

九年义务教育初级中学

胡云复 主编

一年级

写字

xie zi

1

北京师范大学出版社



九年义务教育初级中学

一年级

写字

胡云复 主编

崔 陟 编写
胡云复

北京师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

义务教育初级中学写字. 一年级/胡云复主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2001. 1

ISBN 7-303-05642-4

I. 义… I. 胡… III. 书法课-初中-教学参考资料
IV. G634. 955. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 85143 号

北京师范大学出版社出版发行
(北京新街口外大街 19 号 邮政编码:100875)

出版人:常汝吉

北京师范大学印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本:787mm×1 092mm 1/16 印张:6.25 字数:160 千字

2001 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 2 次印刷

定价:5.50 元



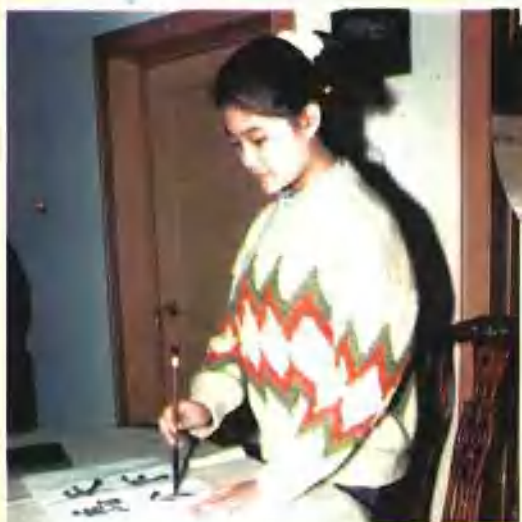
正确的执笔姿势
(铅笔)

硬笔书写坐姿



正确的执笔姿势
(钢笔)

毛笔书写坐姿



正确的执笔姿势
(毛笔)

毛笔书写站姿



在老师指导下学习写字

名誉顾问 启 功

顾 问 柳 斌

编委会

主 编 胡云复

副 主 编 崔 陟

编 委 苏士澍 秦永龙 谷 谿 崔 陟

胡云复 傅德林 仇春兰 候 刚

宫雪珊 丁穆兆 文 桑 马 荔

责任编辑 傅德林 高东风 景 宏

毛笔范字选自 楷书：颜、柳、欧、赵

行书：王羲之 王 珣

硬笔范字书写 卢中南

毛笔范字书写 胡云复

装帧设计 李 强

版式设计 金 南

版式制作 冯锐利 谭 林

摄 影 叶 陵 宫雪珊

责任印制 胡建祥

目 录

初一(1) 硬笔 楷书

第一课	笔画训练	点、横、竖、撇	(1)
第二课	笔画训练	捺、提、竖钩、弯钩	(3)
第三课	笔画训练	斜钩、卧钩、竖弯、竖弯钩	(5)
第四课	笔画训练	横折提、横折弯、竖提、横钩	(7)
第五课	笔画训练	横折、横折钩、横撇、撇折	(9)
第六课	笔画训练	撇点、横折弯钩、竖折、竖折折钩	(11)
第七课	笔画训练	横折折撇、横撇弯钩、横折折折钩、竖折撇	(13)
第八课	综合训练	笔画特点比较	(15)

初一(1) 毛笔 楷书

第一课	书体训练	欧体(1)	(17)
第二课	书体训练	欧体(2)	(21)
第三课	书体训练	颜体(1)	(25)
第四课	书体训练	颜体(2)	(29)
第五课	书体训练	柳体(1)	(33)
第六课	书体训练	柳体(2)	(37)
第七课	书体训练	赵体(1)	(41)
第八课	书体训练	赵体(2)	(45)

初一(2) 硬笔 楷书

第一课	字体结构训练	左右结构	(49)
第二课	字体结构训练	上下结构	(51)
第三课	字体结构训练	左中右结构	(53)
第四课	字体结构训练	上中下结构	(55)
第五课	字体结构训练	独体结构	(57)
第六课	字体结构训练	包围结构	(59)
第七课	字体结构训练	综合练习	(61)
第八课	字体结构训练	综合练习	(63)

初一(2) 毛笔 楷书

第一课	字体结构训练	左右结构——左窄右宽	(65)
第二课	字体结构训练	上下结构——上宽下窄	(69)
第三课	字体结构训练	左中右结构——左右长、中间短	(73)
第四课	字体结构训练	上中下结构	(77)
第五课	字体结构训练	独体结构	(81)
第六课	字体结构训练	包围结构	(85)
第七课	字体结构训练	综合练习	(89)
第八课	字体结构训练	综合练习	(93)

