# 游泳作文500字高中生(热门32篇)

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2023-12-20

*游泳作文500字高中生1我七岁的时候，曾经上过一个短期的游泳班，只不过没教我们如何换气，直到现在我已经两年没有游过泳了。妈妈想让我锻炼身体，于是给我在迎宾馆给我办了一张游泳卡。一天，爸爸带我来到游泳馆，我一进去，就拉着爸爸往大人池那边走。大...*

**游泳作文500字高中生1**

我七岁的时候，曾经上过一个短期的游泳班，只不过没教我们如何换气，直到现在我已经两年没有游过泳了。妈妈想让我锻炼身体，于是给我在迎宾馆给我办了一张游泳卡。

一天，爸爸带我来到游泳馆，我一进去，就拉着爸爸往大人池那边走。大人池的水深从1。3到1。8米，我兴奋极了。憋了口气，纵身一跃，就跳到了水里。我刚碰到水，脸色顿时晴转多云。“啊，好凉！”我感觉像是被困在了冰山里，失声尖叫。我像是站在跑步机上，拼命地蹬着，过了15分钟，我才感觉暖和些了。爸爸说：“现在，我来教你怎么换气把。”我兴奋地说：“好啊好啊，早想学了。”

爸爸托着我的肚子，我在水面上吸了一口气，爸爸的手往下一放，我一头扎进了水里，手脚划动了两下，爸爸又把我拖上来。就这样连续了好几次，我觉得可以了，就自己试了几下，我吸了口气，在水里游了几下，又浮出水面呼吸——哇，我成功了。爸爸说：“不错，学的挺快。”

听了爸爸的话，我顿时心花怒放，喜悦飞上眉梢，两只眼睛眯的像小月牙一样，不禁飘飘然起来。可爸爸突然话锋一转，说：“来，从1-8米的地方跳下来吧。站在台子上，我吓得脸色苍白，紧张的嘴巴张成了0型，呆呆地立在那，我感觉自己的心要跳出来一般，手心里都是汗。爸爸鼓励我说；“没事，我接着你。”我闭上眼睛，纵身一跃，扑通一声，我终于跳了下去。哈哈，也没有那么可怕嘛。

今天学了新本领，终于会游泳了，会游泳的感觉真好！

**游泳作文500字高中生2**

在炎热的夏天，玩水对我们孩童来说总是充满了乐趣。在安全的环境里，在有家长看护的浅水里，我们可以玩的非常尽兴。但是，那都不是游泳。

记得第一次去游泳馆的时候，见到很多孩子在水里嬉戏，有的在自由泳、有的蛙泳、有的蝶泳，不会游泳的戴着游泳圈在水面不停地游动着，他们像鱼儿一样在水中相互追逐。看着他们尽情在水中尽情享受的乐趣，我深深地被吸引了。当时，我戴着游泳圈也下水了，真是一阵胆颤心惊，不过我很快便适应过来并很快也能游得很顺畅。可是，当我去掉游泳圈后才发现游泳并没想象中那么简单。

爸爸妈妈见我很失望，便对我说，游泳不是一下子就能学会的.，你需要不断的练习，不断地熟悉水性才能学会。他们指出了我的错误与不足，并且告诉我游泳的技巧。

在他们的鼓励下，我通过多次的努力学习，终于可以丢下游泳圈在水中自由自在的游泳了。天空属于鸟儿，水中便是鱼儿的天堂，而我就像鱼儿一样在水里轻松自在地游来游去。

我认识的小朋友会游泳的很少，而我在今年暑假终于学会了游泳，真是太让人兴奋了。当然，我不会忘记“学生防溺水安全教育”告诉我们的危险场景。

游泳不仅让我感受到快乐，而且我认为它还有三大好处。第一，游泳可以自救和帮助别人，第二游泳可以锻炼身体，第三游泳可以让人放松。

通过学习游泳让我懂得了一个道理：方法总是比困难多，只要敢于面对，总会成功的！

**游泳作文500字高中生3**

我学游泳的路。那可是一波三折啊！没让我妈少花钱。

在暑假里。想学游泳。我软磨硬泡。妈妈给我交了昂贵的游泳课费。初级一共十节课。最终我也没能学会。

我天生胆小就怕有个什么万一。我学游泳时前两节课特别好。再后来，我们老师教我学蛙泳的技巧与方法。当我们一个一个被老师检查过后，老师让我下水练。我就在那里闹。因为我是怕水，怕溺水死亡。课程过了一半儿妈妈问。学会了吗？我摇摇头。妈妈用手机发了一条信息给别人。第二天，就换了一个教练。十分的关心，我希望我能学会。转眼间该上第九节课啦。他说最好的老师来教你如果再闹就带你去深水区。我……但是还是一直在那儿闹。老师果真带我去了深水区。把我往水里灌，我喝了好几口水。从那以后我再也没有接触过游泳。

有一天不知道为什么妈妈竟然拿了五张温泉券。我约上了堂姐和两个同学一起去。我们五个人玩了一会儿，发现有游泳池，我当时仅有一人会有。那个会游泳的开始教我了，我就开始学。看到这样一个耐心的小“教练”。我还是很胆小，就是没有学会。

还有一次去游泳。是堂姐带我去的。我是被她教会的。她开始教我方法。在两个半小时的训练中，努力学。反复的练。现在唯一不会换气。

今天去游泳，我还是和堂姐一起去，不知道为什么在他身上我能找到安全感与勇气。今天我感觉熟练了很多。

这就是我一波三折的游泳路。

**游泳作文500字高中生4**

世界上只有妈妈好，有妈妈的孩子就像一片宝藏，进入妈妈的怀抱，幸福和幸福不能享受这首歌的每一个想法，理解这首歌，我常常在脑海中闪现一件关心的事情。我的妈妈经常把我怕挂在嘴上，这我怕里藏着浓浓母亲的爱。

过年啦，妈妈干了许多我最爱吃的菜，用餐的情况下，妈妈持续把好饭夹住我碗里，把好饭往我眼前推:。我问妈妈为何自身不要吃，妈妈回应说：我怕吃多了长胖！

就在当日夜里，大家一家三口出来购买衣服。在店铺里，妈妈一会儿跑到时尚童装处，一会儿跑到休闲男装处，持续把合适我的衣服裤子和合适父亲的衣服裤子买下，可便是不买自身的，我问妈妈为什么不买自身的，我怕衣服裤子过多穿不回来！妈妈随意回应了一下，便又跑去帮我购买衣服了。

