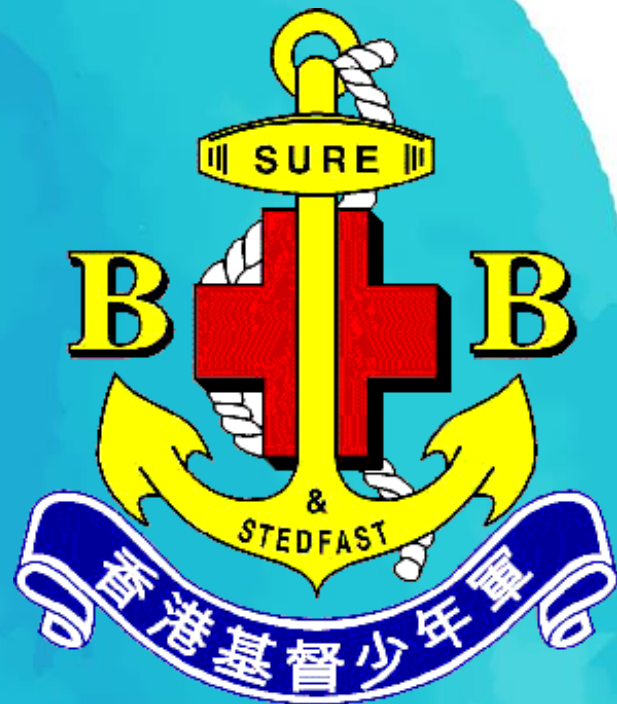




初級組成功章

藍章



課程大綱

靈性

- 認識十誡
- 耶穌的五個比喻
- 認識聖經
- 詩篇23篇
- 學習祈禱

社交

- 遵守郊野守則
- 正確上網態度
- 家居安全守則
- 香港區旗、市花及名勝地方
- 香港其他制服團體
- 愛情和戀愛
- 參觀活動
- 參與分隊聯合活動
- 拜訪小組導師的家



課程大綱

體能

- 基本步操：
Right/Left Turn on the move
- 跑步
- 跳高
- 球類活動：乒乓球

教育

- 戶外活動技能
- 種植植物
- 學習樂器
- 學習釣魚
- 香港水中動、植物
- 趣味性實驗
- 趣味常識：認識人體腦部結構
- 三個繩結並示範其用途



靈性

- 認識十誡
- 耶穌的五個比喻
- 認識聖經
- 詩篇23篇
- 學習祈禱



認識十誡

靈性

十誡內容

(出埃及記20:3-17)

第一誡：

除了我以外，你不可有別的神。

第二誡：

不可為自己雕刻偶像，不可跪拜那些像，也不可事奉它，因為我耶和華你的神是忌邪的神。

第三誡：

不可妄稱耶和華---你神的名；因為妄稱耶和華名的，耶和華必不以他為無罪。

第四誡：

當記念安息日，守為聖日。六日要勞碌做你一切的工，但第七日是向耶和華---你神當守的安息日。這一日無論何工都不可做；因為六日之內，耶和華造天、地、海，和其中的萬物，第七日便安息，所以耶和華賜福與安息日，定為聖日。



認識十誡

靈性

十誡內容

(出埃及記20:3-17)

第五誡：

當孝敬父母，使你的日子在耶和華---你 神所賜你的地上

第六誡：

不可殺人。

第七誡：

不可姦淫。

第八誡：

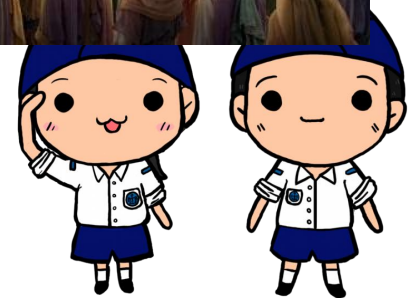
不可偷盜。

第九誡：

不可作假見證陷害人。

第十誡：

不可貪戀人的房屋；也不可貪戀人的妻子、僕婢、牛驢，並他一切所有的。



認識十誡

靈性



十誡是從何而來的

十誡是與亞伯拉罕、以撒、雅各的後裔以色列百姓立約的神，在西乃山上親手寫在兩塊石版，交給摩西，傳給以色列百姓的。



認識十誡

靈性



為什麼要學習十誡

1. 十誡是人的基本價值與規則。十條誡命是人類生命的十個價值基礎，從個人的價值建立，到家庭、社會、國家、進而國際、世界、自然生態，因此也是宇宙價值。亦即中國人所明白的「正心、修身、齊家、治國、平天下」。
2. 誡命的效益在於為人們造福。當父母告訴孩子說：“不可玩火”，是為孩子的益處。當神吩咐人們說：“不可...” ，都是帶著積極的目標，是為著人們的好處。
3. 誡命是神以道德律所發出的。十誡是神深植於人心中的道德律，正如祂設置萬有引力定律運作在自然界中，任何破壞十誡道德律的人，他必會有負面的結果。



我今日所吩咐你的話都要記在心上，也要
殷勤教訓你的兒女。無論你坐在家裡、行
在路上，躺下、起來，都要談論。

申命記6:6-7



認識十誡

靈性

參考教學活動

物資：紙、筆

活動：

導師可視乎隊員的人數分組或不分組。

讓隊員嘗試想像：自己是家中的爸爸，現在要訂立10條家規。

將10家規寫在白紙上並作分享。

最後導師帶領隊員看十誡內容並解釋。



認識十誡

靈性

讓隊員認識聖經裡的比喻及其意思，導師可按分隊情況分次或一次過分享以下內容。

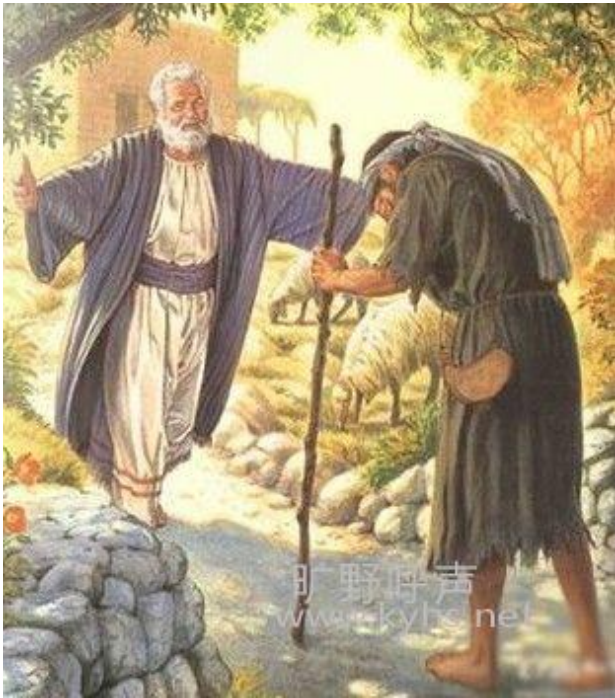
失羊的比喻 (路加福音 15:1-7)

一個人悔改，神的喜樂就好像牧羊人找著迷羊回家的喜樂。人可能對一些做錯事的人表示放棄，但神卻不是這樣。神會喜愛那些從不走錯路的人，但對於那知錯能改的人，神更加歡喜。



認識十誡

靈性



浪子的比喻 (路加福音 15:11-33)

父親對小兒子回歸的態度，也是天父對罪人回轉的歡迎及接納。



認識十誡

靈性



十童女的比喻(馬太福音 25:1-13)

要時刻警醒，為主耶穌的再來
做好準備。



認識十誡

靈性

按才幹受責任 (馬太福音 25:14-30)

銀子就好比作才幹，上天賦與人人有不同的才幹，有些人多些，有些人少些，但無論多或少，每個人都有自己特有的價值。問題是我們怎樣去運用我們的才幹呢？

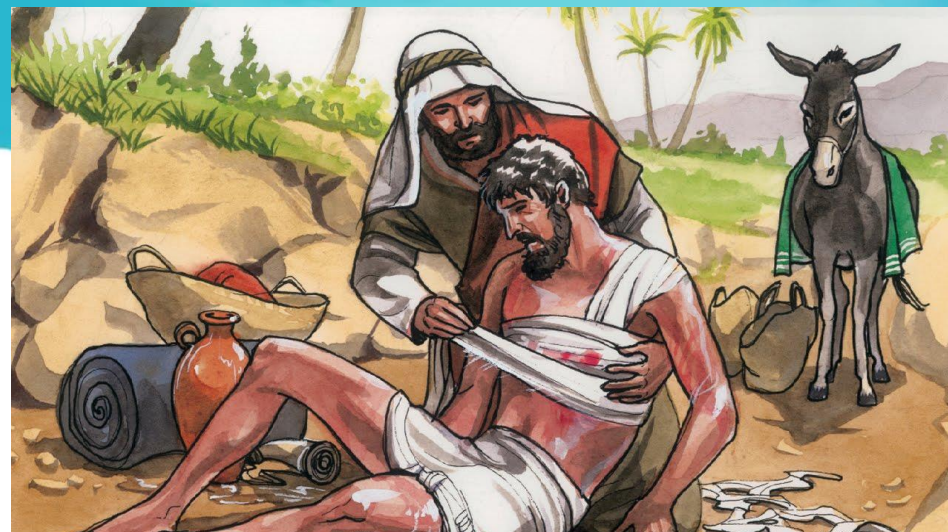


認識十誡

靈性

好撒馬利亞人的比喻 (路加福音 10:25-37)

