# 第一次游泳真好作文700字(必备28篇)

来源：网络 作者：翠竹清韵 更新时间：2025-05-19

*第一次游泳真好作文700字1在人的一生中有很多第一次，它往往是最难忘的，也是最值得回忆的。记得我第一次学游泳的时候，刚上三年级。看见别人在水里自游自在地游泳，心里不免有些羡慕，看着别人游泳的样子，我想：游泳这么好游啊，只不过是手动几下，腿动...*

**第一次游泳真好作文700字1**

在人的一生中有很多第一次，它往往是最难忘的，也是最值得回忆的。

记得我第一次学游泳的时候，刚上三年级。看见别人在水里自游自在地游泳，心里不免有些羡慕，看着别人游泳的样子，我想：游泳这么好游啊，只不过是手动几下，腿动几下，太简单了！所以我便让爸爸给我报了一个“暑假游泳初级班”。

那一天，我高高兴兴地进了游泳馆，老师开始教我们游泳，第一步，他先把头扎进水里，教我们憋气，然后让我们自己练习憋，我想：这太简单了，我拍了一下水，马上溅起不到一尺的水花，这一拍，使大家都注意了我，这才到了我理想的效果，我想让大家注意我，好给大家留下精彩的一幕。我猛地将头往水里扎，可鼻尖刚沾到水又猛的一下抬起头来，想起妈妈说的话，有人游泳在水里淹死了。这时我又害怕起来，我又想：怕什么？想到这，我又猛的一下往水里扎，可同上次一样，又抬起头来，又一次失败，这时老师走到我身边，拿着拖鞋，说：“你憋不憋，不憋小心我打你。”我很害怕，没办法我只好乖乖听话，头被迫扎到水里，同时也呛了一口水，那难受劲就别提了，我才知道游泳并不像我想象的那样简单。

我刚学会憋气，老师还不满足，还让我到2米5深的游泳池里去憋气，我哪敢啊！我再三求老师不要让我到深水区游，可狠心的老师居然不理睬我，我一生气，干脆不下水，最后老师也没办法只好让我在池边坐着看，我刚坐下，只感觉后面有人在踹我，我还来不及看清是谁，我已经掉到了水里，逃生的本能让我抓住了池边的手扣，我往上看是谁踹的我，居然是老师，当时我鼻头一酸，真想大哭一场。

**第一次游泳真好作文700字2**

我是一个小学xx年级的小学生，在学游泳的时候，我总是在心里默默的念叨自己：不要害怕，不要怕。因为，我是一个勇敢的女孩。

记得那一天，妈妈让我去学游泳，但是，我的心里还是有点儿害怕，因为害怕自己学不会游泳，所以我就没有勇气去学了，但是，我还是鼓起勇气，去学游泳。

第一天上课，老师让我们做了一个热身运动，然后教我们怎样学习游泳。老师教我们学憋气时，先学憋气。我憋一下，然后把头伸进水里，然后把头伸出来，老师看我的水平有一定差，就让我试一下。我憋了一口气，憋气时，我感觉好多了，但是我不知道是不是老师教我的我学不会游泳。老师又让我试，我把头伸进水里，老师说我的头不会游泳，于是老师让我做了一个，结果我就是呛水。第二节课，老师让我们练习了两遍，然后教我们怎样做游泳姿势，我一口气能游一米多，但是，我还是不会游泳，老师就让我们学习一下蛙泳。我做了一个蛙泳，老师把腿一蹬，我就游起来了，但是，我还是不会游泳，老师就让我们练习一下蛙泳。老师先让我们练习憋气，然后再让我们练习一下蛙泳动作，我学了两遍，还是没学会，我就把头伸进水里，老师说你要把头伸进去，然后再把头伸出来，这样我就学会了。然后，教我们憋气，我把头伸进水里。我憋了一下，我觉得很多了，但是，还是呛了一口水，老师过来教我们，我们一共做了二十五下。我学会了憋气，老师就让我们练习蛙泳。我们练了一个下午。我们终于学会了蛙泳。

老师说我学会蛙泳了，我非常兴奋，但是，在学习游泳的同时，我也知道了，只要你不停地练，不停地练习，就会学会。

老师，是您让我有勇气去学会蛙泳，我一定会学会蛙泳。

我第一次上课是在上课的时候。上课的时候，我很紧张，不时就会乱动，老师就让我们做了一个蛙泳动作。

老师让我们做的蛙泳动作是：双脚蹬地，两手并拢，做成蛙泳的样子；两手放在两侧的食指上，做成蛙泳的动作；两脚一前一后摆动着，做成蛙泳的样子；双脚并拢摆动，做成蛙泳的动作。

老师还让我们练习憋气，我们做了好几次。

老师让我们做的第一遍，就是手把手的动作。这一步是：双手并拢，做成蛙泳的动作。

第二遍，就是两手并拢，做成蛙泳的动作，做成蛙泳的动作，做成蛙泳的动作。

第三次

**第一次游泳真好作文700字3**

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。

**第一次游泳真好作文700字4**

暑假的一天下午，太阳火辣辣地炙烤着大地。我想，如果会游泳，可以浸在水里泡泡，那多凉爽啊。于是我就缠着爸爸教我学游泳，爸爸马上答应了。

爸爸开着车，带着我来到离县城大约八、九里远的东山水库。嗬，水库里游泳的人真不少，大人、小孩，男的、女的都有，其中小孩几乎都套着各种颜色的游泳圈。爸爸也递给我泳衣和游泳圈，叫我穿着套着也到水里去游。

站在水边，我迟迟不敢下去。说真话，第一次面对水，我的心不禁怦怦直跳。我惶恐不安地想，水库里水深吗？会不会被水呛了？如果被水呛了怎么办？会不会沉下去？“别怕，勇敢点。”爸爸温和地说，“有爸爸在身边，怕什么呢？”说完，大概做了一下示范给我看，爸爸就跳进水里游了起来，动作娴熟地游了一圈后又回到我面前，对我传授有关游泳的技巧和方法，如怎样憋气、换气、划臂、抬头，还有腿上的动作：收、翻、蹬、夹等等。

