

步伐、分列法及隊形變化教材摘要

楊雲

壹、前言：

「步伐及隊形變化」之設計，我國雖早於抗戰前在各級學校或軍中施行，然未蒙重視，近年來歐西國家因各項競爭劇烈，社會各階層利用此種方式於舞台或活動中普遍表現，尤以視聽教育普及之今日利用大眾傳播工具做為一新耳目爭取群眾之最新武器，因此對於「步伐及隊形變化」不計一切覓求專家精心研究以期達到預期之目的，庶不知「步伐及隊形變化」於教育過程中乃為「變化氣質，啓迪思想，鍛鍊體魄之德、智、體、群、美五育平均發展之體育教育工具」，茲為本人於本校任教十數年來應歷屆各校友之請，特將所授「體操與遊戲」課程中有關部份「步伐，分列法及隊形變化」列下以供教學參考。

貳、步伐：

「步伐」為各項活動中之最基本動作，如能求其紀律化始能達成創造設計之目的，故無論「穿花步」及「隊形變化」或「分列法」皆以此為基石。特將部份步伐資料列後：

一、「齊步—走」：聞動令，左足先邁出，伸直著地，繼出右足，依法行進，上體保持正確姿勢兩臂自然前後擺動，手指自然彎屈，向前四十五度，向後十五度（齊步每分鐘一二六步）。

二、「踏步—走」：聞動令，先將左足提起，足掌離地十公分踏落於原地，繼提右足，如法施行兩足交互起落，兩臂自然前後擺動，按「齊步」速度行之。

三、「跑步—走」：聞動令，兩手握拳，拳心相對，提向腰際，兩肘

向後（後前屈部位），同時兩膝微屈，以足掌彈力而先出左足，左腿稍提，以足掌著地，體重隨移左足上，繼出右足，依法兩足交互前進，兩臂前後擺動，小臂略保水平（每分鐘一八〇步）。

四、「跑步—走」：聞動令，兩臂交互前後擺動，同時用左足前跑一步，右足則前跳一步向前行進，其他如「跑步—走」。

五、「退步—走」：聞動令，先提左足，向後直退三十五公分處，伸直著地，體重隨移左足上，繼提右足，依法後退，按「齊步」速度後退。

六、「向右（左）橫步—走」：聞動令，即將右（左）足向右（左）移動三十公分，繼將左（右）足向右（左）靠攏，兩膝挺直，按「齊步」速度行之。

七、「足尖步—走」（又稱上山步）：方法與「齊步—走」同，惟足趾提起，以足尖行進。

八、「足踵步—走」（又稱下山步）：與足尖步相反，膝挺直，用足踵著地行進。

九、「交叉步—走」：聞動令，將左足前踏右足之右成交叉為一步，再將右足前踏左足之左成交叉，左右交互行之。

十、「騎馬步—走」：聞動令，左臂前平屈，左手似拉住馬韁繩，右手握拳後斜下舉，似握馬鞭，左足前，右足後，雙膝微屈，有如騎馬姿勢，向前跳躍進行，同時右手前後可揮動做打馬狀。

十一、「雁行步—走」：聞動令，兩臂側平舉上下自然擺動，似雁飛行。

十二、「迴旋步—走」：聞動令，左足開始，向左橫跳四步（左足向

左跨，右足立即左靠算一步，此為左二三四，以左足為軸，由左轉身向後，右足向右踏出，為向右跳之第一動，再繼續向右橫跳三步，此為右二三四，（由右轉身向後，再向左繼續做）。

十三、「沙底土步一走」：開動令，以左足開始向左前斜方滑為第一步，再右足踏於左足後為第二步，左足再向前斜方滑為第三步，第四步左足原地跳起，右足隨之向左側斜下方舉，身體及兩臂隨之自然振動。第四步完畢後，再以右足向右後斜方滑退為第一步，左足再向右後斜方踏為第二步，右足再向右後斜方滑退為第三步，第四步時右足原地跳起，左足隨之向右側斜下方舉身體及兩臂隨之自然振動，以此繼續做。