也有一次，那就是在飞机上，炎热的夏季，大家母女都口干口渴小学，我背包里的水早已全一不小心喝了了。妈妈取出自身背包里仅有的，自身一直沒有懂得喝的一瓶纯净水，开启瓶塞，把水递到我的手上，要我喝。我问妈妈为什么不交给自身喝，她支支吾吾了大半天说：嗯我我怕喝醉了水要尿尿不方便。

我明白，什么我怕全是妈妈找出去的原因，这种原因里藏着浓浓母亲的爱。可为何妈妈要找那么多的原因呢？那是由于我的妈妈是一位关怀自身闺女的好妈妈！

**游泳作文500字高中生5**

从上一年级开始，妈妈就劝我去学游泳。可是，因为我心里有种说不出来的恐惧，所以我都拒绝了。今年暑假，妈妈又开始唠叨游泳的好处，还说我们班有好多同学都学会了。我一听。急了，如果有一天同学们约我去游泳，就我一个人带着游泳圈。我又转念一想：反正游泳是一项救生技能，还能强身健体，如果现在不学，明年、后年，甚至长大后还要学，不如早学早完事。于是，我抱着试试看的想法答应了。

我以为会直接下水，直到上课时才知道，原来教练要先带我们到健身处的小团体厅，在那里熟练动作后再下水。第一节课先练习憋气和漂，教练告诉我们，把手脚伸直，就完成了漂，漂的同时憋气，一次性完成这两个动作。来到游泳池里，我们先在水里活动，适应了水的温度后，教练才让我们做这两个动作。憋气很容易，在水里不吐气就可以了，可是漂就有点难了。把手伸直容易，把脚伸直就不太容易了。因为我害怕把脚伸直会摔倒，所以我没有练漂，只练憋气。过了一会儿，教练点到了我的名字，让我给他做这两个动作。我急的满头大汗，教练发现我不会漂，便告诉我：“水有很大的浮力，漂在水里，你想沉都沉不下去，你还怕漂不起来吗？”我想想也是，深吸了一口气，把头埋进水里，手脚伸直，便漂了起来，任务完成！

第二节课学了蹬腿，第三节课教练让我们拿着浮板在深水区里练习蹬腿。虽然心里还是有点害怕，但是想起教练的话，我把这几节课学的所有动作都用上，才发现学游泳其实也不难。现在我已经学会了游泳。

这次学游泳让我明白了一个道理：做什么事都要勇于去尝试，不要一开始就说“不。”

**游泳作文500字高中生6**

今天下午我跟爸爸去一个很大的池塘学游泳。池塘里的水很干净，甚至能隐约看到池底的水藻，池中只有两个父子模样的人在水里快活地戏水，比起城里人挤人如同下饺子一样的游泳馆，在这儿学游泳真是再好不过了。我恨不得立刻跳下水去。

站在齐胸的水里，水的压力从四面八方涌向我，压得我有点喘不过气来，再看眼前荡漾着的池水，也不再觉得那么清澈可爱，而是深不可测，心怀不轨！于是我只敢在浅水边扑腾。爸爸鼓励我到水深的地方，我强烈反对：“不去！那儿水太深了！”爸爸笑着安慰我说：“没事，有我在呢！不要怕！”

爸爸的笑容给了我些许的安全感，于是我小心翼翼地向前伸出试探的脚。刚走两步就发现脚下空了，我连忙后退！这时爸爸不但没有拉我，反而推了我一把！“啊——”一声惊呼，我一下子沉下水去，水猛地灌进了我张大的嘴巴，我不由得呛了几口水，眼前一片浑浊。我恐惧到了极点：“完了！我死定了！”我不顾一切地蹬腿划手，等头露出水面，一眼看见爸爸就在我眼前，我大叫一声：“救命！”爸爸却边后退边笑嘻嘻地说：“不错，就这样划水！脚再用点力！身体前倾！”我没命地向爸爸扑去，又灌了几口水，扑腾了大约两米的距离，爸爸这才拉了我一把。

看着惊魂未定、狼狈不堪的我，爸爸笑嘻嘻地说：“胆小鬼！有爸爸在呢！就这样练，保准很快就能学会！”

“我哪里胆小了！哪有人像你这样教人游泳的！你这是谋害！”话音刚落，就惹得爸爸和池塘中另一对父子哈哈大笑。我张着两只呛红了的眼睛瞪了爸爸一眼，带着一肚子池水，气鼓鼓地回到岸上的车里，说什么也不下水了。

回到家里，妈妈连忙端来绿豆茶，可我一点也不想喝，因为我已经喝得太饱了！

**游泳作文500字高中生7**

“哈哈，旱鸭子，连游泳都不会。”每当别人说“旱鸭子”，我就会脸红。因为我不会游泳。所以今年暑假，我鼓起勇气，让妈妈给我报了一个游泳班，准备“一雪前耻。”

来到游泳班，我一下子愣住了，我竟然是最高的，全是一些身高只到我的腰部的小学员。惊讶之余，我暗暗下定决心：一定要学会游泳。

第一天，教练教我们基本功。教练说：“基本功共有四步伸、翻、踏、夹。”这只是脚的四步，示范了好几遍，让大家看清楚。然后教练拿哨子吹，我们进行起四步动作练习。不一会儿，我就累的腰酸背疼了，只能咬牙坚持。这第一天下来，我差点打了退堂鼓。

第二、三天，我们就开始练手和换气。偶尔叫我们戴上泳袖，再拿上一块浮板，在水里结合学过的知识动作自由发挥。可我是第一次下水，心里很害怕。转念一想，能浮在水面上，也是很开心的事，就用力的练起来。

第四、五天，我们把浮板扔掉，泳袖也不戴了。我下水时下的很慢，我站在一米六的浅水区，我的身高也正是一米六，正好没过头顶。游的时候没了浮的东西我很容易沉下去，我换气的时候，呛了我一口水。吓得我赶紧扶边、喘气。教练看见，又过来进一步指导我正确换气的方法，我慢慢地游了起来，心里有点小得意。

最后几天，我们练习了跳水，还排队练习跳水的姿势与速度，一次比一次进步。感觉棒极了。

第十二天，就是发证书的时候了，我们这一批学员都真的学会了游泳。我们和教练一起拍了合影，意味着我游泳正式毕业了。

学游泳虽然很累很辛苦，但是学会一样本领那是多么快乐的一件事啊！

广饶县稻庄镇中心小学三年级三班鞠浩宇

**游泳作文500字高中生8**

今天，我和哥哥、王子帅、蔡东林、王宏力一起去三里河抓小鱼。

我们找来渔网和瓶子，开始去三里河。

到了三里河，我们迫不及待的拿着渔网和瓶子，跑到水浅的地方，只见成百上千的小鱼苗，像一只只小蚂蚁，是那么的小，我看了，用渔网一捞，捞上来那么多，但太小了。哥哥笑着说：“这么小的小鱼，谁稀罕？”我听了，又找了一个地方，可鱼还是那么小。我大失所望，我垂头丧气的走着，哥哥站在土堆上东张西望，过了一会儿，就哈哈大笑起来，我走到哥哥旁边，一看，在前面有许许多多的人光着身子游泳，由于我们好奇，就赶紧跑过去，去看看。

