

北美中文學校

書法練習帖

甲冊

姓名：

編輯大意

- 一、本書法練習帖係為海外華僑中文學校學生研練書法而編。
- 二、本練習帖分兩冊，分供大班、小班學生使用。大班為五至十二年級；小班為一至四年級學生。
- 三、大班學生教材，每週次練習四個字，每頁寫二十個字；小班學生教材，每週次練習三個字，每頁寫十二個字。
- 四、書寫內容係編者根據修訂版華語一至十二冊及新編生活華語課本，摘錄其中之常用語詞及成語並配合時令季節，實施教學，以加深課堂中學習印象，進而精熟每個字之寫法、筆順及運用，以達致書法教學的目標。
- 五、本教材前附有執筆圖。此執筆法係唐代張希聲五字訣一擻、押、鉤、格、抵之執筆法，也是眾多執筆法中，最多人採用者。
- 六、執筆寫字，依字體的大小，可用枕腕法來寫小楷、中楷；用提腕法來寫數寸見方的大楷；用懸腕法來寫半尺、或數尺見方的大字。編者也附上了三張照片供教師教學、同學練字時參考。
- 七、另附常用基本筆畫表一頁。同學們若能熟知每道筆畫的名稱及寫法，對於認識國字的結構、筆順將有莫大的俾益。
- 八、毛筆書法有所謂的八法之說。如永字八法——側、勒、努、趯、策、掠、啄、磔。這八種筆畫名稱，現代人看來似乎隔了一層，一般都以橫、豎、撇、捺、點、挑、鉤、折等名之，其實更見明白清楚。編者採用此說，並將每種筆法的起、行、頓、轉、出、回、製成圖解，供教師及學生參考。
- 九、在練習帖的最前面，有各種筆法的練習，學生在習寫某一句語詞或成語之前，最好先分析字裡那種筆法最多，先對這種筆法，加強練習，然後臨帖，必能收到事半功倍之效。
- 十、編著才疏學淺，若有疏漏、錯誤之處，尚祈方家，不吝指教。

