# 游泳作文300字以上范文共35篇

来源：网络 作者：浅唱梦痕 更新时间：2025-07-30

*游泳作文300字以上范文 第一篇谁都有过第一次，我也不例外，最令我印象深刻的要数我第一次学游泳了。加油！爸爸！加油！快游到终点了。在游泳池里，我快活地喊着。游泳比赛结束了，爸爸对我说：莹莹，你也可以去学一个仰泳啊！啊，仰泳？很难学吧？我有些...*

**游泳作文300字以上范文 第一篇**

谁都有过第一次，我也不例外，最令我印象深刻的要数我第一次学游泳了。

加油！爸爸！加油！快游到终点了。在游泳池里，我快活地喊着。游泳比赛结束了，爸爸对我说：莹莹，你也可以去学一个仰泳啊！啊，仰泳？很难学吧？我有些不自信。不会的，慢慢学，还没开始学你怎么知道难呢？爸爸鼓励我道。

我很想学，便偷偷跟着爸爸身后学，但是我还真不敢像爸爸那么大胆地躺下去，我只能跟在后面有样学样，慢慢地我觉得自己已经掌握了仰泳的技巧。于是我便开始了第一次尝试水上仰卧。

第一次在水上仰卧，我的心里既紧张又害怕，而且差点被池水淹没，但是生性倔强的我并没有就此放弃，我心里暗暗给自己打气：加油，你一定行。经过了一次次的尝试和一次次的失败，我终于做到了！

下一步就要学手臂动作了，我躺在水面上，按爸爸教的方法手臂向头上面方向划，小心翼翼地游着，终于我可以像模像样地游起来了。我有时还是会呛到一些水，但是我慢慢进步了。爸爸夸我学得快，而且一次比一次游得好，我的心里像喝了蜜一样甜，也许这就是坚持过后尝到的成功的喜悦。

这个第一次，让我明白了：任何事，只要坚持，再多的艰难险阻都能够战胜！

**游泳作文300字以上范文 第二篇**

缠了妈妈好多天昨天，妈妈终于抽出时间带着我到阳光的游泳池去游泳，换好游泳衣，心里一下子害怕的不得了，我想：我不会游泳怎么办？呛了水怎么办？别人笑话我怎么办？此时此刻的我，已经下定决心要学会游泳。

妈妈告诉我要想学会游泳，得先学会闷水，还得不怕水。我先吸了一口气，再一头扎进水里。心里默默数数，一、二、三，呵！我第一次就闷了五下，接下来，我一次比一次闷得时间长，第一次就这么顺利，使我信心十足，我开始用游泳圈来游，开始挑战了，我学着别人的样子，把头埋进了水里，两手紧紧地抓住板子，用脚拼命地打起水，我一下子就游出了几米远，成功啦！妈妈不断的鼓励我，经过一次又一次的练习，我竟然可以游出十来米，我可真高兴！

现在，我已经可以不用游泳圈游。不过，我只会把头埋进水里游，妈妈说，“要想真正学会游泳，得先学会换气。还有就是游泳的姿势也很重要。学游泳并不是一件容易的事”。听了妈妈的话，我暗下决心我一定要游的很出色，我是最棒的！

**游泳作文300字以上范文 第三篇**

太好了！我终于学会了游泳．我以前呀，可真是个百年不遇的旱鸭子．可我又很喜欢游泳，所以呢，只能抱着个救生圈到处漂来漂去．虽然曾经被水淹过几次，但我对游泳的喜爱还是丝毫不变，我学会了游泳。（既然这次的习作我选择了写这件事，就公开一个小秘密：我是５岁开始游泳，九岁才开始学的，我抱着救生圈的历史已经有四年了哦！）

我决定学游泳后，就找来表哥，让他当我的游泳教练．我向他表明决心后，我的苍白的学习生涯就开始了．

我首先来到浅水区，那的水只到我的脖子，所以我不怕．救生圈嘛，一边凉快去吧．表哥先教我蛙泳，他叫我闭气，然后又叫我潜水，天啊！那不是要我的命吗？我想，为了快点学会游泳，死就死吧，我一下潜到水中，我潜下水后，便感觉到，游泳并不困难．因为不用我挣扎，身子也会浮起来．这时表哥叫我划手划脚，可我的手脚不协调，只能在原地徘徊．后来还是表哥手把手地教我，我才勉强游得去．后来我又学会自游泳，仰泳……

我想想以前的旱鸭子，又想想今天的成就，真有点尾巴翘上天的感觉，嘿嘿嘿嘿……（自我陶醉中，请勿打扰！）

**游泳作文300字以上范文 第四篇**

前几天，我们学习了新的动作：划手和打腿。

教练先在岸上给我们讲解了划手和打腿的要领：划手要贴着大腿划，到划不动的时候才能转手；打腿时，要用大腿带动小腿，而不是小腿带动大腿，膝盖也只能弯一点点。我听着觉得打腿有点难，在岸上训练时，教练总说我是小腿带动大腿。我不懂这是什么意思，看了教练的演示后，我才明白：大腿要稍微抬起一点儿，脚尖要绷直，有力地打。做了200个打腿后，我们又做了200个划手。划手我基本上没什么问题，做完后便下水了。

在水里做划手的时候，我一划就往下沉，我就去问教练，教练看了我的动作后，告诉我其中的原因：我的手划到大腿处，便缩回来，进行下一次的划手，没有做到位。第二次我牢牢地记着教练的话，把划手做得十分规范。可是，我只顾了划手，却忘了打腿。虽然手划得很好，但是脚一点也没动。第三次，我留了点神，脚和手都动了，可是，都不规范。总之，每次的实践，总有大大小小的一些毛病，我硬是学了好几节课才把划手和打腿学会的。

游泳，真不容易啊！

**游泳作文300字以上范文 第五篇**

在所有的运动中我最喜欢游泳,爸爸妈妈知道我的喜好后就在暑假给我报了一个游泳培训班,这样既满足了我的爱好,又锻炼了身体.

