

## 期末游泳心得

很快的期末又要來臨了，又是一個回顧這一學期練游泳的時候，就如同老師跟老師承諾的，很比較勤奮地去學游泳，這點我認為我這學期有比上學期還進步一點，不過這學期後半段有個活動剛好在星期三，還是老師要期末考的時候，在這邊跟老師說聲抱歉，當初接活動的時候考慮的點太少，不過重點是以下我要說一下我這學期在游泳學到了甚麼。

這學期老師教了蛙式和蝶式，裡面困擾我比較久的是蝶式，而蝶式是因為上了老師的課我才學會的，剛開始聽到要學蝶式心裡其實怕怕的，畢竟是一樣新的考驗，不過其實這項考驗從我們上學期踏入游泳課時，老師就不斷得持續著，像是主動式潛水和蝶腰，這個在我們剛進來的時候老師就每天要求，其實剛開始也很懶得做，不過到後面就有比較認真了，因為想要嘗試自己到底能在水裡面撐多久，克服自己對於水的障礙，而且還有一點是怕自己做不到老師要求的蝶腰五下，所以才硬在水裡扭5下才起來。再來是練拍水的時候，那真的很累，要挺起胸然後將手大力得往後滑，但不知道為什麼在原地滑很有移動得感覺，進入水中要做整套動作得時候如果沒有配合鑽入水中，幾乎就沒什麼前進，導致我每次游蝶式我都必須將身體壓得很低，低到臉都親到地板才有前進的感覺，不過我覺得沒有不好，唯一不好的點是往下鑽太深，鼻子很容易嗆到水，或者是在水裡漂浮太久，氧氣有點不足，到最後呼吸沒有調整好，人就會自動放棄游泳動作想要站起來，所以導致我考試都游不久就結束了，我就覺得很值得也很謝謝老師了。

最後學期末了，謝謝老師這兩個學期的教導，憑良心講老師真的教會我蠻多的，我覺得我這兩個學期沒有白學游泳了，然後不管學生再怎麼給老師評分，我覺得老師您應該繼續教游泳下去，光憑老師那麼認真那麼執著於動作這點就足以證明你很認真了，所以老師加油，繼續拯救像我這種沒有太多基礎又想學游泳的人吧。