

队列训练心得体会 队列训练心得体会队 列训练心得(汇总9篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

队列训练心得体会篇一

队列训练开始的那一刻，似乎让人感觉回到了学生时代。

事隔多年之久，在回忆，我失去的是那份激情，但是也多了一份祥和。队列训练让我们找回了那份曾经拥有却在慢慢在流失的激情。

这次队列训练我们主要练习了立正、稍息、向右看齐、报数等动作要领，虽然是我们再熟悉不过的动作，但是要做好，还是需要大家的团结一致，用心去做才能做好。

通过这次训练让我们明白干任何事情如果没有铁的纪律，严格的纪律作风，都将会成为一盘散沙，无组织、无纪律必将一事无成，这次活动提高了我们自身素质，使我们更加有纪律有规矩，学会了服从集体，团结一心。

我们得到了的不仅是自身素质的提升，它还给予我们的更多的是那些美好的回忆，还有我们失去的激情。虽然只是短短几次训练，但却改变了我们的心境，让我们重新燃烧起对生活的热情。我们将把这份热情和精神带到工作中更好的为重冶服务。

为期一周的拓展训练结束了，通过参加这次拓展训练，使我感悟很多。拓展训练以简单的游戏，揭示了抽象的深刻的道

理，让我找回了工作中被时间磨蚀掉却非常珍贵的东西：意志、激情与活力。这使我更深刻地意识到，其实我们每个人都是很坚强的，每个人在平时工作和生活中都有潜在的能力未曾发挥出来，只要有信心、有勇气去面对，就没有解决不了的难题。同时在训练中，使我们都极为深刻的体验到一个团队是要经过千百万次的锤炼才会变的坚不可摧。这次活动给我带来的感受颇深：。

在训练中，无论是一开始的队列训练，还是飞跃自我，我们每个成员都在积极的参与，在过程中慢慢的克服自己的恐惧，都在为完成一致的目标而努力。大家没有任何的隔阂相互加油打气。这是我深刻感受到，表面看起来很难的事，其实并没有想象中那么可怕。在工作、生活中，遇到困难并不可怕，怕的是失去解决困难的勇气和信心！心理的障碍是最难逾越的，我们如果要成为强者，首先就必须挑战自己的恐惧感，当我们豁出去一搏，勇敢地跨出一小步，也许就能抓住属于自己的机会，实现人生一大步的跨越。并且在“勇闯当桥”中，面对摇摆不定的吊桥，在队友、教练的注视中进行攀登和跨越，需要承受相当的压力。

然而，在这个过程中，其它的队员总在不断地为你加油、打气，为你指导、欢呼，亲历者能深刻地体会到团队的鼓励与支持，每一次前进，如果得到同伴的喝采和认可，所有的压力将化成前进的动力，这就是团队中鼓励、赞美和支持的作用！着实让我体会到拿出勇气战胜自我时的快感，甚至对高空项目产生了感情。为什么在训练中大家都能如此的团结？因为大家的目标完全一致，因此我们在团队的管理中应该突出大家一致的目标，突出鼓励为团队做出具体贡献的个人。全身心地投入当然会大声说出自己的想法，只有充分发挥每个人的智慧，才能挖掘出团队最大的活力与竞争力。在过程中寻找到快乐，在感悟中得到升华。

拓展只是一种训练，是体验下的感悟。最重要的是我们战胜了心魔，更由内心的极大恐惧到无所畏惧，真正实现了认识

自我、挑战自我、超越自我的目标。我相信每一个人都从拓展中得到或多或少的启发，但我们是否能把拓展中的精神运用到实际工作中去，能真正把在拓展中得到的启示运用到生活的困难当中，还需要一个更长的磨练过程。坚持以人为本，不进则退的紧迫感，去提升自己的需求层次、实现自己的人生价值。通过“珍爱生命、承担责任、维护荣誉”，努力营造风正、气顺、劲足的良好工作氛围，真正从内心深处认同、拥护、践行创新机制和落实责任的要求。但我相信，多一点坚持，多一份自信，就会多一次成功！

