



# 循理會美林小學

中國語文科

一年級

書寫練習冊(二)

姓名：\_\_\_\_\_ ( )

班別：\_\_\_\_\_ 班

## 正確的寫字姿勢

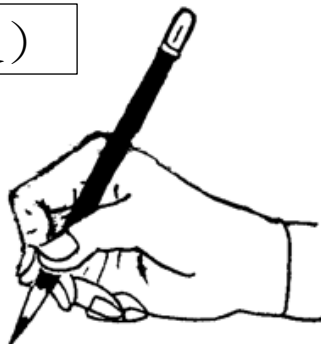
頭正	頭部保持端正，目視紙上，眼睛離紙約一尺。
身直	坐姿端正，身體稍向前傾，重量平均分佈在臀部上，胸口離桌沿一拳左右。
臂開	雙臂自然分開，左手按紙、右手執筆(亦可按需要，左右轉換)，手離筆尖約一寸遠。眼睛離紙約一尺。
腳平	雙腳自然垂下，分開平放在地上，與肩同寬。



## 正確的執筆姿勢

上靠點(食指根部的關節處)

下靠點(三指握筆、握緊)

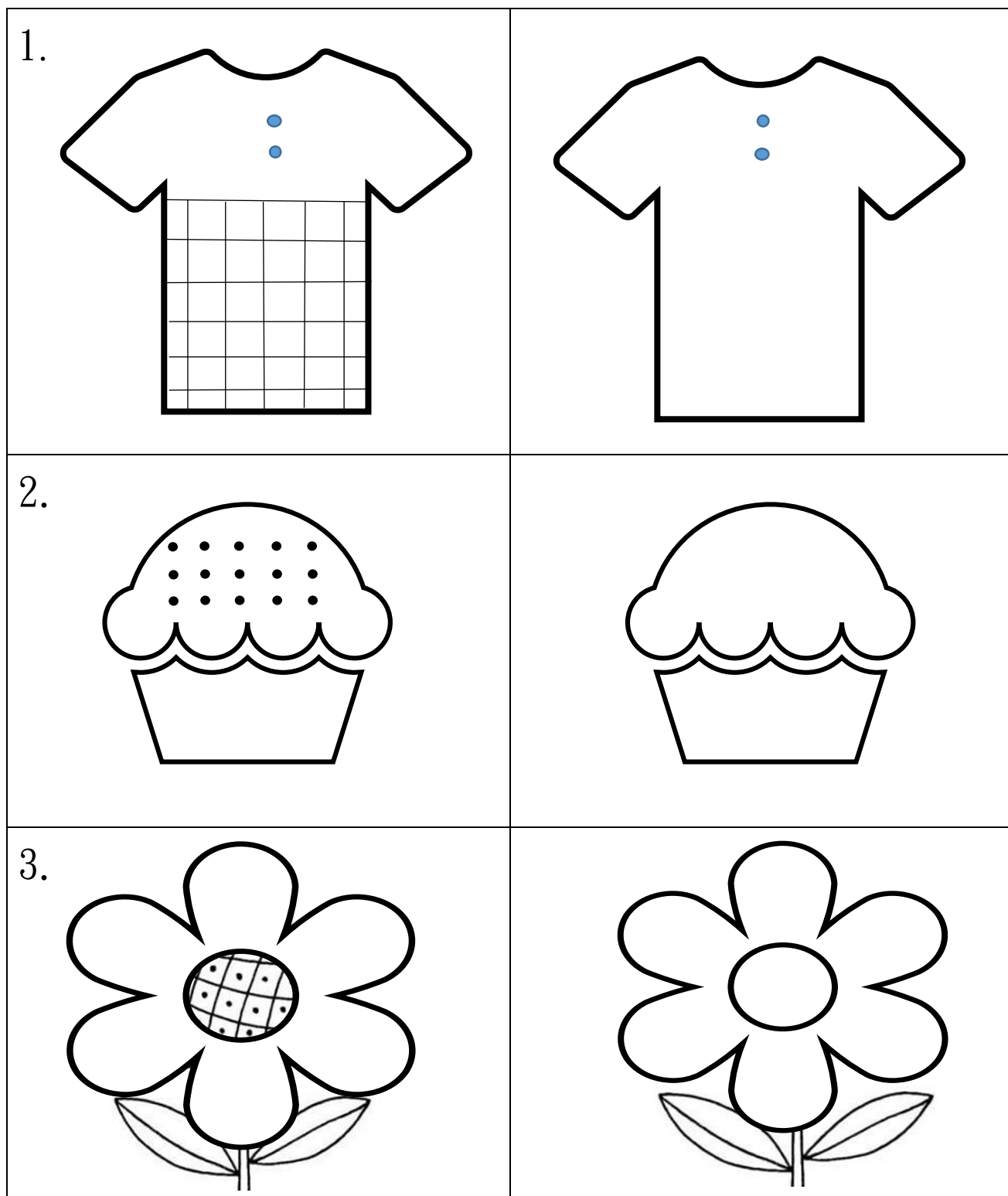


手腕放平

筆與紙夾角大約 45 度

如果同學在書寫之前進行運筆練習，就能有效地提高描寫線條的流暢性、協調性，並更快地掌握書寫的技巧。

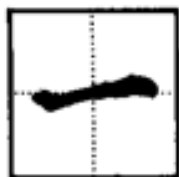
