



教育部职业教育与成人教育司推荐教材  
国防教育教学用书

# 军事训练

■ 胡勤勇 主编



高等教育出版社

教育部职业教育与成人教育司推荐教材  
国防教育教学用书

# 军事训练

|     |     |     |
|-----|-----|-----|
|     | 胡勤勇 | 主编  |
| 蒋珩  | 刘亚伦 | 副主编 |
| 洪道渝 | 官剑波 | 参编  |
| 杨永仁 | 于家臻 | 主审  |

高等教育出版社

## 内容提要

本书是教育部职业教育与成人教育司推荐教材,是根据教育部及中国人民解放军总参谋部、总政治部《关于印发〈高级中学学生军事训练教学大纲〉的通知》(教体艺[2003]1号)文件精神,结合多年的国防教育实践经验编写而成。

本书用简洁的语言,扼要介绍了中国人民解放军共同条令、单兵战斗动作、自动(半自动)步枪的射击、识图用图、核化生武器防护与防空、军事体育、战伤(训练伤)的救护等军事知识与技能。本书结构合理,内容充实,图文并茂,是国防教育专业的主干课教材,也是大中专院校学生军训的优良读本。

## 图书在版编目(CIP)数据

军事训练/胡勤勇主编. —北京:高等教育出版社,  
2006.2

ISBN 7-04-018235-1

I. 军... II. 胡... III. 军事训练-高等学校:技  
术学校-教材 IV. G641.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 158028 号

---

|      |                |      |                                                                   |
|------|----------------|------|-------------------------------------------------------------------|
| 出版发行 | 高等教育出版社        | 购书热线 | 010-58581118                                                      |
| 社 址  | 北京市西城区德外大街 4 号 | 免费咨询 | 800-810-0598                                                      |
| 邮政编码 | 100011         | 网 址  | <a href="http://www.hep.edu.cn">http://www.hep.edu.cn</a>         |
| 总 机  | 010-58581000   |      | <a href="http://www.hep.com.cn">http://www.hep.com.cn</a>         |
|      |                | 网上订购 | <a href="http://www.landaco.com">http://www.landaco.com</a>       |
| 经 销  | 蓝色畅想图书发行有限公司   |      | <a href="http://www.landaco.com.cn">http://www.landaco.com.cn</a> |
| 印 刷  | 北京鑫海金澳胶印有限公司印刷 | 畅想教育 | <a href="http://www.widedu.com">http://www.widedu.com</a>         |
| 开 本  | 880×1230 1/32  |      |                                                                   |
| 印 张  | 4.75           | 版 次  | 2006 年 2 月第 1 版                                                   |
| 字 数  | 130 000        | 印 次  | 2006 年 2 月第 1 次印刷                                                 |
| 插 页  | 3              | 定 价  | 6.70 元                                                            |

---

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 18235-00

## 出版说明

职业学校的国防教育是培养学生综合素质不可或缺的一部分。从一定意义上讲,国防教育课程既是军事课,又是政治课、技能课。学生通过国防教育课程的学习,既能学到较系统的军事理论和军事技能,又能认清国防与国家安危存亡、民族荣辱兴衰的密切关系,提高对国防地位、作用的认识,树立牢固的国防观念和国家安全意识;既能加深对中华民族源远流长的爱国主义传统的理解,又能接受历史唯物主义和辩证唯物主义教育,确立正确的世界观、人生观和价值观;既能掌握一定的现代军事科技知识、国防法律知识,又能促进学生人文和综合素质的提高。

为适应我国职业教育的深入发展,满足职业院校对国防教育教材的需求,我们主要依据教育部、总参谋部、总政治部制定的军事训练教学大纲,广泛听取职业院校的意见和建议,认真总结和吸收职业学校国防教育教学中的经验和成果,编写了本系列的两种教材:《军事常识》着重介绍国防知识,军事思想、战略和武器;《军事训练》着重介绍中国人民解放军内务条令、基本军事技能训练和战伤救护等。

本系列教材的编写特色是:

