

凸显语文视角
体现实用原则
突出指导策略
切合师生实际

闯关训练教程

王月伟 著

语文与写字



光明日报出版社

语文与写字



凸显语文视角
体现实用原则
突出指导策略
切合师生实际

闯关训练教程

王月伟 著

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

语文与写字闯关训练教程 / 王月伟著. -- 北京:
光明日报出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-5112-9041-0

I. ①语… II. ①王… III. ①硬笔书法—教材 IV.
①J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 200914 号

语文与写字闯关训练教程

著 者: 王月伟

责任编辑: 曹美娜

责任校对: 张明明

封面设计: 中联学林

责任印制: 曹 净

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078251 (咨询), 67078870 (发行), 67019571 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E - mail: gmchs@gmw.cn caomeina@gmw.cn

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

印 刷: 北京天正元印务有限公司

装 订: 北京天正元印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 880×1230 1/16

字 数: 98 千字

印 张: 9

版 次: 2015 年 9 月第 1 版

印 次: 2015 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-9041-0

定 价: 35.80 元

版权所有 翻印必究

前言



提高汉字书写水平，是弘扬民族文化需要，是学生学业水平发展和测试需要，也是培养优秀品格和健康情趣需要。教育部2013年1月18日颁布了《中小学书法教育指导纲要》，将书法教育纳入中小学教学体系，并提出中小学语文教师应逐步达到能兼教书法的要求。笔者立足这一现实，探究立足普通语文教师的指导方法，编辑了这本闯关教材，目的是让练习和指导有章可循、简便易行。下面从写字意义、教材特点、使用方法等方面简要说明。

一、写字的三重意义

学书有“三境”。写好字，服务学业，服务考试，为第一境；好写字，以之为乐，陶醉其中，为第二境；既练字亦炼品格，觉沉静之美，知坚持之贵，为第三境。懂此“三境”，写字就是幸福的事。

二、本书的三个特点

1. 突出语文视角。这本书在安排笔画、部首、结构等内容基础上，整合了冀教、人教、苏教三种版本教材和各省中考说明，归纳出200个多音字、220个字形易错字、340个字音易错字、880个音近形近字，分散到80关，通过过关练习分层强化。同时将常见词语、古诗词、文言文、3500常用字编入字帖，使写字和语文学习紧密结合。

2. 便于教师指导。语文教师是指导学生书写的主力军，但局限是很多老师缺少指导方法和经验。本书从学生书写存在的突出问题出发，将书写和指导的基本方法作为编排重点，为老师指导提供便利。

3. 方便学生练习。所选例字基本为课标规定的常用汉字，简单易学；借助图示讲解笔画、部首写法，简洁直观，便于把握；写法精讲从学生书写问题和练习方法出发，使练习有的放矢，少走弯路；穿插小故事，增强趣味性；闯关训练形式，既循序渐进，又利于激发热情。

三、指导和练习的三个关键

1. 打好姿势和笔画基础。正确的姿势是写好字的前提，坐姿、执笔务求正确。笔画是汉字最基本的组成部分，要在笔画练习上下功夫，把笔画写对、写好、写熟练。

2. 重视“读帖”作用。认真阅读图示和文字说明，了解学习重点、具体要求、注意事项、练习和指导方法；善于观察字形特点，每写一字务求“形似”，做到写一个字像一个字。

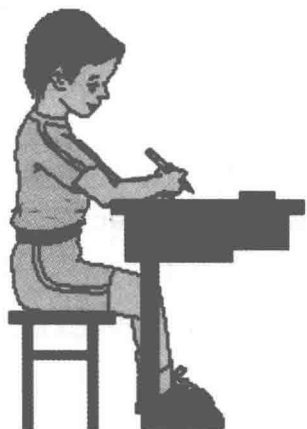
3. 遵循渐进原则。书写质量重于练习数量。练字之初要慢，要稳，要准，要静下心来，边临写，边观察，边改进，切忌急躁冒进。

