# 参加游泳活动的作文(共40篇)

来源：网络 作者：情深意重 更新时间：2025-05-15

*参加游泳活动的作文1秋高气爽的秋天，我还和如常一样，与妈妈去游泳馆畅游泳池。妈妈眯着双眼，笑着说：“宝贝，今天水池的水有些冷，要不要回去呀？”我起初认为妈妈在开玩笑，把双脚一蹬猛地扎到水里，“诶呦，太冷了。”我顿时像只“被冻僵了的鸭子”爬上...*

**参加游泳活动的作文1**

秋高气爽的秋天，我还和如常一样，与妈妈去游泳馆畅游泳池。

妈妈眯着双眼，笑着说：“宝贝，今天水池的水有些冷，要不要回去呀？”我起初认为妈妈在开玩笑，把双脚一蹬猛地扎到水里，“诶呦，太冷了。”我顿时像只“被冻僵了的鸭子”爬上了岸。太冷了，汗毛根根直竖，鸡皮疙瘩布满全身，我快冻成冰雕了。

妈妈瞪了一眼：“我先下去了，等我游一圈回来，你还不下水有你好看！”说着就下了水。我想：来之前妈妈已经给我打过“预防针”了，但仍然坚持要来，路程这么远，可不能白白跑一趟。

我用脚尖小心翼翼地点了点池边的水，有点凉，再跺跺脚，好像有点适应了，接着蹲坐在池边，双脚一点一点往池中伸去。冷！但好像还能接受。掬起一捧水往身上浇，好冷！再来一次，冷！再来一次，我已经能接受这水温，一下子钻进水中。开始前进，在水里右脚站好，左脚心贴墙用力一蹬，双手在水里画出了一道美丽的弧线。我自由自在地游着，仿佛自己就是一只青蛙，快乐地生活在水里。我正这么想着，哎呦，脚好像碰上了什么东西，我爬上岸去，右脚破了，好深一个口子。不行，我还要游泳，不能白白浪费这次机会，但想到明天脚可能会肿。小心翼翼把脚放进水时，哪晓得妈妈就潜在脚下，妈妈的手像海草似的抓住我的脚，一使劲，让我成了个落汤鸡。为了让我不再受伤，妈妈在旁边保护着。我的心里像装了十几只兔子，上上下下地跳着，于是我闭上双眼，凝住呼吸，把头扎到水里，脚一蹬，成功！我在水里做出了剪刀手。我灵活得像只小鱼一样，360度旋转着，越有越畅快。

加油，我要坚持，到明年夏天，每周一次游泳，我会游得更好。我要让泳池里的浪花飞起来！

**参加游泳活动的作文2**

中午，阳光高照。妈妈对我说：“乐颖今天温度都达到三十七摄氏度了，我看从今天开始你就开始学游泳吧。”我听了兴奋到哇哇大叫起来。这时妈妈说：“要注意安全水火无情的。”下午五点一刻，我把妈妈帮我准备好的游泳衣、救生圈、防护套、防水眼睛、鼻塞、耳塞等把想到的都准备了。反正一应俱全通通塞进了后备箱。我怀着激动的心情等着出发。六点整，我妈喊着自己编的口号：“出发、出发奔向勤丰水库，游泳、健身两全其美。”到达了水库。“哇！妈妈好多人啊！看起来有三五百人吧！”这时爸爸喊到：“小宝贝快做好准备学游泳吧。”我换好游泳衣，带好防护套，套上救生圈正准备下水时，爸爸又说了：“小宝贝游泳之前应先做一下健身体操，为了下水时防止腿脚抽筋。”我赶紧照着爸爸的样子认真的做起了健身体操。只听见扑通扑通爸爸妈妈像一只只青蛙似的跳入了水中。

这时我急了叫着喊着：“爸爸、妈妈我怎么游都不会动，就一直在同一个位置转圈圈。”妈妈说：“不要着急，你想想青蛙是怎样游泳的呀？它呀用后面两只脚同时使力一蹬，前面两只脚同时使力往两边划动，这样不就动起来了吗。”我学着青蛙的样子努力往前面划动。慢慢的我就有了游泳的感觉了。这时妈妈说:“游泳的姿势有好多种：仰泳式、蛙泳式、潜水式等，其实最好学的还是狗爬式。”这时我哈哈大笑起来。妈妈一本正经的说：“我就是狗爬式学会游泳的，你看我现在怎么样的姿势都会游了。”

时间很快的就过去了，我今天也只能学到这里了，但是我明天准备继续向前冲。

**参加游泳活动的作文3**

阳光明媚，太阳似一个火炉，把大地照得明亮。小鸟在蔚蓝的天空翱翔着。今天我的心又紧张，又激动。因为我要去游泳比赛了！

为了去游泳比赛，我可是耗费了心机。去这游泳比赛，可是我花费了一个暑假去练习游泳，在一次次选拔中我和一些小伙伴们脱颖而出。才有了这次的“游泳比赛”！

一大早，我就来到了游泳馆，游泳馆可真是雄伟，专业的。我怀着紧张的心态进入了训练池，一直练着蛙泳。终于，开始蛙泳100米比赛了，一开始，我“啪——”的一声跳进了水里，水面顿时炸开了花。我猛的扎进了水里，手不停的划着，可是，最后因为发力过猛，而输了。妈在观众席上妈竖着大拇指“志在参与，游完了就好。”爸爸也鼓励我“下次努力”。

下午，我还有一场自由泳50米。这次我不像上午那么紧张了。我刚吃完中午饭，我就和爸爸妈妈回来游泳馆训练，我不停的练着自由泳，想在比赛中夺得先机。广播突然响起说“陈柏桥准备开始比赛！”，我像一只狼飞奔的冲向比赛场地。“bong——”比赛开始了，我像一支箭飞了出去，随后两手交替滑行，一开始还不错。但是后来因为我划手频率太快，到后面没力了，导致我被人超。游完后，妈妈和爸爸都大大的称赞，说我游完就好。特别是我弟弟，几乎整一个体育场都听见了我弟弟的加油。我就有更多的信心下一年继续努力了！

拿到多少名次不重要，重要的有尽力和有坚持！

**参加游泳活动的作文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！

**参加游泳活动的作文5**

二年级孙欣悦。有一天我和妈妈到小姨家做客，小姨要我们一起到游泳馆游泳，可是我不会游泳，所以不想去，妈妈说，游泳可好玩了，不下水永远不知道游泳的快乐，我满怀期待又忐忑不安地跟着她们来到游泳馆。

一进泳池大厅，就听见人声、笑声、浪花声聚成一片，像一首激情奔放的交响曲。泳池里好多人技术非凡，像鱼儿一样自由地游来游去，看到如此情景，我想快点学会游泳，能像小海豚一样在水里撒欢。

我的脚刚浸到水，就感觉一阵冰凉，不由地心跳加速，想打退堂鼓。妈妈似乎看出了我的心思，说：“做任何事都不是一日就能成功的，不去尝试一下就放弃，多可惜啊，就是游泳教练都是坚持练习才学会游泳的啊！”

听了妈妈的话，我鼓足勇气，下了浅水区。

我下水后，妈妈在岸上指点我，她比画着说，手向前自然张开，来回画圆圈，脚使劲向后蹬，就像小青蛙一样。我放开胆子，按照妈妈说的做，可还不到一米，身体就失去了平衡，沉了下去，喝了好几口水，呛死我了！

我有点儿灰心，可妈妈还在耐心地说：“没事，不要因为碰到一点儿难处就回头，学游泳不喝几口水怎么能学会呢？”

