

粉笔篇

三笔字书写技能教程

高等院校通识教育「十二五」规划教材

贺伟
主编

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

高等院校通识教育『十二五』规划教材

三笔字书写技能教程

贺华 主编

粉笔篇

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

三笔字书写技能教程. 粉笔篇 / 贺华主编. — 北京:
人民邮电出版社, 2013. 9
高等院校通识教育“十二五”规划教材
ISBN 978-7-115-32026-1

I. ①三… II. ①贺… III. ①汉字—粉笔—书法—高等学校—教材 IV. ①J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第193197号

内 容 提 要

本书分为6章, 内容包括粉笔字概述、粉笔楷书、粉笔行书、特殊粉笔字、板书及板报设计。本书图文并茂, 浅显易懂, 方便学生参照例字临写练习, 并逐渐过渡到创作训练, 使学生了解书法艺术的特征和规律, 掌握书法基础知识和基本技巧, 使汉字书写达到规范化, 练就一手过硬的楷书基本功和较强的行书书写能力, 陶冶学生的审美情趣, 提高书写能力。

本书适合作为书法相关课程的教材, 也可供对书法感兴趣的读者参考学习。

-
- ◆ 主 编 贺 华
责任编辑 王亚娜
执行编辑 蒋 勇
责任印制 张佳莹 杨林杰
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
三河市潮河印业有限公司印刷
 - ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 9 2013年9月第1版
字数: 187千字 2013年9月河北第1次印刷
-

定价: 25.60 元

读者服务热线: (010)67170985 印装质量热线: (010)67129223
反盗版热线: (010)67171154

前 言

教师职业技能是学生将来从事教育教学工作的基本能力和技巧，是合格教师应具备的基本素质。三笔字包含了毛笔字、钢笔字和粉笔字。三笔字书写技能是师范生教师职业基本技能之一，也是学校针对师范生开设的一门必修课。课程设置的目的是继承和弘扬中华民族传统书法艺术，增强民族凝聚力，培养学生的爱国主义情感。

学生书写技能的提高需要通过课程和教材针对性地实施教学，并在课堂教学中采用切实有效的方法引领学生提高认识，积极主动地参与训练，使学生了解书法艺术的特征和规律，掌握书法基础知识和基本技巧，使汉字书写达到规范化，练就一手过硬的楷书基本功和较强的行书书写能力，陶冶学生的审美情趣，提高书写能力。本套教程主要针对师范生编写，图文并茂，浅显易懂，方便学生参照例字临写练习，并逐渐过渡到创作训练。

编者多年的三笔字教学实践，积累了丰富的教学经验和大量的教学资料，书写、整理出大量教学例字，并自编完整的多媒体教学课件，在此基础上编写本套教材，对理论教学和技能训练有现实的指导意义。

本套教材在编著过程中，得到了重庆师范大学相关领导的大力支持，通过了学校自编教材立项资助，也得到了我校美术学院院长黄作林教授、系主任马健教授等专家的审定和帮助，终于正式出版了。真心希望本套教材能给广大师范生写好三笔字，提高艺术修养带来方便和实效，同时希望能给同行们提供参考。最后恳请大家提出宝贵意见。谢谢！

重庆师范大学美术学院 贺华

2013年7月

目 录

第 1 章 粉笔字概述

1.1 粉笔字书写的基本特点	1
1.2 姿势	2
1.3 工具	3
1.4 执笔的方法	5
1.5 行笔的技法	6
1.6 笔顺常识	7

第 2 章 粉笔楷书

2.1 粉笔楷书笔法	13
2.2 粉笔楷书偏旁部首写法	40
2.3 粉笔楷书结构通则	53
2.4 粉笔楷书结构要领	56
2.5 粉笔楷书作品赏析	61
综合练习	62

