

楷书规范字通用教程

陈健 毛剑立 张军军 主编

清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

本书根据书法中笔画结构规律及特点开发出“以绘入书”的教材教学体系,通过趣味闯关的模式,将枯燥的书法学习变得生动有趣。汉字故事、童谣、古诗的加入,让少年儿童可以感受到知识背后的汉字文化,以文化反哺练字,以继承并弘扬优秀传统文化及树立民族自信为宗旨,让少年儿童可以简单、高效、快乐地习得一手好字。

本书分为五篇,分别是笔画篇、基础篇(上)、基础篇(下)、提高篇(上)、提高篇(下),这五篇可以为少年儿童的楷体规范字书写打下坚实的基础。

本书适合少年儿童及对楷体书法有兴趣的其他年龄段读者学习。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。举报:010-62782989, beiqinquan@tup.tsinghua.edu.cn。

图书在版编目(CIP)数据

楷书规范字通用教程 / 陈健, 毛剑立, 张军军主编. —北京: 清华大学出版社, 2024.1
ISBN 978-7-302-65049-2

I. ①楷… II. ①陈… ②毛… ③张… III. ①楷书—书法—教材 IV. ①J292.113.3

中国国家版本馆 CIP 数据核字(2023)第 230942 号

责任编辑: 张龙卿

封面设计: 曾雅菲 徐巧英

责任校对: 袁 芳

责任印制: 丛怀宇

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <https://www.tup.com.cn>, <https://www.wqxuetang.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编: 100084

社总机: 010-83470000 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课件下载: <https://www.tup.com.cn>, 010-83470410

印 装 者: 涿州汇美亿依印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 185mm×260mm 印 张: 20.75 字 数: 263 千字

版 次: 2024 年 3 月第 1 版 印 次: 2024 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 139.00 元

产品编号: 102379-01

前言

随着素质教育的深入发展,从小培养学生“写一手好字”成了一项很重要的基本功训练。我们以立足于学生书写能力的提高、良好书写习惯的培养、持之以恒毅力的养成,以及立足于创建有特色的书法训练为出发点,将学生学习书法作为实施素质和艺术教育的一个方面。通过讲述书法渊源和字体演变以及中国的汉字文化,让学生了解我国的书法艺术是在长期的历史过程中发展起来的,明白书法中凝聚了中华民族的哲学思想、美学追求、人文精神、聪明才智、思想感情;明确书法是一种反映生命的艺术,可以发扬我们中华民族优秀传统文化。传统教学中,孩子要练出一手好字,需要很长一段时间,但孩子平时作业负担重,没有时间练字,孩子在练习过程中没有成就感,导致厌学,而家长又希望孩子短期内练就一手好字。本书正好适应这样的需求,可以教给孩子写字的方法,让孩子在短期内达到一定的效果。

本书有以下特点:一是“以绘入书”,彻底打破枯燥练习,侧重归纳方法,化繁为简,高效习得一手整洁美观的好字。二是指腕配合及控笔练习,融入启蒙笔画形象特点,激发学生入门学习的兴趣,让学生快速掌握正确三姿。三是年轻优秀的研发团队开创新的思维模式。四是学习四步法,通过“描写比练”“观辨仿记”让孩子轻松易学,从三姿到笔画再到结构章法的学习,循序渐进,提高孩子书写及审美能力。五是由原中国硬笔书法家协会主席王正良为本书编写序言,让少年儿童可以开心快乐地书写,并很好地传承中国汉字。

除了本书作为专业的教材以外,还配套有字帖和练字格。本书融合了优秀的教学方法,让孩子们更容易写好字。本书编写团队在教研方面形成了专业书法教师团队+教学总监团队+业界写字教育专家团队的三级进阶梯队,层层递进,环环相扣。采用统一的教学标准、统一的教学体系、统一的书写标准、统一的教材体系,最大限度地保证教材质量和效果。

“以绘入书,快乐写字”是本书的定位,“三有”教学体系是“悦写悦好”专家团队多年教学实验基础上总结提炼出的独特的书法教学方法。

- (1) 有效:指腕配合,手眼配合,快速掌握。
- (2) 有趣:以绘入书,动画闯关,激发兴趣。
- (3) 有法:学习四步法,观辨仿记,易教易学。

楷书规范字通用教程

编者希望本书能让学生感觉到“易学、易懂、易用”。本书不仅能使学生快速掌握汉字书写的特点,更能激发学生练字的兴趣和对书法的热爱,从而全面解决书写中存在的“脏、乱、慢、错”等问题,做到书写时高效、快速、美观,达到美心、美姿、美字等练字目标。

本书在知识体系上,从教授孩子们“认识简单笔画和汉字”“驭笔”,到“笔法”“字法”,在此过程中伴随提升孩子们的观察能力和记忆能力、适应和分析思考能力、模仿和再现能力、想象和创新能力。

由于编者水平有限,本书不当之处敬请读者批评、指正。

编 者

2024 年 1 月



THE HAPPIER WRITING
THE BETTER

悦写悦好

YUE XIE YUE HAO
悦写悦好



悦写悦好

楷书规范字通用教程

笔画篇



序

这是一套既有趣又有特色的好书。编者们根据长期的写字教学实际经验，研究梳理了少年儿童的兴趣天性和汉字书写的点画结体特点，创建了悦写、趣写的教学方法，让孩子们把写字和练字变成一种兴趣。譬如，通过童话故事，帮助孩子们想象并理解汉字点画中的点、横、竖、撇、捺，使孩子们从有趣的童话故事、手指谣和可爱的有形图像中获得对汉字点画的书写要求和审美理解的帮助；又譬如，在传统的田字格中科学地加上四个定位点，让孩子们知道原来写字时如果遵守了点画的长短位置这些规矩，写出来的字的结体就非常美观，包括独特的一日一练形式设计和纸张选用等，这些都是深入浅出、通俗易懂并且符合少年儿童思维特点的写字教学方法。可见，编写这套书的团队富有实际教学经验，富有事业心和责任感，具备强大的创新意识和思想活力。我祝愿跟随你们学书法的孩子们能够越写越好，茁壮成长，天天向上！

王正良



王正良简介

王正良，1949年生，浙江嵊州人，系书圣王羲之第五十四代孙，编审职称，现为中国书法家协会会员，当代书法艺术院副院长、浙江省硬笔书法家协会名誉主席、中央数字电视书画频道特聘教授。曾任杭州钢铁集团有限公司炼铁分厂党委书记、浙江青年报社总编辑、浙江省团校党委书记兼校长、《中国钢笔书法》杂志社总编辑、浙江省青年联合会委员、共青团浙江省委委员、浙江省书法家协会理事、杭州市书法家协会理事、中国书法家协会硬笔委员会副主任、中国硬笔书法家协会主席等职。

我郑重宣誓

从此刻开始,我坚信,我一定能写好中国字!

