



# 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

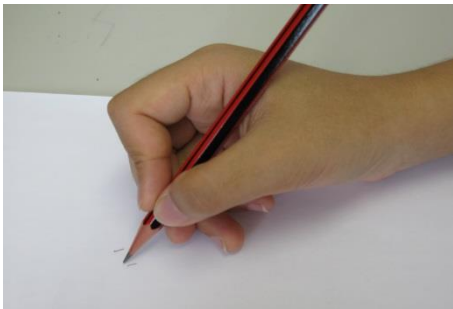
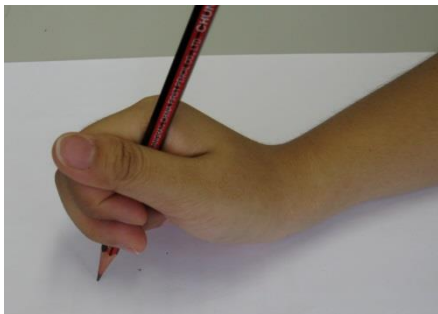
(1) 教育電視「執筆寫字」的網址及二維碼：

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

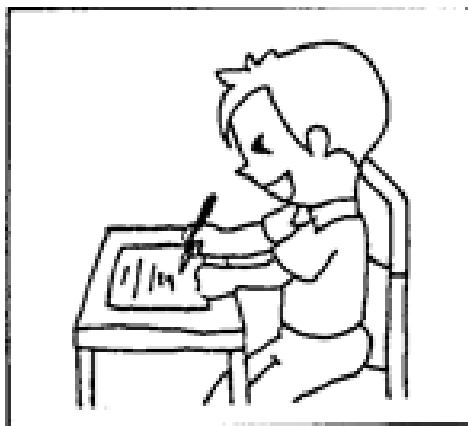


(2) 下列哪一幅圖畫才是**正確的執筆方法**？

正確的，在 ☐ 內加上「✓」，錯誤的，加上「X」。

<p>1. </p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>2. </p> <p><input type="checkbox"/></p>
--	---

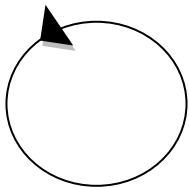
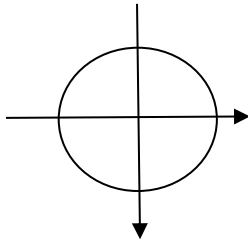
(3) 說一說如何才是**寫字時正確的坐姿**？



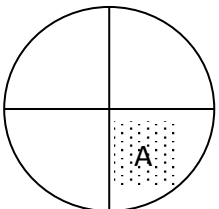
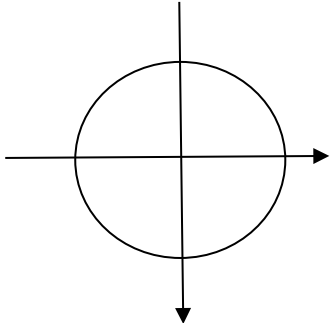
學習目標：

(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。

<p>第一步：</p> <p>紙上加一個圓形作小蛋糕</p> <p>例：</p> 	<p>第二步：</p> <p>在蛋糕加上「— 」，分成四份</p> <p>例：</p> 

