



香港基督少年軍

初級組成功章

紫章

Purple

導師手冊

初級組成功章 **紫章**



**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](mailto:ugd@bbhk.org.hk)  
網頁：[www.bbhk.org.hk](http://www.bbhk.org.hk)

# 目錄

序言

如何在分隊推行成功章

如何使用本手冊

課程大綱

第一章	靈性 .....	1
第二章	社交 .....	7
第三章	體能 .....	13
第四章	教育 .....	23
附件一、二	.....	35

# 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三個級別成功章。

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](mailto: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。

例一：4.5 野外定向初探 表示該手冊之第四章第五節的資料是與野外定向有關的。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** 或出現於各標題資料之後，是本手冊提供與資料相關的教學活動，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

- 耶穌誕生的經過及其童年生活
- 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
- 傳遞口訊
- 交友異同
- 認識同區的分隊

## 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

## 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

## 第一章 靈性

### 1.1 耶穌誕生的經過

耶穌誕生經文：馬太福音 1:18-2:12

#### 參考教學活動

物資：布娃娃或娃娃圖片(數個)

活動：

導師將耶穌出生的過程分為幾個片段，並將其次序調亂，然後讓隊員嘗試排列出正確次序，最後由導師總結並說出正確的耶穌出生的過程。

進行遊戲：

將隊員分為兩組，一組扮演士兵，另一組扮演媽媽。首先士兵留在房內，媽媽則帶著娃娃到室外，將娃娃收藏，接著士兵到室外找尋娃娃，並要將找到的娃娃殺死。導師可以預先將一個娃娃收藏在隊員找不到的地方，當所有隊員回到房內，導師可以將娃娃取出，象徵耶穌基督避過希律王的殺害。

### 1.2 童年生活

耶穌童年經文：路加福音 2:40 - 52

2:40 孩子漸漸長大，健壯而有智慧；又有 神的恩在他身上。

2:46-47 過了三天，就遇見他在聖殿裏，坐在教師們中間，一面聽、一面問。凡聽見他的，都希奇他的聰明。

2:51 他就同他們下去，回到拿撒勒，並且順從他們，他母親把這一切的事都存在心裏。

2:52 耶穌的智慧和身量，並 神和人喜愛他的心，都一齊增長。



## 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。

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

## 參考教學活動

物資：聖經、工作紙 (附件一)

活動：

- ✚ 導師讓隊員填一個簡單的問卷(工作紙甲部)。
- ✚ 導師和隊員一齊看聖經，分享耶穌的童年生活。
- ✚ 導師讓隊員思考：要成為一個健康、有責任心、討人及 神喜歡的青少年人，應做些什麼？並寫在工作紙上乙部。
- ✚ 若有時間，可以讓各隊員分享自己的看法。

## 1.3 約翰福音七個神蹟

### 七個神蹟

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)

### 參考教學活動

物資：有關神蹟的資料(工作紙一：附件二)、聖經(若干)

### 遊戲：

- 按人數將隊員分為若干組，每組給一張工作紙，各組要盡快找出哪七個是約翰福音的神蹟，最快找到答案的組別給予適當的鼓勵。
- 導師將七個神蹟簡單介紹一次，其中五餅二魚給五千人吃飽的事蹟較為詳細。
- 導師帶領討論：五餅二魚的神蹟中，孩童有什麼地方值得我們學習？

主有能力做成任何事情，用不著人奉獻什麼，但祂喜歡人與祂同心同工，祂喜歡人與祂配合。原來這個神蹟得以行出來，是由於一個孩童。這個孩童是微小的，五個餅二條魚也是微小的，主就用人所看為微小的去顯出祂的能力和豐富。

## 1.4 明白以弗所書 6:1-3，知道對父母應有的態度

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。

### 參考教學活動

#### 1. 熱身遊戲：阿媽話...

導師發出指令「阿媽話：舉手」，所有隊員按指令舉手，但如果導師只是說：舉手，所有隊員則不需要舉手，做錯的可以給適當的懲罰。

#### 2. 角色扮演

角色：小明及小明媽媽

故事：小明坐在家中的沙發，一邊食薯片一邊看電視，小明媽媽叫小明不要食薯片及做功課，因為差不多食晚飯了，但小明不理，繼續看電視食薯片。食飯時候，小明只食一隻雞脾便不吃了，然後繼續看電視至九時才開始做功課，結果深夜十二時才睡覺。

