

一

笔

一

划

新版语文同步规范生字字帖

五年级下册

胡佳 编写



浙江人民美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一笔一划：新版语文同步规范生字字帖. 五年级.
下册 / 胡佳主编. — 杭州：浙江人民美术出版社，
2017.1

ISBN 978-7-5340-5605-5

I. ①—… II. ①胡… III. ①汉字—硬笔字—小学—
法帖 IV. ①G624.753

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第007230号

编 写：胡 佳
责任编辑：陈辉萍
责任校对：张金辉
责任印制：陈柏荣

一笔一划 新版语文同步规范生字字帖 五年级下册

出版发行：浙江人民美术出版社
地 址：杭州市体育场路347号
网 址：<http://mss.zjcb.com>
电 话：0571-85176089
经 销：全国各地新华书店
制 版：杭州真凯文化艺术有限公司
印 刷：浙江新华印刷技术有限公司
开 本：787mm × 1092mm 1/16
印 张：2
字 数：2千字
版 次：2017年1月第1版·第1次印刷
书 号：ISBN 978-7-5340-5605-5
定 价：10.00元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与承印厂联系调换。

你准备好书写了吗？

正确的“双姿”

唐代书法家柳公权曾说，“**身正则字正**”！良好的书写姿势是写好字的基础，在保证端正书写，收放自如的前提下，还有利于小朋友形成良好的身姿，有益身心的健康。

坐姿

以坐椅凳面板的二分之一为宜，不可以靠在椅背上。

头正：头部端正，自然前倾，眼睛距离桌面约一尺（约33厘米的距离）。

身直：身体正直而不东倒西歪，可略向前倾。腰背肌适度收紧，使腹含胸挺。胸与桌沿保持一拳的距离。全身要放松、自然。

臂开：即双臂自然下垂，张开呈圆合抱形，两前臂呈扁“八”字形，左手按纸、右手握笔。臂开，不仅让右臂有更大的施展空间，也让双眼有较开阔的视野。

足安：双脚分开与肩同宽，自然而平稳着地。两脚与写字看似无关，其目的是为了心静。

握笔姿势

大拇指与食指自然弯曲，形成椭圆状，指尖从笔两侧在离笔尖约一寸（约3厘米）处夹住笔杆，中指的第一关节从后面抵住笔杆，笔杆自然靠在虎口处，无名指和小指自然弯曲，依次紧靠在中指的后面。笔杆与纸面形成 45° ，眼睛要能看到笔尖。

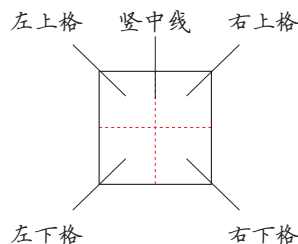
认识田字格

田字格，四方方。

我写字，它来帮。

横中线，竖中线。

写字时，看仔细。



胡老师寄语

小朋友，你好！

胡老师开始学写字时，年龄和你们一般大。童年的记忆里一直有一个红线框成的记忆存在，垂直与水平红线分割的田字格，手中的笔不能随意地逾越红线的位置，这样的书写使我学习了“界限”、“规矩”。

童年的书写，是最早对“规矩”的学习。“规”是圆，“矩”是方，学习直线的率直，也学习曲线的婉转。端正与包容，宁静与豁达，汉字的书写，以自己特有的方式传承着中华民族丰厚的文化积淀，体现着东方艺术的法则、意蕴与审美准则。

童年的书写，是开始对“坚持”的认识。那时，每晚七点，“新闻联播”那熟悉的音乐声响起，就是胡老师练字开始的号角。每天半小时，从不间断。我小时候也会和你们一样，喜欢窗外的风景，也想偷偷溜出去和小伙伴嬉玩……不过，我从未放弃书写，如今的我庆幸当初的“坚持”！

带着“不可改”的谨慎、“不可歪”的端正，“不可取代”的自信，一笔一划，写下你的名字！

目

录

第一课	毯渲勒吟迂襟蹄貌拘羞涩跤偏涯	1
第三课	晰伞抚绍疆陷	3
第五课	牧蓑遮醉媚锄剥	4
第六课	毡卸咀嚼漠寞袄袍傻	5
第八课	胚祸患臂赋洵妨岂痴绞汁厘愧亏	7
第十课	梁惠诣乃曰禽	9
第十一课	侮辱谎敞矩囚嘻臣淮柑橘枳贼赔	10
第十四课	妮役硝炭谊谣噩耗蹂嫂挎篮	12
第十六课	咆哮疯犴淌肆揪豹瞪呻膛揅祭奠	14
第十八课	赵璧召诺怯瑟拒诸荆	16
第十九课	妒忌曹督甘鲁延幔私寨擂呐援丞	18
第二十二课	擞绽扳咚监侄郎皆敛媳骚宗怜怕	20
第二十五课	脊莞锦蛇嫣暇颇	22
第二十六课	尼艇叉舢翘舱姆祷雇哗	23