这次，妈妈让我扶着泳池边上的阶梯，两腿在水里练习蹬，感觉熟练了，再与手配合起来。

我胆怯地走到台阶边稍微深的水中，按照妈妈说的去做，终于游出了一米！我心花怒放，泪水被满心欢喜冲得一干二净！

我一直向前游，一米、两米……五米！我真的学会了游泳。

妈妈看见我这么高兴，说，只要相信自己，什么都能学会，世上无难事，只怕有心人！

**参加游泳活动的作文6**

今天中午，我迫不及待地坐上了妈妈的车。妈妈带我来到了新体育馆，因为我要参加金华市第九届的游泳比赛。今天下午比的是男子8岁组的50米蛙泳。

蛙泳是我的强项，上次比赛中我得了第一名。这次争取再得第一。在陈教练的指导下，我先做赛前的热身运动。先练习了跳水，再游了400的米蛙泳。

开始检录了，这个项目有30个人参加，分为三组，我在第二组的第八道。当我站在跳台的旁边时，心都快跳出来了，我就甩甩手臂踢踢腿，把心慢慢放松下来，接着我就走上了跳台，做好了跳水的准备。

听到了哨子声后，我立刻像鱼儿一样跃入水中。在水下滑行了一段距离后，我就想象着后面有一只凶猛的大老虎在追着我，所以我鼓足了全力，手脚并用的往前冲。听到了妈妈的加油声，我一丝也不敢松懈。快到终点的时候，我的手都酸了，但我想到一句话：坚持到底，就是胜利。我咬着牙冲向了终点。

这次比赛我又拿到了第一。我不但赢得了比赛，而且学到了坚持到底的精神。

**参加游泳活动的作文7**

酷热的暑假到了，夏天是游泳的好季节，于是，我和妈妈比赛500米游泳。

妈妈是家里的“长气冠军”，而我呢，却从未试过一口气游500米。但按以前短距离的比赛来看，我也从未输给妈妈。一场激烈的“战斗”开始了。

我倒数三秒后，刚想先向前游去，没想到妈妈却抢先挡在了我前面。我气极了，立刻双手合十、双脚使劲一蹬，手顺势一划，终于接近妈妈了，我刚想从左边“超人”，可迎面游来了一位泳客，我只有老老实实地跟在妈妈身后。过了一会儿，我从妈妈的左边超越了她。我的脚拼命蹬，手拼命划，像一只青蛙似的在水里游。不一会儿，我就感到脚有点儿酸，大概是累了吧。可不会呀，50米不到就累了？可能是我太使劲了吧，我便开始不那么使劲了。游完50米，我在游回去的途中碰到了妈妈，我得意极了，用右手做出“V”字形手势，妈妈也做出“V”字形手势为我加油。与妈妈穿肩而过后，我又开始加速，努力向500米进发。又50米过去了，我仍排在妈妈前面，可能由于不太远，我还是觉得很轻松。但250米过去后，我的胳膊渐渐开始发疼，脚也开始有些蹬不动了。我看了看后面的妈妈，为了冠军，加油！我一边想一边努力向前游去。不到一会儿，我开始喘着粗气，还有50米，难道就为样放弃？魔鬼在心里说：“累了？就别硬撑了嘛。想赢？难得很！”天使却说：“不嘛，你还没输，能坚持到底的，努力！”还在犹豫时，不知不觉已到达了终点。

我打败了妈妈，也懂得了不能在困难面前低头，我们要勇敢地面对困境，成功也就离我们不远了。

**参加游泳活动的作文8**

这个暑假，我和朋友去了游泳馆游泳。

我会游泳，就直接跳进了深水区玩，过了一会儿觉得无聊，就去找了几个也会游泳的小伙伴来比赛。我们定下了比赛规则：不准踩地，不准摸墙，不准中途休息。我还去找了一个教练给我们计时，看谁最快到达终点。我的朋友——曾宇杰和张雨梦也来参加比赛了。

教练的哨声一响，我们全都一下子弹了出去，游得飞快。我一马当先，曾宇杰被我远远地甩在了后面。突然，张雨梦用自由泳超过了我。但因为自由泳太消耗体力了，所以到后半段他就游不动了，而且还呛了很多水。我看见他停下了，是个好机会！于是我便一下子游了过去，超过了他。但我转念一想：“生命安全是最重要的啊！友情第一，比赛第二。”于是我选择游回去帮助他。

我游到他身边，托住了他。但他太沉了，还被水呛得直咳嗽，所以我游得非常艰难。此时我想到了个办法，喊岸上的人给我扔了个游泳圈，我接到了，套在张雨梦身上。此时张梦雨也缓过了劲儿，我带着他游到了岸边。上了岸，我总算松了一口气。

经过这么一折腾，游泳比赛当然也泡汤了，但我并不觉得遗憾，毕竟朋友是最重要的。

**参加游泳活动的作文9**

青蛙、小鱼、小虾、乌龟，快乐的生活在一条流水平缓的小河里。今天，一年一度的游泳比赛开始了，只听哨声一响，所有动物都屏住呼吸，用尽了全是身力气飞快地向前游去，渐渐地，小动物们都游累了，但青蛙却越游越快，越游越带劲。最终，青蛙赢得了冠军。

后来，青蛙越来越得意，渐渐的不再练习了，但其它的小动物们却一直坚持练习。每当青蛙看到别的小动物练习时，就嘲笑它们：“你们不要练习了，再练习也是白费力气，我天生就是游泳健将。”

时间渐渐的过去了，一年一度的游泳比赛又开始了。只听哨声一响，小动物们一个个如同利剑一般冲了出去，动作快得都让人看不清。其它的小动物们经过一年的练习，游泳更上一层楼，而青蛙却如同老态龙钟，慢吞吞地游动着，最终，小鱼获得了第一名，而青蛙却从第一名的宝座上滑落到了最后一名。

通过这个故事，我明白了：一个人再有天赋，不经过后天的练习，也是没用的。一个人即使没有天赋，经过后天的努力，还是可以做出一番成就的。

**参加游泳活动的作文10**

上周六,我参加了在香格里拉举行的游泳比赛。这可是我第一次参加游泳比赛，心情无比激动。

得到参赛消息时，我特别高兴。我要展现我的实力，争取拿第一名。去参赛的路上，我自信满满。到了比赛地点，哇，真热闹啊！现场布置得那么隆重，有鲜花，有水果，有茶点……好像是一次重大的庆典。游泳馆内外被人们围个水泄不通。

看，比赛马上开始，第一组选手正准备出发。我被分到自由泳第二组，和我一组的是两个男选手。我们在泳池边伸腿、弯腰，做热身活动。当裁判员示意入水时，我跃身跳进泳池，赢得一片掌声。我在第一泳道，摆好了出发的姿势。这时，我心里“扑通，扑通”地跳个不停，好紧张啊！随着裁判员高喊：“三，二，一，预备—开始！”我们像箭一样你争我抢往前冲。一出发，我忘记了紧张，只顾奋力划水,拼命打腿，冲！冲！冲！一会儿，我就冲到了最前面，遥遥领先。我顺利地到达终点，获得小组第一名。

决赛中，我遇到的还是两个男孩。我清楚地意识到这回我的对手更强大，挑战难度更大了。可是，我一点儿都不害怕他们。谁说女子不如男，我要战胜男孩！

“三，二，一，预备—开始！”出发时，我起步慢了，失去了优势，游在第二位。我不甘心，奋起直追。我使劲地划水加速，离第一名越来越近了。特别是折返时，我一个翻滚，像泥鳅鱼一样冲出好远。一路上，我听到了一片“加油”声，不知道他们在为谁“加油”，反正我认为他们都是我的“粉丝”，我越游越来劲儿。眼看就追上了，只可惜第一名已经冲到了终点。唉，我和第一名只差一臂。

比赛结束了，我获得了比赛的第二名。站在领奖台上，手捧奖状和奖品，我感到无比激动，无比自豪。

**参加游泳活动的作文11**

今天是生存训练的最后一天，我们进行男女游泳接力比赛，我们班大败四(1)班。

当个人测试结束后，我们开始了游泳接力比赛，首先比赛的是男生，我们班里男生第一棒是鞠文轩。哨声一响，他一下子把头埋进水中，然后，只见他双脚用力一蹬，人冲了出去，再用手推开波浪，两只脚有节奏地上下摆动，过了一会儿水里探出一个小脑袋，对!他是鞠文轩，紧接着，又钻下水去，我往一边的赛道望去，发现四(1)班的选手和鞠文轩不相上下，便心中默默地祝愿他，过了没多久，就超了对手不少。中间的吴吕杭，一马当先，跳下水去，他的动作做得很快，那个小脑袋一会儿上来，一会儿下去，可频率虽快，速度却很慢，差点儿被反超。最后一棒时，全班都喊了起来，最后我们获胜了。

接下来就是女生的接力比赛了，第一个出场的是徐一嘉，平时的那种霸气全浮现在脸上，随着一声哨响，比赛开始了!徐一嘉用出了全身的解数，全力向后一蹬，整个人一下子冲出了好几米，然后有条不紊地游起来，才过了没多久，就甩了一大截，这时，我心里想：看来我们胜券在握了。果然，不出我所料，中间两棒越游越快，越游越带劲，后来竟超越了对手一圈，最后一棒黄子衔，游得可快了，在她们四人的努力下，我们班的女生获得了全年级第一的好成绩。

这次游泳比赛，我们可谓是“大获全胜”啊!

