

# 2023年正步队列训练教案 班队列训练教案 (通用8篇)

编写教案还需要注意教学内容的思考、反思和调整，以不断提升教学的效果和学生的学习水平。大家可以阅读下方的初一教案范文，了解教学过程、教学设计和教师的教学思路。

## 正步队列训练教案篇一

初闻“北疆卫士”精神这个词汇，是在区人武部的大厅了，在大厅的醒目位置，挂着一幅宣传画——“草原胸怀，胡杨意志，骆驼品格，战马雄风”，这四个词语醒目而触动人心，虽然没有深刻理会到这四个词语的全部含义，但是我一下子就明白了，这是对我们内蒙古边防军人精神的一个高度总结。后来，成为一名民兵后，我结合几次教育机会，对“北疆卫士”精神有了深刻的体会。北疆广大官兵，在恶劣艰苦环境条件下，战严寒、斗酷暑，爬冰卧雪、披星戴月，忠诚戍边、无私奉献，日夜守卫八千里边防线，为边境安宁和社会稳定做出了重要贡献，他们是戍守北疆的忠诚卫士，“北疆卫士”精神，是我区官兵独有的意志品质和精神风貌，是我区部队宝贵的精神财富和光荣传统，是当代革命军人核心价值观在北疆边防的具体体现。

那么做为一名民兵，还是首府地区的民兵，谈践行“北疆卫士”精神是不是有点遥远呢？我认为并不遥远，而且离我们还很近。习主席在视察内蒙古边防部队时，勉励官兵要弘扬“北疆卫士”精神，坚决听党的话、跟党走，矢志扎根边防、守卫边防、建功边防。新一代戍边官兵应当牢记习主席嘱托，把个人理想抱负融入强军梦，把艰苦环境当做实现强军目标的“磨刀石”、当做个人成长的“炼钢炉”，不断锤炼吃苦耐劳、以苦为乐的意志品质。

有人说，在和平年代里，军人不会象战争年代里那样产生轰

轰烈烈的英雄，谈不上奉献，其实不然，在当今的和平年代里，军人顶风冒雪，从喀喇昆仑边防哨卡到寸草难生、缺乏淡水的海岛，都有军人在献身边防，并且献了青春献亲人，保卫祖国、巩固国防的奉献精神无处不在。做一名军人，无论是战争年代还是和平年代，一腔热血，一想到军人的责任、荣誉与尊严，就会挺身而出。

金色的警徽、橄榄色的警服，诠释着我们全部的忠诚，充实的提包、厚厚的日记集装了我们一生的征途。服务，是我们走不到尽头的旅程；宁静，是我们一生不变的期望。那忙碌的身影，把“和谐社会”的凯歌奏响，那坚实的脚步，把边防军人的信念夯实。这就是我们新时代边防军人的光荣。是的，边防军人的光荣太多太多，刀光剑影里，有一种微笑叫勇敢；铁血柔情时，有一种眼泪叫坚强；忘我的付出中，有一种幸福叫隐藏；闪闪的警徽下，有一种选择叫无悔。边防军人的价值更多的是责任和无私的奉献。我们用行动书写着人生，用热血诉说着忠诚。我喜欢边防军人这个职业，因为我们用自己独特的方式实现着人生价值和热血青春。不求索取，只求奉献，这就是我们身边的边防军人。正是有了这样成千上万的边防军人在默默的奉献着，才换来了祖国万里边防线的安宁。“梅花香自苦寒来”是啊，边防军人用艰辛的付出，换来了平安，靠一颗为人民服务的火热的心，让万家享受到春天般的温暖。

既然选择了蓝天，就学会不再退却，军装给了我们坚持的勇气，有了它，生命的颜色不再空白，理想的花朵不再枯萎，启航的风帆也不再没有方向，心中只有一个梦想：献身国防、服务蓝天！蓝色的军装因为蓝天而更加美丽，祖国的蓝天也因为我们而更加湛蓝！

## 正步队列训练教案篇二

### 队列训练流程

## 队列训练要领

### 1、整理着装

动作要领：当听到“整理着装”的口令后，双手从帽子开始，自上而下，将着装整理好，必要时，也能够相互整理。整理完毕，自行稍息，听到“停”的口令，恢复立正姿势。

### 2、整齐、报数

#### 整齐

动作要领：当听到“向右(左)看齐”的口令后，基准兵不动，其他人员向右转头，眼睛看右(左)邻人员腮部，前四名能通视基准兵，自第五名起，以能通视到本人的右第三人为度。后列人员，先向前对正，后向右(左)看齐，听到“向前——看”的口令，迅速将头转正，恢复立正姿势。

#### 报数

动作要领：当听到“报数”的口令后，横队从右至左以短促洪亮的声音转头报数，最终一名不转头。

### 3、立正稍息

#### 立正

动作要领：当听到“立正”的口令后，两脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开约60度；两腿挺直；小腹微收，自然挺胸；上体正直，微向前倾；两肩要平稍向后张；两臂下垂自然伸直，手指并拢自然微曲，拇指尖贴于食指第二节，中指贴于裤缝；头要正、颈要直、口要闭、两眼向前平视。

## 军训完整队列训练教案

## 稍息

动作要领：当听到“稍息”口令后，左脚顺脚尖方向伸出约全脚的三分之二，两腿自然伸直，上体坚持立正姿势，身体重心大部分落于右脚，稍息过久，可自行换脚。

## 4、跨立

动作要领：当听到“跨立”的口令后，左脚向左跨出约一脚之长，两腿挺直，上体坚持立正姿势，身体重心落于两脚之间。两手后背，左手握右手腕，拇指根部与外腰带下沿(内腰带上沿)同高；右手手指并拢，自然弯曲，手心向后。

## 5、停止间转法

动作要领：当听到“右(左)(下同)”的口令后，以右脚跟为轴，右脚跟和左脚掌前部同时用力，使身体协调一致向右转90度，体重落在右脚，左脚取捷径靠拢右脚成立正姿势，转动和靠拢时，两腿挺直，上体坚持立正姿势。向后转时，按向右转的要领向后转180度。

## 6、行进与挺直

### 齐步与立定

动作要领：当听到“齐步——走”的口令后，左脚向正前方迈出约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，拇指贴与食指第二节；两臂前后自然摆动，向前摆臂时肘部弯曲，小臂自然向里合，手心向内稍向下，拇指根部对正衣扣线，并与最下放衣扣同高；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。当听到“立——定”口令后，左脚再向前大半步着地(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。

## 跑步与立定

动作要领：听到预令，两手迅速握拳(四指蜷握，拇指贴与食指第一关节和中指第二关节)提到腰际，约与腰带同高，拳心向内，肘部稍向里合。听到动令，上体微向前倾，两腿微弯，同时左脚利用右脚掌的蹬力跃出约85厘米，前脚掌先着地，身体重心前移。右脚照此法动作，两臂前后自然摆动，向前摆臂时，大臂略直，肘部贴与腰际，小臂略平，稍向里合，两拳内侧各距衣扣线约5厘米；向后摆臂时，拳贴于腰际。当听到“立——定”的口令后，继续跑2步，然后左脚向前大半步(两拳收于腰际，停止摆动)着地、右脚靠拢左脚，同时将手放下，成立正姿势。

## 正步与立定

动作要领：当听到“正步——走”的口令后，左脚向正前方踢出约75厘米(腰要绷直、脚尖下压，脚掌与地面平行，离地面约25厘米)，适当用力使全脚掌着地，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，拇指伸直贴于食指第二节，向前摆臂时肘部弯曲；小臂略成水平，手心向内稍向下；手腕下沿摆到高于最下方衣扣约10厘米处，离身体约10厘米，向后摆臂时(左手手心向右，右手手心向左)，手腕前侧距裤缝线约30厘米。听到“立——定”的口令，左脚再向前大半步着地(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。

## 7、蹲下、起立

### 蹲下

动作要领：当听到“蹲下”的口令后，右脚后退半步，前脚掌着地，臀部坐在右脚跟上(膝盖不着地)，两腿分开约60度，手指自然并拢放在两膝上，上体坚持正直。

## 起立

当听到“起立”的口令后，全身协力迅速起立，成立正姿势。

目的：经过徒手队列动作训练使同志们熟练掌握队列动作的要领，养成良好的作风和严整的警容，为以后的工作和生活打下坚实的基础，单兵队列训练教案。

时间：20\_\_年\_月12日至\_日31日

地点：本次军训指定训练场

### 一、立正

立正是军人的基本姿势，是队列动作的基础。

其口令为：立正。

动作要领：在站立的基础上，当听到立正的口令时两脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开约60度；两腿挺直；小腹微收，上体正直；自然挺胸；两肩要平，稍向后张；两臂自然下垂，手指并拢自然微屈，拇指尖贴于食指的第二节，中指贴于裤缝；头要正，颈要直，口要闭，下颌微收，两眼向前平视，身体微向前倾。

