



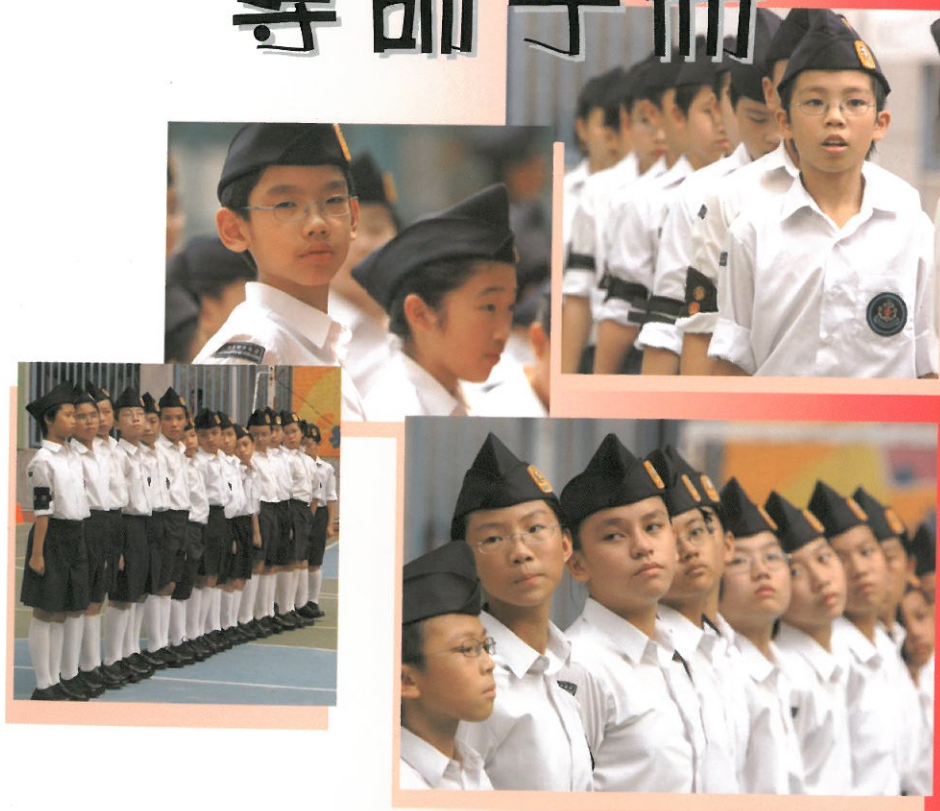
香港基督少年軍

RED

初級組成功章 紅章

導師手冊

出版：香港基督少年軍
二零零六年三月初版
版權所有，翻印必究





香港基督少年軍

九龍土瓜灣樂民新村 A 座地下

電話：2714 5400 傳真：2714 3196

Email：training_school@bbhk.org.hk

Website：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	11
第三章 體能	16
第四章 教育	22

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。為保持隊員學習的興趣及進度，分隊導師應該安排隊員每半年只可考取一個級別的獎章（即隊員參加第一年只可以考取白、綠章，第二年考取紫、藍章，第三年考取紅、金章）。

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五個級別成功章。

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 training_school@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，幫助導師更好運用本手冊。

例一：2.1 餐桌禮儀 表示該手冊之第二章第一節的資料是餐桌禮儀。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，請勿影印全書。

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，導師可直接影印利用。

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。

靈性

- 耶穌受難和復活的經過
- 耶穌的五個教訓
- 新約的人物的特別事蹟
- 聖經的特別地方
- 腓立比書四章 8 至 9 節
- 參加教會

社交

- 餐桌禮儀
- 簡單烹飪
- 說話/表達技巧
- 協助分隊活動
- 簡單的便條及中文信
- 表演節目
- 認識香港交通
- 參與社區及教會服務

體能

- 花式步操
- 游泳
- 接力賽跑
- 擲絨球
- 球類活動：羽毛球

教育

- 水上安全守則
- 簡單藥囊裝備
- 處理昆蟲咬傷及刺傷
- 興趣搜集
- 三個繩結及用途
- 簡單樂理
- 閱讀課外書
- 如何使用中、英文字典
- 學習閱讀報紙
- 圍棋的遊戲方法
- 國旗、國徽及國歌

靈性

1.1 耶穌受難和復活的經過

保羅說：「我若不傳福音，便有禍了！」(林前 9:16)

作為基督少年軍的導師，我們亦應該把握機會，將福音傳給我們的隊員，這亦是實踐我們的宗旨。

耶穌受難經過

✠ 在彼拉多面前受審

馬太福音 27:11-26、馬可福音 15:2-15、路加福音 23:2-4、23:13-25、約翰福音 18:29 至 19:16

✠ 被兵丁戲弄

馬太福音 27:27-31、馬可福音 15:16-20

✠ 被釘十字架

馬太福音 27:32-44、馬可福音 15:21-32、路加福音 23:26-43、約翰福音 19:17-24

耶穌復活經過

馬太福音 28:1-10、馬可福音 16:1-8、路加福音 24:1-12、約翰福音 20:1-18

參考教學活動

1. 播放耶穌受難的錄影帶；或
2. 導師可以用講故事形式，將耶穌受難經過描述一次。當故事講到耶穌背十字架行苦路時，導師可讓所有隊員除鞋襪，於室外赤腳走，而導師繼續邊行邊講故事。(留意保持一個莊嚴的氣氛，事前可要求隊員不能作聲)

3. 回到室內，繼續講耶穌復活的經過及帶出訊息。
4. 一齊唱詩歌：因祂活著

天父愛子，降生於世上，因愛萬民，犧牲拯救，捨命喪生，來贖我生命，我更確知救主正仍然活心裡。

慈愛救主，因祂今天正活，不再徬徨，除去驚恐，慈愛主在這天並明日掌舵，重見那活著意義，賜我新方向。

1.2 耶穌的五個教訓

✠ 作鹽作光(馬太福音 5:13-16)

📖 參考教學活動

1. 準備若干杯清水放於桌上。但開始時告訴隊員，桌上面除了一杯鹽水之外，其餘是清水，然後給每個隊員各一把湯匙，分別試飲，找哪一杯是鹽水。
2. 導師總結及分享經文

✠ 不要論斷(馬太福音 7:1-5)

📖 參考教學活動

1. 每個隊員派一張白紙，讓隊員將白紙中間對摺。
2. 給 5 分鐘時間，隊員在白紙的左邊寫下對分隊隊員投訴事項。(導師應讓隊員明白所寫之內容將不會公開)
3. 導師再給 5 分鐘時間，讓隊員在白紙另一邊寫下自己曾否做過一些需要改善的事。
4. 導師總結及分享經文。

