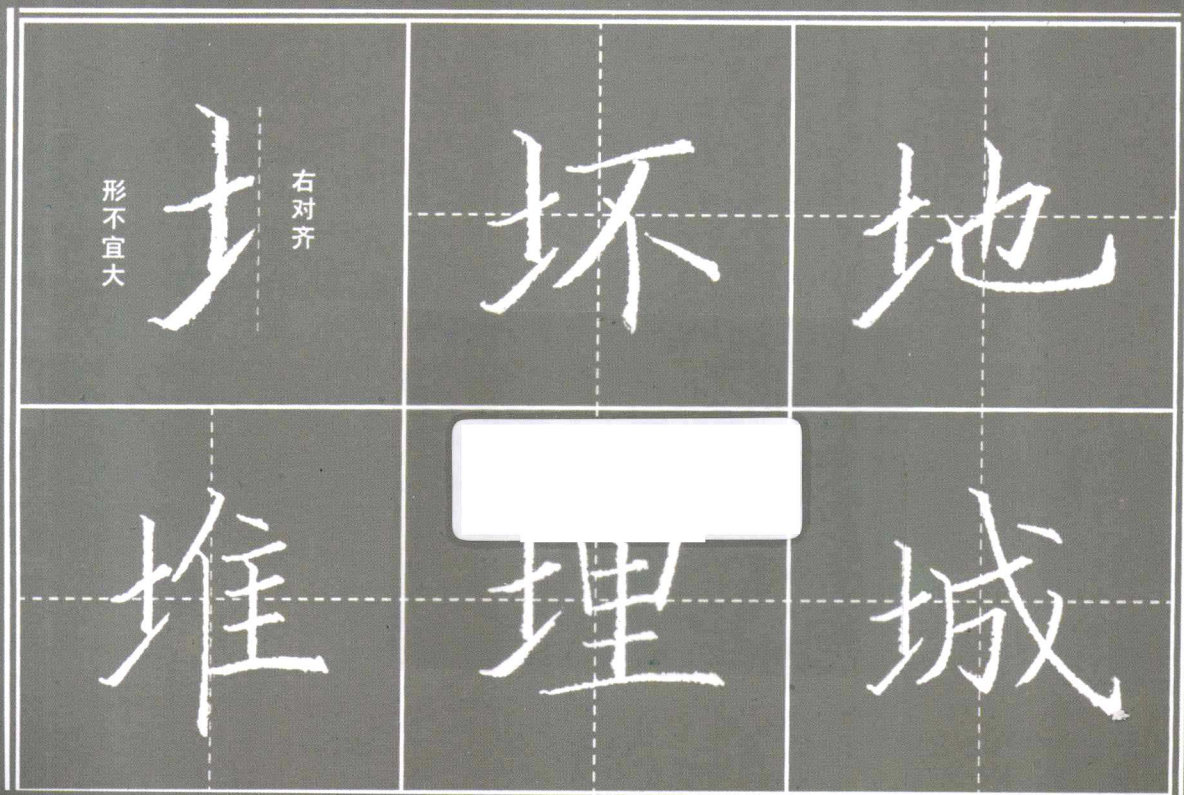


高师院校粉笔字书写技能训练教材

粉笔字教程及板书书写技法

王明军◎编著



吉林出版集团
吉林文史出版社

粉笔字教程及板书书写技法

高师院校粉笔字书写技能训练教材

王明军 编著

吉林出版集团
吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

粉笔字教程及板书书写技法 / 王明军编著. -- 长春
: 吉林文史出版社, 2012.12
ISBN 978-7-5472-1335-3

I. ①粉… II. ①王… III. ①汉字-粉笔-书法-教材
②汉字-板书-书法-教材 IV. ①J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第004401号

粉笔字教程及板书书写技法

FENBIZIJIAOCHENGJIBANSHUSHUXIEJIFA

出版人/徐 潜

编著/王明军

责任编辑/康迈伦

封面设计/李岩冰 董晓丽

出版发行/吉林出版集团 吉林文史出版社

地址/长春市人民大街4646号 邮编/130021

网址/www.jlws.com.cn

印刷/长春市东方票证印务有限公司

开本/880mm×1230mm 1/16

字数/80千 印张/9

版次/2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

书号/ISBN 978-7-5472-1335-3

定价/25.00元

目 录

第一章 粉笔字书写常识

书写工具	3
书写姿势	4
执笔方法	5
笔法要领	6
笔顺常识	7

第二章 基本笔画的写法

点	13
横	17
竖	19
撇	21
捺	25
折	27
提	29
勾	31

第三章 偏旁部首的写法

两点水	39
三点水	40
言字旁	41
单人旁	42
双人旁	43
竖心旁	44
示字旁	45
木字旁	46
王字旁	47
口字旁	48
提土旁	49
提手旁	50
日字旁	51
火字旁	52
月字旁	53
马字旁	54

