

2026 年上海“三校生”高考《素质技能二》考试大纲

信息技术

（一）考试性质

通过对考生信息科技知识的检测，考查学生从生活和应用的角度观察问题所应具备的思维能力、生活常识、情感态度和价值观等信息科技方面的素养，引导重视发展信息科技的学习和应用，以适应未来学习、生活和工作的需要，促进学生均衡而有个性的发展。

（二）考试目标

信息科技的考试是以正确评价学生的信息素养、全面提高学生的综合信息素养为根本目标，同时重视学生的生活经验、信息科技与现实生活的联系。重在检测考生综合素养及学生信息科技方面的思维能力、生活常识、情感态度与价值观，既考查学生日常学习中的知识水平，又检测学生日常生活经验的有效积累。

（三）考试内容和要求

信息科技的考核内容包括计算机软硬件、网络与通讯、多媒体技术、信息科学基本知识等知识点。具体包括以下内容：

1、了解：信息的基本概念、信息的表现形式和传递方式；信息科技的发展动态和新兴的信息技术的相关概念。常用工具软件的基本用途和相关概念。因特网的基本概念及提供的服务，IP 地址、域名等概念，网络安全方面的基本概念和基础知识。多媒体技术的基本概念，常见多媒体设备及其软件的应用。

2、掌握：计算机系统组成、常用输入设备和输出设备；计算机硬件设备基本知识；二进制与十进制的相互转换。操作系统常用模块的基本功能和一般的操作方法。常用办公软件一般的操作方法。网络建设的基本途径和方法。多媒体新技术的发展动态及其应用领域。

3、应用：在日常学习与生活中具备正确运用信息技术及相关设备进行信息的获取、传输、控制、存储和展示的能力。具有熟悉和应用网络设备、网络应用软件的基本功能和相关概念的能力。

（四）题型与题量

信息科技共 50 题（单项选择题 40 题、判断题 10 题，每题 1 分，共 50 分）。

（五）样题

单项选择题

1. 智能手机用户常用的微信、淘宝客户端都带有二维码扫描功能，通过扫描二维码图片，用户可实现订票、购物、阅读等多种需求。扫描二维码的过程属于信息的（ ）

- A. 加工 B. 管理 C. 发布 D. 获取

2. 在不同进制的四个数中，最小的数是（ ）

- A. 1011001（二进制） B. 85（十进制）
C. 36（八进制） D. 2A（十六进制）

3. 在 Windows 系统中，显示开始菜单的快捷键是（ ）

- A. Ctrl + Esc B. Ctrl + C

- C. Alt + Tab D. Alt + F4
4. 下面电子信箱地址是正确的是 ()
- A. lily.163.com B. lily@163.com
- C. lily/163.com D. lily#163.com
5. 下列选项中, 决定微型计算机主要性能的部件是 ()
- A. 显卡 B. 内存 C. 硬盘 D. 中央处理器
6. 李明欲将自己在同学聚会活动中拍摄的大量照片、视频等文件分发给其他同学, 下列几种方式中最便捷的是 ()
- A. 电子邮件 B. 光盘 C. U 盘 D. 云盘
7. 某勘测设计研究院为防止外部非法入侵其知识库/数据库而造成图纸文档泄密, 应安装 ()
- A. 杀毒软件 B. 软件补丁 C. 防火墙 D. 路由器
8. 小张想将“朗读.wav”与“配乐.wav”合成一个新的音频文件“朗诵.wav”, 使朗读和配乐能同步播出, 下列能实现此功能的软件是 ()
- A. Windows 附件中的“录音机” B. GoldWave
- C. Photoshop D. ACDSee
9. 智能手机可以聊天、看新闻、看电视, 还可以进行卫星导航, 这些功能的实现都依赖于 ()
- A. 无线网络技术 B. 虚拟现实技术 C. 智能代理技术 D. 传感器技术
10. 使用点分十进制描述 IP 地址时, 每一段最大值是 ()
- A. 127 B. 128 C. 254 D. 255
11. 要快速生成风格统一的演示文稿, 应该使用 PowerPoint 的 ()
- A. 配色方案 B. 幻灯片版式 C. 设计模板 D. 幻灯片母版
12. 在 word 窗口的工具栏中, 剪贴板的“粘贴”图形按钮呈灰色表示 ()
- A. 剪贴板中没有内容 B. 剪贴板不能工作
- C. 剪贴板已满 D. 剪贴板中的内容已粘贴
13. 关于网络传输速率, 下列表达式描述正确的是 ()
- A. 1 Mbps=1024 bps B. 1 Mbps=1024 Tbps
- C. 1 Mbps=1024 Gbps D. 1 Mbps=1024 Kbps
14. 以下 () 属于计算机网络的应用。
- A. 图片修饰 B. 卸载软件 C. 文字编辑 D. 电子邮件
15. 计算机病毒通常是潜伏在计算机中的 ()
- A. 一条命令 B. 一个文档 C. 一段程序 D. 一条记录

