# 300字作文我学会游泳(汇总63篇)

来源：网络 作者：紫云轻舞 更新时间：2025-07-27

*300字作文我学会游泳1在我的脑海中，有许许多多印象深刻的事情，如果让我说印象最深刻的事情，我一定会说：“学游泳。”记得有一次，在暑假的一天里，妈妈带我和弟弟一起去游泳馆学游泳。一进门，一阵冷气迎面扑来，凉爽极了。我来到游泳池，只见许许多多...*

**300字作文我学会游泳1**

在我的脑海中，有许许多多印象深刻的事情，如果让我说印象最深刻的事情，我一定会说：“学游泳。”

记得有一次，在暑假的一天里，妈妈带我和弟弟一起去游泳馆学游泳。一进门，一阵冷气迎面扑来，凉爽极了。我来到游泳池，只见许许多多技术非凡的人正在水里自由自在地游来游去，像快活的小鱼。我羡慕极了，我央求妈妈让我学游泳，妈妈说：“可以，但是做一件事要有始有终，遇到困难不能半途而废，知道吗？”“知道了。”于是我们就开始练习了。首先教练教我们憋气，我急匆匆地学着教练的`样子也沉到了水里面。一开始，我喝了好几口水，呛得比吃苦药还难受，眼泪都快流下来了，但听教练说：“憋气的时候要先吸一口气，沉到水里嘴巴和鼻子都不能呼吸，直到憋不住了，再上来。”练习了好几次，我终于能在水里憋十几秒了。教练看了看我，说：“不错。”我的心里比吃了蜜还要甜。接着，教练又教我们蛙泳，我憋足了气，身子往水里一扑，两腿使劲向后蹬，双手用力向边划，虽然姿势是对了，但还是呛了口水，我难受极了，喉咙像被无数根钢针扎了似的。本想放弃，可妈妈好像看穿了工的心似的，对我说：“遇到一点小挫折，就想打退堂鼓！这是不对的！其实你游得很棒，如果你坚持下去，会游得更好！”

在妈妈的鼓励下，我终于学会了蛙泳，高兴得合不拢嘴。

这次，我不仅感受到了做一件事情要坚持不懈，不能半途而废，还体会到了“世上无难事，只怕有心人。”的真正含义。

**300字作文我学会游泳2**

夏先生来了，他大大方方送走了春姑娘。我们穿上了漂亮的短袖短裤，来到溪边，捉鱼抓虾、挖螃蟹。水柔柔的，慢慢又静静地流着。

忽然，一声“小月”在我耳边响起。我回头一看，是哥哥。

他说：“我带你去游泳。”

“我不去”我回答道。

哥哥可不干，下定决心要教会我游泳。哥哥走到我身边，一把拽住我的胳膊，把我拉下水了。真是霸王敬酒——不干也得干。我和哥哥的衣服都湿了，索性就学学吧，我也下了决心。哥哥教我潜水，教我把鼻子捏住，整个人淹到水中。然后又教我仰泳，他说只要全身平平地躺在水面上，让身子自然漂浮，就不会沉下去。我一试，果然如此。慢慢的，我学会了游泳。

现在我能自由自在地游啦。小小的脚丫在水中拍打。鱼儿在快乐地玩耍，鸟儿的歌多柔美。学会游泳真好啊！

我要悄悄地告诉大家：每一次去游泳，我们都有大人陪同哦。

**300字作文我学会游泳3**

暑假的一天，爸爸和妈妈带我去游泳池学游泳。

一到游泳池我就很害怕，因为我还不会游泳，所以我才那么害怕。妈妈说：“不用怕，我来教你吧。”我说：“当然好。”然后，妈妈叫爸爸站到离她五米远的地方，妈妈扶着我下水，我已经知道妈妈准备放手了，而我在妈妈还没放手时就拼命地往爸爸的方向游去，我伸开两只手和两只脚，仿佛像一只青蛙在挣扎着。等爸爸把我从水里捞上来的时候，我已经喝饱了一肚子的水。等我定了定神，我说什么也不下水了。爸爸一边安慰我，一边鼓励我说：“一静，成功的路上一定会遇到许多困难，只有克服困难，才会有成功呀。”爸爸的话真有道理，我鼓起勇气，跳入水中，在爸爸的指导下，我伸出双手划水，双腿收拢、夹蹬，一下一下地向前游起来。

我终于学会了游泳，我想起了一句话：“世上无难事，只要肯登攀。”

**300字作文我学会游泳4**

今天爸爸带我去游泳馆游泳，我非常的高兴！

我们到了游泳馆先把衣服换了，穿上了我漂亮的泳衣。我就开始去游泳的地方了，进去看到了好多的人在里边，感觉里边热闹非凡，有打水枪的，有在泼水的，还有在各种游花样的人…看了一会我跳进了水里，我游游这儿，游游哪儿，开心极了。爸爸说：你不是来学游泳的嘛？怎么开始玩了呢？我说：好！我先套上了游泳圈，过了十分钟，二十分钟，三十分钟…啊！我慢慢学会了。我又把游泳圈拿了下来，一点点的学着刚才那样，十分钟，二十分钟…我越来越熟练了起来，能慢慢往前游了，又玩了一会儿感觉累了。爸爸就说今天就到这里吧，学东西也要慢慢来，急是不行了，坚持才是最重要的。下次我们再来，你会游得更好！我换下了衣服和爸爸高高兴兴的回家了！

今天我学会了游泳，你会吗？

**300字作文我学会游泳5**

在去年的暑假，我和爸爸妈妈一起去青岛旅游，顺便去酒店的游泳池学游泳。

一到酒店，我就迫不及待地对爸爸说：“我们现在就去游泳，可以吗？”爸爸见我那么急不可耐的样子，笑着说“可以，我们现在就放好东西去吧。”我高兴的一蹦三尺高。

等我们换好泳装，便来到了水池旁边。看到清澈见底的池水在微风中荡漾，让人忍不住跳到水池中，接下来，妈妈的手托着我的腹部，让我的脚上下摆动，双手把水往两边拨动，就像把前面的障碍物往两边挪，让前面通顺，我又是下沉又是呛水，一直浮不上来，于是妈妈又是拉着我的衣服又是捧着我的肚子，然后让我的脚用力上下摆动起来，经过不断努力，终于不会下沉了。渐渐的，妈妈把手松开，我居然没有沉下去，太棒了！而且我的身子也慢慢往前移动了起来，我学会游泳了！我欢呼着，激动的差点呛水了。

在这一次的游泳中，让我体会到了只要坚持就一定能成功。

**300字作文我学会游泳6**

我喜欢游泳，因为我第一次去海边的时候，我看见了很多人都在大海里游泳，所以我喜欢上了游泳。

我记得第一次学游泳的时候是爸爸教的，爸爸说：“蛙泳比较简单，所以先学蛙泳吧。”爸爸告诉我蛙泳的姿势，手在身前合拢，然后手掌张大向后划水，脚要像青蛙一样向后用力推水。说完就给我做示范，我按照爸爸的方法去做。一开始老是呛到水，爸爸看到了就告诉我蛙泳的唤起技巧。经过爸爸的指导、纠正和鼓励，我终于学会了蛙泳。我和高兴，爸爸更高兴。我每个星期都要和爸爸去上一两次。我在水里就像一只快乐的小青蛙，在水里抬起头，张开双臂用力蹬腿，每做一个动作，我发现我离岸边越来越近了。所以，我乐此不疲。

我越来越爱游泳了，也学会了更多的游泳姿势，我要谢谢爸爸的耐心指导和陪伴，让我又学会了一个本领。

**300字作文我学会游泳7**

游泳这件事情说简单也简单，说难也难，以前我也觉得游泳非常困难，看别人在水池里面游来游去，我也非常的羡慕，但是我是个旱鸭子，一点游泳技巧都不会。去一些生一点的水果，看人家都能扶的起来，但是我你去到水深的地方就会沉下去，不会自动浮起来。我也不知道是为什么，直到我学了游泳以后。

这个暑假我就去报名了一个游泳培训班，刚开始教我，就叫教练教我怎么把自己的身体浮到水面上。教练说，如果想要把自己身体浮在水面上，需要脚不停的动来动去，也就是俗称的踩水。当我试了两天之后，我终于把自己的身体浮在水的表面，上了还钱能够不非常的久，这时候我才明白了为什么他们能够游泳，其实都是整个身体配合而形成的。游泳需要手动起来，脚冻起来，这样才能由而我学了两周以后总算学会了一点游泳的技巧，左手跟右手并禁言后腿来踩水，这样的话就能够游泳，而且也能扶起来了，我总算学会了游泳。

**300字作文我学会游泳8**

每当看到那些大哥哥、大姐姐在游泳池里自由自在地嬉戏时，我心里总会涌起一股羡慕之情。今年暑假，我拜姐姐为师，让她教我学游泳。

潜水是游泳的关键，我不管三七二十一，吸口气，硬着头皮把头插进水里。在水里面，我睁开眼睛，池底清晰可见。忽然我吸了一口水，我的心里又急又怕，猛地把头抬起来，鼻子酸酸的，可真不好受，我像泄了气的气球，不想再学了。姐姐看到我这幅不情愿的样子，风趣的说：“怎么啦！千金下厨房，下会儿就不想干啦？”

虽然每次练习都有麻烦，但是我要努力、进步，我每次走到池子，就像小青蛙跳到池子里。

半个月，我学会了蛙泳、自由泳、仰泳的动作，这都是我刻苦练习换来的。我终于明白了，世上无难事，只怕有心人的道理。

**300字作文我学会游泳9**

随着年龄的增长，我逐渐学会了游泳。

今天中午，爸爸妈妈说带我去游泳，我既兴奋又害怕，金本是因为这是我第一次去游泳池游泳兴奋是因为我是第一次去游泳馆游泳。害怕是因为怕自己溺水。

到了游泳池，妈妈便给我买了一个粉红色的游泳圈。上面画着一块翠绿的草坪，草坪上长满了五颜六色的花，就像一块绿色的手帕上绣满了鲜艳的花，栩栩如生。妈妈带我到儿童游泳区游泳。一开始，我不敢下水，只是在泳池旁边看着爸爸妈妈游，妈妈要我下水一起来玩，我先是把脚伸进水里，发现水并不深，我才放心的下水了，可我还是不敢游，一动不动的站在游泳池里，妈妈没办法，只好扶着我前进，还让我用手刨，用脚登，我按着妈妈的方法游，不一会儿就找到了感觉。

