# 写一次游泳的经历的作文(精选40篇)

来源：网络 作者：夜色温柔 更新时间：2025-03-26

*写一次游泳的经历的作文1游泳既可以健身，又能锻炼身体，我喜欢这项体育运动。我在松花江畔常常能看劈波斩浪的游泳健儿。冬泳的人们更是令人佩服。他们冒着零下三十度的严寒在冰冷刺骨的松花江水中畅游，围观的游人齐声叫绝。我很羡慕，心想：我一定学会游泳...*

**写一次游泳的经历的作文1**

游泳既可以健身，又能锻炼身体，我喜欢这项体育运动。

我在松花江畔常常能看劈波斩浪的游泳健儿。冬泳的人们更是令人佩服。他们冒着零下三十度的严寒在冰冷刺骨的松花江水中畅游，围观的游人齐声叫绝。我很羡慕，心想：我一定学会游泳，亲自感受一下水中的快乐。

妈妈为我找了一位很好的游泳教练教我学游泳。当我第一次来到游泳馆，觉得这里的一切都很新鲜。我望着碧蓝的池水清澈见底，可是就是不敢下水，教练耐心地劝我，让我勇敢一些。我试探着把着扶梯进入水中，感觉自己仿佛在漂。

在浅水区里，教练先教我下水憋气，我原以为很简单，可真正练起来并不容易，几次把头低下，又抬了起来，重新憋了口气心想：没什么了不起，别人能做到我也没问题!一狠心，把头往下一扎，透过泳镜我什么都能看见，原来水中世界这样神奇!练了一会儿，我自己就可以漂起来了，与游泳池的第一次亲密接触，我喜欢上了游泳。学游泳的关键是要战胜自己，适应环境。万事开头难嘛!如今我已学会了蛙泳、自由泳……

通过学习游泳，我懂得了：“世上无难事，只怕有心人。”这句话的道理。

**写一次游泳的经历的作文2**

夏日炎炎，喝下去的水一转眼就变成汗水流下来了，真是让人受不了呀！

我特别盼望去游泳馆游泳，突然爸爸给妈妈来了一个电话，说等妈妈一下班，就把我带到体育馆游泳，面对突如其来的喜讯，我高兴地一蹦三尺高。于是，我盼星星，盼月亮，终于盼到妈妈下班了，等我们回到家，爸爸也已经准备就绪了。

我就和爸爸来到体育馆的游泳中心，我们到各自的更衣室更换衣服。等我到游泳池边时，这才发现爸爸已经在等我。于是，戴上帽子和眼镜的我，跳下水，开始迫不及待地游泳了。我刚开始就奋力向前游，就像一条小鱼在水里自由自在地游着，一会儿狗刨式，一会儿蛙泳，一会儿仰泳，一会儿浮板打腿，真是好不快活。后来我们开始打起水仗来，最后，我开始在碧蓝的水里来回游了一圈就和爸爸依依不舍地离开了游泳馆。

**写一次游泳的经历的作文3**

今天，是第二节课了，我们练习“蹬墙”。

教练先给我们示范了一遍。教练把双手举起，贴紧头部，一只脚靠着墙，另一只脚踩着瓷砖，把头放入水中后，脚用力一蹬，就游了出去。教练游得很远，到中间的时候，手往下一划，就站起来了。“真简单呀！”我在心里想。

实践的时间的时候到了。我蹬出去后，在水下左看右看，快没气了的时候，手往下一划，本以为可以稳稳当当地站好了，却在水中扑腾。要不是教练及时赶到，我肯定要喝两大口水了。教练对我说：“你在水下头都是抬着的，肚子肯定挺着，所以你不可能站好。只要头往下压，收腹，这样就能站好了。”哦，怪不得上一节课教练让我把头压下去，原来就是为这节课打下基础呀！

第二次实践时，我看不到前面了，眼里只有蓝色的小瓷砖。我怕撞到别人，就马上站了起来。教练游过来，问我：“你为什么那么早就站起来？你憋气的时间不是挺长的吗？”我答：“教练，您不是说在水下不能抬头的吗？我看不到前面又怕撞到别人，就站起来了。”“这你不用担心，”教练说，“别人看见你游过来，肯定会躲开的，难道还会让你撞吗？”

第三次，我做到了所有的要领，游得也比较远，教练说这是我至今最完美的一次。我心里乐开了花。

游泳，真快乐。

**写一次游泳的经历的作文4**

在我学会了把头伸到水里不久，我的游泳培训课开始了。在上课前，我一直很紧张，生怕教练会很凶，逼着我潜水。上课了，我才发现教练并不凶。一开始，教练只是叫我们捏着鼻子潜水，哈哈，我可高兴了，这个，我一点都不怕。我们潜水了几次后，教练就让我们不要捏鼻子了，直接潜水。因为我刚刚学会了潜水，还不是很熟练，所以我还是有点害怕。可是，当着这么多的家长、同学的面，谁好意思怕呀。所以，我硬着头皮，把头伸到了水里。但是,我把头抬起来时，我感到不是很害怕了。也许这就是进步吧！

接着，教练教我们一个很好玩的`潜水，叫做“小金鱼吐泡泡”。它是在潜水的同时，从鼻子里喷气，使水面出现许多泡泡，有时还能出现“喷泉”呢！

第二个动作是“浮冬瓜”。它是一边潜水，一边将双腿抱在胸前，形成“冬瓜”状。这个动作有些难度，难在要有耐心和勇气。因为，在刚刚做好动作时，由于人体自身的重量，难免会下沉。但是，水的浮力犹如一双无形的手，可以把人轻轻托起。可是，有的同学却不耐烦了，常常想：“为什么要等着浮起来呢？我不如先动一下手脚，浮起来再说！”可这样的结果往往是失败。还有些同学，他们认为，沉下去很可怕，于是就在还没有做好时就站了起来。可我却不害怕。我的心里很放松，一直束紧了手脚，所以我成功了。

我竟然是全班第一个做好的，我真的很开心！！！

**写一次游泳的经历的作文5**

我今天又学会了一项本领---游泳。游泳可以增加肺活量，可以让我长高，变得更加强壮，发洪水的时候不会有生命危险，游泳的好处是不是很多呢！

下面我要给大家说一说我是怎么学的，教练第一节课让我们练闭气。首先，先做热身运动，好累好热呀！真想下水，教练说带好眼镜我们准备下水，下去以后，我觉得里边很暖和，舒服极了，像泡温泉一样，教练让我们拉着手在水里走两圈，然后让我们拉着栏杆练憋气，先憋三分钟，我觉得太短了，我一下子憋了十秒，就这样一直练，我跟老师说我想去厕所，去完以后我发现他们在做另一个动作，还好我机灵，学着他们动作，不一会儿就会了，我不仅会了，比他们做的还好。

一小时的时间就这样过去了，虽然我中间少学了点，但我还是追上他们了，我相信，只要坚持就会有收获。

**写一次游泳的经历的作文6**

【第1篇】关于一次游泳作文

今天，阳光灿烂、天高云淡，蓝蓝的天空像大海，雪白的云朵像棉花，天气非常好。下午，我和我亲爱的爸爸一起去海洋之星游泳。

没想到在那里看到了我的教练，我和教练打了招呼，教练叮嘱我先在浅水游几遍再下深水，我就开始去浅水游了。后来，我去了深水区等我爸爸一起比赛。比赛开始的时候，我们俩个一起游起来，我用尽全力游啊游，最后是我先到了终点，我回头一看，我爸爸还在后面慢悠悠地游呢，惹得我哈哈大笑！