**参加游泳活动的作文12**

在这个暑假中，最令我快乐的事就是游泳了。

一个风和日丽的下午，妈妈就带着小妹和我这个游泳迷去游泳馆了。走进游泳馆，水面异常清澈，进入水中，我们立刻把火热的烦恼抛到了九霄云外，沉醉在清凉畅爽之中。因为妈妈与我学游泳都已经三四年了，所以这次我们举行了一场游泳比赛。

两位运动员——我和妈妈已经准备就绪了，只听裁判——小妹一声令下：“开始！”我便向岸边跑去，向前一跃，全身向前俯冲，进入水中，全身动了起来。换气、手摆、腿冲，我和妈妈马上进入了比赛状态。忽然，妈妈发力了，一下把我甩了半米，我也不甘示弱，使出了我的绝招，立刻把全身抱紧，刹那间，我又使出了全身力气向前一冲，效果不错，撵上了妈妈。虽然我在水中，但我也能隐隐约约地听到小妹的加油呐喊声：“哥哥，加油！”两旁的休息者也不禁被这种激烈的气氛渲染了：有的在为自己看好的选手呐喊助威；有的在议论动作是否规范；还有的指着我们哈哈大笑。比赛已经进入了白热化阶段，眼看就剩几米了，我的力气也快用光了。可听见两旁观众的加油声，我的心里立刻涌入了一股暖流，给了我前进的动力，为我的理想冲吧！我拼命地摆动着，我双腿一蹬，嘴大张着，我用眼神与妈妈做着挑畔。眼看离终点越来越近了，我身体抱得更紧了。顿时，我爆发了，像一只愤怒的雄狮，向前一冲，碰到了岸边，我自豪地大叫一声，手向水中一激，溅起了朵朵水花，仿佛水也在为我的胜利高兴！

我赢了这场比赛，我的脸上洋溢着胜利和喜悦！但我没有被胜利冲昏头脑，还不断地告诫自己：不要骄傲，小钱加油！

在这个暑假，我不仅收获了胜利的快乐，更收获了满满的自信，可真是“一箭双雕”呀！我建议大家夏天多多游泳哦！

**参加游泳活动的作文13**

大家都知道，夏天是一个炎热的季节，在这个炎热的季节里，我们会放暑假，暑假是快乐的，今年暑假，我和爸爸妈妈一起去游泳。

来到游泳馆门口，我们看到里面站着许多人，一问才知道，原来都是来游泳的，正在外面等着呢！我们也挤进了人群中。过了一会儿，有工作人员来了，我们按次序刷了卡，拿了钥匙，进了各自的更衣室。在游泳池汇合后，我们进行了25米家庭游泳比赛。第一回合，是比蛙泳，这可是我的强项，我不能输。只听爸爸一声响亮的口号，大家都出发了，我一开始就保持了领先，爸爸位居第二，妈妈则慢吞吞地游在了最后，就这样一直到了终点。第二回合，是比自由泳，这是我的弱点，我换气总是换不好。爸爸一声令下，大家整齐地出发了，爸爸一直游在最前面，妈妈则紧跟在爸爸后面，我就慢悠悠地跟在最后面，快到终点的时候，我赶上了妈妈，可妈妈也不甘示弱，马上就赶上来了，最后，我和妈妈并列冲进了终点。第三回合，是比蝶泳，我最讨厌蝶泳了，累得要死。只听妈妈一声“预备起”，大家奋力向前冲，三个人竟然谁不落谁，同时进入终点。第四回合，是比仰泳，这个我应该比较占优势，因为我最轻。我拖了长长一声“预备——起”，大家在墙上蹬了一脚，都像火箭一样穿了出去，因为我最轻，不容易沉下去，所以最先到达了终点，再回头看看，爸爸妈妈都已经放弃了。

最后，爸爸隆重地宣布：这次家庭游泳比赛的冠军是李昱。

**参加游泳活动的作文14**

今年暑假，我、妈妈和外婆一起去游泳。

下了游泳池后，我们家进行了10米的家庭游泳比赛。

第一回合开始了，是比蛙泳，这可是我的强项，我不能认输。只听妈妈喊了一声响亮的口号，大家都出发了，我一开始就保持了领先状态，外婆位居第二，妈妈则是慢吞吞地游在了最后，就这样一直到了终点。

第二回合，因为来游泳的人特别多，所以我们来了一个蛙泳障碍赛，这也是我的强项，在外婆的一声令下后，大家整齐地出发了，我一直游在最前面，妈妈则是紧跟在外婆的后面，我就飞快地往前冲，快到终点的时候，外婆居然赶上了我，可妈妈也不甘示弱，她也迅速的游过来了，眼看马上就要赶上来了。最后，我、妈妈和外婆都并列冲到了终点。

第三回合，是自由泳障碍赛，我才刚刚学，动作还不太熟练，所以妈妈和外婆都让着我一点儿。只听妈妈一声“预备起”，大家奋力向前冲去，三个人谁都不甘落后，同时到了终点。

第四回合，是比仰泳障碍赛，这个我应该比较占优势，因为我最轻！我拖了长长一声“预备——起”，大家都在墙上猛力地蹬了一脚，全都像火箭一样穿梭了出去。因为我最轻，最不容易沉到水底下去，所以我领先到达了终点。我再回过头去看看，妈妈和外婆居然都已经弃权了！

到了最后，外婆隆重地宣布：“这次家庭游泳比赛的总冠军就是年龄最小的同志——周心悦！”

**参加游泳活动的作文15**

在四季更替中，炎热的夏天带着它的“造热神器”大大方方地到来，由于天气炎热，令人十分难受，所以，许许多多人选择去游泳。即使是在楠溪江，那些地势平坦点的溪水里，都是前来游泳的人，远远看去，在水面上，一个脑袋挨着一个脑袋，似乎在“煮饺子”。

一次，天气炎热，炽热的阳光如同一条大火龙，烘烤着这个世界，开了风扇，扇出来的也是热空气。一分钟后，我实在是受不了了，我无别他法，只好叫爸爸带我和哥去“煮饺子”了。

游泳馆里人挺多，多数是大人，我和哥换好衣服后，便入场，场内人很多，许多人从旁边跳下去，溅起大片大片的水花，如刚下锅的饺子一般，而那一个个漂浮在水面上的人，则正像是躺在沸水中的饺子宝宝一般。有人在拼命游泳，有人仰躺着，有人在潜水……真是五花八门，一看，我笑了。

我和哥一起跳了进去，一刹那，雪白的水花四溅，我感觉自己透心凉，心飞扬，一瞬间，炎热的天气被“阻融”了，只感受到一股凉气迎面扑来，整个世界都不再炎热，而是分外凉爽。我们就在水里泡着，如果想游泳的话，那是不可能的，因为人太多了，一游动，全是人，手碰着手，脚碰着脚。

