

2023年游泳心得体会(大全10篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

游泳心得体会篇一

游泳是一项全身性的运动，它练习的不仅是身体，更是心理素质。在水中奋斗，既锻炼了肌肉，又强化了心肺功能，能够增强肺活量，减轻压力。同时，游泳练习也锻炼了人的意志力和坚韧性，帮助我们克服困难，挑战自我，更是时下备受推崇的健身方法。

第二段：分享练习游泳的经历

游泳一开始，自己的水性不是很好，连蹬腿都不熟练。但是，坚持不懈的练习，每次都会发现自己在进步，这种成就感又不断激励自己前进。通过游泳，我学会了如何控制呼吸，注意呼吸节奏，这对于提高肺功能、减轻精神压力都有很好的促进作用，甚至睡眠模式也会有所改善。

第三段：介绍健康游泳的技巧

游泳有技巧之分，合理的技巧让自己游得更快、更舒适、更省力。就我个人而言，我喜欢用自由泳和蛙泳，其中冲刺的确很过瘾，不过游泳也讲究方法，正确的手臂、腿部动作比力量更加重要，注意头部、腰部、臀部、腿部的协调配合。此外，坚持尽量平躺，使身体向前推进，尤其是拉长手臂，自然将身体推出去，这样不仅节省了力量，还能更好的保护自己的脊柱。

第四段：谈谈游泳带给自己的改变

我深深感受到游泳对我的生活带来的影响。首先，自己身体健康明显提升，不过身体的好处不仅仅于此，向内看，自己的心态和情绪也在不断改变，泳池已成为我缓解压力和养护身心的一个基地。对于性格上的影响，很开朗，很自信，很有坚持到底的决心。

第五段：总结

游泳在我生活中扮演了重要的角色，它不仅让我体验到了身体和心态的变化，还让我明白了正确认知水的本领，每一次练习的时候都有所收获，游泳带给我的快乐与收获无法言语，只能让自己时刻铭记心中。我相信，除了游泳以外，还有其他运动也具有类似的魅力，只要保持良好的心态，并且坚持不懈，我们都能超越自己取得不一样的进步。

游泳心得体会篇二

游泳是一项极受欢迎的运动，它不仅可以锻炼人的身体，还可以放松心情。在我练了游泳一段时间后，对游泳的体验和感受也有了深刻的认识，我发现练游泳需要的不仅是耐力和技巧，还需要一定的心理素质。在本文中，我将分享我练游泳的心得体会。

一、起步阶段

练习游泳前，我们需要了解游泳的基本技巧，例如甩腿和扇手等。虽然有些人可能会觉得这些技巧很简单，但在实践中，它们却不容易做到。因此，开始练习时，我们必须有强烈的求知欲，并且要将理论知识付诸实践，以找到最佳的技术方法。同时，我们还需要耐心地练习和不断改进。如果出现错误，我们不应该自责，而是要认真分析问题并寻找解决方案。

二、技巧提高

经过一段时间的练习，我们的游泳技巧会有所提高，我们会更加熟练地控制自己的身体。同时，我们也会发现，游泳不仅是一种身体运动，还需要心理素质的支持。例如，当我们在游泳池中遇到他人时，我们应该尽量避免惊慌失措，学会和他人和谐相处。同样，我们在游泳的时候，应该充分发挥自己的专注力，不要让琐碎的思维打乱我们的节奏和呼吸步伐。

三、心理状态调整

在游泳的过程中，我们可能会遇到许多挑战和困难，例如呼吸不畅或者水质不好等。这时，我们需要调整自己的心态。我们可以先深呼吸，让自己在紧张和不安中平静下来。然后，我们要找到问题的根源，并采取针对性的解决方案。例如，如果我们感到胸口闷痛，可以停下来休息一会，或者将注意力集中在呼吸上。在游泳中，我们要保持自信，克服困难，永不放弃。

四、享受游泳

当我们掌握了游泳的基本技巧并具备了足够的心理素质后，游泳就会变得非常轻松和愉快。在游泳的过程中，我们可以感受到水流的流动，深呼吸新鲜空气，使身体和心灵完全放松下来。游泳还可以增强心肺功能，提高人体免疫力，让我们的身心健康得到极大的改善。

