# 我学会了游泳四年级作文（通用15篇）

来源：多多范文网 作者：官方发布 更新时间：2025-07-20

*他是张教练，专门教学员游泳和救生方法，以及维护泳池安全。那他也就是我的教练了，事后开始给我们这帮“新兵蛋子”上课。他先教我们憋气，深吸一口气然后放松，让身体下沉开始计时。他在水里的时长是2分43秒，我们一开始以为他憋气不咋地，谁知道竟然这么...*

他是张教练，专门教学员游泳和救生方法，以及维护泳池安全。那他也就是我的教练了，事后开始给我们这帮“新兵蛋子”上课。他先教我们憋气，深吸一口气然后放松，让身体下沉开始计时。他在水里的时长是2分43秒，我们一开始以为他憋气不咋地，谁知道竟然这么厉害！我们几个学员一个一个练，我只憋气50秒，教练却说我已经很不错了。

　　接着，张教练又教我们练了4个动作——收翻蹬压。他趴在地上给我们示范，他的脚是收着的，然后脚面一翻，向后使劲蹬，身体向下压，这样子还真像一只小青蛙。

　　说完，实战走起！他带我们来到泳池边，亲自下水示范，只见他不费吹灰之力，不一会儿就游到了对面。他让我们先热身，然后按刚才他的姿势游到对面。热身完，我一马当先的跳进泳池，水面上测起三尺浪花，俗话说“帅不过三秒”。刚下去就被水呛住了，我连着喝了好几水，那被呛着的感觉真难受，突然上不来气，幸好旁边的几位学员见形式不对，连忙拍我的后背，帮助我把水都吐了出来。

　　其他学员也都陆续下水。我休息了一会儿又下了水。但这次格外小心，生怕再被呛住。刚开始游以为能像张飞吃豆芽——小菜一碟，但实际上真不容易，水流像是跟我做对，无论我使多大劲，连半米都游不出去，其他学员们也都狼狈不堪。张教练告诉我们别灰心，慢慢来总能游好的。听了教练的教导，慢慢游了几次，果真能游起来了，虽然游不远，但已经有明显的进步了。

　　我日复一日的练习，终于学会了游泳。这时候才明白“书到用时方恨少，事非经过不知难”的真正含义了。

**11.我学会了游泳四年级作文 篇十一**

　　暑假，爸爸带我来到游泳馆，教我游泳。

　　爸爸说：“学游泳第一步要学会潜水。”我刚开始潜泳时，就呛了好几口水。于是爸爸让我开始反复练习憋气，随着憋气的时间越来越长，我的心也越来越有把握。我深吸一口气，慢慢蹲下来，把头全部潜进水里。一秒，二秒……八秒！我终于成功学会潜水了！

　　学会了潜水，我便开始在爸爸的指导下学习蛙泳。我先扶着泳池边的阶梯，两只脚在水里蹬，真到我感觉自己会了，再将脚和手配合起来划水。接着，我离开阶梯，胆怯地向前走去，按照爸爸说的要领去做：“两臂前伸蹬水，臂腿直滑一会儿。”可是还没游出一米，我就失去了平衡，沉了下去。窒息的恐惧笼罩着我，我害怕极了，退缩了。爸爸见我不敢再尝试，微笑着对我说：“不要因为一点困难就退缩，‘世上无难事，只怕有心人’！学游泳，不喝几口水怎么能学会呢？”

　　我心里委屈极了，可又不甘心就这样放弃，于是我擦干眼泪继续游。功夫不负有心人！1米，2米，3米……10米！我终于学会了游泳！高兴地拍打着水面，溅起阵阵水花。看着我高兴的样子，爸爸笑了笑，对我说：“爸爸没骗你吧！万事开头难，只要你相信你自己，耐心去学，什么事都能成功！”我不好意思地点了点头。

　　通过和爸爸学游泳这件事，我明白一个道理：“世上无难事，只怕有心人。”