第 3 章 粉笔行书

3.1 粉笔行书书写特点	66
--------------------	----

3.2 粉笔行书基本笔法	68
3.3 粉笔行书偏旁部首写法	79
3.4 粉笔行书结构通则	96
3.5 粉笔行书作品赏析	101
综合练习	104

第 4 章 特殊粉笔字

4.1 数字与字母	109
4.2 粉笔美术字	114
4.3 作品欣赏	118
综合练习	126

第 5 章 板书及板报设计

5.1 板书的作用及注意事项	129
5.2 板书布局	130
5.3 板报设计	132
5.4 板报作品赏析	134
综合练习	136

第1章

粉笔字概述

粉笔字又称板书，即黑板上的书法。它是用粉笔按汉字书写的基本规则在黑板上书写的粉迹。提起粉笔字，人们立刻意识到它是教师用来传授知识、教书育人的工具。其实不然，除了大、中、小学教师需要使用粉笔外，它还有着其他广泛的用途。无论是城乡、机关、学校的黑板报，还是餐馆、商店等行业的价目牌等，这些都是粉笔的用武之地。而且，粉笔字一般用于人数比较多的宣传场地，是扩大社会影响力、宣传知识文明、美化环境的重要工具之一。因此，掌握粉笔字的书写技艺，对于经常与粉笔打交道的教师和学生来说很有必要。

粉笔属于硬笔的类型，有着悠久的历史，西周时，人们就用白沙石在崖石上书写。到了中世纪，人们发现用石灰加水可做成块状或条状的白色物质，于是人们将这种物质用来在深色坚硬的物体表面进行书写。虽然这种物质具有物美价廉、使用方便的优点，但是其最大的缺点是字迹容易模糊，而且不易长时间保存，因此最初的粉笔字仅在很小的范围内使用。

到了19世纪中期，随着工业文明的到来，全球教育开始进入高速发展的阶段。由于学校里的学生日益增多，原来那种仅靠教师口述、学生默记的教育方式显得极为不便。于是，当时的欧洲和美国，迅速兴起用粉笔在非固定的黑色布告栏上书写授课内容的教育方法。

粉笔从近代开始出现在学校的教学课堂上，作为教学的辅助工具，影响教学的各个方面，既反映了教师的基本素质，也对学生产生了潜移默化的影响。

1.1 粉笔字书写的基本特点

粉笔书写与用毛笔、钢笔书写的基本要领是一致的。在书写对象上都是汉字；笔法运用上都要讲究提顿、转折、轻重急缓；书法要求上都是讲究整齐清晰、美观大方。但是粉笔字也有着其独特的特点，主要表现在以下几个方面。

1. 书写工具不同

粉笔既不如钢笔那么硬，笔画粗细不易变化；又不像毛笔柔软而有弹性，方圆转折变

化自如。而且粉笔的特点是易碎、易清除，并且粉笔和黑板的质地，对文字的表现效果也有一定的影响。

2. 执笔方法不同

通常情况下，毛笔使用的是五指执笔的方法，笔杆要求竖直；钢笔则使用的是三指执笔的方法，笔杆稍微倾斜，后端外侧紧贴食指根部。粉笔通常也是采取三指执笔，但是执笔的位置与钢笔不同，且倾斜角度相较于钢笔也更大。笔体大部要置于掌心，并且随着书写的进行，笔尖要随时反复地转动，保持笔头的圆形形状。

3. 执笔姿势不同

毛笔和钢笔多是俯于桌前，在水平面摆放的纸张上书写，通常情况下书写者无须经常变换书写姿势，只靠着纸张的位置变换来调整书写的距离。粉笔多是在垂直固定摆放的黑板上书写，身体需随着书写的变化而调整姿势，并且手臂无所依托，书写时间稍长，便会出现酸疼感，书写比较费力。

4. 用笔不同

毛笔和钢笔可利用其具有弹性的笔尖，使书写出来的字体有粗有细，骨肉兼之。粉笔的质地则不具有任何弹性，其笔尖只是一个较大的圆面。书写时需要借助笔尖的倾斜以及力度的改变，来掌握书写的效果，从而书写出圆润流畅的字体。