硬 笔
楷 书

点、横、竖、撇

笔画名称和写法

点



点是较小的笔画。有左向点、右向点、长点、撇点之分。书写时，要注意点的方向和长短。

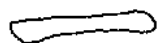
范 字

描 红

临 写

主	主	主	主				
亦	亦	亦	亦				
咨	咨	咨	咨				
束	束	束	束				
溢	溢	溢	溢				
点	点	点	点				

横



横是自左向右写的笔画。有长横、短横之分。书写时不要将横写成水平线，左比右略低，右侧稍抬起。

五	五	五	五				
奉	奉	奉	奉				
责	责	责	责				
孟	孟	孟	孟				
霍	霍	霍	霍				
辈	辈	辈	辈				

书 法
知 识

正确的写字姿势——三个一

眼睛距桌面一尺,指尖距笔尖一寸,胸部距桌沿一拳。

笔画名称和写法

范 字

描 红

临 写

竖



竖是自上至下运笔的笔画。有长竖、短竖之分。书写时要注意写直,不能弯曲。

上	上	上	上				
中	中	中	中				
林	林	林	林				
杜	杜	杜	杜				
驯	驯	驯	驯				
渊	渊	渊	渊				

撇



撇是自右上向左下运笔的笔画。有长撇、短撇、竖撇之分。起笔略重,撇尾轻提,写出笔锋。

千	千	千	千				
禾	禾	禾	禾				
侠	侠	侠	侠				
牧	牧	牧	牧				
效	效	效	效				
奏	奏	奏	奏				

硬 笔
楷 书

捺、提、竖钩、弯钩

笔画名称和写法

捺



捺是自左上
向右下运笔的笔
画。有斜捺、平捺
之分。捺尾要提
笔,写出捺尾。

范 字

描 红

临 写

余	余	余	余						
会	会	会	会						
失	失	失	失						
凌	凌	凌	凌						
绞	绞	绞	绞						
迈	迈	迈	迈						

提



提是自左下
向右上运笔的
笔画。起笔稍
重,向右上提
起,写出笔锋。

习	习	习	习						
此	此	此	此						
江	江	江	江						
堤	堤	堤	堤						
特	特	特	特						
蹋	蹋	蹋	蹋						

书 法
知 识

正确的执笔方法

笔杆下部置于大拇指指骨与食指指骨之间，中部紧靠虎口，上部外露，使笔杆与桌面成60度左右夹角。

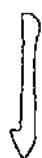
笔画名称和写法

范 字

描 红

临 写

竖 钩



竖钩是自上向下运笔的笔画。笔画要写匀称，钩的角度要适当，不宜过大或过小。

小	小	小	小				
于	于	于	于				
宁	宁	宁	宁				
竹	竹	竹	竹				
订	订	订	订				
静	静	静	静				

弯 钩



弯钩是自上向下运笔的笔画。起笔后略向右侧弯曲，弯不宜大，笔画匀称，钩略小。

子	子	子	子				
季	季	季	季				
象	象	象	象				
猜	猜	猜	猜				
壕	壕	壕	壕				
遂	遂	遂	遂				

硬 笔
楷 书

斜钩、卧钩、竖弯、竖弯钩

笔画名称和写法

范 字

描 红

临 写

斜 钩



斜钩是自上端向右下运笔的笔画。书写时笔画要匀称，钩锋向上，角度适中，不宜过大。

代 代 代 代

我 我 我 我

成 成 成 成

战 战 战 战

哉 哉 哉 哉

茂 茂 茂 茂

卧 钩



卧钩是自左下向右下运笔的笔画。书写时起笔宜轻，钩腰略有弯度，向左上写出钩锋。

心 心 心 心

忍 忍 忍 忍

惹 惹 惹 惹

感 感 感 感

愚 愚 愚 愚

穗 穗 穗 穗

书 法 知 识

什么叫楷书?

