



香港基督少年軍

初級組成功章 **金章** GOLD

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	8
第三章	體能	11
第四章	教育	17

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六個級別成功章。

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，幫助導師更好運用資料。

例一：1.5 **金句** 表示該手冊之第一章第五節的資料是一些金句。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

- 基督教傳入中國的概略經過
- 三位宣教士及三位基督徒事蹟
- 學習講聖經故事
- 參加兒童佈道會
- 金句
- 學習閱讀聖經

社交

- 向一位朋友詳細介紹基督少年軍和你的分隊
- 齊動手製造玩具
- 分隊活動
- 簡單製作
- 總部服務
- 探訪活動

體能

- 花式步操
- 球類活動：籃球
- 球類比賽
- 戶外活動
- 游泳
- 遠足旅行

教育

- 三個繩結及其用途
- 簡單製作
- 露營知識
- 露營技巧
- 急救知識
- 認識方向及使用指南針
- 認識地圖上的主要圖例
- 學習閱讀本港地圖及街道圖
- 天文觀察

第一章 靈性

1.1 基督教傳入中國的概略經過

通過本節內容，讓隊員對基督教傳入中國的歷史有初步的認識。

自中國的唐朝開始，即約主後 635 年，基督教便以不同的名稱、形式傳入中國，經歷了千幾年的風風雨雨。主後十九世紀初，從傳教士馬禮遜來華開始計算，基督教傳教士來中國傳教是有其背景的。

當時中國是滿清政府閉關自守的時期，當時基督教的傳教士在中國不能自由傳教，只能努力做一些比較隱藏的準備工作，如辦報紙、辦學校、做翻譯工作等。十九世紀的頭四十年內，來中國的傳教士屬不同的差會，包括英國倫敦會、英國聖公會、荷蘭傳教會、美國的浸禮會、長老會和中華聖公會等，比較重要的傳教士有馬禮遜、裨治文、伯駕。

基督教自一八四二年在港開基傳道，至今已有一百六十三年歷史，發展到現在教會堂所已有一千二百多間，在香港、九龍和新界宏揚福音。香港也有許多教堂，有一百年以上的歷史。如香港崇真會崇謙堂，2005 年剛好是一百周年紀念堂慶。

在基督教發展的過程中，除了外國傳教士付出長期的努力外，有一位的女中國宣教士，亦是中國首批的宣教士之一，為將福音傳給中國遼遠地區的少數民族，付出大半生的心血，她就是陳玉玲。

陳玉玲於 1886 年生於浙江一個大戶人家。她的祖上世代多居官職，父親在清朝左宗棠將軍手下做軍需長。1904 年她進入通州培善女子學校就讀，後升入北京貝滿中學。在學校期間參加丁立美主持的奮興會，重生得救。1914 年大學畢業時，在上帝帶領下解除婚約，專一事主。1918 年加入中華國內佈道會。這是第一個完全由中國人自己組織及支援的宣教機構。創辦人包括誠靜怡牧師，石美玉醫生，余慈度。

靈性

丁立美牧師曾帶領中華國內佈道會首批派出的佈道團到雲南向苗族傳福音，陳玉玲就這樣開始在雲南傳福音工作，長達 25 年。在此期間，她不時受邀在佈道會裏講道，她講道滿有能力和見解。上帝使用她在少數民族中建立了許多教會。

因健康及其他緣故，玉玲在 1941 年離開雲南，繼續在陝西的西安、廣東和廣西等傳福音。1949 年她遷往香港。她在香港一所神學院任教並編寫了數本聖經注釋。玉玲於 1962 年退休。三年後她離世歸天家。

1.2 三位宣教士及三位基督徒

✧ 三位早期宣教士

馬禮遜是東正教在中國的開路先鋒，他在主後 1807 年來到中國，至 1834 年去世，逗留了共二十七年。

馬禮遜在 1782 年出生於英國，父母都是基督徒。他在年少時很放蕩，十六歲時認罪、悔改，得到了新的生命。不久被神感動，願意到最有需要福音的海外去宣教。爲了裝備自己，他再進學校念書，研究醫學、天文學和中國語文。終於在 1807 年二十五歲時受英國倫敦會的差派來到中國傳福音。但來中國傳福音的道路，荊棘滿布，困難重重。曾經有一個人諷刺馬禮遜說：「你以爲你真的能夠改變那古老帝國拜偶像的惡習嗎？」馬禮遜回答：「不！我不能夠，可是，我相信神能夠改變中國。」他就是這樣因著信心來到中國。

兩年後(1809 年)，馬禮遜爲了能合法的長久在中國居留，他加入“東印度公司”(The East India Company)做編譯員。他雖然不很願意，但也接受了。事實上，即使他從事編譯工作，但他一刻也沒有忘記他從神領受的使命。馬禮遜在中國共二十七年，做編譯員，也從事基督教的文字工作。他嘗盡了孤獨，離鄉背井的滋味，他在艱難的環境中，拚盡了整個人的生命去工作，爲基督教在中國的福音工作，奠下了一定的基礎。

裨治文 1830 年，美國公理會差派裨治文(Elijah Coleman Bridgman)來中國。他在廣州學習中文，不久，他又辦了一間學校，並出版一份刊物和從事印刷工作，這刊物名“中國叢報”。他雖然沒有公開傳福音，但願意默默地只問耕耘，不問收穫。在三十年內，裨治文在中國創辦和參與了五個傳教組織：廣州基督徒聯合會、創辦《中國叢報》、“益智會”(即在華實用知識傳播)、“馬禮遜教育協會”、中華醫藥傳教會。

由於當時清政府閉關自守的政策，裨治文很痛心知識和上帝的國度不能在中國傳播。

伯駕(Peter Parker)是一位基督徒醫生，由美國公理會差派到中國。他在醫學方面受過專業的訓練，在神學方面也有研究。他來中國的目的是全時間爲中國人服務，做個傳教士醫生，藉著行醫，爲主作美好的見證。爲了使中國人民早日得著福音的好處，他甘心樂意將自己的一生，奉獻給中國。