在悦写悦好的课堂认真听讲,

坚持每天练字,绝不半途而废!

写好中国字!

做好中国人!

弘扬传统文化!

传承中国汉字!

从我做起!

少年强则国强!



宣誓人: _____

致家长

本书根据少年儿童的身心发展规律及年龄特征，将科学高效的练字方法融入其中，让孩子们养成良好的书写习惯。创造乐园式课堂，让书写更具趣味性，帮助孩子们轻松高效地学写字，为写好字打下坚实的基础，为孩子们上学做好充分的准备！

教育是用爱做底色

美好的童年可以治愈一生

目录

书写准备

- 一、认识星星和琪琪 2
- 二、星棋格的妙用 2



能量闯关

- 第一课 正确的书写姿势和执笔 4
- 第二课 控笔训练 7
- 第三课 大战毛毛虫怪——长横 10
- 第四课 蘑菇伞——短横 12
- 第五课 我是登天竹——垂露竖 14
- 第六课 刺猬奶奶的宝贝——悬针竖 16
- 第七课 复习课 18
- 第八课 这是谁的尾巴——长撇 20
- 第九课 雪娃娃的鼻子——短撇 22
- 第十课 大象做手术——斜捺 24
- 第十一课 月亮姐姐去旅行——竖撇 26
- 第十二课 复习课 28
- 第十三课 种西瓜——右点 30
- 第十四课 长点 32
- 第十五课 左点 33
- 第十六课 总复习课·作品临创 34

基础巩固

- 基础笔画 40
- 笔顺规律 42
- 汉字笔画名称表 43





书写准备



一、认识星星和琪琪



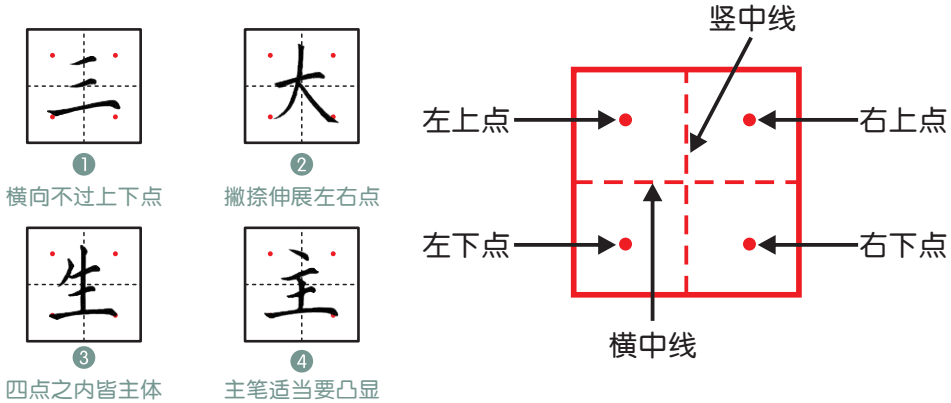
在笔画森林住着一位森林守护者——星星，和他一起守护森林的还有他的宠物袋鼠——琪琪。他们住在森林的深处，只要森林里的小动物们遇到麻烦，他们都会第一时间出现，为他们提供帮助。在帮助小伙伴的同时，星星和琪琪也在不停地收集能量，去森林兑换宝藏。



