

聖約翰救傷隊

窩打老救護支隊

步操訓練課程表

=====

(只供內部參考，不足之處，有待日後補充。)

二零零五年七月

此表共分九節，每節訓練時間約二小時。

〈一〉 操場守則

操場方位之認識，集隊 "Fall In"

學習休息 "Stand Easy"，"Squad"，立正方位 "Attention"

〈二〉 原地靜止中的轉動，學習左轉 90度角 "Left Turn"

右轉 90度角 "Right Turn"，後轉 180度角 "About Turn"

〈三〉 開步及停步 "Marching And Halting"

學習直排及橫排步操

〈四〉 三排分開及復合 "Open And Close Order"

學習轉彎 "Wheeling"，看齊 "Dressing"，見禮 "Saluting"

〈五〉 行進間之轉變方向 "Turning On The March"

左轉 90度角 "Left Turn"，右轉 90度角 "Right Turn"

後轉 180度角 "About Turn"

〈六〉 行進中行軍禮 "Saluting To The Front"

行進間見右禮 "Saluting To The Right"

行進間見左禮 "Saluting To The Left"

〈七〉 編整隊伍 "Sizing"

踏步，停，前進 "Mark Time, Halt, Forward"

〈八〉 開始檢閱 "Right Marker"

〈九〉 暫時解散 "Fall Out"，解散 "Dismiss"

第一節

〈一〉操場秩序

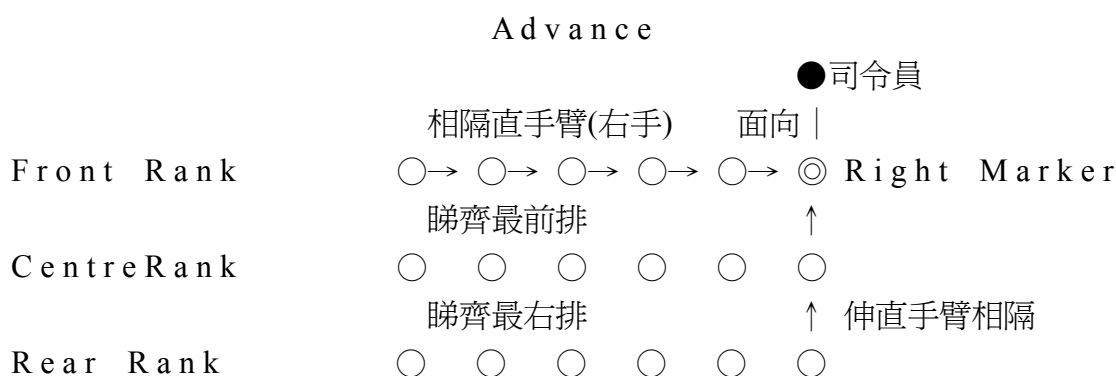
=====

- (1) 未得命令或許可，不得進入場內。
- (2) 不得在場內吸煙、喧嘩或隨意移動。
- (3) 在場內行走，應依照步操行進方法，及應盡量依場地之邊沿行走。
- (4) 在操練完畢或工作完成後，應即離開操場。
- (5) 在操場內應嚴格遵從司令員之命及訓示。
- (6) 操場內各人須穿整齊制服，但在特別情形下
司令員可訓示各員免穿部份之制服（如上衣之類）惟軍帽必須佩戴。

〈二〉集隊：Fall In

=====

當隊員聽到司令員發出“Waterloo Division Fall..... In”
隊員立即排成以下隊形



Retire

Stand Easy 〈休息〉 雙腳約距12吋，雙手放在身後，右掌放在左掌中
鬆弛身體各部，但雙足不得移動。

Squad 雙腳保持不動，雙手用力拉直，右掌放在左掌中。

Attention 〈立正〉 右腳不動“抬起左膝”將左腳踏在右方腳踭處，
雙手同時沿身邊移至身旁，雙手伸直，
握拳放在褲骨之上，拇指直指地面，
雙足分開約30度角，身軀正直。

Stand At Easy 即從Attention回復到Squad位置右腳不動
“抬起左膝”將左腳踏在左方約12吋之地面，
同時雙手保持伸直移向身後，右掌放於左掌中。

第 二 節

Turning At The Halt 靜止中的轉動

=====

Right Turn 右轉

打數	動作
One	右足踣，左足尖迅速移動身軀向右轉90度角
↓	右足掌平放地面，左足尖着地，左足踣離地，重心落右足
Two-Three	兩膝伸直，兩腿合併，上身保持立正姿勢。
↓	(停秒半)
One	將左膝提起，大腿與地面平衡，小腿垂直
	在最快時間將左腳踏在右腳旁邊，回復立正姿勢。