✠ 心裡的污穢(馬太福音 15:1-20)

📖 參考教學活動：導師帶領隊員作討論

1. 討論一：食飯前不洗手有什麼後果？
2. 討論二：一個人心存歪念，所說出來的話對其他人有什麼後果？
(導師將結果寫在白板上)
3. 問題：兩種的後果，哪一種對他人的傷害較大？
4. 最後分享經文及導師總結。

耶穌說：你們到如今還不明白嗎？豈不知凡入口的，是運到肚子裡，又落在茅廁裡嗎？惟獨出口的，是從心裡發出來的，這才污穢人。因為從心裡發出來的，有惡念、兇殺、姦淫、苟合、偷盜、妄證、謗讟。這都是污穢人的；至於不洗手吃飯，那卻不污穢人。

✠ 論饒恕(馬太福音 18:21-35)

📖 參考教學活動

1. 導師講王和他僕人算帳的故事。
5. 分享一：隊員對故事的看法。
6. 給 5 分鐘時間，每人想一件被他人得罪的事。
7. 分享二：每人都分享那件事，及告知最後有沒有原諒那得罪你的人？
8. 最後導師總結聖經教導及一齊幫助還沒有原諒他人的隊員禱告。

背誦金句：

你們各人若不從心裡饒恕你的弟兄，我天父也要這樣待你們了。

✠ 最大的誠命 (馬太福音 22:37-40)

耶穌對他說：你要盡心、盡性、盡意愛主—你的神。

這是誠命中的第一，且是最大的。

其次也相倣，就是要愛人如己。這兩條誠命是律法和先知一切道理的總綱。

✠ 寡婦的捐獻 (路加福音 21:1-4)

📖 參考教學活動：故事分享

1.3 新約人物的特別事蹟。

(以下是其中四個新約人物，導師亦可自行選擇合適之聖經人物事蹟)

彼得的三次不認主

「彼得！我告訴你，今日雞還沒有叫，你要三次說不認得我。」路加福音 22:34

在最後的晚餐中，主耶穌告訴彼得，說他將會三次不認主。彼得一定覺得非常委屈，因他之前說：“主啊！我就是同你下監，同你受死，也是甘心！”在這一時刻，彼得願為耶穌犧牲的情感是真實的，但令人痛心的是，事情果然如耶穌所預言的發生了。彼得即使在一個使女面前也不敢承認認識主耶穌(路加福音 22:54-62)，但他看見耶穌時，便忍不住出去痛哭。

彼得的故事，提醒我們撒但總是在千方百計破壞我們的生活及與耶穌的關係，而單單靠我們的力量，是不足以抵擋撒但的攻擊，所以當我們要悔改，承認自己的軟弱時，我們便能站起來，變得堅強。

保羅的轉變

使徒行傳第八章3節「掃羅(保羅)卻殘害教會，進各人的家，拉著男女下在監裏。」初時的保羅是一個迫害教會的人，但在往大馬色的路上，遇見主耶穌(使徒行傳第九章)。從此，保羅熱切追求基督，立志將基督的福音傳遍天下。

主是真實而慈愛的，祂的愛充滿了保羅的生命，改變了保羅的一生，最終擁有“上帝一切的豐盛”。

成長的馬可

馬可被保羅選作助手，同表兄巴拿巴一起，宣揚基督福音(使徒行傳第十二章25)，但中途馬可離開了，獨自回去耶路撒冷，或許行程太辛苦，又或許是其他的原因。當第二次佈道團又將啓程的時候，巴拿巴建議帶馬可一同去，但保羅因第一次馬可中途離開而拒絕，結果巴拿巴堅持帶著馬可和保羅分開行程。

經過這此之後，馬可較以前長大成熟，之後保羅更多次給他機會，及依賴這一位曾一度令他失望的年輕同工。

好像馬可，許多人年輕時都曾經做錯事，不管有多冒險，我們應該給他們一次機會，幫助他們成長。我們既要學習巴拿巴，本著憐憫的心，給“失敗者”多一次機會，也要學習馬可，把握機會，改過自新。

忠仆馬利亞

馬利亞說：“我是主的使女，情願照你的話成就在我身上。”(路1:38)

這是當天使告訴馬利亞，她要懷孕生子時，馬利亞對天使的答覆。在當時的社會，對於一個已訂婚的女孩來說，未婚懷孕是一件怎樣的醜事！馬利亞其實可以向神提出拒絕，但相反，她卻是謙卑地順服在上帝的計劃和旨意下。

靈性

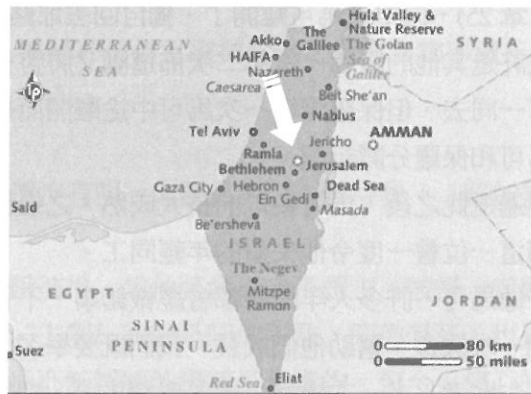
我們對 神有多大的信心，可以從我們怎樣面對生活中意想不到的事情顯示出來。面對生活、學習上不合理或不公平的事時，你是學習馬利亞的謙卑順服還是埋怨 神的忽視？

1.4 聖經的特別地方

通過本節讓隊員對聖經一些特別地方有初步的認識及明白這些地方在現今世界的位置。

以色列 公元前 1020 年，猶太人在巴勒斯坦建立以色列國。公元前 931 年以色列分裂為兩國，後來分別被亞述帝國及巴比倫王國所滅，最後被羅馬統治，從此猶太人遭受多次殘酷鎮壓，希特拉發動對猶太人種族消滅行動等，使猶太人國破民散，流浪於世界各地。

1948 年以色列復國，流亡了二千多年的猶太人終於恢復了自己的國家。



以色列國的歷史發展完全如聖經預言般一一應驗。導師如需要更多資料，請看以下聖經章節：

- ✚ 以色列受罰四散：以西結書 36:17-19、以賽亞書 10:5-6、耶利米書 29:10-11、申命記 28:25
- ✚ 復國的應許：以西結書 37:11-14, 21-22, 39:28-29
- ✚ 復國後沙漠變肥田：以西結書 36:8-11

耶路撒冷

耶路撒冷是以色列的首都，以色列民族的標記，同時亦是猶太教，基督教以及伊斯蘭教精神的重心及永恆的聖城，世上再無其他地方比得上耶路撒冷，跨越三千多年仍不間斷被歷史記載。

