# 妈妈鼓励我去游泳四百字作文(实用18篇)

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2025-03-04

*妈妈鼓励我去游泳四百字作文1一开始，我需要救生圈，两天后，我脱离了救生圈的看管，开始自己的水下活动。带上泳镜，潜下去，看了一下四周，远处白茫茫的根本无法看清，游近才能看了；我是先下水，换气，无聊，用脚划水，咦？我前进了，我就是这样学会游泳的...*

**妈妈鼓励我去游泳四百字作文1**

一开始，我需要救生圈，两天后，我脱离了救生圈的看管，开始自己的水下活动。带上泳镜，潜下去，看了一下四周，远处白茫茫的根本无法看清，游近才能看了；我是先下水，换气，无聊，用脚划水，咦？我前进了，我就是这样学会游泳的，仰泳，蛙泳，只剩下最难的自由游了，我划了两下就沉了。我一直在想那里出了差错，手？没问题呀。难道问题出在脚，我上网一查，原来是这样：在自由泳整套动作中，腿部动作除了推进力，也起平衡作用，保持身体的稳定和协调双臂做有力地划水。两腿应自然并拢，脚稍内旋，踝关节放松，以髋关节为轴，由大腿带动小腿和脚掌，两腿交替做鞭打动作，两脚尖上下最大幅度约30~40厘米，膝关节最大屈度约160゜。

谁让我只动手不动脚，太会动手，我按网上说的做，第一次，失败了，可是我不会放弃的。现在我已经成为正式泳中的万泳王，可是我还不会狗爬式，这真是一件奇怪的事，我也不知道我为啥不会狗爬式。

现在我正在自己练习只动脚不动手的游泳方式，这能让我少动手多动脚。成为只动脚，不动手的人，除了写作业。我喜欢上了游泳，大热天在水里游一下，泡一会，让人精神焕发，特别是晚上。有点凉，游起来就跟舒服了。但是游泳也要注意安全，就像大姑夫他不让我们离开他的视线范围一样。

**妈妈鼓励我去游泳四百字作文2**

我去夏令营的第一天下午2：00整，我很开心，因为我马上要开始人生第一次游泳了。

到了游泳池的旁边，一阵微风吹来，游泳池的水泛起了一圈圈蓝色的涟漪，我迫不及待地想去游泳池里“撒野”。

我一开始虽然不太敢下去，但见到我旁边的人被人一推推了下去，过了几秒，他的头从水里冒出来，好像没什么事一样。反而看上去很高兴，我跃跃欲试了。

为了不让别人抢到“第二名”，我便不管“三七二十一”，直接从楼梯上到了游泳池。

可是我才刚下水，就遭到了两把水枪加两只脚的“两面夹击”，我心想，君子报仇，十年不晚。快跑！于是，我“一路狂奔”，（其实，速度等于陆地上的走路），终于，那些人不再攻击我了，可我却有个意外发现，一只“战船”，我就把它一直拉到了楼梯前，然后就一坐上去，谁知“扑通”一声，没坐稳，我掉进了河里。此事让我消停了几分钟。然后我又下去，这次去舍友那儿借了一把水枪，这回我开始进行“复仇”，把一开始打我的三个人痛浇一顿，然后大摇大摆地走了。这段经历让我又可气又可笑。

快乐的时光总是那么短暂的，不知不觉，一个多小时的`活动就结束了，真令人流连忘返！游泳池，“明年再见”！

**妈妈鼓励我去游泳四百字作文3**

自从表哥提议到游泳池游泳，我才发现表哥在泳池里，身手矫健，像是一只可以在水中\*\*自在游动的鱼。那时，我立刻下定决心要学会游泳，和表哥互相较量。

看表哥在游泳时，觉得游泳不过是一件轻而易举的事情，直到我真正下水学习，才知道游泳原来并不是像想像中的简单。过程中，不但会遇到换气的问题，一个不小心还会喝到水而呛到。好不容易终于学会了\*\*式，却因为不常练习而生疏忘记。有好几次我差点放弃学游泳，幸好在父母的加油打气下，才让我又恢复了以往的信 心，继续坚持下去。