衷心希望这本书的学科特点、指导视角、练习提示能给我们的书写带来新的体验和收获；希望这本闯关教材能给孩子们写字和老师指导写字提供更多的帮助，希望它能成为广大师生忠实的伙伴和朋友！因书者水平有限，难免存在各种问题，恳请多多包涵！

目录

闯关训练——掌握正确的书写姿势·····	1
闯关训练——读帖的方法和要领·····	2
闯关训练——掌握“起笔定位法”·····	4
闯关训练——写字要结构匀称、重心平稳·····	5
闯关训练——汉字书写笔顺常识及典型示例·····	6
闯关训练——基本笔画·····	11
闯关训练——组合笔画·····	17
闯关训练——笔画复习与强化·····	24
闯关训练——偏旁部首·····	27
闯关训练——偏旁部首复习与强化·····	67
闯关训练——常见字形结构·····	71
闯关训练——汉字结体要领·····	75
考试热点词语（成语）·····	81
课标规定的部分重点古诗词·····	91
课标规定的部分重点文言文·····	101
2500个常用字·····	111
1000个次常用字·····	125

第一关 掌握正确的书写姿势



图一：坐姿图



图二：执笔图

很多中小學生書寫姿勢存在問題，而錯誤的書寫姿勢不僅影響身體健康，還會影響書寫效果，阻礙書寫水平提高。因此要想寫好字，首先要過姿勢這一關。

坐姿 頭正、肩平、背直、胸舒、臂開、足安、頭微俯、紙端正，兩臂展開自然平放在桌面，左手扶紙，右手握筆。眼離紙一尺，胸距桌一拳。

執筆 拇指、食指捏住筆杆，中指第一關節內側從下面抵住筆杆，無名指、小指自然彎曲。筆杆自然停靠在食指第三關節處，與紙約成四十五度角。手指距離筆端約一寸，執筆太低會影響運筆，遮擋視線，造成頭歪的毛病。

手形 指實掌虛。指實指執筆用力自然，握穩筆杆，又不可過於用力。掌虛指手成空拳形，手心空間飽滿。

紙位 本或紙放在桌子中間偏前的位置。書寫過程中需要根據書寫具體位置的變化上下左右挪動。本子要有一定厚度，保證書寫時有一定彈性；完成篇子或試卷，下面要墊有一定厚度的紙本或墊板；本子過厚影響書寫時，要在右側墊上約等厚度的書本以方便書寫。

指導重點 嚴格規範學生姿勢，重點糾正拇指環抱、掌心向下、手指直伸、握筆過死、距離筆尖過近等毛病。

过关提示

☆認識姿勢的重要性，掌握正確姿勢，養成良好習慣，做到持之以恆。

☆認真觀察，用正確姿勢將這些漢字書寫在下面空格處。

爪 爪 爪 爪 爪 击 击 击 击 击

另 另 另 另 另 虫 虫 虫 虫 虫

电 电 电 电 电 汰 汰 汰 汰 汰

第二关 读帖（一）

学习要点 读帖就是观察字形特点。读帖能力是写字的基础。很多中小學生练字低效的主要原因是“临别人的帖，写自己的字”。读帖要做到以下几点：首先是“忘我”，即忘记原有的书写习惯、笔画特点、字形安排，以一个“初学”者的状态来接受新的字形信息。其次是“入帖”，即认真观察，掌握笔画、字形、结构特点。观察要细致入微，包括起笔、收笔特点，笔画的长短及走势，笔画间的搭配与衔接，结构间的穿插与避让等。接下来是“临写”，初写时可以边写边观察，一笔一笔依次临写完整个汉字。熟练后可以凭借记忆临写整个字。写后要善于比较，看自己写的字是否与字帖“形似”，如果不同，要找到问题并进行改进练习。

指导方式一 先共同分析字形特点，然后各自临写，再集中进行评价，找到不足予以改进。

指导方式二 由老师或基础好的同学讲解示范，其他同学进行临写。

要遵循由易到难，循序渐进的原则，开始时每天写一两个字，三五个字，不求多，只求好！要做到练一个字像一个字！切忌有数量没质量。有了一定基础后逐渐增加练习数量。

初步练习

☆临写要点：把握笔画大致走向，掌握字形总体特点。如“刀”字折钩向左下倾斜，长于“撇”；“几”字中间较瘦，弯钩舒展；“亡”字点横间有距离，横长。

☆练习方法：先在练字本上反复练习、纠正。然后把练习成果写在下面空格内。完全“形似”为过关。

刀 刀 刀 刀 几 几 几 几

亡 亡 亡 亡 又 又 又 又

巩固练习

☆临写要点：在观察字形整体特点基础上，细致观察笔画的长短、角度、起笔位置、收笔方式。如“马”字，竖折。向右舒展后左下收笔，底横长；“石”字“口”与“上横”为上下关系。

☆练习方法：先反复临写、改正，再将最优成果写在下面空格内！

马 马 马 马 弓 弓 弓 弓

予 予 予 予 石 石 石 石



大	长	分	中	勾	爪	卡	少	为	片
石	乐	号	血	艾	尽	发	曲	系	丧

第三关 读帖（二）

写法精讲 在把握字形整体特点基础上关注书写细节。遵循由慢及快的练习原则，不急躁，不冒进。注重纠正书写中存在的细微错误。充分发挥优秀学生的示范作用，以优带差，共同提高。

强化练习

☆临写要点 注意整体把握，如“互”字上横短下横长中折左斜；“屯”横与折倾斜度略大，左右略窄，竖弯钩舒展；“欠”横钩短，撇捺舒展。

☆练习方法 临写、改正，将最优成果写在空格内！

互 互 互 互 屯 屯 屯 屯

瓦 瓦 瓦 瓦 欠 欠 欠 欠

提升练习

☆临写要点 关注整体基础上注意笔画衔接、距离，做到结构合理、疏密有度。如“丘”字底横长，“短竖”有长短和方向变化，“短横”位置、长短恰当。“衣”字“竖提”长，撇捺两侧舒展，布局匀称。

丘 丘 丘 丘 共 共 共 共

玄 玄 玄 玄 衣 衣 衣 衣

综合练习

☆学习目标 提升迅速入帖能力。

☆临写要点 “芦”字上横长，撇舒展；“员”字口与贝宽窄相近，两部分间距合适；“响”字口居左肩；“浊”三点布局合理，“虫”部横竖走势协调。

芦 芦 芦 芦 员 员 员 员

响 响 响 响 浊 浊 浊 浊



当	兴	会	宁	空	舍	否	壳	臭	岗
晃	苔	更	弄	奇	参	角	背	恶	宿

第四关 掌握“起笔定位”法

写法精讲 “起笔定位”即根据字的整体结构确定好第一笔的书写位置，使整个汉字在田格、方格中处于居中位置。汉字字形丰富，起笔千差万别，要因字而异，灵活把握。

上部定位

第一笔在最上部的字，书写时，要将第一笔书写在方格或田格的中上方。具体位置因字而异：如“工”字形略扁，第一笔位置偏低；“方”“正”“买”的第一笔高于“工”字。

方 方 方 方 正 正 正 正

工 工 工 工 买 买 买 买

中部定位

第一笔在中间或者大约中间位置，书写时要目测好左右距离，选择恰当位置落笔。如“卜”“小”“水”第一笔居中，“业”两竖整体居中。具体书写位置要灵活处理，因字而异。

卜 卜 卜 卜 小 小 小 小

水 水 水 水 业 业 业 业

左部定位

第一笔在左侧或左部的适当位置落笔，给右面的笔画留出书写空间。如“片”“以”第一笔居左部，“叮”第一笔在左中略偏上位置，“设”字点的起笔位置为左上。

片 片 片 片 以 以 以 以

叮 叮 叮 叮 设 设 设 设



畜	凿	隽	觉	答	笼	卷	贾	要	率
看	着	重	量	晕	暴	累	蔓	荷	薄

第五关 写字要结构匀称、重心平稳

写法精讲 重心平稳，间距匀称是汉字书写的基本要求。在掌握好起笔位置的基础上，根据字体疏密妥善处理笔画间距，使之匀称；根据字形结构特点把握汉字重心，使之平稳。

结构匀称

间距匀称，疏密适宜，但不是所有汉字都平均分配空间位置。比如“目”“主”“州”字上下或左右间距基本一致；“吴”字口的内部距离、天字两横间距离、口与天的距离基本一致，撇捺所占空间略大，笔画舒展。

