# 游泳课心得体会 练游泳心得体会(通用11篇)

来源：网络 作者：流年似水 更新时间：2024-10-23

*心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。游泳课心得体会篇一游泳是一项全身性...*

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**游泳课心得体会篇一**

游泳是一项全身性的运动，它练习的不仅是身体，更是心理素质。在水中奋斗，既锻炼了肌肉，又强化了心肺功能，能够增强肺活量，减轻压力。同时，游泳练习也锻炼了人的意志力和坚韧性，帮助我们克服困难，挑战自我，更是时下备受推崇的健身方法。

第二段：分享练习游泳的经历

游泳一开始，自己的水性不是很好，连蹬腿都不熟练。但是，坚持不懈的练习，每次都会发现自己在进步，这种成就感又不断激励自己前进。通过游泳，我学会了如何控制呼吸， 注意呼吸节奏，这对于提高肺功能、减轻精神压力都有很好的促进作用，甚至睡眠模式也会有所改善。

第三段：介绍健康游泳的技巧

游泳有技巧之分，合理的技巧让自己游得更快、更舒适、更省力。就我个人而言，我喜欢用自由泳和蛙泳，其中冲刺的确很过瘾，不过游泳也讲究方法，正确的手臂、腿部动作比力量更加重要，注意头部、腰部、臀部、腿部的协调配合。此外，坚持尽量平躺，使身体向前推进，尤其是拉长手臂，自然将身体推出去，这样不仅节省了力量，还能更好的保护自己的脊柱。

第四段：谈谈游泳带给自己的改变

我深深感受到游泳对我的生活带来的影响。首先，自己身体健康明显提升，不过身体的好处不仅仅于此，向内看，自己的心态和情绪也在不断改变，泳池已成为我缓解压力和养护身心的一个基地。对于性格上的影响，很开朗，很自信，很有坚持到底的决心。

第五段：总结

游泳在我生活中扮演了重要的角色，它不仅让我体验到了身体和心态的变化，还让我明白了正确认知水的本领，每一次练习的时候都有所收获，游泳带给我的快乐与收获无法言语，只能让自己时刻铭记心中。我相信，除了游泳以外，还有其他运动也具有类似的魅力，只要保持良好的心态，并且坚持不懈，我们都能超越自己取得不一样的进步。

**游泳课心得体会篇二**

其实我以前就非常喜欢游泳，但那时我们那没有游泳馆，只能在水库里扑腾几下，也没有游泳的概念，只是大家在一起闹着玩而已。后来和学过游泳的同学一起去游泳我才发现了差距所在，和同学相比我的速度简直如一只乌龟般缓慢，因而就非常渴望能学会游泳，能够像一名真正的运动员一样在泳池里纵横驰骋。于是我每一学期都会提交游泳的志愿，但是学校的游泳课实在太受欢迎了，直到这学期我才有幸选到了游泳课。

第一周老师把呼吸换气的要领给我们讲解了一遍，并且做了示范，要我们下去用水盆练习。第二周老师同样把换气的要领讲了一遍，随后便是我们自己下水体验。因为我没有正规的学过游泳，也一直没有换气的习惯，刚开始还有点紧张，总是感觉很不自然，换气的节奏把握得不太好，老师看到这种情况便告诉我们要放松，要学会去感受再说水中的感觉，慢慢地我便可以自如的换气了。接着老师教了下潜，漂浮，同样一开始也由于没有掌握要领，所以每次都只漂浮了一小段距离便停下来了，但随着老师的讲解和自己的思考，也慢慢掌握了。

游泳可以说是一项技术性很强的运动，没有系统的指导和有针对性的练习很难学得好。我觉得要想学好游泳，迅速掌握游泳技术，要注意一下几个方面：

一是要认真听老师的讲解。老师会从一开始就对蛙泳的动作进行悉心讲解和指导，一有错误及时纠正。这也是学习游泳的最佳时期，过了最初的那一个时间段动作就会固定，以后想改进动作也会比较困难。因此要严格按照老师的要求练习，让每一个动作都做到位。二是在课下要主动去学，多看网上的视频教学，看书上的技术讲解。最重要的\'是要多练习，为了多练习我便时常约同学去游泳池陪我练习游泳，毕竟要理论联系实际嘛，游泳的时候也要注意其他人的游泳动作。将游泳的动作姿势记住，才能去好好模仿进而熟练掌握。三是要勤于思考，不能只限于练动作，还要多思考这样做动作的合理之处。这样才能真正理解动作要领，才能明白为什么要这样游，为什么不那样游，才能知道怎么才能学得又快又好。

