

教育部體育署 106-107 年體育課好好玩  
十二年國教優質體育教材甄選計畫 作品說明書

參賽組別	<input checked="" type="checkbox"/> 小學組 <input type="checkbox"/> 中學組（含國中與高中、職）
作品名稱	Grab it!趣味卡巴迪
適用對象	國小五、六年級
作品用途	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能對於新興運動項目—卡巴迪有初步瞭解。</li> <li>2. 透過抽帶子的方式取代侵入型防守所造成的身體碰撞，降低受傷風險。</li> <li>3. 透過分組競賽，讓學生於比賽中能夠實際運用所學技巧。</li> <li>4. 利用比賽形式，讓學生能分組討論戰略，培養解決問題之能力。</li> </ol>
設計理念與構想	<p>卡巴迪是一項刺激且極具觀賞價值的運動項目，在 1990 年第十一屆亞運列入正式項目。此運動的優點在於無需任何器材，場地部份能以學校現有網球場(發球區)或躲避球場(內場)來替代，或者以膠帶自行黏貼，場地要求不高，極易在學校推廣。但卡巴迪在防守時會有激烈的身體接觸，在小學裡，因學生未經專業訓練且無正式合格的室內軟墊場地，在推廣上存在受傷風險。因此構思出以「曬衣夾」及「長條型背帶」等器材，以抓取帶子的形式取代侵入型防守所造成的身體碰撞。因防守所抓取的目標(帶子)更小，學生更需提高專注力。卡巴迪運動所需的反應、速度、敏捷及爆發力，亦透過遊戲及分組比賽來培養。卡巴迪運動極重視團隊功能，也能藉此提昇學生團隊意識及討論、解決問題之能力。</p>
內容概述	<p>本單元分為四節課，第一節先針對反應及速度等能力進行加強，再來透過「突破封鎖線」活動讓學生練習抓取帶子，建立抓帶子之能力。第二節以遊戲方式對敏捷及爆發力等體能進行加強，透過「頂尖對決」活動，帶出卡巴迪所需之團隊合作及團隊意識。第三節加入卡巴迪規則—摸人得分規則，導入進攻時間為 30 秒，慢慢導引出正式卡巴迪雛形，利用「堡壘攻防戰」活動，讓學生建立積極進攻之概念。第四節「趣味卡巴迪」，再加入卡巴迪另一個得分手段—踩線得分，並說明規則上進攻方在進攻時嘴巴須不斷喊「卡巴迪…卡巴迪…」。此節說明示範卡巴迪正式比賽時的防守策略，讓學生在正式卡巴迪比賽中，能實際運用，並達到團隊合作之效。最終引導學生不因追求勝利而違反拉帶子規定，進由導引建立道德規範。</p>

教育部體育署 106-107 年體育課好好玩  
十二年國教優質體育教材甄選計畫

領域/科目		健康與體育領域 /體育		
實施年級		國小五、六年級/第三學習階段	總節數	4節課（每節40分鐘）
單元名稱		Grab it!趣味卡巴迪		
<b>設計依據</b>				
<b>學習重點</b>	<b>學習表現</b>	1c-III-1 了解動作技能要素和基本運動規範。 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 1d-III-1 描述運動技能的要素和要領。 1d-III-3 描述比賽的進攻和防守策略。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項基本運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	<b>領綱核心素養</b>	<b>健體-E-A1</b> 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <b>健體-E-B1</b> 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <b>健體-E-C1</b> 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。
	<b>學習內容</b>	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 Hb-III-1 攻守入侵性運動基本動作及基礎戰術。		
<b>核心素養呼應說明</b>		採混合性別異質分組，透過合作學習法習得個人技巧，以促進身心健全發展，藉由團隊討論出策略，以達人際溝通之效。透過拉帶子方式取代侵入型防守，不因追求勝利而違反規定，進由導引建立道德規範。		
<b>議題融入</b>	<b>實質內涵</b>	性別平等教育：性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 人權教育議題：人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 本教案在第二、三、四節的「頂尖對決」、「堡壘攻防戰」及「趣味卡巴迪」透過混合性別異質分組，藉由團隊鷹架學習，促進個人學習發展，並學習尊重他人及自我。		

## 學習目標

1. 學生能對於新興運動項目—卡巴迪有初步瞭解。
2. 透過卡巴迪運動特性，增進反應、速度、敏捷及爆發力之基本體適能能力。
3. 透過分組競賽，讓學生於比賽中能夠實際運用所學技巧。
4. 利用比賽形式，讓學生能分組討論戰略，培養解決問題之能力。
5. 透過卡巴迪比賽，讓學生學習尊重他人、遵守比賽規範，進而培養運動精神及道德規範。

