



香港基督少年軍

初級組成功章

白章

White

導師手冊

初級組成功章

白章

White

香港基督少年軍 制服團隊部
新界馬灣 739 地段馬灣公園二期馬灣活動中心
電話：2273-0333 傳真：2776-1700
電郵：ugd@bbhk.org.hk
網頁：www.bbhk.org.hk

目錄

序言

如何在分隊中推行成功章

如何使用本手冊

課程大綱

第一章	靈性	-----	1
第二章	社交	-----	6
第三章	體能	-----	15
第四章	教育	-----	25

序言

成功章獎勵計劃是初級組所採用的獎章制度，一共分為白章、綠章、紫章、藍章、紅章、金章六個級別。每一級章都是按照隊員的年齡、參與分隊的年資而設計，它們之間有著循序漸進、由淺入深的進度。隊員亦需按照白、綠、紫、藍、紅、金的進度受訓，而不應該跳級。

成功章每一級別都包括四方面的訓練項目：靈性、社交、體能及教育，以配合隊員整全而均衡的發展需要。為保持隊員學習進度及訓練質素，分隊導師須安排隊員不少於三個月考取一個級別的獎章，而六個級別獎章的總完成時期則須不少於二十四個月。

本教材希望可以協助分隊導師更有系統地推行成功章，以達到所訂的目標。但導師亦可按照分隊及隊員的實際情況對相關訓練項目作出增減或修改，但必須堅持靈性、社交、體能及教育四方面都均衡安排的原則。

本章為隊員考取的第一個級別成功章。

香港基督少年軍

如何在分隊推行成功章

推行成功章，一般按六個級別循序漸進地提供訓練課程給初級組隊員。實際上分隊每年都有不同年齡、程度的新隊員加入，分隊怎樣為新隊員提供理想的系統訓練？

成功章的目的是要培養隊員的學習興趣及參與精神，所以分隊要以隊員為基本，以獎章內容為基礎，靈活設計出適合隊員程度的課程，以配合隊員的需要。以下是一些分隊推行成功章的方法，以供參考：

- 傳統模式：與總部提供的內容互相配合，讓隊員有一個持續、全面的訓練。

- 靈活運用模式：

1. 相同的章級訓練，不同的評核標準

同一章級訓練中，隊員可能因加入少年軍的年資不同或年齡的關係，能力也有差距，導師可因著這些的情況對能力高的隊員有不同的要求，並以符合該隊員程度的要求作評核標準。

2. 不同的章級訓練，不同的評核標準

此方法適合分隊資源少而不同級別的隊員人數亦較少，在同一時間進行不同章級的訓練，用不同標準作出評核。如在同一訓練中，有 15 個隊員進行綠章，另外有 4 個進行紫章，在相同項目的訓練中，對進行紫章的 4 個隊員的要求、習作及評核標準要比綠章的隊員的要求高及嚴格。

各分隊在實踐過程中，如有更好的模式或建議，歡迎將意見電郵到 ugd@bbhk.org.hk。


如何使用本手冊

成功章導師手冊，主要包括課程大綱及課程資料兩部份。課程大綱分靈性、社交、體能、教育四章節，其次序與提供之課程資料相對應，幫助導師計劃教授大綱內容。

在手冊內，有一些的標題或符號，幫助導師更好運用資料。

例一：**2.5 禮儀** 表示該手冊之第二章第五節的資料是禮儀。在這標題之下的資料，供導師參考，方便導師預備教學之用。

導師可根據這些資料整理合適之筆記，或直接影印部份內容給隊員作筆記。由於版權關係，請勿將本手冊用於非基督少年軍的活動上。

例二： **參考教學活動** 若出現於各標題資料之後，所提供之活動內容與該標題相關，導師可按需要決定是否採用。

例三：**附件**(如適用)附件為某些參考教學活動之習作或工作紙，導師可直接影印使用。

體驗式學習 在少年軍，我們不是學校的老師，而是隊員們的成長導師，每星期就只有大約兩小時的時間，與隊員分享我們的技能、知識、人生及信仰。考取成功章的初級組隊員，每堂的專注力可能就只有開始課題後那 5-10 分鐘及結束課堂前的幾分鐘，所以，導師可將重要的訊息放在前面及每次結束前做總結，而中間時間可讓隊員有較多活動或參與的機會。導師或許會為設計遊戲或活動而大傷腦筋，其實初級組的隊員，給一些簡單、有機會走動的活動，已經足夠，不一定要刺激、高難度、複雜的歷奇遊戲。

課程大綱

靈性

- 金句
- 認識分隊所屬教會
- 謝飯歌、晚禱歌和主禱文
- 兒童詩歌
- 祈禱及其意義
- 簡單基督教名詞

社交

- 認識分隊導師和隊員
- 參加 BB 的態度和分隊集隊的程序
- 立願的意義和程序
- 制服的清潔及保養
- 基督少年軍禮儀
- 性別角色
- 探訪總部及其他分隊

體能

- 基本步操
 - Falling In
 - Basic Positions
 - Turning at the Halt
 - Dressing
- 簡單柔軟體操、各種跳繩技巧及踢毽
- 集體遊戲

教育

- 香港基督少年軍宗旨、格言、徽號
- 香港基督少年軍歷史和現況
- 成功章的推行方法
- 升旗前工作及摺旗
- 簡單工藝
- 趣味性常識

第一章 靈性

1.1 金句

*耶穌的智慧和身量，並 神和人喜愛祂的心，都一齊增長。
(路加福音二章五十二節)*

這句金句告訴我們，耶穌的成長歷程。我們也可以學習耶穌，在成長的過程中增加自己的知識、鍛鍊身體、認識我們的 神和學習與別人相處的技巧。

讓隊員通過背誦這金句明白在未來數年少年軍生活裏，導師期望他們不單在身體、智慧上有所發展，更希望藉著靈修、詩歌時間的分享，他們在愛神和愛人上也有所增長。當他們完成初級組訓練時，在身體、智慧、愛神和愛人四方面都有均衡的發展。

1.2 認識分隊所屬教會

少年軍不但注重體能及心智上的成長，更關注隊員在屬靈上的需要。分隊所屬教會可以為隊員提供屬靈上的操練，同時亦是隊員建立教會生活的橋樑，所以導師讓隊員多了解教會情況，參與教會的活動。

1.3 主禱文、晚禱歌和謝飯歌

主禱文 (主耶穌教導門徒禱告)

「我們在天上的父，願人都尊你的名為聖。
願你的國降臨。願你的旨意行在地上。
如同行在天上。我們日用的飲食，今日賜給我們。
免我們的債，如同我們免了人的債。
不叫我們遇見試探，救我們脫離兇惡。
因為國度、權柄、榮耀、全是你的，
直到永遠，阿們。」

馬太福音六章九至十三節

晚禱歌

上主深知，我等需要，日夕醒睡，眷佑不息，
言行諸罪，俱蒙赦免，在主愛中，我儕安息。

感謝主賜，此日平安，今後前程，靠祂導引，
在基督裡，深晤神愛，願將一切，歸榮上帝。阿門

謝飯歌(一)

但願慈悲仁愛的神，將這飲食分別為聖；
教吃的人更加有力，服待天父更加勤奮。阿門。

謝飯歌(二)

