

国家级实验教学示范中心  
师范生教学能力实训系列教材

F

# 粉笔字实训教程

刘飞滨 著

F  
E  
N  
B  
I  
Z  
I  
S  
H  
I  
X  
U  
N  
J  
I  
A  
O  
C  
H  
E  
N  
G



科学出版社

国家级实验教学示范中心·师范生教学能力实训系列教材

# 粉笔字实训教程

刘飞滨 著

科学出版社

北京

## 内 容 简 介

本书属于国家级实验教学示范中心·师范生教学能力实训系列教材，主要针对师范院校学生的粉笔字书写进行实训性指导。理论从简，突出书写练习的操作性。各部分均有明确的实训目标，内容以大量实训性示例为主，笔画、偏旁示例与例字相结合，同时设有思考练习，为学生进一步学习之指导。

全书简化理论，循序渐进，突出实训，适合广大师范类院校学生和教师学习使用。

### 图书在版编目(CIP)数据

---

粉笔字实训教程 / 刘飞滨著. —北京: 科学出版社, 2015.11

国家级实验教学示范中心·师范生教学能力实训系列教材

ISBN 978-7-03-046491-0

I. ①粉… II. ①刘… III. ①汉字-粉笔-书法-师范大学-教材 IV. ①J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 274825 号

---

责任编辑: 张 展 / 责任印制: 余少力  
责任校对: 陈 靖 / 封面设计: 墨创文化

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

四川煤田地质制图印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2015年10月第 一 版 开本: 787\*1092 1/16

2015年10月第一次印刷 印张: 10

字数: 230千字

定价: 28.00元

# 前 言

本教程是国家级实验教学示范中心·四川师范大学师范生教学能力综合训练中心规划建设的师范生教学能力实训系列教材之一，主要针对师范生学习粉笔字进行实训性指导，让他们通过大量实践掌握粉笔字的书写技能，具备良好的板书能力。

对于如何写好粉笔字，很多书写教材都有一定介绍，这虽然为师范生的学习提供了一定参考，但都是附带在毛笔字、钢笔字介绍之后，内容极为简略，难以满足师范生深入学习的愿望。很多师范生想写好粉笔字，也积极地进行练习，但由于缺乏系统的指导，往往浅尝辄止，其板书能力难以得到应有的训练和提高。这是极为遗憾的事情。本教程的编写，即在于为师范生练习粉笔字提供一个系统的指导，希望能为师范生加强粉笔字的训练力度带来积极的推动作用。

对于没有多少书写基础的学生而言，实践是大于理论的。较之理论的讲解，实践更容易让学生产生书写的兴趣并快速入门。因此，本教程以简化理论、突出实训为宗旨，各方面均以粉笔字练习的可操作性为首要考虑。首先，在内容上，以楷书和行书为实训书体，每种书体的实训过程均分为笔法训练、点画训练、偏旁部首训练、结构训练四个阶段，循序渐进，逐步提高。在单个字实训过程之后，附有粉笔临摹作品，为学生综合运用训练成果提供参考。其次，在体例上，各部分均于开篇明确实训目标，各训练环节均以大量笔画、偏旁、例字示例为主，实训过程之后均设有思考与练习。希望这部实训教材能够强化实训教学，有效提升师范生板书水平。

本教程的编写和出版得到了四川师范大学教务处、师范生教学能力综合训练中心、四川师范大学文学院及科学出版社的指导和支持，在此表示衷心的感谢！四川师范大学体育学院解姗老师、四川师范大学师范生教学能力综合训练中心谢小川老师、四川师范大学文学院李秋霖同学为本教程制作了大量的图片；四川师范大学文学院师范生陈孟同学、美术学院师范生程朋朋同学不辞辛苦，为本教程的需要做模特拍示例图片；新闻传播学院高静、艾敏同学帮忙拍摄了大量的照片；数媒学院邓星哲、万真洪同学，以及文学院程飞燕同学也帮忙拍摄了不少照片，在此并致谢忱！

