# 第一次游泳作文提纲(推荐28篇)

来源：网络 作者：青苔石径 更新时间：2025-05-31

*第一次游泳作文提纲1人生有许多第一次，而今天我和所有小记者一起，体验了一次奇特之旅那就是游泳！一大早，我便带上了早已准备好的东西出发了。我心里既高兴又激动，恨不得马上到达。爸爸刚把车停好，我就迫不及待地冲进游泳馆内，生怕错过了这次学习的好机...*

**第一次游泳作文提纲1**

人生有许多第一次，而今天我和所有小记者一起，体验了一次奇特之旅那就是游泳！

一大早，我便带上了早已准备好的东西出发了。我心里既高兴又激动，恨不得马上到达。爸爸刚把车停好，我就迫不及待地冲进游泳馆内，生怕错过了这次学习的好机会。当我们跟随老师下楼时，宽阔的泳池映入眼帘，清澈的池水更让我顿时激动不已。换好泳衣，我飞快地跑到了池边，听老师给我们讲解怎么游泳。老师刚讲完，有位同学就迫不及待地跳了下去，教练老师只好无奈地把他“救”了上来。随后，我们还看了标准泳姿示范、救生方法和溺水急救方法。终于可以下水了，老师让我们坐在池边，两只手放在身体两侧，双腿交替在水面上拍打。在接下来的练习环节，老师让我们一边用嘴呼吸，一边靠着岸边挪动，除了手还要将胳膊淹没到水面下，不过这样挪得挺快的，只是越挪我越感觉身体不是自己的……随后，我们练习憋气，先用嘴巴深吸一口气，一头扎进水里，然后只呼气不吸气，很快把头伸出水面，这样反复练了好多次，虽然有几次我都呛水了，但是最长的一次我竟然一口气憋了十几秒钟呢，教练老师夸我有进步，而我也为自己感到高兴。

我通过这次学游泳，懂得了“万事开头难”这句话，但我有信心，一定要学会游泳。

**第一次游泳作文提纲2**

这个暑假我过得丰富多彩：玩沙、冲浪、吃杨梅……今天，是我暑假第一次游泳，我早已兴奋不已，把该准备的准备了，就默默等待下午的到来。

时间如同一只小老鼠，在我们不注意时悄悄溜走，一下子到了下午，我和朋友（哥哥）来到凤凰山游泳池，各自换上游泳裤，师父们都一骨碌地下水了，就帆帆架着个游泳圈，我想起来了，昨天吃山珍海味时，听到他在一次游泳有一只小虫粘住了脚，所以说再也不游了，我对他们说：“咱们用激将法，保证管用，”我们大叫：“周子帆，胆小鬼，”呦，他还挺执着的，还不下水，我便鬼鬼祟祟地来到他身后，只听“扑通”一声，帆帆就下水了，出水面的那一刹那，一口“天女散雨”就出于他口，“谁说我是天女，我是地男。”谈笑风生结束了，我们游来游去，想几只身怀绝技的鱼，而帆帆看来永远是浮水面的青蛙。

几小时后，我筋疲力尽地上了岸，没想到第一次就那么充满风趣。

**第一次游泳作文提纲3**

暑假我去游泳了，在第一次游泳时，那是我最难忘的时候。

我穿好游泳衣来到泳池前，教练先让我们活动手臂，可我没有没有照做，然后我心想：游泳有什么难的，不就是用手和脚使劲拍动水吗？

然后我趁教练没注意，就昂首挺胸不管三七二十一，“噗通”一声跳入水中，然后我喝了几口水，之后，教练把我拉上了岸，笑着对我说：“学习游泳可不是这么简单了，心急可是吃不了热豆腐啊。”

然后我照着教练的样子做了起来，重复做，反复做，我放松心情，慢慢地飘在水中，手脚轻轻地摆动，在水面上，我就像一只可爱的小鱼快乐地游来游去，然后我上岸了，休息了一会儿，再跳入水中，自由自在地游了50米。

在这两年里我和伙伴，同学们都学会了很多很多种游泳的姿势，比如仰泳，蛙泳等等。

**第一次游泳作文提纲4**

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。

**第一次游泳作文提纲5**

每当我看见别人游泳，就会想起我第一次学游泳。

我第一次学游泳，好像在广东6月份~7月份这个阶段。

我第一次下水就面临着深水区，看着那水，黑乎乎的，我害怕极了，手脚都在发抖，可是，好强的我硬是不服输。于是，我就跟着大家下水，老师先让我们做基本动作，然后教我蛙泳的腿部动作，在老师的指导下，正在我练得兴头正足时，老师突然松开手。一惊之下，我发疯似的往回游，但总是游不到“岸边”。幸亏在紧急的时候抓住一根“救命草”——游泳池的“分界线”，我这才松了一口气。但心怦怦直跳，怎么也不能安静下来。没想到的`是，那“救命草”突然往下沉，我慌忙的在水中狗爬起来，喝了好几口“苦水”,不管怎么折腾，身体都浮不起来，正在这时侯，老师及时游过来，来到我的面前，把我扶上了岸。

