

粉笔字书写教程

CHALK WRITING TUTORIAL

南通大学教师教育学院

School of Teacher Education, Nantong University

2021.09

写一手漂亮的粉笔字，是教师的基本功。

工整、漂亮的板书有助于学生加深印象，更好地理解。

严禁复制

丁锦宏 整理

第一节 粉笔字的书写姿势

黑板是竖立固定在墙上的，因此，粉笔字就只能站在黑板前，采用“站立悬臂”的姿势书写。

书写时要注意做到：头平、身正、臂曲、足稳。

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，但要经常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。直也不是僵硬呆板，应该以自然大方，书写方便为好。

臂曲是指执笔的右手臂曲成直角，举到眼的高度最便于书写。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。左手或持书或按黑板或下垂，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。

课堂教学中书写粉笔字应注意以下几点：

1. 示范性。教师在课堂上写板书，也是做写粉笔字的表演。学生不但要模仿教师的字，也要模仿教师写字的姿势。所以，教师不但要能写一手好字，还应注意自己的姿势要优美大方，处处为人师表。绝不可以随随便便，胡写乱画。

2. 灵活性。为增强教学的直观性，教师有时让学生直接观看书写过程，这时，要求身不挡字。写字姿势要灵活调整，并保持身态的大方。

3. 变动性。黑板版面大，书写范围广，需要及时移动身体，变换姿势。（示范区和练习区的变换）

4. 间歇性。即边讲边写，而不是一气呵成。（重点笔画的书写，就是要停下来让学生看清楚，有时候还要书写两遍以上）

第二节 粉笔字的执笔方法

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，粉笔字执笔法与毛笔字、钢笔字都不相同。

通常采用“三指法”，即拇指、食指、中指三者齐力握笔，其中拇指、中指对应相抵，食指在前控制行笔方向，其余二指(无名指和小指)自然弯曲相依即可。在前的食指距离粉笔头约 1.5 厘米，这样书写起来既着力又灵活，如果离粉笔头太近，执笔的手指某部位会靠在黑板上来回摩擦，影响书写的流利；如果离笔头太远，无力控制行笔，写出的笔画会太轻而不清晰，影响观者的视觉效果。执粉笔时还要指实掌虚。

“指实”即手指执笔要紧而有力量，写出的字才能刚劲有力；

“掌虚”就是手心不能握拳，而要留有一定的空间，使运笔灵活，这样写出的字则流利而不呆板。另外，笔身与板面成 30° 夹角为宜。

第三节 粉笔字的运笔方法

写好粉笔字，结构是关键，笔画是基础。要写好笔画，首先要明确怎样的笔画是好的笔画。好的笔画应遒劲有力，气血连贯，顾盼呼应。要写出如此丰富多彩、生动多变的笔画，就要靠运用多种正确的运笔方法，但是平拖硬拉画出僵直呆板的线条是不行的。

不论使用什么笔书写汉字，总是离不开经过长期总结具有优良传统的毛笔运笔法的。粉笔字与钢笔字同属硬笔，运笔方法与技巧也基本相同。

学好了毛笔字和钢笔字的运笔方法，也就为学好粉笔字运笔方法打下了基础。

1. 要写出有强有弱、有实有虚、有粗有细、遒劲凝重、飘逸轻松的不同的笔画，就要调整好用力的大小，控制好上下的起落运动，微妙的提按粉笔，不能平均用力。

2. 要写出流畅、稳健、有刚有柔的笔画，就要控制好运笔的缓急，行笔要有快慢之别，不能匀速运笔。

3. 黑板是竖立着的，粉笔比钢笔粗，只能写大字，运笔就不能只靠手腕和手掌，而主要靠臂肘腕的连动。要写出有俯有仰、有曲有直、有长有短的不同笔画，就要靠臂肘腕的灵活转动和紧密配合，巧妙地进行多方向的提按摆动。单靠上下或左右的死拉硬拖是远远不够的。