在整个高空训练的过程中，我们每一个人都自始至终都在为自己的顺利过关而满足，为同伴成功而欢呼。所有的一切，是那么真切，是那么具有合力。即使在整个训练过程结束之后，大家都很累，可每个人都兴高采烈地议论着训练中的事情，都感到回味无穷。于是，我们快乐着，我们幸福着。

在户外拓展训练的同时，我们还上了三节室内教学课。不似想象中的枯燥无味，反而充满欢乐，并在其中受益匪浅。通过几个简单益智的游戏，大家分组行动，在经过相互怀疑，迷茫，到最后相互信任、协作，我们从中学到了很多，也发现了很多值得我们思考的问题。每个人从出生以来无时无刻不是在团队中成长，上学是，工作也是。通过这次野外团队拓展训练活动，让我对团队意识和个人在团队中的作用感悟至深。

一个优秀的团队必须有明确的目标。只有设定明确的目标才能使一个团队产生共同的行动方向和行动力，这一点无论是个人或团队在工作中必须要确立的。一个完美的团队都会以团结为核心思想。在面对各种困难和挑战时，团队的凝聚力、相互关心、激励、包容、建议无形中使团队更加团结。一个成功的团队必须要有素质过硬的决策者，决策者代表了团队的方向与大局。决策者需要具备良好的分析能力、判断能力、决策能力、大局意识与团队意识。面对目标团队每个成员都会产生自己的方案，这就需要一个领导出来，对大家的方案

做决策，以确认最好的解决方案。如若不然，大家在争吵中浪费时间，在各自为政中浪费精力，到最后，可能团队目标没有完成，还是乱成一团。

在现实社会中，在工作中，我们在提倡个性张扬的同时更多强调的应该是团结与合作，不管是部门内部，还是部门之间，只有精诚团结，每一个人把自己的全部身心交给自己的团队，才会创造1+12的可能，我们的工作才会一步步跃上更新的台阶。

经过了枯燥的队列训练，刺激的高空项目以及有趣的室内游戏后，我们迎来了此次拓展训练最特别也是大家最期待的项目——野外生存。军用帐篷又大又重，很是不好搭，但经过前几天的训练，大家的团队意识相当强，男生先帮女生搭，女生协助男生搭，几个小时后，四顶帅气的帐篷就全部搞定了，虽然又累又脏，但每个人脸上都洋溢着颇有成就感的笑容。虽然由于下雨，野炊被取消了，但是大家的团队精神得到了升华，而且吃苦耐劳的精神也在此野营中体现的淋漓尽致。

“贡献的是个人，展现的是整个团队”。这是我这次野营训练最深的感受和收获。团队拥有各种能力与人格的成员，怎样将各具风格的成员加以整合，形成共识，步调一致，充分发挥其作用，形成强大的凝聚力，是一个团队成功的关键所在。而团队里的每个成员都必须将自己的利益、前途、命运与团队紧密联系在一起，并积极接受团队各方面的训练，充分挖掘自身潜力，提升自我，贡献自我，是一个团队的希望所在。个人与团队相互依存，共谋发展。

通过训练，过去的我只知道可以去做能够做到的，现在的我才知道有了团队就有了坚强，我还可以去做很多想都想不到的事情；过去的我只知道团队需要自己去奉献，现在的我知道了自己是多么的需要团队的支持与鼓励；过去的我只想要得到团队的信任，现在的我才知道信任团队更重要。一个人无论

做什么事，往往能力不是决定因素，更重要的是你具不具有强烈的成功愿望，有没有锲而不舍的意志，有没有勇往直前的勇气，有没有与你共同拼搏的战友。由此，拓展到一个组织，整个社会，它不仅需要优秀的人才，更需要这些人才的优势互补、密切合作，只有这样才能走向成功，才能达到1+1大于2的结果。

态度决定一切。态度决定性格，性格决定行动，行动决定习惯，习惯最终决定一切。当我们面临困难和压力的时候，我们最大的敌人不是前方的艰难险阻，而是我们自己，我们最难战胜的敌人就是我们自己。所以我们在做任何事情时，都要保持积极、乐观的态度和勇往直前的斗志。

