

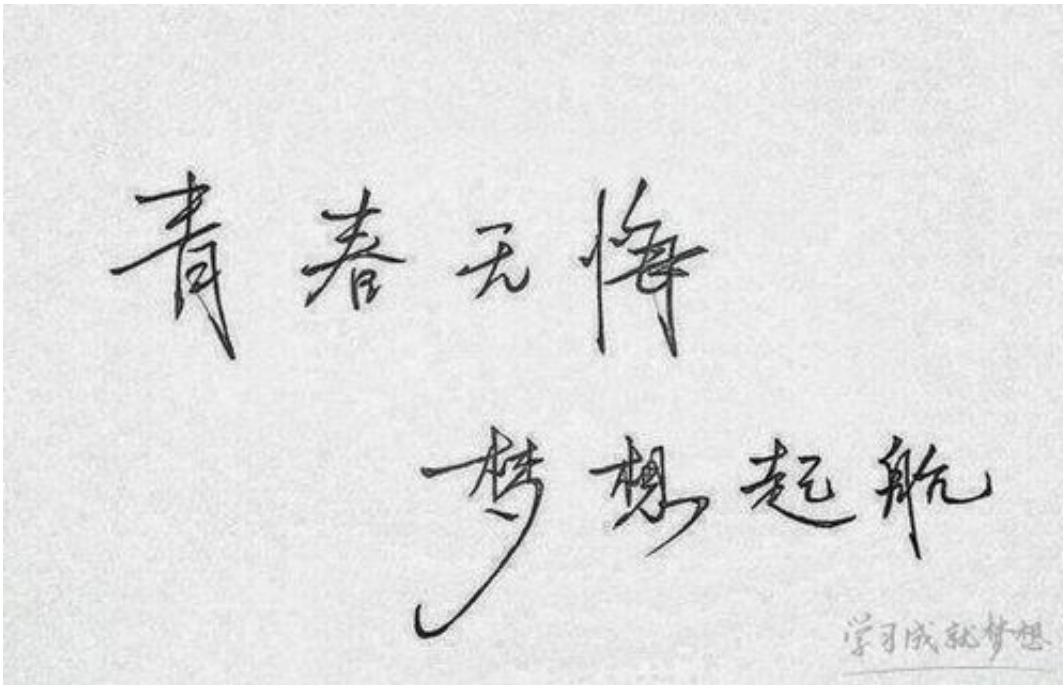
学习游泳

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/167935539913725.html>

范文网，为你加油喝彩！

古代的拼音-职责权限



2023年3月21日发(作者：校外实习报告)

第1页共9页

学游泳的作文(共10篇)

学游泳的作文〔一〕:学游泳的作文500-600字.要作文

要作文

学游泳

为了让我身体强壮起来,妈妈爸爸决定让我去学游泳.但听到学过游泳的同学们的诉说,我有点害怕了.

学游泳的第一天,在妈妈的催促下,我忐忑不安的来到游泳池,只见比一个篮球场还大的游泳池展现在眼前,泳池里人头攒动,人们穿着五颜六色的泳衣在水中翻腾嬉戏,处处水花四溅,看得我眼花缭乱.

第一天先要熟悉水性,老师叫我们把手放在池壁,肩要到水中,然后围着池边走动.走进池内,顿时一股凉使我不由自主的打了个冷颤.过了一会,同学们都累的筋疲力尽了,可狠心的老师仍然叫我们反复练习.

此后的几天里,老师又先后教了我们蹬脚、憋气、划手.

蹬脚要先把脚收起来,然后翻脚,最后再蹬出去,迅速的夹在一起.谁着老师的口号:收翻蹬夹,同学们拿着浮板跟着做了起来,通过反复的练习,蹬脚我才用了一天的时间就学会了,原来学游泳也不是很难、很恐怖嘛.

学会了蹬脚,又要学憋气了,第一次蹬脚憋气,我就喝了一大口水,难受的喘不过气来,眼睛也冰酸酸的,开始,从一边游到另一边我多少也要喝几口水,后来,我掌握了方法,很快就学会了憋气.

又要学划手了,在地面上学划手,我很快就学会了,但由于胆小的原因,一到水中,我就乱了套,活像一个螃蟹在水中张牙舞爪,有时甚至连水都不敢下.我就这样混了几天,突然,有一天,老师说要把浮球取掉,一一检查,我一听头脑一片空白,该我了,我迟迟不肯下水,老师见我这样,对我说：“有我保护,没什么可怕的.”听到老师这一番话再想着妈妈对我的期望,我鼓足勇气,跳了下去,啊我浮

第2页共9页

起来了,浮起来了,我会游泳了.”

从此以后,我在也不怕游泳了,并爱上了游泳.