食飯之前，滿心快樂齊和唱，歡笑伴隨我們愛筵能共享，
食飯之後，大家踏步同路往，矢志朝標竿直上。

1.4 兒童詩歌/短歌

以下短歌只是建議，導師可選擇合適的詩歌在集隊時教授。

耶穌愛我

耶穌愛我真不錯，因有聖經告訴我。
凡小孩子主牧養，我雖軟弱主強壯。
主耶穌愛我，（x3）因聖經告訴我。

這是天父世界

這是天父世界：我要側耳傾聽，宇宙唱歌，四圍應和，星辰作樂同聲。
這是天父世界：我心滿有安寧；樹茂花開，蒼天碧海，述說天父全能。

這是天父世界：小鳥長翅飛鳴；晨光映暉，好花麗蔚，頌揚造物尊名。
這是天父世界：他愛普及萬千，風吹之草，顯主奧妙，天父充滿世間。

這是天父世界：求主叫我不忘，罪勢凶狠，好像得勝，天父卻仍作王。
這是天父世界：戰爭還沒有完；受死基督，得勝滿足，天地歸主掌權。

小時候

曲:顧嘉輝 詞:鄭國江 唱:兒童合唱

小小的宇宙，歡欣的宇宙，蹦蹦跳，哈哈笑是我小時候。
小小的宇宙，天真的宇宙，真的我，真的你，唔係小木偶。

愛動腦筋，活潑天真，凡事好發問，踢波跑步打千秋，不知天高地厚。

小小的宇宙，繽紛的宇宙，像地球，天天轉，奇妙是不斷有。
像地球，天天轉，奇妙是不斷有。

1.5 祈禱的意義

祈禱是與神談話。我們相信神是全能，又慈愛的神，祂願意我們將自己每天發生的事情如跟朋友般傾訴告訴祂，讓祂與我們一起分享快樂的事情；困難的事交付給祂，讓祂親自保守帶領。此外，祈禱也是保持及建立我們與神之間關係的方法。

如何禱告

祈禱內容大致可以分為三類別：多謝（謝恩）、對不起（認罪）、請求（祈求）。按照不同的情況或需要，祈禱的內容也有不同。無論為了什麼事情祈禱，我們必須要懷著謙卑、虔敬的心。

除了以上的祈禱方式外，我們也有不同的祈禱方法。

- ✧ 在祈禱中作回應：建議導師教導隊員在導師謝恩禱告的每一句禱文後作回應。
- ✧ 用感觀去感受：在用眼去看、用觸覺去摸、用口去品嚐、用鼻去嗅一些物體時，我們也能夠感受到神創造的奇妙和偉大，或其他人的需要，然後為這些事禱告，如：去嗅一朵花時讚賞神大能；品嚐食物時為饑餓祈禱。
- ✧ 留意日常生活，為社會有需要的人祈禱，如：看一張非洲饑民圖畫時，我們為他們的困苦向神祈禱。
- ✧ 朗讀禱文：隊員從祈禱書籍中選擇禱文去朗讀。

1.6 基督教名詞

- ✠ **上帝**：上帝或稱 神，天父。為宇宙的源頭及創造者，而且是絕對公義的主持者。
- ✠ **耶穌**：二千年前生於伯利恆。他的母親是瑪利亞，父親是約瑟。
- ✠ **基督**：新約對耶穌的正式稱號，意思是祂是神所膏立的救世主，只有祂具備拯救世人的資格。
- ✠ **先知**：先知是受到上帝呼召的人，上帝藉先知向各人民說話，解釋神的意旨。
- ✠ **門徒**：凡是聽從耶穌的教導，並立志跟隨祂的人。
- ✠ **亞伯拉罕**：是神賜給亞伯蘭的名字，意思是萬國之父。
- ✠ **耶路撒冷**：被以色列人視為聖地，曾在那裏三次建立聖殿。
- ✠ **亞當**：神在創造天地萬物後，在第六天用塵土造成的第一個男人，是人類的始祖。
- ✠ **夏娃**：亞當的妻子，是世上第一個女人。
- ✠ **挪亞**：在 神用洪水滅世時，世上惟一的義人。他遵照上帝的吩咐建造一艘大船以避過洪水。
- ✠ **撒旦**：撒旦就是抵擋上帝的意思，撒旦是不聽從上帝話語的天使。
- ✠ **聖經**：一部由很多人，花了很長時間寫成的書籍，是 神向人默示，透過人的手編纂而成。聖經共有六十六卷書，分為舊約和新約。它也是世上最暢銷的書籍。
- ✠ **彼得**：耶穌親自挑選的十二門徒之一。在耶穌被捉拿時曾經三次不認主，耶穌死後，是初期基督教會的領袖之一。
- ✠ **猶大**：十二門徒之一。他為了三十銅錢出賣耶穌。
- ✠ **彩虹**：洪水滅世後，神以彩虹為記號承諾以後不再用洪水消滅世人。
- ✠ **阿門**：在祈禱結束常用它作結語，意思是「誠心所願」。

第二章 社交

2.1 認識分隊導師和隊員

參加白章的隊員，基本上都認識導師及隊員，但未必熟絡，導師可通過活動、相片分享等加深彼此了解。

2.2 參加基督少年軍的態度和分隊集隊的程序

少年軍除了是一個課餘活動，也是一個需要穿著制服的紀律團體。導師期望隊員能夠度過豐富、精彩的少年軍生活，也希望在數年的生活中讓隊員學懂自律。因此，導師會要求每一個隊員在分隊集隊時應該穿著整齊的制服、準時回到分隊，全心投入導師準備的每一個節目和聽從導師的指示。

分隊一般集隊程序

時間	活動	目的	地點
0000-0015	Fall in、檢查制服、升旗	集合所有隊員作集隊前的準備，如：整理好制服、點名	室外操場 / 室內操場
0015-0045	靈修、詩歌分享	增進靈性	課室
0045-0115	成功章時間	學習知識	課室
0115-0145	步操	學習服從、堅忍、紀律	室外操場 / 室內操場
0145-0200	報告、降旗、唱晚禱歌、祈禱、Dismiss	集合隊員準備解散，並讓隊員學習感謝上帝一天的照料	室外操場 / 室內操場

2.3 立願的意義和程序

立願的意義

基督少年軍的分隊在每一個週年紀念時，都會舉行一個週年立願典禮。這個週年立願典禮，具有多方面的作用和意義。

- ✚ 開辦分隊的主辦單位藉此向其會友或教師、學生重申成立基督少年軍的目的，加強他們對分隊的認識和支持。
- ✚ 各導師及隊員再有一個反省和立願的機會，而新晉導師和新招募的隊員亦可於此時進行立願。

作為一個隆重和嚴肅的典禮，週年立願典禮通常會在主日崇拜或全校性集會中舉行，分隊各導師及隊員均應出席。

立願儀式程序

立願儀式是分隊各成員所參與的儀式；各導師、隊員分別在隊牧和會眾面前公開立願，表示願意在基督少年軍分隊中盡上自己的本份和責任。立願儀式由分隊隊牧主持。

隊長、副隊長及輔助導師立願

- ✚ 各導師在隊牧面前立正(Attention)。
 - ✚ 隊牧說：「香港基督少年軍第(隊號)分隊的導師們，你們應認識自己的責任，是以領袖的身份去領導隊員。你們是否願意在分隊中事奉上帝，推行基督少年軍的宗旨：於青少年人之間，擴展基督的國度，同時幫助他們實踐服從、虔誠、守紀律及自愛等良好行為，以達成基督化的人格？」
 - ✚ 導師們同聲回答：「我願意。」
 - ✚ 隊牧說：「願上帝賜恩惠給你們，使你們能篤信和持守所許諾的，在所做的工作上獲得成功。」
 - ✚ 隊牧與各導師逐一握手。各導師步回原位，一起(同時)坐下。
- 註：分隊可自行發委任書給各導師，由隊牧於立願時頒發。(如有頒發程序，必須以步操禮儀進行。)

