

二下游泳心得:

經過一年的游泳的學習，從最初的 5 個基本動作，至現在的蝶式，通通都已學會，但還需要時間去練習。

之後在暑假，我應該也是去游泳池做些訓練，再把老師教過的整個複習一遍，能遇到這麼認真的教師，是我這人生的福氣，我到現在才懂，原本的 5 個基本動作，直接連貫在自由式、仰式、蛙式與蝶式，這讓我很驚訝，跟之前所教的完全不同，之前無法抓到的訣竅，在老師的教導下，終於抓到重點了。

5 個基礎我很快就學會，也開始慢慢的做到順暢，再來的自由式，因為我不懂老師所說的，練習時，我才突然發覺，老師說我會側翻，那我自由式就會了，頂多在加上手部的動作而已，我就茅塞頓開，順利又順暢的把自由式游出來，但是我有時候會因為緊張、慌張會開始沒照自己的節奏游，這點有再慢慢改善，就利用練習、時間來慢慢改掉。

接下來的仰式，還蠻好學的，但是不要害怕噲到就是了，剛開始學蛙式，整個不懂老師在講甚麼，照做幾個禮拜，大致上就差不多抓到在講甚麼了，頂多我的腳，會一直縮我的腳指頭，我在想應該可以控制到不會再縮指頭，自然而然的游出蛙式。

最後的最後就是蝶式，好好的練習加上老師的講解，最後終於起來，學會 5 個基礎與 4 種游式，在這一年中收穫是最多的，畢竟我國小的記憶已經遺忘了，哈哈哈哈哈，捨棄以前的方法與忘記之前所游過的經驗，這次可以說是以 0 的經驗來徹底的重學游泳，台中有一處剛好蓋完的國民運動中心，就有游泳池，我可以趁我有空的時候去游泳，順便運個動，不然本人是非常的懶惰的。

這一年非常感謝老師努力不懈的教導我們，希望後面還能見面。