

# 2023年上游泳课心得体会(优秀16篇)

军训是磨砺我们意志品质和品行的一次训练，它让我们学会了自强不息、坚持不懈。最后，小编为大家整理了一些写实习心得的经验和技巧，希望能够对大家的写作提供一些指导和借鉴。

## 上游泳课心得体会篇一

游泳是一项重要的水上运动，它不仅有利于身体健康，还是培养个人意志力和团队精神的绝佳选择。作为一位中学生，我在参加了一次游泳教育后，深深地感受到了游泳的乐趣和益处。在这次游泳教育中，我学到了很多关于游泳的技巧和知识，培养了自己的勇气和毅力，同时也体味到了团队合作的重要性。通过这次经历，我深刻认识到游泳教育对个人成长的重要性。

首先，游泳教育让我学到了很多关于游泳的技巧和知识。在游泳教练的指导下，我学会了正确的蛙泳、自由泳和仰泳姿势，并且掌握了正确的呼吸和腿部动作。通过不断的练习和改进，我的游泳技术得到了很大的提高。这不仅让我在游泳中更加游刃有余，也增强了我对自己的自信心。学会了正确的游泳技巧，我不仅能保证自己的安全，还能在水上活动中更好地享受乐趣。

其次，游泳教育培养了我的勇气和毅力。游泳是一项需要冲破内心恐惧和克服困难的运动。在我刚开始学习游泳时，水感觉陌生而深邃，每次进入水里都会感到害怕。但是，通过游泳教练的鼓励和引导，我逐渐克服了内心的恐惧，勇敢地跳入水中。面对各种游泳项目的挑战，我也毅然决然地尝试并坚持下来。通过不断的努力和坚持，我成功地完成了游泳教育的各项任务，收获了勇气和毅力。

再次，游泳教育让我深刻体味到了团队合作的重要性。在游泳教育过程中，我们参加了一系列的团队活动，如接力比赛和搭建人墙。在这些活动中，每个人都发挥着重要的作用，需要大家相互配合和协作。在接力比赛中，我们要准确地传递接力棒，保证团队成员的动作流畅和速度快。在搭建人墙时，我们要互相靠拢，保证人墙牢固稳定，让其他队友能顺利爬过。通过这些团队活动，我深刻体会到了团队合作的力量和重要性，也增强了我与他人合作的能力。

最后，游泳教育让我认识到了自己的潜力和可能性。在游泳教育中，我们都有自己的不足和局限，但通过努力和坚持，可以不断突破自己的极限，实现更大的可能性。我曾经觉得自己无法游过一个很长的泳道，但在游泳教练的指导下，我成功地游过了想象中的难关。这次经历告诉我，只要我有足够的努力和信心，就能够战胜一切困难，实现自己的目标。

总体来说，游泳教育是一次宝贵的经历，它不仅让我学到了游泳的技巧和知识，也培养了我的勇气和毅力。同时，游泳教育让我深刻体味到了团队合作的重要性，认识到了自己的潜力和可能性。通过这次经历，我深刻认识到游泳教育对个人成长的重要性，我会继续坚持游泳，并将其融入到我的生活中，以保持身体健康，培养意志力和团队精神。

## 上游泳课心得体会篇二

记得小时候父母说游泳会很危险，不同意我去学游泳，所以我一直不敢去学游泳。但随着我渐渐长大，当有一次遇到一人溺水呼喊救命而自己却帮不上什么忙时，才慢慢意识到游泳是一门非常实用的运动项目，所以我下定决心在大学期间我一定要学会游泳。所以这学期我坚持选择了游泳。

或许真的因为自己之前完全不会游泳，所以每次学做蛙泳动作时我都怕会落后别人，因此身体也总是跟心情那么紧张不懂得放松，每次自己所做的动作都总是不得要领。比如在地

面上练习模拟水中蹬腿动作时我的脚总是僵硬着，经常不是踢的幅度不够大就是没勾到位。当手划水动作然后加上腿和呼吸一整套动作连起来做时，我就做得更糟糕了，做了手上的动作却忘了脚上的动作了，都不知道要做什么了或怎么做了，总是连贯不起来。

可想而知，当我真正下水练习时由于基本动作没学好，而身体也总是太僵硬，太紧张没怎么放松，所以尽管有塑料板辅助我游泳，我的下半身还是会下沉漂不起来。一开始尽管虽然老师经常跟我说最重要的是身体要放松，这样身体才可能协调平衡。身体也才会很容易漂起来，但我还是由于身体太过僵硬而漂不起来。但后来老师还是不厌其烦地不断跟我讲身体保持平衡的重要性，所以渐渐的我的身体也慢慢放松了，开始体会到了身体放松所带来的协调感和身体漂在水上的感觉。因此我的下半身也开始能漂起来了，那时自己真的有一种欣慰的感觉。