這個比喻有兩種人：一種是祭司及利未人，對面前的事視而不見，趕著做自己的事，另一種是撒瑪利亞人，不但動了慈心，並且有實際行動，不怕麻煩地用自己的時間和金錢去幫助有需要的人，然後才做自己的事。你會做哪一種人？



認識十誡

靈性



聖經是 神的話，向人啓示，所以是一部 神的書，是 神真理的啓示。

聖經原文為希伯來文，是創造宇宙和人的 神賜給全人類的信息，由三十多位才智、性格、感情和文字風格各有所長的作者，正確無誤地寫下來，引導我們尋找、認識祂，督導我們的生活，享受有祂同在的喜樂及永生的盼望。

聖經由六十六卷書編組而成，分舊約全書及新約全書。舊約全書共有三十九卷，講 神的聖約，以恩惠賜予以色列及普世。新約全書共有二十七卷書，是 神聖約的繼續，藉基督的寶血而締結，施恩給全世界。新舊約是合一的，都為神所默示，具有真理的權威，指示人蒙恩之道，為信徒信仰與道德的準繩。

聖經中最古老的應該是摩西五經，寫於主前約一千五百年。



認識十誡

靈性

參考教學活動

物資：聖經、小禮物(金句咭)

活動：導師講解有關的聖經知識及翻閱方法。

分組比賽：

- 相關聖經問答比賽
- 導師說出聖經的卷名或章節，各組要鬥快找出
- 總結及獎勵



詩篇23篇

靈性

通過經文，讓隊員認識天父與我們的關係。

參考教學活動

教唱詩歌：詩篇23篇

解釋意思



學習祈禱

靈性



禱告是心靈之旅，是我們與神溝通的方法。通過本節，隊員可以開聲為自己或他人作出一段的禱告。導師可和隊員一齊製作禱告/代禱咭，鼓勵隊員培養每天都禱告的習慣。

禱告的態度 (腓立比書 4:6)

奉耶穌的名 (約14:13)

誠懇 (約4:24)

用信心祈求 (太21:22)

按神的旨意祈求 (約壹5:14)

禱告的內容

感謝 --- 對神的慈愛、恩典發出感謝。

讚美 --- 讚美神。

認罪 --- 將罪交托給神，求神赦免。

代求 --- 為別人的事情發出的祈求。

祈求 --- 為自己的需要向神祈求。



學習祈禱

靈性

禱告的方式

禱告是沒有一個絕對的方式，我們可以隨時向神禱告，或許是行走、坐著、跪著、躺著...另外，禱告時可以睜開眼睛或閉上眼睛，但為了避免睜開眼睛時分散注意力，所以建議閉上眼睛較好。



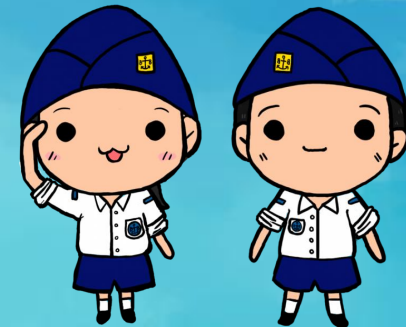
社交

- 遵守郊野守則
- 正確上網態度
- 家居安全守則
- 香港區旗、市花及名勝地方
- 香港其他制服團體
- 愛情和戀愛
- 參觀活動
- 參與分隊聯合活動
- 拜訪小組導師的家



郊野守則

社交



認識香港郊野公園

香港面積約1,103平方公里，有四分之三是郊野。香港雖然不大，卻有許多風景怡人的山嶺、水塘及海濱，且有豐富的生態資源。

香港政府為保護及發展郊區，在1976年制定了郊野公園條例，為闢設、發展及管理郊野公園和特別地區提供了法律根據。香港現有23個郊野公園和17個特別地區(其中11個在郊野公園內)，共佔地41,644公頃。



郊野守則

社交

認識香港郊野公園

6個不在郊野公園內的特別地區

1	香港仔郊野公園	13	大埔滘特別地區
2	清水灣郊野公園	14	大潭郊野公園
3	龍虎山郊野公園	15	大帽山郊野公園
4	金山郊野公園	16	金山郊野公園
5	獅子山郊野公園	17	林村郊野公園
6	大嶼山郊野公園	18	橋咀郊野公園
7	馬鞍山郊野公園	19	石澳郊野公園
8	八仙嶺郊野公園	20	船灣(擴建部份)郊野公園
9	船灣郊野公園	21	薄扶林郊野公園
10	西貢郊野公園	22	大潭(擴建部份)郊野公園
11	城門郊野公園	23	西貢西(灣仔擴建部份)郊野公園
12	大欖郊野公園		

1	大埔滘自然護理區
2	東龍島炮台
3	蕉坑

4	馬屎洲
5	荔枝窩
6	香港濕地公園



郊野守則

社交



認識香港郊野公園

闢設郊野公園的目的，是為了保護大自然，以及向市民提供郊野的康樂和教育設施。至於闢設特別地區的目的，則主要是保護大自然。

郊野公園內設有具備桌椅的野餐地點、燒烤爐、廢物箱、兒童遊戲設備、涼亭、營地和廁所等。上述設施均經精心設計，與天然環境互相配合。

此外，並改善山間主要道路，設置路標，闢建行人小徑及家樂徑，供遊人在山林中漫步，欣賞大自然景色。



郊野守則

社交

認識香港郊野公園

在郊野公園內，生長著不同品種的風水林、混合林、人工植林，及樹下的灌叢和草地，為超過450種雀鳥、233種蝴蝶、107種蜻蜓、品種豐富得令人驚訝的昆蟲及野生動物提供了一個理想的生態環境。

在這些動植物當中，有的屬瀕危品種，有的屬在香港發現的新品種，甚至有的是香港特有的品種，所以要好好愛護我們的郊野資源。

有關郊野公園更多資料，導師可到漁農自然護理署網頁。

四條長途遠足徑：

麥理浩徑（全長100公里）

鳳凰徑（全長70公里）

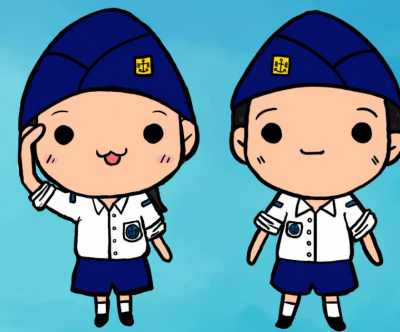
港島徑（全長50公里）

衛奕信徑（全長78公里）



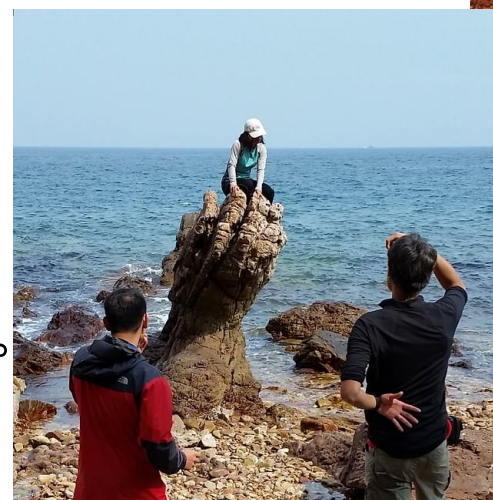
郊野守則

社交



郊區守則

- 尊重村民，切勿損毀私人財產、農作物及牲畜。
- 切勿破壞自然景物。
- 切勿在燒烤場或營地外生火。
- 切勿污染水源。
- 切勿隨地拋棄廢物。
- 切勿損害野生動植物及其生長環境。
- 愛護郊區，保存大自然美景。
- 尊重其他遊人，盡量降低聲量。



郊野守則

社交

參考教學活動

物資：紙、筆

活動：

導師通過問答形式介紹香港郊野公園相關的資料，如提問題：你們知不知道香港郊野佔香港總面積的幾分之幾？香港有多少個郊野公園？等等。

讓隊員分組，寫出愛護郊野的行為。

各組分享，最後由導師總結並鼓勵隊員遵守郊區守則。



正確上網態度 社交



現今社會資訊科技發達，學生透過電子網絡進行學習的情況日漸普遍。但他們的自我管理及分辨是非黑白的能力尚未成熟，本示例幫助學生明白要以自律、自愛的態度進行上網活動，並樂意在上網時接受父母或成年人的指導或監管。



