# 三年级游泳300字作文怎么写(29篇)

来源：网络 作者：紫芸轻舞 更新时间：2024-01-01

*三年级游泳300字作文怎么写1今天和姑丈一家人去了公安村游泳。跟着他们一起去游2。2米的游泳池了。虽然不太会游，但只要靠着边游还是可以的。使劲伸长脚，还是不着池底。只能像只鸭子一样踩水。我踩呀踩——看着表弟在池中央自由地游来游去，有时还做些...*

**三年级游泳300字作文怎么写1**

今天和姑丈一家人去了公安村游泳。跟着他们一起去游2。2米的游泳池了。虽然不太会游，但只要靠着边游还是可以的。使劲伸长脚，还是不着池底。只能像只鸭子一样踩水。我踩呀踩——看着表弟在池中央自由地游来游去，有时还做些很搞笑的特技。笑爆我肚字了！（还真有点羡慕）。真想快点学会游泳！

我兴高采烈地游泳之余也慢慢远离了岸边。没想到，惊险的事发生了——差点溺水了。表妹背着我游泳看不见我。我想大喊，但是只要一张开口就被无情的水涌入口中。为了活下去，我拼命地踩水。在我努力踩水之下，手慢慢离岸边近了。庆幸的是后来姑丈见到了我在水中挣扎，于是他游过来抱我上岸了。喝了好多水，好饱啊——还狂咳嗽，水都喷出来了。之后都不敢下水了。好险啊！！心脏都要跳出来了。

在岸上坐了一会儿，和表妹他们一起去BB池游了。游了一会，因为水很邋遢，又回去深水池了。下水后，我不敢再把手离开岸边了。后来在姑丈一家人的鼓励下，我开始跟他们学游泳。他们说玩接力游泳，一个人游一小段路到另一个人那里，接着再由另一个人传下去。就是用这种方法，不知不觉中我能泳的距离也加长了。

原来真的是要喝过水才能学会游泳的。喝了那么多水值得了！

**三年级游泳300字作文怎么写2**

学游泳，使我感到浓浓的“咸味”。

褪下依赖的游泳圈，小心地踏入久违的泳池，我的心里百感交集，涌动在心头，汇成一股学习的冲劲。“连续换气100个！”教练严肃有力的声音惯斥于耳。大概是我个子高，体形胖，占足了优势，我的心里喜滋滋的。

然而，接连两天的练习却给我当头一棒。浮板，是借助游泳时平衡的工具。换上它，收，翻，蹬，夹。我们将进行小组内的比赛。我吃力地蹬腿，但总像原地转圈，丝毫没有向前的意思。岸上，隐约传来哩啦的笑声……很快，我招架不住，浮上水面，呼吸着空气。回头一望，仅仅游出两三米的距离。沮丧。顿时感觉身上担着巨大的石头举步艰难。口中含着苦水，难以下咽。

你不勇敢，没人替你坚强。

教练特意让我在深水池练习，找找感觉。我更加小心，努力，终于，渐渐娴熟。水下，是一片水灵灵的幽蓝色，柔和透明。如大海般亲近。这悠悠的蓝，纵是名家高手，也无法临摹。我轻松地漫游着，成为海下鱼群的一员，我仿佛被美丽的水景簇拥，鱼儿，珊瑚，海星……构出一幅瑰丽的画卷。

经过长时间的训练，游泳已不在话下。我的心中，是无比的激动！

**三年级游泳300字作文怎么写3**

今天，我和妈妈又去游泳了。

进到游泳馆，我在岸上做了热身运动，教练说这样能防止突然下水带来身体的不适。做了10分钟，我就下水了。

在水里我用手拔水，脚使劲蹬水，真的像一只青蛙在水里游，好开心哦。这使我回想起第一次脱游泳圈时的情景。

记得那是上游泳课的第三节课。教练就让把游泳圈给脱掉。脱下的那一刻，我的人就开始下沉，我想我会不会被淹死？这时就听见教练在喊：\_用脚蹬水，手使劲划水。\_我想起了教练教的动作，赶紧按照学习的动作使劲的划水，蹬水。啊！终于可以露出头了。我一不小心，喝了一口水。教练一把把我给提起来了。

再次下水的时候，心里有点怕，可我还是勇敢的钻下水，想着学习的.游泳动作，如此反复几下，可以露出水面换口气，游泳的动作也熟练多了。

今天已经是第6节课了，我也游的很熟练了。可以换气从这边游到那边，大概有10多米吧。

通过游泳，我认为以后无论做什么事情都要专心，认真，坚持，一定会取得胜利！

**三年级游泳300字作文怎么写4**

暑假里，天气酷热难耐，我决定去学游泳，妈妈非常支持我。

我们先学“闷水”，就是深深地吸一口气，把头埋进水里，等憋不住气的时候再把头抬起来，看谁在水里保持的时间最长。刚开始的时候，我不习惯，闷的时间很短，还常被水呛着，但我坚持练习，三四天后就学会了“闷水”。