五、总结

练习游泳需要勤奋、耐心和毅力，但同时也是一项非常有趣和值得一试的运动。在练习游泳的过程中，我们不仅可以体验到身体的愉悦，还可以感受到心灵的平静。因此，一旦我们掌握了游泳的基本技巧和心理素质，就可以充分享受游泳

的乐趣，静心沐浴在清凉的泳池中。

游泳心得体会篇三

自从假期学习了游泳，自己感觉时时刻刻生活在“水中”。

开始学习游泳，被教练不停的骂，甚至教练这样说“鱼要是我这样生活在水里，早淹死了。”我心里又不服气，只能暗下决心，学会了才不是“死鱼，笨鱼”。

憋气，漂浮，不停地重复着教练的口令，不知道从何时起，慢慢的会漂浮了，慢慢的会憋气了，从原来的游2米远，到现在50米的泳池，可以来回游个不停。拍水，蛙泳，狗刨，哈哈，原来水里的动作可以各种各样。

“我是笨鱼吗？”我问教练。

“是，你要想完美的学会游泳，你得仔细琢磨，自己的动作能否到位，你现在的充其量是皮毛，皮毛，你知道吗？”教练撇撇嘴。

我是一个不服输的孩子，只要是想做的事情，时刻都会在想。妈妈的话就是“一根筋”。

当我休息的时候，在马路上骑着自行车，忽然觉得自己此时是马路上的“一条鱼”。要躲避来往车辆，安全的到达目的地。在车少的路段，就不停地变换着骑车的姿势，感觉着骑车的快乐“我是马路上的一条鱼”。

游泳心得体会篇四

作为一项极具挑战性的运动项目，自游泳一直以来备受人们关注。对于我来说，自游泳成为了我生活中不可或缺的一部分。在不断的练习和探索中，我得出了以下自游泳的心得体

会。

第一段：自游泳的奥秘

自游泳和普通的游泳相比，可谓是一门高深的技艺。它强调了人体在水中的协调性和平衡感。在自游泳的过程中，身体的每一个部分都需要动起来，保持一定的姿势，才能向前推进。自游泳和自由泳、蛙泳等传统泳姿相比，更加轻盈，更加舒适。自游泳呈现出来的旋转身体、自由自在的肢体运动，展现出一种独特的美感。

第二段：自游泳的好处

自游泳不仅有美感，还有很多好处。首先，自游泳可以增强我们的心肺功能，提高身体的免疫力。其次，自游泳可以促进我们的血液循环和新陈代谢，减轻肌肉疲劳。最后，自游泳还能够纾解我们的压力和焦虑，使我们更加放松和平静。无论是身体上还是心理上，自游泳都会带给我们很多好处。

第三段：自游泳的技巧

自游泳作为一项技术活动，需要掌握一些技巧。首先，自游泳的呼吸是关键。在游泳的过程中，我们要不断地控制呼吸，保持身体的氧气供应。其次，自游泳需要注意身体的平衡。这就要求我们在水中保持一定的姿势，保持平衡，才能游得更加顺畅。最后，自游泳需要灵活的肢体协作。身体的每一个部分都要积极参与游泳，才能更好的完成游泳动作。

第四段：自游泳的注意事项

自游泳在很大程度上依赖于自己的技术和身体素质。所以，在自游泳时需要注意以下几个方面。首先，自游泳需要注意身体的状态。只有在身体状态好的时候才能更好地完成自游泳。其次，自游泳需要掌握科学的训练方法。过度训练会对

身体造成负担，适度的训练才是最有效的。最后，自游泳需要注意安全。在游泳时一定要注意水质和游泳设施的安全性，保证自己的游泳安全。

第五段：自游泳的未来

自游泳是一项非常具有潜力的运动项目，在未来可能会更加流行。我相信，在未来，自游泳会逐渐成为一项重要的运动项目。因为自游泳不仅具有美感，还有很多的好处，特别是对身体的锻炼效果非常显著。所以，我们应该积极地参与和推广自游泳，让更多的人了解和喜欢这项运动。

