# 第一次游泳小学生作文（共5则）

来源：网络 作者：流年似水 更新时间：2024-08-23

*第一篇：第一次游泳小学生作文一进游泳馆大门，就看见售票处排起了“长龙”，哇!好多人啊!待爸爸买好票，我们迅速地去更衣室换好了泳衣，就风一般地往游泳池跑去。游泳池很大，是长方形的，一半是浅水区，一半是深水区。这里给大家分享一些关于第一次游泳...*

**第一篇：第一次游泳小学生作文**

一进游泳馆大门，就看见售票处排起了“长龙”，哇!好多人啊!待爸爸买好票，我们迅速地去更衣室换好了泳衣，就风一般地往游泳池跑去。游泳池很大，是长方形的，一半是浅水区，一半是深水区。这里给大家分享一些关于第一次游泳小学生作文,供大家学习。

第一次游泳小学生作文1

爸爸妈妈让我学游泳，说是让我学会一门求生技能。不过，我悄悄地告诉你，其实我最想到的是游泳时可以尽情地玩水。

可是当我第一次下水时，才发现游泳并不像玩水那么简单。我站在了宽大的游泳池中，一动也不敢动，感觉自己随时都可能被池水吞没;我惶恐不安地把头使劲伸出水面，教练居然让我把头埋进水中学习憋气。说：“先看我示范一次。”只见教练闭紧嘴巴，把头沉入水中，几秒钟后，他把头伸出水面，同时“噗”的一声往外吐了一口气。

教练让我深吸一口气，让肚子鼓起来，得像个球，我试着把气憋住，将头埋入水中。我虽然按着教练的要求做，但仍犹豫不决，心里很害怕，耳朵进水怎么办?鼻子进水怎么办?这时，教练鼓励我说：“勇敢点儿，多练习几次你就会习惯了。

”我眼睛一闭，心一横，壮着胆子把头埋进了水中，顿时感觉自己来到了另一个完全不同的世界，什么都听不见，什么也看不见。真是万事开头难啊!有了第一次的体验，我渐渐的.不那么害怕了。在接下来的练习中，我竟然可以在水中憋气几十秒了。

学会憋气还只是游泳的第一步，要想在水中前进，那还得学习手脚并用的蛙泳动作呢!我们先在岸上学习了“收腿”“蹬腿”“并腿”的腿部动作。之后，教练让我们下水练习，我们双手扶着栏杆，让身体浮在水中。当我在做“收、蹬、并”的动作时，我感觉水在推着我向前走。紧接着教练拉着我的手，把我拉入了无依无靠的水中。为了不让自己的身体下沉，我不断地重复着腿的动作，我的身体随着动作慢慢的向前走了。哇!我终于可以在水中游动了。

学会蹬腿后，我又会学了利用手的划动和压水，按两蹬一呼的节奏换气。慢慢的脱离了教练的手，我能自己独立在水中自由自在地游来游去了。

“世上无难事，只要肯登攀”在那个烈日炎炎的暑假，我克服了恐惧和困难，终于学会了游泳，也可以在水中尽情地玩耍了，真是苦尽甘来啊!

第一次游泳小学生作文2

那天，我和几个小伙伴一起去游泳，我们刚到，就发现那里是一个室内游泳池，我愉快的讲到：“哇塞!这一次就厉害咯!室内的，刮再大的风我们也几乎不会冷了!”只见他们几个笑了一会儿讲到：“确定吗?你等会儿试试就好咯!”“啊!你们在说什么?”我挠了挠头发，问道。他们一个个都异口同声的回答道：“没什么，你等会儿会特别高兴，话说回来，你还是先去换游泳裤吧!”

我还是没有听懂他们在乱七八糟的在说些什么。我就一脸懵的进更衣室去换上了游泳裤，并且，带上了每个人几乎都要必备的游泳装备。我刚一下水，身体就一直在颤抖，仿佛在冬天里洗冷水澡一样。我直接对他们说：“你们在整整整我啊!怎么没有人告诉我这个游泳池里面的水这么冰，我要是知道了，我不可能还会来这里，你们故意的吧!还在笑!”

“这就是我们为什么不告诉你水很冷，就是为了让你来，你要是知道了，你还回来么!你如果不来的话，我们还怎么玩啊!”他们一个个的笑着说道。

我一直呆在水下，不敢上岸，因为我怕一上岸一会儿再下来我肯定又会重演悲剧。我在水下适应了大约五分钟以后，就开始往深水区游去，我游了一个来回以后，就上岸买了一瓶水，又下水时，就发现是我的“预言”实现了，那就是，我真的悲剧了，我又适应了一会儿，就又游了起来!

慢慢的，慢慢的，太阳“回家了”，雨滴落了起来，我一看，情况不对，就喊道：“走啦!都下雨了，还干嘛要游泳呀!”话音刚落，我们赶快去换了衣服就急匆匆的奔跑回家了!

