

體育課好好玩 - 103 學年度教育部體育署優質體育教材教具甄選教案

項目/單元名稱	卡巴迪！卡巴迪！	設計者	張雅恬/倪晨茹
教學對象	公、私立國民小學 高年級學生	教學節數	四節/160 分鐘(國小)
融入議題	性別教育、品德教育	教學資源	網路影片、AAKF 規則、自編
設計理念	<p>因為基隆雨量豐沛，且高年級男女生在上體育課時會明顯因性別而產生分組或操作上的隔閡，因緣際會下接觸到卡巴迪，卡巴迪器材不需太多，場地可以自行調整，方便於室內進行。中華民國卡巴迪協會理事長黃忠仁說：「卡巴迪未來發展程度高，規則簡單、易上手。且只要有軟墊就可以進行比賽。」深入了解後發現其內涵很像老鷹抓小雞，具改變上課氣氛之優點，臺北市立大學（前臺北市立教育大學）體育學系何茂松教授認為，卡巴迪是一種很好玩的遊戲，雖然要求個人反應以及爆發力，但也注重團隊戰術的運用。襲擊者一方面抓人，一方面又要逃跑，更可訓練思考能力。進而達到學生增進體適能、思考力及培養團隊合作精神的目的。希望透過此課程達成之目標如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 男女一同參加，活動進行可適時融入性別教育，藉由規則中碰觸的位置教導如何尊重異性。 2. 使用理解式教學法，適時讓學童討論戰術，發揮團隊合作精神。 3. 活動過程緊湊，可訓練反應、爆發力及思考能力。 <p>體育課幾乎是每個孩子的最愛，能創造不同之教學變化型態，以適應不同場地環境、學生能力、教材融入、統整教學等概念。讓學生在樂趣化、挑戰性的遊戲情境，從簡化的運動比賽中，瞭解比賽規則、運動禮儀與團隊合作的精神，讓每位學生體驗成功的喜悅，感受在體育課的樂趣，進而培養終身運動的習慣。</p>		
教學目標	能力指標	教學目標	
	<p>3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4 4-1-3 5-2-1 5-2-3 6-2-1 6-2-3</p>	<p>能在活動中表現全身性身體活動的控制能力。 能在活動中表現身體的協調性。 能在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。 了解運動規則，參與比賽並遵守比賽的規範。 能在活動中思考策略，發揮團隊合作精神。 認識並使用運動器材與場地。 能在評估危險情境下，利用問題解決能力尋找方法及其結果。 能達成適性發展的學習經驗，及多元角色學習，以建立其責任感。 能參與團體活動，體察人我互動的因素及培養團隊精神。</p>	

節次	教學活動流程	時間	教學資源	教學評量
第一節	<p style="text-align: center;">第一節開始</p> <p>壹、準備活動</p> <p>一、教師方面：哨子、場地、小白板 5 個、白板筆 5 枝</p> <p>二、學童方面：穿著運動服、運動鞋，帶水壺、毛巾，集合整隊帶至操場或活動中心。</p> <p>三、暖身運動：</p> <p>說明：以兩個八拍為一節，老師吹哨後，學生做出相對應的動作。以學生在師生互動的過程中，能夠全神貫注的完成充分熱身。動作如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 頸部伸展：前伸；右伸；後伸；左伸（各一節） 2. 肩關節繞環：前繞一節；後繞一節。 3. 腕關節繞環：右轉一節；左轉一節。 4. 膝關節繞環：右轉一節；左轉一節。 5. 踝關節繞環：右腳轉一節；左腳轉一節。 6. 腕關節繞環：內繞一節；外繞一節。 7. 壓肩：左右各兩個一節。 8. 直立前彎：兩個一節。 9. 壓膝：右腳一節；左腳一節。 10. 開合跳：二十下。 	7		大部分同學都能認真做操。
	<p>四、引起動機：</p> <p>喚起學童老鷹抓小雞之舊經驗，並說明老鷹、母雞及小雞的任務內容。</p>	3		大部分同學能給予回應。
	<p>貳、發展活動</p> <p>活動名稱：老鷹抓小雞</p> <p>教師說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 場地為長 16 公尺，寬 8 公尺之長方形場地 2. 每班平均分為四組，每組男女各半，其中老鷹一人，其餘為母雞加小雞（需男女前後交叉排列成一路縱隊）。 3. 母雞在隊伍最前面，小雞只能將手搭在前面的的母雞或小雞的肩膀上，提醒不要放在腰部或臀部。 4. 母雞需阻擋老鷹抓到小雞，老鷹捕捉小雞，觸擊頭部、上肢或膝蓋以下的身體部位才算成功捕捉。 5. 小雞跑出場外即算出局，視同老鷹捕捉成功 6. 時間 3 分鐘為一回合，每回合扮演老鷹及母雞的角色的學童須更換。 	21		大部分同學都能專心聽教師講述，並確實活動。

