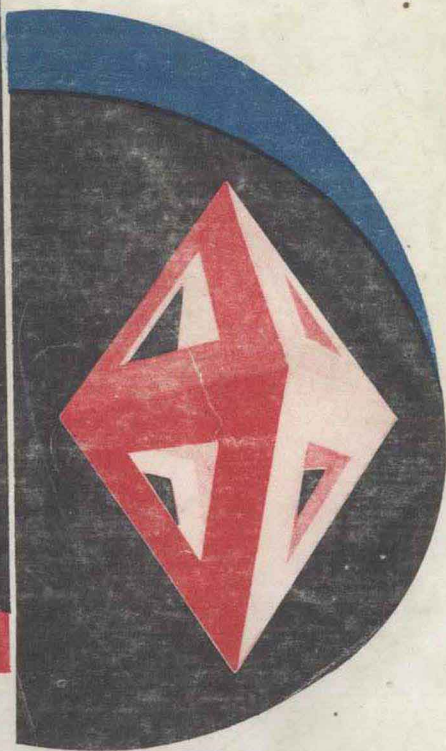
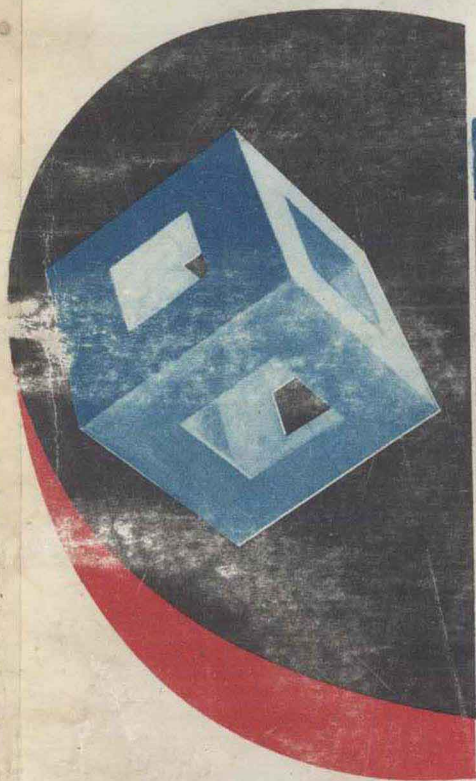


中师生课外活动

精选精编



人民中国出版社出版

中师生课外活动精选精编

主编：景文柱

人民中国出版社

(京) 新登字 133 号

中师生课外活动精选精编

※

人民中国出版社出版

(北京车公庄大街 3 号)

河南省卫辉市印刷厂印刷

新华书店北京发行所征订发行

32 开 12.75 印张 276 千字

93 年 5 月 21 日 第 1 版

印 数: 1—5000

ISBN 7-80065-204-1 / G · 062

定价: 5.80 元

南阳一师课外活 动教材编辑委员会

主 编:景文栓

副主编:李玉言 张聚敏 王永兰
魏元庆 周德美 王平玉
王金忠

编 委:(按姓氏笔划排列)

王永兰	王平玉	王金忠
王英华	李玉言	李建华
张聚敏	周德美	金天增
赵振光	胡永胜	贾兆玉
景文栓	魏元庆	

封面设计:王松波

序 言

1989 年国家教委颁发了《三年制中等师范学校教学方案(试行)》。该方案从我国国情出发,把中师教学活动分为必修课、选修课、课外活动和教育实践四个组成部分,提出了“一为主三结合”的新教学模式,要求中等师范学校面向农村,面向小学,注重实践,使学生不仅能够讲授理论知识,还具有一定的技能,达到多能一专,新教学方案为中师教学改革设计了辉煌灿烂的蓝图。

课外活动中师教学活动的有机组成部分,开展课外活动对于中师生学习文化知识、发展个性和提高教书育人的职业技能具有十分重要的意义,既是全面贯彻教育方针的一项重要内容,也是深化中师教育教学改革的一个重要措施。

正当我区各中等师范学校加快改革步伐,全面实施新颁教学方案,积极探索课外活动新路子的时候,南阳一师编印了这本《中师生课外活动精选精编》。他们编辑本书的指导思想是:坚持“三个面向”,以新方案为指导,力求体现为实施 9 年义务教育和发展南阳地区经济服务的方向,面向全区中师,着眼于提高教育质量,培养合格的小学师资。

这本书所展示的课外活动的主要特点有五个:一是重视思想政治教育和品德教育,寓思想教育于活动之中;二是正确

处理知识的逻辑顺序和学生生理、心理发展顺序的关系；三是重视培养学生的三大能力，即从事小学教育教学的基本能力，传播实用技术帮助农民致富奔小康的能力，适应艰苦环境自我服务、自我管理的自立能力；四是内容难易适度，分量适当，富有弹性，使统一性与灵活性相结合；五是图文并茂，生动活泼。

