

标准楷书

赵孟頫《胆巴碑》

本教材由中国美术学院学术研究所推荐
青少年标准书法教材

趙

杨一青 主编
陈进 编著
昆华 制作

CHINA ACADEMY OF ART PRESS
中国美术学院出版社

本教材由中国美术学院学术研究部推荐
青少年标准书法教材



标准楷书

赵孟頫《胆巴碑》

杨一青 主编

陈进 编著

昆华 制作

中国美术学院出版社

责任编辑:洛 齐
封面设计:成朝晖
版式设计:小 尔
责任校对:默 君
责任监制:姚银水

图书在版编目(CIP)数据

标准楷书. 赵孟頫《胆巴碑》/ 杨一青主编; 陈进编
著. — 杭州: 中国美术学院出版社, 2002. 7 (2003. 8 重印)
青少年标准书法教材
ISBN 7-81083-155-0

I. 标... II. ①杨... ②陈... III. 楷书-书法-教材 IV. J292. 113. 3

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第052263号

标准楷书 赵孟頫《胆巴碑》

陈进编著

中国美术学院出版社 出版发行

地址: 中国·杭州南山路218号 邮政编码 310002

全国新华书店 经销

浙江广育报业印务有限公司 印刷

2002年7月第1版 2003年8月第2次印刷

开本: 889×1194 1/16

印张: 3.5

字数: 8千

图数: 636幅

ISBN 7-81083-155-0/J·145

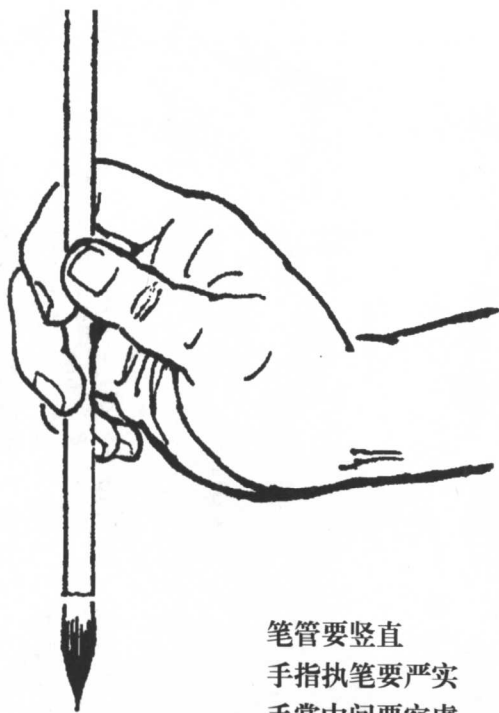
印数: 5001-7000

定价: 8.00元

第一课

执笔和书写姿势练习

用右手大拇指、食指、中指夹住笔管，无名指、小指并拢由内向外轻轻推抵笔管(见图例)。

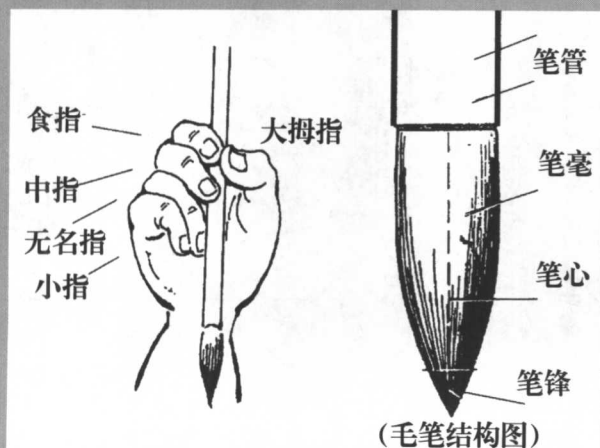


笔管要竖直
手指执笔要严实
手掌中间要空虚

身体离桌子约一拳距离，左手平放，按住纸面，右手执笔并抬高肘部，使肘部凌空，身体自然放松，做到头部正，身体直，手臂放开，两脚放平。



坐姿 (适用写中小字)



(毛笔结构图)



站姿 (适用写大字)