(2) 第一次練習：請在 A 區內加上很多很多芝麻點點。

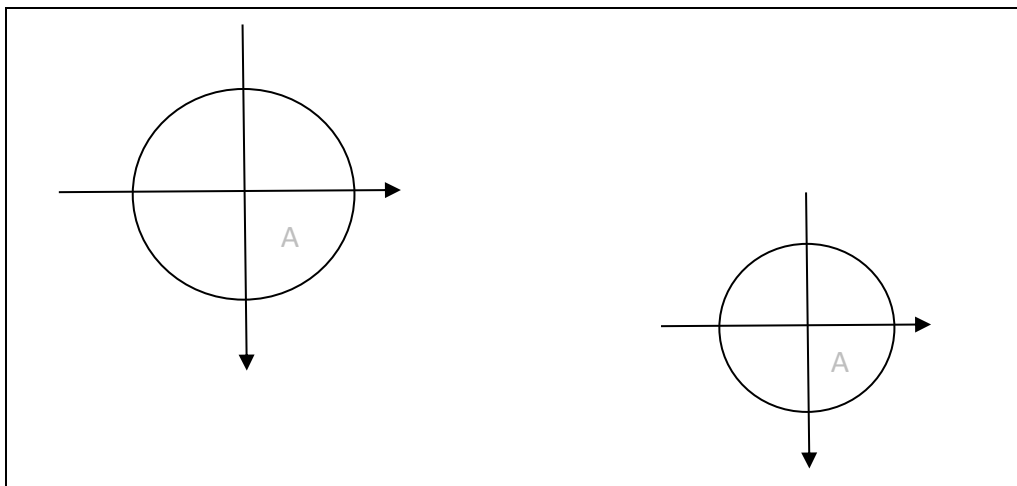
<p>第三步：</p> <p>在 A 區加上很多很多芝麻點點。</p>  <p>注意：手跟着寫字移動，另一隻手按着紙張。</p>	
---	--

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☒

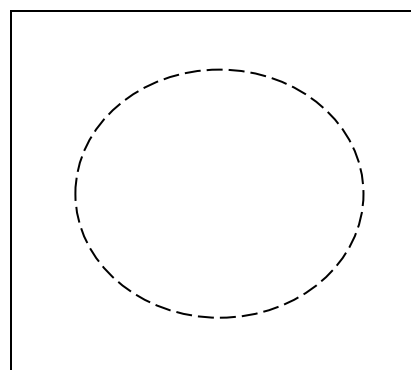
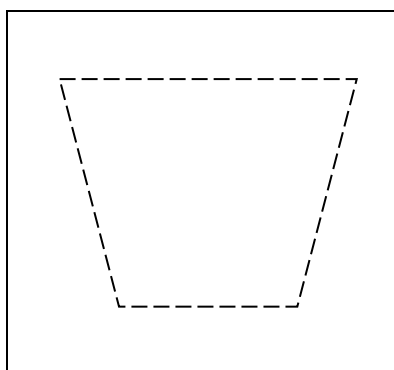
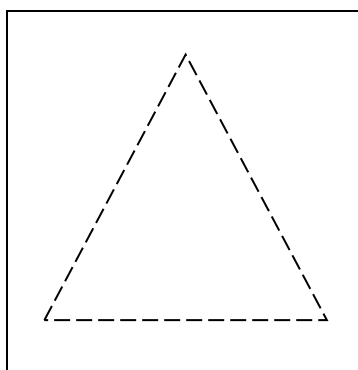
第二次練習：可以在 A 區加上小圓圈○○○



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！



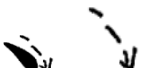











日期：(      )月(      )日

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.趯(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	<div>大</div> <div>大</div> <div>里</div>
2. 橫 	 	大	子	土	<div>人</div> <div>了</div> <div>十</div>
3. 直(豎) 	 	十	川	牛	<div>一</div> <div>川</div> <div>𠂇</div>
4. 撇 	 	少	矛	必	<div>小</div> <div>予</div> <div>心</div>
5. 捺 	 	人	又	更	<div>丿</div> <div>㇇</div> <div>𠂇</div>