高級組、中級組、初級組、幼級組現有隊員立願

- ✚ 各隊員站在隊牧面前。立願時，隊員站在隊牧前立正(Attention)。
- ✚ 隊牧問隊員：「你們作為基督少年軍的隊員，要了解本身的責任，你們是否願意遵守分隊的紀律，作少年軍的模範，並盡你所能，全心全意去服務基督少年軍？」
- ✚ 隊員同聲回答：「我願意。」
- ✚ 隊牧：「願上帝賜力量給你們，使你們在分隊中成為傑出的隊員，和主耶穌的精兵。」
- ✚ 隊牧可選擇與隊員逐一握手或與代表握手。各隊員步回原位，一起(同時)坐下。
- ✚ 有些分隊安排新隊員及舊隊員同時進行立願，但亦可分開進行，分隊可自行決定。(如有頒發程序，必須以步操禮儀進行。)

各組新隊員立願 (* 頒發隊員證件建議 *)

- ✚ 各隊員站在隊牧面前立正(Attention)。
- ✚ 隊牧問各新隊員：「各位願意加入基督少年軍的隊員，你們是否願意遵守分隊的紀律，作好基督少年軍應有的榜樣？」
- ✚ 各新隊員同聲回答：「我願意。」
- ✚ 隊牧說：「我現在發給你們基督少年軍的隊員證，願主耶穌幫助你們，使你們在分隊中成為傑出的隊員，和主耶穌的精兵。」
- ✚ 隊牧將隊員證逐一分發給隊員，與隊員握手。隊員領取完隊員證便步回原位，然後一起(同時)坐下。

註：分隊可安排在主日崇拜或其他場合頒發獎章給隊員。(如有頒發程序，必須以步操禮儀進行。)

📖 分隊立願禮至此完畢，崇拜程序可繼續進行。

📖 分隊可自行決定新舊隊員是否同時進行立願。

小隊長立願 (有關詳情，請參閱總部文件「週年立願禮指南」)

2.4 制服的清潔及保養

恤衫及褲

恤衫和褲應在每次穿著後清洗。初級組隊員的白恤衫衣領和袖口要特別留意清潔，可選用一些潔白劑清除污垢。此外，初級組隊員不要穿著有花紋圖案或有顏色的內衣。

帽

隊員帽是無須洗滌的。清潔帽子時可先用濕布或擦子擦去表面污漬。熨帽時要在帽上加一塊薄布墊著才開始燙。

帽章和獎章

清潔帽章和獎章時，只需要用濕布抹淨便可。

鞋

經常保持皮鞋清潔乾淨。

襪

每次穿著後必須洗滌，保持清潔。初級組隊員穿著及膝襪，倘若襪頭橡根鬆了，襪便容易滑下，這時你便要換一對新襪子了。

穿著制服注意事項

- 👤 在穿著制服時，除手錶外，不可佩帶任何飾物。
- 👤 女隊員在穿著制服時，不可脫帽。
- 👤 男隊員在室外時，須戴帽；在室內時，則要脫下帽。
- 👤 冬天可選擇是否穿著毛衣，但所有導師、隊員必須一致。



2.5 禮儀

握手禮

少年軍之成員 (不論導師或隊員)，握手時以右手相握，尾指互相交叉，是基督少年軍一套獨有的握手方式。此握手方式並不區分穿著制服與否。

領獎

隊員領獎時，須先步操至導師前 (預留兩步距離)，並向導師敬禮。此時，導師會敬禮回應，隊員則須保持敬禮姿勢，直至導師放手為止。

敬禮後，踏前一步，與導師握手並接過獎項。將獎項握於左手，再次握手，踏後一步，再向導師敬禮，與先前一樣，導師會敬禮回應，隊員亦須保持敬禮姿勢，直至導師放手為止。

頒獎程序

應先戴帽，起立步出走廊或兩側之通路，操往台前至頒獎嘉賓面前兩步。

敬禮。向前踏一步，伸出右手與嘉賓用基督少年軍握手方式握手。

雙手接過獎品，獎品放在左手上，伸出右手與嘉賓握手。

拍照可向 LEFT INCLINE 踏前一步 → → 向後轉 → → 站在嘉賓的右邊，獎品放在左腰間，拍照後，向 RIGHT INCLINE 踏前一步向後轉，面向嘉賓。

再次握手，向後退一步，敬禮。

向後轉，操回自己座位，安靜坐下，除帽，保持肅靜。
(切勿與鄰座交談及接傳獎品)

升旗及降旗

分隊旗幟代表整個分隊，在升旗或降旗禮時，均須保持嚴肅及尊重的態度。

當旗升起時，隊長或負責導師會發出口令 – GENERAL SALUTE，所有導師及四劃均須敬禮致敬，保持敬禮姿勢，待軍旗升至最高或軍樂奏曲完成，隊長或負責導師落手後才落手。

進入禮堂或崇拜地點

進入禮堂或室內地方時，男導師及男隊員，均可以脫帽；而女導師及女隊員須依舊戴帽。崇拜時，獻詩、祈禱及講道前後皆不應鼓掌，更不應交頭接耳，保持肅靜。

在分隊外遇見其他導師

- ✧ 應由自己隊伍中，職級最高者，往前與對方隊伍職級最高者敬禮及握手，並互通分隊隊名及姓名。
- ✧ 若自己分隊正前往會場及辦理報到手續時，事前應準備一份分隊成員名單，交與在場負責人。
- ✧ 敬禮時雙方應面對面站立，相距約兩步。
- ✧ 稱呼導師時，男導師加 SIR；女導師加 MADAM。如李 SIR、MADAM 李。
- ✧ 互相敬禮時，應將手持衣服外套或其他物品，放在左手。
- ✧ 遇到其他分隊導師時，若其中一方沒有穿著整齊制服，則毋須敬禮，可用基督少年軍握手禮。

在分隊或分隊以外的場合上，遇到基督少年軍旗或其他旗幟升起時，你又是參加者：

- ✧ 如穿著制服應起立、立正、面向升旗處、敬禮。
- ✧ 如未穿著制服應起立、立正、面向升旗處便可。

在公眾場合

- ✧ 牢記在你穿制服時，你的一舉一動，都要有著基督少年軍的樣式。基督少年軍之公眾形象的好壞，亦隨著你個人行為表現的差異而有改變。
- ✧ 切勿吸煙，喝酒及當街購買或進食零食。
- ✧ 不可在公眾地方，如巴士站、交通工具及街頭上高談闊論，旁若無人。
- ✧ 在公共交通工具上，應讓位與老、弱、傷、殘及婦孺，如往外遠足或露營，所攜物品不應霸佔座位及阻礙通道。

2.6 性別角色

「神就照著自己的形像造人，乃是照著他的形像造男造女。」

(創世記 1:27)

「耶和華 神說：那人獨居不好，我要為他造一個配偶幫助他。」

(創世記 2:18)

性別角色，或許可以稱為性別傳統印象，是社會文化根據性別而預期社會成員的相應行為、價值觀或取向等，也是關於男性或女性各自對行為和活動方式的認識。一般期望對男性和女性的言行舉止是不同的，就像男性一般玩汽車、手槍，女性傾向玩公仔、煮飯仔一樣。

社會大多數認為女孩是友善、有教養、合作、容易理解他人的需要，對男孩則希望他們變得主導性、表現自我、獨立、有競爭性。兒童很早就形成了一些對男性和女性行為特點的認識，成年人在日常的生活，會有意無意給兒童不同的引導，比如會說：「爸爸是男性，所以有氣有力」、「媽媽會做家務」等，另外一方面，兒童與同伴一起玩遊戲的時候，會受到同伴的影響，尤其是年齡稍大的同伴，在遊戲的性別差異和性別傳統印象上有重要的影響。

