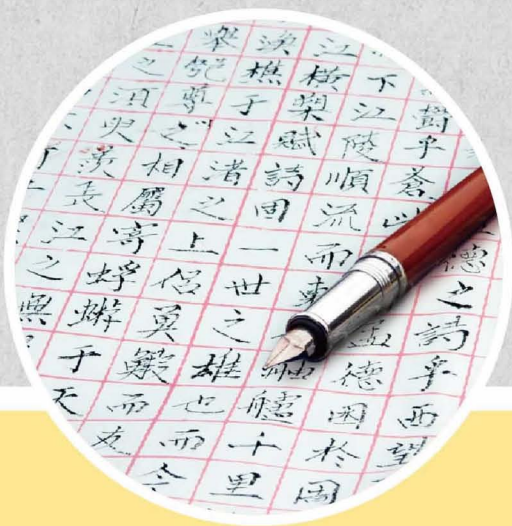


全国小学教育专业“十三五”规划教材

硬笔楷书基础训练教程

李晓光 主编



復旦大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

硬笔楷书基础训练教程/李晓光主编. —上海: 复旦大学出版社, 2019.9
全国小学教育专业“十三五”规划教材
ISBN 978-7-309-14523-6

I. ①硬… II. ①李… III. ①楷书-硬笔书法-高等学校-教材 IV. ①J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 157320 号

硬笔楷书基础训练教程

李晓光 主编
责任编辑/查 莉 夏梦雪

复旦大学出版社有限公司出版发行
上海市国权路 579 号 邮编: 200433
网址: fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>
门市零售: 86-21-65642857 团体订购: 86-21-65118853
外埠邮购: 86-21-65109143 出版部电话: 86-21-65642845
上海春秋印刷厂

开本 787×1092 1/16 印张 8.75 字数 181 千
2019 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-14523-6/J · 404
定价: 28.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司出版部调换。
版权所有 侵权必究



前言

为进一步加强师范专业学生职业技能训练，根据国家教委颁布的《高等师范学校学生的教师职业技能训练大纲（试行）》的要求，结合师范专业学生硬笔楷书的书写实际，编写了这本《硬笔楷书基础训练教程》。期望通过写字课教学，切实提高师范专业学生的楷书书写能力，从而进一步提高学生正确的审美观，陶冶学生的高尚情操及培养学生良好的思想品德。

本教程内容分为理论知识、硬笔楷书书写训练、书体介绍和作品欣赏以及附录四大块。理论知识部分介绍了钢笔和粉笔的产生与发展、钢笔字和粉笔字的书写姿势、钢笔和粉笔的执笔及运笔方法、钢笔和粉笔楷书的笔顺；硬笔楷书书写训练部分介绍了钢笔和粉笔楷书的笔画、偏旁，以及硬笔楷书的结构；书体介绍和作品欣赏部分呈现了甲骨文、金文、篆书、隶书、楷书、草书、行书七种书体，并收录了一些优秀硬笔字作品；附录一收录了著名书法家顾仲安先生书写的3500个常用钢笔楷体字，附录二收录了赤峰学院陈秋岩老师书写的20首粉笔楷体字古诗，附录三和附录四分别为钢笔楷书书写训练专用字格和粉笔楷书书写训练专用黑板。

本教程的第一个特点是创制了钢笔字书写训练专用字格——十字方格。十字方格是在田字格的基础上，根据编写者长期教学和书写实践而精心设计出来的，有别于现行的方格、田字格、米字格、九宫格、回宫格、十字回宫格等。十字方格，是由方格和十字组成。十字方格的设计主要有以下三方面原因：一是根据汉字结构特点，用十字将方格分成四部分，便于书写者书写时掌握汉字的结构；二是十字的四个端点和方格的四边不连接，因为一个汉字放在方格中就是一幅书法作品，而中国的书法在章法上讲究上留天、下留地和左右留旁白；三是书写者在十字方格中书写汉字的大小要以横竖线为直径形成的圆的面积为准。

