



目字格书法教育
MU ZIGE SHUF AJIAOYU

读书 | 写字 | 悟道

编著

汉字书写

入门教程

2



江西美术出版社
全国百佳出版单位

汉字书写

入门教程

2

目字格书法教育 编著

班级: _____

姓名: _____

编者话



目字格是两个交叉的目字组成，这是我们在继承前人的基础上，根据汉字的结构规律和特征，不断探索，所研发的一种新型习字格，并获国家专利。目字格不仅保留了传统习字格笔画定位的优点，而且突显了汉字的主体结构，突显了内紧外松、中宫收紧的结体布局规律。用目字格习字，能更好地帮助习字者把握结构，提高习字效率，解决了初学者难以把握结构这一难题。

本套教程以“目字格”为基础而编撰，真正让孩子以最快的时间感受硬笔书法的魅力、濡染国学、修身正性，掌握书写技巧，写得一手好字！

🐣 《坐姿歌》 🐣

头正身直足平

眼离纸面一尺

手离笔尖一寸

胸离桌缘一拳

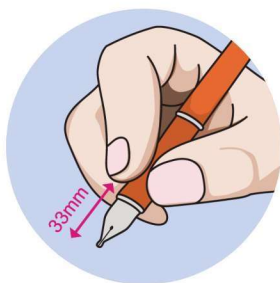


🐣 《握姿歌》 🐣

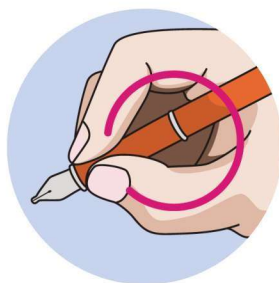
一寸长

二指圆

三指齐



一寸长



二指圆



三指齐



目

录



第一篇	横画字例练习 (一)	1	第九篇	右点字例练习 (一)	37
	横画字例练习 (二)	3		右点字例练习 (二)	39
第二篇	短竖字例练习 (一)	5	第十篇	左点字例练习 (一)	41
	短竖字例练习 (二)	7		左点字例练习 (二)	43
第三篇	垂露竖字例练习 (一)	9	第十一篇	提画字例练习 (一)	45
	垂露竖字例练习 (二)	11		提画字例练习 (二)	47
第四篇	悬针竖字例练习 (一)	13	第十二篇	横折字例练习 (一)	49
	悬针竖字例练习 (二)	15		横折字例练习 (二)	51
单元测试一 (默写)		17	单元测试三 (默写)		53
第五篇	斜撇字例练习 (一)	19	第十三篇	横撇字例练习 (一)	55
	斜撇字例练习 (二)	21		横撇字例练习 (二)	57
第六篇	竖撇字例练习 (一)	23	第十四篇	横钩字例练习 (一)	59
	竖撇字例练习 (二)	25		横钩字例练习 (二)	61
第七篇	斜捺字例练习 (一)	27	第十五篇	竖折字例练习 (一)	63
	斜捺字例练习 (二)	29		竖折字例练习 (二)	65
第八篇	平捺字例练习 (一)	31	单元测试四 (默写)		67
	平捺字例练习 (二)	33			
单元测试二 (默写)		35	第十六篇	竖提字例练习 (一)	69
				竖提字例练习 (二)	71

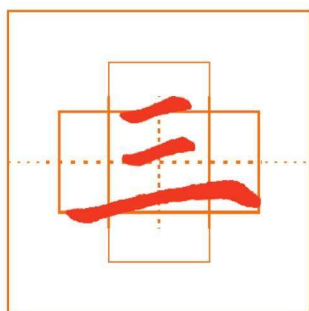


目 录



第十七篇	竖弯字例练习 (一)	73	单元测试七 (默写)	109
	竖弯字例练习 (二)	75		
第十八篇	竖钩字例练习 (一)	77	第二十五篇 竖弯钩字例练习 (一)	111
	竖钩字例练习 (二)	79	竖弯钩字例练习 (二)	113
单元测试五 (默写)		81	第二十六篇 横折弯钩字例练习 (一)	115
			横折弯钩字例练习 (二)	117
第十九篇	弯钩字例练习 (一)	83	第二十七篇 竖折折钩字例练习 (一)	119
	弯钩字例练习 (二)	85	竖折折钩字例练习 (二)	121
第二十篇	斜钩字例练习 (一)	87	单元测试八 (默写)	123
	斜钩字例练习 (二)	89		
第二十一篇	卧钩字例练习 (一)	91		
	卧钩字例练习 (二)	93		
单元测试六 (默写)		95		
第二十二篇	撇折字例练习 (一)	97		
	撇折字例练习 (二)	99		
第二十三篇	撇点字例练习 (一)	101		
	撇点字例练习 (二)	103		
第二十四篇	横折钩字例练习 (一)	105		
	横折钩字例练习 (二)	107		

