# 全民潜水工作总结(5篇)

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2025-04-07

*全民潜水工作总结1本来，我是不能潜水的，因为我年龄不够。在泰国的普吉岛，当我和爸爸妈妈一起赶到潜水船上的时候，教练说，我能潜，我高兴地蹦了起来，大喊了一声：“耶!”我们先穿上潜水服，教练再给我们讲注意要领。好不容易讲完了，我赶紧背上氧气瓶，...*

**全民潜水工作总结1**

本来，我是不能潜水的，因为我年龄不够。在泰国的普吉岛，当我和爸爸妈妈一起赶到潜水船上的时候，教练说，我能潜，我高兴地蹦了起来，大喊了一声：“耶!”

我们先穿上潜水服，教练再给我们讲注意要领。好不容易讲完了，我赶紧背上氧气瓶，却“咚”的一声倒在了地上，因为氧气瓶太重了。

教练扶着我下水了，我和爸爸一起下水，妈妈一个人下水。我很害怕有鲨鱼游过来，把我吃了!但是很快，我就顾不上害怕了，因为我看到了一条很漂亮的小鱼，它的身上有黄色和黑色的花纹，真漂亮啊。我从来没有见过这种鱼，我赶紧拍了拍爸爸，让他也看这条鱼。不过很快我就觉得这条鱼不稀奇了，因为我的眼前出现了一大片一大片的鱼，有黄色的，白色的，紫色的，绿色的……真是五彩缤纷。

教练带着爸爸和我一米一米地往下沉，不久就沉到了海底。我开始在海底漫步。在海底漫步真难啊，一不小心就浮了上来，我艰难地一步一步走着，眼睛还在不停地看。我看到了一个黑色的东西，它长着常常的刺，我用脚碰了碰，它的刺是软的。后来我才知道，它叫海胆。我还看到了一条小丑鱼，它很小很小，身上是红色和白色的。

过了一会，教练指了指上面，我知道，该上去了。我们一米一米地往上升，很快升到了海面上。上船后，爸爸拿着他捡的一个死珊瑚给我看，一点也不好看。妈妈也上来了，她带回来了一个活珊瑚，我摸了摸……呀!!竟然还流口水!

这次难忘的潜水结束了，它真像海底探险啊，有机会，我还想去泰国潜水!

**全民潜水工作总结2**

今天是我们来到三亚的第三天。我很兴奋，因为今天我要去潜水。

潜水?要用什么工具?带潜水眼镜吗?这些问题从我脑海里浮现。于是我怀着无比好奇的心情跟导游上车，去月亮湾潜水。不出十几分钟便到了目的地，我们换了潜水衣和鞋子之后，教练就教我们潜水常识。教练说，大拇指向上表示要上浮，相反向下，就表示要下潜。感觉好就打OK的手势。最重要的是不能用鼻子呼吸，而是用嘴咬住呼吸器呼吸。讲完之后我们就向大海走去。

走到海水齐腰深的地方的时候，教练为我穿上了潜水装备。这套装备有一个瓶子很沉，里面装的是压缩空气，是供水下呼吸用的。旁边还有一个阀门，阀门上安了个呼吸管。穿上之后，我就咬上呼吸嘴，跟着教练一起练习吸气、吐气。练好后，教练给我戴上把鼻子封起来的潜水眼镜，带着我向大海深处游去。

到了合适的位置，教练就带着我往下潜了。我往下一看，忍不住在心里说，海底世界好美呀!下面有巨大的珊瑚，有各种各样的鱼，五颜六色的\'真是美丽极了!我看见最有趣的鱼，它有一个长长的嘴，前面是扁扁的，有着一个棕色的鱼鳞，一个长长的尾巴，游起来像喝醉了一样。我们又下潜，突然我看见珊瑚上有一个贝壳，我急忙去捡，这时贝壳忽然闭上了。教练对我摆手，让我不要去碰它(后来知道那里面有珍珠)。于是我们继续向前游去，这时我又发现有一个小螃蟹在移动，我想去捉它，教练又摆手，然后做了一个上浮的手势，我就上去了。

今天真开心!但是很遗憾的是，我没有从海底带回我的战利品。以后，我有机会还会到三亚来潜水，那时我会带回很多的战利品。

**全民潜水工作总结3**

你们潜过水吗?在真正的大海里潜过水吗?这个暑假，我在美丽的三亚亚龙湾潜水了!

暑假，爸爸妈妈带着我和姥姥姥爷，还有我的彤彤哥哥、婷婷姐姐去了美丽的海南岛三亚。我们玩得快乐极了，都被太阳晒得黑黑的。我最开心的就是潜水了!