接着就是学“蹬腿”，老师让我手扒着栏杆把身体漂起来，两腿在水中不停地来回蹬动。后来我又学习“划水”和“漂”，这两项动作非常重要。我原想漂浮肯定很简单，不就是把四肢展开嘛，可是做了以后才知道，学漂浮可难啦。这不，手伸展开了，脚却像个粘在水底一样，怎么也抬不起来，索性用力一蹬，这可好，四肢是展开了，可是整个人就沉到水里去了。老师要我在水里别乱动，注意身体保持平衡，可我练了好久，也不会，我失望极了，真想不练了。可是放弃多可惜呀，前面的辛苦不就学费了吗？我一定要学会，于是在水里我一边思考老师教的动作要领，一边反复练习，功夫不负有心人，经过两个星期的苦练，我终于学会了游泳。

其实，学游泳也不是一件很难的事，只要有胆量有耐心就能成功。

**三年级游泳300字作文怎么写5**

今天，爸爸带我去游泳班上课。

我换好游泳裤，戴上眼镜看老师做示范。第一节课，老师先教我们学憋气，只见老师先吸了一口气，然后把头沉下去，一会儿，整个身体都浮在水面上，过了30多秒文，才探出头来，我觉得挺简单的，就马上把头沉了下去，只一眨眼功夫，我就憋不住了，头浮出了水面，鼻子里也进水了，而且酸得不得了，我才知道没这么简单，就一直不敢沉下去憋气。这时，老师在一个一个的检查同学们有没有学会憋气，当检查到我的时候，我一溜烟似的逃走了，就这样逃了几次，老师也没了办法，只好硬把我的头往水里按下去，没过一会儿，我就在水里挣扎起来，可是，老师硬按着我的头不放，我实在不行了，就使劲全身的力气，头才在水里挣脱出来，这时，我觉得鼻子又进水了，开始酸了起来，还想要呕吐，真够难受的!

回到家里，我把事情的来龙去脉告诉了爸爸妈妈，还哭哭啼啼地说：“爸爸、妈妈，我真的不想学了。”最后，妈妈语重心长地对我说：“难道你想做一个半途而废的人吗?”我听了这句话，深受启发，心想：“对呀，不就是一点小困难吗?我怎么能放弃呢?”我暗暗下定决心，一定要坚持到底，徐陈彬，加油!

**三年级游泳300字作文怎么写6**

今年的夏天真热啊，太阳像个大火球炙烤着大地，热得小狗在树下伸出舌头直喘气，我在家里吹着风扇也觉得热得不行，便央求妈妈带我去红仑游泳馆里游泳。

妈妈一听便答应了我的请求。我随妈妈来到游泳馆，把游泳卡交给收卡员，然后小跑去更衣室换衣。换好衣服，把包放进保险箱里就直奔游泳池。

只见游泳池里有好多小朋友，有的在游泳，有的在戏水，还有的在教练的指导下学潜水。我脱了鞋，一个猛子扎进水里。因为我去年就学了游泳，有一定的基础，所以，不用教练教我，我在水里潜了一会再把头伸出水面，抹了抹脸上的水，便正式开始游泳了，我按照去年教练教给我的方法，两只脚往前屈，呈字母“Ｍ”形，再往后蹬水，手伸直，手掌并拢，夹着头，头略往上倾。我每蹬三次水就换一次气，换气时并拢的手分开，掌心向后，往胸前划水，头也自然浮上来了，再仰头吸一口空气，手掌马上并拢，头再沉下去，其他小朋友也游到了我的身边，我和他们一起游了无数个来回，觉得水里凉凉的，真爽。我一直玩到五点，玩得可开心了。

哎呀，一下子就到妈妈下班的时间了，我只能换好衣服回去了，在水里玩了一下午，全身都感到很舒服，以后我要多去游泳，即能避暑，又能锻炼身体。

**三年级游泳300字作文怎么写7**

一个炎热的下午，我去楼下找邻居的朋友游泳．

到了游泳馆，哇塞，好多人在游泳，大池小池都快挤满了人，我们都忘记做预备操就跳进水里．哇，水好凉呀！乐得我们像鱼一样在水中串来串去．

忽然，我看见我同学也来游泳，就心血来潮地跟他比赛仰泳．可我们技术不熟练，所以总是碰到别人．还好，大家都玩得很开心，并不在意．

到了最后，我技不如人，输了这场游戏．我很不服气，便跟他比试自由泳．

这次，我戴上游泳镜，利利索索地像泥鳅似的窜进水中，见到前面有人，很快地绕过去．我用后脚使劲地拍击着水，在透明的水花中飞快前进，一下子就把＂敌手＂甩得远远的．结果可想而知，我胜利了．