家居安全守則及應用 社交



家居安全的重要性

家是一個舒適、安全的地方，但許多意外都發生在家居地方，所以不可忽視家居環境安全的重要性。

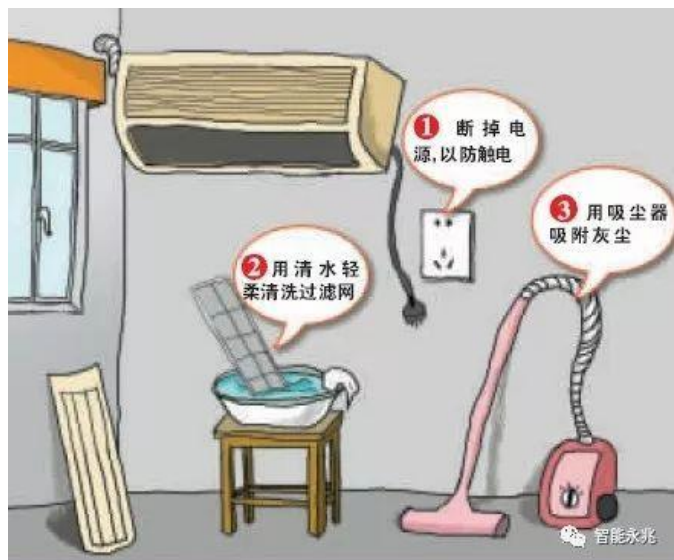


家居安全守則及應用 社交

家居安全守則



電器



- 每次清潔電器產品時，須先拔去插頭。
- 保持電器四周位置乾爽免潮濕。
- 切勿用沾了水的手觸摸電器插座或開關電掣，否則可能造成觸電死亡。
- 暖爐應放在遠離易燃物品的地方。
- 別在暖爐前面或煤油暖爐上烘衣服，因衣服可能會著火引致火警。
- 如發現電器有任何損壞，應第一時間告知父母盡快維修。
- 切勿將過多插頭插於萬能蘇或拖板上。

家居安全守則及應用 社交

家居安全守則



氣體

使用與氣體有關的家居設備時，必須得到大人的同意或在大人的陪同下進行。如察覺或懷疑煤氣洩漏，要即時告知大人或即採取下列措施：

- 打開所有窗戶，讓煤氣散發出外
- 關掉煤氣錶總掣及熄滅所有火種。
- 若煤氣爐具已全部關妥，但仍察覺有煤氣氣味，請立即到屋外致電緊急事故熱線999。

家居安全守則及應用 社交

緊記不要作下列事情：

切勿觸動任何電掣。

切勿使用室內有線電話或無線電話。

切勿使用打火機、火柴或用火來測試漏氣之來源。

切勿按鄰居之門鈴。

切勿開啓任何煤氣爐，直至漏氣的情況得到控制。



**危險
切勿靠近**

家居安全守則

其他：

不要任意將手指插入插座孔中或風扇內。

不要攀爬窗台或高處。

不要吞食不明來歷的東西。

不要玩火。

不要將利器作為玩具。



家居安全守則及應用 社交



家居意外的求救方法

有任何的意外發生，第一時間告訴家中大人尋求協助，但若不成功，可致電緊急事故熱線999求助。(若是涉及氣體的意外，緊記不要在屋內打電話。)

討論：

如何處理陌生人到訪？



香港區旗、市花及四處名勝地方

社交

香港區旗



香港區旗是代表香港特別行政區，其設計是一面五星花蕊的紫荊，紅旗代表祖國，而紫荊花代表香港，兩者寓意香港是祖國不可分離的一部份。旗分紅、白兩種顏色，代表「一國兩制」的精神。



香港區旗、市花及四處名勝地方

社交

香港市花



洋紫荊 (*Bauhinia blakeana*)，於1965年被選為香港市花，更用作為特區區徽。

在綠章，我們學習過洋紫荊花，但其實洋紫荊屬羊蹄甲屬植物。所有品種的葉的葉端均分裂為二，葉脈生於葉底，葉呈闊心形或圓形，酷似羊蹄。在香港，最常見的除了洋紫荊，還有紅花羊蹄甲、宮粉羊蹄甲及白花羊蹄甲。稍不留心，便會混淆了這四種花。洋紫荊的花色最艷麗，五枚花瓣呈深紫紅色，雄蕊五枚，花期由十一月至翌年三月；紅花羊蹄甲有五枚淺粉紅色的花瓣，花瓣先端有較多皺摺，雄蕊三至四枚，花期由九月至十一月；宮粉羊蹄甲有五枚粉紅色的花瓣，其中一枚有深紅色條紋，花期由三月至五月；白花羊蹄甲有五枚白色的花瓣，其中一枚有黃綠色條紋，雄蕊五枚，花期由三月至五月。

洋紫荊 紅花羊蹄甲 宮粉羊蹄甲 白花羊蹄甲

有趣的是，香港、台灣及中國大陸對這四種花的叫法都有不同，所以不能單憑植物的名稱去確認花的品種。



香港區旗、市花及四處名勝地方

社交

香港名勝

香港旅遊熱點

香港雖然寸金尺土，但憑藉港人卓越的應變力和生命力，在有限的土地上處處展現無限的風情面貌，造就了香港多采多姿、千變萬化的特色。由繽紛繁盛的購物點、飲食區、娛樂熱點、現代建築，至具備純樸氣息、傳統風味的節慶活動、廟宇、風景區等等，都是旅客不容錯過的好去處。



香港區旗、市花及四處名勝地方

社交

香港名勝

九龍東區

鯉魚門海鮮美食村

九龍西區

李鄭屋漢墓、鴨寮街跳蚤市場

九龍中區

星光大道、九龍寨城公園、雀仔街



香港區旗、市花及四處名勝地方

社交

香港名勝

港島區

山頂、蘭桂坊、中環半山自動扶梯、香港海防博物館、赤柱大街及美利樓、海洋公園、淺水灣、會展中心

離島

香港迪士尼樂園、南丫島海鮮

新界

青馬大橋、蓬瀛仙館、彭氏宗祠、圓玄學院、三棟屋博物館、香港文化博物館、林村許願樹、大埔海濱公園、香港鐵路博物館、黃金海岸、米埔自然保護區



認識香港其他制服團體 社交



香港有十四個大型制服團體，包括香港基督少年軍、香港基督女少年軍、香港童軍總會、香港女童軍總會、香港航空青年團、香港海事青年團、香港少年領袖團、香港紅十字會、香港聖約翰救傷隊、香港交通安全隊、民眾安全服務隊、。



認識香港其他制服團體

社交

香港基督少年軍

宗教：基督教
歷史：1883創立英國，1959
傳入香港
組別/年齡：
小綿羊(3-5歲)
幼級組(5-8歲)
初級組(8-12歲)
中級組(11-18歲)
高級組(16-19歲)
融合組(適合有特別需要之
人士)
集會/活動：每週集會一次，
每次二至三小時

香港基督女少年軍

宗教：基督教
歷史：1893創立於愛爾蘭，
1962年在香港成立第一分隊。
組別/年齡：
初級組(6-8歲)
中級組(9-10歲)
高級組(11-12歲)
深資組(13-17歲)
耆英組(55歲以上)
集會/活動：每週集會一次，每
次二至三小時

香港童軍總會

宗教：/
歷史：約1907年創立於英國，
1913香港成立第一旅團。
組別/年齡：
小童軍(5-8歲)
幼童軍(7歲半-12歲)
童軍 (11-16歲)
深資童軍(15-20歲)
樂行童軍(18-25歲)
集會/活動：每週集會一次，每
次二至三小時



認識香港其他制服團體

社交

香港女童軍總會

宗教：/

歷史：1910年創立於英國，
1916年成立香港第一隊女童軍。

組別/年齡：

小女童軍(6-12歲)

女童軍(10-18歲)

深資女童軍(15-21歲)

海深資女童軍(15-21歲)

樂齡女童軍(60歲以上)

集會/活動：每週集會一次，每
次二至三小時

香港航空青年團

宗教：/

歷史：1971年成立

組別/年齡：11-21歲

集會/活動：每週集會

香港海事青年團

宗教：/

歷史：

1968年成立，前名為「香港海
事訓練隊」

組別/年齡：12-16歲

集會/活動：每週集會一次，每
次二至三小時

香港少年領袖團

宗教：/

歷史：1995年成立，是「皇家
香港軍團(義勇軍)少年領袖團」
之延續。

組別/年齡：12-18歲

集會/活動：每月兩次週末訓練



認識香港其他制服團體

社交

香港紅十字會

宗教：/

歷史：1950年成立，前屬英國紅十字會分會。

組別/年齡：

少年團(8-12歲)

