

民國 112 年 2 月份第 1 週 「莒光園地」節目重點介紹

第一單元：軍武小尖兵：戰鬥體能在實戰的運用

戰鬥體能對實戰而言是相當重要的一環，因為在整個戰鬥過程中，除了能確保戰技發揮外，更是攸關單兵的戰鬥效率及持續力，因此，不論入伍、部隊訓練都開始廣泛的透過運動科學來強化戰鬥體能。

節目重點：

- 一、戰鬥體能訓練目的，主要是讓官兵的體能訓練，符合在戰鬥過程當中所需的戰鬥技巧，以步兵實戰動作與戰鬥互助為目標，設計完整的功能性訓練，並輔以心率監測系統，全程監看訓練強度與安全，將臨戰所需的心率及肌力特質融入其中，達到科技化與實戰化練兵成效，在安全的前提下，提升個人體能，進而增加國軍戰力。
- 二、戰場上軍人就像運動員一般，需要的不僅是基本體能，戰鬥間的爆發力、肌耐力、協調性、專注力、敏捷反應缺一不可。為了模擬真實戰場環境，使官兵快速融入戰況，戰鬥體能訓練過程中會進行敲擊、搬運、拖曳等高強度動作，針對不同肌群施以各別程度的訓練，除了強化核心肌群、肌耐力，減少訓練傷害發生之風險外，未來在槍林彈雨的戰場上，身體依舊能負荷戰鬥蓄積的疲憊，用強韌意志沈穩通過各種障礙物，遂行作戰任務。

給我們的啟示：

體能與戰技是建構戰力的基礎工程，國軍依據戰場景況及訓練實需，藉著科學化方式訓練，訂定精準的訓練規範，以提升整體訓練成效及戰力，未來的戰場上勢必夾雜各種複合式狀況，唯有具備強健的身體素質與堅強意志才能應付詭譎多變的戰況，成為一支能戰善戰的精銳勁旅。

第二單元：全民新視界：戰術任務訓練全紀錄

陸軍特戰官兵的戰術任務訓練過程充滿挑戰，也很考驗體力及耐力，常常一天移動的距離就是幾十公里起跳，這項訓練不止走路這麼簡單，過程中的各項戰術演練，對自我身心的挑戰，他們都必須咬著牙完成，本集《能戰！全民新視界》節目要帶大家直擊特戰官兵戰術任務訓練的實況，讓觀眾看見最堅韌的國軍戰力。

節目重點：

- 一、「戰術任務訓練」是特戰部隊駐地施訓的要項之一，實戰化的想定結合國軍防衛作戰及特戰的戰術運用，融入歷年訓練經驗，置重點於兵種協同，特攻作戰及跨區增援等課目，並運用仿真實戰演練，驗證特戰部隊不論在山隘、濱海、城鎮等作戰場域，都具備全方位作戰能力。
- 二、訓練全程，時晴時雨的天氣，伴隨著高壓的訓練場域下，迷彩帽下的每位官兵黝黑的臉龐，不見絲毫疲累，盡是透露著堅毅的神情，即使腳底起了水泡，身上長了汗疹，雙肩早已因背負武器裝備而麻痺多日，仍不減官兵高昂、強烈的戰鬥意志，反而，執行任務時彼此的互助扶持，加油打氣，更催化袍澤患難與共的情誼，激發無畏險阻，奮勇前行的精神。

給我們的啟示：

國軍每個單位都有屬於自己的光榮歷史及優良傳統，彰顯的不外乎是「國家、責任、榮譽」的信念，這份使命世代傳承，每位官兵在不同的時代，用實際的行動具體履行。

節目中我們看到特戰弟兄姐妹用自己的雙腳，踏出守護家園的驕傲足跡，縱使每一步艱辛難行，但每一次依舊勇敢跨出，昂首前行，因為「忠義剽悍，勇猛頑強」的特戰精神，驅使著官兵挺起胸膛，繼續前進，期許大家在自己的崗位，做好自己的本分，不斷精進訓練，讓右臂上的徽章，因為有您的付出更加閃耀動人。

看莒光學英語

Search

搜索

Reduction

故障排除

Crawl

爬行

Tourniquet

止血帶

Core Muscles

核心肌群

2日週四

民國 112 年 2 月第 1 週 (3 日週五)「莒光園地」節目一覽表

4日週六

| 時 間 | 內 容 態 型 | 單 元 名 稱 | 收 視 對 象 |
|-------|-------------|------------------------|----------------------|
| 14：10 | 報 導 | 新聞翦影 | 官、士、兵、員、 生、聘雇全體收視 |
| 14：15 | 報 導 | 軍武小尖兵：戰鬥體能在 實戰的運用 | |
| 14：45 | 報 導 | 全民新視界：戰術任務訓 練全紀錄（上） | |
| 15：00 | 課間休息時間-虎帳笙歌 | | |
| 15：05 | 報 導 | 全民新視界：戰術任務訓 練全紀錄（下） | |