西元前 1003 年，以色列歷史上最重要的王大衛將當時名為「耶布斯」城（Yevus）改名為耶路撒冷，大衛之子所羅門在此建立第一座聖殿，此為耶路撒冷繁盛時期。此後耶路撒冷城及聖殿多次遭到破壞、摧毀及重建，風雨過後的 1967 年耶路撒冷才完全重返以色列懷抱，成為今成為今天的政治、宗教、及文化中心。

伯利恆

伯利恆位於耶路撒冷南 10 公里，在海拔 780 公尺的山地上，風景優美，良田處處，是難得的富庶之地，與其名字之意思十分吻合。伯利恆的希伯來原文意思是「糧食之家」，伯利恆被稱為「大衛之城」，因為大衛在那裡出生、長大和受膏。

耶穌降生於伯利恆城，寓意祂是從天降下來的生命之糧（參約 6:32-35），使世人因祂得飽足，生命豐富。

參考教學活動

物資：世界地圖或地球儀、以色列地圖

- 堂上一齊看地圖認識世界不同的區域或國家，如七大洲、五大洋、中國、美國、日本、以色列等國家所在位置。
- 在地圖上找出耶路撒冷、伯利恆等地方，導師講出相關的城市歷史。

1.5 腓立比書 4：8-9

有人說：“性格決定人的一生”。有的人生活上並不富有，卻時常快樂，有的人很富有卻充滿憂慮、迷惘；失敗了，有的人從此自暴自棄，一蹶不振，亦有的人卻能總結失敗的經驗，繼續努力！如果是性格決定了一人的一生，那麼價值觀卻決定了人的性格。

價值觀是個人對事物和概念的一致傾向，受著成長背景、教育、父母朋輩、社會風氣等因素影響。它不像價值可以用數量的多少去衡量，但它卻是一個人衡量事物輕重、重要性、優先次序、取向的標準，直接影響到一個人的自我形象、升學就業、感情、人際關係等。

教育統籌委員會於二零零二年發表的課程指引中，建議學校首先要培育學生五種價值觀和態度：1.堅毅、2.尊重別人、3.責任感、4.國民身份認同、5.承擔精神等。我們希望能通過日常的集隊時間，培育我們的隊員個人積極價值觀的方向，使隊員有足夠能力抗拒社會上各種不良的誘惑，能堅持自己正確的生活態度和原則。

我們由保羅的故事清楚看到 神的愛令到保羅的價值觀的轉變。信主前，他以名譽、地位、金錢等為追求的目標，信主後，將之前看為有益的，現在卻視為有損的(腓立比書三章 7-8)，並以傳揚基督為一生的目標。

腓立比書 4:8-9

弟兄們、我還有未盡的話，凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的，若有甚麼德行、若有甚麼稱讚、這些事你們都要思念。你們在我身上所學習的、所領受的、所聽見的、所看見的、這些事你們都要去行，賜平安的 神、就必與你們同在。

參考教學活動

1. 導師講述保羅的故事

2. 分享

✚ 保羅信主前，過的是怎樣的生活？

✚ 保羅信主後，有什麼改變？

3. 個案練習

子健升上中學後，特別喜愛寫作、中史、地理等科目，所以文科成績十分出色。升上中四後，子健父母卻希望他選擇理科，認為讀理科較有出路，可以找到好的職業，子健只有按父母的意思選擇了理科，誰知從些成績一落千丈，他也有努力，但成績始終追不上。他父母最後都堅持繼續讀理科，最終在中五上學期考試中，只有中、英合格，結果子健在學校的天台跳樓身亡。

問題：

✚ 子健父母對他的要求及期望，是否是一般父母的要求？

✚ 子健父母的價值觀有什麼問題？

(他們的價值觀反映無數父母的心聲：望子成龍、賺多些錢、有好的物質生活。父母將自己的期望投寄在兒女的身上，去完成自己沒有完成的理想，這樣直接給子女無形的壓力，結果容易帶來悲劇。)

✚ 什麼令到子健自殺身亡？

(表面上子健因沒有取得好成績或自殺，但原因是因為不喜讀理科，但卻不能反對父母的決定，所以可能以死對父母表示抗議。)

✚ 若你是子健，你會怎樣回應父母的要求？

4. 分享

可以分組分享以問題，但每組最好有導師帶領？但如果隊員年齡較小，可以選擇大家一齊看個案，並由導師提出以上問題一齊分享。

1.6 參加教會生活

由幼級組到高級組，我們都希望我們的隊員有一天可以加入教會事奉主。或許有人會說：我信 神，平日亦會看聖經，這樣已經足夠，是否參加教會的生活都不重要。

約翰福音說：「因為離了我，你們就不能作甚麼。」就如葡萄枝子離開了葡萄樹，枝子就會慢慢枯死。人離開了主的話、主的身體，就建立不起屬靈的生命。主的身體就是神的教會。

教會的小組及團契生活，幫助信徒：

- ✿ 品格的建立及生命的改造
- ✿ 互相擔當彼此的重擔
- ✿ 互相提醒，免得被過犯所勝，在軟弱中跌倒
- ✿ 互相了解，彼此代求

希伯來書 10:24-25：「又要彼此相顧、激發愛心、勉勵行善。你們不可停止聚會，好像那些停止慣了的人，倒要彼此勸勉，既知道那日子臨近，就更當如此。」

📖 參考教學活動

1. 學習唱詩歌：主是葡萄樹； 或
齊畫畫：美麗葡萄樹
2. 分享經文：約翰福音第 15:1-8
3. 總結：由葡萄樹及枝子的關係，比喻教會和信徒的關係

第二章 社交

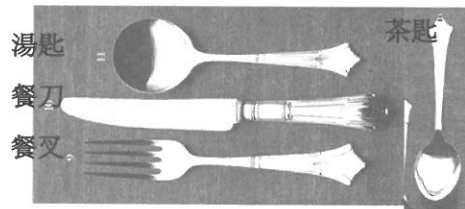
2.1 餐桌禮儀

中國貴為禮儀之邦，在進食時都有一些的規矩，否則，便會被人取笑為沒禮貌、沒家教的。吃飯時高談闊論，飲湯時發出聲音，在碟子裡把菜翻來覆去挑菜吃、挾菜時「飛象過河」、飯碗內吃剩飯…，這些似乎無傷大雅的舉止，其實是餐桌禮儀的大忌。以下是一些有關的禮儀：

