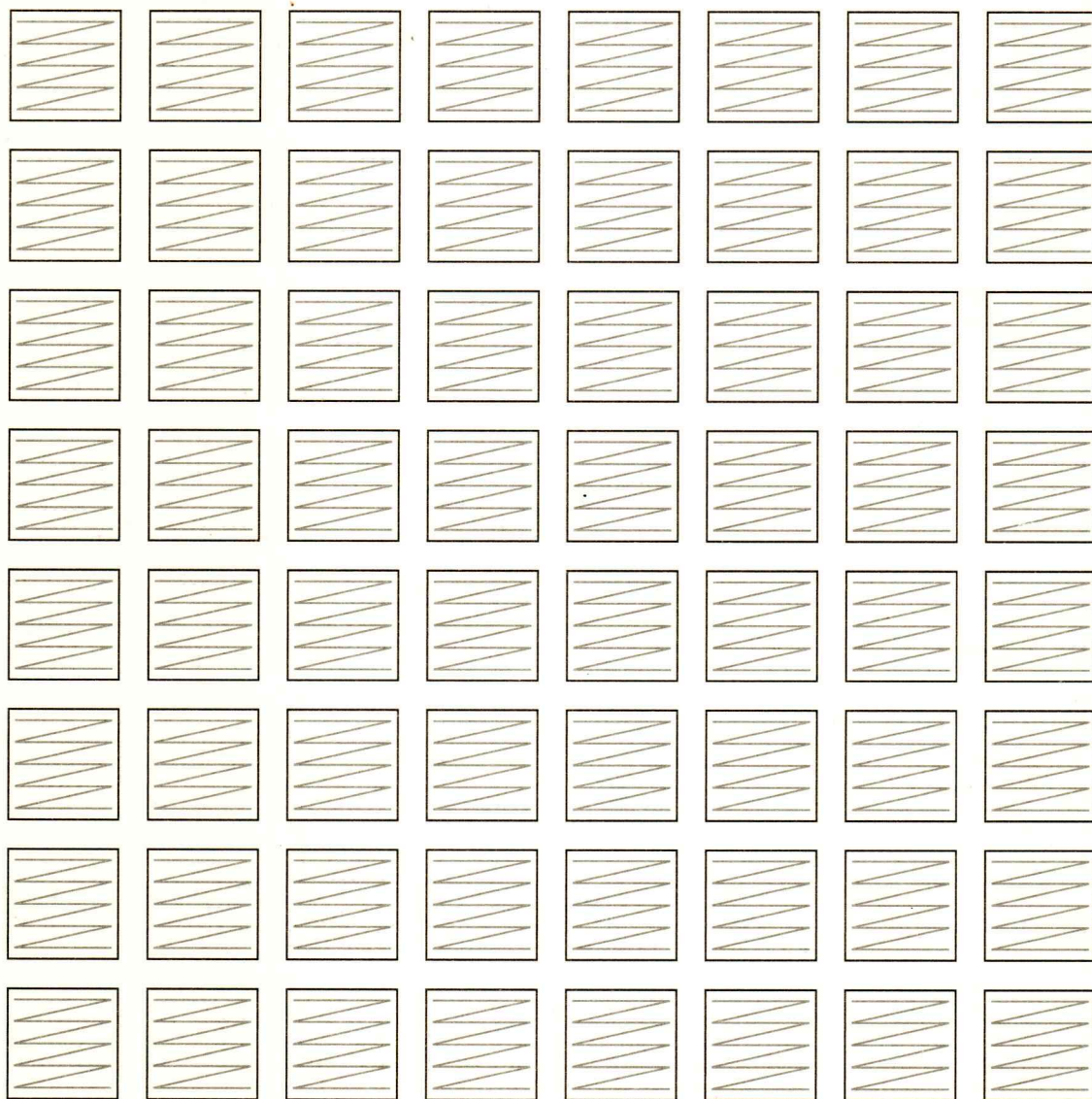


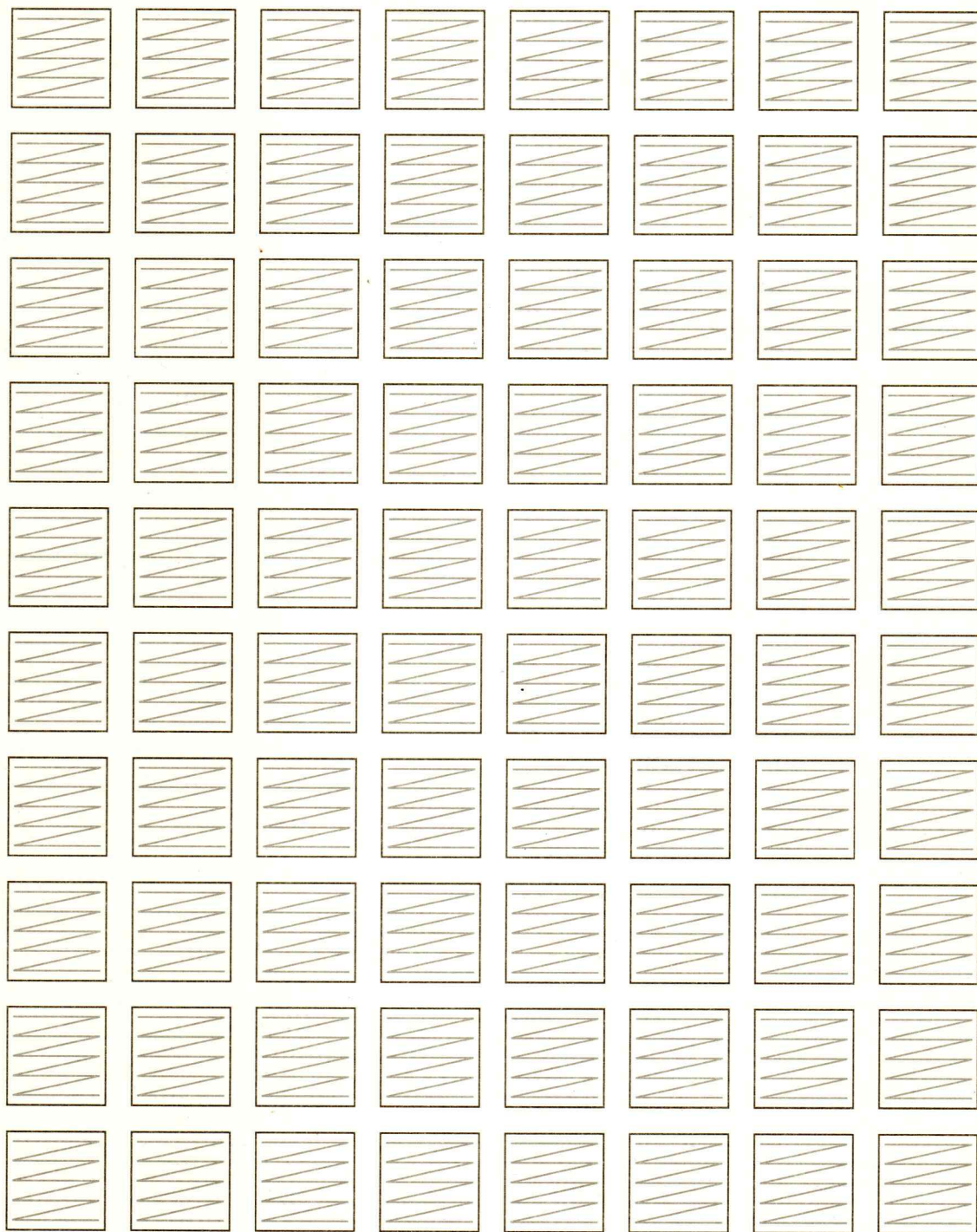
硬笔书法控笔训练 1

实物联想	控笔图形	训练方法	训练目的
		方法: 手指固定, 手腕定点, 循环往复左右摆动。 要求: 用力均匀, 线条直挺、浑厚。	手法训练之一——手腕的左右摆动与定笔训练。