部队训练心得体会

警务训练心得体会

大学生拓展训练心得体会

军事化拓展训练心得体会

户外拓展训练心得体会范文

拓展训练培训心得体会

执行文化拓展训练心得体会

队列训练心得体会篇二

队列是计算机科学中的一种常用数据结构，它的特点是“先进先出”。我们可以使用队列来解决很多实际问题，例如模拟排队买票的场景，或者实现某些算法。在学习队列的过程中，我遇到了很多挑战，但也收获了不少收获，下面我将分

享自己的心得体会。

第二段：队列的基本操作

队列有两个基本操作，分别是“入队”和“出队”。在实现队列的时候，我们需要考虑如何保证队列的先进先出特性。需要使用指针来记录队头和队尾，并实现相应的操作函数。在实现队列的代码中，需要特别注意队列空和队列满的情况，否则会导致一些不可预料的错误和结果。

第三段：队列的应用场景

队列可以应用于很多场景，例如任务调度、缓冲区、打印队列等等。在实际应用中，我们需要选择合适的队列类型和相应的操作函数，来满足不同的需求。同时，队列也可以和其他数据结构结合使用，例如堆、栈等等。这样我们可以实现更复杂的算法和数据处理方式。

第四段：队列的优化方法

在实际应用中，我们可能会面临一些性能问题，例如队列满时的性能下降、队列的优先级处理等等。为了解决这些问题，我们需要使用一些优化方法，例如双向队列、带有优先级的队列、基于链表的队列等等。这些优化方法可以提高队列的性能和适应性，从而满足不同的应用场景需求。

第五段：总结和展望

通过学习队列，我深深感受到了数据结构和算法的重要性。队列不仅可以帮助我们解决实际问题，而且可以启发我们思考更深层次的问题，例如图论、深度优先搜索、广度优先搜索等等。在将来的学习中，我将进一步深入研究队列相关的内容，例如循环队列、阻塞队列等等。我相信通过不断学习和实践，我能够取得更好的进步和发展。