- ✧ 餐中保持肅靜。勿吃出聲音，使用刀叉、牙籤時也不發出聲音。
- ✧ 不應只顧吃，應與人談有興趣的話題且控制音量。
- ✧ 服裝須得體合宜。
- ✧ 口中有食物時不宜開口說話，他人口中有食物時，也避免向人發問。
- ✧ 中途離席須說對不起。
- ✧ 進餐速度應配合女主人或女主賓，不宜太快或太慢。
- ✧ 食物噎口時，可大口喝水，若無助益，則以餐巾掩口，咳嗽一下，把東西咳出。嚴重者離席到洗手間解決。

西餐餐具的擺法

我們可以在自己面前的餐盤中央假想有一條直線，假想線的右側應該擺設下列餐具：玻璃杯、磁杯與碟、刀、匙，如果菜餚尚包括海鮮，則還有海鮮叉。注意，玻璃杯或磁杯用過後一定要放回原位，以維持桌面的清爽。假想線的左側應該擺設以下餐具：麵包與奶油盤（含小型奶油刀，它是水平放在餐盤的上方）、沙拉盤、餐巾、叉。記住「液體在我右邊、固體在我左邊」的原則，這樣就可以很快熟悉餐桌的擺設。



西餐餐具的用法

不可以亂用餐具，應該按上菜次序，由外而內取用刀叉。

- 入座** 一般由椅子左邊入座，女士優先。
- 餐巾** 用餐時，放於膝蓋上，功用為 嘴及手指，勿用以擦臉。離席時，可將餐巾置於椅上。
- 刀叉** 使用方法為以食指壓刀、叉背末端，一般以左手持叉，右手持刀。餐具依照從外往內順序使用。
- 杯子** 水杯用以沖淡前一道菜的味道，因此勿一就坐便喝水。而飲用前，先以餐巾擦拭嘴唇的油膩，以防水上形成一層油模。
- 調味品** 在不跨越鄰座的原則下拿取公用調味品。若須跨越，則請旁人傳遞。
- 離席** 中途離席時，刀叉整支放於左右盤緣上，以刀叉柄不碰到食物為原則，表尚可繼續使用。食畢，則刀叉合併，上左下右方向斜置於餐盤中。
- 其他** 使用刀叉時，勿揮刀舞叉；餐具落地，切勿拾回餐桌上；使用過的餐具，絕不可整支放於桌上。

參考教學活動

1. 每個隊員一套西餐具，包括：餐巾(可用紙巾代替)、餐叉/刀、湯匙、碟。
2. 如時間允許，導師可為每個隊員準備一隻太陽蛋，如沒有，可用其他簡單食物代替。
3. 所有人一齊分享食物，導師帶出餐桌禮儀。

2.2 簡單烹飪

如分隊環境許可，可嘗試學習煮一些簡單的菜式。

2.3 說話/表達技巧

表達能力的訓練

表達之前，先組織一下自己要講什麼，表達時候，要留意以下各點：

- ✧ 態度要自然而親切
- ✧ 聲調控制
- ✧ 目光接觸，照顧全場
- ✧ 身體語言
 - 利用面部表情，恰當表達情感，須按演講內容變化，不用誇張。面部表情自然，吐字器官開合會輕鬆些，面部表情拉緊容易咬字不清。
 - 雙手自然垂下，切勿將手插入褲袋，有需要時，更可用適當手勢配合。
 - 保持自然而親切的笑容。

參考教學活動

1. 每個隊員預備 1-2 分鐘的自我介紹，並即場表演。
2. 由導師即時給予評語及鼓舞。

2.4 協助分隊活動

讓隊員協助分隊的恆常集會工作，如升旗前準備工作、場地佈置、協助導師帶領遊戲、短詩等，培養隊員帶領能力，亦加強隊員對分隊的歸屬感。

2.5 簡單的便條及中文信

便條是簡單的書信，但是和書信是不同的，兩者的分別是：

- 便條比較簡短，而書信則較詳細。
- 便條沒有問候語、祝福語等。
- 便條的日期是當日的日期，而書信則是寫書信的日期。

便條和書信的分別：

便條	書信
1 收信人稱謂	1 收信人稱謂
2 正文(內容)	2 問候語
3 發信人姓名及日期	3 正文(內容)
	4 祝福語
	5 發信人姓名及日期

便條範例

媽媽：

今天放學後，我約了同學留在學校做功課，所以晚上六時才回到家。

小康

十月二十日早上

2.6 表演節目

導師提供內容，讓隊員以組別的形式，合作表達一個節目。

2.7 香港交通

學習如何到達下列地方：機場、附近的碼頭、地下鐵、大會堂、太空館、海洋公園。

2.8 參與社區及教會服務

分隊生活或許都頗繁忙，要應付各大小型活動，同時亦要安排合適的獎章活動給隊員。但希望我們全力「訓練全人」的同時，能抽空參與社區或教會的服務活動，讓我們的下一代有一個「服務社群」的機會。

「正如人子來，不是要受人的服事，乃是要服事人，並且要捨命，作多人的贖價。」

體能

3.1 花式步操

初級組的隊員，專注力及忍耐力都稍弱，重覆的步操動作或許會減低他們對步操的興趣。導師可以在步操中加入一些元素，如變換隊形、組合簡單圖形等。

3.2 游泳

紅章的游泳訓練，目標是隊員能游 10 米。

游泳

自古至今，游泳是自人類有史以來在大自然中求生存形成的活動。無論是為了捕獵、逃避猛獸或是遇上海難時得以自救，游泳都是一門重要的求生技能之一。在中國游泳運動史資料極少，古籍中對游泳的記載始於春秋時代。鴉片戰爭以後，歐美體育運動逐漸輸入我國，競技游泳在城市中開始流行。1887 年在廣州沙面修建了長 25 寬 15 公尺室內泳池，為我國第一座游泳池。

游泳安全守則

1. 應著泳衣、泳鏡、可穿鞋套防滑或預防腳底刺傷或燙傷
2. 選擇在有救生員當值的游泳池或沙灘
3. 先學會基礎游泳及水中自救法
4. 切忌在游泳場所奔跑嬉鬧
5. 以下情況不可勉強下水：空腹、飽食、酒後、疲勞、身體不適
6. 應先做暖身操，慢慢下水
7. 導師需要有拯溺的能力

游泳技術

普通游泳技術有四式：捷泳(自由式)、背泳、蛙泳、蝶泳。本章建議教授捷泳或蛙泳。

捷泳

捷泳俗稱自由式，為四式中最符合人體工學的自然姿勢，因此，它游起來最快。

技巧要領如下：

1. 捷泳腿部動作以髖關節為軸，大腿帶動小腿打動，雙足腳尖往下拉，略成內八字，打水時猶如魚的尾巴一般。
2. 臂部必保持高肘，入水時身體成一直線，在身與肩之間範圍入水。
3. 短距離用六拍式踢水，長距離用二拍式踢水。
4. 換氣時，臉貼水側轉，只能轉身不可抬身。
5. 全身協調動作，臂部划水用力，空中動作放鬆，踢水時向下用力提起放鬆。

