

【 一 】年級彈性學習課程計畫

上學期(21)週共(84)節、下學期(21)週共(84)節，合計(168)節。

上學期		
週次 類別 節數	統整性主題課程	其他類課程
第一週	力社好行一(3)	迎向國際(1)
第二週	力社好行一(1) 議題-交通安全(2)	迎向國際(1)
第三週	力社好行一(3)	迎向國際(1)
第四週	力社好行一(3)	迎向國際(1)
第五週	力社好行一(3)	迎向國際(1)
第六週	力社好行一(3)	迎向國際(1)
第七週	力社好行一(3)	迎向國際(1)
第八週	力社好行一(3)	迎向國際(1)
第九週	議題-家庭教育(3)	迎向國際(1)
第十週	力社好行一(1) 校外教學(2)	迎向國際(1)
第十一週	校外教學(3)	迎向國際(1)
第十二週	力社好行一(1) 校外教學(2)	迎向國際(1)
第十三週	力社好行一(3)	迎向國際(1)
第十四週	力社好行一(3)	迎向國際(1)
第十五週	議題-家暴防治教育(3)	迎向國際(1)
第十六週		迎向國際(1) 耶誕晚會(3)

第十七週	力社好行一(3)	迎向國際(1)
第十八週	力社好行一(3)	迎向國際(1)
第十九週	力社好行一(3)	迎向國際(1)
第二十週	議題-性侵害防治教育(3)	迎向國際(1)
第二十一週	力社好行一(3)	迎向國際(1)
總 計	60	24

下學期		
類 別 節 數 週 次	統整性主題課程	其他類課程
第一週	力社好行一(3)	迎向國際(1)
第二週	力社好行一(3)	迎向國際(1)
第三週	力社好行一(3)	迎向國際(1)
第四週	力社好行一(3)	迎向國際(1)
第五週	力社好行一(3)	迎向國際(1)
第六週	力社好行一(1)	迎向國際(1) 校慶暨兒童節慶祝活動(2)
第七週	力社好行一(3)	迎向國際(1)
第八週	力社好行一(3)	迎向國際(1)
第九週	力社好行一(3)	迎向國際(1)
第十週	議題-家庭教育(3)	迎向國際(1)
第十一週	議題-家庭教育(3)	迎向國際(1)

第十二週	議題-家庭教育(3)	迎向國際(1)
第十三週		迎向國際(1) 母親節感恩活動(3)
第十四週	力社好行一(3)	迎向國際(1)
第十五週	力社好行一(1) 議題-交通安全(2)	迎向國際(1)
第十六週	議題-家暴防治教育(3)	迎向國際(1)
第十七週	議題-性侵害防治教育(3)	迎向國際(1)
第十八週	力社好行一(3)	迎向國際(1)
第十九週	力社好行一(3)	迎向國際(1)
第二十週	力社好行一(3)	迎向國際(1)
第二十一週	力社好行一(3)	迎向國際(1)
總 計	58	26

一、統整性主題/專題/議題探究課程

(一)課程規劃與實施內涵

每週學習節數(0-3)節，上學期(21)週共(60)節、下學期(21)週共(58)節，合計(118)節。

◆ 上學期

課程名稱	力社好行一（搭配生活一、二單元及閱讀課程）共 49 節	實施年級	一年級
課程目標	1. 知道遵守上學的時間及相關的規定。 2. 知道上學進教室之後應該先做哪些事。 3. 能學會整理抽屜和座位周圍的好方法並動手整理。 4. 會將垃圾分成一般垃圾和資源垃圾(能簡單分類)。 5. 能分享自己所知道的校園裡好玩地方的特色。 6. 能覺知校園裡適合遊玩的地方，及其可能造成的危險。		