队列训练心得体会篇三

课目：单个军人队列动作

内容：步法变换及行进间转法

目的：通过学习和训练，使大家学会步法变换及行进间转法的动作要领及组织训练的方法，班队列训练打下良好的基础。

方法：内容提示，讲解示范，组织练习，小结讲评。时间：1学时

要求：

- 1、姿态端正，军容严整，精神振作，严肃认真；
- 2、按照规定的位路列队，精力集中，动作准确、协调一致；
- 3、能者为师，互帮互学，共同提高。

教学进程

教学准备：

- 1、清点人数、整理着装、向在场首长报告；
- 2、宣布教学提要；
- 3、提示有关理论。 教学实施：

第一个内容：步法变换

步法变换是队列行进的常用动作，主要规范在行进中各种步法互换时的队列动作。主要包括齐步与正步、齐步与跑步、齐步与踏步、跑步与踏步的互换。

步法变换，均从左脚开始。下达口令时，除齐步、正步互换动作的动令落在左脚外，其余动作的动令均落在右脚。

一、动作要领

（一）齐步、正步互换

1、齐步换正步

在齐步行进中，听到“正步——走”的口令后，右脚继续走1步，从左脚开始换正步行进。

2、正步换齐步

在正步行进中，听到“齐步——走”的口令后，右脚继续走1步，从左脚开始换齐步行进。

（二）齐步、跑步互换

1、齐步换跑步 在齐步行进中，听到“跑步”的预令，两手迅速握拳提到腰际，两臂前后自然摆动；听到“走”的动令，从左脚开始换跑步行进。

2、跑步换齐步

在跑步行进中，听到“齐步——走”的口令后，继续跑2步，然后，从左脚开始换齐步行进。

（三）齐步（跑步）、踏步互换

在踏步中，听到“前进”的口令后，继续踏2步，再从左脚开始换齐步行进。

2、跑步、踏步互换 （1）跑步换踏步 在跑步行进中，听到“踏步”的口令后，继续跑2步，然后从左脚开始换踏步。

（2）踏步换跑步

在踏步中，听到“前进”的口令后，继续踏2步，再从左脚开始换跑步行进。

二、动作要求

步法变换时，要求做到：军姿不变形，变换时机准确，动作规范、协调自然。

三、常犯的毛病及纠正方法

（一）步法变换时，动作不明显。

纠正方法：变换时，要充分显示出齐步为迈出，正步为踢出，跑步为跃出，踏步为脚原地起落的不同特点。

（二）步法变换后，不能保持原行进步速。

纠正方法：步法变换时，要保持行进的步幅（正步时，要保持脚踢出后的高度），使行进速度不变；步法变换后，要保持动作稳健。

（三）步法变换时，动作不及时、协调。

纠正方法：由慢到快，由分解到连贯，按照步法变换的要领反复体会和练习。

〔组织练习〕 训练步骤

1、分解动作练习；（主要解决的问题：步法变换的时机和动作的协调）

2、连贯动作练习（主要解决的问题：动作的准确、协调和自然）。练习时口令下达要及时，动令要落准。

训练方法

- 1、个人练习
- 2、分组、班练习。
- 3、排、连集体练习。
- 4、观摩评比。

第二个内容：行进间转法

行进间转法是行进间变换方向的方法，分向右（左）转走、半面向右（左）转走和向后转走。下达口令时，除向左转走和半面向左转走的动令在左脚外，其余口令均落在右脚。

[讲解示范]

一、动作要领

除向左转走口令左脚起左脚落外，其余均右脚起右脚落。

1、齐步、跑步向右（左）转 口令：“向右（左）转一走”

听到动令，左（右）脚向前半步（跑步是继续跑2步，在向前半步），脚尖向右（左）45度，身体向右（左）转90度，左（右）脚不转动，同时出右（左）按原步伐向新的方向行进。

半面向右（左）转走，按向右（左）转走的动作要领转45度。

2、齐步、跑步向后转

口令：“向后转一走”

听到动令，左脚向右脚前迈出约半步（跑步是继续向前跑2步，再向前半步），脚尖向右约45度，以两脚的前脚掌为轴，向后转180度，出左脚按原来步伐方向行进。

二、标准要求

两臂自然摆动不外张，两腿自然挺直；上体保持正直，上步，转体、出脚、摆臂动作协调一致，动作准确有节奏。

三、常犯的毛病及纠正方法

1、转时两臂外张，上体不稳，两臂自然弯曲，轻贴身体，上体正直，两腿挺直。

2、转时前脚掌随身体转动。上前半步时脚尖方向准确。转体同时出脚，向新的方向行进，两脚掌不转动。

[组织练习]

一、训练步骤

1、分解动作练习（主要解决的问题：上步的距离、方向及转动时臂腿的协调）

口令“分解动作，向右（左）转一走”、“二”

听到动令，左（右）脚向前半步（跑步向前两步，再向前半步），脚尖向右（左）约45度，听到“二”口令，身体向右（左）转90度，同时出右（左）脚向新的方向行进。

口令：“分解动作，向后转一走”，“二”“三”听到动令，左脚向右脚前半步（跑步向前两步，再向前半步），脚尖向右约45度；听到“二”口令，以两脚的前脚掌为轴，向右向后转180度；听到“三”口令，出左脚向新方向行进。

2、连贯动作练习（主要解决的问题：动作的协调自然）

二、训练方法

1、个人练习；

2、分组、班练习；

3、排、连集体练习；

4、观摩评比（组织学员谈观摩体会）。采用分析研究法，抓住一至两个有代表性的错误动作进行集体会诊，引导学员运用已掌握的有关知识和技能，通过正误对比，找出产生错误的原因和纠正的方法，加深对正确要领的理解，提高学员分析问题和解决问题的能力。

[小结讲评]

（一）重述课目、内容、目的、方法和训练重点；

（二）评估训练效果，表扬好的单位和个人；

（三）解答受训对象提出的问题，阐述有关内容；

（四）指出存在的问题及克服的方法并预告下次课内容。

队列训练心得体会篇四

队列训练心得与体会本次队列训练虽然只有短短的几天，但给我们的启发和感悟是深远的。

队列训练开始的那一刻，似乎让人感觉回到了学生时代。事隔多年之久，在回忆，我失去的是那份激情，但是也多了一份祥和。队列训练让我们找回了那份曾经拥有却在慢慢在流

失的激情。这次队列训练我们主要练习了立正、稍息、向右看齐、报数等动作要领，虽然是我们再熟悉不过的动作，但是要做好，还是需要大家的团结一致，用心去做才能做好。通过这次训练让我们明白干任何事情如果没有铁的纪律，严格的纪律作风，都将会成为一盘散沙，无组织、无纪律必将一事无成，这次活动提高了我们自身素质，使我们更加有纪律有规矩，学会了服从集体，团结一心。我们得到了的不仅是自身素质的提升，它还给予我们的更多的是那些美好的`回忆，还有我们失去的激情。虽然只是短短几次训练，但却改变了我们的心境，让我们重新燃烧起对生活的热情。我们将把这份热情和精神带到工作中更好的为重冶服务。

队列训练心得体会篇五

队列是计算机科学中的一种重要数据结构，是一种先进先出[FIFO]的线性结构。作为最基本的数据结构之一，队列在很多领域都有着广泛的应用，如操作系统调度、磁盘 I/O 调度、网络数据包传输等等。

第二段：理论知识

学习队列的时候，我们首先需要了解它的基本操作：入队和出队。入队操作是将元素插入队列尾部，出队操作则是将队列的头部元素弹出。队列的实现方式有很多，最常见的是使用数组或链表实现。在实际应用中，队列还常常与其他数据结构如栈、堆等一起使用，以解决各种实际问题。

第三段：实际应用

除了在计算机科学中的应用外，队列还有很多实际应用，如排队。在人群密集的地方，如超市、地铁、机场等，排队是一种必然的现象，而队列则是管理排队流程的重要工具。另外，即时通讯软件中的消息队列也利用了队列的特点来保证消息的有序传递和处理。

第四段：心得体会

学习队列对我来说是一项颇具挑战的任务。在开始学习时，我为入队和出队的顺序和时间复杂度感到混乱。但反复练习和思考后，逐渐对队列的概念有更深刻的理解。我发现，在学习任何数据结构时，及时反复练习和总结，不仅能够加深对理论知识的理解，还能在实践中获得更多的经验。

第五段：总结

队列是一种基本的数据结构，它的应用场景广泛，不仅在计算机科学中，还在我们生活的方方面面里。虽然初次学习时可能有些抽象，但只要坚持练习，不断总结，我们肯定能够掌握它的本质和实现方法。在未来的工作生活中，队列也将成为我们不可或缺的工具之一。

队列训练心得体会篇六

班队列是每一个学校生活中固定的仪式，也是集体荣誉感的体现。一直以来，我都觉得站队是一件很简单的事情，但是通过最近我所参与的班队列活动，我发现每个人都有着自已的特点和风格，而在集体中的协和一致更加需要队列中每个人的细致的呈现。在这篇文章中，我将分享我的班队列体验和感悟。

第二段：准备

在班队列的准备过程中，要求参与者必须准时到达操场集合。这也说明了班队列的反映的是一个班级的团结和纪律性。在这个环节中，我深刻体会到严格的要求的作用，因为如果一位同学迟到或者没有按照要求准备工具，那么这个班队列的准备就会变得混乱，这也是班队列团结的一个缩影。

第三段：练习

经过一个短暂的准备时间，我们就开始了正式的练习。我们先是跟着老师的指示传递球，每次一个人接球，就必须确认队列的位置，否则，队列就会失去平衡，从而影响整体的形象。渐渐地，我们习惯了掌握好位置、距离等要素。

然后，我们就要开始真正的排队秩序的练习。在队列中我总是特别强调我的步伐，确保每一步的舞姿能够恰到好处，稳定的步伐和规范的手势成为班队列的亮点。通过不断地练习，我学会了如何做到既专注又自信，成为了班队列的主力。

第四段：表现

实际上，当我们完成了练习，表现就成为了关键。在完成表演的时候，我们需要站好队列，我保持完美的姿态，细心呵护每一步脚印，不慌不忙的保持班队列的完美形象，避免出现不协调的情况。