◎判断题

16. 信息管理系统软件是系统软件（ ）
- A. 正确 B. 错误
17. 当您浏览某个网页时，该网页已经保存在本地存储器中。（ ）
- A. 正确 B. 错误
18. 计算机设备中，显示器和打印机都是输出设备（ ）
- A. 正确 B. 错误
19. 汇编程序、编译程序、解释程序等语言编译程序的作用是将英语翻译成中文（ ）
- A. 正确 B. 错误
20. 双绞线、同轴电缆是网络传输介质，红外线不属于网络传输介质（ ）
- A. 正确 B. 错误

参考答案： 1. D 2. C 3. A 4. B 5. D 6. D 7. C 8. B 9. A 10. D
11. D 12. A 13. D 14. D 15. C 16. B 17. B 18. A 19. B 20. B

职业规划

（一）考试性质

职业规划主要考查考生对“职业规划”的认知水平以及进行职业规划和管理的一些基本能力，考查考生是否已做好从中职生至大学生的角色转换的思想准备；引导考生发展与同学、朋友之间关系的能力；培养职业发展的意识和能力，树立正确的就业观，促使考生能理性地规划自身未来的发展，为人生、事业、职业发展的成功奠定基础。

（二）考试目标

根据考生在中职阶段有关生涯发展和职业规划的教学内容，考查考生对生涯、生涯规划和生涯发展理论的基本概念和原理的了解和掌握程度；辨认组织及个人职业生涯规划发展的理论与实践之间的联系；理解职业生涯规划的形成、发展及应用，能运用自我探索技能、信息搜索与管理技能、生涯决策技能、求职技能等，分析影响职业生涯发展的各种社会因素，并能清晰地认识自己、认识职业世界和社会环境，正确地进行评价，合理定位。试题重视考生对所学知识的学习和融会贯通的能力。

（三）考试内容与要求

1. 考试内容

生涯的基本概念和要素；舒伯的生涯发展理论（关于职业生涯发展 5 个阶段的表述、生涯彩虹图）；内生涯与外生涯两大要素群的基本特征；霍兰德职业与个性匹配理论；生涯规划的意义；影响职业生涯选择的因素；自我效能感的概念和影响因素；职业生涯规划路线的选择、生涯规划策略、生涯规划的基本步骤、制定有效生涯目标的原则；职业能力（专业能力、方法能力、社会能力等）培养提升；掌握认识自我和了解职业世界的方法和途径；学会 SWOT 分析、时间管理；求职面试技巧的掌握；职场沟通和礼仪等。

2. 考试要求

（1）识记：生涯的基本概念和生涯发展相关理论。

(2) 判断：组织及个人职业生涯规划发展的理论与实践之间的联系，内生涯和外生涯及其关系的分析。

(3) 理解：职业生涯规划的形成和发展，职业生涯规划的应用，职业生涯规划对个人职业发展的作用。

(4) 运用：能分析影响职业生涯发展的各种社会因素，通过自我认知自我探索技能，信息搜索与管理的技能，生涯决策技能及求职的技能的掌握，对职业生涯规划进行合理的定位与评价，并能根据实施情况及变化进行及时的评估与修正。