第一次游泳小学生作文3

在成长过程中，每个人都有自己第一次最难忘的事情。我最难忘的.事情是第一次学游泳。

想了想，那是去年暑假的事情了，我的朋友们都去学游泳，看见他们在游泳池里欢快的身影，我心里也痒痒的，也想去学。我回家就叫爸爸带我去小区游泳池给我报名学游泳。爸爸半信半疑地问我：“你真的可以坚持学下去，不会半途而废吗?你之前学什么都是只有三分钟热度。”我斩钉截铁地说：“爸爸，你就相信我吧，我一定可以的，我想去学习一种新本领。”爸爸摸摸我的头说：“好吧，那我就相信你一次。”我们就马上去小区报名学习游泳了。

第一天下午，我来到小区学游泳。教练说完游泳规则之后，我们就和教练一起下了水，教练站在水里大声地和我们说：“同学们，今天我们来学习换气，在游泳的过程当中换气是最重要的。”还没等教练说完要领，我们大家就立马行动起来。我刚开始游就被呛了三口水，教练关心地对我说：“你要小心一点，慢慢地跟着动作要领学。

”我第二次游的时候，更加小心翼翼了，但是一不小心，又呛了几口水。我的鼻子呛水了，感觉是多么得难受啊，我开始有点想放弃了，可教练对我说：“你不要放弃，既然来了，就一定要学会。游泳是一个长期学习的过程，你只要学会了第一次，第二次就简单多了。”我听了教练说的话，原本想放弃的我心里有了动力。

我开始第三次练习，这一次，我感觉容易很多了，虽然也呛了几口水，但是动作规范很多，游得也轻松很多了。第四次游时，我没有呛水了，而且游得很顺畅。就这样慢慢地学习，我一次又一次地从这头游到那头，终于功夫不负有心人，我学会了游泳。我兴奋地在水里打着水花，开心极了!我可以在游泳池里像鱼儿一样欢快地游来游去了，原来游泳是这么好玩呀!

暑假，我每天都下来游泳，和同学们比赛，我游得一天比一天快。同时，在游泳的过程当中，我也明白了一个道理：任何事情只有坚持不懈，才会成功。后来，我就彻底喜欢上了游泳，每年夏天都要去游。

第一次游泳小学生作文4

每年年后，我就会开始游泳训练，而年后的第一节课，教练会都把一些硬币撒在水中，让我们来捡。捡到的硬币就作为了我们的压岁钱，我就来说说，我们捡硬币的\'经过吧!

一到游泳馆，只见教练从盒子里取了出一堆硬币，我目测了一下，至少有500个吧!当我们做热身运动的时候，教练就把硬币扔到水中。

开始捡硬币了。教练让我们准备好自己的盒子，把泳镜给拿掉，以免我们捡得太快了。看到水中那一枚枚闪闪发光的崭新硬币，我的眼睛都要发光了。

教练的口哨一响，我们就争先恐后地跳进水里。我首先憋了一口气，然后闭眼一头扎进游泳池，接着眯开一只眼，隐隐约约感觉到有些物体闪着光芒，那一定是硬币了，然后把它抓到手里，最后把硬币放到盒子里。就这样我捡到了我的第一枚硬币。

捡到了第一枚，我的兴致就来了，继续向前游去。这一轮，我还没下水就已经瞅准了第二道中间的一块硬币多的地方。我闭上眼睛快速向那个方向潜去，我以为自己的速度够快了，没想到我伸出去的右手抓到的不是硬币，而是另外一个人，居然有人比我还快。我感觉四周扑腾起了大串水花来，游出水面一看，原来是有个小朋友喝到水了。这是个初学者，还不太会潜水，头下不去就用脚丫子去够，没想到在水里被我抓到了脚丫，结果吞了好几口水。

我继续往前摸，一个一个硬币被我捡起来，别提心里有多高兴了!

教练的哨声响了，我们上了岸，教练对那个小朋友说：“你捡了几个?”那个小朋友说：“硬币我没捞几个，不过水喝饱了。”霎时，全部人都哈哈大笑起来。

我数了数。我捡了48个，大丰收呀!我是拿到硬币第二多的，真开心!

第一次游泳小学生作文5

烈日，像一团烈火在大地熊熊燃烧，炎热的天气使人喘不过气来。树上的蝉鸣一阵接着一阵，一曲完了，又用一股新的劲头唱起来，尽管这歌声富有节奏感，可仍然让人感到心烦。

在我苦口婆心，软硬兼施的说服下，爸爸终于答应带我去游泳我一路高兴的小跑到游泳馆，虽然累得我气喘吁吁，大汗淋漓，可我还是已最快的速度换好泳裤，戴上游泳镜，一头扎进水里。

有了以前的基础，我已经能在水面上平稳的游上一段了，尽管速度不快，但我心里却有一股自豪感。有了爸爸的陪伴，到深水区游泳已经五所惧怕了。我如鱼得水一般畅游，可毕竟功夫有限，换气时把水呛到喉咙里我一把搂住爸爸的脖子，一时没回过神来的爸爸被我拉进了水里，我一看玩笑开大了，便来一个“鲤鱼打挺”，一头钻入水中朝远处游去。