当时让我们大吃一惊，他们大约上初中了，他们个子很高，在水中游来游去。有的在水中漂着，顺着谁走，不费一点力气、有的在蛙泳，真像一只青蛙在水中游着、有的像游泳运动员，有的速度相当快……

我们看了，兴致勃勃的把衣裳脱了，穿着游泳裤，我们跑到水中，我们刚进到水中，感觉水有些凉，可过了一会儿，就适应了。我们看着他们在水中穿梭自如，我问大哥哥：“大哥哥，你能教我吗？“大哥哥此人心直口快，爽朗无比，答应了我。我认认真真的学，过了一会儿，我就学会了蛙泳，但还有几次喝了口水，我学会后，开始骄傲自满，要和大哥哥比，另一个大哥哥当裁判，“预备，开始！”我们比看谁有的快，大哥哥没过多久，就遥遥领先，我也不甘示弱，紧追其后，但我还是输了。

我们又一起玩打水仗，玩的心花怒放，游泳真好玩！

**游泳作文500字高中生9**

作为男孩子，我觉得必须要学会几项技能，游泳就是其中之一。

每次看到别人在游泳池里自由自在的像小鱼一样游来游去，我就羡慕的不得了。

今年暑假我就报了个游泳班儿，刚入泳池第一天，我只敢在浅水区扑腾两下，教练告诉我说，想学会游泳，瞎扑腾是没用的，只要经过他的系统训练，一周之内肯定都能学会。一听教练这么说，我练习就特别认真，蹬腿、划水、闷水，每一样都坚持了下来，教练还夸我用功呢！

开始游泳啦，不过我们都有浮板和臂圈，不用担心沉在水里被淹到。可真正游起来，我发现如果配合不好，浮板也不听使唤，不是浮板为我所用，而是我被浮板所用。教练跟我说，保持身体平衡很重要，腿部的动作要和身体协调一致，我仔细体会，练习了几下还真是如此。训练周期最后两天的时候，我们不能借助任何工具，要“真刀真枪”地游了，我在岸边反反复复练习，确保动作协调到位，教练说的注意事项和动作要领也在心里一遍遍的念叨，可一下水就手忙脚乱，全忘了。经过反复练习，我再下水时，已经可以游一米远了，可是有的时候老是鼻子会进水，又练了两三天，我已经掌握了呼吸的方法，鼻子不会进水了，游得也越来越快，最后我终于可以从浅水区一直游到深水区了。

后来我还学会了自由泳、仰泳，接下来我还想学蝶泳。

通过游泳训练，我也明白了，做任何事情都要勤奋努力，才会有收获，有成功。

**游泳作文500字高中生10**

在暑假期间，爸爸、妈妈带我去游泳馆去学游泳。

当时我看见教练轻松自如得在泳池里像一条鱼儿在水中自由自在的来回的游来游去，脑海中便出现了自己学会游泳之后的开心场面，便觉得游泳也没什么难的。当我们看完教练的展示后，便各自下了水，我心中沾沾自喜，觉得自己一定时学员当中最出色，学得最快的一位了。可是现实好像一直在和我作对，偏偏和我想到的相反。游泳的时候，我觉得前面几个动作都很简单，可学到后来，我学得越来越马虎，有时一不小心就会喝一大肚子水，够呛的了。可我的自尊心很强，对这么一点小事情根本不必放在心上。我吸取上几次的教训，不再和以前一样马马虎虎了，我开始专心起来。不会的地方或自己觉得游的不好的地方，就会请教练指导，我也会细心纠正。

有一次，教练叫我们到深水池去游泳。我一听就觉得锻炼自己的时刻终于到来了，我们陆续走进深水池。可我们谁也没想到深水池不仅深，还很冷。才过5分钟左右，我们个个冷得脸色发白，身上鸡皮疙瘩都冒起来了。教练为了让我们把精神集中在游泳上，便说了一句话吓唬我们：“如果你们在不活动活动的话，那你们就会变成一块‘冰棒’的。”我们听了，个个下得魂都快飞了，连忙抓紧训练起来。

我们在教练的精心指导下不仅很快学会了游泳，也学会了不屈不挠的奋斗精神。

**游泳作文500字高中生11**

每年年后，我就会开始游泳训练，而年后的第一节课，教练会都把一些硬币撒在水中，让我们来捡。捡到的硬币就作为了我们的压岁钱，我就来说说，我们捡硬币的经过吧！

一到游泳馆，只见教练从盒子里取了出一堆硬币，我目测了一下，至少有500个吧！当我们做热身运动的时候，教练就把硬币扔到水中。

开始捡硬币了。教练让我们准备好自己的盒子，把泳镜给拿掉，以免我们捡得太快了。看到水中那一枚枚闪闪发光的崭新硬币，我的眼睛都要发光了。

教练的口哨一响，我们就争先恐后地跳进水里。我首先憋了一口气，然后闭眼一头扎进游泳池，接着眯开一只眼，隐隐约约感觉到有些物体闪着光芒，那一定是硬币了，然后把它抓到手里，最后把硬币放到盒子里。就这样我捡到了我的第一枚硬币。

捡到了第一枚，我的兴致就来了，继续向前游去。这一轮，我还没下水就已经瞅准了第二道中间的一块硬币多的地方。我闭上眼睛快速向那个方向潜去，我以为自己的速度够快了，没想到我伸出去的右手抓到的不是硬币，而是另外一个人，居然有人比我还快。我感觉四周扑腾起了大串水花来，游出水面一看，原来是有个小朋友喝到水了。这是个初学者，还不太会潜水，头下不去就用脚丫子去够，没想到在水里被我抓到了脚丫，结果吞了好几口水。

