# 暑假学游泳日记 暑假游泳日记(大全13篇)

来源：网络 作者：烟雨迷离 更新时间：2024-07-26

*无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。暑假学游泳日记篇一游泳的第一天妈妈因为要上班...*

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**暑假学游泳日记篇一**

游泳的第一天妈妈因为要上班先走了，然后就看我的了，我们的.教练姓孙，是个很好玩的人，但就是不肯下水来教，真是，哼!我趴在躺椅上练蹬腿，练得很好，孙教练就放我下了水，让我先在水里玩。

开始游泳了，冰冷的水浸泡着我的皮肤，好冷呀，我开始憋气，努力把双腿浮起来，可就是浮不起来，怎么办呢?哎!我开始松开手，咦?怎么浮起来了?哈哈，终于找到诀窍了!

我的游泳很好，可谓一直不会的却是这让我骄傲的蹬腿，我不甘心，我终于开始奋斗了!加油!加油!

水还是像往常一样冷，可我的游泳已经基本学会了，当初我只是因为防身，但现在已爱上了游泳，我其他动作都很不错，就是我那个蹬腿，总也学不会，总是溅出水花，加油!基本学会，不过就还是那个蹬腿，我也不管了，反正也一样游得快。

**暑假学游泳日记篇二**

炎热的夏天到了，印入脑海里的是凉快——水，游泳。而每年的.夏天我却只能在泳池浅水区泡泡水，在海边趟趟水，真是心不甘。爸爸也常说我们一家都是“旱鸭子”！

今年暑假到来之际，妈妈默默地给我报了游泳培训班，为期15天的泳游培训课结束了，因为妈妈要带弟弟，爸爸经常出差，他们没空陪我上课，上课都是我自己坐公交车去的，即使这样，我还是很独立地完成了这项培训。

趁着今天下午爸爸在家，爸爸说要检查下我是否学会了游泳，于是吃完午饭我们带着游泳装备来到了一中游泳馆，虽然培训结束了但是教练的话我不能忘记，游泳前要做准备运动，活动筋骨，防止和减少游泳时腿脚抽筋发生意外，为了身体能够迅速适应水温，避免身体突然下水引起不适，就要在热身后让身体打湿。

准备工作做完了，终于可以下水游泳了。我憋了一口气，一头栽进水里，双手在水里划着，就像船桨似的，手一伸一划腿一蹬，活像一只大青蛙在水里游着。爸爸在岸上脸上露出了满意的笑容。我不再是旱鸭子了。

我从开始洗澡水流到脸上都害怕，到现在能够在深水区独立游完20米，期间少不了教练的谆谆教导，同伴和父母的鼓励，还有我不断奋进的精神。

**暑假学游泳日记篇三**

今天是我学习游泳的.第二周了，经过一星期的学习我已经会闭气，能连贯基本的蛙泳动作了。爸爸妈妈今天都休息，特意都在泳池边上陪我练习。其实我知道，他们主要是想看看我的学习成果。所以今天我暗下决心，一定要好好表现。

“周雨荻，下一个就是你了，先做好准备。”教练点我名了，我一下子紧张起来，赶紧把动作要领在脑子里理了一遍。“一、二、三，跳”我扑通一下就掉进了水里，脑子一下子就蒙了，教练过来扶我起来，让我再来一次，原来是我太紧张了，都忘了怎么入水了。在爸爸妈妈鼓励的目光下，我再次做好了准备。一下子我就找到了感觉踩对了节奏，“蹬两脚、抬头、吐气、吸气”我牢牢跟着教练的口诀走，一不小心我竟然游了5个回合，这是从来都没有过的成绩。得到了教练的表扬，我快乐得像条小鱼般在水里乱拍。

妈妈从没见过我游泳的样子，这下看到了开心得哈哈大笑，连说“太好玩了太好玩了，女儿你真棒！”我也找到了学游泳的乐趣，我还要学会另外的泳姿，要像小鱼般自由自在地在水里玩耍。

