# 我的拿手好戏作文关于游泳(18篇)

来源：网络 作者：水墨画意 更新时间：2024-01-17

*我的拿手好戏作文关于游泳1在我的家里爸爸会修理东西，妈妈会做美味的饭菜，弟弟特别爱哭。我的家里每个人都有拿手好戏，而我的拿手好戏是——画画。我已经学画画一年多了，第一年我学的是水彩，现在开始学素描了。在学画画以前，我每天有空就画画。妈妈见我...*

**我的拿手好戏作文关于游泳1**

在我的家里爸爸会修理东西，妈妈会做美味的饭菜，弟弟特别爱哭。我的家里每个人都有拿手好戏，而我的拿手好戏是——画画。

我已经学画画一年多了，第一年我学的是水彩，现在开始学素描了。

在学画画以前，我每天有空就画画。妈妈见我很喜欢画画，走过来用手拍了拍我的肩膀说：“孩子，你那么喜欢画画，为什么不让妈妈给你报画画班呢？难道你觉得学费很贵？”

听了妈妈的话，我把手里的纸和笔轻轻地放在桌子上，好像害怕把他们弄坏一样，接着抬起头对妈妈说：“我很喜欢画画，也很想报画画班，只是不知道怎么对您说这件事儿。”

妈妈坐在沙发上，拿起手机便跟画画班老师联系好，给我报了全年班。又和画画班的老师加了微信，然后把钱交给了老师。

刚来美术班的`第一天，我拿着老师发给我的绘画工具坐在了一个位置上。因为这是我第一次来学习，班里都是我不认识的人，所以有点紧张。

上课了，老师拿了一张画给我们看了看，说：“这节课你们就画这件衣服，要先仔细观察，才能动笔画。”我细心地画了又画，却怎么也画不好，旁边的同学说：“我来帮你吧。”我想：这个班的老师和学生都很热心，我好开心呀。

慢慢地，我和老师同学都熟了起来。有一个和我最好的朋友，她每天和我坐在一起，今年应该升四年级啦。

一年后，我画的水彩已经非常好了，有一张宝石画还得了一等奖。

西洋水彩学完就要去学素描了，素描班的老师和同学也很热心。在素描班里，我学会了自己的事情自己做，学会了从一个物体画到组合体。

现在，我还在学素描，相信自己，一定可以学得更好。

**我的拿手好戏作文关于游泳2**

看到北京奥运会上“飞鱼”菲尔普斯在游泳项目上狂揽8金，破了7项世界纪录，世界“蛙王”北岛康介在比赛中发挥神勇，以绝对优势夺得200米蛙泳金牌时，心里不由得萌生了对游泳的兴趣，于是联系好了教练，去学游泳。

我先后学会了仰泳、蛙泳和自由泳，唯独蝶泳最难学。教练先教我学蝶泳腿。打蝶泳腿时，双脚自然并拢，以腰腹发力，压肩提臀，打水前进。可我在打蝶泳腿时，都是用小腿发力，拼命向前蹬，教练说了多遍我也改不过来。后来教练问我，游了30分钟，肚子有没有痛，我说肚子不痛只有小腿酸。教练说，学蝶泳腿时觉得肚子痛，动作才算正确。又经过30分钟的学习，我终于感觉到肚子有些痉挛，教练让我休息一会再接着练。经过一天的努力，我终于学会了蝶泳腿！我非常开心，听妈妈说我晚上睡觉做梦都在打蝶泳腿呢！

第二天，教练教我蝶泳手。游蝶泳手时，手臂压水，然后提起在空中展臂，再向前击水，整套动作完成。蝶泳手更加难学，刚解决了吸气时间短的问题，展臂时手太后的问题又来了……由于我的臂力太小，蝶泳始终泳得不快，我只好每天艰苦训练臂力。

