

心得

自控二乙

4a512009 徐啟維

我學會游泳的時間已經長達 10 年了，甚至超過，每次游泳只想著往前衝，衝到對岸了就可以休息了，所以我的節奏非常快，25 公尺就要休息了，雖然後面有慢慢的變慢，不過還是游個三趟就要休息的那種。當初會把游泳加入我的選課裡面也是因為想說，反正我已經會了來這裡簡簡單單輕輕鬆鬆地，所以很自信地就填了下去，不過萬萬沒想到的是，第一堂課就聽到一個嚇人的消息，老師在第一堂課就給我們來一個馬威，期末考考蝶式，這真的有讓我猶豫到，不過有常識才有創新，所以我還是就來了。

不得不說雖然我會游泳，不過很累的游泳讓我很不喜歡，自從聽了老師的教學，游泳顯得輕鬆很多，尤其是自由式，以前雙手只會不斷的划水，抓不到休息時間，現在好多了，很會利用空間來休息，這真的是可以摸到的魚那種休息，而蛙式跟氧式差異不大，還挺容易上手的，也因為挖式無師自通，所以自己會找方法，游出自己最順的，結果跟老師的差異並不大，這讓我信心大增。

當然最後不讓我退的原因還是因為蝶式，在外面學游泳學費很貴，既然繳了學費，能學到新的東西真的很棒，所以蝶式也是我的重點，當時也很怕自己沒辦法，不過還好，老師的仔細分析講解真的簡單很多，不僅能對游泳有更深的功力外，還能提申自己的帥氣度，在女朋友面前能展現少人會的泳式，非常可惜我沒有女朋友。

但真的非常感謝老師細心的教導，讓我能學會這我自己學不來的泳式，很早以前就想挑戰了，不過真的沒有一個好的榜樣可讓我好好地觀摩，能讓我快速進步也是因為我觀察過老師的游泳姿式，模仿是成功最快的方式，所以照著看到的，多打幾趟就可以找到自己能前進的方式了。