

体验课主持稿(优秀5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

体验课主持稿篇一

为期两周的军训已经过了三天，我们的这段时间，在雨中泡了两天，在烈日下晒了一天。前两天大家弄的既头疼又咳嗽，第三天则是晒的脸通红，嗓子喊的沙哑；那时觉得两周像是个漫长的世纪，现在想想，这三天也不光是艰难，也有一些趣事被我们一而再再而三的提起。

提起教官，我们总是胆战心惊，教官就是错误和责罚的代名词，可是现在看来教官也时不时帮我们整理那我们未整齐的衣领。军训像是美味的食物，让我们回味无穷...

黎明，刺耳的铃声让我们这些正遨游在梦境的孩子们回到残酷的现实生活，拖着极其不情愿的身子，努力离开温暖的被窝。因为我们要军训！凌乱而急促的脚步表现出我们慌乱的心情，急速而忙乱的动作汇成了我们的身影。此时，没有闲庭信步的雅致，只有脚尖与楼梯摩擦发出的“噔噔”声，没有耐心的等待，只有身后催促的“快点”。在阵阵的匆忙过后，一切安静了下来，喧闹的寝室楼获得了它难得的寂静。

然而学校的操场却人声鼎沸了起来。此起彼伏的口号声回荡在操场，盘旋在空中。教官嘹亮而富有独特军营味道的口令声，指挥着我们前进……太阳羞涩地露出笑脸，发出万丈光芒。

当我们却拖着经过早操训练后早已疲惫不堪的身体，慢慢地，

缓缓地. 走向食堂, 看见食物的我们犹如疯狂的饿狼一样. 没有了在家时那品味的细嚼慢咽, 有的只是为了填肚子的风卷残云, 没有了绅士般的风度翩翩, 有的是毫无形象的狼吞虎咽。当家里人问起“饭菜如何?” “不知道” “没感觉” 是我们的回答。

太阳慢慢移动着它硕大的身躯, 我们已经开始了早晨的军训生活。太阳发出万丈光芒, 温暖着大地, 驱走严寒——此时我们赞美着它。正在站立军姿的我们犹如座座屹立的小山. 虽不巍峨, 但也挺拔. 在教官的指导下, 我们动作标准, 整齐划一, 纹丝未动。哪怕是只飞虫落在脸上, 也是丝毫不敢移动下早已僵硬的身体, 亦不去抬手将它驱走。因为我怕教官的责罚, 更怕影响队列的整齐度。教官也总是给与鼓励, 使我们斗志更加旺盛。当我们踏着整齐的步伐, 喊着嘹亮的口号, 统一的着装, 我真的感觉, 我不是新生, 而是个刚刚入伍的新兵。

刚进入大学的我们也许永远不会明白, 单单一个军姿怎会有如此多的要求? 双脚分成60度, 五指并拢, 大拇指指向食指第2关节处, 中指紧贴裤子中缝, 收腹、挺胸、提臀、收肩、双肩自然下垂、眼睛平视前方, 这些要求让我们知道什么叫做军人! 太阳移动至我们头上时, 我们最盼望的就是教官发出“解散” 的口令声。

片刻的休息在军训中显得如此珍贵。我们会在这个时间里尽量让自己的身体得到放松, 尽可能的让身体能量得到补充。床是这么的舒服啊……如果说早上的军训是大餐前的开胃菜的话, 我愿意把下午的军训比做压轴戏。炎炎烈日, 烈日下的我们挺拔的身姿, 刺眼的阳光, 晒地眼睛只能微微睁开, 脸晒红了, 晒黑了, 甚至晒掉皮了, 衣服湿了, 腿疼了, 脚肿了. 可我们没有退缩没有倒下... 汗珠顺着发梢, 慢慢流下, 淌过脸庞, 低落在干裂的大地。额头上的汗水在阳光的照耀下, 闪着晶莹的光彩。偶尔有微风催过, 带来些丝丝凉意。天上有一朵白云飘过, 我暗示自己要坚强。我们期待来场酣畅淋漓的大雨, 浇灭这烈日下的炎热, 滋润下干旱的大地, 那样我们也许会休息两天. 可是天空依然晴朗, 太阳依然毒辣.....

