# 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队不同的训练对象,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、训练要因材施训,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起、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,在学习体形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,原来散浸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在而三的教我们。

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。