

依据中小學生汉字书写  
等级标准编写

优翼<sup>®</sup> 字帖  
发现写字之美

# 全国中小学语文教师 实用楷书教程

## 楷书教程 + 楷书教案

王汉红 主编

图示讲解，易学易懂

课堂教案实例教学，好教实用

附赠精美硬笔书法专用纸

扫一扫



安徽美术出版社

# 全国中小学语文教师 实用楷书教程

## 楷书教程 + 楷书教案

王汉红 主编

图示讲解，易学易懂

课堂教案实例教学，好教实用

附赠精美硬笔书法专用纸



## 图书在版编目(CIP)数据

全国中小学语文教师实用楷书教程/王汉红主编

·合肥:安徽美术出版社,2014.12

ISBN 978-7-5398-5572-1

I. ①全… II. ①王… III. ①楷书—硬笔书法—中小学—教学参考资料 IV. ①G633.955.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 286075 号

### 全国中小学语文教师实用楷书教程

Quanguo Zhongxiaoxue Yuwen Jiaoshi Shiyong Kaishu Jiaocheng

王汉红主编

---

出 版 人:武忠平                  策划编辑:张李松  
责任编辑:张艳新 刘玲        责任印制:徐海燕  
出版发行:安徽美术出版社(<http://www.ahmscbs.com>)  
地 址:合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版  
传媒广场 14F      邮编:230071  
印 制:咸宁市中南科择印务有限责任公司  
开 本:787×1092 1/16 印 张:9  
版 次:2014 年 12 月第 1 版  
2015 年 1 月第 1 次印刷  
书 号:ISBN 978-7-5398-5572-1  
定 价:28.00 元

优翼字帖网:<http://www.youyil00.com>      QQ:2636616673

QQ 邮箱:2636616673@qq.com

反馈咨询:(短信息)13554162057

版权所有,翻版必究

如发现有印装质量问题影响阅读,请与安徽美术出版社营销部联系。

# 前言

为了加强写字教学，提高义务教育阶段中小学的教育质量，我国推出了针对中小学生的汉字书写等级标准，规范汉字书写。为指导广大中小学生更好地学习书法，掌握书法，我们根据《中小学生汉字书写等级标准》（试行）编写了这本《全国中小学语文教师实用楷书教程》。

《全国中小学语文教师实用楷书教程》是专门为中小学生及楷书爱好者编写的一套楷书指导教材。全书采用“楷书教程+楷书教案”的全新体例结构，从最基本的执笔、用笔入手，以图解的形式详细地讲解了钢笔楷书的基本笔画、偏旁部首和间架结构，并附上教师课堂书法教学方法。因其内容翔实，书写规范，讲解精细，既可作为自学楷书教程，也可作为书法老师的实用楷书教案。

《全国中小学语文教师实用楷书教程》是对汉字归类训练的探索。第一编为楷书教程，前三讲主要讲述了楷书的基本知识，学习方法和笔法，第四至五讲将汉字归类为八种基本笔画，以及根据这些基本笔画的变化形态，总结出二十八种组合变化方式，第六讲主要讲解基本笔画在实际运用中的规律，第七讲、第八讲和第十讲用几何形状归纳出汉字的结构形态和占位比例，第九讲按字根原理归纳出汉字常用偏旁，按基本字根拓展延伸，让学书者掌握其写法和变化，最后一讲主要讲解了楷书常见的书写格式等。第二编则具体从书法老师课堂教学的实际出发，分十二讲来阐述课堂上如何进行书法教学。本书在最后附赠精美硬笔书法专用纸，并设计好书法纸书写内容，以便学书者在掌握好方法后更有效地进行书法练习。

