# 我去游泳了作文高潮部分(推荐38篇)

来源：网络 作者：醉人清风 更新时间：2025-05-14

*我去游泳了作文高潮部分1谢天谢地，天终于晴了！你不知道，前几天，天老是下雨，有一次，下午出太阳了，本想旁晚去游泳，结果一到晚上就下雷阵雨，真是气死我也！不过，还好今天太阳很旺，百分之一百不下雨。于是，我把电话给妈妈，妈妈听了，爽快的答应了。...*

**我去游泳了作文高潮部分1**

谢天谢地，天终于晴了！你不知道，前几天，天老是下雨，有一次，下午出太阳了，本想旁晚去游泳，结果一到晚上就下雷阵雨，真是气死我也！不过，还好今天太阳很旺，百分之一百不下雨。于是，我把电话给妈妈，妈妈听了，爽快的答应了。我可高兴了！

虽然旁晚很快回到，但是我好像度分如年，终于熬到了下午。我急忙看看天气如何，天空上的太阳高高照，没有一片乌云。看样子一定不会下雨了。妈妈知道我要去游泳，就提前下班回来给我煮饭。由于我太太兴奋了，狼吞虎咽的把饭吃掉。妈妈说：“游泳池又不是今天要关门了，这么心急干什么啊？”我根本没有听见妈妈的话，因为我在整理游泳衣；从抽屉里拿出游泳镜和游泳帽；再从衣柜里找出一看大毛巾。把这些东西放进塑料袋里，放在门前。我整理好东西，妈妈也吃好饭了。我和妈妈急急忙忙的上了路。

十分钟后，我换好游泳衣，带好一切必备物品就脱了鞋往水里跳下去。妈妈只好慢慢的走进游泳池找个地方做下来。可能长时间没有游泳我到水里游好不适宜，过了一会儿，我熟悉了，便在四处游来游去好似一条小鱼。游了一会儿，我便觉得无聊便在附近找我认识的小伙伴。嘿，那不是我班的同学吗？于是，我偷偷的游到他们的背后站起身，猛的呼气一把水。他们装过头一看认出了我，跟我玩反攻，我当然不会认输了。一场大战开始了，他们朝我扑水，我赶紧把头钻进水里，我一看没了动静，便把透露出来。谁知，这是他们的圈套，我把头露出来时，他们就有水扑我。把我弄了个‘落汤鸡’。我生气了，用水猛扑他们……

时间过的好快啊，一下哨声吹响，我游上岸把身子擦看，换上衣服后。妈妈带着我离开了游泳池，一路上，我想，要是时间倒流该多好啊！

**我去游泳了作文高潮部分2**

今天下午，我约了张翰宇下楼去游泳，我跳下水，哇，水好暖和啊，就和温泉一样暖和。不过，我和他还是玩了很久！

我们先各自游了一会，觉得很没劲，就开始玩游戏。我们先玩后滚翻，我双手捏住鼻子，用力向后一仰，脚不停的蹬，哦，我终于翻了这个夏天的第一个后滚翻，感觉真棒！

接着，我们游仰泳，他说：“如果我要游好仰泳，我要深吸一口气，憋在肚子里才可以游好。”我觉得很奇怪，因为我仰泳，我从来不要憋气。我的脑子里一直想着张翰宇的话，总觉得他像个青蛙在游泳！

不管了，我俩一起游起来。“砰”我的脑袋撞上了墙，“哎约喂，疼死我了”，我赶忙站起来，这时我们发现了2位三班的同学，一男一女，我就去找女孩玩，他去找男孩玩了！

过了好久，妈妈下来了，她突然跟我说：“你陪那边的小男孩去玩一会吧”，我不知道什么情况，就随便嗯了一声。

后来回家，妈妈说，那个小男孩6岁，我看他一脸的慌张，就问他爷爷怎么了。他爷爷急的满头大汗，说：“他没有游泳圈，不敢游。”我想了想，家里正好有个我小时候的游泳圈，我跟妈妈说，明天我就把 游泳圈送给他。

嗯，又是愉快的一天，还做了件有意义的事！

**我去游泳了作文高潮部分3**

今天一大早，老爸就接了个电话，还唠了很长时间。我问老爸啥事儿呀，老爸告诉我说，宁萌要跟我去游泳。哼，我这个同学，娇娇女一个，敢跟我去游泳？

下午四点，我和宁萌约好一路小跑来到游泳馆。哈哈，我是第一个进馆的，老爸第二，宁萌老爸第三，等了好长时间，宁萌才姗姗而来，看吧，是不是真的是个娇娇女呀！

我先跟宁萌到小池子玩一会儿怎么样？我跟老爸说。老爸很痛快地同意了。卟通，我给宁萌表演了一个跳水，然后来了一个20米自由泳，接着再来一个20米跬泳，好了，自行再换一个20米仰泳，最后用蝶泳飞了20米，怎么样呀！池子里大哥哥大姐姐、叔叔阿姨都不游了，看得直赞美，宁萌都看愣了

刘睿，我不跟你游，我们一起玩一会儿吧？宁萌请求道。好的！我同意了。

我和宁萌在水里玩了起来。我们想出了很多希奇古怪的玩法，先用游泳板，摁到水里，踩在脚下，在水里行走，一不小心，板就啪就从水下窜上来了，谁坚持的时间长，谁就胜利，没办法，我输给了宁萌。接着，我们把游泳板坐在屁股底下，两手舒舒服服地轻轻划动，看谁划得远，我玩了好几次，都是晃晃悠悠，划不多远，就呼地翻入水中，噫呀，宁萌这个娇娇女，小心翼翼，居然又胜了我。好吧，再来一个，这可是我训练时经常玩的，两腿夹着板，站在水里，用手轻轻划水，半身冒出水面，比较酷吧，难度还老高呢，那家伙把宁萌给羡慕的，直流口水，宁萌一动就一个滚翻，一动就一个滚翻，终于把这个娇娇女给震服了。

好啦！好啦！你们两个各有所长，也各有所短，多相互学习吧！玩了一段时间，老爸跟我们说，宁萌老爸也笑着赞同。

哎，今天居然是个平手！真是的，娇娇女也有厉害的一面哟！

**我去游泳了作文高潮部分4**

人身中有太多的第一次，但这些第一次都会成为一个个脚印，让你一直牢记在心里。我记忆最深的是第一次去游泳。

一个阳光明媚的下午，天空中的那个大火球直射着光芒，像快要把大地烤熟了一样。树上的知了不停地叫着。于是，爸爸想带我去海边游泳，我还没去游过泳，脑海里就开始想象着大海是怎样的，到底有多大……心中怀着这么多疑问跟着爸爸来到了海边。

一眼望去，海无边无际；一眼望去，沙滩在阳光的照射下闪闪发亮；一眼望去，沙滩上人山人海，穿着艳丽的衣服在沙滩上沐浴阳光。我和爸爸换好了泳衣，我带上了泳圈，刚走到海边，看到一股大浪冲过来，心里马上有点胆怯了，刚想往后跑，就一把被爸爸被抓住了。我欲哭无泪的到了水里，我以为自己会沉下水里去，没想到泳圈真管用，直接就把我浮在了水面上。我心里也没那么害怕了，在水里动来动去。突然，一股海风吹过，一阵海浪迎面而来，我还没反应过来，就被冲到了岸边，嘴里喝了一大口海水，海水真是咸到极点了，心里马上有了想吐的感觉，但又吐不出来，难受啊！

休息了一会，我和爸爸又下到了水里我打算跟爸爸来个泼水大赛。吸取了刚刚的教训，我把嘴紧闭了起来，瞪大了眼睛，开始啦！我一波水直接泼在爸爸脸上，他什么也没管，一只手抹了一下脸，接着又向我泼了一手的水，相互泼着水，并没有生气的意思，我俩脸上都洋溢着满满的笑容。我戴着泳圈有点不方便，吃了很多亏，但玩的很开心！

第一次去海边游泳就如此开心，这次让我从海边带回了慢慢的欢笑回家，以后一定要常去啊！

**我去游泳了作文高潮部分5**

今年暑假妈妈总唠叨着一件事，就是要求我一定要学会游泳，因为这是人求生的本领。而且把重任交给了爸爸。说真的，我是名副其实的“旱鸭子”，学了几年游泳都学不会，我已经泄气了，甚至于放弃了，心想：学游泳这么难，我还是当一辈子“旱鸭子”吧！但“王命难违”，况且有父亲大人挂帅出战，我唯有硬着头皮准备应战。