我游到妈妈身边，正跟她谈笑风生时，爸爸犹如神兵天将，一把抓住我的脚，使我来了个180°大转弯，好在我反应迅速，才避免喝上几口水。

天色渐渐暗下来，爸爸妈妈又在催我回家，可我意犹未尽，为了避开爸爸妈妈的视线，我深吸一口气，抓住栏杆，一直蹲在池底，可毕竟肺活量有限，不出一会儿，我便忍不住，只好已“迅雷不及掩耳之势”钻出水面，呵，他们还没发现。不只是巧合，还是爸爸“火眼金睛”，一次换气时，不巧被爸爸看见了，我只好乖乖的跟着爸爸去更衣室。

活动了一个下午，我也累了，回到家时，我匆匆的吃上几口饭，便趴在床上呼噜大睡。

第一次游泳小学生作文

**第二篇：小学生同题作文：第一次学游泳**

第一次学游泳

我是一只标准的旱鸭子。每次老爸拉我下水学游泳的时候，我都以各种理由推脱、逃避。我可不想尝受那呛水的味道，还有飘浮不定，不一定何时就要沉下去的惊险。

这不，老妈去年暑假不知又怎么了，非让我去学游泳。我当然是百般的不情愿。我用尽各种方法来抵抗，可道高一尺，魔高一丈。老妈竟然偷着给我报了名。我心里那叫一个“恨”啊。可不去又不行，迫于老妈的“淫威”，我只好硬着头皮去了。

终于到了这苦难降临的一天——今天该去学游泳了。一路上，我愁眉苦脸，想：“教练会不会很凶？”“我能不能学好？”突然，一个更恐怖的念头闪过：“我会不会淹死啊？！老天，不要啊！”这个恐怖的念头一直挥之不去，一直伴随我进了游泳池。

等我们进去的时候，教练早已在那里等候了，见我们来了，便板起面孔，严厉的对我们说：“男女生站成两队，然后坐下，跟我学收翻、蹬夹。现在这里练，学会之后，再到水里练。学不好罚一百个蹲起！”最后这一句话太有震撼力了。我们一听，全都乖乖的学起了收翻、蹬夹。说起来简单，可做起来难啊。等做完后，我的小腿肚又酸又痛。可冷酷的教练完全不理解我们，又让我们在水里练。

好不容易熬到了下课，我们像一群欢快的鱼，开心的玩起了水仗。可玩的时间总是那么少，不知不觉中就过去了，又上课了。这次学的是换气，我深吸一口气，把头插向水里，然后再抬起，再插进去。反复做几次，我便学会了。

在以后的几天里，我学的还不错。而且我惊讶的发现，原本讨厌学游泳的我，竟慢慢喜欢上了游泳，也没有以前那么反感了。

教练恐怖的声音响起：“今天我们在深水区练习游泳。一个个来，谁也别想逃！”我们听了，都心惊胆颤的望了望那深深的水，倒吸一口凉气。更倒霉的是，教练第一个就让我去。我怀着“风萧萧兮易水寒，壮士一去不复返”的心理战战兢兢的下了水，深吸一口气，向前游去。可能是紧张的原因吧，我的手脚又配合不起来了，扑腾了几下又站在了那里。我感觉到教练狼一样的眼睛正在瞅着我，我不禁一阵发冷，不敢多想，马上又游起来，还好后面比较顺利，没出现什么差错，我心里的一块大石头可算落了地。

通过这次学游泳，我明白了一个道理：其实世界上没有什么事情是你办不到的，只要你可以突破、可以坚持。就一定会有所成功，有所收获！

我第一次学游泳

人的第一次是不一样的，但是每个人的第一次感觉都是奇妙的。第一次旅游，第一次做饭，第一次坐飞机，第一次看见雪······第一次的经验不一定愉快，但新鲜而刺激，使人回味无穷。

记得去年暑假，我看见我的好朋友和同学几乎都会游泳，心里很羡慕。终于有一天，我忍耐不住了，便对爷爷说；“爷爷，我特别想学习游泳，您能答应我吗？”我虽然嘴上这么说，心里却想：“爷爷也许不能答应我，因为那里曾经淹死过人。但我万万没有想到，爷爷爽快答应了，事情顺利谈妥了。

在去游泳的路上，我提心吊胆，到了游泳池，我的心里像揣了一只小兔子似的，欢蹦乱跳，换好游泳衣，戴上游泳帽，爷爷看我提心吊胆的样子，便鼓励我：“不要害怕，有爷爷在没问题！”在爷爷的鼓励下，我下了儿童游泳池，爷爷先教我潜水，爷爷说：“潜水的意思就是把头扎到水里，屏住呼吸，因为如果……”

“我知道了！我知道了！”还没等爷爷说完，我喊道。

“知道了？”爷爷问。

“知道了！”我说。

“那好吧。”爷爷说，“我帮你数一数，你一共可以潜几秒，行吗？”

“好吧？”