我继续往前摸，一个一个硬币被我捡起来，别提心里有多高兴了！

教练的哨声响了，我们上了岸，教练对那个小朋友说：“你捡了几个？”那个小朋友说：“硬币我没捞几个，不过水喝饱了。”霎时，全部人都哈哈大笑起来。

我数了数。我捡了48个，大丰收呀！我是拿到硬币第二多的，真开心！

**游泳作文500字高中生12**

晴空万里，天气奇热，热得我们一个个汗流浃背。我和邻居商量好一起去游泳馆学游泳，一路上，我们有说有笑，虽然头顶烈日，汗流满面，心里却乐滋滋的。

刚到门口，哇，这么多人来学游泳！吓了我一大跳。

排队进去之后，我们找了柜子放衣服，很快就换好了衣服，走过长长的走廊，进了我向往已久的游泳池。刚下去时我有一种窒息的感觉，不过后来好多了。教练先教我们踩水，我们在水里蹦蹦跳跳，活像一只只快乐的小虾，然后，教练又教我们闷水，并且要求我们必须闷足二十秒，我顺利过关了。在我还没“玩”够时，今天的课程就不知不觉地课程结束了，我只好依依不舍地离开游泳池。

第二天早上，因为还有课，所以我在妈妈的“护送”下早早地来到门口排队。进去之后得知，今天教练要教我们漂浮，教练先做个示范，在我眼中是是那么得完美。教练示范完后，让我第一个来，教练站在白线那，哇！那么远，我想自己肯定不行，但是想一想也没有什么。于是，我便开始了我生平第一次的水中漂浮。可遗憾的是，还差了不到一米；第二次，还是不行；教练气得快火山喷发了，第三次，在教练的指导下，我终于成功了，达到了教练的要求。也许这就是功夫不负有心人吧！

后来教练又教了我们打腿和划手，这两个动作我学得还不错，教练竖起大拇指夸奖我，我高兴极了！

在基本动作教完之后，就要开始将动作配合起来游了。我似乎有些胆怯，总是顾着这个动作，忘了那个动作。只要功夫深，铁杵也能磨成绣花针，这一句真说得不错，在我的努力下，我终于“征服”了游泳。太令人兴奋了!

现在我算是明白了，世上无难事只怕有心人，相信自己，就会有所收获!

**游泳作文500字高中生13**

今天我和爸爸一起去游泳，我要试听一节游泳课。

我们来到游泳馆，换好泳衣戴好泳帽和泳镜，来到游泳池边。今天游泳池的水有点儿冷，主要是今天的天气也很冷，这种温度如果在泳池里不游泳活动一下四肢的话，身体就好像在夹杂着冰块的海水里一样要冻僵。于是我就在泳池里自己随意扑腾活动了几下。不一会儿，教练走了过来。

教练先给我做示范，他说从最简单基础的蛙泳开始教我。只见他趴在一块毯子上做收、翻、蹬、夹这四个动作，他教完后就让我也趴毯子上练习。“收就是腿往里收。”教练一边说一边把我的腿往里推，这个动作有点像青蛙，果然是蛙泳啊！第二步，翻，脚掌往两侧翻。这个动作有些难，我努力让自己的脚往两侧压一下，终于完成了这个动作。“不错！”教练夸奖道。第三个动作，蹬，就是脚往两侧踢。这很简单，我马上做了出来。第四个动作，夹，两腿并拢。我于是很快并拢了，完成了最后的动作。

水上的4个重要动作都掌握好了，教练允许我下水练习。我拿起一块浮板，不停地练习这四个动作。我就这样沿着泳道游了好几个来回强化训练，一开始我脑子中还要想一想四个动作的顺序，到后来我顺其自然的就做好了这4个动作，果然是熟能生巧。

我练习了差不多1个小时就结束了今天的\'试听课，我很喜欢在水里舒展四肢的感觉，我希望能快快学会蛙泳，这样以后就还可以学仰泳、自油泳和蝶泳了，因为我看到运动健儿在泳池里各种精彩的泳姿，真是太酷了，要是我也能像他们一样学会各种泳姿，那将会多么有趣啊！我要勤加练习，争取学的又快又标准！

**游泳作文500字高中生14**

“哗！哗！哗……唰！”“李晓彤你给我站住！别想偷袭我！”哈哈，我和好朋友李晓彤正在泳池里愉快地玩耍着，对于游泳，你一定非常非常熟悉吧？你会游泳吗？你喜欢游泳吗？告诉你，我觉得游泳特别好，又能让你心灵纯洁，又能让你有一项生存技能。好了好了，不多说了，快透过文字，来和我们一起游泳吧！

“咱们游泳的特点就是速度要快、游起来要轻松、动作要优美。”瞧，我们的游泳老师又在那儿用他那“独特”的东北口音唠叨了，“接下来看我来游一遍！”我们的游泳老师像一条鱼儿一样轻巧灵活地游了起来。“看到了吗？是不是速度很快、游起来很轻松、动作很优美啊？你看我只是两下子就跑了这么老远，是吧！好了，开始游吧！”我们的游泳老师站起来说。接着，我们的游泳老师稍稍指导了我们一下，我们就开始自由练习了！

快轮到我了，我吸足空气，双脚奋力一蹬墙，游了起来。我感受到了冰凉的池水朝我身边荡过去，我还记得，看老师游时，老师身旁出现了一道道美丽的波纹，好像把老师包在了一个安全的屏障里一样。那么，我现在，是不是也一样呢？我坚信是的。我幻想着我身边的一道道波纹像一个安全的屏障一样把我包了起来，经过阳光的洗礼，暖暖的，很美丽。

三十个来回游完了，我们开始休息了，爱咋滴就咋滴。我和李晓彤更是玩起了泼水花，我背过身去想躲地远一点，没想到李晓彤直接往我背上去泼水！我愤怒地转过身，想要回击，却没曾想到，我刚转过身，还没反应过来，李晓彤直接给我了迎面一击！“哗！哗！哗……唰！”“李晓彤你给我站住！别想偷袭我！”然而，快乐的时间总是短暂的，下课了，我们只好停下来，乖乖地回家了。

真的很期待下一次的游泳课，我一定会进步的！

**游泳作文500字高中生15**

“学无止境”，“海阔天空”学习与海洋一样广阔，一个优秀的学生就犹如一个优秀的游泳者，可以用任何的姿势在美丽的学海中畅游。

蝶泳-----蝶式游法在游泳中是最需要毅力与努力的，在花样游泳中，想要努力追赶其它比你速度快的选手，蝶泳莫过于最好的方式了。同样，当你努力的想要追赶上你前面的同学时，你也要使用“蝶泳”，凭借耐心和恒心，当然也是需要技巧的，如果在游泳时不掌握蝶泳的技巧与方式，那么光用蛮力也不会前进的，同样的在学习中，如果追赶其他人时不掌握正确的学习方法，在追赶人家的时候也不会十分顺利的。