(四) 题型与题量

职业规划共 25 题（单项选择题 20 题，判断题 5 题，每题 1 分，共 25 分）

(五) 样题

单项选择题

1. 职业生涯发展中动力是十分重要的，那么其中动力来源就是（ ）

- A. 工作满足个人的生涯认同
- B. 所从事的是积极正向的事业
- C. 有足够的物质激励
- D. 有良好的工作团队

2. 从职业发展的角度来说，自我效能感的来源有（ ）、替代经验、言语劝说、情绪唤醒、情景条件。

- A. 失败的经历
- B. 人生经历
- C. 有意义的经历
- D. 成功的经历

3. 生涯适应力对于职业发展的持续性十分重要，生涯适应力即是面对工作要求呈现出来的有效应对力。所以（ ）

- A. 生涯适应力可以预测工作业绩
- B. 生涯适应力越高灵活性越强
- C. 这是生涯规划的关键指标
- D. 面试中这方面可以适当包装

4. 职业生涯中四度人生是一个很重要的概念，那么四度人生中的长度指的就是（ ）

- A. 人生的长短
- B. 人生的目标
- C. 人生的成就
- D. 人生的经验

5. 发射的信息通常有三种形式：言语、（ ）、书面。

- A. 面部表情
- B. 体态表情
- C. 情绪表达
- D. 非言语

6. 职业教育中就业力十分重要。就业力由几个维组成，下列错误的一项是（ ）

- A. 生涯的自我认同
- B. 人力资本
- C. 社会资本
- D. 家人适应力

- 7.进入到六度人际空间，就可以囊括全球人口，所以（ ）
- A.这是个伪概念
 - B.要拓宽人际维度
 - C.经营好当前关系
 - D.建立更多资源交集
- 8.一个放大镜在太阳底下，将阳光聚焦到一张报纸上，一会儿工夫就可以点燃一张报纸。这是聚焦的力量，如果三心二意，一会移到这边，一会移到那边，则永远也点燃不了报纸。这个事例告诉我们：在职场中，（ ）
- A.漂移模糊的目标等于没有目标
 - B.定下目标就不能改变
 - C.制定目标应该越多越好
 - D.有目标就一定有结果
- 9.职业发展中求职是其中一个环节，求职的过程中，职业礼仪起什么样的作用（ ）
- A.没有什么大的作用
 - B.纯粹是包装而来的
 - C.呈现一种整体印象
 - D.可能会给人带来误导
- 10.简历是求职过程中的重要手段。关于简历上使用照片，以下哪一项是错误的？（ ）
- A.照片可以建立自己的“形象”
 - B.照片更能展现应聘者的个性
 - C.需要提供展现职业化形象的照片
 - D.照片向阅读者建立好的第一印象
- 11.差异点是职业发展的重要的知识点，那么所谓求职中的“差异点”是指（ ）
- A.与别人不同的地方
 - B.简历撰写的针对性
 - C.与目标岗位有更好的吻合度
 - D.足够多的人的认可
- 12.在面试礼仪中，面试交流的时候最好与对方保持 45 度的侧身，因为（ ）
- A.避免被观察的压力感
 - B.沉默思考的时候避免目光无所适从
 - C.避免过强的亲密感
 - D.这样显得比较有型

13.成熟的企业都会有内部招聘的流程，那么什么是“内部招聘”？（ ）

- A.从内部招人
- B.由内部提出需求
- C.内部推荐的招聘
- D.有关系的招聘

14.在人事部门的“劣法”流程里，最容易筛选的是（ ）

- A. K (专业知识)
- B. S (专业技能)
- C. T (职业品质)
- D. A (行动力)

15.很多应届毕业生感觉求职时要“像个学生的样儿”指的是（ ）

- A.要充分准备，做到无可挑剔
- B.要把自己的缺点做适当地包装
- C.以“求教”的角色，寻求包容
- D.以诚相待，即使还存在一些不足

16.职业发展中第一印象很重要。以下哪一项是正确的，关于第一印象的描述？（ ）

- A.第一印象一般都不太准确
- B.第一印象基本是不能改变的
- C.人们接触时间有限，往往凭第一印象
- D.容貌很容易影响人的判断

判断题

17. 晓明认为目前社会上的热门职业就是自己要选择的职业。()

