# 最新学游泳作文500字(7篇)

来源：网络 作者：悠然小筑 更新时间：2024-06-05

*学游泳一这次是我第三次接触水啊！命中注定我就是要去！再说如果不去的话我也只能静静的在旁边享受我的美好人生?我才不要咧，还是下去游的好！坐游览车是很好玩没错，但走的可是一条会通往罪恶深渊的道路啊！对我来说是这样；一路上我都好想下车，我才不要去...*

**学游泳一**

这次是我第三次接触水啊！命中注定我就是要去！再说如果不去的话我也只能静静的在旁边享受我的美好人生?我才不要咧，还是下去游的好！

坐游览车是很好玩没错，但走的可是一条会通往罪恶深渊的道路啊！对我来说是这样；一路上我都好想下车，我才不要去游泳池丢人现眼呢，不过，最后还是去了，在 这之前还有一个可怕的地方，但是他却近在我的眼前啊！那就是─女子更衣室；走出去后就穿着那可怕的衣物了，我这个穿泳衣出去都一定会被笑的人居然要，正所 谓:”己所不欲，勿施于人”。老师你不要下水，为什么要叫我下水呢?最终还是踏上了这条不归之路！

永远都这样回不来了，接下来就是连续三次恐怖(开心)生 活。

不要看我这样，毕竟我也是个学生，该会的还是会的！这段期间我可是学了不少，虽然一开始有人会觉得有点难，但”皇天不负苦新人”，认真的人一定会学会的，所以我也相信自己，因为我是个认真的好学生啊！

虽然很丢脸，但是过程真的很好玩，不去真的很可惜，下次有机会的话，我也一定会去的！

**学游泳二**

今天我争取到了一个机会：我终于可以去游泳了！我真高兴，因为今年暑假我忙着钢琴考级，这是第一次游泳的机会哦！我随手抓起游泳要用的用品，拉着爸爸直奔市游泳俱乐部。

我在游泳班里，游泳可是数一数二的。现在怎么就不会游了呢？我马上向爸爸请教。爸爸说：你都一年没有游了……是啊，原来我都一年没有显身手了，哪还会啊。爸爸又说：来，我帮你再巩固一下！于是，我在爸爸的帮助下开始学了。

我先学习自由泳，爸爸告诉我，我的呼吸不对，不能是向前呼吸，而是左右呼吸。我虚心接受了，并开始尝试。后来我发觉，经过一年，我打腿的姿势也不对。我力马想爸爸请教（养成习惯就不好了）。爸爸又教我学会了蛙泳，这可是我新学会的哦！打腿的姿势对了，仰泳就好办了。我先直立在水面上，然后做好准备把一只腿拉直了放在内墙上，爸爸一喊：游！我把腿一蹬，身子便浮在了水面上，腿便使劲的上下打，可是手呢？我的手势怎么就是不对呢？我只要一抬手就沉了下去，为此我还喝了好几口水呢。这种小事就一个字能够解决：练。我先向爸爸请教了手势，然后我就自己在一旁不断的练习。真是一份耕耘一份收获，经过一百遍的练习，我再一次试了一下，嘿真的好了！

都已经4点了，考虑到还要煮饭，我被爸爸拉着依依不舍得离开了游泳池。

**学游泳三**

游泳，体育运动项目之一。就是人以各种不同姿势划水前进 ，在水中或水面游动。这即可以锻炼身体，还可以补钙护肤。

今天，天气炎热，酷暑难熬，我和爸爸来到了游泳馆游泳。那儿简直是人山人海，游泳池里挤满了人，下水都要排队，可见大家都选择了游泳来消暑。可能是太久没游泳的缘故，一下到水里，我异常兴奋，不停的跳来跳去，时而游一游，时而潜一潜水。爸爸问我会不会游泳了，我告诉他还不是太熟练。于是他教了我“蛙泳”的正确姿势。我试着学了几下，没多久就学会了。但是，在水底下游不到几分钟，就是还不会换气。正巧，身边游过一个小女孩，在作着换气的动作，我仔细观察了一下。其实步骤很简单，就是露出头之后吐出一口气，再立刻吸一口气，然后潜下去。

爸爸的话让我领悟到，一分耕耘就有一分收获。不管遇到什么困难和挫折，只要不轻言放弃，总有一天会成功。是啊，不经历风雨怎么见彩虹？想到这里我练得更认真了。

**学游泳四**

几年前暑假的一天，我同妈妈一起来到了游泳馆，我做好一切准备工作后，怀着忐忑的心情，来到了泳池边，我站在上面，看着那些不会游泳的小孩，喝了好几口水，更是让我心惊胆战了，就在这时，我耳边听见了一个熟悉的声音，原来是妈妈，“站在那干嘛?赶紧下来，我教你。”听到妈妈这话，我不但没有下水，反而，一个劲儿的往后退。

妈妈见此景，便对我说“给你请一个游泳教练把!”我在上面高兴的拍手叫好。

几个月后，我的忐忑的日子结束了，我成功的学会了游泳!