功夫不负有心，我终于学会了蝶泳，成为一名“四项全能”的游泳健将。

游泳是一项非常好的体育运动，在炎炎夏日里不仅可以带来凉爽，而且又可以强身健体。

我喜欢游泳！

**我的拿手好戏作文关于游泳3**

一说起我的拿手好戏，那就是炒菜了，什么菜？西红柿炒鸡蛋！

在学校里，一下课，有很多吃货就开始讨论吃的，有说红烧肉，苦瓜炒肉，黄瓜炒鸡蛋等等……。

我一听就想起了我妈妈在网上给我定的网红锅。等待货品一到，自己就可以亲手炒菜了。之前在家自己炒过菜，感觉还挺好玩的。

过了三天，网红锅终于到了，迫不及待的打开快递盒，一把亮闪闪的锅摆在我的面前，我立马把锅拿出来，用清水洗了一遍，放在炉灶上，开火，烧油，准备做饭。

先把鸡蛋打碎放进碗里，加入食盐搅拌，把搅拌好的鸡蛋倒入锅里，翻炒成型出锅备用，然后再把西红柿去皮切块，把油锅烧热放入西红柿块翻炒，再把炒好的鸡蛋放进去，加入清水，食盐，糖和一些水淀粉，最后炒匀后，就可以出锅吃了。

刚刚炒完已到中午，正好到吃饭的时候，我想妈妈下班就不用再做午饭了，直接吃我做的。不一会儿妈妈就到家了，我把米饭盛出来，和我的“拿手好戏”一起端上了餐桌，妈妈夹了一筷子放入口中，嚼了两下，眉头就皱了起来。怎么了妈妈？不好吃吗？“好吃！太好吃了！”我的宝贝儿子简直就是一个小厨师！你自己快尝尝，说完又夹了一筷子，看到妈妈高兴地吃样儿，我也迫不及待的夹了一筷子放入口中，说了一句。真香！

我自豪的油然而生，原来自己炒的西红柿鸡蛋那么好吃呀！

怎么样？我的拿手好戏，你们觉得是不是很厉害啊！

**我的拿手好戏作文关于游泳4**

我很喜欢游泳，今年暑假妈妈又给我请了一个特别厉害的游泳老师，上课的第一天我和爸爸早早的来到了游泳馆，我换上了漂亮的游泳衣，我看见了一池碧水，我迫不及待的跳到了泳池里面，我用力的憋了一口气游了起来，这时候我的游泳老师进来了，他问我会游几种泳姿，然后他让我把蛙泳、自由泳、仰泳 、蝶泳给他全部游了一遍，游玩老师给我评价说，你的蛙游动作还可以了，其他的泳姿全部要改正，老师立即下水，从自由泳开始给我纠正动作，每次让我有4圈，

游着游着，我动作已经标准了好多，老师夸奖我，是个游泳的料，第二天老师又训练我蝶泳，这个动作好难啊，需要腰部的力量，才能碟起来，老师耐心的给我讲动作要领，我心里非常着急，但是就是腰部力量不够，达不到教练的要求，我想世上无难事，只要肯攀登咬紧牙关我卖力的练，一次比一次好，教练看后说已经不错了，这节课上完，我累得筋疲力尽的，一点都游不动了。

**我的拿手好戏作文关于游泳5**

听说妈妈要给我学游泳，这可把我高兴坏了，因为我最喜欢玩水了。过了几天，妈妈带我到加州阳光学游泳，一进游泳馆我就看见一个大大的游泳池，碧蓝的池水，我迫不及待地跑了过去。

我刚把一只脚伸进水里，就大叫起来：“冷死了，冷死了。”此时旁边的妈妈温和地说：“三三，你过一会儿就会适应的。” 这时教练走了过来，教我们学憋气，他要求我们憋到二十秒才算过关，这下我没办法了，只能好好练，试了好几次才成功;第二天教练教我们把身体漂起来;第三天教我们蹬腿;第四天教我们划水;到了第五天教练正要教我们脚和手一起配合游，可就在这时我不知怎么的不敢泳了，爸爸妈妈在岸上可急坏了，大声鼓励我：“三三不用怕，身体自然会浮起来的。”但不论他们是鼓励我还是骂我，可对我来说都不管用。看着我的朋友们像小鱼一样在水里快乐地游着，我的心无比难受，我也多次鼓励自己：“你快点游啊，胆子大一点。”可是我还是以失败告终。此时教练好像看穿了我的心思走了过来，他什么也没说，一把拉起我的手，这时我才勉强游了几下。

第二天一早，我就跟着爸爸来到蓝天宾馆练习游泳，在爸爸细心教导下我总算能自己游起来了，还不停地鼓励我说：“三三今天你进步最大，你真棒。” 通过这一次的练习，我不再怕了，我不但很快追上了我的朋友们，而且成为好朋友中游得最好的一个，我也尝到了游泳的乐趣。