在爸爸的安慰和鼓励下，我闭一下眼睛，吸口气，然后往水里纵身一跃，“哗——”，入水的一刹那，溅起了一圈圈水花，有几道水花还是钻进了我的嘴里，把我呛了。我立马从水中把头伸了出来，看见爸爸在我身边对我点点头，欣慰地笑了，说：“万事开头难，游几下就好了。”我抱着游泳圈先在水中漂游了一会，然后，按照爸爸教给我的方法，一遍又一遍地游着，反复地练习着。慢慢地，我可以游3米了，接着游5米了，后来竟然可以游出10多米了……我终于能像一条小鱼在水里游动，尽情地享受游泳所带来的乐趣，我开心极了。“我会游了，爸爸，我成功了！”我高兴地从水里钻出来，激动万分地欢呼着。爸爸也紧紧地拥抱着我，并向我竖起了大拇指。

从第一次游泳中，我懂得了一个道理：要想学会一种本领，不仅要掌握正确的方法，还要有克服困难的勇气，才能取得成功。

**第一次游泳真好作文700字5**

星期天，我看着妈妈干活很辛苦，所以我要帮妈妈洗碗，这可是我第一次帮妈妈洗碗我很开心！

我们一家吃完饭我就把碗一个一个的摞起来小心翼翼的把碗端起来走到厨房，我静静的把碗放下要开始洗碗了我的心情很紧张，我要准备好抹布洗洁精一切准备就绪万事俱备，只欠东风。猛地拧开水龙头水溅了一身脸上手上衣服上胳膊上全都溅上了水，我只好跑到屋里又换了一件衣服，擦了擦脸上的水，心里想：洗碗真不容易呀！

这次我吸取了教训我就慢慢的拧开水龙头水缓缓的往下面流像一个小瀑布一样，我的心情很开心，打开水龙头后就开始挤洗洁精没有想到我姐的太多啦挤一大半泡沫多的都看不见碗在哪里，我就这儿摸摸，那摸摸，终于我拿到了一个碗我很用力的一拿，碗就从头上划过，飞到了天上，落到了地面上，啪的一声摔了粉碎，我心里很着急，赶紧拿扫把打扫干净扔到垃圾袋里偷偷的跑下楼把垃圾袋扔到公共垃圾箱，来个毁尸灭迹。

我并没有放弃我，很认真的洗了剩下的碗，经过九牛二虎之力我终于把碗全洗好了，累的我满头大汗，腰酸背疼但是看着干干净净的碗我心里很开心！

我明白了只要不放弃就可以成功！

**第一次游泳真好作文700字6**

第一次学游泳作文700字

我兴致勃勃地和爸妈来到了游泳馆。哇！好多人啊！我一个箭步冲向游泳池旁。我用脚试了一下水温，清清凉凉的真舒服，正合我意。当我蹲在池边准备跳下去时，心里突然冒出一大堆念头：这水有多深？我跳下去会不会淹死？在电视里还听到几条淹死人的新闻呢！这些怪念头在我脑中转悠，使刚刚还信心十足的我，现在却垂头丧气。“跳下去吧，没事儿，你看那些小孩多勇敢，他们不怕，你怕什么呢！”妈妈似乎明白我的心思，鼓励我跳下去。虽然我心里的感觉好一点，但心中那块石头仍未掉下去，坐在岸边无动于衷。妈妈继续鼓励我：“不要怕，有句格言是站在岸上学不会游泳，万事开头难，跳下去，你就取得了成功的第一步。”我心一动，豁出去了，用力跳了不去。

一下去，我浑身舒服极了，感觉到跳下去根本没有我想象的那样严重。于是我蹦蹦跳跳地玩起水来。玩了一会儿水，我学起游泳来，妈妈告诉我，游泳时腿要用力往后蹬，头要抬起，就不会喝到水，不知怎的，我的身体总也浮不起来，喝了几口凉水，丧气极了。

这次，我为自已打气，在吸一口气，埋头游了起来。这次，没那么惨，游了起来。虽然游了起来，但那姿势也太狼狈了。你瞧，脑袋沉到水中，脚翘得老高，扑哧扑哧打着水，游来游去在原地，几个同学哈哈大笑。

妈妈递给我救生圈，我没有要，我知道如果拿了救生圈，就学不好游泳了。妈妈在一旁不停的鼓励我，我的信心更加充足了，渐渐地，我的头越抬越高，最后可以浮出水面了，不再那么狼狈，游的\'速度的越来越快，我高兴地从一头游到另一头。我在水里翻着跟头，不时向妈妈做个鬼脸，共同享受这成功的快乐！感谢妈妈对我的鼓励，使我又一次获得了成功！

这次收获很大，不仅学会了游泳，还明白的一个道理：什么事都不能一学就成，需要经过自己不懈地努力才能取得成功。所谓“看花容易，绣花难。”就是这个道理。同学们，让我们一起奋斗，坚持不懈，就没有翻不过的火焰山！

**第一次游泳真好作文700字7**

这是两年前的事情了。我第一次学游泳，不仅让我学会了游泳，还让我懂得了更深层的寓意。

这天，我和爸爸、妈妈一起来到太阳宫游泳。当我看到别的同学像小鱼一样自由自在的在水里穿梭是，心里很是羡慕，想着想着，就不禁埋怨起自己为何到现在才学，也许，我早一点学的话，现在有可能是一为优秀的游泳选手呢！

我们来到浅水地区，爸爸先下了水，在水里不停的扑通着，我连忙喊到：“你别只顾着自己游啊，快回来！教我啊！”爸爸朝我笑笑，说：“有本事你就自己来抓我啊！”“你别欺人太甚！来就来，难道我还怕你不成？我可不是好欺负的啊！”我大声争辩到。我似乎忘记了自己不会游泳，“咚”的一下子，我跳进了水里，顿时，水花溅起了多高。这时，我才感觉到有点不对劲，原来是我嘴里喝了一口水！呛得我喘不过气来了。

