

# 制式教練

東北軍用圖書社印行

一九四七年十月

# 制式教練

東北軍用圖書社印行

一九四七年十月

# 前 言

一、制式教練各種動作之規定，是以戰鬥與戰術的要求，我軍的政治因素、部隊的編制，及人類生活運動中的自然法則等為根據；使各種動作簡單、迅速、確實。而以適合戰鬥與戰術的要求為中心目的。

二、制式教練的目的，在於訓練部隊確實了解與熟練各種動作，以為戰鬥教練之基礎，并鍛鍊革命軍人應有的莊嚴英勇的軍人姿態，與整齊嚴肅的生活習慣，養成協同一致，絕對服從命令，遵守軍紀風紀及充溢的戰鬥精神。是入伍戰士轉變為正規軍人的初步教育。

三、制式教練主要在於班排連進行，因此班長實為執行教練任務的基本幹部，必須親身熟練各種制式動作。而連長排長亦必須切實領導，具體指示制式教練之進行。

四、各級部隊應根據各自的具體情況，與指戰員的技術水平，依照課目的繁簡輕重，擬定教育計劃及教育進度，在教練進行期間，尤應實行檢查、檢閱制度。檢查各種姿勢熟練之程度，再行變換新課目，避免機械的拘泥於計劃而不務實際的現象。

五、在實施制式教練時，應先使戰士了解教育的目的，與動作的要領，然後以示範動作使之學習與練習。對戰士不正確的姿態與動作，只應用口講用自己的示範改正之，切不可動手動腳。為了操前有充分的準備，應召集幹部教育準備會，研究其要領，和教授法，并舉行幹部演習，以期動作的正確與劃一，而節省時間并保證戰士不致感覺壓煩或過度疲勞。

六、制式教練中幹部的模範作用與指揮。

幹部必須有正確的姿態，充溢的精神，與嚴整的軍紀風紀，以為戰士模範。指揮者應選擇在便於觀察指揮對象全部的地點，以便糾正動作，而指揮的口令，是下達指揮員之意圖，使下級堅決執行的，故

應發於負責的、懇切的、果斷的信念，而喊出宏亮明確簡潔的口令，或口令詞。

口令有的分爲預令動令二部分，如『向右(預)——轉(動)』有的只有動令，沒有預令，如『立正』『槍上肩』等是。預令須明瞭而悠長，動令須爽快，宏亮短截，二者之間必須微歇。

七、制式教練各種動作，也是環繞着『發揚兵器威力，動作協同，減少損害』的戰鬥要求，因此這種動作，務求迅速敏捷、穩固、確實、持久、熟練、果敢爲要求。一切只重形式的死板的不着實際的動作，均應排除。

八、本制式教練頒佈後，各部隊須遵照它來進行教練，以期動作劃一。所習得的各種姿勢須藉平時操課餘暇或集合時間施以複習，以求動作的熟練與鞏固。

# 目

# 錄

## 第一章 各個教練

通則	1
第一節 徒手	2
立正	2
稍息	3
原地轉法	3
行進	4
立定	6
步法變換	7
行進間各種轉法	8
跪下及起立	9
臥倒及起立	10
出列，入列	11
敬禮	11
第二節 持槍	12
立正，稍息	13
轉法	13
操槍	14
行進	17
跪下及起立	18
持槍臥倒及起立	19
上下刺刀	20

