

JUNSHI LILUNKE JIAOCHENG



军事理论课教程

主 编 德国明



黑龙江科学技术出版社

军事理论课教程

主 编 德国明
副主编 逯云晶 胡智丹
编 委 黄敬卫 魏洪素

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

图书在版编目 (CIP) 数据

军事理论课教程/德国明主编. —哈尔滨: 黑龙江
科学技术出版社, 2008. 8
ISBN 978-7-5388-5854-9

I. 军... II. 德... III. 军事理论—高等
学校—教材 IV. E0

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 131045 号

责任编辑 王嘉英

封面设计 刘 洋

军事理论课教程

JUNSHI LILUNKE JIAOCHENG

主 编 德国明

副主编 逯云晶 胡智丹

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451) 53642106 电传 53642143 (发行部)

印 刷 黑龙江省委党校印刷厂

开 本 787×1092 1/16

印 张 14.625

字 数 350 000

版 次 2008 年 8 月第 1 版·2008 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5854-9/Z·674

定 价 28.80 元

前 言

国防教育是建设和巩固国防的基础工作，是增强民族凝聚力、提高全民素质的重要途径。学校国防教育是全民国防教育的重要组成部分，是实施素质教育的重要内容，是国家“五位一体”国防教育网络体系的重要组成部分，在全民国防教育中占有十分重要的地位。在普通高校开设以国防教育为主线的军事课程，是全面贯彻党的教育方针，推进素质教育，培养有理想、有道德、有文化和有纪律的社会主义新人的客观要求，是为国防和军队建设培养与造就大批高素质后备兵员的重要举措。

军事教育课程是一门综合性和普及性的军事知识课程，是高校大学生学习和掌握基本军事知识的入门课，通过军事理论知识的学习，不仅是加强高校大学生国防教育，贯彻落实《国防教育法》的基本要求，更具有增强学生国防观念、提高国防意识的重要功能，并且对于全面提高高校大学生的整体素质，增强他们就业本领和适应社会的能力，具有很强的指导功能。

本教材力求新颖、结构合理、重点突出、文字简洁、通俗易懂，融知识性、趣味性和教育性于一体，全面、准确、系统地介绍国防的有关基本知识，以增强实用性和可操作性。内容包括高校大学生军训、中国国防、战略环境、军事思想、军事高技术、高技术战争、轻武器射击等知识。目的是更好地提高大学生学习军事知识的热情和参加军训的积极性，更好地普及军事理论和军事技能知识，强化大学生的国防意识，增强其综合素质。

在编写本书的过程中，参考吸收了部分书刊杂志当前军事理论的精华，限于我们的水平，书中不妥之处，恳请各位读者不吝指正，在此谨表谢意。

目 录

第一章 高校大学生军训	(1)
第一节 积极参加军训自觉履行公民义务	(1)
第二节 条令条例	(2)
第三节 战术	(15)
第四节 综合训练	(24)
第五节 军体拳	(30)
第二章 中国国防	(34)
第一节 中国国防概述	(34)
第二节 我国历史上的国防	(39)
第三节 新中国国防建设成就	(43)
第四节 国防法规	(54)
第三章 世界军事	(76)
第一节 国际战略环境	(76)
第二节 中国周边安全环境	(84)
第三节 中国周边安全战略	(92)
第四章 军事思想	(96)
第一节 中国古代军事思想	(96)
第二节 毛泽东军事思想	(108)
第三节 邓小平新时期军队建设思想	(114)
第四节 江泽民国防与军队建设思想	(129)
第五节 胡锦涛国防与军队建设重要论述	(135)
第五章 现代军事高技术	(152)
第一节 军事高技术概述	(152)
第二节 军事高技术的发展与应用	(154)
第三节 正确认识军事高技术加强备战	(160)
第四节 精确制导武器	(161)
第五节 激光技术	(165)
第六节 隐身伪装技术	(169)
第七节 军队指挥自动化技术	(177)
第六章 高技术战争	(182)
第一节 高技术战争含义	(182)
第二节 高技术战争的形成与发展	(184)
第三节 高技术战争的特点	(187)
第四节 高技术战争的发展趋势	(190)