本教程的第二个特点是构建了“三步三点二线一面”（三三二一）课程教学体系。“三

步”是指学生先练习笔画，再练习偏旁，最后练习结构；“三点”是指通过期初测试看基础，通过期中测试看状态，通过期末测试看效果；“二线”是指“课堂练习”和“课后作业”，“课堂练习”是课堂上学生通过老师的讲解、示范和临摹掌握汉字的笔顺、笔画、偏旁、结构及运笔方法，了解汉字谋篇布局的技巧，“课后练习”是通过一天一篇钢笔字和一天一板粉笔字的强化训练，巩固和提高课堂上所学的知识；“一面”是通过“三步”“三点”“二线”和定期举办作品展、书写大赛，使学生的钢笔字和粉笔字的书写质量和水平得到全面提高。

本教程的第三个特点是部分章节设置了“教学目标”“思考与练习”“教学建议”和“知识拓展”，并有大量图片。教学目标具有一定的导向功能、控制功能、激励功能和评价功能。思考与练习体现了教学训练的重点和难点。教学建议对于课程的实施具有很强的导向和质量监控作用。知识拓展是对原有知识的延伸和补充，扩宽学习者的知识面。图片能够进一步增强读者的阅读体验。

本教程由赤峰学院学前教育与特殊教育学院李晓光主编。参加编写的有王乐乐、王浩、乌彦博、宁德安、陈秋岩、李晓光、李娜、李然、张颖群、张德华、戴顺，他们都是有着深厚汉字理论基础和丰富汉字书写教学实践经验的一线教师。

本教程在编写过程中，在体例上参考了国内一些硬笔书法方面的专著和教材，在内容上借鉴、引用了国内有关专家和教师楷书理论和书写方面的内容，在此表示由衷感谢。由于编者的水平有限，教材难免有很多不足和纰漏，敬请有关专家同行和使用者指正。

编者

2019年8月



上编 理论知识

第一章	钢笔和粉笔的产生与发展	003
第一节	钢笔的产生与发展	003
第二节	粉笔的产生与发展	003
第二章	钢笔字和粉笔字的书写姿势	005
第一节	钢笔字的书写姿势	005
第二节	粉笔字的书写姿势	006
第三章	钢笔和粉笔的执笔、运笔方法	007
第一节	钢笔的执笔和运笔方法	007
第二节	粉笔的执笔和运笔方法	008
第四章	钢笔和粉笔楷书的笔顺	011

中编 硬笔楷书书写训练

第五章	钢笔和粉笔楷书的笔画	017
第一节	点	017
第二节	横	018
第三节	竖	018
第四节	撇	019

第五节	捺	020
第六节	提	020
第七节	折	021
第八节	钩	022
第六章	钢笔和粉笔楷书的偏旁	026
第一节	左偏旁	026
第二节	右偏旁	041
第三节	上偏旁	045
第四节	下偏旁	050
第五节	包围偏旁	052
第七章	硬笔楷书的结构	058
第一节	结构类型	058
第二节	结构布势	067

下编 书体介绍和作品欣赏

第八章	书体介绍	073
第一节	甲骨文	073
第二节	金文	074
第三节	篆书	075
第四节	隶书	076
第五节	楷书	077
第六节	草书	082
第七节	行书	083
第九章	作品欣赏	085
附录一	3 500 个常用字 (钢笔楷书)	092
附录二	20 首古诗 (粉笔楷书)	127
附录三	钢笔楷书书写训练专用字格	133
附录四	粉笔楷书书写训练专用黑板	134

书

铅

硬

写

丰
神

笔

编

知识

上

理论

人	励	再	重	盛
	岁	晨	来	年
	月	及	一	
	不	时		

阳	从	如	喇	月	西
如	头	铁	叭	·	风
血	越	，	声	霜	烈
·	，	而	咽	晨	，
	苍	今	·	月	长
	山	迈	雄	，	空
	如	步	关	马	雁
	海	从	漫	蹄	叫
	，	头	道	声	霜
	残	越	真	碎	晨

