

野外生存实习报告范文4篇

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/fanwen/zhuanti/45613.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

野外生存实习报告范文4篇

野外生存实习报告范文1

学院：

专业：

班级：xx

姓名：侯彦丞

学号：XXXXXXXX

实践时间：20xx年10月25日至20xx年10月27日共3天

目录

- 一、前言.....3
- 二、实践时间及内容.....3
- 三、实践目的.....3
- 四、实践日志.....4
- 五、实践总结与建议.....5

一、前言

野外生存作为一种户外运动在一些发达国家已开展很长一段时间了，并有个别学校已将这种运动引入到学校的体育课程教学中，受到了学生的欢迎。如日本、韩国、澳大利亚等把野外生存能力作为青少年必须具备的一种生活技能，澳大利亚体育学院还开设了野外生存课程“大学生野外生存生活训练”课题组组长、教育部体卫艺司体育处处长季克异表示，之所以把这个课题申报为“十五”国家级课题，最重要的是要拓展高校体育课程。要培养学生良好的体育习惯和生存生活能力。学生在野外生存生活训练中能主动学习、生动活泼地去学习，这非常重要。野外生存课程是野外体育的一个组成部分，他是指在远离居民居住的环境，如山区、丛林、荒漠、高原、孤岛等复杂地形域内，在缺少提供生命所赖以维持生存的外部物质，个人或集体靠自身努力，在较短的一段时间内及近似人为营造的环境条件下，保存和维持生命的基本手段和方法的一门课程。野外生存课程作为高校体育内容，强调健身、趣味性和

使用性，突出学生在学习中的主动性、积极性和创造性，从而促进学生德、智、体全面发展。野外生存课程是一种全新的体育内容，它集竞技性和挑战性于一体，包含登山、野营、野炊、负重行军、攀岩、速降、定向、漂流、涉水、穿越丛林、野外自救、野外寻食（水）等丰富内容。

二、实践时间及内容

实践时间：10月25日--27日

三、实践目的

- 1、锻炼学生在野外遇到地理阻碍时克服困难的能力；
- 2、通过实地练习，学会运用各种技法和可用资源弥补自身相对于客观条件的不足与弱点，使学生在以后遇到类似情况时能从容面对，想办法解决问题；
- 3、丰富学生野外生存知识，提高学生在自然环境中的生存能力；
- 4、培养学生的团队合作、组织协调等能力。

四、实践日志

20xx年10月25日星期五

周五下午，期待许久的野外生存拉开了序幕。一路上都在对实习基地进行幻想，

一想到能零距离的接触到大自然，可以自己做饭就很是兴奋。经过近5个小时的车程，再加上近一小时的船程，我们平安到达营地。环顾四周，发现这里真的是零距离接近自然，灯光了了，人烟稀少，依山傍水。在进行实习之前，我们已经经过了多次的理论学习，并且进行了分组。到达营地后，我们组在组长的带领下，分工合作，在经历了收拾营地、刷锅、取水、搭灶、生火等一系列环节之后。终于吃上了野外的第一顿饭，煮方便面！虽然简单，但是很开心。饭后，大家对第二天的行程略作了解并做好安排后便回到各自的帐篷休息。就这样，我们度过了野外的一晚。

