



宜宾市南溪职业技术学校校本教材

○ 一手好字 终身受益  
○ 名家范字 先摹后临

# 硬笔 书法练习

一年级 下册

谢昭然



四川科学技术出版社

宜宾市南溪职业技术学校校本教材

# 硬 笔 书 法 练 习

---

一年级 下册

主 编 谢昭然

副主编 袁勋伟 刘 杰  
王建明 邓方钦  
卢开君 何 平

专业 \_\_\_\_\_

班级 \_\_\_\_\_

姓名 \_\_\_\_\_

四川科学技术出版社

· 成都 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

硬笔书法练习：一年级. 下册 / 谢昭然著. — 成都：  
四川科学技术出版社, 2017.9

ISBN 978-7-XXXX-XXXX-X

I. ①硬… II. ①谢… III. ①汉字-硬笔字-中职-  
法帖 IV. ①G624.XXX

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 XXXX 号

## 硬笔书法练习 一年级·下册

---

- |      |                                                                           |
|------|---------------------------------------------------------------------------|
| 主 编  | 谢昭然                                                                       |
| 责任编辑 | 李蓉君                                                                       |
| 特约编辑 | XXX                                                                       |
| 封面设计 | 谢昭然                                                                       |
| 责任出版 | 欧晓春                                                                       |
| 出版发行 | 四川科学技术出版社                                                                 |
|      | 成都市槐树街2号 邮政编码 610031                                                      |
|      | 官方微博: <a href="http://e.weibo.com/sckjcbs">http://e.weibo.com/sckjcbs</a> |
|      | 官方微信公众号:sckjcbs                                                           |
|      | 传真:028-87734039                                                           |
| 成品尺寸 | 185mm×260mm 1/16                                                          |
| 印 张  | 66                                                                        |
| 字 数  | 300 千                                                                     |
| 印 刷  | 成都市火炬印务有限公司                                                               |
| 版 次  | 2017 年 9 月第 1 版                                                           |
| 印 次  | 2017 年 9 月第 1 次印刷                                                         |
| 全书定价 | 92.00 元 (共四册)                                                             |
| 书 号  | ISBN 978-7-XXXX-XXXX-X                                                    |
- 

### ■ 版权所有 · 翻印必究 ■

---

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市槐树街2号 电话/(028)87734035

邮政编码/610031

# 前

# 言

当前,中职学校对学生的培养不仅要求学生掌握文化知识和专业技能,还要培养其综合素质。作为传统文化之一的书法,本身既是一门技能,也是一种艺术,它对培养中职学生的综合素养具有一定推动作用。中国书法具有育德、启智、健体、审美等育人功能,因此对培养学生良好的道德情操、提高学生自身的综合素养大有裨益。通过书法练习树立良好习惯,对学生日后乃至一生的学习、工作都会产生积极的影响。加强硬笔书法练习,有助于学生书写出优美的汉字,提高学生的书写能力、审美能力和文化品质,进而传承中华优秀传统文化。

本教材从实际出发,结合校园文化、中华优秀传统文化等内容进行编写,由浅入深地让学生掌握硬笔书法的同时加深对古代和当代诗词的学习与理解,有针对性地对学生进行熏陶。本教材定位在实用性,意在帮助学生打好基本功。因此,可利用班会课、自习课等临摹字帖,做练习。具体方法是读帖、摹帖、临帖和背帖,先求规矩,再求个性;先“忘我”,再“有我”;先摹帖,再临帖;先慢写,再快写;循序渐进,持之以恒。

中职生活因为充实而美丽,青春年华因为理想而精彩。

做崭新的自己,从笔下开始!

编 者



## 目

## 录

|              |   |
|--------------|---|
| 基础知识 .....   | 1 |
| 笔画 .....     | 2 |
| 偏旁部首 .....   | 3 |
| 字形结构 .....   | 4 |
| 硬笔楷书特征 ..... | 5 |
| 描临强化练习 ..... | 6 |

# 基 础 知 识

## 硬笔写字的工具

### 钢 笔

钢笔按笔尖形状可分为普通钢笔和美工钢笔（书法笔）两种。普通钢笔的笔尖为直尖，写出的线条纤细；美工钢笔的笔尖为弯尖，写出的线条粗犷、厚重。同学们初学钢笔写字，应用普通钢笔练习，待有一定水平后，可学用美工钢笔。用普通钢笔写字，由于笔尖较坚硬，写出的线条单一，可在纸下垫一本杂志或练习簿，这样可弥补普通钢笔弹性小的缺点。