本教程的编写是一次大胆的尝试，疏漏和不妥之处，恳请各位同仁批评指正。

刘飞滨  
2015年5月

# 目 录

|                      |        |
|----------------------|--------|
| 第一部分 书写基础 .....      | ( 1 )  |
| 一、书写工具 .....         | ( 2 )  |
| 1. 粉笔 .....          | ( 2 )  |
| 2. 黑板 .....          | ( 2 )  |
| 二、执笔与运腕 .....        | ( 3 )  |
| 1. 执笔方法 .....        | ( 3 )  |
| 2. 运腕方法 .....        | ( 4 )  |
| 三、书写姿势 .....         | ( 5 )  |
| 1. 站立平写式 .....       | ( 5 )  |
| 2. 站立俯写式 .....       | ( 6 )  |
| 第二部分 楷书实训 .....      | ( 8 )  |
| 一、笔法训练 .....         | ( 9 )  |
| 1. 起笔法 .....         | ( 9 )  |
| 2. 行笔法 .....         | ( 9 )  |
| 3. 收笔法 .....         | ( 9 )  |
| 4. 捻转 .....          | ( 9 )  |
| 5. 提按 .....          | ( 9 )  |
| 6. 驻行 .....          | ( 10 ) |
| 7. 缓急 .....          | ( 10 ) |
| 二、点画训练 .....         | ( 10 ) |
| 1. 八种基本点画的写法练习 ..... | ( 10 ) |
| 2. 八种基本点画的变化练习 ..... | ( 12 ) |
| 3. 复合笔画练习 .....      | ( 23 ) |
| 三、偏旁部首训练 .....       | ( 28 ) |
| 1. 字头练习 .....        | ( 28 ) |
| 2. 字底练习 .....        | ( 34 ) |
| 3. 左偏旁练习 .....       | ( 39 ) |
| 4. 右偏旁练习 .....       | ( 46 ) |

|                        |         |
|------------------------|---------|
| 5. 包围式部首练习 .....       | ( 50 )  |
| 四、结构训练 .....           | ( 52 )  |
| 1. 结构比例练习 .....        | ( 52 )  |
| 2. 体势练习 .....          | ( 62 )  |
| 3. 结字方法练习 .....        | ( 63 )  |
| <b>第三部分 行书实训</b> ..... | ( 68 )  |
| 一、笔法训练 .....           | ( 69 )  |
| 1. 轻起笔多，重起笔少 .....     | ( 69 )  |
| 2. 中锋为主，侧锋为辅 .....     | ( 69 )  |
| 3. 放锋收笔多，回锋收笔少 .....   | ( 69 )  |
| 4. 圆转之笔多，方折之笔少 .....   | ( 69 )  |
| 5. 斩截利落，节奏加快 .....     | ( 69 )  |
| 6. 连笔与牵丝 .....         | ( 69 )  |
| 二、点画训练 .....           | ( 70 )  |
| 1. 八种基本点画的写法练习 .....   | ( 70 )  |
| 2. 八种基本点画的变化练习 .....   | ( 71 )  |
| 3. 复合笔画练习 .....        | ( 82 )  |
| 三、偏旁部首训练 .....         | ( 86 )  |
| 1. 字头练习 .....          | ( 86 )  |
| 2. 字底练习 .....          | ( 91 )  |
| 3. 左偏旁练习 .....         | ( 96 )  |
| 4. 右偏旁练习 .....         | ( 101 ) |
| 5. 包围式部首练习 .....       | ( 104 ) |
| 四、结构训练 .....           | ( 106 ) |
| 1. 结构比例练习 .....        | ( 106 ) |
| 2. 体势练习 .....          | ( 116 ) |
| 3. 结字方法练习 .....        | ( 117 ) |
| <b>楷书·名作临摹示例</b> ..... | ( 125 ) |
| <b>行书·名作临摹示例</b> ..... | ( 138 ) |