蛙泳

1. 踢腿時，小腿向臀部收成約 90°後，再做分腿及蹬夾腿動作，換言之，雙腿向中間畫半圓。
2. 抓水動作必做搖櫓狀，(四式都一樣)。
3. 划到胸前抱水時不可停頓。
4. 手腳動作幾乎一致，收腿宜慢，蹬夾腿要快而用力。
5. 用腰力以使身體波浪式前進，更為有效。
6. 划水路線如心臟型。

體能

學何種泳姿為宜

如果能把游泳學好可先學捷式（自由式）、背泳，倘若只想早點學會游泳則先學蛙泳或仰背泳，因為這兩種換氣較容易，因此，學游泳依據不同的需求而定。當然，男女性別及年齡也有關係，男性臂力佳，學自由式有利，如果年齡大，例如中年以上，則學蛙泳較容易。

先學會換氣

先學會水中換氣，可以縮短學游泳的時間。其方法有四步驟：

- ✧ 先做吹泡泡動作
- ✧ 韻律呼吸
- ✧ 蛙泳換氣
- ✧ 捷泳換氣

這四種動作有連帶關係，如此循序練習很容易學會一般人認為很困難的換氣。重要的是每節做 5~10 分鐘換氣練習，其它進度照常由腿部、臂部動作學起。如此，等到手腿學會了，配上換氣就可以游了。

3.3 接力賽跑

接力跑是相互配合的競賽項目。在田徑場上正式比賽的接力跑有男、女子 4x100 米、4x400 米。4x100 米接力跑為分道跑，4x400 米接力跑的第一圈和第二圈的第一彎道末端搶道線前為分道跑。

運動員必須手持接力棒跑完全程。如發生掉棒，必須由掉棒的運動員再次拾起接力棒，就算該名運動員是離開了自己的分道去拾棒，只要沒有因此而縮短了比賽路程，亦沒有阻礙其他運動員，都不應因掉棒而取消該隊的比賽資格。

運動員於傳棒之後，應留在各自的分道或接力區內，直到跑道暢通，以免妨礙其他運動員，否則犯規隊伍可被取消比賽資格。

凡通過推動跑出或採用其他方法受到幫助的運動員，其隊伍應被取消比賽資格。

傳接棒的技術

接棒者：接棒者右手（左手）伸於身後，手之高度位於臀肩之間，並視傳者與接者的高矮而調整後伸的高度。接棒者將接棒之手以肩關節為軸，肘關節彎屈將上臂向後擺，在後擺至肩部微緊時，應將後擺停止固定，同時以肘關節為軸將小臂向後伸直，使肘關節約成 180 度的伸直。這種先擺上臂向後，後伸直小臂的動作，其目的在於變小角動量，相對的使反作用力變小，臂較高，並使臂伸直又固定，既不影響速度，亦容易遞棒。

傳棒者：傳棒者可採用兩種方式將棒傳出。

1. 上挑傳棒：接棒人的手臂自然向後伸出，掌心向後，虎口張開朝下，傳棒人將棒由下向上方送入接棒人的手中。
2. 下壓傳棒：傳棒者將棒從上向前下方放入接棒者的手中。接棒者的手掌向上，拇指向內，其餘四指並攏向外。

這兩種方法以下壓傳棒為優，因其手掌向上，棒子置於手掌上，減少掉棒的情形發生。

接力訓練方法

1. 原地傳棒
 - I. 排成一組進行，前後站立，依次傳接棒；
 - II. 傳接時不看棒，右手交左手，或左手交右手；
 - III. 4 人一組，重覆以上動作，傳棒手依次為右 - 左 - 右 - 左。
2. 4 人慢跑傳接：學員以同等步速向前慢跑
 - I. 第 1 人叫「手」，然後傳棒給第 2 人(右交左)
 - II. 第 2 人叫「手」，然後傳棒給第 3 人(左交右)
 - III. 第 3 人叫「手」，然後傳棒給第 4 人(右交左)

3.4 擲絨球

- ◇ 要求：擲絨球 8 米
- ◇ 投擲的動作要點
 1. 擲球手弧形向下
 2. 髖及肩作 90 度轉向
 3. 對應足前踏
 4. 隨球動作成對角線橫過身體

3.5 球類活動：羽毛球

羽毛球起源於亞洲和歐洲的，類似毬子的遊戲。

相傳 19 世紀前後，在印度孟買有種兩人分別站在網的兩邊，以木拍對擊插有羽毛的絨線團的遊戲，名叫普那。1873 年從印度回國的英國退役軍官，將這遊戲介紹到英國。這種遊戲傳入英國之後，首先在格洛斯特波弗特鄉的伯明頓定下的遊戲規則，就是羽毛球運動的最初模式，所以這種新的運動便以波弗特的伯明頓命名，即 **badminton**，中文譯名為羽毛球。

- ◇ 用具：球拍、羽毛球、場地及設施

羽毛球比賽規則

羽毛球比賽分為男、女單打，男、女雙打和混合雙打，均採用三局兩勝制，且不受時間的限制。除女子單打每局以 11 分制計分外，其餘四項均以 15 分制一局計分。

比賽進行

雙方都必須在球未落之前將球回擊過網，若一人有兩次揮拍擊球動作，或雙打中同隊隊員連續擊球，將被判“失分”或被對方奪回發球權。

得分

只有取得發球權的一方，才能取得“得分”的權利，接發球的一方只能奪回發球權，而不可能“得分”。

違例

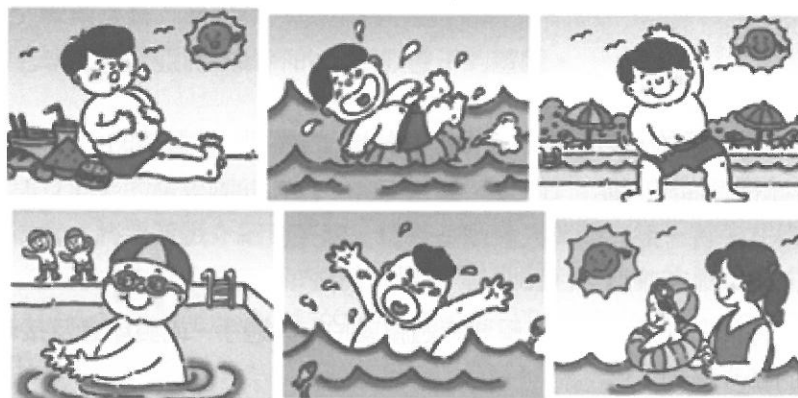
- 發球時，球的任何部分在擊球時過腰或拍打時過手、或發球者及接球者的腳步移動。
- 發球時，發球員及接球員踩線。
- 延誤發球時間和假動作。
- 發球失分或球不能落在指定的區域。
- 觸網或過網擊球。

