# 游泳的秘密作文六百字(精选20篇)

来源：网络 作者：繁花落寂 更新时间：2025-02-25

*游泳的秘密作文六百字1大夏天，天气炎热，在空调下呆久了，我决定去游泳池里玩水。下了水，一股清凉就让我仿佛来到了人间天堂。水拍打在身上，舒服极了。戴上泳镜，闷在水中，我的世界好像成了蓝色。看，泳池里多热闹呀！有的拿着浮板，正在劲头十足的打着游...*

**游泳的秘密作文六百字1**

大夏天，天气炎热，在空调下呆久了，我决定去游泳池里玩水。

下了水，一股清凉就让我仿佛来到了人间天堂。水拍打在身上，舒服极了。戴上泳镜，闷在水中，我的世界好像成了蓝色。看，泳池里多热闹呀！有的拿着浮板，正在劲头十足的打着游泳自由泳腿，有的在岸上小心翼翼的做划手动作，他们是做的标准又优美呢！有的在泳池里游起了自由泳，一道道水花拍起万丈高，有的在做蛙泳打腿动作，“收，翻，踢。收，翻，踢”，做得开心极了。

我似乎受到了感染，吸一口气，右脚一蹬，就又进入了蓝色的世界，“1，2，3，”我划动了三下手臂，“4，5，6”，我头紧挨水面，张开嘴巴，又吸了一口气，潜入蓝色的世界，鼻子轻轻吐着气，终于，我游到了终点。

游了一圈自由泳之后，我又开始向蛙泳进军。拿起浮板，我的身体开始有些下沉，我夹紧双腿往后收，然后把腿分开，但仍然夹紧，脚往后勾。

最后往左右方向踢，又把腿收拢，就这么做了好几次，我又冲向了终点。

游泳除了自由泳和蛙泳，还有换气呢。深吸一口气，我再一次进入了蓝色的世界，用鼻子轻轻吐出气，整个身体都进入了蓝色的世界，我放松了许多，身体在水中渐渐浮起，用力一翻，在水中打了一个滚儿，我的手臂放松了下来，整个人都好像浸在了蓝色的世界中。

要离开时，我最后一次进入蓝色的世界，身心舒适，吐气自然。好像在为这个泳池告别。水浮在我的脖子上，让我又一次仿佛进入了人间仙境。

每一次，游泳都让我忘却疲劳，每一次都让我感觉凉爽。当那水拂过时，我笑。当水花溅起时，我惊。当身体浸入水中时，我舒适。当我打起水花时，我快乐。我想那就是游泳的乐趣吧。

我多么想永远在这蓝色的世界中愉快的玩耍啊！

**游泳的秘密作文六百字2**

天气一天天热起来了，夏天已经向我们伸出了它诱人的小手。同学们都不约而同地期待着夏季的水果、美味的冰激凌，而我却再一次想起了那年暑假的恐怖经历。

那是我第一次见到游泳池，可是我不会游泳，爸爸只让我在浅水区里玩。等他离开后，我就摘掉了“烦人”的游泳圈，来到水池边的滑梯上，这个东西我还没玩过呢，心想一定要试试！