反犬旁	55
车字旁	56
绞丝旁	57
弓字旁	58
巾字旁	59
山字旁	60
女字旁	61
金字旁	62
目字旁	63
左耳旁	64
右耳旁	65
反文旁	66
欠字旁	67
殳字旁	68
鸟字旁	69
立刀旁	70
三撇旁	71
页字旁	72
草字头	73
人字头	74
竹字头	75
总字头	76
采字头	77
宝字盖	78
穴宝盖	79
四点底	80
心字底	81
皿字底	82
区字框	83
衣字底	84
厂字头	85
包字框	86
尸字旁	87
走之旁	88
虫字旁	89
国字框	90

第四章 楷书的结构法则

头点高正	93
中直对正	93
点竖互对	94
竖画等距	94
横画等距	95
支点居中	95
中竖宜正	96
交叉求中	96
悬垂有别	97
底横宜长	97
撇忌平行	98
字帽盖下	98
上紧下松	99
左紧右松	99
撇捺开张	100
同形求异	100
主笔夸张	101
中宫紧凑	101
燕无双飞	102
围而不堵	102

第五章 古诗词练习

咏柳	105
凉州词	106
芙蓉楼送辛渐	107
送元二使安西	108
九月九日忆山东兄弟	109
望庐山瀑布	110
黄鹤楼送孟浩然之广陵	111
早发白帝城	112
望天门山	113
别董大	114
绝句	115
枫桥夜泊	116
望洞庭	117
浪淘沙	118
小儿垂钓	119
山行	120
元日	121

泊船瓜洲	122
六月二十七日望湖楼醉书	123
惠崇《春江晚景》	124
示儿	125
秋夜将晓出篱门迎凉有感	126
小池	127
晓出净慈寺送林子方	128
春日	129
题临安邸	130
游园不值	131
乡村四月	132
墨梅	133
石灰吟	134
竹石	135
村居	136
己亥杂诗	137
峨眉山月歌	138

