

师范生字帖

音	帝	施	闻	阔	阁	差	养
叛	送	类	迷	前	首	逆	总
炮	烂	硬笔 书法				浇	浊
洗	活					洋	洲
津	恒	硬笔 书法				举	觉
宫	究					冠	语
祖	神	祝	误	诱	说	诵	垦
屋	昼	费	陡	眉	孩	除	险

序

《师范生字帖》终于同大家见面了，这实在是一件可喜可贺的事！

苍桑数千载，磨练百代人。中国书法用它那古朴的甲骨、沉雄的篆书、典雅的隶书、端庄的楷书、飞动的草书、潇洒的行书，陶冶了东方，熏陶了世界，为人类文明作出贡献，为炎黄子孙赢得荣光，它不愧为华夏文化的璀灿瑰宝，世界艺术的独秀奇葩！

今天，随着时代的发展，教育的需要，其毛笔书法、钢笔书法、粉笔书法早已进入课堂，伴随亿万学子书山觅宝，学海泛舟，发挥了巨大的教育功能，成为我们所有教育工作者薪火相传的重要工具。所以，国家教委对书法教育十分重视和关心，不仅要求高等院校加强书法艺术的教学，而且还下达了《关于加强中小学写字教学的通知》，明确规定“各科教师都应把写字作为一项基本功”，这无疑是对我们师范教育提出了更高更新的要求。

为此，一大批有志于书法教学的同志，早在八十年代初期就潜心研究中师的书法教学。他们不断地探索规律、总结经验、积累成果、大力推广，并根据新的教学方案精神和小学实施素质教育的特别需要，几经酝酿，集思广益，历时两年，才终于编著成这套《师范生字帖》。

为了帮助年轻的师范生朋友尽快掌握写字的基本功，他们努力追求《师范生字帖》的专业特色，突出师范性、示范性要求。举凡中师所需、职业应备，他们均从内容形式的编排和操作格式的设计上，作了精心的系统的安排，使我们的《师范生字帖》与其他的一般字帖，特别是沿袭代用的《中学生字帖》有了显著的区别。其专业的适用性、操作性、工具性，是其他各类字帖所难以齐备和代用的。

因此，可以这么说，《师范生字帖》的出版，是中师书法教材建设中的一种突破、一种建树。它是集体的经验、成果的结晶。尤其应该提到的是，它从组织策划、分工编写，到审编统稿、印刷发行，无不凝聚着中师师长们、书法界专家们、出版界朋友们的大量心血和汗水，也

序

无不寄托着各级教育行政领导的关怀和期望。“深心不忍轻吩咐”，但愿我们年轻的朋友们、未来的园丁们，也能从这字里行间领悟到前辈们更深层次的心愿：滴将我们的血，以饲后人，从而更进一步激励自己、发展自己、提高自己。

《师范生字帖》也为我们中师的书法学习、训练、发挥，提供了广阔的用武之地。随便略举一例，即可窥见一斑。就以“板书设计”和“教案书写格式”的示例而言，它们皆来源于著名的特级教师之手。以此作为写字的综合练习形式，可以启发大家追求教学内容与表现形式的完美统一，把写字练习引入到实用的更高层次，使之成为我们师范生敬业乐业的外在表现，为人师表的物化形式。也表现了我们师范教育对教学艺术的崇高追求，对校园文化建设更为内在的“精品化”要求。再或，以《师范生字帖》的毛笔楷、行书来说吧，它们无不出自晋唐大家之手。倘能结合其同时代同风格，或不同时代不同风格的作品欣赏来展开教学，让我们的莘莘学子揣摩那纵横万象的点画；推敲那千姿百态的结构；探索那骞极八方的布局；体会那提按顿挫的律动；膜拜那揖让开合的神思；迷恋那诗歌词曲的意韵——让音乐的节奏、舞蹈的造型、数学的比例、力学的原理、平面的构成……都造化在一起，交相辉映，灵光四射，那该是何等动人的画面啊！我们以此进行艺术教育，那里有赏心悦目的审美教材；我们以此作为思想教育，那里有脍炙人口的传统诗篇，真是融百科精粹于一炉、集九州技艺于一身，处处有我们专业教育、素质教育取之不尽的宝藏……