到了晚上七点多，妈妈说要回家了．我们撒娇似的恳求妈妈再让我们玩一会儿，妈妈只好软下心说：＂好，再给你们十分钟，十分钟后就得回家！＂我们兴奋地说：＂ｏｋ！＂

可时光老人总是那样小气，一下子，十分钟过去了，我们只好念念不舍地离开了可爱的游泳馆．

哎，何时才能再回游泳馆？

**三年级游泳300字作文怎么写8**

在这个炎热的暑假里，最快乐而有意义的事就是游泳了。

记得有一次，教练让我到深水区游泳。一听到深水区我心慌起来，因为在去年游泳的时候，有一个教练说：“你要游到深水区。”我以为是自己的教练在说话，所以就游到了深水区，当我要站起来的时候，发现我的脚踮不到池底。

教练发现我不敢到深水区，于是就叫两个小哥哥游给我看。只见这两个小哥哥在深水区都游得那么好，我也准备下水试一试。我小心翼翼地下水，然后手扶着池壁再用脚一蹬，最后我竟然能在深水区游了。接着教练让我和两个小哥哥比赛，教练一喊：“一、二、三\_我就游了出去。等我游到了对面，发现有一个小哥哥早就到了，所以我得了第二，我很开心教练让我从深水区游到浅水区，第一次我游到距离浅水区还有4米的地方，第二次我就游到了浅水区。教练还夸我：“你真棒，我要给你一张大奖状！\_我听了心里喜滋滋的。

通过这次的游泳让我明白了：只要有勇气，什么困难都不可怕。

**三年级游泳300字作文怎么写9**

前天是星期一，下午我和妈妈去游泳馆游泳了。

到了游泳馆，我和妈妈换好游泳衣，准备下水开始游泳了，这时我的心情非常高兴，因为我好久没有游泳了。我带着迫不及待的心情跳到水中去，妈妈也跟着我下了水，下水后我和妈妈讨论了一下，决定进行一次游泳比赛，比赛的规则是这样的：看谁先游完四圈就算谁羸。话音刚落，我和妈妈就像箭一样飞快地冲了出去。游了不一会儿，我的速度渐渐变慢，游了一圈后，我的腿就累得不听使唤了，怎么游也游不起来，我又看了看妈妈，她已经游了一圈半多了，我自言自语地说：“咳，我真后悔，早知道妈妈游得那么快，我就不和她比赛了。”后来，又想了想：“既然我已经答应了和妈妈一起比赛游泳，我就一定和她比个高低，决个胜负。”就这样，我再次像火箭一样冲了出去，渐渐地，我超过了遥遥领先的妈妈。就在我超越妈妈的那一瞬间，我突然感觉心情是那样美妙、那样舒畅。最后，我终于游到了终点，成为了第一名。这时，我的心情不再是那么悲伤，不再那么后悔，而是非常快乐、非常高兴。在换衣服的时候，我兴奋地对妈妈说：“这真是我一生最美好的一件事，我永远也忘不了。”妈妈笑着说：“我也忘不了，女儿今天赢了我。”

**三年级游泳300字作文怎么写10**

今年暑假，爸爸、妈妈对我说：“你可以去学游泳了。”高兴的是：我终于可以去学游泳了，担心的是：我在学游泳的时候万一落水了，怎么办呢？这可是第一次学游泳啊！

星期五的下午我和我的同学一起来到游泳馆，跳下车，我就浑身发抖，爸爸看见了，觉得很好笑说：“你抖什么抖，很冷吗？”我没有心思和爸爸开完笑，我把心中的不安全给“倒”了出来：“爸爸你说我下水的时候会不会落到水底去。”“肯定不会的。”爸爸胸有成竹地回答：“有教练在，你怕什么呢？我听了”顿时觉得安慰了许多。

当我哆哆嗦嗦换好泳裤和泳衣来到教练旁，教练先让我们做热身运动，然后在泳池旁打仰泳腿五十个，最后把我们这群“旱鸭子”赶下了水，顿时我感到双脚发软，还不听时使唤地抖动着。接着，教练教我们仰泳的姿势，我只好咬紧牙关，握紧拳头硬撑着，首先学划水然后学打水，在这过程中，我不知道自己喝了多少口水。

时间一分一秒很快得过去了，我的第一次学游泳就这样结束了，只要通过努力，我相信自己很快会学会游泳的。

**三年级游泳300字作文怎么写11**

这个暑假过得真快，一会儿就过了一个月。我还没有游过泳呢。这天，爸爸突然提议去游泳，我拍手叫好，他们收拾好东西，带着我和弟弟出发了。

我们来到游泳池，我换好衣服，带着潜水眼镜，连热身运动都没做，就一纵神跳入了水里。在水里的感觉真爽。风探起头，就来了一波浪花，刚把眼镜擦完，就又来了一个浪花，我的眼镜都进水了。真邪门，谁干的！我睁眼一看，原来是弟弟。爸爸妈妈也在旁边，他们也不管一管，我憋了一口气钻入水底，游到弟弟面前给他来了个偷袭。弟弟灵光一闪，闪过了我的偷袭。后来战况激烈，妈妈连忙叫停，让我们比赛游泳。我们都答应了。

