# 最新练标准普通话的绕口令 日常普通话口语训练绕口令(七篇)

来源：网络 作者：寂静之音 更新时间：2024-06-30

*无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。练标准普通话的绕口令 日常普通话口语训练绕口令篇一东门...*

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

**练标准普通话的绕口令 日常普通话口语训练绕口令篇一**

东门童家门东董家，

童、董两家同种冬瓜，

童家知道董家冬瓜大，

来到董家学种冬瓜。

门东董家懂种冬瓜，

来教东门童家种冬瓜。

童家、董家都懂得种冬瓜，

童、董两家的冬瓜比桶大。

豆地有豆，

低头捡豆，

豆捡在手，

豆装豆篓。

浇花浇花快浇花，

你不浇花不开花。

一盆水，一壶茶，

浇好水，开好花。

两盆水，两壶茶，

花开好，花开大。

老顾大顾和小顾，

扛锄植树走出屋。

漫天大雾罩峡谷，

雾像灰布满路铺，

大顾关注喊小顾。

老顾扛锄又提树，

雾里植树尽义务。

**练标准普通话的绕口令 日常普通话口语训练绕口令篇二**

d：会炖我的炖冻豆腐，来炖我的炖冻豆腐，不会炖我的炖冻豆腐，就别炖我的炖冻豆腐。要是混充会炖我的炖冻豆腐，炖坏了我的炖冻豆腐，哪就吃不成我的炖冻豆腐（《炖冻豆腐》）。

l：六十六岁刘老六，修了六十六座走马楼，楼上摆了六十六瓶苏合油，门前栽了六十六棵垂杨柳，柳上拴了六十六个大马猴。忽然一阵狂风起，吹倒了六十六座走马楼，打翻了六十六瓶苏合油，压倒了六十六棵垂杨柳，吓跑了六十六个大马猴，气死了六十六岁刘老六（《六十六岁刘老六》）。

zh、ch、sh：大车拉小车，小车拉小石头，石头掉下来，砸了小脚指头（《大车拉小车》）。

r：夏日无日日亦热，冬日有日日亦寒，春日日出天渐暖，晒衣晒被晒褥单，秋日天高复云淡，遥看红日迫西山（《说日》）。

b-p：补破皮褥子不如不补破皮褥子（《补皮褥子》）

s-sh：三山撑四水，四水绕三山，三山四水春常在，四水三山四时春（《三山撑四水》）。

z、c、s-j、x司机买雌鸡，仔细看雌鸡，四只小雌鸡，叽叽好欢喜，司机笑嘻嘻（《司机买雌鸡》）。

b-p：吃葡萄不吐葡萄皮儿，不吃葡萄倒吐葡萄皮儿（《葡萄皮儿》）

sh、四声：石室诗士施史，嗜狮，誓食十狮，氏时时适市，氏视十狮，恃矢势，使是十狮逝世，氏拾是十狮尸，适石室，石室湿，氏使侍拭石室，石室拭，氏始试食十狮尸，食时，始识十狮尸实是十石狮尸，试释是事实（《施氏食狮史》）。

