# 学游泳日记

来源：网络 作者：雨雪飘飘 更新时间：2025-05-31

*学游泳日记 篇1今天，我要开始学蛙泳了。刘教练让我们趴在泳池边，反复的做：收、翻、蹬、夹动作，他告诉我们这是游泳基本功，更是蛙泳重要部分，让大家一定要认真的练习。我和小伙伴儿们都很听教练的话，很快就掌握了动作要点。过了不久，教练就让我们下...*

**学游泳日记 篇1**

今天，我要开始学蛙泳了。刘教练让我们趴在泳池边，反复的做：收、翻、蹬、夹动作，他告诉我们这是游泳基本功，更是蛙泳重要部分，让大家一定要认真的练习。我和小伙伴儿们都很听教练的话，很快就掌握了动作要点。

过了不久，教练就让我们下水实践了。大家激动地就像一只只小青蛙，“扑通扑通\"都下了水练得开心极了。接着教练让我们在水下吐气换气，这个环节可把我吓坏了。头一沉到水下，我心里就紧张，浑身僵硬手脚都划不了水，更别说自由呼吸了。一个动作下来，真快把我憋死了。怎么办？这时，刘教练赶紧游到我身边，一边耐心地给我分解动作，一边告诉我练习口决：伸手低头吐气；划水抬头吸气。听了教练的话，我在心中默默地背诵。让动作和口决保持一致。刚开始特别不协调，还呛了我几口水。但是教练一直在身边鼓励我，说我一遍比一遍做得好。慢慢的，我有了勇气，坚持不停地练习，终于达到了教练的要求。

我心里别提多高兴了。下课了，我飞快的向妈妈跑去。我想赶紧告诉他，我学会蛙泳了！

**学游泳日记 篇2**

今天，我跟爸爸的好朋友去华大游泳，他们一家三口都去了，华大的游泳池分室内游泳池和室外游泳池，室内是恒温永池‘，温度控制在28度，室外泳池是西班牙风情。

金黄色的人造沙滩前面有一个西班牙海盗船，我爬上海盗船在寻找宝藏，没找到，宝藏你在哪里呀？真可惜，我望了望船头，怎么没有海盗的旗？船的旁边有个瀑布，当年阿里巴巴在瀑布前叫了一声芝麻开门，我也叫了一声芝麻开门，可惜，前面没有山洞。还是去游泳吧。

我跳到水里，发现水里都有沙滩，好像到了海边，我跟叔叔比赛，他游自由泳，我因为不会自由泳，游了蛙泳，他比我快了一点点。我提议一起游蛙泳，他说好哇，我居然比他还块，真开心。

爸爸也很想去游泳，可惜工作忙没有来，下次吧，我再来和爸爸寻宝吧。

**学游泳日记 篇3**

今天，虽然天气很热，但我们还是兴高采烈地来到游泳馆门前，准备连续一下游泳。

游泳馆的\'门一开，大家像一群小蜜蜂一样涌进游泳馆——这朵美丽的大荷花中。我“飞”进了更衣室，快速换完了泳衣，又“飘”进了游泳池。

我们排好了队伍，做了一会儿准备运动。接着我们像饺子一样下了水。教练让我们先练习憋气。我和同学祝靓一起练习憋气。我们快速地把头埋进水里，一个个晶莹的水泡立刻就冒了出来。呀!我到底在练习漂浮还是憋气?我的身子都浮起来了呢!“嘟——嘟——嘟”教练让我们集合起来，让我们开始进行一个捡钥匙的比赛。教练吧钥匙扔到水底，我们立刻像一条条鱼一样沉入水底，去捡钥匙。可我才沉了一点点，就浮了上来。我怎么沉不下去呢!难道我是一个大气球吗?

游戏完毕，我们正式开始学游泳了。教练让我们这些会游泳的同学游给他看一下，是否标准。我一蹬脚，就想箭一样射了出去。手一划，头往上抬，一下子就游了四、五米。接着，我奋力地划水，蹬腿。我用了九牛二虎之力，好不容易才游了十七、八米远。我想为什么我每次一开始都很快，后面越来越慢呢?我真想不通。

下课了，我依依不舍地离开了游泳馆，回到了学校。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！