	<p>7. 每人都扮演過老鷹、母雞及小雞的角色即活動結束，記錄每隻老鷹捕捉成功的次數。</p> <p>參、綜合活動</p> <p>分享與討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> 小朋友全部聚集到中間靠近老師。 對擔任老鷹捕捉成功次數較多的學童給予鼓勵，並請學童發表捕捉技巧。 教師提出問題，讓各組學童討論記錄在白板並派代表說明： <ul style="list-style-type: none"> 問題一：母雞要如何保護小雞不被捕捉？ 問題二：小雞要如何不被老鷹捕捉？ 教師統整後，給予回饋並引導出重點： <ul style="list-style-type: none"> 重點一：老鷹捕捉小雞的技巧，例如： <ol style="list-style-type: none"> 可利用移位及瞬間轉換方向導致小雞隊伍潰散，進而捕捉落單的小雞。 用移位讓小雞隊伍移動至場外。 重點二：母雞保護小雞的技巧，例如： <ol style="list-style-type: none"> 不讓老鷹脫離視線範圍，並保持身體正面相對。 阻擋老鷹前進的路線。 重點三：小雞躲避的技巧，例如： <ol style="list-style-type: none"> 母雞如果轉向，小雞要快速地跟著轉向，隊伍盡量保持一直線。 小雞不要落單並注意場地範圍，不要踩出界外。 重點四：歸納出母雞與小雞團隊合作的重要性。 做放鬆操之後解散。 <p style="text-align: center;">第一節結束</p>	9	小白板、 白板筆	大部分同學都能討論出活動技巧，並專心聽教師說明要點。
--	---	---	-------------	----------------------------

節次	教學活動流程	時間	教學資源	教學評量
第 二 節	<p style="text-align: center;">第二節開始</p> <p>壹、準備活動</p> <p>一、教師方面：哨子、場地、電腦、投影機、布幕 二、學生方面：穿著運動服、運動鞋，帶水壺、毛巾，集合整隊帶至活動中心。 三、暖身運動： 與第一節課暖身運動內容相同（請參閱第 2 頁第一節的暖身運動） 四、引起動機： 喚起學童上節課老鷹抓小雞之舊經驗，引導出移位及瞬間轉換方向的技巧。</p> <p>貳、發展活動</p> <p>活動一：警察抓小偷之臥底行動 教師說明：就好像我們以前玩的警察抓小偷，其他同學都是由男生、女生各一位組合而成的支援小組。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 場地為長 16 公尺、寬 8 公尺之長方形場地。 2. 警察（1 人）、小偷（1 人）、支援小組（1 男 1 女），三種角色的運動範圍都不可超出場地，超出界線即淘汰。 3. 警察與小偷在追逐時，必須喊出自己擔任的角色。 4. 支援小組可隨機分布在場地內。 5. 小偷為了不讓警察抓到，會在 30 秒內去貼住支援小組，如果超過 30 秒沒有貼支援小組就算被抓到了。在小偷貼近支援小組的時候，本來在支援小組另一側的同學就會被擠出來變成小偷。 6. 支援小組一男一女，身體只要有一部位貼住即可。 7. 警察如果抓到小偷，角色立刻互換，開始追逐。 	7 3 15	附件四之一、警察抓小偷之臥底行動（PPT）	大部分同學都能認真聽講，並配合示範與實際操作。
	<p>活動二：警察抓小偷之臥底行動進階版 教師說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 場地及分組規範皆相同。 2. 不同的是，當小偷貼近後被擠出來就轉當警察；原本的警察轉變成小偷。 	10		大部分同學能理解並實作。

