



中国学生国防教育丛书

中学生军训教程

主编 李明



暨南大学出版社
Jinan University Press



中国学生国防教育丛书

中学生军训教程

主 编：李 明
副主编：费昭珣 雷春斌



暨南大学出版社
Jinan University Press

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

中学生军训教程/李明主编. —广州:暨南大学出版社,
2004. 5

ISBN 7 - 81079 - 368 - 3

(中国学生国防教育丛书)

I. 中… II. 李… III. 军事训练—中学—教材
IV. G631. 8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 032524 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学
电 话: 编辑部 (8620) 85228986 85221601
营销部 (8620) 85226712 85228292 85220602 (邮购)
传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)
邮 编: 510630
网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 暨南大学出版社照排中心
印 刷: 广东惠阳印刷厂

开 本: 787mm×960mm 1/16
印 张: 14. 5
字 数: 245 千
版 次: 2004 年 5 月第 1 版
印 次: 2004 年 5 月第 1 次

定 价: 18.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社营销部联系调换)

前 言

为配合《中华人民共和国国防教育法》的实施，提高学生的国防意识，2001年，解放军体育学院科研部体育情报研究室以爱国主义教育为主题，以“军体训练”为核心，分大、中、小学三个层次，开始了“中国学生国防教育”研究工作，《中学生军训教程》的编写就是其中的一个重要组成部分。

《中学生军训教程》根据中学生的生理、心理和教育特点，力求充分体现“国防教育”的精髓，努力做到内容丰富、语言精练、易学易做、简单实用。如本书第四章在传统的“军体拳”基础上专门改编了一套更适宜中学生练习的“军训拳”，第五章专门介绍了适宜在中学生军训期间开展的“体育游戏”，第六章专门介绍了正在走向体育课堂的“定向越野”等军体项目，第七章专门介绍了运动营养和损伤预防的相关知识，第九章专门介绍了与日常自然灾害预防密切相关的安全常识，这也可以说是本书的一个主要特点。

本书由李明同志主编，费昭珣、雷春斌同志（解放军体育学院科研部体育情报研究室）任副主编。参加编写的同志有：钱炳祥、张中超、柯强、王向方、郭旭昌、王丽娜、傅桂红、朱琳、吴志宏、杨晓斌、解文杰、宋丹琦、张海滨、张均惠、张喆（解放军体育学院教研部）以及王文刚（暨南大学体育部）、骆意（北京体育大学研究生院）、张鸿来（南京医科大学人武部）、赖静（广东省体育运动学校学科组）、刘勇（连云港师范高等专科学校体育系）等。

由于水平所限，本书中难免存在不足或缺陷，真诚希望各使用单位和广大中学生朋友能及时将意见或建议反馈给我们，以便我们研究提高并加以改进。

编 者

目 录

前 言	(1)
第一章 国防教育概述	(1)
第一节 国防和国防观念	(1)
第二节 我国的国际安全环境	(2)
第三节 人民战争是我们克敌制胜的必然选择	(3)
第二章 队列动作训练	(8)
第一节 《队列条令》概述	(8)
第二节 单个军人队列动作训练	(9)
第三节 班、排队列动作训练	(26)
第四节 阅兵	(35)
第三章 轻武器射击	(40)
第一节 轻武器的基本常识	(40)
第二节 射击学原理	(42)
第三节 射击动作	(48)
第四章 军体拳	(60)
第一节 基本功和基本动作	(60)
第二节 拳术套路	(65)
第三节 教学步骤与方法	(78)
第五章 体育游戏	(84)
第一节 体育游戏概述	(84)
第二节 体育游戏介绍	(85)

第六章 军体项目介绍	(101)
第一节 定向越野	(101)
第二节 通过 400 米障碍	(111)
第三节 攀岩	(123)
第四节 水上救生	(132)
第五节 跆拳道	(145)
第六节 拳击	(154)
第七节 橄榄球	(162)
第七章 运动营养与损伤预防	(174)
第一节 运动训练的营养特点	(174)
第二节 卫生与保健	(176)
第三节 疾病、损伤及防治	(180)
第八章 军事知识	(188)
第一节 军兵种知识	(188)
第二节 军事高技术常识	(192)
第三节 我军的干部制度	(198)
第九章 安全常识	(203)
第一节 火灾时的自救与逃生	(203)
第二节 对核、化学、生物武器的防护	(209)
第三节 安全标识	(218)
附录 中华人民共和国国防教育法	(220)