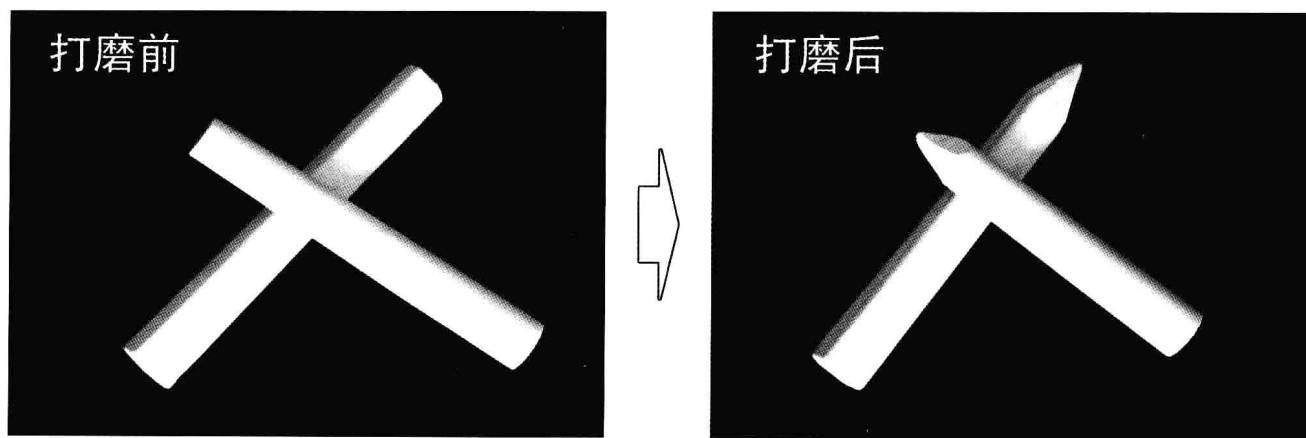
第一章 粉笔字书写常识



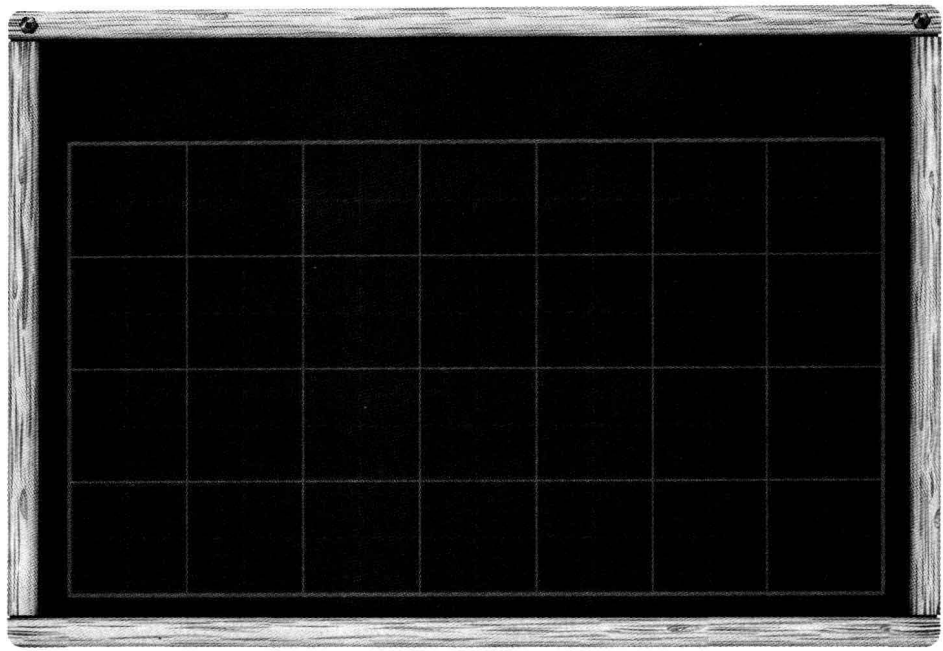
粉笔，是硬笔的一种，粉笔字又称板书，是用粉笔在黑板上书写的字迹，是教师职业技能中的重要组成部分。在课堂教学形式不断丰富变化的今天，粉笔字仍有着不可替代的作用。教师板书水平的高低，不仅直接影响到教学效果，也在无形中影响着学生的书写水平，学生的书写态度、习惯、风格等主要是从教师的课堂板书中摹仿得来。同时，教师书写水平的高低也往往成为学生评价一名教师好坏的重要标准。所以，写好粉笔字，是每一名教师不可推卸的责任和不能缺少的一项专业基本功。

◎ 书写工具

1. 粉笔：粉笔是用石膏粉和白垩土制成的，一般长约9cm左右，初始形状为圆柱体，一头稍粗，一头稍细。在书写粉笔楷书前，必须保证笔头为圆锥形状（类似毛笔的“笔锋”），才能更容易写出笔画的变化。（图一）



