

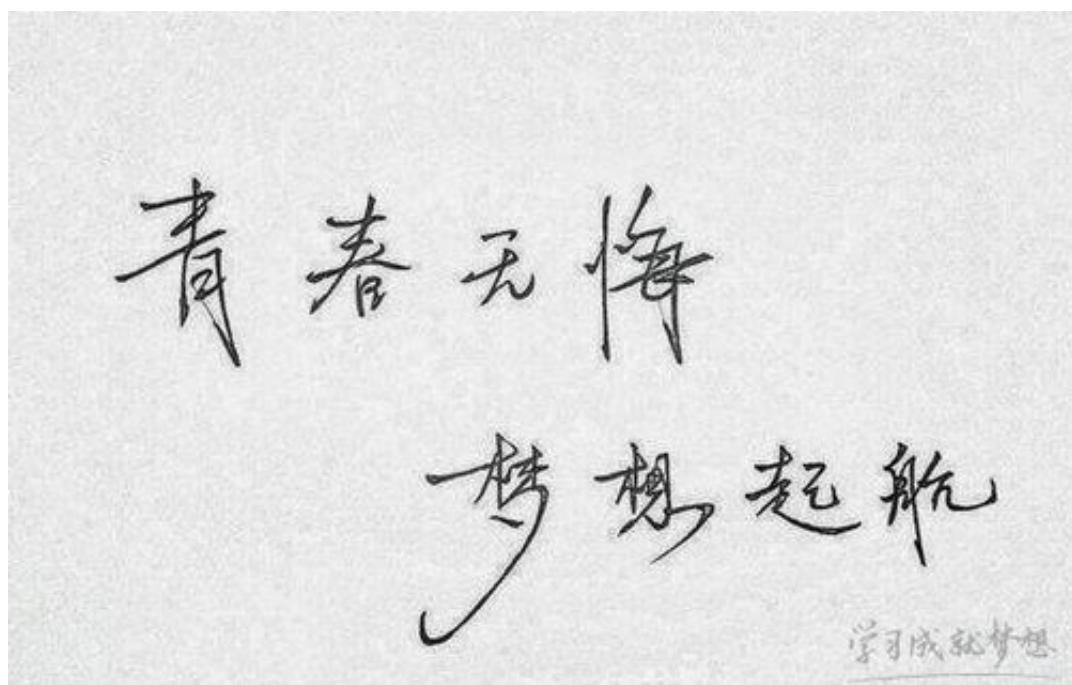
学习游泳

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,教练笑纺纱工艺 着告诉我一个诀窍：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,等沉到水底才反响过来—

—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

经过一番苦练,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！

这次学游戏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

第6页共9页

开心.

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换衣室,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——”过真速度提升了

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。

经过屡次的练习和教练的屡次的纠正，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，脚下一句话说英语滑，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。

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，我没办法，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决，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](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发