20xx年10月26日星期六

第二天我们很早就起来了，一是新鲜，二是冻的是在睡不下了。洗漱的时候再次体会到生存不易，毛巾上冰冷的水让还睡眼惺忪的我们顿时精神抖擞，含在口中的漱口水也是冻得牙齿生疼。在勉强洗漱后大家做了简单的早饭，便开始了我们的实习之旅。第一个项目是丛林穿越。望着那光滑陡峭的岩壁，我真是从心底里害怕，但是既然选择了体验野外生存的不易，就不能退缩。我硬着头皮跟在队友身后向上爬，上山的路很不好走，有很多很滑的陡坡，越往上走眩晕感越是强烈，中途经老师许可进行了休整后，在老师和队友的连拖带拉下，终于顺利完成了穿越的过程。之后一个项目是降岩，由于穿越过程中身体不适且体力消耗很大，在老师的许可下由助教老师沿小路带下山，虽然没有经历此次降岩，但之后听队友的讲述也让我感受到了他们当时那种刺激、紧张的心理，并由衷钦佩队友们的勇气和毅力。经历了这两个项目后，大家回到基地附近开始学习扎竹筏，主要学习两种基本而实用的结绳方式，并且在队长的带领下很快完成了我们的任务，队员们撑着自己亲手扎的竹筏在水中滑行时脸上的满足感与成就感溢于言表。由于考虑到安全问题，大家只在湖中稍作逗留便回到岸上生火做饭。为了帮助同学们补充能量，学校给我们每组配发了一只鸡。在经历了一天的劳累奔波后，野炊区顿时一派杀鸡拔毛、磨刀霍霍的战斗景象。在并不精致的加工下做了一顿丰盛的野外星光晚餐。之后是篝火晚会，每组都表演了精彩纷呈的节目，大家还围着篝火取暖。为了不影响第二天活动的正常进行，晚会很早便结束了。这一天，在愉快中完美结束！

20xx年10月27日星期日

第二天依旧起得很早，在经历了冰火两重天之后（洗漱时寒冷刺骨的湖水和做饭时灼人的烟灰），大家分组进行了溜索项目。我在这个过程中并没有感觉害怕，勇敢的完成了这次任务，亲身体验了“空中飞人”的感觉。进行完溜索项目后老师组织同学们清理了基地的垃圾，做到了亲近自然、爱护自然的环保工作，

随后又开展了几个小游戏，还对本次实习进行了最后的总结。大家原地休整了一段时间后，于当天中午十二点多，

在校车带起的尘土中和船上大家的欢声笑语中离开了实习基地顺利的返回了学校。

五、实践总结与建议

现在的大学生被戏称为住在象牙塔里看世界的人，那说明了我们缺乏“走出去”的经历，缺乏体验社会、体验生活的经历，此次实习正是对我在野外生存这方面经历的弥补。在零距离的接近自然的同时，我真切的感受到野外求生的不易，也学到了很多求生技巧。在此，感谢老师的关心与鼓励，感谢同学们对我的照顾与帮助。同时，我还学会了怎样尽快的融入群体，出校门时大家只是互不相识的校友，而离开时我们依然成为了曾经一起努力挑战自我、一起克服困难的同进同退的战友。回想整个实习经历，让我觉得我们组能取得这样的成绩着实不易，感谢这门课程带给我们的这些在课堂上永远也不可能领悟的知识、感悟以及那些在此次实习过程中结识的良师益友。

此外，我们还发现了这次生存体验实践活动中存在的一些问题，希望引起老师的关注，使我们的实践活动更加完美。

- 1、实践活动时间选择不当，已经进入冬季，天气较寒冷，同学们在野外容易生病。
- 2、实践活动内容过于单调，曾经上过这个课的同学再选的时候会觉得无味。
- 3、老师应该帮助各组之间的交流，不要让交流仅限于小组。

野外生存实习报告范文2

地点：湖北省黄梅县

时间：20__年11月6-8日

活动流程

20__年11月6日中午十二点半，全体成员准时整装在教一楼门前集中。刘老师做出发前的动员，主要强调了这次活动的纪律，最核心的问题是活动中绝对服从小队长的领导。下午一点整，各组开始出发，计划于下午6点前到达目的地黄梅县，搭帐篷，露宿。

五点钟到了地点：

于是我们开始搭帐篷：

貌似帐篷不怎么好搭。

就数那晚睡的踏实~

晚饭自理，饭后自由活动，小组队员相互认识，互相了解，增强团队协作能力。

其实我们组是最棒的。

次日进行4小时的山地穿越与岩降，主要是体力和毅力上的考验，途中有些同学体力不支，但是大家相互搀扶，没有一个人掉队。下午我们学习扎竹筏。

经过大家齐心合力，最终顺利的完成了这项特殊任务。结束后全队集中进行总结，晚上进行了别开生面的篝火晚会，10月7日，正是我们学校的校庆日，我们在野外生存中度过了这个有意义的日子。第三天，我们早早起来，准备一天的活动，这天是最后一天，整体来说时间还是比较紧迫，大家也是丝毫没有松懈，认真完成每项项目。