青年團(12-17歲)

成人團(17歲以上人士)

耆英團(50歲或以上人士)

集會/活動：每週集會一次，每次二至三小時

香港聖約翰救傷隊

宗教：/

歷史：1884開始在港工作，1916年正式成立。

組別/年齡：

見習隊(12-18歲學生)

救護及護士隊員(年滿17並持有有效急救證書)

集會/活動：沒有固定形式，但每月最少有一次集隊，並會在週日、公眾假期當值。

香港交通安全隊

宗教：/

歷史：1963年創立。

組別/年齡：

幼兒隊

小學隊

中學隊

長者隊

成人總部隊(年滿18歲)

集會/活動：定期集隊



認識香港其他制服團體

社交

民眾安全服務隊

宗教：/

歷史：1952年成立，當時是一個備戰的民防單位，經多年發展，現已成為工作廣泛的輔助組織，協助減輕本港正規部隊的負擔。

組別/年齡：

少年團(12-16歲)

成人組(年滿16歲)

集會/活動：定期集隊

香港升旗隊總會

宗教：/

歷史：

2002年成立

組別/年齡：

學校隊伍(幼兒隊、小學隊、中學隊、特殊學校隊)

成人隊伍

集會/活動：定期集隊

醫療輔助隊少年團

宗教：/

歷史：2011年成立

組別/年齡：少年團(11-18歲)，

成人隊

集會/活動：定期集隊

香港青少年軍總會

宗教：/

歷史：2015年成立

組別/年齡：

地區縱隊(8歲或以上)

菁英縱隊(8-35歲)

教導縱隊17歲或以上

集會/活動：定期集隊



愛情和戀愛 社交

在戀愛過程中，男女兩性之間存在著明顯的性別差異。男方更注重對方的外貌和性格，女方卻更注重對方的才能和魅力。通常情況下，男性多扮演追求者的角色，比較注重感官的滿足，男性特別是在自己喜歡的女性面前，做事特別賣力，希望自己在異性心目中成為英雄、崇拜對象。男性在異性面前的情感是外露和熱烈的，當然，男性有時對自己的表現期望很高，但自信心不足，常常在異性面前心理緊張。有的男性雖鍾情某女性，但卻不敢表露出來或單戀。女性多扮演被追求者的角色，比較注重情感體驗，具有較強的依附性，當然，具體的性別差異會因不同的人而情況不同。



愛情和戀愛 社交

愛情三角論



愛情是在人際關係中對某個異性產生的一種特殊而極為重要的感情。在浪漫愛情的初始階段，人們往往更重視情緒，尤其是愛、親密、同情、讚賞和親和等，而不是身體上的親密。在一種愛情關係已建立之後，可以通過一種盛大的儀式如婚姻來完成對親密關係的確認和釋放。這是一種精神上的，然而後果自負的關係。

根據心理學家Robert Sternberg在《心理學評論》中發表了其著名的愛情三角論 (Triangular theory of love)，愛情可由三部份組成：

「**親密**」(Intimacy) 包括了緊密感、聯絡感與約束感。

「**激情**」(Passion) 包括了驅使人戀愛、互相吸引與進行性行為的動力。

「**承諾**」(Commitment) 包括了短期的愛戀與長期的愛的維繫。



愛情和戀愛 社交

愛情三角論

	親密Intimacy	激情Passion	承諾Commitment
喜歡	✓		
熱戀		✓	
空洞之愛			✓
浪漫之愛	✓	✓	
伴侶之愛	✓		✓
愚昧之愛		✓	✓
圓熟之愛	✓	✓	✓

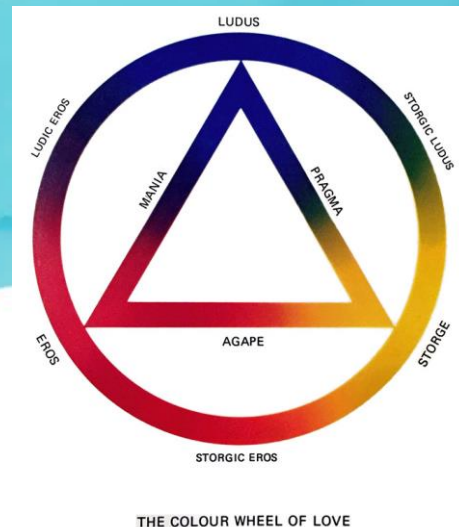
羅伯·史丹伯格 (Robert Sternberg)
的愛情三角論



愛情和戀愛 社交



愛情風格



社會學家John Alan Lee歸納出六種較為廣泛的愛情風格(Love Style)：

情慾之愛(Eros) - 基於對方的外表而產生的熱愛。

遊戲之愛(Ludus) - 愛就如遊戲，充滿樂趣，通常不重視承諾而著重征服對方。

友誼之愛(Storge) - 緩慢發展的重情義的愛，基於雙方互相尊重與友善。

現實之愛(Pragma) - 傾向選取可以幫助自己的朋友，使雙方皆可由此得益。

依附之愛(Mania) - 重情緒的愛，不穩定，是由浪漫之愛衰退而成，充滿妒忌與爭執。

利他之愛(Agape) - 完全無私的愛，可不惜傷害自己或捨棄任何東西，重視精神交往，現代多半喜歡稱呼這種愛為「真愛」。

參觀活動 社交

參觀食品製造廠，了解該食品的製造過程，注意食物衛生。

參考資料：

食品製造廠	聯絡資料	網址
益力多	2342 7111 內線15-21 (下午4:30-5:00)	https://www.yakult-hk.com/b
嘉頓食品有限公司	2386 4231	http://www.garden.com.hk
肯德基家鄉雞	2745 2903	http://www.kfchk.com
可口可樂	2636 7913	http://www.cocacolahk.com
麥當勞	2880 7300	http://www.mcdonalds.com.hk



分隊聯合活動 社交

與友好之分隊聯合舉辦一些活動，有利於分隊之間的交流，同時亦加強了分隊之間的關係。



拜訪小組導師的家 社交

歡迎導師開放自己的家庭，讓隊員到訪，與隊員分享日常的生活。



體能

- 基本步操：Right/Left Turn on the move
- 跑步
- 跳高
- 球類活動：乒乓球



基本步操

體能

RIGHT/LEFT TURN ON THE MARCH
(步操手冊第45頁)



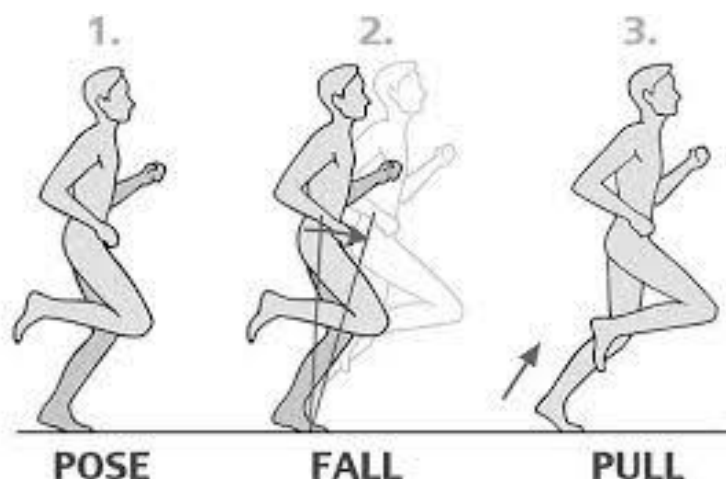
跑步 體能



每個隊員每次跑50米，可進行單人或小組比賽。

跑步的姿勢要點：

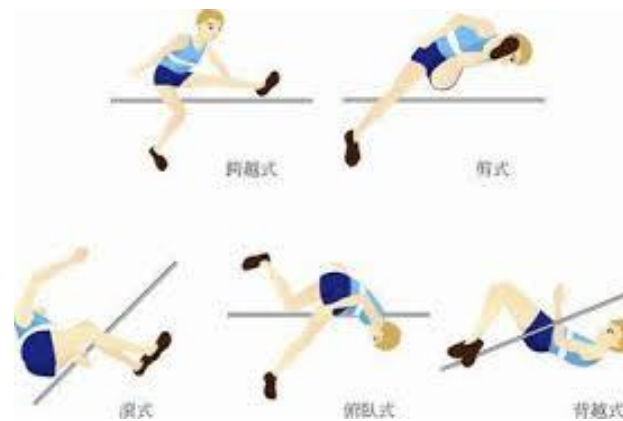
1. 眼向跑進方向平視
2. 身體保持挺直及放鬆肌肉
3. 步與步之間有騰空
4. 非支持腳屈曲成90度
5. 手在矢狀面前後擺動



