暑假游泳工作总结(大全8篇)

总结是写给人看的，条理不清，人们就看不下去，即使看了也不知其所以然，这样就达不到总结的目的。什么样的总结才是有效的呢？下面是我给大家整理的总结范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

暑假游泳工作总结篇一

刚放暑假的时候，爸爸便让我去学游泳。游泳？这是我早就想学的体育项目，我喜出望外，在7月3日，我便报名学游泳。没想到学游泳，却让我尝遍了酸甜苦辣。

酸

甜

功夫不负有心人，经过几天刻苦练习后，我终于可以放了浮板光用浮球游了，并在一次跳水练习中大着胆子跳入水中，嘿，一下子就学会了跳水。这一段时间是我学游泳中最快乐的时光。我和陶冶弟弟一起在水中捉人，打水仗，在快乐中学会了蛙泳的技能。很快我就放了浮球独自游泳了，还和陶冶一起学会了潜水找石头，在3米跳台处跳水等技能。这滋味真甜。

苦

在不知不觉中，我已学完了初级班，爸爸又给我报了提高班学习自由泳。在学习自由泳时要放弃蛙泳的方法重新学游泳，这可把我搞苦了，又要做划手的动作又要用脚拍打水，练得经常筋疲力尽。但经过我刻苦练习后，学会了手和脚得动作，但又在练习换气时碰了钉子，自由泳是在摆手时换气，加上这一段时间练习量大大增加，一次要游500米！我不但喝了好

多水，有时甚至累得连方向也没有力气看了。有一次一头撞在了池边的墙上，撞晕了的我差点沉入水中。以前生龙活虎的陶冶也受不住了，打起“减省”来。这滋味……苦啊！

辣

自由泳还未学会，我们又要急着参加7月27日的蛙泳比赛。我十分高兴，立刻精神百倍地练习，无论在池边练习蹬腿还是在水中练习游泳，我都非常认真，经过刻苦练习后，在我们这个游泳班中可以算数一数二得“高手”了。但是我运气太差，在比赛前一天突然高烧40度，只能在病床上装狗熊。唉……这招真辣！

暑假游泳工作总结篇二

回家的时候，我终于明白了姐姐是想告诉我暑假时要不断进取，不断努力，不能有任何松懈，否则就会像我刚才游泳那样，关于内容详情如下。

来了，盼望已久的暑假;来了，活力四射的暑假;来了，生机勃勃的暑假;来了，精彩纷呈的暑假!休业式已经宣告结束，暑假便已经被我们的欢笑声簇拥着来了!

在炎热的暑假，人们最期盼的运动是什么呢?当然是游泳了!请想一想，在小溪里，感受着水的冰凉，与小鱼小虾一起嬉戏，该是多么美妙!这不，今天，我就和爸爸、姐姐一起到家附近的小溪游泳。

我忍不住洋洋得意起来，做的花样也更多了。这时，一直沉默的姐姐突然说：“你敢逆流而上吗?”我毫不犹豫地说：“这有什么好不敢的?”说着，我就开始逆流而上。

我游了五六分钟，自我感觉良好，得意地想：逆流而上有什么难的?可是等游了十几分钟后，我的双脚就像灌了铅似的沉重，逆流的冲击也似忽变得非常有力。我勉强撑住，可过了一会儿后，就被逆流冲到了原来的地方。我稍作些休息，准备继续挑战逆流。爸爸劝阻我：“算了吧，上岸休息一会儿。”我装作没听到，开始游了起来。

不成想这次比上次还要糟糕，七八分钟后，我无奈地归回原位。这时，姐姐走了过来，我以为她是来嘲笑我的，但她却淡淡地说：“‘逆水行舟，不进则退’，如果你不能好好努力的话，那就只能后退了，直到回到原点。”说完她就走了，我陷入了沉思。

到了回家的时候，我终于明白了姐姐是想告诉我暑假时要不断进取，不断努力，不能有任何松懈，否则就会像我刚才游泳那样，被逆流冲回原点。

暑假游泳工作总结篇三

放暑假了，暑假的天气天天都是热的很。太阳每天都是火辣辣的，在家里坐着不动，全身也都打湿了。

我盼着爸爸和妈咪周末回家来，带我去游泳。游泳用的.东西我早就准备好了。

这天爸爸爸妈咪带到我月亮湾游泳池游泳，看到蓝蓝的池水，我心里高兴极了，巴不得马上就跳进去。

我真希望天天都能游泳,这样我就可以过一个凉快的夏天了。

暑假游泳工作总结篇四

刚刚走过那骄阳似火的夏日，一些刺激有趣的事情已经存在了记忆宝库里。回头看看，一切好像是昨天才发生过似的，那天真无邪的笑脸，可受漂亮的酒窝仍在眼前浮现；纯真欢乐的声音，悦耳动听的歌喉总在耳边萦绕；使我忘不了，也不想忘掉。