团队协作

其中一个项目是孤岛求生：7个人靠着三块不大的木板到达另一地点，中途脚不可以触地。

全队的气氛和士气都很良好，这导致在山地穿越中，我组队员紧凑联系，行军中队员始终保证不拉开距离，尤其是在下山时，松树叶落了一地，走起来路特别滑，一不留神就会滑倒，于是我组队员手拉手，不让队员滑倒，最终顺利到达指定地点

总之，在团队协作方面，我认识到，协作不仅需要协作的能力更重要的是要有与人协作的品质。在最多的时候我们都处于某一个团队当中，这就要求我们每个人都要有软对的精神，这才是发挥实力取得成功的最有利武器。

适应能力

活动所在地是山区，和市区的天气差别较大。由于我们大多数缺乏这一感性认识，导致普遍衣着单薄，到了夜晚更是有人冻的睡不着。这教会了我在任何时候都需要对恶劣的环境有所准备，哪怕是心理上的准备，这种环境不仅是自然的，更多的是现代人的生存环境。简而言之就是居安思危，未雨绸缪！

另外一点就是下雨，有人根据市区的天气判断而没有带雨具，而我发现山区的天气真的变化很快很大。只要一就会变天。因此，要提高在复杂环境中的生存能力，充分的准备就显得尤为重要。切莫因为当前环境良好而忘记了变化的存在。另外，我从山地穿越中看到了户外环境雨伞的局限性。在行走和穿越的过程中，最好的雨具只有雨衣或冲锋衣，在树林中撑伞显然是不实际的。通过这个小的环节，我认识到充分准备的重要性。而往往一手的准备有时却不够，这要求起码有备用的方案。还好这次只是短时间的淋雨而且雨并不大，否则我们的行动将变得非常被动。

体能考验

体能，是野外活动的基本条件。如果体能良好，将更能欣赏到大自然无限的风光美景。同样的，良好的身体素质能帮助我们在生活中体会更多的乐趣。到了山顶，清新的空气和凉爽的山风让我感受到了不可多得的片刻的释然，看着四周的植物，远处的县城，那种感觉是未置身于此的人体会不到也想象不到的！（来源：）

体能的另一方面是毅力，体能是时常达到极限的，此时决定胜败的就是毅力了。说实话，没受过训练的我们在这段山路中不可避免的都有达到体能极限的时候，这时是倚靠大树休息片刻再次前进，还是干脆坐下，等人催促或搀扶，这就是毅力的体现了。这次，我说服了自己要坚持，我做到了。下次如果情况更艰苦我还能做到吗，我想经过了这次以后，可能性就更大。因为结束之后回想起来，都很庆幸没有放弃，靠自己到达终点的感觉真的很不错。

环境保护

户外运动的初衷就是远离城市的喧嚣，亲近大自然，感受大自然的气息，让自己的心回归一种宁静的状态，它使我们更加热爱和珍惜大自然。

环境保护这个概念过去我们只是在媒体的宣传中体会到它的重要，自己并没有切身的体会。这次，我不仅感受了大自然的美，更感受到了珍惜和关爱她的重要。如果山没有了树，那将变得空洞和冷漠，我怀着一颗敬畏的心来看待这里的一花一草一树一木，他们仿佛都有生命，一起注释着我。一路上，我没敢丢下一片废物，我怕受到来自大地的诅咒！

总结

这次出行我学到了很多，并不是故作吹嘘，我原本喜欢户外，向往那种山间的鱼鸟和流水的声音。大自然的教化是无声的，但也是不可抗拒的。对待她，需要敬畏之心！

野外生存实习报告范文3

班级：姓名：学号：

以前也曾在野外搭帐篷住过，生活过，比较喜欢爬山、游山玩水，感受大自然的气息。但是像这种的野外生存也是第一次经历，经历了几项若活冒险动，还有这种饮食的情况也是第一次在外经历，挺有趣的，也增长了不少见识，锻炼了很多，挺难忘的。