d-t：大兔子，大肚子，大肚子的大兔子，要咬大兔子的大肚子（《大兔子和大肚子》）。

h-f：一堆粪，一堆灰，灰混粪，粪混灰（《一堆粪》）。

z-zh：隔着窗户撕字纸，一次撕下横字纸，一次撕下竖字纸，是字纸撕字纸，不是字纸，不要胡乱撕一地纸（《撕字纸》）。

n-l：门口有四辆四轮大马车，你爱拉哪两辆来拉哪两辆（《四辆四轮大马车》）。

h：华华有两朵黄花，红红有两朵红花。华华要红花，红红要黄花。华华送给红红一朵黄花，红红送给华华一朵红花（《华华和红红》）。

j、q、x：七巷一个漆匠，西巷一个锡匠，七巷漆匠偷了西巷锡匠的锡，西巷锡匠偷了七巷漆匠的漆。（《漆匠和锡匠》）。

g-k：哥挎瓜筐过宽沟，赶快过沟看怪狗。光看怪狗瓜筐扣，瓜滚筐空哥怪狗（《哥挎瓜筐过宽沟》）。

iao：水上漂着一只表，表上落着一只鸟。鸟看表，表瞪鸟，鸟不认识表，表也不认识鸟（《鸟看表》）。

ang—an：张康当董事长，詹丹当厂长，张康帮助詹丹，詹丹帮助张康（《张康和詹丹》）。

eng—en：陈庄程庄都有城，陈庄城通程庄城。陈庄城和程庄城，两庄城墙都有门。陈庄城进程庄人，陈庄人进程庄城。请问陈程两庄城，两庄城门都进人，那个城进陈庄人，程庄人进那个城？（《陈庄城和程庄城》）

：长城长，城墙长，长长长城长城墙，城墙长长城长长（《长城长》）。

ou：忽听门外人咬狗，拿起门来开开手；拾起狗来打砖头，又被砖头咬了手；从来不说颠倒话，口袋驮着骡子走（《忽听门外人咬狗》）。

an：出前门，往正南，有个面铺面冲南，门口挂着蓝布棉门帘。摘了它的蓝布棉门帘，棉铺面冲南，给他挂上蓝布棉门帘，面铺还是面冲南（《蓝布棉门帘》）。

en：小陈去卖针，小沈去卖盆。俩人挑着担，一起出了门。小陈喊卖针，小沈喊卖盆。也不知是谁卖针，也不知是谁卖盆（《小陈和小沈》）。

ang：海水长，长长长，长长长消（《海水长》）。

iou：一葫芦酒，九两六。一葫芦油，六两九。六两九的油，要换九两六的酒，九两六的酒，不换六两九的油（《酒换油》）

ua：一个胖娃娃，画了三个大花活蛤蟆；三个胖娃娃，画不出一个大花活蛤蟆。画不出一个大花活蛤蟆的三个胖娃娃，真不如画了三个大花活蛤蟆的一个胖娃娃。（《画蛤蟆帽》）。

uo(o)：狼打柴，狗烧火，猫儿上炕捏窝窝，雀儿飞来蒸饽饽（《狼打柴狗烧火》）。

uai：槐树槐，槐树槐，槐树底下搭戏台，人家的姑娘都来了，我家的姑娘还不来。说着说着就来了，骑着驴，打着伞，歪着脑袋上戏台（《槐树槐》）。

-i（后)：知之为知之，不知为不知，不以不知为知之，不以知之为不知，唯此才能求真知(《知之为知之》）。

ai：买白菜，搭海带，不买海带就别买大白菜。买卖改，不搭卖，不买海带也能买到大白菜（《白菜和海带》）。

ei：贝贝飞纸飞机，菲菲要贝贝的纸飞机，贝贝不给菲菲自己的纸飞机，贝贝教菲菲自己做能飞的纸飞机（《贝贝和菲菲》）。

a：门前有八匹大伊犁马，你爱拉哪匹马拉哪匹马（《伊犁马》）。

e：坡上立着一只鹅，坡下就是一条河。宽宽的河，肥肥的鹅，鹅要过河，河要渡鹅。不知是鹅过河，还是河渡鹅（《鹅》）。

er：要说“尔”专说“尔”/马尔代夫，喀布尔/阿尔巴尼亚，扎伊尔/卡塔尔，尼伯尔/贝尔格莱德，安道尔/萨尔瓦多，伯尔尼/利伯维尔，班珠尔/厄瓜多尔，塞舌尔/哈密尔顿，尼日尔/圣彼埃尔，巴斯特尔/塞内加尔的达喀尔，阿尔及利亚的阿尔及尔

-i（前)：一个大嫂子，一个大小子。大嫂子跟大小子比包饺子，看是大嫂子包的饺子好，还是大小子包的饺子好，再看大嫂子包的饺子少，还是大小子包的饺子少。大嫂子包的饺子又小又好又不少，大小子包的饺子又小又少又不好(《大嫂子和大小子》）。