游泳心得体会篇五

今年暑假，我看见我们班的同学都在学游泳，而且大部分同学都已经学会游泳。我心里很羡慕他们，最终，我向爸爸妈妈说：“我也想学游泳！”我原来以为他们会阻止我去，没有想到爸爸妈妈居然爽快地答应了！

爸爸开着车带我们到了南湖，来这里游泳的人真多！我的心情十分激动，因为是第一次到河里来学游泳，刚开始我很胆怯，连下水都不敢下。但是，爸爸妈妈在一边激励我说：“不要胆怯，我们都在你身边，我相信你一定能学会的”

爸爸妈妈开始教我学游泳了，首先爸爸让我先学会潜水，爸爸又说：“潜水就是屏住呼吸，再潜入水下。”爸爸还示范给我看了。爸爸还没有说完，我就已经迫不及待地去潜水了，我还对妈妈说：“帮我数一数我能憋几秒。”爸爸开始数：“123……”我抬起头来。爸爸说：“不错，25秒！”我听了，快乐极了！事后，我又练习了好几次，爸爸妈妈见我进步很快，就对我说：“只要肯学，就没有学不会的事情！”

此刻我最终体会到了“世上无难事，只怕有心人”这个道理。

游泳心得体会篇六

我酷爱体育运动，特别是富有“飘感”、集运动美感于一体的游泳，一学期一节课没逃、而且平日还多抽时间积极享受、多加练习。

虽然之前从没下过水，但我觉得应该在大学学会游泳这项必需的技能，这对自己和他人都是有好处的。在喜欢和期望中，我开始了自己的游泳课。

在之后的学习中，我们开始学习蛙泳的基本动作，手上的动作与腿上的动作先是在岸上练习，之后再到水中进行分解练习。每次上课，老师都会一遍遍的给我们示范，在一边不断纠正我们的动作，教我们蛙泳的技巧，甚至手把手的教导我们。蛙泳的动作分为手上和腿上的两个方面，蹬蛙泳腿的技巧很难掌握，需要多加练习。在刚开始练习时，总是很用力的蹬腿，但是却只前进很短的一段距离，总是蹬腿蹬得很累，但是效果却并不理想，后来在不断地观摩中，我发现自己的动作做的有些不标准，应该“慢收快蹬夹”、“往两边蹬”、“蹬后漂浮一段”。

当我把蹬腿练好后，自然不自然地就学会了换气，这可能得益于我一直就在观察、学习，而且本人学习新鲜事物的能力非常强，所以从单独练习蹬腿到手脚并用加换气是一个非常自然顺快的过渡。

小结一下，我觉得游泳学好应该有如下四方面：

四、五次课时，我已经从一个丝毫不懂水性的人，蜕变成一个“青蛙”。

二是要多看。看老师的动作示范，看网上的视频教学，看泳

池里其他人的游泳动作。多看，才能让游泳的动作过程深印脑海，才能去好好模仿进而熟练掌握。

三是要多问多交流。在练习的过程中遇到不明白的地方，多向老师、同伴、他人请教，这不失是一种好方法，可能困扰自己很久的问题，其他人一点就通，大家学习中相互交流，才能事半功倍，共同进步。

四是要多练。纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行，作为实践性极强体育运动，只有靠勤学多练才能找出问题的所在并不断的去加以完善，从练习中发现问题，改善自己的泳姿，提升技巧，进步颇大。

平日上课时，身旁总是有许多的同学，大家会在水中互相让路，在有人需要帮助时热心帮助，有时大家甚至会开一些玩笑，使得我们班的气氛非常宽松活跃。游泳不仅需要技巧，更需要毅力与不断地练习。只有勤加练习，才能不断地进步，虽然我现在游得并不好，但是我会在今后的日子里尽我自己最大的努力，不但要把蛙泳游好，还要争取学会自由泳，仰泳等多种泳姿，在水中尽情的遨游。

谢谢__师耐心的指引和专业的教导，您的认真与负责让我十分敬佩，您让我们体会到了游泳的乐趣。也许游泳对我来说还并不容易，但是我一定会努力让游泳成为我生命中一抹最绚丽的色彩。