二、星棋格的妙用

星棋格编号：1703291157475769

星棋格借助科学合理的设置，帮助孩子们快速定位笔画，记住汉字的间架结构，达到工整书写规范汉字的目的。星棋格更接近田字格，让孩子们更容易做到脱格书写！



能量闯关



第一课 正确的书写姿势和执笔

正确的坐姿



头正、肩平、胸前挺 一拳、一尺、脚放平

错误的坐姿



正确的握笔

捏、靠、抵、叠、搭



错误的握笔引发的问题



趴腕写字

危害和影响：影响手腕活动，遮挡视线。长期手腕扭曲会影响骨骼发育。



勾腕写字

危害和影响：用力过重，不灵活，字体歪斜，影响写字速度。



拇指抱笔

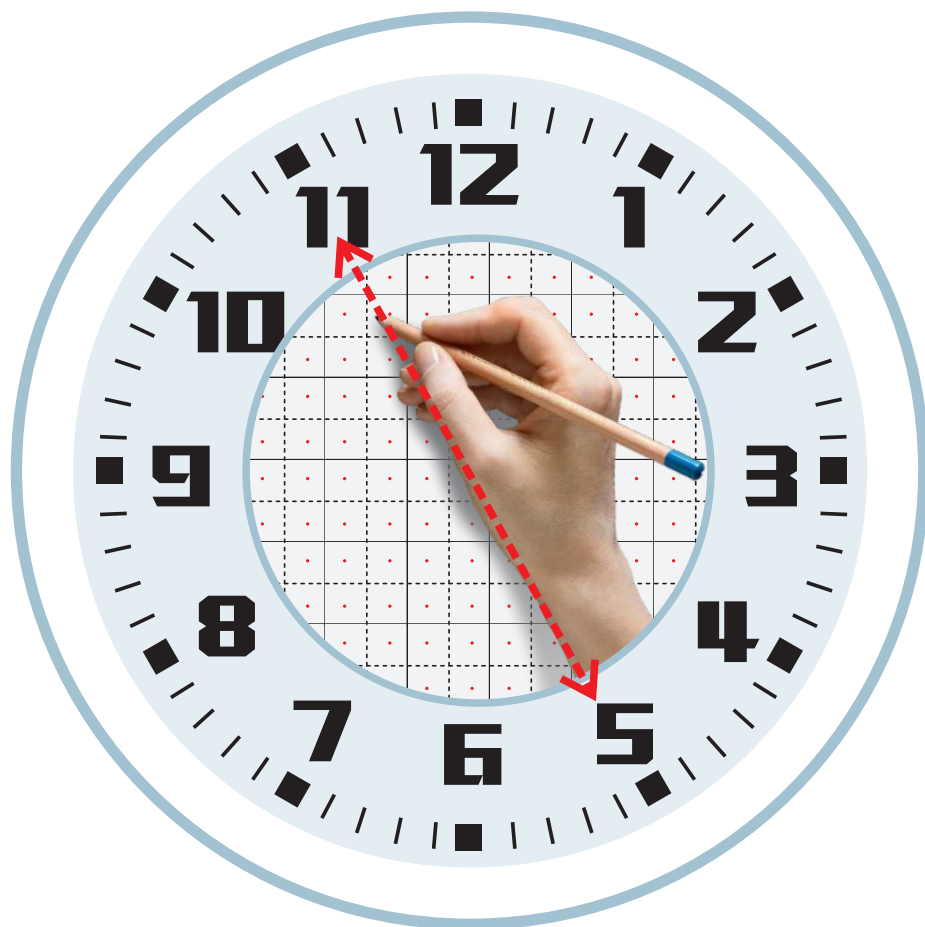
危害和影响：压迫中指关节，运笔时因手指发力而导致其变形，影响字体大小。

运笔闹钟图

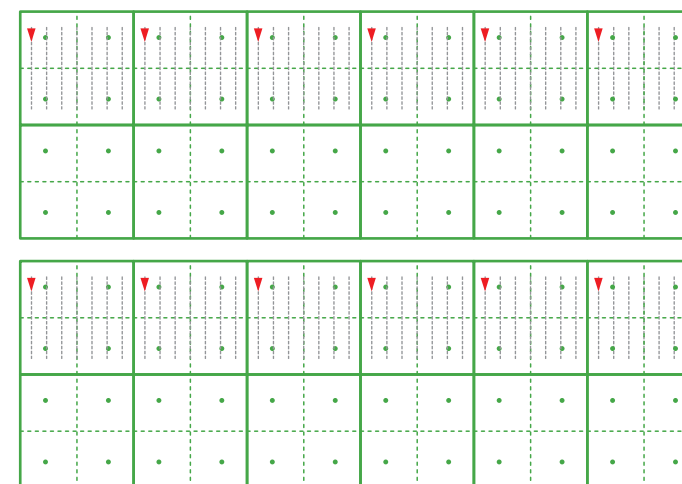
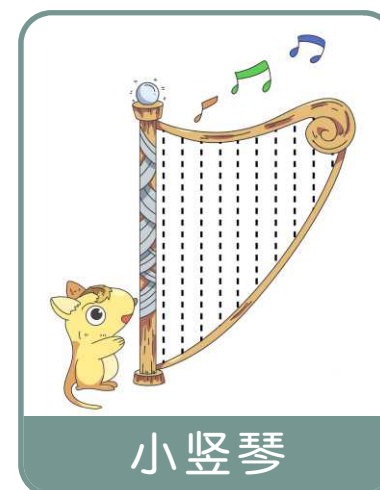
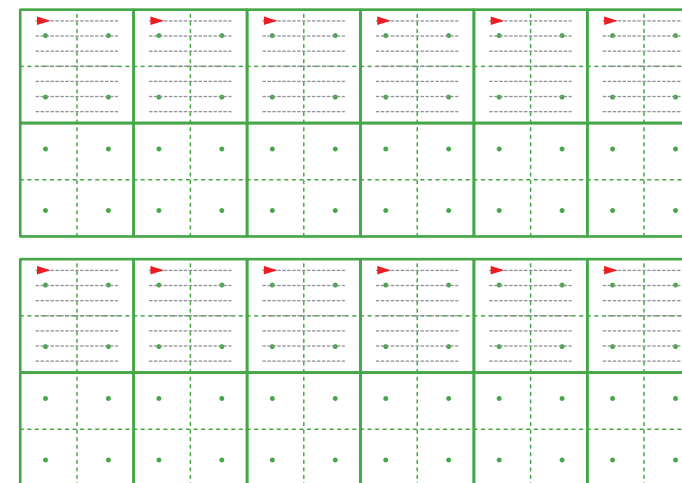
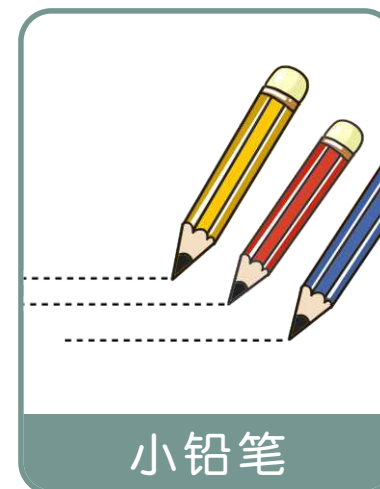
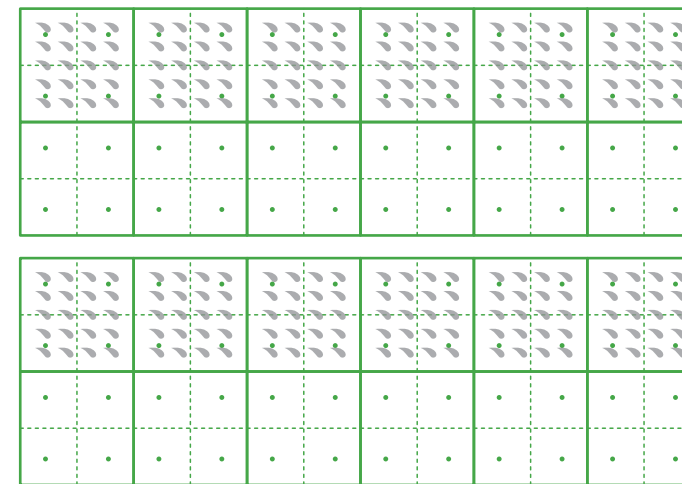
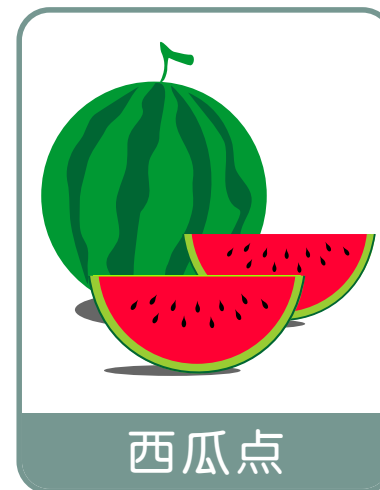
定：小腕骨定5点

