

两人三足游戏技巧 两人三足教案(优质10篇)

青春是创造和创新的年代，我们要敢于思考和尝试，勇于突破常规。青春是积极奋斗、追求卓越的时光，我们要积极参与各项活动，锻炼自己的能力。接下来是一些关于青春的名人名言，让我们一起思考人生的意义和价值。

两人三足游戏技巧篇一

师：冬天到了，让我们跟着音乐一起做运动吧。

（上肢——体转——扭胯——抬腿——压腿——跳跃，幼儿在教师的带领下听着音乐有精神的做热身运动。）

1、师：小朋友们，布条除了可以做操，还可以用它做很多有趣的活动，想不想玩？那一会开动脑筋去玩一玩，可以一个人玩，也可以和好朋友合作玩，看谁的玩法多？（玩的时候要注意安全，不要撞到别人）

2、幼儿自由探索，教师指导。

玩法：捉尾巴、跳舞、开汽车……

（口哨声：请小朋友到我这来排队，女孩站南边这条线，男孩站北边线上）

3、集体讲解交流：谁来介绍一下你们是怎么玩的？

1、师：刚才小朋友介绍了自己的玩法，老师也有一种玩法，你们想不想试一试？那你们小朋友看仔细了。（老师示范）

2、讲解两人三足走的动作要领。

师：我们是怎么玩的？

师再次示范并讲解：一左一右靠靠紧，拿根布条扣系牢，站直身体迈大脚，预备出发一二一，不急不急安全第一。（示范时走的节奏要慢）

师：我先请2位小朋友来试一试。（请个别幼儿练习）

3、幼儿学习两人三足走。

师：其他小朋友想不想试一试？那请你们找个朋友合作去玩一玩。开始行动吧！（幼儿练习，教师巡视指导。）

师：你们成功了吗？有不成功的吗？为什么会失败？（幼儿提问）

（老师先请玩的好一对示范，再请有问题的一对玩，并请他们说说问题）

师：你们发现了什么问题？那你们再去试一试。（请失败的那对再去练习）

师：现在请小朋友再去玩一玩两人三步走，这次可以换个朋友走一走。（全体幼儿再次练习）

4、分小组两人三足走比赛。

师：刚才老师发现你们都会两人三足走了，那这次分小组比赛，看看哪一组走的好走的快？

老师讲解比赛规则：这是2条跑道，一组一条跑道。这边的红线是跑道的起点，那边的黄线是终点，前面一对小朋友达到终点，后面的一对才可以走，哪组先达到终点为胜。明白了吗？听我的口哨声开始行动，到达终点就站在终点的红线后面。预备，开始！

5、加大难度：绕过障碍物。

师：那我们要怎样安全绕过小椅子继续前进呢？请小朋友去试一试？（幼儿尝试）

师：谁来说一说怎样安全地绕过小椅子？

师小结：看到障碍要减速，里圈脚步小，外圈脚步大，一二一二慢慢走。

师：准备好了吗？比赛开始啦。（2组比赛）

师：冬天到了，让我们跟着音乐一起做运动吧。

（上肢——体转——扭胯——抬腿——压腿——跳跃，幼儿在教师的带领下听着音乐有精神的做热身运动。）

1、师：小朋友们，布条除了可以做操，还可以用它做很多有趣的活动，想不想玩？那一会开动脑筋去玩一玩，可以一个人玩，也可以和好朋友合作玩，看谁的玩法多？（玩的时候要注意安全，不要撞到别人）

2、幼儿自由探索，教师指导。

玩法：捉尾巴、跳舞、开汽车……

（口哨声：请小朋友到我这来排队，女孩站南边这条线，男孩站北边线上）

3、集体讲解交流：谁来介绍一下你们是怎么玩的？

1、师：刚才小朋友介绍了自己的玩法，老师也有一种玩法，你们想不想试一试？那你们小朋友看仔细了。（老师示范）

2、讲解两人三足走的动作要领。

师：我们是怎么玩的？

师再次示范并讲解：一左一右靠靠紧，拿根布条扣系牢，站直身体迈大脚，预备出发一二一，不急不急安全第一。（示范时走的节奏要慢）

师：我先请2位小朋友来试一试。（请个别幼儿练习）

3、幼儿学习两人三足走。

师：其他小朋友想不想试一试？那请你们找个朋友合作去玩一玩。开始行动吧！（幼儿练习，教师巡视指导。）

师：你们成功了吗？有不成功的吗？为什么会失败？（幼儿提问）

（老师先请玩的好一对示范，再请有问题的一对玩，并请他们说说问题）

师：你们发现了什么问题？那你们再去试一试。（请失败的那对再去练习）

师：现在请小朋友再去玩一玩两人三步走，这次可以换个朋友走一走。（全体幼儿再次练习）

4、分小组两人三足走比赛。

师：刚才老师发现你们都会两人三足走了，那这次分小组比赛，看看哪一组走的好走的快？

老师讲解比赛规则：这是2条跑道，一组一条跑道。这边的红线是跑道的起点，那边的黄线是终点，前面一对小朋友达到终点，后面的一对才可以走，哪组先达到终点为胜。明白了吗？听我的口哨声开始行动，到达终点就站在终点的红线后面。预备，开始！