我一进游泳班,教练首先教我们在平地上进行收、翻、蹬、并、停等动作，等我们练习熟练后，才让我们下水。在下水的时候，教练告诉我们，想要游泳游的好首先要学会憋气，教练给我们做了示范，然后我们就开始自己练习了，还不错，我很快就学会了。

教练又让我们上岸，做了一些热身运动，教练说这是为了防止抽筋，，然后又在水池中练习收腿、翻腿、蹬腿、并腿、停等动作。

终于到了游泳的时刻了，教练说，如果感觉快没气了，就把头向上抬起，吸一口气，一定要在三秒内完成，要不然就会沉下去。

按照教练的要求，我开始在教练的指导下进行蛙泳练习，一开始只能游十几米，随时练习时间的增长、动作的熟练，我游的距离越来越长，现在我已经能够独立游50米了。

假期过去了，我学会了游泳，但是距离熟练还需要不断练习，我希望以后自己能够成为游泳健将。

**游泳作文300字以上范文 第六篇**

看见别的同学都会游泳，我心里痒痒的。我求妈妈叫我学游泳，暑假一道机会终于来了。

一个炎热的下午，我和妈妈一起来到了游泳馆。看到许多大人和孩子们在水里欢快的有着，我既兴奋又害怕。妈妈说：“孩子别怕，这里水不深：”经妈妈的鼓励，我学着别人的样子，小心翼翼地跳进水里。不过还是没有站稳，一下摔倒了，喝了几口水。这时，我嚷着不学了。妈妈在一边扶着我说：“孩子，不要遇到一点困难就放弃，妈妈相信你一定会的！”

妈妈在水里做了一个示范动作，我按照她的动作抓住游泳板，两只脚一起往后瞪。我一次又一次地练习，不一会儿，我的身子慢慢可以浮起来，能游两三米远了。我心里特别高兴，在远处的妈妈也向我竖起了大母指，连说孩子你真棒！后来经过我的努力我终于学会了游泳。通过学游泳这件事，我明白了一个道理，做任何事遇到困难不能放弃。

**游泳作文300字以上范文 第七篇**

记得小时候，妈妈和爸爸带我去游泳。当时是第一次去，发生了一件让人笑掉大牙的事！

来到游泳馆，我们换上泳衣。爸爸妈妈跳到深水池里，游起来，并鼓励我也跳下去。我看着水面上微微泛起的波浪，旁边又放着一些浮力板，心里有了主意（站在浮力板上“冲浪”）！

我朝爸爸妈妈喊道：“你们等我会儿！”接着，拿起一个浮力板，放在水面上。浮力板飘飘悠悠，我大喊一声“呀——！”闭着眼睛跳进水里。事情不像我想象的那样完美，我并没有踩到浮力板，而是跳到了水里。“妈妈，救命啊！”随机我也呛了两口水。妈妈和爸爸迅速冲到我面前，把我送到岸上。

爸爸看我气色好转，就“主动请缨”来教我游泳。

现在我已经从老爸的“游泳班”“毕业”。可是想起第一次游泳时的窘迫，我又忍不住哈哈大笑！

**游泳作文300字以上范文 第八篇**

今年的暑假，天气特别炎热。有一天，姐姐叫我去游泳，我一听到她的建议，马上兴奋起来，大呼：“太棒了，我们快点出发吧！”不一会儿，我们就到达了目的地——粤港花园游泳池。那个游泳池很大，人也很多，池边站满了大人和小孩。那些大人和小孩有的快速地游着，有的快乐地玩耍着。我们好不容易才找到属于我们自己的小天地。我带上游泳圈，“扑”地一声跳进水里，池里马上溅起了水花，把站在池边的姐姐给打湿了。姐姐马上回以颜色，跳进水里追着我打。这时，妈妈把我们叫住了，对我们说：“你们都长大了，要学会自己游泳，不能再用游泳圈了。”于是我脱下了游泳圈，再往前游，没料到我的身体往下沉，我的手脚不停地划动，试图让身体浮出水面。但无论我怎样努力，都浮不出水面，还喝了好几口水呢。这时，妈妈向我伸手，把我从水里救出来。妈妈说：“学游泳就应该这样，不借靠任何工具，通过自己的努力才能学会，喝几口水是必需的！”

于是，我一连几天都坚持这样训练。虽然现在我还没真正学会，但我知道了游泳的秘诀——不停地训练，不怕困难。

可能过一段时间，泳池中会出现一个游泳高手，一个潇洒的身影，那一定是我——温嘉秀。

**游泳作文300字以上范文 第九篇**

暑期里的一天，我忽然突发奇想想去游泳，妈妈同意了，给我报了个游泳班。

今天是开课的第一天，我开开心心的去上游泳课了，我换好了泳衣，沿着台阶小心翼翼的走进了泳池，结果脚一滑，像坐滑滑梯似的滑了下来，这就不算什么了，而且还呛了一肚子的生水，招来了一阵笑声，我自己也不由自主的笑了起来。

