# 最新小学生游泳日记 小学生日记学游泳(通用8篇)

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2024-05-23

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。小学生游泳日记篇一今天，我与爸爸、妈妈、姑姑来到...*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

**小学生游泳日记篇一**

今天，我与爸爸、妈妈、姑姑来到四医大游泳馆。前几次，我背上背板，拿上浮板“狗刨”时，不小心喝了几口水，所以，我对水有着深深的恐惧感。

我开始总是反应不过来，后来，我就熟悉了，就能反应过来了。看来，游泳中的技术含量比我想象的大呀！

小学生日记：

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**小学生游泳日记篇二**

今天，我的好朋友欢欢约我去英派斯游泳馆游泳。

下午一点钟，我们就到游泳馆了，换好衣服后直接去了游泳池，看到人比平时要少，我用脚趾轻轻碰了一下游泳池的水。感觉有点凉，我和欢欢在池边做准备活动，弯弯腰，抻抻手，晃晃头，做好准备活动就下水了。

我钻到水下一往前面一看，发现今天的水质量变好了，因为我能从水下的这头看到对面的墙，正在看呢，欢欢拿着一块板子钻过来了，他要和我玩拔河比赛。我们两个人把头闷在水里，各手住板的一头，往相反方面拉，谁抢到板就是谁赢，一开始我们都用力的拉，谁知道欢欢突然一松手，我一失重就往游泳池底下沉，我立即屏住呼吸手脚配合向上浮出了水面，欢欢在一旁哈哈大笑，我扮出鬼脸去吓唬她，吓得他直往水里钻。游了一会儿，感觉水没有刚才那么凉了。

快乐的时光总是短暂的，欢欢的爷爷三点钟来接我们了，我们恋恋不舍的离开了游泳馆，回家去了。

**小学生游泳日记篇三**

今天是我和爸爸第一次下河游泳。下河前，我们先做了一些准备活动，用水适应下身体。接着就下水了，可是水流太急，我前进不了，只好向爸爸发出“求救信号”，爸爸把我带到上流。

刚开始，我不太会游，最多只能游两三米远，于是，爸爸就边示范边讲解：双手合拢笔直地伸出去，翻掌用力向后划，同时两脚一收一蹬，像只小青蛙一样，所以叫“蛙泳”。呵呵，看爸爸的样子不像只“小青蛙”，倒像只“老青蛙”。

经过我的勤学苦练，能游五六米远了，终于“出师”了。

**小学生游泳日记篇四**

由于我不会游泳，所以今年8月1日，二姑姑让我和表弟、表妹去参加为期十二天的游泳训练班。

8月1日早上，我们怀着紧张的心情来到了游泳池，我们到时学员们差不多到齐了教练和学员已全部到齐。开始教练先教我们落水前的放松运动，我跟着教练做动作准备下水。教练说，今天我们要学闭气，还要认真练习，如果学不会的话就学不会游泳，教练示范后，我们跟着下水，我以为这个动作很容易做，但下水练习后，我才知道非常难做，喝了几口水，就想放弃不学，后来教练说：“要想学游泳，一定要不怕死，不怕累，还要勤学苦练。”我又很想学会游泳，所以又继续练习，经过多次练习我慢慢会了闭气。后来我还学会了浮体、蛙泳。

经过学习游泳我知道了无论做什么事都不要怕苦，不怕累。

今天，妈妈帮我报了一个兴趣班，让我到苏州市实验小学里去学游泳。

来到苏州市实验小学，我看到很多来学游泳的小朋友，老师让我们做完运动后准备下水。刚刚下水时我感到有点冷，便不敢往下憋气,一开始学憋气的时侯，鼻子老被水呛到，好难受啊!我有些胆小了，但是一想到爸爸特意来送我，就继续练。

过了一天，老师教我们学漂，我先把头闷在水里，然后一只脚蹬墙，不知怎么地，我居然浮了起来。这样一来，就加强了我的自信心。后来，老师又教了我们自由泳，我们练习了几天。

终于要考试了，我戴上泳镜，头闷水，脚用力一蹬，我游了起来，游到第七条时，我想坚持就是胜利！便游到了对岸，拿到了证书。

通过这次的考验，我想以后再碰到困难，我一定会努力面对的！

今天是个大晴天，我与老师，妹妹，弟弟一起去游泳，我还戴着游泳圈下浅水区，老师说：“我那大了还戴油泳圈。我只好脱下游泳圈，戴上了游泳镜，我捏着鼻子“啊”的沉了下去，老师喊：“放开手，手像摸麻将一样摸，脚像青蛙的脚一样”。

