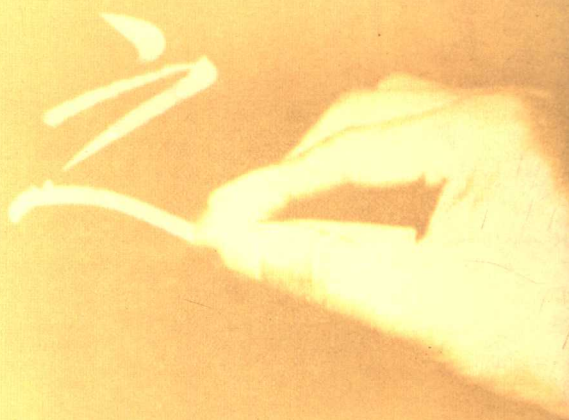


书写技能是教师从事教育教学工作必备的专业性基本技能，是融书法理论与书写为一体的技能训练课程。它具有基础性、实践性和艺术性，是师范专业学生必修课程。

依据原国家教委师范司制定的《高等师范学校学生的教师职业技能训练的基本大纲（试行稿）》和《高等师范学校学生的教师职业技能训练大纲（试行）》，辽宁省教育厅基础教育与教师教育处和辽宁省教育学会师范专业委员会的委托，书法学科组根据辽宁省教育学会师范专业委员会第三届理事会会议的决定和研究会制定了辽宁省高等师范院校初等（学前）教育专业的《书写训练课程》。在此基础上，我们组织编写了《书写训练教程》。

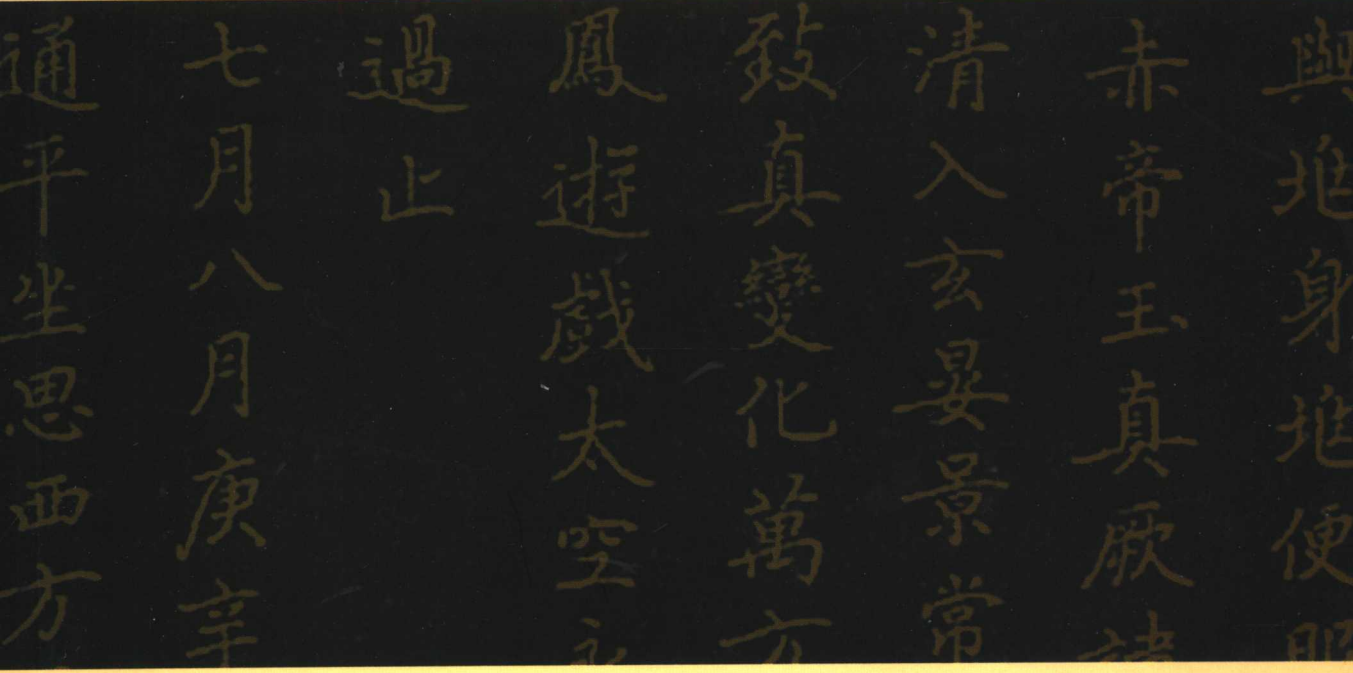
本教程主要阐述了高等师范院校学生应掌握的书写技能和汉字书写基础知识。毛笔书写训练、钢笔字书写训练、粉笔字书写训练和传统书法知识等。本教程分单元，共十四章，对书写技能的训练目的、理论依据、训练内容、训练方法等要求做了详尽的阐述。本教程可作为高等师范院校初等（学前）教育专业的教材，也可作为在职教师和书法爱好者的学习读本。