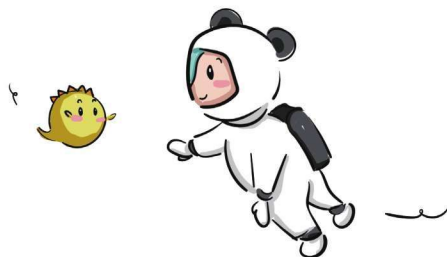
第一篇 横画字例练习（一）



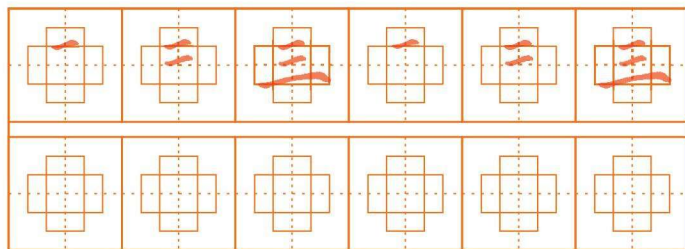
拼音：sān

字形：梯形

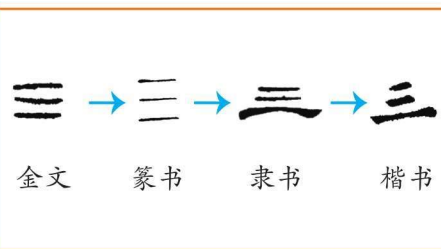
笔顺：一 二 三



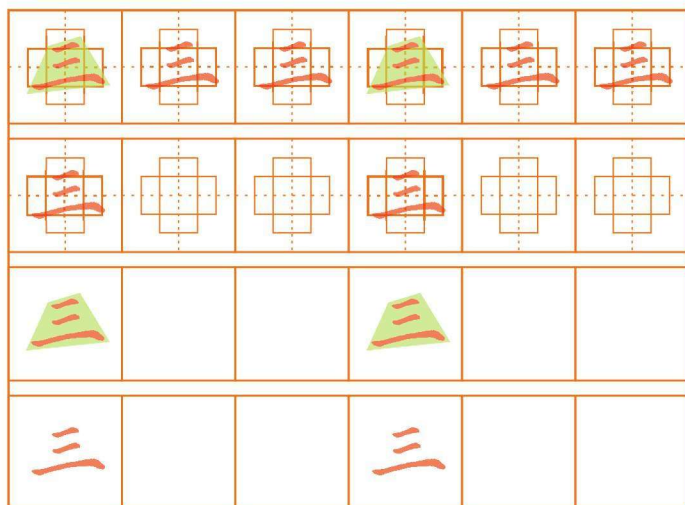
笔顺练习



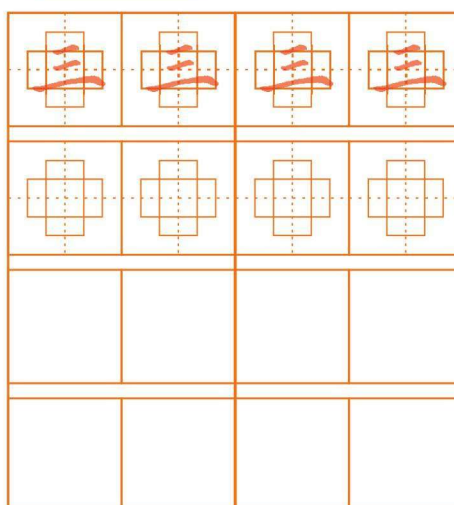
汉字的演变



课堂练习



家庭练习



练习格



+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

【字里字外】

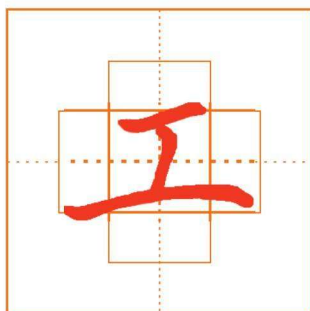
“三天打鱼，两天晒网”，这一成语出自清·曹雪芹《红楼梦》第九回：“因此也假说来上学，不过三日打鱼，两日晒网。”比喻对学习、工作没有恒心，经常中断，不能长期坚持。