不一会儿，教练就来了，“我们先做一下准备活动吧！”教练喊道：“一二三四五六七八……”做完了准备活动，我们就开始学了，教练先喊：“今天我们要学习蛙泳，首先我要讲一下基本动作，1。小腿向上勾2。脚翻开朝天3。双腿蹬开伸4。双腿并拢。”我想：这还不简单！我往水里一扎，一得意又呛了一肚子生水，又一次招来了同学和众人的嘲笑，我生气了，一打我膝盖，又呛水了，同学们笑的更开心了，我伤心的哭了起来，教练来安慰我：“没事，不要去理会他们，再说了，谁都会呛水，不信你待会再观察一下情况。”我开始观察，忽然，“扑通”一声一个小同学就呛了一大口水。玩完了水我们就要学习游泳了，我努力的按照老师的要求，经过几节课的训练，我终于学会了蛙泳。

在清凌凌的泳池里，我就像条小泥鳅似的自由自在的游泳了。

**游泳作文300字以上范文 第十篇**

这个暑假，我又学会了一项本领——游泳。原来我认为游泳很简单，但是学起来却很难。

第一天去学的时候，我很兴奋，一看到游泳池，就迫不及待地往下跳。哇，早上池里的水还是有点冷冷的，但慢慢地适应了。老师先叫我们抓着扶手在水下憋气。练完后，老师又叫我们在水面上漂浮，但是我怎么也漂不起来。这时，老师走过来，他教我把手脚伸直，不要担心沉下去。慢慢地我终于会漂起来了。哎，今天太累了。

第二天，老师教我们抓着扶手蹬腿，几次蹬下来，腿就酸了。我偷偷地停下来休息，看看别的同学都在一个劲儿地练着，我觉得很不好意思，就又练了起来。嗨，真不错，我又学会了蹬腿。接下来的几天时间里，我又学到了不少游泳的知识，如怎么样换气，游的时候手怎么摆动等等。

可是，方法是知道了，实际游起来根本比不上人家，特别是游了一会儿要换气时，我的脚老是要着地，所以，我最多只能游个5、6米。看着别的同学都可以到深水区去练习了，而我和几个同学只能留在浅水区继续练习，心里真不是滋味。

将近25天的游泳课已经结束了，虽然这25天比较累，人也黑得像泥鳅似的，游也最多只能游个十多米，但我还是很高兴，因为我又多了一个本领。

**游泳作文300字以上范文 第十一篇**

星期三，我期盼的一天终于到来了，因为这天是游泳班开课第一天。我一大早就来到了游泳馆，先去换好了泳装，戴上浮背，拿好浮板，开心的等着上课。

过了一会儿，教练来了，教练让我们排着队进了成人区的泳池旁。这时我开始有点紧张，因为这里的水比较深，我以前都在儿童区玩，不敢来成人区。正当我为这事紧张的时候，教练说：“别害怕，虽然这里水深，但是我们会保护你们的。儿童区水太浅，你们会不由自主的在水里走，这样就没法更好学习游泳的动作了”。原来是这样呀，我这才放下心来。

开始上课了，教练让我们坐在水池边，把腿放到水里蹬水，蹬的水花越大越好。顿时噼里啪啦的蹬水声响个不停，水花乱飞，溅了我一身水，好清凉啊！接着教练让我们下到泳池里练习姿势。我忐忑不安地下了水，因为有浮背，居然能漂起来，我顿时放松了，按照教练说的方法摆动双腿。不一会儿就筋疲力尽了，教练看我们都累了，就让我们上来，在泳池边上练习动作，并逐个纠正，就这样练习了半个小时。再下水的时候，照着教练刚才教的动作，果然轻松了很多，我非常高兴。

动作练习完以后，教练布置了作业，让我们回家后练习蹬腿二百次。这节有趣的游泳课结束了，我真开心呀！

**游泳作文300字以上范文 第十二篇**

我喜欢动画片里自由自在、游来游去的美人鱼，梦想着自己有一天也能变成一条美人鱼。为了美梦成真，这个暑假我报名参加游泳班。

我怀着兴奋的心情来到了游泳班，听从教练的安排。首先练憋气，就是把头放到水下，嘴闭着不呼吸，时间越长越好。我学得很快，能憋一分半钟呢！然后，要学习蹬蛙腿，双腿向外一起用力蹬，再向中间一合，手要配合着向两边拨水，套上游泳圈，就可以慢慢地游泳了。

游泳会遇到很多问题，比如：喝水，身体浮不上来，手脚不会配合等。

有一件事让我想起来就害怕。第一次拿掉游泳圈，一跳下水去，我就被呛得半死，鼻子是酸的，嗓子是辣的，肚子是饱的，被教练抱上岸时，眼前一片漆黑，就像到了地狱一样。

这就是我在游泳班变美人鱼的经过，经过半个月的努力，我学会了蛙泳。我爱游泳。

**游泳作文300字以上范文 第十三篇**

夏天到了！表姐来到我家玩，我们就一起去了游泳场游泳，来到游泳场妈妈去买了3张票，然后我们就去游泳了。

只见表姐站在跳板上，“扑腾?”一下子跳了下去，跳下去后表姐又在水里游起了蛙泳，可好看了。我看见了不服气，想和表姐比试比试，于是我也站在跳板上“扑腾?”跳了下去，不料跳下去后，变成了落汤鸡，表姐赶紧游了过来把我给抱了上来。妈妈看见了狼狈的我哈哈的大笑起来，一点都没有要帮助我的意思，把我气坏了。 我拿了条毛巾把全身擦了，然后让表姐教我，可是表姐只拿了块游泳板就下去游泳了，我心想：哼，有什么了不起！于是我就拿了块游泳板，在水里游了起来，我偷偷的学着表姐的样子学了起来，先用两只手把水拨开，然后脚学青蛙的样子蹬开水游，学了一会就学会了，我就在游泳池里游来游去，可好玩了。