第四章 教育

4.1 水上安全守則

不同的水上活動，都有相關的活動安全指引，在進行該活動之前，應該了解該活動的安全指引並做足準備，才能開心享受水上活動的樂趣，以下是一些一般水上安全守則。

一般安全守則

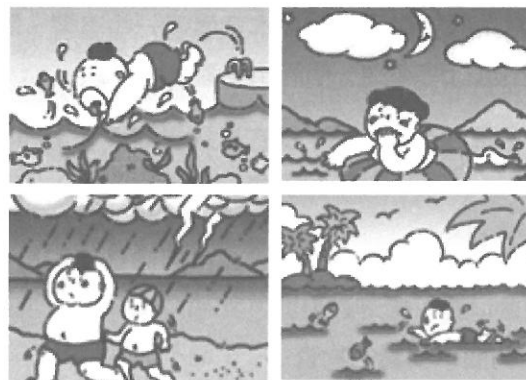


1. 飽餐後切勿立即游泳。
2. 游泳時，切勿依賴浮泡或其他輔助物。
3. 游泳前，先做熱身運動。
4. 學習游泳，並且認識自己的泳術。
5. 遇險時，高呼求救。
6. 小心照顧兒童。

1	2	3
4	5	6

公眾泳灘安全守則

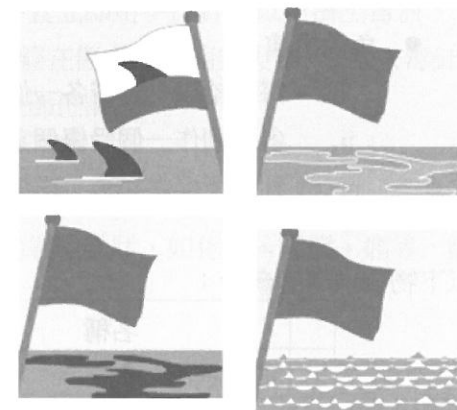
1	2
3	4



1. 切勿在浮台跳水或浮台底潛水。
2. 切勿在黑夜游泳。
3. 如有雷暴，切勿下水。
4. 切勿單獨游泳。

5	6
7	8

5. 如公眾泳灘掛起鯊魚旗，切勿下水。
6. 如公眾泳灘因發現紅潮掛起紅旗，切勿下水。
7. 如公眾泳灘因海水受污染掛起紅旗，切勿下水。
8. 如公眾泳灘因大浪掛起紅旗，切勿下水。



以上圖片資料由康樂及文化事務處提供。

參考教學活動

看圖作句子

1. 導師每提供一幅的圖案(參考上圖)，隊員/小組須根據圖片作出相應句子。導師將所作句子寫在白板上。
2. 一齊修改句子，導師總結並帶出本節內容：水上活動安全守則。

4.2 簡單藥囊裝備

在紫章，我們學習過急救箱常用的物資及用途。本章通過一些溫習、討論，讓隊員可以在每次的外出旅行時準備一個簡單藥囊。

📖 參考教學活動

物資：以下各種物料若干、紙、筆

活動：

- 分組討論：旅行時用的簡單藥囊的物資
各組將討論結果寫在紙上，然後派代表講解
- 角色扮演：
 - i. 每組給以下物資各一份
 - ii. 各組創作一個受傷個案(導師可以從旁給予意見)
 - iii. 利用所提供物資，扮演受傷處理的處境。

以下物資供導師參考：

	名稱	數量
1	消毒紙巾	若干
2	黃藥水	一支
3	噴霧膠布	一支
4	黏性敷料(藥水膠布)	若干
5	藥棉	若干
6	膠布	一卷
7	繃帶卷	一卷
8	膠手套	幾個

4.3 處理昆蟲咬傷及刺傷

初級組隊員雖然有許多戶外活動的機會，俗語說：預防勝於治療，所以在教導隊員如何處理傷患的同時，更重要的是教導我們的隊員在活動前一些安全的準備及欣賞大自然的同時要尊重自然界的生物，它們是人類的朋友。人如果只為方便、開心而不經意污染了環境、騷擾其他動物的生活，人最終都會自食其果。

昆蟲咬傷及刺傷的處理

被蜜蜂、黃蜂螫傷或其他昆蟲咬傷，傷口會痕癢、腫脹及疼痛，甚至可能出現過敏性休克。

- 如被蜜蜂，黃蜂等螫傷，不宜立即用手拔針，以免擠出毒液。
- 應以薄的硬物(如身份證)輕輕在傷處附近朝針尖刮，以刮去毒針。
- 用肥皂及清水將傷口或咬傷部位清洗。
- 用冰塊敷數分鐘。
- 如果皮膚發癢、紅，應擦上抗敏感藥物。
- 如傷口在口部或出現嚴重的過敏徵狀，如化膿、紅腫、痛等，應立即求醫。

🦟 蚊叮

郊野是蚊子的自然生長環境之一，若遇蚊叮，一般可致短暫痕癢；但如被白紋伊蚊叮過，則有可能染上登革熱症。登革熱症是一種由過濾性病毒引起的急性傳染病，經白紋伊蚊吸吮人血把病毒傳入人體。

安全指引

- 穿上長袖衣服及長褲，減少蚊叮的機會。
- 避免在樹蔭、草叢及隱蔽的地方等長時間逗留。
- 塗上蚊怕水、防蚊膏等。
- 切勿隨處棄置空飯盒、汽水罐及膠袋等可貯水的廢物。
- 不要在郊野貯存空桶或空樽等作盛水之用。

應變措施

- 留意郊遊地點附近環境，應與蚊子可能滋長的地點保持適當距離。
- 若曾被白紋伊蚊叮過，留意三至十四天內是否出現登革熱病徵如：發燒、嚴重頭痛、關節及肌肉酸痛、眼窩後疼痛、惡心、嘔吐；嚴重者可能會休克、出血，甚至死亡。
- 如有懷疑，應立即求診。詳情可參閱衛生署網頁：www.info.gov.hk/dh

蜂 螫

在郊野地方，間中會發現蜜蜂，大黃蜂或胡蜂的出沒，小心避免誤觸蜂巢，引致蜂群攻擊，而受螫傷。

安全指引

- 使用有經常維修的山徑，切勿自行闖路，避免走蕨叢，那通常是昆蟲和黃蜂聚居的地方。
- 不要打擾蜂窩，切勿以樹枝小棒拍打路邊樹叢。
- 在身體和衣服上噴塗防蚊油。
- 避免使用芬芳的香體品，因可能吸引蜜蜂。