四是要找到游泳的感觉，最好的游泳运动员在水中游行是必定会感觉非常舒服，我想所谓的水性好便是能够与水融为一体，相遇而一般在水中畅游吧。

**游泳课心得体会篇三**

第一段：引言（150字）

游泳考试是每个学生都要经历的一项体育考试。对于我来说，参加游泳考试成绩优秀是一种自豪和成就感。最近，我参加了一次游泳考试，我深切体会到了游泳的乐趣和对自己的挑战。在这次考试中，我不断努力，克服了困难，并且学到了很多关于游泳的技巧和策略。在这篇文章中，我将分享我在游泳考试中的体验和心得。

第二段：克服困难（250字）

游泳考试中最困难的部分对我来说是蛙泳。我曾经尝试过多次，但总是无法控制好动作和呼吸的节奏，导致不断出现问题。为了解决这个问题，我找了一位经验丰富的游泳教练帮助我纠正错误并提供技巧。经过几次练习和调整，我逐渐掌握了呼吸的节奏和正确的动作，克服了蛙泳的困难。这个过程不仅是技术的提高，也是对自我的挑战和坚持的体现。

第三段：技巧与策略（250字）

除了克服困难，我还学到了许多关于游泳技巧和策略的知识。游泳并不仅仅是靠肢体的力量，更需要掌握正确的技巧。例如，对于自由泳，我学会了正确的手臂划水和腿部踢水的方法，提高了速度和稳定性。对于蝶泳，我学会了如何正确利用身体的协调和“蝶鳍”的道具效能，使得蝶泳更加流畅和有效。此外，我还学到了比赛中的一些策略，例如如何合理分配体力以及如何节省运动员的呼吸节奏，从而获得更好的成绩。

第四段：坚持与收获（250字）

在游泳考试中，最重要的是坚持和付出努力。游泳是一项需要长时间训练和大量练习的运动。每天我都会花时间在游泳池中锻炼，克服困难和提高技巧。虽然有时候会觉得累和困难，但是当我在考试中取得好成绩时，所有的付出都是值得的。我相信坚持并且不断努力，会有更好的成绩和更大的收获。

第五段：结尾（200字）

通过游泳考试，我体会到了挑战的乐趣和困难的快乐。我学会了如何克服困难，掌握技巧和策略，并且能够坚持不懈地追求自己的目标。游泳考试不仅仅是一次体育考试，更是对我们毅力和毅力的挑战。在未来的训练和比赛中，我将更加努力地提高自己的技巧，进一步提高自己的成绩。同时，我也希望通过我的经验和心得，鼓励更多的人积极参与游泳，享受游泳的乐趣并取得好成绩。

**游泳课心得体会篇四**

这个学期我们学校增加了一项“惹人喜爱”的体育项目——游泳。从小我就喜欢水，平时一有机会我总是借机发挥一下，在洗澡时我更是像游泳一样在水里划个不停，特别是04年奥运会后，吴敏霞和郭晶晶大姐姐那优美的跳水姿势更让我崇拜不已，这不，一听到游泳课，我高兴地跳了起来。

周五，我们来到游泳馆，参加训练。当我兴奋地换好游泳衣，迫不及待地把身子浸下水时，只听“扑嗵”一声，身子很快地沉了下去，接着胸口发闷，水很快地淹没过我的胸口，快到脖子了，我急忙抓住水线，不停地向上跳，才发现游泳并不是那么简单的事情。

教练来了，一边教我们各种注意事项及吸气换气方法，一边教我们学闷水。听了教练的话，我学着深深地吸了一口气，把头埋在水里，可是没过两秒钟，我就憋不住了，把头伸出了水面，接连几次，让我呛了不少水，我拍着水恨恨地说：“好可恶，好可恶！”教练听到了，游到了我的身边亲切地说：“你太没耐心了，学习要有个过程。来，跟着我学，像这样......”我学着教练，不断地练习，渐渐掌握了一些要领，人也轻松了许多。