雖然當時來中國的傳教士很多，但有的“不得其門而入”，輾轉回國，有些卻沒有被人記念。更有許多傳教士來中國後，遇上中外關係變壞，於是被牽涉到糾紛的漩渦中，以致有不少同胞對傳教士存有成見，把他們的努力都解釋爲帝國主義的侵略，這是非常可惜的。雖然傳教士由於不瞭解我們，犯了一些錯誤，但我們也因文化不同對他們亦有誤解。然而他們的出發點是值得敬佩的，他們爲了遵行神的旨意，願意把自己個人的禍福都拋在腦後，這是很值得我們敬佩的。

導師可以邀請教會中的弟兄姊妹，向隊員分享其相信耶穌的見證。

基督教的傳入，在中國大地上成長了一批又一批的基督徒，他們虔誠、忠於信仰，熱心事奉主，為福音，善用主的恩賜服侍主及人群，用自己的生命作見證，甚至在基督徒受迫害的日子，為主殉道。

基督徒醫生

石美玉醫生是 20 世紀中國一偉大的女基督徒。石美玉於 1873 年 5 月 1 日出生在江西九江。她的父母是虔誠的基督徒。石美玉是九江第一個未纏足的女孩。她畢業於一所由美國密西根的宣教士吳格矩(Gertrude Howe)所辦的學校。1882 年，吳格矩帶著石美玉和她所收養的女孩康成去美國密西根大學學醫。石美玉的英文名字為 Mary Stone，而康成則為 Ida Kakn(康愛德)，她們的名字廣為西方基督徒所熟悉。1886 年，兩人以優異成績畢業，成為最早在美國獲得醫學學位的中國女子。

基督徒醫院

畢業後石醫生和康醫生隨著吳吳矩回到九江開始宣教醫療事工。她們擔心家鄉人會如何接待她們，但九江鄉親點燃四萬串鞭炮歡迎她們下船，使她們大為放心，而且她們的診所很快就擠滿了病人。一位中國老農曾說：“我們怕外國人，但你們能瞭解我們。”不久她們急需較大型的設施，這時有但福德醫生(Dr.I.N.Danforth)捐贈巨款，她們很高興，立即用來興建一所新醫院。在醫院要完工時，石醫生的父親被拳匪所殺害，她和康醫生離開九江幾個月。待她們回到九江後，但福德醫院於 1901 年 12 月開業。在此之後，石醫生在百忙中騰出時間設立護士培訓課程，翻譯西方醫學教材，並且為她們舉辦查經班。她訓練出來的護士以技術純熟、服務熱心、愛傳福音而遠近聞名。此外，石醫生在九江還收養了四個孩子。

基督徒中心

1920 年石醫生和康醫生因某些原因離開了該差會，在上海開始了新的事工-----伯特利教會。伯特利教會在接下來的 17 年展開了許多重要的工作，其中包括設立中學、小學、一所醫院及護士學校、一所神學院、一所孤兒院，還建立了一所教堂。石醫生和胡遵理在她們的家裡又收養 36 個貧困的小孩。石醫生繼續開辦護士訓練班，並於每禮拜四親自教導查經班，目的是希望帶領護士學生信主，裝備她們做宣教的護士。伯特利教會還支持著名的伯特利環球佈道團，其中曾有著名的佈道家宋尚節和許志文。1937 年日本侵犯中國，石醫生和胡遵理把伯特利教會遷往香港。石醫生其後在香港和美國加州為伯特利教會工作。她在 1954 年 12 月 30 日安息主懷，享年 81 歲。

朱吳瑪利

1900 年夏天拳亂期間，河北遭到兩次劫難。第一次是拳民迫害基督徒，其中多為天主教徒。第二次是外國軍隊前往北京和天津援救被圍攻的外國僑民，沿途在鄉間大肆掠奪當地人民。拳民總共殺害了三萬兩千位基督徒，其中五千人在河北被殺。最大的屠殺事件之一，發生在河北景縣的朱家河村。在 7 月 18 日至 20 日間，朱家河遭到圍攻，超過兩千名天主教徒被殺害。第三天有一萬拳民和滿清政府軍隊攻入村裡，放火焚燒一座擠滿信眾的教堂，其內大多是婦女和小孩。朱吳瑪利的丈夫在護村時被殺。朱吳瑪利在教堂裡張開雙臂成十字架形擋在士兵和神父之間時被射殺。

1.3 講聖經故事

 參考教學活動

可舉行「講聖經故事大賽」，內容由導師自行確定。

1.4 參加兒童佈道會

如分隊、教會等有合適之佈道會，導師可鼓勵隊員及隊員邀請朋友一齊參加。

1.5 金句

◆ 羅馬書十：9-10

你若口裡認耶穌為主，心裡信神叫他從死裡復活，就必得救。
因為人心裡相信，就可以稱義；口裡承認，就可以得救。

通過以上經文，讓隊員明白相信耶穌基督必須是表裡一致

◆ 提摩太前書四：12

不可叫人小看你年輕，總要在言語、行為、愛心、信心、清潔上，都作信徒的榜樣。

 參考教學活動：他的影子

1. 所有隊員圍圓圈背向外坐在地上，導師在圈外並手拿一物件，如布球。
2. 導師在圈外走，並偷偷將物件放在其中一隊員背後，該隊員發現後，要馬上起身，拿起物件，追趕導師。
3. 在追的過程中，該隊員須和導師的動作一樣，如導師跑，隊員跑；導師蹲下來，隊員蹲下來；導師做任何有趣動作，隊員要跟著做。
4. 當導師到達該隊員之前的空位，導師可以坐下，留下該隊員便繼續遊戲，將物件放其他隊員背後。以此類推。
5. 但如導師還未到達該隊員之前的空位，已經給該隊員追上，該隊員可以回自己的位置，而導師繼續遊戲。以此類推。