野外生存前一天，老师跟我们发放了一点食物，回到宿舍准备着在外可能会用到的东西，比如小刀、手电等。还有衣服，野外的天气不好说，变化很大，要带一些外套，以免天气过冷。

周五那天下午，我们开始出发，我也是到了后来才知道，自己准备的食物根本没有带，只带了两瓶水、3个面包、3根香肠，3包方便面，匆匆的忘记了，这的确是一个挑战。当第二天发现没有吃喝的东西时，叹了口气，还有一天，什么都没有了，后来呀，不得不借的别人的一点水，以免强度过后来的时光。

周五下午5:50左右，历经2个小时，我们到达了目的地——道观河。我们开始搬运物品，搭建营地。第一天晚上，我们组一起煮泡面。点火、烧水、放面，这就是团队合作，一起动手，但不幸的是就在马上要把面盛出来时，不小心，我们的面都倒在了地上，挺悲剧的。还好锅里还有一点，把那一点我们先给女生吃了。我们都重新煮泡面，这一次，我们很小心翼翼，最后大家都吃到了泡面，勉强的补充点营养。后来说，男生住大帐篷，10个人的大帐篷，那肯定不舒服，但话说回来，野外生存就是这样，体会各种艰苦的生活。不到9点，我们就入住了帐篷，真的挺挤的，下面凹凸不平，就这样我们在野外第一个夜晚我们入睡了。第二天早上6:15在闹钟的铃声下，起床了。将要开始一天的活动。分组进行，我们组先开始去攀岩，到了攀岩地以后，无不惊叹“这么高呀，好恐怖呀”。这的确是一个挑战，第

一次进行这种冒险的活动，看来这的确有利于锻炼人的勇气。先看了几个人的攀岩，主要是

要事前找好将要攀岩的路线，攀岩时要找到找落地。我看了看，选择了一条路线，还好，鼓足勇气去攀岩，不过在攀岩中也挺害怕的，慢慢的上去了，下来的时候比较容易，两腿叉开伸直，就迅速的下来了。虽然很冒险，但也挺有趣的。下一个项目，岩降，从一头划桨到另一头，这个项目，主要是在岩将中，双手要张开向下，以免被绳索摩擦划破。我鼓足勇气，顺利岩将成功，真的还挺刺激的，非常有趣。然后开始下一个项目——竹筏。我们来到河边，在河边真的很舒服呀，风轻轻地吹着，两脚赤裸，河边嬉戏，还有小鱼，太美妙了。在这里，老师先教我们如何扎竹筏，我们跟着老师的步骤，学着，一起合作把竹筏扎好了，下面开始每3人一组，在水上竹做筏。真的太有意思了，慢慢的在水中游乐，与水同乐.....

我们回到营地后，开始杀鸡，看着活生生的鸡被我们残忍的杀去，成为我们的晚饭，还挺可怜的。我们继续点火、烧水做饭，一起动手，一起吃饭。

晚饭后就是篝火晚会，礼花四射，篝火晚会开始。一个组一个组的轮流表演节目，有个人演唱的，也有合唱的，歌声嘹亮，充满着感情，欢呼之声与歌声交织在一起，真的是一个美妙的夜晚。后来又进行词语接龙唱歌，让每个都唱歌，真的太有意思了。一直进行到了10点左右，我们开始睡觉了。

第二天早上，依然如此。早上6:15起来后，我们把帐篷、餐具整理好，进行最后一天的活动，下午就要回去了。第一项，桥降，从桥上降落下面，看起来还真刺激的，刚开始有些害怕，但在后来就很有意思了，自己还可以调节速度。冒险而有趣。之后进行最后一个活动——丛林穿越，我们在丛林里，从这里穿越到那里，每30分钟休息一次，有的坡度很陡，大家相互帮助，相互提醒，不到2小时我们就完成了丛林穿越。这样所有的野外生存活动就都进行完了。准备返校。

这一次的野外生存真的很有意义，有些活动虽然冒险，但却锻炼了我们，锻炼我们的信心与勇气，还有团队合作精神，收获了很多。我们人生就是这样，在不断的穿越中实现自身

的人生价值。是一次有意义的野外生存，非常有趣，值得难忘.....

