

# 2023年观看队列示范片心得体会 队列培训心得体会(大全8篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 观看队列示范片心得体会篇一

队列是警察队伍的形象和门面，它的应用范围和场合也非常广泛，大到接受检阅、参加大型集会；小到我们每一名民警的言行举止、岗位标准，都离不开队列训练的成果。加之当前社会各界对我们警察队伍的监督加强，我们的行、停、站、坐、敬礼、警容等各个方面都是展示我们良好形象的平台。我局一直强调的“三标”作业对于民警的队列动作素质也有相当高的要求。所以，搞好队列训练对于我们每一名民警都有重大的意义。

那么，怎样才能能在训练中提高民警的队列素质呢？本人从训练员的角度归纳以下几点：

第一、自身要对各种队列动作熟悉掌握，动作标准，铭记要领，本身能达到示范的标准。打铁须要自身硬，一名训练员如果连自己要教别人的动作内容都不熟悉不掌握，绝不能胜任此项工作。

第二、要有良好的语言表达能力和稳定的心理素质。这一点看似与训练内容无关，却恰恰是作为一名训练员关键的素质。有不少民警本身的动作水平不低，但是却不能用流利、简单、规范的语言把动作要领表述出来，这就暴露出语言表达方面的不足。此外，一名训练员有时要面对不同的训练对象，可能要指挥队列做一系列复杂综合的动作，可能要在很多观

众甚至是领导面前指挥队列，这时候最需要的就是冷静的头脑和稳定的心理素质，指挥若定，面不改色，游刃有余。

第三、训练要因材施教，循序渐进，兼顾进程和质量。对于不同的训练对象，要有不同的训练策略，切忌一概而论。比如我在一次演练曾经和很多退伍军人一起训练，对于他们来说多讲什么要领简直是浪费时间，注意整体磨合就行了；而同样的任务如果是训练一群没有队列基础的普通人，那就得万丈高楼平地起，从一点一滴讲起，从一举手一投足讲起。具体到我们的“大练兵”活动，我处民警年龄、身体素质、健康状况参差不齐，当然也不适合搞一刀切的训练模式。

第四、要在训练中采取多种形式，灵活多样地搞好训练工作。传统的队列训练就是一个人讲一群人练，重复重复再重复，这样的训练方法枯燥无味而另人烦躁，不容易出效果。我认为在队列训练中不妨采取一些灵活有趣的小策略，比如分组训练，让一组内的每一个人都来尝试做训练员的滋味，大家讨论分析每个人的优缺点；比如开展小竞赛，在比较中充分调动大家的训练积极性……不一而足，不拘一格。事实证明，这样开展训练工作更生动也更有效。

第五、要采取示范和纠正并举的原则。其实，我想强调的在于纠正，因为作为一名训练员示范那是必然的，而纠正往往被忽视被省略，尤其是当很多人范同一个错误时，集体的惯性往往成了错误不被纠正的理由。比如在跑步立定这个动作上，很多人容易犯的错误就是跑步四步立定的时候，其实在第三步跑完时要收左臂同时不出右臂，四步跑完后两臂同时放下；而大面积的人在跑完第三步时还是交替运臂，这就需要专门的纠正和反复的练习，非单纯示范就能解决的问题了。

第六、在训练中要保持昂扬的精神状态。训练员的精神状态对于接受训练的对象绝对有很强的感染作用，当训练员精神抖擞、坚定有力的时候，在很大程度上也给受训者激励和肯定，促使队列训练工作更加有效更加有生气。

队列训练在我们警察的各项警体技能中是最基本的一项，是改善民警形象提高民警身体素质的基本方法之一，又具有很强的实用性，所以它也就有着极强的生命力，是我们警察的必修课。以上本人对于队列训练工作上的一些心得，望广大干部民警多提宝贵意见。期望对我处的“大练兵”活动尽一份绵薄之力。

## 观看队列示范片心得体会篇二

训队列是指在军事训练中，将训练者编成队列进行统一动作的一种训练方法。乍一听起来训队列似乎是一项简单的训练动作，但在经过长时间的训练后，我深深体会到训队列所蕴含的精神与技能。

