

尹军良 著

十美书法格

SHI MEI SHU FA GE

实验教材

初中版下册

山西出版集团
山西人民出版社

写

字

如

做

人

提

竖

撇

捺

横

部

件

要

堂

正

整

体

才

精

神

学

习

好

习

惯

十

美

书

法

练

心

眼

脑

手

聚

德

智

体

美

全

尹军良撰提素质诗



YZL10890147324

尹军良 著

十美书法格

SHI MEI SHU FA GE
SHI YAN JI A O C A I

实验教材



初中版下册

山西出版集团
山西人民出版社



YZLI0890147324

聚	书	学	正	撇	写
德	法	习	整	捺	字
智	练	好	体	横	如
体	心	习	才	部	傲
美	眼	惯	精	件	人
全	脑	十	神	要	提
	手	美		堂	竖



尹军良撰提素质诗

图书在版编目 (CIP) 数据

十美书法格实验教材: 初中版.下册 / 尹军良著.
—太原: 山西人民出版社, 2011.2
ISBN 978-7-203-07174-7

I. ①十… II. ①尹… III. ①书法课—初中—教材
IV. ① G634.955.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 019052 号

十美书法格实验教材: 初中版.下册

著 者: 尹军良
责任编辑: 武 静
装帧设计: 郭 茂 梁永昊

出 版 者: 山西出版集团·山西人民出版社
地 址: 太原市建设南路 21 号
邮 编: 030012
发行营销: 0351-4922220 4955996 4956039
0351-4922127 (传真) 4956038 (邮购)
E-mail: sxskcb@163.com 发行部
sxskcb@126.com 总编室
网 址: www.sxskcb.com

经 销 者: 山西出版集团·山西人民出版社
承 印 者: 山西出版集团·山西新华印业有限公司

开 本: 787 mm × 1092mm 1/16
印 张: 6.5
字 数: 20 千字
印 数: 1-8000 册
版 次: 2011 年 2 月第 1 版
印 次: 2011 年 2 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-203-07174-7
定 价: 15.00 元

如有印装质量问题请与本社联系调换



尹军良,男,1977年生于山西省兴县。政协兴县第七届无党派委员。吕梁市少儿书画摄影协会副主席,吕梁市书协会员,兴县书协理事,弘艺书苑十美书法格专利创意产业协会理事长。中国人民大学艺术学院特聘校外中级书法教师。

1994年师从书法家刘来元、赵金顺先生学书。于2004年在兴县创办弘艺书苑,开始从事青少年书法教育,并当选为兴县首届书法协会理事。2006年弘艺书苑被中国人民大学艺术学院评为全国校外书法教学吕梁市唯一加盟教学点。同年,创作的隶书书法作品入编《中国当代书画家作品集》第三卷,楷书作品入编《中国水墨丹青蝴蝶梦》。2007年兴县弘艺书苑被升级为吕梁市唯一“书法奖学金指定申报单位”。2008年,由本人研发的“十美书法格”荣获国家专利,专利号为:ZL200830083898.9。

山西·兴县弘艺书苑十美书法格专利创意产业协会 网址:WWW.HYSMSF.COM

编 委

编委名单（按姓氏笔画排名）：

尹亮增 尹美玲 尹军良 尹 杰

尹芳芳 尹玲玲 尹小东 王成方

王崇亮 王晓玲 刘锁祥 张燕东

张焱焱 李晋忻 赵金顺 郭 茂

甄 亮 翟海艳

文书弘汉规写
化法扬字范好

刘锁祥题





赵金顺作品 原作四尺四开

對臨王羲之蘭亭序於古
丙戌年歲末 龔茂日課

十難者：一、難於言，二、難於聞，三、難於信，四、難於解，五、難於行，六、難於證，七、難於悟，八、難於入，九、難於出，十、難於歸。此十難者，皆由人心之迷，而致有此十難。若能悟此十難之理，則可以入於佛地。

