# 教练教我学游泳作文300字(汇总37篇)

来源：网络 作者：紫云飞舞 更新时间：2025-07-30

*教练教我学游泳作文300字1又是一个炎热的夏天，走到哪都像待在蒸笼里。一天，爸爸建议我去东大营游泳馆学游泳，这正中我意，既可以避暑，又可以学到一种技能。当天下午，爸爸陪同我去了游泳馆，交了学费，换上泳裤，在教练的带领下，来到了游泳池边。第一...*

**教练教我学游泳作文300字1**

又是一个炎热的夏天，走到哪都像待在蒸笼里。一天，爸爸建议我去东大营游泳馆学游泳，这正中我意，既可以避暑，又可以学到一种技能。

当天下午，爸爸陪同我去了游泳馆，交了学费，换上泳裤，在教练的带领下，来到了游泳池边。第一节课，教练先让我们做了几项热身运动，然后就下水了。先学憋气和抱膝漂浮。一开始，我有点害怕，生怕被水呛到，鼻子要被灌‘酸梅汤’。最终我战胜了恐惧心理，依照教练的示范动作，我也能伸直身体漂浮在水面上。

第二、第三节课，学了蛙泳腿和蛙泳手，这几个动作我学得飞快，第四节课是学换气。到了第五节课，教练让我把这三个动作连贯起来，这是整个学游泳的过程中最难的，我一遍又一遍地练习，教练在一旁耐心的指点，不知不觉中我已经能像只青蛙游上几米远了。

到了第七节课，游泳池里的水已经不能阻挡我想更远处前进的渴望，更高兴的是我终于抛掉了多年束缚在身上的游泳圈，像一条快乐的小鱼在水中自由自在地游来游去。

**教练教我学游泳作文300字2**

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。

**教练教我学游泳作文300字3**

暑假的一天下午，爸爸说要带我去游泳。我十二分激动，因为我还不会游泳，所以准备趁这个机会学会游泳。

我和爸爸到了游泳馆，做好准备之后，我和爸爸一起跳进了游泳池。

爸爸先告诉我蛙泳是两只手和两只脚一起张开，然后再合拢。不过我现在还不能把头浮出水面，因为我是初学者，所以不知道怎样才能把头伸出水面。我去问爸爸，爸爸说让我慢慢学，到后面自然就可以伸出来了。我游了一会，其中最多只划了六下，爸爸告诉我如果实在憋气不住的话，可以把气吐出来，就可以多游几下。我又试了一下，果然，我最多游了八下。

时间过得飞快，就要回家了，我又多游了几下。我现在已经学会换气了，所以可以坚持游很多下了。

回到家里，我看着游泳时的录像，明白了一个道理：“要想有收获，就必须要付出。”

**教练教我学游泳作文300字4**

今天是我学习游泳的第四天。可是早上一起床，看见外面还在下雨。我想，今天游泳班可能去不成了。然后，我吃完早饭就跑到房间里去问爸爸妈妈：“老爸老妈，今天游泳班还去不去了？”妈妈说：“当然要去了！”我说：“这么冷的天，你想让我游泳啊？！”

爸爸说：“你别看天气冷，池子里的水是温的。”

“好吧，听你们的。”到了游泳池一看，只有我一个人来。

我对老爸说：“看，就我一个人吧？”但是过了一会儿，又来了好多小朋友，我爸爸说：“这下人来多了吧。”

等我们的教练来了以后，我们就开始练习、做预备活动。

老师先领我们到浅水区，每人拿一块游泳板，按顺序下水，靠在池子边上，用脚使劲一蹬池壁，就像青蛙一样窜了出去，同时，手抓着游泳板向前伸直，脚的动作要领是“收-翻-蹬-夹”。当脚蹬夹水的时候，我感觉似乎要沉到水里去了，有一点害怕。老师让我们每人练习游水池五个来回。经过一个上午的练习，我渐渐适应了“蛙泳”的动作。

现在我已经学会了“蛙泳”，但还不是很熟练。

到了最后，老师还把我们带到深水区去练习，现在，我不用游泳板，已经可以自己在深水区游来游去了。

别看今天下雨，但是我的心情还是不错的。

**教练教我学游泳作文300字5**

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！

**教练教我学游泳作文300字6**

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！

**教练教我学游泳作文300字7**

记得在我很小的时候，我就学会了游泳，刚学会游泳的那一刹那，我快乐的不知怎么形容。你们知道为什么吗？想知道就继续看下去吧！

那是应为我还不到两岁的时候，爸爸给我洗澡时不小心手松了一下，弄得我呛了一口水。就这样，以后我只要看见要用水才能玩的就立刻变成了缩头乌龟了，无论妈妈怎么劝说我，我还是坚持走自己的路——“怕水\_,妈妈说的一句话也没听进去。接下来发生了一件事改变了我的看法。