5、加大难度：绕过障碍物。

师：那我们要怎样安全饶过小椅子继续前进呢？请小朋友去试一试？（幼儿尝试）

师：谁来说一说怎样安全地绕过小椅子？

师小结：看到障碍要减速，里圈脚步小，外圈脚步大，一二一二慢慢走。

师：准备好了吗？比赛开始啦。（2组比赛）

两人三足游戏技巧篇二

师：冬天到了，让我们跟着音乐一起做运动吧。

（上肢——体转——扭胯——抬腿——压腿——跳跃，幼儿在教师的带领下听着音乐有精神的做热身运动。）

1、师：小朋友们，布条除了可以做操，还可以用它做很多有趣的活动，想不想玩？那一会开动脑筋去玩一玩，可以一个人玩，也可以和好朋友合作玩，看谁的玩法多？（玩的时候要注意安全，不要撞到别人）

2、幼儿自由探索，教师指导。

玩法：捉尾巴、跳舞、开汽车……

（口哨声：请小朋友到我这来排队，女孩站南边这条线，男孩站北边线上）

3、集体讲解交流：谁来介绍一下你们是怎么玩的？

1、师：刚才小朋友介绍了自己的玩法，老师也有一种玩法，

你们想不想试一试？那你们小朋友看仔细了。（老师示范）

2、讲解两人三足走的动作要领。

师：我们是怎么玩的？

师再次示范并讲解：一左一右靠靠紧，拿根布条扣系牢，站直身体迈大脚，预备出发一二一，不急不急安全第一。（示范时走的节奏要慢）

师：我先请2位小朋友来试一试。（请个别幼儿练习）

3、幼儿学习两人三足走。

师：其他小朋友想不想试一试？那请你们找个朋友合作去玩一玩。开始行动吧！（幼儿练习，教师巡视指导。）

师：你们成功了吗？有不成功的吗？为什么会失败？（幼儿提问）

（老师先请玩的好一对示范，再请有问题的一对玩，并请他们说说问题）

师：你们发现了什么问题？那你们再去试一试。（请失败的那对再去练习）

师：现在请小朋友再去玩一玩两人三步走，这次可以换个朋友走一走。（全体幼儿再次练习）

4、分小组两人三足走比赛。

师：刚才老师发现你们都会两人三足走了，那这次分小组比赛，看看哪一组走的好走的快？

老师讲解比赛规则：这是2条跑道，一组一条跑道。这边的红

线是跑道的起点，那边的黄线是终点，前面一对小朋友达到终点，后面的一对才可以走，哪组先达到终点为胜。明白了吗？听我的口哨声开始行动，到达终点就站在终点的红线后面。预备，开始！

5、加大难度：绕过障碍物。

师：那我们要怎样安全绕过小椅子继续前进呢？请小朋友去试一试？（幼儿尝试）

师：谁来说一说怎样安全地绕过小椅子？

师小结：看到障碍要减速，里圈脚步小，外圈脚步大，一二一二慢慢走。

师：准备好了吗？比赛开始啦。（2组比赛）

师：冬天到了，让我们跟着音乐一起做运动吧。

（上肢——体转——扭胯——抬腿——压腿——跳跃，幼儿在教师的带领下听着音乐有精神的做热身运动。）

1、师：小朋友们，布条除了可以做操，还可以用它做很多有趣的活动，想不想玩？那一会开动脑筋去玩一玩，可以一个人玩，也可以和好朋友合作玩，看谁的玩法多？（玩的时候要注意安全，不要撞到别人）

