# 掰手腕得作文300字三年级(23篇)

来源：网络 作者：七色彩虹 更新时间：2023-12-31

*掰手腕得作文300字三年级1今天在课堂上，我们举行了一场别开生面的掰手腕比赛，一听要掰手腕，教室里立刻沸腾起来，同学们都迫不及待地等待着参加比赛。比赛规则是：两个同学面对面，坐在桌子两边，胳膊肘放在桌上掰手腕。我和同桌于雪晴比赛，我的眼睛紧...*

**掰手腕得作文300字三年级1**

今天在课堂上，我们举行了一场别开生面的掰手腕比赛，一听要掰手腕，教室里立刻沸腾起来，同学们都迫不及待地等待着参加比赛。

比赛规则是：两个同学面对面，坐在桌子两边，胳膊肘放在桌上掰手腕。我和同桌于雪晴比赛，我的眼睛紧紧的盯着对方的手，生怕一不留神输给对手，但我又想：她这么瘦，肯定会输给我，我暗自下决心一定要战胜她！

比赛开始了，我不敢出声，怕肚子里的劲跑掉了，我一鼓作气，轻而易举地把于雪晴打败了，哈哈，我赢啦！我心里美滋滋的。

进入第二场决赛，是张高源对王蕴泽，别看张高源个头比王蕴泽小，但他精神气抖擞，看来张高源已经准备好啦，再看看王蕴泽，她一点也不紧张，老师喊道：开始，这场激烈的战斗就开始了，张高源使出全身的力气，随时都可能把王蕴泽打败，我心里默默地对她说：“王蕴泽，你一定要赢呀！一要为咱们女生争光啊！没想到张高源一使劲，把王蕴泽打败了。看着张高源得意洋洋地样子，我们女生心里十分不爽。

张高源又要给崔硕对决了，虎背熊腰的崔硕很容易地就把张高源战败了，崔硕现在就是我们班里的大力士啦！

有趣的掰手腕游戏就这样结束了，我喜欢掰手腕！

**掰手腕得作文300字三年级2**

今天，我们举行了一场游戏比赛，名字叫掰手腕。

比赛开始之前，我观察了一下我的对手。我的对手是岳静萱，实力相当的强。我想出了一个计策，一开始，我要哈哈大笑，她就会用力掰，当她掰到一半儿时，我收住气，用力一掰，我就赢了。我期待着我会赢。

实际情况并不是这样的。我按照我的计策一模一样地进行。她好像识破了我的策略，我们俩僵持着，她微微一笑，我就知道她不怀好意。我刚想反抗，“啪”的一下，我的手臂就乖乖地躺在了桌子上。

结果我输了。我知道我不管实施什么计策都赢不了她。因为我本就输在了力量上，所以我输也输的心甘情愿。

通过这次的掰手腕大赛，我明白了一个道理：人的力量是无限的，虽然弱但不一定输，虽然强但不一定赢。赢，要赢得光明正大；输，要输得彻彻底底、心服口服。也通过这件事情，我以后要多多锻炼，炼出一个结实的身体，当我炼好以后我要再跟岳静萱比一场，我就不相信，我炼成了一个结实的身体还能输给她。加油，只要不放弃就还有赢的希望。

**掰手腕得作文300字三年级3**

今天，老师想看看谁是大力士，就开了个“小小掰手腕”的活动。

老师请了五位算强壮的男同学。随着老师一声令下，①号和②号就紧紧地抓住了对方的手，生怕输给了对方似的，随后，他们死死地盯着对方。一、二、三，②号同学一下子就赢了，只见他高兴地脸上像绽放着一朵美丽的桃花似的。而①号呢？他只好垂头丧气地回到了座位。然后，③号和④号也昂首挺胸地走了过去，他们的脸上也充满了自信。“一、二、三，开始！”老师一声令下。话音未落，随着“啪”地一声，③号同学顺雷不及掩耳之势胜了！“哇！”同学们不约而同地叫了起来，有的甚至还拍起了手，真令人拍案叫绝呀！接着，⑤号和⑥号也陆续走上了讲台。开始！他俩紧紧握住了对方的手往下压，两只眼睛也死死地盯着对方，发射出“杀人”的目光。一秒，二秒······两个人的脸早已红得像个大苹果了，一颗颗晶莹的汗珠顺着脸颊往下淌。结果，两人打了个平手。

