# 作文第一次上学校的游泳课(合集50篇)

来源：网络 作者：落梅无痕 更新时间：2025-05-14

*作文第一次上学校的游泳课1暑假的一天，火辣辣的太阳烤得大地像个蒸笼，我想学游泳，妈妈说：“要学就一定要坚持，不能三天打鱼两天晒网，游泳也是一项体育运动，落水还可以自救。”我同意了。第一节课，教练先教我们打腿的姿势，我们几个学员坐成一排，绷直...*

**作文第一次上学校的游泳课1**

暑假的一天，火辣辣的太阳烤得大地像个蒸笼，我想学游泳，妈妈说：“要学就一定要坚持，不能三天打鱼两天晒网，游泳也是一项体育运动，落水还可以自救。”我同意了。

第一节课，教练先教我们打腿的姿势，我们几个学员坐成一排，绷直脚尖，练习打腿。经过教练的一番指导，我们学会了打腿。然后休息一会，教练又教我们怎样憋气，我屏住呼吸，把头埋进水中。不一会儿，我就憋得受不了了，耳朵在水里“嗡嗡”直响，鼻子里连呛了几口水。我立马抬起头，真的好难受。我忍着泪水，一连试了好几次，可就是憋气时间不长，我想到了放弃，这时想起了一句名言：失败乃成功之母。于是，我又坚持尝试了几遍。真是功夫不负有心人，竟然成功了，一，二，三……可以坚持到二十秒了。

第二天，教练教我们漂浮，每个学员两手并拢伸直，屏住呼吸一头扎进水里。咦！很神奇，真的可以漂起来了！只是还漂不远。经过反复练习，在第三天的时候，我可以漂浮五六米远了。

一天一天的练习，暑假也快结束了，此时我已可以在游泳池里游一个来回了，相信我会游得越来越好。

这次学游泳，让我懂得了做事不能半途而废的道理。

**作文第一次上学校的游泳课2**

自打出生以来，“小胖妞”这个称号就一直如影随形地跟着我。随着年纪的增大，膀大腰粗的身材没少被人调侃。听说游泳能减肥，妈妈就给我报了游泳班。

刚学游泳，我特别怕水，人家一个个都跟下饺子似地蹦下去了，小鱼一样在水里钻进钻出，只有我鹤立鸡群，站在水中，靠着一身蛮力没被教练按下去。只见教练一个扫堂腿，把我的脚一勾，我重重倒了下去，激起千层浪花，呛了好几口水。我狼狈地重新站起来，不为所动。吃一堑，长一智，教练使尽全身力气，再也没能把我扳倒。第一节课，就这么扛过去了。

教练向妈妈反映了我的“光荣事迹”，回家之后妈妈就着重训练我憋气，简单粗暴地把我的头按在盛满水的脸盆里。一来二去我就学会了憋气这个技能。

这下我可不怕下水了!在教练的指导下，很快就手脚并用学会了蛙泳。我得意地在水里游来游去，一不小心游到别班领地去了。

自从我在泳池如鱼得水后，整个暑假我天天都去游泳馆报到，不仅享受游泳的乐趣，而且趁机减肥。因为游泳我特别期待夏天的到来。

**作文第一次上学校的游泳课3**

暑假里，我学会了一项本领——游泳。晒得黑黑的皮肤，就是我学游泳的见证，因此妈妈还叫我“小海豚”。

夏天可是游泳最好的季节，昨天我和妈妈还有我的好朋友金子心一起去学游泳。我和金子心换上泳衣，戴上泳帽和泳镜，迅速奔向游泳池。我们立刻被美丽的场景吸引了，一池波光粼粼的清水湛蓝而明澈，人们在泳池中自由自在地变化着各式各样的泳姿。

随即赶来的教练让我们在岸边做了热身运动，然后下水。教练示范了蛙泳的基本动作，然后先教我们憋气，憋气很简单，一学就会。教练又教我们蹬腿，并强调一定要用脚掌蹬，可是我的脚就是不听使唤，老是掌握不了要领。经过反复训练，我的腿部动作终于过关。接下来，教练又教我们手部动作，手部动作比腿部动作要容易把握，我们没学多久就会了。

接下来的几天，我们每天都重复相同的动作，说实在的，我都快厌烦了。可后来发现，这些基本动作都是学游泳的关键。最后，教练教我们如何换气。换气看起来容易做起来难，在水深的地方，很容易呛水。经过10天的艰苦训练，我终于通过了教练的测试，从浅水区游到了深水区，那一刻，我的心里别提有多美了。

学会了游泳后，我还懂得了一个道理，世上无难事，只怕有心人。

**作文第一次上学校的游泳课4**

今天，我第一次上游泳课。

王教练让我们排成一队，先让身体活动开，只听到教练的口令，“一二三四，二二三四，三二三四……”热身完毕，教练让我们扶着泳池边的把手，慢慢下水，这水冰得我连打了好几个喷嚏。接着，王教练教我们洗脸。我捧起一捧水，往脸上一泼，怎么有种傣族泼水节的感觉？

我练着练着，发现有位女教练来了，她问：“轩宁在哪里？”我举起了手。这位女教练说：“你在这里呆了很久了，跟我走！”于是，我赶紧跟着教练来到了另外一个班级。哇，这个班人很少呀，只有六个同学。原来，我是走错班级跟错教练了。

女教练姓徐，高高的个子。徐教练把一桶玩具倒进了水中，让我们憋气去捡。我二话不说，深吸一口气，往水底下沉去，然后又浮了起来……大概10秒钟吧，我就捡完了沉在水底的玩具。徐教练夸我速度真快！我开心地笑了。

**作文第一次上学校的游泳课5**

暑假到了，夏日炎炎，妈妈这几年一直提议让我去学游泳，今年我终于答应了。

一来到游泳池，我心里就有点后悔了，看着碧蓝的池水心里慌慌的。我的游泳教练姓王。第一天，王教练先教我在水中呼吸。我很紧张，只敢把脸轻轻浸进水中，两三秒就出来。王教练要求我停留久点，把气呼完了再抬头，并且要尽量把整个头都沉入水中。然而我一不小心，就呛了一口水，心中就更害怕了。课还没上完，我就要求妈妈带我回家。勉强上完第一节课，教练又让我自己戴着背漂玩水，找一下感觉，然后回家要自己在装着水的脸盆里练习在水中呼气，克服怕水的心理。经过四、五天的努力练习，喝了不知多少游泳池的水后，我终于敢把头都沉入水里了，闭气的时间也从原来的2-3秒延长到20-30秒了。

接下来我就开始学习蛙泳动作，以及手脚配合了。过程也是充满了艰难和恐惧，在教练和妈妈的鼓励下，我慢慢地一步步地走了过来，终于在最后一节课，我能够不间断地游到对岸了。

经历了这么多天的努力，我终于成为了一只能在水里自由自在游玩的“小青蛙”了！我觉得特别有成就感。这就是我这个暑假里觉得最有趣的事。之后我几乎天天去游泳，享受大暑天里的那一片清凉欢快！

**作文第一次上学校的游泳课6**

暑假的一天，太阳火辣辣地照着大地，我们热得都快变成烤番薯了。妈妈托她同事带我一起去游泳降降温。到了游泳池我们交好钱，然后脱下鞋子换上泳裤戴好泳镜，刚要下水时我才发现原来我是旱鸭子不会游泳。

叔叔告诉我，不用紧张，其实游泳很简单。他说首先要练憋气，就是先深吸一口气，然后潜到水中，等快没气了才露出水面来吐气，然后再吸一口气，再潜入水中。我按照叔叔说的要领练习，一下子就上手了。接着，叔叔告诉我，学游泳时讲究动作协调，先五指并拢，手臂伸直，然后两手分开向斜下方压水，后退跟着有节奏的一收一蹬。我试着游了几下，但是都没成功，反而还吃了好几口水。

我嘟囔着说：“不学了。”，叔叔说：“不急慢慢练，心急吃不了热豆腐。”渐渐的，我感觉自己的手脚配合渐渐协调了起来，像青蛙一样一伸，一缩，一蹬，就游出了老远。噢耶，我终于学会了游泳。今天我终于学会了游泳，从中我也明白了一个道理：做事不能急于求成，要讲究方法。