### 第二段：理解队列意义

学习训队列，深入理解队列的意义非常重要。队列是一个组织在军事训练中最常见的形式，越精细的队列代表着训练单位的训练和管理水平越高。训练中，以队形作为基本的训练形式，能够锻炼训练者的团队合作精神，增强训练者的集体荣誉感。通过队形的精细训练，训练者的军事素质也得到了较好地提高。

### 第三段：训练中的技巧

训练中，队列要求我们保持身体与心理的统一，这点不仅要靠身体的锻炼，更要靠心理的调整。我们要始终关注指挥员的指令，有最快的反应，做出最精细的动作，以使得整个队伍能够在最短的时间内完成动作调整。而队列的练习，并不是一天两天就能掌握的。需要不断重复训练，多次修整自己的队形，多次打磨自己的能力和耐性，多次修正自己的心态和技术，才能达到不断进步，最终攻破自我瓶颈的目标。

### 第四段：锻炼自我修养

在队列训练中，不光是在技巧方面得到了锻炼，也进一步提高了修养。在训练过程中，为了维持各种动作、姿态、节奏的一致性，需要个人修养达到一种不能有丝毫杂念，要全神贯注，而且还要在动作过程中保持心境的平静和坚定。因此，队列训练不仅是对个人能力的锻炼，同时也是一种对自身修养的提高和考验。

## 第五段：总结体会

综上所述，训队列不单纯只是训练身体的动作技能，更是一项对于集体荣誉、军事素质和修养的全面要求，帮助我们形成了规范的行为习惯。同时让我们明白了一个句话：只有把细节做到极致，才能更好地完成训练任务。通过一定时间的训练，我们已经对队列有了更深刻的理解，并认识到队列形式的精髓所在。队列更是一项战场上实战化演习中必须掌握的技能，它可以增加作战效率，形成强大的精神力量，提高部队的整体战斗力。

## 观看队列示范片心得体会篇三

上周进行了对“停止间转法”单个军人队列动作的训练，训练目的主要在原有的队列动作基础上进行拔高训练。在一周训练的过程中基本上完成了课程目标，达到了训练目标。训练过程中出现的好的方面有：大家的精神面貌非常好，训练热情高涨，注意力能够时刻集中，遵守训练场纪律，听从指挥员的指挥，做到令行禁止。在指挥员对于大家动作进行纠正后能够虚心接受并且能够及时改正。在整个训练过程中，值得提出表扬的是大家对于大家的训练态度，能够把自己当作一名新同志。大家的动作非常整齐，并且显的钢强有力，无论转体还是靠脚，都非常迅速，有力度!能够较好的体现的军人的气质。

当然在训练方面体现更多的还是大家的不足，个别单个军人队列水平还有待提高，具体的说明如下：第一，个别同志的

自我要求不是很高，在训练过程中，容易松懈，紧张感不够。第二，个别同志在靠脚过程有脚后跟拖地的习惯性动作，导致整体靠脚声部干脆，经队列的要领提示后能够较快改正。第三，在整体班的训练上，刚开始的协调性不是很好，这也是我们班一直存在的一个问题，不过经过一段时间的磨合与练习最终达到了预定的效果。另外最后我对敬礼与礼毕，齐步的行进与立定，进行了预习，发现与标准的军人队列动作还是有较大差距。希望在接下来的训练过程中提高个人及班整体的动作水平。

## 队列训练教案范文

### 观看队列示范片心得体会篇四

上周进行了对“停止间转法”单个军人队列动作的训练，训练目的主要在原有的队列动作基础上进行拔高训练。在一周训练的过程中基本上完成了课程目标，达到了训练目标。训练过程中出现的好的方面有：大家的\*\*精神面貌非常好，训练热情高涨，注意力能够时刻集中，遵守训练场纪律，听从指挥员的指挥，做到令行禁止。在指挥员对于大家动作进行纠正后能够虚心接受并且能够及时改正。在整个训练过程中，值得提出表扬的是大家对于大家的训练态度，能够把自己当作一名新同志。大家的动作非常整齐，并且显的钢强有力，无论转体还是靠脚，都非常迅速，有力度!能够较好的体现的军人的气质。