4. 粉笔酥软，容易磨损，书写触板圆头会立即磨平。如果不转动粉笔体，写出的字只能粗扁软弱。要写出刚健清新、有骨有肉、或方或圆、或粗或细的笔画，就要学会捻转粉笔体，调整笔头，还要善于使用粉笔头的斜面和棱角。

毛笔运笔贵用锋，粉笔头的棱角也是锋。要追求变化多姿的笔画，就要变换运笔用锋法。

一、起笔可顺锋，可侧锋。

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。

二、行笔中的按笔、提笔、转笔、折笔。

按笔。行笔时，把笔往下按，用力渐大，使线条由细变粗。

提笔。行笔时，把笔逐渐往上提，用力渐小，使线条由粗变细。

转笔。书写时使粉笔体逐渐改变方向，像车拐弯一样，形成一定的弧度，力度、速度较均匀。

折笔。笔画间突然改变方向，形成棱角，折处略驻稍顿，但干净利索，不能扭挫、复杂化。

三、收笔或用出锋，或用回锋，或用钩锋。

出锋。行笔至笔画的尾端，沿着行进方向逐渐提笔离开黑板。

回锋。行笔至笔画的尾端按笔，然后向反方向退回提笔，不露痕迹。

钩锋。行笔至笔画的尾端，然后朝着下一笔画的首端提笔带出钩来。

粉笔弹性不强，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，就要巧妙地使用粉笔所独有的运笔方法——转笔和翘笔。

转笔。粉笔在书写中极易磨损，为了使粉笔能写出较细的笔画，就要把粉笔转动一下，用磨出的棱角再来书写。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。就是在行笔中，变化笔与板面的角度，翘起触板面的一侧，使触板笔面由一个圆面变成部分圆面。像月亮由圆到缺，触板面由大到小，笔面线条便由粗变细。

依据笔画的走向，翘笔有顺翘、侧翘、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，就把粉笔接触黑板面的下边翘起来，使触点上移，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的笔法。如写捺画时，捺脚是向右行笔，要表现出捺尖，就要把粉笔向上竖，渐渐翘起触面的下边，力点上移，触面变小，笔画渐细至出锋提笔。

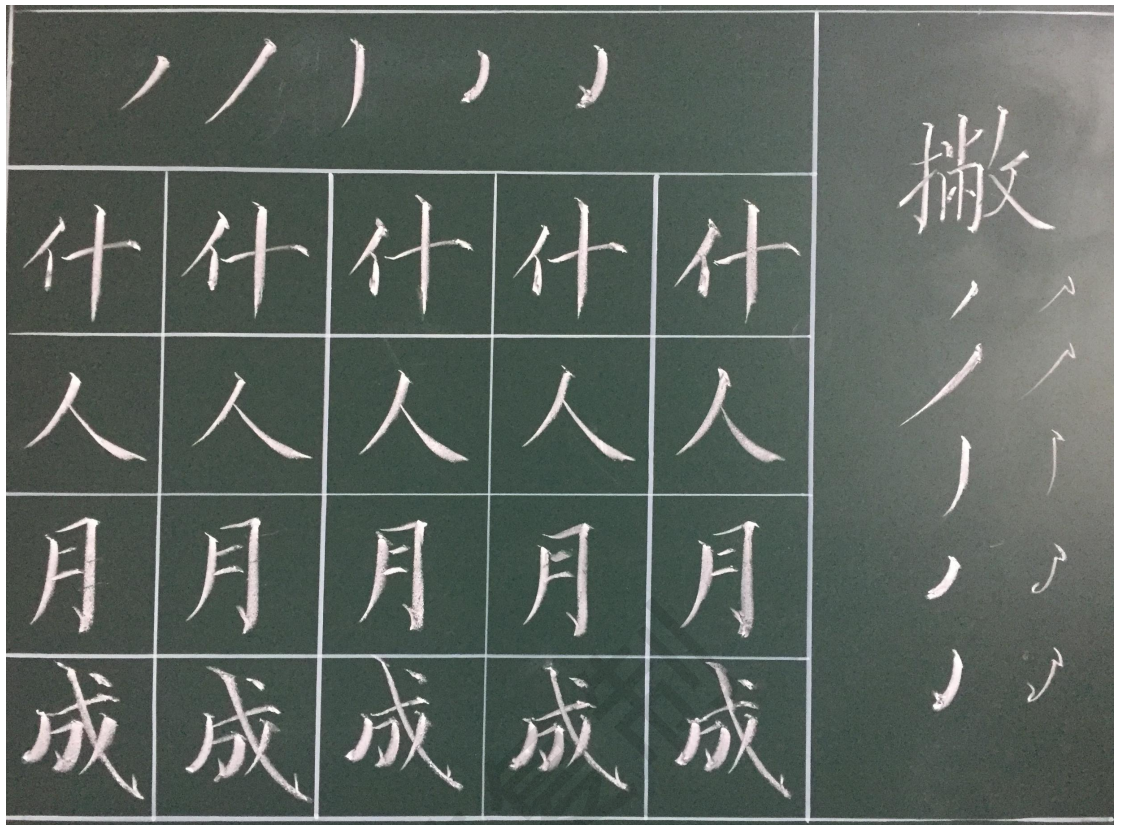
兼翘。就是行笔时既有顺翘又有侧翘，两者结合使用的笔法，顺翘与侧翘兼而用之。如写撇画时，撇的去向是左下，要表现出撇尖，便把粉笔与黑板的接触面左下边翘起来，力点向右上移，触面渐小，笔画渐细至提笔出锋。如写横钩时，就要把触面的左下翘起。

