# 挑战自我游泳作文600字(推荐49篇)

来源：网络 作者：诗酒琴音 更新时间：2025-04-18

*挑战自我游泳作文600字1我是一个初中生女孩，我非常喜欢运动。我喜欢跑步、爬山、骑自行车其中，我最喜欢的就是游泳。我在二年级的时候就学会了游泳，一开始，妈妈让我学埋头蛙泳，说埋头蛙泳比仰头蛙泳的姿势好看，我听了妈妈的话，学了埋头蛙泳，可这蛙...*

**挑战自我游泳作文600字1**

我是一个初中生女孩，我非常喜欢运动。我喜欢跑步、爬山、骑自行车其中，我最喜欢的就是游泳。我在二年级的时候就学会了游泳，一开始，妈妈让我学埋头蛙泳，说埋头蛙

泳比仰头蛙泳的姿势好看，我听了妈妈的话，学了埋头蛙泳，可这蛙泳看起来好

看，做起来可真难，每当我一跳到水中，保准会溺水，那滋味别提有多难受了。

后来，我就学了仰头蛙泳。那仰头蛙泳的姿势啊，跟狗刨差不多，都是仰着头，

手脚的动作却不同，狗刨像小狗在游泳，蛙泳像青蛙在游泳。对于仰头蛙泳，我还是轻车熟路，很快我就掌握了技巧，看着游泳越来越熟练的我，妈妈也露出了欣慰的笑容。我喜欢游泳，学会仰头蛙泳后，妈妈给我办了游泳卡。因此，一有机会我就会去游泳。让人高兴的是：学会仰头蛙泳后没多久，一来二去的，我的埋头蛙泳在不知不觉中也学会了，我被自己惊呆了，妈妈说这是奇迹。

从此，我对游泳的迷恋就一发不可收了。夏天的时候，我周六日都去游泳。一放暑假，我几乎天天都去游泳，连妈妈都说我是游泳狂。

你看今天老师留的作业多多呀！我咬着牙，写完了作业，紧接着又把琴练完了。这时候我已经头昏脑胀了。可是，我还是想去游泳。中午进的游泳池，直到游到晚上。这时妈妈走过来说，孩子，已经这么晚了，别游了。我没有听妈妈的话，接着游。也许，你会认为我这样很不听话，可是，游泳能让我放松心情，忘记所有烦恼。

由于我总是去游泳，我的身体越来越好，越来越健康了，不爱生病了，上课更有精神了，学习更好了，天天把微笑挂在嘴边，大家也更喜欢我了。

我喜欢的运动是游泳，你呢？你喜欢的运动是什么？让我们大家一起来运动吧！

**挑战自我游泳作文600字2**

今天，天气十分炎热，爸爸带我到游泳池游泳，这是我第一次游泳，心中又高兴又紧张。

到拉游泳池，这里热闹呢！我看见好多人都在游泳，有大人。小伙子，小孩子。还有老人呢！看他们在水中像一条条快乐的鱼儿\*\*自在地游来游去，我的心痒痒的，非常羡慕他们。

这时爸爸对我说：“咱们也去游泳哦，先做下准备动作。”于是，我跟着爸爸在岸上先做热身动作。等做完，我赶紧套上救生圈，看到爸爸扑通一下跳到水里，在水中不停地向我招手，示意我也跳下水。可我一看到水面左右摇摆，还不时沾起水花，心里有一种说不出的害怕。爸爸对我说：“勇敢点，水不深，又有救生圈，不要害怕，水是淹不到你的。”听了爸爸的话，我给自己壮了壮胆，眼睛一闭跳下水。

慢慢地水和救生圈把我浮起来，我一个劲儿地啪水，可就是游不远，老是在原地转圈圈。看到旁边的爸爸游得这么自如，心想游不动是不是带着救生圈的缘故。这时爸爸就像我肚子里的小虫子“宇航，把救生圈拿掉看看，注意不要着急，两手并拢，向后拨水，两脚用力向后蹬，手脚动作要协调。”我点了掉头，小心地拿掉救生圈，可没想到一拿掉我就像一条掉进水里就沉下去的“小香肠”我吓的就想叫爸爸救我，可一张开口就咕咕地喝了好多水，吓得我双眼紧闭，只好手脚不停的乱动……正当我不知道怎么办的时候，一上大手把我从水中 托了出来，我才睁哭眼睛，喘着气说：“我拿掉救生圈就是不行，好可怕啊，不想学习拉。”爸爸说：“只要功夫深，铁棒磨成针，为什么铁棒都能磨成针，你却不行啊，来，这次爸爸用手托着你，我们慢慢学习，一定会成功的。”渐渐地，我终于不用爸爸自己一个人也可以游了。

这件事让我明白了一个道理：只要克服困难什么都做的到。

**挑战自我游泳作文600字3**

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。”

**挑战自我游泳作文600字4**

自从表哥提议到游泳池游泳，我才发现表哥在泳池里，身手矫健，像是一只可以在水中自由自在游动的鱼。那时，我立刻下定决心要学会游泳，和表哥互相较量。

看表哥在游泳时，觉得游泳不过是一件轻而易举的事情，直到我真正下水学习，才知道游泳原来并不是像想像中的简单。过程中，不但会遇到换气的问题，一个不小心还会喝到水而呛到。好不容易终于学会了自由式，却因为不常练习而生疏忘记。有好几次我差点放弃学游泳，幸好在父母的加油打气下，才让我又恢复了以往的信心，继续坚持下去。

上课的时候，我专心听教练的讲解，一刻也不敢疏忽；下课时，我一次又一次的反复练习。一起上游泳课的同学都已经离开了，我还是继续请教教练一些游泳的技巧。

终于皇天不负苦心人，我学会了基本的三式，就连最困难的蝶式也有一定的基础。顿时，我觉得一切\*苦都是值得的。

从学习游泳的经验，我了解成功的背后一定都要付出许多\*劳、努力。俗话说：“台上三分钟，台下十年工。”我们不要只看到成功带来的荣耀，真正要学习的是背后的付出。

**挑战自我游泳作文600字5**

今天是我第一次学游泳，妈妈开着车送我去水亭游泳池跟黄老师学，我穿好泳衣，戴好泳帽泳镜，大家都集合在一起做完热身后才能下水。

刚开始，老师让我们每个人沿着池边来回走，首先老师教我们憋气，我学着老师的示范动作，先深深地吸一口气，然后迅速将头钻入水中，顿时，水灌进了我的耳朵，等我真的憋不住了在抬头。一直反反复复地练习憋气。接着，老师教我们漂浮，我们手抓着池边，将双脚并拢，身体放松慢慢就浮起来了。第一天虽然只有简单的两个动作，可我还是非常紧张。

第二天，老师让我们拿着浮板用双脚蹬出去再收双腿\*\*\*。我多次练习，基本上学会了。老师要求我们回家还要多练习憋气和收腿动作。经过几天的练习，老师教我们学习蛙泳的动作，先要记住口诀，收、翻、蹬夹，提醒我游的时候想着口诀就不会做错了。可是老师还是说我太紧张了。很快十五节课就剩最后一节课了，老师要求所有同学一口气游到，就只有我还拿着浮板不敢放手。

妈妈希望我能在这个暑假把游泳学会，于是让我又跟另外一个黄老师学，他也是我的体育老师。他非常用心地把我之前学过的动作一个个的纠正，把我抱住怕我冷，非常亲切地在我耳边教我背口诀，还在我前面手把手的教我。没过几天，我不知不觉居然会游了。老师还是每天让我不断的反复练习，到了最后一节课，我终于一口气游到了50米，妈妈对着水中的我，微笑着向我翘起了大拇指，我心里美滋滋的。

经过一个月的努力，功夫不负有心人。我终于学会了游泳，我非常感谢教我游泳的两位黄老师，还要感谢妈妈每天接送我学游泳。我才会像小鱼儿一样在泳池里\*\*自在地游来游去。

**挑战自我游泳作文600字6**

丰富而精采的人生可以使人更快乐，想要有个充实的人生，必须要为自己设定目标，安排挑战。人生就像一个挑战，要靠自己奋斗，自己努力，就让我们一起规划新的挑战吧!

首先，我的第一个挑战：多思想。思想是一门学问，古人说：“三思而后行。”做事前，我们应该要先思考，想想如果自己这么做，会发生什么事。解数学题目也是一个例子:在解数学时，要思考这个题目要如何\*、如何计算，如果不先想好计策，那必定会使你花费很长的时间才能完成。另外，做错事时，我们也要思考如何解决这个问题，并不是找借口回避，我们应该要正面面对着个问

**挑战自我游泳作文600字7**

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

**挑战自我游泳作文600字8**

夏天到了，天气非常炎热，所以爸爸给我报了一个游泳培训班，并对我说：“这个夏天，我们就把游泳这一项难关给攻克下来。”

第一天，我刚进游泳馆就被眼前的场景给吸引住了：明亮宽大的游泳池，池子里的水也清澈见底，馆里的人也有很多，有的在大人的陪同下按照自己的方式游泳，有的在道具的辅助下自己练习，还有的在教练的指导下练习。面对此情此景，我迫不及待地想一下子跳入水中，却被爸爸制止了，他告诉我说：“你不做热身运动，小心下水腿抽筋哦。”我问爸爸为什么，他说做热身运动对防止肌肉抽筋，拉伤以及关节扭伤等有着积极的作用，不仅要做热身，还得让身体适应水的温度，我似懂非懂的点了点头。因为今天给你找的教练不在，所以今天你自己在游泳池里感受一下。

做完热身运动后，我又精心给自己挑选了两样辅助道具，接下来就要准备入水了。“别慌，稳住，你能行。”我在心里默默打气，戴上潜水镜，深呼吸吸进一大口气憋住，往前轻轻一跃，伴随着“扑通”一声，我落入了水中，不一会就浮了起来，拿着辅助道具自行练习，谁让教练不在呢，没办法。游了差不多两三次，觉得也不能真正的学会游泳，便回家了。