**我的拿手好戏作文关于游泳6**

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。

**我的拿手好戏作文关于游泳7**

每个人都会有自己的拿手好戏，唱歌，跳舞，画画等等，应有尽有，而我今天要晒晒自己的拿手好戏——捏泥人。

还记得我第一次拥有粘土的时候，那种兴奋、喜悦的心情，在后来的日子里，我不断地练习着，使我捏泥人的技术已经达到了炉火纯青的地步。

有一次我要去参加妹妹的生日聚会，心想要送她点什么东西好？转念间就想到了捏个泥人送给他好了。就在我百般纠结要捏什么时，忽而就想到了蜡笔小新这个人物。于是我认真地开始捏了起来，并突出了蜡笔小新的特点——如他的眉毛等等。在我把这个泥人送给妹妹时，我清楚地看到了他脸上洋溢出的喜悦，心中的自豪感油然而生。

而令我最满意的作品。则数那憨厚可爱的猪八戒了。他可费了我不少功夫，做猪八戒的第一步就是要捏那肥肥的脸蛋和耳朵。然后把它那大大的肚子和肉乎乎的手臂接上，另外还要给他穿一件“防晒衣”——它那宽大的黑色的衣襟。猪八戒的半成品就完成了！我还拿出了一些红色和绿色的泥，左捏右揉，就变成了一瓣“西瓜”，接着从箱子里取出了一小团黑色的泥，小心地给“西瓜”装上“瓜子”，最后把这一瓣“西瓜”放在猪八戒的手里，哈哈！“猪八戒吃西瓜”，这个精美的泥人就完成了。

捏泥人不仅提高了我的动手能力和创造能力，还让我懂得了“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，使我懂得了只要坚持不懈就能成功这个深刻的道理。

**我的拿手好戏作文关于游泳8**

“哈哈，你看我的空竹厉不厉害？”“哼，来比\*象棋啊！”“……”人人都有自己的拿手好戏，可我的拿手好戏最简单，也最牛——跑步。

别看跑步简单，在班上的第一第二可非我莫属呢！记得那一次，我和同学比赛，得了第一名呢：“现在，我宣布，本次长跑1200米比赛，第一名是：邱瑞泽同学！”听到这一声，心里顿时感到心花怒放。不禁回想起比赛之时的场景：“三，二，一，开始！”激动人心的长跑比赛开始了。运动员们一个个冲出去，脚底下好似踩着风。

刚开始，大家都冲在我前面，我也不着急，就跟着他们跑。紧接着，差距开始了——到了100米的位置时，我加快步伐，手臂摆动的姿势扩大。逐渐地，在弯道，我脱离了“吊车尾”冲到了前十名。小明看到了冲上来的我，惊讶的说：“哼，小子跑得挺快的嘛，但再快也超不过我！”说完，他一个加速就冲到了第二。“哼，像你这样跑步，待会儿看你还得不得意！”我心想，毕竟跑步可是我的拿手好戏啊！我也不甘示弱，爆发出最后的力气赶上了他。

“离终点只有400米了，加油！”我默默地在心中呐喊。这时，我脑子里浮现出了\*日练习长跑，耐力的画面：我围着小区，一圈圈的跑着，直到累了为止。要到终点了，再用尽最后的力气，全力冲刺，冲过终点……“我这么努力的练习，不就是为了提高自己的水\*吗？”“这次长跑，不就在测验，锻炼我的水\*吗？”想到这，我一鼓作气，向终点发起了最后的冲刺。

“20米，15米，10米……”我健步如飞很快赶上并超过了第三，第二名。这时，我和第一名只相差半米的距离了，我跑到第一名身边和他一起竞争第一名。

“嘀！”一声清脆的声响在我耳边响起来，我冲过了终点，与小三并列第一！小明跑过来拍着我的肩膀说：“不错呀，没想到你还挺厉害的，之前小瞧你了。”小三也凑过来：“你真厉害呀！”老师大步流星的走过来：“可以呀，挺棒的，分享一下你的经验呗！”我笑着对他们说：“其实也没什么，我只是经常在小区里跑圈，每次至少三圈，到了最后再冲刺，久而久之就练成了。”