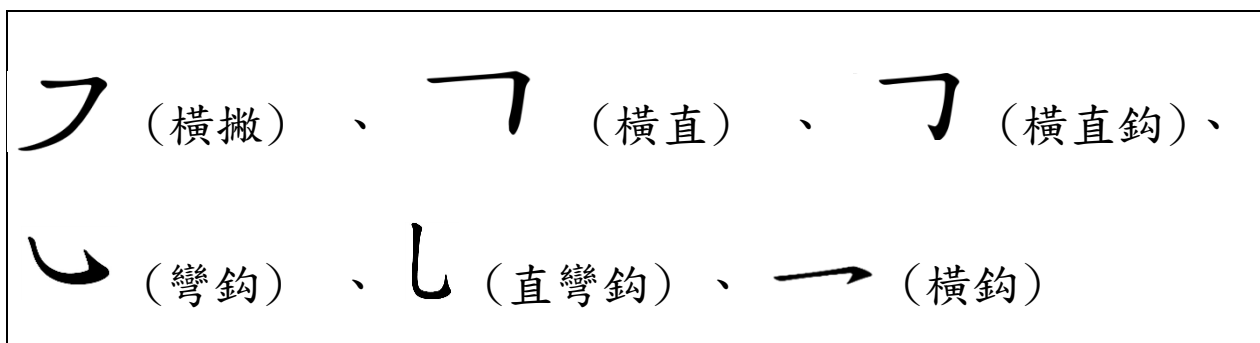


<p>6. 提(趯) ✓</p>	<div>  <div>江 打 牠</div> <div>  <div> <div>江</div> <div>打</div> <div>牠</div> </div> </div> </div>
<p>7. 鈎 丿</p>	<div>  <div>丁</div> <div>  <div>一</div> </div> </div>

日期：( )月( )日

表現：\_\_\_\_\_

### (3) 認識複合筆畫



### (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)	二 土
2. 丨 (直/豎)	上 生
3. 丶 (點)	太 馬
4. ㇏ (撇)	天 文
5. ㇚ (捺)	本 是
6. ㇏ (趯/提)	我 招

7. 丿 (鈎)	小 到
8. ㇏ (橫撇)	友 外
9. ㇇ (橫直)	早 自
10. ㇆ (橫直鈎)	同 包
11. ㇚ (彎鈎)	心 必
12. ㇚ (直彎鈎)	己 色
13. ㇀ (橫鈎)	了 室

日期：(    )月(    )日

表現：\_\_\_\_\_

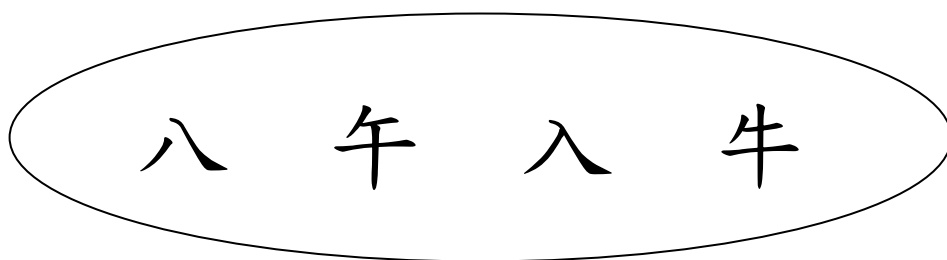
學習目標：

(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	丿 → 人
3.先上後下	三	二 → 三
4.先外後內	月	月 → 月

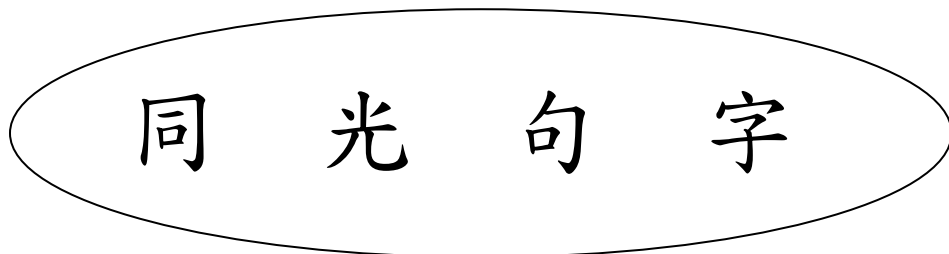
一. 下面哪些是「先橫後直」的字？哪些是「先撇後捺」的字？請把答案填寫在適當的\_\_\_\_\_上。