学习游泳时，就闷水这一项就让我练习了无数次，突然我好像明白的是——当我们看到的吴敏霞和郭晶晶大姐姐站在高高的领奖台上举着奖杯时，那只是表面的一瞬间，而光彩的`背后包含着多少地艰辛努力呀，我的心中对吴敏霞、郭晶晶大姐姐不再是简单的崇拜，更增添了许多的敬意！

**游泳课心得体会篇五**

健身游泳是一种既能锻炼身体又能享受乐趣的运动方式。通过游泳，身体的各个部位都能得到全面的锻炼，同时，游泳也能帮助放松心情，舒缓压力。在我接触游泳锻炼的过程中，我收获了许多心得体会，下面我将分享给大家。

第一段：游泳的益处（200字）

游泳是一项全身性的运动，几乎没有哪个部位不会得到锻炼。无论是手臂、腿部、胸肌还是核心肌群，都可以在游泳中得到锻炼。游泳对于增强心肺功能也很有帮助，能够提高人的呼吸机能。此外，游泳还可以减轻关节压力，降低运动损伤的风险。相对于其他运动方式，游泳更加温和，适合各个年龄层的人群。

第二段：游泳的技巧（200字）

游泳是一项技术活，技巧的掌握对于游泳的效果有重要影响。首先，正确的呼吸方式至关重要。要学会在合适的时间吸入新鲜的空气，同时也要学会用力将呼出的二氧化碳排出体外。其次，姿势也是游泳过程中必须注意的。要保持身体的平衡和水的平面平行，放松肌肉，提高滑行性能。最后，腿部和手臂的配合也是游泳中的关键。手臂的划水和腿部的踢水要协调一致，以提高游泳速度和稳定性。

第三段：游泳的心理益处（200字）

游泳不仅对于身体有益，对于心理也有积极影响。在游泳的过程中，人们的注意力会集中在游泳技巧和呼吸上，这种集中精力的状态能够帮助人们放松心情，舒缓压力。同时，水的浸润感和流动的水流还有助于带走焦虑和压力。游泳还能激发人们的乐观情绪，增强自信心。经常做游泳锻炼，能够提高人们应对生活中挫折和困难的能力，保持积极的心态。

第四段：游泳的注意事项（200字）

虽然游泳是一项轻松愉快的运动，但也有一些需要注意的事项。首先，要选择适合自己的游泳姿势和速度。对于初学者来说，蛙泳和自由泳是较为适合的选择，而不建议选择蝶泳和仰泳，因为这两种泳姿技术要求较高。其次，游泳前要进行热身运动，以免受伤。在游泳过程中，要保持适度的休息，避免过度疲劳。最后，要注意防晒，尤其是夏季户外游泳时，及时涂抹防晒霜以防晒伤。

第五段：结语（200字）

总的来说，健身游泳是一项既能锻炼身体又能放松心情的运动方式。通过游泳，不仅可以锻炼多个部位的肌肉，提高心肺功能，还可以增强心理素质，减轻压力。在游泳中，正确的呼吸方式、姿势和肢体动作的配合都是关键，需要不断练习和改进。此外，游泳也有一些注意事项，选择适合的泳姿和速度，注意热身和休息，以及保护皮肤等。希望通过我的分享，能够让更多人了解游泳的好处，喜欢上这项健康的运动。

**游泳课心得体会篇六**

记得小时候父母说游泳会很危险，不同意我去学游泳，所以我一直不敢去学游泳。但随着我渐渐长大，当有一次遇到一人溺水呼喊救命而自己却帮不上什么忙时，才慢慢意识到游泳是一门非常实用的运动项目，所以我下定决心在大学期间我一定要学会游泳。所以这学期我坚持选择了游泳。

或许真的因为自己之前完全不会游泳，所以每次学做蛙泳动作时我都怕会落后别人，因此身体也总是跟心情那么紧张不懂得放松，每次自己所做的动作都总是不得要领。比如在地面上练习模拟水中蹬腿动作时我的脚总是僵硬着，经常不是踢的幅度不够大就是没勾到位。当手划水动作然后加上腿和呼吸一整套动作连起来做时，我就做得更糟糕了，做了手上的动作却忘了脚上的动作了，都不知道要做什么了或怎么做了，总是连贯不起来。