【给小朋友的话】

你在学习的时候会三天打鱼，两天晒网吗？



横画字例练习（二）



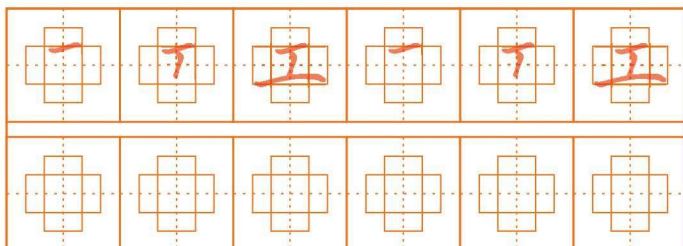
拼音：gōng

字形：梯形

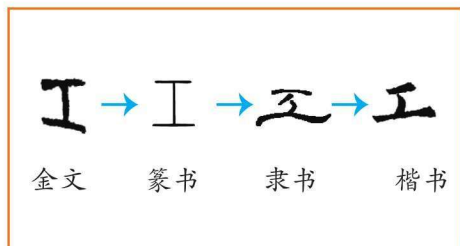
笔顺：一 丿 工



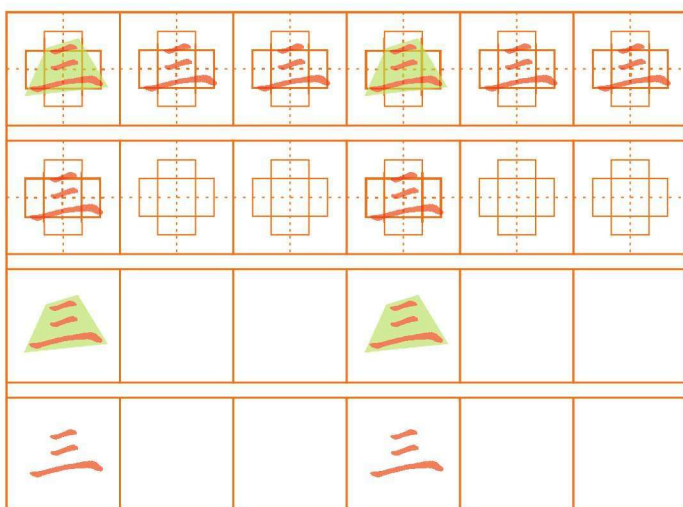
笔顺练习



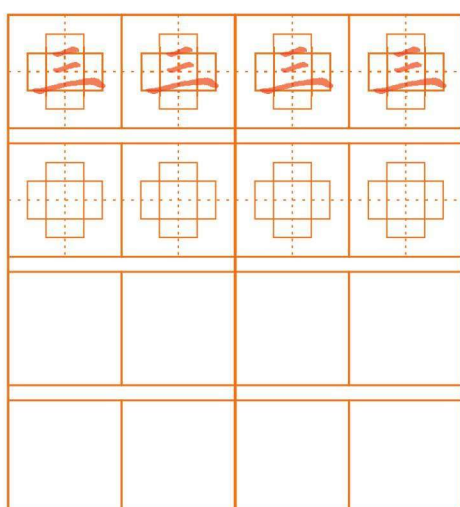
汉字的演变



