

## 《三笔字》教案

# 第一章 引论

### 一、教学目的和要求

通过学习，让学生简要了解汉字发展的来龙去脉、国家对现行汉字确定的规范 and 标准，认识规范汉字书写训练与书法的区别，掌握实用书写的要求，理解规范汉字书写训练的重要意义，提高学习的自觉性，为进一步训练规范汉字书写技能作好思想准备。

### 二、思政目标

1. 提高学生的艺术鉴赏能力和审美情趣，学会从书法作品中感受美、创造美。
2. 培养学生的耐心、专注力和自我控制能力，促进心理健康和情绪管理能力的提升。

### 三、教学重点

1. 汉字发展与字体演变
2. 规范汉字书写训练的要求
3. 规范汉字书写训练的意义和方法
4. 掌握《简化字总表》中的简化字
5. 会读、会写、会用《现代汉语常用字表》中所收的 3500 字
6. 掌握容易读错的字、容易写错的字、容易写别的字

### 四、教学难点

1. 规范汉字、不规范汉字的内涵和外延
2. 规范汉字实用书写与书法的区别

### 五、教学方法：讲练结合法

### 六、教学时间：2 课时

### 七、教学内容和过程

#### （一）为什么汉字不可能走拼音道路？

在远古时代，人类是没有语言的。鲁迅先生说：“我们的祖先的原始人，原是连话也不会说的，为了共同劳作，必须发表意见，才渐渐地练出复杂的声音来……”从简单的“鸣”发展成了语言，更进一步地又发展出了文字。从出土的

实物可以看出，世界上各种文字的肇始，都可以溯源于图画，即都起步于“象形文字”。但在其后漫长的演变过程中，这些文字却逐渐走向了两种不同的发展道路：一是以语言的发音为基础，造出代表声音的符号——字母，再用这些字母拼写文字的拼音道路。如英文用 26 个字母拼写语词就是一例；一是把事物的形象用简单的线条画下来，作为表示那种事物的符号而形成文字的衍形道路。汉字就是这类文字中最有代表性的一种。

曾经有人认为，汉字不易读，应该走拼音化道路。这是不对的。从文字的易读方面来说，拼音文字或许有它的一定优势。但能不能就据此说汉字落后，必须走向拼音呢？决不是！从历史的角度看，我国幅员辽阔，人口众多，又加上古时交通不便，因此全国各地的语音很不统一，如果汉字也走上了拼音的道路，就不可能把语音不同的地区的人们联系在一起，就可能导致中国的分裂。直到今天，尽管国家大力推广普通话，但是全国各地的乡音方言仍然大量存在，规范汉字也仍然是维护国家统一和民族团结的重要文化基元。国学大师饶宗颐说：“汉字是中华民族的肌理骨干，可以说是整个汉文化构成的因子。”“造成中华文化核心的是汉字，而且成为中国精神文明的旗帜。”就“书同文”而论，几乎可以这样说：没有汉字就没有中华民族。同一文字的共同的历史记录、共同的文化遗产、共同的语言交流、共同的礼仪规制，构成了中华民族文化上的同一性和统一性。这是中华民族统一的最深层的文化基石，最可靠的精神线索。因此，汉字不可能走向拼音，而只能走一条超越语音限制的衍形文字道路。

与拼音文字相比，汉字有以下明显的优点：

1. 超方言性。中华民族文化的悠久和优秀，一部分应归功于汉字的超方言性。如上所说，虽然我国各地方言众多，语音上的差别很大，但是，在漫长的历史发展过程中，复杂的方言分歧并没有使汉语言文字分道扬镳而成为一些独立的语言。不同方言区的人们，尽管都用自己的方音去读汉字，但对内容的理解却是一致的，都可以使用相同的汉字记录、交流，大家也都能看得明白。所以，汉字可以超越方言分歧而成为全民族共同的交际工具，正是因为汉字衍形的稳定性。

2. 统觉性。所谓统觉，就是在学习了某个汉字以后，与该字有关的字、词都很容易认识和理解。以“牛”字为例，汉字“牛”以撇为角，以竖为脊，“牛”的形象栩栩如生，再组合成“小牛”、“母牛”、“公牛”、“水牛”等，仅两

个字，就把每一个概念表述得十分准确。而在英语中，牛是 Cattle、小牛是 Calf、母牛是 cow、公牛是 bull、水牛是 carabao，各异其状，冗繁复杂，看不出它们之间有丝毫联系。

3. 简洁性。汉语的书面简洁性已为世界公认。与拼音文字相比，汉字的字形短，信息密度大，因此，平均起来，书写或印刷同一内容的文章，汉字比所有拼音文字所占的篇幅都短。在联合国里，任何文件都是中文本的篇幅最短，人们单凭厚薄就可以确定哪一个是中国文本。在生活中，人们也有这样的经验：有些进口家电附有多种文字的使用说明书，其中汉语的说明书几乎总是页数最少的。

4. 优美性。与拼音文字的单调线条和结构形成鲜明的反差，汉字的形体散发着美的光芒。汉字的美来自于它特殊的造字法，即“六书”：象形、指事、会意、形声、假借和转注，其中前四种造字方式都是以象形为基础的。象形是描摹实物形象的一种造字方法，这样造出的字如“鸟、果、木、牛、目、眉”等；指事是用象征性符号或者在象形字上加指示性符号来表示意义的造字方法，这样造出的字如“上、下、本、末、三、刃”等；会意是把两个或两个以上的字组合在一起，表示一个新的意义的造字方法，这样造出的字如“比、鸣、众、采、围、淼”等；形声是用表示意义的符号和表示读音的符号组合在一起，表示一个新的意义的造字方法，这样造出的字如“江、河、问、材、菜、驾”等。汉字的笔画有多有少、有疏有密，结构有圆有方、有正有斜，其千姿百态的构造本身就包含着对称均衡、分布结合等美的因素。或者说，结构美是汉字自身固有的特质。而表音文字用字母单调地线性重复，这种单调注定了它在造型上根本无法与汉字相媲美。

## **（二）汉字发展的三个历史阶段**

汉字从繁到简，从不规范到规范不断发展，大约经历了三个历史阶段：

第一阶段是篆书通行阶段。篆书包括大篆和小篆。大篆指盛行于殷商时期的甲骨文，以及始于殷商而流行于两周的金文；小篆指秦朝的标准字体——秦小篆。

第二阶段是隶书通行阶段。隶书是一种针对小篆而产生的简化、快写的字体，起始于秦而极盛于两汉。

第三阶段是楷书、行书、草书通行阶段。楷书是从隶书简约、规整化而来的，形成于东汉末年，在魏晋南北朝时期得到很大发展，至唐朝而臻于法度完善。楷

书的笔画、结构都十分规范，是一种重要的常用字体。与楷书同时产生、流行的还有草书和行书两种字体。草书兴起于汉，一般分为章草、今草和狂草三种。草书的规范性较少，线条飞动、浪漫抒情，但因其不易辨识，所以在实用书写中很少用到，主要是书法家艺术创作的手段。行书是介于楷书和草书之间的一种字体，近于楷书者称为“行楷”，近于草书者称为“行草”。因为行楷简洁流畅，书写快捷，不像楷书那样严肃，又比草书容易辨识，所以，在日常书写中，行楷的应用最为广泛。

### **（三）为什么书法越来越热，而人们的写字水平却普遍越来越差？**

有了汉字，就有一个书写汉字的问题。同样的汉字在不同人的笔下写出来，有的不仅能让人看得明白，还能给人以美感，而有的却一塌糊涂，让人根本不能阅读。人们的书写水平为什么有这样大的差距呢？看来，写字并不像“小学生都会做的事情”那么简单。20世纪80年代以来，尽管所谓“书法热”不断升温，但是人们的写字水平特别是中、小学生的写字水平却在普遍下滑。究其原因主要有两个方面：

第一，在小学低、中年级的识字教学中，教师往往只强调“不缺笔画”是写字正确的标准，而忽视了汉字的笔画形态和结构问题。比如，写“人”字就是一撇一捺，至于撇和捺的长短、角度以及怎样搭配，则完全不在考虑之列。其实，一个汉字的笔画和结构形态是它自身固有的特征，不应只作为美观方面的要求，而应该成为汉字书写是否正确要求。如果能在小学语文课本中贯彻这个理念，那么，长期以来小学生写字的结构难的问题就应该能够解决。

第二，在小学高年级和初中阶段，随着作业量的增加，要求学生必须提高书写速度，从写楷书过渡到行楷。虽然行楷是最理想的手写字体，然而在大多数学校里，有关从楷书到行楷方面的训练却是一项空白，教师不讲，教科书也不提。学生因为不会行书，为了提高书写速度，便只好“潦草楷书”、自创行书、生拼硬造、胡写乱凑。也正是在这个阶段，影响他们一生的不良写字习惯逐渐形成。

要改变当前这种状况，首先，必须加强规范汉字行楷教学。在小学高年级和初中阶段的教学大纲中要适当增加行楷书写训练的内容；同时，必须用行楷字体印刷课本的部分篇幅，以便学生更多地接触行楷。其次，要大力培养行楷教学的师资队伍。目前，在职在岗的中小学教师，很多自己也没有受过行楷书写的系统

训练，在教学中“以其昏昏，使人昭昭”是不行的。再次，要转变小学生“不需要学习行楷”，以及“行书就是潦草写法”的错误观念。潦草是任笔乱写，而行楷是讲究方法的快写，是手写汉字的规范字体。最后，还要解决好学以致用问题。从楷书书写向行楷书写的过渡，有一个从生疏到熟练的过程，这个过程要与学生的整个学习过程结合起来，避免书写训练与实用书写相脱节的现象。要教给学生规范的书写手势和科学的行笔方法，培养他们“笔势连贯”的书写习惯。只有这样，才能使学生既写得好，又写得快。

#### **（四）规范汉字书写与书法艺术的关系**

书法包括毛笔书法和硬笔书法。自秦以来，毛笔一直是中国人的唯一书写工具，传统书法就是专指毛笔书法而言的。相比较说，硬笔书法的兴起只是近些年的事情。今天，毛笔书法和硬笔书法已经成为中国书法艺术的两大门类。

那么，规范汉字书写与书法艺术是什么关系呢？

我们注意到，在生活中，不管是小学生还是大学生，乃至初识汉字的“老外”，只要拿笔练习写汉字，人们都习惯上称之为“书法”。其实这是一种不准确的笼统叫法。

书法一定是写汉字，但写汉字并不都是书法。严格地说，只有少数人的作品能称得上书法作品，其中更少的人才能被称为书法家。人们在日常生活中的规范汉字书写属于实用书写，与书法并不能简单地等同起来。实用书写与书法艺术的关系是：实用书写是书法艺术的基础，而书法艺术则是实用书写的升华。前者属于文字的范畴，强调规范性，主要功能是传达语言信息；后者属于艺术的范畴，强调艺术个性，主要功能是提供艺术作品。如果弄不清二者之间的关系，一方面很容易把书法这门独特的民族艺术降低到一般实用的层次而使之庸俗化，不利于书法艺术的发展；另一方面，因为“书法是书法艺术家的事情”，这就很容易导致人们对“书法”敬而远之，甚至因此而拒绝练习写字，不利于规范汉字书写训练的开展。从这个意义上，我们称本课程为“规范汉字书写训练”，而不称之为“书法”，正是为了避免人们的这个误解。

当然，规范汉字书写是书法的必要前提，实用书写的基础打好了，有兴趣的人自然可以进一步追求书法，但恐怕那就不是多数人的任务了。可以说，你不一定要学习书法，但是一定要练习规范汉字书写。

## （五）什么是现行规范汉字？

所谓现行规范汉字，就是指新中国建立以来由中央政府发布的规范标准所规定的汉字。

新中国建立后，政府十分重视文字整理工作，整理的成果形式主要表现为字表，主要有《简化字总表》、《第一批异体字整理表》、《现代汉语常用字表》、《现代汉语通用字表》、《部分计量单位名称统一用字表》等等，这些字表是现行规范汉字的主要依据。

1992年7月7日，新闻出版署和国家语言文字工作委员会联合制定发布的《出版物汉字使用管理规定》对“现行规范汉字”的范围作了明确规定：

本规定所称的规范汉字，主要是指1986年10月根据国务院批示由国家语言文字工作委员会重新发表的《简化字总表》所收录的简化字，1988年3月由国家语言文字工作委员会和新闻出版署发布的《现代汉语通用字表》中收录的汉字。

本规定所称不规范汉字，是指在《简化字总表》中被简化的繁体字；1986年国家宣布废止的《第二次汉字简化方案（草案）》中的简化字；在1955年淘汰的异体字（其中1986年收入《简化字总表》中的11个类推简化字和1988年收入《现代汉语通用字表》中的15个字，不作为淘汰的异体字）；1977年淘汰的计量单位旧译名用字；社会上出现的自造简体字及1965年淘汰的旧字形。

为推动国家通用语言文字的规范化、标准化及其健康发展，使国家通用语言文字在社会生活中更好地发挥作用，促进各民族、各地区经济文化交流，2000年10月31日，第九届全国人民代表大会常务委员会第十八次会议通过了《中华人民共和国国家通用语言文字法》。

《国家通用语言文字法》规定：国家通用语言文字是普通话和规范汉字；国家推广普通话，推行规范汉字。

按照《国家通用语言文字法》的规定，在公务活动、新闻媒体、教育教学和公共场所等社会交际领域，说话、写字不再纯粹是个人行为，而是应该符合法律规范要求的社会行为。

《国家通用语言文字法》的颁布，是号召全社会树立语言文字规范意识、自觉地按照法律的规定使用语言文字的号角，它标志着语言文字规范化、标准化全面纳入法治轨道的开始。

## （六）不规范汉字主要有哪些种类？

现行规范汉字的主要规范对象是社会上的不规范汉字。具体说，就是要求在书写时，笔下不要出现以下 4 类不规范汉字：

### 1. 繁体字

所谓繁体字是指已经有简化字代替的字。如（書）写、（亞）洲、中（國）、（電）（視）、公（園）等。其中括号内的都是繁体字，简化字的写法依次是：书、亚、国、电、视、园。

汉字发展总的道路是从繁到简，从不统一到统一，从不规范到规范。每一种字体的产生，都与易写、易用相关联。金文比甲骨文有所简化，隶书比篆书有所简化，楷书又比上述各种字体有所简化，行书、草书更是大大地加快了书写速度。因此，汉字的简化不是某个人坐想出来的，而是顺应社会发展需要的结果。

在当今时代，已没有必要再写繁体字。因为首先，繁体字虽然不是错别字，但它毕竟是过去时代产生的、过去时代使用的文字，它的结构复杂，笔画繁多，书写速度慢，学习使用难度大，已远远不能适应时代发展的需要，因而应当废除和已经废除；其次，虽然繁体字在规范的简化汉字中已经被废除，但有的人在日常学习、交往中还不时穿插进繁体字，很多读者不认识、看不懂，造成很大的语言障碍。

关于繁体字、异体字可以保留和使用的情形，《国家通用语言文字法》第十七条有明确规定：

有下列情形的，可以保留或使用繁体字、异体字：（一）文物古迹；（二）姓氏中的异体字；（三）书法、篆刻等艺术作品；（四）题词和招牌的手书字；（五）出版、教学、研究中需要使用的；（六）经国务院有关部门批准的特殊情况。

对待繁体字，我们的态度是，凡是已有简化字代替的繁体字，在今天都不应也不能再使用它，包括现在的书法家们，在进行书法创作时，也应该尽量使用规范汉字。特别是教师，必须杜绝在教学中使用繁体字。文科各系若需要阅读繁体字书籍，可引导学生通过查字表或字典自行掌握，不必也不宜为此进行教学和训练。

### 2. 不规范简体字

所谓不规范简体字,是指没有经过国家认可,国家明令不允许使用的简体字。

现行的规范简化字是 1986 年公布使用的《简化字总表》上的字。简化汉字的方针是“约定俗成,稳步前进”,这就要求所简化的汉字必须是在一定时期内能为人民群众所共同接受、共同使用、共同认识、共同理解的汉字。

简化字本来是为了方便文字交流而出现的,但是社会上的许多人却不按规范的简化字去书写,乱造、乱写“简字”,导致难认、难懂、难猜,给书面语言的交流造成了极大障碍。不规范简化字的危害是相当大的,尤其是教师在教学中使用不规范简化字,其危害更大,学生一旦把这些不规范简化字带到社会上,必将造成社会用字的严重混乱。

需要特别指出的是,1977 年 12 月 20 日公布的《第二次汉字简化方案(草案)》,已于 1986 年 6 月 24 日被国务院宣布废除。凡是“二简”中的简化字,现在都属于不规范简体字,再那样写就是错误的。但是在《方案》公布之日起至今二十几年的时间里,社会用字混乱的局面已经形成,乱造滥用简体字之风曾一度盛行,有的教师还鼓励学生“发明”简体字,致使不规范简体字泛滥成灾,成为社会一大公害。

所以,纠正书写不规范简化字的现象,是规范汉字书写训练的一个重要环节,是纯洁民族文字的重要途径。

### 3. 错字、别字

所谓错字是指所写汉字的某些笔画、偏旁或者字形结构有误,违反了汉字规范。如增减笔画、偏旁组合错误、半繁半简等。

所谓别字,又叫白字,指按语义的要求应该写甲字,却用了与之“音同义不同”的乙字。如哈(蜜)瓜、鸡(旦)、(午)会、(兰)球、(另)售等,其中括号内的字的正确写法依次是:密、蛋、舞、篮、零。

### 4. 已被废止的异体字、旧体字

异体字是指与正字音同、义同而形体不同的字。旧体字是指按旧印刷体字形写的字。有些异体字和旧体字已经被国家明文宣布废除,继续使用这些已被废止的字,也是十分错误的。

## (七) 什么是现代汉语常用字?

汉字究竟有多少？这个问题不容易回答。东汉许慎《说文解字》收 9353 字；清《康熙字典》收 47035 字；《汉语大字典》收 54678 字；中华书局 1994 年版《中华字海》收字多达 85568 个，这是迄今为止世界上收汉字最多的一部字典。

虽然汉字的数量很多，但是常用字并不多。从个例看，曹雪芹《红楼梦》使用单字约 3600 个；《毛泽东选集》1~4 卷使用单字约 3100 个；老舍《骆驼祥子》使用单字仅有 2400 多个。

汉语可以区分为古代汉语和现代汉语，汉字同样可以区分为古代汉语用字和现代汉语用字。现代汉语用字的总字量大约有 10000 个。按使用频度的高低来划分，现代汉语汉字可以分为通用字、常用字和罕用字三种类型：