同学们听了，恍然大悟：原来我并不是靠什么诀窍练成的，而是靠勤奋啊，勤奋让我练成了拿手好戏！

**我的拿手好戏作文关于游泳9**

今天，妈妈带我到青少年宫报名学游泳。我一进游泳池，发现学游泳的同学可真不少。

我进入了启蒙班，教我们的是高教练和车教练。教练先教我们学憋气，深吸一口气，头埋在水中憋20秒，所有人都一次OK。接下来学抱腿，弯曲膝盖，双手抱膝，头必须挨着膝盖，埋在水中憋20秒，这一次我没成功，教练说，这个动作没学会，下个动作必须学会。下个动作是水上漂，手紧紧握住栏杆，身体放松，挺起肚子，头埋在水中憋20秒，我练了半天，终于学会了这个动作。接下来教练让我们不扶栏杆，漂在水上10秒，因为有了前一个动作的基础，这个动作我很快就学会了。然后，教练教我们蹬腿，把脚绷直，膝盖弯曲比肩膀略宽，用脚后跟蹬水，再回到第一个动作。最后，教练让我们把水上漂的动作和蹬腿的动作结合到一起，我学会在水里“扑腾”了！

经过考核，教练通知我明天到三梯队学习，我升班了！

今天阳光明媚，正是个躲在水里的好日子，不如我们去游泳吧，于是我和妈妈决定一起去游泳馆。

我们是开车去的，一下子就到了那里。我按捺不住自己的心情，马上狂奔进去，“哇塞”，里面的空调可真爽快啊，我再也不想离开这里了。我的换衣速度每次都是一次新的超越，真是越来越快了。我本来是想先等妈妈出来再一起下水的，可我是在忍不住了，那清澈的冰水让我再次冲动地跳了下去。妈妈说，我在水里像一只小鸭子，这边游游，那边游游，一下露出水面，一下又出现在深水区，我怎么使劲也站不到水底，真的好深啊！

这片蓝蓝的水域给了我清凉。今天我很开心。

**我的拿手好戏作文关于游泳10**

暑假里的一个晚上，哥哥带我到东方体育乐园去游泳。

到了游泳池，一进门看到灯光辉煌，这里分大人和少年的游泳池，大人的游泳池装有几个喷水洞，喷起的水像雪花一样漂亮，少年的游泳池有更多的装置，有滑滑梯、喷水枪……我从滑滑梯上面滑下来的时候，不幸咕咚咕咚喝了几口水。哥哥走到上层用喷水枪来喷我，我气极了，正想用喷水枪去回喷他，突然我听到“铃、铃、铃，铃、铃、铃”这是什么声音，我往上面一看，一大桶水正向我倒来，“哇！哎呀！”水拍得我的全身都红了。少年游泳池真好玩！

现在我开始学游泳了。我迫不及待地下了游泳池，手脚比划着游起来，我的身体像一块沉甸甸的石头沉到了水底，可我并不灰心，重新摆好姿势游，结果还是一样。哥哥看我这个样儿，哈哈大笑起来，我生气地说：“笑什么笑，你有什么了不起的，不就是会游泳吗？”哥哥捧着笑疼的肚子走过来，说：“小气鬼，还是‘专家’来教你吧！”说着，哥哥慢慢地教我：“身子要平稳，手不要弯曲……”我按哥哥教我的姿势去做，几个回合下来，我都做错，就像泄了气的皮球一样，无精打采的。哥哥却鼓励我说：“失败是成功之母，有失败，才会有成功嘛。”我在哥哥的帮助下继续学。功夫不负有心人，我终于学会了游泳。

通过这件事，我懂得了做任何事情只要有恒心一定能获得成功。

**我的拿手好戏作文关于游泳11**

作为一个小厨师来说，我的拿手好戏当然是做好吃的了。至于要做什么?请往下看吧!

好吃又简单的食物非他莫属，你来猜猜他是谁?“面条?”No!(不是)。抱歉，我猜不出来!

做这个吃的，首先准备两个鸡蛋，一碗饭，一根香肠，一根葱，一小碗油，一小碗生抽，一勺辣酱。“哦，我知道了，是蛋炒饭!”Yes，恭喜你终于答对了!