### 教學設備 /資源

場地：長11公尺、寬8公尺。能以網球場(發球區)或躲避球場(內場)作為替代場地。  
器材：圓盤\*1組、曬衣夾\*大量、長型背帶\*60、交通錐\*2、泡棉管\*2

### 教學 時間

### 教學活動內容及實施方式

### 備註

5

#### 一、準備活動

- (一) 慢跑熱身。
- (二) 伸展操。

1. 能做好課前準備，自主完成熱身活動。

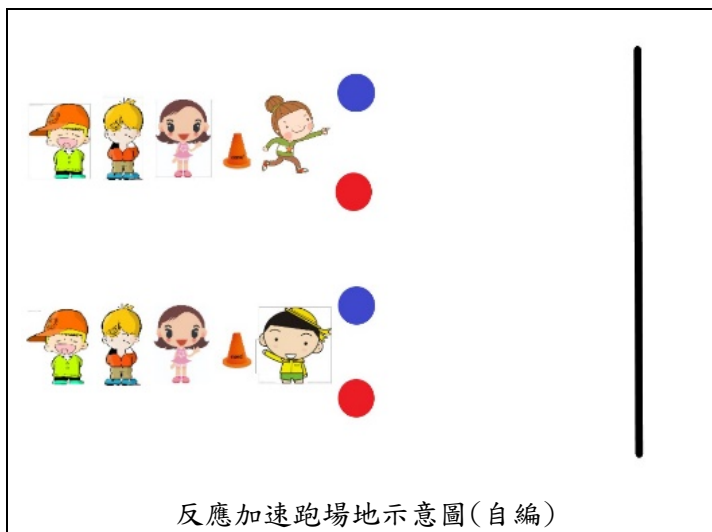
10

#### 二、發展活動：顏色反應加速跑體能遊戲

- (一) 分組：男女混合分組平均分成四組。
- (二) 遊戲規則：

1. 每組各有一個軟式角錐及兩個圓盤(紅、藍)，每次派1人在軟式角錐前預備。
2. 當教師吹第一個哨音時，第一位同學在軟式角錐前原地小碎步跑，當第二個哨音出現時，教師會喊一個顏色，此時學生要橫移繞過該顏色圓盤後直線加速跑15公尺。
3. 判別勝負方式：先衝過終點線者可拿一個夾子代表得一分，最終看何組夾子數多者為勝。

1. 訓練反應、速度等基本體適能。

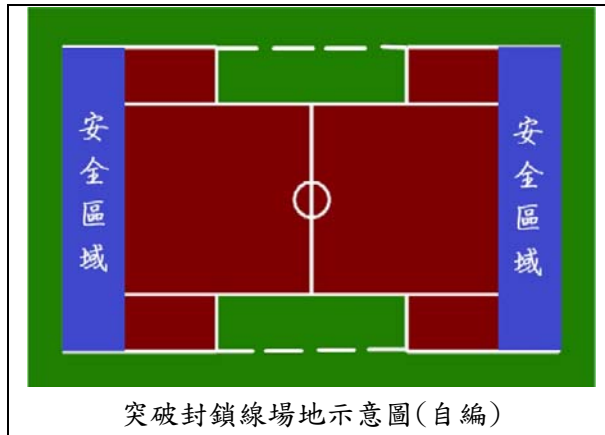




20

### 三、主要活動：突破封鎖線

(一) 場地：以躲避球場地為活動區域，在兩端設置安全區域。



(二) 活動規則：

1. 隨機指派 2 人先當防守者站於中線，其餘人為進攻者，統一從一側安全區出發，進攻者目標為躲避防守者抓取帶子並成功跑至對面安全區域。防守者以抓取進攻者帶子為目標，成功抓取帶子代表防守成功，被抓取者則原地蹲下等待下一回合。
2. 第二回合開始前，上一回合被抓取帶子者則變成防守者。
3. 共進行三回合，看誰能存活到最後為獲勝者。