爸爸看见了，就像夏天的石榴一样，笑地破开了“肚子”呢。而我呢，感觉脸上有一团火在燃烧，越来越热，越来越热。我都快支撑不住了。

我干脆不学了，一个人坐在池边，生闷气。妈妈走过来，对我说：“别生气啊，来，我陪你一起游泳啊！”

**第一次游泳真好作文700字8**

为了让我身体强壮起来，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，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抓，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，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家长对我的期望，我鼓足勇气，跳了下去，啊我浮起来了，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，让我不略了克服恐惧获得成功的喜悦！

**第一次游泳真好作文700字9**

哈，今晚真的很酷。我下水后不久就看见了我的同学何。她和妈妈去游泳了。和她的朋友一起练习这个游戏。爸爸告诉妈妈：当当有一套《国际大奖小说》的书，很不错。后来，我听到有人在叫我们的名字。原来是我幼儿园同学石的爸爸在叫我。他是一个大店主，我父亲仍然从他那里买钱包。他问我是否还认识史。当我看到它的时候，哈，石正在游泳，所以我很高兴和他一起战斗。我又见到了林坦的母亲。她是来学游泳的。晚上有成人游泳课。我和他们一起去上课。林坦又拦住了我。他教我踢腿和呼吸。是两条腿。上来，喘口气，再下去。

爸爸说今晚的主要任务是纠正手部动作，而不是总“刨狗”。我练习游泳。游过去，游回来。游过去，游回来。后来教练让我给他游泳。教练夸我进步，我爸说我姿势好多了。我的心里充满了喜悦，父亲给我买了这个“阿奎”作为奖品。今天去游泳意义重大！

第二天早上，我们又开始训练。那里的水很深。都在我耳朵里。老师让我们连续呼吸50次。岸上的人要做500遍。虽然我们这边深，但是我们做的比对方少450倍。好开心。后来老师说要做500遍。哦，这是个欢乐的时刻。之后老师让我们和水比赛，推过来看谁做的多。老师让我再游到他那边。游泳后，我往返了20次。今天是最后一批学生的考试。可惜不是我们考试。如果我们通过了考试，我们早上就不能来了。很多人去过米外的地方。我们这些人在水中练习漂浮和踢腿。看着他们游泳。我们真的很羡慕他们。希望我们也能快点考，马上过。但首先你要练好基本动作。我们很多人不会游泳，有些人只会潜水。但是，我们应该在这些课上继续努力。晚上等着爸爸和我一起游泳。

**第一次游泳真好作文700字10**

今天下午，本来说在家里吹吹空调，看看电视的，可是被爸爸强拉着我去宜宾游泳。

过了半小时，我们来到了游泳公园，我提着游泳圈，小心翼翼的走到游泳池边。看着游泳池的水，我浑身起鸡皮疙瘩，我看见弟弟跳下也没怎么样，可还是战胜不了我心里的害怕，正当我犹豫不觉的时候，弟弟在下面骂了我一句胆小鬼，本小姐“士可杀不可辱”，我一气之下跳下水，可我没抓住游泳圈，一下子就掉到了水里，我喝了几口水就抓住游泳圈起来了，看见弟弟在那里捧腹大笑，这样的“奇耻大辱”，如果让我同学知道，我还怎么在班上立足啊，我马上去追弟弟，我要让他还回来。我看见弟弟还在笑，我就加大“码力”，向弟弟发起“攻击”，弟弟也反应过来了，就快速逃开，可他反应的太慢了，几下就被我抓住了，我警告他今天的事不许告诉我的同学，他答应了，我勉强放了他，可心中却非常不舒坦。

我这次游泳可是“奇耻大辱”，千万要为我保守这个秘密哟！

**第一次游泳真好作文700字11**

记得我第一次到河里游泳是我七岁那年的夏天。

周末，爸爸带我去乡下老家看望爷爷奶奶，家乡村旁有一条小河，爸爸说那是他小时候生活玩乐的地方，他在我这个年龄时已经会游泳了，常在小河里戏水，我听了非常羡慕。我也一定要学会游泳。

到了爷爷奶奶家，我便缠着爸爸带我去小河里学游泳。来到小河边，爸爸先脱掉衣服扎进了水里，我脱掉衣服却犹豫了，看着宽阔的河面心里直打鼓，小脚刚伸进河水里又退了回来，又伸进去又退回来…，看着我这样，爸爸鼓励我说：“别害怕，先往身上浇点水，然后慢慢往水里走，河水没有多深的”。在爸爸的鼓舞下，我咬着牙慢慢往水里走，渐渐地整个身体都浸在了水里。我在水里适应过来了，爸爸就开始教我游泳，他用手托着我的前胸，让我用双手不停地划水，脚不断地上下拍水，慢慢地往前游。我既高兴又紧张，嘴里不停地尖叫着，大口大口地喘着粗气。爸爸突然把手一放，我扑腾两下就往下沉，爸爸赶紧把我托起，又放手，又托起…，就这样在爸爸的捉弄中，我学会了几下狗刨水。

后来经过爸爸的多次调教，我现在已经会游泳了，夏天也经常跟爸爸一起去游泳，不过令我最难忘的，还是那第一次学游泳，紧张、刺激、兴奋…

**第一次游泳真好作文700字12**

在人生中，一定会有许多的第一次，比如第一次做饭，第一次骑车等等。而最让我难忘的是我第一次学游泳。

从小我去游泳，要么套着游泳圈，要么抓个浮板，我在水里“游”得很开心。可是爸爸说：“这是玩水，不是游泳。”我很不服气，没用板，果然直往下沉。我只好老老实实从头开始，先学闷水。

我吸一口气，头猛得向下一扎。只听见水“哗啦哗啦”的流动。五秒左右我就站起来了，大口吸气，心想：天呐，第一次觉得能喘气是这么幸福！爸爸对我说：“多练几次，慢慢领悟窍门。”我又多练了几次，第一次五秒，第二次七秒……到了第十次，我已经可以闷二十六秒了。