目 目 目 目 主 主 主 主

州 州 州 州 吴 吴 吴 吴

重心平稳

一、中线要垂直。如“书”、“中”、“来”等字。
二、各部分要端正。如“咏”字，右部两折笔要在同一垂线上。
三、笔画之间相互照应。如“永”、点与横折钩要同在中线上，撇捺左右呼应。

么 么 么 么 书 书 书 书

永 永 永 永 咏 咏 咏 咏

综合与提升

复杂汉字要把握笔画处理细节。如“岁”字，下为斜体结构，山部字形扁且宽；“光”字中竖直，下撇笔势左下，竖弯钩舒展自如；“考”字钩的收笔约在中线上。

岁 岁 岁 岁 光 光 光 光

考 考 考 考 更 更 更 更



多音字
吧

仆 扎 供 伺 任 行 似 佛 俩 倒
冠 落 藏 藉 露 蒙 禁 盛 磨 摩

第七关 按正确笔画笔顺书写（二）

知识链接 汉字书写补充规则：先横后竖，先撇后捺，点在上边（衣）或左上（为）先书写，点在右上（发）或字里（叉），后书写。

丹 丿 月 月 丹 讯 丶 讠 讠 讠 讠

卅 一 十 卅 卅 丑 乚 卩 卩 丑

母 乚 𠃊 𠃊 母 母 母 乚 𠃊 𠃊 母

巨 一 乚 乚 巨 出 一 乚 中 出 出

龙 一 乚 九 龙 龙 业 一 丨 丨 业 业

冉 丨 冂 冂 冉 世 一 十 卅 卅 世

北 丨 丨 丨 北 轧 一 乚 车 车 轧

刊 一 二 千 千 刊 白 丶 乚 白 白 白

免 ㇀ 𠃊 𠃊 免 奂 丶 ㇀ 𠃊 𠃊 奂

舟 丶 丨 舟 舟 舟 舟

兆 丨 丨 丨 兆 兆 兆

识 说 饮 好 阿 轧 冲 帖 应 还
扒 拧 折 担 抹 拾 据 捋 搂 挣



第八关 按正确笔画笔顺书写（三）

知识链接 两面包围结构，上右（句）和上左（厅）先外后里，左下包围先里后外（远）；三面包围结构，缺口朝上的先里后外（凶），缺口朝下（同）先外后里，缺口朝右先上后内再左下（区）；全包围先外后里再封口（国）。

邦	一	二	三	丰	邦	邦													
沛	丶	二	三	江	江	江	沛												
里	丨	冂	日	日	甲	里	里												
卯	丶	レ	自	自	卯	卯	卯												
巫	一	丁	冂	冂	巫	巫	巫												
麦	一	二	丰	丰	麦	麦	麦												
史	丶	レ	レ	冂	冂	史	史												
非	丨	丨	丨	丨	非	非	非	非											
虎	丨	レ	上	产	产	虎	虎												
卑	丶	レ	冂	白	白	卑	卑												
鬼	丶	レ	冂	白	白	鬼	鬼	鬼											



多音字
吧

挑	提	挨	播	撒	拗	厦	遣	翘	逮
沿	汤	泥	泊	没	济	涨	澄	漂	圈

第九关 按正确笔画笔顺书写（四）

知识链接 末笔为二的字要特殊掌握，如冉（竖→横折钩→竖→横→横），其它字如里、重、垂等字。并排三、四横的汉字重横部分最后两笔是竖、横，如准、董、勤、瑾、淮、集等字。