人越来越多，泳池里的人简直要装不下了。那么热的日子，谁都选择来游泳，要是家里弄个泳池，整天泡在水里也是极好的。

**参加游泳活动的作文16**

今天是我们最后一次为学校争光的游泳比赛。早上还没开始就来到福田游泳场试水，做一些运动，为了比赛发挥的更好。

在游泳场内，我又看到了以前的队友，被我们叫做：“恐龙还有猩猩和鳄鱼的合体”的王廷式，我好郁闷哇，最不想遇到的人终究还是遇到咯。看来一年不见，他瘦了好多诶，也长高了不少，吼吼，最重要的是变帅了，还有变白了。他的比赛在我们的`前面，我和柔子在上面看他还有他的队友什么的聊天，唉…看来唯一不变的还是他的性格捏，不管遇到什么都不着急的。唉…看吧，不着急，不着急，结果得了最后一名咯。

中场休息没多久后就到我检录了，我怀着揣测不安的心情进入了游泳池，开始做准备运动，然后，我们前面一组的人终于跳下去了。就要到我们了！虽然我们组的人很少，但是教练给我报的蝶泳并不是我的主项哇，紧张感迅速的充满了全身，旁边可是一直都很快的巫虹婷哇…

随着两声哨响，我走上了跳台，把泳镜调紧，等待着发令员的哨声。“各就位——”我抓紧了跳台，“卟——”我一跃，入了水。一碰到水，我全身的肌肉就开始紧绷，马上就进入了状态。我奋力往前扑，心理想着一定不能垫底，然后就加快了速度。快了！快到了！我看见巫虹婷已经到了五米线的位置，在握的前面，我加快了打腿，头都不敢偏，我听到了妈妈还有队友都在为我加油，也意识到一定是有人差不多要超过我了，我一个前扑，扑到了岸。啊！终于保持了第二！

我跳上岸，林诗雅对我说我可以换主项了，动作像飞一样。我心理喜滋滋的，哈哈，终于受到别人的肯定啦！

到现在，游泳比赛完了，我很高兴，拿了个全能第二，也就是银牌。哈哈，这是我第一次靠自己得到了奖牌！恩！继续加油！

**参加游泳活动的作文17**

提到游泳，大家一定首先会想到的是在炎热的酷暑里，泡上冰凉的水和感受到那种凉爽、惬意的心情吧！我也不例外。今天，我就怀着兴奋的心情去了游泳馆……

到了游泳馆，换好泳衣，并做好下水前准备工作，刚跳下水，哇！果然够清凉的，我感到全身凉丝丝的，已觉察不到此时还是盛夏。在我跳下水的时候，由于动作幅度太大，导致重心不稳，向后倒去，因为惊恐，嘴还是张大的，就深深地吸了满满一口的水，眼泪都快流出来了，我心想：我怎么这么惨，真是出师不利啊！

刚开始，由于我游泳技术不怎么样，只敢在浅水区慢慢往前游，这“游”还不一般，只是手往两旁向后伸展，摆成划水的姿势，双脚落地缓缓移动着，与其说游，还不如说在水里走。后来适应了，似乎发现没那么害怕了，便放心地游了起来，可是人太多了，我没有办法持续地游，因为总是有人从我游的前方插进来，所以我只能游一、二米就停下来，而且周围有人用脚拍打水面，水花四溅，弄得我眼睛都睁不开。

我突然有了一个奇特的想法：看看水中的世界是什么样的，这游泳池的水是蓝色的，会不会像海洋那样呢？

说干就干，我把泳镜戴紧，潜下水，然后在水中睁开眼睛，呀！除了身着五颜六色的泳衣，水池中的水从深水处向远方看如蓝宝石般的深蓝色，再往近处看时，又如翡翠般的浅蓝色，层次清晰。从水底往上看，很清澈，仿佛我就生活在这片水的世界之中，被水抱绕着，漂浮在水面，迷迷幻幻，心旷神怡。

这一次，我没有认真练习游泳，但却得到另一种感受，就是游泳，除了锻炼身体，还能让人欢愉，放松心情，我们可以在这片“天空”中放飞自己，去发现，去寻找意想不到的收获！

**参加游泳活动的作文18**

拨转幸福的时钟，小心翼翼地让时光倒流；翻开往事如烟的记事本，童年的趣事还沥沥在目。打开童年天真、纯洁的宝瓶，有太多成长的甘露在渗透。当年的旧事，像奔腾不息的大海，与飞逝的光阴百舸争流。其中一场别开生面的“游泳”比赛，已悄悄地钻入我恬静的梦里。

记得那是我刚刚呀呀学遇的时候，爸爸常担当我玩耍时的“得力助手”。这不，又到了我“度日如年”的周日下午，爸爸漫不经心地打理完工作后便满面春风地走近“重峦叠嶂”的玩具堆中的我。“今天我们来场游泳比赛，地点就在卧室的大床上，先游完两个来回的胜出”。爸爸“笑里藏刀”地望着我，趾高气扬地说。在爸爸和颜悦色的“挑衅”下，我当机立断，欣然接受。一段紧锣密鼓的准备活动后，比赛开始了。我如入水蛟龙，轻盈地一纵，跃入水中。气冲斗牛地抡起细小的胳膊，嘴里振振有词，想借此干扰一下“对手”状态。之后长途跋涉般地挪动双腿，扑打水面，溅起“层出不穷”的“水花”。再看看爸爸，真是个名副其实的初学者，为了跟上我的步调，像一只疲惫的青蛙，展开的四肢恰似几根陈旧的木棒，双目无神得似一只困倦的猫头鹰，这一整套动作，跟游泳爱好者不沾边，同马戏团的小丑倒有一拼。临近终点了，我们齐头并进，尽管姿态足以带来阵阵笑声。面对跟我旗鼓相当的爸爸，我别我它选，只好采用“犯规战术”。双手架在爸爸脖子上，像骑大马一样开始与爸爸“明争暗斗”。“你讲不讲体育道德啊”？爸爸精疲力竭地望着背上蹦蹦跳跳的我，没精打采地说。比赛就这样“不分胜负”地结束了。

童年像“游泳”比赛这样让我记忆犹新的趣事数也数不尽，它们就像温泉滋润着我的心田，弥漫在我甜蜜的梦境里。

**参加游泳活动的作文19**

一天，妈妈对我说：“小区有一场游泳比赛，爸爸已报名参加了，你要不要参加？”我沉思了一下：若不参加，今年暑假可能没有机会了，若是参加，这可是我第一次参加游泳比赛，不知道结果如何。我回答妈妈：“好的，我参加。”

我每天去游泳池里练习游泳，为这次游泳比赛做准备。游泳比赛只要求游一个来回，全程四十米。比的是速度，谁用时最少，谁就能得第一名。

转眼就到了比赛的日子，参加比赛的人可真多。预赛时，我们这组一共有四个人，叫到名字才可以跳到水中。

只听裁判说道：“各就各位，预备——”一声哨响，我双脚用力在泳池壁上一蹬，奋力向前游去！为了速度快，我选择了速度相对较快的自由泳，到20米转身的时候，我跃居到了第二位，可我明显感觉到体力不足。我仍咬着牙奋力向终点游去，无奈前面那个人游的速度如飞鱼，我根本追不上。我得了小组第二，在15岁以下未成年组排名第五。

爸爸在成人男子组上拿了第三名。抱回一个大大的空气净化器，我在未成年组拿到了第五名，得到了一个泡茶的杯子。

我很庆幸自己选择了参加这次游泳比赛，有尝试才会有收获！

**参加游泳活动的作文20**

夏天，四季中最热的季节。最热的季节当然少不了游泳了！我吵着闹着和妈妈说：“妈妈，我们去游泳吧！”妈妈答应后，我们把泳衣用具收拾好，来到了游泳馆。

收拾好后，我拿着泳圈，下了更衣室的楼梯。看着人山人海的游泳池，更不如说像是“下饺子”！

我和妈妈首先来到冲浪池，让身体适应游泳池里的冷水。“嘶！”这水真冰，我不敢往深处走，因为水太冷了，冷到直让人发抖！妈妈往我身上泼水，我也往妈妈身上泼水。我们玩的不亦乐乎，终于适应了水温。