然后我在闷水的时候发现，闷水的时候大概10秒之后就会浮起来，头越向下，身体就浮起来了。于是我就又开始练习用手脚划水，不料，我“咕噜咕噜”喝了几口水，差点吐。不过二十分钟后，我就成功的不沉下去了，我已经学会了找到了手脚和气的平衡点。我把这二十分钟的经验总结成一句话：不怕不沉，一怕就沉。

我已经准备好学真正用手脚去划的游泳了。爸爸说：“要双手的手指并拢，这样划水面积大。手脚动作要有协调性。”我照做了，虽然呛了几口水，但是我真的学会游泳了！我很开心，爸爸看着我，也笑了。

人生中的第一次，一定是难忘的。让我们永远记住它，它一定会成为我们心中最美好的回忆。

**第一次游泳真好作文700字13**

今年暑假妈妈总唠叨着一件事，就是要求我一定要学会游泳，因为这是人求生的本领。而且把重任交给了爸爸。说真的，我是名副其实的“旱鸭子”，学了几年游泳都学不会，我已经泄气了，甚至于放弃了，心想：学游泳这么难，我还是当一辈子“旱鸭子”吧！但“王命难违”，况且有父亲大人挂帅出战，我唯有硬着头皮准备应战。

一个星期六的下午，爸爸带着我来到游泳场。我们先做好准备运动，“扑通”一声下了水，对水发起了征战，以往我总是乱游一通，不知怎的，身体想被磁铁附住了，总是往下沉，害得我喝了几口凉水，呛得我差点透不过气来。这次没那么惨了，虽然游得起来，但那姿势也太狼狈了，只见头浮了起来了，身体却往下沉；见身体浮起来，头却沉下去了，总没办法像爸爸游得那么轻松自如。这时爸爸游了过来微笑着对我说：“什么事都不能一学就成，需要经过自己不懈地努力才能取得成功，不管你用什么办法，只要使自己浮起来就行了，所谓‘办法总比困难多’就是这个道理。”我似懂非懂地点了点头。于是，我把自己游泳的心得体会整理了一遍，尽力使自己的手和脚动作协调好、配合好。一遍、两遍、三遍……。

经过几天的努力，我终于觉得自己游得非常好，速度越来越快，轻松自如，在水中做什么动作都行。“我学会游泳喽！”我高兴地呼喊着，爸爸在一旁露出满意的微笑。

通过这件事，我感触很大，认识到关爱就是鼓励，关爱就是微笑，关爱就是良言……。我从爸爸的对我关爱的话中明白了一个道理：办法总比困难多。

同学们，让我们一起在知识的海洋中，奋勇击水，没有战胜不了的困难！

**第一次游泳真好作文700字14**

人生有很多的第一次，有的令人难忘，有的令人兴奋，有的令人伤心，我的心里也有一个一直记得的第一次，不是那么伟大，不是那么美丽的一件事，却给我带来了很大的意义，那就是我的第一次洗碗。

可能在很多人看来，洗碗不是一件值得记住，并放在心里的事，但是对我来说却像开启了一个新世界的大门一样。

那时候的我还只是一个小学生，生活过得单纯而美好，像所有的孩子一样，被父母，爷爷奶奶，外公外婆们宠爱着，每天只要高高兴兴的玩就可以了。在那年冬天的一天里，当我玩耍回来的时候，我看到了厨房里的水槽内有很多没洗的碗和筷子，一时觉得好玩，想着平时玩过家家的时候也有做家务的，不如这次来真实的玩一遍吧，说干就干，我卷起袖子，打开水龙头，打算先开始冲一遍碗，没想到手刚碰到水，就觉得刺骨的冷，这时我才意识到这不是过家家，而是真的生活，一想到平时的时候，我经常随手就哪一个碗用，然后忘记了，又再拿一个碗用，最后妈妈总要洗很多很多的碗，我觉得自己真是不懂事，看着池子里的碗，我决心把它洗完，即使水非常的冰凉，但是此时此刻，我的内心也无比的清晰，我决心以后一定要多懂事一些，好让爱我的人们不用太过操心了。

下班后，爸爸妈妈回来后，看到洗好的碗筷，又惊讶又欣慰，夸奖了我一番，我也感到很高兴。

**第一次游泳真好作文700字15**

放假期间，我每周二、四、六在游泳馆学游泳。我有一位严厉的男教练，第一次学游泳，教练教我动作，收腿、翻脚、蹬水、夹腿。套上救生圈浮在水面上，我感觉真自在，我喜欢游泳！

游了几堂课，教练看我动作掌握的挺好，让我撤掉救生圈。当时我还没意识到那意味着什么，像以往一样，游一会儿，浮一会儿。没有了救生圈的保护，我突然沉了下去，喝了好几口水，完全透不过气，我拼命地划水，终于划到了岸边，我害怕极了！还要不要再继续学游泳？这是个大问题。

我仔细想了一下，我是因为动作间隙想在水上漂一会儿，才沉下去了。要想解决这个问题，游泳时就不能停，坚持按照动作持续游才行。想好后，我又鼓足勇气下水了。这一次，不但没呛水，速度也快了好多。哈哈，我学会游泳了！学会新本领的感觉真好，超有成就感，我像鱼儿一样在泳池中游来游去。“只有经得起逆境考验的人，才能算是真正的强者。”无论做任何事，遇到困难不可怕，坚持不懈，想办法解决困难，迎难而上，才能超越自我！

**第一次游泳真好作文700字16**

记得去年暑假，我看见我的好朋友和同学几乎都会游泳，心里很羡慕。终于有一天，我忍耐不住了，便对爷爷说；“爷爷，我特别想学习游泳，您能答应我吗？”我虽然嘴上这么说，心里却想：“爷爷也许不能答应我，因为那里曾经淹死过人。但我万万没有想到，爷爷爽快答应了，事情顺利谈妥了。