上课的时候，我专心听教练的讲解，一刻也不敢疏忽；下课时，我一次又一次的反复练习。一起上游泳课的同学都已经离开了，我还是继续请教教练一些游泳的技巧。

终于皇天不负苦心人，我学会了基本的三式，就连最困难的蝶式也有一定的基础。顿时，我觉得一切辛苦都是值得的。

从学习游泳的经验，我了解成功的背后一定都要付出许多辛劳、努力。俗话说：“台上三分钟，台下十年工。”我们不要只看到成功带来的荣耀，真正要学习的是背后的付出。

**妈妈鼓励我去游泳四百字作文4**

我一直认为自己是个旱鸭子，一碰到水就会十分紧张，甚至心跳加速。像我这样没有游泳天分的人到底是怎么学会游泳的，连我自己也不清楚。

记得第一次接触到游泳这个词汇还是三年级的事情，那时我才九岁。游泳分为四种，分别是蛙泳、\*\*泳、仰泳、蝶泳。妈妈当时给我报的游泳班是蛙泳速成班，好像是号称一周之类学会蛙泳。只到现在我想起开班的第一节课都忍不住哈哈大笑。

既然是速成班，肯定是要先熟悉水性，我们那个教练是个急性子，才第一节课就让我们跳进游泳池里，从浅水区走到深水区，走一个来回。于是，我们这十几个孩子就牵着手在水中走了起来。那里的游泳池光浅水区就至少有一米三这么高了，我也只是勉强够得着水面，到了后面，我只好跳起来，将头伸到水面上呼吸，这时候麻烦就来了，因为没有游泳眼镜，我也不敢在水下睁开眼睛，不是走错路，就是撞得旁边的人东倒西歪的，呼吸也十分费力，到最后甚至到了墙壁都不知道，直接撞了上去，还呛了好几口水。回到家后我是又哭又闹，终于换了一个班，由一个女教练来教授。

这个女教练在我影响中是个比较和善的人，我们问她什么问题她都会细心给我们解答，她的教学也是比较缓和，先让我们练习基本动作，练熟了之后再让我学习

憋气、换气这些游泳基本动作。当初那个憋气也是让我恐惧不已，哪怕是戴\*\*游泳眼镜憋气我也不敢睁开眼睛。而换气还好一点，虽然一开始仍然让我吃尽了苦头，但我脾气一倔，下定了不学换气不回家的决心，愣是在一天之类就熟练掌握了。

将所有动作组合在一起，那就是一个蛙泳动作了，教练给我们的任务可能现在不难，但对刚学会游泳的我确实是一项巨大的考验。首先就是在浅水区内只换四口气游一个来回，至少有二十米，\*均有五米才能换一口气。剩下的时间就是\*\*练习了。不知道我是悟性惊人还是因为那不怕苦的性格，除了蝶泳也只是理论上的实践以外，\*\*泳、仰泳我几乎是

无师自通，当然，这对我的蛙泳也有了一定的影响，甚至有一段时间我都分不清到底自己是在用\*\*泳还是在用蛙泳。

游泳是一项有趣的运动，不论是谁都能学习，你说呢？

妈妈带我去游泳作文3篇（扩展10）

——游泳小学作文

游泳小学作文

**妈妈鼓励我去游泳四百字作文5**

这个暑假让我最开心的事情就是学游泳了。去年我学会了水下憋气和潜水等基本动作，今年我打算学会第一种泳姿——自由泳。学习自由泳的关键就是正确换气，别看换气简单，做起来可难了，在水中掌握不好会经常让我呛水，真痛苦啊！老师在泳池边仔细地为我们讲解要领：手从水里出来向后推的时候，头要偏向一边，眼睛要看肩膀，大吸一口气，再迅速把头埋进水里，在水里吐气，等另一只手伸出水面向后推时，再把头露出来换气。

