

論 秩 序 運 動

(本文由「現代各式體操團解範例」增版摘錄)

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臺或活動中普遍表現，尤以視聽教育普及之今日，利用大眾傳播媒體做爲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，期以達到預期之目的，庶不知「步伐及隊形變化」於體育教學過程中乃爲『變化氣質，啓迪思想，鍛鍊體魄之德、智、體、群、美五育平均發展之教育工具』一稱之曰：「秩序運動」。茲適本校學生需求統一其教材；以期「復興文化」與「整理我國固有文化遺產」，特將「步伐及隊形變化」有關者之部份資料，增列於本書附錄之中以供參攷：

貳、基 本 教 練

「秩序運動」之目的；是爲訓練學生熟習「基本教練」、「機巧步法」、「穿花步法」、「分列法」、及「隊形變化」等各種制式法則之進階。同時養成嚴肅、雄壯、威武之革命青年儀態；與抬頭、挺胸、比肩、齊步等之優良習慣，以奠定「團體教練」之基礎，進而爲時代青年完成戰鬥之神聖使命，成爲復興建國收復大陸時之尖兵。故於體育教學中能培養與發揮犧牲、奮鬥、服從、合作、團結之最佳美德。尤其從事於「體育從業者」，更不可不重視此精神之訓練也（凡集合、解散、整隊、均以此爲準。聾啞生可按規定手語行之）。茲分列於下，期能互信互守貫徹始終耳：

一、立正、稍息：（非完全口令——即無預令）

(一)「立正」：聞動令；收左足（足之前掌着地）向右足跟靠攏併齊，腳尖向外分開45度（以兩腳掌內緣計算），兩腿挺直，兩膝靠攏；上體正直微前傾，體重平均落於腳跟及腳掌；小腹稍後收，胸部自然前挺，兩肩宜平微後張，兩臂自然下垂，手心向內，兩手五指併攏伸直，手掌及指與腿相接，中指貼於褲縫，手肘微前引；頭正、頸直、口閉、下顎微後收，兩眼凝神向前平視。

※要求：(一)內須充溢頂天立地之氣概與堅定不移之精神；外須嚴肅、雄壯、威武，不爲任何影響而動。(二)應氣靜神凝、挺胸、閉口、收下顎、兩膝併攏挺直。

(二)「稍息」：聞動令；左脚向左橫移30公分（足之前掌着地），約與肩同寬，兩腿伸直

，體重平均落於兩腳；同時兩臂向後，以左手拇指交叉組握（虎口交叉），握住右手拇指，兩手拇指伸直，餘四指併攏平伸，掌心向外，置於腰帶下緣，上體保持正直。

※要求：上體保持正直，兩手於腰帶下緣位置。非經許可，不得移動及談笑。

二、整齊、報數：

(一)整齊：整齊計分橫隊整齊與縱隊整齊兩種；惟通常以橫隊實施為主，並以右（左）翼為基準。橫隊整齊；分原地整齊、新線整齊、與小角度整齊、然以原地實施為主。

1. 橫隊整齊：

(1)「向右（左）看一一齊」：聞動令時；除左（右）翼末名外，各生即將左臂上提，五指併攏伸直，手掌置於左膀骨上，肘部與身體成一線，右臂與鄰生左肘微接（向左看齊時，左肘與鄰生右臂微接）；同時向右（左）轉頭（基準伍除外），以右（左）眼視鄰生之耳根，左（右）眼通視全線，向基準伍看齊（基準伍以立正姿勢原地不動，或遵指揮者口令移動位置）。

(2)「向前一一視」：聞動令時；各生即將頭轉正，同時左手迅速放下，完成立正姿勢。

※整齊線之修正：(一)隊長下達「向右（左）看一一齊」口令後，俟各生均已向基準伍看齊，即下達「向前一一視」及「報數」口令。(二)隊長跑至基準伍前方6步處，按順序逐一修正各生姿勢、間隔、方向。(三)然後半面向左轉，跑至隊之右翼3步處，面向全隊，自基準伍起，按順序逐一修正各生脚跟線、（槍後踵線）、胸部線之整齊。(四)修正時，可呼其名或號數，使其向前或退後（被呼叫之生應立即向右（左）轉頭看齊，聞隊長呼「好」時將頭轉正）。(五)修正完畢後跑回原指揮位置，下達「向右（左）看一一齊」口令，並告知各生「爾後看齊照此要領」後，下達「向前一一視」口令。

※要求：(一)左（右）手臂上提後與身體成一線，同時轉頭（應有精神），並確保與鄰生微接。(二)看齊時以碎步行之，應迅速確實。

2. 縱隊整齊：

「向前對一一正」：聞動令時：基準伍不動，其餘各生向前生取約85公分距離，後生對正前生頭部中央。

※整齊線之修正：隊長於基準伍前方約6步處，逐一修正各生對正後，回到原位置。

※要求：(一)基準伍姿勢及方向必須正確。(二)對正時以碎步，並以看不見前第二名之後腦為準。(三)全體對正後可下達「稍息」口令。

(二)「報數」：（非完全口令一一即無預令）

1. 立正時「報數」：聞動令；橫隊由右至左；縱隊由前向後，以宏亮短捷聲調，依次迅速報出自己之號數。

2.稍息時「報數」：聞動令；各生報至自己號數時即自行立正，報數後自行恢復稍息。

3.夜間「報數」時：聞動令；應轉頭低聲向次一名傳達（以立正為原則）。

※要求：(一)聲音短捷宏亮，各生依次連貫傳遞，不僅時間（速度）、空間（前後數之間隔）應相同，其發音亦應高低一致。(二)報數後應記取所報之數目，俟候核點。(三)除夜間外；報數時頭不可擺動，面部不可有任何表情。(四)如遇報錯時，則立即下達「重報」，或「重數」口令，自第一名再重行報數以求確實。(五)報數除核點人數外，並有振作精神，且供遊戲、分列法、隊形變化等之作用。

三、停止間轉法：

(一)「向右(左)一一轉」：

1.聞動令；以右(左)腳跟為軸，將左(右)腳跟及右(左)腳尖略為提起，以左(右)腳尖及右(左)腳跟同時用力，使身體與兩腳一致向右(左)旋轉90度。

2.體重移於右(左)腳，左(右)腳向右(左)腳靠攏成立正姿勢。

※要求：旋轉時，上體保持立正姿勢，兩手緊貼於腿。動作敏捷確實，方向正確，兩腿及腳不可彎屈。

(二)「半面向右(左)一一轉」：聞動令後；依向右(左)轉要領，向右(左)轉45度。

※要求：同「向右(左)轉」。

(三)「向後一一轉」：

1.聞動令；右腳(足之前掌着地)順原方向後引成45度，右腳尖與左腳跟相距約二指寬(自前方看不見右足尖為準)，上體向前。

2.兩腳尖略提起，以兩腳跟為軸，向右旋轉180度。

3.將右腳(足之前掌着地)後收，向左腳靠攏成立正姿勢。

※要求：旋轉時，上體保持立正姿勢，兩手緊貼於腿，動作敏捷，方向正確，兩腿及腳不可彎屈。

四、行進、立定：

(一)行進即以步法完成，其基本教練中之步法分基本步法與應用步法兩種。所謂「基本步法者」；分齊步、正步、跑步三種。而「應用步法者」；則分便步、踏步、橫步、原地跑步四種。茲將各種步法分列於下：