在去游泳的路上，我提心吊胆，到了游泳池，我的心里像揣了一只小兔子似的，欢蹦乱跳，换好游泳衣，戴上游泳帽，爷爷看我提心吊胆的样子，便鼓励我：“不要害怕，有爷爷在没问题！”在爷爷的鼓励下，我下了儿童游泳池，爷爷先教我潜水，爷爷说：“潜水的意思就是把头扎到水里，屏住呼吸，因为如果……”

“我知道了！我知道了！”还没等爷爷说完，我喊道。

“知道了？”爷爷问。

“知道了！”我说。

“那好吧。”爷爷说，“我帮你数一数，你一共可以潜几秒，行吗？”

“好吧？”

于是，我把头扎到水里，虽然我把头扎到了水里，可两只耳朵，却暗暗偷听爷爷数数：“1，2，3……”我起来之后，爷爷说：“好，不错20秒！”我听了，高兴得都快跳起来了。

事后，我又练习了几次，发现越练越长，我兴奋极了。

通过游泳，我懂得了一个道理：什么事，只要肯做，一定有收获。

**第一次游泳真好作文700字17**

在我们的人生中，有许许多多的第一次，第一次走夜路；第一次炒菜；第一次骑自行车……但让我最最难忘的是“第一次上电视”。

每每路过那；每每到那去；每每看见那。我都会想起那第一次。

记得去年的8月份，我被幸运的选进了学校啦啦操队，我也为此付出了很多汗水与泪水。因为我的韧带从小就不好，付出的比其他人都要多，有三四个人因为受不了辛苦，而退出了。我想：只要进来了，就要坚持到底！我们的目标是年底的“20xx为马拉松喝彩”，算来算去，只有不到六个月的时间，我们天天训练，不怕辛苦，不怕累，不知流了多少汗，多少泪。时间过得飞快，我们到了比赛前的最后一个星期。

到了彩排那天了，我们发挥的不错，只是胡诗琪的花球掉了，朱老师为了以防我们比赛那天也会掉花球，就想了办法：用一根牛皮筋把花球绑在我们的中指上，这样花球就不会再掉了。可我还是很怕会有失误……

终于到了比赛那天，只有在十六支队伍里排在前四名，就可以参加决赛了！我们从早上就呆在电视台里，早上进行了最后一次的彩排，我们也发挥的很好。我们就在电视台里吃了午饭和晚饭，8点，节目准时开始。一共有四个学校，我们是第四个，前面的“故事接龙”和“才艺秀”都很好，得到了很高的分数。现在，我们的成绩和“湖里实验二小”的成绩并列第一，我们在后台听到这成绩，高兴地跳了起来，现在就看我们的了！

很快就到了我们，我们排着整齐的队伍走上了舞台，摆好姿势。音乐开始了，我们脸上绽放着微笑，用力地做着每一个动作，前面我们完成的很好，眼看就要结束了，失误却发生了！我在最后快结束时，有一个下地的动作，要手先下地，可是花球碰到光滑的地板时，竟滑了一下，我一下子扑到在地上。我的脑子顿时一片空白，这时，我想起了朱老师以前在训练时对我们说过的一句话：失误时千万不要害怕，一定要赶紧改正，并且继续微笑着做下一个动作，一定要当做没有发生。我立刻做着下一个动作，那时，我真的好想流泪，难道，六个月的心血就因为我的一个失误而白费了吗？

还好，我们的分数并没有很低，下了台后，同学们也没有说我什么，可我还是很自责的。我不知道她们是表演的太认真了没看见，还是看见了故意的呢？目前我们的成绩排在总成绩的第二名！

第二天，还有四支队伍。但只有一支队伍超过了我们，我们排名第三，也就是说，我们进入决赛了！

进了决赛后，我们的训练更加紧张和辛苦了。只有一个星期的时间哦！每天只上上午的一、二节课，其他时间全部在训练。

时间飞快，决赛正朝我们招手呢！我们跟预赛一样的程序，我们还是在电视台呆到的晚上8点，节目准时开始！

这次，我们拿出了比预赛还好的精神和微笑，老师还改了几个动作，还调了位置呢！我们发挥地很好，并没有一丝失误，但是令我们惋惜的是，我们的成绩排在四支队伍的最后一名，唉！太可惜了，肯定是因为我们在训练时没有认真听老师讲细节，才导致成这样的成绩吧？不过，电视台把第三名和第四名都设为第三名，我们也算是第三名哦！有奖杯！还获得了团体金奖呢！可以知足了。听老师说，得第一名的“外附小”她们的啦啦操从一年级训练到六年级，整整六年，而我们只训练了六个月！差距是多么的大啊！我们在结束时，全体师生在舞台上留下了永久的纪念！

通过这个“第一次”我悟出了道理：只要有付出就有收获。付出的不够多，收获的就不够多。

**第一次游泳真好作文700字18**

一天下午，妈妈告诉我小记者团要组织大家去淮安新城游泳馆游泳，我感到非常高兴。晚上，妈妈替我准备好了泳衣、泳帽和泳镜，装在一个可爱的粉色小背包里。还装了一条浴巾给我。通知要求第二天必须早上九点半到达指定地点，于是我很早就睡觉了。

第二天一早，我和妈妈急匆匆吃完早饭就出发了。一路上，我很兴奋。很快，我们就来到了淮安新城游泳馆。领队的老师向大家介绍了今天要教我们游泳的教练。然后，我们来到三楼更衣间更换泳衣。当我们来到游泳池边看到清凉的池水时，个个都忍不住想下水。可是，教练说下水之前要先做热身运动，否则，热身子遇游泳池里的凉水，腿会抽筋。热身完毕，我们跳进了池水里。哇！好凉快的水呀！大家个个欢呼雀跃！教练开始上课了。首先，他问大家：“谁会憋气？”很多同学都把手举了起来。教练让大家先深吸一口气，然后把头伸到水里面去。当我试着把头伸到水里，却憋了短短几秒钟就憋不住了。过了一会儿，教练让我们一个抓着一个排成一列“小火车”在水里走来走去。