十四、「自由步一走」：開動令後，全體化整為零，不拘隊形，各人以便步向各自方向行進，遇對面來人，即互閃閉或轉彎，穿來穿去。指導者欲令化零為整，則下「成×行一走」之口令，各人以原來排定之次序右臂高舉魚貫歸隊，待次一組人到達後再放下所舉之臂。其餘未排列之人，仍按前法自由行走穿來穿去，排頭者應注意不可太快，或立定不前進，且宜向外方轉大圓圈走，方能使後繼者排列接上，此動作雖簡易，然參觀者則不易明瞭其歸隊方法如何行成實屬新穎也。

十五、「自由跑步一走」：方法與「自由步一走」同，惟改走為跑，行此動作時不宜過久，否則易於疲憊。

△註：「步伐」（或稱步法）種類甚多，僅舉上述以拋磚引玉，除通常軍事中用者外尚有體育活動項目中之步伐（法），如舞蹈及機巧運動中步伐，可自行設計創造發明，期以完成教育之目的。

叁、穿花步伐：

「穿花步伐」，乃各項表演活動中所不可少者，此類步伐，乃以上述之基本步伐為其融匯而成，主旨為啟發美感提高情緒並使隊形不

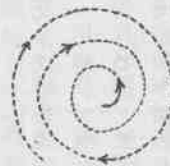
拘泥於庸俗之境，由進行活動中力求新穎之變化，茲將部份資料簡介如下

一、



「圓形」：由指揮者發口令成「圓形穿花步伐一走」，自一行縱隊，由排頭第一名，依照圓形逐次行走，餘者尾隨之，俟全體形成「圓形」後再由指揮者發口令改變其他隊形。

二、



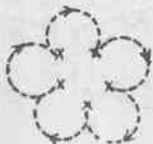
「螺旋形」：由指揮者發口令成：「螺旋形穿花步伐一走」，自一行縱隊，由排頭第一名率領依圓形先繞成圓陣形，再逐向中成螺旋形繞圈，惟其圓周間之距離必應顧及，排頭第一名至圓心後再按原途返迴繞出，餘者尾隨之，直至指揮者發口令後再改變其他隊形。

三、



「半圓九曲形」：由指揮者發口令成：「半圓九曲穿花步伐一走」，自一行縱隊，由排頭第一名率領，按圖走成半圓再折回原出發點（似螺旋形）繞成半弧形，直至指揮者發口令後再改變其他隊形。

四、



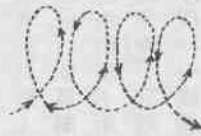
「梅花形」：由指揮者發口令成：「梅花形穿花步伐一走」：自一行縱隊，由排頭第一名率領依圖形標誌處走成梅花形，餘者尾隨之，惟每一名必須按第一名之轉彎處轉彎始能形成，直至指揮者發口令後再改變其他隊形。（應先令排頭察看X形標誌）。

五、



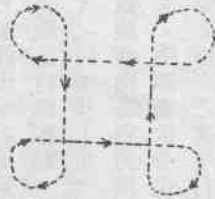
「8形」：由指揮者發口令成：「8形穿花步——走」自一行縱隊，由排頭第一名，依照圖形逐次繞成「8」字形，餘者尾隨之，惟每一名之交又處必須依序逐個間檔（即組距間交叉穿過）循環不息，直至指揮者發口令後再改變其他隊形。

六、



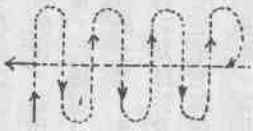
「連貫8形」：由指揮者發口令成：「連貫8形穿花步——走」：自一行縱隊，由排頭第一名率領按圖逐次繞成英文字母「e」形，餘者尾隨之，惟每一名之交又處必須依序逐個間檔（即組距間交叉穿過），否則無法形成，至次「e」形互為連貫，直至指揮者發口令後再改變其他隊形。