严禁复制

粉笔字贴

(感谢江苏省宿迁市泗洪育才北辰学校提供的该校新教师粉笔
字练习字帖)

严禁复制



亞標

例 挑 长 撇 垂 竖

汉	汉	汉	汉	汉
六	六	六	六	六
尝	尝	尝	尝	尝
米	米	米	米	米

点

竖要直

十	十	十	十	十
非	非	非	非	非
升	升	升	升	升
丰	丰	丰	丰	丰

竖
||
||

要学

ノ ↓

打 打 打 打 打

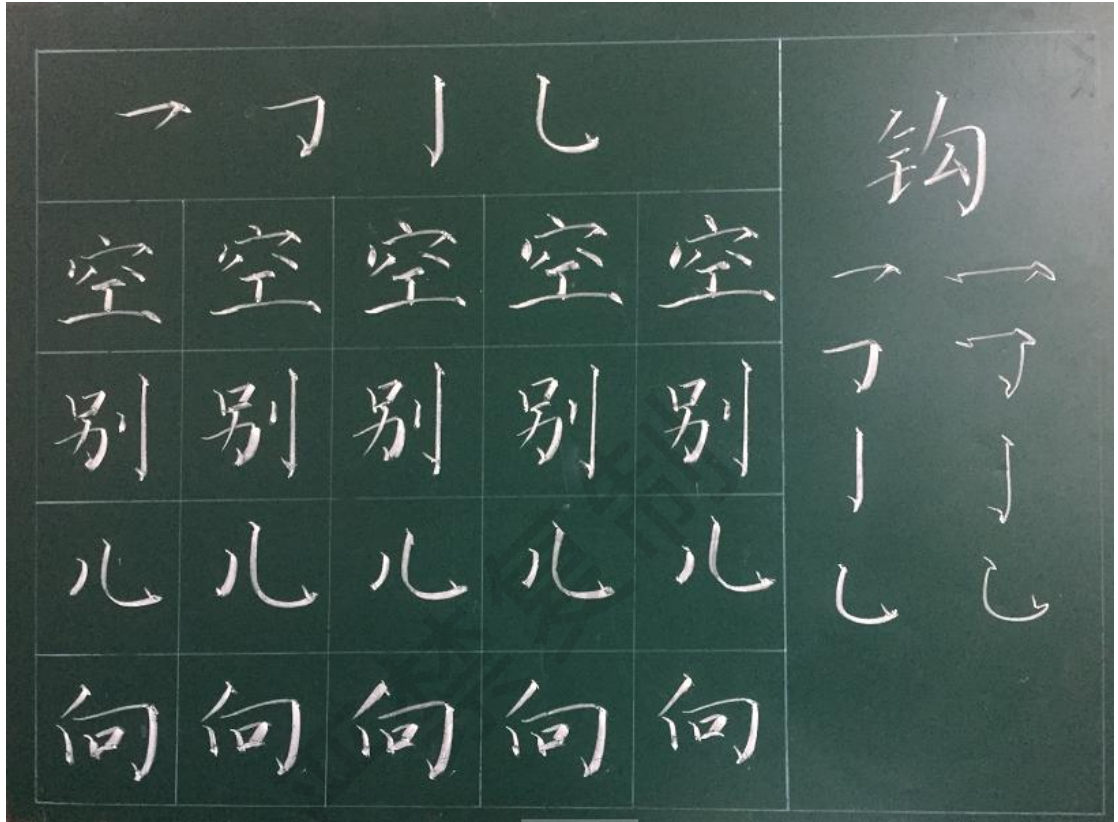
氏 氏 氏 氏 氏

扫 扫 扫 扫 扫

比 比 比 比 比

提

ノ ↓
ノ ↓



横的轻重变化

三

三

三

三

三

土

土

土

土

土

王

王

王

王

王

一

一

一

一

一

横

一

一

一