Left Turn 左轉

(與右轉一樣，惟左與右相反)

打數	動作
One	左足踣，右足尖迅速移動身軀向左轉90度角
↓	左足掌平放地面，右足尖着地，右足踣離地，重心落左足
Two-Three	兩膝伸直，兩腿合併，上身保持立正姿勢。
↓	(停秒半)
One	將右膝提起，大腿與地面平衡，小腿垂直
	在最快時間將左腳踏在左腳旁邊，回復立正姿勢。

About Turn 後轉

與右轉動作一樣，只分別向右邊方向轉動180度角。

打數法 One "Two-Three" One 。

注：轉動動作上身保持立正姿勢。

第 三 節

行進及停步 “Marching And Halting”

=====

當隊員聽到 “Quick March” 動令發出時
各人行前，左腳開步，右手搖向前。

行進方法： “Marching”

=====

- (1) 每步 30 吋由足蹣至另一足蹣計算。
- (2) 足蹣須先着地，全足要伸直。
- (3) 左、右腳依次自然地向前照直線行進
- (4) 手部在搖動時要直伸，在足蹣着地時達其頂點（與衣袋成平線）。
- (5) 上身挺直，用手指公力將拳握緊，兩肩平正，身微向後傾。

行進時，最前頭隊員，要望着一個固定目標前行，在後各人則須對正前方
並同時保持在左右各人之距離，行進時步伐要一致。

行進間通常進速度為每分鐘 120 至 140 步，每步應為半秒左右。

停步 “Halting”

=====

動令會在左足蹣地時發出，Squad — “Halt”，接動令後
依節拍將右足行前一步。然後停止，此時右足掌平放地面，左足伸直
足尖着地以支持身體重心，上身保持行進姿態，打數叫 “Check”

打數	動作
	左足上前半步，即 15 吋，左右手同時照行進方式換轉前後方向
One	此時身體重心在左腳掌，右足尖則分別支持身體重心 上身保持行進姿勢。
↓	
	迅速將右膝抬高，大腿與地面平衡，小腿垂直，腳尖垂下
Two	成自然狀態，隨着迅速將右腳踏在左足旁邊，兩手同時切回身旁 回復立正姿勢。

打數方法 Check, One, Two 節拍與行進時相同。

第 四 節 (A)

三排分開及復合 “Open And Close Order”

=====

此動作是準備接受檢閱，或利便學習動作，如行軍禮。

當隊員完成 “Fall In” 做成立正 “Attention” 動作後便可進行司令員叫出 “Open Order — March” 動令發出：

前排隊員 “Front Rank” 立即行前三短步，後排 “Rear Rank” 立即退後三步 (每步 1 5 吋) 而停，中排 “Centre Rank” 保持不動，開步以左腳先行，雙手保持立正姿勢不需搖動。

※ 三短步打數 One, One, Two

第一步左腳 One，第二步右腳 One，第三步左腳抬起與地面平衡，即時迅速在右足旁邊，回復立正姿勢。

看齊 “Dressing”

=====

當隊伍形成後，或經過行進後，隊形常現不整齊，為雅觀起見，故此要「看齊」。

動令是在 “Attention” 立正後才可發出：Right — “Dress”。

除前排第一人 “Right Marker” 外，全隊行前半步 1 5 吋左腳先行 1 5 吋右腳隨即抬起與地面平衡迅速踏在左腳旁邊，打數叫 One, Two

停秒半打數 Two-Three，打數後全隊將頭部向右望，“Right Marker” 不動，前排各人亦同時將右手伸直，手背向上，舉起至右鄰者肩部，中、後排第一人亦須將右手伸直，手背向外，舉起至前者肩部。打數數叫 “Up”。

停秒半打數 Two-Three，打數後全隊將用雙腳踭做出短速之步伐移動，直至每人只能望見右隔一人之下頷，中、後排其他各人亦應如此用眼角對正前方。打數叫 “Move”。

當全隊人看齊後，司令員會發出 “Eyes — Front” 動令，全隊在最快速時間將頭向前望，舉起手的隊員亦立即將舉起的手切回身旁 (頭與手的動作是同一時間做的)。

※全部動作 “OneTwo”，“TwoThree” “Up”，“TwoThree” “Move”

注：頭向右望，肩不動。收手時勿拍到褲袋。

第 四 節 (B)

軍禮 “Saluting”

=====]

軍禮乃係表示下屬對上級長官致敬的表現。

動令會在 “Attention” 立正後發出

Saluting, Saluting To The Front — “Salute”

打數

動作

“Up”

隊員立即將右手從身側升起手臂與水平線平衡，手掌向前
手指伸直，各指合拍，然後將前臂彎曲至手指在離右眼前一吋
身軀保持立正姿勢。

↓

↓ (停半秒打數 Two-Three) ↓

“Down”