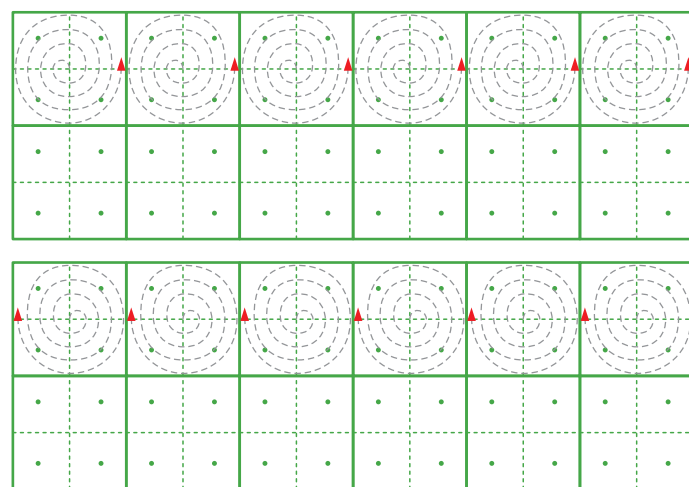
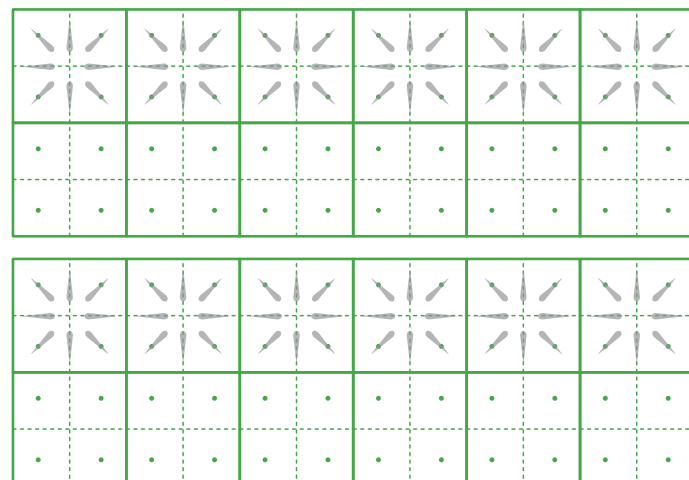
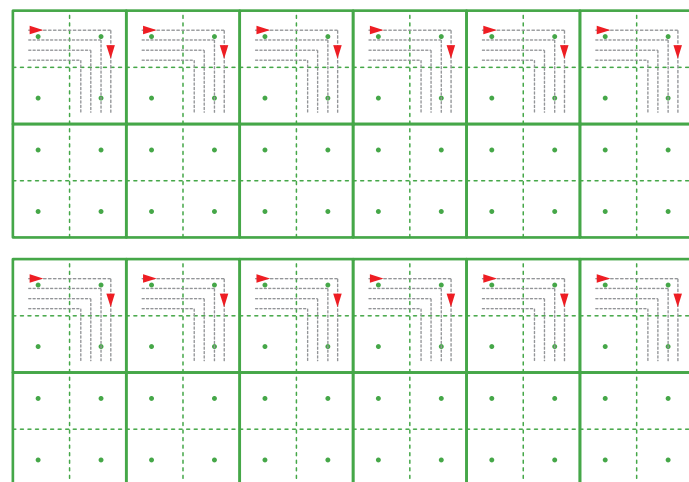
指：笔尖指11点

摆：手腕摆

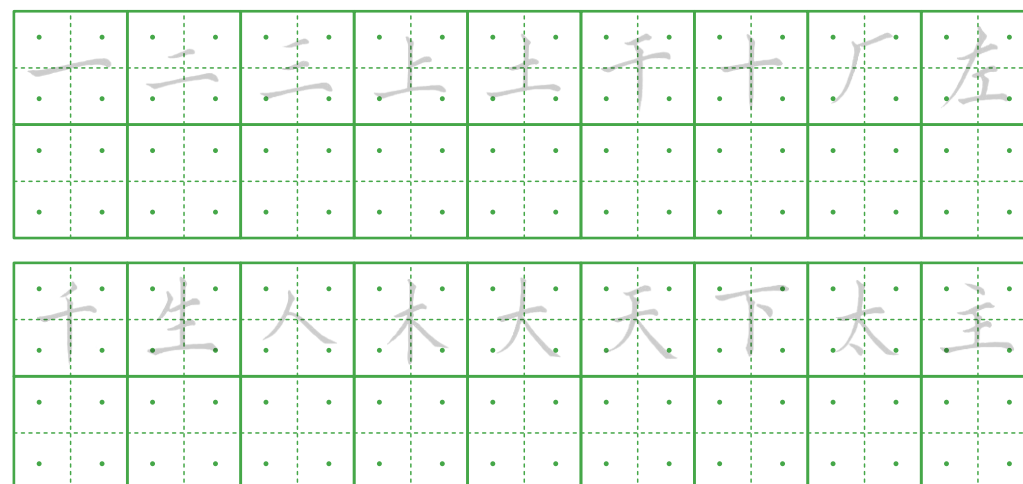


第二课 控笔训练

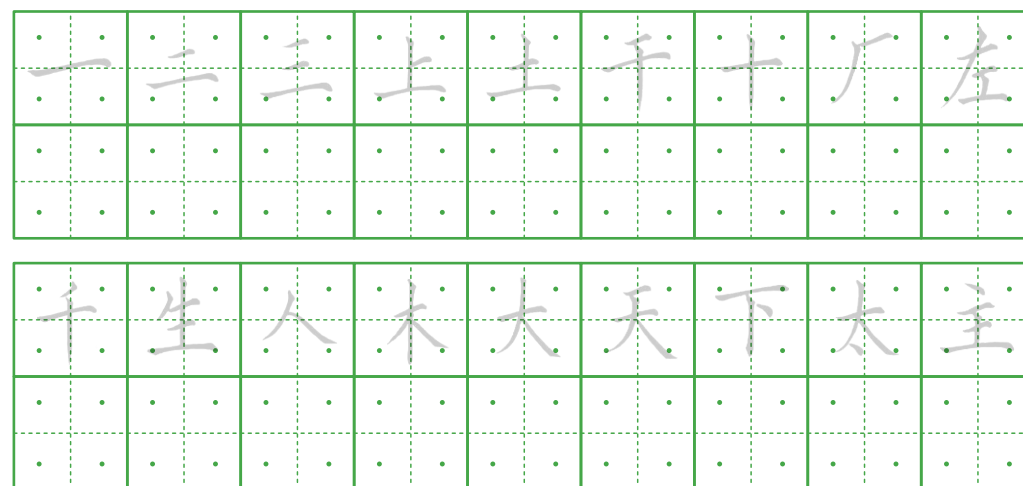




学 前 写



学 后 写



第三课 大战毛毛虫怪——长横

大战毛毛虫怪

 “森林里出现了一条长长的大怪物，小动物都害怕极了！”

