



反應力 × 趣味卡巴迪



教學格式			
主題類型	陣地攻守性運動	設計者	陳政智
單元名稱	反應力 × 趣味卡巴迪		
實施年級	國中 7 ~ 9 年級	節數	3 節
核心素養	健體 -J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、價值與生命意義，並養成主動學習與健康生活的習慣。 健體 -J-C2 具備利他與合群的態度，與他人理性溝通與團隊合作，在體育活動和健康生活中培育公民責任感。		
學習表現	1d-J-1 分析體育技能與戰術學習的要素，修正動作缺失。 2c-J-1 表現出運動禮節、團隊精神與運動道德，並在體育活動中展現欣賞、包容與寬恕的態度。 3c-J-1 表現各項運動技能的熟練度，並演練複雜的組合動作。 3d-J-1 應用各項運動技能於攻防戰術，展現個人或團隊的競爭表現。		
學習內容	Hb-J-1 陣地攻守性球類運動基本動作與團隊戰術。 Ce-J-1 體適能檢測與評估方法。 備註：此處將卡巴迪視為不持球的陣地攻守運動，學習重點在於「入侵、得分、折返」的空間攻防概念。		
議題融入	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6 瞭解運動設施安全的維護。		

<p>學生先備知識</p>	<p>一、基本移動與身體控制能力：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能流暢地進行快跑、急停、轉身及變換方向（折返）等基礎位移技巧。 2. 具備基礎的身體協調性，能保持身體重心平衡，避免在快速移動中跌倒。 <p>二、空間感知與邊界概念：能辨識活動場地的範圍與邊界線，並具備在限定空間內活動的安全意識（避免相撞）。</p> <p>三、基礎追逐與閃躲經驗：曾參與過類似「鬼抓人」或「紅綠燈」等追逐跑跳的遊戲，理解「抓人」與「被抓」的基本攻防概念。</p>
<p>學習目標</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能在有限空間內，綜合運用急停、轉向、閃躲等敏捷步伐來保護自己的 Tag 帶，並展現手眼協調能力，在動態追逐中精準完成「扯帶」的防守動作。 2. 學生能將卡巴迪的擒抱轉化為扯帶概念，執行「進攻者過中線折返」與「連續發聲」的核心規則，並依據攻守角色判斷何時該進攻或退守。 3. 在最終團隊比賽中，學生能與隊友溝通防守陣型（例：不要落單、形成包圍網），並在 Tag 帶被扯下時展現誠實互重的運動家精神，遵守比賽規範。
<p>資料來源</p>	<p>自編教材。</p>
<p>教學準備</p>	<p>Tag 帶、標示盤、交通錐、加油棒、腰旗。</p>

教學內容

第一節

教學流程	時間	評量重點
<p>◎關卡一 顏色快閃衝刺</p> <p>一、場地與器材設置</p> <ol style="list-style-type: none">1. 學生自行分組，兩人一組，採平行對抗模式。2. 教師場地佈置：<ol style="list-style-type: none">(1) 起點區：於每位學生前方左、右兩側放置不同顏色的標示盤（例：左紅、右藍）。(2) 終點區：距離起點 10 公尺處設置交通錐，上方放置一支加油棒作為奪取目標。 <p>二、活動實施步驟</p> <ol style="list-style-type: none">1. 動態預備：教師鳴哨後，學生於起點保持「預備防守姿勢」，雙腳持續進行原地小碎步，重心壓低隨時準備啟動。2. 聽音辨位：當聽到教師喊出指定顏色（例：「紅色！」），學生須立即判斷方向，側身繞過該色標示盤。3. 直線衝刺：繞過標示盤後，立即轉為直線全速衝刺。4. 奪標決勝：先拍擊或取下交通錐上加油棒者為獲勝方。 <p>三、評核機制</p> <ol style="list-style-type: none">1. 獲勝者：領取一個「曬衣夾」夾在身上，代表獲得 1 分，也可以傳統計分方式紀錄。2. 挑戰者（落敗方）：需完成 3 次提膝跳作為體能加強，隨後進行下一輪挑戰。	20 分鐘	<ol style="list-style-type: none">1. 正確性：學生是否能正確對應老師喊出的顏色指令，移動至正確的標示盤（沒有跑錯邊）。2. 在預備動作時，是否保持腳跟離地、重心維持在腳掌前端的機動狀態。3. 獲勝者是否能展現適當的慶祝（不嘲笑對手），雙方是否能享受競賽樂趣。