● 作业：按上面的执笔方法每天练习 20 分钟，可分两次练习，每次 10 分钟。

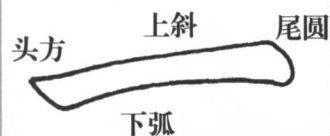
● 作业：按上面的书写姿势，每天练习 20 分钟。

第二课

长横的练习

提示：笔势略向右斜，尾部无明显顿角，写时笔画不宜过直。

基本特征



书写方法



斜势落笔



提笔，使锋竖起

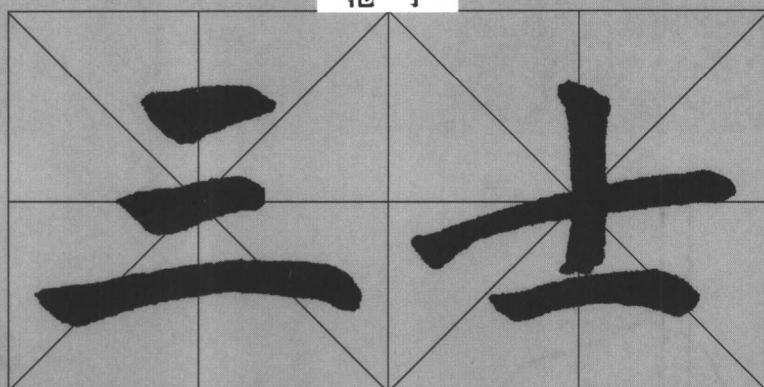


铺毫右行至尾部

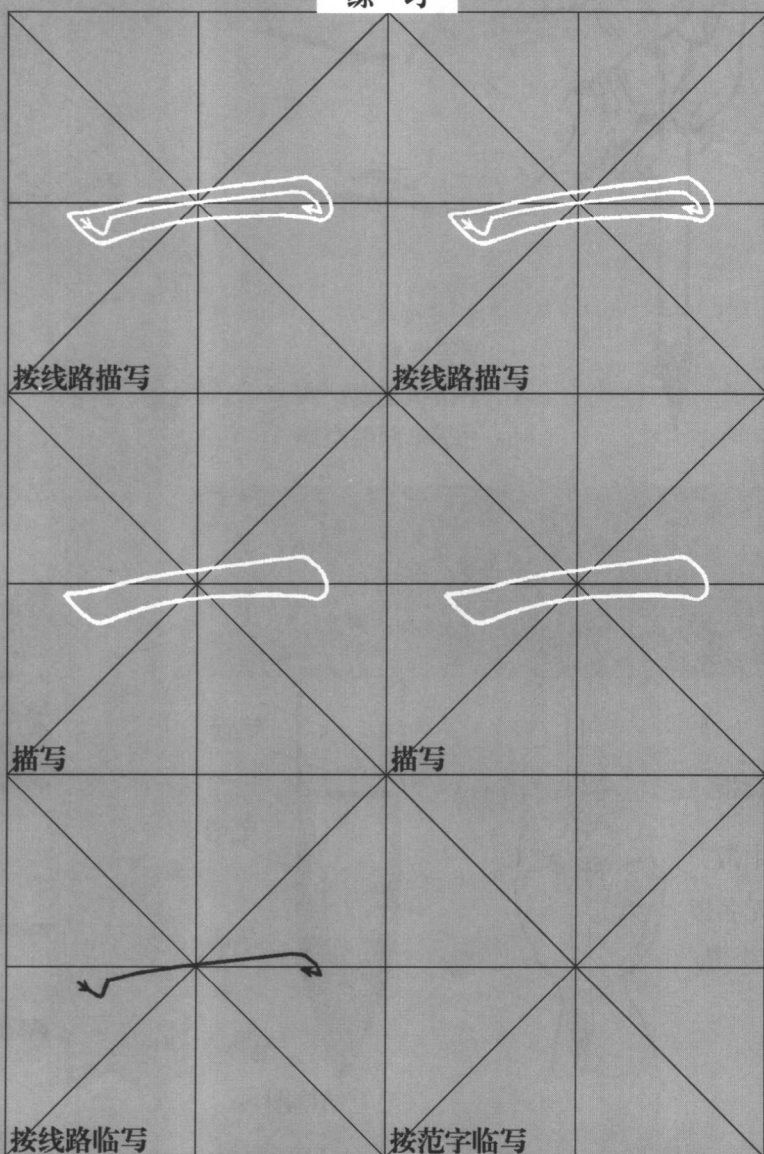


提笔向左回收

范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 20 个。

第三课

短横的练习

提示：笔画粗壮，笔势微斜，中速行笔，提按自然。

基本特征



书写方法



斜势落笔



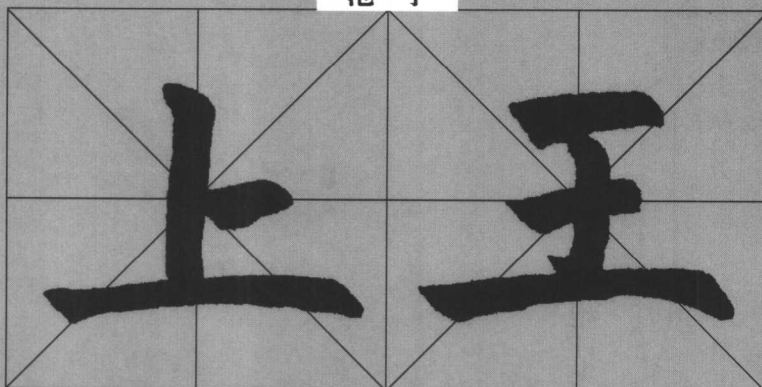
在原处轻提笔锋



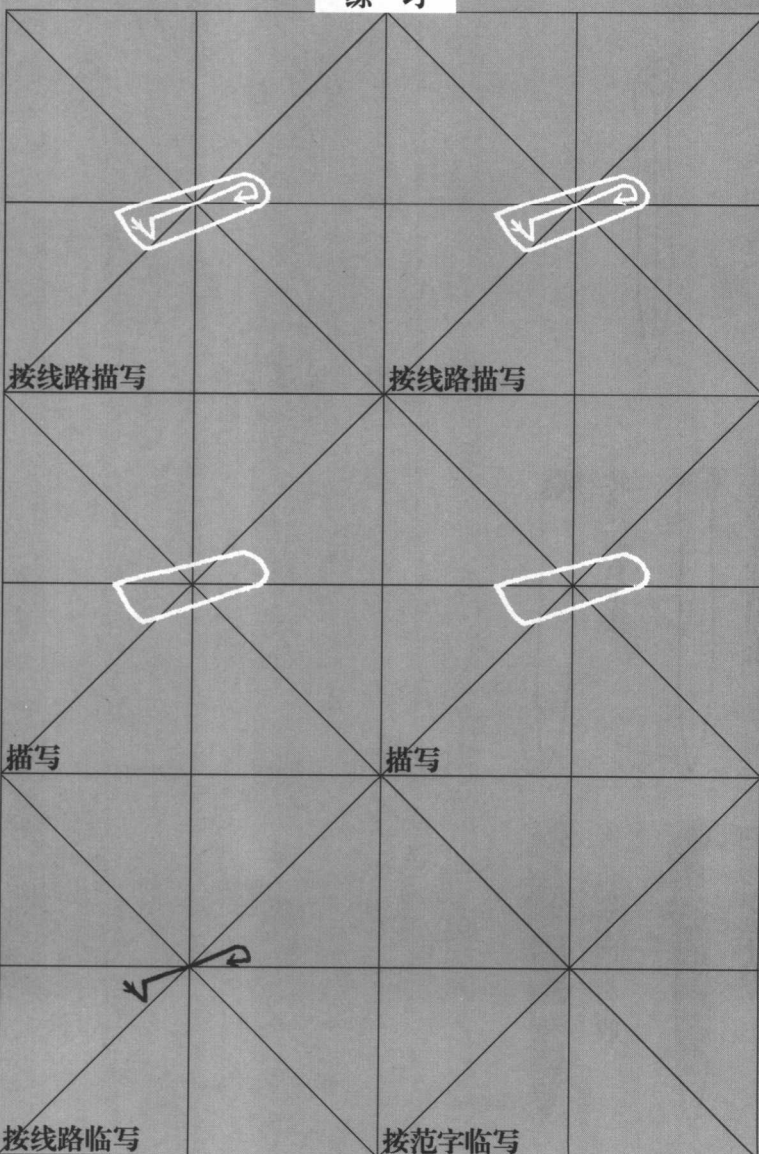
铺毫向右，回锋收笔