**暑假学游泳日记篇四**

早上晴空万里，我的心情也格外兴奋，因为今天我要去新河校区代表班级参加学校的\'游泳比赛，我的心怦怦直跳，非常紧张。忽然想起前一天我在江东八号公馆练习游泳时，不小心把鼻夹给弄丢了，心里非常着急。妈妈知道后心想买一个可能来不及了，就和赵教练联系好，然后心急火燎的去赵教练处拿了一个鼻夹来。爸爸和我吃完早点，匆匆忙忙地赶往新河校区，那里早已是人声鼎沸。我们找啊找，找到了我们班的集合地，那里只有陈亦冰在。我问：“其他同学呢？”陈亦冰回答说：“其他人都还没来呢。”我们边说边玩，过了一会儿，庄老师来了。她问：“其他同学来了吗？”我们回答说：“他们还没来。”、又过了一会儿，一个不认识的老师过来说：“一、二年级比好了，你们排队，报了一下我们在第几组。”然后就带我们去游泳场。谁知二年级的比赛还在进行，我们就进去观看比赛。等呀等，不知不觉就到我们组了，我在第二道，我扑通一声跳下水，水花四溅。我两手抓住池边的抓手，准备开始了。只听一声令下，我猛得一蹬，溅起很多浪花，双臂像船浆一下左右划动，脚不停地上下打水。快到终点时，忽然方向斜了，碰到了东西，我抬头看了一下，谁知被人超过了，我更加用力了。可是没办法，我拿了第四名，非常遗憾。我想早知这样就不抬头了，否则就可以拿到第三名了。我一定要加油，下次还要再来参加比赛！为班级荣誉争光！

**暑假学游泳日记篇五**

今天爸爸妈妈要去试车，就把我送到游泳的地方，我问妈妈要了年卡，就自己进去了。

然后，我就去玩了。我想了想，再去做，还是不行，我又去想了想，再做，还是做不好。不是脚用力的抖几下就出来了吗？我怎么出不来呢？我用力的用手拍，还是没拍上去。

我今天的自由泳全恢复了，我的蛙泳还是非常好，就是蝶泳不行，蝶泳不行，蝶泳不行。。。

泳池里只有一个小孩，我和他交朋友，他问我看过什么什么动画片，里面什么什么的，我听不懂，就呜哩哇啦乱说了一通。

我又一会儿自由泳，一会儿蛙泳，一会儿蝶泳，就是蝶不起来，哎，我要回家再问问爸爸，究竟怎么才能蝶起来。

后来，我又玩了一会儿就不想玩了，正好我洗澡的时候，妈妈叫打扫卫生的人叫我，我还不知道呢，我就没答应，到了外面一看是妈妈。

**暑假学游泳日记篇六**

夏天可真热!鸡热得耷拉着翅膀，狗热得吐出舌头，蝉热得不知如何是好，在树上不停地叫着“知了，知了”。

我和爸爸、妈妈说：“我们去游泳吧?”爸爸、妈妈同意了，我高兴极了，不由得跳了起来，大声叫：“万岁!”

妈妈给我买了游泳圈、游泳衣和泳帽，然后就向游泳池走去，一进去就看见了许多小朋友，我迫不及待地带上游泳圈跳进游泳池。游泳池里有红的、黄的、绿的……五颜六色的游泳圈把游泳池装扮得绚丽多彩。凉凉的水围着我，爽极了。我像是一只快乐的小鱼在水中自由自在地游来游去。蓝蓝的天空飘着朵朵白云，游着游着，我好像游进了仙境，哗、哗、哗，哗、哗、哗，我来到了水帘洞跟前，水打在了我的.背上、打在了我的脸上、打在了我的眼睛里，我好像与水融合在了一起。