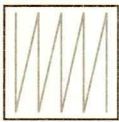


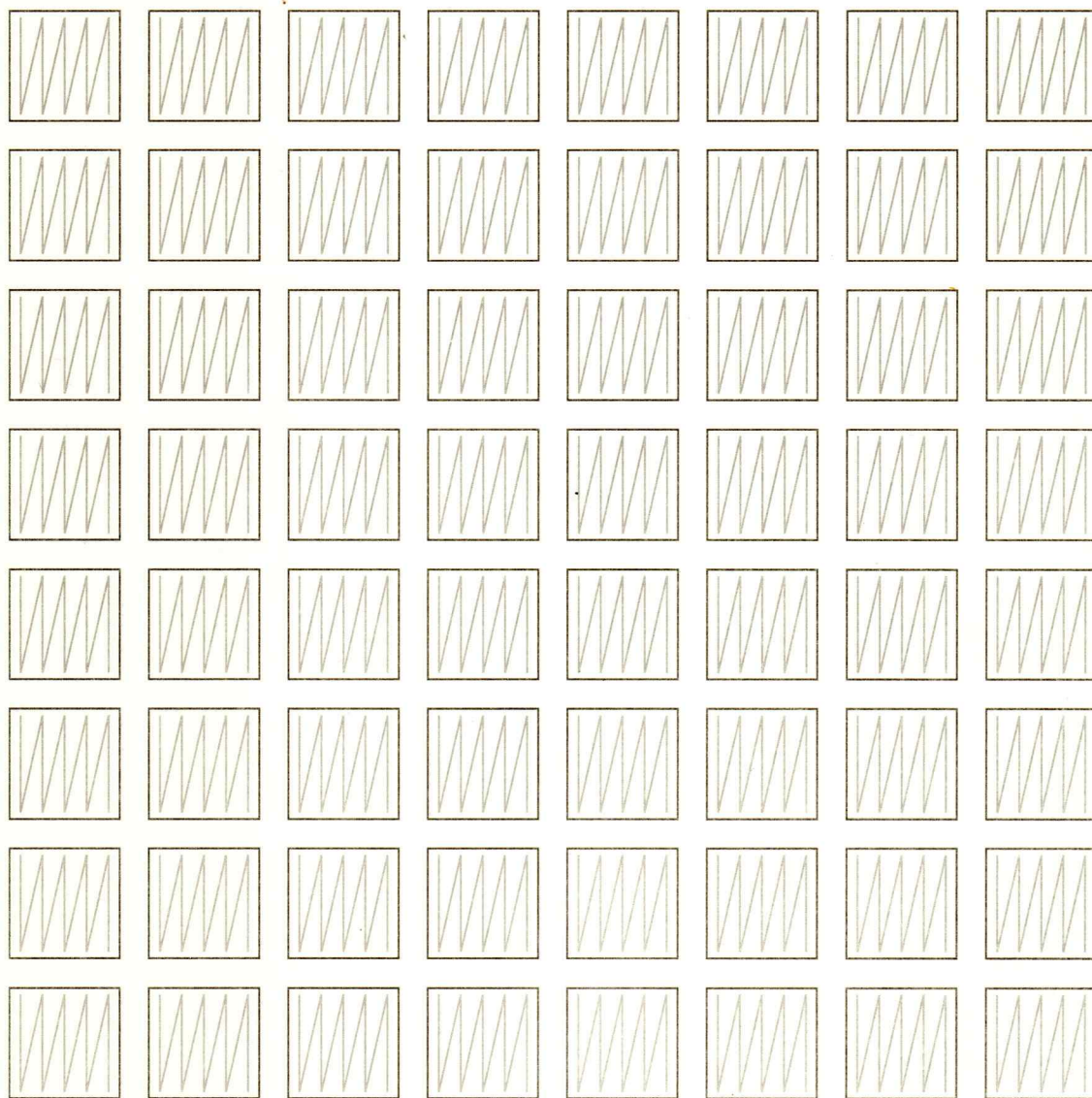
天天打卡
天天进步

硬笔书法控笔训练1



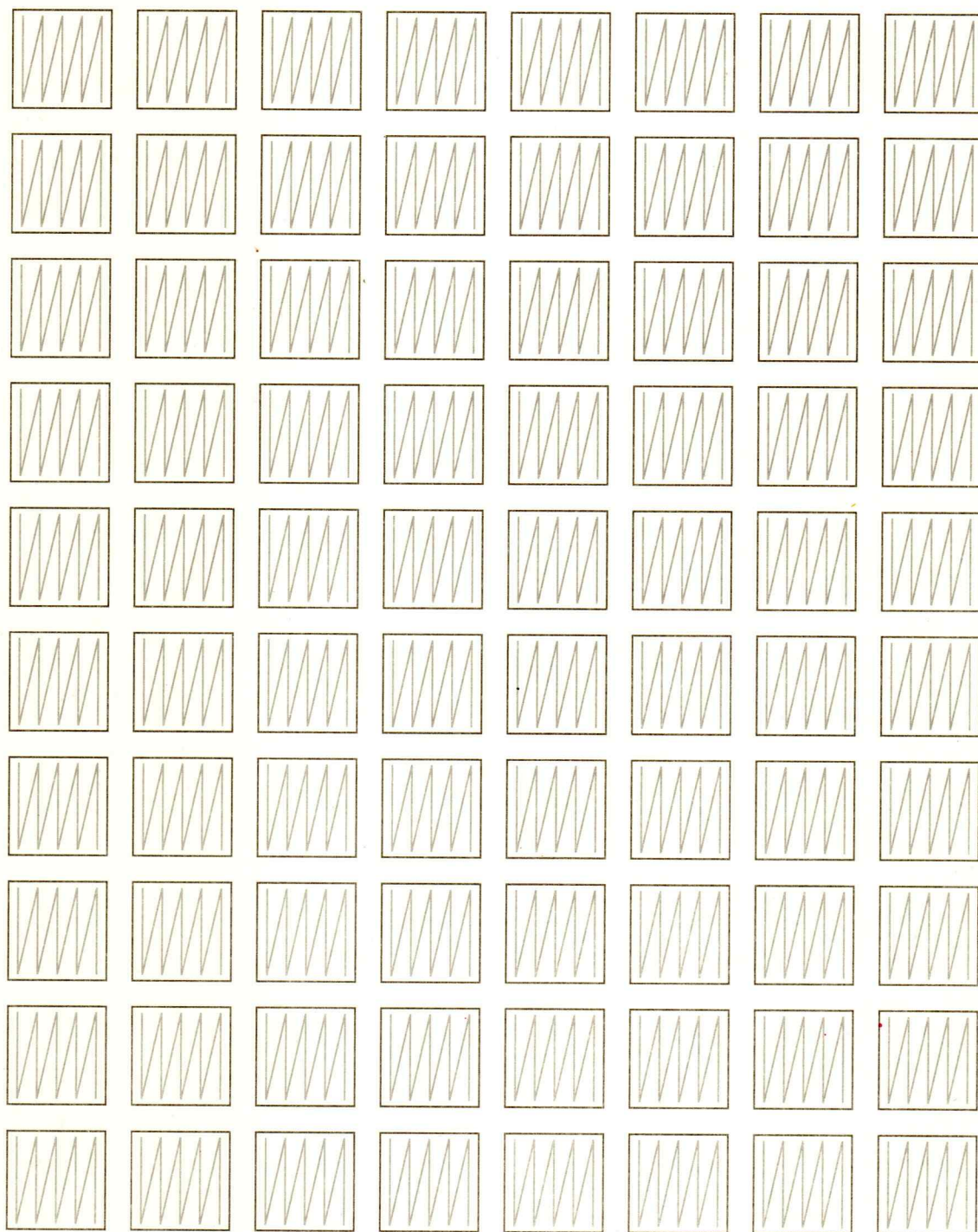
硬笔书法控笔训练2

实物联想	控笔图形	训练方法	训练目的
		方法:手腕固定,手指循环往复向掌心钩动和向外推动。 要求:用力均匀,线条直挺、浑厚。	手法训练之一——手指的钩动与定笔训练。



天天打卡
天天进步

硬笔书法控笔训练2

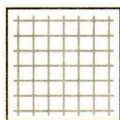


硬笔书法控笔训练3

实物联想



控笔图形



训练方法

横线:手指固定,手腕定点由左向右匀速摆动。

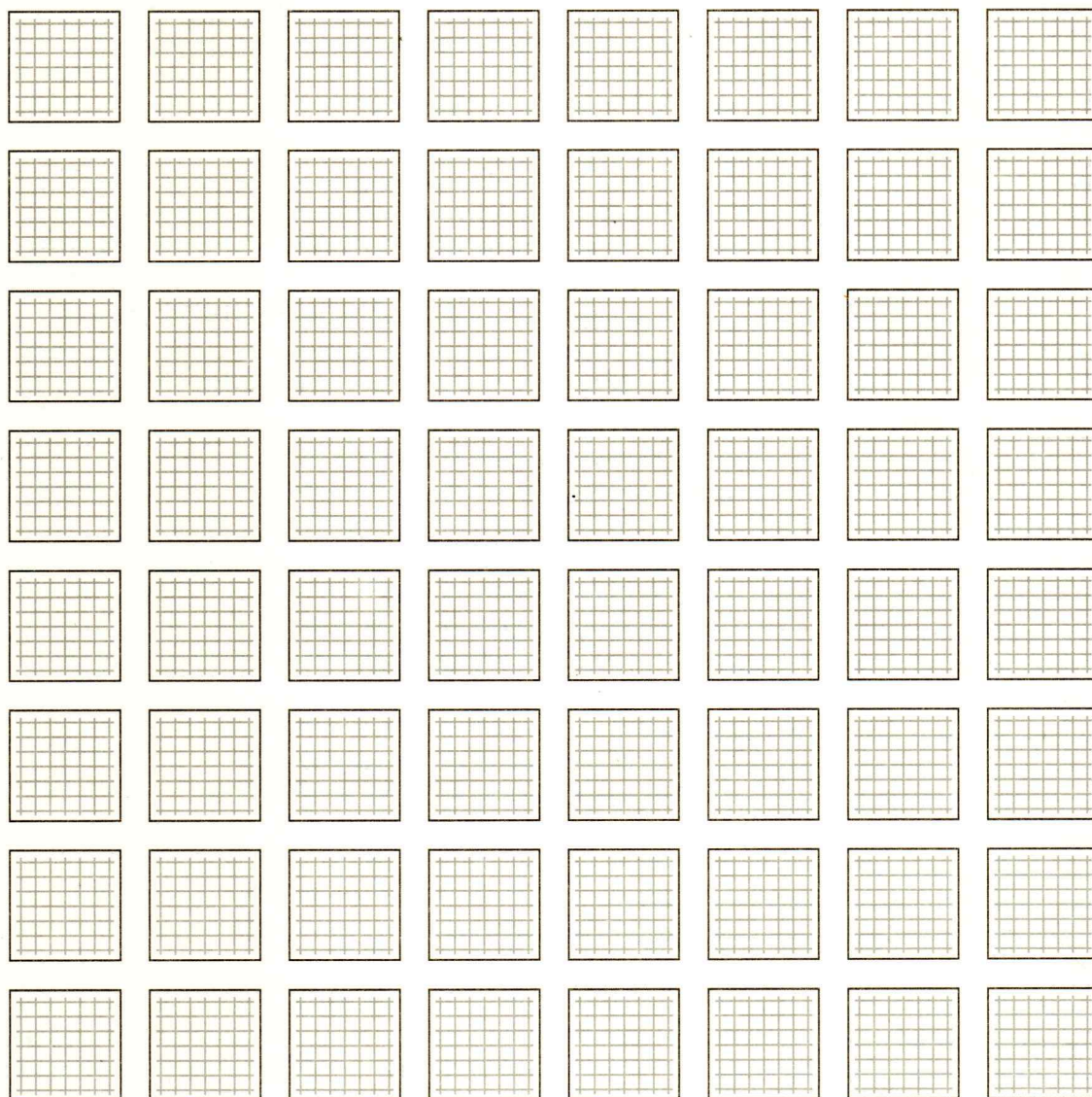
竖线:手腕固定,手指向掌心匀速钩动。

要求:用力均匀,线条直挺、浑厚。

训练目的

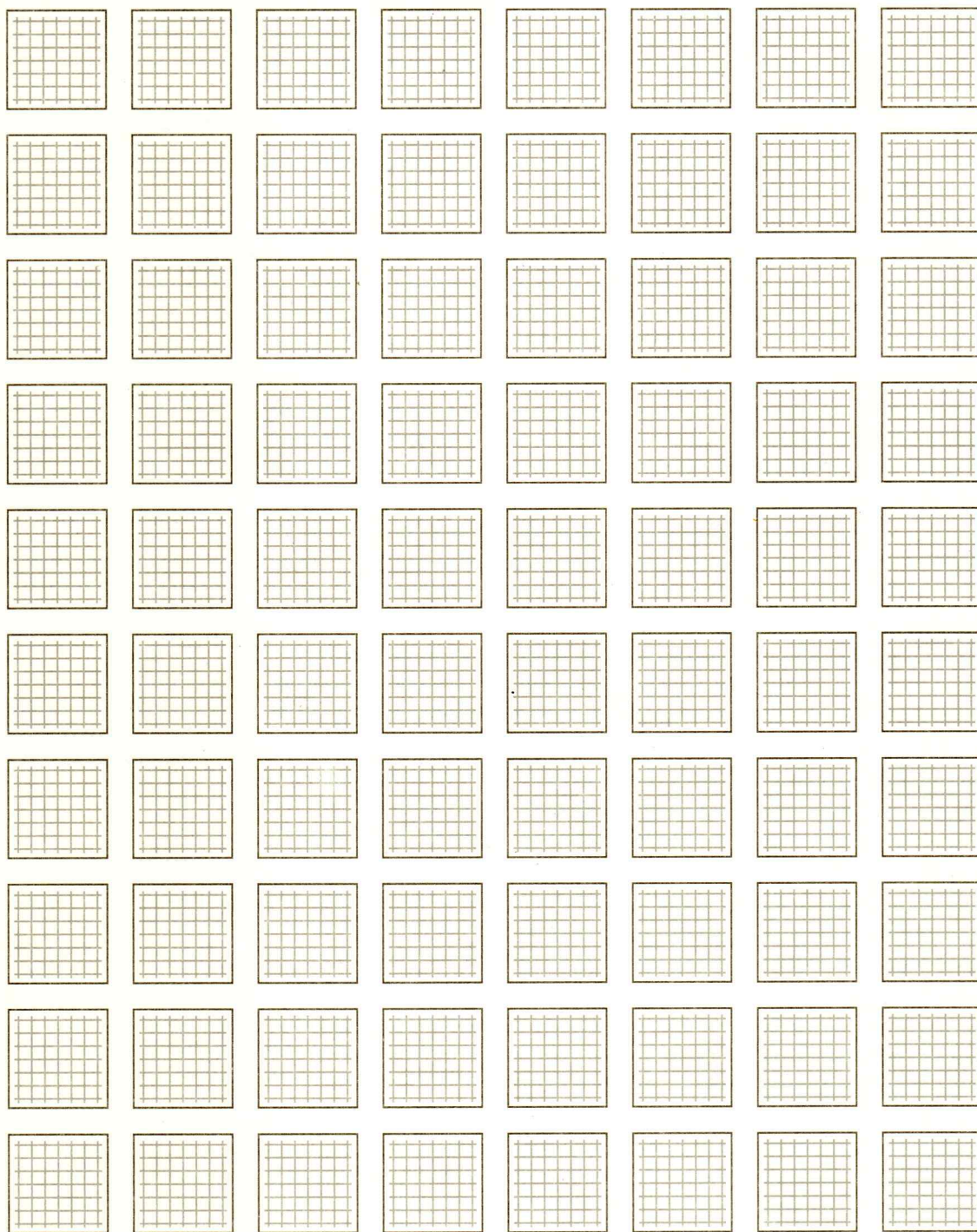
行笔与定笔训练
之——水平和竖
直线条行笔稳定
性训练。

运用笔画



天天打卡
天天进步

硬笔书法控笔训练3



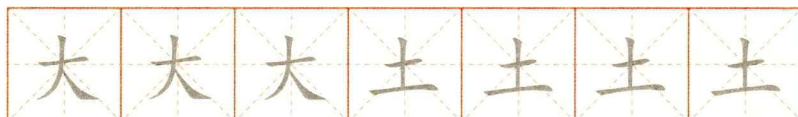
天天打卡
天天进步

笔画和范字运用举例

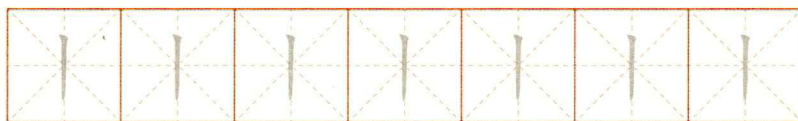
一 héng
横



大 土



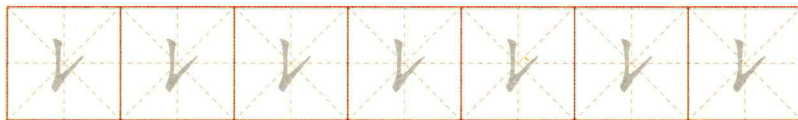
丨 shù
竖



十 中



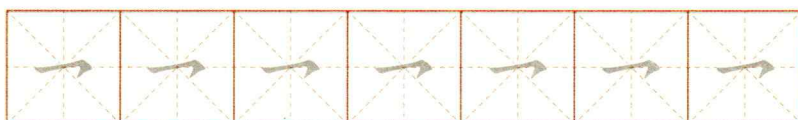
㇏ shù tí
竖提



以 长



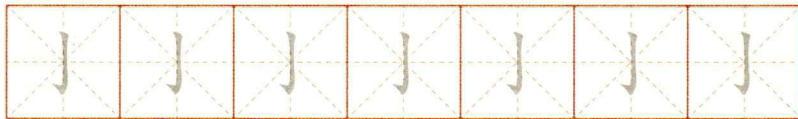
乛 héng gōu
横钩



买 尔



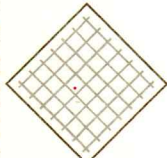
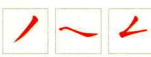
丿 shù gōu
竖钩