我对妈妈说:”妈妈，让我自己游一游吧！”妈妈点了点头，算是默认，她将手拿开，妈妈放手后，我没有多久，就呛了好几口水，我开始想放弃了。妈妈好像看出了我的心思，对我说，世上无难事只怕有心人！听了这句话，我要振作了起来；不一会儿，我就学会了游泳。真是有心人，天不负啊！我高兴的一蹦三尺高！

现在我已经可以不用游泳圈就能游泳了，但是我还是舍不得丢掉游泳圈，因为他是我学会游泳的见证，学会游泳的象征！

今天是我最开心的一天。因为我学会了游泳，同时我还明白了一个道理：做任何事，只要努力，认真，肯下功夫，就一定会成功如愿。

**300字作文我学会游泳10**

今天，我去了游泳池学游泳，我觉得游泳是一件很难的事，我们一起看看我是怎么学的吧！

首先，我先换上泳衣，深吸一口气，跳入泳池。然后，在水里呼吸换气，紧接着手臂并拢划出。最后，双腿保持伸展状态，当双手捧水像做洗脸动作似的靠近脸部时，开始收腿动作，这时双臂向前伸展时，完成收腿动作。

但在游泳过程中我老是爱呛水，有时候腿还会抽筋，甚至被老师批评。那时学都学不会，我很烦躁，都想放弃了。但一想到爸爸对我说的话“只要坚持，不要放弃，坚持就能成功”。我继续学游泳，心里想着爸爸对我说的话，终于学会了，我真开心。后来，我经常和爸爸妈妈来游泳池比赛。但是，都是爸爸游得最快。

现在我学会了游泳，再也不害怕游泳了，因为我一直记住爸爸对我说的话。

**300字作文我学会游泳11**

我的课余生活多姿多彩，这学期，我学了三个兴趣班：舞蹈、英语、游泳。

现在，让我重点介绍一下我上的自由泳兴趣班吧。

上自由泳班的共有五个同学，教练姓毛。上课前，他会让我们做一些热身运动，活动活动筋骨，接着，他会给我们讲手、脚的动作，最后才让我们下水按着顺序一个接一个的游自由泳。

毛老师非常严格，我们哪个动作没做好，他都能看到，并给我们指出来，我真怀疑他是不是有一双火眼金睛。有一次，我的腿没打起来，我一回到岸边，毛老师马上给我们指出缺点，并耐心地教我，直到我做正确为止。

我每天都认真地练习，过了五节课，我终于学会了。在水里，我穿着粉红色的泳衣，戴着粉红色的泳帽，就像一条快活的小鱼正在游泳。超过了一个又一个同学，我非常高兴。

游自由泳可以锻炼身体，使自己变得更加健康。它可以增强抵抗力，不生病。还可以让我们的背直起来……

**300字作文我学会游泳12**

看到别的同学在水里像小鱼一样地游来游去，我真羡慕！于是去年暑假，我让妈妈给我报了个游泳培训班。

来到游泳馆，教练让我们先做热身运动，我们整齐地做着“括胸运动，抬腿运动”，做完后觉得身体十分舒服。接着，教练让我们下水憋气，根据教练的示范，我先是把头低下去，没入水中，但是才过了2秒，就上来了。教练连忙给我讲方法：你如果要憋气时间长，一定要先吸一大口气哦！我照着做，果然时间长了，竟然有6秒了。

随后几天里，教练教我们腿的动作是“收、翻、蹬、夹”，我拼命做着，可是却怎么也前进不了，心里正着急，教练又游过来了，他对我说：“你蹬的时候，一定要用力，这样才会前进，而且游得也快。”

在学习游泳的过程中，我不仅学会了游泳，还学会了坚持，虽然憋气的时间也不是很理想，但我相信自己能行，因为从中我明白了“坚持就是胜利”。

**300字作文我学会游泳13**

放暑假了，妈妈说：“利用暑假把游泳学好，那样的话，你就不怕水了，而且我们还能去水上乐园玩。”虽然我不是很心甘情愿，但是我还是委屈求全去报了名了。

我的游泳教练个子高高的，长着帅气的国字脸。刚开始我在游泳池里直打颤，但是在教练的鼓励下，我勇敢地下了水。教练教得不仅认真，而且很有耐心。很快，在教练的指导下，我伸出双手 划水，双腿收、翻、蹬、合，一下一下地向前游了起来。只用了一周的时间，我就可以像鱼儿一样在水里自由自在地游来游去，又过几天，我就可敢和大哥哥们一起在深水池里玩了，我心里太高兴了。 教练看到水里的我，高兴地竖起大拇指说：“你真棒，你成功!”

在学习游泳的过程中，我又认识了许多朋友，其中给我印象最深的就是李哲，我们在一起练习、玩耍，我们度过很多快乐、美好的时光。经过一段时间的练习，我能一次换一百多次气儿，游一 个长方形了，教练直夸奖我说：“小卓你可以毕业了!”旁边叫王新雨的小弟弟听到后问教练：“那我什么时候才能毕业呢?”在场所的人们都被他的天真可爱逗笑了。

我学会了游泳，我也交了很多好朋友，我更要感谢我的好妈妈，是她每天冒着炎炎烈日，在骄阳似火的夏天坚持送我去游泳。妈妈是世界上最爱我的人和我最爱的人。

**300字作文我学会游泳14**

我第一次游泳是我五岁半的时候，那时候爸爸带着我去五龙背游泳，当我第一次穿上红色的泳装、戴着游泳镜、背上粉色和蓝色的游泳圈的时候，心里别提多高兴、多神奇了！

到了游泳馆以后爸爸教我用双手划水，用脚踏水。用手捂着鼻子，学习潜水，虽然有用很累但是我越游越有劲，简直就是迷上了游泳。

大一点时候爸爸给我报名上了游泳培训班，因为我爸爸曾经是是很威武的潜艇兵所以我一定要学会游泳，在培训班里面不仅有教练的指导，还有队友们的帮助我的进步和对游泳的兴趣更大了！在这种鼓励下我学会了蝶泳、蛙泳、潜泳等等我还练习仰泳呢！并且我还大胆的游向十米跳台练习划向两米深的深水区。在水中畅游，心情无比舒畅。

在爸爸的督促和带领下我学会游泳，它不仅锻炼身体，而且也锻炼了我的毅力，我爱游泳。

**300字作文我学会游泳15**

有一个快乐的暑假我就下定决心学绝招我想啊想终于想出来了一个绝招我高兴极了终于有一个绝招可以学了。

一天早上我来到了游泳馆才开始我刚做完热身运动就扑通一声跳进了水里我旁边的那个男孩说好冷啊好冷啊就爬上了岸一个教练走过来狠狠的瞪他眼他哇的一声哭了起来有几位大哥哥也来游泳了他们游的非常棒我心想我一定要和他们一样厉害过了几个星期我的游泳技术慢慢的提高了我依然在坚持又过了几个星期有好几个人都做了逃兵我心想我可不能像他们那样做一个逃兵又过了几天老师说我有进步我心里喜羊羊的夕阳老师夸我有进步我不能骄傲要继续努力又过了几个星期我终于向那些大哥哥一样厉害。

这就是我的绝招你们的绝招是什么呢？快来和大家分享一下你的绝招吧。

**300字作文我学会游泳16**

篇一：我学会了游泳

今天是个游泳的好天气。我和爸爸去游泳。那时候我不会游泳，是一个汉（旱）鸭子。

我们到游泳馆，进去huan（换）好了泳衣就准bei（备）下水了。一下水我就cha（差）点沉下去，xin（g）gui（kui）（幸亏）爸爸把我fu起来才没有沉下去。爸爸开始教我游泳了，爸爸手hua（划）起来的姿势，一直被我给改成\*pashi（爬式）了，爸爸有点不naifan（耐烦）起来了说：“你怎么就学不会呢？我还是教你脚上的姿势吧！”爸爸开始教上的姿shi（式）了，可是就是一直学不会，爸爸说：“看你是学不会游泳了。”可是我一直想要学会游泳，我就chuan（喘）了口气（。）心想：我还是fanqi（放弃）学游泳吧！我垂头fan（丧）气的样（子）正好被妈妈看见了，（。）妈妈说：“宝贝不要放气（弃），你ji（既）然选ze（择）了学游泳，你就不要气，有一句话不是这样说的吗？（，）jie（jian）chi（坚持）就是胜利！”听到妈妈这句话我一下子就有了信心。我又站起来了。我又重复的练习刚才爸爸教我的游泳的姿势。练习完了我开始游了起（来。）可是一直完（往）下沉。我不fu（服）输，突然我双脚一deng（蹬）an（岸）边的墙我就（浮）了起来，我心里真高兴。

这一天我学会游泳了！

篇二：我学会了游泳

一个暑假，听妈妈说要带我去游泳，我一蹦老高，“太好了，终于可以去游泳了！”我高兴地说。

到了游泳池边，我套上了游泳圈，正准备下水，可我的脚刚一沾水，就冷得不得了。我心想：算了，这么冷的水，还是不下去的好。妈妈看见了，说：“别害怕，过一会儿就会适应的。”妈妈鼓起了我的勇气，我再次试着下水，感觉还是有一点冷，但是想想妈妈刚才说的话，我一咬牙，还真感觉不那么冷了。

