# 第1次游泳作文900字(13篇)

来源：网络 作者：深巷幽兰 更新时间：2024-01-27

*第1次游泳作文900字1每当我看见一些小朋友在水中欢快地游泳、嬉戏时，我真想跳下水去和他们玩个痛快，但每次因为自己的胆怯而没学成。今年暑假，我终于鼓起勇气，到开元大酒店的室内游泳池报名参加了学游泳。晚上，我吃完快餐，休息片刻，便兴致勃勃地去...*

**第1次游泳作文900字1**

每当我看见一些小朋友在水中欢快地游泳、嬉戏时，我真想跳下水去和他们玩个痛快，但每次因为自己的胆怯而没学成。今年暑假，我终于鼓起勇气，到开元大酒店的室内游泳池报名参加了学游泳。

晚上，我吃完快餐，休息片刻，便兴致勃勃地去学游泳了，走进开元大酒店的大门，便迫不及待地进入游泳室。哇，我惊呆了，游泳池里的人可真多，足有三四十个：他们有的像一只活蹦乱跳的小青蛙，飞快地向前进；有的像一条自由自在的小鱼，轻松自在；还有的在教练的指导下，正努力地学习着……

我先在教练处报到后，教练便陪我去练习蹬脚，教练一边做着动作，一边耐心地向我解释说：“你先把脚放松，抬上来，不要动，然后用力把脚尖往后靠，再快速地向两边一蹬，迅速回到原来的位置，整个动作就完成了。自己先练习30个。”在教练手把手的教导下，我好不容易练好了。接着，教练便带我下水了，这时，我的心不由得紧张起来了，就像是十五个吊篮打水——七上八下：一会儿想，我会不会沉下水呢？一会儿想，我在水下憋不住怎么办呢……

我小心翼翼地扶着栏杆开始下水了，用脚先轻轻地碰水，哦，水好凉，我不禁打了个寒颤，不过我心想，凉就凉，拼了！等我整个人都下水池时，感觉全身都冷冷的，心不知不觉地提到了嗓子眼。教练先教我练习水下憋气，我看着教练的示范，先深吸一口气，然后把头钻进水里，可是，只一秒钟，我就已经憋得不行了，像是要窒息了一样，我迅速地把头从水里钻出来，可还是不小心喝了一口水，无奈啊！“你在水中千万不能吸气，憋不住时，把头抬上来，张开嘴吸气就行了。”听了教练的指导，我调整了一下后，鼓起了勇气，再次钻入水中。有了上一次的经验，这次我足足憋了5秒钟。“5秒。”对那些游泳健将来说，是一个多么渺小的数字，但是，它对于我一个初学者来说，却又是一个多么了不起的数字啊！在教练和妈妈的鼓励下，我的信心越来越足，经验也越来越多，憋的时间也越来越长了，心里真比吃了蜜糖还甜；比玩电脑游戏更开心。

之后，我又学习了怎么样浮在水上，只见我深吸了一口气，放松了一下，钻入水里，但是，身体却不听使唤，老是浮不起来，人也感觉越来越冷了，教练见了，对我说：“不要那么紧张，你一紧张，毛孔就会收缩，你就会感到越冷。你只要把手轻轻地摆在水面上，伸直，身体自然会浮起来的，多练习几次，你一定能行的！”听了教练的一番鼓励，我更加努力地练习着，终于，“功夫不负有心人”，我终于能浮在水面上了，我开心极了。

时间过得真快啊！一下子八点到了，教练该回家了，我也依依不舍地离开了游泳池。在回家的路上，我心里暗暗下定决心：游泳，我一定会学会的！

    六年级:2985873274

**第1次游泳作文900字2**

我家小区内有一个游泳池，每年夏天我都会在里面游玩。

今天，天气晴朗，太阳像个大火球亲吻着大地，我躲在家里不敢出门，下午妈妈回家说：“儿子，送给你一个礼物”只见妈妈从包包中拿出一张白色的卡片，我远远望去见是一张纸卡片，心想一张卡片算什么礼物呀？待我走近一看，呀！是我们小区内的游泳月票。我开心得一蹦三尺高，口中说着谢谢妈妈、谢谢妈妈。马上去找我去年的游泳裤。穿上裤子也不管外面的太阳有多大。直冲向游泳池跑去。