“烦死了”老是呛水。而且每次呛水都把我搞的乌烟瘴气。老师说：“这是游泳的开始”。慢慢的我潜水时只需要捏一下鼻子就以可放开了，我在深水区可以慢慢的游了。老师说：“你已经学会了游泳，只要放开手来就可以了以后的日子我慢慢放开了手，脚像有和青蛙。不过我不能在深水区畅行无阻，可我能在浅水区畅行无阻。经过许多日子的练习。我可以在深水畅行无阻了。真是应了一句话：世上无难事，只怕有心人”。

**小学生游泳日记篇五**

我是一只名副其实的“旱鸭子”。看到这个题目，你一定会有许许多多的问号，下面就让我来告诉你我学习游泳的经历吧。

一开始，听说妈妈要给我报游泳班时，我十分地不情愿，因为我听学过游泳的朋友说，那里的教练十分恐怖，如果你不敢下水的话，教练会趁你不备一脚把你踹下水。后来我在妈妈的“软磨硬泡”下，终于走进游泳馆的大门。

和教练的对话中，我知道了这位教练姓孙。我们把衣服换好后，教练让我们在岸上热身，免得下水时会抽筋。开始下水了，接着一些尖叫声就在我耳畔边响起，原来这里水实在是太凉了。教练首先教我们练习憋气，他先示范了一下，然后让我们开始练习。我戴着游泳镜，屏住呼吸，慢慢地让水浸漫头部，大概憋了十几秒，才把头抬起来。我发现，有一些小朋友不会憋气，被水呛得哭了起来，教练让他们上岸休息。接下来，教练教我们用脚蹬四周的墙然后四肢不动，自己慢慢向前，这个我在全班做得最好，那份喜悦与自信真是蹭蹭往上涨。这时，老师让我来吹口哨，让其他人练习做。我十分地神气，像个大将军一样发施号令，心里甭提有多得意。

**小学生游泳日记篇六**

【导语】游泳(swimming)，是人在水的浮力作用下产生向上漂浮，凭借浮力通过肢体有规律的运动，使身体在水中有规律运动的技能。以下是日记网为大家带来的内容，欢迎大家阅读。

夏天到了，天气炎热起来，正是游泳的好日子。游泳池里的水蓝蓝的，清清的，令人禁不住想跳下去。在这里，我开始了我的学游泳生活。

听爸爸说，要学会游泳必须懂得游得方法，所以爸爸让我先带着游泳圈，让我先学会五花八门的游泳姿势，如蛙泳啊、自由泳啊、蝶泳啊就这样，我眨眼间好像变了个人似的，各种各样的游泳方法我都学会了，心里感到舒服极了。

接着，我要试着浮在水面上，这样我才能游泳。开始爸爸就抱着我，让我先大胆的去游，然而当爸爸的手放开时，我就紧张起来，整个人立刻往下沉，紧接着就喝了一大口的水，鼻子酸的要命，爸爸才让我上岸休息一会儿。

游泳并不是那么简单，要学会是要经过艰苦的训练的`，俗话说得好：不经一番彻骨寒，哪得梅花扑鼻香。我决定，我一定要学游泳，不能放弃，放弃始终会被淘汰。

第二天，我和爸爸来到了游泳池，开始学习游泳。爸爸像上次一样，扶着我在水面上大胆的游，不过这次我的改变非常大，爸爸松手时，我竟然立刻站了起来，这样，我就不怕游泳了。开始，我还是很害怕，牢牢抓住爸爸的手不放，老是找借口，如脚痛、不舒服、脚抽筋等借口好让我不学，但是我也非常努力，每次都会自己神不知鬼不觉地游几下。

后来，我观察了别人游泳的方式，我也随之模仿了几下，没想到的是，我竟然浮了起来，就这样，经过不断的练习，我终于能够开始游动了，虽然时不时会喝几口水，但我还是很快乐，我终于明白，只要你仔细观察，模仿，就有可能成功。

又是一个学游泳的好日子，我开始了新的游泳旅程。

听爸爸说，今天该学习潜泳了，我兴奋不已，因为潜泳是我最想学会的游法。开始，爸爸让我练习闭气，于是我深深地吸了一口气，钻进了水中，但是我怕沉下去爬不起来，就牢牢地抓住爸爸，但是在水下空气很少，所以不一会儿我就起来了。后来，听爸爸说，吸了一口气才沉下去，不仅会让自己在水下闭得更久，还能保证不沉到底，氧气可以是物体浮起来，只要体内有足够的氧气，想沉下去也很难。听了爸爸的话，我终于明白了潜泳的要点，就深深吸了一口气，使劲潜了下去，看到这一幕，爸爸妈妈都笑了，我也笑了。