野外生存实习报告范文4

中国地质大学

课程论文

题目野外生存体验

姓名杨友鹏

班级072132

学号20xx1002251

专业机械设计制造及其自动化

院系机电学院

日期20xx年4月13日

周五下午，期待许久的野外生存拉开了序幕。我们此行的目的地是武汉市新洲。到达营地后，环顾四周，发现这里真的是零距离接近自然，人烟稀少，依山傍水。在进行实习之前，我们已经经过了多次的理论学习，并且进行了分组。到达营地后，从桥上向基地运送个人装备和集体物资，所有人分成两批进行帐篷搭建和取柴火，准备工作完成后，就开始了我们的野外生存之旅。

我作为4组组长，开始带领我们小组开始做野外的第一餐，刷锅、取水、搭灶、生火等一系列环节分工明确的进行，第一餐虽然简单，但是我们很开心。饭后，大家对第二天的行程略作了解并做好安排后便回到各自的帐篷休息。

第二天一大早，很多人都早早的起来，其实大部分是被冻醒了。简单的洗漱过后，开始做第一个早餐，火腿粥，做的还是比较好吃的，早餐过后，开始第一天的野外生存体验活动，第一项是攀岩，以小组比赛形式进行，虽然我们组没有获得前三名，但还是替各位组员的表现满意，我们都很勇敢，胜利抵达最高峰。第二个项目是溜索。在助教的开导与保护下，我也体验了一下“空中飞人”的感受，虽然有人在过程中比较紧张，但依然完成了溜索。第三个项目是扎竹筏，在各项活动开始前。赵佳明助教就教回了我们扎竹筏需要的两种绳结。在前边几组的基础上，我们组只需要两人合作，完成竹筏的滑行。因为绳结松动和个人操作原因，我们组最终与三人落水，我们互相帮助，让我感受到了来自这个刚熟悉、新组建的大家庭的温暖。竹筏活动结束后，开始做野外生存中最丰盛的一顿晚餐，为了帮助同学们补充能量，学校给我们每组配发了一只鸡，对于我们组几个吃货而言，前期准备是必不可少的，菜谱、材料、调料样样都买好了带了过来，在我们全组的努力下，香喷喷的叫花鸡成功做出来了，那美味真是棒棒的。之后是篝火晚会，首先是老师对各组的表现作出了点评，提出了不足与建议，之后每组都表演了精彩纷呈的节目，大家还围着篝火做了很多有趣的游戏。晚会时间比较长，十点多才结束，为了不影响第三天的行程，各组组长对第二天的行程略作安排后大家便早早休息了。

第三天同学们明显没有第一天起得早，可能因为累了，今天的活动有森林穿越和桥降两项，穿越稍微累一些，用了两个多小时走完全程，桥降真刺激，也许是因为刺激，并没有人退缩，都勇敢的参加了活动。在各组活动全部完成后老师组织同学们清理了基地的垃圾，做到了亲近自然、爱护自然的环保。把垃圾全部带走。大家原地休整了一段时间后，于当天中午一点多，在校车带起的尘土中离开了实习基地顺利的返回了学校。

实习感想：

现在的大学生被戏称为住在象牙塔里看世界的人，那说明了我们缺乏“走出去”的经历，缺乏体验社会、体验生活的经历，此次实习正是对我在野外生存这方面经历的弥补。在零距离的接近自然的同时，锻炼了学生在野外遇到地理阻碍时克服困难的能力、让我们学会运用各种技法和可用资源弥补自身相对于客观条件的不足与弱点、丰富了学生野外生存知识，提高学生在自然环境中的生存能力。同时，我还学会了怎样尽快的融入群体，出校门时大家只是互不相识的校友，而离开时我们依然成为了曾经一起努力挑战自我、一起克服困难的同进同退的战友。回想整个实习经历，我更珍惜此次生存中学到的技能和与组员之间的友谊，感谢帮助我们的助教和团结一致的组员们！

更多 专题范文 请访问 <https://xiaorob.com/fanwen/zhuanti/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发