第一章 国防教育概述

第一节 国防和国防观念

一说到国防，很多人最先想到的就是陆、海、空三军，脑海里就会出现解放军站岗放哨、保家卫国的场面。其实，人民解放军守卫边防、防止外敌入侵、捍卫国家领土完整，这只是国防的主要内容，但不是全部内容。那么到底什么是国防呢？

国防，也就是国家的防务，是一个独立自主国家为抵抗外来侵略和颠覆，捍卫国家主权、领土完整，维护国家安全、统一和发展而进行的军事及与军事有关的政治、经济、科技、文化、教育、外交等方面的一切建设和斗争的总和。

国防具有多种功能，国防力量除了作为主要组成力量的军队之外，还包括了与国防相关的非军事力量。

在信息时代和高技术战争时代，我们必须树立全方位的国防观念、全民族的国防观念。高度的国防观念，既是国家现代文明和公民政治素质优良的一个标志，也是军队和国防现代化的希望所在。

随着科学技术的进步与发展，国防的防线已经延伸到一个国家的政治、经济、军事、科技等多个领域，扩展到信息网络，进入电磁空间，渗透到每个人的日常生活中。国防不仅仅是军队的事情，更是全民的责任。国防与老百姓息息相关，强大的国防，不可能脱离人民群众的关心和参与。只有把全民国防的思想根植于每个公民的心中，让所有公民的国防意识都得到巩固和加强，我们才能真正建立起坚不可摧的现代化国防。

第二节 我国的国际安全环境

进入新世纪,国际局势正在发生深刻变化。世界多极化和经济全球化的趋势在曲折中发展,科技进步日新月异,综合国力竞争日趋激烈。人类面临着新的发展机遇和挑战。

和平与发展仍是当今时代的主题。各国经济相互依存加深,全球和区域经济组织的作用增强,经济安全更加受到重视。发展经济和科技,增强综合国力,是各国的主要战略趋向。大国之间既相互借重、合作,又相互制约、竞争。2001年9月11日美国发生恐怖袭击事件之后,大国间关系协调与合作的一面上升。广大发展中国家积极推动建立公正合理的国际新秩序,为促进世界的和平与发展发挥着重要作用。维护和平,促进发展,是各国人民的共同愿望。

但是,影响和平与发展的不确定因素也在增加,世界还很不安宁,世界经济发展也很不平衡。不公正不合理的国际政治经济旧秩序没有根本改变。南北差距进一步扩大,发展中国家在经济全球化进程中获益较少,有的面临被边缘化的危险。国际关系民主化远未实现,霸权主义和强权政治有新的表现。一些地区因民族、宗教、领土、资源等问题引发的争端此伏彼起,武装冲突和局部战争不断发生。恐怖主义、跨国犯罪、环境恶化、毒品等非传统安全问题日趋突出,尤其是恐怖主义已对国际和地区安全构成现实威胁。

我国的地缘安全环境非常复杂。周边共有邻国19个,是世界人口最密集、大国最集中的地区,又是世界上热点和潜在热点最密集的地区之一。我国所处的亚太地区仍存在不稳定的因素。历史遗留的传统安全问题尚未消失并出现新的情况,非传统安全问题在一些国家日趋突出。恐怖主义、分裂主义、极端主义势力对地区安全的危害短期内难以根除。南亚紧张局势没有根本改变。阿富汗局势尚未完全稳定。朝鲜半岛和解进程依然曲折。可见,我国周边环境还存在不确定和不稳定因素,国家安全必须得到重视。

当今世界安全威胁呈现多元化、全球化的趋势,各国在安全上的共同利益增多。通过对话增进相互信任,通过合作促进共同安全,树立互信、互利、平等和协作的新安全观,是当今时代发展的要求。中国永远是维护



世界和平、促进共同发展的坚定力量。中国将坚持不懈地实践新安全观，反对各种形式的霸权主义和强权政治，反对一切形式的恐怖主义。中国将同世界各国一道，努力营造长期稳定、安全可靠的国际和平环境。