辽宁省师范（高职高专）院校初等教育专业系列教材

书写训练教程

蒋海春题



蒋海春 主编

辽宁大学出版社

辽宁省师范（高职高专）院校初等教育专业系列教材

书写训练教程

蒋海春 主编

辽宁大学出版社

蒋海春 主编

©蒋海春 2006

图书在版编目 (CIP) 数据

书写训练教程/蒋海春主编. —沈阳: 辽宁大学出版社, 2006. 8
ISBN 7-5610-5166-2

I. 书... II. 蒋... III. 汉字—书法—师范大学—教材 IV. J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 070316 号

出版者: 辽宁大学出版社

(地址: 沈阳市皇姑区崇山中路 66 号 邮政编码: 110036)

印刷者: 沈阳航空发动机研究所印刷厂

发行者: 辽宁大学出版社

幅面尺寸: 185mm×260mm

印 张: 12.25

字 数: 280 千字

印 数: 1~4000 册

出版时间: 2006 年 8 月第 1 版

印刷时间: 2006 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑: 武 瑛

封面设计: 邹本忠

版式设计: 李 佳

责任校对: 齐 月

定 价: 22.00 元

联系电话: 024-86864613

邮购热线: 024-86830665

网 址: <http://press.lnu.edu.cn>

电子邮件: Lnupress@vip.163.com

辽宁省师范（高职高专）院校初等（学前）教育专业教材

编写委员会

主任：陈世安

副主任：肖玉民 潘庆戎 魏明刚 蒋海春

委员：（按姓氏笔画为序）

马兴军 王金虹 刘永刚 刘国琴 刘晨明

毕伟 杨莉 陈兴林 林云平 岳强

赵艳 赵旭东 高万军 傅雷

辽宁省师范（高职高专）院校初等（学前）教育专业教材

审定委员会

主任：李全顺

教材审定专家：（按姓氏笔画为序）

马继权 石达慧 刘玉岩 李全顺 杨柏

张驰 陈雷 赵丽虹 陶丽英 程恩奎

本书编委会

主 编：蒋海春

副主编：孙学辉 丁汝夫 赵 明 谷翠峰 周 波

编 委：（按姓氏笔画为序）

王立昆 王 毅 包宇光 刘 锋 杜兴仁

李雅静 李少松 张巨纲 郑雪峰 倪生学

韩芳萍

序

国家的兴盛在教育，教育的基础在教师。《中共中央国务院关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》、《国务院关于基础教育改革与发展的决定》及教育部颁发的《基础教育课程改革纲要》对教师教育提出了新的更高的要求。我省的教师教育已在“九五”计划期间进行了规模、布局和结构调整，平稳地由三级师范过渡为二级师范，大学专科初等（学前）教育专业已经成为我省培养小学、幼儿园师资的主要阵地。

