

The background features a light green gradient with several overlapping, semi-transparent circles in shades of yellow, green, pink, and blue. Scattered throughout are small white and yellow patterns, including dots and short dashes.

第二章

個人基本步操

第二章

個人基本步操

2.1 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。



2.2 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。



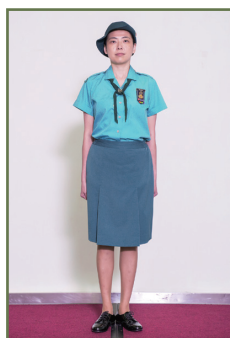
從休息轉為立正姿勢

- (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。

2.3 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。

將重心移向左腳



2.4 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。



將重心移向右腳



2.5 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。

2.6 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。



2.7 HALT：停步

原地踏步時停下來

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

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成立正姿勢。



2.8 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；
- (3) 身體保持立正姿勢。



2.9 Fall-IN：集合

排列隊形方式，視乎當時需要及配合手號。集合後，需立即由立正轉為休息姿勢。

2.10 Fall-OUT：暫時解散

2.10.1 單行或橫排時：立正姿勢向右轉 90° 後散開，不需敬禮。

2.10.2 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。

2.11 Dis-MISS：解散

與暫時解散 (2.10.1) 及 (2.10.2) 的動作相同，但需敬禮後才散開。

^{註1} Forward-MARCH 及 Quick-MARCH 的分別：“Forward-MARCH”操直線；“Quick-MARCH”將轉左或右。

2.12 The Guide Sign : 女童軍敬禮^{註2}

此敬禮通常用於背誦誓詞、升旗及日常敬禮等。

- (1) 敬禮時須立正；
- (2) 右手拇指按著尾指，豎起中間的三隻手指；
- (3) 將右手舉起至肩膀的位置，指尖稍高於肩膀^{註3}；
- (4) 敬禮完畢後，右手放下。



2.13 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。

- (1) 敬禮時須立正；
- (2) 右手拇指按著尾指，豎起中間的三隻手指；
- (3) 將右手舉起，食指指尖放在右眉尾，手肘方向為身體主軸的 45° ^{註3}；
- (4) 敬禮完畢後，右手放下。



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，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。



^{註2} 敬禮 Guide-sign：一般情況下應用。

全禮 Guide-salute：嘉賓為行政長官或國家元首；有升國旗及區旗儀式、出席檢閱儀式和擔任儀仗隊時；已升上國旗或區旗的活動。

^{註3} 敬禮時右手由前方上，前方落。

2.14 Dressing 睇齊^{註4}

直手（橫向）

- (1) 保持立正姿勢，右手伸直握拳，並向橫提升至自己肩膊水平，手背向天，左手緊貼身旁，頭部轉向右方 90° 位置，與右方隊員保持一隻手的距離；
- (2) 完成睇齊動作後，頭部轉回前方，同時右手放下。



1a



2a



3a



1b



2b



3b

直手（前向）

- (1) 保持立正姿勢，右手伸直握拳，並向前提升至自己肩膊水平，手背向右，左手緊貼身旁，與前方隊員保持一隻手的距離；
- (2) 完成睇齊動作後，隨即右手放下。



1



2a



2b

半手^{註5}

- (1) 保持立正姿勢，右手放於皮帶對上的位置成叉腰姿勢，手背向天，左手緊貼身旁，頭部轉向右方 90° 位置，與右方隊員保持半隻手的距離；
- (2) 完成睇齊動作後，頭部轉回前方，同時右手放下。



1



2



3

^{註4} 列隊時只需要第一直排及橫排量度手位。

^{註5} 量度手位的距離視乎場地大小，一般而言以直手，位置有限時橫排可以半手。