應變措施

- 若遇蜂巢擋路，可繞路前進。
- 若遇一、兩隻黃蜂在頭上盤旋，可以不加理會，如常前進。
- 如有螫針，可用鉗子拔除，但不要擠壓毒囊，以免剩餘的毒素進入皮膚。
- 若遇群蜂追襲，可坐下不動，用外衣蓋頭、頸，以作保護，捲曲臥在地上，待蜂群散開後，才慢慢撤離。
- 嚴重螫傷應盡快求醫。
- 可用冷水濕透毛巾，輕敷在傷處，減輕腫痛。

以上資料由漁農自然護理署提供，導師可以在互聯網下載。

4.4 興趣搜集

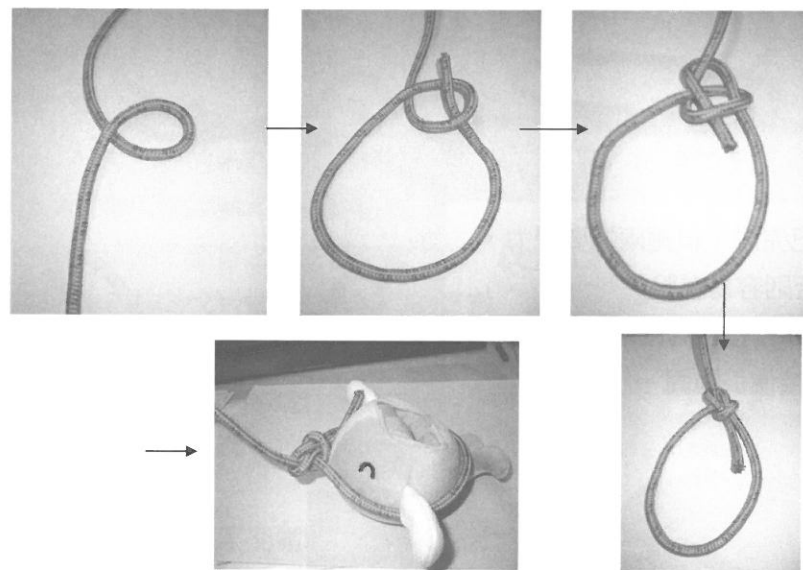
紫章中學習過興趣搜集，在本章，可以在紫章的基礎，豐富搜集的類別，並將收搜的物品加以分類，整理安排，及懂得如何保養這些搜集物品。

4.5 三個繩結及其用途

稱人結

稱人結以救人為主，不過被救者應是有知覺的。此結比較容易打且穩固牢靠，不易滑脫，所以用途頗廣泛。

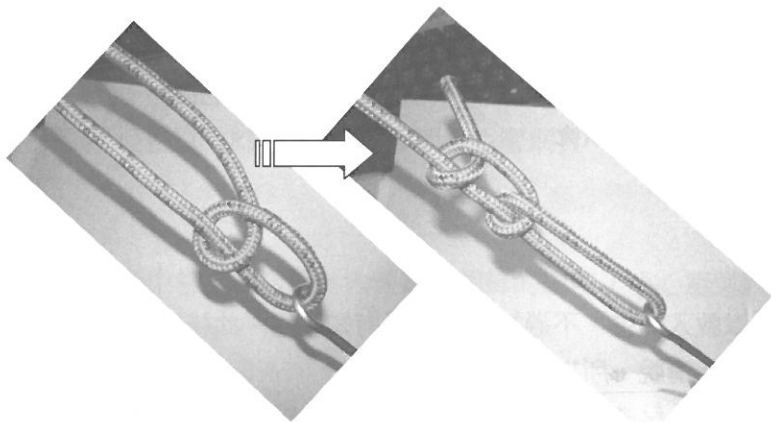
導師在教打此結時會編故事以加強教學的趣味：有一棵大樹，樹下有個洞，有條小蛇由洞中鑽出，繞過大樹又鑽回洞中。



亦可以這樣用的！

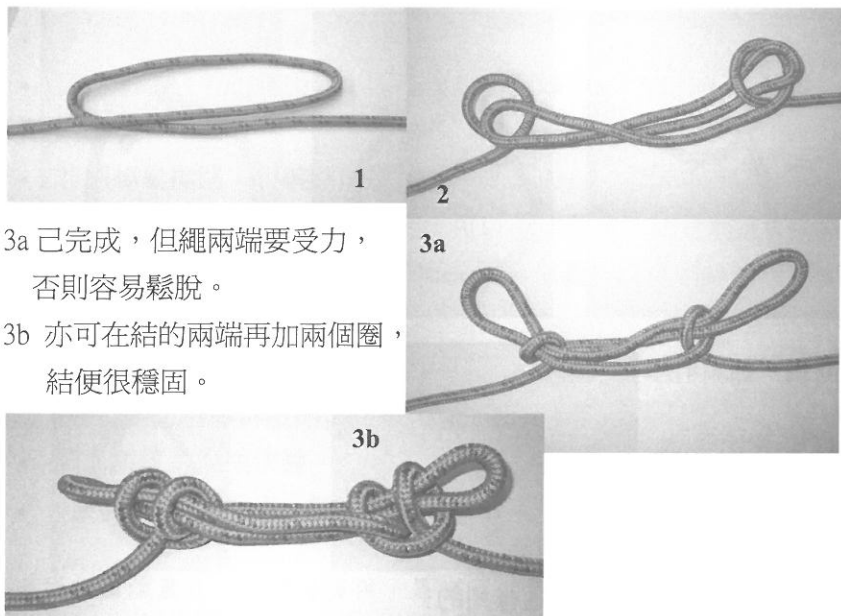
營釘結

此結的好處是可拉實營繩，又方便調較營繩的長短。



縮繩結

可以在繩的中間將長的繩縮短，而不用將繩切割。



3a 已完成，但繩兩端要受力，否則容易鬆脫。

3b 亦可在結的兩端再加兩個圈，結便很穩固。

4.6 簡單樂理

導師可安排或邀請相關的專業人士教授簡單的樂理。

4.7 閱讀課外書

參考教學活動

閱讀馬拉松

期限：一個月

1. 將隊員分組，假設每組 4 人
2. 導師分派每組閱讀不同的書籍一本，即各組要合作去閱讀一本書，方法如下：將書按章節或頁數平均分開，假如書有八章，那麼第一個隊員閱讀 1-2 章，第二個隊員讀 3-4 章，以此類推。
3. 最後導師舉行一個閱讀分享會，每組以接力的形式將整本書的內容串連一次。

