



纪念改革开放40周年 爱国 励志 求真 力行

# 大学生军事技能专项展示

京津沪渝港澳

主办单位：中华人民共和国教育部

协办单位：上海市青少年校外活动营地-东方绿舟

承办单位：上海市教育委员会

上海市学校国防教育协会

2018年7月



纪念改革开放四十周年

2018 大学生军事技能专项展示

(京、津、沪、渝、港、澳)

# 工作手册

# 2018 大学生军事技能专项展示项目名称

1. 电磁频谱管控

2. 识图用图

3. 行军拉练

## 目 录

- 一、 2018 大学生军事技能专项展示领导机构.....
- 二、 2018 大学生军事技能专项展示报到须知.....

三、	2018 大学生军事技能专项展示报到方案.....
四、	2018 大学生军事技能专项展示管理规定.....
五、	2018 大学生军事技能专项展示实施方案.....
1、	电磁频谱管控考核实施方案.....
2、	识图用图考核实施方案.....
3、	电磁频谱管控组织实施方案.....
4、	识图用图组织实施方案.....
5、	行军拉练组织实施方案.....
六、	2018 大学生军事技能专项展示活动方案.....
1、	电磁频谱管控教案.....
2、	识图用图教案.....
七、	2018 大学生军事技能专项展示课程表.....
八、	2018 大学生军事技能专项展示住宿安排表.....
九、	2018 大学生军事技能专项展示营徽、营旗说明.....
十、	2018 大学生军事技能专项展示服饰式样.....
十一、	中华人民共和国国歌.....

