

三笔字与中国画

—
实用技法

主 编：李 蔚 胡 晟

副主编：吉启华 沈晓峰 严治俊



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

三笔字与中国画



主 编：李 蔚 胡 晟

副主编：吉启华 沈晓峰 严治俊



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

图书在版编目 (CIP) 数据

三笔字与中国画实用技法 / 李蔚, 胡晟主编. —上海: 上海
科学技术文献出版社, 2019
ISBN 978-7-5439-7358-9

I . ① 三… II . ① 李…② 胡… III . ① 汉字—书法—师范教
育—教材② 国画技法—师范教育—教材 IV . ① J292.1 ② J212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 037762 号

责任编辑: 应丽春
封面设计: 袁 力

三笔字与中国画实用技法

SANBIZI YU ZHONGGUOHUA SHIYONG JIFA

主编 李蔚 胡晟 副主编 吉启华 沈晓峰 严治俊

出版发行: 上海科学技术文献出版社

地 址: 上海市长乐路 746 号

邮政编码: 200040

经 销: 全国新华书店

印 刷: 常熟市文化印刷有限公司

开 本: 889×1194 1/16

印 张: 13

版 次: 2019 年 5 月第 1 版 2019 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5439-7358-9

定 价: 78.00 元

<http://www.sstlp.com>

序言

中共中央国务院在《关于全面深化新时代教师队伍建设改革的意见》中指出：“提高教师培养层次，提升教师培养质量，以实践为导向，优化教师教育课程体系，强化钢笔字、毛笔字、粉笔字和普通话等教学基本功和教育技能训练。”文件明确强调：写好钢笔字、毛笔字、粉笔字是教师必须具备的基本功。训练、强化教师“三笔字”已经成为提高教师培养层次、提升教师培养质量的重要课题和迫切任务。

在书写电脑化、教学电子化、文字数字化、办公无纸化的现代社会，为什么还要写好传统的“三笔字”？我们每一位教师一定都有深切的体会，课堂面授教学还是离不开板书的辅助，这就需要写好粉笔字；教师每天有大量作业需要批改点评，要与学生进行文字交流，这就需要写好钢笔字；而中华民族的汉字传统书写方法和工具，从开始一直延续至今，且依然具有强大生命力的，就是毛笔字。显然，要写好钢笔字、粉笔字，必须要有毛笔字的基础，这就是教师要写好“三笔字”的缘由。

有言道“文如其人”“字如其人”，教师能写一手漂亮的好字，不仅仅能吸引学生的注意力，也有利于提高视觉效果，更有利于学生阅读和笔记，从而提高课堂教学效果，赢得学生的尊重，为学生学习汉字、写好汉字做出榜样。

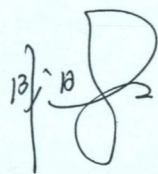
写好“三笔字”，不只是教学需要、学习需要、工作需要和交流需要，也是传承、弘扬中华民族特有的优秀传统文化的需要。这是每一个中华民族子孙应尽的义务，更是作为教书育人、为人师表的教师应尽的责任。这就是写好“三笔字”的意义所在。

为全面推进和落实党中央国务院关于写好“三笔字”的精神，上海各级教育工会在连续十年组织上海教育系统教学板书比赛的基础上，编写了《写好三笔字——粉笔技法》，受到广大教师的欢迎。通过一年来的应用和反馈，再重新组织力量，编写了《三笔字与中国画实用技法》一书，并正式出版，为广大教师掌握三笔字与中国画的基本技法提高水平，亦为各行各业板书和书画爱好者助一臂之力。

我衷心祝愿《三笔字与中国画实用技法》，能为贯彻落实中央有关精神发挥积极作用，能为广大教师写出一手好字、提高课堂教学效果有所帮助。

中共上海市教育卫生工作委员会党委副书记

中国教育工会上海市委员会主席



目录

粉 笔 篇

第一章	教学板书的功能和作用	3
第二章	课堂教学板书的基本要点	5
第三章	板书的书写技法和书法艺术	11
第四章	黑板绘画技法和版面设计要点	24
第五章	粉笔板书和板报的实际应用	27
第六章	黑板和粉笔的种类和特性	29