### 二、稍息

其口令为：稍息。

动作要领：左脚顺脚尖方向伸出约全脚的三分之二，两腿自然伸直，上体坚持立正姿势身体重心大部分落于右脚。稍息过久，可自行换脚。

### 三、跨立

跨立主要用于执勤和站立等场合，可与立正互换。

其口令为：跨立。

动作要领：左脚向左跨出约一脚之长，两腿自然伸直，上体坚持立正姿势，身体重心落于两脚之间。右手后背，左手握右手腕，右手手指并拢自然弯屈，手心向后，携枪时不背手。

#### 四、停止间转法

##### 向右(左)转

其口令为：向右(左)-转

动作要领：以右(左)脚跟为轴，右(左)脚跟和左(右)脚掌前部同时用力，使身体和脚一致向右(左)转90度，体重落在右(左)脚，左(右)脚取捷径迅速靠拢右(左)脚，成立正姿势。转动和靠脚时，两腿挺直，上身坚持立正姿势。

半面向左(右)转，按向右(左)转的要领转45度。

##### 2、向后转

其口令为：向后-转。

动作要领：按向右转的要领向后转180度。

#### 五、行进

行进的基本步法分为齐步、正步和跑步，辅助步法分为便步、踏步和移步。

##### 1、齐步

齐步是军人进行的常用步法。

其口令为：齐步-走。

动作要领：左脚向正前方迈出约75厘米着地，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，拇指贴于食指第二节；两臂前后自然摆动，向前摆臂时，肘部弯屈，小臂自然向里合，手心向内稍向下，拇指根部对正衣扣线，并与最下方衣扣同高（着夏季作训服时，与第四衣扣同高；着冬季作训服时，与第五衣扣同高；着水兵服时，与腰带同高），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。

## 2、正步

正步主要用于分列式和其它礼节性场合。

其口令为：正步-走。

动作要领：左脚向正前方踢出（腿要绷直，脚尖下压，脚掌与地面平行，离地面约25厘米）约75厘米，适当用力使全脚掌着地，同时身体重心前移，右脚照此动作；上体正直，微向前倾；手指轻轻握拢，拇指贴于食指第二节；向前摆臂时，肘部变屈，小臂略成水平，手心向内稍向下，手腕下沿摆到高于最下方衣扣约10厘米处（着夏季作训服时，约与第三衣扣同高；着水兵服时，手腕上沿距领口角约15厘米），离身体约10厘米；向后摆臂时（左手心向右，右手心向左），手腕前侧距裤缝线约30厘米。行进速度每分钟110-116步。

## 3、跑步

跑步主要用于快速行进。

其口令为：跑步-走。

动作要领：当听到领令，两手迅速握拳（四指蜷握，拇指贴在

食指第一关节和中指第二节上)，提到腰际，约与腰带同高，拳心向内，肘部稍向里合。听到动令，上体微向前倾，两腿微弯，同时左脚利用右脚掌的蹬力跃出约85厘米，前脚掌先着地，身体重心前移，右脚照此法动作；两臂前后自然摆动，向前摆臂时，大臂略直，肘部贴于腰际，小臂略平，稍向里合，两拳内侧各距衣扣线约5厘米；向后摆臂时，拳贴于腰际。行进速度每分钟170-180步。

便步用于行军、操练后恢复体力及其它场合。

## 立定

其口令为：立-定。

动作要领：齐步和正步时，听到口令，左脚再向前大半步着地，两腿挺直，右脚取捷径迅速靠拢左脚，成立正姿势。跑步时，听到口令，再跑2步，然后左脚向前大半步(两拳收于腰际，停止摆动)着地，右脚靠拢左脚，同时将手放下，成立正姿势。踏步时，听到口令，左脚踏1步，右脚靠拢左脚，原地成立正姿势(跑步的踏步，听到口令，继续踏2步，再按上述要领进行)。

学习目标：

- 1、经过队列队形的练习让学生养成遵守纪律的好习惯。
- 2、掌握分队走与并队走的方法。
- 3、复习广播操，为大课间的练习做好准备。

学习资料：

队列队形分队并队走广播操

学习过程：

一、酝酿情绪，激发兴趣阶段教师活动：

二、合作探究、完成动作学习教师活动：

学生活动：

能发挥团体的智慧进行动作的. 研究和学习，

对练习中出现的问题进行探讨，或向其他小组请教

进取参与动作学习展示，并能对其他小组的练习做出简要的  
评议

巡回指导，参与学生的学习对有困难的小组给予帮忙

组织学生进行学习成果展示，对学生学习情景做出评议

讲解示范动作要领，纠正学生练习中的错误；

组织学生进行正确动作练习

组织：分成四个小组由组长带领学生活动：进取思考动作和  
方法

在组长的带领下进取参与学习

进取参与动作表演，大胆展示自我的优美动作，并能说出他  
人动作的不足之处并加以改正

学习他人动作，看教师与同学示范，说出不一样的原因

进取参与团体练习和比赛，大胆展示自我的动作，并能努力  
提高自我的动作水平。

组织：田径场上按场地分组有序练习四、稳定情绪，恢复身

心阶段教师活动。

## 一、队列训练的目的

增强学员的组织纪律性和服从性，同时培养学员进取合作的团队精神。

## 二、队列训练的资料

队列训练是军事训练的基础。队列训练的资料主要有队列动作、队列队形和队列指挥等。

队列指挥主要包括指挥位路、指挥方法、指挥要求等，它是队列指挥员必须掌握的基本技能。学员担任指挥员组织队列训练，能够有效的提高自我组织、指挥和管理队伍的本事。

## 三、队列训练的方法1. 讲解示范2. 组织练习

## 四、队列训练的要求(一)对指挥员的要求

4. 训练前后：清点人数，整理着装等；

1. 坚决执行命令，做到令行禁止；

2. 姿态端正，军容严整，精神振作，严肃认真，禁止在队列里说笑、打闹和做小动作；

军训不仅仅是对学员身体素质的考验，更是为了培养学员艰苦奋斗、吃苦耐劳的作风，学会以严谨、进取乐观的态度对待工作和生活(理解军训的态度就是以后理解工作的态度，工作的态度说明事业的态度，事业的态度说明人生的态度)。

## 第二部分队列动作要领及训练方法

### 第一节立正、稍息、跨立

## 一、立正

立正是军人的基本姿势，是队列动作的基础。口令：立正。

动作要领：听到“立正”口令，两脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开约60度；两腿挺直；小腹微收，自然挺胸；上体正直，微向前倾；两肩要平，稍向后张；两臂下垂自然伸直，手指并拢自然微曲，拇指尖贴于食指第二节，中指贴于裤缝；头要正，颈要直，口要闭，下颌微收，两眼向前平视。

二、稍息口令：稍息。动作要领：

左脚顺脚尖方向伸出约全脚的三分之二，两腿自然伸直，上体坚持立正姿势，身体重心大部分落于右脚。

## 三、跨立

跨立又称跨步站立。口令：跨立。动作要领：

当听到“跨立”口令后，左脚向左跨出约一脚之长，两腿挺直，上体坚持立正姿势，身体重心落于两脚之间。两手后背，左手握右手腕，拇指根部与外腰带下沿（内腰带上沿）同高；右手手指并拢自然弯曲，手心向后。

## 第二节停止间转法

停止间转法是停止间变换方向的方法，分为向右（左）转，半面向右（左）转，向后转。

口令：向右（左）——转、半面向右（左）——转、向后——转。  
动作要领：

以右（左）脚跟为轴，右（左）脚跟和左（右）脚掌前部同时用力，使身体协调一致向右（左）转90度，体重落在右（左）脚，左（右）脚取捷径迅速靠拢右（左）脚，成立正姿势；半面向

右(左)转，按向右(左)转的要领转45度；向后转，按照向右转的要领向右转180度。转动和靠脚时，两腿挺直，上体坚持立正姿势。

## 正步队列训练教案篇三

队列训练流程

队列训练要领

### 1、整理着装

动作要领：当听到“整理着装”的口令后，双手从帽子开始，自上而下，将着装整理好，必要时，也能够相互整理。整理完毕，自行稍息，听到“停”的口令，恢复立正姿势。

### 2、整齐、报数

整齐

动作要领：当听到“向右(左)看齐”的口令后，基准兵不动，其他人员向右转头，眼睛看右(左)邻人员腮部，前四名能通视基准兵，自第五名起，以能通视到本人的右第三人为度。后列人员，先向前对正，后向右(左)看齐，听到“向前——看”的口令，迅速将头转正，恢复立正姿势。

