

军事技能训练教程

王和中 吕冀蜀 主编



清华大学出版社

军事技能训练教程

王和中 吕冀蜀 主编

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书以教育部、解放军总参谋部、总政治部 2002 年颁发的《普通高等学校军事课教学大纲》为基本依据,结合多年来高等院校学生军训的实际情况和需要编写。主要包括:队列训练、军事体育、战术基础、防护训练、野营拉练、射击训练、识图用图等。为适应部分大学开展军事体育训练的要求,还增加了运动枪射击和定向越野等内容。全书结构合理,内容充实,图文并茂,具有很强的可操作性,符合大学生在军训中的教学特点。

本书适合高等院校大学本科、专科学生作军事技能训练的教材。

图书在版编目(CIP)数据

军事技能训练教程/王和中,吕冀蜀主编. —北京:清华大学出版社,2003
ISBN 7-302-06764-3

I. 军… II. ①王… ②吕… III. 军事训练—高等学校—教材 IV. G641.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 047064 号

出 版 者:清华大学出版社

<http://www.tup.com.cn>

社 总 机:010-62770175

地 址:北京清华大学学研大厦

邮 编:100084

客户服务:010-62776969

组稿编辑:方 洁

文稿编辑:方 洁

版式设计:韩爱君

印 刷 者:北京市清华园胶印厂

发 行 者:新华书店总店北京发行所

开 本:850×1168 1/32 印张:6.375 字数:158 千字

版 次:2003 年 7 月第 1 版 2003 年 8 月第 2 次印刷

书 号:ISBN 7-302-06764-3/G·333

印 数:7001~8000

定 价:9.00 元

前 言

在高等学校组织在校学生进行军事训练,是《中华人民共和国国防法》赋予高等院校的神圣职责。《中华人民共和国兵役法》明确规定:高等院校的学生在就学期间必须接受基本军事训练。

学生军训是普通高等学校本、专科学生的必修课,学生军训内容包括军事理论教学和军事技能训练两个部分。为更好地组织学生进行军事训练,清华大学武装部和军事教研室根据教育部、总参谋部、总政治部修订的《普通高等学校军事课教学大纲》,参照中国人民解放军的有关条令、条例和教材,结合清华大学多年来组织学生军事训练的实际,编写了《军事理论教程》和《军事技能训练教程》,作为本校学生军事训练的基本教材。在编写过程中,我们参阅了解放军总参谋部、军事科学院和国防大学的有关资料,引用了一些同志的研究成果,并得到了国防大学、北京市军训办公室的大力支持。在此,我们一并表示衷心的感谢。

参加本书编写的有张玉坤、张继国、侯炳文、陈天元等同志。由于我们水平有限,有不妥之处,欢迎批评指正。

编 者

2003 年 4 月

目 录

第一章 队列训练	1
第一节 单个军人队列动作	1
第二节 分队队列动作	10
第三节 阅兵	18
第二章 军事体育	24
第一节 器械体操	24
第二节 通过 400 米障碍	31
第三节 军体拳训练	43
第三章 战术基础	65
第一节 持枪	65
第二节 卧倒、起立	67
第三节 前进	69
第四节 对一般地形地物的利用	72
第四章 防护训练	75
第一节 防护器材的使用	75
第二节 对核化武器的防护	80
第三节 战场救护	85
第四节 训练伤防治	96
第五章 野营拉练	99
第一节 紧急集合	99
第二节 徒步行军	102
第三节 乘车行进	104

第六章 射击训练	108
第一节 武器常识.....	108
第二节 射击学理.....	114
第三节 操作要领.....	121
第四节 运动枪射击.....	129
第七章 识图用图	150
第一节 地图基础知识.....	150
第二节 现地使用地图.....	168
第八章 定向越野	177
第一节 概述.....	177
第二节 定向越野器材、场地	180
第三节 定向越野技能训练.....	188
第四节 定向越野比赛.....	192
参考书目	196

第一章 队列训练

队列,是军人进行集体活动必须的组织形式。其一般要求是:坚决执行命令,做到令行禁止;姿态端正,军容严整,精神振作,严肃认真;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;保持队列整齐,出、入列应报告,经允许方可出、入列。

第一节 单个军人队列动作

一、立正、跨立、稍息

(一) 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,均应按口令或自行立正。

动作要领是,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;两臂自然下垂,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(图 1-1)。

(二) 跨立(即跨步站立)