看来，掰手腕也不容易呀！光费力气，也许不会胜，只有用智慧，才能轻而易举地打败别人啊！

**掰手腕得作文300字三年级4**

“加油，加油！”教室里传来阵阵加油呐喊声，你们知道同学们正在干什么吗？没错，他们正在举行扳手腕比赛。

对战双方分别是小胖阮亦飞以及“\_”刘顿。比赛正在进行着，只见小胖的脸涨得跟红苹果一样，刘顿脸紧绷着，皱纹都被挤出来了。这时，观众们正在握紧拳头，为他们加油助威。

比赛进行到白热化，两位选手正在咬牙咬牙坚持着，他们两人的手臂仿佛就被钉在了桌子上一样，小胖肥嘟嘟的手腕上竟然冒出了青筋。这时，观众们紧张得有的跳了起来，感觉他要把自己的力量都传送给他，还有的都爬到桌子上了……

就在这时，刘顿的手腕被阮亦飞压得离桌子不到二十厘米的距离，只听“啪”的一声，小胖使出了吃奶的劲儿，把刘顿的手腕压到了桌子上。小胖阮亦飞赢了！他的支持者欢呼雀跃，而刘顿的支持者则是丧气离场。

从这场比赛中，我领悟到了：胜利永远属于真正的有实力的人。

**掰手腕得作文300字三年级5**

今天，我在和小伙伴们玩游戏的时候，妹妹就跑了进来说要玩掰手腕，我和小伙伴们高兴极了，因为，我们以前和她玩掰手腕的时候我都输了，这次，我一定要决一死战。

我叫王轩轩当裁判，然后我们就剪刀石头布决定谁和妹妹来掰手腕，没想到我的对手是妹妹，更没想到我会赢了她。

比赛中我和妹妹紧张的握住手。这时候裁判喊了一声准备，开始！我就用了身上全部的力气来跟妹妹掰手腕，过了一会儿，我就感觉脸正在发烫，我的牙齿也咬得咯咯响，可是我只有一个信念：坚持就是胜利。我们俩一直在坚持着，直到妈妈叫我们回家吃饭 时，我的劲儿一下就来了，我一下子就把妹妹的手掰下去了，裁判叫道：这一轮杨舒婷获胜！妹妹很不高兴，因为她想：以前我都能把姐姐打败，为什么现在姐姐会打败我了呢？看妹妹不乐的在想啊想，我就说：妹妹，不是每个人玩游戏的时候都会得到第一名，如果我以后和再和你玩，说不定是我输呢！说完妹妹明白了道理，我们俩手拉着手快快乐乐的回家吃饭了。

**掰手腕得作文300字三年级6**

今天在作文课上，我们玩了一个游戏——掰手腕。

一听到“掰手腕”这三个字，同学们惊讶得眼睛都要掉到地上了，作文课怎么还扳手腕呢！我心中暗暗叫苦：“哎，我最不擅长的游戏就是扳手腕了！”别看我长得这样壮，其实我手上没有一丝力量。但我转念一想，“万一对方比我还弱，我不就“逆袭”了吗？”

我怀着既激动又紧张的心情上场了，看着对面小许那又大又胖的手，我突然觉得自己必输无疑了！随着“裁判”的一声令下，我耳边不断地响着加油声，眼角边不停地有人把手举起，握成拳头在空中舞动着，脚边传来“咚咚”地跺地声，各种声音此起彼伏，别提多热闹了！

就在我和小许的手抓在一起的一瞬间，我的心都要跳出来了！我能感觉到她的手在不断地用力，她的眼睛死死地盯着我们握在一起的手，看那架势好像一只怒吼的狮子，要把我一口吞掉。见此情景，我也不甘示弱，几乎使出了吃奶的力气。时间一分一秒地过去了，我们双方都用尽了力气，使劲地往反方向用力。终于，“啪”的一声，比赛结束了……

壮如小牛的我竟然输给了一个女生，呜呜呜……

**掰手腕得作文300字三年级7**

就在放假前班里兴起了一阵掰手腕”风波。

具体是怎么兴起”的，我不清楚但一次下课后去找同学聊天时就已经开始了。一位女同学拦着“路人”一起掰手腕，无成不胜。正在她得意时，又一位女同学走过来，第一局，这赢了她。她不服，于是又有了第二局、第三局，结果都败下阵来。哈哈，“打脸”来得正快。正所谓“‘正义’会迟到，却从不会缺序”啊！