图一 粉笔形态图

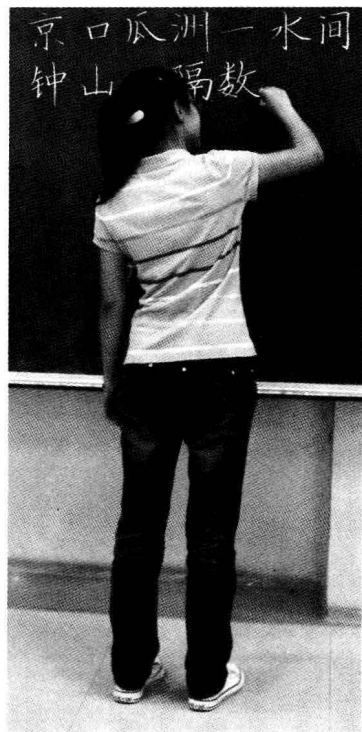


图二 学生练功板打格示意图

2.黑板：黑板的表面要光洁，初学者应在黑板上打格书写（米字格或田字格，边长7—9cm）。（图二）

◎ 书写姿势

写粉笔字时，一般采用“面壁立势”，即面对直立的板面站着书写。整体要做



图三 书写姿势示意图

到：头平、身正、臂开、足安。（图三）

1.头平：书写时要求头平，是为了保证视线的平正，使写出的字行列整齐。随着书写高度的变化，头部可略有仰俯，但要经常保持头部平正不歪斜。

2.身正：是指身体端正不偏斜。要随着书写位置的左右变动而平移。当然，也不可僵硬呆板，应该以自然大方、书写方便为好。

3.臂开：是指执笔的右手臂应打开，上臂不能紧贴身体，否则将造成挥运不畅。

4.足安：是指两脚分开站立，以保持身体的平衡、稳定。随着书写范围的变化，可适当调整，随机应变。

由于黑板一般是固定不动的，书写者身高、臂长又千差万别，因此在书写过程中不可能保持固定不变的姿势，而两脚应根据书写范围的变不断换步、平移，同时随着书写位置的变化或踮脚、或直立，或屈膝，其基本原则是在保证身体重心稳定的前提下，将身体与板面的距离调整到最佳。

目前，很多有条件的学校都安装了可移动式黑板，可纵向升降，可横向推拉，为教师书写板书提供了极大的方便。

◎ 执笔方法

粉笔因容易折断、长度较短以及站立书写的姿势等因素，决定了粉笔的执笔方法不同于其他的硬笔。书写时一般采用三指执笔法，先用大拇指和食指相对用力捏住笔杆距笔尖一厘米处（过短不便运笔，过长则容易折断），把笔杆放置在中指第一关节处，无名指和小拇指自然弯曲抵住中指，起到辅助作用，掌心虚空。（图四）

粉笔执笔时应做到“指实掌虚”。

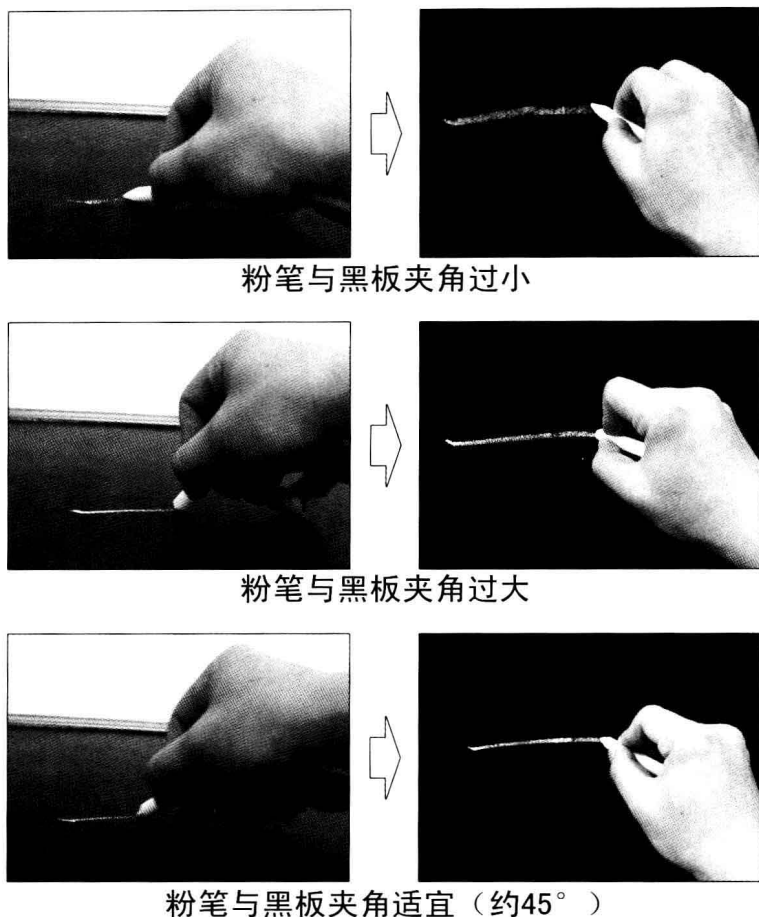


图四 执笔方法示意图

1.“指实”：即手指执笔要紧而有力量，写出的字才能刚劲有力。

2.“掌虚”：就是手心不能握拳，而要留有一定的空间，使运笔灵活，这样写出的字则流畅而不呆板。

另外，笔身与板面成 45° 夹角为宜。角度过小，则线条往往虚飘无力；角度过大，则笔画细节不易体现。要注意，书写粉笔字时，任何情况下都不可将粉笔垂直于黑板。（图五）