首先把锅烧热，时间是宝贵的，趁这个时间，我们把火腿切丁，切的越碎越好，然后再把葱切成碎，再把两个鸡蛋搅拌均匀，这样准备工作就做好了。

开始做了，首先把油电倒入刚预热好的锅里，等待冒烟，我们可以在这个宝贵的时间里把蛋液倒入饭里搅拌。你们肯定会问，为什么要把蛋液倒入饭里呢?因为这样可以让蛋炒饭的成品变好看滋滋滋油的。终于生“气”了，我们在把刚刚弄好的蛋饭倒入锅里，开始翻炒，等鸡蛋变成淡黄时，把火腿丁倒入，换小火，慢慢炒。

翻炒到火腿肠有粉变红时，倒入生抽，翻炒一分钟，再盖上锅盖，焖上两分钟。闷好后，倒入葱花翻炒30秒，这样好看的蛋炒饭就完成了!你以为就这样结束了吗?不是的，再放上辣酱就更完美了哟!

这就是我的拿手好戏，如果你想吃的话，你下次来我家哟!

**我的拿手好戏作文关于游泳12**

俗话说：高手在民间。十八般武艺，样样是好戏。有的高手的拿手好戏是跳舞，有的高手是打篮球，还有的是包饺子。

那么，我的武艺是什么呢?那就是折纸。折纸?对，你没有听错，就是折纸。在暑假里，我喜欢翻翻折纸书，看到感兴趣的就把它折出来。这不一走进我的房间，你瞧!可爱的大熊猫，弹钢琴的

小青蛙，还有漂亮的玫瑰簪……当然，这些都是由一张张，折纸色折成的，通通都出自于我的手里。我不仅喜欢折，也喜欢把它们组合在一起。看窗台上有着一串串的千纸鹤，它们姿态万千，有的展翅欲飞有的低头梳理自己的羽毛，还有的鹤妈妈在照顾小鹤。它们之间有的夹着爱心，有的夹着大长腿，有的夹着小巧玲珑的水鸟。

我认为折纸有三大好处，它不仅可以锻炼我的动手能力，还可以提升我的观察能力，同时又能丰富我的想象力。在闲暇时光，折折纸也是一个非常不错的选择。不过我的技术，还有许多需要带，近的地方，像水仙，三叶草和万寿菊，我还不会呢。

有一次同学请我给她折三层玫瑰和仙鹤，我毫不犹豫的就答应了。是啊，我的拿手好戏不就是折纸吗?我左右对折，又一方面，上一剪，下一粘，一直栩栩如生的仙鹤就出现在了我的面前。他好像在白起翅吧，迈起大长腿，高傲的抬起头，可爱的在跟我说谢谢。还有玫瑰，它是由大中小三型号所制成的，一个包着一个，是玫瑰的横切面。我先折出了最小的那个，把它放在一边，接着又做出了大号和中号，把它们一层一层的套在一起，这样就完成了。我得意洋洋地把它们交给了同学，她端详一阵后他赞叹地说：高，实在是高，这仙鹤感觉就是要高飞了，咦，玫瑰不应该是三层的吗?我定睛一看，原来是我忘记把最小的那一朵放进去了，于是我连忙把它送回家中。

百尺竿头更进一步，看来我需要努力提升自己的技术，也不能骄傲，因为骄傲使人落后嘛，希望我能坚持折纸，丰富自己的课余生活，提高观察力，动手能力，想象力。这就是我的拿手好戏——折纸!

**我的拿手好戏作文关于游泳13**

上个寒假，我学习了蛙泳，这次暑假，我决定学习自由泳，因为自由泳更快。我的教练姓卢，学习自由泳的第一天，因为已经一年没下水了，我还是有点害怕，于是，我倒数10下，跳!

经过一番复习，我渐渐的习惯了水，第一节课，教练教我了打腿，打腿可不轻松，得绷紧、伸直，打腿，我的腿十分酸痛，但我想：坚持坚持住!加油!我使出吃奶的力气打腿，终于，赢得了教练的肯定。

腿部动作我得出了要领：自由泳腿部的打水动作，虽然也有一定的推进作用，但主要是起

到保持身体的平衡。尽量放松脚踝，绷直脚尖，大腿带动小腿打水，腰部以下用力，上半身保持不动，这样打水才有力度，而且不会左右晃动。

经过三节课的反复的练习，我很不错的掌握了打腿。

打腿学完了就是划手了，划手比较简单一点。步骤：手臂在空中完成移臂之后，大臂内旋，使肘关节处于最高点，手指伸直并拢，掌心斜向外下方，指尖自然触水，接着是小臂，最后大臂自然插入水中。完成入水之后，手掌掌心开始由斜向外下转为斜向内后，逐渐弯手肘、弯曲手腕，手肘始终高于手臂，为下一步的划水做好准备。有个问题：我的手指总合不拢，于是我每天回家后都练一会，果然，一个星期后，问题解决了，真是“有志者，事竟成”啊!