这第一次学游泳诉说有一些可笑，但毕竟是第一次，让我知道只要有敢于努力，坚持有恒心，才会有希望，成功，学会游泳。

做任何事情都一样要坚持，有恒心，才会做好。

**第一次游泳作文提纲6**

临近期末考试，不少考生致电本报关注半命题作文的写作技巧。对此，北京一六一中高级教师刘雪倩提醒考生，写半命题作文要具备相关语法知识。

半命题作文是中考作文的一种重要命题形式，是中考作文复习的重点之一。20\_年中考作文就是半命题作文：“动力来自于……”刘雪倩老师谈到，往年很多考生在写半命题作文时容易离题偏题，因此，掌握半命题作文的一些写作技巧比较重要。写半命题作文，首先要填补题目的空缺内容，这也是写半命题作文最关键的一步，填补空缺的过程就包括审题、选材、立意等。填题目空缺主要包括填补前一部分空缺、填补后一部分空缺、填补中间部分空缺和填补前后空缺4种类型。考生补题时要反复斟酌，仔细琢磨。

填补题目空缺时考生需具备一定的语法知识。考生要仔细琢磨缺的是词组的哪部分内容，如果填补题目是一个偏正短语，考生要考虑是填中心词还是修饰部分，要清楚词与词之间的\'关系。如题目“我俩的误会终于解除了”，考生既要注意写误会，也要注意重点突出“终于”，从语法的角度确定重点也是理解题意的过程。

写半命题作文时审清命题者的意图很重要。半命题作文写作的选材范围、时间段、材料重点都要由题目来决定，要注意命题限制，如“动力来自于……”就限定了考生一定要写动力，并写清楚动力来自于哪里，要突出重点。审题过程中考生还要注意题目的提示语，提示语中往往有隐含信息，提供了选材的范围、思路。

在写作过程中，考生要有总体构思，先列出提纲，写作过程中随时审视自己是否跑题，有的考生写了题目的前面，忘了后面，有的内容不是自己填补的。如果考生想在半命题作文中用上以前积累的材料，一定要注意侧重点的变化。在选材上最好选取近期生活中的事情，以便有感而发。

**第一次游泳作文提纲7**

今年暑假的一天，天气非常炎热，我和爸爸、叔叔商量着下午干什么好，叔叔提议下午去游泳，我们三个都同意了，于是下午我们早早的吃完晚饭，前往泰合佳园游泳池去游泳。

我们来到泰合佳园游泳池，按规定游泳必须要穿游泳裤才能进入，于是叔叔就买了三条游泳裤，在更衣室换好后，我们推开门便看到了游泳池。这里有一大一小两个游泳池，圆圆的小游泳池供小朋友们游玩，长方形的大游泳池供大人们跳水和游泳。我先在小游泳池里玩了一会，这里的水浅的和家里的浴缸一样，一点意思也没有，于是我就央求叔叔带我到大游泳池里教我学游泳，叔叔爽快的答应了。

来到大游泳池边看见这里的水很深，有2米多，为了安全叔叔帮我套上救生圈扶着我学游泳，他教我用脚往后蹬，同时双手做圆周状划水，不论我怎么拼命使劲，就是不能前进，而且还呛了好几口水，难受死了。叔叔耐心的告诉我，手和脚的动作要互相配合，而且要有节奏，于是我按照他说的做了起来，果然比刚才的情况好多了，慢慢的我发现自己在前进了，而且前进的速度还很快，正在我为自己已经学会了游泳感到高兴时，我突然发现叔叔正在我身边，一边游泳一边费力的推着我的救生圈，每推一次我就前进一点，我明白了并不是我已经学会了，而是叔叔在帮我……

通过今天的活动，我明白了一个道理：任何事都不是一下子就能学会的，要经常练习，日积月累才能学会。

**第一次游泳作文提纲8**

我一直很想学习游泳，这个暑假老妈终于答应了！我高兴地似兔子一样又蹦又跳！

我每天学习游泳的时间是早上的八点至九点。今天我早早的就来到了这儿。

终于开始了，教练先让我们做了运动，后来教我们游泳时腿是怎样动的，这个可有点难住了我！第一步，两腿伸直并拢。第二步，弯曲腿。第三步，让腿形成一个m形。第四步，两腿张开，划一个最大的圆，再让两腿并拢。