第五节 高技术战争战例·····	(192)
第七章 信息化战争 ·····	(204)
第一节 信息化战争概述·····	(204)
第二节 信息化战争特点·····	(210)
第三节 军队信息化转变·····	(213)
第八章 轻武器射击 ·····	(218)
第一节 轻武器发展简史和发展趋势·····	(218)
第二节 简易射击原理·····	(221)
第三节 射击动作和方法·····	(224)
第四节 实弹射击·····	(227)

第一章 高校大学生军训

高等学校学生接受军训，是新时期实施兵役制度改革，让学生履行兵役义务，接受国防教育、爱国主义教育的基本形式。军训能培养同学们团结与协作的精神，军训为同学们搭建了展示和训练自己的舞台，军训能增强同学们的忧患意识和民族使命感，军训能使同学们养成良好的生活习惯和严谨的生活作风，使同学们以乐观的心态对待生活。这些，对于人生来说无疑是一笔宝贵的财富，经历过军训的同学必定是终生感恩于这笔无形财富的。

第一节 积极参加军训自觉履行公民义务

学生接受军事训练，既是最实际的国防教育，又是依法履行兵役义务的一种基本形式，对国防建设具有重要的战略意义。

一、学生参加军事训练是履行兵役义务的一种基本形式

《兵役法》第43条规定：“高等院校的学生在就学期间，必须接受基本军事训练。”大学生是国家兴旺发达的希望所在。国家为了保证学生在校期间能够集中精力学习，培养造就出大批建设祖国保卫祖国的高素质优秀人才，《兵役法》规定“可以缓征”其服现役；但“必须接受基本军事训练”。这既是国家法律赋予在校学生的一项保卫祖国的光荣使命，又是履行兵役义务，依法服预备役的一种形式。因而，积极参加军训，圆满完成训练任务，是每个参训学生自觉履行兵役义务的最实际的行动。

二、学生军训是培养“四有”新人，使其德、智、体全面发展的重要途径

通过军训，学生不仅能磨炼意志，增强斗志，培养组织纪律性，树立起修身立人的标准，而且还能丰富头脑，拓宽知识，增强体魄，促进专业学习。所以说，学生参加军事训练，是实现德、智、体全面发展，造就国家经济和国防现代化建设优秀人才的重要途径。

三、学生参加军训是加强国防后备力量建设的重要战略举措

为了保卫国家安全、抵御侵略，国家在加强常备军现代化建设的同时，必须加强国防后备力量建设。强大的后备力量既是建设跨世纪现代化国防的坚实基础，又是威慑和遏制战争的重要力量。学生通过军训，不仅能够树立牢固的国防观念，而且可以培养爱

国主义精神和报效祖国的理想信念，同时也学到了军事知识，掌握了一定的军事技能，加深了对人民军队的理解，为国家战时兵员动员打下了坚实基础。目前，我国有各类高校一千余所，在校学生约二千五百万人，每年招收新生五百余万。因此，对学生搞好军事训练，并长期坚持下去，就等于储备了一大批具有高素质的后备兵员和军官。这种寓兵于民、寓官于校，是我国富国强兵的一项重大战略决策。

四、自觉履行兵役义务

保卫祖国，抵抗侵略是中华人民共和国每一个公民的神圣职责。依照法律服兵役是中华人民共和国公民的光荣义务。按照《兵役法》规定，我国公民履行兵役义务的主要形式：一是参加中国人民解放军和武装警察部队服现役；二是参加民兵组织和经过预备役登记服预备役；三是高等院校和高级中学学生按规定接受军事训练；四是人民群众对义务兵家属承担一定的优抚费和对参加军事训练的民兵、预备役人员承担一部分误工补贴等。

第二节 条 令 条 例

条令，是指每个军人在平时的工作、学习、训练和生活中都必须遵守的有关条文和法规。为规范部队平时的教育训练和队列训练，我军制订了《内务条令》、《纪律条令》和《队列条令》三大共同条令，于2002年3月23日修订并发布全军施行。其中，《内务条令》和《纪律条令》作为简要了解内容，本章重点介绍《队列条令》，作为队列训练的教范。