◆ 加拉太書五：22-23

聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。這樣的事沒有律法禁止。

 參考教學活動

1. 導師準備約 20 多粒的提子(事先連枝剪成一粒粒)，及一些形容詞(包括仁愛、喜樂…等 9 個詞，並其他如耐心、愛、和藹…等。)
2. 將每個形容詞貼在每一粒的提子上。
3. 讓每個隊員輪流按次序，將認為是聖靈所結的 9 個果子的提子分別出來，每次只可以取一粒。如果隊員的選擇和前隊員相同，那無須再選擇，但如果不認同，次序在後的可以對之前隊員的選擇作修改。
4. 到所有隊員都完成，由導師評定結果是否正確。
5. 最後大家一齊分享提子(洗乾淨)及導師分享每個果子的意思。
(亦可以用其他有皮的生果代替)

1.6 閱讀聖經

 參考教學活動：分隊讀經計劃(馬可福音)

物資：讀經龍虎榜、貼紙、聖經

期限：三個月

1. 開始計劃前，將參加者分兩人一組，如 A 和 B 一組，那麼 A 是 B 的讀經天使，B 是 A 的讀經天使，在讀經期間，天使的職責是提醒鼓勵。
2. 每人每天讀經最少 5 分鐘。
3. 每週集隊時，各人向自己的讀經天使簡介所讀聖經之內容，及告知是否在過去 6 天都有讀經，讀經天使可向導師取 6 枚的貼紙，(每天一枚貼紙)貼在讀經龍虎榜上相應的位置。
4. 在讀經期間，導師應安排 2-3 次的讀經分享會，作為對隊員的支持及加強讀經的氣氛。
5. 最後，對最多貼紙的隊員作相應的獎勵。

第二章 社交

2.1 向一位朋友詳細介紹基督少年軍和你的分隊

參考教學活動

1. 導師告知隊員，將會有一位朋友來到當中，現給 5-10 分鐘時間，各人準備 5 分鐘的講稿介紹基督少年軍及分隊。(最好能提前一星期告知各隊員準備。)
 2. 各人準備好，便可請那位朋友出場。(亦可以用一些布公仔代替朋友)
 3. 各人輪流作介紹。
 4. 導師總結或給予適當的獎勵。
- (如果隊員人數較多，可考慮分組或有不同的題目，如一些介紹基督少年軍，一些介紹分隊等。)

2.2 製造玩具

參考教學活動

玩具：報紙保齡球

材料：舊報紙、膠紙、膠樽(6 個)

做法：用報紙做成球體，再用膠紙固定 (報紙球要盡量實心) 作為保齡球。在膠樽貼上不同的號碼，作為保齡球瓶。

玩法：利用製作之保齡球及球瓶，進行保齡球比賽。



2.3 分隊活動

參觀中級組的集隊活動。

2.4 簡單製作

在本節，讓一些年齡稍大或較有經驗的隊員教其他的隊員做一樣簡單工作，如做手工，造模型等。

參考教學活動：摺拼圖

材料：A4 紙、剪刀、膠水

做法：

1. 準備 6 個不同的圖案 (每個圖案各 4 份)
2. 將 A4 紙剪成正方形，將正方形對摺成 16 等份。
3. 將 6 種的圖案如圖一貼好，並剪掉中間陰影部份。(圖一)
4. 留下摺痕就完成，將完成品摺起來玩。(圖二)

正面				背面			
3	5	6	3	5	4	4	2
1	陰影部分		1	6	陰影部分		2
1			1	2			6
4			4	2			3
6	5	4	2	3	3	5	

例：

3 燈	5 花	6 傘	3 燈	5 花	4 星	4 星	2 車
1 十	陰影部分		1 十	6 傘	陰影部分		2 車
1 十			1 十	2 車			6 傘
4 星			4 星	2 車			3 燈
6 傘	5 花	4 星	2 車	3 燈	3 燈	5 花	

圖一

試將 6 種圖案依照下列的形狀摺出來。

十 1	十 1	2 車	2 車	3 燈	3 燈	4 星	4 星	5 花	5 花	6 傘	6 傘
十 1	十 1	2 車	2 車	3 燈	3 燈	4 星	4 星	5 花	5 花	6 傘	6 傘

圖二

2.5 總部服務

總部每年都有一些大小型的活動，而這些的活動都很需要分隊支持，例如週年活動、少年軍賣旗日、Sharity(愛・共享)等。在這些服務過程中，讓隊員學習互相服侍、彼此支持，同時亦加強了隊員對分隊、總部的歸屬感。

2.6 探訪活動

分隊可以安排一些社區的探訪活動，亦可以拜訪隊長或隊牧的家庭。

第三章 體能

3.1 花式步操

在紅章中，隊員學習了花式步操，在本章，繼續鞏固所學內容，如人數可以，可分小隊作比賽。

3.2 球類活動

籃球是青少年喜愛的球類活動之一，通過籃球活動，不但可鍛鍊體魄，同時亦可訓練隊員合作、判斷的能力。因初步接觸，導師可教授一些基本的動作及技巧：

傳球、接球、運球及走籃。

籃球

籃球是在 1891 年由加拿大籍人納史勿夫(James Naismith)所創。當時他在國際青年會訓練學院(International YMCA Training College, 即現今之春田大學 Springfield College)就任體育科講師。他試行設計一種既能保存遊戲形式的技術，又能安排在體操室或體育館等劃定的場地上進行的活動。在設計此項遊戲時，納史勿夫認為應盡量避免運動員間過劇的身體接觸，同時，應偏重於鼓勵個人技術與整體合作相向平衡發展。

在第一場的試驗遊戲中，納史勿夫使用一個足球，並將兩個盛載桃子的有底籃筐懸掛在體育館兩端離地約十英尺的牆上進行比賽。此一試驗賽證實非常成功。

這個遊戲最初稱為納史勿夫球，但納史勿夫認為稱之為「籃球」會更加貼切，因為球籃和球是整個遊戲最重要的用具。

根據納史勿夫指定的規格，其圓周在三十至三十二英吋之間。同年，比賽的球員人數亦由九人改為五人。1898 年開始在球籃上沿加一鐵圈。後來，球籃改由開放式的球籃替代，這個改變使球員在對方投籃得分後，可盡快取回籃球繼續比賽。