(一) 依照左面的圖畫，把右圖缺少的線條或點補畫上去。



日期：\_\_月\_\_日

表現：\_\_\_\_\_

### 基本筆畫

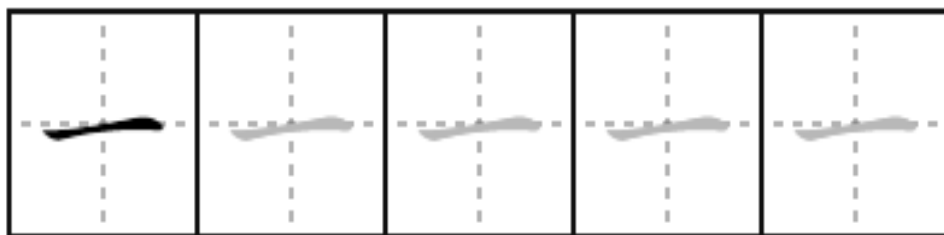


橫 (一) 的寫法：  
從左到右寫

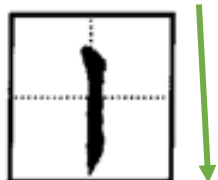
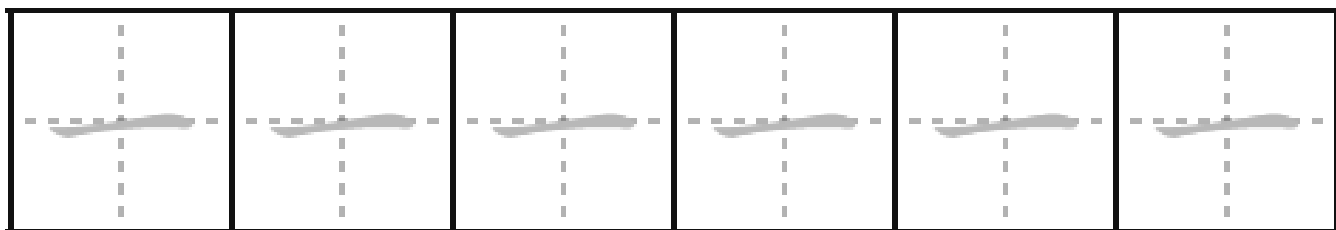


寫一寫：

一



齊來練習寫一橫

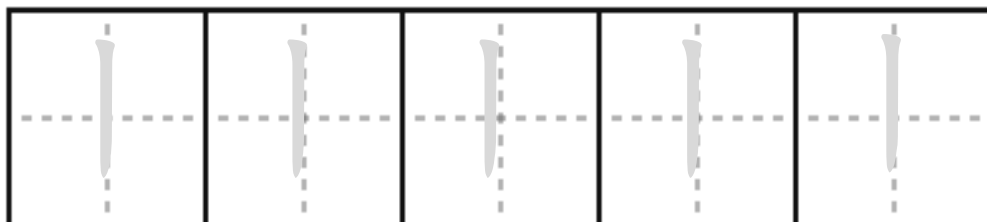


豎 (丨) 的寫法：  
從上到下寫

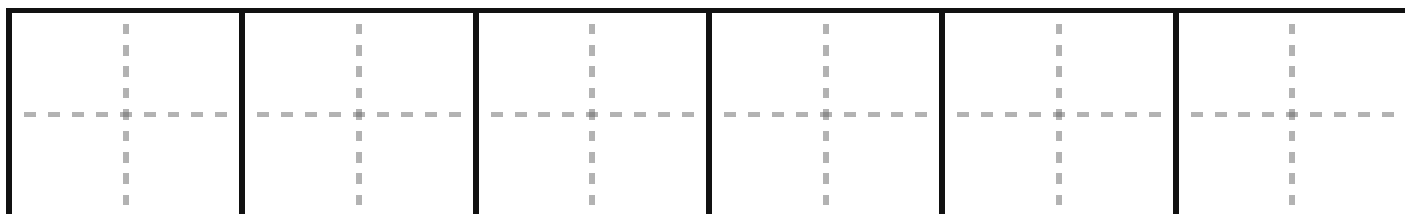


寫一寫：

丨

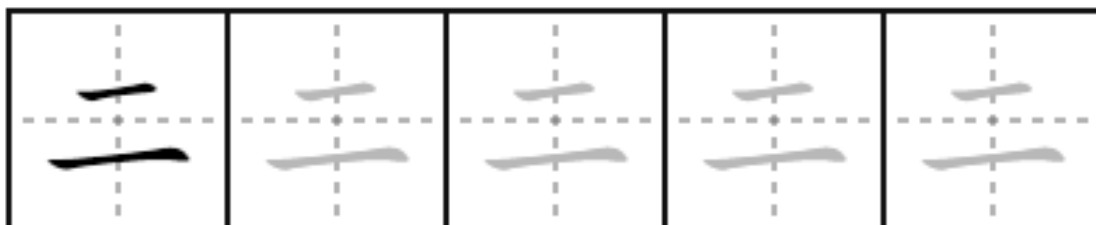
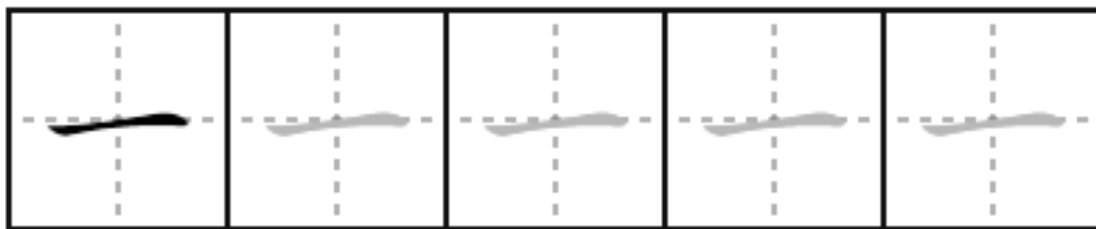


