# 写我能行我学会了游泳作文(推荐14篇)

来源：网络 作者：梦里寻梅 更新时间：2024-01-26

*写我能行我学会了游泳作文1我一直不会游泳，今年暑假妈妈就给我报了一个游泳班。第一次去上课，我又紧张又担心，紧张是因为我从来没有不带游泳圈下水，担心是害怕游泳太难，我学不会。上课开始时，我见到了我们的游泳教练，她先帮我们绑好腹带，又发给我们每...*

**写我能行我学会了游泳作文1**

我一直不会游泳，今年暑假妈妈就给我报了一个游泳班。第一次去上课，我又紧张又担心，紧张是因为我从来没有不带游泳圈下水，担心是害怕游泳太难，我学不会。

上课开始时，我见到了我们的游泳教练，她先帮我们绑好腹带，又发给我们每人一个浮板，然后就让我们一个个下水学习蛙泳的基本动作—蹬腿。蹬腿一共分2个动作，第一，收脚；第二，蹬脚。收脚时，腿要收紧，蹬脚时腿要蹬直。大家可别小看这个动作，真正做起来还是挺累的。教练一直耐心地指导、纠正我们的每一个动作，刚开始我紧张得有些放不开，练了好一会儿，终于克服了害怕的心理，开始专心致志的学了起来。

这个动作学了好几天，等我们大家都练得很棒时，教练又教我们学憋气、换气、划手，经过十几天的学习，我先后去掉浮板、腹带，终于能够不借助任何装备浮在水面上，自由地游泳了。在最后一节的游泳表演课上，我游得非常出色，爸爸妈妈好好地夸奖了我一通。

通过这次学游泳，我还懂得了一个道理：任何事情只要自己坚持不懈地努力，就一定会有收获。

**写我能行我学会了游泳作文2**

今年暑假，妈妈问我要不要学游泳呀，我兴高采烈地说：“妈妈，我要学，这有什么难的呀！”于是妈妈就带我到志诚游泳馆报名学习游泳了。

其实，在我心里还是挺怕水的。记得小时候妈妈带我去山水广场玩，我自己一不小心，结果掉到广场中间那个水池里了，幸亏当时爸爸在场，一下子把我从水里拎了上来，可是在我的心里，还是留下了阴影。

第一天去教练那，听着教练的教导，知识点是知道了，可当教练叫我下水试试时，我却怎么也迈不开自己的脚步。教练怎么催我，可我就是不敢，教练急了：“张茗博，你不下水，怎么学游泳？学游泳，也是学习一种求生的方法，对于锻炼你的体质也是有很大帮助的。没事的，不怕，我们在这呢，你先下水站在水里练习憋气，等憋气练会了，才能学游泳。”旁边的小朋友也在给我打气，终于我战战兢兢的走向了浅水区，鼓足了勇气，把头伸向了水里，我学会了憋气。接着又学会了“漂”，再后来我可以在浅水区游泳了，心里暗暗高兴“原来游泳没什么可怕的！”

可我还没高兴几天，就走进了噩梦里。在浅水区游了两天，教练说：“张茗博，浅水区游得不错，今天我们要去深水区了。”我当时只觉得脑子“嗡”的一下，慢慢的随着老师走向深水区，可走到一半时，我搂着老师的脖子怎么也不撒手。任凭老师怎么说，我就是不松手，老师把我带到游泳池边，我扒着池边就是不下水，教练、爸爸、妈妈、叔叔们怎么说都没用，可是后来爸爸的同事，我的戚叔叔没办法拦腰把我拎起来，就那样直接把我摔进水里，我拼了命地游呀游，游到了岸边，我哭着求妈妈，求爸爸，可没有一个人理我。我攥着妈妈的衣服，对妈妈吼道：“妈妈，你们都想害死我吗，我怕，我求你们了，我不学了。”妈妈红着眼圈说：“宝贝，学什么，都要勇气，妈妈相信你行的，你再试几次，只要你试试，没有什么是不可以了，刚才你游得不是很好吗？”

结果我被戚叔叔一次又一次地扔进了水里，但高兴的是，我终于克服了恐惧心里，也学会了游泳！爸爸、妈妈、教练、叔叔都为我点赞！

**写我能行我学会了游泳作文3**

我特别喜欢游泳，我看别人都会游泳了，所以我叫妈妈给我报了游泳班。

今天，妈妈很早就叫我起床，当时我很困，妈妈说该上游泳班了，我马上精神百倍，在路上我想：“我第一天上游泳班，要干什么？”到了游泳班还没上课，过了一会儿上课了。游泳班里大概有十多人，老师先叫我们做体操，然后，跳下水先练憋气，我憋了一会儿，又上来，再吸一口气，再憋，老师又开始叫憋着气把身子浮上来，老师示范了一次，我就开始做了，我先手扶池边，然后我把头憋在水里然后脚合在一起，全身放松，哇！我居然浮起来了，我高兴极了！老师又让我们把手松开自己浮在水面上，我试了一次，哇！我又成功了，老师夸我是棒孩子，然后老师选我到深水区游泳。因为今天是第一学，老师没教我没学蛙泳，可我学浮在水面上的技巧可好了。

