

初級組成功章

# 紫章



# 課程大綱

## 靈性

- 耶穌誕生的經過
- 童年生活
- 約翰福音七個神蹟
- 以弗所書 6:1-3
- 五位舊約人物的生平事蹟 (掃羅、大衛、所羅門、但以理、約拿)

## 社交

- 手工藝
- 參與分隊工作
- 不同環境的求救方法
- 摩斯電碼
- 傳遞口訊
- 交友異同
- 認識同區的分隊



# 課程大綱

## 體能

- 基本步操：Wheeling, Changing Step, Mark Time
- 體能訓練：訓練靈活性、耐力、力量、速度
- 活動：足球

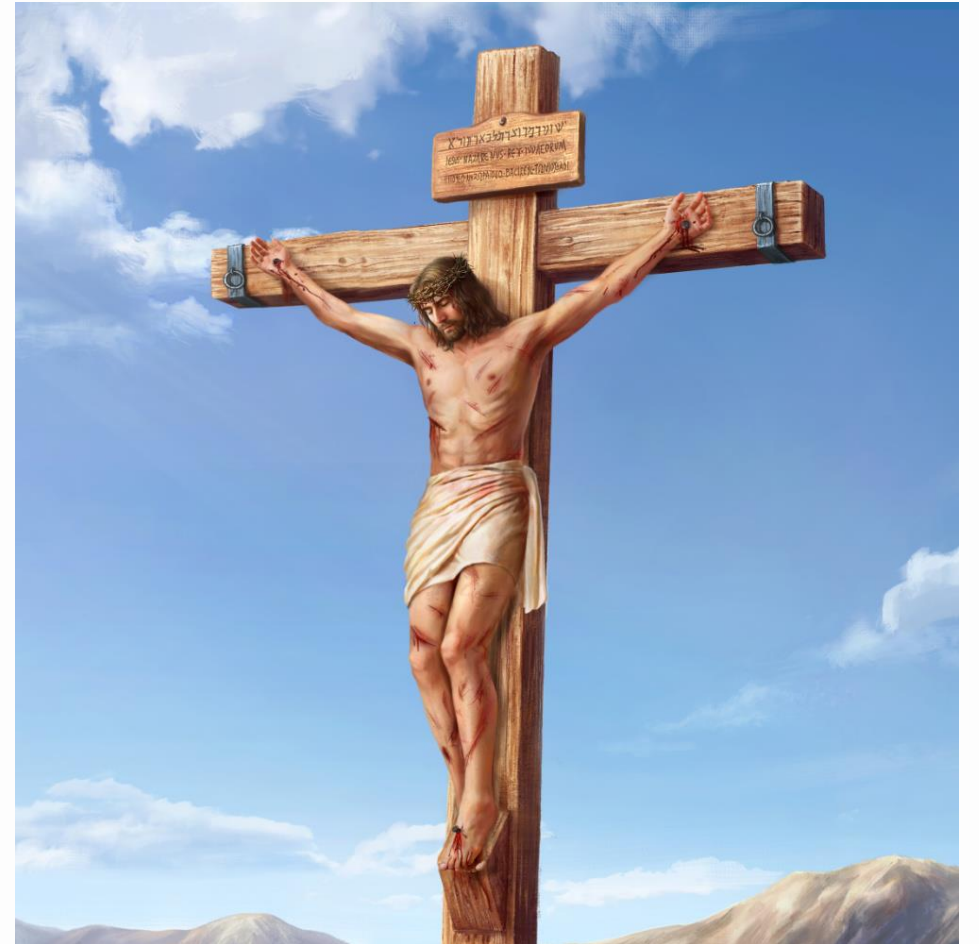
## 教育

- 急救箱內的設備
- 培養隊員搜集興趣
- 簡單製作
- 認識香港
- 野外定向初探
- 繩結及其用途
- 香港常見昆蟲
- 國際象棋的遊戲方法



# 靈性

- 耶穌誕生的經過
- 童年生活
- 約翰福音七個神蹟
- 以弗所書 6:1-3
- 五位舊約人物的生平事蹟



# 耶穌誕生的經過

## 靈性

耶穌誕生經文：馬太福音 1:18-2:12



# 童年生活 靈性

耶穌童年經文：路加福音 2:40 - 52



# 童年生活 靈性

對耶穌童年的描述，相關的聖文並不多，但從以上的經文，我們可以看出童年的耶穌是一個健康、有智慧、思路敏捷、虔誠、有責任心及討人喜歡的青少年人。這樣的成長過程，為耶穌後來所受的壓力、引誘、逼迫打下基礎。



# 童年生活 靈性

青少年人也可以從小開始，建立一個健康的人生。這些事其實我們在日常生活中都可以做到的：

- 鍛鍊強壯的體魄
- 聽教師的話
- 孝順父母
- 把時間用在學習及有意義的事情上
- 愛身邊的人
- 親近上帝，多禱告





# 約翰福音七個神蹟

## 靈性

1. 耶穌在迦拿變水為酒 (約 2:1 – 11)
2. 醫治大臣的兒子 (約 4:46-53)
3. 醫好三十八年之病者 (約 5:1-9)
4. 給五千人吃飽 (約 6:1-14)
5. 耶穌履海 (約 6:16-21)
6. 醫好生來瞎眼的人 (約 9:1-7)
7. 耶穌叫拉撒路復活 (約 11:41-45)



# 以弗所書 6:1-3

## 靈性

## 對父母應有的態度

6:1 你們作兒女的，要在主裡聽從父母，這是理所當然的。

6:2 「要孝敬父母，使你得福，在世長壽。」這是第一條帶應許的誡命。

6:4 你們作父親的，不要惹兒女的氣，只要照著主的教訓和警戒養育他們。



# 五位舊約人物的生平事蹟

## 靈性

## 掃羅

掃羅出自一個富有的家族，而且高大健壯，容貌俊美，在當時的以色列人中沒有一個能比得上他。

這樣的條件，很自然的被當時以色列人擁戴為王。但是掃羅雖儀表出眾，卻不能彌補他性格上的軟弱。他一再違背神，作出許多不智並且衝動的決定。如獻祭不當、又隨便發誓、差點害死自己的兒子約拿單、違背神的命令保留從亞瑪力人那裡掠取而來的部份戰利品，又對大衛充滿妒嫉...結果，成為一個人見人怕的王，最後自殺身亡。

我們現今的文化比較重視外表，節食、纖體，使用大量金錢在服飾及化妝品上，只希望令自己的外表看起來更合潮流，更迷人，但我們願意投資多少時間、金錢來改善我們內心的質素呢？



# 五位舊約人物的生平事蹟

## 靈性

## 大衛

大衛擊殺巨人歌利亞是一場比較著名的戰事。歌利亞身體高大，身穿鎧甲，有很好的保護，一般士兵對於歌利亞的挑戰都害怕、驚惶。

而大衛卻用一塊石頭便殺死了他，大衛依靠的不是優良的武器，是靠著萬軍耶和華的名。這是一場屬世和屬靈的戰鬥。

正如大衛一樣，我們如要明白自己的使命，要戰勝一切邪惡，我們需要有長久的禱告、敬拜及事奉，還有對神的信心。



# 五位舊約人物的生平事蹟

## 靈性

## 所羅門

所羅門是以色列第三任國王，在他繼任不久便做了個夢，夢見上帝向他說話：「無論求什麼，我必賜給你。」所羅門其他都不想要，他只向上帝求智慧。因為有了智慧，便可以分辨是非。

