# 我学会了游泳500字优秀作文四年级（通用15篇）

来源：多多范文网 作者：官方发布 更新时间：2025-07-22

*人生宛如一条长河，成长恰似河中激起的朵朵浪花。在成长的旅程中，我不断尝试新事物，掌握新本领。而学会游泳这件事，犹如一朵绚丽的浪花，给我的生活增添了无尽乐趣与勇气，接下来，我就讲讲我学习游泳的难忘经历。以下是由多多范文网为大家整理的我学会了游...*

人生宛如一条长河，成长恰似河中激起的朵朵浪花。在成长的旅程中，我不断尝试新事物，掌握新本领。而学会游泳这件事，犹如一朵绚丽的浪花，给我的生活增添了无尽乐趣与勇气，接下来，我就讲讲我学习游泳的难忘经历。以下是由多多范文网为大家整理的我学会了游泳500字优秀作文四年级（通用15篇），欢迎大家阅读。

**1.我学会了游泳500字优秀作文四年级 篇一**

　　不瞒你说，我三岁时就拿游泳圈去戏水，就只限于玩水。可是到了小学一年级的时候，就很羡慕别人会游泳，所以从现在开始，我决定一直学游泳，直到我学会游泳。

　　说学就学，我告诉我爸妈我想学游泳，我爸妈就给我请了一个游泳教练。我到游泳池时，看到一个身体黝黑的人，想必那就是我的游泳教练啦。他用他的眼神告诉我：一定要认真学，要不然我就不教你游泳了!我的心里满是害怕，教练跟我说：“不用害怕，我会一步一步地慢慢教你，要是你学不会我就一直教你。”

　　于是，我就坐在了泳池旁边，教练一直在水下教动作，而我却在用我的手和我的脚在打水花儿。教练一点也没发现，等教练转过头来时，我赶紧把手放到了裤子两旁，仿佛很认真地在听一样。

　　教练又转过去教动作，我又在岸边打水花。这时，爸爸走了过来，拍了拍我的肩膀说：“孩子你一定要好好听讲，以后高中游泳要考试啊。”

　　后来，一番讲解之下，教练就让我试一下，我一下子跳到了水中。没过一会儿，我就沉到了水底，幸好教练游过来救了我。后来我一直认真听讲，一直认真练习，天天来游泳馆。

　　就这样练了四五天，我终于学会了游泳，我再也不羡慕别人会游泳了，因为我也会啦!

　　通过我的故事，我想告诉大家，只要努力，都会有回报的，所以大家一定要努力，这样才能实现自己的梦想。

**2.我学会了游泳500字优秀作文四年级 篇二**

　　我是一个七岁的小女孩，从小就喜欢玩水，每年夏天我常去游泳池里戏水玩耍。我渴望学会游泳，这样就不用每次都带着游泳圈了。今年暑假，妈妈问我是否愿意学游泳？我高兴地答应了。报名后很快就开始了上课。

　　第一节课，教练带我们在泳池边做完准备活动后，又在水中示范了蛙泳的基本动作，接着让我们一个接一个跳入水中。我虽然背上背着背漂，手里拿着浮板，教练也在水中接应，但我排在第一个，还是有些紧张和害怕。后，在教练的鼓励下，我勇敢地跳入了池水中，开始了真正的学游泳。

　　第二次课我游得有些吃力，速度慢，在水中换气钻水线的动作也没成功。下课时，妈妈见我没精打采的样子，就鼓励我说：遇到困难时要坚持住，不能放弃。第三次课，我终于找到了感觉，学会了换气，顺利地钻过了水线；动作也越来越协调，速度明显快了。接下来的几天，我游得越来越好。终于，在第十次课时，我不知不觉已经去掉了所有辅助设备，独立游过了25米。

　　第十二次课是后课，我能游过50米了。教练给我发了合格证，并摸着我的头说：祝贺你，你已经学会了游泳。不久后，我又学会了仰泳。

　　我的暑假过得丰富多彩，高兴的事就是学会了游泳，能和小伙伴像小鱼儿一样在水中快乐地游来游去了。同时，游泳也让我明白：做任何事都要学会坚持，才会成功。

**3.我学会了游泳500字优秀作文四年级 篇三**

　　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出色，学得快的一位了。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，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。

