# 2024年学自由泳日记(优秀8篇)

来源：网络 作者：雪海孤独 更新时间：2024-04-09

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。学自由泳日记篇一...*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。

**学自由泳日记篇一**

今天，妈妈要带我去游泳，我兴奋地叫了起来！

到了游泳馆，妈妈只给我买了一个游泳圈，她说她在岸上看着我游。我刚把游泳圈打完气，还没等妈妈从楼梯上下来，我就一下子跳到了深水池里，深水池里的高度比我身高还高呢，我就喊：“救命啊呀！救命呀！”妈妈才把我拉到了浅水池里让我游。我先是坐在游泳圈里漂来漂去，然后就把我的游泳圈当成游泳板游来游去。妈妈看我玩的那么开心，也下来玩了，妈妈要把我带到深水池里去玩，我不敢去，妈妈说：“没事，我在这你不用怕。”我就去了，过了一会儿，妈妈想玩我的游泳圈，就把我的游泳圈骗走了。游泳圈被骗走之后，我生气极了！还没等她玩十分钟，我就把我的游泳圈要了回来，继续坐在游泳圈上面玩。

今天，我玩得十分高兴。

**学自由泳日记篇二**

一天下午，姑姑来电话说，要不要去游泳，我高兴地蹦了起来，游泳正好消暑，我高兴地连忙答应，可是游泳衣没带，怎么办？姑姑说，开车来接我回家拿游泳衣，我一听乐了，放下电话，迫不及待地等着姑姑的车，希望她的车马上到。

姑姑的车终于来了，我让姑姑开快点好让我回家的时间短。

到家了！我以火箭般地速度冲向家门，而到家门的时候，我已经是气喘吁吁了。我走进家门，翻箱倒柜地找游泳衣、游泳眼睛、游泳帽。我利用了10分钟的时间，找出了这些东西。我又利用火箭般地速度，冲向姑姑的车，因为天气非常炎热，所以跑着跑着，就能出一额头的汗。进了姑姑的车，就感觉进了另一个世界，凉快极了！

可是，按照老师的方法游，根本游不起来，所以，我就学泳池中大部分人的姿势——自由泳。没想到，这种游泳姿势还真行，我一学就会，游得还远。我首先让自己漂起来，接着右手先画一个“大圆圈”，然后成弧形往前“扒”水，头往左，此时，左手在身后斜放。紧接着，左手画一个“大圆圈”，然后成弧形，往前“扒”水，头往右，右手“做准备”。这样反复做几次，就能向前“划”。当然，脚不时地要上下摆动，这样才能划地更远。

这样来回游了几次，我掌握了技巧，熟练了许多，所以，我为我，自己学会了第一个游泳动作而高兴。

**学自由泳日记篇三**

生活中一些事情，会给我们一个深刻的.启示，会令我们一生都难以忘记。下面这件事情，就使我印象深刻，受益匪浅。

记得那是小学四年级，那时候，我的蛙泳已经练得十分熟练了，于是教练就开始教我自由泳。左手下水，划下去，胳膊肘倾斜着抬上来，然后笔直地向前入水，右手马上接着重复刚才的动作，这样子算一组。一组动作做完紧接着侧过头换气，尔后继续重复之前的所有动作。腿的动作则比较简单，只需不断地打腿作为动力即可。了解了动作之后，我马上就开始了自我挑战。

目标25m。我用力一蹬腿，人就直直地漂出去1m远。随后，我就开始了自由泳。我不紧不慢地施展着新学的动作。左手划入水中，手肘抬出水面，再入水……右手也是如此。照目前来看，游得还是很顺利的。要换气了，我自信满满地在手入水的那一刻把头侧向了左边，可不知为何，一换气人就沉了下去。最后，我只能用蛙泳狼狈地游了回去，25m的距离连一半都没游到呢！我叹了一口气，果然还是技术不到家啊！

这次是失误！应该是头抬得太高了，再来一次！我心想。于是，稍作休息后，我又重新出发。划手，蹬腿，我这次更加小心翼翼地做着，生怕再有什么闪失。幸好！在这两个环节都没出什么差错。又该换气了，我十分小心，轻轻地把头一侧，一口清新的空气进入我的鼻腔，成功！可正当我欣喜万分时，划手时一不小心没抬起来，结果导致呛了水，25m还是没游完。我望了望终点，哎！就只差一点儿了啊！

这接连两次的失败愈发激起我的斗志，一不做，二不休，再来！我不加停歇，像离弦之箭般再次冲了出去。这次我游得分外小心，不敢有一些马虎，每个动作几乎精准。“三米，两米，一米，到了！”终于游到了终点！我大口大口地喘气，真累啊！可脸上，却洋溢着自豪的微笑……教练游过来，拍了拍我的肩膀：“好样的！”

