# 写第一次游泳的作文开头(汇总20篇)

来源：网络 作者：轻吟低唱 更新时间：2025-04-18

*写第一次游泳的作文开头1那一次，是我第一次游泳，至今还萦绕在我的脑海……那天，透蓝的天空中悬着个火球似的太阳，云彩好像被太阳烧化了，消失得无影无踪。我一手挽着游泳圈，一手拉着爸爸来到了游泳池边。只见池里的人们玩 得不亦乐乎，四溅的水花犹如无...*

**写第一次游泳的作文开头1**

那一次，是我第一次游泳，至今还萦绕在我的脑海……

那天，透蓝的天空中悬着个火球似的太阳，云彩好像被太阳烧化了，消失得无影无踪。我一手挽着游泳圈，一手拉着爸爸来到了游泳池边。只见池里的人们玩 得不亦乐乎，四溅的水花犹如无数颗水晶精灵在招手呼唤。我迫不及待地套上游泳圈就要下水。突然——“哇哇”一阵哭声，我循声望去，一个比我小的男孩连咳带 哭地被他爸抱在怀里，看他面红耳赤的样子，显然是呛水了！我呆了，池里的倒影好似一狰狞的魔鬼，慢慢的吞噬着我的勇气，我的手冰了，牙齿也不由自主的开始 打颤。爸爸似乎明白了八九分，鼓励我说：“还没跳，你怎么就肯定会呛水呢？”“对啊，我还没尝试，怎么就胆怯了呢？”我紧紧抓住游泳圈，深吸了口气，两眼 一闭，双脚用力一蹬，“扑通”一声，一阵透心凉遍布全身，“老爸，救救……”还没等我喊出声，游泳圈的浮力把我带出了水面，睁开眼，看到老爸正着急地望 着我。看我没事，他似笑非笑地说：“再来一次！”“不要啊！”还没等反抗，我已被老爸抱到了水池边沿。“好冷。”“冷，就跳下来呀！”老爸不紧不慢地说。 我盯着水，这一次，水里的魔鬼不见了，我舒了口气，，喊了声“爸，你接我！”只觉着无数个气泡从我鼻孔里窜出，人无法自主地往下沉，我手舞足蹈想抓住游泳 圈浮起来，它却不见了！正当我惊恐万分时，一只大手托起了我，爸爸！是爸爸！我突然一下子放松下来。等我平息下来，爸爸把游泳圈重新套在我身上，我再次跳 水，这一次，“成功了！”我欢呼雀跃，老爸会心地笑了：“失败是成功之母嘛。”

在老爸“失败是成功之母”的教导下，我不仅学会了蛙泳、自由泳，还学会打羽毛球，画画……

**写第一次游泳的作文开头2**

夏天，真的好热呀，每天在家吹着风扇还是很热。一天，我和妹妹看电视，看到小朋友们在游泳，我们也好想游泳啊！于是我俩商量了一下，一起对妈妈说:“妈妈，我们去游泳吧！”妈妈说:“好啊！”于是我们带了两个游泳圈就出发了。

经过20分钟的路程，我们来到了位于交城木器厂下50米处的游泳馆。我和妹妹都很兴奋呢！我们走入大厅，映入眼帘的是超大的游泳池，人也太多了吧，真的好热闹。妈妈买了票，我们就迫不及待地想下水。工作员姐姐对我们说不能着急下水，还要做热身运动，还和我们讲了许多注意事项，我们都牢牢记住了。

我们做好热身运动，穿上游泳衣，戴好了游泳圈就下水了。水里可真凉快呀！妈妈开始教我们游泳，妹妹很快就学会了，只有我笨手笨脚好久也没学会。妈妈又耐心地给我做了好几次示范，我也跟着做。我也终于学会了。只是，我游得还是很慢，于是我使出浑身解数加紧练习，终于追上妹妹了，妹妹也非常替我高兴！