**4.我学会了游泳500字优秀作文四年级 篇四**

　　小时候我一直害怕游泳，觉得游泳很危险。去年暑假，妈妈在育英学校游泳馆给我报了一个蛙泳初级班，我在这个班用了短短的十天，竟然学会了游泳！连我自己都不敢相信。

　　第一天，老师先教我们换气。一开始我很害怕，但是在老师的指点和鼓励下，我很快地学会了换气，原来没有我以前想象中的那么难！

　　第二天到第六天，老师教我们蹬腿。蹬腿时首先要收腿，然后再用力向后方使劲蹬腿。看似一个简单的动作，我们每天反复练着，我们背上背着漂，两只手在身子前方抓着浮板，排着队伍在游泳池里一圈一圈地练习蹬腿。

　　第七天和第八天，终于要开始学我盼望已久的划手了！首先，老师让我们趴在岸上练习划手，划手的动作是首先把两手往两边扒，扒完后收回来合并放在胸前，然后再继续。在岸上熟练这个动作后，老师就让我们到手里继续练习，经过两天的反复练习，我们基本掌握了划手的要领了。

　　第九天我们不用漂和浮板，练习换气、蹬腿和划手三个动作的协调，并开始加强速度的练习，为第十天的比赛做准备。

　　第十天，我们进行了一场规模较大的\'游泳比赛，我在这场比赛中取得了小组第二名的好成绩！

　　我学会了蛙泳后，又陆续学会了自由泳、仰泳和蝶泳等泳姿，还被选拔进入了育英学校游泳队。现在的我已经能够像小鱼一样在水里自由自在地游来游去了！

**5.我学会了游泳500字优秀作文四年级 篇五**

　　“快点，放手，放手呀！你再不放我就放手了！”教练站在岸上，对我大声吼道，“快放手，你又不是不会动作！”教练说得没错，蛙泳的动作我都会，而且已经练习过无数次。可我就是不敢放手，这可是在水中啊，万一我呛水了，教练又没能及时救我，我年轻的生命就会结束。如果我死了，还怎么吃好吃的，玩好玩的？不行，我绝不能放手。我抓得更紧了。教练有些生气，但更多的是无奈。“那我放手了！”说着教练就放下了杆子。失去了杆子的支持，我一下子喝了一大口水，水也趁机涌进我的鼻子。我赶紧游向离我近的浮漂，双手死死地抓住浮漂，贪婪地呼吸着岸上的空气。我感觉我的双手正在发抖，但肯定不是因为冷。

　　我看了看和我一起学游泳的同伴，他们之中已经有不少会游了，正在旁边的二道中欢快的游着。我可是比他们早一天学呢，怎么能被落下？想到这里我有些懊悔，如果刚刚是我主动放开杆子，现在我一定会游了。不行，我就不信了，我怎么会斗不过这浅浅的只有二米深的水呢？

　　我抱着必死的决心，深吸一口气，然后放开了我的手。我脑海里回想着学过的动作：双手并拢向前伸，然后手掌翻转180度向身体中心并拢――吸气――从胸口处合掌，再重复之前的动作――吸气――双腿向后蹬……

　　我成功了！我真不知道该如何表达我的心情，眼镜里充满了水，我知道那不仅仅是从泳池里流进来的，还走我的泪水……

　　当我放手的那一刻，我成功了！我不仅学会了游泳，还学会了坚强与勇敢。

**6.我学会了游泳500字优秀作文四年级 篇六**

　　今天，我看见了姐姐在水里游泳，就像是一条鱼儿在水里嬉戏，于是，我下定决心，一定要学会游泳，和姐姐较量一番。

　　爸爸知道了我的心事，就把我带到游泳宫学游泳。爸爸先教我憋气。我把头钻进水里，垂死挣扎都没有出来，可还是只憋了40秒，实在忍不住了，从水里冒出头时，眼睛都睁不开了。我缠着爸爸说，我要戴潜水镜。爸爸只好出去拿了。我利用这个时间，去玩了一下气垫船。爸爸回来发现我人不见了，就到处找我，谁知他居然在水里发现了我，他问我是怎么回事，我说：“我玩气垫船的，刚从上面掉下来。”爸爸说：“你要的东西找到了，我教你游泳。”

