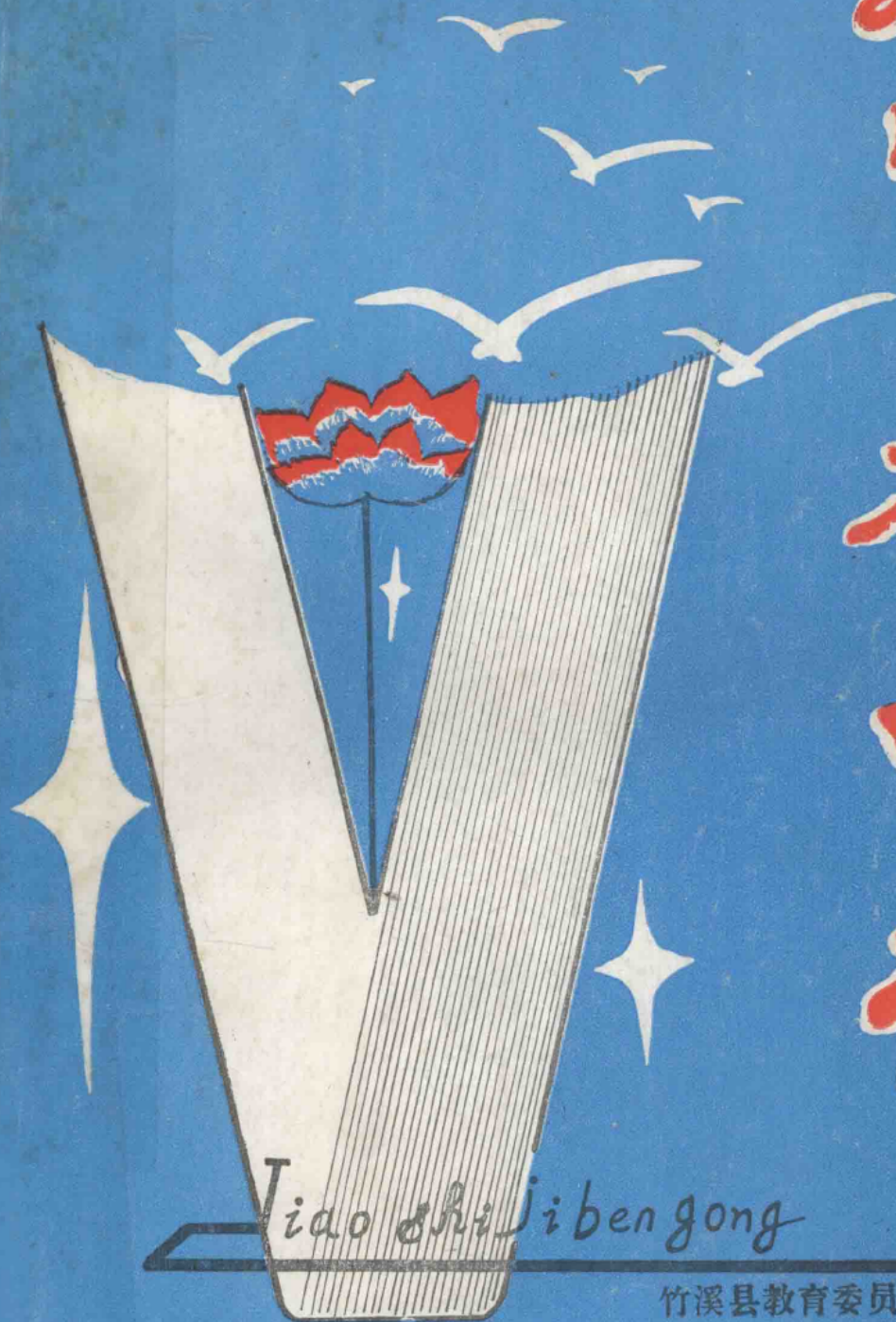


小学教师继续教育

教师基本功



Jiao shi jiben gong

竹溪县教育委员会编

序

孙世武

扎实的基本功,是教师在教育教学工作各个环节中表现出来的最基本的技能,是履行教师职责的前提,是提高教育教学能力的基础。开展教师基本功训练,则是教师继续教育的重要组成部分,是一项具有重要现实意义和战略意义的措施。