须逊雪
三分
白雪却
输梅
一段香
宋女钱诗一首
xxxx书

第一章

钢笔和粉笔的产生与发展



教学目标

> 通过教学，使学生了解钢笔和粉笔产生和传入中国的时间、发展历程以及相对于软笔的特点和性能。

第一节 钢笔的产生与发展

钢笔是在 19 世纪初发明的。1809 年，英国颁发了第一批关于贮水笔的专利证书，这标志着钢笔的正式诞生。在早期的贮水笔中，墨水不能自由流动，写字的人压一下活塞，墨水才开始流动，写一会儿之后又得压一下，否则墨水就流不出来了，这样写起字来很不方便。到 1884 年，美国一家保险公司一个叫沃特曼的雇员，发明了一种用毛细管供给墨水的方法，比较好地解决了上述问题，这种笔的笔端可以卸下来，墨水用一个小的滴管注入。最早的自动吸墨水的笔出现于 20 世纪初期，它采用一个活塞来吸墨水。到 1952 年，又出现了用一根管子伸进墨水中吸水的施诺克尔笔。直到 1956 年，才发明了现在常用的挤压式的自动吸水的细管钢笔。

清代末期，钢笔开始传入我国。中华人民共和国成立以后，尤其是改革开放以来，随着中国社会的发展和人们生活节奏的加快，钢笔以其体积小、携带方便、书写灵活和快捷等优点受到人们的喜爱；同时，在我国的大江南北掀起了一股练习、书写和使用钢笔字的浪潮。

第二节 粉笔的产生与发展

远在文字发明前，人类就用木炭来作画，在欧洲的岩洞中仍然能看到用碳粉或者木炭

所作的壁画。到了中世纪，人们发现用石灰加水能够做成块状的物体，可以作画或记录一些事情。到了19世纪中期，世界各地的大学开始兴盛，原本教师口述和学生口记的教学方式，因为学生人数增多而越来越不便，因此在欧美开始普遍使用粉笔和黑板，用来提高教学效果。因为粉笔记画事物的便利性，随之传到世界各地，受到人们的喜欢和青睐。



知识拓展

> 中国的书写工具大致经历了从以硬笔为主到以软笔为主再到以硬笔为主的发展过程。最初用来书写的笔是简陋的木棍、竹片等，它们是早期的硬笔。春秋战国时期，书写工具不断革新，开始出现毛笔。从此，竹管、兽毛制成的软笔成为书写汉字的主要工具。20世纪以后，铅笔、钢笔、圆珠笔相继传入我国，并逐渐成为人们的主要书写工具。

第二章

钢笔字和粉笔字的书写姿势



教学目标

- 通过教学，使学生认识到端正书写姿势对于写好汉字的重要性，掌握钢笔和粉笔正确的写字姿势，纠正不正确的写字姿势，逐步养成良好的书写习惯。

第一节 钢笔字的书写姿势

书写姿势又称“身法”，是汉字书写的基本姿势，历来书写者对书写姿势都十分重视。清代包世臣在《艺舟双楫》中说：“学书如学拳。学拳者，身法、步法、手法，扭筋对骨，出手起脚，必极筋所能至，使之内气通而外劲出。”如果书写姿势不正确，不但影响汉字书写的效果和速度，而且还会影响视力，造成驼背，养成一些其他不良习惯，妨害身体健康；反之，只有正确的书写姿势才能得心应手、游刃有余，写出规范、美观的汉字。书写时要做到：头正、胸挺、腰直、臂开、足安（如图 2-1-1、图 2-1-2）。

头正：头要端正，略微前倾，不要倾斜，眼睛与纸面保持一尺（30~35 厘米）左右



图 2-1-1 钢笔书写姿势



图 2-1-2 钢笔书写姿势

的距离。

腰直：腰背伸直，自然前倾。

胸挺：前胸稍微挺起，胸部与桌边保持一拳（6~8厘米）左右的距离。

臂开：两臂撑开平放在桌子上，左手按纸，右手执笔。

足安：两脚分开与肩同宽，平放于地。

有人总结出了钢笔字正确书写姿势的口号：“腰直头正脚放平，两臂张开略挺胸，手腕与肘稍抬起，精神专注肩放松。”因此，书写者必须掌握正确的钢笔书写姿势。

第二节 粉笔字的书写姿势

黑板是固定竖立在墙上或平放于桌子上的，因此，只能站在黑板前，采用“站立悬臂”的姿势书写粉笔字。书写时要做到：头平、身正、臂曲、足稳（如图2-2-1、图2-2-2）。

