

(高、初中版)

# 军事理论和军事训练教程

李树春 苏 进 主编



JUN  
SHI

LILUN HE JUNSHI XUNLIAN JIAOCHENG

黄河出版社

《军事理论和军事训练教程》编委会

主 编：李树春 苏 进

副主编：林 琳

编 委：薛雁明 刘耀玺 张艳琳 袁洪升

戴文潮 孙新玲 李永强 刘希成

卢 萍 韩建华 昊文建 陈安友

## 出版说明

《军事理论和军事训练教程》（高、初中版）是根据教育部、总参谋部、总政治部 2007 年颁布的《学生军事训练工作规定》组织编写的，是高、初中阶段（普通高中、中等专业学校、技工学校、职业高中、初中）学生军训的必修课。加强学生军事训练工作是全面贯彻落实党的教育方针，推进素质教育，为国防和军队建设造就大批高素质后备兵员的重要措施。通过军事训练，可以使学生掌握基本军事技能和军事理论，增强国防观念和国家安全意识，加强组织性、纪律性，弘扬爱国主义、集体主义和革命英雄主义精神，磨炼意志品质，激发战胜困难的信心和勇气，培育艰苦奋斗、吃苦耐劳的作风，树立正确的世界观、人生观和价值观，促进学生综合素质的提高，起到了积极作用。

该书在编写过程中，邀请了数十名多年参与组织学生军训工作的部队干部和学校老师参与编写，并以马克思主义、毛泽东思想、邓小平理论、江泽民国防和军队建设思想、胡锦涛国防和军队建设重要论述为指导，按照教育部、总参谋部、总政治部 2007 年颁布的《学生军事训练工作规定》的要求，认真总结和吸取近年来各地组织学生军事训练工作的教学经验和成果，系统介绍了中国国防、军事思想、军事高技术、解放军条令条例、教育与训练、轻武器射击等方面的知识。力求使教材更具有系统性、针



对性和指导性，更加贴近新形势下高、初中学校开展国防教育活动。我们真切期望这本书能成为同学们参与军训的好帮手，在不断的学习和实际应用中，启迪思想、鼓舞斗志、陶冶情操、净化灵魂，全面锻炼与提高自己。

对《军事理论和军事训练教程》的内容设置，望各学校结合军训工作实践，随时提出宝贵意见和建议，以便今后在修订中加以改正。

编 者

二〇〇八年六月

# 目 录

出版说明 .....	[001]
<b>第一课</b> 队列训练(一)立正、稍息及停止间转法 .....	[001]
第一节 立正、稍息 .....	[001]
第二节 停止间转法 .....	[004]
<b>第二课</b> 队列训练(二)三种步法行进与立定 .....	[007]
第一节 齐步行进与立定 .....	[007]
第二节 跑步行进与立定 .....	[009]
第三节 正步行进与立定 .....	[012]
<b>第三课</b> 队列训练(三)行进间步法变换及转法 .....	[016]
第一节 步法变换 .....	[016]
第二节 行进间转法 .....	[017]
<b>第四课</b> 队列训练(四)敬礼及班、排队列动作、阅兵 .....	[021]
第一节 敬礼 .....	[021]
第二节 班、排队列动作 .....	[025]
第三节 阅兵 .....	[034]
<b>第五课</b> 三防基本知识 .....	[037]
第一节 对核武器的防护 .....	[037]
第二节 对化学武器袭击的防护 .....	[042]
第三节 对生物武器的防护 .....	[045]
第四节 制作简易防护器材的方法介绍 .....	[047]
第五节 人防工事的使用 .....	[050]
第六节 三防训练技能综合演练 .....	[052]



<b>第六课</b>	<b>野外生存基本知识</b> .....	[053]
第一节	野外怎样现地判定方位 .....	[053]
第二节	野外复杂地形行进 .....	[060]
第三节	野外就地取食 .....	[063]
第四节	野外露营与防病 .....	[071]
<b>第七课</b>	<b>中学生军训中意外受伤急救知识</b> .....	[076]
第一节	中暑 .....	[076]
第二节	溺水 .....	[077]
第三节	热衰竭 .....	[079]
第四节	体温过低 .....	[079]
第五节	冻伤 .....	[081]
第六节	四肢损伤 .....	[082]
<b>第八课</b>	<b>轻武器常识及半自动步枪射击训练</b> .....	[084]
第一节	轻武器常识 .....	[084]
第二节	半自动步枪射击训练 .....	[087]
<b>第九课</b>	<b>军兵种知识及军事高科技知识</b> .....	[092]
第一节	陆军 .....	[092]
第二节	海军 .....	[096]
第三节	空军 .....	[097]
第四节	第二炮兵 .....	[098]
第五节	军事高科技知识 .....	[099]
<b>第十课</b>	<b>中国人民解放军简明军史</b> .....	[106]
第一节	土地革命战争时期 .....	[106]
第二节	抗日战争时期 .....	[108]
第三节	解放战争时期 .....	[109]
第四节	社会主义建设时期 .....	[112]
第五节	军事组织机构 .....	[113]