#### 3. 導師帶領對扮演的故事作分享

4. 最後導師帶領一齊看聖經，分享、學習對父母的應的態度。

5. 背誦金句：**你們作兒女的，要在主裡聽從父母，這是理所當然的。**

## 1.5 五位舊約人物的生平事蹟

### 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？

有關掃羅的故事請參考撒母耳記上 9-31 章

### 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。

有關大衛的故事請參考撒母耳記上 16 章至列王記上 2 章

## 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？

有關所羅門的故事請參考撒母耳記下 12:24 至列王記上 11:43

## 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。有關但以理的故事請參考但以理書

## 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。

有關約拿的故事請參考約拿書

## 第二章 社交

### 2.1 手工藝

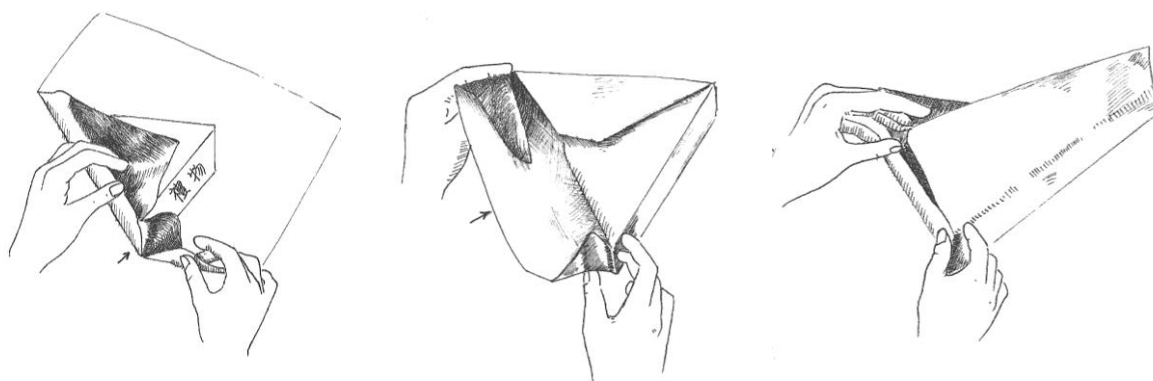
隊員社交的層面不只是同學、隊員，朋友及家人對少年人來說更為重要，他們會相互影響，各人能和睦相處，是何等的美、善。導師可鼓勵隊員做一些小禮物，表達對家人或朋友的關心。

#### ✪ 親手做一樣東西送給家人或朋友

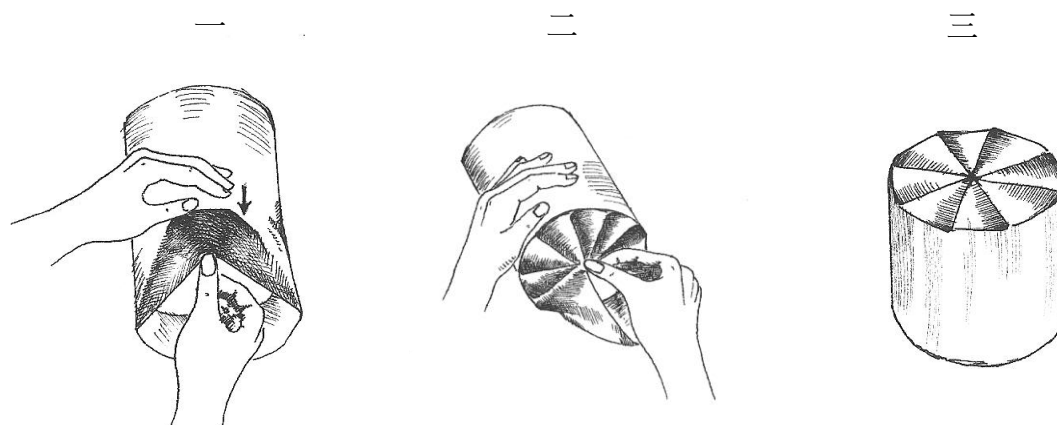
小禮物可以是簡單的書籤、布偶、黏土公仔、小食品等。

#### ✪ 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」

## 2.2 參與分隊實務工作

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。

## 2.3 不同環境的求救方法

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。

### 🌟 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。

#### 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。

#### 烽煙求救

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。

#### 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。

## 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。

### 🌟 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)

### 🌟 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。

## 2.4 傳遞口訊

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。

### 📖 參考教學活動

目的：提供一個開心、輕鬆的氣氛之下寫一些口訊。

物資：紙、筆(每人一份)