有一次，我被迫报了游泳班。上课了，刚换完衣服的我应为\_怕水”，哇哇大哭起来。不知什么时候一股强劲的力量把我抛进水里。一开始我还在拼了命的挣扎，可是挣扎了几下发现没有我所想象的那么恐怖。在教练的精心培育之下，我终于学会了游泳，教练还表扬我学的很认真。

教练的表扬让我不再害怕水，让我鼓起勇气面对游泳，在这里我要谢谢我的教练！

**教练教我学游泳作文300字8**

这个暑假，我最大的收获就是学会了游泳。

第一天，教练教我们下水，靠近水。看着波光粼粼的水面，我激动得终于可以在水里玩了。教练好像看穿了我的心思，走到我面前说：“想学好游泳，没你想的那么简单。”

在学会屏住呼吸的过程中，我终于明白了教练对我说的话。然后，教练教我们蛙泳，教练先给我们做了标准示范。然后，我们被教练习划水和踢腿，这让我们漂浮在水面上。但是当我做自己的动作时，我像一只有牙齿和爪子的螃蟹一样跳舞。教练告诉我：“手脚并用，使劲踢。手往下按的时候慢一点……”在教练耐心的指导下，我的动作越来越规范。

经过一周的训练，我终于学会了游泳。这次经历让我明白了一个道理：一切都不是一蹴而就的，必须经过一番艰苦的训练才能成功。

**教练教我学游泳作文300字9**

我一开始对游泳并不感兴趣，后来有一个好友去学了游泳，对我说了游泳的种种好处，我又觉得游泳挺有意思，就报了名。

不过，学游泳的梦想不久就像肥皂泡一样破灭了。我太害怕呛水，还胖，就算戴着泳圈也感觉自己会沉入水底。我每次去游泳都提心吊胆，很快断了学下去的念头。

后来，又有两个朋友去学游泳，他们居然只用了一个星期搞定了。我有些羡慕嫉妒恨，要知道他们两个的学习成绩在我面前有点害羞。他们都学会了，我还没学会，他们不会嘲笑我智商崩了吗？我决定回炉重造。

我不太会憋气，不会憋气会造成呛水。妈妈就给我报了一个畅游，让我专门学憋气。

开始，我忌讳练憋气，因为憋气一不小心就会呛到，呛到了特别难受：猛烈地咳嗽，嗓子酸酸的，鼻子疼得好像要裂开了。后来，我掌握了憋气的技巧，可以去“实战”了。我一边憋气一边划水，游泳的技巧起高了，憋气的时间也长多了。

不久，我学会了游泳。

**教练教我学游泳作文300字10**

转眼间，这个学期已经接近尾声，而我们日思夜想的暑假即将到来，对于这个全民期盼的暑假生活，我有许多具体计划，包括按时完成暑假作业、读几本经典好书、持之以恒地学习小提琴……其中还有一项伟大的计划：我想要学会游泳!

记得去年暑假，我想学游泳，通过爸爸陪着我的几次下水，只学会了屏住呼吸和仰泳的基本动作，但是也正是因为那几次经历，让我感受到浮在水中完全不同于走在陆地小路上的全新感觉，清澈的池水像一双无形的大手温柔地托着我的身体浮在水面上，自由舒服。

所以我暗暗下定决心，在今年暑假，我一定要学会游泳，学会仰泳、蝶泳、潜泳、蛙泳、自由泳……我不禁想象着自己学会了游泳，像一条自由自在的人鱼，在碧绿的水中轻盈地畅游，和小鱼儿亲密接触，看水底的虾兵蟹将们练兵，数数花色条纹晶莹圆润的鹅卵石，和水面可爱的野鸭子比赛游泳速度……