## 第一课

# 队列训练(一)

## 立正、稍息及停止间转法

### 第一节 立正、稍息

立正,是队列动作的基础。“立正”同各种队列动作有着密不可分的关系,无论是单兵还是部(分)队,在队列训练和队列生活中,都不可缺少“立正”这一队列动作。中学生在课堂上回答老师提出的问题,向老师或上级领导汇报,整队集合外出参观,列队升降国旗,等等,都需要保持立正的姿势,用到“立正”这一队列动作。

立正在队列动作中具有承前启后、相互贯通的作用。比如做行进动作时,在迈步之前、立定之后;又如各种转法,在转动之前、之后,都是以“立正”姿势为开端和结尾的。可见,“立正”是队列训练的重点。

#### 一、熟记动作要领

“立正”的动作要领是:两脚跟靠拢并齐,两脚尖向外分开约60度,两腿挺直;小腹微收,自然挺胸;上体正直,微向前倾,两肩要平,稍向后张;两臂下垂自然伸直,手指并拢自然微屈,拇指尖贴于食指第二节,中指贴于裤缝;头要正,颈要直,口要闭,下颌微收,两眼向前平视。

口令:“立正”。

“稍息”的动作要领是:左脚顺脚尖方向伸出约全脚的2/3,



两腿自然伸直，上体保持立正姿势，身体重心大部分落于右脚。稍息过久，可自行换脚。

口令：“稍息”。

## 二、做到“三挺一睁一正”

“三挺一睁一正”是“立正”的动作标准和要求，也是中学生在训练时必须要求做到的。“三挺”即挺腿、挺胸、挺颈；“一睁”即眼睛自然睁大；“一正”即站的方向要正。

“挺腿”要求做到：两腿并拢挺直，膝盖后压，尽可能做到两腿之间无明显缝隙，两脚尖向外分开约60度。

“挺胸”要求做到：小腹微收，腰部要挺直，两肩稍向后张，使两肩窝衣服保持平展，胸部自然向前上方挺出。

“挺颈”要求做到：下颌微收，头要正直向上顶，使颈部与后侧衣领相接。

“眼睛自然睁大”要求做到：精力集中，向前平视时眼皮稍向上挑，使黑眼珠保持在中央，注视正前方约150米左右的一个目标，做到不斜视，表情自然。

“站的方向要正”要求做到：身体要正，两肩线与足跟线平行，鼻尖、衣扣线与两脚尖连线的中点形成一条直线。稍息时，要做到出脚迅速，方向正，距离准确。

## 三、掌握好四个动作要点

（一）练好立正姿势的三个协调，即两膝盖向后压的力量与两腿内合的力量相协调；收小腹、收臀部与自然挺胸相协调；收下颌与挺脖颈相协调。

（二）掌握正确的呼吸方式。吸气时收小腹，将气提至胸腔，使胸部自然挺出；呼气时，在保证胸部不下塌、小腹不鼓胀的情况下，自然地将气呼出；在进行正确呼吸的同时，要注意两肩后张时用力要适当，以防止耸肩。

（三）选择正确的身体重心支撑点。身体重心的最佳支撑点是，当人体静立，重心落于所形成的三角形中心时，可使人体保持



平衡和稳定。因此，立正时，身体的重心应落于脚跟和两脚尖形成的三角形的中心。

(四)“稍息”出脚时，要做到动、静分明，出、收脚迅速。出、收脚时，两腿不能打弯，脚腕稍用力，后脚跟稍提起但不能离开地面，上体保持立正姿势。

#### 四、中学生常犯的毛病及纠正的方法

中学生在“立正”与“稍息”的训练中，经常有以下四种不良动作。

(一)两脚跟末靠拢并起，两脚尖向外分开小于或大于60度，方向站得不正。

纠正的方法是：军训老师站在受训者的前方从下至上以口令纠正其两脚跟是否靠拢并齐，两脚尖向外分开大小的程度及站的方向是否正。受训的中学生要在军训老师的讲解和动作示范下反复进行体会练习，直至动作符合标准。