自由泳-----自由泳有着泳姿之王的称号，当你在最后冲刺时，你应当选用自由泳，它虽然是最累的，但同样也是效果最好的，在考试前夕的一周，你应当在学海中选用自由泳的方式将从前学习的知识冲刺的复习一遍，你便是王者。

蛙泳-----蛙泳是你最标准的方式，当你在听老师讲课时，你就应当用蛙泳的方式，钉是钉，铆是铆，一丝不苟，这也是做为一个学海中的泳者，所应达到的标准。

仰泳-----仰泳可谓是最舒服的泳姿了，当你在学海的“副科”段畅游时，你可以用这种最舒服的姿势，但你一定要报有好的心态和好的技巧，如果没有，你就会被“水”呛到，从而无法在小科考试中取得好成绩了。

学习的海洋其实是别有一番特色的，也并不是枯燥乏味的，当你真正的投身于学海中时，你就会发现，老师的句句知识就是珍贝，练习的道道习题就是珊瑚，你就是一只在学海中畅游的鱼，享受着美好的精神食粮。

让我们在学海中畅游，用不同的游姿来创造一篇青春的童话，一首少时的诗歌！

**游泳作文500字高中生16**

上个星期，我的游泳培训结束了，妈妈让我用三个词来形容这次游泳。我想了想。

第一个词是害怕。我第一次下水时，老师让我们把头埋在水里，数十秒，再起来。可我呢，我怕耳朵里进水，因为我以前得过中耳炎，那时我的耳朵很红很痛。我以为是耳朵进水了造成的。所以，我这次就只让脸碰到水，不让耳朵进水。我憋的时间也很短，老师才数到7，我就起来了。老师对我说:“别害怕，你能行的!”在老师的鼓励下，我慢慢地敢把耳朵浸到水里了，很下面都行。过了几天，我自己能浮起来了!我再也不怕了!

第二个词是紧张。第五天时，老师突然说，今天要考试了。我大吃一惊，我想，我还没准备好，怎么办呢?马上就要轮到我了，我非常紧张，我站在那里，脚和嘴不停地发抖，那时我还不会换气，只游了一小段，没有过关。

第三个词是开心。我拉着老师的手，觉得特别安全，我非常放松地完成了原地换气的动作。老师叫我自己练习，说如果我沉下去，他会马上来扶我。老师就像给我了一颗定心丸。我的心平静了下来。我练习了好几次。有一次，我感觉真的要沉下去了，我听到老师在旁边喊：“手划一下，腿用力蹬水。”我照老师说的去做，真的浮起来了。老师让我再重考一次，我连续换了三口气，游到了老师规定的位置，我过关了!我非常高兴!我和小伙伴玩起了游戏——小鸟低飞和打圈圈。我从来没有在水里玩过游戏。觉得特别新鲜!

两个星期下来，我现在觉得自己的水平已经不错了，这次到青岛去旅游时，我要教妈妈游泳，我要表现一下自己的实力。

**游泳作文500字高中生17**

前几天去游泳馆学游泳，说是学但是没有人教，同去的女孩也是勉强会，但去年一年没有游，不会也不敢了。下到水池里，她一动不敢动说晕水。我自己在水池里用两只胳膊拨拉水玩儿，后来看人家游的好的，说初学游泳得先练憋气：就是把头伸进水池里不吸气，憋不住了再把头伸到水面上。

我想想没敢，又问了一个小孩，小孩说不上什么，他把他的小滑板给我用，他说他已经不用了，会游了。于是问了一女孩，她说要练习两腿摆水。这时我的同伴过来了，她的人缘也不错，有个老大爷领着孙子来游泳，主动充当起教练，教她，我在旁边听着看着，因为女友以前会游所以一经高师指点很快便进入角色：她敢游而且能游了！

于是我练习两腿如何摆动，后来终于鼓起勇气把头伸进水池里，就觉得水咕咕往耳朵里进，很快就出来了，大爷在旁边说：没事，可以再多待一会儿。于是努力再把头伸到水里，练了几次，觉得眼睛很不舒服。大爷说“你去买副眼镜带上就好了。他鼓励我说可以游了，但始终害怕：从来没敢胳膊与双腿同时伸展，觉得自己的身体无法保持平衡，终究没有潜到水里。

尽管如此，但还是很高兴毕竟有进步，原本连头都不敢伸到水里，现在也能做到了。而且还教旁边戴着游泳圈的大姐，让她放开游泳圈练习憋气和摆腿，我是现学现卖还鼓励人家呢！

游泳真是消耗体能，我还没怎么游呢，上岸时都觉得腿沉沉的。游泳真好，要是学会了就更好了，锻炼身体的好的运动方式。同伴说她要减肥就把游泳作为首选项目。

**游泳作文500字高中生18**

酷暑夏日，阳光如烈焰一般肆意炙烤着每一寸土地，在这种时节里，人们唯一躲避高温酷暑的最佳办法就是游泳，这实在是一种十分明智的好选择，不仅为你消暑还带给你戏水的欢乐，在清爽中度过一个难熬的夏天，今天我们就来揭开游泳的面纱，仔细思索游泳的背后秘密。

首先了解一下游泳的最基础的泳法，当然是“自由泳”、“蛙泳”、“蝶泳”、“仰泳”以及“狗刨”等等不规则泳法，我首先认为有些人歧视“狗刨”这种游泳方式完完全全不对的，因为中国的猫有一句俗语无人不晓：黑猫白猫，抓到老鼠就是好猫。这句话被很多抓老鼠猫奉为墓志铭，对人也可如此，管他什么标不标准，只要能游起来，并且可以在在危难中帮助你脱离险境就是一种好泳法。

游泳时大家可能总是会发现很多自己认为游泳水平高超的人，十分大胆，哪里都敢去游，这是极为危险的一种表现因为你每当到达一个你陌生或者不了解的水域，在深水中游泳都不知会有什么样的危险发生，如水草缠住脚踝困于水中，或水势湍急能将人一下冲出十几米，更有甚者，水中潜藏着危险的生物，这些因素都是致命的，但是仍有不少人因没有防范溺水而亡，若每两个月溺水致死一人，一年将会死六人，这或许还一个最小的数目，因为夏季是游泳的高峰期，每个夏季最少死十人，这是多么的可怕。