于是，我把头扎到水里，虽然我把头扎到了水里，可两只耳朵，却暗暗偷听爷爷数数：“1，2，3……”我起来之后，爷爷说：“好，不错20秒！”我听了，高兴得都快跳起来了。

事后，我又练习了几次，发现越练越长，我兴奋极了。

生命中的第一次越多，生命也就会愈多姿多彩。愿你珍重第一次。

第一次学游泳

看到哥哥会游泳，我很羡慕，也想学游泳，想利用假期时间学会游泳。

那天下午，我带着游泳用具，高兴的来到游泳馆。到游泳馆一看：水清澈极了，一眼就能望到底。这时，我决定一定要把游泳学好。教练过来让我先在浅水区做深呼吸，我跳下水，心慌了，害怕呛到嘴里。慢慢的，我把头放到水里，还没等我想好，“咕咚咕咚”就呛了三四口，咽了不少水。当我第二次准备把头放水里时，教练说：“止住呼吸，镇静点，不要心慌。”我再次把头放进水里，止住呼吸，镇静。心想：“不害怕，我不害怕。”我成功的作好了水里呼吸，教练夸了我两句，我心里美滋滋的。

教练教我做蛙泳腿，他先给作了个示范。我模仿他的样子，翻掌，蹬腿，收回，作的一点也不规范，教练耐心的教我怎么做，直到我做好为止，我拿着打水板，下水作动作，原来，水里比岸上还难十倍。岸上很轻松的动作，到了水里，感觉腿上挂了许多东西。

紧接着，又要学蛙泳手的动作，手的动作很简单，我一会儿就会了。教练从后背拴了一个打水板，让我下水游，我按照岸上的动作，一步一步向前游，虽然我游的慢一些，但只要功夫深，铁棒磨成针，我第一次来就在水里游来游去。以后，一定比哥哥厉害。

我第一次学游泳

2024年的暑假，爸妈要带我去游泳。起先，我真的非常兴奋不已，看过许多的游泳高手及跳水运动员游泳，他们倏而凌空展翅，在空中翻几个根头，像孙悟空一头扎入水中，或在水中跳起舞蹈，做着各种优美的动作，像一条鱼在水中那样挥洒自如。那些优美的姿态时常浮现在我的眼前，令我羡慕不已，似乎游泳很容易，更激起我也想在游泳馆时大显身手的信心。

我兴致勃勃地和爸妈来到了游泳馆。哇！好多人啊！我一个箭步冲向游泳池旁。我用脚试了一下水温，清清凉凉的，真舒服，正合我意。当我蹲在池边准备跳下去时，心里突然冒出一大堆念头：这水有多深？我跳下去会不会淹死？在电视里还听到几条淹死人的新闻呢！这些怪念头在我脑中转悠，使刚刚还信心十足的我，现在却垂头丧气。“跳下去吧，没事儿，你看那些小孩多勇敢，他们不怕，你怕什么呢！”妈妈似乎明白我的心思，鼓励我跳下去。虽然我心里的感觉好一点，但心中那块石头仍未掉下去，坐在岸边无动于衷。妈妈继续鼓励我：“不要怕，有句格言是站在岸上学不会游泳，万事开头难，跳下去，你就取得了成功的第一步。”我心一动，豁出去了，用力跳了不去。

一下去，我浑身舒服极了，感觉到跳下去根本没有我想象的那样严重。于是我蹦蹦跳跳地玩起水来。玩了一会儿水，我学起游泳来，妈妈告诉我，游泳时腿要用力往后蹬，头要抬起，就不会喝到水，不知怎的，我的身体总也浮不起来，喝了几口凉水，丧气极了。

这次，我为自已打气，在吸一口气，埋头游了起来。这次，没那么惨，游了起来。虽然游了起来，但那姿势也太狼狈了。你瞧，脑袋沉到水中，脚翘得老高，扑哧扑哧打着水，游来游去在原地，几个同学哈哈大笑。

妈妈递给我救生圈，我没有要，我知道如果拿了救生圈，就学不好游泳了。妈妈在一旁不停的鼓励我，我的信心更加充足了，渐渐地，我的头越抬越高，最后可以浮出水面了，不再那么狼狈，游的速度的越来越快，我高兴地从一头游到另一头。

我在水里翻着跟头，不时向妈妈做个鬼脸，共同享受这成功的快乐！感谢妈妈对我的鼓励，使我又一次获得了成功！

**第三篇：第一次学游泳作文(集锦)**

第一次学游泳作文(集锦10篇)

在平平淡淡的学习、工作、生活中，大家都经常看到作文的身影吧，作文是通过文字来表达一个主题意义的记叙方法。那么你有了解过作文吗？以下是小编为大家收集的第一次学游泳作文，希望对大家有所帮助。