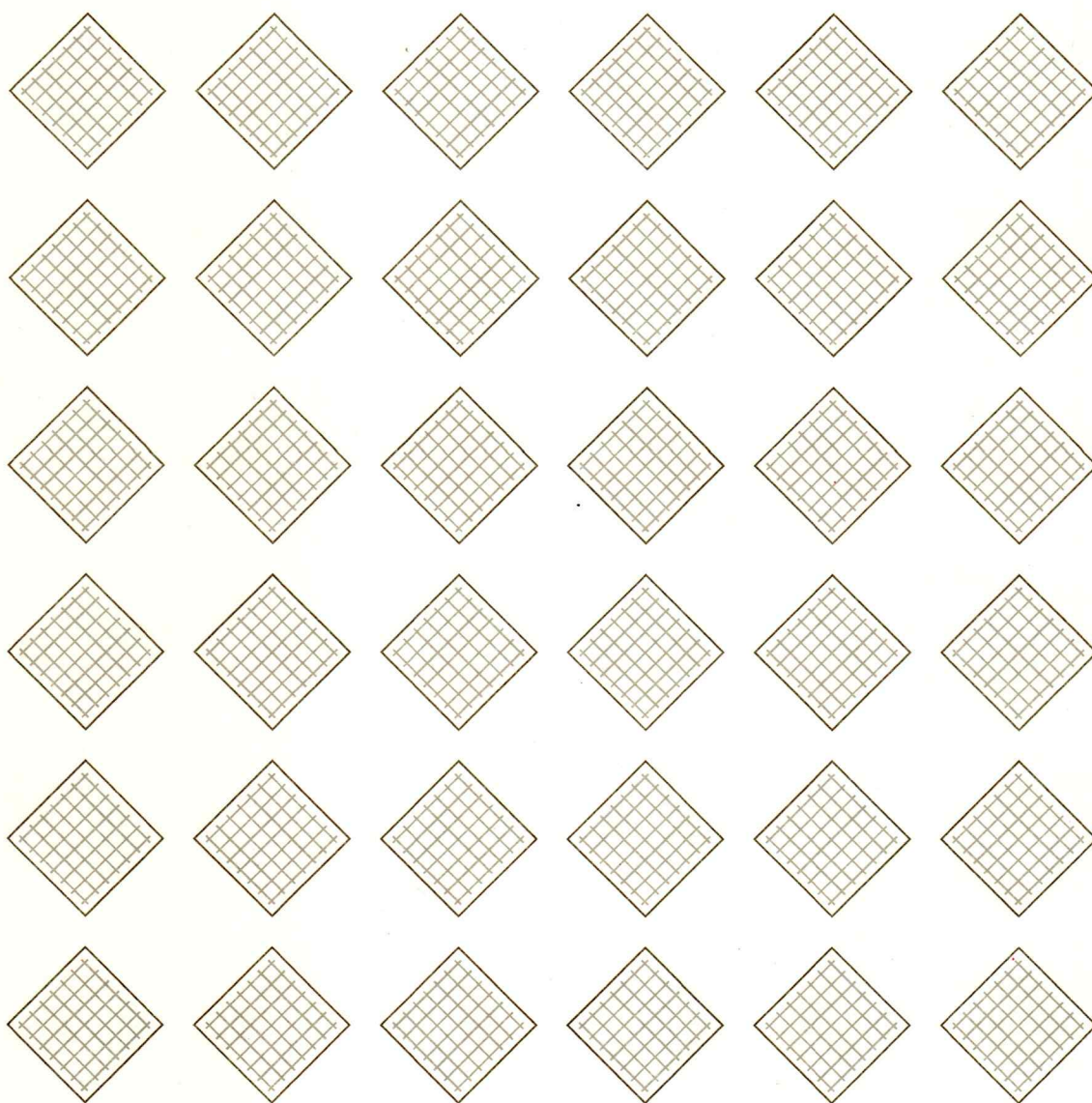


寸 小



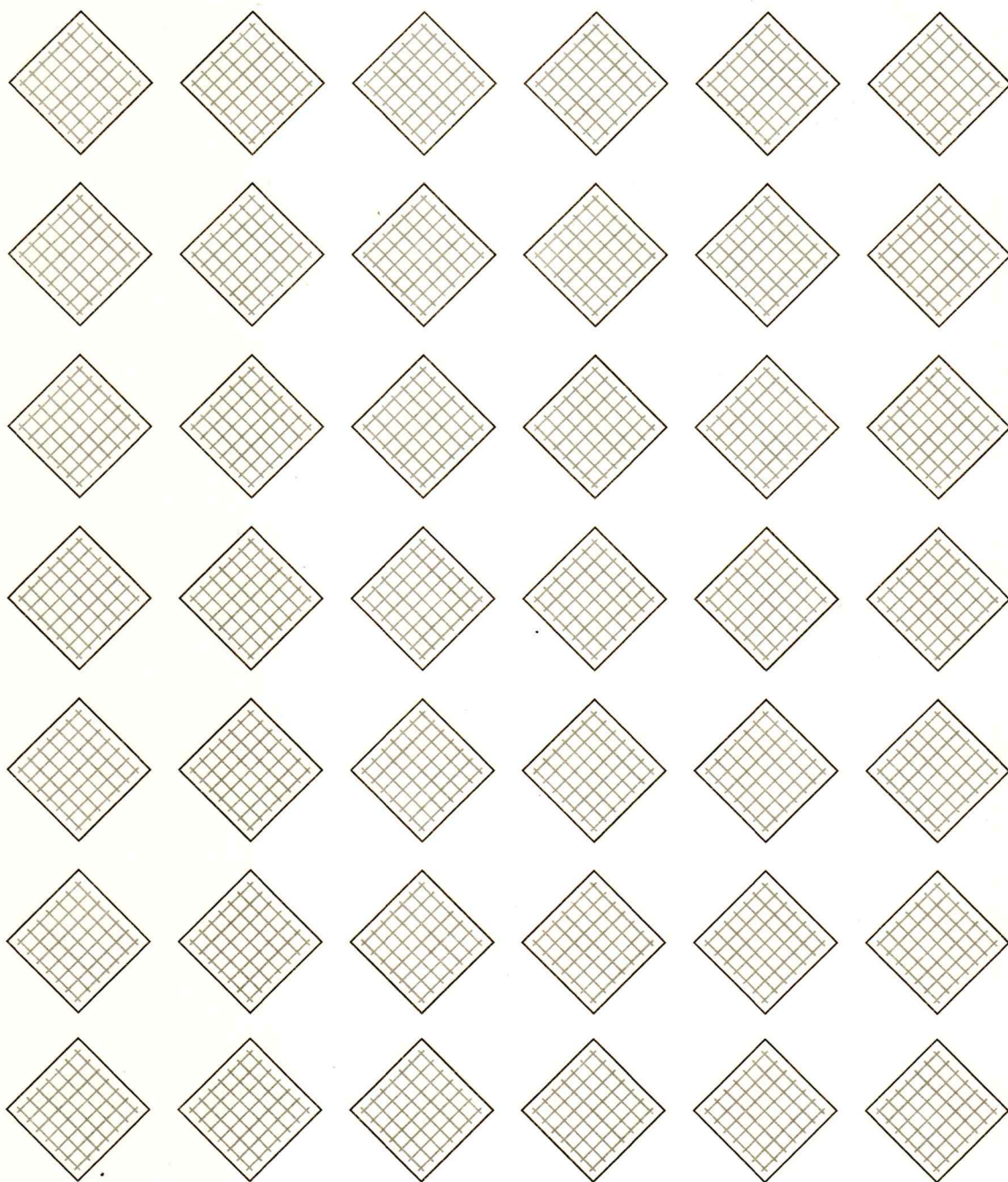
硬笔书法控笔训练4

实物联想	控笔图形	训练方法	训练目的	运用笔画
		方法:手腕定点, 指腕配合, 分别从右上向左下、左上向右下匀速运动。 要求:用力均匀, 线条直挺、浑厚。	手法训练之一——手指和手腕结合训练。斜直线行笔稳定性训练。	



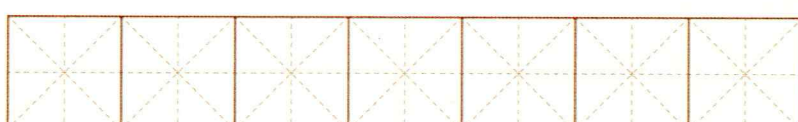
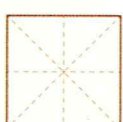
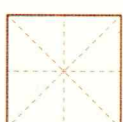
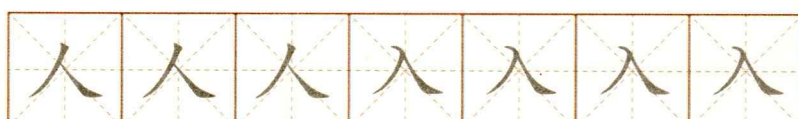
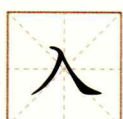
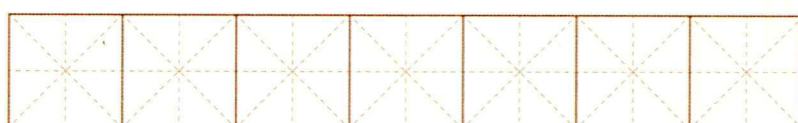
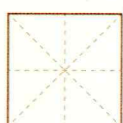
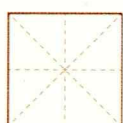
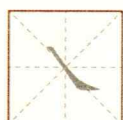
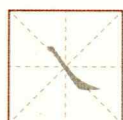
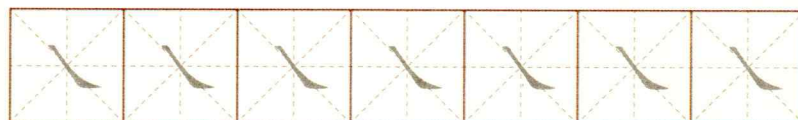
天天打卡
天天进步

硬笔书法控笔训练4

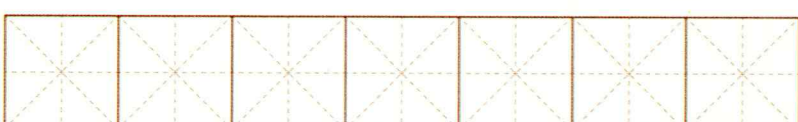
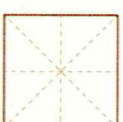
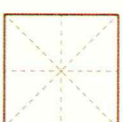
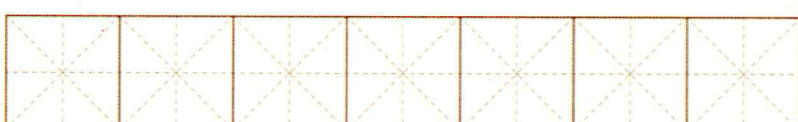
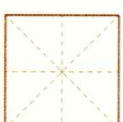
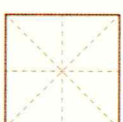
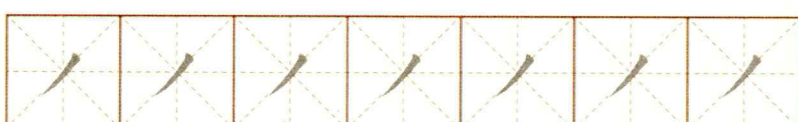
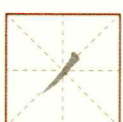
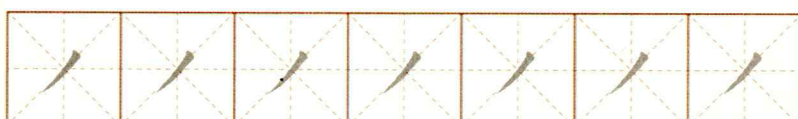


笔画和范字运用举例

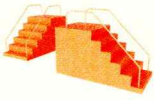
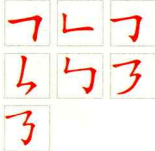
捺 nà