今年暑假，我一定要学会游泳!并且为了实现我这一计划而努力。

**教练教我学游泳作文300字11**

暑假里，妈妈帮我去游泳馆报名学游泳。我穿上游泳衣，带上泳帽和泳镜，和一起学游泳的小伙伴们来到泳池。

教练把我们带下水，“哇，水好凉呀！”我叫道，可还是嘻嘻哈哈地和小伙伴们下了水。慢慢的我适应了水温，开始自由活动。教练来了，第一节课教我们学换气，先把头埋到水里，张开小嘴吐气，然后再上来换气……可是我下水时太快，吐气时嘴巴也张的太大，鼻子经常呛到水，很不舒服，真想放弃不学了。再看看一起学的小伙伴，情况都和我差不多，大家互相鼓励，也就硬着头皮坚持着。经过2天的训练，我们都摸着了窍门，换气对我们来说，简直就是很轻松自如的事。教练接着教我们学习漂浮，我们按教练说的做，用手臂交叉直直的向上举，然后下水，用大腿带动小腿，不要弯曲，用力扑腾，果然，我们像一艘艘小船一样飘了起来。这样训练了5天，我们终于可以自由自在的游泳了。我和小伙伴们经常想出花样比赛，一会儿仰泳，一会儿狗爬，一会儿又潜入水下，逗的教练哈哈大笑，我们也开心的笑了。

现在回想起那几天，真是过的有趣和开心。现在经常想，如果第一天遇到困难，就放弃了，我肯定还是个旱鸭子。这事也使我更加明白，无论做什么事，坚持下去，结果总是美的！

**教练教我学游泳作文300字12**

我看到别人都会游泳，我很羡慕，于是，今年暑假我让爸爸给我报了一个游泳班。

开始上课了，老师先让我把头伸到水里学憋气，前两次，我常常被呛着，后来慢慢的学会了憋气。老师拉着我的手让我憋着气浮在水面上，然后慢慢的放手，就这样我学会了飘浮。接着，老师让我趴在地上学蛙泳的动作，体会“提、翻、蹬、夹”的动作要领，然后我在水里尝试练习，经过反复练习，我很快掌握了蛙泳的动作。接下来，老师又教我换气，刚开始，我不敢换气，露了一点儿头，老师说：“换气时要把嘴露出水面，才能换气。”听了老师的话，我大胆练习，终于学会了换气。我高兴极了。我可以像小青蛙一样在水里游泳，像鱼儿一样在由自在地玩耍了。

我终于学会了游泳，游泳成了我暑假生活中的一部分。

**教练教我学游泳作文300字13**

一年级的暑假，我学会了游泳。

刚开始我有些害怕，可能是因为第一次学的原因吧。教练让我把身体卷起来，像小皮球一样，神奇的事情发生了，我居然浮在了水面上。所以我也不再害怕了。

虽然大多数人最开始学的是蛙泳，但我先学了自由泳。我先学了打水，教练给我拿了一块塑料做的板，让我把手放上去，这块板加上我手的重量，居然还是没有沉下去。教练说：“两条腿要伸直，上下拍打。”我照着教练说的，开始尝试游起来，但是我只游了一个来回，不停上下拍打的双腿就很酸了，怪不得很多人先学蛙泳。学完了腿部动作，手部动作很简单，就是手绕一圈，但是还要配合上换气，就略微有些难度了，换气要在侧面换气，每划三次换一次。

就这样，我学会了自由泳的基本动作。听起来是不是很简单?自己去试试吧，保证你一个月学不会，哈哈哈。

**教练教我学游泳作文300字14**

今天，我和爸爸来到游泳馆，让爸爸教我游泳，因为我不想被别人戏称“旱鸭子”。

爸爸先下水做了个示范，只见他像一条大鲤鱼一样在水里游来游去，一边游还一边做着各种各样的的动作，我都看呆了！就在这时，爸爸从水里钻了出来，对我说：“你也下来试试吧！”我一听，心想：这水有点深，我下去能行吗？虽然我心里有点害怕，但还是跳了下去，结果，“砰”的一声，脚还没着地就来了个“倒栽葱”。过了一会儿，我又站了起来，继续练习游泳。不料，我一时大意，身体又倾斜了，呛了好几口水，我有点灰心，爸爸好像看透了我，大声的喊：“儿子，不灰心，坚持就是胜利！”