# 书 写 基 础

## 实 训 目 标

- ◆ 了解书写工具及其特点
- ◆ 掌握执笔及运腕方法
- ◆ 养成正确的书写姿势

## 一、书写工具

用粉笔在黑板上写字进行教学，大约始于19世纪中期。到目前为止，这样的方式依然在世界上很多国家被采用着，也一定会有很多教师能写出漂亮的粉笔字，让学生悦目，让同仁欣赏。在我国，由于有着历史悠久的书法艺术，所以粉笔字就不仅仅是一个工具，在一定程度上也表现出可供欣赏的艺术性。

要写好粉笔字，首先必须对相关书写工具有一个了解。只有充分了解了书写工具的特点，才能有效地运用工具，写出漂亮的字来，这和写好毛笔字、钢笔字的道理是一样的。

写粉笔字，主要工具有两个，即粉笔和黑板。

### 1. 粉笔

粉笔为不规则圆柱体状，一头大，另一头略小。长度一般在9厘米左右。主要成分是石灰石和石膏，容易磨损。

用粉笔写字，是靠其自身的磨损来完成的。用力大，粉笔的磨损就多，笔画就粗；反之，磨损就小，笔画就细。若用力太猛，粉笔很容易折断，会影响下一步的书写。所以，写粉笔字时，力度的把握非常重要，它直接影响到书写的效果。

因其形状，粉笔不管从哪个方向都可着笔书写，非常方便。不过，为了写出高质量的点画来，书写时要不断地转换粉笔的棱角，让笔头永远呈圆锥形，这样，写出的点画才圆浑、饱满、有力，达到像毛笔字中锋行笔那样的效果。如果一味地从一个方向行笔，那么粉笔就会越磨越扁，写出的笔画宽的过宽，细的过细，不匀称，也不美观。

粉笔的颜色以白色为主，也有其他颜色，诸如红色、黄色、紫色、蓝色、绿色等。众多的颜色，可以让粉笔的书写更加具有表现力，也更加美观。

粉笔有普通粉笔和无尘粉笔两种。普通粉笔较软，容易把握，但是粉尘较大。无尘粉笔略硬，写起来要稍微费力一些，但粉尘较小。为了避免粉尘的污染和危害，现在很多学校都使用无尘粉笔。

### 2. 黑板

黑板是供粉笔进行书写的坚硬板面。因为早期的粉笔书写板面是用黑色涂料刷过的，所以人们把它叫做黑板。尽管现在的粉笔书写板面不尽是黑色，还有墨绿色，但这一名称却相沿至今。

目前，人们所使用的黑板主要有毛玻璃黑板、水泥黑板和木质黑板三种。毛玻璃黑板，表面平整而粗涩，既有利于粉笔的均匀磨损，又让人们书写时感到舒适趁手，所以在教学中应用非常广泛。水泥黑板，表面坚硬、耐磨，但往往不够平整，且极为光滑，所以书写起来容易有高低不平之感，还容易打滑。不过，因其造价低廉，很多落后地区依然不乏使用。木质黑板，通常是复合木质材料板，有着和毛玻璃黑板同样的书写效果，



但不适合大制作，所以多用于办公通讯、广告、海报等方面。

黑板多是固定在墙面上的，不过随着社会的发展和相关的需要，也出现了支架活动式黑板、推拉伸缩式黑板、升降交错式黑板等，种类还是不少的。

了解不同黑板的特点，对于我们写粉笔字是有一定意义的。因为黑板不同，我们书写时要注意的事项会有或多或少的不同。

## 二、执笔与运腕

### 1. 执笔方法

学习书写，必先学习执笔，这是众所周知的道理，粉笔字的学习，自然也是如此。粉笔字的执笔方法，与写毛笔字、钢笔字不同，通常采用“三指执笔法”，即主要发挥大拇指、食指、中指三个手指的作用的执笔方法。

“三指执笔法”有“三字诀”，即按、压、格，依次概括了大拇指、食指、中指的作用。

按：用大拇指上端按住粉笔的左上侧，由左上侧向右下侧用力。

压：用食指上端压住粉笔的右上侧，由右上侧向左下侧用力。

格：用中指上端左侧顶住粉笔下端，由下向上用力。

三个手指根据各自的生理机能，分别从三个方向用力，对立而又统一于粉笔，从而将粉笔稳当地掌控在掌心之内。此外，无名指、小拇指虽然不起主要作用，但要紧挨中指，不可随意分散。