七、



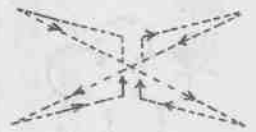
「四角繞小環形穿花步——走」：自一行縱隊，由排頭第一名率領，餘者隨之依圖先走成正方形，第二次再於每角處轉彎繞成小環，依序至每方形角邊一個，惟每一名應注意間檔（即組距間交叉穿過）逐個交叉，否則無法形成，直至指揮者發口令後再改變其他隊形。

八、



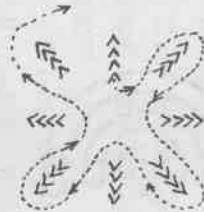
「波浪形」：由指揮者發口令成：「波浪形穿花步——走」：自一行縱隊由排頭第一名率領依圖先走成波浪紋，再至最後一浪之半處直線逐個間檔而過，直至指揮者發口令後再改變其他隊形。

九、



「燕尾形」：由指揮者發口令成：「燕尾形穿花步——走」：自一行縱隊由二隊排頭第一名依圖分開半面向左（右）轉走成斜形，其他尾隨之至頂點處依序折轉至中心交叉處會合後交叉間檔而過，再至斜對角處折返，直至指揮者發口令後再改變其他隊形。

十、



「四層圖陣形」：由指揮者發口令成：「四層圖陣穿花步——走」：自四行縱隊走成圖陣形，由第一組開始左後轉彎繞至鄰組之後，次一組之前，如似蛇行進，其餘各組視前一組繞過接隨其後，連成一行縱隊直至繞過末一組，仍恢復四行縱隊（或一行縱隊）。然後由指揮者發口令後再改變其他隊形。

△註：

穿花步伐時最重於步伐輕鬆自然，並可間夾其他動作，如足尖步、足踵步、雁行步走以增其興趣。凡每投一種穿花步，應先報告其名稱，並詳細講解其要領，且應於黑板上繪圖說明，於重要處加作標誌，俾能令其領悟其要旨。尤應強調者則為行進間之隔距離與追隨率領者踏跡而行，否則前功盡棄。凡穿花交錯時更應特別注意「間檔」。每投舉一種；可令其全體片刻蹲伏或站立，以期自行觀察其隊形之形成，以激其教育上之宏效。

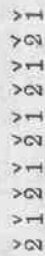
肆、分列法（分隊法）：

「分列法」計有「簡單」與「複雜」兩大類，於簡單與複雜兩種分列法中又可分為「快速」及「緩慢」分列法兩種。惟不論何類何種分列法，其主要目的乃便於隊形中有適當之空間使用，或操作表演，

俾能達到預期之效果。分列法之教材，我國迄至目前尚無專書問世，更乏人作有系統之教授，筆者於民國卅七年前在大陸恩蒙先師朱公重明（來台後任國立台灣大學體育教授）傾囊相授，頗將一得奉獻愛好者，俾悼念先師在天之靈。且藉資闡揚其有教無類之遺訓，惟惜因篇幅所限，僅摘其部份於下：

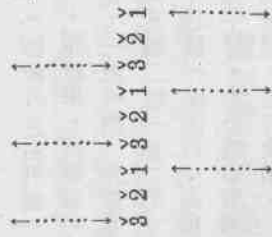
一、一列橫隊成二列分列法：先將隊伍以高矮次序（面對指揮者高在右，矮在左）排成一列橫隊整隊後，由指揮者發口令全體「一二一二」報數，俟報畢，再繼續發口令：「一二一二」數不動，「一二一二」數向前兩步一一走，隊即分成，立可使用。

指揮者欲令併隊，則發口令：「一二一二」數不動，「一二一二」數退後兩步一一走。即完成一列橫隊之排列。



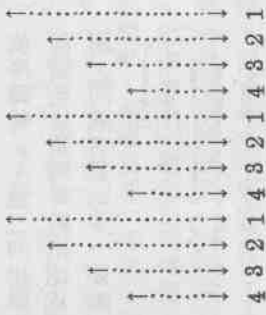
二、一列橫隊成三列分列法：整隊如前，指揮者發口令全體：「一二三四」報數；俟報畢，再繼續發口令：「三四向前兩步，二數不動，一數退後兩步一一走」，隊即分成，立可使用。