## 第二章 班教練

通則	22
第一節 基本教練	23
隊形	23
整齊法	23
報數	25
行進	25
方向隊形變換	26
架槍，取槍	30
解散，集合	31

### 第三章 排教練

通則	33
第一節 基本教練	33
隊形	33
整齊	35
報數	35
轉法	36
行進	36
方向隊形變換	36
架槍，取槍	41
解散，集合	42

### 第四章 連教練

通則	43
第一節 基本教練	44
隊形	44
整齊及報數	46
方向隊形變換	47

# 第一章 各個教練

## 通 則

### 一 各個教練的意義及目的：

各個教練是部隊教練的基礎；應在進行部隊教練前，尤其是新兵初入伍時，應把一些必要的制式動作，先進行單個教練，做爲部隊教練的基礎。

其目的就是在訓練各戰鬥員，使其熟練各制式動作，使其了解一般動作的意義和目的。同時並養成革命軍人應有的姿態及整齊嚴肅協同一致的動作。

### 二 各個教練實施的要領：

① 開始教練時，應先進行徒手教練，繼進行持槍教練，徒手教練的時間不可太多。

② 當進行每個新課目時，應進行扼要的講解，講解課目要簡單、明瞭，務須使部下確實了解爲要，講解課目的時間不可太久，最好指導者用一面講一面做的示範方法去講解之。

③ 當進行每個新課目時，可集體先作幾次慢動作，使其了解熟練後，再作幾次快動作，然後即命各排各班帶到指定的區域去進行各個教練。

④ 進行各個教練應根據各種不同的對象與課目，以及當時的具體情形，採取靈活的適當方式方法進行。

⑤ 進行各個教練時，幹部在服裝上態度上應有模範作用，並注意位置與口令，以及糾正動作方法。要嚴格認真耐心的去改正動作，務須在這時期中把各戰士的一般毛病改正過來。

⑥ 在各個教練時，對每個動作務須要求確實，速速，熟練

，每個動作熟練以後，才能改變其他課目，但每個課目操練的時間不可太久，尤其是改正動作的時間不可太久，免使部隊因之厭倦。

⑦ 爲了增進臂力而使動作更靈活，在教練前或教練中，可選擇適當的運動，加強臂部鍛鍊。

⑧ 進行教練至相當時間，可予戰士幾分鐘的休息，（或予以自由活動），最好以班排爲單位集體在一地休息，並可利用此時進行檢討，

⑨ 教練後應進行講評，以便總結出操時的優缺點，對成績較好者以鼓勵，對較差者以警惕。

## 第一節 徒 手

### 一、立 正

立正姿勢是軍人的基本姿勢，是一切制式動作的基礎，故須很好的鍛鍊。

「A」口令：「立正」無預令，聲音要短切宏亮清楚有力。

「B」動作：聞「立正」口令後，兩脚跟靠攏拚齊站在一條線上，脚尖向外離開約六十度，（大概一脚）兩膝挺直，上體正直，小腹微向後收，體重平均落在兩脚跟及脚掌上，胸部自然挺出，兩肩要平，稍向後張，兩臂自然下垂，手指並攏微曲緊貼在大腿側，中指貼在褲縫上（無褲縫時則貼在大胯中央）頸要直頭要正，口要閉，下顎要微向後收，兩眼凝神向前平視。

「C」着眼點：

- ① 收腿靠腿要迅速確實。
- ② 立正後要求活潑的精神，嚴肅的軍容。
- ③ 立正時筋肉不可過於緊張要自然要心平氣和。



## 二、稍 息

「A」口令：「稍息」要領與立正同。

「B」動作：聞「稍息」口令，左膝微曲，脚跟稍稍提起，將左腿順足尖方向伸出大半足，（約全腳的三分之二），恢復自然狀態，若時間過久，右足感到疲乏，可將左足收回，右足伸出以行休息。

「C」着眼點：

（1）出脚要快出脚時上體不准動搖。

（2）稍息後，要保持肅靜，非經許可，不准講話或亂動。

（3）換腿時足跟位置，不可自由移動。

## 三、原地轉法

「A」口令：因方向的不同所以有下面這幾種口令：

「向右（左）——轉。」「向後——轉！」

「半面向右（左）——轉！」

「B」動作：

向右「左」轉，聞向右「左」轉的口令時。

第一動：以右「左」脚跟爲軸（脚尖稍提起，）左「右」脚跟提起以左「右」脚掌用力把身體向右「左」旋轉九十度後，右「左」脚尖立刻着地，以左「右」脚尖做支撐，脚跟提起，兩腿挺直，上體保持立正姿勢，身體對正新方向，身體的重量移到右「左」脚上。