老师还强调，吸气时不要抬头，这样会影响我们游行的速度。老师刚一说完，我们就迫不及待地跳下水游了起来，刚开始节奏掌握得还好，感觉自己就像一条轻快的鱼。可一抬头换气，由于没有掌握好要领，猛地喝了一大口水，一下子我就慌了，手脚也不听使唤了，然后就像在水中撞上暗石的小船——沉底了，我立马站了起来，使劲地吐水，好难受啊！当时真想放弃，但又一想，谁学游泳不喝水呢？不光是我一个人啊！不经历风雨怎能见彩虹！想到这些，我又勇敢地扎进水里……经过十几天的训练，不知喝了多少口水，我终于学会了，现在我能自由自在地游上一百米呢！在水中畅游的感觉真好！

**妈妈鼓励我去游泳四百字作文6**

去年暑假，楼下的哥哥约我去游泳。炎热的夏天，在小河里泡上一泡，当然很舒服，可是我不会游泳，感到很伤心。爸爸安慰我说：“别难过，晚上我们去游泳池玩水。”

晚饭后，我和爸爸来到“通山河”游泳馆。游泳馆里有一大一小两个游泳池，爸爸叫我先在小池里玩。小池水浅，能踩着池底。我和几个小朋友互相浇水、追逐，玩得很开心。过了一会儿，爸爸给我套上一个游泳圈，把我扔进大池里。大池的水深，踩不到底，我害怕。爸爸说：“不要紧，学着游。”在爸爸的指导下，我向前伸手，用力向后划水，同时双腿回缩，再向后蹬水，人就向前游动了。就这样，我从这边游到那边，再游回这边，玩得更开心了。

游泳虽然很累，但是很好玩。从那以后，我就天天吵着要去游泳馆。为了争取爸爸的`同意，我甚至提出可以考虑取消冷饮、西瓜和冰淇淋等消费项目。最终，爸爸同意了我的要求，那些项目并没取消。我每晚要在游泳池里玩两小时，泳技也大大提高。有一天，我终于离开了游泳圈，独自在游泳池里游来游去，那滋味真爽！

**妈妈鼓励我去游泳四百字作文7**

去威海游的第二天开始了，我们上午十点半的时候，在导游的领导下，我们到了威海市的“海滨浴场”。

那是一个有沙滩、有海的地方。我们连忙换好泳衣，准备拥抱充满神秘的大海。

我们脱了鞋，走在像火炉的沙滩上，我们的脚都快烧糊了。终于到海边了，我“扑通”一声跳下水。“哇，真咸那！”我叫道。爸爸听到了我的叫声，笑着跑过来说：“海水都是咸的呀！”“哈哈！”我笑了。

我这才开始套上游泳圈游。我跟着爸爸，往里面走。我们越走越深。“咦，这是什么东西？”爸爸把这个透明物体用手捧起来一看，原来是一只水母，它正在闭目养神呢。我们把它放生了。

其实要游泳圈也没用，干脆把游泳圈去掉，开始“狗刨”。我把头伸在水面上，身子在水下，样子看起来好玩极了！可是这样子也不好，一个浪过来，我就喝一口水，真是难喝死了我都快吐了。

我们都累了，就躺在沙摊上休息。这时，爸爸和妈妈一起把我埋了起来，这感觉超爽的。

不知不觉下午了，我们“卷铺盖卷”走人了！

**妈妈鼓励我去游泳四百字作文8**

自从我把那无聊的游泳班上完后，我就天天缠着我爸，要他带我去游泳。他答应了。

到了，先到更衣室换泳裤，然后我迫不及待的下水了。

水好凉呀！我怀着激动的心情，跳入水中，一股奇妙的感觉直沁肺腑。真凉爽，真舒服啊！接着我开始划水，蹬腿。就像一条小鱼，在自由的海洋里尽情的游。

“我也要跳啦！啊——！”我爸的声音突然窜了出来，把我吓了一大跳。只见他跳得老高，“扑通”一下子跳进了水里，然后用极其夸张、其丑无比的姿势划着水。水溅出了好大一片，害得我呛了一大口水。当然我也不能示弱，于是我游向池壁，然后用力一顶，像一支离弦的箭，向我爸射去。