**学游泳五**

今天，我和爸爸来到贝贝水上乐园玩。

刚到那里，我的同学陈建一也来了。俺们商量了一下，决定进行一次游泳比赛。我们在水里向前一扑，一憋气，游泳比赛就开始了。我双手摆出一个冲锋的姿势，两脚先一聚力，然后往后一蹬。全身有着马力十足，恰似一条鲨鱼在海中游弋。陈建一也毫不示弱，他手脚并用往前扑腾，恰似一条蛟龙在水中游动。我们两人“火药”味儿十足，互不相让。可我还是稍稍沾了点儿上风。由于我练过足球，体力更好。而且我所采用的蛙泳姿势在游行既提高了速度，还能很好的保持体力。而对手则采用了半蛙泳半自游泳的方式，因此落了下风。我乘胜追击，势如破竹，很快将陈建一落了一大块儿距离。陈建一此时也劲头十足，迅速拉近距离。

就在比赛处于拉锯的时候，陈建一终于把头浮了起来，说：“赵董睿你也别游了，我认输。”此时的我骄傲极了。

啊！游泳比赛可真有趣。

**学游泳六**

(2)两腿先慢慢交替上下打水，打水幅度约sa厘米，然后逐渐加快速度，并逐渐放松膝关节。

(2)低头，使头与躯干成一条直线，眼睛看池底;

(3)两腿上下交替打水，每打水6次，抬头吸气1次，吸气时躯干仍然保持俯卧姿势，腿不要因吸气而停止打水。

(2)双手扶打水板的后部，手臂前伸，俯卧在水中;

(2)低头，头部与躯千成一条直线，眼睛看池底;

(3)两腿交替上下打水，每打6次腿抬头吸气1次。

(1)两臂和肩前伸，身体放松，平直俯卧于水面上;

(2)两腿交替打水，每打6次腿抬头吸气1次，吸气时打腿不能停止。

(3)保持这种姿势再打水6次，然后转回俯卧姿势，重复练习。

(2)转动完成后，对侧肩应尽可能露出水面，身体呈侧卧姿势;

(3)吸气后身体转回俯卧姿势，然后重复练习。

徒手身体转动打水与扶板身体转动打水类似，只是不用打水板，失去了打水板的支撑功能，所以身体不容易平衡，难度较大。

侧卧扶板打水练习可用来掌握自由泳所需要的侧向打水技术，动作方法是:

(1)单手扶打水板，手指扣住板的前沿，另一手臂放在体侧;

(2)身体侧卧在水中，扶板的手臂位于水下，另一臂和肩露出水面;

(3)两腿快速交替打水，体会前后两个方向的打水效果，想象像鱼那样摆尾游进，动作熟练后可以不用打水板，徒手做练习。

(1)两臂前伸呈流线型，身体俯卧低头，头部与身体成直线;

(3)露出水面时，躯干要保持一定的紧张，以防躯干和腿下沉，腿要打水加速用力，保持稳定的身体姿势。

(1)俯卧在水面上，手臂前伸，头保持在水面上，眼睛看前方;

(2)两腿用力打水，腰背保持一定的紧张度，用力打出水花。

**学游泳七**

今天下午，阳光明媚，强烈的阳光照射着我，我感觉非常的炎热，所以我决定去游泳。

到了游泳馆，呀！游泳馆的人可真多呀！就像下饺子一样，我迫不及待地跳下了水。爸爸教我蛙泳，他说：“”先把脚收起来，再伸出去，收起来蹬出去，手也一样，收起来蹬出去，开始我一直套着游泳圈在游，后来慢慢熟练了，爸爸把游泳圈给我拿走，我在水面上欢快的游着，快乐极了。

我游着游着觉得有点累了，于是我叫上爸爸一起来到了浅水区，浅水区那里有一个很高很高，要插入云间的滑梯，我和爸爸一起爬上了梯子我开始有点害怕，爸，爸说没事儿，拉紧我。我拉住了爸爸我们一下滑了下去，so的一下，我们冲进了水里弄得我满脸都是水，我看看爸爸，爸爸看看我，我们一起开心的笑了起来。

我喜欢游泳，我喜欢他那清凉的水，喜欢他那个高高的滑梯，喜欢那疯狂刺激的冲浪。如果你也喜欢，那也赶快去游泳吧，我在游泳馆等着你呦。

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！