适应了水温也要复习泳姿，我随着妈妈的指令，一步一步的练习起来。可是，妈妈总是说我的腿没伸直，在上面看着可难看了。妈妈又教我：“要不这样吧，你拉着我浮在水面上，然后腿上再做动作，找找感觉，差不多了就到泳道里游去吧！”

根据妈妈的话，我终于有了一些长进，叉开的手指并拢了，腿也能勉强伸直，接下来我们到了深水区。

在深水区，我游一段距离休息一下，游一段距离休息一下。妈妈还是说：“你的腿呀还是没伸直，上来看看其他人怎么游的吧！”我坐在岸上，看着水里其他的哥哥姐姐、叔叔阿姨们。有的姿势优美，有的姿势不协调。然而姿势不协调的人，不协调在腿上。我仿佛看到了刚刚的自己，又下了水，开始练习起来。

我努力把腿伸的直直的，发现这样可以漂好长一段时间耶！妈妈也给了我鼓励，说我进步了！

时间也差不多到了，我依依不舍的走出游泳馆，明天一定要再来啊！每练习一次就会有一定的长进，我一定会更努力的！

**参加游泳活动的作文21**

早上我特别开心，因为今天，我要去国贸天琴湾参加湖里区的小学生游泳比赛。为了这一天，我可备战很久了呢!希望今天我可以超水平发挥，为我们学校争得荣誉。

8点吃了早餐，等到10点，为了保持很好的体力，我又吃了点东西。然后到邻居华仔哥哥家等他。因为他也要去参加比赛。到了学校，我遇到了金山小学的“战友”们，他们分别是：林锐泽、林晨扬、林文凯，都是姓林的，哈哈。很快，我们点完名，坐上了大巴车，我爷爷开车跟在我们后面，他要来帮我加油助威。

到了天琴湾，第一个就是我的比赛项目——自由泳。比赛开始了，裁判的\*声一响

**参加游泳活动的作文22**

9月22日真是个难忘的日子，因为刚刚学会自由泳的我参加了“美菲杯”少儿达标赛中的自由泳比赛！

为了参加这个比赛，我一直努力练习，每次上游泳课时都按教练的要求训练。最近教练教了我曲臂划水，你可不要小看曲臂划水哦，那可是会提高我的速度呢！但是我还是有一点担心，因为游泳时我很害怕会遇到出水口，好怕自己被吸进去！

一进比赛场地，我就和爸爸妈妈分开了，教练把参赛选手带到了运动员区。好像没过多久，就到自由泳比赛了。这是我第一次参加比赛，还离爸爸妈妈那么远，心里实在有点害怕，还有那么点紧张。我的两只手攥成拳头，肚子里好像有只小兔子一直在跳。

这时教练喊道：“刘思博，第二泳道。”我马上起身，“扑通”一声跳到水里，一只手扶在池边，另一只手笔直伸向前方。教练哨声一响，我双脚用力一蹬，左臂右臂侧头吸气，再左臂右臂……遇到出水口时，我用力地划手、打腿……我到终点了。我没有一丝害怕出水口，我心中狂喜！

比赛成绩出来，我虽然没有进前三名，但我还是拿到了达标证书。我一定会加倍努力练习，争取下次拿到冠军。

**参加游泳活动的作文23**

今天是周六，又到了游泳课训练的时候了，我换好校服，拿好游泳装备，风风火火的下楼了，因为今天起的有点晚，时间快来不及了。

到了游泳馆还好没有迟到，我赶快进去换上泳衣，带上泳帽和泳镜，背上背漂和浮板下水了，教练先让我们预习一下上一节课学的蛙泳，练了一会儿就让我们自由活动了。

忽然，我想到了一个好点子，心想：不然和马沛瑶比赛游泳吧。我立刻找到了马沛瑶，给她说：“我们比赛游泳吧”！她非常高兴的答应了。我说了一声“开始”，我先深吸了一大口气，然后把头埋在水里，腿用力一蹬，身体在水里慢慢游动，当我游到另一边时，抬头一看，马沛瑶就比我晚几秒，还在我后面，这次我赢了，因为我已经掌握了游泳的技巧，只要记住几个要领“收”、“翻”、“蹬”、“夹”就会游的很好。

第二局又开始比了，这一次我看见马沛瑶的心情有点不好，可能是因为上一局输了。我说：“开始吧”。马沛瑶答应：“好的”。可这回马沛瑶游的很快，我们两个人的距离相差大概两米多远的时候，这时，我心慌了，心想：这次我要输给她了。眼看马沛瑶就要游到终点了，我还没到，马沛瑶高兴的举起剪刀手说：“耶，我赢了”。这次她很开心，我也很开心，因为她笑了。

这一次比赛虽然我输了，但是我们玩的都很尽兴，期待下一节游泳课。

**参加游泳活动的作文24**

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。

**参加游泳活动的作文25**

在遵义住的那几天，我每天都去游泳馆，跟专业的游泳教练学游泳，还和别的小朋友一起比赛呢！

我在游泳馆结识了几个好朋友，其中有一个戴蓝色眼镜的小男孩。

一天我来到了游泳馆就去了深水池，下水热热身，游了几个来回在岸边上休息了一会儿，又下水里玩了一小会，我都等得不耐烦了，那个带蓝眼镜的小孩终于来了。我们一见面，就相约进了一米七深的泳池里，比赛蛙泳，“1、2、3，go!”

我们一下子就跳进了水里。比赛开始了，我的头一上一下，手和腿一伸一收，就仿佛是一只小青蛙一样向前冲去，说时迟那时快，我的手双双触壁，我立刻又捏住鼻子，来了个360度倒空翻，双脚向池壁用力一蹬，火速的向对岸冲过去，我的头很快就又露出了水面，像青蛙一样，头一上一下的，看上去十分活泼机灵。

我们交错领先，经过一段时间，终于到了终点，我才发现，原来我第一个触壁。这次比赛，我赢了，他不服气的耍赖说：“你赖皮，你压根就没碰那边的墙”。

“你还真会耍赖皮，”我说，“输了就输了，干嘛耍无赖啊！”

“哼！下次你就没那么好运了，咱们走着瞧，看谁厉害。”他说。我们又跳水玩了一会儿就回家了。今天真开心，因为游泳比赛我赢了。

**参加游泳活动的作文26**

今天，阳光明媚，是个出去游玩的好天气！

大清早妈妈就叫我们起床，说出去玩了，我和妹妹一下从床上蹦了下来，我焦急地问：“去哪玩呀？”妈妈说：“带你们去游泳。”我和妹妹赶紧穿好衣服，妈妈开始准备东西，有泳衣、泳裤、泳帽、游泳圈，准备完毕，我们约上几个朋友就出发了。

路上的风景很美，我在车上跟妹妹一边聊天，一边看风景。半小时左右就到了，我们迫不及待地拿上装备冲向游泳馆，大人们去买票了，我们一群小孩子在那里东张西望，兴奋极了！买完票我们进入了更衣室换好衣服，拿着游泳圈向泳池奔去，我跳下泳池发现水才没到大腿，我跟妈妈说：“妈妈我不需要游泳圈，水很浅很浅的。”妈妈严肃地说：“不行，你不会游泳，没有游泳圈是很危险的。”我猛然想到老师整天教育我们防溺水，我就乖乖的套上游泳圈去找妹妹玩了。