经过一学期的游泳课学习，在学习蛙泳要领方面我知道了一开始学习游泳追求的不是快，关键是要学会怎样能如何轻易地换气，动作要领，关键是要做到手、呼吸以及身体的动作要相互协调，身体要做到放松千万不能太紧张和太僵硬。具体动作上，手动作：手不能划得过后在要保持在下半身以上。换气时机要把握好，最好当手开始划的时候就马上以下巴先行的姿势进行快速抬头吸气。另外做蹬腿动作时，要注意脚尖要尽量勾起来，然后踢的幅度要尽量大和快，踢完后要迅速地把脚并拢。最后我觉得最重要的就是手、脚、呼吸以及身体的动作这一整套动作的配合了，手、脚、呼吸以及身体的动作这四个动作每个动作在一轮回中都只做一次为好，而且当身体重新平衡时才进行下一轮回。

最后我觉得在这学期的游泳课上最重要的就是明白了一个道理：当自己遇到新困难时，不要总是想着怕自己会比别人做不好而紧张失措，这样只会让自己更心烦，这样也就不能静下心来去认真学习和接受新事物了。因此这次体育课让我真

正懂得了一个人只有保持好的心态，静下心来才能更好地做好一件事。

11级汽车服务工程1班\*\*\*学号3\*\*\*\*\*

## 上游泳课心得体会篇三

游泳死亡，是指在游泳过程中发生意外，导致生命危险或者死亡的情况。这种情况在游泳场所时有发生，尤其是夏季游泳旺季。想要预防游泳死亡，首先需要正确的游泳技巧和意识，同时还需要做好预防措施。

### 第一段： 游泳死亡和注意事项

游泳死亡是一件非常严重的事情，它可能是由意外事故和未能预测到危险性造成。在进行游泳活动前，必须要注意几个重要的事项。首先，选择水深和水质较好的地方进行游泳。其次，穿上适宜的游泳装备，如泳镜、救生衣等。最后，要预先检查气候条件以及突发事件的可能性，以便做好准备。

### 第二段： 游泳技巧和意识

游泳技巧和意识也很重要，它们直接影响游泳者的游泳安全。首先必须掌握正确的游泳姿势，不过多用力，注意吸气和呼气的节奏，保持身体的平衡感。此外，还要注意游泳过程中的呼吸问题，不要强行憋气，以免发生窒息等严重情况。要注意的一点是，游泳时必须注意游泳路线和周围环境的变化，以便及时调整自己的动作。

### 第三段： 游泳安全管理

游泳安全管理也是非常重要的一部分。游泳场所必须制定相应的安全规定和管理措施，并且对游泳者进行相关教育和培训，提升游泳者的意识和技能水平。同时，游泳场所也要配

备专业人员，如救生员和医护人员，以便在出现意外时，能及时进行救援和治疗。

#### 第四段： 游泳措施

游泳措施是预防游泳死亡的必备手段。一般来说，进行游泳前需要热身运动，以增强身体的适应性和灵活性。此外，游泳时必须注意水温和气温的变化，以免身体过度受寒或者中暑。最后，游泳结束后，也需要进行简单的放松和按摩，以便恢复身体的体力和健康。

#### 第五段： 游泳死亡的风险

最后，需要提醒的是，游泳死亡的风险是存在的。尽管做好了预防措施和预防措施，但偶尔也会出现意外情况。因此，在进行游泳活动时，一定要认识到游泳死亡的风险，谨慎行事，并随时注意周围环境和身体状况的变化，及时调整。

总之，预防游泳死亡最重要的是正确的技巧和意识，以及做好预防措施和游泳安全管理，遵守安全规定，不做冒险的行为。在游泳过程中，要随时注意自己的身体状况和周围环境的变化，及时调整自己的游泳姿势和技巧。最重要的是，一旦出现意外情况，要及时呼救和处理，以便保障自己的生命安全。

## 上游泳课心得体会篇四

今天天气很热，天气预报说最高气温有38度，妈妈让我做完作业就带我去游泳。

来到游泳池，首先我们就去换好游泳衣。换好衣服出来，我就迫不及待的跳进水里。游了一会儿，我感觉凉快多了，就在跳水老师的带领下去冲浪。刚上冲浪台的时候我很害怕，我在想，这么高冲下去不会有危险吗？幸好在老师的鼓励下，

