



国家一级出版社
全国百佳图书出版单位
China University of Mining and Technology Press

策划编辑：傅丽华
责任编辑：齐楠
封面设计：黄燕美

携手青春

— 新生入学教育教程 —

XIESHOU QINGCHUN
— XINSHENG RUXUE
JIAOYU JIAOCHENG



携手青春 — 新生入学教育教程

主编 吴昌松



中等职业教育课程改革创新教材
中等职业教育公共素质课系列教材

携手青春

— 新生入学教育教程 —

主编 吴昌松



中国矿业大学出版社

中国矿业大学出版社
China University of Mining and Technology Press



定价：36.00元



中等职业教育课程改革创新教材
中等职业教育公共素质课系列教材

携手青春

— 新生入学教育教程

主编 吴昌松



中国矿业大学出版社

· 徐州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

携手青春：新生入学教育教程/吴昌松主编. —
徐州：中国矿业大学出版社，2023. 10
ISBN 978-7-5646-6042-0

I. ①携… II. ①吴… III. ①中专生 - 入学教育 - 教
材 IV. ①G715

中国国家版本馆CIP数据核字(2023)第208741号

书 名 携手青春——新生入学教育教程
主 编 吴昌松
责任编辑 齐 畅
出版发行 中国矿业大学出版社有限责任公司
(江苏省徐州市解放南路 邮编221008)
营销热线 (0516) 83884103 83885105
出版服务 (0516) 83995789 83884920
网 址 <http://www.cumtp.com> E-mail: cumtpvip@cumtp.com
印 刷 三河市龙大印装有限公司
开 本 787 mm×1092 mm 1/16 印张 12.25 字数 213千字
版次印次 2023年10月第1版 2023年10月第1次印刷
定 价 36.00元



PREFACE

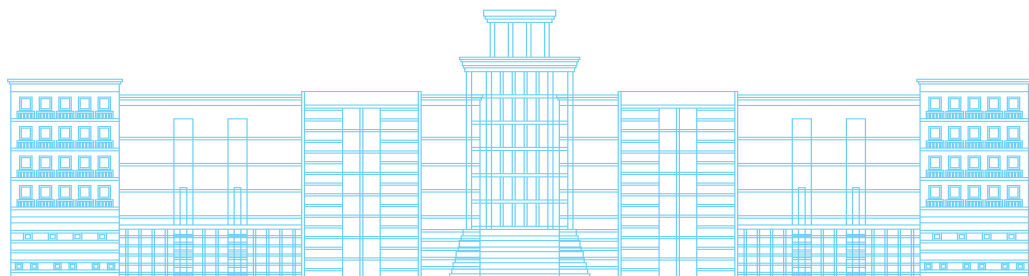
前言

中职新生入学后，有的人会出现迷茫、厌学等心理，有的人甚至会出现逃课、旷课、违纪等行为。这些主要是中职新生对新环境和新事物不适应造成的。怀揣着青春梦想进入学校之后，应该如何迅速适应新的生活角色，如何顺利地走向人生的辉煌，是每个中职新生不得不思考的问题。职业教育肩负着为我国产业大军培养技术技能型人才的使命，应凸显立德树人的特色。本书结合职业素质教育实际，以中职新生群体为对象，立足中职新生入学的实际情况，为更好地服务新生而编写。全书共七个模块，介绍了军事训练、社团活动、学习与执行力、职业生涯规划、个人修养提升、沟通技巧、社交礼仪和心理健康教育等知识。

本书具有以下特色。

（1）教学设计突出系统性。本书内容全面详细、通俗易懂，体例活泼，栏目丰富。本书从军训开始，分别围绕中职学生学习与生活、工作与交往、社会实践及未来发展等一系列问题展开叙述，力图成为中职新生的一份“快乐成长指南”，帮助中职新生尽快适应新的校园生活，为其步入社会打下坚实的基础。

（2）教学栏目体现职业性。本书从实用的角度出发，坚持以人为本，始终体现“以市场为导向、以学生为中心、以能力为本位、以特色促发展”的理念，以“自我诊断”“情境思考”等栏目来呈现问题情境、提炼学习要点，引导学生有意识地提高个人能力。



(3) 本书侧重实用性、实操性、可读性和融合性。本书内容易于实践，便于学生在中职学习和生活中提升个人能力。与此同时，本书在“互联网+”教材建设方面进行了积极的探索，设置了一些针对特定知识点的二维码，学生扫描二维码即可在移动端学习相关内容，实现随时随地学习。

本书由湖南省衡阳市职业中等专业学校吴昌松主编。在编写本书的过程中，编者参考了国内外专家、学者的相关著作和论述，在此谨对相关作者深表感谢！由于编者水平有限，书中难免存在不足之处，敬请广大读者批评指正。