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

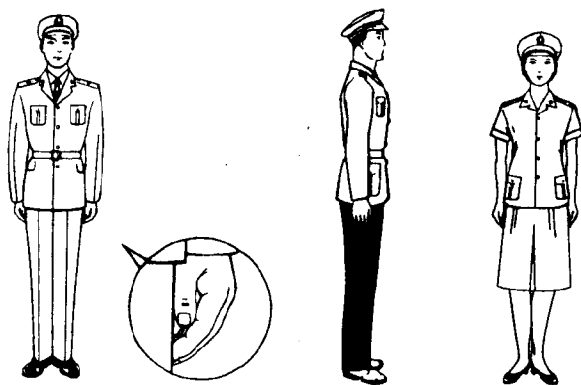


图 1-1 立正

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(图 1-2)。

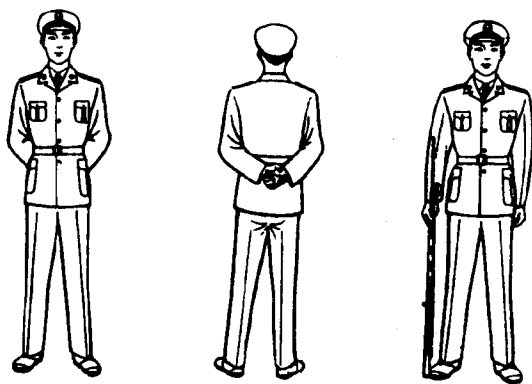


图 1-2 跨立

(三) 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。

二、停止间转法

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

(一) 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。半面向右(左)转，按照向右(左)转的要领转 45 度。

(二) 向后转

听到“向后——转”的口令，按照向右转的要领向后转 180 度。

三、行进与停止

行进的基本步法分为齐步、正步和跑步。辅助步法为踏步、便步和移步。

(一) 齐步与立定

齐步是军人行进的常用步法，一般用于队列的整齐行进。

当听到“齐步——走”的口令后，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。右脚照此法动作；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。行进中听到“立定”的口令后,左脚再向前大半步着地,两腿挺直,右脚取捷径迅速靠拢左脚,成立正姿势。

(二) 正步与立定

正步主要用于分列式和其他礼节性场合。

听到“正步——走”的口令后,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),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。

行进中听到“立定”的口令后,左脚再向前大半步着地(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。

(三) 跑步与立定

跑步主要用于快速行进。

听到“跑步”的预令时,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,上体微向前倾,两腿微弯(图 1-3),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,右脚照此法动作(图 1-4);两臂前后自然摆动,向前摆臂时,大臂略直,肘部贴于腰际,小臂略平,稍向里合,两拳内侧各距衣扣线 5 厘米;向后摆臂时,拳贴于腰际。行进速度每分钟 170~180 步。



图 1-3 跑步预备姿势



图 1-4 跑步前进

听到“立定”的口令后,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。

(四) 踏步与立定

踏步用于调整步伐和整齐。

听到“踏步”的口令后,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。

听到“立定”的口令后,左脚踏 1 步,右脚靠拢左脚,原地成立正姿势(跑步的踏步,听到口令,继续踏 2 步,再按照上述要领进行)。

(五) 便步

便步用于行军、操练后恢复体力及其他场合。

听到“便步——走”的口令后,用适当的步速、步幅行进,两臂自然摆动,上体保持良好姿态。

(六) 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。

齐步换踏步。听到口令,即换踏步。

跑步换齐步。听到口令,继续跑 2 步,然后,换齐步行进。

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。

四、行进间转法

(一) 齐步、跑步向右(左)转

听到“向右(左)转——走”的口令后,左(右)脚向前半步(跑步时,继续跑 2 步,再向前半步),脚尖向右(左)约 45 度。身体向右(左)转 90 度时,左(右)脚不转动,同时出右(左)脚按照原步法向新方向行进。半面向右(左)转走,按照向右(左)转的要领转 45 度。

(二) 齐步、跑步向后转

听到“向后转——走”的口令后,左脚向右脚前迈出约半步(跑步时,继续跑 2 步,再向前半步),脚尖向右约 45 度,以两脚的前脚掌为轴,向后转 180 度,出左脚按照原步法向新方向行进。

(三) 转动时,保持行进时的节奏,两臂自然摆动,不得外张;两腿自然挺直,上体保持正直。

五、坐下、蹲下、起立

(一) 坐下

口令:坐下。

要领：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。

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。携枪（筒）放背包时，先置枪（架枪、筒）或两腿夹枪，然后放背包。

（二）蹲下

口令：蹲下。

要领：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（图 1-5）。蹲下过久，可以自行换脚。

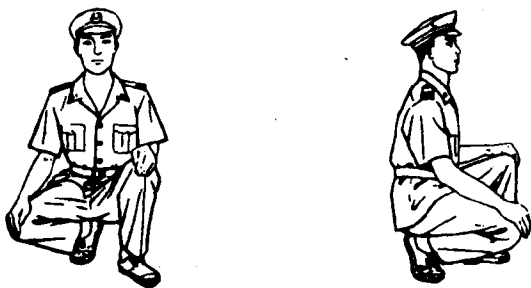


图 1-5 蹲下

（三）起立

口令：起立。

要领：全身协力迅速起立，成立正姿势或成持枪（炮）、肩枪（筒）立正姿势。

六、脱帽、戴帽

(一) 脱帽

口令：脱帽。

要领：双手捏帽檐或者帽前端两侧，将帽取下，取捷径置于左小臂，帽徽向前，掌心向上，四指扶帽檐或者帽墙前端中央处，小臂略成水平，右手放下。

(二) 戴帽

口令：戴帽。

要领：双手捏帽檐或者帽前端两侧，取捷径将帽迅速戴正。

(三) 需夹帽时，将帽夹于左腋下，左手握帽墙，帽徽向前，帽顶向左。

七、整理着装

整理着装，通常在立正的基础上进行。

口令：整理着装。

要领：双手(持 81 式自动步枪、60 式迫击炮时，将枪、炮夹于两腿间)从帽子开始，自上而下，将着装整理好。必要时，也可以相互整理。整理完毕，自行稍息。听到“停”的口令，恢复立正姿势。