总而言之，《师范生字帖》无愧于我们师范生自己的字帖。但愿我们年轻的朋友，未来的园丁们，能在字帖的研习和运用中，发挥聪明才智，展开创造思维，在中师教育的舞台上，在将来的小学教育中，演奏出波澜壮阔的乐章，放射出神圣事业的辉煌。

张 行

1994年4月30日

目 录

第一章 笔画	1
一、点画	1
二、横画	3
三、竖画	5
四、撇画	7
五、捺画	8
六、提画	9
七、钩画	10
八、折画	12
第二章 偏旁	14
第三章 间架结构	23
一、独体字	23
二、合体字	25
1. 左右结构	25
2. 左中右结构	26
3. 上下结构	27
4. 上中下结构	29
5. 全包围结构	30
6. 半包围结构	30
7. 品字形结构	31
第四章 字范	32
一、粉笔楷书字范	32
——小学语文课本生字 2385 字	
二、钢笔楷书字范	57
——现代汉语常用字 2500 字	
第五章 示例	75
一、小学语文板书 18 例	75
二、小学语文教案书写格式 2 例	78
附：小学语文板书技法浅谈	85

第一章 笔画

汉字楷书有横、竖、撇、捺、提、钩、折、点八种基本笔画。每种笔画又有若干种变化，如横画就有俯横、仰横、左尖横、长横等变化。要写好硬笔字，就要熟悉它们在钢笔书法和粉笔书法中的具体形态和写法。有时，还要特别注意同一类笔画在同一个字中的细微变化，如“封”字，一字之中有多横，每一横画之间，就得有长短、俯仰等变化，否则整个字就会显得机械呆板、毫无势态。

为此，我们将这八种笔画及其主要的形态变化进行分类，分别用粉笔、钢笔写出同类笔画的字，并将常见错误列于其后，以便以谬导正。

一. 点 画

各种点画的练习

侧点	、	太 专 斗 弃	运用范围不受限制。特征：落笔轻，收笔重，取侧势。
		太 专 斗 弃	
		太 专 斗 弃	
垂点	、	快 宇 写 忘	该画常用于字中偏左部位。特征：上尖下圆，上细下粗，稍向左斜。
		快 宇 写 忘	
		快 宇 写 忘	
撇点	、	娘 妾 媚 巡	该画是撇画和长点的组合。可先写撇，再写长点，一笔完成。
		娘 妾 媚 巡	
		娘 妾 媚 巡	

长点	、	否 迟 刘 关				多用于字的右下角，常代捺画。特征：比侧点稍长。
		否	迟	刘	关	
		否	迟	刘	关	

点的组合变化

相向点	ㄣ	半 总 烂 养				两点上开下合，如两人对面而坐，虽不相接，却彼此照应。
		半	总	烂	养	
		半	总	烂	养	
相背点	八	只 杀 弈 其				形态如“八”，因其背对背而得名。两点上合下开，势不脱离。
		只	杀	弈	其	
		只	杀	弈	其	
合三点	ㄣ	觅 奚 受 采				由相向点中间加一点组合而成。三点平列，笔势通贯，内聚而不散。
		觅	奚	受	采	
		觅	奚	受	采	

竖 三 点	灬	汁 没 浅 油				又叫“散水点”，是由两个侧点和一带提的点组合而成。上两点较近，一般第二点较第一点平且偏左，最后一点提尖稍长，三点笔意连贯，承上启下。
		汁	没	浅	油	
		汁	没	浅	油	
横 四 点	灬	烈 热 熏 点				左右两点比中间两点稍大，左点向右，右点向左，中间两点较直立。四点平列，间距相等，稍向上拱，顾盼呼应。
		烈	热	熏	点	
		烈	热	熏	点	
两 对 点	灬	兆 雨 雪 眺				因左右点都相称而得名。四点聚于一个部位，呈辐射状。
		兆	雨	雪	眺	
		兆	雨	雪	眺	

二. 横 画

各种横画的练习

长 横	一	一 安 舌 车				该画使用范围较广，可用于字的上部，覆盖其他笔画，也可用于下部承托其他笔画，还可用于中部将其他笔画担负起来。特征：左低右高稍向右上倾斜。
		一	安	舌	车	
		一	安	舌	车	