报数

动作要领：当听到“报数”的口令后，横队从右至左以短促洪亮的声音转头报数，最终一名不转头。

### 3、立正稍息

立正

动作要领：当听到“立正”的口令后，两脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开约60度；两腿挺直；小腹微收，自然挺胸；上体正直，微向前倾；两肩要平稍向后张；两臂下垂自然伸直，手指并拢自然微曲，拇指尖贴于食指第二节，中指贴于裤缝；头要正、颈要直、口要闭、两眼向前平视。

## 军训完整队列训练教案

### 稍息

动作要领：当听到“稍息”口令后，左脚顺脚尖方向伸出约全脚的三分之二，两腿自然伸直，上体坚持立正姿势，身体重心大部分落于右脚，稍息过久，可自行换脚。

### 4、跨立

动作要领：当听到“跨立”的口令后，左脚向左跨出约一脚之长，两腿挺直，上体坚持立正姿势，身体重心落于两脚之间。两手后背，左手握右手腕，拇指根部与外腰带下沿(内腰带上沿)同高；右手手指并拢，自然弯曲，手心向后。

### 5、停止间转法

动作要领：当听到“右(左)(下同)”的口令后，以右脚跟为轴，右脚跟和左脚掌前部同时用力，使身体协调一致向右转90度，体重落在右脚，左脚取捷径靠拢右脚成立正姿势，转动和靠拢时，两脚挺直，上体坚持立正姿势。向后转时，按向右转的要领向后转180度。

### 6、行进与挺直

#### 齐步与立定

动作要领：当听到“齐步——走”的口令后，左脚向正前方迈

出约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，拇指贴与食指第二节；两臂前后自然摆动，向前摆臂时肘部弯曲，小臂自然向里合，手心向内稍向下，拇指根部对正衣扣线，并与最下放衣扣同高；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。当听到“立——定”口令后，左脚再向前大半步着地(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。

## 跑步与立定

动作要领：听到预令，两手迅速握拳(四指蜷握，拇指贴与食指第一关节和中指第二关节)提到腰际，约与腰带同高，拳心向内，肘部稍向里合。听到动令，上体微向前倾，两腿微弯，同时左脚利用右脚掌的蹬力跃出约85厘米，前脚掌先着地，身体重心前移。右脚照此法动作，两臂前后自然摆动，向前摆臂时，大臂略直，肘部贴与腰际，小臂略平，稍向里合，两拳内侧各距衣扣线约5厘米；向后摆臂时，拳贴于腰际。当听到“立——定”的口令后，继续跑2步，然后左脚向前大半步(两拳收于腰际，停止摆动)着地、右脚靠拢左脚，同时将手放下，成立正姿势。

## 正步与立定

动作要领：当听到“正步——走”的口令后，左脚向正前方踢出约75厘米(腰要绷直、脚尖下压，脚掌与地面平行，离地面约25厘米)，适当用力使全脚掌着地，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，拇指伸直贴于食指第二节，向前摆臂时肘部弯曲；小臂略成水平，手心向内稍向下；手腕下沿摆到高于最下方衣扣约10厘米处，离身体约10厘米，向后摆臂时(左手手心向右，右手手心向左)，手腕前侧距裤缝线约30厘米。听到“立——定”的口令，左脚再向前大半步着地(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。

## 7、蹲下、起立

### 蹲下

动作要领：当听到“蹲下”的口令后，右脚后退半步，前脚掌着地，臀部坐在右脚跟上(膝盖不着地)，两腿分开约60度，手指自然并拢放在两膝上，上体坚持正直。

### 起立

当听到“起立”的口令后，全身协力迅速起立，成立正姿势。

#### 一、队列训练的目的

增强学员的组织纪律性和服从性，同时培养学员进取合作的团队精神。

#### 二、队列训练的资料

队列训练是军事训练的基础。队列训练的资料主要有队列动作、队列队形和队列指挥等。

队列指挥主要包括指挥位路、指挥方法、指挥要求等，它是队列指挥员必须掌握的基本技能。学员担任指挥员组织队列训练，能够有效的提高自我组织、指挥和管理队伍的本事。

#### 三、队列训练的方法1. 讲解示范2. 组织练习

#### 四、队列训练的要求(一)对指挥员的要求

4. 训练前后：清点人数，整理着装等；

1. 坚决执行命令，做到令行禁止；

2. 姿态端正，军容严整，精神振作，严肃认真，禁止在队列

里说笑、打闹和做小动作；

军训不仅仅是对学员身体素质的考验，更是为了培养学员艰苦奋斗、吃苦耐劳的作风，学会以严谨、进取乐观的态度对待工作和生活(理解军训的态度就是以后理解工作的态度，工作的态度说明事业的态度，事业的态度说明人生的态度)。

## 第二部分队列动作要领及训练方法

### 第一节立正、稍息、跨立

#### 一、立正

立正是军人的基本姿势，是队列动作的基础。口令：立正。

动作要领：听到“立正”口令，两脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开约60度；两腿挺直；小腹微收，自然挺胸；上体正直，微向前倾；两肩要平，稍向后张；两臂下垂自然伸直，手指并拢自然微曲，拇指尖贴于食指第二节，中指贴于裤缝；头要正，颈要直，口要闭，下颌微收，两眼向前平视。

#### 二、稍息口令：稍息。动作要领：

左脚顺脚尖方向伸出约全脚的三分之二，两腿自然伸直，上体坚持立正姿势，身体重心大部分落于右脚。

#### 三、跨立

跨立又称跨步站立。口令：跨立。动作要领：

当听到“跨立”口令后，左脚向左跨出约一脚之长，两腿挺直，上体坚持立正姿势，身体重心落于两脚之间。两手后背，左手握右手腕，拇指根部与外腰带下沿(内腰带上沿)同高；右手手指并拢自然弯曲，手心向后。

## 第二节停止间转法

停止间转法是停止间变换方向的方法，分为向右(左)转，半面向右(左)转，向后转。

口令：向右(左)——转、半面向右(左)——转、向后——转。  
动作要领：

以右(左)脚跟为轴，右(左)脚跟和左(右)脚掌前部同时用力，使身体协调一致向右(左)转90度，体重落在右(左)脚，左(右)脚取捷径迅速靠拢右(左)脚，成立正姿势；半面向右(左)转，按向右(左)转的要领转45度；向后转，按照向右转的要领向右转180度。转动和靠脚时，两腿挺直，上体坚持立正姿势。

### 《队列队形的基本训练》教学设计

一、常规训练：

师：同学们好。

生：教师好。

师：半倍距离向前看齐，向前看。

生：做动作(喊1，2)。

师：报数(1排)。

师：在上课之前，请同学们先把自我的衣服整理好，鞋带系好。有没有同学身体不舒服，不能上课，请出来见习(站出队伍)。

师：上节课我们学习了最基本的队形队列动作，此刻我们来复习一下。

师：稍息。

生：做动作，（挺胸抬头向前看）

师：立正。

生：做动作（站直不动是关键）

师：同学们做的十分的好，掌声鼓励自我三次。

## 二、新授部分：

师：看着同学们刚才做的动作，简直就是一位位精神抖擞的小士兵，那今日我们的小士兵们要学习一项新的技能——原地踏步走。原地踏步走，就是不离开你此刻站的位置，听从教师口令，双臂自然前后摆动，左右两只脚交替进行踏步。此刻教师为大家做示范，请你认真观察教师动作，并仔细听儿歌，看教师是如何做的：

（左脚1，右脚2，挺胸抬头1-2-1；上体正直1-2-1；手臂摆动1-2-1；前掌着地1-2-1）看完示范后，我们开始分组做练习。每组同学两两相对，相互监督看谁做的好。

生：做动作。

师：都有稍息。

## 三、发现并纠正问题：

师：刚才每一个同学都已经认真的练习过了，有很多同学做的很棒，但教师也发现了大家的一些问题：在踏步过程中，有些同学左右脚不分，有些同学跟不上教师的节奏，此刻我们经过一个小游戏来区分左右。“请你和我这样做”：左点右点跳跳跳，前弯腰后仰头，左手挥手123，右手挥手456，左脚踏踏嘿嘿嘿，右脚踏踏呦呦呦。

师：做完这个小游戏后，我们再念着儿歌做一遍：左脚1，右脚2，挺胸抬头1-2-1；上体正直1-2-1；手臂摆动1-2-1；脚跟着地1-2-1。

生：做动作，讲儿歌。

师：好，这次做完后教师发现大家刚才出现的问题已经好了很多，所以说记住要领我们才会做的更棒。此刻我们经过“争当小士兵”游戏，进行分小组练习。（情境导入）(1)老爷爷带着奥利斯国王的任务——挑选全城最好的士兵，保卫家园。当大家分组站好后，跟随着老爷爷的口令，大家开始踏步走。推选优秀的小士兵。(2)选出来的小士兵，由老爷爷挑选最佳小士兵，并带由国王检阅。