第二動：以左「右」脚順着脚的方向，很快的確實的向右「左」脚靠攏，拚齊在一條線上，恢復立正姿勢。

半面向左「右」轉的動作，要領與上同，不過旋轉的方向和角度小些（只是四十五度）。

向後轉，聞「向後——轉」的口令時。

第一動：右脚順着右腳的方向很快的後引到大概一脚的地方，使右腳尖與左腳跟相距二手指，上體仍對正原來的方向，並保持立正姿勢，腿挾緊挺直。

第二動：兩腳尖稍提起，兩腿挾緊，兩膝挺直，以兩腳跟爲軸，平均用力把身體很快的向右後方旋轉一百八十度（即原來的正後方）後，兩腳掌馬上着地，並保持正確的方向，上體仍保持立正姿勢。

第三動：把右腳很快的順着右腳的方向收回，與左腳跟靠攏拚齊，恢復立正姿勢。

「C」着眼點：

- ① 轉時方向要正確，轉畢，對新方向成立正姿勢。
- ② 轉的時候兩腿要挺直，以立足點爲中心，兩手緊貼，身體和腿的轉動要一致。
- ③ 動作要迅速要確實，兩臂不要擺動，眼睛不要看地下。
- ④ 轉的時候不要太緊張太用力，要自然活潑。

## 四、行 進

各種步法：

甲、便步行進：

「A」口令：「便步——走！」

「B」動作：

聽到便步走的口令時，先出左腳，步度按當時的地形及戰鬥員的體格決定，兩臂自然擺動，但是上體要保持良好的姿勢。

「C」着眼點：

- ① 要有勇往邁進的精神。
- ② 要保持良好的姿態。
- ③ 眼睛要注視前方。
- ④ 要保持行進的方向和目標。

⑤ 速度要均勻，不可忽快忽慢。

乙、齊步行進：

齊步是軍人常用的步法，一步的長度大概七十五生的，一分鐘約走一百一十四步。

「A」口令：「齊步——走！」

「B」動作：

聽到齊步走的口令後，先出左脚，到距右脚七十五生的地方伸直着地，同時把身體的重量也隨移到左脚上，然後按此要領，照直行進，兩手自然擺動。

「C」着眼點：

- (1) 行進時眼睛要看前方，上體保持立正姿勢。
- (2) 行進時要保持一定的步幅及速度。
- (3) 兩手擺動要自然（向前擺動約四十五度向後約十度左右）不可過大過小。

丙、正步行進：

「A」口令：「正步——走！」

「B」動作：

聽到正步走的口令時，左腿微曲向前踢出，腳掌離地約三十生的，小腿成斜坡形，上腿稍平，腳尖向下，踢出至距右脚七十五生的地方伸直落地，身體的重量着移到左脚上，然後兩腳按着這要領照直行進。

「C」着眼點：

- (1) 腳不要提得太高，要活潑要自然，筋肉不可過於緊張。
- (2) 步幅不可太大太小，速度不可太快太慢，上體要保持立正姿勢，兩手擺動要自然，眼要看前方。
- (3) 腳着地時，不可用力過猛，要迅速，步法要整齊。
- (4) 這課目因應用的很少，不是主要的動作，不必用很長的時間進行分解練習。

#### 丁、跑步行進：

「A」口令：「跑步——走！」

「B」動作：聽到跑步的預令後兩手握拳。提抱於腰旁與皮帶同高，拳應與皮帶環齊（有刺刀者左手握住刺刀鞘）聽到動令後，即出左脚同時兩膝微曲，左脚利用腳掌的撐力及膝的彈力，身腰向前的推進力，左脚向前跳出到距右脚八十五生的地方，用腳掌着地，身體的重量隨着移到左脚，右脚照着這種要領去跑，兩臂則前後平行運動，每分鐘大概要跑一百七十步左右。