“哎呀！看我不抓住你！”我爸被撞出去老远。他一边叫着，一边向我冲来。“来呀来呀！”我可不怕他，但他的确挺快的。于是我使出了杀手锏——自由泳，他还是用那狗刨，我在前头游啊游，他在后面追啊追。终于，他游不动了。

我也累坏了，于是我换了个舒服的姿势——仰泳。我悠然自得在水上漂着，突然一个球从天上飞了过来，不偏不斜的正好砸在我脸上！你说可不可气！我正要找他们算账，原来他们在玩球，于是嘛，我就和他们一起玩了！

游泳的感觉真好！

**妈妈鼓励我去游泳四百字作文9**

今年正逢国庆节、中秋节相连，放八天长假。外公给我报了游泳培训班。我有点儿退缩，因为我怕呛水。但妈妈说会游泳才能保护自己呀！我还是硬着头皮参加了。

第一项内容是练基本功。做完热身操，教练让我们一个个跳进水里，教我们闭气。教练带上泳镜，闭住呼吸，把头埋进水里，眼睛睁开。大家都试着做起来。我特别怕水，不敢把头埋进水里。教练走过来，轻轻地压我的头，我鼓起勇气把头埋进水里，睁开双眼。哇！我能清楚地看到水下的东西！

第二项内容是学漂浮，教练示范给我们看。他戴上泳镜，抓着泳池边的墙，把头埋进水里，两脚伸直，放松地浮在水面上。我跟着做起来。我刚把头埋进水里就呛了一口水，吓得我跳了起来。第二次我把头埋进水里，试着把脚抬起来。哇，我能浮起来了！我觉得自己像一片小小的叶子，漂浮在水面上。

第三项内容是抱膝闭气。教练紧紧地抱着膝盖，把头埋进水里，然后像一个球一样浮了起来。我试着照做，抱着膝盖，就怕自己沉下去。我胆战心惊地把头埋进水里，竟然成功地浮了起来！

第四项内容是学踢腿。只见教练用脚抵着泳池边的墙，手臂向上伸直，紧紧地贴着耳朵，脚使劲一蹬，人就像箭一样游了出去。我尝试了好几次都没成功，游到一米的地方就沉下去乱扑腾。就在我泄气的时候，居然能游起来了。我为自己点赞！

今天的游泳课结束了，接下来我还要学六天。我觉得游泳很有趣，我有信心一定能学会游泳。

**妈妈鼓励我去游泳四百字作文10**

今天的天气真是万里无云啊，好得很，爸爸妈妈说带我去游泳馆游泳，哈哈，我好开心啊，可以去游泳咯，虽然我还不会，但是我今天一定要学会，我很羡慕那些会游戏的人，在水里，就像鱼儿一样欢快的游来游去，可好玩了。

我和爸爸妈妈大概坐了二十五分钟的车才到了游泳馆，因为这个游泳馆离我家比较远，然后还要经过四个红绿灯，所以花的时间比较久，我坐在车上的心情可是很着急的呢。到了游泳馆，妈妈带我去女更衣室换游泳衣，爸爸则是去了男更衣室，换好游泳衣的我们，一起去到了游泳池，那里游泳的人不算多，妈妈向游泳池里放了一个黄色的救生圈，说是给我用的。

我刚想伸脚跳下来，就被爸爸拦住了，爸爸说不可以直接下水，得先活动一下，热热身，我心想着怎么这么麻烦啊，但还是跟着爸爸一起做了，热身完毕，开始下水了，爸爸和妈妈先下水，我在跟在后面小心翼翼的下水，有些凉，不过还能接受，我钻进游泳圈里，爸爸就开始教我游泳的姿势，也不知道时间过了多久，我可以慢慢地游了一小段距离，就这样，我们在游泳馆里游了两个小时就回家了。