“一、二、三、开始！”我潜入睡底，双手往外一划，双脚一蹬，便游了起来。开始是我领先，但是我没憋住气，就在换气的瞬间被爸爸超越了，比赛结束，我第二名，但这对我来说已经很不错了。

接下来，我们又开始踢球战。我一人一组，我先攻击了，把皮球往上一仍，使劲一拍，弟弟的脸被我射中了，他有开始还击，他又传给了我，我又射给了爸爸……

今天真的好有趣啊，我从来没玩过这么好的一次。

**三年级游泳300字作文怎么写12**

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。”

**三年级游泳300字作文怎么写13**

我刚刚学会游泳，就想去深水区游了。我对我的游泳老师说：“老师，我想去深水区游一下，可以吗？”好吧，那你去游吧，可是，你一定要小心小心再小心呀。”老师考虑了一会儿说。我太高兴了，忍不住大叫了起来：“哇！我可以去深水池游泳啦！我太高兴啦！”

我兴奋地向深水区游去，“哇，不愧是深水区呀！”我惊讶的想，“真是太深了。”这么一想，我的兴奋一点点的消失掉了，反而有了一丁丁点的小害怕了。游着游着，我体力不支，想要站起来，可是我的脚尖怎么样也碰不到游泳池的底面。我“啊”地叫了一声，便沉了下去。脑子里一片空白，心想：我完了。还好教练及时赶到，我差一点就淹死了。有了这次教训，我再也不敢提起挑战深水区的事了，每天都在浅水区来回游。

过了半个月后，老师非要让我去深水区游。我只好壮着单子向深水区游去，我在深水区游着游着，忽然发现自己已经有足够的体力游完全程，而且游得非常好，非常轻松了。我成功挑战了深水区，内心激动不已。

这件事情我明白了，只要有充分的准备，事情才能圆满成功。

**三年级游泳300字作文怎么写14**

你们知道我的课余生活吗?让我来告诉你们吧!我喜欢游泳。

妈妈说过，游泳是求生本能，所以，我就一直坚持游泳，可是，我不会游泳，所以一游下去就上不来了。还好，爸爸会游泳，连忙把我救上来，我一开始游的时候，就喝了几口水，啊!原来喝水是这么的难受。奇怪的是，我喝了几口水，没想到居然学会了游泳，我简直不相信自己喝了几口水就学会游泳了。这时候，爸爸游过来说：“每个人要学会游泳，必须要喝几口水，否则，你怎么也学不会游泳。”哦，原来要学会游泳，必须要喝几口水，不然，是怎么也学不会的。我高兴的说：“我明白了，原来喝水也有学问的。”这时候，妈妈说：“如果你掉进了大海，你会游泳，就不怕淹没了。”原来学会游泳的好处是可以起死回生，我连忙叫爸爸教我学游泳，爸爸说：“好吧!”我学了十几天，终于学会游泳了。

今天是星期六，我和爸爸、妈妈又一起去游泳。爸爸叫我到大池去游，我非常的害怕，因为大池深1。5米，不过，我还是去了大池游。爸爸叫我在大池来回游一次，原本我是不想游的，不过，在妈妈的鼓励下，我奋力地游，终于游过去了。

在回家的路上，爸爸妈妈都说我一下子就学回游泳，我高兴的笑了。

**三年级游泳300字作文怎么写15**

每个人都有自己的童年，里面的故事却截然不同，有幸福的、有快乐的、还有痛苦的......我第一次游泳给我的印象最深，因为是第一次游，心里难免会做一些斗争。

暑假的一天,我和同学去三丰名园的游泳池游泳.一开始的时候,我一直在浅水区游,同学叫我去水区,我到了深水区的时候,我已经被水淹了,立刻爬上了岸,然后我就穿上了救生衣在下去,我没想到我可以浮起来,我同学说：“用手爬水，然后用脚用力踢。”我按照这样子做，果然游到了前面，我又说：“老费，有没有更好玩的?\_他说：“我们去跳水吧。\_我说：“可以。”我来到跳水台时，我有点害怕了，我心想:怕什么?我都会游泳了，再说了，男子汉大丈夫什么都不怕。我纵身一跳，跳了下去，刚下去又浮了上来，在水下的时候一下子喝了几口水去，我说：“老费，一点都不好玩。”他说：“你跳水前要先吸一口气再跳，在水里不吸气。\_我听了他的话再试了一次。我说：“实在是太爽了。”时间过得真快，皎洁的月亮爬上了树梢，我回家了，我以后还要来玩。

第一次游泳，带给了我很多快乐，它是我一生中最幸福的一部分，我难以忘记这段美好的时光......