上帝不但應允了所羅門所求的，連他沒有求的也賜給他，包括富足、尊榮。你會向上帝求什麼？



# 五位舊約人物的生平事蹟

## 靈性

## 但以理

但以理生活在一個與他信仰為敵的環境中，但他卻敬虔度日，在飲食上克制，一日三次向神禱告感謝，並不向世俗的環境屈服，結果神看顧他。

獅口餘生是但以理最為人熟悉的故事。可以想像被扔進一個充滿獅子的坑中是多麼恐怖的事情！但以理靠著禱告得勝，第二天毫無損傷由獅子坑中獲得釋放。

受到威脅或是面對驚恐時，向神禱告，神必因禱告及信心保守每一天。



# 五位舊約人物的生平事蹟

## 靈性

## 約拿

上帝召約拿，要他往尼尼微城傳達信息，但約拿卻非常害怕，起來逃往他施去躲避耶和華。

在途中約拿遇到暴風雨，為不犧牲其他船員，約拿提出將自己投入海中以平息風浪。

上帝安排一條大魚將約拿吞吃。約拿在魚肚裡悔改認罪，並立志要為神工作。三天後，約拿被大魚吐在地上，去履行原來的使命。



# 社交

- 手工藝
- 參與分隊實務工作
- 不同環境的求救方法
- 傳遞口訊
- 交友異同
- 認識同區的分隊





# 手工藝 社交

隊員社交的層面不只是同學、隊員，朋友及家人對青年人來說更為重要，他們會相互影響，各人能和睦相處，是何等的美、善。導師可鼓勵隊員做一些小禮物，表達對家人或朋友的關心。

- 親手做一樣東西送給家人或朋友 小禮物可以是簡單的書籤、布偶、黏土公仔、小食品等。
- 包裹不同形狀的禮物

包裹三角形的禮物



包裹圓形的禮物



參考書籍「禮物巧包裝」

# 參與分隊實務工作 社交

可以在一些節慶日子，或生日會等，讓隊員各自準備食品，結束後一齊清潔，亦可以定期在分隊中、教會中舉行清潔活動。



# 不同環境的求救方法

## 社交

少年軍有許多野外訓練的機會，為達到訓練目的及旅程順利進行，我們要做好事前的準備。但俗語有云：謀事在人，成事在天。

面對瞬息萬變的天氣、一些突發事件等等，我們有時都會身陷險境。所以，尋求救助及自我求生是非常重要的環節。

尋求救助是傳遞一些訊息叫人提供救援。有時我們要傳遞的對象並不一定是人，可以是船、飛機等，所以必須有一些方法，在不同的環境中使用。



# 不同環境的求救方法

## 社交

## 求救信號

### 言語求救

利用言語作為求救信號，比較直接，在你估計附近有人時可以即時發出。



# 不同環境的求救方法

## 社交

## 求救信號

### 聲音求救

除了利用口發出聲音之外，亦可以利用周圍的物件，如吹口哨、敲擊金屬、樹枝、石頭等，發出聲音，引起途人注意。



# 不同環境的求救方法

## 社交

## 求救信號

### 峰煙求救

如在空曠的地方，利用樹枝、樹葉、草等製造煙火，即使在遠處的人都可看見。使用烽火時最好在無風或風力不大的時候，否則烽煙容易被吹散。在燃燒燃料，加入少許濕潤的物品，如小便、橡膠、氣油等可製作煙。



# 不同環境的求救方法

## 社交

## 求救信號

### 光火求救

如處於漆黑的環境，利用光、燈火求救比較有效。如燃起火堆、電筒等。但如果在有陽光的白天，也可以利用鏡面、金屬等折射光線，引起注意。



# 不同環境的求救方法

## 社交

## 求救信號

### 文字求救

用文字也是一種簡單的求救方法。用筆寫完後放於密封的瓶子投入海中，如沒有筆，可以用唇膏、或一些天然的植物色素代替，又或者用刀子在樹枝雕字。

也可以用樹枝在沙灘上寫下大字或用周圍的物件組成求救字樣。





# 不同環境的求救方法

## 社交

## 求救信號

### 國際山難求救訊號

在一分鐘之內連續發出 6 個長訊號，每個訊號相隔十秒，重覆發出訊號 直至救援人員到達。如果有人收到訊號，會以三下短訊號作回應。(可以利用哨子、鏡片、顏色鮮艷的衣物、電筒(晚間)等發出訊號)



# 不同環境的求救方法

## 社交

## 求救信號

### 國際海上求救訊號

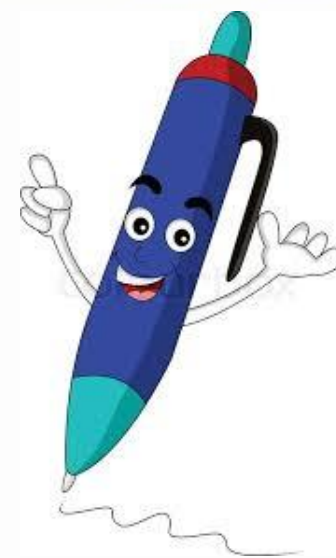
SOS，即用哨子、電筒等發出三短、三長、三短的訊號，如果環境許可，可以用任何物件在平坦的地面堆砌出S O S三個大字母，每個字母的大小不要小於5米 x 5米。

因為求救者身處的環境所限，所以求救的方法也不同，最好能利用周圍環境資源發出快捷有效的求救訊號，但亦需要留意在安全的情況下發出訊號。堅持，不要放棄，直至救援人員到達。



# 傳遞口訊 社交

目的是隊員可以傳遞長約 20 字，包括有日期、數字及姓名的口訊。



# 傳遞口訊

## 社交

時下的兒童面對缺乏交友的環境，因為家庭結構較小，家族親戚間的互動往來機會減少，經常將自己的時間放在網絡和電玩遊戲上，缺乏和其他小朋友有面對面互動的機會，更不善於和他人分享及相處。

個性亦會影響他們的人際關係，有的因害羞沒有自信；有的希望獲得肯定卻看不到自己的優點；有的則是太強勢不懂得分享及溝通；有的是不能承受挫敗。



# 傳遞口訊 社交

儘管希望他們交朋結友，但決不想他們交錯朋友。除非他們遇到危險，最好是讓他們自己分辨哪些友誼是可行，哪種友誼是不可行。他們在社交需求是不同的，了解這點很重要。並不是每個都需要很多朋友，數量不等於品質，對他們來說，一兩個朋友也可能足夠。

他們在某方面有特別的專長，就有自信地去結識新朋友。友誼可以建立在共同興趣的基礎上。讓他們學會主動和別人交流，不僅是自信的表現，而且更容易交到更多志同道合的朋友。



# 傳遞口訊 社交

## 區分喜歡、愛與迷戀

甚麼是喜歡？ 甚麼是愛？



# 傳遞口訊

## 社交

## 區分喜歡、愛與迷戀

好多人將這兩個概念混淆；也有好多人以為喜歡就是愛，其實這是兩個不同的概念。

有人問上帝喜歡與愛有甚麼區別？上帝指了指一個孩子，只見孩子站在花前，孩子被花的美麗迷醉，不由自主的伸出手把花摘下來，上帝說這就是「喜歡」。接着，上帝指了指另一個男孩，只見孩子滿頭大汗的給花淋水，又擔心花被烈日曬着，自己就站在花前為其遮擋，上帝說這就是「愛」。喜歡僅是為了得到，而愛卻是願意付出。