我们练习完了这个动作，又练习了憋气！

我们在水里练习憋气，想什么时候上来就什么时候上来，后来教练规定时间，喊道“15”就上来，我每次都能憋很长时间，但与我一同学习的两位，只能憋到“10”，就上来了。

后来我们玩了一个锻炼憋气的小游戏“捡硬币”。先向水下投一枚硬币，让我们去捡，看谁先捡到。我速度比较敏捷，每次都第一，教练便让他们俩去捡，我练下一个项目“浮”。

这个还比较简单，只要你憋气久就可以了！很快这节课的时间就到了，我也学到了许多知识，继续加油，希望我能更快的学会游泳！加油！

**第一次游泳作文提纲9**

人人都有过难忘的第一次经历，而我就是那次学游泳。

去年放暑假的时候，那是一个炎热的夏天。我和朋朋友一起去河里游泳，表面上看着河水深了哦胆小如鼠的说：“我还是看你们玩吧！我还是不玩了。”朋友告诉我，不用怕，你逆水了我来求你吧！然后，我就缓慢的跳进了河里，居然，看见了五六岁的小男孩，开开心心的在河里玩，他也学会了游泳，他的眼睛很红，像是眼睛进了水。我一字不掉的问朋友，这是怎么回事？他们为什么游得快而轻松呢？朋友也一字不掉的告诉我，你要专心致志地学习。我每次和朋友一起玩。

有一天，我向旁边的大人提出了一个问题？为什么，你们都游得这么的快？是不是跟态度有关呢？大人都告诉我，他们竟然跟我朋友说得差不多。我就照着他们所说的做了经过了十几天的练习，我学得也差不多了，但我还是在学习。

现在，我的游泳技术还是在中等之上，是因为我照着朋友说的那样。原来游泳也不是那么难，只要你专心的把某件事做好，没有不成功的道理。

**第一次游泳作文提纲10**

今年夏天，我姨妈带我和弟弟去游泳馆游泳了。

到了游泳池，水池很大，水很清，人很少。我就对弟弟说：“我没看见水底，估计水底是深不可测的。”弟弟听了说：“咱们回家吧。”姨妈穿着裙子又不太方便下水，这时候一个爷爷领着孙子也来游泳。姨妈就对那个爷爷说：“大爷，您把他俩抱下水，行吗?”爷爷爽快地说：“当然可以了，小事一桩。”爷爷迅速跳下水，先把弟弟抱下水，弟弟有点胆小，刚下去就很害怕，我也被抱下水。

我小心翼翼的碰了一下水，感觉水暖暖的。我又前进了一步，水泛起细小的水花，一下，一下，轻轻地冲着我的脚印，我不由自主地走进轻轻的水中。我被水的浮力给漂起来，脚跟本找不着地。我虽然没学过游泳，我想：电视上游泳的人学蛙泳的动作，就是手脚循环着“画圆圈”，我也在水面上“画圆圈”一开始，我蛙泳的时候，只会后退，不会前进，慢慢地，慢慢地，我终于前进了……我在温暖的水中快乐地游着，觉得自己就像童话故事中的美人鱼，尽情地嬉戏。

这是我第一次快乐地游泳经历，令我回味无穷。

**第一次游泳作文提纲11**

今天是我第一次和同学一起去游泳。在车上，我已经兴奋得手舞足蹈。

到了游泳池，我看见一位男教练，他戴着一副眼镜，长的很强壮。教练带着我们来到了男更衣室，我们飞快的换好衣服，迫不及待的跟着教练来到水边。到了水边，我想一下子就跳进去，可教练让我们先做热身运动再下水。教练开始喊口令：一二三四五六七八，二二三四五六七八……，做完了热身运动，我们飞快的跳进水里。下去的时候还觉得冷飕飕的，教练让我们手抓着岸边打打腿，憋憋气，我们马上就不冷了。我们分成了两组：会游泳的和不会游泳的。教练先让我们会游泳的游给他看。我非常想表现一下我自由泳的水平，我两只脚快速拍打着水面，两只手臂也交替而有力地划动着水，头时不时的朝上换气，连身体也都在动。教练说：“换气的时候不要动身体。”我又游了一遍，教练说了一声“很好”，那声音干脆有力，温暖了我。