我们在海洋之星玩了大约两个小时，我们玩得很开心，尤其是我，我得了第一名更开心了！我非常喜欢爸爸和我一起游泳！

【第2篇】关于一次游泳作文

暑假的一天，爸爸带我去富春\*边游泳，我听了兴奋不已。于是我带着一个小小的救生圈出发了。

到了那里，门口吹来一阵风，凉凉的。爸爸叫我先热身热身，再跳下去，那是为了防止不适应而抽筋。我热身好了，刚拿着救生圈想跳入水中，耳边传来爸爸关切的话语：“儿子，慢慢游，注意安全！”我连声答应：“好，好！”便迫不及待地朝着水面一跳，“扑通”一声，我沉了下去，又浮了上来。我用\*刨式游了半天，才游了一点点距离。游了会儿，我感觉有点累了，于是想走上岸边。可是，谁知我脚下一软，又回到了水里。爸爸笑着说：“你用脚在水中试探几下，就可以了。”我试了试这个方法，果然有效，我心里不禁暗赞道：“爸爸真牛！”休息片刻，我又下水了，趁爸爸不注意，我捧起水，向他猛泼过去，他一转身，也向我反击，我俩浑身都是溅起的水花，像一辆水车在转。

就这样，我们两人在欢乐的笑声与水花中，玩了很长时间，开心极了！最后，大家都玩累了，收拾东西回家了。我真想和爸爸再来玩一次。

【第3篇】关于一次游泳作文

连续几天大太阳，让我们热得受不了。今天，妈妈带我去游泳了。在游泳池里我碰到了六班的一位小朋友.他是男孩子,可胆子很小,还不会游泳.他抱着救生圈，他的妈妈让他把救生圈放掉,他就是不敢.我游过去,把救生板给他,可他也不敢.他的妈妈还表扬我能干了.要他向我学习.呵呵,我觉得我可以骄傲一下了。

【第4篇】关于一次游泳作文

每当看着别人在游泳池中变着花样的欢畅地游泳时，我总是呆呆地望水兴叹。谁叫我是旱鸭子呢？总不能一直这样呀，于是我下定决心让爸爸教我游泳。

“首先，要在池边练习基本动作。”爸爸慢条斯理地讲道。我及不可待地说：“教一项练一项嘛！”

“好，好。”爸爸便做起了示范动作，把身体朝前倾，两手平举，然后手画小弧形收到胸前，双手合拢，再重做。爸爸问我：“看清楚了吗？开始练吧。”我练了5分钟后，爸爸说：“可以下水了。”

我套上游泳圈，纵身一跳，顿时溅起了水花。人们都不满地看着我，可我却不在乎，继续往前游游。

爸爸看我的基本动作还行，于是叫我摘下游泳圈游。我游了一会儿，学会了游泳。过来一会儿，爸爸提议说：“不如我们来比赛吧！”

比赛开始了，我用自由游拼命向前游，看见被我甩在后面的爸爸，我有些沾沾自喜。谁知，爸爸从后面追上了我，慢慢地，他超过了我游到了终点。爸爸看到我沮丧的样子安慰道：“别灰心，下次努力，你一定行的。”听了爸爸的话，我幼小的心灵得到了一丝丝安慰。

天渐渐黑了，我们开心地回了家。

**写一次游泳的经历的作文7**

大暑的那天，爸爸买了奥体中心的游泳票，妈妈买了泳衣和泳帽，还带上了游泳圈，约上了姐姐，下午的时候，我们坐着爸爸的汽车，到了奥体中心。我们去换了进游泳馆的牌子，我和爸爸先去换好了游泳衣，走进了游泳馆。我戴好游泳圈，跳进了水里，感觉水好舒服呀。我游呀游，游到对岸了。我很快适应了这里的环境，发现了好多好玩的，还有滑滑梯，我走了上去，好好玩噢，我一下子滑了下去，但是没有坐稳，喝了几口水，很点难受。后来我又去玩了另外二个水池，发现有好多的小朋友也在那里玩，我跟小朋友一起玩呀玩呀，玩得很开心，时间很快就过去了，妈妈说二个小时快到了，我们就洗洗澡，换好衣服，就回家了。

不一样的夏天，不一样的体验，真是太有趣了。

**写一次游泳的经历的作文8**

暑假到了，学会游泳是我这个暑假必须要完成的一项任务。一天，妈妈带我去游泳馆报了名后我就可以学了，我心里即期待又害怕。期待的是我终于可以学游泳了，害怕的是我从小就怕水，怕被水淹。

第二天，我带着忐忑的心情来到了游泳池，游泳的人可多了。教我游泳的是姜教练，他长得黑黑壮壮的，对人很严格。在岸上，姜教练先教我游泳的基本动作，练习好后，我带上眼镜手握浮板，背上浮漂，我就下水了。下水的时候我很紧张，生怕掉下去被水淹，刚一接触到水我就紧张得发抖，一发抖就游不好，反反复复几次，我对学游泳失去了信心。我扔掉浮板垂头丧气地坐在岸上晒太阳。

一旁的爸爸妈妈看到了我的样了，问我原因，我把心事告诉了他们，爸爸抚摸着我的头说：“没事，你是男生，你是男子汉，你一定能行的，不要怕，有教练和我在，你放心的游吧。”教练也过来对我说：“一定要坚持，坚持就是胜利。”这时我也想到了一句话叫：咬定青山不放松，立根原在破岩中，千磨万击还坚劲，任尔东西南北中。正是这句话鼓励着我一定要克服心里对水的恐惧，拿出勇气，坚持到底。

经过我的努力，我现在已经学会了游泳，我得到了教练和爸爸妈\*\*表扬。这次学游泳让我知道了不管做什么事都要认真，遇到困难时，想办法解决，不能放松，只要坚持就能成功。

**写一次游泳的经历的作文9**

同学们，你们爱读书吗?在你们眼中，“书”是什么?在我的眼中，书就是一把钥匙，为我打开文学之门;书就是一叶小舟，载着我在知识的海洋里遨游;书就是一位慈祥的老人，告诉我一个个人生道理。

\*时，我的时间比较紧，只能抽出一点儿时间来看看书。书中的内容时而让我欣喜万分，时而让我为之感动，我经常陶醉在其中。我最喜欢看《地球的日记》这本书，我一看就会忘了吃饭，忘了时间。它让我更加了解地球的奥秘，增加了许多关于地球的知识。从这里，让我了解到人类为什么感觉不到地球在转动?知道地球的形状与大小、质量和重力加速度、明白地球的构造，还有地球的起源与演化……这里还有好多怪问题，并且一一解答，从中我学到了很多知识。这里的学问可多呢!

新的学期开始了，妈妈在书店里又给我买了\*四大名著《西游记》、《水浒传》、《红楼梦》、《三国演义》，让我领略一下古代作家们的风采，让自己融入书中，走进人物的心里……

我们在这个金色的童年里，应该抓紧时间读书。多读书，读好书，从书中汲取更多的知识，为将来能成为祖国的栋梁打下坚实的基础，为祖国的发展、建设作出贡献!