5. 使用对象不同

粉笔是教师和板书者使用的一种特殊工具

1.2 姿势

由于黑板是竖立固定在墙壁之上的，因此书写粉笔字时，只能站在黑板前，采取“站立悬臂”的姿势书写，如图 1-1 所示。

书写的过程中，要注意做到身正头平、臂曲足稳。

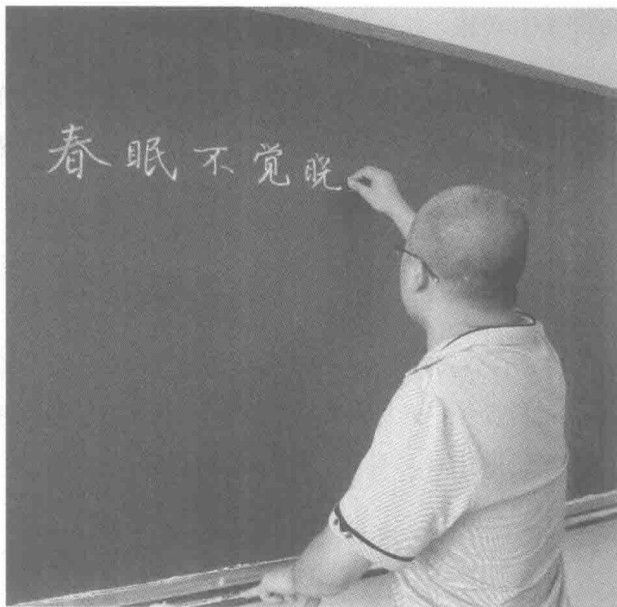


图 1-1 粉笔字书写姿势

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。直也不是僵硬呆板，应该以自然大方、书写方便为宜。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，可略有仰俯，但要经常保持头部平正不歪斜。另外，身体还应该与板面保持合适的距离，最适合书写的位置是视平线偏上的地方，过高或过低都会感到吃力。距离过近会影响视线，容易出现行列的歪斜。距离过远易造成手臂乏力，手臂接触不到板面，身体自然就会向前倾斜，如此一来便会大大影响书写效果。

臂曲是指执笔的右手臂曲成直角，举到眼的高度最便于书写。随着书写位置的上下、高低变动，手臂弯曲程度也要作相应的变化。左手或持书或按黑板或下垂，都要以轻松自然方便为准。而足稳则是指两脚分开站立，以保持身体的平衡、稳定。随着书写高度的变化，可以踮脚或屈膝，随机应变（毛笔书写姿势中的立势题壁）。

课堂教学中写粉笔字应注意以下几点。

1. 榜样性

教师在课堂上写板书，从某种意义上说也是一种自我展示和表演。学生不仅会学习教师的字，而且还会模仿教师书写的姿势。因此，教师在授课的过程中，不仅要注意书写的效果，而且要端正书写的姿势，尽量做到优美大方，展现为人师表的魅力。

2. 灵活性

有时为了课程需要，教师有时让学生直接观看书写过程。即时书写时要注意做到身不挡字，灵活调整姿势，并且保持姿势的大方。

3. 变动性

书写的板面过大时，身体要及时地随着书写位置的变化而变动。

4. 丰富性

一味地讲或是一味地写，其效果不一定是最好的。最佳的方式是边讲边写，能够起到活跃课堂气氛的作用。

1.3 工具

书写粉笔字主要有3大用具，包括粉笔、黑板和黑板擦。

1. 粉笔

粉笔是用石膏粉等原料制成的长约 11 厘米圆锥形的实心硬笔。粉笔按颜色有白色和彩色粉笔之分，按用料分为有尘和无尘粉笔之分。不同类型的粉笔，其硬度和颗粒细度也有所不同。

白色粉笔写在黑板上，具有黑白分明、对比度强、字迹一目了然的特点。粉笔字是磨损粉笔自身而留下的痕迹。有的粉笔质地较软，不耐磨且易折断。书写在黑板上留下的白粉较厚，粉尘易脱落，对使用者的身体健康危害较大。而有的粉笔颗粒粗、硬度大。虽耐磨，但是书写费力，而且在书写的过程中，还伴有吱吱的刺耳声。因此在使用 的过程中，应尽量选用软硬适度、纯净无沙粒的粉笔。白色粉笔如图 1-2 所示。

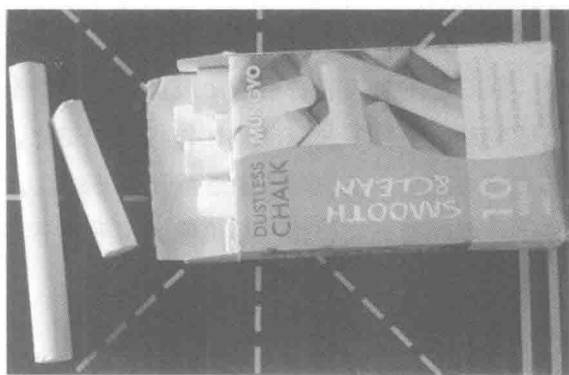


图 1-2 白色粉笔

彩色粉笔是在石膏粉中添加不同矿物颜料而制成的，主要用于黑板报、美术字、地图和课文标题时使用。因为彩色粉笔染过色，所以其质地较软。书写时用力要适度，注意手指与笔端的距离不宜过长，否则容易折断。彩色粉笔如图 1-3 所示。