但是，适合培养大学专科程度小学、幼儿园教师的培养模式还在探索中，适合这种模式的课程体系还在构建中，特别是适应这个专业的教材体系也在开发之中。

为适应形势发展的需要，在省教育厅的关怀指导下，辽宁省教育学会师范专业委员会，联合全省17所院校共同发起成立了辽宁省师范（高职高专）院校初等（学前）教育专业教材编写委员会，联合编写大学专科初等（学前）教育专业系列教材，供我省大学专科初等（学前）教育专业各学科选用。

这套系列教材编写的指导思想是以“教育要面向现代化，面向世界，面向未来”为指针，以国家教育部下发的《关于加强专科以上学历小学教师培



养工作的几点意见》为依据，以目前专科学历小学、幼儿园教师培养的研究与教学实践为基础，积极适应基础教育课程改革，吸引借鉴国内外小学、幼儿园教师教育新成果，构建具有先进性、时代性的初等（学前）教育专业的教材体系。新教材要体现改革精神；体现以学生为本的教育理念；体现思想性、科学性、师范性和整体性，树立精品意识。

本套系列教材的编写人员绝大部分是省内外师范高等专科学校的学科带头人。他们具有丰富的大专教学经验和较高的学术水平。全部书稿都经过了知名专家的审订。

本套系列教材试用于初中起点、五年制大学专科初等（学前）教育专业的学生，包括普师、音乐、美术、体育、英语、双语、计算机各类专业的学生，其他专业的学生也可使用本套教材。

在教材编写的过程中，得到了省教育厅有关领导、省教育厅基础教育与教师教育处有关领导和省内有关学校的大力支持，在此一并表示诚挚的谢意。

辽宁省师范（高职高专）院校
初等（学前）教育专业教材编写委员会
2006年元月



前 言

书写技能是教师从事教育教学工作必备的专业性基本技能，是融书法理论与书写实践为一体的技能训练课程。它具有基础性、实践性和艺术性，是师范专业学生的一门必修课。

依据原国家教委师范司制定的《高等师范学校学生的教师职业技能训练的基本要求（试行稿）》和《高等师范学校学生的教师职业技能训练大纲（试行）》，受辽宁省教育厅基础教育与教师教育处和辽宁省教育学会师范专业委员会的委托，书法学科组根据辽宁省教育学会师范专业委员会第三届理事会会议的决定和要求，研究制定了辽宁省高等师范院校初等（学前）教育专业的《书写训练课程标准》。在此基础上，我们组织编写了《书写训练教程》。

本教程主要阐述了高等师范院校学生应掌握的书写技能和汉字书写基础知识。毛笔字书写训练、钢笔字书写训练、粉笔字书写训练和传统书法知识等。本教程分五个单元，共十四章，对书写技能的训练目的、理论依据、训练内容、训练方法和考核要求做了详尽的阐述。本教程可作为高等师范院校初等（学前）教育专业学生的教材，也可作为在职教师和书法爱好者的学习读本。

本教程的出版是辽宁省师范（高职高专）院校初等（学前）教育专业书法教师团结协作的结果，是团队精神和集体智慧的结晶。在编写过程中，蒋海春教授对本教程作了总体规划，并对各章节的内容做了初步构思，孙学辉老师做了大量的细化工作。各位编委按照课程标准和课程体系结构的要求，以高度负责的敬业精神，分别执笔编写。参加编写的教师及具体分工如下：

阜新高等专科学校的蒋海春编写前言、绪论和第一章；葫芦岛渤海船舶职业学院的郑雪峰编写第二章；沈阳大学师范学院的王毅编写第三



章；辽阳职业技术学院师范学院的刘锋编写第四章；大连大学的谷翠峰编写第五章；辽宁省蒙古族师范学校的包宇光编写第六章；辽东学院师范学院的张巨纲编写第七章；辽宁科技学院师范系的杜兴仁、盘锦职业技术学院师范系的李雅静编写第八章；大连大学瓦房店初等师范学院的倪生学编写第九章；阜新高等专科学校的孙学辉编写第十章；抚顺师范高等专科学校的韩芳萍编写第十一章；锦州师范高等专科学校的赵明、朝阳师范高等专科学校的王立昆编写第十二章；营口职业技术学院的丁汝夫、辽宁省特殊教育师范学校李少松编写第十三章；沈阳市艺术幼儿师范学校的周波编写第十四章。