指揮者欲令併隊，則發口令：「三四退後兩步，二數不動，一數向前兩步一一走」，即恢復原來一列橫隊之排列。



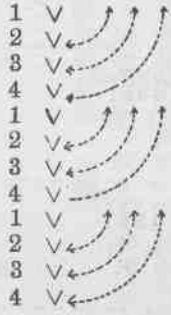
三、一列橫隊成四列分列法：整隊如前，指揮者發口令全體：「一二三四」報數；俟報畢，再繼續發口令：「一數向前八步，二數向前六步，三數向前四步，四數向前二步，倍數分隊一一走」。

欲令還原，則發：「全體向後轉」，繼續：「一數向前八步，二數向前六步，三數向前四步，四數向前二步，倍數併隊一一走」再發「向後轉」。即恢復原來一列橫隊之排列。



四、一列縱隊向右成四列縱隊分列法：先將隊伍以高矮次序（高在前，矮在後）排成一列縱隊整隊後，由指揮者發口令全體：「一二三四」報數，俟報畢，再繼續發口令：「一數不動，二數、三數、四數各向右間隔兩步一一走（散開）」。

聞令後，一數不動，二數前進距一數右間隔兩步立定，三數向前進距二數右間隔兩步立定，四數向前進距三數右間隔兩步立定，欲令併隊，則下：「向左成一列縱隊一一走」，即依序退歸原隊成一列縱隊。

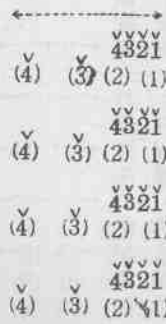


五、四列縱隊分列法：

「兩臂側平舉向左一散開」：先將隊伍以高矮次序排成四列縱隊，整隊後，由指揮者發口令全體自右至左：「一至四」報

數」(即最外之右列爲一數，次爲二數，再次爲三數，最左爲四數)，報數畢，再繼發口令：「兩臂側平舉、向左—散開」：聞令後，一數(第一列原地不動僅兩臂側平舉，其他二、三、四數均向左轉二數(第二列)向前跑二步，三數(第三列)向前跑四步，四數(第四列)向前跑六步。各數跑畢後再向右轉，同時兩臂側平舉，俟全體舉臂看齊後指揮者則發：「臂放—下」，此即散開隊形，即可使用。

欲令併隊則發：「向右看—齊」，則一數原地不動，二、三、四數均向右轉二數向前跑二步，三數向前跑四步，四數向前跑六步後再向左轉，看齊後恢復原來之四路縱隊隊形。

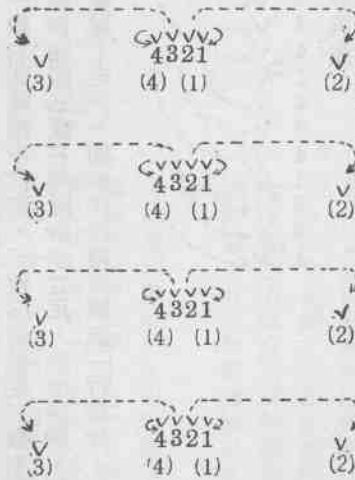


(二)「向外跑步分隊—走」：整隊如前，指揮者發口令全體：「一至四—報數」：俟報數畢，再繼發口令：「向外跑步分隊—走」。

聞令後，外邊兩行即一數(最右邊之第一列)與四數(最左邊之第四列)。同時原地跑向外轉一圈，即一數向右轉，四數向左轉(口令爲八拍，爲一、二、三、四、五、六、七、八至第八拍時全體同時拍掌後立正)。其中間之兩行，即二數(右邊之第二列)，同時跑向右外方自一數之前方經過，然後向左右外方轉一圈立定，距離一數恰爲兩步(口令爲八拍同前，第八拍時則全體同時拍掌)，三數(左邊之第三列)亦同時跑向左右外方自四數之前方經過然後向左右外方轉一圈立定。距離四數恰爲兩步(口令爲八拍，同時，第八拍時則全體同時拍掌)。此即形成分列隊形，即可使用。