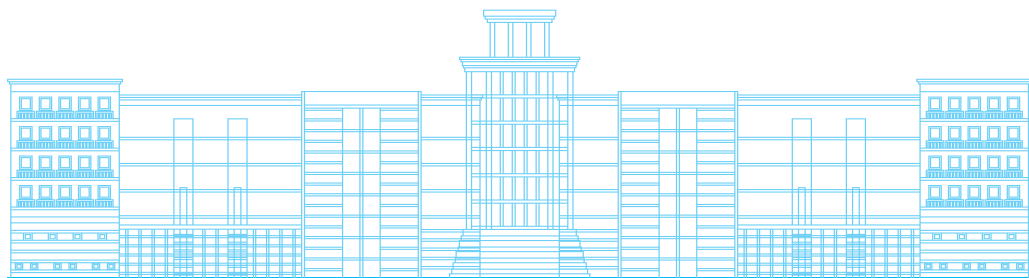
编者



CONTENTS

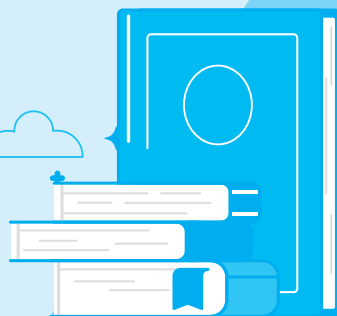
目录

模块一	军姿风采：学生军事训练	/ 1
	第一节 军训制度	6
	第二节 单个队列动作训练	9
	第三节 分队队列动作训练	14
模块二	勤学好思：开启快乐人生	/ 22
	第一节 校园环境 with 社团活动	26
	第二节 学习与执行力	32
模块三	计划执行：职业生涯规划	/ 44
	第一节 职业生涯规划概述	47
	第二节 职业生涯规划的制订	50
	第三节 职业生涯规划的评价与调整	55
模块四	素质养成：提升个人修养	/ 67
	第一节 维护国家安全	72
	第二节 遵守职业道德	78
	第三节 弘扬工匠精神	88
模块五	营造和谐：善用说话技巧	/ 100
	第一节 交谈的方式及沟通技巧	103
	第二节 倾听的沟通技巧	110



第三节	拒绝的沟通技巧	112
第四节	说服的沟通技巧	116
第五节	处理冲突的技巧	119
模块六	良言善行：重视社交礼仪	/ 125
第一节	仪态礼仪	128
第二节	交往礼仪	138
模块七	阳光心态：优化健康素养	/ 152
第一节	健康管理	155
第二节	情绪管理	162
第三节	挫折管理	170
第四节	远离校园欺凌与暴力	179
参考文献		/ 190

模块一



军姿风采：学生军事训练



模块目标

素质目标：爱军拥军，树立当代中职生的良好形象，体现当代中职生良好的精神风貌。

知识目标：了解军训的规章制度，掌握单个队列和分队队列动作。

能力目标：在军训期间，严格要求自己，自觉接受军事化管理，虚心学习军队的好思想、好作风和好传统。通过作风的培养，增强自身的纪律性，形成纪律意识，做新时代遵纪守法的中职生。



思政树人

传承红色基因 汲取精神力量

1. 搭建“三个课堂”，加大党史学习教育力度

南宁市退役军人事务局立足自身实际搭建“三个课堂”，开展特色鲜明、形式多样的主题活动，助推党史学习教育走深走实。

(1) 用好理论主课堂，在学思践悟中明理凝神。该局以党组理论学习中心组学习、“三会一课”等为载体，开展“党员大讲堂”活动，建立党组理论学习中心组学习“第一议题”制度，积极推动党员领导干部在学习教育中发挥示范带动作用。

(2) 设置讨论分课堂，在明辨顿悟中增信固本。该局适时召开党组理论学习中心组研讨会，班子成员、二层单位主要负责人及各科室负责人结合各



自的工作实际，围绕如何通过党史学习教育，进一步推动退役军人工作高质量发展讲认识、谋举措、谈建议，在感悟思想、传承精神中加强理论研讨和思想引导。

(3) 融入传统“红课堂”，在踵武赓续中崇德强心。在百色起义纪念馆、陕甘边革命根据地照金纪念馆、人民公园革命烈士纪念碑、邓颖超纪念馆等红色教育基地，该局多次开展以“永远跟党走”为主题的主题党日活动，采取情景党课等学习教育形式，组织党员感悟革命精神，传承革命传统，锤炼党性意识；观看电影《建党伟业》、微纪录片《敢教日月换新天》等，引导广大党员重沐历史时刻、探寻先辈足迹，为“红课堂”再添新彩。

2. 讲好“三个故事”，拓展党史学习教育深度

讲好党的故事、革命的故事、英雄的故事是南宁市退役军人事务局推进党史学习教育走实走深的一大“利器”。该局通过开展“领航百年——党的故事我来讲”活动，按照党史发展脉络，选取10个具有代表性的作品，利用讲述情景剧的形式，围绕“四个历史时期”进行展现，结合工作和学习实际，把感悟最深、感受最真的一段党的历史深情分享给大家，点燃党员干部学党史的热情。