“三指执笔法”的特点是力量聚集，稳当执笔，而要做到自如用笔，还需注意以下几点：

#### (1) 指实掌虚

指实，是指手指聚集。掌虚，是指手掌空虚。手指聚集才能齐力，手掌空虚才能灵活用笔。要做到指实掌虚，就要注意手指相挨且自然外拱成弧线。否则，就可能手指分散，掌虚指不实，或者无名指、小拇指抵在手掌上，指实掌不虚。

#### (2) 松紧适度

执笔不能太松，松则无力，写出的字也会浅细、绵软，缺乏力量美。执笔也不能太紧，紧则手腕僵死，不能灵活运转，写出的字也会拘谨、僵硬，缺乏灵动美。所以，执笔的力量要适度，要轻松自然，保证手腕的灵活，这样，写起字来也会心神愉悦，从而容易写出好字来。

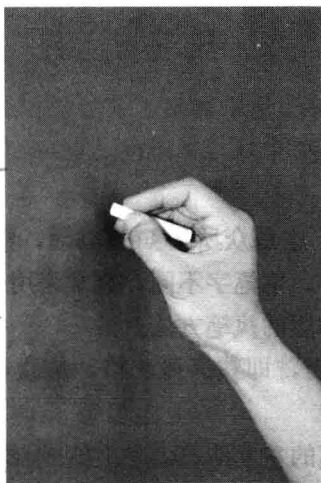
#### (3) 位置适当

因为粉笔的材质特点，所以执笔时不能让前端过长，否则容易折断。但也不能执于粉笔的最前端，那样的话，书写起来会有各种不便。一般来说，执笔的位置以距离笔端半公分左右为宜，那样既能自如地用笔，粉笔又不会轻易折断，还能随时让手指随着粉笔的磨损而灵活后移，保证书写的顺畅。

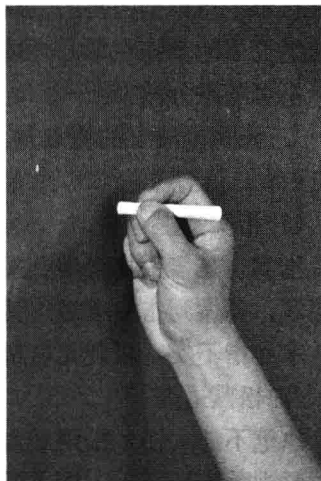
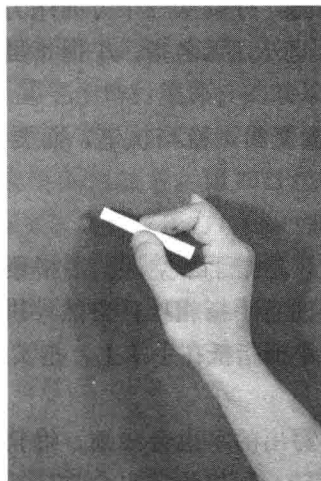
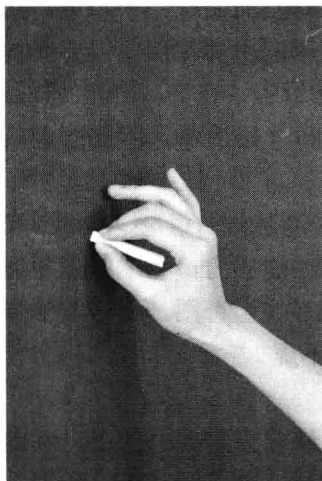
#### (4) 角度合宜

写粉笔字，粉笔与黑板之间要有合适的角度，角度合适了，书写时会感到轻松、畅快，否则便会感到不舒服，也不容易写好字。一般来说，粉笔与黑板的夹角在 45 度左右为宜，角度过大或过小都会对书写产生不好的影响。

