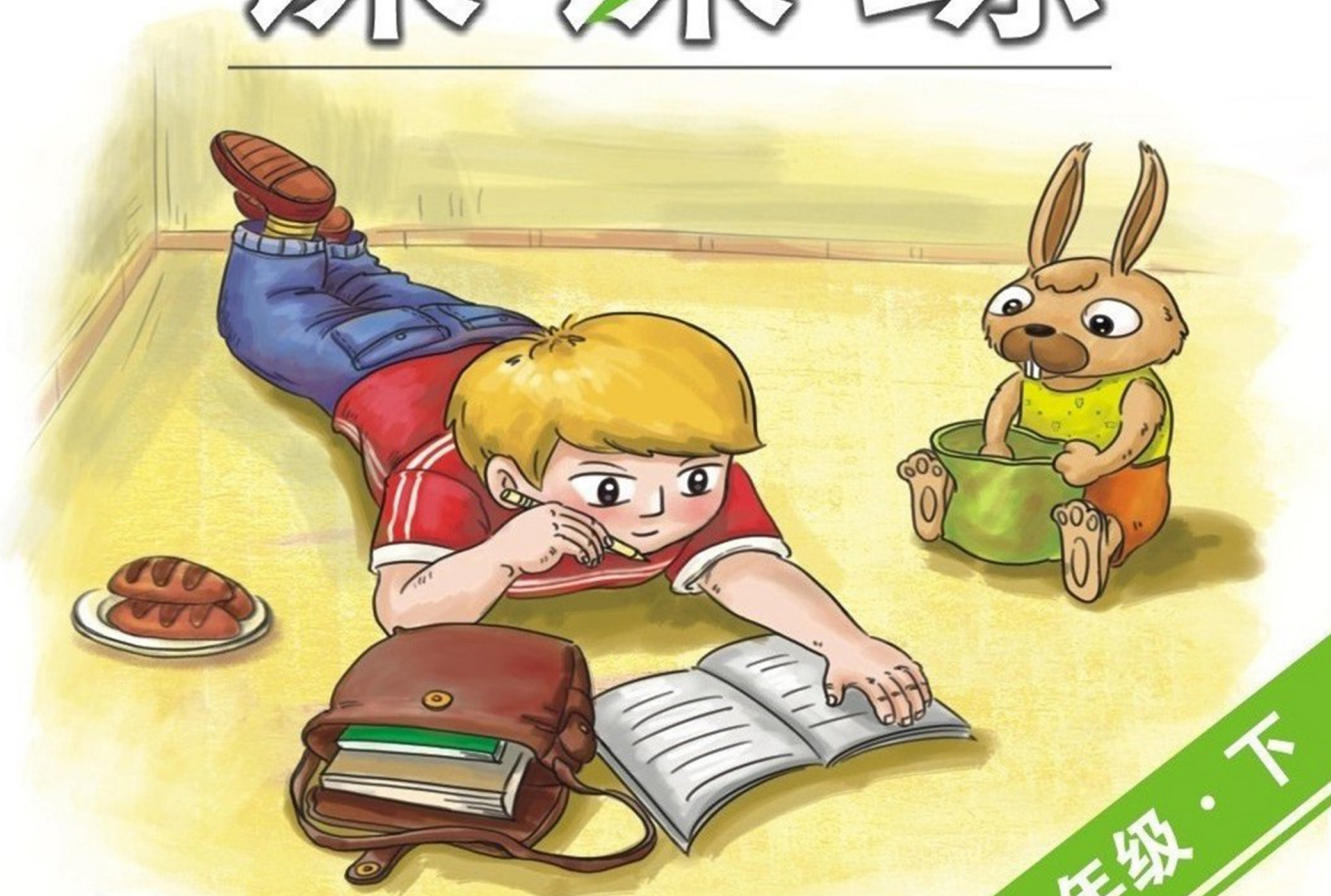
课课练 XIEZI KEKELIAN 学点字帖

宋思德 书

翰都文化

适用新课标RJ版

写字课课练



七年级·下

电子科技大学出版社

适用新课标 RJ 版

写 字 天 天 练

七年级·下册

严祖喜　书

学校_____

班级_____

姓名_____

四川出版集团·四川美术出版社

图书在版编目（CIP）数据

写字课课练. 七年级. 下册 / 宋思德书. —成都：
电子科技大学出版社，2013.12
ISBN 978-7-5647-1906-7

Ⅰ. ①写… Ⅱ. ①宋… Ⅲ. ①书法课-初中-教学
参考资料 Ⅳ. ①G634.955.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 287821 号