「C」着眼點：

（1）跑的時候要用兩膝的彈力，要用全腳掌着地，以減少疲勞。

（2）上體要保持良好的姿態，眼向前看。

（3）兩臂運動要活潑要自然，向前運動時，肘不要離腰太遠，向後運動時，拳不要過向腰後。

（4）口要閉，呼吸保持均勻。

#### 戊、快步行進：

「A」口令：「快跑！」

「B」動作：聽到目標某處「快跑」的口令後，根據個人的體力，本着跑步要領，迅速的向指定的地點跑去。

「C」着眼點：

（1）跑的時候要快要活潑緊張，精神集中目標。

（2）眼睛要看前方，兩臂運動要自然。

（3）快跑由立跪臥各種姿勢及運動中實施之。

## 五、立 定

「A」欲使行進停止喊「立——定」及「立定——！」口令。

### 「B」動作：

便步齊步正步的立定動作；聽到動令時（動令一般的規定落在右腳上），左腳再向前一小步（半步）然後右腳順着原來的方向，很迅速的向左腳靠攏，拚齊在一條線上，恢復立正姿勢。

跑步立定的動作；跑步時因向前的衝力較大，所以立定時不能像齊步正步一樣的聽到動令後左腳上前一步就能立定，因此要多向前兩步後，再立定較易站好。（前兩步係慢跑步，第三步係一齊步）

快跑立定的動作，因向前衝力很大，當聽到「立定——」的口令時不能規定向前幾步後再停止，而是依據個人的條件來決定向前的步數，但停止後須保持立定姿勢。

### 「C」着眼點：

- （1）立定時向前走出的這一步不可過大。
- （2）靠腿要快要確實。
- （3）立定後無論動作好不好都不準動，手要貼好。
- （4）立定眼睛仍注視前方。

## 六、步法變換

「A」爲了適應各種情況，爲調整部隊進行間的步法，而改變步法時，欲變什麼步法就用什麼步法的口令，口令同前。

「B」動作：在便步齊步正步相互變換時，或變換跑步時，動令通常落在右腳，出左腳時就按照口令去做動作。

跑步變便步齊步時，聽到口令後，要多繼續向前慢跑兩步到第三步出左腳時，用照所喊的口令去變換。

若部隊行進中步法不整齊，要把步法調整一致時，指揮員則喊一二一的口令，（部隊不准喊）調整步法的口令，通常落在左腳，步法錯的人聽到一二一的口令後，以左腳或右腳多跳踏一步就可合起來了。正步只能與齊步互相變換。

### 「C」着眼點：

- (1) 變換步法後的第一步不要特別抬高或着地時特別用力。
- (2) 變換步法時要保持上體的姿勢，不可妨礙鄰兵動作。
- (3) 變換跑步時聽到預令，就把手照跑步的要領抱起來。
- (4) 變換各種步法後要注意保持應有的速度，特別由跑步變其他步法時，應注意防止部隊發生紊亂的現象。