齊來練習寫一豎

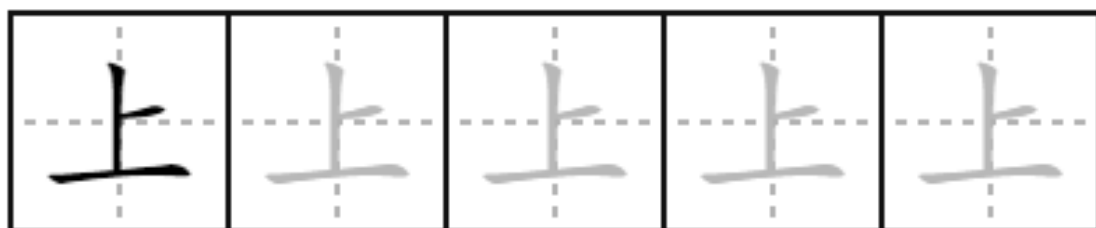
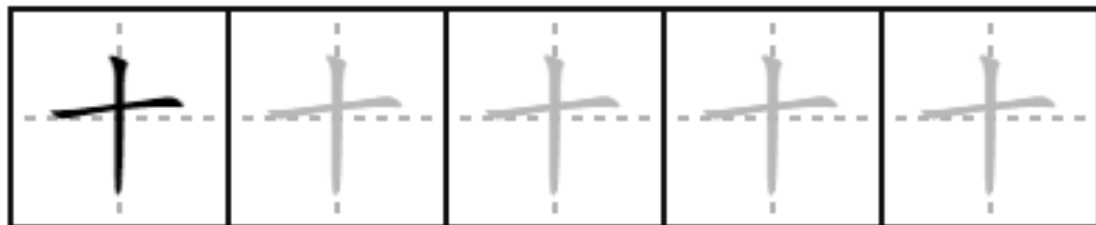


練一練：

(一) 下面的文字都有「橫(一)」，跟着寫一寫。



(二) 下面的文字都有「豎(丨)」，跟着寫一寫。



我做得好

自我評估：



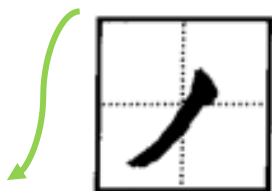
家長評估：



日期：\_\_\_\_月\_\_\_\_日

表現：\_\_\_\_\_

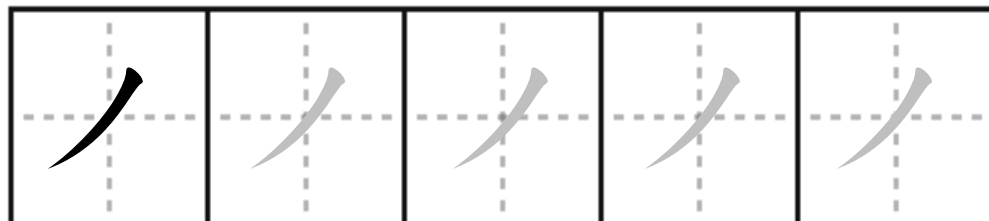
## 基本筆畫



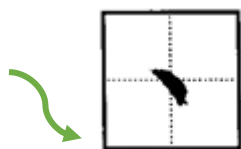
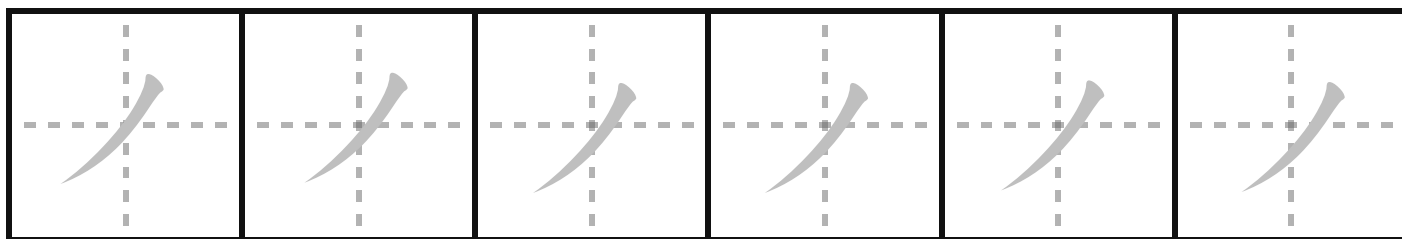
**撇** (ノ) 的寫法：  
由右上撇向左下，收筆要輕



寫一寫：



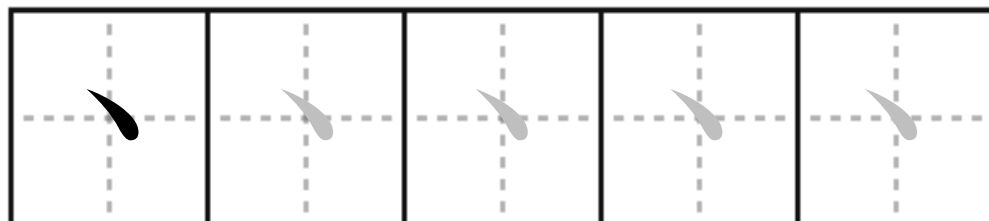
齊來練習寫「撇」。



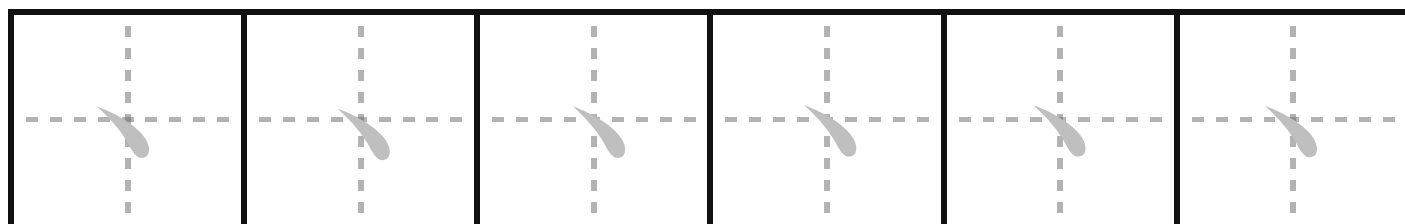
**點**  
(丶) 的寫法：  
起筆時稍輕，收筆時慢一點



寫一寫：



齊來練習寫「點」。



練一練：

(一) 下面的文字都有「撇」，跟着寫一寫。

千 千 千 千 千

午 午 午 午 午

在 在 在 在 在

(二) 下面的文字都有「點」，跟着寫一寫。

下 下 下 下 下

六 六 六 六 六

主 主 主 主 主

我做得好

自我評估：



家長評估：



循理會美林小學  
中文科 寫字工作紙 (三)