場地及用具

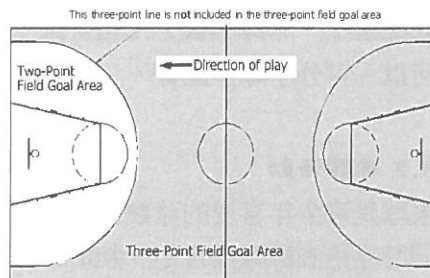
● 場地

球場兩邊的長線稱為邊線，兩端的短線稱為端線。

中圈：為比賽開始時，跳球的位置。

罰球區：罰球時，投中籃算一分。

二分球區：從籃下到三分線以內，投中籃算二分。



三分線：三分投籃區域投球中籃算三分。

● 球

須為圓形，其外表用皮革，橡膠或人造膠等材料製成。

球的圓周應在 68 至 73 厘米之間，重量在 450 至 500 克之間。

籃球技術

● 傳球

傳球時，應先考慮傳球的安全性。遠距離之傳球會讓對手有更多時間去移動和搶截。傳球須直接，快速及準確。每次傳球前可用假動作迷惑對手。傳球目標一般應在接球者肩腰之間，但有時為免失球，須傳球至隊友之外手（遠離防守者之一方）。運用不同傳球方法（如胸前傳球、彈地傳球、雙手頭上傳球、推傳及肩上傳球等）須按當時情況而定。胸前傳球可用於近距離而要求快速傳接之情況，彈地傳球則適用於未能直線短傳之情況。

在本章，導師可教授胸前傳球、彈地傳球及頭上傳球。

◇ 胸前傳球

作胸前傳球須以雙手持球，手指張開，球由胸前位置開始，以手腕。快速抖動出球。球離手時，掌心向外壓，使球帶有以下旋。

◇ 單手彈地傳球

作單手彈地傳球，持球手須向體側伸展，並以手腕之抖動出球。通常伴隨之側跨步會有助於使身體（至少腿部或膝部）保持在對手與籃球之間，更逼使防守者橫移。一般來說，彈地處應在傳球者與接球者三分之二處，並反彈接球者之大腿高度為合。

◇ 雙手頭上傳球

持球於頭上，方法與胸前傳球同。雙手須保持放鬆，隨即以前臂及手腕。快速揮動出球。此種方法於傳球與內線中鋒時最常用。

● 接球

接球前，雙手應及早伸前迎球，手指保持放鬆。觸球時手指自然分開，並引後以緩衝球勢，在整個接球過程中，雙眼應盯緊皮球。接球者如已作好接球準備，可舉起單手或雙手示意，以便傳球者確認目標，在某些情況下，接球者須作移動方可接球。

持球在手對全隊來說是重要的。接球後非中樞足應向有利位置踏一小步，利用身軀隔離籃球和防守者。持球時應以射球慣用手按於球後，而另一手則自球下上托；此接球法可避免對手以下手打掉籃球。持球不宜過於貼近身體，因會阻礙快速傳球之動作。

● 防守姿勢

良好的防守姿勢有助於移動。球員應保持低重心位置，前後腳開立，膝部屈曲及臀部下沉。雙腳應交替貼地滑步，隨對手移動。球員防守時不宜離對手太近，以便對方突破時可及時改變方向跟隨。

球員在運球前手持“生球”（可傳球，運球或射球時）時，防守球員應採取較闊之防守姿勢。如持球者位於射球範圍內，防守者應靠近其投射手以騷擾其投射，並估計其意圖；更應以一足踏前以便隨時改變方向。

防守運球球員時，雙手應保持於低位置，以便運球者於犯錯誤或疏於護球時及時搶截，如被運球者成功超越，防守者應以直線跑回己方籃下，盡可能追回對手，並阻截其投射。在運球完畢時，球員手持“死球”，防守者便應靠近緊迫對手，阻止其投射或傳球。

● 運球

運球主要乃手指之運作，並借助由肘、腕、手、腰、腿之屈伸而產生之力量來完成。皮球應推向下前方，而身體應保持下蹲。非運球手及前足應置於對手及皮球間以作保護，頭部應抬高，雙眼注視場即情況，運球者應讀能以左或右手運球，一般有高運球、低運球、換手運球等。

本章教授低運球。

低運球：宜用於被緊迫防守情況或擠擁地帶。此時身軀及皮球應保持在低位置，皮球應反彈僅至膝高，靠近身體以便保護。

● 投射

選取“瞄準點”是投射的重要環節。籃框或籃板上的其中一點（通常圍繞籃框上的長方形）均可作為瞄準點。如選取籃板作為瞄準點主要在使皮球能藉籃板反彈至籃中。

◇ 單手定射

此方法可用於遠距離投射（防守者已後撤）及罰球。球員應向投射手一邊踏前一步，身軀應稍下沉，投射手屈曲，手肘向前，手腕向外屈曲托球。另一手應置於皮球側之前上方。

出球時應靠手肘之力，快速伸展及指腕之抖動，出球前掌心應指向目標。球員應借雙腿蹬地之動作跟進投射方向，使身體充分伸展，雙眼應於整個投射過程中緊跟瞄準點。

◇ 走籃

球員隨接球或運球動作前移，持球上藍的技術。以右手球員為例，他應先以右足著地，再以左足蹬地及制動，將前衝之去勢轉為向上提升之力量。當身體上升時，雙手或單手隨身體協調將球上舉。並將擺動腿（非蹬地腿）的膝部上提，以增加上升高度及保持身體在空中的平衡，最後充份伸展持球手在最高點出球。