初稿完成后，主编和副主编共同审阅了前言和绪论，并在通阅全篇的基础上，遵循课程标准的精神和要求，对全书分别进行了审稿修订。审稿分工如下：孙学辉第一、七、十四章；赵明第二、五、六章；周波第三、十一、十三章；丁汝夫第四、十二章；谷翠峰第八、九、十章。最后由主编对全书统纂定稿。

本教程在编写过程中，得到了辽宁省教育厅基础教育与教师教育处潘建群副处长、辽宁省教育学会师范专业委员会理事长陈世安教授的关怀和支持；特别是中国书法家协会副主席、辽宁省书法家协会主席聂成文先生亲自为本书题写书名，对本书的出版寄予厚望；我们还参阅了国内一些名家学者的著作和文章，并采用了其中的有关资料。在此对各位领导、专家学者的支持表示衷心的感谢。

由于教学工作任务繁重，编写时间较紧，加之水平有限，本教程中难免会有不妥之处，恳请广大同行、专家批评指正。

谨以这部独具风格的书写训练教程，献给那些已投身于和即将献身于基础教育的教师们和书法爱好者，愿它成为同仁们所喜爱的读物。

《书写训练教程》编写组

2006年3月30日



目 录

CONTENTS

前言/1
绪论/1

第一单元 汉字书写基础知识

第一章 学习三笔字的目的、任务、意义和训练方法/4

第一节 学习三笔字的目的、任务/4

第二节 写好三笔字的意义/5

第三节 三笔字书写训练的方法/6

第二章 三笔字基础知识/8

第一节 三笔字的区别与联系/8

第二节 独体字、合体字及结构/9

第三节 汉字书写笔顺/10

第二单元 毛笔字书写训练

第三章 毛笔字书写训练基础/11

第一节 毛笔字书写工具、书写姿势、执笔方法与运腕/
11

第二节 毛笔字的运笔方法与墨法/15

第三节 毛笔字的基本笔画练习/16

第四章 毛笔临帖/42

第一节 碑与帖/42

第二节 怎样选帖/42

第三节 读帖/43

第四节 摹帖/44

第五节 临帖/45



第三单元 钢笔字书写训练

第五章 钢笔字书写训练基础/48

第一节 钢笔字书写工具、书写姿势、执笔方法/48

第二节 钢笔楷书的运笔方法/49

第三节 钢笔楷书笔画的书写方法/53

第六章 钢笔临帖/63

第一节 钢笔字的临帖方法/63

第二节 钢笔字练习范字/66

第七章 钢笔行书/70

第一节 钢笔行书概述/70

第二节 钢笔行书基本笔画/72

第三节 钢笔行书结构与快写原理/80

第四节 钢笔行书章法与传统碑帖借鉴/83

第四单元 粉笔字书写训练

第八章 粉笔字书写训练基础/84

第一节 粉笔字在教学活动中的作用和意义/84

第二节 粉笔字的书写姿势、执笔方法/85

第三节 粉笔字的运笔方法及基本笔画练习/86

第四节 粉笔字的章法/90

第九章 粉笔字书写临帖与练习/92

第一节 粉笔字的临帖方法/92

第二节 粉笔字的练习范字/94

第十章 粉笔字基本笔画与毛笔字、钢笔字基本笔画对照练习/97

第一节 点画的类别、特点及写法/97

第二节 横画的类别、特点及写法/98

第三节 竖画的类别、特点及写法/99

第四节 撇画的类别、特点及写法/101

第五节 捺画的类别、特点及写法/102

第六节 提画的类别、特点及写法/103



第七节 折画的类别、特点及写法/104

第八节 钩画的类别、特点及写法/105

第五单元 传统书法知识

第十一章 书法发展简史/107

第一节 先秦书法/108

第二节 秦汉书法/110

第三节 魏晋南北朝书法/111

第四节 隋唐书法/114