妹妹说:“姐姐，我们来一场游泳比赛好吗？”我说:“好呀！”于是我和妹妹问妈妈可以给我们当裁判吗？妈妈说:“可以呀，你们要加油啊！”我和妹妹的游泳比赛在妈妈的一声:“预备，开始”声下正式开始了。妹妹游得好快啊，但是我也不服输，加紧追赶妹妹。但是到了最后还是妹妹赢了，我心里很不服气。这时妈妈对我们说:“失败是成功之母，只要坚持不懈的努力，一定会迎来胜利的果实，另外赢的也不能骄傲自满，否则会输得一败涂地。”我们觉得妈妈说的特别有道理。我们又高兴得玩了好久，直到累了才一起回家了。

今天真是开心的一天，我和妹妹不但学会了游泳，还学了很多做人的道理，让这个暑假变得非常有意义！

**写第一次游泳的作文开头3**

我最难忘的是第一次游泳！

那可真有趣，那年暑假，我们全家去深圳旅游，便到姐姐家去住，姐姐家楼下有一个很大的游泳池，于是我们就包了一卡，每天都可以去游泳，一天，我独自去楼下游泳，那一天我格外兴奋，到了游泳池我把卡交给那个阿姨，便慢慢下了游泳池，拿起游圈套在身上便练习如何习惯在水里走路，渐渐的我便爱上了在水里走路，那凉凉的水浸湿着我的皮肤，真是惬意！我想：不能光学会走路，还要学会游泳，这才是我的目标！妈妈讲了一些游泳的方法后，我照着妈妈教的方法试着游，可是刚做了几个动作坚持不住了，有时还沉入水中呛几口水，起来头昏眼花，鼻涕也流出来了。妈妈说这很正常，初学者都会遇到这样的情形，又教我怎样均衡用力，然后鼓励我再去试。我当时真想爬到岸上去，可一看到比我还小的小朋友正在游着，我就不甘示弱。我又扑入水中，在妈妈的帮助下游起来。从几米到十几米，渐渐我会游了，也能越游越远了。此时，那温凉的水围绕着我，我心里舒服极了。我想一个人要做一件事，只要方法正确，坚持不懈，就一定会成功！

**写第一次游泳的作文开头4**

今天我和爸爸一起去游泳，我要试听一节游泳课。

我们来到游泳馆，换好泳衣戴好泳帽和泳镜，来到游泳池边。今天游泳池的水有点儿冷，主要是今天的天气也很冷，这种温度如果在泳池里不游泳活动一下四肢的话，身体就好像在夹杂着冰块的海水里一样要冻僵。于是我就在泳池里自己随意扑腾活动了几下。不一会儿，教练走了过来。

教练先给我做示范，他说从最简单基础的蛙泳开始教我。只见他趴在一块毯子上做收、翻、蹬、夹这四个动作，他教完后就让我也趴毯子上练习。“收就是腿往里收。”教练一边说一边把我的腿往里推，这个动作有点像青蛙，果然是蛙泳啊！第二步，翻，脚掌往两侧翻。这个动作有些难，我努力让自己的脚往两侧压一下，终于完成了这个动作。“不错！”教练夸奖道。第三个动作，蹬，就是脚往两侧踢。这很简单，我马上做了出来。第四个动作，夹，两腿并拢。我于是很快并拢了，完成了最后的动作。

水上的4个重要动作都掌握好了，教练允许我下水练习。我拿起一块浮板，不停地练习这四个动作。我就这样沿着泳道游了好几个来回强化训练，一开始我脑子中还要想一想四个动作的顺序，到后来我顺其自然的就做好了这4个动作，果然是熟能生巧。

我练习了差不多1个小时就结束了今天的试听课，我很喜欢在水里舒展四肢的感觉，我希望能快快学会蛙泳，这样以后就还可以学仰泳、自油泳和蝶泳了，因为我看到运动健儿在泳池里各种精彩的泳姿，真是太酷了，要是我也能像他们一样学会各种泳姿，那将会多么有趣啊！我要勤加练习，争取学的又快又标准！