● 籃球比賽規則

比賽人數

籃球比賽是由兩隊作賽，每隊應由 12 名球員組成，球衣號碼應順序由 4 至 15 號。作賽的每隊可選派五名球員上陣，目的是把球投進對方的籃內而得分。

比賽時間

40 分鐘(4 X 10 分鐘)。每場籃球比賽分四節比賽，每節為 10 分鐘，中間休息時間為 10 分鐘。若有任何違例、犯規或觸球出界等情況，裁判員吹哨子表示球為死球時，比賽時間便應暫停計算。

得分

每次投球中籃可得 2 分，罰球中籃得 1 分，在三分線外投球中籃可得 3 分。在的比賽時間完結後，得分較高的一隊為勝。當 40 分鐘比賽時間完結而未分勝負時，應即繼續比賽，並舉行一次或多次為時 5 分鐘的決勝期，直至分出勝負為止。

比賽

球員可向任何方向傳、投、撥、滾或運球，但控球隊在前場的球員不得使球進入後場。反過來說，在後場獲得控球權的隊伍，必須在 **8 秒鐘**內使球進入前場，而且獲得控球權的一方，必須在 **24 秒**內設法投籃。再者，當一方球員獲得控球權時，同隊的球員不得在對方端線至罰球線之間的限制區（俗稱的鎖匙圈或禁區）內，作超過 **3 秒**以上的停留。

若任何球員在對方威脅持球達 **5 秒**而不傳、投、拍、或運球時，便屬違例。其他違例情況包括使球出界、重覆運球、持球行進、踢球、以拳擊球、過份揮擺手或手臂（就算未觸及對方球員）、觸籃板違例、防中籃違例、擲界外球違例、罰球違例及 8 秒鐘違例等。違例後的懲罰包括中籃不算、由對方擲界外球或由對方射罰球等。若球員觸球出界或使球出界，則由對方擲界外球。

犯規

籃球運動的犯規是指球員違反有關身體接觸或運動道德的規例，按其類別可分為技術犯規、身體接觸犯規、故意犯規及奪權犯規：

- a. **技術犯規**包括延誤比賽、不君子行為、非法進入場區內、暫停超時、當球員被判犯規時不立即舉手過頭等。罰則包括罰球 2 次及取消屢犯或嚴重犯規者比賽資格。球隊職員經 3 次技術犯規時，將被取消資格並驅逐離場。
- b. **身體接觸犯規**包括推、撞、絆、抱或使用粗野戰術等。罰則包括罰球或擲界外球。

c. **故意犯規**屬身體接觸類而裁判員認為是故意者，會被判罰球。

d. **奪權犯規**指任何惡劣和不道德的侵人犯規或技術犯規，除被判罰球外，犯規球員應予取消資格及立即退出比賽。

任何球員被判罰 **5 次犯規**時便會被終止參賽資格。每節比賽中（全場共分四節比賽），每隊球員侵人及技術犯規滿 4 次後（隊際犯規，該隊的球員其後每一次犯規應判罰球。籃球比賽時每隊球員的替補次數不限，但作替補時必須先知會記錄員，並且替補球員要留在場區之外，直至得到職員批准方可進場。

3.3 球類比賽

在成功章中，我們學習過多種球類活動，導師可安排一些隊員喜歡的球類進行比賽。

3.4 戶外活動

 參考教學活動

踩單車活動

因戶外活動，導師要留意各方面的安全及作好準備。活動地點應該是已有的單車徑或單車樂園等。

3.6 游泳

在紅章隊員能游泳 10 米，在本章，希望透過活動，鼓勵隊員為自己訂立新目標為能游 25 米，隊員可在開辦金章期間透過導師或外間的課程達到目標。

3.7 遠足旅行

離開日常集隊的地方，到郊外走走，是隊員較期待的一件事。

活動：郊野一天遊

地點：(以下資料只供參考)

● 流水響至鶴藪 (八仙嶺郊野公園)

全長約 3.5 公里，步行時間約 2 小時，難度屬低。景點有流水響水塘、鶴藪水塘、鶴藪園等。

交通：粉嶺火車站乘 56K 小巴往鶴藪

● 薄扶林水塘至山頂

全長約 5 公里，步行時間約 2 小時，難度屬低。可以感受林蔭小徑的樂趣，到達山頂，四周景物盡收眼底，亦可以行山頂廣場。

交通：(起點)中環及灣仔往港島南區各線：4、43X、91、7、71、40、40M (終點)1 號小巴、纜車、15、15B。

● 九龍水塘

由大埔公路(馬廛山)巴士站起點，經九龍副水塘、金山樹木研習徑、金山路、轉入衛奕信第六段，終點為九龍水塘末段。全長約 4 公里，步行時間約 2 小時，難度屬低。

交通：(起點及終點)巴士：72、81、86B

● 上窩郊遊徑

於西貢西郊野公園內，由北潭涌西貢郊野公園遊客中心步行 15 分鐘便到達起點上窩。途經起子灣、曝苦灣，終點為西貢萬宜路。全長約 3.3 公里，步行時間約 1.5 小時，難度屬低。

交通：(起點及終點)巴士：94、96R(假日行駛)

● 大埔滘自然教育徑

位於大埔自然護理區內，主要介紹森林的生態系統，使遊人對香港森林有更深入的了解。全長約 1 公里，大約 45 分鐘便可完成。

交通：途經大埔道的公共交通工具都可以到達，或九巴：70、72、72A、73A 或 74A 等。

第四章 教育

4.1 三個繩結及其用途

繩結是一種易學但又容易忘記的技巧。由紫章開始，隊員學習了許多不同用途的繩結，在本章學習其他新繩結之前，導師不妨同隊員一起溫習已學習之繩結，特別是雙套結、接繩結等。