里边玩的项目太多了，我看的眼花缭乱，有水上滑梯、小喷泉、充气玩具……我们在那里尽情地玩耍，妹妹找来两个充气海豚，说：“哥哥，我们来比赛吧，看谁先到妈妈那儿。”我俩骑上海豚，我说：“1—2—3，开始！”我脚往水里一蹬海豚就向前跑去，妹妹个子矮，蹬不到水底，所以我赢了。妹妹不服气，气得大哭起来，妈妈说：“愿赌服输，等妹妹的个子长高了，能够着水底了，说不定谁能赢呢！”然后我们又去玩别的玩具了，过了一会儿，妈妈说时间到了，我们要回家了，可是我和妹妹都没有玩尽兴呢，但是妈妈说在水里时间长，对身体不好，我们只有依依不舍的离开了游泳池，换上衣服，妈妈答应下次还带我们来玩。

时间过得好快呀，我们要回家了，虽然没有尽兴，但这半天我过得很充实，很开心！

**参加游泳活动的作文27**

快乐的事情像天上的繁星，今天我就挑一颗最闪亮的星星来说一说。

“弟弟，你游的真慢，1分钟过去了，你才游半圈。”我一边说一边穿上泳衣，戴上游泳帽和泳镜。“我才不慢呢，有本事你和我比赛，一定比不过我这个游泳健将的。”弟弟反驳说。“什么？你说自己是游泳健将？不可能，还说我比不过你，今天让你见见什么才叫快。”我大声地说。

我把妈妈找来当裁判，向妈妈解释道：“妈妈，今天我和弟弟比赛游泳，游一个来回，谁先游好，谁就赢，您当裁判，一定要公平公正哦。”听完，妈妈就微笑的点了点头。

比赛开始了，我和弟弟都背靠墙，只听妈妈说了一声：“开始。”接着，只见我们向两把利剑一样冲了出去，我把脚向后一蹬，吐出气泡，抬头用嘴吸气，把头低下，收腿勾脚，向前伸手，脚用力向后一蹬。转眼间半个来回就要到了，我站起来看见弟弟开始游后半个来回，吐气、吸气、收腿、勾脚、伸手，蹬脚比我更流利，我当时心想：“没想到，他比我更快，他那游泳健将不是自吹的呀！”哈哈，最后，只听妈妈宣布：“王子墨胜利！”

这次游泳比赛我永远也忘不了，夕阳西下，光辉洒在大地上，十分美丽。

**参加游泳活动的作文28**

在今天早上，我去我家旁边的游泳池那里看比赛，就在昨天，比赛就已经开始了，还有我们班同学也有三个人参赛了，黄嘉艺、麦亦来还有饶心源，但是我都没有看到，今天我一早就出发了，我就不信还看不到我的同学！

我和爸爸妈妈风尘仆仆的来到游泳场，我赫然发现，几乎所有的参赛选手戴上了泳帽还有游泳眼镜之后，都差不多，更别提要从中间中到黄嘉艺她们了，没办法，我只好按照他们的生活习性来找了，我斜眼扫视了一番众人，果然发现了他们。

反正现在离开时比赛的时间还早，我们去吃了一顿早餐，才继续回来看，正巧，刚好赶上饶心源他们组的比赛开始，只见饶心源往前一跳，用蝶泳前进，饶心源的蝶泳游的是最好的，在到达对面是，已经是微弱领先，但是，饶心源在回来的时候得仰泳游的不是很好，爸爸说饶心源身材很好，但是手拉得不够后面，结果被原来的第三名追上了一大截，落后到了第四名，随后的蛙泳和自由泳都很拼命，但没能挽回名次，只得了第四名。

算了，饶心源，你游泳第四名，说明你都努力了，下次要加油啊！

**参加游泳活动的作文29**

一大早，妈妈就带着我去了游泳馆。一路上妈妈都在和我说：“别紧张，重在参与！”

到了游泳馆，由于我们低年段的是下午比赛，所以带队老师让我们先去观众台看中高年段的哥哥姐姐们比赛。比赛很精彩，看得我又激动又紧张，同时也对自己下午的比赛更没信心了——和哥哥姐姐们比，我差得太远了。我正发呆呢，怱然听到一阵哄堂大笑，我忙往泳池看去，泳道上，一个哥哥游不动了，正在水中走呢。我也忍不住哈哈大笑起来。这时，妈妈对我说：“看到那个哥哥了吗？他多勇敢，明明知道是最后一名了，可还在坚持。你要向他学习，如果游不动了，走也要走完全程，不能中途放弃。坚持是必须要有的品质。”

下午，低年段开始比赛了。我咬着牙奋力地往前游着，终于在我的喘气如牛中到达了终点，我松了口气。这时带队老师过来对我说：“游得不错，一会儿进行决赛。”我一下懵了——怎么还要游？我没力了，游不动了啊……半小时后，决赛还是开始了。体力严重跟不上的我，游了一半就游不动了，只能停下来喘气。这时，我听到妈妈和老师在叫：“罗晨希，加油！加油！”突然仿佛听到妈妈的话语在我耳边回荡：“罗晨希，不能半途而废，就是坚持走也要走完全程！”我立刻深吸一口气，再次扑入水中……终于在我第三次停下喘气之后到达终点了，不出所料，我是最后一名，我垂头丧气地爬上岸。妈妈却对我竖起了大拇指：“女儿棒棒的，表现得很好，第几名都不重要，重要的是你做到了坚持，very good！”

我笑了，是的，虽然我是最后一名，但我游完了全程，做到了坚持！这也是我最难忘的一次游泳比赛，让我刻骨铭心。

**参加游泳活动的作文30**

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。

**参加游泳活动的作文31**

盛夏到了，天气非常热，妈妈下定决心带我去游泳。下午三点钟，她对正在边吹电风扇边看电视的我说：“郑栋文，今天我带你去游泳吧！”我一听，立刻从《喜羊羊与灰太狼》的情节里醒来，高兴得手舞足蹈，连声说：“太好了！太好了！”

妈妈带着我来到了浅水湾水上游乐城，买好了票，她想带我到女更衣间换衣服，可管理人员不肯，她只好叫我一个人到男更衣间去。我不管三七二十一，脱出汗衫和短裤，把泳裤往身上一套，走出更衣间，发现妈妈正在焦急地找我呢！

我拿起刚在外面充过气的游泳圈，跟着妈妈来到了游泳池，哇！两个椭圆形的游泳池里盛满了蓝湛湛的水，在金色的阳光下闪闪发光。游泳池里已经有不少人了，从上面看去，真像一个大锅子里下了很多的饺子。

我和妈妈脱下鞋子，放在池边，走进了那个大一点的游泳池，水清凉清凉的，真舒服啊！我一抬头，看见不远处写着三个大字——深水区，后面还有一个大大的感叹号。我很害怕，因为我不会游泳，万一到了深水区，呛了水怎么办？这时，我想出了一个好办法，把游泳圈放在水面上，我往上面一坐，游泳圈便浮了起来，慢慢向前行驶着。为了加快速度，我让妈妈在后面推着，我坐在上面，不时用手拍拍身边的水，用脚踢踢前面的人的游泳圈，真是悠然自得。坐了一会儿，我发现游泳圈越来越瘪了，不好了，一年没有用，游泳圈漏气了！一个小朋友从我身边游过，用嘲笑的口气对我说：“你的游泳圈都瘪了，还坐在上面，不怕掉下去吗？嘻嘻……”

我觉得又气又羞，一骨碌从游泳圈上翻身下来，把它扔到了岸上，要妈妈教我学游泳，妈妈答应了。她对我说：“你先蹲在池边，把手合拢后向前伸，然后猛吸一口气，憋住气，跳下水。一到水中，手就要分开，向两边划，脚向后蹬，这样就可以了。”我赶忙双手撑住池子的边缘，往上一跃，跳到池边，照妈妈说的去做。做好预备姿势后，我“扑通”一声跳下水，水花四溅。可是无论我怎样用力划，就是不能向前。而且，我发现自己喘不过气来了，就张开嘴，一口水灌进我的嘴里，“咕嘟”一声，咽到肚子里了，我吓得赶紧站了起来。妈妈鼓励我：“没关系，谁学游泳不喝一肚子的水呢！再来。”我又练了起来……