体验课主持稿篇二

冷雨淅淅，凉风徐徐，风雨中的我们或肃立或整齐划一地行进，口号声声时不时地响起偶尔还激起回荡悠悠。休息时我们也会有偶尔的嬉笑，教官的俏皮话也让我们捧腹不已。小小的插曲更是不计其数。

报告！

讲。

帽子被风吹跑了。

捡！

报告！

讲。

她身上有虫子。

拍！

眼镜掉了，推！

鞋带松了，系！

教唱军歌时，教官唱了一曲慷慨激昂的歌，听得我很是震撼，原来歌曲可以让人如此心潮澎湃，教官还自己手挥着很有节奏的拍子，缓缓的似水流动一般自然而和谐。

军训虽然只进行了几天，但我们已经学到了许多东西。我们现在可能确实很累，但我们可以想象为了保卫国家的军人平时的训练是多么的严格。不是因为他们喜欢过苦行僧般的生

活，而是他们肩负责任和使命。

体验课主持稿篇三

亲爱的同学们：

大家好！

很高兴来到复兴中学做一次演讲，我要演讲的内容是“劳动的重要性”。

有许多同学认为，劳动在这个科技发达的社会没有太多的用处。但是我认为，劳动在人类社会的发展是有非常重要的作用的。人们如果不劳动，如何耕种出粮食？如果不劳动，如何去发明，去创造？现在的科技是由无数的科技人员动脑，用他们的智慧凝聚而成的。科技人员的思考也是一种劳动，劳动不拘于形式，也不是意义上的农民的耕种才是劳动。

如果自己不劳动，如何雇佣别人去劳动呢？没有劳动，何来的科技呢？劳动并不能使人变聪明，但是你连劳动都不做了，那你如何改变自己呢？科技的力量虽然强大，但如果没有人类的劳动，如何创造出科技？所以，我认为劳动是重要的。

古谚语云：民生在勤，勤则不匮。古代的劳动是勤劳的播种，耕耘，收获。所以，只要去播种，勤劳的耕耘，就会有收获。在当今亦是如此。

或许有的同学会说，学习劳碌，占了许多时间，所以不去劳动。古人云：一屋不扫，何以扫天下？在学习的闲暇时间里，可以去劳动。并不需要去打工，只需要偶尔打扫一下自己的宿舍的卫生，也算得上是劳动了。

有的同学会说：劳动这么苦，这么累，为什么要自己去做？因为，如果你不去做，他也不去，每个人都不去做，那世界

会变成怎么样？对于让别人帮忙做事，我很赞成。因为人多力量大，但是自己不劳动，这种行为我不赞成。你可以让别人帮你做事，但是你自己也要劳动，不然别人凭什么帮你？如果你开一家公司，你身为老板，不去上班，不去谈客户，整日待在家里，这样的公司，工资再高待遇再好，也没有员工有积极性。因为你身为老板并没有给他们带好头。很简单的道理，但不是每个人都懂。

我的演讲结束。谢谢大家。

体验课主持稿篇四

花好月圆时你不记得我/我的名字没有明星们显赫；

你不认识我，我也不寂寞/你不熟悉我，我也还是我；

假如一天风雨来/风雨中尽显我的军人本色。

于是我也像高尔基在《海燕之歌》中喊出的：来吧，让暴风雨来得更猛烈些吧。我挺过去了，这是对我意志的磨砺，我用坚毅将疼痛化作诗行，在人生路上留下一段苦涩的芬芳。

挥手道别红河谷，那片绿色的军海，让我们用青春的豪情拭去曾经洒落满地的汗水，把记忆珍藏心底，用行动去勇敢的追逐心中的梦想吧！

军训虽结束了，但它却给我们留下了深远的影响和回味无穷的记忆。因为它培养了我们爱国主义、集体主义、英雄主义的豪情；也培养了我们永不放弃的信心、驱除困难的耐心和迈向成功的雄心，更培养了我们的浩然正气、蓬勃朝气和昂扬锐气。从此，风不能使我们惆怅，雨不能使我们忧伤，风和雨都不能使我们的心变得不晴朗。