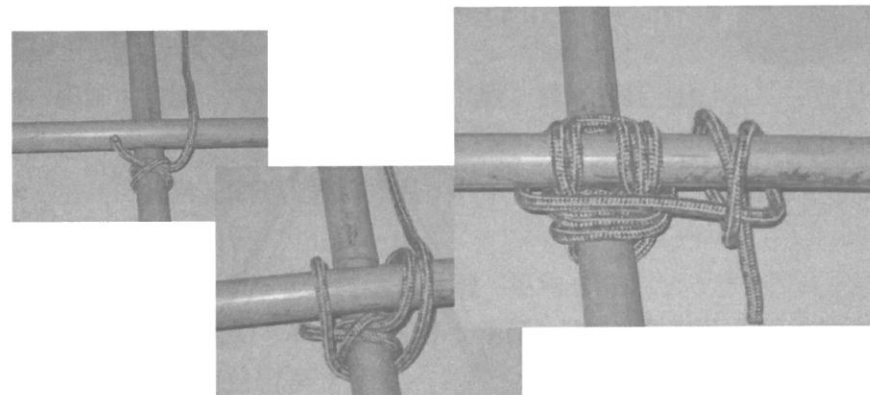
牽引結

在繩子中間作圓圈，完成的圓圈要在兩邊大力拉才會鬆脫，此結除了用於登山，平時露營時用來掛衣物都不錯。

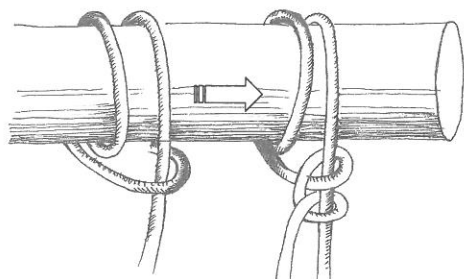


四方編結(方回結)

在兩桿正交叉時縛紮用，它的方法在兩桿成十字形交叉時，先在直立之木桿上先作一雙套結，自下向上繞著橫方之木桿順序排列圍繞三次，再在兩桿交叉中間圍繞拉緊(FRAPPING)三次，用隻套結收緊繩端於橫桿上，如繩過長，可用半結將繩全部收緊，再用隻套完結。繞時應注意繩圈順序排列。



其用途是將繩繫在柱上，好處是可以迅速結紮及鬆解。

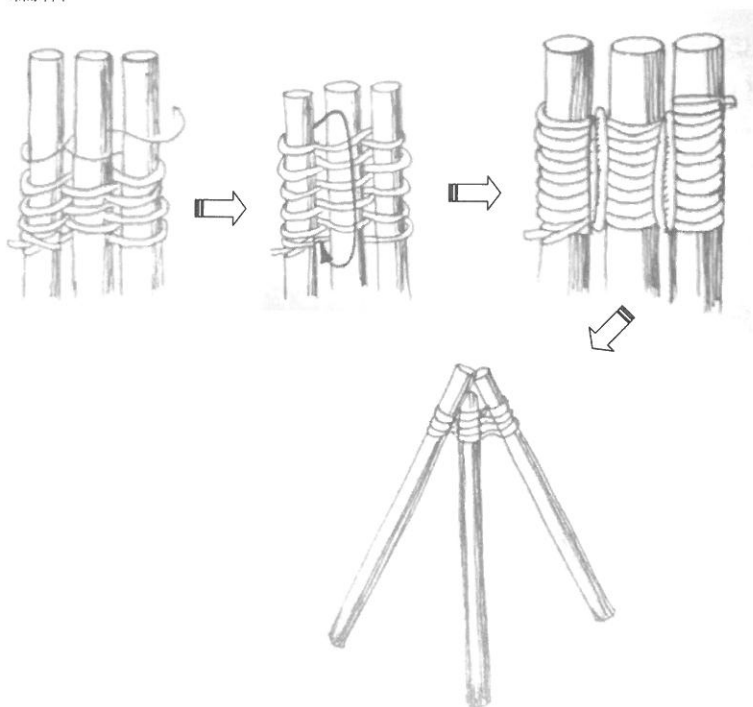


4.2 簡單的紮作

讓隊員利用之前學習之繩結，紮一個由三角架組成的臺。

會用到的繩結：雙套結、三腳架編結及四方編結。

三腳架編結



4.3 露營知識

此節內容讓隊員簡單了解什麼是露營活動及露營的相關裝備、守則等。

露營活動

露營活動是一種生活，從文明日常生活環境奔向自然生活環境，舉凡人類生活之衣、食、住、行、言行舉止都包括其中，從生活學習，看自己是否成長。

露營活動的起源

早在 1861 年左右，正值美國內戰時期，在康乃提克州的一間學校，學生們都嚮往從事軍營生活，浪跡天涯，過其英雄式的生活，學生們的這種意向，被校長知道了，因此就組織了一個學生營，初步定名為「安樂營」，經過初步的訓練後，就在暑假期間帶他們到海邊去舉辦了一個長時間的夏令營，這一種露營生活正式建立了青少年露營的一種模式。而由貝登堡親自率領的童軍露營，於公元 1907 年在英國白浪島首次舉行。

露營裝備

露營的時候，由於需要帶備大量的物資旅行，故必須小心選擇背囊內的個人用品，以下是一些露營的設備清單：



個人用品

- 服飾：便服、內衣褲、禦寒衣物、鞋、襪、拖鞋、雨衣
- 用具：背囊、地蓆、梳洗用具、毛巾、水壺、食具、電筒及後備電池、哨子
- 食物：各餐食物、乾糧、緊急食糧、足夠水
- 其他：個人藥物、筆、簿、紙巾、電話、膠袋、防晒用品、蚊怕水、少量金錢及身份證等。
-

小組用品

營幕、爐具、百潔布、炊具、燃料、打火機、萬用刀、水袋、急救箱、營燈、地圖指南針等。

露營守則

- ◆ 只可在指定露營地點露營
- ◆ 只可在指定燒烤爐生火，生火後切勿置之不理
- ◆ 將廢物放在垃圾桶內，保持露營地點清潔
- ◆ 將聲浪收細，切勿滋擾其他露營人士及附近居民
- ◆ 保持水源清潔
- ◆ 保護野生動植物
- ◆ 愛護村民財物及尊重其權益
- ◆ 離去前必須弄熄所有火種，將露營地點妥善整理
- ◆ 愛護郊區，保護大自然美景