时间过的飞快。不一会就到了下午，我也学会了蛙泳。我们就开开心心的回家了。

**游泳作文300字以上范文 第十四篇**

七月，是个炎热的日子。太阳炙烤着大地，(.)知了在树上不停的叫着，小狗耷拉着舌头，我拿着救生圈，来到游泳池学游泳。

来到游泳池，看见许多人，大家像鱼儿在水里自由地游来游去，我真羡慕他们呀！爸爸首先教我憋气，我心里吓得砰砰直跳，根本不敢把头闷进水。爸爸对我说：“你要再不把头闷进水，我就把你的头按下水。”我硬着头皮闷进了水，结果，呛了许多水。爸爸告诉我：”要大吸一口气，然后屏住呼吸，把头沉进水里。”我听爸爸的话，慢慢的，我学会了憋气。

接着，爸爸教我蛙泳。他首先给我做了一个示范。然后，给我套上游泳圈，教我练习划水和蹬腿的动作。使我浮在了水面。可我自己做动作时，却手舞足蹈，简直像一只张牙舞爪的螃蟹。爸爸给我讲了动作要领，我的动作也越来越规范了。

经过几天不断地练习，“功夫不负有心人”，只有勤学苦练，才能获得成功。我终于学会了游泳！

**游泳作文300字以上范文 第十五篇**

那天，天气特别的热，热的连小鸟也不见，我们院子里的小狗也在树荫下伸着舌头，于是我就嚷嚷妈妈，叫妈妈带我去学游泳，妈妈说：“那好吧”。我听了很是高兴，于是妈妈叫上了小姨他们，我们来到了光华家园，妈妈还给我买了游泳圈、游泳衣和游泳裤、帽子，我穿好游泳衣和游泳裤，还带好了游泳帽我准备着下水，我看着那游泳池，池水很深，水是绿色，我想下去之后会是什么感受呢，是不是很冷啊，我想着想着妈妈喊我：“小晨晨，沿着梯子来慢慢的下来\_。我听着就慢慢的扶着梯子朝下下，下到水里，感觉像是漂了起来，不过我是戴着游泳圈的，刚开始，我放不开，紧接着，我让妈妈放开我，下到水里我这走走，那走走，走到深处我就能漂起来了，漂起来的感觉真好，水里凉凉的，于是我就抛着水漂向好多小朋友那边游去，我还和小朋友们打水仗呢，但是我还看到许多小朋友不戴游泳圈，他们也会游，于是我又对爸爸说：“我想拿掉游泳圈，来学游泳。”爸爸说：“行，等过几天我们再来学”。就这样我们就回去了。

**游泳作文300字以上范文 第十六篇**

今天的天气真是万里无云啊，好得很，爸爸妈妈说带我去游泳馆游泳，哈哈，我好开心啊，可以去游泳咯，虽然我还不会，但是我今天一定要学会，我很羡慕那些会游戏的人，在水里，就像鱼儿一样欢快的游来游去，可好玩了。

我和爸爸妈妈大概坐了二十五分钟的车才到了游泳馆，因为这个游泳馆离我家比较远，然后还要经过四个红绿灯，所以花的时间比较久，我坐在车上的心情可是很着急的呢。到了游泳馆，妈妈带我去女更衣室换游泳衣，爸爸则是去了男更衣室，换好游泳衣的我们，一起去到了游泳池，那里游泳的人不算多，妈妈向游泳池里放了一个黄色的救生圈，说是给我用的。

我刚想伸脚跳下来，就被爸爸拦住了，爸爸说不可以直接下水，得先活动一下，热热身，我心想着怎么这么麻烦啊，但还是跟着爸爸一起做了，热身完毕，开始下水了，爸爸和妈妈先下水，我在跟在后面小心翼翼的下水，有些凉，不过还能接受，我钻进游泳圈里，爸爸就开始教我游泳的姿势，也不知道时间过了多久，我可以慢慢地游了一小段距离，就这样，我们在游泳馆里游了两个小时就回家了。

**游泳作文300字以上范文 第十七篇**

放假期间，我每周二、四、六在游泳馆学游泳。我有一位严厉的男教练，第一次学游泳，教练教我动作，收腿、翻脚、蹬水、夹腿。套上救生圈浮在水面上，我感觉真自在，我喜欢游泳！

游了几堂课，教练看我动作掌握的挺好，让我撤掉救生圈。当时我还没意识到那意味着什么，像以往一样，游一会儿，浮一会儿。没有了救生圈的保护，我突然沉了下去，喝了好几口水，完全透不过气，我拼命地划水，终于划到了岸边，我害怕极了！还要不要再继续学游泳？这是个大问题。

我仔细想了一下，我是因为动作间隙想在水上漂一会儿，才沉下去了。要想解决这个问题，游泳时就不能停，坚持按照动作持续游才行。想好后，我又鼓足勇气下水了。这一次，不但没呛水，速度也快了好多。哈哈，我学会游泳了！学会新本领的感觉真好，超有成就感，我像鱼儿一样在泳池中游来游去。“只有经得起逆境考验的人，才能算是真正的强者。”无论做任何事，遇到困难不可怕，坚持不懈，想办法解决困难，迎难而上，才能超越自我！