第三节 人民战争是我们克敌制胜的必然选择

一、高技术条件下的局部战争

当今世界正处在一个从工业社会向信息与知识社会转变的重要时期，科学技术正是其中的决定性因素。现代高科技对经济来说是第一生产力，对国际市场来说是第一竞争力，对军事来说是第一战斗力，对国家安全来说是第一保障力。军事高技术已经成为国家军事安全的核心技术和支撑力量，是决胜的关键要素之一。高技术军事领域的广泛应用，使未来战争成为在核威慑、信息威慑条件下的高技术战争。以信息技术为核心的军事技术革命，已经引起军队作战理论、作战手段、组织编制等方面的深刻变化：武器装备呈现出信息化、智能化、一体化的趋势；诸军兵种、多种高新兵器相互融合，在多维战场展开，拓展了作战空间，促进了战争形态变化。与此相应，必须树立新的战场观念、时空观念、作战效益观念、胜负标准观念等新的军事观念。

二、高技术条件下的人民战争

人民战争是我党、我军武装斗争经验的科学总结，是毛泽东军事思想的核心，是我军战略、战术产生和发展的基础，是我们最宝贵的理论财富。人民战争思想是毛泽东军事思想的精髓。国家不分大小，只要充分动员人民，坚持依靠人民，进行人民战争，任何强大的敌人都是可以打败的。现代高技术战争，尽管战争样式、战场环境和武器装备等发生了重大变化，但人是战争胜负的决定因素这个基本规律不会改变，人民是进行战争的主体这个马克思主义战争观的基本观点不会改变。

在高技术局部战争中，人民群众的作用并没有减小，但发挥作用的具体方式却发生了很大变化。大量高新技术装备投入战场，使战争更多地表现为技术较量和现代化水平的较量，特别是参战人员知识含量的较量。人民群众对于战争的财力、物力、科学技术和情报收集等方面的支援将会十分重要，特别是大量的民用运输、通信、医院设施和物资快速转化为军

用,一部分高技术专业人才迅速转入军事部门工作等将会成为人民战争的主要形式。以往人民群众支援战争的主要形式是人力参战、人力支前,“车轮滚滚”为前线送物资,现在将转向技术参战、技术支前,特别是以高技术参战和支前的现代方式。

三、加强国防教育,保卫国家安全

江泽民同志历来十分重视国防教育,他多次指出,国防教育“迫在眉睫”,要求“全党全国人民必须增强国防观念,树立国防意识,重视和加强国防教育”。

国防教育是国防建设的一个重要方面,又是全民教育的有机组成部分。国防教育是国家为防备和抵抗侵略,制止武装颠覆,保卫国家的主权、统一、领土完整和安全,对全体公民进行的一种具有特定目的和内容的教育活动。它通过宣传国防思想和理论,传授国防知识和技能,使公民增强国防观念,掌握国防知识,发扬爱国主义精神,自觉履行国防义务。国防教育是国防建设的基石,也是增强民族凝聚力和提高全民素质的重要途径,对维护国家独立和保障人民的根本利益,发挥着重要作用。

国防教育的实践与理论,在中国历史上可谓源远流长,是中华民族最珍贵的精神财富。早在中国古代,思想家们对国防教育的功能和作用便有了初步认识。进入近代,国防教育得到了孙中山先生的特别重视和关注。1921年在筹划国家建设时,孙中山先生在他所著的《建国方略》的续篇《国家建设》中首次提出了“国防教育”这一概念,在国防教育发展史上留下了一笔珍贵的思想资料。

(一) 中国三代领导人的国防教育观

在现代中国历史上,毛泽东及其领导的中国共产党,丰富和发展了国防教育的理论,推动和促进了国防教育的发展,在中国国防教育史上谱写了不朽的篇章。

毛泽东关于国防教育的一系列论述,为中国共产党领导下的国防教育实践提供了强大的思想武器和科学的理论指南。毛泽东在1937年发表的《反对日本进攻的方针、办法和前途》中列举了八条抗战的方法,“国防教育”是其中一条。1938年在《论持久战》中又把“厉行国防教育”与改革军队制度、改革政治制度等作为重大问题加以强调。抗日战争时期,在中国共产党领导下,国防教育在陕甘宁边区和各抗日民主根据地如火如