一位叔叔见我不知道怎么游，就主动游过来教我。他让我双手向前，手心相对，并拢，然后翻转掌心，手向两边分开，用力向后划水，脚使劲向后蹬，就好似青蛙在水中游。掌握了要领，我发现真的向前移动了一小段距离。然后我重复叔叔教我的动作，“嘿！这还真管用！”

经过一段时间的训练，我终于可以甩开游泳圈在水中自由自在地游了！

“哈哈，终于学会了！”我兴奋不已，恨不得要跳到天花板上去。

篇三：我学会了游泳

我喜欢游泳，却怎么也游不会，所以每次都要带上救生圈。我想：“有一天我不用救生圈能游就好了！”

这个暑假，我和妈妈及妈妈的同事李老师来到了鑫都大酒店游泳，我们换好了泳衣，戴好了泳帽准备下水了。

水温不冷不热刚刚好，我“咚”的一声，就下水了。咳、咳、咳。是谁在咳？我向四面八方望去，哦！是我那个不识水\*的老妈在咳呢！话不多说，我开始游了。

我刚开始游的时候，就好像原地踏步走。李老师看了哈哈大笑说：“游泳不是这样游的，游泳要像一只青蛙一样游，来，我教你。”

李老师先示范给我看，哇！李老师游得又好又快，我非常羡慕。

该教我游泳了，李老师扶着我的肚子游。（当然带上了救生圈）啊，啊……我边游边叫，因为我在游泳的时候感觉我就要掉到水里面了，于是我跟李老师说要他教我仰泳算了，李老师说好，于是，我开始学仰泳了。开始我让李老师托着我的头，后来，我慢慢地学会了，我把救生圈给了妈妈，哈哈哈！！！我竟然能自己游了。

篇四：我学会了游泳

暑假里，爸爸帮我报了游泳培训班，我觉得挺好的，因为这样可以帮忙解热，又可以让我学会一样新本领，最重要的是能让我自己救自己。

学游泳的前一个晚上，我又是兴奋，又是害怕。那里的水深不深？我会不会喝一肚子的水？我会不会被淹死？我会不会一不小心掉了下去？突然，一个念头从我的脑子里闪过，游泳时要用的东西带齐了没有？我马上跑下床检查了一遍，好在东西一样也没落，不然，姑姑可就麻烦了！

第二天，我担心的事情全部都发生了。一开始，我一点儿也不害怕。可是一进水里，我就一直想着昨晚担心的事。正当我想着，突然，我一头栽进了水里，喝了好几口水。我拼命挣扎着，想站起来，可是，我发现自己站不起来了。这时，我才想起这里的水很深，当我快要沉到底时，教练拉住我的手，把我拉了上来，他并没有说我，而是告诉我该怎样去克服我刚才做的这些。他讲了很多注意事项和动作要领。最后，我知道了克服这些的秘诀：那就是练。

我游了好几次，每次都呛水，到最后，我就没呛水了。

时间一天天过去了，我的游泳技术也提高了许多。最后，我收获了许多的知识。

篇五：我学会了游泳

夏日炎炎，当然要去游泳，可是我不会，怎么办呢，当然去学啦。

到了学游泳的地方，我看见游泳池里人山人海，水花四溅，真想赶快下水。老师来了，我和其他学生一起下了水，泡在水里真是舒服，能游泳就更好了。我们的老师是男的，他幽默风趣，好极了。第一堂课是学憋气，我们不用捏鼻子，可是一号却捏着鼻子，慢慢地把头伸进水里，老师说，没关系，鼻子不会进水的。她鼓起了勇气，把头伸进了水里试了试，真的没进水，于是她就不害怕了。我们憋气度过了这节课。

第二节课学的是蛙泳换气，老师做出了标准的动作，让我们惊讶动作是：收、翻、蹬夹。老师说收翻蹬夹两次后换气，并做出动作让我们看，我们知道了就在水里练。

我们拼命又认真的学着，最后学会了。这就是我的学游泳经历。

**300字作文我学会游泳17**

每当我看见小朋友们在游泳池里尽情地在游泳，我便向他们投向羡慕的目光，因为我是靠游泳圈来游泳的，于是我要求妈妈帮我报暑假游泳班。

一进入游泳场，我迫不及待地跳入游泳池里，只听见“扑通”一声进入水中，我便开始用脚使劲地蹬，还是没用沉入水底，我拼命挣扎想游上岸可却一次又一次失败了，这时教练对我说：“放松心情使劲地游上来。”最后，教练还是下水把我拉上了岸。这时我怕了不敢下水，教练开始教我游泳的动作，叫我不要怕，照着他教我的动作去游就没事的，我听了便慢慢地把头沉入水中，双脚和双手使劲地蹬，不一会儿，我便游出了好几米。在教练的帮助下，我终于学会了游泳，顿时，我心里乐开了花，妈妈也替我高兴。

通过这次学游泳我虽然经历了一次又一次的失败，但我体会到了：无论什么困难，只要坚持不懈地努力，永远不要放弃，就一定能收获成功的喜悦！

**300字作文我学会游泳18**

我的课余生活有跳舞、弹钢琴、游泳、跑步、画画。要说我最喜欢的，那要数游泳了！

有一次，妈妈找到了一个游泳池，这个泳池又大又干净。她说：“等会儿带你去学游泳。”听到这个令人兴奋的消息，我手舞足蹈跑进了房间，拿出我的泳帽，泳镜，泳衣和耳塞。

妈妈带我来到游泳池，请了一位教练，教练叫我如何换气、吐气，等我把这两样学会了，他让我一个人先游一下试试，结果，我呛了好几口水，这下，我彻底没信心了。教练鼓励我说：“没事，我们坚持练习，我相信，你能行的！”我顿时有了信心，我按照教练的方法不停练习。

经过几天坚持不懈的学习，终于，我学会了游泳！现在，我就像水里游动的鱼儿，自由自在。妈妈给我竖起了大拇指读我说：“小青蛙游得真好啊！”

我喜欢游泳，游泳让我懂得了做什么事都要坚持，不断尝试，总有一天会成功！

**300字作文我学会游泳19**

春天就像逃跑似的过去了，夏天很快就来了。人们有的在树下乘凉，有的在吹风扇……在夏天，我最喜欢游泳。

有一天，爸爸给我买了一个游泳圈，我问爸爸为什么给我买游泳圈。爸爸说：“因为夏天到了，你也长大了，所以爸爸要教你游泳。”我听了高兴地跳了起来。我和爸爸妈妈，叔叔哥哥一起来到了游泳池，哥哥跳到水里，像小鱼儿一样游了起来。爸爸把我抱下游泳池，开始教我憋着气潜水，然后又教我吸气和呼气，我很快就学会了。然后，爸爸又教我浮出水面，蛙手和蛙脚。我连续很多次都忘了要抬头吸气，还有几次又沉了下去。最后，爸爸把浮板交给了我，我拿着浮板，轻轻地一蹬，就不再沉下去了。我高兴极了！在水里试着游了10米，然后又慢慢地游了20米、30米，终于会游泳了。大家都夸我很厉害，我非常高兴。

通过这次学习游泳，使我懂得了坚持就是胜利的道理。

**300字作文我学会游泳20**

暑假的一天下午，晴空万里，天气奇热，热的我们直喘气。哥哥说：要我和弟弟，去蓝天游泳馆游泳。我听了特别高兴。一路上，我们有说有笑，虽然汗水满面，却不觉得怎么热。

一进游泳馆，碧绿的池水让人觉得凉爽不少。水池里也有很多人，我和哥哥、弟弟换了衣服就下了水，水里很凉，也很舒服，弟弟就去那边玩。

过了一会儿，哥哥就开始教我游泳，哥哥先教我换气。又叫我游泳。他游了一遍给我看，我就照着哥哥的样子游了一遍，才游了不远，哥哥又游了一遍给我看，我又照着哥哥的样子游了一遍，还是又不远。哥哥说：你要换气，才能有的远。我就照这，哥哥说得去做。开始就呛了几口水，有点害怕，哥哥说：不要害怕，多练几会就行了。我练了很长时间，就很少呛水。后来在哥哥的帮助下就学会了。

**300字作文我学会游泳21**

我一到水中就觉得很冷，爸爸先让我练了闷水，再让我练伸直手闷，走到蓝白相间的一条线旁，接着爸爸让我闷水走过水线。不好，走的时候我的鼻子呛水了，可真难受，我便问爸爸：“为什么这水都有股医院中的消毒味？”爸爸说：“水中放了消毒药粒。”我慢慢地适应了在水中的活动，放大胆子去游。可是，因为胆小，始终不能浮在水面上。我经过几次的努力学习，终于能浮了，还可把脚的动作加上。可我的头总是抬不起来，使我一直学不会。直到现在，我想尽办法也改不了！不过，我在学游泳的过程中也感觉到了许多快乐之处。比如：爸爸有时让我们互相练习；有时让我自己练习，还有些时候爸爸做许多样子给我看，希望我要有进步，有进步时他还翘起大拇指，让我感觉到游泳是一件快乐的事。

我一定要努力去学习，把这项游泳的体育活动学会！

**300字作文我学会游泳22**

老师告诉我：暑假期间不要玩水，尤其是不要在水边戏水，要注意安全。妈妈告诉我，学会游泳是一项技能，会防止溺水，会让人身安全得到一定的保证。于是放暑假的时候，妈妈给我报了一个游泳班。

在游泳班，我听教练的话，跟着教练学习游泳技能。首先，教练交给我们游泳的方法，在下水前要先做热身运动，防止游泳时脚抽筋，下水后，要注意手脚协调，学会换气，千万不要在水里喝水，要注意安全。在教练认真的教导下，十二天的游泳课程结束后，我学会了游泳。

虽然我学会了游泳，但我也要记住老师的话，不私自下水游泳、不要无安全设施的水域游泳、不在无家长带领的情况下游泳。同时我也会告诉小伙伴们，游泳时一定要去正规的游泳池里游泳，让我们过一个平安、健康、幸福的假期吧！