我今天是第一次学游泳老师都夸是最棒的。我好开心啊！我会继续努力。

**写我能行我学会了游泳作文4**

放暑假了，妈妈对我说“小雨，你暑假里想学什么本领？”我想了想说：“游泳，游泳可以让我保护自己，又可以煅炼身体。”于是，妈妈在开元大酒店三楼给我报了游泳培训班。

7月7日是学游泳的第一天，我早早来到了游泳培训班，我们班一共有三位教练，首先教练教我们学习如何屏住气，然后把头放到水下，时间要越长越好。于是我们像教练一样把头放到水下，可是，我把头放到水下去屏气时连喝了两口水，让我呛了起来后，后来我慢慢地学会了屏气，教练又教了我们一些游泳的方法和小窍门。第二天，教练毫不客气的把我们往水池里扔了进去，吓的我手忙脚乱，两只手拼命地拍打着水面，还喝了几口水，幸好在浅水区水不深，我站住了。于是我一个人不慌不忙的向岸边游去，后来，在教练们指导下，我慢慢得掌握了游泳的技巧，终于可以游5米左右了。

第三天，教练说“今天一定要游完浅水区”。于是我游呀游，终于游完了浅水区全部路程。接着又去游了深水区，教练看了直跨我，“真棒”！

时间一天天过去，小朋友都学会了游泳的本领。游泳培训也接近了尾声，小朋友们还拍了照留影，并相约明年暑假再来这里学习游泳。

**写我能行我学会了游泳作文5**

放假了，我们踏上了暑假之旅的快乐时光。

今年暑假去哪玩呢？哦对了，我要约我们小区里的一个朋友去游泳。我们到了游泳池，换好泳衣。她先下了水把我甩到后面，我到了游泳池，可却迟迟不敢下水。她对我说：下来吧，没事的，这水不太深。我鼓起勇气下了水，可我的脚一滑，我被水给淹没了，我喝了几口水。她赶紧把我拉上台阶，我被呛着了，我不敢再下水了。可她到了水里还想让我下水，我摇了摇头。她对我说：你要想学会游泳，就必须克服对水的恐惧，而且也要有一颗坚持不懈的心。你下来，我教你学游泳。听了她的话我沉默了，可还是跟着她下了水。

我下了水之后，双手赶紧扶着台阶，她带着我去了一个人少的地方。先教我学憋气，让我在水里憋着气，她给我数数。我第一次坚持了10秒，第二次坚持了20秒，30秒，40秒我越往后坚持的时间越长。然后她又教我学习蛙泳，就是像青蛙一样游泳。腿弯着，手向前一划，腿向前一蹬，就可以了。我练习了这么久，只会向前游几下就不行了。

虽然我只能游几下，但是我很开心，因为我终于学会了游泳。学游泳告诉了我一个道理：坚持就是胜利！

**写我能行我学会了游泳作文6**

每当看到小伙伴们在游泳池里高兴地玩耍时，我甭提有多羡慕了。好不容易等到了暑假，我便迫不及待地报名了游泳培训班。

第一次来到游泳场，我就被那一池水吓坏了，心想这水有多深呀，下去会不会被淹死呢？我的双腿情不自禁地打起颤来，迟迟不敢下水。这时妈妈鼓励我说：“没事的，做任何事都要勇敢地去尝试，不尝试怎么能知道结果呢？”于是我鼓起勇气，闭上眼睛，在教练的指导下，扑通一声跳下了水。我专心致志地根据教练说的要领学习，伸出双手划水，双腿收拢并向上翻，接着弧形蹬夹，一下一下地向前游。突然我一个没注意，被呛了水。这滋味可真难受！

我一下子失去了信心，想打退堂鼓了。教练看到我灰心丧气的样子，便对我说：“别灰心。失败乃成功之母，哪个人学游泳不呛几口水呢？再说呛了水你才知道怎么改正，更利于你掌握技巧啊。”听了教练的话，我立刻重燃斗志，更加努力地克服困难，专心地练习起来。一米、两米、五米……我游得越来越远了。