1. 通用字：就是书写现代汉语一般要用到的字。1988 年 3 月，国家语委和新闻出版署联合发布了《现代汉语通用字表》，字表收录现代汉语通用字 7000 个。通用字表全面体现了新中国建立以来汉字整理和简化的成果。我们通常所说的现行规范汉字，主要就是指《现代汉语通用字表》中的字。

2. 常用字：就是通用字中使用频度较高的字。常用字主要是识字教学用字。1988 年 1 月，国家语委和国家教委联合发布了《现代汉语常用字表》，共收常用字 3500 字。这 3500 个常用字分为两级，一级常用字 2500 字，覆盖率为 97.97%；二级次常用字 1000 字，覆盖率为 1.51%，合计为 99.48%。由此可见常用字的使用频度之高。

3. 罕用字：现代汉语中还要用到通用字表之外的一些字，主要是人名、地名、方言、行业用字，这就是罕用字。罕用字的使用频度很低，其中大部分是生僻的专业用字。

## **（八）规范汉字书写训练的课程目标**

规范汉字书写训练的课程目标是：通过本课程的教学，使学生牢固树立用字规范化意识，掌握现行汉字的规范和标准；对汉字的产生和发展有一个基本了解；能够理解和掌握现行规范汉字特别是 3500 常用字的笔画、笔顺、结构、格式等基本内容，提高书写水平；通过一定的书写训练，达到符合社会生活实用的“规范、清楚、整齐、熟练”的标准，并培养初步的书法欣赏水平。具体地说：

（一）纠正已经形成的不良书写习惯，进一步培养良好的书写习惯

长期以来，由于中、小学忽视书写技能训练，导致多数在校学生书写水平较

差，并积有书写的“恶习”。如写字姿势不端正，执笔姿势不正确，倒错笔顺，写错别字、不规范简体字，自创“行草书”等。任笔乱写，弄不清笔画之间起码的承启关系，潦潦草草，既不易认，又不美观。学生的书写习惯主要是受老师的影响，因此，要改变这种状况，必须从学校、教师抓起，特别要从师范专业的学生抓起。一方面要加强思想教育，使人们都认识到掌握规范汉字书写技能的重要性，增强语言文字规范的意识，把写规范字变成一种自觉行为；另一方面，要把规范汉字书写训练落实到学校教学工作的各个环节中去，树立“说普通话、写规范字”的良好风气。这是一个相当繁重的任务。

### （二）以提高硬笔书写技能为主，提倡写好毛笔字

所谓以提高硬笔书写技能为主，就是说规范汉字书写训练应着重于提高学生的硬笔(钢笔、圆珠笔和粉笔)书写技能。所谓提倡写好毛笔字，就是说对毛笔书法训练与硬笔书写训练不能视为同一层次，而要把毛笔书法训练摆在“艺术”这一阶段的位置。虽然毛笔书法也很重要，但与实用硬笔书写相比，它的应用范围毕竟要小得多；而且，学生在校学习的时间有限，毛笔书法水平的提高又不是短时间所能奏效的。所以，我们提倡写好毛笔字，是建立在学生行有馀力的基础上的：所有学生都应该通过本课程提高硬笔书写技能，那些有兴趣、有潜质的学生则可以进一步通过“书法”课，获得硬笔书法和毛笔书法方面的修养。

### （三）以提高楷书的书写技能为主，兼顾行楷

这是对规范汉字书写训练的字体方面所作的规定。现行规范汉字的标准字体主要有两种：一是楷书，一是行楷。

楷书形体方正、笔画平直，可作楷模，故名。楷书写起来比隶书快捷，又比草书规范易认，所以，自汉末产生以来迄今一千多年，一直被作为标准字体而广泛应用着，实用价值很大。行楷既保留了楷书结构规范的优点，又采用了草书的某些简便笔法，写起来比楷书便利顺手，又比草书易于辨识，是最理想的手写字体所以，在日常实用书写中比楷书的应用更为普遍。

至于篆书、隶书和草书，在现代社会中，它们不是通行的标准字体，而是以艺术字体的形式存在着的。因此，不必也不应在篆书、隶书和草书上进行书法教学和训练。

在小学教学中，教师主要使用楷书字体，在中学教学中，教师主要使用行楷

字体，这是我们确定规范汉字书写训练字体的根据。

#### （四）规范汉字书写训练不是为了培养专业的书法艺术人才

规范汉字书写训练不是为了培养书法家，而是为实用书写服务的。因此，在书写训练的过程中，不管是理论的讲还是实践的练，都要紧紧围绕着“实用”这个中心。换句话说，不必也不宜强调“艺术性”。我们反对那种每讲写字必大谈“风格”、“艺术性”的做法，而要把教学内容严格限制在“实用书写”的范围之内。总之，实用性和工具性是规范汉字书写训练的基本性质。

#### （九）规范汉字书写训练的基本要求

要进行规范汉字书写训练，必须明确实用书写的要求。

在书写实践中，由于场合、目的的不同，人们常常要在实用与艺术之间作出选择，这就需要了解它们的不同要求。传统书法以表现艺术风格、提供书法艺术作品为目的，在用笔、结构、章法等方面都有许多特殊技巧和创作要求。而规范汉字书写训练以实用为第一目的，因而主要体现着实用书写的要求。

什么是实用书写的要求？郭沫若说：“总要把字写得合乎规格，比较端正、干净、容易认。”叶圣陶说：“练习写字，一要写得正确，二要写得清楚，还要讲究格式，讲究美观。最后还要练习写得快。在写得好的基础上练习写得快，因为快也是工作、学习和生活的需要。”从这些观点出发，我们把规范汉字书写训练的要求概括为以下几点：

##### 1. 书写要规范

所谓书写要规范，就是说要按照现行规范汉字的标准笔顺、字体和字形去书写汉字。文字是人们交流思想、表情达意、传递信息的工具，要使文字很好地发挥作用，就必须正确地使用文字，按照规定的笔形、笔顺、字体、字形去写，注意不写 4 类不规范汉字，避免随心所欲地乱写。

##### 2. 书写要清楚

这是从写字易认的方面来要求的。

写字同讲话一样，讲话一定要人听懂，写字也一定要人看懂才行，如果别人不能认读，就失去了写字的意义，而思想和信息也就难以通过书写来交流。因此，书写清楚是规范汉字书写训练的基本要求。

但是，在日常工作、学习和生活中，我们却常常见到有些人，他们好像下决

心要把字写得不让人认识似的，点不是点，横不是横，潦潦草草，要叫人一个字一个字地去“猜”，有时甚至连他自己也读不出来了。鲁迅先生曾严肃地批评说：“写字，必须使人一看就认识。年轻人现在太忙了，……他自己赶快胡乱写完了事，别人看了三五遍看不明白，这费了许多功夫，他不管。反正费的功夫不是他的。这存心是不好的。”要使汉字书写发挥它应有的作用，就必须写得清清楚楚。

### 3. 书写要整齐

这是从书写格式方面来要求的。

首先，从实用的角度说，规范汉字书写必须讲究格式。汉字的书写格式主要有两种：竖写和横写。竖写是传统书写格式，字序从上到下，行序从右到左；而横写则是现代书写格式，字序从左到右，行序从上到下。两种书写格式的特点不同，因而要求也就不同。现在除了在印刷品中偶有竖写格式外，实用书写主要是横写格式。在规范汉字书写训练时，只有遵守横写格式的要求，才能做到行款规范、篇章整齐。

其次，从实用的角度讲，规范汉字书写还必须整齐、干净。在一篇字中，字的大小必须一致，不能忽大忽小；从左向右书写的字行必须平直，不能上歪下斜；书写的字体必须统一，不能在同一个字中一部分是楷书，一部分是行书，或者在一行字中，这几个是楷书，那几个又是行书，显得很失调；如果要修改文稿，则必须用规定的符号进行修改。

有些人写字没有耐心，养成了坏习惯，拿起笔来就乱写，既不成行，也不分段，东涂一团，西添一片，难以卒读。认且认不出来，整齐更是无从说起。这样的稿子送到编辑手中，编辑就满头冒烟；这样的试卷放到教师面前，教师则正误难辨……。所以，写字一定要力求整齐、干净。

### 4. 书写要熟练

这是从书写速度方面来要求的。

如果说前面三条着重于对书写规范和格式的要求，那么，这里的“熟练”就是进一步要求把字写得流利、迅速，提高书写的速度。因为“写得快”也是工作、学习和生活的需要。但熟练不只是快，而是在“好”的基础上的快。那种自创的“连笔字”，虽然快是快了，但既不规范，又不易认，因而不是我们所说的熟练。

在书写训练之初，我们要宁求其好，勿求其快。如果一味求快，不但快不起

来，反而会影响基础训练。书写速度的提高是自然而然的。相信随着学习的深入，我们的书写速度都会逐渐地随好而快，又快又好起来。

综上所述，对规范汉字书写训练的基本要求，我们可以概括为八个字：规范、清楚、整齐、熟练。这些要求是为了实用的目的而提出来的，并不是书法的艺术要求，因而对于学生乃至所有书写汉字的国民来说，决不是过高的要求，通过一定的训练都是可以做到的。

### **（十）规范汉字书写训练的意义**

推行规范汉字是我国的一项基本国策。根据汉字的发展规律，新中国语文决策机构从民族利益和国家需要出发，为汉字的应用确定了各方面的标准。掌握和应用这些标准，积极参与规范汉字书写训练，更好地为社会交际和现代化建设服务，是每个公民的义务。

#### **1. 加强规范汉字书写训练是实践先进文化的重要表现**

首先，标准是生产力水平的一种体现。规范汉字同社会生活、生产的关系十分密切。第二，语言文字是文化的载体，具有凝聚民族精神的重要作用。规范汉字书写训练工作是先进文化建设的重要组成部分。第三，规范汉字的书写应用关系到千家万户，与社会主义现代化建设密切相关。现代化的特征之一，就是快节奏、高效率。用字规范、标准，可以快速准确地传递信息，便利人们的交往。如果社会用字没有明确的规范和标准，听任由字混乱现象的存在，就势必给我国的社会主义政治、经济、科技、教育和文化等方面的发展造成障碍和损失。因此从根本上说，加强规范汉字书写训练是实践先进文化的重要表现。

#### **2. 加强规范汉字书写训练是实施《国家通用语言文字法》的重要环节**

2001年起实施的《国家通用语言文字法》已将语言文字规范化、标准化工作纳入法制轨道，对我国的语言生活必将产生深远而重大的影响。《国家通用语言文字法》要求“推动国家通用语言文字的规范化、标准化”。实施《国家通用语言文字法》，必须加强国民的语言文字规范意识，提高社会的语言文字规范水平和人们的规范汉字书写能力。

#### **3. 加强规范汉字书写训练是信息化时代的迫切要求**

现代信息技术的快速发展，给人们的生活方式和思想观念带来了巨大变化。在电脑应用日益普及的今天，有些人认为用键盘输入汉字完全可以代替书写，就

像我们曾经用硬笔取代了毛笔那样，用鼠标也完全可以取代硬笔。在这种思想的影响下，不仅学生，甚至许多教师的书写态度也越来越不认真，特别是年轻教师，书写水平相当糟糕，从而导致恶性循环。事实上，汉字的识读能力是在长期的书写实践中形成的，可以想象，离开了书写汉字这个基础，识记汉字的任务是不可能通过键盘输入而实现的。从目前情况来看，由于忽视了规范汉字书写训练，在校小学生的书写能力普遍较差，“书写障碍”已经产生。如果不及时地纠正这个错误认识，我们必将为此付出代价。

#### 4. 加强规范汉字书写训练，是各级学校的重要任务

国家推行规范汉字的第一重点是：学校的教育教学用字。长期以来，由于忽视学生的书写基本功训练，导致多数在校生书写不规范，书写水平低下，并进而形成了今天的社会用字混乱局面。可以说，社会用字的混乱已经成了“常见病”和“多发病”，在某些领域还有愈演愈烈的趋势。

规范汉字是教师教育教学工作的重要工具。能否书写规范汉字，直接关系到教育教学的效果。要提高社会用字的规范化水平，学校有义不容辞的责任。实践经验告诉我们，抓好学校的用字规范化工作，是保证社会用字规范化工作顺利开展的重要前提。从职业特点看，书写规范汉字是教师的一项重要基本功。一个教师除了课堂讲授之外，还要靠规范的板书来传授知识，还要备课、阅卷、批改作业等。教师的书写习惯往往对学生有巨大的示范作用，一个教师书写水平的提高就可以带动一大批学生共同提高，不但大学教师如此，中小学教师更是如此。因此，对未来的教师——师范院校各专业的在校学生，特别需要进行规范汉字书写训练，提高其书写水平。各级学校只有不断加强用字规范化意识的培养和教育，并不断优化校园用字的规范化环境，才能促使并熏陶师生们不断提高用字规范化水平。

#### **（十一）规范汉字书写训练的方法**

首先，要充分认识规范汉字书写训练的社会意义，不能凭个人的爱好取舍。明确学习目的，提高学习的积极性，这是练好写字的前提条件。

其次，要树立练好写字的信心。写字并不神秘，它跟人们的工作、学习和生活联系得非常密切。事实告诉我们，每个使用汉字的人，都可以通过练习，把汉字写得规范、清楚、整齐、美观，进而提高书写的速度。一开始写不好，千万不

要灰心。只要肯下功夫，并讲究学习方法，经过一段时间的训练，每个人的写字水平都能够逐步提高。

具体说，规范汉字书写训练的方法有以下四点：

### 1. 集中精力，写好最常用的 1000 个汉字

汉字是世界上最古老的文字之一。在漫长的演变发展过程中，汉字的数量越来越多，据《中华字海》收，汉字有 85568 个。这么多汉字，要想逐个去练写，既是不可能的，也是不必要的。

据中国文字改革委员会和国家标准局的统计，常用字中的前 100 个字，覆盖率为 39.99%；前 500 个字，覆盖率为 71.86%；前 1000 个字，覆盖率为 89.12%。因此，集中精力先练好前 100 个常用字，是一种易入门、省时间、收效快的书写训练方法。如果在练好 100 个常用字的基础上，再逐步练习写好前 500~1000 个字，就几乎占了常用字的 90%，这就可以大大加快书写水平提高的速度。

《规范汉字书写方法与训练》书后附有最常用 1000 个汉字的楷书、行楷字范，供同学们临习。

### 2. 临摹字帖，是最有效的书写训练方法

临摹字帖，就是比着字帖上的范字写。因为初学书写的人，对汉字的基本笔画和结构方法了解不多，“心中没谱”，写起字来手无所措，笔无所向，所以需要以字帖为规范，照着字帖临摹。参加书写训练必须临摹字帖。临摹与不临摹大不一样，临摹得法与不得法又大不一样。坚持临摹并且方法得当，就能收到事半功倍的效果。临摹的目的就是要在反复观察、分析、练习、比较、总结的过程中，不断纠正错误的书写习惯，掌握汉字的结构规律，熟练书写技巧，从而提高规范汉字书写水平。

当然，这里所说的临摹与毛笔书法、硬笔书法所讲的临摹是不同的。书法的临摹主要是为了追求艺术个性，而规范汉字书写训练的临摹主要是为了掌握最基础的汉字结构方法。大家对此不可不知。

### 3. 培养兴趣，热爱是最好的老师

练习写字要有兴趣，如果没有兴趣，不是开不了头，就是半途而废。爱因斯坦说过：“热爱是最好的老师。”如果你喜欢写字，拿起笔就会觉得愉快，也就容易把字练好。相反，如果你觉得写字是一件令人苦恼的事，拿起笔来就皱眉头，

自然会马虎从事。一个人做他不喜欢的事，怎么能做好呢？任何兴趣都不是从来就有的，一开始没有兴趣不要紧，可以慢慢地培养。随着书写水平的逐步提高，兴趣就会逐步地建立起来，而写字也会逐渐成为一种能让人快乐的事情。

#### 4. 勤于动手，熟练自能生巧

规范汉字书写训练的技巧性和操作性很强，只有不断运用，才能真正学到手。如果只是死记硬背几条结构规律，不肯亲自动手去练，是不可能学好的。有些学生做事情没有恒心，今天想起来了，可以一连练上几个小时，明天有别的事情，就一个字也不练了，这是不行的。古人说：“锲而舍之，朽木不折，锲而不舍，金石可镂。”我们的有些同学不正是缺少了这种“锲而不舍”的精神吗？既然下决心练习写字，就要坚持下去，不仅坚持每天练习，而且在记笔记、做作业时，也要注意和书写训练相结合。这样，我们天天都在练字，时时坚持不断，规范汉字书写这块“金石”就一定是“可镂”的。

#### 七、小结

#### 八、课外训练设计

## 《三笔字》教案

# 第二章 预备知识

### 一、教学目的和要求

通过本章的学习，主要让学生了解一些关于执笔、笔顺、行笔、临摹等方面的预备知识，纠正已有的错误书写习惯，避免发生新的问题。对于初学者来说，了解这些预备知识是十分必要的，忽略这个环节多少会给进一步掌握技法带来一些麻烦。所以，一定要做好这些训练前的准备与铺垫，以便少走弯路，一步到位。

### 二、教学重点

1. 规范汉字书写水平评价
2. 写字姿势和执笔方法
3. 笔顺规则
4. 临摹方法和临摹计划

### 三、教学难点

1. 起笔、收笔的控制训练
2. 等距线条训练
3. 线条连接训练

### 四、教学方法：讲练结合法

### 五、教学时间：2 课时

### 六、思政目标

1. 提高学生的艺术鉴赏能力和审美情趣，学会从书法作品中感受美、创造美。
2. 培养学生的耐心、专注力和自我控制能力，促进心理健康和情绪管理能力的提升。

### 七、教学内容和过程

#### （一）评价或学生自我评价现有的规范汉字书写水平

在开始规范汉字书写训练之前，有必要对学生的现有书写水平进行评价，特别是自我评价。评价可以采取测验的形式，通过分析学生对测验内容的反应和操作表现，评价其书写水平。

学生的现有书写水平评价应该包括两个方面：书写态度和书写技能，

第一，书写态度。书写态度指关于书写的价值观。主要包括：是否认为书写能力仅仅是无关痛痒的小事，是否有投入训练的心理准备，是否关心他人的书写能力，是否愿意接受他人的书写经验，等。

