

# 训狗实训报告(模板5篇)

随着社会不断地进步，报告使用的频率越来越高，报告具有语言陈述性的特点。报告对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇报告。下面是小编帮大家整理的最新报告范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 训狗实训报告篇一

4月23日(星期五)我校在结束一周的教学工作后，全体教师立即赴xxxx进行拓展训练。当晚我们观看了一场国际级长隆大马戏，真的太精彩了!因为考核的工作备战了两周的我，心暂时轻松了。本以为这场马戏是本次活动中最有意义的项目了，一心想到明天的拓展训练一定是无聊的，真没想到却让我如此难忘。下面我来谈谈自己在这次训练中的一点体会。

因为一开始我就抱着玩的心态来参加，认为这次的训练，只是一种游戏。教练看穿了我们的这种心态，用了一个巧妙的方法，把我们这个团体分成了两队，利用人的好胜心理，挑起我们两队比赛的激情。教练用了最简单最直接地方法检测了我们的专注力，从检测中，我体会到认真聆听是很重要的，让我联想到自己在班主任工作中的一些细节，我每天都在训学生没有好好听讲，不认真的态度。想想自己，在这次训练中，不也存在着这个问题吗?我是一个成年人，更何况他们是一群七、八岁的孩子。教练告诉我们：想做好工作，关键取决于你对待它的态度，因为“态度决定一切”。无论在学习还是工作中，你的态度是积极的还是消极的都取决于你自身。要想一件事情达到理想的结果，惟有以积极的态度，倾注满腔的激情，而不能像烟花那样在最璀璨的瞬间绽放，在最缤纷的刹那凋零。

第一关“四渡赤水”训练中，只凭着两条绳子和两根竹竿渡过这条河，我们“威虎队”的每个队员想尽了办法，为求在

这次训练里顺利通过且争得胜利。虽然在这关比赛中，我们在时间上略输“猎豹队”二分多钟，但我们队还是全员一个不漏地安全渡岸，总结这次训练，我们主要是输在第一渡时使用的方法不太得当，我们还是在一次又一次的渡水里，总结经验与方法，一次比一次渡河的时间快，最难忘的是我的队的队长与副队长，在这个训练比赛中，队长一直走在我们队的最前面，为我们搭桥引线，让我们每位队员都安全顺利通过，而我们的副队长也一直守到最后最后一个队员过渡后，自己才过来。

第二关“高空历奇”训练中，两个人手牵手，走过高5米多，长8米多，宽约60厘米的板桥，桥是由仅仅9块稀疏不一的木板支撑在铁丝上，虽然上去的队员都被挂着安全线，而紧握安全线的是本组的其他队员，在如此高空的训练中，我们把自己的生命交给了队员，在高空中靠着两人互相合作，互相鼓励，互相信任来完成本次挑战。我跟我校最瘦小的一位女同事一组，开始她提出要跟我一组时，我都不敢相信。但从这次任务中，我重新认识了这位同事。

从这两关拓展训练中，让我深切感受到，团队成员协调的重要性。首先每个队员要相互信任，以认真做好身边的每一件事的态度，这样才会有强烈的责任心和奉献精神。其次，团队要从整体着眼，具体问题具体分析，并根据个人的能力，分工明确，此外还要鼓励创造性的思维方式，要成为一支优秀的团队，一个人的力量是微不足道的，充分发扬团结协作的精神。

最后，参加拓展的28人以4分48秒的优秀成绩，成功攀越了3.8米高的毕业墙，为此次拓展训练划上圆满句号，本次活动充分体现了“信赖、付出、积极、关爱、主动”的团队协作奉献精神。虽然只有短短一天时间，但拓展训练所给予我的启发和经验却是一笔永久的精神财富，并使我得到了十分有益的人生感悟，对我的工作学习和生活都将产生很大影响。

## 训狗实训报告篇二

冬天是一个适合进行训练和提升的季节，因为天气寒冷，可以避免夏天的高温燥热。冬训练是许多运动员和学生们的选择，他们在这个季节内努力训练，以期在接下来的比赛和学业中取得更好的成绩。在过去的几个冬天，我也参加了冬训练，我不仅从中获得了身体上的锻炼，还学到了许多重要的心得体会。

### 第一段：冬天是一个适合训练和提升的季节

冬天的寒冷和干燥的气候为进行训练提供了更好的环境。相比于夏天的高温，冬天的温度相对较低，人们在进行训练时不容易感到疲劳和无法承受的温度。此外，冬天的干燥气候也减少了温度对身体的影响，使得身体在训练时更容易适应环境。