没有多想，我就松开手，出发咯！

一眨眼的工夫我就滑到了水里，可接下来的情况却大大出乎我的意料，因为没有套游泳圈，下水后的我沉到了游泳池的底部，手和脚都使不上力，无论怎样都爬不起来。

恐惧使我顾不上别的，刚要张口喊救命，嘴里立即灌进了一大口水，慌乱中我看见了滑梯的钢管。只要抓住它，我就能离开水池了！

可是我不会游泳，拼了命地挣扎，也没办法靠近滑梯。看着那可望不可即的目标，我简直要绝望了。脑子里闪出了一个可怕念头：我要死了吗？我怎么会要死了呢？

可能是我的挣扎起到作用了，也可能是老天爷想给我这个粗心的孩子一个改正错误的机会！正在胡思乱想的我好像抓到了什么东西，立刻，我就站了起来，吐了几口水，抹干了脸。

坐在游泳池边，看着已经恢复平静的水面，我轻轻地舒了一口气！如果这里不是水深不足一米的浅水区，如果我的手离滑梯还有一厘米的距离，后果真的会很惨！

这个经历对我而言算是刻骨铭心了，每次回想起来我都不寒而栗。夏天又要到了，不会游泳又喜欢玩水的同学们千万要小心，我的教训足够大家吸取了吧！

**游泳的秘密作文六百字3**

炎热的夏天到了，星期天不会游泳的我叫爸爸带我去游泳，爸爸一听就说：“好，一会就带你去。”说完，他就象变魔术一样拿出游泳用具。

我们换好衣服，带好用具就来到游泳池。哇！这水可真蓝啊！看到那些大哥哥大姐姐自由自在地在水里游来游去，我不由自主地跟了上去，碧蓝色的水渐渐漫过我的膝盖，最后到了我的腰部，走到这儿我就慢慢停下来，生怕再往前走就会被淹。爸爸对我说：“快伸平腿。”他用强有力的胳膊撑住我的腰，我就好像浮了起来。爸爸又说：“两腿使劲往后蹬，双手向两边划…”我不一会就会游一点了。爸爸见我进步快就想开个玩笑把手放开了，谁知我“扑通”一声就沉下去了，一连呛了好几口水，只觉得鼻子酸溜溜的.，十分难受。爸爸看着我的狼狈相不由得笑了起来。我不理他，只想自己试试能不能游。于是我吸足了气，闭上眼睛，身子往水里一扑，两腿使劲一蹬，双手用力地向两边划再凭着自己的知觉向前游，耳边只听见嗡嗡的划水声。游了一会我实在憋不住了，马上站了起来，哇！没想到我已经游了很远了，我不禁欢呼起来：“我会游泳了！”爸爸吃惊地说：“有进步，这么快就学会了。”这回，该轮到我笑了！

**游泳的秘密作文六百字4**

今天早上，妈妈带我和奶奶去游泳。妈妈把我们送到游泳馆，然后她骑车就走了。因为妈妈今天还要上班，，所以只有奶奶带我去游泳。

我们到了游泳馆，等待了十几分钟，终于有一个小朋友来学游泳了，他可以跟我作伴了。我们一开始不认识，我对他说：“我的名字叫秦梓源，请问你的名字叫什么？”他说：“我的名字叫王康。我游泳完再跟你说吧，我们现在还没有游呢！”我和他正在准备下去找我们各自的教练呢，我们找了一遍教练，却没有再见到其他小朋友，我和我的新朋友非常疑惑，然后我们都估计教练上去了，可是教练也没有在上面，这是怎么回事？我们已经完全被搞晕了，过了一会儿，我们组的队员都到齐了。教练也正好来了，教练点完名后就带我们去游泳了。

我们先首先做了一会热身运动，然后我们下水了，我们还是感觉很冷，教练还往我们身上泼水，我当时心里的热情都被冷水冲散了，我现在全身都在发抖，教练说好我们开始上课了。

教练先教了其他的小朋友过了一会儿，终于到教我了，教练问我昨天教到我哪里了？我说：“教练，您交到我蛙泳了。”教练说：“好，那我们今天就学一边游泳一边换气。”老师先给我做了一个示范，让我试一下。我试了一下，但只能换一次，教练对我说：“很棒，加油，再加一把劲，一定可以像我这样。”我点了点头，我一直练，一直练，我终于可以连续换两次了，但是偶尔也可以换三次气呢。

时间不等人，我跟教练说：“我想上厕所。”教练又说：“快点，因为马上就要下课了。”我上完厕所回来，正好也下课了，我就这样学完了第一节课。我不仅学到了游泳，而且还交了一个新朋友。

**游泳的秘密作文六百字5**

经常看到电视里的游泳比赛镜头，运动健儿们一个个奋勇直前，我觉得游泳是件非常好玩的事情。炎炎夏日，妈妈让我学游泳，我激动得大喊：“我要学游泳啦！”

游泳馆里只有几个人，不怎么热闹。教练给我戴上浮袖套，就让我下了水。我莫名的有些小紧张：我会不会沉下去？会不会呛水？会不会游不动？我死死地抓住栏杆，不肯放手。直到整个人都泡在水里了，我才发现自己并没有沉下去。浮袖套会让我浮起来，多么奇妙的感觉啊。浮在水上的感觉真好，就如同躺在云朵上飘来飘去，我慢慢变得大胆了，在水里激情跳起舞来。

教练把我拉回来，教我怎样憋气，教我如何划水，教我如何蹬脚，我一下子就有了兴趣，在水里做各种动作，那时候我觉得游泳真的很好玩。

经过几天的练习，教练把我身上的辅助物都拿掉了。浮袖套、浮板，都离我而去，就剩个孤独的我。

失去了辅助物，我一下子就沉了下去，还呛了好几口水，那感觉太难受了。啊！我心里特别害怕，顿时哭了出来。为什么我会沉下去？前几次都还好好的，怎么就沉下去了呢？我感到失望极了，游泳怎么这么难？妈妈并没有嘲笑我，却给我竖起了大拇指，对我说：“宝贝你真勇敢，加油！”一时间，我有了信心，振作起来了。我记得我已经学会游泳了啊，只是还不习惯没有辅助物的游泳罢了。嗯，我一定会游起来的，怎么能半途而废呢？我仔细思考刚才做的不对的地方，勇敢地尝试了几次，有了自信，我真的能够努力地游起来了。

