

标准英文书写

字母、单词、句子与短文

本教材由中国美术学院学院学术研究所推荐
青少年标准书法教材

FLAG

flag

杨一青 主编
杨王隽 编写

FLAG FLAG FLAG

flag flag flag

CHINA ACADEMY OF ART PRESS
中国美术学院出版社

第一课

执笔和书写姿势的练习

执笔方法

用右手大拇指和食指的指肚对应地捏住笔杆，用中指的第一个关节贴住食指的指端，并从下面抵住笔杆，无名指和小指自然地弯曲，并拢在中指下面，小指贴住纸面，如下图。

提示

①大拇指和食指各关节要稍有弯曲，执笔后大拇指与食指的上面要自然形成一个圆形；

②笔尖与执笔的手指要保持约3厘米的距离；

③笔杆的上部分要靠在食指的最后关节处，笔杆与纸面的夹角约为45度；

④手掌的中间要空虚，要能容下一个小鸡蛋，执笔宜松不宜紧。



书写姿势

身体的上部要与桌边保持约一拳的距离，左手按住纸面，右手执笔。头要端正，并稍向前倾，眼睛与纸的距离约一尺，上身要挺直，两肩要齐平，两臂要放开，两脚要放平，并与两肩同宽，如下图。

提示

- ①胸部不能紧压桌子，两肩不能一高一低；
- ②书写的纸或练习本要放在桌面的正中处；
- ③两臂要自然平放，左右要均衡对称；
- ④要避免歪头侧脸，或低头弯背。



● 作业：按上面的执笔方法和书写姿势每天在书写前练习10分钟

第二课

A 的练习

提示

★大写 A 书写时占中上两格,注意倾斜度。

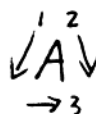
★小写 a 写在中间格,书写时要注意笔顺。


基本特征

A 第一笔和第二笔
倾斜度不一样

a 圆线相连

书写方法


 1 2
 ↓ A ↓
 → 3
 先左再右
 最后写中间


 a
 一笔连写完成

范字

A

a

描写范字

A A A A A A A A

A A A A A A A A

描写范字

a a a a a a a a

a a a a a a a a

描写范字

Aa Aa Aa Aa Aa Aa Aa Aa

Aa Aa Aa Aa Aa Aa Aa Aa

常见错误

A

太斜

a

太胖

● 作业：做完上面的练习后,每天再练习 5 遍

第三课

B 的练习

提示

★大写 B 书写时占中上两格,注意弧线的倾斜度。

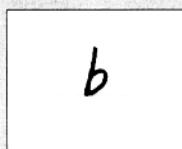
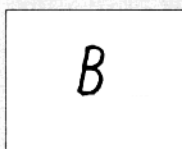
★小写 b 也占中上两格,小圈在中线中间。

基本特征

B 右边的两个小圈
上小下大

b 小圈不是正圆

范字

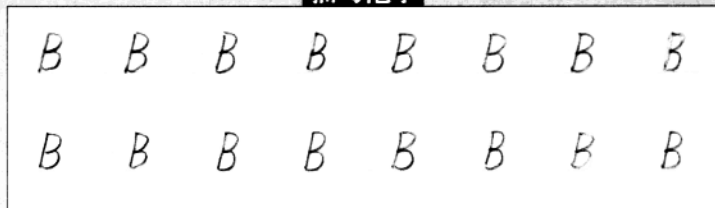


书写方法

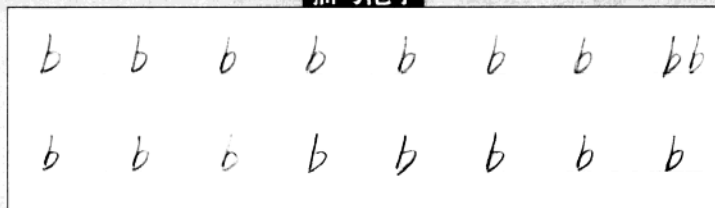
↓ B } 先写竖
再写两个小圈

↓ b } 由上而下
一笔连写完成

描写范字



描写范字



常见错误

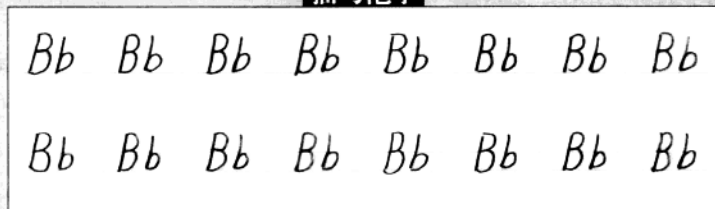
B

太直

b

太胖

描写范字



● 作业: 做完上面的练习后,每天再练习 5 遍

第四课


C 的练习


基本特征

C 弧线向左倾斜

c 下方的弧线比上面的弯

书写方法

 由上而下一笔完成

 由上而下一笔完成

常见错误



倾斜方向错误



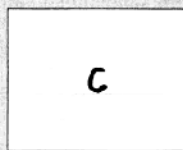
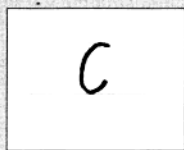
上下弧线一样