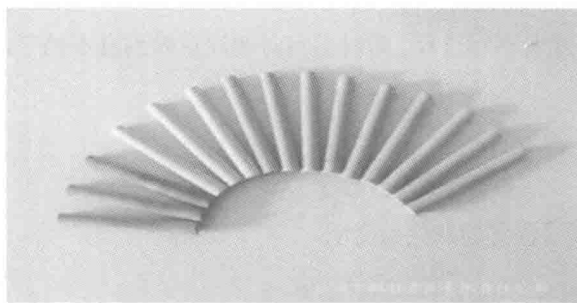


图 1-3 彩色粉笔



图 1-4 无尘粉笔

近些年来兴起的无尘粉笔具有粉尘少、对人体危害相对较小的优点，因此受到广大师生的推崇。无尘粉笔属于普通粉笔的改进产品，它是在普通粉笔中加入油脂类或聚醇类物质作黏结剂，再加入比重较大的填料，如水泥、黏土等物质制成。这样的粉笔由于比重和体积增大，粉末不易飞散。无尘粉笔如图 1-4 所示。

2. 黑板

目前常用的黑板一般由玻璃制成。将玻璃的一面打磨使其毛糙，毛糙的一面光而不滑，涩而不粗，利于各种粉笔的书写；另一面则刷上黑色油漆，四周镶嵌固定在墙壁上，如图 1-5 所示。

一般来说，越是毛糙的黑板，字迹越是清晰，但是不利于擦除。相反，不毛糙的黑板字迹不是很清晰，但是擦除比较方便。有一种高分子聚合物制成的黑板，无论是书写还是擦除，效果都非常好。

另外，黑板的放置高度也是有讲究的。黑板摆放过高的话，虽然增加了视觉效果，但是书写麻烦。一般教学用黑板的摆放，是以中等身材的人向上伸直手臂，手指能够触碰到黑板上缘为宜。

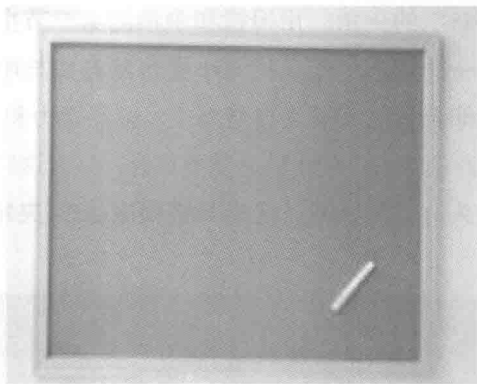


图 1-5 黑板

3. 黑板擦

黑板擦是用来擦除粉笔书写痕迹的工具，如图 1-6 所示。一般的黑板擦主要由丝毛和金属薄片组成。将废旧、纤细的丝毛压制，再用金属薄片将其固定成长方形，利于手握。使用黑板擦也是有窍门的。当需要擦除的字数较少时，可将黑板擦倾斜一些，第一遍将粉笔的主要痕迹擦除，第二遍可将黑板擦向相反的方向倾斜，如此一来便能将粉笔残余的痕迹擦得一干二净。当需要擦除的字数较多时，应将黑板擦正面接触黑板，牢牢挨紧，由下往上擦。擦完第一遍后，应将黑板擦上的粉尘敲打去除，再擦第二遍。