### 活動一：

將隊員分兩組(或多組)排一直行，彼此之間最好有一段距離。遊戲開始後所有人安靜，導師將一個訊息(訊息可以長少少)細聲告訴第一個組員，將後要組員逐一傳達給下一位。

當訊息傳到最後一位隊員時，導師讓該隊員大聲說出來，看看各組之間的差別，同時，導師也告訴大家正確的訊息。

### 活動二：

導師讓隊員每人作一則約 20 字的口訊，然後將口訊摺成飛機，放出去。然後導師收集所有飛機，逐一打開並讀出每個口訊。

## 2.5 交友異同

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。

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。

## 區分喜歡、愛與迷戀

甚麼是喜歡？甚麼是愛？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。

「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。

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》

### 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。

### 2.6 認識同區的分隊

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。

## 第三章 體能

### 3.1 基本步操

- ◇ 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)

### 3.2 體能訓練

通過本節的活動，訓練隊員的靈活性、力量、速度、耐力。

#### 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。

#### 活動性遊戲介紹

##### 一. 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。

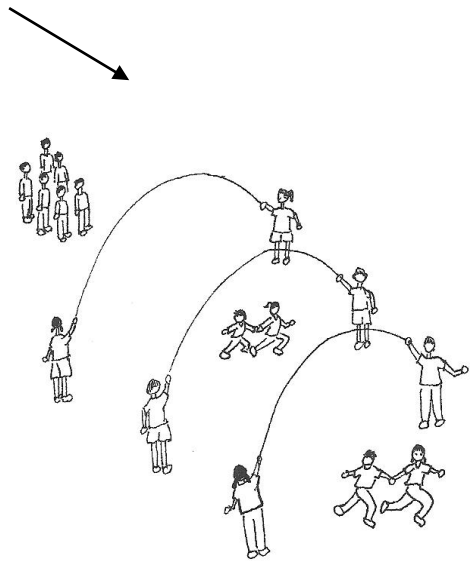
遊戲開始，導師任意叫出一個號碼，被叫到號碼的隊員手持圓木棒馬上跑到終點線，將圓木棒豎在終點線上，快速鬆開手繞圓木棒轉一圈，然後拿起圓木棒跑回原位，先到者得 1 分。按同樣的方法繼續進行遊戲，最後以得分多的隊為勝出。

