

# 弓箭教学训练总结(汇总7篇)

总结是对前段社会实践活动进行全面回顾、检查的文种，这决定了总结有很强的客观性特征。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？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。

## 弓箭教学训练总结篇一

4月9日是阳光明媚的一天，对于我来说也是一个难忘的日子，一大早我们公司92名职工在领导的带领下，乘大巴车来到了美丽的苏州西山太湖牛仔拓展训练基地，参加为期两天的拓展训练。在两天的训练中，我们参加了高空断桥，高空抓杠，扎筏泅渡，挑战魔王，报数，毕业墙等项目。我们92人分为6个小队，我们队共有15人，也选出了队长和天使，我们还有一个很好的队名“乘风队”还有一个响亮的口号：乘风破浪、勇闯辉煌！

首先我们在挑战高空断桥时，教练问我们有没有信心挑战，所有人，当然也包括我，同时回应，“有信心”其实我的心里是很紧张的，心想一米二的跨度在平地上应该很容易过得去，可是那么高，万一跨不过去怎么办……会不会给团队拖后腿，看到那么多队友一个又一个通过，很快轮到我了，当我一步一步爬上十几米高的高空时，心想就是在害怕，为了团队也要跨过去，就这样，我在恐惧中跨出了这一步，这个项目告诉我，不管在生活中还是在工作中，只要能有战胜恐惧的心理，一切困难都会迎刃而解。

在扎筏泅渡项目中，教官给了我们扎筏用的所有物品，有竹竿，大塑料桶，绳子等等，要求每队在规定时间内扎成一只可以载人渡河的竹筏，扎好后在教官的检查和确认合格后才能下水，这个项目让我认识到集体利益和个人利益是息息相关的，工作中只要大家齐心协力，我们的工作效率就会大大

提高。

挑战魔王对我来说我感触很大，每一队的队员都积极闯关，无论是第一个还是最后一个，大家一次又一次的失败，一次又一次的被冷酷的魔王拒绝过关，大家都觉的自己做到了，可魔王依然百般刁难，这让所有队员觉得特别委屈。有些队员因为觉得委屈，他们觉得不管再怎么努力依旧不能通过，所以就往后躲，不再向前挑战，也有一些勇往直前闯关者则不停止前进闯关，我们队的天使是全队92个人里面第一个闯关成功的，她一次又一次闯关，一次又一次的被拒绝过关，她不认输依然勇往直前，直到声嘶力竭，喊不出声音来，才被无情的魔王允许过关，而我却被她的那股不服输和那坚定的意念所感染。这个项目告诉我，不管在什么样的环境下，有什么样的打击，甚至是有多么残酷，只要有足够的意念和信心，坚持下来，有着永不放弃的精神，就没有过不去的关。

抢滩登陆的途中，教官要求我们凭手中仅有的8块板一次性的将整个队的十五名队员送到对岸，在前行的途中，任何人的脚都不可以触到地面，先到对岸者为胜，这个项目告诉我，团队之间一定要团结、密切合作，敢于克服任何困难以及增强队员之间的感情。

这两天的训练让我又一次认识了一下自己，看到了自己之前有很多的不足和需要改变的地方，感谢刘总给我这么好的学习机会，我会继续努力用心把从培训中学到的启发运用到工作和生活中来。传递正能量，对身边的人多一点鼓励，少一点抱怨。加油！

## 弓箭教学训练总结篇二

今天公司新员工拓展培训，我们超越队一直都充满激情，一路狂奔，最终勇夺第一。感恩我们的队友，建设团队、协作分工，一起向着目标努力，争取团队的胜利。今天的拓展培

训让我从游戏中不仅得到了体能锻炼，更重要启发了我许多工作和生活上的道理：学会聆听，尊重他人，上下级间要有默契，多从对方的角度考虑，获得胜利喜悦的同时也要感谢竞争对手，没有竞争也就没有前进的动力！

沙场点兵的拓展项目其实背后隐藏有很多的道理，特别是笑翻天的陈教练总结沙场点兵环节时候讲的东西，对我影响特别的大。社会到处都存在着不公平，你不能一直埋怨过日子，其实有弊必有利，不要被弊蒙蔽了你的眼睛，这是我今天感触最深的环节，我相信在尚品我会学的更多！教练还通过游戏来检测我们团队的凝聚力和心态问题，如果没有人逼你一把你永远都不知道自己潜力、要感谢你的对手给予你这股冲劲！无论输赢至少努力过我们坚信：在合理定向和拓展游戏对抗中，能够更好的提升团队的凝聚力。