我县两千多名小学教师多年来为我县教育事业的发展,为各类人才的培养发挥了奠基作用。他们热爱学生,为人师表,是学生的良师益友;他们不计较个人名利,扎根山区,为了我县的希望和未来,培养了一批批人才;他们不怕艰苦,不辞辛劳,兢兢业业地耕耘,终生奉献不止,是学生教仿的榜样。但是,广大小学教师日常工作十分繁忙,许多人有沉重的家庭负担,很难有学习提高的机会。又有相当多的小学教师生活、工作在大山区,条件艰苦,信息闭塞。然而,实现到本世纪末基本扫除青壮年文盲,基本普及九年义务教育的奋斗目标,提高全体国民素质这一历史性的任务又首先落到了全体小学教师肩上。要担当这一历史性的任务,作为教育行政部门和各类学校,就必须狠抓小学教师自身素质的提高。为此,湖北省教委强调“八五”期间要下大力气抓好小学教师基本功训练,并组织编印了《小学教师基本功训练纲要》,县教委根据《纲要》要求,组织编印了这本《小学教师基本功》培训教材。以求使教师培训工作更好地为基本普及九年义务教育服务,为努力实现全面贯彻教育方针、全面提高教育质量的目标。

九十年代,我国改革开放和现代化建设面临着不断深化改革和世界新技术革命的挑战。为迎接挑战,县委、县政府依据《中国教育改革和发展纲要》,确立了到一九九八年全县要“基本普及九年义务教育,基本扫除青壮年文盲”的目标,为实现这一跨世纪工程,就必须端正教育思想,更新教育观念,使教育更好地为社会主义现代化建设服务,实现应试教育向素质教育的转变,归根结底要依靠高素质的教师队伍去完成。因此,广大教育者必须在取得相应的学历之后,都应顺应历史要求,积极参加继续教育,以求每个教师都具有厚实的教育理论知识和专业知识,具有扎实的教师基本功,丰富自我,提高自身。

多年来,我县教师继续教育工作在各级党委、政府的领导下,经过教育部门和广大教育工作者的共同努力,取得了一定成绩。目前,我县中小学专任教师学历已基本达到省定标准。我们相信通过教师基本功训练、骨干教师培训等形式的继续教育,我县的教队伍的整体水平将跃上一个新的台阶。

一九九四年七月七日

目 录

第一部分 教师职业基本功

第一章 写字.....	2
第一节 毛笔字.....	3
一、写字基本常识	
二、基本笔画	
三、基本笔画的写法	
四、书写汉字结构八要	
五、临摹	
六、临写碑帖应注意的问题	
第二节 钢笔字	11
一、钢笔字与毛笔字的区别	
二、书写姿势与执笔方法	
三、基本笔画的写法	
四、笔顺书写速度	
五、钢笔楷书结构	
第三节 粉笔字	24
一、粉笔字的书写工具	
二、粉笔书写的姿势与执笔方法	
三、粉笔楷书书写技法	
四、《永字八法》	
五、间架结构	
六、粉笔字的章法	
第二章 口 才	35
第一节 教师口才的作用与要求	35
一、作用	
二、要求	
第二节 汉语基础理论知识	38
一、语音	
二、词汇	

三、语法	
四、修辞	
五、逻辑	
第三节 教师口才基本技巧	71
一、讲解	
二、课堂提问	
三、复述	
四、讨论	
五、评论	
六、演讲	
七、即席发言	
八、对话	
九、和学生谈话	
十、家访	
十一、儿童语言运用	
十二、培养良好的语言习惯	
十三、方音辨正	
第三章 教案编制	97
第一节 教案的内容、作用和基本特征	97
第二节 编写教案的准备	99
第三节 教案的基本写法	100
第四节 教案的语言和书面形式	102
第五节 板书设计	103
一、板书设计的要求	
二、板书设计的原则	
三、板书设计的类型	
附 教案例选	
第四章 组织学生	113
第一节 教师的思想、文化素质及修养	1113
第二节 班主任工作	117
第三节 少先队活动的组织	124
第四节 组织学生活动	129
第五节 学校、家庭、社会教育的配合	131
第六节 个别教育工作	134
第五章 电化教学	136
第一节 投影、幻灯教学	136
一、投影器	
二、幻灯机	

