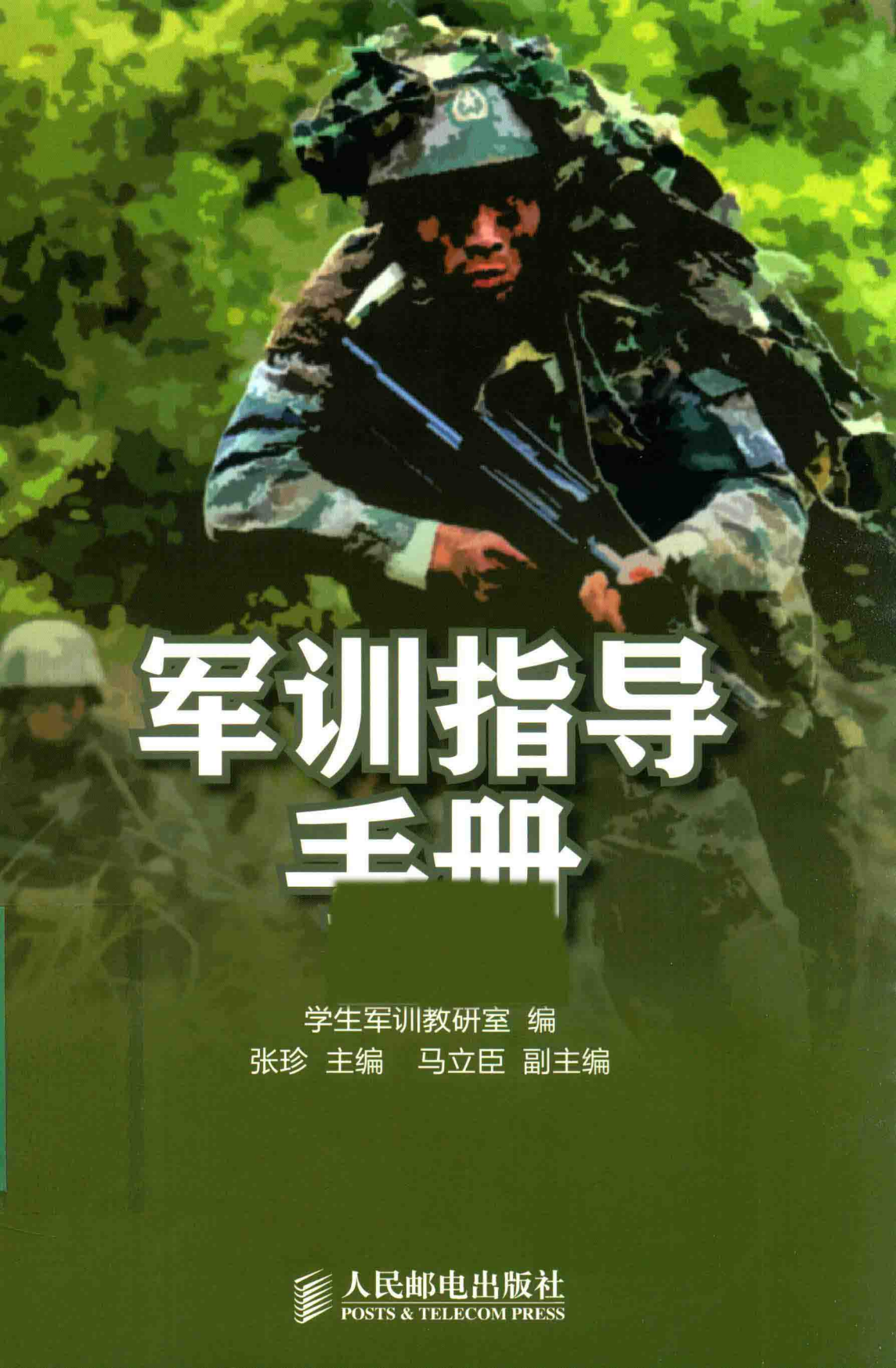


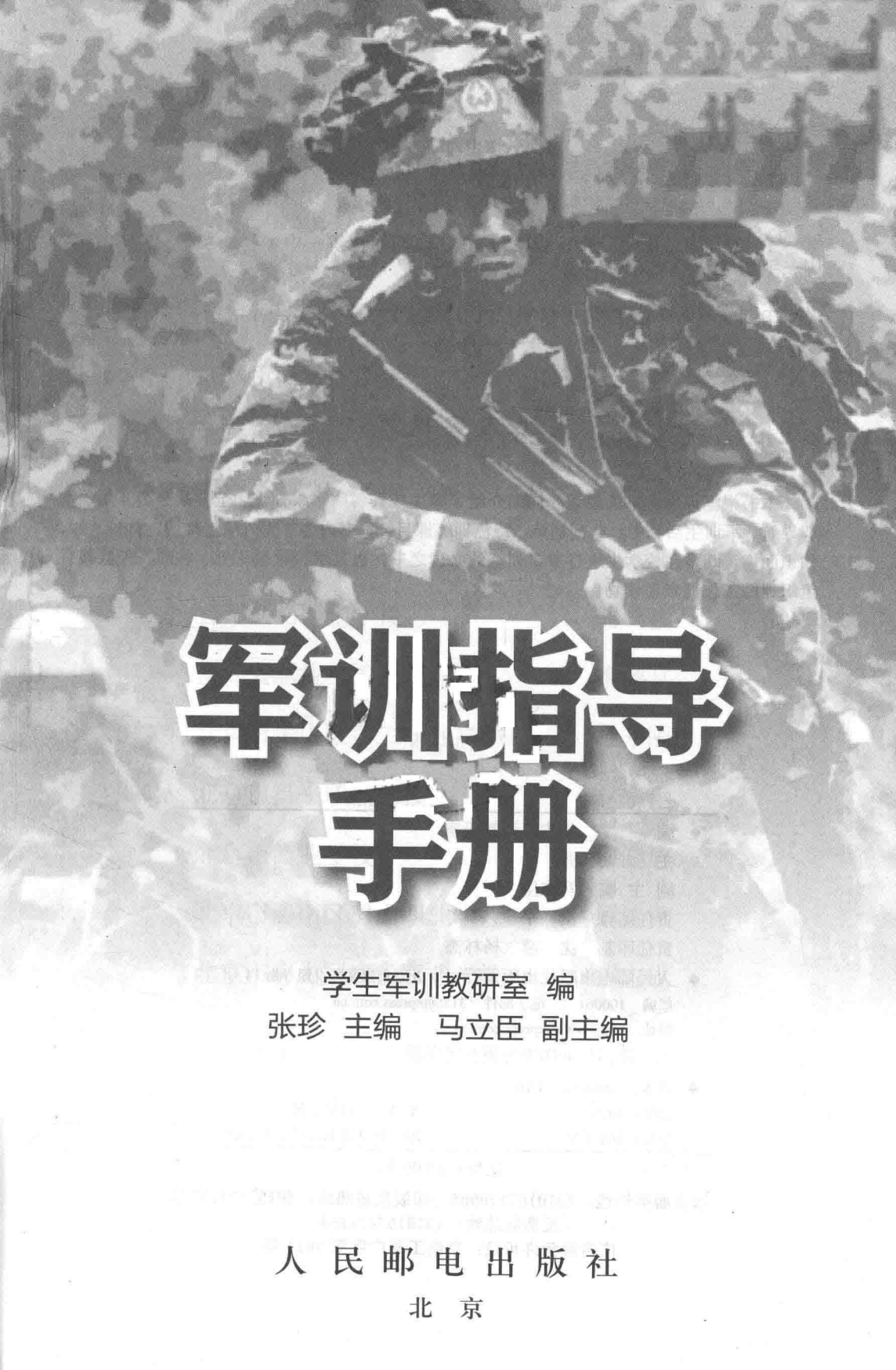


军训指导 手册

学生军训教研室 编
张珍 主编 马立臣 副主编



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



军训指导 手册

学生军训教研室 编
张珍 主编 马立臣 副主编

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

军训指导手册 / 张珍主编 ; 学生军训教研室编. —
北京 : 人民邮电出版社, 2013. 7
ISBN 978-7-115-31264-8

I. ①军… II. ①张… ②学… III. ①军事训练—中
国—手册 IV. ①E251.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第042799号

内 容 提 要

本书根据训练大纲的要求,详细介绍了学生应具备的军事知识。全书共分为4篇:军训导航、军训生活指导、队列训练、特色训练课目。本书内容丰富,观点鲜明,材料新颖,知识面广,既是在校学生进行军事训练的必读之书,也是学校领导干部、教师及部队教官组织训练工作的参考读物。