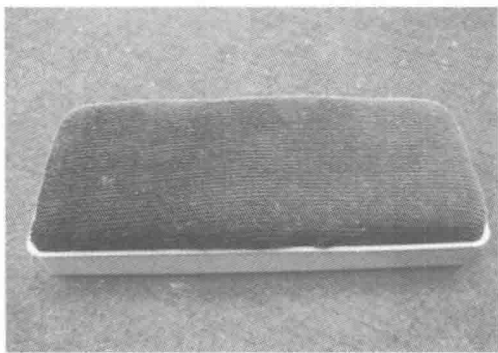


图 1-6 黑板擦

1.4 执笔的方法

粉笔与毛笔和其他硬笔不同，其自身既是笔杆，也是笔头，而且很容易折断。因此，其执笔方法也不同于其他笔类。

粉笔的笔身既不垂直，也不斜靠在虎口里，而是将笔体握于手心，全靠手指捏笔。用拇指、食指和中指捏笔，其位置贴近笔头，且三指虚握，指节外凸，呈斜卧式，与板面约成

45° 的夹角。用拇指和中指的第一节指肚对捏粉笔，食指指尖在上方压住粉笔，力点在同一圆周上。无名指与小指自然卷曲与中指并列。手掌空虚，指节外凸，虎口呈椭圆形，屈伸灵活。手腕要自然悬空，依靠指力和腕力进行书写。捏笔的松紧度要适中，以能轻松转动粉笔为宜，便于随时调整笔锋。只有这样写出的字才能刚劲有力。书写板书粉笔字时要捏近笔头，避免折断。笔身与板面成 30° 夹角为宜，如图 1-7 所示。

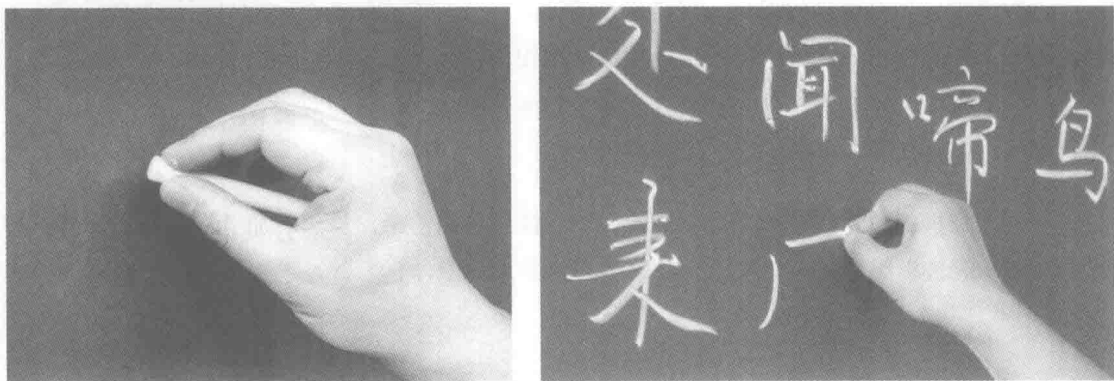


图 1-7 粉笔执笔方法

1.5 行笔的技法

写好粉笔字是对教师职业的特殊要求。写得一手好粉笔字，不仅能提高教学质量，而且还可以给学生以美的享受，提高教师的个人威望。因此，作为一名对学生负责的教师，应当努力练好粉笔字。

1. 行笔的原则

由于粉笔具有易磨损、易折断、无弹性的特点，因此想要写出粗细变化的线条，就需要注意以下两点。

(1) 随时旋转粉笔

随着书写内容的增加，消耗的粉笔的笔尖，很快就会被磨成一个圆形小平面。因此，在书写过程中，要不时用手指自然地转动粉笔，始终保持一个尖角的笔锋与黑板板面接触。

(2) 落笔要轻

书写粉笔时，落笔要轻，遇到粗重之处时，只需稍稍施力即可。如果落笔较重，遇到粗重处时，就需加很大的力。如此一来，不仅影响书写速度，而且很容易造成手指吃力疲劳。

2. 书写粉笔字笔画的主要技法

① 切。是粉笔字露锋起笔方式中的一种用笔技巧。沿着与笔画运行方向成 45° 角大的方向落笔，接触板面时要轻而快，使笔画方折，如刀切之状。多用于“横、竖、撇”画的起笔。

② 顺。是粉笔字行笔过程中的另一种用笔技巧。空中取势，沿着笔画行进方向落笔直入。动作要求轻而快，力度要由弱变强，笔迹由细转粗。若是粉笔字的楷书和行书的点、横、捺使用这种方法，可使字体线条的质量轻盈、大气，给人一种果敢利落的感觉。

③ 逆。是某一笔画折笔处或尾端逆向运笔的一种用笔技巧。当将粉笔字的某一笔画写到转折处或是笔画尾梢时，突然止步顿笔、折锋，并将粉笔的笔锋向行笔方向相反的路径叠返一段笔迹后再收笔，或是游丝牵入下一字或笔画。如此一来便能使笔形更加圆润。“长横、平捺”多使用此方法。