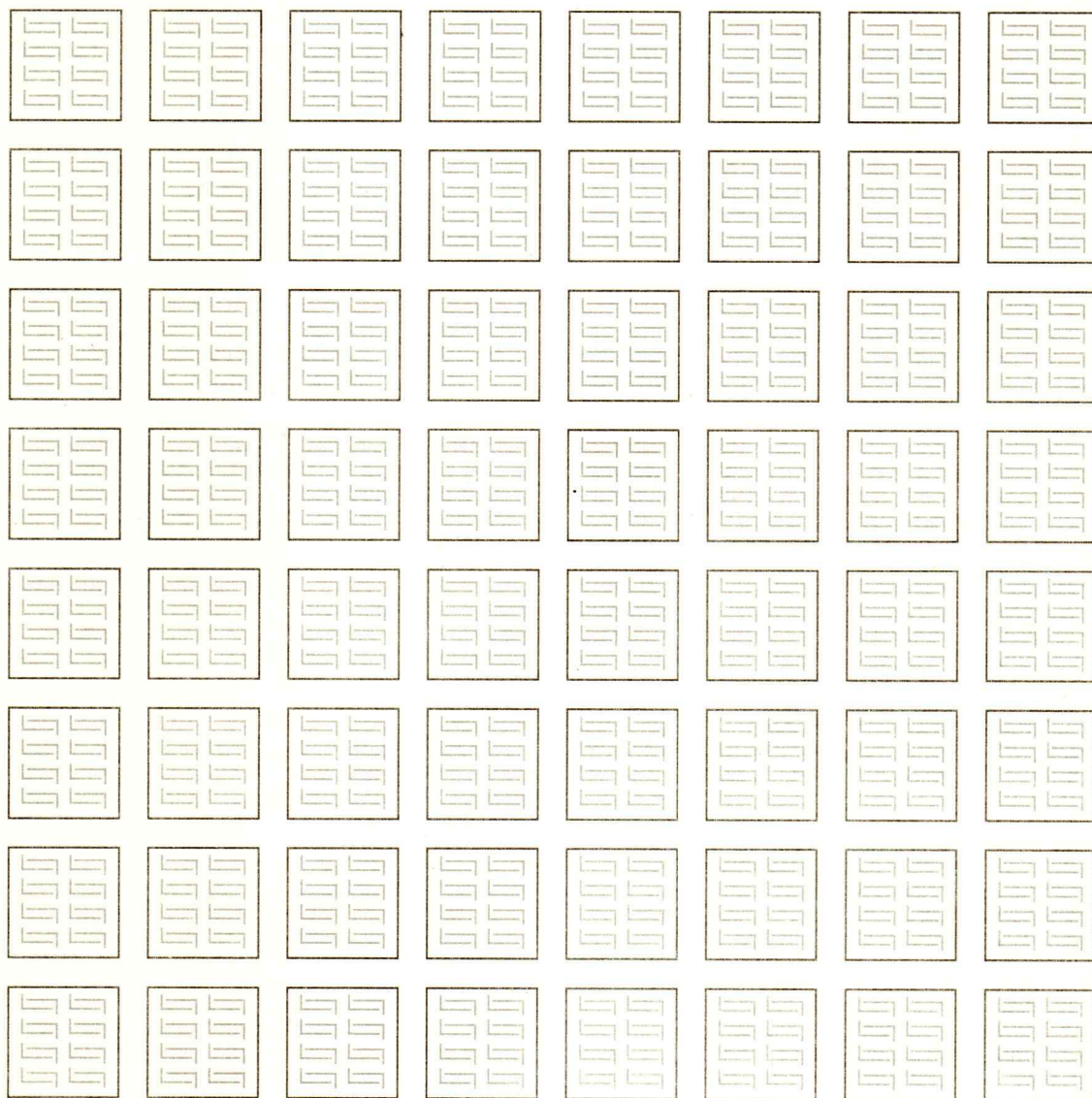


撇 piě



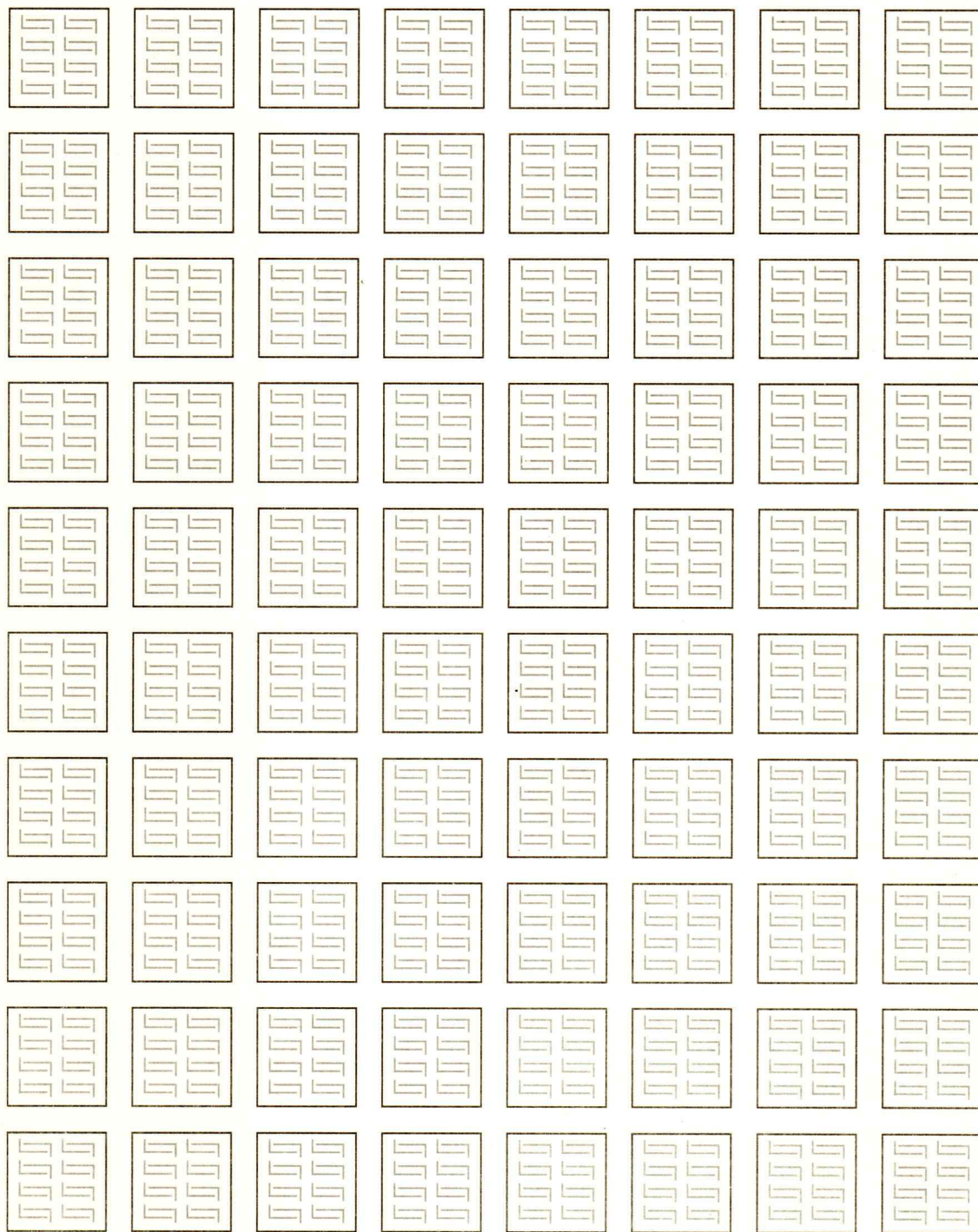
硬笔书法控笔训练5

实物联想	控笔图形	训练方法	训练目的	运用笔画
		横折:手指固定,手腕由左向右匀速摆动;停顿后手腕固定,手指向掌心匀速钩动。 竖折:手腕固定,手指向掌心匀速钩动;停顿后手指固定,手腕由左向右匀速摆动。 要求:用力均匀,线条直挺、浑厚。	行笔与定笔训练之一—— 折笔与定笔训练。	



天天打卡
天天进步

硬笔书法控笔训练5



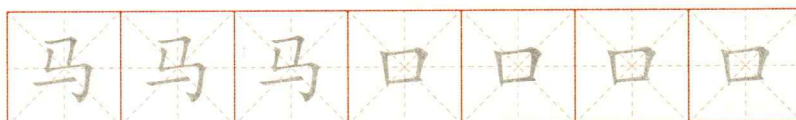
天天打卡
天天进步

笔画和范字运用举例

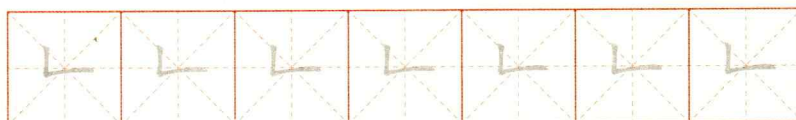
㇏ héng zhé
横折



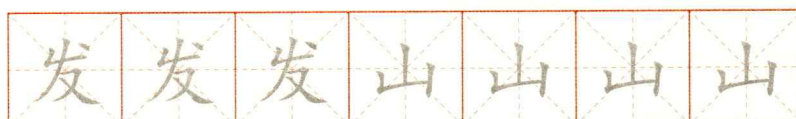
马 口



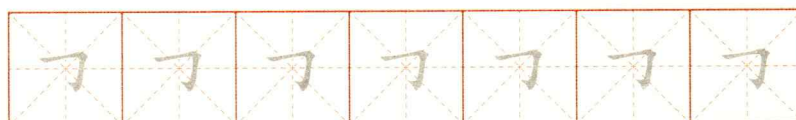
㇏ shù zhé
竖折



发 山



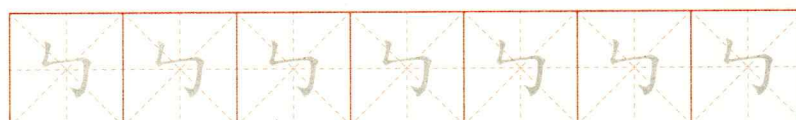
㇏ héng zhé gōu
横折钩



刀 月



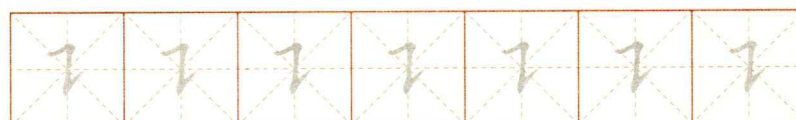
㇏ shù zhé gōu
竖折钩



岛 与



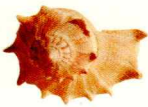
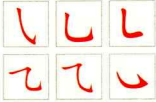
㇏ héng zhé tí
横折提

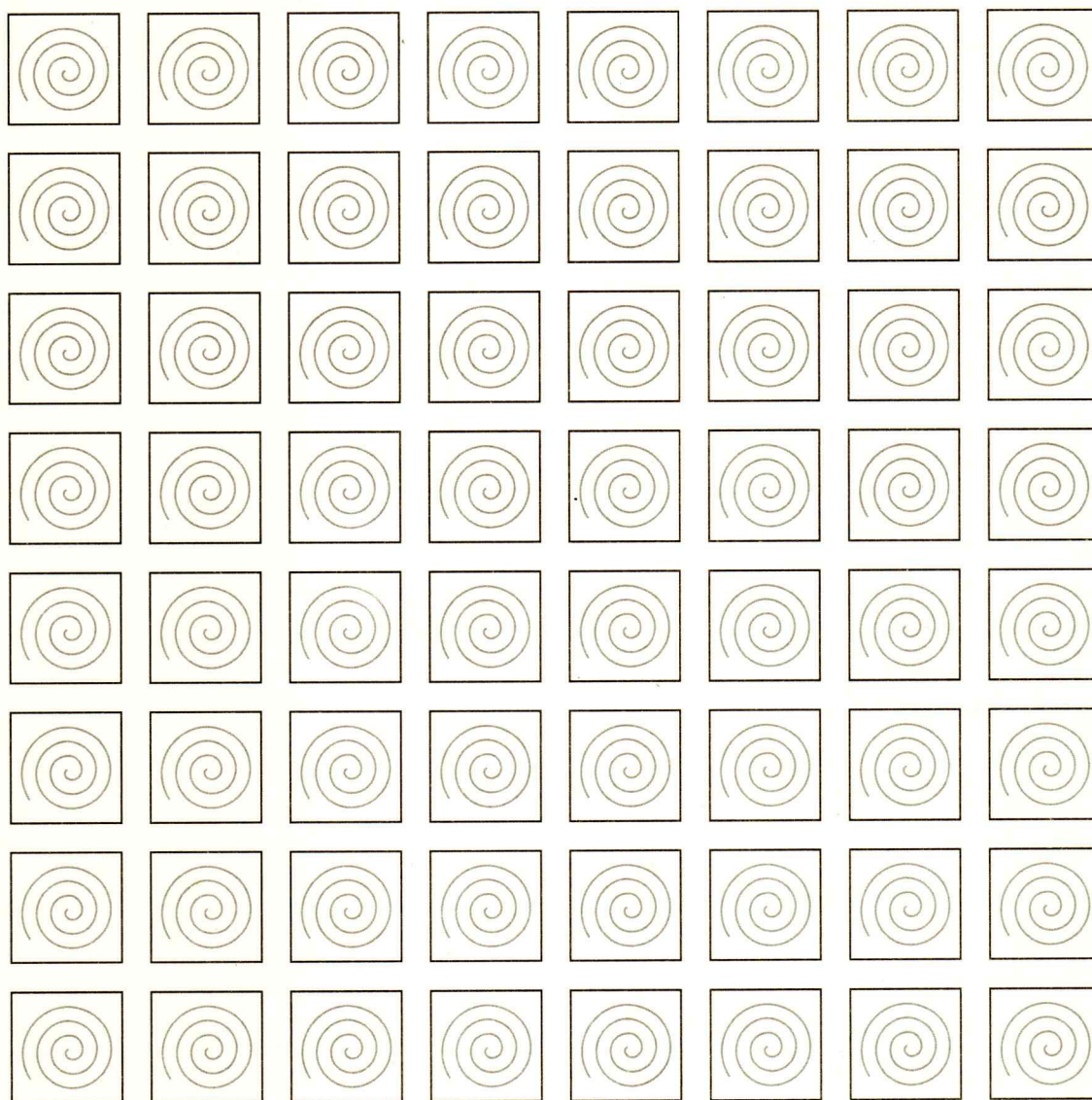


说 话



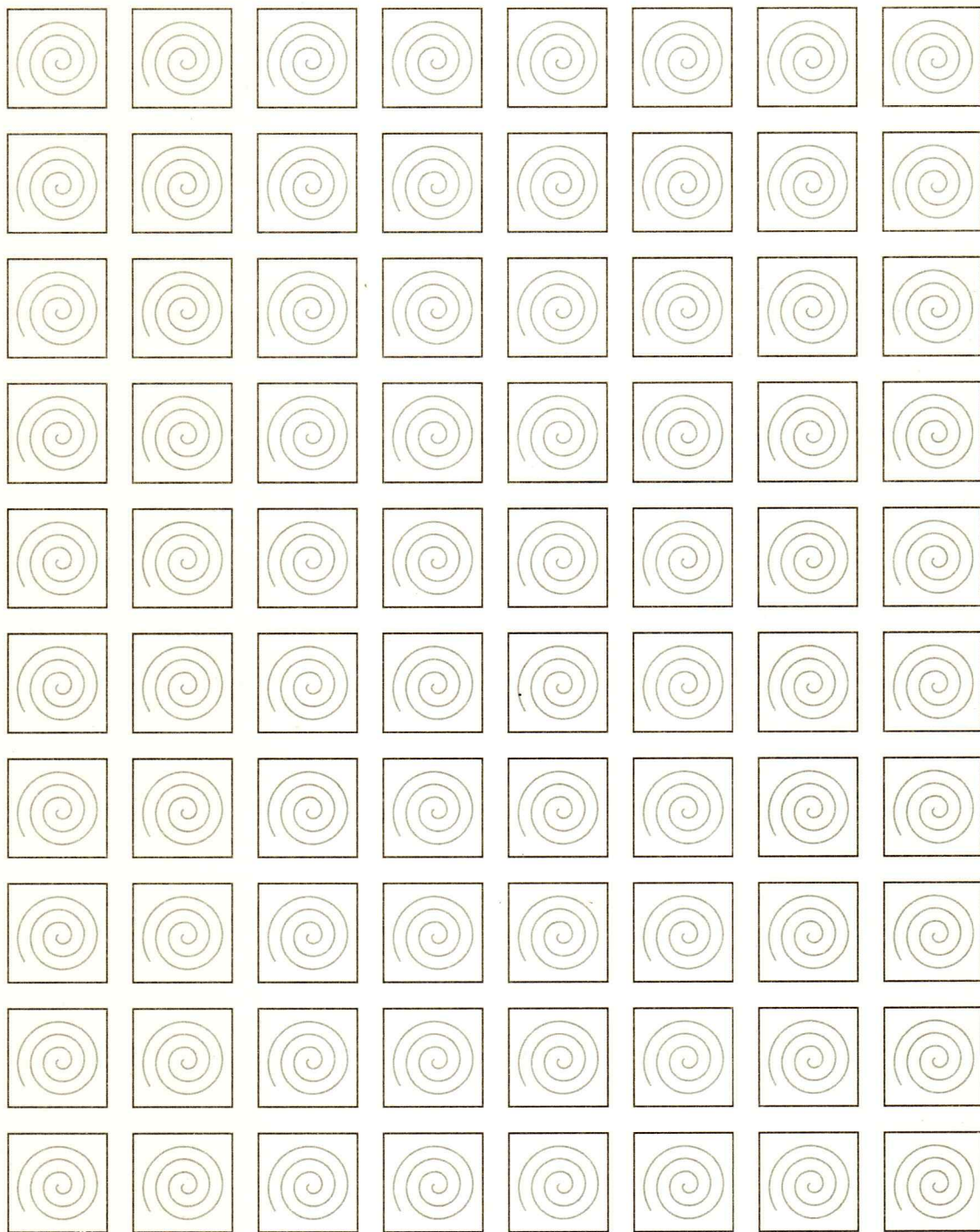
硬笔书法控笔训练6

实物联想	控笔图形	训练方法	训练目的	运用笔画
		方法:手腕定点, 指腕配合, 由里向外匀速运动。 要求:用力均匀, 线条圆润、浑厚。	行笔与定笔 训练之一—— 逆时针弧线 行笔稳定性 训练。	

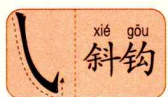


天天打卡
天天进步

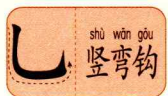
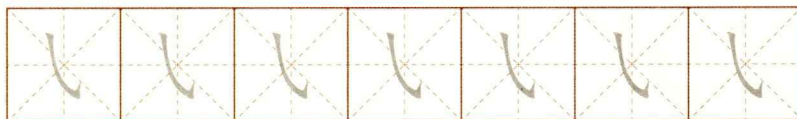
硬笔书法控笔训练6



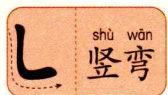
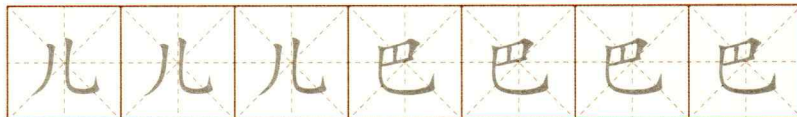
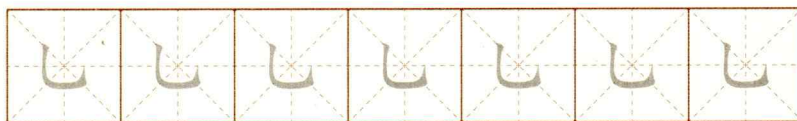
笔画和范字运用举例



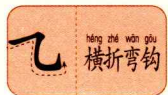
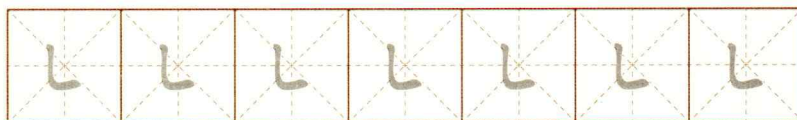
xié gōu
斜钩



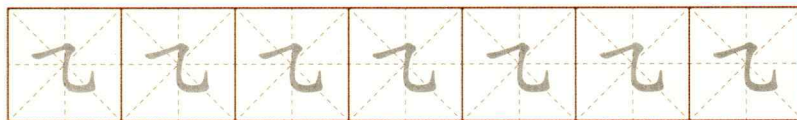
shù wān gōu
竖弯钩



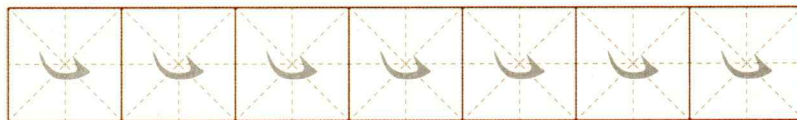
shù wān
竖弯



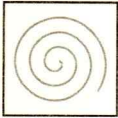
héng zhé wān gōu
横折弯钩

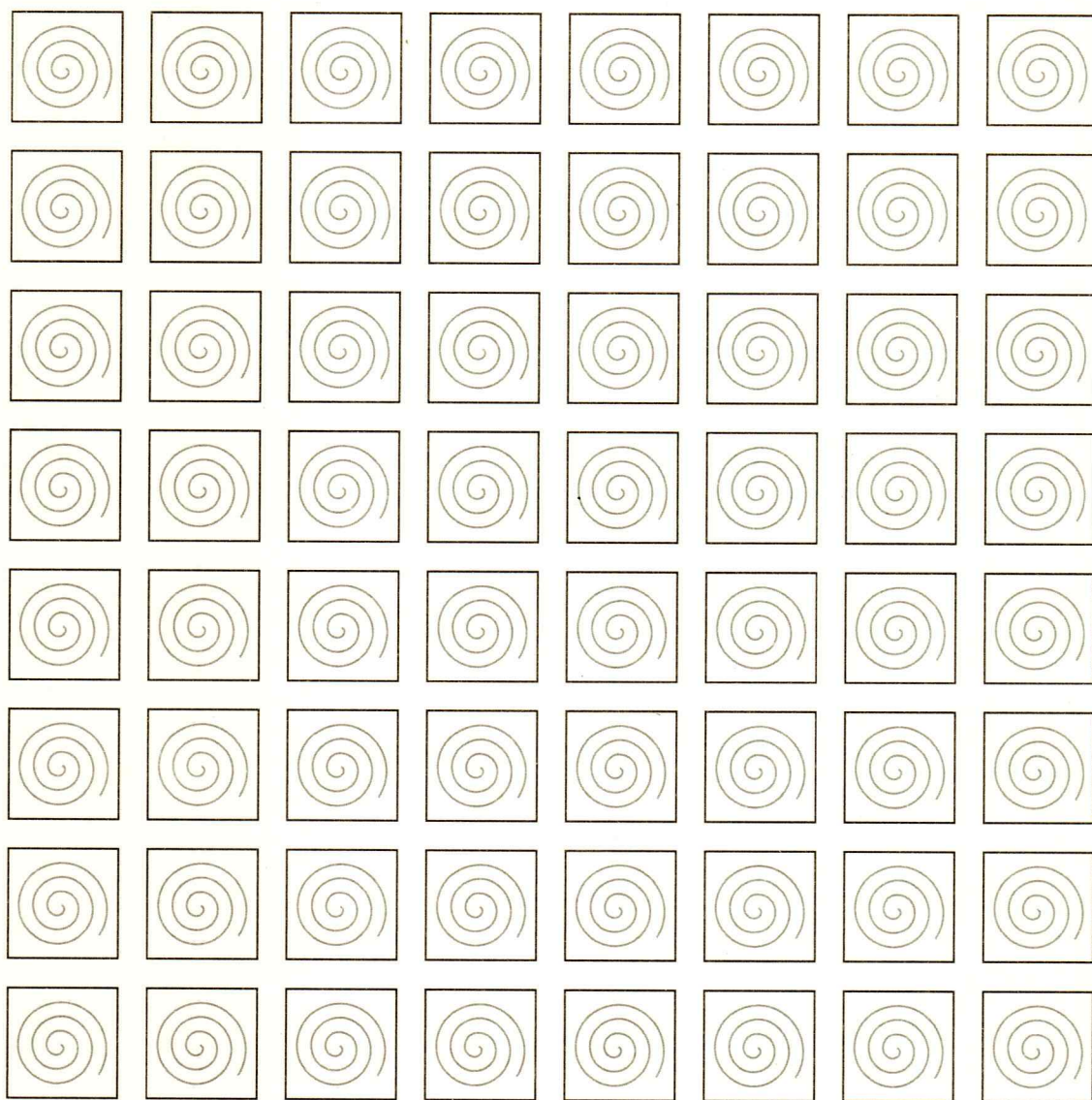


wò gōu
卧钩



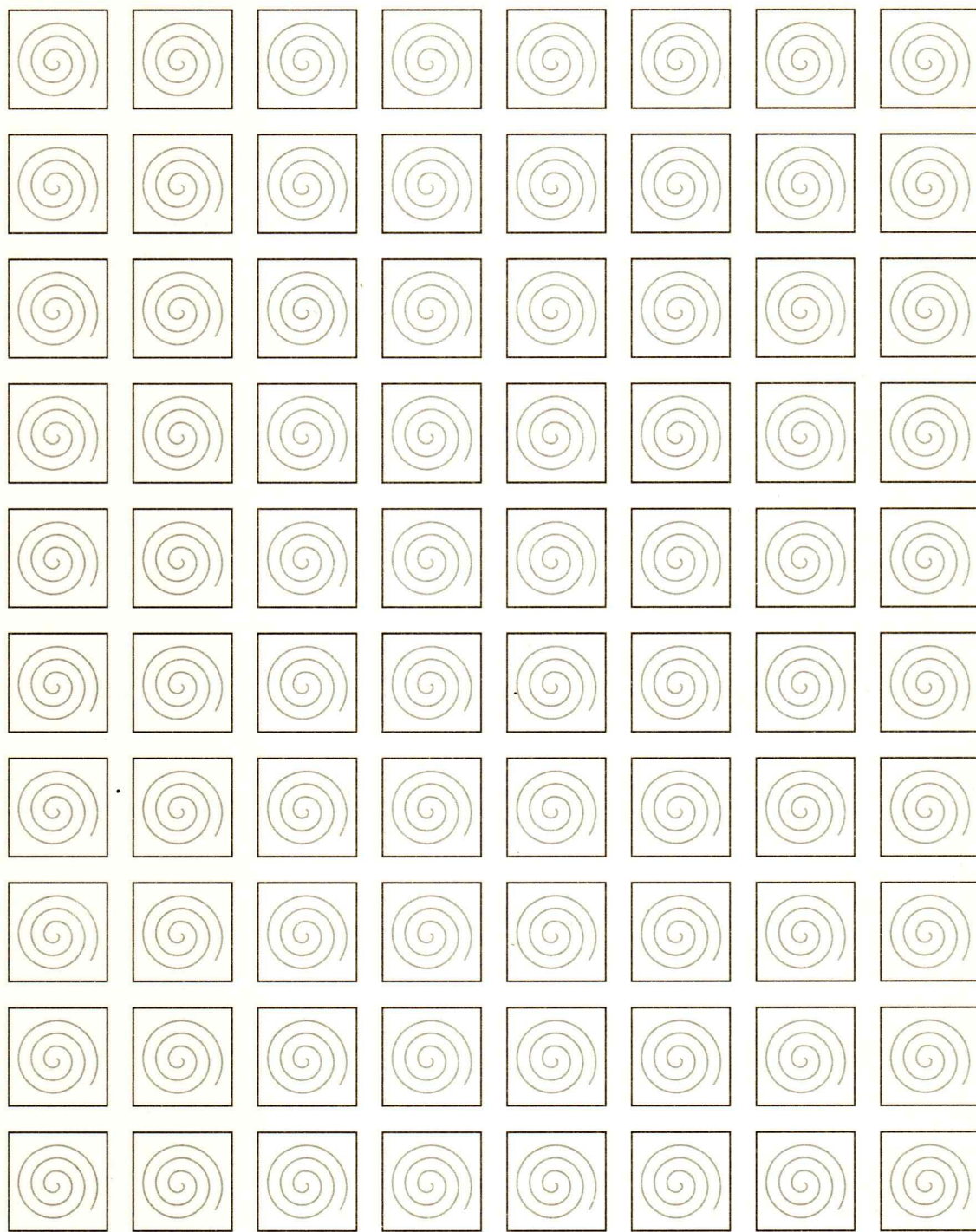
硬笔书法控笔训练7

实物联想	控笔图形	训练方法	训练目的	运用笔画
		方法：手腕定点，指腕配合，由里向外匀速运动。 要求：用力均匀，线条圆润、浑厚。	行笔与定笔训练之一——顺时针弧线 行笔稳定性训练。	



天天打卡
天天进步

硬笔书法控笔训练7



天天打卡
天天进步

笔画和范字运用举例

フ héng piē
横撇

フ フ フ フ フ フ フ

フ

フ

フ フ フ フ フ フ フ

水

又

水 水 水 又 又 又 又

㇏ wān gōu
弯钩

㇏ ㇏ ㇏ ㇏ ㇏ ㇏ ㇏

㇏

㇏

㇏ ㇏ ㇏ ㇏ ㇏ ㇏ ㇏

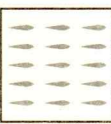
手

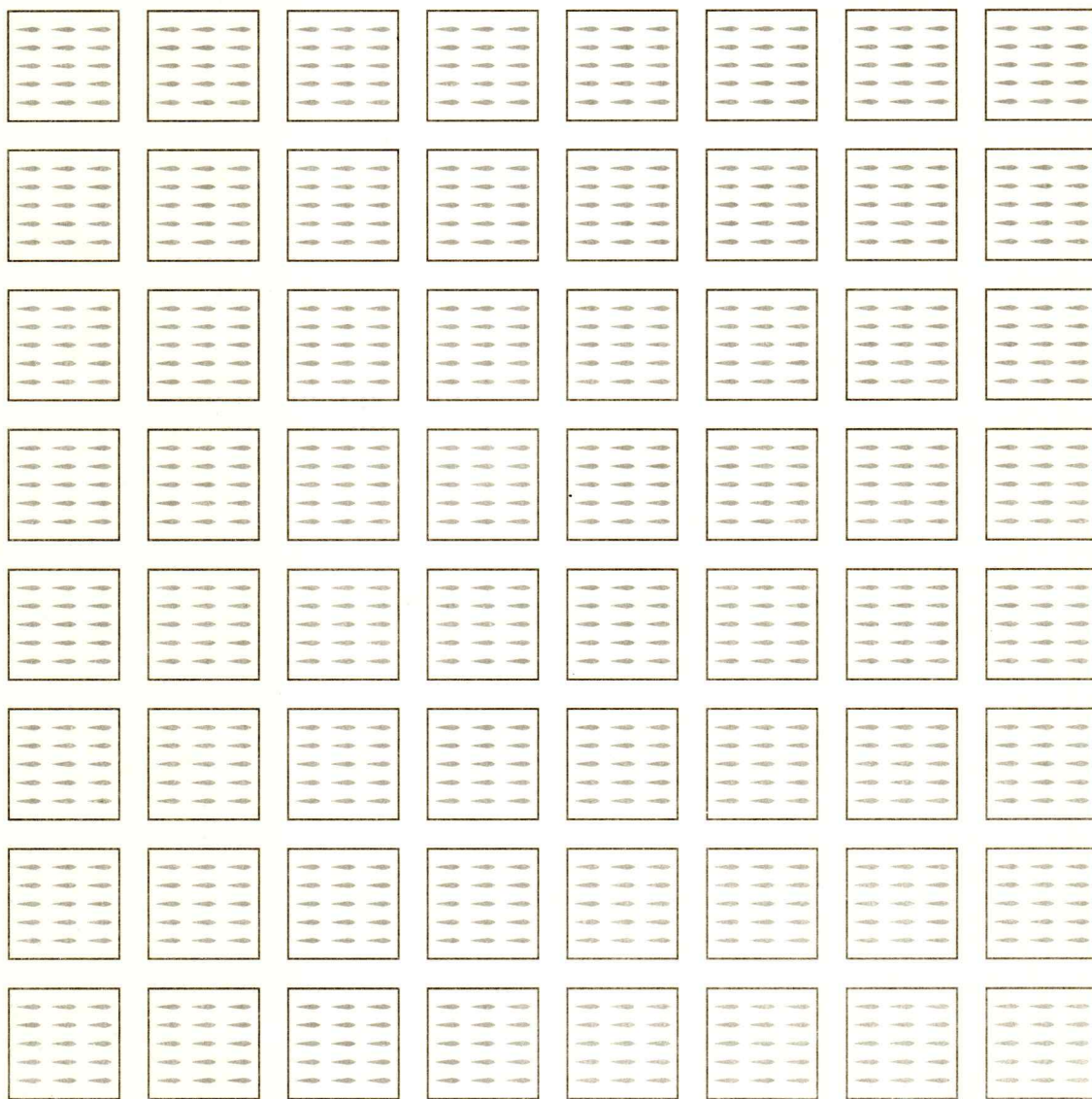
狗

手 手 手 狗 狗 狗 狗

免费领取
控笔视频

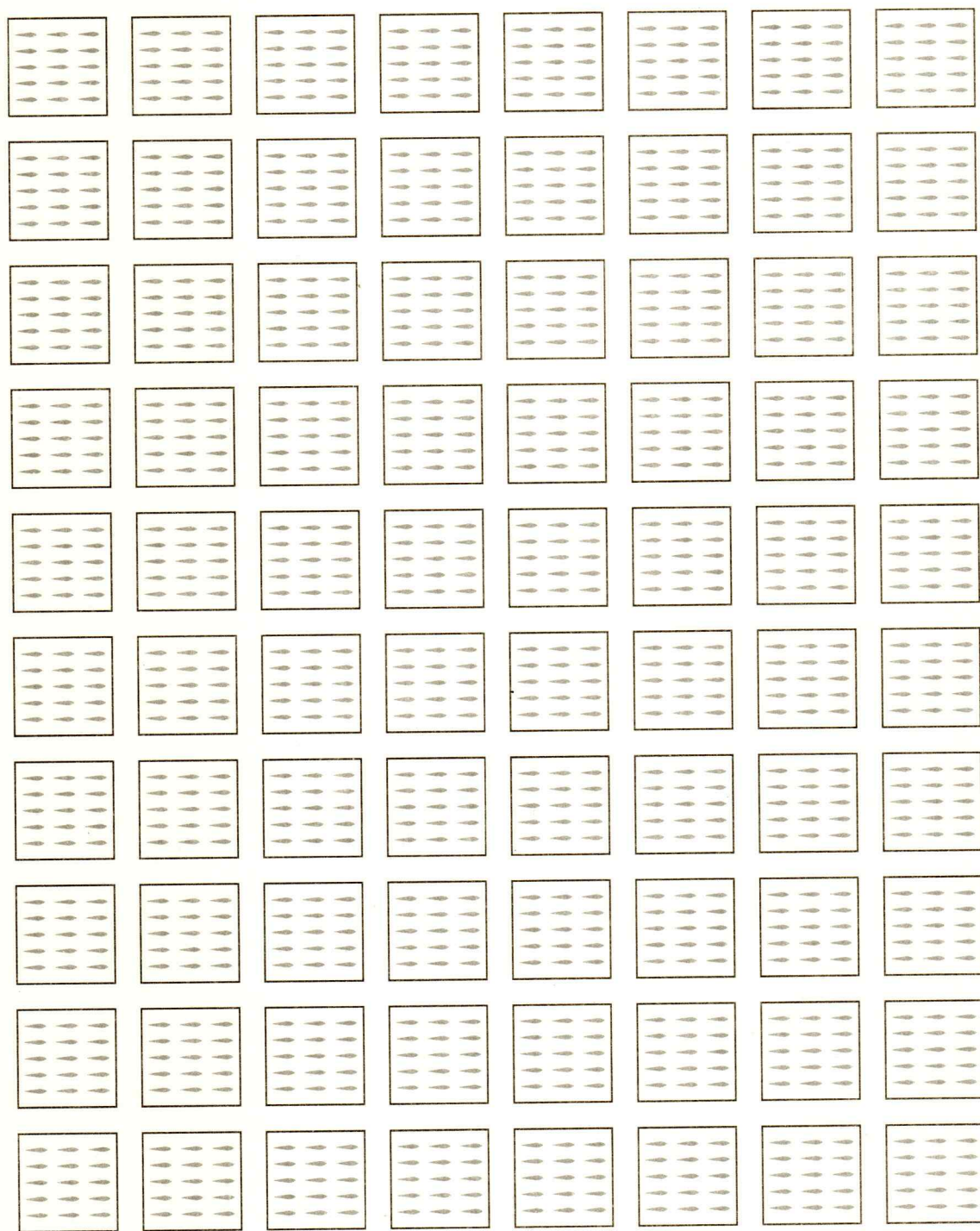
硬笔书法控笔训练 8

实物联想	控笔图形	训练方法	训练目的	运用笔画
		方法:手指固定,手腕定点,从左向右由轻到重行笔,重顿后向左提腕。 要求:笔尖入纸干脆利索、线条由细到粗渐变。	露锋起笔与重顿收笔训练之一——向右露锋起笔与重顿收笔训练。	



天天打卡
天天进步

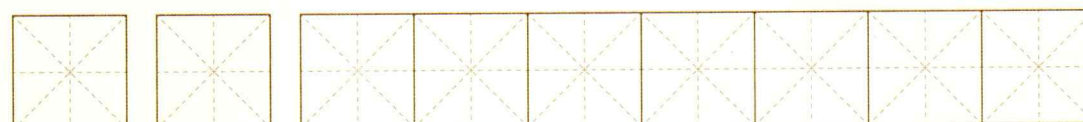
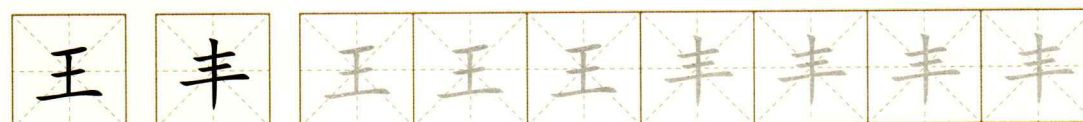
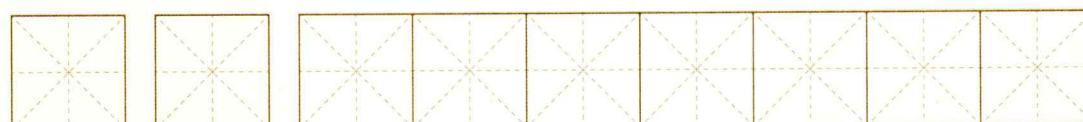
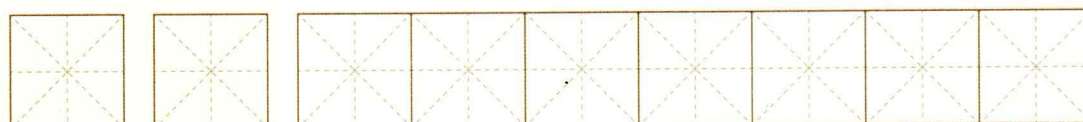
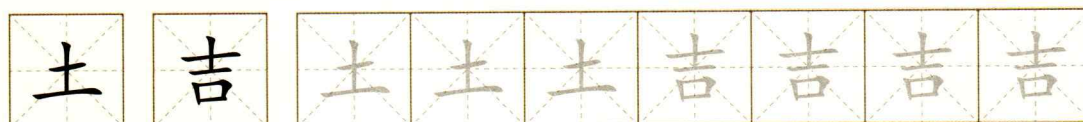
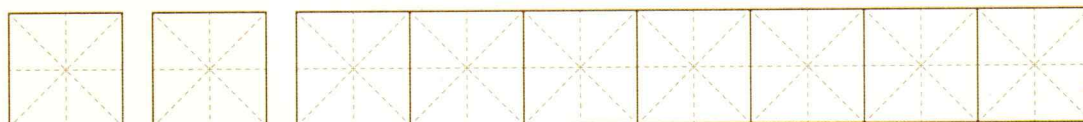
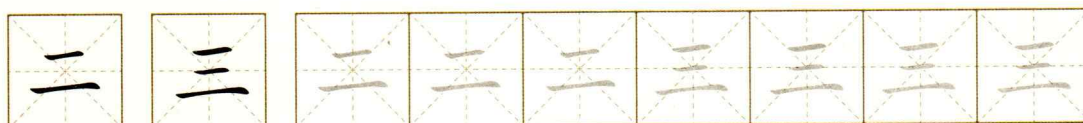
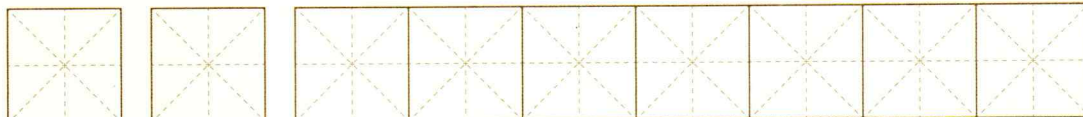
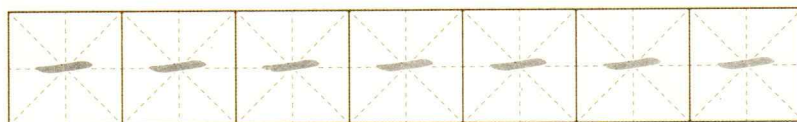
硬笔书法控笔训练8



天天打卡
天天进步

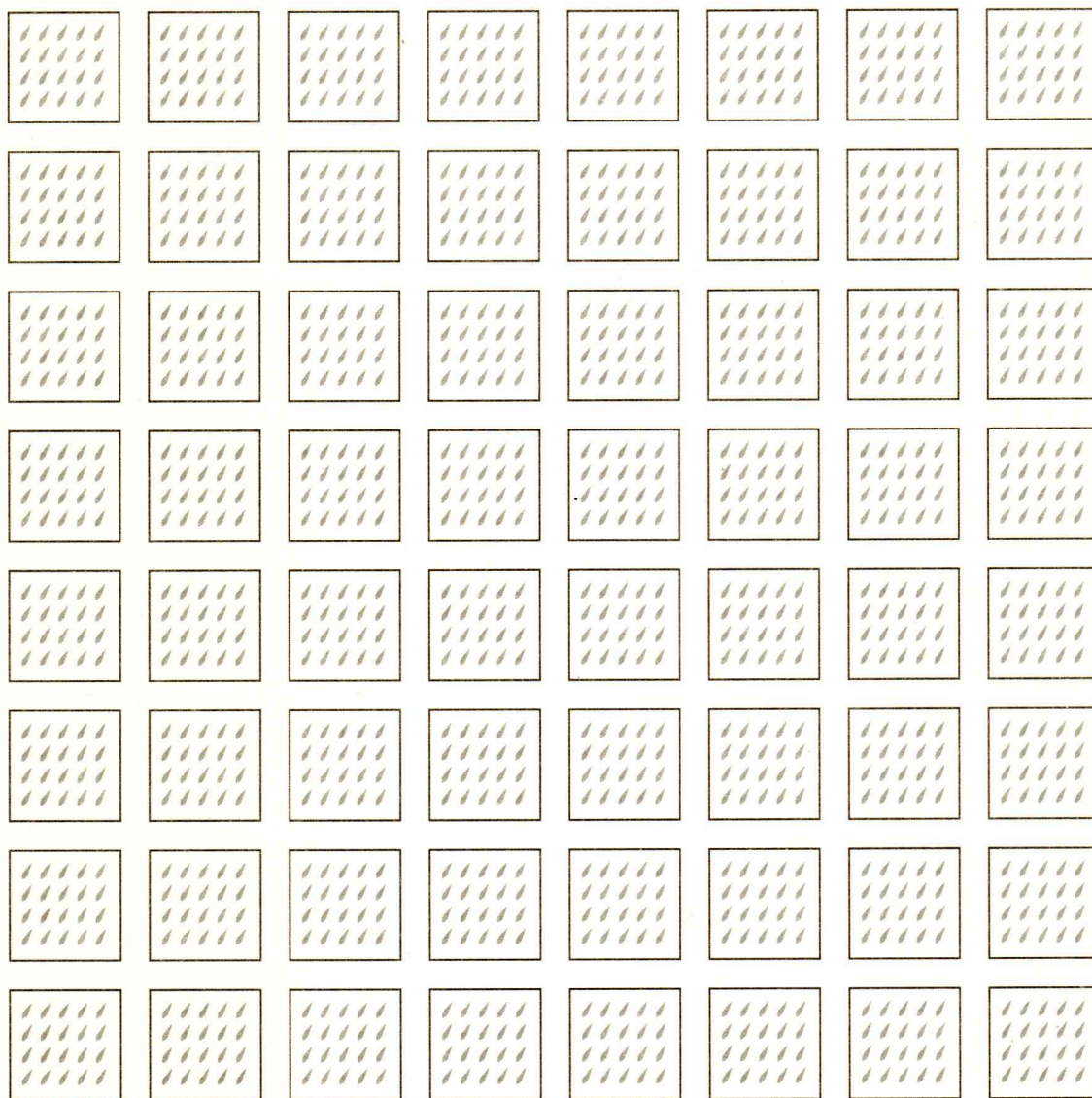
笔画和范字运用举例

duǎn héng
短横



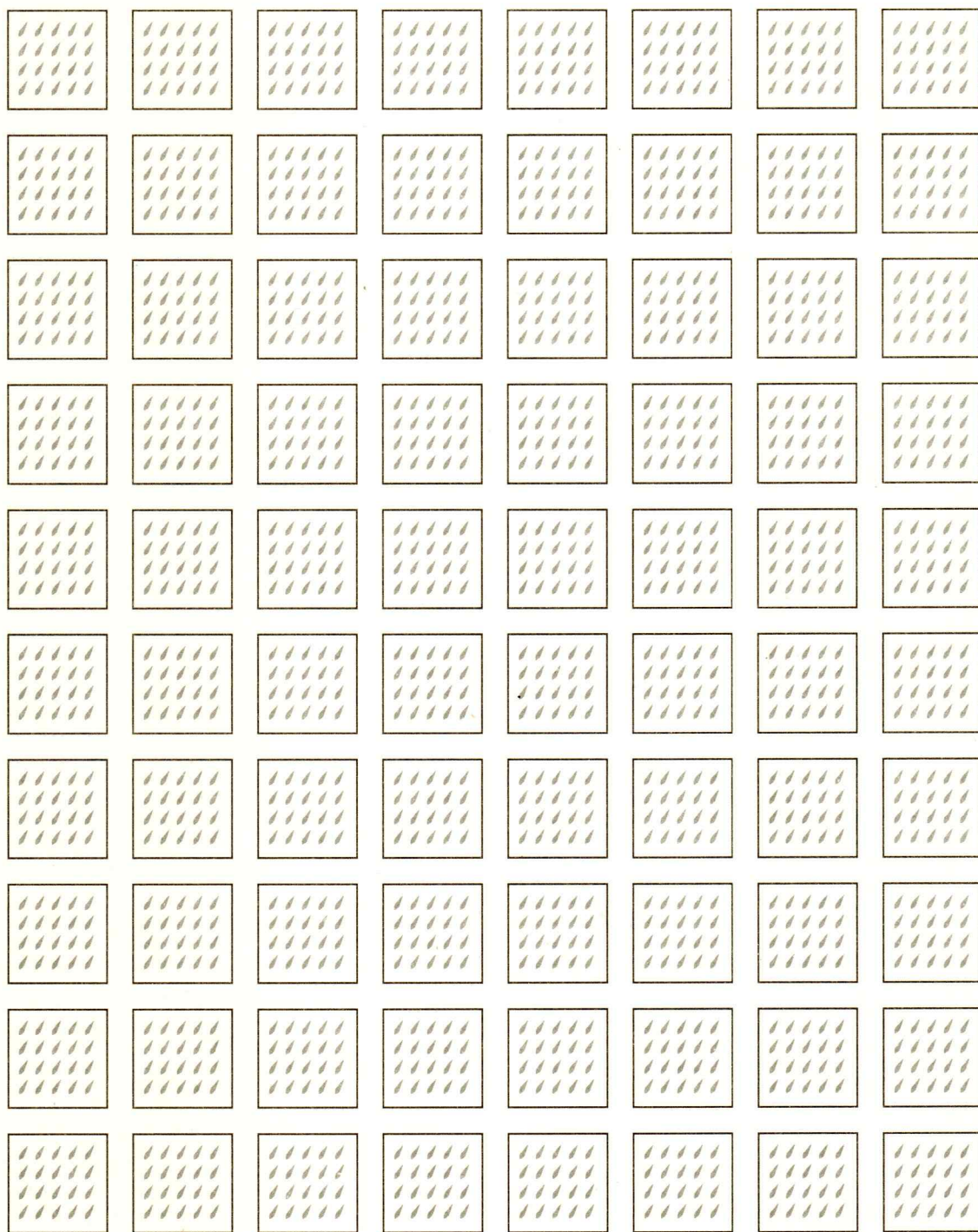
硬笔书法控笔训练9

实物联想	控笔图形	训练方法	训练目的	运用笔画
		方法:手腕定点, 指腕配合, 从右上向左下由轻到重行笔, 重顿后向右上提腕。 要求:笔尖入纸干脆利索、线条由细到粗渐变。	露锋起笔与重顿收笔训练之一—— 左下露锋起笔与重顿收笔训练。	



天天打卡
天天进步

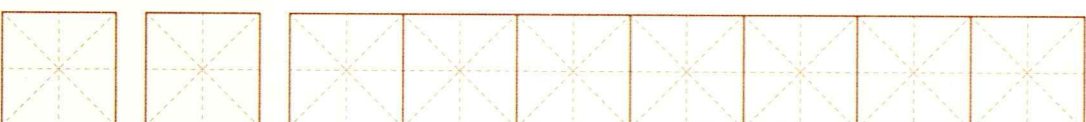
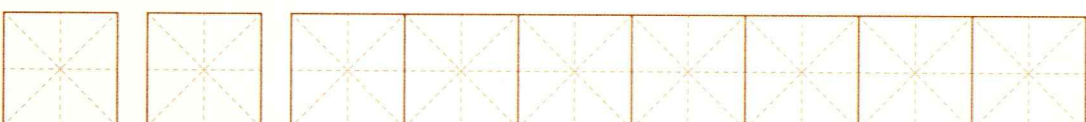
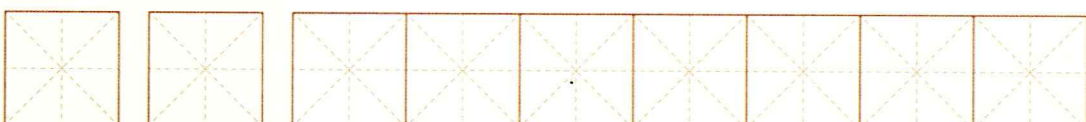
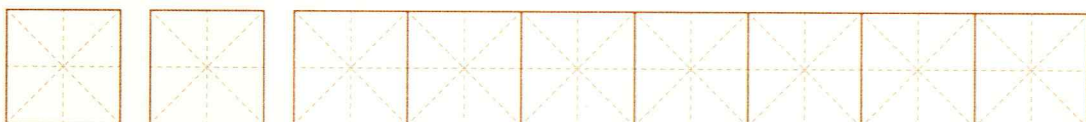
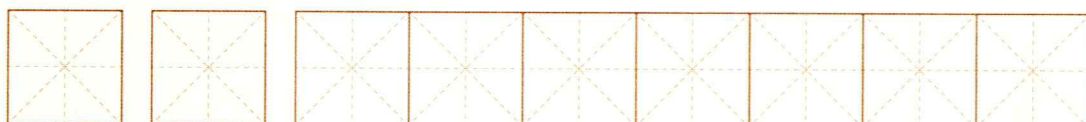
硬笔书法控笔训练9