我听了爸爸的话，又重振旗鼓，认真地练了起来，练了好久，终于学会了游泳，心里比吃了蜜还甜！

**教练教我学游泳作文300字15**

暑假里爸爸给我布置了两个任务，一个是学会游泳，另外一个是学会骑自行车。

那就先说游泳吧。妈妈把我送到叶老师那儿进行一对一的辅导，叶老师是一位经验丰富又温和的好老师。第一天，叶老师教我憋气，开始的时侯只能憋几秒，练习几次后就能憋十秒了。第二天叶老师开始教我蛙泳的蹬腿动作，收、翻、蹬，几次下来觉得太单调了，但叶老师说只有练好基础动作才能学会蛙泳，练了整整一节课。第三天下水练蹬腿了，一开始扶着浮板后来离开浮板练。第四天开始加上手臂动作和换气了，蹬三下腿划一次手换一次气，几次练下来我可以游三四米了。

又练了两天叶师要给我测试一下，我一口气游了半个泳池十二点五米，叶老师和妈妈都很惊喜，想不到我一下子能游这么远了。十五米、二十米，我一天天进步，最后一节课我游了二十五米，整个泳池的长度。叶老师还趁我不注意把我推进了泳池里，我也游到了岸边。

后来爸爸又带我去了几次游泳馆，我越游越远，最后游了五十米！

我学会游泳了！

**教练教我学游泳作文300字16**

我的游泳老师很胖，但他却非常高。在岸上的时候，他忽然变得很胖，一摇一摆的，像个大企鹅；在水里的时候，水只到了他的腰，老师又变高了。

我的游泳老师还很凶。有一次，他正在跟我们讲游自由泳的要领，话才说了一半，一个同学可能心不在焉，把头埋在水里，再跳起来，跳得很高，他可能觉得很有趣，就不断把头埋进水里再跳起来，把游泳老师忘记了。在旁边讲课的老师看到了这一切，很生气，趁他不注意，在他跳起来的时候，用浮板打了下他的头，那个同学立刻停了下来，也许是因为很痛吧，我们游泳班的同学全都幸灾乐祸地笑起来。

虽然我的游泳老师很凶，但他也还是很幽默的。那次老师告诉我们，游泳的时候要有爆发力，他说：“火箭要飞上太空，就靠爆发力，不然它是飞不上太空的。”说完，他又形象地做了个动作，逗得我们哈哈大笑。按他教的方法，后来我试了一下，果然游得比以前快了许多。

我希望老师以后不要这么凶，变得更加幽默一点。

**教练教我学游泳作文300字17**

我是只旱鸭子，在水里只能挣扎两下就往下沉，所以不能到水深超过我脖子的池子里游泳，每次看到人们在游泳池的深水区游泳就羡慕得不得了，特别是那些个比我矮或年龄比我小的，看着在浅水区的我露出一副得意样。

今年暑假我鼓起勇气报了个游泳训练班，其实去年也报过，但喝了几口游泳池的水后就放弃了。我报的班是学自由泳(捷泳)的，共12天，每天1小时，据说两天学一个动作，6天就能学会。

前两天我学的是打腿，自由泳的打腿非常简单，只要不停地拍水就行了，一开始我不是很能控制，不过在教练的教导下，我能够用标准姿势打腿了;接下去的两天是学手的姿势，原来是一圈一圈地转，就像螺旋桨一样，这个动作我没两下就学会了;最后两天是学换气，这个换气不同于其它泳姿，它换气是朝两边换的，其它泳姿都是朝正面的，一只手伸到前面后，脑袋靠上去就行了。

6天过去了，三个动作也学会了，但要游起来也还不是那么简单的事，后面的6天就是三个动作的协调控制。一开始我控制不好手脚，要么手动了脚没动，要么脚动了手没动，要么呼吸时又呛去了……

现在对于自由泳，我已经能够轻松、标准地游了，准备再去学其他的泳姿。

**教练教我学游泳作文300字18**

以前，每当我看到电视上的游泳健将游地那么快、那么美，心里总是痒痒的，梦想着有一天自己也能像他们那样，在清澈的池水中如天鹅般畅游。正好，去年暑假，我刚上完二年级，妈妈就迫不及待的把我送到游泳场，让我学蛙泳。

游泳训练班能帮我实现梦想啦！我激动的又唱又跳，欣喜若狂。然而，我本以为轻而易举就能学会的“游泳”，却令我品味到一种意想不到的“苦”滋味。

我刚走进游泳池时，既兴奋又紧张。教练先教我们做准备活动：抬抬头，伸伸腿，纽纽脚，然后就领着我们――一群乳臭未干的小家伙走进了浅水区。“啊，水真凉呀！”一下水，我就呲牙咧嘴地高声喊，教练直往我身上撩水，很快我适应了水温，脸上又露出了顽皮的笑……