**作文第一次上学校的游泳课7**

游泳，是以后体育必考的项目，这是妈妈告诉我的，于是，我报了游泳班，学习10天蛙泳。并且我遇到了让我终生难忘的朱教练。

虽说游泳有教练保护，但一下水，却免不了几丝惊恐，害怕，懦弱。“加油，你做得很好！”朱教练一直鼓励我，给我做示范。哦，朱教练在水中就像一条鱼，动作干净利落，手脚配合恰当，还不时露出头换气，嘴还吐着泡泡。我当时却不知道为什么朱教练要在水中吐泡泡。

这时，教练上岸了，我问他为什么会吐泡泡。教练笑着说：“这个原因得等你下水了才知道。”

我练熟了动作，对教练说我可以下水了，教练同意了。

我找来一个厚厚的浮板，系在身上，下水了，可是我呼吸却时却老呛水，为什么呢？我猛然间想起是我没吐泡泡的原因吧！于是我又在水中练习了一遍，成功了。这次没有呛水。原来，吐泡泡是为了让气吐出来，换另一口气。

10天很快结束，我学会了游泳。朱教练，再见了，米的泳池，再见了。我会永远记住这10天的训练！

**作文第一次上学校的游泳课8**

今天是我人生中第一次学游泳，我怀着兴奋的、好奇的心情去了游泳馆上我的第一节游泳课。

一进游泳馆，我换好新买的泳衣，穿上拖鞋，走进了游泳房里。我看到三位教练正站在泳池边，好像在等待着我们的到来，其中一位教练走过来，让我们站成一排，开始分组，我被分到了两个年轻教练队里，我心里偷偷的高兴……

教练开始让我们做健身活动，喊道：“一二三四，五六七八……”坐到岸边打水，我们不由自主地脱掉拖鞋，走到岸边，听教练指挥，我刚把脚放进水里，接着就缩了回来，“好凉啊！”我不禁打了一个寒颤，“怎么办？坚持一下吧，加油！”我鼓励着自己。我又把脚放进水里，忍着冰凉的水，用力地拍打着水面，不一会儿，我就适应了水的温度。看来，坚持一下，困难终会被克服的。

教练又帮我们吹好水袖，戴好泳帽，紧接着就下水了，水深1米8，“怎么开始就到那么深的水中练习，”我有点胆怯了，教练让我们抓住岸边，慢慢地游，我一动，水就荡起来，一不小心，水就呛到了我的鼻子里，好难受啊！我的脑袋都蒙圈啦……看来学游泳都得有这个经历啊。我很快就感觉有点顺畅啦，就渐渐地加快，教练走到我身边说：“游得不错呦。”我乐得心花怒放。

非常充实的、新鲜的一节游泳课就这样结束了，我真是开心极了！

**作文第一次上学校的游泳课9**

今天早上，我和妈妈早起来到商店。

妈妈为我准备了泳裤和毛巾。在邻居的车里，来到了游泳池。当我来到游泳池时，所有的学生都到了。我赶紧换好泳裤，向齐老师走去。齐老师让我们躺在地上做蛙泳。齐老师说了，做了：“先把脚收起来，然后脚尖向上，再把腿往外推，靠小腿发力，最后把腿夹在一起，做30次。我是像齐老师那样做的。我一边做，一边说：“，

过了一段时间，我们做得很好。齐老师说：“下水做20遍。”出了水就开始飘，然后就收了，转了，推了，夹了。我一推，就使劲压，身体慢慢向前。妈妈看了看，说：“你再多蹬一点脚，就会走得更快。”我听着，做着，折叠着，翻转着，蹬着，夹着。我做了一次又一次，但还是游不快。这时齐老师走过来说：“做一次。”我做的时候齐老师看了看说：“大腿再张开一点。”我按照老师说的又做了一遍，还是错了。老师一遍又一遍的说我的大腿有点分开。我做了一遍又一遍，但是下课时间还是做不好。我该怎么办？我的情绪正在下降到极点。

妈妈走过来说：“没事，我们回去吧！明天继续练！”

**作文第一次上学校的游泳课10**

游泳是我最不喜欢的科目，我不想学，可是妈妈总逼着我学。

我第一次学游泳的时候，死活不肯去，可是妈妈还是把我拉到了游泳馆。

我还以为老师的要求不高，可是他的要求实在太高了。游泳馆来回有五十米，老师要我游十个来回，天啊！老师的要求太高了，我不可能一节课游得完，而且这还是第一节课，老师没有教我游泳，我也不会游泳，这还让我怎么游啊！

我硬着头皮，马上跳进了水里，刚一游，我的身体就沉进了水底。我喝了好几口水，感觉到了池水味，啊！我大叫一声，又沉进水底，这次又喝了好几口水，而且我还站不起来，还好老师把我扶起来，不然的话我又要喝上好几口水了。终于下课了，我快要受不了啦！

我学了一学期的游泳，老师就让我游十个来回，其他什么也没教，蛙游也不会，可是我把这件事告诉妈妈，妈妈不相信，一直让我学游泳，我真是拿她没办法啊！因为老师要求太高了，所以我不敢问老师。

现在游泳，妈妈还是让我学，我都受不了啦！我真的不想再学游泳了！

学了这么长时间的游泳，我觉得自已的游泳水平没有提升。

**作文第一次上学校的游泳课11**

暑假的一天，爸爸、舅舅……带我和表弟去游泳。来到游泳池时，我都以大汗淋漓了。

我换上了漂亮的游泳衣，迈着轻盈的步子来到池边。顿时，被眼前新鲜的景象吸引住了。那蓝蓝的池水与天互相辉映，使人产生一种感觉，我慢慢地走向中。

我站在水里看见叔叔、阿姨用各种姿势畅游着，真是既佩服又羡慕，可想到自己，就像泄了气的皮球，因为我不会游泳，来换气都还没学会。

正在我束手无策时，舅妈游过来教我，她先给我讲换气的要领，我硬着头皮去做：先把气吐光，再抬头吸气。谁只喝了一大口水。我多做了几次，鼻子都发酸了，我不觉心灰意冷，可看到舅妈那充满希望的眼睛和时时鼓励的话，信心又来了。经过反复练习，我终于学会了换气，慢慢的，我学会了游泳，高兴的无法形容，鼻子也不酸了。不过这一次，我觉得苦中有甜，我挺会到“天下无难事，只怕有心人”。

从这以后，我就会游泳了，看见别人都看着我，我的心比吃了蜜还甜，这些可是我自己换来的收获。小孩的我，游泳的我……每当等到游泳，心里总会有股力量，推着我前进。

**作文第一次上学校的游泳课12**

今年暑假，我请求爸爸带我去学游泳。

今天是周末，爸爸不用上班了，终于带我到游泳馆，我高兴的一下子就跳到水里，不知怎么的就喝了一口水，爸爸把我拉上岸，告诉我说什么事都不要着急，慢慢来，我休息了一会儿，我怎么也不敢下水了，在爸爸的鼓励下，带着游泳圈我小心的慢慢地慢慢地试着下水，水池里的水清澈见底，其实水也不深，下水以后感觉人都飘起来了，我很好奇，爸爸告诉我说这是浮力的作用。我用脚使劲踩着池底，可前进的很慢，不是还左右摇摆，站立不稳，我问爸爸说这是怎么回事，爸爸说：这是水的阻力，我慢慢地掌握了一点点技巧，试着用手滑水，用脚登，慢慢的向前游了，我勇敢的摘下游泳圈向前游，过了一会儿难受极了，手臂与腿都酸了，我在水池边休息了一下，我想学习游泳要有决心，不能半途而废，爸爸在一旁指点我学习潜水，我手捏着鼻子，投头钻进水里，刚开始能潜一分钟左右，经过慢慢的练习，能潜到四五分钟，最后我学会了游泳。

原来学会一件事儿是多么开心呀！我很喜欢游泳。

**作文第一次上学校的游泳课13**

在这个快乐地暑假里，我学会了很多本领，有小主持人、围棋、游泳……让我印象最深刻的就是游泳。

暑假，爸爸给我报了个游泳班，我高兴极了，一想到可以像条鱼儿在水中自由自在的玩耍，我都偷偷地乐得合不拢嘴。

到了游泳馆，啊！游泳馆里游泳的人真多呀！他们像一条条灵巧的小鱼儿，在水中做出一种种美丽地姿势，我看了都羡慕极了，就暗自下定决心，一定要学会游泳。

下水之前，教练要求我们先做热身运动。刚开始学，要先学水里憋气，然后再学平衡，而我本身平衡能力不是很好，所以学起来就特别困难。有时候想放弃，但一想到坚持到底就是胜利，所以我又继续努力学下去。后来我克服了种种困难，终于学会了游泳。