我决定要试一下，刚冲下来的时候我都心就都吓出来了，不过滑进水里后感觉又非常好，内心也很自豪，因为我又战胜了自己内心的恐惧。勇敢的进行了尝试。

后来，玩半天也累了，我就和妹妹一起去从小船，但我可不知道怎么启动它，就只好让爸爸推着我们玩。爸爸推的是满头大汗，就让我们去玩水上滑梯，妹妹第一次上去的时候也是很害怕，但我看她玩了幾次后就不再害怕甚至喜欢上滑滑梯了。妹妹玩滑梯久了，就感觉到无聊了，就让我带她去从晃晃球。妹妹和我坐在两边。爸爸坐在中间，可是这水球晃得太厉害了，好几次都差点把我们晃到水里，幸好爸爸及时的稳住，我们才没有掉进水里。

最后，爸爸教我和妹妹游泳，先从最基本的动作开始学。可是我戴上游泳圈的时候做得很好，一拿掉游泳圈就要沉下水去，爸爸给我说学游泳不能着急，要慢慢来，也不是一天两天就能学会的。于是，我就一个人不断的在水里学习，不停地做动作，累得我的手脚都没有力气了，中途还喝了几口水。还好，在快要回家的时候，我终于可以自己游一小段距离了。爸爸鼓励我说，你再学几次就可以自己游了。

游泳池快要关门了，我也累得动都不想动了。爸爸让我换好衣服回家，回家的路上，我居然睡着了，醒来后，爸爸告诉我说我睡觉都在笑。我知道，那是我心里高兴，因为我学会游泳了！

## 上游泳课心得体会篇五

近日，从曼妙无比的云南回来之后，为了丰富自己的暑期生活，在每天的五点左右放下一日的劳累，让自己去学习两个小时的游泳，人总要进步，不能一味的停滞不前，学习，是十分美好的，都快三十岁的人了自己还不会游泳，想想也是挺可笑的。所以一定要成功！给自己加油！

我来到游泳池，搞定一切事情后，准备接受游泳的挑战。教练让我这个“新兵”跳下水去，要先考考我的水性如何。我捏住鼻子，正准备往下跳，突然，教练叫我停下，告诉我不要捏住鼻子，否则会呛水的。听从了“命令”，毕竟人家教练是个“将军”，上过“战场”，我这“新兵”吗还在“训练”之中。于是，松开了捏着鼻子的手，跳下了水，只听见“砰”的一声，像一颗“重磅炸弹”，顿时水花四溅。教练看到了，对我这个“新兵”说：“你的水性还不错，再练练就可以游起来了。”

可是为什么我学个游泳这么困难，一会儿是脚不到位，一会儿又是脑袋不对头。“铁杵都能磨成针”，我为啥不行呢？经过努力，我一点点地在进步，姿势越来越端正，样子越来越标准。憋气、吐气。第一步，我在教练的辅导下，学习了憋气。一般人只知道使劲的憋气，全身的力气都用在了脸上，注意力也在脸上，所以动作也会变形。因此，第一步在浅水区练习憋气，每次憋到快憋不住时，慢慢的将气吐出来，注意：开始一定要慢！并不断尝试不同的吐气速度。同时，身体放松，还可以尝试在水下睁开眼睛，有游泳镜最好。人在黑暗中容易紧张。因此，教练让我慢慢适应水，去试着慢慢卸去对水的恐惧。这就是我第一天学游泳的乐趣。

## 上游泳课心得体会篇六

游泳比赛是一个既充实又挑战自我的体验。作为一名游泳爱好者，我曾经参加过许多比赛，每一次比赛都是一次深深的体验。下面，我将分享我在游泳比赛中学到的心得体会。

首先，为了在比赛中取得好成绩，训练是至关重要的。在我的训练过程中，我深深体会到了“细节决定成败”的道理。每一个游姿、呼吸、转身、腿部发力都需要反复练习，力求完美。只有将这些细节做到位，才能在比赛中游出好成绩。因此，我会在训练中不断调整自己的技术动作，刻苦训练，在比赛中尽力发挥出自己的实力。

其次，比赛中的心理素质同样重要。面对比赛的压力和竞争对手的强大，心理素质能够起到至关重要的作用。在比赛之前，我会做好充足的准备，放松自己的心态，保持自信。我告诉自己，这场比赛只是一个检验自己训练成果的机会，不管结果如何，我已经尽力了。通过这样的心态调整，我能够更加平静地面对比赛，克服紧张和恐惧，将自己的实力发挥到极致。

另外，在比赛中经常需要面对竞争对手，这也是一种对自己实力的考验。在比赛中，不同的对手都有着不同的特点和优势。有些对手速度快，有些对手技术过硬，有些对手有更好的耐力。对手的存在，让我能够将比赛看作是一种勇往直前的动力。通过与对手的比拼，我更加明确了自己的优势和不足，并通过分析对手的技术和策略，不断改进自己的游泳方法。在这个过程中，我被激发出了更大的潜力，得到了进一步提升的机会。