后来，儿乎我每一次来，都有三四个女同学在一起掰手腕，也有像我这样吃瓜”的。

后来，男生也开始了“掰手腕”风夹。应该是从中间四排后面“兴起”的吧？开始也只是男生和男生排，女生和女生拜。后来，女生中有一“强手”与男生们掰了起来，没想到她竟大获全胜。正在准备下一场时，老师进来了。

说：“不能跟女生掰手腕…”男同学说：“老师，我们都掰不过她”老师接着说：“赢了不光彩，输了……”哈哈，真象了，达就像龟兔赛跑（这个比喻好像不太恰当），免赢了——应该——（mmm……；乌愿输了——正常，赢了——高手。害，男生果然是“男”生，太难了！

直到放假了，这“拜手搅风波”没有要停下来的意思。看来，“掰手腕”很受大家的欢迎啊！

**掰手腕得作文300字三年级8**

今天，谭老师举行了一场掰手腕比赛，老师的话音刚落，掰手腕高手们就跃跃欲试，准备在这场比赛中大显身手。

老师安排我和王璟琛进行第一场比赛。我大步流星地走到一张空桌子旁，做着热身运动，为比赛做准备。我的对手呢，神气十足地走到桌子旁，自认为冠军非他莫属。我们坐在椅子上，用手紧紧地握住对方的另一只手，我充满敌意地看了对方一眼，他也狠狠地瞪了我一眼。“三、二、一！开始！”老师一声令下，我们便掰了起来。只见他满脸通红，好像把所有的力气都用在了手上，可就是掰不倒我，我也使足了力气掰，也掰不倒他。时间一分一秒地流逝着，我和他就这样对峙着，过了一会儿，我一声怒吼，使劲向左一掰，把对方掰倒了。他像一头斗败了的公鸡，耷拉着脑袋，就这样，我顺利地进入第二局。

第二局，是我和王启隆对战。比赛开始了，我趁他不注意，用力一掰，就把他的手腕掰倒了。这时候的我，像一个打了胜仗的将军；而他呢，垂头丧气的.。就这样比赛结束了，我轻而易举地夺得了冠军。

这真是一场激烈而又精彩的掰手腕比赛呀！我非常喜欢这场比赛！

**掰手腕得作文300字三年级9**

今天阳光明媚，我兴高采烈的来到小桔灯作文班里。

上课了，李老师精神抖擞的来到教室里，对我们说:“今天我们来进行“大力士”比赛。”李老师先宣布规则，然后再点人上来比赛掰手腕。没想到的是，李老师竟然第一个点了我，我的对手是向科中。

比赛要开始了。我心里怦怦的跳个不停，有点紧张，生怕我赢不了他，然后我又想我这么胖，他比我还瘦一些，我一定能赢过他的。

比赛开始了，我们俩先做好比赛姿势，只听老师一声开始，我们俩就掰了起来，我们俩的手腕紧贴在一起，谁也舍不的谁，这时台下响起了同学们的呐喊声， “陈施羽加油！”“向科中加油！”助威中都有自己一份子，我们俩个谁也不‘照顾’谁，使出全身的力气，我们俩的手腕，好像是不稳定的气压表针晃来晃去，我 咬紧牙关，脸涨的通红，时间一分一分的过去，我坚持不住了，晃动也慢了，我被向科中掰下了。接下来的几局中他都赢了，我心里很失望，我埋怨自己，真笨，连 比我瘦的人我就掰不过，我心里很伤心，我想“向科中赢了，他心里一定比吃了蜜还甜。”

不过从这次掰手腕比赛中，我明白了坚持就是胜利，多多锻炼，下次再比的话，我一定要胜过他。

**掰手腕得作文300字三年级10**

愉快的掰手腕开始了，我们兴奋地凑到了一起，我们先选出了两名力大无比的队员小方和小赵，两位膘肥体壮，势在必得！裁判注视着两方：“3，2，1开始。”