參、綜合活動

分享與討論：

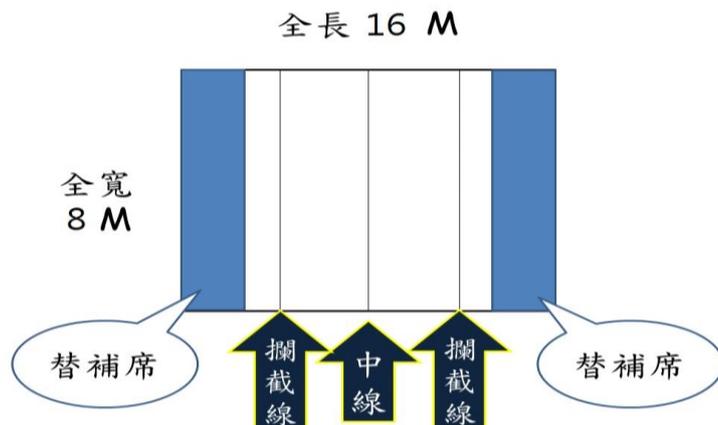
1. 小朋友全部聚集到中間靠近老師。
2. 教師提出問題，讓學童思考並發表：
問題一：警察要如何抓到小偷？
問題二：小偷要如何躲避警察？
3. 教師統整後，給予回饋並引導出重點：
重點一：警察可利用移位將小偷可疑動範圍縮小。
重點二：小偷跟警察皆可利用快速移動及瞬間轉向的技巧，進行閃躲警察或補捉小偷。
重點三：可利用多組支援小組當障礙物，阻擋警察直接與小偷接觸。
重點四：歸納出反應跟速度的重要性。
4. 做放鬆操之後解散。

第二節結束

5

大部分同學都能討論出活動技巧，並專心聽教師說明要點。

節次	教學活動流程	時間	教學資源	教學評量
第 三 節	<p style="text-align: center;">第三節開始</p> <p>壹、準備活動</p> <p>一、教師方面：哨子、場地、電腦、投影機、布幕 二、學生方面：穿著運動服、運動鞋，帶水壺、毛巾，集合整隊帶至活動中心。 三、暖身運動： 與第一節課暖身運動內容相同（請參閱第 2 頁第一節的暖身運動） 四、引起動機： 喚起學童前節課老鷹抓小雞及警察抓小偷之臥底行動之舊經驗，並引導出團隊合作、反應及速度的技巧。</p> <p>貳、發展活動</p> <p>活動一：捕魚遊戲 教師說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 場地為長 8 公尺，寬 8 公尺之正方形場地為魚池。 2. 每班平均分為二組，每組男女各半，一次一組進行，其中漁網一人，其餘為魚。 3. 哨音開始，漁網開始捕魚，觸擊背部才算捕捉成功。 4. 魚跑出魚池即算出局，視同漁網捕捉成功。 5. 魚被魚網捕捉後，即變成漁網一部份，參加捕魚活動，魚抓的越多，漁網變得越大，漁網在捕捉魚的同時，必須互相手牽著手，如果捕捉到魚的時候，漁網其中一人的手沒牽好，視同魚網破洞，捕捉失敗，魚則逃生成功，待魚網手牽好後再重新開始捕捉。 6. 捕捉時，提醒不要碰觸身體正面及臀部。 7. 時間 8 分鐘為一回合，兩組同時進行。 	7 3 10		大部分同學都能認真聽教師講述，並確實活動。
	<p>活動二：卡巴迪競賽練習 教師說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 場地大小：長 16 公尺、寬 8 公尺。 	15	附件四之二、「卡巴迪！卡巴迪！」（PPT）	大部分同學都能認真聽講，並記得運動規則實際活動。



2. 替補席位：替補者須在替補席位等待，當上場人數少於7人時，當敵隊結束進攻時，自動補上，直到替補人數用完為止。
3. 中線：中線將場地明確的劃分為兩個區域。
4. 攔截線：在半場的一半與中線的平行線稱為攔截線。
5. 隊伍規定：平均分為二組，每組男女各半；7名上場，不分性別，每組比賽的人數必須都要有女生、也要有男生，其餘替補。
6. 競賽時間：10分鐘。
7. 進攻得分：進攻者呼喊「卡巴迪」口號碰觸到防守者的上肢或頭部，且進攻者未違反比賽規則並返回中線，那麼即為進攻得分。
8. 防守得分：防守者在沒有違反規則的情況下，將進攻者留滯在己方半場至中斷口號或裁判鳴哨，即為防守得分。
9. 出局定義：
 - (1) 當進攻者碰觸防守者之上肢或頭部，即為觸及成功，且進攻者已成功回到中場，則被觸及到的防守者皆出局。
 - (2) 在進攻者踩到攔截線後，返回中線前，防守者碰觸進攻者的背部，即為反擊成功，進攻者即為出局。
 - (3) 選手故意觸及敵方選手的其他部位，立即出局。
10. 得分定義：
 - (1) 當進攻者越過敵方攔截線，進攻者可得1分；若進攻者在越過攔截線後被反擊，對手亦可獲得1分；換言之，當進攻者正要通過攔截線時被反擊，則防守方將可得到1分，則進