第一次学游泳作文1

去年暑假，在我的再三请求下，爸爸妈妈终于同意我去体育馆学游泳了，我的心里别提有多高兴了。

一走进游泳馆，我就看见一个长方形的游泳池，水清得连深水区的池底都看得清清楚楚。长方形游泳池的一侧有一个小一些的浅水池，那里的水很浅，是让小一点的孩子游的。只见一位身材魁梧的男士在那等候多时，我估计他就是我们的教练。果然不错，教练跟我们强调了在游泳馆里要遵守的纪律，对我们刚进来的学员提一些要求，然后从中挑选一位个子大的学员做我们的队长，配合教练管理我们。我换上了泳装，戴上了泳帽和潜水镜，一切准备就绪。

开始练习了，教练先带领我们做了热身运动，然后就下了水。我很快就学会了蹬墙起步。教练说：“现在我们来学憋气，憋气要先深吸一口气，再潜到水里，然后慢慢地把气吐出，憋到难受再起来。”接着教练给我们做示范，还强调了憋气的技巧。然后我们一个一个的做给教练看，看谁憋的时间最长。轮到我了，我有点小紧张，教练赶紧来到我的身边，鼓励我说：“没事，大胆些，相信自己。”在教练的鼓励下，我信心满满，深深地吸了一口气，把头埋进水里。我在水里非常非常的紧张，害怕呛着。终于憋不住了，从水中冒了出来，一出来我就吸了一大口气，感觉如释重负。教练夸我是目前几个当中时间憋得最长的一个，一分十九秒零三。我尝到了成功的喜悦，心里比吃了蜜还甜！

这节游泳课很快就结束了。通过今天的学习，我觉得学游泳并不是太难，比我想象的容易多了。其实不仅是学游泳，做其他事情也一样，都要经过自己不懈地努力才能取得成功。我一定要学会游泳，因为游泳既是一项锻炼身体的体育活动，又是一种逃生的技能。我越来越喜欢游泳了。

第一次学游泳作文2

一个阳光明媚的早晨，妈妈忽然对我说：“你已经长大了，你要学会游泳，以防哪天有洪水，要学会自救。”

妈妈带我来游泳池，我看见一个教练，凶神恶煞，一脸严肃的样子，心里很紧张，就像有一只小兔子在“怦怦怦”地跳。

我跳下游泳池，先潜了一会水，教练看见我只潜了一会水，就用力按我下水，我反应不来，喝了几口水，但很快，我就学会了潜水。接着，教练递给我一块扶板，我拿着扶板，脚用力地蹬，一会儿，我忽然想试试自己没有扶板游。谁知没有扶板，我一下子就沉到了水底。教练严肃地说：“后面的脚都不会蹬，你只用手在那滑，当然沉下去啊，我来游一次你看！”教练转过身，立即游了起来，动作优美极了。手一滑，脚一蹬，一滑，一蹬，好看极了，我也试了一下，一滑，一蹬，一滑，一蹬。但是始终只会滑，不会蹬，后来我历尽千辛万苦，终于学会了蹬。到了最后，我连在水中呼吸也会了。教练对我说：“你已经学会了游泳，不在小孩池了，跟我来成人池！”我听到一话，怕得脚直抖，无论多害怕，还是要跟教练来成人池的，我在成人池里游了一圈，根本淹不下去的，我心里那块大石头终于放下去，也知道我真的会游泳了。

这就是我第一次学游泳的经历，历尽千辛万苦，但很高兴，自己又会一样东西了。

第一次学游泳作文3

终于放暑假了！你可能会问，为什么放暑假我会那么激动，因为妈妈给我报游泳班了，有12节课呢。

上课的前一天晚上，我激动的都要睡不着了，晚上做梦都梦到我会游泳了，像鱼儿一样在水里自由自在的游。

第二天妈妈带着我来到了游泳班，一见到游泳池，我就被吓呆了，只见游泳池里的水清澈见底，再一问，原来水深一米五，在我的想象中，浅水区应该很浅才对呀！后来同学们陆续进来了，开始上课了，教练让我们把背漂带上，学游泳，先要学憋气（作文盒子pzhdahe.com）。教练说。我扶着墙在水上吸口气，潜了下去，用鼻子吐泡泡，好玩极了。

学会了憋气之后，我们开始学习手部和腿部的动作，同时也在学习换气，学的时候我喝了好多水，才学会去掉浮板游，可是还是要带着背漂。

第六天我们学习了不带背漂游，只拿浮板就下去游了。可是我发现，别人很快就学会了，而我还是游不起来，一抬头就沉了，我特别失落，好几天都忧心忡忡的，特别害怕教练把我扔到深水里去，到第九天上课的时候，我没有去拿背漂和浮板，我决定试一试脱离背漂，当时就想：我可不想做旱鸭子！一下水，我觉得水格外的\'冰凉，心都提到嗓子眼儿了，我鼓起勇气深吸一口气，噗的一声把头埋在了水里，用力蹬腿，我没有沉，反而浮了起来，我信心大增。开始还不熟练，可是后来，我可以不扶墙游一个来回了，我的心终于落回了嗓子眼。中午妈妈来接我的时候，我兴奋的告诉了妈妈这个好消息。妈妈对我说：要相信自己，就是要不断尝试，挑战自己！我太高兴了，这个暑假终于学会游泳了，爸爸说过几天要带我去海边呢！