郭茂作品 原作四尺对开

大唐三藏聖教序
太宗文皇帝製和
福寺沙門懷仁集
晉右將軍王羲之
書火復而成月致

馬盜莫神
動返文萬
象所契骸

康子樂
勒為君
孝其八人

以由安
勒乃自生
長先子示
去紀於古

一墓
復
孝

君諱全字景完
敦煌效穀人也
其先蓋周之胄
扶或在都家惠

收空司便以周
尚并史祖坂南
玄中君墓東
月軌蒲光通守

夷殘深更
復率身荒
寧乾其

歲五
年春
張燕東

张燕东作品

忠臣良將郭子儀脫穎而出好書記
描繪藍圖百業興國民經濟超十億

尹军良书

國之棟梁任縣長壯志凌雲興縣
寶劍鋒從磨礪出五五戰略業輝煌

尹军良书

春雷滾滾規劃振體制改革躍瓶頸
寶劍鋒從創意出文藝化產業興縣贏

尹军良书

雁過留聲人劉名開天辟地文教領
門庭若市賢才進文藝教戰略惠民生

尹军良书

課子課孫先課己

成佛成人

晉陽尹军良书

尹军良作品 原作四尺对开

目 录

人人写美字 个个能成才 十讲入门法



- 第一讲：原始记录 自我反思（1）
- 第二讲：树立目标 理念引领（2）
- 第三讲：转换视觉 认识新格（3）
- 第四讲：首抓方法 掌握秘诀（4）
- 第五讲：笔顺原则 思维程序（5）
- 第六讲：八种笔画 个个精美（6—9）
- 第七讲：左右上下 部首精健（9—17）

- 第八讲：结构原则 经典示范（18）
- 第九讲：章法范例 书法作品（19—26）
- 第十讲：过渡各科 作业范写（27—32）
- 七年级下册必写生字词语（33—65）
- 八年级下册必写生字词语（66—89）
- 九年级下册必写生字词语（90—104）

第一讲：原始记录 自我反思

中国书法是汉字的书写艺术。

汉字是世界上最古老最优美的文字之一。

中国文字起源于象形文字。在古代流传着一则“仓颉造字”的传说。

东汉许慎《说文解字》把古人造字方法归纳为六种，称为“六书”。即象形、指事、会意、形声、转注、假借，并一一作了解释。

象形即用线条画出实物的形状。

指事即用象形性的符号表示一定的意思。

会意是把两个或两个以上的字组合起来，以表示一个意义。

形声用表意的形旁和表音的声旁组合成一个字。

转注是说一类意义相同的字，可以互为注释，如“考”和“老”。

假借是说本来没有的字，借用同音字或者近的字来表示。

2009年10月，中国书法被联合国教科文组织列入《世界非物质文化遗产名录》。我们21世纪的青少年要从小继承弘扬中国书法。具体从写规范字做起，从规范书写作业做起。

开学初摘抄最后一段，并对比反思自己的书写水平存在什么问题？该如何努力提升自己的汉字书写水平？

学生自我评价：我真棒！（）再接再厉！（）加油！（） 年 月 日

1

学生自我评价：我真棒！（）再接再厉！（）加油！（） 年 月 日

第二讲：树立目标 理念引领

					心	书	
					眼	写	
素	亮	玉	恭		脑	好	
质	丽	佩	贺		手	习	
教	风	宝	新	创	聚	惯	提
育	景	剑	喜	特	,	,	素
兴	特	有	育	色	德	十	质
县	色	奇	栋		智	美	
强	牌	方	梁		体	书	
。	,	。	,		美	法	
					全	练	
					。	。	

红
瓶
公
苑

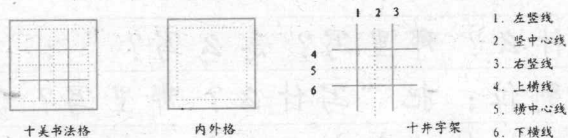
	启	信	大	分			
	智	心	小	数			
	育	细	齐	知	素	更	
	德	心	步	识	质	新	
	养	耐	软	素	教	意	
	心	心	硬	质	育	识	
	健	决	兼	能	全	突	
	体	心	施	力	新	出	
	益	恒	身	和	理	成	
	寿	心	心	谐	念	效	
	良	法	健	发			
	器	宝	康	展			

