# 写游泳的周记(大全8篇)

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2024-11-01

*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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧写游泳的周记篇一这个星期天，真是一...*

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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**写游泳的周记篇一**

这个星期天，真是一个令人高兴的周末啊！为什么呢？因为我和爸爸妈妈去了游泳馆。

我们换好了衣服，我憋足了一口气，一头“栽”进了水池里，在水池里，我像鱼儿那样在水里游动，快活的玩耍。妈妈见了，赶紧把我从水里拉出来说道：“小心点！”我满口答应着，可是又准备潜下水去了，可是不知怎么了突然注意起了周围然后岸上，几位救生员正用犀利的目光盯着水中，几个人匆匆从岸边走过，一位教练正在给一群孩子上课，孩子们是那么的认真。还有些大人，从跳台上跃入水中。

我看呆了！妈妈大叫：“女儿，你在看什么呢？”我这才反应过来，半响，我对妈妈说：“我们去深水区吧！”妈妈一口答应，我们便来到了深水区。

在深水区的旁边，写着“浅水区”的字样，上面写着“1.20米”我便下了水。在这样的水里，我轻松了，决定和妈妈来一场“游泳大战”，妈妈一听，可乐了。她天生就是“游泳狂”。

“开始！”我一声令下，我就给妈妈来了个“下马威”一路“飞奔”。就这样，我远远的“甩”掉了妈妈，就在快要到达终点的时候，我累了，就“等”妈妈。谁知却瞧不见她，我紧张了。可我便不管她，朝终点“飞奔”

就在即将要到终点的时候，一只大手拉住了我。是爸爸？不可能。是妈妈？不可能。突然，我看到了玉镯，这是妈妈的，显然，妈妈正咧着嘴巴笑呢！原来妈妈早以超过了我呀！这使我羞愧！哎，我不该停！太尴尬了。

**写游泳的周记篇二**

在炎热的一天下午，六点半英语课结束后，妈妈来接我，告诉我说：“回到家你抓紧时间吃饭，吃完饭后妈妈再带你去游泳。”我听了心里别提有多高兴了!

因为这几天我学会了游泳，想给妈妈露几手。所以在吃饭的时候，我狼吞虎咽，囫囵吞枣，我心里特别激动，吃饭的速度比以前快了一大半。虽然我还没有出发，但我迫不及待的心却早已在游泳池里了。

到了游泳池边，我不管三七二十一，直接跳入了水池里，在水里游来游去，像一只在水里活蹦乱跳的小鱼，妈妈看了直拍手。随后，我又到了浅水区内，在里面我快乐的游玩着!在水池里我遇到了赵梦婉、郭姿含、全思远，我还和全思远一起从滑滑梯上滑下来。我从上面超下面滑时候还不害怕，滑到中间时我的心就砰砰直跳，只害怕撞到别人身上。在这忐忑不安的心情下，我还坚持上下滑了三次呢!

时间在不知不觉中到了8点半，游泳池要关门了，虽然我还想游，但我还是恋恋不舍的走开了。

**写游泳的周记篇三**

盼望着，盼望着，快乐的暑假终于来到了，暑假里我为自己做了一个运动计划——学游泳。

七月中旬，我开始上盼望已久的游泳课了。看到游泳池里快乐游泳的人们，我好羡慕！

第一天，老师带着我们在水里走路，我很开心！第二天，老师让我们学憋气，我深深吸了一口气，就把头伸进了水里，我看到了几只小脚丫在水里，觉得很搞笑！第三天，老师要我们学打腿，我趴在岸边，把腿伸直上下拍打水面，不时激起一片浪花。第四天，我要学漂浮了，开始我很害怕，后来，我终于学会了漂浮，接着我又学会了打手，最后我终于学会了游泳!

学游泳真是一件快乐的事情啊！

**写游泳的周记篇四**

星期三中午，大家和往常一样，到娃哈哈小学游泳馆学游泳。由于感冒，我不能下水学游泳，成了一名“旁观者”。

只见大家争先恐后地下了水。我站在岸边，激动万分，因为马上要举行接力赛了！ 他们分成两派，准备自由泳接力赛。随着教练一声哨响，选手如同下山的猛虎，竭尽全力往前冲，在蔚蓝的水池中留下了深深的波痕。快要到接手的时刻，第二名选手立即紧紧抓住前面选手的手，再猛冲过去，这样一次次来回奔过，就到了最后一名选手冲击的关键时刻。只见叶相彤使出九牛二虎之力，成功冲回起点，哇！我们拿了第一名！“成功了！”“我们胜利了！”台下立刻一片欢呼，如同雷鸣般掌声一样热闹，站在岸上的我也高兴得手舞足蹈。

令人难忘的比赛随着时间追不及待地流逝而去，我的心情也渐渐“黑暗”了，开始无所事事地走来走去。看到一些新手在学习蛙泳，教练正在跟他们说些话。原来，教练教他们学会屏气那难题，跟他们说要先屏气并闭上嘴，再低头入水，然后吸住气往上抬，最后放开鼻子呼吸。一些人在做时，因为开玩笑而导致鼻子进水，结果弄得难受至极。我看了苦苦地一笑，又百无聊赖地来到了自由区。

这里面可都是小潜水员。他们个个自由自在，尽情享受着游泳的悠闲。比如：在我眨一眼间，看见杨子在碧蓝色的水中泼水；刹那间，他又在水中散步，无忧无虑；过了会儿，他一头栽进水中，游到我身旁。看了这种情形，我想到会游泳真正无比的幸福，游起来是那么的自由，是那么的悠闲，而且回味无穷！