一个星期六的下午，爸爸带着我来到游泳场。我们先做好准备运动，“扑通”一声下了水，对水发起了征战，以往我总是乱游一通，不知怎的，身体想被磁铁附住了，总是往下沉，害得我喝了几口凉水，呛得我差点透不过气来。这次没那么惨了，虽然游得起来，但那姿势也太狼狈了，只见头浮了起来了，身体却往下沉；见身体浮起来，头却沉下去了，总没办法像爸爸游得那么轻松自如。这时爸爸游了过来微笑着对我说：“什么事都不能一学就成，需要经过自己不懈地努力才能取得成功，不管你用什么办法，只要使自己浮起来就行了，所谓‘办法总比困难多’就是这个道理。”我似懂非懂地点了点头。于是，我把自己游泳的心得体会整理了一遍，尽力使自己的手和脚动作协调好、配合好。一遍、两遍、三遍……。

经过几天的努力，我终于觉得自己游得非常好，速度越来越快，轻松自如，在水中做什么动作都行。“我学会游泳喽！”我高兴地呼喊着，爸爸在一旁露出满意的微笑。

通过这件事，我感触很大，认识到关爱就是鼓励，关爱就是微笑，关爱就是良言……。我从爸爸的对我关爱的话中明白了一个道理：办法总比困难多。

同学们，让我们一起在知识的海洋中，奋勇击水，没有战胜不了的困难！

**我去游泳了作文高潮部分6**

上个星期，我的\'游泳培训结束了，妈妈让我用三个词来形容这次游泳。我想了想。

第一个词是害怕。我第一次下水时，老师让我们把头埋在水里，数十秒，再起来。可我呢，我怕耳朵里进水，因为我以前得过中耳炎，那时我的耳朵很红很痛。我以为是耳朵进水了造成的。所以，我这次就只让脸碰到水，不让耳朵进水。我憋的时间也很短，老师才数到7，我就起来了。老师对我说:“别害怕，你能行的!”在老师的鼓励下，我慢慢地敢把耳朵浸到水里了，很下面都行。过了几天，我自己能浮起来了!我再也不怕了!

第二个词是紧张。第五天时，老师突然说，今天要考试了。我大吃一惊，我想，我还没准备好，怎么办呢?马上就要轮到我了，我非常紧张，我站在那里，脚和嘴不停地发抖，那时我还不会换气，只游了一小段，没有过关。

第三个词是开心。我拉着老师的手，觉得特别安全，我非常放松地完成了原地换气的动作。老师叫我自己练习，说如果我沉下去，他会马上来扶我。老师就像给我了一颗定心丸。我的心平静了下来。我练习了好几次。有一次，我感觉真的要沉下去了，我听到老师在旁边喊：“手划一下，腿用力蹬水。”我照老师说的去做，真的浮起来了。老师让我再重考一次，我连续换了三口气，游到了老师规定的位置，我过关了!我非常高兴!我和小伙伴玩起了游戏——小鸟低飞和打圈圈。我从来没有在水里玩过游戏。觉得特别新鲜!

两个星期下来，我现在觉得自己的水平已经不错了，这次到青岛去旅游时，我要教妈妈游泳，我要表现一下自己的实力。

**我去游泳了作文高潮部分7**

暑假里，妈妈帮我报了游泳训练班。我心里不禁担忧：我体形这么大，怎么可能学会呢?尽管抱着一百个不情愿，我还是跟着妈妈去了游泳馆。

当我忐忑不安地走进游泳馆，认识了我的同学们，顿时，高兴、惊讶、害怕等多种心情交织在一起——高兴的是，班里有三个同龄的同学，我们很谈得来;惊讶的是，学游泳的孩子太多了，竞争激烈;害怕的是，自己这么胖的身材，穿上泳裤会不会被笑话。上了几节训练课之后，我发现自己的担心是多余的，因为根本没人注意我的身材，大家上课都很认真，我便安心学起了游泳动作。

就这样过了七八天，我们学了一些基本动作，老师要我们进行一场比赛。我们紧张地站在水池边，只待一声令下便跳进水里冲出去。“滴!”一声口哨令下，我们便一个个冲了出去。我用力划着双臂，吃力地蹬着双腿，水似乎都没有阻力，我如鱼得水一般，很快游完了一半。

这么好的状态不可能维持太久，我渐渐慢了下来，终于游不动了。只怪我平时缺少锻炼，加上体形大，所以耐力不够。我沮丧地从水里站起来，环顾四周——呀!大家都没游完全程，我还算是第二名呢!我开心得要命，嘴里激动地喊着：“我会游泳了，我真的会了!”

经过了短短十二天的练习，我学会了简单的游泳，这是我之前不能想象的，是一次极大的超越。当然，整个游泳训练的过程，我付出了很多努力：无论怎样都不落课，每次上课认真听，回家还坚持练习动作……我终于亲身体验到，一分耕耘，一分收获。

所以，我们要相信，任何事情，只要自己孜孜不倦地努力，并且坚持到底，就会离成功越来越近，越来越近!

**我去游泳了作文高潮部分8**

一天，晴空万里，还有一点暖暖的热意。

我在家里呆着无聊，善解人意的妈妈一眼看穿了我的心思，说：“崔艺楚，你是不是很无聊？”我点了点头。“那我给你爸爸打个电话，让他把你带去游泳好不好？”“当然好了。”我在房间里东跑西走。妈妈挠了挠脑袋，不解的问：“你在干什么啊？”我着急地说：“我在找泳衣、泳帽和游泳眼镜啊！妈妈，你快来帮我找啊！”过了几分钟，我脱了衣服，穿上了泳衣。三作两步地跑了下去，乘着爸爸的汽车来到了小溪旁。

小溪的水十分的清，能看见水底的沙子和大大的石块。河边岸上长满了不知名的杂草，另一边却石块成堆。

我先试了一下水温，哇！好冷啊！爸爸朝我这里发了一个装满了水的塑料袋，啪！我被这一个“武器”击中，水花都飞到我的眼睛里了，我迅速捡起塑料袋，做成了另一个水雷，朝爸爸”嗖”！的`一声飞过去，对爸爸说：“老爸，你能不能不攻击我？”老爸说：“唉！真是狗咬吕洞宾——不识好人心。我是让你能适应水温。”被爸爸这么一说，我突然感觉不那么冷了，便下水和爸爸开开心心的打起了水仗。

真是快乐的一天。

**我去游泳了作文高潮部分9**

游泳真是比较难学啊！一试不知道，试了吓一跳。在水下的感觉实在是太难受了，而且可能会喝到水或者吸进了鼻子里面，感觉辣辣的。

在三年级的那次暑假，家里又多了一些东西。一副“黑墨镜”戴上去绷得紧紧的。而且还有一条不像是三角裤的短裤。我问了一下爸爸，这才知道，一副“黑墨镜”原来是泳镜，不像三角裤的裤子是泳裤。虽然我知道了这些东西是什么，但是我想这些东西买来没有什么用，买了不就是浪费钱吗？直到下午，我才知道原来买这些东西是要学游泳。

我想：这样热日炎炎的，去哪儿学游泳呢？我百思不得其解。到那儿才知道，原来是去桂花城的这个游泳池，那儿人也多了。有大人、小孩、妇女，也看见了一个五十岁左右的老人，真是男女老少皆有啊！我换好了泳裤，戴上了泳镜，准备下水去游泳，跳下了水，辣辣的滋味让我难以忍受，只好狠狠地打了一个咳嗽，这才好多了。刚刚跳下水时，耳朵进了几颗水，幸亏不是在很里面，如果在里面，那么只能让它干了，不是在很里面的话，不用担心，只要一倒，它自然就会流出来了。

我爸爸让我手指夹紧，用手来划水，这样一来就可以前进了。我照着做了一下，果然前进了，不过实在是要耗费大量的力气，要不然几乎都无法前进。他还让我试着双脚趴开，像青蛙后腿的游泳方式一样，加快前进的速度，还让我有个节律感。