第一次学游泳作文4

夏天，真的好热呀，每天在家吹着风扇还是很热。一天，我和妹妹看电视，看到小朋友们在游泳，我们也好想游泳啊！于是我俩商量了一下，一起对妈妈说:“妈妈，我们去游泳吧！”妈妈说:“好啊！”于是我们带了两个游泳圈就出发了。

经过20分钟的路程，我们来到了位于交城木器厂下50米处的游泳馆。我和妹妹都很兴奋呢！我们走入大厅，映入眼帘的是超大的游泳池，人也太多了吧，真的好热闹。妈妈买了票，我们就迫不及待地想下水。工作员姐姐对我们说不能着急下水，还要做热身运动，还和我们讲了许多注意事项，我们都牢牢记住了。

我们做好热身运动，穿上游泳衣，戴好了游泳圈就下水了。水里可真凉快呀！妈妈开始教我们游泳，妹妹很快就学会了，只有我笨手笨脚好久也没学会。妈妈又耐心地给我做了好几次示范，我也跟着做。我也终于学会了。只是，我游得还是很慢，于是我使出浑身解数加紧练习，终于追上妹妹了，妹妹也非常替我高兴！

妹妹说:“姐姐，我们来一场游泳比赛好吗？”我说:“好呀！”于是我和妹妹问妈妈可以给我们当裁判吗？妈妈说:“可以呀，你们要加油啊！”我和妹妹的游泳比赛在妈妈的一声:“预备，开始”声下正式开始了。妹妹游得好快啊，但是我也不服输，加紧追赶妹妹。但是到了最后还是妹妹赢了，我心里很不服气。这时妈妈对我们说:“失败是成功之母，只要坚持不懈的努力，一定会迎来胜利的果实，另外赢的也不能骄傲自满，否则会输得一败涂地。”我们觉得妈妈说的特别有道理。我们又高兴得玩了好久，直到累了才一起回家了。

今天真是开心的一天，我和妹妹不但学会了游泳，还学了很多做人的道理，让这个暑假变得非常有意义！

第一次学游泳作文5

“王震！今天妈妈带你去学游泳。”“不会吧！我连脚都不敢伸入水中，这要把整个身体沉在水中，那还得了！”

但妈妈执意拉我去，我没办法，紧紧拉着妈妈的手来到池前。突然，一个持有粗壮的手臂，有着坚硬肌肉的人，在我视野中出现了。不用说，他就是教练了。我很羡慕他那样健康的体魄。转眼看着水中的人个个水鸭似的都会游泳，我一下子被吸引住了：我想如果我也能像他们，该多好啊……

我来到教练面前，充满了胆怯，因为我实在太怕水了。一开始，教练只是让我做做动作活动身心。我忧心忡忡，只怕到了下水的那一刻。，果然，教练一开始就让我下水憋气，让我练水性。我扶着一个梯子，一步一步小心翼翼的下了游泳池，身体一接触水，我就全身起鸡皮疙瘩，生怕自己被淹死。但教练要求我把头埋在水里试试。我心惊胆颤的把头向水里一碰，就触电似的立刻抬了起来，顿时吓得毛骨悚然。

结果，担心的事发生了：教练来到我身边，毫不客气地把我的头往水里一按。我垂死挣扎，可老师的力气太大，我根本就不能伸直。这样过了3秒钟，老师才放了手。我被呛的真想哭。后来，一次又一次的被教练折腾。过了不久，我也习惯了，自然也就不怕水了，可恐惧也还是少不了：一进游泳池，贴近水，我还是不敢睁眼，于是有人给我了一个外号“蝙蝠”

尽管我现在早已学会了游泳，可第一次学游泳的经历，却一直铭刻在心难以忘记。同时，我也懂得了这样一个道理：万事开头难。但只要有信心，就一定能学会。

第一次学游泳作文6

童年里，往往有着许多趣事。在我的童年里，最让我印象深刻的趣事是第一次学游泳。

我是7岁开始学游泳的。在游泳班里，只有我、姐姐和两位小朋友是新来的，其他人都是学过一学期的课程。因此，关于游泳方面的知识和动作，我什么也不会。

上课了，教练让我们练习在水里憋气。因为我是第一次下水游泳，所以我没胆儿把头沉入水里。这时，我探出头来，朝教练那儿看去。“啊？”我不禁叫了出来。只见教练一边往这边走来，一边向不敢把头沉入水里的同学泼水，甚至还把一些人的头往水里按。我不敢再朝那边看下去，脑海里只想着该怎么办。教练离我越来越近了，我的心也跳得越来越快了。“没时间了。”我催促着自己。正当教练走到我面前时，我不知怎么的，脱口而出：“教练，我想去一下洗手间。”教练听后，答应了。我立刻跑上岸，转身跑进了洗手间。