那日，正是中午，好像是谁惹太阳公公生气了似的，他的脸红通通的，全身散发着火热的光，炽烤着大地，每一处角落它都不放过，人们宛如在大火炉中度日一般，汗如雨下。表哥烦燥地说：“这么热的天谁能爱得住呀。”表姐接着说：“是啊，要是能泡在水里，那该有多好呀。”我眼珠滑碌一转，大叫一声：“有了。”大家围过来说：“什么有了，有了什么呀……”我不紧不慢地说：“别急别急，我们去游泳吧。”坐在一旁的小表弟听说我们要去游泳，摇着小脑袋，嘟着小嘴，无助地看着我们，好像在说：“可不可以不去呀？”原来，表弟最怕水，更不用说是去游泳了。表哥像个军师似的，把我们叫到一边，“密谋”了一番。表哥便一本正经地走到表弟身旁，摸着他的头说道：“你就别去了，乖乖地在家写作业吧。我们去喽。”表哥向我们使使眼色，我们也跟着附和起来。旁边的小表弟在一旁心绪不定，在去与不去之间徘徊不定，听我们这么一说，他站起身，向屋里跑去。我们正纳闷他去干什么呢？过了一会儿，只见他手拿着游泳圈，还带一套专用的游泳套具，还挺大架势哩！我故意问他：“你这是干什么去呀？”他结结巴巴地说：“我去……去……游泳。”这句话还没说完，把大家逗得哈哈大笑了。

我们跳进游泳池，游了好几个来回，宛如几条小鱼在水中穿梭，好不惬意呀！此时，那胆小的表弟还只是小心翼翼地在池围栏杆旁，用脚在水中游。我冲他叫了一声：“胆小鬼，快下来吧，下面可舒服哩。”大家齐声说道：“是啊，可舒服呢。”可表弟还是一动不动，我们便向四周游开了。只听“澎”的一声，水面泛起一层层浪花，美丽无暇，晶莹剔透。原来表弟趁我们不注意，准备悄悄下水池，可脚底踩滑，

聪明反被聪明误呀。

暑假游泳工作总结篇五

疯狂的暑假

经过了两天的考试，我终于放假了!在前几天，我还一直是闷着头在复习，可现在，我终于可以痛痛快快“潇洒”一把了!我可真是180°大转弯呀!我们大家日日夜夜盼望着的暑假终于来临了，而且我们的语数外三科老师都说暑假作业要减少甚至没有!简直就是疯狂的暑假啊!

在暑假里，我不仅要把暑假作业尽早赶完，而且还要加倍的打博客，争取突破200大关，并再获得一次“阅读天使”。从现在开始，“游泳”系列会再度出山，还要坚持“三天一小打，五天一大打”的规律。同学们，从现在开始，让我们尽情疯狂吧!!!

暑假游泳工作总结篇六

妈妈说大海的景色很美，所以我希望能日夜亲眼看看大海，在海里学游泳。这个暑假终于实现了这个愿望。(大卫亚设，季节)。

八月的一天，妈妈带我和弟弟去阳光海滩旅行。下车后，我拖着妈妈蹦蹦跳跳地来到海滩。啊，海边都是人。看着海水里的许多叔叔和阿姨游泳每当波涛汹涌的时候，整个海滩都在大喊大叫。真的很舒服我迫不及待地换上上游泳装，迅速向海滩奔去。

当我要下海的时候，心里有点害怕。波涛接连涌来，我吓得赶紧逃到沙滩上，妈妈笑着说我是胆小鬼。小姨急匆匆地走

过来鼓励我，牵着我的手和我一起走到海里。小姨子在身边的话，我的胆量也会变大。大海来了。按照小姨教的动作做，人也不会随着海浪提前跳起来喝海水。(威廉莎士比亚，哈姆雷特，勇气名言）(威廉莎士比亚，哈姆雷特，勇气)刚开始没有跑得太早或太晚，喝了很多咸海，鼻子发酸，但我并不灰心，经过反复练习，终于在海浪推到一边的时候及时跳了起来。冲浪的感觉真的很好(大卫亚设，北方执行部队。）