激烈的比赛开始了，我们只见小方开始发力，眼睛和眉毛凝成了一团，鼻子上方挤成了一个“川”字。牙齿使劲地咬着，好像牙齿都快破了。

对方小赵，手上的脉搏都清晰可见，小赵的脚都在用力，他把鼻子都耸起来了。他们俩都把全身的力气用在了左手上，那一缕缕暴起的青筋仿佛诉说着他们的不轻言放弃。

在这时，我的手也是如此，就像十根木头，我都可以弄断，我都在心里替他们暗暗发力。

突然小赵用力把小方的手以迅雷不及掩耳之势压了下去，天啊！小方也用力回了一点，可小赵就是不会善罢甘休，小赵的右手紧抓桌子，我仿佛看到桌子凹进了一块。这力用的好像和以前完全不一样，只是一个用力就把小方打败了。欢呼声响起，小赵胜利了。

这次掰手腕使我明白：人不能只看别人的表面，只有坚持和毅力才是王者。

**掰手腕得作文300字三年级11**

今天，我来到了金笔作文，老师给我们玩了一个激动人心的游戏掰手腕。

游戏即将开始，老师说了游戏规则。游戏规则是：把对方的手腕扣在桌子上就算赢！游戏开始了！第一局是男生和男生比，他们一个一个如猎豹。不过杨昊铭最为突出，似乎变成了狮子！把猎豹一个一个打败！而我们第二局呢？当然是女生和女生比，任盈霏天生力气大，不过袁佳冉也天生聪明，我们都在为任盈霏加油，忘记了袁佳冉。任盈霏发力了，但袁佳冉也不甘示弱，用她的的聪明才智赢过了力气大的任盈霏。

瞧！这就是令人激动人心的掰手腕比赛！

**掰手腕得作文300字三年级12**

今天，我们作文班的老师利用了下课时间，演示了一场精彩的掰手腕大戏，让我们大家都兴奋不已。

老师先把“擂台”摆好，并宣布了规则：一。不能用另一只手帮忙；二。不能挪动身子；三。不能抬胳膊。一切就绪，比赛大幕在同学们期待的目光中拉开了。

老师再把我们分成三组，一组五个同学，第一战上场的是一位女生，她拥有一个“大彪妹”的称号；老师又喊到我的名字，要我跟她较量，我们面对面坐着，虽然我们表面看似平静，但内心已经明确有一场激励的战斗。老师“一二三”喊完，我们互不信让，像两匹饿狼在抢食物，时间一分一秒地过去，我的身体渐渐支撑不住了，手也渐渐下降。我瞄了下她的眼神，顿时我醒悟了，原来她用了僵持法，先不把对手压下去，而是用自己的力气形成平衡，让她的力气逐渐消失。正因为我的智慧，她的手已经失去了平衡被我压倒了桌底……

啊！这小小的掰手腕大戏，却让我悟出了小小的道理，这场比赛，不光是靠力气，还得靠智慧，这才能取得胜利。

**掰手腕得作文300字三年级13**

今天唐老师给我们举行了一场掰手腕大赛，我们被分成两组，我在A组。

比赛还未开始，我看着对手，双手托在胸前，思考了片刻，想出一个取胜的策略。比赛准备中，我小心翼翼地问：我们俩在比赛前可以比一次试试吗？他爽快地答应了我的请求，我在比赛时假装自己的力气很小，快速地输给了他，让他放松警惕。比赛正式开始，正当他得意洋洋觉得自己快要赢的时候，我一个用力，把对手直接秒杀。胜利的欢呼声和鼓掌声像脱缰的野马，疯狂的钻入了我的耳朵里，我高兴地从椅子上蹦了起来，像出笼的小鸟在教室里大声喊道：我赢了，我赢了！而我的对手皱着眉头，一脸疑惑，心里一定在想，我是怎么输的？明明快要赢了呀？

接着，我又以这种方法打败了两个选手，就在我得意洋洋，眉飞色舞地炫耀自己的胜利，觉得自己是掰手腕高手时。一个高大、威猛的对手坐在我的面前，我顿时像泄了气的皮球软了。比赛开始了，我使出了吃奶的劲儿，可是他的手还是纹丝不动，他的力气可真大呀！啊！我的手被他压稳稳的压在了桌子上。