**12.我学会了游泳四年级作文 篇十二**

　　在一个暑假的晚上，我和爸爸妈妈一起观看游泳运动员比赛。看到运动员们像鱼一样，一下子就游到了终点，我非常羡慕他们，便毫不犹豫地告诉爸爸我的想法——我要学游泳！令人意想不到的是，爸爸竟然爽快地答应了，我高兴得一蹦三尺高，闷热的天气也仿佛凉快了不少。

　　盼星星，盼月亮，终于盼到了学游泳的日子，我使劲拽着爸爸的手向游泳池飞奔而去，准备开始学游泳了。一到泳池旁，看见那清澈的水，我激动极了，一下子走进水里，想到里面游个痛快。可谁知教练却一把抓住了我，说“你没学过游泳，还不能下水，不然一不小心就可能会发生危险。”听了教练的话，我明白自己现在肯定没法下水了，只好极不情愿地走到队伍里，等着教练发号施令。

　　首先，教练教我们憋气。别的小朋友多不过憋了40多秒的气，而我却因为兴奋过头，深吸一口气，一下子憋了一分多钟。小朋友们见了，嘴巴个个都张成了“o”字形，我洋洋得意地走到队尾，心想：小小游泳，拿捏！

　　学游泳难的要数蹬腿了。教练告诉我们，学游泳关键的一步就是蹬腿，蹬腿的步骤是首先将腿向两边弯曲蹬出去，然后把腿向上一翘翻过来，后把腿夹住就可以了。总结了一句口诀叫做“蹬，翻，夹”当我们在岸上练得很熟练时，教练便让我们下水去练习了。“终于可以下水了”我的心里既紧张又激动，想下去，又怕下去，心里七上八下的。但是看着别的小朋友游得那么高兴，我把心一横跳进了水里。但可能是我天生就比较怕水的缘故，我一到水里就一下子慌了神，像一只无头苍蝇一样胡乱蹬着腿，“蹬，翻，夹”口诀全部抛到脑后，不一会儿就呛了好几口水。我心灰意冷，像个泄了气的皮球一样沮丧极了，心里也打起了退堂鼓。这时，教练似乎看出了我的心思，走过来安慰我，“别紧张，仔细回想你在岸上学的动作。游泳本来就是会呛水的，不然怎么能学会呢？别灰心，再试试！”听了教练的话，我又鼓起勇气深吸一口气，跳进水里，慢慢地按照教练教的方法，有节奏地蹬着腿，令人意想不到的是，我竟然不一会儿就学会蹬腿了，我高兴极了。

　　后教练教我们换气，由于经过几天的训练，我已经不怕水了，这一步对我来说就比较简单了。我只需要在蹬腿的基础上加上用手划水和抬头吸气和呼气这两个动作就可以了，我练习了一会儿就掌握了这个步骤。

　　学会游泳后，我非常骄傲，因为我又学会了一项新的本领。通过学习游泳，我还明白了一个道理：世上无难事，只怕有心人！

**13.我学会了游泳四年级作文 篇十三**

　　那是一个自由的暑假，我坐在电视机前观看奥运会游泳比赛，看着运动员们在5个足球场那么大的游泳池里“为国争光”的样子，我的心中燃烧起一簇小火苗——我也要学会游泳。

　　说干就干，这天我信心满满地来到了附近的游泳馆，准备学习游泳。我跳下了泳池，可是不一会儿，我就遇到了一只“拦路虎”。由于我从来没有学习过游泳，所以刚跳进泳池，就不由自主地紧张了起来，手脚不停地乱舞，完全忘了爸爸和我说的动作技巧，我刚想向爸爸求助，一张嘴，一大口水猛灌入我的嘴里呛得很难受，我瞬间哭了出来，原来游泳这么难，这让我十分沮丧。这才刚刚开始就给我“浇了盆冷水”，把我心中的小火苗扑灭了。

　　爸爸把我救上岸后，我只想逃离这个鬼地方，爸爸却说道：“女儿，你不要放弃，一定要坚持下去，加油！你的手脚配合能力已经很棒了！你要相信自己，只要把动作记住了就没问题了！”爸爸的话就像一把明亮的火炬重新燃起了给予我希望的火苗。