毛 笔 篇

第一章	书法的用笔技法及点画要求	37
第二章	楷法结构及行、草结构	45
第三章	章法	51
第四章	临帖及选帖	60
第五章	历代优秀作品欣赏	65
第六章	考级应达到的水平、标准及范例	75

硬 笔 篇

第一章 硬笔楷书.....	89
第二章 硬笔行书.....	96
第三章 章法布局与作品评析.....	103

国 画 篇

第一章 中国画概念与分类	119
第二章 中国画的工具	147
第三章 中国画的形式语言	149
第四章 中国画评判标准.....	161
后记	201



粉 笔 篇



第一章 教学板书的功能和作用

第一节 教学板书的特殊功能和积极作用

课堂教学板书，是教师课堂教学时与口头讲述同步进行、相辅相成的一种有效的教学方法。

教师上课，学生要做笔记，因为口头表述语速快，学生笔记跟不上，教师重复讲解费时，效果也不一定好，这就需要用板书加以弥补。

板书还起到配合语言表述，提纲挈领，归纳、小结，反复强调、加深学生记忆作用。

课程教学过程中都有要点、难点和疑点，学生不一定掌握得了，教师就得把这些重点问题板书在黑板上，让学生记下来，备忘，引起重视。

古人云：“学而时习之”，所以，教师的板书，还有助于学生回家参阅课堂笔记，进行复习、自学。板书实际上起到对学生课外学习的进一步辅导，是教师课堂教育的延伸。

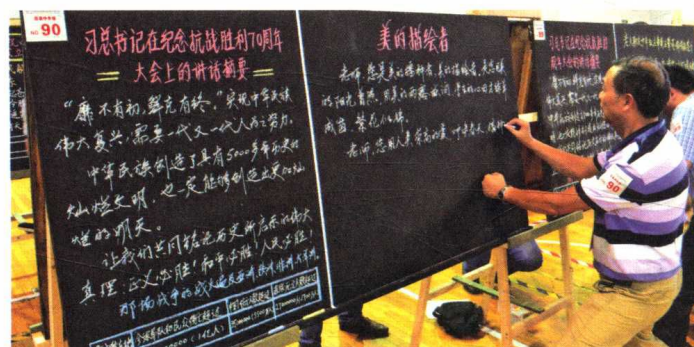
第二节 教学板书的发展趋势

1. 传统教学板书和板书现代化利弊分析

随着科技进步，教学板书的工具和形式手段越来越多样化，越来越现代化。越来越多的学校和教师采用现代先进的教学书写工具和形式。但是，任何事物都是一分为二，有利有弊、有得有失。

PPT和多媒体教学课件是教师预先精心设计制作好的，教师很可能受自己设计的课件制约，跟着预先制作好的课件思路教授，不可能随机应变，没有了临场发挥。于是，多媒体教学课件成为一成不变，千人一面的播放教材。而一名教师要为一个班级或几个班级学生授课，面对这么多学生，基础水准、理解能力参差不齐，特别是基础较差，接受能力较弱的学生，根本跟不上多媒体的播放速度。多媒体教学课件播放，也不利于不能与之同步的学生观看和笔记。

而教学板书在教师课堂教学中，板书与语言讲述的同步性、灵活性和互动性，是PPT和多媒体等教学形式所无法替代的。板书简便、快捷，随时随地根据讲课内容临时调整变化；根据



教学对象的不同或与学生互动需要，立即可以予以板书补充。

可见，尽管现代教学工具和手段形式越来越先进，传统教学板书还是不可或缺和不可替代的。

2. 传统板书和板书的现代化共存发展

不可否认，PPT、特别是多媒体教学课件，有着传统粉笔板书不可比拟的优势，它能把文字、图形、影像、动画、视频、音频结合起来，还能把互联网、电视、录像中各种信息采集在一起，让学生获得比课本内容更新、更丰富、更精彩的知识；使课堂教学更加形象、生动。因此，我们在肯定传统板书的功能和作用的同时，不可忽略，更不可否定多媒体现代化教学手段和形式。正确的方法是，多媒体教学 and 传统板书相互取长补短、扬长避短。这就对我们课堂教学板书提出了新的挑战，提出了更高的要求。要求我们教师抓紧学好粉笔字、学好板书，学好板书艺术，吸引更多学生的注意力和提高他们的学习兴趣。