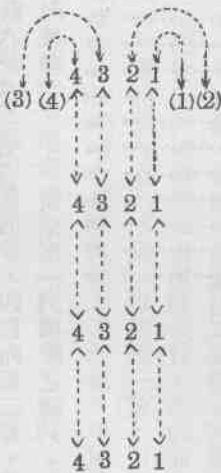
欲令併隊則發：「向中跑步併隊—走」，將各數按分列散開之

隊形，相反方向跑步轉圈(口令爲八拍，至第八拍時則全體同時拍掌)即恢復原來之四列縱隊隊形。



六、四列縱隊行進間分列法：四列縱隊向前行進，前後各距四步，指揮者欲令分開成使用隊形則應有下列之程序：

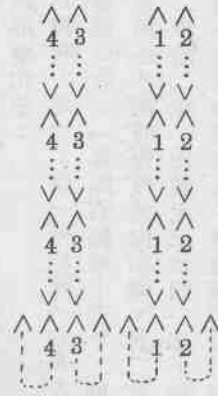
第一、發口令：「分開二次轉彎成兩行—走」，聞令後右邊二列排頭右二轉彎走(即一、二數)，餘隨至排頭轉彎處始能依序轉彎。左邊二列排頭則左二轉彎走(即三、四數)，餘隨至排頭轉彎處始能依序轉彎，因此隊伍繼續前進，惟中間之間隔各爲四步(如圖一)。



第二、俟全體分開二次轉彎走成左右各二列縱隊後(如圖一)，指揮者再繼發口令：「分開二次轉彎成一行—走」，聞令以後最右邊之二列(爲二數)左二轉彎走，右邊中間之一列(爲一數)，則右二轉彎走，其最左邊之一列(爲四數

（一）則右二轉彎走，左邊中間之一列（為三數），則左二轉彎走，形成每列為一行，各行（即各數）間之間隔各為二步，前後仍距四步行進，俟全部分開二次轉彎走成各一列縱隊後，指揮者即可發口令：「立定」，即形成分列法之隊形即可使用（如圖三）。

（二圖）



（三圖）



欲令併隊則發口令：第一次則為：「二次轉彎併隊成二行走」，則以分列法相反之方法轉彎向中間行進併隊成二列縱隊後再依序前進。第二次則發口令為：「二次轉彎併隊成四行走」，按分列法相反之方法轉彎向中間併隊成四行縱隊後再依序前進，恢復原來四列縱隊之隊形。

△註：指揮者應按實際情況之需要逐次作分列法，每次應用時可以不同之分列法出現，以求新穎而有變化。

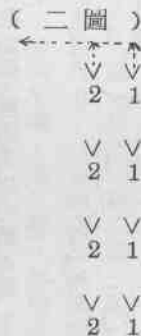
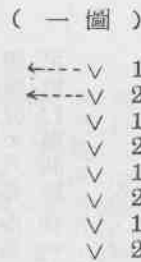
伍、隊形變化（換）：

「隊形變化」與「分列法」相同，僅憑閱讀文字無法完成其效果，必須時為演練，直至純熟而後止。尤須注意者，其負責指揮者，如不能熟諳，或其口令不能隨機應變，則定遭受反效果，因此指揮者之「口令」與「經驗」實屬重要之關鍵，要知其一切完全藉指揮者瞬息

間反應與策劃始能臻於至善至美也。茲將部份資料列後以供參考：
一、一列縱隊隊形變化法：

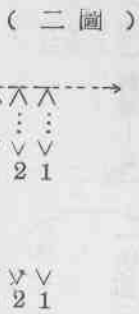
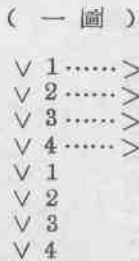
（一）「左轉彎成兩行走」：先整隊一至二報數後，自一列縱隊向前行進，前後距離務必盡量縮短，指揮者發口令：「左轉彎成兩行走」，聞令後，一、二兩數同時向左轉即成二列縱隊向新方向繼續前進，餘者每二名均按上法行進至排頭左轉彎處左轉彎成兩行前進，前後各距一人之距離，凡未轉彎前均為一列縱隊，直至每名均成兩列後止（如圖一）。