此外，游泳比赛也让我认识到了团队的重要性。尽管比赛是个人的，但是在一个游泳队中，团队精神很重要。队友之间的默契和协作能够推动整个团队更好地完成比赛。在比赛中，我们互相鼓励和支持，共同面对挑战。每一次比赛结束后，我们都会互相交流经验教训，为下次比赛做好准备。这种团队合作的精神，无论是在游泳比赛还是日常生活中，都是宝贵的财富。

最后，从游泳比赛中我也学到了坚持不懈和不怕失败的品质。游泳是一个需要长时间坚持的运动项目，没有毅力和决心是很难坚持下去的。在比赛中，我经常会遇到失败和挫折，但这并没有让我气馁。我清楚地知道，失败是成功的一部分，只有从失败中汲取教训，才能更好地进步。因此，我每次比赛后都会总结经验，改正错误，为下一次比赛做好准备。

总而言之，游泳比赛是一次对自己实力和心理素质的全方位考验。通过比赛，我学到了许多与游泳技巧和心理素质相关

的知识，获得了无法代替的经验。我深知，游泳比赛不仅仅是一项体育运动，更是一种对自己的挑战和突破，是一次锻炼身心的过程。在今后的游泳比赛中，我将继续保持良好的心态和刻苦训练，努力提高自己的水平，不断追求卓越。

## 上游泳课心得体会篇七

游泳是一项广泛受欢迎的运动，不仅有助于身体健康，还可以提高个人技能。最近，我参加了一次关于游泳的讲座，这场讲座为我提供了全面深入的了解和指导。通过这次讲座，我收获了很多知识和经验，也对游泳有了更深刻的认识。

首先，讲座中介绍了游泳的好处以及对身体的益处。主讲人指出，游泳是一项全身性的运动，可以锻炼到几乎所有的肌肉群，包括背部、肩膀、胸部、腹部和腿部等。而且，水的浮力可以减轻身体对关节的压力，从而降低运动损伤的风险。另外，游泳还能提高心肺功能和耐力，并促进新陈代谢的进行，帮助减肥和塑造身材。通过了解这些好处，我更加坚定了游泳的信心和决心。

其次，讲座详细介绍了游泳的技巧和注意事项。主讲人强调了正确的呼吸技巧在游泳中的重要性。他解释说，正确的呼吸可以提供充足的氧气，提高耐力和游泳效率。此外，他还教授了各种不同的游泳姿势和动作，如自由泳、蛙泳、仰泳和蝶泳等。他强调了每个动作的关键点和注意事项，并提供了一些练习方法和技巧。这些详细的指导使我能更好地掌握游泳技术，并在游泳时更加游刃有余。

第三，讲座还分享了与游泳相关的安全知识。主讲人强调了深水游泳的危险性，并提醒大家遵守游泳池或游泳场馆的安全规定。他还介绍了游泳时的自救技巧，如急救、翻滚、抓住浮板等。这些安全知识的传授使我在游泳时更加谨慎，增强了安全意识。

第四，讲座还分享了一些游泳常见问题的解决方案。主讲人了解到很多人在游泳时会遇到一些问题，例如水进耳朵、体力不足、手脚抽筋等。他为每个问题提供了解决方案，并详细讲解了如何预防这些问题的发生。我觉得这些解决方案非常实用，可以帮助我在游泳中更好地应对各种困难和问题。

最后，讲座结束时，主讲人鼓励每个人坚持游泳，并建议参加一些游泳课程或练习班以加强技巧和提高水平。他还鼓励大家将游泳作为一种生活方式，并享受到游泳带来的快乐和健康。通过这次讲座，我深深地感受到了游泳的魅力和好处，我决心将游泳融入到我的生活中，并不断提高自己的技术和水平。

总之，这次游泳讲座为我提供了宝贵的知识和指导，并让我对游泳有了更深刻的认识。我学到了游泳的好处、技巧和注意事项，以及解决问题和保持安全的方法。我相信，通过不断的练习和努力，我一定能够成为一名合格的游泳者，并享受到游泳带来的健康和乐趣。我将始终保持对游泳的热爱，并将它作为一种生活方式。

## 上游泳课心得体会篇八

### 第一段：引言（100字）

游泳是一项优秀的健身运动，能够锻炼全身肌肉，同时又带来快乐和放松。而在夏日炎炎的时候，许多人更喜欢选择到酒店游泳池消暑。作为一个喜爱游泳的人，我也有幸体验了酒店游泳的乐趣，这是一个难以忘怀的经历。在这篇文章中，我将分享我的游泳心得体会。