　　爸爸托着我，让我在水面上用力划着。趁我不注意的时候，爸爸把手悄悄地拿走了，我就往下沉，经过好几次失败，我还没能浮在水面上。爸爸说：“再多练几次就学会了。”我压根就没听见，此时此刻，我的眼睛只停留在水上滑梯，我后悔为什么刚才没有去玩。我在爸爸说话的时候，偷偷去玩水上滑梯，我从上面滑下来的\'时候，感觉就像在天上飞，我滑下来溅起许多水花，真好玩。爸爸说完以后发现我不见了，爸爸向水上滑梯狠狠地看了一眼，并说：“任何一项本领，都必须经过持之以恒地学习和反复练习，才能获得。”我听了爸爸的话后，惭愧极了，赶紧下来认真练习游泳。

　　经过练习，我终于学会了游泳。现在，我在深水池里，就像一条小鱼在自由自在地游着。

**7.我学会了游泳500字优秀作文四年级 篇七**

　　成长的历程，就如同一副美丽的图画，五彩缤纷，千姿百态。学游泳这件事，就是我成长历程中美丽的一幅画，让我记忆深刻、珍藏心底。

　　暑假里，我报了一个游泳班学游泳。我永远不会忘记第下水的情景。那一天，我看到碧蓝的泳池，非常兴奋，换了衣服不管三七二十一地“扑通”一声跳进了深水区，一落水身子就直往下沉。我拼命地挣扎着，但水直往嘴里灌，很快就呛得块透不过气来了。教练赶紧跳下水，把我拉回岸边。这下，我就像只泄了气的皮球，结结巴巴地对教练说：“水……这么深，我……会……不会淹死？”看着我这幅模样，教练觉得又好气又好笑，对我说：“无论学什么，都要有毅力，不能着急嘛！”

　　经过坚持不懈的认真学习，我终于学会游泳了。，教练要求我游八个来回，中间不允许休息，或者游十五个来回，中间允许休息。在我不知所措时，我的心里出现了两个小矮人，一个说：“选择八个来回吧，这是一个挑战自己的好机会，不要放过它。”另一个说：“选择十五个来回吧，万一在游的时候不小心溺水了，怎么办？挑战自我比珍惜生命重要吗？”我费尽心思地想了一会，便选择了八个来回。可是我游了七个半来回便疲惫不堪了。我就在心底为自己加油，“岳衍锦，把这后的半个来回游完了就可以玩了，千万不要放弃呀！”……我咬紧牙关，硬是一口气游完了八个来回！教练对我竖起大拇指说：“好！好样的！坚持就是胜利！”

　　童年是人生的一份子。游泳则是我童年的一份子。这次学习游泳，我不仅掌握了一项强身健体的技能，还更加深刻地体会到了“世上无难事，只怕有心人”这句话的含义。学游泳那些闪亮的日子，成为我心中难以忘怀的美丽记忆。

**8.我学会了游泳500字优秀作文四年级 篇八**

　　炎炎夏日，我期待地就属去游泳馆游泳了，这不今天刚好碰上爸爸店里不忙，说要带我和妹妹去游泳馆游泳，我一听，高兴极了，便赶紧换上游泳衣坐上爸爸的车准备出发了!

　　很快，我们到了游泳馆，爸爸停好车，向游泳馆大门走去，一进游泳馆，就看见好多好多的人，往游泳池望去，池里的人就像似一只只小蝌蚪在水里游来游去，我在想：他们可真厉害，都会游泳的，而我就只能套在泳圈里游啊游!这时，我脑子里忽然有个念想，趁今天这么好的机会，我一定要在今天学会游泳!