中师教材建设是一项非常重要的基本建设，也是一项难度很大的工程。南阳一师的教师们认识到教材在深化中师教育教学改革中的重要性，知难而进，在认真调查研究和反复实践的基础上讨论编写出了这本课外活动教材，为我区中师教育教学改革做出了积极的贡献。当然，对任何事物的认识都有一个过程，这本教材也难免有不足之处。因此，在试用过程中还应不断修订、完善，以使它更符合我区中师教育教学的实际。

当前，在日益深化的政治、经济、科技体制改革的推动下，我区教育改革正在向纵深发展，各中等师范学校的课外活动方兴未艾。在改革的大潮中，谁勇于实践，敢于探索，推就能掌握主动权。希望我区广大中师教师在《中国教育改革和发展纲要》精神指引下，积极参与改革，增强课外活动的深度，为提高教育教学质量培养合格教师，做出新的贡献，同时也希望广大师范学生以满腔的热情投入到课外活动中去，加强训练，认真学习，掌握本领，努力把自己锻炼成为合格的社会主义事业的建设者和接班人，将来为发展我区教育，促进经济繁荣和社会进步做出较大的贡献。

马中文

目 录

第一编 国画	(1)
第一章 中国画知识	(1)
第一节 中国画简介	(1)
第二节 中国画的工具材料	(2)
第三节 中国画笔墨技法	(5)
第四节 中国画的章法	(8)
第五节 学习中国画的方法	(13)
第二章 花鸟画技法	(14)
第一节 工笔花鸟画	(15)
第二节 写意花鸟画	(19)
第三章 山水画技法	(44)
第一节 树木画法	(44)
第二节 山石画法	(59)
第三节 云、水画法	(64)
第四节 山的画法	(69)
第四章 中国人物画技法	(73)
第一节 人物十八描	(73)
第二节 五官和头发的画法	(89)
第三节 工笔人物画法	(96)
第四节 写意人物画法	(99)
第二编 烙画	(110)

第一章 烙画基本技法·····	(110)
第一节 烙画工具·····	(111)
第二节 烙画基本技法·····	(115)
第三节 装饰美化·····	(118)
第二章 烙画练习·····	(118)
第一节 花鸟烙画练习·····	(119)
第二节 山水烙画练习·····	(120)
第三节 人物烙画练习·····	(121)
第四节 明暗烙画练习·····	(123)
第三编 手工制作·····	(126)
第一章 纸工·····	(126)
第一节 折纸·····	(127)
第二节 剪纸·····	(146)
第三节 纸花、拉花制作·····	(152)
第二章 泥工·····	(164)
第三章 蜡果制作·····	(168)
第四编 篆刻·····	(171)
第一章 篆刻发展概述·····	(171)
第二章 篆刻工具、材料及工具书·····	(182)
第三章 识篆、习篆、章法、刀法·····	(187)
第四章 篆刻的刻制方法及步骤·····	(198)
第五章 明清流派篆刻艺术主要代表简介·····	(202)
第五编 扎染·····	(212)
第一章 扎染艺术具有悠久的历史·····	(212)
第一节 扎染艺术的发展·····	(212)
第二节 继承和发扬传统的扎染艺术·····	(214)

第二章 扎染工艺的分类及制作·····	(215)
第一节 扎杂工艺的分类·····	(215)
第二节 扎染的工具·····	(218)
第三节 扎染所用的染料·····	(219)
第四节 扎染工艺的制作方法步骤·····	(221)
第三章 扎染工艺的技巧·····	(228)
第一节 各种基本扎法中力的运用·····	(229)
第二节 液体表面张力在染色时的运用·····	(230)
第四章 扎染与其它印染工艺·····	(231)
第六编 缝纫、裁剪与刺绣 ·····	(234)
第一章 缝纫机的使用与保养·····	(234)
第一节 缝纫机的结构·····	(234)
第二节 缝纫机的使用·····	(235)
第三节 缝纫机的保养·····	(239)
第四节 常见故障排除方法·····	(241)
第二章 缝纫基础知识·····	(242)
第一节 车缝基础训练·····	(243)
第二节 手缝基础训练·····	(247)
第三节 缝纫注意事项·····	(251)
第三章 裁剪基础知识·····	(252)
第四章 结构制图·····	(257)
第一节 西裤结构制图·····	(257)
第二节 衬衫结构制图·····	(264)
第三节 裙装结构制图·····	(275)
第五章 刺绣基础知识·····	(278)
第一节 机绣工具与操作程序·····	(279)

