

反應力

× 趣味卡巴迪

體育主題包

室內外都能進行!

五大關卡介紹

使用說明

結合卡巴迪 (Kabaddi) 運動精髓，將「防守牽制」與「進攻觸碰」技術拆解為五個趣味挑戰關卡。透過分層訓練提升學生的手眼協調與動態判斷力，讓學生在遊戲中精準掌握核心技能。

器材指南

內附腰旗以及五大關卡圖，每座島嶼都根據活動內容繪製，學生看圖也能瞭解關卡內容！



除了實體教具外，也附上活動示範影片、卡巴迪介紹影片以及線上教案，現在立即掃描下方 QR Code 觀看更多內容吧！



示範影片



卡巴迪介紹



線上教案

關卡一 顏色快閃衝刺

教師吹哨後，學生保持低重心小碎步預備，聽聞指定顏色指令立即側身繞過標示盤，隨後銜接直線全速衝刺，最先拍擊或奪下交通錐上加油棒者勝利。

關卡二 Tag 帶追擊賽

雙人猜拳決定角色，勝者為「追擊者」需設法扯下對手 Tag 帶，敗者為「閃避者」則全速衝向 15 公尺終點。若抵達前 Tag 帶被扯下由追擊者獲勝，成功脫逃則閃避者獲勝；勝方可獲得 1 分積分，落敗方則須完成 5 次開合跳。

關卡三 閃躲通道

進攻者由起點出發，目標是完整穿越由兩名防守者看守的通道。進攻時可靈活運用變速、重心變換或旋轉等技巧閃避攔截；防守者則須在不推擠身體的前提下精準奪取 Tag 帶。若進攻者順利穿越且 Tag 帶未失，進攻方得 1 分；若 Tag 帶被扯下或進攻者出界，則由防守方得分。

關卡四 頂尖對決

雙方於區域內面對面展開攻防對決，目標是奪取對方的 Tag 帶，並輔以轉身、手部撥擋與步法進行防守。賽制採三戰兩勝制，率先取得兩勝者可獲得 1 分積分；賽後勝、敗雙方皆須立即尋找新對手，持續進行挑戰或雪恥。

關卡五 趣味卡巴迪

雙方輪流派遣一名攻擊手深入敵陣，限時 30 秒內須不間斷地喊出「卡巴迪」並返回中線，否則視為失敗出局。攻擊手成功觸碰防守者並帶回 Tag 帶跨越中線，觸碰幾人即得幾分，遭觸碰者判定出局；反之，若防守方在其折返前奪下 Tag 帶，則防守方得 1 分且攻擊手出局。隊伍每獲 1 分即可依「先進先出」原則，救回一名最早出局的隊友復活。