

高中军训读本

GAOZHONGJUNXUNDUBEN

张经利 王继安 主编



□济南出版社□

前 言

对高中学生、特别是高中一年级入校新生进行军训，是中学生国防教育的重要内容。多年以来，全国绝大多数高级中学都在坚持进行军训，从而加强了学生的国防意识、爱国主义感情及组织纪律观念，强健了体质，掌握了基本的军事技能，取得了很好的效果。但是，目前的高一新生军训，一般是集中在暑假开学前的1~2周时间，天气热，时间短，而现行多数《国防教育读本》，大都内容过多，不太适合高一新生一二周内的短期军训。为此，我们组织编写了这个小册子，供高一新生入校军训时学习使用。

本书共分“队列动作”、“自动步枪射击训练”、“投弹”、“单兵战斗动作”、“核、生、化武器及防护”、“高技术武器装备常识”6课并附有普通高中毕业生报考军队院校指南。由济南军区陆军学院张经利、王继安同志主编。

鉴于我们的编写水平有限，书中难免有误，恳请专家和广大读者提出宝贵意见。

编 者

2001年7月

目 录

第一课	队列动作	1
第一节	单个军人队列动作.....	1
第二节	八一式自动步枪操枪动作.....	9
第三节	班的队列动作.....	12
第四节	队列训练的组训方法.....	17
第五节	阅兵.....	21
第二课	自动步枪射击训练	24
第一节	81—1 式自动步枪射击训练.....	24
第二节	简易射击原理.....	31
第三节	射击动作.....	43
第四节	对固定目标射击的组织实施.....	52
第三课	投 弹	56
第一节	手榴弹常识.....	56
第二节	徒手投弹动作.....	58
第四课	单兵战斗动作	69
第一节	战术基础动作.....	69
第二节	对一般地形地物的利用.....	75
第五课	核、生、化武器及其防护	78
第一节	核武器及其防护.....	78

第二节	化学武器及防护	82
第三节	生物武器及防护	85
第四节	防护器材的使用	87
第六课	高技术武器装备常识	92
第一节	高技术武器装备的种类、性能	92
第二节	高技术武器装备的特点	95
第三节	当今世界主要尖端武器装备简介	96
附录	普通高中毕业生如何报考军队院校	106

第一课 队列动作

《队列条令》是中国人民解放军的共同条令之一，是规定军队队列动作、队列队形和队列指挥的法规，是军队队列训练、队列生活的准则和依据。其目的是“为了规范我军的队列动作、队列队形和队列指挥，保持整齐划一和严格正规的队列生活，制定本条令。”根据条令进行队列训练，是军队正规化建设的一项重要内容，对培养部队过硬的作风、严格的纪律、巩固和提高部队战斗力，有着十分重要的作用，是培养合格军人不可或缺的基础课，因而受到部队的重视。搞好队列训练，学好队列动作，不仅对现役军人是必需的，对有志于保卫祖国、建设祖国的青年学生也是十分必要的。在艰苦的队列训练中，可以使学生以解放军为榜样，激励奋发向上的革命意志，建立良好的学习、工作和生活秩序，培养雷厉风行的作风，为加强纪律、增进团结、从严治学，成为祖国未来的接班人，打下良好的基础。

第一节 单个军人队列动作

一、立正、跨立、稍息、停止间转法

(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，均应当自行立正。

口令：立正。

要领：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，手指并拢自然微曲，拇指尖贴于食指第二节，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）。