**写一次游泳的经历的作文10**

“救命！我正在深水区接受教练的“艰苦训练”，游泳应该是红军做得事……

今天晚上，我又和往常一样来到游泳池学游泳。那时的我刚学会蛙泳。这时候，教练对我们说：“你们既然已经会蛙泳了，那咱们就到深水区去练一次吧！”我顿时被教练的话吓呆了，教练说完，就领着我们这一群新游泳小将来到深水区。到了那里，我看了看告示牌，上面写着：水深１．５厘米，我更害怕了，因为我才１.３７米高，水足足比我深十几厘米呢！如果我一紧张，没有好好游，就会沉下去，更害怕我会呛水。所以我这次连水都不敢下。教练只好一个一个地拖我们下水，按个地游。

终于轮到我了，我憋着气，把脸沉下去，全身放松，脚做着收翻伸夹的动作，脚蹬两下，手划一下，做划手动作时，头翘一下，换一口气，结果我游了一点点就受不了，沉下去了，只见教练象一个“Ｔ”字型架子，我连忙抓住“架杆”，漂了回来。我想：要是掉进深海里，游上岸，还真不容易。这时候，教练对我们说：“学游泳是为了什么？就是为了在深水的地方能自我保护，要是你们连这么浅的地方都有不了，那你们还怎么自我防护啊！”，听了教练的话，我明白了妈妈为什么要我学游泳了。

自从去过深水区体验之后，我常常一个人去深水区游。我觉得通过游泳这件事，我又经历了一些风浪，有句谚语叫：“不经历风浪怎能见彩虹”，我终于见到了游泳的“彩虹”。

**写一次游泳的经历的作文11**

我家小区内有一个游泳池，每年夏天我都会在里面游玩。

今天，天气晴朗，太阳像个大火球亲吻着大地，我躲在家里不敢出门，下午妈妈回家说：“儿子，送给你一个礼物”只见妈妈从包包中拿出一张白色的卡片，我远远望去见是一张纸卡片，心想一张卡片算什么礼物呀?待我走近一看，呀!是我们小区内的游泳月票。我开心得一蹦三尺高，口中说着谢谢妈妈、谢谢妈妈。马上去找我去年的游泳裤。穿上裤子也不管外面的太阳有多大。直冲向游泳池跑去。

也许是现在天气太热了，游泳池里只有几个小朋友在里面玩，我很自然的下了儿童区的池子内，一下水，我就直打哆嗦，虽说天气很热可水是才换的还是有些凉，适应水后。我就在那玩滑梯，从上面滑下来，其他小朋友这时都向我浇水，我们正玩地开心，妈妈随后走进了游泳池内看到我在儿童区，就说“肖玮庆，去深水区，看去年学的动作还会不会”。我没有办法，只好来到深水池区，站在泳池边上我半天不敢下水。因为我不太会游，又没带救生圈。妈妈站在我的身边，不声不响的使劲一推把我推进了深水池，我吓地尖叫，喝了几口水才冒出了水面。等我定下心来，才发现水位也不是很深才到我的胸口。我开心极了像条小鱼一样，试着用会的仰泳游来游去，一会儿又用自由泳，妈妈说我的自由泳动作不对是狗爬式。我非常生气心想：我一定要练好自由泳，不让妈妈再笑话我，这天我玩地非常开心，一直到我没有力气再游了才回家。

**写一次游泳的经历的作文12**

这个暑假我过得丰富多彩：玩沙、冲浪、吃杨梅……今天，是我暑假第一次游泳，我早已兴奋不已，把该准备的准备了，就默默等待下午的到来。

时间如同一只小老鼠，在我们不注意时悄悄溜走，一下子到了下午，我和朋友（哥哥）来到凤凰山游泳池，各自换上游泳裤，师父们都一骨碌地下水了，就帆帆架着个游泳圈，我想起来了，昨天吃山珍海味时，听到他在一次游泳有一只小虫粘住了脚，所以说再也不游了，我对他们说：“咱们用激将法，保证管用，”我们大叫：“周子帆，胆小鬼，”呦，他还挺执着的，还不下水，我便鬼鬼祟祟地来到他身后，只听“扑通”一声，帆帆就下水了，出水面的那一刹那，一口“天女散雨”就出于他口，“谁说我是天女，我是地男。”谈笑风生结束了，我们游来游去，想几只身怀绝技的鱼，而帆帆看来永远是浮水面的青蛙。

几小时后，我筋疲力尽地上了岸，没想到第一次就那么充满风趣。

**写一次游泳的经历的作文13**

小学生活在我人生篇章中即将翻过去，但有些事情会雕刻在我的脑海里，鼓励着我继续前行。

记得那年的夏天，天气异常地炎热，我因为一时好奇，所以去了公园捉了一只蜗牛回来。我把蜗牛放在一个废旧的塑料杯中，杯子\*\*的，蜗牛小小的，好像大海中的一座无人岛。对了，我在这时突然想起老师曾经说过的一句话，“如果把蜗牛放在水中，一动不动的蜗牛不管怎样，也会想办法爬出来。”真的还是假的？这时，我心中的小\*\*爆发了。我呵呵一笑，把蜗牛碰了碰，“可怜你了！”我立马弄来一小杯冷水倒进了蜗牛的杯子里。

仔细观察水杯，终于，蜗牛的两只小触角慢慢的探了出来，那触角左右摆了摆，如同雷达正在搜索四周可疑动静。不一会儿，它似乎终于发现了自己身在“水深火热”之中。蜗牛蠕动着它那软塌塌滑溜溜的身体，缓慢地向前爬着。我心中一想：原来这是一只老蜗牛。

老蜗牛背着沉重的包袱继续前进，不知不觉中，它渐渐脱离了“苦海”，爬到了杯子中间。说也奇怪，我竟又想起一个故事，故事里说蜗牛有着极高的耐心。真的，我倒要看看它能怎样？我伸出两个指头，轻轻一弹，“咕咚”蜗牛又掉入水中。

不出所料，蜗牛没爬了，正在我得意洋洋离开它时，它又开始行动了。我再弹，这样几个来回，我渐渐败下阵来。

看着它那“艰定”“辛苦”的脚步，我明白，做什么事情都要认真完成，遇到困难不能轻易退缩。看，这只蜗牛爬上来了，两只角触动着，在欢呼呢！

——游泳作文500字菁选

有关游泳作文500字合集7篇

**写一次游泳的经历的作文14**

每个人的第一次肯定与众不同。第一次炒菜，第一次滑雪，第一次坐过山车，而我的第一次是游泳。

我看到游泳的人在水中自由的游来游去，千姿百态，自由泳、仰泳、潜泳……我羡慕不已，立下志向，开始学游泳。

第一次下水，我特别激动，但不敢下潜。只敢在水中走来走去，我走向深水区，突然一个大波浪向我扑来，我被吓得退了回到原处……就这样，我进三步四步。一直不敢去尝试，心想：我不是游泳的料，还是算了吧！

这时，老师在我身边亲切地说：“去试试吧，你会成功，我会保护你的。”听了老师的话，我鼓起勇气对自己小声说：“我学不会游泳，是不会甘休的！”我走了过去，水线在往下巴下，老师让我在水下憋气，我带着泳镜潜在水下憋气，可我不敢睁眼，因为我心里觉得我一睁眼就会进眼睛。后来我克服了困难，可以在水中带泳镜。慢慢的，我发现其实睁眼睛浮在水面并不难，但如果心一紧张，整个人就会往下沉。看来必须想游泳必须有良好的心理素质。腿部动作和手部动作特别简单，我尝试用刚学的蛙泳游泳，就像一只青蛙快乐地在水中畅游。

