

學習重點

- 能觀察對手動作，敏捷做出急停、轉換重心與方向等身體動作。
- 能和同學討論並思考遊戲策略。
- 能擬定遊戲攻防策略，並於賽中演練、執行。

學生預備經驗

- 無需前備經驗。

評量方式

- 實作：能掌握動作要領，並透過練習和遊戲，身體敏捷性和協調性有所進步。
- 觀察：能和同學討論並思考遊戲策略。
- 實作：遊戲後修正並擬定攻防策略，於再次遊戲時演練、執行。

相關資訊

- 卡巴迪——中華奧委會
<https://www.tpenoc.net/sport/kabaddi/>

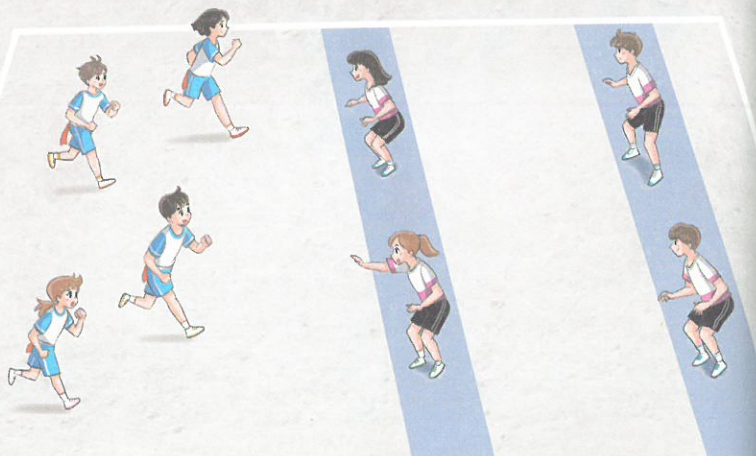
最後進行攻防遊戲，過程中，請和同學一起討論，提升進攻的技巧，並思考防守的策略。

關卡突破戰



想一想

- 進攻時，有什麼策略？有什麼閃躲技巧可以運用？
- 防守時，可以怎麼分配和布陣，彼此可以怎麼合作？



遊戲規則

- 全班分成進攻與防守兩隊，進攻隊每人繫上一長帶。
- 每一回合，兩隊各派四人分別進攻和防守，進攻隊需要穿越防守隊兩層關卡至對面，而防守隊需要在防守區域移動，如抓下對方長帶則得1分。
- 兩隊均不可故意推人或撞人，違反者扣1分。
- 全隊輪完後，攻守交換，最後以總得分高的隊伍獲勝。

154



教學活動流程

熱身活動（5分鐘）

- 教師帶領學生進行伸展、折返跑熱身。

進行「關卡突破戰」遊戲（15分鐘）

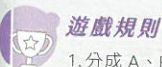
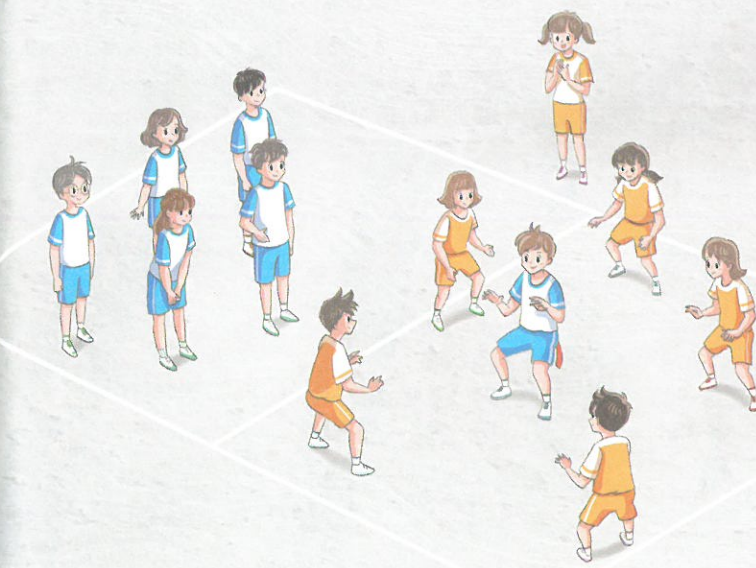
- 遊戲方式：

- 全班分成進攻與防守兩隊，進攻隊每人繫上一長帶。
- 每一回合，兩隊各派4人分別進攻與防守，進攻隊需穿越防守隊兩層關卡至對面，而防守隊需在防守區域移動，如抓下對方長帶則得1分。

鬼抓人任務

觀察隊友和對方的動作，思考並和隊友討論下面問題：

- 什麼姿勢、準備動作有利於進攻或防守？
- 抓人時，要怎樣避免腰後帶子被取走？
- 防守時，人員要怎麼分布？要怎麼互相合作？



遊戲規則

- 分成A、B兩隊競賽，每隊人數六至十人，各自站在兩邊陣地。
- 每一回合計時30秒，A隊先派一人繫上長帶擔任鬼，至對方陣地執行抓人任務，期間碰觸到人得1分，該員出局，如果鬼的綁帶被抓取，則該回合結束。
- 老師在最後5秒倒數計時，提醒鬼需要於時限內回到自己陣地，否則扣1分。
- 一回合結束後，換隊進攻，場外出局人員則可重新進入場內遊戲。
- 全部輪完後，總得分高的隊伍獲勝。

155

教學注意事項

- 本節活動加入了防守者的互動，為提升反應、協調的進階遊戲。
- 每個遊戲都希望學生能主動思考遊戲策略，教師宜多加鼓勵，並引導學生能理性、尊重個人，在和諧的氣氛下討論。
- 教師可因地制宜，彈性調整更適合教學進行的遊戲規則。

節數

123