3. 发挥“三个优势”，提升党史学习教育厚度

该局组建了一支由有60年以上党龄军休干部组成的“老兵宣讲团”，开展“党史宣讲进社区 新老党员话初心”和“学党史进军营·忆峥嵘促双拥”等活动，见证新党员的入党宣誓，为新党员上好第一课，扣好“第一粒扣子”。老兵们还参加年轻党员“政治生日”活动，以党史微党课形式让共产党员的初心和使命薪火相传，传承对党忠诚的红色基因；退役军人“五老宣讲团”深入部队、机关、学校，讲党史、讲军史、讲国防，通过其见证、参加过的重大事件、重要战役、重大军事行动及非战争军事行动等，感染和影响广大党员群众；老兵们先后开展“老兵讲党课”宣讲活动75场次，受益听众约有1.2万人。

资料来源：周国兵、周若：《传承红色基因 汲取精神力量：南宁市退役军人事务局推动党史学习教育走深走实》，《广西日报》，2021年12月10日第7版。（收入本书时略有改动）



自我诊断

融入团队，与团队中的其他成员共同进步、共同提升，是每个人必须学会的事情。请分析自己是否具备团队意识与团队精神，结合自身现状，对表 1-1 中所列的各项指标进行选择与分析。

表 1-1 团队意识与团队精神测评表

团队指标	行为层级描述	你的选择	
		是	否
制订计划	虽不能领会企业的整体规划，但能根据自己的想法制订计划		
	在上级安排任务时对工作有大致的思考，能根据具体的要求制订计划		
	只要上级给出一个方向，就能主动安排自己的工作计划		
	能主动进行部门的工作规划，从长远和系统的高度安排工作		
沟通能力	能主动和其他部门沟通，认真倾听他人的表达		
	对他人的意图能准确理解和判断，并能及时给予反馈		
	能换位思考，处理好各项工作；能说服平级、上级接受自己的看法与意见		
	表达简明扼要，能快速、准确地理解对方的想法和要求，同时能说服他人接受某种看法与意见，施加自我影响力		
目标达成	在部门各项工作中墨守成规，工作业绩较差		
	能按照模板和规程推动日常工作顺利开展，达成日常工作目标		
	能在工作中积极思考，按照轻重缓急开展工作，能按照计划形成明显的阶段性成果		
	能对整个工作过程实现有效管理，积极探索新的工作思路方法，能达成极具挑战性的工作目标		
团队建设	定期召开团队会议，合理分配任务		
	采取积极措施，提升团队工作效率		
	采取行动为团队提供支持和发展机会		
	主动学习其他优秀团队的做法，引领团队建立卓越的团队行为模式		



表 1-1 (续)

团队指标	行为层级描述	你的选择	
		是	否
团队合作	团队意识较差，甚至散播谣言、挑拨是非		
	能和团队其他成员正常共事并进行工作交流		
	能和团队其他成员成为好的合作伙伴，共同促进		
	能影响和带动团队其他成员，形成个人魅力		
包容开放	愿意接纳新观念与新事物，能积极了解企业的变化与发展		
	能以积极的心态接受新观念和新知识，并乐意随时与团队其他成员分享这些新观念和新知识		
	能在团队内营造开言纳谏的氛围，乐于接受其他队员的客观意见，勇于开展自我批评并不断改正		
	当组织进行调整和变革时，能积极引导团队其他成员调整和适应，并在新形势下根据需求快速达成新的目标		
大局意识	只站在自身角度思考问题，谋求个人利益		
	在大多数时候能站在团队角度思考问题，以谋求团队利益为己任		
	能站在企业的角度思考问题，积极配合其他部门开展工作		
	能在企业遇到困难和危机时挺身而出，主动放弃自身利益		
敬业当责	在工作中常遇事推诿，逃避责任		
	仅能承担简单、重复性的工作		
	能对自己职责范围内的事负全部责任		
	主动担责，对于职责模糊、交叉性的工作也能主动承担		
风险控制	对风险发生的背景与原因了解不足，风险防范意识不强		
	当风险发生时，团队能采取一定的措施被动应对		
	当风险发生时，团队采取措施积极应对，并能有效地控制风险		
	能预见风险的发生，并采取相应的措施进行预防、规避		
共同提升	所在团队的成员不积极参加企业组织的各类培训和素质提升计划		
	能清楚地认识到团队其他成员的长处与短处，并进行有针对性的引导		



表 1-1 (续)

团队指标	行为层级描述	你的选择	
		是	否
共同提升	能定期对工作做阶段性的总结，并将心得和经验在后续工作中加以应用		
	能针对工作需求有针对性地总结和开发出成体系的课程，供团队其他成员学习与借鉴		



情境思考

团队的力量

在 2022 年女篮世界杯小组赛中，中国队取得三胜一负的战绩，提前一轮晋级八强。对阵韩国队、波黑队和波多黎各队，中国队在攻、防两端占据优势，净胜分相加达 145 分；对阵世界排名第一的美国队，中国队拼到了最后一节，几度将比分迫近。4 场比赛，中国女篮打出了精彩的团队篮球，这是比胜利更可喜的比赛内容。

在大赛开局，中国女篮能够迅速进入状态实属不易。在备战世界杯期间，女篮姑娘经历了重重挑战：集训时间短、高水平比赛历练少、多名队员身体状况不佳……因为联赛任务，两名内线队员韩旭和李月汝直到 8 月才与球队会合，从而对球队的磨合也提出了更高要求。