范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 20 个。

第四课

悬针竖的练习

提示：多用于字的中竖，写时笔画要饱满、挺拔，尾部用笔不能往下拖，要以提笔为主，尾尖不能太长。

基本特征

头部略方



尾如针尖

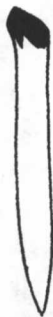
书写方法



笔锋轻轻向左上



转锋向右下按



稍顿后向下行



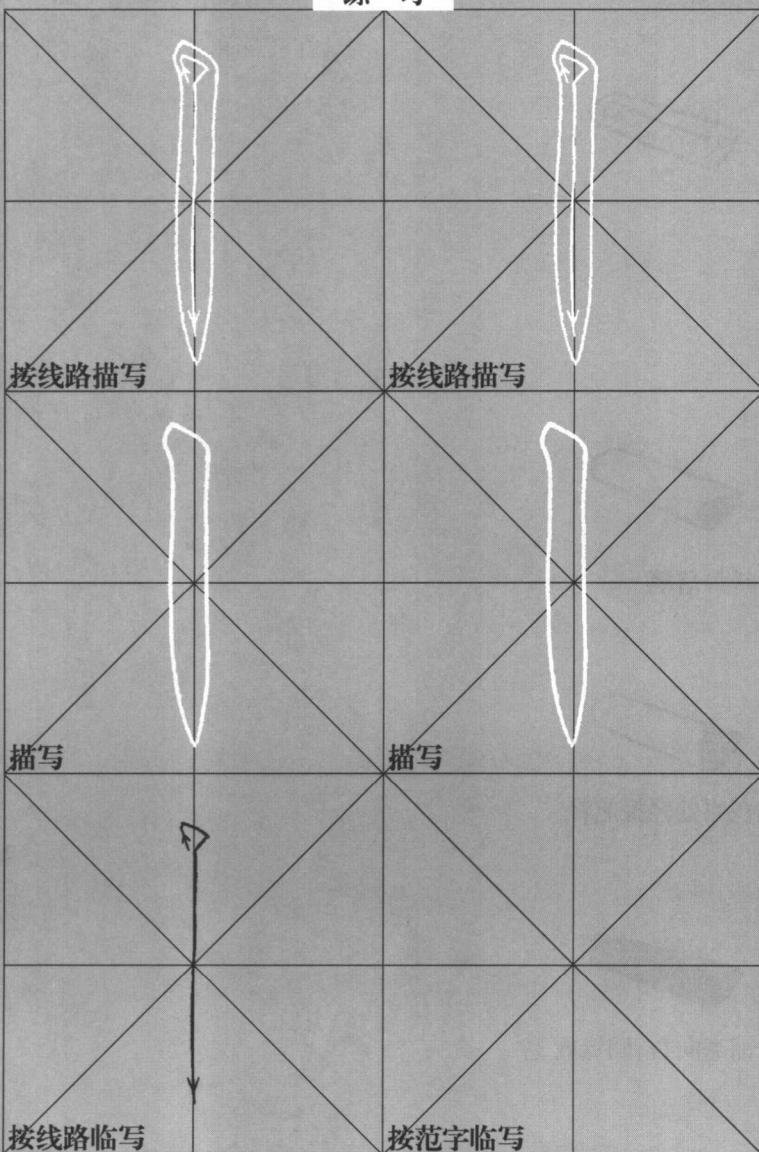
慢慢提笔向上空收



范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 20 个，临写“中”字 10 个。

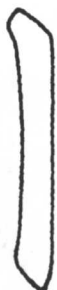
第五课

垂露竖的练习

提示：收笔时要轻提笔锋，回收的幅度要小，尾部不能过大或太圆。

基本特征

头部略方

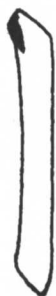


尾如露珠

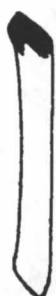