在学游泳的第十天，深水区考试的时候，教练宣布：我们去挑战深水区。深水区有1米9深呢！我能行吗？考试前，我做好了充分准备。教练一声令下，我开始下水，奋力地向终点游去，当我身体快支撑不住的时候，听到教练喊：“加油！你一定能行的！”我咬咬牙，又鼓起劲向前游，终于游到了终点。啊！我终于成功了，终于毕业啦！

我忘不了这次学游泳的过程，更不会忘记那句名言：坚持到底就是胜利！

**作文第一次上学校的游泳课14**

在漫长的暑假生活中，学游泳是让我印象最深的事，因为我本来是只不识水性的旱鸭子，所以，妈妈帮我报名了游泳班，希望我能够一只海龟自由自的在水中悠游，如今我不仅是一只会游泳的海龟，也是一只会跳水的海豚了。

刚开始学游泳时，我不仅连憋气时也会呛到，而且看到深水区紧张，不过经过教练用心的指导，加上我努力不懈的练习，自由式﹑蛙式﹑仰式和狗爬式，我都可以 驾轻就熟的运用自如。还记得有一次，教练要我们用自由式游到到对岸，望着水又深，距离又长的游池，我对自己实在没什么信心，但是为了不让教练失，我只好鼓 起勇气下水努力向前游，没想到居然顺利到达，忽然我觉得游泳不是那么困难，只要勇气加努力，一定学得会。

在这之学习游泳的过程中，让我明白了“天下无难事，只怕有心人。”这个道理，以前游泳对我来说是件难如登天的事，可是经过这个暑假的努力，我才发现不管学习任何一件事只要努力认真，一定成果的，所以“学游泳”是我在这个暑假印象最深的事了。

**作文第一次上学校的游泳课15**

八月十日，我和妈妈、外公一起去东湖游泳馆游泳。一开始，我下了水之后，不敢闷水，玩水的时候，也一直不敢放开游泳圈，还跟妈妈逞能说，我还会仰泳。其实，那是我戴着游泳圈玩水而已呢。后来，妈妈就鼓励我放开游泳圈，还教我在水里闷水，并且让我在水里闷的时间越来越长。等我慢慢可以独自闷水的时候，我放开妈妈的手，学会自己在水里双脚着地，这样一来，我就一点不害怕了，感觉自己可以独自站立在水中，很踏实。而且也敢独自在水里漂浮起来了。慢慢地，我胆子越来越大了，不用游泳圈也能在水里划两下了。过了一会之后，我看到自己能够从岸边游到挺远，心里高兴极了，也越来越有信心了。游了好一会，妈妈要我回家，我都不愿回了，还想再多玩一会呢。我发现我慢慢学会一点游泳了，通过这件事，我觉得做事一定要有恒心，有毅力，不要怕失败，胆子还要大一些，心里不断鼓励自己，一定能做好，那么你就能做好的。

这一天，我真高兴啊！因为我终于学会了自己游泳了！

**作文第一次上学校的游泳课16**

以前，每当我看到电视上的游泳健将游地那么快、那么美，心里总是痒痒的，梦想着有一天自己也能像他们那样，在清澈的池水中如天鹅般畅游。正好，去年暑假，我刚上完二年级，妈妈就迫不及待的把我送到游泳场，让我学蛙泳。

游泳训练班能帮我实现梦想啦！我激动的又唱又跳，欣喜若狂。然而，我本以为轻而易举就能学会的“游泳”，却令我品味到一种意想不到的“苦”滋味。

我刚走进游泳池时，既兴奋又紧张。教练先教我们做准备活动：抬抬头，伸伸腿，纽纽脚，然后就领着我们――一群乳臭未干的小家伙走进了浅水区。“啊，水真凉呀！”一下水，我就呲牙咧嘴地高声喊，教练直往我身上撩水，很快我适应了水温，脸上又露出了顽皮的笑……

游泳的第一课是学憋气，我们手拉手围成圈，教练一声令下，大家都猛吸一口气，把头埋入水中。“第一个探出头的是缩头乌龟！”教练话音刚落，一个“小乌龟”就把头伸出了水面“哈哈，有人变乌龟喽……”大家听见声音，都趁机钻出水面开心的笑起来。

第二课是练习手脚配合。教练把四肢动作给大家演示了几遍，然后手把手的纠正错误。我正练的起劲，“走，到深水区练跳水。”教练不容分说，把我们领到了深水区。

**作文第一次上学校的游泳课17**

今天，天热的像个大蒸笼，让人喘不过气来，蝉不停的在树上鸣叫，真是让我心烦气躁。爸爸见了，就对我说：“我们去游泳馆游泳吧。”我激动地一蹦三尺高，飞速地拿好了一切游泳的装备，像箭一样地冲了出去。

一进游泳馆，我一眼就看到了那蓝莹莹的，清澈无比的游泳池，我迫不及待地跳进游泳池，不料，我忘记我自己不会游泳了，我的手在水里乱扑腾，嘴里，鼻子里，耳朵里都呛了许多水，最后还是爸爸把我解救出来了。

开始学游泳了，爸爸先教我蛙泳，他先给我做了一个示范，我看见他的手脚先往里缩，再猛一蹬出来，身子就不由自主地往前游了，我模仿爸爸的动作，不一会就学会了。爸爸又教我蝶泳，爸爸像一个滑溜溜的鱼一样钻进水里，又出来，可我却怎么也控制不好身体，反而又呛了好几口水，爸爸看这个蝶泳对我来说太难了，就让我休息一下，在休息的过程中，我又下水了几次，慢慢的练出了“狗刨式”游泳，接着我又开始拿着浮板在水里玩，潜水……

失败乃成功之母，我以后还要多多地练习游泳，不过今天我最开心的一件事是，我终于不再是“旱鸭子”啦！

**作文第一次上学校的游泳课18**

同学们，我们又见面啦！我打完招呼后，只见同学们都死死地盯着我。一扭脸，我看见了一个游泳池，同学们争先恐后地说：快把鸡蛋放进去，快把鸡蛋放进去

他们这是要淹死我吗？我想。

正在我胡思乱想的时候，老师猛一下把我推进了水里，我迅速沉入了水底，我想：难道老师也要淹死我吗？我可不会游泳啊！不过，老师很快又把我拿了上来，紧接着，同学们又说：老师，放盐、放盐看来这次我要被做成咸鸡蛋了，说着，老师就把大把大把的盐放了进去，完了完了，连水都成白色的了。我小声嘟囔着，算了，听天由命吧！

紧接着，奇迹发生了，这次我刚被放入水中就立马浮了起来，我好开心啊！我竟然学会了游泳，同学们的脸上也都露出了欣慰的笑容。

原来这是老师跟同学们做的一个关于浮力的实验，当水的密度小时浮力就小；当水的密度大时浮力就大。盐水的密度当然比水的密度大，当浓度大于我时，我就可以在盐水里游泳了！

大家知道我是谁了吗？我就是大家每天都要吃的鸡蛋哦！

**作文第一次上学校的游泳课19**

暑假，本来可以大睡懒觉，可是现在看来暑假前10天已经不可能睡懒觉了，为什么呢？下面就听我介绍吧！

“懒虫，快起床！”刚过6点，从亲亲家园长源坊1幢6单元602房间里就发出了“吵闹声”，还沉浸在甜蜜梦乡里的我和妹妹嘉茗一下子被惊醒了，原来，今天要去学游泳。

到了游泳馆，我们认识了王教练，他是教我们＜游泳的老师。经过一阵热身运动之后，王教练对我们说：“今天我们先来学习憋气，让小朋友们都可以在水上漂起来。”说完，就让我等小将下水，可我们一碰到水，就感觉一个个变成了冰雕，都不敢下去，只见王教练和蔼可亲地说：“没关系的，有老师在呢。”