# 2018 大学生军事技能专项展示领导机构

一、主办单位：中华人民共和国教育部

二、承办单位：上海市教育委员会

三、协办单位：上海市青少年校外活动营地——东方绿

舟

上海市学校国防教育协会

四、组委会机构设置：一室五组

1. 训练营工作办公室
2. 军事训练组
3. 教学保障组
4. 后勤保障组
5. 宣传报道组
6. 安全保卫组

五、训练营排、班

# 报 到 须 知

## 一、住宿安排

1. 参训学生统一安排在东方绿舟地球村学生公寓，具体位置见营连宿舍分布图，床铺与床头均贴有名签，请按指定位置入住。

2. (京、津、沪、渝、港、澳) 领队、带队老师住宿安排：绿舟酒店 1 间标房，需缴纳押金 100 元，其余教师与学生同住。

## 二、就餐安排

1. 参训学生统一在学生食堂就餐，各省(市、自治区)领队、带队老师、工作人员统一在中国餐厅就餐。

2. 用餐时间：早餐 07:30、午餐 11:30、晚餐 17:30。

## 三、乘车安排

送站时，营地安排车辆摆渡至一号门地铁 17 号线，如距离较远根据各单位需求安排车辆送站。

## 四、其它保障

1. 宿舍区提供无线 WiFi (i-shanghai)、空调及 24 小时供应热水。

2. 医务室设在地球村“蘑菇房”，电话：021-59233000 转 3445 或内线直拨 3445。

3. 购物可以在地球村小卖部及东方绿舟 1 号门教育超市。

4. 工作人员外出到上海市区可以在东方绿舟 1 号门乘坐地铁 17 号线——地铁 2 号线——上海市区(人民广场)。

5. 领队教师需租用自行车在白鲸屋总台办理手续(每队限两辆，押金 100 元)。

6. 遇有突发情况，组委会提供应急车辆保障。

# 报到方案

为使各代表队安全顺利入营，确保训练营工作正规有序开展，特制定本方案。

## 一、报到时间

2018年7月3日

## 二、报到地点

上海市青少年校外活动营地——东方绿舟地球村（沪青平公路6888号、邮编201713）

## 三、报到处设置

报到处设负责人4名，负责签到登记、物资发放。引导员4名，负责配备签到册、文件包若干（笔、本、工作手册等）、宿舍安排表等。

## 四、报到流程

1. 人员签到。各代表队到达东方绿舟营地后，在非洲草屋签到，由引导员指引到入住公寓，分班后，由班长带到宿舍。

2. 领取服装。人员到达后首先试穿衣服，如型号不合适，先在本代表队内调整。如若队内调整不合适的再到接待处进行调换。

3. 整理内务。人员报到后，首先进行各宿舍的卫生清理和内务统一，被褥叠放、床上物品摆放、洗漱用品摆放要做到干净整齐有序。

## 五、说明

1. 代表队到达前，召开专题会议，协调各部门工作，接待人员要做到“高效、热情、安全、周到”。

2. 代表队到齐后将召开所有领队带队人员会议。

会议地点：绿舟酒店大会议室。

时间：7月3日20:00

3. 报到处机构7月2日7:30准备就绪。

# 2018 大学生军事技能专项展示管理规定

为规范军事训练营安全管理工作，圆满完成训练营的各项任务，依据中国人民解放军《内务条令》、《安全条例》，结合训练营工作实际，制定本规定。

## 第一章 生活秩序

第一条 作息时间。严格一日生活制度，遵守作息时间，严禁擅自提前起床和推迟就寝。

第二条 早操。早操内容主要以队列训练和拳术训练为主，各连要严格按照早操计划科学组织实施。

第三条 开饭。以连为单位组织开饭，饭前组织唱歌，饭后自行返回。

第四条 操课。各连要严格按计划抓好训练，无特殊情况，不得提前结束操课带回。

第五条 午休。午休时间除值班执勤人员外均要按时卧床休息，严禁大声喧哗，严禁擅自进行其它活动。

第六条 课外活动。根据军事训练营的安排具体组织，坚决杜绝私自外出、赌博、聚众喝酒等问题。

第七条 点名。连队每天必须组织点名，每次点名不超过 15 分钟。

第八条 查铺查哨。连队每天必须组织查铺查哨，每夜不少于 2 次，其中 1 次必须在 23:00 至次日 05:00 之间进行，重点检查人员在位情况。

## 第二章 人员管理



第九条 军容风纪。参训学生必须保持军容严整、衣着整洁、谈吐文明、姿态良好、精神振作。

1.着装。训练时间所有人员统一着作训服、戴作训帽、穿作训鞋，炎热天气组织体能训练、开饭时和晚间活动，根据军事训练营指挥部通知统一着装。

2.仪容。按规定发型蓄发，严禁留胡须、留长指甲，不准佩带耳环、项链、手链、戒指等饰品。

3.举止。参加集体活动必须队列整齐，歌声、番号响亮，零散人员活动要三人成行、两人成列，不得吸烟或边走边吃东西，严禁披衣、敞怀、卷裤腿和搭肩挽臂、嬉戏打闹、大声喧哗，休息和就寝期间不得赤背，不得在公寓内洗漱间洗澡或室外赤身洗澡。

第十条 严格管控人员

1.严禁非参训学生和非工作人员进入营区和训练场，确需进入的必须严格审查登记。

2.人员清查。要不时清查学生人员在位情况，尤其突出操课前后、一日三餐、午休、就寝等时机。

### 第三章 教学管理

第十一条 上、下课要在指定位置集合，统一带队，不得迟到早退，不得无故缺课。

第十二条 严格遵守手机使用管理规定，正课时间一律关机，严禁接打电话。

第十三条 严格遵守操课规定和课堂纪律，按指定位置就坐，严禁吸烟。

第十四条 严格落实请销假制度，并对参训人员操课、体能训练、军训活动等出勤情况进行清查登记，定期通报讲评。

第十五条 严格落实报告制度，在训练营期间，如发现人员不在位、生病等情况时，要及时向上级汇报，不得迟报、瞒报。

#### **第四章 安全保密管理**

第十六条 移动电话使用管理。严格遵守《内务条令》、《保密条例》中移动电话使用和管理规定，参训学生必须严格按照指示要求在营区指定区域内活动，严禁使用手机等电子设备拍摄武器装备和国家安全馆内展品。