时间在让我感觉好玩的时候似乎过得飞快，我该回家了。

**我去游泳了作文高潮部分10**

星期四的早上，我早早的就起来了，你知道为什么吗？因为今天要去世纪大酒店游泳馆学游泳。

我起来刷完牙洗完脸，就开始吃饭，吃完饭我穿好泳衣，戴好泳帽，戴好泳镜拿着桶来到了学游泳的地方，到了以后，我才发现，好多同学都到了。

“老师来了！老师来了！”有的同学大喊，我的心里太兴奋了，因为马上就可以见到游泳池了！老师点完名，我们领了牌子进入更衣室开始换衣服。我们在换衣服的时候，有个女生问：“这里会不会有男生啊！”我说：“不可能会有！”

换完衣服，等人都到齐了以后，我们先做操，教练说这是为了活动开身体。做完操之后就开始打水。我们坐在池边，双脚一上一下地开心的用劲拍打着水，水花都溅起来了，落到脸上、身上，凉凉的。打完水，老师就让我们下水，到我下水了，我慢慢的、慢慢的下了水，忽然感觉好凉啊！但是我在心里就想：“不要紧、不要紧！”下了水老师就让我们练习憋气，先深深地吸一口气，感觉气到了肚子里，再把头伸进水里，数5秒，在这5秒之内，你需要吐气泡，5秒后，再抬头深深地吸一口气，再伸进水里，就这样反复练习。我开始每次都憋得时间不长，但我刻苦练习，终于能憋很长时间了。

下了课我就和我的小伙伴们一起去冲澡，哇！真的是太舒服了！洗完澡换上衣服，拿上东西，我们就各自回各自的家了！

今天真是太高兴了。

**我去游泳了作文高潮部分11**

这一年的暑假，我几乎都是在家里度过的，记得八月份的一天，爸爸突然对我和哥哥说带我们去奥体中心那的游泳馆游泳，我和哥哥很开心。

刚到那，我就被那的情景吓到了，人山人海，水泄不通，连放脚的地方都没有，等我们换好衣服，就开始了那寸步难移的“旅行”了。当我们移到深水区的时候，由于太挤，我一下子就掉进了深水区，猛喝了好几口水，我耳朵、鼻子、全是水，呛得我眼泪直流，还好旁边就是扶梯，我用那狗爬式游泳和老爸的迎救，终于又活了过来。

哪知，浅水区的人更多，因为那里全部都是小朋友，而且还要家长陪同。我下了水，一会儿有人拽着我的泳圈，一会儿又有人打了我一拳，一会儿有把我的泳圈打翻，离的我远远的。由于我是一个旱鸭子，又喝了几口水，呛得我都快吐“血”了，我沉住气，但我还被好多人踢的五马分尸，差点又死了（游完泳，回到家时，身上青一块，紫一块的）。

不一会儿，我们就要回家了，今天真倒霉，运气一点儿都不好，真想找一个人来倾诉我的烦恼啊！

**我去游泳了作文高潮部分12**

暑假里，我学会了一种本领，那就是游泳。奥运会每次都有游泳这个项目呢，所以我要学游泳。有一天，妈妈说要领我去游泳，我高兴的连蹦带跳地说：“真是太好了!”下午我和妈妈到了游泳馆。

刚走进游泳厅，就觉着气味和外面的与众不同。游泳池的对面有一座假山，假山上还流着水呢!游泳池里的水的颜色是淡蓝色的，而且是温水，下去一点儿也不凉。 学游泳可是一件很难的事。我一下水，就感到害怕，因为生怕掉进水里，淹着，所以就马上上岸了。但妈妈鼓励我说：“别害怕，要这样什么也干不成!”我听妈妈说的很有道理，就鼓足勇气，又下了水。照着妈妈的样子学了起来，妈妈一个猛扎，“扑嗵”一声，下了水。我看这个动作很漂亮，就下定决心要学会。

我学着妈妈的样子一点一滴的学起来，没过一会儿我就学的不耐烦了，什么身体要向前倾了，什么憋气了，真麻烦!我也一个猛扎，“扑嗵”一声，我下了水，可是过了好一会儿，妈妈没见我上来，就急了，赶快把我救上来，我呛水呛的都哭了，妈妈说：“看!这就是你不好好学的原因，这回知道了吧!”我哭笑不得的说：“我知道了，我这回好好学。”

然而我不灰心，又向妈妈一点一滴的学动作。这回，我可不像上次那样了，妈妈说什么做什么，我都认真的听，认真的学。经过了 好几次的呛水，我已有了经验，这一次，我终于没有被水呛，而且动作特别优美。

经过这次学游泳，我终于明白了一个道理：做什么事都不能半途而废，也不能灰心，只要认真的学，就一定能成功。 我既学会了游泳，又圆了自己一个梦想，我真是太快乐了!

**我去游泳了作文高潮部分13**

今天，我们大家约好要去瑞安湖岭坐竹筏,游泳。

早上9点，我们都在大伯家河庄集合，9点半的时候，人差不多都到齐了，只有二伯一家说有点事，他们自己晚点赶去。我们到齐的就先走了，虽说到湖岭要一个多钟头，可是我们人多，一路说说笑笑，不知不觉就到了。那里有好几个可以游泳的湖，大人们踩好点，我们就冲进去了。这个湖好大，水质也不错，竹筏也干净，就这了。

我们租好竹筏，换上泳衣。因为那时正是中午，太阳有点大，我们就先把竹筏撑到桥洞下，那里比较阴。我们小孩子都迫不及待地下水了，有几个一不小心被大人推了下去，搞得大家哈哈大笑。游了一会儿，我发现水里都是细细的小鱼在游动，别看它们这么小，游得可快了。我们抓了半天，一条也没抓到，真是竹篮打水一场空呀!我们游了一会儿，就打起了水仗，你泼他，他泼你，玩得不亦乐乎。玩累了，就到竹筏上休息一下，吃点东西。

到了下午，太阳有点小了，我们就把竹筏划到一个坡边，从上面滑下去，又爬上来，好玩又刺激。因为边上的石头太粗糙了，所以好多人都擦破了皮。可我是做足了保护工作，戴了两件护具，就一点事也没有了。这边玩好，我们又到了浅水区漂流，那里水流很急，人躺在水面上，很快就会被冲下去，好玩极了，我们玩了好几次，炎热的夏天泡在水里真是太舒服了。

我们一直玩到4、5点才打算起身回家，在回家的车上，个个都累睡着了。今天玩得真是太高兴了。

**我去游泳了作文高潮部分14**

为了让我身体强壮起来，爸爸决定让我去学游泳。但听到学过游泳的同学们的诉说，我有点害怕了。

学游泳的第一天，我忐忑不安的来到游泳池，只见比一个篮球场还大的游泳池展现在眼前， 泳池里人头攒动，人们穿着五颜六色的泳衣在水中翻腾嬉戏，处处水花四溅，看得我眼花缭乱。

第一天先要熟悉水性，老师叫我们把手放在池壁，肩要到水中，然后围着池边走动。走进池内，顿时一股凉使我不由自主的打了个冷颤。过了一会，同学们都累的筋疲力尽了，可狠心的老师仍然叫我们反复练习。

此后的几天里，老师又先后教了我们蹬脚、憋气、划手。

蹬脚要先把脚收起来，然后翻脚，最后再蹬出去，迅速的夹在一起。谁着老师的口号：收翻蹬夹，同学们拿着浮板跟着做了起来，通过反复的练习，蹬脚我才用了一天的时间就学会了，原来学游泳也不是很难、很恐怖嘛。

学会了蹬脚，又要学憋气了，第一次蹬脚憋气，我就喝了一大口水，难受的喘不过气来，眼睛也冰酸酸的，开始，从一边游到另一边我多少也要喝几口水，后来，我掌握了方法，很快就学会了憋气。

又要学划手了，在地面上学划手，我很快就学会了，但由于胆小的原因，一到水中，我就乱了套，活像一个螃蟹在水中张牙舞抓，有时甚至连水都不敢下。我就这样混了几天，突然，有一天，老师说要把浮球取掉，检查，我一听头脑一片空白，该我了，我迟迟不肯下水，老师见我这样，对我说：“有我保护，没什么可怕的。”听到老师这一番话再想着家长对我的期望，我鼓足勇气，跳了下去，啊我浮起来了，浮起来了，我会游泳了。”