游泳的第一课是学憋气，我们手拉手围成圈，教练一声令下，大家都猛吸一口气，把头埋入水中。“第一个探出头的是缩头乌龟！”教练话音刚落，一个“小乌龟”就把头伸出了水面“哈哈，有人变乌龟喽……”大家听见声音，都趁机钻出水面开心的笑起来。

第二课是练习手脚配合。教练把四肢动作给大家演示了几遍，然后手把手的纠正错误。我正练的起劲，“走，到深水区练跳水。”教练不容分说，把我们领到了深水区。

**教练教我学游泳作文300字19**

从小，我就十分喜欢玩水。因为，没有经历过游泳，所以只能在家浴缸里嬉水。

去年暑假，妈妈为了增强我的体质，同时见我喜欢游泳，就帮我在解放路实验小学游泳馆报名参加游泳学习计划。当时的我，像小鸟一样的欢乐。

暑假中的一天，我第一次进游泳馆。里面的人很多，游泳池比我想象中的还要大。开始学习游泳的时候，我只是趴在岸边重复做着同一个动作。每次都累得没有力气。几节课后，有一次我想跳入水中，却滑了一跤，掉入水中———结果被呛了一口水，等我站起来的时候，我一不小心又掉入水中，挣扎后，抓住了深水区和浅水区的隔离栏杆才在水中站稳。当时，我的鼻子难受的无法说明。同时也变得害怕起来，过后，我又很快的冷静下来，这次的事情让我坚定了学好游泳的决心。因为在水中遇到了害怕的时候，不会游泳的话，自己救自己也不行。

一段时间后，在教练的带领下，我第一次去深水区，但每次都是游几步就靠岸了。教练见后，并没有责怪我的偷懒，而是耐心的指导和大胆的鼓励，使得我首次游向深水区中央，也就是那一天，我成功得学会了游泳。

现在，我终于知道：做任何一件事情，都要全心投入，奋力拼搏——才能获得成功！

**教练教我学游泳作文300字20**

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。

**教练教我学游泳作文300字21**

赤日炎炎的桑拿天，游泳池几乎变成了人们避暑的好地方。

以前我只能靠游泳圈，手脚乱划几下，倒也能前进一点点，后来我渐渐长大了，看看那些会有游泳的小朋友像小鱼儿一样在水中游来游去，我心里羡慕死了。

起初，妈妈不答应我去游泳，后来妈妈还是答应了。然后她给我买了泳衣，游泳圈，眼镜。一天我兴奋地来到了游泳池，最初，我也只能带着游泳圈在水中游泳。有一次，我自己试着在水中憋气，突然一个叔叔在教他的儿子游泳。那个叔叔说：“我们先学蛙泳吧！”那个叔叔说：“蛙泳就像青蛙一样游。”一要，小腿向上翻；二要，脚掌翻起来朝天；三要，双腿向后户型蹬开；四要，合拢双腿。我觉得叔叔说得太简单了，但我又不敢做，因为我怕沉下去。后来我沿着水池边练习，慢慢找到了感觉，使用手脚配合，终于可以独立游了。一天我发现自己可以游5米了，我后来想游10米时，不知有了好久好久，我觉得好累啊！我正想放弃时，就听有人说：“坚持下去，马上就要到了。”我坚持完了全程。

我终于学会了游泳，这件事让我明白了一个道理：只要我们坚持不懈，就会成功。

**教练教我学游泳作文300字22**

这个假期妈妈还给我报了个游泳班，让我和姐姐一起学游泳。

学游泳的第一天我很兴奋，早早的就催着妈妈把我们两个送去游泳的地方。进到游泳馆，看到有许多小朋友在水里游，有的身上带着救生圈在水里游；有的是双手扶着一个泡沫板在水里游着；还有的没有任何东西扶着，就能在水里像一条条小鱼自由自在的游来游去，我羡慕极了。

老师首先教我们学憋气，憋气可不是那么容易的，起初，我还被呛了几口水，后来我按照老师教的窍门用心练习，也能学会了，也不再呛水了。很快这节课结束了，老师给我们留了作业，回家继续学习憋气，这是游泳的关键，要加强练习，我为了能够快些学会游泳，老师教的时候我认真的学，在家我也用心的练习。