团队的劲头使向一处，才能够在比赛中迸发强大的集体力量。在本届世界杯赛场上，中国女篮的团队性通过数据可见一斑：前 4 场比赛，中国队一共送出超过 110 次助攻，转化得分约占全队总得分的 7 成；12 名队员悉数亮相，各有贡献，其中 3 场比赛全员上阵，对阵美国队时排出了 11 人的轮转阵容。中国女篮坚持团队篮球，让球队无论处于顺境或逆境都能做到节奏不慌不乱，攻防井井有条。

资料来源：王亮：《团队的力量，女篮的底气》，《人民日报》，2022 年 9 月 27 日第 15 版。（收入本书时略有改动）



问题 如何才能将团队成员的心凝聚在一起，发挥最大的力量？

拆锦囊 古人说：“能用众力，则无敌于天下矣；能用众智，则无畏于圣人矣。”一个人的努力是加法，一个团队的努力是乘法。没有完美的个人，只有完美的团队。团队合作在实现既定目标上具有很多优势，这是团队合作的重要原因。

第一节 军训制度

加强中职生军训，促进中职生系统掌握军事理论和军事技能，进而强化其国防意识和家国情怀，是中职学校实现立德树人根本任务、为国家培养高素质后备兵源的重要途径，对于加快推进国防和军队现代化建设、实现强国梦强军梦具有重要意义。

一、学生军训守则

中职生在军训期间要严格要求自己，自觉接受军队化管理，虚心学习军队的好思想、好作风、好传统；开展四讲活动，即讲纪律、讲团结、讲文明、讲风格。学生军训守则如下。

- (1) 热爱祖国，加强国防观念，积极参训，促进德、智、体全面发展。
- (2) 服从领导，一切行动听指挥。
- (3) 勇敢顽强，吃苦耐劳，积极参加军政训练，不断提高军政素质。
- (4) 执行军队条令条例、规章制度，服从管理，严守纪律。
- (5) 认真执行各项勤务，尽职尽责，坚守岗位。
- (6) 艰苦奋斗，勤俭节约，爱护公物。不丢失、损坏装备器材，不在建筑物和各种设施上涂写刻画。

话题延伸

中职生军训存在着训练方式较为陈旧、训练氛围不够浓厚、训练保障服务不足、训练内容融入不够等现实隐忧，影响了军训育人目的的实现。对此，你有什么好的建议？



- (7) 讲文明懂礼貌，尊重领导、老师和教官，团结互助，爱护集体荣誉。
- (8) 严格遵守保密守则和安全规定，预防各种事故发生。
- (9) 讲究卫生，不随地吐痰，不乱扔瓜果皮核、纸屑等，保持室内外清洁。

二、生活作息制度

中职生在军训期间的作息制度见表 1-2。

表 1-2 生活作息制度

观点	解读
起床	听到起床铃（号）后，全体人员（除病员外）应立即起床（值班人员应提前 10 分钟起床），按规定着装，迅速做好出操准备。未经军训大队首长允许，不得提前或推迟起床。若前一天的集体活动造成熄灯时间推迟超过 1 小时，则由大队首长确定推迟次日起床时间
早操	早操以中队为单位进行跑步或队列训练。因天气情况不能进行时，可组织整理内务、打扫卫生或其他集体活动。早操时间通常为 30 分钟。除公差勤务人员和全体病员外，其余人员都要参加早操，半休病员到场可不参加训练。听到出操号令后，中队值班员应迅速集合整队、清查人数，向军训教官和中队长报告，由军训教官和中队长带队到指定场地出操
整理内务和洗漱	早操后，整理内务、清洁卫生和洗漱时间不超过 30 分钟。中队值班员要协助中队长检查并整理本班的内务卫生，中队长每周至少要组织 3 次全中队内务卫生检查
开饭 (早、中、晚饭)	按规定时间准时开饭。开饭前，以中队为单位整队到食堂门口唱歌，有秩序地集中就餐，就餐时保持肃静，餐毕自行离开
操课	操课前，应按科目内容做好准备工作，以中队为单位集合整队，清查人数，检查着装和训练器材，带队到教室或训练场后，由中队长向授课教官报告。操课中，要认真听讲，专心操练，遵守纪律，严防发生事故。当操课科目改变或转换训练场地时，应迅速做好训练器材、装备交接工作，快速有序地转换场地。操课结束后，应检查装备和训练器材，集合整队，由军训教官讲评后集体带回
午睡（午休）	在午睡时间，除执勤人员外，其余人员必须停止各种活动，卧床休息，保持安静，严禁到处闲逛、打闹。中队值班员在午睡时间要检查全班人员的休息情况，对大声喧哗、来回走动的零散人员要进行制止，令其赶快休息。在午睡起床后，全体人员应按规定迅速整理好内务，做好操课准备
课外活动	中队每周必须安排学生进行适当的课外活动，并使学生有处理个人事务的时间。在课外活动期间，由军训大队统一安排文体活动或自由活动



表 1-2 (续)