**写第一次游泳的作文开头5**

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！

**写第一次游泳的作文开头6**

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。

**写第一次游泳的作文开头7**

人在成长的过程中会经历很多第一次学习，比如说第一次学走路，第一次学骑车，第一次学电脑，第一次学台球等等，有些人面对这些事情就会退缩，而有些人面对这些事情就会勇往直前，坚韧不拔。当然，第一次学东西的时候，也许会尴尬一下，也许会冷场一下，也许会被别人笑话一下，但它不应该影响我们的目标和我们前进的步伐，就像我在第一次学游泳的时候，虽然遇到很多困难，但我还是坚持了下来。

在暑假的时候，妈妈说让我去学游泳，我很不情愿，但妈妈执意让我去，我只好从命了。到那里的第一天，我不敢下水，教练不断鼓励我下去。我就一点儿一点儿，一个台阶、一个台阶的下。水的深度是分级的，起初是1。2米，越往里走越深，1。3米、1。6米，直到1。8米。那时候我只有1。35米，只允许在1。2米的地方呆着，不能往深处去。“教练，”我们学员一起喊，几乎异口同声的说：“什么时候学游泳啊！”教练说：“你们要先学会漂，然后才能进行下一步学习。”于是，教练教我们漂浮的要领，我们学着教练的样子，把头低下，两只手抱住屈曲的腿，将身子缩成一团，身体就会慢慢的飘起来。然后看谁坚持的时间长，谁就是胜利者，就这样我们很快就学会了漂。随着学习的深入，我感觉越来越难了，但是我想，只要是不放弃一定会成功的。经过10天的学习，我已经学会了很多的游泳技巧，也可以去1。8米的地方游泳了。现在我已经对游泳产生了浓厚的兴趣，每年暑假我都要妈妈带着我去游泳。

人生的第一次学习经历很多，只要你积极的、勇敢的面对，做到有始有终，你就会通向胜利的彼岸。

**写第一次游泳的作文开头8**

夏日炎炎，太阳发出了耀眼的光，连知了都在树上叫着：“热死了，热死了”。我想，这么热的天，我不如去游个泳吧，于是就叫妈妈带我去游泳。可妈妈说：“你又不会游泳，多危险呀”我软磨硬缠，妈妈终于同意了。

傍晚，我们坐上电瓶车，来到了游泳池。我穿上泳衣，戴上泳镜，迫不及待地就下水。清凉的水漫上身子，好舒服啊。可惜我不会游泳只能站在浅水区往身上洒洒水。

这时，我突然看到姨丈正在不远处游泳，不禁喜出望外，连忙叫姨丈过来教我。姨丈把我带到中水区，他先叫我把头沉入水中，双腿往后抬高，两臂向外划。咦，果然向前进了一点！我高兴极了，不停地试。可是才游了几分钟，我就感觉全身发软，动作越来越不协调，身体一直往下沉，接着就慢慢地立了起来。姨丈又告诉我，手臂不要拉得太开，这样游很吃力。要想游得远，还要学会换气。我按他说的然后浮在水面上，等保存好了体力，深吸一口气，再继续往前游，这招可真灵，我用上了这招，竟然从游泳池的这头游到了对岸，可是我觉得我游的速度很慢。于是又去问姨丈，姨丈说：“你游得慢的原因是脚的动作不对，脚的动作本来是先放平，然后伸直，接着把脚慢慢地往里收，等收到一定程度后就用力把脚往后一蹬，最后再慢慢地把脚收紧，你试试这个方法。”于是我扶着水池的边缘用力地把脚照着姨丈说的反复练习，然后又游了一次，果然这次游得比上次快多了……