头平是为了保证视线的平正，使写出的字行列整齐，随着书写高度的变化，可略有仰俯，但要保持头部平正不歪斜。

身正是指身体端正不偏斜，要随着书写位置的左右变动而平移，身体也不该僵硬呆板，应该以自然大方和书写方便为准。

臂曲是指执笔的手臂曲成直角，随着书写位置的上下、高低变动，手臂弯曲程度也要作相应的变化，另一只手按黑板或下垂，都要以轻松自然方便为准。

足稳是指两脚分开站立，以保持身体的平衡稳定，随着书写高度的变化，可以踮脚或屈膝，随机应变。



图 2-2-1 粉笔书写姿势



图 2-2-2 粉笔书写姿势

知识拓展

✎ 写字时，如果歪着头、斜着肩、曲着背，甚至跷着二郎腿，就容易使整个字失去重心，很可能使一行字一路斜下去，使一篇字东倒西歪。不正确的书写姿势还容易使书写者感到四肢疲劳，久而久之，影响身体健康。

第三章

钢笔和粉笔的执笔、运笔方法



教学目标

通过教学，使学生认识到正确执笔的重要性，掌握正确的执笔要领，纠正不正确的执笔习惯；使学生了解钢笔和粉笔的运笔方法，为学习和训练用钢笔和粉笔书写各种笔画奠定坚实基础。

第一节 钢笔的执笔和运笔方法

执笔是汉字书写的又一基本姿势（如图 3-1-1、图 3-1-2）。卫夫人在《笔阵图》中说：“凡学写字，先学执笔。”可见，执笔方法在汉字书写过程中的重要性。运笔方法是每一笔画运行时的起笔、行笔和收笔的方法。起笔得法，行笔才能循规而进；行笔得当，收笔才能圆满。三者相辅相成、不可分割。

钢笔的执笔方法。钢笔书写最常见的执笔方法是“三指”执笔法。具体方法是：笔杆

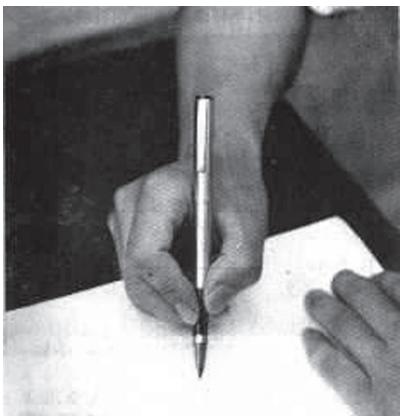


图 3-1-1 钢笔执笔方法（1）

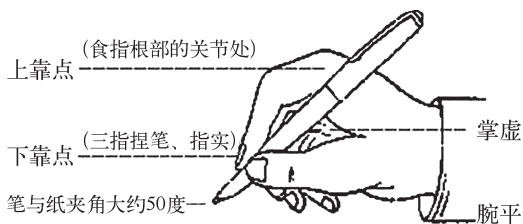


图 3-1-2 钢笔执笔方法（2）

放在拇指、食指和中指的三个指梢中间，用大拇指第一关节和食指第一关节的前端从左下右上两面夹住笔杆，用中指第一关节的内侧面抵住笔杆，笔杆的尾部靠在虎口（大拇指和食指相连的地方）上，无名指和小手指抵住中指；五个手指均向手心弯曲，形成空拳，拳心朝下；手掌的右下部与腕部平贴桌面。做到指实、掌虚、腕平。

钢笔执笔的角度一般以 50 度左右为宜。执笔位置的高低要视所书写汉字的大小而定。写小字时，执笔位置低一些；写大字时，执笔位置高一些；指尖到纸面保持一寸（3.3 厘米）左右的距离。