# 傳遞口訊

## 社交

## 區分喜歡、愛與迷戀

「喜歡」是可以取代的存在，是滿足自己的慾望，是你單方面想著對方。

「愛」是獨一無二、無可取代的存在，是為對方付出一切，則會無條件的信任，是會為著對方著想。

「迷戀」多屬一廂情願，一見鍾情，感覺強烈、夢幻以及虛幻，會將心中的理想形象投射在迷戀者身上，且易陷入以自我為中心，具強烈佔有慾，容易在快樂感覺減退時就選擇拋棄。迷戀通常也無法持久，因激情過後仍須回歸理性面對現實。





# 傳遞口訊

## 社交

## 區分喜歡、愛與迷戀

愛的真諦「愛是恆久忍耐，又有恩慈；愛是不嫉妒，愛是不自誇，不張狂，不做害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡，不喜歡不義，只喜歡真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐，愛是永不止息。」《歌林多前書十三章》



# 傳遞口訊

## 社交

## 區分喜歡、愛與迷戀

### 重點

1. 認識人際關係的技巧，了解及培育與家人、朋輩和同伴作坦誠、有效的溝通。
2. 區分喜歡、愛與迷戀。
3. 了解約會的意義，其所需人際關係技巧及其底線，從而培育負責任的約會行為。



# 傳遞口訊 社交

你認識自己分隊同區的分隊嗎？  
有多少的分隊是你認識呢？  
建議隊員可參與區的活動，認識區內  
的分隊。



# 體能

- 基本步操：Wheeling, Changing Step, Mark Time
- 體能訓練：訓練靈活性、耐力、力量、速度
- 活動：足球



# 基本步操

體能

- MARKING TIME (步操手冊第 47 頁)
- WHEELING (步操手冊第 73 頁)
- CHANGING STEP (步操手冊第 56-57 頁)



# 體能訓練

## 體能

### 活動性遊戲的意義

活動性遊戲是遊戲的一種。它是按一定目的和規則進行的有組織體育活動。也是一種有意識的、創造性和主動性的活動。活動性遊戲具有思考性和趣味性的特點。由於活動性遊戲便於組織和簡單易行，因此它很容易在兒童和青少年中間開展。通過活動性遊戲可以發展隊員的身體素質。

例如：速度、力量、耐力和靈敏。以下提供一些相關的遊戲，供導師參考。



# 體能訓練

## 體能

## 訓練速度的遊戲

### 點名短跑賽

**物資：**圓木棒(亦可用其他代替)

**準備：**畫兩條相距 15 米的平行線，一條為起點，一條為終點。

**遊戲：**將隊員分為兩隊(人數相同)，各隊報數，各隊員記住自己的號數，然後手持圓木棒站在起點線後，做好隨時起跑的準備。遊戲開始，導師任意叫出一個號碼，被叫到號碼的隊員手持圓木棒馬上跑到終點線，將圓木棒豎在終點線上，快速鬆開手繞圓木棒轉一圈，然後拿起圓木棒跑回原位，先到者得 1 分。按同樣的方法繼續進行遊戲，最後以得分多的隊為勝出。



# 體能訓練

## 體能

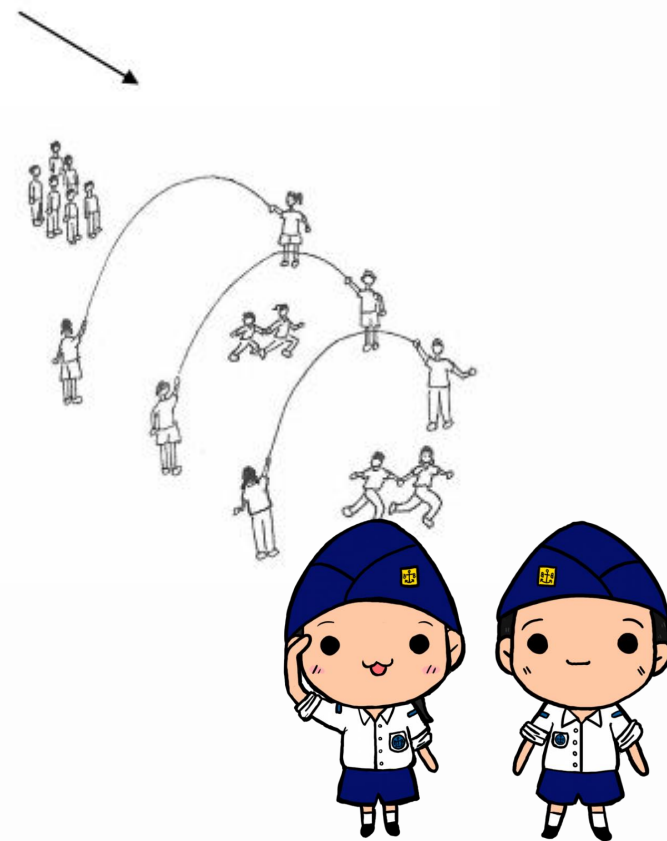
## 訓練速度的遊戲

### 過三關

物資：三條 3-5 米長的繩

遊戲：

1. 隊員分兩人一組，選出三組人搖繩，其他組成直行站立。搖繩的隊員保持一定的距離，及按同一節奏搖繩。
2. 導師發出「開始」信號後，每組即兩人手拖手跑過三條搖動的繩子。
3. 順利通過三關的組別為勝，碰到繩子的隊員要與搖繩隊員互換。