**三年级游泳300字作文怎么写16**

这个暑假，妈妈给我报了游泳培训班，每天上午一个小时。我的教练姓雷，他二十多岁，长得很健壮，对我很严格。

我先在浅水区里练憋气，然后再练手和脚的动作。因为浅水区只有米深，所以我一点也不害怕。然后教练让我去米区练动作，起先我有点害怕，下水后发现水只到我的肩膀，我就放松了，跟着教练练习动作。

今天我练得不认真，教练把我抛到米的水里。水一下子没过了我的头顶。我很害怕，忘记了憋气和手脚的动作，在水里拼命跳。这时教练跳下来，把我抱出了水面。抱着教练的脖子，我哭了。

在深水区，我看到很多人游得非常好，有蛙泳的、仰泳的、自由泳的……我很羡慕他们。什么时候我才能像他们一样，自由地游来游去呢？

**三年级游泳300字作文怎么写17**

我觉得童年里的甜是要从苦经过努力转化而来的。比如学什么东西，就要靠不放弃的精神，才能学会。我说这样一件事情。

星期天，我到我家附近的游泳池玩水，看见别人在开开心心地游泳，我心里羡慕得不得了，也让妈妈教我游泳。

妈妈先让我练习憋气，我把鼻子捏住，刚憋了10秒就把头探出来，差点就要被淹死。妈妈对我说：“不要放弃，加油！”听了妈妈的话，我鼓起了勇气，继续练习。出乎预料，我竟然憋了30秒！第一项完成。

接下来就完成最后一项，也是最关键的一项，就是游泳。这一刻我已经等了好久了。妈妈让我把手张开，双腿伸直，像青蛙一样游就好了。我问妈妈：“这是蛙泳吧？”妈妈说：“是啊。”我学着青蛙游了一会儿，妈妈对我说：“你真棒，这么快就学会了！”我心里甜甜的，心想：这就是所谓的甜吧，我下一次一定要学更多的游泳方法。

在这次游泳过程中，我知道了：只有坚持不懈地努力，才可以成功。

**三年级游泳300字作文怎么写18**

今天，我和妈妈一起去新城花园游泳池学游泳。一到那里，只见游泳池里的小朋友们像鱼儿一样在不远处露出一个个水淋淋得小脑袋，满池子都是欢声笑语。我们下了水，妈妈说：“我们先要学会憋气。”我照妈妈的样子，深深地吸了口气，捏住鼻子，闭上嘴巴，鼓起腮帮子，把头埋进了水里。“哎哟，这水里怎么这么难憋气呀？”我只憋了十秒钟就站了起来。

接着，妈妈又教我手上和腿上动作。我照着妈妈的样子，趴在阶梯上，不停地上下摆动着双腿。顿时我脚下溅起一朵朵雪白的小浪花。妈妈说：“好，再用力些！”学手上动作了，妈妈托着我的肚子让我双手用力划，又用脚用力蹬。这样反复练习了多次。“好了。我们来让自己趴着浮起来吧！”“恩，好，我先来试！你要撑着我哦！”我大声说。我憋住气，妈妈撑着我，我趴着浮在了水面上。忽然，妈妈松开了手，我紧张起来。人不停地往下沉，我挣扎了两下，站了起来。妈妈告诉我：“不要紧张嘛，放松了自然就会浮起来！”

经过多次练习，我终于学会了浮上水面。

**三年级游泳300字作文怎么写19**

暑假到了，天气很炎热，我问爸爸可不可以去游泳？爸爸说“可以，等妈妈回来我们一起去游泳。”我迫不及待地在家里等妈妈回来！

到了下午，妈妈回来了，我们三个人一起到了水上乐园。我们先在商店买了游泳衣和游泳圈，然后换好衣服走到游泳池边，那里有深水区和浅水区，我只能到浅水区游泳。开始，我还不敢下去，但是我看到很多小朋友带着五颜六色的游泳圈在水里玩耍、欢笑。我还鼓起勇气，带着一个紫色的游泳圈，“扑通”我跳进了泳池里。我一下像一只自由自在的小鱼，一会又似一只无忧无虑的水鸟。时而蛙泳前进，时而躺在游泳圈上踩水退行，我的双手不停地摆动着，两脚不住的打着水，溅起的水花如一个个活泼可爱的小精灵。