第二节	机绣针法及特点·····	(281)
第三节	机绣针法的配合使用及配色·····	(286)
第七编	植物标本的采集与制作·····	(289)
第一章	植物标本的采集·····	(289)
第一节	采集植物标本的准备·····	(289)
第二节	植物标本的采集·····	(292)
第二章	植物标本的制作·····	(306)
第一节	蜡叶标本的制作·····	(307)
第二节	浸制标本的制作·····	(310)
第三节	叶脉标本的制作·····	(312)
第八编	地理·····	(314)
第一章	缩、放和抄绘地图·····	(314)
第二章	用纸浆堆塑地势模型·····	(315)
第三章	天文观察·····	(318)
第四章	气象观测·····	(319)
第五章	矿物、岩石的识别·····	(321)
第六章	野外采集标本·····	(325)
第七章	乡土地理调查·····	(326)
第九编	物理制作·····	(330)
第一章	绪言·····	(330)
第一节	物理制作·····	(330)
第二节	物理制作的意义·····	(331)
第三节	物理制作的选材·····	(332)
第二章	物理教具的制作·····	(332)
第一节	简单测力计的制作·····	(332)
第二节	空气和大气压存在演示仪·····	(334)

第三节	简易天平·····	(335)
第四节	热对流演示器·····	(336)
第五节	固体的热胀冷缩演示仪·····	(337)
第六节	小磁针·····	(338)
第七节	简易验电器·····	(339)
第八节	简单电流计·····	(341)
第九节	大型三棱镜·····	(342)
第十节	小孔成像器·····	(343)
第三章	物理小制作·····	(344)
第一节	不倒翁·····	(345)
第二节	惯性小水泵·····	(346)
第三节	小汽枪·····	(347)
第四节	小小潜水艇·····	(348)
第五节	万花筒·····	(349)
第六节	简单潜望镜·····	(350)
第七节	小电影·····	(350)
第八节	节日闪光彩灯·····	(352)
第九节	调光台灯·····	(353)
第十节	组装小收音机·····	(354)
第十一节	走钢丝的“小演员”·····	(355)
第十二节	简单电铃·····	(356)
第四章	物理制作要注意的问题·····	(357)
第十编	数学·····	(359)
第一章	几类数字趣题·····	(359)
第一节	关于最小公倍数·····	(359)
第二节	关于余数·····	(360)

第三节	找被除数·····	(361)
第四节	找规律计算·····	(362)
第二章	数学游戏·····	(364)
第一节	剪剪拼拼·····	(364)
第二节	正方形拼图·····	(368)
第三节	智力比赛·····	(370)
第四节	填数比赛·····	(371)
第五节	谋比乌斯带·····	(372)
第六节	关于“魔方阵”·····	(374)
第三章	教具制作·····	(381)
第一节	立体几何中的空间部分·····	(381)
第二节	小学数字简易数具·····	(384)
后 记	·····	(394)

第一编 国 画

第一章 中国画知识

第一节 中国画简介

一、中国画发展与成就

中国画简称“国画”，是我国的传统绘画艺术，已有 2000 多年的悠久历史。发现最早的中国画是战国时代楚墓内一幅人物夔凤帛画，具有很高的水平，可见中国人物画已成熟于战国。隋、唐时期山水画、花鸟画已形成独立画种，五代两宋臻于繁荣，水墨画随之盛行；在绘画风格上，元代逐渐趋向写意，明、清和近代继续发展，画面侧重意象和神态的表现。唐宋以来出现了许多杰出的画家，遗留下来许多优秀作品传于后世。特别是新中国建立以来，在党的文艺方针指引下，中国画得到更大的发展与提高，出现许多画家，创造出许多新技法，取得了更大的成就。由于历代画家的长期实践、创造、发展、提高，形成中华民族具有独特风格的画种，在世界美术领域内自成体系，成为东方艺术的主流。中国画深受国内外人民的喜爱。

二、中国画的特征

中国画是以传神写意、抒情言志为主要特征，是二者相

结合的意象艺术。他既不同于完全写实的具象艺术，也不同于完全脱形离体的抽象艺术。正象“画论”所说：“遗貌取神”、“形神兼备”、“艺术妙在似与不似之间”等。这是我国民族特有的审美意识和表现意识，是在造型过程中形成的绘画艺术。

中国画是使用毛笔、墨和颜色在宣纸和绢上作画。中国画以墨线为造型基础，以墨为主、以色为辅。概括讲，即线条简练，手法概括，色彩谐和，构图别致，富有装饰性。又是“诗、书、画、印”四位一体的艺术形式。