一、内务条令

（一）军队的性质、宗旨、任务

军人必须严格遵守和坚决执行条令，而首先融入思想和行动的是条令中明确的我军性质、宗旨和任务。

性质：中国人民解放军是中国共产党缔造和领导的，用马克思列宁主义、毛泽东思想和邓小平理论武装起来的人民军队，是中华人民共和国的武装力量，是人民民主专政的坚强柱石。

宗旨：全心全意为人民服务。

任务：担负着巩固国防，抵抗侵略，保卫祖国，保卫人民的和平劳动，参加国家建设事业的任务。

（二）军人誓词

军人宣誓，是军人对自己肩负的神圣职责和光荣使命的承诺和保证。公民入伍后，必须进行军人宣誓。军人誓词是：服从中国共产党的领导，全心全意为人民服务，服从命令，严守纪律，英勇战斗，不怕牺牲，忠于职守，努力工作，苦练杀敌本领，坚决完成任务，在任何情况下，绝不背叛祖国，绝不叛离军队。

（三）士兵职责

中国人民解放军士兵的一般职责是：服从命令，听从指挥，勇敢顽强，坚决完成任务；刻苦训练，熟练掌握手中武器和技术装备；努力学习政治，不断提高思想觉悟；严守纪律，服从管理，尊重领导，团结同志，爱护集体荣誉；艰苦奋斗，厉行节约，爱护武器装备和公物；积极学习科学文化，提高文化素质；积极参加体育训练，锻炼身体，增强体质；遵守安全规定，保守军事秘密。士官除履行士兵一般职责外，还必须精通本职业务，以身作则，协助军官做好思想政治工作和行政管理工作，在完成各项任务中发挥骨干作用。

（四）内部关系

军官、士兵依行政职务和军衔，构成首长和部属、上级和下一级以及同级的关系。在行政职务上构成隶属关系时，行政职务高的是首长又是上级，行政职务低的是部属又是下级，部属的上一级首长是直接首长；在行政职务上未构成隶属关系时，行政职务高的是上级，行政职务低的是下级，行政职务相当的是同级。在相互不知道行政职务时，军衔高的是上级，军衔低的是下级，军衔相同的是同级。

部属、下级必须服从首长、上级。部属对命令必须坚决执行，并将执行情况及时报告首长。如果认为命令有不符合实际情况之处，可以提出建议，但在首长未改变命令时，仍须坚决执行。执行中如果情况发生急剧变化，原命令确实无法继续执行而又来不及或者无法请示报告时，应当根据首长总的意图，以高度负责的精神，积极主动地机断行事，坚决完成任务，事后迅速向首长报告。不同建制的军人共同执行任务时，应当服从上级指定的负责人的领导和指挥。

（五）礼节

军人敬礼分为举手礼、注目礼和举枪礼。着军服戴军帽或者不戴军帽，通常行举手礼。携带武器装备不便行举手礼时，可以行注目礼。举枪礼仅限于执行阅兵和仪仗任务时使用。

军人之间通常称职务，或者姓加职务，或者职务加同志。首长和上级对部属和下级以及同级间的称呼，可以称姓名或者姓名加同志；下级对上级，可以称首长或者首长加同志。在公共场所和不知道对方职务时，可以称军衔加同志或者同志。

军人听到首长和上级呼唤自己时，应当立即答“到”。回答首长问话时，应当自行立正。领受首长口述命令、指示后，应当回答“是”。

军人在下列时机和场合的礼节：每天第一次遇见首长或者上级时，应当敬礼，首长、上级应当还礼；军人进见首长时，在进入首长室内前，应当喊“报告”或者敲门，得到允许后方可进入并向首长敬礼；进入同级或者其他人员室内前，应当敲门，经允许后方可进入；同级因事接触时通常互相敬礼；在室内，首长或者上级来到时，应当自行起立。

军人不敬礼的时机和场合：在实验室、机房、厨房、病房、诊室等处进行工作时；正在操作兵器 and 位于射击、驾驶位置时；进行文体活动和体力劳动时；乘坐公共交通工具时；在浴室、理发室、餐厅、商店时、着便服时；其他不便于敬礼的时机和场合。