- A.正确 B.错误

18.内职业生涯指的是基于你自身的性格、兴趣、优势特长等因素进行的职业规划，确定适合你的目标。（ ）

- A.正确 B.错误

19.价值观激励我们工作，并能帮助辨认潜在的雇主和工作环境。（ ）

- A.正确 B.错误

20.影响生涯发展的因素中任何一个都无法单独决定一个人的生涯。()

- A.正确 B.错误

参考答案：1.A 2.D 3.A 4.C 5.D 6.D 7.B 8.A 9.C 10.B
11.C 12.B 13.C 14.A 15.D 16.C 17.B 18.A 19.A 20.A

团队合作

（一）考试性质

考查学生对团队和团队管理基本概念和知识的了解和掌握，以及在团队合作建设和管理中所具备的一些基本能力。增强学生的团队合作意识，引导重视培养学生在日常生活、校园和社会活动中的团队合作精神、人际沟通能力以及组织管理能力等。

（二）考试目标

根据考生在中职阶段有关团队和团队管理的教学内容，考查考生对团队建设和团队管理的基本知识和理论等的了解、理解和掌握程度，能运用团队建设和团队管理相关知识，把握高绩效团队的构建要求，能正确认识和判断与团队合作相关社会现象。试题重视考生的创新精神和实践能力的培养等。

（三）考试内容与要求

1. 考试内容

团队的概念和分类；团队构成的基本要素（如团队中的角色分类、人数规模，互补的知识和技能，具有共同目标，共同承担责任等）；工作团队和一般群体的区别；团队管理在现代社会中的重要价值和作用；个性发展与团队合作的关系等；高绩效团队的特征；创建高绩效团队的基本要求、步骤和原则；团队管理的基本理论（如马斯洛需要层次论、弗洛姆的期望理论、赫茨伯格的双因素理论、亚当斯的公平理论等）；团队的激励、沟通和协调等。

2. 考试要求

- （1）识记：在不同情景中把握团队管理常识，再认识或再现不同时间和环境下团队管理的基本内容。
- （2）判断：正确辨认和判断同团队合作管理相关的社会现象。
- （3）理解：理解团队和团队管理的内涵，把握高绩效团队的特征和构建要求。
- （4）运用：根据规定的内容和材料提供的背景，运用团队管理知识和理论对社会现象的发展趋势或可能的结果作合理的推测。

（四）题型与题量

团队合作共 25 题（单项选择题 20 题、判断题 5 题，每题 1 分，共 25 分）

（五）样题

单项选择题

1. 歌德是德国著名的戏剧家、诗人、自然科学家、文艺理论家和政治人物，是世界文学领域最出类拔萃的光辉人物之一，他说过，“不管努力的目标是什么，不管他干什么，他单枪匹马总是没有力量的。合群永远是一切善良思想的人的最高需要。”下列选项中符合歌德对团队管理意义的理解的一项是（ ）

A. 因为有了一个好的领导，大家的积极性非常高

B.因为协调的作用，会产生 $1+1>2$ 的效果

C.团队成员以主人翁身份参与了企业管理

D.因为人多，力量自然就比较大

2.俄国作家克雷洛夫讲过这样一个故事:一只龙虾、一只天鹅、一条梭鱼共同拉着一辆车，它们拉得很卖力，但龙虾使劲往土里爬，天鹅拼命往天上飞，梭鱼使尽全力往水里游，结果车子一步也走不动。虽然努力了，但没有合作，也是枉然。这则寓言告诉我们，在团队中（ ）