可想而知，当我真正下水练习时由于基本动作没学好，而身体也总是太僵硬，太紧张没怎么放松，所以尽管有塑料板辅助我游泳，我的\'下半身还是会下沉漂不起来。一开始尽管虽然老师经常跟我说最重要的是身体要放松，这样身体才可能协调平衡。身体也才会很容易漂起来，但我还是由于身体太过僵硬而漂不起来。但后来老师还是不厌其烦地不断跟我讲身体保持平衡的重要性，所以渐渐的我的身体也慢慢放松了，开始体会到了身体放松所带来的协调感和身体漂在水上的感觉。因此我的下半身也开始能漂起来了，那时自己真的有一种欣慰的感觉。

经过一学期的游泳课学习，在学习蛙泳要领方面我知道了一开始学习游泳追求的不是快，关键是要学会怎样能如何轻易地换气，动作要领，关键是要做到手、呼吸以及身体的动作要相互协调，身体要做到放松千万不能太紧张和太僵硬。具体动作上，手动作：手不能划得过后在要保持在下半身以上。换气时机要把握好，最好当手开始划的时候就马上以下巴先行的姿势进行快速抬头吸气。另外做蹬腿动作时，要注意脚尖要尽量勾起来，然后踢的幅度要尽量大和快，踢完后要迅速地把脚并拢。最后我觉得最重要的就是手、脚、呼吸以及身体的动作这一整套动作的配合了，手、脚、呼吸以及身体的动作这四个动作每个动作在一轮回中都只做一次为好，而且当身体重新平衡时才进行下一轮回。

最后我觉得在这学期的游泳课上最重要的就是明白了一个道理：当自己遇到新困难时，不要总是想着怕自己会比别人做不好而紧张失措，这样只会让自己更心烦，这样也就不能静下心来去认真学习和接受新事物了。因此这次体育课让我真正懂得了一个人只有保持好的心态，静下心来才能更好地做好一件事。

11级汽车服务工程1班\*\*\*学号20113\*\*\*\*\*\*\*

**游泳课心得体会篇七**

游泳，是一项充满乐趣和挑战的运动，近日，笔者在进行游泳练习中发现了许多问题，通过不断地摸索和实践，终于找到了一些解决办法，从而让游泳变得更加轻松和愉快。在此，我想分享我在实践游泳过程中所得到的体会和心得，以期能够对广大游泳爱好者起到一定的启发和帮助。

第一段：认真选择适合自己的泳装和泳具

游泳泳装和泳具的选择对于游泳的舒适度和效果有着决定性的影响。不同的体质和游泳技术需要不同的泳装和泳具。先选择适合自己的泳装和泳具是游泳过程中的第一步。根据自己的个人情况和游泳需求选择贴身的泳装和尺寸合适的泳帽是肯定的，还要注意到好的泳镜，贴身的耳塞和舒适的拖鞋，因为这些会直接影响到我们游泳时的舒适度和水力表现。

第二段：学习和熟练掌握正确的游泳姿势

在水中游动就需要合理的身体姿势，一个好的游泳姿势能够大大提高游泳的效率和减少体力消耗。笔者也不断地寻找正确的游泳姿势，比如正确的浮水姿势和身体保持紧张，以及以后的划手动作节奏的正确方式。通过不断地练习和摸索，笔者终于找到了自己适合的姿势，使得自己的游泳姿势规范化和高效化。

第三段：增强自己的耐力和力量训练

游泳需要不断的增强个人的耐力和力量才能更好的完成每一次游泳，想要让自己的游泳实力得到提升，就必须要加强相关的耐力和力量训练。笔者在游泳中逐渐加强自己的力量和耐力训练，通过锻炼自己的腰腹肌群和背部肌肉，以及不断加强足部和踝部的力量，在实践中更好地感受到了游泳的魅力。

第四段：提高自己的游泳技巧和水性

游泳技巧和水性的提高对于游泳的提高必不可少，除此之外，提高自己的游泳技巧和水性更能让自己享受游泳运动带来的快感。笔者也在游泳中逐渐提高游泳技巧和水性，通过看别人的模仿学习、姿势矫正等多种方式逐渐提高水性，让游泳变得越来越轻松和自如。

第五段：享受游泳带来的快感和健康的享受

在游泳的过程中，我们可以充分地体验到水的亲密接触和身体的自由活动，全身心地感受水的力量和舒适的感觉。此外，游泳还能够极大地带来身体健康的享受，能够增强心肺和心血管的功能，强化身体的免疫力和耐力。所以，游泳不仅仅是一项运动，更是一种健康的享受。