**妈妈鼓励我去游泳四百字作文11**

在这周一我学会终于了游泳。

在我学会游泳之前，我是一只彻彻底底的旱鸭子，于是我不甘心做一只旱鸭子，就让我妈给我报了一个游泳班，经过几天刻苦的训练，终于在这周一学会了蛙泳，我十分高兴！因为只有前期的努力，才有后期的回报。

前期我还在学游泳的时候，我就感觉到游泳不是一时半会儿能学会的，所以教练说的每一个知识点，我都用大脑把它记录了下来，在我自己练习时候，我心里一直默念着这个知识点，“收、翻、蹬、夹”，如此反复，这也是蛙泳腿部如何用力的技巧，虽然刚开始我老呛水，但是后来经过我的不懈努力，我学会了憋气，再后来学会了怎样在水上换气，有时我出水就前就开始换气了，但是经过我的练习，我终于学会了换气，到后来我能只用一根浮力棒就能游起来了，教练说熟能生巧，你一熟练的掌握蛙泳的诀窍，就能自己游起来了，经过我的不懈努力，我终于学会游泳了，这真是一个艰苦而又快乐的过程，我不仅要学会蛙泳这项运动，我还要学会其他的游泳项目。

**妈妈鼓励我去游泳四百字作文12**

“扑通，扑通，扑通······”几声清脆的的水花声在我们耳边响起，发生了什么事？哦！原来是我们在学游泳呢！刚开始，我们别说是游泳，就连下水也不敢，望着碧澄澄的池水，我的心里害怕至极······终于——在教练的鼓励下，我们战战兢兢地下了水。在克服了这个困难之后，教练先教我们一个基本功——水中憋气，那就是深吸一口气，把头埋在水里，过了10几秒钟再抬起来。这个基本功果然简单，没过多久，大家就都学会了。接着，教练又教我们一招高难度的动作，把头放进水里，憋住气，让四肢抬起来，轻松自然地浮在水面上。这个动作可真有难度，我们只有在教练的搀扶下，才能浮起来，还时不时地呛水，有时甚至一不小心就掉入水中，喝上好几口水。这可怎么办呢？突然，我想起教练不是经常说游泳的时候头要低下去，，才不至于沉下去，也不会呛水。于是，我立马试了一下又一下，啊！果然成功了。今天，我学会了游泳的一些技能，虽然不是很好，但我也满意了。

**妈妈鼓励我去游泳四百字作文13**

兔子是历届小动物运动会的短跑冠军，可是不会游泳。一次兔子被狼追到河边，差点\*\*住。动物管理局为了小动物的全面发展，将小兔子送进游泳培训班，同班的还有小狗、小龟和小松鼠等。小狗、小龟学会游泳，又多了一种本领，心里很高兴：小兔子和小松鼠花了好长时间都没学会，很苦恼。培训班教练野鸭说：“我两条腿都能游，你们四条腿还不能游？成功的90%来自于汗水。加油！呷呷！”

小兔子听了野鸭教练的话，继续辛苦的练了起来，当小兔子正站在岸边，正犹豫下不下水时，小松鼠不小心把小兔子推下了水中，水面溅起了不小的水花。只见小兔子四只脚在水里乱蹬。小松鼠觉得背后一湿，往后一看，却看见小兔子一下跌入了水中，他慌了神，也忘了野鸭教练\*时教的救人内容。恰好小龟路过。看见了小兔子落说，二话没说就一头扎进水中，把小兔子救\*\*岸。小松鼠这才想起来去找野鸭教练。野鸭教练不请自来，原本是想看看小兔子和松鼠在练习没有，可一来却看见了这样的情况，立刻活冒三丈，不问清事实就立刻骂了他们一顿，小松鼠站出来说是他不小心把小兔子推入了水中，而且还请野鸭教练不要再责怪他们了。野鸭教练听他们说清楚了事实也就不生气了并嘱咐他们好好练下去，还要他们保证不再出现这种状况了。