自从我进了洗手间后，就一直不敢出来。虽然洗手间里的味道没那么好闻，但是为了躲避“恐怖”的游泳，我也只能忍着。就这样，45分钟过去了，我仍躲在洗手间里。这时，姐姐跑了进来，说：“快出去，教练让我们几个新来的到浅水池里练习游泳。”我听后，才慢慢地走出去。我来到了浅水池里，一看，心里真高兴。浅水池分成两边，一边的水只有10厘米深，而另一边的水只淹没到膝盖。我走下水中，“真舒服。”

于是，我试着先吸一口气，然后把头沉进水里。经过几次的练习，我成功了。

几个星期后，我学会了游泳，觉得游泳并不可怕。回想起第一次学游泳，我不由地发出了笑声。

第一次学游泳作文7

前几天，妈妈第一次带我到游泳馆让我学游泳，我心里既紧张又兴奋。

下午两点钟我和妈妈就来到了游泳馆。一进入游泳馆，我就迫不及待地换上游泳衣，戴上游泳帽和游泳镜，兴奋的跳进游泳池。我不会游泳，只有好奇的看大家是怎么游的。我看到了大家在游泳池里摆出各种游泳姿势，尽兴地游着。有的在蛙泳，就是像青蛙一样一跳一跳的向前游；有的在蝶泳，就是像蝴蝶扇动翅膀一样摆动胳膊向前游；有的变换各种游泳姿势，一会儿蛙泳，一会儿蝶泳，一会儿仰泳，甚至钻进水里等一会儿才钻出水面。我还看到有些小朋友戴着游泳圈在爸爸妈妈的指导下学游泳呢。

看到这么多人都兴致勃勃，像鱼儿一样自由自在的游泳，我很羡慕，就急忙催促妈妈：“妈妈，快教我学游泳吧，快教我学游泳吧。”妈妈很认真的教我学游泳。妈妈先教我学憋气，然后有教我“狗爬”。妈妈说“狗爬”是最简单的游泳姿势，不会游泳的狗掉进水里，为了不被淹着，就使劲扑腾好让自己不沉入水里，这就是“狗爬”。我学的很认真，我让妈妈把我带到水深的地方，然后放开我，我自己扑腾，看能不能不沉入水里。试了好多次，我最后都沉入水里了，还呛了号几口水，每次都是妈妈把我托出水面。

学了一下午，我虽然没有学会游泳，但是我很快乐。我明白了一个道理，任何本领不是一天都能练成的，要下苦功夫，才能练就真本事。我以后还要接着学游泳，我有信心，我能够学会。

第一次学游泳作文8

今天，万里无云，毒辣辣的太阳像一个大火球一样照着人们，花儿都被照得直耷拉着脑袋，十分炎热！我想，要是我会游泳的话，现在我一定要躲在游泳池里面，那一定很凉爽吧。于是，我拿着昨天刚买的游泳衣，缠着妈妈，央求她立刻带我去学游泳，妈妈答应我下午四点带我去，于是，我马上换好游泳衣，怀着激动的心情，盼着时间爷爷走的快一点。

下午三点半的时候，我就催着妈妈快点出发，妈妈笑着对我说：“嘿，你个小家伙，这么着急啊，那我现在就带你去。”于是，我坐在妈妈的电动车，一路欢快地唱着歌，来到了荔园小区的游泳池，我的心里又紧张，又兴奋，好像有上百只小鹿在跳。教练先让我去冲水，只见一股清水从水龙头里喷出来，凉快极了！然后，教练扶着我在水里走，我觉得在水里走比在路上走艰难多了。走了一会儿，教练就让我自己学着走，松开教练的手，我觉得寸步难行：水就像大磁铁般拉着我，不让我走，走了很久，我才走了几步路。最后，教练教我憋气，我站在旁边，看着一个个气泡从教练的鼻子里慢慢地喷出来，就像一只调皮的小鱼儿在吐泡泡。我也跟着学，才憋了几秒钟，就差点呛着了，教练在旁边一直在提醒我，不要着急。慢慢地我就能憋的更久了……

回家的路上，我告诉妈妈：“虽然游泳很难学，但我有信心会学的很棒的”，妈妈看着我，高兴地笑了。

第一次学游泳作文9

平时，我看见我的一群朋友在河里自由自在地游着，一个个像一群鱼儿，游起来一点儿也不费劲。这时，我在水池旁看着，心里难免会有一些羡慕，我有时也痛恨自己，“我怎么这么笨，连游泳都不会。”

我回到家，像一只泄了气的皮球，急冲冲地走进房里。这时，一旁的老爸好像看出了我的心里，说：“乖宝贝，又怎么了?”我气愤地说道：“没怎么。”老爸怪声怪气地说：“是不是为不会游泳而苦恼了?”“你怎么知道的?”我惊讶的说。“我怎么会不知道呢，我可是你老爸，能知天下事的老爸!”“别吹了。”我愁眉苦脸的说。“要不要老爸教你?你老爸可是能游过一条江呢!”说完我们就三步并做二步的走到水池边。

来到水池边，看到这平静的河水，我情不自禁的往后退了一步。心里非常害怕。我拿起一块石头丢进水里，只见“扑通”一声，石头沉了下去，水花四溅。这水好深啊，下去会不会淹死?老爸果断的换掉衣服，纵身一跃，跳入这平静的河水里。我也脱掉衣服，小心翼翼的走到水里。下水了，我不由发出感叹：“水好凉啊!”老爸小心翼翼的用手托住我的头，要我努力的用脚向后划。老爸把手一松，我像一个石头沉入水中。不管我怎么努力向上游都无济于事。老爸把我托上水池边，我气急，大声嘟囔道：“我不学了!”老爸奇怪地说：“这可不像我宝贝，我宝贝是一个不放弃的人。”听后，我立刻精神振做起来。经过我不懈的努力，我终于学会了游泳!