(二)胸部不能自然挺出，即经常所说的“窝胸”。

纠正的方法是：在反复练习立正姿势的三个协调和正确的呼吸方式的基础上，要强调腰部的力量。腰是整个上体的支撑点，上体能否保持立正姿势，取决于腰部有没有向上顶的力量，因此，要求立正时腰部要挺直。

(三)挺胸时撅臀部。

纠正的方法是：腰部要向上用力，使腰杆挺直，同时收小腹，收臀部。

(四)“稍息”出脚时，速度慢，腿打弯。

纠正的方法是：按照四个动作要点的第4条的要领，反复练习，反复纠正。

#### 五、组织训练的方法

(一)军训老师先讲解动作要领，示范标准动作。然后，让学生个人熟悉、体会动作要领。

(二)在军训老师的统一组织下，学生可分为两人对练、小组



练习和班集体练习。充分发挥学生各自的特长，可轮流担当教员，互相纠正动作。

(三) 进行观摩、评比竞赛，互相取长补短，发现问题，及时纠正。

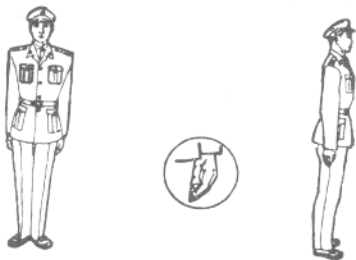


图 1-1 立正的标准动作

## 第二节 停止间转法

停止间转法，是停止间变换方向的方法，也是队列活动中用的较多的队列动作之一。中学生在平时的学习和集体活动中，也要时常用到这些队列动作。在队列训练中，停止间转法可分为向右转、向左转、向后转、半面向右转和半面向左转 5 种。

### 一、熟记动作要领

(一) 向右转。口令：“向右——转”。以右脚跟为轴，右脚跟和左脚掌前部同时用力，使身体和脚一致向右转 90 度，体重落在右脚，左脚取捷径迅速靠拢右脚，成立正姿势。

(二) 向左转。口令：“向左——转”。以左脚跟为轴，左脚跟和右脚掌前部同时用力，使身体和脚一致向左转 90 度，体重落在左脚，右脚取捷径迅速靠拢左脚，成立正姿势。

(三) 向后转。口令：“向后——转”，按向右转的动作要领使身体转动 180 度后，成立正姿势。

(四) 半面向右转。口令：“半面向右——转”。按向右转的动作要领向右转 45 度后，成立正姿势。

(五) 半面向左转。口令：“半面向左——转”，按向左转的动作要领向左转45度后，成立正姿势。

以上5种转法在转动和靠脚时，必须做到两腿挺直，上体保持立正姿势。

## 二、做到“一正两快一停顿”

进行停止间转法时，上体要保持立正姿势，转动要迅速、稳健，两腿挺直，转脚和转体要协调一致。要求做到“一正两快一停顿”。这是停止间转法的动作标准和基本要求。

“一正”，即方向要转正。向右和向左转时，身体必须转动90度，向后转时，身体必须转动180度。

“两快”，即转体快、靠脚快。要做到转体快，转体时要两腿与上体协调一致，充分利用脚轴的旋力迅速转向新的方向；要做到靠脚快，靠脚时要取捷径，腿不外扫，脚不跺地。

“一停顿”，即转体后稍停顿。转体时，速度要快，转体后要稍有停顿，再靠脚。

## 三、掌握好三个动作要点

(一) 要始终保持良好的站姿。进行停止间转法练习时，两腿要自然挺直，腰杆挺直，使胸部自然向前上方挺出，身体微向前倾，并保持重心，身体自然。

(二) 掌握好用力的部位。停止间转法的用力部位主要是通过两腿交错用力（两腿反方向用力），再通过脚跟、脚掌的作用使身体转向新方向。以向右转为例：听到向右转的口令后，以右脚跟为轴，同时，右腿向前用力，左腿以左脚掌为轴向后用力。由于脚跟、脚掌不在一条直线上，所以，当两腿交错用力时，就必须使身体进行转动，当转到90度时停止。中学生在进行训练时，一定要特别注意两腿要直，两腿向前和向后的力量要一致，以保持身体的稳定。

(三) 把握好重心转移。在转动之前，身体的重心落于脚跟与两脚尖形成的三角形的中心。转动之后，重心应随方向的变化而转。向右转时，体重落在右脚；向左转时，体重落于左脚，不能落