通过这次游泳，我进一步熟悉了自由泳的动作。

**第一次游泳作文提纲12**

昨天下午，妈妈拿出一件漂亮的泳衣，说要带我去游泳。我兴奋得一蹦三尺高。

我在家换好泳衣，正想往外走，妈妈连忙把我叫了回来：“你什么东西都没吃就下水是不行的！”“哦。”我抓了个面包，吃完后，就出发了。

我来到游泳池，套上顺路买的游泳圈，然后做些运动，再往身上泼点水，就顺着阶梯下了水。因为这是第一次，所以我总觉得我的脚像是被什么东西抓住了似的，很难受。妈妈似乎看出了我的心思，说：“没事的，多游游这种感觉就会消失了。”我听了，就尽力想往前游。可身体似乎在跟我作对，死活不肯前进。“脚和手要动起来才能游过去。”我照妈妈的方法试了试，果然，身体缓缓地向前前进了。

玩了半小时差不多，我就要回去了。刚一站上岸，我就不停地打冷战。妈妈立马把一条浴巾裹在我身上，把我身上的水擦干。我立马就觉得不冷了。哦，怪不得游泳运动员比赛后身上总要裹一条浴巾，原来就是这个道理呀！

游泳真是太好玩了，我一定要在这个暑假里学会游泳！

**第一次游泳作文提纲13**

看到哥哥会游泳，我很羡慕，也想学游泳，想利用假期时间学会游泳。

那天下午，我带着游泳用具，高兴的来到游泳馆。到游泳馆一看：水清澈极了，一眼就能望到底。这时，我决定一定要把游泳学好。教练过来让我先在浅水区做深呼吸，我跳下水，心慌了，害怕呛到嘴里。慢慢的，我把头放到水里，还没等我想好，“咕咚咕咚”就呛了三四口，咽了不少水。当我第二次准备把头放水里时，教练说：“止住呼吸，镇静点，不要心慌。”我再次把头放进水里，止住呼吸，镇静。心想：“不害怕，我不害怕。”我成功的作好了水里呼吸，教练夸了我两句，我心里美滋滋的。

教练教我做蛙泳腿，他先给作了个示范。我模仿他的样子，翻掌，蹬腿，收回，作的一点也不规范，教练耐心的教我怎么做，直到我做好为止，我拿着打水板，下水作动作，原来，水里比岸上还难十倍。岸上很轻松的动作，到了水里，感觉腿上挂了许多东西。

紧接着，又要学蛙泳手的动作，手的动作很简单，我一会儿就会了。教练从后背拴了一个打水板，让我下水游，我按照岸上的动作，一步一步向前游，虽然我游的慢一些，但只要功夫深，铁棒磨成针，我第一次来就在水里游来游去。以后，一定比哥哥厉害。

**第一次游泳作文提纲14**

在我的人生中有许许多多的第一次，令我记忆深刻的却是第一次游泳。

听妈妈讲过1995年那次特大洪水，我就对谁有一种不祥的感觉。

六岁那年，爸爸就让我去学游泳，一开始，我也不肯答应，可爸爸对我说了很多关于游泳的好处，最后，我勉强的答应了。

当天晚上，爸爸就带我去了夏威夷游泳馆。刚进游泳馆，我就心慌意乱，我怕水太深，会把我淹没；我怕水太凉，会在水里打哆嗦；我怕……

可当我看到爸爸在水里对我抛媚眼，示意我下水，没办法，就壮着胆子下水了。咦！水并不像我想象的那么深，那么凉，我顺水而行，总觉得后面有人推着我似的，我扭头一看，哦！原来是波浪，顺着波浪走动，真是舒服极了！

我看到游泳池里那些自由翱游的人，羡慕极了，于是就叫爸爸教我游泳。我主动的去向爸爸请教游泳，他爸一听，高兴极了，就这样，爸爸放起了我的游泳教练。刚开始，爸爸扶着我，我在爸爸的托扶之下练习起来，爸爸见我游得差不多了，就悄悄地放开了手。啊！我沉了下去，喝了几口水，我上了岸，对着爸爸吼道：\_不学了！\_爸爸见状，就对我说：\_学游泳要有毅力，有耐心……\_我听了，惭愧地低下了头，开始第二次挑战。这次，我用心地学，将近一个小时，我学会了游泳，像一条快活的小鱼在水中游来游去。

经过这件事，使我懂得了一个道理：做什么事都不要遇到困难就退缩，坚持不懈，就会成功！

**第一次游泳作文提纲15**

一生中有许多第一次，第一次做饭、第一次放风筝……可让我记忆犹新的是第一次游游泳。

平时我就特别喜欢游泳这个运动项目，一有时间就去游泳。就是因为这样，妈妈给我报了游泳班。

第一天游泳，我们的教练先让我们做了一些准备活动，以免游泳时腿抽筋。刚做完准备活动，我就跳了下去。因为不知道深浅，我一下去就呛了一口水。所以我只好去浅水区游。

第二天，我做了准备后又去了深水区。跳下去后，我慢慢找到了感觉，我又到了深水区，一下子就会了游泳。下课后，几个同学找我学游泳方法，我告诉他们：游泳时要放松，不能紧张。游动时要把头抬高，以免让水的阻力阻压呼吸。这种方法不仅受到老师的称赞，还得到老师的认可。第三节课有很多个同学学会了游泳。他们都很感谢我。