	7. 能實踐合乎安全的遊戲行為。 8. 能辨識且說出校園不同空間的功能。 9. 能說出在校園裡遇到困難或問題的解決方法。 10. 能適應小學的環境與生活。	
核心素養 具體內涵	國語-E-B1 理解與運用國語文在日常生活中學習體察他人的感受，並給予適當的回應，以達成溝通及互動的目標。 生活-E-A1 透過自己與外界的連結，產生自我感知並能對自己有正向的看法，進而愛惜自己，同時透過對生活事物的探索與探究，體會與感受學習的樂趣，並能主動發現問題及解決問題，持續學習。 生活-E-C1 覺察自己、他人和環境的關係，體會生活禮儀與團體規範的意義，學習尊重他人、愛護生活環境及關懷生命，並於生活中實踐，同時能省思自己在團體中所應扮演的角色，在能力所及或與他人合作的情況下，為改善事情而努力或採取改進行動。 生活-E-C2 覺察自己的情緒與行為表現可能對他人和環境有所影響，用合宜的方式與人友善互動，願意共同完成工作任務，展現尊重、溝通以及合作的技巧。	
議題融入	性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 防 E7 認識校園的防災地圖。 環 E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 涯 E7 培養良好的人際互動能力。	
學習重點	學習 表現	國語文 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。 生活 1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。 1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動。 6-I-3 覺察生活中的規範與禮儀，探究其意義，並願意遵守。

		7-I-3 覺知他人的感受，體會他人的立場及學習體諒他人，並尊重和自己不同觀點的意見。 7-I-4 能為共同的目標訂定規則或方法，一起工作並完成任務。 7-I-5 透過一起工作的過程，感受合作的重要性。				
	學習內容	國語文 Bb-I-2 人際交流的情感。 生活 D-I-1 自我與他人關係的認識。 D-I-2 情緒調整的學習。 D-I-4 共同工作並相互協助。 E-I-1 生活習慣的養成。 E-I-2 生活規範的實踐。 E-I-4 對他人的感謝與服務。 F-I-2 不同解決問題方法或策略的提出與嘗試。				
表現任務	1. 參訪態度：於認識校園時能專注於導覽並隨時保持好奇心，隨時提問並注意禮貌。 2. 實作評量：包含各堂課程繪製的圖畫作品、回收分類情形、學習單及校園探險地圖製作等。 3. 口頭發表：包含課堂討論、內容交流、成果分享等。 4. 總結性評量：完成校園探險地圖(小組海報分享)。					
教學資源	繪本故事、故事簡報、學習單					
教學進度	單元名稱	單元內容與學習活動			節數	備註
第 1-2 週	我上一年級了	1. 認識學校的作息及課室相關規定。 2. 熟悉作業繳交方式及物品定位。 3. 繪本故事介紹- <u>神奇上學路</u> 4. 小乾坤- <u>秘密任務</u> 。			4	
第 3-4 週	我上一年級了	1. 掃地區域分配及清理練習。 2. 餐桶抬收位置及注意事項。 3. 升旗隊伍及行進路線練習。 5. 防震逃生路線練習。 6. 知道如何使用蹲式馬桶。			6	

		7.繪本故事介紹- <u>你會上學校的廁所嗎？</u> 8.小乾坤- <u>健康大反擊</u> 。		
第 5 週	我上一年級了	1.能知道圖書館的位置及使用方法。 2.能認識書的基本結構。 3.繪本故事介紹- <u>我的老師是怪獸！不！我不是！</u> 4.小乾坤- <u>禮貌小天使</u> 。	3	
第 6-7 週	認識校園	1.學習使用平板拍照。 2.認識行政各處室位置及與師長拍照。 3.認識班級教室及與師長拍照。 4.認識其他科任教室位置及功能。 5.繪本故事介紹- <u>騎著恐龍去上學</u> 。 6.小乾坤- <u>搖滾狐狸</u> 。	6	
第 8 週	認識校園	1.能自行到圖書館借閱圖書。 2.能分享借閱的圖書內容。	3	
第 10 週	認識校園(校外教學-前)	1.能認識校園常見的場域(及閩南語唸法)。 2.認識搭乘交通工具的安全事項。 校外教學(2)	3	
第 11 週	認識校園(校外教學-中)	1.能遵守參訪規定。 2.能了解閩南語說明內容並完成指定任務。 校外教學(3)	3	
第 12 週	認識校園(校外教學-後)	1.能說出與上週參訪相關的介紹或心得。 校外教學(2) 2.繪本故事介紹- <u>垃圾資源回收(公德心)</u> 。	3	
第 13 週	認識校園	1.繪本故事介紹- <u>垃圾資源回收(公德心)</u> 。 2.資源回收、分類練習及檢核。 3.小乾坤- <u>搶救水晶王國</u> 。	3	
第 14 週	認識校園	1.能認識校園指標性景點及植物。 2.繪本故事介紹- <u>大嘴青蛙(尊重)</u> 。 3.小乾坤- <u>綠光森林</u> 。	3	