第五节 五代宋元书法/116

第六节 明清书法/118

第七节 近现代书法/122

第十二章 楷书、行书、隶书、草书、篆书简介/125

第一节 楷书简介/125

第二节 行书简介/134

第三节 隶书简介/137

第四节 草书简介/139

第五节 篆书简介/142

第十三章 书法欣赏与创作/145

第一节 书法欣赏的一般规律/145

第二节 书法欣赏的方法/149

第三节 书法创作的一般规律/150

第四节 书法创作的方法/152

第十四章 篆刻基本知识/156

第一节 篆刻的艺术价值/156

第二节 篆刻的工具材料/159

第三节 篆刻的刀法与边款/162

第四节 篆刻的章法与名家名印欣赏/165

附一：名家碑帖及优秀钢笔字、粉笔字范例/167

附二：书法等级考核参考标准/174

附三：书法考级作品样例/176

参考书目/181



绪 论

为了规范高等师范院校学生的教师职业技能，原国家教委师范司1992年制定了《高等师范学校学生的教师职业技能训练基本要求（试行稿）》，并于1994年颁布了《高等师范学校学生的教师职业技能训练大纲（试行）》（以下简称大纲）。这两个文件，明确规定“对高等师范院校学生进行书写规范汉字的训练，提高书写规范汉字的水平”，以适应将来的教育教学工作需要。

一、书写训练课程的性质与特征

书写技能是教师从事教育教学工作必备的专业性基本技能，是融书法理论与书写实践为一体的技能训练课程。它具有基础性、实践性和艺术性，是师范专业学生的一门必修课。书写训练课程，既不同于一般的公共理论课，也不同于一般的专业基础课，主要具有以下特征：

（一）基础性

书写技能训练是一门专业性很强的基础性课程。为了实现高等师范院校的培养目标，书写技能训练要面向全体学生，学习内容应符合学生的实际能力和水平，为不同专业的学生提供一个发展平台。书写训练要从基础做起，从基本笔画、笔顺和间架结构学起，而且要以楷书为基础。要把师范生掌握的书法理论知识、书写技能转化为胜任初等教育教学工作所应具备的书写能力、指导小学生写字和书法课外活动的的能力。

（二）实践性

技能的形成源于反复的准确训练，这就决定了书写技能的形成具有高度的实践性。只有进行反复的科学训练，坚持理论与实践相结合，才能掌握书写规律，提高书写水平。三笔字书写训练，要在规定的时间内，用正确的书写姿势、执笔方法，熟练写出一定数量的规范、整齐、美观的汉字。

（三）艺术性

书法是线条艺术，也称视觉艺术，在发展学生的视知觉，获得以视觉为主的审美体验，陶冶审美情操，提高生活品位等方面，具有其他学科难以替代的作用。要学习和理解造型语言，了解和探索书法艺术的形成和发展，理解书法作品的文化含义和风格特征。要明确书法的实用性和艺术性的区别和联系，不能将实用性和艺术性孤立、割裂开来。

书写训练课程具有人文学科的特征，能够帮助学生陶冶审美情操，提高书写技能；继承传统文化，弘扬人文精神；培养书写兴趣，增强实践能力；调节心理状态，促进身心健康。



二、书写技能训练的基本内容

《高等师范学校学生的教师职业技能训练大纲（试行）》对书写训练内容做了明确规定：“1. 教师掌握书写技能的重要性。2. 对教师掌握书写技能的要求：笔画清楚，正确规范，熟练有力，匀称美观。3. 掌握执笔、运笔的方法，纠正不正确的动作和姿势。4. 汉字笔画的书写，间架结构的安排。纠正有关的书写毛病。5. 掌握书写款式：卷面干净，留有余地，布局恰当，行款整齐。6. 掌握选帖、读帖和临摹的基本知识和要领，培养对书法作品的鉴赏能力。”