**游泳作文300字以上范文 第十八篇**

这几天，爸爸妈妈带着我去游泳馆学游泳。

当然，他们也学，但他们会游泳，只是想把不对的动作改正过来而已啦！

现在，这是我学得第四节课，正在学蛙泳，而且带着气臂袖。

等热完身，教练对我说：“今天咱们到深水区游吧？”我一般都在浅水区游，所以有点害怕，但教练在，我就放心了！于是点点头。

教练让我带上气臂袖和泳镜，深呼吸，憋住然后跳到水里，于是我跳了下去。

等我游完了一圈，教练说游得不错，于是把气臂袖撒了点气。我又跳了下去。等我又游完了一圈，教练说“不错，可以！游几圈了？哦，两圈了。”我感觉教练是不是找话说？自问自答。教练又给我的气臂袖撒了一点气。就这样，我游一圈，教练就给我撒一点气。最后几圈，我感觉自己游的时候老往下沉，教练还对妈妈说我会游了。但我感觉带着气臂袖不算会游，但这时教练又对我说：“把气臂袖拿下来游一圈吧！”我有点害怕，因为上次不带气臂袖游，我扑通就沉下去了！但不游也得游啊！于是我游了起来，但没有沉下去，真是奇迹！怪不得教练说我会游了。但在我拿气臂袖的时候发现里面一点气也没了！我对妈妈说：“妈妈，这里面……”妈妈已经知道这件事了，笑了笑，带我去换衣服了！因为下课了。

**游泳作文300字以上范文 第十九篇**

一转眼，五年级的学习之路已经结束了，在五年级的学习之路结束的时刻，六年级已经开始了。

第一天开学的时候，从早上一进班，老师就已经开始忙了，他先是帮我们分班，然后再把我们送到班里面。

当我们人已经到齐的时候，老师就开始点名，当点完名的时候，老师就开始介绍自己。在介绍完自己之后，老师让我们选一张纸条，上面写上我们愿意登的职务，写完之后，老师开始看我们，写的想当什么？之后老师就开始分配班长。组长，等等等等。就这样，上午结束了。

下午来到学校之后，老师开始分配我们的位置。然后让我们介绍自己。当我们介绍完之后，老师就带我们出去排一下路队的位置。刚排完路队的位置之后，下午也就结束了。

这就是我开学的第一天，我非常的开心。

**游泳作文300字以上范文 第二十篇**

暑假的一天，爸爸、舅舅……带我和表弟去游泳。来到游泳池时，我都以大汗淋漓了。

我换上了漂亮的游泳衣，迈着轻盈的步子来到池边。顿时，被眼前新鲜的景象吸引住了。那蓝蓝的池水与天互相辉映，使人产生一种感觉，我慢慢地走向中。

我站在水里看见叔叔、阿姨用各种姿势畅游着，真是既佩服又羡慕，可想到自己，就像泄了气的皮球，因为我不会游泳，来换气都还没学会。

正在我束手无策时，舅妈游过来教我，她先给我讲换气的要领，我硬着头皮去做：先把气吐光，再抬头吸气。谁只喝了一大口水。我多做了几次，鼻子都发酸了，我不觉心灰意冷，可看到舅妈那充满希望的眼睛和时时鼓励的话，信心又来了。经过反复练习，我终于学会了换气，慢慢的，我学会了游泳，高兴的无法形容，鼻子也不酸了。不过这一次，我觉得苦中有甜，我挺会到“天下无难事，只怕有心人”。

从这以后，我就会游泳了，看见别人都看着我，我的心比吃了蜜还甜，这些可是我自己换来的收获。小孩的我，游泳的我……每当等到游泳，心里总会有股力量，推着我前进。

**游泳作文300字以上范文 第二十一篇**

暑假，本来可以大睡懒觉，可是现在看来暑假前10天已经不可能睡懒觉了，为什么呢？下面就听我介绍吧！

“懒虫，快起床！”刚过6点，从亲亲家园长源坊1幢6单元602房间里就发出了“吵闹声”，还沉浸在甜蜜梦乡里的我和妹妹嘉茗一下子被惊醒了，原来，今天要去学游泳。

到了游泳馆，我们认识了王教练，他是教我们＜游泳的老师。经过一阵热身运动之后，王教练对我们说：“今天我们先来学习憋气，让小朋友们都可以在水上漂起来。”说完，就让我等小将下水，可我们一碰到水，就感觉一个个变成了冰雕，都不敢下去，只见王教练和蔼可亲地说：“没关系的，有老师在呢。”

我们一下水，就按照老师教我们的方法憋气，我先深深地吸了一大口气，然后慢慢地把身子沉下去，一开始还可以，可慢慢地就憋不住了，开始“吐泡泡”呼吸，我们反复地练习了很多次，憋气的时间也变得越来越长。接着，我开始根据老师的要求，努力练习使自己能在水面上漂起来，我双手伸直，全身放松，可还是漂不起来，老师耐心地说：“我们练漂其实和翘翘板一样，头下去了，脚不就上来了吗？”我按这个原理，又反复地练习了10次，终于成功了！

这就是我学游泳的第一天！

**游泳作文300字以上范文 第二十二篇**

“爸爸，我要去游泳。如果你不带我去，我晚上不吃饭了。”爸爸无奈，说：“算了算了，今天就带你去吧。”我一听，高兴得一蹦三尺高。

做什么都有一个第一次，第一次都让人觉得十分新奇。爸爸骑着摩托车，带着我来到了游泳池。我穿上游泳衣，把游泳圈往身上一套，“扑通”一声跳进了游泳池里。

“水好冷呀！”我情不自禁地大叫起来。游泳池里的人都朝我这方向看来，我害羞地低下头。

我套着游泳圈游，觉得一点不过瘾。我想，如果把头放进水里，那才舒服呢。我决定一试，“哎呀，怎么这么难受呀！”我赶紧把头从水中抬起来。爸爸看着我那副傻样，哭笑不得。

我想套着游泳圈不好玩，脱了游泳圈不就像笼外的小鸟一样自由自在了吗？我把游泳圈套在爸爸身上，想自由泳，“哎哟，难受死了。”我拼命地在水中挣扎。爸爸见状，连忙托起我，又把游泳圈套回 我的身上。

夕阳西下了，我才依依不舍地跟着爸爸回家了。

**游泳作文300字以上范文 第二十三篇**

今天，天气很闷热。气温达到了37摄氏度!