于两腿中央；向后转时，体重落在两腿中央。

#### 四、中学生在训练中常犯的毛病及纠正的方法

##### (一) 转动时弯腿，上下转动不一致。

纠正的方法是：两腿挺直，腰杆正直向上用力挺直，上体、腿要形成一体。

(二) 转动时身体晃动，站不稳。这是中学生在训练中常犯的毛病，且由于中学生体力上的原因，这一不良动作纠正起来还不是很容易，军训老师一定要有这个思想准备。

纠正的方法：在按照三个动作要点的第3条进行反复练习的基础上，还应注意两脚尖分开的角度，因为两脚尖分开的角度大小也会影响身体的稳定性。在转正身体后脚掌要迅速落地，后腿蹬直，裆部夹紧。

##### (三) 转动时重心不稳。

纠正的方法：用慢动作反复体会取捷径靠脚的要领。在靠脚的同时脚掌稍离开地面以减少与地面的摩擦，提高靠脚速度防止外扫。此外，要特别注意靠脚时腿不能打弯，以防止跺脚。

#### 五、组织训练的方法



图 1-2 停止回  
转法标准动作

(一) 学生个人熟悉、体会动作的要领。

(二) 分步细训。先进行分解动作练习，然后进行连贯动作练习。所谓分解动作练习，即把转体和靠脚分开练习。

进行分解动作练习时的口令：分解动作，“向右（左、后）——转”“二”。听到“转”的口令后，按照向右（左、后）转的要领转向新方向；听到“二”的口令后，立即靠脚成立正姿势。

(三) 在军训老师的统一组织下，学生可分为两人对练、小组练习和班集体练习，相互纠正错误动作，共同提高。

(四) 进行观摩、评比竞赛，表扬动作做得好的学生，以提高他们参加训练的积极性。

## 第二课

# 队列训练(二) 三种步法行进与立定

三种步法,即齐步、跑步和正步。它们是队列行进的基本步法。中学生在平时的学习和生活中往往会用到这三种步法,特别是齐步和跑步。因此,在队列训练中,中学生要重点掌握齐步和跑步。正步用的虽较少,但也应该掌握其基本动作。队列行进的辅助步法有便步、踏步和数步移动,中学生的队列训练对这3种步法可不做要求。

### 第一节 齐步进行与立定

齐步是队列行进的常用步法,也是中学生在平时的学习和生活中用得最多的一种步法。齐步,一般用于队列整齐行进。

口令:“齐步——走”。“齐步”为预令,“走”为动令。

#### 一、动作要领

(一)左脚向正前方迈出约75厘米,按照先脚跟后脚掌的顺序着地,同时身体重心前移,右脚照此法动作;上体正直,微向前倾;手指轻轻握拢,拇指贴于食指第二关节;两臂前后自然摆动,向前摆时,肘部弯曲,小臂自然向里合,手心向内稍向下,拇指根部对正衣扣线,并与最下方衣扣同高,离身体约25厘米。向后摆臂时,手臂自然伸直,手腕前侧距裤缝线约30厘米。行进速度每分钟116~122步。这里的步幅75厘米和步速116~122步,是部队队列条令的标准规定,适合成年人。一般来讲,在齐步行进中,



初中生宜为 65 厘米，高中生执行成年人的规定。在步速方面，初中生宜为 110 ~ 116 步，高中生执行标准步速。此外，动作要领中“拇指根部对正衣扣线，并与最下方衣扣同高”的规定，军训老师要根据参加训练的中学生着装的具体情况，灵活掌握。

(二) 当听到立定口令时，左脚再向前迈大半步着地（脚尖向外约 30 度），两腿挺直，右脚取捷径迅速靠拢左脚，成立正姿势。

## 二、动作标准与要求

齐步行进时，要精神振作，姿态端正，臂腿协调（脚着地，手到位，出脚摆臂），节奏分明，摆臂自然大方，定型定位，步幅、步速准确，两眼注视前方，要有勇往直前的精神。要求做到：“脚跟先着地，脚腕稍用力，膝盖向后压，身体向前移”。这些动作标准和要求可以归纳为四句话，即“脚跟着地上体跟”，“膝盖下压步伐稳”，“挺胸摆臂上体正”，“勇往直前两眼睁”。