第二，书写技能。书写技能包括五个方面：（1）篇章是否合理，（2）结构是否恰当，（3）运笔是否流畅，（4）笔画是否均匀，（5）笔顺是否正确。

**完成下面的测验：**

1. 指出下列汉字的笔画数和笔画顺序。

九 万 义 不 巨 长 必 世 肃 垂  
叟 贯 敞 为 凸 凹 承 爽 乘 鼎

2. 指出下列汉字的中心主笔。

春 容 仓 完 我 学 来 他 部

3. 在保证书写质量的前提下，用最快的写字速度书写规定的内容。

4. 临摹规定的字例，并尽量写得与字例结构相像。

测验结束后，请同学之间交换答卷，相互评价。评价标准：按照书写能力的四个特征逐条对照分析。

（1）看书写是否规范正确。包括笔顺是否正确，笔画数是否准确等。

（2）看格式是否合理。篇章格式是指全篇文字在纸面上的分布状况。布局合理的篇章，其字与字、行与行间距大小匀称；而不合理的布局则表现为字行不齐、忽高忽低、忽密忽疏、杂乱无章。还有，标点符号的使用是否规范。

（3）看结构是否恰当。结构恰当表现为重心平稳、笔势呼应、比例恰当等。

（4）看笔画是否均匀。笔画均匀即单字中各平行笔画间距均匀。凡是间距互大忽小或者模糊不清的，都属笔画不均匀的表现。

（5）看运笔是否流畅。运笔流畅表现在起笔、行笔、收笔以及笔画之间的连接上能流利自如，笔势连贯。

最后，学生自我评价，给自己的规范汉字书写水平评定一个等次：优秀，良好，说得过去，说不过去。

## **（二）写字姿势训练**

书写训练首先必须讲究写字姿势。正确的姿势能使身体的各个部位很好地配合，充分调动力量。只有姿势合理，才能得心应手。姿势不正确，不但影响书写

效果和速度，而且久而久之还会养成不良习惯，使身体健康受到损害。

这里主要讲写字的坐姿。正确坐姿的要求可以概括为 10 个字：头正、身直、胸舒、臂开、足安。

1. 头正。只有头端正，下笔才能看得准。如果歪着头写字，甚至把头伏在手臂上，就很难把字写正。时间长了还会损伤视力，造成近视、斜视等。

2. 身直。上身要直，肩摆平，腰背自然伸直，端坐在桌前，身体好象拔长了，成居高临下之势。这样，下笔自然沉着有力。有的人感觉挺着腰背写字很累，常常会不自觉地弓起背来，实际上那样更容易疲劳。因为腰背一弯曲，上身的重心就会前移，写字的手自然感到费劲。另外，弯腰驼背也有害于身体健康。

3. 胸舒。写字时胸口不能紧靠在桌沿上，要留有一定的活动余地。否则影响呼吸，容易感到气闷。

4. 臂开。两臂、肘自然平放在桌面上，左手按纸，右手执笔，两臂对称地分开，好像抱东西似的。有些人习惯于把双肘垂在桌面以下，用手腕撑着桌沿写字，这样不仅容易疲劳，而且运笔很不灵活。

5. 足安。两脚平放在地上，距离约同肩宽。切忌翘着二郎腿，或者踮着脚尖不停抖动。这样做不仅影响书写效果，而且形象很不雅观。

### **（三）执笔方法训练**

与写字姿势一样，书写训练还必须先进行执笔训练。执笔方法正确与否直接影响到运笔的灵活、书写的速度，书写的效果。只有执笔得当，才能书写自如。

在现实生活中，由于人的手掌大小、手指的长短粗细等方面的差别都会影响到执笔姿势。所以，仅仅从执笔外观上看，不同人的执笔姿势可能会有一些不同，不必强求一律。但是，执笔的基本原则是不能违背的，包括：五指执笔、协调用力、运笔灵活等。在执笔方法训练时，主要就是领会这些原则。

#### **训练要求**

1. 根据汉字从左到右的结构特点，最好用右手执笔写字。

2. 用右手拇指肚、食指肚和中指第一节的上侧分别从三个方向捏住笔杆，捏笔位置离笔尖约 2.5cm，三个指尖要凑紧，拇指和食指决不能一前一后，无名指和小指不接触笔杆，而是自然向手心握拢并支撑着中指。五个指头要密实靠紧不分散，只有这样，才能协调用力。

3. 笔杆的上部要斜靠在食指的指根处，决不能靠在虎口上，否则，十分影响运笔的灵活性。这一点十分关键。

4. 笔杆与纸面的角度约  $50^{\circ} \sim 60^{\circ}$ 。笔杆的倾斜角度越大，写出的字就越小，反之亦然。

5. 写字时，接触纸面的不是手腕正面，而是手掌和手腕的下侧。着力要轻，要能够轻松地左右移动手臂，以保证运笔的灵活性。

#### **纠正错误的执笔方法。**

检验一个人的执笔方法是否正确，不能仅仅从执笔外观上去观察，更不能简单地套用几条理论分析。关键在两点：一是自己是否感觉别扭，二是运笔是否灵活有力。如果在写字时感到别扭不灵活，而且写不了几个字就手指疲劳，那么，你的执笔方法就是有问题的，就要下决心纠正过来。

常见的错误执笔姿势有以下几种。如果你是这样的姿势，一定要认真加以改正。

a. 握拳式：五指握拳，手指紧贴掌心。这种姿势让手指根本无法运笔，十分影响运笔的灵活性。

b. 拇指钩笔式：用拇指的关节死死钩住笔杆，形成了虎口紧夹笔杆的姿势。这种姿势在书写时显得非常僵硬不灵活。

c. 食指上移式：食指的捏笔处移到了拇指的上方。这便削弱了食指的控制作用。

d. 双指夹笔式：用食指和中指的关节夹着笔杆写字。这种姿势让拇指和食指根本无法控笔。

#### **（四）笔顺规则训练**

绝大多数汉字是由多笔画构成的，所以，在写一个汉字的时候，应该先写哪个笔画，后写哪个笔画，就有一个先后顺序的问题，这个下笔先后的顺序就叫做笔顺。

讲究笔顺的目的主要是为了在书写时能够顺应手腕的生理机能和汉字的结构原理。笔顺合理了，书写就顺手，就容易把握汉字的结构，避免漏掉笔画写错别字，把字写正、写顺眼，还可以提高书写速度，反之则事倍功半。例如写“山”字，先写中间一竖就是为了给全字的结构确定一条基准中线；再如写“远”字，

如果先写“走之旁”，再写里面的部件“元”，那么留空的大小和位置就很难恰当。所以，讲究笔顺是准确无误、规范快捷地书写汉字的必要条件。

笔顺是有一定规则可以遵循的。但是，笔顺规则不是出自哪个理论权威的规定，而是人们长期书写经验的归纳和总结，是书写实践在先，笔顺规则在后。

笔顺规范是国家语言文字规范的重要组成部分。为了促进语言文字规范化，国家语言文字工作委员会和国家新闻出版署于1997年4月7日联合发布了《现代汉语通用字笔顺规范》，通过“跟随式”显示出一笔一画的书写顺序等方式，把隐性的规范笔顺显示出来。目前，现行规范汉字的笔顺以《现代汉语通用字笔顺规范》为准。在教学中或实用书写中对某字的笔顺出现疑问或分歧意见时，要以这个《规范》作为判断正误的依据。

概括地讲，笔顺规则包括7条基本规则和3条补充规则。

基本规则是：1. 先左后右，2. 先上后下，3. 先横后竖，4. 先撇后捺，5. 先外后内，6. 最后封口，7. 先中间后两边。

先左后右、先上后下是最基本的笔顺规则。

为什么要先左后右、先上后下呢？这是由汉字的结构特点和人们的写字姿势决定的。首先，汉字的结构分为独体字和合体字两类。独体字大都从左上起笔，合体字则多是左右拼合或上下拼合，所以，在书写时自然要先左后右、先上后下，只有这样才能写得顺手；其次，人们的写字姿势一般是右手执笔，因此，也只有从左到右、从上到下才不会挡住视线。

#### 1. 先左后右笔顺训练



#### 2. 先上后下笔顺训练

是	要	来	会	定	学	家	量
是	要	来	会	定	学	家	量

3. 先横后竖笔顺训练

十	上	于	正	去	工	年	等
十	上	于	正	去	工	年	等

4. 先撇后捺笔顺训练

人	大	个	文	天	本	合	来
人	大	个	文	天	本	合	来

5. 先外后内笔顺训练

用	同	间	向	月	周	置	曾
用	同	间	向	月	周	置	曾

6. 最后封口笔顺训练

回	面	自	因	图	国	圆	酒
回	面	自	因	图	国	圆	酒

7. 先中间后两边笔顺训练

小	水	办	承	垂	家	蒸	聚
小	水	办	承	垂	家	蒸	聚

除了完成字例所提供的练习外，请再从最常用 1000 个汉字楷书、行楷字范中对应每条笔顺基本规则各找 10 个汉字进行书写练习。

上述笔顺的基本规则，还不能满足规范汉字书写的实践需要。在书写过程中，人们经常会碰到一些不能套用这些基本规则的常用汉字，从而弄不清笔顺。为了解决这个问题，必须对笔顺基本规则进行适当的补充。

1. 关于“点”的笔顺补充规则。

(1) 点在字上或左上，先写

为	方	义	头	问	间	火	斗
为	方	义	头	问	间	火	斗

(2) 点在字内或右上，后写

每	式	求	战	代	戎	发	成
每	式	求	战	代	戎	发	戎

2. 关于两面包围结构的笔顺补充规则。

(1) 上右或上左包围结构，先外后内。

例外：这个规则不适用于“弋”、“戈”偏旁的字。如“式、贰、武、戎、戒、或”等都是最后一笔写右上的点。

(2) 左下包围结构，先内后外。

例外：这种规则不适用“走、毛、鬼、风、是”偏旁的字。如“赵、赶、毯、魅、飏、题”等字都是先外后内

司	氧	属	题	过	进	起	建
司	氧	属	题	过	进	起	建

3. 关于三面包围结构的笔顺补充规则

(1) 开口向上的，先内后外；(2) 开口向右的，先上后内再左下。

画	巨	匠	区	叵	匣	匿	医
画	巨	匠	区	叵	匣	匿	医

当然，汉字的笔顺不是机械不变的，在行楷中允许有一些改变。比如，为了突出“连笔”的特点，有些字的行楷笔顺改变了楷书笔顺的“先横后竖”为“先竖后横”，等。但要注意，不能把这些特殊的行楷笔顺再用到楷书的书写中去。

让学生初步了解在行楷中改变楷书笔顺的情况。

比如，有时行楷改变楷书的“先横后撇”为“先撇后横”，改变“先横后竖”为“先竖后横”。

田	王	里	理	右	有	青	精
田	王	里	理	右	有	青	精

另外，有些汉字的笔顺容易写错，请注意特别掌握。掌握下列容易写错笔顺的字，并整理出自己经常写错笔顺的字，与同学交流。

下表所列是一些容易写错笔顺的字。对于笔画较多的字，只描写出容易出错的部件的正确笔顺；相关字例也只列出容易出错的。

汉字	正确的笔顺	相关字例
九	撇，横折弯钩。	丸仇旭
乃	撇，横折折折钩。	仍奶秀
刀	横折钩，撇。	叨刃忍
与	横，竖折折钩，横。	写泻屿
万	横，横折钩，撇。	方访迈
义	点，撇，捺。	仪蚁议
及	撇，横折折撇，捺。	吸级极
女	撇折点，撇，横。	奶她妈
叉	横折撇，捺，点。	杈杈蚤
不	横，撇，竖，点。	否怀还
巨	横，横折，横，竖	距拒拒
戈	横，斜钩，撇，点	划战找
长	撇，横，竖提，捺。	张帐涨
火	点，撇，撇，捺。	炎伙烧
丑	横折，竖，横、横	扭钮妞
可	横，口，竖钩。	河哥何

北	竖，横、提，撇，竖弯钩。	背乖剩
必	左点，卧钩，中点，撇，右点。	泌秘泌
出	竖折，竖，中竖，竖折，竖。	茁抽础
母	竖折，横折钩，点，横，点。	姆每姆
鸟	撇，横折钩，点，竖折折钩，横。	鸪鸭鸡
世	横，中竖，右竖，横，竖折。	屈喋喋
兆	竖撇，点，提，竖弯钩，撇，点。	逃挑跳
耳	横，竖，竖，横，横，横。	取联聶
非	竖，左三横，竖，右三横。	匪菲非
肃	横折，横，横，竖，撇，竖，撇，点。	箫肃萧
垂	撇，横，中竖，横，竖，撇，横，横。	陞锤捶
叟	撇，竖，横，横折，横，下横，中竖，又。	搜艘嫂
讯	右旁：横折弯钩，横，竖。	迅汛
戒	横，横，竖撇，竖，斜钩，撇，点。	械诫
坐	撇，点，撇，点，横，竖，横。	挫座
贯	字头：竖折，横折，竖，横。	贯惯
蔽	左旁：点，撇，左竖，横折钩，中竖，撇，点。	蔽弊
为	点，撇，横折钩，点。	伪
报	右边：横折钩，竖，横撇，捺。	服
卵	撇，竖提，撇，点，横折钩，竖，点。	孵
凸	竖，横，竖，横折折折，横。	
凹	竖，横折折，竖，横折，横。	
承	了，三横，横折撇，撇，捺。	
脊	点，提，短撇，点，人，月。	
爽	横，左叉叉，右叉叉，撇，捺。	
乘	撇，横，中竖，北，撇，捺。	
鼎	目，横折折，横，撇，竖，横，竖，横折。	

### (五) 起笔、收笔的控制训练

简单地说，写字就是运笔在纸上画出线条并组合成字的过程。汉字是用笔画组成的，笔画表现为一根根长度不同、角度不同的线条，而这些线条是用手控制笔、操作笔、运用笔写出来的。从这个意义上可以说，对笔的控制训练是书写训练的重要环节。

需要说明的是，规范汉字书写的运笔与毛笔书法的运笔是不同的。毛笔书法十分讲究运笔，有“书法以用笔为上”的说法。毛笔的最大特点就在于一个“软”字，其笔锋是用动物的毛发制成的，能聚能散，有较大的弹性，讲究逆锋起笔，中锋行笔，藏锋收笔，用它写出的笔画有粗有细、有浓有淡、有刚有柔、有润有涩，藏头护尾，方圆兼备。要想把一杆毛笔运用得随心所欲，出手就写成圆满周到的笔画线条，恐怕不是短时间能够做到的，这是毛笔运笔的困难之处。与之相比，规范汉字实用书写以用硬笔为主，硬笔的运笔方法就简单多了。由于硬笔的笔锋弹性较小，所以，用它写出的线条天然就挺拔劲健。只要书写干脆，方向正确，长短合度，写出的笔画自然就是好的。

规范汉字书写运笔训练主要包括三个方面的内容：手对笔的控制，笔的运动，线条形态。其中，手的控制是根本，笔的运动是手段，线条形态是结果。只有强化手对笔的控制，才能建立起规范汉字书写训练的角色意识，有效地纠正错误书写习惯，也才能实现笔的合理运动，写出符合要求的笔画线条来。

大部分人都“会”写字。在学习写字之初，人们都十分重视手对笔的控制，否则就无法书写。换句话说，这时候人们的意识集中在手对笔的控制上。经过一定练习后，人们不再注意手，而改成关注有没有写错字，如果写错了，在修改时人们也不再关注手，而是注意有没有更正错误。就是说，这时候人们往往自信已经掌握了“手对笔的控制”，只要注意写出来的字就行了。而实际上，由于缺乏指导和训练，许多人并没有学会正确的控制笔的方法，甚至任笔乱写。人们对汉字是否正确的标准，也仅仅是是否增减了笔画，至于笔画形态乃至结构形态，基本不在考虑之列。

比如，写一个“人”字，除了简单的一撇一捺，还应包括：撇从哪儿起笔，什么角度，要写多长，在哪儿收笔？捺又从哪儿起笔，与撇是否相接，什么角度，要写多长，在哪儿收笔？只有对这些做到心中有数，才能有意识地控制笔的运行，做到起止分明，长短合度。

在规范汉字书写训练中，有些人往往把临摹字帖变成了抄写字帖，实际上就是忽视了运笔的控制性。因此，必须转换角色，把注意力首先集中到手对笔的控制上来。这是运笔训练的根本。

汉字的笔画线条有三个基本特征，即：位置、长度和角度。在实用书写中，比较常见的问题往往多发在这三个方面，或者笔画位置不对，或者笔画的长度、角度不恰当。用这样的笔画线条去构造汉字，是不可能符合汉字结构要求的。因此，书写训练必须从加强控笔训练、纠正错误的运笔习惯开始。

起笔、收笔的控制是运笔训练的首要环节，包括三个内容：起笔、收笔位置的控制；行笔长度的控制；行笔方向的控制。这些训练是后面其他运笔训练的基础。

### 训练要求

1. 按照图 1 所示完成起笔、收笔位置的控制训练。要特别注意设定的起笔、收笔点。反复训练，由慢到快，力求准确、熟练地控制笔的运行。

2. 自己设计并完成不同行笔长度、角度的控制训练。笔写到哪里，力就要跟到哪里。就是说，要用手控制住笔，而不能任笔乱写。

3. 临摹图 2 所示字例，注意把握笔画的长度、角度变化。并参照以上训练，针对自己存在的问题设计针对性训练。

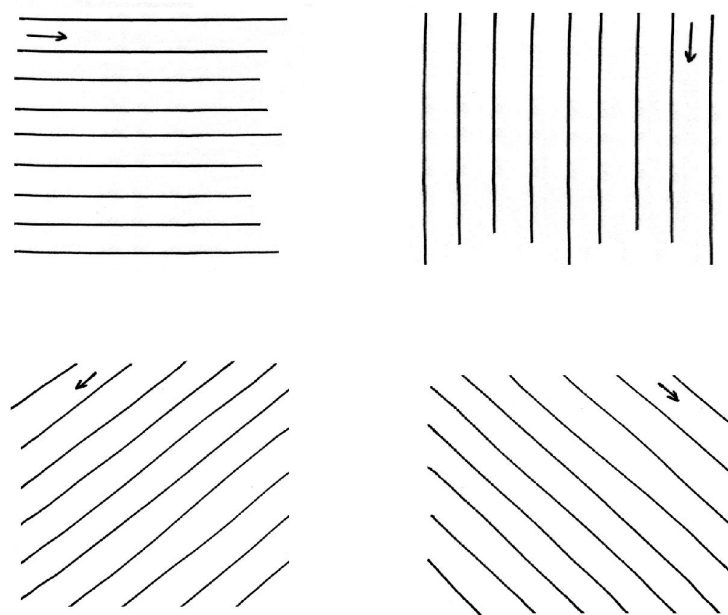


图 1



图 2

### （六）收笔时小角度钩回的训练

在书写过程中，由于笔势连贯的要求，笔尖往往从收笔处小角度钩回，连写下一个笔画。“小角度钩回”更好地反映了手对笔的控制能力。

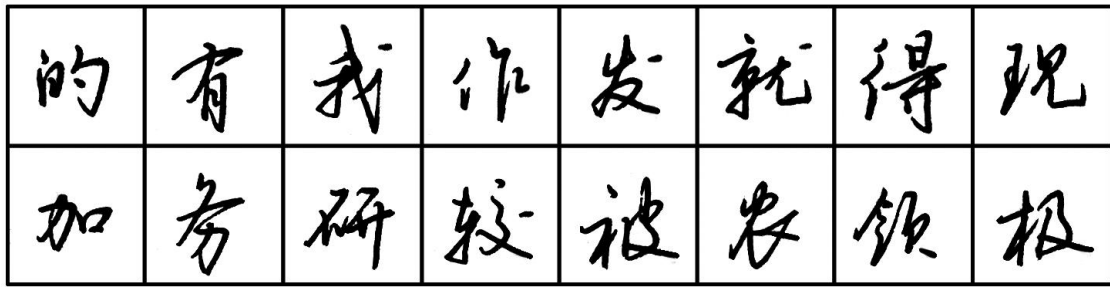
由于错误的书写习惯，许多人在书写时几乎笔笔都断开另写，不仅支离了汉字结构的内在联系，而且写出的笔画尖锐扎眼，显得篇章十分杂乱，同时，书写的速度也很慢。所以，要加强对收笔的控制，努力养成收笔时小角度钩回的行笔习惯。