第二个拓展训练项目是走高空断桥。以前看电视，看消防战士训练，问自己他们也这么练吗？楼这么高你怕不怕。但旁边的教练说别往下看就好了。我不听的告诉自己别往下看别往下看，结果爬上去后桥这么窄怎么可能不看，整个人都随着木桥来回晃，怕的要死，心都要跳出来了，原来消防战士训练的时候都这么危险。在高空断桥站了好久，地下的一二三喊空了四五次，也没种跳过去，曾经的野孩子变得这么鼠胆，真让人恼火，很狼狈地被掉在半空，着地了腿都在抖。但在队友和教官的打气之下，有中度恐高的我居然也能完成了高空断桥项目。

今天信任背摔，很刺激啊，感觉拓展训练还蛮好玩，教官说人生道路上，很多事情是不能独自完成的，就像我的道路，没有你我是不可能一个人走完的。拓展训练中，大家投入极大热情、释放了极大的能量，展现出强烈的进取心、顽强的拚搏精神、非同寻常的意志力和良好的沟通与合作精神，开发出个人潜在能力和情趣。信任背摔这类小游戏里可以看出不同的人的属性。当局者迷，旁观者却看得一清二楚，同事、战友之间需要信任，游戏、训练不是作秀，是为了增进友谊、

团结协作能力、战斗力趣味运动会的信任背摔环节，我光是看着就已觉心惊胆战。每个人都有不同的表情，或害怕恐惧，或向往憧憬。刺激的活动总会带给人许多人异样的感触。或许照片中记录下的精彩时刻，阳光下的青春，张扬的笑声，挥霍的时光。

今天圆满完成为期一天笑翻天乐园的拓展培训，一起欢笑过，也一起感动过。希望在新的工作环境里，我们都朝着自己的目标更加努力，找到自己理想的工作！其实近年来，越来越多的企业试图以拓展训练培养团队精神，体验了知行合一的拓展培训，锻炼了团队的创新意识和凝聚力。有挑战才会有成长，有努力才会有收获，今天我们有幸能凝聚在一起，共同顺利的完成了这一个又一个的挑战项目，相信将来就会有更多的可能创造更多的价值。期待新员工们能通过此次培训能融入开发区大家庭，传承卓越，共创未来！

### 弓箭教学训练总结篇三

周末参加的笑翻天乐园拓展训练，给我留下了一些课题，我想我要好好的总结下，对自己来说是一次磨练，成长，受益匪浅。回头看看这一天是短暂的也是漫长的。好像无法用文字去叙说每一段经历，但是我要记下来，记下每一个感动，每一个努力，每一个瞬间。

这天会一直刻在脑海里，永难忘记，军事障碍项目让我懂得了遇事要沉稳冷静；碰到问题，不可盲目，先找到方法，制定方案，然后执行。

当我爬到七米高的高空跨越1.1 米的断桥时，我懂得了不要先否定自己，勇敢的迈出步伐。梦，是为了实现，而不是为了做梦。

“信任背摔”，使我深深的体会到了自信与信任的重要性，从开始一直不敢上去却被威廉拉着上去的我，到第二次自己

跑上去的我，到闭着眼睛直直倒下去的我，用对别人的信赖去克服自身的恐惧，在信赖别人的同时也要做到一个值得别人信赖的人，这样才能彼此团结，凝聚一心共同完成目标，人生如此，事业更是如此！

还有有很多有趣的小游戏，游戏虽小，但意义重大。

这都是迷人之处，每一项，一点一滴，你会发现你最大的敌人不是对手，而是你自己。突破自己的那道墙，做那些不可能的事，你都会感觉不可思议，你也会发现，你自己真的很棒，收获的不仅仅是经验，还有我的朋友。

## 弓箭教学训练总结篇四

在空地上竖立一根8米高的铁杆，要求我们爬上铁杆，站到铁杆顶端的一个大概直径为20厘米圆盘上，然后在空中跃起，抓住前方15米远的单杠。

虽然我对拓展训练项目很期待，也很想挑战，但是真正爬上去到那一刹那，我还是很害怕，很恐惧，不敢往前迈步，最后在同事和拓展教练的鼓舞下勇敢的跳了起来，但是很遗憾，没有抓住。但是教练说，能挑出这一步，就是最大的成功。在队长的带领下，结果，全队20多名队员都顺利完成了这项拓展训练，最后大家用热烈的掌声庆贺自己的成功和胜利。