提示

★大写 C 书写时占中上两格,注意弧线的倾斜度。

★小写 c 写在中间格,注意开始和结束。

范字



描写范字

C C C C C C C C
C C C C C C C C

描写范字

c c c c c c c c
c c c c c c c c

描写范字

Cc Cc Cc Cc Cc Cc Cc Cc
Cc Cc Cc Cc Cc Cc Cc Cc

● 作业: 做完上面的练习后,每天再练习 5 遍

第五课

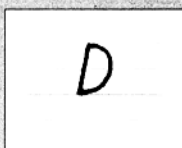
D 的练习

提示

★大写 D 书写时占中上两格,注意左边竖线的倾斜度。

★小写 d 占中上两格,先写圈后写斜竖,挑钩要自然。

范字



基本特征

D 右边的是大半圆形

d 小圈不是正圆
斜竖结束有挑钩

书写方法

(\downarrow D²) 先写竖
再写半圆

(\downarrow d²) 先写小圆
一笔连写完成

常见错误

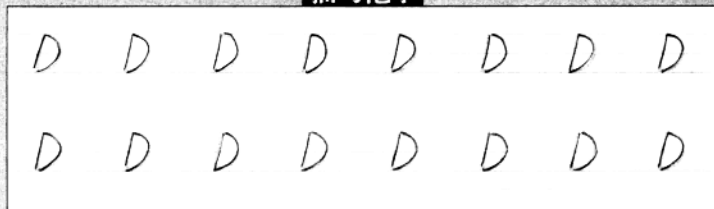
d

没有钩

d

竖的倾斜度不够

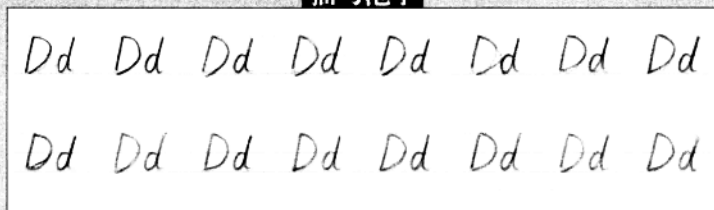
描写范字



描写范字



描写范字



● 作业: 做完上面的练习后,每天再练习 5 遍

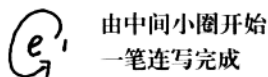
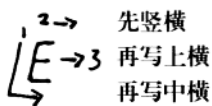
第六课

E 的练习

基本特征

- E** 中间横最短
下横最长
上横比中间横略长
- e** 小圈不是正圆

书写方法



常见错误

E

中间横太长

e

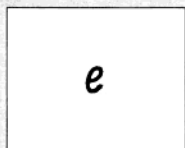
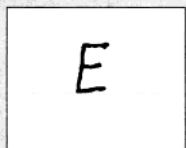
小圈太大

