



創意教案—抓腳練反應



花蓮吉安國中 全校人數 370人 教案提供

目的

透過抓腳練反應遊戲訓練個人反應、與隊友合作默契反應及臨場反應。並讓學生從中學習卡巴迪基本的抓腳技巧與團隊合作。

由來

將卡巴迪基本技巧及觀念融入遊戲中，透過遊戲讓學生加深基本的觀念及技巧。

人數

5~15人
分為2組進行對抗

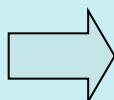
需求

建議在力波墊或草地上操作。

規則

- 1.分兩組進行對抗賽。
- 2.比賽時2隊選手必須在交戰區進行誘敵進而抓腳抓人，選手身體的任一部分還在自己的半場不算出局但是踩出自己的半場就算出局。
- 3.在規定時間結束結算留在場上人數決定勝負。

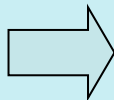
兩隊分兩邊站
兩條白線中間
為交戰區



伸手或腳
引誘
對手出招



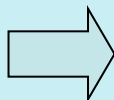
若抓住對手
其他隊員合力
將其拉至自己
的半場



選手身體的
任一部分
還在自己的
半場不算出
局



被拉至對手區
即出局



在規定時間
結束結算留
在場上人數
決定勝負



注意：身上勿配戴手鍊或項鍊，任何會造成危險之物品。