一

夕 夕

建	建	建	建	建
延	延	延	延	延
远	远	远	远	远
过	过	过	过	过

折
夕 夕
夕 夕

捺

一、

人	人	人	人	人
大	大	大	大	大
过	过	过	过	过
兵	兵	兵	兵	兵

禁

横折 ㇇ ㇇ ㇇ ㇇

四 四 四 四 四

么 么 么 么 么

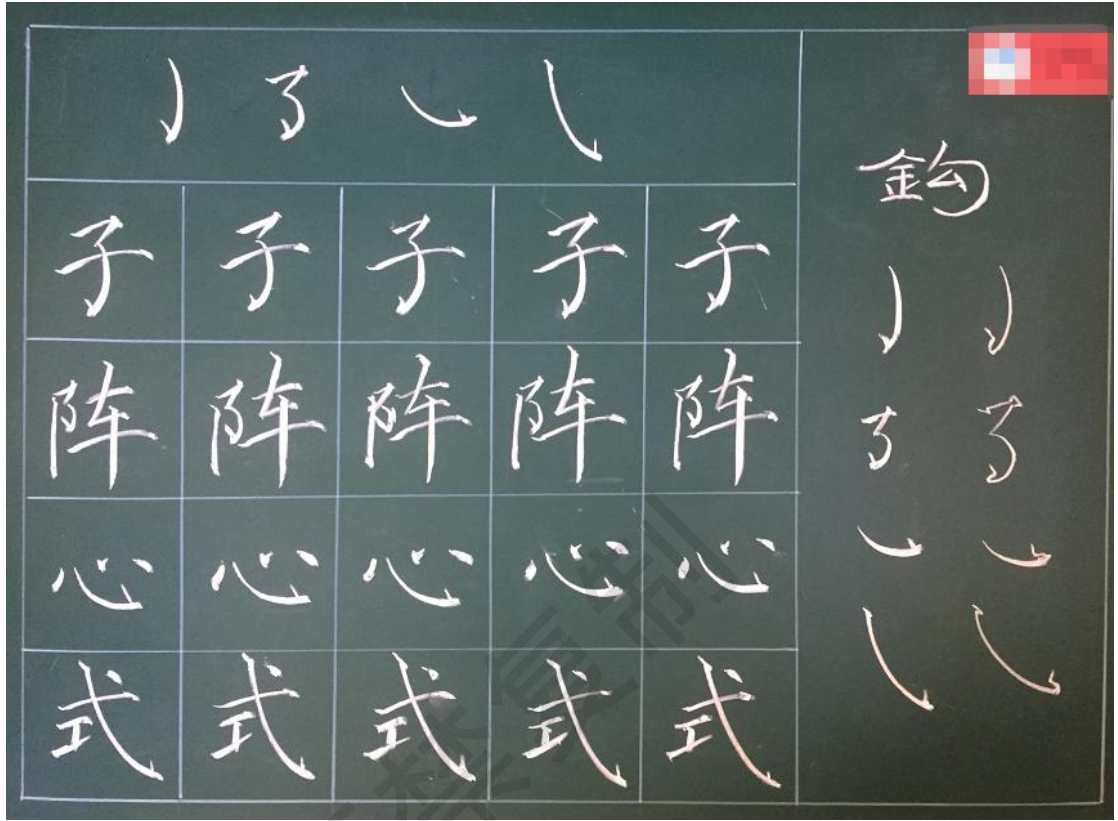
继 继 继 继 继

巾 巾 巾 巾 巾

折

㇇ ㇇
㇇ ㇇

㇇



人送水易子

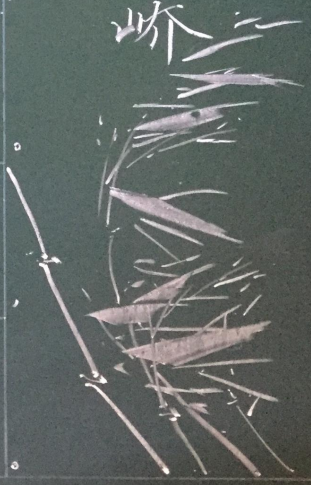
唐·骆宾王

此	地	别	燕	丹
壮	士	发	冲	冠
昔	时	人	已	没
今	日	水	犹	寒



易子

唐李峤



风

解	落	三	秋	叶
能	开	二	月	花