观点	解读
晚点名	晚点名以中队为单位于就寝前列队进行，通常每日点名一次，时间不超过15分钟；星期日，中队也必须点名。晚点名的内容包括：清点人数，讲评当天的情况，表扬好人好事，指出存在的问题，宣布次日工作或传达命令、指示。在晚点名前，军训教官和中队长应商定内容。晚点名由中队长集合整队，清查人数，并向军训教官报告。在唱名清点人员时，当听到呼名时，学生应立即答“到”，未到者由中队长说明原因
就寝	中队值班员在发出熄灯信号前10分钟发出准备就寝信号，督促全中队人员做好就寝准备工作。在听到熄灯信号后，学生应立即熄灯就寝，不准讲话、吸烟、打手电筒、点蜡烛，要保持安静，就寝时要将衣物放置整齐

三、内务卫生制度

内务卫生制度以大队为单位统一规定。内务卫生要求清洁整齐、统一有序，符合公寓化管理要求，便于长期坚持。

床单要清洁、平整，被子要叠成长 50 ~ 55 厘米、宽 40 ~ 45 厘米的方块，置于床的一端中间。蚊帐按规定统一挂放。褥子下面禁止放杂物、书籍等。

床铺下的鞋子放置在一条线上，茶缸、牙刷、毛巾、水瓶、脸盆、箱包必须统一摆放整齐。

室内严禁张贴纸、画，墙面不准钉钉子。课表、作息时间表、轮流值日表应贴在门后。

室内外地面应清洁，严禁在室内、走廊乱扔果皮、纸屑，严禁燃烧废纸，严禁向楼道和窗外泼水、倒垃圾。

不准随地吐痰，严禁在桌面、室内外墙壁上乱写乱画。

建立卫生清扫值日制度，保持室内外清洁整齐、美观卫生。



知识之窗

“豆腐块”被子折叠步骤

1. 准备

在叠“豆腐块”被子之前先将被子放在平坦的床面或地面上，然后将被子铺开铺平，在被子宽略小于三分之一处进行折叠，在另一端的三分之一处进行



同样的折叠。注意，要一边折叠一边整理，最好不要让被子表面出现褶皱。这样，“豆腐块”被子表面会更加整洁，视觉效果也会得到很大提升。

2. 折叠

折叠“豆腐块”被子，应将折叠处的宽度适当延长一些，但不要超过10厘米，并沿着隆起部位向上折叠。

3. 整理

在叠“豆腐块”被子的过程中，整理是一定不能缺少的，这样可以在很大程度上提升整床被子的整洁度。在整理的过程中要将被子的八个角都折出来，形成一个方方正正的“豆腐块”（见图1-1）。在整理过程中，要注意使被子的边缘线条一定在一条直线上。



图1-1 “豆腐块”被子

第二节 单个队列动作训练

一、立正、稍息和跨立

（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、回答首长的问话、升降国旗和军旗、奏国歌和军歌等严肃庄重的时机与场合，均应当自行立正。

口令：立正。

动作要领：两脚脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开约 60° ，两腿挺直，小腹微收，自然挺胸，上体正直且微向前倾，两肩要平稍向后张，两臂下垂自然伸直，手指并拢自然微曲，大拇指指尖贴于食指第二关节处，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。



（二）稍息

稍息是单个军人队列站法中的一种，用于长时间站立。

口令：稍息。

动作要领：左脚顺脚尖方向伸出约全脚长的三分之二，两腿自然站直，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。

（三）跨立

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。

动作要领：左脚向左跨出约一脚距离，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同高，右手手指并拢自然弯曲，手心向后。

二、停止间转法

停止间转法是停止间变换方向的方法，分为向右转、向左转、向后转，需要时也可以半面向右转和半面向左转。

（一）向右（左）转与半面向右（左）转

口令：向右（左）——转、半面向右（左）——转。

动作要领：听到口令后，以右（左）脚脚跟为轴，右（左）脚脚跟和左（右）脚脚掌前部同时用力，使身体协调一致地向右（左）转 90° ，身体重心落在右（左）脚上，左（右）脚取捷径迅速向右（左）脚靠拢，呈立正姿势。在转动和靠脚时，两腿挺直，上体保持立正姿势。

半面向右（左）转，即按照向右（左）转的要领转 45° 。

（二）向后转

口令：向后——转。

动作要领：按照向右转的动作要领向后转 180° 。

三、坐下、蹲下和起立

（一）坐下

口令：坐下。



动作要领：左小腿在右小腿后交叉，迅速坐下（在坐凳子时，听到口令后，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。

（二）蹲下

口令：蹲下。

动作要领：听到口令后，右脚后退半步，前脚掌着地，臀部坐在右脚脚跟上（膝盖不着地），两腿分开约 60° ，手指自然并拢放在两膝上，上体保持正直。蹲下过久，可自行换脚。

（三）起立

口令：起立。

动作要领：全身协力迅速起立，呈立正姿势。

四、敬礼和礼毕

口令：敬礼、礼毕。

动作要领：听到“敬礼”口令后，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，中指微接太阳穴，与眉同高），手心向下，微向外张（约 20° ），手腕不得弯曲，右大臂略平，与两肩略成一条直线，同时注视受礼者。听到“礼毕”口令后，将手取捷径放下。