#### **第五章 营区秩序管理**

第十七条 内务设置及环境卫生

- 1.内务规范，由训练营根据条令要求统一规范内务设置。
- 2.各单位每天早晚两次清整维护，确保所属卫生区清洁。
- 3.配发的床上用品、小板凳、脸盆属移交物资，必须保持整洁、干净，不得损坏、丢失，军事训练结束后统一归还。

第十八条 营区设施管理

- 1.各单位要爱护基地学生公寓设施，不得随意损坏营地和学生宿舍内的物品，不得在公寓洗漱池内倒杂物，防止发生堵塞现象，不得在墙壁上乱涂乱画。

- 2.各类垃圾统一放置在垃圾桶内。

#### **第六章 预防季节性事故**

第十九条 防中暑。要搞好防暑常识教育，科学安排训练时间，控制训练强度，备好防暑药物，保障好饮用水。

第二十条 防食物中毒。落实检疫、消毒、食品留验等餐厅相关制度，严把餐厅操作流程，搞好餐厅卫生。

第二十一条 防传染病。加强检疫检查，积极采取灭蝇、灭蚊等有效措施，阻断疾病传播渠道，防止发生传染性疾病。

第二十二条 防雷击。加强防雷电常识教育，雷雨天严禁外出、打电话，切断用电设备电源。

第二十三条 防溺亡。任何单位和个人不得到营地河道、湖泊等水域进行游泳或捕鱼。

第二十四条 防触电、失火。严禁私接电源、乱拉电线及使用大功率电器。

# 电磁频谱管控考核实施方案

根据 2018 大学生军事技能专项展示任务安排,为检验、评估学生对电磁频谱管控知识的掌握程度,特制定本次考核方案。

## 一、考核时间

2018 年 7 月 4 日

## 二、考核形式

由组委会统一组织实施。每一参训代表队为一组,统一使用配发的频谱分析仪,在规定区域内,采取到点打卡的方式,男子组与女子组各完成对 1 个信号源的寻找任务。

## 三、成绩评定

采取百分制,总分 100 分(男子、女子组各 50 分),成绩分=时间分值+完成任务分值。其中时间总分为 20 分,最先到达小组为满分,第二名为 19 分,第三名为 18 分,依次类推,超过 15 分钟该项不得分;在规定的时间内完成任务分值为 30 分,找到目标信号源即可获得相应的分值;各参赛代表队的成绩为男子组与女子组分数的总和。

## 四、相关保障

(一) 场地保障: 出发点及终点均设置在绿舟剧场,保障人员提前设置标示。

(二) 器材保障: 课目考核所需信号源、频谱分析仪和打卡器等装备器材及布点车一辆。

(三) 考务人员保障: 课目考核组由 4 名教师担任。

# 识图用图考核实施方案

根据 2018 大学生军事技能专项展示任务安排,为检验、评估学生对识图用途知识的掌握程度,特制定本次考核活动方案。

## 一、考核时间

2018 年 7 月 4 日

## 二、考核形式

由组委会统一组织实施。每一参训代表队为一组,统一使用配发的地图、指北针、指卡等活动器材,在规定的比赛路线上,按照目标点的顺序,采取找点打卡的方式,完成对 8(6+2)个预设目标点的信息收集。

## 三、成绩评定

采取百分制,总分 100 分,分为时间分值和完成任务分值。其中时间分值满分为 10 分,在规定的时间内,最先到达的小组为满分,第二名到达的为 9 分,第三名为 8 分,依次类推,第 20 名以外到达的时间分值为零分,超过 50 分钟的没有比赛成绩;完成任务分值满分为 90 分,8 个目标点(其中 6 个项目点是完成任务的分值点标,起、终点目标点各 1 个必打点但不计算分值),在规定的时间内(50 分钟)按照顺序完成每个目标点的分值是 15 分,各参训代表队的活动成绩为:时间分值+完成任务分值。