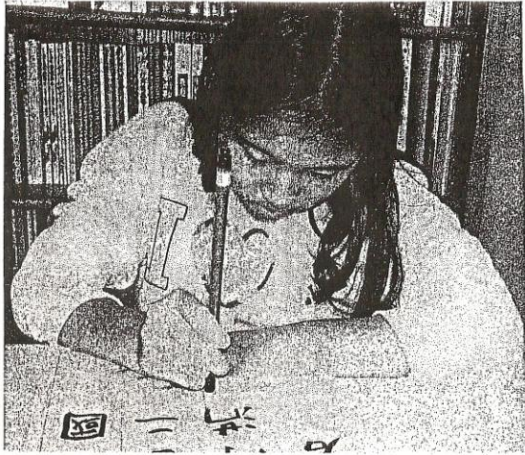
編者：蔡季男 敬啓

2011 年元月

About this Copybook

1. This Chinese calligraphy practice copybook is intended for oversea Chinese School students.
2. This copybook consists of two volumes: the beginners' volume and the advanced volume. The beginners' volume is designed for students in first through fourth grades, and the advanced volume is for fifth through twelfth graders.
3. Advanced students practice four characters weekly, and write twenty characters in one page. Beginning students master three characters weekly, and write twelve characters on each page.
4. The contents of this copybook were derived from the new edition of the Chinese Text Book (*Living Chinese Guide Book, Vol. 1 to 12*). The more commonly used words and phrases were adopted and arranged according the seasons of the year. Basic calligraphy skills will be demonstrated and students are expected to drill these skills repeatedly so that the goal of this class can be achieved effectively.
5. Brush holding techniques are illustrated in this copybook. The most popular five basic techniques developed in Tung Dynasty are used in this book. These are: Ye(撇), ya(押), gou(鉤), ge(格), di(抵).
6. The brush holding technique is governed by the size of the characters to be written. Wrist setting or resting (枕腕) is used for small character writings. Wrist lifting (提腕) technique is used for medium size writings, where each character is up to about five inches square. Wrist suspending (懸腕) technique is used for large character writings, with character size larger than half foot square. Illustrations are provided in this copybook for teachers and students.
7. The basic strokes in Chinese characters are given in a tabulated form. Familiarizing these basic strokes is important in understanding the structures of the Chinese characters and to master the stroke order for a character.
8. Traditionally, Chinese calligraphy starts from practicing the "Eight Elements". The ancient eight elements of the character Yun(永) are: ce(側), le(勒), nu(努), ti(趯), ce(策), lue(掠), zhuo(啄), zhe(磔). These elements are difficult to understand, even for educated Chinese. Modern day eight elements are: heng(橫), shu(豎), pie(撇), na(捺), dian(點), tiao(挑), gou(鉤), zhe(折). In order to clearly explain these elements, the author use a step-by-step picture to illustrate the brush movements, as: initiate(起), move(行), pause(頓), turn(轉), exit(出), reentry(回).
9. Before practicing, the author recommends that the students to analyze the Chinese characters and select the most commonly used strokes for more frequent drilling. Once these most commonly used strokes are mastered, the subsequent studies will become more nature.
10. With this simple copybook, the author wish the study of Chinese calligraphy becomes easier. If there is any mistake, or missing basics, please do not hesitate to inform the author.

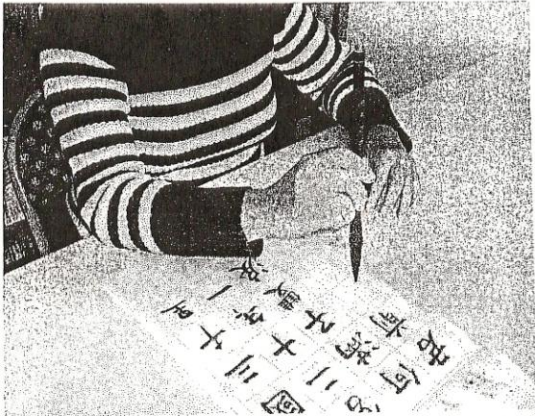
Jim Jihnan Tsai
January, 2011



枕腕——寫中、小楷——運指

Wrist Resting (枕腕):

Small/medium characters, brush control by fingers.



提腕——寫大楷——運腕

Wrist lifting (提腕):

Large size characters, brush control by wrist.