“我渴望游泳！我要我的自由！”想到这里，我默默地说了句心里话。

时间如同小溪一样流逝，我们又到了返回学校的时刻！

**写游泳的周记篇五**

一天，我和我们班的同学比本领，有的会游泳，有的会骑车，有的会做手工，还有的会做饭……其它的我还可以，只有游泳我一点也不会。

周六周日我想让爸爸妈妈教我游泳。我们来到游泳馆，哇!每个人游泳的样子都不一样，我真想学会游泳。我正要下水，突然爸爸叫住了我，叫我先活动活动再下水。

我就跟着爸爸一起活动，活动完后爸爸说：“想学会游泳，必须一步一步来，在岸边爸爸先教我向两侧用力蹬腿，不能往下蹬，要平行做蹬腿动作，胳膊要向两侧用力划水。”

我按照爸爸说的话去做了，爸爸还教我怎么飘起来，我都按照爸爸说的学会了。我本来以为很容易，可刚下水就呛了好几口水。爸爸赶紧下水来救我，当时我真不想学游泳了。爸爸告诉我：“只要坚持就一定能学会。”

我又一次一次试着去游，我游了一米、两米、三米……我终于会游了!

只要坚持不懈，锲而不舍、就能胜利。

**写游泳的周记篇六**

今天我和哥哥还有老爸一起去碧波游泳馆学游泳，到了那里人真是太多了。

老爸先买了三张票，每张票20元，还买了眼镜、鼻夹，买鼻夹还送了耳塞，我们拿着自带的泳衣、游泳圈开始下水。

老爸先教哥哥学游泳，我在旁边玩，哥哥学会游泳了，老爸推着我到深水区玩，哥哥在后面跟着，老爸说：“教你学游泳吧。”我说：“不学。”我们玩了一会，老爸突然有事需要回去，我和哥哥玩得正高兴，都不愿意回去，老爸说：“我先回家，你们在这里玩。”

到了晚上，老爸还没有来接我们，那时候我很冷，我不敢下水了，我坐在椅子上等，老爸终于来了。

今天是我们第一次学游泳，虽然玩得很累，但是很开心。

**写游泳的周记篇七**

今天真是个令人兴奋的日子，因为我和几个小伙伴约好一起去江豚游泳馆学游泳。这几天我都激动得睡不着觉，跟妹妹躺在床上兴致勃勃地交谈着，今天终于把它盼来了。

来到游泳馆，我精挑细选，终于选定了一件蓝色的、上面有黄色圆形斑点的泳衣。换好之后，林老师把我们带到了教练面前。教练中等个儿，眼睛小小的。他严肃地对大家说：“一个个排着队，慢慢地下来。”李紫怡第一个下去，她身体还没完全接触到水里，就大叫起来：“哎呀呀，这水太冰了，我受不了了呀！哎呀呀......”我第二个下去，小心翼翼地往下走着。哎呀，好冰呀！我感觉象要飞起来一样，感觉我的泳衣都浮起来了。可不一会儿，我们便适应了水下的环境。等所有人都下来了，教练便开始教我们了。教练先教我们在水中平稳地行走，感觉水的阻力和浮力。我们生怕呛水，所以都谨慎地走着。我扶着旁边的池壁，慢慢地走着，都不愿自己会是第一个“喝水”的人。终于，我们这一步都过关了。于是，教练又说：“游泳当中憋气是不可缺少的。现在我们来学憋气。李伊涵，给她们示范一次。”李伊涵去年在这学习过，只见她抓住扶栏，深吸了一口气，把头全部藏进了水里，几秒之后，头又出来了。于是我们也开始练习。教练让我们先憋2秒，于是，我学着李伊涵的样子，吸了一口气，将头埋进水里。“1，2。”2秒很快到了。接着，教练让我们把头全部埋进去，憋5秒。我又把头全部钻进水里。“哗，哗，哗......”水里传来好可怕的声音呀!我赶紧把头露出来了。原来5秒已经到了。我们又练习憋10秒。一次，两次，三次......我呛了“无数”次水，但是总算可以憋10秒了。

接下来，是自由活动的时间。教练和我们玩起了“打水仗”。我们正一个个在水中漫步，突然，教练不知从什么地方冒出来，把水击到我们身上，害得我们又呛了好几口水。于是，我们来了个“大反击”，趁教练不注意时，悄悄地游过去，一起把水对着教练击打过去。我们玩得不亦乐乎，开心极了！直到林老师说时间已经到了，今天就到这里。我们才把衣服换了，恋恋不舍地回家去了。

晚上，我梦见自己变成了一条美人鱼，在大海里自由自在地游着，游着......

**写游泳的周记篇八**

还记得我之前提到的妈妈给我报了一个游泳班的事吗？最近，我经过每天锻炼，终于成为了一名出色的“游泳健将”了。（我自认为是）

我就从刚开始游泳的第一天说起吧！我换好泳衣，戴好了泳帽，走到池边，扑通一下，我跳到了水里。刚入水的那一刹那，我被冰冷无情的水淹没，坐回岸上时，我又被冻得浑身发抖，嘴唇发紫。经过一个月的磨练，我不再感到水冰冷，而是觉得水变成了温温的。如今，游泳课上完了，我也变成了“游泳健将”。我现在不仅学会了蛙泳和一点自由泳，并且还能游到水深1。8米的深水区，甚至有时候，我还可以连续游5个来回呢！好了，好了，我不再跟你们显摆啦！

通过学游泳，我们可以强健身体，增强免疫力哦！如今，我成为了一名出色的“游泳健将”，我相信你们只要坚持游泳，页可以成为一名出色的“游泳健将”，祝大家身体健康，茁壮成长！

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