**300字作文我学会游泳23**

去年，我到石油宾馆玩，看到哥哥姐姐们在游泳池里比赛、打水、扔球时，心里羡慕极了。

今年暑假，我去学游泳，刚下水时，我想：这水真晃啊！会不会漂到深水区去呀！

正在这时，王教练走过来对我说：“学游泳，要注意将呼吸、划臂和腿部动作配合起来，腿部动作占整个游泳动作的百分之七十。有时甚至会喝上几口水，是每个初学游泳的人都难免的。只要胆大，刻苦练习，很快就能学会。”我按照教练的要求去做，一个一个的动作认真练习。第一天回家，我感到筋疲力尽，倒在床上，累极了，像个伤兵一样，连饭都不想吃。

我虽然很累，但第二天，仍然坚持到游泳场训练。十几天下来，我已经完全掌握了自由泳的基本要领。

“世上无难事，只怕有心人”，现在，我已经能游十多米远了。

**300字作文我学会游泳24**

在天气晴朗的一天，妈妈带我去上游泳课。

在更衣后，教练先教我动作：先向上勾脚，再向下放脚，然后向内合并，最后伸直这四个部分。我练了几遍，可是教练总是说我勾脚时应该向外，而我不够靠外，我又练了十多遍才学会。

下面教练又教我如何换气：在伸直后划手换气，要快一点。划手的动作是：先翻手并向外侧拨水，还要抬头，再把胳膊往下放，再把双手合十，像拜佛一样，最后把胳膊伸直，低下头。我大部分问题都出在了波水时手臂伸得太开了，不过练几遍就过关了。

接着，教练让我先下水，我虽然带着浮背，拿着浮板游，但还是害怕，教练温和地说：“不要怕，你先在浅水区游，水深1。2米，你都1。3米多了，不会淹着。”我半信半疑地游了一圈，果然刚刚好，于是又游了几圈，又去深水区……最后，我学会了游泳，十分开心！

**300字作文我学会游泳25**

在暑假期间，天气炎热。有一天，爸爸妈妈和我一起去游泳。

来到游泳池，我们换上了游泳衣，爸爸先跳下水，然后再慢慢扶我下去。爸爸先给我做示范，他说：“游泳时手先向前伸去，再展开手臂向后划，脚要伸回再向后推。”于是我按照爸爸说的话练习游泳，我有什么做错的地方，他会及时提醒我改正错误。不一会儿，我游累了，不想再游了，心想：“原来学游泳那么难呀!喝了那么多水，又沉下水去，干脆我回家去了，不学游泳了。”我告诉爸爸不学游泳了，他对我说：“学什么都是不容易的，但是，只要坚持去反复练习，才能学会，不能遇到一点困难就放弃。”我听了爸爸说的话后，我不管有多困难，下定决心要学好游泳。不知道喝了多少水，沉下水去多少次，最后，我终于学会了游泳。

经过了这件事，我知道了只要努力，不怕困难，无论什么事都能做成功。

**300字作文我学会游泳26**

你知道我为什么喜欢游泳吗？因为我看到别人在水里自由自在地游来游去很是羡慕，所以我在去年暑假去学了游泳。

我学的是蛙泳。首先要学的是憋气。教练说只有学会憋气，才能在水里浮起来。憋气就是头埋在水里几秒再上来。如果你在水里觉得快要坚持不住了，就可以把头抬出水面呼吸了。接下来开始学的是划水，也是很重要的部分。教练先让我们趴在地上像青蛙一样，两腿向后用力蹬。我们每个人一块浮力板，趴在板子上，两腿在后面快速地向后蹬。只见我们像一只只小青蛙一样，在水里窜来窜去的。学完了腿部的动作，就开始加上双手了。教练依然让我们先趴在地上用两只手向后划，像在画爱心一样。

练完了，就在水里把前面所有学的动作加在一起练。先憋气浮在水里，再用腿蹬三下同时两只手划水。一直重复这样的动作。刚开始我们总因为呼吸控制不好，而停下来。教练说只要用心练习，不偷懒，就—定能学会的。

就这样，我终于学会了游泳。

**300字作文我学会游泳27**

在暑假，常常看见人们三五成群的去游泳，当时我也在体育馆里学游泳呢！

开始时，老师让我练憋气，我不敢下水，怕呛到水。老师看出了我的心思，连忙说：“别怕，你会做好的。”老师的话给了我极大的鼓励。我鼓起勇气，戴好泳镜，试着潜下水去。当我慢慢浮在水面上时，我惊喜的发现：我学会了。老师又教了我游泳的动作：手划一下，脚蹬一下，头抬起来吸口气。我按照老师教我的动作，练习了一会儿以后，我也学会了。后来我有些熟炼了，爸爸把我带到大人池，放眼一望不禁叫起来：“哇，大人池那么大，我可以自由自在、随心所欲地游泳啦！”我迫不及待地跳到水里，哇！水冰冰的，凉凉的，真是特别舒服啊！心情也比之前好了很多。我在水里有时翻跟头，有时跳水，有时还玩水下摸物。我在水里转来转去，水花飞溅，此刻的我就像一条快乐的小鱼在水里自由自在的玩耍。

我学会了游泳，这让我欢喜不已。而且，游泳还让我懂得了坚持就是胜利的道理。

**300字作文我学会游泳28**

在我十岁的暑假里，妈妈帮我报了学游泳的课程。

第一天去，我就去买泳衣、泳帽和泳镜。首先，教练让我先去水里练深呼吸。练了一会儿，我就学会了，教练说我很有天赋。之后，我又学会了在水中吐泡泡，然后是漂浮。蛙泳脚、蛙泳手、长游和自由游，这些整整练了十二节课之后，我就会了。

其中，蛙泳脚是我最早学会的。那时，教练让我躺在岸上，双脚弯钩，然后再用力一蹬，就好了，然后我用漂浮蹬脚来试一试，居然成功了，我高兴得要跳了起来了。我最晚学会的是蛙泳手。教练让我们练一下手，然后就要在水里用蛙泳手来游了，划手时要抬头吸气再继续游。就一个抬头吸气。我练了五节课才会。这个漂浮也练得有早些，刚开始，我先手拉住岸边，头往下底，腿和身体就慢慢浮起来了，教练把我拉到一旁，让我慢慢从这边游到那边，我游得很好，就通过了。

**300字作文我学会游泳29**

星期天，爸爸答应教我学游泳，我好高兴啊！

开始，我不敢下水，但看见王涛自由自在地在水里游来游去，我也壮着胆子跳入水中。哇，好冷啊！但第一次学游泳的兴奋劲儿马上战胜了怕冷的感觉。

爸爸先教我学“闷水”。 我学爸爸的样子，先吸一口气，闭上嘴，然后把头沉入水中。我反复练习，在水里憋得时间越来越长。接着学“划水”，我将双手合掌，再向前伸去，然后双臂分开，手掌转向后方，两臂向两边用力划动。学“蹬腿”时，我便手扒着栏杆把身体浮起来，两腿在水中不停地来回蹬动。别看这个动作简单，可练起来很吃力。有好几次，我都不想学了，但看到别人那样自由自在地游，我下定决心一定要学会。经过努力，我终于攻下了“蹬腿”关。这些分解动作学得差不多了，我便练配合。爸爸告诉我：“要注意将呼吸、划臂和腿部动作配合起来。有时可能会喝上几口水，这是每个初学游泳的人都难免的。只要胆大，刻苦练习，很快就能学会。”于是，我按爸爸的指导，先憋一口气，把头潜入水中，双手划水，两腿蹬动由于分解动作已经掌握，所以我很快就学会了游泳。

现在，我只要一到水中，就像小鱼一样欢快。真是自由自在，海阔任我“游”了。

老师点评：

习作条理清楚、描写细致。先写分解动作的练习，再写配合练习。仅“划水”一项，就描写了“合掌、前伸、分臂、转掌、划动”等五个动作。另外，感受真切也是一大特色。如开始怕冷、遇到困难想打退堂鼓，都写得真实具体，让我们如见其人，如感其心。

**300字作文我学会游泳30**

篇一：我学会了游泳

暑假里有一天，爸爸、妈妈带和我去森林公园游泳。

在坐车去森林公园时，我心里想：森林公园漂飘不漂飘亮、好不好玩，森林公园的水深不深呢！我盼了很久，终于到了森林公园。我下了车，马上拉着爸爸、妈妈往游泳池边跑去，然后，爸爸买了票，我们换上漂一身飘亮的游泳衣。爸爸、妈妈都下了游泳池去游泳，就剩下我，我冒险把脚伸到水里，刚把脚放到水里，我就沉进水里。幸好爸爸及时游过来，抱起了我，不然，我就喝了一肚子的水了。爸爸告诉我：你要学会游泳，先要学会在水里可以不呼吸，我反复做了很多次，都不行。反而喝了很多水，就在我最后一次，我又照着爸爸的话做，练习了很久，终于在水里可以不呼吸，把头伸进水里，大?９?瞬黄鸲??该胫樱?野淹飞斐隼矗?豢谒?裁挥泻鹊健６?冶亲硬痪醯猛矗?痪跬戳耍?乙蛭??咝肆耍?恍⌒挠只?艘货樱?两?怂?铮?纫欢亲拥乃??/p>

时间不早了，爸爸说要回去了，游泳完了，我就进更衣室去换回原来的衣服，我出来的时侯，看到别人游得多好呀！多快呀！我就想像他们一样游得这么快这么和好。我下定决心说：“一定要学会游泳”。晚上回到家，我心里还在想：怎么才能游得快、游得好。