啊，我终于学会了游泳。这次学游泳的经历，让我不仅可以在泳池中一展风采，更教会我人生的真谛：只要我们努力学习，没有什么战胜不了的困难的。

**写第一次游泳的作文开头9**

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！

**写第一次游泳的作文开头10**

游泳可是我的最爱，大热天，往水里一泡，多爽。

最近，我知道了塔湾体校游泳馆，那里一年四季都能游，这可把我高兴坏了。第二天，我和爸爸就兴冲冲地去了。

塔湾游泳馆是一个室内游泳馆，这让我喜出望外。以后，不管刮风下雨，我们也照游不误。

进去一看，里面有一个25米边长的方形游泳池，里面已经有很多人在清澈的水中游起来了。在泳池的另一边，还有游泳培训班的小朋友在训练。

爸爸“扑通”一声跳下去，我还没来得及往下跳呢，爸爸就说：“这水还挺深。”我听了这句话，兴趣更高了，一纵身就下了水。这水是挺深，我都没挨着底儿。忽然，我看到旁边有个牌子：水深米。也难怪呀！

我们游了几个小时，有点儿累了，爸爸忽然对我说：“子昂，再游一圈你可以吃一样东西，两圈两样，三圈三样，不过中间不能休息。”一听这，我又来劲儿了，不一会儿，我就游了三圈。游完后，我感到还想玩，可惜没那份力量了，我只好恋恋不舍地离开了游泳馆。

第一次去塔湾游泳馆游泳，给我留下了很好的印象。

**写第一次游泳的作文开头11**

爸爸跟我说过，我是小小男子汉，做只旱鸭子可不行。所以今年暑假一开始，妈妈就给我报了一个游泳班，我觉得蛮有意思的。

借着导航，妈妈的汽车绕来绕去开了很久，终于到了游泳的地方——华庭丽晶。这里的泳池可大可漂亮啦!比我们学校的篮球场还要大。四周和房顶都是一尘不染的透明玻璃，简直就是一个巨大的阳光房。池水蓝蓝的，清澈得很呐!把周围的人，墙壁都倒映在水中了。我真是迫不及待地想下水了。可是教练说必须先在岸上练习蹬腿，没办法，我们只能照着做。我和优优、瑶瑶整整齐齐地趴在地上，听着教练的指令：收——分——蹬——夹，收——分——蹬——夹……一遍又一遍地重复着，不知多少个回合后，终于得到教练的同意，可以下水啦!

我们像一群快乐的小鸭子一样，扑向水里。池水凉凉的，太舒服啦!下水后，我们先练习憋气，把头探出水面，张开嘴，猛吸一口气，像用打气筒把肚子里打满气，再把头飞快地伸进水里，拼命屏住呼吸，这时，我只感觉眼睛模模糊糊的，耳朵传来“咕噜咕噜”的响声。我实在憋不住了，飞快地抬起头，露出水面，大口大口地喘气……

不知不觉，一个小时很快就过去了，我只得向小伙伴们，向教练，向泳池说明天再见!

**写第一次游泳的作文开头12**

我们学校一年一度的游泳比赛已经到了。和以前不一样，游泳比赛只需要带个小包，不用带大包。包里一包餐巾纸和一小瓶水就够了。比赛地点是江湾体育场。

我们坐在公交车上，一路上有说有笑，很开心。不一会儿，体育场到了。

哇！已经有很多兄弟姐妹在座位上等着了。他们举着五颜六色的锦旗，来回挥舞，为他们班的队员欢呼雀跃。

我再次把注意力转向运动员。他们有的在做准备练习，有的在和同伴窃窃私语，有的在用毛巾打水泼水.让我眼花缭乱。

我们坐在石头做的台阶上。他们非常粗暴和不舒服。突然，话筒里传来大队辅导员佘老师的话：“山大花园小学第三届游泳比赛正式开始！”台下顿时鸦雀无声。她接着宣布：“让我们请三年级的女子50米自由泳运动员准备比赛。”然后，一群小姐姐站在跳台上。

“一号泳道，橙叶！”哈，那是我朋友！她举手向大家挥手，然后跳下泳道准备比赛。就这样，“二泳道……”介绍了所有参加比赛的运动员。所有人各就各位。激烈的竞争即将开始。