如果这本书对中小学生学习书法确实有帮助，对书法老师进行楷书教学确实能起到一些积极作用的话，我们将不胜欣慰。

编者



# 目录

## CONTENTS

### 第一编 楷书教程

|      |                    |    |
|------|--------------------|----|
| 第一讲  | 楷书的基本知识 .....      | 1  |
| 第二讲  | 楷书的学习方法 .....      | 6  |
| 第三讲  | 楷书的笔法 .....        | 10 |
| 第四讲  | 楷书的基本笔画 .....      | 15 |
| 第五讲  | 楷书的复合笔画 .....      | 26 |
| 第六讲  | 楷书的横平竖直规律 .....    | 31 |
| 第七讲  | 楷书的笔顺规则 .....      | 36 |
| 第八讲  | 独体字的特点及其书写要领 ..... | 38 |
| 第九讲  | 常用偏旁部首及其书写要领 ..... | 42 |
| 第十讲  | 楷书的字形结构与布势 .....   | 67 |
| 第十一讲 | 楷书常见的书写格式 .....    | 77 |

### 第二编 楷书教案

|                   |                   |     |
|-------------------|-------------------|-----|
| 第一讲               | 多姿多彩写横画 .....     | 83  |
| 第二讲               | 轻轻松松写竖画 .....     | 86  |
| 第三讲               | 铅笔字撇画的写法 .....    | 89  |
| 第四讲               | 横折和竖折的写法 .....    | 92  |
| 第五讲               | 左偏旁的写法 .....      | 95  |
| 第六讲               | 右偏旁的写法 .....      | 98  |
| 第七讲               | 几种字头的写法 .....     | 100 |
| 第八讲               | 字底的写法及其结字规律 ..... | 102 |
| 第九讲               | 左右结构的写法 .....     | 105 |
| 第十讲               | 上下结构的写法 .....     | 108 |
| 第十一讲              | 包围结构的写法 .....     | 110 |
| 第十二讲              | 取中结构独体字的写法 .....  | 112 |
| 硬笔书法专用纸书写内容 ..... |                   | 115 |

# 第一编 楷书教程

## 第一讲 楷书的基本知识



### 一、楷书的定义

汉字经历了甲骨文、金文、大篆、小篆、隶书、楷书、草书、行书的不断演变过程(如图 1-1-1 所示),到楷书就基本定型了。楷书,又称“正楷”“正书”,或称“真书”,是汉字字体的一种,就是现在通行的汉字手写正体字。“楷”是楷模、法度、模范的意思,就是指标准字体。它形体方正、笔画平直、结构严谨、章法整齐,可作楷模,故名“楷书”(如图 1-1-2 所示)。



图 1-1-1 汉字的演变



图 1-1-2 楷书作品欣赏



### 二、楷书的发展历程

相传楷书始于汉末,但现在能见到的最早的楷书作品,是三国时期钟繇所写的《宣示表》(如图 1-1-3 所示)。

楷书经过三国时期短暂的发展,到魏晋时已经形成两大体系,即以晋人楷书为代表的南系楷书和以魏碑为代表的北系楷书。

南系楷书首推东晋的王羲之、王献之父子,此父子二人世称“二王”。王羲之被后人推崇为“书圣”,其传世楷书有《乐毅论》《黄庭经》《曹娥碑》以及《东方朔画赞》等。王献之的小楷《洛神赋十三行》亦是楷书神品。(如图 1-1-4、图 1-1-5 所示)

继“二王”之后,楷书日臻成熟,形成唐楷,唐代是楷书集大成时期,代表书法家有欧阳询、虞世南、褚遂良、薛稷、颜真卿、柳公权等。影响后世最为深远的是欧、颜、柳三人,他们的书法被后人尊为欧体、颜体、柳体。自唐以后在楷书方面有较大成就的,还有宋徽宗赵佶的瘦金书,元代赵孟頫的楷书以及明代文徵明、王宠、董其昌等人的楷书。(如图 1-1-6、图 1-1-7、图 1-1-8、图 1-1-9 所示)

北系楷书的代表作有《爨宝子碑》《爨龙颜碑》《瘞鹤铭》《石门铭》《龙门二十品》《郑文公碑》《张猛龙碑》《张玄墓志铭》等。(如图 1-1-10 所示)

19 世纪末 20 世纪初,钢笔这种新型的硬笔书写工具引进我国后,便有了硬笔书法。如今国内享有盛誉的硬笔书法家,无不从传统书法中汲取营养。



图 1-1-3 钟繇《宣示表》(局部)