(1) 针对性强。针对职业院校学生的阅读兴趣,充分考虑职业院校进行国防教育学时较少、教学设施普遍不足的实际情况,《军事常识》可以以章为单位举办系列讲座,并兼顾国防教育专业教学需要,既可作教材,也可供学生自学;《军事训练》可作为院校组织军训的知识铺垫,能够加强学生的军事意识,其中的体能训练也是体育课的补充,促使学生强健体魄。

(2) 内容全面精练。全书内容基于国防教育的目的,但不局限于国防知识,经过精心挑选,围绕国防简要讲述相关的军事知识,覆盖面广,内容精练。

(3) 阅读性强。每章前设有“学习提示”,随机出现的“知识窗”、“英模人物”等栏目介绍教材中所涉及的重要背景知识和英模人物,以拓宽学生视野,激发其革命英雄主义观念。

本系列教材已通过教育部职业教育教材审定委员会所聘请专家的审定,是

教育部职业教育与成人教育司推荐的教学用书。相关购书、用书信息可查询中等职业教育教学资源网,网址:<http://sv.hep.com.cn>。

欢迎学校师生在使用该教材过程中提出意见和建议,我们将认真听取,并及时调整、修订。

高等教育出版社  
中等职业教育出版中心  
2005年12月

## 前 言

本书是根据教育部及中国人民解放军总参谋部、总政治部《关于印发〈高级中学学生军事训练教学大纲〉的通知》(教体艺[2003]1号)文件精神,结合中等职业学校国防教育的教学实践而编写的,是中等职业学校国防教育教材。

军事训练是进行国防教育的必修科目,是学校实施素质教育的重要措施,是全面贯彻国家教育方针、适应我国人才培养的战略目标和加强国防后备力量建设的需要。通过军事训练的教学,可使学生掌握基本军事技能,增强国防观念和国家安全意识,强化爱国主义、集体主义和革命英雄主义观念,加强组织纪律性,培养吃苦耐劳和艰苦朴素的作风,促进其综合素质的提高,为人民军队培养后备兵员,为国家培养建设者。对于参军入伍的学生,通过军事训练,能加快他们从学生到军人的转变,更快地适应军队的生活;对于上岗就业的学生,通过军事训练,可以让他们在民兵和预备役部队的建设中发挥作用。

本书由胡勤勇任主编,蒋珩、刘亚伦任副主编,参编人员有洪道渝、官剑波。全书主要由刘亚伦执笔,并负责统稿。

本书是教育部职业教育与成人教育司推荐教材,已通过教育部职业教育教材审定委员会所聘请专家的审定。主审人为杨永仁、于家臻。

本书在编写过程中,有幸得到中国人民解放军重庆警备区副参谋长、大校谭凤平,重庆市教科院职业教育与成人教育部主任向才毅、教师徐光伦,重庆市渝中区人民武装部部长、大校周大海等的大力支持和热心帮助,并得到济南陆军学院军事专家、山东省教育厅职教室领导的具体指导,在此深表感谢!特别要感谢济南陆军学院杨永仁大校对本书编写工作的热情关怀、精心指导,并提供了十分有价值的资料,甚至连编写细节都作了具体设计和添加,使我们能够克服困难,完成编写任务。