### 第二段：选择酒店游泳的原因（200字）

在酒店游泳的前夕，我经过一番考量选择了一个设施完备的酒店。这不仅意味着游泳池应当拥有舒适宽敞的环境，还需

要有专业的教练提供指导。我选择酒店游泳的首要原因是为了享受舒适的环境和专业的服务。相较于公共游泳池，酒店游泳池更为干净，水质更好，游泳的人也相对较少，有更大的空间自由畅游。同时，酒店游泳池还会提供毛巾、泳帽等设施，令人倍感贴心和舒适。

### 第三段：游泳心得体会（400字）

在进入酒店游泳池之前，我先将自己身体热身。这是非常重要的一步，可以预防受伤和肌肉疲劳。在游泳池边的浅水区，我进行了5-10分钟的慢跑和拉伸运动。热身完毕后，我便迫不及待地跳入水中展开畅游。游泳的过程中，我注重呼吸控制和身体姿势。保持平稳的呼吸可以提高游泳效果，并且减少因用力过度而引起的疲劳。而正确的姿势不仅可以减少水的阻力，还可以更好地保护颈椎和腰部。在游泳中，我将水分为上、中、下三个区域，保证身体各个部位都能得到全面锻炼。同时，我还尝试了不同的游泳姿势，如蛙泳、自由泳和蝶泳，不仅增加了乐趣，还进一步锤炼了各个肌肉群。

### 第四段：有益身心的酒店游泳（300字）

除了作为一项运动，酒店游泳还有许多的益处对身心健康有着积极的影响。首先，游泳能够增强心肺功能，提高耐力和代谢。通过不断地呼吸控制和供氧，心脏便能够更好地工作，全身的血液循环也会得到改善。其次，游泳可以帮助放松紧绷的肌肉，减轻压力和疲劳。在游泳的过程中，水的浮力可以起到很好的按摩和舒缓作用，有助于释放身体中的压力。此外，游泳还能够提高自信心和专注力。每一次更远的游泳距离和更完美的姿势都会让我更加自信，更加专注于游泳这项运动。

### 第五段：总结（200字）

通过这次酒店游泳的体验，我不仅感受到了游泳的乐趣，也

体会到了游泳对身心健康的重要性。酒店游泳提供了舒适的环境和专业的服务，让我能够更加享受游泳的乐趣。同时，游泳也为我带来了身体上的锻炼和心理上的放松，让我感到身心愉悦。因此，我鼓励更多的人选择到酒店游泳池消暑，体验游泳带来的种种好处。

## 上游泳课心得体会篇九

我的课余生活是丰富多彩的，每一天，都过的充实而有意义，其中最令我难忘的就是暑假里的一次游泳比赛。

一个炎热的下午，我，弟弟和叔叔一起去游泳馆游泳。我和弟弟正要下水，叔叔说：请慢点！我们来一次游泳比赛，好吗？好！好！我和弟弟一起回答。我用眼睛瞄了弟弟一眼，心想：嘿，他个子那么小，我准赢！一二三！话音刚落，我和弟弟迅速地跳入水中，两臂使劲滑着水，脚不停地蹬着，头一上一下地换着气。只听到岸上传出叔叔的声音：婧盈！快！你快到了！加油啊！有了叔叔的鼓励再加上我的努力。我终于赢了！我先到达了对岸，我浮出水面，把泳镜推到了头顶上，我睁开眼睛一看，啊！我真的赢了！我高兴得叫起来。没过多久，弟弟也到了。只见他一脸失望的样子，很不服气。叔叔又说我们要不要再来一个潜水比赛？好啊！弟弟一下子来了精神，似乎觉得雪耻的机会来了，他一口就答应了。我使劲地吸了一口气，一下子钻到了水里，在水里，我不停地吐气。等到我完全没有气的时候，我只好浮出水面。心里以为输了，没想到，我这次又赢了！哈！二比零！我既开心又兴奋，但我没有骄傲，因为我是姐姐，我本来就该赢弟弟的。于是，我拍了拍弟弟的肩膀说：弟弟，别伤心哦，我们下次再比，我相信你一定能赢！

这就是我的课余生活，是不是很精彩！

## 上游泳课心得体会篇十

游泳是一项受到当今社会广泛喜爱的运动，它不仅能够锻炼身体，还能给人带来无限的乐趣。然而，游泳也是一项需要注意安全因素的运动，如果不慎出现意外，很可能导致生命危险。作为一个游泳爱好者，我在一次意外中差点失去了生命，但这次经历也让我对游泳有了更加深刻的认识。