提示

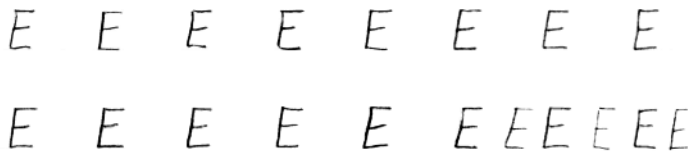
★大写 E 书写时占中上两格,三横不一样长短。

★小写 e 写在中间格,小圈向上倾斜。

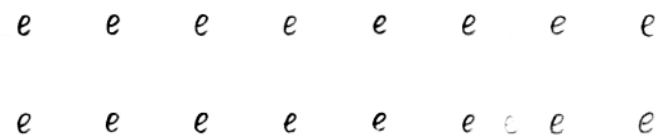
范字



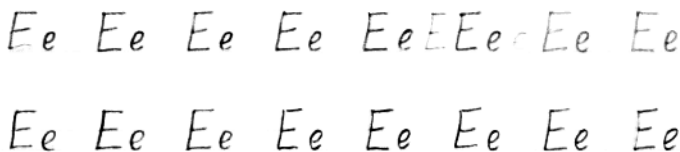
描写范字



描写范字



描写范字



● 作业: 做完上面的练习后,每天再练习 5 遍

第七课

F 的练习

提示

★大写 F 书写时占中上两格，上面的两横长短有区别。

★小写 f 占上中下三格，第一笔要倾斜，横不要过长。

基本特征

F 横竖线结合
上横略长

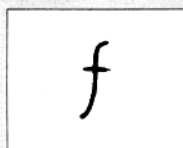
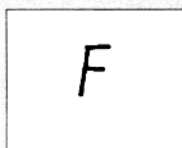
f 曲线与横线结合
曲线注意倾斜度

书写方法

1 2 → 先竖
↓ F → 3 后上横
再写第二横

∫ f → 2 先写曲线
再写横

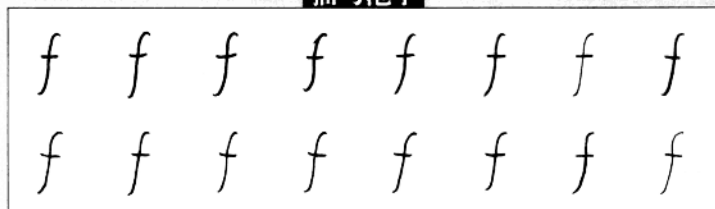
范字



描写范字



描写范字



常见错误

F

太正

f

太长

描写范字



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 5 遍

第八课

G 的练习

提示

★大写 G 书写时占中上两格，注意弧线的倾斜度。


★小写 g 占中下两格，小圈在中线中间。

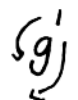
基本特征

G 注意弧线的最后一竖

g 小圈不能错格，竖钩要向左倾斜

书写方法

 先写弧线，再写短竖

 由中间的小圆向下一笔连写完成

常见错误

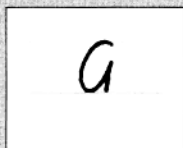


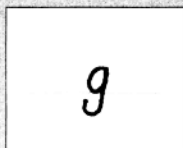
太直



格子写错了

范字





描写范字

G G G G G G G G
G G G G G G G G

描写范字

g g g g g g g g
g g g g g g g g

描写范字

Gg Gg Gg Gg Gg Gg Gg Gg
Gg Gg Gg Gg Gg Gg Gg Gg

● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 5 遍

第九课

H 的练习

提示

★大写 H 书写时占中上两格,注意两竖的倾斜度。

★小写 h 也占中上两格,小门在中间。

基本特征

H 两竖平行倾斜

h 直线连小门
像个凳子

书写方法

↓ H ↓
1 2 3
先写竖
最后写横

↓ h ↘
由上而下
一笔连写完成

常见错误

H

太宽

h

缺少钩

范字

H

h

描写范字

H H H H H H H H

H H H H H H H H

描写范字

h h h h h h h h

h h h h h h h h

描写范字

Hh Hh Hh Hh Hh Hh Hh Hh

Hh Hh Hh Hh Hh Hh Hh Hh

● 作业: 做完上面的练习后,每天再练习 5 遍

第十课

l 的练习

提示

★大写 l 书写时占中上两格，注意竖的倾斜度，上下两横很短。

★小写 i 也占中上两格，小点在上，竖弯钩在中间。

基本特征

I 上下两短横要一致

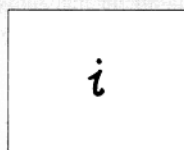
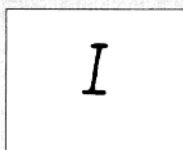
i 连写要圆润

书写方法

1 → 2
I l 先横后竖
→ 3

i i 一笔连写
完成后加上点

范字



描写范字

I I I I I I I I
I I I I I I I I

描写范字

i i i i i i i i
i i i i i i i i

描写范字

Ii Ii Ii Ii Ii Ii Ii Ii
Ii Ii Ii Ii Ii Ii Ii Ii

常见错误

I

上下两横太长

i

太僵硬

● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 5 遍

第十一课

J 的练习

提示

★大写 J 书写时占中上两格,注意弧线的弯钩。

★小写 j 占中下两格,弯钩要小。

基本特征

J 弯钩有斜度

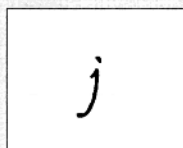
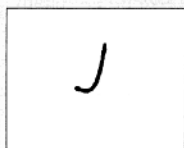
j 小弯钩要从
第二条线开始