从此以后，我在也不怕游泳了，并爱上了游泳。

学游泳，让我不略了克服恐惧获得成功的喜悦！

**我去游泳了作文高潮部分15**

“哈哈，旱鸭子，连游泳都不会。”每当别人说“旱鸭子”，我就会脸红。因为我不会游泳。所以今年暑假，我鼓起勇气，让妈妈给我报了一个游泳班，准备“一雪前耻。”

来到游泳班，我一下子愣住了，我竟然是最高的，全是一些身高只到我的腰部的小学员。惊讶之余，我暗暗下定决心：一定要学会游泳。

第一天，教练教我们基本功。教练说：“基本功共有四步伸、翻、踏、夹。”这只是脚的四步，示范了好几遍，让大家看清楚。然后教练拿哨子吹，我们进行起四步动作练习。不一会儿，我就累的腰酸背疼了，只能咬牙坚持。这第一天下来，我差点打了退堂鼓。

第二、三天，我们就开始练手和换气。偶尔叫我们戴上泳袖，再拿上一块浮板，在水里结合学过的知识动作自由发挥。可我是第一次下水，心里很害怕。转念一想，能浮在水面上，也是很开心的事，就用力的练起来。

第四、五天，我们把浮板扔掉，泳袖也不戴了。我下水时下的很慢，我站在一米六的浅水区，我的身高也正是一米六，正好没过头顶。游的时候没了浮的东西我很容易沉下去，我换气的时候，呛了我一口水。吓得我赶紧扶边、喘气。教练看见，又过来进一步指导我正确换气的方法，我慢慢地游了起来，心里有点小得意。

最后几天，我们练习了跳水，还排队练习跳水的姿势与速度，一次比一次进步。感觉棒极了。

第十二天，就是发证书的时候了，我们这一批学员都真的学会了游泳。我们和教练一起拍了合影，意味着我游泳正式毕业了。

学游泳虽然很累很辛苦，但是学会一样本领那是多么快乐的一件事啊！

**我去游泳了作文高潮部分16**

当我看到别人在河里快乐地游泳时，我下定决心要学会游泳。

去年夏天，爸爸答应带我去王家坝游泳。我高兴地跳了三英尺高。但是当我看到那条深蓝的河的时候，我的心里不禁颤抖起来，心想：这水这么深，会淹死我吗？会不会把我冲走？

我正想着，父亲立刻跳了下来，泼了很多水，然后像泥鳅一样游到了河中央。我很羡慕。我以父亲为榜样，摇晃着走进水里。没想到重心不稳的时候摔倒了，更可怕的是沉了下去，一下子就失去了方向感。要不是父亲拉着，我现在可能已经在阎王爷门前报道了。

爸爸扶我上岸，穿上泳衣，安慰我说：“别怕，慢慢来，你不会带着泳衣沉下去的。”

因为渴望学习游泳，刚才发生的一切都烟消云散了。于是我小心翼翼的走进水里，试着蹲下。啧啧，真的不会沉。因为我的泳衣，我有百倍的自信。所以我下定决心要学游泳，一定要学好！

然后，爸爸给我讲了游泳的要领，告诉我“凡事一定要有信心，一旦做不到，就两次，三次，四次……”我就按照爸爸说的开始了浅水游泳。我用腿拍打着水面，用胳膊划着水面，艰难地向前游去。但是我花了很大的力气，却没有往前走，还在原地打转。然后我试了几次，都不行。我生气了，气馁了，不想学了。这时，父亲的话涌上心头，老师的话不断提醒着我。唉，坚持吧！

我又下定决心了，没想到这次这么容易。我反复练习了几次，动作熟练。这时候我的心比吃蜂蜜还甜。

突然脑子里闪过一个念头，打算捉弄一下父亲。打定主意，我悄悄游到父亲身后，他不注意的时候，就想去浇他的头。爸爸转过身，看到是我，也给我浇水。就这样，我们在水里打了一场水仗，水溅得很高，我们的笑声传得很远…

啊！这个小游泳给我带来了多大的快乐！我喜欢游泳！

**我去游泳了作文高潮部分17**

我喜爱游泳，而且我的游泳技术绝对是技艺超群、技压群芳的。要说这事，还真的应了一句话“苦尽甘来”。这还得从两年前，我第一次学游泳讲起。

我九岁的时候，那是一个红孩儿喷火的夏天，在家实在无处可藏，我们全家人兴高采烈地直奔游泳馆。看到很多叔叔阿姨在水里自由自在地嬉戏，我想游泳一定是件轻而易举、信手拈来的事。我迫不及待地一个跨步跳进游泳池，谁知里面的水是冰凉冰凉的，不一会就冷得我瑟瑟发抖，我急急忙忙咬紧不断打架的牙关爬了上来。这时，爸爸给我找来了教练，见面就问我是不是真想学会游泳，我下意识地点了点头，几乎是在爸爸刚转身离开的一瞬间，教练一把把我推进了池子里，我本想大声呼救，可看到教练一脸的严肃，我只好把已经涌到眼圈的眼泪忍住，幸好水里的浪花打湿了我的眼。

以后的几天里就更甭说了。刚学会蛙泳的时候，我就勇敢的游向深水池，妈妈不放心，就紧跟在我身后，在离深水池岸边几米远的地方，我实在游不动了，连呛了好几口水，气还没等喘上来，我就沉了下去，这时妈妈在水下托起了我。呛水的滋味就像学游泳，苦苦的、酸酸的……

跟我一起学游泳的几个小朋友都被我远远地甩在后面，我心想：谁让你们没有我呛水次数多！我舒展双臂，像青蛙一样在水里遨游，四周的人们向我投来羡慕的目光。我自由泳的泳姿就像出水的芙蓉，溅起朵朵晶莹的浪花，小朋友都会情不自禁地为我鼓掌。仰泳是我的拿手好戏，像似躺在松软的草甸上，仰望天上闪烁的繁星，仿佛徜徉在美丽神往的太空。

感谢“苦”，也感谢“累”，让我天天睡在美梦里。

**我去游泳了作文高潮部分18**

今天，天气很闷热。气温达到了37摄氏度！

由于天气的原故，在我的提议下，爸爸、妈妈带我来到了我梦寐已求的消热好去处——怀特大海乐园游泳。以前经常听别人说那里很好玩，可是我一直没有去过，今天可算来了

我们各自都换好了游泳衣，我和妈妈来到了游泳场内，哇赛，太漂亮了，简直就是我在做梦呀！那里的人可真多，有的带着游泳圈在水上尽情地飘着，有的在学游泳，有的在游泳池边休息。那里一共有五个游泳池，一个标准池、漂流河、冲浪池还有一个专门学游泳的池子、最后就是一个只有米的池子。因为那里是儿童的乐园。

我们下了水，我说我想学游泳，爸爸就告诉了我一些游泳技巧：

第一：要学会在水里憋气。使自己的身体能够漂浮在水面上。第二：要有正确的姿势。首先要学习蛙泳，这是最简单和最基本的泳姿。第三：要学会在水里呼气和抬头的换气动作。

我下决心，一定要学会。

我学了一个小时还没有学会，我问爸爸我为什么学了一个小时还学不会呀？爸爸告诉我，你还没有完全掌握游泳的技巧，所以你还学不会。后来爸爸给我做了一个示范，我似乎看明白了，就自己练了起来。没过一段时间的刻苦努力，我终于学会了。

哎！时间过的可真快呀，我就要离开怀特大海乐园了。

今天我虽然很累，但是玩得很高兴。我相信经过自己的努力，不但是能学会游泳，而且还能在以后的学习中克服更多的因难，学会更多，更好的知识，为将来建设我们的祖国，学好本领。

**我去游泳了作文高潮部分19**

20\_年的炎天的寒假里，由于妈妈和爸爸要的我去鲅鱼圈，所以我要学泅水但我怎样学也学不会当我筹算保持的时分锻练对我说

锻练把我们带到小的泳池旁，让我们先做热身活动，然后再下水。第一天要熟习水性。锻练让我们和旁边的同窗手拉手，蹲下，肩要到水中，然后往前走。走到池中间，一股冷流使我情不自禁地打了个暗斗。

