

游泳救生员实践的收获和体会 游泳的心得体会共(通用5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

游泳救生员实践的收获和体会篇一

汝河缓缓的从县城流过，河两岸亭台楼榭，杨柳依依，河堤内小桥流水，别有一番情致。汝河河水清澈，河面平静，为人们游泳提供了天然浴场。作为一个从小在河边长大、有五年泳龄的游泳爱好者，对于游泳，我感触颇多。

一年四季，河水随季节变化，游泳也随季节而变化。

清明时节，天气晴朗，四野明净。此时，我们几个泳友便相约开始游泳。老高说：“我看过黄历了，清明是个好日子，就这天下午我们开始游泳，晚上搞个仪式，大家喝两杯，算是今年正式开游。”春季是一个富于变化的季节。大地由黄变青，由青变绿，直到变得一片葱茏，河岸的颜色就是水的颜色，水的颜色就是春天的颜色。汝河月儿弯段“春和景明，波澜不惊，上下天光，一碧万顷”，像一位十五、六岁的少女展示着自己青春的色彩。孤寂了一冬的河水好像也急不可耐，欢呼雀跃的迎接着我们，我们“扑通扑通”的跳进水中。春游暖，置身春天的河流中，自有一种“春水变暖我先知”的得意。

夏季是游泳的最佳时节，男女老少都很适宜。炎热的夏天，往水中一跳，便消去一身的不适、疲劳，使人顿觉清爽。“胖子，你可要坚持呀，否则，你的肚子可减不下去。”二胖说。“哦，是的，昨天有事耽误了，以后一定坚持。”胖子应答道。“穿穿你的拖鞋，老王，我下班直接来

的，没顾上回家拿。”大李说。“何必客气呢，穿吧，这里有洗发露、肥皂，你只管用，天下泳友是一家嘛。”老王说。因为游泳，以前不认识的人现在认识了，本来不熟悉的人现在熟悉了，人们之间多了一层了解，多了一些交往，也就多了一份人情。夏泳，让我更多的体会到了夏季的风云变幻。刚才还是艳阳高照，马上就变成“山雨欲来风满楼”；一会是“黑云翻墨未遮山，白雨跳珠乱入船”，一会又是“卷地风来忽吹散，月儿弯里水如天。”风平浪静之时，我们缓慢的游动，感受在水中的自由；波涛汹涌那刻，我们“到中流击水，浪遏飞舟”，自有一种英雄气概。夏游温，人们更多地是享受那份悠闲之乐。

秋高气爽，丹桂飘香。《滕王阁序》中写道，“潦水尽而寒潭清，烟光凝而暮山紫”，“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色”，秋天就是这样的锦绣壮美，河水就是这样的明净澄澈，让人油然想起《小石潭记》，“潭中鱼可百许头，皆若空游无所依”，自然有一种到水中做一条鱼的冲动；又想起xxx的词句，“漫江碧透，百舸争流，鹰击长空，鱼翔浅底，万类霜天竞自由”，这其中蕴藏着多少生机啊。朋友们啊，我们不能辜负这秋水，因为辜负了秋水就辜负了整个秋天。秋游凉，稍凉的河水刚好让人感受浓浓的秋意，提醒人们这是一个成熟的季节，一个收获的季节。

冬季寒风凛冽，河水冰凉刺骨，冬泳让我们对寒冷有了更真切的体验。在那白雪皑皑的时节，来到河边，吟着《江雪》，“千山鸟飞绝，万径人踪灭。孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪”，你可曾体会到诗人的千万孤独！天寒地冻，我们几个脱去厚重的棉衣，稍作准备活动，跃入冰冷的水中，四肢顿时觉得刺骨的冰冷，皮肤由白变红，水面激起白色的浪花。冬游寒，自有一种挑战自我的酣畅淋漓。

游泳有“水中太极”、“水中健美操”之美誉，对强身健体有着积极的作用。无论季节变换，阴晴云雨，我们都坚持着，因为坚持是泳者的品格。游泳之中，我们体会到的是那一种

与大自然融为一体的乐趣，收获的是那一种人生难得的从容与优雅。如今，“你游了吗？”这句话成了泳友的问候语，洋溢着暖意，鼓励大家都要将游泳进行到底，将锻炼进行到底，将生命的美丽展示到底！

朋友们，一起来游泳吧！

游泳救生员实践的收获和体会篇二

暑假的一天下午，阳光灿烂，天气晴朗。我和爸爸一起去宜家花城游泳池看姐姐游泳。

只见姐姐一只脚踏着地，另一只脚使劲蹬了一下，“扑通”一声跳进水中。在水中的姐姐像一条灵活的小鱼，一会儿自由泳，一会儿蛙泳，一会儿蝶泳，看得我都快羡慕死了。

到了游泳池，我换上泳衣，戴上泳帽和泳镜，迫不及待地跳入水中，没等我来一个“水中飞鱼”，就呛了口水，顿时鼻子酸溜溜的，好难受啊。教练走过来，笑眯眯地对我说：“小朋友，别心急，一步步慢慢来。”我点点头，开始了第一步——闷水。

我把头伸进水里憋气，冰凉的水弄得我鼻子很难受，我不时地浮出水面大口喘着气，原来游泳并不像我想象的那么简单呀！“手抓住栏杆、腿伸直、放松，像我那样。”老师说着给我做了示范，我很努力地练习着。刚开始很不适应，不时出现放弃学游泳的想法，但马上就对自己说坚持就是胜利。经过多次练习后来就渐渐适应了，憋气的时间也越来越长了，我兴奋极了，让教练教我下一步。