跳高 體能



跳高是通過一段距離的助跑，經單腳起跳，越過一定高度的橫桿，並安全地落在地區內的跳躍項目。其完整技術包括助跑，起跳，過桿和落地四個部份。過桿技術有跨越式，俯臥式和背越式等。比賽時，運動員在每個高度上均有三次按順序試跳的機會。不論在任何高度上，凡連續失敗三次，即失去繼續比賽的資格。以其最後試跳成功的高度，作為正式成績，並判定名次。



跳高方式發展如下：**跨越式→剪式→滾式→俯臥式→背越式**



跳高 體能

安全措施



- 落地區應用海綿墊佈置，大小不得少于5米x3米及厚度不少於60cm。以防止運動員落地受傷。
- 起跳區應保持平坦。
- 落墊時可能會扭傷甚至骨折，故需向學員強調正確的落墊動作。



跳高 體能

跳高技術

一、助跑

助跑是速度的發揮與控制。助跑速度太快，則不能有充份的起跳準備，更缺乏非常巨大的腿力將水平動量大部份變為垂直動量;速度太慢，則不能產生應有的水平動量，因此速度分配為跳高助跑特有的本質。

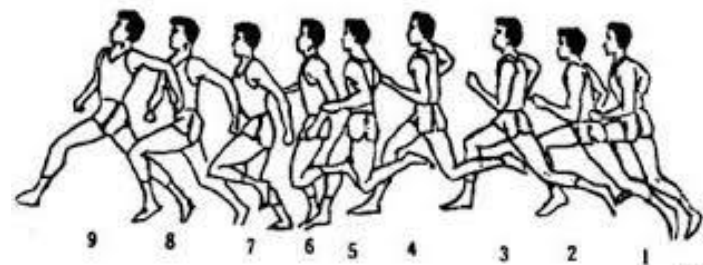


图 7-1

二、起跳

起跳是決定高度的關鍵，是將水平動量改變為垂直動量，僅留部分水平動量越過橫竿。從力學的原理來看，起跳是向前的力量與起跳腿前撐時得到的反作用力所造成的向上合力，因此跳躍角較大。起跳是從助跑的最後一步擺動腿支撐成垂直部位開始，到起跳腿躍離地面瞬間的動作。



跳高 體能

跳高技術

三、空中姿勢

起跳後身體向上升高，雖然對重心的提高沒有作用力，但對改變身體重心的飛行路線，卻有很大關係。雖然身體重心的高度都一樣，但因為空中姿勢的不同，而使過竿的成績有很大的差異。跳高的空中姿勢有跨越式、剪式、背滾式、腹滾式和目前廣被採用的背越式。這些姿勢之演變，來自於力學利益的獲得。

四、落地動作

落地動作是考慮落地的部位，以較大的身體部位著地，或以能產生屈伸的肢體來著地，增長著地時間，吸收力量，使身體安全著地。以跨越式為例，學員會以其中一足先著墊，接着會雙足著墊。



乒乓球

體能

乒乓球簡史



誰發明乒乓球已無從稽考。最流行的說法源自英國。起初可能用很粗糙的器材在餐桌上隨便玩玩而已。及至1900年，當塑膠乒乓球發明後，取代了當時常用的樹膠和軟木球，這種遊戲才在英國和歐洲逐漸普及起來。早期生產的球具稱為Gossimar，whiff-Whaff（仿球拍摩擦空氣時發出的聲音）或常為人所知的Ping-Pong（中文的“乒乓”想必從此而來）。在1926年五個國家在柏林召開了會議，結果成立了國際乒乓球聯會（ITTF）。國際乒聯現已有140個會員國，每兩年舉行一次世界賽。



乒乓球 體能



球臺：

球臺的上層表面叫做比賽臺面，應為與水平面平行的長方形，長2.74米，寬1.525米，高76釐米。比賽臺面不包括球臺臺面的側面。比賽臺面應呈均勻的暗色，無光澤。

球網裝置：

包括球網、懸網繩、網柱及將它們固定在球臺上的夾鉗部分。

球拍：

目前使用的球拍有三種：膠皮拍、正貼海綿拍、反貼海綿拍

球：

應為圓球體，直徑為40毫米。(舊式細球直徑為38毫米)
球重約2.7至2.76克，呈白色、黃色或橙色，且無光澤。

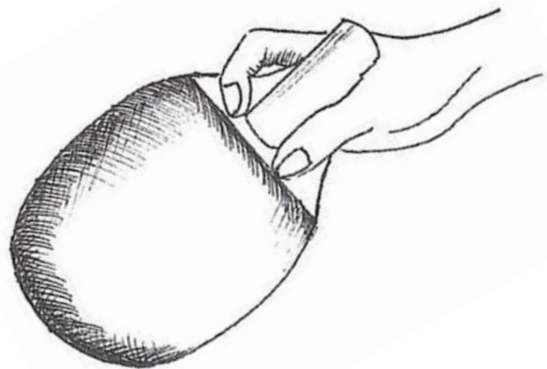


乒乓球

體能

乒乓球技術

一、握拍法



乒乓球 體能

乒乓球技術

二、準備姿勢

有好的準備就能及時、恰當地應付各種局面，準備姿勢：

- 兩腳平行站立與肩同寬，身體重心保持平穩。
- 微提腳後跟，前腳掌內側用力著地，保證快速起動。
- 兩膝微屈並向內扣，保持膝關節的良好彈性，以便腳步移動。
- 上身略前傾，以便快速移動。
- 隻手手臂自然彎曲，球拍放在腹部右前側20-30釐米。
- 兩眼緊盯來球，加強判斷。



乒乓球

體能

乒乓球技術

三、發球

發球是很重要的基本技術。

發球時，兩腳平行站立，左手掌心持球放於腹前右側，右手持拍在身體右側。拋球後，待球下落時前臂迅速由後向前揮動，拍面前傾，擊球的中上部。擊球後，前臂和手腕隨勢向前揮動。



乒乓球 體能

乒乓球技術

四、接發球

用推、撥、拉等技巧，並配合站立的位置，判斷來球的落點。

五、推擋

是由推球和擋球結合而成的技術。擋球是借助對方來球的反彈力，將球擋回；推球則需加上向前推的力量，迅速要求快。



乒乓球

體能

乒乓球技術

六、比賽規則

乒乓球的比賽規則比較多及詳細，如初級組隊員進行適合將其簡化如下：

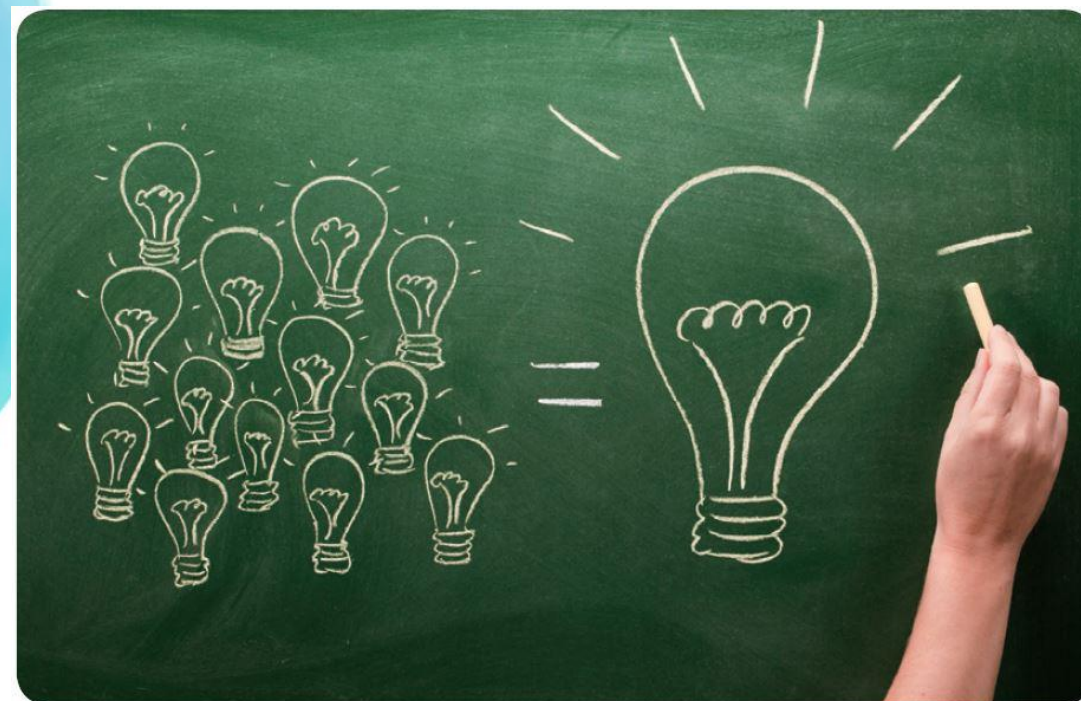
- 一場比賽應採用三局兩勝制或五局三勝制。
- 除被判重發球的回合，下列情況運動員得一分：
 1. 對方運動員未能合法發球及還擊；
 2. 運動員在發球或還擊後，對方運動員在擊球前，球觸及了除球網裝置以外的任何東西；
 3. 對方擊球後，該球越過本方端線而沒有觸及本方臺區；
 4. 對方阻擋或對方連擊；
 5. 對方運動員或他穿戴的任何東西使球臺移動或觸及球網裝置；
 6. 雙打時，對方運動員擊球次序錯誤。

