

# 怎样

ZENYANGXIEHAOBANSHUZI

HEIBANZI BAIBANZISHUXIEJIAOCHENG

# 写好

# 板书字

## ——黑板字、白板字书写教程

从学习规范笔画书写开始，  
让即将登上讲台的你拥有一手漂亮的板书字，  
为你的教师生涯加分，

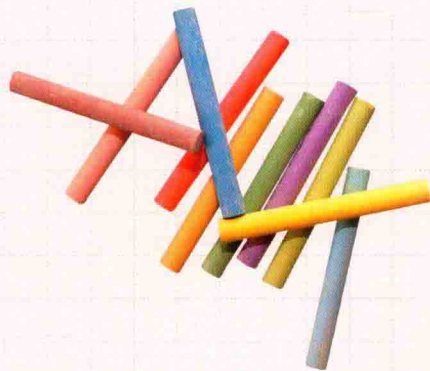
扫二维码看视频学习笔画的规范书写

著

江西美术出版社  
全国百佳出版单位

# 怎样写好板书字

——黑板字、白板字书写教程



2008年以来，教育部先后下达《在中小学校开设毛笔字书法课程的通知》《关于中小学开展书法教育的意见》等文件，将书法课作为基础教育的必修课程，要求小学三至六年级的语文课程中，每周安排一课时的书法课。

然而目前书法或者写字教育在校园中面临着一些现实的困难。首先，师资配备不齐。教科书有了，课时也挤一挤安排了，而懂书法的老师大量缺乏；其次，练字存在空窗期。小学一、二年级的书法不是必修课，绝大多数学生没有接触到硬笔书法的基础练习，到了三年级，书法课程设置毛笔字，因此很多学生书写得一团糟，甚至带着错误的书写习惯就开始向艺术进军。而解决这些问题的关键还是在老师。

师范院校历来重视对未来教师“三笔字”的训练，其中一项就是粉笔字。比起其他两项（毛笔、硬笔），粉笔字可能是中小学生在学中最直观和接触最多的书写字。可是，与之不相配的是，前几年，当我打算写一本粉笔字教程时，市面上竟然找不到几本完整成体系的教材。于是，我意识到，粉笔字书写的提倡还停留在“会写钢笔字就会写粉笔字”或者“写好毛笔字就能写好粉笔字”的意识阶段。我不否认这两种认识在很大程度上的正确性，毕竟这是我们写好粉笔字最行之有效的两种学习方式和基础。但是，粉笔作为一种独立的书写工具，它的性能和表现力与钢笔、毛笔又有着不小的区别。当我们无法驾驭粉笔这种书写工具时，钢笔和毛笔的功力如何介入并体现出来？这个问题确实可能存在。就像我总反驳并解释“写好毛笔就能写好硬笔，写好硬笔并不能写好毛笔”这句话。这句话作为一个结论，并没有太大的错，但它忽略了

一个书写工具的问题：现代人都用硬笔作为书写工具，突然换成毛笔这种陌生的工具书写，怎么可能瞬间转换？它涉及不同工具的技法特征、性能表现、审美语言……只有我们掌握了不同工具的使用特征，才能自如地切换。

在传统的“三笔字”之外，目前白板书写也经常用于教学当中，白板字的书写有一定的难度。比如，白板滑容易写得流利而不容易写出厚实感；比如，白板笔出水流畅，但不容易写出笔锋，这不仅需要书写者有书法技法，还需要了解工具和工具之间的相互作用。

鉴于此，我整理了对粉笔字和白板字的书写的粗浅认识，并交付出版。这本书主要指向实用，本书中我倾向于基础知识的铺陈和结构规律的梳理，望能够阐述出可以“举一反三”的大致规则。当然，本书中涉及的是规范字，主要是因为规范字和中小学教育结合得比较紧密，是老师们必须掌握的基础，而小学生们一开始也是学习规范字。规范字是实用字，但也可以将书法的理解运用其中，使之更美观。在掌握好实用的规范字之后，我们还可以通过对古代经典书法碑帖的不断汲取，来使自己的书写得到艺术上的提升。