# 體能訓練

## 體能

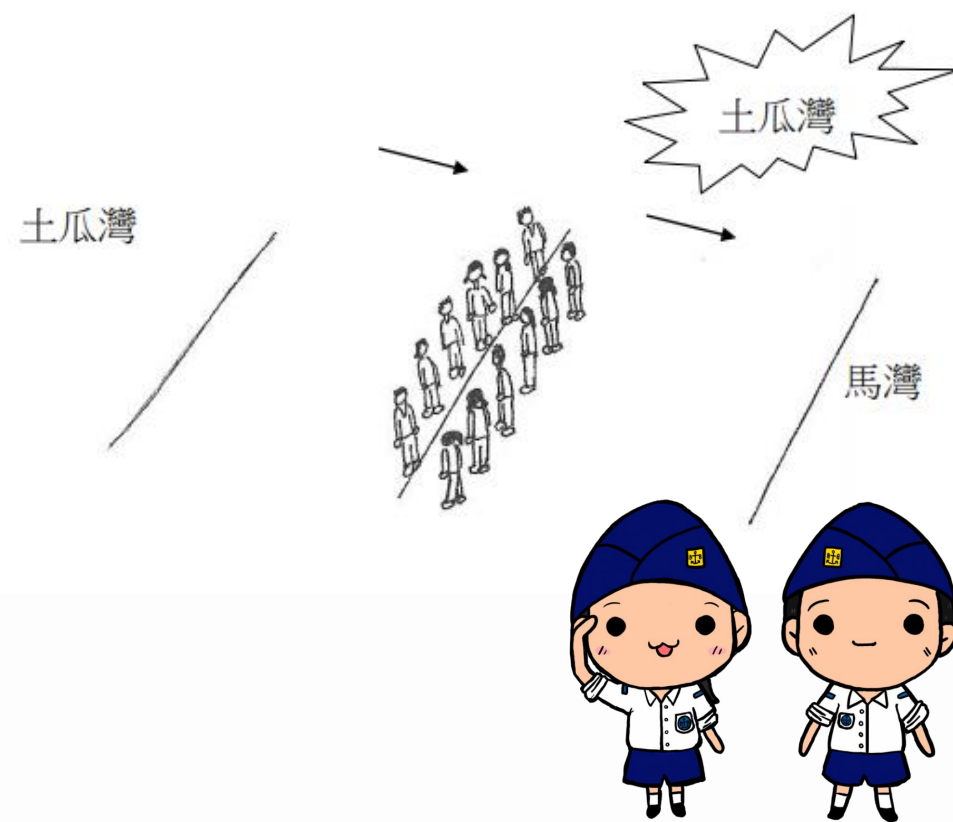
## 訓練速度的遊戲

### 「土瓜灣」「馬灣」

準備：畫三條距離 5-10 米的平行線。

遊戲：

1. 將隊員分為兩隊，面對面站立在中線的兩邊，一隊叫「土瓜灣」，另一隊叫「馬灣」，各人要記住自己的隊名。
2. 當導師發出「土瓜灣」的口令時，「馬灣」隊要立刻轉身跑往自己的場地，而「土瓜灣」隊即馬立追趕，如在限制線內追到對方隊員可得 1 分。
3. 進行若干次後，累積分多的為勝出。



# 體能訓練

## 體能

## 訓練速度的遊戲

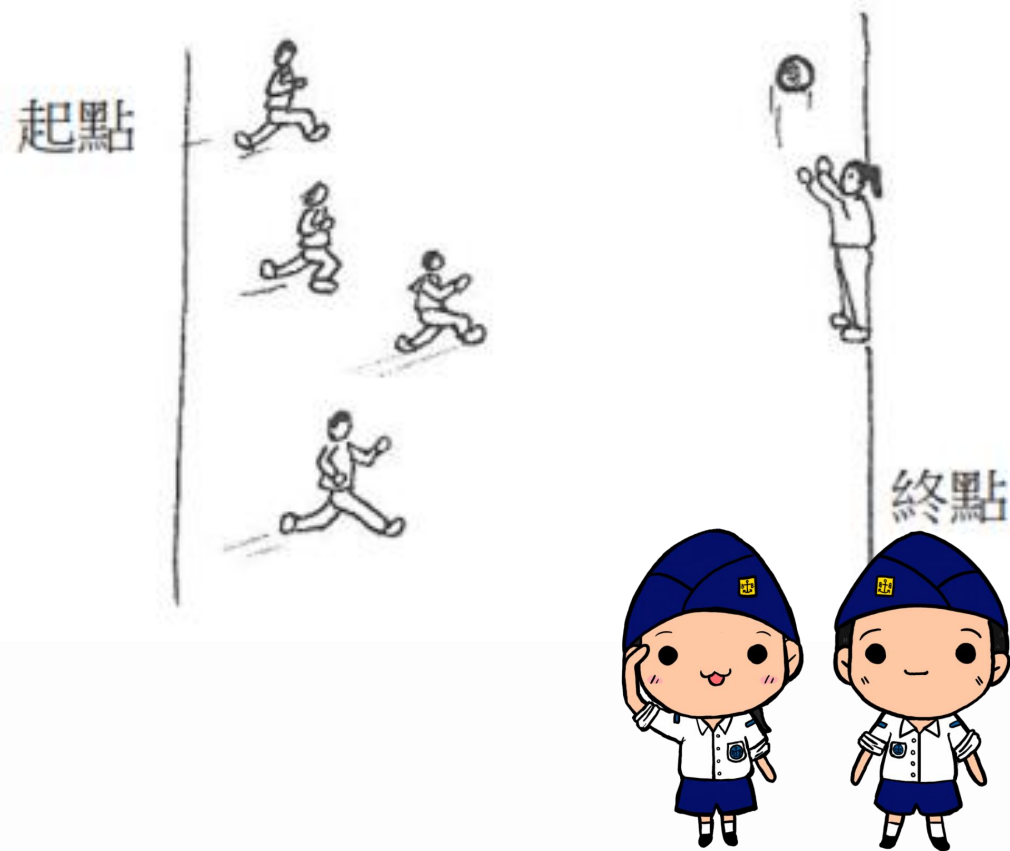
### 眼明腳快

物資：球一個

準備：在地上畫兩條相距 10-15 米的平行線，一條為起點，一條為終點。

遊戲：

1. 在隊員中選一人為拋球者，拿著球站在終點線的中間，其他人站在起點線後。
2. 遊戲開始，拋球隊員開始拋球、接球，當球拋出時，在起點線的隊員馬上向前跑，當球被接住時，奔跑的隊員立刻停止。
3. 哪一個最快到達終點線的為勝出，並由他做拋球人，其他隊員回起點線重新遊戲。



# 體能訓練

## 體能

## 訓練力量的遊戲

### 跳障礙賽

目的：發展隊員彈跳能力 準備：畫兩條相距約 10 米平行線，一邊為起點，另一為終點，在起點線前方每隔約 40 厘米放一個背囊。

遊戲：

1. 將隊員分成人數相等的兩隊，直行站在起點線後。
2. 遊戲開始，當聽到口令後，各隊第一人迅速向前單腳跳過背囊，到達終點後，第二個隊員馬立接上，以此類推，直到所有人都到終點，最快完成的隊伍為勝出。

規則：遊戲時不能中途任意換腳。



# 體能訓練

## 體能

## 訓練力量的遊戲

### 四肢移動

目的：發展上、下肢的協調性，培養勇敢、頑強的品質。

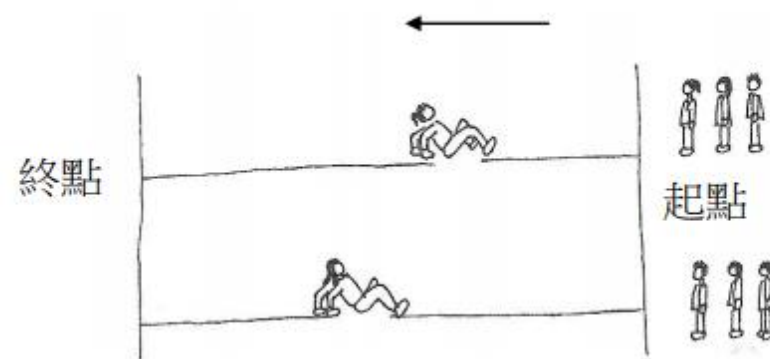
準備：畫兩條相距 6-8 米的平行線，一條為起點，一條為終點。

遊戲：

1. 將隊員分為兩隊，各隊員站在起點線後，各隊第一個背對終點，兩手在身體後面支撐，成屈膝、臀部抬起的姿勢，做好準備。
2. 導師發出信號後，背向終點移動，先到隊員得 1 分，以腳觸到終點線為準。
3. 以此類推，累積各隊分數以定勝負。