书写方法



向左上藏锋起笔



转锋向右下按



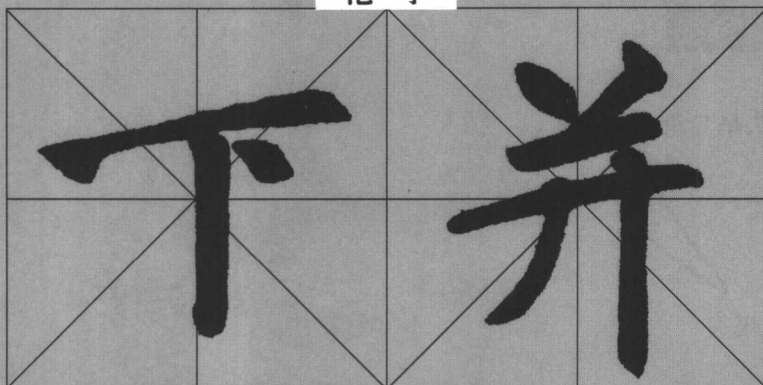
中锋向下行



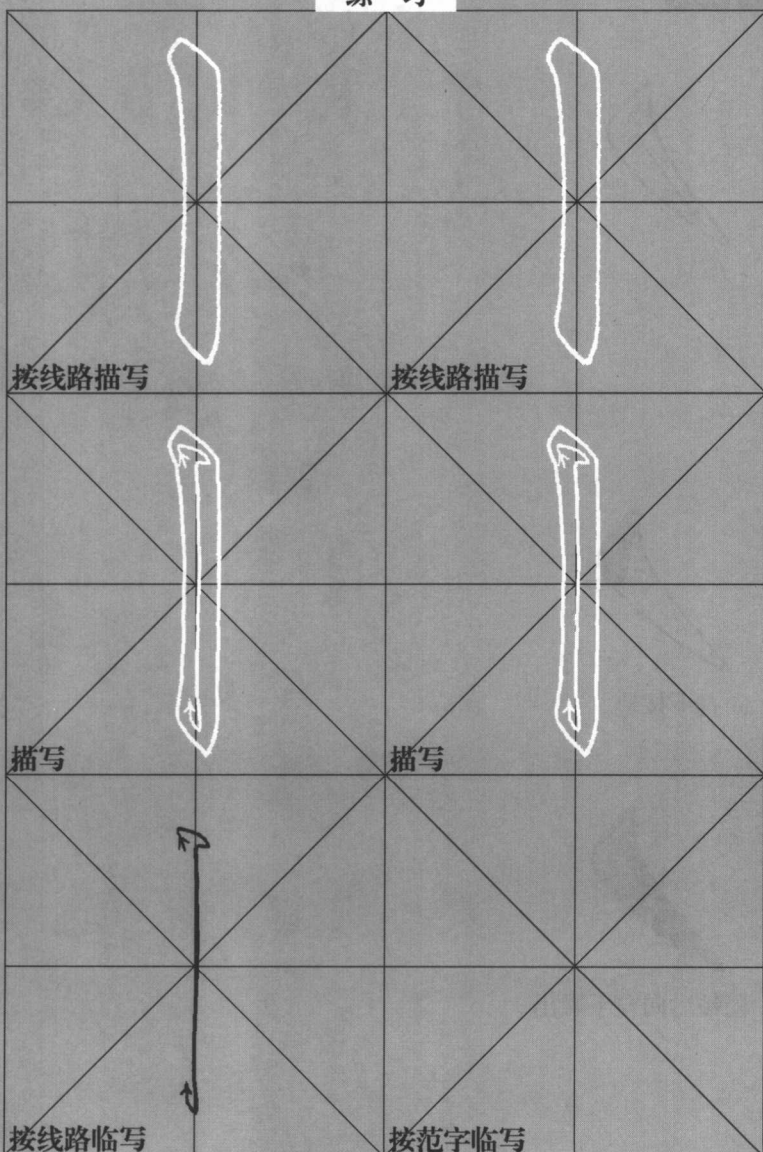
提笔向左上回收



范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 20 个，临写“下”字 10 个。

第六课

短撇的练习

提示：笔画不宜太弯，出锋速度不宜太快，避免尾部粗糙。

基本特征

头呈三角

尾尖

书写方法

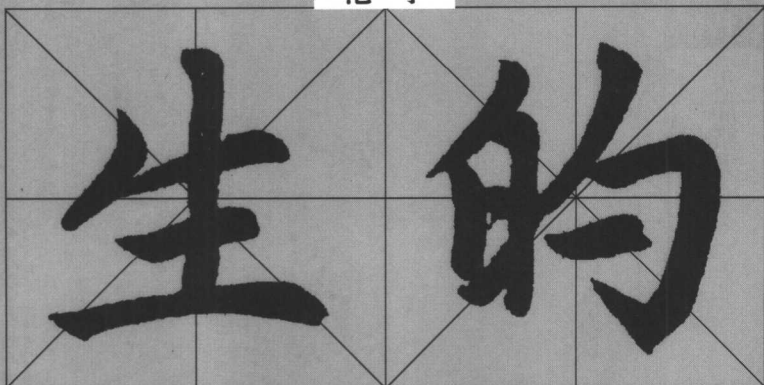


向右下按笔

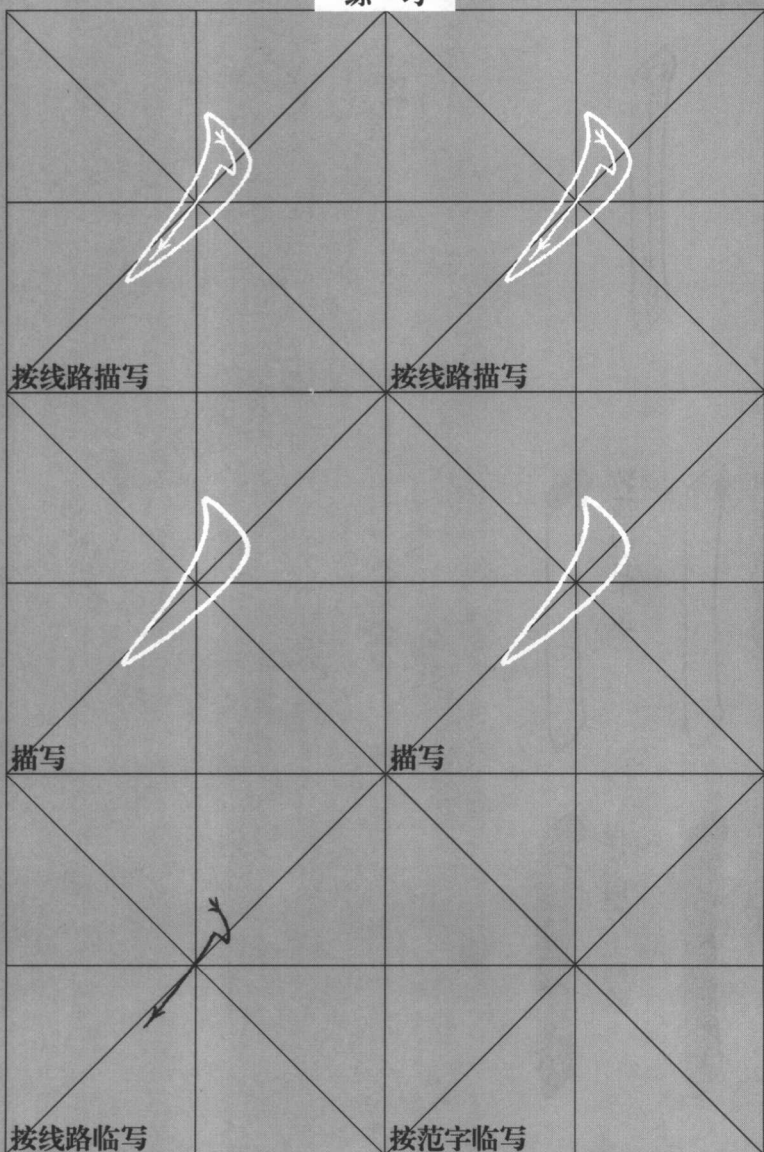


稍顿后向左下撇出

范字



练习



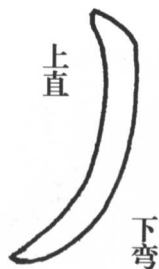
● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 20 个，临写“生”字 10 个。