图 1-1-4 王羲之《乐毅论》(局部)



图 1-1-5 王献之《洛神赋十三行》(局部)



图 1-1-6 欧阳询《九成宫醴泉铭》(局部)



图 1-1-7 颜真卿《多宝塔碑》(局部)



图 1-1-8 柳公权《玄秘塔碑》(局部)



图 1-1-9 赵孟頫《胆巴碑》(局部)

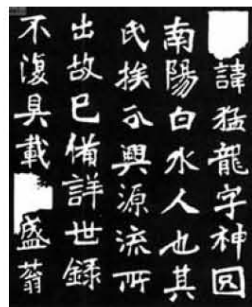


图 1-1-10 《张猛龙碑》(局部)



### 三、楷书的特点

在书法中,楷书法度最为完备森严,它虽源于隶书,但用笔和体势与隶书有很大的区别,较之隶书而少波磔(zhé),较之行书而少流动。讲究用笔、笔画分明、结构方整是楷书的鲜明特点。

#### 1. 讲究用笔

楷书的笔画有提顿、藏露、方圆、快慢等用笔方法。不同的用笔方法产生不同形态、质感的线条,不同的线条需要不同的用笔方法去体现(如图 1-1-11、图 1-1-12 所示)。

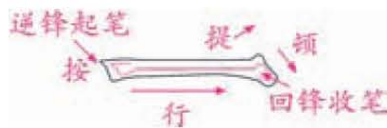


图 1-1-11 提顿

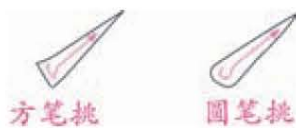


图 1-1-12 方圆

#### 2. 笔画分明

楷书的每一个笔画的起笔和收笔都要交代清楚,工整规范,干净利落,不能潦草、粘连。但是笔画与笔画之间又要有内在的呼应关系,使笔画达到:既起收有序、笔笔分明、坚实有力,又停而不断、直而不僵、弯而不弱、流畅自然(如图 1-1-13 所示)。



图 1-1-13 永字八法

### 3. 结构方整

楷书在结构上强调笔画和部首分布均衡、重心平稳、比例适当、字形端正、合乎规范。字与字排列在一起时要大小匀称、行款整齐。虽然也有形态上的参差变化，但从总体上看排列仍是整齐工整的(如图 1-1-14 所示)。



图 1-1-14 楷书结构

## 四、楷书的地位

根据楷书的特点，历代书法家主张“学书须先楷法”，把楷书作为学习书法的第一步。正如苏东坡所说：“真生行，行生草。真如立，行如行，草如走，未有不能立而能行，不能行而能走者也。”这说明了行书、草书要以楷书为基础并且有相互依赖的关系。实践证明，只有经过系统的楷书练习，才能了解汉字笔画、结构的特点及书写要求，才能掌握汉字的组合规律，为学写行书、草书打下基础，从而练出一手合乎法度、流畅美观的行书与草书字。因此，练习楷书，主要从汉字的笔画和结构两方面下功夫。练笔画，主要解决用笔方法问题；练结构，主要解决笔画、部首之间的组合方式问题，掌握结构方法和结构规律，以便写出端正、清楚、整齐、流畅、美观的字来。

当然，除了练习笔画和结构之外，也应懂得章法。所谓章法，就是篇章布局的方法，也就是说在一幅书法作品中，要对书写的内容、幅式、款式及行与行、字与字之间的呼应、连贯、顾盼照应等进行谋划。若能合理而巧妙地布局，就能给人以美观和谐的感觉，增强书法的艺术效果。