游泳的确挺有趣的，呛水也没那么可怕，每一个人都不是天生会游泳的，只要有自信，就可以成功。

**游泳的秘密作文六百字6**

对我来说，暑假呆在外婆家的一段时间里，我的收获很大，当然最大的收获是学会了游泳。

在去外婆家之前，妈妈说最多只能玩半个月，得早点回杭州学游泳。可我想在外婆家多呆上几天，如果能在外婆家学会游泳，妈妈也许准我呆上一个月呢。

我决定拜勇勇哥哥为师，他游泳可厉害了。他先教我怎么憋气，一开始我捏着鼻子头钻到水里，只一会儿就受不了了。连续练了两三天，我整个头都能钻到水里，而且能憋十多秒。再教我手不要捏着鼻子游，两手划水，脚往两边蹬，神了，我就这样会游了。

今天中午，干娘他们来到了外婆家，要接我和佳佳妹妹回家。吃完中饭，天气炎热，我又向往那清澈的溪水了。到杭州可没这样的机会，所以我又拿着泳镜、毛巾跟佳佳去小溪里游泳。

干娘撑着伞，来看看我到底有没有学会游泳。我戴上泳镜，“哗”地潜入水中，快速游动。佳佳妹妹待在一边，自顾自地玩水。我从水里探出头来，再吸一口 气，再潜入水底，一潜就是十多秒。干爹站在一旁说：“建建，从这里游到那里，总共也只有五六米远，加油！”“噢”说完，我吸了一口气，便一头扎进水里迅速 地游了起来。三四秒我就游完了。接着我又在干爹的指导下，学会了蛙泳。

游累了，佳佳跟我说：“哥哥，我们来玩打水仗吧。”一说完，她趁我不备就用水泼我。不过，以她的能力，绝对不可能把我打败。我立刻用我的如来神掌把她打败。马上就要离开外婆家了，真舍不得，于是我又恋恋不舍地在水里潜了最后一圈。

在车上，干娘直夸我游泳游得真好，还帮妈妈省了八百多块钱的学游泳的钱呢。回家后，我要游给爸爸妈妈看，给他们一个大大的惊喜。

**游泳的秘密作文六百字7**

今天下午，姐姐带我去同城印象游泳馆去学游泳。我很兴奋，终于有机会可以学游泳了！我迫不及待的换上鞋子，和姐姐去了游泳馆。

到了游泳馆，我们换下衣服，穿上泳衣，带上泳帽、泳镜，便去游泳了。我们下了水，感觉浑身冷飕飕的，刚开始还不太适应，后来感觉水慢慢温起来了，那是因为，身上的毛孔发展出来了。首先，姐姐教我怎么摆姿势，我耐心的学着，在岸上，我蹬腿，蹬的很不错，姐姐夸我很棒。接下来，姐姐让我蹲下来，头沉入水底，能消耗多长时间，就消耗多长时间。我很没用，只能沉9秒，渐渐的，我一下子，沉到了25秒，我沾沾自喜，但是，姐姐还是严肃地对我说：“沉到25秒没什么了不起，起码沉到一分钟。”我心想：我已经很努力了，为什么还要努力？可是没办法，我只好不耐烦的去练。“你在这练，我去深水区游泳！”姐姐严肃地对我说。

十分钟过后，我渐渐的进步了，我心里美滋滋的，姐姐竖起大拇指夸我。其次，姐姐让我浮在水面上，两腿一蹬，向前游去，手平摆着不动。我开始练习，练到一半，姐姐把我叫住了，：“你的腿蹬的不对！膝盖不能沉入水底，脚要放平形成”Z“的形状，要放松这样才可以游好，不会沉下去！”我是懂非懂的点点头，又开始练，我按照姐姐嘱咐的练，人感觉在前进。“你的腿又蹬错了，我再三嘱咐你，可你还是蹬错，如果你再错，我把你从岸上推下去！“我无可奈何，只得好好的练。”哎~真麻烦，早知道不学游泳了。真没兴趣！“我自言自语道。