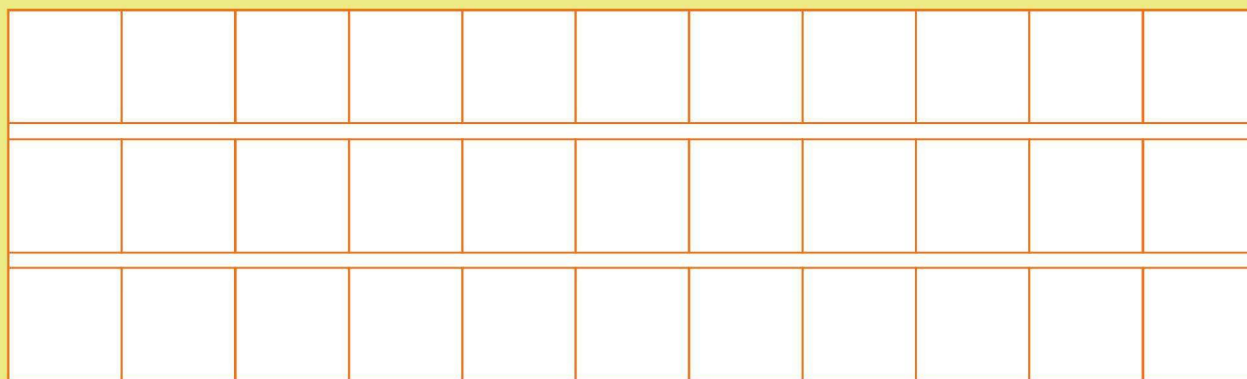
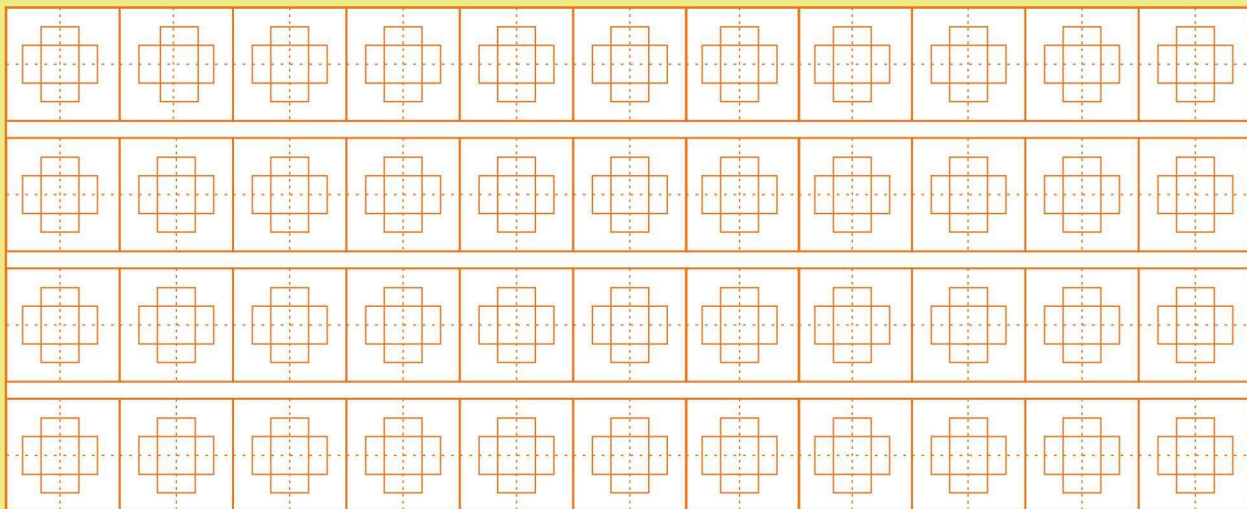
课堂练习



家庭练习



练习格

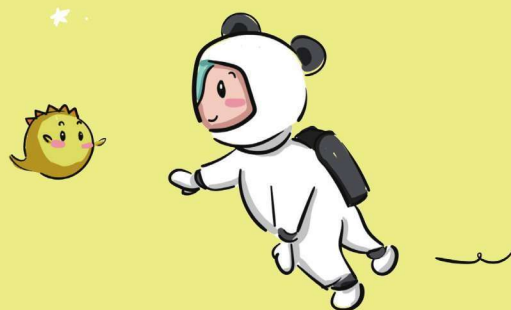


【字里字外】

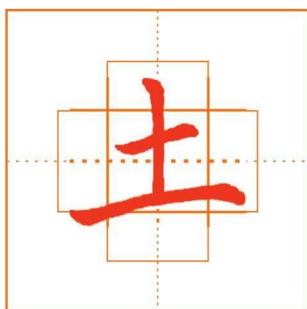
甲骨文的“工”字就像一种工具的样子，上面是可以握着的柄，下面则是用来装东西的容器，有点像现在的铲子，所以工字最初是“工具”的意思。