我们一下水，就按照老师教我们的方法憋气，我先深深地吸了一大口气，然后慢慢地把身子沉下去，一开始还可以，可慢慢地就憋不住了，开始“吐泡泡”呼吸，我们反复地练习了很多次，憋气的时间也变得越来越长。接着，我开始根据老师的要求，努力练习使自己能在水面上漂起来，我双手伸直，全身放松，可还是漂不起来，老师耐心地说：“我们练漂其实和翘翘板一样，头下去了，脚不就上来了吗？”我按这个原理，又反复地练习了10次，终于成功了！

这就是我学游泳的第一天！

**作文第一次上学校的游泳课20**

等啊等，终于等到了学游泳的第四天。为什么我会这么高兴呢？哈哈，猜不着了吧，那就让我来告诉你们吧！因为今天，我可以离开岸边，拿着浮板自己去游。好了，不多说了，快上课了，我也该去集合了。

今天做好操后，老师并没有立刻让我们下水，而是先让我们打腿过后再下水。下了水，老师也没有立即给我们浮板，而是先是一个个拉我们去水中心试一下，过关了便拿到了浮板。

我好不容易把手从岸边拿开并站稳了就深吸一口气就立刻钻入水中，但不知是什么原因，我很害怕所以气没憋好，眼睛也进水，脚也乱瞪连上下也分不清，忽然头也变得很痛，就一下子站了起来，然后就立刻遭到老师的破口大骂。呜……好可怜呀！

不过马上，我又投入到新的战争中了——练习憋气和胆量。

好容易！在有一次魔鬼训练中我不再惧怕，顺利游完老师规定的路程，拿到浮板。

以下的时间我都在快乐地游着。我仿佛成了一条活泼可爱的小鱼在水草（人）中间穿梭，又好像是天使在天空快乐地飞啊飞。

享受了一会儿放学了，我不情愿地走上岸。

在路上，我迫不及待地告诉妈妈今天的收获，妈妈夸我学得好。我的心里甜甜的，高兴极了！

学游泳真好玩！

**作文第一次上学校的游泳课21**

今年暑假，妈妈看我以前学过的游泳因长期没有练习几乎全部忘记了，就给我报了一个游泳学习班。

帅气的教练员给我做了课前测试，我怀着表现一把的心理在水中开始展示自己，想告诉教练我能行。可惜，由于长期未练习加上以前基本功本来就不好，蛙泳还勉强凑合，而自由泳竟然连腿都打不起来……我只能谦虚地开始跟教练重新学习自由泳。

第一节课，教练教我打水，我学得很快。第二节课学习划水，我也感觉好简单，很快就学会了。于是心里开始慢慢骄傲起来：自由泳好简单啊！第三节课学换气，我以为还是很简单，可一开始就出现了困难，先是姿势不对，当教练好不容易教我把姿势改过来后，新的问题又来了：在换气的时候会呛水，耳朵还总是会进水，而教练却告诉我这样才是对的。

“学游泳还要耳朵进水？不值得，不学了！”我心里真想放弃。教练告诉我做事不能半途而废，爸爸妈妈也鼓励坚持就是胜利。于是我又下定决心开始练习，通过不停地努力，我竟然学会了自由泳。我开心坏了，在水中游来游去展示给爸爸妈妈看，大家都替我高兴！

**作文第一次上学校的游泳课22**

我从小就爱运动，在众多的运动项目中，我最喜欢的就是游泳了。每当我在游泳池里欢快地畅游时，我都会想起学游泳的那段记忆。

记得那年暑假，妈妈要求我必须在暑假里学会游泳，我毫不犹豫的答应了。做好准备后，我们就朝着目的地出发，很快，我们就来到了游泳池。我们迅速地换好泳衣，然后就开始游泳了。妈妈首先让我学习游蛙泳时的腿的动作，我认真地听着妈妈讲，并把妈妈讲的话记在脑子里。妈妈给我做了一次示范，然后让我自己靠近岸边练习。我的手抓着游泳池，脚不断地重复着刚才妈妈教的动作。可不过多久，我的脚就开始累了，我还是坚持继续练习。我的脚越来越沉，心里开始有放弃的念头。我看看周围正在畅游的人们，心里又很羡慕。我心想：要想学会游泳，就要付出努力。我又继续练习起来。很快，我就学会了脚的动作。

接下来，妈妈就教我游泳时应怎样换气。妈妈一边做示范，一边给我讲解，我目不转睛地看着妈妈，心想应要怎样做。妈妈让我自己去练习。我练习时，并没有那么顺利，总是呛到水，这次我没有放弃的念头，而是更努力地练习。最后，我终于学会了游泳。

学游泳那段记忆让我终生难忘。

**作文第一次上学校的游泳课23**

今天我和王俊雅，李佳颖一起去金桥宾馆游泳。

我们有说有笑的换完衣服走进游泳池，因为我们三个之中，只有我不会游泳，所以俊雅和佳颖决定教我游泳，俊雅对我说想要学会游泳，就要先练憋气，你拿着瓶子潜下去，什么时候水满了，什么时候上来！好的，我对俊雅说。

第一次潜下去的时候没过一会儿，我便上来了，因为气息不够，我一看水才灌了小半瓶，但是我并没有泄气，继续练习，等到我第五次上来的时候，水终于灌满了整个瓶子。接下来我们练习在水上漂浮，首先要放轻松，把手搭在旁边的台阶上，轻轻的向上一抬，浮力就会把你托起来，因为这个动作很简单，没过一会我就学学会了。

最后我们要练习的是腿上的……还没等她的话说完，我就对她这样说，俊雅，我看别人游泳的时候腿，都是这样的，你看我做的对不对？说着便开始做蛙泳腿上的动作，俊雅很惊讶地说，坤坤没错，就是这样，继续练习我！

我试着把前几个的动作连在一起做，我突然惊喜的发现自己会游泳了，我连忙对俊雅和佳莹说了这个好消息，我们高兴得手舞足蹈！

通过这次学习让我明白了做事要有耐心，要有上进心，不能躺在原来的`成绩上睡大觉，要一步一个脚印，踏踏实实地做事！

**作文第一次上学校的游泳课24**

说到水，我就有一种惧怕的心理。谈到游泳，妈妈说我胆小如鼠，不知被多少人笑话。今年暑假，我鼓起勇气，让妈妈给我报了一个游泳班，决定挑战我自己！

在去的路上，我心里还是很忐忑，生怕学不会而被人嘲笑。教练第一句话对我说：“你人高马大，是游泳的好料子。”我将信将疑地说：“好的，教练，我会好好学的。”

于是，我小心翼翼地下了水里，和教练一起做憋气的动作。可我，咕咕，咕咕地喝了好几口水。教练说：“没事的，继续做。”我只好硬着头皮又学了起来。说来也奇怪，我再也没喝到水了，我心里暗暗开心。因为过了第一关。

第二关，学浮在上面。教练给我找了一块浮板，让我浮在水上面。我又开始担心了，但只好去做了，教练对我说：“放心，比你胖的多的人都能够学得会呢，你肯定能学会！”我心想，这么小的一块浮板，真的能够承受我140斤的体重吗？我担心着，但还是下了水。我轻轻地趴在浮板上，竟然真的做到了。今天我突破了两关，我真开心！

在接下来学习的过程中，我不再惧怕了，因为我明白怕是没有用的，只有挑战才会有所收获！

**作文第一次上学校的游泳课25**

星期天，妈妈对我说；“思张，你辛苦这么多天了，也该出去放松放松了，今天我带你去学游泳吧！”“好！”我一蹦三尺高。

我穿上泳衣，带上救生圈，高高兴兴去了游泳馆。

到了游泳馆，哇！好多小朋友在游泳呢。他们有点像青蛙一样游，有点沉下去，过一会儿又浮上来，还有点仰面双臂一前一后游，姿势多种多样。我看了兴致高昂，立马戴上救生圈下水。下水后，我奇迹般地浮了起来，妈妈也一样，不过稍稍沉下去了一点。妈妈笑着说：“我太胖了，脂肪多，所以沉下去了，你瘦些，所以就半浮半沉。”原来还有这个道理呀！

教练来了，他教了我最经典的姿势：蛙泳。我身子不听话，总是控制不住，教练说：“你学蛙泳是没问题的，你腿那么长，但你太轻了，要慢慢学。”