时间在慢慢的流逝，眼看就马上要到时间了，我赶紧练起来。”嘘“叫子响了，我们只好回家了。

**游泳的秘密作文六百字8**

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！

**游泳的秘密作文六百字9**

今天下午，天气真热，这正是游泳的好时机啊！我去了游泳馆游泳。

在游泳馆里，我碰到了同一个学校上学、经常来游泳的周刚阳、黄心远。周刚阳提议我们一起来玩抓逃游戏，我和黄心远都同意了。于是，我们决出一个人当抓，其余的.人都是逃的。唉！真是哑巴吃黄连—有苦说不出，决出当抓的正是我！没办法，只好去抓了。我先观察地形，看着看着，发现黄心远像只没头苍蝇似地正朝我这儿游来。我立刻有了主意，给他来个打草惊蛇。说干就干，我立即潜入水中，像条鱼似地游到他脚下，把他的脚向上一抬，他摔了一跤，吞了几口水，在迷迷糊糊中，他看见了我，立马没命地狂游，还用脚把水往我头上洒，但懦夫终斗不过强者，经过一场激烈的游泳比赛后，黄心远被我抓住了。接下来是黄心远抓，我和周刚阳使出全身力气飞似地游了起来。就在这时，黄心远也追了上来，周刚阳见了，把我推了个大跟头，自己却慌慌张张地继续狂游，而我则被黄心远逮个正着。“没人性，没人性，下回我非抓你，非抓你不可！”我心里不时地在痛骂周刚阳……

时间过得真快，不知不觉中到了四点钟。哦！今天游得真爽啊！可我也游得又饿又累！得回家吃点点心休息休息了。等明天再来游！

**游泳的秘密作文六百字10**

鸡蛋真的能在水里游泳吗？带着怀疑，我和妈妈按照老师的要求，在厨房进行“鸡蛋游泳”实验。

妈妈拿了一个大水杯给我，又拿出了一罐粗盐。我也不甘落后，赶紧跑到冰箱旁，把鸡蛋拿出来，装了半杯水。

开始做实验了。我先往杯里加了一大勺盐，用筷子搅啊搅。在搅拌的过程中，我发现了一件神奇的事——水杯里出现了“旋涡”，那是盐水在“搅拌器”的带动下形成的。旋涡不停地旋转，像一个万花筒。我把蛋放下去，旋涡还没有消退，蛋也跟着旋涡围着一个点转。我想：难道是要利用旋涡来让鸡蛋浮上来？怀着好奇我等啊等，可鸡蛋在底下转了半天，一点浮起来的`迹象也没有，看来不是这样的。“旋涡浮蛋”计划作废。那又是什么原因才让鸡蛋在水里游泳呢？我继续试验。

接着，我一小勺一小勺地往水里加盐，搅拌，可鸡蛋好像一个在水里睡着的大胖子，一点浮起来的迹象都没有，和杯子“粘”在了一起。一直加到第九勺的时候，它好像醒了，摇摇摆摆地浮上了水面，可我一按，它又沉了下去。实验失败了吗？我失望极了，哭着对妈妈说：“妈妈，鸡蛋被我们玩坏了！”可是妈妈的一句话让我破涕为笑：“是啊，鸡蛋被我们玩坏了——在盐水里泡了那么久，它连自己是盐蛋还是鸡蛋都分不清楚了。”她笑着摸摸我的头：“怎么样？我们接着来，一定可以的。”

我又加了一勺盐，拼命搅动，这次鸡蛋放下去的时候，终于不负“我”望浮了起来。“成功了！”我高兴地喊了起来。通过查资料，我也明白了，鸡蛋浮上水面，是因为加了盐的水比重大。

这次鸡蛋游泳实验真有趣！

**游泳的秘密作文六百字11**

暑假里我完成了所有的学习任务，爸爸决定带我到乡下学游泳。爸爸很认真的告诉我“游泳既是一用运动项目，也是一个人求生的本领”，听了这我暗下决心：一定要学会游泳，决不做个讨厌的旱鸭子。

到了老家恒济芦舍的蔷薇河边，“教练”——爸爸给我讲解学游泳的技巧与方法：首先要学会将头闷在水里练闭气，之后学会将身子浮在水里，再学会用手脚划水，最后学会换气，这样就学会游泳了。听了爸爸的`介绍我觉得学游泳太简单了，便迫不及待的脱下衣服跳下水去，谁知不但吃了大鼻酸很难受，而且整个身子只往水底沉，吓得我只呼“救命”，爸爸连忙也跳下水去将我拎起，告诉我：“傻孩子，学游泳的理论必须付以实践，欲速则不达，必须循序渐进”。