“砰”的一声，随着发令枪响，运动员们像一串箭一样冲了出来。选手们相互追逐着，都在以最快的速度游向终点。他们的腿踢得太快，溅了很多水。“哗啦哗啦”溅得到处都是，像调皮的孩子。我很羡慕。你看，我朋友一直是第一位的！我真为她骄傲！

很快，末日到了。选手们陆续上岸。

蛙泳有很多种，浮板，蝶泳。当然，最精彩的还是混合泳接力赛，很多游泳风格一起“绽放”。只要想一想，就能觉得很精彩。

但是我现在才大二。学校规定三年级之前不能参加比赛。等我长大了，一定要为班级，为我们学校争光。

**写第一次游泳的作文开头13**

太阳严酷地赤烤着大地，把仅有的一些小花变成了干花。我吐着舌头向老天爷抱怨：“这该死的太阳，什么时候才能休息一会儿？哪怕是一秒！我快被烤干了。”

这时，我的脑瓜里蹦出一个主意——我要学游泳！我苦苦哀求着妈妈：“这太阳太热了。再过几天我就会中暑的。”“不行，水里那么冷，你能受得了吗？再说，你万一淹死了，怎么办？”妈妈严厉地拒绝。看来求妈妈不成了。我又求爸爸。没想到，爸爸只来了六个字“作业呢？想得美！”但经过十几天的软磨硬泡，妈妈终于同意了我学游泳。

换好泳装，来到游泳池旁。我觉得这里冷得像冰窖似的，一阵阵瑟瑟的风向我扑来，一股股寒气朝我袭来。

我望着那冷冷的水，不由得心生恐惧，我会淹死在水里吗？我能学会游泳吗？想到这，我不禁往后退了两步。在教练的催促下，我不情愿地碰了一下水，然后闪电般收回了手。教练拿我没办法，便讲水里有什么好玩的来吸引我。

最终，我还是抵抗不了教练说的那些趣事，跳下了水。水下的世界堪比南极。我在水里冷得瑟瑟发抖，牙齿直打架。可过了一会儿，就适应了。

我还真有点天赋。一下水就能挣扎个两三步。可就是不敢睁眼，怕水进眼睛里。游着游着，就会不知不觉地撞到一个东西。只要是我那个泳道的任何东西都会被我这个“小陨石”撞到。

教练说：“不用怕，水里有很多鱼。你睁眼看看吧。”虽然我不怎么相信，但还是不由自主地睁开了眼睛。果然，水里没有鱼，但我惊奇地发现，眼睛怎么样也不会进水。

下课了，我依依不舍地离开了游泳池，摸了摸被水占据的、圆鼓鼓的肚皮，笑了。

**写第一次游泳的作文开头14**

今天下午，爸爸说要带我去晨丰水世界游泳。我听后高兴地一蹦三尺高，因为这不仅仅是因为能避暑，更意味着我不再是被人讥笑的旱鸭子一族了！

在去游泳场的路上，我心潮澎湃，心中的大鼓一直在“咚咚”地响。终于来到了梦寐以求的水世界了！里面分别有：深水区、浅水区、微水区和小池区。我兴致勃勃地穿上游泳衣直奔跳水区跑去，“扑嗵”一声，便跳到了游泳池中，悠闲地在水中游来游去。我看见金色的阳光穿过了掀起的水花，映出七彩的颜色，犹如一条无形的毯子盖在水面上，像金子般闪着耀眼的光芒。当我正沉浸在这美如仙境的美景中时，忽然“扑嗵”一声，我一下子从游泳圈上滑掉进水中。到了水里，我就像一块沉重的石头直往水底沉去。幸运的是，我爸爸刚好在旁边，就连忙出手相助把我救了上来。我手脚慌乱地揉眼睛，抖水，好不容易才平静下来。我一次次地试着徒手游泳，但都以失败告终。我想：古人说过失败是成功之母，我一定能成功的。果然，在我试了无数次后，终于成功了。我的双脚上下摆动，游地有点像模像样了。由于天快黑了，我和爸爸赶紧换好衣服回家了。