2、幼儿自由探索，教师指导。

玩法：捉尾巴、跳舞、开汽车……

（口哨声：请小朋友到我这来排队，女孩站南边这条线，男孩站北边线上）

3、集体讲解交流：谁来介绍一下你们是怎么玩的？

1、师：刚才小朋友介绍了自己的玩法，老师也有一种玩法，你们想不想试一试？那你们小朋友看仔细了。（老师示范）

2、讲解两人三足走的动作要领。

师：我们是怎么玩的？

师再次示范并讲解：一左一右靠靠紧，拿根布条扣系牢，站直身体迈大脚，预备出发一二一，不急不急安全第一。（示范时走的节奏要慢）

师：我先请2位小朋友来试一试。（请个别幼儿练习）

3、幼儿学习两人三足走。

师：其他小朋友想不想试一试？那请你们找个朋友合作去玩一玩。开始行动吧！（幼儿练习，教师巡视指导。）

师：你们成功了吗？有不成功的吗？为什么会失败？（幼儿提问）

（老师先请玩的好一对示范，再请有问题的一对玩，并请他们说说问题）

师：你们发现了什么问题？那你们再去试一试。（请失败的那对再去练习）

师：现在请小朋友再去玩一玩两人三足走，这次可以换个朋友走一走。（全体幼儿再次练习）

4、分小组两人三足走比赛。

师：刚才老师发现你们都会两人三足走了，那这次分小组比赛，看看哪一组走的好走的快？

老师讲解比赛规则：这是2条跑道，一组一条跑道。这边的红线是跑道的起点，那边的黄线是终点，前面一对小朋友达到终点，后面的一对才可以走，哪组先达到终点为胜。明白了吗？听我的口哨声开始行动，到达终点就站在终点的红线后面。预备，开始！

5、加大难度：绕过障碍物。

师：那我们要怎样安全绕过小椅子继续前进呢？请小朋友去试一试？（幼儿尝试）

师：谁来说一说怎样安全地绕过小椅子？

师小结：看到障碍要减速，里圈脚步小，外圈脚步大，一二一二慢慢走。

师：准备好了吗？比赛开始啦。（2组比赛）

两人三足游戏技巧篇三

今天我们的体育老师给我们布置了这一周的体育任务，就是全班分为10个组来举行一个两人三足的游戏比赛。比赛将于周五举行，于是我们大家都按照分组进行训练。两人三足游戏比赛就是将两个人的相邻的两条腿用绳子绑起来。然后两个人就只有三条腿了，然后几个小组进行比赛，看谁先跑到终点。这个比赛看得就是两个人之间的默契，要两人步伐统一才有可能取得胜利。

随着我们私下的刻苦训练，我们终于等到了星期五了。比赛马上就要开始了。我们各个小组都是既紧张有期待。大家都在准备着，等一下如何赢得比赛。好，比赛开始，随着老师的哨声吹响，我们各个小组都向前跑着。跑到最前面的是小凤和李凯，只见他们同时迈出绑在一起脚，然后有迈出没有绑在一起脚，就这样向前跑着，速度非常的快。后来紧

跟而上的是我还有徐菲，我们一直在后面紧追不舍，不知不觉中后面的队伍已经有步伐不一致而摔倒了。

随着第一队的人跑到终点，我们取得了第二名，后面陆陆续续的有人跑到了终点。这场比赛结束了。但是我们通过这次的比赛让我们看到了团结的重要性，如果不团结没有默契的两人只会摔倒，只有团结有默契才能一起跑到终点。

两人三足游戏技巧篇四

今天，在陪伴着和谐的下课铃声的悠扬乐曲中老师告诉我们：第三节课要举行两人三足比赛，赢了今天没有作业，输了今天作业加倍，当时老师只说了前半句，同学们就高兴的拍桌，等老师在说完后半句，那就不是高兴地拍桌声，而是一阵阵“嘘”声。

课间十分钟马上过完了，我由于从来没有练过，就匆匆找了我的朋友——周家鹏，那时的我们像一群刚出生的小孩傻站着没有丝毫的计划，我先把两只脚绑住，然后喊口号“一二一，一二一，一二一……”我们先迈没有被绑住的那只脚，在迈绑住的脚，我们的训练在一声声呐喊中结束了。

很快比赛开始了首先第一组上，第一组，我班的精英超群马上，我班人得了第一，第二组我和周家鹏以及那些六一班的好兄弟上，“嘘”开始了我和周家鹏像两匹快马在前奔驰着，扑通一声我和周家鹏跌伤了，我们以迅雷不及掩耳之势起来继续跑可是已经晚了就这样我得了第三。