但是游泳也有着十分大的作用，因为它可以令你保持身心上的健康，强健你的体质，令你容光焕发、神采奕奕。所以说游泳还是有它的两面性，思索游泳中……

**游泳作文500字高中生19**

今年的暑假特别热，每天骄阳似火地烤着大地，我都不敢出门玩。妈妈想了一个好注意――去游泳馆里学游泳。

说走就走，报好名，我迫不及待地换上泳衣，带上泳帽泳镜，跟着教练来到泳池。教练亲切地说：“小姑娘，先下水试试水温和水深。”“好的，老师。”我小心翼翼地扶着梯子下水，哇！水冰冰凉，也很深，已经到我的胸口了。太阳像火一样烤着大地，我在水中却瑟瑟发抖。老师看着我的样子，关心地说：“不要紧张，过一会儿就好了。来，我们先学憋气。”老师一边示范一边说：“你看，先吸足足的一口气，然后蹲下去，闷入水里，接着起来要‘啪’一声，这样水就不会往嘴里流。记住，在水里不能吸气，要不然会呛水的。来，试一下。”我学着老师的样子，大大地吸了一口气闷入水里。大概过了4、5秒，我起来“啪”一声，老师夸奖我做得很好，让我多练几次。我耐心地练了好多次，老师点着头说：“嗯，差不多了。接下来学漂浮：两手上举伸直，吸一大口气，身体向前倒，腿伸直，整个人要放松，不能紧张，这样就浮在水面上了。默数3个数，两腿同时朝胸弯曲收，同时两手向后扑，这样人就站起来了。来，把手给我，先拉着你练。”我随着老师漂了一会儿，中途试着放手，有好几次一放手一紧张，喝了几口水，这水喝的还是有点难受的。

第一课结束了，老师说我学得还可以。但我决心下一课一定学会自己漂浮。加油！

**游泳作文500字高中生20**

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！

**游泳作文500字高中生21**

暑假生活像一个五彩缤纷的梦，使人留恋，使人向往。暑假发生的一件件有趣的事，常常把我带进美好的回忆中。

有一次，我独自一人乘坐公交车来到百花园游泳。一路上，我看着窗外的风景，阳光明媚，小鸟叽叽喳喳地唱着歌，似乎在对我说：“黄海仪，加油，你一定要好好游泳呀！”我心想：没错，今天天气这么好，一定要好好练习一下游泳。

下了车，天气依旧是那么好，我怀着愉快的心情换好了泳衣，带上了泳镜和泳帽，大步流星地走出更衣室。可是天公不作美，没想到这时下起了绵绵细雨。我边向泳池走边想：要不要去游泳呢？不去，不然就白来了，去，不能为了图一时之快而感冒呀！去，不去，去，不去......我的脑海里有俩个小人在打架！最终我的`结果是到水里泡了一会，不要弄湿头发，等会儿看天气再说，实在不行我可以去新华书店呀。

进入泳池看到了吴俊辉，如果是平时，我一定会和他大战一场的，可是今天，我冻得连在水里走路都很困难，更别说和他去打水仗了，我是没有可能赢的，所以我没有去宣战。忽然，一阵大风刮来，我冷得连鸡皮疙瘩都起来了，于是赶紧跑上岸换衣服，这才舒服了许多。

出了更衣室，没想到又雨过天晴了，我又进入了纠结中，到底要不要回去呢？

要，不然太可惜，还没怎么玩呢；不要，换来换去太麻烦了。算了，还是去吧，这次，我比上次果断许多。我又重新回到了更衣室，换好衣服，到泳池打起了水仗。

这件事给我的暑假生活写上了有趣的一页。

**游泳作文500字高中生22**

今天早上，我在刷牙的时候，爸爸就告诉我说：“今天开始学游泳了”。我兴奋的说：“好啊！我好久也没学过游泳了，好期待哦！终于可以学游泳了，我也觉得我的姿势也有点不标准，学一下也好的。”

啊！终于到了下午5：00了，哦！该到了学游泳的时候了！我急急忙忙的拿好泳衣，准备去上游泳。到了学游泳的地方之后，我跑到女更衣室换好泳装，等待老师来。老师来了！老师首先是要我们做好热身运动，如果不做就不准下水，还有要用水冲一下身子才能下水，做好了准备运动了，我的蛙泳基本已经会了，所以不必再学太多了，只要再看一下姿势规不规范。我一下水就显了几下，来炫耀一下的可是没人看，我有点失望，心想：我有那么差吗？老师先叫我游一个来回的蛙泳，他看见我的蛙泳的姿势不太标准，他就再教我一次错的这些动作，再开始教我一些自由泳的基本功，有些也基本也学会了，不过当老师教我的换气的时候，我老把头老是抬的太高，老师和爸爸妈妈都老是批评我，我每一次练动作的时候练到这个动作的时候都是老样子，我想：这一点点小事想战胜我李颖琛不可能的事，连门都没有，不是说门啊！是说连个小缺口都没有。不过奇怪的是我有的时候又不会把头抬的太高，我一向坚持下去的时候，又不行了，可能是心理作用吧！或者是自己不行，不可能的。

不过我还是没有改掉这个坏毛病，我会继续努力的，加油！加油！加油！

**游泳作文500字高中生23**

今年的夏天真是酷热难耐，爸爸妈妈于是决定带我去游泳。

爸爸把握十足地说，只要我好好地学、用心地学，不出十天就保证让我学会游泳。接下来的工作是爸爸妈妈帮我“全副武装”，迅速地买来了泳衣、泳帽、泳镜、鼻夹，还有最重要的与众不同的救生衣（别的小朋友穿的是救生圈）。前五天，爸爸让我穿上救生衣，不断提醒我：注意正确的游泳姿势，尤其是手和脚的协调性，不要心急，要先练体力……还别说，爸爸的话真管用，练习了几天后我感觉我整个身体在泳池中变得越来越轻盈，似乎慢慢地要飘起来了，这时爸爸喜上眉梢。到了第六天，爸爸让我脱救生衣，他抱着我的腰，让我试着游，并慢慢地松手，那天突然听爸爸大叫一声：“好！金雨欣会游了！”“我会游泳了！”我欣喜若狂，举臂欢呼。接下来的一个难题是，我要学会憋气、换气，这样才能去掉夹在鼻子上鼻夹。要攻克这一关，我真费了不少周折。一开始总是怕鼻子进水，总是下意识地去用手捏鼻子。

爸爸妈妈总是在旁边不断地鼓励我，这样的场面反复了二天。到了第九天，我终于鼓足勇气，松开手，把头慢慢地往水里扎，虽然刚开始几次呛了些水，但很快地我就过了这一关，我真正地会游泳了，我高兴极了！接下来的半个月里，我反复练习，游得越来越好了！我无比自豪，这个暑假过得真有意义！