起笔时综合运用“切、顺、逆”法，可以使笔画富有变化不呆板。例如，“王”的三横，除了在笔画的长短、粗细上有变化外，起笔也可变化，以此来避免雷同。最上面的一横用切入法，中间的一横用顺入法，作左尖横，下面的一横使用逆返法，作上凸横。

④ 拖。是粉笔行笔过程中一种用笔技巧。将粉笔笔锋沿着笔画的行进方向倾斜，并且压缩粉笔与黑板板面的夹角，之后顺着笔画的行进方向牵引笔迹匀速行进。拖收法的要点是保持速度和力量的均衡，从而增加粉笔与黑板的摩擦力，使线条显得粗壮、浓重。

⑤ 滑。滑与“拖”法相比，行笔的速度更快，用力也更轻，线条显得灵利而纤细。滑常和“拖”法配合使用，先通过“拖”法蓄势，然后行笔一滑而过。滑多用于“长横”的中断行笔。

⑥ 提。一种是指收笔时向空中提起的动作，另一种是指笔画由粗变细、由浓变淡的行笔方法。此法经常和“按”法交替使用。

⑦ 按。一种是指粉笔短暂停顿在板面，通常用在笔画的转折处；另一种是指笔画由细变粗、由淡变浓的刑法方式。此法经常和“提”法对立。

在实际行笔过程中，往往是有提必有按，按后必有提。由于粉笔不具有毛笔和钢笔那样的弹性，所以“提、按”二法在粉笔行笔过程中就显得格外重要，应多加练习。

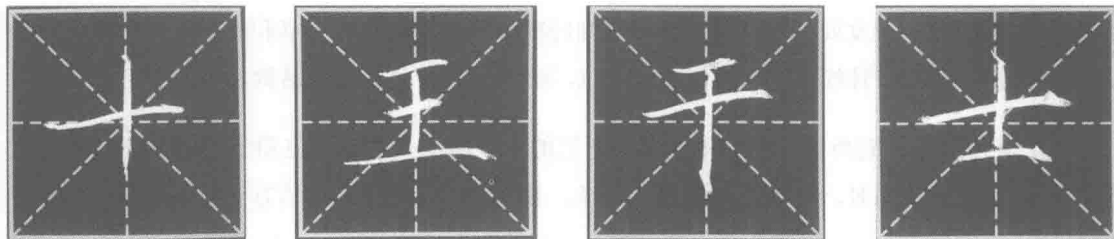
1.6 笔顺常识

在书写汉字时，每一个笔画都有其先后顺序，这就是“笔顺”。笔顺是否规范，关系到书者写字的速度和字形的美观。所以，不管是教师，还是板书工作者，都应该正确使用笔顺。

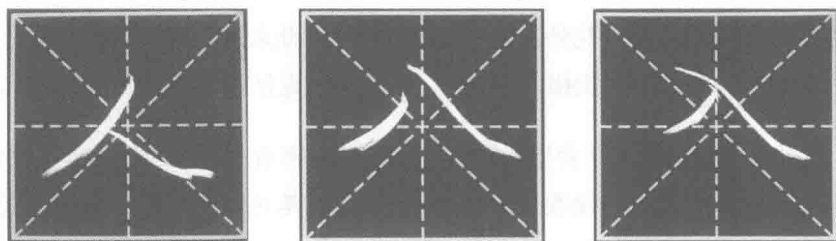
