



宜笔宜画书法课堂系列字帖

每字视频讲解 练习更加轻松

楷书入门之

基本笔画

杨卫东 编著

微信扫码
看视频



河北美术出版社



宜笔宜画书法课堂系列字帖

楷书入门之基本笔画

杨卫东 编著

班级： _____

姓名： _____

河北美术出版社

策 划：潘海波
责任编辑：单海运
责任校对：李 宏
装帧设计：李 雁

图书在版编目（CIP）数据

《宜笔宜画书法课堂》系列字帖·楷书入门之基本笔画 / 杨卫东编著. — 石家庄：河北美术出版社，
2017.12
ISBN 978-7-5310-9024-3

I. ①宜… II. ①杨… III. ①硬笔字—楷书—法帖
IV. ①J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 321848 号

《宜笔宜画书法课堂》系列字帖·楷书入门之基本笔画 杨卫东 编著

出 版：河北美术出版社
发 行：河北美术出版社
地 址：河北省石家庄市和平西路新文里 8 号
邮 编：050071
电 话：0311-85915010
网 址：<http://www.hebms.com>
制 版：河北文礼教育科技有限公司
印 刷：河北太行机械厂劳动服务公司印刷厂
开 本：787mm×1092mm 1/16
印 张：7
印 数：1~10000
版 次：2017 年 12 月第 1 版
印 次：2017 年 12 月第 1 次印刷

定 价：50 元（全两册）

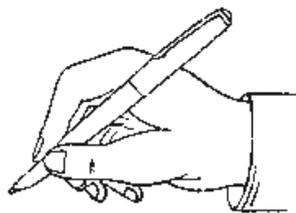
质量服务承诺：如发现缺页、倒装等印制质量问题，可直接向本社调换。
服务电话：0311-85915010

执笔与坐姿

执笔

硬笔的执笔方法是采用“三指执笔法”，即用大拇指、食指的指尖和中指的第一节内侧形成合力将笔杆紧捏住（距笔尖三厘米左右）；然后让笔杆上端自然斜靠于食指根部关节下；无名指和小指自然弯曲，依次叠垫在中指下边，以增强力度和稳定性。

除了正确的执笔方法外，还要注意松紧自然、高低适中。过紧、太低容易使手指僵硬，运笔不灵活，写出来的字字形呆板，缺乏灵气；过松、太高又不能很好地控制、操纵笔杆，造成书写乏力。所以握笔应松紧有度，高低适宜，以自然、舒服为佳。



坐姿

写字时除了有正确的执笔方法,还要有正确的坐姿。这样在练习书法过程中,不仅能达到事半功倍的效果,而且也有益于书写者的身心健康。

1. **头正**
头不得左右歪斜。
2. **身直**
上身要坐端正,与桌沿儿保持一拳的距离。
3. **臂平**
两臂自然平放在桌面上。
4. **足稳**
两脚平放在地面,与肩同宽。



书写姿势口诀

腰挺足稳头稍低,心静肩平眼正视。
笔尖离指三厘米,不挡视线正合适。
笔杆斜靠食指根,指实掌虚腕要平。
写字健康都不误,字好受益人终生。

目 录

基本笔画练习

长横·····	1
中横·····	2
短横·····	3
垂露竖·····	4
悬针竖·····	5
右点·····	6
左点·····	7
阶段练习 I ·····	8
短撇·····	9
长撇·····	10
竖撇·····	11
正捺·····	12
平捺·····	13
反捺·····	14
提·····	15
阶段练习 II ·····	16
横折 I·····	17
横折 II·····	18
竖折·····	19
撇折·····	20
横撇·····	21
竖提·····	22
横折提·····	23
阶段练习 III ·····	24

横钩·····	25
竖钩·····	26
弯钩·····	27
竖弯钩·····	28
横折弯钩·····	29
横折钩 I·····	30
横折钩 II·····	31
阶段练习 IV·····	32
卧钩·····	33
斜钩·····	34
横折斜钩·····	35
竖折折钩·····	36
横折折撇·····	37
横折折折钩·····	38
撇点·····	39
阶段练习 V·····	40

古诗书写基础练习

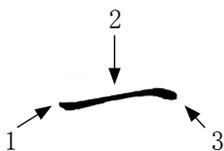
登鹳雀楼·····	41
春晓·····	42
出塞·····	43
望天门山·····	44
望庐山瀑布·····	45
鹿柴·····	46
寻隐者不遇·····	47
江南春·····	48
山行·····	49
凉州词·····	50