过了一会儿，锻练教我们演习憋气和浮。起首，用手扶着泳池的边缘，深吸一口吻把嘴巴兴起来，然后，把头扎进水里，四肢举动抓紧，人就会渐渐地浮起来。刚开端测验考试了几回，人都浮不起，锻练发现了成绩，本来是我肩膀不敷抓紧，后来，我依照锻练的办法又测验考试演习了几回，果真成功了，我兴奋不已，接着，我们进修往外漂，渐渐地这个身手也轻松搞定。如许，一天的课程很快地就竣事了。

接上去的几天，我们又进修了蹬脚、换气、划手。蹬脚要先把脚收起，然后翻脚，接着再蹬出去，最初敏捷夹起来。跟着锻练的标语“收翻蹬夹”……，同窗们手扶着泳池边缘，跟着标语的节拍声演习着，纷歧会儿，我就学会了。之后，进修换气和划手。锻练发给我们每人一块浮板教我们换气，先蹬两下脚，在蹬脚的同时把嘴里的气吐出，然后用手把浮板往下压，头抬出水面吸一口吻。接着，持续往前游。换气学好后，我们演习划手，在空中上我划得很好，可到水里，我的手就不听使唤乱划着，脚也跟着不听话乱蹬，不外，我不泄气，找在水里的感受，持续演习着，经由不懈地起劲，我终于把握了一系列举措方法，学会了泅水。

学泅水，让我不只领略了克制惧怕体验成功的高兴，还品味了先苦后甜的味道，真是“不经一番彻骨寒，怎得梅花扑鼻喷鼻。”

**我去游泳了作文高潮部分20**

这个暑假，我学会了游泳。

有一天下午，我兴高采烈的来到游泳馆，有好多人在游泳，我来到水池边，一想到要跳下水，我心里有点胆寒心惊，因为我是一只旱鸭子不会游泳。我慢慢的从水池边滑下去生怕水吞噬我，心里很紧张，教练游过来对我说：“别紧张放松点。”然后拿着救生圈让我钻进去，要我用手拿着浮漂把腿伸直。我的身体才慢慢的浮上来，这时我才感到不害怕。我游了几个小时，终于可以不用浮飘和救生圈。可以自己浮在水面游。

第二天，我不害怕，自己大胆的跳下去，游了几个来回，教练教我们直腿打水：首先站在水里弯下腰，低下头，吸一口气，然后把手合拢，冲进水利脚伸直，身体慢慢的浮起来，脚有节奏的上下打水。按照教练的步骤，我们学了几个下午，终于学会了直腿打水。教练说：“学会了直腿打水才容易学自由泳。”

熟练了直腿打水，教练教我们蛙泳，首先的动作是用手用力的往下压，头浮上来吸一口气，到水里吐气，脚向两边蹬，连续这样做。开头学的时候很难，我不知喝了多少口水。学了几个下午才学会。我觉得自己的动作像鱼儿吐泡泡那样优美。

接下来练习自由泳。它的动作很特别。一下子要那样，一下子要这样，把我给弄晕了，浮上去又掉下来还好，还好我学了基本功，费了好大的劲才略懂一二，接下来几天我们反复练习，功夫不负有心人，我们终于学会了，接下来我天天练习，我可以像鱼儿在水里游来游去。

这才让我明白一个道理，做什么事不要怕吃苦，坚持到底，不能松懈，就会成功。经过这些天的不断努力，游泳给了我启发也给了我勇气，还给我带来了快乐。

**我去游泳了作文高潮部分21**

夏日炎炎，太阳像一个大火球一般照耀大地，知了更是不停地叫着，而在这样炎热的环境下，自然少不了游泳这项运动啦。今天，我和小陈一起前往名门世家的游泳馆游泳。

换好了泳衣，做完准备运动，我们就下水了。我看着湛蓝的游泳池，激动极了，想也不想的进去了。结果就是，我猛地打了个哆嗦：哇塞，竟然这么冰。我心想。

因为是中午，泳池中的人并没有多少，所以非常宽敞，我们开心极了，就在这时，小陈提议道：“我们比赛游泳吧，从这里游到对面，一个来回。”“好啊！”我回答道。我侧过身，将右手搭在墙上，右脚也踩在墙上。“预备……。开始！”听到声音，我将脚猛地一蹬，身体便在水面划了过去，还掀起一阵浪花。我屏住呼吸，双脚一蹬，手向外划，归心似箭一般往对面游去。可小陈到底是经过专业训练的，我这三脚猫功夫还是输了。

最让我印象深刻的还是要数在水中玩石头剪子布了！这是小陈新创的游戏，规则是：在水中玩石头剪子布，赢了能上来换气，再到水中，直到有一个人憋不住了才能上来。我暗暗的笑着：憋气什么的，我一定会赢的！第一局，我们是平局，都不能换气，第二局，小陈赢了，她喜上眉梢的到水上去换气，不过第三局，我成功的摸清了她在潜意识中的规律，所以往后的几局，都是我赢，我开心极了，在大约6，7局的时候，小陈终于憋不住了，看着对方大口大口的呼吸着空气和那张通红的脸，我开心极了，感叹道：“不枉我坚持练习肺活量啊！”

我喜欢游泳，游泳不仅是一种娱乐活动，也是一项健身运动。希望大家能坚持运动，强身健体！

**我去游泳了作文高潮部分22**

昨晚我去新港游泳，我先找个椅子脱了裤子和衣服（已经在家里换上泳裤了）然后戴上泳镜和泳帽，

李凯麟又来了，他告诉我刚才王晗琪来了，要是能来早点就好了。我问李凯麟她几点来的。李凯麟说5点 ，玩到7点她就走了。

我先和李凯麟打水仗。李凯麟使用如来神掌，我一下子蹦到水里，打我为MISS。我用降龙十八掌，他赶紧躲开，但是我连发了十八掌，怎么躲也躲不开，减他38，之后因为我的憋气技术是李凯麟的十倍每次都是MISS，最后李凯麟说不干憋气，然后他来攻击我，一下子暴击了，把我打到水里。

我现在赶紧使用蛙泳逃跑，现在我就像是赛尔号的精灵68级布布花，李凯麟则是70级巴鲁斯。李凯麟先使用高压水枪，然后我在使用飞叶风暴。最后他在使用克制，我就被秒杀了。

玩的真不过瘾，妈妈又让我练习蛙泳的换气方法，她说在手往下压的时候，有一个力量在扶着你的头，当头抬起来了时候你的双脚是并拢的。我下定决心要到5下

我试了试，换了三下，我想因为我的双脚没并拢，所以就沉下去了。我再试了试，这次终于到5下了。嗨，只可惜喝了一口水。

游玩了妈妈给我买了一包干脆面，今天真开心啊！

**我去游泳了作文高潮部分23**

暑假里，我和爸爸到威海看望爷爷和奶奶。我们要在爷爷奶奶身边住一阵子，爸爸说假期这么长，你应该在这儿学点什么技能，也好有点收获，我点点头，算是答应了爸爸。爸爸就到体校游泳馆给我报名学游泳。

第一天学游泳，还算非常顺利，学基本动作，熟悉水性。晚上，回到宿舍和小伙伴们一起玩游戏，直到很晚才睡觉。但是第二天就没那么顺利了，学跳水，我呛了水很难受，有点退缩不想学了，这也太遭罪了。教练很严厉，只要报了名，就得归他管，他把我们拖下水，继续练跳水，有时还是呛水，非常难受，教练不停地指导，谁跳的不好就会受到批评。回到家我和爸爸说起我不想学的事，爸爸意味深长地对我说：“孩子啊！学游泳没有不呛水的，干什么都要有一个适应的过程。做任何事情都没想象的那么容易，要想学会游泳就不能怕吃苦。爸爸让你学游泳，也是为了你，让你锻炼身体，增强体质。”我似懂非懂地点点头。

以后的日子里，我还是经常呛水，但是我都坚持了下来，慢慢地就不呛水了，教练还夸我学的好呢，让他们向我学习。后来我还代表我们这期游泳班的学员去参加比赛，经过几轮紧张激烈的角逐，最后我取得了第二名的好成绩。手捧着这沉甸甸的荣誉，太高兴了。现在回想起来，没有那时的苦，哪里会有今天丰硕的成果呢！