也许是现在天气太热了，游泳池里只有几个小朋友在里面玩，我很自然的下了儿童区的池子内，一下水，我就直打哆嗦，虽说天气很热可水是才换的还是有些凉，适应水后。我就在那玩滑梯，从上面滑下来，其他小朋友这时都向我浇水，我们正玩地开心，妈妈随后走进了游泳池内看到我在儿童区，就说“肖玮庆，去深水区，看去年学的动作还会不会”。我没有办法，只好来到深水池区，站在泳池边上我半天不敢下水。因为我不太会游，又没带救生圈。妈妈站在我的身边，不声不响的使劲一推把我推进了深水池，我吓地尖叫，喝了几口水才冒出了水面。等我定下心来，才发现水位也不是很深才到我的胸口。我开心极了像条小鱼一样，试着用会的仰泳游来游去，一会儿又用自由泳，妈妈说我的自由泳动作不对是狗爬式。我非常生气心想：我一定要练好自由泳，不让妈妈再笑话我，这天我玩地非常开心，一直到我没有力气再游了才回家。

**第1次游泳作文900字3**

今天是我第一次和同学一起去游泳。在车上，我已经兴奋得手舞足蹈。

到了游泳池，我看见一位男教练，他戴着一副眼镜，长的很强壮。教练带着我们来到了男更衣室，我们飞快的换好衣服，迫不及待的跟着教练来到水边。到了水边，我想一下子就跳进去，可教练让我们先做热身运动再下水。教练开始喊口令：一二三四五六七八，二二三四五六七八……，做完了热身运动，我们飞快的跳进水里。下去的时候还觉得冷飕飕的，教练让我们手抓着岸边打打腿，憋憋气，我们马上就不冷了。我们分成了两组：会游泳的和不会游泳的。教练先让我们会游泳的游给他看。我非常想表现一下我自由泳的水平，我两只脚快速拍打着水面，两只手臂也交替而有力地划动着水，头时不时的朝上换气，连身体也都在动。教练说：“换气的时候不要动身体。”我又游了一遍，教练说了一声“很好”，那声音干脆有力，温暖了我。

通过这次游泳，我进一步熟悉了自由泳的动作。

**第1次游泳作文900字4**

每个人都会有第一次的经历。我的第一次经历是最令我难忘的，那就是我第一次学会了游泳。

我记得七岁的时候，爸爸给我买了一副游泳镜，我非常喜欢这幅游泳镜。游泳的时候总要把它带在身边。爸爸说：“你要好好爱护它哦！”

在一个周末里，爸爸对我说：“丫头，爸爸教你游泳吧！”我一听便拍手叫好。我和爸爸来到了游泳池。穿好了游泳衣后，我们就下去游泳池了。一开始，爸 爸便很严格的教我游泳。他告诉我：“游泳是要讲技巧的，不能乱游哦！”说完，爸爸又做了个示范给我看：“手，要像划船一样，脚要用力的蹬水，像青蛙一 样……”在爸爸一点一滴的指点下，我找到了游泳的感觉，慢慢地我游得越来越好、越来越快，于是，我便学会了。

我觉得游泳不仅好玩，而且还能健身，我喜欢游泳。

**第1次游泳作文900字5**

人生中有很多的第一次，第一次做饭，第一次拖地，第一次滑旱冰，第一次独自走夜路等等的回忆，(这些)都深深地印在我的脑子里，而让我最难忘的是第一次游泳。

这是一年的暑假，因为我的哥哥是一个游泳高手，我有些嫉妒，所以我想要超过(他)我的哥哥，就只好低着头向哥哥请教。(我们俩一起来到了游泳馆。)

因为我喜欢水，所以我一入水里就会在(里)扑腾，可是我连游泳的换气都不会。哥哥给我做了示范，我看到哥哥做的也不难啊!(于是)我就(跟着)做了起来。我做着做着，脑袋想到了别的事情，一般(的情况下，游泳时)是在水面上吸气，在水下吐气，可是我(反其道而行之，)就变成了在水面上吐气、水面下吸气，(那怎么行呢!)然后就喝了一大口水。那水可苦了，好像放了一汤药水。

哥哥要教我(潜)划水了。哥哥一头(钻)伸进了水里，只见他在水里慢慢的(地)吐气，憋了好长一段时间。我在旁边看得目瞪口呆，崇拜地说道：“酷!”可是我的心里(却)是这样想的：切，雕虫小技而已!然后我自己也(尝)试着起来。我也跳了下去，(钻入水里，)很快气就用完了。我下意识地张开了嘴巴，大口大口地(想呼吸，却)喝着了池水，这下可把我呛得狼狈不堪。

后来的几天，我一直刻苦地学游泳，终于把蛙泳、仰泳和自由泳都学会了。然后我和哥哥(继续)刻苦练习，(很快在游泳上)我取得了好成绩。我和几个小伙伴(进行游泳)比赛，当有个人一说“开始”的时候，我就奋力地游向终点线，(并获得了第一名，)在那一瞬间，我无比的自豪。