啊！这一天我过得可真开心呀！。

篇二：我学会了游泳

一天，爸爸妈妈带我去游泳，我看见人们象小鱼一样在池里游涞游去，多好玩呀！看到别人游得那么好，我就下定决心，一定要学会游泳。

我在浅水区，让爸爸妈妈教我游。首先，爸爸骄外最简单的“憋气”，爸爸告诉我下水憋气，鼻子不能吸气，要不然会呛水的。第一次我开始练习的时候，我就呛了一口水，但爸爸妈妈鼓励了我，我就开始练习了。我觉得练得很好了，我就让妈妈帮我数，我憋了多少个数。我深深地吸了一口气，下了水。随着数数声：“1、2、3……”我的头冒出了水面，妈妈说我憋了20下。我高兴极了。接着，爸爸又教我浮水。爸爸说：“浮水的时候，手和脚要伸直，身体要放松。”我第一次老是沉下去，可是经过了我一次又一次的努力，最后终于浮上了水面，爸爸妈妈还说我浮得很好。然后，爸爸又教我蹬腿和划水。这次，爸爸和妈妈一起教我。妈妈说腿要用力蹬，手要合上、打开。蹬腿和划水，我都学会了。最后，我就要学吸气了。妈妈说头要一上一下。我第一、二、三次都学不会，我有一点泄气了，可是，我一想，都学了这么多了，就差这么一点了，还是学吧。我一次又一次地学，真的是工夫不负有心人，我终于学会了。

这次学游泳，我知道了，学什么都要有恒心。

篇三：我学会了游泳

不知为何，我天生怕水，正因如此，我才一直没有学游泳。一是爸爸怕水太脏，二是我不敢，三是妈妈也没提。

而今年，妈妈打听到一家露天游泳池，水不脏，决定去让我学。

7月21日，一个全副武装的小男孩跳入了游泳池。

我们从小班开始，刚开始要学漂浮、憋气。我憋气憋的很好，可漂浮就不行了，老师轮流检查，也算不上是检查，就是挨个儿教。到我了，我向前一跳，就沉了底儿。老师拉着我向前走，而我的双脚总向下耷着，第一次尝试以失败告终。而第二次，我放松了，老师夸了我，嘿嘿，在忘乎所以的时候，“喝”了一口水。

在三天后，我升班了，升到了小中班，那里学的东西很简单，一天后，升中班。

在中班，要求学习蛙泳腿，也为大班的蛙泳做了基础。蛙泳看似简单，其实不然，我整整学了五天，才升大班。

蛙泳，是最难的，它需要换气，而一换气，就要喝水。前几次还行，但换第五口气的时候，头就抬不起来了，幸好我肺活量大，一口气能憋23秒，也就不愁换气，终于，我游到了头！

我学会蛙泳了，同时，我把自由泳自己学会了，没让老师教，3天后，毕业！

我学会两种泳姿，喝20口水，用12天，下两次雨，也不错了。

至少，我学会了游泳，终于能在大海中驰骋了。

篇四：我学会了游泳

我学会了游泳，还多亏了妈妈和老师的帮助。

去年暑假，妈妈给我报了个游泳班，希望我能学会这项本领。

转天，我们来到了和平游泳馆。我的心激动的怦怦直跳，真是有高兴又紧张。我换上了游泳裤衩，带上腹带，拿着漂浮板，在教练的指导下嘣的一下跳入水中。老师先教我们用手抓住漂浮板把身体飘起来，两腿不停的来回登动。这个动作比较简单，我很快就学会了。我在水面反复的练习着，像一条小鱼，老师连声夸我。接下来，老师教我们憋气，我也过关了，一口气憋了10秒钟。这堂课我受到了许多次表扬，心里高兴极了。

第二天，老师把我的腹带松了，我只觉得身子慢慢往下沉，喝了几口水，手脚的动作也乱了，紧张的不得了。我真后悔，自己当初不该学游泳。下课后我告诉妈妈我再也不游泳了。妈妈和颜悦\*的问：“为什么？”“我害怕”，一松腹带就往下沉。“妈妈笑着说：”别怕，每个人刚开始学都这样的。一定是你的动作还不够熟练所以会紧张，一紧张动作就会乱。“我听了妈妈的话，觉得有道理。回到家里我练习憋气。一次就是15秒，妈妈笑着对我说：”干什么都不能半途而废，只要你坚持，克服胆小的毛病，就一定能成功的。“接下来的几天里，我鼓起勇气，认真练习，终于学会了，在水上漂浮，还能游出几米呢！

这个暑假我不只学会了游泳，还懂得了要有勇气面对困难，做事不能半途而废，要持之以恒的道理。

篇五：我学会了游泳

大家会游泳吗？如果不会我有一点小小的经验，大家可以借鉴一下哦！

姥爷从我四岁开始就教我游泳，当时姥爷先教我憋气，后来跟姐姐一起学会了在水中漂、抓着墙学换气，去年开始学习游泳姿势，今年我已经能在深水区南北游一趟了。大家如果想学游泳，一定要先从小池子学会这几个要点，第一学会在水中憋气，第二学会在水中漂浮，第三漂浮过程中练习腿部动作、手部动作，第四压水换气。如果你把以上的要点都掌握了，你就可以去大游泳池练习了。

回忆我的游泳过程，一下水可能每个人都会有以下状况：耳朵蒙蒙的、鼻子会呛水、不敢睁眼、身体会不由自主地乱歪……耳朵和鼻子异常的原因是因为下水前没深吸一口气，水压大将水压近耳朵、鼻子。不敢睁眼是因为不熟悉水\*，如果戴上泳镜下水便可以睁开眼睛，你能看见水下清澈见底。身体乱飘是因为水有浮力、身体没有绷直。这些现象纯属正常，过一段时间后你熟悉了水\*就不会出现这几种状况了。

到深水区还有几个注意事项：第一要有人陪护、不要紧张，第二动作要标准、避免呛水，第三一定要有毅力，坚持练习。

游泳时不要害怕喝水，游泳喝水很正常哦！游泳是夏天很好的一个\*项目，今年我还发明了”深水\*“、”双子脱离“……希望你们早点学会游泳和我一起玩呀！

**300字作文我学会游泳31**

塘栖一小303班 苏裕

一天，我们一家人出去玩的时候，玩着玩着路过一家玩具店，我一眼就看上了弹跳杆了。一开始觉得很简单，但一试，一个也跳不好。我又试了一次还是以失败告终。我觉得是自己平衡力太差，于是就买回家去练。

第二天，我去镇政府门口的空地上练习弹跳杆，第一次爬上弹跳杆，坚持了几秒就马上掉了下来。我鼓足信心，继续再登上了弹跳杆，不知道是我有了感觉，还是运气好，一下就能弹跳好几个了。可是突然我摔了一跤，因为我是个男子汉，所以我忍着不让自己哭。爸爸看见了问我怎么了？我也只好勉强露出笑容说：“没事，没事，嘿嘿，我休息一下。”但我心里想：这一跤摔得我屁股都快开花了。

就这样我在一天的时间里学会了弹跳杆，成功的感觉真好！

**300字作文我学会游泳32**

星期天，爸爸提出要带我们全家一起去游泳，我高兴地一蹦蹦到三尺高，妈妈也痛快地答应了。

来到游泳馆，妈妈先把游泳圈放在水里，我“扑通”一下跳到游泳圈里，我对妈妈说：“妈妈，我想学游泳。”妈妈满不在乎地说：“跟你爸爸学去，他会，我不会。”然后，我用我的小眼睛注视着爸爸，过了一会，爸爸才说：“好吧。”我暗暗地笑了。起初，我先练习憋气，我正憋着，爸爸惊讶地说：“这么小年纪居然憋这么长时间！”我想：长吗，我怎么觉得不长呢？学会憋气后，我就想吓唬一下爸爸妈妈，接着，我就蹲在水底憋气，憋着憋着，我忽然发现自己浮到了水面上，我四肢一动，就游了起来，我心想：我会游泳了，我会游泳了。我赶快把这个好消息告诉爸爸妈妈，并在爸爸妈妈面前演示了一下，爸爸妈妈也为我高兴，说：“你真厉害！”回到学校，我告诉了同学们，同学们也很羡慕我。

从那天起，游泳成了我最喜欢的运动。

**300字作文我学会游泳33**

我一直都想学游泳。看见大哥哥、大姐姐们参加游泳比赛都很厉害，我很羡慕。

有一次我向妈妈提出了想学游泳的想法，妈妈同意了。几天后，我被送去了一个室外游泳班，当时我开心的不得了。做完热身运动后，老师教我们基本的水里呼吸，可是我有点落枕，所以一下水，脖子就会很痛，但是我一次一次的克服，很快就学会了基本功。

不一会儿我就开始学蛙泳了。第一次我把头伸进水里，因为用力过猛，我喝了一大口自来水，我的头浮出水面的时候，眼眶已经红了，流出了眼泪，但是我一直没有放弃。第二次我轻轻的把头伸进了水里，憋一口气钻进水里，摆出了蛙泳的样子，我用脚一蹬，利用水的反推力成功地冲了出去，嘴里吐着泡泡，手脚也开始配合着动了起来，我真是咸鱼翻身啊，现在终于能游几个来回了。后面几节课，我发明的蛙泳大招也受到了老师的表扬。

我学会了游泳后，为自己当初的努力感到骄傲。对了，我还帮过我的同学呢，我厉害吧?

