

步兵季刊第 286 期稿件內容簡介

部隊訓練研究

一、本篇研究重點是加裝監控模組與輔助椅，教官可隨時監控駕駛行駛間狀況處置並隨時指導注意事項，這是兩套很好的駕駛輔助器材，可以解決教學裝備上的限制因素，讓學者在道路駕駛過程中因溝通無距離，不會有認知上的困擾，能讓學者產生安全感、信任感與穩定感，快速直接解決駕駛所遇到問題達到教學要求標準。

戰爭型態轉變

促進作戰型態轉變 - 馬克沁重機槍發展回顧 文/郭家瑋上尉

馬克沁機槍 (Maxim gun) 的出現開啟了自動化武器的新紀元，對於戰爭型態的改變有非常重要的影響，本篇研究即在傳達此一訊息，充實官兵對未來戰場的想像力，才能夠提高官兵對高科技武器裝備在戰場上運用的模式，強化官兵軍事認知能力。

班用機槍介紹

德國 5.56 公厘 MG4A3 機槍射擊效能之研析 文/花玉霖少校

班、排武器裝備編配對部隊基層戰力影響甚大，最好的規格就是火力強大、命中率高、結構簡單、操作容易、重量輕、攜行方便、整體人因工程最佳化，本篇研究即是藉由「德國 5.56 公厘 MG4A3 機槍之研究」來詮釋此種意涵與啟發，讓國軍官兵對武器性能規格之「取與捨」提供重要佐證與參考。

部隊體能訓練

以漸進式折返跑強化心肺耐力評估之研究 文/周書逸中尉

漸進式折返跑證實能有效預測個人心肺耐力，能針對不同族群訂定標準來實施，是可以作為評估大群體的心肺耐力方法之一，主要目的是降低訓練危安風險與場地空間有限等特點，目前已漸漸被許多專業運動團體所接受，此模式與概念對未來在國軍推動時深具參考價值。

運動科學研究

藉混合健身(CrossFit)提升官兵體能訓練成效之研究

文/盧嘉慶士官長

多元體能訓練目標是提高運動表現、藉由運動保持健康、增加肌肉量或者減低體脂肪等等，混合健身已成為一種新穎的健身方式，可有效強健官兵身體質量，適合在基層連隊推動。