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: 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: 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.







## Phần II: Tự luận (4.0đ)

### Yêu cầu cần đạt

**Câu 1:** HS nêu được ít nhất 3 điểm mạnh, 3 điểm hạn chế của bản thân trong học tập và cuộc sống. (2.0đ)

**Câu 2:** *HS kể được ít nhất 1 cách thức rèn luyện thói quen ngăn nắp, gọn gàng, sạch sẽ của bản thân (1.0đ)*

\* Ví dụ:

- Dọn dẹp nhà cửa hằng ngày.
  - Rửa dọn bát đĩa sau mỗi bữa ăn.
  - Cất đồ đạc vào đúng vị trí sau khi sử dụng....
- *Nêu được cảm nhận của bản thân khi rèn luyện được những thói quen ngăn nắp, gọn gàng, sạch sẽ. (1.0đ)*
- HS tự cảm nhận:

