# 最新写游泳的周记(实用10篇)

来源：网络 作者：梦里寻梅 更新时间：2024-11-01

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。写游泳的周记篇一我记得去年放暑假时，妈...*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

**写游泳的周记篇一**

我记得去年放暑假时，妈妈给我报了一个游泳班，让我学游泳。

我们这个游泳班，一共要上十五次课呢！

教练姓龙，我们都叫他龙教练，他对我们要求很严格。我家里游泳场很近，第一天我怀着好奇的心情，早早的就来到游泳场。其他的学员都没有来，我是第一个。看着游泳池里的人们轻松地游来游去，我恨不得自己马上也下水游泳。

学游泳的同学都来了，龙教练先教我们练习漂浮。我按照教练讲的方法，下到水中。我憋足了一口气，好不容易在水里浮起来了。突然，我憋不住了，扬起了头，身体一下子就沉下去了。我接着又练习了好几次，才能憋住气，在水里漂浮。一连几天，我们都是练憋气，漂浮。

几天以后，教练开始教我们蛙泳了。他告诉我们动作的步骤是：收手，翻腿，蹬脚，夹水。讲完以后，还为我们做了示范。然后就让大家在游泳池边的垫子上，练习。我认真地练着，盼着早点下水游。教练终于让我们下水了，大家高兴得扑通，扑通跳到水中。我有点害怕，站在泳池边不敢下去。教练看到了，一边鼓励我，一边把我推下水。到了水里，我赶紧按照教练教的方法，使劲游着。一开始，我就是游不起来，扑腾半天，也没有向前游走。这时候，教练大声对我说：别着急，一下，一下做动作。没想到，我竟然游着往前走了，真是太高兴了。

最后，我终于学会游泳了。我感觉学游泳并不是一件可怕的事，只要你战胜恐惧，就一定能成功。

**写游泳的周记篇二**

今天妈妈给我办了张游泳年卡，就在我家不远的地方，离我的小学不远。

里面只有一个泳道，不是从中间分一半哦，是在长方形的一边栏了一个泳道。这个游泳池还蛮小的，源深体育馆的游泳池很大很大，有四个泳道哦，不过，还是太远了，其实，我觉得不远，但是妈妈说太远，就换了个游泳池。

我一个扫荡腿就跳进水里，啊，水有点凉，我游了很多花样，妈妈还给我一个水枪，我喷、喷、喷，觉得游泳玩水枪不方便，所以，我又给妈妈，给妈妈还有一个游戏就是，如果我游得不好，妈妈就用水枪喷，如果我游得好，妈妈就表扬我，就不喷我。

我自由泳游了两个来回100米就觉得有点累了，蛙泳就不累，可以游一百来个来回也不会累。

我还交了一个朋友，比我高一些，比我大一些，我和他比赛游泳，哈哈，我比他快一点点。都是一点点。

在小游泳池，他用了一个飞镖，射过去，一贴就贴住了，我们玩得很开心。

今天我游泳游得脚都泡白了。

**写游泳的周记篇三**

今天，阳光明媚、百鸟欢唱，我终于来到了我梦中的天堂——碧波游泳馆。这是我学游泳的地方。

馆内人声鼎沸，年青人、小孩、老人，每人脸上都洋溢着幸福的笑容，完完全全忘记了窗外炎热的太阳，在这儿尽情地享受清凉地池水带来的凉爽感觉。

教练让我们十几个小孩子排好队，然后开始做准备运动。脚尖往上翘，并向外撇，呈一个倒“八”字。手伸直，并拢，再向身体两边划半圆，最后反手放在腰部，反复做了几十遍这些动作。教练便命令我们穿着救身衣下到池中。刚下水，我的心怦怦直跳，不知怎么使用自己的手脚，我便试着按教练说着那样做，可是没成功，还喝了一大口水，咳嗽个不停，又试了几次，也没有像教练说着那么轻松容易一下子就学会了，但一次比一次有点进步，也给了我一些欣慰。我想我是可以学会的！

一个半小时的训练时间怎么眨眼就过去了？教练让我们换好衣服，准备回家。我真是依依不舍地离开了。

这就是我第一次去学游泳的经历。

**写游泳的周记篇四**

xx年08月16日星期二天气：晴

今天下午，我和爸爸去游泳了，池塘里的\'水上面热，下面冷，下去的时候感觉不太冷，可是游了一会，感觉水好冷啊！

在水里我两只手划呀划，在爸爸的保护下，我游来游去，像一条快乐的鱼，多自由啊！

今天真是又舒服又凉快啊！

来源：m.01/

，请保留文章来源信息和原文链接！

**写游泳的周记篇五**

记得那一次，我看见了同学们在游泳，可那时候我还不会游泳，我多么希望我会游泳。能和\*小朋友一起游泳，于是便让父亲教我学游泳，因为我不会游泳，所以身上只好套着游泳圈，可是不知道怎么整的，游泳圈好像漏气了，我吓得直哆嗖，我喊着父亲，父亲说：坚持住。可那时我不会游泳怎么坚持的住哪。于是只有在水里瞎扑腾，不大一会我竟然学会了游泳，我真的高兴。

我喊着父亲，我终于会游泳了。我真高兴。通过这件事我知道了：做什么事都要对自己有信心，要想把事情做成功，就必须拥有自信，要有自信心。

**写游泳的周记篇六**

今天吃过午饭，爸爸说我带你们三个去瑞丰园游泳，我们非常高兴的一起说好。爸爸开着车去给我们买游泳衣，爸爸给我买了一套粉色带花的游泳衣，绿色的游泳圈非常漂亮我很喜欢。