由于编者水平有限,对书中的疏漏之处,敬请广大师生批评指正。

编 者

2005年8月

# 目 录

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 第一章 解放军共同条令 .....         | 1  |
| 第一节 内务条令 .....            | 2  |
| 一、军人职责 .....              | 2  |
| 二、内部关系 .....              | 3  |
| 三、制度 .....                | 4  |
| 四、军人礼仪与紧急集合的有关规定 .....    | 8  |
| 第二节 纪律条令 .....            | 11 |
| 一、军队纪律的基本内容 .....         | 12 |
| 二、纪律对军人的要求 .....          | 12 |
| 三、三大纪律八项注意 .....          | 13 |
| 四、奖励与处分 .....             | 14 |
| 第三节 队列条令 .....            | 14 |
| 一、队列训练的意义和目的 .....        | 15 |
| 二、队列训练和队列生活的基本要求 .....    | 15 |
| 三、对军人在队列和日常生活中的要求 .....   | 15 |
| 四、队列指挥 .....              | 15 |
| 第四节 队列动作训练 .....          | 16 |
| 一、单个军人的徒手动作 .....         | 16 |
| 二、单个军人的操枪动作 .....         | 23 |
| 三、班的队列动作 .....            | 26 |
| 复习与思考 .....               | 31 |
| 第二章 单兵战斗动作 .....          | 32 |
| 第一节 单兵在战斗中的地位和遵守的原则 ..... | 32 |
| 一、单兵在战斗中的地位 .....         | 32 |
| 二、单兵应遵守的战斗原则 .....        | 33 |
| 第二节 战斗基本动作 .....          | 34 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 一、持枪 .....            | 34 |
| 二、卧倒、起立 .....         | 36 |
| 三、前进 .....            | 38 |
| 第三节 对一般地形的利用 .....    | 41 |
| 一、什么是地形 .....         | 41 |
| 二、利用地形的要求 .....       | 41 |
| 三、利用地形的的方法 .....      | 42 |
| 复习与思考 .....           | 43 |
| 第三章 自动(半自动)步枪射击 ..... | 44 |
| 第一节 自动(半自动)步枪常识 ..... | 44 |
| 一、常见自动(半自动)步枪简介 ..... | 45 |
| 二、子弹常识 .....          | 48 |
| 第二节 简易射击原理 .....      | 50 |
| 一、发射 .....            | 50 |
| 二、后坐 .....            | 50 |
| 三、弹道 .....            | 51 |
| 四、直射和直射距离 .....       | 51 |
| 五、选定表尺分划和瞄准点 .....    | 52 |
| 第三节 射击动作 .....        | 55 |
| 一、验枪 .....            | 55 |
| 二、射击准备 .....          | 56 |
| 三、据枪、瞄准、击发 .....      | 58 |
| 四、对固定目标射击的成绩评定 .....  | 63 |
| 复习与思考 .....           | 63 |
| 第四章 识图用图 .....        | 64 |
| 第一节 军用地图的分类和用途 .....  | 64 |
| 一、地形图的分类 .....        | 65 |
| 二、地形图的用途 .....        | 65 |
| 第二节 地图比例尺 .....       | 66 |
| 一、比例尺的形式 .....        | 66 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 二、图上距离的量算 .....       | 67 |
| 三、图上距离倾斜改正 .....      | 67 |
| 第三节 地物符号 .....        | 68 |
| 一、地物符号的图形特点 .....     | 68 |
| 二、地物符号的分类 .....       | 69 |
| 三、地物符号的有关规定 .....     | 70 |
| 第四节 地貌判读和识别 .....     | 71 |
| 一、等高线显示地貌 .....       | 72 |
| 二、地貌识别 .....          | 74 |
| 第五节 按图行进 .....        | 77 |
| 一、行进前的准备 .....        | 77 |
| 二、行进方法和要领 .....       | 78 |
| 复习与思考 .....           | 79 |
| 第五章 核化生武器防护及防空袭 ..... | 80 |
| 第一节 核武器及其防护 .....     | 80 |
| 一、武器的爆炸方式与杀伤特点 .....  | 81 |
| 二、人员对核武器的防护 .....     | 81 |
| 第二节 化学武器及其防护 .....    | 83 |
| 一、化学武器的杀伤特点 .....     | 83 |
| 二、人员对化学武器的防护 .....    | 81 |
| 第三节 生物武器及其防护 .....    | 85 |
| 一、生物武器的杀伤特点 .....     | 85 |
| 二、人员对生物武器的防护 .....    | 86 |
| 第四节 防空袭常识 .....       | 87 |
| 一、人民防空袭的任务 .....      | 88 |
| 二、防空袭的行动 .....        | 88 |
| 复习与思考 .....           | 90 |
| 第六章 军事体育 .....        | 91 |
| 第一节 徒手越野与定向越野 .....   | 91 |
| 一、徒手越野 .....          | 92 |
| 二、定向越野 .....          | 94 |

