



# 循理會美林小學

# 中國語文科

# 一年級

# 書寫練習冊(一)

姓名 : \_\_\_\_\_ ( )

班別：\_\_\_\_\_班

# 《給同學的話》

親愛的一年級同學：

你們知道要寫得一手好字的秘訣嗎？

大家要寫出一手好字，必須先掌握正確的執筆方法和坐姿，並懂得漢字的筆畫和筆順，還要把每一個字寫得平衡、勻稱及端正。現在，我們會透過不同的學習活動，讓你們能夠逐步掌握書寫漢字的秘訣，寫出一手好字。

一年級中文科老師

# 目 錄

- (一) 正確的執筆方法和坐姿 ----- P.4
- (二) 運筆練習 ----- P.5-6
- (三) 漢字的筆畫
  - (1) 認識基本筆畫 ----- P.7
  - (2) 小練習 ----- P.8-9
  - (3) 認識複合筆畫 ----- P.10
  - (4) 綜合練習：找筆畫 ----- P.10-11
- (四) 認識漢字的筆順
  - (1) 筆順原則 ----- P.12-15
  - (2) 筆順練習 ----- P.16-17

日期：( )月( )日

## 學習目標：

### (一) 正確的執筆方法和坐姿

(1) 教育電視「執筆寫字」的網址及二維碼：

[https://emm.edcity.hk/media/0\\_3ekd6bbm](https://emm.edcity.hk/media/0_3ekd6bbm)