(六) 军容风纪

1. 着装

军人必须按照规定着军服,保持军容严整。

①严格按照授予军衔的命令佩带军衔标志。

②严格按照规定佩带帽徽、肩章、军种(专业技术)符号、领花等。

③军人着军服时,应当戴军帽。戴大檐帽、作训帽时,男军人帽檐前缘与眉同高,女军人帽稍向后倾。戴贝雷帽时,帽徽位于左眼上方,帽口下缘距眉一指,帽顶向右下倾斜。戴绒(皮)帽时,护脑下缘距眉,男军人为一指,女军人为三指。水兵帽稍向右倾,帽墙下缘距右眉一指,距左眉两指。大檐帽饰带应当并拢,并保持水平。士兵大檐帽风带不用时应当拉紧并保持水平。大檐帽、水兵帽松紧带不使用时,不得露于帽外。

④军服应当保持整洁,配套穿着,不得混穿。不得在军服外罩便服。不得披衣、敞怀、挽袖、卷裤腿。扣好领钩、衣扣。着长袖衬衣(内衣)时,下摆扎于裤内。军服内着毛衣、绒衣、棉衣等内衣时,下摆不得外露。着礼服、夏常服时,必须内着配发的衬衣,系配发的领带。着冬装时,内衣领不得高于军衣领,女军人内衣领外露部分颜色应当与军服颜色相近。长、短袖制式衬衣与夏裤(水兵裤)、裙配套穿着时,通常戴贝雷帽,不系领带。不扣第一个纽扣;礼仪场合戴大檐帽,系领带。

⑤操课和集体活动时通常着军鞋。着便鞋(含凉鞋)时,只准穿黑、棕色鞋(女军人还可以着浅色凉鞋),鞋跟高度男军人不超过三厘米,女军人不超过四厘米。除工作需要和洗漱外,不得着拖鞋、赤脚和赤脚穿鞋。

2. 仪容

军人头发应当整洁。男军人不得留长发、大鬓角和胡须,蓄发(戴假发)不得露于帽外,帽墙下发长不得超过一点五厘米;女军人发辫不得过肩,女士兵不得烫发。军人染发只准染与本人原发色一致的颜色。

军人不得文身。着军服时,不得化妆,不得留长指甲和染指甲,不得围围巾,不得在外露的腰带上系挂钥匙和饰物,不得戴耳环、项链、领饰、戒指等首饰。除工作需要和眼疾外,不得戴有色眼镜。

军人着军服时,应当按照规定佩带国家和军队统一颁发的勋章、奖章、证章、纪念章等,不得佩带其他徽章。院校学员和工作人员可以佩带院校徽章。

3. 举止

军人必须举止端正,谈吐文明,精神振作,姿态良好。不得袖手、背手和将手插入衣袋,不得边走边吸烟、吃东西、扇扇子,不得搭肩挽臂。

军人参加集会、晚会,必须按照规定的的时间和顺序入场,按照指定的位置就座,遵守会场秩序,不得迟到早退。散会时,依次退场。

军人着军服进入室内通常脱帽。脱帽后,无衣帽钩时,立姿可以将大檐帽夹于左腋下(帽顶朝外,帽徽朝前);坐姿置于桌(台)前沿左侧或者膝上(帽顶向上,帽徽朝前),也可以置于桌斗内。宿舍内军帽可以统一放在床铺上。戴贝雷帽脱帽不便放置时,将帽左右向内折叠,置于左肩袂下(帽顶向上,帽徽朝前)。

(七) 作息

一日生活制度包括：起床；早操；整理内务和洗漱；开饭；操课；午睡（午休）；课外活动；点名；就寝等9项内容。

休息日和节假日可以推迟三十分钟起床。起床后，整理内务，清扫室内外。早饭后至晚饭前，主要用于整理个人卫生，处理个人事情。

(八) 日常制度

1. 请假销假

军人外出，必须按级请假，按时归队销假；未经领导批准不得外出。军人在执勤和操课（工作）时间内，无特殊事由不得请假。

请假人员，因特殊情况经批准后方可续假。未经批准，超假或者逾假不归者，应当予以追究。

国家发布动员令或者部队紧急战备需要召回时，请假、休假的人员应当立即返回部队。

2. 查铺查哨

连队应当组织军官查铺查哨，每夜不少于两次，其中一次必须在午夜进行。

查铺查哨的内容包括：人员在位和睡眠情况；武器、服装、装具的放置是否符合战备要求；取暖设备是否符合防火和防煤气中毒的要求；卫兵（哨兵）履行职责情况，使用口令是否正确；重要部位（目标）的安全情况。