如若能为书法教育尽个人绵薄之力，做点普及和前期的基础铺垫，也属我三生有幸。

奂堂 周蓓娜

2017年10月10日于金陵

## 第一篇 黑板字

### 第一章 粉笔楷书的笔画训练 04

- 一、点的写法 06
- 二、横的写法 07
- 三、竖的写法 08
- 四、撇的写法 09
- 五、捺的写法 10
- 六、折的写法 11
- 七、钩的写法 11
- 八、提的写法 13

### 第二章 粉笔楷书的部首训练 14

- 一、两点水、三点水与四点水 14
- 二、单立人、双立人 16
- 三、耳刀旁 17
- 四、单耳旁 18
- 五、私字边 19
- 六、宝盖 19

- 七、走之底与建字底 20
- 八、食字旁 22
- 九、言字旁 22
- 十、立刀旁 23
- 十一、绞丝旁与上绞丝 23
- 十二、子字旁 25
- 十三、火字旁 25
- 十四、王字旁 26
- 十五、木字旁 27
- 十六、牛字旁 27
- 十七、文字旁 28
- 十八、四字头 29
- 十九、提手旁 29
- 二十、三撇 30
- 二十一、冬字头 30
- 二十二、反犬旁 31
- 二十三、将字旁 32
- 二十四、竖心旁 32
- 二十五、提土旁 33

|           |    |
|-----------|----|
| ● 二十六、草字头 | 34 |
| 二十七、弄字底   | 34 |
| 二十八、厂字头   | 35 |
| 二十九、区字框   | 35 |
| 三十、同字框    | 36 |
| 三十一、包字头   | 37 |
| 三十二、广字头   | 37 |
| 三十三、病字头   | 38 |
| 三十四、国字框   | 39 |
| 三十五、示字旁   | 39 |
| 三十六、衣字旁   | 40 |
| 三十七、春字头   | 41 |

|             |    |
|-------------|----|
| ● 第三章 结构五法  | 42 |
| 一、平行等距      | 42 |
| 二、撇捺齐平      | 47 |
| 三、中宫收紧、外围舒展 | 47 |
| 四、重心居中      | 48 |
| 五、半包结构      | 49 |

|              |    |
|--------------|----|
| ● 第四章 粉笔行书临习 | 50 |
| 一、硬笔行书概述     | 50 |
| 二、粉笔行书的笔法特征  | 50 |
| 三、粉笔行书的结构要素  | 50 |
| 四、经典作品临摹与解析  | 51 |

## ● 第二篇 白板字

|             |    |
|-------------|----|
| ● 第一章 白板字概述 | 56 |
| 一、白板笔的介绍    | 56 |
| 二、白板笔的选择与使用 | 57 |

|                  |    |
|------------------|----|
| ● 第二章 白板字楷书的笔画训练 | 58 |
| 一、点的写法           | 58 |
| 二、横的写法           | 58 |
| 三、竖的写法           | 58 |
| 四、撇的写法           | 59 |
| 五、捺的写法           | 59 |
| 六、横折的写法          | 59 |



|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| 七、各种钩的写法              | 60        |
| 八、提的写法                | 61        |
| <b>第三章 白板字楷书的部首训练</b> | <b>61</b> |
| 一、提手旁                 | 61        |
| 二、木字旁                 | 61        |
| 三、金字旁                 | 63        |
| 四、口字部                 | 63        |
| 五、火字旁                 | 65        |
| 六、耒字旁                 | 66        |
| 七、寸字旁                 | 66        |
| 八、又字旁                 | 67        |
| 九、山字旁                 | 68        |
| 十、女字旁                 | 68        |
| 十一、草字头                | 69        |
| 十二、心字底                | 69        |
| 十三、走之底                | 69        |
| 十四、宝盖头                | 70        |
| 十五、反犬旁                | 71        |
| 十六、牛字旁                | 71        |