在一局比賽中，先得21分的一方為勝方，20平後,先多得2分的一方為勝方。



教育

- 戶外活動技能
- 種植植物
- 學習樂器
- 學習釣魚
- 香港水中動、植物
- 趣味性實驗
- 趣味常識：認識人體腦部結構
- 三個繩結並示範其用途



戶外活動技能 教育



有一部電影「劫後重生」，男主角孤身流落荒島，於島中生活四年多才脫險，其中一幕男主角要鑽木取火以烤食物維生。在這一節，我們教授隊員一些與生火有關的知識。



戶外活動技能 教育

戶外生火小貼士

應該在政府指定的露營地點、燒烤區內生火。

應選擇一些地上的枯枝、枯葉(所選樹枝最好不要比手臂還粗)，新鮮的樹枝葉不但不易燃燒而且是破壞大自然的行為。

開始時應選擇一些比較幼的樹枝、枯葉點火。

點火前先將較粗之樹枝搭出一個架，使燃料燃燒時有足夠的空間。

不要在易燃物如石油氣罐、營幕旁邊點火。



戶外活動技能 教育

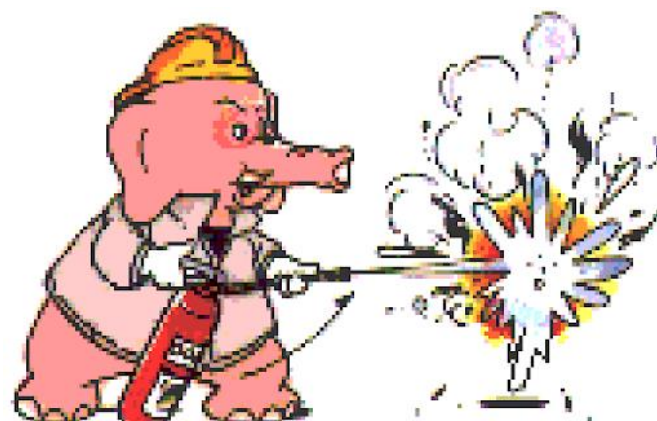
熄滅火種

火既可以燒出美味的食物，但亦可以燒毀美麗的樹林，可愛的動物，所以事後怎樣處理火種，是一件非常重要的事情。教導隊員如何正確清潔場地，灌輸環保的知識，培養隊員公德心，也是導師應有的責任。

將已燃燒的燃料完全燒盡成灰，留在燒烤爐。如果在野外，最好將灰燼散開，以加快大自然的恢復速度。

如不能將燃料完全燒盡，最好用水把火完全澆熄。

假日到郊外燒烤，是香港人頗喜歡的一種戶外活動。導師可以在燒烤的活動中，教導隊員相關的知識。



戶外活動技能 教育

清理燒烤爐/場地

除了燃料的灰之外，不應留下其他物件，並清潔燒烤時留下的食物殘渣、汁。

清除活動時所製造的一切垃圾，把垃圾放入垃圾箱；如一些比較偏遠的場地，最好將垃圾帶走。

不要留下任何不屬於該場地的物件，最好做到「不留痕跡」。

沒有燃燒的樹枝等，應該回返大自然，不要留下一堆燃料不顧而去。

導師若想知道「減低野外營火對大自然的沖擊」更多的資料，可以參考以下網頁：<http://www.LNT.org>



種植植物 教育



植物需要不斷悉心護理才會茁壯地生長。護理植物的工作主要包括澆水、施肥、鬆土、除草、修剪和防治病蟲害。



種植植物 教育

澆水



水份是四種植物生長要素之一。水份供應不足，植物便會進入凋萎的狀態，甚至死亡。但是水份供應過量時，植物也不能夠正常地生長，植物的根部亦會因不能呼吸而被淹死。澆水時，要按植物不同的種類及環境條件等，適當地進行。

一般而言：

- 葉片闊大的常綠植物需要較多水份，水生植物則無需太多水份。
- 有花的植物，在花期前應減少澆水。
- 如植物放在陽光常照射的地方，水份需求要多些。

澆水的時間並無規定，但應在植株進入凋萎狀態前進行。澆水的大原則是保持泥土濕潤。在室內培植葉面披毛的小盆栽時應避免弄濕葉面，如非洲紫羅蘭。



種植植物 教育

施肥

大部分植物每年都有一個生長期和休眠期。生長期一般始於春天，植物開始發芽、長葉、增高，這時植物需要大量養料。當天氣轉涼，植物開始進入休眠期，植物無需要養料。

參考教學活動

每個隊員種植一盆植物，並記錄其生長過程。(導師可應用附件一：植物生長記錄表)

可以在本章的初期或中期進行種植活動，後期作評定。

對一些悉心護理植物的隊員，應給予獎勵。



學習樂器 教育



導師可安排一種樂器(可邀請其他人幫助)，於集隊時教授隊員；亦可鼓勵隊員於課餘時間參加一些樂器班。建議導師可在集隊時間提供一些演出的機會給這些隊員，以加強隊員的成就感，從而建立隊員間互相鼓勵、互相欣賞的學習氣氛。



釣魚 教育



釣魚是一種有益心身的活動，特別是培養耐性，所以都深得許多人的喜愛。對於釣魚的用具，由釣魚工具到垂釣者的輔助裝備，可以是很專業的一套設備，如魚竿、魚較、魚絲、魚絲袋、浮波、魚餌、魚網、魚鉤、背心、冰箱袋、誘餌袋、專為釣魚人士所設計的衣服等等；但是，釣魚的樂趣，不一定要有很專業的裝備才能體驗得到。

基本釣魚工具：**魚竿/魚排、魚絲、魚鉤、魚餌、浮波**

更多有關釣魚的資料，請參考中級組興趣章之釣魚導師手冊。



釣魚 教育



此外，釣魚活動是一項戶外活動，有一定的危險性，所以要做好安全的準備。

- 帶備基本戶外活動物資，如水、帽子、長袖衫、風衣、太陽油、蚊怕水等。
- 留意天氣，天氣惡劣時應終止活動。
- 釣魚時，一定要小心，以免滑落水。
- 小心處理魚鉤，以免傷及自己及他人。
- 小心淺水的石頭，因為勾石拉絲時魚鉤及鉛錘會快速彈回頭。
- 帶備適當急救物品。



認識香港水中動、植物 教育



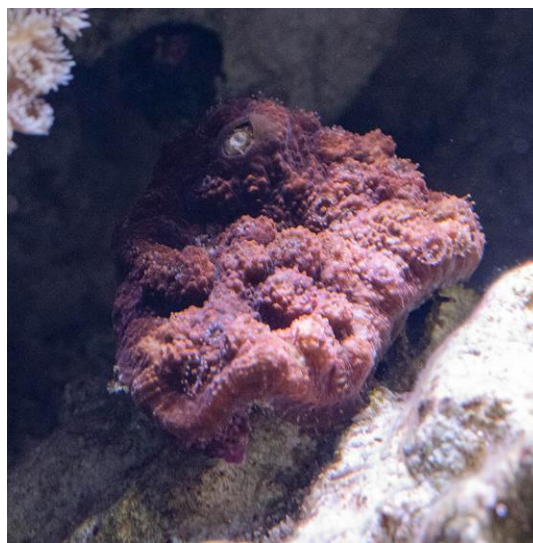
香港雖是彈丸之地，但四面環海，海岸線曲折、綿長，而且位處於華南海岸珠江口的亞熱帶地區，所以海洋生物群特別豐富及多樣性，在香港可以找到特別的海藻、珊瑚、海豚及多種的魚類。

印度太平洋駝背豚(俗稱**中華白海豚**)在香港最常出沒於沙洲及龍鼓洲海域，當局允許一些特定的水上康樂活動在這個保護區進行，如觀察海豚。但是對該區生態系統和中華白海豚會造成傷害的任何康樂活動都被禁止，包括滑水、快艇、噴射滑水及康樂釣魚。另外，任何船隻的行駛速度不可超過每小時10海里。