表面看起来很难的事，其实并没有想象中那么可怕。在工作、生活中，遇到困难并不可怕，怕的是失去解决困难的勇气和信心！心理的障碍是最难逾越的，我们如果要成为强者，首先就必须挑战自己的恐惧感，当我们豁出去一搏，勇敢地跨出一小步，也许就能抓住属于自己的机会，实现人生一大步的跨越。

当别人站在高杆上，在底下观看的人似乎会觉得很简单、很容易。在自己身处其位的时候，才发现原来心竟然如此地狂

跳、腿也不听使唤地抖动。

## 弓箭教学训练总结篇五

为期五天的紫帽军事训练结束了。

想起了第一天来到了紫帽，学生眼神里写着好奇、脸上挂着兴奋、行为现着好动，而如今的眼已经成为了坚定的“炯炯”眼；如今的脸也成为了溢满了刚毅脸；如今的脚步也成为了步伐有力的脚步。

想起了第二天的高温下，学生军训看齐、小碎步、起立、蹲下，动作十分慵懒，仿佛是来度假的。想起了第二天学生住宿的宿舍，一片狼藉，依然我行无素，连被子都叠不好，更不要说清理宿舍卫生了。而如今的看齐、小碎步无不体现着一种军人使命的紧张感；如今的起立和蹲下无不展现出一个班集体的凝聚力；如今的宿舍卫生也体现出一种军人的训练有素。

想起了第三天的军事会操。两天半的集训，让这些胆小的羞涩的不认真的小朋友成长为一个男子汉，成长为一个女英雄。动作的整齐，踏步的有力，让我感受到这些孩子在这有所收获了。这不由得让我想起了昨天的拔河比赛，在整体实力不如对手的情况下，依然奋力拼搏，不赢誓不罢休。虽然遗憾的输了，我觉得我们很有希望，不仅为观众奉献了精彩的比赛，而且还赛出了三班的精神风貌——拼搏到底。

想起了第四天的拓展训练和果园劳作。小皇帝和小公主们拿着铁的锄头，一步一个脚印的来到小半山腰，从事劳作。看到他们拿起锄头又放下，看到他们努力地平整土地，看到他们脸上喜悦的神情，感受到了90后小朋友们的热情和勇气，他们的智慧和才华。

想起了第五天的生态环保游，学生们从基地出发，来到山脚，

开始攀登。道路崎岖不堪，然孩子们依旧很努力的往上，往上，再往上。偶尔的休息是为了走更远的路。最终我们一起胜利的会师于山顶。还真是“会当凌绝顶，一览众山小！”孩子满意的笑容此刻无疑是最美丽。后来的下山，大家谈笑风生，还真有点“指点江山”的意味。

五天漫漫的时间，收获了满满的心得。

## 弓箭教学训练总结篇六

### 一思想方面

思想稳定，在连队的工作中，能够服从命令，履行职责，遵守各项规章制度，严格要求自己，学习先进模范的职业精神，提取优秀的作风，提高对士官的认识。读取、讨论新时期士官的专题教育！但自我意识飘浮，稳定性有待加强，不时出现坏情绪，我行我素，巩固性欠佳！

### 二工作方面

## 弓箭教学训练总结篇七

### 一、报数游戏感悟：

在训练营中参加的第一次挑战便是报数游戏，我深深的体会的到没有完美的个人，只有完美的团队。报数游戏不只是一个简单的游戏，更是团队合作的一个缩影。首先，领导者要制定方式方法，即咋样能够使报数的速度达到最快，应该采取一种怎么样的队形；其次，领导者要充分了解自己的队员有什么样的特质，适合什么样的角色，充分发挥队员的长处，使团队呈现出一种最强的态势，即谁的语言能力强，反应比较快，安排其报难报的十几、二十几，以弥补其他队员的不足；再次，团队是一个整体，要讲求配合，不要抱怨，只有团结一心，才会找到最适合团队的方式方法，达到最好的效

果。最后，要摆正团队的心态，胜不骄败不馁，不能因一时的胜利就放松自己的精神，以至于忽略了对方的进步，造成后面的失败，也不能遇到失败而不从自己身上找原因，总拿自己的长处比别人的短处，认为别人做的其实不如自己好，要借鉴别人成功的经验为己用。最好以上四点，一时的失败已经不再重要，因为团队已经立于不败之地了。