### 第二段：意外的发生与对生命的反思

那一次，我在一家游泳馆中畅快地游着，在水中尽情地享受着自由和快乐。不知何时，我的体力已经达到了极限，突然我感到头晕目眩，手脚也变得无力，完全失去了控制。我的意识开始模糊，仿佛要沉入水中，再也无法浮起。在那一瞬间，我感受到了死亡的阴影，我意识到自己可能要失去生命，对此我感到十分恐惧和绝望。正是在这种危机之下，我深刻地反思了自己对生命的珍视和对游泳安全的重视。

### 第三段：游泳安全的重要性与规范

在游泳过程中，安全是最基本的要求。首先，选择适合自己水平的游泳场所和水域，不要贪图刺激和好玩而去冒险。其次，一定要了解自己的身体状况和游泳能力，尽量选择有救生员的游泳场馆，以防意外发生时能有及时的救援。此外，游泳时一定要注意疲劳的迹象，及时休息，不要过度逞强。同时，合理的饮食和充足的休息也是保证游泳安全的重要条件。只有将这些规范和注意事项遵循到位，我们才能在游泳中享受安全和快乐。

### 第四段：游泳身亡心得体会

通过那次意外，我深刻地感受到了生命的脆弱与宝贵。游泳是一种锻炼身体、放松心情的运动方式，但我们不能因为追求刺激而忽略了安全。游泳时一旦出现身体不适或疲劳等症

状，一定要及时向身边的人求助，或者寻找救生员的帮助。时刻保持谨慎和警觉，这样才能有效避免意外的发生。同时，我也明白了作为一个游泳爱好者，我要不断提高自己的游泳技术和安全意识，在游泳中尽量避免危险的产生。

## 第五段：游泳中的重要心态和态度

在游泳中，心态和态度是至关重要的。首先，要保持冷静和自信，不要因为一时的恐惧而失去理智。即使出现一些小状况，也要保持乐观和积极的态度，寻找解决问题的办法。其次，要相信自己的能力，不要轻易放弃。只有相信自己，才能更好地应对挑战和困难。最后，要保持谦虚和学习的心态，不断地完善自己的游泳技巧和知识，以提高自己的安全意识和能力。只有拥有正确的心态和态度，我们才能在游泳中不断成长，并享受到游泳带来的乐趣和体验。

总结：

通过这次游泳身亡的经历，我深刻地认识到了游泳安全的重要性和自己对生命的珍视。游泳是一项既充满乐趣又具有挑战性的运动，只有我们在游泳中保持谨慎和警觉，提高自己的技术和安全意识，才能安全地享受游泳的乐趣。在游泳中，我们需要保持正确的心态和态度，保持冷静、自信、乐观和积极的心态，相信自己的能力，不断学习和完善自己。只有这样，我们才能在游泳中不断成长，收获更多的快乐和收获。

## 上游泳课心得体会篇十一

暑假里，天气十分炎热，爸爸提议教我学游泳。

我胆子很小，哪里敢去，遂向爸爸征求道：“我们能不能换个地方玩，不要去游泳了。”

“不行！游泳既能锻炼身体，又能在遇到危险的时候自救，

必须学会！”爸爸立马反驳道。没办法，我只好皱着眉头答应了。

第二天，我们便来到了游泳馆。只见那儿的大人、小孩，个个脸上洋溢着灿烂的微笑，玩得不亦乐乎。而我却害怕地缩在一边，怎么也不敢下水去。

爸爸见鼓励道：“别怕，比你小的小朋友都在玩，你不会不敢吧？浅水区只有一米深，快下来吧！”

听了爸爸的话后，我扶着两边的把手，一点点地下到水里。直到两脚踩到水底后，那悬着的心才落下来。爸爸一边递给我一个浮板，一边说：“抓住他，自己先在游泳池里走一走，熟悉一下水性。”

我点了点头，小心翼翼地“穿梭”在水的世界里。刚开始感觉在水的阻挡下行走十分困难，从泳池左侧走到右侧都要费上九牛二虎之力。但几次走下来后，我居然不用浮板都能轻松自如地在水中行走了。

爸爸见后，高兴地说：“嗯，你现在可以趴在边上，试着用两只脚拍打水面，让自己浮起来。”

我在一边试了一次又一次，累得气喘吁吁，可怎么也浮不起来。爸爸皱着眉头，问道：“你知道你为什么浮不起来吗？”

我摇了摇头说：“不知道。”

“那是因为你的脚并没有在水面上拍打，而只是在水里一蹬一蹬。”爸爸边解释边指导着我，“来，我先托住你的脚，自己感受一下。”