爸爸带着我们到了游泳池，那里的人真多，我迫不及待地去更衣室换上游泳衣，走到游泳池边我看见有许多的人在游泳池里玩耍我立刻跳下水去，啊！水可真凉呀，不过一会就觉得不凉了，爸爸拖住我的肚子教我游泳，我感觉就好像飘了起来，我在爸爸的保护下慢慢的向前游，这时爸爸松开了他的手，我失去了平衡身子一斜一下子沉到了水里，让我喝了一大口水，眼泪都流出来啦。爸爸急忙拉住了我说：“没事我女儿最勇敢啦，慢慢来一会你就学会了。”听到爸爸的鼓励我又继续学下去，后来又喝了好几口水，才掌握了一点游泳的.技巧。

唉！游泳可真的不好学呀！

**写游泳的周记篇七**

今天，我到洙水河公园去游泳。

公园是围湖而建的，湖水清澈，湖中有一座小山，环湖绿草茵茵，桥梁亭榭错落有致，风光秀美。

游泳区是欢乐的海洋，小朋友在家长的陪伴下正在学游泳。这里是浅水区，石板砌成的阶梯一直延伸水中。我穿上泳衣，拿上游泳圈开始下水了。由于是第一次学游泳，我的心情既紧张又兴奋。阶梯的第一层刚漫过我的小脚丫，第二层水才到我的膝盖。第三层到我的大腿部，我选择在这里蹲下身，哇！身子变得轻飘飘的，双手扶着石凳，只要后腿轻轻一蹬，身体就漂移出去，真好像“腾云驾雾”一般，我禁不住大笑起来。可是，一不小心，一股水呛入我口中，真难受。爸爸嘱咐我要小心，还下到水里陪护我。这下，我放心了，肆无忌惮的在水中耍起了，翻翻身，打个转，弄几个水花。

最妙的是把头没入水中，睁开眼，我看到了奇妙的色彩，那颜色一片青青，在眼前晃动，闪烁，飘渺虚无；但却又触手可及，无比真实。它包裹着你，仿佛外太空般神秘。

水中小孩愈来愈多了，游泳圈五彩斑斓，戏水声夹着笑声荡漾在会面上，传向四方。太阳偏西了，小朋友三三两两的回去了，浅水区恢复了平静，我和爸爸恋恋不舍的回去了。

啊，着令人难忘的第一次游泳！

**写游泳的周记篇八**

今天是一个烈日炎炎的酷暑天，我来到阿姨家里和他还有我的弟弟一起去游泳。

再去游泳的路上，我们欢歌笑语，到了万顺庄游泳池那里，我为了给弟弟做榜样，决定不拿游泳圈，可我心想：“如果不拿游泳圈我就会被水呛住啊!”思量片刻后，我决定当一个男子汉不拿游泳圈了。

······这次去游泳真令我难忘啊!

**写游泳的周记篇九**

看着身边的小朋友都学会了游泳，而我还是旱鸭子一个，这让我焦急万分。盼呀，盼呀，终于妈妈要送我去学游泳啦！

怀着兴奋的心情，我来到了游泳池旁。水波荡漾着碧蓝碧蓝的波光，可我的心儿扑扑直跳，才没有它那么轻快呢！我的教练是一个可爱的大男孩，穿着黄色的衣服，看起来像一只大黄鸭。看着泳池里像鱼儿一样游来游去的身影，我的眼里肯定写着两个大大的“羡慕”。

教练先让我们进行下水前的热身运动，五月的天虽然已经很暖和了，但是一下到水里，还是有点发抖。我很紧张，心里还有点害怕。教练先让我进行憋气练习，我鼓足了勇气，第一次把头伸进水里，只一秒钟，就觉得鼻子不舒服。我对自己第一次的表现很不满意。教练却对我竖起了大拇指。得到教练的肯定，我练得更加起劲，慢慢一秒、五秒、十秒、十五秒到二十秒，我越来越厉害了，看到泳池边的妈妈也对我竖起了大拇指，我感到无比骄傲。

虽然学游泳很累，也很辛苦，但是通过第一次学游泳，我知道了“天下无难事，只怕有心人”，只要我坚持、努力就一定能学会游泳，好期待下一次的游泳课呀！

**写游泳的周记篇十**

今年暑假，我去找我朋友玩，去了他妈却说：“他不在家，我给他报了一个游泳班，他去上我给他报的游泳班了。他可能中午回来，那你下午再来找他吧！”我回家了，把事情告诉了妈妈，我求妈妈也给我报一个。最后，妈妈同意了。

第二天，阳光明媚，我和妈妈兴高采烈地去了游泳池，妈妈给我办完卡之后，我进去了。当时我激动万分。

哇！这是我第一次游泳，那里人山人海，，＂咦？怎么比我小得人都会游泳，我也一定要学会。”

我连忙跑到女生更衣室里换衣服，换完了，我就去找教练和学员们去了。

我们先在地板上做一会操，要是不做下水会晕倒。我们做完了，教练又让我们先下去练习憋气，我憋了几秒钟就从水里出来，呛了好几口水，我正准备放弃，又想起老师对我们说：“坚持就是胜利。”

最后，终于学回了，大家都夸我游的.最好，我心里美滋滋的。

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