我发现，表现不仅包含了排列，在演出中的动作，也非常关键。我们通过队列的规范化，也使我们可以同步于放映音乐掌握好动作，从而保持节奏一致，使表演更加完美。

第五段：总结

班队列不仅是默默无闻的班级荣誉，更是一种团结和协作的象征。在班队列中，每一个成员都是组织中不可或缺的一部分，并且，每个人都要承担起自己的职责和责任。我们可以在班队列中感受到团队的力量，感受到协作的力量，让每个人都成为了团队的有机整体，在班队列的细节中，感知团队合作的奇妙，助力我们更好的建设一个优异的班集体，感谢您的读完。

队列训练心得体会篇七

作为一名警务队列成员，我从警务队列中获得了很多宝贵的

经验和收获。警务队列是我们学习交流的平台，也是我们锤炼技能和提升素质的场所。在这片队列的土地上，我学到了团结协作、积极向上、勇敢无畏等品质。通过参与队列活动，我深刻认识到警务工作的重要性和责任感。下面，我将结合自己的经历，总结出一些与警务队列相关的心得体会。

第二段：团队合作

在警务队列中，重要的是团队合作。无论是日常队列训练还是实际案件处理，团队合作是必不可少的。一个人再厉害也难以完全胜任所有工作，只有团队能够弥补每个人的不足，将个人力量发挥到极致。在队列中，我们通过参与各种合作训练和活动，培养了相互信任、相互支持、相互帮助的精神。在实际工作中，团队合作更是发挥了重要的作用，我们可以共同分担工作压力，共同解决问题，提高工作效率。

第三段：自我提升

警务队列给予我们展示自我的舞台。在这里，我们可以充分发挥自己的特长，锻炼自己的技能。通过队列训练和比赛，我们不断提高自己的技术水平和战斗力。除此之外，警务队列还为我们提供了学习交流的机会，可以和其他优秀队员相互学习，互相促进。通过不断的学习和交流，我们不仅能提升自己的专业技能，更能提高自己的综合素质和修养。

第四段：责任感

警务工作以责任为本，队列训练也同样如此。警务队列是警察精神的一种集中体现，队列中的每个人都要以高度的责任感对待自己的工作。在排队活动中，我们不仅要为自己负责，还要为队友负责，为整个队列负责。只有当每个队员都承担起自己的责任，团队才能更好地发展壮大。在警队列的历练中，我更加意识到了作为一名警察的责任和使命感。无论是队列中的一点一滴，还是实际的警务工作，我都会尽心尽力

地承担起责任。

第五段：感悟与展望

通过参与警务队列的活动，我深刻认识到警察的工作是一份充满挑战和责任的工作。作为一名警务队列的成员，除了加强自身的技能和素质外，我们还要时刻保持对法律、良好品德和公共利益的敏感。在未来，我将继续保持对警务队列的热爱和投入，通过不断学习和努力，提高自己的综合素质，为实际工作做好充分准备。

队列训练心得体会篇八

一、作业准备

例：齐步行进与立定

科目：单个军人队列动作

目的：通过训练，使同志们熟练掌握单个军人队列动作的动作要领及组训方法，培养良好的军姿，严整的军容、过硬的作风。为队伍正规化建设打下坚实基础。

内容：齐步行进与立定

时间：30分钟

地点：队列训练场

方法：理论讲解，动作示范，组织练习，小结讲评

要求：

1、坚决服从命令，做到令行禁止

- 2、严格队列纪律，互帮互学，共同提高
- 3、精神振作、姿态端正、军容严整、着装整齐
- 4、语言熟练、口令清楚洪亮、组训方法灵活

二、作业实施

（一）动作示范

下面，由我和大家共同学习齐步行进与立定。

齐步是军人的常用步法，通常用于部队的整齐行进。口令下达“齐步走——立定”

（二）理论讲解

当听到“齐步走”的口令后，左脚向正前方迈出一步约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。上体正直，微向前倾：手指轻轻握拢，拇指贴于食指第二关节：两臂前后自然摆动，向前摆臂时，肘部弯曲，小臂稍向里合，手心向内稍向下。拇指根部对正衣扣线，并于最下方衣扣同高。离身体约25厘米。向后摆臂时，手臂自然伸直。手腕前侧距裤缝线约30厘米。行进速度每分钟116-122步。