4.4 露營技巧

使用爐具

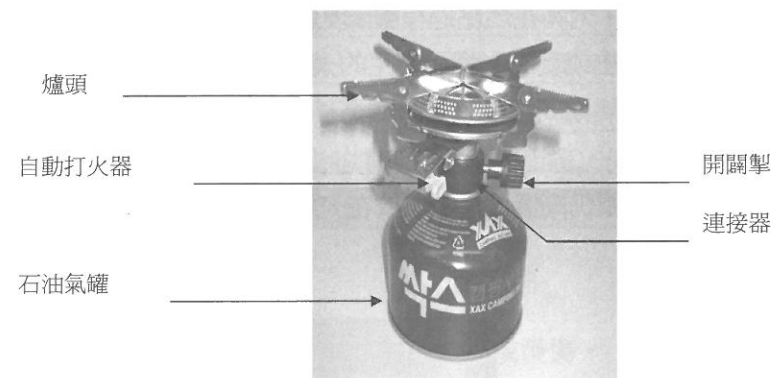
露營煮食時需要爐具及炊具，爐具通常有罐裝石油氣爐、酒精爐、石蠟爐等等，後兩者比較環保，但石油氣爐比較方便及簡單，所以在初級組進行煮食訓練時，許多導師都選擇石油氣爐。炊具一般使用套裝的，一套已經可以滿足煮食的基本需要。

因煮食要接觸火、油等，所以導師必須要考慮隊員的安全而作出適當的安排，而且導師在帶領活動前都要熟練爐具的正確使用方法，這樣便可享受戶外煮食的樂趣了。

石油氣爐

(煮食時，安裝石油氣爐及點火由導師進行)

1. 主要構造



2. 安裝氣罐步驟

- (1). 不可點火或靠近有火的地方。
- (2). 將連接器上的開關掣**關閉**。(有些爐頭不需要連接器，而開關掣在爐頭上)
- (3). 以順時針方向將爐頭及連接器扭上，然後同樣方法將氣罐扭上。
- (4). 如發覺有絲絲聲及氣罐有白色水點時，即表示氣罐未鎖實。

3. 拆除氣罐步驟

- (1). 在空曠及遠離火種地方進行。
- (2). 關閉開關掣。
- (3). 將爐頭、連接器及氣罐扭開。
- (4). 拆除出來的氣罐不應隨處拋棄，應放在垃圾內及遠離生火區或有火種的地方。

4. 燃點步驟

- (1). 在擋風處進行。
- (2). 先開著打火機或擦著火柴，然後將開關掣以反時鐘方向開著少許，使爐火點著。
- (3). 不用時，以順時鐘方向將開關掣關閉。

5. 安全須知

- (1). 燃點及使用氣爐時，須在空曠地方及遠離火種地方進行。
- (2). 如安裝氣罐時發覺漏氣，應重新安裝氣罐。
- (3). 在野外使用時，尤其在燃點過程中，使用者必須在爐的上風位置，以免被突然冒出或受風影響而產生的火焰燒傷。
- (4). 切勿在爐火燃燒期間移動爐具，如需移動，先將爐火弄熄後才進行。
- (5). 剛熄火時，爐頭仍高溫狀態，應放在一邊，以免隊員不小心燙傷。

炊具 (套裝)

炊具應該清洗乾淨，晾乾水才收拾妥當。



4.5 處理輕微燒傷及燙傷

什麼是燒傷？

燒傷是指經由熱力、電流、化學物品、輻射線或冷凍所引致的組織損傷。

什麼是燙傷？

燙傷是指因熱的液體造成的傷害，例如滾油、蒸汽、熱水等。

燒傷的程度

由於不同的燒傷成因及傷者的整體狀態，所以燒傷亦有不同的程度。

燒傷的深淺程度	傷及範圍	徵狀
表面輕微燒傷	皮膚外層	紅、腫，觸動時會痛
中層燒傷	中層皮膚	紅、痛、有水泡
深層燒傷(三級燒傷)	神經、脂肪層及肌肉都可能受損	無觸痛，但皮膚燒焦或呈蒼白蠟色

輕微燒傷及燙傷的處理：

1. 將熱源與傷者隔離，防止繼續燒傷或燙傷。
2. 保持氣道暢通。
3. 第一時間將燒傷或燙傷的部位冷卻，如用清水(或凍飲)沖洗傷口十分鐘以上，以減少熱力對皮膚造成的傷害。
4. 在傷口腫脹之前，小心脫除傷口附近的飾物及衣物。
5. 如傷口有惡化，最好尋求醫療援助。

4.6 使用繃帶卷包紮膝蓋

繃帶卷可用來固定敷料或施加壓力以制止出血，支持扭傷的部位。

繃帶卷的包紮方法有螺旋形紮法、「8」字形紮法及人字形紮法，螺旋形紮法使用於前臂、上臂、小腿及大腿等部位，「8」字形紮法使用於手部、足部或足踝等部位，而人字形紮法則用於肘部、膝部及足跟等關節部位。

4.7 認識方向及使用指南針

如何找到方向

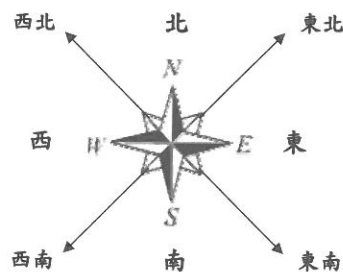
在古代，我們的祖先透過觀察太陽、星星等活動的情況去確定方向。每天早上，太陽升起的地方則是東方，相對的一方則是西方。人們還觀察日出日落的時間，然後於地上立一根棒子，並觀察棒子的陰影。當日出日落時間的中間一刻棒子的陰影方向，即是正北方向。