书写方法

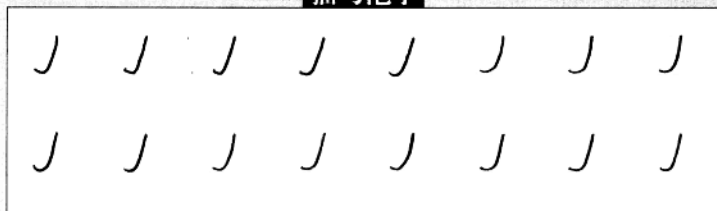
J j 竖弯钩

J j 由上而下
一笔连写完成
再加上点

范字



描写范字



描写范字



常见错误

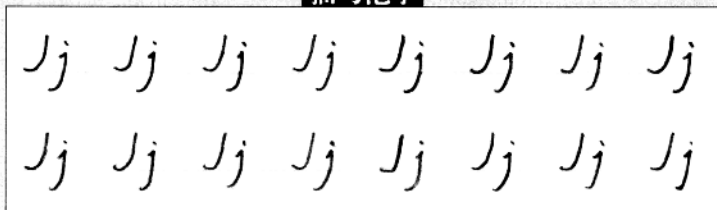
J

弯钩太大

j

少了提笔

描写范字



● 作业: 做完上面的练习后,每天再练习 5 遍

第十二课


K 的练习


基本特征

K 三条线的倾斜度都不一样

k 中间的小圈不要太大

书写方法

 先写竖
再先后下

 由上而下
一笔连写完成

常见错误

K

斜线不直

k

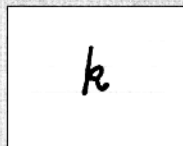
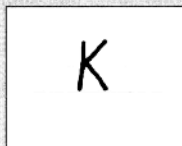
小圈太大

提示

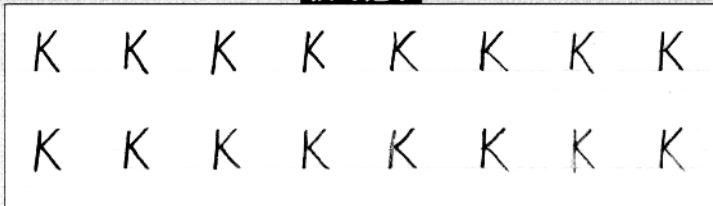
★大写 K 书写时占中上两格,小斜线要汇集到同一个点上。

★小写 k 也占中上两格,小圈在中线中间上方。

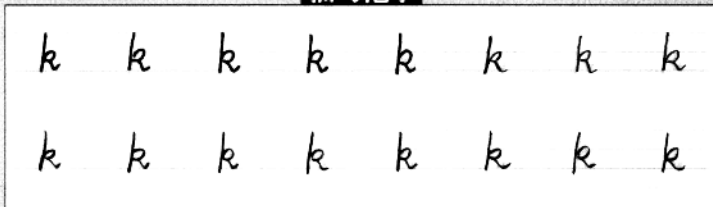
范字



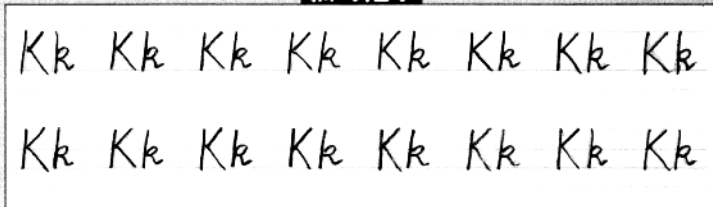
描写范字



描写范字



描写范字



● 作业：做完上面的练习后,每天再练习 5 遍

第十三课

L 的练习

提示

★大写 L 书写时占中上两格,注意倾斜度。

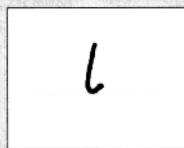
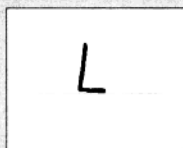
★小写 l 也占中上两格,注意曲线的弯度。