**学自由泳日记篇四**

自由泳对于初学者来说相对不太容易掌握，所以学习的周期也会相对比较长一些。但我觉得在长时间学习自由泳的过程中却能更好地练习好水性。

想要游泳好泳，水性是至关重要的，只要水性练好了，那么甭管怎么游，下水都会有种如鱼得水的感觉。也可能有的朋友会说“我会游蛙泳了，而且游得还不错”。但这里我敢肯定的说，当你在学习自由泳时出现沉水，不能换气的时候，那你心里一定还是会有些怕怕的感觉，因为害怕而学不会自由泳的人大有人在，这就说明即使是蛙泳游得不错了，但水性却可能根本就没练好。所以我觉得学习自由泳好处首先就是能更好地帮你练好水性。国外大多都是以自由泳作为初学泳姿进行教学的，我想通过自由泳的学习让学习者更好地去熟悉水，练好水性也正是国外把自由泳作为初学泳姿进行教学的原因之一吧。

因为自由泳的学习周期相对比较长，所以在这个比较漫长的学习过程自然也就会让自己更加喜欢去玩水，尤其是会游了之后，我敢保证会让你有种不下水就浑身难受的感觉，就和被称作“蓝色的鸦片”一样的潜水一样，上瘾！

虽然自由泳学习周期相对要相对长一些，对于初学者来说学起来感觉有些难，但自由泳的动作相对于蛙泳，蝶泳来说，动作的复杂程度却要简单很多。它真的就是和走路，跑步是非常相近的一种运动，所以当掌握了自由泳的基本动作之后，也真就和走路，跑步的时候差不多了，所以与其它泳姿相比较，四肢动作的协调性方面也就相对要简单很多，所以当能游起自由泳之后，也就会觉得自由泳的动作真的是比较容易做到协调一致的。

会游泳的人大有人在，但会游自由泳的人与会蛙泳的相比那还是要少很多很多的，而真正能游好自由泳的业余爱好者也就和会有蝶泳一样少之又少了，所以当真能轻松优雅地长距离游起游起自由泳的时候就会有一种自我满足感和成就感，毕竟是解锁了一项技能吗，呵呵，这么说可能也是出于自己的一些虚荣心理吧。

即使是在运动强度比较大的.情况下，自由泳是依然能够快速并进行长距离的游进的一种泳姿。在游泳比赛中，也只有自由泳游有长距离的项目。而我个人也觉得只有在能长距离游的时候才能更好地体会到游泳的乐趣，这和长距离游蛙泳的感觉绝对不一样。

我自己主要的感觉是游自由泳比游蛙泳轻松很多很多，虽然自己游得也不是那么好，但感觉要比游蛙泳时的乐趣更多一些。喜欢游泳的人都想有一种想要如水为鱼的感觉，会游自由泳后，尤其是能长距离游之后这种感觉会更强烈一些，所以感觉乐趣也就会更多一些。

虽然任何一种运动都会有出现运动损伤的可能性，有很多自由泳爱好者也确实是游出了很严重的游泳肩，但那主要也是因为不标准的动作等原因造成的。不过我个人觉得自由泳倒是可能会造成运动损伤最小的一种泳姿。另外我也觉得相对于蛙泳来说，自由泳能更好地缓解颈椎，腰间盘等部位的病痛，以前有说过这个问题，不再去罗嗦了。

**学自由泳日记篇五**

先在岸上练习，坐在岸边，两手放在身体后方支持身体，两腿和脚尖伸直不要用力，脚尖稍向内扣。两腿交换地上下打动，且打动时，上下分开的距离不要太大。另外，也可以俯卧地上，练习两腿上下打动的姿势。等掌握打水技巧后，进入水中，开始在水中练习，但需注意，身体平浮在水里，头部露出水面。打水时，两腿不要弯曲，脚腕放松，脚尖稍向内扣，用大腿带动小腿打水。

2、两臂划水的技巧

上身前倾，左手放在右手旁，右臂向前伸直。开始时，左臂屈肘提起，自然放松，向前伸出，向下划动。划动时，稍向后方再向大腿旁边拨动，到了大腿旁边再屈肘向上向前伸出。左右手的动作要一样的，且右手划动时，左手在前方伸直。两手都学会了，进入水中练习，需注意的是，划水时，左臂屈肘提出水面，接着左手出水。出水后，不要用力，很快地向前伸到肩前，重新插入水中。