渐渐地，我游累了，赶紧拿着游泳圈上了岸。我对爸爸妈妈说：“我游累了，我们回家吧！”然后我们就在更衣室换好衣服回家了。

今天游戏游得真开心，我不但克服了胆小的毛病，还学会了游泳，真是有意义！

**三年级游泳300字作文怎么写20**

因为我经常生病，在我三岁多的时候，妈妈带我去学习游泳，增强体质。

游泳训练是非常辛苦的。刚开始，每次都得游几百米的腿部动作，再游组合动作几百米，那时候我觉得非常累，游完以后我的嘴唇像涂了葡萄汁，整个都发紫了，而且浑身发抖，

那时候，我训练太狠的时候会缺氧，每次缺氧都感觉心里隐隐的有一股刺痛，两眼发黑，只能听到水花声，旁边的一切都停止了下来，只有我和我的肺沉浸在那“黑暗”的水花中，“呼吸，我渴望呼吸”，在我心底深处的一处角落里，传出一句又一句这样的话，终于到了岸边，所有的物体又“活了过来，空气赐予了所有物体的生命，我也从“黑暗”的水花中把头冒了出来，大大吸了一口新鲜的空气，有氧气真好。

我一天比一天努力，学习游泳一年后我参加人生的第一次游泳比赛，我居然拿到了五十米蛙泳腿第一名！

后来，我的游泳成绩越来越好。我陆续拿到了南山区冠军、深圳市冠军， 还 飞到无锡参加全国邀请赛，拿到了亚军，以及参加上海全国邀请赛并拿到了冠军。

后来，后来… …我还会继续努力，在游泳池中创造更好的成绩。

坚持，努力，一切皆有可能！

**三年级游泳300字作文怎么写21**

整个暑假天气都非常的闷热，上周六中午，爸爸妈妈带着我和妹妹去欢乐岛玩。

到了欢乐岛，我看见了清澈见底的人工湖水，有的人在人工湖里快活地游着，还有些不太会游泳的人只好趴在游泳圈上游。

我看见了心里直痒痒，也想试试。于是，我快速进入水中，也趴在游泳圈上游了起来。可是，过了一会儿，游泳圈一滑，我便从上面掉了下来。扑腾扑腾在水里挣扎，这时，爸爸赶紧快速的赶过来，把我从水里捞了出来，我不仅灌了一鼻子水，还喝了好几口水。呛水的滋味真不好受！

之后，我们又去冲浪了，妈妈和妹妹不敢下水，就在一边看，我决定跟着爸爸做一个勇敢的`尝试。冲浪开始了，只见前面的人都被冲了起来，浪到我所在的位置，我赶紧扶着游泳圈，心像却从嘴里跳出来一样，咚咚地响着，我干脆闭上了眼睛，感觉浪快速地把我托了起来又轻轻的把我放下，真是太刺激了！等我眼睁开的时候，浪已经没了。

这次，我虽然喝了几口水，但勇敢的学习了冲浪，心里真是无比开心！

**三年级游泳300字作文怎么写22**

我从小就有一个愿望，就是要学会游泳。每年暑假，爸爸都说我年纪太小，不让我去学。今年暑假，我爸爸终于同意让我参加游泳培训班。我有机会实现自己的愿望，太高兴了。

我盼望已久的游泳班开始了，下午四点，我用背包装了潜水镜、泳裤、大毛巾、矿泉水，我就迫不及待地叫爸爸送我来到实验小学的游泳池旁。来到一看，学游泳的人可真多啊。我换好泳裤后在游泳池旁做好准备运动后，就拿着浮板下水。老师教我们学蛙泳，我扶着栏杆，老师一边用双手拿着我的腿一边说：“先向两边用力蹬水，再轻轻地合腿，合腿要直。”我学着老师的说法去练习，感觉到又累又难。老师在旁边鼓励我要多多练习，我反复练习了很多次，终于学会了一点点，老师说：“你要再接再厉。”两个钟点很快就过去了，我觉得太有趣了。

后来，我每天都坚持刻苦训练，经过10多天的学习，我终于学会了游泳，实现了自己的愿望，真高兴啊！

**三年级游泳300字作文怎么写23**

看到别人在水里自由自在的游来游去，多快活啊！不会游泳的我只能在岸上羡慕的份了，于是，我暗下决心，一定要学会游泳。

暑假的一天，妈妈把我带到游泳池边，我们去换衣室换好泳衣后，我跟着妈妈跳到水里。谁知跳到水里的时候，马上就呛了一口水，感觉真难受啊！“妈妈，我不想学了。”我生气地说， “胆小鬼，在水里喝了一口水，就不敢游了，真没用，还说是男子汉大丈夫呢！”听了妈妈话，我心里很不服气，嘟起小嘴说：“才不是呢！我就要学会给你看。”于是，我鼓起勇气，决定继续学游泳。妈妈教我首先学会憋气。我跳到水里，心里默默地数着：“一、二、三、四、五``````”数到二十几的时候，我就憋不住了，跳出了水面。妈妈鼓励我说：“你还真不错，刚刚开始就可以憋气二十多秒了。”后来妈妈教我蛙泳，我学了两天终于学会了。现在我可以自豪地去了深水区游泳了。