規則：

1. 移動時臀部著地或俯撐爬行為失敗。
2. 各隊的第二個隊員，須在導師發出信號後才開始。



# 體能訓練

## 體能

## 訓練耐力的遊戲

### 背人接力

目的：發展上、下肢和腹背的力量，培養隊員刻苦耐勞的頑強精神。

準備：在地上畫兩條相距 10-15 米的平行線，一條為起點，一條為終點。

遊戲：

1. 將隊員分成人數相等的隊伍，每隊兩人一組分別站在起點線後。
2. 各隊第一組人，其中一個背起隊友，面對終點做好準備。
3. 導師發出口令後，各隊第一組迅速往終點，兩人進行交換，即剛才背人的轉為被人背，然後迅速回起點。
4. 各隊第二組人在第一組回起點的過程中，做好背人的準備。當第一組人回到起點時，第二組便接上。
5. 以此類推，最快完成的隊伍為勝出。

規則：不準搶跑。如中途被背者滑落，應在該處背好，繼續前進。



# 體能訓練

## 體能

## 訓練耐力的遊戲

### 千腳蟲賽跑

目的：發展隊員迅速耐力，提高身體協調性及培養團隊精神。

準備：在地上畫兩條相距 5-10 米的平行線，分起點及終點，終點放一物件。

遊戲：

1. 將隊員分為人數相等的隊伍，面向終點成直行站在起點線後。各隊第一個隊員兩手撐地，其他隊員向前屈，用左手握住前面隊員的左踝關節，右手撐地做好準備。
2. 導師發出口令後，各隊迅速向前爬行，到達終點後繞過物件迅速爬回起點，最快隊伍為勝出。

規則：

1. 遊戲過程中不能鬆開左手。
2. 以每隊最後一個隊員爬過終點線方為完成。



# 體能訓練

## 體能

## 訓練靈敏的遊戲

### 森林追捕

目的：提高隊員反應靈活、判斷能力。

遊戲：

1. 將隊員平均分成若干橫排站立，兩人之間、前後排之間的距離為兩臂。另外選出兩個隊員，一個為追捕者，一個為被追捕者。
  2. 各排隊員向兩旁伸臂，造成森林橫道。而追捕者及被追捕者拉開距離站在森林不同的位置。
  3. 遊戲開始，追捕者要在森林橫道中追被追捕者，導師可隨時發出口令：向左/右轉，全體隊員要按口令轉向，隨之亦改變了森林橫道的方向。追捕者及被追捕者立即改變了的橫道中追逐奔跑。
  4. 導師可不斷改變橫道方向，使追逐者不斷改變跑的方向。
- 規則：不論是追還是被追，均不可從隊員的手臂下鑽過。



# 體能訓練

## 體能

## 訓練靈敏的遊戲

### 釣魚

目的：提高隊員身體靈活性。

準備：用橡皮筋(約 2.5 米)另一端綁住一個布球(或類似材料)並在地上畫一個直徑約為 6 米的圓圈。

遊戲：

1. 選出兩個隊員作釣魚者，拿著球站在圓圈外，其他隊員作魚分散在圈內。
2. 導師發出號令，魚在圈內自由活動，釣魚者將系有橡皮筋的球擲向圓圈的魚，凡被觸及的魚要自覺走出圈外，而釣魚者繼續用球去觸及其他的魚。
3. 導師可轉換釣魚者，繼續遊戲。

規則：

1. 橡皮筋不能離開手，否則，球所觸到的魚屬無效。
2. 圓圈內的魚不能跑出圈外。
3. 釣魚者只能將球觸及圈內人的下身。





# 體能訓練

## 體能

## 足球

足球的發源地國際足球協會公開確認足球運動起源於中國。

中國古代足球的起源時間，最早可追溯至二千五百年前的戰國時期，《戰國策·齊策》曾記載蘇秦與齊宣王會面時，提及人民安居樂業，喜歡「蹋鞠」，所謂「蹴鞠」或「蹋鞠」，就是指一種足球遊戲；「蹋」或「蹴」都是指踢，「鞠」則是指球。



# 體能訓練

## 體能

## 足球

### 場地與設備

#### 場地

長為：90 米至 120 米

寬為：45 米至 90 米

開球區：球場中間的圓圈，為比賽開始或重新比賽的區域。

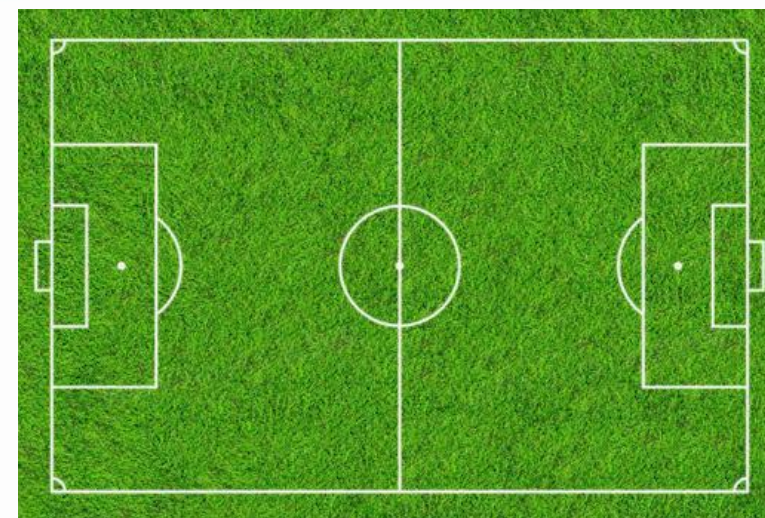
球門區：球門前的小區域。18 碼區：球門前的大區域。

角球區：為球場的四個角落。

#### 足球

圓周：68 厘米(27 寸)至 70 厘米(28 寸)。

重量：410 克 ~ 450 克。



# 體能訓練

## 體能

## 足球

### 足球技術

#### 1. 控球

控球可以說是一場比賽中十分重要的一環。  
沒有控球就很難製造傳球、運球和射球的機會。

比賽中一般會使用的控球部位

- 地面球：腳內側、腳外側、腳底
- 凌空球或彈地球：腳底、腳內側、腳外側、腳背、大腿、胸、頭



# 體能訓練

## 體能

## 足球

### 2. 運球

即帶球，指在跑動中，運用腳的各個部位及各種動作把球控制住。運球的方法有腳背正面運球、腳背內側運球、腳背外側運球、腳內側運球。



# 體能訓練

## 體能

## 足球

### 3. 傳球

傳球的注意事項：

1. 必須知道自己能準確傳到的距離 在超過自己的準確距離時，不該勉強，避免中途遭受對方攔截。
2. 目標要明確 在傳球前必須要先看準目標，不該在拿球之後再慌忙的找目標。
3. 放鬆心情的踢 傳球時只要放鬆心情，迅速的揮腳，往往都會比預料中的還要遠。



# 體能訓練

## 體能

## 足球

### 4. 射球

- 腳面射球
  1. 用腳面(即縛鞋帶之部份)踢球，腳尖指向下，重心腳在球的旁邊及距離約 15- 20 厘米；
  2. 踢向球的水平中線或中線以上少許；
  3. 頭部穩定及在球之上方，這可確保射出的球不會飛高；
  4. 眼望球，射球後，踢球腳有追前動作及遠離身體；