正当我练得到劲的时候，妈妈催促了：“天快暗下来了，咱们回家吧。”我不情愿地从游泳池里爬了上来，心想：明天我还来，一定要学会游泳！

我爱游泳！我爱游泳！

**参加游泳活动的作文32**

今天天气晴朗。我、小雨、王希文、袁俊姐姐和贝贝在我们学校游泳了！

我已经将近一年没游泳了。今天天气很好，正适合我们游泳！我怀着紧张的心情来到游泳池！我们学校的游泳池很大，所以我们女生去更衣室换衣服，然后下水。

水不冷，所以我们很快适应水下活动！我们比赛谁先游泳！我们很快一个接一个地出发了。王希文飞快地游着，像箭一样冲了出去。我紧跟在小玉后面，袁俊的妹妹第三，贝贝最后！游啊游，我们渐渐拉开了距离，还是王希文遥遥领先，我追着他跑，小雨游在后面，并没有放弃的意思！我们很快就到了深潭，贝贝在后面傻了眼，因为她不敢在深潭游泳。于是，他迅速退出了游戏！

比赛还在继续，王希文就要结束了，所以我在上面抹了一把油，然后冲了上去。游，游，我看到了，王希文消失了！奇怪，正想着，王希文的头从水里跳了出来，到了尽头！我愤怒的踢了两下腿，到了最后！小雨游得很慢，得了第三名，袁俊大姐得了第四名，贝贝犯规了！

当我们回去的时候，王希文首先领先。贝贝见我们回来了，赶紧回去了！他和她慢慢地游着，不久我和王希文就追上了她。我们一直不分上下。结果不知道是谁掺的，后来就触及了重点。就像之前的排名一样：王希文第一；我是第二；小雨第三；四姐；贝贝犯规了！

我们又累又喘！后来我们就开始玩了。我妹妹独自在游泳池游泳。共进行了次旅行。

后来我们决定每个周六早上去游泳！

**参加游泳活动的作文33**

“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”时间总是那么快就过去了，夏天又来了。我当然也忍受不了太阳对我这“酷热”的考验。所以我决定要去游泳馆解脱这种考验。这使得我又回想起了去年到游泳馆发生的有趣的事：

那天，我实在忍受不了这炎热的天气，所以我“长途跋涉”地来到了游泳馆。一进门，我发现游泳馆里的人可真多呀！我心里想：他们可能也是忍受不了太阳的狠毒吧！但是人们大部分一定是为了让自己的身体强壮、健康。因为人人都想有一个健康的身体。

我做完了热身运动就迫不及待地跳进水里游泳了。受尽了酷热之后的游泳使我心情感到十分舒畅。我在水里尽情地游来游去，一朵朵美丽的浪花向我冲来。当我沉寂在美丽的浪花之中时，突然一个同学对我说：“看你游的不错，跟我比一比怎样？”我的斗志立刻被激发出来了，一口就答应了：“好呀。”

我们在起点准备着，一声令下，我就以火箭般的速度冲了出去，我看着他一点点地超过我了。水花一片片打在我的身上，我拼命的游，可水好像故意和我作对一样，我越想快，我就越慢。我游泳的速度并不快，因为我没怎么来过游泳馆，所以我还没有到一半就体力不支了。他比我快很多，当我到终点时，他早就在那了。虽然我输了，可是我并不气馁，因为他常常来，所以很老练，而我却不同。

以后我约定要经常来游泳馆游泳，不是因为比赛的胜负，而是为了身体健康。俗话说：“生命在于运动”。运动能给我们带来健康，能使我们变强壮。疾病会离我们越来越远，只要我们有一个健康的身体，就能做好每一件事。

**参加游泳活动的作文34**

上一个星期，我看到公告栏里写着“8月8日自游泳比赛25米，报名还剩两天。”天哪，游泳比赛我可不能错过，因为我运动中只擅长游泳。

8月8日到了我怀着紧张的心情来到了比赛地点——进才游泳馆。我拿到了牌号，看见我是被分在小学组第二组6号（是最后一号）。进赛场了，我“扑通”一下跳进了冰凉的水池，一到水里，我就是有了一圈，接着就是被叫起来，小学组的一组要比赛了。第一组同学，实力都一般，我完全可以超过他们，但是谁叫我在第二组呢。到我们第二组了，我随口和5号选手聊了起来，她说她学了五年，天哪，我只学三年不到，力不从心啊。

“嘟！”哨声响了，我奋力向前游，可怎么也赶不上5号选手，我们中间就差那么一点点距离。结果不用说了——我哭丧着脸拿了小组第二名。如果在小区里小学组比赛，那我一定拿个冠军或亚军。可是山外有山，我这次比106人里连个15名都没拿到。后来，有两位五年级专门学的女生游泳速度让小伙伴和老伙伴们都惊呆了。她们的佳绩马上起了效果——让她们入围了。宣布那两个女生的的成绩时，小伙伴和老伙伴们又惊呆了。一个14秒多，一个16秒多，世界100米最高纪录也就53秒多，把14乘4是56，如果她体力不变的话，差点就要超过世界记录了！

虽然我没进决赛，但我觉得还是很有意义的。

**参加游泳活动的作文35**

炎热的太阳烤着大地,许多人在夏天都爱游泳，游泳不仅可以消暑，还可以锻炼身体。所以，我们小区每年夏天都举办游泳比赛，今年也不例外。

今年的比赛设在锦绣\*南小区的室内泳池。比赛分三个项目:蛙泳五十米，自由泳五十米和水底寻宝比赛。每个小朋友只可报两项，我报了蛙泳和寻宝两个项目。

第一环节是蛙泳比赛，30个小孩分成每四人一组。在裁判还没宣布比赛开始之前，我环顾四周，大家都整装待发，有的在做热身运动，有的在旁边儿童池再次练习……比赛开始了，当裁判员念到我的名字时，我立刻下水，到指定的泳道做好准备，其他三个对手一女二男，看起来个头都比我大多了。这对我产生了很大的压力。但我记得妈妈说过:“有压力才会有动力！”我觉得我还是乐观面对吧！只要超越自己去年的成绩就好了！裁判员吹响了哨子，选手们像离弦的箭一般\*了出去。我用标准的泳姿，拼尽全力向前赶，虽然没能赶上大哥哥们，但我想我应该可以超越自己的！我奋力地用手划水，用脚蹬水，加快速度。到达终点时，真是累坏了。裁判员报出的成绩是1分02秒！哈哈，我足足比去年快了20秒。虽然我知道这个成绩在比赛中只能获得参与奖，但我已经战胜了自己！

比赛结束，我果然只获得参与奖，但我很满足！我运动，我快乐！明年我还来参加比赛！

**参加游泳活动的作文36**

想起那次的经历，实在让人难以忘记。

记得有一天，一位叔叔请我们去广成游泳。爸爸告诉我这个消息后，我非常高兴。我们班好多同学都尝试过游泳的感觉了，可我始终是一个“旱鸭子”，这下我终于可以扬眉吐气了！不一会儿，叔叔的车就到了，他还带着他儿子，我的好朋友“葫芦娃”，他可是武术冠军。，曾经在全市获得过一等奖，这下我就心虚了。我可是从来没下过水呀？十有八九我甘拜下风了。想着想着，车已经开到游泳馆门口。

游泳大厅里人声嘈杂，什么声音都有，我战战兢兢走到水池边不敢下去，但是“葫芦娃”已经跳下去在游了，他看见我蹑手蹑脚始终不肯下来，就游过来，鼓励我不要怕，我会保护你的，有了他，我壮着胆子滑了下去，由于我套个救生圈，没发生什么意外，但只能在水面上作漂流，即使你不停蹬腿，也在原地打转转，就这样，在水面上游来游去，游来游去。过了好大一会，我觉得这样连一点危险都没有，实在很无趣，也无聊，我又一次喊来保镖“葫芦娃”，叫他帮我取下套在身体上的救生圈，我刚一取下救生圈，身体失去了重心，“咕咚”掉到了水下面，翻上来翻下去，翻上来翻下去……喝了好几口水。幸亏“葫芦娃”在旁边帮了我，要不然，还得喝多少口水。“葫芦娃”看到我的狼狈样，笑得也淹了个半死。他说：“像我这样，来，我扶着你，四肢平行在水里，双手摆动，双脚也要不停的动，我试了一下，虽然不能游，但至少不喝水了，身体也有点漂起来了，由于我的技术没过关，我就到了浅水区，这样脚可以着地，游了大约二个小时，只学会了憋气。