不一会儿，爸爸把我放开，没想到我真得轻盈地浮在水面上

了，拍打起的水花溅得可高了。那快乐的感觉完全把害怕赶到了九霄云外。

相信，我很快就能像鱼儿一样在水中自由自在地遨游。

## 上游泳课心得体会篇十二

不游泳是指不会游泳或者不喜欢游泳。作为一项常见的运动和娱乐方式，游泳可以锻炼身体，放松心情，增强自信心，但是也有一些人出于各种原因选择不游泳。本文将就不游泳个人心得体会展开探讨。

### 第二段：谈谈不游泳的劣势和风险

不游泳并不是一件值得骄傲和自豪的事情，因为游泳是一项经过科学研究和实践的健康运动，有很多优势和益处。不游泳的人错过了很多美好的经历，也增加了在水中发生意外事故的风险。在日常生活中，如遇到池塘、江河、海滩等危险地点，不会游泳的人会因为无法自救而丧失生命。

### 第三段：探讨不游泳的原因和动机

为什么会选择不游泳？不同的人有不同的想法和情况。有些人可能因为自身的原因，如身体缺陷、运动能力下降等，不适合游泳；有些人可能因为环境原因，如居住在城市中心、缺乏游泳场所等，无法接触到游泳；还有些人可能因为自身的心理和心态原因，如恐惧、害怕、不自信等，不愿意尝试游泳。

### 第四段：分析不游泳对个人成长和发展的影响

无论是因为自身的原因，还是环境原因或者是心理原因，选择不游泳都会对个人的成长和发展产生一定的影响。游泳是一项全面锻炼身体的运动，能够提高人体各项机能，增强体

质和免疫力。同时，游泳也是一项独特的体验和冒险，可以让人从不同的角度感受自己和大自然的关系，拓展自己的视野和思路，增加人际交往的机会和技能。不拥有这些丰富的经验和技能，可能导致在某些情况下自己的自我防卫意识不强，无法做好应对的准备。

## 第五段：总结并给出建议

尽管不游泳有自己的原因和优点，但是作为一项通用且广泛接受的运动和娱乐方式，不游泳并不是明智之举。因此，建议对于那些不游泳的人，应该带着积极的心态去尝试游泳，尽管初期可能会有困难和挑战，但只要持之以恒，就一定会得到丰富的回报。同时，建议社会各界也提高对游泳运动的关注和推广，创造更好的游泳环境和条件，为广大人民群众提供更多更好的游泳机会和资源，共同促进全民健身和健康发展。

## 上游泳课心得体会篇十三

今天，我在书房收拾东西。忽然，翻出了以前的相册，看到一张在沙滩的照片，令我情不自禁的想起了第一次到海里游泳的情景。

那一年我7岁，在一个风和日丽的下午，我和爸爸妈妈去海上游泳。一下车，展现在眼前的无边无际蔚蓝色的大海和金黄色的沙滩。顿时我感到心旷神怡，我连忙换上泳衣，从爸爸的手上夺过游泳圈，一边跑向海边，一边想：我去遨游大海喽！

下了水，水里凉快极了，爸爸游过来对我说：“整天抱着游泳圈不行的，来，爸爸教你游泳。”说完爸爸把我的游泳圈拿开了。他托着我的双手，可我很害怕呛到水，就拼命地挣扎，两条腿不停地蹬着水，慢慢地我感觉到我的身体往下沉。爸爸连忙托起我，笑着说：“你这样怎么可以游进大海呢！”

我心有余悸，连忙套住游泳圈，艰难地漂到沙滩上。妈妈递过来一个苹果，安慰我说：“别害怕，爸爸会保护你的，吃完苹果继续练。”我一边吃苹果，一边想：是啊，好不容易来一次，真应该学会游泳。不一会儿，苹果吃完了，我又冲了下去，请求爸爸教我，爸爸耐心地说：“游泳时，你自己要放松，不要紧张。先学潜水吧！”于是我跟着爸爸学，可是我还是不敢，动作老是做不好。突然一个榔头打过来，我呛了一口又咸又苦的海水。爸爸一下就冒出了水面，把我吓了一跳。他看着我哈哈大笑起来，我心里可真不服气。

爸爸游的真棒，可以在水里呆那么久，我再试一试。于是我憋足了气，潜到水里，可是不到10秒钟，我憋不住了，一下子露出了水面。爸爸看到我这狼狈的样子又笑了起来。但我不灰心，模仿着爸爸的动作，一次，两次.....终于能潜水了。

就这样，一下午，我终于学会了游泳的“入门篇”——潜水，别提心里有多高兴啦！

## 上游泳课心得体会篇十四

“不游泳心得体会”这个主题或许有些奇怪，因为每个人都知道，游泳是一项非常有益的运动。然而，身为一个不懂游泳的人，我在自己的生活中也有着许多体会。在本文中，我将与你分享我的想法，以及我从未游泳的经验是如何影响我的生活，以及它能够被运用于所有人生中的方面。