## 四、相关保障

（一）场地保障：出发点及终点均设置在绿舟剧场内，保障人员提前设置标示。

（二）器材保障：课目考核所需地图、指北针和打卡器等装备器材及布点、巡逻车一辆。

（三）考务人员保障：课目考核组由4名教师担任。

# 电磁频谱管控组织实施方案

根据 2018 大学生军事技能专项展示任务安排,为正规、有序、高效组织电磁频谱管控教学与训练,特制定本方案。

## 一、教学目的

通过理论授课和训练,学生初步掌握短距离电磁频谱管控的基本知识;通过活动体验,普及学生对短距离电磁频谱管控的兴趣性;以考核模式加深学生对频谱分析仪寻找信号源的知识要领。

## 二、训练时间

2018 年 7 月 4 日

## 三、训练内容及方式

完成理论授课,组织各参训代表队完成电磁频谱管控设备的操作与使用,并按照训练规程组织考核。

## 四、相关保障

(一) 场地保障:理论授课安排在烧烤园区教室,并在 102 教室内预先设置信号源,供学生练习使用。

(二) 器材保障:训练用频谱分析仪、信号源、打卡器、指卡等装备器材由拓展教育教学部教师负责保障;布点车一辆。

(三) 考务人员保障:课目考核组由 4 名教师担任。

# 识图用图组织实施方案

根据 2018 大学生军事技能专项展示任务安排,为正规、有序、高效组织识图用图教学与训练,特制定本方案。

## 一、训练目的

通过理论授课和训练,掌握指北针的性能构造与使用方法,使学生熟练掌握指北针按图行进的方法和动作要领,能够准确找到目标点。

## 二、训练时间

2018 年 7 月 4 日

## 三、组织形式

- 1、理论学习采取集中授课、统一辅导的方法组织实施。
- 2、实地训练以参训队为单位统一组织实施。

## 四、相关保障

(一) 场地保障: 绿舟剧场和淀浦桥南侧区域。

(二) 器材保障: 课目训练所需地图、指北针和打卡器等装备器材及布点、巡逻车一辆。

(三) 考务人员保障: 课目考核组由 4 名教师担任。



# 行军拉练组织实施方案

## 一、活动目的：

“拉练”是军队里一项很重要的经常性训练科目，是为了增强战士体质及加强战斗力的一种训练方式。今年改革开放40周年，本次拉练目的就是为了参训学生感受艰辛历程，继承和发扬革命传统；同时检验学生的身体素质情况，培养学生不抛弃不放弃的团队精神；在严明纪律的要求下磨练意志、懂得坚持；通过长距离行走及途中完成各项任务使同学们变得更加团结更具凝聚力。

## 二、活动时间：

2018年7月4日 19:00—20:30

## 三、活动地点：

上海市青少年校外活动营地——东方绿舟

## 四、活动参加人员：

2018大学生军事技能专项展示所有学生

## 五、活动组织指挥：

总指挥：训练营工作办公室

副总指挥：2018大学生军事技能专项展示训练营营长

成员：各连教官

## 六、活动行军距离：

全程约10公里（路线图附后）

## 七、活动保障：

1. 组委会提供对讲机 12 部用于组织指挥。
2. 安全保卫组派巡逻车在学生行军区域进行巡逻。
3. 后勤保障组安排应急车一辆（应急收容），派一名医生随应急车保障。
4. 做好任务点任务布置工作，具体任务详见附件一，由后勤保障组在任务点提供饮用水补给。
5. 应急联络电话：59233000 转 3311 营长：15202192697