　　于是，我重整旗鼓，按照爸爸说的话，我屏住呼吸，放松全身，默默地在心中数着动作要领的节拍，不一会儿，我慢慢地在水面上浮了起来，这让我感到十分惊喜！这小小的成功又让我觉得其实游泳并没有想象中那么难。

　　这次成功，如同一个礼物让我信心加倍。在后面的几十天练习中，我还学会了跳水、踩水、蛙泳、自由泳……我终于学会了游泳，后来还代表班级参加了比赛。在妈妈拍的视屏中，我看着自己在水中如同可爱、灵活游动的小鱼，成功的滋味就像吃了蜜一样甜。

　　后，我不仅学会了游泳，还懂得了一个道理：做任何事情，都要持之以恒，不能半途而废，就一定会收获成长。

**14.我学会了游泳四年级作文 篇十四**

　　每当看到游泳池中那一个个自由自在、快活地游来游去的人，我都特别的羡慕。妈妈仿佛会读心术，知道了我的想法，于是给我报了一个游泳班儿。就这样，我开始了学游泳。

　　第来到游泳馆，就听见有人喊：“哇，水真凉！”我顿时浑身发抖，说什么也不肯下水。教练看了笑呵呵说：“你先不用下水，来，跟我先在岸上学蛙泳的基本动作。”

　　练习了差不多有20分钟，教练帮我带上夹板，说：“行了，下水试试吧！”我把脚放进水里，踩在水中的第一个台阶上，又猛的抬了回来，心里喊：这水也太凉了。我硬着头皮，慢慢地把第一只脚伸到了水里，第二只脚紧接着也落到了水里。妈妈看到我小心翼翼的样子很生气，斥责我说：“你瞅瞅你！别人一下子就下到水里了，你瞅瞅你，50分钟也下不去。”边说按着我的肩膀，把我按到了水里。

　　我差点儿在水中跌倒，于是挣扎着起身，扑腾着，扑腾着，我居然用上了老师教的姿势，游出了挺远一段儿。这就学会游泳了？我在心里想。老师见我姿势标准，而且还能游出挺远一段，就悄悄地下到水中，把我的夹板儿给摘了下去。我根本都没有注意，还在那儿游啊游啊，直到身子一沉，我才发现不对。一种恐惧涌上心头，我觉得自己好像要被淹死了，于是猛的想起老师教的自救方式，于是赶紧划水、蹬腿、重心往上……不知不觉我居然游到了岸边。就这样我初步学会了游泳。

　　在以后的日子里，我几乎天天去游泳。不仅学会了蛙泳和仰泳，还学会了自由泳……在学游泳的过程中，我明白了“世上无难事，只要肯登攀”的道理。

**15.我学会了游泳四年级作文 篇十五**

　　星期六，黄子打电话邀我去游泳。“可我不会游泳啊！”“我可以教你。”于是我同意了。

　　来到游泳馆，黄子问我想学什么泳，我回答：“我想学仰泳，因为这样不容易呛到自己。”黄子一听马上就跑走了。一问才知道黄子除了仰泳其它泳都会，我心想：真是个大骗子，说好了他来教，结果自己也不会。

　　教练说学游泳要先会在水中憋气，于是我一头扎进水里开始憋气。过了三十秒，我一动不动，教练以为我憋死了，于是把我拉了上来，看我没事才松了口气。

　　教练说：“你憋气还挺厉害的呢！那开始学仰泳。”教练示范后，我就迫不及待跳进水里，我把小肚皮露在水面上，手脚一起摆动，哇！真的在动。我心想：游泳也没有想象中的那么难啊！我正沾沾自喜时，一不小心沉下去了，黄子一下游了过来把我拉上来，我的魂都差点吓飞了。经过研究，我发现仰泳的时候身体一定放轻松才不容易沉入水中。我鼓起勇气再次尝试，这次我没有沉下去，黄子都连连夸赞我。

　　世上无难事，只怕有心人，经过我的努力，我终于学会了游泳。

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