虽然我输了，但是我还是很高兴。毕竟，我是三连冠呀！比赛就这样在欢乐的海洋中结束了！

**掰手腕得作文300字三年级14**

今天，老师给我们班分成4个小组比赛掰手腕，然后从这6个当中各选1-2人进入决赛。

掰手腕开始了，于是我就VS周彬煌，一开始我就用尽全身的力量，想一下子拜倒他。可他虽然瘦瘦的，但力气却不小，眼看就要输，我没有放弃，断续用力反搏。我咬紧牙关，只感觉一滴滴小汗珠从我脸上流下来，我把他掰到死角，可他好像一点也不在意，我突然感到一股强大的力量。“啪”我输了。心想：我怎么会输呢？以前在班上我也是前几名啊，今天却败在他的手中，真是让人惭愧不已啊！（全段的心理活动，十分好，让读者身临其境）

到了总决赛了，进入总决赛的人一共有5个。首先张栩萌VS姜鹏程，我猜想姜鹏程赢定了，因为张栩萌只有70斤左右，而姜鹏程呢！120斤左右，只见，姜鹏程脸都红了，牙齿也紧紧咬住，想一下子掰倒对手，张栩萌也好像用尽全力两人的手都在不停颤动，台下叫声此起彼伏“加油——加油——加油！”最终打了个平手。

这真是一次有趣的掰手腕！

评语：激动人心的比赛！真实的心理！都是文章成功之所在！

**掰手腕得作文300字三年级15**

今天，我们班要在教室里举行一场大力士掰手腕比赛，同学们个个摩拳擦掌，跃跃欲试。

老师笑眯眯地说：“我提议先让王良瑞和姬广宣两位大力士先来，让大家先开开眼，好不好？”“好！”同学们异口同声道。只见他们憋足了劲儿，精神抖擞地走上台，虽没有语言挑衅，但从锐利的眼神中一切却不言而喻。他们捋捋袖子，把胳膊放在讲台上，手有力地握了握，向对方示威，接着互相抓住了对方的手。

随着老师的一声令下，王良瑞和姬广宣握在一起的手微微颤抖，开始较劲了。一时间谁也压不倒谁。“加油，王良瑞!”“姬广宣，必胜！”同学们一起助威呐喊，喊声震耳欲聋，连我都想上去帮他们一把。再一看，他们都咬紧牙关，使出了吸奶的劲儿。脸由粉红变成深红，有变成了紫红。他俩的手一会儿往王良瑞这边歪，一会儿又往姬广宣那边歪。忽然王良瑞瞪起眼睛，大喊一声，猛地一使劲，一下子把姬广宣的手压了下去。同学们欢呼着，跳跃着，为能见到如此精彩的比赛而激动。姬广宣虽然输了，但他脸上还是挂着毫不气馁的笑容。

大家都在比赛，教室里沸腾起来，男生掰手腕，女生在一旁加油鼓励。就算有人输也不气馁，因为毕竟友谊第一，比赛第二嘛！

掰手腕比赛真有趣!

**掰手腕得作文300字三年级16**

“加油啊!用力啊!怎么这么不给力啊!”

“快点，用力，就要赢啦。”

“你要用力啊!不要输了，输了你可就没面子啊!”

教室里闹哄哄的，我走进去瞅了瞅，哦，原来他们在掰手腕。我们学校经常举办掰手腕比赛，可都只有几个人来参加，今天怎么这么多人呀?不管怎么样还是去参加一下吧!

只见他们在进行女女掰手腕对决赛。我们班的何思佳、何佳兰把右手放到桌上，紧紧地握住对方的手，开始掰手腕，连扳了两局，最后何思佳胜出。

当进行男男对决赛时，情况可就不同了。别看蒋宜成个头小，可他的力气超过了身强力壮的周天皓，全班同学都发出了不可思议的声音。

最后，到了男女争霸赛的时候了。全班都瞪大了眼睛，看见何思佳和蒋宜成把手放到桌子上，大家才放松了，因为他们担心如果其中一人退出了，自己就必须上场，这样他们队就输了。比赛开始了，他们脸上都有一滴滴的汗水流下来，我心想:才开始就流汗水，如果僵局了，怎么办呢?双方都会体力不支的，这样对大家都没有好处。只见他们脖子上都冒出了两根青筋，脸红通通的，手就像绑在了一起一刻也不分开，最后蒋宜成以2:1打败何思佳。