第二章 课堂教学板书的基本要点

第一节 板书如何做到简洁、清晰、有条理

常能听人夸奖：某某人做事井井有条、有条不紊。板书更应该如此，要清晰整洁、规范有序、有条有理。

1. 板书的忌讳

一忌写得满黑板都是。有的教师不喜欢擦黑板，大概是怕吸入粉笔灰。于是，哪里有空隙就写在哪里，结果整个黑板，满满当当，看上去杂乱无章。不要说学生没办法笔记，可能连看也看不清眉目了。

二忌跳跃式书写。有的教师不把教学板书当作一个完整的版面，而只当是写字的板，人走到左边，字就写在左边；人走到右边，字就写在右边。到头来，笔记慢的学生，脑袋成了“拨浪鼓”。

三忌层次条理不分。有的教师板书就象讲话没有标点符号一样，不分篇章节目。看上去眉目不清、顺序不明、主次不分。

2. 写好板书的要点

写粉笔字是一种技能，写好粉笔字也是一门艺术。同样，教学板书是一种技能，写好板书更是一门艺术。

成语有：画龙点睛、锦上添花、雪中送炭。教师板书就应该做到这样，抓住重点、简明扼要、一目了然，让学生看得清、写得快、记得住。

我们要求语言表达时，紧扣主题，抓住重点，不能离题万里，开无轨电车。板书因受时间和空间的限制，更应该抓住要点、难点、疑点，要言简意赅、短小精悍。对讲课内容提纲挈领，进行归纳、小结，方便学生记忆，笔记也不会太累。

3. 让板书有条有理的几种方法

板书也应该象一本书一样，要分清章、节、目、子目，不能眉毛胡子一把抓。比较常用的有几种分清条理的方法，可以在标题或段落前面加上以下元素加以区分：

- ① 中文数字、罗马数字结合区分；
- ② 英文字母大小写区分；
- ③ 各种符号、几何图形区分；

④ 不同字形、不同粗细、不同大小字体加以区分；

⑤ 不同颜色粉笔区分。

第二节 不同教学内容的不同板书形式和方法

课堂教学板书是用粉笔在黑板上用文字表达教师想强调的重点内容，以期引起学生关注和重视，有助学生笔记和复习。所以，它们虽然教学内容不同，但都有共性的方面，那就是，板书必须做到：突出主题、抓住重点；观点鲜明、层次分明；提纲挈领、简明扼要；条理清晰、规范整洁。

由于各学科性质迥然不同的教学内容，肯定有各自特殊的个性，它们用文字表达的形式和方法也会有所不同，下面简单例举一些不同的要点和方法。

1. 文史类学科

文化、历史都是一个民族、一个国家的文化积累、历史沉淀，都可以在时间上追根溯源，都有历史线条，板书可按年代顺序或采取编年断代方法，或以重大历史事件为条线，也可以人物为线索，分析人物在每一个阶段、转折点发生的变化、发挥的作用。这样，板书线条清晰，学生也容易记住。

文史类学科，基本上都与国家地域沿革、民族人事变迁有直接关联，所以，板书可以充分利用这一点，采用机构网络、组织关系、派别支系等图表形式，如此，脉络清楚，一目了然。

文史类学科课堂教学板书，还可以采取新闻五要素的方法，抓住：什么时间、什么地点、什么人、什么事、什么结果？如果紧扣这五点，你的板书效果也不会差到哪里去了。

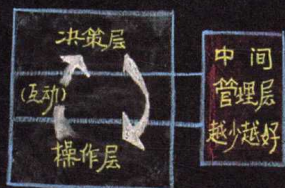
十三五规划纲要(摘录)

第五十九章 推进教育现代化

全面贯彻党的教育方针，坚持教育优先发展，加快完善现代教育体系，全面提高教育质量，促进教育公平，培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。

1. 加快基本公共教育均衡发展
2. 推进职业教育产教融合
3. 提升大学创新人才培养能力
4. 加快学习型社会建设
5. 增强教育改革发展活力

学习型组织—扁平化



广告学概论

关于广告概念之定义，在我国广告法界定的内容与涵意外另有六要素：

- 一、具有明示的广告主
- 二、以商品劳务观念为内容
- 三、非个体性传播
- 四、有费性行为【No Publicity】
- 五、针对的受众群体
- 六、具备可控制的形式