## 七、行進間各種轉法

爲適當情況使各指戰員於行進運動中，能迅速正確的去變換方向或隊形，練習行進間轉法。

〔A〕口令：

- (1) 「向左〔右〕轉——走！」
- (2) 「向後轉——走！」
- (3) 「半面向左〔右〕轉——走！」
- (4) 「目標某處半面向左〔右〕轉——走！」

〔B〕動作：

(1) 半面向右轉走，與向右轉走時，動令通常落在右脚，如做分解動作時其要領如下：

第一動：聽到動令時左脚向前踏出小半步，脚尖向右站着不動。

第二動：身體重量移到左脚上，將身體向右方旋轉九十度，同時向右脚馬上照着變換的新方向按原來的步度走出去。

半面向右轉走的一般要領與上同，不過旋轉的角度小些只轉四十五度左右。

(1) 半面向左轉走，與向左轉走時，一般要領與向右轉走同，不過向左轉走動令通常落在左脚，轉好後出左脚向所轉之新方向前進。

(2) 向後轉走如做分解動作時其要領如下：在便步齊步走。

第一動：聽到動令後左脚向前走出半步站着不動，脚尖稍向右者此時身體重量落在兩足上。

第二動：以兩腳掌做支撐，同時用力很快的把身體由右轉向正後方，轉正後，馬上就出左脚繼續照直行進。

正步沒有向後轉走。

「C」着眼點：

(1) 踏出的一步不可過大或過小。

(2) 轉要快，方向要正確，動作要確實。

(3) 上體保持正直，在齊步行進間轉的時候，兩手要貼好，在跑步行進間轉的時候，兩手要抱好。

(4) 轉的時候兩腿要挺直，兩眼勿下視。

## 八、跪下及起立

「A」停止間或行進間遇有情況發生時，爲了隱蔽身體，減小目標和減少損害以及對敵射擊的一種準備。喊口令：

「跪下！」「起立！」無預令。

「B」動作：

甲、停止間的跪下及起立：

第一動：左脚向前踏出一大步眼睛注視前方。

第二動：曲左腿右膝着地，左手覆於左膝上，右手自然下垂，上體保持立正姿勢，聞起立口令時身體迅速向上起立，同時左脚尖向外打開約三十度，右脚很快的向左脚靠攏恢復立正姿勢後自行稍息。

乙、行進間的跪下及起立：

齊步行進中，聽到跪下口令後，左脚很快的踏出一大步，右膝馬上就跪下去。

跑步行進中聽到跪下的口令，繼續向前跑兩步後，照着齊步跪下的要領做。

「C」着眼點：

(1) 跪下時動作要快，上體保持正直眼向前看。

(2) 左腿的上腿要平，下腿垂直，右腿要與上體垂直。

(3) 如跪下時間稍長時或情況的關係爲了減小目標減少疲勞，指揮員可指示將臀部或身體向左脚依靠。

## 九、臥倒及起立

「A」爲適應情況，使戰士採取更低姿勢時，喊口令：「臥倒！」  
「起立！」

「B」動作：

甲、停止間的臥倒及起立：

臥倒的動作：

第一動：左足向右足前方踏出大半步，頭部不動，兩眼仍向前視。

第二動：左臂向右前方伸出，手掌稍向裡，依左膝，身體左側腰跨順序，將身迅即倒下，右手着地。同時，右腿隨身體前移，隨即翻身伏于地下，兩腿距離約與肩齊，足尖向外，平落地上，兩掌心向下於壘于胸前，地上，右手微貼手背，兩眼向前直視。

起立的動作：

第一動：兩掌向左右撐開，像貓捕鼠的樣子，上身微微向右斜依；同時，右腿微曲，以右前足掌左側面，用力抵地。

第二動：將身體用力支起，同時，左腿前出一大步，左足着地，轉正方向，引靠右足。成立正姿勢，然後稍息。

乙 行進間的臥倒及起立。

齊步行進中臥倒的口令，落於右脚，左脚向右脚前踏出一大步，則照停止間的臥倒要領去做。

跑步行進中，聽到臥倒口令，則繼續向前踏出兩步，在第三步時就照停止間的臥倒要領去做。

「C」着眼點：



- (1) 動作要快要確實，保持應有的(向右斜約三十度)方向。
- (2) 姿勢要低。

## 十、出列、入列

「A」口令「第一名」「出列！」「入列！」

「B」動作：

甲 出列的動作：

聽到「第一名」的口令時，第一名馬上立正並答應「有」，同時全班也馬上立正。聽到出列口令時，第一名用跑步走到約與指揮者的位置對正時，自行立定向左(右)轉好迅速用碎步正對指揮者，等指揮者手放下時才迅速自動稍息。此時未出列的人按次序很快的向右彙一步自動看齊稍息。

若未特別規定出列要齊步時，通常都用跑步。在大檢閱點名應列時亦有規定用正步出列的但很少。出列操作應走的距離五步。

乙 入列的動作：

聽到「入列」的口令後，出列做動作的人員，立正，然後半面向左轉，用跑步走至隊尾時，自動立正向後轉，再向右看齊，此時隊列裡最後一人，應迅速立正，候入列者看齊後就同時稍息。

「C」着眼點：

- (1) 第一名答應時聲音要宏亮。
- (2) 立正要快要一致。
- (3) 出入列時要活潑要緊張。

## 十一、敬 禮

禮節是各級指戰員互相團結敬愛以及下級服從上級的一種重要的表現形式。