指揮者欲令成原來之一列縱隊行進時，則發口令「左轉彎成一行走」，則由排頭一數先左轉彎走，二數尾隨，餘者依序至排頭轉彎處成一列縱隊，繼續前進（如圖二）。



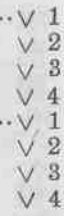
（二）「右轉彎成四行走」：整隊如前，一至四報數後，自一列縱隊向前進行，指揮者發口令：「右轉彎成四行走」。聞令後，一、二、三、四數同時向右轉，即成四列縱隊，向新方向繼續前進，餘者每四名均按上法行進至排頭右轉彎處右轉彎成四行前進，前後各距四人之距離，其他均如「左轉彎成兩行走」（如圖一）。

指揮者欲令成原來一行縱隊行進時，則發口令：「右轉彎成一行走」，則由排頭一數先右轉彎走，二、三、四依序至排頭轉彎處成一列縱隊繼續前進（如圖二）。



(三)「各四左轉彎—走」：先整隊一至四報數，自一列縱隊向前進，指揮者發口令：「各四左轉彎—走」，聞令後每個一數為排头立即左轉彎，其二、三、四數隨其一數於轉彎處轉彎。

指揮者欲令成原來之一列縱隊則發口令：「各四右轉彎—走」，則即成恢復原來之一列縱隊。



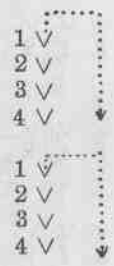
(四)「各四右轉彎—走」：整隊及一切如「各四左轉彎—走」，自一列縱隊向前進，指揮者發口令：「各四右轉彎—走」，其方式如「各四左轉彎—走」，惟方向向右，且同時右轉二次（即後轉彎—走）形成每四人反方向行進。

指揮者欲令成原來隊形或方向時則再發口令一次「各四右轉彎—走」。

二、一列橫隊隊形變化法：

(一)「各四右轉彎—走」：自一列橫隊（右高左矮）一至四報數後，指揮者發口令：「各四右轉彎—走」，則每四人一排之一數為軸原地踏四步同時慢慢踏向右轉，其二數則走一步踏三步，三數走二步踏二步，四數走三步踏一步，故此四名成一排轉成九十度角（即成四列縱隊，熟練後可於行進間操作）

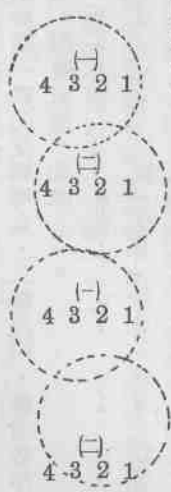
指揮者欲恢復原來之一列橫隊隊形，則發口令：「各四左轉彎—走」，則方式與「各四右轉彎—走」相反。或可連續發「各四右轉彎—走」之口令三次即成原來一列橫隊隊形。