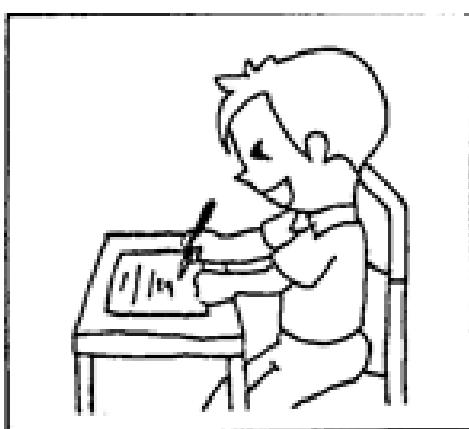


(2) 下列哪一幅圖畫才是正確的執筆方法？

正確的，在  內加上「√」，錯誤的，加上「X」。



(3) 說一說如何才是寫字時正確的坐姿？



學習目標：

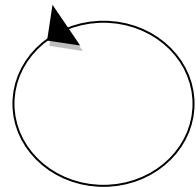
(二) 運用正確執筆方法完成運筆練習，留意坐姿是否正確

(1) 點蛋糕：請同學根據老師所教的正確坐姿和執筆方法，完成下列運筆練習。

第一步：

紙上加一個圓形作小蛋糕

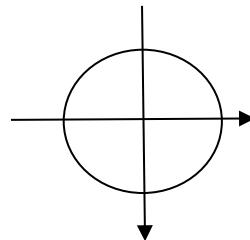
例：



第二步：

在蛋糕加上「—|」，分成四份

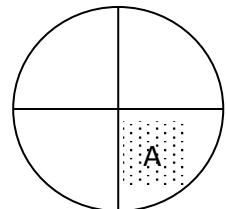
例：



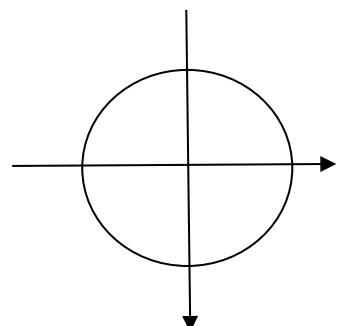
(2) 第一次練習：請在 A 區內加上很多很多芝麻點點。

第三步：

在 A 區加上很多很多芝麻點點。



注意：手跟着寫字移動，另一隻手按着紙張。

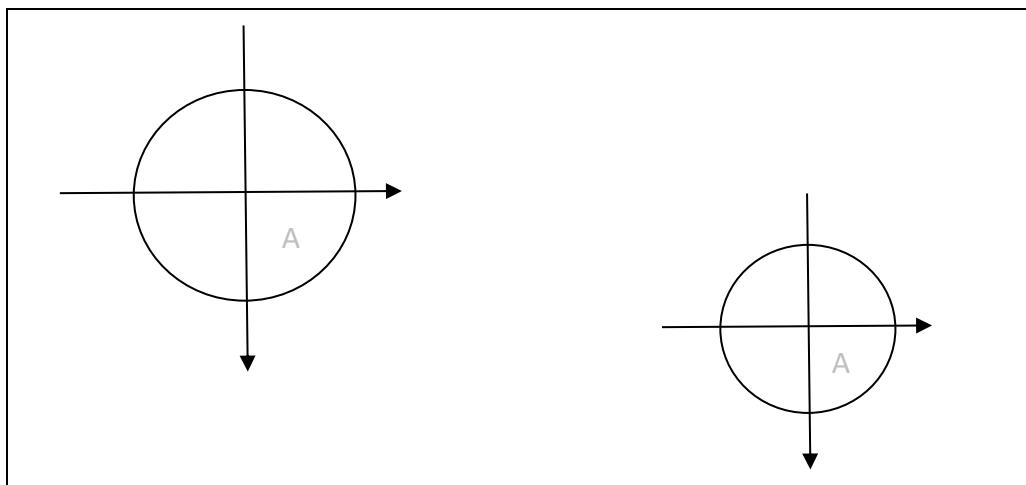


檢查一下：執筆正確 坐姿正確 力度恰當

按着紙張 看見筆尖

😊 做對的，在□上加

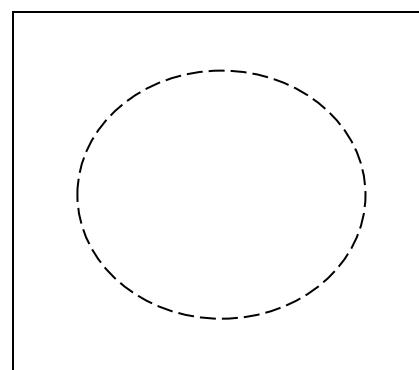
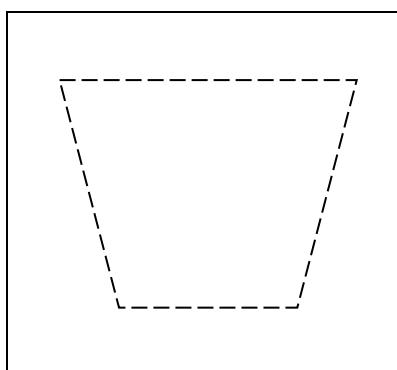
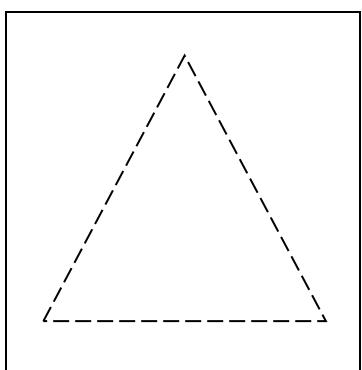
第二次練習：可以在 A 區加上小圓圈○○○



檢查一下：執筆正確 坐姿正確 力度恰當 按着紙張 看見筆尖

😊 做對的，在□上加

請跟着：畫出圖形，再在圖形內畫圓圈。



學會了，  
你真棒！

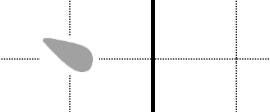
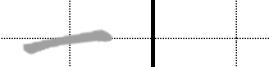
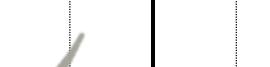
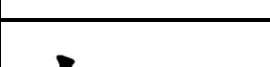
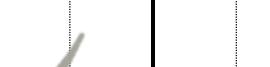
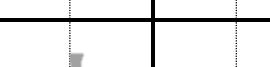
日期：( )月( )日

表現：\_\_\_\_\_

### 學習目標：

#### (三) 認識漢字的基本筆畫

(1) 認識基本筆畫：在田字格內把每種基本筆畫書寫三次。

1. 點	 	 				
2. 橫	 	 				
3. 直(豎)	 	 				
4. 撇	 	 				
5. 捺	 	 				
6. 趟(提)	 	 				
7. 鈎	 	 				