四、技能展示：

师：亲爱的小朋友们，感激你们让我看到了全城最优秀的小士兵，此刻本国王要检阅一下全城的子民们，并授予他们最高的荣誉(荣耀之星)。

师：经过刚才的场景假设，我们已经练习的十分棒了。给自己掌声鼓励三次吧。

五、放松环节：

生：想。

师：这个游戏叫做：“快快集合”。当哨声响起，立刻解散到操场中央，哨声再次响起，迅速按照号码牌站回指定位置。（三声哨：1、散开，2、面向教师立正，3、集合）

生：做动作

师：大家做的很好，这就是我们队列训练中的另外两项资料，

解散和集合，我们下节课来学习。

六、总结：

生：原地踏步走。

师：我们来回顾一下原地踏步走的要领。

生：左脚1，右脚2，挺胸抬头1-2-1；上体正直1-2-1；手臂摆动1-2-1；前掌着地1-2-1。

师：大家在课堂上的表现我十分满意，我们要为了一个共同的目标——“健康第一”。生：“争做最美五一人”去努力。

师：同学们再见！

生：教师再见，多谢教师。

品评：

本节课在体育课堂中穿插语文教学中的情景教学法，使得枯燥乏味的队列队形练习充满活力。在队列队形训练中，教师始终抓住“区分左右”的难点，利用小游戏进行强化，处理得当。并十分用心的和每一名同学进行良好的师生情感交流。可是还有一些细节之处，需要改正，如在队列队形中，常规训练要到位。把学生的队伍拉开，构成标准的队形去进行课堂表达。

目的：经过徒手队列动作训练使同志们熟练掌握队列动作的要领，养成良好的作风和严整的警容，为以后的工作和生活打下坚实的基础，单兵队列训练教案。

时间：20\_\_年\_\_月12日至\_\_日31日

地点：本次军训指定训练场

## 一、立正

立正是军人的基本姿势，是队列动作的基础。

其口令为：立正。

动作要领：在站立的基础上，当听到立正的口令时两脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开约60度；两腿挺直；小腹微收，上体正直；自然挺胸；两肩要平，稍向后张；两臂自然下垂，手指并拢自然微屈，拇指尖贴于食指的第二节，中指贴于裤缝；头要正，颈要直，口要闭，下颌微收，两眼向前平视，身体微向前倾。

## 二、稍息

其口令为：稍息。

动作要领：左脚顺脚尖方向伸出约全脚的三分之二，两腿自然伸直，上体坚持立正姿势身体重心大部分落于右脚。稍息过久，可自行换脚。

## 三、跨立

跨立主要用于执勤和站立等场合，可与立正互换。

其口令为：跨立。

动作要领：左脚向左跨出约一脚之长，两腿自然伸直，上体坚持立正姿势，身体重心落于两脚之间。右手后背，左手握右手腕，右手手指并拢自然弯屈，手心向后，携枪时不背手。

## 四、停止间转法

向右(左)转

其口令为：向右(左)-转

动作要领：以右(左)脚跟为轴，右(左)脚跟和左(右)脚掌前部同时用力，使身体和脚一致向右(左)转90度，体重落在右(左)脚，左(右)脚取捷径迅速靠拢右(左)脚，成立正姿势。转动和靠脚时，两腿挺直，上身坚持立正姿势。

半面向左(左)转，按向右(左)转的要领转45度。

## 2、向后转

其口令为：向后-转。

动作要领：按向右转的要领向后转180度。

## 五、行进

行进的基本步法分为齐步、正步和跑步，辅助步法分为便步、踏步和移步。

### 1、齐步

齐步是军人进行的常用步法。

其口令为：齐步-走。

动作要领：左脚向正前方迈出约75厘米着地，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，拇指贴于食指第二节；两臂前后自然摆动，向前摆臂时，肘部弯屈，小臂自然向里合，手心向内稍向下，拇指根部对正衣扣线，并与最下方衣扣同高(着夏季作训服时，与第四衣扣同高；着冬季作训服时，与第五衣扣同高；着水兵服时，与腰带同高)，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。

## 2、正步

正步主要用于分列式和其它礼节性场合。

其口令为：正步-走。

动作要领：左脚向正前方踢出(腿要绷直，脚尖下压，脚掌与地面平行，离地面约25厘米)约75厘米，适当用力使全脚掌着地，同时身体重心前移，右脚照此动作；上体正直，微向前倾；手指轻轻握拢，拇指贴于食指第二节；向前摆臂时，肘部变屈，小臂略成水平，手心向内稍向下，手腕下沿摆到高于最下方衣扣约10厘米处(着夏季作训服时，约与第三衣扣同高；着水兵服时，手腕上沿距领口角约15厘米)，离身体约10厘米；向后摆臂时(左手心向右，右手心向左)，手腕前侧距裤缝线约30厘米。行进速度每分钟110-116步。

## 3、跑步

跑步主要用于快速行进。

其口令为：跑步-走。

动作要领：当听到领令，两手迅速握拳(四指蜷握，拇指贴在食指第一关节和中指第二节上)，提到腰际，约与腰带同高，拳心向内，肘部稍向里合。听到动令，上体微向前倾，两腿微弯，同时左脚利用右脚掌的蹬力跃出约85厘米，前脚掌先着地，身体重心前移，右脚照此法动作；两臂前后自然摆动，向前摆臂时，大臂略直，肘部贴于腰际，小臂略平，稍向里合，两拳内侧各距衣扣线约5厘米；向后摆臂时，拳贴于腰际。行进速度每分钟170-180步。

便步用于行军、操练后恢复体力及其它场合。

立定

其口令为：立-定。

动作要领：齐步和正步时，听到口令，左脚再向前大半步着地，两腿挺直，右脚取捷径迅速靠拢左脚，成立正姿势。跑步时，听到口令，再跑2步，然后左脚向前大半步(两拳收于腰际，停止摆动)着地，右脚靠拢左脚，同时将手放下，成立正姿势。踏步时，听到口令，左脚踏1步，右脚靠拢左脚，原地成立正姿势(跑步的踏步，听到口令，继续踏2步，再按上述要领进行)。

## 正步队列训练教案篇四

- (一) 坚决执行命令，做到令行禁止；
- (二) 姿态端正，面容严整，精神振作，严肃认真；
- (三) 按照规定的位路列队，集中精力听指挥，动作迅速、准确、协调一致；
- (四) 保持队列整齐，出、入列应当报告并经允许。

队列人员之间的间隔（两肘之间）通常约10厘米，距离（前一名脚跟至后一名脚尖）约75厘米。需要时，可以调整队列人员之间的间隔和距离。

### (一) 跨立

口令：跨正。

要领：左脚向左跨出约一脚之长，两腿挺直，上体保持立正姿势，身体重心落于两脚之间。两手后背，左手握右手腕，拇指根部与外腰带下沿（内腰带上沿）同高；右手手指并拢自然弯曲，手心向后。携枪时不背手。

## （二）立正

立正是军人的基本姿势，是队列动作的基础。口令：立正。

要领：当听到立正口令时，两脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开约60度；两腿挺直；小腹微收，自然挺胸；上体正直，微向前倾；两肩要平，稍向后张；两臂自然下垂，手指并拢自然微屈，拇指尖贴于食指的第二节，中指贴于裤缝；头要正，颈要直，口要闭，下颌微收，两眼向前平视。

## （三）稍息

口令：稍息。

要领：当听到稍息口令时，左脚顺脚尖方向伸出约全脚的三分之二，两腿自然伸直，上体保持立正姿势，身体重心大部分落于右脚。携枪（筒、炮）时，携带的方法不变，其余动作同徒手。稍息过久，可以自行换脚。

## （四）整齐

整齐：是使列队人员按规定的间隔、距离，保持行、列齐整的一种队列动作。整齐分为向右（左）看齐和向中看齐。

口令：向右（左）看——齐。

要领：基准兵不动，其他士兵向右（左）转头（持枪、炮时，听到预令，迅速将枪、炮稍提起，看齐后自行放下）、眼睛看右（左）邻士兵腮部，前四名能通视基准兵，自第五名起，以能通视到本人以右（左）第三人为度。后列人员，先向前对正，后向右（左）看齐。

口令：以×××同志为准，向中看——齐。

要领：当指挥员指定以“×××同志为准（或以第×名为

准)”时，基准兵答“到”，同时左手握拳，大臂前伸与肩略平，小臂垂直举起，拳心和向右。听到“向中看——齐”的口令后，迅速将手放下，其他士兵按照向右（左）看齐的要领实施。