實際上，很多性別角色傳統印象可能有著一種「傳說」，比如一般認為女性比男性較為遜色的範疇：社交、邏輯、分析、成功等能力，但這並無事實基礎，這可能是由於性別角色傳統印象在性別中已經根深蒂固，但用來解釋不同性別的行為時卻造成了反差，例如男女一般像一剛一柔，男孩較為主動，女孩較為被動。

然而，不論男孩女孩都要讓他們知道神是怎樣看男看女。首先，男女在價值和本質上，是沒有分別的。男女都是照著神的形像造的，有著神的榮耀尊貴，因此彼此須要尊重，若是不尊重神所造的，就是不尊重神。

兒童對性別角色的掌握，有賴於性別認同的確立，而性別認同的確立又建基於認知的發展。在兒童心理發展的過程中，它們是彼此制約、相互影響的。

接納自己

其實每個人都可以同時擁有剛強和柔弱的特質，只是程度有所不同，這種特質的差異和性別沒有必然的相關性，因此我們必須建立多元的性別特質概念，讓他們瞭解性別角色發展的多樣化，去除對性別角色單一、固定、僵化的認定，才可以去除性別傳統印象的限制，尊重性別特質的多元面貌。

我的特質與屬性：

特質	屬性
我出生以來是	男 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 女
我覺自己是	男 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 女
別人認為我是	剛強 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 柔弱
我喜歡的是	女 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 男

重點

1. 認識自己的性別角色
2. 接納自己

2.7 探訪其他初級組分隊

分隊自行安排

2.8 參觀少年軍總部

參觀總部，可以致電 2273 0333 與制服團隊部同工聯絡。

第三章 體能

體能訓練前...

1. 做運動前，要瞭解自己的身體狀況，患有心臟病或哮喘病的兒童，進行運動前應先諮詢醫生的意見。
2. 在空氣流通及溫度適中的環境進行運動。
3. 運動時著寬鬆衣物，使四肢活動方便，衣物最好是通氣、吸汗的質料，運動後避免繼續穿著汗濕的衣服。
4. 動作切勿過大或太快，特別是進行頸部，腰部及雙膝的運動。
5. 運動時要保持呼吸暢順。
6. 耐力性運動，應避免在高溫（超過 27 度）的情況下進行；且需注意水分的補充，激烈運動時，約 30 分鐘即應補充 250 毫升的水分一次。
7. 運動時如感到不適，可放緩動作或稍作休息；如感到極度氣促、面青、頭暈、作嘔、作悶等，應立即停止運動及稍作休息。若情況沒有改善，需請教醫生，以策安全。
8. 初做運動會出現肌肉酸軟，這是正常現象，毋需過份緊張；但如果情況持續甚至惡化，便應諮詢醫護人員的意見。

3.1 步操

請參考 香港基督少年軍 - 步操手冊

FALLING IN (步操手冊第 30 頁)

DRESSING(步操手冊第 31-33 頁)

- ✧ RIGHT DRESS
- ✧ WITHOUT INTERVALS
- ✧ FULL INTERVALS

BASIC POSITIONS(步操手冊第 27-29 頁)

- ✧ STAND EASY
- ✧ STAND AT EASE FROM STAND EASY
- ✧ ATTENTION FROM STAND AT EASE
- ✧ STAND AT EASE FROM ATTENTION
- ✧ STAND EASY FROM STAND AT EASE

TURNING AT THE HALT (步操手冊第 34-40 頁)

- ✧ RIGHT/LEFT TURN
- ✧ ABOUT TURN

3.2 柔軟體操

進行體能訓練前請做熱身運動(warm up exercise)

進行熱身運動前應先提升肌肉溫度，一般以緩步或原地跑幾分鐘開始。

之後以伸展動作(拉筋)為基礎，伸展動作會因應活動項目而不同，例如，打羽毛球時前會伸展手腕關節；但跑步練習前就不需要伸展手腕關節。選擇伸展部位的基本原則是考慮那一個關節在活動中會大量活動。一般而言，全套熱身運動所需時間長約 5 至 15 分鐘，但也須配合當時天氣的溫度，加長或縮短，務求能使體溫及心跳率輕微上升和呼吸暢通為止。

伸展動作建議

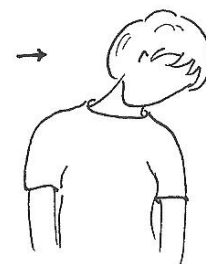
1. 動作要慢，並維持在感到肌肉拉緊的位置，拉緊的力度不要過大，以避免拉傷
2. 每個動作持續伸展 10 至 30 秒
3. 拉筋時保持正常呼吸

拉筋的程度是要到感覺有點"張力"或"痠"，但絕對不能到"痛"的程度。

常用的拉筋動作

頸部

放鬆肩膀，頭部向前、後、左、右四個方向拉緊。



手部：上臂三頭肌、肩膀

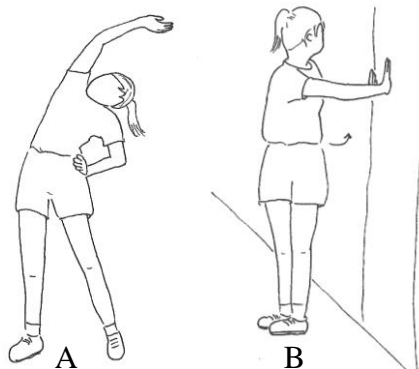
放鬆肩膀，挺胸，不可彎曲背部。



腰部：腰、背肌

A：背部不要彎曲，彎腰向一邊再還原。

B：背向牆，腳尖伸直，腳跟不離地，慢慢扭腰直至手掌貼牆。



髖部：髖肌

上半身向前傾，從腰部開始彎曲，雙腳貼緊，手肘把雙腳向外推壓。



腿部：大腿前肌、小腿後肌、後腰背肌肉

立起腳尖，腰背挺直，從腰部開始彎曲。

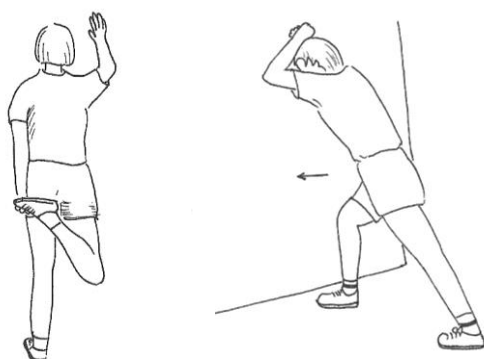


腿部：大腿四頭肌、大腿後肌、小腿後肌、髖肌

腳尖向前，膝部和腳踝成直角，小腳垂直，重心移到前腿，身體向下壓。



其他腳部：



3.3 跳繩

跳繩的好處

跳繩是一項極佳的健體運動。它能有效地訓練個人敏捷的反應和耐力，是強身健體的好方法。跳繩可謂是「付出小，收益大」的運動，它有以下好處：

- ◇ 運動範圍較小，無需租用等別場地。
- ◇ 器材只需一條繩、輕便衣服及一對適當的運動鞋。
- ◇ 運動量隨意，跳繩節拍快慢皆可，適合不同體能人士參與。
- ◇ 參與人數不限，可單獨一人及群體齊參與。
- ◇ 手、足、腦並用，容易加強身體四肢運動量及靈敏程度。
- ◇ 跳繩一下，猶如背負相等於個人體重之物件跳一下，有助增強個人的肌肉耐力和心肺功能。
- ◇ 運動量遍及全身，體態較易均勻發展，有助身心健康。
- ◇ 加速人體新陳代謝，增強血液運行，強化血管功能。

跳繩前...