#### 训练要求

1. 临摹所给字例，完成楷书收笔训练。重点体验在收笔处从空中钩回笔尖，接写下一个笔画的运笔感受。



2. 临摹所给字例，完成行书收笔训练：笔尖从收笔处小角度钩回，连写下一个笔画。



### (七) 等距线条书写训练

间距均匀是汉字笔画排列的基本原则之一。间距均匀有两层含义：第一，在汉字的任意一个小部件内，平行排列的笔画之间，间隔距离都要基本相等，不能有大有小，忽疏忽密；第二，在一个字的整体上，不管笔画繁简，其结构看上去都没有特别挤或特别松的地方。

#### 训练要求

1. “写”出图 1 所给各组线条，尽量做到间距均匀（右侧线条组略有上紧下松、左紧右松的间距渐变之意）。
2. 自己任意画出一些线条，并以此为参照作等距线条。
3. 仔细观察图 2 所给字例，并特别注意每一个字的平行笔画之间的距离。
4. 运用间距均匀原则，分析、临摹图 3 所给字例，并与本章第八节的起笔、收笔控制训练相配合，强化对起笔、收笔的控制。

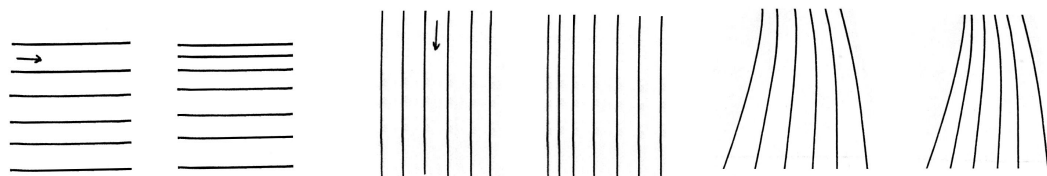


图 1

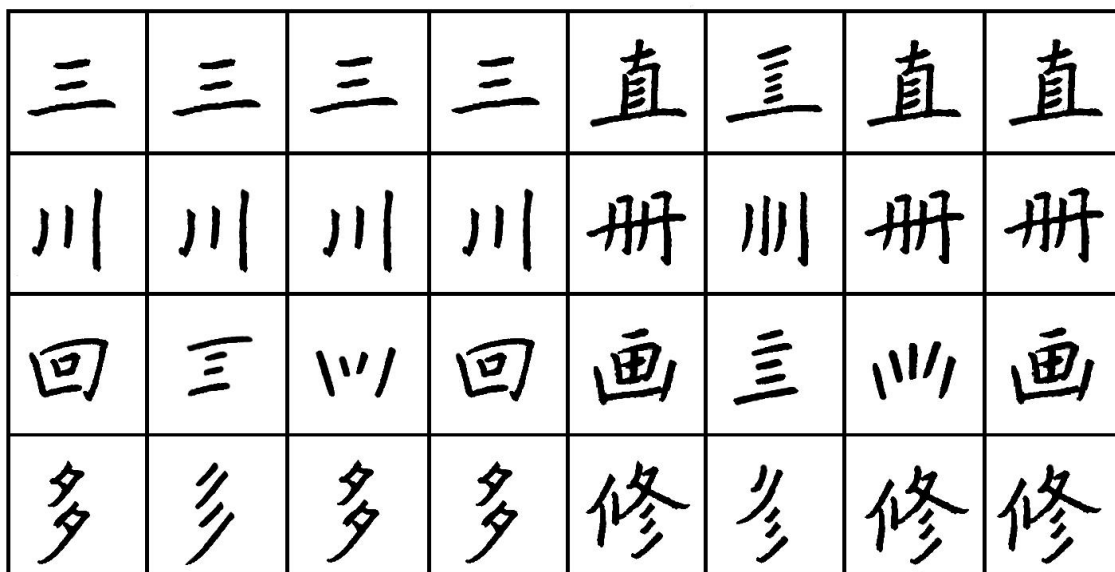


图 2



图 3

### (八) 线条连接书写训练

汉字笔画的组合关系有三种类型：相离关系、相接关系和相交关系。

(1) 相离关系：笔画与笔画相分离。如：二、三、小、川。

(2) 相接关系：笔画和笔画相连接。又分为两种情况：

第一，连接点都在两个笔画的头上。如：厂、了、口、弓。

第二，连接点在其中一个笔画的头上，在另一个笔画的中段。如：刀、上、工、正。

(3) 相交关系：笔画与笔画相交叉。如：十、丈、丰、力。

对于笔画的相接关系和相交关系，我们统称为笔画的连接关系。连接关系在

汉字笔画的组合中占有相当的比例。相同的笔画由于组合关系不同，可以构成完全不同的汉字。比如，一撇一捺这两个笔画的不同组合，可以分别构成：八、人、入、义；“日”加一竖可以分别构成：田、由、甲、申；两横一竖可以分别构成：工、土、士、干，等等。由此可见，掌握笔画连接的位置，控制笔画连接的准确性，对于规范汉字书写训练具有重要意义。

在实用书写中，许多人几乎从来不考虑笔画之间的组合关系，下笔就乱写，把笔画生硬地、杂乱无章地拼凑在一起，导致产生大量错别字，甚至让人根本无法识读。要解决这个问题，必须加强线条连接训练。

### 训练要求

1. 仔细观察图 1 所示字例的连接点，并分析不同组合的笔画连接类型。

了	了	反	反	人	人	子	子
大	大	义	义	可	可	入	入
力	力	日	日	也	也	代	代

2. 临摹图 2 所示字例，尽量做到笔画连接准确。

的	不	有	自	水	政	反	世
是	了	为	同	物	表	基	南
在	人	面	多	高	由	象	被
着	民	度	家	因	日	回	展

## （九）临摹的方法

这里讲的临摹，与传统书法学习中的临摹不同，目的不是为了书法的艺术性，而是为了改变错误的书写习惯，培养新的正确的实用书写习惯。

一个人实用书写水平的高低，在于其格式、结构是否符合实用书写的要求。汉字书写的操作性很强。在技术层面上，前人为我们积累了大量经验。要想尽快地掌握书写规律，吸收和借鉴是必不可少的，临摹是实现这一目标的重要途径。清代康有为说：“学书必须模仿”，虽然这是针对毛笔书法说的，但是对于规范汉字书写训练同样有效。不同的是，书法的临摹侧重于艺术风格，而规范汉字书写训练的临摹则针对最基础的结构方法。

什么是临摹？“摹”是把字帖垫在透明、半透明的纸下描；“临”是对着字帖写。

临与摹这两种方法各有长处，也各有不足。“临”容易学到笔画，“摹”容易学到结构。实践经验告诉我们，最好采取先摹后临的训练方法。一上来先摹写几遍，等到初步熟悉了字形结构以后，再改为对临（对照着字帖写），直到能够背临（把字帖的结构字形默写出来）。

在临摹的过程中，要注意体会以下经验：

1. 临、摹这两种方法，对初学都是行之有效的。对于“摹”，人们往往不重视，觉得是小学生的事情。其实，如果你试试，就会发现效果也许比“临”更加明显。

2. 临摹不是简单誊抄，而是通过手的描摹，加深脑的印象，通过手、眼的配合运动，把恰当的结构形象刻画在脑海里。

3. 关键不在数量，而在于每临摹一遍都确有所得。

4. 临摹要力求形似，这是最高目标。

5. 某个字反复临了多遍，却总是不像，这时不妨再摹一遍。这一摹，往往会令人恍然大悟，可能仅仅就是某一个结构细节没有掌握好。

6. 临摹是一种思索。老写不像，究竟问题在哪里？自己常犯的毛病是什么？临得像了，还要总结，是抓住了什么主要矛盾？要多找几个角度分析。

在临摹过程中，还要坚持两条原则：

第一，“先整后零”原则。所谓“先整后零”就是先对选定的字帖通篇临摹，

再把其中总是写不像的字逐个找出来，仔细对比，反复临习，直到写像为止。通篇临摹有助于提高写字的“兴趣感”和“成就感”，常常会使人产生“再写一遍”的念头。

第二，“定时定量”原则。书写训练与其他工作一样，也有从量变到质变的过程。练得太少或太多，都会影响学习效果。一般来说，每天能保证练习 20 分钟左右，每次写 200 多个字即可。只要能够坚持临摹、重点突出、精力集中，而不是三天打鱼，两天晒网，或者马马虎虎、应付了事，相信你的书写水平很快就能得到提高。

### **（十）临摹的步骤**

一般说，临摹有以下几个步骤：

（一）选帖：就是根据自己的喜爱，选定一本切合实用的规范字字帖。

市面上的字帖多种多样，但并不是随便哪一种字帖都可以拿来临摹的，而必须选择规范的字帖。凡是有不规范汉字的字帖，竖式书写的字帖，篆书、隶书、草书字帖，或者追求“丑”、“拙”等风格的字帖，都在弃选之列。另外，由于每个人性格的不同使得爱好各异，同一本字帖，某甲写起来心手俱畅，而某乙写起来却不合胃口、难有进步。所以，初步选定一本规范字字帖是第一步，在临摹的过程中根据自己爱好和需要再更换字帖是第二步，只有经过选择、临摹、修正、融合，才能逐步提高。

（二）计划：就是给自己制定一份临摹字帖的“日程表”。

计划应包括：每天临摹多少字，每个字临摹几遍？临摹多长时间，20 分钟还是半个小时？等等。制订计划要切合实际，保证落实。如果计划定得过高，经常完不成任务，容易让人灰心，而且贪多也嚼不烂。

（三）看帖：就是在动手临摹之前，先认真、仔细地观看字帖。

不论做什么事情，心里有谱和没谱的效果大不一样。临摹前看帖，就是要加深印象，做到心中有数，避免盲目行动。如果不深究细察，拿起笔来就写，很容易把临摹字帖变成“誊抄”字帖，也就失去了临摹的意义。

（四）临摹：在熟看的基础上动手写。

临摹要手、眼、心并用，全神贯注，力求写得与原帖相像。可以说，“形似”是对临摹的最高要求。

(五) 比较：把自己临摹的字与字帖相比较，找出临摹的得失。

看看哪儿像，哪儿不像，为什么像，为什么不像？如果能发现自己的缺点，找出与字帖的差距，就意味着你书写水平的提高。在未临摹字帖以前，人们往往看不出字帖有多么高明的地方，这叫“手低眼也低”。通过临摹，眼光提高了，于是进入了“眼高手低”的阶段。这时虽然能知道自己哪儿写得不好，但手却不听使唤，仍然写不出满意的笔画结构，然而能够眼高，已是一种大进步了。比较一次，发现一些缺点，再比较一次，又会发现新的不足。如此多次反复，书写水平就会不断提高。

(六) 记忆：看熟了，临像了，还要对字帖进行回忆，加深印象。

忆帖往往是结合背临进行的。如果回忆时印象模糊，可以再看再写，然后再忆。如此反复多次，把规范的汉字结构形象印在脑子里。

(七) 应用：就是把掌握的汉字结构运用到日常实用书写中去。

应用是规范汉字书写训练的根本目的。一开始，临摹与实用好像完全是两码事。慢慢地，随着手的熟练，记忆的字形结构越来越多，这时，就要及时把这些“成绩”转化为日常的书写能力。在这个“学以致用”的过程中，伴随你书写水平的逐渐提高，书写训练将成为一件十分有趣、引人入胜的事情。

### 训练要求

1. 用自己临摹的最像的字组词 5 组以上，体会从临摹到实用的过渡。
2. 整篇临写一幅第三章所附篇章字例，并与同学相互交流、评价，找出不足。反复临写，在临摹的过程中认识临摹的步骤。
3. 在老师的指导下，制定自己的临摹计划。

### 七、小结

### 八、课外训练设计

## 第三章 篇章格式书写训练

### 一、教学目的和要求

通过学习，让学生认识篇章格式在规范汉字书写训练中的重要性，了解横写篇章格式的基本要求，掌握各项篇章格式指标的训练方法，特别是横式连写的方法。

### 二、教学重点

1. 为什么规范汉字书写训练从篇章格式训练入手？
2. 横写格式的基本要求。
3. 标点符号的用法。

### 三、教学难点

1. 横式连写的训练方法。
2. 末笔向右

### 四、教学方法：讲练结合法

### 五、教学时间：2 课时

### 六、思政目标

- 1.提高学生的艺术鉴赏能力和审美情趣，学会从书法作品中感受美、创造美。
- 2.培养学生的耐心、专注力和自我控制能力，促进心理健康和情绪管理能力的提升。

### 七、教学内容和过程

#### （一）为什么规范汉字书写训练要从篇章训练入手？

所谓篇章格式，就是指书写的整篇文字在纸面上的分布情况，包括：版面安排是否合理，上下左右的边距是否合适，字距、行距的大小是否恰当，字行是否均匀整齐，使用标点符号是否规范等等。在实用书写中，我们通常要把许多字写成一篇文章。因此，书写训练的目的不只要把单个的字写好，更重要的是让许多字组成的“篇”布局合理，做到如叶圣陶先生所说的“整篇字行款整齐”。

由于受传统书法理论的影响，当前许多学校的书写训练课都是从笔画训练入手的，其次是结构训练，最后才是篇章格式训练。实践证明，这种训练顺序并不

符合实用书写的要求。合理的顺序是：先进行篇章训练，然后练习结构，最后再练习笔画。

为什么要从篇章训练入手呢？首先，对于实用书写来说，篇章格式是最重要的。一篇书写只有格式规范，清楚整齐，才能更好地传达信息，符合实用的目的。然而，许多人却往往忽视书写格式，他们既不讲究上下两边的边距，也不管什么字距、行距，东涂一团，西涂一片，让人难以阅读。这怎么能行呢？从实际情况看，大多数人首先需要提高的，就是篇章格式的水平。

其次，从篇章训练开始，是入门易、见效快的书写训练方法。在书写教学过程中，大多数学生刚参加训练时热情很高，在笔画训练上下很多工夫，但收效却不尽人意，最后往往生出畏难情绪，产生厌烦无聊之感，甚至半途而废，放弃了书写训练。究其原因，主要是笔画练习具有枯燥重复、入门难、见效慢的特点。在现代社会的快节奏生活里，如果一味要求从一笔一画练起，学生迟迟看不到自己的进步，缺乏成就感，自然容易失去对书写训练的兴趣，也就很难坚持下去。这好比一般人学习唱歌，如果专业人士一样每天都在“哆来咪”上纠缠，一连学了几个星期，结果却连一首完整的歌都唱不下来，哪个会不厌烦呢？从认知规律上讲，人们更喜欢简便易学，见效快，能够学以致用方法。经验告诉我们，书写训练从篇章格式入手，绕开“笔画训练”这个相对繁琐的环节，让学生能很快地从整体篇章形式上得到提高，让每个人的书写面目都能够迅速地“焕然一新”，从而体验到书写训练的成就感，更能充分调动起训练的兴趣和热情，收到良好的效果。同时，篇章格式的整体进步也能更明显地暴露出每个人在结构和笔画方面存在的问题，有利于学生认识到自己的差距，体会到结构训练和笔画训练的重要性，从而更加自觉主动地去训练、调整书写中不规范的结构和笔画。这样，规范汉字书写训练从整体到部分，从宏观到微观，自然能收到事半功倍的效果。

## **（二）横写格式与竖写格式**

汉字的书写格式主要有两种，一为竖写，一为横写。

竖写是汉字的传统书写格式。在过去的几千年里，我们的祖先无论手写还是印刷，大都是竖式的。汉字的竖写源自于“书契”。“契”是“刻”的意思，在甲骨文时代，汉字主要是用刀刻在龟甲或兽骨上的。中国先民在观念上以右为尊，并且由于受书写材料的限制，从右到左横刻不方便，而从上到下纵刻较容易，因

此，甲骨文的字行从上到下，行间排列自右向左展开。毛笔取代刀刻后，用墨在狭长的竹简或木片上书写，也是从上往下写方便。因此形成了从上到下、从右到左的汉字书写方式。每行字的字数视竹节的长度而定，文章的“节”或起因于此；把竹简或木片用绳子编串而名“册”，今以“册”为书本之谓，原意当在于此。汉代以后，纸虽然发明出来了，但汉字竖写的习惯仍然沿袭下来。隋唐的雕版印刷及宋代的活字印刷发明后，都是竖排竖行。

清朝末年，一些中国知识分子学习西洋文化，在汉文里开始经常出现引用外文、书写阿拉伯数字、使用标点符号的情况，汉字竖写就显得很不方便了。20世纪初，随着西学东渐，西文的横式书写、印刷格式传入我国。在其影响下，1909年，我国出现了第一部横排的书《音韵记号》，开创了汉字横式印刷的先河。1915年出版的《科学》周刊创刊号，也是把汉字“横行”排列的。1917年，钱玄同在《新青年》上发表致陈独秀的公开信，首次提出汉字书写“竖改横”的见解，他说：“人目系左右相并，而非上下相垂。试立室中，横视左右，甚为省力；若纵视上下，则一仰一俯，颇为费力。以此例彼，知看横行较易于直行，且右手写字，必自左至右，无论汉字、西文，一笔一势，罕见自右至左者。”他的主张得到了陈独秀的赞许。此后，随着新文化运动的推进，横写格式为国人所接受并逐渐风行，但竖写格式也仍然保留着。今天，横写格式已经成为规范汉字的标准书写、印刷格式，它既具时代特色，又方便实用，受到人民群众的普遍喜爱。

