# 最新写游泳的周记(汇总14篇)

来源：网络 作者：梦回唐朝 更新时间：2024-11-01

*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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。写游泳的周记篇一7月22日，...*

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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**写游泳的周记篇一**

7月22日，是我最激动的日子，为什么呢？因为那天我要去学游泳。

第一节课的内容就是换气。

教练将我们分成两个组，一组是会蛙泳腿游来游去练习换气的，另一组就是我这一组，第一节课，学换气的。

一开始，必须先在岸上练习。

把手平摆至胸前当做水面，张大嘴巴，深吸一口气，鼻子里发着“嗯——”的声音，潜入“水面”，等快没气的时候，再发着声音浮出“水面”，像老虎一样张大嘴巴，再深吸一口气，发着“嗯——”的声音，沉入“水面”，快没气了，持续发着声出“水面”，直到把头抬起来的时候，再深吸一口气。这样重蹈覆辙，就成了一个完整的换气动作。

进了游泳池，发现鼻子总发不出声来，等后来掌握了，才觉得十分容易。把泳镜一戴上，张大嘴巴，深吸一口气，头一低，“嗯——”地发声，水面就会有许多泡泡，好像在为我的“嗯——”歌伴舞。

下课的时候，我就掌握得不错了，差不多能换30多次了，对于一个新手来讲，已经是很不错的了。

第二天，也就是7月23日，不用我说，大家也知道，这是学游泳的第二天。

今天的任务是漂浮。

我先复习了一下换气，之后，就是漂浮了。

到了八点，我还是不想走，教练就教我蛙泳腿，当然，一开始，还是先在岸上做动作。

先把两脚并拢，然后慢慢地地翘起，两腿间两个或三个拳头的距离，脚跟往里靠形成一个倒八字，并两腿尽量贴紧臀部，以便有力。之后将两腿用力、迅速地向斜上方蹬，再回到原位，就是一个完整的动作了。

更简单地来说，就是：慢收快蹬。

晚上，我恋恋不舍地离开了泳池。

**写游泳的周记篇二**

今天晚上我跟妈妈和李振宇叔叔还有金晔阿姨约好一起去游泳，妈妈没下水，金晔阿姨下水了。

今天游泳池里面人有点少了，我不容易被撞到。

滔滔有点会游泳了，可以像我一样蹬腿了，只不过后面还是带着一块海绵。滔滔蹬腿蹬的差不多了，挺不错的，只不过他的脚有点沉下去，他的手扶着滑水板浮在上面，慢慢的他的脚又上来了。

我想滔滔应该差不多会自己游泳了。滔滔学的是蛙泳。

游泳池里的人慢慢的越来越少，金晔阿姨也游了几次，金晔阿姨翻脚翻得还不错。

我的自由泳还是不行。我的自由泳问题出在哪里呢？我自己觉得游得好了，我在水里转头自己感觉不到，因为我本身就在水里，我转头转呀转，我自己觉得已经做好了，可是，妈妈说还不行，我的身体还是不协调。

跳水总算是恢复原状了，跳水的时候，手朝下，头也朝下，腿一蹬就跳到水里了，这次游泳眼镜没有掉，上次游泳眼镜掉了。

我们走的时候，已经基本没人了，还有三个人。

好想明天快点到来呀，每天要去看世游赛，我好期待哦！

文档为doc格式

**写游泳的周记篇三**

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，而一曲完了，然后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。而有了爸爸的陪伴，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，然后我深吸一口气，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，最终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。

**写游泳的周记篇四**

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。

**写游泳的周记篇五**

暑假里，妈妈给我报了游泳班。可以和小伙伴们每天在水里游荡，我高兴极了，而且要是我游泳学得好，比赛肯定能赢大奖！

刚一进游泳馆，一阵凉风吹来，让我直冒疙瘩。不一会儿，一个高高瘦瘦的人走了过来，他穿着一条泳裤，手里还拿着一条泳裤和一件泳衣，微笑着对我自我介绍：“你好，我是你的老师，你是李杉吗？”

我点点头，老师递过衣服，说：“你赶紧去换衣服，我们要上课了。”我拿起衣服，飞快地跑进更衣室，换上衣服就往外跑，我像一支箭一样“飞”到老师旁边。

游泳有许多快乐，也有许多烦恼。老师教我做蛙泳腿，他先做了一次，我模仿老师的动作，翻掌、蹬腿、收回，每个动作都做了一遍。老师很耐心地指出我的不足，我做了又做，终于，把这个动作做好了。我拿着打水板，下了水。谁知，岸上很轻松的动作，到了水里就变得如此笨重，好像什么东西拉住了我的脚，让我寸步难行。刚开始的时候，我学得比较慢，老师教我要领与方法，我按照老师说的，终于，我熟练地学会了蛙泳腿。