由于天气的原故，在我的提议下，爸爸、妈妈带我来到了我梦寐已求的消热好去处----怀特大海乐园游泳。以前经常听别人说那里很好玩，可是我一直没有去过，今天可算来了

我们各自都换好了游泳衣，我和妈妈来到了游泳场内，哇赛，太漂亮了，简直就是我在做梦呀!那里的人可真多，有的带着游泳圈在水上尽情地飘着，有的在学游泳，有的在游泳池边休息。那里一共有五个游泳池，一个标准池、漂流河、冲浪池还有一个专门学游泳的池子、最后就是一个只有0。5米的池子。因为那里是儿童的乐园。

我们下了水，我说我想学游泳，爸爸就告诉了我一些游泳技巧：

第一：要学会在水里憋气。使自己的身体能够漂浮在水面上。第二：要有正确的姿势。首先要学习蛙泳，这是最简单和最基本的泳姿。第三：要学会在水里呼气和抬头的换气动作。

我下决心，一定要学会。

我学了一个小时还没有学会，我问爸爸我为什么学了一个小时还学不会呀?爸爸告诉我，你还没有完全掌握游泳的技巧，所以你还学不会。后来爸爸给我做了一个示范，我似乎看明白了，就自己练了起来。没过一段时间的刻苦努力，我终于学会了。

哎!时间过的可真快呀，我就要离开怀特大海乐园了。

**游泳作文300字以上范文 第二十四篇**

终于迎来了期待已久的暑假，可以放下沉重的书包，从学习中解放了出来。

星期天，爸爸带我去游泳馆学游泳。来到游泳馆，先换好衣服。走到泳池边人也不少，大多数是小孩。我先做热身运动，如果不做热身运动的话，人在水中很容易手脚抽经，发生危险。

下水了，我还套着泳圈，爸爸却对我说：“学游泳就不要老套着泳圈。”我听了只好乖乖的拿掉泳圈，泳圈可不是完全没有用武之地的。我可以两只手伸直前面拿着泳圈，脚在后面不停地上下拍动，人就会自然地浮起来。可我在学习中，可喝了不少水，鼻子也进了水，一点也不好受。可爸爸又说起来：“你不喝水，是永远也学不会游泳的！”这句说得有点严肃，真像个游泳教练。有时，爸爸叫放掉泳圈，爸爸用手托住我的肚子和下巴，让我手脚一起用，协调运动。折腾了好久我还是不敢，反正人也累了，我和爸爸上岸休息了一会儿。休息完了后，我又继续我的游泳魔鬼训练，因为爸爸教的太严厉了。练了一两个小时，我学会了，自己东游游西游游，在水里像条小鱼一样。之后的几次，爸爸又教我其他的游泳姿势。

那次“游泳课”。

是我永远都不会忘记的，知道了学任何事都要有经过，都要有艰苦的练习和坚持不懈的毅力，才能成功。

**游泳作文300字以上范文 第二十五篇**

今天我和我的好朋友一起相约去华西中学游泳池游泳。我们三人是从小一起玩的好朋友，所以说话都很直接，一点都不谦虚。我们都觉得自己游得最好，最快。

于是，我们决定来比一比，一分高下。我恶魔你规定从游泳池的一端游向另一端，谁先摸着对面岸上的红球，谁就算赢。随着我们大家一致的口令声，紧张，激动的\'比赛就开始了。我们争先恐后，每个人都游得非常有“干劲儿\_，弄得周围水花四溅。我时不时朝旁边偷看，生怕他超过我。正当我们都要到达终点时，红球突然被风吹跑了。我们赶紧跑上岸，都抢着去摸红球。可最后我们三个人竟然同时摸到了红球。我们用眼神交流，好像再告诉对方我才是游得最快的。时间似乎就在这时候停止了。

最后我们决定我们三个人都是冠军！在一片打打闹闹中结束了。

**游泳作文300字以上范文 第二十六篇**

今天，妈妈带我去中山公园体校参加游泳训练班，这是上课的第一天。

到了游泳馆，我见到了很多人，也是和我一样来学游泳的小学生。我们班一共有23人，年纪大小不一。其中一对胖兄弟，长得很可爱。最小的`一个才五岁，长得黑黑实实，胆子非常大。

我们换好游泳裤，在教练的带领下开始了准备运动，点点头，弯弯腰，伸伸腿。要下水了，我往游泳池一看，水很深，也很凉。我鼓起勇气，扶着池边，慢慢地把脚伸下去，在教练的指导下练习蛙泳动作。

我记住教练的教导，身子要放松，腿要浮起来，动作要平稳，认真练习。忽然，教练站在五米远的地方叫我游过去。我心里真害怕。这时，耳边又传来教练的声音：“不要怕，快点游过来。”我什么也不想了，闭上眼睛，脚一蹬，使劲往前游。等我再睁开眼睛时，就看见教练笑吟吟地望着我。