第

一

课

写一写
认一认

毯 渲 勒 吟 迂 襟 蹄 貌 拘
羞 涩 趺 偏 涯 毯 渲 勒 吟

练一练

结构：半包围

部首：毛

组词：地毯

毯 毯 毯 毯

结构：左右

部首：氵

组词：渲染

渲 渲 渲 渲

结构：左右

部首：革

组词：勾勒

勒 勒 勒 勒

结构：左右

部首：口

组词：吟唱

吟 吟 吟 吟

结构：半包围

部首：辶

组词：迂回

迂 迂 迂 迂

结构：左右

部首：衤

组词：衣襟

襟 襟 襟 襟

结构：左右

部首：足

组词：马蹄

蹄 蹄 蹄 蹄

结构：上下

部首：豸

组词：礼貌

貌 貌 貌 貌



练一练

结构：左右

部首：扌

组词：拘束

拘 拘 拘 拘

结构：上下

部首：羊

组词：害羞

羞 羞 羞 羞

结构：左右

部首：讠

组词：苦涩

涩 涩 涩 涩

结构：左右

部首：足

组词：摔跤

跤 跤 跤 跤

结构：左右

部首：亻

组词：偏旁

偏 偏 偏 偏

结构：左右

部首：氵

组词：天涯

涯 涯 涯 涯

我会写

毯 渲 勒 吟 迂 襟 蹄 貌 拘
毯 渲 勒 吟 迂 襟 蹄 貌 拘

羞 涩 跤 偏 涯 毯 渲 勒 吟
羞 涩 跤 偏 涯 毯 渲 勒 吟

评一评 我来评：☆☆☆☆☆



爸爸妈妈评：☆☆☆☆☆

共计（ ）颗

第三课

写一写
认一认

晰 伞 抚 绍 疆 陷 晰 伞 抚

练一练

结构：左右

部首：日

组词：清晰

晰 晰 晰 晰

结构：上下

部首：人

组词：雨伞

伞 伞 伞 伞

结构：左右

部首：扌

组词：抚养

抚 抚 抚 抚

结构：左右

部首：纟

组词：介绍

绍 绍 绍 绍

结构：左右

部首：弓

组词：边疆

疆 疆 疆 疆

结构：左右

部首：阝

组词：陷阱

陷 陷 陷 陷

我会写

晰 伞 抚 绍 疆 陷 晰 伞 抚

晰 伞 抚 绍 疆 陷 晰 伞 抚

评一评 我来评：☆☆☆☆☆



爸爸妈妈评：☆☆☆☆☆

共计（ ）颗

第五课

写一写
认一认

牧 蓑 遮 醉 媚 锄 剥 牧 蓑

练一练

结构：左右

部首：牛

组词：牧场

牧 牧 牧 牧

结构：上下

部首：艹

组词：蓑衣

蓑 蓑 蓑 蓑

结构：半包围

部首：辶

组词：遮盖

遮 遮 遮 遮

结构：左右

部首：酉

组词：醉酒

醉 醉 醉 醉

结构：左右

部首：女

组词：妩媚

媚 媚 媚 媚

结构：左右

部首：钅

组词：锄头

锄 锄 锄 锄

结构：左右

部首：丩

组词：剥削

剥 剥 剥 剥

我会写

牧 蓑 遮 醉 媚 锄 剥 牧 蓑

评一评 我来评：☆☆☆☆☆



爸爸妈妈评：☆☆☆☆☆

共计（ ）颗

第六课

写一写
认一认

毡 卸 咀 嚼 漠 寞 袄 袍 傻

练一练

结构：半包围

部首：毛

组词：毛毡

毡 毡 毡 毡

结构：左右

部首：冫

组词：装卸

卸 卸 卸 卸

结构：左右

部首：口

组词：咀嚼

咀 咀 咀 咀

结构：左右

部首：口

组词：咀嚼

嚼 嚼 嚼 嚼

结构：左右

部首：讠

组词：冷漠

漠 漠 漠 漠

结构：上下

部首：宀

组词：寂寞

寞 寞 寞 寞

结构：左右

部首：衤

组词：棉袄

袄 袄 袄 袄

结构：左右

部首：衤

组词：长袍

袍 袍 袍 袍

练一练

结构：左右

部首：亻

组词：傻瓜

傻 傻 傻 傻