查铺查哨发现的问题，应当及时纠正和处理。每次查铺查哨的情况，应当进行登记。

3. 点验

点验的主要内容包括：装备和物资的数量、质量、保管、维修、保养情况；人员的健康和卫生状况；装备、物资“三分四定”落实情况和携行能力；个人物品。

点验中发现的问题，应当查明情况，妥善处理。对个人私存的公物、弹药和淫秽物品等必须予以收缴，并视情给以批评教育或者处分。

4. 保密

军人必须遵守国家、军队的保密法规，严守保密纪律，保守军事秘密。

军人必须遵守以下保密守则：不该说的秘密不说；不该问的秘密不问；不该看的秘密不看；不该带的秘密不带；不在私人书信中涉及秘密；不在非保密本上记录秘密；不用普通邮电传递秘密；不在非保密场所阅办、谈论秘密；不私自复制、保存和销毁秘密；不带秘密载体游览或者探亲访友。

严禁将移动电话带入涉密会场以及重要场所；严禁使用移动电话、寻呼机谈论、传送涉密信息。

(九) 紧急集合

紧急集合，就是在紧急情况下迅速进行的集合，是应付突然情况的一种紧急行动。分为全副武装紧急集合和轻装紧急集合两种。全副武装紧急集合是根据当时部队所处的战备等级状态而确定的。此时，人员的负荷量、携行的装备和器材均按战备方案和上级

的规定执行。轻装紧急集合是在执行临时性的紧急任务时所采取的一种方式。着装时,为减轻士兵的负荷量,通常不背背包,以提高部队的快速机动能力。紧急集合的程序分四步:着装、打背包、装具携带和集合。

1. 着装

白天进行紧急集合时,一般按当时训练着装进行。夜间实施紧急集合时,士兵应迅速起床,按照帽子、上衣、裤子、袜子、鞋子的顺序进行穿戴。

2. 打背包

背包宽 30~35 厘米,竖捆两道,横压三道。米袋捆于背包上端或两侧;雨衣、大衣袖子捆于背包两侧;鞋子横插在背包背面中央或竖插两侧。

3. 装具携带

全副武装:除携带战斗装具外,背挎包、右肩左肋;扎腰带;背水壶,右肩左肋;背背包。

轻装:其他装具的披带同全副武装,只是不背背包。

4. 集合

士兵披装完毕后,迅速跑步到班集合地点,向班长报告。全班到齐后,班长带领全班迅速赶到排集合场,并向排长报告。

士兵在紧急集合时要做到:迅速、肃静、确实、完整、安全、便于行动。这就要求每名士兵在平时应按规定放置装具和衣物,这样在紧急集合时就便于拿取和穿着,行动才不会慌乱。

(十) 卫生

1. 个人卫生

经常进行健康教育,培养良好的卫生习惯,做到饭前便后洗手,不吃(喝)不洁净的食物(水),不暴饮暴食;勤洗澡,勤理发,勤剪指甲,勤洗晒衣服被褥,不随地吐痰和便溺,不乱扔果皮、烟头、纸屑等废弃物;保持室内和公共场所的清洁卫生,提倡戒烟。

2. 室内卫生

室内卫生应当划区分工负责,每日清扫,每周进行大扫除。室内保持整齐清洁,空气清新,无蜘蛛网,无污迹,无烟头,无积尘。及时消灭蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂。

(十一) 安全工作

预防武器伤人事故应做到:严禁私存武器、弹药;严禁私带武器外出;严禁私自将武器借给他人;平时枪内不得装填子弹;严禁摆弄武器和随意动用他人武器;严禁持枪打闹和枪口对人;严密组织实弹射击;场地的设置应当符合安全要求。