三、幻灯机、投影器的维护保养及常见故障的排除	
四、幻灯、投影教材的编制	
五、幻灯、投影在教学中的运用	
第二节 录音教学	141
一、收录机	
二、录音教材的制作	
三、录音在教学中的运用	
第三节 电教课的设计与评估	146
一、课堂电化教学设计的基本原则	
二、课堂电化教学设计的方法与步骤	
三、课堂电化教学的反馈与评估	
第六章 视唱	150
第一节 音符	150
第二节 休止符	151
第三节 音级	151
第四节 节奏、重音、节拍	152
第五节 拍号与拍子	153
第六节 附点音符	154
第七节 切分音·弱起小节	155
第八节 音阶调式	156
第九节 小调音阶	157
第十节 常用记号	158
第十一节 音程级数	160
第十二节 关系大小调	160
第十三节 划拍视唱	162
第七章 风琴弹奏	164
第一节 风琴弹奏的基本常识	164
第二节 演奏技巧	165
一、手指与音位	
二、弹奏的指法	
三、弹奏技能训练	
四、欣赏曲	
第三节 风琴的八度伴奏法	181
一、八度伴奏法	
二、练习曲十首	
第八章 体育游戏	192
第一节 体育游戏的基本环节	192
第二节 体育游戏选编	194

第九章 素描	199
第一节 素描的一般常识.....	199
第二节 素描教程.....	206
第三节 人物素描.....	211
第四节 风景写生.....	214

第二部分 教师专业基本功

语文教师基本功	217
第一节 诵读.....	217
第二节 查辞书.....	235
第三节 “下水”作文.....	240
数学教基本功	251
第一节 计算.....	251
第二节 绘图.....	268
自然常识教师基本功	276
第一节 教具制作.....	276
第二节 实验演示.....	278
第三节 标本制作.....	279
思想品德教师基本功	285
第一节 故事编讲.....	285
第二节 品行观察.....	287
后记	291
附:素描图例	

第一部分 教师职业基本功

第一章 写 字

汉字是记录汉语的符号体系,它是世界上唯一的从古至今一直使用的历史最悠久的文字。教师是中华灿烂文化的传播者,是塑造一代四化英才的工程师,肩负着两个文明建设的重任。汉字的正确书写,同出色完成这一历史重任密切相关。写字是书写者清晰而规范地把文字这一表达语言的特殊符号写出来,让读者去理解这种符号的意义。如果我们所写的字笔画潦草,任意改变结构,不规范,不但使人看不懂内容,失去书写的意义,影响交际,而且无法完成继往开来的重大任务。湖北省《小学教师基本功训练纲要》将写字列入教师职业基本功的第一项要求,说明写字在小学教师职业基本功中所处的重要地位。因此,加强写字基础知识的学习和基本功训练,具有扎扎实实的钢笔字、粉笔字、毛笔字书写基本知识和技巧,是小学教师业务素质提高的一个很重要的方面。

我国的书法和写字教育有悠久的历史和优良的传统。从周代起,人们就十分重视写字和写字教育,后世一直把它作为重要课程。儿童一入学,便要求习字。老一辈无产阶级革命家,象毛泽东、周恩来、朱德、董必武等同志,不但精通书艺,而且十分关心书法传统的继承与弘扬。一九六二年,郭沫若先生为《人民教育》题词:“培养中小学生写好字,不一定要人人成为书法家,但要把字写得合乎规范,比较端正、干净,容易认。”前几年,陈云同志题词号召:“从小练好毛笔字。”目前,写字教学在各级各校都得到了普遍重视,小学还专门开设写字课。

小学教师承担着小学的写字教学工作,如果不练好字,不具备一定的写字能力,将直接影响整个下一代的写字水平。每一位小学教师,都应写好字,无论是语文教师还是数学教师和其他教师,各科教师要完成自己的教学任务,除了口授以外,还必须有笔授、批改以及写教案等书写技巧。写字是“双基”教学的重要组成部分,具有极强的实用性。上课时,教师要在黑板上写粉笔字,如果字写得不好或不规范,会给小学生带来不良影响。古人说:“字如其师”,这是因为学生天天照着黑板抄写笔记,就象天天在“临帖”,时间长了,学生的字也就象黑板上的字了。如果每一位教师都能写出一手好字,这种潜移默化的作用,就象无形中对小学生上了写字课,如果是写字课教师,要求就更严格了。教师不仅要写一手好字,而且要具备一定的写字教学能力,要能确有把握地使学生把字写规范,写好。