1.「齊步」：為行進之主要步法，適用於一般行進與檢閱分列之時。齊步步幅由後腳跟至前腳跟為75公分(女生70公分)，行進速度每分鐘120步。

「齊步一一走」：聞動令；左足先邁出，膝關節與足尖伸直，足掌着地，繼出右足時則步伐自然，兩足交互前進，上體保持正確姿勢，兩臂前後自然擺動，手指自然伸直，臂擺向前45度，向後15度。(第一步，足尖前踏時，足掌離地約10公分)。

※要求：行進時必須保持抬頭、挺胸、嚴肅、端莊、上體正直，兩眼正視行進目標，勇往邁進，並應注意步速及步幅之保持。

2. 「正步」：適用於檢閱分列之時。（運動會時「正步走」已不採用，而以抬頭挺胸齊步走代替，惟仍以擺頭「向右看」注目禮行之）。正步步幅由後脚跟至前脚跟為75公分（女生70公分），行進速度每分鐘110步。

「正步——走」：聞動令；左脚尖伸直前提，小腿向前猛踢，膝關節伸直，腳掌離地約30公分，脚尖微向下壓，然後全腳掌着地，體重即移於左脚上，同時右腳離地，依法兩腳交互前進，上體保持正直，兩臂伸直，手指併攏平伸。兩臂前後擺動，向前90度，向後15度。

※要求：兩腳於膝關節伸直着地時，體重須即移於前腳，餘同齊步走要求事項。

3. 「跑步」：為迅速到達所期之目的地時使用，惟應注意各生之體能情況適當行之。跑步步幅由後脚尖至前脚尖為85公分（女生80公分），行進速度每分鐘180步。

「跑步——走」：聞預令；兩手握拳，拳心相對，提向腰際，兩肘向內收（成臂後前屈部位）。聞動令時；兩膝微屈，以右足掌彈力而先出左足，上體微前傾，左腿稍提，以足前掌着地，體重隨移左足上，繼出右足，依法兩足交互前進，兩臂前後自然擺動，小臂略保水平。

※要求：（一）上體微前傾，體重落於前腳。（二）兩眼向前平視。（三）以鼻呼吸，不可張口。（四）兩臂前後自然擺動，不可上下左右擺動。

4. 「便步」：用於長途行進或野外運動等。便步按個人體力狀況，採適當步速行進。

「便步——走」：聞動令；按齊步行進要領行進，不求步法整齊，惟須保持規定之間隔及距離。

※要求：（一）未經指揮許可，不得談笑。（二）精神不可散漫。

5. 「踏步」：於原地活動時使用。踏步按齊步步速於原地踏步。

「踏步——走」：聞動令；先將左腳提起，腳掌離地約10公分，踏落於原地，繼提右腳，按齊步步速，兩腳交互起落，兩臂前後自然擺動。

※要求：（一）腳應提起，兩腳高度及速度一致，兩臂按規定擺動。（二）上體保持正直。（三）腳踏下時；先以腳掌着地次及脚跟。

6. 「橫步」：於短距離橫方向移動時使用。橫步步幅每步橫移30公分，橫移步速，按齊步步速之半行之。

「向右（左）橫靠×步——走」：聞動令；先將右（左）腳向右（左）移動30公分，繼將左（右）腳向右（左）靠，兩膝挺直，按齊步步速之半行之；靠至×步時，自行停止。

※要求：上體及兩臂仍應保持立正姿勢，不可幌動。

7. 「原地跑步」：於原地活動或臨時遭遇前進障礙時使用。原地跑步按跑步步速於原地跑。

「原地跑步——走」：聞動令；兩手握拳提向腰際（臂後前屈部位），拳心相對，兩肘向內收。聞動令；先將左脚提起，腳掌離地約20公分踏落於原地，繼提右脚，按跑步步速兩腳交互起落，兩臂前後自然擺動。

※要求：(一)兩眼向前平視。(二)兩臂前後自然擺動。(三)腳踏下時，先用腳掌着地次及腳跟。

(四)立定：動令通常落於右脚（預令左、右脚均可呼用，惟視情況酌定之）。

「立——定」：

1. 齊步走後「立——定」：(1)聞動令；左脚再前進一步。(2)右脚（後腳）向左腳靠攏，成立正姿勢。

2. 正步走後「立——定」：(1)聞動令；左脚再前進一步。(2)右脚（後腳）向左腳靠攏，成立正姿勢。

3. 跑步走後「立——定」：(1)聞動令；再前進三步。(2)右脚（後腳）向左腳靠攏，兩手迅速放下成立正姿勢。

4. 踏步走後「立——定」：(1)聞動令；左脚再踏一步。(2)右脚向左腳靠攏，成立正姿勢。

5. 原地跑步走後「立——定」：聞動令；準跑步立定要領行之。

※要求：(一)保持立正姿勢，未有命令不得亂動。(二)右足足跟靠向左足時，應保持足跟向上且正直，足背向下時足之最尖端擦地行之。(三)「立定」係停（靜）止動作，即還原成「立正」姿勢。亦為行進間之結束動作。(四)呼口令前應先調整步伐。

五、各種步法互換：

(一)齊步換正步：「正步——走」：動令通常落於右脚。聞動令後；左脚提起換正步行進。

(二)正步換齊步：「齊步——走」：動令通常落於右脚。聞動令後；左脚即換齊步行進。

(三)齊步換跑步：「跑步——走」：動令通常落於右脚。聞預令；兩手握拳提向腰際，拳心向內，兩臂前後自然擺動。聞動令；左脚向前提起時即換跑步行進。

(四)跑步換齊步：「齊步——走」：動令通常落於右脚。聞動令後；再向前跑兩步。當左脚向前邁出一步着地時，兩臂隨即放下，即換齊步行進。

※注意事項：(一)跑步與正步不可互換。(二)行進間可以「一、二、一、」或「左、右」、左、右」口令調整其步伐（如錯誤者，即自行以墊步方式更換之——以交換步方式；即為左足前進半步，右足隨左足之後跟進半步即可）。

六、行進間轉法：

(一)「向右(左)轉——走」。或「半面向右(左)轉——走」：動令落於右(左)腳着地時。

- 1.聞動令；左(右)腳向前半步(跑步時向前兩步)，腳尖微向內方。
- 2.以兩腳前腳掌為軸，將身體向右(左)旋轉90度(半面時，45度)，同時邁出右(左)腳向新方向行進。

※要求：(一)旋轉時，上體、腰部及腳之動作一致。(二)旋轉方向應正確。(三)向右轉走或右轉彎走動令落於「右足」，向左轉走或左轉彎走動令落於「左足」(預令左、右足均可呼用，惟視情況酌定之)。