(二)「各四左（右）二（三）（四）轉彎—走」：一切如「各四左（右）轉彎—走」，惟繼續轉二或三或四次。（轉成一八〇度或二七〇度或三六〇度）之隊形。

指揮者欲恢復原來之一列橫隊隊形則繼續發口令轉成一列橫隊即可（熟練後可於行進間操作）。

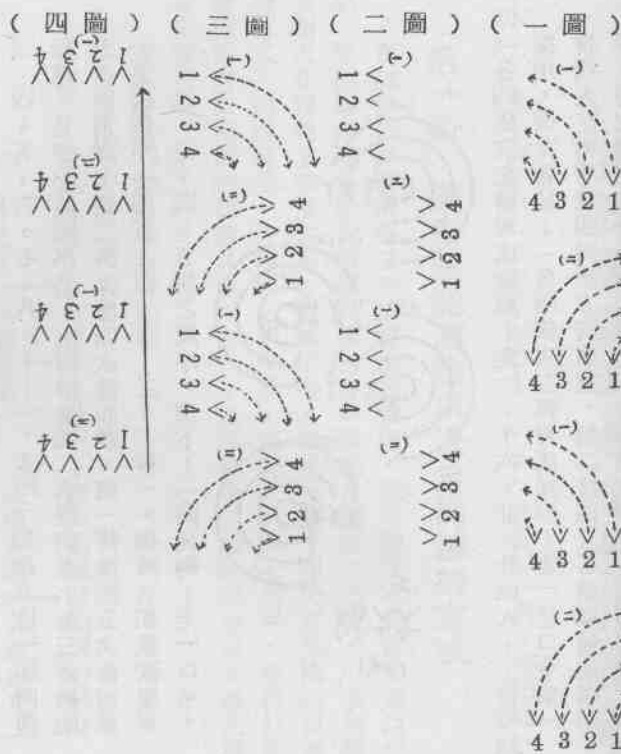
(三)「單四左（右）四轉彎，雙四右（左）四轉彎—走」：四列縱隊，每四人一排，一至二報數，指揮者發口令：「單四左四轉彎，雙四右四轉彎—走」，凡報一（單）數各排四名者，即向左轉彎走四次（即三六〇度）換言之，報二（雙）數之各排四名者，即向右轉彎走四次（即三六〇度），換言之，各繞一週後還原位（凡單四者以四數為軸，雙四者以一數為軸），（熟練後可於行進間操作）。



(四)「單四左轉彎，雙四右轉彎分開—走」：四列縱隊行進，指揮者發口令：「單四左轉彎，雙四右轉彎分開—走」，凡各單數四人即左轉彎，各雙數四人即右轉彎背向分開行進（如圖一）。

指揮者欲令相對行進，則發口令：「向後轉—走」（如圖二）。欲令隊伍還原則發：「單四右轉彎，雙四左轉彎併隊—走」（如圖三），再繼續發全體「向後轉—走」（如圖四）口令。

，即恢復四列縱隊向前行進。

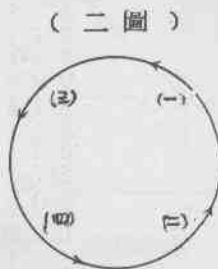


(五)「各組向左(右)繞成十字形一走」：整隊如前，一至四報數，每四人一排，四排十六人為一組(可用二或三組同時做)，自四列縱隊排列，指揮者發口令：「各組向左繞成十字形一走」，聞令後「一、二、三、四」時第一排(一至四名)即各四左轉彎走轉九十度，其第二排(五至八名)行進至第二排位置，第三排(九至十二名)行進至第三排位置，第四排(十三至十六名)行進至第四排位置。「一、二、三、四」時，第一排再轉九十度，餘各排依序遞進。「三、二、三、四」時第一排再轉九十度。「四、二、三、四」時，第一排再轉九十度，餘依序遞進，此時已形成十字形(如再須轉一次則可依法增加口令)。指揮者如欲恢復原來隊形，則「五、二、三、四」時第一

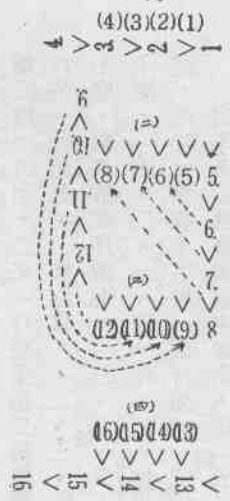
排即向前進行，其他各組仍依序遞進，至「八、二、三、四」時則隊形已恢復至四列縱隊(熟練後可於行進間操作)。