-
- ◆ 编 学生军训教研室
主 编 张 珍
副 主 编 马立臣
责任编辑 王 平
责任印制 沈 蓉 杨林杰
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京隆昌伟业印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 10.75 2013年7月第1版
字数: 168千字 2013年7月北京第1次印刷
-

定价: 23.00 元

读者服务热线: (010)67170985 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

本书编委会成员

北京铁路电气化学校	姬立中
北京市商务管理学校	石玉玲
北京市商务管理学校	闻学兰
北京金隅科技学校	张玉荣
北京商贸学校	刘大江
首都铁路卫生学校	骆 巍
密云县职业学校	李鹤文
北京市房山区第二职业高中	杜永刚
北京市昌平职业学校	赵东生
北京市商业学校	何健勇
北京市房山区房山职业学校	刘桂勇
北京市房山区房山职业学校	胡志成

前 言

军训是根据《中华人民共和国兵役法》和《中共中央关于教育体制改革的决定》要求进行的，是学校教育改革的内容，是学生接受国防教育的基本形式，是培养“四有”人才的一项重要措施。与此同时，军训是培养和储备我军后备兵员及预备役军官、壮大国防力量的有效手段。

通过军训，学生不仅能够学习到基本的军事知识和技能，还可以学习到中国人民解放军艰苦奋斗、吃苦耐劳、爱国奉献、勇于牺牲、勇敢顽强、坚忍不拔的优良传统。这些都十分有利于学生磨炼意志、增强组织纪律性，树立正确的世界观、人生观、价值观。因此，学生军训作为学校教育的一门课程，是一种特殊的教育形式，在全面推行素质教育方面，具有其他教育形式不可替代的作用。

青年兴，则国家兴；青年强，则国家强。广大青年学生应该积极参加军训，学习军事技能与民防知识，了解国防，熟悉军人，感悟战争，提高国防与民防意识，增强爱国主义与集体主义观念，提高自身综合素质，努力将自己锻炼成为社会主义事业的合格建设者和保卫者。

本书是作者参与学生军训组织实施与军事理论、民防知识教学工作的多年教学成果；编写中坚持以国防教育为主线，注重吸收近年来军事科学研究的新成果，同时结合学生现有知识结构的特点，严格把握课程目标和课程体系，使本书具有较高的科学性、实用性和可读性，是一本知识体系较为完整、内容丰富、重点突出、时代性强的军事理论教材。在此，对本书编写过程中参考其见解的众多专家、学者表示衷心的感谢！由于作者能力所限，本书难免存在疏漏和不当之处，请读者提出宝贵意见，以利于本书的修正完善。

编 者

2012年6月

目 录

第一篇 军训导航

第一章 军训概况	2
第一节 军训的历史	2
第二节 军训的意义	4
第二章 军训准备与要求	6
第一节 军训前准备	6
一、床上用品	6
二、着装与鞋袜	6
三、日常用品	7
四、头发	7
五、其他	7
第二节 军训注意事项	8
第三节 军训纪律要求	9
第四节 军训礼节	11
第五节 军容风纪	11
一、着装	11
二、仪容	12
三、举止	12
第六节 国旗的掌持与升降	13
第七节 军旗的掌持与授予	14
一、军旗的掌持	14
二、军旗的授予	15

第三章 国防基本知识

第一节 中国国防	16
一、国防概述	16
二、中国国防历史	20
三、新中国国防建设	24
第二节 国防法规	26
一、国防法规的产生和发展	26
二、国防法规的特性	27
三、国防法规体系	28
四、公民的国防权利和义务	29
第三节 国防领导体制	34
第四节 中国武装力量	37
一、中国武装力量的构成	38
二、中国人民解放军的编成、使命和 发展	41
第五节 我国兵役制度	47
一、我国兵役制度的发展	48
二、义务兵役制	49
三、志愿兵役制	51
四、预备役制	53
第六节 国防动员	55
一、国防动员概述	55
二、国防动员的基本领域	61
三、国防动员的组织实施	68
四、国防动员的发展趋势	69