**300字作文我学会游泳34**

范嘉泽

这个暑假最重要的事情就是我学会了游泳。

刚放假的时候家人就先给我在游泳馆报了名，之后给我准备好了学游泳的装备，随着培训班开学，开启了我学游泳的日子。

最早开始上课，教练先让我们在岸上做了一些热身活动，主要目的是为了在水里不抽筋，免得在水里难受，而且有危险。做足了充分的准备动作后，我开始下水上课，水可真清凉啊！

在水里学习的脚部动作和手部动作，再让我们手脚配合着开始练习。到了水里，我心里想着要按照教练的要求来做，可是手脚很不听话。我做了手部的划水动作，就忘记了脚部的蹬水动作，真是困难重重啊！经过教练几天的指导，我掌握了动作要领，可以去深水区练习，现在我一点都不怕了。我终于学会了蛙泳的动作，受到了教练的表扬，心里可高兴了。

**300字作文我学会游泳35**

今年暑假，我们七小的游泳馆开班了，妈妈给我报了名，我可高兴了！

第一天，我在妈妈的带领下来到了游泳馆，泳池里游着许多五颜六色的“小鱼”。换上泳裤、戴上潜水镜的我立刻跳下水去，真舒服呀！教练游来了，他对我说：“来，你先学基本功－－－憋气。”说完示范了一下，我按着教练的样子和提示练习起来，可是只能憋几秒钟，回家后，我在爸爸的帮助下又进行了练习，从最开始的10秒到15秒，到最后坚持了20秒。

第二节课，教练教我们漂浮，可是我总是浮不起来，还喝了好几口水，妈妈开玩笑说可能是我太胖了，可我不灰心，接下来的几天，我非常认真地学习，瞧，现在的我就像一条小鱼，一会儿钻出水面，一会儿沉入水里，活像鲤鱼跳龙门。

通过这次学习，我发现游泳也不是一件简单的事情，但只要努力，就一定能成功！

**300字作文我学会游泳36**

“妈妈，什么时候能到游泳馆呀？”我坐在车上不耐烦地囔着，这时妈妈手一指说：“瞧，那里就是游泳馆。”

“马上就能下水游泳喽！”我高兴地下了车，一边走，一边哼着小曲儿。当我看到游泳池，那个兴奋劲就别提了。我的心从平静的大海一转眼就变成了滔天巨浪，没经妈妈同意，我就迫不及待地跳进水里。居然忘了我不会游泳！一进水里就变成了旱鸭子，使劲地拍打水面，喊着“救命、救命……”浪花溅起老高，心里就像有大江大浪在游走，在快要沉下去时，我连一声救命也没来得及喊。

每个人都有有求生意识的，这时我的双腿像螺旋桨一样发动起来，双手跟电风扇似的划动起来。我一点一点的向上游……终于，我游出了水面“啊……我终于游上来了！”我一边大口大口的呼吸，一边说。这时妈妈来了，可把她吓坏了！是谁救了我？啊！原来是求生的欲望。

就这样，我学会了游泳，还知道了人在最危险的时候，会激发自己无限的潜能。

**300字作文我学会游泳37**

星期一中午，天气炎热，我和爸爸坐在家里。

我一边擦汗，一边用扇子扇风，我想了想说：“爸爸我们去游泳吧！”爸爸高兴地说：“好啊！”说完，爸爸就去给我拿衣服， 游泳圈和裤子。

我和爸爸坐上车，不一会儿就到了游泳馆。

爸爸走到优越池边，我也到了游泳池旁边，我马上把衣服脱掉，穿上了游泳衣，我迫不及待谁把游泳圈套在身上，跳进了游泳池。

过一会儿，我看见爸爸在游泳，游地非常快，我费了好劲才把爸爸追上，我一边游，一边对爸爸说：“爸爸，我和你来一场游泳比赛，好吗？”爸爸开心地说：“好啊！”爸爸还没说完，我就开始游了。

但是，不一会儿，就被爸爸追上了。

大约十分钟还没到，爸爸就到了终点。

过了一会儿，我们就回家了。

真是一个美好的下午呀！

**300字作文我学会游泳38**

今年暑假。妈妈给我报了许许多多的辅导班，有古筝、英语、舞蹈可最令我难以忘怀的是学游泳。

记得刚学的时候，我的心情是既兴奋又激动，还有点害怕，刚下水的时候我们依靠浮板、浮背，身体就可以很轻松的浮起来，游的也较快，但当老师说要去掉时，我开始紧张了，还有点害怕。但我还是尝试一下，当别人己经快游到尽头时，而我还没游到一半却已经累得气喘吁吁。当我以不解的心情去问老师时，老师却说：“是你的节奏不对。”之后，经过老师的细心教导和老师教给我的顺口溜“抬头，划划手、吸气，低头、伸手、吐气。”虽然老师教给了我方法，但我有时还常常吸气和吐气，不知该什么时候，这时候，妈妈总是站在我的身旁鼓励我：“加油！你一定可以的！”

最终，我真的学会了游泳。这可要多亏了老师和妈妈呀！

通过这几节游泳课，我还学会了一个道理：学什么东西，只要多多练习，认真努力，你就一定能学会！

**300字作文我学会游泳39**

小时候看见别人在游泳池里鱼儿一般自由自在地游来游去，我羡慕得口水都流下来了。可那时的我就是一只“旱鸭子”，只能抱着游泳圈漂来漂去。

今年暑假，我终于实现了我的愿望——妈妈带我去学游泳了。一开始我学得还可以，可随着学的东西越来越难，我渐渐地不会了。看见朋友们都学会了，我急得面红耳赤。

我终于把蹬腿学会了，接着便是划水了。我把蹬腿和划水一起做，这倒很简单。可是换气可就难了。我用力蹬了两下腿，当第二次蹬玩了两腿并拢了，我立刻将一直伸直的双手轻轻地向后一拨，再一合。与此同时，我抬头换气，头还没有抬起来就张开了嘴巴，喝了一大口水到肚子里。我立刻站了起来，心情很郁闷。妈妈看懂了我的心思，微笑地说：“别灰心，再试一试，毕竟你这是第一次学，万事开头难嘛！”我若有所思地点了点头，有继续练习了起来。

经过我不断的练习，我终于学会了游泳。我还学会了一个道理：只要坚持就能成功。

**300字作文我学会游泳40**

去年夏天，天气特别热。树上的知了叫个不停，小狗热得吐出舌头，小鸡热得拼命地拍打着翅膀。我热得渴望泡到水里去，于是我决定去学游泳。

我报名去学游泳了。老师首先教我们热身运动。因为不做热身运动，下水后手脚容易抽筋。老师教我们伸伸手，弯弯腰，踢踢腿。我们个个都做得很认真，做完了全身都感觉很舒服。

然后老师教我们学憋气。因为憋气很重要，不会憋气就会喝水，喝多了水就会往下沉，沉到水底。老师说：“看谁憋得久。”我就拼命的憋，最后还是我憋的最久。

最后老师教我们学泳姿——蛙泳。首先把两手两脚并拢并伸直，然后两手弯曲往外划，伸直——弯曲——往外划，来回重复。两脚呢，也是弯曲，往外蹬，周而复始，身体就不断地往前冲。哦！我忘了，头还要不断的浮出水面来换气。

我终于学会了游泳。

**300字作文我学会游泳41**

去年暑假，我认为有必要学习一些新的本领。所以，我就报了一个游泳班。

开始学习游泳了，最先学习的，是憋气，就是深吸一口气，然后将头沉进水里。水可真凉呀，就像会把人冻成冰块似的。一开始，我并不适应，所以憋气的时间很短，但是，我马上就适应了在水里，像一个两栖动物一样，沉在水里。

接下来，我学习的是蛙泳，顾名思义，就是像青蛙一样两脚绷直，然后再把脚背蹬出去，靠这样反反复复地蹬脚来推动自己的身体。一开始，我觉得没有什么难度，可是，脚却好像不听使唤似的，在水里乱蹬着。我觉太难了，想要放弃了，可想一想，这样不就前功尽弃了吗？于是，我想坚持下去，真是功夫不负有心人，经过了几天的努力，我终于学会了蛙泳。真是世上无难事，只怕有心人。

今后，如果有人再问我会什么本领、绝招，我就可以大声地对他（她）说“i can swim”。

**300字作文我学会游泳42**

人人都有本领，其实我也有一项本领，那项本领就是游泳。

爸爸那天说：“学会了游泳之后，如果有洪水冲来，就可以及时走。”那时候我暗暗下定决心要学会游泳。

有一次，我和爸爸一起去游泳池游泳。可是，我不会游泳，我游了一两下就沉了下来，然后不小心地咽了几口水。啊！原来学游泳也是这么难呀！

又过了一会儿，我又和爸爸去游泳，到了游泳池旁边，爸爸和我一起做准备运动，过了一会儿，我终于进了游泳池，我看见了很多人，有的人游泳很像青蛙，有的人游泳很想小狗，还有的人游泳很想一条小鱼自由自在地在水上游泳，那些人的姿势各式各样，花样繁多。最让我感到兴趣的事是像青瓦一样的游泳，我扑到水面，过了一会儿，我学会了游泳，从这件事中我知道了一个道理：只要功夫深，铁杵磨成针。

我的本领就是游泳。

**300字作文我学会游泳43**

我喜欢游泳，却怎么也游不会，所以每次都要带上救生圈。我想：“有一天我不用救生圈能游就好了！”

这个暑假，我和妈妈及妈妈的同事李老师来到了鑫都大酒店游泳，我们换好了泳衣，戴好了泳帽准备下水了。

水温不冷不热刚刚好，我“咚”的一声，就下水了。咳、咳、咳。是谁在咳？我向四面八方望去，哦！是我那个不识水性的老妈在咳呢！话不多说，我开始游了。

我刚开始游的时候，就好像原地踏步走。李老师看了哈哈大笑说：“游泳不是这样游的，游泳要像一只青蛙一样游，来，我教你。”

李老师先示范给我看，哇！李老师游得又好又快，我非常羡慕。

该教我游泳了，李老师扶着我的肚子游。（当然带上了救生圈）啊，啊……我边游边叫，因为我在游泳的时候感觉我就要掉到水里面了，于是我跟李老师说要他教我仰泳算了，李老师说好，于是，我开始学仰泳了。开始我让李老师托着我的头，后来，我慢慢地学会了，我把救生圈给了妈妈，哈哈哈！！！我竟然能自己游了。

**300字作文我学会游泳44**

在天气晴朗的一天，妈妈带我去上游泳课。

在更衣后，教练先教我动作：先向上勾脚，再向下放脚，然后向内合并，最后伸直这四个部分。我练了几遍，可是教练总是说我勾脚时应该向外，而我不够靠外，我又练了十多遍才学会。

下面教练又教我如何换气：在伸直后划手换气，要快一点。划手的动作是：先翻手并向外侧拨水，还要抬头，再把胳膊往下放，再把双手合十，像拜佛一样，最后把胳膊伸直，低下头。我大部分问题都出在了波水时手臂伸得太开了，不过练几遍就过关了。

接着，教练让我先下水，我虽然带着浮背，拿着浮板游，但还是害怕，教练温和地说：不要怕，你先在浅水区游，水深1、2米，你都1、3米多了，不会淹着。我半信半疑地游了一圈，果然刚刚好，于是又游了几圈，又去深水区最后，我学会了游泳，十分开心！

**300字作文我学会游泳45**

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。

**300字作文我学会游泳46**

我每次看到有的比我还小的小朋友都会游泳，就又羡慕又嫉妒，我也好想学会游泳啊，可我又不想报补习班，那该怎么办呢?