在夜晚的星空，只要找到北極星的位置，亦能找到北方。



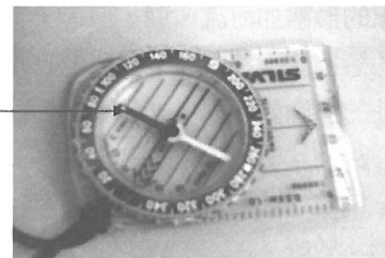
認識八個方向

古時的人要通過月亮星宿去尋找方向，但現在我們利用指南針便可以很快找到方向了。以下是我們要認識的八個方向：東、南、西、北、東南、東北、西南、西北。



認識指南針

磁北：表示北方方向



經過指南針確定了北方方向，在磁北右方 90° 的方向，則是東方，有了北方和東方，那麼其他的方向也知道了。

教學建議：

學習指南針，應該給隊員多些練習的機會。

- 提問：如說出不同方向的隊員的姓名，或物件。
- 活動：分組，每組給一份自制地圖(可以是集隊地方或其他活動場所)，然後要各組在地圖上按找出不同方位的名稱並寫在地圖上。

4.8 認識地圖上的主要圖例

什麼是地圖

地圖是一種記錄地面上地形和事物的實用圖表。地圖由測量員運用極精密的儀器在空中及地面測量，然後由繪圖員把這些資料根據其形狀及特徵，利用不同的符號、圖形、顏色等(即是圖例)繪在地圖裡。

一般而言要用圖例表達的景物分為三大類：

1. 人工建設—包括橋樑、城鎮，道路等
2. 天然景物—包括山嶺、海洋，植物等
3. 界線—包括地區界線、國界等

地圖上各種慣用顏色所表示的事物

- 藍—有關水的形態如河流、湖、海等。
- 綠—有關的植物如山林、草地、耕地等。
- 啡—有關地的形態如沙灘、砂地、等高線等。
- 紅—主要公路及其他行車路線等。
- 黑—小路、橋樑、鐵路，架空電纜等。
- 灰—建築物、峭壁、漂石、岩石等。

導師可以利用郊遊圖或地形圖與隊員認識各種不同的圖例，同時隊員亦應認識於郊野公園內常見的圖例，例如：



4.9 學習閱讀本港地圖及街道圖。

✧ 香港全境圖



香港位於中國大陸的南端珠江口東側，由新界、九龍半島、香港島及 262 個島嶼組成，陸地總面積達 1,103 平方公里。香港屬丘陵地，多山，但香港的山高度不大，最高山為大帽山(957 米)。香港的東南部面向太平洋，多島嶼，海岸線曲折且長。

● 閱讀街道圖

4.10 天文觀察

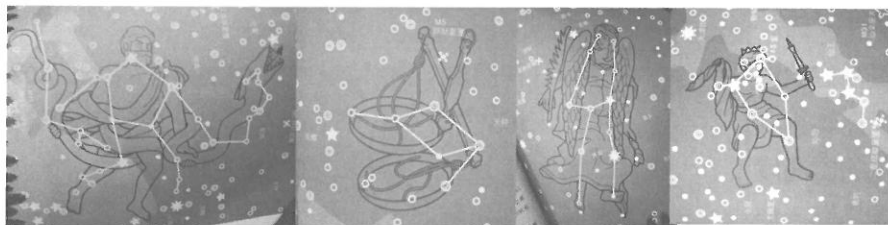
參考教學活動

參觀太空館

星座的起源

據說現在的星座源於居住在美索布達米亞地區的牧人們。每當夜晚，羊群睡去，牧人們仰望夜空中的繁星，想像將某些的星星串聯一起成為圖案，這就是星座的起源了。這些星座後來流傳到希臘，被人們與希臘的神話聯繫在一起，所以，北天星座中，有許多是以希臘神話中的人物命名，如仙后座、獵戶座等。

15 世紀後，歐洲的航海業發展，當水手們去到南半球的海上，看見與北半球不同的星星，知道這事之後，各國天文學家紛紛觀測南天星星並給以命名。1930 年，國際上統一命名了現行的 88 個星座，結束了星座世界的混亂。



蛇夫座

天秤座

處女座

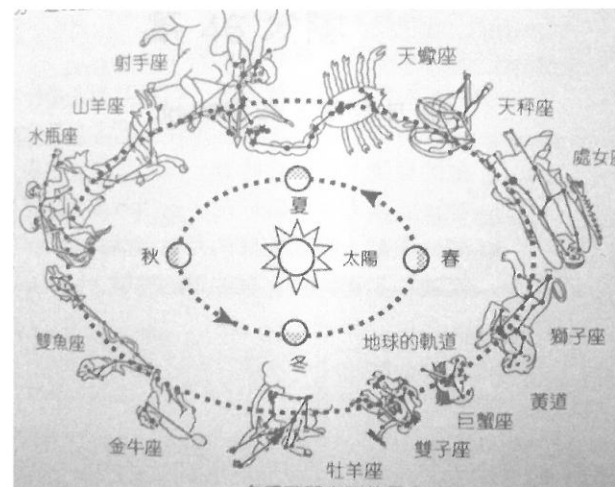
仙王座

星星的顏色

當我們仰望天上的星星，你會發現有的星星閃著黃色的光，有的星星閃著藍色、白色，甚至是紅色的光，為什麼星星會有不同的顏色呢？

原來，星星的顏色變化和星星的表面溫度有關。當星星表面的溫度越高，顏色便顯為藍色，隨著溫度的降低，它的顏色變化順序依次為：白色、淺黃色、黃色、橙色、紅色。

我們常說的 12 星座，其實是太陽在一年之中所經過的路線(黃道)上的 12 個星座，但這已經是二千多年前的事了。由於每個星體的自轉及公轉的關係，許多星星的位置都發生了變動，黃道在天空的位置亦都出現變動，此外，現在的黃道不只跨過 12 個星座，還跨過第 13 個星座，即蛇夫座。所以你現在的生日的星座其實同傳統的星座是有些不同的。



又恐怕你向天舉目觀看，見耶和華你的神為天下萬民所擺列的日月星，就是天上的萬象，自己便被勾引敬拜事奉他。(申 4:19)

他造月亮星宿管黑夜，因他的慈愛永遠長存。(詩 136:9)

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)