A.如果目标不一致，劲不往一处使，即使每个人都很努力，却达不到预期的效果

B.团队成员最好由同质性比较强的人员组成

C.该组织缺少一个有执行能力的领导者

D.团队成员不能自己做自己的事

3.有这样一种团队，其团队成员是由来自于同一种等级不同领域的人组成，他们之间交换信息，激发新的观点，解决组织所面临的一些问题。实行这种团队形式，建立有效的合作需要相当长的时间，而又要求团队成员具有很高的合作意识和个人素质。但这种团队方式，它能够使组织内（甚至组织之间）不同领域的员工之间交换信息，激发出新的观点，解决面临的问题，协调复杂的项目，这个团队是（ ）

A.问题解决型团队

B.我自我管理型的团队

C.多功能型团队

D.虚拟型团队

4.张总是海信公司的总经理，年前他对质检部门的经理提了个要求，要求公司制造的电

器产品在质量方面要有大幅度提高，以获得更大的市场份额，半年后，公司的市场份额却没有得到提升，张总怪罪质检部门的经理，质检部门的经理感到很委屈。这个案例告诉我们的道理是（ ）

A.总经理不能乱怪罪人，会影响工作效率

B.质检部门的经理不应该感到委屈

C.制定工作标准尽量做到数字化，要与考核联系起来，注意可操作性

D.公司的市场份额没有得到提升大家都有责任

5.在团队的发展中犯错误是不可避免的，然而我们应该认为错误是学习所付出的成本，而不是作为惩罚的原因，这是鼓励发展和革新。因而（ ）

A.管理者可以不为团队业绩负最终的责任

B.我们要不怕犯错误，勇敢地去探索，去挖掘，去学习

C.领导层的能力方面有缺陷，所以对他们要求过高

D.人的错误是发展的动力

6.希腊神话中有个故事：普罗米修斯创造了人，又在他们每人脖子上挂了两只口袋，一只装别人的缺点，另一只装自己的，他把那只装别人缺点的口袋挂在胸前，另一只则挂在背后，因此人们总是能够很快地看见别人的缺点，而自己的却总看不见。这故事说明人们往往喜欢挑剔别人的缺点，却无视自身的缺点，因此在团队中（ ）

- A.团队成员的缺点是不可避免，无法克服的
- B.团队成员的缺点比较容易被发现
- C.我们应该多发现自己和团队成员的闪光点
- D.我们应该寻找没有缺点的团队成员

7.一个盲人到亲戚家做客，天黑后，他的亲戚好心为他点了个灯笼说“天晚了。路黑，你打个灯笼回家吧！”盲人火冒三丈地说：“你明明知道我是瞎子，还给我打个灯笼照路，不是嘲笑我吗？”他的亲戚说：“你犯了局限思考的错误了，你在路上走，许多人也在路上走，你打着灯笼，别人可以看到你，就不会把你撞到了。”盲人一想：对呀！下列选项中不属于故事给人的启示的是（ ）

- A.局限思考是从自己的角度思考
- B.改变以往的行为模式可以起到意想不到的效果
- C.整体思考是你把自己放到整个环境中去考虑
- D.系统地思考问题就会发现你的行为会跟别人产生互动

8.群体极化指的是群体成员中存在的某一种倾向性，通过群体相互影响而使结果得到加强并趋于极端化，从而偏离某种合理现象，群体极化通常存在两种情形，一种是使结果变得更为冒险甚至激进，成为冒险偏移；一种是使结果变得更加保守，成为谨慎偏移，根据上述定义，下列哪项中的现象不涉及群体极化？（ ）

- A.一部略带瑕疵的电影在某网络论坛被批驳得一无是处
- B.经过表决，学校论文答辩委员会一致否决了王五同学的毕业论文答辩
- C.张三平时在班级里经常欺负同学，大家均保持沉默，这使得他气焰更加嚣张
- D.足球比赛中甲队因犯规被判点球，甲队球迷表示极大不满，并齐声大骂裁判黑哨

9.有一个小和尚担任撞钟一职，半年下来觉得无聊至极，“做一天和尚撞一天钟”而已。有一天，主持宣布调他去后院劈柴担水。原因是他不能胜任撞钟一职。小和尚很不服气地问：“我撞的钟难道不准时不响亮？”主持耐心地告诉他：“你撞的钟虽然很准时，也很响亮，但是钟声空泛疲软，没有感召力，钟声要唤醒沉迷的众生。因此，撞出的钟声不仅要洪亮，而且要圆润、浑厚、深沉、悠远，”这个故事给我们的启示不正确的是（ ）

