最新链队列的基本操作的实验总结 队列培训心得体会(实用5篇)

总结不仅仅是总结成绩，更重要的是为了研究经验，发现做好工作的规律，也可以找出工作失误的教训。这些经验教训是非常宝贵的，对工作有很好的借鉴与指导作用，在今后工作中可以改进提高，趋利避害，避免失误。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

链队列的基本操作的实验总结篇一

6．停止间（原地间）转法

口令：“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，向右（左）方向转90度，体重落在右（左）脚，左（右）脚靠拢右（左）脚，转时，两腿挺直，上体持续立正姿势。

口令：“向后——转！”

要领：按向右转的要领向后转180度，转动时两大腿靠拢并持续适当的用力。

7．行进间转法

口令：“向右（左）转——走！”（齐步）

要领：左（右）脚向前半步，脚尖稍向右（左），身体向右（左）转90度，同时出右（左）脚，向新方向行进（备注：喊口令时，向右转走的预令和动令都分别落在右脚上；向左

转走则相反）。

口令：“向后转——走！”

要领：左脚向前半步，脚尖稍向右，以两脚掌为轴，从右向后转180度，出左脚向新方向行进。转时，两臂自然摆动，不得外张（备注：喊口令时，预令和动令均落在右脚上）。

8．多种走（跑）队形变化的步法和立定

口令：“齐步——走！”

要领：左脚迈出约75厘米处着地，体重前移，右脚照此法行进；上体正直，微向前倾；手指轻轻握拢；两臂前后自然摆动，向前摆时，小臂稍向里合，手约与第五衣扣或肚脐同高并不超过衣扣线，行进速度每分钟约120步。

口令：“正步——走！”

要领：左脚踢出（脚掌离地面约20厘米并与地面平行，腿要绷直）约75厘米处适当用力着地，体重前移，右脚照此法行进；上体正直，微向前倾；手指轻轻握拢；摆臂时，向前摆肘部弯曲，小臂略平，手腕摆到第三、四衣扣或胸腹之间，离身体约15厘米，手心向内稍向下，向后摆到不能自然摆动为止。行进速度每分钟约116步。

口令：“跑步——走！”

要领：听到预令，两手迅速握拳提到腰际，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弹力跃出约80厘米，前脚掌着地，体重前移，右脚照此法行进；两臂自然摆动，向前摆不露肘，小臂略平，稍向里合，两拳不超过衣扣线，向后摆不露手。行进速度每分钟约180步。

口令：“立——定！”

要领：齐步和正步都是左脚向前大半步，右脚靠拢左脚，成立正姿势。跑步时，继续跑两步，然后左脚向前大半步，右脚靠拢左脚，同时将手放下，成立正姿势。踏步时原地立定。

口令：“踏步！”

要领：两脚在原地上下起落，抬起时，脚尖自然下垂，离地面约15厘米，上体持续立正姿势。听到“前进”口令，继续踏两步，再前进。

9．步法变换

步法变换从左脚开始。

齐步换跑步，听到预令，两手迅速握拳提到腰际，两臂自然摆动。听到动令，即换跑步行进。

跑步换齐步，听到口令，继续跑两步，再换齐步行进。

（二）基本标准

每个教师喊正确口令不少于15个，做到口令准确、有力度、有节奏。每个教师喊动作口令时与自做动作统一（自喊自做），动作不少于10个。

（三）考评要求

考评中每位教师口令与动作应为零失误，为考评合格。考评中出现一次技术失误，则为考评不合格。

江汉区拓展资料

1．队列和体操队形的一些基本术语

队形——学生共同动作时，按教材规定所排成的队伍的形式叫队形。

列——学生左右并列成一线叫列。

路——学生前后重迭成一行叫路。

翼——队形的左右端叫翼。右端叫右翼，左端叫左翼。

正面——队列里学生所面向的一面叫正面。

后面——与正面相反的一面叫后面。

间隔——学生（单个的或成队的）彼此之间左右相隔的间隙叫间隔。

距离——学生（单个的`或成队的……）彼此之间前后相距的间隙叫距离。

队形宽度——两翼之间的横宽叫队形宽度。

队形纵深——从第一列（站在最前面的学生）到最后一列（站在最后面的学生）的纵长叫队形纵深。

伍——二列或二列以上队形中前后重迭的学生叫一伍。

纵队——学生（单个的或成队的）前后重迭组成的队形叫纵队。在纵队中，队形的纵深大于队形的宽度或相等。

横队——学生（单个的或成队的）左右并列组成的队形叫横队。在横队中，队形的宽度大于队形的纵深或相等。

基准学生——教师指定作为行动目标的学生，叫基准学生。如“×××（学生姓名）为基准！”、“以右翼为基准！”等。

排头——位于纵队之首或横队右翼的一个或几个学生叫排头。

排尾——位于纵队之尾或横队左翼的一个或几个学生叫排尾。

当纵队向后转时，排头变为排尾，排尾变为排头。

预令——口令分预令和动令，口令的前部分，使听口令者注意并准备做动作。

动令——口令的后部分，使听口令者立即做动作。预令和动令之间，一般都有必须的时间间隔。

2．口令：“跨立！”