### 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。

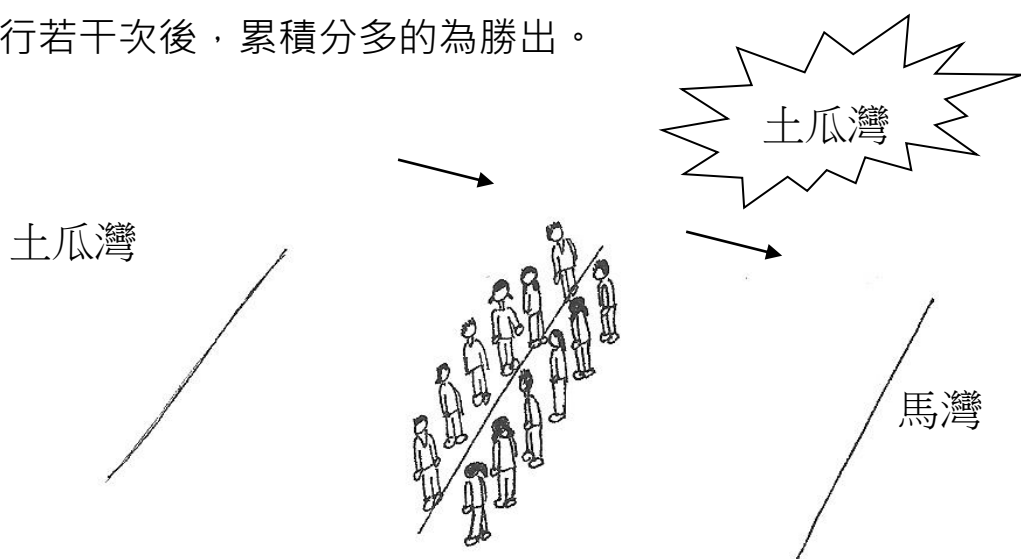


### 「土瓜灣」「馬灣」

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。



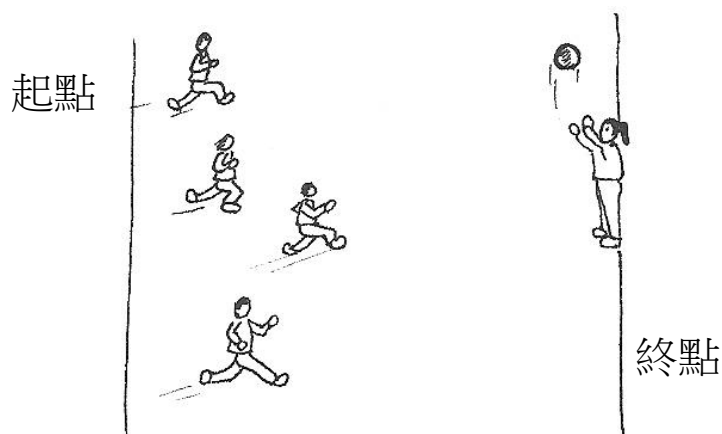
## 眼明腳快

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。



## 二. 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。

## 四肢移動

目的：發展上、下肢的協調性，培養勇敢、頑強的品質。

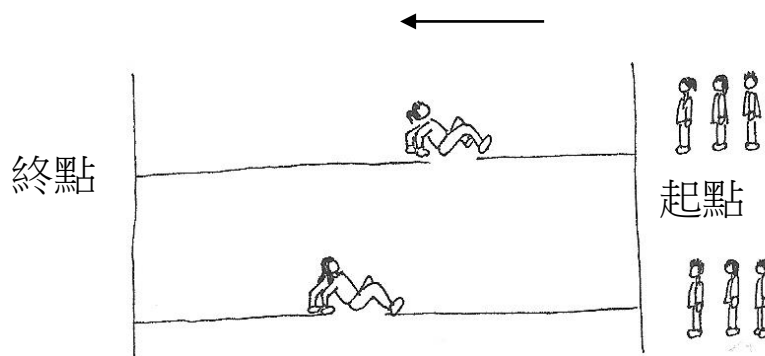
準備：畫兩條相距 6-8 米的平行線，一條為起點，一條為終點。

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。



## 三. 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。

### 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。

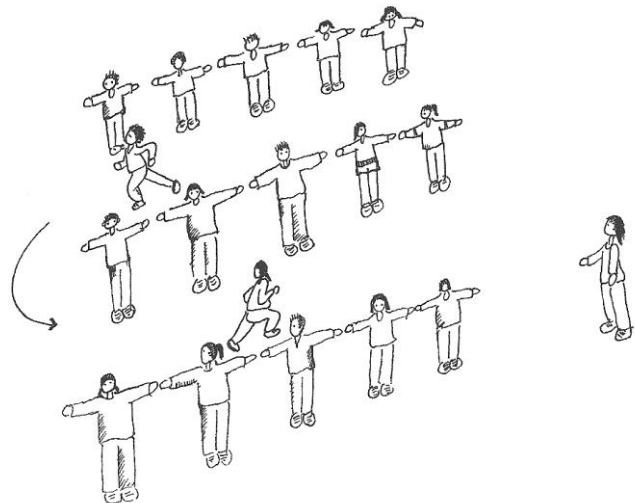
## 四. 訓練靈敏的遊戲

### 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。





## 體能

---

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。追捕者及被追捕者應立即從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。