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 三、训练要求 .....                | 106 |
| 第二节 军体拳 .....               | 108 |
| 一、手形和步形 .....               | 108 |
| 二、军体拳第一套 .....              | 110 |
| 三、训练要求 .....                | 118 |
| 附 增强体能的的活动 .....            | 119 |
| 复习与思考 .....                 | 124 |
| 第七章 战伤(训练伤)的救护 .....        | 125 |
| 第一节 止血与包扎 .....             | 125 |
| 一、止血 .....                  | 125 |
| 二、包扎 .....                  | 129 |
| 第二节 骨折临时固定 .....            | 132 |
| 一、判断骨折 .....                | 132 |
| 二、骨折固定材料 .....              | 133 |
| 三、骨折临时固定的方法 .....           | 133 |
| 四、骨折固定的注意事项 .....           | 134 |
| 第三节 搬运伤员 .....              | 134 |
| 一、侧身匍匐搬运法 .....             | 135 |
| 二、匍匐背驮搬运法 .....             | 135 |
| 三、枪套双腿仰卧拖拉法 .....           | 135 |
| 四、大衣拖拉法 .....               | 135 |
| 第四节 各部伤的急救注意事项 .....        | 136 |
| 一、头面部伤 .....                | 136 |
| 二、胸(背)部伤 .....              | 136 |
| 三、腹(腰)部伤 .....              | 137 |
| 四、四肢伤 .....                 | 137 |
| 复习与思考 .....                 | 138 |
| 附录一 中国人民解放军军歌 .....         | 139 |
| 附录二 中国人民解放军军旗、军徽、军衔肩章 ..... | 141 |
| 主要参考文献 .....                | 145 |

# 第一章



## 解放军共同条令

### 学习提示

1. 本章共四节,分别介绍内务条令、纪律条令、队列条令的内容要点及队列动作的训练。
2. 重点学习士兵的一般职责,了解连队一日生活制度、军人礼节、军容风纪和军队纪律等有关内容。
3. 熟练掌握单个军人队列动作。

条令是军队正规化建设的重要依据,是军队行动的准则。内务条令、纪律条令、队列条令属于中国人民解放军建设的基本法规,是解放军建立正规生活、巩固纪律、培养优良作风、保证部队完成训练和作战等各项任务的共同条令。因此,军队的各项工作和军人的一切行动都必须以条令为准绳,并达到条令所规定的标准。条令条令,条条是令,条条是法。现用条令于2002年3月23日由中央军委颁布实施。这也是高中学生进行军事训练的重要内容之一。



## 知识窗

早在中国人民解放军创建时期,红军就发布过“内务条例”和“纪律条例”,并参照苏联红军“步兵战斗条例”进行队列训练。后来,随着军队建设的发展,根据中国共产党的建军原则,又制定和发布了中国人民解放军的内务、纪律、队列三大条令(亦称共同条令),并在实践中不断完善,成为中国人民解放军建设的重要依据。

## 第一节 内务条令

内务条令是全军建立、维护良好的内外关系和正规的内务制度,履行职责,进行行政管理,培养优良作风的依据。内务条令共 21 章, 326 条, 10 个附录。

### 一、军人职责

#### (一) 军人宣誓

##### 1. 军人宣誓的意义

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。

##### 2. 军人誓词

我是中国人民解放军军人,我宣誓: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。

#### (二) 士兵职责

中国人民解放军士兵包括士官(一级至六级)和士兵(列兵、上等兵)。其一般职责是:

- (1) 服从命令,听从指挥,勇敢顽强,坚决完成任务。
- (2) 刻苦训练,熟练掌握手中武器和技术装备。
- (3) 努力学习政治,不断提高思想觉悟。

- (4) 严守纪律,服从管理,尊重领导,团结同志,爱护集体荣誉。
- (5) 艰苦奋斗,厉行节约,爱护武器装备和公物。
- (6) 积极学习科学文化,提高文化素质。
- (7) 积极参加体育训练,锻炼身体,增强体质。
- (8) 遵守安全规定,保守军事秘密。