知识分子是社会的精英、国家的栋梁、人民的骄傲

习近平多次谈到“奋斗”，他说“新时代是奋斗者的时代”“只有奋斗的人生才称得上幸福的人生”我国知识分子历来有浓厚的家国情怀

積善成德 蛟龍生焉 積水成淵 風雨興焉 積土成山

有强烈的社会责任感，重道义，勇担当。一代又一代知识分子为我国革命、建设、改革事业贡献智慧和力量，有的甚至献出宝贵的生命。

勤学



三笔字与中国画实用技法
粉笔篇

2. 理工类学科

理工类学科，强调因果关系，讲究逻辑性，着重分析推导，所以板书始终要围绕定律公式展开，步骤分解，一步步要清晰明了。

理工类学科课堂教学板书，也可采取做实验时的对照比较方法，在黑板上示意、示图，这样，板书简洁，也有利于加深学生的印象和记忆。

理工类学科课堂教学还应特别注重实物实验，有条件的，结合口述和板书，做好实验预案，让学生一起做动手实验，加强直观性和说服力，提高课堂教学效果。

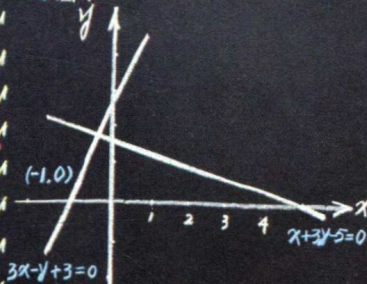
综合国力迈上新台阶

创新和改善宏观调控，经济实力持续增强，国际影响力明显增强。2013—2017年，我国国内生产总值年均增长7.1%，对世界经济增长贡献率超过30%，经济总量稳居世界第二位；城镇新增就业1600万人以上；居民消费价格保持在1%左右的较低水平，2017年完成造林面积736万公顷，全国新增水土流失治理面积5.6万平方公里。

1) 解答：

已知斜率 $K_0 = -1/3$
未知斜率 $K = -1/K_0 = -1/(-1/3) = 3$
设方程为 $y - 0 = 3(x + 1)$ 【点斜式】
 $\Rightarrow 3x - y + 3 = 0$ 为所求。

2) 图示：



• 学习十九大精神 •

深刻领会习近平新时代中国特色社会主义思想核心内容

五位一体的总体布局：

经济建设、政治建设、文化建设、社会建设、生态文明建设。

四个全面的战略布局：

全面建成小康社会，全面深化改革，全面依法治国，全面从严治党。——摘记

新

代

时

十三五规划纲要(摘录)