根据《大纲》的要求，结合初等教育专业的实际，本课程分五个单元，共十四章。主要阐述了书写技能的训练：汉字书写基础知识、毛笔字书写训练、钢笔字书写训练、粉笔字书写训练和传统书法知识等。力求对这些内容进行系统而明确的说明和阐释，对书写技能的训练目的、理论依据、训练内容、训练方法和考核要求，也做了较为透彻的论证和阐述，形成了理论知识与技能训练为一体的全新的教材体系。通过训练，使学生掌握三笔字笔画结构特点，写出规范、整齐、美观的三笔字，能够正确理解三笔字之间的关系，了解传统书法知识。

三、书写技能训练的基本原则

书写技能训练的基本原则，是根据教师教育的专业性、科学性和基础性特点确定的。在教学与训练过程中，应当遵循以下原则：

（一）理论与实践相统一的原则

技能是靠反复训练而形成的，但训练要科学、规范，要以一定的理论知识为指导。例如，书写工具、执笔方法、运笔方法、笔画写法，结构训练等；又如，要了解独体字与合体字、楷书与行书、章法与布局、临习与欣赏等基本书法理论知识，使训练卓有成效。

（二）导练与自练相一致的原则

常言道：“师傅领进门，修行在个人”，要强化在教师指导下的自觉练习。要有锲而不舍，循序渐进，科学求实，持之以恒的精神。写字时，看教师示范觉得很简单，可到了自己写时，才感到笔有千斤重，才明白“墨池”、“笔冢”所言非虚，才懂得写一手好字是靠磨练出来的。所以，教师的导练、示范只起一个引路的作用，书写水平高低，关键取决于学生自己练习是否刻苦，并是否做到持之以恒。

（三）书写技能训练与环境氛围相结合的原则

创造良好的书写氛围是顺利进行书写技能训练的有效保证。要彻底改变重知识、轻技能的倾向，形成一个以大练三笔字为荣的良好氛围。新生入学时，通过讲校史，讲传统，宣讲大练三笔字所取得的成绩，同时展出历届毕业生的优秀作品，激发新生练三笔字的热情。学无涯、艺无边，要营造一个人人自强、个个争先的训练书写技能的氛围，充分利用有效时间，练好三笔字。



（四）三笔字书写技能知识相迁移的原则

进行书写技能训练，要利用学习迁移规律，注意知识之间的联系与沟通。例如，在汉语基础知识的教学中，对 3500 个常用汉字已经做到了会读、会写、会用，但在书写训练课程中，不仅要会写，而且要用毛笔、钢笔、粉笔书写工具，把字写得美观漂亮。在三笔字之间，能用一种书写工具写好汉字，也易迁移为其他书写工具写好汉字。

四、书写技能训练的课时安排与考核办法

（一）课时安排

按照《大纲》的要求，书写技能训练中的讲授与实践的学时比例为 1:2。本课程共安排 216 学时，其中讲授 72 学时，实践 144 学时，安排在一、二学年的四个学期。每学期按 18 周计，每周 3 学时，其中讲授 1 学时，实践 2 学时。各单元具体授课时数，可由任课教师根据学生状况，具体安排。

（二）考核办法

实行考级制管理，保证基础，力争拓展。参照中国教育学会书法专业委员会制定的考级标准，全体师范生在二年级时达到基本的书法学习要求，即达到四级，毕业时达到六级及以上等级。如果一次考级未能通过，允许补考。