4.8 如何使用中、英文字典。

使用中文字典

- 先確定要查之中文字的部首，如：督的部首是「目」字
- 計算部首的筆劃，找出部首位置，如：「目」的筆劃 5 劃，在部首索引中找到「目」的位置
- 計算除了部首之外的筆劃數，如「叔」有 8 劃
- 在 8 劃處找到督字並其解釋的頁數

使用英文字典

- 先確定要查之英文字的第一個字母是什麼，如 Brigade 的第一個字母是 “B”
- 將字典翻到以 B 字開頭的部份，並找出其英文字

4.9 閱讀報紙

可作一些新聞分享，鼓勵隊員對社會多些了解及關心身邊所發生的事物。

4.10 圍棋的遊戲方法

什麼是圍棋

圍棋約三千年前在中國出現，是由兩人分持黑白兩色棋子爭圍地域，規則簡單易學，但棋力須多年鍛煉，始有小成。圍棋是一項高雅的競技運動，也是一門藝術、一種文化。圍棋現已在世界各地流行，遍及歐美，以中、日、韓、台愛好者最多，數以億計。著名作家金庸先生，便是圍棋愛好者。許多世界知名大學，皆對圍棋作專題研究，目前電腦在象棋已能打敗專家，唯在圍棋，仍然未能接近業餘棋手，圍棋深奧處，可見一斑。

圍棋的下法

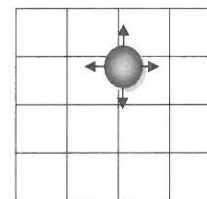
1. 對局雙方各執一色棋子，黑先白後，交替下子，每次只能下一子。
2. 下棋時由黑子先下，然後輪到白棋下，依序輪流。
3. 棋子要下在棋盤的交叉點上。
4. 棋子下定後，不得向其它點移動。
5. 輪流下子是雙方的權利，但允許任何一方放棄下子權

勝負計算方法

1. 在陣地內的每個交叉點都稱做"一目"或是"一點"。
2. 圍棋的勝負，決定於圍到的地的大小，就是目數的多寡。
3. 要看出誰勝誰負，就要看他們所圍的目數多寡決定。我們把中間的棋子拿掉，只顯示他們所圍的地。

提子的方法

1. 在圍棋對局中，棋子在棋盤上是依賴“氣”來生存的，若想學會如何吃子就必須先了解“氣”。“氣”是圍棋基本術語之一，是指在棋盤上與棋子緊緊相鄰的空交叉點，見圖一



圖一

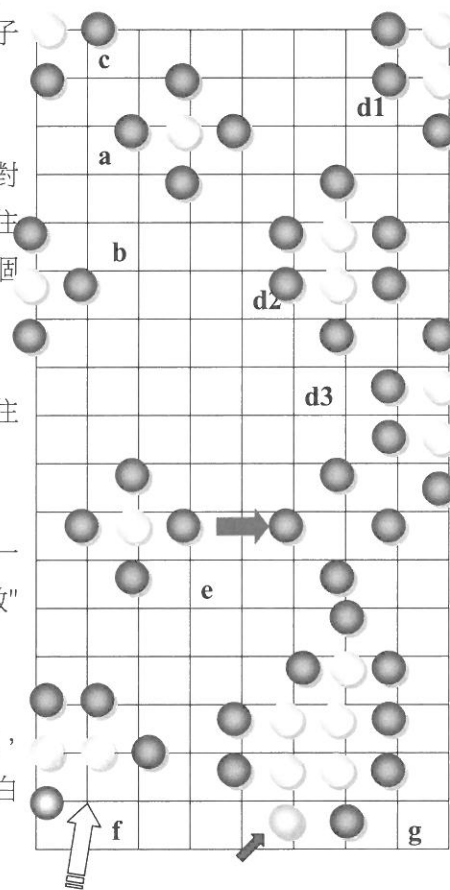
2. 見圖二，如白點所示，在中央的棋子有四氣(a)，在邊上的棋子有三氣(b)，而在角上的棋子只有兩氣(c)。見圖(d)，這是兩顆子的情況時棋子的氣。

3. 要提吃對方的棋子，就是要堵住對方棋子的氣。當棋子的氣都被堵住時，就可以把那顆子拿起來，這個動作就叫做"提吃"。

4. 見圖(e)，白子的四口氣被黑子堵住時，就會被提吃。

5. 另外，如圖(f)所示，當棋子只剩一口氣(箭咀所指)時，這種情形稱做"叫吃"。

6. 見圖(g)，所有的白子都剩下一氣，只要黑子下在箭咀處，就可以把白子全部提起。



圖二

4.11 中國國旗、國徽及國歌

㊦ 國旗、國徽及國歌的重要性

國旗和國徽是由國家正式規定代表本國的旗幟和標誌，以其特有的樣式、顏色和圖案，反映出一個國家的統一及主權，也反映出民族的獨立、團結與尊嚴。國歌則是由國家正式規定代表本國的歌曲，在隆重集會、國際交往儀式等場合奏唱。



國旗 1949年9月27日，中國人民政治協商會議第一屆全體會議通過並決定了五星紅旗為中國人民共和國國旗。

國旗旗面的紅色象徵革命；五角星用黃色是爲了在紅地上顯出光明。大五角星代表中國共產黨，四顆小五角星代表中國人民；五顆星相互的關係，象徵中國共產黨領導下的人民大團結。

國徽中間是五星照耀下的天安門，周圍是麥稻穗和齒輪。麥稻穗、五星、天安門、齒輪爲金色，圓環內的底子及垂綬爲紅色，金、紅兩種顏色在中國是象徵吉祥喜慶的傳統色彩。天安門象徵中國人民反帝反封建的不屈民族精神；齒輪和麥稻穗象徵工人階級與農民階級；五顆星象徵中國共產黨領導下的人民大團結。



國歌中國以「義勇軍進行曲」作爲國歌，由音樂家聶耳作曲，田漢作詞，其曲調高昂，歌詞充分反映中華民族堅毅勇敢的特質。國歌可以在重要的慶典、政治性公眾集會、正式外外場合或重大國際性集會開始時奏唱，但不可在私人婚喪、娛樂活動或商業性活動中奏唱。

「起來 不願做奴隸的人們 把我們的血肉 築成我們新的長城
中華民族 到了 最危險的時候 每個人被迫發出最後的吼聲
起來 起來 起來 我們萬眾一心
冒著敵人的炮火 前進 冒著敵人的炮火 前進 前進 前進進」

鳴謝

第 211 分隊何俊良導師

第 111 分隊伍保志導師

第 56 分隊

第 46 分隊

(如有遺漏，請多包涵)