前天，妈妈带着我和我的弟弟还有一个阿姨，两个姐姐和一个表弟一起去游泳，我的姐姐和表弟他们三个都会游泳，我让一个姐姐教我，她爽快的答应了，对我说：“如果要游泳，就必须先要让身体浮起来。”我似懂非懂地点点头，便按姐姐的意思做――先深吸一口气，然后把头埋进水里，双腿不停的摆动，使自己浮起来。

“功夫不负有心人”，经过几个小时的练习，我终于能自己埋头游一段了，对游泳不再产生恐惧，反而渐渐由恐惧变成了喜爱!接下来，我又在“浮水”的基础上加了工，慢慢的，人游得更欢快，更漂亮了!

今天，我学会了游泳，你们也快点学吧。

**300字作文我学会游泳47**

今天天气真热，下午六点半，我的游泳训练就要开始了。

一想到要游泳，我就又兴奋又有点害怕。兴奋是因为可以玩水，害怕是因为担心教练太严厉，我怀着这种心情翻箱倒柜地找出游泳衣游泳眼镜浮板，胡乱的塞进一个口袋里，并不停地看着墙上的挂钟，生怕去晚了。

在爸爸妈妈的陪同下，我见到了我的游泳教练—袁教练，他的皮肤非常的黑，而且油亮亮的，看上去十分健康；他个头高大，站在我们面前象一座塔；他的眼睛是单眼皮，比较小，却炯炯有神；他的话比较少，因此显得比较严厉。

第一节课在他的哨声中开始了。教练非常简明扼要地讲解了蛙泳腿的要领，并且让我们跪蛙泳腿。刚开始，我觉得这太简单，但是，要把这个动作练好却不是那么容易。跪在小小的浮板上，不出二分钟，我的腿就酸酸的。教练则一丝不苟不厌其烦，认真地纠正着每一个同学的动作，并不急着让我们下水，这令我感到奇怪：难道不下水，就可以学会游泳吗？这个教练真怪！

**300字作文我学会游泳48**

天气越来越炎热，爸妈总是带我们去游泳池游泳，以前我并不会游泳，因为对于游泳这件事情我觉得非常难学。以前去游泳池，我总是下到游泳池的台阶下面就在那里坐着或者趴在一些台阶下面，让自己的身体进过水中，并不敢游。但是我看到很多比我还小的朋友都会游泳，于是我下定决心一定要学会游泳。

你是我就把这个情况跟父母说了，然后他们就帮我报了一个游泳培训班。刚开始去学的时候，只是学一些简单的水下憋气和一些踩水的动作，游泳的姿势还没有学会。历次学习的时候，我吃了好多游泳池里面的水，因为要把自己浮在水面上，需要脚不停的踩来踩去的。我是学了两天才学会怎么才谁让自己浮在水面上，但我学会怎么浮在水面上，以后就尝试着自己有两下，发现确实会游泳了，只要学会踩水漂就可以游泳了。虽然并不像别人那样有了那么远，但是至少我已经尝试了一两个游泳的姿势，我觉得我已经算是会游泳了。

**300字作文我学会游泳49**

今天是个游泳的好天气。我和爸爸去游泳。那时候我不会游泳，是一个汉（旱）鸭子。

我们到游泳馆，进去HUAN（换）好了泳衣就准BEI（备）下水了。一下水我就CHA（差）点沉下去，XIN（G）GUI（KUI）（幸亏）爸爸把我FU起来才没有沉下去。爸爸开始教我游泳了，爸爸手HUA（划）起来的姿势，一直被我给改成狗PA SHI（爬式） 了，爸爸有点不NAI FAN（耐烦）起来了说：“你怎么就学不会呢？我还是教你脚上的姿势吧！”爸爸开始教上的姿SHI（式）了，可是就是一直学不会，爸爸说：“看你是学不会游泳了。”可是我一直想要学会游泳，我就CHUAN（喘）了口气（。）心想：我还是FAN QI（放弃）学游泳吧！我垂头FAN（丧）气的样（子）正好被妈妈看见了，（。）妈妈说：“宝贝不要放气（弃），你JI（既）然选ZE（择）了学游泳，你就不要气，有一句话不是这样说的吗？（，）JIE （JIAN）CHI （坚持）就是胜利！”听到妈妈这句话我一下子就有了信心。我又站起来了。我又重复的练习刚才爸爸教我的游泳的姿势。练习完了我开始游了起（来。）可是一直完（往）下沉。我不FU（服）输，突然我双脚一DENG（蹬）AN（岸）边的墙我就（浮）了起来，我心里真高兴。

这一天我学会游泳了！

**300字作文我学会游泳50**

塘栖一小303班 沈金骏

早上，我和妈妈去买食品，我看到了汤圆，心血来潮：“妈妈，妈妈我要吃汤圆。”妈妈欣然同意了。我认真地挑选了两包汤圆，一包是大的，一包是小的，放到了购物车里。

过了二十几分钟，我回到了家，急匆匆地把汤圆给奶奶烧，没想到奶奶说：“我来教你怎么做。”奶奶这个主意不错，我要趁这个机会，长长自己的厨艺。于是奶奶就把煮汤圆的方法对我口述了一遍。但奶奶说的我不太明白，我又用妈妈的手机百度了一下。在图片和文字的帮助下，我对煮汤圆的过程有了大致了解。

开始煮了，我先把水倒进锅里，等到水里面冒出了水泡，我才把汤圆一个个地倒了进去。“呀！哎哟！”可这些调皮的家伙下锅时，溅起了一些水珠，让我烫得哇哇直叫。过了一会儿，汤圆就像一个个小精灵，一会儿浮了上来，一会儿又沉了下去。最后，一颗颗汤圆变成一个个乒乓球。奶奶告诉我汤圆煮熟了，可以出锅了。

家人们津津有味地吃着我烧的汤圆，连连夸奖我能干。而我呢，狼吞虎咽的，因为这是我第一次自己亲手煮的汤圆，吃得越发的香甜。

**300字作文我学会游泳51**

星期二的上午，妈妈说：“子晗，你想不想学游泳？”我大声说：“好呀！”

于是我兴致勃勃地跟妈妈来到游泳池，妈妈给我办了卡。就这样我换上游泳衣开始学游泳了。

我刚一下水，一股凉气使我不由的打了个冷颤。但不一会我便适应了水温，我蹦蹦跳跳地玩起水来，玩了一会，教练先让我们新生先练憋气漂起来。我先吸一口气，然后把头放进水里，再起来，教练告诉我这样是不对的，要把整个身体放进水里才能漂起，于是我试着把身体慢慢放进水里，哈哈！真的漂起来了。我们练了一会憋气教练让我们去中水区教我们游泳。先把手合上，向前伸出把手掌做成“外八字”用力划圈，然后学蹬脚要把脚收起来，最后在蹬出去。我一步步的学，虽然很累，但我觉的很有趣！

同学们，告诉你们游泳非常锻炼身体。我一定要学会它，等着听我的好消息吧！

**300字作文我学会游泳52**

以前我还不会游泳，可我很想学，妈妈就给我报了一个游泳班。

开始，老师教了我们憋气，我吸了一口气，然后把头埋在水里，只憋了一两秒就把头抬起来了，我在家里练，在学校练，终于学会憋气了。老师又教我们漂浮，听起来很简单，不就是漂在水上吗。我一试，可我的脚怎么也漂不起来，我就问老师，老师说：“脚在水里要打腿，这样不仅可以漂浮起来，还可以向前游。”在老师的指导下，我学会了漂浮。

最后我们学了高级姿势，有蛙泳、自由游、仰泳…….你们见过青蛙游泳吗？蛙泳就是像青蛙一样游的。游蛙泳时，得先把腿练好，先是把腿收起来，再张开一点，最后往后蹬。把手练好，先得把手伸到头前面，再张开，再收紧，最后再伸到头前面。手和脚一定要配合好，一套动作就可以游得更好了。像不像青蛙游泳呢？仰泳就和漂浮一样，只要把手搭在头前，然后伸直，再一直不停地打腿，就完成了。

瞧，我多棒！

**300字作文我学会游泳53**

今天，终于等到了我的游泳课程“光荣毕业”的那一天。万事俱备，只欠东风。我已经将游泳的知识掌握得精益求精，只等待今天的练习。今天的游泳练习就像一个装满火药的大木桶，随时可能爆炸。今天，我“全副武装”准备与那些自称游泳天才的同学一决胜负，决一雌雄！

我大踏步地走进了练习场地，一看，已经有好几个同学在那里练习了。我先玩了玩水，随即向练习场地的同学发出了挑战：进行一场游泳比赛！

“预备！3，2，1，开始！”随着我爸爸一声令下，我们犹如一颗颗子弹一样冲了出去。我的脑袋里只有一个字：拼！

要游到终点的时候，我回头看了看我的“手下败将”们，似乎他们还在做最后的挣扎。我想我这个“首领”可不能输，于是拼命的朝对岸游去。当我抵达终点时，一看，自己竟然是第一名。