第二天，爸爸给我找的专属教练来了，教练先教我憋气，并对我说了几点需要注意的地方。“憋气？如果我在水里憋太久，坚持不住呛水了这怎么办？”我把我心里想的问题告诉了教练，他说：“你放心大胆的练，看到你撑不住了我会把你拉上来的，也不用担心你憋不了气，过一会我就教你如何进行换气。”听到教练的话，我才放心的把头埋进水里。

第二步是在水面上滑行，先将两个手掌叠在一起，把两条手臂伸直，右脚在前，左脚在后，然后把左脚抬起来，右脚往前一蹬，头埋入水里，让身体平躺在水面上自己滑行。最后把手往后划，脚往前一站，从水里站起来，就完成了一次基础动作。

通过这两天的学习，我成功掌握了基础知识。对接下来的学习也更有信心了，相信在这个暑假，我一定能攻克游泳这个难关。

**挑战自我游泳作文600字9**

今天闲来无事，打开记忆的相册，里面游泳的照片，让我又想起了学游泳时的一点一滴。

小时候，一听要去游泳，我就会兴高采烈去拿救生圈，游泳衣，迫不及待的坐上车，催促着爸爸快点启动车子。一到泳池，就迅速的换完衣服，连救生圈也不记得拿，就急匆勿地往水池跳，在一旁的爸爸可吓坏了，随即以迅雷不及掩耳的速度把我从泳池中托了起来，我被扎实地呛了一口凉凉的池水后，飞舞着双手仍要下水池嬉水！

在读三年级时，爸爸说要把游泳的本领学好，不要只知道在水池中玩水，要学会游泳的技巧。这一来真的，就要每天坚持去练习，严格的操练，长时间的在泳池中划来划去，慢慢的，我就厌倦了在水池中游来游去，也不能体会到小时候那样的乐趣了！

我勉强游了几次，后来实在不想再这么练习了，一想起水和教练，我的心里就犯愁，这个时候，爸爸告诉我，要真正学会一项本领，是要经过艰苦的训练和顽强的毅力才能把本领学到手，教我不要退缩，要坚强，长大后才能有所作为。

第二天，妈妈又把我送到了游泳馆，我虽然很不情愿，但一想起爸爸的话，我便“扑通”一声兴趣盎然跳进了水里，欢快地在泳池中蹬着腿，耳边回想起教练教我的一招一式，非常认真的练习起来，并不知疲倦的划了好几个回合。过了那么两周，我就非常熟练的掌握了蛙泳的基本要领。

通过这次认真学习游泳，让我明白了：成长中的道路没有\*\*\*\*的，只有遇上失败才能走上成功之路。虽然暂时的付出和努力很艰辛，但它是成功的基础。我们面对失败与挫折时，只要勇于去尝试，去克服，学会坚持，就一定能有所收获。

**挑战自我游泳作文600字10**

暑假的时候，我和一个好朋友一起报了游泳培训班，当我们一起来到泳池边，看着蔚蓝的水时，想起自己很快就能像鱼儿一样在水中遨游，心里还真有点激动。

游泳教练先让我们做了准备活动，然后让我们坐在泳池边，他则往我们身上泼水，这样，我们很快就适应了水温。

学游泳的第一步是练习憋气。教练让我们站在泳池里，双手伸直，轻轻地搭在池边的护栏上，身体放松，憋着气，把头埋入水中。刚开始我很怕呛水，憋了一小会儿就把头抬了起来，但是我不放弃，一次又一次地练习，终于憋的时间越来越长了。

学会憋气后，教练开始教我们漂浮。这个很简单，我们俩都很快就学会了。

接下来就开始学蛙泳动作了，我们先在泳池上方的地面上学。“一收二翻三蹬夹，这是动作要领。”教练一边说，一边给我们做示范。我很快就掌握了动作要领。“动作做得很标准，很漂亮。”教练夸奖我。

腿部和手的动作都学会后，教练就开始让我们下水练习了。我以为在水中会和陆地上一样简单，却不想一下水，因为紧张，动作就慌乱了起来。一不小心还呛了一口水。我害怕了，怎么都不肯再下水练习。教练很耐心，反复地鼓励我，我也终于克服了心理障碍，又一次下水了。我牢牢地记住教练教给我的动作要领，漂浮了一会儿后，就开始蹬腿、划手，这一次我很顺利地游了起来。啊，我终于学会了游泳了！我兴奋极了。

经过一个暑假的学习和练习，现在我已经学会了两种游泳方式：蛙泳和仰泳，而且还能一口气游800米了呢！怎么样，我是不是很厉害呢？现在的我一进入水中，就像一条快乐的小鱼一样，可以\*\*自在遨游。

**挑战自我游泳作文600字11**

通过前面几天学习手上的动作，老师说我今天就可以把浮板丢到一边用两只手一起划水了，心里有点小激动。

我迫不及待的背上背漂跳下水，按照老师教我的动作先吸一口气，然后到水下去吐泡泡，在吐泡泡的同时，要把手伸直脚还要使劲蹬，蹬了腿立刻就要将手斜着向两边划水，同时还要把头抬起来换气，再把手合拢，然后就一直循环刚才的动作。做这些动作时速度一定要均匀，如果你动作做得很快，不但游不起速度而且特别费力气，速度如果均匀，游得不但快一些人也会比较轻松。这个就是标准的蛙泳姿势，是不是很像青蛙游泳的动作啊！

第二天，背漂也取下来了，终于可以“裸奔”了。在我第一次不带浮板和背漂下水之前心里有点小担心，“会不会沉下去？”“之前的.动作都很熟了，只要按照标准动作去做一定行的，况且还有老师和救生员，不要怕！”我暗自给自己鼓劲。我跳下水，蹬腿、划水、换气……动作一气呵成，没有沉下去，和之前带上背漂时一样的游，“我成功啦”差点喊出来，上岸后我兴奋的向着二楼上的爸爸望去，他给了我一个竖起大拇指的手势。

背漂取了后要注意手脚协调，如果动作不协调的话，你很有可能沉下去，还要注意动作顺序，先蹬腿再划水。

要学会游泳是我这个暑假设定的一个目标，刚开始爸爸带我来报名的时候就对我说：“游泳是一个人必须掌握的生存技能，但是，学游泳是比较辛苦的，会很累会喝水，你要坚持学直到学会”，通过八节课的努力学习，我终于学会了游泳，我深刻的体会到了“不管学什么，坚持都很重要！”

**挑战自我游泳作文600字12**

我想像鱼儿一样在水中\*\*地游玩，可我却从来没下河洗澡，是名副其实的“旱鸭子”。看见别的同学大谈游泳的乐趣，我很羡慕，幸运的是，妈妈为我报读了游泳训练班，还没开始学游泳，我就做了个美梦，梦见自己像鱼儿一样在水中畅游。

这周星期六，是游泳课开始的第一天。我“全副武装”来到游泳池，站在明亮、宽敞的游泳池旁，看见明晃晃的水池，我怎么也不敢下水，刚才还神气十足的我，转眼就变成了一只斗败的公鸡。“祥宇，不要怕，有老师在呢？”在老师耐心的帮助和鼓励下，我迈出了第一步。下了水后我开心的笑了，原来，只要勇敢地面对困难，就可以体会到克服困难后快乐的滋味。

第一步是开始学潜水。教练让我先深呼吸，然后再把头部潜入水中。我紧张得心怦怦直跳，握紧拳头，犹豫着不敢埋头入水。可是想到勇敢面对就能得到快乐，我还是鼓起勇气闭上眼睛，使劲地呼了一口气，然后一头扎进了水中。“你真棒！”老师大声的夸奖着我，这句话让我更加有了信心。

老师说，潜水是克服心理的恐惧，接下来是开始学另一个基本动作——蹬脚。在水里蹬出脚可不是一件容易的事，因为在水中有很大的阻力，并没有东西支撑我的脚，根本蹬不出去。我灵机一动，用一只手抓住池子的浮线，屏住呼吸，感觉水把我用力往上托，我不由自主的漂在水\*\*。哈哈！这下我就可以顺利地蹬出我的脚了，一圈、两圈……教练在一旁不停地为我拍手叫好。

经过多次努力，我助于从一只“旱鸭子”变成了一条小鱼。我学会游泳了，我可以在水中\*\*自在游玩，多快乐呀！

**挑战自我游泳作文600字13**

今天，是清明假期的最后一天，我和爸爸、妈妈来到田庄水库玩，那里有很多人，有的在凉亭下闲聊，有的团聚在一起举杯共饮，也有的在踏青放风筝……好一派热闹景象，最引人注目，让我感兴趣的是东面那游泳池，那儿的人多的不计其数，有男的、女的、老的、少的，他们有的在游泳、有的在观看游泳、还有的是在学游泳，我也经不住诱惑，加入了学游泳的行列。

我和老爸换好游泳装，又特地给我买了个救生圈套上，开始我用脚尖点了下水，哎吆！冰凉冰凉的，真有点退缩，可看着别人滑的即自在又潇洒，顾不了那么多了，不管三七二十一，信心十足的跳下去，可毕竟是第一次游泳，尽管有老爸的谆谆教导，但自己游起来还是很费劲，我一边领会着爸爸的教诲，一边把头猛地往水里扎，可是才游了几步远，就憋得我难受，赶忙探出头来吸气，就这样游两下停一停，很不舒服也不自在，但是我不服输的劲头促使我继续练着，并且告诫自己一定坚强，不能半途而废，过了好长时间，老爸让我拿下救生圈来试试，我不敢，可在妈妈的鼓励下，我扔掉救生圈，才游了几步远，就一不小心“呼噜”“呼噜”喝了好几口水，呛得我鼻涕眼泪一起涌出来，这时我已累得精疲力尽，在爸、妈的搀扶下我上了岸休息了一会，忽然我发现别人游时手臂是一张一合，脚也一张一合配合着划，就像小鱼一样在水中自由自在灵活的游，我仔细观查了会，在爸妈的鼓励下再次跳进水里，模仿刚才那人的动作，试了几次，还真灵来，虽然不如别人游的自如，但会游了，再加上老爸又教我：游泳时腰和身体的各种配合，游时怎样吸气……