(二)「右(左)轉彎——走」：聞動令時；其單獨個人動作與「向右(左)轉——走」完全相同。如二人或二人以上成一列縱(橫)隊行進時；則與「向右(左)轉——走」完全不同，茲分述於下。

- 1.「向右(左)轉——走」：單獨個人動作時如上述；如二人或二人以上成一列縱隊行進，聞動令時；則二人或二人以上立即全體同時向右(左)轉，按新方向走成一列橫隊隊形前進。

反之，如二人或二人以上成一列橫隊行進，則聞動令時；二人或二人以上立即全體同時向右(左)轉，按新方向走成一列縱隊隊形前進。

- 2.「右(左)轉彎——走」：單獨個人動作時如上述；如二人或二人以上成一列縱隊行進，聞動令時；其排頭(第一人)則右(左)轉彎走，其餘之人必行至排頭轉彎處再行右(左)轉彎走——換言之非全體同時轉向前進。

反之，如二人或二人以上成一列橫隊行進，聞動令時；則右(左)基準伍(第一人)原地踏(跑)步，並逐漸轉向新方向；其餘各名亦同時走(跑)步向基準伍接肘看齊，俟全體到達新線(方向)「統一墊步」後齊步，繼續向新方向前進。

如於停止間「右(左)轉彎——走」：則聞動令；右(左)基準伍向右(左)轉，其餘各名用齊步到達新線(方向)上，自行立定，並向右(左)看齊。

※注意：橫隊變換隊形，不論停止間或行進間，基準伍最好必須原地踏步，其餘各名應按人數多寡踏步，或走步後「統一墊步」，按新方向操作，否則隊形間隔距離相差過大(人數如奇數時以人數之和加二步——為出發之步，如偶數時則加一步——為出發之步前進)——詳見本書「隊形變化」所編之各種轉彎步伐行之。

(三)「向後轉——走」：聞動令(動令於右腳着地時下達)；左腳前進半步(跑步時向前兩步)，腳尖微向內方，於右腳尖前着地，兩腳掌為軸，由右方旋轉180度，並以左腳向新方向邁進(左腳着地前，則足尖與膝關節伸直後，足掌略用力踏地)。

※要求：向後轉180度時兩臂下垂，兩手貼於褲縫如立正姿勢，轉至新方向後左足前踏下時，兩臂按行進方式前後自然擺動。

七、蹲下、坐下、跪下、臥倒、起立：（非完全口令——即無預令）

(一)「蹲下」：聞動令；左（右）腳順腳尖方向踏出30-40公分，屈膝蹲下，左（右）腳全腳掌着地，右（左）腳跟離地。體重置於右（左）腿，兩手掌心向下分置兩膝，上體保持正直（與徒手體操中全蹲、半蹲者動作不同）。

※要求：上體保持端正，未聞命令不得自行換腿。

(二)「坐下」：聞動令；兩腳輕跳離地在空中交叉，右（左）腳在前，落下時，兩腳前腳掌着地，同時兩腿下屈，上體前傾。臀部坐於地上；兩腿保持原交叉姿勢，並儘量將腿平屈，兩手掌心向下分置兩膝，上體保持正直。

※要求：坐下動作迅速，上體應端正。

上述兩種姿勢之「起立」動作；各按其相反順序行之（如於坐下發「立正」口令時；則坐於原地，上身挺直，挺胸。「稍息」口令時；則恢復原坐姿勢）。

(三)「跪下」：聞動令；左腳向前一大步，屈右腿，膝關節順腳尖方向跪下，右腳跟豎起（應正直不得歪斜），腳尖抵地，右臂自然下垂，左手掌心向下置於左膝，上體保持正直。

※要求：左小腿與大腿應略成直角，上體應保持均衡穩固（即高跪姿勢）。

「起立」：聞動令；上體微向前傾，左手用力壓膝，用右腳尖支地，迅速起立，同時左腳尖稍向外張，右腳向左腳靠攏成立正姿勢（如以左腿跪下；指揮者應事先說明，並按上述動作反行之）。

四「臥倒」：

1.聞動令；左腳順右腳尖踏出半步，兩腳內緣於一條線上，同時上體半面向右約成30度，目視前方。

2.先跪右膝，次跪左膝，左大臂前平伸，小臂側平屈，五指併攏，掌心微向外，右手貼於腿際。

3.左手掌着地，手肘向前以行臥倒，同時翻身俯臥，兩手握拳交叉，左拳心向上，右拳心向下，右腕放於左腕上，置於頸下；兩腳伸直分開與肩同寬，腳尖向外，平貼於地面。

※要求：(一)方向正確、兩眼始終注視前方。(二)翻身俯臥時，兩腳不可離地翹起。

「起立」：1.聞動令；右腿盡量向腹部收回，右手緊靠於右腿外側，左手向內翻，平壓地面，指尖向內。2.左手撐地，身體同時離開地面，左腳向前踏出約一步，右腳成高跪姿勢，左手放於左膝上。3.兩腳同時着力起立，右腳向左腳靠攏成立正姿勢。

※要求：收手收腿時，姿勢應低，動作迅速確實，兩眼注視前方。

行進間「臥倒」：動令通常落於右腳，聞動令；左腳繼續向前邁出一大步，按照停

止間隊倒動作要領行之。

「起立」：動作要領同停止間。

八、敬禮、舉手：（非完全口令——即無預令）

（一）敬禮：

1. 舉手敬禮：

(1) 口令：「敬禮」、「禮畢」。

(2) 動作：

A、停止間：

a、聞「敬禮」動令；舉右手，小臂側上平屈，手指併攏伸直，以中指及食指兩指尖輕倚帽簷右側四分之一處（戴船形帽或無簷帽及未帶帽時，右手食指指尖輕倚右眼眉稍），掌心稍向外方，上臂與肩同高，上體保持正直，同時向受禮者注目。

b、聞「禮畢」動令；右手迅速自然放下，成立正姿勢。

B、行進間：於距離受禮者約8步時，以原行進姿勢及步速，向受禮者敬禮，俟受禮者答禮後，右手迅速放下，繼續前進，餘同停止間之敬禮。

※要求：（一）上臂須抬平與肩同高，手指、手腕、小臂須伸直成一直線。（二）中指、食指指尖須確實置於帽簷右側四分之一處。（三）須向受禮者注目。（四）除右手、頭部（轉頭時）外，不可牽動身體其他部位。

2. 向右（左）看之敬禮：

(1) 停止間：

A、口令：「敬禮」、「禮畢」。

B、動作：

a、聞「敬禮」動令；除行舉手（扶槍）敬禮外，頭向右（左）轉45度，向受禮者注目迎至正前方為止。

b、聞「禮畢」動令；手放下成立正姿勢。

(2) 行進間：

A、口令：「向右（左）——看」、「向前——看」。

B、動作：

a、聞「向右（左）——看」動令；即換正步前進，並於變換正步之同時，頭向右（左）轉45度，向受禮者注目（惟基準伍不擺頭僅一直前進）。

b、聞「向前——看」動令；變換成齊步，頭迅速轉正，繼續前進。

※要求：（一）轉頭時，身體仍須保持正對前方。（二）目迎時，頭、目轉動須一致，不可以目斜視。

3. 鞠躬敬禮：

(1) 口令：「敬禮」、「禮畢」。

(2) 動作：有帽時，右手持帽簷將帽脫下，附貼於右股外側，或挾於左脅下，帽口向內，帽簷向前。

A、聞「敬禮」動令；上體前傾15度（對國旗、國父遺像、總統30度），同時向受禮者注目。

B、聞「禮畢」動令；成立正姿勢。

※要求：上體前傾時，頭、眼須保持原來之正確位置。

(一)舉手：舉手（實為舉臂）動作；乃為點名答「有」時，或發言前引起對方（含長官）注意呼「報告」時，或呼「口號」時，或「應」「對」任何事物時，均可以舉手方式表答與應用者，其動作：