在哥哥的指导下，(又)过了几天，我终于成为了游泳的高手，我对哥哥已经消除了嫉妒之心。

**第1次游泳作文900字6**

我的本领有很多，画画、讲故事、写书法等，但我最拿手的本领还是游泳。

记得去年暑假的一天，爸爸带我去海边玩，第一次见到一望无际的大海，我便被那湛蓝清澈的海水给深深地吸引住了，我开心得一蹦三尺高，甩开爸爸的手向大海奔了过去，我兴奋得忘记了自己是只“旱鸭子”，一个大浪打来，我差点被卷到了大海里去。不远处，几个同龄人在海里一边游泳一边向我发出阵阵嘲笑声，我暗暗发誓，今天我一定要学会游泳。 在我的苦苦央求下，爸爸答应给我做教练。爸爸说“要想学会游泳，就得先学会闭气、拨水、蹬腿这几个基本动作”。在爸爸的指导下，我在浅水区一遍又一遍反复练习这些基本功。终于，在爸爸双手的“保护”下我游了起来，我兴奋得像只小青蛙，两手不停地向前划，两条腿也不停向前使劲蹬，我是多么渴望能够在大海里畅游呀！终于，我挣开了爸爸双手的束缚，但却突然失去了重心“扑通”一声重重地掉进了海里，呛了一大口水，咸咸的海水灌满了我的鼻腔和嘴巴，吓得我大喊“救命啊……救命……!”惹得旁边的人哈哈大笑，我狼狈极了，心想:“你们不要得意，只要我好好练习，一定会比你们游得还要好的。” 这次，我虚心听取爸爸给我提出的指导意见，仔细琢磨爸爸说的动作要领和技巧，不厌其烦地一遍又一遍反复练习，最后终于可以自己游起来啦！刚开始，我小心翼翼地在浅水区来回地游，生怕重蹈覆辙，再次掉进水里。慢慢地我可以游得更好、更远啦，我欢快地在海里游着,仿佛我就是大海里的一条小鱼,自由自在地在海大海里快活地游来游去，我开心极啦！

游泳是一项体育运动，它不但可以强身健体还可以锻炼人的毅力，通过学习游泳这件事情让我懂得了，我们想学一项本领就一定要有持之以恒的决心。我为自己会游泳这项本领而感到自豪。

**第1次游泳作文900字7**

今年暑假妈妈总唠叨着一件事，就是要求我一定要学会游泳，因为这是人求生的本领。而且把重任交给了爸爸。说真的，我是名副其实的“旱鸭子”，学了几年游泳都学不会，我已经泄气了，甚至于放弃了，心想：学游泳这么难，我还是当一辈子“旱鸭子”吧！但“王命难违”，况且有父亲大人挂帅出战，我唯有硬着头皮准备应战。

一个星期六的下午，爸爸带着我来到游泳场。我们先做好准备运动，“扑通”一声下了水，对水发起了征战，以往我总是乱游一通，不知怎的，身体想被磁铁附住了，总是往下沉，害得我喝了几口凉水，呛得我差点透不过气来。这次没那么惨了，虽然游得起来，但那姿势也太狼狈了，只见头浮了起来了，身体却往下沉；见身体浮起来，头却沉下去了，总没办法像爸爸游得那么轻松自如。这时爸爸游了过来微笑着对我说：“什么事都不能一学就成，需要经过自己不懈地努力才能取得成功，不管你用什么办法，只要使自己浮起来就行了，所谓‘办法总比困难多’就是这个道理。”我似懂非懂地点了点头。于是，我把自己游泳的心得体会整理了一遍，尽力使自己的手和脚动作协调好、配合好。一遍、两遍、三遍……。

经过几天的努力，我终于觉得自己游得非常好，速度越来越快，轻松自如，在水中做什么动作都行。“我学会游泳喽！”我高兴地呼喊着，爸爸在一旁露出满意的微笑。

通过这件事，我感触很大，认识到关爱就是鼓励，关爱就是微笑，关爱就是良言……。我从爸爸的对我关爱的话中明白了一个道理：办法总比困难多。

同学们，让我们一起在知识的海洋中，奋勇击水，没有战胜不了的困难！

**第1次游泳作文900字8**

暑假的一天下午，太阳火辣辣地炙烤着大地。我想，如果会游泳，可以浸在水里泡泡，那多凉爽啊。于是我就缠着爸爸教我学游泳，爸爸马上答应了。

爸爸开着车，带着我来到离县城大约八、九里远的东山水库。嗬，水库里游泳的人真不少，大人、小孩，男的、女的都有，其中小孩几乎都套着各种颜色的游泳圈。爸爸也递给我泳衣和游泳圈，叫我穿着套着也到水里去游。