预防失火事故应做到:库房、车场严禁烟火;人员就寝或者离开时应当将灯火熄灭;油库、加油站等有挥发油气的场合,严禁吸烟和使用明火;不得用铜丝、铁丝等代替保险丝;严禁私接电线和擅自使用电炉;禁止在林区野外用火;山地、草场等处应当注意防火。

预防触电和雷击事故应做到:禁止私拉、移动电线和私装用电设备;禁止将电话

线、广播线与输电线混架或者捆绑在一起；禁止在输电线上搭、晒东西；发现有人触电，应当立即切断电源或者用绝缘物挑开电线；雷雨时，不得站在室外突出的高处，不得在大树、电杆和高压线下避雨或者逗留。

（十二）军旗、军徽的使用和军歌的奏唱

1. 军旗的使用

军旗包括中国人民解放军军旗和陆军军旗、海军军旗、空军军旗。军旗是中国人民解放军的标志，是中国人民解放军荣誉、勇敢和光荣的象征。

拥有军旗的部队和院校，在使用和保管时应当遵守下列规定：

①中国人民解放军军旗应当在重大节日、典礼、检（校）阅、隆重集会、游行和军人宣誓等时机使用；军种军旗应当在执行司礼任务时由仪仗队使用。使用军旗，必须经单位首长批准。

②使用军旗时，由掌旗员掌持军旗，左右各一名护旗兵，位于部队行列先头。

③迎送军旗时，军人应当严肃认真。军旗通过分队正面时，队列中的军人向军旗行注目礼，指挥员行举手礼。

④军旗不得自行制作，不得外借。

2. 军徽的使用

中国人民解放军军徽是中国人民解放军的象征和标志。

军徽通常用于帽徽、领花、臂章、奖状、车辆、舰（船）艇、飞机、重要建筑物、会场主席台等。使用军徽应当按照比例放大或者缩小。

禁止将军徽用于商业广告和有碍军徽庄严的装饰或者场合。

3. 军歌的奏唱

中国人民解放军军歌是中国人民解放军性质、宗旨和精神的体现。军歌可以于下列时机、场合奏唱：

①军队举办的庆典和重要集会。

②军队领导人主持的外事活动和军队主办的重大国际性集会。

③部队迎军旗、校园、队列行进和集合。

④其他维护以及显示军队威严的时机、场合。

二、纪律条令

（一）军队纪律的基本要求

中国人民解放军的纪律要求每个军人必须做到：听从指挥，令行禁止；严守岗位，履行职责；尊干爱兵，团结友爱；军容严整，举止端正；提高警惕，保守秘密；爱护武器装备和公物；廉洁奉公，不谋私利；拥政爱民，保护群众利益；遵守社会公德，讲究文明礼貌；缴获归公，不虐待俘虏。

（二）奖励

奖励的目的在于维护纪律，鼓励先进，调动官兵的积极性、创造性。发挥爱国主义、共产主义和革命英雄主义精神，保证作战、训练和其他各项工作任务地完成。

对个人和单位的奖励项目由低至高排列依次为：嘉奖；三等功；二等功；一等功；荣誉称号。

（三）处分

处分的目的在于严明纪律，教育违纪者和部队，加强集中统一，巩固和提高战斗力。

对士兵的处分项目包括：警告；严重警告；记过；记大过；降职或者降衔（衔级工资档次）；撤职或者取消士官资格；除名；开除军籍。

对军官、文职干部的处分项目包括：警告；严重警告；记过；记大过；降职（级）或者降衔（级）；撤职；开除军籍。

（四）控告与申诉

控告与申诉是每一个军人应有的民主权利，其目的在于充分发挥群众的监督作用，保护军人的合法权益，维护军队严格的纪律。

军人对违法违纪者有权提出控告；认为给自己的处分不当或者合法权益受到侵害，有权提出申诉。控告与申诉应当以事实为依据。

被控告者有申辩的权利，但不得阻碍控告者提出控告，更不得以任何借口打击报复。对打击报复者，应当予以处分。

（五）附录

三大纪律、八项注意。

三大纪律是指：“1. 一切行动听指挥；2. 不拿群众一针一线；3. 一切缴获要归公。”

八项注意是指：“1. 说话和气；2. 买卖公平；3. 借东西要还；4. 损坏东西要赔；5. 不打人骂人；6. 不损坏庄稼；7. 不调戏妇女；8. 不虐待俘虏。”