写字必备·人教版·1年级上



### 3 在家里



|     |    |     |     |     |      |      |     |
|-----|----|-----|-----|-----|------|------|-----|
| shā | fā | bào | zhǐ | tái | dēng | diàn | shì |
| 沙   | 发  | 报   | 纸   | 台   | 灯    | 电    | 视   |
| 沙子  | 发现 | 报告  | 报纸  | 台灯  | 灯光   | 电脑   | 视力  |

|     |       |      |     |      |    |
|-----|-------|------|-----|------|----|
| wǎn | shàng | sòng | guǒ | xiào | yě |
| 晚   | 上     | 送    | 果   | 笑    | 也  |
| 晚上  | 上来    | 送走   | 水果  | 笑话   | 也是 |



|         |   |   |   |   |   |   |   |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|
| shàng   | 上 | 上 | 上 | 上 | 上 | 上 | 来 |
| 笔顺: 丨 ㇏ |   |   |   |   |   |   |   |
| 名称: 上   |   |   |   |   |   |   |   |
| 组词: 上来  |   |   |   |   |   |   |   |

|         |   |   |   |   |   |   |   |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|
| xià     | 下 | 下 | 下 | 下 | 下 | 下 | 去 |
| 笔顺: ㇇ ㇏ |   |   |   |   |   |   |   |
| 名称: 下   |   |   |   |   |   |   |   |
| 组词: 下去  |   |   |   |   |   |   |   |

|         |   |   |   |   |   |   |   |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|
| tǔ      | 土 | 土 | 土 | 土 | 土 | 土 | 地 |
| 笔顺: 丨 ㇏ |   |   |   |   |   |   |   |
| 名称: 土   |   |   |   |   |   |   |   |
| 组词: 土地  |   |   |   |   |   |   |   |

|         |   |   |   |   |   |   |    |
|---------|---|---|---|---|---|---|----|
| ge      | 个 | 个 | 个 | 个 | 个 | 个 | 一个 |
| 笔顺: 丨 ㇏ |   |   |   |   |   |   |    |
| 名称: 个   |   |   |   |   |   |   |    |
| 组词: 一个  |   |   |   |   |   |   |    |



|     |    |     |    |     |     |     |     |
|-----|----|-----|----|-----|-----|-----|-----|
| shā | fā | chá | jǐ | bào | zhǐ | shū | jià |
| 沙   | 发  | 茶   | 几  | 报   | 纸   | 书   | 架   |

优翼 字帖  
发现写字之美

# 写字

必备

语文 贺东祥 书 描摹本



- 中性笔手写 自然真实, 原汁原味
- 字体专为学设计 规范美观, 易学好练
- 特制描摹纸 不溜不渗, 高清晰

## 1 年级上



优翼 字帖  
发现写字之美

## 第二讲 楷书的学习方法



### 一、工具的选择

俗话说：“工欲善其事，必先利其器。”练习写字同样对书写工具有一定的要求，因此必须重视书写工具的选择与使用。书写钢笔字的工具有钢笔、墨水和纸张。

1. 钢笔。现在市面上出售的很多钢笔徒有外表，多为金属杆，捏在手里发滑，手感不好，而且价格不菲。建议大家使用塑料杆钢笔，笔尖比较润滑，而且价格低廉。钢笔最好选用直尖笔，弯尖笔不利于初学。（如图 1-2-1 所示）



图 1-2-1

2. 墨水。练字宜用蓝黑墨水和碳素墨水，尤以碳素墨水为佳。一支钢笔要使用同一颜色、同一牌号的墨水，不能混用，否则会引起化学变化，产生沉淀而影响书写流畅。若在使用中要换一种墨水，应先将笔尖和笔胆洗净、晾干，再吸入新的墨水。墨水用过后应及时旋紧瓶盖，以防尘、防泼、防挥等。

3. 纸张。纸张可选用普通的打印纸或书写纸，但不可太薄，也不能洇化。如果想写一幅作品，则需要选用硬笔书法专用纸。练习楷书字体时，最好在印有方格的纸上书写，以便安排字的大小、结构，增强练字的效果。（如图 1-2-2 所示）