重视写字训练,不仅是教师职业的需要,也是社会的需要,历史的需要。

汉字作为书面汉语的载体,具有广泛的社会交际作用。每个使用汉字的人,都可以学习书法,把汉字写得清楚、正确、美观,从而提高运用汉字这一交际工具的准确性和效率。同时,简练的线条造型又可以表达复杂而高雅的思想情趣,一幅优秀的书法作品,能够吸引成千上万的观赏者,能够使观赏者象欣赏优秀的绘画、雕塑、音乐、舞蹈、戏剧、诗歌等一样,受到美的感染和熏陶。学校是培养人才的场所,重视写字教学对于建设社会主义精神文明具有重要的社会意义。我国是一个具有悠久历史的古国,书法艺术是中华民族的文化结晶,其影响遍及世界各地,而写字是书法的基础,练好字对于了解传统的书法艺术,进而继承和发扬它,从而提高民族文化素质,促进精神文明建设,培养民族自豪感和爱国之心,具有十分重要的意义。

第一节 毛 笔 字

一、写字基本常识

(一) 书具介绍

毛笔字的书写工具,主要是笔、墨、纸、砚,即“文房四宝”。

1、笔

指毛笔。从性能上分,有硬毫、软毫和兼毫三种。

硬毫:是用一种硬度较大,弹性较强的动物毛制作的。常用的有用黄鼠狼毛制作的“狼毫笔”,用山兔毛制作的“紫毫笔”等。硬毫的特点是锐利坚挺,富有弹性,写出的笔画锋芒较为显露。

软毫:是用一种硬度较小,弹性较弱的动物毛制作的。如用羊毛制作的“羊毫笔”,用鸡毛制作的“鸡毫笔”等。软毫的特点是柔韧圆润,容易吸墨和练出功夫,很适合初学者使用。

兼毫:是用两种以上软硬弹性不同的动物毛按一定比例配制而成的,是介于硬、软两毫之间的中性笔,具有刚柔兼济,软硬适中的特点。如以九成兔毛一成羊毛配制的偏硬的“九紫一羊”,偏软的“三紫七羊”,中性的“五紫五羊”等。

从毛笔的长短分,有长锋笔、中锋笔、短锋笔三类。长锋笔贮墨多,短锋笔贮墨少,中锋笔贮墨适中。

从笔型大小和用途分,则有大楷、中楷、小楷三种。写大字用大楷羊毫、大楷紫毫;写小楷用小白云、小楷羊毫,“七紫三羊”等。中楷适宜用中型字,也可二者兼而使用。笔的使用和保管,一般说来,要注意开笔、用笔、洗笔三个环节。

开笔:新笔使用之前先用冷水或温水自然浸开,使笔尖上的胶汁溶化洗净,挤干再使用。

用笔:蘸墨要顺着笔毫舔墨,五指转动笔杆,使笔毛周围均匀含墨,笔锋舔尖,笔身舔正,然后写着纸书。

洗笔:用笔后要清水洗净,挤干水分,舔直,挂起或插进笔筒,以备再用。

2、墨

墨的种类很多,优质墨主要有油烟松烟和金烟三种。好墨主要有四大优点:质细、胶轻、色黑、声清。现代生产的墨汁有“中华墨汁”、“一得阁墨汁”及一些宜书宜画的墨汁。

3、纸

毛笔书写的纸大体可分为两类:一是吸水性较强的纸,如毛边纸、元书纸、皮纸、宣纸(产生于安徽泾县,泾县古属宣州,所以叫宣纸)。二是吸水性较弱的纸,如书面纸、有光纸、胶版纸等。宣纸按性能分为生宣、熟宣、半熟宣三类。生宣质地较软,吸水性强,适宜书法和写意国画之用;熟宣质地较硬,吸水性稍差,适宜工笔画和小楷之用;半熟宣也叫半生宣,性能介于生宣和熟宣之间。

4、砚

通常叫砚台、砚盘,是注水研墨搽笔铺毫的工具。以广东肇庆生产的“端砚”,安徽歙县生产的“歙砚”最为著名。

砚使用时要放端正,墨磨好后随即将墨块取出。同时,要保持砚的清洗,经常洗涤,清除墨垢,切忌沾染油污。

(二)写字姿势

写字姿势一般有“坐势”与“站势”两种。

坐势。

写三寸以内大小的字用坐势。坐势的基本要求是“头正、身直、臂开、足安”。

头正:头部基本端正,但因视线受笔杆影响稍向左侧,两眼距纸一市尺左右。

身直:上身基本正直,略前倾,胸部距桌沿一拳左右的距离。

臂开:右手执笔略偏右,勿超过臂宽,左臂伸开,左手自然按纸,两臂成均衡之势。

足安:两脚自然分开,与肩同宽,脚掌踏地。

站势。

又称立势,写大字用站势。站势的基本要求是,两脚分开,右脚前跨半步,上身向前微倾,重心落在右脚上,左掌按纸,右手执笔悬空。运笔之时,腕力、臂力以至全身之力通过手指而注入笔端。