基本笔画

长横



书写要点



要点解析

1. 起笔稍微顿。
2. 整体左低右高，略带弧度。
3. 收笔回推。

基本笔画练习

一	一	一								
一	一	一								



长横讲解

例字练习

上	上	上								
---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--



「上」字讲解

下	下	下								
---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--



「下」字讲解

五	五	五								
---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--



「五」字讲解

方	方	方								
---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--



「方」字讲解

旦	旦	旦								
---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--



「旦」字讲解

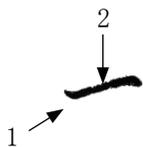


基本笔画

中横



书写要点



要点解析

1. 起笔稍顿。
2. 比长横短，弧度不明显。

基本笔画练习

一	一	一								
一	一	一								



中横讲解

例字练习

生	生	生								
---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--



「生」字讲解

不	不	不								
---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--



「不」字讲解

土	土	土								
---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--



「土」字讲解

元	元	元								
---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--



「元」字讲解

开	开	开								
---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--



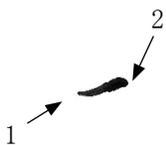
「开」字讲解

基本笔画

短横



书写要点



要点解析

1. 轻入笔，然后向右偏上行笔。
2. 收笔略顿。

基本笔画练习

一	一	一								
一	一	一								



短横讲解

例字练习

三	三	三								
---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--



「三」字讲解

日	日	日								
---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--



「日」字讲解

工	工	工								
---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--



「工」字讲解

其	其	其								
---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--



「其」字讲解

王	王	王								
---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--



「王」字讲解

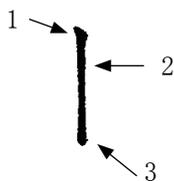


基本笔画

垂露竖



书写要点



要点解析

1. 起笔向右下稍顿。
2. 垂直下行，挺直有力。
3. 向上回推收笔。

基本笔画练习

丨	丨	丨								
丨	丨	丨								



垂露竖讲解

例字练习

木	木	木								
---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--



「木」字讲解

不	不	不								
---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--



「不」字讲解

来	来	来								
---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--



「来」字讲解

卜	卜	卜								
---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--



「卜」字讲解

忙	忙	忙								
---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--



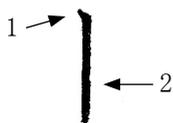
「忙」字讲解

基本笔画

悬针竖