我们的故事未完待续……

**妈妈鼓励我去游泳四百字作文14**

太阳炙烤着大地，蝉儿在树上“吱！吱！”地叫个不停，在家里我们也热得满头大汗，无奈之下，爸爸带着我和妈妈去河里游泳降温。

来到河边，哗！河里真热闹啊！有的在跳水，有的孩子在水里嬉戏，还有的在岸上休息……我迫不及待地换上游泳衣，带上游泳圈，扑进了水里。哇！好凉快呀！

看见爸爸在水里像一条鱼\*\*自在的游来游去，我好羡慕啊。爸爸也看出了我的心思，笑着对我说“你把游泳圈扔了，自己学着游吧。”于是，我变把游泳圈扔在了岸边，一头扎进了水里。“哎哟！”刚下水，我就连呛了几口水，赶紧爬到岸边去了。

爸爸看见我在岸边畏缩害怕的样子，笑着对我说：“学习游泳不仅要有勇气，更要先掌握游泳的方法，来！别怕，我教你！”说完，爸爸便摆出一副教练的姿势，在水里用手扶着我的身子，让我用手向后划水，同时用脚向后用力蹬，手脚同时合拢同时张开。一开始，我胆子小，动作也不协调，又生怕掉进水里，我一边学，爸爸就在一边不停的鼓励，我慢慢的放松了，动作也协调了，就这样反复的练习，我慢慢的可以向前面游了，爸爸鼓励我说：“不要害怕，坚持就是胜利，你一定能行！”听了这番话，我更加有信心了，完全把害怕放在脑后，用尽全力前进。

在爸爸的保护下，我渐渐的游到了对岸，虽然很累，但我心里却是美滋滋的。休息了一会，爸爸对我说：“我们现在要游回去，你自己游，有信心吗？”我看着爸爸鼓励的目光点了点头，然后下到水里，按照刚才的动作，放松自己，鼓足勇气。努力的向前游去……

啊！我终于游到了岸边，我激动的对着爸爸说：“我学会了！我会游泳了！”我和爸爸都开心的笑了。

妈妈带我去游泳作文3篇（扩展7）

——游泳作文400字 游泳3篇

**妈妈鼓励我去游泳四百字作文15**

暑假里，妈妈带我去阳光大酒店的游泳馆学游泳。

第一天，教练先教我们换气，换气的方法是先在水面深深的吸一口气，潜到水里后用鼻子使劲吐出气。刚开始我经常呛水，不是还没把头探出来就吸气，就是水下用嘴吐气，水钻进了鼻子里，十分难受，不过现在我已经不呛水了。

第二天，教练终于要教我们蛙泳了，我兴奋极了。

教练先让我们在长椅子上趴着练动作，教练对我们讲了洼泳的动作：先把脚往里面沟，把小腿往前弯曲到腰附近，然后从两侧把腿蹬开，把脚要伸直，这们就可以减少阻力。第一次游，教练让我们套上游泳圈游。第二次，教练就让我们拿差塑料浮板游，说是浮板，其实把手浮上水面，只要稍加压力，它就沉下去了，虽然沉得不深，伸还是有一定深度的，怪不得教练第一次不让我们拿呢。

第三天到了，教练教了我们划臂的动作，划臂就是憋一口气在水中游时，游了一会儿，憋不住时，只要把双手往两侧一划，头就可以浮上水面，伸时间很短，你在这此时间里可以换一口气，接着游，前几次我还不太熟练，经常呛水。我绕着游泳池游了几圈，都没呛一口水，我高兴极了。