这样我首先练闭气，我怀着恐惧的心情将头闷在水里，双腿弯曲，奇怪，我的推子怎么反而离开了河底，身子浮起来了。在水里只听到爸爸大声叫“身子浮起来后赶快用手划，用脚打水”，我照做了，过来游了起来，虽然游得不远，但我毕竟克服了对水的恐惧，向游泳迈出了第一步。

世上无难事，只怕有心人，相信后面经过我的努力一定能学会游泳。

**游泳的秘密作文六百字12**

在我很小的时候，对水这种有形而又无形的东西有着无限的向往，当我大一点的时候就缠着妈妈带我去游泳，她十分爽快地答应

在游泳馆，我第一次见到可以游泳的“湖”，所以激动地上蹿下跳。妈妈见我这么不安分，笑着告诉我：“我们第一次来只是为了熟悉在水里的感觉，下次我教你游泳的方法。”我有点失望地点了点头，什么也没说。妈妈看我失落，便教我练习了一会儿在水里憋气，嘱咐我：“千万别去深水区！”然后，妈妈像一条鱼一样游走了，但时不时会回头“监视”我。

我自己玩了一会，感到无聊透了，当时年幼无知的我，做出一件差点要了命的蠢事：看着平静的水面，所有的一切都安然如故，于是我兴致勃勃地套着游泳圈，用小手划拉着水，渐渐地来到了深水区与浅水区的交界处。那时，在水中玩耍的热情战胜了妈妈的叮咛，我竟然在水中做了个后空翻！于是我从游泳圈里掉了出来，我在水中奋力挣扎，但其他人却没有注意到我。宝贵的空气从嘴巴中挤出，关于憋气的练习也全被忘到脑后，我很想吸入一些新鲜空气，却被无情又冰冷的池水灌满了嗓子。我努力使自己平静下来，用手臂划着水，双脚使劲不停踩水，感觉像过去了一个世纪，我还在挣扎，四肢已经无力，就在快要绝望时，一双有力的大手把我从水中拉起，那会双脚踩到地面时觉得那样亲切，我用力咳嗽终于吐出了那点水。

现在，游泳池已经对我没有威胁，但回想起那次经历，仍然心有余悸。从这件事中，我悟出一个道理：遇到危险与困难不要慌张，而且危险无处不在，会游泳就等于多了一条命。

**游泳的秘密作文六百字13**

今天，爸爸带我去校长大厦游泳，我心里既高兴又紧张，因为我一时兴起，特别想去游泳，但不敢自己游，每次都是带着游泳圈游，如果摘下游泳圈，我就得呛水，呛水的滋味很难受，所以我总是提心吊胆，不敢摘掉游泳圈。

到了游泳馆，我们先去换衣服，爸爸换的比较快，等我走到水池台边，他就已经在游了。我在水池台边适应水温，他却把冰凉的水泼到我的身上，害得我直哆嗦，我叫他别泼了，他却蛮不讲理地说：“你如果不下来，我就一直泼。”我愤怒，却又无可奈何，只好战战兢兢地扶着边下了水。呀！水比我想象凉得多！我紧紧地搂住爸爸，不想碰到水，谁知爸爸搞怪，慢慢地往下沉，让我不得不碰到水。我只好带着游泳圈就开始游了，我从头到尾，连续游了三四圈觉得很无聊。就在这时，一个差不多七岁的小姑娘向我们游了过来，经过一段水上闲聊，我们渐渐地熟悉了，并且嬉戏了起来，游来游去，还玩起了捉人，追来逐去。过了一会儿，我脑子里突然产生了一种不可思议的想法——从水池台边，带着游泳圈，站立着跳下水，我把这个想法告诉了爸爸，爸爸听了很惊讶，因为我的胆子很小，从来没有提出过这种大胆的想法，在他的鼓励下，我终于鼓起勇气，走到池台边，紧闭双眼，屏住呼吸，扑通一下，跳进了水里，巨大的水花溅了起来。咳咳！我抬起头来一直咳嗽，呛着了，经过三番五次的练习，我终于学会了跳水。接着，我们又练习了憋气，我和小姑娘比赛，我赢了，并且创下了有史以来的最高纪录——十四秒。这个数字对于我来说，已经是个天文数字了，我非常高兴。

时间过得真快啊，转眼间到了晚上八点二十分了，外面天色已经暗了下来，我们依依不舍地离开了校长大厦。通过这次游泳，我懂得了：凡事都要勇于创新，敢于尝试，遇到挫折不能退缩，要知难而进。等爸爸有时间，我一定还会让他带我来游泳，我也一定要学会游泳。