军训虽苦，但我们却从它“苦”的荆棘中寻求真理，得到了

壮丽的晨曦；

军训虽累，但我们却从它“累”的芬芳中捕获诗意，收获了浩瀚的苍穹。

如果说军旅生活是一部浓墨重彩的图画，那么，军人的风采就是其中永不褪色的画面；如果说军旅生活是一只格调高雅的歌，那么，大家相互的支持与鼓励，便是我们弹奏青春的琴弦。

俗话说；山没有悬崖峭壁就不在险峻、海没有惊涛骇浪就不在壮阔、河没有跌荡起伏就不再壮美、人生不经历磨难和历练就不再坚强。现在，我们虽已脱去军装，回到学校，但那20天却锻造了我们强健的体魄和坚强的意志，冶炼了我们严明的纪律和优良的作风。我相信，走出红河谷，我们英雄的现代学子将以军人的姿态去迎接生活中的每一次挑战。

纵观古今，热血军魂如红色光耀万丈长；

睥睨群雄，现代学子似白羽雄鹰千里翔！

在演讲的最后，我愿代表参加军训的09级同学向军训期间所有关心、帮助、鼓励和鞭策过我们的院领导和老师们献上我们最崇高的敬意和最真挚的感谢：

谢谢你们，辛苦了！

我的演讲到此结束，谢谢大家

体验课主持稿篇五

亲爱的老师、同学们：

大家好！

“小喜鹊，造新房，小蜜蜂，采蜜糖。幸福的生活从哪里来？要靠劳动来创造……”当唱起这首歌，亲爱的同学们，你会想到什么呢？对，小喜鹊靠劳动为自己建造新房子，小蜜蜂靠劳动换来甜美的蜜糖，是劳动为我们带来幸福的生活，劳动最光荣！

雷锋叔叔曾在日记中写道：“世界上最光荣的事是劳动，世界上最体面的人是劳动者。”

是劳动，建成了今天的万丈高楼；是劳动，筑就了现代化的高速公路；是劳动，使浩瀚的荒原变成了亩亩良田；是劳动，让偌大的地球变成了一个小小的村落。劳动者用勤劳的双手和智慧，编织了这个五彩斑斓的世界。劳动最光荣。

可是在平时生活中我们不难发现，同学们参加劳动时怕这怕那，有的同学可以说是根本不爱劳动。他们懒得铺床叠被；懒得洗袜子、洗手绢；懒得收拾书包、收拾桌子，甚至于懒得洗脸、洗脚，连喝水也懒得自己倒，在家里一切都由家长做，连书包也是家长背。可见，我们同学参加的劳动太少了。

作为一名小学生，从小就要培养劳动感情，养成劳动习惯，珍惜劳动成果。首先，我们应该养成爱劳动的好习惯。在家里，自己的衣服自己穿，自己的床铺自己整，自己的书包自己理；在学校，积极打扫卫生，时刻保持环境的整洁；在社会上，积极参加力所能及的公益活动，培养自己的适应能力。其次，我们要珍惜劳动成果。“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”。我们要从身边的小事做起，不浪费每一粒米、每一滴水、每一分钱。第三，我们要尊重每一个劳动者。无论是白领还是农民工，无论是科学家还是清洁工，他们都是光荣的劳动者，都应该得到我们的尊重。

我们“要学喜鹊造新房，要学蜜蜂采蜜糖，劳动的快乐说不尽，劳动的创造最光荣！”同学们，让我们努力学习，积极向上，用我们的双手去酿造更甜美的生活吧！

谢谢大家！