基本特征

L 竖斜横平

l 注意曲线的弯度

范字

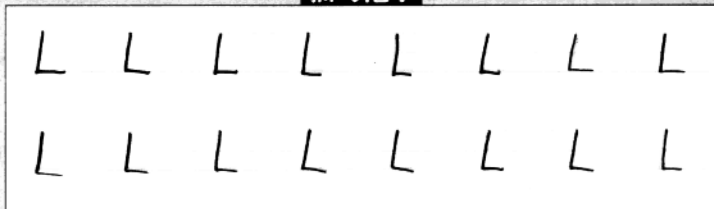


书写方法

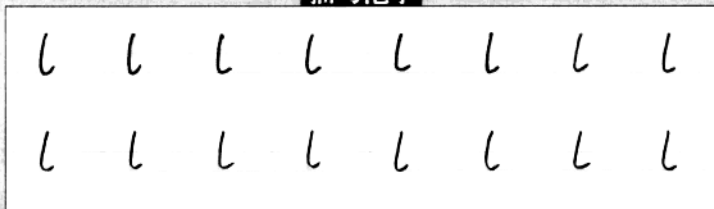
先写竖后横

由上而下
一笔连写完成

描写范字



描写范字



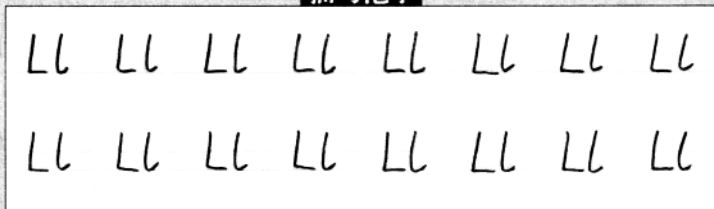
常见错误

挑钩太尖



太弯

描写范字



● 作业：做完上面的练习后,每天再练习 5 遍

第十四课

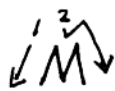
M 的练习

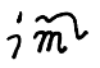
基本特征

M 线条挺拔

m 圆润均匀

书写方法

 从左到右
先竖再连写

 由左向右
一笔连写完成

常见错误



角度太大



中间没有顶住第二条线

提示

★大写 M 书写时占中上两格,注意倾斜度。

★小写 m 写在中线中间。

范字

M

m

描写范字

M M M M M M M M M
M M M M M M M M M

描写范字

m m m m m m m m
m m m m m m m m

描写范字

Mm Mm Mm Mm Mm Mm Mm Mm
Mm Mm Mm Mm Mm Mm Mm Mm

● 作业: 做完上面的练习后,每天再练习 5 遍

第十五课

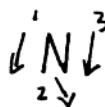
N 的练习


基本特征

N 线条倾斜

n 圆润均匀

书写方法

 从左到右
先竖再连写

 由左向右
一笔连写完成

常见错误



笔画错误



倾斜不够

提示

★大写 N 书写时占中上两格,注意倾斜度。

★小写 n 写在中线中间。

范字

N

n

描写范字

N N N N N N N N
N N N N N N N N

描写范字

n n n n n n n n
n n n n n n n n

描写范字

Nn Nn Nn Nn Nn Nn Nn Nn
Nn Nn Nn Nn Nn Nn Nn Nn

● 作业: 做完上面的练习后,每天再练习 5 遍

第十六课

○ 的练习

提示

★大写 O 书写时占中上两格，注意圈的倾斜度。


★小写 o。写在中线中间。


基本特征

O 不是正圆有倾斜

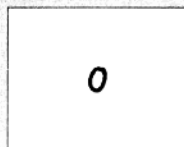
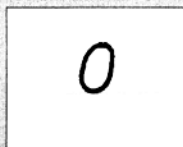
o 圆润均匀

书写方法

 逆时针
一笔连写完成

 逆时针
一笔连写完成

范字



描写范字



常见错误

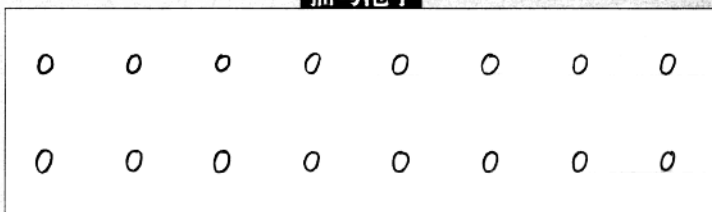


太胖

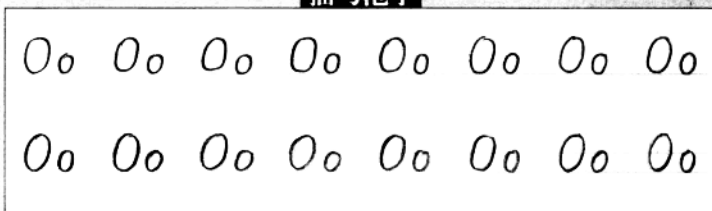


太瘦

描写范字



描写范字



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 5 遍