|                   |           |
|-------------------|-----------|
| 十七、贝字旁            | 72        |
| 十八、巾字旁            | 72        |
| 十九、两点水            | 73        |
| 二十、马字部            | 73        |
| 二十一、王字旁           | 74        |
| 二十二、言字旁           | 75        |
| 二十三、提土旁           | 75        |
| 二十四、竖心旁           | 76        |
| 二十五、衣字旁           | 76        |
| 二十六、立刀旁           | 77        |
| 二十七、绞丝旁           | 77        |
| 二十八、其余字           | 78        |
| <b>附：楷书经典碑帖介绍</b> | <b>80</b> |
| 一、九成宫             | 80        |
| 二、多宝塔             | 82        |
| 三、雁塔圣教序           | 83        |
| 四、张黑女墓志           | 85        |
| 五、胆巴碑             | 86        |

## 第一篇 黑板字

### 第一章 粉笔楷书的笔画训练 04

- 一、点的写法 06
- 二、横的写法 07
- 三、竖的写法 08
- 四、撇的写法 09
- 五、捺的写法 10
- 六、折的写法 11
- 七、钩的写法 11
- 八、提的写法 13

### 第二章 粉笔楷书的部首训练 14

- 一、两点水、三点水与四点水 14
- 二、单立人、双立人 16
- 三、耳刀旁 17
- 四、单耳旁 18
- 五、私字边 19
- 六、宝盖 19

- 七、走之底与建字底 20

- 八、食字旁 22

- 九、言字旁 22

- 十、立刀旁 23

- 十一、绞丝旁与上绞丝 23

- 十二、子字旁 25

- 十三、火字旁 25

- 十四、王字旁 26

- 十五、木字旁 27

- 十六、牛字旁 27

- 十七、文字旁 28

- 十八、四字头 29

- 十九、提手旁 29

- 二十、三撇 30

- 二十一、冬字头 30

- 二十二、反犬旁 31

- 二十三、将字旁 32

- 二十四、竖心旁 32

- 二十五、提土旁 33



|         |    |
|---------|----|
| 二十六、草字头 | 34 |
| 二十七、弄字底 | 34 |
| 二十八、厂字头 | 35 |
| 二十九、区字框 | 35 |
| 三十、同字框  | 36 |
| 三十一、包字头 | 37 |
| 三十二、广字头 | 37 |
| 三十三、病字头 | 38 |
| 三十四、国字框 | 39 |
| 三十五、示字旁 | 39 |
| 三十六、衣字旁 | 40 |
| 三十七、春字头 | 41 |

|                 |    |
|-----------------|----|
| <b>第三章 结构五法</b> | 42 |
| 一、平行等距          | 42 |
| 二、撇捺齐平          | 47 |
| 三、中宫收紧、外围舒展     | 47 |
| 四、重心居中          | 48 |
| 五、半包结构          | 49 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| <b>第四章 粉笔行书临习</b> | 50 |
| 一、硬笔行书概述          | 50 |
| 二、粉笔行书的笔法特征       | 50 |
| 三、粉笔行书的结构要素       | 50 |
| 四、经典作品临摹与解析       | 51 |

## 第二篇 白板字

|                  |    |
|------------------|----|
| <b>第一章 白板字概述</b> | 56 |
| 一、白板笔的介绍         | 56 |
| 二、白板笔的选择与使用      | 57 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| <b>第二章 白板字楷书的笔画训练</b> | 58 |
| 一、点的写法                | 58 |
| 二、横的写法                | 58 |
| 三、竖的写法                | 58 |
| 四、撇的写法                | 59 |
| 五、捺的写法                | 59 |
| 六、横折的写法               | 59 |