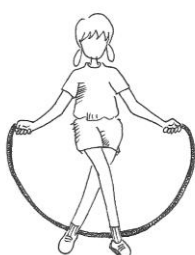
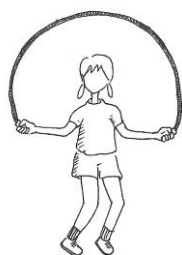
1. 選擇一條適合你的繩子(雙腳踏住繩的中間，兩手執著繩兩端，拉直到腋下的長度是適合長度)
2. 選擇適合的運動鞋
3. 跳繩前須做熱身運動

跳繩姿勢

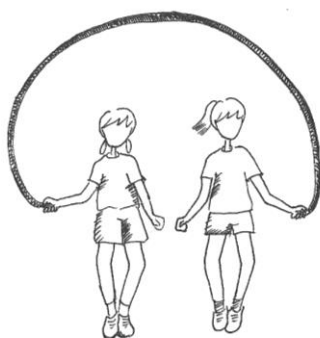
1. 眼向前望，腰背要伸直
2. 沉肘、手臂與手肘約呈 90 度角為基本
3. 腳尖或前腳掌有節奏地踏地跳

花式跳繩

個人花式



雙人花式



組合花式



3.4 踢毽子

足毽起源

踢毽子是一種遊戲，也是我國古時的一種鄉土運動。它是從古代軍中遊戲「蹴鞠」（黃帝時所發明的足球遊戲）中演變而來，已有千多來歷史。

足毽踢法大致可分為「花式毽」及「隊制毽」兩類

「花式毽」亦分為兩類型：

1. 以單腳踢的動作 - 踢時，一腳著地支持體重，一腳踢毽。優點在於運動量較小、姿態優美，比較吸引女孩子或年齡稍長的老人家及婦女。
2. 以雙腳踢的動作 - 雙腳離地跳躍，同時兩手必須向上揮動，因而運動量較大，故此男孩子或年輕人較熱愛這類刺激而劇烈的動作。

「隊制毽」：

由個人組合而成的隊制比賽，以基礎功結合小組活動，配以發毽、控毽、進攻、防守及陣式，用於作賽。「隊制毽」又稱「網毽」。

踢毽子基本技巧

足毽基本四式

1. 盤踢：用足內側互換踢毽，膝關節向外張，大腿向外轉動，小腿向上擡，踢毽時踝關節發力。
2. 拐踢：用兩足外側互換踢毽，大腿放鬆，小腿發力向身體後斜上方擺動，勾足尖。
3. 磕踢：用兩腿膝蓋互換將毽子磕起(撞起)的踢法。
4. 繃踢：用兩足尖外三趾部分互換踢毽，單足也可以。



盤踢



磕踢



拐踢



繃踢

踢毽子比賽

比賽規則：(導師可因應實際環境和需要而改動規則)

場地	羽毛球場，用最外的界線。
計分	每局 21 分制，每場 3 局 2 勝制。每 5 分轉發毽。
毽員	每隊由 6 人組成，在場內比賽最多 3 人或不得少於 2 人。
發毽	<ol style="list-style-type: none"> 1. 擲毽員須站在本方擲毽區內，用手托毽，將足毽拋向發毽區內，發毽員則用腳踢向對方場區，使比賽進行。 2. 裁判員鳴哨後，發毽延誤時間超過 6 秒鐘，對方可得 1 分。 3. 發毽次序錯誤，對方可得 1 分。 4. 發毽時要 1 次過網。
觸網	毽員身體任何部份都不可以觸網，否則對方可得 1 分。
犯規	<ol style="list-style-type: none"> 1. 比賽進行中，毽員身體任何部份都不得進入對方場區的空間。 2. 過網擊毽。 3. 毽子明顯停留在毽員身體的任何部位。
觸毽	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在將足毽踢入對方場區前，在本方場區最多只能擊毽 4 次。 2. 每個毽員不得連續觸毽 3 次或以上。(身體觸毽當作 1 次) 3. 不得用手、臂觸毽。 4. 在限制區內毽員不能用頭擊毽過網，惟在無主動擊毽動作下把毽子攔回對場，則不屬違例。

3.5 集體遊戲

跳報紙

工具：報紙

玩法：兩人面對面站立，手拿報紙短邊的一角，讓長邊著地而立，在離報紙約 35 厘米的地方，畫起點線。

參加者在起點線，雙腳靠攏，在不打破報紙下跳過報紙。這個遊戲能訓練參加者膝頭的屈伸能力和平衡力。若果參加者已大致掌握玩法，可分為兩組比賽，看看那組的隊員最多跳過報紙，又不會打破報紙。

拋報紙棍

工具：報紙棍（疊起兩大張報紙，從短邊捲起，做成一個直徑 2 厘米的棍子，在末端用膠紙貼緊避免鬆開，報紙棍的一半塗上紅色）

玩法：每人拿著一支報紙棍。當主持人喊「紅色」，就把手拿的報紙棍拋高，然後敏捷地用右手握住紅色部份。如果喊「白色」，就握住白的部份。

目的：培養集中力，敏捷性，手眼的協調性。

答問題

玩法：參加者在大圈內聆聽主持人的問題。當主持人提出「二加二等於多少？」圈內的參加者便要找齊四人，然後一起坐在圈內。如果問「三加二等於多少？」參加者就要五人一組坐下。

問題範圍可涵括參加者已知的知識，如「大象有多少隻腳？」「單車有多少個車輪？」

目的：讓參加者在愉快的氣氛中認識新的朋友。

雙手猜拳

玩法：將參加者平分為兩組。依照主持人的口令，大家一起出拳。雙手都輸贏的人就舉手，以舉手較多的一組為勝，連續進行五個回合來決定勝負。當參加者熟悉玩法後，可以規定參加者雙手不能出同樣的拳，再加上贏拳的手可以拍打對方的手，而輸拳的手也可以躲開。拍到對方的人也舉起手來，並且以舉手人數多的一組為勝。

猜拳集合

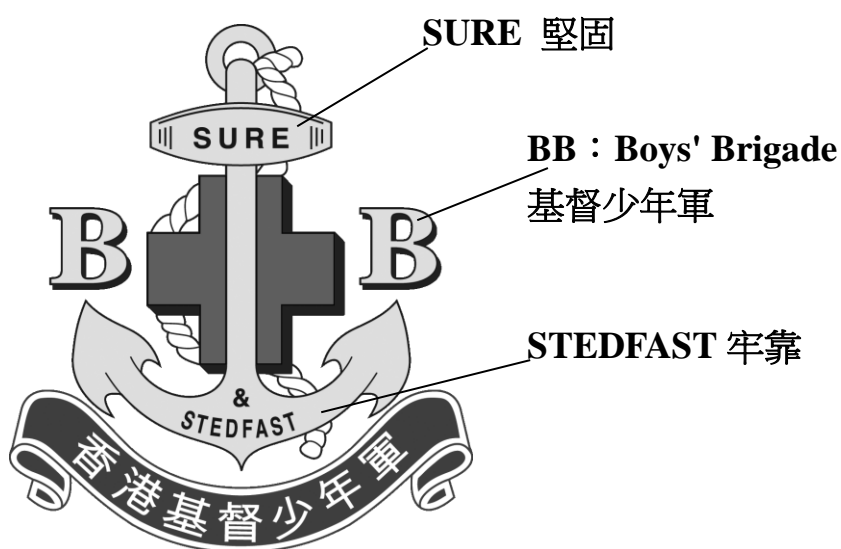
玩法：大家一起出拳。出拳相同的人集合在一起，手拉手圍成一個圓圈坐下。也就是說：出剪刀的人一隊，出石頭的人一隊，出包的人一隊。如參加者已熟悉玩法，可以改用出 1-5 的數目，然後由出相同數目的人集合在一起。