接下来，妈妈教我如何游泳。她让我先在水边看他是怎么游泳的，一会儿再在水里游泳。我看见她在划脚，头被水刺了一会儿，又露出水面，像青蛙一样自由自在。(自由自在)。

过了一会儿，妈妈把我送到了海里。她扶着我的身体趴在水面上放松身体，心不要紧张，要使身体浮起来，手和腿要协调好，腿要使劲蹬，手指要一起向外画。这样很容易在海上游泳。刚开始手脚好像不太协调，但游起来很轻，能在地上游来游去，我心里说不出有多高兴。

时间过得真快，太阳落山了，天渐渐黑了，我迫不及待地从海里出来。明年暑假我会再来海滩练习游泳以后一定会成为游泳运动员。

暑假游泳工作总结篇七

走进游泳馆，来到游泳池旁，游泳池的水瓦蓝瓦蓝的清澈见底。因为放假里面学游泳的人非常多，他们穿着五颜六色的泳衣，有些像一朵莲花，飘在水里游。有些像一只青蛙，学习着蛙泳。我还看见一个胖乎乎的小孩子，像海豚一样，游来游去。这个时候，我也迫不及待的换上泳衣。

换上泳衣，我站在游泳池边，心惊胆战的就是不敢下水，这个时候，母亲鼓励我说：“男生要勇敢。”我再看看游泳池里比我小的小孩都在勇敢的游泳着，我也鼓起勇气，钻进了水里。水里好舒服啊，凉凉的让我已经感觉不到夏季的炎热。

接着，母亲说学游泳第一要掌握闭气，我把气憋住，一头扎到水里面，一小会，我感觉自己慢慢的浮了上来。下来，我又按母亲说的伸长胳膊伸直腿，浮在水面上憋气。我在做这个动作的时候，我感觉水的浮力可真大，我仿佛非常轻松地趴在水面上，一点也不害怕。

随后，我又学了蛙泳的姿势，母亲告诉我是蛙泳是最容易的游泳动作，母亲自己游，让我在岸上观察。我看到母亲在水里两只脚并到一块，收回来，再蹬出去。两只手张开合拢，画着半圆形的圈。头有步伐的浮出水面。母亲游过来游过去，仿佛一只大青蛙。

这下，该我游了，母亲扶着我先学腿上的动作，再学胳膊的动作，游着游着，我感到母亲放开了手，这个时候，我一紧张，水钻进了我的鼻子和嘴里，呛得我喘不过气来，还喝了几口游泳池的水。我害怕的不想游了。这个时候母亲说：“不要泄气，加吧劲肯定能掌握。”我又一次钻进水里，琢磨着蛙泳的动作，即便水再呛鼻子，我也要掌握游泳。

暑假游泳工作总结篇八

“哎呀呀，可不得了！”什么事这么高兴呀！告诉你吧，我又要“复职”去学游泳了。自从前两次我学游泳发烧和得了红眼后，妈妈就不让我学游泳了。经过我的软磨硬泡功夫，我又可以下水游泳了，这还不是一件兴奋的事。

早上10点钟，我一到游泳场地，心里莫名其妙地紧张起来，我问自己。“为什么紧张呢？”我的回答是：我又闻到了熟悉的水的味道了，这让我想起了以前教我们游泳的很严厉的老师，想起来那曾经让我难堪的蛙泳，想起了老师对我的大声指责，心里不自觉地又哆嗦了一下，最后，我鼓起勇气走了进去。

走过去一瞧，呵，我的同学陈星瀚也在里面了，老天爷终于开眼了，还有同学和我作伴。一眼望去，一次次在我梦中浮现的游泳池居然变小了，我来不及多看几眼，教练就把我们集合下水了。又一次“回到了水里”，算算已经两年了，教练也换了不知几个。刚开始我们复习了以前学过的蛙泳换气动作，我一浸到水里，就感觉有无限力量，急忙换气、自由泳、打腿，样样都做得非常顺利，还被教练提升到排头第一的位置。哈哈，我厉害吧！但有个别动作做得不好的同学给教练批评了一顿，好凶呀！怎么这里的教练都这样容易发火呢？接着，大家在教练的指导下，游了一次又一次，但我一点也没感觉到累，反而兴趣越来越浓，一个小时的时间转眼就过去了，可我真想继续游下去。

游泳并不像别人想得那样可怕、那样辛苦。只要你认真去做了就会发现原来游泳是那么好玩、那么有趣的运动。