日期：( )月( )日

表現：\_\_\_\_\_

(2) 小練習：先用手指臨摹，然後在空格內加上正確的筆畫。

1. 點	 太 犬 黑  大 大 里
2. 橫 一	 大 子 土  人 了 十
3. 直(豎) 丨	 十 川 牛  一 川 𠂊
4. 撇	 少 矛 必  小 予 心
5. 捋	 人 又 更  ノ フ 𠂊

6. 提(趯) ↗



江 打 牠

江	打	牠
---	---	---

7. 鈎 ↴



丁

一
---

日期：( )月( )日

表現: \_\_\_\_\_

### (3) 認識複合筆畫

フ (橫撇) 、 ナ (橫直) 、 ナ (橫直鉤) 、

ヽ (彎鉤) 、 ノ (直彎鉤) 、 ノ (橫鉤) 、

### (4) 綜合練習：找筆畫

依照例子，根據下列各題的指示找出文字中指定的筆畫，並用鉛筆或木顏色把該筆畫標示出來。

例： 一 (橫)	下 女
1. 一 (橫)	一 土
2. 丨 (直/豎)	上 生
3. 丶 (點)	太 馬
4. ノ (撇)	夭 文
5. ノ (捺)	本 是
6. ノ (趯/提)	我 招

7. 丿 (鈎)	小 到
8. フ (橫撇)	友 外
9. ノ (橫直)	早 自
10. ノ (橫直鈎)	同 包
11. ノ (彎鈎)	心 必
12. し (直彎鈎)	己 色
13. 一 (橫鈎)	了 室

日期：( )月( )日

表現:\_\_\_\_\_

學習目標：

(四) 認識漢字的筆順

(1) 筆順原則

1. 先橫後直	十	一 → 十
2. 先撇後捺	人	ノ → 人
3. 先上後下	三	二 → 三
4. 先外後內	月	月 → 月

一. 下面哪些是「先橫後直」的字？哪些是「先撇後捺」的字？請把答案填寫在適當的\_\_\_\_\_上。

八 午 入 牛

1. 「先橫後直」的字:\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_

2. 「先撇後捺」的字:\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_

二. 下面哪些是「先上後下」的字？哪些是「先外後內」的字？請把答案填寫在適當的\_\_\_\_\_上。

## 同 光 句 字

1. 「先上後下」的字: \_\_\_\_\_ 、 \_\_\_\_\_

2. 「先外後內」的字: \_\_\_\_\_ 、 \_\_\_\_\_

### (2) 筆順原則

1. 先左後右	木 → 校
2. 先進入後關門	回 → 回

一. 依照「先左後右」的筆順原則，把字寫兩次。

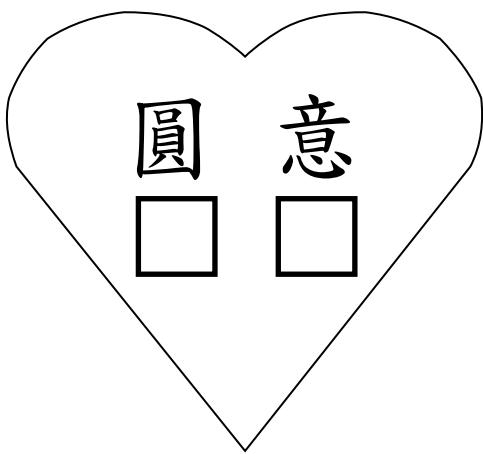
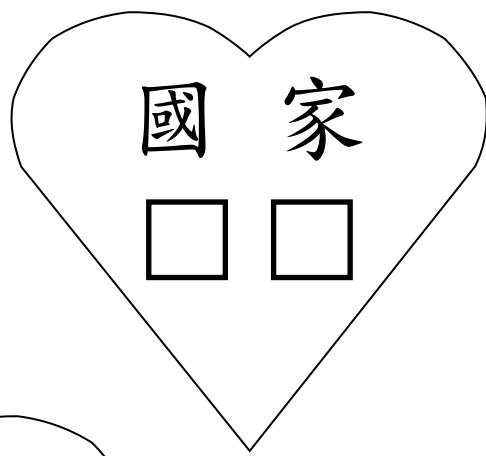
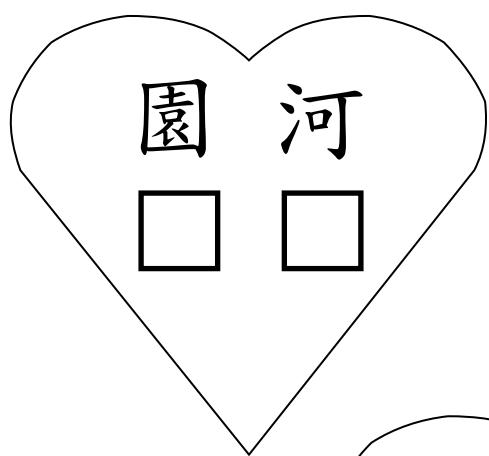
功