認識香港水中動、植物 教育

本港錄得的八十八種石珊瑚中，多個石珊瑚品種，包括刺星珊瑚、刺葉珊瑚、小星珊瑚、石葉珊瑚、牡丹珊瑚及扁腦珊瑚等。



認識香港水中動、植物 教育

施肥水生植物

水生植物之類型主要根據植物生長環境與外在形狀特徵來區分下列五種類型：

(一)濕生植物

指生長在河川兩岸或淺水區的植物，河川兩岸植物又稱濱溪植物，自大喬木至草本植物均有，像是水茄苳(穗花棋盤腳)、野薑花、巴拉草等，這類型植物在河川下游或河口地區最具代表性則是河岸紅樹林。

某些紅樹繁殖方法

秋茄、木欖和桐花樹等紅樹品種都有「**胎萌現象(vivipary)**」，即種子在果實裏出長出胚軸，到成熟期胚體與果實自行脫落，插入淤泥再長根出葉；白骨壤的種子沒有長柱形的胚軸，種子在果實裏萌發後產生兩片摺疊起來的寬大圓形子葉，待果實脫落後，子葉散開漂浮於水面，著地後很快生根。



認識香港水中動、植物 教育

施肥水生植物

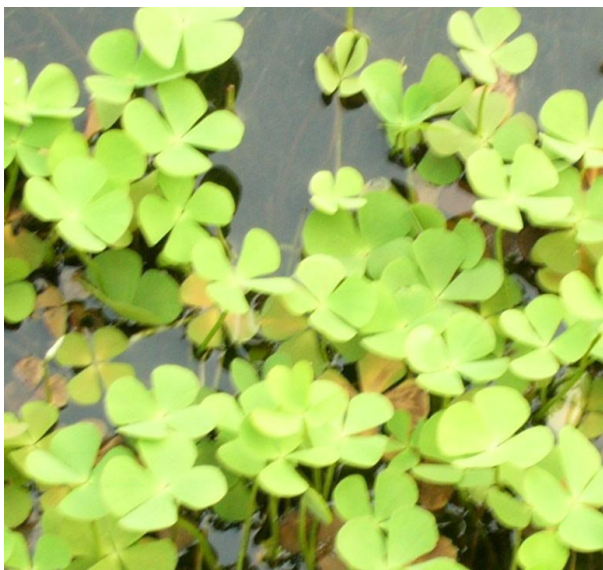
(二)挺水植物

指生長在水深半公尺到一公尺左右的淺水區中，根系固著在水裡土壤，將其莖葉的一部分或大部分伸出水面，這類型植物的根系發育情形隨種類而不同，大多具有走莖或根莖型態，它們根系的氧氣是經由莖葉內的通氣組織從外界來供應，像是蘆葦、茭白筍、水蠭、水毛花等。



認識香港水中動、植物 教育

施肥水生植物



(三)浮葉植物

指生長在淺水區，葉片浮在水面，形狀多為扁平狀，葉上表面有氣孔，根系或地下莖固著在泥土裡，根部所需要的氧氣經由葉片的氣孔由外界來供應，這類型的葉柄會隨著水的深度而伸長，常見有田字草、小荇菜、睡蓮等。



認識香港水中動、植物 教育

施肥水生植物



(四)漂浮植物

這類型植物根系並沒有固著於泥土中，而是沉於水中，植物體則漂浮於水面，某些還具有特化的氣囊以利於漂浮，例如布袋蓮、大萍等。



認識香港水中動、植物 教育

施肥水生植物

(五)沉水植物



這類型植物植物體全部或大部分浸沒於水面下，根系固著在水下泥土裡或漂浮水中，它的莖葉內機械性組織、輸導系統及表面角皮層卻不是很發達，葉片大多呈線狀、片狀或條狀，像是金魚藻、水蘊草、聚藻、眼子菜、流蘇菜等。



趣味性實驗 教育

生蛋熟蛋鑑別法

拿兩個蛋，鑑別是生蛋或是熟蛋。它的在外形上很難分遍，到廚房取了兩個盤子，分別把蛋放在盤子裡，雙手各扶著一個蛋，同時使了同樣的力氣，轉了那兩個蛋，很顯明的看到一個轉的很快，一個得慢。這個轉得快的是熟蛋，那個轉得慢的是生蛋。



1. 「為什麼會有這種現象呢？」這個道理很簡單，因為生蛋裡的物質是流體（液體），當轉動的時候；由於蛋內流體有慣性，不能隨著外殼快速轉動而轉動，於是旋轉的時候，內部流體與外殼滑開了。這種現象所造成的磨擦力，使旋轉動作很快的就停止了。熟蛋的內部蛋白蛋黃都凝固了，與外殼合成一體，減少內部流體磨擦抗力，當然比生蛋轉得快。
2. 趁蛋旋轉時用手指點一下生蛋，生蛋立即停止轉動，同時又放開手指，生蛋則會自動的再旋轉起來，「這又是為什麼呢？」理由是：當手指點停了生蛋時，雖然外殼暫時停了，可是蛋內的流體還在旋轉，因此鬆手後，蛋內的流體帶動了外殼，於是它又旋轉了。
3. 那熟蛋又會怎樣呢？自己試試看。



趣味性實驗 教育

刮走棋子

把9至11個棋子一個接一個的疊起，並排列的很整齊，再用一把尺靠在桌面，向最底一個棋子刮下去，底下的棋子被刮走了，其它的棋子依然成疊地若再原位。

為什麼呢？

原來是「慣性」作的怪。慣性讓一疊棋子不會動，即使當最底下的一個被突然刮走。因為一整疊棋子都沒動，因此會一直保持不動。



趣味性實驗 教育

自己製作彩虹

把玻璃水杯放在可照到陽光的窗台上，把紙放在地上。你會在紙上看到彩虹的顏色。

因為你分開了構成白光的各種顏色，也就是光譜。當陽光從空氣中斜射過水杯時，光線就改變了方向，而被折射了。每種顏色折射的角度都不同，紫光折射角度最大，紅光最小。當光線從水杯出來時，不同的光各走稍微不同的方向，投射在紙上不同的位置。



天空中的彩虹也是同樣道理。彩虹就是彎曲的光譜，當陽光以40到42度的角度，照射過空中的水滴時，就形成了彩虹。水滴折射了陽光。



趣味性實驗 教育

沒有骨頭

軟骨頭可能吃過，但有沒有見過軟的雞骨頭？現在你可以自己做一根。

把醋放在罐子裡，再放入乾淨的骨頭，醋一定要完全覆蓋骨頭。讓骨頭浸泡兩天，你會發現雞骨頭不再硬邦邦了，而是軟的。

原因：

骨頭主要由鈣和磷等礦物質組成，當骨頭浸在醋(醋酸)裡，就發生了化學變化，骨頭裡的礦物質(硬的物質)也就被分解了。



趣味常識：認識人體腦部結構教育

腦

腦由端腦、中腦、腦橋、延髓、間腦及小腦組成。

- **端腦**包括左右兩個大腦半球，是中樞神經系統的最高級部分，半球表面凹凸不平，有許多深淺不同的腦溝和隆起的腦回。
- **中腦、腦橋和延髓稱腦幹**，是腦各部之間以及腦與脊髓間的重要傳輸通道，還有維持大腦覺醒狀態，調節骨骼肌張力及內臟活動功能。
- **間腦**是植物神經的較高中樞，與內臟活動有密切聯繫。
- **小腦**的主要功能是維持肌張力，保持身體平衡，運動時協調各肌群的動作。

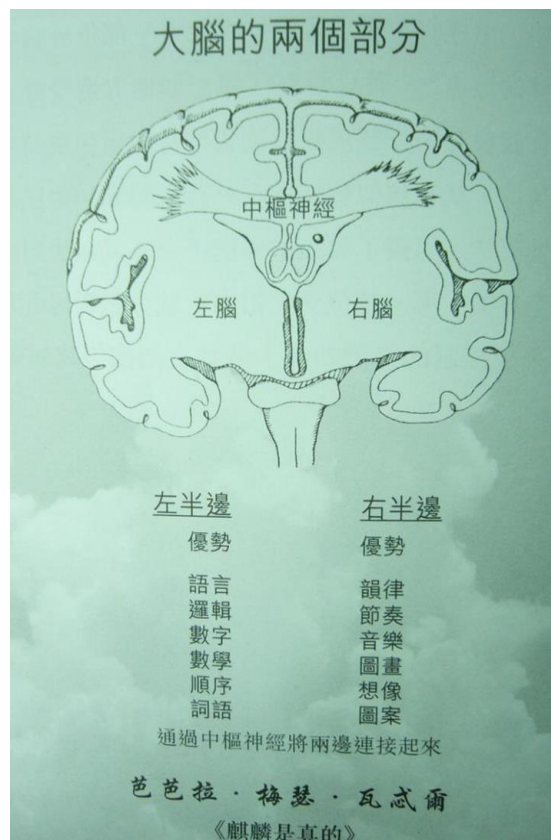


脊髓位於脊椎中部，它是中樞神經系統的低級部分，能完成一定的反射活動。



趣味常識：認識人體腦部結構 教育

大腦的兩個部份



我們通過五種感覺吸收信息，即視覺、聽覺、觸覺、味覺和嗅覺。大體說來，大腦左半部分主要起處理語言、邏輯、數學和次序的作用，即所謂的學術學習部分。大腦的右半部分處理節奏、旋律、音樂、圖像和幻想，即所謂的創造性活動。