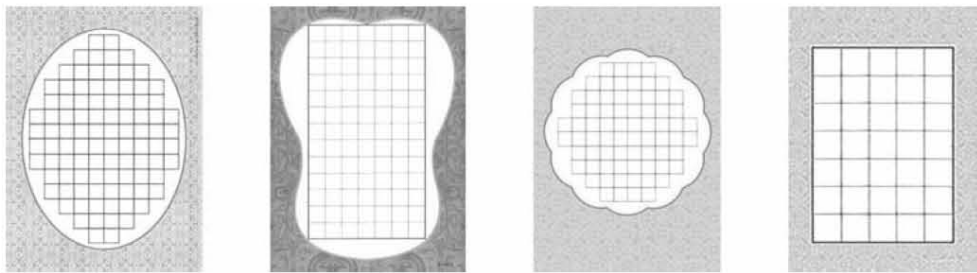


图 1-2-2 硬笔书法专用纸



### 二、写字姿势

#### 1. 写字姿势的重要性

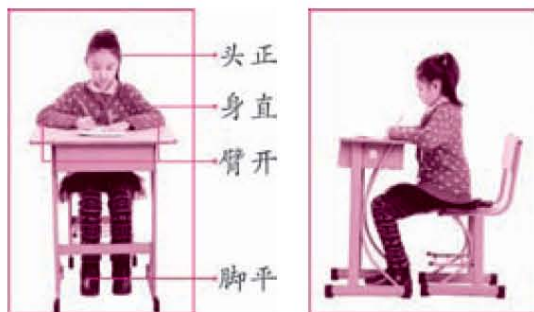
书写的姿势对于练习写字非常重要。正确的写字姿势不仅能保证书写自如，

减轻疲劳,提高书写水平,而且还能促进少年儿童身体的正常发育,预防近视、斜视、脊椎弯曲等多种疾病的发生,有益健康。这也是写字最基本的要求。有些学书者虽然有写钢笔字的基础,但写字姿势还不够正确,必须注意纠正。

## 2. 正确的写字姿势

正确的写字姿势是:上身坐正,两肩齐平;头正,稍向前倾;背直,胸挺起,胸口离桌沿一拳左右;两脚平放在地上与肩同宽;左右两臂平放在桌面上,左手按纸,右手执笔。眼睛与纸面的距离应保持在一尺左右,如图 1-2-3、图 1-2-4 所示。

正确坐姿



坐姿歌

头要正、肩要平,身子稍微向前倾。  
两脚踩实踏在地,双腿分开等肩宽。  
眼睛离纸一尺远,胸口距桌一拳宽。  
两个胳膊肘,放在桌子边。  
左手按住纸,右手来写字。  
我们正在长身体,坐姿正确防近视。

图 1-2-3 正面图 图 1-2-4 侧面图

## 三、执笔方法

正确的执笔方法(如图 1-2-5)是:以大拇指和食指的指尖捏住笔,以中指在笔的下侧抵住笔,起托扶作用。以上三指均捏或托在距笔尖 3 厘米左右的笔杆上,高度一致,不可高低错开。无名指和小指自然并拢贴住中指,起辅助作用。笔杆上部斜倚在虎口偏食指一侧,笔身倾斜和纸面约呈  $45^{\circ}\sim 60^{\circ}$ ,执笔不可偏高或偏低。具体的执笔方法可参见“正确执笔分解步骤图”(如图 1-2-6)。

执笔歌

拇指食指捏笔杆,中间形成一凤眼。  
握笔位置有讲究,指与笔尖一寸间。  
中指关节顶笔杆,其余两指抵下边。  
笔杆斜在虎口上,腕部虚按在桌面。  
指实掌虚是规范,眼睛清楚看笔尖。  
执笔方法很重要,从小养成好习惯。



图 1-2-5 正确的执笔方法

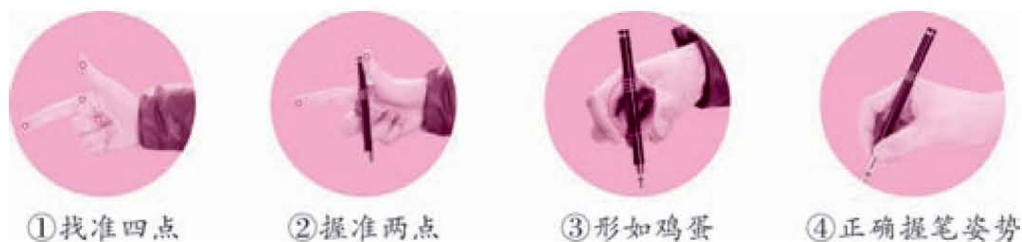


图 1-2-6 正确执笔分解步骤图

“手位”是指写字时与“字位”相对应的手的位置。字位即所写之字在纸上的位置。字位在手位的左上方,手位在字位的右下方。写字时,笔从手位向左上方斜向伸出,落到字位进行书写。切不可将手位抬高到与字位水平的位置上。错误的手位则是执笔的手向左拐。图 1-2-7 中就是常见的错误手位图。