左尖横	一	拄 排 垃 洋				该画常用于字的右部。特征：左细右粗，较短。
		拄	排	垃	洋	
		拄	排	垃	洋	
短横	一	自 士 三 于				该画使用范围不受限制。特点：形体短小。
		自	士	三	于	
		自	士	三	于	
仰横	一	干 正 天 五				该画常作字之首横。特征：势仰、稍短。
		干	正	天	五	
		干	正	天	五	
俯横	一	至 百 主 吾				该画可用于字的顶部，中腰或底部。特征：两头粗，中间略细而呈俯势。
		至	百	主	吾	
		至	百	主	吾	

横的组合变化

呈 拜 事 曹 弄 青						一字之内有多横者，要有长有短，有粗有细，有俯有仰，否则呆板无姿。
呈	拜	事	曹	弄	青	
呈	拜	事	曹	弄	青	

三. 竖 画

各种竖画的练习

垂露竖	丨	禾 乍 下 本				该画可用于字的左、中、右部。特征：正直，起收顿笔，收笔圆润。
		禾	乍	下	本	
		禾	乍	下	本	
悬针竖	丨	川 开 乔 丰				该画多用于字中之最后一画。特征：起笔稍顿，中段直行，收笔稍提，使其呈针尖状。
		川	开	乔	丰	
		川	开	乔	丰	
短中竖	丨	工 王 姜 涅				该画常用于下有横画之字的中间。特征：形较短，顿起驻收。
		工	王	姜	涅	
		工	王	姜	涅	

上尖竖	丨	阡 优 像 徊				该画常作左下之短竖。特征：上部稍尖，下部微向左斜。
		阡	优	像	徊	
	阡	优	像	徊		
左弧竖	丨	冈 间 博 随				该画常用于字的左部。特征：起收笔同垂露竖，中段向右微拱。
		冈	间	博	随	
	冈	间	博	随		
右弧竖	丨	洲 啸 封 训				该画常用于字的右部，或作右竖钩的竖。特征：起笔同垂露竖，中段向左微拱。
		洲	啸	封	训	
	洲	啸	封	训		

竖的组合变化

肾 恻 型 倬 徘 滞						一字多竖者，应分向背、长短、粗细。两竖并列，左短右长；三竖并列，左右两竖相背，中竖正直；四竖并列，中间两竖相向。
肾	恻	型	倬	徘	滞	
肾	恻	型	倬	徘	滞	

四 撇 画

各种撇画的练习

平 撇	一	乏 巾 千 乐				该画常用于字的顶部。特征：短而呈平势，
		乏	巾	千	乐	
		乏	巾	千	乐	
短 撇	丿	夕 尔 矢 色				该画常用于字的左上部。特征：短而呈斜势，如鸟啄食。
		夕	尔	矢	色	
		夕	尔	矢	色	
斜 撇	ノ	力 会 足 术				该画常与捺相配。特征：行笔较慢，画长而斜，并按斜度不同，有直撇、弧撇之分。
		力	会	足	术	
		力	会	足	术	
竖 撇	丿	夫 头 沈 肌				该画在字中常用之。特征：上部稍直近竖势，下部弯向左下出撇。
		夫	头	沈	肌	
		夫	头	沈	肌	

横撇	丿	各 麦 泛 饭				该画的写法是把横画与撇画的写法结合起来。
		各	麦	泛	饭	
		各	麦	泛	饭	
横折折撇	㇇	级 艇 筵 蜒				先写一横折，然后再写一个横撇。
		级	艇	筵	蜒	
		级	艇	筵	蜒	

撇的组合变化

价 彦 痿 衍 循 狸						一字多撇或重撇者，不可平行，要有曲直、长短、平斜等变化。
价	彦	痿	衍	循	狸	
价	彦	痿	衍	循	狸	

五. 捺画

各种捺画的练习

斜捺	㇇	支 史 苍 奈				该画常与斜撇相配。特征：起笔轻，行笔时要渐行渐按，顿笔提收，斜度大致45度。
		支	史	苍	奈	
		支	史	苍	奈	

平捺	一	速 廷 迄 越				该画多用于“走之旁”。特征：左高右低，平中寓波，呈仰托之势。
		速	廷	迄	越	
	速	廷	迄	越		

捺的组合变化

效 述 替 裘 焱 逢						一字多捺者，力避重复，可将其中一捺改为反捺或长点。
效	述	替	裘	焱	逢	
效	述	替	裘	焱	逢	

六. 提 画

各种提画的练习

提	一	刁 均 红 拆				特征：按起提收。笔势可斜可平，随字而异。
		刁	均	红	拆	
	刁	均	红	拆		
竖提	丨	息 迎 钢 表				先写竖画，到提处顿笔后轻快地向右上挑出。
		息	迎	钢	表	
	息	迎	钢	表		