口令：向前——看。

要领：迅速将头转正，恢复立正姿势。

一路纵队看齐时，可下达“向前对正”的口令。

### （五）报数

口令：报数。

要领：横队从右至左（纵队由前向后）依次以短促洪亮的声音转头（纵队向左转头）报数，最后一名不转头。数列横队时，后列最后一名报“满伍”或“缺×名”。连集合时，由各排长在队列内向指挥员报告人数。如“第×排到齐”或“第×排实到××名”。

### （六）敬礼、礼毕

敬礼分为举手礼、注目礼和举枪礼。

1、敬礼口令：敬礼。

向右看——敬礼。1) 举手礼。

要领：上体正直，右手取捷径迅速抬起，五指并拢自然伸直，中指微接帽檐右角前约2厘米处（戴无帽檐帽时，微接太阳穴上方帽墙下沿），手心向下，微向外张（约20度），手腕不得弯屈，右大臂略平，与两肩与两肩线一线，同时注视受礼者。

## 2) 注目礼

要领：面向受礼者成立正姿势，同时注视受礼者，并且迎目送（右、左转头角度不超过45度）。

## 2、礼毕口令：礼毕

要领：行举手礼者，将手放下，行注目礼者徒手或背枪时，停止间，应面向受礼者立正，举手敬礼，将头转正；行举枪礼者，将头转正，右手将枪放下，使托底钣轻轻着地，同时左手放下，成持枪立正姿势。

### （七）蹲下

要领：右脚后退半步，前脚掌着地，臀部坐在右脚跟上（膝盖不着地），两腿分开约60度，手指自然并拢放在两膝上，上体保持正直。蹲下过久，可以自行换脚。

### （八）坐下

口令：坐下。

要领：左小腿在右小腿后交叉，迅速坐下，两手自然放在两膝上，上体保持正直。

### （九）起立

要领：全身协力迅速起立，成立正姿势。

### （十）整理着装

整理着装，通常在立正的基础上进行。

口令：整理着装。

要领：双手从帽子开始，自上而下，将着装整理好。必要时，也可以相互整理。整理完毕，自行稍息。听到“停”的口令，恢复立正姿势。

## （十一）停止间转法

### 1、向右（左）转

口令：半面向右（左）——转。

要领：以右（左）脚跟为轴，右（左）脚跟和左（右）脚掌前部同时用力，使身体协调一致向右（左）转90度，体重落在右（左）脚，左（右）脚取捷径迅速靠拢右（左）脚，成立正姿势。转动和靠脚时，两腿挺直，上体保持立正姿势。

半面向右（左）转，按照向右（左）转的要领转45度。

### 2、向后转

要领：按照向右转的要领向后转180度。

## （十二）行进与停止

行进的基本步法分为齐步、正步和跑步，辅助步法分为便步、踏步和移步。

### （一）齐步

口令：齐步——走。

要领：左脚向正前方迈出约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，拇指贴于食指第二节；两臂前后自然摆动，向前摆臂时，肘部弯曲，小臂自然向里合，手心向内稍向下，拇指根部对正衣扣线，并与最下方衣扣同高，

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。

## （二）正步

口令：正步——走。

向后摆臂时（左手心向右，右手心向左），手腕前侧距裤缝线约30厘米。行进速度每分钟110—116步。

## （三）跑步

口令：跑步——走。

跑步主要用于快速行进。

要领：听到预令，两手迅速握拳（四指蜷握，拇指贴于食指第一关节和中指第二节），提到腰际，约与腰带同高，拳心向内，肘部稍向里合。听到动令，上体微向前倾，两腿微弯，同时左脚利用右脚掌的蹬力跃出约85厘米，前脚掌先着地，身体重心前移，右脚照此法动作；两臂前后自然摆动，向前摆臂时，大臂略直，肘部贴于腰际，小臂略平，稍向里合，两拳内侧各距衣扣线约5厘米；向后摆臂时，拳贴于腰际。行进速度每分钟170—180步。成二列横队或者二路纵队。

## （四）立定口令：立——定。

到口令，继续踏2步，再按照上述要领进行）。

## （十三）移步（5步以内）

移步用于调整队列位罅。

### 1. 右（左）跨步

口令：右（左）跨×步——走。

口令：后退×步——走。

3、5步时，按照齐步走的要领进行。向后退时，从左脚开始，每退1步靠脚一次，不摆臂，退到指定步数停止。

#### （十四）出列、入列

单个军人和分队出、入列均用跑步（5步以内用齐步，1步用正步），或按照指挥员指定的步法执行；因故出、入列要报告（须经允许）。

##### 1. 出列

口令：×××同志（或第×名），出列。

要领：出列军人听到呼点自己姓名或序号“出列”的口令后，应答“是”，然后，进到指挥员右侧前适当位路或指定位路，面向指挥员成立正姿势。

（1）位于第一列（含一列横队）的军人出列，按本条上述规定执行。

（2）位于中列（路）的军人出列，向后（左）转，待后列（左路）同序号的军人向右后跨1步（左后退1步）让出缺口后，按本条的上述规定实施出列；位于“缺口”的位路的军人，待出列军人出列后，即复原位。

（3）位于最后一列的军人出列，先退1步，然后，按本条有关规定实施出列。

##### 2. 入列口令：入列。

要领：听到“入列”口令后，应答“是”，然后，按出列的

相反程序入列。

## 正步队列训练教案篇五

队列训练流程

队列训练要领

### 1、整理着装

动作要领：当听到“整理着装”的口令后，双手从帽子开始，自上而下，将着装整理好，必要时，也能够相互整理。整理完毕，自行稍息，听到“停”的口令，恢复立正姿势。

### 2、整齐、报数

整齐

动作要领：当听到“向右(左)看齐”的口令后，基准兵不动，其他人员向右转头，眼睛看右(左)邻人员腮部，前四名能通视基准兵，自第五名起，以能通视到本人的右第三人为度。后列人员，先向前对正，后向右(左)看齐，听到“向前——看”的口令，迅速将头转正，恢复立正姿势。

报数

动作要领：当听到“报数”的口令后，横队从右至左以短促洪亮的声音转头报数，最终一名不转头。

### 3、立正稍息

立正

动作要领：当听到“立正”的口令后，两脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开约60度；两腿挺直；小腹微收，自然挺胸；上体正

直，微向前倾；两肩要平稍向后张；两臂下垂自然伸直，手指并拢自然微曲，拇指尖贴于食指第二节，中指贴于裤缝；头要正、颈要直、口要闭、两眼向前平视。

## 军训完整队列训练教案

### 稍息

动作要领：当听到“稍息”口令后，左脚顺脚尖方向伸出约全脚的三分之二，两腿自然伸直，上体坚持立正姿势，身体重心大部分落于右脚，稍息过久，可自行换脚。

### 4、跨立

动作要领：当听到“跨立”的口令后，左脚向左跨出约一脚之长，两腿挺直，上体坚持立正姿势，身体重心落于两脚之间。两手后背，左手握右手腕，拇指根部与外腰带下沿(内腰带上沿)同高；右手手指并拢，自然弯曲，手心向后。

### 5、停止间转法

动作要领：当听到“右(左)(下同)”的口令后，以右脚跟为轴，右脚跟和左脚掌前部同时用力，使身体协调一致向右转90度，体重落在右脚，左脚取捷径靠拢右脚成立正姿势，转动和靠拢时，两腿挺直，上体坚持立正姿势。向后转时，按向右转的要领向后转180度。

### 6、行进与挺直

#### 齐步与立定

动作要领：当听到“齐步——走”的口令后，左脚向正前方迈出约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，

拇指贴与食指第二节;两臂前后自然摆动,向前摆臂时肘部弯曲,小臂自然向里合,手心向内稍向下,拇指根部对正衣扣线,并与最下放衣扣同高;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。当听到“立——定”口令后,左脚再向前大半步着地(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。

## 跑步与立定

动作要领:听到预令,两手迅速握拳(四指蜷握,拇指贴与食指第一关节和中指第二关节)提到腰际,约与腰带同高,拳心向内,肘部稍向里合。听到动令,上体微向前倾,两腿微弯,同时左脚利用右脚掌的蹬力跃出约85厘米,前脚掌先着地,身体重心前移。右脚照此法动作,两臂前后自然摆动,向前摆臂时,大臂略直,肘部贴与腰际,小臂略平,稍向里合,两拳内侧各距衣扣线约5厘米;向后摆臂时,拳贴于腰际。当听到“立——定”的口令后,继续跑2步,然后左脚向前大半步(两拳收于腰际,停止摆动)着地、右脚靠拢左脚,同时将手放下,成立正姿势。