我一次又一次失败，幸好有救生圈圈看我，不然我现在都不知道喝了多少水了。最后我学教练的方法，双脚并拢，往里弯，手伸直，游的时候一蹬一弯，双臂向前划水，这样坚持了大约半个小时，终于也能游几下了。

“功夫不负有心人。”最终，我学会了游泳。同时明白了一个道理，只要坚持，就能成功！

**作文第一次上学校的游泳课26**

这个暑假，妈妈给我报了游泳班。星期一的上午，天气晴朗，妈妈带着我来到众达游泳馆上课。

刚进入游泳馆，哇！蓝蓝的泳池里好多人在游来游去。他们有的蛙泳，有的自由泳，我看着羡慕极了！我要赶紧把游泳学会，像他们一样能够自由自在地游泳，那是多么快乐的事啊！

开始学习了。我们先跟着教练在岸上做了热身活动，然后在教练的指令下，陆续下水了。池水刚好没到我的下巴位置，由于是第一次进游泳，我非常的紧张。好在教练温和地对我说：“没事的，不要紧张，你只要按我教的方法做就行了，今天我们就先学憋气。”在教练的指导下，我深深地吸了一口气，把头慢慢地闷入水中，心里默默地数着“一，二，三，四……”憋到十秒时，我实在憋不住了，猛地把头抬起来，不断地喘气。没想到教练还给了我一个大拇指，表扬我说：“小帅哥真不错，第一次就能憋气这么久，继续努力哦！”我的心里美滋滋的，又一次把头闷进水中。

时间过得真快，不一会儿就到了下课的时间。虽然今天老师只教了我憋气，但是我已经从憋气十秒变成了二十秒，我觉得自己已经进步了，但还需要继续努力！

**作文第一次上学校的游泳课27**

今天，天气酷热，妈妈带我去学游泳。

我们来到游泳池，那里的游泳池很大，像一望无边的大海。教练是个大哥哥，看起来很严格，我想：“我如果游得不好他会不会批评我？会不会打我呀？

开始学游泳了，我非常紧张，心里像有只小兔子一样“怦怦”的跳个不停！下水了，原来水并不深，我紧张的心情终于平静下来了，这样我就可以放心的游泳了。

教练先教我闷水，我把头放到水里，闷了一会，只听教练一声“吸气”，我一吸把水吸到了嘴巴里，我马上把头抬起来，我咳了两声，把我的眼泪都咳出来了。教练拍拍我的背说“下次记得把头抬起来”。第二次，教练也叫了一声“吸气”，这次我可没像上次那样，我把头抬起来一吸完气又把头放到水中。教练说：“嗯，很好。”听了教练的话，我心里乐呵呵的。

接着，教练又教我蛙泳，我拿着浮板，脚一伸一缩，一缩一伸，真像一只青蛙在游。可正当我骄傲的时候，忽然缩错了脚，就像一只乌龟在游了。其他在学游泳的大哥哥、大姐姐都哈哈大笑了起来。我不好意思地把头闷在水中。

今天游泳真快乐，今天也让我知道虚心让人进步，骄傲使人落后的道理。

**作文第一次上学校的游泳课28**

今年暑假，天气异常热。看到许多小朋友和爸爸妈妈一齐去游泳，特羡慕他们，因为我还是“旱鸭子”，外公于是决定来教我学游泳。

外公先让我学潜水。我戴好鼻夹、游泳镜，抓着游泳池的边沿，深吸一口气，潜入水下。刚开始我只能潜短短的几秒钟，可是外公告诉我，至少要潜十秒，所以我就开始练潜水。三秒，七秒，十秒…渐渐地，我最终能够潜十几秒了，甚至能够潜二十秒了。会潜水了，就要开始学游泳了。外公先让我潜下去让身子浮起来，哇！我一潜下去，身体放松，身子竟然一下子浮起来了。我想如果我一向闭着眼睛游的话，不是要撞到游泳池的边沿吗？哦！我不是戴着游泳镜吗？应当能够睁开眼的吧。我慢慢地睁开眼，“哇”，我能看清楚水下的情景耶！接下去外公又教我手和脚的动作：先把两只脚缩起来，腿分开，之后把腿蹬出去。手的动作是：先把手臂往前并拢伸直，然后用力分开手掌往后划水，整个动作就像青蛙在水里一样(妈妈还提议去抓一只青蛙养在水缸里给我看看，但因为青蛙是益虫，我没同意)。我试着用外公说的样貌做了一遍，我的身体真的在前进！我会游泳了！

虽然我此刻游得还很慢，但我最终尝到了游泳的乐趣。我必须还要努力练习，争取游得又快又简便！

**作文第一次上学校的游泳课29**

又是一个炎热的夏天，走到哪都像待在蒸笼里。一天，爸爸建议我去东大营游泳馆学游泳，这正中我意，既可以避暑，又可以学到一种技能。

当天下午，爸爸陪同我去了游泳馆，交了学费，换上泳裤，在教练的带领下，来到了游泳池边。第一节课，教练先让我们做了几项热身运动，然后就下水了。先学憋气和抱膝漂浮。一开始，我有点害怕，生怕被水呛到，鼻子要被灌‘酸梅汤’。最终我战胜了恐惧心理，依照教练的示范动作，我也能伸直身体漂浮在水面上。

第二、第三节课，学了蛙泳腿和蛙泳手，这几个动作我学得飞快，第四节课是学换气。到了第五节课，教练让我把这三个动作连贯起来，这是整个学游泳的过程中最难的，我一遍又一遍地练习，教练在一旁耐心的指点，不知不觉中我已经能像只青蛙游上几米远了。

到了第七节课，游泳池里的水已经不能阻挡我想更远处前进的渴望，更高兴的是我终于抛掉了多年束缚在身上的游泳圈，像一条快乐的小鱼在水中自由自在地游来游去。

**作文第一次上学校的游泳课30**

我一直不会游泳，今年暑假妈妈就给我报了一个游泳班。第一次去上课，我又紧张又担心，紧张是因为我从来没有不带游泳圈下水，担心是害怕游泳太难，我学不会。

上课开始时，我见到了我们的游泳教练，她先帮我们绑好腹带，又发给我们每人一个浮板，然后就让我们一个个下水学习蛙泳的基本动作—蹬腿。蹬腿一共分2个动作，第一，收脚；第二，蹬脚。收脚时，腿要收紧，蹬脚时腿要蹬直。大家可别小看这个动作，真正做起来还是挺累的。教练一直耐心地指导、纠正我们的每一个动作，刚开始我紧张得有些放不开，练了好一会儿，终于克服了害怕的心理，开始专心致志的学了起来。

这个动作学了好几天，等我们大家都练得很棒时，教练又教我们学憋气、换气、划手，经过十几天的学习，我先后去掉浮板、腹带，终于能够不借助任何装备浮在水面上，自由地游泳了。在最后一节的游泳表演课上，我游得非常出色，爸爸妈妈好好地夸奖了我一通。

通过这次学游泳，我还懂得了一个道理：任何事情只要自己坚持不懈地努力，就一定会有收获。

**作文第一次上学校的游泳课31**

这个暑假，老妈让我去学游泳。

我来到游泳馆，更换好衣服，戴上游泳用具，将身子冲了一下，就准备下水。我一看，教练早就在水下等我们了。我刚一下水，一个大浪打来，我就倒了。咕咚咕咚地喝了好几口水，我第一次尝到了溺水的感受。多亏教练把我拉起，我才免于葬身池底。我拼命咳了几下，那种难过的感受慢慢消失了。

“现在我们来练憋气，先看我是怎么做的。”教练说。只看他张大嘴巴吸了口气，头便沉到水底，过了二十多秒，他把头抬了起来。接着，他用手指指我，说声：“下！”我便把头埋了下去。不一会儿，我猛得把头抬起来，猛咳了几声。

教练说：“在水下千万不能吸气，头抬起来之后，鼻子先出气，然后嘴巴吸气。听懂了吗？”

“听懂了！”

之后，我按照教练的话做了几下，马上学会了。

教练又教我们学会了蹬壁漂浮、收帆蹬夹等运作，不久，我便学会了游泳。一口气能游25米有余呢！我游给爸爸看，爸爸笑得下巴都“掉”了下来，向我竖起大拇指。

我又学会了一项本领。

**作文第一次上学校的游泳课32**

我们家的妈妈就像是永远充满斗志的选手。每当妈妈看到有任何比赛或是才艺她总释鼓励我们去争取机会学习。有一天妈妈得知游泳不但可以促进身体健康，更可以改善过敏现象，所以就千方百计的叫我去学游泳。