紧接着，大家又要学蛙泳手的动作，这动作很简单，不一会儿，我就学会了。老师在我背后拴了一个打水板，叫我下水做，虽然，我游得很慢，但是我还是在一直向前游。

终于，我学会游泳了！这个暑假可真是难忘啊！我还悟出了一个道理：只要功夫深，铁杵也能磨成针。

**写游泳的周记篇六**

老爸说今晚上要带我和妹妹去游泳，我高兴的一蹦三尺高。要知道我还是第一次去游泳馆游泳呢！

一进游泳馆，我看见游泳馆从远处看就像两个白色的大贝壳，上面棕色的条文把游泳馆点缀的更加宏伟。游泳馆前面有一个广场，几块美观的小花坛散在广场上，各国的国旗矗立在游泳馆周围，显得格外美丽。

进了游泳馆，我发现游泳馆内装着洁白的墙壁，大厅的大理石地板非常光滑，亮的`能照见人影。打听到角落摆着米黄色的豪华沙发，想着自己马上就可以去游泳了，我的心情高兴极了。

今天晚上来游泳的人很多，游泳池内密密麻麻的。妹妹看起来也很兴奋，他像一只快乐的小鸟，一会摸摸这里，一会摸摸那里。

我们一边看看这儿，一遍看看那儿，不知不觉进了游泳室。游泳室的墙壁的天花板都装满了彩灯，游泳池分深水池和浅水池。我仿佛看见了运动健儿们奋发拼搏时的样子。我迫不及待地跳进游泳池，我学游泳的时候是在二年级的暑假。这么多年没游泳了，我的心里不免有些紧张，万一自己沉到水里可怎么办？我越想越害怕，两条腿发抖。老爸似乎看出了我的心思，在他的鼓励下，我战胜了害怕的心理，开始练习憋气。后来我又会漂了！一开始，我的身体不由自主地就会往下沉，老爸指出了其中的错误，在老爸的指导下，我又会游泳了。

文档为doc格式

**写游泳的周记篇七**

我喜欢游泳，但更喜欢游泳带来的快乐。

吃完晚饭，换上泳衣，我来到了游泳池旁，这时的泳池美极了，水上一个小浪一个小浪的涌动着，大灯的灯光打在水面上，就像一片片金色的龙鳞。泳池里的人们有的说说笑笑，有的泼水嬉戏，有的玩耍，好一片热闹的景象。

我也迫不及待地跳进泳池，刚一来个亲密接触，我不禁打了一个冷战，呀!好冷好凉的水，我身上的每个细胞都好像要缩在一起取暖一样，过了一会开始适应了，原本的燥热一扫而光，一下子变得清凉了许多。我一边划动着手臂，一边蹬着腿，有时趴在水中，有时浮在水上。

泡在水中真舒服，水温柔的包裹着我，轻轻地拍打着我，让我在她的怀抱里尽情的嬉戏、玩耍，快乐极了!现在，我可以一次游50米了!

在炎热的夏季中，去游泳既能消暑，又能健身，所以我爱游泳，更爱游泳的乐趣。

**写游泳的周记篇八**

游泳既可以健身，又能锻炼身体，我喜欢这项体育运动。

我在松花江畔常常能看劈波斩浪的游泳健儿。冬泳的人们更是令人佩服。他们冒着零下三十度的严寒在冰冷刺骨的松花江水中畅游，围观的游人齐声叫绝。我很羡慕，心想：我一定学会游泳，亲自感受一下水中的快乐。

妈妈为我找了一位很好的游泳教练教我学游泳。当我第一次来到游泳馆，觉得这里的一切都很新鲜。我望着碧蓝的池水清澈见底，可是就是不敢下水，教练耐心地劝我，让我勇敢一些。我试探着把着扶梯进入水中，感觉自己仿佛在漂。

通过学习游泳，我懂得了：“世上无难事，只怕有心人。”这句话的道理。

**写游泳的周记篇九**

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。

**写游泳的周记篇十**

可是我看到水也好怕，我也是第一次啊！怎么办，一咬牙我是姐姐，要做给弟弟看水不是那么可怕的。扑通，我像个大石头一样跳了下去，先是向下沉，一会儿又浮了上了；真是太有意思了，我向弟弟摇摇手，拿起游泳圈来到弟弟身边，他好像看懂了我的心思，非常听话的跟我一起在浅水区玩了起来，刚来时的害怕不见了，我俩还打水仗比赛。在水里玩太累了，不一会弟弟就困了？我们只好提前回家。