每个人无论做一件什么事都不会一帆风顺的，要历经千辛万苦，才能取得成功。

**写一次游泳的经历的作文15**

今天，妈妈下班回来就带我去星宝游泳池游泳。叔叔和堂弟也一齐去了。我们刚到那里就看到有很多车停在停车场里，再走近一点就看见已经有很多人在游泳池里游泳了。我们买了入场票进去，就马上看看到里面有很多人，有老有少的，有男有女的。他们游泳的花样可多了，有些人是蛙式的，有些人是自由式的，也有些人是背式的，各式各样的都有，我们看得眼睛都花了。叔叔、堂弟和我迫不及待地想泡一下温水就马上下水了，可真凉快啊！我们是在大人池游泳的，叔叔游到游泳池的中央，我和弟弟就轮着游去叔叔的身边。我们从这边游到那边，再从那边游到这边，我们像鱼儿那样游来游去的。我们游到7点多就回家吃饭了。今天可真开心啊！

**写一次游泳的经历的作文16**

那一年我才九岁，那是个最炎热的夏天。

我们一家三口住在一个窗户被阳光投射的楼房里，我的爸爸妈妈全身汗淋淋的，恨不得在雪地里面翻滚，我们实在是太热了，受不了了，所以我们决定去游泳馆游泳。

到了游泳馆，顿时目瞪口呆，真是大开眼界。好大呀！进去之后我仿佛看到了大海一般，里面有来来往往游泳的人们。我第一个看见的就是一位教练，我想，那就是我们的教练吧？我跑到了他的跟前说：“叔叔，您能不能教我游泳？”教练叔叔说：“可以。”

我进了水里之后，感觉好冷好冷，我的身体瑟瑟发抖十分难受，教练叔叔说：“要蹲起，蹲起”，就是进出水面的意思。第一天教练锻炼我们的漂浮力，慢慢的我适应了水的温度不那么凉了。

第二天，教练开始教我们手的动作，我感觉水面在我的划动下慢慢地托着我向前进了，在四肢的配合下才能真正的游起来，就这样一天天的练习，我有了很大的进步。我终于学会游泳啦！我就像一条小鱼儿一样，自由自在地在水里游来游去，好开心。

通过学习游泳，我明白了一个道理，只要有坚持不懈的努力，就会有收获，就会有成就感。

**写一次游泳的经历的作文17**

今天早上，我爸爸妈妈和我去古镇游泳池报名学游泳，我开心得不得了。

我开开心心的地跟着妈妈去报名，报完名后，我就去更衣室换好衣服，开始学游泳了。游泳池的水很清澈，分为浅水区和深水区。浅水区水深零点三米，深水区水深零点九米，。一开始教练叫我们去浅水池附近做热身运动，然后沿着池边跑两圈。然后我们到浅水池潜水，每人要潜五秒，我在水下潜了六秒。紧接着，我们去了中池的时候，教练先让我们练习行走。水的阻力还真大呀!接着教练又让我们分为男女两组，一个一个走。轮到我了，我充满信心向前走去……。到了，我拉住裁判员的手，松开，又往回走。只听教练让我快点追上前面那位同学。我奋力向前走，谁知脚下一滑，“扑通”摔了下去。沉在水底，好像是在海底一样，好怕啊!恐惧占满了我的整个心，甚至让我忘记了不能用口说话和用鼻子呼吸!害得我喝了好几口自来水!天呐，简直是求生不得求死不能，我以为我的末日快到了……

不知是怎的，也许是我求生的.欲望吧--，我浮起来了几秒钟。啊!是教练!教练伸出手，我似乎是看到了救命稻草一样，紧紧地抓着教练的手……。

教练开始叫我们去潜水了，教练在后面抬着我们的腿，我们把手搭在池边把头潜在水下，我一不小心张开嘴，连呛了好几口水。天!我深吸了一口气，屏住呼吸，教练把我的腿往上抬，但他手一放，我的腿就沉下去了。原来，我的肩膀和腰没有放松。教练不停地对我说，：“放松，放松……”......潜完水后教练叫我们用左脚站在池底，右脚蹬墙向前滑行……。

今天我就学到这里，明天我一定要继续努力，努力学好游泳的本领。

**写一次游泳的经历的作文18**

8月25日早晨，我起床了，妈妈给我梳头，梳完了头发，应该洗脸、刷牙了，我洗完脸，刷完牙，妈妈给我做了丰盛的早餐，吃完早餐，妈妈说：“宝贝，今天咱们去温泉度假村学游泳，好吗？”“好啊，好啊！

\_我高兴地说，我们下楼了准备出发，到了小区门口看到了一辆漂亮的大汽车，里面有爷爷、奶奶、大姑父、大姑、爸爸和姐姐，我们上车开始出发。一路上，我别提多高兴了，都没有晕车，大约过了50分钟，我们到达了，来到温泉馆，我们迫不及待的换上了泳衣，走向一个又一个温泉和泳池，这里的人真多呀！我也迫不及待的想学游泳，但是我知道学游泳并不是件容易的事，所以我教爸爸、妈妈和姐姐教我，“首先，深吸一口气，然后憋住气，将头和身体扎入水中，整个身体处于放松状态，让身体漂浮起来，”我尝试着按他们说的那样做，第一次失败了，因为我没憋住气，还喝了一口咸咸的水呢，“哎呦！真难受。”妈妈连忙说，快来歇歇吧，我继续练习，一次不行，两次，三次，功夫不负有心人，终于成功了，我飘起来了，心里高兴极了，接下来我开始练习如何将胳膊与大腿摆动，协调一致，游动起来......

时间在不知不觉中过去了，渐渐天黑了，我们依依不舍的踏上了回家的路，一上车我就睡着了，因为我实在太累了，虽然累，但是很高兴，因为我学会了游泳。

**写一次游泳的经历的作文19**

炎炎夏日,火辣辣的太阳炙烤着大地,地面上翻滚着热浪,花草树木耷拉着脑袋,好像在说:“让我们泡进水里吧!”夏天的乐趣来自于那清凉的`游泳池。

水老师说要带领我们去游泳馆,游泳是我早就想学的一项运动,一听到这个消息,我喜出望外,也很期待。

今天,我们如约前往,这里的人可真多啊!我和同学们换上泳衣,来到泳池边。“扑通,扑通!”水面溅起了朵朵浪花,同学们都迫不及待地跳入水中。看着波光粼粼的池水,我心中不由得紧张起来,站在池边久久不愿下水。妈妈一边把我往水里推一边说：“胆小鬼,没什么可怕的!”我就这样被她“无情”地推入水中。

娄马锦妍看见我这副狼狈的样子,忙递给我一根长长的浮棍,我像见到了救命稻草一样,紧紧地抓住了它，在水中扑腾起来，水花四溅。水老师见我不会游泳,对我说: “打水时,是大腿带动小腿,水花才不会打得那么大。”她还教我憋气的方法。我深吸一口气,闭上眼,猛得低下头浸入水中。池水凉得让我仿佛置身于寒冷的冬天,我不禁打了一个寒颤,突然站了起来,尽情地呼吸着清新空气。

“想学游泳,必须学会憋气!”老师话还未说完,就把我的头按进水里。咳,咳……我呛了几口水。渐渐地,我终于能在水里憋十秒了,啊,真开心!

看着同学们在泳池像一只只小海豚,快活地游来游去。他们时而嬉戏着,时而追逐着,时而浮在水面上,泳池里充满了欢歌笑语,我真羡慕呀,恨不得此刻变成一条海鳗,畅游在这碧波荡漾的水中。

夏天的乐趣无处不在,让我们一起去寻找,一起去分享!