1. 練習抓取帶子之技巧，取代侵入型防守。
2. 思考進攻的策略，瞭解團隊合作的重要性。

5

### 四、綜合活動：學生回饋、討論。

1. 學生回饋抓取帶子技巧、閃躲技巧。
2. 教師引導討論在第三回合時，防守者眾多，如何突破封鎖線?引導出團隊合作的重要性。

1. 引導團隊合作的重要性。

## 第二節

5

### 一、準備活動

- (一) 慢跑熱身。
- (二) 伸展操。

1. 能做好課前準備，自主完成熱身活動。

10

### 二、發展活動：四角圓盤搶先賽

- (一) 分組：男女混合分組平均分成四組。
- (二) 遊戲規則：

1. 每組發四個不同顏色之圓盤並排成相距1公尺的正方，並在中間擺放四個大交通錐，上面各插一支泡棉管。
2. 每組先派一人至四方圓盤中間，老師給予口令（圓盤顏色），此時學生開始依序摸顏色圓盤，待聽到教師吹哨時，四位學生衝至中間拍打自己的泡棉管。
3. 獲勝條件：最先拍到泡棉管者可得一個夾子，代表得一分。分數多的組別為勝利隊伍。

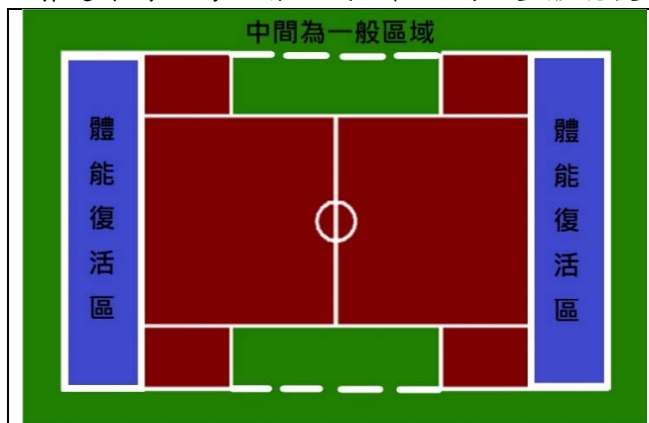


1. 訓練敏捷、爆發力等基本體適能。

20

### 三、主要活動：頂尖對決

- (一) 場地：以躲避球場地為活動區域，在兩端設置體能復活區。



1. 藉由遊戲，提高學生抓帶子、閃躲能力及熟練度。

頂尖對決場地示意圖(自編)

(二) 活動規則：

1. 分組：將全班男女混合分組平均分成2組。一組先進攻另一組閃躲。
2. 閃躲組在一般區域內閃躲進攻組攻擊，避免帶子被抓取。進攻組須抓取閃躲組之帶子，被抓走帶子者雙手舉高跑至體能復活區，做2下啞比跳後即可復活再進入一般區。
3. 時間：攻擊時間為30秒。時間結束則攻守交換，須進行兩回合。
4. 獲勝條件：時間結束時，一般區域仍存活的閃躲組人數，即為得分，還在體能復活區未進入一般區域者不予計分。2回合總得分高者隊伍為獲勝的一方。



5

#### 四、綜合活動

討論與分享今日課程，在頂決對決的活動中，運用何種策略能捕捉到較多閃躲組的人員？透過學生分享捕捉策略，導引帶出卡巴迪防守概念。

1. 探討防守策略，導引出卡巴迪防守概念。

### 第三節

5

#### 一、準備活動

- (一) 慢跑熱身。
- (二) 伸展操。

1. 能做好課前準備，自主完成熱身活動。

10

#### 二、發展活動：介紹卡巴迪正式比賽模式

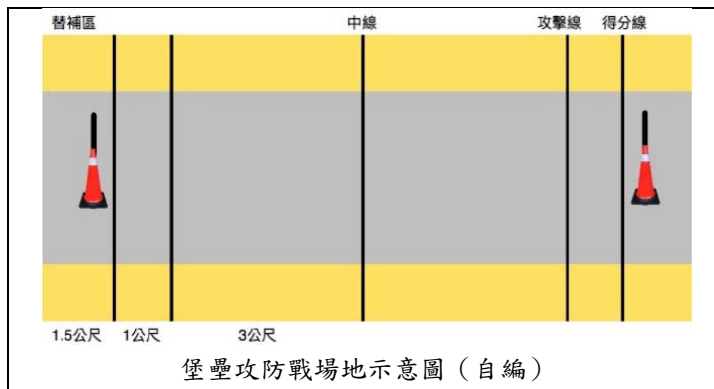
- (一) 教師說明卡巴迪正式場地、輪流進攻模式。
- (二) 教師說明正式比賽攻擊時間也是 30 秒，藉此導入規則。
- (三) 教師示範講解卡巴迪得分方式—摸人得分。