那么，哪一种格式更好一些呢？事实告诉我们，无论竖写还是横写，都能够把汉字写得清楚、美观。所以，我们不能武断地说哪一种格式更好。但是，从实用的角度出发，规范汉字书写的格式必须是横写格式。首先，横写格式是现代社会的普遍适用的，人们日常见到的各种印刷品以及手写的材料都是横式的，这就逐渐养成了习惯，正像在过去的年代里，人们习惯于竖写一样。如果今天还有人偏要用竖式来做作业、答试卷、抄公文、写信等，人们就会觉得不适应。既然实用书写是用来传递信息的，就要力求让人看着习惯才行。倘若别人不习惯，就会降低工作的效率，也就降低了“用”的价值。其次，横写格式有独特的优点：用右手握笔从左到右横写，手不会遮盖前面写好的字，不会把刚写好的未干墨迹擦糊，写到哪里一眼就能看清楚，而且字距、行距也容易保持均衡。

现在有一种不好的现象：虽然日常实用的规范汉字书写必须是横写格式的，

但竖写格式的书法教材、字帖、期刊却越出越多，各类展示中的竖写作品也占了大多数。这种“练”与“用”的严重脱节给老师的教和学生的学带来了困难和困惑，让人感到无所适从。也许有人会辩解，认为竖写是为了艺术“美”的目的，其实这不能成立。我们知道，艺术是来源于生活的，正像毛笔书法来源于竖写的“生活”而创造出了伟大的书法艺术一样，规范汉字书写也同样应该能在横写的“生活”中找到自己的位置。我们坚信，横写和竖写一样都有着自己的规律。所以，我们抵制一切竖写字帖，不让它们进入规范汉字书写训练的课堂。同学们在选购字帖时，也要把握这条标准。

根据字行的排列形式分，规范汉字横写格式有“横竖成行”和“横有行竖无列”两种形式。

横竖成行的形式，特别适合楷书书写。最常见的是方格稿纸形式。普通方格稿纸是这样设计的：字格横排、上下对齐，行距与字格等高或稍窄，满纸多为300格，也有200格或400格的。在方格稿纸上书写，只要占住格子，控制住字的大小，尽量把字写得匀称些，篇章格式是比较容易保证的。

横有行竖无列的形式，整齐中有变化，尤其适合风华流美的行楷。多见于在单格稿纸或没有字格的白纸上书写。特别是白纸，因为没有明确的字距、行距以及四周边距等，所以书写格式较难把握，需要进行专门的针对性练习。

## **（二）横写格式的要求**

横写格式是现代运用最普遍的规范汉字书写格式。平常人们记笔记、打草稿、做作业、答试卷等，都是用横式手写。因为横写格式来源于现代印刷形式，所以其篇章格式要注意参照现代印刷形式来安排。

横写格式的基本要求是：

1. 字序从左到右，行序从上到下。

几千年来，汉字一直是竖着写的，即行序从左到右，字序从上到下。在长期的书写实践中，人们已经总结出了一套完整的汉字竖写规律，并形成了一些公认的书写定势。如影响最为普遍的“末笔向左”定势，即为了上下连写的方便，不管字的最后一笔是什么笔画，都要收笔趋向左下。尽管有些笔画的上下连写显得比较牵强，如横画和捺画，但既已约定俗成，逐渐成了人们的书写习惯，不这样写反倒觉得别扭了。有人甚至由此而得出了“只有竖写才能把汉字写得美”的结

论。

竖写汉字的习惯力量十分强大，以至于在横写格式成为规范汉字法定书写格式的今天，有些人还仍然找种种借口，包括以所谓“艺术”的名义用竖写来抵制横写。这种严重脱离规范汉字书写实际的现象让人感到无所适从。因此，我们必须大力推行横写，加强横写特别是左右连写的理论研究，探索汉字横写的规律，并逐步培养人们的新书写定势。在实用书写中，要倡导用左右连写的“末笔向右”新定势去取代上下连写的“末笔向左”定势，即不管字的最后一笔是什么笔画，都要尽量地收笔趋向右上，连写右边的汉字。

2. 字体为楷书或行楷，不能楷草混用，更不能繁简混写。

规范汉字的标准字体有两种：楷书和行楷。这就要求在实用横式书写中，首先，要么写楷书，要么写行楷，而不能写篆书、隶书或草书。因为，篆、隶、草书已经不是现代社会通行的标准字体，不符合“用”的标准；其次，不能楷草混用，更不能繁简混写。有些人写字没有规矩，篇章的字体往往前后不统一，这几个字是楷书，那几个字是草书，一会儿写简体，一会儿又写繁体，甚至在一个字中半楷半草、半繁半简，让人难以阅读。对于这些错误习惯，在规范汉字横写训练中必须注意纠正。

3. 篇章的四周要留空，不能写得太满。

篇章总是以段落文本块的方式存在的，文本块放在哪儿？应该怎么安排？这就牵涉到“四周留空”的问题。

所谓“四周留空”，就是文本块或篇章的四周需要一定的缓冲空间，以利于阅读者轻松浏览。就像城市里的一幢漂亮建筑，如果它的周围乱七八糟地挤满了其他建筑，那么这栋建筑必将会魅力尽失，而如果它的周围有适当的绿地，它的魅力就能完整地展现出来。文字书写也是同样的道理，在安排文本块的书写位置时，一定要在它的外围留有足够的缓冲空间。

书写实践告诉我们，比较合理的留空比例是：如果相邻的是纸的边界，则一般需要3~4个字符以上的安全距离才能缓冲；如果相邻的是其他文本块，那么它们之间至少要保证2个以上字符的安全距离才能缓冲，否则就会有太拥挤的感觉。

当然这并不是绝对的数值。在书写训练中大家要有意识地多进行视觉实验，

多揣摩“合适”的篇章留空是怎样的，逐步提高自己的认识，慢慢养成正确留空的习惯。

4. 每一段的首行缩进两个字，以显示段落分明。

汉字竖写格式的段首顶头写，不缩进。与之不同，受现代印刷形式的影响，横式手写每一段的首行都要缩进两个字，以显示段落分明。这就要求在书写时，特别是在没有格子的白纸上书写时，一定要事先安排一下，除了留出恰当的上侧、左侧的纸张边距外，还要根据自己写字的习惯性大小，缩进两个字的空格。否则，下一行的位置就很难安排了。在篇章格式训练中要注意养成这个良好习惯。

5. 字距小，行距大，字距行间要清楚。

字距和行距的安排，这是一个常常被很多人忽略的问题。人们在书写训练时花了大量精力在笔画和结构上，却因为不重视字距和行距，以至于篇章格式总是不得要领，收效不尽人意。如何让一个篇章看起来匀称清楚，不单单是字的大小问题，而且是每一个字、每一行字、每一段文本、整个篇章的上下左右的空间安排是否合理的问题。

一般来说，字距的确定是由字体决定的，因为不同字体在人心理上的占用空间是不一样的。楷体对四边的心理空间占用较多，所以它要求的字距也相对较大，字距太小的话视觉效果就会挤。手写楷书的字距通常为字宽的 1/3 左右。行楷的字与字之间连写呼应较多，对四边的空间占用较少，因此它所需要的字距比楷体稍微小一点，通常为字宽的 1/4 左右。

行距最能体现一个篇章的整体性。行距一定要比字距大才好。行距最小也要差不多与字同高，有时甚至可以达到字高的 1.5 倍。这样才有“行”的感觉。

总之，字距和行距的合理设置可以使篇章格式更加清楚，富有感染力和可阅读性。大家要在书写训练中要多多试验，找到最适合自己的字距和行距。

6. 字行要平直，切忌上爬下滑；首尾要平齐，不要前冲后缩。

汉字书写中的“平齐”是最让人头痛的事情。“平”是指字行要平直，不能上爬下滑。在有格子的纸上写字时，要做到字行平直不难，但要在没有格子的白纸上写出平直的字行，特别是比较长的字行，恐怕就有些困难了。怎样才能纠正字行不直的毛病呢？关键是要把第一行字写直。在写第一行字时，要随时注意保持字行与纸的上边沿平行。要上顾下盼、左顾右盼，随时做有意识的调整，这样

就容易写直了。

“齐”是指首尾平齐、段落对齐。一般来说，要想让一个篇章看起来整齐划一，必须做到整篇字的行首与行首对齐、行尾与行尾对齐，不能前冲后缩。只有这样才可以保持篇章的整体和谐。经验是：在写每行的第一个字时要注意一下左边距并对正上一行，这样可以调整行首平齐；在写每行字的最后四、五个字时，要特别有意识地调整字距，这样可以做到行尾平齐。

7. 句间用标点符号断开，以便于识读。

传统竖写格式没有标点。与之不同，横式书写的句子之间必须用标点符号断开。在规范汉字书写中正确地使用标点符号，不仅能使篇章行款整齐，而且能够帮助人们更清楚地传递思想信息，所以，小小标点的作用不能忽视。

许多人认识不到标点的作用，有人把各种标点都随便地用“小数点”来代替，有人甚至干脆不写标点，这是不符合规范汉字篇章格式要求的。在使用标点符号时，必须遵守国家技术监督局颁布的《标点符号用法》的有关规定。

标点符号的用法，是语文方面的知识，这里略去不讲。横写格式中标点符号的写法，不论是形式还是位置，都参照印刷格式（当然，由于手写的灵活性，标点符号所占的空间可以比印刷格式小一些）。

#### （1）标点符号的形式

句号的形式为“。”，问号的形式为“？”，叹号的形式为“！”，逗号的形式为“，”，顿号的形式为“、”，分号的形式为“；”，冒号的形式为“：”，引号的形式为双引号“”和单引号“’”，括号常用的形式是圆括号“（）”，破折号的形式为“——”，省略号的形式为“……”，着重号的形式为“.”，连接号的形式为“—”，间隔号的形式为“·”，书名号的形式为双书名号“《 》”和单书名号“〈 〉”，专名号的形式为“\_\_\_\_\_”。

#### （2）标点符号的位置

句号、问号、叹号、逗号、顿号、分号和冒号一般占一个字的位置，居左偏下，不出现在一行之首。

引号、括号、书名号的前一半不出现在一行之末，后一半不出现在一行之首。

破折号和省略号都占两个字的位置，中间不能断开。连接号和间隔号一般占一个字的位置。这四种符号上下居中。

着重号、专名号标在字的下边，可以随字移行。

### 训练要求

1. 结合横式手写的基本要求，自查或者与同学互查作业、笔记，检查项目包括：（1）字体是否规范，是否有繁简混写现象？（2）四周留空是否恰当？（3）段落是否分明？（4）字距、行距是否恰当清楚？（5）字行是否平齐？（6）标点符号的书写是否符合规范要求？

2. 仔细观察课本上的规范汉字横写实例，测量其四周留空、字距行距等情况，并与自己的书写材料相比照。

3. 至少整体临摹 2 幅横写实例，重点体会篇章格式的安排。

### （四）横式连写的方法

规范汉字书写训练的目的，不只要把单字写好，还要解决成行成篇的实用书写问题。不仅要写得好，而且还要写得快，因为写得快也是实用书写的基本要求。

怎样才能提高书写速度呢？一方面要加强单字内部笔画之间的连写，另一方面，要特别加强左右部件以及左右相邻字之间的呼应连写。因此，在训练一开始，大家就要注意把单字书写训练与词组书写训练相结合，在强化笔画连写、部件连写的同时，注意培养成篇书写的意识和习惯。一种习惯的养成，关键在于有意识地多次重复。只有在训练过程中不断强化横式连写并学以致用，才能逐步培养起成篇书写的习惯来。

在竖写汉字的上下连写方面，一千多年来，通过人们的毛笔书法实践，已经进行了全面深入的研究，并总结出了一套完整的汉字竖写规律，最主要的表现就是形成了“末笔向左”的书写定势。请仔细观察下面的字例：



从字例可以看出，如果基于汉字竖写来解释它们的“末笔向左”，便于接写下一个字，那是十分容易的。但是，如果我们换成从左右横写的角度再来看这些字的末笔，就不仅是牵强的，甚至是有些可笑了。以“生”、“土”、“三”、“正”、

“五”等字来说，它们的最后一笔都是横，收笔向右连写下一个字，不是自然而然吗？如果像字例中这样收笔向左，左右连写根本无法实现。所以，“末笔向左”定势可谓横写格式训练的大忌，有这种书写习惯的人必须注意克服，并逐步培养起“末笔向右”的新定势来。下面是按照“末笔向右”的方法重新书写的字例，请前后比较，体会“末笔向右”定势对横式书写的有利方面。



在横式书写时必须加强横向笔势的贯通。具体方法有：

### 1. 笔连

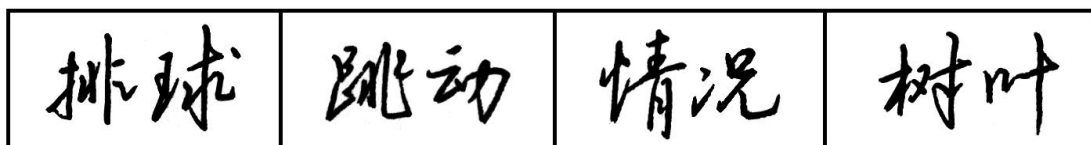
所谓笔连就是用牵丝把左右相邻的字的末笔与起笔连接起来。如“艺术”二字，“艺”字的最后一笔钩画向上挑起，顺势连写“术”字的第一笔横画，于是两个字就笔连起来了；再如“好汉”二字，“好”字的最后一笔横画顺势连写“汉”字的第一笔点画，于是两个字也就笔连起来了。

笔连不仅能使字与字之间的笔势呼应贯通，而且能大大地提高书写速度。当然，笔连不是生硬地乱连。左右两个相邻的行楷字之间的连笔是否生动自然、合乎情理，取决于人们在连写时是否对行笔方向进行了充分调整。如果不调整笔势而勉强连笔，就会显得牵强萦绕，反而弄巧成拙。



### 2. 钩连

所谓钩连就是左字的收笔向右上钩挑与右字的起笔相呼应。钩连用短小的钩挑左右呼应，虽笔断而意连。钩连可以避免因笔连过多而形成的笔画萦缠的毛病。钩连最好地体现了“末笔向右”的定势，在横式书写中应用得最为普遍。与笔连相间用之，显得既流畅又生动。



### 3. 体连

所谓体连，就是左右字之间既没有牵丝相连，也没有明显的钩挑呼应，而是通过调整字的体态来连贯和呼应，表现出行楷流动的气势。体连虽字字独立，但又字字照应，节奏明快，气韵生动。

感我此言良久立，却坐促弦弦转急。  
凄凄不似向前声，满座重闻皆掩泣。座中  
泣下谁最多，江州司马青衫湿。

无论笔连、钩连或体连，都是强调横写格式的左右呼应和笔势连贯，其原则就是笔画有承接，字间有照应。

### 七、小结

### 八、课外训练设计

## 第四章 楷书结构书写训练

### 一、教学目的和要求

通过本章的学习，首先让学生认识到汉字楷书的结构是有规律可以遵循的，这些结构规律并不是书法艺术的规律，也不是为了美观的需要，而是规范汉字自身的要求。在此基础上，进一步理解楷书结构的基本规律，并掌握针对性的训练方法。

### 二、教学重点

1. 横斜竖直
2. 间距均匀
3. 左紧右松
4. 上紧下松
5. 偏旁避让

### 三、教学难点

1. 重心平稳
2. 突出主笔
3. 笔势连贯

### 四、教学方法：讲练结合法

### 五、教学时间：14 课时

### 六、思政目标

1. 提高学生的艺术鉴赏能力和审美情趣，学会从书法作品中感受美、创造美。
2. 培养学生的耐心、专注力和自我控制能力，促进心理健康和情绪管理能力的提升。

### 七、教学内容和过程

#### （一）什么是楷书？

楷书是现行规范汉字的标准字体之一。

楷书也称为真书、正书，是对隶书加以改造的一种字体。楷书把扁形的隶书改为基本上呈正方形。人们习惯上把汉字叫“方块字”，就是针对楷书而言的。

由于楷书具有笔画平直、形体方正、结构规范的特点，可以作为学习摹仿的楷模，因而被称为楷书。

楷书大约在东汉末年形成，到魏晋时期逐渐成熟，在唐代更是得到了极大发展，出现了欧阳询、颜真卿、柳公权等书法上的楷书大家。由于楷书比隶书好写，又比草书好认，所以自魏晋以来一直被作为通用字体，实用价值很大。到了宋代，由于印刷术的发展，在楷书的基础上又形成了一种专供印刷使用的“宋体”。今天，各种印刷物上普遍使用的宋体、仿宋体、黑体等，都是楷书的变化应用。

虽然楷书是现行规范汉字的标准字体，但由于笔画非常工整，写起来速度很慢，所以，除了小学识字教学要求学生必须写严格的楷书外，在初中、高中、大学，特别是日常的工作中，人们往往并不写严格的楷书，而要写快捷流利的行楷。因此，从实用的角度可以说，练习楷书就是为了进一步练习行楷打基础的。练习楷书，重点在于掌握汉字的结构规律。要坚决避免在笔画训练中模仿毛笔书法的错误做法。

汉字楷书的构形可以分为整字结构、笔画和部件三个层次。笔画书写训练，主要解决笔画的长度、方向及其运笔方法，目的是生产合格的“零件”；部件书写训练，主要解决笔画之间的组合问题，这是一个从笔画到整字的中间环节；整字结构训练，主要解决笔画、部件之间的组合方式问题，目的是学会结构方法，掌握结构规律，从而达到清楚、整齐的实用书写要求。

在规范汉字楷书书写训练中，笔画训练和部件训练是为结构训练服务的。这好比盖房子一样，最重要的是设计好结构。因此，也有人把汉字的结构叫做“间架”。间架结构问题是规范汉字楷书书写训练的核心问题。

古代关于楷书结构方法的论述有很多。唐代欧阳询有“三十六法”，明代李淳有“八十四法”，清代黄自元有“九十二法”等等。这些结构方法都是针对书法艺术方面的要求，虽然也有一定的参考价值，但由于比较繁琐，不适用于规范汉字书写训练。因此，我们有必要提出一种简明扼要、切合实用的楷书结构方法。

本章在提出楷书结构方法时，主要贯彻了以下基本观点：

### 1. 整体观

汉字是由笔画、部件组合而成的。要用它们组成和谐统一的方块字，必须考虑字的整体。如果在书写训练时忽视了汉字的整体与部分的关系，只是生硬地一

笔一画的去拼凑，就必然会顾此失彼，从而导致结构散乱。

## 2. 平正观

日常应用书写，必须把字写得平稳，不要东倒西歪。所谓平正，不是简单地要求横平竖直，而是指结构的重心平稳。因此，在楷书结构书写训练中，一定要以结构平正为原则。

## 3. 动态观

相对于行书、草书，可以说楷书是一种静态的字体。但楷书又不是完全静态的，从笔势的要求来看，它必须是“静中有动”，也要讲究笔势连贯和运笔的节奏。在楷书书写训练时，只有以动态观来把握楷书的内在联系，才能逐步纠正拼凑笔画的错误书写习惯，并为从楷书到行书的过渡打下良好的基础。