经过十几天的训练，我已经能游上几米了。明年暑假，我还要来学游泳，争取游得更好。

**游泳作文300字以上范文 第二十七篇**

爸爸说游泳是一项体育运动更是一项求生技能。所以爸爸教我学游泳。

我来到了游泳池，只见池水清澈，水波荡漾。游泳池里，人们穿着五颜六色的泳衣，水花四溅。会游泳的人向一条条穿梭的鱼，一会沉下去一会儿又浮上来，自由自在开心极了。不会游泳的人笨拙的带着救生圈。我心里非常兴奋，穿好泳衣，学游泳开始了。首先学憋气，憋了很久，我憋了一次又一次，心里想学游泳有什么难。接着教练在教我，示范给我看，然后，就示范我的手离开岸边。身体像巨石一样沉下去了，双手乱拍着，我连呛了好多水。幸好教练扶我起来。我一下子像斗败的公鸡一样，垂头丧气。正想放弃，想起了一句话：世上无难事，只怕有心人。顿时一股力量油然而生，我信心百倍，我重新按教练的动作练起来，经过多次后，我终于像小青蛙一样了，心里乐开了花。

通过这次游泳我明白了只要努力学习再学习，认真坚持再坚持，就能获得成功的喜悦。

**游泳作文300字以上范文 第二十八篇**

因为我的游泳姿势不标准，所以爸爸在这个暑假帮我报了一个游泳提高班，让我跟着游泳教练学习标准的蛙泳。

头两天，教练先教我们怎么划手、蹬腿和换气等基本动作，等我们熟练以后才带我们去深水池练习。在学习蛙泳的过程中，我遇到了很大的困难，因为教练要求我们要游300米以上才能毕业。我不由自主的说：“那么远，我肯定游不到的，”教练听到了对我说：“小妹妹你可以的，只要你肯努力练习，一定可以游到的，”听教练这么一说，我顿时信心大增，从那天起，每天我都准时来到游泳池跟着教练认真每一个动作，直到教练认为合格为止。经过两个多星期的不断练习，终于到了毕业测试的日子，教练一声令下，我奋力向300米终点游去，按照自己平时练习时教练教的动作：划手—换气—蹬腿，不一会300米就游到了，那一刻，我真为自己感到骄傲，终于懂得了“一分耕耘一分收获”这句话的含义！

**游泳作文300字以上范文 第二十九篇**

今天，妈妈带我去游泳池学游泳。这是我第一次游泳，兴奋极了！

到了游泳池，只见池水清澈见底。妈妈先跳入水中，然后叫我也下来。可我有点害怕。妈妈在池中向我泼水，清凉的水打在我身上，我不由打了个寒颤，赶紧往后退。妈妈说：“别怕，这是浅水池，水压不过你的肩，跳下来吧！”说完，伸出双手准备接我。看见小伙伴们在池中游得那么欢快，我不顾一切，一闭眼，猛地跳入池中。

站在清凉浅绿的水中，感觉身子轻了许多。妈妈叫我趴在水中游，我不敢。妈妈把我抱起来，叫我抓住游泳圈，把我平放在水中。啊！我浮在水面了。妈妈先交我用脚打水，又教我蹬脚，我游得可欢了。

妈妈说：“小玉，放开游泳圈，手和脚配合起来。”我放开了游泳圈，呀！身子直往下沉，心一慌，手乱打，脚乱蹬。呀！居然浮起来了，只是抬不起头来。妈妈赶快把我扶起来，问我：“喝水没有？”“喝了一点，没关系，妈妈我浮起来了！”妈妈说：“要学会游泳，难免要喝水，不要怕，像刚才那样，手脚一块打水，先学‘爬泳’......

“宝贝，我们回家了吧！\_就这样我依依不舍地离开了。

**游泳作文300字以上范文 第三十篇**

今年暑假，为了锻炼身体，增强体质，八月五日我向爷爷提出了学游泳的建议。爷爷爽快地答应了我，马上就带我到空军电讯工程学院游泳池报名学习。

下水前，教练先让我们做热身运动。他教我们闭气、漂浮、蹬腿和换气等动作要领，我就根据要求反复练习。

说起容易做起难。练闭气时稍不注意，就要喝一口水;在水里如果不带游泳眼镜，就会把眼睛刺得很疼很疼。但是，开始学习的时候，教练是不允许我们带游泳镜的。在前几天里，我的眼睛就像害了红眼病，白眼仁血红血红的，就像“风云必胜”里聂风发狂时的眼睛一样。可是，我还是用毅力战胜了困难。

有一天下午，因前一天下了一天的雨，天气突然转冷。我在游泳池里冻得嘴唇发青。我们还是坚持练到下课时间。

经过九天的勤学苦练，考试时，我考了全队最高分。领到结业证。我拿到证书时，感到有说不出的高兴，心里比吃了蜜还甜。

**游泳作文300字以上范文 第三十一篇**

今天，我和姐姐等一起去宁溪的水库里游泳。

吃完中午饭，我们换上了游泳衣，直奔水库，我是第一次在水库里游泳，所以迫不及待地想知道天然的游泳池和人工的游泳池到底有什么区别？

姨丈牵着我，走在堤坝，我的心里非常害怕，心想“应该很深吧，水应该很冰吧。。。。。”很多问题在我的脑子里飘荡着。因为昨天晚上下过一场雨。走了一段路，阿丈对我说：“你现在可以下去了，这里没有石头。”于是，我小心翼翼地一边爬下去，一边问阿丈，水深不深呀！“不深的”。这时一阵风吹来，我一抖，不管三七二十一跳下去了。