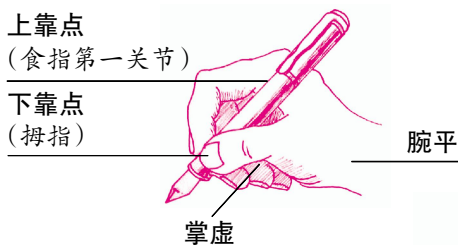
### 墨 水

钢笔用的墨水，从颜色上分有红、黑、纯蓝和蓝黑等几种。钢笔书法应以黑墨水为最好，黑墨水又以碳素墨水最为醒目，色泽乌黑，写在白纸上黑白分明，反差大，效果极佳。墨水要随时保持清洁，防止杂质掺入，勿与不同性质的墨水混用。

## 硬笔写字的执笔与坐姿

### 执 笔 要 求

拇指食指对着捏，  
中指垫在笔后边，  
笔杆斜靠虎口上，  
笔尖留出寸余宽。



### 坐 姿 要 求

头正，身直，肩平，臂开，足安。

眼睛离桌面一尺，  
手指离笔尖一寸，  
胸部离桌沿一拳。



## 笔

## 画

|                |                |               |              |
|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 斜 点<br>、 广 斗   | 左 点<br>、 小 点   | 竖 点<br>、 忆 快  | 撇 点<br>、 父 只 |
| 长 横<br>一 上 工   | 短 横<br>一 三 玉   | 斜 横<br>、 七 毛  | 悬针竖<br>丨 中 牛 |
| 垂露竖<br>丨 米 来   | 短 竖<br>丨 山 业   | 长 撇<br>丿 身 在  | 短 撇<br>丿 么 刀 |
| 竖 撇<br>丿 月 用   | 斜 捺<br>ㄣ 太 史   | 平 捺<br>ㄣ 之 近  | 反 捺<br>ㄣ 食 退 |
| 提 (挑)<br>㇀ 刁 扣 | 横 折<br>㇇ 马 丑   | 竖 折<br>㇏ 区 巨  | 撇 折<br>㇏ 弘 幼 |
| 横 撇<br>㇇ 又 水   | 横 钩<br>乛 买 守   | 竖 钩<br>亅 折 刑  | 弯 钩<br>乚 象 狗 |
| 斜 钩<br>㇚ 戈 我   | 卧 钩<br>㇚ 心 必   | 横折钩<br>㇆ 司 句  | 竖弯钩<br>㇆ 扎 已 |
| 竖 提<br>㇚ 长 民   | 横折弯钩<br>㇆ 九 旭  | 横折斜钩<br>㇆ 飞 凡 | 竖折撇<br>㇆ 专 传 |
| 竖折折钩<br>㇆ 与 鸟  | 撇 点<br>㇚ 女 好   | 竖 弯<br>㇚ 四 西  | 横折弯<br>㇚ 采 沿 |
| 横折折撇<br>㇆ 及 廷  | 横折折折钩<br>㇆ 乃 仍 | 相向点<br>、 兰 首  | 相背点<br>、 只 共 |

## 偏 旁 部 首

|          |   |          |   |          |   |          |   |          |   |
|----------|---|----------|---|----------|---|----------|---|----------|---|
| 两点水<br>冫 | 冲 | 三点水<br>氵 | 汉 | 言字旁<br>讠 | 诉 | 单人旁<br>亻 | 你 | 双人旁<br>彳 | 行 |
| 竖心旁<br>忄 | 怕 | 口字旁<br>口 | 叫 | 田字旁<br>田 | 畔 | 石字旁<br>石 | 砂 | 土字旁<br>土 | 均 |
| 斜王旁<br>王 | 现 | 山字旁<br>山 | 岖 | 提手旁<br>扌 | 护 | 牛字旁<br>牛 | 物 | 木字旁<br>木 | 样 |
| 食字旁<br>饣 | 饥 | 金字旁<br>钅 | 钉 | 绞丝旁<br>纟 | 红 | 禾字旁<br>禾 | 种 | 示字旁<br>礻 | 神 |
| 衣字旁<br>衤 | 补 | 日字旁<br>日 | 晚 | 月字旁<br>月 | 胆 | 目字旁<br>目 | 盼 | 米字旁<br>米 | 粒 |
| 舟字旁<br>舟 | 船 | 火字旁<br>火 | 灯 | 虫字旁<br>虫 | 蚁 | 足字旁<br>足 | 跟 | 方字旁<br>方 | 旅 |
| 立字旁<br>立 | 端 | 女字旁<br>女 | 姐 | 矢字旁<br>矢 | 矩 | 歹字旁<br>歹 | 歼 | 反犬旁<br>犭 | 犯 |
| 车字旁<br>车 | 轿 | 又字旁<br>又 | 观 | 左耳刀<br>阝 | 阳 | 右耳刀<br>阝 | 那 | 单耳刀<br>丩 | 即 |
| 立刀旁<br>刂 | 别 | 力字旁<br>力 | 动 | 三撇旁<br>彡 | 彩 | 鸟字旁<br>鸟 | 鸭 | 隹字旁<br>隹 | 雅 |
| 戈字旁<br>戈 | 战 | 斤字旁<br>斤 | 所 | 页字旁<br>页 | 颖 | 寸字旁<br>寸 | 耐 | 反文旁<br>攵 | 政 |
| 宝盖头<br>宀 | 守 | 穴宝盖<br>宀 | 空 | 人字头<br>人 | 含 | 日字头<br>日 | 昂 | 山字头<br>山 | 岗 |
| 雨字头<br>雨 | 雪 | 草字头<br>艹 | 花 | 竹字头<br>竹 | 笔 | 广字头<br>广 | 庆 | 户字头<br>户 | 扇 |
| 病字头<br>疒 | 病 | 走之底<br>辶 | 边 | 走字底<br>走 | 赴 | 大字底<br>大 | 奖 | 四点底<br>灬 | 照 |
| 心字底<br>心 | 忘 | 皿字底<br>皿 | 盐 | 木字底<br>木 | 桌 | 弄字底<br>弄 | 弁 | 女字底<br>女 | 委 |