【给小朋友的话】

“工欲善其事，必先利其器”是指在做某件事之前，要先把能用到的工具准备好，这样才能把事情做好。小朋友，你有先把工具准备好再做事的习惯吗？



第二篇 短竖字例练习（一）



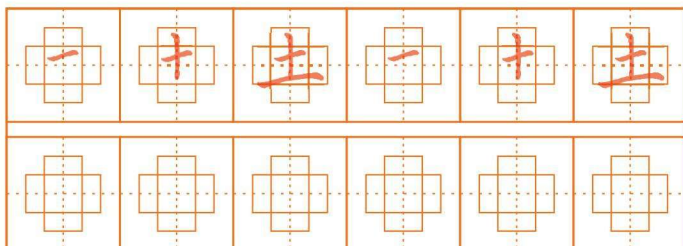
拼音：tǔ

字形：三角形

笔顺：一 十 土



笔顺练习

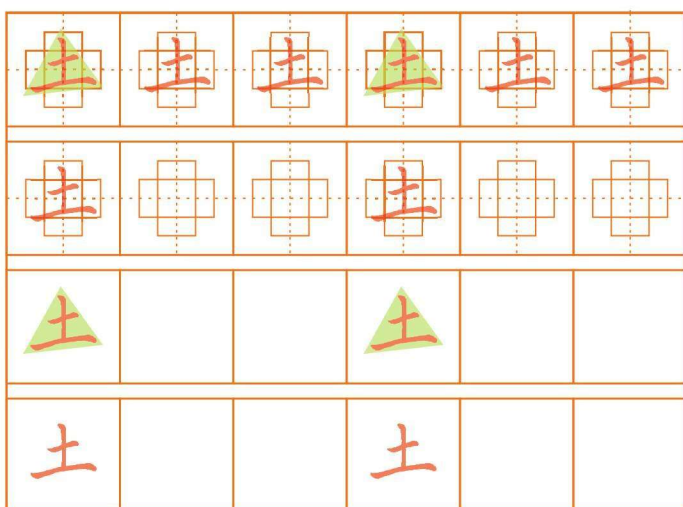


汉字的演变

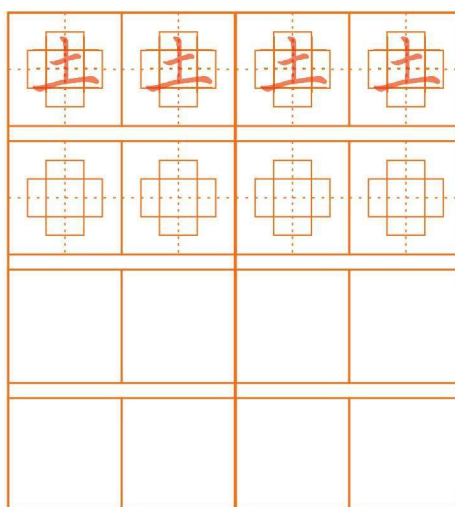


甲骨文 篆书 隶书 楷书

课堂练习



家庭练习



练习格





【字里字外】

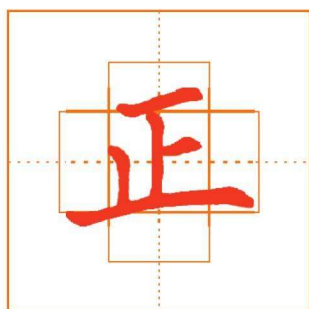
大地是万物之母，孕育了众多的生物。依照食物链的关系，这些生物在地球上繁衍、生息。土字下面的一长横表示大地，上面的短横则表示有东西从土中冒出来。其实，除了土地上的东西外，还有很多矿物、生物埋藏在地底下。