我终于学会了游泳，我心里比吃了蜜声学家甜。我想游泳真好，既是一项锻炼身体的体育活动，又是一个逃生的技能。我现在越来越喜欢它了。

**妈妈鼓励我去游泳四百字作文16**

我的课余生活丰富多彩，很有趣。我有时做家务，有时玩电脑，有时看电视，有时唱歌、跳舞……

有一天发生了一件有趣的事。那是暑假的一个早晨，我一起床，妈妈就对我说：“我们去游泳好吗？”“太好了！”我欢呼着，我和妈妈兴奋地到长城游泳场游泳。

来到游泳场。我和妈妈换好游泳衣，妈妈让我先用水拍打一下身体，这样就不容易感冒了。可是我还没有学会游泳，有点害怕。我从台阶慢慢走下去，走到水深的地方，越来越害怕，我赶紧跑回台阶上。妈妈说：“不用害怕，我教你怎样游泳，下水吧！”我扶着妈妈的手，又走到水池中。妈妈说：“你先放松，再把手指并拢，然后用手掌拨水，脚也一起用力蹬水，像青蛙那样游泳就可以了。你试试看。”

我按照妈妈的方法去做，呵！我果然浮起来了。还游了一米远。我非常高兴，可是忘了拨水，我很快就沉下水了。妈妈猛地一下把游泳圈推了过来，我一下子接住了游泳圈，扶着游泳圈慢慢地游着，再也沉不下去了。我和妈妈游了两个小时，觉得累了，可是很开心！可惜我还是不敢放开游泳圈，妈妈说：“不要紧的，下次游泳大胆一点，一定会学会游泳的。”

这次游泳我知道了游泳真不容易，可是非常有趣。我以后一定要学会游泳！

**妈妈鼓励我去游泳四百字作文17**

每当我在电视上看见游泳健将在水中劈波斩浪的雄姿时，心中充满了羡慕、跃跃欲试的感觉，只是可惜一直没有机会在水中畅游！今年，校长终于带我实现了愿望——在中羽俱乐部开设游泳特长班。

今天是星期二，轮到我们班去学习游泳。起先我兴奋不已，看过许多游泳运动员像一条鱼在水中那样挥洒自如，令我羡慕不已，似乎游泳很容易，更激起我想学游泳的兴趣。第一天我兴致勃勃来到了游泳兴趣班，换上了泳装，戴上泳帽泳镜。老师先教我们做下水前的热身，做好了热身，老师说：“可以下水了。”大家争先恐后地跳下水。老师先教我们吐泡泡，就是要我们用鼻子吸气在水里吐气，嘴唇出水面说声“啪”。 老师又教了我们在水里向前游，首先用手夹住耳朵合并，向前一蹬就可以了，我试了几遍，就会了。

第二次老师教我们了一个新动作，那就是“收、翻、蹬、夹、滑”。老师先要我们在岸上做然后再下水。我一开始不会，人总是浮不起来，还喝了几口凉水。我为自己打气，再吸一口气，按老师教我们的动作埋头游起来。终于，我也学会了游泳。

通过学习游泳，我又一次明白了：什么事都需要经过自己不懈努力才能获取成功。

**妈妈鼓励我去游泳四百字作文18**

今天，妈妈带我和大姐、二姐、大外甥、二外甥、一起去赶集。一路上我看到很多人，有推车的、有骑车的，还有步行的......,大家都谈笑风生好开心！

我们到了市场，先吃了油条和豆腐脑就去蔬菜摊。这里的蔬菜各种各样，有绿色的冬瓜、浅绿色的黄瓜、深绿色的芹菜、还有黄色的南瓜、\*\*\*辣椒、粉色 的萝卜.......妈妈选了几样大家喜欢吃的买下来。我们又到了水果摊前。看这里也是琳琅满目：圆圆的白兰瓜面带微笑好像对我说：“小朋友赶紧把我买回 家吧！”\*\*的水蜜桃，好像刚刚出嫁的新娘，粉里透红的面颊好迷人呀！还有那些梨呀、苹果呀、葡萄呀、香蕉呀、李子呀......他们都争先恐后的显示自 己的水灵招人爱，都希望自己跑到我们的兜里，被我们选中他们该是多么的快乐的事呀！

我们又来到服装摊前，妈妈给我两个外甥一人买了一身衣服。两个外甥高兴地说：谢谢姑姥！我们又高高兴兴地回家了！

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找