## 字 形 结 构

|                                                                                                    |                                                                                                    |                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 长方形<br> 困 团 固     | 扁方形<br> 曰 四 而     | 斜体形<br> 夕 多 尸     |
| 正梯形<br> 正 互 至     | 正三角形<br> 上 大 众    | 倒三角形<br> 丁 下 可    |
| 菱形<br> 令 伞 奉      | 左右相等<br> 朋 朝 般    | 左窄右宽<br> 深 流 拔    |
| 左宽右窄<br> 影 彩 刻    | 左长右短<br> 和 招 极    | 左短右长<br> 听 呼 妙    |
| 左高右低<br> 即 却 都   | 上下相等<br> 去 志 男   | 上长下短<br> 些 忌 惠   |
| 上短下长<br> 第 葡 笔  | 上宽下窄<br> 春 奏 登  | 上窄下宽<br> 兄 见 益  |
| 左中右相等<br> 晰 嫩 蝴 | 左窄中右宽<br> 凝 涨 傲 | 右宽左中窄<br> 修 候 滩 |
| 中宽左右窄<br> 衡 徽 衢 | 中窄左右宽<br> 班 辨 鞭 | 上中下相等<br> 意 翼 慧 |
| 上短中下长<br> 率 蓄 裹 | 中宽上下窄<br> 蕃 察 暴 | 中窄上下宽<br> 党 窝 念 |
| 左上包右下<br> 局 厦 度 | 右上包左下<br> 司 勾 匀 | 左下包右上<br> 毡 赵 魅 |
| 上包下<br> 同 网 周   | 下包上<br> 凶 函 画   | 左包右<br> 区 匠 匣   |

## 硬 笔 楷 书 特 征

楷书是汉字的主要书体,在书法中,楷书法度最为完备森严。楷,是楷模、典范的意思。硬笔楷书大致具有以下三个方面的特点。

### 用笔讲究

硬笔楷书笔画都是以单线条为其表现形式,不同的线条需要不同的用笔方法去体现,硬笔楷书的用笔方法有顿笔、行笔、提笔、按笔等。每一种用笔方法都会产生不同的效果。由于硬笔笔尖较坚硬,弹性小,表现线条的粗细变化不大,但可以随着用笔的轻、重、快、慢来表现笔画的粗细,一般来说,用笔快而轻,笔画就细,用笔慢而重,笔画就粗,我们在训练时一定要认真体会。

### 点画精致

硬笔楷书每一个笔画都要精到,起笔和收笔都要交待清楚,要做到一“笔”不苟。与行书相比,楷书工整规范,干净利落。既要注意同行书笔画之间存在的牵丝和映带在形式上的联系,也要注意楷书的笔画之间存在着的笔势上的内在呼应关系。