	<p>攻者沒有得分。</p> <p>(2) 進攻者在通過攔截線後再碰觸一位或多位防守者，則進攻者可獲得相同人數之得分並加上本來的一分。</p> <p>(3) 進攻者在通過攔截線之前，若有碰觸到防守者，再通過攔截線，進攻者的踩線分將不計分。</p> <p>(4) 當任一半場已無選手時，還有選手那一方可額外得到 2 分。</p> <p>(5) 選手故意觸及敵方選手的其他部位時，敵方獲得 1 分。</p> <p>11. 判決：比賽時間結束時，分數較高的隊伍為勝隊。</p> <p>參、綜合活動</p> <p>分享與討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 討論捕魚遊戲魚逃脫和魚網捕魚的要點並發表。 2. 討論卡巴迪防守和襲擊的要點並發表。 3. 教師統整並引導，由「老鷹抓小雞」、「警察抓小偷之臥底行動」及「捕魚遊戲」這三項活動的延伸： <ol style="list-style-type: none"> (1) 提醒同學在防守的時候要注意全神貫注地看著襲擊者的動向，千萬不能被旁人干擾而分心。 (2) 「卡巴迪」口號要持續喊。 (3) 提醒同學在襲擊完要回場的時候，要注意不要太高興而背向敵人，這樣很容易被防守反擊成功。 <p style="text-align: center;">第三節結束</p>	5	<p>大部分同學能認真討論，並給予回應。</p>
--	---	---	--------------------------

節次	教學活動流程	時間	教學資源	教學評量
第四節	第四節開始			
	壹、準備活動			
	一、教師方面：哨子、場地、電腦、投影機、布幕 二、學生方面：穿著運動服、運動鞋，帶水壺、毛巾，集合整隊帶至活動中心。 三、引起動機： 利用影片介紹卡巴迪歷史由來及喚起上次卡巴迪競賽舊經驗並加強規則之概念。	5	附件四之三、卡巴迪遊戲規則示範	
	四、暖身運動： 與第一節課暖身運動內容相同（請參閱第 2 頁第一節的暖身運動）。	5		
貳、發展活動				
<p style="text-align: center;">《卡巴迪！卡巴迪！》</p> 教師說明： 1. 平均分為二組，每組男女各半；7 名上場，其餘替補。不分性別，每組都要有女生也要有男生。 2. 競賽時間為上半場 10 分鐘，中場休息 3 分鐘，下半場 10 分鐘，擲硬幣開始比賽。 3. 教師對於有爭議的規則再次說明，說明後繼續比賽。	25		大部分同學都能踴躍認真參與比賽，並運用技巧防守與襲擊。	
參、綜合活動				
分享與討論： 1. 小朋友全部聚集到中間靠近老師。 2. 對上課有疑問的提出問題討論並作解答。 3. 對表現較優秀的隊伍給予鼓勵並說明原因。 4. 教師給予回饋並結論： (1) 比賽進行前及結束後，互相敬禮握手，保持運動禮儀。 (2) 不論比賽勝負如何，要保持「勝不驕、敗不餒」的運動家精神。 (3) 與異性一同從事運動，應抱持尊重的態度，避免碰觸使對方不舒服的部位，如胸部、臀部等。	5		大部分同學都能認真聽講，並給予回饋。	
第四節結束				

附件清單

附件四之一、警察抓小偷之臥底行動 PPT (自編)

附件四之二、卡巴迪！卡巴迪！PPT (自編)

附件四之三、卡巴迪遊戲規則示範 (.mp4)

參考資料清單

參考資料一、卡巴迪運動規則 (國內簡易版本) (.doc)

參考資料二、卡巴迪運動簡介 (.ppt)