　　于是，我就问爸爸：“爸爸，你能教我学游泳吗?”爸爸开心地点了点头说：“当然可以呀!不过你一定要用心学哦!”说完，爸爸就教我学起游泳来!

　　首先按照爸爸的指导，爸爸先叫我在水里用双脚用力地扑腾着，按爸爸说的，在水里学着吸气、憋气、吐气，然后爸爸让我试着把腿的动作做标准，慢慢划水，慢慢练习，一点点的把基功练扎实，后再叫我练习手臂动作，学会用双手划水，再配合双腿的动作，慢慢的，慢慢的，经过爸爸耐心地教我，还有我自己用心地学习终于从不会游泳，到了会游泳，虽然在中间学的时候喝到了好几口水，甚至被水呛到了，呛的很难受，想过要放弃，可听了爸爸对我说：“世上无难事，只要肯登攀!没什么事情可难倒自己的!”听后!还是用心地，努力地终于学会了游泳!

　　我心里高兴极了!虽然我现在只能在浅水中自由自在游泳，不过我还要再多加练习更多的游泳本领，把本领练扎实了，这样我就可以做一只快乐的“小鱼”在水里自由自在的游来游去了!

　　时间过得很快!已经到了傍晚，爸爸就开车载着我和妹妹回家去了!

**9.我学会了游泳500字优秀作文四年级 篇九**

　　夏天，烈日炎炎，路旁的树低下了腰，树下的小草有气无力地趴在地上，地面烤得发烫……而我呢？正在全民健身中心学着游泳呢！学游泳时，感觉很紧张，可是，我也很激动。当我准备下水时，说，“我害怕我会沉下去！”老师说：“别害怕，水又不是鲨鱼，不会咬你的。”听了老师的话以后，我就慢慢地进入水中，当我在水中时，我想老师说得对，水并不是那么可怕。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，老师就让我们休息了一会儿。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，后再蹬出去，迅速的夹在一起。随着老师的\'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嘛。

　　学会了蹬脚，又要学憋气了，第蹬脚憋气，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。过了几天我学会了自由泳，从此我慢慢的喜欢上了游泳。

**10.我学会了游泳500字优秀作文四年级 篇十**

　　去年暑假，妈妈给我报了一个游泳培训班。上课的时间是下午一点到三点。虽然耽误了午休时间，但是我非常高兴，因为我真是太喜欢游泳了。

　　第一天，妈妈带着我来到龙湖庄园游泳馆。我在那里买了泳衣、泳镜、泳帽等。我换上衣服来到游泳池，教练已经在等着我了。我看清清的水，心里有一点点害怕，不敢下水，教练过来把我抱到水里，托着我从浅水区游到深水区，又从深水区游到浅水区，我感觉不害怕了。在水里真舒服，我要快点学会游泳。接着教练教我一套蛙泳的动作要领――收、翻、蹬、夹，一二三是手部动作，这些是基本功。

　　我趴在游泳池边练基本动作一百次，我趴在池边的防滑垫上练了一会儿，腿和肚子都垫疼了，但是我仍然坚持练习我相信胜利一定属于我。

　　第二天做完基本动作练完了，教练带着我下水了，我在水里很紧张，我想起来手部动作却忘记了脚部动作，动作很不灵活，多亏教练耐心的提醒，我才慢慢地熟练了在水里的动作。

　　第三天做完基本练习，老师叫我独自下水，我在水里只游就站起来了，我不会在水中换气。教练开始教我做手部动作的时候吸气，在水里呼气。我跟着练习了几遍，我在水里能继续游两次、三次……一节课下来，我能游五六米了，我学会了游泳。

　　在接着的四天里，我越游越熟练，我在水里能从浅水区游到深水区，能游二十多米了，我真是太开心了，我终于学会了游泳。这也让我明白不管做什么事都要坚持，不放弃才能取得成功。