最后，是换气，头只往右转，露出一半，只要右手划的时候吸气就好了。

这样，配合起来就好了。这次学习，让我懂了：“世上无难事，只怕有心人”!

**我的拿手好戏作文关于游泳14**

我爱游泳，因为它让我体会到有一种滋味叫苦尽甘来。记忆中满是学会游泳后，泳池中欢快的笑声。

刚开始学，我连下水都不敢，生怕自己会沉下去，呛到水。在教练叔叔的连哄带骗下，我只好沿着栏杆小心翼翼地下泳池去。尽管天气很热，但此刻，我感觉到的水是冷冰冰的，我全身蜷缩在一块儿，不敢动一下。教练看我胆战心惊的样子，轻轻地拉起我的手，让我放心地用脚拍打水面，感受水的浮力。慢慢的我好像不再那么怕水了，我的手臂可以自由地来回划水了，教练直夸我是个领悟能力极强的小朋友。

第二天，教练开始让我练习憋气和换气。我把头埋进水里，在心里默默地数着时间，1秒、2秒、3秒……哇，我一下憋了14秒。可是这时候我的耳朵里浸满了水，突然什么声音都听不见了，我害怕极了。教练让我把头侧过来，轻轻地甩一下，水好像真的倒出来了。哈哈，一点事情都没有哦。数次之后，我开始学习换气。教练说：“不会换气是游不长时间的。”于是我下定决心要学会换气。我深吸一口气后，把头埋进水里，手臂使劲地划水，我可以在水面上凭借自己的力前行了。听到泳池里教练的表扬声和其他小朋友的欢呼声，我兴奋极了。

学会了游泳，我终于可以像只欢快的小鸭子一样，自由地玩水了。

**我的拿手好戏作文关于游泳15**

十八般武艺，样样是好戏。每个人都有自己的拿手好戏，有的人爱唱歌，歌喉胜似黄鹂；有的人爱跳舞，像翩翩的蝴蝶；还有的人爱下棋，于方寸棋盘纵横捭阖。而我的拿手好戏是跑步。

小时候，我常常在电视里看到运动员在绿茵场上奔跑，就像离弦的箭一样冲向终点，赢得比赛，接受观众的欢呼呐喊。我就想：我也要像运动员一样，尽情在赛场奔跑，为国争光。

从那以后，一颗跑步的种子就深埋在我的心底，我便开始了艰难的训练历程。首先应该锻炼我的耐力，如果耐力强大，就可以跑得久。第一天，我给自己定下了每天十次标准俯卧撑的目标，就这样日复一日，年复一年，随着时间的积累，我练就了超乎寻常同龄孩子的耐力。耐力训练之余，我一有时间就练习跑步，公园里，来学校的路上，常常有我飞奔的身影。

有一次体育课，体育老师让我们赛跑，这下我可高兴啦，到了我展示拿手好戏的时候了，经过一组又一组比赛，我轻而易举获得了冠军，这离不开我\*日里付出的汗水。体育老师表扬了我，我借机向老师请教了科学的锻炼方法和跑步姿势。在老师的悉心教导下，我受益匪浅，这使我跑得更快了。

去年夏天，我在跑步时一不留神摔了一跤，钻心的疼痛让我想要放弃跑步，后来几天我闷闷不乐，妈妈鼓励我说不能轻易放弃自己的梦想，于是，我重拾信心，伤好以后，我以更充沛的精神投入到跑步中去。

我的拿手好戏——跑步，不但让我身体结实起来，也让我更加自信了。生活原本沉闷，但跑起来就有风，愿我们都是追风少年，保持热爱，跑出精彩。

**我的拿手好戏作文关于游泳16**

今天艳阳高照，天气很热，真是游泳的好时机。

上午十点，我和爸爸收拾好游泳衣 ，带上毛巾，向游泳馆高高兴兴地进军。很快我们换完泳衣，来到泳池边。

游泳池十分的大，像学校的操场那么大，池里零星的分布着一些游泳的人。爸爸见到泳池，激动地从台上跳了下去，激起半米高的水浪，真是一石激起千层浪啊。

我也该下水了。但我的脚刚一碰到水，一股寒气从我的脚底直扑头顶。我全身不由自主地抖了几下。这一抖，我脚滑了，于是整个身体向水中倒去，激起的水花竟比爸爸的还高。我在水中拼命地扑腾，呛了好几口水，感觉整个脑袋都进了水。为什么我会呛水呢？因为——我不会游泳！