最后，靠我的毅力和恒心，我终于学会了一种本领。

**挑战自我游泳作文600字14**

从开学开始，我似乎就被卷进了一个很奇怪的圈子里面，只要到了上游泳课，天气就不会很好，每一次都会打消掉我想要去游泳的冲动，但是，当我回到寝室后，他又会变得很好，似乎像在和我一起玩捉迷藏，只不过每一次都是我失败而已罢了。

因为这个原因，我为了期末的考试，不得不用其他的时间来填充这段空白的时间。基本上我会在周末的两天时间去联系游泳，每一次都和室友们一起去。不过，我每一次下水都会被踢中，无论我有多么的小心都没有办法多次突如其来的`飞毛腿和九阴白骨爪，每一次游玩后，都是伤痕累累，特别是有一次，一个女孩的一脚直接把我踢蒙了，我当时疼的直想蹲下去，没办法，当时在水里，就只能扶着室友的手不断的弯曲身体。事实上，我有时候会想，是不是我的八字和水不符合呀，为甚么受伤的总是我呢，唉！我是不是太迷信了呢？

而且，每一次游泳，肯定会有大量的小孩，小孩子们在水里就像是鱼儿一样到处游窜，不给我们一点面子，这要让我们怎么学的会呀，况且每一次从他们的身边游过去都会觉得温度高了一些，这个……大家都懂得。

还有一次，我有一室友，因为近视忘了戴眼镜，从一个较远的地方看见了一个穿泳装的女孩，还以为别人穿了一套很露的泳装，都把她震惊了，但是走近才知道，只是因为游泳的缘故，将露出来的皮肤晒黑了，然后因为泳装颜色的缘故，导致了这样的视觉误差，引起了不必要的误会，当时听她说的的时候，都快笑喷了。

有趣的事情还有很多，虽然自己的气场与水不合，但是，学会怎样去游泳还是挺好玩的。

**挑战自我游泳作文600字15**

在暑假中，我做过许多有趣的事，有抓虫子，包奇型怪状的包子有去过爬泥巴……但我最难忘的就是暑假时爸爸教我游泳的那一次。

那是天气闷热的一天，爸爸带我回到家乡那似是避暑胜地的小河。车快到达家乡小河的时候，我打开车窗，一阵清爽的空气朝我扑来，远远一望，我看见了小河里的水草在微微漂动，我兴奋不已。

终于来到小河边，只见已经有许多人在水里游泳。因为我不会游泳，只能在一边呆呆地坐着。看着爸爸和其他人像青蛙一般，一下子潜水下去，一下子就要矫健地游到河的最终端。刚从水里上来的爸爸看见我愁眉苦脸的样子，一下子就猜到了我的心事，“想不想游泳？”我看了一眼老爸满口答应好。

爸爸首先让我跳进河里让我适应温度，我一跳下去，顿时学意全无。冷冰冰的河水，河水的深度，也让我感到了莫大的恐惧。“我会不会被淹死？”我心里默默地想着。爸爸把我拉上来的时候，我就像泄了气的气球，不敢再靠近河里。老爸又气又好笑，我对我严肃地说：“还记得你的座右铭‘坚持就是胜利’吗？”听了爸爸的话，我突然沉思起来：“要是这点小事都干不好，以后长大怎么立业啊！”。我马上站起来，接着继续游。爸爸一看，觉得我的动作不对，马上就来帮我矫正了姿势。我听到爸爸说：“要保持冷静，身体保持平衡，双手、双脚要同时滑动。”但我每次都是屡战屡败，过了一会儿，我渐渐向前游去，我边游边叫：“我学会游泳了！”爸爸看着我，欣慰地笑了。

“坚持就是胜利”！它永远是我的座右铭。

**挑战自我游泳作文600字16**

“好消息！好消息！鲨鱼王国游泳比赛开始了！”众鲨鱼一听，非常兴奋，鱼贯而入，涌向鲨鱼王国游泳馆。

游泳馆内热闹非凡。两位运动员——垂头鲨和虎鲨，正在积极的进行着热身运动。随着扁鲨一声“预备——”,两鱼便一动不动，全神贯注，蓄势待发。“叭——”发令枪响了，两鱼顿时成了两艘一艘小快艇，飞一般前进。“加油，加油……”加油声响成了一片20分钟过去了，里终点线愈来愈近了，只见虎鲨一个快速冲浪，“噌”的一下到了终点。场上顿时欢呼雀跃，掌声雷动，有的献\*\*鲜花有的在不停地拍照……

啊！我赢了！虎鲨得意极了。哼谁有我棒?

从此以后,虎鲨再也不在乎练本领了。每天吃饱喝足之后就欣赏奖杯奖章了.身体也因为只吃不练,而变胖了。垂头鲨呢？自从游泳失败后，他一点也没有气馁，而是每天坚持锻炼6个小时的游泳训练，从不怕吃苦，也从不叫苦，虎鲨见了嘲笑他：“喂，手下败将，练什么连，有本事的人是我知道吗？”垂头鲨听到了，淡淡一笑，道：“你看着吧，我会成功的。”

又一次游泳比赛开始了。垂头鲨和虎鲨又一次成了对手看见垂头鲨跃跃欲试的样子，虎鲨的嘴翘\*\*天。随着发令枪“叭”的响声，两鱼奋力游去，可虎鲨奇怪的是，无论他怎么努力，他那又胖又蠢的身体就是游不快。只能眼睁睁地看着垂头鲨灵巧飞快地前行，最终取得了冠军。

同样是鲜花，同样是掌声，它怎么就不属于自己了呢？虎鲨沮丧地想。这时，垂头鲨游过来，友好地握着他的手，说：“这都是你不思进取，骄傲自满的结果。让我们一起努力吧。你记住‘虚心使人进步，骄傲使人落后’。”

虎鲨难过地垂下了头。

游泳作文600字10篇（扩展4）

——我学会了游泳的优秀作文600字10篇

**挑战自我游泳作文600字17**

我的人生中有许多的第一次，我的人生似一片沙滩，而许多的第一次似点缀其中的贝壳，撒着星星点点，它们华丽而平淡，特别而无奇。对于我来说，它们都是珍贵的。

第一次游泳就是其中一枚含着珍珠的贝壳，这珍珠并不华丽，洁白无瑕，却满载属于我的美好回忆。

我的脑海里浮过各种想法……飘散的思绪逐渐拉回，我却迟疑着不敢上前。这游泳池不算大，但是人很多，如同一口巨大的铁锅里翻滚着许多饺子，令人“望而生畏”。我的脑海里有两个小人在对峙着一个小人说：这里人这么多，怎么游泳！另一个小人说：游泳在于尝试。那个小人顿了一会儿，默默地举起白旗，胜负已定。当然，真正的原因——我是个名副其实的“旱鸭子”，怎么下水！只好套上游泳圈，小心翼翼地抓紧扶手，颤巍巍地走下泳池的台阶。啊！这水真冷！我慢慢适应这种温度，双脚挨到了地面，水只挨到了我的肚子。我一步步地走向深水区。“这里人真多！”我再一次发出感慨，似乎忘了自己身处深水区。话音刚落，就使劲地咳了起来，我被呛了一口。旁边的人潜泳、仰泳、蛙泳，蝶泳……各种姿势的都有，看得我眼花缭乱，不知所措。这时，看到一位3岁左右的小女孩欢腾着从我身边游过，“没关系”，我这样安慰自己，“学会仰泳就行了。”

在爸爸的指导下，我翻了个身，双脚拍打着水面，尽量不溅起水花，却只是无用功。我急了，手也加入了“行列”当中，嘿嘿，有效果了。我在原地打转了，可这不是我想要的结果。爸爸让我平静，不慌不急。在多次失败的尝试之后，套着游泳圈的我能逐步掌握了向前“驶去”的方法，这一次小小的成功让我欣喜若狂，“也许下次我能脱下游泳圈了。我喜滋滋地想。

学习游泳只是一种过程，从不会到会的过程，就如人生一样，我们从不会走路到爬再到蹒跚行走，这也是一种过程。从过程中，体会这件事的不易，更加努力地学，坚持不懈，总能品尝到喜悦的滋味。

**挑战自我游泳作文600字18**

在偌大的游泳池中，我像一条小鱼在\*\*自在地游动着，双臂激起朵朵白色的水花，脚蹬的老快。而谁又能想到，在几天前，我还是个看到水就发“心脏病”、根本不敢下水的“旱鸭子”呢！

还记得第一次来游泳馆时，只听见人声，笑声，浪花生聚成一片，成了一首非同寻常的交响曲。那里的小朋友一个个技术非凡，在水里窜来窜去，像小鱼，又像在天空中翱翔的海燕。我看到此场面，不由得喜欢\*\*游泳，燃起了我学习游泳的热情。

换好游泳衣的我，在妈\*\*带领下来到了游泳池边。这时，我不由得打起了“退堂鼓”，妈妈看出了我的心思，于是说：“如果做任何事，遇到一点困难就放弃，那还怎么当个男子汉呢？”听了妈\*\*话，我终于鼓起勇气，下了水。

妈妈在岸上给我做指挥。她一边说，一边比划：“先把身子挺直，把脚收起来，再蹬出去，再收拢。”我一边游，一边照妈妈笔画的去做，才游了不到1米，我的身体就沉下去了。我喝了好几口水，灰心了。说：“我不学游泳了，太难了！搞得我喝了好几口水！”妈妈说：“贝贝，不能半途而废，你已经游了半米了，加油！”于是我擦擦眼角，继续游。