**练标准普通话的绕口令 日常普通话口语训练绕口令篇三**

‘妈妈’种麻，我去放马，

马吃了麻，‘妈妈’骂马。

这是蚕，那是蝉，

蚕常在叶里藏，蝉常在林里唱。

一堆肥，一堆灰，肥混灰，

灰损肥，不要肥混灰，防止灰损肥。

兜里装豆，豆装满兜，兜破漏豆。

倒出豆，补破兜，补好兜，

又装豆，装满兜，不漏豆。

荸荠有皮，皮上有泥。

洗掉荸荠皮上的泥，削去荸荠外面的皮，

小丽小艺和小奇，欢欢喜喜吃荸荠。

小猪扛锄头，吭哧吭哧走。

小鸟唱枝头，小猪扭头瞅，

锄头撞石头，石头砸猪头。

小猪怨锄头，锄头怨猪头。

南南有个篮篮，篮篮装着盘盘，

盘盘放着碗碗，碗碗盛着饭饭。

南南翻了篮篮，篮篮扣了盘盘，

盘盘打了碗碗，碗碗撒了饭饭。

盘里放着一个梨，桌上放块橡皮泥。

小丽用泥学捏梨，眼看着梨手捏泥，

比比，真梨假梨差不离。

河边两只鹅，一同过了河；

白鹅去拾草，黑鹅来搭窝。

冬天北风刮，草窝真暖和，

住在草窝里，哦哦唱支歌。

树上一个窝，树下一口锅，

窝掉下来打着锅，窝和锅都破，

锅要窝赔锅，窝要锅赔窝，

闹了半天，不知该锅赔窝，还是窝赔锅。

小艾和小戴，一起去买菜。

小艾把一斤菜给小戴，小戴有比小艾多一倍的菜；

小戴把一斤菜给小艾，小艾小戴就有一般多的菜。

红红糊红粉灯笼，给军属送光荣灯；

芬芬糊粉红灯笼，给军属送灯光荣；

红红糊完红粉灯笼，糊粉红灯笼；

芬芬糊完粉红灯笼，糊红粉灯笼。

白猫黑鼻子，黑猫白鼻子；

黑猫的白鼻子，碰破了白猫黑鼻子，

白猫的黑鼻子破了，剥了秕谷壳儿补鼻子；

黑猫的白鼻子不破，不剥秕谷壳儿补鼻子。

一位爷爷他姓顾，上街打醋又买布。

买了布，打了醋，回头看见鹰抓兔。

放下布，搁下醋，上前去追鹰和兔，

了鹰，跑了兔。打翻醋，醋湿布。

天上有日头，地下有石头，

嘴里有舌头，瓶口有塞头。

天上是日头不是石头，

地下是石头不是日头，

嘴里是舌头不是塞头，

瓶中是塞头不是舌头。

**练标准普通话的绕口令 日常普通话口语训练绕口令篇四**

四是四，十是十，十四是十四，四十是四十，谁能分得清，请来试一试。

快过宽沟看怪狗，

光看怪狗瓜筐扣，

瓜滚筐扣哥怪狗。

炮兵并排北边跑，

炮兵怕把标兵碰，

标兵怕碰炮兵炮。

坡上卧着一只鹅，

坡下流着一条河，

哥哥说：宽宽的河，

弟弟说：白白的鹅。

鹅要过河，

河要渡鹅。

不知是鹅过河，

还是河渡鹅。

嘴说腿爱跑腿，

腿说嘴爱卖嘴。

光动嘴不动腿，

光动腿不动嘴，

不如不长腿和嘴。

回头一看人咬狗。

拿起狗来打石头，

又怕石头咬着手。

断头台倒吊短单刀，

歹徒登台偷单刀，

断头台塌盗跌倒，

对对单刀叮当掉。

**练标准普通话的绕口令 日常普通话口语训练绕口令篇五**

1、峰上有蜂，峰上蜂飞蜂蜇凤；

风中有凤，风中蜂飞凤斗峰。

不知到底是峰上蜂蜇凤，

还是风中凤斗蜂。

门角里放着一大垛断短扁豆

2、1是1，7是7，17是17。

17倒过来，便是71。

71去掉1，变成一个7。

17去掉7，剩下一个1。

7后加个7，便成77。

77倒过来，仍是77。

3、青草丛，草丛青，

青青草里草青虫。