**写游泳的周记篇十一**

我是如何从一个不会游泳要带游泳圈的小女孩，变成一个会游泳的女孩呢？这是离不开14天的老师精心培训的。

今天以是我们学游泳的最后一天了，也是我梦寐以求的一天——游泳考核，家长们都进入了游泳馆内，弄得我都有点紧张了。

做完体操后我兴奋地来到水的旁边先下水热一下身体，游一圈，经过老师的再次指导后，我们站到了1.8比赛池旁边，啊！我等啊等，终于到我了，老师一声令下，我一下跳进水中，开始快速地游。

刚开始有一点紧张，不过后来慢慢的就没大事情了，我游得是越来越好了，好像飞一样的速度，游了一圈一圈我已经筋疲力尽了，爬到岸上来签好字后，证明我已经通过考核。

游完后，我们躺在温泉旁边，感受那温暖的温度，姐姐！哦，原来是妹妹在叫我，我差点睡着了，不一会伴随着时间婆婆，我们爬出了游泳池。

冲好澡后，我穿好衣服，离开了我那恋恋不舍得游泳馆！

这个暑假我学会了游泳，我就可以像鱼儿一样在水中自由自在的游来游去！

每游一次泳，我都会明白一个道理：游泳不仅可以健身，还给我的生活带来了无尽的乐趣，让我的暑假过得有滋有味！

我爱游泳，我也爱充满生机的夏天！

**写游泳的周记篇十二**

今天是学游泳的第三天，我走在路上心想，今天会不会不拿浮板游了?心里有一点害怕。换好衣服下了水，老师说今天学手上动作，果然不出我所料，老师让我们在岸上练，练了一遍又一遍，练得我胳膊都酸了。下了水，我使劲得蹬腿，用力得做手上动作，游回来时老师对着我竖大拇指，心里美滋滋的，但是不能骄傲。

**写游泳的周记篇十三**

七月的夏天，炙热令人难耐，不去游泳是不可能的.。马上，我就要去游泳池“下饺子”了。

我换好衣服，走到池边，哇!真的是人山人海，人们就像锅里的饺子一样飘来飘去，不过那池子水还不错，蓝蓝的，就像蓝玻璃一样，池子就像一个巨大的蓝宝石。

我来到泳池边，怕水太深，小心翼翼地下去，哇!温温的，好舒服。刚下到池子里，妈妈往我身上泼了点水，我闷闷不乐，妈妈说这是为了让我适应一下水温，不然反差太大，怕我凉着，可我哪里知道这个呀，听了妈妈的话，我又自己往身上泼点水。

爸爸开始教我学习游泳，“要学会游泳，先得学习憋气”，憋气?这还不简单，我想着。于是我头一低，身子一缩，就憋气进到水里了，可是鼻子里立刻就感觉有水进去了，呛呛的，耳朵也感觉有水进去了，真难受，我立刻从水里蹦了出来。

“别乱来，得先吸饱气再下水，在水下要使耳鼻口都得保持正压，看爸爸给你做示范”，爸爸在一旁教导着我，只见爸爸深吸一口气，没到水里了，他先来了个“童子拜佛”，坐在水中，双掌合二为一，真像一个童子，过了好一会儿，爸爸才浮上来。看到这，我心血来潮，吸足一大口气，捏着鼻子，下到水里，“one、two、three……”听到爸爸在给我计数呢，我就感觉肚子里的气压越来越大，头都快憋炸了，只好两脚一蹬，头往上一仰，浮出了水面。“就是这样的，多练几遍，这是学习游泳必须的基本功”，爸爸说。

我又练了几次，能在水下憋气并能够手脚滑动了，看来这学习游泳还得费点功夫呀。

“叮铃铃“，游泳的时间到了，今天只好先学这么多，下次我还会再来，争取尽快学会游泳。

**写游泳的周记篇十四**

一天下午，太阳开始收敛了它那耀眼的光辉，趁着炎热消散，爸爸带着我一起去游泳。

经过半个多小时的路程，我们终于到达了湖边，我高兴极了，脱下衣服，兴致勃勃的往波光粼粼的水中轻盈的纵身一跃。我真是不知天高地厚，随着“哗”的一声，我一下子沉到了水中，水进了我的鼻子，我浮不上来了。就在这时，一把宽大的手把我抓起。哦！是爸爸。刚才真是好险啊！

经历了刚才的教育，我不敢随便乱走了，我套上我的护身符—游泳圈，在浅水区津津有味的划了起来，我张牙舞爪的挥动着双手，把脚放在前面，使劲的蹬着双脚，甩动了好一会儿，我竟然一米都没划，看来我得学一学爸爸的游泳方法了，我向爸爸看去，只见他用手使劲的向后挥，把脚放在后面，挥动着，一会儿就前进了好几十米。哦！原来是这样，我恍然大悟，于是，我也学这爸爸的样子，也游了一两米，哈哈，真有用，我又继续练习了起来。

太阳马上要下山了，我们依依不舍的离开了。

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