三、中国画的分类

1. 从题材来分：花鸟画、山水画、人物画。
2. 从表现形式来分：工笔画、写意画、兼工带写。
3. 从设色来分：白描、淡彩、重彩、水墨。

第二节 中国画的工具材料

中国画的工具材料大致分：笔、墨、纸、砚、颜料和其它。

一、画笔 笔的种类很多，总的可分：

1. 狼毫——属于硬毫笔，它挺拔有弹性，多用于勾线。常用有叶筋笔、衣纹笔、兰竹笔、山水笔（都有大、中、小三种型号）和其它名目的笔。
2. 羊毫——属于软毫笔，它性质柔软，吸水性强（分大、中、小型号）。还有种叫提笔，这种笔一般用于渲染着色。
3. 兼笔——是在羊毫中掺入硬毫。它硬软适中，能勾能

染。如大、中、小白云笔等。

二、墨 墨分油烟墨和松烟墨两种。油烟墨色黑而有光泽，松烟墨色黑而无光泽。一般写字作画多用油烟黑。过去画画写字前先磨墨，很费时间，但用时效果较好。现在有卖成品墨汁，如一得阁墨汁和中华牌墨汁，专供书画用，其它墨汁不能用于书画。但作画写字时，要提前一个多小时倒出墨汁，将水分挥发一下方能使用。

三、宣纸和绢 宣纸和绢可分熟、生和半料。

1. 熟宣（绢），上过一层矾水不会洇，可作工笔画用。

2. 生宣（绢），会洇，一般作写意画用。它又分单宣和夹宣。另还有皮纸、高丽纸和毛边纸可以作练习或作画用。

3. 半料宣（绢），属半生半熟的宣纸（绢），可作工笔兼写用。

宣纸（绢）的尺寸有：三尺、四尺、五尺、六尺、八尺、丈二等，一般作画和书写四尺五尺就可以了。

四、砚台 砚台的名称很多，最有名的有三种：

1. 端砚——是广东端溪出的砚，紫红色。

2. 歙砚——是安徽歙县出品，是青石。

3. 盘谷砚——是河南与山西交界处盘谷出产。

总之，不管什么砚台，一般以不吸水，易下墨的砚台为佳。注意砚台要经常刷洗。

五、颜料 中国画颜料分植物性和矿物性两种。植物性颜料透明或半透明，矿物性颜料不透明。

1. 植物性颜料有：

（1）花青（蓝色）；

（2）藤黄（黄色）；

- (3) 胭脂 (紫红色);
- (4) 曙红 (近大红色);
- (5) 桃红;
- (6) 牡丹红。

2. 矿物性颜料有:

- (1) 朱砂 (近朱红色);
- (2) 朱磬 (近朱红色);
- (3) 石膏 (近浅湖蓝色), 分头、二、三青;
- (4) 石绿 (近粉绿色) 分头、二、三绿;
- (5) 石黄 (近土黄色);
- (6) 赭石 (与其他赭石相同);
- (7) 铅粉 (即白色)。

过去国画颜料是硬块状, 用时, 得提前几个钟头用温水泡开使用, 现在有锡管装的膏状, 使用起来很方便。有时水彩颜料也可代用。

六、调色盒 白色塑料, 方格较深, 出外写生时使用较方便。

七、调色盘、碟 有成套件专制。

八、毡垫 作画时当衬垫用, 不吸墨和色。

九、笔帘 保护笔用, 容易干燥。

十、笔洗 需要两个, 一个洗笔时使用, 另一个调色时使用。

十一、压尺 有石制、玉制、铜制等。

十二、吸水布或纸或海绵 作画时控制水分所用。

十三、木炭条 初学时起稿用。

十四、笔架 画画、写字时放笔用。

第三节 中国画笔墨技法

中国画非常重视笔墨，重视笔墨情趣，甚至把笔墨技法、表现技巧及画面效果等统称为“笔墨”。在这里我们重点讲中国画中用笔用墨的基本技法。

用笔用墨是一种技巧的两个方面，一笔下去，既有笔也有墨，而且在用笔也用墨的丰富技法之中表现了作者的各种情趣。为了便于研究，把用笔、用墨分开来讲。

一、用笔 用笔首先应正确掌握执笔方法。书画同源。中国画讲究以书入画，即绘画中的用笔以书法用笔为基础。绘画中用笔较之更丰富。用笔是指运用不同笔锋，表现出各种笔墨效果。用笔方法归纳起来有以下几个方面。

（一）笔锋的运用：

1. 正锋——也叫中锋。用笔时笔锋在笔道中间，效果圆实厚重。

2. 侧锋——也叫偏锋。用笔时笔杆稍稍侧卧，笔锋自然偏在一边，笔道出现飞白，浓淡干湿变化较大。

3. 顺锋——顺着笔画行笔叫顺锋。顺锋笔道较光润。

4. 逆锋——逆推着笔走叫逆锋，逆锋的笔锋容易散开，笔道毛糙，留有飞白，变化较多。

5. 藏锋——起笔时笔锋折藏在里边俗称倒插笔。收笔藏锋是指把笔锋反缩回去。

6. 露锋——与藏锋相对而言，无论起笔收笔都有露锋的。