

暑假学游泳 暑假游泳方案(优秀11篇)

范文范本是对一段时间内某个主题或问题的相关内容进行梳理和总结的文本材料，它可以帮助我们更好地把握和掌握相关知识。4. 写范文范本时，我们应该将重点放在论点的有效性、论证的合理性以及语言的准确性上。小编为大家整理了一些精选的范文范本，希望对大家的写作能起到一定的指导作用。

暑假学游泳篇一

暑假游泳班持续时间为两个月，其中招生时间为七月十日至七月二十五日。您可以提前预约来到我们的游泳馆，与我们交流您的要求和需求，以帮助您选出适合自己孩子的游泳班。

本次游泳班适合四岁及以上的孩子，无论是初学者还是进阶学生。我们会根据您孩子的不同特点和需求安排不同的教学班级，确保孩子们学习游泳的效果。

本次游泳班的教学内容涵盖游泳的各个方面，如游泳姿势、呼吸控制、技术动作、心肺功能及协调能力训练等等。我们会根据孩子们的学习进度安排不同的教学内容。

我们采用小班制授课，每个班级由一名专业教练进行指导，并且我们会采用多种教学方法，如视频分析、轮证演示及手把手指导等，确保每个孩子都能够掌握游泳的技巧。

我们的游泳馆对于孩子们的身体健康，安全切身照顾。每个教练都是从事游泳教学多年的专业人员，具有丰富的教学经验，同时我们的游泳馆也配备了完善的救生设备和安全防护措施，确保每个孩子都能在安全的环境下学习游泳。

暑假游泳班收费标准根据不同的班级、学习时间来进行计算。我们会在您确定报名后清晰地告知您班级选则以及费用计算

情况，确保您对于各种收费方式都有清晰的掌握。同时，孩子们在我们游泳馆内上课的每一个时刻，我们都会用心陪伴他们，提供更为全面细致的服务。

本次游泳班招生人数有限，每个班级最多十名学员，确保每个孩子都能得到足够的关注和教学质量得以保证。为了确保您孩子入选，建议您提前预约，把握班级名额的机会。

最后，我们非常希望您能够给予我们的学校信任和支持。我们游泳馆会一直努力创新并优化游泳教学方案，为您的孩子的游泳成长和安全保障倾情而献力，期待您全家的到来，欢迎您提出各种问题和建议，感谢您的支持！

暑假学游泳篇二

这个夏天，我都是在小河里游泳，而我总想着有一天去大海，因为我在象山的海边游过泳，大海里游泳简直爽翻了！终于有一天这个梦想实现了，爸爸要带我去鼓浪屿旅游，我兴奋得不得了，虽然不认识路，可我的心早飘到鼓浪屿的海滩上了。

经过7个小时的车轮滚滚，还没有到厦门，我无趣地说：“到底什么时候才能到呀？想到厦门都快成一个传说了！”爸爸一边开车一边语重心长地回答：“别急，再2小时就到了！”什么？还要2小时，乖乖隆滴咚，我觉得简直比2天都要长。不过爸爸还真是“料时如神”，又是2小时的车轮滚滚，我梦寐以求的鼓浪屿海滩终于到了。

金色的沙滩脚踩上去虽然很烫，但很软，爸爸让我在沙滩上先玩一会，堆堆沙堡，我才不喜欢呢！我换上了泳装，套上了救生圈，迫不及待地朝大海奔去。爸爸轻轻一推，就把我推入水中，我兴奋地张大嘴巴说：“爽啊！”，可是一个大浪打了过来，我喝了一大口海水。大海虽然很好玩，可就是这个味道太咸了。我套着救生圈漂在海面上，就像躺进了大

海妈妈的摇篮，海浪和海风一起摇我，我快被摇得睡着了。真舒服呀！过了一会儿，我和爸爸的海泳比赛开始了，我奋力地划着，可我竟然在原地不动。爸爸说：“两条腿往后蹬呀！”我竟然把游泳姿势都忘了，我划呀划，我蹬呀蹬……我终于追上爸爸了。