图五 粉笔与黑板夹角及书写效果示意图

◎ 笔法要领

1.转笔：粉笔质地松软，极易磨损，如果书写中摩擦面始终不变，就会出现线条越来越粗且松散无力的情况。这就需要在书写过程中不断转动笔杆，将摩擦面控制在需要的宽度。一般每写完一个笔画，都要将粉笔向左或向右稍稍转动，找到粉笔笔尖上的侧棱，以便于下一个笔画的书写。

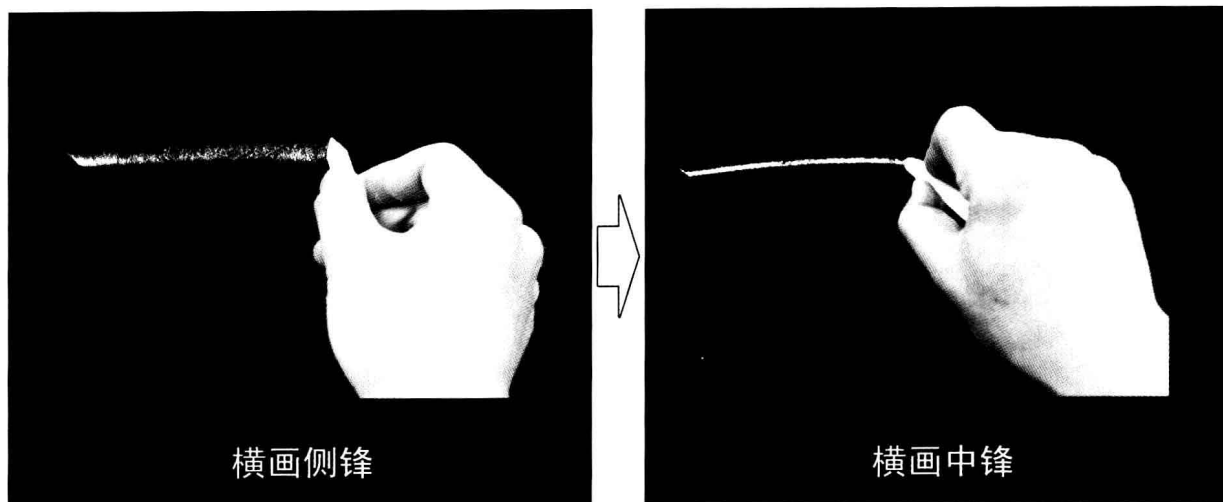
2.翻腕：在笔画书写过程中，有时为了实现线条的粗细、虚实等变化，往往需要转动笔杆，但因粉笔书写速度较快，为防止粉笔脱落或影响线条的流畅度，一般不提倡用手指碾动粉笔，而是借助手腕的翻转来完成（如悬针竖、撇画、折画等）。

3.切笔：切笔是粉笔书写的起笔笔法之一，使用切笔能够实现类似于软笔书法中“尖起”的笔锋效果，使笔画细节更丰富、更有精神。切笔前，首先要保证粉笔与黑板成一定角度，通常夹角为45°。落笔时，粉笔如飞机着陆滑翔而下，逐渐接近黑板，与黑板摩擦力度由轻入重，出现尖起效果。（图六）



图六 切笔效果示意图

4.中锋：“中锋”是中国传统书法中的



图七 侧锋、中锋效果示意图

特有名词，这里引入到粉笔笔法中只是一个相对概念。因为粉笔字的线条通常比粉笔自身的直径要细的多，为避免线条过粗，用笔时不能使笔杆垂直于笔画，而是通常让笔杆与笔画大体平行，接近于软笔书法中“令笔心常在点画中行”，故称其为“中锋”。（图七）