学游泳,让我不仅领略了克服恐惧获得成功的喜悦,还品尝了先苦后甜的滋

味,真是：“不经一番彻骨寒,怎得梅花扑鼻香”

在我的人生中,有许许多多的第一次,令我终身难忘的是第一次游泳.

从小,我就怕水,对水有一种不详的预感,自从1998年那次特大洪水,我就更

怕水了.

6岁那年,父母就开始发动我去游泳,最后,我才勉强容许了.

当天晚上,爸爸就带我去了龙王山游泳池,一进游泳池我就心慌意乱,我怕水

太深,会把我吞没,我怕水太凉,会在水里打哆嗦.我看到游泳池里那些在尽情地游泳的人,就壮着胆子下水了.

啊!水并不像我想象的那么深,那么凉,我顺水而行,后面总有什么人推着我似的,哦!原来是波浪,顺着波浪走动,真是舒服极了.

当我看到游泳池里那些自由遨游的人,羡慕极了,叫爸爸教我游泳,爸爸容许了.

爸爸先教我闭气,再教我游泳.将近一小时,我学会了游泳,像一条快活的小鱼在水中游来游去.

经过这件事,我得到了一个启示:做什么事都要敢于试一试.

学游泳的作文〔二〕:学游泳作文400字好点的

今年暑假,我最有收获的事就是学游泳了.

七月盛夏,太阳失去了原先的温柔,火辣辣地炙烤着大地,泼一盆水到地上,干

渴的大地一下子便将它吸得干干净净.我和妈妈在烈日的曝晒下,来到了游泳池

学游泳.

第一天,教练先是叫我套着救生圈,和水“亲近”一下.望着那波光粼粼的池

水,我的心怦怦地跳得厉害,脚也在发抖.在教练鼓励的目光下,我只好硬着头皮

下水了。一到水中，只觉得浑身清凉，怕水的恐惧感不知不觉地跑到九霄云外去

第3页共9页

了，我开心地用手拍着水。过了一会儿，教练开始教我怎样换气：就是把头埋入水

中像小鱼一样吐泡泡，再把粉肠的做法和配料 头抬到水面上张大嘴巴吸气，然后把头再埋入水中吐

泡泡，这样不停重复着。我照着教练的话，一遍又一遍认真地练习。

第二天，教练下水后，就来到我身边，把我的头按到水中，让我做昨天练习的动

作。当时，我很快就把嘴里的气吐完了，可教练好似偏要和我作对似的，还不把手

松开，害我呛了水。后来，教练笑吟吟地告诉我一个诀窍：吐气血浆蛋白结合率的时候要缓慢地吐，不

能太急。从这以后，我就很少呛水了。

很快，三天过去了，教练开始教我蹬腿了。他让我趴在岸上，腿按照“收、翻、

蹬、夹”的顺序一直练。练好了，又让我在水中练习边换气、边蹬腿。然后，他把

我的救生圈脱掉，抱到离岸边差不多两米的地方，把我往岸边推，让我自己往岸边

游。可是我没有了救生圈的保护，一到水中便不知所措，等沉到水底才反应过来——

一要赶快游，却乱了套，忘了换气，忘了蹬腿，手脚乱舞，在水中简直像只张牙舞爪

的螃蟹。我连连喝了好几口水，差点哭出来，看着游泳池里自由自在游来游去的人

们,我咬咬牙,下定决心要学好游泳这项本领!

又经过了三天的苦练,我不仅学会了蹬腿,还学会了划水.“功夫不负有心

人”,一个星期下来,我终于学会了游泳.