# 體能訓練

## 體能

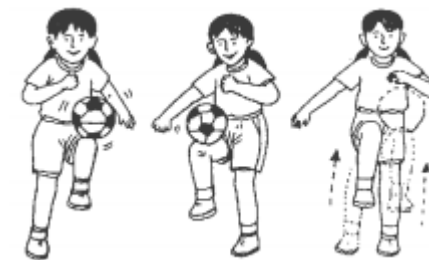
## 足球

### 球感練習

1. 足內側球挑球練習利用左腳或右腳的內側足弓的部位踢球，動作似踢毽子。



2. 大腿控球挑球練習利用大腿肌肉（靠近膝關節附近），將球上頂。身體微蹲、稍微後仰，會比較容易頂到球。



# 體能訓練

## 體能

## 足球



3. 足背挑球練習踢到球時，腳背微勾，而且要固定腳踝不動。盡量利用正腳背踢球下緣，會比較容易將球往上踢。

4. 腳底踏球練習 原地踏點盤球  
球移動踏點盤球





# 體能訓練

## 體能

## 足球

### 足球比賽規則

- 比賽時間

前半場 45 分鐘，後半場 45 分鐘，共 90 分鐘。但小學生、中學生及女子的足球比賽，則有不同，通常青少年足球賽前半場為 20 分鐘，後半場 20 分鐘，共 40 分鐘。

中場休息 5 分鐘。

如中場有罰球，則要延長時間。



# 體能訓練

## 體能

## 足球

### 比賽人數

每支球隊的隊員不得超過 11 人，最少不能少於 7 人。  
每支球隊一定要有一名守門員。

### 比賽進行

比賽開始前，由猜錢幣獲勝的隊伍決定開球。

開球前，雙方球員必須站在自己的陣地，除了開球的球員，都不許進入球場中央的中圈。

若主審有指示暫停比賽，或球越過球門線或完全越過邊線時，就要暫停。

### 得分

球**完全**越過球門，就算得分。



# 體能訓練

## 體能

## 足球

### 犯規

球賽進行時，手觸球、衝撞、推人、踢人、拉、抱、絆人、阻擋等都是犯規行為。

	會受到警告的犯規	被命令退場的犯規
1	未得主審許可，擅自出入球場。	動作粗暴或有顯著犯規行為。
2	連續犯規達數次。	口出穢言、辱罵他人。
3	對主審的判定以言語或動作表示不滿。	受到警告後，又連犯同樣的犯規行為。
4	做出不雅的行為。	



# 教育

- 急救箱內的設備
- 培養隊員搜集興趣
- 簡單製作
- 認識香港
- 野外定向初探
- 繩結
- 香港常見昆蟲
- 國際象棋



# 急救箱內的設備 教育

讓隊員認識以下急救箱內常用的物料及用法。

	名稱	作用	正確使用方法
1	酒精(火酒)	消毒用品	清洗急救工具
2	敷料	覆蓋及保護傷口，防止細菌感染及加速止血，吸收傷口滲出液體。	直接在傷口上，用膠布固定
3			
4	藥水膠布		處理較小傷口，先將敷料墊放在傷口上，再揭去保護層。



# 急救箱內的設備 教育

	名稱	作用	正確使用方法
5	三角繃帶	用來包紮傷口，固定敷料，承托及固定傷肢，及處理手掌嚴重出血等。	不同的部分有不同的包紮方法
6	繃帶卷	用來包紮傷口，固定敷料，施加壓力以制止出血。	
7	急救面罩	主要是在施行人工呼吸時提供阻阻隔，以免急救員沾到傷者的體液或有害物質。	
8	膠手套	保護施行急救的雙手，避免直接接觸傷者的血液和體液	



# 急救箱內的設備 教育

	名稱	作用	正確使用方法
9	鑷子	挾緊藥棉或將傷口的碎片夾出。	
10	剪刀	剪除過長的繃帶	
11	探熱針	量度體溫	
12	藥棉	用途與消毒敷料相同	不能直接作敷料使用
13	別針	扣緊繃帶	
14	筆和記事簿	記錄傷者的資料	



# 急救箱內的設備 教育

## 備註：

- 1) 急救箱內的藥物不宜太多，應因不同的場所而需要配備不同的物料。
- 2) 救箱應放於乾燥、顯眼的地方，不應上鎖，箱面要有適當的標籤。
- 3) 應定時檢查急救箱內的用品，如有過期或用完的藥物，應立即添置及更換。





# 培養隊員搜集興趣 教育

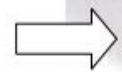
讓隊員選擇一種感興趣的東西進行搜集

如郵票、石頭、錢幣、明信片、貝殼等。



# 簡單製作 教育

利用廢物及零碎材料，  
造一件簡單的模型、玩具  
或物品或利用木頭造  
玩具。



# 認識香港 教育

參觀香港一處名勝或展覽館，可以讓隊員將感受用文字或圖畫的形式表達出來。



# 野外定向初探 教育

通過本節，該隊員對野外定向活動有初步的了解，認識野外定向一些工具及學習看簡單的地圖。



# 野外定向初探 教育

## 野外定向活動

野外定向其實是源自「尋寶遊戲」，由瑞典童軍領袖僑蘭特於 1918 年發明。

運動的主要規則是：參加者須利用大會提供的地圖，順序到訪預先設置好的控制點 (Control Point)。參加者出發時須帶備由大會提供的控制咭 (Control Card)。當到達控制點時，參加者會找到一個控制點標誌 (Marker)，參加者可利用附在標誌上的打孔夾 (Punch)，在控制咭上適當位置打孔記錄，以證明自己曾到訪該控制點。參加者完成整個路程後須將控制咭交予工作人員，以便計算完成賽事的需時，及檢查打孔的排列是否正確。

在比賽中，以最快完成賽程又能順序到訪所有控制點的參加者為之勝出。



# 野外定向初探 教育

## 野外定向器材

進行野外定向比賽時，需要物資：定向地圖、指南針、哨子及控制咭。國際野外定向聯會制定了一套圖例規範，統一了國際上所有的野外定向地圖圖例。香港的野外定向地圖當然亦跟隨著這套規範。簡單來說，規範將圖例分為七個組別，以不同顏色去表示：

黑色：代表石頭，岩石類及人造物類地徵

啡色：代表地形類地徵

藍色：代表和水有關的地徵

黃色：代表植被，空曠及較易通過

綠色：代表植物，濃密及較難通過

白色：代表植物，樹林類

紫色：代表起點，終點及控制點位置

(只會在比賽時印上)