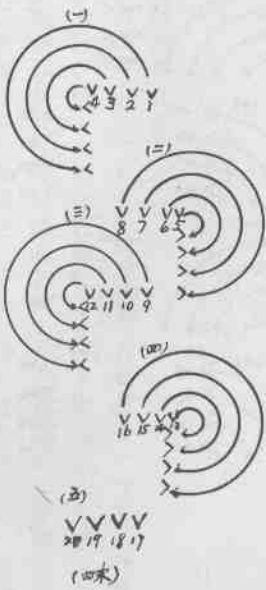
(六)「各組向左(右)繞成圓形一走」：整隊如前，一至四報數，每四人一排，四排十六人為一組(可用二或三組同時做)，自四列縱隊排列，指揮者發口令：「各組向左繞成圓形一走」，聞令後，第一排，第三排向左轉，第二排，第四排向右轉(如圖一)。第一排之第四名接第三排之第九名後，第二排之第五名接第一排之第一名後，第三排之第十二名接第四排第十六名後，第四排之第十三名接第二排之第八名後(如圖一)，即成圓形(如圖二)，同時指揮者呼「一、二、三、四。二、二、三、四。三、二、三、四。四、二、三、四。五、二、三、四。六、二、三、四」。至「七、二、三、四」時則各排逐次行進至各排原來之位置，「八、二、三、四」，「九、二、三、四」，「十二、三、四」即恢復成原來之隊形(熟練後並可行進間操作)。(如圖三)。



(三圖)

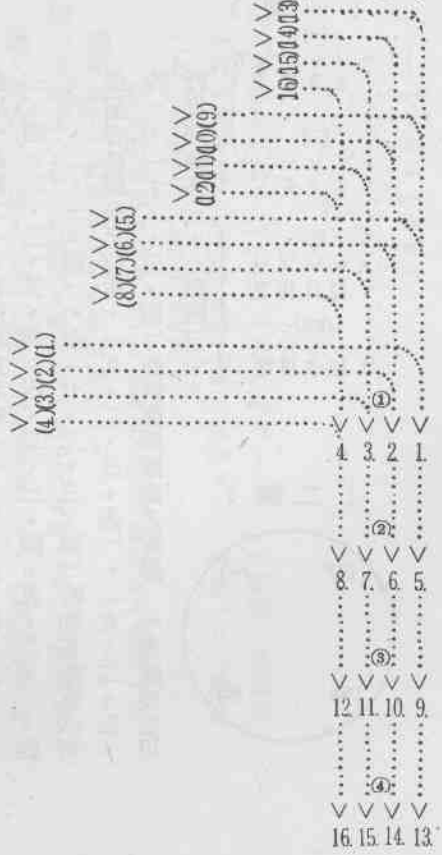


(七)「單四左(右)四轉彎，雙四右(左)四轉彎，末四向前，繞成倒序一走」：整隊後，各排報數，分成單雙數(共計五排)，指揮者發口令：「單四左四轉彎，雙四右四轉彎，末四向前，繞成倒序一走」，聞令後，單數之排列向左，雙數之排列向右繞圈(按口令一、二、三、四、五、六、七、八。一、二、三、四、五、六、七、八。……)，末四(為第五排)即向前行進，其餘仍繞圈不已，第四排繞圈二次後前進，第三排繞圈三次後前進，第二排繞圈四次後前進，第一排繞圈五次後前進，走成依序(即五、四、三、二、一排)。指揮者如欲恢復後一、二、三、四、五排之順序，則下：「向後轉一走」口令。



(八)「各四依次左轉彎成梯形一走」：十六、廿、廿四人……皆可採用，指揮者發：「各四依次左轉彎成梯形一走」之口令第一排四人左轉彎後即向新方向前進，第二排四人必須繼續前進四步，再左轉彎向新方向前進第三排前進八步，再左轉彎餘此類推即成梯形(如圖一)。

(一圖)



指揮者欲令成一列橫隊，則發：「各四次向前看齊踏步一走」之口令，聞令後第一排在原地踏步，其餘第二、三、四各排仍前進，依次至與排頭看齊成橫列時，亦即踏步，俟全體到達後則發：「各四左(右)轉彎一走」即成四列縱隊之原來隊形(如圖二)。

(二圖)