听到“立定”的口令后，左脚在向前大半步。（约50厘米，脚尖向外约30度）两腿挺直，右脚取捷径迅速靠拢左脚，成立正姿势。（动作标准与要求：齐步行进时，要精神振作，姿态端正，具有一往无前的精神。做到：走直线，方向正，上体稳，摆臂自然靠脚准。为便于大家掌握要领，我将其要领归纳为以下几句诀：军人齐步向前看，头不低来脚不弯，左右迈出七十五，两臂摆动要自然）

齐答：“清楚了！”稍息！

（检查听讲情况□□xxx请你回答一下，齐步的步幅、步数各是多少？回答正确！说明听讲认真，精力集中，稍息！

（三）个人体会：下来按语刚才所讲的方法，口诀及动作要领进行个人体会。

“立正”“报数”，双数兵向前五步走！（成两列队形），开始体会！（指挥员逐个检查纠正）根据普通存在的问题进行整体纠正时，位于两列中央。大家都比较认真，但我发现许多同志低头看地的现象比较严重。同志们！队列训练时，我们做每一个动作都要求我们要姿态端正，上体正直，两眼始终目视前方，具有一往无前的精神。因此，我们在训练当中一定要克服这一痼癖毛病。大家清楚了没有！继续体会！（教员检查纠正）。“停”！成班横队集合！

同志们！在刚才的体会练习中，大家训练比较认真，领会动作要领比较快，训练热情很能够高，但是从动作上看，还存在以下几个问题：

1、摆臂不够定位。主要原因：两臂摆动没有用手腕控制高低。纠正时，要求两肩关节和大臂放松，微擦衣服。

2、行进时，有“八”字脚的现象。主要原因：两脚内侧不在一条直线上，纠正时，注意脚尖内合，以脚跟脚掌的顺序着地。

（指定一名同志回答）。回答正确！稍息！

（四）组织练习：同志们！施训应先技术后战术，先基础后应用，先分练后合练，由简到繁，由易到难，循序渐进。为此，针对前所讲的方法我们进行逐步训练。

1. 摆臂练习。 摆臂练习主要解决的是摆臂的高度及定位性发及向后摆臂是否到位。

a. 口令

我们进行摆臂练习时不仅要注意摆臂的高度和定位性，同时要注意纠正“四种腕”和“两种臂”，“四种腕”是指向上挑腕，向下压腕，向内合腕，向外翻腕。“两种臂”是指摆直臂和向两侧摆臂。

d. 利用器械进行联系 2. 立定练习□a. 口令

在进行与立定练习重点体会以下几个环节：

1、 第一步要迈出。

2、 靠脚时左脚脚尖向外分开约30度。

3、 靠脚时两腿要挺直，靠脚放臂同时动作，同时要注意克服和纠正第一步迈不出去，靠脚时出现“跺脚”和“外扫腿”的现象。

d□开始练习

（在练习过程中出现两名互练的同志和一名采取一步迈出练习的同志）。（教练员发现要及时提出表扬并鼓动大家的练兵热情）。如下：停！集合！同志们，刚才我们看到xx□xxx同志采取结对训练和一步迈出练习不仅掌握了要领还提高了动作。常言说的好：世上无难事，只怕有心人。我们在做每件事时都会遇到这样或哪样和困难，但是有困难都不怕，就怕同志们遇到困难不动脑。而xx□xxx同与就能很好的解决困难，希望大家向他们学习。在刚才的练习中，我发现xx□xxx同志的动作比较准确，下来由他们三名同志做一下动作，大家注意看！

xx□xxx出列！（三名同志向正前方七步）

（由教员下口令组织三名同志进行第二步练习），下来由你们三位担任小组长□xx负责前两名□xx负责中间两名□xx负责最后三名，开始练习！（教员检查纠正，发现两名同志动作掌握较慢，采取因人施教的方法）。

xx□xxx同志，你们掌握动作较慢，请到x侧练习。（教员巡回检查剩余同志动作，根据掌握情况实施如下）。

“停”同志们已基本掌握要领，下面就进行连贯动作练习。它是综合前两步方法，使动作规范化，条令化的训练。练习中，同志们要克服前几步中出现的问题，使动作进一步符合条令要求。同志们清楚没有！开始练习！尔后教员去纠正被抽出的两名同志的动作。