这次学习潜泳，不仅让我掌握了潜泳的要点，还让我明白空气可以使物体漂浮起来，就像溺水的人一样，他的体内充满了空气，所以自然会浮在水面上。

经过一番苦练，我终于能够自由地在游泳池里游泳了，而且一游就是几十米。看来这回真的是铁杵磨成针啦！

**小学生游泳日记篇七**

每当我看到那些大哥哥、大姐姐们在游泳池里高兴地玩耍和在游起泳来时，我心里就羡慕极了。我就决定叫奶奶在这个暑假里给我报名去参加游泳培训班。

每天早上九就去游泳培训练习。当我第一次来到游泳场，就被那一池碧绿的水下倒了，心想：这水有多深呀？下去会不会淹死正在这时候，我对自己说：“要想学会游泳可要下苦功啊！”我鼓起勇气，闭上眼睛，只听见“扑通”一声，我跳下了水。教练告诉我：“学游泳，要注意将呼吸、划臂和退部动作配合起来。腿部动作占整个游泳动作的百分之七十，你学蛙泳，腿部动作更重要。第一，收腿；第二小腿向上翻；第三，张开蹬夹。”我按照老师的要求去练，但我游着游着不知道怎样的抽筋游不动，还让我在游泳池里喝了几口生水。我一失败就垂头丧气和我在家里想我为什么会失败呢？我想一定是我今天练得不够认真和技术不够的原因吧。

每天让同学全走了，我就偷偷的还那里练。没想到我游泳技术在一天比一好。就这样我到五点中才回家。终于这一天让我学会了游泳。这一天培完训，我兴高采烈回家，我还把这件事告诉了奶奶，奶奶就夸奖我。我现在就可以像大哥哥、大姐姐们一样，能在游泳池里游泳了。和我今天感受到了每样本领都要刻苦训练才会成功。

**小学生游泳日记篇八**

暑假到了，天气很热。我不会游泳，所以妈妈让我在一个游泳馆里跟教练一起学游泳。

虽然这样，但我还是很喜欢游泳！

暑假里的一天,爸爸带着我去游泳.

今天,天气很热.水上泛着金光,另人睁不开眼睛.我换好游泳衣后穿着救生衣在潜水区戏水.这是,刚换好游泳裤的爸爸走过来对我说:\"你怎么不游啊让你穿着救生衣就是让你学着游啊!这样吧,你脱了救生衣去深水区游吧!”\"哦——.”我把话音拖的老长.

我来到深水区.本想这水应该不会很高,没想到,我脚一滑,沉了下去.正当我在水里挣扎的时候,爸爸用他强有力的手接住了我,将我拉了起来.原来,爸爸一直悄悄的跟着我呀.

就这样,在我不懈的努力,和爸爸不断的鼓励与帮助下,我终于学会了游泳.

这次,我不仅学会了游泳,还明白了一个道理:既然成功不会自己走来，那我们就向着成功努力奔跑吧!

暑假里我的体重飞速上升，妈妈见我这样便让我去学游泳。

我平时看电视里的游泳健儿们他们轻而易举地拿到了金牌。我想：我只要稍加努力就能学会游泳并且能有的很好。

第二天，我来到游泳池旁边，看见老师已经等候多时，我急急忙忙地换好泳衣，跟着老师一起做游泳前的准备：“一二三四，二二三四…”很多同学体型跟我差不多做起来像只企鹅，你看看我，我看看你，都觉得很好笑。接着，老师然我们原地坐下叫我们蛙泳蹬腿的动作，其实就三个简单地动作。我不不一而就学会了。然后老师叫我们穿上救生衣下水蹬水十个来回。开始我觉得很好玩巴不得有个二十个来回。头两个来回十分顺利我又得非常快，到了三四个来回我有点累了，口里只喘粗气。到了第六个来回我的脚像灌了铅似的，每一个动作做起网上涌来都十分吃力，喉咙里一股血腥味往上涌。我使出吃奶的力气把剩下的来回游完，那时我的骨头都快散架了。

通过今天的训练我终于明白一句古话：台上十分钟，台下十年功。

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