要领：左脚向侧跨出一步，两手置于体后，左手掌握住右手腕，上体持续直立姿势。

3．口令：“45度角半边向左（右）——转！”

要领：向左转时以左脚跟和右脚掌为轴，身体左转动45度，右脚向左脚靠拢，还原成立正。向右转时动作与方向相反（备注：当学生站成做操队形时，便于原地做俯卧撑，立卧撑等）。

4．口令：“向左（右）横跨一步——走！”

要领：左（右）脚侧跨一步，右（左）脚靠拢还原成立正（备注：当学生站成做操队形时，一般将双数的横排学生完成此口令动作，构成错位站立队形，便于学生做俯卧撑，立卧撑、起跑等练习）。

5．原地一（二）列横队变为二（一）列横队

口令：“成一列横队——走！”

原地要使二列横队变为一列横队时，各学生要先离开一步的间隔，然后再下口令。

要领：双数（第二列）学生左脚先向左跨一步，右脚不靠拢左脚向前跨一步，站在单数学生的左方，左脚向右脚靠拢。

口令：“成二列横队——走！”

要领：听到口令后，双数学生左脚向后退一步，右脚不靠拢左脚向右跨一步，站在单数学生的后面，左脚向右脚靠拢。

[相关阅读]

一、口令的种类：

1、复合口令：兼有断续和连续口令的特点，如“以××同学为准，向中看——齐”“右后转弯，齐步——走”等。

2、断续口令：预令和动令之间有停顿，如：成体操队形，散开！第n名，出列！各排，报数！等。

3、连续口令：预令的拖音与动令相连。预令拖音稍长，动令短促有力，如“向后——转”“齐步——走”。有时预令与动令之间有微歇，如“立——定”等。

4、短促口令：只有动令，发音短促有力，不论几个字，中间不拖音不停顿，通常按音节（字数）平均分配时间。有时最后一字稍长，如“立正”“稍息”“报数”等。

二、下达口令技巧：

1、掌握好音节：要有明显的节奏，比如：向右看——齐！向前——看！

2、下达口令的基本要领发音部位要正确：用胸音和腹音，短促口令，比如：立正稍息

3、注意音色音量不要平均分配：一般起音要有低向高拔高。比如：向左看——齐！

4、突出主音：把重点的字要加大音量。比如，向右——转！向前几步——走！

链队列的基本操作的实验总结篇二

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。

链队列的基本操作的实验总结篇三

1□xx班：八六八六，拼搏奋斗，九中校园，一枝独秀。

2□xx班：脚踏实地，奋力拼搏，坚定不移，用心进取，团结一致，辉煌九一。

3□xx班：七一学子，齐心协力，凌云赛场，超越梦想。

4□xx班：脚踏实地，奋力拼搏，坚定不移，用心进取，团结一致，辉煌九一。

5、队名：队名：风之彩，口号：尽展青春炫彩。

6□xx班：七七七七，战鹰出击，同心协力，争夺第一。

7□xx班：九五九五，遥遥领先，鳌头独占，风采尽现;九五九五，神采飞舞，团结互助，唯我九五。

8□xx班：九四九四，雄膺展翅，团结一致，奋力冲刺。

9、队名：出单队，口号：我出单！我喜欢！

10□xx班：九九九九，精神不朽，意气风发，艰苦奋斗，用心进取，力争上游。

11□xx班：八七八七，勇夺第一，雄膺展翅，一比高低。

12□xx班：九年二班，展翅飞天，开拓创新，克服万难，九二无敌，勇夺第一，奋力拼搏，所向披靡。

13□xx班：二班二班，非同一般，扬起风帆，勇往直前。

14□xx班：二班二班，非同一般，扬起风帆，勇往直前。

15□xx班：九年十班，气势冲天，竭尽全力，勇于争先。

16□xx班：八四八四，奋力冲刺，战胜自我，再创佳绩。

17□xx班：七六七六，十分优秀，我为班狂，共创辉煌。

18□xx班：晴空骄阳，永放光芒，七十健将，展翅飞翔。

19□xx班：七三七三，猛虎下山，赛出风格，永远领先。

20□xx班：七二七二，独一无二，激情勇进，胜利属我，奋勇冲锋，扬我班威。

21□xx班：七六七六，十分优秀，我为班狂，共创辉煌。

22□xx班：九九九九，精神不朽，意气风发，艰苦奋斗，用心进取，力争上游。

23□xx班：四班四班，非同一般，努力奋斗，全力夺冠。