功夫不负有心人，经过数次努力，我终于学会了游泳，此时我就像一条无忧无虑的小鱼儿，在水里自由自在地游来游去。

生活中有很多事不是我们生来就会的，想尝试就不能缺乏勇气，要让自己学会有信心、更加专心、更加用心，有苦才会感受甜的美好，坚持才会有所收获！

**写我能行我学会了游泳作文7**

暑假里，天气十分炎热，而最好的消暑方法，无疑是游泳。但是我还不会游泳，所以我让妈妈来教我游泳。

第一天，妈妈带我去了三中游泳池。游泳池的水清澈见底、一碧如洗，水在阳光的照射下闪闪发光。我俯视水面，从池上往下看，心里想：这么浅，我看都能看到底，那下去一定淹不过我的头。这时，我又看见几名小朋友来到池边，他们一个个神态自若地跳入水中，活像水中的游鱼。我再也沉不住气了，也全然不顾地跳入水中。可是现实是残酷的，我并没有浮上来，而是一下子就沉到了水底。我想上去，手随便乱晃几下，可是，还是上不去，然后妈妈跳了下来，一下子就把我拉上岸。我第一次游泳失败了！

第二天，我又和妈妈来到游泳池。妈妈先在池边教我蛙泳的动作，我在池边上非常卖力地学。正当我练得专心致志的时候，妈妈走到我身旁，把我推了下去。我一到水里，马上紧张起来，我又感觉身子在下沉。猛然间想起了动作，拼命地划手蹬脚，终于我的身子不再下沉，头也浮出了水面。我又游了几下，感觉真好，心想：我成功了！我终于成功了！我兴奋了很久才上来。

我学会了游泳！我又学会了一项技能！

**写我能行我学会了游泳作文8**

我对游泳特别感兴趣，所以妈妈帮我报了游泳课。

第一次上课，老师带我到小泳池里面，学怎么憋气。老师给我做示范，首先他张大了嘴巴，深深地吸了口气，然后把那口气从鼻子里呼出来。我试着做了一次、两次、三次……终于会了。接着，老师把泳帽摘下来，在帽子里盛了点水。老师一边让我憋气，一边把帽子里的水从我头上倒下去。我居然没呛水！老师说我这样就是成功了。

接着，我就开始学习打腿。老师让我趴在小池子的台子上，把腿伸直，然后要求两条腿用力地在水里拍出水花。我拍啊、拍啊、拍出汗了！

老师把背漂系在我身上，又给了我浮板，让我用手握住。我在泳道里把老师教我的几个动作反复练习。经过十几节课的学习，我把自由泳学会了！

游泳很有用，去泳池再也不用游泳圈了，而且在洗头发时，就算水流到脸上，我还是不会呛水，因为我会憋气。

**写我能行我学会了游泳作文9**

在还没学游泳之前，我是只纯“旱鸭子”，学了之后，应该说是“丑小鸭变白天鹅”了吧。

刚去学的时候，我还很怕，怕教练会不会凶巴巴的。一位在我眼里他的外表看起来有一种让人辛苦、累的感觉，不是很舒心。刚下水，冷得要命，有一种能把人冻僵的感觉，开始下水要学憋气，一呼一吸的，在岸上看起来简单，在水里就困难了，一呼一吸都感觉有一股寒风吹过，不注意会呛上几口水，鼻子真酸；泳镜也不时进水，眼睛都不清楚路。最恐怖的就是，每学一种动作就要反复的做50――100遍，这简直就是魔鬼训练。

看着别人游的那么爽，而自己却在练习一个我已经会了的动作时，说真的我真想把教练，扁一顿。不过反复训练我的游泳技术也好了许多，本来还离不开泳圈和浮板，慢慢的泳圈和浮板都成了我的身外之物了。

每次游泳接力，我都赢了一个比我学游泳还就得boy（男孩），哈哈，男的还不如女的，游泳真爽。

告诉你们一个秘密，自从学游泳之后，我的身体硬朗了，体重也减了，感冒也少了。游泳真棒。

**写我能行我学会了游泳作文10**

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。

**写我能行我学会了游泳作文11**

说到游泳，大家是不是都会啊！可是我，九岁那年才真正学会。

其实吧，我早就在培训班学过了，但是一直不敢自己下水游。直到有一次，爸爸下了狠心！那天下午，我很兴奋地和他到了小区的泳池边。因为有老爸在一边，我没啥担心的。于是，两个人就说说笑笑地完成了热身。之后，我戴上泳镜，准备和老爸钻入水中，来个大战十八回合。

“今天，我不下水！”老爸严肃地对我说。“啊……。”我的眼前瞬间一片漆黑，脚像钉在那里无法移动。“愣着干嘛，先试下水温！”老爸把我全身泼湿。好凉啊，我只觉得眼前是一望无际的北极冰面。