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。



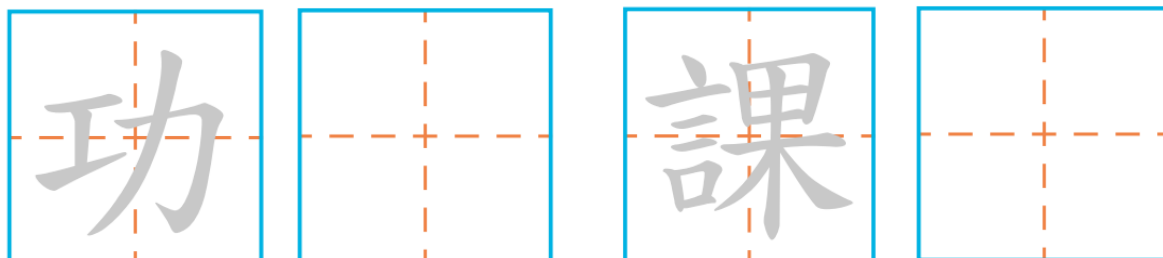
1. 「先上後下」的字：\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_

2. 「先外後內」的字：\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_

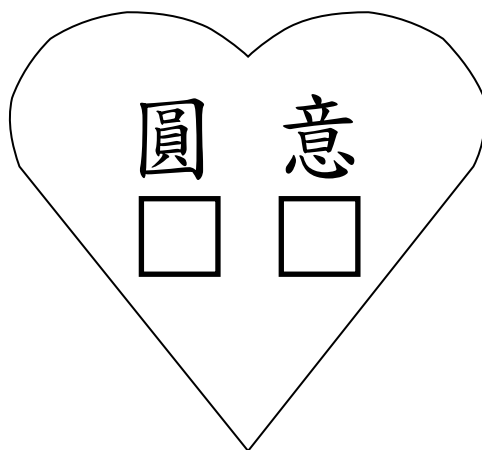
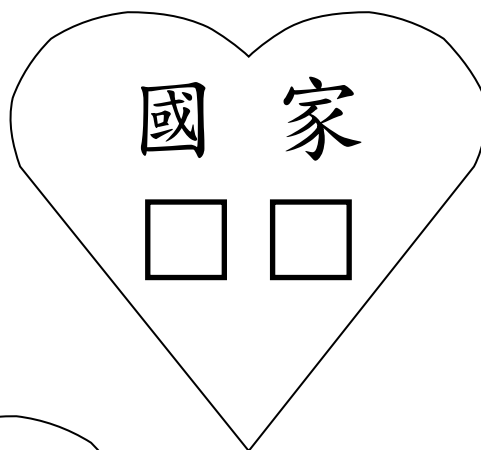
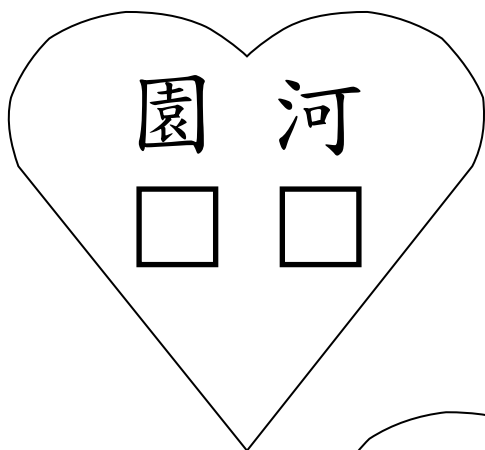
## (2) 筆順原則