第七课

竖撇的练习

提示：要把握好撇的弧度，不能起笔后就撇，当在笔画的三分之二处起撇。

基本特征



书写方法



向右下落笔



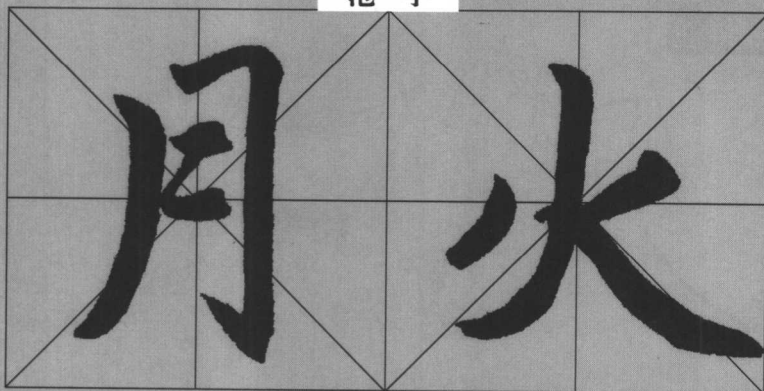
稍顿后向下直行



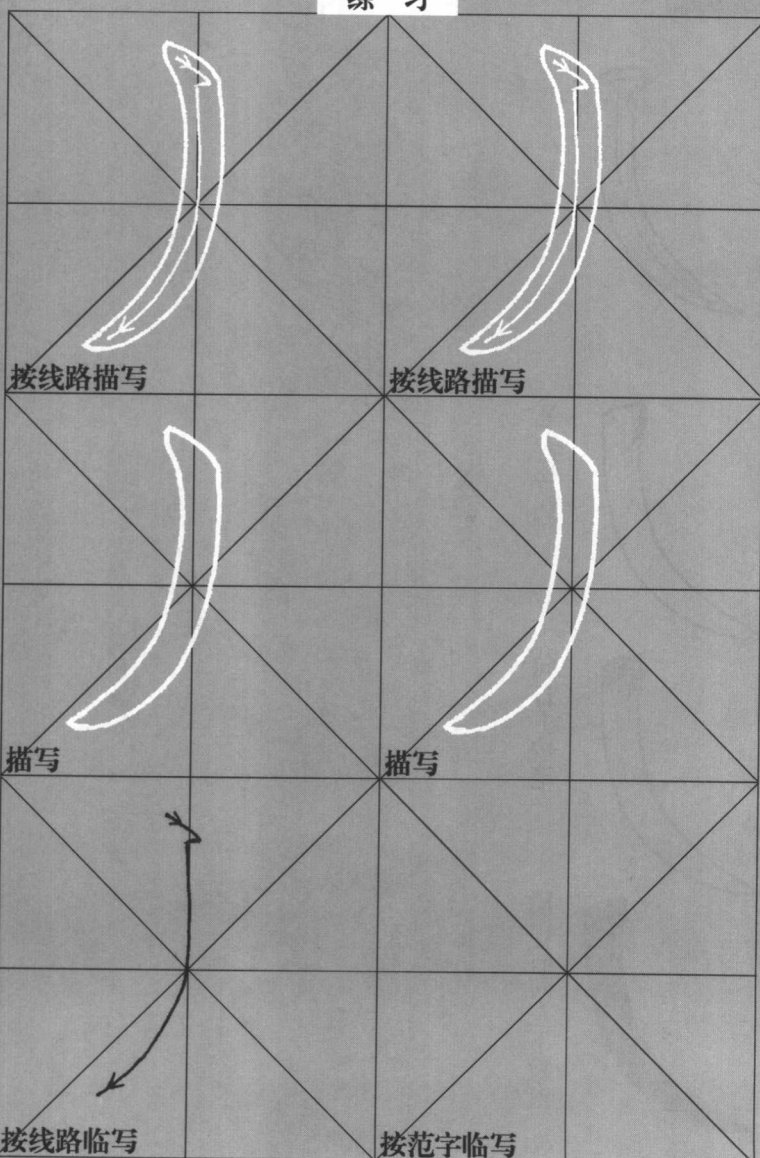
弯曲撇出



范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 30 个。

第八课

弯撇的练习

提示：撇画上部不宜太弯，下部要用腕力，撇的弧度要自然。

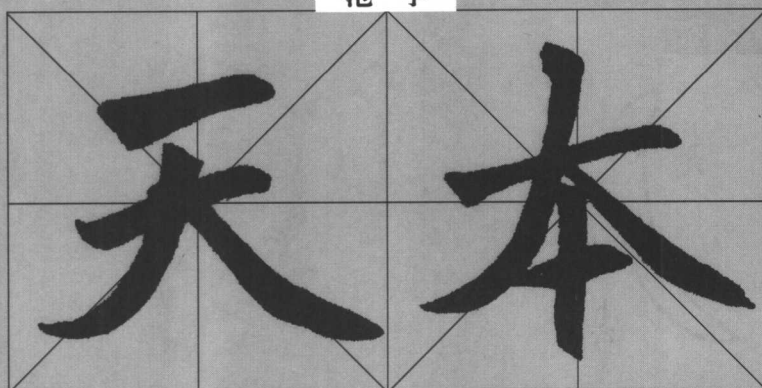
基本特征



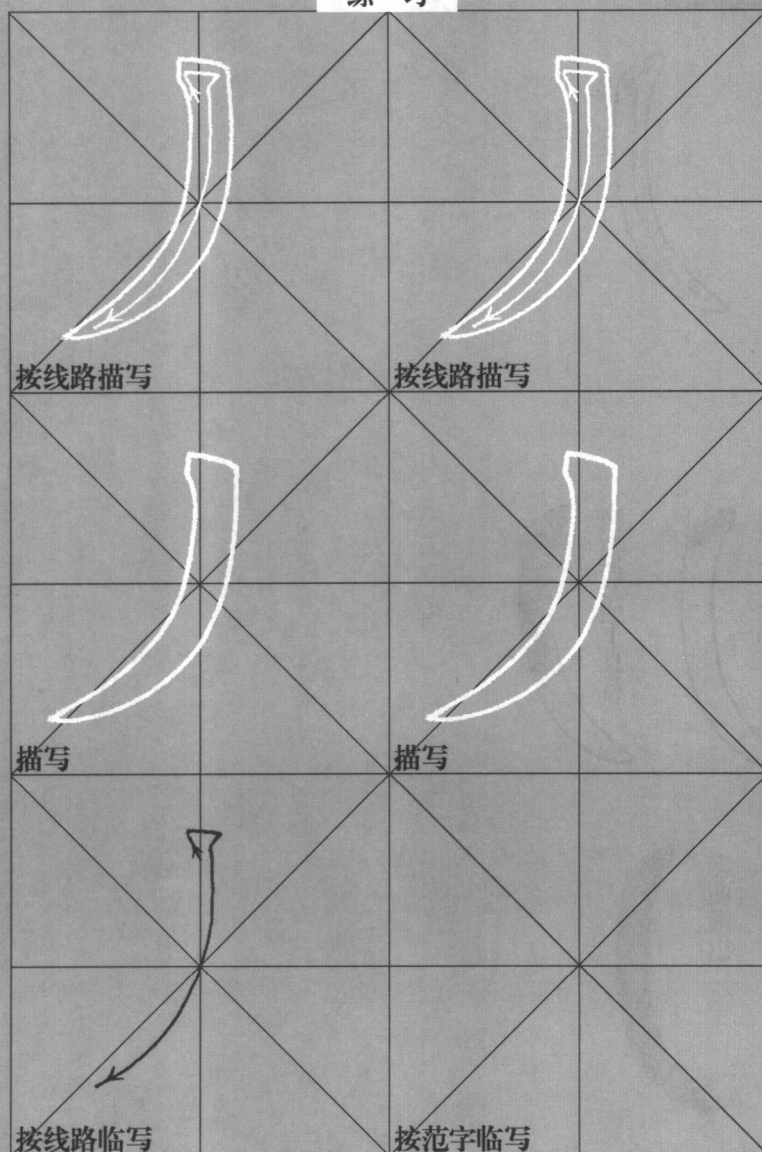
书写方法



范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 30 个。

第九课

弯头撇的练习