图 1-2-7 常见的错误手位图

#### 四、字帖的选择

字帖是学书者的无声之师。初学者应当特别注意字帖的选择,因为字帖选择得好与坏,将对初学者的练习及以后的发展有很大影响。我们认为练习钢笔字还是选钢笔字帖为宜,特别是对于初学者,使用毛笔字帖进行钢笔字的练习是事倍功半的。(如图 1-2-8 所示)

选择钢笔字帖主要有两项原则:一是要选自己喜欢的范本。自己喜欢,才会有热情去练习它,这将是初学者的一个良好的开始。二是要选择行家公认的优秀范本。目前社会上流行一些质量低劣的字帖,如果初学者随便乱选,则将误入歧途,不仅浪费了时间和精力,还可能沾染一些书写钢笔字的不良习气。因此,选择字帖一定要慎重,必要时可向行家请教。



图 1-2-8



## 五、练习方法

临帖和摹帖既是正确学书之路的开端,又是正确学书方法中的根本,必须坚信不疑,坚定不移。

“临”的方法就是看着字帖,照着写。这是每一个学书者必须经历的过程。有些功成名就的老书法家,尽管造诣颇深,每日仍临池不辍。没有天生不临帖就能把字写好的人。临习是练字和从事书法创作的不二法门,只要仔细地临,便容易掌握笔法笔意,从而把范本的精髓学到手。

“摹”的方法,就是用薄纸蒙在帖上,直接地描画,所以字形基本上不会走样。摹写主要是让初学者通过比较准确的描画,熟悉字的结构形态和笔画变化,从而进一步向临写过渡。摹书有时看不清笔法,“易失笔意”,虽然间架不错,但没有笔法,字就僵化,所以,初学者可以临摹并用,相互补充。

练字首先应该练好基本笔画,因为这些笔画都是组成字的零件,只有把零件练好了,才能自如地组合,才能写好字。在写好笔画的基础上,再学写偏旁部首和整个字的形体。不管是摹写还是临写,都要不断地把字帖上的字和自己写的字进行比较、对照,找出相同和不同之处。这三个阶段是互相依存,互相促进的。当找到不足之处时,笔画不好就练笔画,比例搭配不好就改正。如果“只管拉车不问路”,一天埋头写上几百字,却不注意对照、找差距,那么写再多也无济于事。与其这样练,不如认真临写、仔细对照后再练。即使只写几个字,但只要找出真正的差距,达到与范字相似的程度,就是进步。

当然,要想把字写好,还必须注意笔画的线条要刚劲、挺拔,形态要饱满、丰润,有些地方还应写出精神来。这是进一步的要求,写字不仅是书写技巧的提高,还应是境界的日趋完美。

练习一般可以分为三个步骤。第一是“格临”,就是将田字格套在范字上,对着田字格临写。等到逐步熟练,可去掉田字格,在方框里临写,这是第二步,也叫“框临”。一旦这一关突破,就可以进入第三步“背临”,也就是先熟悉范字,再默写,一气呵成。“背临”是比较难的,同时也是最锻炼人的。背临好了,还可以用所学的技巧去练写其他字,如能达到字形端正,符合原范帖的意境,那就更好。坚持下去,就可以进行书法创作了。