第 17-19 週	認識校園	1. 能完成校園探險地圖(繪製景點、收集樹葉)。 2. 繪本故事介紹- <u>不會寫字的獅子</u> 。 3. 小乾坤- <u>神奇七彩花</u> 。	9	
第 21 週	認識校園	1. 能完成校園探險地圖(介紹、說明)。 2. 小乾坤- <u>吸管恐龍</u> 。	3	

課程名稱	法定議題-交通安全、家庭教育、家暴防治、性侵害防治 共 11 節	實施年級	一年級
課程目標	● 交通安全 1. 認識學校和社區附近的步行道路環境。 2. 察覺步行時的危險行為和成因。 3. 學習正確使用行人設施以及安全步行的方法。 ● 家庭教育 1. 能說出家對自己的重要性。 2. 能清楚介紹自己的家庭成員。 3. 能主動關心家人、分擔家事。 ● 家暴防治 1. 能認識什麼是暴力？暴力包含哪些類型。 2. 能辨識何謂家庭暴力，澄清施暴者是強者的錯誤觀念。 ● 性侵害防治 1. 察覺不愉快的情緒，並學習處理不愉快的情緒。 2. 認識身體隱私處，懂得保護自己。 3. 認識隱私權，知道自己對身體有自主權，不容許他人侵犯。 4. 能辨別不當的觸摸。		
核心素養 具體內涵	國語-E-A2 透過國語文學習，掌握文本要旨、發展學習及解決問題策略、初探邏輯思維，並透過體驗與實踐，處理日常生活問題。 生活-E-C1 覺察自己、他人和環境的關係，體會生活禮儀與團體規範的意義，學習尊重他人、愛護生活環境及關懷生命，並於生活中實踐，同時能省思自己在團體中所應扮演的角色，在能力所及或與他人合作的情況下，為改善事情而努力或採取改進行動。 生活-E-C2 覺察自己的情緒與行為表現可能對他人和環境有所影響，用合宜的方式與人友善互動，願意共同完成工作任務，		

	展現尊重、溝通以及合作的技巧。	
議題融入	家 E1 了解家庭的意義與功能。 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家 E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手足、祖孫及其他親屬等)。 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 法 E8 認識兒少保護。 人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 安 E1 了解安全教育。 安 E2 了解危機與安全。	
學習重點	學習表現	國語文 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。 1-I-2 能學習聆聽不同的媒材，說出聆聽的內容。 2-I-3 與他人交談時，能適當的提問、合宜的回答，並分享想法。 生活 6-I-1 覺察自己可對生活中的人、事、物產生影響，學習調整情緒與行為。 6-I-2 體會自己分內該做的事，扮演好自己的角色，並身體力行。 7-I-3 覺知他人的感受，體會他人的立場及學習體諒他人，並尊重和自己不同觀點的意見。
	學習內容	國語文 Bb-I-1 自我情感的表達。 Bb-I-2 人際交流的情感。 生活 D-I-1 自我與他人關係的認識。 D-I-2 情緒調整的學習。 E-I-4 對他人的感謝與服務。
表現任務	1. 實作評量：包含課程中家事操作練習及學習單等。 2. 口頭發表：專注於故事聽講、課堂討論並保持好奇心，隨時提問。	
教學資源	繪本故事、故事簡報（內政部家暴防治委員會： 性騷擾宣導廣告 疼痛篇 、 性騷擾宣導廣告 照相篇 ）、學習單	