当然在训练方面体现更多的还是大家的不足，个别单个军人队列水平还有待提高，具体的说明如下：第一，个别同志的自我要求不是很高，在训练过程中，容易松懈，紧张感不够。第二，个别同志在靠脚过程有脚后跟拖地的习惯性动作，导致整体靠脚声部干脆，经队列的要领提示后能够较快改正。第三，在整体班的训练上，刚开始的'协调性不是很好，这也是我们班一直存在的一个问题，不过经过一段时间的磨合与练习最终达到了预定的效果。另外最后我对敬礼与礼毕，齐

步的行进与立定，进行了预习，发现与标准的军人队列动作还是有较大差距。希望在接下来的训练过程中提高个人及班整体的动作水平。

## 观看队列示范片心得体会篇五

每个人在成长的过程中，都需要接受各种各样的教育。而训练队列作为一种特殊的教育形式，在如今的社会中注定了它的重要性。从年轻时学习站队到现在在职场上参与分析项目，训练队列教我学会更好的沟通协调和团队合作。在这篇文章中，我将分享我在训练队列中所学到的心得体会。

### 第二段：合作与协调

参加队列训练的过程中，我学到了许多关于合作与协调的基本技能。与多个队友合作，须要我们精准的沟通和彼此信任。当然，我也要相信自己的能力。这意味着要既考虑个人的进步，同时也要保持与其他队员的沟通和联系。我意识到，只要大家都了解彼此的面貌和优势，就可以为完成一个任务或项目提供最优质的协作和支持。

### 第三段：集体感与信心

参与训练队列让我迅速融入了一个团队中，这个团队让我感受到了集体责任感的力量。队列的成果并不单单只是个人表现，更为重要的是大家共同协力的结果。因此，很多次队员会互相帮助、鼓励和支持。

每个人都应该能在团队中找到信心和嫩初竞技精神。

### 第四段：认真对待每项任务

在进行队列任务的过程中，每一个人都应该认真对待、明确自己的职责。因为训练队列所模拟的是真实的工作场景，这

也让我体会到了在职场上的严谨的态度。这些任务的完成需要队员们的每个人都全力以赴，这意味着要投入到任务中，将自己的最佳出现出来。从分析细节开始，到最后的细致审查，每个人都需要付出极大的努力。

## 第五段：结论

加入训练队列是一种体验，它教会了我很多职场与生活的基本技能。我深信，在这个混乱而复杂的世界中，知识将永远是我们最好的朋友。训练队列让我对工作更有信心，对团队更有信心。我会把这些 锻炼 培养起来，应用到自己的职场工作和个人生活之中。

## 观看队列示范片心得体会篇六

军事礼仪队列训练是我们的专业课，这样的课程无论是哪个专业都非常之有用，它的应用范围和场合也非常广泛。学习此次课程不但能让我们懂得队列中的基本要素，更能让我感受到军人的力量。

队列训练课程是在第十四周开始的，当我捧着满腔热血的准备好再次的感受军训，可后来我才知道这课程的授教意义，胡老师说了：在以后，你们不但要懂得队列训练的基本要领，更要懂得如何训练他人。第一节课我们观看了以往的国家阅兵典礼，阅兵典礼中，一个个整齐的步伐，洪亮的口号，气质高昂的穿透了我的心，深刻的体会到军人的威武。

可没有人知道在他们的背后留了多少的汗水，擦破了多少的皮。慢慢的，同学们都被感染了，静静的看着视频。而我一直都有着军人的梦想，家里俩个哥哥都当兵的，多么希望能和他们一样，因为自己的缺陷而未能实现愿望，现在我想，就算没能当兵，我也能有一颗雄心壮志的心，努力做好最棒的自己。

接下来的课程我们还学习了向左向右看齐、齐步走、向前一步走，对于这种班级集体训练，同学们都非常认真，在学习形体训练时还学习下达口令，从下达口令中，透露出我们的自信和阳刚之气。

在训练中，我觉得每一个动作都要严格的标准要求，一次过不了关接着做第二次，重复着，直至达标为止，这样的训练需要大家团结一致的容纳在一起，才能成为一只真正队伍。

军训队列心得体会

## 观看队列示范片心得体会篇七

从未军训过的我，在这一天怀揣着一份期待与好奇。早晨时，阳光就已闪烁耀眼，我们在老师的领导下进入操场。随后聆听着各位老师给我们的致词。这次帮助我们军训的是来自南京的警官。他们的军姿风采让我十分的敬佩。