综上所述，游泳是一项充满乐趣和挑战的运动。通过笔者的实践和探索，我为大家总结出了一些游泳的心得和体会：认真选择适合自己的泳装和泳具，学习和熟练掌握正确的游泳姿势，增强自己的耐力和力量训练，提高自己的游泳技巧和水性，以及享受游泳带来的快感和健康的享受。只要坚持努力，总有一天能够达到自己的游泳目标。

**游泳课心得体会篇八**

游泳是一项广受欢迎的运动，对于中学生来说，游泳也是中考体育项目之一。在我经历了游泳中考后，我深感到游泳对于我们的身心健康和发展具有重要作用。在游泳中考中，我不仅仅收获了技能的提升，更重要的是锻炼了我的毅力和自信心。下面我将分享一些游泳中考的心得体会。

第二段：制定合理的训练计划

在游泳中考中，训练的安排是至关重要的。一开始，我并不具备游泳的基本技能，但我并没有放弃。我制定了一个合理的训练计划，每周定期去游泳馆进行训练，同时配合一些专业的游泳教材进行学习。通过系统的训练和坚持不懈的努力，我的游泳技术得到了较大的提高。

第三段：完善自身技术

在游泳中考中，除了完成一定的距离要求外，技术也是评分的重要因素之一。因此，完善自己的技术是必不可少的。我在训练中注重技术的细节，例如手臂的伸展、呼吸的节奏和腿部的划水力度等。通过不断地纠正和改进，我的游泳姿势逐渐得到了优化，提高了游泳效率。

第四段：保持良好的心态

游泳中考的过程对于考生来说是一种身体和心理的考验。在游泳中考中，我遇到过很多困难，比如紧张、恐惧和不自信。这时，保持良好的心态就显得十分重要。我学会了放松自己，用深呼吸和舒畅的心境来面对困难。同时，我也学会了与他人分享和学习，通过和其他同学交流心得，相互鼓励和支持，让我更加坚定地面对挑战。

第五段：总结收获与感悟

通过游泳中考的锻炼，我收获了很多。首先，游泳让我体会到了运动的快乐和自信的力量。在游泳训练的过程中，我不断超越自我，克服困难，提高了自己的勇气和毅力。其次，游泳也让我学会了专注和细致，培养了我在解决问题时的耐心和冷静思考能力。最后，游泳还增强了我的体质和自我管理能力。游泳锻炼使我身体更加强壮，对健康有益，并且让我有了更好的时间管理和自律性。

总而言之，游泳中考给了我很多宝贵的经历和体会。在游泳中考中，我不仅仅获得了技能的提升，更重要的是懂得了坚持和自信的重要性。通过合理的训练计划、完善技术、良好的心态和总结收获与感悟，我相信在游泳中考过程中的努力和收获将会对我未来的发展有着积极的影响。我也希望通过我的分享，能够鼓励更多的同学参与到游泳中考中，享受运动带来的乐趣和益处。

**游泳课心得体会篇九**

以前，我只会在水中嬉戏。三岁开始我便用泳圈游泳。那时候，手脚乱划几下，后来我渐渐大了，看看那些已经学会游泳的小朋友们像鱼儿一样游来游去时，心里很是羡慕。虽然有一百个不愿意，但我一咬牙便狠下心来——一定要学游泳。

果然，后面的练习证明了我的想法是错的。

在试游十五米时，游到十米后，突然感觉力不从心，手脚有些麻木，呼吸也调整不过来虽然带着厚厚的浮漂，但是好像快要沉下去一样我刚想偷懒爬上去，但是教练已经在那里了，他伸出粗大的’手，一招“如来神掌”，我便倒下去，我一歪一倒的游回了岸边，瘫倒在地上——我已经喝了不少水了。

教练把我拖回去，对我说了一声：“你紧张什么？”我恍然大悟——原来我要放松一点，那么紧张，怪不得手脚麻木呢。

不知不觉，我已经游完一圈了，感觉还意犹未尽。功夫不负有心人，经过几天的奋斗，我终于学会了游泳。现在我不再羡慕别人了因为游泳，我也会。以后面对困难，不要太恐惧，也不要太轻敌。