茶地蓬勃发展，形成了儿童教育、民众教育、干部教育三位一体的国防教育结构体系。新中国的成立，揭开了国防教育新篇章。广大人民群众在党的领导下，积极支持和参与国防建设，国防观念有了较大的加强和提高。毛泽东多次发表讲话和文章，提出要在全国人民中深入进行爱国主义教育和国防教育，告诫全党和全国人民不可丧失警惕，并发出“提高警惕，保卫祖国”的号召。

党的十一届三中全会以后，邓小平同志和中共中央及时地把工作重点转移到社会主义现代化建设上来，国防建设的指导思想也转到了和平时期的轨道上。党中央、国务院和中央军委把国防教育作为一项保证国家长治久安的战略措施，要求全党、全国、全军认真抓紧抓好。邓小平同志指出，“现在国际局势并不太平，我们必须巩固国防”，并多次强调，要加强对公民特别是青少年的国防教育，为新时期国防教育的发展指明了方向。原国家教委、总参谋部、总政治部联合颁布了《高等学校学生军事训练大纲》，对新一代青年进行国防教育制定了有效措施。1987年，在党的第十三次代表大会上，党中央及时向全国人民发出“加强国防教育，增强人民的国防观念”的号召。全国各地相继成立了国防教育组织，开展了国防教育活动，进行了国防教育理论研讨，多层次、多形式、多渠道的全民国防教育蓬勃开展起来。

20世纪90年代以来，以江泽民同志为核心的党的第三代领导集体继承了毛泽东、邓小平的国防教育思想，对新形势下的国防教育思想和国防教育实践给予了特别关注。江泽民同志非常关心国防建设，对如何做好新形势下的国防教育有过一系列精辟的论述。他强调指出：国防不仅是军队的事，而且是整个国家的防务，是一个国家综合国力的体现。只要国家存在，就有国防，国防教育就要长期进行下去，作为公民的终身教育来抓。他在党的十四大、十五大、十六大报告中强调，要抓好全民国防教育，搞好国防教育，增强全民国防观念。江泽民同志还明确提出将“国防教育纳入思想教育总体系”的思想，他指出：应当认识到，开展全民国防教育是当前加强和改进思想政治工作的一个重要内容，在整个思想教育体系中有着重要的位置，应当把它纳入到这个总体系中去。

（二）《中华人民共和国国防教育法》

以江泽民同志为核心的党的第三代领导集体高度重视国防教育的法规建设，国防教育被写进了国家的有关法律条文，如宪法、兵役法、义务教

育法等,对国防教育有关的内容作了直接或间接的规定。

1997年通过的《中华人民共和国国防法》规定,“国家通过开展国防教育,使公民增强国防观念,掌握国防知识,发扬爱国主义精神,自觉履行国防义务”,强调“普及和加强国防教育是全社会的共同责任”,并明确了国防教育的方针、原则、组织领导、具体形式以及经费保障等。国防教育被纳入了国民经济与社会发展的总体计划和远景目标。

2001年《国民经济和社会发展第十个五年计划纲要》明确提出,要“深入开展国防教育,提高全民国防意识”。

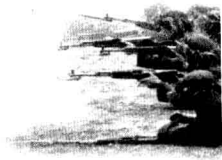
2001年4月28日,中华人民共和国主席江泽民签署第52号令,公布施行《中华人民共和国国防教育法》。8月31日,九届全国人大常委会第二十三次会议通过了关于设立全民国防教育日的决定,确定每年9月的第三个星期六为“全民国防教育日”。这是加强国防教育,提高全民国防观念的一项重大举措。

《中华人民共和国国防教育法》以专项法律的形式,进一步确立了国防教育的地位,规范了国防教育行为,为认真贯彻党在国防教育方面的方针、政策,推动国防教育深入、持久地开展提供了可靠的法律保障。依法抓好国防教育工作,使公民增强国防观念,掌握基本的国防知识,学习必要的军事技能,激发爱国热情,自觉履行国防义务,不仅可以使我国的国防有深厚的根基,国家的安全有可靠的保障,而且对于促进全民的爱国主义教育活动,提高全社会的精神文明程度,都将产生深刻的影响。

(三) 加强全民国防教育意义重大

国防的强弱,关系着国家和民族的荣辱兴衰乃至生死存亡。古语说:知兵非好战,然忘战必危。人民群众对国防的关心与参与程度,在很大程度上取决于国防意识的强弱。一个民族只有具备了自觉的强烈的国防意识,才能形成强大的凝聚力和向心力,成为国防建设强大的精神支柱。因此,加强国防教育,增强国防观念,是一项推动国防建设不断发展的基础性工程。