过	江	千	尺	浪
入	竹	万	竿	斜

逢雪宿芙蓉山主人

日	暮	苍	山	远
天	寒	白	屋	贫
柴	门	闻	犬	吠
风	雪	夜	归	人

送灵澈上人

苍	苍	竹	林	寺
杳	杳	钟	声	晚
荷	笠	带	夕	阳
青	山	独	归	远

登鶴雀樓

白	日	依	山	盡
黃	河	入	海	流
欲	窮	千	里	目
更	上	一	層	樓

唐·王之涣



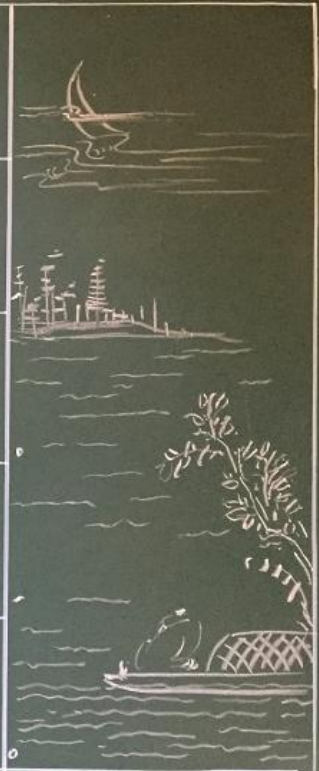
春晓

春	眠	不	觉	晓
处	处	闻	啼	鸟
夜	来	风	雨	声
花	落	知	多	少



宿建德江

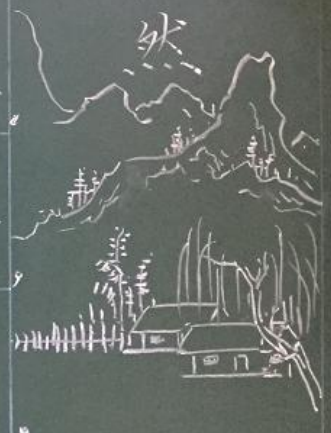
移	舟	泊	烟	渚
日	暮	客	愁	新
野	旷	天	低	树
江	清	月	近	人



过故人庄^(一)