提示：笔画带有行书笔意，上部转折处须轻提笔锋，自然暗渡，切忌棱角突出或成斜角。另外，撇画中段不宜太弯。

基本特征



书写方法



直接顺势起笔

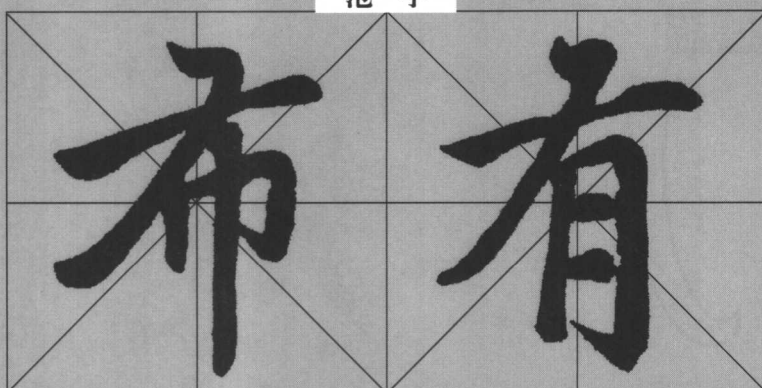


右行到转折处提笔

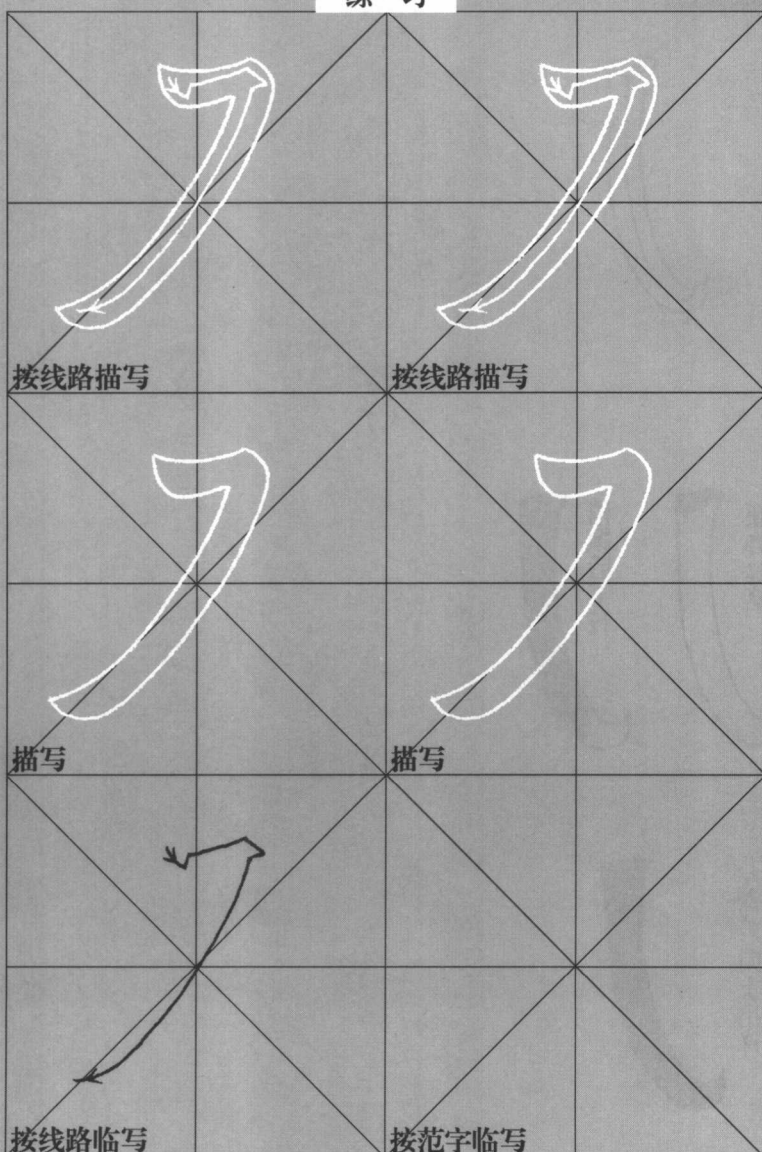


稍顿后撇出

范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 30 个。

第十课

带钩撇的练习

提示：笔画上部稍直，粗细不明显，撇的下部呈弧形，钩势向上，钩尖较短。

基本特征



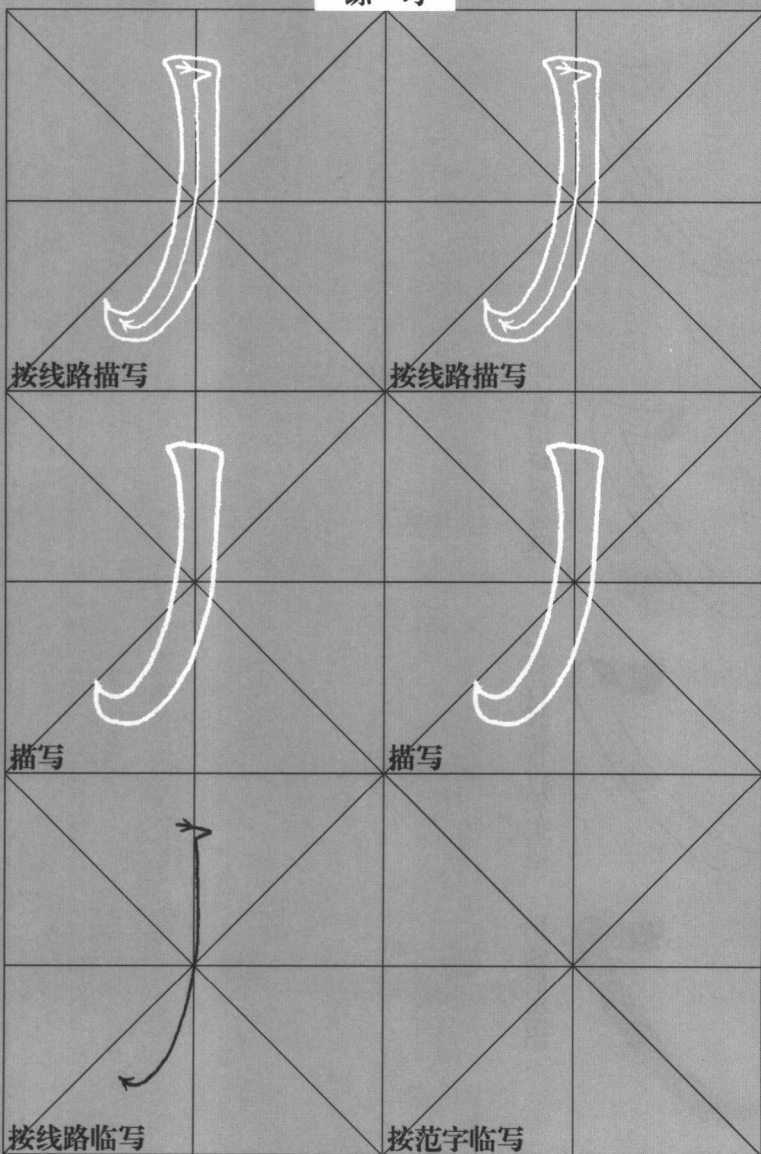
书写方法



范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 30 个。

第十一课

斜捺的练习

提示：笔画不能过直，要有一波三折之势，出锋时切忌拖笔，要用腕力推出。

基本特征

如蚕头



如燕尾

书写方法



向右起笔