**游泳的秘密作文六百字14**

夏天到了，天气非常炎热，所以爸爸给我报了一个游泳培训班，并对我说：“这个夏天，我们就把游泳这一项难关给攻克下来。”

第一天，我刚进游泳馆就被眼前的场景给吸引住了：明亮宽大的游泳池，池子里的水也清澈见底，馆里的人也有很多，有的在大人的陪同下按照自己的方式游泳，有的在道具的辅助下自己练习，还有的在教练的指导下练习。面对此情此景，我迫不及待地想一下子跳入水中，却被爸爸制止了，他告诉我说：“你不做热身运动，小心下水腿抽筋哦。”我问爸爸为什么，他说做热身运动对防止肌肉抽筋，拉伤以及关节扭伤等有着积极的作用，不仅要做热身，还得让身体适应水的温度，我似懂非懂的点了点头。因为今天给你找的教练不在，所以今天你自己在游泳池里感受一下。

做完热身运动后，我又精心给自己挑选了两样辅助道具，接下来就要准备入水了。“别慌，稳住，你能行。”我在心里默默打气，戴上潜水镜，深呼吸吸进一大口气憋住，往前轻轻一跃，伴随着“扑通”一声，我落入了水中，不一会就浮了起来，拿着辅助道具自行练习，谁让教练不在呢，没办法。游了差不多两三次，觉得也不能真正的学会游泳，便回家了。

第二天，爸爸给我找的专属教练来了，教练先教我憋气，并对我说了几点需要注意的地方。“憋气？如果我在水里憋太久，坚持不住呛水了这怎么办？”我把我心里想的问题告诉了教练，他说：“你放心大胆的练，看到你撑不住了我会把你拉上来的，也不用担心你憋不了气，过一会我就教你如何进行换气。”听到教练的话，我才放心的把头埋进水里。

第二步是在水面上滑行，先将两个手掌叠在一起，把两条手臂伸直，右脚在前，左脚在后，然后把左脚抬起来，右脚往前一蹬，头埋入水里，让身体平躺在水面上自己滑行。最后把手往后划，脚往前一站，从水里站起来，就完成了一次基础动作。

通过这两天的学习，我成功掌握了基础知识。对接下来的学习也更有信心了，相信在这个暑假，我一定能攻克游泳这个难关。

**游泳的秘密作文六百字15**

我想像鱼儿一样在水中自由地游玩，可我却从来没下河洗澡，是名副其实的“旱鸭子”。看见别的同学大谈游泳的乐趣，我很羡慕，幸运的是，妈妈为我报读了游泳训练班，还没开始学游泳，我就做了个美梦，梦见自己像鱼儿一样在水中畅游。

这周星期六，是游泳课开始的第一天。我“全副武装”来到游泳池，站在明亮、宽敞的游泳池旁，看见明晃晃的水池，我怎么也不敢下水，刚才还神气十足的我，转眼就变成了一只斗败的公鸡。“祥宇，不要怕，有老师在呢？”在老师耐心的帮助和鼓励下，我迈出了第一步。下了水后我开心的笑了，原来，只要勇敢地面对困难，就可以体会到克服困难后快乐的滋味。

第一步是开始学潜水。教练让我先深呼吸，然后再把头部潜入水中。我紧张得心怦怦直跳，握紧拳头，犹豫着不敢埋头入水。可是想到勇敢面对就能得到快乐，我还是鼓起勇气闭上眼睛，使劲地呼了一口气，然后一头扎进了水中。“你真棒！”老师大声的夸奖着我，这句话让我更加有了信心。

老师说，潜水是克服心理的恐惧，接下来是开始学另一个基本动作——蹬脚。在水里蹬出脚可不是一件容易的事，因为在水中有很大的阻力，并没有东西支撑我的脚，根本蹬不出去。我灵机一动，用一只手抓住池子的浮线，屏住呼吸，感觉水把我用力往上托，我不由自主的漂在水上了。哈哈！这下我就可以顺利地蹬出我的脚了，一圈、两圈……教练在一旁不停地为我拍手叫好。

经过多次努力，我助于从一只“旱鸭子”变成了一条小鱼。我学会游泳了，我可以在水中自由自在游玩，多快乐呀！

**游泳的秘密作文六百字16**

夏天到了，窗外的太阳灼烧着大地，人们也都待在家中，不敢离开一步，三姨从外面回来告诉我们要去游泳，我们带上衣服随着三姨一起就去了。

在路上，我们看到了许多风景，大山穿上了绿色的外衣在阳光的照耀下显得格外雄伟。窗外绿莹莹的一片忘记了夏日的炎热，反而感受到了内心的清凉。随着汽车的一阵颠簸，我们终于到了游泳的地方——田家

