

恒顺实小小记者欢乐学游泳

本版策划: 乔军云 李骏 本版摄影: 乔军云

恒顺实验小学五年级3个班的学生来到位于健康路的市游泳馆室内温水池,开始接受为期5天的正规游泳培训。此举也正式拉开了市中心业余体校和镇江报业传媒集团小记者活动中心联合开展的“10万青少年学游泳”活动的序幕。

进入夏季,学生溺水而亡的事件时有发生。据教育部有关统计数据,溺水已成青少年非正常死亡头号“杀手”。为帮助更多青少年掌握游泳技能,远离溺

水的伤害,市中心业余体校与镇江报业传媒集团小记者活动中心决定,在去年成功开展“让更多小记者学会游泳”公益培训的基础上,今年进一步扩大培训对象的范围,由小记者扩大到所有青少年,并在今年暑期共同推出“10万青少年学游泳”活动,让更多青少年掌握游泳技能。“浪花里飞出欢乐的歌”游泳培训进校园活动是学游泳活动重要内容之一,而恒顺实小五年级的120名同学成为首批受益者。

初学游泳

恒顺实小五(3)班 吴菊

夏天我们总是容易想到清凉的运动——游泳。在我的印象里,它是一个很有趣的一项运动,可是初次见面却让我吓了一跳!

骄阳似火,烈日炎炎。同学们充满信心地迈着大步走进游泳馆,准备好了站在水池前。哇,好大的水池呀!像一大块湛蓝的宝石镶嵌在大地上,站在水池边的同学穿着色彩缤纷的泳衣,为这块宝石做了最独特的装饰。

一个个会游泳的同学下了水,他们在水里像鱼一样灵活,到了我们这些旱鸭子下水了,大家的身体在紧绷着,过了好一会才缓过来。到了我,心中感到一阵紧张,“放松点,就一会儿”,庄文俊在一旁安慰我,我听了好友的话,竟没有那么紧张了,就一狠心一跺脚下了水。可我非常就后悔了,水不停地摇晃,有一下没一下地拍在身上。脚在水里和在地上根本不一样,就跟没有引力一样。最恐怖的就是要憋气了,鼻子在水里根本无法呼吸,又很冷。倒霉的是水又进鼻子里了,脚在水里无法控制。那种无力感,突然想起以前听的一个恐怖故事,那种阴森森的感觉,把自己吓坏了。阵阵水声在耳畔回荡,水有一下没一下地摇晃。“噗……”水从我的头上滑落鼻子,很疼。“哗啦……”又是一个调皮鬼弄的水花,鼻子又疼了。我不敢心地睁开眼睛用水泼向他,结果没泼到他身上,反而弄到自己身上了。

呵,初次学游泳。
(指导教师 乔军云)

学游泳

恒顺实小五(2)班 陈浩然

学校给我们五年级的学生开设了游泳课,真是太令人兴奋了。到了游泳馆,先要熟悉水性。老师让我们把手放在池壁,肩要到水中,然后围着池边走动。走进池内,我不由自主地打了个冷颤。老师先教我们蹬脚,先把脚收起来,然后翻脚,最后再蹬出去,迅速地夹在一起。随着老师的口号:收翻蹬夹,同学们拿着浮板跟着做了起来,通过反复的练习,蹬脚我才用了一天的时间就学会了,原来学游泳也不是很难,很恐怖嘛。

学会了蹬脚,又要学憋气了,第一次蹬脚憋气,我就喝了一大口水,难受得喘不过气来。后来,我掌握了方法,很快就学会了憋气。

又要学划手了,在地面上学划手,我很快就学会了,但由于胆小的原因,一到水中,我就乱了

套,就这样混了几天。突然,有一天,老师说要把浮球取掉,一一检查,我一听头脑一片空白。该我了,我迟迟不肯下水,老师对我说:“有我保护,没什么可怕的。”听到老师这一番话再想着妈妈对我的期望,我鼓起勇气,跳了下去。啊,我浮起来了,浮起来了!

学游泳,不仅让我领略了克服恐惧获得成功的喜悦,还品尝了先苦后甜的滋味,真是:“不经一番彻骨寒,怎得梅花扑鼻香”。
(指导教师 马精君)

幸运的落水者

恒顺实小五(3)班 秦天羽

“去游泳咯!”同学们欢呼。我们在游泳池里,玩耍着,嬉戏着,用水互相泼,潜在水底搞“暗算”,比赛谁游得快,看谁胆子大:去深水区逛逛,比谁在水中憋气时间长。我们真快活!