通过学游泳使我懂得，无论做任何事情都会遇到困难，只有努力克服困难才能取得成功，如果半途而废就什么也做不成。

这次我不仅自己学会了游泳，我还教会了爸爸和妈妈，我们一家经常到金龙泉去游泳，可开心了。现在我明白了，世界上没有白受的辛苦。

**我去游泳了作文高潮部分24**

7月11日的晚上，我和妈妈去金绿洲新开的游泳池游泳。一进去感觉很兴奋，我迫不及待地就跳到了水中。那里水浅的地方只有一小块，水深的地方却有一大片。

我去到那里，不知是哪个小朋友，总是跟我玩，而我却不认识他。我跟他打水仗，后来我们成了好朋友。后来玮玮哥哥来了，我又跟他玩。哥哥借人家的眼镜，他先扔过来，叫我去捡，让我丢到远远的地方，他就去找回来。他又借人家的球，扔来扔去，后来我拿着球感觉可以扶在上面游泳，但因为气不足，我就掉到水里面了。

妈妈叫我潜水，我想，那个小朋友也是用潜水游泳，我就学他那样，慢慢地潜水，一开始觉得有点憋不住，后来潜水的时间越来越长。人家准备关门的时候，我终于学会了潜水游泳。后来我游了好几次，那时候我十分高兴，妈妈不停地在鼓励我。游到最后，妈妈说我可以游出五米远了。

回到家以后，我洗澡的时候，我突然有了一个毛病，我还以为洗澡盆是游泳池，就潜下去了。妈妈在看电视，我就说：“妈妈，我突然出了一个坏毛病，一见到水就潜下去”，妈妈说，：“你是不是潜水潜怕了？”，我说：“我是潜水潜习惯了”。洗完澡，我叫妈妈发信息给爸爸，告诉他我学会游泳了。

在夜里，我做了一个梦，我梦见我把家里的卫生间用一种最先进的东西，把厕所马桶给堵住了，后来，我把门关上，门密封十分好，人在里面说话，外面听不见，我把所有的水笼头都打开，不停地开水，等水到我脖子的时候就关起来了，我就在里面潜水游泳。后来，就醒了。这个梦真美好啊。

早上，妈妈在看书的时候，我就

**我去游泳了作文高潮部分25**

篇一：游泳

今天妈妈带我和弟弟去游泳。

我们到了那里看见很多的人在游泳，有的人还在深水区里，不过人很少，浅水区的人比较多，刚开始我们不敢下水后来妈妈给我们带了泳圈我和弟弟才大胆的下了水，我们带着泳圈在水里打水仗、学游泳，我们在那儿玩了一下午才不舍的走了。

我以后还有去那里玩儿。

篇二：游泳

今天，妈妈带我去游泳，我跳进小池，那里的水一会冷一会热，我爬上滑滑梯，真刺激，我有时还滑倒了，那有小汽艇，我上去，舒服极了。我进了大池，水可凉了，我一进去就冻死，我和我的小伙伴去荡秋千，过了一会，我就走了，回到家里，

**我去游泳了作文高潮部分26**

篇一：游泳课

今天游泳课老师让我去深水区了！老师扶住我的脖子，我的腿就在下面使劲的拍水，手也来回划呢。我觉得自己就快学会游泳了，哈哈！

篇二：有趣的游泳课

我本来很喜欢游泳，可是我不会，每次只能用救生圈，正好有机会上游泳班，我很开心。第一天我学游泳虽然喝了几口脏水，但我学会了憋气，我会加油的！

篇三：游泳课

昨天我上游泳课了，我还找老师买了一个\*的游泳帽，比我原来的游泳帽好，新的游泳帽可以把耳朵捂住，不让水灌到我的耳朵里。

篇四：最后一节游泳课

今天中午，这是我和丫丫游泳的最后一节课了！还得考试。我心里特

**我去游泳了作文高潮部分27**

这个夏天可真是热啊，我都要受不了了！于是，我决定和王琳华、郑雯茜去游泳。

三个人都到齐了！我们朝着游泳馆出发吧！

刚进游泳馆，我们三人就直接往深水区走去，我们脚尖先点了点水，试了下水温，有点凉。我们适应了水温后，我和王琳华直接下水，而郑雯茜先开始有点怕，后来也慢慢地下水了。

我和王琳华一下水就如一条鱼一样游了起来，郑雯茜因为有点怕，就沿着边走。我和王琳华也不管她了，马上就游了一个来回（100米）。我们看见郑雯茜还站在边上不敢游，就游过去，说：“没事的，要不你先游到浮漂那里去？”于是郑雯茜下了很大的决心，一咬牙，开始游。“哈哈，我终于可以游到浮漂这里来了！”郑雯茜一边扶着浮漂，一边对着我和王琳华高兴的说。当郑雯茜游得很熟练的时候，王琳华说：“我们要不要来一场比赛？”我和郑雯茜当然是举双手同意啦。于是一场比赛就这样拉开了帷幕。

只听王琳华一声令下，我们三个便开始奋力地游泳。先开始，我们三个速度都差不多。到后来，郑雯茜有点体力不支，慢了下来，这时，我和王琳华依旧是不分前后。马上就要到终点了，我和王琳华开始加速，“哗哗”，我们都在奋力地游啊游。比赛结束，我和王琳华并列，郑雯茜最后。不得不说，这次比赛我们很开心。

回到家后，我想着今天在游泳馆发生的事，情不自禁的出神了，心想：下次一定还要去。

**我去游泳了作文高潮部分28**

今天天气可真热！

太阳火辣辣的烤着大地，手摸到之处都是热的，无论是大树还是小草包括我在内都无精打采，只有知了在树上不停地叫着。

我提议：“天气这样热，我们去游泳吧”。我的提议立刻被人家响应，游泳用的东西立刻就准备好了。

来到国际饭店的游泳池，看到一池碧蓝碧蓝的池水，我马上就感觉到凉爽了许多。

我用脚探探水，可真是清凉啊。 于是我在池边伸伸手，弯弯腰，踢踢腿做起热身运动。

好了，准备结束，我做了一个优美的姿势跳进了水里，可是优美的动作却溅起了巨大的水花，鼻子和嘴里被水狠狠地呛了一下，，我手忙脚乱的游到池边，大口大口的喘着粗气，心里可有点害怕了。

妈妈说：“好孩子，不要急，要慢慢的来。”

这回我可小心了，慢慢的走下水，轻轻的浮起来，伸展开双手，在水里慢慢的漂浮起来。

随着在水里的适应我也开始慢慢的像其他人一样把脚也开始甩动起来，，很快，我在妈妈的帮助下，可以向前游动几米了。我的胆子也开始大了起来。

我不用妈妈来托付我也自己伸开胳膊，甩起双脚向前游动了……这种感觉可真好呀……

我希望通过我的努力可以游得更好，像鱼儿在水里自由自在的游，这样我可以有个清凉快乐的夏天。

**我去游泳了作文高潮部分29**

最近，我在看《海底两万里》，很向往波澜壮阔的大海，也想像鹦鹉螺号潜艇船长尼摩一样纵横四海。但是要完成这个愿望，我要从最基础做起先学游泳，才有可能美梦成真。

我以前很怕水，可是上了第一节课后我就克服了这个心理障碍。因为老师说只要把头闷在水里身体就会浮起来。我小心地尝试了几下，果然我浮起来了，感觉自己像云朵一样漂浮在空中。教练开始教我们蛙泳。手指合拢往外拨水，腿的动作比较复杂：收腿、翻脚、蹬腿、夹腿。一开始完成时这些动作我有些慢，动作流畅起来后真的感觉自己像一个腿部肌肉发达的青蛙。尤其是蹬腿这个动作，双脚用力往外一蹬能感觉到自己的身子像箭一样往前“嗖”的窜出去一截。随着动作的熟练，我游得越来越好，越来越快。