(三)执笔方法

掌握正确的执笔方法,对于写好毛笔字有着直接的关系。执笔的方法有多种,比较习惯使用的是“五指握笔法”,古名“拨镫法”——按、压、勾、顶、抵。

按:大拇指第一关节紧贴笔管,力量由内向外。

压:食指第一关节紧贴笔管,力量由外向内。

勾:中指第一关节勾住笔管,以加强食指的力量。

顶:无名指的指甲根部用力顶住笔管,力量由内向外。

抵:小指助无名指,以顶住中指向内的压力。

另外,执笔的部位也有高低之分,须根据所写字的大小与书体不同而定。写小楷,握管须靠近笔根。写中楷稍上结,或高半寸就行了。写大楷或行草书,因回旋幅度大,执笔位也应增高。

“五指执笔法”要掌握“指实、掌虚、腕平、掌竖”的执笔要领。其意是:五指一齐用力执笔管,手指间稍有间隙,使掌心圆而中空,便于灵活运用。既要执得稳,又要自由运转。同时,手掌要竖起,手腕与桌面保持平衡。

(四)关于运腕

运腕,就是运用腕关节的力量来写字。无论是写大字或写小字,都必须运用腕力。运腕分为“枕腕”、“提腕”、“悬肘”。

枕腕:用左手掌垫在右手腕下面或是将右手腕放在桌面上以指运转笔杆的一种写字方法。这是开始写毛笔字的一种方法,因掌握笔的能力差,必须依靠其它工具练习。但由于腕下垫有东西,伸展受到限制,多用来写小楷或不太大的字。

提腕:也叫悬腕。右手肘部支撑在桌面上,腕部提起以肘为支点转动的动作。这种方法比枕腕转动范围要大一些,适于写大楷,同时也是学习运腕的重要环节。

悬肘:又叫悬臂。即腕部与肘部离开桌面而虚空悬着以上臂为支点转动的运笔的方法。由

于活动的力量转移到臂上,伸展范围也扩大了,因而适应写榜书大字。

执笔在指,运笔在腕。仅仅用指运笔,则力量微弱,范围狭小,字无精神。用腕比用指的范围大,结字开张,所以要指、腕、肘三者密切配合,配合的关键在于发挥腕的作用。

二、基本笔画

- (1)平点:  平点取平势稍向右上倾斜,犹如短横。
如:户、头、斗、笠。
- (2)垂点:  垂点,露锋入笔后,重按转锋向左上回锋收笔似垂露。
如:心、安、室。
- (3)右点:  露锋入笔后,取侧势向右下按后提起收笔。
- (4)左点:  左点呼应于右侧笔画按下后迅速有力挑出。
如:必、兰、尚、炎。
- (5)左下点:  左下点如垂点露锋入笔下按回锋收笔。
如:京、乐、景。
- (6)左上点:  犹如右点之写法,转锋向左下方迅速撇出。
如:池、湖、沐。
- (7)右下点:  右下点,位于字之右下方,与右点相同,但应注意其角度在 45 度左右。如:公、玄、架。
- (8)撇点:  藏锋入笔顿成点后,转锋向左下方迅速撇出。
如:毛、兵、侍。
- (9)上下点:  上点之末呼应于下点之首,为左偏旁。
如:冷、冰、凄。
- (10)曾头点:  左为挑点,右为撇点,相互呼应于字之正。
如:曾、养、堂。
- (11)兵脚点:  兵脚点,上合下开,左为撇点,右为右侧点。
如:兵、其、黄。
- (12)竖三点:  上下三点应相互顾盼,呼应上点之末应下点之首。
如:江、海、波。
- (13)四底点:  四底点左右两点应稍大些,中点宜小,下开上合。
如:杰、然、燕。
- (14)横三点:  横三点呈上开下合之形,左低右高,互相照应。
如:学、受、孚。
- (15)凹横:  此横线条上部凹下,起笔露锋,收笔向右上回锋。
如:正、天、秦。
- (16)凸横:  此横上部线条微凸,尾部收笔处稍粗重。
如:右、言、其。
- (17)腰细横:  露锋入笔,下按行笔中稍提,再下按转笔收锋。
如:女、甘、安。