不远处,一位同学刚下水,眼睛就进了水,忙不停地揉,可是不小心,脚下一滑,身体全被水覆盖了。他想站起来,却怎么也站不起来,像喝醉了酒似的,手胡乱地舞动着,脚四处乱划,弄得水花四溅,波浪一道一道的,大口大口的水呛着他说不出话来。旁边好心的教练来拯救了,他抓住落水同学的手,奋力一拉,一道完美的弧线,带着四溅的水花,以一个水波不惊的优美姿势将落水者拉了上来。惊魂未定的落水者,还没来得及明白怎么回的事,就只顾大口大口地呼吸新鲜的空气。不一会儿,便恢复了原样,继续去冒险了。

游泳是一种技巧,学会了游泳,会受益终身。
(指导教师 乔军云)

让我们激起欢快的浪花

恒顺实小五(3)班 周小愉

“好激动,好激动啊!”我的内心不停地重复着这句话。我们来到游泳馆,换好泳装后,依次排列在泳池边,互相打量着对方,有时忍不住就哈哈大笑起来。我弯下了腰伸手想试试水温,我一碰到水面就赶快缩了回来,嘴上还喊:“好冷。”过了一会儿,开始下水了,一番纠结过后,好奇心战胜恐惧,下水后一咬牙坚持,终于适应了水温。

先下水的人,有的在水下观望着岸边的人群,有的在一起谈论事情,有的在一旁游了起来。岸上的人早就不耐烦了,一窝蜂地跳下水,这下子泳池就像下饺子,一个个的“饺子”往下跳,泳池顿时闹翻了天。这时一位教练游了过来,他领我们来到边上,开始教我们打腿,他先做了个示范,首先深吸一口气,把头埋进水里,然后

把脚浮起来,开始上下打腿,但是膝盖不能弯,我们看了之后纷纷做起来。

泳池里欢声笑语的人群,激起欢快的水花!
(指导教师 乔军云)

泳池里的“小鱼”

恒顺实小五(3)班 鲁翔宇

漫长的暑假来临了,令我惊喜的是学校安排五年级学生免费参加游泳训练,当老师刚说完,我兴奋得就想当场跳起来。

终于到游泳那天了,在老师的带领下,我们来到了游泳馆。同学们纷纷下水,只见同学们个个浑身哆嗦,都在想办法让自己变暖和。没有几分钟,我变得活动自如,同学们也都生龙活虎的。时间飞逝,转眼间这节课就结束了,可我什么也没有学会,我心想:好不容易有机会学游泳,可不能浪费呀,于是我回到班级就开始寻找“师傅”,经过我的一番寻找,终于找到了——她就是李致君。第二天,一到游泳馆我就跟着李致君,见她下水我也下水。她手把手地教我,我就按照她说的去做,但是,因为我始终克服不了胆小的毛病,导致有些动作无法完成。就在我想放弃时,李致君似乎看穿了我的心思,立刻说:“没事,如果你要是沉下去,我就拉住你,勇敢点!”我慢慢地点点头。果真功夫不负有心人,经过我的几番练习终于学会了游泳,我像一条小鱼似的水中来回游动,心想:这下我终于可以和会游泳的同学一起玩了。

游泳课都上完了,真不知道以后还有没有这样的机会,最后我想说:“感谢学校能让我们参加这个活动。”
(指导教师 乔军云)

游泳的乐趣

恒顺实小五(1)班 秦怡然

我从小就热爱体育运动,可就是不会游泳。盼望已久的游泳课终于开始了!上午10点,我背上背包,和同学们一起坐车,去游泳馆上课。换好泳衣,来到游泳池一看,学游泳的人可真多啊!我学着老师在游泳池旁做好准备运动后,就随着人群下水了。老师先教我们憋气,他说:“今天我们先就学憋气,看我做示范。先深深地吸一口气,然后把眼睛闭上,潜入水中,记住在水中时鼻子不能呼吸,一呼吸的话那鼻子就会灌满水,鼻子就会酸酸的,很难受。如果憋不住了,就把刚才吸的气吐出来,气吐完了头就抬上来,然后嘴巴啪的叫一声,把水吐开,再呼吸,来,试一试吧。”我按着老师的

方法去做,先深深地吸一口气,闭上眼睛,然后把头潜入水下,憋了一会儿,我就憋不住了,赶紧浮出水面,还呛了一口水。大胆的我继续努力,渐渐适应了老师的方法,憋不住了,就慢慢地往外吹泡泡,把气吹完了,头抬上去,啪地一声,把水吐开,再呼吸。“对,很好,就这样。”老师微笑地说。

过了一会儿,我已经可以在水下待半分钟了,我高兴极了,连忙向老师展示我的成果,老师看了不住地点头。一个小时很快就过去了,虽然很短暂,但我觉得太有意思了。

这次收获很大,我不仅学会了游泳,还明白了一个道理:什么事都不能一学就成,需要经过自己不懈的努力才能取得成功。
(指导教师 贺小燕)