日期：\_\_月\_\_日

表現：\_\_\_\_\_

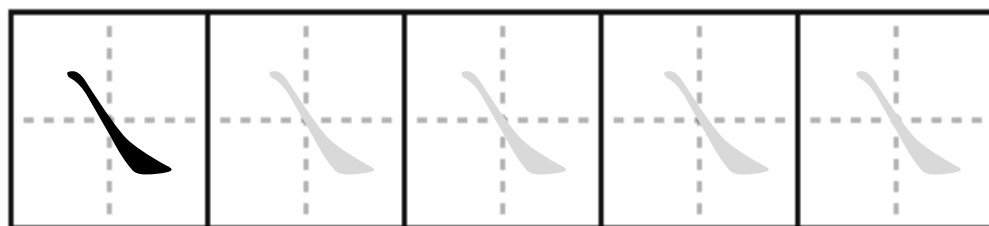
基本筆畫



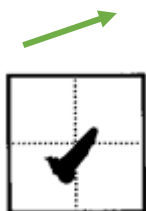
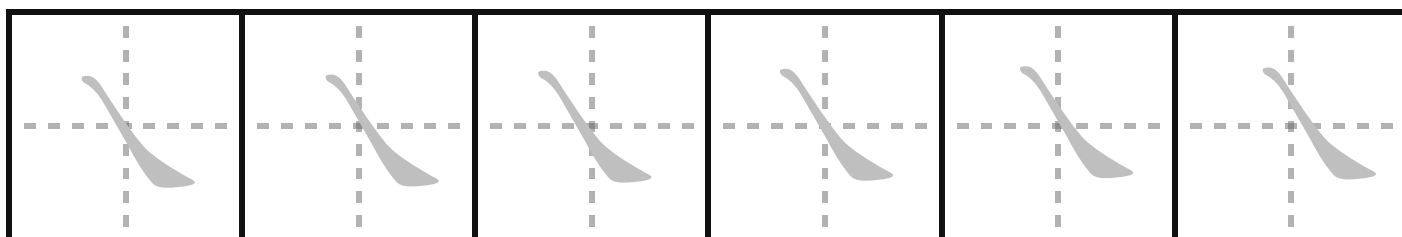
捺( 丿 )的寫法：  
由左上向下滑下