## 三、动作要点

(一) 保持良好的军姿。行进时，要收腹挺胸，收颌挺颈，头有向上顶的感觉，腰杆挺直，眼睛正视前方。

(二) 掌握摆臂要领。摆臂时，肩关节要自然放松，手和手腕适当用力，以小臂来带动大臂。向前摆时，手超过裤缝线，小臂自然向里合。

(三) 臂腿动作要协调一致。在出脚的同时摆臂，脚跟着地时，手要摆到位；在脚跟着地后，身体向前移时，注意臂不要摆动，以免顺腿。

(四) 两腿内侧应走直线。行进时，要选定一个目标，照直前进。在脚跟着地时，脚掌应同时对正前方，脚的内侧走直线。

## 四、常犯毛病及纠正方法

中学生在队列训练中，时常有以下 4 种不良动作。

(一) 行进时，上体松，左右晃。

**纠正的方法：**上体保持正直，自然挺胸，腰杆挺直，摆臂用力要适当。

(二) 摆臂不自然。

**纠正的方法：**在按照动作要点第2条进行练习的基础上，要特别注意肘部不要弯曲，向后摆臂时，自然挺直。

(三) 臂腿不协调，容易犯人们常说的“同边手”毛病，即迈左脚、摆左臂；迈右脚、摆右臂。

**纠正的方法：**在按照动作要点第3条进行反复练习的基础上，一定要讲清楚“迈左脚时要摆右臂，迈右脚时摆左臂”。

(四) 立定时身体后仰。

**纠正的方法：**听到“立定”口令时，向前大半步，体重前移，左脚全部着地，右脚跟抬起，右腿挺直。

## 五、组织训练的方法

(一) 在军训老师讲解动作要领和示范动作标准的基础上，学生个人熟悉、体会动作要领。

(二) 分步细训。先进行停止间摆臂练习，然后进行连贯动作练习。停止间摆臂练习的口令是“齐步摆臂——”、“二”，“一”、“二”、“停”。其要领是按照齐步摆臂的要求进行，听到“停”的口令，将臂放下，成立正姿势。主要解决摆臂的路线、定型和定位问题，同时也可解决“同边手”的不良动作。

(三) 分两人、小组和班集体练习，相互纠正错误动作。

(四) 进行观摩、评比竞赛，提高学生训练的积极性。

## 第二节 跑步行进与立定

跑步主要用于队列快速前进。中学生在平时的口令为：“跑步——走”。“跑步”为预令，“走”为动令。

### 一、动作要领

听到预令，两手迅速握“拳”（四指蜷握，拇指贴于食指第一关节和中指第二关节，拳心向内，肘部稍向里合。听到动令后，上



图 2-1 齐步行进与立定的标准动作

体微向前倾，两腿微弯，同时左脚利用右脚掌的蹬力跃出约 85 厘米（初中生约为 70 ~ 75 厘米，高中生执行标准规定），前脚掌先着地，身体重心前移，右脚照此法动作；两臂前后自然摆动，向前摆时，大臂略直，肘部贴于腰际，小臂略平，稍向里合，两拳内侧各距衣扣线约 5 厘米；向后摆臂时，拳贴腰际。行进速度每分钟 170 ~ 180 步（初中生为 160 ~ 170 步，高中生执行标准规定）。听到立定的口令后，再继续向前跑两步，然后左脚向前大半步（两拳收于腰际，停止摆动）着地，右脚靠拢左脚，同时将

手放下，成立正姿势。

## 二、动作标准与要求

跑步行进时，上体要保持端正，两眼注视前方，利用前脚掌的弹力前进；摆臂时，肘部不得外张，两拳不得上下摆动或围绕腹部摆动；立定时，不要垫步。

## 三、动作要点

（一）掌握好脚的着地方法。脚着地时，前脚掌先着地，不要全脚掌着地或脚跟先于脚掌着地；行进中，身体重心前移，利用前脚掌的弹力前进。

（二）掌握好摆臂的要领。摆臂时，要自然，使小臂轻擦身体前后摆动，做到前不露肘，后不露手。

（三）掌握好跑步立定时臂腿的协调方法。听到立定的口令后（动令在右脚），继续向前跑两步，两臂随腿自然摆动，当左脚向前大半步时，收回左臂（右臂不摆动），右脚靠拢左脚的同时将两手放下，成立正姿势。



#### 四、常犯的毛病及纠正方法

中学生在跑步训练中,常有以下3种不良动作。

(一)摆臂时上下打鼓或绕腹部运动。

纠正的方法:两肘稍向里合,小臂略平,向前摆臂到位时,臂肘略成直角。其他按照动作要点第2条纠正。

(二)全脚掌着地。

纠正的方法:按照动作要点第1条进行纠正,反复练习体会。

(三)立定时垫步。

纠正的方法:当听到“立定”的口令后,意识上要提前做好立定的思想准备;继续向前两步时仍然按跑步的要领,但在上右脚(第二步)时,速度要放慢,控制好惯性,使左脚上步时,身体要稳固,动作要准确,要反复体会练习。



图2-2 跑步行进与立定的标准动作

#### 五、组织训练的方法

(一)在军训老师讲解完动作要领后,学生个人要熟悉,反复体会动作要领。

(二)分步细训,先进行停止间摆臂练习,然后进行连贯动作练习。进行摆臂动作练习时的口令是:“跑步摆臂——”、“二”、