## 正步与立定

动作要领:当听到“正步——走”的口令后,左脚向正前方踢出约75厘米(腰要绷直、脚尖下压,脚掌与地面平行,离地面约25厘米),适当用力使全脚掌着地,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,拇指伸直贴于食指第二节,向前摆臂时肘部弯曲;小臂略成水平,手心向内稍向下;手腕下沿摆到高于最下方衣扣约10厘米处,离身体约10厘米,向后摆臂时(左手手心向右,右手手心向左),手腕前侧距裤缝线约30厘米。听到“立——定”的口令,左脚再向前大半步着地(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。

## 7、蹲下、起立

## 蹲下

动作要领：当听到“蹲下”的口令后，右脚后退半步，前脚掌着地，臀部坐在右脚跟上(膝盖不着地)，两腿分开约60度，手指自然并拢放在两膝上，上体坚持正直。

## 起立

当听到“起立”的口令后，全身协力迅速起立，成立正姿势。

目的：经过徒手队列动作训练使同志们熟练掌握队列动作的要领，养成良好的作风和严整的警容，为以后的工作和生活打下坚实的基础，单兵队列训练教案。

时间：20\_\_年\_月12日至\_日31日

地点：本次军训指定训练场

### 一、立正

立正是军人的基本姿势，是队列动作的基础。

其口令为：立正。

动作要领：在站立的基础上，当听到立正的口令时两脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开约60度；两腿挺直；小腹微收，上体正直；自然挺胸；两肩要平，稍向后张；两臂自然下垂，手指并拢自然微屈，拇指尖贴于食指的第二节，中指贴于裤缝；头要正，颈要直，口要闭，下颌微收，两眼向前平视，身体微向前倾。

### 二、稍息

其口令为：稍息。

动作要领：左脚顺脚尖方向伸出约全脚的三分之二，两腿自然伸直，上体坚持立正姿势身体重心大部分落于右脚。稍息过久，可自行换脚。

### 三、跨立

跨立主要用于执勤和站立等场合，可与立正互换。

其口令为：跨立。

动作要领：左脚向左跨出约一脚之长，两腿自然伸直，上体坚持立正姿势，身体重心落于两脚之间。两手后背，左手握右手腕，右手手指并拢自然弯屈，手心向后，携枪时不背手。

### 四、停止间转法

#### 向右(左)转

其口令为：向右(左)-转

动作要领：以右(左)脚跟为轴，右(左)脚跟和左(右)脚掌前部同时用力，使身体和脚一致向右(左)转90度，体重落在右(左)脚，左(右)脚取捷径迅速靠拢右(左)脚，成立正姿势。转动和靠脚时，两腿挺直，上身坚持立正姿势。

半面向左(左)转，按向右(左)转的要领转45度。

#### 2、向后转

其口令为：向后-转。

动作要领：按向右转的要领向后转180度。

### 五、行进

行进的基本步法分为齐步、正步和跑步，辅助步法分为便步、踏步和移步。

## 1、齐步

齐步是军人进行的常用步法。

其口令为：齐步-走。

动作要领：左脚向正前方迈出约75厘米着地，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，拇指贴于食指第二节；两臂前后自然摆动，向前摆臂时，肘部弯屈，小臂自然向里合，手心向内稍向下，拇指根部对正衣扣线，并与最下方衣扣同高（着夏季作训服时，与第四衣扣同高；着冬季作训服时，与第五衣扣同高；着水兵服时，与腰带同高），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。

## 2、正步

正步主要用于分列式和其它礼节性场合。

其口令为：正步-走。

动作要领：左脚向正前方踢出（腿要绷直，脚尖下压，脚掌与地面平行，离地面约25厘米）约75厘米，适当用力使全脚掌着地，同时身体重心前移，右脚照此动作；上体正直，微向前倾；手指轻轻握拢，拇指贴于食指第二节；向前摆臂时，肘部变屈，小臂略成水平，手心向内稍向下，手腕下沿摆到高于最下方衣扣约10厘米处（着夏季作训服时，约与第三衣扣同高；着水兵服时，手腕上沿距领口角约15厘米），离身体约10厘米；向后摆臂时（左手心向右，右手心向左），手腕前侧距裤缝线约30厘米。行进速度每分钟110-116步。

### 3、跑步

跑步主要用于快速行进。

其口令为：跑步-走。

动作要领：当听到领令，两手迅速握拳(四指蜷握，拇指贴在食指第一关节和中指第二节上)，提到腰际，约与腰带同高，拳心向内，肘部稍向里合。听到动令，上体微向前倾，两腿微弯，同时左脚利用右脚掌的蹬力跃出约85厘米，前脚掌先着地，身体重心前移，右脚照此法动作；两臂前后自然摆动，向前摆臂时，大臂略直，肘部贴于腰际，小臂略平，稍向里合，两拳内侧各距衣扣线约5厘米；向后摆臂时，拳贴于腰际。行进速度每分钟170-180步。

便步用于行军、操练后恢复体力及其它场合。

立定

其口令为：立-定。

动作要领：齐步和正步时，听到口令，左脚再向前大半步着地，两腿挺直，右脚取捷径迅速靠拢左脚，成立正姿势。跑步时，听到口令，再跑2步，然后左脚向前大半步(两拳收于腰际，停止摆动)着地，右脚靠拢左脚，同时将手放下，成立正姿势。踏步时，听到口令，左脚踏1步，右脚靠拢左脚，原地成立正姿势(跑步的踏步，听到口令，继续踏2步，再按上述要领进行)。

#### 一、队列训练的目的

增强学员的组织纪律性和服从性，同时培养学员进取合作的团队精神。

## 二、队列训练的资料

队列训练是军事训练的基础。队列训练的资料主要有队列动作、队列队形和队列指挥等。

队列指挥主要包括指挥位路、指挥方法、指挥要求等，它是队列指挥员必须掌握的基本技能。学员担任指挥员组织队列训练，能够有效的提高自我组织、指挥和管理队伍的本事。

## 三、队列训练的方法1. 讲解示范2. 组织练习

### 四、队列训练的要求(一)对指挥员的要求

4. 训练前后：清点人数，整理着装等；

1. 坚决执行命令，做到令行禁止；

2. 姿态端正，军容严整，精神振作，严肃认真，禁止在队列里说笑、打闹和做小动作；

军训不仅仅是对学员身体素质的考验，更是为了培养学员艰苦奋斗、吃苦耐劳的作风，学会以严谨、进取乐观的态度对待工作和生活(理解军训的态度就是以后理解工作的态度，工作的态度说明事业的态度，事业的态度说明人生的态度)。

## 第二部分队列动作要领及训练方法

### 第一节立正、稍息、跨立

#### 一、立正

立正是军人的基本姿势，是队列动作的基础。口令：立正。

动作要领：听到“立正”口令，两脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开约60度；两腿挺直；小腹微收，自然挺胸；上体正直，微向

前倾;两肩要平,稍向后张;两臂下垂自然伸直,手指并拢自然微曲,拇指尖贴于食指第二节,中指贴于裤缝;头要正,颈要直,口要闭,下颌微收,两眼向前平视。

二、稍息口令:稍息。动作要领:

左脚顺脚尖方向伸出约全脚的三分之二,两腿自然伸直,上体坚持立正姿势,身体重心大部分落于右脚。

三、跨立

跨立又称跨步站立。口令:跨立。动作要领:

当听到“跨立”口令后,左脚向左跨出约一脚之长,两腿挺直,上体坚持立正姿势,身体重心落于两脚之间。两手后背,左手握右手腕,拇指根部与外腰带下沿(内腰带上沿)同高;右手手指并拢自然弯曲,手心向后。

第二节停止间转法

停止间转法是停止间变换方向的方法,分为向右(左)转,半面向右(左)转,向后转。

口令:向右(左)——转、半面向右(左)——转、向后——转。  
动作要领:

以右(左)脚跟为轴,右(左)脚跟和左(右)脚掌前部同时用力,使身体协调一致向右(左)转90度,体重落在右(左)脚,左(右)脚取捷径迅速靠拢右(左)脚,成立正姿势;半面向右(左)转,按向右(左)转的要领转45度;向后转,按照向右转的要领向右转180度。转动和靠脚时,两腿挺直,上体坚持立正姿势。

《队列队形的基本训练》教学设计

## 一、常规训练：

师：同学们好。

生：教师好。

师：半倍距离向前看齐，向前看。

生：做动作(喊1，2)。

师：报数(1排)。

师：在上课之前，请同学们先把自我的衣服整理好，鞋带系好。有没有同学身体不舒服，不能上课，请出来见习(站出队伍)。

师：上节课我们学习了最基本的队形队列动作，此刻我们来复习一下。

师：稍息。

生：做动作，(挺胸抬头向前看)

师：立正。

生：做动作(站直不动是关键)

师：同学们做的十分的好，掌声鼓励自我三次。

## 二、新授部分：

师：看着同学们刚才做的动作，简直就是一位位精神抖擞的小士兵，那今日我们的小士兵们要学习一项新的技能——原地踏步走。原地踏步走，就是不离开你此刻站的位置，听从教师口令，双臂自然前后摆动，左右两只脚交替进行踏步。