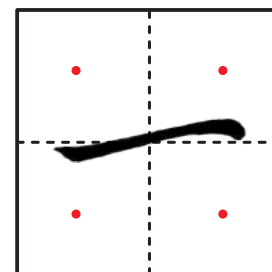
 “我从遥远的地方来，我实在是太饿了，找不到吃的！”

 “森林深处有你最喜欢的大桑叶，你可以跟我一起去，但是你不能破坏我们的森林！”

 “大桑叶?! 这是我的最爱，我一定不会破坏你们的森林，还可以给你们吐出丝来做衣裳！”



长 横



毛毛虫



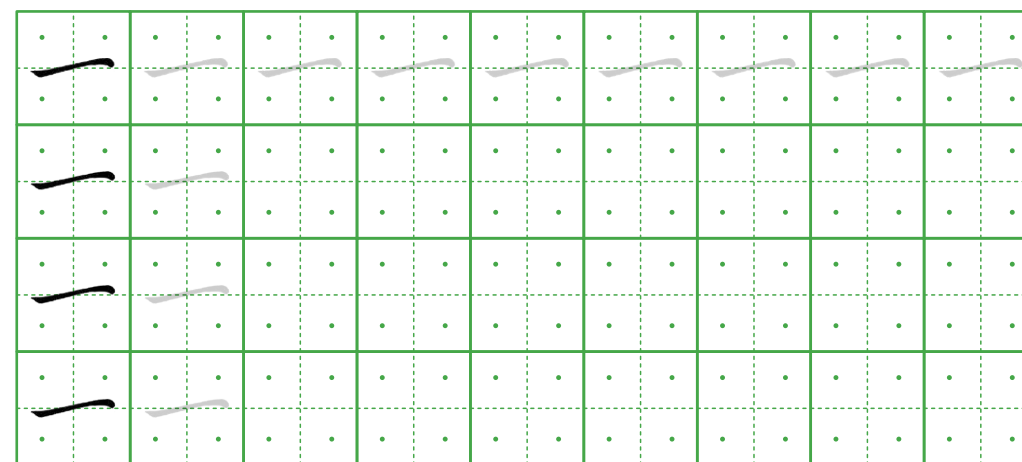
毛毛虫，爬呀爬，爬过绿草地，晒过大太阳。
毛毛虫，吐呀吐，吐出长长丝，织出花衣裳。
毛毛虫，变呀变，变成小圆球，飞出花蝴蝶。

描

写

比

练



手指谣：《毛毛虫》

一个手指头，变成毛毛虫，
爬到肩膀上，爬到手背上，
变成花蝴蝶。



收集能量吧！



第四课 蘑菇伞——短横

蘑菇伞

“为什么我一来你们就走了？”

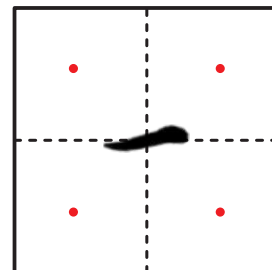
“你来了，我们怎么野餐呀！你还是快走吧！”

“我有这么讨厌吗？”

“我们可以把蘑菇顶在头上，当蘑菇伞呀！这样乌云小姐就可以跟我们一起野餐了！”

“谢谢你星星，想出了这么好的办法，也谢谢你们，这是我第一次参加野餐，真的太开心了！”

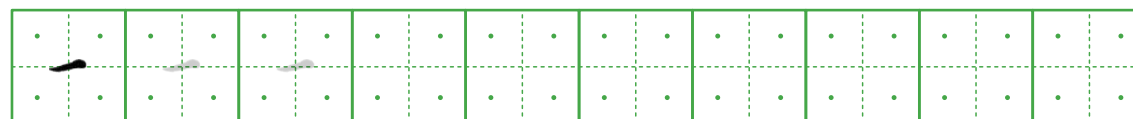
短横



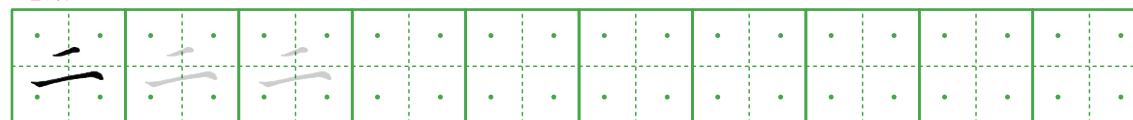
蘑菇伞



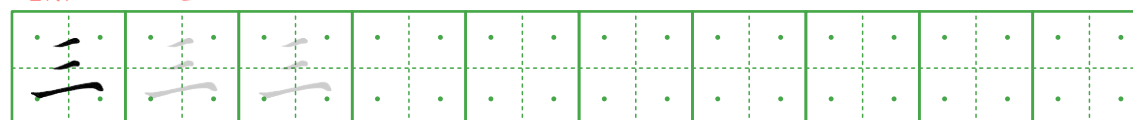
小蘑菇呀真可爱，不怕太阳公公晒，
打着一把小花伞，风里雨里等你来。



笔顺：一 二



笔顺：一 二 三



手指谣：《小蘑菇》

小蘑菇小蘑菇长长长，
小蘑菇小蘑菇转转转，
小蘑菇小蘑菇变变变，
小蘑菇变成小雨伞！



收集能量吧！

第五课 我是登天竹——垂露竖

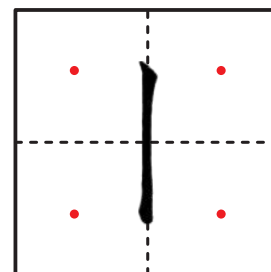
我是登天竹

“我每天都在努力笔直地往上生长。”

“这是我的一节竹节，我把它送给你们，也希望你们能努力地保护森林。”