横折提	↓	讲 谋 诡 诚				该画的写法是把横折与竖提的写法结合起来。
		讲	谋	诡	诚	
		讲	谋	诡	诚	

七. 钩 画

各种钩画的练习

竖钩	↓	汀 朱 杂 技				竖部要挺直，钩与竖之间的斜度约45度。
		汀	朱	杂	技	
		汀	朱	杂	技	
横钩	→	宋 罕 穿 宣				常用于“宝盖头”等。横部宜长，出钩宜平。
		宋	罕	穿	宣	
		宋	罕	穿	宣	
弯钩	↘	矛 孛 狠 豹				弯钩要富有弹性。弯部不宜太曲，起收笔要在同一垂直线上。
		矛	孛	狠	豹	
		矛	孛	狠	豹	

竖弯钩	乚	宅 巴 地 吼				竖部左斜，弯部略细，底部圆中求平，钩尖朝上。
		宅	巴	地	吼	
		宅	巴	地	吼	
斜钩	㇇	代 氏 戊 诚				位于字的右侧。斜笔宜长，直中带弧，富有弹性。斜度随字形而定。
		代	氏	戊	诚	
		代	氏	戊	诚	
卧钩	㇇	忍 恙 悲 忠				笔势横出，弧度较圆，起笔尖细，钩向字心。
		忍	恙	悲	忠	
		忍	恙	悲	忠	
横折钩	㇇	舟 月 丙 闪				先写横，到折处稍顿，然后向下力行，至末端稍驻，随即向左上钩出。
		舟	月	丙	闪	
		舟	月	丙	闪	
横折弯钩	乙	冗 亿 纄 吃				该画又称“伸钩。”先写横折，然后先向下再转向右作弯曲状行笔（弯度较大）。最后向上钩出。
		冗	亿	纄	吃	
		冗	亿	纄	吃	

横折斜钩	乙	夙 迅 夙 氫	<p>该画又称“背抛钩。”先写横折，然后向右下作弧弯状行笔，但弧度较小，舒展自然，最后向上钩出。</p>
		夙 迅 夙 氫	
	夙 迅 夙 氫		
横折折折钩	乃	乃 奶 荡 肠	<p>先写横折，转折后再写横折钩。书写时要把三个折角交待清楚，一笔写出，并注意与撇画的搭配呼应。</p>
		乃 奶 荡 肠	
	乃 奶 荡 肠		
横撇弯钩	了	郭 邪 陡 陵	<p>可先写一横短撇，紧接再写一弯钩。这两部分要很自然流畅地一笔写成。</p>
		郭 邪 陡 陵	
	郭 邪 陡 陵		
竖折折钩	ㄣ	号 张 吗 坞	<p>先写竖到折处稍顿，再写横，到折处又稍顿，接着写竖钩。要把两个折角交待清楚，一笔写出。</p>
		号 张 吗 坞	
	号 张 吗 坞		

八折画

各种折画的练习

竖折	L	巨 亡 山 崛				先写短竖，至转折处笔尖左送，顿笔后再右行，横部与竖部长短随字形而变。
		巨	亡	山	崛	
		巨	亡	山	崛	
横折	フ	日 局 丑 己				横部向右上取势，竖部长者宜取直势，短者则取斜势。
		日	局	丑	己	
		日	局	丑	己	
竖弯	L	七 四 柒 虑				在转角处运用转锋，写成婉转圆劲的圆转折。
		七	四	柒	虑	
		七	四	柒	虑	
竖折折	ㄣ	鼎 鼐				该画是由两竖一横组合成的。书写时可先写一个竖折，紧接再写一横折。
		鼎	鼐			
		鼎	鼐			
撇折	ㄥ	乡 丢 兹 垒				至撇尖处稍顿再向右上写提。
		乡	丢	兹	垒	
		乡	丢	兹	垒	