学生自我评价：我真棒！（）再接再厉！（）加油！（） 年 月 日

2

学生自我评价：我真棒！（）再接再厉！（）加油！（） 年 月 日

十美书法格整体书写说明



内外格内虚线框：整体控制字的大小，外格与内格自然留出天、地、左、右。

虚十字中线：左上短，意在字的左上收，即左上部位字的主笔画不出内格，右下长，意在字的右下放，即右下部位字的主笔画可伸到外格。其中，横中心线：穿越字的横中心，尤其是穿越左右类结构字各部分的中心。竖中心线：穿越字的竖中心，尤其是穿越上下类结构字各部分的中心。

左右类包括：左右，左中右，左下包右结构的字，都可视为左右两部分，这类字书写时关键观察横中心线，左、右竖线，左部竖重心在左竖线上，右部竖重心在右竖线上，全字重心在十字中心。（左部件不超内格，右部件可下超至外格）左右类有书内9种类型。（8页）

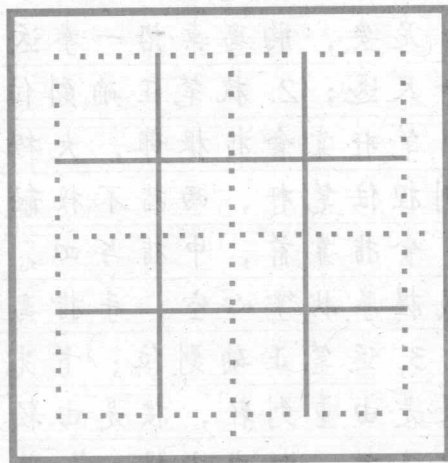
上下类包括：上下、上中下、上左包下、上右包下、左下右包内、左上右包内、全包围结构的字都可视为上下两部分，这类字书写时关键观察竖中心线，上、下横线。（上部部件不超内格，下部部件可超至外格）上下类有书内24种类型。独体字同上下类结构字，主笔在中心线上的字，主笔可沿中心线下伸至外格。独体字有书内10种形状。（8页）

两类字中各部件中的点、横、斜（平）撇、捺以及包含点、横、撇、捺的复合笔画，以上、中、下横线为参照线（平行、相交、重合）；竖（竖撇、竖钩、竖提）斜钩，以及包含的它们复合笔画，以左、中、右竖线为参照线（平行、相交、重合）；每个笔画的长、短、高、低以三横三竖线为参照线。

每个字的空间留白以十美书法格的留白空间为参照。

第三讲：转换视觉 认识新格

红
磨
心
光



1. 横向笔画参照横线
2. 纵向笔画参照竖线
3. 斜向笔画参照对角
4. 左部件参照左竖线
5. 右部件参照右竖线
6. 上部部件对照上横线
7. 下部部件参照下横线
8. 独体字参照中心线
9. 宽窄参照左右竖线
10. 高低参照上下横线
11. 左收右放右延线
12. 上紧下松下延线

学生自我评价：我真棒！（）再接再厉！（）加油！（） 年 月 日

3

学生自我评价：我真棒！（）再接再厉！（）加油！（） 年 月 日

第四讲：首抓方法 掌握秘要

1. 坐姿正确到位：头正、身直、臂开、足安，胸离桌沿一拳远，眼离纸面一尺远；2. 执笔正确到位：三指拿笔，笔杆靠食指根部，大拇指与食指内侧捏住笔杆，两指不接触，母指稍后，食指靠前，中指与四、五指垫笔，成握拳状掌心空，手指离笔尖一寸远；3. 运笔正确到位：首先掌握提按，提是由重到轻，按是由轻到重，“提中有按、按中有提。”其次掌握“转折”，古有“转以成圆，折以成方”之说，转时捻转笔管（旋转腕关节）匀速前进，折时强行改变方向，先按后行；4. 笔画正确到位；5. 部首正确到位；6. 结构正确到位；7. 心到位：信心、细心、耐心、恒心；8. 眼到位：从左往右看，从上往下看，从外往内看，宽窄高低同时看，要看清

“写什么？哪里写？怎么写？”；9. 脑到位：把“写什么？哪里写？怎么写？”按“角度、力度、速度”，依次理解放入大脑；10. 手到位：大脑指挥手快速、正确、精准地写出每个笔画、部首、整字、整行、整篇，达到“正确、规范、美观、有一定速度”的《新课程写字标准》要求。

