

# 三年级暑假学游泳日记(优质9篇)

爱国是我们国家繁荣进步的基石，让我们一起为祖国的发展贡献力量吧。创作爱国标语要注重情感的表达和社会问题的关联，使其具有共鸣力和感召力。以下是一些警醒人心的爱国标语，让我们共同珍爱和守护家园。

## 三年级暑假学游泳日记篇一

真好又到暑假了，但暑假里的色彩，却总是那么单一，终于我今天发现，那一片蓝蓝的暑假，蓝蓝的天。

今天漫步在路上，头不由的仰望了一下天空，啊！真的好蓝，蓝的很干净，放假以来我第一次看到，这么美的天空，我喜欢天空的颜色，而今天的天空刚更让我不由自主的就这样定格在路上，那种感觉真的好舒服，好轻松，所有的烦恼在那一瞬间烟消云散。

我喜欢这样暑假，如果每一天的天空都如此蓝那多好啊！但那不会实现的，这样的天空也是在雨后的第二天才会出现，我最讨厌下雨，因为我不喜欢天是阴的，那样的一天是难熬的，会很闷，但如果不下雨，天空就不会有那么好看颜色，也许就和雨后才会出现彩虹一样吧！

蓝蓝的暑假，让人有些懒懒得，开学后，还会有一段这么美好的回忆留在暑假，但不会再有放松的时间了了，上学真累，也许每一个学生的花季时代都是在教室里度过！

蓝蓝的暑假成为我生命中最绚丽的色彩！

## 三年级暑假学游泳日记篇二

我度过了一个非常愉快的暑假..我每天按时学习，参加英语

课..我去了北戴河，海洋博物馆..

我印象最深的是夏令营7月31日，我们用手工做了很多，所以我的`手工技艺变得更高，我们也爬长城，虽然东西不好吃，只吃蔬菜和无肉，但我高兴。

### 三年级暑假学游泳日记篇三

今天我也真够倒霉，但是不能怪别人，只能怪我太粗心了。

我正在看起我最喜欢的动画片可是《喜羊羊与灰太狼》，，正在做饭的妈妈说：“佳佳，你帮妈妈去买一包盐来，我就要用了！”可是我还在看动画片呢！我不好拒绝，只好以我最快的速度去买盐。

走到超市，我在买菜的`地方看见了一包包的“盐”我不管那么多，买了就跑，也不管是红灯好事绿灯只管跑。因为我心里只想着快一点回家去看《喜羊羊与灰太狼》，我把“盐”给了妈妈，可妈妈说：“你买的是盐吗？”我一看：“啊！怎么是糖呀！我买的明明是盐”妈妈生气的说：“看看你，盐都买错了，你用你自己的零花钱再去买一包盐！”

真是的，被骂了还不说，还要用自己的钱去买一包，真是赔了夫人又折兵呀！

看来我这粗心的毛病真要改改了！

### 三年级暑假学游泳日记篇四

炎热的夏天来了，太阳炙烤着大地，一丝风都没有。柏油马路似乎要被晒化了；知了热得叫个不停；马路上的行人个个全副武装。我也热得大汗淋漓，我忍不住对妈妈说：“我们

去游泳吧？”妈妈爽快地答应了。

我兴奋地哼起了小曲儿，不一会儿，我们来到了游泳池旁。游泳池里已经有很多人，他们有的带着小孩在玩球；有的在教练的带领下，学习游泳；有几位大人，游泳非常熟练，快得像梭子鱼，一下子就游到了池对面。看着蓝湛湛的游泳池，想着凉爽的感觉，我大叫一声：“我要游泳！”快速进入泳池。“真凉快！”我懒洋洋地蹲在水里。岸边的妈妈在喊：“小东，游呀！”学习过游泳的我，以为会游得很好，可我没想到一下水，就像一只落水狗，不停地乱舞双手，不一会儿，我就“喝”饱了。我垂头丧气地上了岸，不想游了，妈妈鼓励我说：“注意姿势，注意换气，你一定可以的！”我慢吞吞地下了水，仔细想想教练讲的要领，经过几次尝试，我终于游了起来，而且越游越标准，越游越快乐。在我的不懈努力下，游了一个来回。时间不早了，我满意地上了岸。妈妈夸我是个一点就通的好孩子。

