

# 簡歷

姓名	黃巖棋	
生日	79.7.5	
專長	教學、籃球、攝影、影片製作、活動帶領	
學歷	台南市立崑山國小 台南市立大灣國中 台南市立永仁高中 國立臺南大學-教育學系	
在學經歷	教育系： 1. 98、99 年班級體衛 2. 99、100 年教育系學系學會-活動長 3. 99 學年度師資培育委員會-學生委員 4. 100 年教育學程學生會第一屆顧問 5. 100 年教育系教育集中實習-實習訓導主任 6. 101 年教育實習課程代表 7. 男籃： 2011 中教大【大初盃】季軍 2011 文化【全育盃】冠軍 2012 嘉大【大初盃】亞軍	
	活動經歷  臺南大學： 1. 史懷哲教育服務計畫 98 學年度-七股分隊活動組員 2. 史懷哲教育服務計畫 99 學年度-七股、澎湖烏嶼分隊活動組長 3. 100 學年度國立臺南大學印尼棉蘭華語國際志工團-活動組長 4. 國立臺南大學第二屆學生會幹部訓練研習營 5. 國立臺南大學師資培育中心協辦 (1) 101 年教育實習檔案競賽 (2) 101 年度師資培育評鑑 (3) 師培中心舉辦之各檢定、講習、活動。	

**教育實習期間：**

1. 2012 Cinemasports Taiwan 台灣拍片運動-活動志工
2. 人權週:校園防霸凌防制短劇
3. 司法小志工系列活動

**教育系學會：**

1. 南區迎新茶會
2. 教育系期末電影節
3. 迎新宿營
4. 教育週系列活動
5. 期初全員大會
6. 教育系傳情
7. 教育期末大會
8. 97 學年度全國教育盃籃球賽
9. 南大系際盃籃球賽

**國立臺南大學海鷗社-活動股員：**

1. 98、101 學年度全國社團評鑑特優獎
2. 99 學年度全國社團評鑑績優獎
3. 數次參與、舉辦  
寒暑期國小短期育樂營、帶動中小學活動、海鷗活力營、海鷗成長營等內外部活動。

**自我介紹**

我的個性很隨和，很喜歡交朋友，我能從朋友身上學習及增廣見聞，在服兵役期間，因為身高的關係，不管是在什麼樣的場合，我總是先被他人注目的那一位，常因此獲得與他人交談熟識，結交同好的機會，我遇見了來自全台各地的同袍，每個人都有一套自己的生存方式，一套待人處事的原則，不管是好壞與否，都是我學習的對象。

我最喜歡和夥伴一同挑戰工作任務，不論是運動、旅遊，我曾用營隊塞滿整個寒暑假，讓參與營隊的小朋友有個歡樂的假期、帶著幾件衣服就問路環島、或是大學四年磨一劍的總冠軍；只要遇到對的事情，我就會有滿腔熱血湧上腦門，做我認為對的事情，就會樂在其中，無論有沒有實質報酬，或者對我的未來職業生涯是否具正面意義？我都會義無反顧的衝刺，在別人的需要中，我看見自己的價值，看見一點點的進步，就會令我士氣大振，在失敗的地方也看見自己的不足，所以向資深前輩請益，見賢思齊、隨時調整自己，是我認為在學校裡最有效率的解答方法，在學生時期，我個是表現中庸的普通學生，同儕及老師不會特別注意我，也沒有出眾的特別才藝，所以不是團體中特別受注意或矚目的那幾位，但自從上大學，開始參與各式社團、系學會以及教育服務志工活動後，我從中體會到，在服務他人的需要中，我看見自己的價值，我從獨善其身變得喜歡照顧人，過程中，最令我感到有收穫的，就是藉由努力，而使他人有所成長，這種感覺難以言喻，只要看到學生有一點點進展，即是在疲累，我的心就會再次充滿能量，給自己再衝刺努力的動力。

# 教學活動設計

學習領域：健康與體育

單元名稱：左鄰右舍來運動

教材來源：翰林健康與體育領域-五年級下學期第五單元

教學設計者：黃巖棋

教學時間	總時間	教學重點
	15 分鐘	1. 學生以正確的心態使用社區運動場所 2. 學生能選擇適合自身的運動場所

**基本能力：**

- |   |   |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 一、了解自我與發展潛能 | <input type="checkbox"/> 六、文化學習與國際了解            |
| <input type="checkbox"/> 二、欣賞、表現與創新             | <input type="checkbox"/> 七、規劃、組織與實踐             |
| <input type="checkbox"/> 三、生涯規劃與終身學習            | <input type="checkbox"/> 八、運用科技與資訊              |
| <input checked="" type="checkbox"/> 四、表達、溝通與分享  | <input checked="" type="checkbox"/> 九、主動探索與研究   |
| <input type="checkbox"/> 五、尊重、關懷與團隊合作           | <input checked="" type="checkbox"/> 十、獨立思考與解決問題 |