**游泳作文500字高中生24**

今天天气很热，傍晚爸爸说要带我去河边游泳，我兴奋得一蹦三尺高。

来到河边，我脱掉衣服下了水。啊！水里好凉爽，我在水里感到很爽快，一天的疲惫马上就消失了。我左游游，右荡荡像一只刚下水的小鸭子。

我正游得性起，突然感到好痒，原来我的脖子上被一根水草缠住了。我左甩甩右甩甩，想把它甩下来，可它却涂了强力胶水似的怎么甩也甩不下来。我只好忍着痒游回岸边，一把将那根水草拽下来，扔到远处。这时我的手好像被什么东西咬了一口，我连忙抬起手，但那东西却游走了，只是隐约可以看到一条鱼尾巴想来是小鱼。我心里不禁想：“嘿这家伙也来凑热闹！”我赶跑了小鱼，又开始游泳。

我游了一会儿，便游到岸边，双手扶住石板，脚不断拍打着水，激起许多浪花，那些水珠在余辉的映照下，显得格外美丽。在岸上的爸爸边笑边躲避着水珠，真是又好气又好笑。

我闹够了，又去游了一回。爸爸在岸上不停指导我：“手划远一些，脚使劲蹬，哎对，手再远一点，对对对……”我看着爸爸和我不禁扑哧一声笑出来：“我们俩真像一个长官在指导一个新兵。

我又游回岸边，对爸爸说：”爸爸看我表演！“说罢整个头猛的往水中一钻，扎了一个猛子。爸爸笑着说：”嗯，不错，要是时间再长些就好了！“”够长了，大概有两三秒吧！“我也跟着幽了一默。

夏天游泳真快乐！我游泳我快乐！

**游泳作文500字高中生25**

今天闲来无事，打开记忆的相册，里面游泳的照片，让我又想起了学游泳时的一点一滴。

小时候，一听要去游泳，我就会兴高采烈去拿救生圈，游泳衣，迫不及待的坐上车，催促着爸爸快点启动车子。一到泳池，就迅速的换完衣服，连救生圈也不记得拿，就急匆勿地往水池跳，在一旁的爸爸可吓坏了，随即以迅雷不及掩耳的速度把我从泳池中托了起来，我被扎实地呛了一口凉凉的池水后，飞舞着双手仍要下水池嬉水！

在读三年级时，爸爸说要把游泳的本领学好，不要只知道在水池中玩水，要学会游泳的技巧。这一来真的，就要每天坚持去练习，严格的操练，长时间的在泳池中划来划去，慢慢的，我就厌倦了在水池中游来游去，也不能体会到小时候那样的乐趣了！

我勉强游了几次，后来实在不想再这么练习了，一想起水和教练，我的心里就犯愁，这个时候，爸爸告诉我，要真正学会一项本领，是要经过艰苦的训练和顽强的毅力才能把本领学到手，教我不要退缩，要坚强，长大后才能有所作为。

第二天，妈妈又把我送到了游泳馆，我虽然很不情愿，但一想起爸爸的话，我便“扑通”一声兴趣盎然跳进了水里，欢快地在泳池中蹬着腿，耳边回想起教练教我的一招一式，非常认真的练习起来，并不知疲倦的划了好几个回合。过了那么两周，我就非常熟练的掌握了蛙泳的基本要领。

通过这次认真学习游泳，让我明白了：成长中的道路没有一帆风顺的，只有遇上失败才能走上成功之路。虽然暂时的付出和努力很艰辛，但它是成功的基础。我们面对失败与挫折时，只要勇于去尝试，去克服，学会坚持，就一定能有所收获。

**游泳作文500字高中生26**

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！

**游泳作文500字高中生27**

在学海中游泳，是对自己的技能与耐力的磨练与考验;只有你坚持，才能获得最终的胜利。而我认为要想在学海中游泳，展现你的风采就必须具备几种能力。他们分别是技术能力、知识能力和心理承受能力。

技术能力就是能让你在学海中展现自己的风采，自信的有用的一种能力。有了这种能力以后，需要的便是知识能力，知识，通俗的讲就是智慧，获取知识就是去学习，而学习的最终目标就智慧。俗话说得好‘没有智慧的人生是灰暗的人生，没有洞察力和判断力的人生是没有方向的人生。’接下来便是最重要的一种能力了，它便是心理承受能力，因为做任何一件事，如果没有了坚持，那就必定是一事无成。人生就像是面粉，只有坚持蹂躏，磨练，才能成为有韧劲的面粉团。而我恰恰欠缺的就是这点。

在学习的时候，屁股还没坐热，我就觉得不耐烦了，没了毅力，不想继续学了，而当我看到一些残疾人练习用脚写字时，而且练的是那么的认真，并且不断的坚持着，日复一日，年复一年。我的心灵被震撼了，连残疾人都能那么的刻苦……我顿时感到十分的羞愧，于是每当我做一件事情不耐烦的时候，我就想着，要坚持，一定要坚持，因为只有坚持了，才能在学海中更加自信地游泳，让别人看到自己的风采。

在学海中游泳，能让我们懂得更多，能让我们知道我们欠缺什么，我们应该怎样努力，怎样面对生活!

**游泳作文500字高中生28**

以前，我最怕水了。即使身上戴着救生圈，我还不敢下水呢!所以今年妈妈为了给我练练胆子，也抱着我今年学不会的心态让我去学游泳。没想到不学不知道，一学吓一跳。

记得第一天上课，我怀着紧张不安的心情走进了游泳馆。哇!这里的游泳池好大啊!池水也蓝蓝的，大水池边还有一个专门让小孩子玩的小水池，我突然对这里产生了一种好感。这时向我迎面走来了一位男老师，他皮肤黑黑的，身体胖胖的，戴着一副黑框眼镜，原来他就是我的游泳教练。虽然他的样子很可怕，但是他看我的眼神却是那么的和蔼可亲。我一下子对他产生了很强的信任感。我放心的下了水，完全忘了以前是多么的怕水。

第一节课教练叫我学习在水上飘。他对我说：“放松自己，感觉像在自己家里睡觉一样就可以了。”我带着害怕和紧张的心情，双手紧紧抓住池边的凹凸不分，猛地吸了一口气，钻下了水。我发现我的身子真的慢慢地浮了起来，感觉自己像一块木板飘浮在水面上。我睁开眼睛，看到了水底蓝蓝的瓷砖和一些在水下游泳的人们，一切都是那么的神奇!

这次以后，我对游泳产生了浓厚的兴趣。我的成绩也在飞速地进步，第三节课我就学会了蛙泳。接下来的课是学习长距离游泳，从五十米开始逐日增加，到第十二节课也就是最后一节课，我游到了一千米。教练对我竖起了大拇指说：“你真牛!课程目标50米，你游了一千米，厉害!”听到教练的表扬，我心里别提有多高兴了!