## 八、活动要求：

1. 学生统一着迷彩服，戴军帽，穿迷彩鞋。
2. 学生带好水壶，携带所需水量，途中各任务点提供饮用水补给。
3. 拉练开始前由各班教官整队并清点人数，总指挥宣布拉练开始后，队伍依次出发。
4. 本次拉练采取徒步走的方式进行，在拉练途中需完成各项任务。
5. 学生在行军过程中因身体不适等原因需要离队的及时向教官报告，通过应急车或巡逻车及时收容由随车医生进行诊断。
6. 各班拉练途中可以采用呼号和唱歌的形式进行鼓舞士气，进行呼应。
7. 拉练结束后，各班教官整队并清点人数，并由各连长向营长报告。

# 电磁频谱管控活动教案

一、活动名称：电磁频谱管控

二、活动目的：

1、通过活动，学生了解简单的电磁频谱管控基础知识。

2、通过活动考核，学生加深对使用频谱分析仪寻找信号源的知识要领。

三、活动流程：

1、整队、分组，各参训代表队的学生成一列纵队。

2、演示培训、活动讲解，介绍频谱管控在军事领域的重要性；演示频谱分析的使用方法；介绍寻找信号源的基本步骤。

3、体验练习，将一部信号源放于集合区域明显位置上，然后让其连续发信号，通过体验性单台训练，使学生了解频谱分析仪的操作方法。

4、布置任务，在指定考核区域内已放置 2 部开机信号源及相应的打卡器。各代表队按性别分为两个小组，各组凭借频谱分析仪，在 15 分钟内按照教官要求寻找对应信号源。队员找到信号源后，用指卡打卡以记录操作情况。**特别提示：**不得破坏或移动信号源。

5、比赛规程：

(1) 比赛前，各代表队抽签决定比赛批次；各代表队按规定领取计时指卡；在比赛起点提前 5 分钟准备，领取任务以及登记指卡号码。

(2) 比赛中，参赛人员找到隐蔽信号源后，按要求打卡计时。

(3) 参赛人员寻找完隐蔽信号源后，主动向教师交验计时指卡，并回到活动讲解区域休息，归还器材，不能再度进入比赛地区。

#### 6、评分标准：

采取百分制，总分 100 分(男子、女子组各 50 分)，成绩分=时间分值+完成任务分值。其中时间总分为 20 分，最先到达小组为满分，第二名为 19 分，第三名为 18 分，依次类推，超过 15 分钟该项不得分；在规定的时间内完成任务分值为 30 分，找到目标信号源即可获得；各参赛代表队的成绩为男子组与女子组分数的总和。

