# 暑假游泳日记(模板12篇)

来源：网络 作者：水墨画意 更新时间：2024-06-20

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。暑假游泳日记篇一暑期游泳班已经进入了尾声，老师...*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

**暑假游泳日记篇一**

暑期游泳班已经进入了尾声，老师为我们举行了一场激动人心的游泳比赛。展现在我们眼前的是一个长方形泳池，池水清澈见底，划分成六条道。站到泳池旁，面对即将到来的比赛，我心情十分紧张。

教练将我们分成两两对决。终点本来定在20xx米，但后来老师考虑时间不够，最终改成了400米。虽然很紧张，不过我对短距离还是有信心的。比赛开始了，同学们你追我赶，非常激烈！站在岸上观看的同学，也似乎很紧张，也在为自己的同学加油助威，声音此起彼伏，场面非常壮观。

“杨晋”，老师响亮地喊道。比赛选手名字点完的那一刹那，“扑通——”我纵身一跃，一到水里，全身的\'肌肉也开始紧绷，不过马上就进入了状态了。我一直奋力往前游，心里想着一定要拿到名次。“杨晋，加油……”我在水里隐隐约约听到有同学给我加油鼓劲，我更有信心了。拼命往前游，也游得更快了。当游到老师的面前时，就听见他惊喜地对我们说：“你们破了我们这最高纪录，可以上岸观看别人比赛了。”听到老师的话，我非常开心！

比赛结束，我光荣地得了第二名，获得奖杯和奖状，我相信只要努力就一定能成功。

**暑假游泳日记篇二**

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!

**暑假游泳日记篇三**

暑期中我报了游泳班。到了开课那天，我早早的`来到游泳馆。哇噻，好多小朋友呀！看来这是门受欢迎的体育项目呢！

进入游泳池了，说老实话，心里真是紧张呀！虽然喜欢玩水，但是不知道学游泳难不难，这可是技术活呢！妈妈鼓励我只要你认真听教练的话，一定学得会的！

教练带我们下水，刚下去有点不适应，感觉有点冷。教练先教我们学闭气和潜水。第一次水就进了我鼻孔，鼻子酸酸的，我有点害怕了。教练看出我胆怯的心理，对我说：怕水还能学游泳？别人能学会，你也能！听了教练的话我鼓起勇气，闭气把头潜入水里，这样多次潜水，我居然会了，虽然很累，但是好开心呀！

第二天教练在我身上绑上浮板，教我脚和手要怎么做。要两脚并拢，小腿分开，用力往外蹬，再并起来。我们一边练习，教练一边喊1、2、3，我练了好久，总算学会了打水和夹水。

第三天学蛙泳，就像青蛙那样在水里游，教练教我们换气，在水面上吸一口气，再把头潜入水里呼气。第一次练习我就喝到了一口水。接下来两天学习怎样浮在水上，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，教练见了，对我说：不要紧张，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。

经过十多天的\'刻苦学习，我终于能在水中自由快乐地游了，坚持就是胜利呀！

**暑假游泳日记篇四**

夏天的太阳就像个顽皮的孩子一样，早早地起了床，把阳光尽情地撒向大地。

今天是我第一天上游泳课，我和妈妈早早地来到儿童游泳池，看到那里人山人海，已经排起了像长蛇般的队伍，我赶紧换上游泳裤，加入到队伍中去。我第一次游泳，进了大门，我茫然不知所措，看到很多人正排队做伸胳膊，踢腿的动作，我也跟着做了起来。该下水了!我的心里好像装了个小兔子一样“咚咚”直跳，不知道该怎么办?教练先教我们潜水，我按照教练的要求尝试了一下，刚把头埋进水里，就被呛着了，喝了一口水，真难受，正想打退堂鼓，教练说：“要想学会游泳，就不要怕喝水，带着游泳圈是永远都学不会游泳的。”我想起妈妈曾说过“失败是成功之母”这句话，又埋下头开始潜水。1秒，2秒........5秒，这次我能坚持5秒，我真高兴，教练也表扬了我。教练还教了胳膊和腿的协调动作，让我们练。

我第一次虽然不能像小青蛙那样在水里自由自在地游来游去，但我相信我一定能学会。

**暑假游泳日记篇五**

昨天我没游泳，想到我的无师自通的泳技，今天我怎么也坐不住了，又想去再试试身手。姨妈似乎看出我的`心思，说：\"想游泳了吧?\"我点了点头，我对姨妈说：\"我想去游泳就像小孩见到糖果一样馋。\"\"好，带你去游泳。\"来到游泳池，姨妈对我说：\"可可，咱俩来比赛好吗?我爽快地答应了。