隊員將右手在身體「最近之地方」切回身旁，拳在途中握緊
回復立正姿勢。

※全部動作 “Up”, Two-Three, “Down”

向左或右行軍禮，其動作與上述相同，惟頭部須在右手抬高同時轉向指示方向
身體保持向前立正。

轉彎 “Wheeling”

=====

行進時全隊行經彎角，司令員便會發出 Right 或 Left — “Wheel”

最近彎角處之人將依四呎直徑之圓周，轉彎 90 度角前進

其速度將照離彎角最遠之人步伐而定，而且應同時用眼角看齊，並縮短其步伐
但節拍必須保持，隨後各人應依其前者之步伐及路線而行。

第 五 節

行進間之轉變方向 “Turning On The March”

=====

行進時無需將隊伍叫停，而轉變方向再行開步。

Left Turn 左轉90度角

打數	動作
“Check” ↓	動令在右足着地時發出，Left — “Turn” 隊員左腳行前一步30吋「停留不動」，身體重心在左腳 右腳踮離地，雙足全直合拍，右手在前，左手在後。
“Down” ↓	兩手立即切回身旁，「抬起右膝」大腿與地面平衡 立即把右足伸直踏在左足旁之地面 身軀同時向左轉90度角。
“Forward”	左腳同時「彈出」15吋，足尖離地，右手同時搖前 繼續行進。

Right Turn 右轉90度角

右轉與左轉一樣，惟左與右相反

※打數 “Check”，“Down”，“Forward”

About Turn 後轉

打數	動作
"Miss"	動令在右足着地時發出，About — "Turn"
↓	左足前行一步，手搖動。
"In"	
↓	右足行前半步，手切回身邊。
"Left" T	抬起左膝，身體右轉90度角迅速踏下左腳回復立正姿勢
↓	雙手一直保持在身旁用力支持上身。 (兩腳成一 "T" 字)
"Right" L	用左腳做軸心，「抬起右足」身體再向右轉90度角
↓	跟着迅速踏下右足回復立正姿勢。 (兩腳成一 "L" 字)
"Left" V	「抬起左腳」踏步 "Mark Time" 一次
↓	然後回復立正姿勢 (兩腳成一 "V" 字)
"Forward"	右腳開步，繼續行進。

※打數 Miss , In , Left , Right , Left , Forward

※或 Miss , In , T , L , V , Forward

注： 每當提腳時雙手必需拉直放在身旁，以保持上身重心。

第 六 節

行進間見右禮 "Saluting To The Right"

=====

打數	動作
"Check"	動令在左腳着地時發出 Saluting To The Right
↓	"Salute" 後，右腳繼續行前一步，上身保持行進間姿勢
"Up"	重心在右腳。
↓	左腳行前一步，腳蹠在地腳尖向上，雙手迅速刀回身旁
"Two"	右手連隨行禮，同時頭部轉望右方。
↓	右腳行一步，右手行禮，左手放身旁。
"Three"	左腳行一步，右手行禮，左手放身旁。
↓	右腳行一步，右手行禮，左手放身旁。
"Four"	左腳行一步，右手行禮，左手放身旁。
↓	右腳行一步，右手行禮，左手放身旁。
"Five"	左腳行一步，右手行禮，左手放身旁。
↓	右腳行一步，右手迅速切回身旁，即雙手放在身旁。
"Down"	
↓	
"Swing"	左腳開步，右手搖前，繼續前進。

行進間的左禮 "Saluting To The Left"

見左禮動作與右禮動作一樣，只分別頭部向左望。

※全部動作 Check, Up, Two, Three, Four, Five, Down, Swing

行進間向前行禮 "Saluting To The Front"

此動作係在上前受勳、領獎等用，動令在左腳發出，全隊 Halt 停

即停步動作。打數 Check, One, Two 停秒半打數 "Two - Three"

見禮向前打數 "Up"，停秒半打數 "Two - Three"
"一次" 落手打數 "Down"。停秒半打數 "Two - Three"
見禮向前打數 "Up" 停秒半打數 "Two - Three" 落手打數 "Down"。停秒半打數 "Two - Three" 立即做 "About Turn"
"二次" 動作，打數叫 "Turn" Two - Three "In"
停秒半打數 "Two - Three"
立即左腳開步，右手搖前。打數叫 "Forward"，繼續前進。

※Check One Two, Two-Three, Up, Two-Three, Down, Two-Three, Up, Two-Three, Down, Two-Three, Turn, Two-Three, In, Two-Three, Forward。

第七節

編整隊伍 “Sizing”