就在我还哆嗦的时候，老爸一推，我就这么落入了水中。倒霉的是，眼镜也掉了，眼前真的一片漆黑。这时，一双大手把我拉到了岸边，原来是老爸。想想老爸也不会这么狠心，我心里顿时一股暖流。可是，老爸帮我把眼镜戴上后，又死命一推！我又被他抛弃了。不过，这一次，我看清楚了水底世界。正好，有人从我身边游过，留下来一串水泡，太帅了！我一直追着水泡，想抓住他们，不知不觉就到了对岸。不会吧！我居然游了这么远。我马上抬头找爸爸，原来他已经在我跟前傻笑了。

我学会了游泳，原来我就差这么点勇气！

**写我能行我学会了游泳作文12**

今年暑假里我学会了游泳。学之前我认为游泳非常容易，心想：切！小菜一碟，以前我不都学过了嘛？

可是，当教练教完喊：“把浮板带上再下水！”我听都没听就跳下了水，谁知“呀”的一声尖叫，我溺水了！教练像拎小鸡一样把我从泳池中拎上来。之后，我按教练的说法系上浮板，再深吸一口气，将头埋入水中同时回想口诀：收，翻，蹬，夹。接着，在水中把气吐出抬起头来用手划水，一次不行，二次不行。妈妈在岸上对我说：“不要急，慢慢来记好口诀边想边游，我相信你！”听了这句话后，我心中燃起了希望。“妈妈您放心，我绝对不会让您花这么多钱白白浪费的，我一定能学会，我已经有了一年学游泳的基础了呀！”我大声答道。

后来，我勤学苦练，终于在十节课里学会了蛙泳，教练们还让我给那些做的不好的不标准的小朋友做示范呢！

这十节课让我深深的体会到：想自由自在地游泳真不容易。世上无难事，只怕有心人。

**写我能行我学会了游泳作文13**

暑里爸看我很喜欢游泳，我报了游泳培训班。

我高兴的一蹦三尺高。开始学习了。一进游泳馆。就闻到了一股难闻的气味，爸爸告诉我这是鹿气的味道，是用来消毒的。我换上游泳衣，戴上游泳帽，戴上游泳眼镜。哈，我像个游泳小健将。我下水啦，感觉有丝丝的凉意，但适应一会儿就好多了，教练先教的动作是飘。

嘿，这个好学。把手往前一伸腿使劲蹬一下，易憋气就飘起来了，这样练了好久，我在水里跑不能跑，跳不能跳，没见透啦。教练似乎看穿了我的心思，她说那我就来教大家向前游吧，我认真的按照教练说的去做，先憋口气。然后是自己飘起来做一辩手的动作，再吸口气反复一下，加上腿的动作，果真我向前游了起来。如此进行了很久的训练，我感觉自己特别累。但非常开心我能够在水里游，真是太棒。第二天，教练让我们几个人进行比赛，我认为自己学的不够扎实，想放弃。但猛然想起了姚明曾经说过努力不一定成功，但放弃一定失败。

与是我鼓足勇气参加了这场比赛结果很意外，我还得了第三名呢！我心里美滋滋的。经过一个假期的训练，我不久学会了游泳，还明白了一个道理只有付出才会收获。

**写我能行我学会了游泳作文14**

每次看到别人在游泳池里高高兴兴地嬉戏，我都十分羡慕。快乐的暑假终于到了，我告诉妈妈学游泳的心愿，妈妈答应了，我就迫不及待地参加了游泳班。

第一次来到泳池边，站在岸上看着碧绿的池水，我就情不自禁地颤抖起来，水好深哪，会不会淹到脖子那里？我想想就害怕。在教练的鼓励下，我小心翼翼地下了水，还好，只到胸口。接下来，教练开始教我们怎样在水中憋气和换气。他首先做示范，让我们跟着做。我先吸了一口气，然后一头扎进水里，瞬间就觉得憋的难受，耳朵边是咕噜咕噜的气泡声。我正要换气，可嘴巴一张开，水就涌了进来。我喝了一肚子水，可把我呛死了，但我没有放弃，继续练习，不久后教练就开始教我基础动作。

当我回到家时，我已经累得筋疲力尽，话都不想说了。虽然学游泳很辛苦，但我一直坚持着，经过几十天的刻苦训练，我学会了蛙泳和自由泳。我的水平越来越高，教练还让我参加游泳比赛呢，没想到我竟然获得了蛙泳冠军和自由泳季军，我厉害吧！

过了一段时间，爸爸妈妈带我去游泳，我就像水里的小鱼一样自由地游来游去，真快活呀，那种滋味真好！

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！