### 英模人物

李向群(1978—1998)新时期英雄战士。海南省琼山市人。中国人民解放军某部9连战士。1996年12月参军,共产党员。在1998年伟大的抗洪抢险斗争中英勇献身。李向群生长在一个改革开放后富裕起来的家庭,他家富不忘报国,具有崇高的人生追求,强烈的进取精神、高尚的道德情操和无私的献身精神,用灿烂的青春书写了壮丽的凯歌,是继雷锋之后,中国人民解放军涌现的又一个具有鲜明时代特征的先进典型。中央军委授予李向群“新时期英雄战士”的荣誉称号,时任中央军委主席的江泽民亲笔题词“努力培养和造就更多李向群式的英雄战士”,号召全军官兵向他学习。

## 二、内部关系

### (一) 军人相互关系

中国人民解放军军人,不论职位高低,在政治上一律平等,相互间是同志关系。

(1) 军人由行政职务和军衔构成首长和部属、上级和下级以及同级的关系。部属、下级必须服从首长和上级。

(2) 首长有权对部属下达命令。命令下达后,应及时检查部属的执行情况;如果情况发生变化,要及时下达补充命令或新的命令。

(3) 部属对命令必须坚决执行,并将执行情况及时报告首长。部属接到越级下达的命令,必须坚决执行。在执行的同时,应向直接首长报告;因故不能报告,应在情况允许时迅速补报。

(4) 不同建制的军人共同执行任务时,要服从上级指定的负责人的领导和指挥。

(5) 军人临时离开原建制到其他单位工作时,要接受所在单位首长的领导和管理。

## (二) 官兵相互关系

官兵关系是军队内部关系的基础。中国人民解放军军官、文职干部和士兵之间的关系是:官兵一致,平等相待,互相尊重,互相爱护、互相帮助,同心协力地完成各项任务。

### 英雄人物

苏宁(1953—1991) 献身国防现代化的模范干部。山西省孝义县人。中国人民解放军某部团参谋长。1969年参军,共产党员。历任战士、班长、排长、连长、营长、团参谋长等职。牺牲前晋升为中校军衔。他入伍22年,热爱军队,埋头苦干,身在基层,心系全局,刻苦学习,钻研和掌握国防现代化知识和军事技术,成为一名具有现代化军事素质的指挥员。1997年4月21日,在组织部队进行手榴弹实弹投掷时,为救护战友英勇负伤,经抢救无效,光荣牺牲。1993年2月,中央军委授予他“献身国防现代化的模范干部”荣誉称号,江泽民等中央领导题词,号召全党全军向他学习。