钢笔的运笔方法。钢笔的运笔方法是指在正确执笔的基础上，完成笔画书写过程的基本方法。运笔过程中，必须掌握运笔的长度、力度、速度和角度。

长度。在书写时，笔画从哪里开始到哪里结束，都要做到心中有数。初学写字的人，往往控制不住笔画的长短，要么过长要么过短，在字的整体中很不和谐。这方面突出地表现在横、竖、撇、捺四种笔画上，如“重”字的第一横要长于其他两横，这样才能显示出“一”是“重”字的主笔；“作”字的第一个竖画要短于第二个竖画，这样才能突出“亻”是“作”字中的主体；“食”字的撇捺两笔要尽力向左下和右下舒展，以此对“良”字形成覆盖之势。

力度。要写好一个笔画，不管是直的笔画还是弯的笔画，是长的笔画还是短的笔画，都必须起止分明，有起笔、行笔和收笔三个动作，而在完成这三个动作时，用力的大小轻重是不一样的。一般来说，起笔、收笔应稍重，行笔要稍轻，转折处应稍重。由轻到重，速度渐慢，即“渐重”，如点、横、反捺等；由重到轻，速度渐快，即“渐轻”，如撇、捺、挑、悬针竖等。

速度。写字好比唱歌，要有抑扬顿挫，要讲究节奏，写字的节奏主要表现在书写时用力的轻重和行笔速度的快慢上。在一个笔画中，起笔、收笔应慢些，行笔则要轻快，转折停顿处要慢。总之，重的地方要慢些，轻的地方则要快些。

角度。汉字是由各种笔画组合而成的，不同笔画的运笔方向和角度各有不同，即使同一种笔画，出现在字的不同位置时，其方向角度的变化也有明显区别。所以，一定要认真掌握各种笔画的方向及角度的变化，做到下笔有数。

第二节 粉笔的执笔和运笔方法

粉笔的执笔方法。粉笔形体短小，质地松，容易断。由于这个特点，加上黑板摆放的特殊性，粉笔字执笔方法与毛笔字、钢笔字都不相同。粉笔的执笔方法：粉笔笔身既不垂直，也不斜靠在虎口上，而是握在手心中，全靠手指捏笔；用拇指、食指和中指的第一节指肚捏住粉笔，无名指与小指自然弯曲与中指并列；手掌空虚，指节外凸，虎口呈椭圆形，屈伸灵活，捏近笔头，避免折断；笔身与板面呈 30~40 度左右（如图 3-2-1、图 3-2-2）。



图 3-2-1 粉笔执笔方法 (1)



图 3-2-2 粉笔执笔方法 (2)

粉笔的运笔方法。粉笔和毛笔运笔相似，贵在用锋，粉笔头的棱角就是锋，要追求形态各异的笔画，就要变换粉笔运笔的用锋方法。起笔讲究顺锋、侧锋和搭锋；行笔讲究按笔、提笔、转笔和折笔；收笔讲究出锋、回锋和钩锋。

顺锋，就是顺着笔画的走向直接由轻渐重地边落边行。侧锋，就是横侧势起笔，先将笔头斜向右下方落笔，然后转换方向行笔。搭锋，顺着笔画间的过渡而搭笔取势，以钩挑显示连贯。

按笔，运笔时把笔往下按，用力渐大，使线条由细变粗。提笔，运笔时把笔逐渐往上提，用力渐小，使线条由粗变细。转笔，运笔时使粉笔逐渐改变方向，形成一定的弧度，力度、速度要均匀。折笔，运笔时突然改变方向，形成棱角，折处略驻稍顿。

出锋，行笔至笔画的末端，沿着行进方向逐渐提笔离开黑板。回锋，行笔至笔画的末端按笔，然后向反方向退回提笔，不露痕迹。钩锋，行笔至笔画的末端，然后朝着下一笔画的首端提笔带出钩来。