到了结业典礼的时候，教练把吃的东西扔到了水里让小朋友们去捞，捞到的零食都可以带回家。泳池里，有许多小朋友一起参加这个活动，那场景像是沸水里煮饺子一样，热火朝天。我最想要的是芬达、棒棒糖、雪饼因为水上的人多，老是和别人撞到一起，我决定先潜到水里，再一下子浮出水面，一击即中。我的弟弟还不会游泳背着两块背漂，拿着一块浮板也下水了，我和他合作把捞到的零食放到他的浮板上，在运上岸给爸爸。我最开心的是捞到了三瓶芬达，送给教练一瓶，剩下的我和弟弟分了。结束后我和弟弟收获满满地回家了。我和弟弟拿起吃的就是一阵狼吞虎咽。最后只剩下一包了，而那一包是留给爸爸妈妈的。

学会了游泳，真的好开心！我觉得我像鱼一样在水里自由自在地游来游去。希望有一天我能像尼摩船长一样在大海中遨游，看美丽的珊瑚，与座头鲸做朋友！

**我去游泳了作文高潮部分30**

以前，我最怕水了。即使身上戴着救生圈，我还不敢下水呢!所以今年妈妈为了给我练练胆子，也抱着我今年学不会的心态让我去学游泳。没想到不学不知道，一学吓一跳。

记得第一天上课，我怀着紧张不安的心情走进了游泳馆。哇!这里的游泳池好大啊!池水也蓝蓝的，大水池边还有一个专门让小孩子玩的小水池，我突然对这里产生了一种好感。这时向我迎面走来了一位男老师，他皮肤黑黑的，身体胖胖的，戴着一副黑框眼镜，原来他就是我的游泳教练。虽然他的样子很可怕，但是他看我的眼神却是那么的和蔼可亲。我一下子对他产生了很强的信任感。我放心的下了水，完全忘了以前是多么的怕水。

第一节课教练叫我学习在水上飘。他对我说：“放松自己，感觉像在自己家里睡觉一样就可以了。”我带着害怕和紧张的心情，双手紧紧抓住池边的凹凸不分，猛地吸了一口气，钻下了水。我发现我的身子真的慢慢地浮了起来，感觉自己像一块木板飘浮在水面上。我睁开眼睛，看到了水底蓝蓝的瓷砖和一些在水下游泳的人们，一切都是那么的神奇!

这次以后，我对游泳产生了浓厚的兴趣。我的成绩也在飞速地进步，第三节课我就学会了蛙泳。接下来的课是学习长距离游泳，从五十米开始逐日增加，到第十二节课也就是最后一节课，我游到了一千米。教练对我竖起了大拇指说：“你真牛!课程目标50米，你游了一千米，厉害!”听到教练的表扬，我心里别提有多高兴了!

我这次能学会游泳，我认为不光是我自己要有信心和勇气，有一个值得信赖的教练是非常重要的!

**我去游泳了作文高潮部分31**

今天我争取到了一个机会：我终于可以去游泳了！我真高兴，因为今年暑假我忙着钢琴考级，这是第一次游泳的机会哦！我随手抓起游泳要用的用品，拉着爸爸直“奔”市游泳俱乐部。

我穿好游泳衣，爸爸已经在等我了，我想：去年我在学校里学会了游泳，还会跳水呢？我今天何不大显身手一次呢？“扑通”我一下子跳了进去，虽然喝了一口水，但我仍然很高兴，因为我终于投进了清澈池水的怀抱。刚刚游了一两步，我就一下子沉了下去，咋回事？

我在游泳班里，游泳可是数一数二的。现在怎么就不会游了呢？我马上向爸爸请教。爸爸说：“你都一年没有游了。”是啊，原来我都一年没有显身手了，哪还会啊。爸爸又说：“来，我帮你再巩固一下！”于是，我在爸爸的帮助下开始学了。

我先学习自由泳，爸爸告诉我，我的呼吸不对，不能是向前呼吸，而是左右呼吸。我虚心接受了，并开始尝试。后来我发觉，经过一年，我打腿的姿势也不对。我力马想爸爸请教（养成习惯就不好了）。爸爸又教我学会了蛙泳，这可是我新学会的哦！打腿的姿势对了，仰泳就好办了。我先直立在水面上，然后做好准备把一只腿拉直了放在内墙上，爸爸一喊：“游！”我把腿一蹬，身子便浮在了水面上，腿便使劲的上下打，可是手呢？我的手势怎么就是不对呢？我只要一抬手就沉了下去，为此我还喝了好几口水呢。这种小事就一个字能够解决：练。我先向爸爸请教了手势，然后我就自己在一旁不断的练习。真是一份耕耘一份收获，经过一百遍的练习，我再一次试了一下，嘿真的好了！

都已经4点了，考虑到还要煮饭，我被爸爸拉着依依不舍得离开了游泳池。

**我去游泳了作文高潮部分32**

国庆节那一天，我和爸爸到海边游泳。

到了那里，我和爸爸就走向租游泳圈那里去，我便租了一个蓝色的游泳圈。到了海边，我便迫不及待的拿了游泳圈游了起来，正好这是来了一个浪，我便被冲到两米高，喝了一口咸咸的海水，我不甘心，又试了一次，最后还是被冲到了两米高，我不敢试了，便到爸爸那里游去了，我刚要到爸爸那里去，转眼一个浪来了，还好我这次差一点又被浪冲走了，游泳后，我便到沙滩捡贝壳，我到沙滩的一处地方，挖起洞来了，我挖呀挖呀，挖到了一个美丽的贝壳，我把他在水里洗了又洗，最后爸爸说要走了，我才慢吞吞地回到租游泳圈那里，我和爸爸来到租游泳圈那里，我拿掉游泳圈，换上了衣服，正在这时爸爸也换好了衣服，我们把游泳圈还给阿姨后才依依不舍得回家了。

今天的游泳真有趣！

**我去游泳了作文高潮部分33**

前几天去游泳馆学游泳，说是学但是没有人教，同去的女孩也是勉强会，但去年一年没有游，不会也不敢了。下到水池里，她一动不敢动说晕水。我自己在水池里用两只胳膊拨拉水玩儿，后来看人家游的好的，说初学游泳得先练憋气：就是把头伸进水池里不吸气，憋不住了再把头伸到水面上。

我想想没敢，又问了一个小孩，小孩说不上什么，他把他的小滑板给我用，他说他已经不用了，会游了。于是问了一女孩，她说要练习两腿摆水。这时我的同伴过来了，她的人缘也不错，有个老大爷领着孙子来游泳，主动充当起教练，教她，我在旁边听着看着，因为女友以前会游所以一经高师指点很快便进入角色：她敢游而且能游了！

于是我练习两腿如何摆动，后来终于鼓起勇气把头伸进水池里，就觉得水咕咕往耳朵里进，很快就出来了，大爷在旁边说：没事，可以再多待一会儿。于是努力再把头伸到水里，练了几次，觉得眼睛很不舒服。大爷说“你去买副眼镜带上就好了。他鼓励我说可以游了，但始终害怕：从来没敢胳膊与双腿同时伸展，觉得自己的身体无法保持平衡，终究没有潜到水里。

尽管如此，但还是很高兴毕竟有进步，原本连头都不敢伸到水里，现在也能做到了。而且还教旁边戴着游泳圈的大姐，让她放开游泳圈练习憋气和摆腿，我是现学现卖还鼓励人家呢！

游泳真是消耗体能，我还没怎么游呢，上岸时都觉得腿沉沉的。游泳真好，要是学会了就更好了，锻炼身体的好的运动方式。同伴说她要减肥就把游泳作为首选项目。

**我去游泳了作文高潮部分34**

今天，我学会了游泳。哈，真乃人生一大快事！但成功的背后也意味着痛苦。想知道我是怎样学游泳的吗？请看――

“耶！去游泳喽！”随着我的欢呼声，我踏进了游泳池。和别的小朋友玩了一会儿后，爸爸过来说要教我游泳，我爽快地答应了。

可谁知道学游泳这么苦！一个简单的泅水就把我整了个半死，更何况是游泳！但在爸爸的“逼迫”下，最终，我的身体还是泡在了那温暖但又令我害怕的水中。

天哪！爸爸来了，我转头想跑，可是已经来不及了！可怜的我还是落入了爸爸的“魔掌”。哎，认命吧！

接下来是学潜水，潜水？啊？呜……听别人说潜水是很痛苦的！所以我想逃，但最终还是被爸爸“抓获归案”。唉，真是惨绝人寰啊！还是乖乖地学吧！下定决心后，我开始了那生不如死的学习……