### 结构端庄

从楷书结构上来讲,强调笔画之间分布均衡、横斜竖直、疏密有序、重心平稳、比例和谐、向背分明、伸展得当、字形端正。从通篇来看,布局合理,字与字和谐统一,行款整齐。



硬笔楷书

## 描 临 强 化 练 习

|      |   |   |   |   |   |
|------|---|---|---|---|---|
| 校园文化 |   | 进 | 德 | 修 | 业 |
| 博    | 艺 | 弘 | 道 |   |   |
| 办学理念 |   | 厚 | 德 | 精 | 技 |
| 治校方略 |   | 责 | 任 | 良 | 知 |
| 品    | 质 | 服 | 务 |   |   |
| 办学目标 |   | 精 | 技 | 学 | 园 |
| 职    | 教 | 高 | 地 |   |   |
| 校 训  |   | 行 | 兼 | 孔 | 墨 |
| 技    | 崇 | 班 | 庖 |   |   |
| 校 风  |   | 毓 | 德 | 明 | 志 |
| 崇    | 学 | 尚 | 真 |   |   |
| 教 风  |   | 唯 | 德 | 唯 | 才 |
| 允    | 技 | 允 | 能 |   |   |
| 学 风  |   | 厚 | 德 | 塑 | 能 |
| 健    | 体 | 立 | 业 |   |   |

“三成”教育

成人教育:

成人需养性,成

人需行孝,成人

需慎行,成人需

知雅。☆成才教

育:知识是基础,

精神是动力,理

想是方向,审美

是标准。☆成功

教育:信心是基

石,耐挫是防线,

勤奋是保障,快

乐是真谛。

“三品”教育 行雅规,讲

文明,会感恩,有

爱 心 文 明 成 人

做 “品 格” 学 生 ☆

善 学 习 有 智 慧

讲 诚 实 守 信 用

健 康 成 才 做 “品

位” 学 生 ☆ 负 责

任 有 志 气 想 成

功 能 成 功 和 谐

成 功 做 “品 牌” 学

生

雅士、志士公约

仪 容 整

洁 文 雅 大 方 宽

容 大 度 张 弛 有

度 品 格 高 尚 尊

重 女 性 注 重 公

德、才、情、富、瞻、举

止、优、雅、出、类、拔

萃、高、雅、脱、俗、风

度、翩翩。

慧女、孝女公约

衣、冠、得

体、谈、吐、高、雅、热

情、率、真、知、书、达

礼、善、良、恭、谦、保

持、美、德、自、立、自

重、容、貌、端、庄、温

柔、娴、淑、智、慧、灵

秀、慧、眼、独、具、厚

学、精、艺。

筑梦广场：

精、技、筑、梦、

共、享、出、彩

办学思想：

以 服 务 发

展 为 宗 旨，以 促

进 就 业 为 导 向，

以 提 高 质 量 为

核 心。学 一 门 手

艺，立 一 生 基 业，

富 一 个 家 庭。市

场 化 思 维，国 际

化 视 野，特 色 化

发 展。聚 八 方 英

才，育 行 业 精 英，

汇 四 海 豪 杰，铸

职 教 丰 碑。

工作主题：

抓 内 涵、提

质 量、铸 品 质。

育人口号：

重 人 文 强

技 能 育 特 长。

铸造人格：

好 行 为 汇

成 好 习 惯 好 习

惯 成 就 好 人 生。

鹰 击 长 空 鱼 翔

浅 底 万 类 霜 天

竞 自 由 敬 净 静

竞 进 细 节 决 定

成 败 态 度 决 定

一 切 做 人 低 调。

学 习 谦 逊 处 事

淡 定。

筑梦技师：

实 践 是 检

验 真 理 的 唯 一

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 标 | 准 | 纸 | 上 | 得 | 来 |
|---|---|---|---|---|---|

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 终 | 觉 | 浅 | 绝 | 知 | 此 |
|---|---|---|---|---|---|

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 事 | 要 | 躬 | 行 | 以 | 品 |
|---|---|---|---|---|---|

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 德 | 为 | 根 | 基 | 以 | 敬 |
|---|---|---|---|---|---|

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 业 | 为 | 习 | 惯 | 以 | 技 |
|---|---|---|---|---|---|

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 能 | 为 | 资 | 本 | 以 | 谦 |
|---|---|---|---|---|---|

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 卑 | 为 | 情 | 怀 | 劳 | 动 |
|---|---|---|---|---|---|

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 先 | 荣 | 技 | 能 | 宝 | 贵 |
|---|---|---|---|---|---|

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 创 | 造 | 伟 | 大 |
|---|---|---|---|

|           |   |   |   |
|-----------|---|---|---|
| 南溪职校教师誓词： | 岗 | 位 | 意 |
|-----------|---|---|---|

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 识 | 行 | 业 | 标 | 准 | 双 |
|---|---|---|---|---|---|

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 师 | 素 | 质 | 一 | 专 | 多 |
|---|---|---|---|---|---|

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 能 | 市 | 场 | 导 | 向 | 精 |
|---|---|---|---|---|---|

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 细 | 过 | 程 | 企 | 业 | 思 |
|---|---|---|---|---|---|

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 维 | 工 | 匠 | 精 | 神 | 内 |
|---|---|---|---|---|---|