**学自由泳日记篇六**

烈日当空，天气热得厉害，整天没有一丝风，毒辣辣的太阳烘烤着人们不敢迈出大门一步，真是“打狗不出门”，就连生长在河边的柳树也垂头丧气地弯着腰。

可我和另外几个同学却泡在冰凉的水里，酷暑丝毫不能影响到我们，我在水里，像青蛙一样游来游去，正当我头沉在水里游得惬意的时候，从水面上传来了教练宛如在千里之外模模糊糊的声音：“你的蛙泳已经游得差不多了，可以学自由泳了。”我一惊，连忙从嘴里吐出几团空气，顶着水的压力钻出水面，教练一挥手说道：“跟我来，你第一步得学会打腿。”教练到了游泳池边的砖瓦旁，给我做示范。他猛吸一口气，扎下水去，双腿绷直了在水面上下不停快速击打着，水花四溅，有几滴似乎钻进了我的鼻子，我急忙跟教练一样憋足气潜下水去，在水里观察教练的动作，过了好久才重新把头露出水面。教练做完示范动作，让我按照他的要求开始练习。我一边想着：这也挺简单的嘛，一边潜下水去，双手抓住游泳池边缘，开始像教练一样打腿。紧接我就发现了问题：水的.压力很大，害得我的两条腿不听使唤，怎么也打不出像教练一样的水花。教练在一旁也看得急了，一把抓住我的手，把我从水里拽了出来。“打腿时要用力打，只管打下去，不要停，知道吗？”我用手压了一下水镜――我的水镜最近经常漏水，又抹了一下鼻子，才点点头，说：“知道了。”紧接着又补了一句“可是我总是力不从心。”“多练练就会好了，以后……”教练的话突然打住了，他放在游泳池旁干燥地上的手表响了。他大喊：“全体上岸！”第一节游泳课就这样结束了。

晚上，我躺在床上辗转反侧，难以入睡。最后，终于决定不睡了，先把游泳腿练好了再说。于是，我开了灯，顺手将被子和枕头扔到床的一旁，双手抓住床头栏杆，开始像在游泳池里一样扑腾起脚来。结果可想而知，被子和枕头“飞”到了地上，床上的毛绒公仔玩具滚落到了床头柜上。我一直练到精疲力竭，趴在床上就呼呼大睡了。

第二节课，教练一脸惊讶地说：“你的腿怎么突然打得这么好了？这节课你可以学习自由泳手的动作了。”随后，教练像往常一样给我做示范：先用左手划一个圆圈，再用右手划一个圆圈，最后在左手划圆圈的同时，头侧到左边换气，我按照教练所说的，聚精会神地做了起来。游泳课结束回家后，我按照教练的要求练习了一百次。第四节课，教练开始我手腿并用加换气了。可当我一开始练习时，却发现这并非我想象得那么简单，当换气时，本该继续打水的腿却突然停下来，当我划手时，脚却沉到了水面下，弄得我手忙脚乱，我只好停下来，仔细琢磨了一下老师说的要求，改正了自己的姿势，又开始练习起来。这次比上次协调多了，我顿时信心百倍，继续练习起来。

经过不懈的努力，在第七节课时，我终于可以顺畅自如地游自由泳了。

**学自由泳日记篇七**

1、只要是锻炼，都会强化肌肉，这里说的强化不仅仅是说增长肌肉还包括增加肌肉耐力增加肌肉抗疲劳程度以及增加肌肉的.强壮程度。游泳很消耗脂肪，但是也会强壮身体。

2、总之，游什么泳姿，只要动作标准，都会有一定的塑形健美效果，女生蛙泳会挺拔上身，还会有性感的脖颈和锁骨，还能发达胸大肌对胸部有好处。

3、自由泳拉长线条，减少腿部脂肪，增加腿部曲线美感。但不管如何，不要强度太大，要慢慢游，这样才好。

**学自由泳日记篇八**

今天爸爸带我去练习游泳，你想想这么冷的天上哪儿练习呢？对了，当然是游泳馆了。

我和爸爸进了游泳馆大厅，我们很快穿好泳衣，我就“扑通”一声，迫不及待的跳下水了，等爸爸下水以后，我就骄傲地对爸爸说：“老爸，要不我们比比游泳”。爸爸点了点头说：“比就比”。比赛开始了，我把手往前一伸，然后扑开，脚像青蛙一样往后一伸，往后一扑，我刚游一下就看身旁的爸爸像飞一样快。不一会儿，爸爸就把我落在老远。我拼命游才追上爸爸，过了一会比赛更激烈了，我和爸爸你追我赶，最后还是爸爸赢了。我对爸爸说：“你怎么游的那么快呢？”爸爸说：“我用的是自由泳。”“自由泳？能教教我吗？”爸爸说：“当然可以了。”只见，爸爸两手向前挖，脚上下摆，我照着爸爸的样子游了几下，呛了点水，但是我还是学会了。爸爸说：“我们走吧！以后再来。”我们就走了。

在回家的路上，爸爸对我说：“还有很多种游泳花样你没学呢，学习游泳要有耐心，坚持不懈，刻苦才行啊”

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