比赛开始了，我抢先一步，两只手用力地打水，这下子我可注意了，不像原来一样瞎扑通，而是手脚并用。\"到了，到了\"我欢呼起来。姨妈对我说：\"你可自学成才呀。\"我得意洋洋。可是，姨妈说我姿势太差了。这可是个问题，这个可难不倒我这个\"倔\"孩子。可回去的时间到了，我们依依不舍地离开了艳阳天。再见了艳阳天，下次来，我一定把姿势变漂亮。

我要去北京了，艳阳天，我还会回来的!

**暑假游泳日记篇六**

暑假，我去学游泳了。

一开始，我真闹了不少笑话。去游泳池之前，我看了许多书，知道鱼为什么会浮起来，是因为肚里有鱼泡泡。鱼泡泡装满了气，鱼就会浮起来。放掉气，鱼就会沉下去。潜水艇为什么会上浮下沉，是因为有水箱。水箱装满了水，就下沉。水箱装满了气，就上浮。人有什么呢？有肺。肺如果吸满了气，一定会浮上来。这有什么难的呢？去干吧！

可是一下游泳池，情况就不是这样了，无论我把气吸得多么满，也还是向下沉。心一慌，喝了几大口水。后来我想憋住气，闭着眼，干脆沉下去。那才怪呢，既沉不下去，又浮不上来，漂在水中间。最后我还是拼命地游呀，游呀，沉也是游，浮也是游。经过好多次练习，总算掌握了一些窍门。除了吸气之外，还要有动作技巧，这些技巧我也说不明白，但是我会做。经过八天的训练，现在我能游几十米远都不会沉下去。

实践出真知。纸上谈兵，闭门造车都是不行的`。

**暑假游泳日记篇七**

今天又一次的.游泳课开始了！

来到游泳馆时，我可开心了，换好泳衣之后，我们来到水池边做准备运动，我跟着老师认真地做准备运动和自由泳的练习动作。因为如果不好好地做准备运动，下水是会抽筋的！

做完准备运动后，我们跳进了水里，水可凉了！今天老师在排号的时候，把我排到了第二位。之前的游泳课，老师从来没有把我排到第二位，所以我想老师一定是想给我一个表现的机会！于是我卖力地游着，游完第一圈，老师说：“把你的浮板摘掉再继续游！”摘掉浮板是很难的一件事，因为在深水区稍微放松一下，不拍打双脚就会沉下去。由于是刚练习自由泳，动作还不够熟练，有一次我就要沉下去的时候，我深吸一口气，在水里蹬了一下“蛙泳脚”，然后继续用自由泳的姿势向前游。我又游了几个来回，不知不觉下课了，我进步了很多，游得很开心！

所以要勇于去面对困难，并敢于尝试！事情总能够成功！

**暑假游泳日记篇八**

今年暑假，妈妈让我学游泳，让我多学一些技能。听了妈妈的\'话，我们来到铁一中游泳馆。我先换好游泳衣，心里一下子变得忐忑不安，心想：我不会游泳怎么办?此时的我已经下定决心要学会游泳。

要学会游泳首先得学会憋气，我先吸了一口气，头一下扎进了水里，心里默默地数一、二、三……呵!我第一次可以数了八个数，接下来一次比一次时间长，我信心十足，教练经常表扬我!我心里比吃了蜜还甜。接下来，我学习游泳，我听教练的指令，两手轻轻地放在水面上，脚拼命地打水，我一下子游出了几米，经过不断的练习，终于学会了游泳，我心里可高兴了。看来学习游泳真不是件容易的事呀!

**暑假游泳日记篇九**

这个暑假，爸爸带我去学游泳。

第一次下水，我什么也不会，老师手把手地教我潜水，抱膝，划水，蹬腿。

我按照老师的\'要求，一直在水中练蹬腿，老师见我练得不错，就教我划水。

练了几天基本功，第七天老师教我换气。

第九天，妈妈来看我游泳，我暗暗地想：一定要好好表现。妈妈让我游一个来回，我高兴地想：这是个表现的好机会。我轻松地游到了对面，可刚回来时我的脚抽筋了我不想游了，但又看见了妈妈，只好忍住疼痛，继续往前游，终于我游了一个来回。我休息了一会儿，自信地对妈妈说：\"我能游两个来回。\"\"真的\"妈妈半信半疑。我开始游了，游完一个来回，我加了把劲，又游完八条线。这时突然我的脚又抽筋了，但为实现诺言，我游完了两个来回。妈妈赞扬道：\"儿子你真棒！\"爸爸来了，他让老师带着我从浅水区游到深水区（50米）。途中，我有几次想放弃，可在老师的鼓励下，我游完全程。

