# 2024年暑假游泳日记(汇总9篇)

来源：网络 作者：风吟鸟唱 更新时间：2024-05-06

*无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。暑假游泳日记篇一今天，爸爸说带我去一个我去游泳，可这个地...*

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**暑假游泳日记篇一**

今天，爸爸说带我去一个我去游泳，可这个地方我从未游过的，我心里充满了好奇和兴奋。

爸爸带我来到了方山脚下，开始沿着上山的石阶小路我们向上攀登，我好奇地问：“爸爸、爸爸、我不是去游泳的吗?怎么来爬山了呢?”爸爸说：“别着急，到了山顶，你就知道了。不一会儿，我们就爬到了山顶。顺着小路转过去，眼前突然出现了一个很大的湖，爸爸和我说这个是方山水库，这水库被一片绿油油的树木围绕着，水碧绿碧绿，水里有很多小鱼在水里游来游去，难道要在这里游泳吗?这水肯定很深的，我心里就像小鹿扑扑地跳，看着很多人都下水了，我也带上跟屁虫下水了，由于太阳的照射，这里的水很温暖，一开始我好紧张，后来慢慢地我放松了，我游呀游，仿佛自已就像一条小鱼在水里嬉戏，一会儿有小鱼来吻我，一会儿又有小乌龟在我身边游来游去，我觉得自已就是其中一员。时间过得真快，不知不觉太阳就下山了，我在爸爸的催促下依依不舍的上岩了。

今天，我太开心了，太难忘了。

**暑假游泳日记篇二**

暑假里，我决定去雅典娜游泳馆去学游泳。

第一天上课，我们学习游泳的内容是换气。教练先让我们在水面深深吸口气，潜到水里面后用鼻子使劲吐口气。我第一次尝试发现十分难受。经过几次训练，我已经不呛水了。

到了第二天，教练该教我们蛙泳了。刚开始，教练对我们讲解了蛙泳的腿部动作，首先把脚往里收，然后再把小腿往前弯曲，接着把脚向两边翻，最后把脚蹬开，再并拢。教练讲解了腿部动作之后，我们开始下水练习了。我们用浮板游，又把手搭在浮板上游。一边换气，一边做腿上动作。我刚开始游得笨手笨脚的，后来教练帮助了我，不一会我就学会了。教练看我学得快，于是让我学蛙泳的手上动作。其实这就是划臂，每做两组腿上动作就换一口气，而换气的时候就要做一组这个划臂动作。很快，我就学会了游泳。

经过多次训练，我终于比较熟练的.游泳了。游泳真是个辛苦的运动，要做那么多训练，果然真累！虽然累，但坚持就是胜利！

**暑假游泳日记篇三**

7月19日星期一天气：

妈妈终于破天荒地同意了我想去游泳的请求，今天晚上六点半，我穿好游泳衣，和妈妈一起冲向游泳池！

来到了游泳池，我竟然发现了我的几个好伙伴“皮皮”和“豆豆”，可惜得是，他们都不会游泳，游泳圈都不离身，我跟他们玩也就没了乐趣。于是妈妈就看我可以游多远，我同意了，就一个扎猛子窜进水里，笔直往前游，在又一次换气时，我感觉有些不对头，妈妈去哪了？我回头一看，切，妈妈正在我的右后方呢！

我又往前一看，哎呀，我都偏到哪个奇怪的方向去了？

我不好意思的挠挠头，马上改变方位，向前游了起来，还没游到头呢，妈妈把我拉了起来，说：“‘皮皮’‘豆豆’他们在打水仗呢，你去吗？”我马上兴高采烈地加入了他们，和“皮皮”一起围攻起“豆豆”来了。

由于“豆豆”总是“临阵脱逃”我跟“皮皮”商量好了对策：“豆豆”怕我而不怕“皮皮”，“皮皮”在前面与“豆豆”迎战，不让他“临阵脱逃”我用潜泳从后“包抄”“豆豆”把他打成“满地找牙”！果然，“豆豆”被我们打得落花流水。

这时，“豆豆”的爸爸“江叔叔”躺在一个游泳圈上飘进了我们的“战场”，我们互相使了个眼色，大家都心神领会，我游到了“江叔叔”的后面，猛地一推游泳圈，又猛地一拉，趁“江叔叔”一不注意，把游泳圈往上一抬，“江叔叔”滑进了水里，哗！胜利喽！

今天是我暑假的第一次游泳，我开心极了，希望可以总是来。

**暑假游泳日记篇四**

去年的时候，卢浮宫青少年游泳班开课了，我迫不及待地叫妈妈带我去学游泳。

第一天到那的时候，我见到了我们的教练--马教练，他是一个长的很帅很高很瘦的男老师，他告诉我们，坚持游泳也会像他一样有个好身材，我当时下定决心一定要学会游泳，像马教练一样帅。马教练先让我们热身，因为如果不热身就下水游泳的话，很容易抽筋，发生危险。教练第一天教我们憋气，他让我们进到水里，然后把头扎进去，用手扶着旁边的梯子，但是我憋不住气，一下子就从水里跳了出来，感觉鼻子眼睛全部都进了水，非常难受。但是我没有放弃，我多尝试了几遍终于可以在水里憋气一段时间了。

第二天开始，教练就开始教我们蛙泳的基本动作，教练让我们趴在游泳池边像青蛙一样蹬腿，这个动作需要两只脚用劲往后蹬，还要注意在收回时夹腿，教练一直让我们自己喊着“蹬、夹、收、翻”的口号，练了一上午，我感觉像一个世纪那么长，太累了。

第三天教练开始让我们拿着浮板开始练习蛙泳，水凉丝丝的十分舒服，但是一趟又一趟的游来游去，重复一个动作，让我觉得腿特别酸，腿里像灌了铅一样。

第四天，教练教了我们蛙泳的手部动作，需要手部配合腿来回划动，我们练习了几次后，就身背浮板进入水中，开始练习，在练习的过程中，我喝了很多水，鼻子还呛了水，真是难受啊!