游泳心得体会篇七

自游泳是一项非常健康、有趣的运动，它可以帮助我们增强身体素质，提高心肺功能，使我们的身体更加强健。同时，自游泳还有助于放松身心，减轻压力，让我们感到更自由、更放松。然而，想要掌握自游泳需要一定的技巧和练习，今天，我想分享一下我在自游泳过程中的一些心得体会。

第二段：正确的姿势

在自游泳中，正确的姿势是非常重要的，如果姿势不正确容易引发各种问题。正确的姿势应该是仰面向上，头稍微仰起，手臂向两侧完全放松，然后轻轻扭动身体，双腿自然伸展向两侧，然后快速做游泳动作。在轻松的状态下，水中的阻力可以让我们保持平衡，不会像蛙泳一样光脚难安，而且泡水的几率也大大减少。

第三段：呼吸技巧

在自游泳中，呼吸是一项非常重要的技能，它可以让我们在游泳时更加容易呼吸，让身体更加放松。呼吸技巧包括两步，第一步是将头向右或向左转动，先将一侧的耳朵埋入水中，然后向上旋转，呼出气并吸入新鲜的空气。第二步是在转身时向左或右用力蹬腿，让身体在水中旋转，保持身体平衡。

第四段：加速技巧

自游泳不仅要掌握正确的姿势和呼吸技巧，还要学会加速。加速技巧是自游泳中非常重要的一项技巧，它可以让我们在水里游得更快。一般来说，加速时需要抬起头、用力划水、加强蛙泳动作、重心向前倾等方法，加速后要尽可能地保持水下动势，减少阻力和水中落后。

第五段：心理素质

除了技能方面的训练外，自游泳还需要一定的心理素质来支撑。自游泳要求游泳者意志坚定、自信心强，乐观、自信、保持耐心、持之以恒，遇到挫折时也能坚持下去。只有心理素质好的人才能坚持不懈地练习，不断提高，享受水中冲浪带来的欢乐。

结语：

自游泳是一项非常健康、有趣的运动，它可以让我们身心健康、更加自信。如果想要掌握自游泳，需要掌握正确的姿势、呼吸技巧和加速技巧，同时还需要坚定自己的心理素质。只有通过不断努力，坚持不懈地练习，才能掌握自游泳的技巧和精髓，享受水中冲浪带来的欢乐。

游泳心得体会篇八

自游泳是一项独特的游泳技巧，其特点在于不需要游泳救生圈或呼吸管等辅助装备，一旦掌握这项技能，就可以享受在水中自由自在的快感。自游泳不同于普通游泳，需要掌握正确的技巧和方法，只有正确的学习和练习才能真正掌握自游泳技能。在练习和掌握自游泳的过程中，我深深地领悟到了很多，下面我将分享自己的心得体会。

第一段：正确的姿势

正确的姿势是自游泳的基础。在开始练习之前，我曾经研究了很多自游泳的技巧，发现正确的姿势十分重要。对于自游泳来说，最重要的是腿和胳膊的协调运动。开始时，我很难找到正确的姿势，但是随着一次次的练习，我最终找到了正确的姿势，并且感觉到自己在水中游动起来更轻松自如。

第二段：呼吸控制

自游泳需要良好的呼吸控制能力，这一点尤为重要。在练习过程中，我刻意地练习了呼吸控制，尤其是听从自己身体的指令，在呼气 and 吸气之间找到平衡点，使呼吸变得自然而不会影响游泳动作。练习呼吸时，我会像考虑自己的身体语言一样，听从身体的指令，而不是简单地将水作为敌人，在掌握正确的呼吸控制方法之后，我感到整个人在水中游动时更加平稳。

第三段：控制力和浮力

显然，对于自游泳来说，掌握控制力是非常重要的。在水中游动时，发力掌握速度和平衡，只有通过不断练习和适应才能掌握这种技巧。另外，浮力也是非常重要的。在水中，浮力可以使身体保持平衡和稳定，从而使游泳更加轻松。在练习浮力时，我会让自己完全沉到水中，让身体逐渐习惯水的浮力和重量，从而掌握更好的浮力控制技巧。