- (18)腰粗横:  露锋入笔轻顿后,向右缓行至收处回锋。
如:土、生、王。
- (19)悬针竖:  藏锋入笔,中锋行笔,运行到下端,露锋收笔,形如悬针。竖画不可过直,应劲健挺实。如:平、中、奉。
- (20)悬胆竖:  露锋入笔,由轻至重下按线条逐渐加粗至底端,转锋向左上回锋如悬胆状,如:祥、神、福。
- (21)垂露竖:  藏锋入笔,中锋下行至底部,提笔转锋向左上回锋,收笔成一垂露状。如:性、惕、怀。
- (22)左弧竖:  藏锋入笔,中锋下行,画身稍向左弯,成一弧竖笔。
如:州、其、弗。
- (23)右弧竖:  藏锋入笔,中锋行笔,画身向右,呈微弧状。
如:门、间、润。
- (24)腰细竖:  藏锋入笔,下按至中部,轻提笔再往下行至收笔处转锋处左上回收,成一垂露。如:非、拒、耕。
- (25)腰粗竖:  逆锋入笔,行笔中逐渐轻提下行,露锋收笔。
如:石、泉、孟。
- (26)直撇:  藏锋起笔,顿下由重到轻,顺势向左下撇出收笔。
如:人、今、在。
- (27)弯尾撇:  藏锋入笔,按锋向左下行,笔至尾部向左上回锋。
如:咸、凤、疾。
- (28)长曲撇:  露锋入手书横至转折处,转锋向左下迅速撇出,线条由粗变细。
如:登、察、名。
- (29)短曲撇:  露锋写短横至转折处,转笔向左下方速撇出。
如:水、饮、终。
- (30)直捺:  露锋入笔,由轻而重向右下按笔,出锋如刀状。
如:天、夫、奉。
- (31)曲头捺:  露锋轻入笔,然后转笔由轻至重向右下方行笔出锋。
如:改、敢、暖。
- (32)平捺:  藏锋入笔,由轻至重向右下行笔,到出锋收笔时重按下平出,呈一波波折。如:运、道、迈。
- (33)左竖钩:  藏锋入笔,竖画至底部转锋,稍顿笔向左钩出。
如:水、束、棍。
- (34)右竖钩:  藏锋入笔写一竖微,有右弧至底端,向左转笔挑钩。
如:氏、民、良。
- (35)左弯钩:  露锋入笔,毫铺开,婉转向左行笔自然钩出。
如:子、享、字。
- (36)卧钩:  露锋入笔,向右下婉转书弯钩至挑字勾处翘起勾出。
如:心、忘、德。

- (37)横钩:  露锋写横至出钩前下按向左钩出如鸟啄胸。
如:宜、家、宝。
- (38)包钩:  露锋入笔写横至转折处,转锋向左下行笔顿下出钩。
如:力、功、勃。
- (39)戈钩:  藏锋入笔,按下行笔之中有提按,至钩处顿笔钩出。
如:戈、成、感。
- (40)左耳钩:  稍顿写出短横折笔转锋写短撇,然后连笔向右下行笔书出左弯钩,钩尖向左下钩出。如:陌、陈、隐。
- (41)右耳钩:  用笔与左耳钩相同,但右耳钩下部弯钩稍大些。
如:邝、邻、郑。
- (42)横折:  露锋入笔书横,然后转笔向下写竖画。
如:目、自、国。
- (43)竖折:  稍顿露锋写竖,另起笔写出横画,微向右上倾。
如:区、巨、凶。
- (44)撇折:  顿笔写短撇,然后起笔写出横折,其角灵活掌握。
如:公、红、车。

三、基本笔画的写法

要写好基本笔画,首先必须掌握运笔的方法。

运笔包括起笔、行笔、收笔三个连续过程,是写字的基本持法。(如图)

起笔:又叫落笔、下笔,起笔分实起和虚起。

实起的基本写法是“横画直落笔、直画横落笔”,

下笔笔锋多为逆入,把笔锋藏在点画之中;虚起是逆入的动作在落纸前完成,有露锋的痕迹,但不是顺锋落纸平铺直叙。

行笔:基本行笔方法是笔锋在笔画之间运行,即中锋落笔。“令笔心常在点画中”,意思是通过腕的运转,使笔向两边铺开,在每一个点画中,笔锋始终沿着笔画的中间运行。

收笔:分回锋收笔与露锋收笔。回锋收笔指笔行到末端稍顿、慢转回收;露锋收笔指笔行到末端顺着行笔的方向写出,不再回转。但要注意,露锋收笔也要稳重、沉着运行,千万不能一滑而过。(如图)