三、队列条令

（一）单个军人队列动作

1. 立正

立正是军人的基本姿势，是队列动作的基础。军人在宣誓、接受命令、进见首长和向首长报告、回答首长问话、升降国旗和军旗、奏国歌和军歌等严肃庄重的时机和场合，均应当自行立正。

听到“立正”的口令，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，手指并拢自然微曲，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。

2. 跨立

跨立主要用于军体操、执勤和舰艇上分区列队等场合，可以与立正互换。

听到“跨立”的口令，左脚向左跨出约一脚之长，两腿挺直，上体保持立正姿势，身体重心落于两脚之间。两手后背，左手握右手腕，拇指根部与外腰带下沿（内腰带上

沿)同高;右手手指并拢自然弯曲,手心向后。

3. 稍息

稍息是队列动作中一种休息和调整姿势的动作,可以与立正互换。

听到“稍息”的口令,左脚顺脚尖方向伸出约全脚的三分之二,两腿自然伸直。上体保持立正姿势,身体重心大部分落于右脚。稍息过久,可以自行换脚。

4. 停止间转法

停止间转法是停止间(原地)变换方向的方法。分为向右转、向左转、向后转,需要时也可半面向右(左)转。

①向右(左)转

听到“向右(左)转”的口令,以右(左)脚跟为轴,右(左)脚跟和左(右)脚掌前部同时用力,使身体协调一致向右(左)转90度,体重落在右(左)脚,左(右)脚取捷径迅速靠拢右(左)脚,成立正姿势。转动和靠脚时,两腿挺直,上体保持立正姿势。

②向后转

听到“向后转”的口令,按照向右转的要领向后转180度。转动和靠脚时,两腿挺直,上体保持立正姿势。

③半面向右(左)转

听到“半面向右(左)转”的口令,按照向右(左)转的要领转45度。转动时,要注意掌握好转动的角度,不要过大或过小。

5. 行进与立定

①齐步与立定

齐步是军人行进的常用步法。

听到“齐步走”的口令,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,右脚踏此法动作;上体正直,微向前倾;手指轻轻握拢,拇指贴于食指第二节;两臂前后自然摆动,向前摆臂时,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(着夏季作训服时,与第四衣扣同高;着冬季作训服时,与第五衣扣同高;着水兵服时,与腰带同高),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。

听到“立定”的口令,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。

②跑步与立定

跑步主要用于快速行进。

听到预令“跑步”的口令后,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节),提到腰际;约与腰带同高,拳心向内,肘部稍向里合。听到动令“走”的口令后,上体微向前倾,两腿微弯;同时左脚利用右脚掌的蹬力跃出约85厘米,前脚掌先着地,身体重心前移,右脚踏此法动作;两臂前后自然摆动,向前摆臂时,大臂略垂直,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,拳贴于腰际。行进速度每分钟 170~180 步。

听到“立定”的口令,再跑 2 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。

跑步的第一步一定要跃出去,前脚掌先着地,在整个跑步过程中要动作协调,摆臂自然,定型定位。立定时,要注意腿和放臂的一致性。

③踏步与立定

踏步分齐步踏步和跑步踏步两种,主要用于调整步伐和整齐。

听到“踏步”的口令,两脚在原地上下起落(抬起时,脚尖自然下垂,离地面约 15 厘米;落下时,前脚掌先着地),上体保持正直,两臂按照齐步或者跑步摆臂的要领摆动。

立定时,听到口令,左脚踏 1 步,右脚靠拢左脚,原地成立正姿势。跑步的踏步,听到“立定”的口令,继续踏 2 步,再立定。

踏步是原地的动作,应注意不要移动位置;上体要保持正直。

④正步与立定

正步主要用于分列式和其他礼节性场合。

当听到“正步走”的口令,左脚向正前方踢出约 75 厘米(腿要绷直,脚尖下压,脚掌与地面平行,离地面约 25 厘米),适当用力使全脚掌着地,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,拇指伸直贴于食指第二节;向前摆臂时,肘部弯曲,小臂略成水平,手心向内稍向下,手腕下沿摆到高于最下方衣扣约 10 厘米处(着夏季作训服时,约与第三衣扣同高;着冬季作训服时,约与第四衣扣同高;着水兵服时,手腕上沿距领口角约 15 厘米),离身体约 10 厘米;向后摆臂时(左手心向右,右手心向左),手腕前侧距裤缝线约 30 厘米,行进速度每分钟 110~116 步。