我们顺着走廊走了一段路程之后就来到了售票的地方我们买了票换了衣服之后就去了游泳的地方。这里有两个游泳池，一个是小孩子游的，一个是大人游的。成人区有米，儿童区，只有60厘米我一开始在儿童区玩耍，我这里的水实在是太浅，我只有去了深水区。这里的水没有想象中的那么深，不过也直逼我的下巴，所以我一直是戴着游泳圈在水中玩的，我一刻也不敢取下泳圈，一刻也不敢。时不时的往前游两下，可是看见其他人都在快乐的玩耍我的心中，倒是有些痒痒了，你是我想起了以前的动作，开始了练习。两手往前滑两脚往后蹲就想青蛙一样，过了一会儿，我感觉我进步飞快，于是我把游泳圈脱下了，一开始我还喝了了几口水，可是我越游越流利。最终我也可以在水中快乐的游泳了。这时远在旁边的三姨看见我不用游泳圈也可以游泳可是羡慕呢！而一旁的弟弟呢？一副惊讶的表情一直印在我心中。

时间一分一秒的过去了，人们也散了，太阳也下山了，我们也一点力气也没有了。当我们从水中起来远处的风轻抚我们的身体，让我们感到了前所未有的凉爽这夏日的凉爽，真让人觉得珍惜，我们尽量想在这里多待一会儿，可是太阳马上就要落山了。我们也不得不走了。

这次游泳经历让我学会了很多。不仅仅是游泳，而是坚强，只有吃苦，才可以成功，随着太阳都落下我们的背影也慢慢消失了

**游泳的秘密作文六百字17**

在这之前，妈妈曾经多次让我去学，我都因为怕水没有去。这一次妈妈先领我去游泳馆参观了一下。我看到好几个比我小的小孩都在学，有的还游得挺好，我很不服气，决定也要学游泳。

学游泳，首先从学换气开始。要学换气就必须把头埋到水里，可水一溅到我脸上，我就赶紧去擦，搞得手忙脚乱。在教练的指导下，我终于克服了怕水的心理，渐渐地跟着教练“吸气——呼气”的口令声学会了换气。

学会了换气后，就要学漂浮了。开始教练在前面拉着我的手，让我全身放松，趴在水面上，跟随着他的口令声练习抬头吸气，低头呼气。随着我吸气呼气的动作逐渐协调了，教练悄悄把托着我的手拿开，我竟然自己漂起来了。

最后，要学习真正的游泳技术了，我从基本的蛙泳学起。在学会了换气和漂浮以后，学蛙泳就比较简单了，主要是掌握好胳膊和腿的动作配合。胳膊伸直的时候蹬腿，腿蹬直的时候胳膊划水。开始我的配合还不协调，不是胳膊拼命划水忘了蹬腿，就是胳膊和腿同时伸直停止了动作。经过几次课的练习，很快我就已经能自由自在地在游泳池里游了，而且还会扎猛子了呢。

学了一个多月后，我觉得自己学得差不多了，正好天也热了，我就让妈妈带我去大海里游，想给妈妈展示一下我的游泳技术。

到了大海里，我发现海水的浮力更大，人更容易漂起来。但大海不像游泳池永远都是风平浪静的，有时有浪，有时有涌，我都不会游了，还有几次被浪打倒，喝了好几口又苦又咸的海水。我这才知道自己的游泳技术还差得远呢。

从这次学游泳，我明白了两个道理：一个是要勇于尝试，这可是做事成功的关键。另一个是学本领不能只学一点皮毛就骄傲，那可就成了“三脚猫”了。因此，我也会继续努力练习游泳技术的，等我成了真正的游泳健将，再来和你分享我的精彩与快乐。

**游泳的秘密作文六百字18**

一个漫长的学期终于结束了，妈妈给我报了游泳学习班，游泳可以锻炼我们的体质，也有助于我们快速长高。

第一天，我整理好了游泳装备，高高兴兴地出发了，来到游泳场地，只见一个比篮球场还大的泳池展现在我眼前，心里不禁有点害怕了。老师叫我们都下水，因为有点害怕，我迟迟不肯下去，终于在老师的劝说下，我下了水，水还有点温热的。老师先教我们憋气，首先老师给我们做了个示范，接着让我们一个个地练习，刚开始我还做得很好，中间突然一个不注意，呛到了，喝了一大口水，好难受啊。