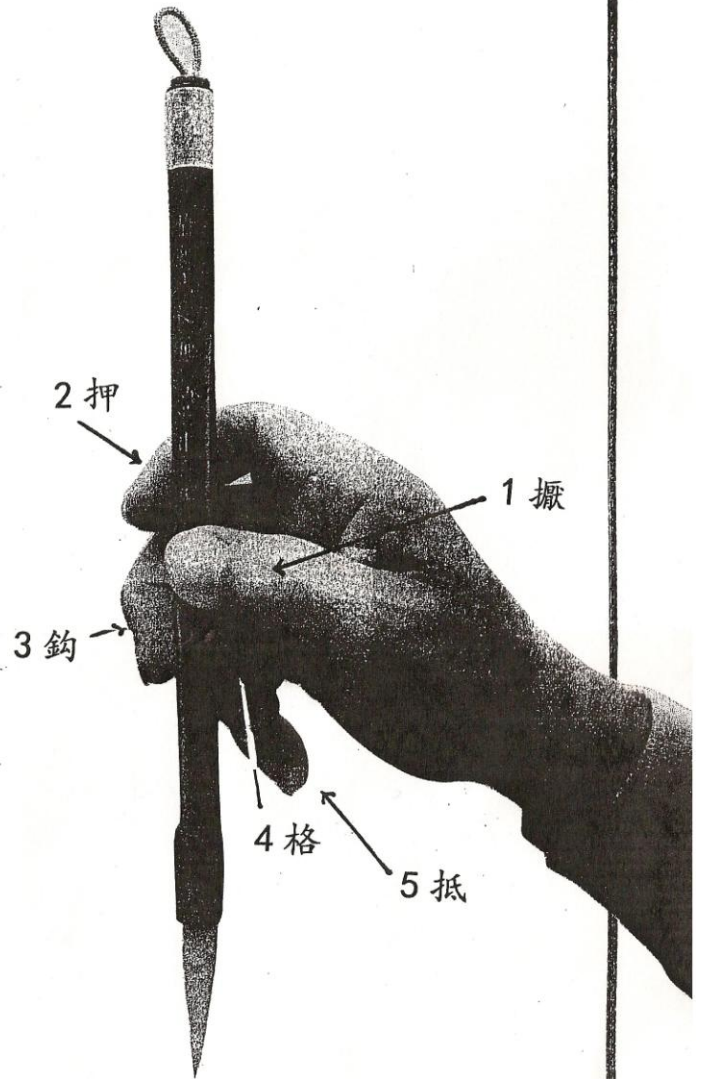


懸腕——寫大字——運肘

Wrist suspending (懸腕):

Extra large size characters, brush control by elbow.

執筆圖



Brush Holding Methods

1. Ye(擗): to press with the thump.
2. Ya(押): to hold with the index finger.
3. Gou(鉤): to hook with the middle finger.
4. Ge(格) to adjust or regulate with the ring finger.
5. Di(抵): to resist or oppose with the small finger.

認 識 本 基 筆 畫

丶	丶	丶	丶	丶	丿	丨	丨	一	筆畫
點(長點)	點(右點)	點(左點)	點(直點)	捺	撇	豎(垂露)	豎(懸針)	橫	名稱

乚	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇	筆畫
豎曲鉤	豎橫折鉤	橫折鉤	橫豎鉤	臥鉤	彎鉤	斜鉤	橫鉤	豎鉤	名稱

㇇	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇	筆畫
橫撇	撇頓點	撇折	豎折	橫折	豎挑	挑	橫撇橫折鉤	橫斜鉤	名稱



The Basic Chinese Calligraphy Strokes

Stroke	Name	Description
一	Heng(橫)	A rightward Horizontal stroke
丨	Shu(豎), Needle End (懸針)	A downward Vertical , stroke with pointed end
丨	Shu(豎), Straight Down (垂露)	A straight down Vertical , stroke
丿	Pie(撇)	A throw away, falling leftward stroke with slight curve
㇇	Na(捺)	A press down, falling rightward stroke fattening at the bottom
丶	Dian(點), Straight Dot(直點)	A simple dot, or a tiny dash normally downward
丶	Dian(點), Left Dot(左點)	A left/down small dot with a fattened end
丶	Dian(點), Right dot(右點)	A right/down small dot with a fattened end
丶	Dian(點), Long dot(長點)	A left or right downward long dot with a fattened end
𠃍	Gou(鉤), Shu gou (豎鉤)	A vertical downward stroke with a left hook at the end
𠃎	Gou(鉤), Heng gou (橫鉤)	A horizontal rightward stroke with a downward hook at the end
𠃏	Gou(鉤), Xie gou (斜鉤)	A right/down slanting stroke with a upward hook at the end
𠃐	Gou(鉤), Wan gou (彎鉤)	A curved downward stroke with a left/up hook at the end
𠃑	Gou(鉤), Wo gou (臥鉤)	A rightward curved horizontal stroke with an upward hook at the end
𠃒	Gou(鉤), Heng shu gou (橫豎鉤)	A horizontal turn vertical stroke with a upward left hook at the end
𠃓	Gou(鉤), Heng zhe gou (橫折鉤)	A horizontal turn slanting downward curved stroke with a upward left hook at the end
𠃔	Gou(鉤), Shu heng zhe gou (豎橫折鉤)	A combined vertical turn horizontal then turn slanting downward curved stroke with a upward left hook at the end
𠃕	Gou(鉤), Shu qu gou (豎曲鉤)	A vertical downward turn curved rightward stroke with an upward hook at the end
𠃖	Gou(鉤), Heng xie gou (橫斜鉤)	A horizontal rightward turn slanting downward stroke with an upward hook at the end
𠃗	Gou(鉤) Heng pie heng xie gou (橫撇橫斜鉤)	A horizontal rightward turn slanting left/down back to horizontal rightward finally turning to slanting downward stroke with an upward hook at the end
ノ	Tiao(挑)	A flicking rightward stroke
レ	Shu tiao (豎挑)	A combined vertical down and right flicking stroke
𠃘	Zhe(折), Heng zhe(橫折)	A rightward horizontal stroke with a sharp turn downward
𠃙	Zhe(折), Shu zhe(豎折)	A downward vertical stroke with a sharp turn to horizontal rightward
𠃚	Zhe(折), Pie zhe (撇折)	A leftward slant stroke with a sharp turn to horizontal rightward
㇇	Pie dun dian (撇頓點)	Starts with a leftward slanting stroke pause and reenters with long rightward dot
フ	Heng pie(橫撇)	Starts with a horizontal rightward stroke then sharp turn to end with a leftward slanting stroke