此刻教师为大家做示范，请你认真观察教师动作，并仔细听儿歌，看教师是如何做的：

(左脚1，右脚2，挺胸抬头1-2-1；上体正直1-2-1；手臂摆动1-2-1；前掌着地1-2-1)看完示范后，我们开始分组做练习。每组同学两两相对，相互监督看谁做的好。

生：做动作。

师：都有稍息。

三、发现并纠正问题：

师：刚才每一个同学都已经认真的练习过了，有很多同学做的很棒，但教师也发现了大家的一些问题：在踏步过程中，有些同学左右脚不分，有些同学跟不上教师的节奏，此刻我们经过一个小游戏来区分左右。“请你和我这样做”：左点右点跳跳跳，前弯腰后仰头，左手挥手123，右手挥手456，左脚踏踏嘿嘿嘿，右脚踏踏呦呦呦。

师：做完这个小游戏后，我们再念着儿歌做一遍：左脚1，右脚2，挺胸抬头1-2-1；上体正直1-2-1；手臂摆动1-2-1；脚跟着地1-2-1。

生：做动作，讲儿歌。

师：好，这次做完后教师发现大家刚才出现的问题已经好了很多，所以说记住要领我们才会做的更棒。此刻我们经过“争当小士兵”游戏，进行分小组练习。(情境导入)(1)老爷爷带着奥利斯国王的任务——挑选全城最好的士兵，保卫家园。当大家分组站好后，跟随着老爷爷的口令，大家开始踏步走。推选优秀的小士兵。(2)选出来的小士兵，由老爷爷挑选最佳小士兵，并带由国王检阅。

#### 四、技能展示：

师：亲爱的小朋友们，感激你们让我看到了全城最优秀的小士兵，此刻本国王要检阅一下全城的子民们，并授予他们最高的荣誉(荣耀之星)。

师：经过刚才的场景假设，我们已经练习的十分棒了。给自己掌声鼓励三次吧。

#### 五、放松环节：

生：想。

师：这个游戏叫做：“快快集合”。当哨声响起，立刻解散到操场中央，哨声再次响起，迅速按照号码牌站回指定位置。(三声哨：1、散开，2、面向教师立正，3、集合)

生：做动作

师：大家做的很好，这就是我们队列训练中的另外两项资料，解散和集合，我们下节课来学习。

#### 六、总结：

生：原地踏步走。

师：我们来回顾一下原地踏步走的要领。

生：左脚1，右脚2，挺胸抬头1-2-1；上体正直1-2-1；手臂摆动1-2-1；前掌着地1-2-1。

师：大家在课堂上的表现我十分满意，我们要为了一个共同的目标——“健康第一”。生：“争做最美五一人”去努力。

师：同学们再见！

生：教师再见，多谢教师。

品评：

本节课在体育课堂中穿插语文教学中的情景教学法，使得枯燥乏味的队列队形练习充满活力。在队列队形训练中，教师始终抓住“区分左右”的难点，利用小游戏进行强化，处理得当。并十分用心的和每一名同学进行良好的师生情感交流。可是还有一些细节之处，需要改正，如在队列队形中，常规训练要到位。把学生的队伍拉开，构成标准的队形去进行课堂表达。

学习目标：

- 1、经过队列队形的练习让学生养成遵守纪律的好习惯。
- 2、掌握分队走与并队走的方法。
- 3、复习广播操，为大课间的练习做好准备。

学习资料：

队列队形分队并队走广播操

学习过程：

- 一、酝酿情绪，激发兴趣阶段教师活动：
- 二、合作探究、完成动作学习教师活动：

学生活动：

能发挥团体的智慧进行动作的. 研究和学习，

对练习中出现的问题进行探讨，或向其他小组请教

进取参与动作学习展示，并能对其他小组的练习做出简要的评议

巡回指导，参与学生的学习对有困难的小组给予帮忙

组织学生进行学习成果展示，对学生学习情景做出评议

讲解示范动作要领，纠正学生练习中的错误；

组织学生进行正确动作练习

组织：分成四个小组由组长带领学生活动：进取思考动作和方法

在组长的带领下进取参与学习

进取参与动作表演，大胆展示自我的优美动作，并能说出他人动作的不足之处并加以改正

学习他人动作，看教师与同学示范，说出不一样的原因

进取参与团体练习和比赛，大胆展示自我的动作，并能努力提高自我的动作水平。

组织：田径场上按场地分组有序练习四、稳定情绪，恢复身心阶段教师活动。

## 正步队列训练教案篇六

教

学

提

要

课目：班的队列动作

内容：（一）集合、解散

（二）整齐、报数

方法：讲解示范，轮流充当班长组织练习，评比验收

时间：50分钟

地点：操场

要求：（略）

保障：（略）

教

学

进

程

一、教学准备

（一）整理着装，清点人数

（二）宣布教学提要

（三）讲解本课训练的意义

二、教学实施

## （一）集合、解散

讲解：班的集合分为班横队集合、班纵队集合、班二列横队集合、班二路纵队集合。

口令：“成班横队（二列横队）——集合”、“成班纵队（二路纵队）——集合”、“解散”。

（教练员喊口令）

动作示范：（由教员充当班长，示范班配合做示范动作）。

动作要领：（教员讲解、示范班配合做动作）集合是在解散的基础上进行的，听到“解散”的口令，所属人员迅速离开队列位置（班长下达“解散”的口令，所属人员迅速离开原队列位置）。

集合时，指挥员应当先发出预告或者信号，如：“全班（或x班）注意”，然后，指挥员站在预定队形的中央前，面向预定队形成立正姿势，下达“成班横队——集合”的口令，所属人员听到预告或信号，原地面向指挥员成立正姿势；听到口令，基准兵迅速跑到班长左前方适当位置，成立正姿势（基准兵做动作），其他士兵以基准兵为准，依次向左排列，自行对正看齐，成立正姿势（其他士兵做动作）。

成班二列横队时，单数士兵在前，双数士兵在后。（班长下达口令，示范班做动作）

听到“成班纵队——集合”的口令，基准兵迅速跑到班长前方适当位置，成立正姿势（基准兵做动作），其他士兵以基准兵为准，依次向后排列，自行对正，成立正姿势（其他士兵做动作）。

成班二路纵队时，单数士兵在左，双数士兵在右。（班长下

达口令，示范班做动作）

## （二）整齐、报数

### 1、整齐

讲解：整齐，是使队列人员按规定的间隔、距离，保持行、列齐整的一种队列动作。整齐分为向右看齐，向左看齐，向中看齐。

#### （1）向右看齐

口令：“向右看——齐”。

动作要领：听到口令，基准兵不动（班长下达“向右看——齐”的口令），其他士兵向右转头，眼睛看右邻士兵腮部，前四名能通视基准兵，自第五名起，以能通视本人以右第三人为度。

听到“向前一看”的口令，迅速将头转正，恢复立正姿势。  
（班长下达“向前一看”的口令，所属人员恢复立正姿势）

#### （2）向左看齐

口令：“向左看——齐”。

动作要领：与向右看齐相同，所不同的是以左翼第一名士兵为基准，其他士兵向左转头看齐。（班长下达口令，示范班做动作）

#### （3）向中看齐

口令：“以xxx为准，向中看——齐”。

动作要领：当指挥员指定“以xxx为准”时，基准兵答“到”，

同时左手握拳高举（教员边讲边做），大臂前伸与肩略平，小臂垂直举起，拳心向右。听到“向中看一齐”的口令后，其他士兵按照向左（右）看齐的要领实施。听到“向前——看”的口令后，基准兵迅速将手放下，其他士兵迅速将头转正，恢复立正姿势。

一路纵队看齐时，可以下达“向前一对正”的口令。

## 2. 报数

口令：“报数”。

动作要领：横队从右至左（纵队由前向后）依次以短促洪亮的声音转头（纵队向左转头）报数，最后一名不转头（示范班分别做横队、纵队报数的动作）。

讲解：以上所讲的是集合、解散，整齐、报数的动作要领。四个内容合在一起做的程序是：

- （1）下达解散的口令；
- （2）下达集合的口令；
- （3）纠正基准兵的动作（纠正前，可先令基准兵向前一步）；
- （4）下达整齐的口令；
- （5）下达报数的口令；

（6）检查纠正整齐情况。横队时，指挥员变换位置到基准兵一侧的适当位置（约三米处），面向队列，先纠正队列人员的脚尖线，后纠正胸线。口令：“第x名，脚尖（上体）稍向前（后）”、“好”。被呼点的士兵，向右（左）转头，按指挥员的口令做动作，听到“好”的口令，将头转正。（纵队