教學進度	單元名稱	單元內容與學習活動	節數	備註
第 2 週	交通安全-安全上學我注意	1. 認識學校和社區附近的步行道路環境。 2. 察覺步行時的危險行為和成因。 3. 學習正確使用行人設施以及安全步行的方法。	2	
第 9 週	家庭教育-溫暖的家	1. 透過故事認識不同家庭型態。 2. 介紹家庭成員。 3. 知道家庭成員在家中的任務。	3	
第 15 週	家暴防治-什麼是家庭暴力？	1. 透過故事了解何謂家庭暴力。 2. 教師提問，討論故事主角該如何處理所遇到的危機。 3. 從家暴防治影片中整理可行的自救方法。	3	
第 20 週	性侵害防治-我是自己的好主人	1. 透過故事了解身體自主權。 2. 教師提問，討論故事主角該如何處理所遇到的危機。 3. 從家暴防治影片中整理可行的自救方法。	3	

◆ 下學期

課程名稱	力社好行一（搭配國語第參單元、生活第六單元及閱讀課程）共 41 節	實施年級	一年級
課程目標	1. 探索雲和雨等自然現象的發生和影響，透過體驗與實作來感受這些自然現象的奧妙。 2. 理解污染自然環境對人類的影響，培養愛惜生態的意識，關懷環境保護的議題。 3. 擬定愛護地球的減塑計畫，以創新的方式來進行實踐行動，解決日常生活中垃圾過量的問題。		
核心素養 具體內涵	國語-E-A2 透過國語文學習，掌握文本要旨、發展學習及解決問題策略、初探邏輯思維，並透過體驗與實踐，處理日常生活問題。 生活-E-C1 覺察自己、他人和環境的關係，體會生活禮儀與團體規範的意義，學習尊重他人、愛護生活環境及關懷生命，並於生活中實踐，同時能省思自己在團體中所應扮演的角色，在能力所及或與他人合作的情況下，為改善事情而努力或採取改進行動。		

	生活-E-C2 覺察自己的情緒與行為表現可能對他人和環境有所影響，用合宜的方式與人友善互動，願意共同完成工作任務，展現尊重、溝通以及合作的技巧。 生活-E-C3 欣賞周遭不同族群與文化內涵的異同，體驗與覺察生活中全球關連的現象。	
議題融入	戶E1善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。 戶 E4 覺知自身的生活方式會對自然環境產生影響與衝擊。 環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。 海 E10 認識水與海洋的特性及其與生活的應用。 能 E2 了解節約能源的重要。	
學習重點	學習表現	國語文 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。 生活 1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。 1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動。 2-I-1 探索生活中人、事、物，察覺事物及環境的特性。 2-I-2 察覺生活中人、事、物的變化，覺知變化的可能因素。 2-I-4 在發現問題的歷程中，學習探索與探究人、事、物的方法。 7-I-3 覺知他人的感受，體會他人的立場及學習體諒他人，並尊重和自己不同觀點的意見。 7-I-4 能為共同的目標訂定規則或方法，一起工作並完成任務。 7-I-5 透過一起工作的過程，感受合作的重要性。
	學習內容	國語文 Bb-I-2 人際交流的情感。 生活 B-I-1 自然環境之美的感受。 C-I-1 事物特性與現象的探究。 D-I-4 共同工作並相互協助。 E-I-1 生活習慣的養成。 E-I-2 生活規範的實踐。 E-I-4 對他人的感謝與服務。 F-I-2 不同解決問題方法或策略的提出與嘗試。
表現任務	1. 探查態度：於探查校園時能專注於導覽並隨時保持好奇心，隨時提問。 2. 實作評量：包含各堂課程繪製的圖畫作品、學習單等。	