二、豎法

Shu(豎): Vertical, downward stroke



3. 提筆向下，中鋒行筆。



1. 逆鋒向上。



4. 末端出鋒，為尖銳狀。



2. 轉筆向右橫筆，略頓成右圓角。



5. 轉筆迴鋒向上收筆成右圓角。



3. 提筆向下，中鋒行筆。



4. 向下頓筆成下圓角。

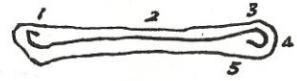


懸針

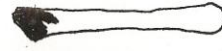
Needle end (懸針)

一、橫法

Heng(橫): Horizontal, a rightward stroke



1. 逆鋒向左轉筆，向下頓筆。



2. 提筆中鋒向右行筆。



3. 轉筆向上成圓角。



4. 輕筆向右頓筆成圓角。

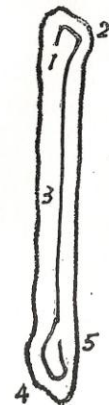


5. 提筆向左迴鋒收筆。



1. 逆鋒向上。

2. 轉筆向右橫筆，略頓成右圓角。

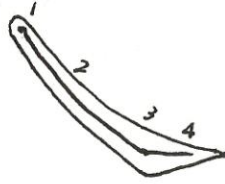


垂露

Straight down (垂露)

四、捺法

Na(捺): Press down, falling rightward stroke with fattening at the bottom



1. 逆鋒向右落筆。



2. 轉鋒向右上行筆。



3. 行筆向下頓筆。



4. 提筆向右捺出。



左點

Left dot(左點)



1. 藏鋒落筆。



2. 轉左頓筆向右上。



3. 迴鋒收筆。



1. 藏鋒落筆。



2. 轉左頓筆向左下。



3. 迴鋒收筆。

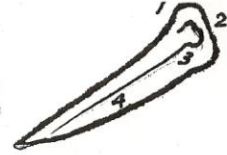


右點

Right dot(右點)

三、撇法

Pie(撇): A throw away, falling leftward stroke with slight curve



1. 逆鋒向上。



2. 轉筆向右上頓筆。



3. 向左下行筆。



4. 撇出成銳角。

五、點法(直點)

Straight dot(直點)



1. 藏鋒落筆。



2. 轉鋒向上。



3. 轉鋒向右。



4. 行筆向下。



5. 迴鋒收筆。

七、鈎法

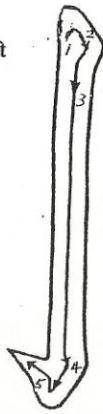
Gou(鈎): A hook stroke suddenly going left or going right. More than ten hook strokes are given below.