1. 先立正，兩手五指伸直，中指貼於褲縫。
2. 繼將右手指握成拳狀（拇指屈於中指、食指之外側方）。
3. 舉右臂自下經正前方向上舉，肘須伸直，大臂舉至上方時，距右耳約10公分（一拳之隔），同時拳心向內，拳眼向正後方，拳面宜平向天際。
4. 還原（完畢）時；以序反行放下，最後完成立正姿勢（兩手五指伸直平貼於大腿側方），然後再行「稍息」姿勢（手置背後交叉組握）。

※要求：必須姿勢正確，不可於「應聲」時未經立正即行握拳，握拳前應先完成兩手五指伸直，中指貼於褲縫之立正姿勢。因任何基本教練之動作，均先由「立正」之正確姿勢變化而成，且忌草率行之。

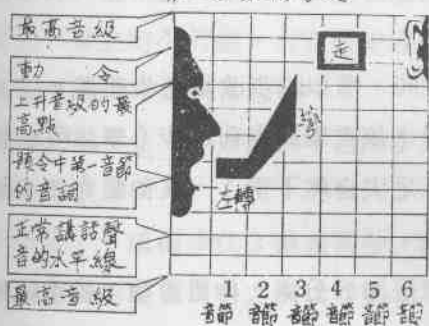
九、「口令」呼唱介說：

(一)口令乃教練中指揮者所下達之口頭命令；下達時須有堅確之決心，嚴肅之態度；使聞者赴湯蹈火在所不辭。

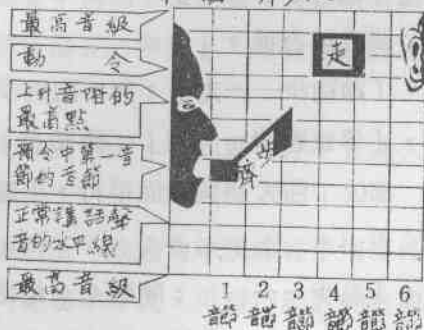
(二)口令之種類分為有預令及無預令兩種：如「齊步——走」則為有預令之口令；「齊步」即為預令，「走」即為動令。而無預令口令；如「立正」、「稍息」等。

1. 有預令口令之節奏，預令悠長而音階漸高，惟須均勻而有韻律；通常三——五字者，其首節概為三拍（如第一圖）。——一二字者概為兩拍（如第二圖）。動令須短捷而洪亮，二者之間必須微歇。

第一圖 左轉齊步



第二圖 齊步走



2. 無預令之口令，其音階與有預令口令之動令同；如「立正」、「稍息」等。

(三)口令之音量，視隊伍之大小、人數之多寡、距離之遠近、與環境之情況適宜調節之。

凡隊伍較大、人數衆多、距離較遠、處於亂雜中者或逆風時；預令各字與動令之間隔，必須適度延長，俾使受令者清晰可聞。

四發音要領如下：

1. 下達口令時，須以立正姿勢行之。
2. 下達口令時，聲音須清晰自然。下達口令前，先吸一大口氣停於肺內，將口張開，咽喉肌肉放鬆，突然發出欲喊之口令。

其音調為胸部音約佔百分之六十，喉部音約佔百分之四十（惟口令呼唱以丹田氣提

升至胸、喉、頭發音為上乘——如聲樂家歌唱）。

四練習口令，可培植自信心及領導能力。使受教者熟練下達口令之要領如下：

1. 應經常練習，惟每次不可實施過久。
2. 欲使學習者練習口令時，指揮者應先以說明，爾後逐一示範，使學習者逐一複誦，有時可令全體同時自由練習之。欲中止練習，可下「停」之口令（惟預、動令不可混淆，亦可令於操作中個別實習之）。

叁、機巧步法(伐)

「步法」(伐)為各項活動中之最基本動作，已如前列之「基本教練」，若能求其紀律化、熟練化，則能達成創造設計之目的，故無論「穿花步」及「分列法」或「隊形變化」皆以此為基石。至於「機巧步法」者；則選擇舞蹈及機巧運動之簡易步伐，並偏重於自然，模仿及含有機巧性而成者，令學生不僅產生學習之興趣，且可適應主要教材之準備，茲藉有關部份資料簡介如下：

- 一、「跳步——走」：聞動令後；兩臂向左方自然擺振，左足向前一步後立即跳向前；同時右足提起，此為第一步動作。兩臂向右方自然擺振，右足向前一步後立即跳向前；同時左足提起，此為第二步動作（左右互易前進之）。
- 二、「跑跳步——走」：聞動令；兩臂交互前後擺振，同時用左足前跑一步，右足則前跳一步向前行進。
- 三、「踏跳步——走」：與「跑跳步——走」方式同，惟以跑步改為踏步前進。
- 四、「舉膝跑步——走」：聞動令；先左足後右足，依次舉膝向前跑步（舉膝時成膝前平舉部位；即大腿與地面平行，小腿與地面垂直，足尖自然下垂），其他動作如「跑步——走」。
- 五、「退步——走」：聞動令；先提左足，向後直退30公分處，伸直着地，體重隨移左足上，繼提右足，依法後退（按「齊步」速度後退）。
- 六、「退後×步——快跑」：聞預、動令時；按「跑步——走」動作行之，同時體向右後方轉（180度），再按「跑步」動作要領向前跑×步後，自行向左方轉身還原位後停止動


