

作文填充 (SET A-3) : 我学会了

暑假的一天,爸爸答应教我游泳。爸爸带我去游泳池。我换上了泳衣,拿了一个_____来到游泳池边,看着水里的人一个个像小鱼那样游来游去,心里_____极了。

看似很容易,于是我_____地拿着游泳圈,想“扑通”一声跳下水池。结果爸爸及时_____了我,并告诉我在游泳前必须做热身运动,否则下水后会很容易_____。

于是,我先跟随爸爸进行简单的热身运动。过后,双手沾点水,浑身上下擦了个遍。爸爸说这是为了在短时间内让身体_____水的温度。由于我还不会游泳,所以爸爸让我先在浅水区玩玩。过了一阵子,在爸爸的_____下,我们进入了深水区。爸爸先教我游泳最_____的动作,那就是浮水。我不知_____多少次水,也不知滑了多少次跤。过了好长的时间,通过不断地尝试,我渐渐觉得自己浮了起来,这时我感到无比地高兴和_____。我的信心也逐步_____。接着,爸爸再教我换气。换气是先吸一口气,把头_____水里吐泡泡。就这样一直_____着,直到熟练为止。

过后,爸爸便正式教我蛙式游泳。他时而托着我的身子,时而托着我的下巴,让我放开手脚在水里不停地在_____划动。他又不时停下,让我暂时_____,还不断地鼓励我。我跟着爸爸的指示用心学习,渐渐地,我终于学会了蛙式游泳。虽然游泳的_____有点慢,但是我还是做到了!

天色渐渐晚了,爸爸和我整理一番后,便_____游泳池,回家去。在回家的途中,爸爸还答应下次教我其他游泳的_____。今天的游泳使我明白了一个道理,学任何_____都要多练习,还要有_____一步一步地做,总有一天一定会取得成功。

招式	埋进	抽筋	情不自禁	羡慕	阻止
本领	伸展	呛了	喘气	搀扶	告别
游泳圈	自豪	速度	适应	攀升	基本
耐心	重复				