功

課

課

二. 下面哪些字符符合「先進入後關門」的筆順原則？  
在  內打✓。



### (3) 筆順原則

先中央，後兩邊

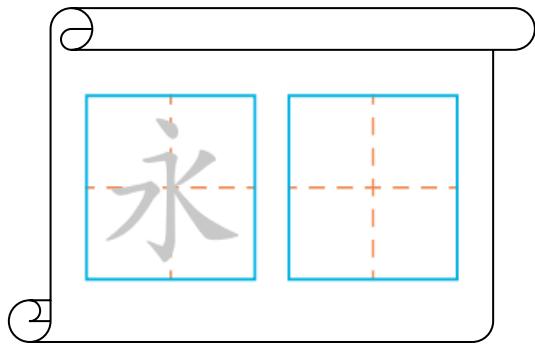
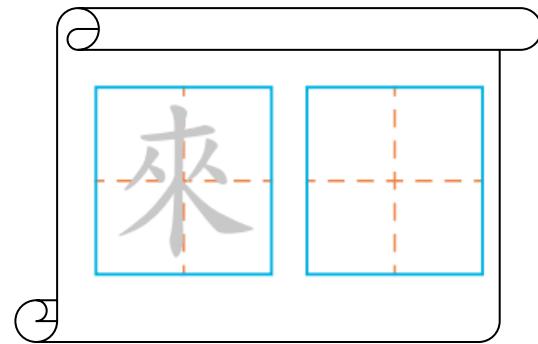
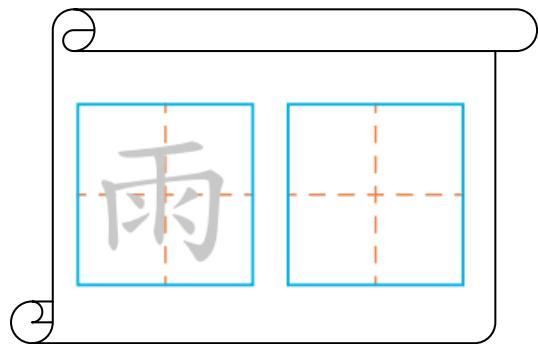
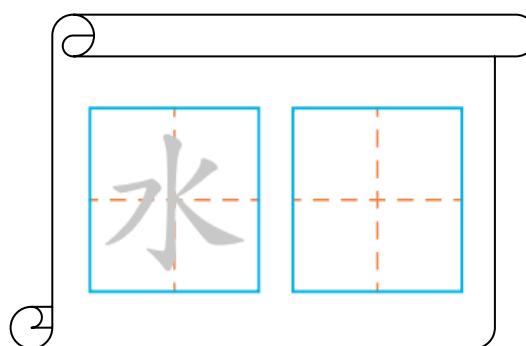
↓ → 小



畫蝴蝶時，先畫中央身體的部分，容易使左右兩邊對稱。

例:  →  → 

依照「先中央，後兩邊」的筆順原則，把字寫在  內。



日期：( )月( )日

表現: \_\_\_\_\_

(4) 筆順練習：請根據例子，把下列各字的筆順依次序寫在□內。

大家能依筆順寫字了！



例：大 (3 畫)

筆順	一	大	大
練習	一	大	大

1. 口 (3 畫)

筆順	一	口	口
練習			

2. 天 (4 畫)

筆順	一	二	天	天
練習				

### 3. 心 (4 畫)

筆順	丨	𠂊	心	心
練習				

### 4. 水 (4 畫)

筆順	丨	丨	水	水
練習				

### 5. 手 (4 畫)

筆順	一	二	三	手
練習				

### 6. 年 (6 畫)

筆順	ノ	ノ	𠂊	𠂊	𠂊	年
練習						