最近发生的几场战争,使我们认识到世界依然存在战争威胁,战争离我们并不遥远,我们不得不重新审视我们的安全环境,重新审视我们的国防环境。虽然近年来我国的安全环境已经有很大改善,但毋庸讳言,极个别西方国家,在许多属于我国内政的问题上,如人权、民族、经贸、台湾等大做文章,对我国进行干涉和遏制,企图达到“西化”、“分化”我国



的目的。我国的周边环境也并不太平,宗教极端主义和国际恐怖主义对我国的国家安全和国防建设带来很大挑战。可见,战争离我们并不遥远,对和平不能抱有不切实际的幻想。

因此,为适应新世纪国防建设的需要,在新的历史时期要从以下几个方面对公民加强国防教育:

一是国防形势和国防理论。国防理论是关于国防的系统化认识。进行国防理论教育,帮助公民从理论上认识国防建设的必要性和规律性,引导他们树立科学的国防观念。而通过国防形势教育,能使广大人民群众对新的国际战略格局有基本的了解,真正做到居安思危。

二是国防精神教育。当前,我国要大力加强国防教育,首要的就是加强包括爱国主义、革命英雄主义、爱军尚武精神、民族自强自立精神在内的国防精神教育。

三是国防历史教育。国防历史是进行国防教育的重要素材。总结各国特别是本国国防史上的经验教训,对公民进行教育,有助于强化公民的国防观念,培养公民参与国防建设和国防斗争所必需的各种精神,深刻认识建立强大国防的重要意义。

四是国防法制教育。新中国成立以来,先后颁布了大量的国防法律法规,一个有中国特色的国防法律体系正在形成。只有对公民进行国防法制教育,这些法规才能被广大人民群众掌握,才能真正发挥作用,在人们知法、懂法的基础上,形成热爱军队国防建设、有法必依、执法必严的良好氛围。

五是国防知识教育。广博的国防知识不仅是高技术条件下军人必须具备的基本素质之一,而且也是对公民进行国防教育的重要内容。通过对公民进行军兵种知识、军事高技术常识和我军干部制度的教育,可以使公民紧跟新军事变革的步伐,丰富知识,开阔视野,增强献身国防建设事业的使命感和责任感。

六是国防技能教育。公民的国防素质,除了道德精神素质和知识理论素质外,还包括国防技术素质和身体素质。对公民进行国防技能教育,历来是国防教育不可或缺的方面。主要包括军事技术、战术训练教育,即为熟练掌握和使用武器装备、设施和器材而进行的操作技能方面的教练活动。

第二章 队列动作训练

第一节 《队列条令》概述

一、《队列条令》简介

我军现行的《队列条令》由中华人民共和国中央军事委员会 1997 年 10 月正式颁发执行。它是规定军队队列动作、队列队形和队列指挥的法规，是军队队列动作的准则，是队列训练和队列生活的基本依据。

本条令以培养军人良好的军姿、严整的军容、过硬的作风、严格的纪律性和协调一致的动作，促进军队的正规化建设，巩固和提高战斗力为目的，继承了我军“严格要求、严格训练”的优良传统，反映了我军新时期军事训练的特点和要求。另外，军队中对贯彻《队列条令》还有专门的要求和规定，如：提高思想认识，严格队列生活，规范队列动作，做到教养一致等，使遵守《队列条令》成为大家的自觉行动。

中学生通过《队列条令》的学习和参加队列训练，不仅能够帮助他们了解队列训练对我军现代化、正规化建设的重要意义，还能够促进他们在日常生活中，自觉遵守纪律、遵守社会公德，培养他们言行一致、团结互助、不怕困难、勇敢拼搏的优良品德和良好习惯。

二、《队列条令》的基本内容

《队列条令》共九章 65 条，并有附录五项。

第一章“总则”，阐明了队列训练的意义、目的及队列条令的地位和作用，明确了队列纪律。

第二章“队列指挥”，规定了队列指挥位置、指挥方法、指挥要求。



第三章 “队列队形”，规定了部队的基本队形、列队的间距以及其他队形：

(1) 基本队形：队列的基本队形为横队、纵队和并列纵队。需要时，可以调整为其他队形。

(2) 列队的间距：队列人员之间的间隔（两肘之间）通常约为 10 厘米，距离（前一名脚跟和后一名脚尖）约为 75 厘米。需要时，可以调整队列人员之间的间隔和距离。