正确方法：



错误方法：



## 2. 运腕方法

写粉笔字，采用“三指执笔法”，这并不是说在书写中要靠手指发挥作用。其实，手指只是用来握稳粉笔的，在书写过程中，主要是靠手腕的运转。因为，粉笔字往往写得比较大，运笔的区域也相对较大，同时还需要一定的力度，而这些，手指是无法满足的，要靠手腕。书写时，手腕的运转带动小臂，小臂又带动大臂，这样，上下协同运转，既可以满足大的运笔区域要求，又可以保证力量的供给，从而满足需要。要注意的是，手

腕的运转一定要灵活。若手腕僵硬，身体就会紧张，书写时就会感到极不自在，这样的话，就很难写出美观大方的字来。因此，在练习粉笔字时，一定要有意识地进行手腕的运转训练，让灵活转腕成为自然而然的动作。

### 三、书写姿势

写粉笔字，要站立书写。不管是课堂教学，还是其他场合写小黑板，都是如此。当然，究竟采用什么样的站立姿势，没有固定的法则。只要书写得漂亮，姿势不僵硬、难看，不影响教师的身体健康，不挡住学生的视线，皆可。不过，作为学习，还是有法可循的好，不要过于随意，否则，会养成一些不好的书写习惯。综合粉笔字书写的种种情况，写粉笔字的姿势主要有站立平写式和站立俯写式两种。现分别介绍如下，供大家参考。

#### 1. 站立平写式

当书写区域的高度与人的身高齐平或低于人的身高时，采用这样的姿势。其基本要领是：身正或俯身，足稳，平视，臂悬。

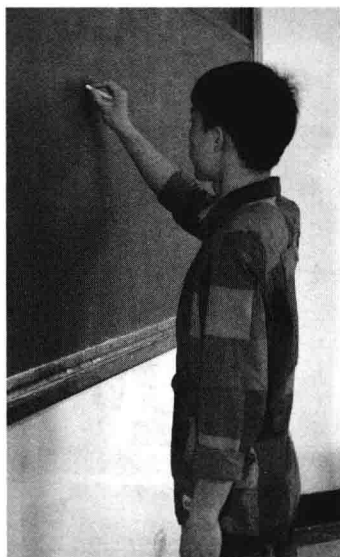
身正或俯身：当书写区域正对人的眼睛时，身体要平正。当书写区域低于人的眼睛时，两腿适度弯曲，身体适度下俯。

足稳：双脚稳立，保证身体的平衡稳定。

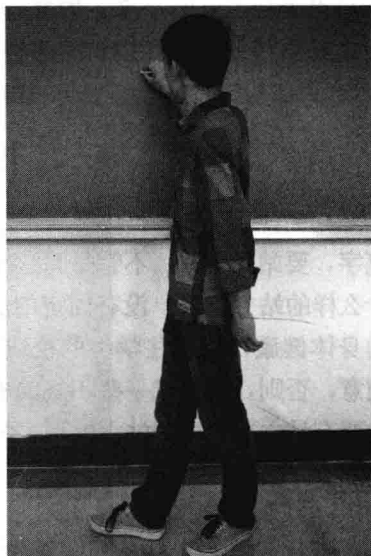
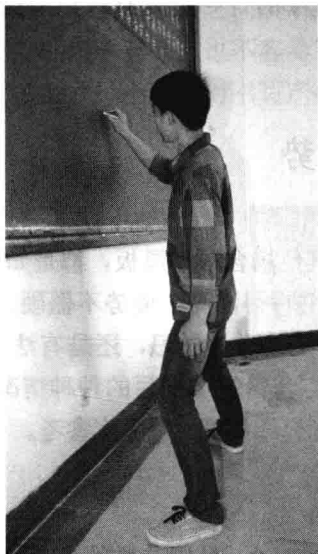
平视：视线平正。