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| 七、各种钩的写法              | 60        |
| 八、提的写法                | 61        |
| <b>第三章 白板字楷书的部首训练</b> | <b>61</b> |
| 一、提手旁                 | 61        |
| 二、木字旁                 | 61        |
| 三、金字旁                 | 63        |
| 四、口字部                 | 63        |
| 五、火字旁                 | 65        |
| 六、耂字旁                 | 66        |
| 七、寸字旁                 | 66        |
| 八、又字旁                 | 67        |
| 九、山字旁                 | 68        |
| 十、女字旁                 | 68        |
| 十一、草字头                | 69        |
| 十二、心字底                | 69        |
| 十三、走之底                | 69        |
| 十四、宝盖头                | 70        |
| 十五、反犬旁                | 71        |
| 十六、牛字旁                | 71        |

|                   |           |
|-------------------|-----------|
| 十七、贝字旁            | 72        |
| 十八、巾字旁            | 72        |
| 十九、两点水            | 73        |
| 二十、马字部            | 73        |
| 二十一、王字旁           | 74        |
| 二十二、言字旁           | 75        |
| 二十三、提土旁           | 75        |
| 二十四、竖心旁           | 76        |
| 二十五、衣字旁           | 76        |
| 二十六、立刀旁           | 77        |
| 二十七、绞丝旁           | 77        |
| 二十八、其余字           | 78        |
| <b>附：楷书经典碑帖介绍</b> | <b>80</b> |
| 一、九成宫             | 80        |
| 二、多宝塔             | 82        |
| 三、雁塔圣教序           | 83        |
| 四、张黑女墓志           | 85        |
| 五、胆巴碑             | 86        |

## 第一篇 黑板字

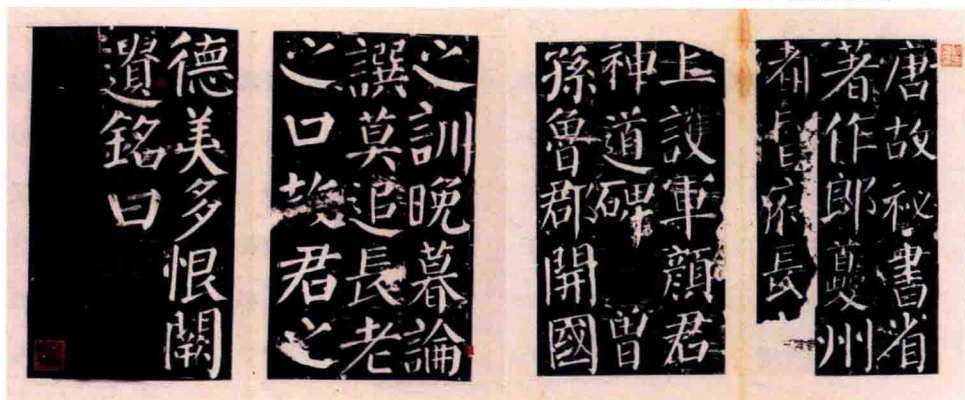
### 第一章 粉笔楷书的笔画训练

#### 楷书概述

楷书也叫正楷、真书、正书，从程邈创立的隶书逐渐演变而来，更趋简化，横平竖直。《辞海》解释说它“形体方正，笔画平直，可作楷模”，故名楷书。楷书始于汉末，通行至今，长盛不衰。楷书的发展史分为四个时期：楷书的萌芽期——秦汉，楷书发展期——魏、晋、南北朝，楷书繁荣期——隋、唐、五代，楷书守成期——宋、元、明、清。如今一般所说的楷书，是从汉隶逐渐演变而来的，按照时期划分，可分为魏碑和唐楷。魏碑是指魏、晋、南北朝时期的书体，它可以说是一种从隶书到楷书的过渡书体。而狭义的楷书则是指到唐朝以后逐渐成熟起来