第一单元 汉字书写基础知识

第一章 学习三笔字的目的、任务、意义和训练方法

根据书写工具质地的不同，笔可分为硬笔和软笔。教学中应用最多的是粉笔和钢笔，它们属于硬笔；其次是传统的毛笔，属于软笔。我们把粉笔字、钢笔字和毛笔字，统称为三笔字。

第一节 学习三笔字的目的、任务

原国家教委制定的《高等师范学校学生的教师职业技能训练大纲（试行）》（以下简称《大纲》），对高师学生书写技能训练的目的做了明确规定：“对高师学生加强书写技能的训练，主要是进一步培养良好的书写习惯，纠正已经形成的不良书写习惯。这是一个相当繁重的任务。考虑到现实情况，训练目的定为：以提高硬笔楷书的书写技能为主，兼顾行书；提倡写好毛笔字。这里所指的书写技能，不是书法艺术。”

根据《大纲》规定的书写训练目的，结合高等师范学校初等教育专业多年书写训练课程的成功经验以及新一轮基础教育课程改革对教师素质的要求，学习本课程的具体目的、任务如下：

一是培养学生热爱祖国语言文字的思想情感，认真学习、积极贯彻国家语言文字工作的方针、政策，增强学生语言文字规范意识。

二是学生学习一定的书法基础知识和传统书法理论知识，并经过严格的书写技能训练，写出的钢笔字、粉笔字和毛笔字，达到笔画清楚，正确规范，熟练有力，匀称美观的要求。在三笔字当中，以提高钢笔楷书、粉笔楷书的书写技能为主，兼顾行书；提倡写好毛笔字。

三是学生在书写训练过程中，可以继承和发扬祖国优秀的书法文化遗产，逐步提高学生对传统书法艺术的鉴赏水平。要通过具体而生动的审美教育、思想教育，增强民族自豪感，陶冶高尚情操和良好品德。



四是各科任课教师，都要努力提高自己的书写水平，成为学生提高书写水平的榜样，并担负起指导学生写好三笔字的责任。高师学生要在自己提高书写水平的同时，还要了解小学写字教学的实际，认清小学写字教学的重要性，具有指导小学生写好字和开展写字课外活动的的能力。

第二节 写好三笔字的意义

高师学生是未来的人民教师，一方面是传统书法艺术的继承者，另一方面又是传统书法艺术的传播者。古老而美丽的汉字，是我们中华民族智慧的结晶、文明的象征，它是记录语言、传递信息的重要工具，也是教师教育工作的重要工具。因此，写好标准通用的汉字，已成为学习和工作的重要条件。正如《大纲》所指出的那样：“是否能写一笔规范的好字（或比较好的字），直接关系到教育教学效果和教师的威信。”所以，对高师学生进行书写技能训练，有十分重大的意义。

（一）传承文明，适应社会

书法是我国特有的传统艺术，远播五洲，饮誉四海，在我国文化史和世界文化史上具有崇高地位。我国的书法艺术源远流长，从甲骨文算起，至今已有四千多年的历史。这期间书家辈出，佳作纷呈，书法论著，浩如烟海。所以，对高师学生进行书写技能训练，不仅可以提高书写水平，还可以继承传统，弘扬国粹，增强民族自信心和自豪感。特别是在全面建设小康社会的当今时代，人们对高品位的艺术追求越来越高，而书法艺术在营造良好文化氛围中具有不可替代的作用。因此，写好三笔字是时代的要求。

（二）规范美观，学生楷模

作为教师，掌握汉字的书写知识和书写技能，是必备的教学基本功。原国家教委在《关于加强义务教育阶段中小学学生写字教学的通知》中指出：“提高师资水平是加强写字教学的关键”，“各师范学校要认真抓好写字知识的传授和写字训练，并使师范生具有指导学生写字的本领。”“各科教师写字优劣、是否规范，对学生的写字有很大的影响。”今天的初等教育专业学生是明天的教师，要求儿童写好字，教师自己必须做到。写规范字要从开始写字之日起就这样做，逐渐养成良好的书写习惯。因此，写好三笔字是职业的要求。

（三）陶冶情操，养德健身

书写技能训练，对于培养学生的优秀品质，良好习惯，提高他们的审美素养，开发智力，促进全面发展都大有好处。若习字和创作时心境恬淡自如，举止潇洒，还有利于平气、养神、健脑、强身。因此，写好三笔字是养德健身的要求。