### 第二段：在冬训练中获得身体上的锻炼

冬训练不仅可以提供更好的环境，也可以给我们提供更多的机会来进行身体上的锻炼。在冬天，人们不容易流汗，也不容易被冷气冻伤。这使得我们能够更好地进行有氧运动，比如慢跑、骑自行车等，以加强心肺功能。此外，冬天也是进行力量训练的好时机，因为冷空气可以增加肌肉收缩的力度。

### 第三段：通过冬训练学到的心得体会-坚持和毅力

我在冬训练中学到的最重要的心得体会就是坚持和毅力。冬训练需要我们在严寒的天气中坚持进行运动，这对我们的意志力是一个很大的考验。在漫长而艰苦的训练中，我们可能会感到疲惫或失去动力，但只有坚持下来，才能取得更好的成绩。毅力是一种对自己的承诺，是一种不论遇到什么困难都坚持下去的决心。

#### 第四段：通过冬训练学到的心得体会-团队合作和互助

冬训练也教会了我团队合作和互助的重要性。在冬天，我们很多人都会因为天气过冷而感到不舒服，这时，我们就需要互相帮助和支持。而在团队合作中，每个人的个人成绩和进步可以互相影响和促进。在训练中，我们会相互鼓励、互相配合，这样不仅可以提高整个团队的成绩，还可以增强团队的凝聚力和合作能力。

#### 第五段：结论

通过冬训练，我不仅获得了身体上的锻炼，还学到了许多重要的心得体会。坚持和毅力是冬训练中最重要品质，只有坚持下来、不放弃，才能取得更好的成绩。团队合作和互助也是冬训练中不可或缺要素，通过互相帮助和支持，我们可以更好地完成训练目标。冬天是一个适合进行训练和提升的季节，希望将来能够继续利用这个时机，不断提高自己的能力和水平。

### 训狗实训报告篇三

五月中旬，我有幸参加了站里和向葵潭站组织的拓展训练活动，原本以为是旅游的一种说法，但等参加过、体验过之后，我才感悟了其中的真谛。

在教官的带领下我们来到了训练基地，教官首先向我们介绍了拓展训练的历史，因此我们了解了户外训练的历史，当时大西洋商务船队屡遭德国潜艇的偷袭，许多缺乏经验的年轻海员葬身海底，人们从生还者上发现，他们并不一定是体能最好的人，但却都是求生意志最顽强的人，针对这种情况，汉思等人创办了“阿伯德威海上学堂”训练海员在海上的生存能力和遇难后的生存技巧，使他们的身体和意志都得到锻炼，战争结束后，拓展训练以其独特的创意和训练方式逐渐被推广开来，风靡世界五十年，培训目标，也由单纯的体能、

生存训练扩展到心理训练，潜能训练和管理技巧培训等，接下来我们站和葵潭站分为二个队，我们队的队名是“高柏队”，口号是“勇当先锋”“奋发”。

我们此次体验项目是“走轮胎”“拼图”“毕业墙”。

第一项是“走轮胎”、这个项目要求两队队员全部站在三个轮胎上，并同时移动一个轮胎，看哪个队先到终点，考验了队员们的默契程度，最终我们以微弱的差距输给了葵潭站，下午我们又相继完成另外两个项目，最后“毕业墙”是靠两个队员齐心协力把队员给“顶上”四米高墙，然后上去的队员通过拉队员的腰带拉上去。就这样我们完成了所有项目的训练。

拓展训练是结束了，正如训练教官所讲的，拓展只是一种训练，是体验下的感悟，是震撼下的理念，我相信每一个人体验完、震撼完。都会从拓展中得到启示运用到工作困难当中。还需要更长的磨练时间，强调团队精神，可能是大家这次参加训练的最大感受。

在这几个项目中有成功，也有失败的，这些项目要求我们站在同一个问题上，认准同一个目标、要具备不怕苦、不怕困难，用集体的智慧才能取得最终胜利。

## 训狗实训报告篇四

PTT[Physical Training Test]是体能训练测试的缩写，是一种常见的身体素质评估方式。在过去的几个月里，我积极参加了PTT训练，以提高我的身体素质和健康水平。通过这段时间的训练，我收获了很多宝贵的经验和心得体会。在本文中，我将分享我对PTT训练的理解和体验，并探讨其对个人机能的影响。

首先[PTT训练注重全面的身体素质。它包括耐力、力量、爆

发力和协调性等多方面的要素，使我们能够在各个方面达到最佳水平。我发现这种综合性训练非常有助于全面提高身体机能。通过不断地进行有氧运动，如慢跑和游泳，我提高了心肺耐力，并且能够更好地适应持续的身体运动。同时，重量训练也增强了我的力量和爆发力，使我在各种体育活动中具备更大的竞争力。此外，协调性训练帮助我提高了身体的稳定性和动作协调性，使我在运动中更加灵活和敏捷。