臂悬：右臂悬起，并根据与书写区域的距离适当弯曲。随着书写区域的变化，右臂的弯曲程度也要做相应的调整。

正确姿势：



错误姿势：



## 2. 站立俯写式

写平放在桌面上的小黑板时，往往采用这样的姿势。其基本要领是：俯身、足稳、正视、臂悬。

俯身：身体下俯，但要注意自然而适度。

足稳：两腿自然分开，基本与肩膀齐平(也可适度弯曲)，双脚稳立，保证身体的平衡稳定。

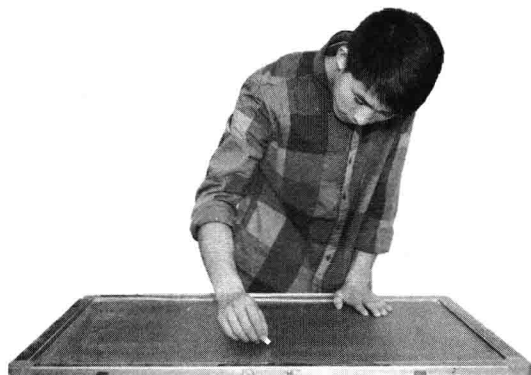
正视：两眼正视书写区域。

臂悬：右臂悬起，并根据与书写区域的距离适当弯曲。随着书写区域的变化，右臂的弯曲程度也要做相应的调整。

正确姿势：



错误姿势：



在我们的学习生活中，常常有同学不注意书写姿势，拿起粉笔后随意地站在黑板前，那样的话，既不不利于书写，也不利于身体健康，更没有美感。以上几种常见的不好的书写姿势，希望大家引以为鉴。

### 【思考与练习】

1. 有人认为，粉笔是一种很容易掌握的工具，所以写字时根本不必讲究执笔方法。你如何看待这种看法？
2. 很多人板书很漂亮，但是姿势往往很随意。你如何看待这一现象？



# 楷书实训

## 实训目标

- ◆ 掌握笔法特点
- ◆ 掌握点画书写技巧
- ◆ 掌握偏旁部首书写技巧
- ◆ 掌握结构特点

楷书，又称真书、正书、正楷，是一种非常规整的书体，也是一种极为实用的书体。在教学工作中，楷书的应用非常广泛，诸如板书、黑板报、通知等，往往都会用到。

## 一、笔法训练

不管用什么笔，若要写出漂亮的字来，都必须讲究笔法。而所有的笔法无外乎都表现在每一个点画的起笔、行笔、收笔过程之中。用粉笔写楷书，自然也是如此。下面，我们依次学习。

### 1. 起笔法

起笔法，即开始书写时的用笔方法。用粉笔写楷书，有两种起笔法。

(1)重起笔：即用顿笔起笔。因力量较大，故名。用顿笔起笔，笔锋并不外露，显得沉稳内敛，气韵涵永。

(2)轻起笔：即粉笔轻触黑板进入书写。这样起笔，笔锋外露，显得斩截利落，精神纵放。

### 2. 行笔法

行笔法，即笔头在黑板上运行的方法。用粉笔写楷书，要中锋行笔，即要使笔头行走在点画的中心线上。这样，会让力量集聚，使点画既浑厚有力，又圆润精致。若果笔头旁侧，所写点画则会粗糙无力，缺乏神采。

### 3. 收笔法

收笔法，即笔头运行结束时的用笔方法。用粉笔写楷书，有两种收笔法。

(1)回锋法：即书写结束时笔头回转以做结。这样的收笔法用于末端笔锋需要内藏的点画。

(2)放锋法：即书写结束时笔锋外露，不再回转。这样的收笔法用于末端笔锋需要显露的点画。

### 4. 捻转

捻转之法贯穿于粉笔字书写过程的始末。捻转粉笔，粉笔便会出现笔锋。在书写的间隙随时捻转，笔锋就会一直保存下去。

### 5. 提按

粉笔比较松软，可以通过提、按的用笔写出富有变化的点画来。提笔，笔画就细。按笔，笔画就粗。有提有按，不断变化，点画的质量才会高，写出的字才会有韵味。若平笔直拖，写出的点画就没有轻重变化，形同木棍，是没有美感可言的。

## 6. 驻行

用粉笔写字，该驻则驻，该行则行。驻处是笔法的自然调整之处，行则是承接而下的新的用笔。熟练掌握驻笔、行笔之间的技巧，就可以优游地处理好各种点画的书写。一般来说，在起笔、转折、收笔时，皆有驻笔动作，书写时要仔细体会。

