

香港女童軍總會  
步操與儀式更新 – 個人基本步操  
(版本於 2019 年 8 月 20 日舉行之管理委員會通過)

### 步操訓練目的

1. 讓女童軍會員對誓詞有更深刻的體會。
2. 提高整體合作、紀律及發揮團隊精神。
3. 訓練女童軍會員敏捷的反應，準確的動作，以培養自律及隨時準備的心態。
4. 注意個人儀表，建立形象及歸屬感。
5. 增加團隊的成就感、建立自信和責任感，使其成為一個良好公民。

### 圖示 (加入圖示以清晰標示人物及物資位置)



### 個人基本步操

#### 1. Atten-SHUN: 立正

- (1) 雙腳平放地面，身體重心平均放在雙腳；
- (2) 腳跟並合，鞋頭相距 30°；
- (3) 兩腳拉直；
- (4) 上身挺直；
- (5) 兩手握拳，拇指按著食指指向地面；
- (6) 雙臂垂直於身體兩旁；
- (7) 頭向前望眼望水平線。

#### 2. Stand-at-EASE: 休息

從立正轉為休息姿勢

- (1) 左腳提起45°向左跨至與肩同寬後踏地；
- (2) 兩手同時從身體兩旁以最短距離移到背後腰間位置，左手在下、右手在上，拇指成交叉狀，手掌適當用力拉直；
- (3) 身體保持挺直。

從休息轉為立正姿勢

- (1) 左腳提起45°向右跨回原來位置後踏地；
- (2) 兩手同時從背後腰間以最短距離移到身體兩旁位置；
- (3) 回復立正姿勢。

### 3. Left-TURN: 左轉

- (1) 以自己為中心，向左轉90°；
- (2) 以左腳跟、右腳尖為重心移動；
- (3) 雙臂一直緊貼身體兩旁，將整個人向左轉 90°；
- (4) 將重心移向左腳；
- (5) 隨即將右腳提起45°，拍齊左腳落地，回復立正姿勢。

### 4. Right-TURN: 右轉

- (1) 以自己為中心，向右轉90°；
- (2) 以右腳跟、左腳尖為重心移動；
- (3) 雙臂一直緊貼身體兩旁，將整個人向右轉 90°；
- (4) 將重心移向右腳；
- (5) 隨即將左腳提起45°，拍齊右腳落地，回復立正姿勢。

### 5. About-TURN: 後轉

- (1) 與右轉相同，但轉幅為180°；
- (2) 以右腳跟、左腳尖為重心移動；
- (3) 雙臂一直緊貼身體兩旁，將整個人向右轉 180°；
- (4) 將重心移向右腳；
- (5) 隨即將左腳提起45°，拍齊右腳落地，回復立正姿勢。

### 6. Mark-TIME: 原地踏步

- (1) 每分鐘約116 步；
- (2) 左腳先提起，然後左右腳交替，與地面成45°原地踏步，身體保持挺直。

### 7. HALT: 停步

#### 7.1 原地踏步時停下來

- (1) 動令“HALT”在左腳跟著地時發出；
- (2) 隨即左右腳提起45°右[CHECK]，左[ONE]，右[TWO]腳停步，成立正姿態。

#### 7.2 步操時停下來

- (1) 動令“HALT”在左腳腳跟著地時發出；
- (2) [CHECK]隨即右腳操前一步，左手向前，右手拉後；
- (3) [ONE]左腳向前跨出半步，身體重心在左腳，兩手以最近距離拉到身體兩旁；
- (4) [TWO]右腳45°提起踏在左腳旁停下來成立正姿勢。

8. Quick-MARCH/Forward-MARCH: 開步走 (註1)

- (1) 以左腳開步，速度與踏步相同，腳跟先著地；
- (2) 兩手握拳，手肘伸直，前後擺動，前手的高度為平肩，後手的高度應盡量拉後（揮手高度如至前面隊員腰間將不一致，故協議為平肩高度）；
- (3) 身體保持立正姿勢。

註1: Forward-MARCH 及 Quick-MARCH 的分別

“Forward-MARCH”操直線；“Quick-MARCH”將轉左或右

9. Fall-IN: 集合

排列隊形方式，視乎當時需要及配合手號。

10. Fall-OUT: 暫時解散

10.1 單行或橫排時：立正姿勢向右轉90°後散開，不需敬禮。

10.2 圍圈或馬蹄形時：立正姿勢，左腳向前踏一步，右腳拍齊左腳後散開，不需敬禮。

11. Dis-MISS: 解散

與暫時解散（10.1）及（10.2）的動作相同，但需敬禮後才散開。

12. The Guide Sign: 女童軍敬禮

此敬禮通常用於背誦誓詞、升旗及日常敬禮等

立正時：

- (1) 右手拇指按著尾指，豎起中間的三隻手指；
- (2) 將右手舉起至肩膊的位置，指尖稍高於肩膊（見圖1）；
- (3) 敬禮完畢後，右手放下；
- (4) 敬禮時右手由前方上，前方落。



(圖 1)

13. The Guide Salute: 女童軍全禮 (註2)

此敬禮適用於對行政長官／國家元首敬禮時，或於升國旗、檢閱儀式及擔任儀仗隊等

立正時：

- (1) 將右手舉起，食指指尖放在右眉尾（見圖2），手肘方向為身體主軸的45°；
- (2) 敬禮完畢後，右手放下；
- (3) 敬禮時右手由前方上，前方落。



(圖 2)

檢閱步操時：

- (1) 當步操至檢閱台時，頭部向右轉，眼望檢閱官，右手舉起，食指指尖放在眉心，（見圖3），左手緊貼身旁；
- (2) 整隊步操至完全經過檢閱台後，頭部轉回前方，同時右手放下。



(圖 3)

註 2：如在大型典禮中(Parade)或已升上國旗／區旗已升起，在場的制服人士應用全禮(Guide salute)