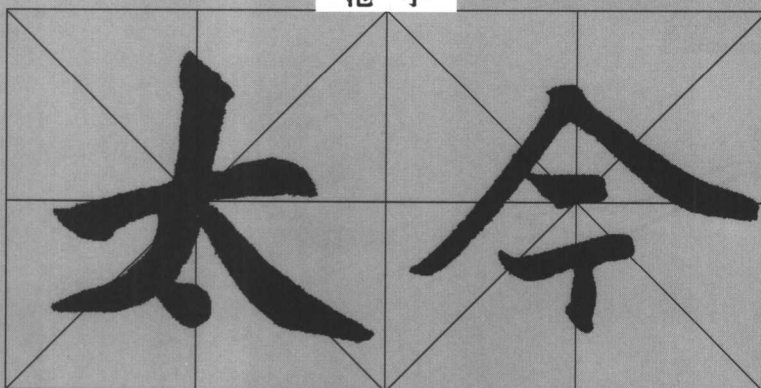
由轻到重向右下铺毫



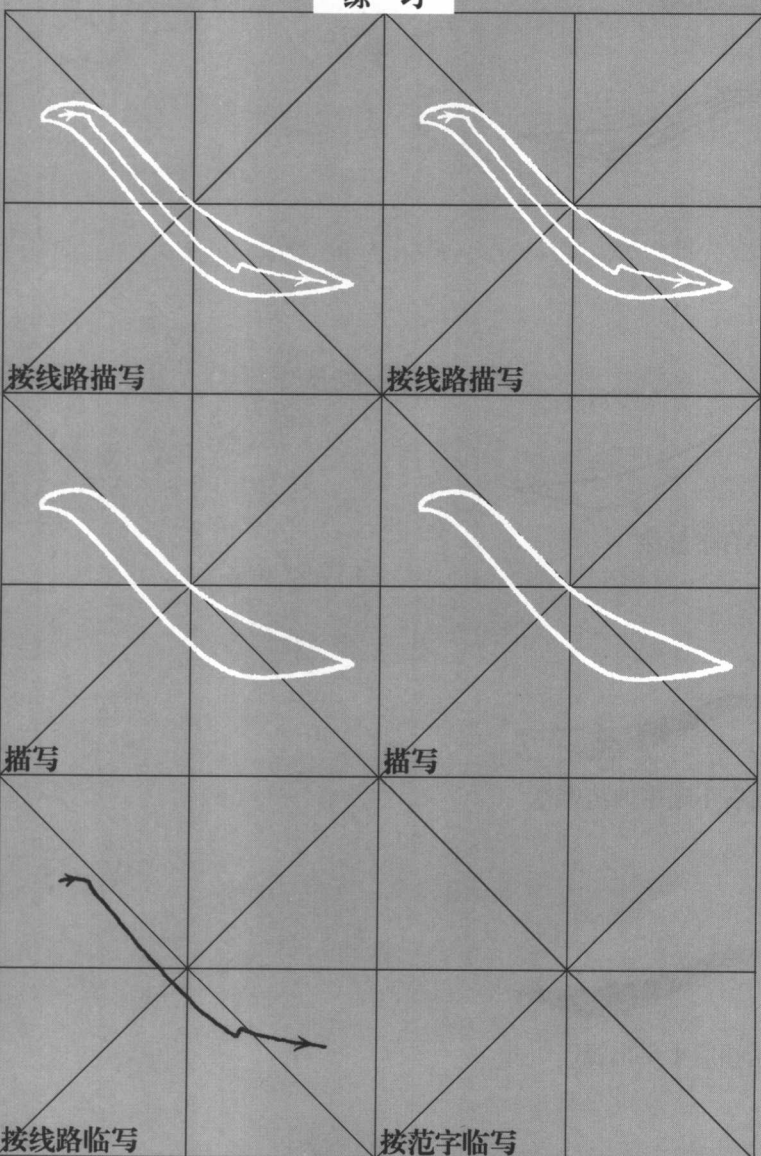
在捺脚处稍顿后捺出



范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 20 个，临写“太”字 10 个。

第十二课

平捺的练习

提示：笔画整练较长，两头平坦，左高而右低，写时切忌尾部上翘或下垂。

基本特征



书写方法



向右下轻按

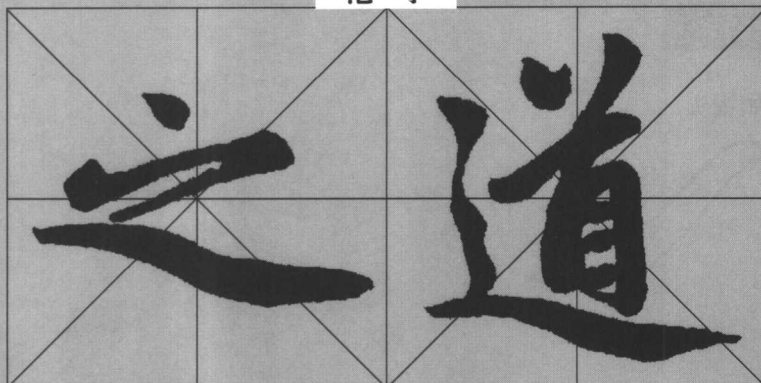


向右下略带曲势铺毫

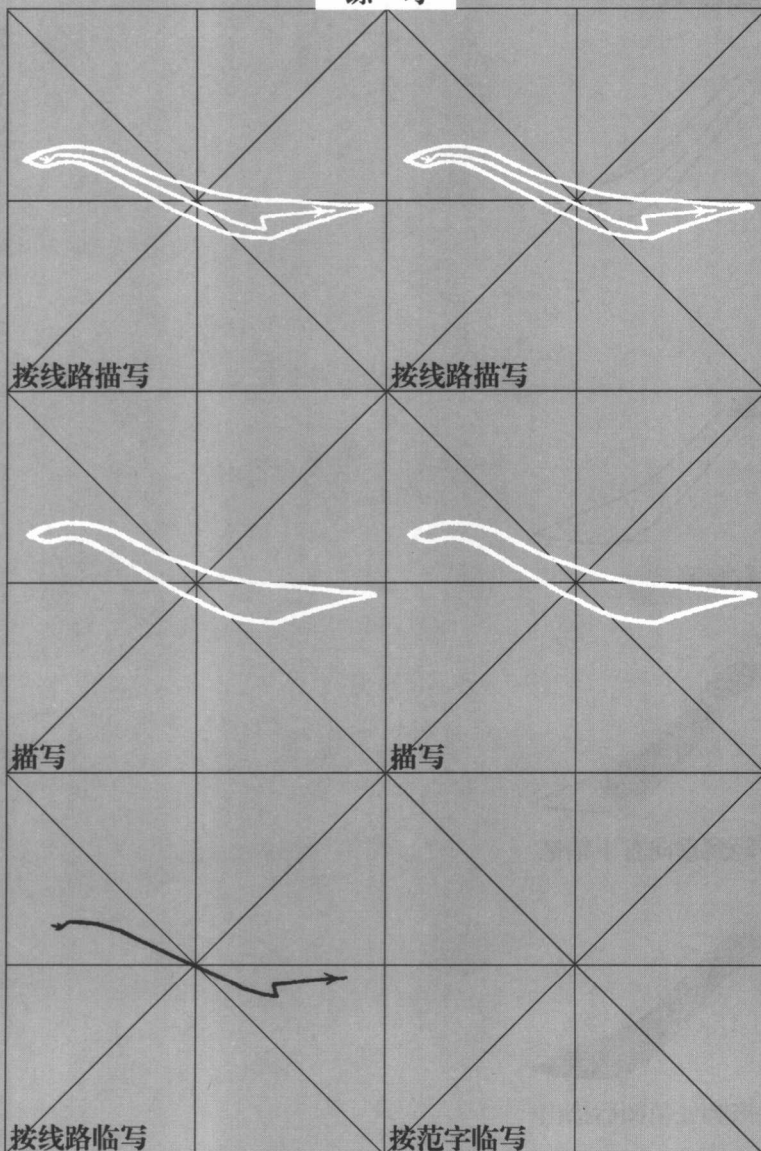


稍顿后平平出锋

范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 20 个，临写“之”字 10 个。

第十三课

反捺的练习

提示：多用于重复捺的变化，笔画较短，与长点相似，末尾出锋要迅速，钩不宜过长。