游泳真有趣。

**暑假游泳日记篇十**

这周，姥姥给我报了游泳班，让我跟着尔格教练学游泳。

尔格教练教了我三个动作，分别是蹬腿、划手、换气。蹬腿分为五个步骤：收、发、蹬、夹、滑行;划手有四个步骤：手伸直、绕圈、抱水、划行;换气分三个步骤：头溺水吐一半的气，抬头又吐一半的气，又吸气。

大家猜猜，我学的是什么姿势的泳呀?没错，是蛙泳!

但开始学的时候可没有那么简单，我没有克服下水的恐惧，一直在水池上犹豫害怕着。最后还是尔格教练将我提下了水，扑腾了两天后，教练把浮板都给我取了，我也慢慢的掌握了蛙泳的一些技巧，还不能一气呵成，但至少能浮在水上慢慢划行了!

现在，我已经学会了蛙泳，每天都要在泳池里游来游去，爸爸说还真像青蛙呀!

之前妈妈总担心我学不会，但我坚持下来了，认真听教练的动作讲解和分解动作的讲解，努力学习和领悟，慢慢的，就学会了!

我要去游泳去了，你来吗?

**暑假游泳日记篇十一**

俏俏回来了，我们一家人去小金山游泳。“呵！这里的水质应该不错，不会让我生病的。”我这样想。7月，我去了宝天曼4a级景区漂流，回来肚子长了个大包，左眼得了个麦粒肿。我是一朝被蛇咬，十年怕井绳啊！

从小金山回来了，第3天我右膝盖上长了个更大的包，右眼得了麦粒肿。

为了治麦粒肿，我动用了家里的绿豆储备，1瓶红霉素眼膏。麦粒肿好治是真的，可是大包更令我头大上次治肚子的包老妈医院的医生们不知道从哪搜罗来好多外科的药，那些药快把我疼死了。这次，我就自己治！

先上红霉素眼膏，抹上去，碘伏助阵！没用。老妈看急了：“算了，还是我挤脓吧！”我说：“不行！我自己挤！”我手刚准备挤，谁知老妈临阵变卦，一下按着我的手向下挤。“哎哟！啊！疼！”妈妈看着出来的大块脓，说：“呼！总算出来了！”我清理完脓，不到一周，包便消了。幸亏老妈当时挤了脓！

现在，我得了外耳炎。医生说是因为耳朵进水导致的。

都是游泳惹的祸！

**暑假游泳日记篇十二**

像往常，今天游泳结束，我收拾好行头，步行到公交车亭边等接我回家。可的太阳仍穿着五彩的衣裳，贪婪地不肯收去面纱，自由地放射出灿烂的阳光，照得我汗流浃背。正无奈时，的车了，我飞似地串，一头扎进车里。

的车开慢，我被路旁一家施工的宝龙广场的“喷泉”吸引了眼球。我一股清澈的水流正从临时铺设的一根铁管中流出，积水，也很泥泞。做在前排的专心开车没看见，我很想让她把车拐进去，可一想刚洗完藻，再身上的新，犹豫了，坐在车后没吱声，就离开了那里。

回到家，我刚吃饭，可心里总觉得不踏实。前几天，我们社区一带停水三天，把家里的水循环使用，还教育我怎样低碳生活。我又想工地一根水管在跑水，而又少先队员视而，那该有的浪费啊！是啊，在老师也倡导低碳生活，要争做“绿色小公民”……这，我再也坐了。

觉察到，我身体不舒服。听我一说，她把看新闻的爸爸也叫上，陪我们一起去。较晚，施工的工人都下班了，再加上大楼背后没人，就，水管四周的水积得更多了。我和爸爸踏着没过脚面的水，爸爸了阀门，使了的劲也没关紧。是阀门锈死了，爸爸叽咕着。这时候，找来了一根木棒和砖头，爸爸使劲把木棒打进铁管，水终于堵住了，我们也结束了这场保卫战。

我们回到家时，身上满是泥水，但心里都高兴。是我，更了对大的关爱和对社会的责任感。

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