【给小朋友的话】

我们只有一个地球，可是我们常常会有意无意地伤害生养我们的地球妈妈。再这样下去，地球妈妈就会生病死掉了。想一想，我们应该怎样保护地球环境，让地球妈妈恢复健康呢？



短竖字例练习（二）



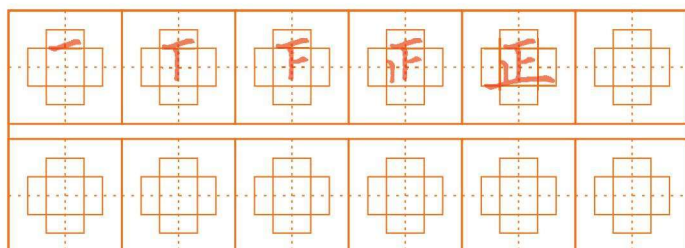
拼音：zhèng

字形：梯形

笔顺：一 丿 下 正 正



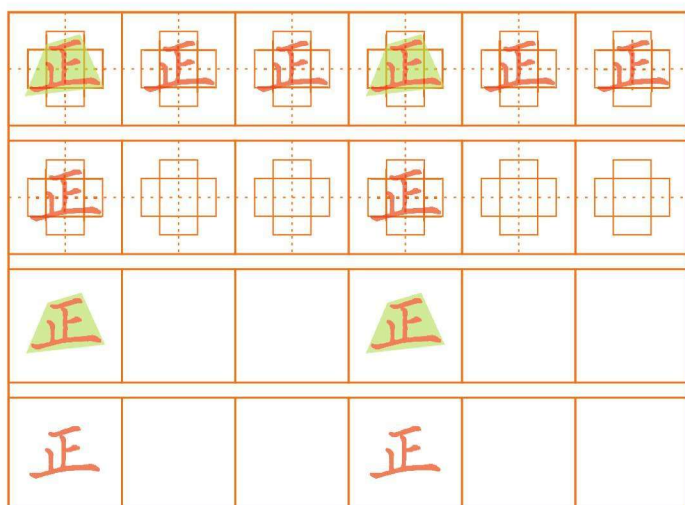
笔顺练习



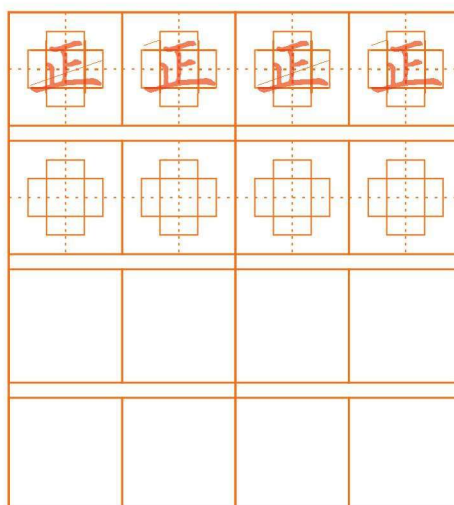
汉字的演变



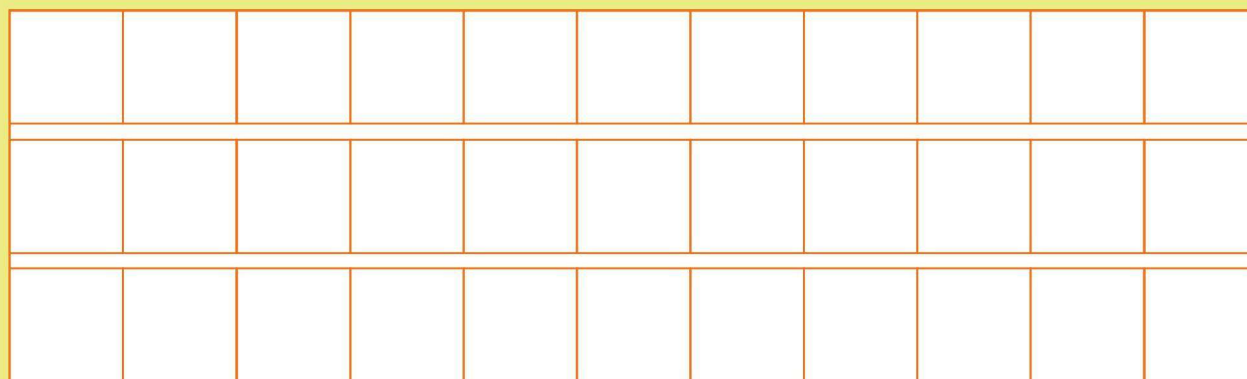
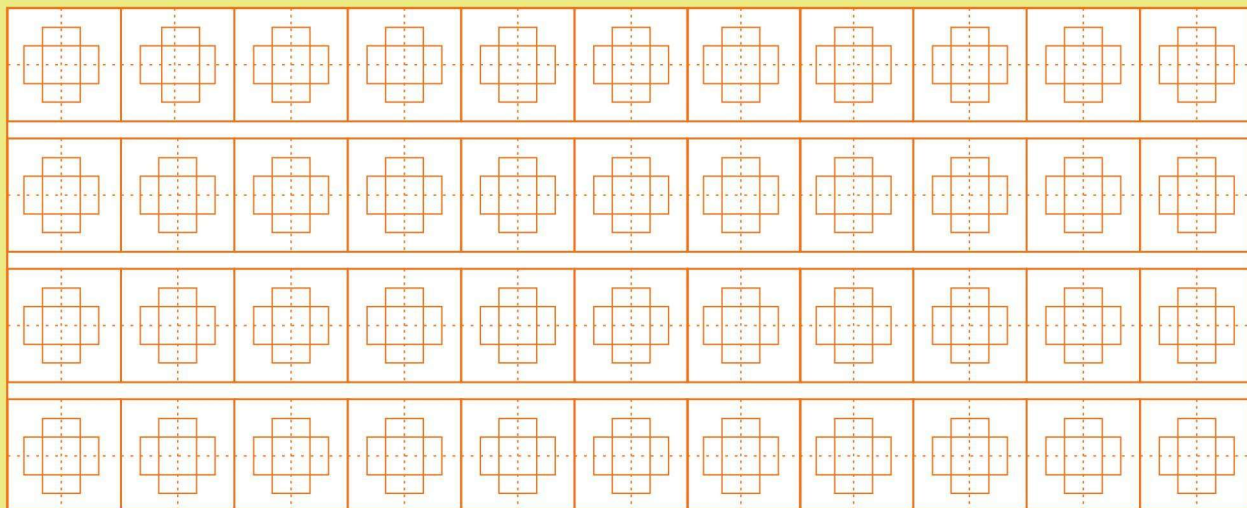
课堂练习