为了把汉字写得规范清楚，不拥挤、不松弛、不倒塌、不呆板，必须注意笔画与笔画之间、偏旁与偏旁之间的搭配与呼应，这就是楷书的结构问题。只有结构得当，才能切合实用。那么，怎样的结构才是得当的？有没有什么普遍的结构规律呢？我们说，一个汉字的结构，哪儿要写长，哪儿要写短，哪儿该大，哪儿该小，哪儿应宽，哪儿应窄，哪儿该正，哪儿要斜，都是有规律可循的。这些规律不是书法艺术的要求，而是对汉字自身结构固有特征的反映，不应仅作为美观方面的要求，而应该成为汉字书写是否正确的要求。只有按照这些规律去熟悉，楷书的结构才是得当的。

楷书的结构规律共有 8 条，包括：横斜竖直、间距均匀、左紧右松、上紧下松、重心平稳、突出主笔、偏旁避让、笔势连贯。

### （二）楷书结构规律 1——横斜竖直

通常人们说：写字要“横平竖直”。其实，这种说法是不恰当的。楷书的横并不是水平方向的，而是都要向右上倾斜，倾斜角度在  $5^{\circ} \sim 8^{\circ}$  之间，这是楷书横画的一个基本特点。如果我们把汉字反过来看，这个斜势会显得更加明显。



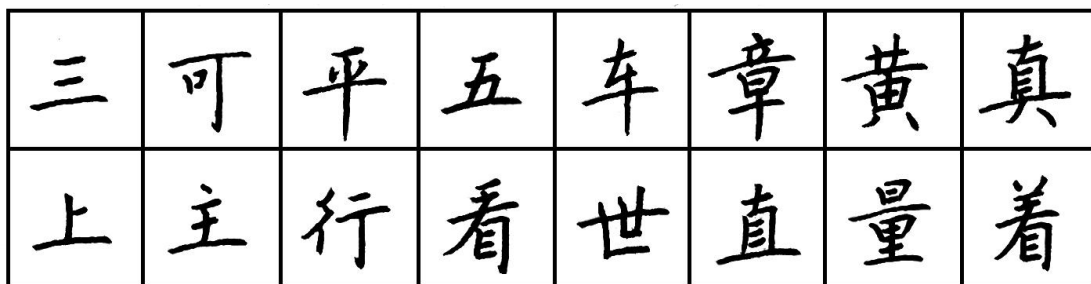
为什么要有这个斜势呢？这是由人的视觉偏差决定的。只有稍往右上斜一

点，看起来才是平的，如果是水平的横，反倒显得不平了。而且，向右上倾斜的横，也更符合右手书写的动作。因此，写横时一定要写出这个倾斜度。

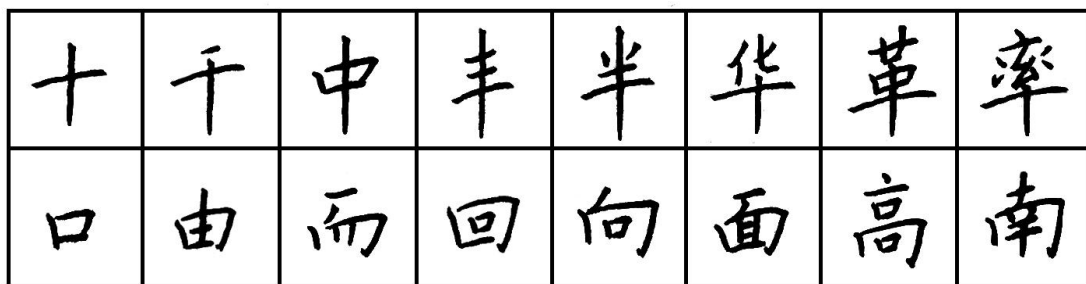
所谓“竖直”，不仅仅是“垂直”的意思，而是说每一笔竖画都必须写得挺直，不能随意弯曲。分两种情况，第一，字正中的长竖一律都要垂直；第二，当一个字里有左右对应的两条短竖时，左竖要向右下稍斜，右竖要向左下稍斜，也就是要写成上开下合的梯形模样。

### 训练要求

1. 临摹所给字例，体会横画的不同斜度。反复进行横画斜度书写练习，养成习惯，即一出手就能写出符合斜度的一个个横画。



2. 临摹所给字例，体会长、短竖画的不同角度，并注意其挺拔的要求。



### （三）楷书结构规律 II —— 间距均匀

汉字结构的简与繁相差悬殊，笔画少者只有一两画，多者则有十几画乃至二十多画。要使笔画悬殊的汉字在视觉上保持整体上疏密均匀是很困难的。然而，汉字的面貌虽然千差万别，但相同的笔画却都是空间平行关系。汉字笔画排列本身具有的这种秩序化特点，为间距均匀提供了可能。为了整个书写版面的统一性和文字的清晰度，必须尽量均匀分布笔画，做到间距均匀。

间距均匀有两层含义：首先，在汉字中的任意一个小部件内，平行排列的笔

画之间，间隔距离要基本相等，不能有大有小，有疏有密。比如，平行排列的横距要均匀、竖距要均匀、撇距要均匀、点距要均匀等等；其次，在一个字的整体上，不管其笔画多少，结构繁简，容纳在一个方块中后，看上去应该没有特别挤或特别松的地方。

### 训练要求

1. 临摹所给字例，体会小部件内平行笔画之间的间距均匀。



2. 临摹所给字例，体会整字内的间距均匀。



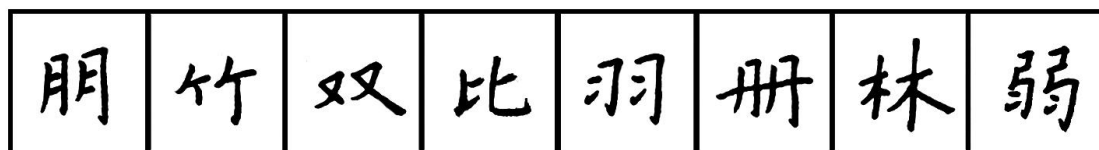
### （四）楷书结构规律Ⅲ——左紧右松

楷书结构的“左紧右松”原则，是由汉字的笔画特征决定的。楷书的横向笔画都是左低右高，纵向笔画都是左短右长，用这样的笔画搭配组字，自然会左小右大，左紧右松。

同时，左紧右松也符合透视原理。如果与此相反，就会让人感到非常压抑。

### 训练要求

1. 从总的形态来看，楷书结构都有一些左紧右松。这种特点，在一些左右部件完全相同的字上表现得更加明显。



2. 临摹所给字例，体会左紧右松规律对楷书结构的影响。

亿	味	村	行	队	性	提	组
灯	礼	针	执	诗	程	很	稳
局	承	春	察	菜	奏	图	晶

3. 自己找出 10 个字例，并进行左紧右松书写练习。

#### (五) 楷书结构规律Ⅳ——上紧下松

楷书结构的“上紧下松”原则，是由人的视觉特点决定的。因为人的视觉中心要比实际的几何中心高一点，所以在结构时，一组物体的重心要偏上一些，要上紧下松。比如人体的比例，腿长当然要比上身的长度显得好看，这是人人都能体验到的。

另外，从心理学上说，上紧下松还能给人以伸展向上、朝气蓬勃的感觉。

#### 训练要求

1. 从总的形态来看，楷书结构都有一些上紧下松。这种特点，在那些上下部件完全相同的字上表现得更加明显。临摹所给字例，体会上紧下松规律对楷书结构的影响。

哥	昌	炎	驳	是	可	来	装
希	景	厚	茶	背	答	发	菜
待	振	神	河	掉	粮	谓	都

3. 自己任意写 10 个字，并运用上紧下松原则进行检验，找出其中的结构错

误。

## （六） 楷书结构规律 V——重心平稳

所谓重心，本来是物理学的概念，一个物体的重心是它所受重力的作用点。我们所写的汉字，笔画有长有短，有疏有密，有正有斜，在感觉上好像也是有重量的。一个字的笔画所受重力的作用点就是它的重心。重心平稳了，写出的字就端正；重心不稳，写出的字就歪歪斜斜不成样子。

怎样才能保证重心平稳呢？要做到重心平稳，必须把字的重心写在它的“中线”上。所谓中线就是以字的某个笔画为标准所做的一条假设的垂直线。如果垂线两边的笔画部件大体上均衡，就意味着把字的重心落在了中线上，字就显得端正平稳；如果重心偏离了中线，字也就失去了重心。由此可见，一个字的重心是否平稳，取决于它的重心是否落在中线上，或者说，取决于中线两边的笔画是否均衡。

### 训练要求

重心平稳主要可以分解为三种均衡模式：

#### 1. 对称式均衡

这种字的笔画部件在中线的左右两侧同形对称。临摹所给字例，找出中线标准，并分析中线两侧的对称笔画对结构重心的影响。

音	主	安	离	贵	去	需	掌
余	介	金	奏	普	策	置	算

#### 2. 天平式均衡

天平秤物，力臂相同，同量而不同形。虽然这种字中线两边的笔画部件形状不同，但其“重量”却大约相等。临摹所给字例，注意左右两部分要有高有低，不要齐头平脚。

政	敌	致	般	朝	服	解	缺
颌	触	新	鲜	频	段	航	船

### 3. 中国秤式均衡

力臂不同，形不同而量相等（所谓“秤砣虽小压千斤”）。因为这种字中线两边的笔画部件“重量”悬殊，所以必须依靠力臂的长短来平衡。临摹所给字例，注意“左旁小则齐上写，右旁小则齐下写”。

听	对	决	难	知	唱	取	响
初	凯	耘	细	积	职	矿	明

### （七）楷书结构规律VI——突出主笔

一出戏有主角、配角，一首歌有高音、低音，一幅画有近景、远景，一个汉字当然有主笔、辅笔。在楷书结构中，主笔不仅能让字显得舒展大方，而且还起着稳定重心的作用。主笔突出了，整字的内部就有主次，书写起来就有节奏。

有两种常见的错误书写习惯：

1. 把所有的笔画都写得拘谨畏缩，应该突出的主笔不突出，写出的字没有生气。这就要求在书写前，必须先确定字的主笔；在书写时，加大甚至夸张主笔的长度，使其达到突出的地位。

2. 分不清主次，过分强调次要主笔。笔画较多的字，往往是由几个独体字或部件组合而成的，各部件自身有主笔，组合成整字后也有主笔，这样，一个字中就常常有几个主笔。在书写时，必须分清中心主笔与次要主笔的关系，找到全字的中心主笔。

在楷书结构中，可以充当中心主笔的笔画依次是：撇捺、鹅钩、戈钩、盖头、横和竖。

### 训练要求

1. 撇捺笔画不论出现在字的什么位置，不论与什么笔画搭配，都是中心主笔。临摹所给字例，体会撇捺的绝对主笔地位。

全	余	各	参	大	父	这	越
含	企	茶	容	史	突	还	题
会	食	春	举	文	笑	进	道

2. 鹅钩作中心主笔；戈钩作中心主笔。

九	艺	他	克	院	花	完	觉
成	或	戎	战	找	线	城	减

3. 盖头作中心主笔。

它	官	字	宗	守	空	穿	富
宜	穷	罕	军	写	学	堂	掌

4. 横画作中心主笔；竖画作中心主笔。

可	万	方	首	育	重	寺	去
女	要	世	生	业	立	里	直
中	半	丰	甲	平	斗	牛	革

### (八) 楷书结构规律VII——偏旁避让

汉字是由不同的笔画、偏旁、部件组合而成的，各部分在搭配组字时，要注意笔画穿插、偏旁避让，而不能互相冲突、各自为政。

#### 训练要求

##### 1. 笔画穿插

即一个字的左右、上下平行笔画之间不要首尾相接、互相冲突，而要充分利用笔画或部件之间的空隙相互穿插。笔画穿插既使笔画的避让关系更加合理，使笔画得以舒展，又增强了部件间的笔势呼应。临摹所给字例，体会笔画穿插与空间利用的关系。

为	社	政	物	或	样	场	等
地	我	管	华	动	种	好	较

##### 2. 偏旁避让

避让的方法是：左旁的右边要收缩，右旁的左边要收缩；上旁的下边要收缩，下旁的上边要收缩。为了体现偏旁避让的原则，让合体字的结构更匀称紧凑，许多偏旁的写法与它作为独体字时的写法发生了很大变化。在书写训练时要注意掌握。

(1) 左旁的右边要收缩，右旁的左边要收缩。

和	就	对	到	经	振	散	错
如	政	跳	航	歌	孩	钱	数

(2) 上旁的下边要收缩，下旁的上边要收缩。

要	资	类	委	等	裂	获	需
华	势	季	愿	帮	突	整	露

(3) 临摹所示字例，观察这些独体字成为偏旁后在写法上发生了哪些变化，并分析为什么要有这些变化。

工	又	土	木	女	止	火	车
功	欢	此	场	灯	杨	她	较

### (九) 楷书结构规律VIII——笔势连贯

所谓笔势，就是笔画的方向和趋势。如横的笔势是从左到右，竖的笔势是从上到下。大部分汉字是由多笔画组成的，因此在书写时，就要讲究笔画、部件的呼应和笔势的连贯，尽量做到前一个笔画的收笔与后一个笔画的起笔行笔趋势承接，使笔画之间虽笔断而意连，避免结构松散的现象。

虽然楷书是一种相对静态的字体，但是在书写时也要讲究笔势连贯和运笔的节奏。只有加强楷书笔势的内在联系，才能逐步纠正用笔画生硬地拼凑汉字的错误书写习惯，并为从楷书到行楷的过渡打下坚实的基础。

#### 训练要求

1. 临摹所给字例，强调前一笔画的收笔与后一笔画的起笔趋势相承接。

乎	父	雨	尽	状	洲	染	渐
攻	待	兴	照	参	稳	药	振
孙	酒	创	帝	钱	菜	著	延

2. 仔细观察所示从楷书到行楷、行草和草书的字例，体会其笔势连贯的不断强化。

处	处	处	处	多	多	多	多
也	也	也	也	延	延	延	延
戈	戈	戈	戈	途	途	途	途
枕	枕	枕	枕	到	到	到	到

### （十）楷书结构的基本类型

根据构成部件的数量不同，楷书结构可以分为两大类型：独体字、合体字。

独体字就是只有一个部件，不能再拆分的字。例如：日、月、上、下、王、千、广、飞。独体字没有偏旁，是由笔画组合而成的。虽然独体字在现行规范汉字中的数量只有 300 多个，但其作用却不可低估。它不仅可以单独使用，更重要的是还可以当作偏旁与其他部件组成合体字，成为构字中不可缺少的重要组成部分。通过对独体字的书写训练，有助于掌握楷书结构的基本规律。在写好独体字的基础上，再进行合体字的书写训练，能收到事半功倍的效果。

合体字就是由两个或两个以上部件构成的字。例如：相、沐、泉、简、国、同、这、爽。现行规范汉字中的大部分是合体字。合体字的结构主要分为三种：左右结构、上下结构和包围结构。

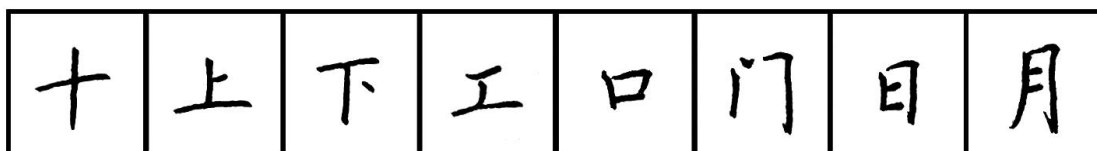
不同结构的汉字各有其结构特点和书写要求。

### 训练要求

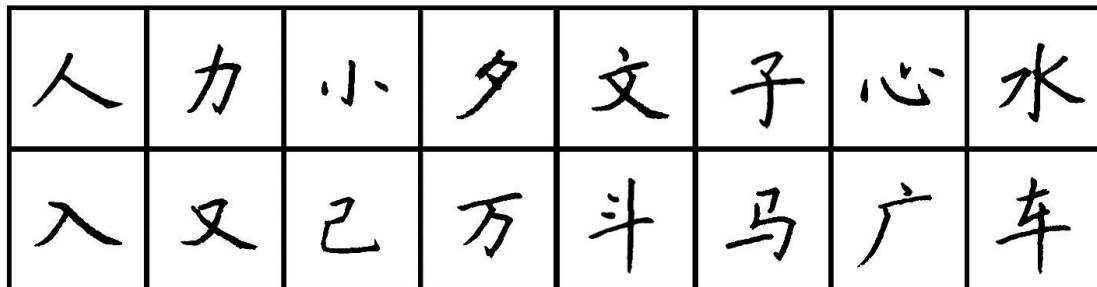
#### 1. 独体结构

独体字的特点是笔画较少。对于这些笔画少的独体字，人们往往觉得非常难写，容易出现东倒西歪、重心不稳的毛病。因此，在进行独体字的书写训练时，最重要的是处理好笔画间的长短关系，找准重心点，做到重心平稳。

(1) 对于直笔画多的独体字，要处理好横、竖间的长短关系。



(2) 对于斜笔画多的独体字，要找准重心点。字的重心点一般在字的上点、中竖或者撇画与捺画的交叉点上。



#### 2. 左右结构（左中右结构）

左右结构的特点是：左紧右松。左右结构属于横势结构，容易写得过宽。在书写时，要注意把每一部分都写得窄一些。

(1) 在左右结构的字中，左旁约占全字的 1/3 宽，而右旁约占全字的 2/3 宽。



(2) 在左中右结构的字中，左、中部件占全字的  $\frac{3}{5}$  宽，而右偏旁占全字的  $\frac{2}{5}$  宽。

做	倒	仰	谢	微	激	湖	测
柳	渐	例	脚	附	假	修	树

### 3. 上下结构（上中下结构）

上下结构的特点是：上紧下松、中线对称。上下结构属于纵势结构，容易写得过长。在书写时，要注意把每一部分都写得扁一些。

(1) 上紧下松。要处理好上下之间的避让关系，上面的笔画宜紧凑，下面的部件要伸展。

是	要	家	变	导	青	离	集
学	重	表	军	节	素	算	象

(2) 中线对称。上下结构的字往往依中线左右对称，因此，在书写时必须找一个笔画作为中线的标准。具体说，可以作为中线标准的笔画有：上点、中竖、撇画与捺画的交叉点、两笔画的中间等。

