



童軍訓練及活動資料

訓練縱橫



訓練署出版

立正 (Alert)



正確的姿勢:

1. 兩腳平放在地直立。
2. 腳尖向外分開與中線成 30° 。
3. 雙膝蹬直，雙手握拳，挺直胸膛。
4. 合嘴，眼望無限遠。
5. 全身重心平均地放在兩腳之上，保持挺直。
6. 姆指指甲向前放於食指上，同時將姆指放於褲骨之後，後項緊貼衣領。



易犯之錯誤：

1. 全身拉緊，使呼吸困難。
2. 全身放軟，手臂及肩膊傾向前面。
3. 眼珠轉來轉去。
4. 手腕屈曲，手指分開。
5. 腳跟未能併貼，全身及腳之姿勢不正確。

由立正轉為稍息 (Stand Easy from Alert)

正確的動作

1. 提起左腳直至大腿與地面平行。
2. 左小腿放鬆，然後用力將左腳向外踏下。
3. 同一時間，雙手沿身體向後移，直至身後中央位置，立即由拳變為掌，並將右掌疊於左掌上，雙手姆指緊扣。

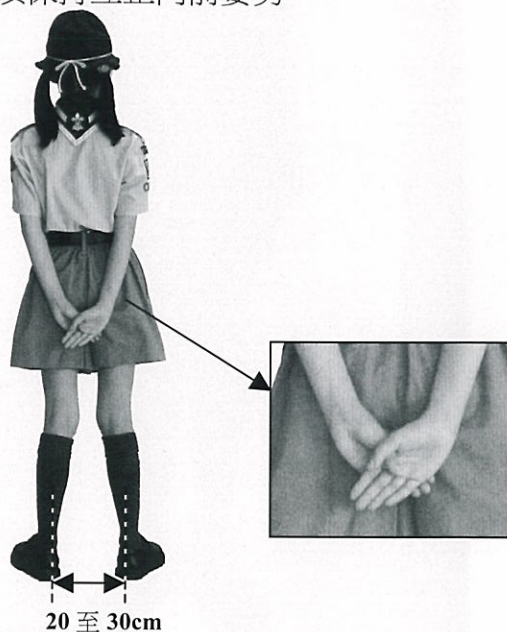
正確的姿勢

1. 雙腳腳掌平放地面，腳尖向外並與中線成 30° 。
2. 雙腳腳跟分開至闊度須與肩膊相同，雙膝蹬直。
3. 雙手緊貼身體並拉直放於身後中位置，右掌疊於左掌，上所有手指及手臂均蹬直。
4. 頸部至頭部須保持立正向前姿勢。



易犯之錯誤

1. 當身體移動時，腰部扭曲；
2. 雙手屈曲或移動時，雙手離身；
3. 移動右腳。
4. 雙腳距離不合標準（20 至 30 厘米）或腳尖不符標準（即向內或過於向外）。



由稍息轉為休息 (Stand "At Ease" from Easy)

正確動作

雙手手臂自然地放鬆。

正確姿勢

除雙手手臂外，身體其餘部份均與稍息動作相同。