贯	乚	口	四	母	母	骨	贯	贯				
垂	一	二	千	千	千	市	垂	垂				
重	一	二	千	千	千	市	重	重				
音	一	十	十	十	十	十	音	音	音	音	音	音
曾	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	曾	曾	曾	曾	曾	曾
插	一	十	十	十	十	十	插	插	插	插	插	插
蚩	一	一	中	中	中	中	蚩	蚩	蚩	蚩	蚩	蚩
脊	一	二	二	二	二	二	脊	脊	脊	脊	脊	脊
暇	一	日	日	日	日	日	暇	暇	暇	暇	暇	暇
象	一	一	一	一	一	一	象	象	象	象	象	象
兜	一	一	一	一	一	一	兜	兜	兜	兜	兜	兜



多音字
吧

朴	校	相	杆	核	模	横	扁	屏	扇
转	轴	和	称	种	秘	给	绿	缝	劲

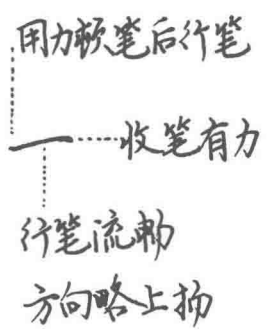
第十关 按正确笔画笔顺书写（五）

知识链接 末笔为“人”，如火（点→右撇点→撇→捺）、叕、爽、脊等字。“母”或“母部”笔顺是竖折→横折钩→点→横→点。舟字末三笔为点→横→点，丹字末两笔为点→横。

轰	一	上	上	车	车	车	轰	轰			
肃	丿	子	子	巾	巾	肃	肃	肃			
服	丨	月	月	月	月	服	服				
淮	丶	丿	丿	丿	丿	淮	淮	淮	淮		
衰	丶	丿	丿	市	市	市	衰	衰	衰		
敝	丶	丿	丿	市	市	市	市	敝	敝	敝	
登	丨	丿	丿	丿	登	登	登	登	登	登	
爽	一	丿	丿	丿	爽	爽	爽	爽	爽	爽	
勤	一	丿	丿	丿	勤	勤	勤	勤	勤	勤	
噩	一	丿	丿	可	可	噩	噩	噩	噩	噩	
鼎	丨	月	月	目	目	鼎	鼎	鼎	鼎	鼎	
	脉	脏	胖	粘	辟	朝	期	度	间	闷	
	迫	处	场	埋	塚	划	创	剥	削	刹	

第十一关 基本笔画（一）

写法精讲 起笔、行笔、收笔速度变化为慢→快→慢，力度变化为重→轻→重。笔势略向右上倾斜，多横时区分长短。书写过程自然，用行笔“轻快流畅”衬托起笔、收笔有力，切忌行笔呆板迟滞。

长 横		一	一	一	一	一	一	一
	二	二	二	二	二	二	二	

短 横	重 轻快重	一	一	一	一	一	一	一	一
	轻重之间								
	过渡自然	三	三	三	三	三	三	三	三
	形态既不宜生硬 亦不宜刻意弯曲								

斜 横	同“长横”	／	／	／	／	／	／	／	／
	 倾斜度大								
	用行笔轻盈流畅	乚	乚	乚	乚	乚	乚	乚	乚
	衬托起笔收笔有力								



多音字
吧

差	都	难	强	弹	殷	氓	将	降	踏
教	散	数	勒	鲜	炮	颤	铺	裨	解

第十二关 基本笔画（二）

写法精讲 竖画有支撑和平衡作用，长竖必须垂直行笔，最忌倾斜。最常见书写问题是起笔、行笔无力或弯曲，通过行笔的稳健、自然、顺畅予以改善，切忌行笔迟疑或过于用力。

短 竖	起笔稍顿								
	行笔有力								
	收笔自然沉稳	止	止	止	止	止	止	止	止
	行笔方向因字而异								

悬 针 竖	起笔用力								
	行笔沉稳								
	方向垂直	十	十	十	十	十	十	十	十
	收笔自然出锋								

垂 露 竖	起笔、行笔 同“悬针竖”								
	收笔先略提								
	然后稍顿	下	下	下	下	下	下	下	下
	收笔自然								

字形 易错	髀	俾	稟	赋	挽	隔	瘰	爵	篝	壑
	勾	留	惯	例	魑	尬	拳	养	华	裔