(3) 班、排、连、营、团的队形（略）。

第四章 “队列动作”：

(1) 单个军人队列动作，规定了单个军人的徒手队列动作以及操枪、操筒（40 火箭筒）、操炮（60 迫击炮）时的队列动作。

(2) 分队、部队的队列动作，规定了班、排、连、营、团军兵种分队的队形、指挥员列队位置的变换以及团以下分队集合、离散、整齐、报数、行进、立定、队形、方向变换等队列动作。

第五章 “分队乘坐汽车”，规定了分队乘坐汽车的组织程序、实施的方法和要求，明确了行进与停止的注意事项和具体规定，以及车辆行进中的调整。

第六章 “敬礼”，规定了单个军人和分队在不同场合的敬礼动作。

第七章 “国旗的掌持、升降和军旗的掌持、授予与迎送”，规定了掌持国旗、军旗的要领，授予军旗的形式以及部队在迎军旗、送军旗时的队形和队列动作。

第八章 “阅兵”，明确了阅兵的权限、时机和形式，规定了阅兵式和分列式的组织程序和分队的动作要领。

第九章 附则（略）。

附 录 五项（略）。

第二节 单个军人队列动作训练

单个军人队列动作是分队队列动作的基础，是队列训练的首要环节，是为技能、战术训练奠定坚实基础的最艰苦的阶段。根据条令规定，队列纪律有：①坚决执行命令，做到令行禁止；②姿态端正，军容严正，精神振作，严肃认真；③按照规定的位置列队，集中精力听指挥，动作迅速、

准确、协调一致；④保持队列整齐，出入应当报告并经过允许。

一、立正、稍息、跨立

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。跨立主要用于军体操、执勤和舰艇站立等场合，可与立正互换。

（一）动作要领

1. 立正

口令：“立正”

要领：听到口令，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，手指并拢自然微屈，拇指尖贴于食指的第二节，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。（见图 2-1）

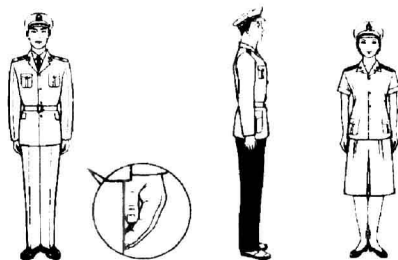


图 2-1 立正

2. 稍息

口令：“稍息”

要领：听到口令，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，可自行换脚。

3. “跨立”

口令：“跨立”

要领：听到口令，左脚向左跨出约一脚之长，两腿自然伸直，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。携枪时不背手。（见图2-2）

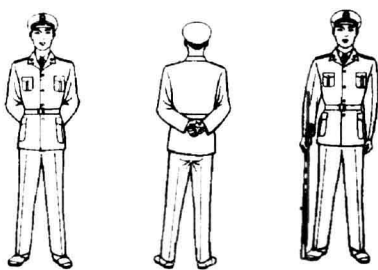


图2-2 跨立

（二）动作要点

（1）立正时两膝盖向后压的力量与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。

（2）通常采取胸式呼吸方式。

（3）身体重心落于两脚打开后所形成的等腰三角形中心，以保持身体的稳定和较长时间内不变形。

（4）稍息要迅速地出脚、收脚，两腿不得弯曲，脚踝稍用力。

（5）跨立时跨脚、收脚、背手要快，跨出的距离和背手的位置要准。

（三）标准要求

（1）立正时，要精神振奋、态度严肃、姿态端正，做到“三挺两收一睁一正直”。即

挺腿：两腿并拢膝盖后压，达到两腿之间无缝隙，两脚尖向外分开约60度；

挺胸：腰部挺直，两肩微向后张，使两肩窝处的衣服保持平展，胸部自然向前上方挺出；

挺颈：头正直向上顶，使颈部与后衣领相接；

收腹：小腹向上微收；

收颌：下颌微收；

一睁：眼睛自然睁大，向前平视，眼皮稍向上挑，使黑眼珠保持在眼