——学游泳的日记500字3篇

**写一次游泳的经历的作文20**

今天天气很热，但是我非常的开心，开心是因为我和爸爸商量好一起去游泳馆游泳。

中午吃完饭，大约到了两点多的时候，我、我弟弟、我姐姐和爸爸一起前往，爸爸开着车，把我们带到了我们家以前打工的朋友家里，之所以去他家，是因为他知道哪里有游泳馆。之后在他家旁边的店铺里买了游泳是用的装备，然后就像游泳馆进发了。到了游泳馆，我爸爸和那位朋友都不游泳，只是进去看看，但是有游泳票才能进去，但是我弟弟还是个小家伙儿，所以他就不用买票。到了里面，换好了衣服，但是我姐姐还没有换好，所以我先开始游，我们是在一米高的水池里游泳。一开始我还不会游泳，所以就先在水里面走一走，熟悉一下水，走着走着，一下失足沉到水里了，我还没有做一丝准备，还好水比较低，马上就爬起来了，但还是呛了一口水，后来我姐姐也来了，然后我爸爸那位朋友没有游泳就走了，我爸爸也为了看弟弟也没有游泳，这样一来浪费了两张票，我和姐姐也渐渐熟悉了，之后我们就开始憋气，可是没憋多久，就不行了，由于不会游泳，我们只好在水里面跑来跑去的，顺便还把水往对方身上溅，慢慢的就到四点多了，我们也该回去了。

这一次，我们玩得很开心。

**写一次游泳的经历的作文21**

那时，我还在重庆，在小区下面就有一个游泳池。

一天下午，我和爸爸兴高采烈地准备一起去游泳。当我走进去的时候，发现里面人特别的多。

我随身带了个游泳圈，我在入水之后便问爸爸为什么还不下水，爸爸说：“再等一会儿。”我等了一会儿之后，爸爸才慢慢地入了水。这时，爸爸对我说：“孩子，不如我们把泳圈拿下来，学怎么游泳吧？我来教你。”我十分害怕，但是爸爸又说会保护好我，我才答应取下游泳圈。我把泳圈放在水池的一边，爸爸抱住了我。

可是不一会儿，爸爸就“背叛”了我，我立马“扑通”一声掉进了水里。爸爸让我练习憋气。我感觉自己快不能呼吸的时候，爸爸一把将我捞出了水，爸爸鼓励我说：“加油，孩子，你能行的！”我听到这句话，心中又点燃了希望之火，于是我又在水中憋了一会儿气。

最后，我实在憋不住了，就爬上了岸，爸爸兴奋地说：“孩子，你真是太棒了，你成功地完成了憋气，这是学会游泳最重要的一步！”听到爸爸的话，我兴奋极了。那时我旁边也有个小孩子在学憋气，我胜过了他。

**写一次游泳的经历的作文22**

今天是学游泳的第一天，心里既紧张又激动。我的游泳班会是什么样子的呢？游泳池大不大，漂不漂亮，教练凶不凶呢？在去游泳班的路上我满脑子想的都是这些问题。

坐着妈\*\*电动车不一会儿就到了游泳的地方，哇，原来是在酒店里的游泳馆啊，酒店可真大，里面好漂亮啊！我和妈妈连问带找终于找到游泳馆了，我先换了泳衣和鞋子，带了泳帽，进到游泳的地方，好多人在池子里，有的游得特别好，也有好多正在学游泳。

我的教练长什么样子呢？妈妈先给教练打了招呼，我一看，差点笑出来，哈哈。原来我的教练又高又壮，更可笑的是居然穿了一条特鲜艳的粉色泳裤！

不一会儿我的同学都到齐了，我们就开始上课了，今天学什么呢，能下水玩吗？我好期待啊！老师先让我们活动活动筋骨，之后让我们练了好久的腿上动作，然后第一个给我腰上系上浮漂，又给我一个方向漂，就把我掂进水里了，我感觉自己一点点往下沉，好害怕啊！不过没几秒钟我的身体又浮了起来，感觉整个身体不听使唤了，我一下子慌了神，刚才在岸上教练教的动作全忘完了，乱扑腾。教练在岸上一遍遍地强调着动作，我也试着\*静下来，慢慢的开始试着教练教的动作，刚开始怎么也游不动，教练又在水里拉着我的脚给我摆对动作，试了几次终于能往前游动一些了。后来教练把小朋友们一个个都放在水里，然后耐心教着大家学动作。没多大功夫，我们都学会了，教练就让我们在游泳池里使劲游，不知不觉一节课就结束了。我还没玩够，于是妈妈又陪着我又多玩了半个小时，玩的真是太过瘾了！游玩之后出去舒舒服服的冲了一个热水澡，之后我和妈妈就回家了。

第一节游泳课就这样愉快的结束了，我好开心啊！好期待明天游泳课的到来！

**写一次游泳的经历的作文23**

一天下午，妈妈带我去学游泳。

来到游泳馆，我看到游泳池里到处都是晃动的人头，真有点像妈妈煮饺子一样。我立刻换好衣服，迫不及待地拿起游泳圈下了水。教练刚好看见了，走过来说：“晨晨，你要学游泳，就不能再带着游泳圈了。”我有点怕，但还是听表叔的话，把游泳圈交给了妈妈。

接着，表叔开始教我先学憋气，还给我做了一个示范动作。看到表叔在水里憋这么久，我羡慕极了。来不及等他出来，我一下把头扎进了水里。“哇哇哇……到处一片黑暗，耳朵什么也听不见，我就快死了吗？全部的`水都蹿进了我的鼻子、嘴巴里。我使劲挣扎，终于\*\*\*了。水呛得我呼吸都困难，满脸通红，想哭，但我觉得人太多就忍住了。表叔对我竖起大拇指说：“晨晨很勇敢，每个学游泳的孩子都呛过水。”说完又告诉我憋气的方法。我在想了很久之后，鼓起勇气，戴好眼镜，深吸一口气，闭起嘴巴，慢慢把头往水里沉。一边沉还一边告诉自己：放松，绝不张嘴。目标憋气五秒。耳朵里传来妈妈数数的声音，五、六、七……哇!十秒！当我看到妈\*\*那一刻，妈妈兴奋地告诉我：“宝贝真棒！十秒、十秒。”我也激动极了，兴奋地说：“妈妈，我能憋得更久，你再数数……”

不等妈妈反应过来，我又按照刚才的方法，沉到水里。一次，两次，三次……终于，我能在水里手脚都能自然漂起来了，竟然还能游动一小段距离。

今天我是那样的高兴！因为我成功了！

**写一次游泳的经历的作文24**

暑假里我的体重飞速上升，妈妈见我这样便让我去学游泳。

我平时看电视里的\'游泳健儿们他们轻而易举地拿到了金牌。我想：我只要稍加努力就能学会游泳并且能有的很好。

第二天，我来到游泳池旁边，看见老师已经等候多时，我急急忙忙地换好泳衣，跟着老师一起做游泳前的准备：“一二三四，二二三四……”很多同学体型跟我差不多做起来像只企鹅，你看看我，我看看你，都觉得很好笑。接着，老师然我们原地坐下叫我们蛙泳蹬腿的动作，其实就三个简单地动作。我不不一而就学会了。

然后老师叫我们穿上救生衣下水蹬水十个来回。开始我觉得很好玩巴不得有个二十个来回。头两个来回十分顺利我又得非常快，到了三四个来回我有点累了，口里只喘粗气。到了第六个来回我的脚像灌了铅似的，每一个动作做起网上涌来都十分吃力，喉咙里一股血腥味往上涌。我使出吃奶的力气把剩下的来回游完，那时我的骨头都快散架了。

通过今天的训练我终于明白一句古话：台上十分钟，台下十年功。

**写一次游泳的经历的作文25**

今年暑假，我看见别的同学都几乎会游泳了，心里很羡慕.终于有一天我忍不住了，便对爸爸说：“爸爸，我想学游泳你能答应我么?“爸爸听了马上爽快得答应了我.

到了游泳馆，里面的人可多了，有大人、小孩、爷爷、叔叔、阿姨，她们有的在浅小区，有的在深小区，玩得可高兴了。

爸爸首先跃进了游泳池，我站在上面不敢下水。爸爸鼓励我说：不要怕，你下水来试试，不下水是学不会游泳的。我在

**写一次游泳的经历的作文26**

上个星期天中午，赤日炎炎，热得人满头大汗，我很想尝尝游泳的滋味。我请爸爸带我去游泳，爸爸爽快地答应了。这是我第一次游泳，一路上我蹦蹦跳跳，开心极了，不一会儿就到了游泳馆。

哇！游泳馆内的人真多，人山人海。我迫不及待地换上游泳衣，戴上游泳帽和潜水眼镜，哈！真像一个游泳小健将。

我一进游泳池就闻见一股古怪难闻的气味，我问爸爸这是什么气味？爸爸说：“这是消毒水的味道。”我拿着游泳圈，跳进了游泳池，真是凉爽，丝丝凉意，几乎钻进了我心里。

爸爸先教我潜泳，他做了一遍示范，然后爸爸让我跟着学，可我不管怎样都做不起来。我很不开心，打算不学了。爸爸语重心长地说：“游泳要掌握方法，不能半途而废……”听了爸爸的话，我明白了一个道理，学习要持之以恒。

我继续跟爸爸学习，学着爸爸的样子，很快我就学会了潜泳。接着我又学了仰泳、蝶泳……

万事开头难，第一次游泳给我留下了深刻的印象，我不仅学会了游泳，爸爸还送给我一束金色的阳光。

**写一次游泳的经历的作文27**

去年夏天，骄阳似火，望着那游泳池中像鱼儿一样的人们，我也真想跳进水中痛痛快快地游一番啊！但是我不会游泳啊，于是我眼珠子一转，想出了一个办法。

我回到家，故意问妈妈：“妈妈，现在到夏天了，你要干什么呀？”妈妈笑着说：“我知道想吃雪糕了，给你钱，买去吧！”我急了，干脆开门见山的说：“哎呀，我要游泳！”“哦，行！”妈妈爽快地答应了。

到了游泳班，我换上游泳衣，和老师一起练基本动作，有好几次老师都夸我练的好呢！我有些得意了，心想：游泳原来就这么简单啊！练习完基本动作，该下水了。一下水，我以为我刚才练基本动作练的好就算是学会游泳了，于是我骄傲地松开了扶把，自豪地看着身边的同学，心想：你看我……还没等我继续想下去，我的身体已经急速的沉入水中。我愣了一下，马上抓住扶把才没有掉下去，大家哄堂大笑，老师也笑了。大家笑够了，老师才点着我的额头说：“你呀，就是急于求成！谁的本领都是练出来的。像郭晶晶，她没有平时的刻苦训练怎么能获得“跳水皇后”的称号呢？你不知道她在背后付出了多少辛苦啊！”听了老师的这番话，我跟着老师认认真真地练起来，终于身轻如燕，像鱼儿一样在水中自由自在的游来游去。我听到岸边的人羡慕地说：“瞧！这个小姑娘游得多棒啊！”我的心里美滋滋的。

通过学游泳，我知道了干什么事都要有耐心，不能急于求成！

**写一次游泳的经历的作文28**

我最难忘的是第一次游泳！那可真有趣。

那年暑假，我们全家去深圳旅游，便到姐姐家去住，姐姐家楼下有一个很大的游泳池，于是我们就包了一卡，每天都可以去游泳，一天，我独自去楼下游泳，那一天我格外兴奋，到了游泳池我把卡交给那个阿姨，便慢慢下了游泳池，拿起游圈套在身上便练习如何习惯在水里走路，渐渐的我便爱上了在水里走路，那凉凉的水浸湿着我的皮肤，真是惬意！我想：不能光学会走路，还要学会游泳，这才是我的目标！妈妈讲了一些游泳的方法后，我照着妈妈教的方法试着游，可是刚做了几个动作坚持不住了，有时还沉入水中呛几口水，起来头昏眼花，鼻涕也流出来了。妈妈说这很正常，初学者都会遇到这样的情形，又教我怎样均衡用力，然后鼓励我再去试。我当时真想爬到岸上去，可一看到比我还小的小朋友正在游着，我就不甘示弱。我又扑入水中，在妈妈的帮助下游起来。从几米到十几米，渐渐我会游了，也能越游越远了。此时，那温凉的水围绕着我，我心里舒服极了。

一个人要做一件事，只要方法正确，坚持不懈，就一定会成功！

**写一次游泳的经历的作文29**

今天，爸爸带我去黄岩游泳馆游泳。

一到游泳馆，我们就迫不及待地拿着泳衣和泳镜走了进去。由于这是我第一次游泳，我觉得又紧张又兴奋，迅速换好了泳衣，带上泳帽和泳镜，“全副武装”地向游泳池走去。

我们没有直接下水，而是先在儿童嬉戏区用水把身上淋湿，听爸爸说，那是为了适应水的温度，防止抽筋。然后，我又跟爸爸做了一遍热身运动，才在水深米的儿童练习区下了水。我开始了游泳第一课——憋气，我先深吸一大口气，然后把头伸进水里。透过泳镜，我发现水底世界波光粼粼的，有一种说不出的神奇感觉。憋了一会儿，我实在憋不住了，就把头探出了水面，我居然憋了一分钟左右。爸爸说，这对一个新手来说，是十分不错的成绩，我顺利地通过了第一关。

接着，爸爸开始教我腿部的动作了。我用手抓住泳池的边缘，两只脚拼命地上下摆动，企图浮起来，但刚开始，我还没浮起来，就让脚趾撞到了水底。爸爸指导我道：“不能整条腿都用力，得大腿用力，带动小腿。”于是，我按照这个方法又努力练习起来。慢慢地，我感觉下半身能浮起来了，真是神奇啊！不知不觉中，已经玩了一个多小时了，我只好换上衣服，恋恋不舍地离开了游泳馆。

游泳可真有趣！

**写一次游泳的经历的作文30**

一个阳光明媚的午后，我邀请了好友来我家玩耍。

我们俩在小区里一起玩吹泡泡。我们拿着管子在泡泡水里蘸了一下，小心翼翼地凑到嘴边，轻轻一吹，五颜六色的泡泡飞了出来。一串小泡泡排着队钻出了吸管，它们你追我赶，有的像一只只快乐的小精灵，有的像一串串糖葫芦；有的像一颗颗闪亮的水晶，我真想把它们串成一条项链，送给妈妈做新年礼物。一个又大又圆的泡泡从吸管里飞快地冒出来了，多有趣的水晶球啊！它晶莹透亮，在阳光下五光十色。泡泡慢慢儿地向上飞，也许是要去旅行。我紧紧地追赶者它，心里不停地祈祷着，亲爱的泡泡，千万别消失。突然，泡泡“刷”的一下爆了，真可惜。

突然，我的手一滑，装泡泡水的瓶子一下子摔在了地上，等我把它捡起来时，里面的泡泡水已经撒光了。怎么办？我记起爸爸曾经教我自制泡泡水的方法。我连忙跑回家，找来洗衣粉，用勺子倒入少量，又倒了大半杯水，用筷子使劲地在杯中搅拌，直至融化为止。一杯泡泡水就这样做成了。不知能不能用？我心里嘀咕着，又一阵风似的\'跑到小区的草地上，只轻轻一吹，泡泡们\*\*小小地飞了出来，瞧，我吹出一个“超级”大泡泡，比小球还要大，这个泡泡在小区里飘飘悠悠，越飘越高！泡泡们在空中摇摇摆摆，真可爱！顿时，泡泡在小区的上空飞散着……