主	音	安	家	去	贵	需	掌
全	并	普	节	苦	置	策	算

### 4. 包围结构

包围结构是内外组合的结构形式，其字心被两面以上的外框所包围，分为全包围结构和半包围结构两类。

(1) 全包围结构。要写好全包围结构的字，关键是写好外框。外框的大小根据字心的笔画多少而定，字心要上紧下松。全包围结构的字要写得比其他字稍微小一些，如果写得同样大，则显得比别的字大。



(2) 半包围结构。半包围结构可分为左下包围、上左包围、上右包围、上左下包围、左上右包围、左下右包围等六种结构形式。



七、小结

八、课外训练设计

## 《三笔字》教案

# 第五章 楷书笔画、部件书写训练

### 一、教学目的和要求

通过本章的学习，让学生进一步明确 8 种楷书基本笔画的显著特点和规范形态，掌握笔画的组合变化（长短、连接等），在此基础上，重点进行楷书偏旁、部件的组字训练，强化楷书结构的内在联系，克服用笔画生硬拼凑组字的错误习惯，提高楷书结构能力。

### 二、教学重点

1. 楷书基本笔画的显著特点和规范形态
2. 左右部件组字中的“左紧右松”原则的应用
3. 上下部件组字中的“上紧下松”原则的应用

### 三、教学难点

1. 基本笔画的组合变化：长短、连接
2. 难写结构的分析

### 四、教学方法：讲练结合法

### 五、教学时间：18 课时

### 六、思政目标

1. 提高学生的艺术鉴赏能力和审美情趣，学会从书法作品中感受美、创造美。
2. 培养学生的耐心、专注力和自我控制能力，促进心理健康和情绪管理能力的提升。

### 七、教学内容和过程

楷书的构形分为整字、笔画和部件三个层次。第四章已经讲述了整字结构训练，在此基础上，本章进行楷书笔画和部件书写训练。

笔画是最小的构字单位。楷书的基本笔画有八种：横、竖、撇、捺、点、钩、折、提。在本章中，每一种楷书笔画的训练都分为两个部分：基本笔画书写训练和笔画变化书写训练。在训练时要注意其中的联系。

在汉字的笔画与整字之间，还有一个重要的中间结构环节——部件。部件是由笔画组成的汉字基本结构单位。除了独体字外，大多数汉字都是由偏旁等部件

组成的合体字。实践证明，对楷书常用部件进行集中书写训练是一条提高书写水平的有效捷径，对于掌握汉字结构规律也很有帮助。本章共选择了楷书的常用部件 36 个，分左偏旁、右偏旁、字头、字底和字框 5 种类型分别介绍其写法。

### 一、楷书基本笔画的显著特点和规范形态

笔画是最小的汉字构字单位。在书写时，由于笔尖的走向和行笔的长短不同，就产生了形态不同的各种笔画。汉字就是由各种笔画组合而成的。

楷书的基本笔画有八种：横、竖、撇、捺、点、钩、折、提。楷书笔画有三个显著特点，在书写训练前请仔细观察、体会：

第一，楷书笔画多数是直线形的。

与世界上的其他文字相比，汉字的一个重要特点就是以直线作为笔画的基本线条。在楷书的各种笔画中，以平行线形式出现的横、竖笔画占多数，而略带弧度的撇、捺、点、提等笔画穿插其间，增加了汉字字形的变化。

第二，每个规范汉字的笔画数都是确定的。

在书写时首先要弄清楚一个字的笔画是几笔，笔画数不对就会写成错字或其他的字。例如，“目”字少写一横就成为“日”，“代”字多写一撇就成为“伐”，这就把此一字写成彼一字了。

第三，每个规范汉字的笔画形状也是一定的。

在书写汉字时要注意，楷书笔画的方向、长短都是一定的，该是什么形状就是什么形状，千万不能马虎，否则就会出现错字、别字。例如，“天”字的第一笔是横，如果写成撇就成了“夭”；“元”字的最后一笔是竖弯钩，如果写成一个斜点就容易跟“六”混淆。

### 训练要求

#### （一）横画书写训练

横是汉字结构中的主干笔画，在一个字中往往起着平衡作用。

横画的方向是从左到右。如前所说，楷书的横并不是水平方向的，而是都要向右稍斜，倾斜角度在  $5^{\circ} \sim 8^{\circ}$  之间。只有稍向上斜，看起来才是平的，如果是水平的横，反倒显得不稳了。这是楷书横画的一个基本特点。因此，写横时一定要写出这个倾斜度。

如果在一个字中同时有几条横时，则横的长短和角度都有所变化。主要有以

下几种情况：

1. 当字中有上下两横时，上横短而下横长。

干	开	天	于	关	严	轻	散
无	平	夫	会	并	去	井	错

2. 当字中有上中下三横时，上横短而斜，中横最短，下横最长。

丰	王	主	兰	青	春	着	养
清	星	皇	奏	素	表	责	奉

3. 当横画在字的最下面起底座作用时，要写得长。

二	工	三	上	生	主	里	业
土	正	亚	止	王	鱼	五	直

4. 当横画作主笔时，要写得长。

子	可	十	再	年	革	意	等
具	安	集	华	真	每	美	量

5. 当字中的小包围结构内有两或三条短横时，要长度相仿，基本平行，分割空间均匀，还要接左而不接右。

有	面	看	自	昌	直	基	期
值	首	眼	朝	身	具	真	算

## (二) 竖画书写训练

竖画的方向是从上到下。竖和横一样，也是汉字结构中的主干笔画，往往在字中起着支撑的作用。竖必须直，竖不直，则字不正。如前所说，所谓“竖直”，不仅仅是“垂直”的意思，而是说每一笔竖画都要写得挺直，不能随意弯曲、软弱无力。

1. 在字的正中作为主干的长竖都要垂直，这条垂直竖还必须写在字的中线上。

十	平	干	米	华	单	市	常
千	击	中	本	革	半	帝	策

2. 当字中有左右对应的两条短竖时，两竖要上开下合，还要左短右长。

口	四	而	由	西	回	向	面
品	加	业	和	后	的	高	量

3. 当字中有左右对应的两条长竖时，两竖要基本平行，也要左短右长。

门	问	间	同	村	们	种	罪
自	肉	因	固	图	困	团	园

4. 在有些字中，竖画本来就是斜的，所以一定要写得斜。

为	分	方	力	与	五	万	马
丑	勿	书	互	专	动	母	局

### （三）撇画书写训练

撇画的方向是从右上到左下。撇画在汉字结构中如同人舒展的四肢，所以一定要写得舒展大方，切忌拘谨畏缩。写撇画时常见的毛病主要有三种，在训练时要注意克服：第一，过于拘谨，缩手缩脚；第二，随手一划，伸展无度；第三，方向不明，角度混乱。

由于在字中所处的位置不同，撇画的书写方向会发生明显变化。根据其倾斜程度不同，撇画可以分为平撇、斜撇和竖撇三种。请注意区分撇画的三种角度。

1. 平撇。平撇的角度在  $8^\circ$  左右，大约与短横平行。平撇很短，一般出现在字的顶上。

干	反	手	乐	和	看	斤	我
毛	利	种	所	委	采	质	重

2. 斜撇。斜撇的角度在  $45^\circ \sim 60^\circ$  之间。斜撇出现的位置比较复杂，可能出现在字头、字腰、字底等，一般都有右捺与之对称。

人	个	天	会	本	是	家	水
有	来	看	命	者	基	多	得

在有些字中还有两撇或三撇上下重叠的情况。从方向上说，两撇和三撇都是斜撇，角度在  $50^\circ$  左右；从长短上说，两撇中的上撇短下撇长，三撇中的上两撇短第三撇长。

行	往	征	径	很	待	得	徐
形	须	参	彩	修	影	彰	德

3. 竖撇。竖撇的角度在  $80^\circ$  左右。竖撇大多出现在字的左边，有时也出现在字中，没有右捺与之对称。在书写时要先竖后弯，也有写成接近竖画的。

月	厂	斤	原	用	及	周	房
几	九	头	火	严	历	度	史

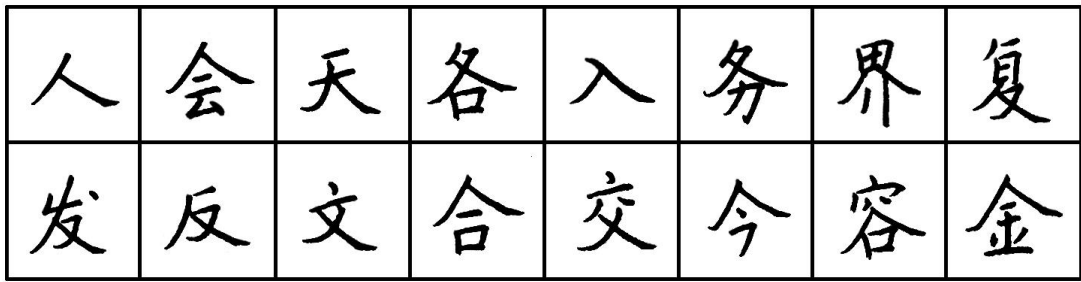
#### （四）捺画书写训练

捺画的方向是从左上到右下。捺画往往与撇画对称搭配，起着平衡和稳定重心的作用，所以也要写得伸展大方，切忌拘谨畏缩。

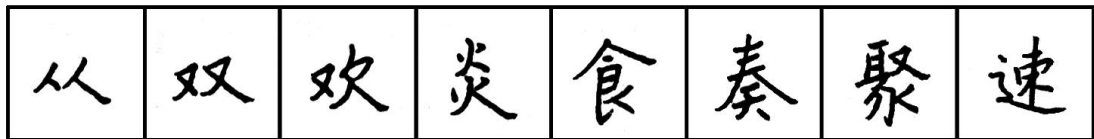
根据其方向不同，捺画可以分为斜捺和平捺两种类型。

1. 斜捺。斜捺的倾斜角度在  $45^\circ \sim 50^\circ$ 。斜捺一般与斜撇对称搭配组字。撇捺搭配在汉字结构中通常是最宽的部分。

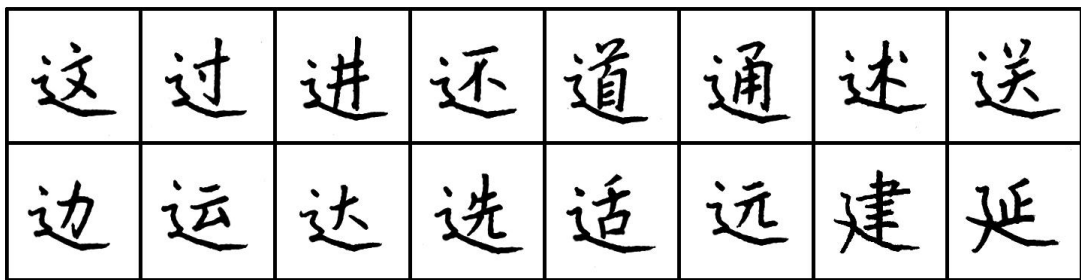
临摹所给字例，体会撇捺组合的对称性和伸展性。



如果在一个字中有两个斜捺，那么，其中的一个捺必须变化成反捺，即把捺写成长点。



2. 平捺。平捺主要出现在“走之”和“建之旁”。平捺的倾斜角度为 $15^{\circ}$ 左右，要伸展大方，托起上面的结构部分。



### （五）点画书写训练

点画可以出现在字的上、下、左、右、里、外、边、角等各个部位，其方向则有向左、向右、向上、向下等。点画在一个字中就如同人的眼睛一样，有顾盼生姿的作用。写点画时必须注意以下两条要求：

第一，要大小适当，不能马虎了事。许多人习惯把点写得很小，好像是一个个小数点，这是不行的。必须把点画写出一定的长度，有些点的长度甚至相当于短横或短竖。

第二，要位置恰当，不能生拼硬凑。点的位置恰当对字的结构能起到画龙点睛的作用，而位置不当，则会给人以多余累赘、支离破碎的感觉。

1. 顿点。顿点是出现位置最多的一种点。方向从左上到右下。写点的过程一定要完整，万不可笔尖一着纸就草草收笔。有时捺画也写成长顿点。

顿点	的	家	发	法	点	国	通
长顿点	以	不	欢	真	具	速	食

2. 垂点。垂点主要出现在字的左侧。方向是从上稍向左下。形态如小水珠。

垂点	小	性	快	总	空	军	意
	际	怀	怕	恣	想	照	需

3. 撇点。笔形是撇，但形态较短，而且主要与点画搭配，所以把它归到点画中来讲。撇点主要出现在字头和字底。在字头上，与顿点搭配，要上开下合，状似羊角，称“羊角点”；在字底则与长顿点搭配，要上合下开，称“八字点”。

撇点	并	关	火	首	总	兰	道
	其	共	六	兵	兴	供	益

4. 点画组合。点画的组合十分强调笔势连贯。在书写训练时，要注意掌握不同点画组合的内在联系。

左右点	小	办	东	标	京	尔	某
两点水	治	次	决	冷	况	准	减
三点水	治	活	法	油	波	派	消

合三点	兴	采	爱	举	觉	检	验
四点	点	然	照	热	燕	蒸	烈
两对点	雪	雷	零	震	霞	露	需

### (六) 钩画书写训练

严格地说，钩画并不是一种独立的笔画，它必须依附在横、竖等其他笔画上。就钩的方向而言，有向左，向右，向上和向下等；根据它所依附的笔画不同，又可以分为横钩、竖钩等。

钩的本身必须短小精悍、斩钉截铁，切忌漫不经心、软弱无力。

#### 1. 横钩、竖钩。

横钩	它	写	定	学	家	党	常
竖钩	于	水	可	求	到	则	利

#### 2. 戈钩、提钩和卧钩。

戈钩	代	戎	成	或	戒	战	线
提钩	长	民	农	振	很	表	展
卧钩	心	必	志	总	思	怎	想

#### 3. 横折钩、竖弯钩和背抛钩。

横折钩	自	同	用	有	的	高	图
竖弯钩	也	毛	电	他	说	就	能
背抛钩	飞	风	凤	气	氛	氧	氢

### (七) 折画书写训练

楷书的折画是由两种其他笔画组合而成的。如先横后竖为横折，先竖后横为竖折等。其方向完全由组成它的笔画的方向而定。虽然折的方向比较复杂，但在书写时也有一定的规则，即无论转折几次，走向只能是向下向右，而不能向上向左。例如，“弓”字由横折、横和竖折折钩三笔构成，决不能一笔到底。

写折画切忌折角累赘，否则特别影响书写速度。

1. 横折。先横后竖为横折。横折有长折、短折之分，长折的竖画要直，短折的竖画则稍向左斜。

横折	门	习	用	周	固	团	国
	品	加	马	而	回	为	局

2. 竖折。先竖后横为竖折。竖折也有长折、短折之分，长折的竖画要直，短折的竖画则稍向右斜。

竖折	巨	区	匡	匠	巨	臣	匿
	山	出	击	世	函	画	陆

3. 斜折和撇折。先横后撇为斜折，先撇后提为撇折。斜折一般与捺画搭配

组字，要注意左右对称。

斜折	又	反	务	条	经	复	变
撇折	么	云	去	系	组	结	率

### （八）提画书写训练

相比较说，提画是8种楷书基本笔画中变化较少的一种。提画的方向从左下到右上，角度约45°。提画的体态较单一，其变化主要表现在线条的长短上。

1. 临摹所给字例，体会书写提画时的快速行笔，并注意与右旁笔画笔势呼应。

我	提	时	结	物	理	船	数
---	---	---	---	---	---	---	---

2. 在作为左偏旁时，有些独体字的最后一横往往变化为提，要注意掌握。

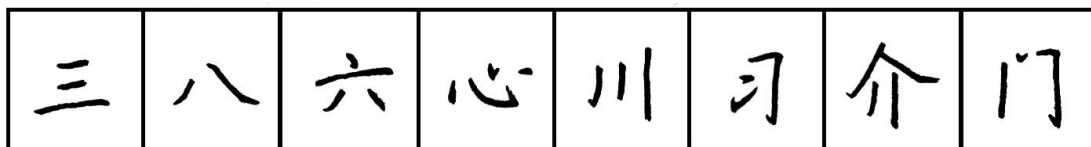
现	物	好	取	轻	此	致	验
项	特	如	鲜	均	政	数	跳

## 二、楷书笔画组合训练 I —— 笔画连接

在第三章的线条连接训练部分已经讲过，根据笔画之间的不同关系，楷书笔画的组合连接有三种类型：相离、相接、相交。在楷书中，相同的笔画由于组合关系不同，构成的部件会有明显不同。笔画组合书写训练对运笔控制的准确性提出了更高的要求。掌握楷书笔画组合连接的类型及其特点，对于进一步理解楷书结构有重要意义。

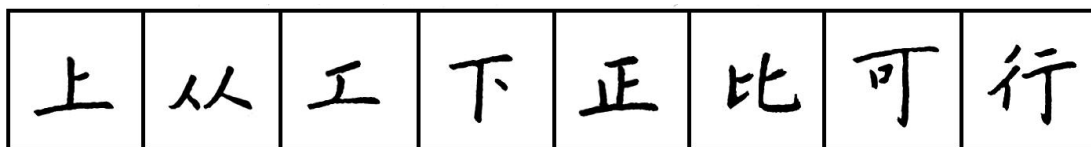
### 训练要求

1. 临摹所给字例，体会笔画间的相离关系，注意笔画间要彼此分离。

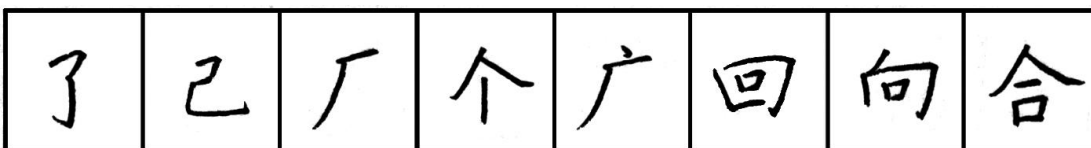


2. 临摹所给字例，体会笔画间的相接关系。要特别注意笔画与笔画之间连接点的位置。

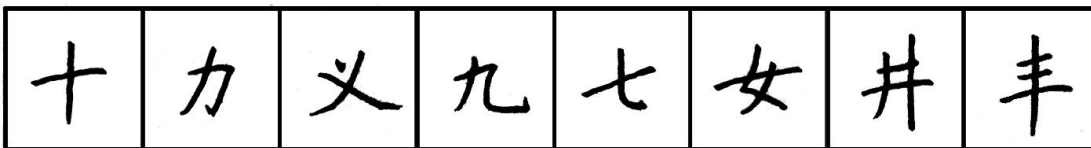
(1) 连接点一个在笔画头上，一个不在笔画头上。



(2) 连接点都在笔画头上。



3. 临摹所给字例，体会笔画间的相交关系。要特别注意笔画与笔画之间交叉点的位置。



### 三、楷书笔画组合训练 II —— 笔画长短

汉字的笔画有长有短。笔画的不同组合是影响笔画长短的主要因素。固定的笔画组合有固定的长短关系。掌握这些长短关系，对于进一步理解楷书结构也很有帮助。

#### 训练要求

##### 1. 上短下长

凡是字中上下有横或上下有撇的，都要上短下长。



## 2. 左短右长

凡是字中左右有竖的，都要左短右长。

行	作	利	种	件	样	新	料
开	井	片	根	特	制	解	算
门	有	同	国	图	高	南	前

## 3. 横高竖低

当横画和竖画都处在字的底部时，不论是什么结构的字，竖画都要比横画的位置略低，即竖画要伸长一些。

到	听	研	断	群	都	部	国
在	和	他	社	加	性	把	能
相	程	位	任	拉	信	指	验

## 四、楷书常用部件丨——左偏旁

左偏旁是左右结构的左边部分，在书写时是先写上去的。按照左紧右松的结构规律，左偏旁的右侧笔画要收敛，其宽度约占全字的 1/3。

### 训练要求

#### 1. 口字旁

(1) 上两角要宽于下两角，使“口”字在整体上呈倒梯形，并且左竖要稍长；(2) 作左偏旁时，要写得稍小，位置靠上；(3) 作右偏旁或居于字头字底时，宜写得稍扁些。