友谊第一，比赛第二，两人三足赛在一阵阵欢呼声中结束了，这次我们班反败为胜了

两人三足游戏技巧篇五

我参加过许多的活动，给我印象最深的是“两人三足”比赛。

在一个炎热酷暑的下午，我们日有所思、夜有所梦的“两人三足”比赛终于拉开了序幕。这次比赛可真是高手如云，每班都派出了他们的精英。

“嘟……”随着哨声吹响了，比赛也就开始了。一开始，我们班就像箭一样冲出去，把其它班级都甩得远远的。可是其它班级也不落后，大家都是你追我赶的，丝毫没有放松的意思。

团结、配合都是“两人三足”比赛取胜的关键，俗话说得好：“友谊第一，比赛第二。”胜利其实没什么！

两人三足游戏技巧篇六

今天，我们哼着歌，沐浴着和煦的阳光，迎着拂面微风，来到设施齐全的篮球场地，老师组织我们进行一场“两人三足”的比赛。我们一个个都兴奋不已，如同一只只出笼的小鸟！

比赛前，老师要给我们分组，我的心里忐忑不安，生怕分到了一个“猪”队友。要是那样，我们只能坐稳每一名了，是倒数的。结果却让我意外，我竟然和好朋友金昊轩一组。顿时我信心大增，如同打了鸡血一般。

我和金昊轩走到起点线前，拿出绑脚绳，把金昊轩的右腿和我的左腿绑了起来，并商量着对策。我们看了看其它组，有的连绳子都绑不好；有的还没有开始比赛就闹起了矛盾；还有的竟然趁老师不注意开始练习了起来……我和金昊轩相视一笑，我搂住他的腰，他扶着我的肩膀一副胜券在握的样子，我的心里偷偷乐着，像是吃了蜜一样。

“嘟……”一声哨响。我把右腿向前迈了一步，他把左腿向前迈了一步，然后又同时把绑住的腿迈了一步。就这样，我们“一二一”嘴里喊着节拍，像个连体人似的，迈着“六亲不

认”的步伐向终点冲去。我们走到一半，回头一看，其它同学们有的累的喘不过气来，面红耳赤；有的两个人如同两只不倒翁在东倒西歪地挣扎向前；还有的队因为绑脚绳松开了，直接放弃了比赛。我的心里乐开了花，像捡到了宝贝似的。

我和金昊轩同心协力，最终第一个到达终点，我高兴地情不自禁地为我们鼓起了掌，甚至唱起了歌。虽然额头上渗出了豆大的汗珠，但这是胜利的果实，幸福的结晶，快乐的滋味。

真正的挑战开始了。老师让我们三人一组，进行三人四足的比赛。我们信心十足，觉得冠军非我们莫属。我跟队友说了成功的诀窍：“我们说一的时候，一起出这个脚，说二的时候出这个脚……”我说的津津有味，队友听得一头雾水，却满口答应。我正想重新说明时，老师一声令下，我们心有灵犀，不约而同向前冲，由于没有商量好节奏，就“砰”的一声摔倒在地上，来了一个狗啃泥。当我们手忙脚乱地爬起来时，其它队伍都走的老远了。我们心一慌，节奏乱七八糟：口令乱了，步子乱了，又摔了一跤，我们三人开始相互埋怨，之后一瘸一拐地挪到了终点。我们一个个垂头丧气，像极了落汤鸡。心里的难受无以言表。

这次活动既让我体会到成功的喜悦，又让我品尝到了失败的苦涩，还让我明白了：骄傲使人落后，谦虚使人进步的道理。

两人三足游戏技巧篇七

“太好了！哇！真厉害！”这些声音是怎么回事？告诉你，这是我们在玩“两人三足”的游戏。

只听老师说：“开始！”我打了个手式，队友立即心神领会。我和他双脚并拢，打一个红领巾结。刚打完，他立即抬腿就走，我也紧随其后，我们配合得相当默契，对方才走完一圈，我们已经要回去了。可就在这千钧一发之际，我们的绳子散了！我组成员非常紧张，头上直冒汗，队友们焦急地看着我。

我以迅雷不及掩耳之势捡起绳子，把我俩的脚绑起来，继续向前走。眼看就要到终点了，耳边传来了队友们震天动地的呐喊声：“加油！”“加油！”我们一鼓作气领先对方走完了这一轮。

到了下一轮，我组成员立即接过绳子，打了一个蝴蝶结，就开始走，但没走几步，绳子就松了。这可急死了我们，怎么又散了啊！他们立刻拉起绳子，继续打结。只听有同学大喊：“打结，快点！”于是他们用力一拉，便艰难地向前走了起来。正要返回，后面的同学因为反应慢了，腿还没抬起来就被同伴硬拉着往前走，一下子摔倒了！可倒在地上的他并未起身，而是化身“伏地魔”边向前爬边站了起来。此时，两人像企鹅似的摇摆前进，我们不停地给他们俩呐喊助威，那声音都快把房子给掀翻了。他们不负众望终于又领先了对方。