	3. 口頭發表：包含課堂討論、內容交流、成果分享等。 4. 總結性評量：完成班級垃圾記錄海報。			
教學資源	繪本故事、故事簡報、學習單			
教學進度	單元名稱	單元內容與學習活動	節數	備註
第 1-2 週	天上來的水	1. 閱讀 <u>小水滴，祝你旅行愉快！</u> 2. 討論繪本中小水滴會轉化成那些樣子，完成學習單。 3. 透過實際操作認識水的三態。玩玩看水實驗—袋子中的水循環 https://www.youtube.com/watch?v=xhVCz9CV0a0 4. 悠遊字在-水。	6	
第 3-4 週	天上來的水	1. 閱讀繪本 <u>水公主</u> ，認識不同國家對於水資源的需要。 2. 體認缺水國家生活的辛苦。 3. 表達對於水資源應有的珍惜態度。 4. 悠遊字在-土。	6	
第 5-6 週	神奇的水	1. 繪本故事介紹- <u>哇！水原來這麼重要。</u> 2. 討論繪本中提到的水的重要性，完成學習單。 3. 台灣多雨但缺水 https://www.youtube.com/watch?v=0bQ4yXtQqZU 4. 悠遊字在-天。	4	
第 7 週	神奇的水	1. 繪本故事介紹- <u>怕浪費奶奶的河川散步。</u> 2. 討論繪本中 <u>怕浪費奶奶</u> 發現了什麼，完成學習單。	3	
第 8-9 週	神奇的水	1. 透過 <u>一桶水的旅行</u> 的影片找出裡面有幾種省水方法？ https://www.youtube.com/watch?v=W85YYsaIsyg 2. 記錄自己一天做哪些事需要用到水。 3. 節約用水標章的認識。 4. 浮力玩具 DIY。	6	

第 14-15 週	環保小尖兵	1. 繪本故事介紹- <u>我們製造的垃圾</u> 。 2. 討論人類製造了哪些垃圾、我可以少製造哪些垃圾？ 3. 分組記錄教室每週的垃圾量(一般垃圾秤重、可回收分類記數量) 4. 悠遊字在-花。	4	
第 18 週	環保小尖兵	1. 繪本故事介紹- <u>我是小孩我有權利保護地球</u> 。 2. 討論由我做起可以如何保護地球。 3. 小組報告第 15、16 和 17 週垃圾量。 4. 悠遊字在-稻、米。	3	
第 19 週	環保小尖兵	1. 繪本故事介紹- <u>樹真好</u> 。 2. 討論植樹對環境的重要性。 3. 小組報告第 18 和 19 週垃圾量。 4. 悠遊字在-鹿。	3	
第 20 週	環保小尖兵	1. 繪本故事介紹- <u>地震王國</u> 。 2. 認識台灣常見的天然災害及應變方法。 3. 小組報告第 20 週垃圾量。 4. 分組製作班級垃圾記錄海報。	3	
第 21 週	環保小尖兵	1. 分組完成班級垃圾記錄海報並上台說明。 2. 討論垃圾減量及可回收垃圾的再利用。	3	

課程名稱	法定議題-家庭教育(結合閱讀課程 6 節)、交通安全、家暴防治、性侵害防治 共 17 節		實施年級	一年級
課程目標	● 家庭教育 1. 能說出 5 項自己可以完成的家事。 2. 能主動關心家人、分擔家事。 3. 能做出美味的創意吐司。			