**游泳课心得体会篇十**

第一段：引言（约200字）

作为一名大学生，我一直不愿意给家里添负担，于是我开始寻找能够兼职的机会。经过一番考虑，我决定尝试兼职教授游泳。游泳是我多年的爱好，有着丰富的经验，而且每周末空闲的时间也比较多。游泳兼职不仅能够赚取些许报酬，还能将我的爱好转化为实际行动，帮助他人学会游泳。

第二段：兼职准备（约250字）

在开始兼职游泳之前，我积极准备了一切。首先，我整理了自己的游泳技巧，回顾了各种游泳姿势及相关技巧。其次，我查阅了关于教授游泳的相关教材和互联网资源，了解了教学的基本要点。此外，我也购买了一些教学用具，如浮板、鼻夹等，以便在教学过程中能够更好地辅助学生。最后，我联系了一些游泳馆和学校，了解兼职教授游泳的机会和条件。

第三段：兼职体验（约400字）

开始兼职教授游泳后，我逐渐积累了一些宝贵的经验。首先，我发现作为教练，有耐心和细心是非常重要的。不同的学生水平和天赋不同，他们的学习能力和进步速度也各异。因此，我需要针对每个学生的情况调整教学方式和进度，耐心引导他们克服困难，激发他们的学习热情。此外，我还要密切关注学生的动作细节，及时给予指导和纠正。其次，我发现了教学中的一些常见问题，并且逐渐学会了处理。例如，一些学生对水怕疼，有时候会因为害怕而过于焦虑，影响游泳的学习。针对这个问题，我会给他们耐心地讲解水的性质以及游泳的好处，并逐渐帮助他们克服害怕心理。最后，我也发现了自己的不足之处，比如在与家长沟通方面还有待提高，因为家长们更关心孩子的安全和进步情况。

第四段：兼职收获（约300字）

通过兼职教授游泳，我不仅赚取了一些报酬，还获得了许多宝贵的收获。首先，我提高了自己的沟通能力和人际交往能力。与家长的沟通、与学生的互动，都使我不断提高了与人交流的能力，并且增进了与他人的友谊。其次，我也提升了自己的教学能力。在不断教学的过程中，我逐渐学会了识别学生的问题所在，并给予针对性的指导。我了解到，每一个学生都需要个性化的教学方式，而不是简单地按照固定的模式来教学。同时，我发现教学并不仅仅是向学生传授知识，更重要的是能够激发他们的学习兴趣和培养他们的自信心。最重要的是，通过兼职教授游泳，我感受到了帮助他人并分享自己所爱的乐趣带来的满足感和快乐。

第五段：总结（约250字）

通过游泳兼职的体验，不仅让我赚取了一些报酬，更重要的是提升了自己的技能和能力。通过与学生互动和沟通，我学会了耐心和细心，也提升了自己的教学能力。与此同时，我也学会了适应不同的学生，根据他们的个性和水平进行个性化的教学。通过帮助他人学会游泳，我感受到了分享快乐和成就感的乐趣。我相信，这次兼职经历将对我的人生产生积极的影响，并且我将继续努力提升自己的能力，为更多的人带去快乐和帮助。

**游泳课心得体会篇十一**

我非常喜欢游泳，去年暑假时，妈妈拗不过我，终于给我报了一个游泳班。

游泳班的人真多啊！换完衣服后，要用凉水冲一下身子，再进水池里。教练先领着我们在岸上做游泳时的动作。做了大约十五分钟后，教练让我们下水池。教练说：“我们先练习憋气，在水池外先深吸一口气，在水中出气。明白了吗？”我们回答说：“明白了。”我一次又一次的练习，在练习了七八次后终于熟练了。教练走到我身旁，问；“你练会了吗？”“练会了。”“我看看做得怎么样？”于是，我在水池外深吸里一口气，然后进到水里出气，一串气泡从嘴中冒出，教练看了，笑容满面地点了点头。我自己也沾沾自喜。在练完憋气、游泳姿势后，就开始练习游泳了。教练跳下水给我们做了个示范，然后叫我们游。我信心十足地跳下水，游了几下就沉下去了，喝了一大口加了消毒液的水，好不容易才从水池中踮着脚爬上了岸。好几次都是这样。后来，我每天都努力练习。经过我坚持不懈的训练终于成功了，不用再像以前一样，经常喝水、被呛了。现在，我终于体会到了游泳的快乐！

从学游泳的.经历中，我懂得了无论做什么事都要付出辛苦，这样才能收获成功的喜悦。

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