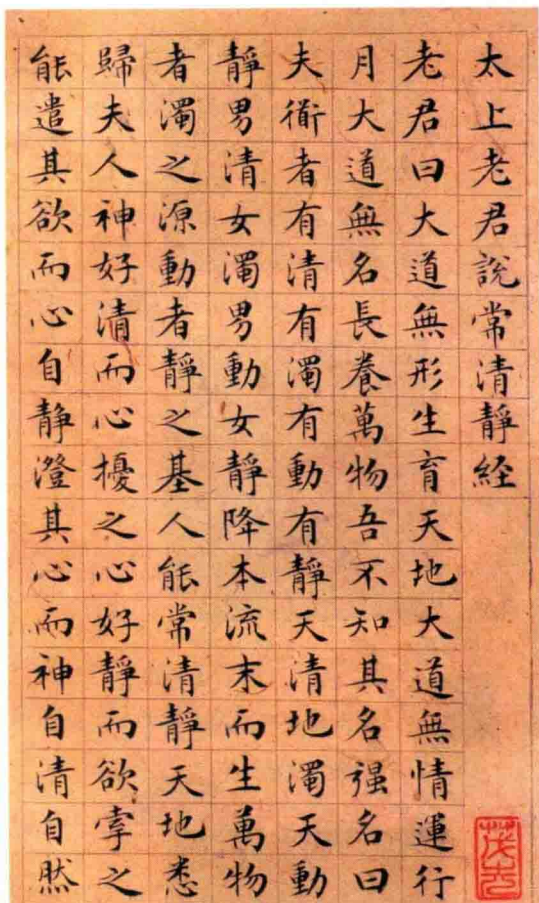
魏碑《张猛龙碑》



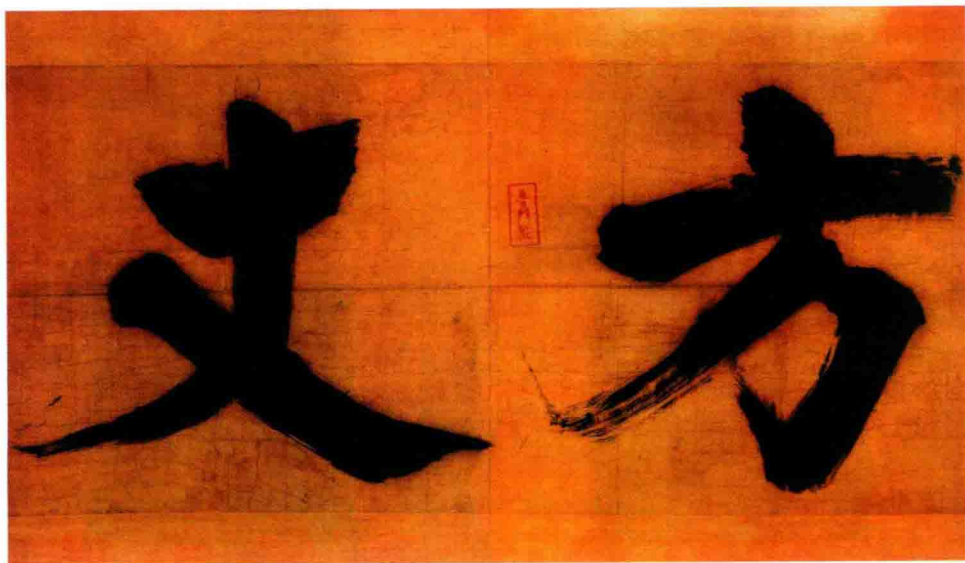
唐楷 颜真卿《勤礼碑》

的唐楷，其代表人物有初唐的欧阳询、虞世南、褚遂良、薛稷，中唐的颜真卿，晚唐的柳公权。而按字的大小划分，楷书则可分为小楷、中楷、大楷。1~2厘米的为小楷（小字），5厘米以上的为大楷（大字），之间的为中楷。