这个夏天就今天是最爽的’一次游泳了！

暑假学游泳篇三

到了提高班，妈妈为嘉奖我，把我的游泳镜、游泳帽、游泳裤全都换了，然后我才到了新的’游泳班上课。

第一天，教练先教我们自由泳的基础动作——打腿。只需要把两腿绷直，使劲用脚背拍打水面。我的天呐！自由泳的腿部动作竟然这么的简单！真是不敢相信，比我想象中的简单多了。我轻而易举就学会了。这样持续练习了三天，看似简单的动作，如果不停地去学就很难。我们除了白天在游泳池练习外，回家还必须做五百个打腿的练习，真的很辛苦，小学生作文《五年级暑假作文：学游泳》。

到第五天，教练开始教我们手部的动作。哇！自由泳的手部动作可真是难呀！我这次怎么也学不会，动作做起来总是不协调，不得法。我快要绝望了。我想放弃，可又怕别人取笑，而且自己连这也学不会，想想真是丢人。我于是静静地看别人的动作，不放过任何一个细节。唿！灵光一闪，不知怎么地，我一下子做对了，我学会了。难道是天神在帮我？好奇怪。

接下来，就是水里的实战了。真正下水后，我发觉自由泳游起来比蛙泳本,资.料/来.源,于/贵.州,学/习.网难度大多了。刚刚游了全程的十分之三，我就感觉精疲力尽。好累！好累！真想放弃，可是一旦放弃我就被水淹没了。没办法，只能咬牙坚持。两米，一米，五十公分。终于我游到了终点。

本来，游泳班的训练快结束了，却出了一件意外。休息时，由于我淘气，不小心将腿蹭破了皮，每天还要上药，妈妈劝我请假休息。可我没有那么做，因为我怕掉队，不能按时结业，仍然忍痛继续练习。考试那天，我竟被一位来如我的同学超过了。虽然我最后通过了考试，但我还是要努力锻炼。比起蛙泳来，自由泳我掌握得不是很熟练。我相信，只要我多练，一定会练得好好的。

暑假学游泳篇四

今天我要去学游泳了，我一下水就觉得好可怕啊！全身发抖，教练让我们把手伸直，脚也伸直，头在水下学“浮”。

我一开始不敢做，后来我一次次地做，就做得越来越好了。教练又让我们学蛙泳。我一开始动作不对，后来我看一个做得很好的小朋友的时候我就对了。从那一刻起我最喜欢干的事就是把头伸到水下，看水下的景物，把游泳池变成大海，我们就是大海里畅游的小鱼。我这个暑假一定要把游泳学会，教会我的爸爸、妈妈。

想象我们一家三口在夏日的蓝色大海里游泳，那会是一件多么美好的事啊！

暑假学游泳篇五

夏天，给我留下过许多美好的回忆，暑假的趣事，一桩桩，一件件，像夜空中闪烁的星星，数也数不清。但是在我的印象中，最深刻的要数那次去游泳的事。那是一个星期天的中午，我们正在吃午饭。突然，妈妈对我们说：“今天下午又不训练排球，不如我们去游泳吧！”我们一听，连连点头赞成。于是我们急忙吃完饭，收拾完碗筷就走了。

我们带着游泳衣和游泳圈来到了游泳池旁。换好泳衣，只见阳光照在蓝蓝的池面上，池面就像涂上了一层金黄色，美丽

极了！一阵凉风吹来，使我感到神清气爽。游泳池里有许多人。大人、小孩、男的、女的，他（她）们穿着各式各样的泳衣在游泳池里尽情地游着。

妈妈是个急性子，又酷爱游泳。我正想上去问她会不会游，她却早已投入游泳池的怀抱。爸爸也紧跟着下了水，只有从来没有游过泳的我，依然坐在游泳池旁。我坐在池边，看见叔叔、阿姨用各种姿势欢快地游着，真是既佩服又羡慕。于是我便嚷起来：“爸爸，快来教我游。”爸爸游过来，说：“好啊，你快下来吧。”于是我便跟着爸爸缓缓地下了水。爸爸先给我讲了换气的要领，然后要我照着去做：先把气吐光，再抬头吸气。谁知第一次吸气就喝了一大口水，我又做了几次，鼻子都酸了，我不觉心灰意冷起来。可是面对着爸爸充满希望的眼睛和鼓励的话语，我的信心又上来了。经过反复练习，奇迹终于出现了，我竟能连着换六口气，游出了8米多远。我一下子高兴地无法形容，也不觉的鼻子酸了。