故	人	具	鸡	黍
邀	我	至	田	家
绿	树	村	边	合
青	山	郭	外	斜

唐·孟浩然



过故人庄(二)

开	轩	面	场	圃	
把	酒	话	桑	麻	
待	到	重	阳	日	
还	来	就	菊	花	

鹿柴

空	山	不	见	人
但	闻	人	语	响
返	景	入	深	林
复	照	青	苔	上

唐·王维



相 思

红	豆	生	南	国
春	来	发	几	枝
愿	君	多	采	撷
此	物	最	相	思



竹里馆

独	坐	幽	篁	里	
弹	琴	复	长	啸	
深	林	人	不	知	
明	月	来	相	照	

山中送别

山	中	相	送	罢
日	暮	掩	柴	扉
春	草	明	年	绿
王	孙	归	不	归

唐·王维



鸟鸣涧

唐
王维

人	闲	桂	花	落
夜	静	春	山	空
月	出	惊	山	鸟
时	鸣	春	涧	中



杂诗

君	自	故	乡	来
应	知	故	乡	事
来	日	绮	窗	前
寒	梅	著	花	未



山居秋暝 一

空	山	新	雨	后
天	气	晚	来	秋
明	月	松	间	照
清	泉	石	上	流



山居秋暝 (二)

竹	喧	归	浣	女
莲	动	下	渔	舟
随	意	春	芳	歇
王	孙	自	可	留

静夜思

床	前	明	月	光
疑	是	地	上	霜。
举	头	望	明	月
低	头	思	故	乡。

古朗月行

小	时	不	识	月
呼	作	白	玉	盘
又	疑	瑶	台	镜
飞	在	青	云	端

夏祭

夜宿山寺

危楼高百尺

手可摘星辰

不敢高声语

恐惊天上人

夜宿山寺
李白
丁巳年
6

山亭敬坐独

众	鸟	高	飞	尽
孤	云	独	去	闲
相	看	两	不	厌
只	有	敬	亭	山

絕句

迟	日	江	山	丽
春	风	花	草	香
泥	融	飞	燕	子
沙	暖	睡	鸳	鸯

八陣圖

功	蓋	三	分	國
名	成	八	陣	圖
江	流	石	不	轉
遺	恨	失	吞	吳

塞下曲

林	暗	草	惊	风
将	军	夜	引	弓
平	明	寻	白	羽
没	在	石	棱	中

塞下曲

月	黑	雁	飞	高
单	于	夜	遁	逃
欲	将	轻	骑	逐
大	雪	满	弓	刀

游子吟

慈	母	手	中	线
游	子	身	上	衣
临	行	密	密	缝
意	恐	迟	迟	归

池 上

唐·白居易

小	娃	撑	小	艇
偷	采	白	莲	回
不	解	藏	踪	迹
浮	萍	一	道	开

夏

问刘十九

绿	蚁	新	醅	酒
红	泥	小	火	炉
晚	来	天	欲	雪
能	饮	一	杯	无

悯农 (一)

鋤	禾	日	当	午
汗	滴	禾	下	土
谁	知	盘	中	餐
粒	粒	皆	辛	苦

唐·李绅

禁书网

悯农 (二)

春	种	一	粒	粟
秋	收	万	颗	子
四	海	无	闲	田
农	夫	犹	饿	死

夏

江 雪

千	山	鸟	飞	绝
万	径	人	踪	灭
孤	舟	蓑	笠	翁
独	钓	寒	江	雪

寻隐者不遇

松	下	问	童	子
言	师	采	药	去
只	在	此	山	中
云	深	不	知	处