寫一寫：



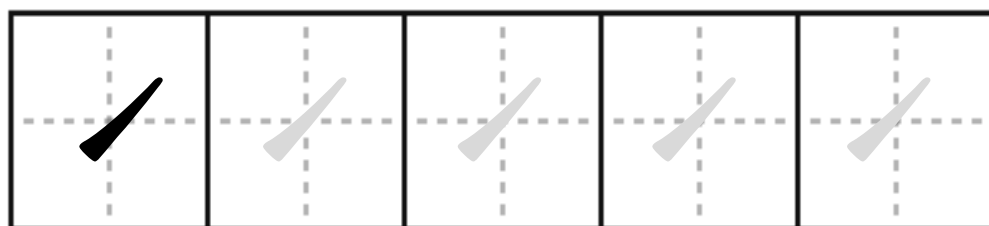
齊來練習寫「捺」。



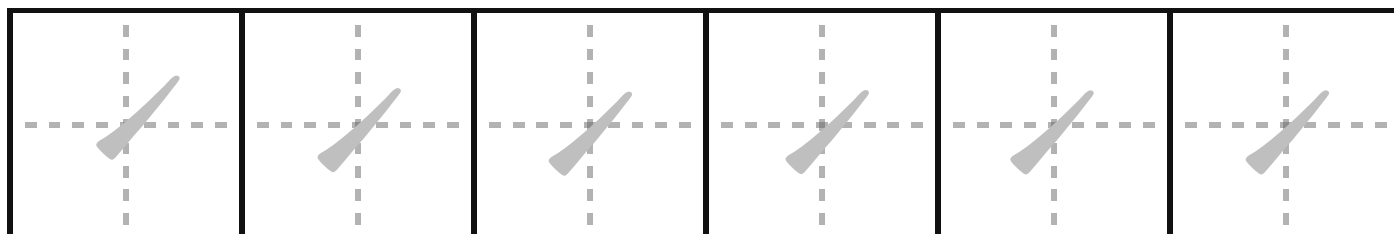
提( ㇏ )的寫法：  
向右上寫斜提，筆處出尖



寫一寫：



齊來練習寫「提」。





練一練：

(一) 下面的文字都有「捺」，跟着寫一寫。

人	人	人	人	人
---	---	---	---	---

大	大	大	大	大
---	---	---	---	---

本	本	本	本	本
---	---	---	---	---

(二) 下面的文字都有「提」，跟着寫一寫。

地	地	地	地	地
---	---	---	---	---

物	物	物	物	物
---	---	---	---	---

打	打	打	打	打
---	---	---	---	---

我做不到

自我評估：



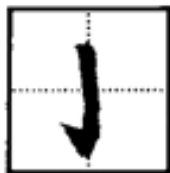
家長評估：



日期：\_\_月\_\_日

表現：\_\_\_\_\_

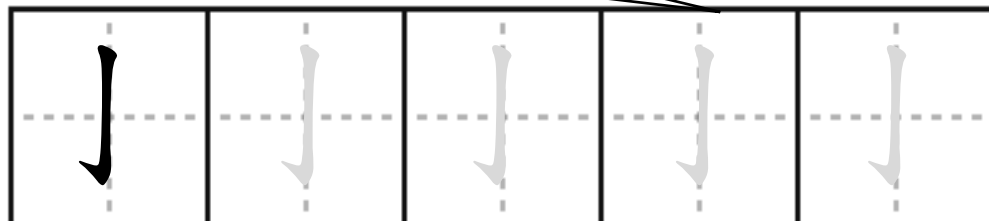
## 基本筆畫



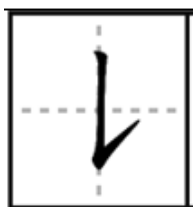
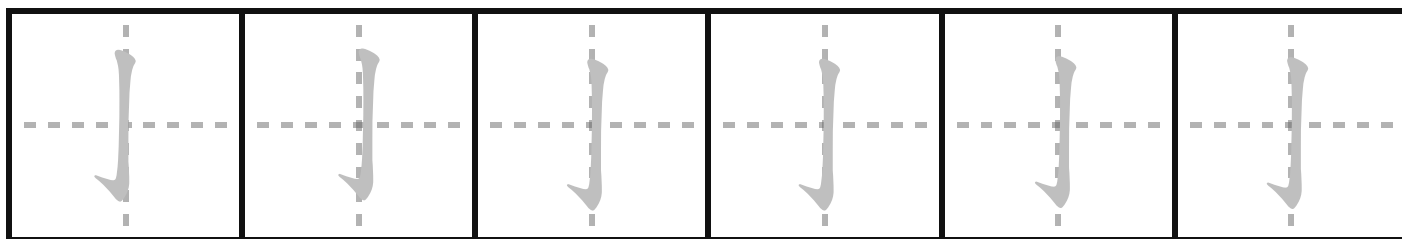
豎鈎( 丿 )的寫法：  
從上到下寫，再向左上方鈎出