在运笔过程中,常用到提、按、顿、挫、驻、转、折几种运行方法。恰当地运用这些方法,能使写出的笔画自然、主动有力。(如图)

按:将笔向下压的动作。按笔的目的是为了使笔毫铺开,点画变得粗一些。

提:将笔向上提起离开纸面或略微提起而不离开纸面的运行动作。提的目的是为了使笔毫集中,写出轻巧瘦硬的笔画。落笔要按,收笔要先提而后按。欲按必提,转折处要通过提来完成。所以提与按是紧密联系的。

顿:重重地按下并稍作停顿的动作。顿笔要稳而重,干净利落,常常在提按中或流畅运行之行,重笔一顿。正如孙过庭《书谱》所说“字之叫泉注,顿之则山安”。

挫:指运笔突然停止,以改变方向的动作。一般在转折走出之前,把笔略提起,使笔锋扭动,

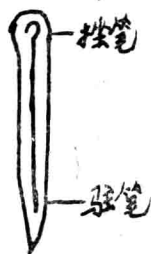


从而改变运行方向，挫笔要有分寸，过分则脱节，不及则气促，处理得好能使写出的笔画达到力强气足的效果。（如图）

驻：力量小于按，力到纸上便行，用力很含蓄，多用于起毫，收笔处。（如图）

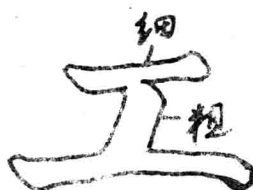
转：圆转运笔，使笔画呈现圆浑而无棱角状，即为转锋。所谓“转以及圆”就是这个道理。

汉字的笔画很多，归纳起来，有八种基本笔画。即：横、竖、撇、捺、点、提、勾、折。古人以“永”字八法加以概括，初学者可反复练之。

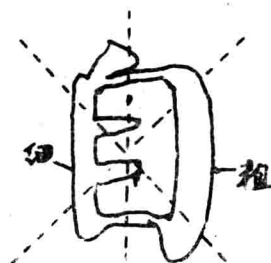
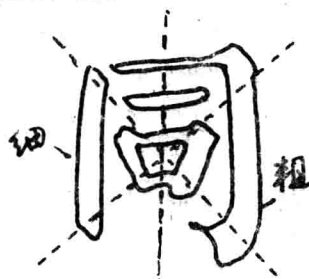


四、写汉字结构八要

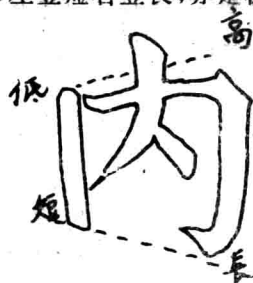
(1)横细竖粗：横画在结构中起到正字形的作用，竖画起到支撑字形，稳定重心的，二者是“梁”与“柱”的关系。所以横画多比竖画细，以减弱“柱”的压力，横细竖粗是楷书笔画组合的一大特点。如：



(2)左画细右画粗，是稳定字形重心。如：



(3)左竖短右竖长，亦是稳定字形的重心。如：



(4)书写汉字要左右对称。左右笔画相同或笔画倾斜角度一样的要注意对称重心居中,左右两部分各占二分之一。如:



三面对称



五面对称



四面对称

(5)布白均匀。写好一个字,不但笔画要好,笔画与笔画间的空白也要留得美观,使黑与白形成一个和谐的整体。



上下五分



上下六分



上下左右九分

(6)上下呼应。一个字不管有多少笔画组成,但重心只有一个。中间有竖的字,重心比较明显较容易把握。中间没有竖画的字,其重心要靠笔画间的呼应来体现,在写下部笔画时要着眼上部,使上下各部分同在一个重心线上。如:



(7)向背分明:“向”即竖向的笔画左右相向为“()”形态,如两人对面而言,“背”即竖向的

笔画左右相背为“)(”形态,如两人对背而言。如:



左右相向



左右相背

(8)笔断意连:即笔画之间是分离但气势连贯,虽然有些笔画在纸上没有留下相连的痕迹,但通过笔画间的呼应,可以感觉到它们是一个联系紧密的整体,也是行草笔意在楷书中的体现。如:



五、临摹

初学写字,宜练习正楷字,沿着仿影摹、照帖临书、背临三步走的阶段进行练习。临摹碑帖是坚持练习基本功的最有效途径,而练习基本功是无止境的,基本功越扎实深厚、失误就越少。