终于，我掌握了游泳的技巧了！一米，两米，三米，五米，六米……终于，我学会游泳了！我欢呼雀跃，手舞足蹈，妈妈也为我鼓掌。

我学会了游泳，也懂得了一个道理：只要你想，你愿意，没有什么河流过不去，也没有什么山川爬不上来！

游泳作文600字10篇（扩展5）

——游泳课作文300字10篇

**挑战自我游泳作文600字19**

午后,火辣辣的太阳炙烤着大地,知了在树上“知了、知了……”地叫着，花草树木都热得耷拉着脑袋，但我却兴致勃勃地去城东体育馆游泳了！

游泳馆里可真热闹啊!大人、小孩都在泳池里欢乐地嬉戏着。我也迫不及待地一个箭步跳入水中。这时，就听到陈老师大声地对我说：“正阳，今天我们来游50米！”“啊！50米！那可是一个长长的泳道啊！”我有点不敢相信自己的耳朵,可陈老师二话不说就把我带到了泳池的最顶端。

笔直的泳道好像在对我说：“正阳，加油，你一定行的！”只听陈老师一声令下，我就像一支离弦的箭，飞快地游了出去。我双手

**挑战自我游泳作文600字20**

妈妈曾经对我说游泳是一项生存的本领，于是就一直希望我去学游泳。后来看到班里很多小朋友都在学游泳，我也就让妈妈给我报了一个游泳班。

那天妈妈把我带到游泳池边，我想：嘻嘻，游泳多简单呀，泡在水里刨几下就好了，还挺有趣的呢。

正式开始学游泳了，第一课教练让我练习学憋气。我想：憋气有什么难的，不就是吸一口气嘛。我按照教练教的方法把头埋进水里，可不到三秒我就把头冒了起来，那水直往我鼻孔里钻，呛得我直吐水。我又试了几次，结果都是一样的，我有些不情愿地对教练说：“太难受了，我不学了。”当我说完这句话的时候，教练二话不说，就把我的头按下水里，接着按了好几下，我感觉换气也不那么难了。时间过得很快，一个上午就过去了，教练宣布下课了。

后来，我就一直坚持学习，其中，最难的就是最后一次课，要取下浮板在一米八的深水池去游泳。来到深水池边，我的心里像藏了一只小白兔一样“扑通扑通”地跳个不停。当准备排队下水的时候，我排在最后，正当我想逃避的时候，妈妈仿佛看透了我的心思，走过来对我说：“宝贝别怕，你只要按教练昨天教的动作，就不会沉下去！就算沉下去了，教练会来救你的，千万别怕，做什么事只要有勇气有毅力，你就会成功的。”听了妈\*\*话我心里踏实了许多，但还是有点儿心虚。但也只能硬拼了，终于轮到我了，我跳下水，按教练教的动作游了几下，虽然动作不规范，但还是被教练夸了我好几句，心里美滋滋的。

现在我总想起妈妈说的那句话：做什么事只要有勇气有毅力，就会成功。

**挑战自我游泳作文600字21**

看到哥哥会游泳。我很是羡慕，也想学。想利用暑假的时间学会游泳。

那天我带着游泳的用具，高兴的来到游泳馆，到游泳馆一看，水清澈极了，一眼还可以看到底呢。这更坚定我的决心要把游泳学好。这时教练过来先让我在浅水区里做深呼吸，我小心翼翼的下水，刚进水心就慌了，害怕会呛到自己，可是看到别人都做得到。所以我还是把头伸进水里，还没等我想好。咕咚咕咚的就呛了好几口水，也咽下了不少水。当我第二次准备吧头放进水里的时候，教练走过来对我说：“止住呼吸，定一点。不要慌.\_我再次把头放进水里，止住呼吸，定，心想不害怕 我不怕。”就这样我成功的做好了水里呼吸，教练表扬了我两句，心里美滋滋的。

这时教练叫我做腿的动作，他先给我做了示范，我模仿他的样子，翻掌，蹬腿，收回，可是做得一点都不规范。教练耐心的教我怎么做。直到我做好为止，我拿着水板。下水做动作，可是水里比岸上还要难千百倍。岸上看起来很轻松的动作，到了水里感觉腿就好重，

紧接着，又要学手的动作，似乎很简单，我一会就学会了。教练从我背后抽出一个水板，让我去水里游，这时我按着学过的动作，一小步一小步向前游，虽然很慢，但是我相信只要功夫深，铁棒也可以磨成针，嘿嘿心想我第一次就可以做好这样游，

以后一定比哥哥厉害。

**挑战自我游泳作文600字22**

暑假到了，妈妈给我报了游泳班。第一天，我们来到博士路北口田亮阳光的游泳班。我们\*\*三楼，老师们把我们学游泳的学生分成一组一组的，我是第十组的，我们的老师是一个高个子的女老师。就这样，我开始学习游泳。学游泳的学生换衣服时分男宾和女宾，也就是男生进男宾，女生进女宾。我应该进男宾，因为我是男生。换完衣服大家都进了游泳池。老师让我们把拖鞋靠墙放，东西放在窗台上。然后老师开始教我们学游泳，第一天是学习憋气和漂浮，我戴好潜水眼镜跳进游泳池，把头埋在水里练习憋气，我一点都不怕水，因为原来妈妈带我到海泉湾和海边玩的时候，我就喜欢憋着气把头埋在水里，所以我很快就会憋气了。练习漂浮，就是双手扶着池边，身子\*\*的，飘浮在水面上，我按照老师的每项要求做了，我们组共有十个人，其中我、两个大个子和123四个人学得最快，老师就让我们四个人\*\*活动去了，其他人还在继续练习。

从第二天开始，老师教我们学习蛙泳。她给我们每个人发了一块海绵手板和背板，手板拿在手上，背板背在背上，先练习蛙腿动作，在老师的帮助下，我学会了打水和夹水。然后老师教我们蛙手的动作，最后是蛙腿和蛙手配合练习，就像青蛙那样在水里游来游去，我虽然感觉很累，但为了快点学会游泳，我努力地坚持着。老师还教我们唤气，有点难，水总是会呛到我嘴里和鼻子里，很难受，可老师总是鼓励我们说，学游泳的时候灌几口水是正常的，一定不要害怕，要坚持。

第九天的时候，我就可以卸掉手板和背板了，我可以在水里\*\*自在地游泳了。爸爸、妈妈看我学会了游泳，非常高兴，我自己也很兴奋，这次学习游泳，我克服了很多困难，锻炼了身体和意志。

**挑战自我游泳作文600字23**

暑假里，我跟着爸爸学游泳。

第一天

我由于怕羞，不敢脱衣裳，但妈妈说游泳是男孩子必学的技能，想到这儿，我就大胆地脱了衣服带上游泳圈下了水。

哇！水好清凉呀！我在游泳圈里乱转，爸爸让我手动一动，我就学着青蛙的样子开始游，“怎么不动呢？”我问爸爸，爸爸说：“游泳圈把你身体挡着，你用力也不够所以动不起来。”突然，我发现因为水流的原因，自己在慢慢漂向深处，于是我用力拨水往回游，可是不行，就向爸爸求助，爸爸推着游泳圈把我扶了回去。最后，爸爸让我学着在水里憋气，我把头伸进水里，憋了不到两秒钟，水就进鼻子里了，啊！我伸出头，水进鼻子里真是“好滋味”呀！那种难受，我简直无法形容。

第二天

我再次下了水，又找回了第一天的感觉，哇！好舒服！看着爸爸像鱼一样地来去自如，蝶泳、蛙游、\*\*泳，还在水里憋气，然后让我数数，太棒了！40多秒！我也要加油，我用尽全力地学蛙泳，能向前游了，爸爸让我取下游泳圈，怎么说我也不取，爸爸没办法上岸休息了。我呢，在猛力往岸边逆流而行，游了好一会儿，只向前了一点儿，我也已经累得不行了，趴在游泳圈上休息，爸爸只好把我拖\*\*岸，我上岸时有点儿晕，感觉手还在拨水一样。

第三天

爸爸告诉我，蛙泳的动作就像青蛙在水中的动作一样。我取下游泳圈，抑制住心里的恐惧，沉住气，把每一个动作都做得很到位，心\*气和地吸气，呼气。不知不觉，我已经游玩了一圈，感觉还意犹未尽。

功夫不负有心人，经过几天的奋斗，我终于学会了游泳。游泳真是件令人高兴的事！

**挑战自我游泳作文600字24**

今天天气晴朗，妈妈提出带我去游泳以锻炼身体，我疑惑不解，现在可是冬天，妈妈看着我的样子，说：“不敢了吗？”“哼，我怎么可能不敢呢？”我爽快地答应了。

妈妈开着车，不一会儿就来到了游泳池边，我换上泳衣，戴上了泳帽、泳镜，做好了预备动作，准备下水了，游泳池里喟然有空调，可还是有一股冷风从空中往我身上窜。我进了泳池，池里的水经过热已经成了温水，我开始在水中游起来，此时我的身体泡在水中，可头和手却露在外面，原本沾在手上的温水现在已经变冷，一阵微风吹来，我的手冻得瑟瑟发抖。

我把全身潜入水中，可这只是暂时的，我刚从水里起身，全身便冻得通红，真受不了啊，我向泳池的边缘游去，正想爬上岸去，只见妈妈也已经下来了，她的手臂冻得通红，可还是一个劲地游着，妈妈看见了正要往身上披浴巾的我，笑着对我说：“哈哈，才游了不到十分钟你就不行了啊，我真是把看得太厉害了！”在妈妈的嘲笑下，我似乎忘记了刚才感受到的冷，硬着头皮对妈妈说：“谁说我不行了，我只是累了，想先休息一会儿。”我再次进入了水中，这次我换了一种姿势，我把整个人几乎都埋进了水中，开始游起来，果然比之前容易多了，妈妈见我下了水，朝我游来，“我们比一比吧。”妈妈说。“比什么？”我期待地看着妈妈。