这次学游泳，苦中有甜。我深切地体会到了“天下无难事，只怕有心人”的真正含义。

暑假学游泳篇六

星期五的下午，我和爸爸一起去五台山游泳馆游泳。到了五台山游泳馆，我就急急忙忙地跑向更衣间换衣服。

换好了泳衣，我来到了游泳池，看见爸爸正站在池子的旁边等我呢！我一个箭步就冲了上去：“爸爸，我们今天在哪里游呢？”“我们今天在深水区游泳吧？”“好呀！”我磨拳擦掌、跃跃欲试，恨不得马上跳下水去有个痛快。

刚跳下水时，我觉得浑身上下凉飕飕的，不过，我这只“小青蛙”可是从未向水屈服过的！我挥动起双手，蹬起脚，不知不觉，我已经游了三百多米啦！

完成了游泳计划，我总该玩儿一会儿了吧？不过，我还发明了一些“水上游戏”呢！这样才能让我玩的开心、玩的尽兴！有什么“钻城门”啦、“水上‘芭蕾’”啦、或者是“三百六十度大旋转”，很有趣吧？“钻城门”就是爸爸在水下把腿叉开，让我从跨底下钻过去，有时，我的肚皮几乎碰到了水下的地板。“水上‘芭蕾’就是我在水中倒立，把脚露出水面，做各种各样的新招式。最后，“三百六十度大旋转”就是在水中翻跟头。

游泳不仅让我锻炼了身体，更给我带来了快乐！

暑假学游泳篇七

昨天，爸爸妈妈带我去游泳去了，连我妹妹都去了，我一进去，里面非常热闹，我脱掉衣服套着游泳圈，跳到水里，水热热的，我在里面游来游去，快乐极了。

有时候请偶觉得我又晕可以就把游泳圈脱了游，可是把我还给呛死了，最终我就叫妈妈给我教游泳，教着教着，我就会游了，先吸一口气，游泳眼镜一带好鼻夹一夹好，手拨着水，往前游，但是有点累，但我还是坚持，妈妈夸我真厉害，但是我还是有点困难，只好又拿游泳圈游，在池子里，我妹妹也很有趣，有时候水一呛他她就哭，真是没完没了，让人心烦，我们还在岸上坐了一会儿，我吃了一盒饼干，喝了一瓶苏打水，觉得体力充足就去游泳。

在今天我觉得我特别开心，就算是学游泳我也感觉不到累，那是因为我用心了去游了，所以感觉非常开心，非常快乐，在这个暑假里游泳是最开心的。一件事了就在最后的几分钟里我就告别了。

这就是在暑假里度过的最快乐的一件事。

暑假学游泳篇八

暑假到了，有些孩子就在假期学习自己喜欢的特长，做自己喜欢的事，也有些同学比较喜欢运动，比如跑步、跳绳、游泳。可是跑步和跳绳这些运动相对没有什么风险，但是游泳的风险和意外就大了。因为你的力气不足的时候，就会导致溺水而死的悲剧。

去年6月29日，四川省达州市几名十岁的女生在池塘旁玩耍，由于她们不小心掉进了池塘里，没有一个会游泳的，由于池塘旁边没有一个大成人，她们全都溺水而亡。十岁啊，这么如花的年龄，生命就被死神给拿走了！可惜啊，可惜啊！

据报道，中国平均每天有150位儿童失去生命。150位啊！其中有20多位是意外事故而死的，也有6、7位是溺水而亡的！多么惊人的数字啊！每天失去150位儿童，他们的爸爸妈妈是多么的伤心啊！

