

# 游泳心得

二年級體育課選了游泳課，上完第二個學期了，雖然每個式都有學會，但是我覺得自己只有蝶式跟蛙式學得比較好，蛙式游起來根本不會累，隨隨便便就能游到對面了，自己游泳的時候我都會游的很慢，但是大家一起游泳的時候，我就會覺得他們怎麼都游得好快，然後就會游得很趕，然後就會很累。

蝶式我覺得我學得還可以，雖然我還不會腳部動作，但是那種潛很深的垂直鑽下去的那種比較輕鬆的我很會，期末考的時候我是因為噙到了想咳嗽不能呼吸，一直掙扎所以腳一直去踢地板，不然我平常不會踢，我自己覺得我四個式我那個是學得最好的了，然後我還是不太明白，我到大池的練習的時候，我沒有用力地鑽下去，但是還是潛到底了，我不想潛那麼深阿不知道怎麼控制。

自由式我覺得我可以游得很慢很輕鬆，但是不知道怎麼搞得每次長泳的時候大家都好快，我就想要趕上他們，結果變成每次自由式兩趟游泳完我都沒力了，然後剛用蛙式恢復體力休息，因為蛙式真的就算很累還是可以游。

仰式是我覺得最沒技巧的式，就只要換氣換好就好了啊，頭不要沉下去就好了，整個身體給他放輕鬆就好了，就可以慢慢滑了，很像划船一樣的感覺，只是有時候我要划的時候，手抬起來都會有水跟著起來，然後就會不小心噙到，不知道為什麼可能是因為我的換氣時機錯了吧。

上了整整兩個學期，有學弟妹有時候都會問我之後要選什麼體育課，我是都會跟他們說真的想學游泳再來，我覺得老師很會教，以前我上游泳課還沒有一次學會一個式，這個老師兩學期就把我四個式教會了，但是想偷懶別來了，覺得這體育課真的學很多，以前跟朋友去游泳池都玩水而已，根本沒在游，現在去也能跟他們游泳了。