今天，我不但学会了游泳，还享受了清凉的夏天和游泳的快乐！

## 三年级暑假学游泳日记篇五

炎热的夏日里，最有趣的活动要属游泳了，我和好朋友蔺柯文相约去安钢游泳馆游泳。

走进游泳馆，一股凉气迎面而来，我感觉走进了一个清凉世界，把外面的酷热全部驱散了。

今天游泳的人可真多啊！学生们三个一群，五个一堆，在清澈见底的泳池里推推搡搡，追逐打闹，水面上泛起一阵阵翻腾的水花。我用脚尖接触水面，清凉的池水让我不由自主地打了个冷颤。我捧起水向蔺柯文身上洒去，给她“热热身”，她叫喊着躲开，也捧起水向我“反击”。我们俩扑通跳进水

里，开始拍打着水花嬉戏。我们一会手拉手在水下比赛憋气，一会像两只优雅的小天鹅在跳“水上芭蕾”，一会又像两条小美人鱼在水里扭来扭去，玩的不亦乐乎。

游泳池里还有许多娱乐设施，水上滑梯吸引了很多小朋友，他们有的坐、有的躺、有的趴，从滑梯上飞速而下，泳池里水花四溅。

还有一群人聚集在大木桶下面，大木桶盛满水后忽然倾斜，巨大的水柱从天而降，就像站在瀑布下面。

我最喜欢波浪池，一阵阵水波汹涌而来，仿佛大海里奔腾的波浪，我和藓柯文手拉手等大浪过来，就奋力一跃，像两只勇敢的小海豚在拼搏。

我最喜欢游泳，在凉爽的泳池里，和好朋友一起你追我赶做游戏，真开心啊！

## 三年级暑假学游泳日记篇六

刚放暑假，妈妈就给我报了自由泳培训班。又可以游泳了，我真开心呀！去年我已经学会了蛙泳，这次我要学自由泳。

一开始，老师教我们打腿，我们先要在岸上做自由泳打腿练习。老师说：“脚要绷紧，膝盖要伸直，腿要在水面上打，要打快，频率也要一致。”我心想：“这还不简单吗？”可下水后，我把老师讲的要领全忘了，只会用劲地打腿。我用尽全力可一点都走不了，最多这能游2-3米。爸爸妈妈说：“你的腿一直在水里打，并且打得太慢了，频率也不一致，当然游不走了。”

第二天早上，我认真完成老师布置的作业，并想着老师讲的要领。晚上，我下水后以最快的速度打腿，并让腿尽量在水面上打，可还是一点都游不走。爸爸说：“你的腿是在水面

上打了，可你的膝盖都弯成90度了腿还是要打快。”我一遍又一遍的练习，想着老师讲的要领。本以为晚上能游走了，可下水后却还是游不走，这时，老师说：“还要多练习，只要多练习，就一定能游走的。”于是，我今天早上认真的做练习，并给自己多加了50个打腿练习，晚上我仿佛真的游走了，我游了一会站起来一看，呀！我已经游到游泳池的中间了！“我真的游走了，太好了，我都不敢相信这是真的！”我高兴的说。接下来，老师教我们自由泳划手换气，经过前面学打腿的过程，我明白了：学游泳一定要坚持多练习，要对自己有信心。划手换气有很大的难度，但我要坚持，不放弃。经过几天的努力，我终于可以从游泳池的一头游到另一头了，并可以自如的划手换气。

爸爸妈妈都竖起了大拇指，说：“这就是你坚持而得到的成果。”

## 三年级暑假学游泳日记篇七

忘不了第一次游泳时我还是在儿童公园那个离大路很近的小游泳馆里。

第二天我便让妈妈带我去游泳，我想像大白鲨一样跳出水让大家大开眼界，没想到我一跳只跳了五分米！我在动物世界里看的大白鲨一跳就能跳出水，难道他们是超级游泳者？水又那么冷，企鹅在这结冰的南极里游泳难道他们有超级水中隐型防水衣？第二天我死活不去了，我看游泳比我想的难100倍呀！早知道就不学了。水又那么冷，又害怕那无情的教练。