每个班级都会由一个教官负责带领训练。首先，我们学习的是军姿。一个好的姿态可以看出一个人的品格。教官耐心得把我们军姿动作传于我们，我们也有模有样的学习。除此之外，他还教会了我们如何正确的转身，报数，稍息，立正……虽然这仅仅是一些小动作，但是真正做起来，并且长久得保持一个动作，还是一项非常艰巨的任务。更何况是在烈日当空的正午下，要长时间保持又是谈何容易。汗水一滴滴的从我们的脸颊滑下，在阳光的反射是那么多晶莹透彻，因为这是我们认真的汗水。

所谓班有班规，军有军规，我们也同样如此，如果有什么事情都要报告。并且当你在站军姿时，不得随意乱动，不得说话，要保持安静。无规不成圆。在教官的教导下，原来散漫的秩序也有了显着的变化。由此，十分得感激我们的教官。

接下来是学习唱军歌，这不仅仅是军人唱的歌，更是表达了



我们对祖国的一片热爱之心。教官非常负责，一句一句带领我们学习。虽空气闷热，但他仍十分耐心地一而再再而三的教我们。

对于今天的军训，令我受益匪浅，虽然辛苦，虽然疲惫，但这更是磨练我的意志，让我成长。正如冰心所说：“成功的花，人们只惊羡它现实的明艳，确不如它当初的芽儿洒遍了泪血。”我们敬佩军人，并更要学习他们坚韧的毅力。

## 观看队列示范片心得体会篇八

队列是一种常用的数据结构，不仅在编程中经常出现，在现实生活中也有很多队列的应用，比如排队等候。在编程中，我们常常需要使用队列来处理某些问题，这就需要我们了解队列的基本性质和操作。然而，仅仅掌握队列的基本知识还不够，我们还需要学会走队列，即如何在队列中进行遍历、查找和更新等操作。本文将分享一些走队列的心得体会，希望能够帮助大家更好地使用队列。

### 第二段：如何遍历队列

遍历队列是队列中最基本的操作之一。遍历队列意味着我们需要按顺序访问队列中的每个元素。在遍历过程中，我们需要注意两点：首先，遍历过程中需要保证队列中元素的顺序不变；其次，为了避免队列中元素的重复访问，一旦进入队列就需要标记为已访问。当然，也可以使用指针变量指向队列头来遍历队列。不管使用哪种方法，遍历队列都需要非常细致和耐心。

### 第三段：如何查找队列

查找队列是队列中常见的操作之一。如果我们需要查找队列中是否存在某个元素，就需要使用查找队列的方法。查找队列的方法和遍历队列的方法有些相似，但也有些不同。与遍

历队列不同的是，查找队列需要在队列中寻找指定的元素，一旦找到就可以停止遍历。在查找队列时，为了保证效率，我们可以使用队列的大小以及队列元素的值进行优化，即在查找时可以优先搜索队列大小较小以及值较接近的队列。这样可以减少不必要的搜索次数，提高查找效率。

#### 第四段：如何更新队列

更新队列是队列中常见的操作之一。在队列中，我们有时候需要对某个元素进行更新。比如，我们需要修改队列中某个元素的值，或者删除队列中某个元素。对于这些情况，我们就需要使用更新队列的方法。更新队列的方法可以分为两种，一种是修改队列中元素的值，另一种则是删除队列中指定元素。无论采用哪种方法，都需要小心谨慎，以免造成不必要的损失。

#### 第五段：总结

走队列是使用队列时不可或缺的一环。通过我们的实践经验，我们可以发现，在队列中遍历、查找和更新都需要耐心和细致，因为这些操作需要考虑许多因素，比如队列元素的顺序、队列的大小、队列的标记等等。只有在充分理解队列的基本特性的基础上，我们才能够更好地走队列，从而更好地完成我们的编程任务。因此，我们需要不断学习和实践，才能不断提高走队列的技巧和能力。