五、整理着装

整理着装通常是在立正的基础上进行的。

口令：整理着装。

动作要领：双手从帽子开始，自上而下，将着装整理好，必要时可相互整理。整理完毕，自行稍息。听到“停”口令后，恢复立正姿势。

六、行进

行进的基本步法分为齐步、正步和跑步。

（一）齐步的行进与立定

齐步是军人行进的常用步伐。



口令：齐步——走、立——定。

动作要领：听到口令后，左脚向正前方迈出 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，上体保持正直且微向前倾，手指轻轻握拢，大拇指贴于食指第二节，两臂前后自然摆动。当向前摆臂时，肘部弯曲，小臂自然向里合，手心向内稍向下，大拇指根部对正衣扣线，并与最下方衣扣同高，离身体约 25 厘米。当向后摆臂时，手臂自然伸直，手腕前侧距裤缝线约 30 厘米。齐步走的行进速度为每分钟 116 ~ 122 步。

听到“立定”口令后，左脚向前大半步后着地（脚尖向外约 30°），两腿挺直，右脚取捷径迅速靠拢左脚，呈立正姿势。

（二）正步的行进与立定

正步主要用于分列式和其他礼节性场合。

口令：正步——走、立——定。

动作要领：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，上体保持正直且微向前倾，手指轻轻握拢，大拇指伸直贴于食指第二关节。向前摆臂时，肘部弯曲，小臂略呈水平，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。当向后摆臂时（左手手心向右，右手手心向左），手腕前侧距裤缝线约 30 厘米。正步走的行进速度为每分钟 110 ~ 116 步。

听到“立定”口令后，左脚向前大半步后着地（脚尖向外约 30°），两腿挺直，右脚取捷径迅速靠拢左脚，呈立正姿势。

（三）跑步的行进与立定

跑步主要用于快速行进。

口令：跑步——走、立——定。

动作要领：听到预令后，两手迅速握拳（四指卷握，大拇指贴于食指第二关节和中指第二关节），提到腰际，约与腰带同高，拳心向内，肘部稍向里合。听到口令后，上体微向前倾，两腿微弯，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，两臂前后自然摆动。在向前摆臂



时，大臂略垂直，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。在向后摆臂时，拳贴于腰际。跑步的行进速度为每分钟170~180步。

听到“立定”口令后，再跑两步，左脚向前大半步（两拳收于腰际，停止摆动）后着地，右脚靠拢左脚，同时将手放下，呈立正姿势。

七、辅助步法

辅助步法分为踏步、便步和移步。

（一）踏步

踏步用于调整步伐和整齐度。

停止间口令：踏步——走。

行进间口令：踏步。

动作要领：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，两臂按齐步或跑步的动作要领摆动。

听到“前进”口令后，继续踏两步再换齐步或跑步行进。

听到“立定”口令后，左脚踏一步，右脚向左脚靠拢，原地呈立正姿势。

（二）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。

动作要领：用适当的步速、步幅行进，两臂自然摆动，上体保持良好姿态。

（三）移步（5步之内）

移步用于调整队列位置。

口令：右（左）跨×步——走、向前×步——走、后退×步——走。

动作要领：听到“右（左）跨×步——走”口令后，上体保持正直，每跨一步并脚一次，其步幅约与肩同宽，跨到指定的步数停止。

听到“向前×步——走”口令后，按单数步要领进行（双数步变换成单数步）。向前一步走时，用正步，不摆臂；向前三步、五步走时，按齐步走的要领进行。听到“后退×步——走”口令后，从左脚开始，每退一步靠脚一次，不摆臂，退到指定步数停止。



第三节 分队队列动作训练

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“全连（×排）注意”，然后站在预定队形的中央前方，面向预定队形呈立正姿势，下达“成××队——集合”口令。

（一）班集合

口令：成班横队（二列横队）——集合。

动作要领：基准兵迅速到班长左前方适当位置，呈立正姿势；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。

口令：成班纵队（二路纵队）——集合。

动作要领：基准兵迅速到班长前方适当位置，呈立正姿势；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）排集合

口令：成排横队——集合。

动作要领：基准班在指挥员前方适当位置成班横队迅速站好；其他班成班横队，以基准班为准依次向后排列，自行对正、看齐。

口令：成排纵队——集合。

动作要领：基准班在指挥员右前方适当位置成班纵队迅速站好；其他班成班纵队，以基准班为准依次向右排列，自行对正、看齐。

话题延伸

所属人员听到预告或者信号后，原地面向指挥员呈立正姿势；或听到口令后，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，呈立正姿势。