一大早我们就到了亚龙湾，海浪很大，本来说好大家都潜水的，可惜妈妈、婷婷姐姐都害怕了，只有我和彤彤哥哥勇敢地去换了潜水衣，因为我们是男子汉嘛!我早已经迫不及待了。我们做船去潜水的小岛，那个船摇来摇去的，摇的我哥哥都吐了。瞧，我呢，一点事都没有，照片上的我正开心地笑着!我们背上了氧气瓶，教练叔叔教我们用嘴呼吸，眼睛和鼻子都戴上了罩子，然后我就潜下去了。我好高兴，但是海水好冷，突然我看见了许多小鱼，五颜六色，在我的身边游来游去;还有一大片一大朵的珊瑚礁，这是我第一次见到真的珊瑚，像花一样，五光十色!我兴奋地拿着教练给的馒头喂小鱼，它们都跑到我身边来了，我想抓住它们，可它们游得太快了。馒头喂完了，我又把哥哥的馒头拿过来喂给小鱼，我太喜欢它们了。最后我们才恋恋不舍地上岸了。

我和哥哥胜利地回到了海边，妈妈奖励我们买了好多好吃的。爸爸、姥姥姥爷都夸我是一个勇敢的小男子汉!我喜欢潜水，你们下次去海南记得要潜水哦!

**全民潜水工作总结4**

今天，我和爸爸一起去学游泳。要学会学游泳啊，当然先得学会潜水了。这不，爸爸正在教我潜水呢，一起来看看吧。

“潜水?这还不简单!还用教吗!”我心想。我吸了一口气，捏着鼻子一下子把头埋进了水里。还不到一会儿，我就觉得胸口很闷，人也浮了起来，我紧紧抓住救生圈，还硬憋着气。终于，我憋不住了，不由自主地吸了一口气，“真难受!”，我的身体忽然失去了平衡，救生圈也不知跑到了哪里，我像一只不会游泳的小猴子一样在水里乱扑腾。忽然，一只大手托住了我，慢慢把我托出水面，原来是爸爸。“怎么样，潜水不像你想像的那么简单吧!来，我们先进行三次深呼吸。”我跟着爸爸做了三次深呼吸：1——2——3——然后又捏着鼻子扑到了水里。本来还以为会和刚才那样一下子就受不了了，或者鼻子会进水，那该有多难受啊!但是结果却出乎我的意料：我竟然一口气在水里憋了很长时间，而且一点也不吃力。我连续潜了很多次，每次在潜水前都进行三次深呼吸，憋的时间一次比一次长。

同学们，你们是不是在潜水的时候会感觉憋不住气呢?那就按照我的方法去做，一定能够憋很长时间!最后，再让我们来回忆一下潜水的方法吧，我还加了一些小窍门哦：潜水之前要先深呼吸三次，入水前，如果觉得站不稳，就抓住或扶住一些稳定的东西，这样就不会浮得太厉害了。

**全民潜水工作总结5**

今年暑假，我和哥哥怀着激动的心情到三亚玩。

来到亚，自然少不了潜水这个项目，我们先坐船到潜水圣地----分界洲岛，这里是度假者的天堂，我见有很多人潜水，我们租了两件潜水衣，经过一个多小时的训练，终于要下海了，我坐上船来到海中央，穿上德国造的潜水服从船上跳了下去，先开始水很浑浊，用潜水手电筒也只能看见一些水草，我心惊胆战，潜到4米深的时候，整个海底世界全部展现在我的眼前了，突然撞到了一个硬硬的东西，是珊瑚礁!珊瑚上铺满了形形色色美丽的植虫动物，看着这些独特的景色，我惊呆了。海底的花，石，植物，贝壳类动物，一接触到被分解的光线，就会在边缘显出太阳的七种不同的颜色。

在完全失重的条件下，我在水里游来游去，这时，哥哥一下子把我拉到10米深的地方，哇!一群“塑料袋”向我们游来，原来是一群水母。管状的箱水母伸出它们蓝色的触须，一连串地飘在水中;原型的月牙水母打开乳白色的伞，套着蓝色框子，给我们遮住了阳光;在黑暗中，更有发光的球形水母，发出磷光为我们照亮。我看见一只章鱼仔沙子里，我本能的扑了过去，想抓住它，谁知道这家伙喷了我一脸的墨汁，还是跑了………我来到珊瑚礁，一看时间要到了，便游了上去，看见一个河豚，我按了他一下，一下子肚子就有皮球那么大，真有趣!

潜水真好玩啊!使我终身难忘!

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！