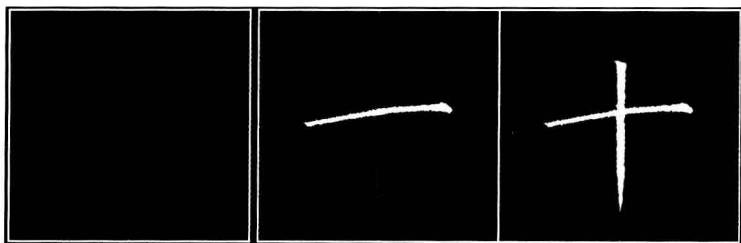
◎ 笔顺常识

书写汉字时，每一个笔画都有先后顺序，称作“笔顺”。笔顺是否规范，关系到书写的速度和字形的优劣，所以中小学教师在教学过程中应使用正确的笔顺，以避免对学生产生负面影响。

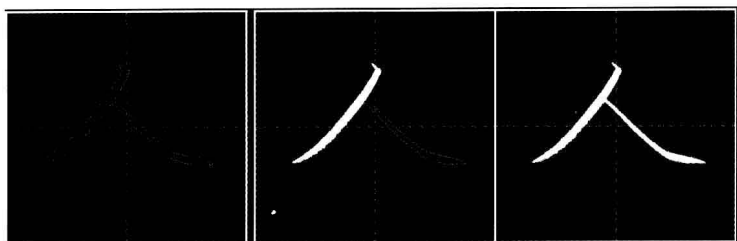
根据《现代汉语通用字笔顺规范》（语文出版社1997年版），笔顺一般有如下规律：

（一）基本规则

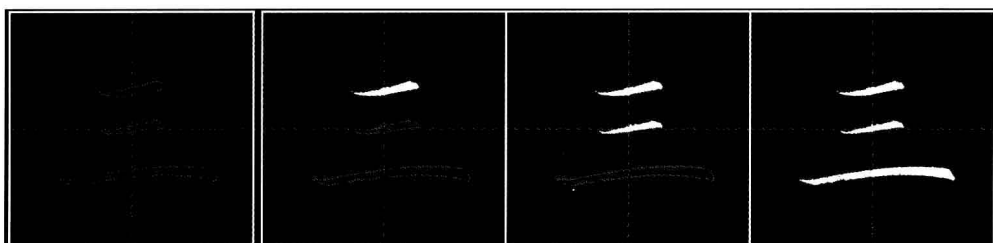
1. 先横后竖（十、王、干等）



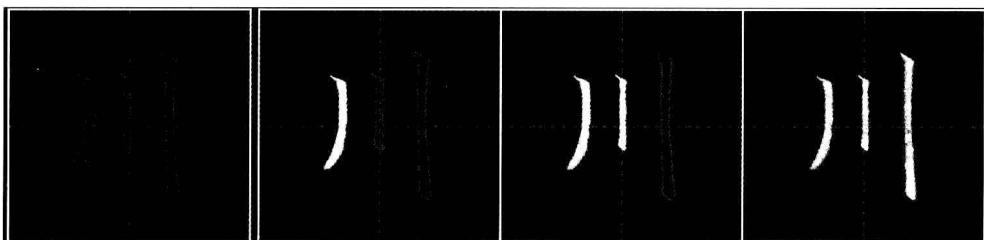
2.先撇后捺（人、八、入等）