我很期待，能像其他的小朋友能在水里自由自在的游泳。

**教练教我学游泳作文300字23**

最近，中考加进了体育这个科目，其中有一个项目是跑步游泳二选一。爸爸妈妈担心我跑步跑不了满分，便让我去学游泳。

第一接课，我们先学憋气。教练让我们先深吸一口气，。然后把头放入水里，憋不住时，就把头抬起来。我想：“哈哈，真简单！”我吸了口气，把头放下去后，没到十秒就抬了起来。“不行，憋气时间太短了，”教练大声地对我说，“在水里憋气，起码要二十秒才行！”第二次，我鼓起腮帮子，做了深呼吸，再次把头放进水里。刚放下去五秒差不多，我就感到有一只手想把我压下去。我站起来，发现是教练。“你的头是抬着的，这样非常不好。你要把你的头尽量往下压。”“哦，我知道了。”我又深吸了一口气，把头放进水中，正想往下压，就觉得我的耳朵进水了，又立马站了起来，对教练说：

“教练，我的耳朵进水了！”教练听了，说：“游泳嘛，耳朵肯定是要进水的，你放心，这绝对没事的！”在妈妈和教练的鼓励下，我终于不再害怕，能把整个头都放入水中了。

游泳，也不容易啊。

**教练教我学游泳作文300字24**

暑假的一天，太阳火辣辣地照着大地，我们热得都快变成烤番薯了。妈妈托她同事带我一起去游泳降降温。到了游泳池我们交好钱，然后脱下鞋子换上泳裤戴好泳镜，刚要下水时我才发现原来我是旱鸭子不会游泳。

叔叔告诉我，不用紧张，其实游泳很简单。他说首先要练憋气，就是先深吸一口气，然后潜到水中，等快没气了才露出水面来吐气，然后再吸一口气，再潜入水中。我按照叔叔说的要领练习，一下子就上手了。接着，叔叔告诉我，学游泳时讲究动作协调，先五指并拢，手臂伸直，然后两手分开向斜下方压水，后退跟着有节奏的一收一蹬。我试着游了几下，但是都没成功，反而还吃了好几口水。

我嘟囔着说：“不学了。”，叔叔说：“不急慢慢练，心急吃不了热豆腐。”渐渐的，我感觉自己的手脚配合渐渐协调了起来，像青蛙一样一伸，一缩，一蹬，就游出了老远。噢耶，我终于学会了游泳。今天我终于学会了游泳，从中我也明白了一个道理：做事不能急于求成，要讲究方法。

**教练教我学游泳作文300字25**

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。

**教练教我学游泳作文300字26**

去年夏天，我的妈妈给我报了游泳训练班。妈妈回家后告诉我要上游泳训练班，我想游泳一定很好玩。

到了游泳馆，我换上泳装后就迫不及待的进入游泳区，那儿有很多大人在游泳，有的练蛙泳，有的练仰泳，还有的练蝶泳。我往下一看怕水太深，担心浮不上来，又想：“既然妈妈给我报了游泳班我就应该好好学，让妈妈开心一下。”于是我尝试着下水，刚下水就一不留神滑入了池里，大口呛水，想大呼救命又不敢张嘴，四肢乱划，好不容易才扶着池壁站稳，我平静下来，心里有些后悔了。

教游泳的老师来了，老师说：“让我来教你游泳吧，你先扶着旁边的瓷砖，慢慢地把脚伸直，放松，然后把头沉入水里，直到憋不住气了再起来。”我尝试着做，可我不是脚没伸直就是浮起来的时间太少，于是我心想：“早知道游泳这么难学就不学了。”我一边练习一边打算放弃的时候，忽然发现我不扶瓷砖在水上也能浮几分钟，我一下子又来了精神，在尝试了很多失败以后，终于会了游泳。

有一天妈妈检查我游泳的姿势，我一个一个做给妈妈看，当妈妈看到游泳姿势完全正确时脸上露出了欣慰的笑容。

这就是我学游泳的经历，这次经历告诉我要坚持不懈才能成功。

**教练教我学游泳作文300字27**

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！

**教练教我学游泳作文300字28**

我的泅水教练姓韩，他圆圆的脸上刻着一双小而有神的眼睛，高高的鼻子，厚厚的嘴唇，大大的伶牙俐齿的嘴巴，黑糊糊的皮肤，硬朗的体格，常穿一身运动服，显得更精神了。

日常平凡韩教练对咱们非常好，可偶然他也特别很是利害。有一次我在和一些聋哑运动员打手语，瞎比画，被教师发现了，他便严峻地对我说：“再不好好实习，立刻回家。”我只好再去实习了。还有一次我夹着鼻塞泅水，教练看了我一眼说：“学了这么多天，还戴着鼻塞，白学了？”我一听，便乖乖的拿掉鼻塞，又继续实习。