站在水边，我迟迟不敢下去。说真话，第一次面对水，我的心不禁怦怦直跳。我惶恐不安地想，水库里水深吗？会不会被水呛了？如果被水呛了怎么办？会不会沉下去？“别怕，勇敢点。”爸爸温和地说，“有爸爸在身边，怕什么呢？”说完，大概做了一下示范给我看，爸爸就跳进水里游了起来，动作娴熟地游了一圈后又回到我面前，对我传授有关游泳的技巧和方法，如怎样憋气、换气、划臂、抬头，还有腿上的动作：收、翻、蹬、夹等等。

在爸爸的安慰和鼓励下，我闭一下眼睛，吸口气，然后往水里纵身一跃，“哗——”，入水的一刹那，溅起了一圈圈水花，有几道水花还是钻进了我的嘴里，把我呛了。我立马从水中把头伸了出来，看见爸爸在我身边对我点点头，欣慰地笑了，说：“万事开头难，游几下就好了。”我抱着游泳圈先在水中漂游了一会，然后，按照爸爸教给我的方法，一遍又一遍地游着，反复地练习着。慢慢地，我可以游3米了，接着游5米了，后来竟然可以游出10多米了……我终于能像一条小鱼在水里游动，尽情地享受游泳所带来的乐趣，我开心极了。“我会游了，爸爸，我成功了！”我高兴地从水里钻出来，激动万分地欢呼着。爸爸也紧紧地拥抱着我，并向我竖起了大拇指。

从第一次游泳中，我懂得了一个道理：要想学会一种本领，不仅要掌握正确的方法，还要有克服困难的勇气，才能取得成功。

**第1次游泳作文900字9**

这一天凉风习习，犹如春天一般，让人心情舒畅。我呀，就更高兴了。因为我今天要去学游泳呢！

游泳队我来说再好玩不过来。可是，我一下水酒被冷得瑟瑟发抖。失去了游泳圈的依靠，没办法，我只好在那里扶着栏杆扑腾来扑腾去。该练憋气了，我深吸一口气，把头低进了水里，才过了两三秒钟，我就憋不住了。“呸呸呸！呛死我了！”这是我抬起头的第一句话。紧接着，我就开始偷懒了。教练来了，我才很不情愿地又练习了一次。然后，我又开始自己玩了，一会儿和小朋友打水仗聊天，一会儿在水里扑腾。竟然不知不觉地把脚趾也弄破出血了。

快乐的时光

**第1次游泳作文900字10**

我们学校一年一度的游泳比赛已经到了。和以前不一样，游泳比赛只需要带个小包，不用带大包。包里一包餐巾纸和一小瓶水就够了。比赛地点是江湾体育场。

我们坐在公交车上，一路上有说有笑，很开心。不一会儿，体育场到了。

哇！已经有很多兄弟姐妹在座位上等着了。他们举着五颜六色的锦旗，来回挥舞，为他们班的队员欢呼雀跃。

我再次把注意力转向运动员。他们有的在做准备练习，有的在和同伴窃窃私语，有的在用毛巾打水泼水.让我眼花缭乱。

我们坐在石头做的台阶上。他们非常粗暴和不舒服。突然，话筒里传来大队辅导员佘老师的话：“山大花园小学第三届游泳比赛正式开始！”台下顿时鸦雀无声。她接着宣布：“让我们请三年级的女子50米自由泳运动员准备比赛。”然后，一群小姐姐站在跳台上。

“一号泳道，橙叶！”哈，那是我朋友！她举手向大家挥手，然后跳下泳道准备比赛。就这样，“二泳道……”介绍了所有参加比赛的运动员。所有人各就各位。激烈的竞争即将开始。

“砰”的一声，随着发令枪响，运动员们像一串箭一样冲了出来。选手们相互追逐着，都在以最快的速度游向终点。他们的腿踢得太快，溅了很多水。“哗啦哗啦”溅得到处都是，像调皮的孩子。我很羡慕。你看，我朋友一直是第一位的！我真为她骄傲！

很快，末日到了。选手们陆续上岸。

蛙泳有很多种，浮板，蝶泳。当然，最精彩的还是混合泳接力赛，很多游泳风格一起“绽放”。只要想一想，就能觉得很精彩。

但是我现在才大二。学校规定三年级之前不能参加比赛。等我长大了，一定要为班级，为我们学校争光。

**第1次游泳作文900字11**

今天，火辣辣的太阳无情地炙烤着大地，水牛在泥塘里打滚；猎狗吐着舌头直喘气，我也在承受着高温的折磨。我想：这时要是能让自己的身子浸泡在水里，那该多凉快啊！这时两个字眼从我脑中浮现出来——游泳。