死活也不再去了，可是妈妈又逼着我去，我砸了妈妈的手机，这件事以失败告终。

半年之后，会游泳的人多了起来，包括妈妈也会游泳了。妈妈带着我找了一个温柔的教练，战胜了恐惧，游泳终于学会了。

## 三年级暑假学游泳日记篇八

水波涟涟，清澈见底。一个个矫健的身影在水中来回穿梭，似支支利箭划破水面，冲向前方。望着那泛着光的水池，我顺着梯子爬了下去，浸在了水中。

水很暖，叫人非常舒服；却很深，没过了我的脖子。隐隐地，一种恐惧升上我的心头。虽然以前也游过，但毕竟许久未游。不过，我向来胆大，深吸一口气，便开始游了。我使劲地划着手，换气，又蹬着腿潜回水中，这是在练习最基础的蛙泳。

我在水中缓慢地前行，因为速度不如以往，所以不断地练习着，一次复一次，一圈复一圈，一堂课下来，至少要游十五圈。在这清澈见底的泳池中，流淌在我身上的除了清凉的池水，还有努力的汗水。当我倍感疲惫地走向更衣室时，我尝到了学习游泳的第一种味道——苦。

在勤奋刻苦的练习下，我不但恢复了原有的水平，而且还进步了。没入水中，我巧妙地吐气，手拢到胸前，头自然而然露出水面，腿蹬得有力且到位，速度快了，对深水那显而易见的恐惧感也逐渐消逝了。

随着技艺的进步，我对游泳的热爱也与日俱增。学期结束，教练决定给我来一场测试。一声令下，我宛若猛虎出山，鱼入大海，笔直地冲了过去，划破水面，溅起朵朵水花。划手，换气，蹬腿，我将动作做得一丝不苟，直到最后一刻也不松懈。天不负苦心人，我取得了一百米3分30秒的成绩。这时，我不由得感慨，刻苦训练，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴，破釜沉舟，百二秦关终归楚！

在水花的辉映下，我无比喜悦，尝到了游泳带给我的第二种味道——甜！

## 三年级暑假学游泳日记篇九

小时候，每当看到电视上的游泳运动员们像一条条鱼儿，在水里快活地游来游去时，我也希望自己学会游泳，像鱼儿一样自由自在。

暑假里的一天，爸爸告诉我，带你去学游泳吧！我听了之后，兴奋不已地大叫起来：“我终于可以去学游泳了！”

我怀着激动的心情，跟着爸爸妈妈来到游泳馆。游泳池可真大呀！放眼望去，人山人海，热闹非凡！

爸爸帮我报了名，我就跟着教练开始学蛙泳。我好期待呀！

教练说了一些游泳时的注意事项后，就让我做热身运动。做完热身运动，教练让我学习的第一个动作是换气，蹲到水与肩膀同高，抬头嘴巴吸气，低头鼻子吐气，我很害怕呛水，一直做不好这个动作，我很着急，越做越不好。我泄气了，生气地说：“游泳真难，我不想学了。”爸爸轻轻地对我说：“任何本领都不可能一下子就学会的，失败乃成功之母。爸爸相信你能行的，加油！”爸爸一直反复给我讲解动作要领，还陪着我练习。在爸爸的鼓励下，我终于克服了害怕，学会了换气。

接下来几天，在教练的悉心指导下，我逐渐掌握了飘浮、蛙泳腿、手臂动作。最关键的时刻来了，教练让我们手脚配合试着游一下，我一开始手忙脚乱的，好着急。教练让我放松下来，慢慢做，一下一下做，我反复练习，终于从可以蹬一下到蹬三下，再蹬五下，一次又一次地进步，让我充满了信心。

现在，我终于可以像鱼儿一样在水里游来游去了，我感到无比快乐。

我不仅学会了游泳，还明白了一个道理：不管遇到什么困难，

都不能轻易放弃，只有坚持才会胜利。

那蓝天、碧水、绿草衬着我们的欢笑，似乎还在我的耳边回响。