3.从上到下（三、竟、岂等）



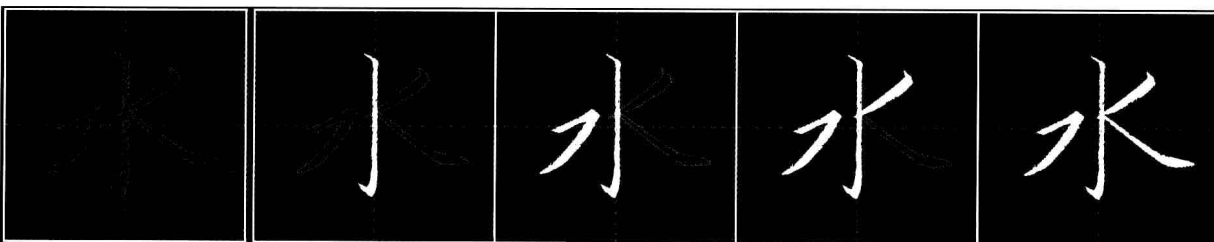
4.从左到右（川、利、礼等）



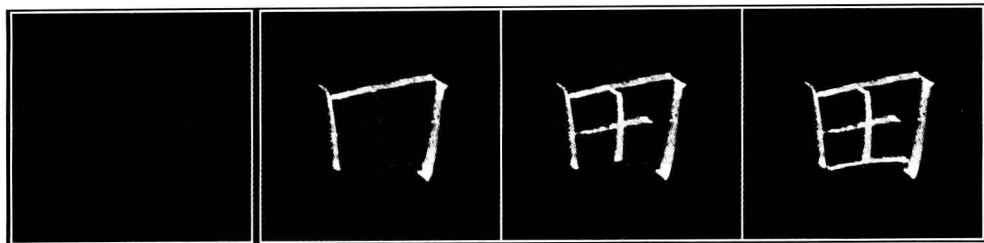
5.先外后内（月、间、司等）



6.先中间后两边（水、小等）

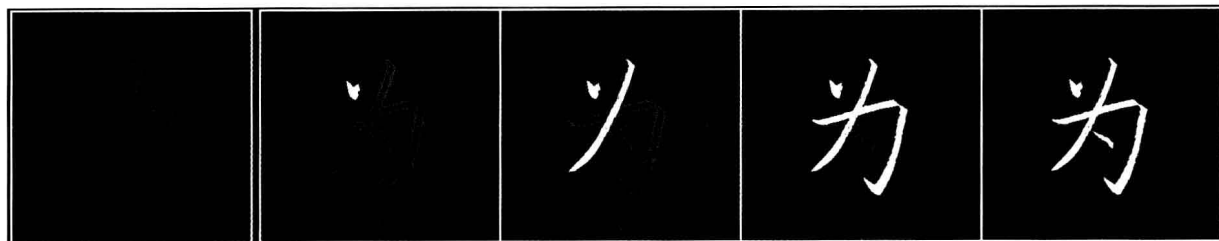


7.先里头再封口（田、国、园等）

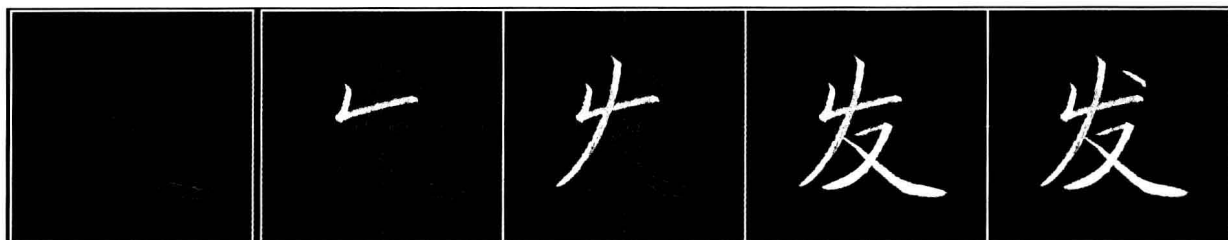


(二) 补充规则

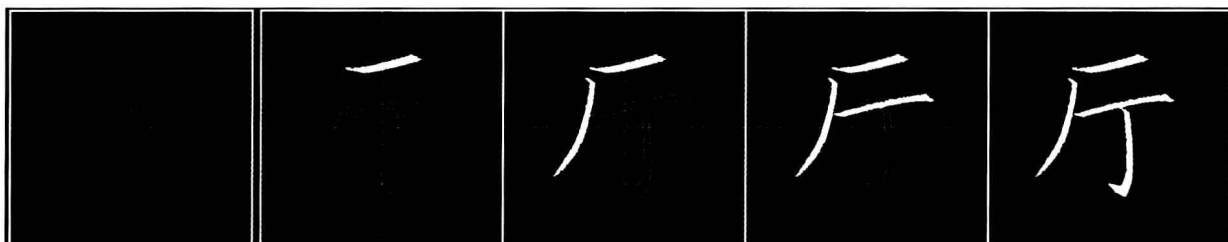
1.点在上部或左上，先写点（为、立、衣等）