## 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。

### 3.3 球類活動

#### 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。

##### 場地與設備

###### 場地

長為：90 米至 120 米

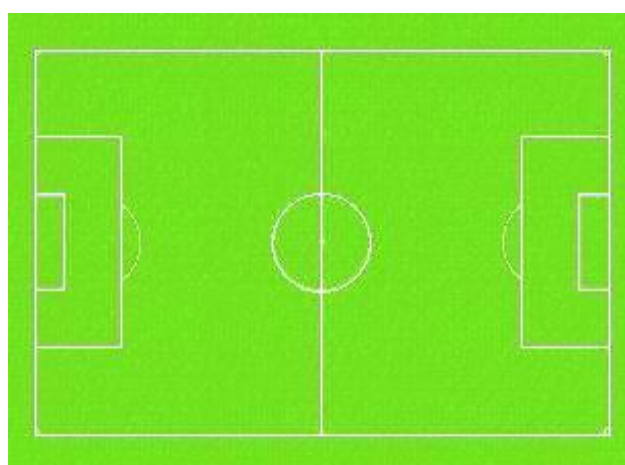
寬為：45 米至 90 米

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。

##### 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

## 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。

## 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。

## 4. 射球

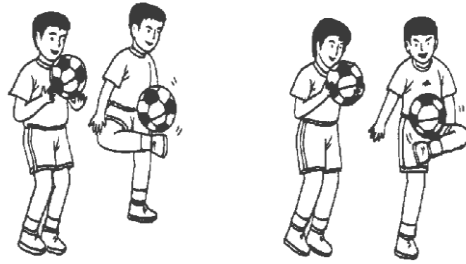
### ■ 腳面射球

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；

## 球感練習

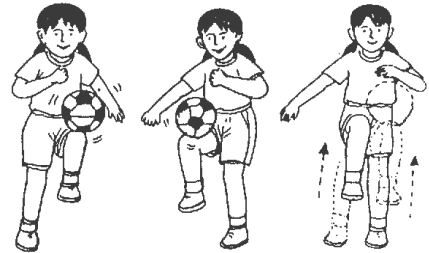
### 1. 足內側球挑球練習

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。



### 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

移動踏點盤球



## 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。

### 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。

### 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。	

## 第四章 教育

### 4.1 急救箱內的設備

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。	
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	
9	鑷子	夾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	

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。

#### 4.2 培養隊員搜集興趣

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。

#### 4.3 簡單製作

- ✿ 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。



資料參考「生活美勞 DIY 之木玩篇」

## 4.4 認識香港

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。

## 4.5 野外定向初探

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。



打孔夾

### 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。



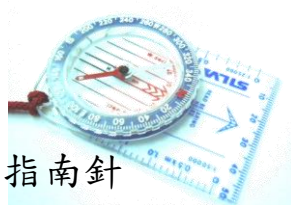
控制點標誌

### 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。



定向地圖



指南針



控制咭



哨子



## 教育

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)

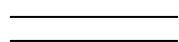
### 學習簡單圖例



建築物



燈柱



行人道



石柱



車路



樹



停車場

### 參考教學活動

#### 城市定向或學校定向

目的：通過活動讓隊員學習運用一些簡單的定向圖例及學習閱讀地圖。

物資：活動地圖(導師按不同的場地自行製地圖)、

控制點標誌(可用一些簡單的物件或字眼代替)