下一步是飘浮。”教练说。“飘浮？”我眼前一亮，问道：“像小船一样浮在水面上吗？”教练回答道：“其实飘浮并不是浮在水面上，而是在水中的，只要手脚放松，屏住呼吸，就可以轻而易举地做到了。”听了教练的话，我心想：

原来这么简单啊！看来我很快就能学会游泳了。经过多次练习，终于熟练掌握了飘浮。

过了一天我去找教练教我下一个动作。教练让我把腿弯曲踏在池角上，一蹬冲出去。我认真听完了教练的话。不到一会工夫，我就练完了基本功。又过了一天教练教我蛙泳姿势，我很卖力地练习，最终也学会了蛙泳。后来我又学会了自由泳。从那以后，我就爱上了游泳，每天下午都要让爸爸带我去游泳。经过一段时间练习我越游越快，我感觉真的成了“水中飞鱼”，自由极了！

从这件事我懂得了一个道理：只要耐心，什么事都能做好。

游泳救生员实践的收获和体会篇三

光阴荏苒，不知不觉中，一学期的学习生活已经走向尾声。很幸运的选到了李忠老师的课，通过一学期的学习，收获良多。

伏尔泰曾说：“生命在于运动。”达芬奇亦言：“运动是一切生命的源泉。”作为学生总是埋头学习，如果不经常活动四肢，对健康是一种伤害，也是一件极其痛苦的事情，最终是不利于学习的。所以体育的重要性不言而喻。而对于我们这些往往会忽视体育的'大学生们来说，上好体育课显得尤为关键。大学体育是高校重要的教育内容之一，是学生在接受学校体育系统教育的基础上，继续增强和完善大学生的身心素质，使我们具有健康的身体和良好的意志品质以保证顺利学习，因为“身体是革命的本钱”。

“生命在于运动”，作为国之栋梁的当代大学生，体育运动

对于我们的重要性不言而喻了。古人说，腰缠万贯，不如一技在身，而游泳，作为一种技能，那已经直接与安全甚至是生命相挂钩，尤为重要。所以，我觉得自己很幸运，可以选上游泳课。

游泳课是实打实的上。由老师示范，指定任务，课上的一个半小时利用得很充分，也得到了充足的锻炼。我最想称赞的就是课上的练习时间很充足，也可以及时请教老师，有利于我们学习。对于不太会花其他时间在锻炼上的我来说，体育课能让我适时地放松一下身心，也是难得的锻炼。

这学期的游泳课我上得很开心，也很认真，课余时间也不忘去游泳馆练习虽然我学得有点慢，有些动作的幅度太小，体力耐力都不怎么好，总是要麻烦老师，请教老师，但我一直为自己能够全力以赴，认认真真的学习一项运动而自豪。不过，我现在游得不快，也不会踩水，希望通过暑假的努力，游得熟练，学会踩水。

我认为体育锻炼的目的是使身心舒服，循序渐进。每个人都知道怎样对自己的身体最好，而不是依靠一个标准把人给分开，。在属于自己的状态内达到更好，这样才最好。

最后，提点小小的建议。由于浅水区域过于小，课余去练习的时候太拥挤，无法达到理想的效果。我希望学校可以完善游泳设施和设备，让我们更好地享受到游泳的乐趣。

“每天锻炼一小时，健康工作五十年”，不应仅仅是个口号，我们每个人都应该有所行动，积极投身到锻炼身体的行列中来，以提高自己的身体素质。

保持一个好的身体状态，无论是对学习还是生活都是大有裨益的。

游泳救生员实践的收获和体会篇四

练习开始了,老师先让我们做热身运动,几分钟后,终于可以下水了,我们一个个欢呼着,脸上都笑开了花,我们像青蛙一样一个接着一个跳进了水,游泳池里的水冰凉冰凉的,比起这炎热的夏天真是舒服极了.老师首先教我们学憋气和换气,憋气就是先吸一口气,然后把整个头埋进水里憋住气。我怕在水里面喝水,就不敢把头埋进水里,看见老师一次又一次的给我们做示范,我自己也试着做了一下,起来的时候一口水都没有喝,就这样我反复地练了几遍后,居然一点也不害怕了,而且一次比一次憋的时间长。

后来爸爸妈妈经常带我去游泳,我喜欢游泳.

游泳救生员实践的收获和体会篇五

我们的生命是多么宝贵呀!可是有一些人却因为溺水,自己的生命就被那无情的水给吞食了。学了语文书 19 课《生命》后我就有了感受。今天,邵老师给我们讲游泳时怎样预防溺水后,我的体会就更加的深刻了。

溺水,是游泳时易发生的紧急情况;溺水,就像一支冰冷的箭,取走了人的生命;溺水,就像地狱里可怕的死神,无情地收割着一个又一个无辜的生命。所以我们在游泳锻炼身体时一定要切记:全身出汗时不要游泳;饥饿或者非常饱的时候不要游泳;生病、疲惫不堪的时候不要游泳。

我们只要努力学习紧急时候的预防措施,就能够很好的预防溺水的发生。

所以,在听了邵老师讲的知识点之后,我就有人更深刻得体会:游泳是好,但是游泳之前必须要有一定的预防溺水的措施,这样才真的是一举两得。