下午四点钟，我问爸爸：“爸爸，能带我去游泳吗？”“行！要是你有决心，我们现在就去？”爸爸说，“好啊！”爸爸的话正中我下怀，我怀着愉快而兴奋的心情乘着车子，迎着山脚边的习习凉风，来到了溪口。

这里人山人海，热闹非凡。我按捺不住自己，慢腾腾地走进水中，又慢慢地挪动了几下身子。爸爸叫我先活动活动手脚，然后双手沾点水，浑身上下擦了个遍，爸爸说这是为了在短时间内适应水的温度，是游泳之前必做的热身运动。

由于我还不会游泳，只能在爸爸和姑父的搀扶下慢慢地走近水中央，我越来越害怕，怀里好像抱着一只小兔蹦蹦直跳，忐忑不安，“会不会被冲走呢？”“会不会被淹没呢？”一系列既不现实又滑稽的想法也劈头盖脑地从我脑海里涌现出来。爸爸仿佛看透了我的心思，让我先在浅水区玩玩。我眼巴巴地看着别人像鱼一样窜上窜下，既羡慕又惭愧，羡慕的是他们有着高超的技术，享受着水带来的乐趣；惭愧的是，连比自己年龄小的弟弟妹妹都能在水中穿梭自如。过了好一阵子，爸爸说：“力扬，GO，GO，我们一起去深水区。”爸爸的话使我的心又骤然紧张起来，他硬拉着我到了深水区。他时而托着我的身子，时而托着我的下巴，让我放开手脚不停地划动，他又不时停下，让我站下喘气。过了好长时间，通过不断的尝试，再加上在浅水区吸取的一点经验，我渐渐觉得自己浮了起来，这里我感到无比的高兴和自信。

太阳渐渐落山了，大家也陆续上了岸，我换好衣服裤子，顿时，一种舒服的感觉油然而生，由于水温低于体温，穿上衣服后，全头到脚都暖烘烘的，把全身上下的疲劳和所有的不愉快抛到了九霄云外。

再见了大山，再见的绿水，明天我还来，虽然我还不会游泳，但总有一天，我会学会的，我要征服你——溪水！

今天的游泳又使我明白了一个道理，做事不能一步登天，首先要学1，然后再学2，只有一点一滴地积累经验，同时不断地努力，才能真正做好它！

**第1次游泳作文900字12**

今天，我得知爸爸的单位要去海训，我就再三请求爸爸带我一起去，最后，爸爸终于答应了。我高兴的一蹦三尺高，谁叫我几年没游了呢？我马上准备好东西，到楼下等待“专车”的来到。车到了，我兴奋的爬上车，想象着游泳的情景是多么的······不知不觉地，我们就到了体育馆游泳场，我火箭似的冲入了更衣室，换上了泳衣进入游泳场，只见比一个篮球场还大的游泳池展现在眼前，泳池里人头攒动，人们穿着五颜六色的泳衣在水中翻腾嬉戏，处处水花四溅，看得我眼花缭乱。我正准备下水，却被爸爸止住了，只见到部队的叔叔伯伯们已经集合起来了，原来是要先做准备活动，爸爸在队列前给大家讲了许多游泳的注意事项，然后就组织大家做起游泳前的热身运动。我只得无奈做起了“热身运动”，眼前的游泳池不时地向我招呼，来吧，投入我的怀抱……好不容易完成了运动，我急忙跳下水，我去憋气了，第一次憋气，我就喝了一大口水，难受的喘不过气来，爸爸叫我戴上游泳镜去游泳，我戴上游泳镜眼睛就舒服多了。我越憋越厉害，我最多只能憋十多秒钟。我相信，我一定会学会的。

**第1次游泳作文900字13**

今天，妈妈一大早叫我起床，说去学游泳。来到游泳池，我急忙带上泳帽、泳镜，穿上泳衣，开始做准备活动，下水，开始上课。

我在一节课内很认真地学了憋气、换气和蛙泳腿。我在憋气时先吸一口气后沉在水里吐完，又上来吸一口气再沉下去吐……

我练蛙泳时，脚的动作是先翻，然后钩，再开，接着蹬，最后收。翻、钩、开、蹬、收不断的练习。可把我累坏了。可是我心里很高兴，因为教练夸我练得很好很认真

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！