=====

當一個隊伍排成後，常因各人高度參差不齊，而致不雅觀，為改善此情形就要編整隊伍。

全部動作分成：

- (一) “Tallest On The Right, Shortest On The Left
In Single Rank” — “Size”

動令發出後，全部隊員向右轉90度角，

跟着立正，“Right Marker”

向前行三步，然後左轉90度角面向司令員。當Marker動作做完後全部隊員各人跟着依自己高度，最高在右邊面向司令員而排成單行，保持立正姿勢。

- (二) “By Twos” — “Number”

動令發出後，依次序由右邊開始報數，聲音要響亮清楚

方法是第一個叫 “One” 第二個叫 “Two”

第三個叫 “One” 第四個叫 “Two”，如此類推。

- (三) “Odd No’s One Pace Forward,

Even No’s One Pace Step Back” — “March”

動令發出後，單數上前一步，雙數退後一步，保持立正姿勢。

- (四) “Stand Fast The Right Hand Man,

Odd No’s To The Right, Even No’s To The Left
Rank’s Right & Left” — “Turn”

動令發出後，Marker不動面向司令員，單數轉右90度角
雙數轉左90度角。

- (五) “Form Three Ranks, Quick” — “March”

動令發出後，各隊員一齊開步，左腳先行

雙數者跟單數者陸續前進排成為三行，各人到達自己位置時
做一個 “Halt” 停步動作，然後左轉90度角面向司令員
自動看齊後，保持立正姿勢。

“Marking, Halt, Forward” 踏步，停步，及前行

=====

當隊伍前行受阻，或因其他緣故不能前進，隊伍便以踏步等待。

(一) 由立正開始之踏步：Mark — “Time”

首先抬起左腳與地面平衡，小腿垂直，然後踏下地面成立正姿勢

當左腳着地時「右腳抬起」如此交替的做，上身一直保持立正姿勢

與行進間時的節拍一樣。

(二) 由行進變為踏步：Mark Time In Front — Mark “Time”

動令在右腳發出，隊員左腳行前一步，雙手搖動，再用右腳行前半步

雙手切回身旁，然後「抬起左腳」開踏步。

(三) 由踏步變為開步走：For — “Ward”

動令在左腳着地時發出，左腳着地後，右腳再踏一步

然後開步(左腳行第一步)繼續前行。

(四) 由踏步變停步：Squad — “Halt”

動令在左腳抬起時發出，左腳着地後，右再踏一步便停，回復立正姿勢。

第 八 節

開始檢閱 Getting On Parade

=====

隊伍應成三行，在場邊向閱兵台而立，成 Squad 狀態
前排右邊第一人為 "Right Marker"。

動作分成：

(一) Right — "Marker"

動令發出後 Marker 立即 立正 打數 Two — Three 向前操行 1 2 步
第 1 3 步 Halt, 1 4 步 Check, 1 5 步 One, Two

(二) Marker — "Steady"

Right Marker 做 "Stand At Easy" 動作。

(三) Get On — "Parade"

動令發出後，(全隊包括 Right Marker) "立正"，
打數 Two — Three 之後
後面隊員一齊向前操行 1 5 步至 Marker 停。

停秒半打數 "Two — Three"，做 Dressing 動作 "Up"

停秒半 "Two — Three" "Move"，然後數 1 0 聲

1, 1, 2, 2, 3, 3, 4, 4, 5, 5。(做移動)

停秒半打數 "Two — Three" 做落手動作 "Down"

停秒半 "Two — Three" 做 Stand At Easy 動作

打數 "Out"。One 起腳，Two 落腳。

第 九 節

Dismiss & Falling Out 解散與暫時解散

=====

當操練完畢後或暫告一段落時解散或暫時解散，可使各人自由活動。
解散通常用於練習完畢而離開操場“Dismiss”。

暫時解散常用於練習中令各人自由活動一段短時間後又回復集隊“Fall In”。

解散 Dismissing Turn To The Right & Do Not Salute

動令 Dis — “Miss” 發出後全部隊員立即向右轉90度角
停秒半打數“Two—Three”之後依直線操前三步
然後保持行進姿態向自己選擇之方向而行直至離開操場。

Fall Out動作與Dismiss相同，但應留在場邊等候再次集隊。

但解散時如有長官，而隊員身穿整齊制服時，則加一個軍禮。動令：

Officer On Parade, Turn To The Right & Salute Dis — “Miss”

動令發出後隊員立即向右轉，打數停秒半“Two—Three”。做見禮“Up”
停秒半打數“Two—Three”，做落手“Down”
停秒半打數“Two—Three”，然後操前三步，保持行進姿態
向自己選擇之方向而行，直至離開操場。

Fall Out動作與Dismiss相同，但應留在場邊等候再次集隊。

《 完 》