最后，教练让我们试着跳水。一开始，我不敢往下跳。可是回头一想，既然来学游泳，不能太胆小，还是跳吧。于是我猛地跳了下去，迅速站好后用手抓住岸边……妈妈看到了夸我很勇敢，我自己心里也特别地高兴。

不知不觉，这一次的小记者活动就要结束了。教练说：“看到许多同学游泳学习得很好！虽然学得好，但是遇到有人溺水，仍要大声呼喊救命，不作无谓牺牲，因为我们还小。”同学们在教练的引导下从泳池里来到淋浴房冲洗身体。大家洗好后擦干身子，穿好衣服就在指定地点等待家长来接。最后，我跟教练和老师说了声“再见”就和妈妈一起回家了。今天玩得好开心呀！也学到了很多游泳的基本知识，收获颇丰。

**第一次游泳真好作文700字19**

在我苦口婆心，软硬兼施的说服下，爸爸终于答应带我去游泳我一路高兴的小跑到游泳馆，虽然累得我气喘吁吁，大汗淋漓，可我还是已最快的速度换好泳裤，戴上游泳镜，一头扎进水里。

有了以前的基础，我已经能在水面上平稳的游上一段了，尽管速度不快，但我心里却有一股自豪感。有了爸爸的陪伴，到深水区游泳已经五所惧怕了。我如鱼得水一般畅游，可毕竟功夫有限，换气时把水呛到喉咙里我一把搂住爸爸的脖子，一时没回过神来的爸爸被我拉进了水里，我一看玩笑开大了，便来一个“鲤鱼打挺”，一头钻入水中朝远处游去。

我游到妈妈身边，正跟她谈笑风生时，爸爸犹如神兵天将，一把抓住我的脚，使我来了个180°大转弯，好在我反应迅速，才避免喝上几口水。

天色渐渐暗下来，爸爸妈妈又在催我回家，可我意犹未尽，为了避开爸爸妈妈的视线，我深吸一口气，抓住栏杆，一直蹲在池底，可毕竟肺活量有限，不出一会儿，我便忍不住，只好已“迅雷不及掩耳之势”钻出水面，呵，他们还没发现。不只是巧合，还是爸爸“火眼金睛”，一次换气时，不巧被爸爸看见了，我只好乖乖的跟着爸爸去更衣室。

活动了一个下午，我也累了，回到家时，我匆匆的吃上几口饭，便趴在床上呼噜大睡。

**第一次游泳真好作文700字20**

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。

**第一次游泳真好作文700字21**

今天，火辣辣的太阳无情地炙烤着大地，水牛在泥塘里打滚；猎狗吐着舌头直喘气，我也在承受着高温的折磨。我想：这时要是能让自己的身子浸泡在水里，那该多凉快啊！这时两个字眼从我脑中浮现出来——游泳。

下午四点钟，我问爸爸：“爸爸，能带我去游泳吗？”“行！要是你有决心，我们现在就去？”爸爸说，“好啊！”爸爸的话正中我下怀，我怀着愉快而兴奋的心情乘着车子，迎着山脚边的习习凉风，来到了溪口。

这里人山人海，热闹非凡。我按捺不住自己，慢腾腾地走进水中，又慢慢地挪动了几下身子。爸爸叫我先活动活动手脚，然后双手沾点水，浑身上下擦了个遍，爸爸说这是为了在短时间内适应水的温度，是游泳之前必做的热身运动。

由于我还不会游泳，只能在爸爸和姑父的搀扶下慢慢地走近水中央，我越来越害怕，怀里好像抱着一只小兔蹦蹦直跳，忐忑不安，“会不会被冲走呢？”“会不会被淹没呢？”一系列既不现实又滑稽的想法也劈头盖脑地从我脑海里涌现出来。爸爸仿佛看透了我的心思，让我先在浅水区玩玩。我眼巴巴地看着别人像鱼一样窜上窜下，既羡慕又惭愧，羡慕的是他们有着高超的技术，享受着水带来的乐趣；惭愧的是，连比自己年龄小的弟弟妹妹都能在水中穿梭自如。过了好一阵子，爸爸说：“力扬，GO，GO，我们一起去深水区。”爸爸的话使我的心又骤然紧张起来，他硬拉着我到了深水区。他时而托着我的身子，时而托着我的下巴，让我放开手脚不停地划动，他又不时停下，让我站下喘气。过了好长时间，通过不断的尝试，再加上在浅水区吸取的一点经验，我渐渐觉得自己浮了起来，这里我感到无比的高兴和自信。

太阳渐渐落山了，大家也陆续上了岸，我换好衣服裤子，顿时，一种舒服的感觉油然而生，由于水温低于体温，穿上衣服后，全头到脚都暖烘烘的，把全身上下的疲劳和所有的不愉快抛到了九霄云外。

再见了大山，再见的绿水，明天我还来，虽然我还不会游泳，但总有一天，我会学会的，我要征服你——溪水！

今天的游泳又使我明白了一个道理，做事不能一步登天，首先要学1，然后再学2，只有一点一滴地积累经验，同时不断地努力，才能真正做好它！

**第一次游泳真好作文700字22**

暑假的时候，我妈给我买了一个游泳圈。它又圆又黄，上面有一些卡通人物。我很喜欢。

有一天，我带着游泳圈去游泳池游泳。我“扑通”一声跳进水里，很爽很舒服。这个时候我想：穿泳衣真的很不舒服。于是，我摘下了游泳圈。突然，我感觉自己在下沉，我叫了声“救命！”当时一双小手伸出来救了我。她把游泳圈给我，说：“你好，我来教你游泳吧！先屏住呼吸，然后把头放在水下，把腿往后推，拍拍手。先试试。”我照小女孩说的做了，不小心，喝了一大口水。他伤心地说：“看来我是学不会游泳了。”她说：“放轻松。又演示了一遍。当我看到她游得这么好时，我真羡慕。我又自信地学会了游泳。我心想：这次一定要成功！就在我想着这句话的时候，不知不觉游了过来。我欣喜若狂，高兴地说：“谢谢！”她说，“不客气。只要努力，就不会做坏事！\_