在同学们“肌肉”的捣乱声音中，掰手腕比赛还在继续着。

**掰手腕得作文300字三年级17**

我今天第一次玩掰手腕游戏，我们班举行的掰手腕比赛可激烈了，“加油”的声音回荡在教室的上空。

第一个上场的是赵海同，只见他昂首挺胸，大步流星地走到椅子旁，眼一眯，看样子信心十足。紧接着上场的是小严，他大摇大摆走上前，笑嘻嘻的样子十分有趣。他俩面对面各自伸出手，握在一起，我想，他们心里一定非常紧张，怕输。只听裁判员一声令下，“开始!”赵海同眉头一皱，眼一挤，使足了全身的力气。小严一呲牙咬住嘴唇，使出了吃奶的劲，脸通红。他们一直僵持着，不分胜负。

同学们在旁边为他们大声的喊，加油。轮到我了，我镇定地走上前，心想：对方很矮小，但我仍旧保持警惕的心态。虽然我心里有点害怕，但很沉着，我们各自举起右手，握起来，裁判员一说“开始!”时，我如同猛虎下山一样，使出了九牛二虎之力，心想：我绝对不能后退，不认输。牙咬得咯咯响，脸通红，手指由于用劲都变白了。

终于，我把她扳倒了，胜利的喜悦向我涌来。我赢了，我可真高兴呀!可是，手像断了一样疼，我用力甩了甩手腕，手虽痛可心里却美滋滋的。这个比赛可真刺激!这次比赛不但非常有趣，而且磨练了我们的意志!

**掰手腕得作文300字三年级18**

我们玩过的游戏有很多，可大家是不是很少玩或没有玩过掰手腕呢？今天我就来说一说我们班掰手腕吧！

今天最后一节课，老师刚把掰手腕儿几个字写到黑板上，大家就七嘴八舌地说了起来。于是，老师开始选人了，大家都把手举到天花板上了，最后，老师选了安禹名和吴鑫辉，我想：一定是吴鑫辉胜。所以我没有去看、果然吴鑫辉毫不费力就胜了安禹名。

老师让吴鑫辉留下，又找了于昊正。我想：这下有意思了。我跑到赛场，可人满了。我找了一个地方看。他们开始了比赛，尽管他们已用了自己最大的力气，可还掰不过对方，此时，他们在用自己的眼睛狠狠地瞪着对方，仿佛在说“等着吧，无论如何我也要胜了你。”两分钟过去了，他们的手腕还没动，不过同学们的加油声一声比一声响、一声比一声亮。他们的脖子上都有了汗珠，终于，于昊正胜利了！他的好多粉丝都开始欢呼、第二场，于昊正依然占上分，又赢了。看着他的汗珠大粒地往下掉，可以知道他花费了许多力气才胜利的。

这个游戏不仅让我们知道他们几个谁最强，还让我们度过了一个欢乐的下午。

**掰手腕得作文300字三年级19**

今天，周老师给我们上了一堂有趣的活动课，那就是掰手腕啦！

初赛的时候老师先说清楚了规则：两两PK，胜利的一方进入决赛。接着老师把大家平均分成两组，男女各一组。大家顿时议论纷纷了起来，有的同学觉得很轻松，不就是掰手腕嘛，对方一定比自己弱。但是还有的同学觉得很紧张，很害怕自己输掉了比赛。经过一轮比拼，终于到了大家都期待的决赛。

决赛的时候，老师说这次的规则是三局两胜，刚才获胜的队伍一个一个PK，选出最终的胜利者。上场的同学没忍住被同学们逗笑了，一下没了力气。其他同学激动了起来，想获得第一名的奖励“五颗星”。教室里瞬间热闹非凡，那些选手因为太用力，脸上都变得红彤彤的。只见他们咬紧牙关毫不放松，两个手紧紧地握在一起，似乎要推倒一头大象。他们还认为自己的对手就像一只狮子一样凶猛，下面的观众兴致高涨，有的喊加油有的却在喊漏油！

我们班最终的胜利者是杨同学，我们觉得这节课真是作文课和体育课的结合呀，我太开心啦！

**掰手腕得作文300字三年级20**

上课铃响了，叶老师一如既往地抱着一些练习册走进教室，大家有些疲倦地打开语文书，读书声懒懒散散，叶老师看看我们，一拍脑门儿，叫道：“我们玩掰手腕吧！”啊？我们不太相信自己的耳朵，呆在原地。

叶老师选了我同桌与另一位同学掰手腕，大家都找好座位，等待看“好戏”；我只好奇的驻足观望，只见同桌的手像铁箍般束缚住对方的手，不断地发力，对手也毫不示弱，拼命把同桌的手往下按；过了一会儿，同桌耐力较弱，手被对方压得很低，他头上汉如雨下，太阳穴处青筋暴跳，牙齿咬得紧紧的，恨恨地看着对手，又掰回了一点儿；而对手也不轻松：憋着气，脸颊气鼓鼓，红扑扑，像在和别人生气一样，脚不停的踢着，连眉毛都竖起来了。

又过了好长时间，同桌终于耐不住了，手被对手按在了桌上；一时，教室里静静地，过了一会儿，有的欢呼，有的叹气，有的不服气，还有的正生气呢……

**掰手腕得作文300字三年级21**

我在学校参加过很多比赛，但给我印象最深的是掰手腕比赛。

那是下课后。一开始只有我和李春丹。我们在同一张桌子上玩。她用左手，我用左手。游戏开始了。我一直很瘦，只花了一点力气和她一起画画。然后我一努力就打败了她。她很不服气，撅着嘴说：“再来一次。”我点头同意了。这次我一定要让她输。

游戏又开始了，这次我用右手，她也用右手。这次我握不住手了，她渐渐占了上风。就在我的手快要被她砸到桌子上的时候，我想通了：“她快把我砸到桌子上的时候，我一定是没力气了。到时候我再努力一次就能把失败变成胜利。”按照这个计划，我不但赢了，还让她输了！

然后，我和老师摔断了胳膊。我从没想过我会赢，但我真的赢了。真不敢相信。惊喜溢于言表。我成了掰手腕比赛的冠军，还得了一个值得省的小奖！其他同学不服气，想和我比，但都成了我的败类！

老师对我印象深刻，我很开心。从此以后，同学中没有人敢对我无礼，因为我会说：“有本事你跟我掰腕子。”

**掰手腕得作文300字三年级22**

扳手腕比赛开始了，扳手腕的规则是双方站在桌子的两边，把手放在桌面上，右手紧紧想落，我想这个游戏一定很好玩。

第一轮比赛要开始了，选手是祁程和卢欢，祁程长着乌黑的头发，大大的.眼睛，穿着一件黑色的衣服，一条牛仔裤。卢欢长着乌黑的头发，水汪汪的眼睛，穿着一件蓝色的衣服，一条灰色的裤子。我预测是卢欢赢了，大家都喊：“耶、耶”。外貌描写，好！扳手腕过程可写详细些！

第二轮比赛开始了，我的对手是姚雨，她长着乌黑的头发，一双小小的眼睛，穿着一件粉红色的裙子。我预测是我赢。比赛开始了，我一口气就把她扳在桌上。结果是我赢了，我非常高兴。

比赛后，我拼命的甩手，因为我的手太酸了，如果你想赢的话，必须要多锻炼身体。这样才能赢。

**掰手腕得作文300字三年级23**

“加油，加油……”咦！这是哪里传来的声音？原来是成章作文班举行一次有趣的掰手腕比赛。

首先是我对战雷文博，结果我因为力气大赢得了比赛。接下来的是熊轶对战郑朱砚。两位都是实力派选手，个个虎背熊腰，肌肉发达。比赛开始啦，两位选手都使出全身的力气，毫不示弱，双方不分上下。你看熊轶，他把吃奶的劲都使出来，青筋暴出，满头大汗，整张脸通红。而郑朱砚，眼睛瞪得很大，咬牙切齿地似乎要把对手给吃下去。

比赛进入白热化阶段，突然郑朱砚的手用力按了下去，眼看熊轶的手就要被压下去了，但熊轶仍然咬牙切齿地坚持着。啊，你看，熊轶的手背，离桌子越来越近啦，三厘米、两厘米、一厘米，我们都以为熊一要输了。突然，只见熊轶猛地将手往上一翻，郑朱砚措不及防，输了比赛。原来熊轶耍了个心计，趁对方放松警惕，突然一个回马枪，赢得了比赛。

掰手腕，不仅要比力气大，而且，要比的是方法，哪怕对方力气比自己大，都有可能输。这就是扳手腕的技巧，你们一定要记住哦！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！