## 第三讲 楷书的笔法

笔法是用笔写字的方法，主要研究用笔技巧。硬笔书法继承和借鉴了毛笔笔法，因硬笔和毛笔在材质上的不同（笔头的软硬不同，且硬笔无分毫而毛笔分毫）而在笔法上产生区别。

本笔法适用于钢笔、铅笔、签字笔、粉笔等所有硬质书写工具。



### 一、笔法分类

一般点划分为三部分，即点画的首端（开始一端）、尾端（结束一端），以及两端之间的线条。与其相对应，笔法分为落笔、收笔、行笔。

#### 1. 落笔

把笔落在纸上开始书写叫落笔。落笔是书写点画首端的笔法。一个点画的首端或者尖细，或者粗重，要靠不同的落笔方法来塑造。

落笔的方法有两种，即轻起式落笔和点落式落笔。

#### 2. 收笔

在点画末端结束书写的收笔动作叫收笔。点画末端也分尖细和粗重两种，需要不同的收笔方法来塑造。

收笔的方法有两种，即顿笔式收笔和带笔式收笔。

#### 3. 行笔

在落笔之后到收笔之前的整个书写过程叫行笔。点画形体有粗细和转折变化，需要多种行笔方法来塑造。行笔的方法有五种，即提笔、按笔、匀行、圆转、方折。



### 二、笔法九种

#### 1. 轻起式落笔

轻起式落笔可达到点画灵秀的效果。

**写法:**在点画落笔处以极细的短线开始该点画的书写,笔尖触纸要极轻。落笔之后点画开始由细变粗,所写出极细的短线把该点画衬托得纤秀婀娜。(如图 1-3-1)



图 1-3-1 轻起式落笔

轻起式落笔,重在讲求斜、轻、快三个字。

**第一是斜。**写硬笔字最忌直落。写字之前笔是悬在纸上的,不可与纸接触。书写时笔从悬空状态斜着往纸上蹭,就如同画素描时在纸上蹭出的线。(如图 1-3-2)

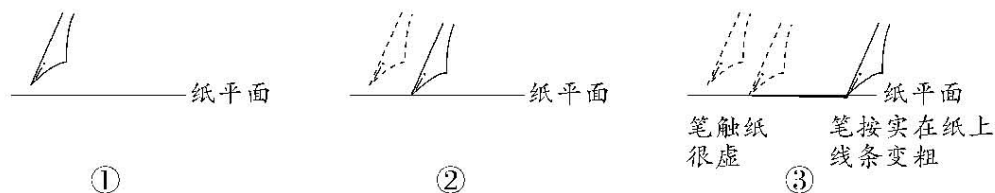


图 1-3-2

**第二是轻。**在上面已经讲到了轻。不轻,线就细不了,点画首端就无法尖细。

**第三是快。**要写出极细的线条,笔在纸上的速度需加快。

**练习:**临写图 1-3-1 中的笔画,体会轻起式落笔。

## 2. 点落式落笔

点落式落笔可达到点画粗重有力的效果。

**写法:**在开始点画书写时,先把笔倾斜地点在纸上,使点画的落笔处呈现出水滴状的点。(如图 1-3-3)



图 1-3-3 点落式落笔

**练习:**临写图 1-3-3 中的笔画,体会点落式落笔。

### 3. 顿笔式收笔(简称顿笔)

笔画书写完成时,顺势将笔停稳在纸上,就叫顿笔式收笔。停稳时笔与纸接触得比较实,笔画的收笔处显得粗重。如果追求更明显的顿笔效果,将笔停稳的同时稍向下压一点力即可。(如图 1-3-4)



图 1-3-4

练习:临写图 1-3-4 中的点画,体会顿笔式收笔。

### 4. 带笔式收笔(简称带笔)

带笔是将笔画的末端写得尖细的收笔方法。像“撇、捺、提、悬针竖”等笔画,末端尖细,就需要用带笔式收笔。所谓带笔,就是在收笔时将笔沿点画运行方向迅速带离纸面。这样就使点画收笔处(即笔画末端)如针尖一样细。(如图 1-3-5)



图 1-3-5

练习:临写图 1-3-5 中的点画,体会带笔式收笔。

### 5. 提笔

行笔时将笔渐渐向上提,使笔画由粗变细,叫作提笔。(如图 1-3-6)



图 1-3-6

### 6. 按笔

行笔时将笔渐渐向下按,使笔画由细变粗,叫作按笔。(如图 1-3-7)



图 1-3-7