第四段：心理调节

在学习自游泳的过程中，心理调节也非常重要。我曾经感到自己很难把自己完全置身于水中，对于我来说，水是陌生而且危险的。在练习中，我不断调整我的心态，让自己放松和感受水的流动。我还进行了深呼吸和冥想，放松身体和注意力，以更好地控制游泳的技能。

第五段：坚持和自信

最后，我认为坚持和自信对于掌握自游泳技能非常重要。对于自游泳，持之以恒的练习是必不可少的。要坚信自己能够掌握这项技能，只有坚信自己，才能保持练习的动力和信心。通过长期的坚持，我成功掌握了自游泳技能，真正体会到了在水中游泳的自由和快感。

总结起来，自游泳是一项需求坚持练习和不断调整自己的姿势，呼吸和运动控制，浮力和心理调整等多项技术的游泳技艺。只有在这些基本要素的掌握中，我们才能够成为一个熟练自游泳者，并达到能够在水中自由游泳的境地。在学习自游泳的过程中，我获得了很多关于身体和心理的知识和技能。更重要的是，我学会了如何对待一项新的挑战 and 对自己充满自信。我相信这些经验和知识对我今后的生活和事业会有很大帮助。

游泳心得体会篇九

时间转瞬即逝，炙热的暑假生活已经过半，作为一名马上进入大三的学生，我的这个假期与以往有所不同。暑假期间来到了市政园林局办公室参加大学生暑期带薪实习的工作。虽短短一个月，时间不长，但我从中感悟到了最深也最有意义的一点：学习，从来都是主动。

这次的带薪实习是创新大学生社会实践工作的重要举措，是加强大学生“知行合一”教育的重要途径。努力做好大学生带薪实习工作，帮助大学生了解国情、市情、民情，对积极引导大学生在社会实践中接受锻炼，培养又红又专的社会主义事业的建设者和接班人都具有重要的现实意义和深远的历史意义。

得知学校为了响应重庆市教委组织的大学生带薪实习“六个一”社会实践活动活动时，我就迫不及待地填写了报名表，但是心里又有一丝丝地不安，害怕自己不能够很好地胜任分配到的工作和任务，害怕自己在工作中出现错误，害怕自己一个月后收获浅少。但是转念一想，暑假那么漫长，总不能宅在家荒芜地度过这个假期，要让暑假充满意义和让自己得到更多的收获，学到出课本理论知识以外的更多的实用的社会实践知识，巩固自己的学习阅历和掌握社会技巧，将自己在学校所学的专业知识和技能运用到实战中去。而且这个实习的地点是家乡区县的岗位，能够在家乡办事，了解家乡的民情，熟悉家乡的环境，也就更放心更加的相信自己。

那日，起了个大早，天空飘着淅沥沥的小雨。我们同一学校的四个伙伴一起来到綦江区市政园林局门口等待老师的接应，然后被分配到了局办公室负责辅导宣传工作。刚刚开始什么都不熟悉。环境陌生，人员关系不了解，工作岗位的职责需求也不清楚，第一天一脸茫然，完全看着办公室的工作人员忙前忙后，我似乎不能提供一点儿帮助。办公室的员工并没有那么冷淡，热情开朗的办公室氛围让我第一天也放下了拘

谨的礼节，慢慢地融入到这个群体中去，大家也都对我特别的照顾，第一天初来乍到，时间很短，任务也很少，我也权当熟悉环境。

第二天开始，正式进入为期一个月的实习生活。

但是慢慢地我发现，他们做的事情，我根本不懂，而且每个人的分工都很明确，有些工作性质比较特殊，有些工作比较专业，能让我做的事情就少之又少。都好几次怀疑自己的能力，有时候不敢去向她们请教任务，等着他们来叫我做工作，做内容。这一天和接下来的两三天我都是这样的状态，每天朝九晚五按时上班到岗，在办公室做自己的事情，看着他们忙碌看着他们做事。我依然还是一个学生的身份，在这里像丢了魂似的。