## 二、扎马步挑战心得：

扎马步是训练营的第二个挑战，在进行挑战之前，教官给我写了三句话“平常时刻看出来，关键时刻站出来，生死时刻豁出去”，接下来的比赛让我明白了什么是“关键时刻站出来，生死时刻豁出去”。首先，团队领导者在选择由谁参加挑战时应该充分考虑对方的身体条件以及对方的意愿。这个时候就需要有人站出来，根据自己的身体条件和日常的经验，觉得能胜任的参加挑战，人员确定后，需要做的就是“豁出去”了，扎马步比的就是耐力、意志力，没有谁比谁体力好多少，只有谁比谁更有意志力而已，挑战的结果就是5个女孩子全部扎了27分钟，她们的精神感染了教官的同时，也为自己的团队获得了荣誉。

## 三、手语操的体会：

手语操是训练第一天下午安排的挑战，比赛时间是第二天晚上，也就是只有一天的排练时间，而且这一天课正常上，其他训练正常进行。在平时看，这样的任务是不可能完成的，且不说队员们平时根本连舞蹈基础都没有，就是有基础，一天的时间也太少了，而这一天还被其他的训练占的慢慢的，能够排练的时间只能是休息时间。这个时候压力变成了动力，平时下班后就放松、晚饭后就休息的人们凌晨3点钟楼道里还在排练队歌，手语舞。排练结束后，大家自己又给自己另外加了餐，唯恐自己拉大家的后腿。睡了几个小时后，7点半队伍又准时出现在楼道、操场、停车场。每个人都努力的让人动容，谁都不肯掉队，而队长在这个时候更是付出比别人多



的多的努力，除了排练的时间一刻不比大家少，还得负责组织策划，更是在别人都休息后或别人都没起床前就自己开始练习，以便在正式练习的时候给大家指导和讲解。结果是，在第二天晚上比赛的时候，效果惊艳了全场，每个队都是那样的夺目，难分上下。比赛结束后，所有人明白了一个道理：没有什么是不可能的，只看你想不想做。

#### 四、money game的感想：

这是一个能够引人深思的游戏，这是一个考验人经营思维的游戏，这个游戏更带给我们深深的启示。在游戏当天，1队、3队、4队用两轮的诚意向2队表示愿意实现共赢，可2队并不领情，在连续赢了2局后高兴的全体鼓掌，其他队只好改变策略，打起了价格战，在最后一局，所有人都知道，只要全出y□前面输的钱全部能够扳回来，但因为对竞争对手的不信任，没有人选择共赢的结局。这个游戏就如同企业中的价格战，首先，你必须明白，你的价格底线在哪里，低于底线的价格战，不是输赢的问题，是输多输少的问题，当一个行业陷入价格战，就失去了生存的基础，企业做的每一次降价，都是饮鸩止渴，最终行业间斗的两败俱伤，只能滑向灭亡，而行业间必须形成一个共识，联合起来，设立共同的行业底线，拒绝价格战，才能最终达到共赢，才能完成企业的经营目标。

#### 五、穿越电网的感想：

训练营的最后一天是穿越电网，是整个训练营最需要团队协作的挑战，也是团队价值最核心的体现，挑战前教官给了五句话做为提示“事事有流程，环环有规范，件件有人抓，件件有落实，件件有考核”，在过电网过程中，大家慢慢体会到这五句话的含义。事事有流程就是整个团队怎么过，怎么的顺序过需要提前设计好，既要考虑到队员的体力，又要考虑好如何搭配的问题，使队员在同样的体力的情况下把效果发挥到最佳的状态。而错误的流程设计会给团队带来毁灭性