写字课课练七年级·下册

宋思德 书

出　　版：电子科技大学出版社（成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦
邮编：610051）
策划编辑：谢应成
责任编辑：谢应成
主　　页：www.uestcp.com.cn
电子邮箱：uestcp@uestcp.com.cn
发　　行：新华书店经销
印　　刷：成都蜀林印务有限公司
成品尺寸：185mm×260mm　**印张** 9　**字数** 80 千字
版　　次：2013 年 12 月第一版
印　　次：2013 年 12 月第一次印刷
书　　号：ISBN 978-7-5647-1906-7
定　　价：12.80 元

■ **版权所有　侵权必究** ■

◆ 本社发行部电话：028-83258245；本社邮购电话：028-83258245。
◆ 本书如有缺页、破损、装订错误，请寄回印刷厂调换。

汉字笔画名称和笔顺规则表

汉字笔画名称表

笔画	名　称	例字	笔画	名　称	例字	笔画	名　称	例字
丶	点	文	乚	竖弯钩	尤	乛	横折	口
一	横	二	乀	斜钩	我	乚	竖折	山
丨	竖	十	乛	卧钩	心	乙	撇折	纱
丿	撇	久	乛	横钩	买	乛	横撇	水
丶	捺	史	乛	横折钩	刀	乛	横折折撇	建
丶	提	捉	乙	横折弯钩	九	乚	竖折撇	专
乀	撇点	女	乛	横撇弯钩	那	乙	横斜钩	风
丨	竖提	比	乛	横折折折钩	乃	乚	竖折折	鼎
乛	横折提	说	乚	竖折折钩	与	乙	横折折	凹
亅	弯钩	狡	乚	竖弯	四	乛	横折折折	凸
亅	竖钩	寸	乙	横折弯	朵			

汉字笔顺规则表

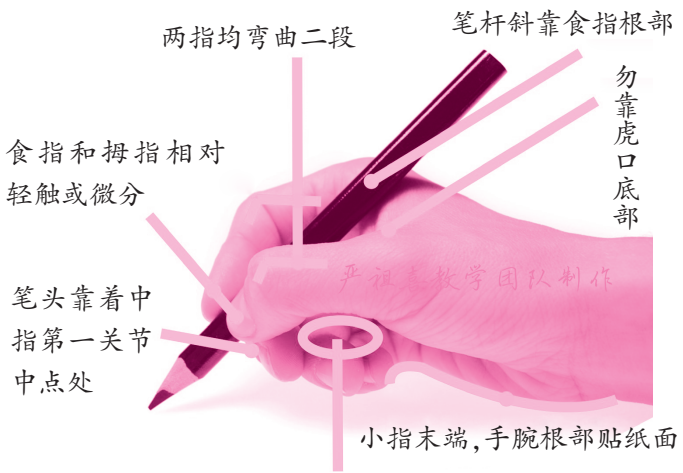
汉　字　规　则			例　字	笔　顺
基本规则		先横后竖	丰	一 二 三 丰
		先撇后捺	天	一 二 于 天
		从上到下	早	丨 口 日 旦 旦 早
		从左到右	川	丿 川 川
		先外后里	风	丿 几 风 风
		先外后里再封口	国	丨 冂 冂 冃 冃 国 国 国
		先中间后两边	水	亅 水 水 水
补充规则	带点的字	点在正上先写点	六	丶 亠 六 六
		点在左上先写点	门	丶 丨 门
		点在右上后写点	尤	一 ナ 尢 尤
		点在里面后写点	夕	丿 夕 夕
	两面包围结构的字	右上包围结构，先外后里	句	丿 勹 勹 句 句
		左上包围结构，先外后里	右	一 ナ 才 右 右
		左下包围结构，先里后外	送	丶 丷 兰 兰 关 关 关 送 送
	三面包围结构的字	缺口朝上的，先里后外	山	丨 山 山
		缺口朝下的，先外后里	冈	丨 冂 冈 冈
		缺口朝右的，先上后里再左下	巨	一 ㇕ ㇕ 巨