“不经历一番寒彻骨,哪得梅花扑鼻香.”是啊,万事都没有一蹴而就的,必须

经过一翻苦练,才能获得成功.【学游泳的作文】

学游泳的作文〔三〕:一次学游泳的尝试作文

一次学游泳的尝试

桃园小学五〔8〕班梁程

今年暑假的一天,我去游泳馆学习游泳。

我刚去的时候对游泳很陌生,心里很害怕,担忧会被淹死。刚下水就呛了几

口水,但是我并没有放弃,仍然坚持练习。一开始,我屏住呼吸,将头埋离职申请格式 在水

下,过了一会儿,身体慢慢地浮起来,可我松开手后,身体竟像漏了气的气

球,“扑”的一下,沉了下去,呛死我了。

“失败是成功之母”,教练鼓励我重新试一下,一次、二次、三次、四

第4页共9页

次……我总结了技巧,最后终于可以浮在水面上了。

之后，我渐渐地学习了蛙泳，仰泳等。这些泳姿要练得很标准，你们知道要

花多大的努力和流多少的汗水吗？真是不试不知道，一试吓一跳。

一晃几天就过去了，在我的努力下，如今我双脚一蹬，就泳出了几米远。真

是功夫不负有心人啊！原本的我是个“旱鸭子”，现在脱胎换骨成了一个游泳

小能手，真是令人兴奋啊！

这次学游泳使我尝到了成功的喜悦，心里有种说不出的开心。我明白了成功

是给人带来快乐的天使，是每个人心中的上帝，我们离不开成功。

学游泳的作文〔四〕：学游泳的启示作文

学游泳的启示

生活中，有许多事都能给人启示，但我印象最深的。还是那次学游泳。

那年暑假，爸妈给我报了游泳班。不知是我不够努力，还是先天的缺乏，无

论我怎么游，也不如别人快。在教练的一次次“狂吼”中，我的信心被一点点

地挫败。好不容易挨过了二十天的“狂风骤雨”，我对游泳的热情早已烟消云

散，连游泳馆也不想再踏进一步。无疑，我还是一只只能在岸上观望的“旱鸭

子”。

爸爸见一次次对我的驱赶都“无济于事”，只有给我做“思想工作”。“孩子，学什么都不能半途而废，俗话说得好：‘世上无难事，只怕有心人’。你只要坚持，肯吃苦，学游泳还有什么难的呢？你还练不练习，自己决定吧。”

这段话说得虽带秋的成语 平静，但也让我的脸火辣辣的。我不能半途而废，我不能向困难屈服，我打定主意：一定要学好游泳！

一天天顶着烈日直奔游泳馆，一遍遍接受烈日的燎烤，一滴滴汗水在流淌。

我的游手臂内侧泳水平也突飞猛进。三米、五米、七米……我终于能划出澜澜碧波，游到对岸，到达了成功的顶峰。

做一件事，不能克服困难、不坚持怎么能成功？这次学游泳让我明白：无论

第5页共9页

做什么事，都要不怕困难，肯吃苦，能坚持，才能成功。

〔璧山县东关小学6年级2班

胡腾月〕

〔指导老师

陈怡〕

学游泳的作文〔五〕:学游泳作文【学游泳的作文】

四年级了，学校组织我们到游泳馆学习游泳。游泳？我想可能还很好玩。

可是，一到游泳池旁，一点儿恐慌涌上心头。我们一个一个地跳下水。因为我不会游泳，所以我跳下去的时候沉了下去。这时，我拼命地挣扎，但是，就是没有浮起来。教练看到我沉下去，就把我拉了上来。

这时，我心中的恐惧一下子涌上了岸。心想：我不想游泳，我不喜欢游泳。可是，转念一想，老师说过，这是一项救命的技能。然后教练就教我们闷水，结果，我一学就学会了。结果，教练又说，她要拉着我们的手，然后一点一点的往前移。轮到我了，我深深地吸了一口气，因为，我们只要屏气5秒钟就好了。好，那我就拼一次！

教练拉着我的手，到了2秒的时候，教练收回了我的手。我再一次沉下了水，教练再一次把我拉了起来。又呛了好几口水。

经过反反复复的练习，在教练和自己的努力下，我终于学会了游泳。如今，我可以在泳池里自由自在地游来游去。

上海长宁区天山二小四年级:天山二小hqh

学游泳的作文〔六〕:游泳的作文500字【不包括学游泳】

游泳我不是第一次学了,这是第三次了.游泳是一门生存的技能,还可以锻炼身体,再加上夏天那么炎热,游泳也变成了一件很舒服的事.因此我每天游泳都非常开心.

第6页共9页

每天下午,我都冒着烈日赶往游泳馆.

时间到了,大家一窝蜂似的拥进了更衣室,着急的脱掉了衣服和裤子,换上了游泳的装备,然后急匆匆地走向游泳池.一来到游泳池边我就猛地一下跳进了水池里.老师先让我们有蛙泳.我们听了老师的指示,一圈又一圈地游了起来.老师站在岸上看着我们的泳姿,直摇头,连忙跳下水来一个一个地指导起来.老师对我们说:“你们的手划起来很有问题,在划的时候弧度该大一点,你们划的弧度太小了.”听了老师的话,我们就照着他的样子做了起来.“哗——”过真速度提升不上,姿态也标准了.接着我们的青蛙腿的动作也出了问题.大家不是打的不用力,就是速度太慢,可这两个问题我一个都没有.老师就让我示范给大家看,我努力地把自己做的最好的一面展示给大家看,大家都夸我了不起!

第二天,老师又让我们开始学习新的泳姿——自由泳.我们又像昨天一样“哗,哗”开心地游了起来.

在游泳馆里,我每一天都过的很开心,身体也强壮了不少.如果说书里收获的是

知识,那在水池里收获的也许是另一份快乐!食品安全会议记录 乐!