韩教练非但严峻，而且很诙谐。一天，人人在练蛙泳腿，教练要求蹬腿要有力，腿划开的面积要年夜，可咱们懒洋洋地蹬水，动作一点也不标准，教练有趣地说：“你们那边是蛙泳腿？分明是虾蟆腿啊！”人人听了以后，身不由己地哈哈大笑，当真实习起来。

教练也很关切咱们。一次，一个同砚不当心，把另一个同砚的鼻子踢流血了，教练连忙拿来药棉，赶忙帮着止血，血终究被止住了，咱们悬在半空中的心终究落了下来。

听了我的介绍，你乐意跟他学泅水吗？那就赶紧来吧！

**教练教我学游泳作文300字29**

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！

**教练教我学游泳作文300字30**

夏天来了，我和王宣懿一起到我家私人泳池里学习游泳。可是我还带着游泳圈，他却能自由自在的在水里游泳，别提有多羡慕了。

今天我请了爸爸来教我。第1步先学憋气，爸爸让我抓住，柱子轻轻的把头栽到水中。不要呼吸，憋住气。爸爸说这一步千万不能着急。如果着急，一吸气就呛到了。

接着，我们学漂浮。先抱住浮板，一点一点的放松心情。这时过来一手把我的头栽到水里。把我呛得上气不接下气。但是我还是飘起来了呢。

然后我们要学习最重要的一步了，这就是蹬腿。我们要到实地操练了，我们要先把双手的掌心对掌心，向前伸直。再把脚做出“收，翻，蹬，夹。收，翻，蹬，夹。”啊，我的脚又酸又累，想放弃时，心里暗暗告诉我，有付出才有收获。正当我自信满满的时候，一不小心，就把头栽进水里“咕噜咕噜。”喝了一大口水。可难受了呢。

我们离成功不远了，可是最困难的还在后头呢。那就是换气，你一定要把所有动作在一起，还要把头伸得很长。有时还会被浪花溅到，很不好受。

啊，我终于会游泳了。可以和王良勋切磋切磋游泳技术了。

**教练教我学游泳作文300字31**

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！

**教练教我学游泳作文300字32**

暑假了，妈妈说带我去游泳，我一听，兴奋地跑了起来。早早吃完晚饭，我就催着妈妈快点去。

到了游泳馆以后，我迅速换好泳装。看着碧蓝的水，我快活地跳下水，匆忙套上臂圈，脚一蹬手一划，哈，一下子就到了水池正中央。池里的水清清的、凉凉的，真舒服！

这时妈妈游过来教我学闭气、划水一系列动作，闭气时，就听见耳边水声轰轰地响，象是在飞机上，蹬腿时我就像青蛙一样，使劲地蹬、不停地蹬，哎呀，腿抽筋了，我一下慌了神，越手忙脚乱起来，张嘴想喊救命，可是水却咕咚咕咚进到嘴里。我恢心了——学游泳真难，想放弃。妈妈鼓励我说：“要勇敢、要战胜困难！”就这样，我练了一个星期，终于学会了。

学游泳让我想到了做任何事情都要勇于面对，要不怕困难坚持到底！

**教练教我学游泳作文300字33**

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！

**教练教我学游泳作文300字34**

今天，爸爸妈妈带着我到第一海水浴场游泳。

到了之后，换好泳衣，走向了蓝色的大海。但是，还没有到大海的时候，妈妈说：“开始运动，一二三四，二二三四……”说着做起了体操。我忽然想起来了，游泳之前要运动一下，让身体热了，才能下水。所以我也开始跟着做体操。

等到我浑身发热的时候，我走向了大海。“啊！真凉！”我说。我告诉你么一个小秘密，不过不要笑话我哦，我还不会游泳！

这是，妈妈让我扶住她的胳膊，说：“深呼吸，不要笑，不要用嘴喘气，容易呛着。”这是，爸爸游过来，对妈妈说：“你去游一会儿吧。”我又把手扶到了爸爸的肩上，爸爸对我说：“要用嘴喘气，不能用鼻子喘气，会呛着的！”我听了，说：“喂，你说用嘴喘气，妈妈说要用鼻子……”话还没有说完，爸爸说：“好了，你试一下。”我试了一下，果然用鼻子喘气会呛着。不过用嘴喘气会喝海水。