经过这件事，我不仅学会了游泳，还领悟到做人的道理——勇于挑战自己，才能达到成功的彼岸。

**三年级游泳300字作文怎么写24**

今天是我第八天去学游泳。我先在岸上练习动作，又戴上游泳圈在水里练习动作。练完动作之后，教练就让我们脱掉游泳圈下水游。我游得距离很近，一下水就手忙脚乱，乱扑腾，不知所措，结果最后还沉底了，还是教练用竹竿把我拉上来的，狼狈极了！因为这几天我一直都是这样，负责任的教练专门要求我加班训练，希望我尽早学会。但由于训练时还是没什么明显进步，所以爸爸决定星期天亲自带我下水练习。经过一下午训练，我渐渐地身体会漂起来了，而且可以憋一口气横着游过十米宽的泳池，慢慢又学会了换气游。第十一天的时候，再训练时就可以换气游过泳池了，教练夸我的进步很大。我觉得我最大的进步就是经过整整一下午的刻苦训练，终于突破了学游泳的难关，学会了游泳！

再过几天这一期的游泳班就结束了。通过学游泳，我领悟到一个道理：很多事情虽然很难，但经过脚踏实地的辛勤努力，锲而不舍的执着追求，真正跨越过了难关，就会进入海阔天高的境界。这真是世上无难事，只怕有心人啊！

**三年级游泳300字作文怎么写25**

今天的天气可真热，我想和哥哥一起去游泳，但是哥哥感冒了，不能让他去，哥哥只能坐到旁边看我游泳，就在这时，爸爸帮我准备好了游衣、游镜、游帽，然后，我和哥哥就出发了，我们下了电梯，出了门，不一会儿我们就到，到了之后，阿姨就给了我和哥哥的钥匙然后我们就进去了，我看到的数字是，012号，我就找这个号码，一会儿就找到了，我到开了柜子，换好了衣服和游镜，游帽，我就进水了，老师是秦老师，他说是1:00；来的，现在都1:11了，我真迫不及到的想要看到老师是男是女的，但是我等了好久，老师还没来，哥哥说：“我们回家吧！”我说：“好的，”然后，我们就回家了，在一路上，我都在想着，老师今天怎么不来了呢？还是今天请假了？我们回家了之后，我就问妈妈：“为什么秦老师今天不来呢？”妈妈说：“因为他不是老师，他是救生员，你应该找的老师是林老师才对！”我恍然大悟，原来是我叫错老师了，我真是一个小糊涂蛋。

我听了妈妈的话之后，我一定下次要听清楚妈妈是哪位老师，他姓什么。

**三年级游泳300字作文怎么写26**

每个周日，我都要和爸爸去钱江新城去游泳，我们在水里尽情地嬉戏。然而当初学游泳的一些趣事仍历历在目。

记得在四年前，也是上兴趣班。路过游泳池，每当看见游泳池里溅起的那一朵朵美丽的水花和嬉戏玩闹得人们，我的心里就有不可抑制的冲动------下水去游泳！可是，看着似乎深不可测的水池，再看像旱鸭子一样的自己，立刻就像皮球一样泻了气。

终于有一次，我在爸爸的.怂恿下走进泳池，战战兢兢的下了水。不知道是我的心里作用还是其他原因，我感觉水是那样刺骨的冷。一窍不通的我先从蛙泳学起。它的技巧看似挺简单，我一会儿就初步掌握，可到了水里实践时才发现，要做到四肢划水`整齐划一非常不容i易。这不，我一开始就呛了几口水，手忙脚乱，像狗刨一样，狼狈不堪，完全忘了刚才掌握的动作。我徒劳的拍打着水花，眼看着就要沉下去了，辛好我拼命抱住了旁边的一个救生圈才幸免于难。那时的我并不知道，我下水的地方其实很浅，只要我一伸脚就能踩到池底，而那时的我是多么的天真！

现在，每当想起这件童年趣事，就会哑然失笑。正是这点点滴滴的趣事，才串起我们的快乐童年，成为我们心里最珍贵的记忆。

**三年级游泳300字作文怎么写27**

每当经过游泳池畔，看到一群一群的人在游泳池里快乐的玩耍，不时发出笑声，让我忍不住驻足细看，也让我想起一年级时学游泳的点点滴滴。

记得一年级时，我很想学会游泳，便吵着妈妈带我去报名，之后，我不断幻想当我学会游泳时，我就可以像鱼儿一样在水里悠游着，心情不禁陶陶然。终于到了第一次上课的日 子，妈妈当天特地请假送我去报到，虽然看着陌生的环境、同学和教练但只要想到可以下水游泳，我就雀跃不已！当教练滔滔不絶的讲解游泳技巧时，我的心早已飞到池里，对于教练的耳提面命，更是当耳方边风。