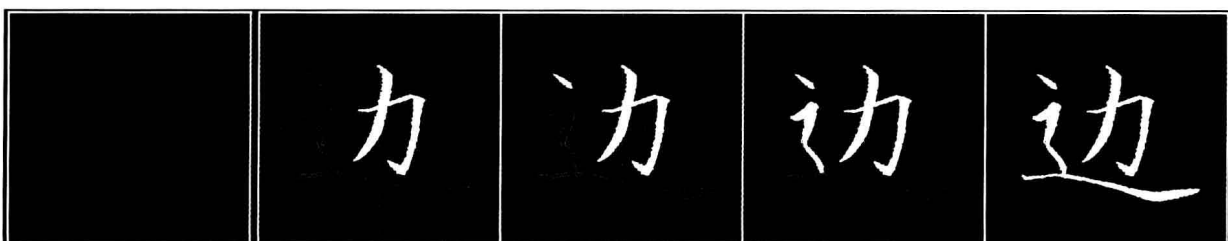
2.点在右上或字里，后写点（发、瓦、我等）



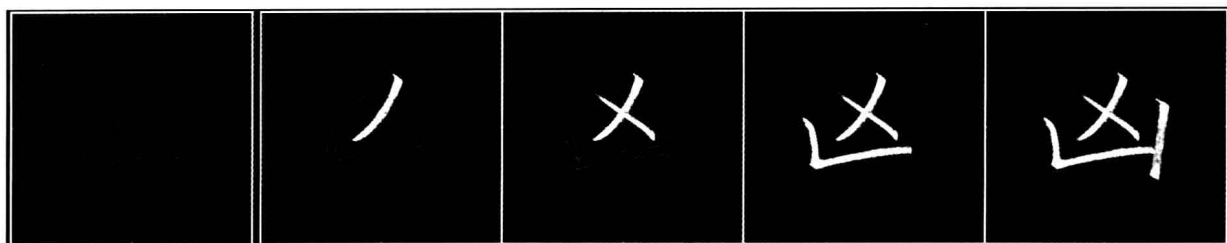
3.上右或上左包围结构，先外后里（厅、座、屋等）



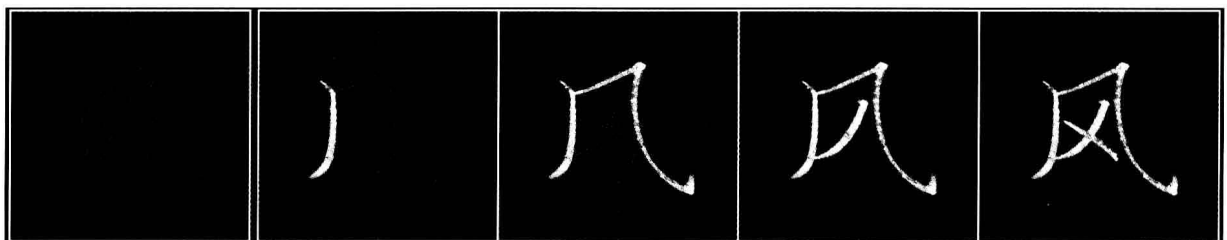
4.左下包围结构，先里后外（边、廷、建等）



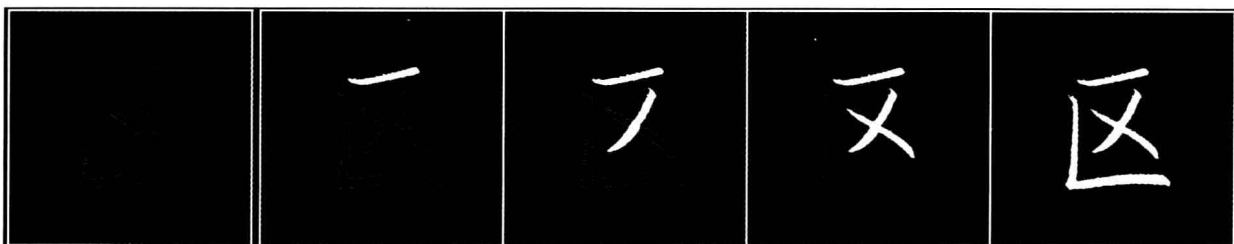
5.左下右包围结构，先里后外（凶、画、函等）



6.左上右包围结构，先外后里（风、同、用等）



7.上左下包围结构，先上后里再左下（区、巨、匠等）



第二章 基本笔画的写法