我终于学会游泳，我很高兴！

**第一次游泳作文提纲16**

下午，我们骑着三轮车向河边走去，一路上，三轮车不停地吱吱响，把我的心都吵烦躁了。后来，我看了看路边的小花，五彩缤纷，特别美丽，还散发出迷人的香味，我的心情就平静了下来。

不一会儿就到了，我赶忙跑下车，用最快的速度跑向河边。看见河里已经有人在游泳了。我也脱下衣服裤子向河边走去。哥哥说：“我们也学大人的正规游泳吧。”我说好呀！

妈妈把怎么学游泳的方法告诉了我们，我以为很简单，自己一次就能学会。我憋了一口气向水里扑去，因为是第一次，所以就连憋气都不会。刚刚扑下去，就立即起来了，看来学习游泳并不是那么容易，要一步一步的从头开始学。先学憋气，再慢慢地扑向水面，保持平衡。

可是，我试了好几次都游不动！觉得好奇怪，问哥哥，哥哥说：“你划的时候要注意手和脚配合。”我听了哥哥的话，慢慢地学，一次，两次，三次……终于，我游动了！我不由得自豪而又兴奋地喊着：“我学会了！”

**第一次游泳作文提纲17**

人生中，第一次上学、坐公交车、第一等多种“第一次”往往会给人带来最新鲜、最难忘的回忆。在众多“第一次经历”中，最深的是3354游泳。

上了三年级，听到体育老师说要学游泳到六年级。听到这句话，我开始慌了。没想到我的“旱鸭子”要在水里呆三年！反而同学们都很兴奋，但我却很惊讶，不知道会不会被嘲笑。我要游泳！我咽下那最后一口气，迎来了另一个“第一个”。先生闷气，李老师特别严厉，所以必须闷30秒！闷就行，还要闷30秒！李老师简直是“恶魔教练”啊！我深吸了一口气，把肚子吹得比气球还大。20秒后，我好像已经不能呼吸了。感觉胖的人压着我也爬不上去。然后老师把一些小东西扔在水里让他们捡起来什么？不是把我们当成狗吗？不得不照做！

第一次游泳其实没有想象中那么可怕。通过更多的游泳课，我已经喜欢上游泳了。只要敢于挑战，下一个“第一个”就会更好。

**第一次游泳作文提纲18**

在我的生命中，有许多第一次，我永远不会忘记第一次游泳。

从小就怕水，对水有不祥的预感。从1998年特大洪水开始，我就更怕水了。

6岁的时候，父母开始动员我去游泳。最后，我勉强同意了。

晚上，爸爸带我去龙王山游泳池。我一进游泳池就被打扰了。我害怕水太深，会把我吞没。我害怕水太冷，在水里发抖。我看见游泳池里的那些人在尽情地游泳，于是我鼓起勇气下水。

啊！水没有我想象的那么深，那么凉，我沿着水走，总有人在后面推我，哦！原来是浪。沿着海浪走很舒服。

看到那些人在游泳池里自由自在的游泳，我好羡慕，就让爸爸教我游泳，爸爸同意了。

爸爸先教我屏住呼吸，然后教我游泳。将近一个小时，我学会了游泳，像水中快乐的小鱼一样游泳。

这件事之后，我得到了一个启示：我应该敢于尝试一切。

**第一次游泳作文提纲19**

那时，我还在重庆，在小区下面就有一个游泳池。

一天下午，我和爸爸兴高采烈地准备一起去游泳。当我走进去的时候，发现里面人特别的多。

我随身带了个游泳圈，我在入水之后便问爸爸为什么还不下水，爸爸说：“再等一会儿。”我等了一会儿之后，爸爸才慢慢地入了水。这时，爸爸对我说：“孩子，不如我们把泳圈拿下来，学怎么游泳吧？我来教你。”我十分害怕，但是爸爸又说会保护好我，我才答应取下游泳圈。我把泳圈放在水池的一边，爸爸抱住了我。

可是不一会儿，爸爸就“背叛”了我，我立马“扑通”一声掉进了水里。爸爸让我练习憋气。我感觉自己快不能呼吸的时候，爸爸一把将我捞出了水，爸爸鼓励我说：“加油，孩子，你能行的！”我听到这句话，心中又点燃了希望之火，于是我又在水中憋了一会儿气。