时的口令：“第x名，稍向左(右)”、“好”)

(7) (横队时) 指挥员回到队列中央前，再下达一次整齐的口令，使队列人员熟悉整齐后的景况。(横队、纵队分别由教员充当班长做一次示范)

动作标准与要求：

(1) 指挥员队列动作标准。口令准确、清楚、洪亮；指挥位置准确；变换指挥位置的时机恰当；指挥程序清楚。

(2) 基准兵选择位置准确。队列中，士兵做动作要迅速；报数声音短促洪亮；集合时，凡在指挥员后侧的战士，应当从指挥员右侧绕过。

组织练习的方法：

(1) 轮流充当班长，练习口令的下达及指挥程序，熟悉指挥位置及变换的时机；

(2) 标位训练。开始训练时为使基准士兵在集合时选位准确，可在训练场上标出指挥位置、基准兵位置进行练习，视训练熟悉程度将标出的位置去掉，进行适当性训练。

评比验收：对本课所学动作进行评比。

小结：(略)

三、教学讲评(略)

## 正步队列训练教案篇七

立正是军人的基本姿势，是队列动作的基础。

其口令为：立正。

动作要领：在站立的基础上，当听到立正的口令时两脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开约60度；两腿挺直；小腹微收，上体正直；自然挺胸；两肩要平，稍向后张；两臂自然下垂，手指并拢自然微屈，拇指尖贴于食指的第二节，中指贴于裤缝；头要正，颈要直，口要闭，下颌微收，两眼向前平视，身体微向前倾。

其口令为：稍息。

动作要领：左脚顺脚尖方向伸出约全脚的三分之二，两腿自然伸直，上体保持立正姿势身体重心大部分落于右脚。稍息过久，可自行换脚。

跨立主要用于执勤和站立等场合，可与立正互换。

其口令为：跨立。

动作要领：左脚向左跨出约一脚之长，两腿自然伸直，上体保持立正姿势，身体重心落于两脚之间。两手后背，左手握右手腕，右手手指并拢自然弯屈，手心向后。携枪时不背手。

向右（左）转

其口令为：向右（左）——转

动作要领：以右（左）脚跟为轴，右（左）脚跟和左（右）脚掌前部同时用力，使身体和脚一致向右（左）转90度，体重落在右（左）脚，左（右）脚取捷径迅速靠拢右（左）脚，成立正姿势。转动和靠脚时，两腿挺直，上身保持立正姿势。

半面向左（右）转，按向右（左）转的要领转45度。

## 2、向后转

其口令为：向后——转。

动作要领：按向右转的要领向后转 180 度。

行进的基本步法分为齐步、正步和跑步，辅助步法分为便步、踏步和移步。

### 1、齐步

齐步是军人进行的常用步法。

其口令为：齐步——走。

动作要领：左脚向正前方迈出约 75 厘米着地，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，拇指贴于食指第二节；两臂前后自然摆动，向前摆臂时，肘部弯屈，小臂自然向里合，手心向内稍向下，拇指根部对正衣扣线，并与最下方衣扣同高（着夏季作训服时，与第四衣扣同高；着冬季作训服时，与第五衣扣同高；着水兵服时，与腰带同高），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。

### 2、正步

正步主要用于分列式和其它礼节性场合。

其口令为：正步——走。

动作要领：左脚向正前方踢出（腿要绷直，脚尖下压，脚掌与地面平行，离地面约 25 厘米）约 75 厘米，适当用力使全脚掌着地，同时身体重心前移，右脚照此动作；上体正直，微向前倾；手指轻轻握拢，拇指贴于食指第二节；向前摆臂

时，肘部变屈，小臂略成水平，手心向内稍向下，手腕下沿摆到高于最下方衣扣约 1 0 厘米处（着夏季作训服时，约与第三衣扣同高；着水兵服时，手腕上沿距领口角约 1 5 厘米），离身体约 1 0 厘米；向后摆臂时（左手心向右，右手心向左），手腕前侧距裤缝线约 3 0 厘米。行进速度每分钟 1 1 0 — 1 1 6 步。

### 3、跑步

跑步主要用于快速行进。

其口令为：跑步——走。

动作要领：当听到领令，两手迅速握拳（四指蜷握，拇指贴在食指第一关节和中指第二节上），提到腰际，约与腰带同高，拳心向内，肘部稍向里合。听到动令，上体微向前倾，两腿微弯，同时左脚利用右脚掌的蹬力跃出约 8 5 厘米，前脚掌先着地，身体重心前移，右脚照此法动作；两臂前后自然摆动，向前摆臂时，大臂略直，肘部贴于腰际，小臂略平，稍向里合，两拳内侧各距衣扣线约 5 厘米；向后摆臂时，拳贴于腰际。行进速度每分钟 1 7 0 — 1 8 0 步。

便步用于行军、操练后恢复体力及其它场合。

### 立定

其口令为：立——定。

动作要领：齐步和正步时，听到口令，左脚再向前大半步着地，两腿挺直，右脚取捷径迅速靠拢左脚，成立正姿势。跑步时，听到口令，再跑 2 步，然后左脚向前大半步（两拳收于腰际，停止摆动）着地，右脚靠拢左脚，同时将手放下，成立正姿势。踏步时，听到口令，左脚踏 1 步，右脚靠拢左脚，原地成立正姿势（跑步的踏步，听到口令，继续踏 2 步，

再按上述要领进行）。

## 行进间转法

### 齐步、跑步向右（左）转

其口令为：向右（左）转——走。

动作要领：左（右）脚向前半步（跑步时，继续跑2步，再向前半步），脚尖向右（左）约45度，身体向右（左）转90度时，左（右）脚不转动，同时出右（左）脚按原步法向新方向行进。

半面向右（左）转走，按向右（左）转走的要领转45度。

### 齐步、跑步向后转

其口令为：向后转——走。

动作要领：左脚向右前迈出约半步（跑步时，继续跑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，出左脚按原步法向新方向行进。转动时，保持行进时的节奏，两臂自然摆动，不得外张；两腿自然挺直，上体保持正直。

## 正步队列训练教案篇八

增强学员的组织纪律性和服从性，同时培养学员进取合作的团队精神。

### 二、队列训练的资料

队列训练是军事训练的基础。队列训练的资料主要有队列动作、队列队形和队列指挥等。

队列指挥主要包括指挥位路、指挥方法、指挥要求等，它是队列指挥员必须掌握的基本技能。学员担任指挥员组织队列训练，能够有效的提高自我组织、指挥和管理队伍的本事。

三、队列训练的方法1. 讲解示范2. 组织练习

四、队列训练的要求(一)对指挥员的要求

4. 训练前后：清点人数，整理着装等；

1. 坚决执行命令，做到令行禁止；

2. 姿态端正，军容严整，精神振作，严肃认真，禁止在队列里说笑、打闹和做小动作；

军训不仅仅是对学员身体素质的考验，更是为了培养学员艰苦奋斗、吃苦耐劳的作风，学会以严谨、进取乐观的态度对待工作和生活(理解军训的态度就是以后理解工作的态度，工作的态度说明事业的态度，事业的态度说明人生的态度)。

第二部分队列动作要领及训练方法

第一节立正、稍息、跨立

一、立正

立正是军人的基本姿势，是队列动作的基础。口令：立正。

动作要领：听到“立正”口令，两脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开约60度；两腿挺直；小腹微收，自然挺胸；上体正直，微向前倾；两肩要平，稍向后张；两臂下垂自然伸直，手指并拢自然微曲，拇指尖贴于食指第二节，中指贴于裤缝；头要正，颈要直，口要闭，下颌微收，两眼向前平视。

二、稍息口令：稍息。动作要领：

左脚顺脚尖方向伸出约全脚的三分之二，两腿自然伸直，上体坚持立正姿势，身体重心大部分落于右脚。

### 三、跨立

跨立又称跨步站立。口令：跨立。动作要领：

当听到“跨立”口令后，左脚向左跨出约一脚之长，两腿挺直，上体坚持立正姿势，身体重心落于两脚之间。两手后背，左手握右手腕，拇指根部与外腰带下沿(内腰带上沿)同高；右手手指并拢自然弯曲，手心向后。

### 第二节停止间转法

停止间转法是停止间变换方向的方法，分为向右(左)转，半面向右(左)转，向后转。

口令：向右(左)——转、半面向右(左)——转、向后——转。  
动作要领：

以右(左)脚跟为轴，右(左)脚跟和左(右)脚掌前部同时用力，使身体协调一致向右(左)转90度，体重落在右(左)脚，左(右)脚取捷径迅速靠拢右(左)脚，成立正姿势；半面向右(左)转，按向右(左)转的要领转45度；向后转，按照向右转的要领向右转180度。转动和靠脚时，两腿挺直，上体坚持立正姿势。