其次□PTT训练鼓励坚持和毅力。在这个过程中，我经历了各种亚健康状态，包括肌肉酸痛、无法完成训练计划和逐渐增加的疲劳感等。然而，我学会了坚持和克服这些困难，在困难面前不退缩。这种毅力的培养对我来说非常重要，不仅在体育训练中，也在日常生活中起着积极的作用。通过反复的训练和努力，我逐渐提高了身体的适应能力和耐力，变得更加坚韧，不轻易放弃。

第三□PTT训练促进了个人的健康意识。在参加PTT训练之前，我对保持健康水平的重要性没有足够的认识。然而，通过与教练的交流和体会，我逐渐认识到身体健康对个人的重要性□PTT训练不仅锻炼身体，还教会了我正确的饮食和生活习惯。我开始注重营养均衡的饮食，每天保持足够的睡眠和休息，并在日常生活中保持积极的态度。这些健康意识的改变使我更加健康、活力充沛，并且对未来的发展更有信心。

第四□PTT训练带来了精神上的满足感。通过坚持训练，我不仅改善了身体素质，还培养了积极向上的心态。每当我完成一项艰难的训练任务时，我会感到一种满足感和自豪感，这种感觉使我更加愉快和自信□PTT训练使我更加懂得享受运动的乐趣，同时也有效地减轻了压力和情绪不良。它不仅仅是对身体的锻炼，更是对内心的成长和精神的愉悦。

最后，我认为PTT训练的目的不仅是达到理想的身体素质水平，更是让我们养成良好的生活习惯和积极向上的心态。通

过自身的实践，我深刻体会到了PTT训练对个人机能的重要影响。它让我经历了坚持和毅力的挑战，提高了我的健康意识，培养了积极向上的心态。PTT训练已经成为我生活中不可或缺的一部分，我坚信，通过持续的努力和训练，我将继续提高自己的身体素质和健康水平。

## 训狗实训报告篇五

有幸成为公司组织的第一批参加团队拓展训练人员之一，经过两天一夜的训练，除了身体上的疲惫外，在精神上也颇有收获，但更重要的是对自我、对团队有了一个全新的认识，那就是一个人要发展，自信心是必不可少的，而一个公司要发展，一支富有激情的团队也是必不可少的。

团队建设所谓团队，就是由某些人为了到达必须的目标而组成的一个队伍，团队中的人能够是固定的，也能够是临时的，可能是认识的，也可能是不认识的，他们来自四面八方，男女老少，而我们就是这样的团队，大家来自不一样的所、队，差不多每个岗位都有，各方面的潜力也参差不齐。

很快在教官的指引下，我们推选了队长，挑选了队名，唱出了我们的队歌，一个团队建设由此开始，歌还是一样的歌，而歌声从到开始之初到之后的豪情满怀，是不是标志着我们的团队拓展已经迈出了小小的一步。

凝聚力没有人明白接下来会发生什么，直至教官宣布下一个任务，下达的任务往往带有规则，为的是在条件限制下如何让我们完成任务，规则有好几个，由易到难，也代表着多变的环境。每次任务开始之前，教官总会三番五次地让我们确定完成任务的时光或是完成任务的方式方法，此时就需要很好的凝聚力，能够把大多数人的各方面的特性凝聚起来，而我们也真正做到了，我看到的是我们在用心讨论，献计献策，尽管也有争论，有分歧，但我们的目标只有一个，那就是百折不挠的完成任务，我们做到了，我们都高举双手，发出胜

利的喝彩。

尝试与执行力“摸着石头过河”是一种尝试，这一尝试带给了我们改革开放三十年来翻天覆地的变化，而踩着梅花桩过河也是一种尝试，这一尝试让我们每个人都体会到了团队的力量，群众的力量，当一个办法不行时，立刻有另一个办法付诸行动，当所有的办法都用了以后，我们找到了一个最可行的办法，这是尝试与执行力最佳结合的最好体现，我们看到的是每一个人都按照既定的方案不折不扣的执行，在执行的同时，每一个行之有效的方法，每一个善意的提醒都被及时的传达下去，直到任务的完成，大家都为了一个共同的目标在努力着，努力着。

总结参加完这次拓展，可能每个人听得最多的是总结，说得最多的也是总结，因为每完成一个任务时，教官会不厌其烦地让我们作一个小小的总结，有些人说没什么意思，不适合已工作多年的我们，但更多的人是意犹未尽，期盼着有更多更难的任务在等待着我们，其实，细想下来，总结未尝不可，由小见大，由微见著，我们扪心自问一下，你是否对你走过的人生作过一次小小的总结，在我们的工作中，生活中需要总结的地方太多了，有总结才有提高，有提高才会进步。总结能够让你点评过去，正视此刻，看清未来，也只有这样，你的人生才会沿着你既定的目标，稳妥的前行。