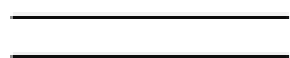


# 野外定向初探 教育

## 學習簡單圖例



建築物



行人道



車路



停車場



燈柱



石柱

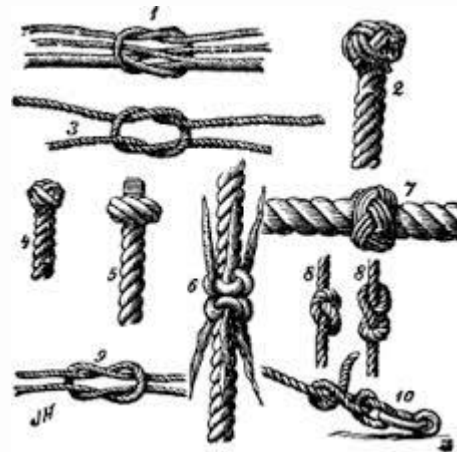


樹



# 繩結 教育

在紫章，隊員要學習三種繩結及其用法，以下三種繩結只供參考，導師可以按隊員的程度選擇合適之繩結教授。





# 繩結 教育

## 八字結

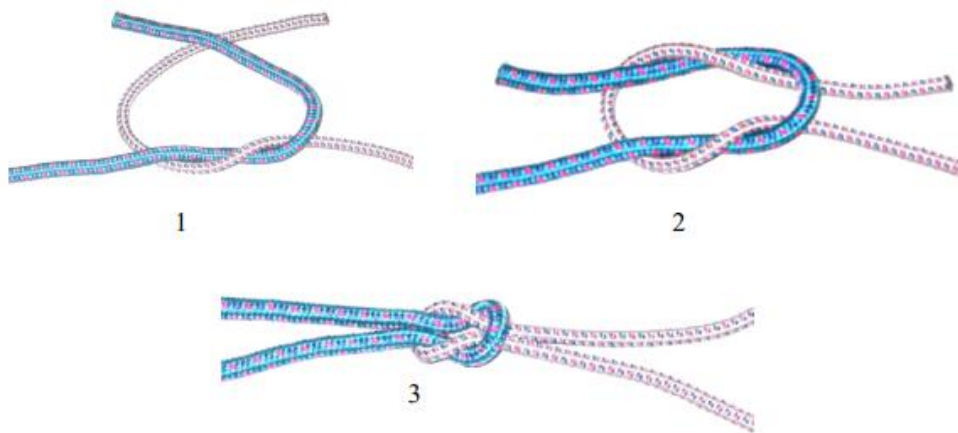
其用途是作為臨時應用於繫紮繩頭結用，或用於防止繩尾滑輪中滑出，被水手廣泛應用於繩尾，好處是容易解拆。



# 繩結 教育

## 平結

其用途是聯接兩條同等大小的繩子或綑縛物件時用。結法是將兩條繩的末端放在一起，先將左繩端放在右手繩端之上，繞過右手之繩再拉緊兩邊繩端即成。



# 繩結 教育

## 雙套結

適宜綁扎在圓柱形的東西。



# 香港常見昆蟲 教育



在香港提起昆蟲，人們通常只會想到蟑螂、紅火蟻、蚱蜢等，其實昆蟲是地球上數量最多的動物，生活在地球的每一個角落。但究竟香港有多少種昆蟲，真的是無從稽考，因為香港在這方面的資料是少之又少，比較為人熟悉的都只有蜻蜓及蝴蝶等。



# 香港常見昆蟲 教育

## 什麼是昆蟲

現今發現的昆蟲全世界大約有一百萬種，依牠們的形態、習性等的異同再分為三十一個目，例如屬蜻蛉目的蜻蜓及豆娘、同翅目的蟬、膜翅目的蟻及蜂、蜚蠊目的蟑螂等。

其實，所謂的昆蟲都擁有一些基本特徵：

- 有六隻腳(三對)，有的前腳退化在胸前。
- 成蟲時期，身體分成頭、胸、腹三節，每部份由多個環節構成。
- 大部份器官都在頭上，一般長有一對觸角、一組口器、一對複眼、零至三個單眼。
- 牠們沒有脊椎骨，由幾丁質構成外骨骼，在軀體外面，保護內臟。
- 有兩對翅膀或只有一對翅膀，也有少部分是翅膀退化而沒有翅膀。
- 多數昆蟲有「變態」的過程。



# 香港常見昆蟲 教育

有的動物，雖然牠們名字偏旁都有「虫」字，但是牠們都不是昆蟲：蛇、蜥蜴、蛙、蝌蚪、蜘蛛、蜈蚣、蝸牛、蛞蝓、蚯蚓...，人面蜘蛛有八隻腳、蜥蜴只有四隻腳，都不是昆蟲。



# 香港常見昆蟲 教育

## 香港常見的昆蟲

### 雙翅目

有蚊、蒼蠅，是比較小型的昆蟲，但很多會對環境造成危害，是人們眼中的「害蟲」，牠們的成長會經卵－幼蟲－蛹－成蟲四個階段，屬於完全變態的昆蟲。成蟲有膜質透明的上翅，下翅已經退化成平衡棍，但是大多擅長飛行。



# 香港常見昆蟲 教育

## 香港常見的昆蟲

### 鱗翅目

蝴蝶和蛾，成長的過程亦經卵－幼蟲－蛹－成蟲四個階段，屬於完全變態昆蟲。成蟲有兩對大而且佈滿鱗片的翅膀，及大部份具有可以收捲的虹吸或口器以吸食花蜜樹汁等。蝴蝶的幼蟲即是我們俗稱的毛毛蟲，由卵發育到成蟲，約需 8 星期或更多的時間，但成蟲卻只有幾個星期的壽命。





# 香港常見昆蟲 教育

## 香港常見的昆蟲

### 蜻蛉目

有蜻蜓和豆娘，香港的沙螺洞一帶便有 72 種之多(全港共有 107 種)，當中有 14 種罕有品種，7 種是香港獨有的，2 種是全球首次發現。沙螺洞有多種不同的生態環境，擁有許多不受污染的溪流，為蜻蜓和豆娘提供了優質的繁殖環境，幾乎是香港最好的蜻蜓和豆娘棲息地。但是近年河水水質下降，以及河岸林地減少，均危害到在區內生活的蜻蜓和豆娘牠們的數目減少，直接反映出沙螺洞現受郊遊人士污染和空氣質素下降的影響。

蜻蛉目昆蟲是經過卵－稚蟲－成蟲三個階段，屬於不完全變態的昆蟲，牠們的稚蟲叫做「水蠶」生活在水中，成蟲和稚蟲都是肉食性的，身上有一雙大複眼，二對透明膜質的翅膀，有咀嚼式口器。



# 香港常見昆蟲 教育

## 香港常見的昆蟲

### 膜翅目

昆蟲綱中也是個大家族，大都是中、小型的昆蟲，代表的有蟻、蜂，是一群非常勤勞的昆蟲。牠們成長經卵－幼蟲－蛹－成蟲四個階段，屬於完全變態的昆蟲，多數擅長飛行，有咀吸式的口器、一對發達的複眼、三個單眼及兩對膜質的翅膀。

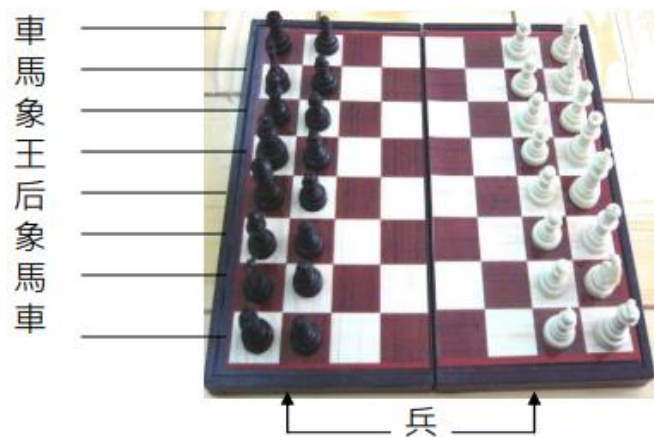


# 國際象棋 教育

國際象棋的棋盤為正方形，由 32 個深色和 32 個淺色方格交替排列組成。每邊 8 個方格。淺色棋格稱為「白格」，深色棋格稱為「黑格」，擺放棋盤時要使每位棋手的右下角為白格。

國際象棋的棋子也分為兩種顏色：淺色棋子稱為「白棋」，執白棋的棋手稱為「白方」；深色棋子稱為「黑棋」，執黑棋的棋手稱為「黑方」。對弈雙方各有 16 枚棋子，分別為一王、一後、雙象（或譯主教）、雙馬（或譯騎士）、雙車（或譯城堡）和八兵。