◎關卡二 Tag 帶追擊賽

一、場地與分組設置

1. 學生自行分組，兩人一組，於起點線面對面站立（或相距一步距離）。
2. 器材：每人腰間佩戴一條 Tag 帶，距起點 15 公尺處設置一標示盤作為折返點／終點。

二、活動實施步驟（基礎版）

1. 猜拳啟動：兩人進行猜拳，獲勝者擔任「追擊者」（模擬卡巴迪防守者試圖擒抱），猜輸者擔任「閃避者」（模擬卡巴迪進攻者試圖逃脫）。
2. 追逐對抗：
 - (1) 閃避者：需盡速轉身跑向 15 公尺處的終點標示盤。
 - (2) 追擊者：需在對方抵達終點前，試圖扯下其腰間的 Tag 帶。
 - (3) 勝負判定：若閃避者的 Tag 帶被扯下為追擊者獲勝，反之，若成功抵達終點且 Tag 帶未掉落，則由閃避者獲勝。
 - (4) 獎懲機制：獲勝者獲得一個曬衣夾（得 1 分），也可以傳統計分方式紀錄，落敗者則操作 5 次開合跳。

三、活動實施步驟（進階版：攻守交換）

1. 折返逆襲：規則同上，但當「閃避者」成功跑至 15 公尺標示盤後，角色立即轉換。
2. 攻守易位：原「閃避者」觸摸標示盤後立即轉身變成「追擊者」，反過來追趕原本的對手；原「追擊者」則需立即煞車轉身逃回起點。
3. 目標：在全程折返跑中，成功扯下對方 Tag 帶者得分。

25 分鐘

1. 精準抓取：追擊者是否能在高速移動中，準確判斷距離與出手時機，順利扯下 Tag 帶（而非亂抓衣服）。
2. 敏捷變向：閃避者是否能運用身體晃動或變速，而不僅是直線跑，增加對手抓取的難度。
3. 反應判斷：猜拳後是否能瞬間判斷自己是「跑」還是「追」，沒有遲疑。
4. 安全距離：追擊者是否遵守「只抓帶子、不推人、不拉衣服」的安全規範。

第二節

教學流程	時間	評量重點
<p>◎關卡三 閃躲通道</p> <p>一、場地與器材設置</p> <ol style="list-style-type: none">1. 器材：標示盤 2 個（作為通道邊界），每人一條 Tag 帶。2. 場地規劃：<ol style="list-style-type: none">(1) 設置寬度約 2 ~ 3 公尺的「防守通道」（寬度可視學生能力調整）。(2) 通道後方設置安全緩衝區，避免衝撞。3. 人員配置：<ol style="list-style-type: none">(1) 守門員（防守者）：2 人，分別站立於通道口兩側的標示盤旁，採取低重心防守姿勢，負責看守該通道。(2) 闖關者（進攻者）：1 人，於通道前方約 3 ~ 5 公尺處準備。 <p>二、活動實施步驟</p> <ol style="list-style-type: none">1. 啟動進攻：進攻者從起點出發，目標是「完整穿越」兩位防守者看守的通道區域。2. 閃避技巧應用：進攻者可運用以下技巧避開防守者的抓取。<ol style="list-style-type: none">(1) 變速：忽快忽慢擾亂防守節奏。(2) 重心變換：突然蹲低（模擬卡巴迪的 Dubki 技巧）或側身穿越。(3) 旋轉：利用轉身護住腰際的 Tag 帶。3. 防守攔截：兩位防守者須在進攻者通過通道的瞬間，看準時機伸手扯下其身上的 Tag 帶，僅能針對 Tag 帶，不可阻擋身體或推擠。4. 勝負判定：<ol style="list-style-type: none">(1) 進攻成功：順利穿越通道且 Tag 帶未被扯下，進攻方得 1 分。(2) 防守成功：進攻者通過前 Tag 帶即被扯下，或進攻者跑出通道邊界，防守方得 1 分。	20 分鐘	<ol style="list-style-type: none">1. 閃避多樣性：學生能否展現單純直線加速以外的技巧（例：轉身、急停再起步、壓低重心）。2. 護帶意識：在穿越瞬間，學生是否知道要透過轉腰或側身來保護 Tag 帶，避免將 Tag 帶直接暴露給防守者。3. 協同防守：兩位防守者是否有溝通或默契（例：一人上壓誘敵，一人伺機抓取），而非各自為政。