目的：讓參加者認識新朋友

第四章 教育

4.1 宗旨、格言、徽號

香港基督少年軍徽號



宗旨

「於青少年人之間，擴展基督的國度，同時促進服從、虔誠、紀律及自愛等良好行為，以達成基督化的人格。」

格言

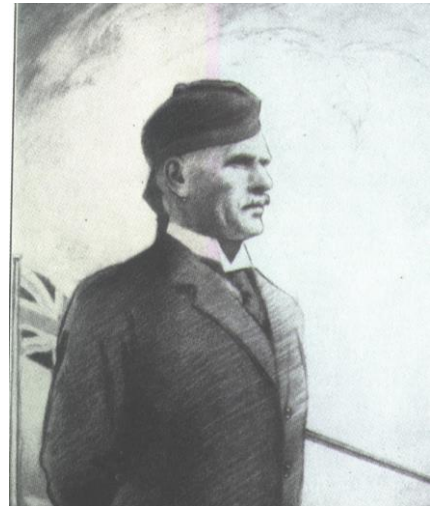
「我們有這指望，如同靈魂的錨，又堅固，又牢靠。」

希伯來書六章十九節

4.2 基督少年軍歷史

基督少年軍誕生

少年軍的創辦人威廉·亞力山大·史勿夫爵士 (Sir William Alexander Smith)，誕生於一八五四年十月二十七日，年輕時是英國格拉斯哥一間教堂的主日學教師。他明白到主日學活動難以滿足那些十來歲富好奇心和好動的青少年，可是，除了主日學卻沒有適合他們的團體活動。



另一方面，史勿夫爵士是一名熱心的義勇軍，他深深了解到紀律的價值；他相信團體精神和軍事紀律融合在宗教活動中，將更有助於教導青少年。於是，在一八八三年十月四日，他召集了三十名少年人，在格拉斯哥自由學院教堂舉行集隊儀式，並將這隊定名為基督少年軍 (THE BOYS' BRIGADE)。於是歷史上第一個青少年制服組織便成立了。

基督少年軍創立於一八八三年，一八八七年傳到美國，一八八九年傳至南非。基督少年軍的概念亦被不少歐洲國家所採納，尤其是在北歐、丹麥、瑞典及芬蘭也有成立類似基督少年軍的組織。但直至五十至六十年代，基督少年軍的世界性發展才算是最大，紛紛於太平洋島嶼、東亞洲、非洲及加勒比海一帶成立起來。現今已有五十多個國家有基督少年軍組織的成立。

為了紀念史勿夫爵士，每年於十月最後之星期日舉行創辦人紀念日 (Founder' s Day)，亦稱週年大會操。當日亦會頒發一些特別獎項及獎章。

4.3 香港基督少年軍歷史和現況

香港發展

於一九五九年，傅利沙先生、盧易施牧師及田柏士博士，於香港佑寧堂成立第一分隊，基督少年軍亦正式由英國傳入香港。基督少年軍香港區會總部，便設立於樂民新村，為香港所有分隊提供訓練、資源，並協助分隊的運作及發展。

基督少年軍香港區會 (The Hong Kong Council of the Boys' Brigade)，於一九八五年改名為香港基督少年軍 (The Boys' Brigade, Hong Kong)。一九八八年，香港基督少年軍亦首次批准成立男女混合分隊 (第 39 分隊)，此分隊亦是世界首支男女混合分隊。至今香港基督少年軍隊號已超過三百八十。

發展史

- 1959 香港佑寧堂成立第一分隊。
- 1969 獲公益金及政府撥款資助。
- 1975 於樂民新村成立基督少年軍香港區會會址。
- 1985 本會名稱由『基督少年軍香港區會』，改為『香港基督少年軍』。
- 1988 通過『香港基督少年軍』可成立男女混合分隊。
- 1989 假烏溪沙青年村舉行『三十週年邁向明天國際營』。
- 1994 假保良局北潭涌渡假營舉行『三十五週年紀念國際營』。
- 1996 『還看這一代』佈道會。假循道衛理聯合教會安素堂舉行。約百隊員出席，而決志信主隊員達五十多位。
- 1997 首次於新界西開辦導師基本訓練課程，方便屯門及元朗區的教會及居民。
- 1998 第一支幼級組在 11 月 28 日於第五十六分隊成立。
- 1999 於 1999 年 12 月 29 日至 2000 年 1 月 1 日假赤柱聖士提反中學舉行『四十週年紀念暨千禧年大露營』，參加人數近五百人。
- 2000 1 月 22 日輔助隊正式成立，假旺角播道會天泉堂舉行成立典禮。
- 2000 支援澳門基督少年軍事工發展，一月二十三日澳門第二、三及四分隊成立典禮暨聯合立願禮，多位執行委員會及澳門事工籌委會委員出席敬賀。
- 2004 見習導師分隊於十月正式恢復集隊。

- 2004 第一支融合分隊(165)香港中華基督教青年會盛愛之家庇護工場及宿舍於 5 月 30 日成立。
- 2005 教統局於 2001 年至 2005 年推行「制服團隊計劃」，在這期間本會有百多支分隊受惠於此計劃開辦，其中八十多支為學校分隊，這是香港基督少年軍於學校發展的里程碑。
- 2005 於 2004 年 12 月 30 日至 2005 年 1 月 2 日假香港中華基督教會烏溪沙青年新村舉行『四十五週年國際營』，參加人數超過一千人。
- 2005 「愛·共享」活動由七月開始，為期約半年的長者探訪，約有 100 名大埔區的長者參與活動。
- 2005 香港基督少年軍訓練學校開幕，為分隊提供一個合適的訓練場地。
- 2007 首次進行全港賣旗，成功招募 6,800 多名義工，共籌得約港幣 220 萬元。
- 2009 慶祝香港基督少年軍五十週年。同年 2 月馬灣挪亞方舟內的臻訓中心開幕，是香港基督少年軍在訓練上的方面發展進入新階段。
- 2009 10 月第一支小綿羊組別於第 145 分隊成立。
- 2009 舉行「五十週年國際營」，吸引了 1,200 位本地和海外基督少年軍成員參與。營會中亦創造了「BB 一萬手牽手」健力士世界紀錄。
- 2009 經過過去 3 年的試辦，五區的委員會正式成立，包括九龍東區、香港及離島區、新界東北區、新界西及九龍西區、九龍中區。
- 2011 籌備多時的儀仗隊獲批核成立，並於 2011 年 2 月 20 日步操比賽中舉行成立典禮。
- 2014 舉行「五十五週年國際營」。是次營會主題為：「同心邁步·作鹽作光」，於元旦舉行開放日，服侍超過 1,000 名長者、幼稚園生、智障人士、體障人士及南亞裔人士，參加人數超過一千人。
- 2019 慶祝香港基督少年軍六十週年；同年 2 月成立「家長義工小組」。
- 2019 於馬灣租用 Event Centre 作全方位訓練基地，這是香港基督少年軍發展的新里程。