我扑腾着抓住了栏杆，心突突地挑个不停，似乎要冲破我的喉咙冲出去。同时，我全身发软，似乎连栏杆也抓不住了。

爸爸扶着我，让我学习踩水。“来，手和\_替踩水，节奏可以不一样，但手要快速拍水，不停地拍，而脚可以缓慢地踏水，因为手是关键……。”爸爸在一边不停地教导我，我按照他的指导，果然浮了起来，没下沉。我手舞足蹈，结果乐极生悲，身子一歪，又呛了几口水。

爸爸见我会了基本动作，于是独自去深水区游泳了，留下我一个人在浅水区。我突然萌生了学习蛙泳的想法，但我身子刚前倾，就又歪了。“啊……哎……噢……呸呸！”我又呛了几口水。爸爸看见我这幅滑稽样，笑得身子都仰了过去。

唉，我什么时候才能学会游泳呀？！

**我的拿手好戏作文关于游泳17**

我的拿手好戏是做饭。在家我总是每隔几天就想出一道菜，我也很想挑战做出和外面一样的味道，又营养的菜，每一个都挺好吃的。我现在已经做出许多菜了，不过有些还是要有老妈的帮助的，比如：烤鸡腿，鱼香\*，小丸子，三明治寿司和汉堡等等一些东西。

我第一次做的是寿司，当时是因为同学会做，我问了问，觉得自己也可以做。我让老妈准备好食材：香肠、米、海带、苹果和番茄酱，其中只有海带和番茄酱是买的，其他都是用我们自己家有的做的。因为第一次做，我还不熟练，现在还带上铺米的时候，总是掉外面或粘到不海带上，可把我气疯了。最后还是老妈帮我摁的海带我铺米才成功的。下面的放材料，撒酱都很容易。可就是到最后一步切开的时候又一次把我难住了，可能是因为我们的刀不够锋利的原因，我切不开一用力气中间卷的，香肠苹果全部掉下来了，接下来只是米卷酱，外面加了一层海带而已。于是老妈就提主意了：主要是海带切不开，你什么的都好切，所以只要把海带切开示主要目标。我用力来回在海带上，免切海带开了我一用力它就完好无损的切出来了。放好盘后，我吃的老香了，因为这是自己做的嘛！

还有一次，我异想天开把奶奶用，做饼的电锅拿了出来，是那种做手抓饼的锅，我给他，连上电，从冰箱里拿出鸡腿一个一个放上面，刷好的黄油一直冒泡，一放鸡腿就“啪啪”的.叫了起来，我来回翻动过了好久，终于熟了，我把它一个一个又接回到新盘里撒上黑胡椒粉，挤上黑胡椒酱和香辣酱就可以吃了，三口一个很快就吃完了，刚好老爸也回来了，一闻到香味也想吃了，于是我用的给他，剩下的三个做了一遍，她也夸我做的好吃

这就是我的拿手好戏，怎样？不错吧？

**我的拿手好戏作文关于游泳18**

从小我就喜欢玩水。我在电视上看见游泳冠军站在高高的领奖台上，为祖国睁争得了荣誉。我的理想就是当一名游泳冠军。

有一次，爸爸带我去游泳，我换上了游泳裤，戴上了游泳圈和游泳镜。看见游泳池里的人真多啊！我迫不及待的想下水游泳，我勇敢的一下子跳了下去。呀！哎哟！冷得只打哆嗦。还被水呛了几大口，我对水有了新的认识，我开始有点害怕水了。而爸爸却像一条小金鱼一样轻松的游着，我很羡慕，我也要学会游泳。在我二年级的时候，爸爸把我带到游泳训练班学游泳，我兴奋极了，终于可以离开了游泳圈。第1次上课的时候老师先教我们学如何学飘，第2次上课的时候老师教我们学潜水，我慢慢的学会了游泳。

学会游泳后，我越来越喜欢游泳了。为了提高水平，我报名参加水晶宫游泳训练班，通过一年不断的坚持、努力训练，在参加了水晶杯游泳比赛中得了男子组自游泳第6名。这就叫功夫不负有心人。

游泳不仅锻炼了我的身体，增长了我的本领，还磨练了我的意志和胆量。

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！