第二篇 军训生活指导

第四章 军训期间的基本生活制度	74
第一节 作息	74
一、时间分配	74
二、军训一日生活	74
第二节 日常制度	76
一、请示报告制度	76
二、内务管理制度	77
三、登记统计制度	77
四、请假销假制度	77
五、查铺查哨制度	77
六、紧急集合制度	78
第五章 军训中的安全与卫生管理	79
第一节 军训中的心理调适	79
第二节 军训中的安全管理	80
第三节 军训期间突发事件的处置措施	81
第四节 军训中的卫生管理	82
第五节 军训中的保健	83
一、注意补充水分	83
二、注意补充营养	83
三、要注意保护脚	84
四、注意讲究卫生,预防疾病	84
五、注意防晒,防中暑	84
六、注意不要硬撑	84
七、注意按时作息	84
八、注意学会沟通	84

第三篇 队列训练

第六章 单个学生的队列动作	86
第一节 立正	86
第二节 跨立与稍息	87
一、跨立	87
二、稍息	87
第三节 停止间转法	87
一、向右(左)转	87
二、向后转	88
第四节 行进	88
一、齐步	88
二、正步	89
三、跑步	89
四、便步	89
五、踏步	90
六、移步(5步以内)	90
七、礼步	91
第五节 立定	91
第六节 步法变换	91
第七节 行进间转法	92
一、齐步、跑步向右(左)转	92
二、齐步、跑步向后转	92
第八节 坐下、蹲下、起立	92
一、坐下	92
二、蹲下	93
三、起立	94
第九节 脱帽、戴帽	94
一、脱帽	94

二、戴帽·····	94
第十节 整理着装·····	95
第十一节 敬礼·····	95
一、敬礼·····	95
二、礼毕·····	95
三、单个军人敬礼·····	96
四、分队、部队敬礼·····	96
第十二节 宣誓·····	96
第七章 团体队列动作·····	97
第一节 集合、离散·····	97
一、集合·····	97
二、离散·····	99
第二节 行进与停止·····	99
第三节 步法变换·····	99
一、队形变换·····	99
二、方向变换·····	102
第四节 整齐报数·····	103
一、整齐·····	103
二、报数·····	104
第五节 阅兵·····	104
一、阅兵式·····	104
二、分列式·····	105

第四篇 特色训练课目

第八章 军体拳·····	108
第一节 军体拳的特点与套路·····	108

第二节 军体拳第一套·····	109
一、第一段·····	109
二、第二段·····	112
第九章 女子防身术·····	117
第一节 实战原则·····	117
一、把握时机·····	117
二、临危不乱·····	117
三、防卫恰当·····	118
四、应对准确·····	118
五、机智聪慧·····	118
第二节 基本技术·····	118
一、仰卧被按压时·····	118
二、正面被抱时·····	119
三、背后被抱时·····	119
四、头发被抓时·····	119
五、被掐脖子时·····	120
第十章 战场急救与护理·····	121
第一节 战伤救护的四项技术·····	121
一、创伤止血·····	121
二、伤口包扎·····	122
三、骨折的固定方法·····	123
四、伤员的搬运·····	123
第二节 几种特殊战伤的处理·····	124
一、脑膨出·····	124
二、开放性气胸·····	124
三、腹部内脏脱出·····	124

第十一章 轻武器知识与射击学原理.....125

第一节 轻武器常识.....125

一、半自动步枪.....125

二、冲锋枪.....125

三、班用轻机枪.....126

四、子弹.....126

第二节 简易射击学原理.....127

一、发射和后坐.....127

二、弹道形状及其实用意义.....127

三、选定标尺分化和瞄准点.....129

第三节 射击动作和方法.....131

一、验枪.....131

二、射击准备.....131

三、据枪、瞄准、击发.....133

附录

附录一 《中华人民共和国国防法》
(节选).....138

附录二 《中华人民共和国兵役法》.....140

附录三 《中华人民共和国国防教育法》
(节选).....153

附录四 部队常用队列歌曲.....156

第一篇

军训导航

众所周知，国防教育非常重要。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。因此，普及和加强国防教育是全社会的共同责任。