**暑假学游泳日记篇七**

今天，是我在中山大学游泳池游泳训练的第一天，我很激动，因为我要跟我的好朋友罗蓝一起上课。

我和罗蓝有说有笑的来到了中山大学游泳池，换上了泳衣，泳帽，戴上了泳镜，去找自己的那个游泳班班，现在才知道罗蓝跟我是一个班的\'，我高兴得一蹦三尺高。我们班的教练，也就是所有班的主教练，拿紧喇叭对准嘴巴扯着嗓子大喊：“各班人数已到齐，现在讲规则，于是，各个班的教练讲了一些不准随便下水啊，不准顶嘴之类的规则，之后带我们到泳池边做运动。下水之后，教练教我们在水下吐泡泡。“先把头放进水里，用鼻子发出‘嗯’的声音，然后头伸出水面，发出‘po’的声音。”教练说。我试了一下，在水里吐泡泡的时候，泡泡都到水面上，哈哈，真好玩！接着，教练让我们把头探下水底闭气二十秒，身体要浮起来，轮到我憋气的时候，我不知不觉的别了三十秒，实在是憋不住了，不小心呛了一口水，“咳咳，好难受啊！”最后一个项目，平行划水，教练把我们拉出去再拉回来，一定要手脚并拢，一直憋气。教练拉我的时候，我憋得很好，拉回来的时候呛了一口水，把我脸憋得像红辣椒。

游泳课真有趣！

**暑假学游泳日记篇八**

今年的暑假，妈妈给我报名了游泳，在浦西的敬业游泳馆，我一蹦三尺高，妈妈耐心地跟我说：“一共有四个游泳方式：蛙泳、仰泳、自由泳和蝶泳。最快的是自由泳，最慢的是仰泳，先要从蛙泳开始学。”

到了游泳的第一天，我们到了游泳馆取出色牌，上楼后我换上游泳裤，走到游泳池，等了一会，教练来了，把我们叫到边上，先教我们岸上做基本动作，教练说：“要学蛙泳，首先要学手，手是先伸过去，然后往外伸长，接着再合拢，最后往前伸。腿是往外伸展，然后并拢。”练了一段时间后，我们下水了，在水里做同样的动作比岸上的难多了，可我毫不气馁，努力地学着。过了好多天我终于学会了蛙泳，我想：下次我要学仰泳，游泳真是太舒服了。我兴奋地跟妈妈说：“妈妈，第二期我要学仰泳。”妈妈答应了。

第一期的蛙泳结束后，于是妈妈又帮我报了第二期的仰泳。前面的准备工作和蛙泳有些类似，但主要动作不一样。做完准备工作，准备下水了。教练耐心的跟我们说：“仰泳是身体几乎水平仰卧在水中，头部没于水中，脸部露出水面，双手要交替往后摆，而且要不断打腿，仰泳是最舒服的，像睡觉一样。”说完，教练让我们下水不断地锻炼，练仰泳的主要动作。练了两个星期，我的仰泳已经全部会了，而且顺利地通过了考试，并且拿到了及格证书。

游泳是最好的一种运动方式，为了掌握各种游泳方式，更为了锻炼身体，我现在已经在学自由泳了，相信没过多久，我也一定能学成。

我非常喜欢游泳，因为游泳不仅舒服，而且又有健身的作用。

四年级:xxx

**暑假学游泳日记篇九**

今天晚上，我和爸爸在家吃过晚饭，我提议去游泳，于是我们就准备去游泳。

游泳馆里我们家很近，不一会，我们就到了游泳馆。首先，我们在岸上做了一些热身活动，主要目的是为了在水里不抽筋，免得在水里难受，而且有危险。接下来，我们下了水，水可真清凉啊，但是我一点都不怕！我和爸爸在水里进行了几场激烈地比赛，我每次都赢，但是爸爸游得也不错，就是换气有点问题。几场比赛下来，我们浑身热乎乎的。然后，我们俩就分开了，我去深水区练习，爸爸在浅水区练习。我们都掌握了动作要领，所以都受到了教练的表扬，心里可高兴了。最后，我们爬上水池，光着脚丫跑进了温泉池。

泡温泉的时候，我们还在讨论游泳的动作要领。爸爸问我：是不是头在水里憋气时间越长越好？我回答说：不是，没有给您限制时间，憋不住了上来就行了。出了温泉池，我们在旁边冲了一下淋浴，换好衣服，就走出了游泳馆。