最后，我实在憋不住了，就爬上了岸，爸爸兴奋地说：“孩子，你真是太棒了，你成功地完成了憋气，这是学会游泳最重要的一步！”听到爸爸的话，我兴奋极了。那时我旁边也有个小孩子在学憋气，我胜过了他。

**第一次游泳作文提纲20**

遥想几年前的一天，烈日当空，骄阳似火，知了在树上不停地鸣叫，我和老爸迈着轻松的步伐，来到体育馆准备清凉一“夏”。

到了泳池边上，我的\'心里开始七上八下，“我到底还是不会游泳的呀，万一溺水了怎么办呢?”

我在这边犯嘀咕呢，老爸却动作迅速地跳了下去，像一条鱼一样快速地游了起来。一圈以后，终于发现了我还在岸上，便开始了他的游说：“快下来，别害怕，淹不死你的，有我在呢!”

老爸的话给了我几分胆量，就依葫芦画瓢，学着老爸的样子，“扑通一声跳入了水里。虽然我的跳水姿势很好看，但我还个十足的旱鸭子，完全不懂游泳，只好在水中乱扑腾，一连喝了好几口水，水的味道有点咸，还渗杂着一股金属味，一点也不好喝。幸好老爸及时赶到，不然我的肚皮就要涨炸了。

开始学游泳了，老爸给我做示范，还教导我：“学蛙泳最简单了，诀窍只有三个字——蹬、并、收!”

我继续“画瓢，像只青蛙似的在水中蹬着。但不管怎么蹬腿，身体就是不由自主地往下沉。我喝了几口水之后，又浮了上来，可是没多久，又像一块石头一样沉了下去。

老爸在一旁看着，指点道：“你的腿应该略微往下蹬，这样就沉不下去了;再深吸一口气，使身体里充满空气，这样就更沉下去了!”

我按照老爸教的，先深吸了一口气，一头扎入水中，腿略微朝下，开足马力，使出九牛二虎之力蹬了起来，但腿很快就像灌满了铅似的往下沉……

就这样，我屡战屡败，但依然屡败屡战，都说“失败乃成功之母”，看来古人诚不欺我，在我和老爸的不懈努力下，终于“功夫不负有心人”，我能像鱼一样游了!

我可以自豪地说：“我不再怕水啦!”

**第一次游泳作文提纲21**

早上，太阳公公就像喝醉酒似地满脸通红地跑了出来。我带着极其兴奋的心情起了个大早床，因为我昨天就和唐阿姨约好了去江滩游泳，记住了，这可是我今年第一次游泳哦!

小唐阿姨家的小孩算是队伍庞大，她的女儿活泼可爱，跟我差不多大，儿子才两岁多，机灵而调皮。另外还有小唐阿姨两个姐姐的小孩，一个长得虎头虎脑，还有一个长的清瘦而文静。可以想象得到，跟着这么多人去游泳，一定是其乐融融的!

我们一行人神采飞扬、浩浩荡荡地来到江滩“天银”游泳池。

“扑通、扑通!”我们一个个都迫不及待地跳下水。哎呀，不好，鼻子呛水了!我马上把头钻出水面，捏了捏鼻子，抹了一把脸，再尝试着慢慢地潜入水里，练习憋气，一秒钟、两秒钟……耶!这一次成功地憋了好长时间。这时我一眼认出了去年教我游泳的向教练，便以不太标准的蛙泳姿势游了过去，与向教练闲聊了一会儿，他就继续去给学员上课。

由于很长时间没有游泳，去年教练教我的蛙泳技巧基本上都还给教练了，于是我就偷偷的和学员一起练习，巩固而知新!

游了一会，我看见那个最小的调皮蛋在满池子乱跑，他的姐姐和大哥哥则在一旁当他的保膘，而小胖墩在一旁泡在水里，享受着阳光的沐浴。

时间过得真快，一个多小时一晃就过去了。爸爸已经来了，他要接我去配眼镜，唉!真是余兴未了啊!