我会写

毡 卸 咀 嚼 漠 寞 袄 袍 傻
毡 卸 咀 嚼 漠 寞 袄 袍 傻

小作品

评一评 我来评：☆☆☆☆☆



爸爸妈妈评：☆☆☆☆☆

共计（ ）颗

第八课

写一写
认一认

胚 祸 患 臂 赋 淘 妨 岂 痴
绞 汁 厘 愧 亏 胚 祸 患 臂

练一练

结构：左右 部首：月 组词：胚胎

胚 胚 胚 胚

结构：左右 部首：礻 组词：一缕

祸 祸 祸 祸

结构：上下 部首：心 组词：患者

患 患 患 患

结构：上下 部首：月 组词：手臂

臂 臂 臂 臂

结构：左右 部首：贝 组词：赋予

赋 赋 赋 赋

结构：左右 部首：氵 组词：淘气

淘 淘 淘 淘

结构：左右 部首：女 组词：妨碍

妨 妨 妨 妨

结构：上下 部首：山 组词：岂敢

岂 岂 岂 岂

练一练

结构：半包围

部首：疒

组词：痴心

痴 痴 痴 痴

结构：左右

部首：纟

组词：绞索

绞 绞 绞 绞

结构：左右

部首：讠

组词：果汁

汁 汁 汁 汁

结构：半包围

部首：厂

组词：厘米

厘 厘 厘 厘

结构：左右

部首：忄

组词：惭愧

愧 愧 愧 愧

结构：上下

部首：二

组词：亏本

亏 亏 亏 亏

我会写

胚 祸 患 臂 赋 淘 妨 岂 痴

胚 祸 患 臂 赋 淘 妨 岂 痴

绞 汁 厘 愧 亏 胚 祸 患 臂

绞 汁 厘 愧 亏 胚 祸 患 臂

第十课

写一写
认一认

梁 惠 诣 乃 曰 禽 梁 惠 诣

练一练

结构：上下

部首：木

组词：房梁

梁 梁 梁 梁

结构：上下

部首：心

组词：优惠

惠 惠 惠 惠

结构：左右

部首：讠

组词：造诣

诣 诣 诣 诣

结构：独体字

部首：丿

组词：乃至

乃 乃 乃 乃

结构：独体字

部首：曰

组词：名曰

曰 曰 曰 曰

结构：上下

部首：人

组词：家禽

禽 禽 禽 禽

我会写

梁 惠 诣 乃 曰 禽 梁 惠 诣
梁 惠 诣 乃 曰 禽 梁 惠 诣

评一评 我来评：☆☆☆☆☆



爸爸妈妈评：☆☆☆☆☆

共计（ ）颗

第十课

认一认
写一写

侮 辱 谎 敝 矩 囚 嘻 臣 淮
柑 橘 枳 贼 赔 侮 辱 谎 敝

练一练

结构：左右

部首：亻

组词：侮辱

侮 侮 侮 侮

结构：上下

部首：辰

组词：辱骂

辱 辱 辱 辱

结构：左右

部首：讠

组词：谎言

谎 谎 谎 谎

结构：左右

部首：攴

组词：敝人

敝 敝 敝 敝

结构：左右

部首：矢

组词：规矩

矩 矩 矩 矩

结构：全包围

部首：口

组词：囚犯

囚 囚 囚 囚

结构：左右

部首：口

组词：嘻哈

嘻 嘻 嘻 嘻

结构：半包围

部首：臣

组词：臣民

臣 臣 臣 臣

练一练

结构：左右

部首：氵

组词：淮北

淮 淮 淮 淮

结构：左右

部首：木

组词：柑橘

柑 柑 柑 柑

结构：左右

部首：木

组词：橘色

橘 橘 橘 橘

结构：左右

部首：木

组词：枳椇

枳 枳 枳 枳

结构：左右

部首：贝

组词：盗贼

贼 贼 贼 贼

结构：左右

部首：贝

组词：赔偿

赔 赔 赔 赔

我会写

侮 辱 谎 敝 矩 囚 嘻 臣 淮

侮 辱 谎 敝 矩 囚 嘻 臣 淮

柑 橘 枳 贼 赔 侮 辱 谎 敝

柑 橘 枳 贼 赔 侮 辱 谎 敝

评一评 我来评：☆☆☆☆☆



爸爸妈妈评：☆☆☆☆☆

共计（ ）颗