

香港航空青年團

HONG KONG AIR CADET CORPS

Sung Wong Toi Road, Kowloon, Hong Kong
Tel 852 2712 8900 Fax 852 2715 6944

Appendix II

i. Schedule of the PLA Foot Drill Training

時間		內容		組訓方法	教練員/ 組織者	地點	
日期/ 星期	課時	基礎隊列人員	升旗人員				
3月25日 星期日	上午	0800-0830	開營典禮儀式		隊列訓練由儀仗隊統一組織，各班具體實施。	新圍軍營	
		0830-1000	班基本隊形、立正與稍息、向左、中、右看齊	班基本隊形、立正與稍息、向左、中、右看齊		劉翔	新圍軍營
		1000-1200	齊步擺臂練習	立正與跨立、敬禮與禮畢		劉翔	新圍軍營
	下午	1300-1500	踏步抱腹練習、齊步抱腹練習	齊步擺臂練習、踏步與立定		劉翔	新圍軍營
		1500-1700	齊步行進與立定練習	綁旗、解旗、拉繩		劉翔	新圍軍營
4月1日 星期日	上午	0800-1000	立正與跨立、敬禮與禮畢	齊步抱腹練習、齊步行進與立定練習	劉翔	新圍軍營	
		1000-1200	齊步擺臂練習	正步擺臂練習、正步踢腿練習	劉翔	新圍軍營	
	下午	1300-1500	踏步與立定練習、齊步抱腹練習	拉繩、甩旗	劉翔	新圍軍營	
		1500-1700	齊步行進與立定練習	旗台動作練習	劉翔	新圍軍營	
4月2日 星期一	上午	0800-1000	停止間轉法練習、向前、後退一步走練習	連貫正步練習、正步換齊步、齊步換正步	劉翔	新圍軍營	
		1000-1200	正步擺臂練習	升旗入、退場	劉翔	新圍軍營	
	下午	1300-1500	正步擺臂練習	升旗流程練習	劉翔	新圍軍營	
		1500-1700	連貫正步練習		劉翔	新圍軍營	
4月8日 星期日	上午	0800-0900	步伐變換：齊步換正步、正步換齊步	升旗流程練習	劉翔	新圍軍營	
		0900-1200	集體合練		劉翔	新圍軍營	
	下午	1300-1600	集體合練		劉翔	新圍軍營	
		1600-1700	閉營典禮儀式			新圍軍營	
備註	(1) 每天總訓練時間為 8 小時，每訓練 45 分鐘休息 15 分鐘； (2) 利用休息時間組織教唱軍歌； (3) 升旗人員和基礎隊列人員分開組訓； (4) 訓練期間，穿插安排參觀軍營和輕武器等活動； (5) 訓練活動按此表執行，如有變動，另行通知。						