学校的国防教育是全民国防教育的基础，是实施素质教育的重要内容。学校应当将国防教育列入学校的工作和教学计划，采取有效措施，保证国防教育的质量和效果。各级各类学校应当设置适当的国防教育课程，或者在有关课程中增加国防教育的内容。军事机关应当协助学校开展国防教育。教育行政部门应当将国防教育列入工作计划，加强对学校国防教育的组织、指导和监督，并对学校国防教育工作定期进行考核。

第一章 军训概况

军训是根据《中华人民共和国兵役法》、《中华人民共和国国防教育法》和《中共中央关于教育体制改革的决定》要求进行的，是学生接受国防教育的基本形式，是培养“四有”人才的一项重要措施。同时，军训也是培养和储备我军后备兵员及预备役军官，壮大国防力量的有效手段。

军训的目的是通过严格的军事训练增强学生的国防观念，激发学生的爱国热情，使其发扬爱国主义、集体主义和革命英雄主义精神，提高政治觉悟和组织纪律性；培养学生艰苦奋斗、刻苦耐劳的坚强毅力和集体主义精神，养成良好的学风和生活作风，掌握基本军事知识和技能。

第一节 军训的历史

学生军训，在我国可追溯到古代的奴隶社会。据《礼记》、《周礼》等记载，西周官学已有“国学”与“乡学”之分，并有小学和大学两级。西周大学，以习武为主，教师一般由军官担任。军训主要内容是习射，即学射箭，以及驾御 5 种战车的方法等。这是我国古代最早对学生进行军训的记载。以后各朝代都有过对学生实施军训的记载。

新中国成立之后，1955 年 7 月颁布第一部《中华人民共和国兵役法》（以下简称《兵役法》），第一次从法律上对学生、高级中学学生进行军事训练作出了规定。同年冬季，首先在北京体育学院、北京钢铁学院进行军训试点，后又增加了北京邮电学院等 12 所高等院校。在两批 14 所高等院校中，进行了 21 个军事专业

课题的训练, 受训学生达一万多人。

从 1955 年至 1957 年间, 教育部、国防部依据《兵役法》的规定, 又先后批准在全国 127 所中等学校进行军训试点, 受训学生达 7 万余人。当时, 高等院校重点进行预备役技术军官训练; 高级中学进行基础军事训练。实践证明, 上述军事训练, 对激发学生爱国主义热情、增强学生的国防观念以及扩大知识面、培养祖国需要的合格人才, 都起到了积极的作用。

20 世纪 60 年代初, 经国务院批准, 全国 53 个大、中城市的 38 所高等院校和 70 所高级中学或中等专业学校的一年级学生进行了军训试点。1965 年, 根据党中央有关大专院校学生到部队当一段时间兵的指示精神, 全国又有部分大专院校学生到部队下连当兵。

党的十一届三中全会以后, 我国政治、经济形势出现了新中国成立以来少有的大好局面, 开展学生军训的时机日趋成熟。1984 年 10 月颁布的《兵役法》, 重新规定了学生军训方案, 要求学生接受基本的军事训练。为落实新兵役法, 从 1985 年起开始组织新中国成立以来第三次学生军训试点工作。高校学生军训体制在这次试点中得到了完善。首先, 改革了学生军训的机构, 不少试点学校成立了军事教研室, 实施军事课教学。其次, 修改并完善了军训方案, 先后于 1985 年、1987 年、1995 年、2001 年四次修订学生军训大纲, 引入适应学校学生特点的军训内容, 从专业性的军事教育逐渐过渡到普及性的国防教育。

2001 年, 国务院办公厅、中央军委办公厅下发国办发〔2001〕48 号文件《国务院办公厅中央军委办公厅转发教育部总参谋部总政治部关于在普通高等学校和高级中学开展学生军事训练工作意见的通知》, 对学校学生军训工作的指导思想、方针原则、组织领导、工作机构设置、师资配备、派遣军官管理和训练保障等问题都作出了规定, 成为开展学校学生军训工作的重要指导性文件。根据《2003—2005 年全国学生军训工作发展规划》, 到 2005 年, 全国学校都要普遍开展学生军训。由此, 学生军训进入了普及化的阶段。

2012 年 1 月, 由教育部、中宣部、财政部等七部门联合发布。文件指出, 组织学生进行军事训练, 是实现人才培养目标不可缺少的重要环节。要积极争取解放军和武警部队对学生军事训练的大力支持, 认真组织实施, 增强军训实效。要

突出抓好国防生军政训练,纳入教学课程体系,并为国防生日常教育训练提供必要的场地设施和条件,大力支持国防生参加部队实践活动。文件要求,各学校要把军事训练作为必修课,列入教学计划,军事技能训练时间为2~3周,实际训练时间不得少于14天。要通过开展军事训练,使学生掌握基本军事技能和军事理论,增强国防观念、国家安全意识,弘扬爱国主义、集体主义和革命英雄主义精神,培养艰苦奋斗、吃苦耐劳的作风。

第二节 军训的意义

军训对学生的素质培养发挥了十分积极的作用。

(1) 军训增强了学生爱国主义精神和国防观念。爱国主义教育贯穿于整个学生军训的主旋律,更是军训中思想政治教育的主题。青年学生参加军训,进行融入军营式训练,在封闭的管理、开放的教育、软功硬做的氛围中,与有着强烈的爱国之情的广大官兵朝夕相处,接受爱国主义教育,能够收到良好的教育效果,使学生的国防观念在军训这一特殊氛围中得到提高和升华。

(2) 军训培养了学生良好的意志品质。军训是培养学生良好意志品质的极好形式。军训培养和磨炼了学生果断、勇敢、顽强、自制和坚韧不拔的优良意志品质。这种意志品质不但能有效地克服学习、工作、生活中的难题,激励青年学生在奋发、成才之路上努力攀登,而且为他们踏上工作岗位、融入社会奠定了良好的基础。

(3) 军训塑造学生集体主义精神。军训是集体主义精神的熔炉。军训有着最集中、最统一、最紧张、最严格的集体活动。在这些集体活动中,每一个学生都变成了普通一兵,过战士生活,接受组织的指令,执行各级领导的命令,受各种纪律的约束,按各种规章制度办事,受艰苦生活锤炼。每个学生生活在集体之中,使之形成相信组织、依靠集体、关心集体和维护集体的优良作风,不断克服不良行为和习惯,不断克服个人主义,不断塑造集体主义思想。

(4) 军训有利于学生后续的专业学习。军训对学生的专业学习发挥了积极的促进作用。军训培养了青年学生锻炼身体、增强体质的自觉意识,紧张有序的军训生活节奏使学生学会了科学利用时间。军训调动了学生的学习积极性。

第二章 军训准备与要求

军训是新学期的第一课，教学生怎样做人，怎样吃苦耐劳，怎样迎接挑战，怎样把握自由与纪律的尺度。军训是学生增长才干的机遇，也是对学生的挑战。这要求学生用心融入其中去学习，去锻炼，去磨砺。学生在军训过程中，不但要领略军人无私奉献的崇高品质和不怕困难的伟大精神，也要发扬“同心协力，艰苦奋斗”的光荣传统。学生要遵守铁一般的纪律，严于律己，服从命令，坚决完成各项训练任务；要用顽强的意志，敢于吃苦、勇于拼搏，彻底完成军训使命。

第一节 军训前准备

军训作为学生生活的一个必须课程，在开始之前应该充分做好准备工作。

一、床上用品

对于在校军训的同学，床上用品就是自己日常使用的物品。对于外出军训的同学，部队或军训基地是否提供床上用品，学校都会事先告知学生和家长。如果部队只提供床铺，学生要带夏被（或毯子）、褥子和枕头。家长和学生绝不能图省事，以为越简单越好。军训一天下来学生非常疲惫，特别需要一张舒适的床。如果把衣服铺在身子底下当“褥子”，把衣服叠起来当“枕头”，学生会感觉很不舒服，睡觉也不解乏。所以，该带的东西一定要带齐。

二、着装与鞋袜

（1）短裤衬衫：军训的地方一般都在郊区甚至山区，日夜温差大，夜间学生

还有可能站岗值勤，且难免赶上阴天下雨，最好带一条大短裤和一件纯棉无袖衬衫，以备天凉时套在军训服里面。立秋以后参加军训的学生尤其应该重视这一点。

(2) 平角裤：军训时由于大量出汗，内衣经常湿透，三角裤边经常卷起来，会将大腿内侧磨破露出鲜红的嫩肉。建议身体较胖、大腿较粗的男女学生多带几条平角裤，避免大腿根部的摩擦。