試寫一寫：

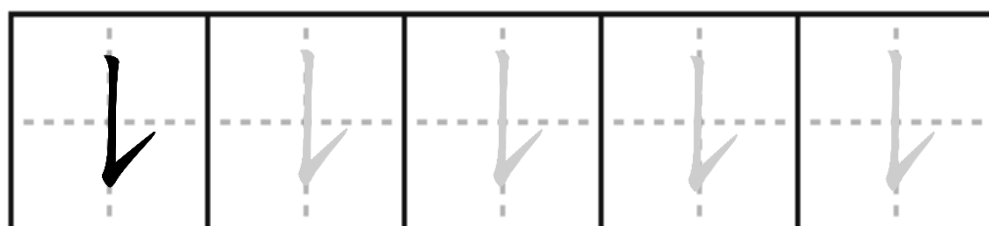


齊來練習寫「豎鈎」。

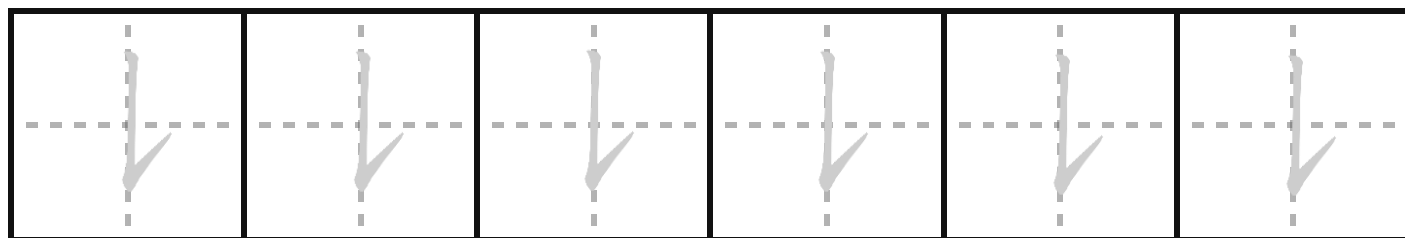


豎提( 乚 )的寫法：  
由上至下，向右上寫斜提

試寫一寫：



齊來練習寫「豎提」。



練一練：

(一) 下面的文字都有「**豎鈎**」，跟着寫一寫。

小 小 小 小 小

可 可 可 可 可

水 水 水 水 水

(二) 下面的文字都有「**豎提**」，跟着寫一寫。

衣 衣 衣 衣 衣

食 食 食 食 食

瓜 瓜 瓜 瓜 瓜

我做不到

自我評估：



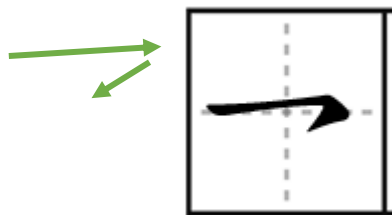
家長評估：



日期：\_\_月\_\_日

表現：\_\_\_\_\_

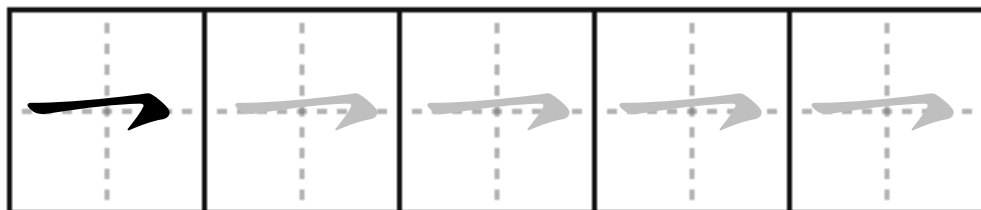
### 基本筆畫



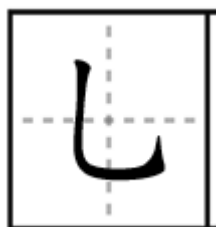
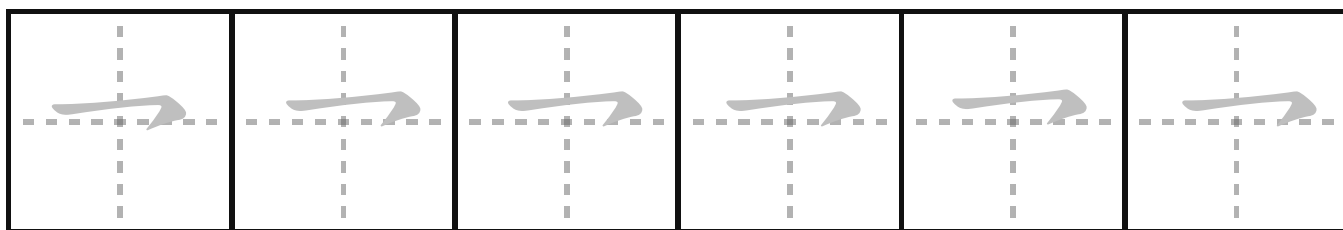
橫鈎( 乚 )的寫法：  
由左至右，行筆至起鈎處，  
向左下鈎出



寫一寫：



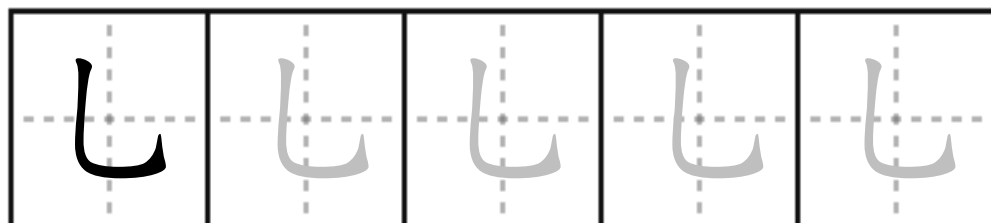
齊來練習寫「橫鈎」。



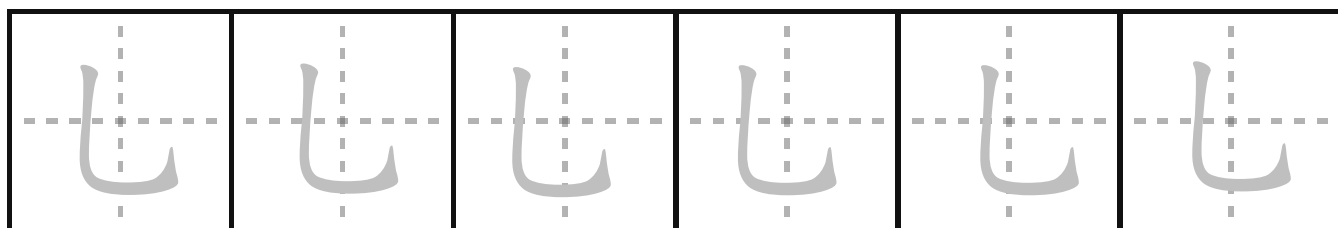
豎彎鈎( 乚 )的寫法：  
由上至下寫，到折筆處頓筆，再  
向右方向行筆，到起鈎處向上鈎  
(一筆寫成，中間不可間斷)