游泳训练

恒顺实小五(2)班 张雨桐

学校组织我们五年级学生参加游泳训练,大家都激动不已。我们来到了游泳馆,大家迅速换好了衣服,“扑通、扑通……”一个个跃入水中。我有些怕水,便顺着人群往后跑。可“躲得过初一,躲不过十五”啊!到我了,我缓缓伸出脚,一碰水面,凉飕飕的,立马又收了回来。一旁的老师说道:“下去吧。”我又把脚伸了出去,“快点啊!”老师急了。我深吸了一口气,往水里一站,“踩到地了!”我惊喜万分,总算松了一口气。于是大步向前走,发现大家都在憋气,我也跟着学。用手捏着鼻子,潜入水中。可是,却忘了闭紧嘴巴,“咕噜咕噜”,我立马钻上来。此时,嘴巴里呛了一大口水,真是气不打一处来,我难受得快要哭了。我没有灰心,深吸一口气,再次潜下水,在水下用嘴巴把气呼出来,这一次我成功了。我无比高兴,真是“功夫不负有心人”啊!

谢谢学校能给我们这个锻炼身体、增强体质的好机会,我相信,过不了多久,我一定会学会游泳的!
(指导教师 马精君)

欢乐游泳培训

恒顺实小五(2)班 张嘉怡

我们来到游泳馆,教练先是给我们分班,然后领着我们做准备活动,又教给我们在水中憋气、漂浮的动作要领。我们先是在岸上把动作练熟了,然后下水练习。因为我是第一次学游泳,就一直不敢下水,教练鼓励我说:不怕,你是个勇敢的孩子,只要你能够勇敢地下到水里,你就能很快学会游泳。于是我战战兢兢地下到水里。原来我的担心是多余的,水很浅才到我的脖子,水又非常温暖,泡在里面很舒服。我用教练教的方法去练习,嘴里灌了几口水,呛得我快透不过气来,也没能浮上水面。看着别的小朋友练得都很刻苦,我又咬咬牙坚持练习,一次又一次的失败,我是屡败屡战。慢慢地我掌握了平衡,身子能像木板一样平衡地浮在水面上了。晚上回家我又在水盆里憋气给爸爸看,爸爸说我真棒,一口气憋了二十多秒呢,我可得意了。

接下来的几天老师就教我们:收翻蹬并,一开始我们所有人都

有点害怕,老师便自己下水教我们,我们看见老师游得十分欢快,便丢掉害怕勇敢地下水了。

游泳,一个锻炼身体的好运动,它可以让我们变得欢乐,变得健康,真希望学校能多组织一些这样的活动。
(指导教师 马精君)

浪花里飞出欢乐的歌

恒顺实小五(2)班 陈雨萌

我们去游泳,去翻腾的浪花中打滚,在荡漾的水中歌唱。来到了游泳馆,同学们就到更衣室换泳装,奔向泳池。先在岸上“闷水”,就是屏气,屏到十秒钟后,下水喽!

水好深啊,一直漫到了脖子那里,我仔细观察了一下,周围的瓷砖是白色的,水是蓝色的,凉凉的水,很舒服。中间有一条绳子,上面套着一个个小小的塑料圈,可以双手抓着,浮起来。一开始,我只能“闷水”十秒钟都不到,渐渐地我能浮起来了,到了第七、八节课的时候,我终于敢一下子扎入水中,一边划一边游了。

如果你在水面上,会觉得吵:同学们有的咯咯地笑,有的在大叫“救命”,有的在请教别的同学,有的则在聊天。如果你钻到水中,声音立刻就没了,只有“咕咚咕咚”的声音,如果你戴着泳镜,就可以看到很多细小的水泡——那是水面上翻腾的浪花。
(指导教师 马精君)

泳池里的笑声

恒顺实小五(3)班 郭雨婷

夏日炎炎,坐在泳池边,把双脚浸放在水中,便会有一种爽到骨头里的感觉。身体慢慢地下沉,到底了,水漫过你的肩,瞬间会感到身体上的疲劳全都慢慢消失不见了。我像一条自由自在的鱼儿,在水里聆听着欢笑,那种感受非常奇妙。游累了,靠在池边静静地聆听水声。

一个“巨大的阴谋”正在慢慢地靠近,而我却全然不知。突然,我被一阵透心凉的水给洒了个满脸,周围只剩下泛起的涟漪和水下游动的倩影。“嘿,好家伙,看我不把你揪出来!”于是,我一个猛子钻进了水里,向最近的小伙伴游去,我一把抓住了一只脚,往水底拖去,进行“偷袭”。“偷袭成功!哈哈……”转身便快速溜走,池子里回荡着我银铃般的笑声。

“哈哈,看我不抓住你……”一条条欢快的“鱼儿”互相追逐、嬉戏、闹着、笑着……
(指导老师 乔军云)