作（面仍向原來方向，並以碎步對正看齊）。

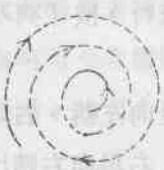
- 七、「足尖步——走」：（又稱上山步）方法與「齊步——走」同，惟聞動令；足踵提起，以足尖行進。
- 八、「足踵步——走」：（又稱下山步）與足尖步相反，聞動令；膝提直，用足踵着地行進。
- 九、「交叉步——走」：聞動令；將左足前踏右足之右成交叉為一步，再將右足前踏左足之左成交叉，左右交互前行。
- 十、「騎馬步——走」：聞動令；左臂前平屈，左手似拉住馬韁繩，右臂側斜下舉，手半握拳，似拿馬鞭。左足前，右足後，雙膝微屈，有如騎馬姿勢，向前跳踏行進，同時右手前後可揮動做打馬狀。
- 十一、「雁行步——走」：聞動令；兩臂側平舉上下自然振動，似雁飛行，按「齊步——走」方法行之（如配音樂興趣更佳）。
- 十二、「迴旋步——走」：聞動令；體向左轉，向左側橫跳四步（左足向左跳，右足立即左靠算一步），此為左二三四，第四動以左足為軸，由左轉身向後，右足向右踏出，為向右跳之第一動，再繼續向右侧橫跳三步，此為右二三四，由右轉身向後，再向左繼續做。
- 十三、「沙底土步——走」：聞動令；以左足開始向左斜前方走為第一步，右足隨向左斜前方走為第二步，左足再向左斜前方走為第三步，第四步左足原地跳起，右足隨之向左側斜前下方舉，兩臂隨之自然擺動。第四步完畢後，再以右足向右後斜方退後為第一步，左足再向右後斜方退為第二步，右足再向右後斜方退為第三步，第四步時右足原地跳起，左足隨之向右侧斜前下方舉，兩臂隨之自然擺動，以此繼續做。
- 十四、「自由步——走」：聞動令後；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，即相互閃閉或轉彎，穿來穿去。指揮者欲令化零為整，則下「成×行——走」之口令；排頭以原來排定之次序右手高舉魚貫歸隊，待次一組人到達後再放下所舉之手，其餘未排列之人，仍按前法自由行走穿來穿去，排頭者應注意不可走成直線，或太快，或立定不前進，且宜邊走邊轉大圓圈方能使後繼者排列接上，此動作雖簡易，然參觀者則感奇妙異常也。
- 十五、「自由跑步——走」：方法與「自由步——走」同，惟改走為跑，行此動作時不宜過久，否則易於疲慮。


※註：「步法」（或稱步伐）種類甚多，僅舉上述以拋磚引玉，除通常軍訓課程中用者外；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。惟口令大部份「動令」行於右足，於行進中擬改換或恢復原來之「齊步走」時；則可適時下達其所希之口令即成，其隊形不拒。

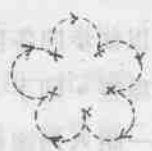
肆、穿花步法(伐)


「穿花步法」(伐)，乃各項表演活動中所不可少者，此類步伐以上述之基本步伐為其融滙而成，主旨為啓發美感提高情緒，並使隊形不拘泥於庸俗之境，由行進活動中力求新穎之變化，茲將部份資料簡介如下：

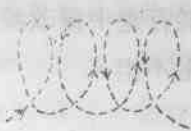
一、 「圓形」：由指揮者發口令：「圓形穿花步——走」。自一列縱隊，由排頭第一名，依照圖形逐次行走，餘者尾隨之，俟全體形成「圓形」後，再由指揮者發口令改變其他隊形(如圖)。

二、 「螺旋形」：由指揮者發口令：「螺旋形穿花步——走」。自一列縱隊，由排頭第一名率領，依圖形先繞成圓陣形，再逐向圓心成螺形繞圈，惟其圓周間之問隔與距離必應顧及，排頭第一名至圓心後再按原途返廻繞出，餘者尾隨之，直至指揮者發口令後再改變其他隊形(如圖)。

三、 「半圓九曲形」：由指揮者發口令：「半圓九曲形穿花步——走」。自一列縱隊，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(如圖)。

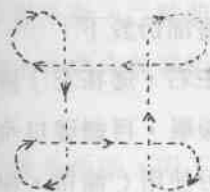
四、 「梅花形」：由指揮者發口令：「梅花形穿花步——走」。自一列縱隊，由排頭第一名率領，依圖形標誌處走成梅花形，餘者尾隨之，惟每一名必須按第一名之轉彎處轉彎始能形成，直至指揮者發口令後再改變其他隊形(行走前；於地面設置標誌，方能合乎規定之圖形。如配以梅花歌曲，邊唱邊走尤佳)(如圖)。

五、 「8字形」：由指揮者發口令：「8字形穿花步——走」。自一列縱隊，由排頭第一名，依照圖形逐次繞成「8」字形，餘者尾隨之，惟每一名之交叉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(如圖)。

六、 「連貫l形」：由指揮者發口令：「連貫l形穿花步——走」。自一列縱隊，由排頭第一名率領按圖逐次繞成英文字母「l」形，餘者尾隨之，惟每一名之交叉處必須依序逐個間

檔（即組距間交叉穿過），否則無法形成，至次一〔 l 〕形互為連貫，直至指揮者發口令後再改變其他隊形（如圖）。

七、



「四角繞小環形」：由指揮者發口令：「四角繞小環形穿花步——走」。自一列縱隊，由排頭第一名率領，餘者隨之，依圖先走成正方形，次再於每角處向右（左）轉彎繞成小環（依序至每方形角邊繞一小環）。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（如圖）。

八、



「波浪形」：由指揮者發口令：「波浪形穿花步——走」。自一列縱隊，由排頭第一名率領，依圖先走成波浪紋，再至最後一浪之一半處，以直線逐個間檔而過（由組距間交叉穿過），直至指揮者發口令後再改變其他隊形（如圖）。

九、



「燕尾形」：由指揮者發口令：「燕尾形穿花步——走」。自二列縱隊，由二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改變其他隊形（如圖）。

十、



「四層圓陣形」：由指揮者發口令：「四層圓形穿花步——走」。先以八列縱隊成花陣形站列（如圖），再由第一組開始左（右）後轉彎繞至鄰組之後，次一組之前，如似蛇行，其餘各組視前一組繞過尾隨其後，連成一列縱隊，直至繞過末一組，仍恢復原來縱隊（一列或數列縱隊），然後由指揮者發口令後再改變其他隊形（如圖）。

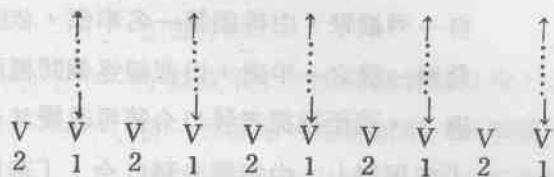
※註：穿花步伐時最重於步伐輕鬆自然，並可間夾其他動作，如足尖步、足踵步、雁行步等以增其興趣。凡每授一種穿花步，應先報告其名稱，並詳細講解其要領，且應於黑板上繪圖說明，於地面上加作標誌，俾能令其領悟其要旨。尤應強調者；則為行進間之間隔距離，與追隨排頭踏跡而行，否則前功盡棄。凡穿花交錯時；更應特別注意「間檔」。每授畢一種，可令其全體片刻蹲伏或站立，以期自行觀察其隊形之形成，以激其教育上之宏效（行進時可呼口令調整步伐，並可歌唱或其他之口令以能助興）。

伍、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

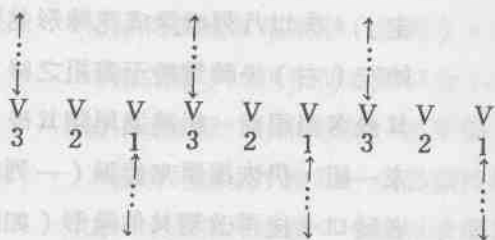
間使用，或操作表演，俾能達到預期之效果。分列法之教材，我國迄至目前止尚無專書問世，更乏人作有系統之教授，編者民國卅四年於大陸「臨大」學體育時，恩蒙先師朱公重明（來臺後任國立臺灣大學體育主任）傾囊相授，今願將一得奉獻愛好者，俾悼念先師在天之靈。且藉資闡揚其有教無類之遺訓，惟惜因篇幅所限，僅摘其有關所需部份於下：