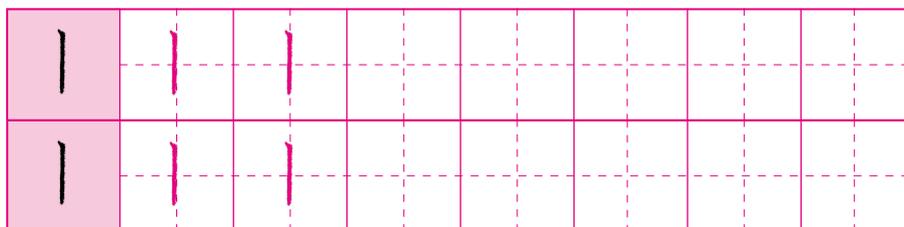
书写要点



要点解析

1. 起笔稍顿。
2. 垂直下行，行到最后慢慢抬起收笔。

基本笔画练习

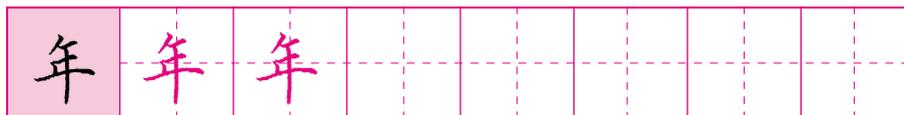


悬针竖讲解

例字练习



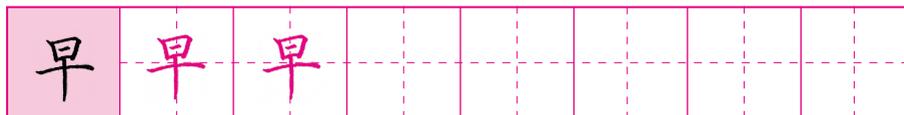
「千」字讲解



「年」字讲解



「甲」字讲解



「早」字讲解



「个」字讲解



基本笔画

右点



书写要点



要点解析

入笔轻，回锋收笔，头尖尾圆，形状好似雨点，不可过长。

基本笔画练习



右点讲解

例字练习

主	主	主									
---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--



「主」字讲解

尽	尽	尽									
---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--



「尽」字讲解

太	太	太									
---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--



「太」字讲解

六	六	六									
---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--



「六」字讲解

只	只	只									
---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--



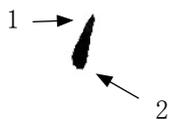
「只」字讲解

基本笔画

左点



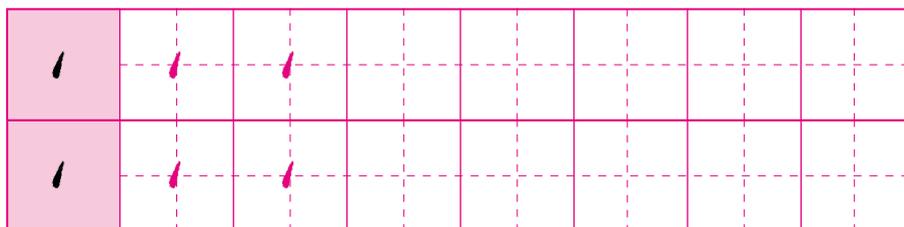
书写要点



要点解析

1. 轻入笔，向左下行笔。
2. 顿笔向右上回收。

基本笔画练习

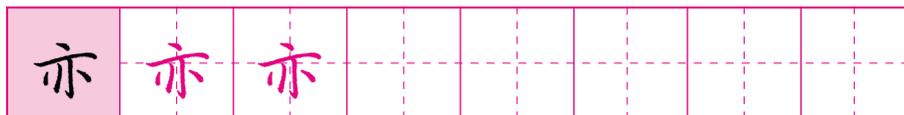


左点讲解

例字练习



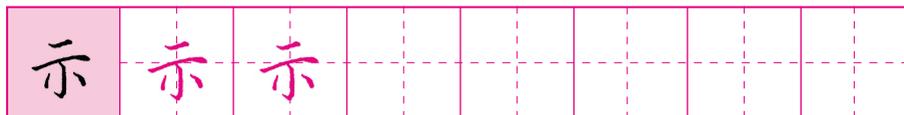
「心」字讲解



「亦」字讲解



「东」字讲解



「示」字讲解

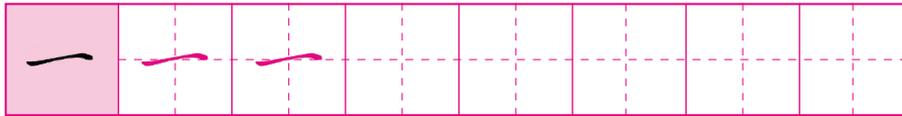


「兴」字讲解

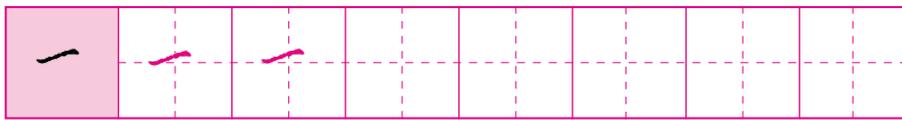


阶段练习

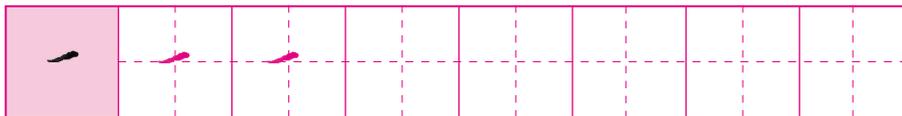
I



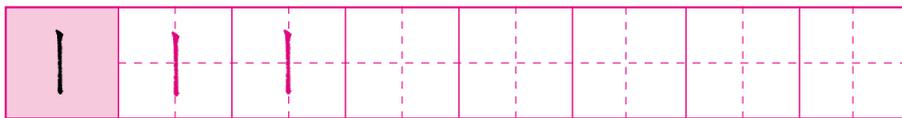
长横讲解



中横讲解



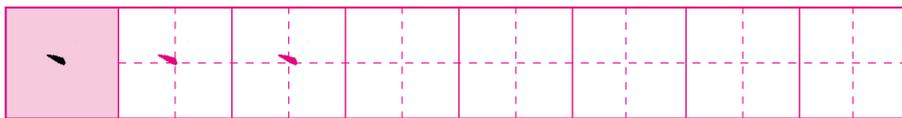
短横讲解



垂露竖讲解



悬针竖讲解



右点讲解



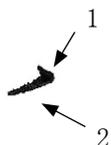
左点讲解

基本笔画

短撇



书写要点



要点解析

1. 向右下稍顿，然后转向左行笔。
2. 笔画整体略平，短促有力。

基本笔画练习



短撇讲解

例字练习

毛	毛	毛								
---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--



「毛」字讲解

手	手	手								
---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--



「手」字讲解

反	反	反								
---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--



「反」字讲解

看	看	看								
---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--



「看」字讲解

禾	禾	禾								
---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--



「禾」字讲解

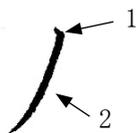


基本笔画

长撇



书写要点



要点解析

1. 起笔向右下略顿，后转向左下行笔。
2. 形体长斜，斜中略有弧度，弯曲自然。

基本笔画练习

ノ	ノ	ノ							
ノ	ノ	ノ							



长撇讲解

例字练习

人	人	人							
---	---	---	--	--	--	--	--	--	--



「人」字讲解

少	少	少							
---	---	---	--	--	--	--	--	--	--



「少」字讲解

左	左	左							
---	---	---	--	--	--	--	--	--	--



「左」字讲解

厂	厂	厂							
---	---	---	--	--	--	--	--	--	--



「厂」字讲解

石	石	石							
---	---	---	--	--	--	--	--	--	--



「石」字讲解