今天，我学会了游泳，学到了一个道理。

**第一次游泳真好作文700字23**

我是一个十足的小吃货。只要听到别人提起“美食”，我便会两眼放光，扔下手中的事情，四处寻找着美食来源，有时嘴角边还会情不自禁地“哧溜哧溜”淌下一丝口水，样子滑稽极了。

我最喜欢的美食便是“油炸汤团”了，这是我外婆的拿手好菜，每当我放学回到家时，外婆总是会给我炸几个吃，或咸或淡，或甜或辣，色香俱全，很是诱人，让我“唇唇欲动”。每年吃年夜饭时，外婆还会别出心裁地在汤团上撒一些芝麻，让人食欲大开。那么外婆到底是怎么制作油炸汤团的呢？怀着好奇的心，我准备向外婆学习一下做芝麻汤团的“高招”，尝试一下亲手做汤团。

我快步走到厨房里，和外婆做了一下准备工作，打算大干一场。只见外婆倒出半斤面粉，“哗啦啦”面粉落到铁盆子里，像在欢快地跳舞，我刚凑上去就被“粉刷”了一脸，接着外婆又倒入一碗水，让我用筷子搅拌几分钟。嘿嘿，这还不简单！我心里想着，拿起一双筷子，想着外婆平时打蛋的样子，“哗哗”地在面粉里一顿乱戳。面粉和水混在一起，在铁盘子里跳起舞来，白色的点点溅了出来，到处都是，溅在衣服上、鼻子上、裤子上，转眼间我就变成了建筑工地上的油漆工。几分钟过去了，我的手又酸又痛，真后悔自己刚才莽撞地尝试搅拌。“可以了。”听到外婆的话，我像如释重负地立马放下筷子，让自己的手休息一下。原来，搅拌一下面团也这么难！我暗暗感叹道。外婆又拿筷子搅拌了几下，便晾在通风处，让面粉沉淀下来。大概三十分钟后，面粉已经成形了，外婆把那盆面团和另一个铁盘放在餐桌上，先把面团搓成一条圆柱形，再掰成一个一个的小团，然后拿起一个小团，在里面放上事先拌好的猪油芝麻馅，包起来后揉成圆球，最后放在芝麻上一滚，可爱的“白胖子”一下子变成了诱人的“黑麻子”。我也忍不住拿起一个面团，用勺子舀上慢慢一勺馅，搓成球，可不管我怎么搓，总是会有黑馅露出来，好在外婆及时“抢救”，才完成了由“白胖子”到“黑麻子”的转变。

接下来，汤团该入锅了。外婆拿出一个平底锅倒上油，等油稍热，就把做好的汤团一个个放入锅里，并用筷子不停地翻动，只见“黑麻子”在油锅里发出“啪啪”的响声，慢慢变大，变成金黄色。我也迫不及待地系上围裙，拿起一双筷子翻动着汤团。可是，我没想到汤团和油也不欢迎我的到来。油爆了出来，油星子乱窜，窜到我的手臂上，脸上，疼得我“哇哇”直叫。“啪！”我一不小心戳破了汤团的外皮，里面灰黑色的汁液到处乱流，让我不由得舔了舔嘴唇，口水从下巴上滴下来。在外婆的监督下，我安全地煎好了汤团。我把一个个刚出锅黄澄澄的汤团放进盘子里，看它们诱人的样子，忍不住抓了一个往嘴地放，又马上被烫地吐回了碗里，外婆一边笑一边用筷子夹了一个让我小口咬，这回我小心翼翼咬破了外皮，已经化开的芝麻馅马上流入口中，又糯又甜，无比美味！

“真是太好吃了！”我一边大快朵颐一边感受着自己成功的喜悦，透过外婆慈祥的笑容，我看到了那一个个汤团里饱含着的外婆满满的爱和我们不懈的努力，那甜蜜的滋味也从嘴里流进了心里……

**第一次游泳真好作文700字24**

我非常羡慕别人总能在水里像鱼儿一样自由自在的游泳，虽然我畏惧水，但我还是很想能学会游泳。今年的暑假我鼓足了勇气，让妈妈给我报了短期游泳班。

我怀着期待又忐忑的心来到了游泳馆。教我们学游泳的是一位男老师，他有一个大大的啤酒肚，戴着一副眼镜，看起来凶巴巴的。首先，老师让我们热热身，然后下水。刚下去不禁打了个哆嗦，大夏天的这水怎么这么凉！熟悉了一会儿的水性，老师便教我们憋气，只见老师“唰”的一下就把头伸到了水里憋了几秒，给我们做了个示范。老师让我们双手都扶着杆子，既不许捏鼻子，也不能用嘴吐气，一遍两遍反复的练习，好在时间都不长，慢慢的老师加长了在水里憋气的时间，老师一秒一秒地数着，到了20秒时，我实在憋不住气，无奈中在水下呛了一口气，顿时鼻子里、嘴巴里都“装”满了水，妈呀！呛得真是难受极！顿时眼泪唰唰的掉了下来，老师见状，便安慰我说：“没关系，刚开始是这样，多练练就会了”。我擦干泪水，照着老师教的要领，反反复复的练习。

接下来的几天，老师便教我们如何蹬脚，划手，整个过程对我们来说堪比是“魔鬼训练”。

就这样，我“痛苦”地度过了12天，最后一天，我已经掌握了游泳的技巧，已经可以在水里自在地游泳了，我还学会了花样玩水，可以在水中翻跟斗，跟同学在水底玩起了石头、剪刀、布，用自由游的方式游 5－10米，我们利用课间上岸休息的时间，会和小伙伴们一起玩仰泳、蝶泳和蛙泳等各种花式游泳，或者还可以大胆地在较深的区域潜水10秒至20秒……