一下水，我后悔了，虽然水不深，但水很冰。阿丈看我很冷，就说：“刚开始是很冷的，一会儿就没事了的。”果然一会就没事了。

游了一段时间，我才知道，这里的溪水清澈见底。。。。。。

一会儿姐姐她们也来了，我们一起在水里拍照片，嬉水。。。。。。可好玩了。

时间很快过去了，我们恋恋不舍地离开了，我，还会再来的，这么好的水，让我体验到大自然游泳池的清澈，凉爽，还有那清新的空气，我今天太高兴啦。

**游泳作文300字以上范文 第三十二篇**

今天是星期六。下午，天气好热，呆在家里，汗流浃背。热死了!爸爸看我闷得发慌，说：“去游泳吧!”。于是，我带上泳衣和救生圈，和爸爸出门了。

站在游泳池边，穿好泳衣的我，胆怯得不敢下水。爸爸站在水里，不停地向我挥手，我不想让爸爸失望，套上救生圈，进到水里。水凉冰冰的，沁入肌骨，如饮甘泉，舒服极了，满身汗泞、燥热、疲倦一扫而光，我融入到大人、孩子们的嬉闹声中。

我游近爸爸，攀到爸爸的身上。爸爸说：“总套着救生圈，是学不会游泳的。”他替我摘去救生圈，让我扎猛子到水底。水本来就很深，我心虚得害怕，爸爸的鼓励给了我信心，我最于扎到了水底。爸爸又拉开距离，让我自个儿向他游去。我拼尽全力游了过去，还是呛了一口水，弄得眼泪、鼻涕和着水珠流。爸爸咧开嘴笑了，轻抚着我的头柔声地说：“孩子，别怕，不多呛几口水，怎么学得会游泳?不经历失败，怎么会有成功?!” 去游泳吧!它能给你快乐，给你勇气，教会你一些道理。

**游泳作文300字以上范文 第三十三篇**

今天下午，天气非常炎热，妈妈带我去彩色村水上乐园玩。一路上我的心情非常兴奋，路上风景优美，一座座山就像一把把绿油油的伞，山上的野花像五彩缤纷的气球，路两旁的树密密麻麻的长的非常茂盛，一想到要要到水上乐园玩我的心都要飘起来了。

很快到了水上乐园，眼前一这一幕让我紧张起来，因为我看到许多人在玩冲浪，怕水的我胆战心惊地换上了泳衣去玩那些水上设备，设备有各种各样的蘑菇凉伞，忽然我看到一个奇形怪状的滑滑梯，每隔十分钟左右它就会把水倒下来，好像喷泉一样!后来我又惊喜地发现了另一个水上滑滑梯，比这更大更好玩，就鼓起勇气爬了上去，我上气不接下气的滑下来，觉得一点也不可怕了，接着陪妈妈去波浪区玩游泳，我抱着游泳圈熟练的滑着，水里凉爽极了!

时间过得飞快，很快就要回家了，我恋恋不舍地离开了泳池，换好衣服后乖乖的跟妈妈走了，这是我游泳的第一天，也是最快乐的一天。

**游泳作文300字以上范文 第三十四篇**

这次暑假，妈妈准备带我去游泳。来到游泳馆，换上泳衣泳裤，我戴上游泳圈，跳进了水中。我原以为学游泳很简单，可到了水里，我才知道游泳并不容易，在水里我根本控制不住自己。

于是，我使劲扑腾，准备向前冲，可不知怎么搞的，我不但没有前进，而且还在后退，我想：既然进不成，那我就退。于是，我用力蹬腿，可谁知我又一个劲儿地前是进。哎！真是进退两难呀！我心想：肯定是我脚下不配合才导致这样的结果。?

我便一边慢慢摆动双手，一边有规律地摆动双脚。终于，我的身体慢慢前进了，我兴奋地大叫：“我成功喽！我成功喽！”游了约一个一个小时，自以为是的我就想摘掉游泳圈。妈妈看到了我这个举动，连忙对对我说：“你才游了一小时而已，怎么能摘掉泳圈呢？快载戴回去。”可无论妈妈怎么说，我还是固执地摘掉泳圈，扑向水中。

可谁知游几下，便沉了下去，我连忙挣扎起来，可没想到不但没浮上来，友而还越沉越深。在这危急关头，幸亏有一个阿姨拉了我一把，我才浮上水面，真是虚惊一场！但我没有灰心，又戴上游泳圈练习起来。我相信，只要我认真练习，一定会学会游泳的。

**游泳作文300字以上范文 第三十五篇**

去威海游的第二天开始了，我们上午十点半的.时候，在导游的领导下，我们到了威海市的“海滨浴场”。

那是一个有沙滩、有海的地方。我们连忙换好泳衣，准备拥抱充满神秘的大海。

我们脱了鞋，走在像火炉的沙滩上，我们的脚都快烧糊了。终于到海边了，我“扑通”一声跳下水。“哇，真咸那！”我叫道。爸爸听到了我的叫声，笑着跑过来说：“海水都是咸的呀！”“哈哈！”我笑了。

我这才开始套上游泳圈游。我跟着爸爸，往里面走。我们越走越深。“咦，这是什么东西？”爸爸把这个透明物体用手捧起来一看，原来是一只水母，它正在闭目养神呢。我们把它放生了。

其实要游泳圈也没用，干脆把游泳圈去掉，开始“狗刨”。我把头伸在水面上，身子在水下，样子看起来好玩极了！可是这样子也不好，一个浪过来，我就喝一口水，真是难喝死了我都快吐了。

我们都累了，就躺在沙摊上休息。这时，爸爸和妈妈一起把我埋了起来，这感觉超爽的。

不知不觉下午了，我们“卷铺盖卷”走人了！

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