根据《现代汉语通用字笔顺规范》，笔顺一般有以下规律。

1. 基本规则

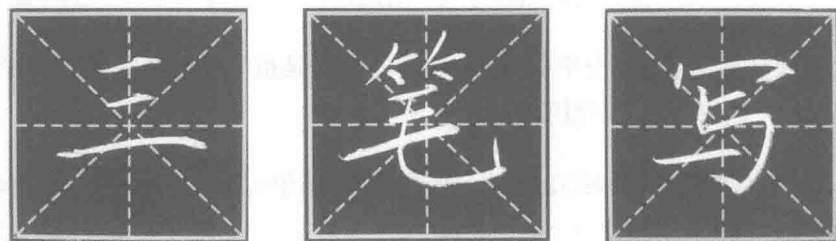
① 先横后竖的字，如“十、王、干、士”等。



② 先撇后捺的字，如“人、八、入”等。



③ 从上到下的字，如“三、笔、写”等。



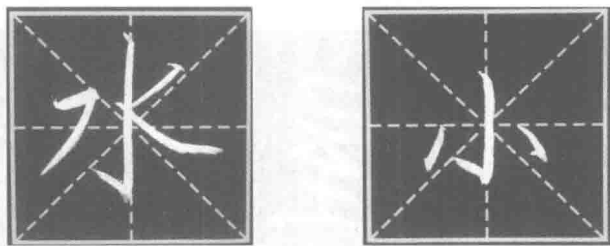
④ 从左到右的字，如“份、川、双”等。



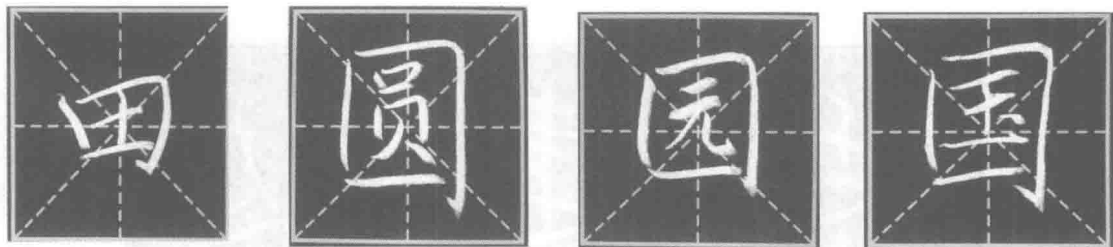
⑤ 先外后内的字，如“间、月、匡”等。



⑥ 先中间后两边的字，如“水、小”等。

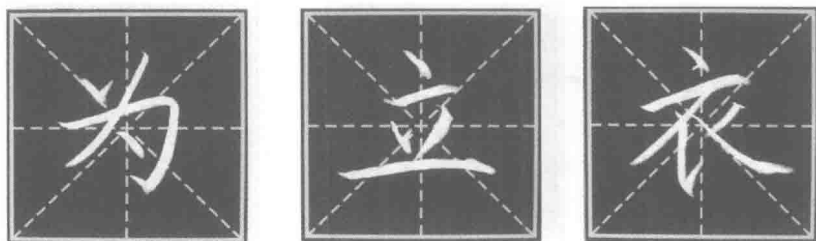


⑦ 先里头再封口的字，如“田、圆、园、国”等。

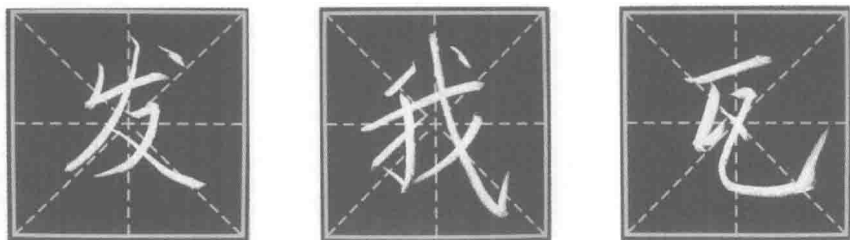


2. 补充规则

① 点在上部或左上的字，先写点，如“为、立、衣”等。



② 点在右上或字里的字，后写点，如“发、我、瓦”等。



③ 上右或上左包围结构的字，先外后里，如“座、屋、厅”等。



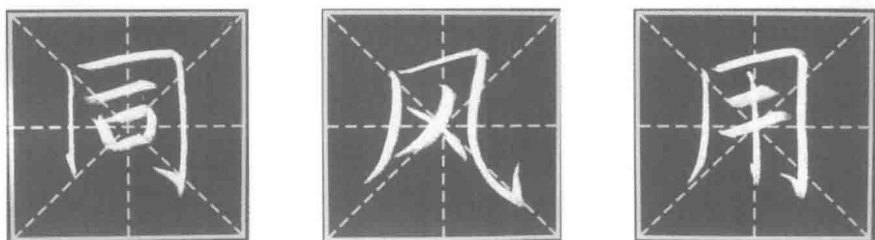
④ 左下包围结构的字，先里后外，如“廷、建、边”等。



⑤ 左下右包围结构的字，先里后外，如“画、函、凶”等。



⑥ 左上右包围结构的字，先外后里，如“同、风、用”等。



⑦ 上左下包围结构的字，先上后里再左下，如“区、巨、匠”等。