(1)仿影摹写:通常叫做“写仿影”。用透明度较大的纸,覆盖在范本字帖上,依照纸上显现出来的笔画直接书写。这对于熟悉并掌握法帖上的字笔画位置,以至整个字的结构安排大有好处。仿影摹写用单笔,不可复笔修改,这样写出来的字,首先了得“形似”,对初学者是很重要的。每次仿摹的字数不能太多,但遍数则可多数书写,所以,古人主张:“摹仿数百过”,才能“得人形质”,就是说,才能写得“像”,才能“形似”。做到“形似”,再来临写便容易了。

(2)照帖临写:将作为范本的碑帖,放在自己面前的左上方,对照范本上字的,一笔一画地写到另一张纸上。忌看一笔写一笔,重点要揣摩用笔规律,特别是整体用笔的连贯性。临帖这种方法,对理解和掌握法帖(范本)上的字的笔画法笔意,是很有必要的,每次临写完帖,应将临书的字与范本上的字进行比较,找出差距,分析原因,反复练习,直至掌握。如字写坏了,不能扯、搓、揉、丢,做到张张有保留,以备改进之用。但每周练习书写楷书大字,至少不得少于六张,72字。

(3)背临:背临就是在仿影、照临习字的基础上,进而练习写字的方法。背临是先看帖(范本)后,再默写帖上的字。要意在笔先。就是未下笔前,很好揣摩意想范字,笔画、整体结构,布白安排,以及用笔特点,再下笔书写一气呵成。

六、临写碑帖应注意的问题

(1)通读通临:碑帖选定以后,首先将碑帖从头至尾认真读一遍,边看边熟悉字的写法,通过通读熟悉碑帖的全貌,获得初步印象。

(2)坚持临写:做任何事,贵在坚持,浅尝辄止,是不会了得成绩的。一旦范本确定下来,就

要坚持下去,不可见异思迁。只有范本上字体写像了,学成后再另择字体,才是正常的临帖。在练习过程中,要培养自己的兴趣,不能形成枯而无味。

(3)读帖审字:认真地看帖,对范本上的字,作细心的分析,其实也是一种临帖的方式,叫做“心临”。这样不仅可使初学者克服“抄帖”,以及忽略某些关键地方,还可能让其领悟到在临帖时被疏忽或不易理解的地方。

(4)注意选好碑帖:明代的著名书法家和书法理论家丰坊说:“学书须先楷书,作字必先大字。”历来初学书写者,都以“颜、柳”大楷字体为法,因它有“颜筋柳骨”之称。“颜”字结体宽博,左右均衡,显得庄重、严整、平稳,笔画上横轻竖重,整个字外观圆浑、内含蓄雄气,具有厚重有力的艺术感染力。“柳”字用笔刚功中含秀润,圆厚中见锋利,结体谨严中开扩,平稳中有生动,气象雍容,劲健清新。“颜、柳”字体历来被为初学楷书范本,是练习楷书基本功的好教材。

荐选碑帖如下:

柳公权:《玄庙塔碑》、《神策军碑》

颜真卿:《多宝塔感应碑》、《麻姑仙坛记》、《颜勤礼碑》、《颜氏家庙碑》。

(以上碑帖本,可从各地新华书店购买,也可从民间书法爱好者手中借得。)

(三)训练检测:

1. 以自己练习为主,同事帮助为辅。俗言说:“字无百日功”,只要每日抽出一定的时间进行书法练习,并且做到一笔一画,一丝不苟,功到自然成,相信百日是有成效的。学习书法,切忌一曝十寒,虎头蛇尾,要持之以恒,循序渐进。

2. 半月个人对照书写法则检查一次,一月请求一次和同事对照检测笔化表进行一次检查。

3. 附检测笔化表如下:

检 测 笔 化 表

序号	检测项目	检 测 要 点	轻 重	
1	基本笔划	1. 轻、重、粗、细、快慢、刚柔的变化 2. 笔顺正确	15 15	30
2	字体结构	1. 重心平稳 2. 均衡(疏密得体,虚实有法)。 3. 和谐(字的笔画搭配匀称,穿插适度)	10 10	30 10
3	整体布局	1. 字间略紧,行距稍宽 2. 笔画简的可小,画繁则大	15 15	30
4	书写态度	1. 严肃认真 2. 工整不苟	5 5	10

第二节 钢 笔 字

钢笔具有书写快速、使用灵活。携带方便等特征,因而成为人们在社会生活中记录语言交