吧	响	吸	吗	哈	味	呀	啊
只	兄	足	吴	另	邑	呆	号
石	名	各	合	言	台	含	容
和	如	问	句	克	哥	商	器

## 2. 田字旁

(1) 上两角要宽于下两角，使“田”字在整体上呈倒梯形，并且右竖稍长；  
 (2) 框内的短横接左不接右，中竖则上下都接，间距要均匀；(3) 作左偏旁时，要写得稍小，位置靠上；(4) 在居于字头、字腰或字底时，宜写得稍扁些，还要把中竖写在字的中线上。

思	畏	累	界	鱼	亩	苗	奋
奋	留	雷	番	畜	略	畴	畔

## 3. 日字旁

(1) 右竖稍长，比底横伸出些；(2) 框内的短横接左不接右，间距要均匀；  
 (3) 作左偏旁时，要写得细长，且位置靠上；(4) 在居于字头或字底，要写得稍宽扁，呈倒梯形状，还要写在字的中线上。

是	昌	易	星	曼	晃	量	最
早	旱	显	景	者	春	普	暂
昏	昔	明	时	映	暗	晚	晴

#### 4. 单立人

(1) 撇画倾斜约  $50^\circ$  ; (2) 竖画从撇画的中间处起笔, 收笔趋向右上, 右部件长则竖短, 右部件短则竖长。

他	们	作	化	体	你	但	代
位	件	什	信	便	何	住	供
仅	依	优	做	假	修	例	倒

#### 5. 双立人

(1) 两撇平行, 都倾斜约  $45^\circ$  ; (2) 上撇短小, 下撇从上撇的中间处起笔, 舒展出锋; (3) 竖画从下撇的中间处起笔, 收笔向右上。

征	径	行	很	得	律	微	德
往	徊	待	徜	徐	徘	循	徬

#### 6. 三点水

(1) 三点不要写在一一条直线上, 上点在右, 中点偏左, 下点在右并收笔向右; (2) 要上下呼应, 一气呵成。

两点水的写法与此类似。

法	没	活	治	济	深	清	海
温	消	江	派	液	河	波	湖
次	决	况	冰	冷	净	准	减

## 7. 提手旁

(1) 竖钩垂直通过短横的中间，钩画趋向提画的起笔处；(2) 提画长度为短横的 2 倍，穿过竖钩的中点，稍出头，趋向右部件的起笔处。

把	振	指	据	报	按	技	持
执	排	拉	护	抗	投	换	挥
找	括	损	扩	推	提	握	播

## 8. 双耳旁

(1) 耳朵弯转挺健，里面要留有空隙，高度为竖画的 1/2，切忌草率地写成阿拉伯数字“3”；(2) 竖画挺直，稍向左下斜，收笔向右上。

右双耳的写法与此相似。不同之处：(1) 竖画悬针；(2) 结字时上部低于左部件，竖画比左部件伸长，宽度占整字的 1/2。

从	阶	际	除	院	随	防	阵
阳	限	阿	阴	陆	险	附	陈
邓	郎	那	耶	郁	部	郡	都

## 9. 绞丝旁

(1) 第一撇折角度大，第二撇折角度小；(2) 提画起笔处稍偏左，间距要均匀；(3) 右边齐平，形态细长。

红	经	结	级	统	给	维	线
细	纪	练	终	绝	续	纸	缩
纳	纤	绍	纯	绿	编	综	纷

### 10. 木字旁

(1) 竖画穿过短横的中间偏右处，短横分割竖画为上一下二；(2) 撇画平分横画与竖画的夹角；(3) 右点与短横末端齐平。

禾字旁的写法与此相似，不同之处：在上边多了一条短小的平撇，并且竖画出头较少。

机	相	样	根	杈	林	构	标
格	材	板	检	村	核	模	杨
和	积	移	税	秋	利	种	科

### 11. 言字旁

(1) 点画为顿点，收笔趋向短横，但不能与横画连写；(2) 短横明显上斜，竖画与上点对正，稍向左下斜；(3) 短提与竖的夹角要小一些，趋向右部件的起笔处；(4) 形态较细长。

说	设	论	认	话	议	该	调
试	让	谈	语	训	谓	诗	谢

## 12. 示字旁

(1) 点画为顿点，收笔趋向短横，但不能与横画连写；(2) 横折撇的转折处对正上点；(3) 竖画从撇画的中点稍上处起笔，收笔向上；(4) 下点写在竖的起笔处，右边平齐。

衣字旁的写法与此相同只是把一点变成两点而已。

社	神	视	福	祝	祈	祠	祿
被	初	补	衬	衫	袖	袍	襟

## 13. 提土旁

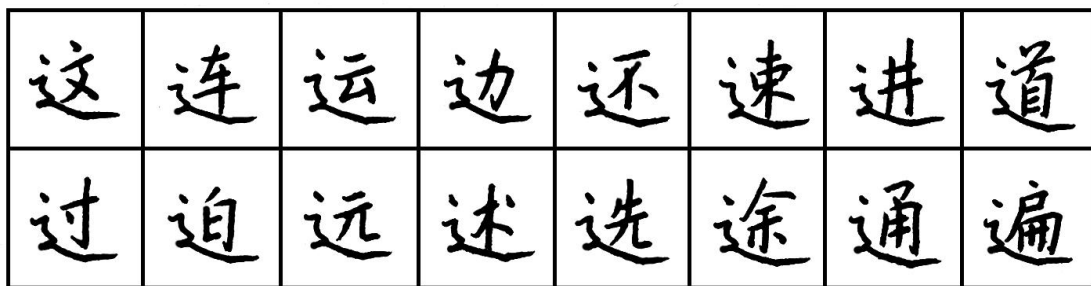
(1) 竖画穿过短横的中间偏右处；短横平分竖画为两等份；(2) 下横变化为提画，长度与短横相仿；(3) 右边齐平，结字时位置靠上。

王字旁的写法与此相似，只是在上边多了一条短横而已。

地	场	块	坏	城	培	塔	域
玩	现	环	玫	理	玻	珍	球

## 14. 走之

(1) 走之为三个笔画，带走之的字要先写被包围的部件；(2) 点画为顿点，收笔趋向短横；横折起笔稍向左伸，转折处在点画的正下方，中曲部分趋向右下，与底捺的连接处不能交叉，以与“建之”相区别；(3) 底捺左高右低约  $15^\circ$ ，要伸展大方，托起被包围的部件；(4) 结字时，上点要比被包围的部件低，而底捺则比被包围的部件长。



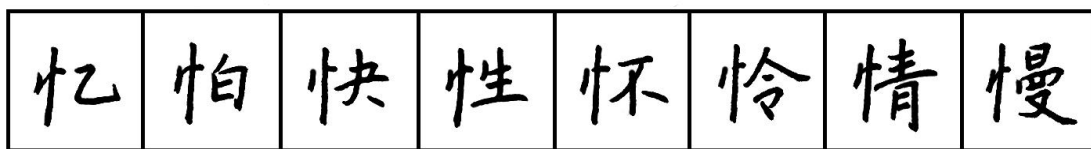
### 15. 反犬旁

(1) 先写撇画，再弯钩，再撇；(2) 上撇长，下撇短，上撇平，下撇斜；(3) 弯钩起笔趋向右下，穿过撇画后下行成竖钩，竖画要挺直，不要弯曲；(4) 下撇起笔处在竖钩的中点偏上。



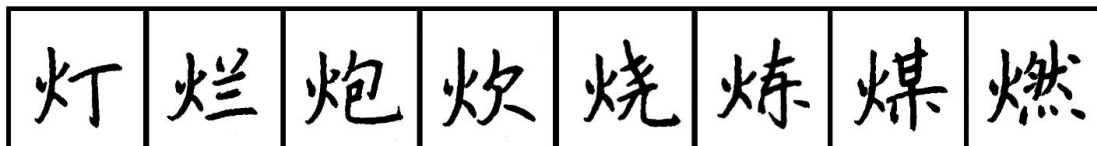
### 16. 竖心旁

(1) 先写两点，后写中竖；(2) 左点竖，右点平；左点长，右点短；左点低，右点高；(3) 中竖挺直，收笔趋向右上。



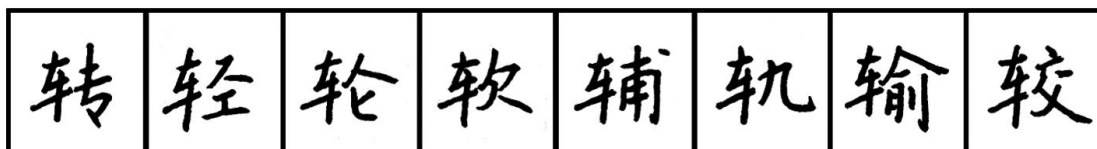
### 17. 火字旁

(1) 先写左右两点，左顿点低右撇点稍高，要笔势呼应，还要上开下合；(2) 以左点为撇画的中点，撇画要先竖后弯；(3) 下点在撇画中间偏下处起笔，收笔位置要高于撇画的尾部；(4) 右边齐平，结字时位置靠上。



### 18. 车字旁

(1) 第三笔竖画与第二笔斜折的起笔处对正；(2) 第四笔变化为提，起笔处偏左，右边稍出头；(3) 形态细长，右边平齐。



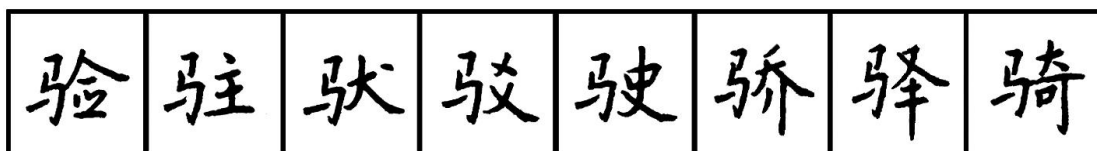
### 19. 金字旁

(1) 撇画要伸展，右点宜短而平，两短横和竖提对正人字头；(2) 最后一笔是竖提，要一笔写成，不能分成竖和提两笔来写。



### 20. 马字旁

(1) 第一横折的宽度和高度都比第二横折小，两横折的竖画都向左下稍斜；(2) 最后一笔提画的起笔稍偏左；(3) 所有笔画都不连接，结字时形态要细长。



## 五、楷书常用部件 II —— 右偏旁

右偏旁是左右结构的右边部分，在书写时是后写上去的，因此一定要强调与左面部件的呼应关系。

根据左紧右松的结构规律，在书写时要注意：第一，右偏旁的左边笔画要收敛，力求笔画穿插，不使左右冲突；第二，右偏旁的宽度约占整字的 1/2。

### 训练要求

#### 1. 立刀

(1) 左短竖的长度约为右竖钩的 1/4；(2) 右竖钩要挺直，并且上端比左部件高，下端比左部件长；(3) 结字时约占整字宽度的 1/2。



#### 2. 反文

(1) 反文是“文”字用作右偏旁的变形写法，上点改成了竖短撇；(2) 横画在上撇的中间偏下处起笔，向右上倾斜明显；(3) 下撇在横画偏左处起笔，要先竖后弯呈抱左之势；(4) 捺画的起笔与上撇撇尾连接，向右下伸展。

欠字边的写法与此相似。

收	改	致	政	敌	效	做	散
次	欢	欣	吹	坎	软	钦	歌

### 3. 戈字边

(1) 点画要放在最后写；(2) 戈钩的斜度约为  $70^\circ$ ，要直中微弓，切忌弯曲无力；(3) 短撇把戈钩的下部分两等分；(4) 结字时要舒展放开，上端比左部件高，下端比左部件长，不能过于短小拘谨。

我	成	或	戏	战	城	裁	载
戎	戒	咸	威	哉	减	栽	截

### 4. 页字旁

(1) 上横约与框等宽，上撇短，与左竖起笔处相接；(2) 下撇和长顿点对正上撇起笔，收笔角度对称呼应，宽度大于上横；(3) 结字时位置靠下，约占整字宽度的  $1/2$ 。

顿	顶	顺	顾	领	顽	颀	颠
颈	频	颧	颂	彦	额	预	颤

## 六、楷书常用部件Ⅲ——字头

字头在字的上边，按笔顺要先写，所以一定要写得端正平稳，约束住下面的

结构部件。

### 训练要求

#### 1. 宝盖

(1) 上点是字的中线标准，所以起笔要居中，左点直，右钩平；(2) 要写得宽大些，覆盖住下面的结构部件（有撇捺和鹅钩的字除外）。

秃宝盖、穴宝盖、学字头、党字头的写法与此相似。

守	家	宜	宗	官	完	宥	客
军	写	罕	冠	冕	究	容	突
空	穿	穷	学	觉	党	堂	掌

#### 2. 草字头

(1) 竖与撇之间的中缝是字的中线标准；(2) 左竖右撇要上开下合，左低右高，左短右长，还要把横画三等分。

艺	苗	荣	若	茶	英	荻	荷
节	苦	苏	营	草	劳	著	菜

#### 3. 人字头

(1) 撇捺连接处是字的中线标准；(2) 捺画起笔在撇头稍下处，捺尾比撇尾稍高，撇捺要左右对称，约成 90° 夹角；(3) 要伸展大方，覆盖住下边的结构部件。

个	合	介	全	企	余	金	拿
---	---	---	---	---	---	---	---

#### 4. 竹字头

(1) “竹”的中缝是字的中线标准；(2)“竹”字要左小右大，左低右高。



### 5. 雨字头

(1) 中竖是字的中线标准；(2) 左竖稍斜，右钩略平，四点笔势要呼应；  
(3) 结字时要宽扁，覆盖住下边的部件。



## 七、楷书常用部件IV——字底

字底在字的下边，按笔顺要后写，所以要写得端正平稳，托起上面的结构部件。

### 训练要求

#### 1. 心字底

(1) 左点竖，右点斜，左点低，右点高，三点笔势要呼应；(2) 钩画呈抱上之势，间隔三点均匀；(3) 结字时要宽扁，上下都要平齐。



#### 2. 女字底

(1) 笔顺为先写撇折，再写撇，最后写横；(2) 撇折的起笔处在字的中线上，横画要伸展大方。



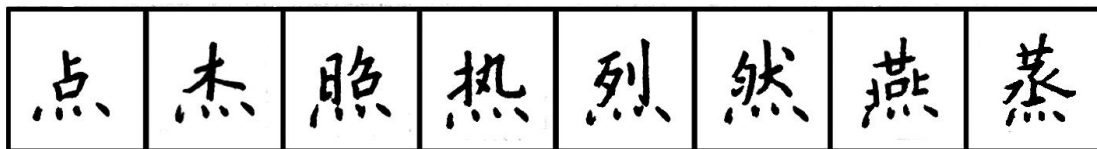
### 3. 皿字底

(1) “皿”字的中缝在字的中线上；(2) 四竖间距要均匀，左右两竖要上开下合；(3) 底横要伸展大方，托起上边的结构部件。



### 4. 四点

(1) 四点的中缝在字的中线上；(2) 四点间距要均匀，笔势要连贯，左右两点稍大，要上开下合；(3) 结字时宽度大于上边的结构部件，呈托起之势。



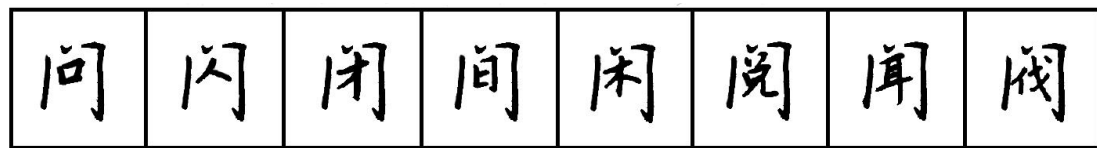
## 八、楷书常用部件V——字框

全包围或三面包围的偏旁为字框。按照笔顺，字框要先写。字框要把里面的结构部件包住，起到“围”的作用。

### 训练要求

#### 1. 门字框

(1) 左竖要短，右竖要长，右肩稍高，两脚稍开；(2) 结字时被包围部件不能写得过满。



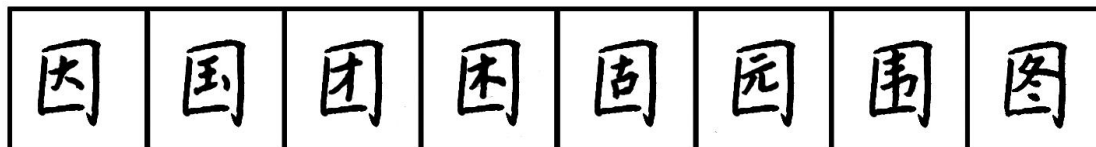
#### 2. 三框

(1) 笔顺为先写横，然后写被包围部件，最后写竖折；(2) 上横短，下横长，包住被包围部件。



#### 3. 方框

(1) 笔顺为先外后内，最后封口；(2) 右肩稍高，右竖钩稍长，两脚略开，四角基本对称，呈长方形；(3) 被包围部件不可过满，位置略偏左上；(4) 要稍小于其他的字，以免显得过大。



七、小结

八、课外训练设计