**11.我学会了游泳500字优秀作文四年级 篇十一**

　　暑假，通过每周三次游泳，我现在已经会蛙泳，蝶泳，自由泳等多种水上活动。但是学游泳时的酸甜苦辣至今还难以忘怀。

　　暑假的第一天，我到上海游泳馆去学游泳。我看见其他小朋友在水里游的多开心啊！可我的心里却是十五个吊桶―――七上八下。因为今天是我第游泳。我壮起胆请求教练教我，他就点了点头答应了。教练先带我来到浅的地方，然后叫我游给他看看。我说；＂你可别小看我，我是一学就会，一点就通。＂谁知刚一下水就听见＂扑通＂一声沉到了水底，教练看了笑了笑讽刺到：＂真的是好学啊！＂我马上反驳到：人有失足，马有失蹄嘛，这很正常吧！＂他说：＂你别逞强了，我拿个救生圈给你吧，自己慢慢学我可没空在这儿教你。＂说完就留下救生圈走人了。我拿着救生圈在水里游啊游啊！不知不觉中我已经能不用救生圈游一下了，我想在浅的地方不好游还是去深的地方游吧！这次比上次更惨了，掉到水里起不来饿，而且还喝了几口水真是呛死我了。好险刚才教练在旁边不然完蛋了。他说：＂你要先给自己设个目标，下游的时候就看准那个东西一直游。＂我按照教练的话去做，看准了目标我想一定要游到那，我游的真的没力气了。但我一鼓作气一转眼就游了五六米。太棒了我终于学会游泳啦！

　　经过了这件事我不仅学会了游泳还领悟到了做人的道理―――不要向困难低头，凡是都要给自己定一个目标，并向这个目标坚持不懈地努力。

**12.我学会了游泳500字优秀作文四年级 篇十二**

　　游泳是我想学的一个技能，是我渴望已久的技能。去年暑假，我终于可以去学游泳了。

　　那天，我要去少年宫去学游泳，我真高兴。我走进少年宫，看见好多小朋友都在学游泳。我看见一个小女孩在水中表演自由泳，她就像一条小鱼儿在水里给大家表演一样，我真羡慕她能在水中这么快活地游泳。突然，一个声音叫我去学游泳，我立马跑向那个小游泳池。

　　我看见一个老师，我对老师说：“老师，我是来学游泳的。”老师点点头，拿了一个洗脸盆，在里面装了好多水。老师说：“你要把脸沉进去，水要超过耳朵，在水里沉十秒钟。”我吸了一大口气，把脸沉了进去。第，我才憋了九秒就起来了，但是我并没有放弃，又把脸沉到水里面。这，我憋了十一秒。老师看到了，说：“你可以下水了。”我开心地走下了水。老师又要我憋气，我在水里将近憋了二十秒。老师说：“你可以先去大游泳池学了。”我开心极了，说：“好！”

　　来到大游泳池边，又来了一个老师，他叫我先热身再下水。我做完了热身，开心地走进大游泳池。老师先教我们换气，我在换气的过程中被呛了好几次，鼻子和嗓子都很难受。我忍着这种不舒服，继续练习，好不容易才学会。

　　老师又教了我们蛙泳的动作，我游得很慢，生怕自己会沉下去。我游了一圈就下课了，我还没学会，就期待着下一节课。

　　经过十天的学习，我终于学会了蛙泳。当我终于可以像小鱼儿一样在水里游动的\'时候，我的心里真是乐开了花。

　　我终于学会了游泳，我真为自己感到骄傲！

**13.我学会了游泳500字优秀作文四年级 篇十三**

　　每当我在游泳池里快乐地、像鱼儿似的在水中自由地游来游去时，就想起第学游泳的情景，那可真要好好回味一番了。

　　那一天，我、妈妈、姐姐和弟弟去游泳。我快速换上游泳衣，跑到游泳池边就已经大汗淋漓了。我一眼就被那些东西吸引住了：小喷泉，喷出朵朵水花，落到水里像朵朵梅花；小滑梯，从上面往下滑可好玩了；还有大人和小朋友在水里像鱼一样游来游去……我情不自禁地跳下水去。一下水我马上就心灰意冷了，因为我还不会游呢。我连在水里跌倒了好几次。这时妈妈过来了，她说教我蛙泳。她做了个样子让我学着做，可我一下子就躺在那了。妈妈哈哈大笑起来，我生气了，振振有词地说：“我这是大姑娘上轿——头一回嘛，笑什么！”妈妈忍住笑，又和颜悦色地对我说：“你要想办法控制身体的平衡，不能躺在水里不动。”“明白了！”我大声说。经过多次练习，我终于学会了游泳，虽然喝了好几口水，但我还是学会了，我兴奋地大喊：“我终于学会游泳了！”