7、再次集合，回收器材。

**四、活动人数：**35 人左右

**五、活动时间：**120 分钟

1、整队、分组、发放器材、活动简介。

2、演示培训、活动讲解。

3、组织活动、活动巡视。

4、回收器材、总结评价。

**六、教师配备：**主讲教师 1 名、助教 4 名

**七、场地与器材：**

活动场地：烧烤园区教室（培训讲解、候场）及绿舟剧场周边（比赛区域）

器材：BPSG4 型信号源（2 台）、SH42S 频谱分析仪（共 3 台各组交替使用）、打卡器、指卡、计时系统、成绩记录表、抽签纸、饮用水、桌椅、移动音响。

**八、注意事项：**

1、活动中身体感觉不适时，应自觉退出活动。

2、活动中注意人身安全，当心被树木、灌木刮伤、擦伤、碰伤。

3、活动中爱护器材，禁止移动任何信号源。

# 识图用图活动教案

一、活动名称：识图用图

二、活动目的：

- 1、通过本次活动，学生掌握识图用途的基本知识与技能。
- 2、通过考核，学生认识到理论联系实际的重要性，体会到“求真、力行”的新时代要求。

三、活动流程：

(一)准备阶段

- 1、清点人数，整理着装并报告。
- 2、宣布活动提要。
- 3、识图用图的训练意义。

(二)实施阶段

1、基本常识

1) 指北针的识别与使用。指北针是一种用于指示方向的工具，广泛应用于方向判读，例如航海，野外探险和城市道路地图阅读等领域，它是野外作业不可或缺的工具。基本功

能是利用地球磁场作用，指示北方方位，配合地图来寻找和明确自己的位置。

使用指北针前，应先进行归零调整设置。这是一个重要环节，其步骤是：

a、指北针远离磁场源水平放置。

b、将环外的北方零刻度与环内的指北针示北方的位置重叠。

c、转动指北针，观察其指针是否正常摆动，至此完成指北针归零调整设置。注意：指北针无论是在归零调整设置或是正常使用期间，都应尽量避开磁场能量较强的物体，例如：高压线，电脑，电视或手机等物品，以免干扰或影响指北针正常工作。

2) 地图图标，不同的图标表示不同的物体，不同的颜色表示不同地貌。

## 2、出发前的准备

1) 认真检查手中指北针工作是否正常，切记“请将指北针远离高压电线、手机、收音机或 MP3 之类具有比指北针磁场感应效果强的物质”，防止其工作失灵。

2) 认真检查携带的饮用水是否够用。

### 3、行进要领：

1) 在出发点上。依行进路线图准确找到出发点位置，并记住沿途重要地形和下一点的地形特征。然后手持指北针，转动身体，找到行进方向。在该方向线上寻找第二点方位物，然后按此方向行进。

2) 行进中。要注意观察沿途地形特征，不断凭记忆对照地形，保持行进方向。如仍寻找不到，应冷静分析原因，是地形有了变化，还是方向、距离出了差错。确实找到通过点后，按照要领向下一通过点前进。

### 4、布置任务

每一受训代表队为一组，按图行进寻找各个点标。分批次间隔出发，间隔时间为（1分30秒），每批出发1个小组。

**四、活动人数：35 人左右**

**五、活动时间：120 分钟**

**六、教师配备：主讲教师 1 名、助教 3 名**

**七、场地与器材：**

活动场地：绿舟剧场淀浦桥南侧区域。



器材：地图、打卡器、指卡、电喇叭或移动音响、布点巡逻车。

#### 八、注意事项：

- 1、身体不适合剧烈运动者，应自觉退出活动。
- 2、整个活动过程中注意人身安全，当心被树木、灌木刮伤、擦伤、碰伤。
- 3、活动中爱护绿化、公共设施。
- 4、正确使用器材，以免影响成绩的记录打印。

## 2018 大学生军事技能专项展示课程表

时 间		主要内容	地点
7月3日 (周二)	全天	参训代表队报到(接站、人员入住、物品发放、情况介绍、组建连班等)	东方绿舟
	20:00~21:00	领队会、班务会	宿舍、指定会议室
7月4日 (周三)	6:30~7:10	捕俘拳训练	指定地点
	8:00~9:00	入营式	阳光会堂
	9:15~11:30	识图用图训练与考核	东方绿舟主园区
	14:00~17:00	电磁频谱管控训练与考核	东方绿舟主园区
	19:00~21:00	行军拉练	东方绿舟营区
7月5日 (周四)	全天	送站、离营	东方绿舟地球村

## 2018 大学生军事技能专项展示住宿安排表

公 寓	连队	班组	房间号	备 注
土耳其公寓电话： 59233000 转	三  连	1 班	203 (10)	(大学男生)
		2 班	205 (10)	
		3 班		
		4 班		
		5 班		
		6 班		
		7 班		
		8 班		
		9 班		
		10 班		
荷兰公寓电话：59233000 转	四  连	1 班	202 (10)	(大学女生)
		2 班	301 (10)	
		3 班		
		4 班		
		5 班		
		6 班		
		7 班		
		8 班		
		9 班		
		10 班		