学游泳的作文〔七〕:学游泳的第一天作文

学游泳的第一天

今天是星期天，是一个天气晴朗的日子。今天，我早早地起了床，写完了作

业，等待着我盼望已久的游泳课的第一天。唉！时间过得真慢呀！一个上午像

是过了几十年，终于，我吃完了午饭换上了游泳衣，去学游泳了。我来到了游

泳池，这个游泳池不大不小刚刚好。池里的水碧蓝碧蓝的，可以清晰地看见水

底。

游泳课开始了，我们首先是做操，然后开始训练。

我们先练习腿和脚部的动作，它的动作要领是“收、翻、蹬、夹。”

收：双腿收拢，成倒V字形，双脚绷直。

翻：膝盖并拢，膝盖以下翻开，双脚翻掌。

第7页共9页

蹬：双脚用脚后跟用力向前蹬水，双腿翻开伸直，双脚依然翻掌。

夹：双腿并拢，两脚绷直。

经过历次的练习和教练的历次的纠正，我终于可以正确地做出蹬水的动作了。

接着，我们又学习并且训练了憋气。〔这个就不用我说了吧，应该人人都知道。〕

时间过得真快呀，转眼间，一个半小时的学习结束了。

这真是愉快的一天，我永远都不会忘记

学游泳的作文〔八〕：学游泳的经历作文

那年我9岁，放暑假的时候，我报了一个游泳班，想学会游泳。

第一天我高快乐兴的来到游泳馆。本想一去那儿就下水，可以尽情地玩，

但事与愿违。

第一天下午，教练先是让我在游泳池旁做动作，过了一会儿才让我下水。

谁知，到了水里，四肢就好似不是我的了，来回乱动，我走了好几步才从对面

走过来。真想不学了，连走路都这么累，想着想着，脚下一俗话说英语滑，摔了一跤，我

用力地拍打水面，越打越急，我一连喝了好几口水，连鼻子都被呛到了，多亏

旁边就是老师。

学了几天后，我逐渐对游泳有了兴趣，也能慢慢地浮在水面上，后来我学会了蛙游。

在游泳班毕业的前一天，我们还在深水区里进行了一次小小的比赛，谁先游过去谁就是第一。第一组，恬静造句 第二组，第三组终于轮到我们组了，听到哨响后，我用力望前游，直到对岸，我是第一名，我快乐地跳了起来。

学游泳的作文〔九〕：我尝到了第一次学游泳的滋味作文

第8页共9页

我在出生至现在，尝到了许许多多第一次的滋味，但令我最难忘的是第一次游泳的滋味。

那是一个炎热的暑假，每天在家热得我一头汗，一天就吃一两根冰棒。于是我想到了一个好方法，就是去学游泳。为什么呢？因为这样我都可以在水里泡个够。于是我便让妈妈去给我报名学游泳，起初，妈妈死活不容许，因为她认为学游泳没用，除了浪费钱没别的，但她还是容许了，因为我在她身边叫呀叫，受不了我，所以容许了。

我报完名后，换上泳装，准备下水，可老师让我们热身后再下水，我没方法，只好容许了。热身做完后，我直接冲进水中，本以为可以舒舒服服泡一下，谁知这水是刚换的，我一下水就立马上来了，可是在上面又热得不行，就只有下水熟悉熟悉。

我下水不久老师就教了我们许多要诀，才一两天功夫就学会了潜水和浮在水上。学完了这些就下课了，我就在水里舒舒服服泡了会。

“上课了！”老师大叫。

我急忙进入了学习状态。老师在这节课教会了我们普通的游泳方式，还让我们从这到那后复用这种方式游动。我游啊游啊，刚准备休息就放学。哎，我还没游够呢！不过放学了还得回家呀。

从那种后我的爱好就多了一种，那就是游泳。

学游泳的作文〔十〕:我的妈妈学游泳作文

告诉大家一个秘密，我妈妈可是个旱鸭子哦。昨天，妈妈跟我说等我把游泳学会了就当小教练来教她。今天我提议让妈妈陪着我一起去上游泳课，她一直在旁边看着我，给我鼓励。我自己都觉得自己有很大的进步。一会我的课程时间结束了，但是还可以和妈妈在游泳池在练习一会。于是我把最近所学习

的类容和妈妈讲了一遍，并且让妈妈也跟着我试着做，我发现妈妈一会儿功夫

第9页共9页

就能做好这些动作了。哈哈，我妈妈是不是很厉害呢？看样子她很快就能学会

游泳了，爸爸再也不会说妈妈是旱鸭子了。

关于学游泳的作文

写学游泳的作文

更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发