粉笔弹性没有钢笔强，因而要表现笔画线条的粗细轻重变化和鲜明的节奏比较困难。所以，除用力变化以外，就要巧妙地运用转笔和翘笔。

转笔，在书写中粉笔极易磨损，为了能写出较细的笔画，就要把粉笔转动一下，用磨出的棱角来书写。转动粉笔的方法：一是用手指捻动粉笔；二是转腕变换粉笔的摩擦面。

翘笔，在行笔中变化粉笔与板面的角度，翘起触板面的一侧，使触板笔面由一个圆面变成部分圆面。依据笔画的走向，翘笔有顺翘、侧翘和兼翘三种。

顺翘，在行笔中把粉笔顺着笔画走向的触面翘起来的笔法，如写悬针竖时，竖的走向是向下的，要表现竖尖由粗变细，就要把粉笔与黑板接触面的下边翘起来，使接触点上移，接触面渐小，笔画渐细，直至提笔出锋。侧翘，就是在行笔中将笔向侧方向渐渐地翘起，如写捺画时，捺脚是向右行笔，要表现出尖，就要把粉笔向上竖，渐渐翘起与黑板接触面的下边，力点上移，接触面变小，笔画渐细至出锋提笔。兼翘，就是行笔时既有顺翘

又有侧翘，两者结合使用的笔法，顺翘与侧翘兼而用之。如写撇画时，撇的方向是左下，要表现出撇尖，就要把粉笔与黑板接触面的左下边翘起来，力点向右上移，接触面渐小，笔画渐细至提笔出锋。

教学建议

- ＞要求学生使用带握笔器的钢笔，让学生逐渐掌握正确的执笔方法和执笔习惯（如图 3-2-3）。



图 3-2-3 带握笔器的钢笔

知识拓展

- ＞楷书像站立，行书像快走，草书像疾飞，这是就字体来说的。用笔也是一样，拿笔写字，就像人站立在地上一样，脚跟站稳了，那么伸腰舒背，并不会改变巍然挺立的形态，稍稍转动一下，四面都会呼应。不善于用笔的，那姿势不是趴在纸上，就是蹲在纸上。

第四章

钢笔和粉笔楷书的笔顺



教学目标

通过教学，使学生了解楷书的一般笔顺规则，掌握一些楷书特殊的笔顺规则，用来指导书写实践，切实解决倒下笔的问题。

笔顺包括笔势和笔序两个方面。笔势，是指点画表现出来的运笔方向；笔序，是指笔画书写的先后次序。硬笔楷书笔顺的一般规则有以下七种。

1. 先横后竖。十、下、丈、与、才、丰、夫等，以及含上述字或部件的字，如木、虾、仗、写、财、慧、扶等。
2. 先撇后捺。人、及、久、又等，以及含上述字或部件的字，如大、极、疾、义等。
3. 从上到下。部分独体字和上下结构的字大部分是从上到下，如三、乙、正、甘、李、炎、翼等。
4. 从左到右。一些独体字和左右结构、左中右结构的字，大部分是从左到右，如川、州、影、烟、散、动、刻、树、衍等。
5. 先外后内。汉字的部分独体字和包围结构的字，绝大多数是先外后内，如月、母、庆、厅、句、虱、毯、赴、风、叉等。
6. 先外后内再封口。半包围、全包围结构的字大部分是先外后内再封口，如区、匿、回、田、目、国、圆、面、囟、卤等。
7. 先中间后两边。小、水、永、办、承、业、率、燕等就是这样的字。这里要注意的是“火”“脊”和“肃”，它们的笔顺不是先中间后两边，而是先两边后中间。

以上七种笔顺规则是就一般情况而言的。还有一些字，如果拘泥于一般的笔顺规则，字的结构反而不便于安排，那就需要特殊处理。硬笔楷书的特殊规则有以下三种。

1. 带点的楷书笔顺规则。点在左上先写，如门、斗、头、为等；点在右上后写，如书、代、龙、凤等；点在后面后写，如叉、瓦、母、舟等。
2. 带横、竖、撇的楷书笔顺规则。横撇交叉时先横后撇，如友、有、左、在等；