“谢谢你登天竹，我们会向你学习的！”
琪琪收下了登天竹的礼物，放进了口袋。

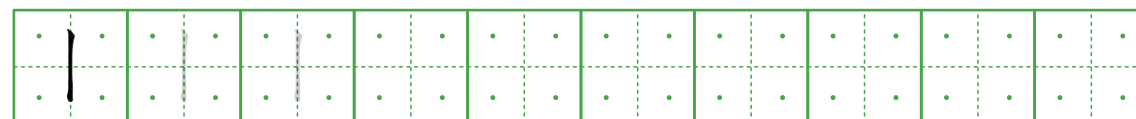
垂露竖



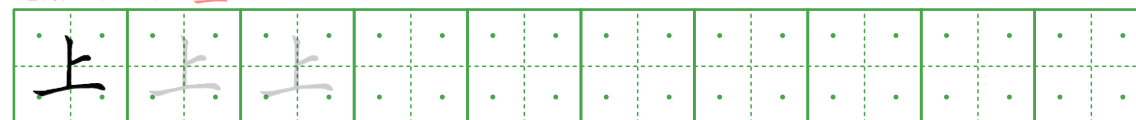
竹子谣



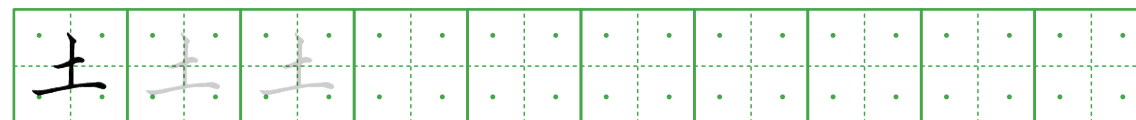
竹子竹子长又长，一根竹子织箩筐，
满山竹子绿油油，熊猫宝宝把嘴扬。



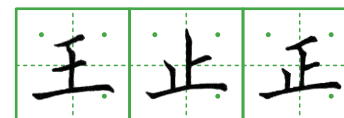
笔顺：丨 卜 上



笔顺：一 十 土



课外拓展字



手指谣：《小竹子》
小不点睡在泥土里，
冒出一个尖顶，
看看世界真美丽，
长呀长呀长呀长，
我要长得比天高。



收集能量吧！

悦写字 悦人生



第六课 刺猬奶奶的宝贝——悬针竖

刺猬奶奶的宝贝

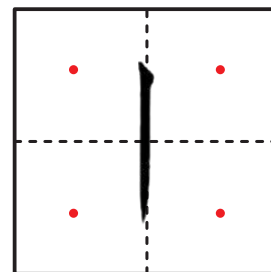
刺猬奶奶由于年纪太大，看不清东西，丢了一件很重要的东西。她找到了星星和琪琪，让他们帮忙一起找。



“一个又细又长，有一头还是尖尖的，还能用来缝衣服。”

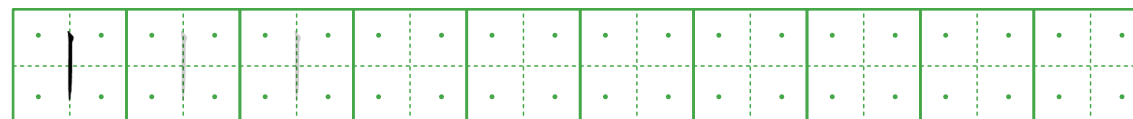
最后星星在刺猬奶奶的背上找到了，刺猬奶奶取下了好几根送给星星和琪琪，用来缝补衣服。

悬针竖

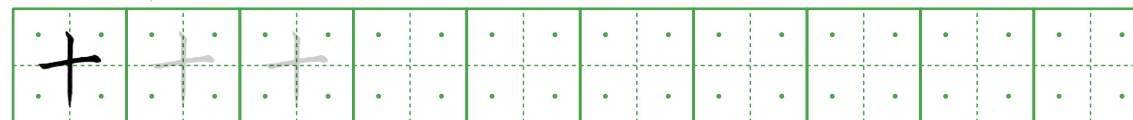


绣花针

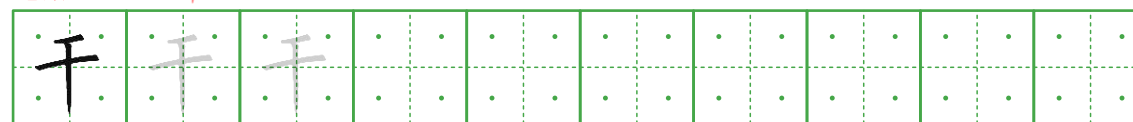
绣花针细又长，一头尖尖不一样，
绣出鸟儿把歌唱，绣出花儿齐开放，
绣出太阳放光芒。