妈妈看着我，说：“你这个小傻瓜，在游泳池里面还能比什么东西？”我和妈妈一起来到了泳池的一边，请了一个人当裁判，我们准备好后，裁判发出了开始的指令，我和妈妈便奋力向对面游去，才游了不到50米，我便觉得喘不过气来，我脚上手上的动作变得吃力，我觉得自己正在慢慢下沉，此时，妈妈已经领先了我数十米，我顿时有夜车的念头。“不行，就算输我也要游完全程。”我挥动着沉重的双臂，终于游完了全程，妈妈表扬了我坚持不懈，我的心里像吃了蜜一样甜。

今天让我明白了，只要坚持了就是胜利。

**挑战自我游泳作文600字25**

盛夏季节，酷暑难耐，地上就好像下了火一样，热气蹭蹭、蹭地向上冒。人们都躲在空调房里，不敢出门，生怕这毒辣的太阳把自己晒化了，我也不例外。

一天黄昏时候，天气渐渐的凉了下来，爸爸提议带我们去路桥游泳，我心里别提有多高兴。三那两下子，就冲上了车，很快就到了目的地。

体育馆门口挤满了人，排了好久的队才买到票，还买了游泳圈。便和妈妈分开了，毕竟男女有别嘛！我还是第一次见这么大的游泳池，换好装备后，便迫不及待地跳下水去。那当时的心情只能用一个字形容“爽”。

我不会游泳，套着泳圈在浅水区里走来走去，很羡慕那些会游泳的小伙伴。我便向爸爸提出要求：“爸爸，你能教我游泳吗？”

“好哇”

我心里特别的高兴，来到爸爸面前。他先向我做了完整的示范。“游泳挺简单的嘛！”我嘟囔着，迅速脱掉游泳圈，学着爸爸刚才的样子。谁知道，刚接触水面，就喝了好几口水，呛得我喘不过气，但是我并没有因此而放弃。

爸爸看穿了我的心思，便对我说：“做任何事都不要心浮气躁，游泳是方法的。”爸爸又给我示范了一次慢动作。我点了点头，准备第二次尝试，刚入水就连着喝了好几口水，水从鼻子跑出来，怪难受的`。心中有些愤怒，用手奋力的拍打着水面发泄。

爸爸来到了我身边，对我说：“记住，手要拍水，一只手上，一只手下，像电视里的运动员那样去游，脚要不停的向后蹬。这样才能游得好。”听了爸爸的指导，我便运用他教的方法，开始了游泳，每当我没力气时，便吸一口气，还在心里想：我一定能游得很好的。果然大有长进。

时间不早了，我们一家三口都坐上了回程的车，回家了。这一天，我学会了很多，因为我终于从旱鸭子变成了真鸭子了。

**挑战自我游泳作文600字26**

暑假的一天，妈妈在小区给我报名学游泳。

第一节课，教练首先教我学憋气。先吸一口气存在嘴巴里，再慢慢地沉到水里憋气两分钟再上来。这样的动作反复练习，这一步我觉得很简单，很快就学会了。接下来学蹬腿。教练叫我们先趴在游泳池的围墙上练习，练好了再下水游。我开始在上面练的很好，可是一下水我就紧张，我的腿就开始乱蹬了。教练就一直在旁边鼓励我，我也很努力地学习，终于学会了，教练给我一个游泳板，教练教我用游泳板的方法：先抓住游泳板的两只角，再吸一口气，然后蹬腿。就这样我可以拿着游泳板往前游了。接下来就要放开游泳板了，不能老是依赖它。教练拉着我的手往前游，游几下就试着慢慢放开手要我自己游，可是我胆子太小了，教练刚要放开手的时候，我紧张极了，紧紧抓住他的手不放，这样练习了很久，教练也一直鼓励我，一天，我终于放开了教练的手，可以自己游了，我心里很高兴，教练也很高兴的说：“你真棒！”听到教练夸我，我也有了自信心。最后要学换气了，首先把手臂伸直往前游，脚蹬两次，手臂向后划一次，头就要伸出水面换一次气。刚开始的时候我每次一换气就要往下沉，就不能继续往前游了。后来经过我反复刻苦的练习，我学会换气了。我可以一口气游二十几米了。

好开心啊，我终于学会了游泳，下次我就可以和姐姐比赛了。

**挑战自我游泳作文600字27**

今天，妈妈带着我去海滨游泳，我高兴地一蹦三尺高，急忙收拾东西乘车来到海滨浴场。 一到海滨浴场，我就换上泳裤，迫不及待地奔向大海。哇，大海真是宽广无边，我就像沙滩上那一粒沙子，置身于广阔的大海里。那滚滚的波涛，那朵朵绽开的浪花，那正在嘻耍的人们，那一个个披着黑衣的救生圈，那一艘艘行驶着的水上摩托，构成了一幅五彩缤纷的大海。正当我想得入迷时，一阵海浪向我袭来，我没注意，一不留神，被海浪冲了个顶朝被海浪冲了个顶朝天，一股股咸得要命的海水冲进我的嘴巴。人家说扫把星扫走人们的快乐，扫来人们的烦恼。我现在遇上了一股扫把水，扫走我嘴巴里的甜，扫来一大堆得咸，真是倒了八辈子的霉了。

突然，又一阵海浪向我袭来，我灵机一动，猛得往上跳，呼，过了。接下来，就投入到紧张地与海浪搏斗的时候了。我有时海浪一来，我就钻进浪里，憋住呼吸，可是海水还是一个劲儿的往俺嘴里钻，好像我的嘴巴就是它们的家似的。有时海浪一来，我就站起来，有手顶住海浪的袭击，有些时候实在是顶不住了，只好用脚踩住，尽量被浪涌得距离少一些。有时就趴在救生圈上，用救生圈的浮力在海浪来时把我举起来。有时浪太大了，就使出一个必杀技，而且还被列入36计里排老大呢，那就是跑！没听说过三十六计走为上策吗，我就跑到海滩上海水冲不到的地方，躲过去。经过一番苦战，敌人还是顽强不屈，不断地向我方进攻。而我方已经连续作战2个小时，而且粮食短缺。饿都快饿得不行了。最后，我们做出了一个非常好的决定——撤退。 最后，我们随着呼呼得海浪声，啪啪得拍打礁石声，人们的欢笑声，恋恋不舍地离开了海滨浴场，离开了大海妈妈的怀抱。

**挑战自我游泳作文600字28**

“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。

**挑战自我游泳作文600字29**

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!

**挑战自我游泳作文600字30**

自从三年级的那年暑假我学会了游泳，游泳就成了我最喜爱的运动，现在游泳成了我的拿手好戏。

整个暑假，我每天都要去游泳，在水里，教练教的游泳技能我运用得娴熟自如，得心应手，我就像一尾快活的鱼儿，自由自在地在水里嬉戏，玩耍，时而收，时而翻，时而蹬，时而夹，花样百出，让人眼花缭乱，赢得看的人一阵阵喝彩声。每当这时，我觉得自己就像在舞台上表演一般，我的内心轻松又快乐。

记得暑假的一天，我和老妈来到游泳馆进行PK。“预备～，开始！”随着老妈一声令下，我一马当先，奋力游了起来。可姜还是老的辣，妈妈很快追上并超过了我。我不甘示弱，拼命划水，身旁、身后激起了很大的浪花。不料，我呛了一口水，差点连眼泪、鼻涕都流出来了。但一想到比赛，我拼命忍住，奋力向前追赶，一会儿“蛙泳”，一会儿“蝶泳” ，一会儿又“自由泳”，把所有的招数都用出来了，但离开老妈还是有一段距离，只能望其项背。最后我狗急跳墙了，开始手脚并用，拼了命地往前游，近了，更近了，我信心倍增，张开双臂更加卖力地往前划水，就像开足了马力的小船，风驰电掣般的地往前冲。没过多久，我超过了妈妈。最终，我胜利了！那时，我的心里乐开了花。妈妈抱着我向我竖起了大拇指：“你真棒！未来的游泳健将！”

游泳给我带来了自信，带来了成功的喜悦，我越来越喜欢游泳，慢慢地，游泳成了我的拿手好戏。

**挑战自我游泳作文600字31**

为了中考加试，有许多同学都无可奈何地选择了游泳，趁着这个暑假去学习游泳一边应付考试。

体育，对我来说是弱项，跑步800米要得满分简直是比登天还难。于是，就和几个同学商量着去学游泳。

到了那天，我们几个同学早早地就来到了学游泳的地方，换好衣服后，便一起走了进去。里面的温度和外面相差很大，特别暖和，正当我为此感到欣慰时，一下水，“天哪，好冷！”我不禁大叫起来，水打在身上又冰又冷，浑身都起了鸡皮疙瘩。这时我才想起来老师刚才说的下水前要泼点水在身上，可是为时已晚了。过了好久，身子才渐渐缓和了过来。

正当我们在水里待着，不知所措时，一位老师严肃地走了过来，只听他说道：“先练憋气，把头浸在水中，我给你们计时。”“啊？不会吧。”同学说道。老师有立马回答道：“这都不会还学什么游泳，不要呼吸就行了。”看着这老师严肃的样子，我们都知道他不是好惹的，只好向温驯的小羊一般任凭摆布了。哨子一吹，我们就开始憋气了。没过三秒，我就把头抬起来了，然而我的下场当然不会好看，老师几乎是用吼的：“干嘛呢你，重新来！”然后又猛地把我的头压回了水里，于是我只好硬撑着憋了十多秒。