寫一寫：



齊來練習寫「豎彎鈎」。



練一練：

(一) 下面的文字都有「橫鈎」，跟着寫一寫。

空	空	空	空	空
---	---	---	---	---

當	當	當	當	當
---	---	---	---	---

(二) 下面的文字都有「豎彎鈎」，跟着寫一寫。

見	見	見	見	見
---	---	---	---	---

北	北	北	北	北
---	---	---	---	---

跳	跳	跳	跳	跳
---	---	---	---	---

我做到

自我評估：



家長評估：



日期：\_\_月\_\_日

表現：\_\_\_\_\_

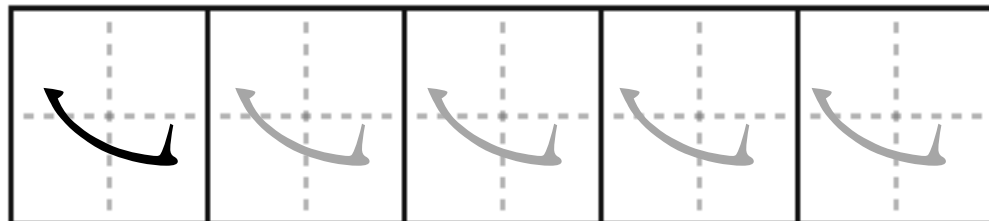


### 基本筆畫

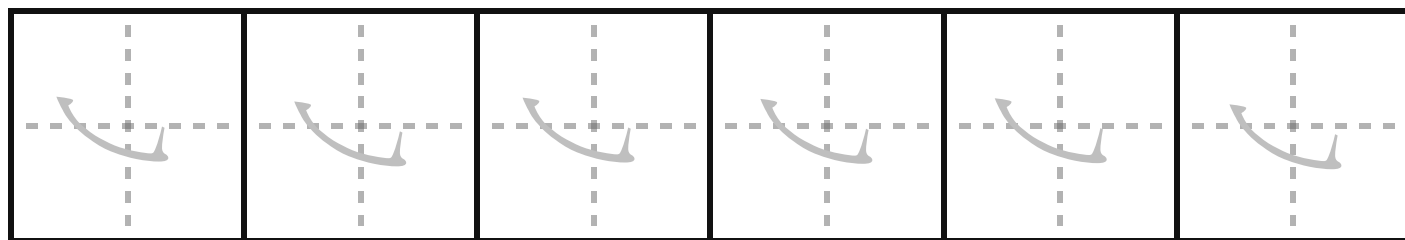
彎鈎 (乚) 的寫法：  
由左至右，再向右上



寫一寫：



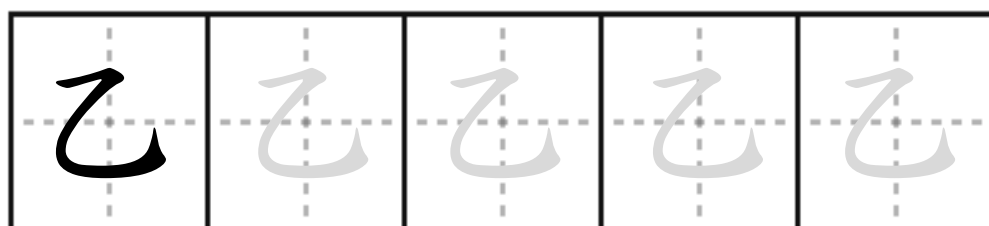
齊來練習寫「彎鈎」。



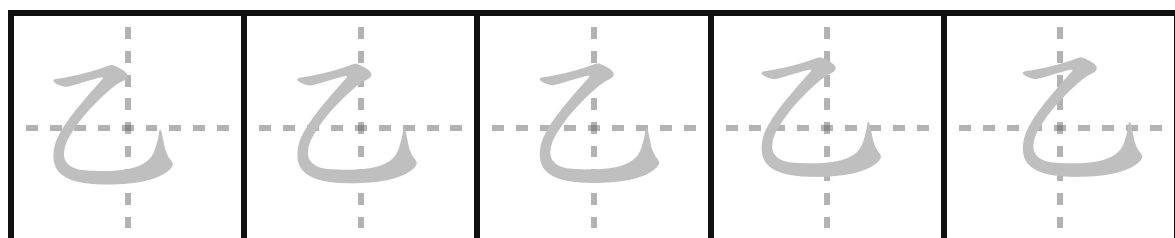
橫彎鈎 (乙) 的寫法：  
從上到下寫，先橫再向下彎，  
再轉向右方向上鈎出