我这次能学会游泳，我认为不光是我自己要有信心和勇气，有一个值得信赖的教练是非常重要的!

**游泳作文500字高中生29**

人们常说：活到老，学到老。所以我们的一生都要在学习的海洋中游泳。我们向着那学海彼岸上一种叫做智慧的东西游去，却怎么也游不到头儿，因为学海是无涯的。

在茫茫学海中，我们很容易迷失自己的方向。所以我们首先要做到的就是要摆正态度，找准目标，然后向着我们的目标努力的去游。

在学海中游泳，更重要的一点就是要注重方法。众所周知，游泳有很多种姿势，例如蛙泳、自由泳、蝶泳等。我们在游泳时，要找准适合自己的姿势去游，这样才能发挥自己的优势，游出最好的水平。其实在学海中游泳也是一样的。像游泳一样，学习也有很多种方法，所以我们要找准合适的方法去学。

像游泳一样，在学海中游泳也很容易疲劳。当我们游累时，是应该上岸歇息一下，还是就此放弃呢?我们学习时，如果累了，应该学会及时调整好自己的状态，并调节自己的心态，不能见难就下。当我们在学习中遇到困难和挫折时，应该不畏艰难的勇敢面对，并找出方法解决他们。只有这样，我们才能在学习的海洋中勇往直前。

同学们，在学海中面对那些狂风暴雨，你怕了吗?在学海中面对那些暗藏的礁石，你怕了吗?

让我们掌握正确的方法，向着我们的理想，向着我们的目标乘风破浪吧!

让我们在波涛汹涌的学海中，不畏艰险，勇往直前吧!

**游泳作文500字高中生30**

“叮铃铃……”电话响了。太好啦！弟弟约我去黄岩游泳馆游泳，我带上泳衣、泳帽、泳镜便出发了！

我们来到游泳馆，一穿好泳衣就往游泳池里跑。这个游泳馆真是够标准，分好几个泳池，深度不一，有米的、米的、米的。但对我更有吸引力的是，外面泳池里的许多大型玩具，有水中滑梯、磨菇伞、会喷水的小苹果屋等。

我和弟弟先玩水中滑梯。我牵着弟弟，“嗞溜”一声滑下了滑梯，很快我整个身体都滑到了水里。好险呀！幸好水深只有米，我暗自庆幸。

我们接着玩了一个又刺激又好玩的大型玩具——冰桶。这个大型玩具的形状像一盏路灯，上面有四个水桶，水桶会自动灌水，等水灌满了，它会马上翻过来，水就“哗”地倒下来。我刚站在下面，瞬间就被突如其来的“瀑布”淋成了“落汤鸡”。

刺激的游戏结束后，我们去场内米的泳池里游泳。我把脸浸入水里，看到了池底天蓝色的瓷砖，把头往上透出一点还能看见水面。游了一会儿，我和爸爸比赛憋气。我只憋了10秒，爸爸却稳稳地憋了24秒，爸爸赢了。我不服，最后反反复复足足练了半个小时，直到小脸憋得通红，还差点呛了水才罢休。

大家一起游了半个小时后，爸爸说：“时间不早了，先回家吧！”我想：下次有机会还会再来！

**游泳作文500字高中生31**

每次暑假妈妈都会给我报一些兴趣班，这个暑假妈妈给我报了我喜欢的游泳班，我很高兴，因为我很喜欢游泳。

去年我已经学过蛙泳啦，所以我今年学的是自由泳。期待的第一节课终于来了。可我发现其实挺无聊的，一节课都在那里做腿部动作，就是打腿。在岸上打完了腿就到水里打，一直都是打腿，又无聊又累。我开始没有那么想学下去的欲望了。接下来的两节课都是在倒退，第三节课我终于可以拿着板游啦。但是游玩一圈下来会感觉腿很酸痛。终于到第六节课的时候，我可以不用板而是学划手了。左边一下，右边一下。于是我升入了第二小组，可以跟小伙伴们一起游了。但是我发现我是那一组最慢的一个，因为我学得课是里面最少的，我只好咬牙坚持着游了下来。不过每次都被他们落的很远的，很惨。几节课后，我已经可以不拿板游自由泳了。渐渐的我也超过了第一名，我就是第一名啦。可是每天我都累得筋疲力尽。

十节课以后，我进入了最累的一组，就是不停的游50米。每节课都要游20多个来回，有时候还要有计时赛。第一天，我50米游了一分20秒，第二天游了1分钟，快了20秒，这样下去我一定会游的很快的。终于，我完成了15节课这漫长的时间。我终于毕业啦！

虽然累，不过我又学到了一项新技能，还是很开心的，这个暑假我过的很充实。

**游泳作文500字高中生32**

我奋力地向前游去，双手合拢向前伸，然后，手心向外，朝外拨水。脚掌向上，一直在踢水。特别是在水底，呼吸十分困难，那是我最难忘的记忆，就像鸟儿学习飞翔，摔倒在地那一刻感受到的疼痛。

我刚开始学游泳时，由于肺活量不好，每几秒就要上水面呼吸一次，记得有一次，我在游泳时，因为我在水底时间太长，呛水了，我觉得自己快窒息了，脸憋得通红那感觉十分难受，呼吸很困难，眼睛又睁不开，鼻子里有很多水，觉得酸酸的。

但是，在学游泳的过程中，我的肺活量在一点儿一点儿地增加，有可能是因为我常常练习屏住呼吸，也可能是因为我身体在长大，肺活量也在变大吧？

几天后，我们家一年一度的家庭游泳赛开始了，参赛者有我、妈妈和爸爸，爷爷是裁判，奶奶是计时员。

爷爷一声令下，奶奶也同时按下计时器，计时器飞快地运转了起来。我们飞快地游了出去，爸爸现在是第一名，我排第二，我的手也加快速度向前划，一直向前伸，我觉得水流划过我的手，那么轻柔。一会儿就把手心朝外，往外拨开，我听见水哗哗地流过我的身体，那么动听。我的脚向上翘，脚像青蛙那样拨水，我似乎感到脚有些酸疼。时而身体下降，有点失重的感觉，时而头浮上水面，大口大口地呼吸新鲜的空气，我从眼角看见爸爸正吃力地游着。于是，我更加努力地向前游，终于游过了冲在前锋的爸爸，比他先到终点。

这可真应了一句名言：只有努力挺过瓶颈期，事情才会简单。

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！