带领我们上岗的那位老师似乎看出了我的心声，在一同去食堂吃饭的时候，他悄悄给我谈了谈心。他给我讲了很多，我也听出了话语中的意思和对我们实习学生的锻炼和培养。他跟我讲到，既然选择了来这里实习，就要好好地认真对待这份工作，从工作中学到实用的知识，学到对的起付出的时间，不要总把自己还当成学生。来到这里就把自己当成以为正式上班的员工，不断地去主动学习摸索，不断地去主动请教。认真办事，对有疑问的问题必须调查取证，人不是生来就什么都会，办公室的员工也不是一来就会的，对于未知未懂的知识，就是要去克服和了解，清晰了明了了做起事情来就不会有那么难。干一行就爱一行，到这里对待分配给你的任务和工作，要认真地去完成，要严肃地去对待，我们单位虽然不大，但是不严谨不严肃的话，工作纪律就会乱，工作作风就会不完整。

这一个中午，短短的时间，刘老师给我上了一课，讲到我的心坎里面去了。感触颇多。他不是我们的老师，只是我们的实习带队的人，能够和我谈到这些有用的，能够适用终身的话，我心里感到很温暖。

是啊，社会是要你逼着去学习的，是被动地等待死亡还是主动地获得求生，完全就是取决于自己。刚开始实习的我，不知道自己要做什么，但是在刘老师和我的一番谈话后，我逐渐认识到自己的位置，慢慢地，就融入了这份角色。

市政园林局是主管区里面的环卫、固废、绿化、市政设施等方面的工作，宣传作用起到十分关键的作用。对外要宣传局里面的工作安排和工作业绩，让人民百姓知道我们的所作所为，能够让老百姓明白为官一方是在为人民办实事，谋利益，同时要及时地反映和解决人民群众的利益诉求；另外一方面，对内要传达各级领导的通知和上级的指示文件，要及时保质保量地传到每一位员工中去，让每位在职的人员都知道了解要做的工作，并认真落实。

带我一起负责宣传的是一位漂亮的徐姐姐，她在局里面主要负责宣传工作。第一次，她带我去参加局里面的一次环境治理会议，她告诉我要注意的东西，会议记录上面要记住领导重要讲的点和指示，不能有差错，不能有缺失，要准确完整的记录会议的重要精神。由于是第一次参加这种会议，显得很拘束，笔记记得也不是很清楚，很乱跟不上节奏。还好徐姐姐很熟练，记下了会议的过程，然后再让我根据她的笔记来写一篇新闻，来记录这个事情。这个还好，和我学的新闻学相关，并没有什么大碍，很流畅就完成了这篇新闻的写作。这次给我的感觉并不是很难，一回生二回熟，多练习几次就肯定能够做得好了，果然，在后来的几次会议中，我慢慢地能够独立地参加会议，然后做会议记录了。

我根本不会办公室宣传的工作要领，就经常去请教徐姐姐他也会耐心的教我，然后教我怎么做。电话不会接，就去学习怎么和人解释，给上访的，电话来访的，反映问题的群众解释说明。向领导汇报工作不会，就跟着办公室的职工去学习，收发文件不会，就自己慢慢地学着。一步两步，逐渐地，我也成为了一名有经验的实习员工，可以能够独立地完成领导交给的任务和日常的工作。

这一个月的时间忙碌而又充实，每天的工作都有着独特的意义，让我对綦江区的情况有了更加具体的了解，不仅学习到了工作的时候具有的特有品质，还增强了团队意识。当然，平日的工作也锻炼了我的学习能力，沟通能力。在这里，我认识了很多的工作人员，他们对我很好很耐心，有平易近人的宋书记，虽然最初因为他是领导而害怕过。最后他让我跳出了领导都是板着脸的思维模式，平日工作中他会笑着问问我们的情况，每句话都显得那么亲近。和蔼可亲的尹局长，他老是面带微笑，给我们讲一些工作的细节，让我明白细节决定成败。即将离开实习岗位，我很感激在这里教会我学到东西的人。