青虫钻进青草丛，

青草丛青草虫青。

4、小王和小黄，一块画凤凰。

小王画黄凤凰，小黄画红凤凰。

红凤凰黄凤凰，只只画成活凤凰，

望着小王和小黄。

5、三娘在山止放三只山羊，

三只山羊翻过山梁三娘翻过山梁去找三只山羊。

三只山羊躲在杉树旁，

三娘找到三只山羊。

6、凉勺舀热油，热勺舀凉油。

凉勺舀了热油舀凉油，热勺舀了凉油舀热油。

7、老吕和老徐，上街去买鱼，走到半路天下雨。

二人都没带雨具，顾不得上街去买鱼，先去地方去躲雨。

你婆婆借给我婆婆一个钵钵，我婆婆打烂了你婆婆的钵钵。

我婆婆买来一个钵钵，还给你婆婆。

你婆婆说什么也不要我婆婆赔钵钵，我婆婆硬要把买来的钵钵还给你婆婆。

8、香肠长，长香肠，

炒香肠，尝香肠，

常炒香肠，常尝香肠。

9、男篮男穿蓝，女篮女穿绿。

男篮穿蓝练投篮，女篮穿绿练投篮。

男篮篮下天天练，女篮天天练投篮。

男篮女篮一起练，女绿男蓝绿和蓝。

10、小牛牛，围兜兜，

兜兜里头装豆豆，

吃了豆豆翻跟头，

左边翻个六，漏了九颗豆。

右边翻个九，漏了六颗豆。

问你翻了几个大跟头，

漏了几颗小豆豆？

**练标准普通话的绕口令 日常普通话口语训练绕口令篇六**

练习普通话绕口令，要“循序渐进、持之以恒”——既练“嘴劲儿”，又要练“心劲儿”！ 练习绕口令主要是为了帮助大家训练口齿灵活、语音准确、吐字流畅、颗粒饱满、圆润集中、字正腔圆、助于表达。训练时，大家一定要按照正确的发音部位和发音方法练。一方面要注意纠正自己的发声缺点、弱点、毛病；另一方面还要利用和发挥自己的长处，扬长避短。绕口令练起来有些绕口、难发，但它却是学说好普通话必不可少的练习材料，通过绕口令的练习不仅可以加强咬字器官的力度和提高咬字器官的灵活度，同时也可以有效地锻炼呼吸控制能力。练习时，最初应特别注意字音质量，要把音发准，劲使稳，打开韵腹，利索收音，做到吐字准确、清晰、圆润。然后由慢到快，逐渐加速，可按音、字、词、句、段五步练习法循序渐进。绕口令练习并非只是耍嘴皮子，而是既练“嘴劲”，又要练“心劲”，所以不能一味求快。在训练中，我们还要注意结合气息控制练习。在开口前要注意放松喉部、气息下沉。“运行”当中要补气自如，轻松流畅，字音速度由慢渐快，要做到慢而不断，快而不乱。最后还要注意做到内容清楚、感情充沛。因为气是发声的动力，气息调整不好，字的“运行”就会发生故障，声音的质量也就无法保证。 以下是一些有助于普通话发音训练的绕口令，请大家结合自身的发音情况选择自己的发音难点进行练习：

普通话声母的发音过程有三个阶段：成阻、持阻、除阻。声母的发音部位不同，吐字时的着力点就不一样，比如“b、p、m”，发音时着力点在双唇，“d、t”的着力点在舌尖，靠舌尖的弹力。因此发声母时不要拖长，要咬住、弹开。我们在每段绕绕口令题旁都标有“b、p、m”、“d、t”、“n、l”、“g、k”、“s、sh”等声母字样来说明此段绕口令是专门训练所标声母的绕口令。例如：《八百标兵》一段绕口令题旁标有“b、p”的声母，就说明“b、p”字母在练习过程中是重点训练的内容，训练双唇有力集中。又如：《短刀》一段绕口令题旁标有“d、t”的声母，就说明“d、t”在练习过程中是重点训练的内容，训练舌尖的弹力等等。