刚开始我对游泳兴趣缺缺，但是时间一久我发现游泳很有趣。教练每天都很有耐心的教我游泳，炎炎的夏日尽情的在水中悠游，实在是件快乐的事情，后来我天天都迫不及待的想去学游泳，只要说到游泳我都兴高采烈、洋洋得意的，只想奔入泳池的怀抱。

我从很不喜欢游泳到非常欢喜游泳，虽然没有得过奖，但是爸爸、妈妈和教练不断的给我鼓励，这就像是得了好几百次的奖，让我充满信心和耐心，大家对我的爱心让我温暖、开心。在学习游泳的过程中，我也曾呛过水，抽过筋等，虽然刚开始时觉得很辛苦，但是只要持之有恒，我终于一天比一天进步，一天比一天厉害了！

经过这次学习泳游的经验，让我发现天下无难事，只怕有心人，只要我们愿意踏出第一步，去学习尝试新事物，就会发现自己无限的可能！

**作文第一次上学校的游泳课33**

我拿着一个小包，坐在摩托车上，心情十分激动。因为，我今天就要开始学游泳了。

到了游泳的地方，一个比篮球场还大的游泳池展现在我的眼前，穿着花花绿绿的人们在里面嬉戏玩耍着。

开始学习了，教练让我们先练习憋气，我不管三七二十一，直接把头伸到水里，结果不到三秒钟就坚持不下去了，教练说，要先深呼吸一口气再潜下去。于是，我按照教练的指导憋气，效果果然好多了。教练也说我练得很不错，学起来一定学得很快，听了这些，我不禁有些小骄傲了。

第二步，教练让我们练习漂浮。一开始，教练让我们自己趴在池边上练，我想：“这有什么难得！”不一会儿，我就会了。可是，后来教练竟然要抓住我们的手在池子里动！还居然要憋气！轮到我了，教练拉着我的手，让我把头潜下去，我深呼吸了一口气就立刻潜了下去，硬撑了好长时间，喝了几口水，走了一个来回，勉强通过了。

后来更悬了，竟然要我们自己浮在水面上，我刚试着浮了起来，却差点沉到水下去，还好教练托着。教练有说：“要把身子放平。”我又学到了一招。

下课了，想着刚才的几个游泳技巧，我又一次明白了做什么事都要有恒心，不能因为一点困难就退缩不前。

**作文第一次上学校的游泳课34**

暑假社会为了进一步加强学生体育活动锻炼，提高我们自己的身体健康素质，在暑假这段快乐的日子里我将要去学习进行游泳。放假的第一个星期天，妈妈就带我到星电游泳馆去报了一个大学生暑假班。

刚开始学生学习进行游泳的时候，我胆子很小，下水一游总是会喝到水，所以只能在水里背着游泳圈游，后来通过老师对我们说：“同学们，你们认为如果企业想要孩子学会如何游泳，就一定要丢下游泳圈自己游才能真正学会，每个幼儿学会游泳的同学，一要勇敢，二要勤奋，三要认真分析掌握专业老师讲的动作技术要领，多喝几口水，你们这样就会啦！”接下来的几天里，我认真研究学习数学老师的动作，虽然已经喝了很多水，但终于他们可以直接离开游泳圈自己游起来了。

两周后，老师将对我们的学习情况进行检查，测试的内容是：看谁游得远，游得好，谁赢。 考试伊始，我们游泳学员班的同学们，在老师的命令下，都跳入了泳池，一时间，水波飞溅，你追着我，最后我成了赢家，然后老师高兴地对我说：“你学会了游泳。”

通过这次学习游泳，让我明白，辛苦是值得的。

**作文第一次上学校的游泳课35**

今天，爸爸带我来到了我们那的一个大水库。那个水库的水又清澈有平静，有如一面镜子，有一个西施正在照着那个镜子呢！

我们下水了，那的水真清凉啊！就想一个大冰块。我刚下水，只听到哗啦一身，我掉到了水中，怎么回事呢？哦！原来水中的石头上长满了青苔，一不小心就摔下去可，我可真倒霉啊！后来我拿起救生圈向水中跳去，爸爸在一边说拿救生圈游泳算什么啊！你要像我这样不用靠任何东西就可以就起游起来你敢吗？“我敢‘我说，于是我像爸爸那样游起来，可总是沉到水底，还害我喝了好多口水，我想这是怎么会事呢？是我的姿势做的不对吗？但我做的姿势全对啊，后来我请教了一下爸爸，爸爸告诉我我做的姿势是对的，只有手和脚的姿势做错了，原来手和脚并不是平着划动的，而是从上往下划动，这样就可以浮起来了，哦，原来是这样啊！于是我用手和脚从上往下划，果然游起来了。以前我看着别人不靠任何东西就能游起来真的是好羡慕啊！现在我也会游泳了，可以在同学之间炫耀了，我真的是好高兴啊！

我终于学会游泳了啊！就着样在不知不觉太阳落山了，我们也回家了。通过这次游泳我要告诉小朋友们，不管干什么事只要作什么是只要坚持就一定可以成功的哦！

**作文第一次上学校的游泳课36**

今天是我的第一节游泳课，我非常兴奋。

走进游泳区，游泳池又宽又大，水又蓝又清，我迫不及待想下水了。教练扶着我们小心翼翼地下了水。

首先，教练教我们憋气，如何吸气呼气。老师先让我们憋5秒，再10秒，再15秒……最有意思的是我弟弟了，头钻进水里，5秒没到，头就迅速出水面了，还张开嘴巴大声呼气，那声音就像爆炸声一样，整个游泳池都听的.到。

接着，教练要教我们漂浮。我想：人真的可以漂浮在水面上吗？按照教练说的，我试了试，真的漂浮起来了，妈妈说我像一条粉色的美人鱼。可是问题出现了，我想把脚放下去，可双脚就像吸铁石一样怎么也放不下去。教练说：“双手要往下压，脚就下去了。”我照教练说的去做，果然我的脚下去了。

一个半小时过去了，今天的游泳课结束了。虽然有点累，也呛了一些水，但我还是很开心，很期待下一节游泳课。

**作文第一次上学校的游泳课37**

最近，中考加进了体育这个科目，其中有一个项目是跑步游泳二选一。爸爸妈妈担心我跑步跑不了满分，便让我去学游泳。

第一接课，我们先学憋气。教练让我们先深吸一口气，。然后把头放入水里，憋不住时，就把头抬起来。我想：“哈哈，真简单！”我吸了口气，把头放下去后，没到十秒就抬了起来。“不行，憋气时间太短了，”教练大声地对我说，“在水里憋气，起码要二十秒才行！”第二次，我鼓起腮帮子，做了深呼吸，再次把头放进水里。刚放下去五秒差不多，我就感到有一只手想把我压下去。我站起来，发现是教练。“你的头是抬着的，这样非常不好。你要把你的头尽量往下压。”“哦，我知道了。”我又深吸了一口气，把头放进水中，正想往下压，就觉得我的耳朵进水了，又立马站了起来，对教练说：

“教练，我的耳朵进水了！”教练听了，说：“游泳嘛，耳朵肯定是要进水的，你放心，这绝对没事的！”在妈妈和教练的鼓励下，我终于不再害怕，能把整个头都放入水中了。

游泳，也不容易啊。

**作文第一次上学校的游泳课38**

暑期里的一天，我忽然突发奇想想去游泳，妈妈同意了，给我报了个游泳班。

今天是开课的第一天，我开开心心的去上游泳课了，我换好了泳衣，沿着台阶小心翼翼的走进了泳池，结果脚一滑，像坐滑滑梯似的滑了下来，这就不算什么了，而且还呛了一肚子的生水，招来了一阵笑声，我自己也不由自主的笑了起来。