利用暑假的机会学会了游泳，不仅克服自已的心理上对水的恐惧，还学会了游泳，这种感觉可真好！

**第一次游泳真好作文700字25**

8月3日，我第一次去精英游泳馆学游泳，我们所在的班一共有十四位小朋友。

开始时，教练让我们练习憋气：先深吸一口气，闭住，受不了就慢慢地吐气。练了一会儿，教练就叫我们下水。我下到水中，水一下就超过了我的肩膀，我感觉很冷，一下子就起了鸡皮疙瘩！教练叫我们站成一排，然后就在水中练习憋气。刚开始，我练得挺好的，过了不久，男教练过来按了一下我的头，害我呛了一口水，我感觉很难受，就开始怕憋气了。之后，女教练牵着我的手，让我憋气，我又勇敢起来了。接着我们来到分道线，手抓住分道线中的轮子，自由练习憋气，在憋气的过程中要将身体漂在水中。过了一会儿，女教练牵着我的手让我在水中憋气，身体漂在水中往前漂移，练了一会，教练放手了，我也能自然漂移了。

一个小时很快就过去了，教练布置了回家练习憋气30秒的任务，然后我去冲了澡，就和爸爸妈妈回家了。

我觉得自己很有信心，一定能学好游泳！

**第一次游泳真好作文700字26**

任何事都是有第一次，从第一次到最后一次，由生疏到熟悉这其经历了多少坎坷呀。提起第一次，对我来说，印象最深的第一次就是游泳。

上个星期爸爸带我去滨海去游泳。可我最不喜欢的运动就是游泳了，虽我是个男孩子可我觉得穿着泳裤、光着膀子感觉很别扭。爸爸已经换上泳裤了，我也既不情愿地换上泳裤，慢慢吞吞地走出来。来到游泳池前，刚碰到一滴水，我的脚就缩回来了，水是那么冷，一阵恐惧涌上心头，一想起来就毛孔张大，全身发麻，仿佛我已经置身于游泳池中。爸爸见我待在岸上，全然没有下水的意识，就鼓励我，儿子游泳并不可怕，你感觉到恐惧是你神经在作崇。你没有试怎么知道游泳到底是怎么样的呢，先下来试试！爸爸的一句话，就像一只强心剂，注射到我的心中。我鼓起勇气，跳入水中，一般凉爽的感觉从脚底蔓延到全身。爸爸开始叫我蛙泳。

通过这次游泳，我明白了一个道理，只有敢于挑战自我，不断克服自己的弱点。这才有意义的人生。只有当你成功克服困难，才会发现新奇迹的东西。

**第一次游泳真好作文700字27**

成长的道路上会有许多个第一次，第一次做饭、第一次坐飞机、第一次养蚕……我印象最深的是第一次学游泳。

我家附近有一座游泳馆，夏天我经常去游泳。当时我只会套着游泳圈游，很羡慕会游泳的小朋友在水里自由自在的嬉戏。便对妈妈说：“我也想报名学游泳。”妈妈同意了。第一次上游泳课之前，我脑袋里还在想：游泳课一定很有趣，可以和其他小朋友一起在水里畅游的感觉一定很不错。可一到上课时间，我听教练说要把头扎进水里，练习憋气的时候，我的心情一下子变得紧张了起来。我心想：要把头伸进水里，被呛到了怎么办，肯定很难受。我无论如何都不肯下水。妈妈在一旁向我投来鼓励的目光，我有些动摇了，但还有些犹豫：我尝试还是不尝试？如果试，肯定会被水呛到；如果不试，我就永远学不会游泳。教练和妈妈都在一旁鼓励我。我来了点劲，我张开嘴巴，深吸了一口气，腮帮鼓得圆圆的，眼睛闭得紧紧的，一手捏紧鼻子，一手抓紧了游泳池边上的把手。我的身子往下一缩，把头埋进了水里。可是，下水还不到两秒钟，我就呛了几口水。我从水里出来，一边咳嗽着一边断断续续地对妈妈说：“学游泳怎么这么难呀，我不想学了。”妈妈对我做了个鼓励的手势，说：“加油，坚持到底就是胜利。想放弃的时候再坚持一下就会成功的。妈妈相信，你一定可以的！。”听了妈妈的话，我来了信心。我吸了一口气，闭紧嘴巴，捏住鼻子，再次把头扎入水中。尽管基本上每次都呛水，但是为了学好游泳，我没有放弃。经过反复的练习，终于学会了游泳。

这就是我第一次学游泳。成长中肯定会经历许多第一次。开始总是困难的，坚持到底就是胜利，想放弃的时候再坚持一下就会成功。

**第一次游泳真好作文700字28**

暑假终于到了，我想去学游泳。跟妈妈说了我的想法，妈妈十分赞同。

说干就干，早上我找到了妈妈早就给我买好的学习游泳的用品：泳裤、泳镜、耳塞和救生圈和哥哥一起奔赴游泳馆。心里有点忐忑又有些迫不及待。

我套着游泳圈在水里游了三圈，还是不敢摘下它。哥哥跟我说，不敢摘泳圈永远也学不会游泳。于是我按照游泳教练的提示，先深吸一口气，再下水去游。结果毫无悬念，我一紧张就喝了一大口水。

这时，我的“救星”教练及时赶来并把我捞了上来。一边拍背一边说：“你在游泳的时候一定要放松，不能紧张。”教练一边给我做示范一边叮嘱我要放松心情。

“吃一堑，长一智。”我不会再紧张了，慢慢放松、放松……就这样，在不知不觉中，我居然学会游泳了。终于可以自由自在的享受在水中游泳的乐趣了。

游泳其实也不简单，不过学会了心里很甜。通过这件事，我不但学会了新的技能，也明白了“坚持到底就是胜利”的道理。以后我还要努力学习很多本领，掌握很多技能。做最好的自己。

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