4. 至鈎處頓筆向左下方挫筆扭鋒。



2. 轉筆向右橫筆，略頓成右圓角。



5. 轉筆得勢上鈎成銳角。



3. 提筆向下，中鋒行筆。



1. 逆鋒向上。



4. 向下頓筆成下圓角。



5. 向右行筆。



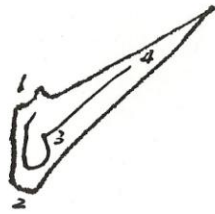
6. 筆略上行，頓筆迴鋒。



7. 轉筆得勢 90 度上挑。

六、挑法

Tiao(挑): A flicking rightward stroke



1. 露鋒向下落筆。

2. 行筆向下頓筆。

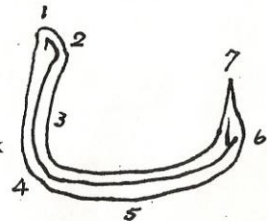
3. 筆鋒仰舉向上。

4. 得勢挑出。

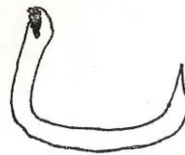


八、豎曲鈎

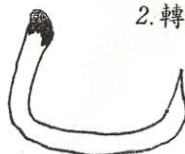
Shu qu gou (豎曲鈎) combined vertical/bend hook



1. 逆鋒向上。



2. 轉筆向右橫筆，略頓成右圓角。



3. 提筆向下，中鋒行筆。



橫 短

橫 長



中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓名

豎
法



懸
針



豎
法



垂
露



中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓

名

直
撇



斜
撇



長
曲
撇



平
撇



中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓名

中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓名

捺 平



斜



捺

側



捺

回



鋒

捺

正
點



左
點



右
點



長
點



中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓名

上下點



散水點



橫三點



橫四點



中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓名

短
挑



長
挑



中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓

名

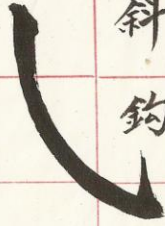
豎
鈎



橫
鈎



斜
鈎



彎
鈎



中華民國

年

月

日

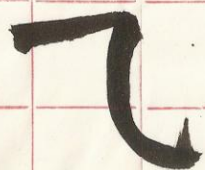
年級

班

號

姓名

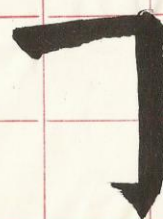
鈎 斜 橫



鈎 臥 鈎 曲 豎



橫



折
鈎

中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓名

豎

挑

↓

撇

橫

㇇

撇

頓

㇇

橫

撇

㇇

中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓名

之 了 又 山

中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓名

千 里 明 月

中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓名

萬世師表

中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓名

金 千 字 一

中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓名

百折不回

中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓名

山 移 公 愚

中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓名

有志竟成

中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓名

楚使子晏

中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓名

羊 牧 武 蘇

中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓名

梨讓融孔

中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓名

念 懷 恩 感

中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓名

山 高 在 志

中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓名

水流期心

中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓名

花 銀 樹 火

中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓名

影 蛇 弓 杯

中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓名

寶 非 璧 尺

中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓名

競 是 陰 寸

中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓名

守株待兔

中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓名

盾 矛 相 自

中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓名

恭賀新禧

中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓名

意 如 祥 吉

中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓名

日 上 三 竿

中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓名

藍 於 出 青

中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓

名

大禹治水

中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓名

三過家門

中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓名

墓掃明清

中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓名

遠 追 終 慎

中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓名

暉 春 草 寸

中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓

名

北 堂 萱 綠

中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓名

沙懷子屈

中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓名

龍舟競渡

中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓名

恆 有 貴 學

中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓名

學無止境

中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓名

井底之蛙

中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓名

鈴 盜 耳 掩

中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓名

自 力 更 生

中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓名

字 文 形 象

中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓名

箭 借 船 草

中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓名

畫蛇添足

中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓名

軍從蘭木

中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓名

嫦 娥 奔 月

中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓名

手 腦 並 用

中華民國

年

月

日

年級

班

號

姓名