家庭练习



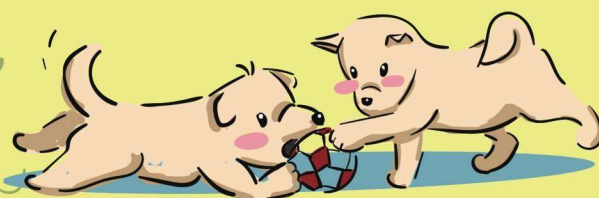
练习格



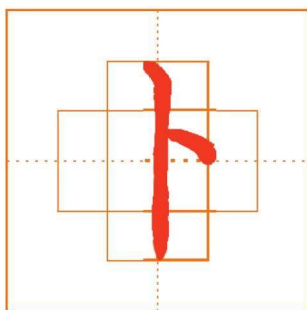
【字里字外】

身正不怕影子斜

一个人身子站得再正，影子还是歪的。但是没人会因为你的影子是歪的就说你站得不正。身正不怕影子斜意思就是说，你如果做人正派正气，哪怕有很多人说你坏话都不用怕，因为你是正直的。通常是当受到诽谤或听到对自己不利的言论时，为了证明自己的清白而说的话。



第三篇 垂露竖字例练习（一）



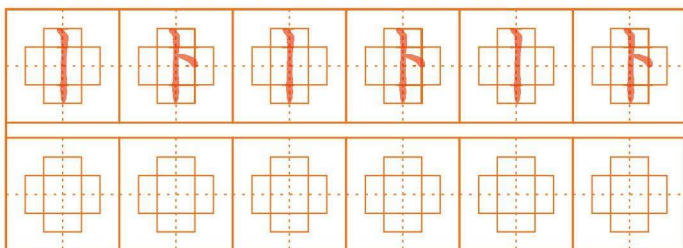
拼音：bo

字形：长方形

笔顺：1 卜



笔顺练习



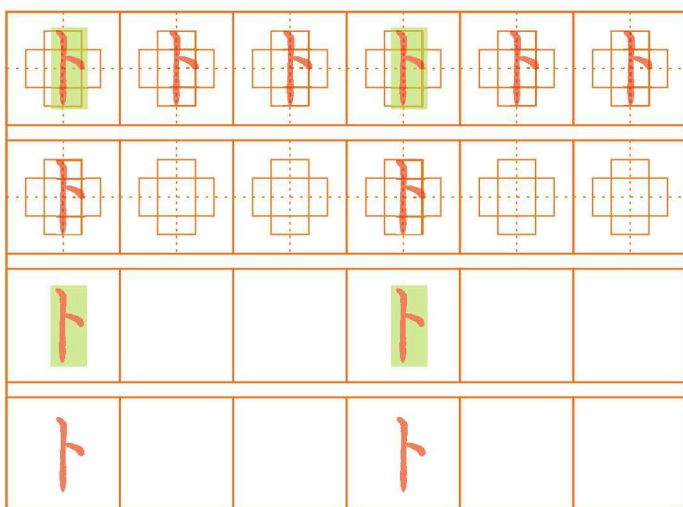
汉字的演变



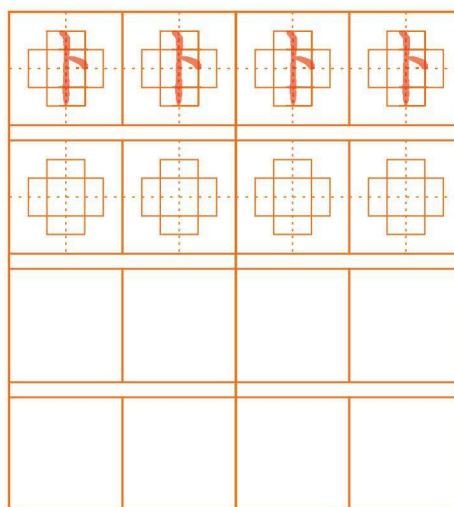
→
 →
 →

甲骨文 篆书 隶书 楷书