妈妈游完泳，就说回家吧。然后没完没了的跟爸爸说话，我只好回家了。

真没意思啊！

**教练教我学游泳作文300字35**

我学习游泳已经两年了，引我入门，教会我各种泳姿的都是校游泳队的总教头——张老师，一个要求严格，训练一丝不苟，又幽默细心的老师。

第一次知道张老师是在一年级结束的那个暑假。按学校的安排，一年级的学生都要参加游泳学习，当我们这些第一次下水的“旱鸭子”正在李老师的指导下学习闷水时，游泳池的另一边一直传来一声声嘶哑刺耳的声音：“快点儿！腿打起来！手要打直……”只闻其声就让人不寒而栗。张老师严厉的形象，一下子就印在了我的心里。

张老师六十多岁了，个子长得高高的，很结实，皮肤黑的发亮，戴着一副黑边框的大眼镜。别以为戴眼镜的人都很斯文，张老师训练起来，可一点儿也不。他要求严格，说一不二，对我们每一个动作都要求精准到位。张老师有两大“法宝”，一是他的“大嗓门”，另一个就是我们游泳队人见人怕的武器——一根细藤条，哪怕它从不“吃肉”，但看着也让人爱不起来。

记得有一次，我训练的时候，在游泳池里和同学聊天玩翻转，根本没听岸上张老师的动作指导，连张老师喊“走”的时候，我们还在嘻嘻哈哈。张老师再次“高八度”的一声“小猪儿，走了”，吓得我一震，慌忙一蹬池壁仓皇地游了出去。当我再次游回，双手触边时，小藤条已在身边激起了水花，我心里一沉：完了，肯定要挨批评了。果然，我一抬头，就看见张老师紧皱眉头，两眼隔着镜片都闪着寒光：“你在干什么？起来！”张老师厉声呵斥着，吓得我不禁有些发抖。我忐忑不安地爬上岸，走到张老师身边，张老师把藤条一举，我吓得一缩头，可张老师反手又放下藤条，背过我身，两只手从后面拉着我的手，手把手教我打水时手要抬多高、划水时手划多深，甚至还跳入水中做起了示范。张老师专注地做着每个动作，我真觉得无地自容，只有使出浑身力气做好每一个动作。之后，张老师又温和地对我说：“以后认真听我讲动作，不懂就问，我很乐意做示范，每次训练都要有收获。下水吧。”从那以后，我每次都会竖着耳朵，像雷达探测器一般，认真听张老师的讲解和口令，我想像张老师那样，成为游泳达人，当然也不想让小藤条开荤哟！

看完我的讲述，是不是以为张老师很可怕呢？其实，张老师也有很幽默很细心的一面。不训练的时候，张老师跟我们说说笑笑，还给我们起了可爱的“艺名”，比如叫我“小猪儿”、叫唐子与“唐小妹”……这些可爱的名字让游泳队变得像大家庭一样温暖，我们也亲热地叫张老师“张大伯”。张大伯还有很细心的时候，他会帮女同学梳漂亮的辫子，帮着小点的孩子戴泳帽，每年游泳比赛结束后，还会给我们买喜欢的礼物……

我们的游泳教头张老师就是这么一位“性格多变”的老师，但我知道，张老师为了我们付出了很多心血，我们每一个人的进步，每一张奖状，都饱含着张老师的付出，我喜欢张老师，我爱张大伯！

**教练教我学游泳作文300字36**

暑假，我想去别的小区逛逛，于是，妈妈带我去了世纪名苑。我看到那边有学游泳的地方，里面很多人在游泳，好羡慕呀！然后，妈妈就给我报了游泳初级班。

第一天，我来到了游泳池旁，开始游泳。我的心怦怦地跳着，心想：“要是游不好怎么办呀！”老师先教我憋气，我吸了一口气，钻进了水里。好难受啊，我才憋了几秒钟就不行了。然后，我们开始学打水，哗啦，哗啦！水溅得满地都是，结果我只打了几下就累得不行了。但我继续练习，不断努力向前打水。后来，老师教我们学划水了，我们照着老师的样子划起水来。终于，在我不断的努力下，我可以从游泳池的这边游到另一边了。哈哈，我学会游泳啦，好开心！

自从我学会了游泳，妈妈经常带我去游泳，整个暑假游泳给我带来了许多的快乐。

**教练教我学游泳作文300字37**

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。

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