当然，经典楷书碑帖百花齐放，风格多样，而基于教程所需，以下楷书的规则倾向以规范字书写为准。在有一定点画和结构基础之后，应更多地向经典碑帖学习。



大楷 宋代张旼之匾额



大楷 宋代张旼之匾额



## 一、点的写法

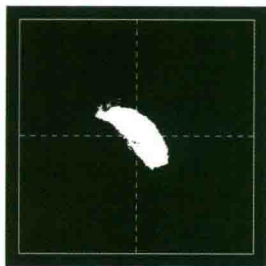
### (一) 单个的点



示范视频

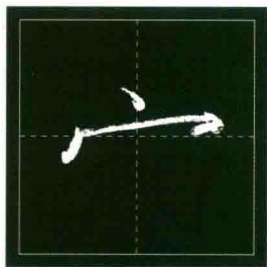
#### 1. 右点

利用粉笔侧面笔尖，从轻到重往右下角按，结尾处往上回锋，不超过一半处收笔。要写出轻重变化，宜饱满，不宜瘦长。

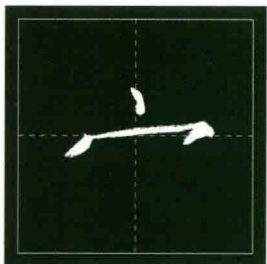


#### 2. 左点

与右点写法相同，方向相反。



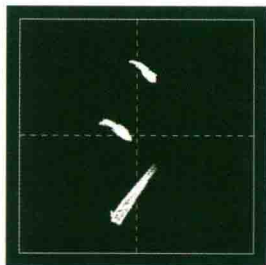
切记左点不能写成短撇。



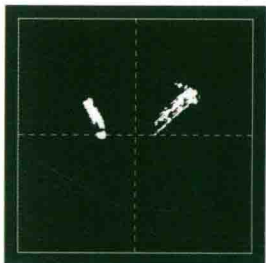
(错误写法)

## (二) 点的组合

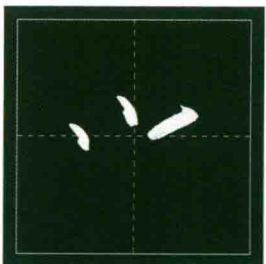
### 1. 三点水



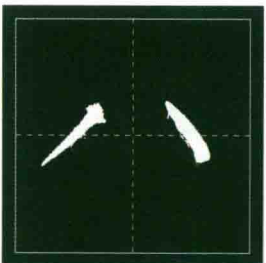
### 2. 羊字头



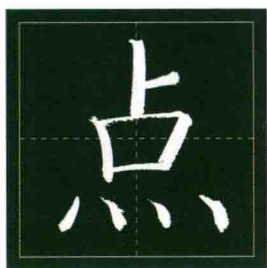
### 3. 兴字头



### 4. 只字底

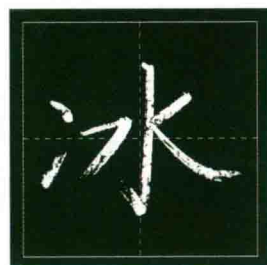
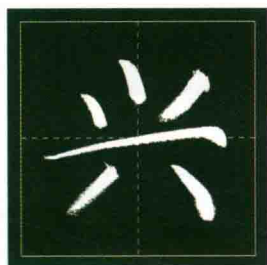


# 5. 四点水



## (三) 点的训练

训练用字:



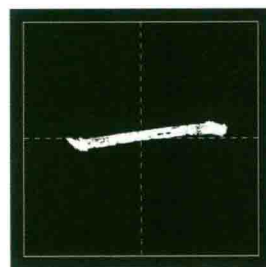
## 二、横的写法

### (一) 长横的两种写法

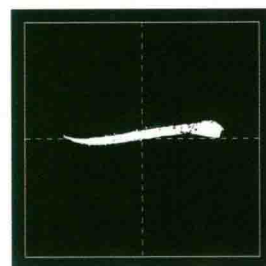
#### 1. 顿笔起笔:



示范视频



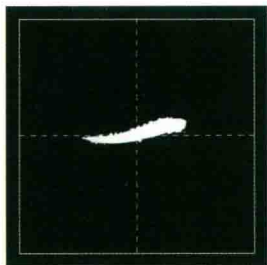
#### 2. 露锋起笔:



## （二）短横

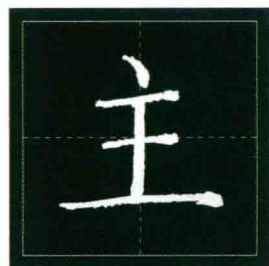
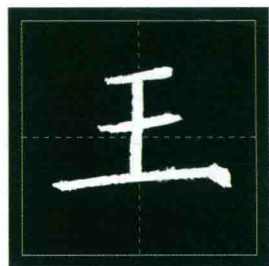
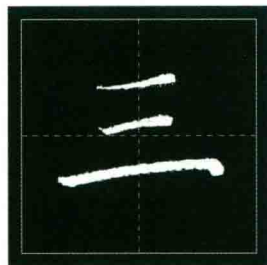
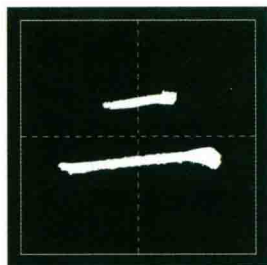
露锋起笔，边写边按，结尾回锋收笔。

注意短横收笔不重顿，长横收笔可重顿。



## （三）横的训练

训练用字：



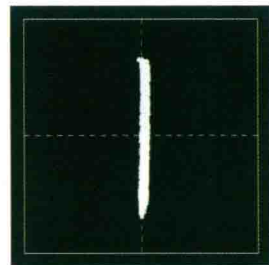
## 三、竖的写法

### （一）悬针竖



示范视频

从轻到重，笔尖轻落写点，稍做停顿后写竖，尾部自然提笔出锋，呈尖状。



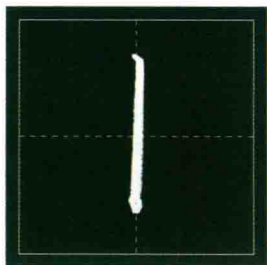
应注意的是：（1）起笔的顿笔要明显；（2）竖要直；（3）出锋要居中，不可偏；（4）写的时候要匀速，不要为了出锋而突然末尾写快。



## （二）垂露竖

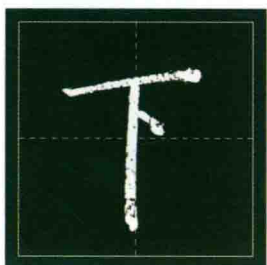
笔尖轻落顿笔，稍做停顿后写竖，尾部停顿回锋收笔。

步骤：顿笔竖顿笔回锋



## （三）竖的训练

训练用字：



## 四、撇的写法

总体要求：笔尖轻落，顿笔，稍做停顿后写撇，尾部出尖，注意书写时速度均匀。

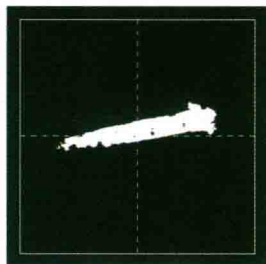


示范视频

撇有三种：

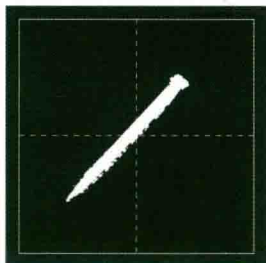
### （一）平撇

平撇宜平、宜直、较短。



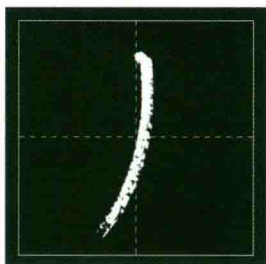
### （二）斜撇

接近斜线的方向，可直，可弯，视具体情况而定。

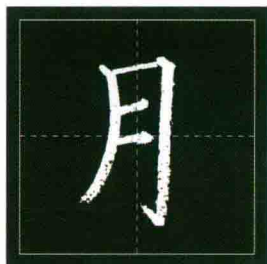


### （三）竖撇

上边是竖，下部是撇，宜弯。



#### (四) 撇的训练



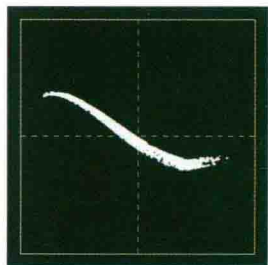
#### 五、捺的写法

##### (一) 捺画



示范视频

从轻到重，在最重处顿笔，往平直方向出锋。注意捺画书写时应略有弧度，一波三折，起笔不顿笔。



##### (二) 捺的训练

训练用字：