- A.做好一项简单的工作绝对不简单
- B.工作中要有螺丝钉精神，要培养工作兴趣，学会享受工作过程
- C.团队成员应该经常轮岗
- D.全身心投入工作，角色激情可以感染他人，影响环境

10.乌鸦富有空间观察的经验，当它发现一个受伤或死掉的猎物时，通常会像报信者一样，把狼和其他乌鸦叫到现场，狼可以撕开猎物的尸体，于是就为大家提供了足够享用几天的美食。这说明（ ）

- A.团队成员在团队中要充分发挥自己各方面的特长
- B.团队互相合作可以达到双方合意的目标

C.团队成员必须各司其职，互不干涉

D.团队成员一起为着共同的目标努力

11.要成为一个高绩效的团队，对成员素质最看重的一项是（ ）

A.服从

B.技术

C.经验

D.创意

12.下面是4种动物，将其特性用到人身上类比，则团队应培养的对象是（ ）

A.大雁

B.天鹅

C.鸭

D.鸡

13.我们知道，根据期望理论人们在得到激励以后就会出现与绩效相关联的第一级结果。李主任的团队受到公司的奖励，使得整个团队在工作中更加自觉自律，产品损耗明显下降，成品产出率大大提高。这种激励结果符合（ ）

A.马斯洛的需求理论

B.弗洛姆的期望理论

C.赫茨伯格的双因素理论

D.亚当斯的公平理论

14.小章到宏光公司任开发设计师已经两年了，公司采用的是基本工资加绩效奖励的薪酬制度，他非常珍惜这份工作，这里有优秀的合作伙伴，这份工作还是他承担家庭责任的唯一经济来源。上半年，由于小章的创新设计，为企业创造了可观的经济效益。依据马斯洛的需求理论，公司下列做法那一项是最恰当的（ ）

A.给予小章先进工作者荣誉

B.给予小章绩效奖励

C.首先给予小章绩效奖励，再给予小章通报嘉奖

D.小章创造的效益全部归公司所有

15.所谓“臭味相投”，“道不同，不相谋”，说的是一个优秀团队是（ ）

A.因为团队的功能层次而结合

B.因为团队的远大目标而结合

C.因为团队的精神层次而结合

D.因为团队的管理者的能力而结合

16.一直以来，团队工作就不是个容易的事；最新研究显示，团队中女性面临着一项特别的挑战：在团队中，她们在评估自己的贡献的时候往往和性别有关，当与男性一起工作时，她们会低估自己的贡献；当与女性一起工作时，则不会。这是为什么在很多组织的高层当中女性人数很少的一个原因。这说明（ ）

A.女性不适合当领导

B.社会对男性比较宽容

C.女性比男性要更努力

D.女性更容易受到社会刻板印象的影响

判断题

17.在一个团队中，有这么一句话“没有措施的管理是空谈，没有计划的工作是空洞”，指的是团队的管理措施与管理计划都很重要。（ ）

A.正确

B.错误

18.员工对团队高度忠诚是团队精神中所包含的精神要素，它也是团队凝聚力的具体体现，所以，团队成员之间要互相监督检查，随时向领导报告情况。（ ）

A.正确

B.错误

19.工作群体比团队更依赖于讨论、争论、冲突和决策。更依赖于分享信息和交流最佳经验，更依赖于在业绩水平上的相互提高和共同进步。（ ）

A.正确

B.错误

20.倾听能鼓励他人倾吐他们的状况与问题，耐心仔细地倾听不仅可以缓解倾诉者的压力，还可以协助倾诉者找出解决问题的方法。倾听技巧是沟通技巧中最重要的。（ ）

A.正确

B.错误

参考答案： 1.B 2.A 3.C 4.C 5.B 6.C 7.B 8.B 9.C 10.B

11.D 12.A 13.B 14.C 15.C 16.D 17.A 18.B 19.B 20.A