**能力指標：**

3-3-1-9 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。

4-2-4-9 評估社區運動環境並選擇參與

能力指標代號	教學目標	具體目標
3-3-1-9	3-3-1-9-1 能觀察自身及他人的活動表現之差異	3-3-1-9-1-1 改善自身體能活動方式
4-2-4-9	4-2-4-9-1 能評估適合自身之社區運動環境	4-2-4-9-1-1 能選擇適合自身之社區運動環境

具體目標代號	教學活動	教學資源	時間分配	教學評量
	<b>壹、準備活動</b> 引起動機：學生暑假體能活動經驗	學生經驗	5 分	
3-3-1-9-1-1	<b>貳、發展活動：</b> 問題一：使用過哪些公共運動場地？ 學校操場、籃球場、游泳池、羽球館、公園	學生經驗	3 分	學生能清楚表達
3-3-1-9-1-1	問題二：使用社區場地和校內設備差異？ 優：和更多人切磋球技、場地較多 缺：公德心、球員品德、受傷爭議	學生經驗	5 分	能清楚表達使用學校及公共設施的差異性
	問題三：意外處理方式	教師經驗	5 分	

3-3-1-9-1-1	受傷、和他人起爭執…。	學生經驗	3分	學生能清楚表達
3-3-1-9-1-1	<p><b>問題四：《運動小劇場》</b></p> <p>誌萱和任譽常常利用週末時間到社區公園運動，但這次誌萱在運動過程中，因雙方對規則理解不同，而起了爭執，請問如果你是任譽會如何處理這件事情呢？</p> <p>(一)藉由模擬狀況劇，學生分組討論。</p> <p>(二)班級腦力激盪。</p> <p>(三)教師統整歸納。</p> <p><b>參、綜合活動</b></p> <p>一、完成社區運動資源評估表</p>	PPT 投影	2分	學生能理解問題
			5分	學生能
			5分	
			3分	
	二、選擇最適合自身的運動場所	學習單	2分	能完成表格
4-2-4-9-1-1		學習單	2分	依據評量表選擇最適合自身的運動場所
	<b>【課堂結束】</b>			

### 社區運動資源評估表

我最喜歡的運動：

場地名稱	場地設施及 維護情況	社區住戶 使用頻率	是否有運動團體定 期使用
裕文國小			

下次\_\_\_\_\_我會選擇去\_\_\_\_\_，**運動前**充分暖身，**運動中**發揮運動家精神，**運動後**必定將場地還原，以便於下位使用者使用。

運動員：\_\_\_\_\_

# 教學活動設計

學習領域：健康與體育

單元名稱：環保小尖兵

教材來源：健康與體育領域-四年級下學期

教學日期：4/17

教學設計者：黃巖棋

教學時間	總時間	教學重點
	40 分鐘	1. 學生以正確的心態使用社區運動場所 2. 學生能選擇適合自身的運動場所

**基本能力：**

- |   |   |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 一、了解自我與發展潛能<br><input type="checkbox"/> 二、欣賞、表現與創新<br><input type="checkbox"/> 三、生涯規劃與終身學習<br><input checked="" type="checkbox"/> 四、表達、溝通與分享<br><input type="checkbox"/> 五、尊重、關懷與團隊合作 | <input type="checkbox"/> 六、文化學習與國際了解<br><input type="checkbox"/> 七、規劃、組織與實踐<br><input type="checkbox"/> 八、運用科技與資訊<br><input checked="" type="checkbox"/> 九、主動探索與研究<br><input checked="" type="checkbox"/> 十、獨立思考與解決問題 |
|---|---|

**能力指標：**

- 5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。  
 5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。

能力指標代號	教學目標	具體目標
5-2-4	5-2-4-1 認識香菸個人及他人的影響 5-2-4-2 能拒絕香菸的危害	5-2-4-1-1 認識香菸燃燒所產生有害的物質 5-2-4-2-1 能以適當的方法拒絕菸害

具體目標代號	教學活動	教學資源	時間分配	教學評量
5-2-4-1-1	<b>壹、準備活動</b>  引起動機:影片賞析 菸害防治微電影 <a href="https://goo.gl/vodfPf">https://goo.gl/vodfPf</a> 善待你的肺! <a href="https://goo.gl/b00PcC">https://goo.gl/b00PcC</a>	YOUTUBE 影片	5	
	<b>貳、發展活動：</b>  <b>一、認識菸「害」</b>  (1) 詢問學生家人是否有菸癮 (2) 菸害殺手-尼古丁、焦油、一氧化碳 (3) 無形殺手-二手香「煙」	學生經驗 PPT PPT	5 5 5	學生能清楚表達 學生能專心聆聽 學生能專心聆聽