的打击，会导致队员体力透支二效果不佳，这个挑战要求的是效率不是速度，所谓欲速则不达。环环有规范就是说每个人该做什么，该扮演怎么的角色应该是规定好的，每个人都有自己的分工，都要遵守属于自己分工所应遵守的规则，在团队挑战中热心用该用对了地方，如果光有热心而不做自己该做的事情的话，不只完不成团队赋予自己的任务，还会影响到别人任务的完成，继而影响到整个团队。件件有人抓就是说团队中必须设定各种岗位去规范各个流程，每个人的认知不同，也就形成了每个人对同一个规范的理解程度不同，这个时候就必须有一些人来统一大家的认识，给大家一个统一的行为准则，负责统一各个环节的行动，为团队节省精力。件件有落实就是设好好的环节必须制定专门的人负责落实，每个岗位该做什么，该怎么做，必须要把每个设定的环节落到实处，只有行动了的设定才是有用的。件件有考核就是说团队作为一个人的结合体，必然会产生这样那样的问题，产生了问题就要找到原因，通过考核就规范每个队员的行为，话说无规矩不成方圆，规矩必须以考核来保障实施，没有考核，规矩就成为空话。在团队中，考核的结果是团员价值的体现。挑战当天大家由刚开始的一盘散沙、事不关己的状态逐渐融入团队，变成团队的一份子，各司其职。团队一开始在不断的尝试、失败、再尝试、再失败.....到成功，期间几多感动，当总指挥为了不让大家前功尽弃，不顾腰上有伤，坚持做了360个俯卧撑时，当运输队员手上背上受伤而不下火线时，一切已经不是困难了，大家的心中的感动都化成了力量，做好自己该做的事情，忠于完成了看似不可能完成的挑战。最后大家用真诚感动了教练组，教练组统一将舍己为人的总指挥送过电网，大家心中是那样的激动，但都没有出声，因为大家明白不合时机的欢呼会毁了所有人的努力，知道教练组宣布挑战通过，人们发出了喜悦的欢呼，留下了激动的泪水。那一刻，一切语言已变得苍白。

经过了这次训练，我深深的体会到要把训练时的团队精神运用到日常的工作中，各司其职，相互配合，既不能推诿工作，也不能因为自己的太过热情给别人带来不必要的麻烦。

本文转自明阳天下国际培训集团官网

## 新员工“魔鬼训练营”活动心得体会

军训似乎成了我们成长的证明，每新到一个新的环境就进行一次军训，就

像上台阶一样。中学时的军训让我觉得绿色是世界上最美丽的颜色，而军人是世界上最传奇的人，他们是最崇拜的人——他们似乎无所不能，仿佛没有他们办不到的事。师范时的军训让我更进一步地了解了军人，在我们自以为美丽的光环背后，他们所要付出的艰辛、汗水，抑或生命。这次的军训是我走进社会的第一课，即使是已经经历了3次军训，即使是训练的内容与之前相差无几，我依旧是有所感悟的。

首先，军训强调列队。先定排头兵，依个头高矮排序，然后以排头兵为基准向前挺进！在企业里也是这样，不过个头是指能力和才干，这是一个企业能够正确发展的基础。在天然气总公司，我们为拥有一支优秀的团队而自豪。作为队员我们需要做的就是以这个排头兵为基准，给自己一个准确的定位，充分发挥自己的知识才能为我们的团队贡献力量。

其二，正确的命令，有效的执行。部队里有句话叫军令如山倒，而且要令行禁止。刚开始队员们的神经有些松散，一个简单的指令动作都没法统一完成。在教官的悉心指导和队员的反复训练下，动作步伐逐渐协调并统一起来。同样一个企业能否有正确的发展路线，首先取决于领导者的决策和令行禁止，指令发生错误直接导致的后果就是整个队列动作的错误，而团队成长的速度需要团队成员共同努力，悉心去呵护。其三，团结互助。

一个水桶的容积不是取决于最长的木板，这是著名的木桶原理。军训中行进队伍的整齐与否也不取决于动作最标准的队员，有一个队员做错或是动作不准确，都会影响整体效果。

有幸的是我们处在一个非常团结的队列中，训练休息期间，好多队友放弃了休息主动去帮助动作不标准的队友，不厌其烦。一份耕耘，一份收获，经过教官的指导和同志们的互相帮助，大家都能很标准地按照指令完成动作，而且彼此配合默契，在帮助队友的同时我们自己也在不断进步。在最后的队列比赛中，我们第六队终因表现突出，获得加分表彰，这是我们每个队员的荣誉和自豪。

通过3天的训练和学习，确实让我收获不少，感慨颇多。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要，我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。其实在自己的人生路上，也应该印满一条自己脚步的路，即使那路到处布满了荆棘，即使那路每一步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得让自己去踩、去踏、去摸索、去行进！我想那样的路才是真正的自我写照，决无半点虚假伪装之意。一个人的社会阅历并不是工作和生活的障碍，好的心态才是工作的动力和源泉。军训，让我感悟到，如何去面对生活和工作，如何用智慧去工作，为阆中天然气总公司贡献自己的一份力量。

通过开展军训活动，不仅提升了我们的时间和效益观念，加强了我们的组织纪律性，增强了我们求实、拼搏的意识和不惧困难的勇气，也改善了我们的精神风貌，培养了我们的团队意识，提高了我们的综合素质。军训，不仅磨练了我们的意志，也培养了我们的良好的工作作风，无论是工作上还是思想上都让我们得到了一次锻炼与升华。