八百标兵（b、p）

八百标兵奔北坡，炮兵并排北边跑，炮兵怕把标兵碰，标兵怕碰炮兵炮。

炮兵和步兵（b、p、m）

炮兵攻打八面坡，炮兵排排炮弹齐发射。步兵逼近八面坡，歼敌八千八百八十多。

一平盆面（b、p） 一平盆面，烙一平盆饼，饼碰盆，盆碰饼。

巴老爷芭蕉树（b、p）

巴老爷有八十八棵芭蕉树来了八十八个把式要在巴老爷八十八棵芭蕉树下住。巴老爷拔了八十八棵芭蕉树，不让八十八个把式在八十八棵芭蕉树下住，八十八个把式烧了八十八棵芭蕉树，巴老爷在八十八棵树边哭。

老六放牛 （n，l）

柳林镇有个六号楼，刘老六住在六号楼。有一天，来了牛老六，牵了六只猴；来了侯老六，拉了六头牛；来了仇老六，提了六篓油；来了尤老六，背了六匹绸。牛老六、侯老六、仇老六、尤老六，住上刘老六的六号楼，半夜里，牛抵猴，猴斗牛，撞倒了仇老六的油，油坏了尤老六的绸。牛老六帮仇老六收起油，侯老六帮尤老六洗掉绸上油，拴好牛，看好猴，一同上楼去喝酒

颠倒歌 （d，t，l）

太阳从西往东落，听我唱个颠倒歌。

天上打雷没有响，地下石头滚上坡；

江里骆驼会下蛋，山里鲤鱼搭成窝；腊月苦热直流汗，六月暴冷打哆嗦；

姐在房中手梳头，门外口袋把驴驮

（b、t）白石塔

白石搭，白石搭白塔， 白塔白石搭，搭好白石塔，白塔白又大。 ？

哥挎瓜筐过宽沟（g、k）

哥挎瓜筐过宽沟，赶快过沟看怪狗，光看怪狗瓜筐扣，瓜滚筐空哥怪狗。

哥哥捉鸽（g、k、h）

哥哥过河捉个鸽，回家割鸽来请客，客人吃鸽称鸽肉，哥哥请客乐呵呵。

老爷堂上一面鼓（g、k、h）

老爷堂上一面鼓，鼓上一只皮老虎，皮老虎抓破了鼓，就拿块破布往上补，只见过破布补破裤，哪见过破布补破鼓

四 和 十 （s，sh）

四和十，十和四，十四和四十，四十和十四。说好四和十得靠舌头和牙齿谁说四十是“细席”，他的舌头没用力；谁说十四是“适时”，他的舌头没伸直。认真学，常练习，十四、四十、四十四。 ？ 石小四和史肖石 （s，sh）

石小四，史肖石，一同来到阅览室。石小四年十四，史肖石年四十。年十四的石小四爱看诗词，年四十 的史肖石爱看报纸。年四十的史肖石发现了好

诗词，忙递给年十四的石小四，年十四的石小四见了好报纸，忙递给年四十的史肖石。

数 狮 子 （s，sh）

公园有四排石狮子，(。)每排是十四只大石狮子，每只大石狮子背上是一只小石狮子，每只大石狮子脚边是四只小石狮子，史老师领四十四个学生去数石狮子，你说共数出多少只大石狮子和多少只小石狮子？