我爱吹泡泡，更爱自制泡泡水。

**写一次游泳的经历的作文31**

在今年暑假时我和我的好伙伴一起在游泳馆中学习蛙泳，这一次游泳给我带来了让我难以忘怀的先苦后甜的经历。

一开始学蛙泳网，我并不习惯长时间地待在水中，这样会感觉难屏气。教练教我先把气屏住，然后抓住梯子漂浮在水中，借用梯子的力量来使身子不沉下去。过了一天，教练让我们不用物体的力量使身体不下沉，而是在水\*\*轻轻漂浮着，可是我总是在水里抓来抓去，不让自己沉下去，做得不好就罚仰卧起做，一天来最多也要喝十多来口水，真是倒霉透顶了！

一天一天地过去了，开始正式学习蛙泳的动作姿势方面了。每天学之前必须要运动一下。为了方便让蛙泳的姿势更加标准准确，教练就让我们坐着练习姿势，得练上一些时间，每天都十分的累。我常常在想：为什么学习游泳会那么苦啊！

日子在一分一秒地过去着，我慢慢地学会了蛙泳着一项游泳。我可以在水里\*\*盘旋，运转自如，\*\*发挥水\*，在水中\*\*自在，好比一条快乐的小鱼儿，没有人管，想怎样就可以怎样。多么舒服啊！从今以后我再也不用怕水了，学会了游泳我是多么兴奋和高兴啊！

俗话说的好“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，这一次让我亲身体验了这一种先苦后甜的感受啊！

**写一次游泳的经历的作文32**

学游泳列日炎炎的夏天到了，游泳成了老少皆宜的纳凉和健身方式。

一到夜晚，新健游泳池里人满为患，好像整整一锅翻腾的饺子。人们有的嬉戏，有的闷水，还有的时而迅速的滑动，时而跃出水面，像一条小海豚。我盼望着有一天，也能像他们一样在水里自由玩耍。机会来了。今年夏天，妈妈说一定要让我学会游泳。我又紧张又激动，既想在水里痛快地玩，又怕被水呛着。妈妈仿佛看出了我的心思，亲切地对我说：“别担心，我给你买一个救生圈，再加上有我这个救生员在旁边时刻保护你呢！”听了这句话，我心里的石头终于落了一半的地。

第一次下水，我套着救生圈只敢扶着游泳池旁的栏杆一点一点往前移动。慢慢地，我的胆子大了起来，我用脚使劲一蹬水池壁，就缓缓地飘到了游泳池中心。妈妈教我两条腿像青蛙一样不专停地来回伸缩，借着救生圈，我用力往后蹬，居然往前游动了。我喜出望外，越蹬越有劲。第二次，第三次……，我一次比一次有进步，学会了闷水，学会了手脚同时用力，

我越来越喜欢游泳了。没多属久，我换了一套装备，把救生圈换成了浮背，还添加了潜水镜和鼻塞，有了它们，我士气高涨，越游越好。最后，我没有了妈妈的保护和浮背都可以单独游了！

**写一次游泳的经历的作文33**

脚趾触碰到水的微凉，全身不禁打了一个寒颤。在这样寒冬腊月的日子里，下水游泳，还得游出个好姿态，好成绩，可真是件苦差事呀。但是为了中考，拼了！

作好热身运动之后，戴上游泳镜，一副作好临战准备的架势。只听“砰”一声，水花四射\*\*，象刚开放的花朵。为了让全身尽快暖和起来，我猛地一个扎头，钻进了水里，静静地呆了十几秒，又“嗖”一声站了起来，抹开脸上的水珠，心情不禁地欢快起来。但望了望远处长长的水道，好心情一下子就被打破了。身边的同学催促着我：“快点，快点，轮流测试，你先吧。”“不，不，不。我最后。”我不禁打起了退堂鼓。

眼见同学游走了一个又一个，个个都拿到了优异的成绩，高兴得不亦乐乎。最后只剩下我了，望着深深的水道和同学们喜悦的表情，心中百感交集。咬一咬牙，只听同学一声“开始”，我扑通又扎进了水里，肌肤又与水亲切地接触着，说也奇怪，此时此刻的感觉比刚才轻松不少，也温暖了不少。以蛙泳的姿势拼命地游了前50M，一个右手碰壁，左手拼命划水，缩身，转弯。我又开始了我剩下的50M“漫漫”长征。这一段路程的`确让我感到艰难得多，呼吸开始变得急促了，水的阻力好象一双大手在用劲地把我往后面推，手脚因酸痛渐渐放慢了速度，痛苦的感觉不时缠绕着我的全身，停下来吧，停下来吧！不！绝不可以！看，马上就要到了，加油！心里坚定的声音发出了呐喊。慢慢地，水透过镜框渗透到眼睛周围，我只好闭上眼睛，在水中漫无目的地游着。

突然间，猛地感觉生疼，一惊喜，头撞到壁面了，我明白自己胜利了。同学们兴奋地叫起来，快看，快看，你游得真快，我不好意思地低下了头，心中却洋溢着幸福。

**写一次游泳的经历的作文34**

在我的记忆中有许多第一次犹如天上灿烂的繁星，点缀着我们有趣的生活，但第一次游泳却让我记忆犹新，难以忘怀。

我第一次游泳是在一个炎热的夏天，我们老师说要带我们去游泳，我立即带上泳镜泳裤，装备齐全，出发。

刚刚到达游泳馆，我和我的小伙伴迫不及待地跑到更衣室，我左手穿泳裤，右手戴泳镜，手忙脚乱，而我最怕的就是洗头了，因为我从未自己洗过头，出乎意料的是我竟然勇敢地洗完了头。下水时，老师给我们每个人发了一块浮板，开始游泳了，我把手放在浮板上，后脚使劲地蹬，一不小心脚一滑，差点溺水了。喝了好几口水，吓得我开始不敢游了，我心想：我可能永远都学不会游泳了。教练见了我开始胆怯了就鼓舞我说：没事，刚开始都是这样的，慢慢就会好的。于是我鼓起勇气继续练习游泳。我练习了一次又一次，最后我才终于掌握了游泳的窍门成功的可以一个人游泳了，我的身体在水里快活的像鱼儿们一样自由自在地游来游去，并且还学会了换气。

第一次游泳让我懂得了，做事要一步一步的来，心急吃不了热豆腐，坚持就会成功。

**写一次游泳的经历的作文35**

阳春五月，春光旖旎。

午后的阳光慵懒而热烈，她吸收着日之精华，调皮地笼罩在身边，很久很久。

我捧着一本书，坐在树影下，眼眸微眯，春花馥馥的香气混合着五月特有的暖风在我的周围荡漾，真是惬意无比！

翻开书，一阵书墨之气顿时向我\*\*，我贪婪地闻着这味儿，看着这书，原本\*静的心中此刻却不再\*静。

“凝眸处，从今又添，一段新愁”。易安啊易安，这，就是你的愁么？一个深闺女子，一身素衣微寒，敛着蛾眉，一脸惆怅。我多么想过去为你把眉头拭\*，但终不能得愿。

你的一生坎坷不\*，国破家亡，你深有体会。也许就是这些，让你有了这么多难以言明的苦思与惆怅吧。我多么想帮你分担一些，哪怕一点点也好，但我们终是陌路人。

我至今难忘第一次读你的《点绛唇》中“倚门回首，却把春梅嗅”一句，我努力想象着你娇羞的.模样：倚着门儿，柳眉桃腮，回头螓首望去，手里却掂着一枝青梅，“装模作样”地嗅一下，脸中却是怎么也遮掩不住的喜悦和紧张。