过了几分钟后，老师把我们带到了深一些的地方，让我们把身体浮起来。他的话音刚落同学们就开始窃窃私语，我不仅感叹这进度之快，真是折磨人啊。

老师教我们技巧后，我们就开始练习了，可是我和几个同学们都有些不敢，只是一直傻呆呆地站着，这时老师又恶狠狠地说道：“你们是来这度假还是泡澡啊，还不快点做！”于是我们便惊恐地练了起来，可一开始，没明白要怎么浮，脚总是一直踩着底，一不小心还会喝水，但在老师的百般“刁难”下，悟出了一些。最后，当我真正浮起来的时候，觉得特别神奇特别有趣……

随着一阵拉长的哨子声，我们结束了第一堂课。即使这过程很痛苦，也呛了很多水，但在我们有所收获时候便有一种莫名的自豪感，这也是十分值得庆幸的。

**挑战自我游泳作文600字32**

暑假热浪滚滚，酷暑难耐。但是我们小孩子却非常喜欢暑假，因为我们可以吃清凉的冰淇淋，可以像鱼儿一样畅快地游泳。

今年，我要学会一项新技能——自由泳，因为妈妈早早地给我报了游泳班。7月5日晚上6：30时，我准时来到训练地点，自由泳课开始了。第一节课我们学的是在水上漂。第一次听到“水上漂”这个词儿是在电视剧中，我看到那些武林高手在水上轻松地走路，简直是羡慕、嫉妒、恨。可我们的“水上漂”不是真正的在水面上走路，而是在水底自如地走路。这听起来很简单，但是实际操作起来并不是那么简单，因为水有浮力和阻力，我们走起路来像企鹅一样摇摇摆摆，有趣极了。第一节训练下来，我浑身酸痛，回到家一下子扑倒在沙发上起不来。

第二节课我们学的是打腿，所谓打腿就是利用膝关节到小腿在水面上快速地打出水花，从而造成推力，快速前进。起先我觉得打水最有趣了，我们几个皮孩一边打水一边嬉戏。可这情景被严格的教练发现了，他罚我们每人打水100下，还要打出水花来，唉，第二节上完，我的脚酸得像灌了铅块似的抬不起来。

第三节课我们学的是划水，划水就是双臂依次划出水面，造成水花。我的右手先在水中划一个半圆，再在空中划一个半圆，紧接着是左手在水中划半圆了。教练还没有讲完，我就开始在水中练习起来。虽然，这理论听起来似乎简单，不费吹灰之力，但是做起来实在太难了，我经常手忙脚乱地乱划，教练说：“这哪里是自由泳，简直就是狗刨样。”我真觉得学游泳不是一件简单的事。

就这样，一天天过去了，我把所有的基本要领都能连贯地运用了。夏天，我就成了一条神气的“小飞鱼”了。

**挑战自我游泳作文600字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。

**挑战自我游泳作文600字34**

今天阳光明媚，我、小雨、王希文、元君姐和贝贝到我们学校游泳！

我已经近一年没游泳了，今天的天气很好，正好适合我们游泳！我怀着紧张的心情来到了游泳馆旁边！我们学校的游泳池很大，我们女生去更衣室去换衣服，然后下水。

水还不算凉，我么很快的适应了水下活动！我们比赛谁先游到头！我们很快接二连三的出发了，王希文游的很快，想箭一样的冲了出去，我和小雨紧跟其后，元君姐在第三，贝贝在最后！游着游着，我们渐渐拉开了距离，还是王希文遥遥领先，我在他后面紧追不舍，小雨在后面游，也没有放弃的意思！我们很快到了深水池，贝贝在后面傻了眼，因为她很害怕在深水池里游泳。所以，他很快的退出了比赛！

比赛还在进行，王希文马上要到终点了，我加了一把油，冲了上去。游着游着，我一看，王希文没影了！奇怪，正想着，王希文的脑袋从水上窜出来，到了终点！我很生气的蹬了两下腿，也到了终点！小雨慢慢的游过来，得了第三，元君姐第四，贝贝犯规！

往回游得时候，一开始还是王希文领先，贝贝一看我们回来了，赶紧往回游！他她游得很慢很慢，不一会儿我和王希文把她追上。我俩一直不分上下。结果，我不知被谁拌了一下，手就晚摸了重点一下。跟刚才的名次一样：王希文第一；我第二；小雨第三；姐姐第四；贝贝犯规！

我们累的气喘吁吁！后来，我们开始玩了。姐姐单独一人在泳池里游来游去。一共游了38,9个来回以后，我们决定，每周六上午都来游泳！！！！！

**挑战自我游泳作文600字35**

我家有一只可爱又迷人的小猫咪，它的与众不同之处是游泳。猫咪大多数都惧怕水，然而我家的猫咪不但不怕水，它还会下水捉鱼呢。它长着一双尖尖的耳朵。和一张会微笑的嘴巴。它全身比较肥胖，像一个蓬松的绒线球儿在地上打滚，也像一个皮球，能窜能跳。

我家猫咪会游泳的原因是因为我激发了它。它第一次游泳那天是我在电视上看《荒野求生》里讲到：人在危险情况下，困难会激发人潜意识并完成一些平时看似不可能完成的事这个知识让我知道了潜意识的重要性，我担心我家的猫咪在落在水里不会游泳，被淹死了怎么办？节目萌发了我训猫游泳的计划。

我带着它去了深深的小溪旁边。它被这陌生的环境给蒙住了似的，我在它不注意之间，忽然踹了它一脚，它掉到了水中，它“喵喵喵“地叫着，四肢扑打着水面，溅起了一阵阵浪花。我心里急起了一个疙瘩，想着，它会不会真的被淹死啊？我陷入胡思乱想中，眼看它的脑袋已经渐渐陷入水中，我吓坏了，赶紧脱掉衣服准备跳入水中去救它。我刚刚进入水面那一刻，它的脑袋突然冒了出来，它好像在耍我一样，我二话不说直接游回岸上。

当我上岸穿好衣服再瞅它时，它好像没有力气游泳了，忽然就被溪水冲走了，我在岸上飞奔准备施救，幸好前面有一个树枝拦着它，救它一命。这次我可吓坏了，只好取消这次游泳计划，另寻机会下次进行。第2天我把它带到公园里玩儿，它看见了湖里的小鱼小虾，突然一个跳跃直接钻了进水去，似乎它拥有了上次游泳的经验，今日就主动出击并捉到了一只小鱼，它游上岸来，把鱼摆摆放在我面前邀功呢，打滚儿，撒娇卖萌的表情把我给高兴坏了。我赶紧帮把它捉的小鱼放了，为了鼓励它游泳成功，我把它带到市场买了一条小鱼，奖励给它吃。它还不停的对我磨蹭磨蹭以表快乐呢！

我爱我们家的小猫，也爱它勇敢无畏的精神，我愿意对它进行无时无刻的关爱，但是，我也会对它苛刻严厉，让它不断获得新本领。

**挑战自我游泳作文600字36**

本学期刚开学，老师就告诉我们了一个坏消息，第13周要学游泳。

我一听到这个消息，犹如晴天霹雳。万一班上只有我不会游，那可多丢脸啊！而且我又怕水，万一我被淹了、呛了，那多可拍啊！

就这样，我带着忐忑不安的心情走进了游泳课的课堂。“排成一队。”老师说：“会的人到前面来，不会的原地不动。”接着，我左看右看。呀！好多人不会呀，这下我才稍稍放宽心情。

下水了，我才跳进水里，就觉得冷飕飕的，幸好做了热身运动，要不然，我就要变成冰块了！

做完运动后，老师说：“潜水三次。”我想：潜……潜水三次！我没听错吧？接着，我左看看右瞧瞧，只见，大家的头都闷下去了。我也无路可退，只好选潜水这条路了。我深深地叹了一口气，心里默数“一、二、三”后，把眼睛闭上，屛住呼吸，头猛地扎进水中。啊！真是不可思议，我第一次潜水竟然成功了，没有被呛到呢！一会儿，我做完了三次潜水，心中又开心又害怕，不知道下堂课干什么？

游泳课虽然可怕，但也有一种说不出来的有趣！

**挑战自我游泳作文600字37**

星期一上午，我们期盼已久的游泳课终于开课了，我心里既紧张又兴奋。

在姜老师的带领下，我们携带着游泳的所有装备，兴高采烈地来到了\*\*\*游泳馆。

换好泳衣，来到游泳池旁，教练就带着我们做起了热身运动。之后，我们兵分两路：会游的在大池子里面自己练习；不会游的在小池里面跟教练学习。

首先我们会游的一组在大池岸边做打水练习。溅起的水花一次又一次的落到了我的身上，不出几分钟，我就变成了“落汤鸡”。

接着，教练让我们到水里自己游。顿时，泳池里水花四溅，同学们泳姿各异，蛙泳、\*\*泳、仰泳、蝶泳，应有尽有。

在水里的感觉真爽！我的双手不停地向前划动，两脚不停地往后蹬水。时而蛙泳前行，时而仰泳推进。我一会儿像一条\*\*自在的小鱼，独自游曳；一会儿又似一条灵活的小水蛇在同学间穿梭，与他们相互追逐、嬉闹。

时间过得真快呀！大家游得正欢的时候，教练说：“该上岸了。”于是我们跑到更衣室冲了个热水澡，换好衣服，恋恋不舍地离开了游泳馆。

**挑战自我游泳作文600字38**

游泳是一项十分有益的体育运动，不但能提高机体的免疫力，还能锻炼身体。今年暑假，妈妈给我报了游泳班，让我喜出望外。

我满怀憧憬的开始了第一节游泳课，首先是教练先让我套上游泳圈，然后他双手扶着我，让我慢慢进入泳池，他说：今天练习憋气，要把头埋在水里，保持三秒。我在水里感到非常害怕，仿佛三秒比三年还要漫长。终于，结束了，我浮出水面，呼吸到了新鲜的空气，感觉能\*\*呼吸是多么的幸福！这样的憋气我反复练了十几次，这时，教练说：接下来我来教你陆地练习动作，掌心由内向外划动，手掌的手指要伸直，这样的目的是减少水的阻力。屈膝伸腿，瞪水时由腰部和大腿发力，以小腿和脚底向外瞪，直到双脚并拢伸直。这就是蛙泳的基本动作，光听起来就觉得好复杂，做起来更难，现在我的心情彻底成了灰色。