再接下来是练习蹬水和划水，刚开始我还很害怕，在试了一下之后，我才知道，原来蹬水和划水是那么的简单！

在学习了那两个痛苦p一个简单的动作和基础后，爸爸开始正式教我游泳了。

学会了基础后的我，要学游泳对我来说，简直是易如反掌。但因为骄傲过度，我刚一下水就沉了下去，双手不停地乱舞，水花四溅，幸好爸爸反应快，立刻把我拉了起来，不然我可就小命难保了。上了岸，我跟爸爸赌气，索性不学游泳了。但爸爸可看不惯我这样子，硬是把我拉下了水，逼着我学游泳，甚至还给我讲起了道理，而且一讲讲个没完没了，真是比唐僧还唐僧啊！

在爸爸的唠叨下、在痛苦及艰苦的奋斗下，我终于学会游泳了！此刻，我激动不已，“扑通！”――我一不小心跌进了水里，好在我会游泳，双臂一摆，我就自然而轻松的浮了上去。

游泳真好玩！想学游泳但又怕学游泳的同学也不妨来试试哟！

**我去游泳了作文高潮部分35**

今天下午我跟爸爸去一个很大的池塘学游泳。池塘里的水很干净，甚至能隐约看到池底的水藻，池中只有两个父子模样的人在水里快活地戏水，比起城里人挤人如同下饺子一样的游泳馆，在这儿学游泳真是再好不过了。我恨不得立刻跳下水去。

站在齐胸的水里，水的压力从四面八方涌向我，压得我有点喘不过气来，再看眼前荡漾着的池水，也不再觉得那么清澈可爱，而是深不可测，心怀不轨！于是我只敢在浅水边扑腾。爸爸鼓励我到水深的地方，我强烈反对：“不去！那儿水太深了！”爸爸笑着安慰我说：“没事，有我在呢！不要怕！”

爸爸的笑容给了我些许的安全感，于是我小心翼翼地向前伸出试探的脚。刚走两步就发现脚下空了，我连忙后退！这时爸爸不但没有拉我，反而推了我一把！“啊——”一声惊呼，我一下子沉下水去，水猛地灌进了我张大的嘴巴，我不由得呛了几口水，眼前一片浑浊。我恐惧到了极点：“完了！我死定了！”我不顾一切地蹬腿划手，等头露出水面，一眼看见爸爸就在我眼前，我大叫一声：“救命！”爸爸却边后退边笑嘻嘻地说：“不错，就这样划水！脚再用点力！身体前倾！”我没命地向爸爸扑去，又灌了几口水，扑腾了大约两米的距离，爸爸这才拉了我一把。

看着惊魂未定、狼狈不堪的我，爸爸笑嘻嘻地说：“胆小鬼！有爸爸在呢！就这样练，保准很快就能学会！”

“我哪里胆小了！哪有人像你这样教人游泳的！你这是谋害！”话音刚落，就惹得爸爸和池塘中另一对父子哈哈大笑。我张着两只呛红了的眼睛瞪了爸爸一眼，带着一肚子池水，气鼓鼓地回到岸上的车里，说什么也不下水了。

回到家里，妈妈连忙端来绿豆茶，可我一点也不想喝，因为我已经喝得太饱了！

**我去游泳了作文高潮部分36**

今天，我得知爸爸的单位要去海训，我就再三请求爸爸带我一起去，最后，爸爸终于答应了。我高兴的一蹦三尺高，谁叫我几年没游了呢？我马上准备好东西，到楼下等待“专车”的来到。车到了，我兴奋的爬上车，想象着游泳的情景是多么的······不知不觉地，我们就到了体育馆游泳场，我火箭似的冲入了更衣室，换上了泳衣进入游泳场，只见比一个篮球场还大的游泳池展现在眼前，泳池里人头攒动，人们穿着五颜六色的泳衣在水中翻腾嬉戏，处处水花四溅，看得我眼花缭乱。我正准备下水，却被爸爸止住了，只见到部队的叔叔伯伯们已经集合起来了，原来是要先做准备活动，爸爸在队列前给大家讲了许多游泳的注意事项，然后就组织大家做起游泳前的热身运动。我只得无奈做起了“热身运动”，眼前的游泳池不时地向我招呼，来吧，投入我的怀抱……好不容易完成了运动，我急忙跳下水，我去憋气了，第一次憋气，我就喝了一大口水，难受的喘不过气来，爸爸叫我戴上游泳镜去游泳，我戴上游泳镜眼睛就舒服多了。我越憋越厉害，我最多只能憋十多秒钟。我相信，我一定会学会的。

**我去游泳了作文高潮部分37**

今天刚上完美术班，我就被妈妈告知了一个天大的“好消息”，她给我报了游泳班。

“呜呜呜，这怎么会是好事呢？”我最怕水了。在妈妈强硬的要求下，我跟妈妈来到了游泳馆。一进入游泳馆。哇！好高大上，游泳池大的一眼都看不到边。整个游泳池分成两个大区。一个成人区，一个儿童区。池里的水清澈透明，波光粼粼，连池底的瓷砖都能看的清楚。透过明亮的水，能看到地砖被刷洗的干干净净的。

看向成人池里，有的人在蛙泳，有的在自由泳，还有的在蝶泳，热闹极了。一个男士站在平台上，正打算跳进游泳池。只见他双手伸张，双腿半蹲，使足力气向前一跃。噗通一声跳入池中。他用双手拨开水面，两脚上下扑打水面。一下子就游了好远。看他一气呵成的动作，简直帅呆了。

我换好游泳衣，教练开始过来教我们。我们先在水池上跟教练一起做了游泳前的运动。接着教练告诉我们。学游泳前必须先学会憋气。看着池水，我有点害怕。教练说：“男子汉，不能怕水，加油，相信自己能行我鼓起勇气把头潜入水里。起来的时候一口水也没喝，我反复的练习，终于憋气的时间一次比一次长了。

接下来，教练又教了我们打水和夹水。教练让我们在中水区夹上泡沫浮板反复练习打水。练习完成，教练让我们开始尝试游泳。我鼓足勇气，往水里一扑，两腿使劲向外蹬去，手也向外划水，使劲的向前游去，游了一会，我实在游不动了。起身，回头看，我泳了好远。我开心的为自己鼓掌，教练也在旁边为我鼓掌。我再接再厉，又来回游了几圈。

我克服了对水的恐惧感，学会了游泳。这件事也让我明白了，不管我们做什么事情，都要勇敢的去克服困难，只有不畏艰险，成功才会在眼前。

**我去游泳了作文高潮部分38**

炎热的夏天很适合游泳，一个周末，爸爸妈妈带我和姐姐去一个温泉酒店里游泳了，我和姐姐都兴奋的跳起来了，爸爸还说给我教游泳呢!

我们到了酒店，就去换泳装，换完了泳装，我们就去泳池里玩了。

到了泳池，爸爸开始叫我们闷气，爸爸先让我把鼻子捏上，然后闷气。一开始，我还有点害怕，闷一闷，我又不害怕了，哈哈！学会了闷气，爸爸教我学漂黄瓜，爸爸还说：“要把头闷进去，才能漂起来呢哟!”一开始爸爸拉着我的两只手，到了最后，爸爸又松开了一只手，一只手差不多了，爸爸让我自己试一试，爸爸又说：“你往我这里扑，我来接住你，”我又有点害怕喝水，因为水有点脏，害怕拉肚子，结果，真的喝了两口水，呜呜……好倒霉呀！不过爸爸也喝了好几口水呢！

不过，好消息是，爸爸带我游了十次，妈妈给我做了示范，爸爸松了手，结果我自己游了起来，真是不敢相信，好开心呀！

爸爸妈妈都对我刮目相看，学会了，我和姐姐一起去游泳去了，爸爸看到高兴地都要跳到八丈高了，不过，我的阿姨练习很久还是初学者呢！比我学的早多了还没学会，慢的真逗人呀，嘻嘻！

游泳可真好玩呀！下一次，我还要来这里和爸爸一起游泳，这真是一个充满乐趣的运动！

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