

三年級乙班 何曉欣

《我學會了游泳》

去年暑假時，我產生了想學習游泳的念頭，因為我希望能鍛煉體能，所以媽媽帶我到大埔游泳協會跟隨馮教練學習游泳。

一開始學習游泳時，由於我特別害怕水，所以總是手忙腳亂的，手和腳在水中的動作不太協調，讓我感到有點難為情。馮教練看到了，便耐心地指導我。經過不斷地努力練習，我逐漸掌握游泳的技巧。馮教練鼓勵我說：「如果你繼續用心完成基礎練習，就可以很快開始學習蛙式了！」聽到後，我便鬥志滿滿地繼續練習踢水及換氣等基礎動作。

接著，我開始正式學習蛙式，這種游泳方式動作真的像青蛙一樣，手腳以最大程度地伸展和游動，很有趣呢！我努力練習後，終於掌握到以蛙式游泳的技巧。我感到非常高興，因為學會游泳後的我，終於能像魚一樣，在水中又歡快又自由地游泳了。

經過這一次學習游泳的經歷，讓我明白到，只要勇於嘗試，堅持不懈地努力，就一定能成功。