楷书又叫正书、真书,是从简省隶书的过程中逐渐变化而来的,具有形体方正、笔画平直的特点。硬笔楷书笔画匀称;毛笔楷书的笔画有粗细肥瘦的变化。

笔画名称和写法

范 字

描 红

临 写

竖 弯



竖弯是自上至下、再弯向右侧的笔画。书写时弯处用笔圆转,不宜用折笔。

匹 匹 匹 匹

四 四 四 四

西 西 西 西

洒 洒 洒 洒

晒 晒 晒 晒

牺 牺 牺 牺

竖 弯 钩



竖弯钩是自上至下、再弯向右侧写出钩的笔画。书写时弯处用笔圆转,钩锋向上。

见 见 见 见

巴 巴 巴 巴

礼 礼 礼 礼

轧 轧 轧 轧

觅 觅 觅 觅

疏 疏 疏 疏

硬 笔
楷 书

横折提、横折弯、竖提、横钩

笔画名称和写法

横 折 提



横折提是短横接写竖提的笔画。书写时笔画匀称，提尾出锋。

范 字

描 红

临 写

让	让	让	让				
记	记	记	记				
训	训	训	训				
诸	诸	诸	诸				
谊	谊	谊	谊				
谦	谦	谦	谦				

横 折 弯



横折弯是短横接写竖弯的笔画。书写时短横折笔向下，弯处用笔圆转。

朵	朵	朵	朵				
没	没	没	没				
铅	铅	铅	铅				
船	船	船	船				
段	段	段	段				
殿	殿	殿	殿				

书法知识

什么叫描红?

描红,初学书法的主要方法之一。指在印刷好的浅红范字上用墨描黑。一是要求用笔一次到位,不能反复涂抹;二是要求将红字写满。墨色描出红色外或未写满而留下红边,都不可取。

笔画名称和写法

竖 提



竖提是自上至下写竖、竖脚接写提的笔画。书写时向右上写提,角度适中,不宜过大。

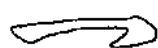
范 字

描 红

临 写

比	比	比	比				
民	民	民	民				
长	长	长	长				
低	低	低	低				
痕	痕	痕	痕				
农	农	农	农				

横 钩



横钩是自左向右写横、横尾接写钩的笔画。钩处宜用顿笔、钩锋向着字的中心点。

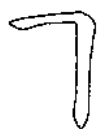
空	空	空	空				
宏	宏	宏	宏				
宛	宛	宛	宛				
完	完	完	完				
揉	揉	揉	揉				
滤	滤	滤	滤				

硬 笔
楷 书

横折、横折钩、横撇、撇折

笔画名称和写法

横 折



横折是自左向右写横、横尾折笔略向左下的笔画。折处宜用顿笔。

范 字

描 红

临 写

右	右	右	右				
古	古	古	古				
吕	吕	吕	吕				
苦	苦	苦	苦				
吴	吴	吴	吴				
囑	囑	囑	囑				

横 折 钩



横折钩是横尾接写竖钩的笔画。折处宜用顿笔，竖脚出钩，钩锋向左上。

门	门	门	门				
南	南	南	南				
雨	雨	雨	雨				
羽	羽	羽	羽				
购	购	购	购				
惕	惕	惕	惕				

书 法
知 识

什么叫双钩？

双钩，初学书法的主要方法之一。将范字叠放在所练习的纸下面，先用硬笔将范字每一笔画的两边钩出线条成空心字，再将钩好的字填上墨，这种方法称为双钩。

笔画名称和写法

横 撇



横撇是短横尾接写撇的笔画。书写时撇尾向左下伸展。

范 字

描 红

临 写

又	又	又	又				
友	友	友	友				
水	水	水	水				
歧	歧	歧	歧				
叙	叙	叙	叙				
笋	笋	笋	笋				

撇 折



撇折是撇尾折笔向右上提起的笔画。撇折笔画略短小，不宜过大。

云	云	云	云				
玄	玄	玄	玄				
允	允	允	允				
勾	勾	勾	勾				
胎	胎	胎	胎				
统	统	统	统				

硬 笔
楷 书撇点、横折弯钩
竖折、竖折折钩

笔画名称和写法

范 字

描 红

临 写

撇 点



撇点是撇尾接写长点的笔画。撇与长点相接的角度略大，不宜过小。

要	要	要	要				
娱	娱	娱	娱				
娇	娇	娇	娇				
妥	妥	妥	妥				
案	案	案	案				
婆	婆	婆	婆				

横折弯钩



横折弯钩是横尾接写弯钩的笔画。弯钩自上至下运笔，转笔向右、再向上写钩。

乙	乙	乙	乙				
艺	艺	艺	艺				
丸	丸	丸	丸				
汽	汽	汽	汽				
风	风	风	风				
凯	凯	凯	凯				