



《學游泳的啟示》 五乙班 張智恆

當我在沙灘上和朋友玩耍時，不禁想起上星期六發生的事情。

記得那天，我在上午收到朋友的邀請函，他們邀請我下星期六去海灘游泳。為了能在大海中暢泳，我便參加了游泳訓練班。

在我自行到達游泳池時，我輕鬆地唱着兒歌，開開心心地走到更衣室更衣。教練帶我和其他同學到熱身區做熱身，教練一邊帶領我們做熱身，一邊講解做熱身的重要性。熱身後，教練帶領我們到池邊，當我看到又深又高的泳池時，我不禁嚇得全身顫抖，被這深不見底的池水嚇得魂飛天外。教練叫我們先把腳伸進水裏，適應後才慢慢下水，當同學們一個一個下水時，我只能硬着頭皮跳下去。跳進水裏的時候，我拿着浮板浮了起來，在教練的簡單講解後，我們就開始了踢水練習。

在池邊練習時，我覺得十分簡單，之後，我們在教練的指導下，慢慢拿着浮板向中心點出發，拿着浮板的我感到十分無聊，於是，我在沒有教練指導的情況下，在泳池的中央放開了浮板，當我一放開時，浮板便順着水流流走了，放開手的我馬上沉了下去，快要遇溺時，幸好教練在我旁邊把我撈了起來。經過這件事後，我便自己躲在池邊，不敢再下水了，教練走過來跟我說：「不要放棄。」經過教練的鼓勵後，我下定決心跟教練說：「今天我一定要學會游泳。」教練詳細講解游泳技巧時，我全神貫注地聆聽教練的話，之後我們便放下浮板開始練習。我在不停的練習中，終於掌握了技巧，在我更努力的練習下，我終於學會了游泳。

在這次學習游泳的過程中，我學會了「世上無難事，只怕有心人」及「失敗乃成功之母」的道理。