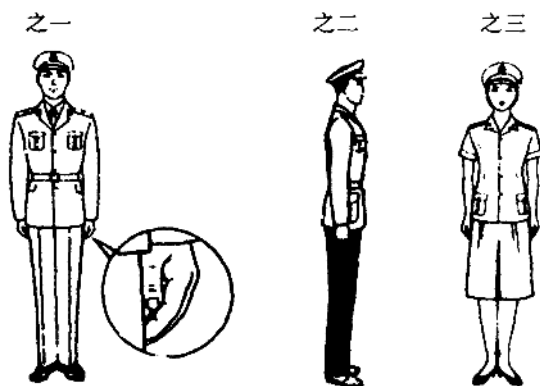


图 1—1

（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。

口令：跨立。

要领：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）。

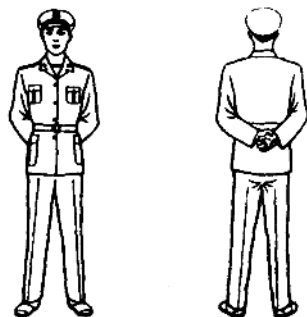


图 1—2

(三)稍息

口令:稍息。

要领:左脚顺脚尖方向伸出约全脚的 $\frac{2}{3}$,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。携枪(筒)炮时,携带的方法不变。其余动作同徒手。稍息过久,可以自行换脚。

(四)停止间转法

1. 向右(左)转

口令:向右(左)——转。

半面向右(左)——转。

要领: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。

2. 向后转

口令:向后——转。

要领:按照向右转的要领向后转180度。

3. 持枪转动时,除按照徒手动作要领外,听到预令,将枪(炮)稍提起(60迫击炮手,右手握架头),拇指贴于右胯,使枪炮随身体平稳转向新方向托前踵(坐钣)轻轻着地,成持枪立正姿势。

二、行进

行进的基本步法分为齐步、正步和跑步,辅助步法分为便步、踏步和移步。

(一)齐步

齐步是军人行进的常用步法。

口令:齐步——走。

要领:左脚向正前方迈出约75厘米,按照先脚跟后脚掌的顺



图 1—3

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（图 1—3）。行进速度每分钟 116 ~ 122 步。

（二）正步

正步主要用于分列式和其它礼节性场合。

口令：正步——走。

要领：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，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（图 1—4）。行进速度每分钟 110 ~ 116 步。



图 1—4

（三）跑步

跑步主要用于快速行进。

口令：跑步——走。

要领：听到预令，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），提于腰际，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—5 之一），同时左脚利用右脚的蹬力跃出 85 厘米，前脚掌先着地，身体重心前移，右脚照此法动作（图 1—5 之二）；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约 5 厘米；向后摆臂时，拳贴于腰际。行进速度每分钟 170 ~ 180 步。

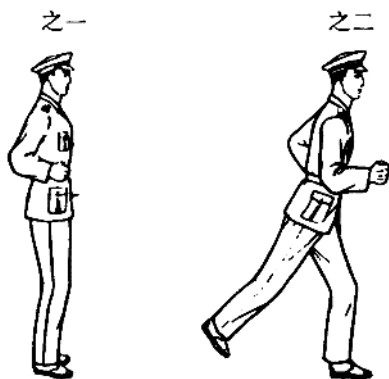


图 1—5

（四）便步、踏步

1. 便步

便步用于行军、操练后恢复体力及其他场合。

口令：便步——走。

要领：用适当的步速、步幅行进，两臂自然摆动，上体保持良好姿态。

2. 踏步

踏步用于调整步伐和整齐。

停止间口令：踏步——走。

行进间口令:踏步。

要领: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(图1—6)。

(五)移步(5步以内)

移步用于调整队列位置。

1. 右(左)跨步

口令:右(左)跨X步——走。

要领:上体保持正直,每跨1步并脚一次,其步幅约与肩同宽,跨到指定步数停止。

2. 向前或后退

口令:向前X步——走。

后退X步——走。

要领:向前移步时,应当按照单数步要领进行(双数步变为单数步)。向前1步时,用正步,不摆臂;向前3、5步时,按照齐步走的要领进行。向后退时,从左脚开始,每退1步靠脚一次,不摆臂,退到指定步数停止。

(六)立定

口令:立——定。

要领:齐步和正步时,听到口令,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。跑步时,听到口令,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。踏步时,听到口令,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)。