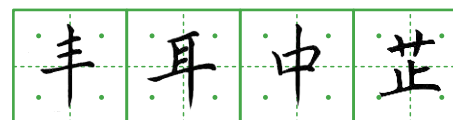
笔顺：一 十



笔顺：一 二 干



课外拓展字



手指谣：《绣花针》
绣花针真神奇，
圆圆脑袋尖尖腿，
左一针，右一针，
上一针，下一针，
缝个口袋漏个洞，
缝个袜子没有口，
原来是个糊涂虫。



收集能量吧！

第七课 复 习 课

正确的坐姿

头正、肩平、胸前挺
一拳、一尺、脚放平



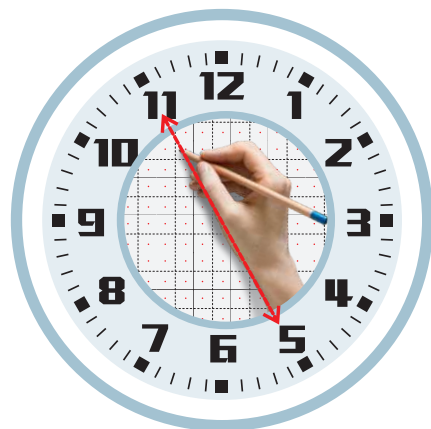
正确的握笔

捏、靠、抵、叠、搭

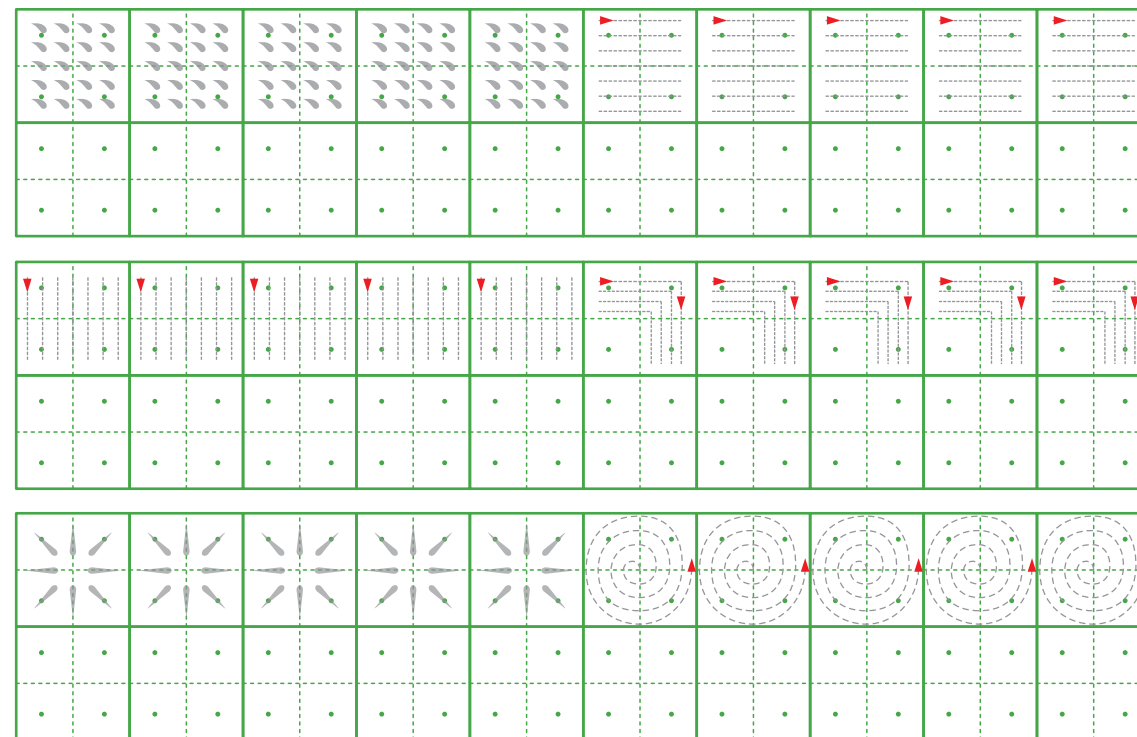


运笔闹钟图

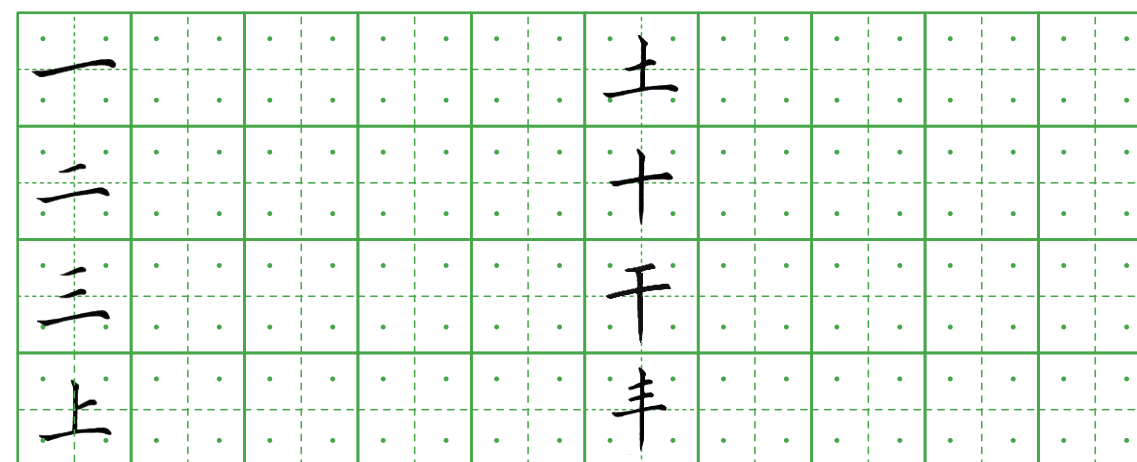
定：小腕骨定5点
指：笔尖指11点
摆：手腕摆



控笔训练



测一测



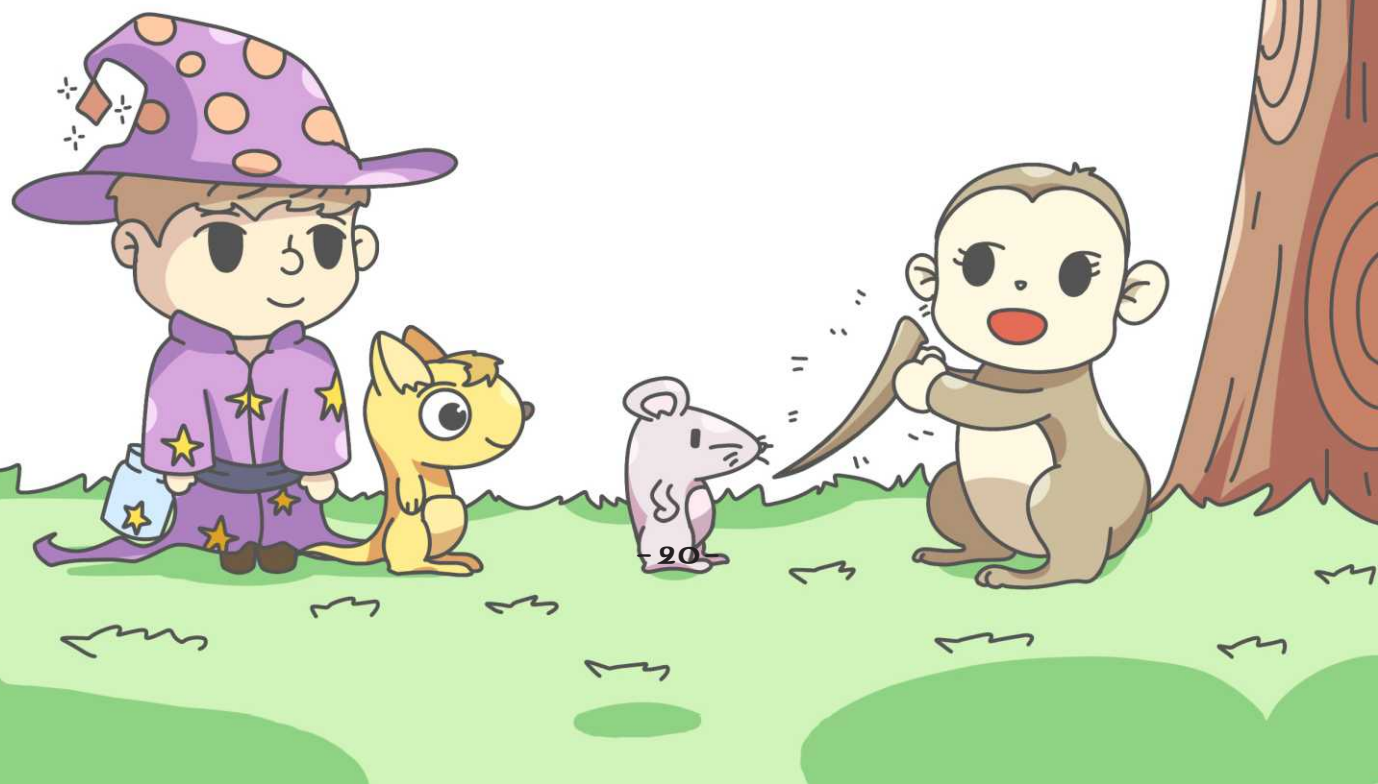
第八课 这是谁的尾巴——长撇

这是谁的尾巴

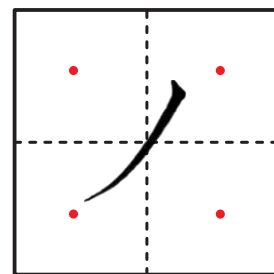
有个小糊涂虫把自己的尾巴弄丢了，星星和琪琪决定找失主，于是写了一张“招领启事”，上面写着：捡到尾巴一条，失主快来认领！