**营徽：**



**含义：**由“军训”二字的首字母“J、X”组成一个“五角星”型向前奔跑的人，象征拼搏、活力、团结、勇敢的军训营；五角星右侧是一只雄鹰，代表征营员像鹰一样展翅翱翔；黄色代表激昂与热情的正能量。

**营旗：**



旗



帽徽



胸牌



领章



军帽

# 中华人民共和国国歌

(义勇军进行曲)

1=G  $\frac{2}{4}$   
进行曲速度

田 汉 词  
聂 耳 曲



(1· 3̣ 5̣ 5̣ | 6̣ 5̣ | 3̣· 1̣ 5̣ 5̣ 5̣) | 3̣ 1̣ | 5̣ 5̣ 5̣ 5̣ 5̣ | 1) 0 5̣ | 1̣· 1̣ |  
起 来! 不



1̣· 1̣ 5̣ 6̣ 7̣ | 1̣ 1̣ | 0 3̣ 1̣ 2̣ 3̣ | 5̣ 5̣ | 3̣· 3̣ 1̣· 3̣ | 5̣· 3̣ 2̣ |  
愿 做 奴 隶 的 人 们! 把 我 们 的 血 肉, 筑 成 我 们 新 的 长



2 - | 6̣ 5̣ | 2̣ 3̣ | 5̣ 3̣ 0 5̣ | 3̣ 2̣ 3̣ 1̣ | 3̣ 0 | 5̣· 6̣ 1̣ 1̣ |  
城! 中 华 民 族 到 了 最 危 险 的 时 候, 每 个 人 被



3̣· 3̣ 5̣ 5̣ | 2̣ 2̣ 2̣ 6̣ | 2̣· 5̣ | 1̣· 1̣ | 3̣· 3̣ | 5 - | 1̣· 3̣ 5̣ 5̣ |  
迫 着 发 出 最 后 的 吼 声。起 来! 起 来! 起 来! 我 们 万 众



6 5 | 3̣· 1̣ 5̣ 5̣ 5̣ | 3̣ 0 1̣ 0 | 5̣ 1̣ | 3̣· 1̣ 5̣ 5̣ 5̣ | 3̣ 0 1̣ 0 | 5̣ 1̣ |  
一 心, 冒 着 敌 人 的 炮 火 前 进! 冒 着 敌 人 的 炮 火 前 进!



5̣ 1̣ | 5̣ 1̣ | 1̣ 0 ||  
前 进! 前 进! 进!

# 中国人民解放军军歌

公木词

郑律成曲

1=C  $\frac{2}{4}$

进行速度 勇往直前

$\dot{1} \cdot \dot{1} \quad \dot{1} \dot{1} \quad | \quad \dot{1} \quad \dot{1} \cdot \quad | \quad \underline{1} \quad 1 \quad 3 \quad | \quad \underline{5} \quad \underline{5} \quad \underline{6} \quad | \quad \dot{1} \cdot \quad \underline{6} \quad | \quad 5 \cdot \quad 0 \quad | \quad \underline{1} \quad 1 \quad 3 \quad |$   
向前 向前 向前！ 我们的 队伍 向 太阳， 脚踏着

$6 \quad \underline{5} \cdot \underline{3} \quad | \quad 2 \quad - \quad | \quad 2 \cdot \quad 0 \quad | \quad \underline{1} \quad 1 \quad 3 \quad | \quad \underline{5} \quad 5 \quad 6 \quad | \quad \dot{1} \cdot \quad \underline{6} \quad | \quad 5 \cdot \quad 0 \quad |$   
祖 国的 大 地， 背负着 民族的 希 望，

$\underline{1} \quad 1 \quad 3 \quad \underline{5} \quad 5 \quad | \quad \underline{6} \quad 6 \quad \underline{5} \quad 3 \quad 3 \quad | \quad 2 \quad - \quad | \quad 1 \cdot \quad 0 \quad | \quad \underline{2} \quad 2 \quad 3 \quad | \quad \underline{5} \quad 5 \quad \dot{1} \quad | \quad 6 \cdot \quad \underline{2} \quad |$   
我们 是 一 支 不 可 战 胜 的 力 量。 我们 是 工 农 的 子