**练标准普通话的绕口令 日常普通话口语训练绕口令篇七**

1、八百标兵（b、p）八百标兵奔北坡，炮兵并排北边跑，炮兵怕把标兵碰，标兵怕碰炮兵炮。

2、炮兵和步兵（b、p、m）炮兵攻打八面坡，炮兵排排炮弹齐发射。步兵逼近八面坡，歼敌八千八百八十多。

3、一平盆面（b、p）一平盆面，烙一平盆饼，饼碰盆，盆碰饼。

4、巴老爷芭蕉树（b、p）巴老爷有八十八棵芭蕉树来了八十八个把式要在巴老爷八十八棵芭蕉树下住。巴老爷拔了八十八棵芭蕉树，不让八十八个把式在八十八棵芭蕉树下住，八十八个把式烧了八十八棵芭蕉树，巴老爷在八十八棵树边哭。

5、老六放牛 （n，l）柳林镇有个六号楼，刘老六住在六号楼。有一天，来了牛老六，牵了六只猴；来了侯老六，拉了六头牛；来了仇老六，提了六篓油；来了尤老六，背了六匹绸。牛老六、侯老六、仇老六、尤老六，住上刘老六的六号楼，半夜里，牛抵猴，猴斗牛，撞倒了仇老六的油，油坏了尤老六的绸。牛老六帮仇老六收起油，侯老六帮尤老六洗掉绸上油，拴好牛，看好猴，一同上楼去喝酒。

6、颠倒歌 （d，t，l）太阳从西往东落，听我唱个颠倒歌。天上打雷没有响，地下石头滚上坡；江里骆驼会下蛋，山里鲤鱼搭成窝；腊月苦热直流汗，六月暴冷打哆嗦；姐在房中手梳头，门外口袋把驴驮。

7、白石塔（b，d，t）白石塔，白石搭，白石搭白塔，白塔白石搭，搭好白石塔，白塔白又大。

8、哥挎瓜筐过宽沟（g、k）哥挎瓜筐过宽沟，赶快过沟看怪狗，光看怪狗瓜筐扣，瓜滚筐空哥怪狗。

9、哥哥捉鸽（g、k、h）哥哥过河捉个鸽，回家割鸽来请客，客人吃鸽称鸽肉，哥哥请客乐呵呵。

10、老爷堂上一面鼓（g、k、h）老爷堂上一面鼓，鼓上一只皮老虎，(。)皮老虎抓破了鼓，就拿块破布往上补，只见过破布补破裤，哪见过破布补破鼓。

11、四和十 （s，sh）四和十，十和四，十四和四十，四十和十四。说好四和十得靠舌头和牙齿谁说四十是“细席”，他的舌头没用力；谁说十四是“适时”，他的舌头没伸直。认真学，常练习，十四、四十、四十四。

12、石小四和史肖石 （s，sh）石小四，史肖石，一同来到阅览室。石小四年十四，史肖石年四十。年十四的石小四爱看诗词，年四十的史肖石爱看报纸。年四十的史肖石发现了好诗词，忙递给年十四的石小四，年十四的石小四见了好报纸，忙递给年四十的史肖石。

13、数狮子 （s，sh）公园有四排石狮子，每排是十四只大石狮子，每只大石狮子背上是一只小石狮子，每只大石狮子脚边是四只小石狮子，史老师领四十四个学生去数石狮子，你说共数出多少只大石狮子和多少只小石狮子？

14、b-p：补破皮褥子不如不补破皮褥子（《补皮褥子》）(。)

15、b-p：吃葡萄不吐葡萄皮儿，不吃葡萄倒吐葡萄皮儿（《葡萄皮儿》）

16、d：会炖我的炖冻豆腐，来炖我的炖冻豆腐，不会炖我的炖冻豆腐，就别炖我的炖冻豆腐。要是混充会炖我的炖冻豆腐，炖坏了我的炖冻豆腐，哪就吃不成我的炖冻豆腐（《炖冻豆腐》）。

17、l：六十六岁刘老六，修了六十六座走马楼，楼上摆了六十六瓶苏合油，门前栽了六十六棵垂杨柳，柳上拴了六十六个大马猴。忽然一阵狂风起，吹倒了六十六座走马楼，打翻了六十六瓶苏合油，压倒了六十六棵垂杨柳，吓跑了六十六个大马猴，气死了六十六岁刘老六（《六十六岁刘老六》）。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找