通过这件事，让我懂得一个道理：“世上无难事，只怕有心人!”

第一次学游泳作文10

我经历过很多第一次，第一次买菜，第一次过马路，第一次玩雪，其中最让我感到难忘的是第一次游泳。

今年夏天特别热，爸爸说：“小黄爸爸带你去学游泳吧。”我一听，高兴极了，便拿游泳用具和爸爸一起来到游泳馆。那里人真多，我和爸爸穿着游衣，戴上游镜和游帽，我开始向水里走去，下了水，我有点害怕，怕呛着水，但我一定要努力学好游泳。爸爸叫我先练憋气，我深呼吸及一口气，一蹲，进入了水里，我憋了十几秒，觉得太难受了就站了起来。我连续练习了几次，已经很熟练了，爸爸夸我很好，又叫我练飘浮，他又给我做了几次示范，于是我模仿爸爸的动作，手抓在游泳池在边上的石头上，然后脚一蹬地，就浮在了水面上了，然后就让两只脚往大肚子上一靠，就站起来了。我连续做了几次，第四次时，爸爸把我和石头拆了下来，我浮在水面上，不仅不慌还很平静，当气快没有时，我手往水里一压，脚往肚子里一靠，然后慢慢放在地上，又一站了起来。现在又 要学蛙泳。我把手放在水面上，脚一蹬，我浮了起来了，然后脚再一次蹬墙，我像一支箭一样射了出去，然后手一分一合，脚一收一蹬的，我的气不够了，我呛了一口水，立刻站了起来。看来还得多加练习呀！

经过训练我终于学会了游泳。第一次游泳让我收获了很多，首先要认真有毅力，这样才能成功。其次我学会了游泳。第一次游泳让我十分开心。

**第四篇：第一次学游泳**

第一次学游泳(8月4日)

昨天，我睡完午觉，顶着烈日，来到春风玫瑰园学游泳。

我到了游泳池，我进入换更衣间换上了游泳裤，然后老师给我绑了一个很厚的长方形泡沫在背上。接着老师递给我一个像鱼形一样的泡沫。老师拉着我到了浅水区，让我靠着池子，蹲下来往下一蹬，双手拿着鱼形泡沫手臂伸直，控制好平衡就能在水上漂起来了，我反复练习了几次，我成功了。

老师又教了我一个动作，让我趴在地上，双手并拢，双脚向上抬起，然后双脚勾起来，用力往外蹬双腿并拢。在浅水区反复练习，我就能从水池那头游到这头，于是老师把我叫到深水区去了，我能在深水里自由自在地游来游去。

今天我学的开心极了！我喜欢游泳！

**第五篇：第一次游泳**

第一次游泳

“哗啦啦，哗啦啦„„”游泳池内的一个身影正用蛙泳的方式在水里快活地游着，他的双手不断地撑开合拢，双脚也默契地配合着，是那么的谐调，那么的自在与优美。他就是我，别看如今我是游泳高手，但是以前第一次游泳的场景还是辛苦的。

盛夏，游泳是必不缺少的一项运动。几年前的一天，我兴高采烈地和爸爸一起来到游泳馆学游泳，这可是我的第一次游泳呢！

泳池内，有老人，有青年人，有儿童；有自由泳的，有仰泳的„„都轻松自在地游着。“挺简单嘛！”我自言自语道。看着看着，心里不由地泛起一阵激动，真想现在就冲进去游个痛快。

压制住心头的激动，换好泳裤，“扑通”一声泛起许些波浪，便学着旁人蛙泳的姿势游了起来，可是，刚比划几下，便沉了下去。“咳咳„„”几声咳嗽，心里一阵不甘。

“哈哈哈，不会游泳跑这来干嘛？”旁边的几人嘲笑道。爸爸走了过来，语重心长地说：“儿子，‘失败乃成功之母’，经过不断地失败，不断地总结经验，你就能成功。”

听着爸爸的一番话，心潮澎湃，便再试了起来，但还是失败了，可我并没有伤感，而是面带微笑，因为我知道“失败乃成功之母”。

不知道过了多少分钟，不知道喝了多少口水，不知道试了多少次。我终于成功了。

在以后的日子里，“第一次游泳”这件事我总会想起，每每想起，心头总会泛起一阵波浪„„

四川乐山峨眉山市三小六年级:百山一翠

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找