听见教练一声令下，只见大伙儿噗通的下水依照教练的方法练习，而我却完全在状况外，突然脚一滑，呛了水，我开始紧张，心跳不断加速，只能用双手不停摇晃求救，彷彿我就要被水淹没。幸好教练及时赶到，要不然我的小命就要不保了。

好长一段时间，每当我听到“游泳”两个字时，就像一只惊弓之鸟，看见别人如鱼得水般享受游泳的乐趣时，真是羡慕不已！幸好现在已刻服了恐惧，但回想起当时一把鼻涕一把眼泪的情景，似乎就在眼前，我想这是我一辈子忘都忘不了的第一次！

**三年级游泳300字作文怎么写28**

今天爸爸妈妈带我去体育馆游泳，我非常兴奋，因为这是我第一次游泳，游泳的人真多呀，有大人、小孩，有的小孩是已经会游泳的，自个带着救生圈在游的;有的是不会游泳的，由大人带着的，像我，就是爸爸带我游泳，首先，我们买了一个紫\*的救生圈，我戴着救生圈，一下子就跳到水里去了，爸爸跟着我，教我怎样游泳，我游啊游，在水里游了两个小时，我虽然没有完全学会游泳，但是我懂得了一些游泳技巧。我知道“\*冻三尺非一日之寒”，我一定要学会游泳。

夏天真热。火辣辣地太阳高高的挂在天空。小花、小草都低着头。大树卷缩着叶子，像一个害羞的小女孩。哎，在家里可真闷哪!爸爸说：“儿子，咱们去游泳吧”!我一听高兴得一蹦三尺高。

到了游泳池，我把游泳衣穿在身上，我高兴地走进游泳池，两只手划水，两只脚不停地打水，溅起很高很高的水花。看着爸爸能不用救身圈游泳，我好羡慕哦!爸爸好像看出了我的心事，说：“我来教你吧”!爸爸左手握住我的肚子，右手托住我的背。我游啊游啊，照着爸爸教的方法不停的练，最后爸爸一松手，我就学会了。啊!真轻松。

啊，快五点了，咱们快回家吧!我真高兴啊!因为我学会游泳了。

今天是游泳第十二节课，也就是最后一节课了。妈妈爸爸在家吩咐道：“今天是最后一节课了，一定得认真游哦!”我说：“会的!”到了游泳馆，我先去更衣室换泳裤，然后，上楼做准备运动，最后，我们才下水。我发现今天泳池的水少了一截。

当我真在想的时候，教练让我们自由泳三十趟。我边游边想：为什么单独用脚游比自由泳慢呢?我自言自语地说：“一定是自由游泳用手也用脚，自然会更快了。”正想着，我又听到了一声哨声。原来，教练让我们看他游。我就按着教练教的去做。果然，游得比以前更远了。当我想再有一次时，时间到了，下课了。今天这节课过得可真快啊!我只好依依不舍地离开了!

早晨，我只听到一声妈妈的大叫就寥寥起床了，我吃了吃早点，就郎这叫他们带我去东方巴黎学游泳去，到了那儿，我们“装备”好全身“武器”后就下水了，爸爸说;“学游泳首先要学会憋气，在手脚并用，手要往前划，脚要往后蹬。你记住了吗?儿子。”我信心十足的说：“没问题啊!”只听“扑通”的一声我被阶梯给撞了一个大大的包。

我看见两只龙吐出来了水，立刻就被吸引了。奇怪?怎么动不了了啊?哦!原来脚没敲。

经过5个小时的“努力”总算学会了。今天真高兴啊!

**三年级游泳300字作文怎么写29**

在一个炎热的下午，爸爸带着我去了期待已久的大源溪游泳。

到了大源溪，我发现已经有好多人在那里了。他们穿着各式各样颜色不同的泳衣，在水中嬉戏玩耍着，欢笑声不绝于耳。

我迫不及待的换上泳衣，小心翼翼的踩着溪边的鹅卵石，跳进了溪水里。哇！溪水好凉好凉，不过泡在水里舒服极了。然后，我就像一条鱼儿一样在水里欢快的游来游去，一会儿自由泳，一会儿蛙泳，一会儿仰泳真开心呀！

溪水清澈见底，在阳光下，还闪耀着点点星光。突然，我发现在水底的一块大石头上围着许许多多的小鱼儿，有些在这块石头的小窟窿里游进游出，有些在石头边上交头接耳，有些则在石头上相互追逐嬉戏，那块大石头简直像极了小鱼儿们的\_堡。我潜到水里，忍不住伸出手想抓一条小鱼，可那些小鱼儿游的可真快呀，\_嗖\_的一下就溜没影了！

我还和爸爸一起在水底下里捡螺丝，玩水花大作战，比赛游泳

这次大源溪游泳真是有趣极了！

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！