2020 截至 2020 年 12 月，最新成立分隊為第 383 分隊，其中有 270 多支為活躍分隊；會員人數超過 15,000 人。

4.4 初級組成功章的推行方法

成功章是初級組所採用的獎章制度，配合初級組活動的目的而設計的訓練計劃。透過訓練活動，讓隊員對基督少年軍的生活有基本的認識，並且培養及促進他們的學習興趣，鼓勵他們繼續參加中級組的訓練活動。

- ◇ 成功章共分為白章、綠章、紫章、藍章、紅章及金章六級；每一級章都是按照隊員的年齡、參與分隊的年資而設計，它們之間都有著循序漸進、由淺入深的進度。
- ◇ 每一級章的訓練內容，都分靈性、社交、體能和教育四個部份。
- ◇ 每位初級組隊員每年只可進行及考取兩級章，即約半年時間完成每一級章。換言之，隊員參加分隊第一年可獲白章和綠章，第二年獲紫章和藍章，第三年獲紅章和金章。
- ◇ 當初級組隊員考取全部六個章，他便可獲初級組服務金章，在升上中級組時便可佩戴初級組服務金章在制服上。



評估及考試

成功章是一項獎勵計劃，所以受訓隊員都應接受評估，作為獲取獎章的準則。評估的方法包括：

- ◇ 出席率
隊員需出席一定次數的集隊。
- ◇ 平時分
成功章是很重視隊員的學習興趣和參與精神，所以導師會對隊員平日集隊表現給予分數並會計算在成功章的分數之內。
- ◇ 考試
每一次的訓練課程完畢，導師會安排考試，以評核隊員的進度和成績。

優秀隊員獎勵章

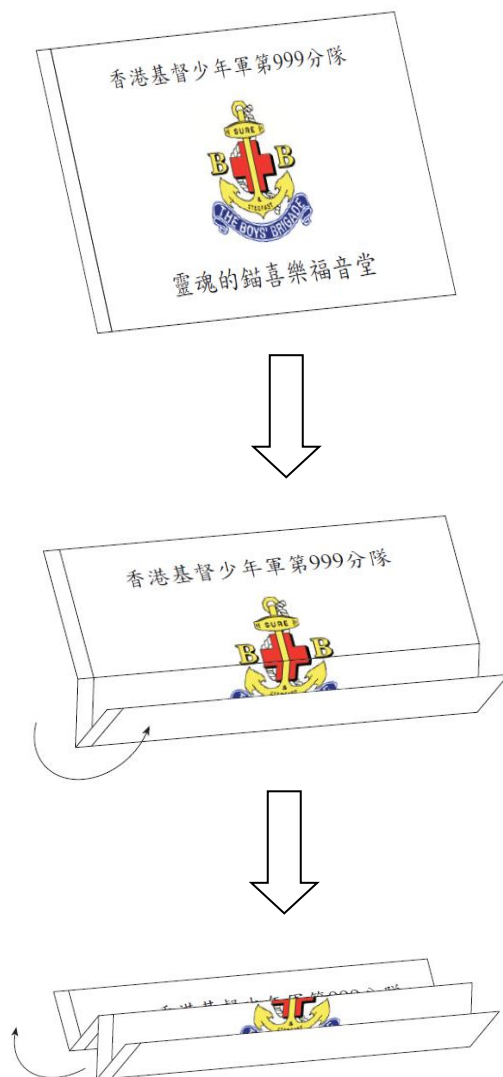
一般來說，這個獎勵章會以隊員的出席率、制服是否整潔、集隊表現、對隊友關心作為評分標準。導師可按情況約三個月或半年頒發一次。