接下来的几节课都是先练动作，再下水，让我感到枯燥乏味，觉得游泳实在是太难了，怎么都学不会，也有点不想学了，这时妈妈对我说：不是谁开始都会的，只要你不断的练习，熟能生巧，你一定能学会的。于是，每天在家里练动作，渐渐地基本动作都掌握好了。

而我的转变是从第七节课开始的，那节课，我下水后，一不小心，整个身体不小心倒了，我大声喊：救命！救命！这时，教练下水扶住了我，亲切地说道：不要害怕，我会扶住你的。霎那间，我不害怕了。之后的几节课，我学得特别快，到结束的那节课，已经彻彻底底会游了，并且，我感觉到了开心，以前特别不想上课，也觉得时间特别长，现在急着想去，而且还感觉游不够。

人生的道路并不\*坦，有一道一道坎，这些坎是一次次进步，走过每一道坎的人是克服了重重困难，才获得成功的人。

第一次学游泳

**挑战自我游泳作文600字39**

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。

**挑战自我游泳作文600字40**

只有经历风雨的洗礼，才能体味成功的不易。

上个暑假的时候，我在姑姑家玩。因为天气炎热，不能到外面玩。只能在家里看书或看电视。在这几天里，我开始不耐烦了，于是，我和妹妹吵着要出去玩。于是姑姑说：“要不我带你们去游泳馆报名，学游泳吧！”听了这话，我和妹妹欢呼起来。来到游泳馆，姑姑先给我们报了名，然后只等明天下午就可以开始练习了。

盼望着，盼望着，日子终于到了。我和妹妹穿上泳衣，来到教练面前。教练可真高大，脸上的神情似乎还有些严肃。教练带我们来到训练的位置，开始训练。

刺眼的阳光照在学员的脸上，几乎睁不开眼睛。教练先教我们一些简单的动作，我和妹妹也学着教练的样子做起来。这几天我们一直学这个动作。到了更难的动作――水中换气。这是游泳的关键。动作也开始增加，我反复做了几次都还不会，还一连喝了几口水。教练看我们并没有掌握，就一个个的指点。然后我开始有一点点思路。教练叫我们回到家做100个这样的动作。我和妹妹回到家，洗完澡，顾不上一切，开始练习。直到练会。

第二天，教练让我们做一遍所有学过的动作。看我们掌握的不错，就对我们说：“明天测试。”听了这话，我有点慌，回到家一晚上都在学，直到快睡觉。

到了测试那天，我和妹妹怀着忐忑不安的心情来到深水区，在教练的陪伴下，我才安心比赛。我刚开始很慌张，几乎忘记了所有的动作，最后才慢慢找回灵感，向前游。上岸时，教练对我说了一句：“不错，你通过了。”听到这句话，我开心得一天都充满精神，心里总带着的甜味。

学游泳，虽不容易，只要我们把大困难分解成小困难，并去战胜它，成功将会是属于你的。人生中的风雨虽然很多，但是只要我们努力克服，就会见到彩虹。

**挑战自我游泳作文600字41**

童年是一条小溪，清澈又明亮；童年是一棵小草，历经风吹雨打；童年是一片茫茫的大海，满载我们的欢笑和幸福。在这茫茫大海中有一件事最让我得意。

那年夏天，炎热的阳光照得我睁不开眼睛，烧灼着我的皮肤。我的头晕晕乎乎的，耳边不时有着嗡嗡的声音。

我穿着“紧身衣”和爸爸来到一个大馆子里，忽然扑通一声，我被丢进了水里，是爸爸推我的。我的脚用力的跺了几下，刚要喊救命才发现我的脚可以着地，随着爸爸也下来了，跟我说要教我游泳。

一开始爸爸只是教我抓住墙边学习踢脚，两个脚一外一内地踢，很有趣！我也骄傲的宣告爸爸，我已经学会游泳了。但是爸爸竟让我从墙隔五米的地方游过去。哼，游就游，我马上做好一副势在必得的样子，“一二三开始！”我奋力的向前游去，结果没游两下就沉了下去，爸爸赶紧潜进水里救我，超人爸爸一把抱住我往上游去，虽然我并没有什么大碍，但还是喝了几口“新鲜的水”，眼睛也不怎么舒服，我再也不敢口吐狂傲之言了。后来爸爸告诉我，游泳是要手脚合力的，顿时我的脸像涂满红色颜料一样，不仅红，还火辣辣的，我真想一头埋在水里。按照爸爸的方法，我练习了数次，终于学会这个动作，接着我要学下一个动作了。这个动作是要手一致向外划，双脚上下踢水，这次的我再也不那么掉以轻心了，全力以赴地练习。慢慢地，爸爸在我学的时候好几次偷偷放了手，我却浑然不知地继续练习着，等我回过神来，我惊喜地发现，我学会游泳了！

天边的霞光映红了整片天空，朵朵染了色的云儿互相依偎着，好像在喃喃自语地，低着头瞧着那个欣喜若狂的，在泳池边又蹦又跳的我。那个夏天，我学会了游泳！

**挑战自我游泳作文600字42**

夏日炎炎，游泳最爽。游泳不仅可以解暑，还可以多一项求生技能，是一个非常好的项目。

夏天时，太阳才一露脸，天地间便弥漫开无形的热气。而太阳，如金色的轮子轰隆隆滚动过来，直滚到人的头顶上时，天地间就仿佛起了火一样，热死人了。于是，我和妈妈去游泳馆报名学游泳。在岸上，我总以为游泳很简单，下水划几下就能游几米远，而现在真是完全不一样。

顺着楼梯，下了水，第一个困难便阻挠我前进的步伐。正值上午，没有太阳，水冰冷冰冷的，我便不敢动，那一动便是掉进了水洞里。下吧，又不会怎么样？顶多感冒！我劝说着自己，抓着墙壁走到了教练面前。他一开始，教我浮在水面上，我跟着教练的动作，放轻松往后一倒，但还是因为紧张而腿部下沉。但成功之后，感觉这也太好玩了，还能呼吸，像睡在一张极软的床上，舒服极了。

也正是这样，当我想\*\*\*时，身体好像被什么东西拉着，直沉下水底，我的鼻子嘴巴里全灌满了水，我双腿一瞪，挣扎着抓住梯子，露出了头，差点没把我呛死，哼！这破项目我不学了，搞不好就有生命危险。学吧，学会了也很实用的，吹牛就有东西吹了。学不学呢？嗯，还是学吧，人总不能轻言放弃吧。

我重新鼓起勇气，经过不断失败，渐渐总结经验，掌握游泳技巧以后，我终于学会了。现在的我，游个几百米来回都不成问题，连\*\*区，我也能游。

夏天快到了，你们如果想学游泳要去正规游泳馆哦！

**挑战自我游泳作文600字43**

放暑假了，爸爸妈妈说要带我去学游泳，我高兴极了，因为我要学会一个新的本领了。但是，我怎么也想不到，在学游泳的过程中我尝遍了酸甜苦辣，喜怒哀乐。

学游泳只有十节课。在第一节课，老师让我闷水，我在水里憋了很长时间。但是我不小心脚一滑，在水里摔了一个大跟头，让我在水里咕噜咕噜地喝水，喝地肚子鼓鼓的。这件事使我开始害怕了。第二节课，我只能憋气三四秒了，我怕又在水里喝水。但是，我憋气的时间太短了，老师只能把我的头按到水里去，可我还是不行。

于是老师把我带到深水区，把一把钥匙仍到了水底，让我去捡，但那里水深一米四十，我都无法站到底，怎么可能拿得到呢？但我也只能钻入水底试着去拿。可是拿不到，反而我倒又呛到了许多水。教练让我在一米三十的地方叫妈妈把钥匙扔下去，让我来捡。我钻到水底，好不容易才把钥匙捡上来，但是教练说要捡十次，这时我觉得这比登天还难，脑子里一片空白，没有办法，我只能按教练的要求，一次一次地做了起来。

一节课，两节课，三节课……好几节课都过去了，但我还是没有一点儿进度。直到了第五节课，老师很生气，她把我带到了深水区，让我一个人往前游，我害怕极了，心想：这的水怎么深，让我一个人往前游，我不沉下去才怪呢，我该怎么办呀？这时只听见老师严厉地说：“快点向前游。”没办法，我只能硬着头皮钻到水底游了起来。刚往前一点儿，脚和手都乱了套，不知怎么办才好，“扑通”一声，我一下子掉到了水底，喝了好多水。

教练把我拉起来，鼓励我不要害怕，不要紧张。教练教我怎么做，让我不要害怕沉下去，她说她会帮我的，这使我鼓起了勇气。我一次一次地进行练习，没过多久我终于能自己一个人在水里游了，而且不再害怕了。我高兴极了，因为我终于学会游泳了。

通过这件事，我明白了：做任何事，只要有决心、耐心和毅力就一定会成功。

**挑战自我游泳作文600字44**

今天下午，天气晴朗，我和三个小伙伴约好了去游泳。

到了游泳馆，妈妈和二个小伙伴的妈妈先是帮我们买了一个放东西的柜子，然后我们买了门票，就来到更衣室换\*\*游泳衣。

因为我和小伙伴都不太会游泳，所以，我们先来到第四个水不太深的泳池，先练习，我们几个带着游泳圈，我刚想游泳，不但没有游动，反而呛了一大口水，我急忙\*\*\*，有一个小伙伴的妈妈说，你要先学憋气，等你学会了憋气，就自然会游了，听了这话，我鼓气勇气，再次把头扎进水里，可是没有几秒，我就受不了了，妈妈鼓励我说：学什么都不可能一下子就学会的，需要好好练习，你一定会学会的。于是，我打消了游泳很简单一会就能学会的念头，耐心里学起了憋气，哎，学习游泳可真是不容易呀，每次钻进水里就会有水从耳朵流进鼻子里、嘴里，但为了能够象别的小朋友一样在水里尽情地游来游去，我还是忍受住了胸闷、喝水的恐惧和难受，渐渐地，我能憋一分钟了，身体也能从水里飘起来了，然后，我就试着用胳膊划水，用腿蹬水。虽然感觉自己在水里没有一点前进的感觉，可是当我睁开眼睛的时候，发现自己已经游了不短的距离。哈哈，我终于学会游泳了。小伙伴们也都有了不小的进步。