停！集合！下来我检查一下大家对连贯动作的掌握情况□xx同志，请你出列做一下动作。（实施）

xx同志，请你讲评一下他的动作是否规范！（体现正误对比，兵教兵的内容）。

是！刚才xx同志的动作不够协调，腰部没有挺直。好！由你给与纠正！回答：“是”。

xx同志，你刚才的动作是这样的。（实施）其正确动作是：（动作示范）。报告：纠正完毕！

刚才xx对xx同志的纠正很准确，说明在训练中能认真分组会动作，观察认真仔细。

（五）评比竞赛：为了进一步提高我们的动作，下面进行观摩评比，目的在于相互学习，取长补短。

前三名！齐步——走，立——定。尔后依次类推。下来我们进行一下讨论，评出一个好的小组，开始讨论！（此时，一组、三组原地不动，二组向前统一走三步）。

（六）小结讲评

由一组到三组开始发言。。。。。

作业讲评：

通过训练，看出同志们的训练热情高涨，斗志激昂。能够克服炎热天气，尤其是xxx同志，在作业过程中有头晕的现象，但依然能够坚持训练，发扬了不怕苦，不怕累的精神，第xx名同志，对动作的掌握比较熟悉□xx同志，小组对动作标准还需要加强，希望下步加把劲迎头赶上。整体上来说，同志们在训练过程中都非常不错，发扬了严格训练，严格要求的精神。希望在下步训练中能够继续保持和发扬。解散！！

队列训练心得体会篇九

班队列，是每个学校、每个班级必不可少的一项活动。作为学生在校园里的日常表现之一，队列文化的培养是班级凝聚力的最好体现。在队列中，我们能够感受到团结合作、纪律性的重要性。而今天，本文将结合我的亲身经历，分享一些班队列心得体会。

第二段：班队列对学生的意义

班队列，不仅是一种学生管理手段，更是一种学生德育教育的有效途径。队列是学习纪律性，培养集体意识，锤炼团结力量，习惯服从组织等方面的重要渠道。班队列在学生成长中起到强身健体、团结互助的作用，每次排队都是一次锻炼，也是一次集体意识的提高。通过队列营造团结、友爱、互助、诚实、守时的精神风尚，使学生能够在集体中更好地发挥作

用，增强团结合作精神和凝聚力，并切实提高自身素质。

第三段：如何加强班队列管理

班队列的管理，需要在每个学期开学时出台并严格执行。要求学生保持队列规范，要保持身体端正，双手自然下垂。跟随队列的步伐，眼睛看直前方，不能张望。口齿清晰，队里队外都要能听清。此外，班干部在进行队列检查时，要有目的、有计划，对于发现的队列问题及时给出处理意见。同时，在队列中表现优秀的同学，要及时表扬，树立榜样，鼓励全班学生向优秀班队列学习。

第四段：班队列的收获

参与班队列，同学们除了能够锻炼自我、培养纪律性外，还会收获很多。在排队过程中，同学们通过互相协作配合，提高了团队协作、沟通交流的技能，在自我锤炼的同时也促进了班级团结和谐、共同进步。还能学习到一些真正有益的东西，例如训练自己的耐性，集体意识和纪律性，培养健康的心态。

第五段：结尾

作为学生在校园里的日常表现之一，班队列经过多年的发展和实践，已成为一种具有较为稳定性和广泛影响力的文化现象。作为每个学生的必修课，班队列所营造的文化旨在激发学生的对团队协作及规范性的重视，让同学们更能去理解和体味纪律对自己成长的意义。今天，本文就为大家分享了一些班队列的心得体会，希望各位同学今后都能够在班级团结友爱、奋勇向前的队列中，加深对班级纪律的理解、体悟。