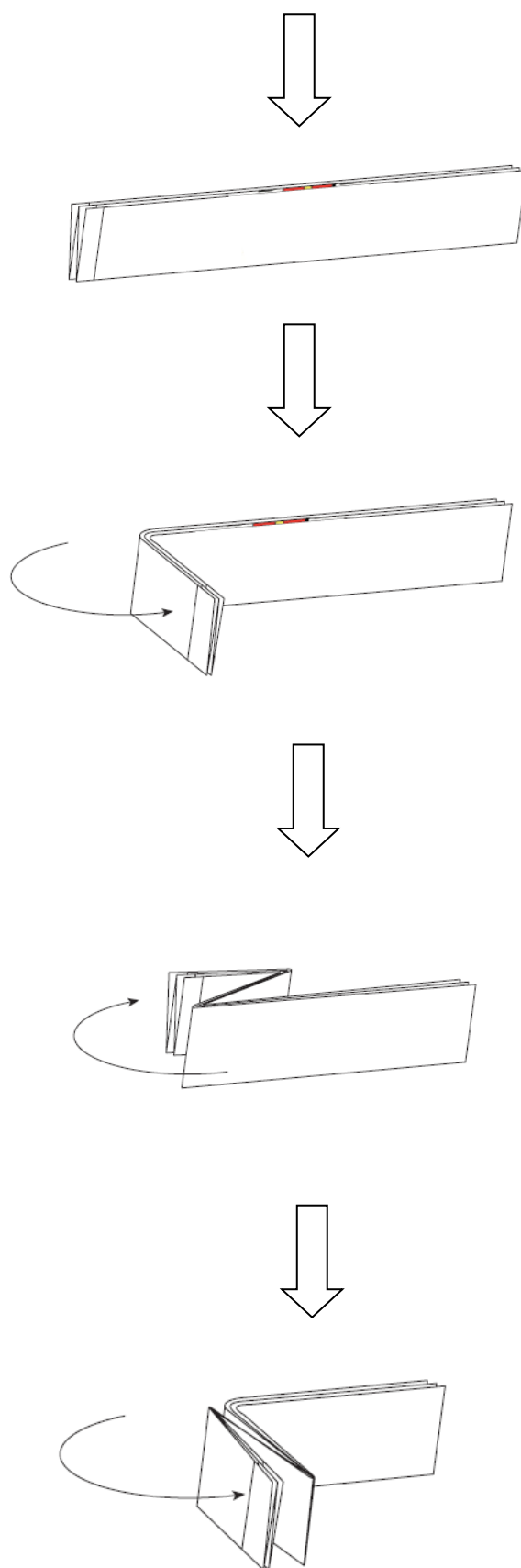
4.5 旗

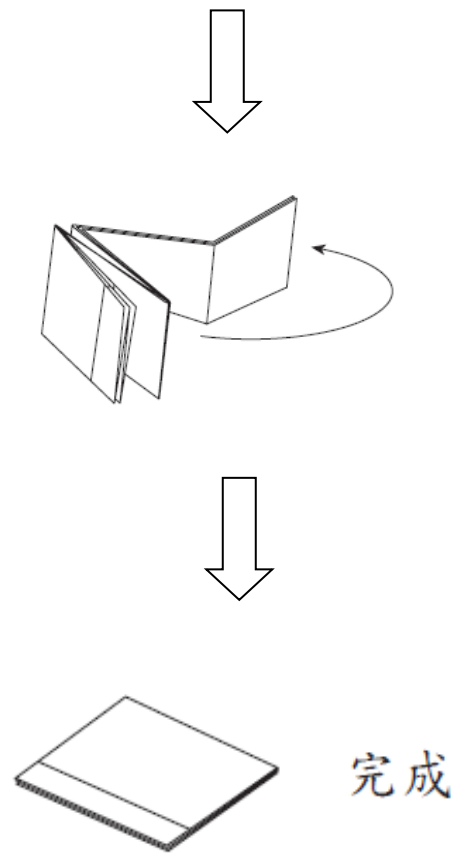
4.5.1 升旗前準備

- ◇ 檢查旗幟有否破損。
- ◇ 檢查旗杆是否穩固。
- ◇ 將旗幟正確地綁在旗繩上，避免升旗時出現旗幟上下倒轉的情況。
- ◇ 檢查旗的正面是否面向操場。

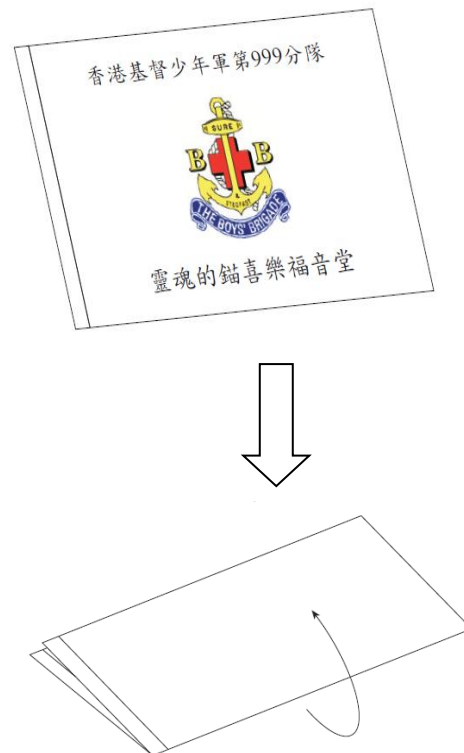
4.5.2 摺旗(升旗前)

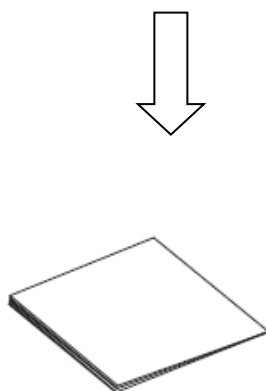
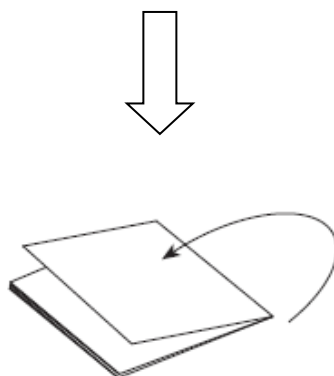
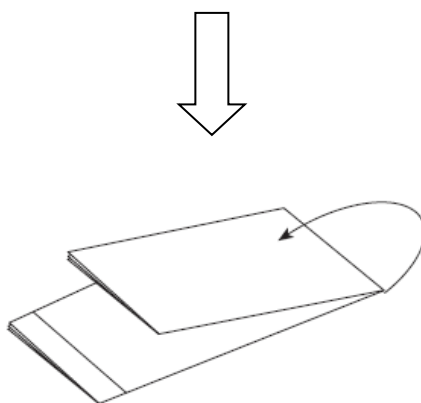
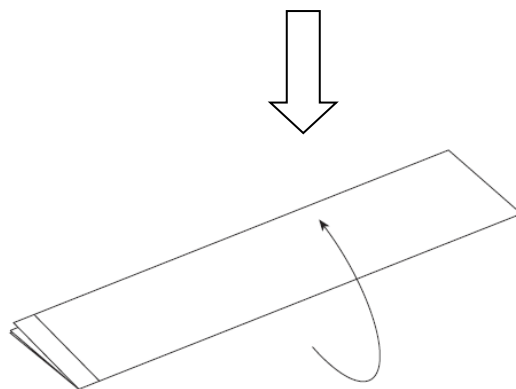






4.5.3 摺旗(降旗後)





完成

4.6 簡單工藝

導師可以在集隊時帶領隊員製作簡單手工藝，增加集隊的多元化及趣味性，給予隊員發揮創作的空間，如一些節日咭的製作、針線縫製技巧、美術設計臉譜等等，有關技巧的書籍在各書店及圖書館都很容易找到。

4.7 趣味性常識

目的：兒童對身邊的事物經常都感到好奇，常常詢問長輩自己好奇的事的來龍去脈。成功章的白章內容中也因應兒童的好奇心，在課程中包括了一些趣味常識，鼓勵導師透過隊員可以自行嘗試的有趣實驗，認識週遭的知識，讓隊員更能親身感受到神創造的偉大。

盔甲水袋

工具：塑膠袋、鉛筆、水

玩法：參加者將塑膠袋裝滿水，用手拿好。然後，用幾枝尖銳的鉛筆去刺塑膠袋，袋內的水也不會流出來。

原因：塑膠袋本身有遇熱收縮的特性，因此，當鉛筆很快刺進袋內時，摩擦所產生的熱，會令膠袋收縮與鉛筆形成密合狀態，所以水不會流出來。

報紙開出水中花

工具：報紙、花

玩法：把報紙裁成每邊 20 厘米大小的正方形，將四邊往中心點折好。然後，在報紙中間部位，先放進一朵用色紙折好的花，輕輕的放到注滿水的盆子中。折好的報紙會慢慢往下翻開，預先藏好的花朵就現身了。

原因：報紙被水浸濕後，報紙裏面的纖維會吸水，同時向外伸展，使得原本就折好的部分會先立起，慢慢的全部都在水面上展開。

冰塊太空漫步

工具：水杯、油、水、冰

玩法：在杯子裏裝上半杯的水，然後再倒進半杯油。這時，油與水會很自然的分開上下兩層。把冰塊放進杯子裏，便會發現冰塊剛好浮在水和油的交界處。

原因：冰的密度比水小，卻大於油的密度，因此出現浮在兩者中間的現象。

一指神功

工具：無

玩法：讓參加者坐在椅子上，主持只用食指頂住參加者的額頭，然後，主持吩咐參加者從椅子上站起來，但不可移動頂住額頭的手指。參加者會發現無論自己怎麼用力也不能站起來。

原因：想要從椅子站起來，首先要將上半身往前傾，把身體重心移到前面，然後雙腳站在地上，用力將身體撐起來。但是，頭部一旦被手指頭壓住，不管怎麼用力身體也無法向前傾，也就不能站起來了。

乒乓球太空漫步

工具：風筒、乒乓球

玩法：將風筒調至「冷風」，並讓風往上吹。在風口處放上一顆乒乓球。這時候，乒乓球會上下左右激烈的晃動，並且在一定的範圍內飄浮空中。當風筒的風向改變時，乒乓球也會隨著風向改變，但卻會停止左右擺動。

原因：風筒的風會將乒乓球往上推，球會因為重量的關係，而出現上下晃動的現象；至於左右搖擺，則是通過乒乓球旁邊的氣流速度不同所造成。也就是說，空氣流速較快的地方，壓力變小會承受流速較慢那邊的空氣壓力而運動。

風筒斜吹，乒乓球之所以能夠不掉落，乃是由於風的推力作用，讓力量可以保持平衡；至於停止左右搖擺，那是因為斜吹之後的風，使得通過乒乓球左右的氣流一致的緣故。

隧道裏的收音機

工具：鋁箔紙、收音機

玩法：首先，用鋁箔紙做一個隧道，大小以能蓋住收音機為原則。將收音機打開，調好音樂，然後放進隧道裏，奇怪的是音樂聲便會停止了。移動收音機，讓它離開隧道，音樂又會再度出現。

原因：電波無法通過金屬類等導體，一般由土和混凝土所製成的隧道，也是屬於導體的一種，因此從遠處來的電波，到了隧道就自然被遮斷了。所以，當車子進入隧道時，收音機裏的音樂便停止，就是這個原理。

〈以上實驗截錄自《77 個簡單好玩的科學魔術》〉