（三）连集合

口令：成连横队——集合。

动作要领：队列内的连指挥员或者基准排在指挥员左前方适当位置成横队迅速站好；各排和连部成横队，以连指挥员或者基准排为准依次向左排列，自行对正、看齐。

口令：成连纵队——集合。

动作要领：队列内的连指挥员或者基准排在指挥员前方适当位置成纵队迅速站好；各排和连部成纵队，以连指挥员或者基准排为准依次向后排列，自行对正、看齐。

口令：成连并列纵队——集合。

动作要领：队列内的连指挥员或者基准排在指挥员左前方适当位置成纵队迅速站好；各排和连部成纵队，以连指挥员或者基准排为准依次向左排列，自行对正、看齐。

二、离散

离散是使列队的单个军人、分队、部队各自离开原队列位置的一种队列动作。

（一）离开

口令：各连（排、班）带开（带回）。

动作要领：队列中的各连（排、班）指挥员带领本队迅速离开原队列位置。

（二）解散

口令：解散。

动作要领：队列人员迅速离开原队列位置。

三、整齐

整齐是使列队人员按照规定的间隔、距离保持行、列整齐的一种队列动作。整齐分为向右（左）看齐和向中看齐。

口令：向右（左）看——齐、向前——看。

动作要领：基准兵不动，其他士兵向右（左）转头，眼睛看右（左）邻士兵腮部，前四名士兵能通视基准兵，自第五名士兵起，以能通视到本人右（左）侧



第三人为度。后列人员先向前对正，后向右（左）看齐。听到“向前——看”口令后，所有士兵迅速将头转正，恢复立正姿势。

口令：以 $\times \times \times$ 为准（或者以第 \times 名为准），向中看——齐；向前——看。

动作要领：当指挥员指定“以 $\times \times \times$ 为准（或者以第 \times 名为准）”时，基准兵答“到”，同时左手握拳高举，大臂前伸，与肩略平，小臂垂直举起，拳心向右。听到“向中看——齐”口令后，其他士兵按照向左（右）看齐的动作要领实施。听到“向前——看”口令后，基准兵迅速将手放下，其他士兵迅速将头转正，恢复立正姿势。

在要求一路纵队看齐时，指挥员可以下达“向前——对正”口令。

四、报数

口令：报数。

动作要领：横队从右至左（纵队由前向后）依次以短促、洪亮的声音转头（纵队向左转头）报数，最后一名士兵不转头。数列横队时，后列最后一名士兵报“满伍”或者“缺 \times 名”。在连集合时，由指挥员下达“各排报数”口令，各排排长在队列内向指挥员报告人数，如“第 \times 排到齐”或者“第 \times 排实到 $\times \times$ 名”。

五、出列和入列

单个军人和分队出、入列通常用跑步（五步以内距离用齐步，一步距离用正步），或者按照指挥员指定的步法执行，待进到指挥员右前侧适当位置或者指定位置后，面向指挥员呈立正姿势。

（一）单个军人出列和入列

1. 出列

口令： $\times \times \times$ （或者第 \times 名），出列。

动作要领：出列军人听到呼点自己的姓名或者序号后应当答“到”，听到“出列”口令后应当答“是”。

（1）位于第一列（左路）的军人按照本条上述规定取捷径出列。

（2）位于中列（路）的军人向后（左）转，待后列（左路）同序号的军人向右后退一步（向左后方退一步）让出缺口后，按照规定从队尾（纵队时从左侧）



出列；位于缺口位置的军人待出列军人出列后即复原位。

(3) 位于最后一列（右路）的军人先退一步（右跨一步），然后按照本条有关规定从队尾出列。

2. 入列

口令：入列。

动作要领：听到“入列”口令后，应当答“是”，然后按照与出列相反的程序入列。

（二）班、排出列和入列

1. 出列

口令：第×班（排），出列。

动作要领：听到“第×班（排）”口令后，由出列班（排）的指挥员答“到”；听到“出列”口令后，由出列班（排）的指挥员答“是”，并用口令指挥本班（排）按照规定，以纵队形式从队尾（位于第一列的班取捷径）出列。

2. 入列

口令：入列。

动作要领：听到“入列”口令后，由入列班（排）指挥员答“是”，并用口令指挥本班（排）以纵队形式从队尾（位于第一列的班取捷径）入列。

六、行进和停止

横队和并列纵队行进以右翼为基准，纵队行进以左翼为基准（一路纵队行进以先头为基准）。

（一）行进

口令：×步——走。

动作要领：听到口令后，基准兵向正前方前进，其他士兵向基准翼标齐，保持规定的间隔、距离行进。纵队行进时，排、连通常成三路纵队，也可以成一、二路纵队。行进中，需要用“一二一”（调整步伐的口令）、“一二三四”（呼号）或者唱队列歌曲来保持步伐的整齐和振奋士气。

（二）停止

口令：立——定。



动作要领：听到口令后，按照立定的要领实施，分队的动作要整齐一致。停止后，听到“稍息”口令时，先自行对正、看齐，再稍息。



入学贴士

学生军训考核及评比条例

1. 考核科目

军训期间的考核以实践教学内容（军事技能）为主，理论教学内容（军事知识）为辅。凡是学习过的内容都在考核范围内。

2. 集体项目评比

集体项目评比以中队为单位进行阅兵式表演、内务评比、会操比赛三项总评，按比例评选，授予“军训先进集体”称号。

3. 个人项目评比

对于军训中军训成绩好、作风养成好、内务卫生好，遵守纪律、团结互助，出色完成领导、教官、教师交给的各项任务，起到文明示范作用者，各班级按比例评选，授予“军训先进个人”称号。