(3) 鞋子袜子：学生宜穿球鞋、军鞋或旅游鞋，忌穿新鞋和高帮鞋以及高跟鞋。新鞋硬且不随脚，高帮鞋卡脚容易起泡。鞋号宜稍大一点不宜小。除了脚上穿的鞋子外，还应该另外带一双，以备雨天鞋湿以后替换。此外，袜子也应该多带几双，还应该注意袜子要柔软一些，最好是纯棉的，容易吸汗。

三、日常用品

(1) 雨伞：学生勿忘带雨伞，以备往返路程中以及军训之余下雨时使用。

(2) 脸盆：准备两个脸盆，一个用于洗脸，另一个用于洗下身。军训时活动量大，出汗多，而部队不可能保证几百名学生每天都可以洗上澡，所以一定要准备两个盆，无论男生或者女生，每天晚上都要洗外生殖器，保证会阴部的清洁，以免泌尿系统感染。

(3) 水壶：水壶容量要大，既可以晾水，还可以储水；瓶口要大，接水时以免烫伤；有提拉，以便携带，且不容易碎。

四、头发

有些学校在军训阶段会对学生头发有要求，有些学校则没有。在一般情况下，军训前推荐男生最好理个“板寸”，头发长了感觉热，但也不宜剃光头；女学生最好剪成短发，既便于打理，又凉快，还方便戴军帽。

五、其他

(1) 爽身粉：可以带一盒爽身粉，晚上洗漱之后涂上一层，清新舒爽，但不宜带痱子粉。

(2) 润喉片：因为军训时不断地喊口号，喊得口干舌燥，所以可以带点润喉片，养护嗓子。

(3) 其他药品：可以根据学生自己身体的具体情况带一些常备药，比如平时

容易大便干燥的，可以带点温和的润肠药，忌猛烈的泻药；怕得腹泻的带点黄连素；晕车的，带点乘晕宁；防备虫咬的，可以带点清凉油、绿药膏之类；也可以带点藿香正气以防中暑等。

第二节 军训注意事项

不同的学校军训地点是不同的，有的学校要去军营，真实体验军营生活，磨练意志；有的学校则在学校中，以操场为训练场进行军训，有的学校在军训基地，进行军事化训练。不同学校的军训内容也不尽相同，有的学校只是队列训练；有的学校除队列训练外，还要到野外拉练、进行内务整理教育，可能有机会摸一摸真枪，甚至射击训练。无论在何处军训，都应该注意以下事项。

（1）做好准备工作：出门前要认真检查军训服装，如军帽、帽徽、臂章、腰带等。

（2）装束一定要合适：腰带要适当紧一点，走起路来会更有精神劲儿；袜子最好穿棉制运动袜，鞋子里面再垫一块软鞋垫，这样脚后跟会舒服一点。

（3）注意补充水分：以运动饮料和茶水、盐水最佳，不要拼命喝白开水或矿泉水；注意饮水卫生，不喝生水，以免引起肠道传染病。

（4）注意饮食：军训后体力消耗极大，要注意补充营养，多吃一些肉类、蛋类，最好还多喝点汤菜类，同时注意补充各种维生素；注意不要挑食，在部队吃的是大锅饭，可能不如家里的饭好吃，但是能够保证卫生和营养，学生不管爱吃不爱吃，都应该吃饱，不能挑食，以免能量不够，致低血糖晕倒，影响身体健康。

（5）注意防病：大雨或大汗淋漓后不要急于喝水，稍微休息片刻再补充水分，以免对肠胃突然加重负担造成伤害；军训中要讲“坚持再坚持”，但如果实在支持不下去，一定要休息，不要硬撑，防止出意外，特别是体质较差的同学，如果感觉头晕、眼花、要晕倒，切忌硬挺着，正确的办法是立即喊报告或拽一下同学的衣角，原地坐下，待眩晕过后再到阴凉地休息一会儿，尽量避免直挺挺地倒下去，以免猝然倒地引发摔伤。