第二天老师教蛙泳的\'蹬腿动作，只见老师示范的时候，腿一蹬，很快地往前游了，真厉害！接着，老师让我们趴在泳池边，做蛙泳的蹬腿动作，跟着老师的口令，我们越做越熟练，练完后，我们就下水里做动作了，在水里，我使劲把腿一蹬，感觉身体像剑一样往前窜，老师也夸我做得很好。

接下来的几天老师陆陆续续教我们划手动作和换气，我发现换气是最难的，去年学了一个暑假我也没有学会，今年继续加油。最后我还是没有学会游泳，因为得了手足口病就终止学习了，明年我还要报名继续学习游泳。

**游泳的秘密作文六百字19**

我喜欢游泳，但每次爸爸去游泳的时候总不带我，理由是我不会游。暑假里，妈妈说附近的酒店开了一个游泳班，我高高兴兴地报了名。

一到游泳池，我就迫不及待地想下水，但老师却让我们在岸边先做热身操，然后便教我们腿上的动作。终于可以下水了，老师给每人系上鼓鼓的飘浮袋，我们扶着梯子一个接一个地进入水中，感觉凉凉的，非常舒服。在水里，我们先扒杆，练习腿上的动作，收、翻、蹬、夹，水流仿佛一个劲儿地往后冲，我觉得自己已经漂在了水上。

第二天，我们学换气。老师要求我们在水中把下颌贴住胸脯，然后抬头深吸一口气，再低头入水吐泡泡，吐出的泡泡必须多而且大，吹到肩膀上才算合格。这个动作可把我害苦了，嘴里经常呛水，游泳镜里都是雾，我在水里感觉度日如年。正当我苦不堪言时，突然一个游泳板飞到我的面前，随即便听到老师冰冷的声音，“自己游去！”我如释重负，拿起游泳板，飞一样地“逃”走了。

几天后，我又学会了手上的动作。老师见我做得好，就把我的飘浮袋放了气，让我继续。刚开始，我不敢游，扑腾几下，便在水里站了起来。老师发现了，一见我脚着地，就立即让我返回扶梯那儿，重新开始游。我可不想翻来覆去地游了，就坚持没用脚着地，最后终于游到了对岸。老师把我的毛病给治好了，我也学会了游泳。

学会游泳我十分高兴，就想展示给爸爸妈妈看。这一天终于来到了，我们要进行汇报表演。一下水，我便飞快地游起来，感觉水从我耳边哗哗地流过，转眼我就到了终点。上岸后，爸爸妈妈都说我游得很好，看着他们脸上都笑开了花，我也开心极了……

**游泳的秘密作文六百字20**

炎热的天气真让人难受，今天我和表弟、婶、叔一起去游泳。

我是不会游泳的。我只会在水上玩，刚开始表弟不敢下水，然后他看着我们在水上玩的很开心，他就想下来玩，然后他就慢慢的就不用游泳圈了，他直接在上面往水池里跳。他现在3岁，准备9月份上幼儿园。

那天我没有带游泳圈，所以我只能在水池走来走去，有时还和表弟一起在水面上玩，他很喜欢拿我的小猪，那只小猪是会在水上会浮起来的，如果我拿着那只猪，他就会跟着我跑，无论他怎样追，他都跑不过我的，因为毕竟他才3岁。后来我看他快要哭了，我就把小猪给他了，然后他就跟我玩抛球，他抛给我，我又抛回给他，我玩着玩着都觉得无聊了，我就没有跟他玩抛球了，后来他就自己在上面往水池里跳，他玩了很久，我怕他会弄伤就不让他再跳了。我们玩了很久了，我都不想在游泳了，我就去换衣服了。当我换完衣服回来，看见他还在水池里玩，然后我就去把他拉上来，他就在哭。然后我们就不理他跟他说：“你走不走啊?你不走我走了。”然后他看见我们在走，他就在哭，然后我们就回去看他，他就跟着他爸爸去换衣服了。等他们换完衣服我们就走了，我们去买了几个面包就回家了。

自从那次跟表弟游泳，游完他就整天来找我跟他玩。以前我跟表弟不是经常见面，但是上次游泳他就开始每天都在找我，他爸爸是在爸爸那里工作的，然后我的表弟看见他的爸爸以出去就拉住他的爸爸说：“带我去姐姐哪里。”然后他的爸爸就怕了他，就带他过来我这里。

今天的游泳有点开心，这次游泳多了一个表弟，也添加了一点乐趣。今天玩的很开心!

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