三、步法变换

步法变换,均从左脚开始。



图1—6

齐步、正步互换,听到口令,左脚继续走1步,即换正步或者齐步行进。

齐步换跑步,听到预令,两手迅速握拳提于腰际,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

1. 齐步、跑步向右(左)转

口令:向右(左)转——走。

要领: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)转走的要领转45度。

2. 齐步、跑步向后转

口令:向后转——走。

要领: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。

3. 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、敬礼、礼毕

敬礼分为举手礼、注目礼和举枪礼。

(一)敬礼

1. 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—7）。

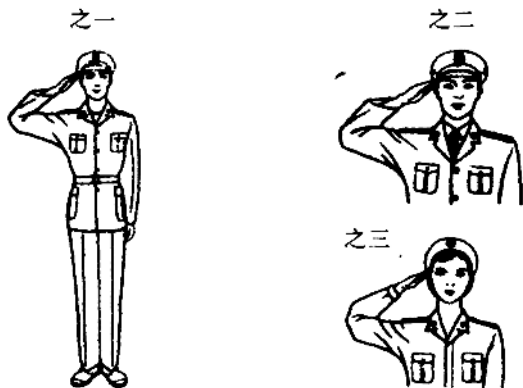


图 1—7

2. 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）。

（二）礼毕

口令：礼毕。

要领：行举手礼者，将手放下；行注目礼者，将头转正。

（三）单个军人敬礼

要领：单个军人在距受礼者5—7步处，行举手礼或者注目礼。

徒手或者背枪时，停止间，应当面向受礼者立正，行举手礼，

待受礼者还礼后礼毕；行进间（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（图 1—8），待受礼者还礼后礼毕。

携带武器（除背枪）等不便行举手礼时，不论停止间或者行进间，均行注目礼，待受礼者还礼后礼毕。



图 1—8

第二节 八一式自动步枪操枪动作

一、肩枪与挂枪互换

（一）肩枪换挂枪

口令：挂枪。

要领：右手移握护木，右臂前伸将枪口转向前，左手掌心向下在右肩前握背带；两手协力将背带从头上套过，落在左肩，使枪身在胸前约成 45 度（表尺中央部位位于衣扣线）；右手移握枪颈，左手放下（阅兵等时机左手可握护木），成挂枪立正姿势（图 1—9）。

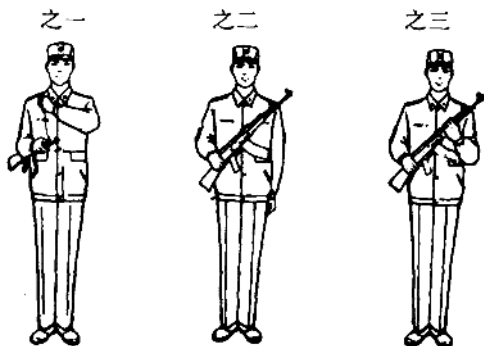


图 1—9

(二)挂枪换肩枪

口令:肩枪

要领:右手移握护木,左手移握背带;两手协力将背带从头上套过,落在右肩,枪口向下,枪身垂直;右手移握背带(拇指由内顶住),左手放下,成肩枪立正姿势(图1—10)。

二、肩枪与背枪互换

(一)肩枪换背枪

口令:背枪。

要领:左手在右肩前握背带,右手掌心向后移握准星座;两手协力将枪上提,左手将背带从头上套过,落在左肩;两手放下,成背枪立正姿势(图1—11)。

(二)背枪换肩枪

口令:肩枪。

要领:右手掌心向后握准星座;左手在左肩前握背带;两手协力将背带从头上套过,落在右肩;右手移握背带(拇指由内顶住),左手放下,成肩枪立正姿势。

三、挂枪与背枪互换

(一)挂枪换背枪

口令:背枪。

要领:右手握准星座,稍向上提,左手在左肩前握背带;两手协力将枪转到背后;两手放下,成背枪立正姿势。

(二)背枪换挂枪

口令:挂枪。

要领:右手掌心向前移握准星座,稍向上提,左手在右肋前握背带;两手协力将枪转到胸前;右手移握枪颈,左手放下或者握护木,成挂枪立正姿势。



图1—10



图1—11



图 1—12

四、提枪、枪放下

(一)提枪

口令：提枪。

要领：右手将枪提到右肩前，枪身垂直，距身体约 10 厘米，枪面向后，手约同肩高，大臂轻贴右肘，同时左手握护木；右手移握握把，右臂伸直；将枪轻贴右侧，枪身要正，并与衣扣线平行；右大臂轻贴右肘，左手迅速放下，成提枪立正姿势（图 1—12）。