	4. 能參與繪本故事的討論。 ● 交通安全 1. 認識學校和社區附近的步行道路環境。 2. 察覺步行時的危險行為和成因。 3. 學習正確使用行人設施以及安全步行的方法。 ● 家暴防治 1. 指導兒童辨識危險的環境、人物和暴力行為。 2. 透過熟悉內外資源，尋求妥善有效的支持協助。 3. 能認識何謂暴力，知道暴力包含那些類型。 4. 能辨識什麼是家庭暴力與類型，並澄清施暴者就是強者的錯誤迷思。 ● 性侵害防治 1. 察覺不愉快的情緒，並學習處理不愉快的情緒。 2. 認識身體隱私處，懂得保護自己。 3. 認識隱私權，知道自己對身體有自主權，不容許他人侵犯。 4. 能辨別不當的觸摸。
核心素養 具體內涵	國語-E-A2 透過國語文學習，掌握文本要旨、發展學習及解決問題策略、初探邏輯思維，並透過體驗與實踐，處理日常生活問題。 生活-E-C1 覺察自己、他人和環境的關係，體會生活禮儀與團體規範的意義，學習尊重他人、愛護生活環境及關懷生命，並於生活中實踐，同時能省思自己在團體中所應扮演的角色，在能力所及或與他人合作的情況下，為改善事情而努力或採取改進行動。 生活-E-C2 覺察自己的情緒與行為表現可能對他人和環境有所影響，用合宜的方式與人友善互動，願意共同完成工作任務，展現尊重、溝通以及合作的技巧。
議題融入	家 E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 品 EJU2 孝悌仁愛。 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。

	性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。法 E8 認識兒少保護。 人 E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 安 E1 了解安全教育。 安 E2 了解危機與安全。					
學習重點	學習表現	國語文 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。 1-I-2 能學習聆聽不同的媒材，說出聆聽的內容。 2-I-3 與他人交談時，能適當的提問、合宜的回答，並分享想法。 生活 6-I-1 覺察自己可對生活中的人、事、物產生影響，學習調整情緒與行為。 6-I-2 體會自己分內該做的事，扮演好自己的角色，並身體力行。 7-I-3 覺知他人的感受，體會他人的立場及學習體諒他人，並尊重和自己不同觀點的意見。				
	學習內容	國語文 Bb-I-1 自我情感的表達。 Bb-I-2 人際交流的情感。 生活 D-I-1 自我與他人關係的認識。 D-I-2 情緒調整的學習。 E-I-4 對他人的感謝與服務。				
表現任務	●家庭教育 發表、完成閱讀學習單、製作創意吐司、製作祝福卡及服務券。 ●交通安全 發表、完成學習單 ●家暴防治 發表、完成學習單(能知道求救專線及可尋求幫助的親友、單位) ●性侵害防治 發表、完成學習單(能知道求救專線及可尋求幫助的親友、單位)					
教學資源	繪本故事、故事簡報、學習單					
教學進度	單元名稱	單元內容與學習活動			節數	備註

第 10-12 週	家庭教育-14 隻老鼠吃早餐	1. 講述繪本故事並提問。 2. 閱讀學習單習寫指導。 3. 進行「我來做早餐」活動。 4. 繪本故事介紹-小兔彼得的故事。(2 節) 5. 繪本故事介紹-猜猜我有多愛你。(2 節) 6. 母親節祝福卡及服務券製作。(2 節)	9	
第 15 週	交通安全-交通安全停看聽	1. 認識學校和社區附近的步行道路環境。 2. 察覺步行時的危險行為和成因。 3. 學習正確使用行人設施以及安全步行的方法。	2	
第 16 週	家暴防治-家暴不要來	1. 透過故事了解暴力的類型。 2. 教師提問，討論故事主角該如何處理所遇到的危機。 3. 從家暴案例故事及防治影片中整理可行的自救方法。	3	
第 17 週	性侵害防治-誰在欺負我？	1. 透過影片，討論拿身體開玩笑是不適當的。 2. 教師提問，討論故事主角該如何處理在校園裡與親友間所遇到的不舒服狀況。 3. 從狀況劇裡整理保護自己的方法。	3	