其实，我觉得游泳比泡温泉有意思多了，因为游泳能锻炼身体和协调性。我今天游了三个小时，是游的时间最长的一次。我希望大家都能爱上游泳。

**暑假学游泳日记篇十**

昨天我去游泳，周艺璇也去了。开始教练先让我们做30个连续呼吸，做完以后教练喊我、童汝甜、陈致侨，过去拿浮板，我很纳闷：（教练让我们拿浮板干嘛呢？去深水区么？啊！我不要！）我们三个一人两个浮板，教练领我们到深水区，让我们把浮板一架，练蛙泳腿，一直练到下课。刚开始我很害怕沉下去就一直拉着水线绳子，可是我慢慢地就不觉得害怕了，因为我已经适应了，所以就可以离水线很远了，当我游到妈妈那里的时候，妈妈对我说腿的姿势很标准，活像一个小青蛙，“万年冰山”教练也说我腿的姿势很标准。

我游了几个来回以后，我看了看童汝甜，她还是拉着水线绳子游，游着游着呛一口水，游着游着呛一口水，那是因为她闭气时间太短，而且她还爱边游边说话，我就对她说：“童汝甜你别说话，你越说话你越呛水”童汝甜还不听，偏要说话，吧啦吧啦像个小喇叭，唉！真拿她没办法，我只好不管她，继续游我的。

我和童汝甜游一起到对面的时候，我对童汝甜说：“童汝甜你过来，我拉着你！”我一边说着一边把手伸给她，她犹豫了一下，说：“我不过去！”我想：（童汝甜真胆小！）就把手收回去了。

不知不觉，已经下课了。教练把浮板收回去了，可是我和童汝甜却游上瘾了，我们去大门口拿了个游泳圈，又下水去“学青蛙”去了。

我的收获是：其实深水区也会游，但是没有信心是永远学不会游泳的，因为只有相信自己，才会得到成功！

**暑假学游泳日记篇十一**

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!

**暑假学游泳日记篇十二**

在一个冷风嗖嗖、寂静无声的早晨，一个拎着大包的小学生正在爷爷的护卫下向海中游泳馆进军。不错，这正是我，带着几丝忐忑，准备去唤醒泳池中三年前的记忆.

一进海中体艺馆大门，就见花花绿绿一大群人，大人、小孩挤在一起，吵闹声、尖叫声响成一片。我正迷惑着，眼尖的爷爷发现了我的好朋友刘诗雨的爸爸。我急忙跑过去，原来在这边点名!

我们先更衣，老师讲了“闷水”的要求，做了示范，然后我们就下水了。我扶着栏杆，沿着台阶一级一级往下爬。哦，水淹到了我的胸脯，顿时，一股神奇的浮力托起了我，我兴奋地使劲一跳，带起了一股白色的水柱，水滴带着我想真正学会游泳的决心四处散落。我深吸一口气，戴上防水眼镜潜入水中，眼前的世界变得真神奇。一双双小脚正在水底漫游，大大小小的身影飘飘悠悠，大家都是勇敢的探索者，一次次的成功和失败谱写着“坚持之歌”。

现在闷水进入了第二阶段，抱膝闷水30秒。我把头闷入水中抱住小腿，10秒、20秒、30秒!我如释重负一般准备站起来，一片水花袭来，我一下子失去了平衡，向前一翻。又一阵水浪袭来，我顺势站直了身体，深深地吸一口气，自由呼吸的感觉真妙!

老师又教了一招蹬腿起动的动作。我潜入水中，使劲一蹬池壁，“哗”的一声，我滑出去一米多!我想继续前进，但任我怎么扑腾都无济于事。我不得不站起来，看到别人游得那么远，我心里那个急呀!第二次开始了，我听了老师的指点，伸直手臂和腿，果然，我也游出去老远!嘿，感觉可真棒!

我们还在水中快快活活地扑腾时，老师却无情地吹起了代表放学的口哨。我们一起涌出水池，欢腾的水珠随我们舞蹈，雪白的水花为我们歌唱，她们异口同声：朋友们，明天还要来哟!

**暑假学游泳日记篇十三**

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。

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