课堂练习



家庭练习



练习格



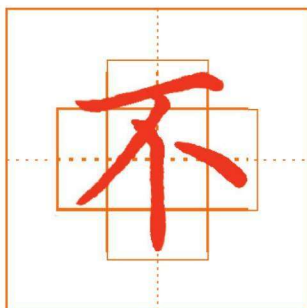
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

【字里字外】

“卜”字的意思就是“占卜”。古时候科学不发达，人们对很多自然现象不了解，因此都十分敬畏自然和天神。他们常把龟甲、兽骨放到火里烧，观察它们迸裂开来的裂纹，借此来推测事情的结果和人的吉凶祸福。



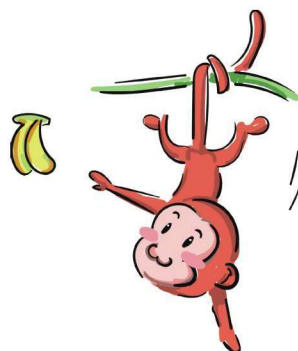
垂露竖字例练习（二）



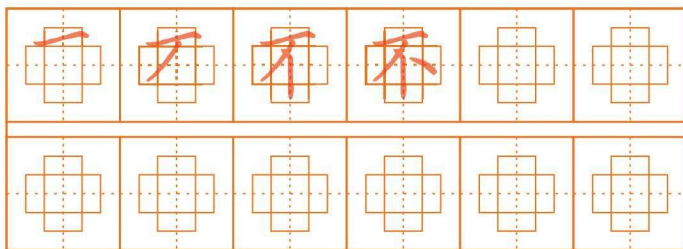
拼音：bù

字形：倒三角形

笔顺：一 丿 ㇏ ㇏



笔顺练习



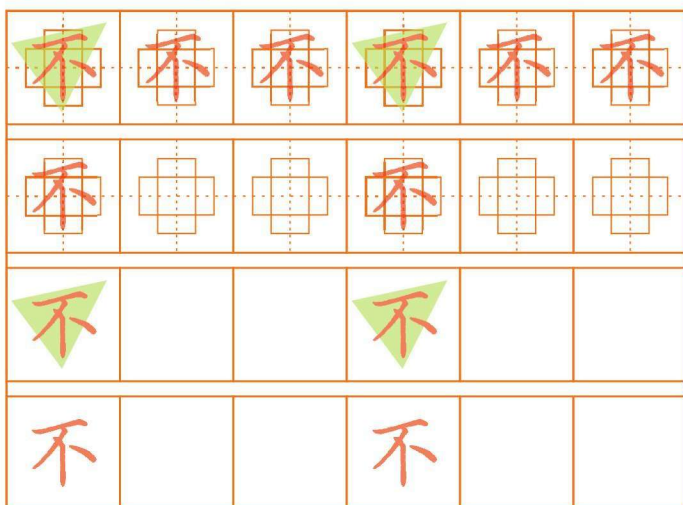
汉字的演变



→
 →
 →

甲骨文 篆书 隶书 楷书

课堂练习



家庭练习