第五十九章 推进教育现代化

全面贯彻党的教育方针,坚持教育优先发展,加快完善现代教育体系,全面提高教育质量,促进教育公平,培养德智体全面发展的社会主义建设者和接班人。

1. 加快基本公共教育均衡发展

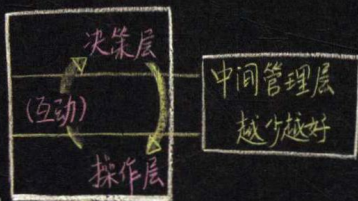
学习型组织——扁平化

2. 推进职业教育产教融合

3. 提升大学创新人才培养

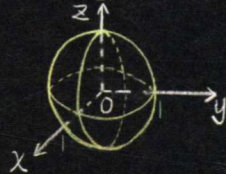
4. 加快学习型社会建设

5. 增强教育改革发展活力

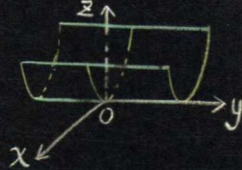


常见的二次曲面

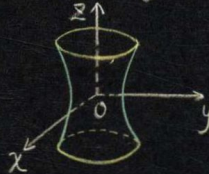
1. $x^2 + y^2 + z^2 = 1$



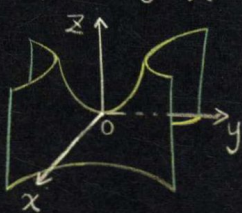
2. $z = x^2$



3. $\frac{x^2}{a^2} - \frac{z^2}{b^2} = 1$



4. $z = y^2 - x^2$



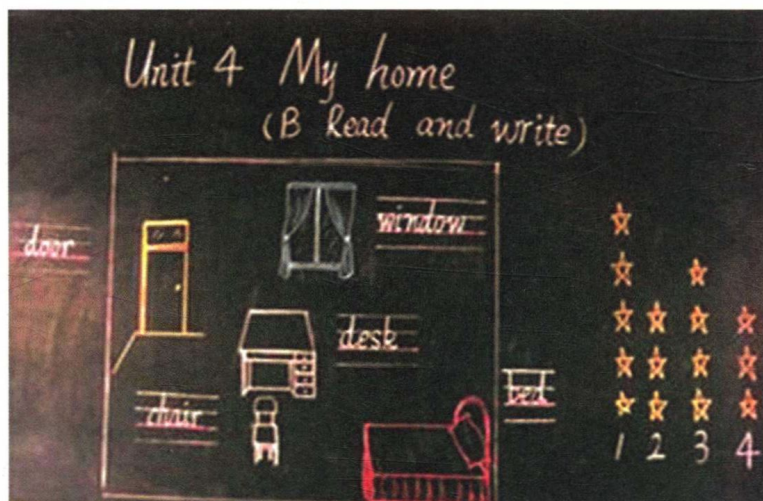
3. 外语类学科

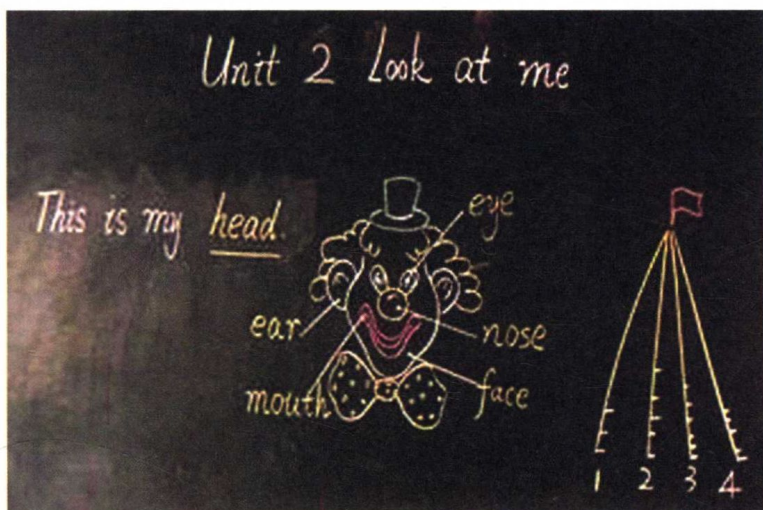
外语类学科由于外语文字的特殊性,课堂教学板书应该强调由浅入深、化整为零,由简单到复杂,方便学生课外根据课堂笔记复习自学。

外语类学科课堂教学板书,最有效的是采取图文结合,用与教学内容相关的图画或图表,吸引学生注意,加深印象,有助于提高学生的兴趣,有利于加强学生记忆。

外语课堂教学板书还应该注意,由于外文的特殊性,手写字母笔画很容易连续连贯。如果板书写得太快、太潦草,字母与字母之间没有一点间隙,容易产生粘连,分不清nm、wu、il、ad、wv、oq,学生看起来费劲,记下来也容易发生差错。所以外文板书一定要做到字字清晰,规范匀称、整齐划一。

外语板书,不同的句式、语法也可采用不同颜色的粉笔或者不同大小、不同字体加以对照区别。





4. 文艺类学科

文艺类学科除了前面讲的共性部分，更强调直观性，侧重视觉效果和听觉效果，板书应该更注重图文并茂、形象生动。有条件的可以利用PPT、多媒体课件，让板书显得有声有色，更加吸引学生的学习兴趣。

第三节 不同教育对象的不同板书形式和方法

我们都知道，不同教学对象要采取不同的教育方法，课堂教学板书也是如此。由于年龄的差异，人的兴趣点、好奇心不一样，理解接受能力也有很大的差异。课堂上，要引起不同教学对象的学习兴趣，要引导不同教学对象的学习积极性，教师就要采取不同的语言表达和文字表达方法，以求取得更好的教学效果。