哈哈，这次游泳，虽然我没有学到游泳的技术。但是我玩的很尽兴。

**参加游泳活动的作文37**

我最喜欢的体育活动是游泳，每当畅游在碧蓝色的水中，我仿佛觉得自己像鱼儿一样自由自在。

不过说起学游泳的经历，就没那么惬意了。我是从幼儿园就开始学游泳的，刚开始时都不敢下水，教练就把我放到水里，让我扒着游泳池的边儿，一点儿一点往前挪，适应在水里的感觉，虽然很枯燥，但慢慢地我觉得水没那么可怕了。然后，教练又让我分解练习蛙泳手和脚的动作，我趴在游泳池的地上，一遍又一遍地练，一会儿，胳膊就酸了，但想想教练说的，如果在岸上动作都不规范，到水里就更走样儿了，我还是坚持下来了。接着还要过憋气换气这一关，我吸一口气，把头埋进水里，再一点点儿往外呼气，刚开始时真的很难受，一不小心鼻子里就呛了水，呛得眼泪都出来了。终于教练让我带着漂板儿下水了，一步一步地加上脚的动作、手的动作，再把头埋到水里换气，不知练了多长时间，教练让我摘掉漂板，我惊奇地发现，我能浮在水面上往前游了，我学会游泳了！

二年级的暑假，我又报了一个游泳班，学习自由泳。平时，爸爸妈妈也会经常带我到会所去游泳，不知不觉中，我的身体越来越强壮。当甲流在我们学校蔓延时，很多同学都不幸被传染上了，还被隔离了起来。但我从二年级到现在，没请过一天病假，每天好像有使不完的劲儿，妈妈说：游泳功不可没啊！

北京奥运会时，我每天坐在电视机前看游泳比赛，当我看到菲尔普斯一人夺得8块奥运金牌，破了多项世界记录时，真是让我佩服不已。我真希望自己也能像他一样，成为世界上游得最快的人！

等我长大了，我要到祖国的大江大河中去游泳！

**参加游泳活动的作文38**

今天，烈日当空，连树上的叶子都晒蔫了，一点风也没有，屋子里像蒸笼，天气太热了。所以我和哥哥、姐姐决定到大桥公园下的游泳馆去游泳。

下午我们来到了游泳馆。哇，人山人海，首先我们进行热身，弯弯腰，踢踢腿，扭扭脖子，伸展臂膀，大约做了15分钟。然后我们先游了几圈，活动活动筋骨，把自己的身体调整到最佳状态。

哥哥、姐姐也准备好了，比赛开始了。我们三人一起说：“三二一，跳！”我们几乎是一起入水。我跳进水里，像青蛙一样，一会儿把头沉入水里，一会儿又露出水面，双脚使劲地拍打着水面，溅起了很高的浪花，像一条鱼在水里快速地前进，我为自己高超的游泳技术而沾沾自喜。岸上，有许多人为我们摇旗呐喊，我得意极了，心想，这一次一定是我赢了。回头看看，姐姐在我后面好远呢。哥哥呢，怎么没有看见，我再抬头往前看，不看不要紧，一看吓一跳，哥哥已经游到我前面去了，于是我不由得又加快了速度。可惜已经迟了，到终点了，我名列第二。

我非常不服气，为什么会输给哥哥呢，我左思右想，我终于知道问题出在哪了。因为我在游泳的时候有点骄傲，再加上我总是喜欢用脚拍打着水面，而手和身体平行，一动不动，身体前进的动力不足，这样速度肯定慢。只有手脚并用，速度才能更快。于是决定和他们再比一次。结果第二次我赢了。

游泳能够改善心血管系统，提高肺活量，加强皮肤血液循环，增强抵抗力，还能从中得到许多启发，我爱上了游泳。

**参加游泳活动的作文39**

早上我特别开心，因为今天，我要去国贸天琴湾参加湖里区的小学生游泳比赛。为了这一天，我可备战很久了呢!希望今天我可以超水平发挥，为我们学校争得荣誉。

8点吃了早餐，等到10点，为了保持很好的体力，我又吃了点东西。然后到邻居华仔哥哥家等他。因为他也要去参加比赛。到了学校，我遇到了金山小学的“战友”们，他们分别是：林锐泽、林晨扬、林文凯，都是姓林的，哈哈。很快，我们点完名，坐上了大巴车，我爷爷开车跟在我们后面，他要来帮我加油助威。

到了天琴湾，第一个就是我的比赛项目——自由泳。比赛开始了，裁判的枪声一响，我就像飞剑一样“咻”地飞了出去，一下子就超越了对手。对手也不甘心，飞快地游着，到了第二个来回，我发现自己落后了，我赶忙加快速度，最后十米，我开始冲刺，打败了对手，太好了!

过了几个小时，我又开始了第二项比赛——蛙腿，为什么叫蛙腿不叫蛙泳呢?因为比赛规定不能用手，只能用腿。比赛开始了，我拿着浮板飞快而又用力地蹦了出去，在一半的时候，我发现对手超越我了，我仍然继续飞快地游，果然对手太用力了，没力气，我又再次胜利了!第四名，虽然没第一，但是我个人觉得还不错，因为前三名都是大哥哥。

现在，到了最关键的时刻了，那就是团体接力赛，顺序是这样的：林锐泽第一，我第二，两个高年级的哥哥分别第三、第四，开始了，林锐泽下水了，一下子就被“拉”地远远地，唉，我们是没希望了，到了我，我好不容易超一个人，可又让他超了，一个大哥哥也超了一个，可下一个大哥哥一下子就让他超了，唉，我们失败了。

我希望下一次游泳比赛，我们能够取得接力赛的胜利。

**参加游泳活动的作文40**

炎炎夏日，火辣辣的太阳烤着大地，我热得满头大汗，心想：要是能泡在冰凉的游泳池里，那该多好啊！可是，我是只“旱鸭子”，因为怕水，一直没去学游泳。这次，我下定决心，要做泳池里欢乐快活的“鱼儿”。

来到游泳馆，池水波光粼粼、清澈晶莹，宛如一面淡蓝色的镜子。小朋友们扎入水中，欢快地来回穿梭。

我换上泳衣泳裤，戴上泳镜泳帽，小心翼翼地来到泳池边，跟着教练一起做热身运动。教练看我有点儿紧张，拍拍我的肩膀，鼓励我说：“今天我们来学习蛙泳，你学会了，就能像小青蛙一样跳来跳去了。”我把脚轻轻放入水中，一丝凉意透进心底。

最难学的要属憋气了。按照教练的要求，我深吸一口气，把头浸在水中，池水像一条条顽皮的小虫冲进我的嘴巴和鼻子里，我连呛了好几口水，鼻子也酸酸的，赶紧把头探出了水面。经过反复的练习，我终于学会了憋气，但也喝了好多水。教练微笑着对我说：“不呛几口水怎么能学会游泳呢？你要学会坚持。”

教练边示范边指导我做手和脚的动作。我张开双臂，自然放松，在水里划出半圆，把水推向两边，双腿使劲向后一蹬，立刻又并拢起来，抬起头深吸一口气，像青蛙一样往前蹦着。我坚持一遍又一遍地游着，从刚开始的战战兢兢，到后来的不紧不慢，我游的速度越来越快，动作也越来越优美。泡在凉爽的池水中，我倍感惬意，摆脱“旱鸭子”的感觉真好！

这次学游泳也告诉我：世上无难事，只怕有心人。只有挑战自我，战胜自我，才能取得更大的收获。

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