

# 作文我学会了游泳300字

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zuowen/jingpin/214270.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

# 作文我学会了游泳300字

## 作文我学会了游泳300字篇1

我是一个很喜欢体育运动的人，尤其是游泳。

今年暑假，妈妈的好朋友毕阿姨教我学游泳。首先，她教我做游泳的基础工作——憋气。憋气可不是一件容易的事，它看起来容易做起来难。憋气需要把头放进水里，鼻子不能呼吸，嘴巴不能张开，全身放松，让水的浮力把整个人浮起来。毕阿姨耐心地一边做示范，一边讲解，我认真地按照她的方法反复练习。虽然我不知道呛了多少口水，但我还是坚持着，从最初坚持5秒到后来能坚持到20秒，憋气这游泳的第一步已经迈出了。接下来，毕阿姨教我学蛙泳和游泳过程中的换气，在她的精心指导下，我一遍又一遍地练习。我的眼睛因为呛水都布满了血丝，毕阿姨让我休息一下，可我还在坚持练习。通过努力，我很快学会了游泳。

毕阿姨，谢谢你！因为有你的谆谆教导，我轻松学会了游泳。

## 作文我学会了游泳300字篇2

奥运会上，孙扬游泳帅呆了！我也想学游泳，我提出建议，爸爸同意了，并说就在暑假学。我一蹦三尺高，高喊道：“欧耶！”

我换上泳裤，跳下了水，立刻沉了下去“咕噜、咕噜……”喝起水来，幸亏爸爸把我救了上来。他说：“你小心点！吓死我了！”我的心也直蹦呢！

爸爸教我说：“先要把腿往外斜，脚在外面，小腿在内部……”，他边说，我边做。“对！好，先把胳膊往外划水，好！开始游。”我照做了，第一次失败，第二次失败……，学了1个小时，终于学会了。

我的手先从里往外划水，小腿往后蹬，大腿往外横跨着，像青蛙，我心里唱：我是一只爱游泳的小青蛙！

我爱游泳！

## 作文我学会了游泳300字篇3

今年暑假，游泳馆培训开班了，听到消息，我十分兴奋，打算利用这个暑假学学游泳，也凉快凉快！到了游泳馆，我换好游泳衣，教练首先教我们做热身准备运动，之后，我们一个个像小鸭子下了水。

“哎呀！游泳池里的水真凉，我冷得牙齿咯咯响，全身直打颤。先学换气。教练向我们先示范做了换气动作，先吸一口气，然后把头埋在水里吐气；刚开始，我被呛了几口水，鼻子也酸溜溜的，经过反复练习，我学会了换气，在水里闷的时间也长了。接着学蹬蛙泳腿。教练要我们撑握四个要点：收、翻、蹬、夹。我们在岸上练了好长时间才下水，我穿着背漂手拿浮板，两腿像小青蛙一样用力一蹬，真是有趣极了！当游到深水区时，我有点害怕，但看到其它小伙伴都游到深水区，我又大胆了起来。过了几天，我们又开始学手部动作了。先把手伸出，埋头吐气，打开外划，渐渐抬头，打开内划，吸气收回。

经过一番努力，我终于学会了游泳，不经一番彻骨寒，怎得梅花扑鼻香。

## 作文我学会了游泳300字篇4

邓思淮

在这个阳光明媚的星期六，我对着姑姑软磨硬泡，姑姑终于答应带我去游泳。

我兴奋极了，换好泳装后，在镜子面前照了又照，觉得自己真神气！因为我在三年前学过游泳，所以我固执地对姑姑说：“浅水区多没意思呀！我又不是没学过游泳，当然得去深水区了！”姑姑看着我固执的样，只得陪我一起去。

来到深水区，我学着大人们的样子，活动活动身体，准备待会儿就潇洒地跳下去，让他们开开眼界！让我没想到的是，电视里跳水的哥哥姐姐们连翻跟头都这么轻巧，而我跳下去却像铁块这么重。“扑通——”、“哗啦——”，我的脚刚踩到水里，就不小心滑到了，摔了个超级“屁股墩”！我挣扎着到了岸边，就听见姑姑看着我哈哈大笑，说：“你的表演可真精彩呀！”我当时的神气劲早已烟消云散，活像一只落汤鸡。我狼狈极了，灰溜溜地回到了浅水区。

我小心翼翼地踏进池里。脚一离开池底，我就不停地往下沉。完蛋了，我屏不住气了！我急躁地想。脑子里突然想起老师教我们的话：“当你要沉下去时，就用脚不停地打水。”我心一紧，连忙打着水。水花溅起来，都落在了姑姑的脸上。我像鸭子一样渐渐地浮了起来，我又加上了双臂的划动，我可以自由自在地游了！

（指导老师：李萍）

更多精品作文 请访问 <https://xiaorob.com/zuowen/jingpin/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发