## 7. 缓急

书写时，要有快有慢，速度要有变化，这样，就会写出不同效果的点画来，从而，写出的字也会有丰富的味道和美感。一般来说，没有转折的点画，起笔处缓慢，起笔后渐行渐疾，至收笔处则又缓慢下来；有转折的点画，收笔处用缓慢，起笔后渐行渐疾，至转折处缓慢下来，转折后又渐行渐疾，至收笔处又缓慢下来。这样，缓急之间，自有节奏之美。若始终一个速度，写出的点画就会程式化，呆板无味。

上述笔法，在书写过程中是综合运用的，大家要通过不断的练习，熟练掌握，做到游刃有余。

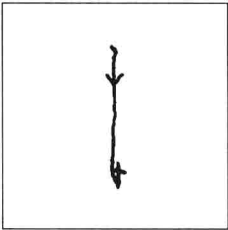

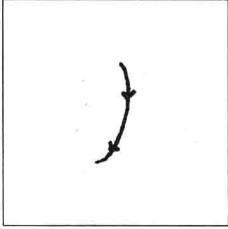
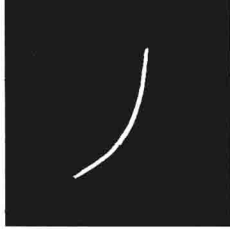
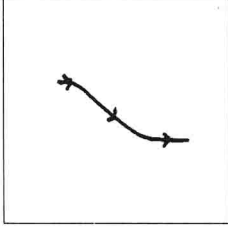
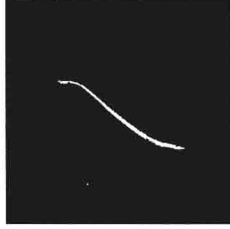
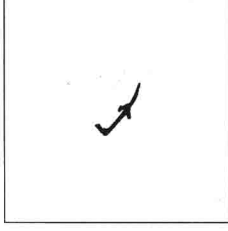

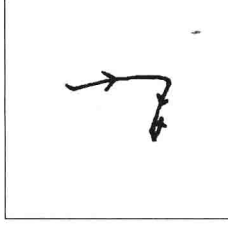

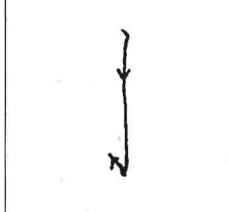

# 二、点画训练

汉字是由点、横、竖、撇、捺、提、折、钩八种基本点画排列组合而成的，所以要把字写好，首先要写出高质量的点画。只有高质量的点画，才能排列组合出漂亮的字来。否则，是不可能把字写好的。

## 1. 八种基本点画的写法练习

|   | 空心示意 | 文字说明  | 示例 |
|---|------|---|----|
| 点 |      | 一、轻入笔；二、向<br>右下方渐行渐按笔；<br>三、写足后，提笔，<br>顿笔，回锋收笔。           |    |
| 横 |      | 一、重入笔；二、中<br>锋右行；三、行笔至<br>末端，提笔，顿笔，<br>转笔向右下方；四、<br>回锋收笔。 |    |



|   | 空心示意   | 文字说明  | 示例   |
|---|--|---|--|
| 竖 | 一、重入笔；二、向下中锋行笔；三、行笔至下端，提笔，顿笔，回锋收笔。                 |    |    |
| 撇 | 一、重入笔；二、向左下方弧线形行笔；三、行笔至中下方，渐行渐提笔作收。                |    |    |
| 捺 | 一、轻入笔；二、向右下方渐行渐按笔；三、行笔至最低处，提笔，顿笔，改变行笔方向；四、提笔作收。    |    |    |
| 提 | 一、重入笔；二、向右上方行笔，渐行渐提笔作收。                            |   |   |
| 折 | 一、先写横画；二、行笔至转折处，提笔，顿笔，顿好后转笔下行；三、行笔至竖底后，提笔，顿笔，回锋收笔。 |  |  |
| 钩 | 一、先写竖画；二、行笔至末端，顿笔，向左上方挑出。                          |  |  |