时间不知不觉地过去，我们已经玩到了一点多。这时候，妈妈她们让我们去吃东西，可是我们都说不吃，还要玩一会儿。然后我们三个小伙伴又去玩刺激的滑梯大闯关和冲气雪山，我们尽情地喜戏追逐着，很快，已经5点了。在妈妈们的多次催促下，我们不得不恋恋不舍地跟着妈妈她们离开这个水的乐园，不过，很快我们还会再来的，我相信我也一定能够学会游泳的。

**挑战自我游泳作文600字45**

每次看见别人在水中\*\*自在地游泳，我就会想到自己初次学游泳时的情景。

有一年夏天，我和妈妈一起\*\*泉游玩，看着一汪碧绿的池水，我迫不及待地跳了下去。惬意地在水里漂来漂去，快活得像神仙一样。可惜，美好的时光总是那么短暂。妈妈在岸边笑眯眯地对我说：“多大了，还像个小孩子一样，还要带着游泳圈，你该学游泳了。”我气极了，不由分说，扔了游泳圈，就往水里跳。谁曾想，不争气啊，一进水里就像“落汤鸡”一样，扑腾了几下，然后就一头沉了下去。还好水不深，我勉强站住了脚，想就此打住，可是妈妈还在岸上看着我笑呢。这样上岸太没面子了，我只好硬着头皮又栽进了水里。

我再次张着双臂，蹬着双腿，使劲扑腾，可是不到5秒，又沉了下去，还被呛了一口水。唉，怎么这么难呢？正一筹莫展的我忽然灵机一动，想起曾经看过的一篇教学游泳的文章，好像里面说过，要想学会游泳先要学会“憋气”。对，我决定先学“憋气”。

我先吸了一口气，然后憋住：5秒、10秒、15秒、20秒……我把脸憋得像茄子一样，最后下水闭气。经过我坚持不懈地练习，“憋气”终于被我练得炉火纯青了。

有了这个“憋气”的基本功，我要正式学游泳了。使劲回忆那篇文章中讲得步骤，我一手扶着岸，一手划着水，游着游着，我慢慢开始放开扶着岸边的那只手，试着游了一下，可惜又沉下去了。我再试了一次，结果依然不太妙，而且还又呛了一口水。我觉得一定是哪里有问题，狠狠地拍了一下水面，手掌传来火辣辣的痛。我想：难道是我的胳膊划得不够用力？我决定再试最后一次，哈哈，没想到竟然成功了！我开心极了，终于能在水里游来游去了，尽管就像传说中的“狗刨式”……

从这件事中，我领悟到一个道理：做什么事，都不能半途而废，要能够学会坚持不懈。因为只有坚持，才会取得最后的胜利。

**挑战自我游泳作文600字46**

今天，我们一家在上饶，那里有一条可以游泳的河，它叫信江，我小的时候经常在那里游泳。

现在是炎热的夏天，我和爸爸一起去游泳，因为妹妹太小，所以没有带她去玩。到了那里我看见了两家卖泳衣和泳圈的小店，我们在一家小店里买了泳衣、泳裤和泳圈。我和爸爸准备下水，这时，爸爸对我说：“太久没有游泳了，我还是去拿件救生衣穿上，你先下去玩吧。”河边有三四格台阶，我慢慢地下去，快到了水面了，我有点害怕，心里暗暗的想：“泳圈能不能载的动我呀！”我下水后觉得泳圈快沉下去了，我立刻爬回来岸边的台阶上。这时候爸爸回来了，我问爸爸说：“这游泳圈能载得住我吗？”“载得住。”我鼓足了勇气下了水，真的没事，我不害怕了，在水里游来游去，像一条小鱼。我和爸爸是第一个来的，慢慢的人越来越多了。爸爸准备游到对面的岸边再游回来，我也想一起游过去。可爸爸说：“太远了，小朋友的身体会受不了的。”爸爸还叫我坐在台阶上不要下水，没有大人看着很危险的。我坐在台阶上苦苦等待，一分钟，二分钟，三分钟，四分钟.黄点点（爸爸身上的救生衣）越来越小，我忍不住下水了，游了一会，见爸爸在对面向我招手，叫我不要过去，我只好又退回去。爸爸下水游了回来。我真的忍不住又下水游了过去，我也游出去很远了。这时候爸爸也游到了我的身边。“走吧，我们游回去，可以回家了。”“在玩一会吧。”我央求到。“可是快下雨了，\*\*\*成落汤鸡的。”我被爸爸说服了。

要不是因为下雨，我也不会这么早的离开。今天玩得真开心，下次我还想去。

**挑战自我游泳作文600字47**

刚放暑假，妈妈就给我报了\*\*泳培训班。又可以游泳了，我真开心呀！去年我已经学会了蛙泳，这次我要学\*\*泳。

一开始，老师教我们打腿，我们先要在岸上做\*\*泳打腿练习。老师说：“脚要绷紧，膝盖要伸直，腿要在水面上打，要打快，频率也要一致。”我心想：“这还不简单吗？”可下水后，我把老师讲的要领全忘了，只会用劲地打腿。我用尽全力可一点都走不了，最多这能游2至3米。爸爸妈妈说：“你的腿一直在水。里打，并且打得太慢了，频率也不一致，当然游不走了。”

第二天早上，我认真完成老师布置的作业，并想着老师讲的要领。晚上，我下水后以最快的速度打腿，并让腿尽量在水面上打，可还是一点都游不走。爸爸说：“你的腿是在水面上打了，可你的膝盖都弯成90度了腿还是要打快。”我又一遍又一遍的练习，想着老师讲的要领。本以为晚上能游走了，可下水后却还是游不走，这时，老师说：“还要多练习，只要多练习，就一定能游走的。”于是，我今天早上认真的做练习，并给自己多加了50个打腿练习，晚上我仿佛真的游走了，我游了一会\*\*\*一看，呀！我已经游到游泳池的中间了！“我真的游走了，太好了，我都不敢相信这是真的！”我高兴的说。接下来，老师教我们\*\*泳划手换气，经过前面学打腿的过程，我明白了：学游泳一定要坚持多练习，要对自己有信心。划手换气有很大的难度，但我要坚持，不放弃。经过几天的努力，我终于可以从游泳池的一头游到另一头了，并可以自如的划手换气。

爸爸妈妈都竖起了大拇指，说：“这就是你坚持而得到的成果。”

**挑战自我游泳作文600字48**

在一片茂密的森林里，有一条清澈见底的小河，小河边有一片茂盛的芦苇荡和一个小木屋，河中间还有一座拱桥。一天，小木屋和小桥上挤满了许多河狸，这是怎么回事呢？这事还得从一个月前说起。

在一个阳光明媚的早上，上届河狸游泳运动会的冠军小宝首先收到了参加这届比赛的通知。它想：“我每年运动会都是第一，这一个月我即使不训练，也没有问题的，我就在家看电视休息休息吧。”于是，它就心安理得地天天在家看电视，彻底放松了。第二个收到比赛通知的是小贝，它接到信后，心想：“我要正常训练了，争取拿到最高分。”于是，它制定了一个训练计划，每天早上练习两个小时的游泳。第三位名叫小明的河狸收到了比赛通知，它非常激动，心想：“我一定要勤加练习，争取夺冠。”它每天早晚都练习，下了很大的功夫。第四位河狸小亮，接到参赛通知后，暗下决心：“我一定要抓紧每分每秒进行训练，这样才有可能取得最佳成绩呢”于是，它一有空就去训练。

很快一个月过去了，游泳运动会拉开了帷幕。四位参赛选手来到比赛场地，随着裁判一声令下，四位选手就开始冲向终点。木屋里和桥上都站满了观众，它们都在兴致勃勃地看着比赛。这就出现了开头的那一幕。小宝因为电视看多了，使眼睛“受伤”了，所以一开始就落在了最后面。比赛结果很快就出来了，不用我说，大家也能猜到冠军是谁了吧？哈哈，那就是小亮！亚军是小明，季军是小贝。而上届冠军小宝却是最后一位到达终点的选手。

这个故事使我明白了一个道理：虚心使人进步，骄傲使人退步！

**挑战自我游泳作文600字49**

一天，妈妈摸着我圆嘟嘟的肚子说：“乖乖，你该锻炼身体了！去学游泳吧！”就这样，我开始了学游泳。

终于等到星期五了！下午一放学，我就跑到了兴趣班的集合地点，排好队，上车向游泳馆前进。

到了游泳馆我们非常兴奋，好不容易才安静了一些，听完教练的要求，我们用最快的时间换完了衣服，跑到游泳池边等待我们的第一节游泳课。

池水非常蓝，看着就想一下子跳进去游泳。教练先让我们做了一遍热身操，接着就教我们学习憋气，教练说：“要把气憋到肺里，不要在水里用鼻子呼吸，要用嘴呼吸。这样就可以憋很长时间。”教练说完就让我们下水练习了。我非常兴奋。按照教练的要求，我先深深地吸了一口气，紧紧的闭上嘴巴把气憋到了肺里，我的身体慢慢的飘了起来。我感觉整个身体犹如如羽毛般轻盈，被水轻轻的托起，

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