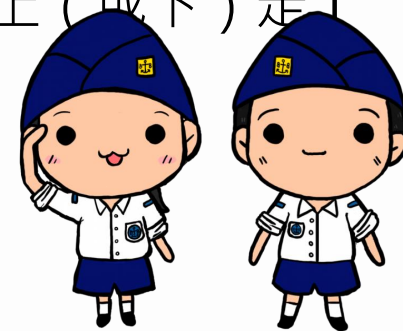
國際象棋棋盤，及棋子的初始位置，如右：



# 國際象棋 教育

## 走法

- ❖ 王 ( King ) 王是全個棋局中最為重要的棋子。走法是橫直斜走均可，但每次只能走一格，且所走到的位置不可有對方棋子的威脅，否則會被視為「違規移動」。吃子與走法相同。
- ❖ 后 ( Queen ) 后是棋局中最強的一個棋子，可橫直斜走，且格數不限。吃子與走法相同。
- ❖ 車 ( Rook ) 如中國象棋，車的走法是橫走或直走，格數不限。不可斜走。吃子與走法相同。
- ❖ 象 ( Bishop ) 象的走法只可斜走，格數不限，但不可轉向。白格的象只可以在白格出現，黑格的象只可以在黑格出現。吃子與走法相同。
- ❖ 馬 ( Knight ) 馬的走法和中國象棋相同，同樣是走「日」字，或英文字母大寫的「L」形：即先向左（或右）走1格，再向上（或下）走2格；或先向左（或右）走2格，再向上（或下）走1格。不同的是，西洋棋的馬沒有「絆馬腳」的限制。吃子與走法相同。
- ❖ 兵 ( Pawn ) 兵的走法是，第一步向前可走一格或兩格，以後每次只能向前走一格，不可向後走。但吃對方棋子時，則是向位於斜前方的那格去吃，並落在那個格。



# 國際象棋 教育

## 勝負

### 將軍與將死

當一方的棋子威脅對方的「王」時，即下一步就可以把對方的「王」吃掉時，稱為「將軍」（check）。此時對方要設法解除對「王」的威脅：一是把攻擊王的棋子吃掉，二是移動「王」到另一格去，三是用自己的其他棋子把攻擊「王」的棋子擋住。當一方的「王」無路可走時，成為被「將死」（checkmate）。



# 國際象棋 教育

## 和棋

由國際象棋世界聯合會 (World Chess Federation (FIDE)) 的規則所規定的「和棋」局面有以下 5 種

- ❖ 其中一方雖然其「王」自身沒有被對方「將軍」，但是卻沒有合法的棋步可走。這種「和棋」稱「逼和」( stalemate )
- ❖ 任何一方以任何合法着法都無法將死對方。這種「和棋」稱「死局」( dead position )。
- ❖ 一方提出和棋要求，並得到另一方的同意。這種「和棋」稱「協議和局」( drawn upon agreement )。
- ❖ 3 次重複同一局面，包括兩種情況：1) 即將第三次 ( 或以上 ) 重複；2 ) 剛剛第三次 ( 或以上 ) 重複。由有權提出方提出。
- ❖ 在連續的 50 個回合內，雙方既沒有棋子被吃掉，也沒有兵被移動過。由有權提出方提出。

除此之外，有幾種在絕大多數情況下都會導致和棋的殘局是：

- ❖ 王對王。
- ❖ 王對王單馬或王單象。



# 國際象棋 教育

## 國際象棋中 3 個比較特殊的規則

### 兵的升變 ( promotion )

當某方的兵走到對方的底線 ( 即最遠離某方的一行 ) 時，玩家可選擇把該兵升級為車、馬、象或后。

### 吃過路兵 ( en passant )

當一方的兵從原始位置向前一步走兩格時，如果所到格的同一橫線的相鄰格有對方的兵時，則後者可以立即吃掉相鄰的前者，但是佔據原來位置的斜前方那一格，而不是前者原來佔據的那格。不過可「吃過路兵」的一方必須在對方走棋後的下一步馬上吃，否則就永遠失去「吃過路兵」的機會。



# 國際象棋 教育

## 國際象棋中 3 個比較特殊的規則

### 王車易位 ( castling )

把王向車的方向打橫移動兩格，再把車直接移到王的另一側，放在王的相鄰一格。如果王與車之間有兩個格的稱為「王翼易位」( kingside castling )，俗稱「短易位」( short castling )；王與車之間有三個格的稱為「後翼易位」( queenside castling )，俗稱「長易位」( long castling )。

❖ 某方如果發生以下情況之一後，則永遠喪失王車易位的權利：

1. 王被移動過
2. 參與易位的車被移動過。

❖ 如果發生以下情況之一，則暫時不能王車易位：

1. 王和參與易位的車之間有棋子；
2. 王所在的格，或易位時王將要經過的格，或易位後王將佔據的格，正在受到對方的一個或幾個棋子的進攻。





## 耶穌的童年工作紙

甲

✦ 請在適當的方格內選擇出代表你現在的狀況的詞語。

1. 你認為你身體強壯嗎？ 強壯  普通  不強壯
2. 你認為你的思想敏銳嗎？ 敏銳  普通  不敏銳
3. 你認為你的社交能力很好嗎？ 很好  普通  不好
4. 你有否每天都禱告？ 每天都  偶爾  很少

乙

✦ 要成為一個健康、有責任心、討人及 神喜歡的少年人，應做些什麼？

試寫出下列每一項三種實際可行的方法：

1. 體能方面

\_\_\_\_\_

2. 智能方面

\_\_\_\_\_

3. 群體方面

\_\_\_\_\_

4. 德育方面 (靈性)

\_\_\_\_\_

✦ 作為少年人，我最喜歡的事是 \_\_\_\_\_

✦ 作為少年人，我認為最困難的事是 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### 七個神蹟工作紙

以下是耶穌所行的 14 個神蹟：

- |            |              |               |
|------------|--------------|---------------|
| 1. 將鬼趕入豬群  | 2. 耶穌叫拉撒路復活  | 3. 醫治大臣的兒子    |
| 4. 在安息日治病  | 5. 耶穌吩咐風和海平靜 | 6. 醫好三十八年之病者  |
| 7. 給五千人吃飽  | 8. 耶穌在迦拿變水為酒 | 9. 耶穌叫睚魯的女兒復活 |
| 10. 耶穌履海   | 11. 醫好生來瞎眼的人 | 12. 醫治西門的岳母   |
| 13. 醫治癩瘋病人 | 14. 醫患有血漏的女人 |               |

各組按以下的經文找出約翰福音中耶穌所行的七個神蹟：

#### 約翰福音

第二章 1-11、第四章 46-53、第五章 1-9、第六章 1-14、第六章 16-21、第九章 1-7、第十一章 41-45

請將神蹟寫在下面的橫線上：

- 一、 \_\_\_\_\_
- 二、 \_\_\_\_\_
- 三、 \_\_\_\_\_
- 四、 \_\_\_\_\_
- 五、 \_\_\_\_\_
- 六、 \_\_\_\_\_
- 七、 \_\_\_\_\_

問題：在五餅二魚的故事中，你認為那個孩童有什麼地方值得我們學習？

---

---

---





完

Edit by bb234 陳栢鴻 (高級組)  
梅卓熙 (高級組)  
李皓心 (高級組)  
李樂晴 (高級組)