1. 能瞭解卡巴迪基本規則及進攻手段。



### 三、主要活動：堡壘攻防戰

(一) 場地：以網球場(發球區)的線為比賽區域，再以膠帶貼出得分線，在得分線後放置一個交通錐，上面插一支泡棉管代表堡壘。



(二) 活動規則：

1. 分組：延續上節課男女混合異質性分組，平均分為 2 組。
2. 正式上場為七人，其餘作為替補。每次派一人進攻，兩方輪流攻擊。
3. 得分方式：以摸人得分為手段，當進攻方成功觸碰到防守方後再返回中線，即得一分。被觸碰者則出局，至替補區最後一位排隊。進攻方如果被防守方抓掉帶子則防守成功，即得一分。進攻者則出局至替補區最後一位排隊。
4. 逆襲模式：進攻方可以伺機選擇攻擊對方堡壘，當成功拔除泡棉管後再返回中線，即逆襲成功。
5. 勝利條件：採三戰兩勝，每場進行七回合，得分數高者獲勝；或成功攻破堡壘者（拔除棉管）獲勝。



1. 在比賽中能運用所學技巧。
2. 提供團隊溝通、討論及修正策略機會。

5

### 四、綜合活動

分享與討論進攻與防守的策略及技巧。詢問如何提高攻破堡壘的機率？引導學生積極進攻，透過觀察、變向、以及加速等能力，增加攻擊成功之機率。

1. 能透過觀察、變向、以及加速等能力，增加攻擊成功機率。

### 第四節

5

#### 一、準備活動

- (一) 慢跑熱身。
- (二) 伸展操。

1. 能做好課前準備，自主完成熱身活動。

10

二、發展活動：踩線得分教學、防守陣式教學。

(一) 教師示範講解：踩線得分技巧。

(二) 教師說明進攻方在進攻時嘴巴須不停喊「卡巴迪…卡巴迪…」之規則。

(三) 教師示範講解：防守陣式技巧。



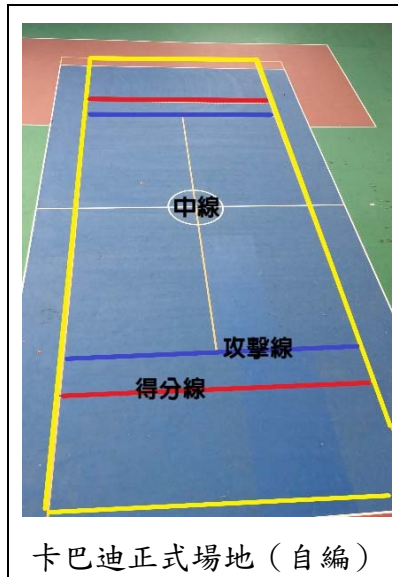
1. 能瞭解踩線得分之技巧。

2. 能瞭解防守陣式之技巧。

20

三、主要活動：趣味卡巴迪

(一) 場地：以網球場(發球區)的線為比賽區域，再以膠帶貼出得分線。



卡巴迪正式場地 (自編)

(二) 活動規則：

1. 延續上節課程比賽規則，刪除堡壘制增加踩線得分。

2. 防守方被觸摸得分或進攻方被抓取帶子皆出局至替補區，可透過隊友摸人得分後將出局隊友救回。

3. 勝利條件：得分高者隊伍獲勝。



1. 藉由正式比賽提供所學技能展現之機會，促進團隊溝通、討論及修正策略機會。



5	<p>四、綜合活動</p> <p>分享：請學生分享進行卡巴迪比賽時團隊的感受及心得。</p> <p>總結：藉由隨手可得的曬衣夾及布條，改變卡巴迪的比賽方式。透過遊戲方式介紹這個新興運動。在活動過程中，不斷教育孩子防守以對方帶子為目標，不為獲得勝利而拉扯衣服，進而導引建立道德規範。</p>	<p>1. 總結課程重點。</p> <p>2. 帶入品格教育。</p>
<p><b>試教成果 或 教學提醒</b></p>	<p>實施注意事項：第一節「突破封鎖線」及第二節「頂尖對決」活動，有跑動抽帶子之動作，如果班級人數較多，可適時增加活動範圍，避免學生跑動間碰撞。</p>	
<p><b>參考資料</b></p>	<p>1. 卡巴迪正式比賽影片：<a href="https://www.youtube.com/watch?v=9ZKH1LxfW_0&amp;t=121s">https://www.youtube.com/watch?v=9ZKH1LxfW_0&amp;t=121s</a></p>	
<p><b>附錄</b></p>	<p>無。</p>	