「假設你正在聽一首歌，則左腦會處理歌詞、右腦會處理旋律。因此，我們能輕而易舉地學會這首流行歌曲並記住其歌詞，這絕非偶然。你能很快學會，因為左腦和右腦共同參與了運作。」



趣味常識：認識人體腦部結構 教育

大腦依靠氧氣和葡萄糖

像任何其他複雜的機械一樣，你的大腦需要能量。大腦基本上從你吃的食物中得到所需的能量。如果你是成年人，你的大腦大約只有你總體重2%，但它要耗用你所擁有的能量的大約20%。供給大腦低能量的食物，它就會運行不力。供給它高能量的食物，它就能流暢、高效率地工作。

就能量而言，大腦需要大量的葡萄糖。這就是為什麼新鮮水果和蔬菜是你必不可少的食物。因為它們含有豐富的葡萄糖。

好的食物和氧氣，就是腦電的來源。

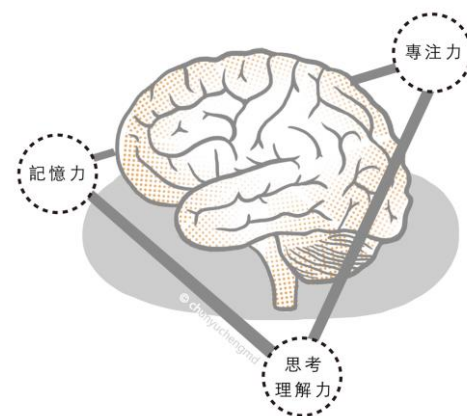


趣味常識：認識人體腦部結構 教育

大腦依靠氧氣和葡萄糖

如果你想要你的大腦能高效率地運作，以勝任所有形式的學習和工作，那麼你要做到：

1. 每天早上，早餐要吃得好，最好有大量的新鮮水果，包括吃半條香蕉以吸收一定份量的鉀 (因為大幅度減少鉀的吸入量，你會有厭食、噁心、嘔吐、昏昏欲睡和昏迷的危險。而幾乎所有水果都含有豐富的鉀，特別是香蕉、橙、杏子、梨、香瓜、油桃和水蜜桃，還有馬鈴薯、西紅柿、南瓜和洋薊等。)
2. 午餐吃得好，最好包括一道新鮮蔬菜沙律。
3. 將魚、果仁和植物油成為你營養中的主要脂肪來源。魚和植物油對於滋養數以百萬的腦神經膠質細胞起決定性的作用。
4. 定期運動，以增加你血液中的含氧量。



趣味常識：認識人體腦部結構 教育

關於大腦10個已知事實

- 大腦喜歡色彩。平時使用高質量的有色筆或使用有色紙，顏色能幫助記憶。
- 大腦集中精力最多只有25分鐘。這是對成人而言，所以學習20到30分鐘後就應該休息10分鐘。你可以利用這段時間做點家務，10分鐘後再回來繼續學習，效果會更好。
- 大腦需要休息，才能學得快，記得牢。如果你感到很累，先拿出20分鐘小睡一會兒再繼續學習。
- 大腦像發動機，它需要燃料。大腦是一台珍貴而複雜的機器，所以你必須給它補充“優質燃料”。垃圾食品、劣質食品、所有化學製品和防腐劑，不僅損害身體，還削弱智力。

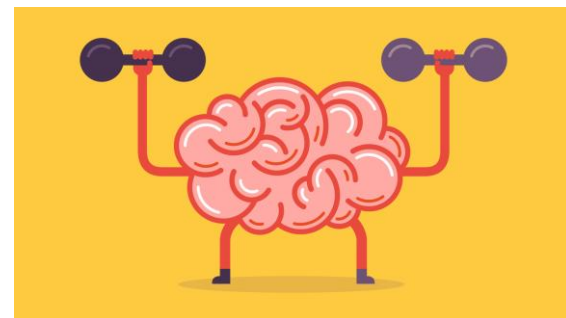


趣味常識：認識人體腦部結構

教育

關於大腦10個已知事實

- 專家建議，日常生活要多喝水，保持身體必需的水分，而且一天最好不要飲用相同的飲料，可以交換著喝礦泉水、果汁和咖啡等。另外，研究資料顯示，經常性頭痛和脫水有關。
- 大腦喜歡問題。當你在學習或讀書過程中提出問題的時候，大腦會自動搜索答案，從而提高你的學習效率。
- 大腦和身體經常交流。如果身體很懶散，大腦就會認為你正在做的事情一點都不重要，大腦也就不會重視你所做的事情。所以，在學習的時候，你應該端坐、身體稍微前傾，讓大腦保持警覺。
- 大腦需要氧氣。經常到戶外走走，運動運動身體。
- 大腦需要空間。盡量在一個寬敞的地方學習，這對你的大腦有好處。
- 大腦需要重複。每一次回顧記憶間隔的時間越短，記憶的效果越好，因為多次看同一事物能加深印象，但只看一次卻往往容易忘記。



三個繩結及其用途 教育

接繩結

連接兩條不同粗幼的繩，將較幼之繩穿過較粗之繩。



三個繩結及其用途 教育

漁翁結

可用以接駁幼滑的繩索之用或是釣魚桿上連接兩魚絲線時用。

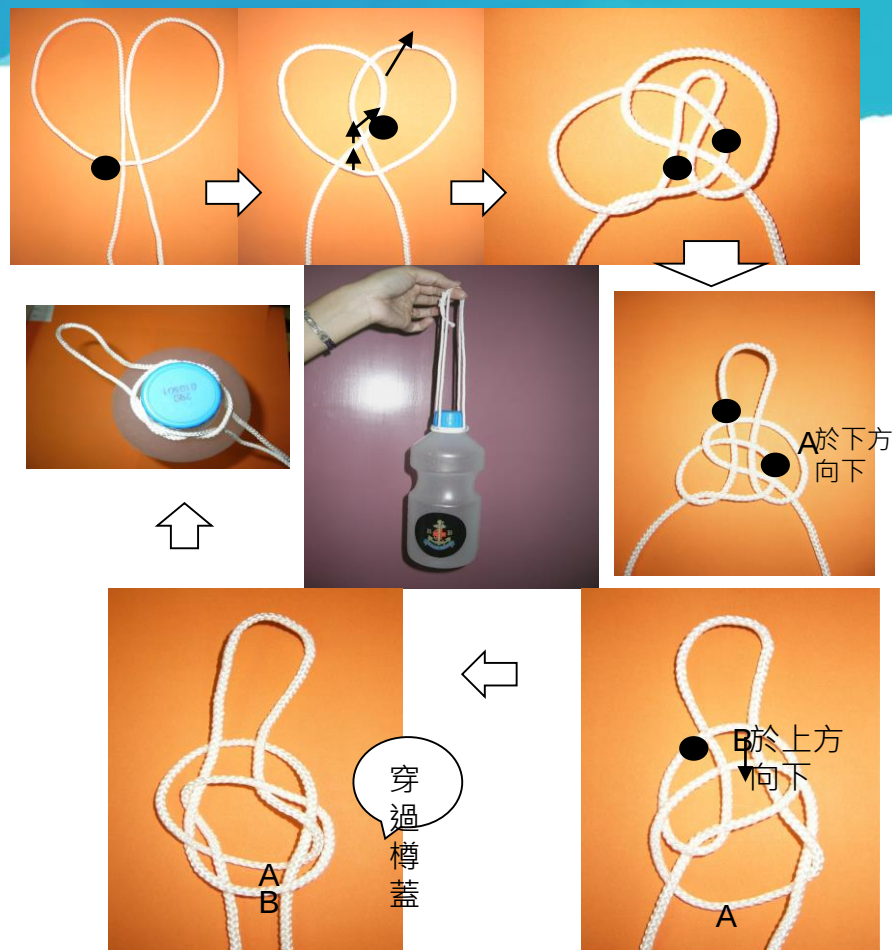


三個繩結及其用途 教育

瓶口索

此結用來縛緊瓶口，以方便攜帶。

- 表示該繩在上方



種植一種的植物，觀察及記錄其生長過程

教育

我的植物朋友：

我會幫我的朋友：_____的生長過程

葉子	形狀：(請畫出)	大小：	顏色：
幹：			
其他：			

[illegible]



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)