具体要求：军训中组织纪律观念强，训练中一切行动听指挥，令行禁止，雷厉风行，成绩较突出；训练刻苦，动作准确、规范，会组织指挥，会示范，会纠正动作，熟悉队列条令，有良好的军姿，队伍考核成绩优秀；熟悉内务条令要求，严格遵守内务管理规定，积极主动地参与本宿舍内务卫生整理，内务检查成绩突出。

考核等级分为优秀、良好、合格、不合格四等。

注意事项：

- (1) 有旷课现象或者病假、事假超过8节者，考核等级不能评为优秀。
- (2) 旷课超过3节或者缺勤（含请假）总课时超过16节者，考核等级不能评为良好。
- (3) 有以下情形之一者，考核等级为不合格。
 - ① 无故不参加训练（含教育活动）达10节者。
 - ② 旷课，病假、事假累计总课时超过30节者。



- ③ 训练期间态度不端正、训练不认真或不服从管理、指挥者。
- ④ 军训期间违反校规校纪或其他经军训教官和负责教师认定为不合格者。

4. 评选时间

每次军训结束前两天完成先进个人的推荐评选工作，队列会操表演前完成先进集体的评选工作，并在会操结束后公布。

5. 奖励

先进集体颁发奖状，先进个人颁发荣誉证书。



模块训练

队列训练

训练目标：通过正确实施队列训练，使学生掌握队列动作的基本要领，形成良好的军姿、严整的军容、协调一致的动作、严格的组织纪律性、良好的军人作风，培养顽强拼搏和集体主义精神。

训练场地：室外开阔平坦地。

训练步骤：

- (1) 单个军人队列动作训练。
- (2) 分队队列动作训练。

训练方式：

1. 讲解示范

在讲解示范时，通常由教官以熟练的讲解，把动作的结构、运动过程、要求详细地加以说明，再配以准确、协调的动作示范，将《中国人民解放军队列条令（试行）》中规定的动作要领直接、形象地展示给学员。正确的示范动作不仅可以使学员建立正确的动作表象，还可以提高学员练习的兴趣。

2. 组织练习

组织练习时应分步细训，注重打牢基础，对难度大、不易掌握的动作要反复练习，并按质量标准逐项检查验收，以巩固知识、掌握技能。练习的方法要根据教学对象、教学内容、教学时间和教学场地等因素确定。

**结果考核：**

1. 考核场地

室外 200 平方米平整的训练场地上。

2. 考核方法

应考学员按顺序进入抽签位置，在考试教官点名后逐次抽签。此时，负责抽签的教官应在成绩登记表上注明应考学员所抽到的题号。

3. 考核评定

队列动作考试一般每个考场设两名教官，分主考教官和助考教官。在应考学员进行作业时，主考、助考教官应依据评分标准对应考学员的作业情况做出公正的成绩评定。成绩评定后不准涂改。评分标准为军容严整，着装整齐，姿态端正，精神振奋，动作熟练、准确、协调，作风严肃，遵守队列纪律。

4. 考核讲评

待应考学员全部作业完毕后，由负责组织考试的教官进行考核讲评。讲评内容通常包括考场秩序、应考学员对所学内容的掌握情况、考试中发现的问题及以后应注意的问题等。

**自我评价**

通过本模块的学习与训练，你对参加团队协作有了哪些感悟？请根据自身的表现仔细思考表 1-3 中的“自我评估问题”，为自己在团队中的表现打分。

表 1-3 自我团队合作能力评估

项目	描述	结果
自我评估 问题	(1) 你在什么时候鼓励过他人畅所欲言或表达自己的观点？	
	(2) 你是在什么时候把团队目标放在自己的目标之前？	
	(3) 在过去的3个月里，你和团队面临的最大挑战是什么？	
	(4) 在解决上述挑战中，你扮演什么角色？	
	(5) 在过去的3个月里，你和团队最大的成就是什么？	
	(6) 在上述所取得的成就中，你扮演什么角色？	



表 1-3 (续)

项目	描述	结果
自我评估问题	(7) 团队成员是否经常向你寻求建议或意见?	
	(8) 你上一次给团队成员积极的反馈是在什么时候?	
团队合作能力等级评价	优秀: (1) 善于与他人合作共事, 相互支持, 并充分发挥各自的优势。 (2) 能够营造良好的团队工作氛围。 (3) 能够主动帮助团队其他成员解决问题, 积极鼓励团队成员充分协作, 妥善解决团队内的冲突。 (4) 培养团队的荣誉感	
	良好: (1) 能够与他人合作共事, 相互支持, 保证团队的任务完成。 (2) 能够赞扬团队其他成员的成绩, 通过适当的形式在一定程度上鼓励和激发团队其他成员的信心与勇气	
	一般: (1) 具备一定的合作精神, 能够和他人配合完成工作。 (2) 对团队有积极的心态, 能够与他人分享知识和经验, 但程度不深	
	较差: 基本能与团队其他成员和平相处和共事, 能发挥一定的作用, 但团队精神不强, 已对工作造成不良影响	
	很差: (1) 很少与团队其他成员合作或不能配合他人工作, 过分强调个人主义, 已对工作造成严重影响。 (2) 不能有效地发挥自身作用, 而且无法保持良好的团队工作氛围	