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，由指揮者發口令令全體「一至二一一報數」。俟報畢，再繼續發口令：「二（一）數不動，一（二）數向前兩步——走」。隊則分成，即可使用（簡單、快速法）（如圖）。指揮者欲令併隊；則發口令：「二（一）數不動，一（二）數退後兩步——走」。即完成原來一列橫隊之排列。



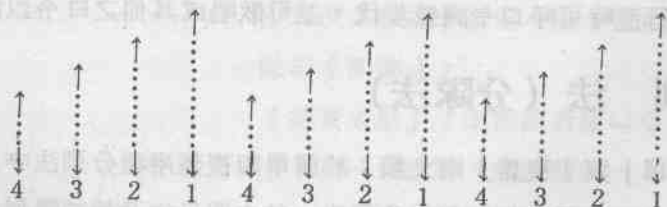
二、一列橫隊成三列分列法：整隊如前，指揮者發口令令全體：「一至三一一報數」。俟報畢，再繼續發口令：「一數退後兩步，二數不動，三數向前兩步——走」。隊已分成，即可使用（簡單、快速法）（如圖）。

指揮者欲令併隊；則發口令：「一數向前兩步，二數不動，三數退後兩步——走」。即恢復原來一列橫隊之排列。



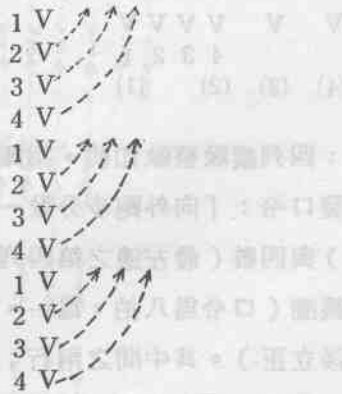
三、一列橫隊成四列分列法：整隊如前，指揮者發口令令全體：「一至四一一報數」。俟報畢，再繼續發口令：「一數向前八步，二數向前六步，三數向前四步，四數向前二步，倍數分隊——走」。隊即分成（簡單、快速法）（如圖）。

欲令還原，則下：「一數退後八步，二數退後六步，三數退後四步，四數退後二步，倍數併隊——走」。即恢復原來一列橫隊之排列。



四、一列縱隊向右（左）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，由指揮者發口令令全體：「一至四一一報數」。俟報畢，再繼發口令：「一數不動，二數、三數、四數各向右（左）間隔兩步一一走（散開）」。聞動令後；一數不動，二數前進距一數右（左）間隔兩步立定，三數向前進距二數右（左）間隔立定，四數向前進距三數右（左）間隔兩步立定，隊即分成（簡單、快速法）（如圖）。

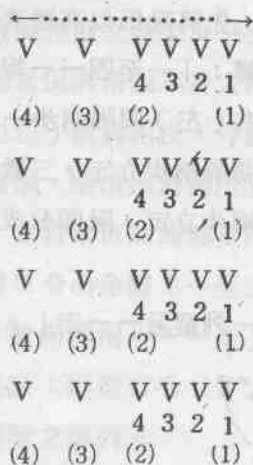
欲令併隊，則下：「向左（右）成一列縱隊一一走」。即依序退歸原隊成一列縱隊。



五、四列縱隊分列法：

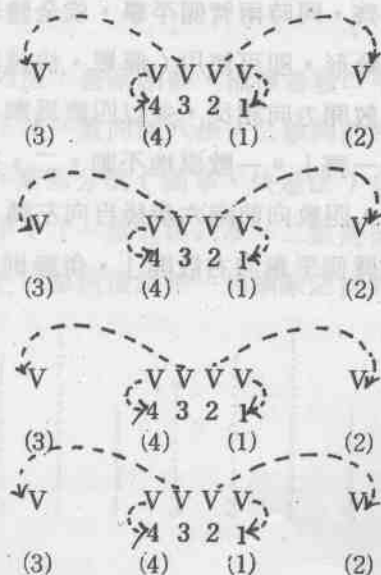
(一)「兩臂側平舉向左散一一開」：先將隊伍以高矮次序排成四列縱隊，整隊後，由指揮者發口令令全體自右至左：「一至四一一報數」。（即最外之右列為一數，次為二數，再次為三數，最左為四數），報數畢，再繼發口令：「兩臂側平舉，向左散一一開」。聞動令；一數（第一列原地不動僅兩臂側平舉，其他二、三、四數均向左轉，二數（第二列）向前跑二步，三數（第三列）向前跑四步，四數（第四列）向前跑六步。各數跑畢後再向右轉向一數看齊，同時兩臂側平舉，俟全體舉臂看齊後，指揮者則發：「臂放一一下」。此即散開隊形，即可使用（簡單、快速法）（如圖）。「兩臂側平舉向右散開」動作同上，惟散開方向相反，並以四數為準。

欲令併隊則發：「向右看一一齊」。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，向一數看齊，看齊後恢復原來之四列縱隊隊形。「兩臂側平舉向右散開」，併隊則為「向左看齊」。



(二)「向外跑步分隊——走」：四列縱隊整隊如前，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」。聞動令後；外邊兩行，即一數（最右邊之第一列）與四數（最左邊之第四列），同時原地跑向外繞一圈，即一數向右繞圈，四數向左繞圈（口令為八拍，為一、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，再向右繞一圈後立定，距離一數恰為二步，（口令為八拍同前，第八拍時則全體同時拍掌後立正）。三數（左邊之第三列），亦同時跑向左外方，自四數之前方經過。再向左繞一圈立定，距離四數恰為二步（口令為八拍同前，第八拍時則全體同時拍掌後立正）。此即形成分列隊形，即可使用（複雜、緩慢法）（如圖）。

欲令併隊則發：「向中跑步併隊——走」。則各數按分列散開之隊形，相反方向跑步轉圈（口令為八拍，至第八拍時則全體同時拍掌後立正）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（任何時間均應保持前後排各四步距離），指揮者欲令分開或使用之隊形則應有下列之程序：

第一次、發口令：「分開二次轉彎成兩行一一走」。聞動令後；左邊二列排頭左二轉彎走（即三、四數），餘隨至排頭轉彎處始能依序轉彎。右邊二列排頭則右二轉彎走（即一、二數），餘隨至排頭轉彎處始能依序轉彎；因此隊伍繼續前進，惟中間之間隔為四步。（如圖一）