### 第二段：恐惧与挑战

作为未游泳的人，我的第一感受是恐惧。我无法克服它，无论是在池边或海边，每当水花溅起，我无法让自己进入水中。但是，我在理解这种恐惧的背后，发现了我的挑战。把自己置于陌生的环境中，在未知的领域中尝试着“游泳”，是对我能力的一个巨大考验，这也是我在未成功前，永远不会停

止尝试的东西。

### 第三段：信任

我在不游泳的过程中，也意识到了信任的重要性。在水中时间久了，我已开始不断尝试，但并未一直保持安全。当我意识到我的能力被限制时，我便意识到了身边的人和教练的重要性。从这一点出发，我学会了依赖他人，去接受他们的帮助与指导，并相信自己也能游泳。

### 第四段：耐心与坚韧

如此尝试挑战自己，在不开心、不舒服的状态下，也让我学会了坚韧。长时间的不断尝试，需要我们不断坚持，这需要我们有足够的耐心和耐性。我会告诉你，游泳是一个需要长时间学习的技能。我们需要花费大量的时间和精力才能成功学会。尽管这个过程中存在困难，但我发现首先必须要相信自己，以及对学习的愿望。我相信：如果你不放弃，你终将会迎来成功的一天。

### 第五段：总结

总的来说，不游泳对我有着强烈的教育意义。这是一个锻炼自身信任，忍耐力和坚韧的过程。在这个过程中，我不仅成为了一个更强大的人，也意识到了自己的优势和劣势。它使我意识到成功不是基于标准的，而是由我们的经验和信仰决定的。即便是在未曾拥有游泳技能的状态下，这些贵重的练习和其体验万不可忘。

在生活的其他方面，我们也可以将这些经验和知识应用于自己的生活中。我相信，在我们坚韧、自信、耐心的品质所配合的过程中，真正的成功就慢慢出现了。而在这个过程中，‘不游泳’的体验，需要我们拥有的是一个尝试和完美的轻松心态。

## 上游泳课心得体会篇十五

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”。

## 上游泳课心得体会篇十六

哈！一个学期终于结束了，不过我还不能放松，因为我还需要学十天的游泳。

刚考完最后一门课——数学，我就要赶往海淀体育馆——学游泳。刚到海淀体育馆，妈妈就带我去游泳教练的办公室，

其中一位负责人给我们介绍了一位既年轻又漂亮的女教练，那位负责人说：“以后她就是你的教练了。”我心里想：这么漂亮、年轻的教练肯定不会太严厉，也不会太厉害，太棒了。我一边这么想着，一边拿着游泳用具进了更衣室。

可事情没我想的那么美好。一进游泳池，光水深就把我给吓坏了，水深9米1—2米1，我以前在别的地方学游泳，水深才3米1—5米1，这个水池这么深，万一沉下去了怎么办？我正想着，教练的一句惊人的话打断了我的思路，教练用一种严厉的眼神看着我大声说：“扶着我的竿，从台上跳下去。”教练严厉的眼神和严厉的声音使我害怕，所以我不敢跳下去，我的腿开始打哆嗦。没想到教练一下把我推下水去。当我跳下去后扶边的时候，因为没做好准备，所以我呛了好多口水，我快晕过去了，这时，教练又让我上岸，再接着跳水。这么连续了十多次，终于教练不让我跳水了，该学蛙泳的腿了。教练让我扒在岸边，腿下到水里去，一下一下的让我练，当我动作做错了的时候，教练就会用她手里的打我一下，好疼好疼，我一疼就做不好了，一做不好就要挨打，成了一个恶性循环。……这节可怕的`游泳课终于结束了，我洗完澡，收拾好东西，就和妈妈开车回家了。到家以后，我像三天没睡觉似的，倒床上就睡着了，连衣服都没换，谁叫我也不醒。直到下午六点饿的不行了才起来吃饭，吃完饭又睡觉了。

第二天起来以后，我特别的紧张，哭着跟妈妈说：“我不想去了。”妈妈说：“你以前学过两期都没学会，这次是一对一的，而且特别贵，所以你要坚持下来。”我来到游泳馆，又跟第一天一样，刻苦的训练起来了。下课后，老师跟妈妈说我不能吃苦，妈妈对我有着相同的意见，便让教练再对我严厉点。就这样，十天过去了，这一期游泳学完了，我也学会了游泳，这对我来说是一种解放。

在这一暑假里，我每天都坚持游泳。以前游泳对我来说是一种负担现在游泳已经是我的一种乐趣了。我觉得这次学游泳，收获的不是学会游泳，而是我学会了刻苦，这是一件多么有

意义的事情啊！