世事的变幻，战乱的离苦，让你从一个青涩的少女变成一个愁苦的妇人。你苦苦寻求着自己的幸福，总是不得愿。你的凄惨是战乱造成的，它同样也铸就了你——文学上的奇女子！

这样的你，又有谁能不为之动容？

这样的你，又有谁能不为之怜惜？

这样的你，又有谁能不为之欣赏？

这样的你，又有谁能不为之喜爱？

这样的你，这样唯一的你——李清照！

**写一次游泳的经历的作文36**

星期五的下午，我的表妹约我去游泳。可是天气太热，我怕变成非洲黑人回到学校都没人认识我，可我就是喜欢游泳，还是去了。

这次游泳可好玩了，表妹的爸爸带我们到深水区去玩虽然站不到，可是有叔叔扶着我们，所以我不怕。游着游着……表妹想回浅水区玩，我们就游了回去。到了浅水区，我和表妹开始玩游戏，可是叔叔趁我们不注意的时候把表妹抱起来，扔下水。我一看，急急忙忙的去看表妹，没想到表妹还说很好玩，我也试了一下。可是被呛到一口水，一直在咳嗽。接着我和表妹又重新玩游戏了，这次叔叔趁我不注意，潜下水把我的脚往下拉，幸亏我发现得早，吸了一口气就潜下水打他。叔叔终于认输了，没有再来搞我们了！

差不多五点时，我们就不游了。可是表妹还想游，可是没办法，那里快关门了，所以我们走了。

今天游泳，我游得十分开心！希望下次还可以游！

**写一次游泳的经历的作文37**

大家基本上都坐过飞机，但是你们有没有坐过小飞机呢？今年寒假，我有机会就坐了次小飞机，而且是在\*\*的夏威夷，感觉非常棒！

第一眼看见小飞机，感觉它非常酷！飞机上有3个螺旋桨，一对双层机翼，它的样子和最早发明的老式飞机很像。这架飞机最多只能坐10个人，适合短途短时间的飞行。飞机上没有乘务员，只有飞行驾驶员一个人，他身兼两职：起飞前履行乘务员的职责为我们讲解安全须知。然后就开始驾驶飞机带领我们飞离地面。

小飞机有专门的飞行跑道，滑行一段后，小飞机很快飞离地面，起飞速度比大飞机还快，一会过后只看到机场越来越小，我紧张地心怦怦直跳，心里嘀咕：这么小的飞机，重量也这么轻，风都能吹跑，别什么时候掉到下面的大海里啊！

飞行了一会儿，突然整个飞机开始强烈的颠簸起来，直上直下、直上直下，我想：不好啦！真要掉到海里去啦！我紧张的全身绷紧，手心里全是冷汗，甚至感觉全身都开始发抖了。这个时候，坐在旁边的妈妈温柔的握住了我的小手，并且在我耳边轻声的告诉我：宝贝没事的，放松，别紧张，只是飞机遇到了气流有些颠簸罢了，一会就好啦。

果然，过了一会儿，飞机颠簸结束了，我从窗玻璃望下去，完全被眼前的美景吸引住了：真美啊！大海一望无际，那水蓝的无法形容，海面上飘着朵朵白云，云的影子倒映在海面上，形成斑驳的光影。远处是夏威夷火山，依稀可以看出当年环形火山口的形状。夏威夷火山属于典型的溢出型火山，至今仍然有几个火山口还在不断的向外溢出岩浆，熔岩入海的景象是非常壮观的，老远就可以看到漫天的水汽冲天而起。

飞机快要接近目的地了，接着又开始了新一轮的颠簸，我直心里不断的鼓励自己：别紧张，一定要放松、放松、再放松。。。但是，感觉还是放松不下来，就拼命的在心里想：颠簸算什么，就算飞机真的掉进大海里我也不怕，我会游泳的！在颠簸持续了大约5分钟后，飞机终于安全降落在了目的地，我高高悬着的心也终于踏实的落了下来。

在拿行李的时候，我还在不断的回味刚才乘坐小飞机给我留下的深刻的经历，如此的紧张刺激，真是让我终身难忘啊！

**写一次游泳的经历的作文38**

我的人生有很多第一次。说来惭愧，直到五年级暑假才去游泳。这是我第一次游泳，让我难忘。

我摆出一个很大的游泳圈，慢慢走下梯子，进入水中。水里的感觉和陆地上的感觉很不一样。温度适中的时候，水刚刚扩散到下巴，我马上就感觉到了水的压力，减缓了我的步伐，呼吸困难。呼吸需要很大的力气，鼻子的力气没了，吸气就变得很困难。我只需要张大嘴巴呼吸，就好像要吞下什么东西。

本来以为游泳很简单，只要深深吸气，身体就会轻轻顺从地漂浮起来，然后滑行几下，用脚划水就可以前进了。好几次，我双手抓住栏杆，大口喘着气飘起来。不是呛了几口水，而是嘴里的气体“漏出来了”。总之，没什么。只有游了一大圈才能浮起来。学几下划水使劲推，还是走不远。虽然只能这样，但还是觉得好开心好舒服。我的游泳圈因为没注意飘到了深水区。我匆匆穿过水面。爸爸见我要去深水区，马上警告：“不能去！”突然不小心滑了一跤，掉进了“狗啃泥”。我在水里，使劲跳起来，可是一跳到水里，马上就摔倒了。我在水里挣扎了很久。我的腿使劲蹬，使劲跳，嘴里喘着粗气。身边一个大叔看着我游了上来，马上把我拉上岸。

过了这段时间，我明白我要听大人的话了。

**写一次游泳的经历的作文39**

我经历过许多第一次，最让我难忘的是去年暑假的第一次学游泳。

那天天气炎热，太阳高照，妈妈帮我和表哥报了暑假游泳培训班。她还给我们两人买了游泳裤。我从没下过水，跟“旱鸭子”一样，心里有些紧张。妈妈有些担心，就在旁边看我们。

到了游泳池，我和表哥换上游泳裤。只听见一个女教练一声哨响，我们在游泳池岸上集中排队，做准备运动。大概过了十分钟，该下水了，教练对旁边的妈妈们说：“今天是你们的孩子

**写一次游泳的经历的作文40**

经过了一个暑假，我们终于迎来了八年级，我们也成功脱离了七年级。但在一个新学期的开始之前，我们都必将经历一个魔鬼训练军训。

这次军训跟以往的军训有很大不同，首先我们迎来了新的嘉宾七年级。他们也是刚刚脱离了小学，晋级到初中，也是我们的学弟学妹们。在8月25日下午，我们到达了学校，我们刚刚进校门，就看见那些新生七年级们正在在烈日炎炎的太阳下操场上练习向左或向右转，并且嘴里还大声的喊着团结两个字。我就心想：这些七年级，他们才刚来这几天就已经这个程度了，那再训练几天，不就更不得了，真的长江后浪推前浪。我们八年级也不能服输，我们回到教室交完作业就下来跟他们比拼，最终我们也打成了平手。

对于这次军训，我们有了很大收获，也体验到真正的七八年级\_训和体验真正的团队意识和哨音意识。在以后八年级，我也会更努力，给新来的学弟学妹们做好榜样。

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