5-2-4-1-1	(4) 外貿協會-癮君子都長怎麼樣? (5) 咳出肺來!	學生經驗 PPT	5 1	學生能清楚表達 學生能專心聆聽
5-2-4-1-1	二、拒菸自己來	PPT PPT	5 3	學生能專心聆聽 學生能專心聆聽
5-2-4-1-1	(3) 受害怎麼辦? 申訴專線:0800 - 531 - 531 (4) 拒菸小常識	PPT、學生經驗	1 2	學生能清楚表達 學生能專心聆聽 學生能專心聆聽
5-2-4-1-1	參、綜合活動 一、複習課堂所學: 香菸有害成分、二手煙、菸害防治專線		3	學生能清楚表達
	【課堂結束】			

# 認識菸害篇

## 無形的殺手




你不可不知的 --- 菸品中的毒物:

1. 尼古丁: 具有使中樞神經興奮、提神的作用,也是讓人成癮的物質,另外會增快心跳速率,長期下來容易產生心臟血管的疾病
2. 菸焦油: 慢性支氣管炎、肺氣腫等慢性阻塞性肺疾病及癌症的元兇。
3. 一氧化碳: 阻礙正常氧氣和血紅素的結合,造成體內缺氧,嚴重時容易致死。
4. 其他化學成分: 數十種刺激物質及四十種以上的致癌物



## 無形的殺手



 香菸燃燒過程會產生二類煙流：

### 1. 主流菸煙：


吸入過程燃燒完全所產生的煙，溫度可達950度

### 2. 側流菸煙：

靜置燃燒或是燃燒不完全所產生的，溫度僅達350度

## 無形的殺手



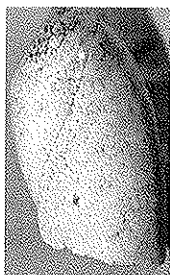
 菸品對人的危害

1. 吸菸讓膚齡老5歲,皺紋明顯增多
2. 牙齒,手指變黃,且容易有口臭
3. 吸菸讓人變笨,注意力受損,反應遲鈍
4. 血液內尼古丁過高,使人產生憂鬱症狀
5. 心血管疾病,慢性肺病,癌症的高危險群
6. 星星菸火,可以燎原!

## 無形的殺手



看到以下生病的肺,你還不擔憂嗎?



健康的肺



肺氣腫



肺癌

# 拒菸篇



向菸大聲說”NO“

## 拒吸二手菸

### 什麼是二手菸?

吸菸者所吐出來的煙,與菸頭燃燒所放出來的煙混合(也就是側流菸煙加上部分主流菸煙所組成),因為燃燒不完全,所以二手菸所含的致癌物及尼古丁比主流菸還要高出許多

## 拒吸二手菸

### 二手菸有什麼危害?

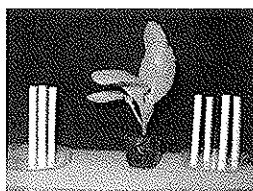
二手菸的有毒物質含量特別高,當週遭有人是隱君子時,往往周圍的人會被迫吸入二手菸。以下幾項是二手菸危害健康的具體指控:

1. 孩子在二手菸的環境下成長,長大後更難抗拒菸的誘惑
2. 家人被迫吸二手菸,其肺癌的死亡率增加一倍
3. 二手菸的毒性物質會滯留在密閉空間中,此危害更甚於汽機車所排放的廢氣

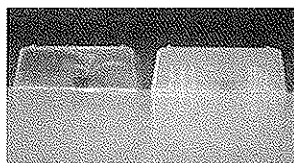
## 拒吸二手菸



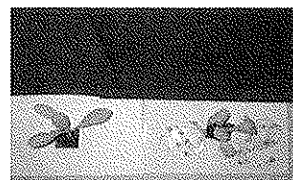
以下實驗說明了二手菸在密閉空間中對生命的危害



實驗前




實驗中



實驗後

## 拒吸二手菸



 你不可不知的--- 菸害申訴專線

# 0800 - 531 - 531

無菸環境 大家一起來

# 抗 菸 篇



## 抗菸小常識



### 菸害防制法明確規定：

1. 未滿18歲者, 不得吸菸
2. 不得販賣供應菸品予未滿18歲者
3. 規定下列場所不得吸菸:  
圖書館, 教室, 火車, 捷運(含密閉式公共運輸工具)  
幼稚園, 醫療機構, 郵局等地
4. 規定下列場所, 除吸菸區外, 其餘不得吸菸:  
學校, 文化中心, 電影院, 百貨公司, 政府機關等地
5. 菸品廣告不得刊登於以未滿18歲為主要讀者的雜誌中

## 抗菸小撇步



1. 尋求家人的鼓勵支持
2. 生活規律放鬆心情
3. 盡量避開吸菸場所
4. 以其他物品取代手持香菸, 嘴中含菸的習慣
5. 參加戒菸班或戒菸門診, 尋求醫師的協助

## 抗菸小撇步



想想自己      想想家人  
還是健康好  
轉轉心境      轉轉意志  
抗菸有妙招  
無菸環境      健康生活  
大家一起來