立定时,听到口令,左脚向前大半步着地,两腿挺直,右脚取捷径迅速靠拢左脚,成立正姿势。

6. 步法变换

步法变换,均从左脚开始。

齐步、正步互换,听到口令,右脚继续走 1 步,即换正步或者齐步行进。

齐步换跑步,听到预令,两手迅速握拳提到腰际,两臂前后自然摆动;听到动令,即换跑步行进。

跑步换齐步,听到口令,继续跑 2 步,然后,换齐步行进。

齐步换踏步,听到口令,即换踏步。

跑步换踏步,听到口令,继续跑 2 步,然后换踏步。

踏步换齐步或者跑步,听到“前进”的口令,继续踏 2 步,再换齐步或者跑步行进。

7. 脱帽、戴帽

①脱帽

听到“脱帽”的口令,双手迅速抬起捏帽檐或者帽前端两侧(贝雷帽捏帽口左、右两端)将帽取下,取捷径置于左小臂,帽徽向前,掌心向上。四指扶帽檐(无檐帽扶帽

墙前端中央处),小臂略成水平,右手放下。

需夹帽时,将帽夹于左腋下,左手握帽墙,帽徽向前,帽顶向左。戴贝雷帽脱帽不便放置时,将帽左右向内折叠,置于左肩绊下(帽顶向上,帽徽朝前)。

②戴帽

听到“戴帽”的口令,双手捏帽檐或者帽前端两侧(贝雷帽捏帽口左、右两端),取捷径将帽迅速戴正(贝雷帽帽顶向右下倾斜)。

脱、戴帽时,双手取捷径,上体保持正直,不得晃动。

8. 敬礼

①举手礼

行举手礼时,应首先面向受礼者成立正姿势,然后右手取捷径迅速抬起,五指并拢自然伸直,中指微接帽檐右角前约2厘米处(戴无檐帽或者不戴军帽时微接太阳穴,与眉同高),手心向下,微向外张(约20度),手腕不得弯曲,右大臂略平,与两肩略成一线,同时注视受礼者。

听到“礼毕”口令或对方还礼后,将手放下。

②注目礼

行注目礼时,面向受礼者成立正姿势,同时注视受礼者,并目迎目送(右、左转头角度不超过45度),听到“礼毕”的口令,将头转正。

单个士兵敬礼时,通常是在距受礼者5~7步处行举手礼或者注目礼。

③行进间敬礼

行进间敬礼时(跑步时换成齐步),转头向受礼者行举手礼(手不随头转动)。并继续行进,左臂仍自然摆动,待受礼者还礼后礼毕。

9. 坐下、蹲下、起立

①坐下与起立

听到“坐下”的口令,左小腿在右小腿后交叉,迅速坐下(坐凳子时,听到口令,左脚向左分开约一脚之长),手指自然并拢放在两膝上,上体保持正直。听到“起立”的口令,上体微向前倾,全身协力迅速立起,左脚靠拢成立正姿势。

背背包时,听到“放背包”的口令,两手握背包带,取下背包,转体向右,右手将背包横放在脚后,背包口向左,按照口令坐在背包上。坐凳子时,听到口令,左脚向左分开约一脚之长,迅速坐下。起立时,上身保持正直,迅速起立成立正姿势。

②蹲下与起立

听到“蹲下”的口令,右脚后退半步,前脚掌着地,臀部坐在右脚跟上(膝盖不着地),两腿分开约60度,手指自然并拢放在两膝上,上体保持正直。蹲下过久,可以自行换脚。听到“起立”的口令,全身协力迅速起立,右脚靠拢左脚,成立正姿势。

(二) 分队队列动作

1. 集合

①横队集合

队列内的指挥员或者基准排,在指挥员左前方适当位置,成横队迅速站好,各排成横队,以指挥员或者基准排为准,依次向左排列,自行对正、看齐。