(二)枪放下

口令：枪放下。

要领：左手迅速握护木，右手移握准星座附近；左手放下的同时，右手将枪放下，使托前踵轻轻着地，成持枪立正姿势（图 1—13）。

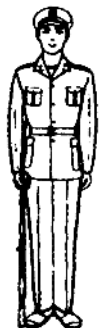


图 1—13

五、提枪、端枪互换

(一)提枪换端枪

口令：端枪。



图 1—14

要领：行进时，听到“端枪”的口令，继续向前 3 步，于左脚着地时，右手将枪移至右肩前，同时左手接握护木（准星座同肩高）；右脚再向前 1 步的同时右手移握枪颈；于左脚着地时，两手将枪导向前，枪面向上，左手掌心转向右，枪颈紧贴右肘，右肘与两肩成一线，刺刀尖约与下颌同高，并在右肩的正前方（图 1—14）。

(二)端枪换提枪

口令：提枪。

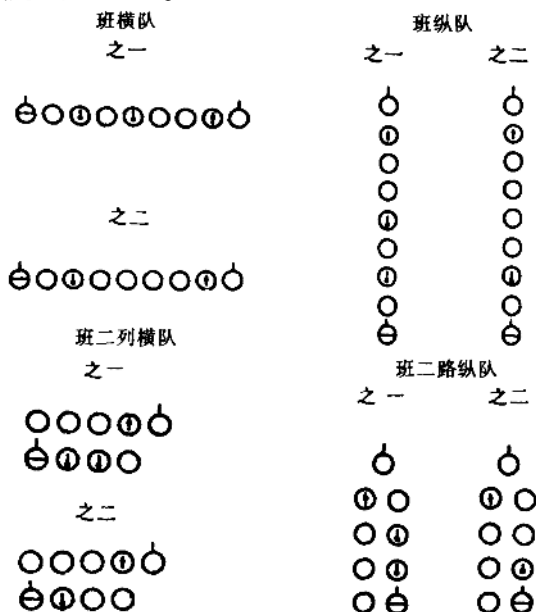
要领：听到“提枪”的口令，继续向前 3 步，

于左脚着地时,左手收至右胸前,右手向前下方推枪;右脚再向前1步,右手移握握把;于左脚着地时,将枪收至提枪位置,左手放下。

第三节 班的队列动作

一、班的队形

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(图 1—15)。



步兵班通常按照班长、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、副班长的顺序列队，必要时也可以按照身高列队。

队列人员之间的间隔（两肘之间）通常约 10 厘米，距离（前一名脚跟至后一名脚尖）约 75 厘米。需要时，可以调整队列人员之间的间隔和距离。

二、集合、解散

（一）集合

集合，是使单个军人、分队、部队按照规范队形聚集起来的一种队列动作。

集合时，指挥员应当先发出预告或者信号，如“全班（或者×班）注意”，然后，站在预定队形的中央前，面向预定队形成立正姿势，下达“成××队——集合”的口令。所属人员听到预告或者信号，原地面向指挥员成立正姿势；听到口令，跑步到指定位置面向指挥员集合（在指挥员后侧的人员，应当从指挥员右侧绕过），自行对正、看齐，成立正姿势。

1. 班横队集合。

口令：成班横队（二列横队）——集合。

要领：基准兵迅速到班长左前方适当位置，成立正姿势；其他士兵以基准兵为准，依次向左排列，自行看齐。

成班二列横队时，单数士兵在前，双数士兵在后。

2. 班纵队集合

口令：成班纵队（二路纵队）——集合。

要领：基准兵迅速到班长前方适当位置，成立正姿势；其他士兵以基准兵为准，依次向后排列，自行对正。

成班二路纵队时，单数士兵在左，双数士兵在右。

（二）解散

口令：解散。