基本特征



书写方法



顺势向右下起笔

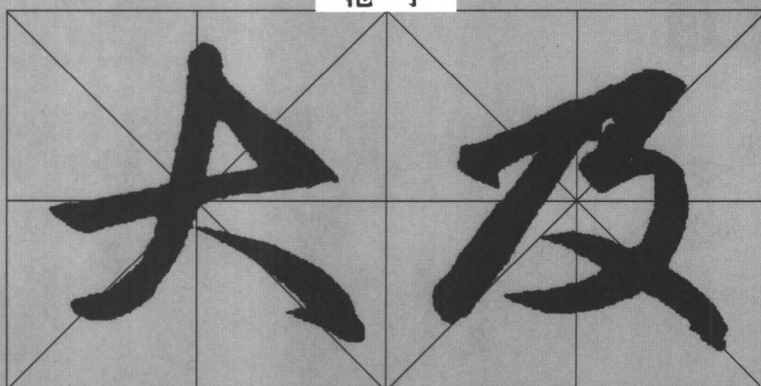


在尾部提笔

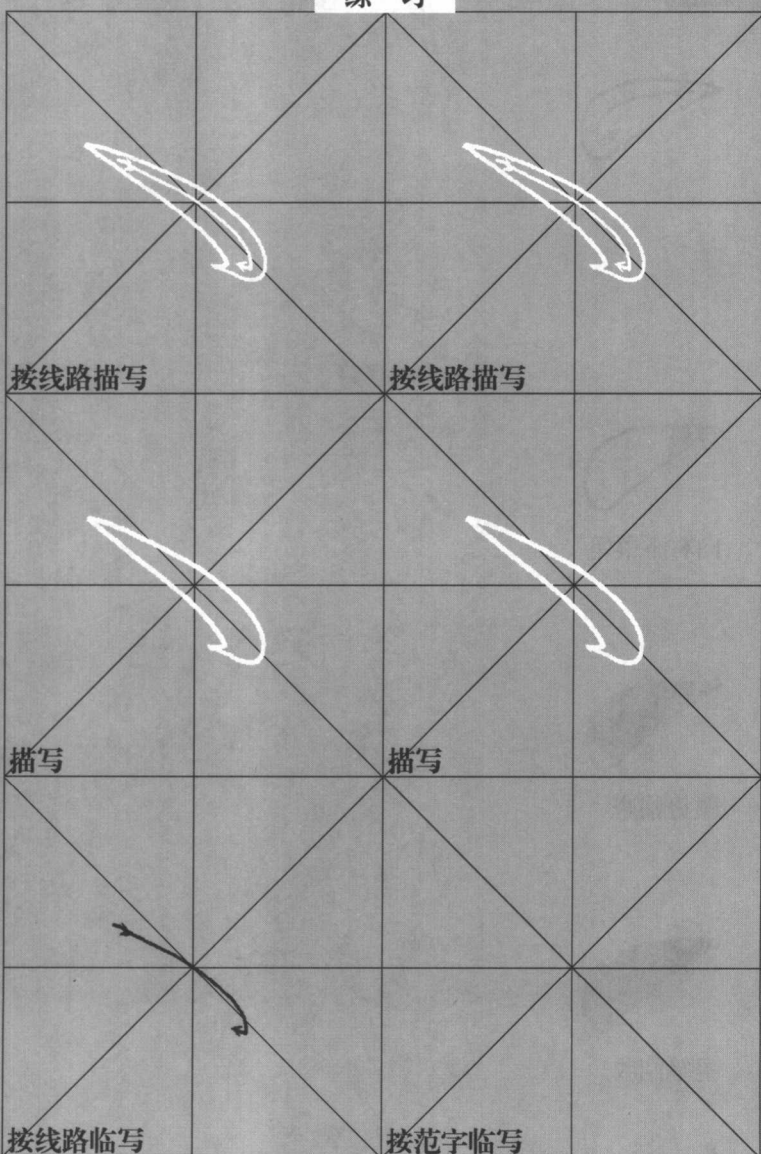


折笔回收

范字



练习



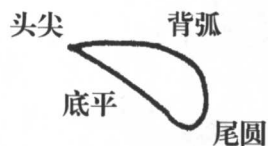
● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 40 个。

第十四课

斜点的练习

提示：形取斜势，点画滋润，收笔圆满。

基本特征



书写方法



向右下落笔

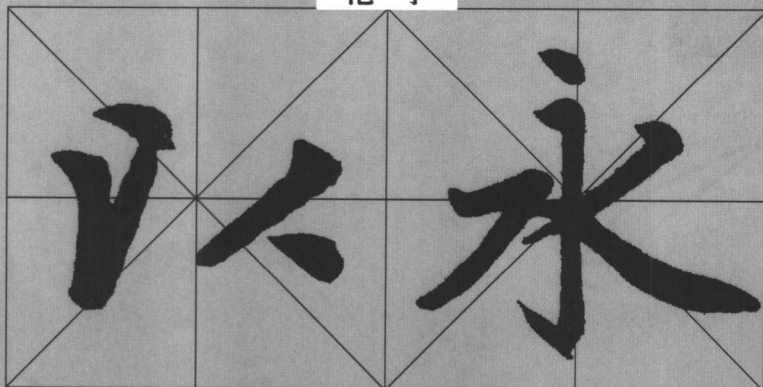


顺势铺毫

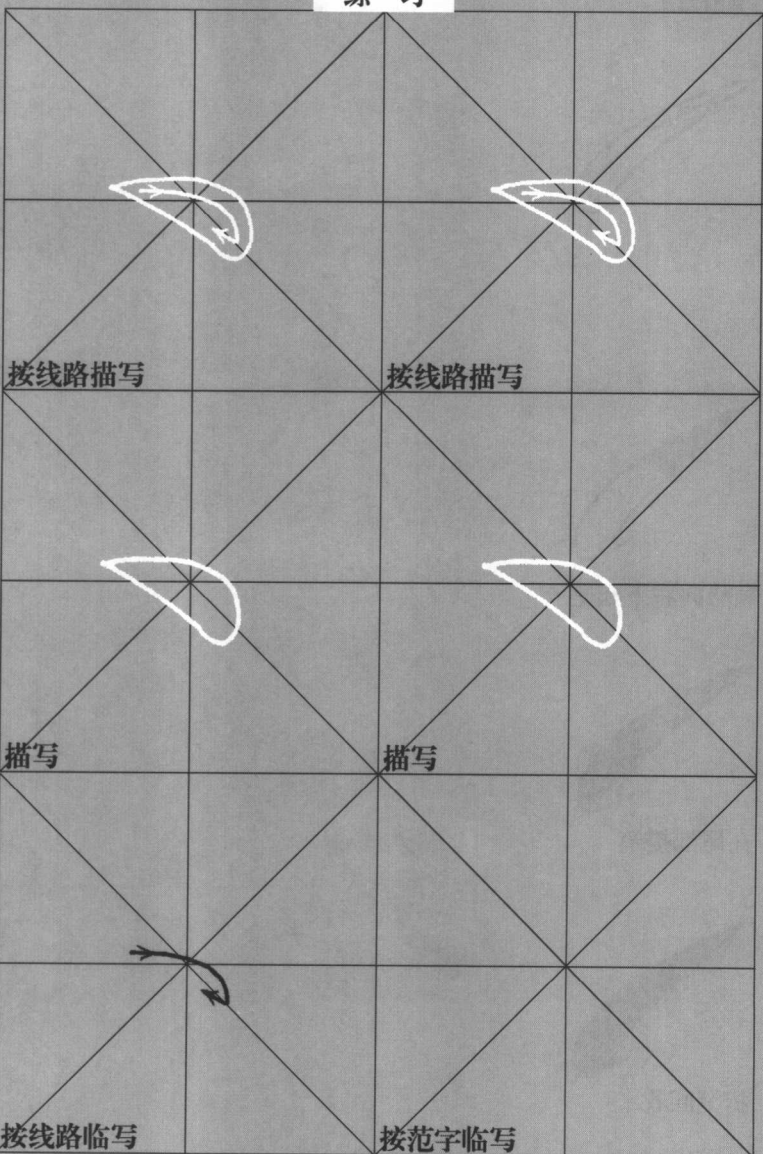


提笔回收

范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 20 个，临写“以”字 10 个。