原来是小猴子的尾巴。小猴子装上尾巴，又高兴地在树上跳来跳去了！

叮咚！恭喜星星和琪琪找到了尾巴的主人，获得了长撇能量！

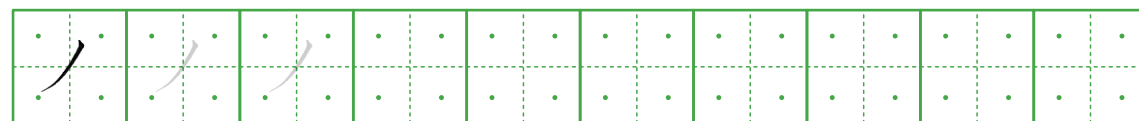


长撇

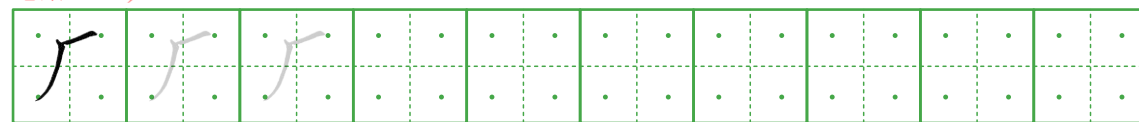


尾巴

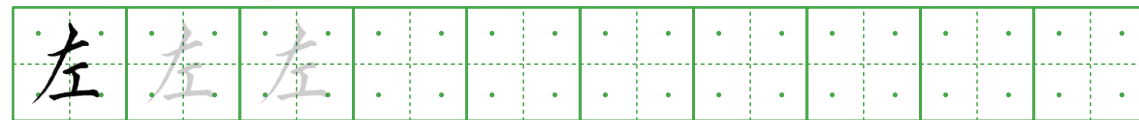
谁的尾巴长？马儿尾巴长。
谁的尾巴短？兔子尾巴短。
谁的尾巴像剪刀？谁的尾巴像把伞？
燕子尾巴像剪刀，松鼠的尾巴像把伞，
猴子尾巴细又长，树林里面捉迷藏。



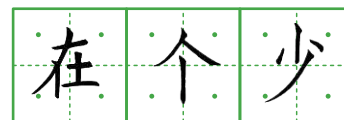
笔顺：一 丿



笔顺：一 ㄥ ㄥ ㄥ ㄥ



课外拓展字



手指谣：《猴子尾巴》

猴子尾巴细又长，挂在树上荡秋千！
荡呀荡呀荡，荡到膝盖上！
荡呀荡呀荡，荡到肚子上！
荡呀荡呀荡，荡到肩膀上！
荡呀荡呀荡，荡到头顶上！
荡呀荡呀荡，荡得不见啦！



收集能量吧！



第九课 雪娃娃的鼻子——短撇

雪娃娃的鼻子

下了一整夜的雪，菜园里来了一个雪娃娃，
星星和琪琪找来了松果当它的眼睛，玫瑰花瓣当
嘴巴，扫帚当手臂。

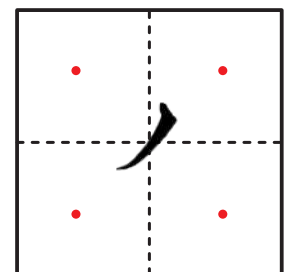
“用什么当鼻子呢？”

“嗯，那我来当它重要的鼻子！”

每个路过的小动物都夸雪娃娃
的鼻子好看！

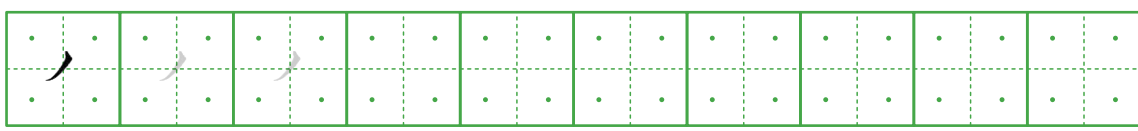


短撇

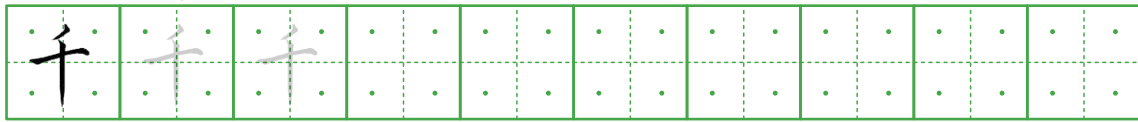


胡萝卜

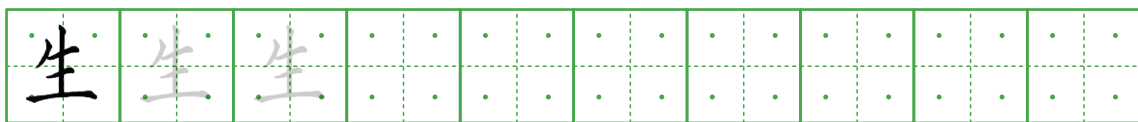
胡萝卜，真调皮，躲在地里笑嘻嘻，
胡萝卜，有营养，兔子吃了胖又壮！



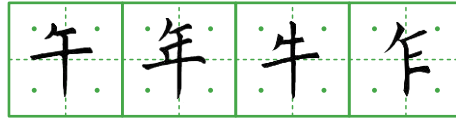
笔顺：一 二 千



笔顺：一 二 三 生 生



课外拓展字



手指谣：《萝卜开会》
红萝卜红萝卜圆滚滚，
白萝卜白萝卜像手臂，
胡萝卜胡萝卜细又长，
切切切！切切切！
哈哈！萝卜一起开会啦！



收集能量吧！