这次游泳让我明白了一个道理：坚持就是胜利！

我爱游泳！

**写第一次游泳的作文开头15**

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！

**写第一次游泳的作文开头16**

今天上午吃过饭，我就和妈妈去超市了，到了超市，妈妈说要去买泳裤，我问妈妈：“是不是要去游泳。”妈妈说：“是的。”

我和妹妹先在一楼乐园那里玩一会，不久妈妈就和阿姨从楼上下来了，阿姨也带了两个孩子，我们要一起去游泳了。到了室内游泳的地方，我是男生就去了男更衣室，我换好衣服之后就去找妈妈她们了，很快我在一个大的游泳池面前找到了妈妈和阿姨她们，妈妈给我们带上游泳圈，我和阿姨的孩子还有妹妹就下水游泳了，有了游泳圈也不怕淹着了，我们就在水里各自玩水，我试着看看能不能游泳，然后妈妈教我用两腿一伸一曲，就这样我慢慢向前走了一点，很快我掌握了技巧，就开始自己来回滑，在水里真的很好玩，由于外面三四十度的高温，我在水里既凉爽又舒服，真是美极了。虽然是第一次游泳，阿姨也夸我学会的真快。

过了不久，我和妹妹还有阿姨的孩子们开始戏水打闹，我们相互泼水，一会儿头发也湿了，我怕耳朵进水就提议去玩一下别的新鲜项目，我和阿姨家孩子就去玩闯关了，第一关是一个大水桶往下倒水，人从底下过的时候不能让水桶里的水浇在身上，当我和朋友从下过时，一个大水桶开始往下倒水，非常的刺激，我们躲闪不及就被浇成了落汤鸡，我们只有望而却步，从那里就走开了。我们开始泡温泉了，一看水是绿色的，很是奇怪，抬头一看，标牌上写着艾叶池三个大字，我们这才放心下水。我们在那里也不知道泡了多长时间，很快就到了该回去的时间了，我们在水里很舒服，都不愿意离开这里了，但最后还是恋恋不舍的回家了。

今天玩的真开心啊！第一次游泳很顺利，虽然是室内游泳，游泳池，等着我我还会再来的！

**写第一次游泳的作文开头17**

今天终于是我去金粉世家游泳的日子，我心想；“游泳真可怕，太深了，而且会不会有人小便大便呢？”我们乘电梯来到2楼，进入了游泳馆里，耳边出现了清脆的声音；“欢迎来到金粉世家，看你们的样子是第一次的吧，请在那边换好鞋子。”那边一个年轻的声音传了过来：“小弟弟来这边鞋，这是你们的手链，请保管好。”我心想；”这里的服务态度可真好。”

我们进去男子冲浪室，用钥匙把电子门打开，我快速的换好衣服，来到泳池旁边，忽然，我妈妈把我推进水里，我差点呛死，站了起来，发现水非常寒冷，旁边的教练说；“你们会不会憋气呀。”“不会。”我们回答道。“那来试试吧，先深吸一口气，到水里后睁开眼睛，嘴巴不许张开，鼻子也不能吸气。”那老师说。我们便把双手轻轻抓住栏杆，深吸了口气 ，把头闷在水里，不小心鼻子吸了口气，有点难过，变伸了出来。老师说：“很好，你们手抓住栏杆，在水面上飘起来。”我们试了下，尽量地把脚伸出来。后来练了好几遍，老师便让我们不抓东西飘在水面上，我们尽量放松，试了下，还真行，别多练了一会。