回家的路上，妈妈告诉我，在我游泳的时候，岸上的人都在为我喝彩。我当然要满足他们期望，当好我手下“士兵”的首领！

**300字作文我学会游泳54**

千等万等，暑假终于来到了，我心想，终于放暑假了！于是求着妈妈让她带我去游泳馆里学游泳，妈妈说：我可以带你去游泳，但你必须答应我一个条件。我问：是什么条件？妈妈说：你必须在10天以内完成所有的作业，要是完不成的话，就不带你去游泳馆。我心想一定要尽快把暑假作业写完。

转眼间10天过去了，我的作业也写完了，妈妈说：明天我带你去游泳馆，我听后，高兴极了，一蹦3尺高。次日，妈妈就带我去了游泳馆。我们走了好久的路，终于到游泳馆了，妈妈把我交给王教练教我游泳，刚开始我一到水里就会沉下去，经过反复练习，我到水里就沉不下去了。教练说：！现在天已经很晚了，你明天再练吧。

第二天，天一亮，我就跑到了游泳馆。教练看到我说；依凡，今天我要教你蛙泳，你看好我是怎么做的。我把教练游泳时的动作给拍了下来，经过反复练习我终于学会了游泳，我心里比吃了蜜还甜！

**300字作文我学会游泳55**

告诉你一个新鲜事，我学会了游泳，首先，如果你本来就不会的话，你就得用游泳圈了，你要用游泳圈慢慢游，就这样坚持一个月就行了。

半个月慢慢地过去后，你就把游泳圈给脱下来，并试着尝试自己不用游泳圈来游，至少要用半个月就可以从游泳池的左边一直游到游泳池的右边了，不过，需要你非常非常地努力的练习着游泳，这样子，才能从游泳池的左边一直游啊游啊，就可以游到游泳池的右边了。

如果，你一直用了三个月的话，你就已经是游泳中手了，可以从游泳池的前面一直游到游泳池的后面了。

如果你一直用了一年来刻苦练习自己的游泳的\'话，你就是一个游泳高手了。我叫小罗，我是一个喜欢游泳的一个孩子。我用了二个月学会游泳，不过，我听游泳老师说：“我现在还只是一个学习游泳低手而以。”不过，我也要刻苦的练习游泳，成为一个游泳池里的第399个高手了，虽然，排到这么后，我还是要努力的刻苦练习，因为我喜欢游泳，这是我的爱好之一。

**300字作文我学会游泳56**

去年暑假，我学会了自由泳，而且顺利通过考试——有15米。可是前几天，我和高徐凌去金粉世家游泳，竟然不会了。我心想：大概是好久没游，忘了吧!于是，妈妈就又帮我报了自由泳。

今天下午，我想去上第一节课。妈妈说：“不要了，明天还要去世博会，不要太累了。”经过我的再三恳求下，妈妈终于同意了。我们整理好了东西，就前往金粉世家了。

到了那里，我想：一定要好好表现，不要连基本的动作都忘了。下了水，一个女老师走了过来，她是教练 。还有其他同学也是来上第一节课的。教练先教了我们浮在水面上。我试了一下，果然很轻松地就浮了上来。但是一会儿，我就沉了下来。教练说：“头要低下来，手和脚要伸直，屏气长一点儿！”我按着要求这边到对面做了5个来回。妈妈也用鼓励的目光为我加油。

啊，学会浮在水面上了！下次来上第二节课一定也会很出色的！

**300字作文我学会游泳57**

有一天，我从电视上看到了游泳比赛。看着看着，我仿佛也变成了那样的游泳高手。在我的请求下，妈妈给我报了一个游泳班。

我换好了泳衣，准备下水，水凉凉的。教练首先让我们憋气，再教我们怎么浮起来，浮的时候我很紧张，因为我怕溺水。然后教练教我们怎么游泳，教练让我们每个人游三圈。我游的时候有点不会换气，总是游一会儿，停一会儿。教练就耐心地教我换气。在测试考试中，我合格了。在游的时候教练对游泳的动作要求可是很高的。比如游泳的动作、换气的动作、手在水里的动作。

以前我认为游泳就是玩。通过一个电视节目我才知道游泳100米相当于狂奔1000米，我才知道游泳是很锻炼身体的。在教练的指导下，我终于学会了游泳。

通过学习游泳我知道了一个道理，那就是世上无难事，只要肯登攀。我会努力做事，学会更多本领。

**300字作文我学会游泳58**

在我一年级的时候，爸爸、妈妈带我去游泳馆学游泳。当我换好游泳衣，准备下水时，看到清澈的水，心里有点害怕，爸爸妈妈都下水了，我还只是坐在游泳池边。

过了十分钟，我看见一个和我年龄差不多的小女孩，她游的是多么自由啊！我看的心里痒痒的。当我准备第一次下水，刚碰到那冰凉的水面时，我的念头一转，只爬到游泳池边坐下。又过了二十分钟，我看见一群大姐姐在玩水球，我也很想和这些大姐姐一起玩儿。可当我第二次下水时，心里想：水深不深呀？我的脚会不会够不着水底呢？于是我的念头又一转，又爬上去，坐在原来的地方，爸爸好像看出了我的心事，他向我这边游来，“我来当你的教练。”爸爸温和的说。在这半天里，我学会了蛙泳、仰泳，还和一群大姐姐拍水球。

在回家的路上，妈妈告诉我：“做什么事情都不要想一些没有用的。一定要勇敢地去做这些事儿。

从此以后，我再也不害怕下水了。

**300字作文我学会游泳59**

今天我和爸爸还有弟弟一起去游泳池学游泳了，一进去就能看到三个游泳池，小池里面有滑梯，小马和鸭子船。中池里面有滑行板，非常的好玩。而大池里面没有玩的东西，那里是专门学习游泳的地方。这三个池子的水都是清澈见底，非常的干净。

爸爸让我先跳进去，然后拉着我先游了一圈，之后他给我说：游泳里面有几种姿势，蛙泳，自由泳和仰泳。我爸爸决定先教我学习蛙泳，因为这个比较好学。蛙泳还必须学会换气，我可快就学会了蛙泳的换气动作。

该我自己去游一圈了，一直游一直换气，已经半圈了，可是感觉换气的时候气不够，在游的不到两米的时候就不行了，所以说明天我要加油游，争取一次游到头在去玩。

就这样我学会了蛙泳，你们想不想来呀？

**300字作文我学会游泳60**

每当看到别人像鱼一样在泳池里游来游去的，我就非常羡慕。我下定决心一定要学会游泳！于是我就让妈妈送我去学游泳了。

我自信满满地走进游泳池。啊，真凉啊！我快速把脚抽回来。妈妈在外面鼓励我一定要坚持。我小心翼翼地把脚伸了进去，这次我忍住了凉。

接下来，老师教我们憋气。我心惊胆战地把头埋进去，我一点也不敢睁眼。眼没有睁可是嘴张了。我喝了好几口水，整个人都晕头转向的，但是我决不放弃。学了一会儿，我终于学会了，我开心地一蹦三尺高。

然后我又学会了漂，但我怎么也学不会，老师就单独教了我。最后在我的不断努力下，我不仅学会了漂，还学会了游泳，现在我也可以像小鱼一样在水里游来游去了。

通过学习游泳，我明白了一个道理：世上无难事，只要肯用心。

**300字作文我学会游泳61**

我非常热爱运动，尤其是游泳。

今年暑假，妈妈教我学游泳。首先，她教我做游泳的基础工作－－憋气。憋气可不是一件容易的事，它看起来容易做起来难。憋气需要把头放进水里，鼻子不能呼吸，嘴巴不能张开，全身放松，让水的浮力把整个人浮起来。妈妈耐心地一边做示范，一边讲解，我认真地按照她的方法反复练习。虽然我不知道呛了多少口水，但我还是坚持着，从最初坚持5秒到后来能坚持到20秒，憋气这游泳的第一步已经迈出了。接下来，妈妈教我学蛙泳和游泳过程中的换气，在她的精心指导下，我一遍又一遍地练习。我的眼睛因为呛水都布满了血丝，妈妈让我休息一下，可我还在坚持练习。通过努力，我很快学会了游泳。

妈妈，谢谢你！因为有你的谆谆教导，我轻松学会了游泳。

**300字作文我学会游泳62**

今年暑假，因为天气炎热，烈日当空，所以爸爸带我去游泳池学游泳。

爸爸带我去马钢游泳池去游泳，一开始，我只会依赖游泳圈，用我的“狗刨式”游来游去。可是，把游泳圈一扔我就有点力不从心了，不小心就会掉进水里。爸爸说：“你不要泄气，先学会憋气。”过了一会儿，我就对游泳产生了很大的兴趣。过了几天，我又来这里游泳了。我先按照爸爸的方法，屏住呼吸把头扎到水里练习憋气。

刚开始，我只能憋一会儿练了一段时间后，我就能憋15秒了。接下来，我开始练习换气和打水。我双手向前平伸，翻、刨，终于能游八、九米远了。我每天都来这里游1个小时。虽然每次都练得筋疲力尽，但我仍然很开心。

游了不久后，我终于学会了自由式，我现在能像一条小鱼一样自由自在地在水里畅游，享受游泳给我带来的快了。

**300字作文我学会游泳63**

我非常喜欢游泳！去年夏天，我妈妈给我报了一个游泳班，我那时没有学会游泳这项技能。我喜欢游泳是因为它既能锻炼身体，又很好玩。所以我妈妈今年要给我报一个更好的游泳班。她想让我游得更好，能不带背漂的游起来。

我有10节课，我的老师是一个强壮的小伙子。老师首先让我们先带着背漂游，看看游的怎么样。如果游的好，就可以开始抓细节了。我游的特别好，就是手部动作抱水的时候太靠后了。老师告诉了我问题所在，我一听就说：“好，我马上就改正。”我尽力改正，3天后我就会不带背漂游起来了！但老师还是不放心，他让我必须待在我能勉强踩到底的浅水区。在我学到第7天时，老师终于说：“你可以去深水区游了。”我心奋不已！

等到了第10天，我给爸爸妈妈表演，他们一看，连忙说：“点点的进步真大啊！游得很好！”我可以顺利毕业啦！

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