不一会儿，教练就来了，“我们先做一下准备活动吧！”教练喊道：“一二三四五六七八……”做完了准备活动，我们就开始学了，教练先喊：“今天我们要学习蛙泳，首先我要讲一下基本动作，1。小腿向上勾2。脚翻开朝天3。双腿蹬开伸4。双腿并拢。”我想：这还不简单！我往水里一扎，一得意又呛了一肚子生水，又一次招来了同学和众人的嘲笑，我生气了，一打我膝盖，又呛水了，同学们笑的更开心了，我伤心的哭了起来，教练来安慰我：“没事，不要去理会他们，再说了，谁都会呛水，不信你待会再观察一下情况。”我开始观察，忽然，“扑通”一声一个小同学就呛了一大口水。玩完了水我们就要学习游泳了，我努力的按照老师的要求，经过几节课的训练，我终于学会了蛙泳。

在清凌凌的泳池里，我就像条小泥鳅似的自由自在的游泳了。

**作文第一次上学校的游泳课39**

每当我想起学游泳的经历时，就仿佛回到了从前，不禁会想起学游泳时的酸甜苦辣。

第一天，我高高兴兴的到了游泳馆。本想一去哪儿就下水，可以尽情的玩耍。但是，事与愿违。

一入水，我感觉四肢好像不是我的，我在水里艰难的走着。心想：连走都这么困难，这么累，怎么游啊？想着，想着，脚下一滑摔倒在游泳池里，我手忙脚乱一连喝了几口水，呛得我鼻子酸痛。幸亏旁边有爷爷，不然后果不堪设想。

第二次，因为有上一次的教训，我对水有一种本能的害怕，所以迟迟不敢下水。爷爷在水里催着我下来，我心一慌，“扑通”一声，我滑了下去，身体自然往下沉，我赶紧拉住把手，费了好大劲才站了起来。

学了几天以后，我逐渐喜欢上了游泳。也能自由的浮在水上面啦！我高兴地用力拍水，哈哈！水花溅了爷爷一脸！

在爷爷的耐心教导下，我慢慢的掌握了一些游泳的小知识。现在，我已经初步学会了蛙泳，并且可以横渡游泳池啦！

怎么样？这就是我学游泳的经历。通过学游泳，使我明白了一个道理：世上无难事，只怕有心人！

**作文第一次上学校的游泳课40**

暑假里，妈妈帮我去游泳馆报名学游泳。我穿上游泳衣，带上泳帽和泳镜，和一起学游泳的小伙伴们来到泳池。

教练把我们带下水，“哇，水好凉呀！”我叫道，可还是嘻嘻哈哈地和小伙伴们下了水。慢慢的我适应了水温，开始自由活动。教练来了，第一节课教我们学换气，先把头埋到水里，张开小嘴吐气，然后再上来换气……可是我下水时太快，吐气时嘴巴也张的太大，鼻子经常呛到水，很不舒服，真想放弃不学了。再看看一起学的小伙伴，情况都和我差不多，大家互相鼓励，也就硬着头皮坚持着。经过2天的训练，我们都摸着了窍门，换气对我们来说，简直就是很轻松自如的事。教练接着教我们学习漂浮，我们按教练说的做，用手臂交叉直直的向上举，然后下水，用大腿带动小腿，不要弯曲，用力扑腾，果然，我们像一艘艘小船一样飘了起来。这样训练了5 天，我们终于可以自由自在的游泳了。我和小伙伴们经常想出花样比赛，一会儿仰泳，一会儿狗爬，一会儿又潜入水下，逗的教练哈哈大笑，我们也开心的笑了。

现在回想起那几天，真是过的有趣和开心。现在经常想，如果第一天遇到困难，就放弃了，我肯定还是个旱鸭子。这事也使我更加明白，无论做什么事，坚持下去，结果总是美的！

**作文第一次上学校的游泳课41**

星期三，我期盼的一天终于到来了，因为这天是游泳班开课第一天。我一大早就来到了游泳馆，先去换好了泳装，戴上浮背，拿好浮板，开心的等着上课。

过了一会儿，教练来了，教练让我们排着队进了成人区的泳池旁。这时我开始有点紧张，因为这里的水比较深，我以前都在儿童区玩，不敢来成人区。正当我为这事紧张的时候，教练说：“别害怕，虽然这里水深，但是我们会保护你们的。儿童区水太浅，你们会不由自主的在水里走，这样就没法更好学习游泳的动作了”。原来是这样呀，我这才放下心来。

开始上课了，教练让我们坐在水池边，把腿放到水里蹬水，蹬的水花越大越好。顿时噼里啪啦的蹬水声响个不停，水花乱飞，溅了我一身水，好清凉啊！接着教练让我们下到泳池里练习姿势。我忐忑不安地下了水，因为有浮背，居然能漂起来，我顿时放松了，按照教练说的方法摆动双腿。不一会儿就筋疲力尽了，教练看我们都累了，就让我们上来，在泳池边上练习动作，并逐个纠正，就这样练习了半个小时。再下水的时候，照着教练刚才教的动作，果然轻松了很多，我非常高兴。

动作练习完以后，教练布置了作业，让我们回家后练习蹬腿二百次。这节有趣的游泳课结束了，我真开心呀！

**作文第一次上学校的游泳课42**

今天是我第一天去学游泳，太高兴啦！

妈妈把我送到了游泳馆门口，我迫不及待地下了车，跑到了泳池旁边，看见有几个小朋友们已经下水了，我赶紧换好了泳衣，戴好了泳帽、泳镜，也下了水，感觉泳池里的水凉凉的有点冷。开始教练先教我们憋气，后来又教我们去池里蹬腿，可我老是在泳池旁边逗留，不敢走开去觉得很慌。第二天，教练看见我还是不敢走开去，于是就把我拉到大池边跟我说：“来来来，这边来，到大池里来见识见识。”说着“扑通”一声，把我扔进了大池中间，我觉得那里的水好深好深啊！吓得我又哭又叫，还喝了好几口水呢！双手拼命地向岸边乱划着，这时，教练伸出了一双大手，把我拉了上来，问我：“是不是没事，以后胆子大一点。”

后来，教练又教了我们用左脚顶住游泳池边上，用力一蹬，手像小鱼一样游过去，经过一次教训的我，胆子终于大了一点，我不停地告诉自己：别怕别怕，我一定能学会。到了第四天的时候，我终于可以放开教练的手，独自游了出去。

我相信只要自己有信心，就一定能够做好每一件事！

**作文第一次上学校的游泳课43**

放暑假了，天气特别炎热，爸爸说儿子，咱们去游泳吧，我高兴的时候叫了起来，我正想学游泳呢！

游泳馆的人可真多呀，男的女的，老的少的，池子里，岸边全都是人，爸爸先教我闭气我用手捏住鼻子。把头浸倒水里，看看能坚持多长时间，我听了大口大口的吸气，心里想，如果闭气都学不好，以后怎么能学会游泳呢？然后我下定决心，把头浸倒了水里，一次没成功，再一次把投进下去，十秒，20秒，30秒，我开心极了，我竟然闭气了30秒了。

笔器学会了，接下来就是学怎么游了，游泳时需要将身体放松，头尽量露出水面，然后用水的浮力将人浮上水面后，双手合拢，伸直胳膊在胸前，然后翻掌屈一蹬在打开双脚在后一屈一蹬，一区就可以向前走了。可是我太紧张了，只滑了一下就沉到水底了，这时我感觉我不想学了。爸爸对我说，不要灰心，只有去勇敢面对，没有你学不会的。听了爸爸的话，我一次又一次的来尝试来训练，终于可以有一米，两米，三米，四米，渐渐地越来越多，越来越多，直到可以从游泳池的这头游到那头，我高兴极了！

我喜欢游泳，游泳让我快乐。

**作文第一次上学校的游泳课44**

我三岁时就开始下水游泳了，直到五岁时才离开救生圈自己游。爷爷双手托着我的肚子，一次一次地让我练习，就这样我学会了游泳。

一次，表姐、我和爸爸一起去平水东江游泳，我突然提出要和表姐比赛，并请爸爸当裁判。只听爸爸的口哨一响，我和表姐就争先恐后地游，因为我力气小，所以一直在后面。表姐看我在后面，就嘻嘻地笑着，游到一边去玩浮在水面上的水葫芦了。我赶紧抓住这个大好机会，不一会儿，我快到终点了，回头一看，表姐还在那儿开心地玩。我悄悄地笑了起来，就奋力冲刺，终于到了终点。爸爸高兴地喊：“孙安格第一名！孙安格第一名！”表姐听到了爸爸说我是第一名，飞快地游过来，看呆了眼，就把我拉到一边问：“你是怎么超过我的？”我回答道：“我们就像龟兔赛跑，你是兔子，我是乌龟。”表姐恍然大悟。