$5 \cdot \quad 0 \quad | \quad \underline{2} \quad 2 \quad 3 \quad | \quad \underline{5} \quad 5 \quad \dot{1} \quad | \quad 6 \cdot \quad \underline{5} \quad 3 \quad | \quad 2 \cdot \quad 0 \quad | \quad \underline{1} \cdot \quad \underline{3} \quad 5 \quad 5 \quad | \quad 3 \cdot \quad \underline{5} \quad \dot{1} \quad \dot{1} \quad |$   
弟， 我们 是 人 民 的 武 装， 从 无 畏 惧， 绝 不 屈 服

$\underline{5} \cdot \underline{7} \quad \underline{2} \quad \underline{2} \quad | \quad \dot{3} \cdot \quad \underline{2} \quad \dot{1} \quad | \quad \underline{5} \cdot \underline{5} \quad 5 \quad | \quad \underline{6} \cdot \underline{1} \quad \underline{2} \quad | \quad \underline{2} \quad 5 \quad | \quad \underline{3} \cdot \underline{3} \quad \underline{3} \quad \dot{1} \quad | \quad 5 \quad 5 \quad | \quad \underline{6} \cdot \underline{1} \quad \underline{7} \quad \underline{2} \quad |$   
英 勇 战 斗， 直 到 把 反 动 派 消 灭 干 净， 毛 泽 东 的 旗 帜 高 高 飘

$\dot{1} \quad 0 \quad | \quad \dot{1} \quad 0 \quad | \quad \underline{1} \quad 7 \quad 6 \quad 7 \quad | \quad \dot{1} \cdot \quad \dot{1} \quad | \quad 5 \quad 0 \quad | \quad \underline{3} \quad 0 \quad 5 \quad 5 \quad | \quad \underline{6} \quad 5 \quad \underline{6} \quad \dot{1} \quad | \quad \underline{2} \quad - \quad |$   
扬。 听！ 风 在 呼 啸 军 号 响； 听！ 革 命 歌 声 多 嘹

$\underline{2} \cdot 0 \quad | \quad 5 \quad \underline{3} \cdot \underline{2} \quad | \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad | \quad \underline{1} \quad 7 \quad 6 \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad | \quad 5 \quad 5 \quad | \quad 5 \quad \underline{3} \cdot \underline{2} \quad | \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad | \quad \underline{1} \quad 7 \quad 6 \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad |$   
亮！ 同 志 们 整 齐 步 伐 奔 向 解 放 的 战 场， 同 志 们 整 齐 步 伐 奔 赴 祖 国 的

$\underline{2} \quad 5 \quad | \quad \underline{5} \cdot \underline{5} \quad 6 \quad 6 \quad | \quad \underline{5} \quad \underline{5} \quad \underline{5} \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad | \quad \underline{2} \quad \underline{3} \quad \underline{1} \quad | \quad \underline{2} \cdot \underline{2} \quad \underline{2} \quad \underline{2} \quad | \quad \underline{3} \quad \underline{2} \cdot \quad | \quad \underline{1} \cdot \underline{5} \quad 6 \quad 7 \quad | \quad \underline{2} \quad \dot{1} \cdot \quad ||$   
边 疆， 向 前 向 前！ 我 们 的 队 伍 向 太 阳， 向 最 后 的 胜 利， 向 全 国 的 解 放！

注：此歌作于1939年冬，原名《八路军进行曲》。在解放战争时期，歌词作了一些修改，称为《中国人民解放军进行曲》。1988年7月25日，经中央军委决定将此曲定名为《中国人民解放军军歌》。

# 行军拉练路线图

全程10公里

—— 拉练路线  
← 指向标示