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。



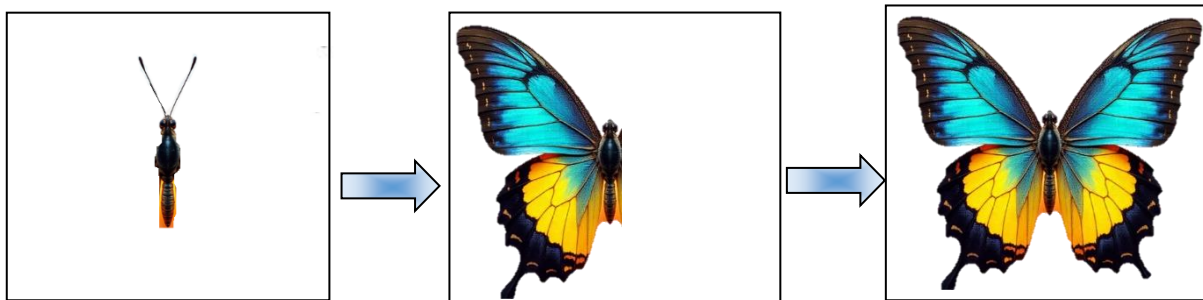
二. 下面哪些字符合「先進入後關門」的筆順原則？  
在 ☐ 內打✓。



### (3) 筆順原則


先中央，後兩邊

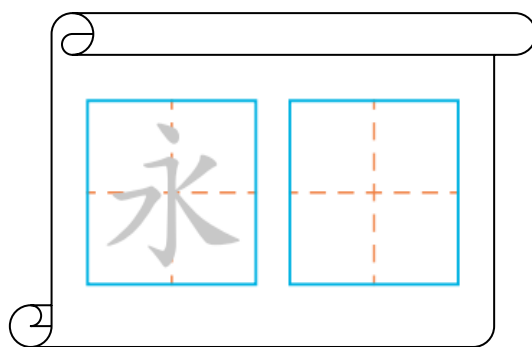
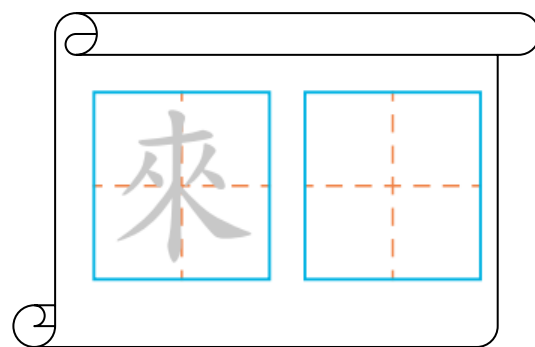
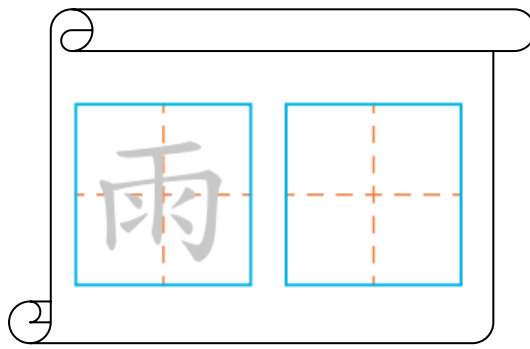
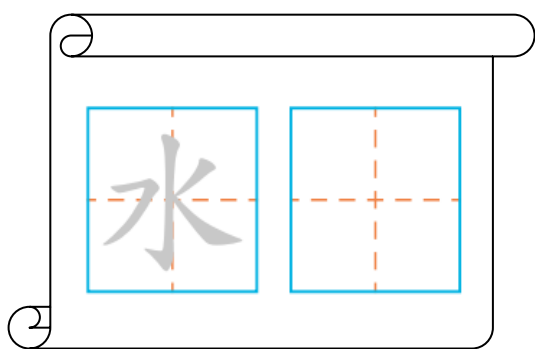
丿 → 小



畫蝴蝶時，先畫中央身體的部分，容易使左右兩邊對稱。

例：丿 → 小 → 小

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	ナ	大
練習	一	ナ	大

1. 口 (3 畫)

筆順	丨	凵	口
練習			

2. 天 (4 畫)

筆順	一	二	𠂇	天
練習				



### 3. 心 (4 畫)

筆順	丶	乚	心	心
練習				

### 4. 水 (4 畫)

筆順	亅	勹	水	水
練習				

### 5. 手 (4 畫)

筆順	一	二	三	手
練習				

### 6. 年 (6 畫)

筆順	丿	㇏	㇏	㇏	㇏	年
練習						