目　录

练字准备课 …… 1
汉字笔画名称和笔顺规则表 … 2
1　从百草园到三味书屋 …… 3
2　爸爸的花儿落了 …… 5
3　丑小鸭 …… 6
4　诗两首 …… 8
5　伤仲永 …… 9
6　黄河颂 …… 10
7　最后一课 …… 12
8　艰难的国运与雄健的国民 … 13
9　土地的誓言 …… 15
10　木兰诗 …… 17
11　邓稼先 …… 21
12　闻一多先生的说和做 …… 23
13　音乐巨人贝多芬 …… 24
14　福楼拜家的星期天 …… 27
15　孙权劝学 …… 28
16　社戏 …… 28
17　安塞腰鼓 …… 30
18　竹影 …… 32
19　观舞记 …… 32
20　口技 …… 33
21　伟大的悲剧 …… 34
22　在沙漠中心 …… 36
23　登上地球之巅 …… 38
24　真正的英雄 …… 39
25　短文两篇 …… 40
26　猫 …… 41
27　斑羚飞渡 …… 41
28　华南虎 …… 43
29　马 …… 44
30　狼 …… 45

练字准备课

握笔图



一寸距

两指圆

三指齐

坐姿图

头正
身直
臂开
胸离
足平

练字诀窍

摹、描、临是三种科学的习字方法，是初学者打开书法之门的钥匙。摹，就是将纸蒙在字帖上随着字帖书写，其优点是易得结构布势之法；描，就是用铅笔或深色墨水笔直接在红字上描写，其优点是描写时感到原帖更加直观易写，从而很快摆脱自己积久成习的不规范字体，进入规范化书写；临，就是将字帖置于桌上，观察原帖的笔画、结构、势态，心领神会，再照着字帖写，其优点是容易掌握笔意，领会精神，逐步脱离原帖，从而提高自我书写水平。

需要特别提醒的是，练字不要急于求成，一天写它十几页，三天练完就放置一边。这样“一日曝，十日寒”是很难有所进步的。每天花 1 小时能掌握好一页字的写法并不是一件容易的事，一定要有练不好此页不撒手的精神，循序渐进，方可事半功倍。

1 从百草园到三味书屋

生字认读

záo	qí	jiá	shèn	líng	máo	yōng	zhǒng	shān
凿	畦	荚	椹	蛉	蝥	拥	肿	珊
开凿	菜畦	皂荚	桑椹	油蛉	斑蝥	拥有	消肿	珊瑚

hú	cuán	liǎn	hǎn	bǐ	tuì	ǎo	kuī	bó
瑚	攒	敛	罕	秕	蜕	拗	盔	箔
珊瑚岛	攒动	收敛	稀罕	秕谷	蝉蜕	拗断	盔甲	锡箔

词语积累

确	凿	菜	畦	蝉	蜕	轻	捷
蟋	蟀	秕	谷	脑	髓	相	宜
书	塾	方	正	博	学		

人	迹	罕	至	人	声	鼎	沸

佳句品读

		不	必	说	碧	绿	的	菜	畦，
光	滑	的	石	井	栏，	高	大	的	皂

芙	树，	紫	红	的	桑	椹；	也	不	必
说	鸣	蝉	在	树	叶	里	长	吟，	肥
胖	的	黄	蜂	伏	在	菜	花	上，	轻
捷	的	叫	天	子	（云	雀）	忽	然	从
草	间	直	窜	向	云	霄	里	去	了。
单	是	周	围	的	短	短	的	泥	墙
根	一	带，	就	有	无	限	趣	味。	油
蛉	在	这	里	低	唱，	蟋	蟀	们	在
这	里	弹	琴。						
		扫	开	一	块	雪，	露	出	地
面，	用	一	支	短	棒	支	起	一	面
大	的	竹	筛	来，	下	面	撒	些	秕