时间到了，我们该走了，我很依依不舍。

这件事让我明白，学习某样东西应该大胆点。

**写第一次游泳的作文开头18**

今天，爸爸带我去黄岩游泳馆游泳。

一到游泳馆，我们就迫不及待地拿着泳衣和泳镜走了进去。由于这是我第一次游泳，我觉得又紧张又兴奋，迅速换好了泳衣，带上泳帽和泳镜，“全副武装”地向游泳池走去。

我们没有直接下水，而是先在儿童嬉戏区用水把身上淋湿，听爸爸说，那是为了适应水的温度，防止抽筋。然后，我又跟爸爸做了一遍热身运动，才在水深米的儿童练习区下了水。我开始了游泳第一课——憋气，我先深吸一大口气，然后把头伸进水里。通过泳镜，我发现水底世界波光粼粼的，有一种说不出的神奇感觉。憋了一会儿，我实在憋不住了，就把头探出了水面，我居然憋了一分钟左右。爸爸说，这对一个新手来说，是十分不错的成绩，我顺利地通过了第一关。

接着，爸爸开始教我腿部的动作了。我用手抓住泳池的边缘，两只脚拼命地上下摆动，企图浮起来，但刚开始，我还没浮起来，就让脚趾撞到了水底。爸爸指导我道：“不能整条腿都用力，得大腿用力，带动小腿。”于是，我按照这个方法又努力练习起来。慢慢地，我感觉下半身能浮起来了，真是神奇啊！不知不觉中，已经玩了一个多小时了，我只好换上衣服，恋恋不舍地离开了游泳馆。

游泳可真有趣！

**写第一次游泳的作文开头19**

在一个炎热的下午，我穿戴好游泳衣，来到了一个夏天大家都梦寐以求的地方——迎宾馆的游泳池。开启了我的凉爽之旅啦。

一来到游泳馆我就两眼放光，兴奋不已。水很凉，我缓慢地下水，然后像一支离弦的箭一样劈开了水。一年过去了，但我的游泳技术一点儿没变差。潜到水里后，因为带着泳镜，水下的事物看起来毫厘不爽，我只感觉有一股清凉从头部开始蔓延，直至全身都变得十分舒服。本来那一种难忍的燥热消失的无影无踪，那种感觉十分爽快，如同鱼儿回到大海，鸟儿回到蓝天。

可是光游泳是无法吸引人的眼球的，我很快又和小朋友玩起了一个新的玩法——跳水。听起来简单易懂，但是如果你跳一次水，试试！只感觉头晕目旋，最后我准备克服恐惧，跳一次。站上去后，我又头晕了，可我耐住性子往前走了半步，身体就悬空了，我来不及思考，便坠入水中，立刻水花四溅，水面上浮起一层泡沫，我挣扎着浮出水面，却发现自己一点儿事儿都没。的确，心理上的恐惧比环境恐惧要可怕100倍。时间过得飞快，转眼几小时过去了，我意犹未尽，真希望下次还来游泳啊。

**写第一次游泳的作文开头20**

现在，我再想起四岁时第一次学游泳的经历，我就会全身颤抖，那可怕的景象又立即浮现在我的脑海中。

那是一个星期日，天气晴朗，万里无云，爸爸带我来到游泳馆学游泳。

走进游泳馆，真是大呀，第一层楼是厕所和提供游泳器材的服务台，第二层楼是游泳池和沐浴房，第三层楼是三间讲座堂。

我来到二楼，更完衣后，便开始学游泳了。首先我和其他学员做了游泳前的健身运动：头部运动、俯卧撑……做完后，我们（便）来到池水中，真是清凉，教练说：“今天我们学习蛙泳和蝶泳游时的动作，也尝试一下憋气。”老师给做了动作，第一次练蛙泳动作时，老师说（告诉）我双脚要往后面用力蹬，手和脚的动作要统一。我练习了好久，动作好了点，教练让我到水中练，我扶着扶把来到水中，练了一会儿，感到累了，想上去休息，可没想到，脚底一滑，掉到了水中，我连忙用蛙游动作游到池壁旁，扶着站起来，我想如果没有蛙泳的帮忙，我有可能已经一命呜呼了。老师说我可以先回家，怕我再练下会出小毛病，爸爸就带着我回家了。

从那以后，只要爸爸想带我去游泳池游泳，我就会感到很害怕。

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