八、敬礼

敬礼分为举手礼、注目礼和举枪礼

(一) 举手礼

口令：敬礼。

要领：上体正直，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(图 1-6)。

听到“礼毕”口令或对方还礼后,将手放下。

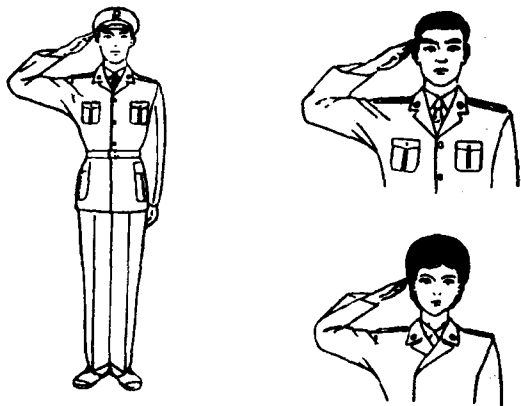


图 1-6 举手礼

(二) 注目礼

要领: 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”口令,将头转正。

(三) 举枪礼(用于阅兵式或执行仪仗任务)

要领: 右手将枪提到胸前,枪身垂直并对正衣扣线,枪面向后,离身体约 10 厘米,枪口(半自动步枪准星护圈)与眼同高,大臂轻贴右肋;同时,左手接握表尺上方(持半自动步枪时虎口对准枪面并与标尺上沿取齐),小臂略平,大臂轻贴左肋;同时转头向右(见图 1-7)注视受礼者,并目迎目送(右、左转头角度不超过 45 度)。

(四) 行进间敬礼

行进间敬礼时(跑步时换齐步),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。

单个军人敬礼时,通常是在距受礼者 5~7 步处行举手礼或注目礼(图 1-8)。



图 1-7 举手礼姿势

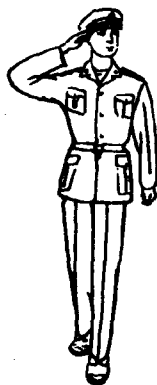


图 1-8 徒手行进间敬礼姿势

第二节 分队队列动作

一、分队的队形

(一) 班的队形(图 1-9)

班的基本队形,分为横队和纵队。需要时,可以成二列横队或者二路纵队。队列人员之间的间隔(两肘之间)通常约 10 厘米,距离(前一名的脚跟至后一名的脚尖)约 75 厘米。需要时,可以调整队列人员之间的间隔和距离。

步兵班通常按照指挥员、机枪射手、机枪副射手、步枪手或者冲锋枪手、火箭筒射手、火箭筒副射手、副指挥员的顺序列队,必要

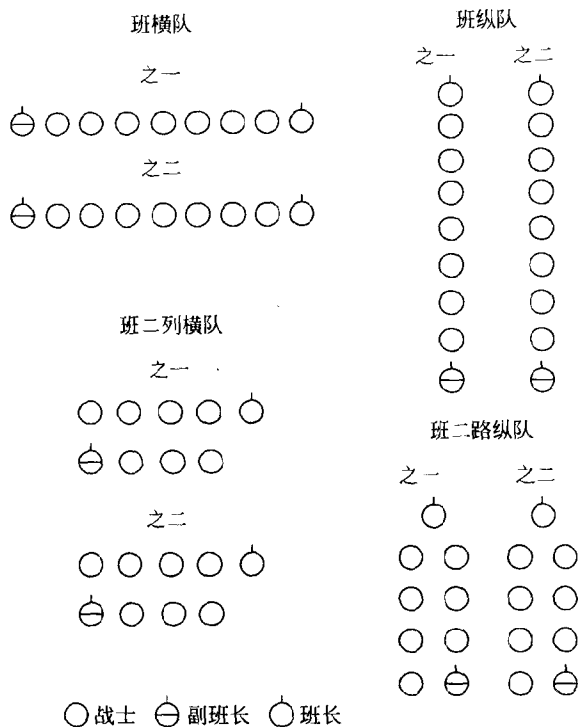


图 1-9 班的队形

时也可以按照身高列队。

(二) 步兵排的队形

排的基本队形,分为横队和纵队。

排横队,由各班的班横队依次向后排列组成。排纵队,由各班的班纵队依次向右并列组成。

排长的队列位置,横队时,在第一列基准兵右侧;纵队时,在队列中央前(图 1-10)。