谷，棒上系一条长绳，人远

远地牵着，看鸟雀下来啄

食，走到竹筛底下的时候，

将绳子一拉，便罩住了。

2 爸爸的花儿落了

生字认读

dǎn	xiū	zān	lí	dǎn	xiū	zān	lí
掸	咻	簪	骊	掸	咻	簪	骊
鸡毛掸子	咻咻	玉簪	骊歌	鸡毛掸子	咻咻	玉簪	骊歌

词语积累

肿胀叮嘱恐惧骊歌花圃

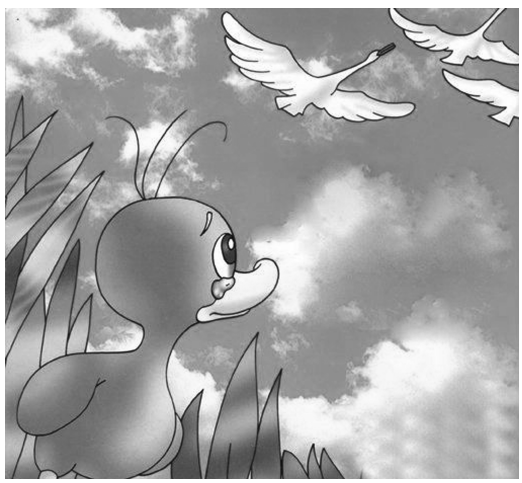
佳句品读

长亭外，古道边，芳草

碧连天。问君此去几时来，

来时莫徘徊！天之涯，地之
角，知交半零落，人生难得
是欢聚，唯有别离多……
我们是多么喜欢长
高了变成大人，我们又是
多么怕呢！当我们回到小
学来的时候，无论长得多
么高，多么大，老师！你们要
永远拿我当个孩子呀！

3 丑小鸭



生字认读

jī	jī	jī	jī
屐	屐	屐	屐
木屐	屐履	木屐	屐履

词语积累

丑陋　讪笑　来势汹汹

木屐　嫉妒　恭恭敬敬

佳句品读

我要飞向他们，飞向

这些高贵的鸟儿！可是他

们会把我弄死的，因为我

是这样丑，居然敢接近他

们。不过这没有什么关系！

这比被人们打死，被鸭子

咬，被鸡群啄，被看管养鸡

场的那个女佣人踢和在

冬天受苦好得多！

他感到非常难为情，

他把头藏到翅膀里面，不

知道怎么办才好。他感到

太幸福了，但他一点也不

骄傲，因为一颗好的心是

永远不会骄傲的。

4 诗两首

词语积累

瞬息　幽寂　荒草萋萋

延绵　伫立　尴尬　污染

课文背诵

假如生活欺骗了你，

不要悲伤，不要心急！忧郁的日子里须要镇静；相信吧，快乐的日子将会来临。

心儿永远向往着未来；现在却常是忧郁：一切都是瞬息，一切都将会过去，而那过去了的，就会成为亲切的怀恋。

5 伤仲永

生字认读

pān	yè	chèn	mǐn	pān	yè	chèn	mǐn
扳	谒	称	泯	扳	谒	称	泯
扳引	环谒	称职	泯然	扳升	谒见	相称	泯灭

佳句品读

其受之天也，贤于材人远矣。卒之为众人，则其受于人者不至也。彼其受之天也，如此其贤也，不受之人，且为众人；今夫不受之天，固众人，又不受之人，得为众人而已耶？

6 黄河颂

词语积累

山巅　　澎湃　　狂澜　　屏障

哺育　　气魄　　九曲　　连环

佳句品读

我站在高山之巅，望
黄河滚滚，奔向东南。惊涛
澎湃，掀起万丈狂澜；浊流
宛转，结成九曲连环，从昆
仑山下，奔向黄海之边，把
中原大地，劈成南北两面。
啊！黄河！你是中华民族的
摇篮！五千年的古国文化，
从你这儿发源；多少英雄
的故事，在你的身边扮演！
啊！黄河！你是伟大坚强，像
一个巨人，出现在亚洲平

原之上，用你那英雄的体
魄，筑成我们民族的屏障。
啊！黄河！你一泻万丈，浩浩
荡荡，向南北两岸，伸出千
万条铁的臂膀。我们民族
的伟大精神，将要在你的
哺育下，发扬滋长！

7 最后一课

生字认读

sǒu	gěng	sǒu	gěng
叟	哽	叟	哽
老叟	哽咽	童叟无欺	哽塞

词语积累

郝叟　哽咽　喧闹　肃静
懊悔　磨损　祈祷　惨白

佳句品读

亡了国当了奴隶的
人民，只要牢牢记住他们
的语言，就好像拿着一把
打开监狱大门的钥匙。

8 艰难的国运与雄健的国民

词语积累

逼	狭	崎	岖	回	环	曲	折
阻	抑	叠	岭	亦	复	如	是

佳句品读

一条浩浩荡荡的长
江大河，有时流到很宽阔
的境界，平原无际，一泻万