（圖一）

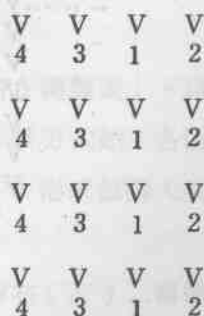


第二次、俟全體分開二次轉彎走成左右各二列縱隊後（如圖二），指揮者再繼發口令：「分開二次轉彎成一行一一走」。聞動令後；最左邊之一列（為三數）右二轉彎走。左邊中間之一列（為四數），則左二轉彎走。其最右邊之一列（為二數）則左二轉彎走。右邊中間之一列（為一數），則右二轉彎走。形成每列為一行，各行（即各數）間之間隔各為二步，俟全部分開二次轉彎走成各一列縱隊後，指揮者則可發口令：「立定」。即形成分列法之隊形即可使用（複雜、緩慢法）（如圖三）

（圖二）



（圖三）



欲令併隊則發口令：第一次則為：「二次轉彎併隊成兩行一一走」。則以分列法相反之方法轉彎，向中間行進併隊後再依序前進。第二次則發口令為：「二次轉彎併隊成四行一一走」，按分列法相反之方法轉彎，向中間併隊成四列縱隊後再依序前進，恢復原來四列縱隊之隊形（各排前後仍保持各四步距離）。

※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。

陸、 隊 形 變 化 (換)

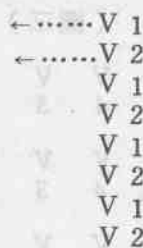
「隊形變化」與「分列法」相同，僅憑閱讀文字無法完成其效果，必須時為演練，直至純熟而後止。尤須注意者：其負責指揮者，如不能熟諳動作，則其口令不能隨機應變，定遭反效果，因此指揮者之口令與教學經驗實屬重要之關鍵，應知其一切動作，全藉指揮者瞬息間反應與事前策劃，始能臻於至善至美也（編者任教於臺灣省立體專；訓練學生多次表演，均能有輝煌成果，即可佐證）。茲就部份資料列後以供參攷：

一、一列縱隊隊形變化法：

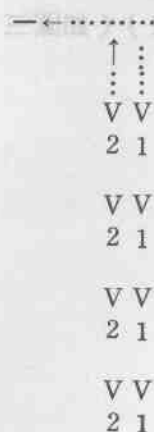
(一)「左(右)轉彎成兩行一一走」：先整隊一至二報數後，自一列縱隊向前行進，指揮者發口令：「左(右)轉彎成兩行一一走」。聞動令；一、二兩數同時向左(右)轉即成二列縱隊向新方向繼續前進，餘者每二名均按上法行進至排頭左(右)轉彎處；同時左(右)轉彎成兩行前進（每二人前後距離各二步），凡未轉彎者均為一列縱隊（前後距離各一步），直至每名均成兩列後止（如圖一）。

指揮者欲令成原來之一列縱隊行進時，則發口令：「左(右)轉彎成一行一一走」。則由排頭一數先左(右)轉彎走，二數尾隨，餘者依序至排頭轉彎處成一列縱隊（前後距離各一步），繼續前進（如圖二）。

(圖一)



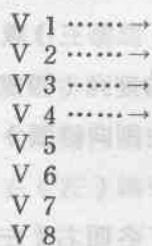
(圖二)



(二)「右(左)轉彎成四行一一走」：整隊如前，一至四報數後，自一列縱隊向前進行(前後距離各一步)，指揮者發口令：「右(左)轉彎成四行一一走」。聞動令；一、二、三、四數同時向右(左)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(左)轉彎處同時右(左)轉彎成四列前進(每排前後距離各四步)，其他如「左(右)轉彎成兩行走」(如圖一)。

指揮者欲令成原來一列縱隊行進時，則發口令：「右(左)轉彎成一行一一走」。則由排頭一數先右(左)轉彎走，二、三、四數依序逐次(或同時)轉彎，成一列縱隊繼續前進(前後距離各一步)，其他各排仍相距四步，行至排頭轉彎處始能變隊(如圖二)。

(圖一)

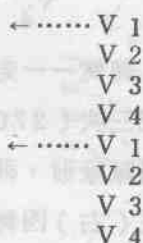


(圖二)



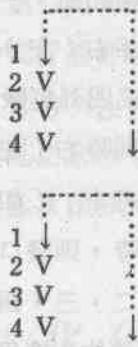
(三)「各四左(右)轉彎一一走」：先整隊一至四報數，自一列縱隊向前進，指揮者發口令：「各四左(右)轉彎一一走」。聞動令；每名一數為排頭立即左(右)轉彎，其二、三、四數隨其一數於排頭轉彎處轉彎(前後距離各一步)(如圖)。

指揮者欲令成原來之一列縱隊則發口令：「各四右(左)轉彎一一走」共三次。則即成恢復原來之一列縱隊。



四「各四右(左)二轉彎一一走」：整隊及一切如「各四左(右)轉彎走」。自一列縱隊向前進，指揮者發口令：「各四右(左)二轉彎一一走」。其方式如「各四左(右)轉彎一一走」，惟方向向右(左)轉二次(即向後轉彎走)，形成每四人反方向行進(如圖)。

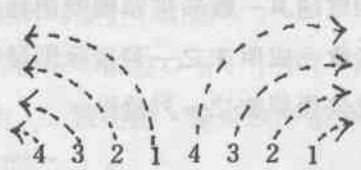
指揮者欲令成原來隊形或原來方向時，則再發口令「各四右(左)二轉彎一一走」。



二、一列橫隊隊形變化法：

(一)「各四左(右)轉彎——走」：以一列橫隊(右高左矮)一至四報數後，指揮者發口令：「各四左(右)轉彎——走」。則每四人一排之四(一)數為軸原地踏步四步同時慢慢踏向左(右)轉，其三(二)數則走一步踏三步，二(三)數則走二步踏二步，一(四)數則走三步踏一步與四(一)數成一排轉成90度角(即成四列縱隊，惟方向向排尾，如「各四右轉彎走」，則以一數為軸，其方向則向排頭)(如圖)。惟轉成後之各排前後距離各為四步(不論停止間或行進間)。

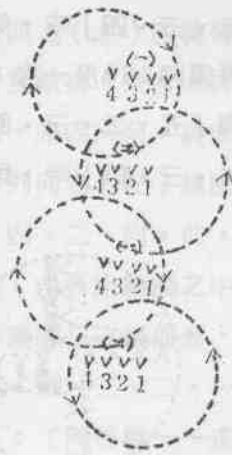
指揮者欲恢復原來之一列橫隊隊形，則發口令：「各四右(左)轉彎——走」。則方式與「各四左(右)轉彎——走」相反。或可連續發「各四左(右)轉彎——走」之口令三次(270度)即成原來一列橫隊隊形。



(二)「各四左(右)二(三)(四)轉彎——走」：一切如「各四左(右)轉彎——走」。惟繼續轉二次(180度)，或三次(270度)，或四次(360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。

(三)「單四右(左)四轉彎，雙四左(右)四轉彎——走」：四列縱隊，每四人一排，每排一至二報數，指揮者發口令：「單四右(左)四轉彎，雙四左(右)四轉彎——走」。凡報一(單)數之各排四名者；即向右(左)轉彎走四次(即360度)。報二(雙)數之各排四名者；即向左(右)轉彎走四次(360度)。換言之，各繞一週後還原位(凡單四者；以第一名為軸。雙四者；以第四名為軸)(如圖)。