24□xx班：七二七二，独一无二，激情勇进，胜利属我，奋勇冲锋，扬我班威。

25□xx班：七九七九，英姿飒爽，胜利永久，不一样凡响。

26□xx班：xxxx□遥遥领先，鳌头独占，风采尽现□xxxx□神采飞舞，团结互助，唯我xx□

27、队名□fighters□中文战斗士），口号：拼搏进取，创造奇迹！

28□xx班：九六九六，信心足够，六班并肩，永远领先。

29□xx班：七七七七，战鹰出击，同心协力，争夺第一。

30□xx班：九四九四，雄膺展翅，团结一致，奋力冲刺。

31□xx班：九三九三，水滴石穿，绳锯木断，气撼百川;九三九三，猛虎下山，强身健体，称霸初三。

32□xx班：八六八六，拼搏奋斗，九中校园，一枝独秀。

33□xx班：晴空骄阳，永放光芒，拼搏进取，争创佳绩。

34□xx班：七八健将，放飞理想，出师必胜，为班争光。

35□xx班：晴空骄阳，永放光芒，七十健将，展翅飞翔。

36□xx班：晴空骄阳，永放光芒，拼搏进取，争创佳绩。

37、队名：梦之队，口号：坚持到底，我们让梦想越飞越高，跟着节奏勇敢地走。

38、队号：永创第一，口号：披荆斩棘向前冲，永不退缩，力争第一。

39□xx班：四班四班，非同一般，努力奋斗，全力夺冠。

40□xx班：九八九八，实力冲天，藏龙卧虎，样样领先。

41、队名：六人行，口号：六人行，我最行！

42□xx班：八三八三，众志如山，齐心协力，一飞冲天。

43□xx班：七九七九，英姿飒爽，胜利永久，不一样凡响。

44、队名：野狼盟，口号：我能！

45、队名：百事队，口号：出单无极限。

46、队名：还击营，口号：还我奖杯，击溃敌队，营养均衡！

47□xx班：九年十班，气势冲天，竭尽全力，勇于争先。

48、队名□nike队，口号□just出it!

49、队名：飞跃，口号：勇往直前，永不止步。

50□xx班：七五七五，势如猛虎，团结一体，无人能比。

51、队名：实力队，口号：超越梦想一起飞，我们需要真心应对！

52□xx班：七一学子，齐心协力，凌云赛场，超越梦想。

53□xx班：八五八五，英姿飞舞，奋勇争先，辉煌八五。

54□xx班：七三七三，猛虎下山，赛出风格，永远领先。

55、队名：南粤纵队，口号：东风吹，战鼓擂，南粤纵队怕过谁！

56□xx班：九三九三，水滴石穿，绳锯木断，气撼百川；九三九三，猛虎下山，强身健体，称霸初三。

57□xx班：九八九八，实力冲天，藏龙卧虎，样样领先。

58□xx班：七八健将，放飞理想，出师必胜，为班争光。

59、队名：无敌队，口号：领先不止一步。

60□xx班：八七八七，勇夺第一，雄膺展翅，一比高低。

61、队名：胜羽队，队名：胜利的羽毛永远归顺于我。

62□xx班：九七九七，力争第一，健康向上，自强不息。

63□xx班：九六九六，信心足够，六班并肩，永远领先。

64、队名：无敌队，冬风吹，战鼓擂，无敌众将会俱谁！

65、xx班：八四八四，奋力冲刺，战胜自我，再创佳绩。

66、xx班：七五七五，势如猛虎，团结一体，无人能比。

67、xx班：九七九七，力争第一，健康向上，自强不息。

68、队名：梦想队，口号：我的梦想我做主！

69、xx班：八五八五，英姿飞舞，奋勇争先，辉煌八五。

70、xx班：九年二班，展翅飞天，开拓创新，克服万难，九二无敌，勇夺第一，奋力拼搏，所向披靡。

71、xx班：八三八三，众志如山，齐心协力，一飞冲天。

72、队名：跃起动力，口号：让激情在动力中飞跃此刻！

链队列的基本操作的实验总结篇四

在大学开放正门课程对我们大学生来说是非常有用的。他锻炼的不只是一个人的意志品质，更锻炼的是一个人的整体气质，特别是在以后面试中，一个人的整体气质非常重要，这是面试单位的的第一印象，而这第一印象就决定了一个人的去与留。在理论课上老师也给我们讲了许多我们的师兄师姐们的故事，他们就是因为有个良好形象气质，才能最终找到一个非常好的工作，以致最后的成功。