人生是不断学习的过程，人活到老学到老。带薪实习只有一个月的时间，这一个月时间对于我这个即将升入大三的学生而言是远远不够的。由此可见，这次带薪实习的一个月倍显珍贵，这个月即将结束，感谢为我们提供这次实习机会的区委区政府，在这一个月里，我深深体会到区委、区政府对参加带薪实习的大学生的悉心关怀，不仅为我们提供了锻炼的平台，让我们走进社会，学习书本中学不到的知识，了解一些企、事业单位、机关的工作情况，还为我们提供了优越的学习条件。我会更加充分利用自己学习的理论知识结合实际，做好实习工作，从工作中发现自己的不足并不断完善自己。

游泳心得体会篇十

时光飞逝，转眼间，一个学期的游泳课已经接近了尾声，虽然自己现在还很难游出很远，有时甚至会呛水，仍然需要不断的努力，但是与之前的自己相比，已经有了很大的突破，真的十分感谢老师细心认真的教导。

开学时，我怀着一丝好奇与向往选择了游泳，之前从没下过水的我对此既有些害怕也有些向往，我希望能能在大学学会游泳这项必需的技能，这对自己和他人都是有好处的。在好奇中，我开始了自己的游泳课。

第一节课上，我就感受到游泳绝对不是一件容易的事，对游泳知识完全空白的我不但不会游泳，甚至对水有着一种出自心底的恐惧。下水后，每当自己的手不能接触到岸边时，我就感到十分的慌张，很难让自己放松下来，但是随着课程的不断深入与不断地练习，这种恐惧感在不断地减少，我开始努力尝试着让自己漂起来。一开始，感到在水中很难保持平衡，很难控制自己的身体，但是无论水多么的冰冷入骨，老师都会一直陪伴在我们身旁，指导我们，保护我们，只要看到老师在身边，我便能感受到一份信心与安全感。在不断地尝试与努力后，虽然对身体的控制并不是很好，但我终于能成功的漂起来了。

在之后的学习中，我们开始学习蛙泳的基本动作，手上的动作与腿上的动作先是在岸上练习，之后再到水中进行分解练习。蛙泳的动作看似简单，但是到水中却很难控制自己的身体，尤其当自己沉入水中时就忍不住会有一些紧张，很难把动作做到位，总是还没把动作做好就有些慌张了，之后就会有一点呛水，很难再继续游下去。每次上课，老师都会一遍遍的给我们示范，在一边不断纠正我们的动作，教我们蛙泳的技巧，甚至手把手的教导我们。

蛙泳的动作分为手上和腿上的两个方面，蹬蛙泳腿的技巧很难掌握，需要多加练习。在刚开始练习时，总是很用力的蹬腿，但是却只前进很短的一段距离，总是蹬腿蹬得很累，但是效果却并不理想，后来在不断地观摩中，我发现自己的动作做的有些不标准，所以才会效果很差，随着自己的不断练习，已经能蹬蛙泳腿前进一小段距离了。蛙泳的换气也是很难的，总是掌握不好时机，每当换气不成功就会喝进去很多的水，这时就会很慌张，很难再继续游下去。换气需要不断地练习，找到感觉后才能找准换气的时机，换气换好后才能调整好呼吸的节奏，才能有力气游下去。

自己练习时，身旁总是有许多的同学，大家会在水中互相让路，在有人需要帮助时热心帮助，有时大家甚至会开一些玩

笑，让紧张的神经能得到一些放松，让自己能在筋疲力尽时能有动力继续游下去。游泳不仅需要技巧，更需要毅力与不断地练习。只有勤加练习，才能不断地进步，虽然我现在游得并不好，但是我会在今后的日子里尽我自己最大的努力，不但要把蛙泳游好，还要争取学会自由泳，仰泳等多种泳姿，在水中尽情的遨游。

谢谢老师耐心的指引和专业的教导，您的认真与负责让我十分敬佩，不但让我体会到了游泳的乐趣，还对我们的身体素质作出了严格的要求，鼓励我们多锻炼。也许游泳对我来说还并不容易，但是我一定会努力让游泳成为我生命中一抹最绚丽的色彩。