四「單四左(右)轉彎,雙四右(左)轉彎分開一一走」:四列縱隊行進,指揮者發口令:「單四左(右)轉彎,雙四右(左)轉彎分開一一走」。凡各單數排四人即左(右)轉彎,各雙數排四人即右(左)轉彎背向分開行進(如圖一)。

指揮者欲令面對行進,則發口令:「向後轉一一走」(如圖二)。欲令隊伍還原則發:「單四右(左)轉彎,雙四左(右)轉彎併隊一一走」(如圖三)。再繼發全體「向後轉一一走」口令(如圖四),即恢復四列縱隊向前行進。

(圖一) (圖二) (圖三) (圖四)



四「各組向左(右)繞成十字形一一走」:整隊如前,一至四報數,每四人一排;每四排十六人為一組(可用二或三組同時做),以四列縱隊排列。指揮者發口令:「各組向左(右)繞成十字形一一走」。聞動令;「一、二、三、四」時,第一排(一至四名)即各四左(右)轉彎走(轉90度)。其第二排(五至八名)行進至第一排位置。第三排(九至十二名)行進至第二排位置。第四排(十三至十六名)行進至第三排位置。「二、二、三、四」時,第一排再轉90度;餘各排依序遞進。「三、二、三、四

」時，第一排再轉90度。「四、二、三、四」時，第一排再轉90度，餘排依序遞進。此時已形成十字形（如圖）（如再須轉360度一次；則可依法增加三十二拍口令）。

指揮者如欲恢復原來隊形，則「五、二、三、四」時，第一排即向正前方行進，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前進（各排前後距離四步）。



1211109
V V V V

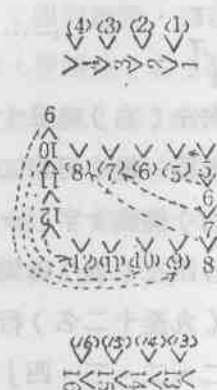
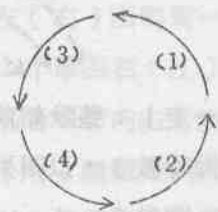
16151413
V V V V

(六)「各組向左繞成圓形——走」：整隊如前，一至四報數，每四人一排，每四排十六人為一組（可用二或三組同時做），以四列縱隊排列。指揮者發口令：「各組向左繞成圓形——走」。聞動令，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（每排前後各距離四步），「八、二、三、四」，「九、二、三、四」，「十、二、三、四」即恢復成原來之隊形，並可向前行進（如圖三）。如需「向右繞成圓形走」時，其方向與動作相反行之即成。

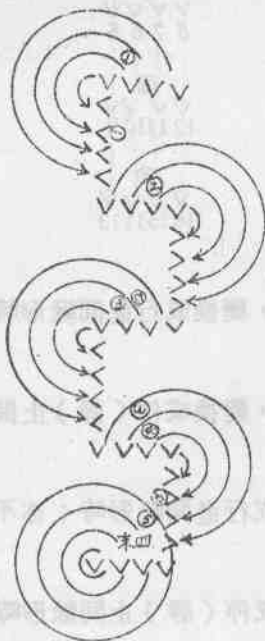
(圖一)

(圖二)

(圖三)



(出)「單四左(右)四轉彎，雙四右(左)四轉彎，末四向前，繞成倒序一一走」：整隊如前，各排報數，分成單、雙數排(共計五排)，指揮者發口令：「單四左(右)四轉彎，雙四右(左)四轉彎，末四向前，繞成倒序一一走」。聞動令；單數之排列向左(右)繞圈轉，雙數之排列向右(左)繞圈轉(按口令一、二、三、四。二、二、三、四。三、二、三、四。四、二、向、前，……)末四(最後一排即第五排)繞圈一次(360度)即向前行進(由各組繞圈之中央恰好通過)，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倒序(即、五、四、三、二、一排次序)。指揮者如欲恢復成一、二、三、四、五排之順序，則下：「向後轉一一走」口令，惟方向向反矣！故必須依法再做「繞成倒序走」之隊形一次，並再做「向後轉走」隊形一次，始能全部還原成原先之前進排列方向(如圖)。

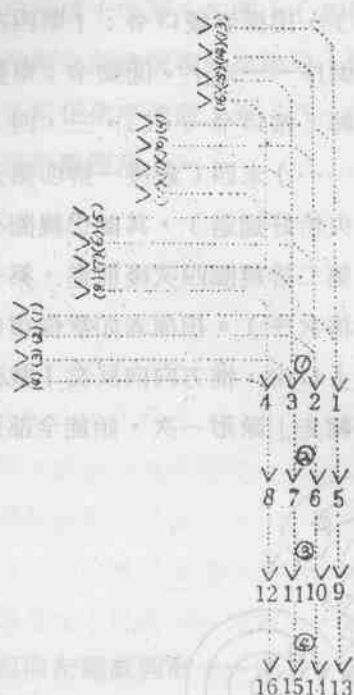


(八)「各四依次左(右)轉彎成梯形一一走」：十六、廿、廿四人皆可採用，指揮者發口令：「各四依次左(右)轉彎成梯形一一走」。聞動令；第一排四人左(右)轉彎後即向新方向前進，第二排四人必須繼續前進四步，再左(右)轉彎向新方向前進，第三排前進八步，再左(右)轉彎走餘此類推即成梯形(如圖一)。

指揮者欲令成一列橫隊，則發：「各四依次向前看齊踏步一一走」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，依次逐與排頭看齊成橫排時，亦即原地踏步，惟每一排頭之次序相反矣！故俟全體到達後則發：「各四左(右)轉彎一一走」。即成四列縱隊之原來隊形，惟每排仍應前後各距離四步(如圖二)。

(圖一)

(圖二)



※隊形變化(換)中：

- (一)凡停(靜)止間隊形，變換成行進間隊形時；則必須加「齊步走」口令——因欲令隊伍行進。
 - (二)凡停(靜)止間隊形，變換成停(靜)止間隊形時；則不必加「齊步走」口令——因隊伍變換後業已形成。
 - (三)凡行進間隊形，變換成行進間隊形時；亦不必加「齊步走」口令——因隊伍已在行進中。
 - (四)凡行進間隊形，變換成停(靜)止間隊形時；則仍以「立定」口令——因令隊伍停頓行進。
- 簡言之：「靜」變「動」，則必須加「齊步走」。「靜」變「靜」，或「動」變「動」，則不必加「齊步走」口令。惟「動」變「靜」則以「立定」口令行之。且記勿為混淆，以免錯誤百出，而令隊形散亂不堪入目耳(行進間可發口令，調整步伐趨於一致)。

柒、結 論

「步伐、分列法、隊形變化」吾人嘗見於目前之儀隊，鼓號樂隊，舞蹈表演，啦啦隊及團體徒手操……等活動項目中，成為極熱門之一項運動，孰不知於我國民間早已擁有此類活動存在，惟其方式、口令、動作規格與現今略有出入耳。茲為整理我國文化遺產，特作統一性之研究，以期發揚吾國固有文化，編者願野人獻曝，特將現代之觀念——步伐、分列法、隊