**第一次游泳作文提纲22**

我会游泳啦，我会游泳了我开心地走在回家的路上，踏着轻快的步伐，哼着快乐的小曲。

为什么我今天这么开心?因为今天我终于学会了游泳。

游泳是一项求生本领，也是夏日必学的本领。这不，妈妈就给我报了一个蛙泳班。刚开始培训的几天，我还有些不适应。不是用泳池，不适应教练，不适应动作诸多的\'的不适应让我想放弃，可我不是个轻易妥协的人。过了几天我就慢慢适应了。也开始努力学习，努力模仿，会在水里划几下了。可不只是动作不对，还是游太急。老是游不好。这让我心急了，看着其他同学都游到深水区去了，可我还游不到。

羡慕，渴望，嫉妒多味俱全。世上无难事只怕有心人。我坚信，只要我努力，就会学会。别人用百分之百的勤奋和努力，我就比他们多用些时间和精力。我就不信，我游不会。

于是，学会游泳，是我这几天唯一的目标，一定要学会，而且质量好。我在心底暗暗发誓。我下了水，开始游泳，我模仿这教练的动作，一次一次地用手划圈，同时双脚一蹬，一划。不对，在从来，再蹬再划功夫不负有心人。游了一会，我有些渐入佳境了。慢慢的可以往前游了。可速度有些慢，头也抬的不够高，游得不够远。

没关系，再练习练习。在我一次次的练习下，终于又有些进步了。教练在一旁朝我赞许的点点头。受到了表扬我更积极了，更来劲了。今后，我一定再接再厉，游得更久，游得更好。

在回家的路上，我有些小开心，因为我能游动了，我会游泳了。俗话说，良好的`开端是成功的一半。虽然游得还不怎么好。不过再努力些，就会成功。一路上，圆圆的月亮陪伴在我身边，似乎也在祝贺我。

**第一次游泳作文提纲23**

从小到大，使我最难忘的是第一次游泳的经历。

那是去年的暑假，妈妈见我那么喜欢游泳，就给我报了暑期游泳班。第一次走进游泳池，我的身子好像在水里漂浮，让人胆战心惊。过了很久，我才慢慢适应。教练先让我们学憋气。这下可难倒了我。站在水里都已经让人害怕得不得了，还要钻到水里，要是喝了生水可怎么办呢？正在迟疑间，我看见前面的一个小朋友从水里钻了出来，脸涨得通红，一个劲地用手摸脸。我心里更紧张了，心脏“砰砰”地直跳。轮到我了，可我往下蹲了几次，头就是不敢浸到水里。教练生气了。硬是把我的头往下按，我依恋喝了好几口水，呛得直咳嗽。没想到看花容易绣花难，我再也不敢学游泳了。

教练似乎看出了我的心思，和颜悦色地对我说：“小朋友，要想学会游泳，就得下苦功夫！”听了教练的话，我鼓起勇气，屏住呼吸，闭上眼睛，小心翼翼地钻到水里，才两三秒，我就从水里探出了脑袋，深深地吸了一口气，就又继续练习。旁边的伙伴都鼓起掌来，教练也笑了。在泳池呆了一个半小时，我练了无数次地憋气，终于学会了这项技能。

回到家，我筋疲力尽，倒在床上，动都不想动，真累呀！

**第一次游泳作文提纲24**

今天我非常高兴，因为妈妈要带我去游泳馆学游泳去啦。

我一进入游泳馆，里面非常热闹，声音非常大，非常响亮，但是却没有影响到我。我马上跑到私人房间去换游泳服装。第一次去游泳，我的内心还是比较紧张，而我一紧张就出汗。我看见一个11岁的小男孩儿在背后等待着，我刚要下水他一下子把我推倒在水里面，我差点儿被呛着了。但是也就是因为他这一推，使我忘记了紧张。

于是，我使劲儿地活动我的双手和双脚，学着教练的样子开始扑通扑通地滑动我的身体。我非常高兴我没有沉底，但还是带上了游泳圈开始和教练一步一步地学习游泳。

我要感谢那个推我下水的小男孩儿，就是因为他我才勇敢地下水，这次去学游泳我非常难忘，因为我学会了勇敢。

**第一次游泳作文提纲25**

我天生是个“旱鸭子”所以不会游泳，但是看见别人游的欢心里也痒痒了我也想痛痛快快的游一场。

“儿子想不想去游泳啊？”爸爸看见我好爽的说。我一听来劲了刚才还无精打采的为无聊而忧现在却立马跑到爸爸面前套话起来：“今天天气不错，（边说边把头到一边去，又弄了弄手指，装做自然）对了你说去游泳到那呀？”“少废话了，走这就去。”爸爸把我拉上车。不一会就到了这是一个一公顷大的人工湖。哇！人山人海好多人都在游泳呢！我和爸爸到岸边脱掉衣裤只剩一条裤衩。爸爸游泳技术好“扑通！”一声跳下水，我虽然是“旱鸭子\_但是我还是下了水。咦？还好这水浅我都踩得到底。爸爸叫我过来他教我游泳。我走了过去爸爸把我腰部抱住教我用手来把水往自己腹部刨再直立身子，用脚像走路一般踩水。我经过几次练习总算摸索到一些技巧了我用脚踩水，用手刨水。可总是耐力不够只浮得到10多秒就不行了。“别灰心慢慢来。”爸爸扶着我说。“游泳要从浮水学起。”我又开始了训练。“快右脚跟上，对就是这样。”爸爸边教我边说。啊，不行了我精疲力尽，沉了下去。爸爸把我拉上来说：“你也累了回去了吧！”我这才恋恋不舍的回去了。