寫一寫：



齊來練習寫「橫彎鈎」。



練一練：

(一) 下面的文字都有「**彎鉤**」，跟着寫一寫。

心 心 心 心 心

恩 恩 恩 恩 恩

(二) 下面的文字都有「**橫彎鉤**」，跟着寫一寫。

九 九 九 九 九

吃 吃 吃 吃 吃

氣 氣 氣 氣 氣

我做不到

自我評估: ☺ ☺ ☺ ☺ ☺

家長評估: ☺ ☺ ☺ ☺ ☺

日期：\_\_月\_\_日

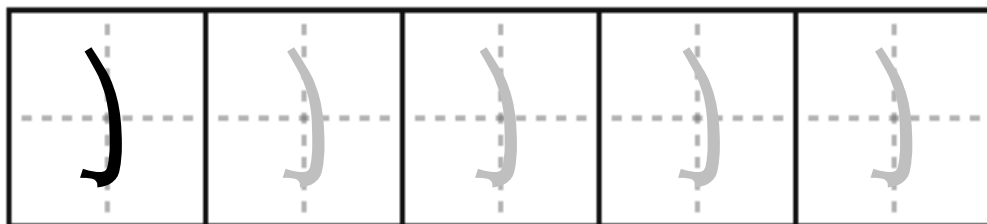
表現：\_\_\_\_\_

### 基本筆畫

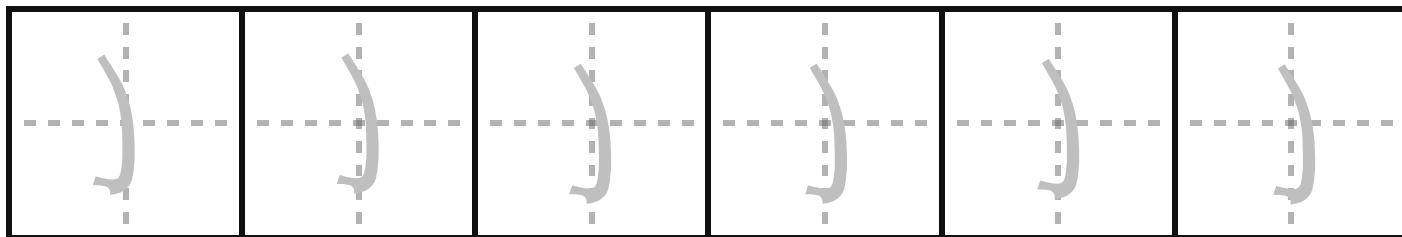
左斜鈎(丿)的寫法：  
向右下弧彎行筆，  
到起鈎處略頓筆向左上鈎出



試寫一寫：



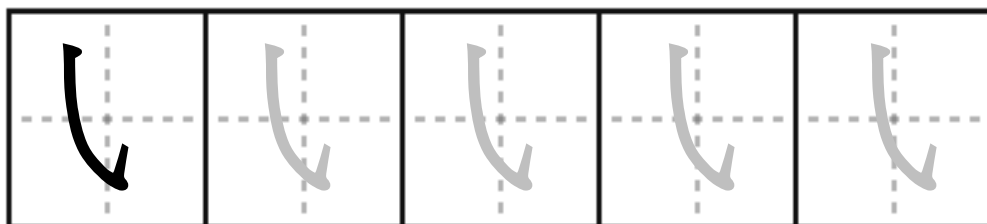
齊來練習寫「左斜鈎」。



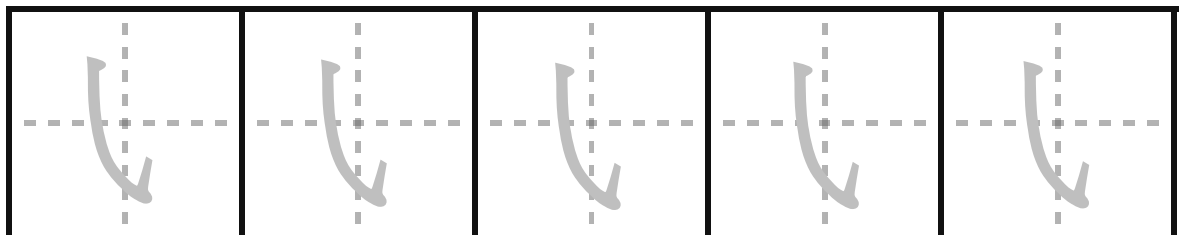
右斜鈎(㇚)的寫法：  
向右下弧彎行筆，  
到起鈎處略頓筆向右上鈎出



試寫一寫：



齊來練習寫「右斜鈎」。





練一練：

(一) 下面的文字都有「左斜鉤」，跟着寫一寫。

狗 狗 狗 狗 狗

家 家 家 家 家

象 象 象 象 象

(二) 下面的文字都有「右斜鉤」，試跟着寫一寫。

代 代 代 代 代

我 我 我 我 我

我做不到

自我評估：



家長評估：



日期：\_\_月\_\_日

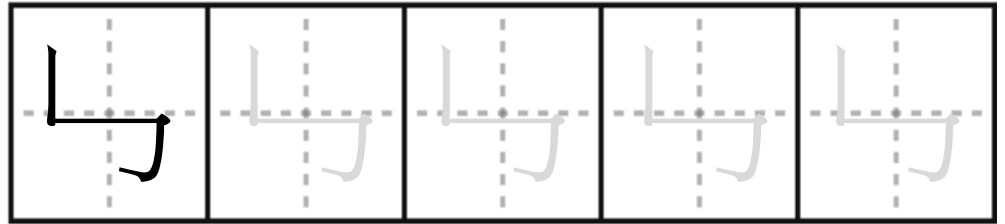
表現：\_\_\_\_\_

### 基本筆畫

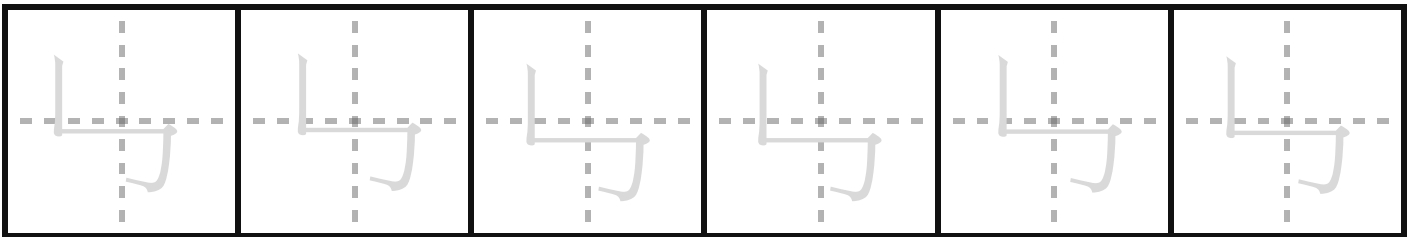
**豎橫豎鈎**(乚)的寫法：  
從上至下先寫短直，頓筆折向右寫橫，再頓筆折向左下寫直鈎。



寫一寫：

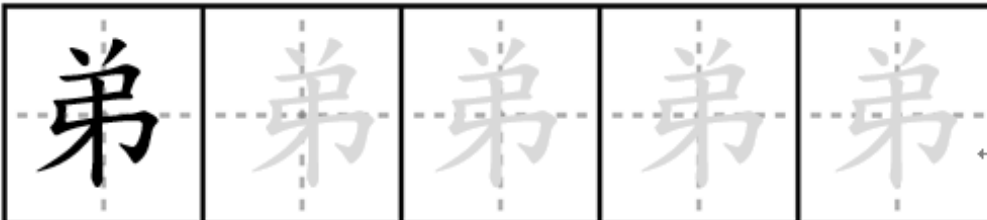
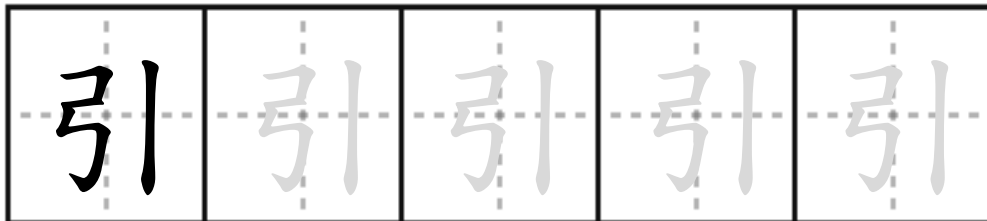
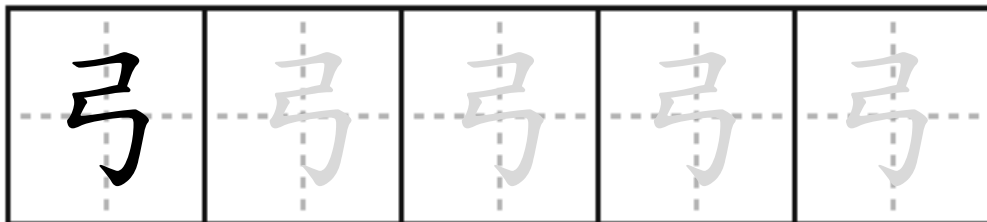


齊來練習寫「豎橫豎鈎」。

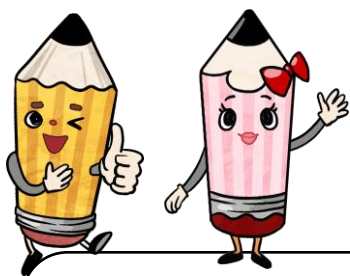


練一練：

(一) 下面的文字都有「豎橫豎鈎」，跟着寫一寫。



我做到											
自我評估:	😊	😊	😊	😊	😊	家長評估:	😊	😊	😊	😊	😊



恭喜你!

你已經學會了寫中文字的基本筆畫，真厲害啊!