1. 小学课堂教学板书要点

小学课堂教学板书要通俗易懂、简单明了，要多用图画、图标、符号，要图文并茂、形象生动、吸引眼球，引人入胜，以求提高小学生的学习兴趣。

小学课堂教学板书，不要用艰涩生僻、拗口难懂的文字和句式。要明白，就知识而言，小学生与教师不在同一层面上，但是，教师又必须用和小学生一样的语言和文字来表达观点。千万不要对着小学生说严肃生硬的大人话，也千万不要让小学生说老气横秋的大人话。

2. 中学课堂教学板书要点

中学生还没有成人，世界观、人生观还没有形成，他们比较多地依赖于直观、直接、直觉。因此，教师讲课和板书应该侧重于感性、感知，不必转弯抹角，直接回答中学生想知道的问题，注重实际、实在和实用。

3. 大学课堂教学板书要点

大学生已经是成年人，世界观、人生观基本形成，但刚刚步入社会，面对的现实问题比较

多，社会、人生、理想、追求，考虑的问题也比较多。因此，教师讲课和板书内容应该侧重于理性，可以深刻些，但不必讲得、写得太清楚，可以多提出问题，留给大学生去思考、探索。

4. 特殊教育课堂板书要点

特殊教育是指老年教育、聋哑教育等。

教师面对这些特殊教育对象，应该采取特殊的教学方法，譬如，老年人视觉、听觉降低，接受能力、记忆力也有所减弱。教师讲课速度要慢些，板书字要大些、浓些，板书不要写得太多太密，老年人记不下来。但老年人理解能力不减当年，所以板书尽可能标题式，抓住要点、疑点、难点，提纲挈领，点到为止。

聋哑教育，教学对象由于生理缺陷，听不见，说不出，上课，就更依赖于教师板书了，这就对聋哑教育教师提出更高的要求，这应该有这方面专著，这里就不展开了。

写好粉笔字是一门艺术，写好板书更是一门艺术。要细心、精心，做好板书设计，做好板书教案。授课前要打好腹稿，做到胸有成竹。相信，经过您的努力，您的板书一定会更精彩，更受学生欢迎。

第三章 板书的书写技法和书法艺术

第一节 如何提高课堂板书书写能力

要提高板书的质量,让板书发挥出最大的效力,就必须提高课堂板书的书写能力。毫无疑问,写好粉笔汉字是提高课堂板书书写能力的核心部分,正因为如此,本书安排专门章节着重讲解。

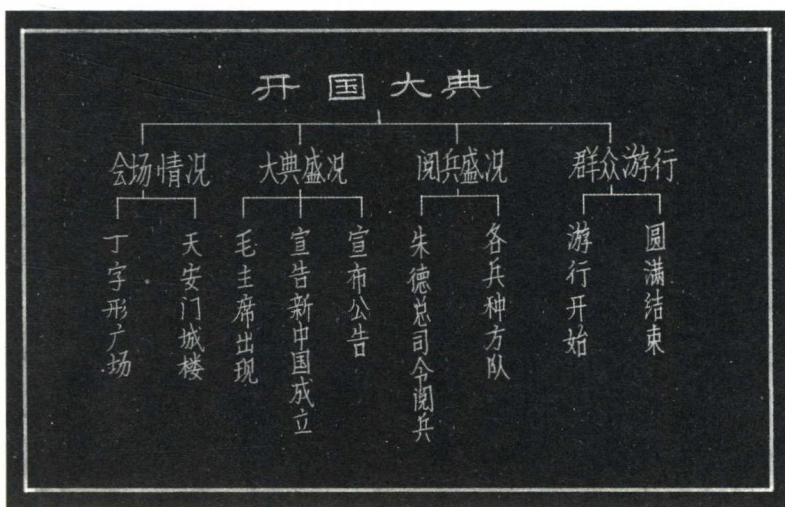
一 板书书写基本技法

板书书写具有双重性。一幅漂亮的板书版面,能将课文的内容系统化、条理化、形象化,有助于突出教学重点,突破教学难点,明确解题方法,这就是它的知识性;还能通过运用漂亮的文字、合理的版式、彩色的线条、美丽的图案、激发起学生的情感,让学生得到美的享受,这就是它的艺术性。实现双重性的板书是我们努力向往的,为了达到这一目的,我们必须掌握以下诸方面的技能。

1. 怎样设计板书版式

确定教学内容后,教师就应该在课前设计好板书版式。根据教学实践的经验,以下十种板书版式类型,根据不同教学内容有选择地运用,效果都不错。

(1) 总分式



总分式