◎關卡四 頂尖對決

一、場地與器材設置

1. 比賽區域：規劃數個 3 公尺 × 3 公尺的正方形區域（視學生人數而定，可用標示盤標定四角）。
2. 每人兩條 Tag 帶、數個曬衣夾（置於場邊作為計分籌碼）。
3. 兩人一組，進入指定區域內準備對決。

二、活動實施步驟

1. 雙向對決：雙方於區域內面對面站立，裁判或自行喊聲開始後，雙方互為攻守。
2. 攻防目標：
 - (1) 試圖抓取對方的 Tag 帶。
 - (2) 利用轉身、手部撥擋（僅限撥開對方的手，不可抓人）、腳步移動來保護自己的 Tag 帶。
3. 決勝機制：
 - (1) 3 戰 2 勝制，每回合只要有一方的 Tag 帶被扯下，該回合即結束，雙方回定位重新開始。
 - (2) 率先取得 2 勝者，可至場邊領取一個「曬衣夾」夾在身上（得 1 分）。
4. 動態輪轉：
 - (1) 獲勝者領取積分後，需立即尋找下一位剛好也結束比賽的對手進行挑戰。
 - (2) 落敗者無需接受懲罰，直接尋找下一位對手，爭取雪恥機會。

三、教師教學注意事項

1. 視覺化回饋：教師透過觀察學生身上的「曬衣夾數量」，快速掌握班級學習狀況。
2. 針對高分群：鼓勵其挑戰更強的對手，或嘗試左手進攻。
3. 針對低分群（無夾子或少夾子）：教師介入指導，提供具體建議（例：重心太高、腳步站太死），並給予鼓勵。

25 分鐘

1. 攻守兼備：學生是否能同時兼顧「抓人」與「護帶」，而不是只顧著伸手抓人卻暴露自己的腰側。
2. 對手觀察：學生能否觀察對手的習慣（例：對手習慣護右邊，就攻左邊）。
3. 空間掌控：學生是否能意識到邊界線，利用邊界逼迫對手或避免自己出界。
4. 積極參與：落敗後是否能迅速調整心態，主動尋找下一位對手，展現不氣餒的精神。

第三節

教學流程	時間	評量重點
<p>◎關卡五 趣味卡巴迪</p> <p>一、組織與分組</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分組：將學生分為兩隊，每隊 7 人上場，其餘為替補或場邊裁判，採對抗賽制。 2. 時間：每局比賽 7 分鐘，結束後進行隊伍輪替，可視班級人數調整為三角循環或淘汰賽。 3. 裝備：每位學生腰間佩戴兩條 Tag 帶。 <p>二、比賽規則與流程</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 輪流進攻： <ol style="list-style-type: none"> (1) 雙方輪流派出一名「攻擊手」進入對方半場進攻。 (2) 進攻時限：每次進攻時間限制為 30 秒，時間到未返回中線者視同被擒殺（出局）。 2. 核心發聲： <ol style="list-style-type: none"> (1) 攻擊手從越過中線開始，口中必須清晰、不間斷地喊著「卡巴迪、卡巴迪……」。 (2) 若中途換氣、停頓或聲音中斷，裁判判其進攻失敗，防守方得 1 分，攻擊手出局。 3. 得分與出局判定： <ol style="list-style-type: none"> (1) 攻擊得分：攻擊手觸碰到防守者的身體任何部位，並成功帶著自己的 Tag 帶折返踩過中線。 (2) 觸碰幾人即得幾分（例：摸到 2 人得 2 分）。 (3) 被觸碰的防守者被判「出局」，需暫時離場至等待區。 (4) 防守得分：防守方在攻擊手回中線前，成功扯下其身上的 Tag 帶。 (5) 防守方得 1 分，該名攻擊手被判「出局」。 4. 復活機制： <ol style="list-style-type: none"> (1) 每當隊伍獲得 1 分，不論是攻擊或防守得分，即可「救回」一名在等待區的出局隊友。 (2) 復活順序採「先進先出」原則（最早出局者優先復活回場）。 	45 分鐘	<ol style="list-style-type: none"> 1. 戰術執行：學生是否瞭解「得分即復活」的重要性，並能根據場上人數優劣勢，決定採取保守或冒險的攻守策略。 2. 團隊防守：防守方是否展現「鏈式防守」的雛形，手牽手或形成半圓包圍網，而非單打獨鬥被各個擊破。 3. 誠實原則（關鍵）：被攻擊手摸到的防守者，是否能主動舉手承認並離場。 4. 尊重與安全：在激烈的攻防中，是否能控制情緒與力道，避免惡意推擠或危險動作（例：抓頭髮、衣服）。