这件事也使我懂得：虚心使人进步，骄傲使人落后。

姐姐从此就叫我老师，每次比赛我赢过她，她就会说：“你游泳的本领真好，我要向你学习……”好像有说不完的话要夸我，我听了心里美滋滋的……

**作文第一次上学校的游泳课45**

这一天凉风习习，犹如春天一般，让人心情舒畅。我呀，就更高兴了。因为我今天要去学游泳呢！

游泳队我来说再好玩不过来。可是，我一下水酒被冷得瑟瑟发抖。失去了游泳圈的依靠，没办法，我只好在那里扶着栏杆扑腾来扑腾去。该练憋气了，我深吸一口气，把头低进了水里，才过了两三秒钟，我就憋不住了。“呸呸呸！呛死我了！”这是我抬起头的第一句话。紧接着，我就开始偷懒了。教练来了，我才很不情愿地又练习了一次。然后，我又开始自己玩了，一会儿和小朋友打水仗聊天，一会儿在水里扑腾。竟然不知不觉地把脚趾也弄破出血了。

快乐的时光总是那么短暂。这节游泳课结束了，我该回家了。这些小动作当然逃不过老妈的眼睛，又给了我一次“批评教育”。我听了想：是呀，只有不怕困难，刻苦训练才能有收获，以后我一定要勇敢，刻苦！

**作文第一次上学校的游泳课46**

每天晚上七点到九点我都要在山大游泳馆学游泳。

一切都收拾好后，我来到泳池边，看见三个穿黄衣服的女教练站在那里正在给学生们系漂浮带，于是我也过去排队。

我们的教练一个又胖又矮，脸上长满了芝麻点；一个又高又瘦，有点歪嘴，还带驼背；最后一个长得挺漂亮，中等个。这三个教练都很凶。如果你动作做错了，她就会往你鼻子上泼水，害得你直咳嗽！

教练教的第一个动作是用嘴吸气，然后在水里用鼻子吐气。教练领我们做了好久，这才肯罢休。终于要学新动作啦！第二个动作是蛙泳腿，首先，脚尖往上翘，把小腿贴近臀部，然后，小腿向外张开，就像一个W。最后，两腿向外蹬直，迅速并拢。这几个动作简称为收、翻、蹬夹。这个动作说起来简单，做起来难。第三个动作是蛙泳手，首先两臂伸直，两手合拢。然后两臂打开，小臂弯曲。到了胸前，胳膊肘夹住、双手并拢，并且快速向前伸出。合起来简称为划、抱、伸。

刚才几个动作都是分开练习的，真正到了水里，就要相互配合，连贯起来，要不，很容易呛水的。

反正我觉得游泳挺好，既可以锻炼身体又可以保护自己。要是掉进湖里，即便没有大人在，也可以安全游上岸。

如果你对游泳感兴趣，也可以学一学！

**作文第一次上学校的游泳课47**

暑假时，妈妈帮我报名暑期游泳班，跟隔壁邻居的哥哥姐姐一起去学习游泳。妈妈想说有人陪我一起学，我应该不会害怕。刚开始我还不敢去深池，因为我觉得深池里面可能住了一只大海怪，会把不会游泳的我吃进去。因为我踩不到地，所以小熊教练先让我练习水母漂，让我熟悉水性。后来再教我自由式，当我会游泳后，我才敢去深池，经过了我多次的努力，我开始喜欢上游泳。

记得暑假那时，我最期待的活动就是上游泳课。每次要上课那天，我就想跳下水去，享受在水里的清凉舒畅。妈妈说，我游泳时，就像小鱼一样，“咻！”的一声，我就游到了深池。但是我有些姿势还不太正确，所以有时会有一些惊险的画面出现，例如：换气不顺，我快没气时，我就会从自由式，变成狗爬式，往岸边靠。小熊教练说，我已经很棒了！再加紧练习，一定可以把姿势做到正确。在大家的鼓励之下，我坚定地告诉自己：“一定要练到好。”

听大人说，游泳是全身的运动，它会让你身体的每个肌肉、骨头都运动到，是个很好的运动。对促进身体健康，有很大的帮助。经过这次的游泳特训班，让从小体弱多病，属于体质过敏的我，变得更健康，不容易感冒生病。所以运动对我来说重要，我爱运动，特别是游泳运动。

**作文第一次上学校的游泳课48**

学游泳（6） ——意外收获

今天是学游泳的最后一天，马上要考试了。我能通过考试吗？我怀着紧张的心情来到游泳池。

换泳裤的时候，妈妈对我说：“今天考试你要放松。不要太紧张。”“好”我放松下来，钻进水里，开始练习。我练着练着，突然齐老师说：“你们都上来，我们一个一个考，先从这边游到那边80分，再从那边游90分，接、转、蹬、夹、通气加分，中间停一次1。5分。现在开始考试。”齐老师又对我说：“你下水再练。”我听着，走进水里练习。过了一段时间，轮到我考了。齐老师说：“你只要游到对岸就行了。”我游得很快。游到一半的时候，我歪歪斜斜的游着，摸到游泳池边，停了下来。于是我游了两次对岸，得了78。5分。我太难过了。我妈安慰我说：“没关系，因为你比他们少上四天课。如果再练四天，我觉得你可能比他们强……”

这次学了游泳，发现身体没有同学强壮。我认为我的身体比他们的好。以后我会每天坚持锻炼，这样身体会很棒。这是我游泳课的意外收获。

**作文第一次上学校的游泳课49**

紧张的学习阶段结束了，到了愉快的暑假。我除了完成每天的暑假作业之外，我还做些什么呢？我看见小朋友在游泳池自由自在地游来游去，我十分羡慕。我想：我决不做旱鸭子，要争当游泳能手，我就要学习游泳！

我和三个小伙伴一起去学游泳，进到游泳池，看见许多大人和小孩，男的女的，在游泳池中游泳和嬉戏，十分热闹。我恨不得马上跳到游泳池里去。可是，不行呀！我不会游泳，危险！会淹死人的。

妈妈看着我们跟教练学游泳，第一次学闭气和潜水。我跳进游泳池，水就进了鼻孔，鼻子酸酸的，有点害怕。教练说：“怕水还能学游泳。”我鼓起勇气，闭气把头潜入水里，这样多次潜水，我在水下的时间越来越长了。第二次老师教我们学蛙泳的姿势。就像青蛙在水里游，可是我们不会换气，游不了多久就被水呛到了。水一直灌到我的喉咙里，弄的我直咳嗽。不过比起胆小的斌斌，我还是不错的。

时间过的真快啊！我们还在兴致勃勃地玩耍，教练就宣布第一节课结束了。我们只好依依不舍地离开了游泳池，洗洗干净，打到回府。

**作文第一次上学校的游泳课50**

最近，学校刮来一阵风，一阵“游泳风”。许多同学都学起游泳来了，我也毫不例外地加入到游泳的队伍中去了。

第一次来到游泳馆，教练让我们先下水。我“扑通”一声跳入水中，只觉得一股凉意流遍全身，让人冷得龇牙咧嘴。我强忍住凉意。教练为了让我们适应水温，便用手捧起冷水对我洒，我屏住呼吸，顺利渡过难关。

经过一系列训练之后，教练开始教我拿浮板游泳了。我两手抓紧浮板，两腿用力一蹬，头伸出水面，吐出气，再吸气，手抓浮板游泳顺利过关。

最后，到真正的空手划蛙泳了。我双手合并，深吸一口气，把头埋入水里，双腿猛地一蹬池壁，再把手向外一划，再抬头吸气。可是，由于我抬头过早了，导致吸气过早，头还没抬过水面便开始吸气，呛了一口水。我又试了一次，却因为抬头过晚，头沉入水里，开始吸气，又呛了一口水。一次、两次、三次......俗话说得好“坚持就是胜利!”经过一次次苦练，我终于学会了游泳。

这次游泳不仅让我学会了游泳，还明白了一个道理：每个人在成功的道路上，都是靠这种“水滴石穿”的精神，才取得成功的!

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