人一生的奋斗目标应概括为修身、齐家、治国、平天下，弘扬仁、义、礼、智、信、和，中国人的精气神。

修身“六气”

正气	浩然正气	品格
大气	磅礴之气	胸怀
锐气	昂扬锐气	意志
静气	虚心静气	心志
文气	儒雅文气	涵养
和气	怡然和气	精神

第五讲：笔顺原则 思维程序

部首秘要，重点思考以下三步：

- ① 一个部首是由哪几个笔画组成？
- ② 回忆这些笔画的形状、写法。
- ③ 这些笔画在这个部首中的准确定位，以及笔顺。

结构秘要（各年级本学期生字、组词、国学实践训练），重点思考：

- ① 这个字是由哪几个部首组成？
- ② 回忆这些部首的写法。
- ③ 这些部首在这个字中的准确定位，以及先后顺序。

笔顺规则

一个字先写哪一笔，后写哪一笔画，有一定的顺序，这种笔画的书写顺序叫笔顺。按笔顺写字才能把握好字的结构，写出笔势，还可以提高书写的效率。

汉字书写笔顺基本规则列表

规则	例字	书写笔顺
先横后竖	下	一 丅 下
从上到下	只	丨 冂 口 只
先撇后捺	天	一 ㇀ ㇏ 天
从左到右	叶	丨 冂 口 叶
从外到内	风	冂 几 风 风
先中间后两边	水	丨 ㇀ ㇏ 水 水
先里头后封口	困	冂 用 困 困

写字笔顺歌

写字应当讲笔顺，掌握要领笔有神。
先横后竖上到下，先撇后捺左右分。
从外到内记清楚，进了屋子再关门。

学生自我评价：我真棒！（）再接再厉！（）加油！（） 年 月 日

5 学生自我评价：我真棒！（）再接再厉！（）加油！（） 年 月 日

第六讲：八种笔画 个个精美

一笔楷书基本笔画书写秘诀 课间十美书法徒手笔画操

笔画秘要：掌握笔画的形状、位置、运笔、动作

点	1、左点	左下、按提	提	1、平提	按、右上提	钩	1、横钩	按右、加小撇
	2、右点	右下、按提		2、斜提	同上		2、竖钩	按下、拐按左上提
	1、仰横	右上、按提		3、竖提	按下、按提		3、弯钩	按弯下拐按左上提
	2、中横	按、右、按提		1、横折提	按右、加竖提		4、卧钩	按弯右、按左上提
横	3、长横	同上	折	2、横折	按右、加右斜竖	钩	5、斜钩	按右下、按右上提
	1、悬针竖	按下、渐提		3、竖折	按下、加中横		6、竖弯钩	按下转右、按上提
	2、垂露竖	按下、按上提		4、撇折	小撇、加平提		7、横折钩1	按右、加竖钩
	3、左斜竖	同上		5、撇折点	斜撇、加反捺		8、横折钩2	同上
竖	4、右斜竖	同上	折	6、横撇	按右、加斜撇	钩	9、横折钩3	同上
	1、平撇	按、左下提		7、大横折折撇	横折、加横撇		10、横折钩4	同上
	2、小撇	同上		8、小横折折撇	同上		11、横斜钩	按右、加斜钩
	3、斜撇	同上		9、竖折折撇	按下、加横撇		12、横折弯钩	按右、加竖弯钩
撇	4、竖撇	同上	折	10、竖弯	按下转右、按左提	钩	13、竖折折钩	按下、加横折钩
	1、斜捺	按、右下、按平提		11、横折弯	按右、加竖弯		14、横折折折钩	按右、加竖折折钩
	2、平捺	同上		12、竖折折	按下、加横折		15、左横撇弯钩	横撇、加弯钩
	3、反捺	同右点		13、横折折	按右、加竖折		16、右横撇弯钩	同上
捺			折			钩		

学生自我评价：我真棒！（）再接再励！（）加油！（） 年 月 日 6 学生自我评价：我真棒！（）再接再励！（）加油！（） 年 月 日