## 三、制度

### (一) 作息制度

工作日通常保持8小时工作(操课)和8小时睡眠,并规定起床、早操、洗漱、早检查、开饭、课外活动和晚点名时间。星期日和节假日通常应当休息。

### (二) 连队一日生活制度

#### 1. 起床

听到起床号(信号)后,全连人员立即起床(连值班员应提前10分钟起床),按规定着装,迅速做好出操准备。

各类值班(日)人员按规定认真履行职责;卫生员检查各班、排有无病号,对患病者根据情况处理。

#### 2. 早操

早操时间通常为30分钟。除担任公差、勤务的人员和全休伤病

员外,都要参加早操,半休伤病员到场,可不参加操练。

### 3. 整理内务和洗漱

早操后,整理内务、清扫室内外和洗漱,时间不超过 30 分钟。班值日员协助检查并整理本班的内务卫生。

### 4. 早检查

早检查在整理内务和洗漱后进行,时间不超过 10 分钟。早检查的内容包括着装、仪容和个人卫生。

早检查通常以排为单位列队进行,由排长或班长实施,发现问题令其纠正。

### 5. 开饭(早、中、晚饭)

按规定时间准时开饭。开饭时间通常不超过 30 分钟。

听到开饭号(信号)后,以班、排或连为单位到食堂门前,由连值班员整队,待各班值日员分好菜后,按连值班员宣布的次序,依次进入食堂。

就餐时,要保持肃静,餐毕自行离开。

### 6. 操课

操课前,根据课目内容做好准备。听到操课号(信号)后,连(排、班)迅速集合整队、清查人数,检查着装和装备、器材,带到课堂(训练场、作业场)。

操课中,按照计划要求周密组织,认真听讲,精心操作,遵守课堂(训练场、作业场)纪律,严防事故。

课间休息(室内操课通常每小时休息 10 分钟,野外作业和实弹射击时根据情况确定休息时间),由连值班员发出休息信号,休息完毕,发出继续操课信号。

操课结束后,检查装备,清理现场,集合整队,进行讲评。操课往返途中要队列整齐,歌声嘹亮。

### 7. 午膳(午休)

听到午睡号(信号),除值勤人员外一般应卧床休息,保持肃静,不得进行其他活动。不午睡者时间由个人支配,但不得私自外出。

### 8. 课外活动

晚饭后的课外活动时间,每周除个人支配 2~3 次外(人员不得随

意外出),其余由连队安排。

### 9. 点名

连队通常每日都要进行点名,星期日和节假日必须点名。每次点名不得超过 15 分钟。

唱名清点人员时,可按照名册唱名清点全体人员,也可唱名清点部分排(班)的人员。

### 10. 就寝

连值班员在熄灯号(信号)前 10 分钟,发出准备就寝的信号。就寝人员要放置好衣物装具,听到熄灯号(信号)立即就寝熄灯,保持肃静。

休息日和节假日可推迟 30 分钟起床。起床后,整理内务,清扫室内外。早饭后及晚饭前,主要用于整理个人卫生,处理个人事情。



## 实训 叠被子

被子的叠法如图 1-1 所示。全室叠好的被子应按同一方向分别置于床头,如图 1-2 所示。

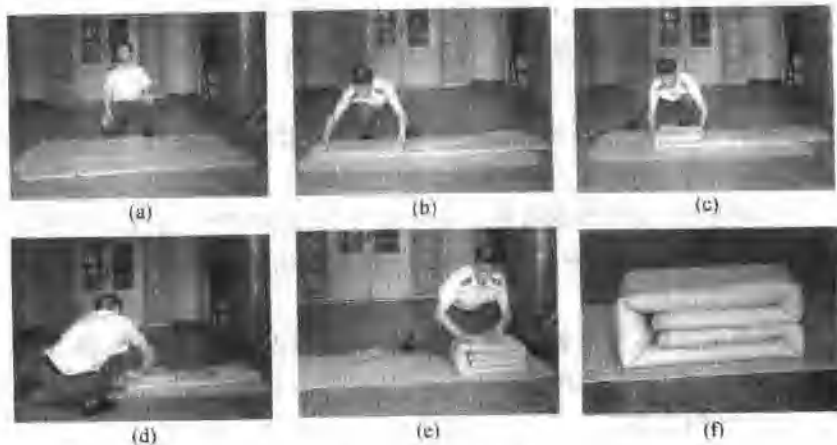


图 1-1 被子的叠法

### (三) 会议制度

会议制度是指部队基层召开的各种定期、不定期的行政会议。要



图 1-2 被子的摆放

求召开会议要有准备,开短会,讲短话,讲求实效。连队的行政会议有班务会、排务会、连务会和连军人大会。其中,班务会每周开一次,由班长主持,在星期日晚饭后进行,一般不超过一个小时,主要检查小结一周的工作情况。连军人大会由连首长主持,全体军人参加,主要是连首长或军人委员会向军人大会报告工作,传达和布置任务,发扬民主,听取士兵对连队工作的批评和建议。

#### (四) 请假销假制度

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。军人在值勤和操课(工作)时间内,无特殊事由不得请假。

严格按照比例控制请假外出人数。星期日和节假日连队外出人员占现有人数的比例:担负作战值班、边防、海防任务的部队一般不超过 5%;内地驻防部队一般不超过 10%。

外出人员回部队后,要及时办理销假手续。

国家发布动员令或部队紧急战备需要召回时,一切请假、休假人员均应立即返回部队。



#### 知识窗

军事制度就是军队专门制定的、要求军事成员共同遵守的、按一定程序办事的规程。如工作制度、学习制度、生活制度等。