最后一局来了！输赢就看这次了！只见大家精神倍增，我和队友仅用了几秒就套上绳子，队友立即跨腿，我也紧随后面，在转身时我们几乎是连拖带拉！我用一条腿快速蹦起来，队友也跟着我往前蹦，最后，我们先撞上了杆子！也到达了终点。

高兴得我们一蹦三尺高，大喊着：“赢了。”快乐的欢呼声充满了整个教室。

两人三足游戏技巧篇八

六一儿童节快到了，我们学校组织了一场活动，其中有个叫两人三足的活动，我参加了。

我天天在家里锻炼两人三足这个游戏，我还以为两人三足这个活动很简单呢，但是每次都是合作不好，直接摔倒了，可是我一点也不气馁。

到了六一儿童节那天，我吓得要命，因为我在家里练习的不

算太好，配合得不太默契，我紧张的心跳得飞快，好像要从我的口中吐出来似的，但是该来的总是会来的，轮到我上场了，这时候的我更紧张了，要是有一点儿差错，就不会取得第一名，同学们对我的期望就会变得失望了，为了不让同学们失望，我该怎么办？比赛开始了，真别说这一上场开始就忘记紧张了，我和同伴合作的非常好，但是到后期我们开始有点步伐不一致了，因为我们有些着急，希望快点到终点，就这样，别人领先在我们前面了，当我们要放弃的时候，我们听见同学们对我们的加油声，我们重拾信心，又走了起来，而且这次比第一次表现的还要出色，就这样，我们获得了第一名，同学们高兴地欢呼了起来，我们也没有想到我们能获得第一名，我们也高兴地叫了起来。

同学们的欢呼声没有了，天空中的气球也没有了，太阳也回家了，但是我们齐心协力的心却没有消失。

两人三足游戏技巧篇九

“加油！加油！”怎么这么热闹？原来是快乐作文班的同学在多媒体大教室里做两人三足接力比赛，参赛的分别是飞鹰队和小虎队。我是飞鹰队的。

“五、四、三、二、一，比赛开始”。两队同学急忙开始绑绳子，我心急如焚，暗暗在心底喊道：快点呀，快点呀。终于他们跨出了起点线，刚走到一半，不如意的事情发生了，我们两名队员的绳子散开了，我们像被泼了一桶冷水，这时队长在关键时刻想了一个金点子，干脆不系了，队长用手紧握绳子往前走，终于到了。我迅速解开绳子，熟练地把绳子系在我和搭档的脚上，此时我一心想追上他们，可因心急，开始并不顺利，到最后我们的步伐才保持一致。这时教室乱成了一锅粥，有的拼命给队友加油，有的则在一旁欢呼雀跃。我麻利地解开绳子，但是在系的时候我的手开始颤动，心里仿佛一只小兔子在跳动。到了对面，新的难题又出现了，绳子系太紧解不开，这时老师帮我们想了一个好办法——直接

把绳子脱下来。比赛结束，小虎队赢了。他们各个脸上洋溢着胜利的喜悦，而我们则垂头丧气，相互埋怨。回到教室，同学们又吵翻了天，安静不下心中这份激动。

这次比赛使我明白，做事要齐心协力，不能心急，还要勤于动脑。

两人三足游戏技巧篇十

快乐的课间活动又来临了，老师叫我们玩“两人三足”的游戏。

我们向操场走去，游戏的`起点在沿着篮球场的白线上，我用红领巾分别绑住我的右脚和屠柯蓉的左脚，绑好之后，呀！这还真成了两人三足，行动真的不方便呢！我往前走，她站着不动，屠柯蓉往前走，我原地不动，这样拉拉扯扯不摔跤才怪呢！我们得想个办法才是。于是，我对屠柯蓉说：“待会听我口令，先肩并肩地站在起点上手拉手，再一起抬起绑在一起脚，然后再抬起另一只脚！”“好”我不断喊着口令，不断的练习着，哎，没出错！步调也一致了。我渐渐加快了速度。太好了，再也没出错。于是我们地速度不断加快，练得汗流浹背，也许这就是默契配合才练出来的吧！老师也看我们练得差不多了，就说：“比赛就要开始了，请大家准备一下。”

比赛开始了，我和屠柯蓉快速地走着，结果还剩一步就可以得第一名了。我认真对她说：“我们下次一定要得第一名。”我们一言为定。

第二次比赛，我们俩专心致志走着！哈哈！我们和边苑亭并列第一，耶！我们俩兴奋得击掌祝贺。

这个活动训练了朋友之间那默契的配合，又让我们更加团结。