四川达州的那场事故是多么的伤人啊！因为孩子们才刚满十岁，人生中的第一次年龄的整数，可生命就这样没有了！多可惜啊！

所以，在这里提醒同学们，暑假游泳的时候，一定要注意安全，别让这样的悲剧重复发生！

暑假学游泳篇九

在一个冷风嗖嗖、寂静无声的早晨，一个拎着大包的小学生正在爷爷的'护卫下向海中游泳馆进军。不错，这正是我，带着几丝忐忑，准备去唤醒泳池中三年前的记忆。

一进海中体艺馆大门，就见花花绿绿一大群人，大人、小孩挤在一起，吵闹声、尖叫声响成一片。我正迷惑着，眼尖的爷爷发现了我的好朋友刘诗雨的爸爸。我急忙跑过去，原来

在这边点名!

我们先更衣，老师讲了“闷水”的要求，做了示范，然后我们就下水了。我扶着栏杆，沿着台阶一级一级往下爬。哦，水淹到了我的胸脯，顿时，一股神奇的浮力托起了我，我兴奋地使劲一跳，带起了一股白色的水柱，水滴带着我想真正学会游泳的决心四处散落。我深吸一口气，戴上防水眼镜潜入水中，眼前的世界变得真神奇。一双双小脚正在水底漫游，大大小小的身影飘飘悠悠，大家都是勇敢的探索者，一次次的成功和失败谱写着“坚持之歌”。

现在闷水进入了第二阶段，抱膝闷水30秒。我把头闷入水中抱住小腿，10秒、20秒、30秒!我如释重负一般准备站起来，一片水花袭来，我一下子失去了平衡，向前一翻。又一阵水浪袭来，我顺势站直了身体，深深地吸一口气，自由呼吸的感觉真妙!

老师又教了一招蹬腿起动的动作。我潜入水中，使劲一蹬池壁，“哗”的一声，我滑出去一米多!我想继续前进，但任我怎么扑腾都无济于事。我不得不站起来，看到别人游得那么远，我心里那个急呀!第二次开始了，我听了老师的指点，伸直手臂和腿，果然，我也游出去老远!嘿，感觉可真棒!

我们还在水中快快活活地扑腾时，老师却无情地吹起了代表放学的口哨。我们一起涌出水池，欢腾的水珠随我们舞蹈，雪白的水花为我们歌唱，她们异口同声：朋友们，明天还要来哟!

暑假学游泳篇十

暑假到了，爸爸给我报了一个游泳班。我学得好开心啊!我憋气的时候，鼻子都进水啦!

我的教练是张教练，他对我们的要求好严格呀!爸爸，我最

怕教练一下把我丢到水里！我都喝了一口水！但是我还要坚持继续学游泳！我太喜欢玩水了，不能半途而废呀！

我在水里学蛙泳的时候，我感觉自己好象变成了一只快乐的绿青蛙。

暑假学游泳篇十一

夏天可真热！鸡热得耷拉着翅膀，狗热得吐出舌头，蝉热得不知如何是好，在树上不停地叫着“知了，知了”。

我和爸爸、妈妈说：“我们去游泳吧？”爸爸、妈妈同意了，我高兴极了，不由得跳了起来，大声叫：“万岁！”

妈妈给我买了游泳圈、游泳衣和泳帽，然后就向游泳池走去，一进去就看见了许多小朋友，我迫不及待地带上游泳圈跳进游泳池。游泳池里有红的、黄的、绿的……五颜六色的游泳圈把游泳池装扮得绚丽多彩。凉凉的水围着我，爽极了。我像是一只快乐的小鱼在水中自由自在地游来游去。蓝蓝的天空飘着朵朵白云，游着游着，我好像游进了仙境，哗、哗、哗，哗、哗、哗，我来到了水帘洞跟前，水打在了我的背上、打在了我的脸上、打在了我的眼睛里，我好像与水融合在了一起。