游泳，我一定会的，有了第一次的基础我就不信练不会你小样的！

**第一次游泳作文提纲26**

烈日当空，暑气逼人，这是我第一次下水，心情别提有多复杂了。

换好泳装后，我站在泳池旁边，看见许多人在泳池里自由自在的游泳，时不时还会溅起许多水花，我十分羡慕，恨不得一头钻进水里，与大家一同嬉戏、玩耍，我刚想下水，却发现墙壁上标注了水深米，我才米，水可是会把我淹没的，我心里没什么底。这时，叔叔递给我两个臂圈，我套上臂圈，勇敢的跳下泳池，一股清凉的感觉立刻包裹了我全身，跟水第一次亲密接触的感觉，真是太奇妙了！

我模仿着旁人的游泳姿势，开始往水里扑腾了。没想到，我还游得有模有样的，之前的恐惧、担心消失得无影无踪，我心里自豪不已。我累的时候，靠在泳池旁悠闲自然的浮在水面上，好不过瘾！时间转眼即逝，两个小时很快就过去了，我只好依依不舍地回家了。

那一次的游泳体验真好玩，给我带来了无限乐趣，我以后一定要学会游泳，在水里尽情享受夏日的美好时光。

**第一次游泳作文提纲27**

打开我那成长的档案，里面存放着我的喜、怒、哀、乐，最让我记忆犹新的是我那第一次游泳。

那一次是炎热的夏天，爸爸带我去游泳。到了那里，我看到水清辙见底，发出碧绿的光。不一会儿，爸爸已经换好泳衣了，他扑通一声跳进水里，水面便泛起层层波纹。爸爸在水里像一只鱼儿一样快活的“滑”过，然后在水里对我说：“跳下来啊!跳下啊!”还向我泼水。我不耐烦了，拿起水枪装好了“子弹”，向爸爸喷了个“水陆大战”，可爸爸变成了一个“潜水艇”让我打不倒。爸爸又向我泼水又潜水说：“有本事就下来和我打水仗啊!”我听了不服气，就给爸爸发了一个“空中导弹”。

过来一会，我也下水去了，爸爸要教我学游泳。一到水里，我觉得水很深，非常害怕，想回到岸上去，可我又想到老师说的话“不经历风雨，怎能见彩虹”，于是我鼓起勇气学着爸爸一样划来划去，学了半天还没有学会，我当时我就要放弃了，但是爸爸一直在旁边鼓励我，劝我不要放弃，还一直在旁边教我怎么游泳。最后我听了爸爸的话认真游泳，终于学会了游泳。

成长道路上这件事让我印象最深刻，应为我学会了要坚持不能放弃，这样做事才能成功。

**第一次游泳作文提纲28**

夏日炎炎，太阳像一个大火球一样炙烤着大地，没有一丝风，就连树叶如中暑一样，低着头没精打采的。知了在树上叫个不停，好像在说：“真热呀！”为了缓解炎热，下午2点钟我被爸爸带去学游泳了。

到了游泳馆我换上游泳衣，来到了教练面前，原来教练是一个男老师，个子很高，看上去很严肃，我顿时害怕起来，心想：“这个老师看起来这么凶，如果我学不好，他会不会打我呢？”谁知老师并没有我想象的那么可怕，他亲切地对我讲话，我心中悬着的一块石头终于落下了。

教练先教我们做热身运动，接着就下水，刚下水的时候我有点恐惧，感觉水里好像有个魔鬼把我往下拉，我紧紧地抓住泳池的边缘怕自己会沉下去。过了一会儿就适应了，才慢慢松开手向水中小心走去。教练先教我们怎样憋气、吐气。

教练做了示范动作，先深吸一口气，然后闭上眼睛进入水中，要记住鼻子在水中不能呼吸，最少要保持5秒钟。同学们都纷纷开始了练习，而我还在犹豫中，忽然一只大手把我的头压进水里说道：“快下水练憋气。”猛然间我呛了几口水，鼻子里酸溜溜的。我挣扎着，手在水里乱拍，好不容易从水里伸出脑袋，站起来不停地咳咳咳……眼泪不知不觉地流了下来。心里难过极了。

这就是我第一次学游泳，呛到喉咙，难受万分，真是心有余悸呀！

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