# 游泳记作文800字

来源：网络 作者：落日斜阳 更新时间：2025-07-19

*暑假，我又一次走进了游泳池，感觉百般亲切，思绪万千。在这里，有悲有喜……见证了我的成长。一年级，我因胆小而落荒逃离；二年级，因金海豚培训，我克服恐惧，学会了打腿和划手，虽成绩有限，但收获满满，开始喜欢上了游泳；三年级，我成功学会了蛙泳；...*

　　暑假，我又一次走进了游泳池，感觉百般亲切，思绪万千。在这里，有悲有喜……见证了我的成长。一年级，我因胆小而落荒逃离；二年级，因金海豚培训，我克服恐惧，学会了打腿和划手，虽成绩有限，但收获满满，开始喜欢上了游泳；三年级，我成功学会了蛙泳；四年级，我强化了蛙泳，顺利跟深水区“见面”了。今年，我将继续学习自由泳。可还没有学会蛙泳转身。在我强烈地要求之下，倪教练打算教我们如何蛙泳转身。哇！太棒了，说不定到时我能像游泳运动员一样顺利游完100呢！想想都说不出的兴奋。

　　来到深水区，倪教练给我们做了一个示范，可我们这五只呆头呆脑的“小乌龟”，傻傻地还是不知道干嘛，只好再请他示范一遍。“咕——咚——”示范又是一眨眼结束了。“怎么，这就结束了？我好像还是没有看清楚啊！千万不要叫我，菩萨保佑，不要叫我。”我心里默念着。这时，耳边响起了：“高宁雨，你第一个，来试一下！”我胆怯地转过头，看见倪教练不容置疑的表情，傻傻地问：“是我吗？”“当然喽。”我做了个鬼脸，小声答道：“不高兴。”“快去！”倪教练伸手一推，顺势就把我踢下了水。“好吧，认栽，试试吧！”我心里嘀咕道。“换气，手推一把，脚蹬一下，左转，划一下水，嗯，很好。”倪教练说着口令，我跟着做，很自然地完成了蛙泳转身。倪教练高兴地拍了手，大声说：“高宁雨是我们这一班第一个学会蛙泳转身的，恭喜。”听罢，我大喊一声“耶”，跳了起来，蹦出水面，顿时水花四溅，那水花声仿佛也在为我鼓掌呢！“赶紧去游个300米，把转身练练熟。”倪教练发话了，小的不敢违抗，赶紧游。“好像也没什么难的，比想象中简单不少嘛！”我心里想着，回头望了望同伴们，投去自信的目光，顺势送给了他们一个加油的手势，便开始了自己的练习。

　　接着，同伴们在教练地“逼迫”下，纷纷学会了蛙泳转身。嘿，蛙泳转身真不错，一口气100米，速度快了不少，不用再停顿下来，要多爽有多爽。你瞧，300米游三次就够了。这样我就能追上徐童周了。那可是一个前所未有的突破呀！

　　蛙泳转身这一节课，让我发现，其实任何事情都没有想的那么可怕，只要勇敢地去尝试一下，相信自己，说不定就能成功。回想一年级的时候为什么要怕水呢？真有点可笑。现在我可是水里一条灵活的小鱼了！

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