　　那天，我心里比吃了蜜还甜，因为我不仅学会了游泳，而且还懂得了“世上无难事，只要肯攀登”的道理。

**14.我学会了游泳500字优秀作文四年级 篇十四**

　　每次我看到那清亮的池水，看到人们在水里穿梭自如，我就按捺不住激动的心情，想去游一游。这天，我终于等到可以下水去游泳啦，兴奋不已。

　　换上泳衣泳帽，一切准备就绪，我就迫不及待的跳入水中。外公告诉我：学习游泳时首先需要学闷水，先吸一口气，然后将头埋进水中，屏住呼吸，不要吸气。听着很简单，但我看着那深不见底的水，怎么也不敢把头埋下水。在外公的鼓励下，我闭上眼，深吸一口气，硬着头皮把头埋下水。啊！原来闷水这么简单啊，不一会儿我就学会了。

　　学会了闷水，我就开始正式的游泳啦，我学的是蛙泳，先把两只脚往后蹬，手往前划个半圈，接着收回两只脚又往后蹬，手又划个半圈，可是还没划几下，我的`身子就沉了下去，水直往我嘴里灌，我害怕极了，赶忙立起身子，剧烈的咳嗽起来，喉咙传来一阵阵刺痛。我心想，我一定要克服困难，学会游泳，于是，我先用手扶着浮板练习蹬脚，渐渐我放开浮板，游了起来。但是，坚持不了多久，还是会沉下去。但我坚持一遍一遍的游着，终于我能歪歪扭扭的以虫子一样缓慢的速度游了起来。

　　我会游了后，就开始想游快一点了。于是我开始将动作做得更有力，练习几遍后，果然大大提升了速度，动作也更优美了，不一会儿我就像条鱼儿一样在水里自由穿梭了，感觉游泳就像走路一样简单。

　　这我不仅学会了游泳，也明白了无论多难的事，只要多练习，一直坚持，后就能成功。

**15.我学会了游泳500字优秀作文四年级 篇十五**

　　今年暑假，妈妈给我联系了游泳老师，准备让我学游泳，我太开心了。盼啊盼，终于到了与老师约定好的时间，我早早就准备好泳衣、泳镜等物品，到指定的游泳馆等待老师到来。

　　还没有进入泳池，就听见了人们的嬉笑声和哗哗的水流声，组成了一首欢乐的水中交响曲。换好衣服后，我跟随老师来到了泳池边，泳池中有好多人，有的在练习仰泳，有的在练习自由泳，还有的在练习蛙泳……

　　我学的\'是蛙泳，蛙泳就是像青蛙一样在水中游。第一天老师让我们在水中行走了一会儿，熟悉一下水；再让我们在岸边练习腿部动作：第一步收腿，第二步把脚掌向外翻，第三步用脚使劲住外蹬，蹬出去以后要迅速并拢。我们不断重复地在岸边练习腿步动作……

　　第二天，复习了腿部动作后，老师又给我们加入了手的动作：先把手伸直平举于胸前，再向两边画出一个圈圈后收至胸前，后用力向前冲出。练习了几遍手部动作以后，就手脚并用一起练习。老师看我们动作成型以后，就让我们下水练习了。我早已迫不及待想去水中试试了，“扑通”一声，我直接跳了下去，谁知身体却像秤砣似的往下沉，当时我心里害怕极了，但是我马上冷静下来，在脑子里回想老师教我的动作，先憋住气，手脚一起划动，我感觉身体不再往下沉，而是慢慢地浮上来，居然可以前进了。我终于学会了游泳！我开心得在水里转起了圈。

　　通过这次学习游泳，我明白了：任何事都不是天生就会的，而是要靠自己不懈的努力才能成功。

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