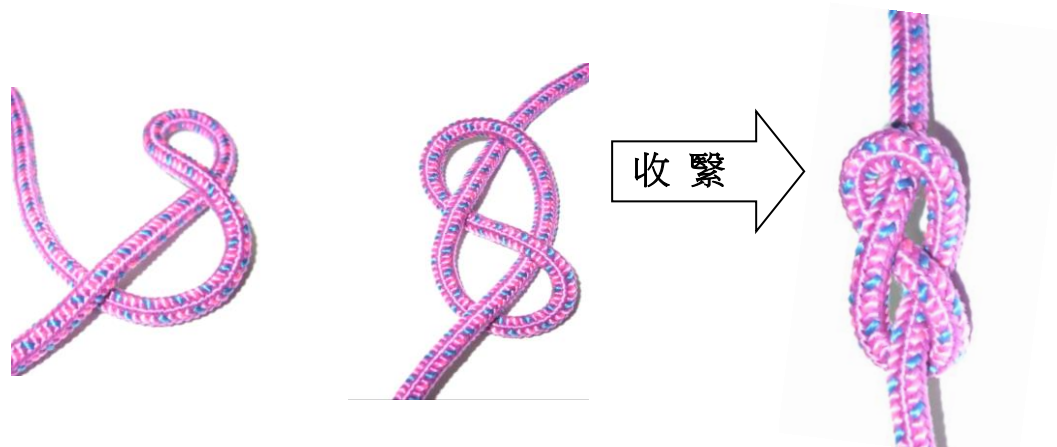
活動：導師可以在平時集隊的教會或學校進行定向活動。

## 4.6 繩結

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。

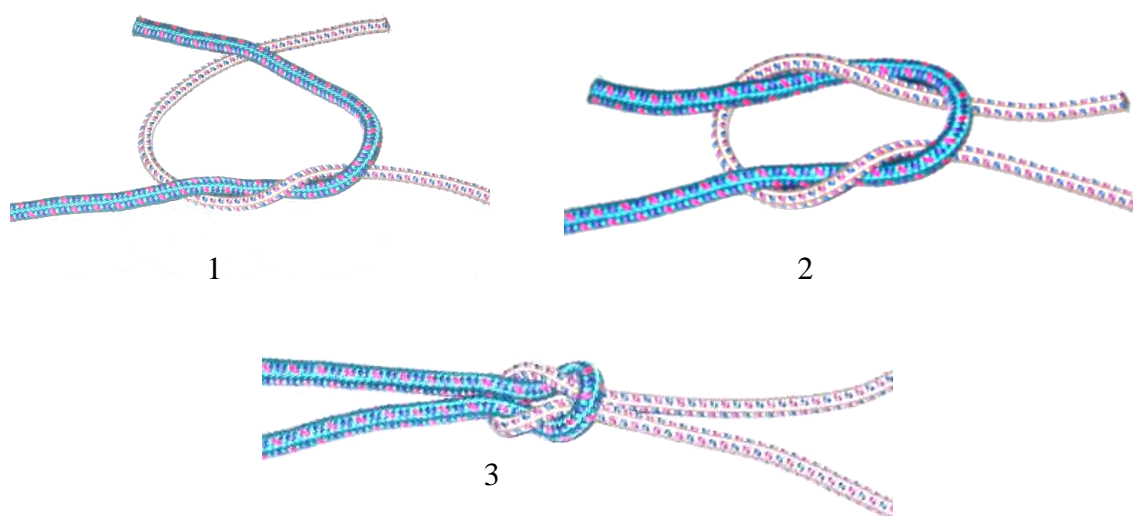
### 八字結

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。



### 平結

其用途是聯接兩條同等大小的繩子或綑縛物件時用。結法是将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。



雙套結

適宜綁扎在圓柱形的東西。

結法一



將柱體穿過中間的孔。

結法二



### 4.7 香港常見昆蟲

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。

#### 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。

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、...等，人面蜘蛛有八隻腳、蜥蜴只有四隻腳，都不是昆蟲。

### 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。



## 教育

**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。



**蜻蛉目**中有蜻蜓和豆娘，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。



**膜翅目**的昆蟲在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。



以上部份圖片節錄於 <http://freebsd.tspestpc.edu.tw/~afu/>

參考資料：漁農自然護理署出版的「香港昆蟲記」

郊野公園之友會及三聯書出版，2004「香港生態情報」

#### 4.8 國際象棋

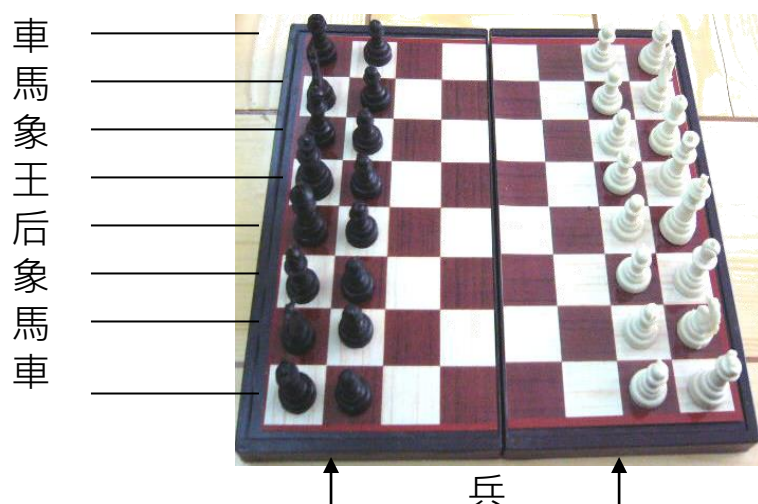
現今的青少年人較少會在空餘時間玩棋，導師可以通過學習遊戲的同時培養隊員在這方面的興趣。以下的內容比較枯燥，但是如果能夠培養隊員健康的課餘活動，導師用時間研究其遊戲方法，亦是值得。

##### ● 國際象棋

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：



## 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。

## 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)。

## 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。

#### 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. 將鬼趕入猪群
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. 醫治痲瘋病人
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？

---

---

---

---