此外，在军事礼仪队列训练课上，我们还学会了指挥，特别是在实践课上，我们亲身的做了一次指挥员。这一点也非常重要。一个人去统领一大批人，首先他要有勇气，其次还要有气魄。军事礼仪队列训练课无论是对现在还是对以后都是非常有用的，所以，即使这门课已经结束了，但是我们仍然要在平时进行训练，把自己变得完美。

军事礼仪队列训练给我的第一感觉就是有种生活在军旅生活中。其实我本身就对军旅生活有一种向往，只不过因为一些因素而错过了去体验那种生活的机会。军事礼仪队列训练虽然只有那么短短的几节课、几个口令，但它却实实在在的有军旅生活的影子。让我沉睡了那么久的心又有了一丝的期盼。在上军事礼仪队列训练这门课的期间里如军训那段时间一样让我很开心、很充实。每每看到大阅兵的那个场景，那种军人的气质都会让我悸动、让我斗志昂扬。很多人都在想：人，当当完兵队伍后，就等于重归起点，白白浪费了三年的时光。而我则就双手反对，我总认为“军旅生活”是最美妙，人生最珍贵的一段日子之一，它贵重的不是物质上的而是精神上的一种体验、一种升华。可是，本人却因种种的原因而不能向前踏出那一步。真的很羡慕那些能放下一切包袱做自己想做的事的人。他们才算正真的生活着。军事礼仪队列训练这门课不仅在精神上给予我们很大的鼓舞，同时也对我们今后的工作有很大的帮助。因为我们所要做的礼仪动作大多数是由这些动作衍生过来的，能把这些最本质的学好，那些衍生过来的也就不在话下了。另外，就是胡老师以叫别人出来指挥来锻炼我们的胆识的方式，我感觉非常的好。在这门课中，我学了很多、感受了很多、反思了很多也同样进步了很多。

链队列的基本操作的实验总结篇五

“走队列”作为中国传统的文明礼仪，是一种非常古老而重要的社会规范。随着社会的发展，很多人已经渐渐淡忘了队列的重要性。然而，队列一直在我们身边，从排队买饭、乘坐公交到进医院、退税，都需要排队。学习走队列，不仅能够让我们遵循礼节，更能够在日常生活中得到帮助，为自己赢得更多的尊重。

第二段：正确的走队列方式

想要走好一个队列，首先要做到不懈努力。只有不懈努力，才能够让我们的行为规范。在走队列的过程中，要尽可能地

放慢自己的步伐，留出更多空间给前面的人，确保队伍整齐有序。当然，在排队的过程中，还要注意不要走捷径，不要插队，严格遵守先来后到的原则。

第三段：学会注意他人需求

一个人如果只注重自己的需求，很容易犯 egoism，不考虑他人是否需要，这种行为既不礼貌，也不得人心。给他人留出足够的空间，不挤占他们的范围，是走队列应该遵守的规范之一。当然，遇到那些携带儿童或行动不便的人时，也应积极为他们留出更宽敞、舒适的区域。

第四段：德的穿越

细心的人会发现，队列就是道德的穿越。当我们排队时，不仅是在等待，也是在接受德的教育。只有红十字、高铁等机构有明显的队列标记，其余的地方，都是靠公民自律，来维护队列的秩序。因此，正确的队列规范，是我们社会道德的象征，不向往不尊重。如果遇到插队的行为，我们应该克制自己的情绪，坚决维护公平公正，保护好我们的个人权益。

第五段：总结

队列的教育，最终能够帮助我们更好地处理社交关系,在公共场所理性地表现，也变得更加自信。队列，不仅是一个静态的目标，更是一个无止境的动态进化过程。在这个进化过程中，我们必须不断学习，不断完善自己的礼仪常识，常怀感恩之心，学会更多地为他人着想，为社会贡献力量。需要注意的是，走队列的礼节，是一种文化的传承。当我们弘扬这种文化，保护它，久而久之，它就会像一道光芒一样照亮我们的生活，使我们的人生之路更加的清晰和美好。