第五天......

经过十天的努力，我终于学会了蛙泳。这次学习游泳的经历让我终身难忘，时至今日，我都感觉那时的努力没有白费，我真是太开心了。

**暑假游泳日记篇五**

暑假里妈妈给我报了游泳班，在游泳班里我认识了不少小朋友。有徐佳毅、何子涵、罗习韵……我们开开心心在一起学习，玩耍。

游泳课开始了，老师先让我们在岸上扑在地上做蛙泳腿部动作。做的好的先下水，到后来我做的，我先下了水。水好凉啊！我上身下身都搓了搓，然后就不觉的`凉了。这时别人也下来了，他们都说好凉快啊！

现在开始游泳了。两个人一组，先一个人位着一个人的手，然后听到哨子声就开始走，还有一个在水上做蛙泳到了蓝线游回来。接着第2组，第3组，一组一组的轮下去。沈老师就可以上来了，我们一个一个走上岸，换好衣服，排好队，回到了学校。

通过学游泳，我知道，成长中，肯定会遇到很多困难，一定要对自己有信心，学会支持和努力，这样我们才会成功。

**暑假游泳日记篇六**

暑假到了，爸爸给我报了一个游泳班。我学得好开心啊！我憋气的时候，鼻子都进水啦！

我的教练是张教练，他对我们的要求好严格呀！爸爸，我最怕教练一下把我丢到水里！我都喝了一口水！但是我还要坚持继续学游泳！我太喜欢玩水了，不能半途而废呀！

我在水里学蛙泳的\'时候，我感觉自己好象变成了一只快乐的绿青蛙。

**暑假游泳日记篇七**

我非常喜欢游泳！去年夏天，我妈妈给我报了一个游泳班，我那时没有学会游泳这项技能。我喜欢游泳是因为它既能锻炼身体，又很好玩。所以我妈妈今年要给我报一个更好的游泳班。她想让我游得更好，能不带背漂的游起来。

我有10节课，我的老师是一个强壮的小伙子。老师首先让我们先带着背漂游，看看游的怎么样。如果游的好，就可以开始抓细节了。我游的特别好，就是手部动作抱水的时候太靠后了。老师告诉了我问题所在，我一听就说：“好，我马上就改正。”我尽力改正，3天后我就会不带背漂游起来了！但老师还是不放心，他让我必须待在我能勉强踩到底的浅水区。在我学到第7天时，老师终于说：“你可以去深水区游了。”我心奋不已！

**暑假游泳日记篇八**

炎热的夏天到了，印入脑海里的是凉快——水，游泳。而每年的.夏天我却只能在泳池浅水区泡泡水，在海边趟趟水，真是心不甘。爸爸也常说我们一家都是“旱鸭子”！

今年暑假到来之际，妈妈默默地给我报了游泳培训班，为期15天的泳游培训课结束了，因为妈妈要带弟弟，爸爸经常出差，他们没空陪我上课，上课都是我自己坐公交车去的，即使这样，我还是很独立地完成了这项培训。

趁着今天下午爸爸在家，爸爸说要检查下我是否学会了游泳，于是吃完午饭我们带着游泳装备来到了一中游泳馆，虽然培训结束了但是教练的话我不能忘记，游泳前要做准备运动，活动筋骨，防止和减少游泳时腿脚抽筋发生意外，为了身体能够迅速适应水温，避免身体突然下水引起不适，就要在热身后让身体打湿。

准备工作做完了，终于可以下水游泳了。我憋了一口气，一头栽进水里，双手在水里划着，就像船桨似的，手一伸一划腿一蹬，活像一只大青蛙在水里游着。爸爸在岸上脸上露出了满意的笑容。我不再是旱鸭子了。

我从开始洗澡水流到脸上都害怕，到现在能够在深水区独立游完20米，期间少不了教练的谆谆教导，同伴和父母的鼓励，还有我不断奋进的精神。

**暑假游泳日记篇九**

昨天，爸爸妈妈带我去游泳去了，连我妹妹都去了，我一进去，里面非常热闹，我脱掉衣服套着游泳圈，跳到水里，水热热的，我在里面游来游去，快乐极了。

有时候请偶觉得我又晕可以就把游泳圈脱了游，可是把我还给呛死了，最终我就叫妈妈给我教游泳，教着教着，我就会游了，先吸一口气，游泳眼镜一带好鼻夹一夹好，手拨着水，往前游，但是有点累，但我还是坚持，妈妈夸我真厉害，但是我还是有点困难，只好又拿游泳圈游，在池子里，我妹妹也很有趣，有时候水一呛他她就哭，真是没完没了，让人心烦，我们还在岸上坐了一会儿，我吃了一盒饼干，喝了一瓶苏打水，觉得体力充足就去游泳。

在今天我觉得我特别开心，就算是学游泳我也感觉不到累，那是因为我用心了去游了，所以感觉非常开心，非常快乐，在这个暑假里游泳是最开心的.一件事了就在最后的几分钟里我就告别了。

这就是在暑假里度过的最快乐的一件事。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn