# 三年级扳手腕作文300字(通用4篇)

来源：网络 作者：梦里花落 更新时间：2025-07-29

*三年级扳手腕作文300字1“听我的，他会赢！”“不，他会赢！”班里闹成一团，原来是在挑扳手腕的参赛选手啊！这时，老师站出来说：“同学们，安静！现在由王梓旭和花炀进行男子扳手腕。同学们一阵欢呼。比赛开始了！啦啦队在下面拼命叫喊，有些都恨不得要...*

**三年级扳手腕作文300字1**

“听我的，他会赢！”“不，他会赢！”班里闹成一团，原来是在挑扳手腕的参赛选手啊！这时，老师站出来说：“同学们，安静！现在由王梓旭和花炀进行男子扳手腕。同学们一阵欢呼。

比赛开始了！啦啦队在下面拼命叫喊，有些都恨不得要爬到桌子上，只见王梓旭恶狠狠地盯着花炀，仿佛在说：“我一定会把你打败的。”双方握紧了手，老师一声令下，便开始了，他们的脸都涨红了，花炀也使出了吃奶的劲儿，但不用5秒钟，花炀便倒在了王梓旭的脚下。

接下来是女子扳手腕，是我对戴煜涵。我想：你一定是我的手下败将的。

开始了，我握紧了“敌方”的手，她先占了优势，离胜利只差35度了！但我也不甘示弱，赶紧守住我的“35度城池，”再向她的领土进行攻击，“快了快了，”一位同学说，全场沸腾了。在离胜利只差15度的时候僵持住了，怎么扳也扳不下，最后我大获全胜，我高兴极了！

这次活动告诉我们，做什么事情都要坚持不懈，千万不能放弃！

**三年级扳手腕作文300字2**

谁是我班的大力士？口说无凭，比赛为证。激烈的掰手腕大赛开始了！

看，宋绪凡和程钰杰首当其冲。宋绪凡边撸起袖子边走上场，一副志在必得的样子！一声哨响，两人便叫上了劲儿。只见宋绪凡咬紧牙关，手腕上青筋暴起。程钰杰也不甘示弱，他稳如泰山，暗暗使劲，脸红得像只番茄。几分钟过去了，宋绪凡有点坚持不住了，手臂微微摇晃，身子向前倾斜，脖子也歪向一边，使出浑身解数；程钰杰眉毛拧在一起，双眼紧闭，头上渗出细密的汗珠。同学们大声呐喊：“加油！加油！”又僵持一会儿，宋绪凡的手渐渐支撑不住，被压倒在桌面上。“程钰杰胜了！”同学们大声为他祝贺，程钰杰也兴奋地高举双臂。

“该我们女生较量啦！”在女生的欢呼中，拾誉萌和吴

**三年级扳手腕作文300字3**

你看他们正在掰手腕呢！

第一场是洪敬阳对战方柏伦，一眨眼工夫，洪敬阳不费吹灰之力就把方柏伦扳倒了。方柏伦说自己感觉被刀刺了一样，而洪敬阳却觉得非常轻松。第二场是郑熙对战朱泽毅，赛前，朱泽毅显得有点紧张，而郑熙正在揣摩一个计策。比赛开始了，郑熙就用鹰爪般的手以“迅雷不及掩耳之势”就把朱泽毅扳倒了。大家都欢呼着，只有我在思考：掰手腕一定是有技巧的，洪敬阳胜出是用大黑牛般的力气把对方碾轧下去，而郑熙胜出是用老鹰般的手迅速压下去。

总结经验后，我跃跃欲试，终于轮到我了，我的对手是赵俊瀚。赵俊瀚看起来细胳膊细腿的，而我的胳膊要粗壮些，因此我的心里多了一份胜算。比赛一开始了，赵俊瀚龇牙咧嘴好像用了浑身力气，我也拼命地使劲。过了几秒，他终于击败了我。“呜呜”，我输了。我明白了：最瘦的人不是力气最小的，不能小看瘦的人。

这是一场智慧和力气的较量，我得好好锻炼身体，期待下次掰手腕时的爆发。

**三年级扳手腕作文300字4**

“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。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找