天天打卡
天天进步

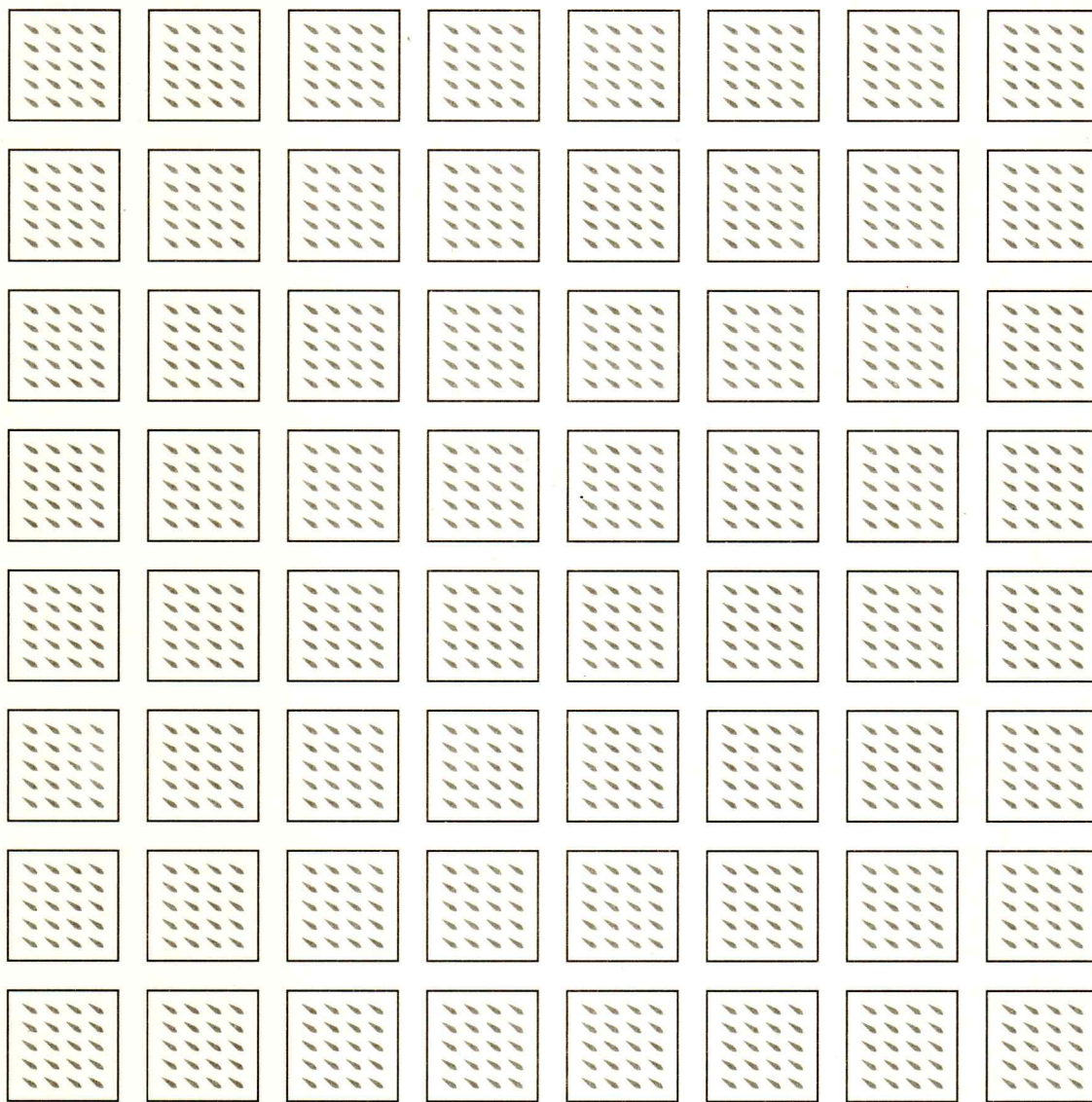
笔画和范字运用举例

zuǒ diǎn
左点



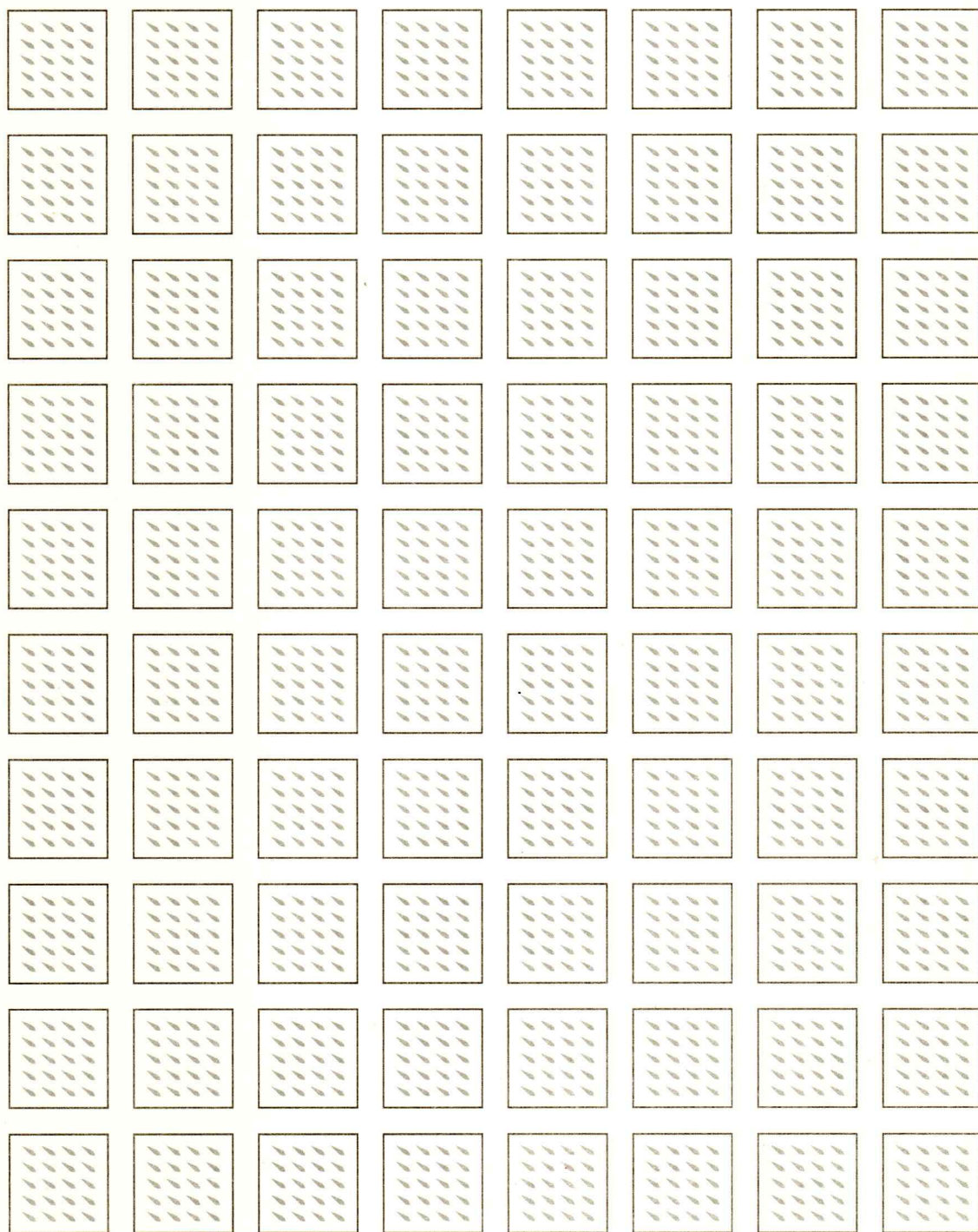
硬笔书法控笔训练 10

实物联想	控笔图形	训练方法	训练目的	运用笔画
		方法:手腕定点, 指腕配合, 从左上向右下由轻到重行笔, 重顿后向左上提腕。 要求:笔尖入纸干脆利索、由细到粗渐变。	露锋起笔与重顿收笔训练之一——向 右下露锋起笔与重顿收笔训练。	 (多数笔画的起笔)

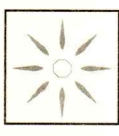


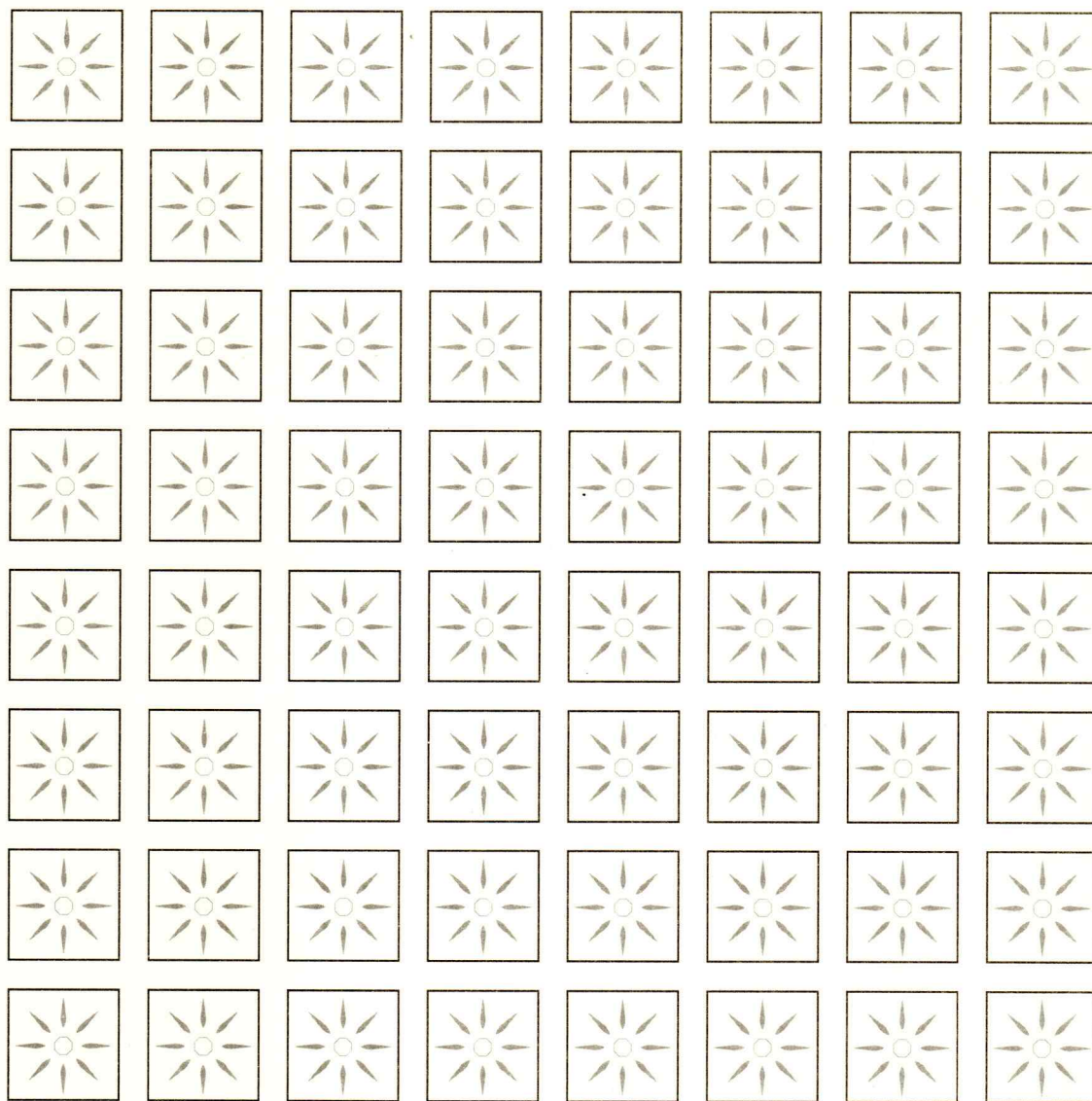
天天打卡
天天进步

硬笔书法控笔训练10



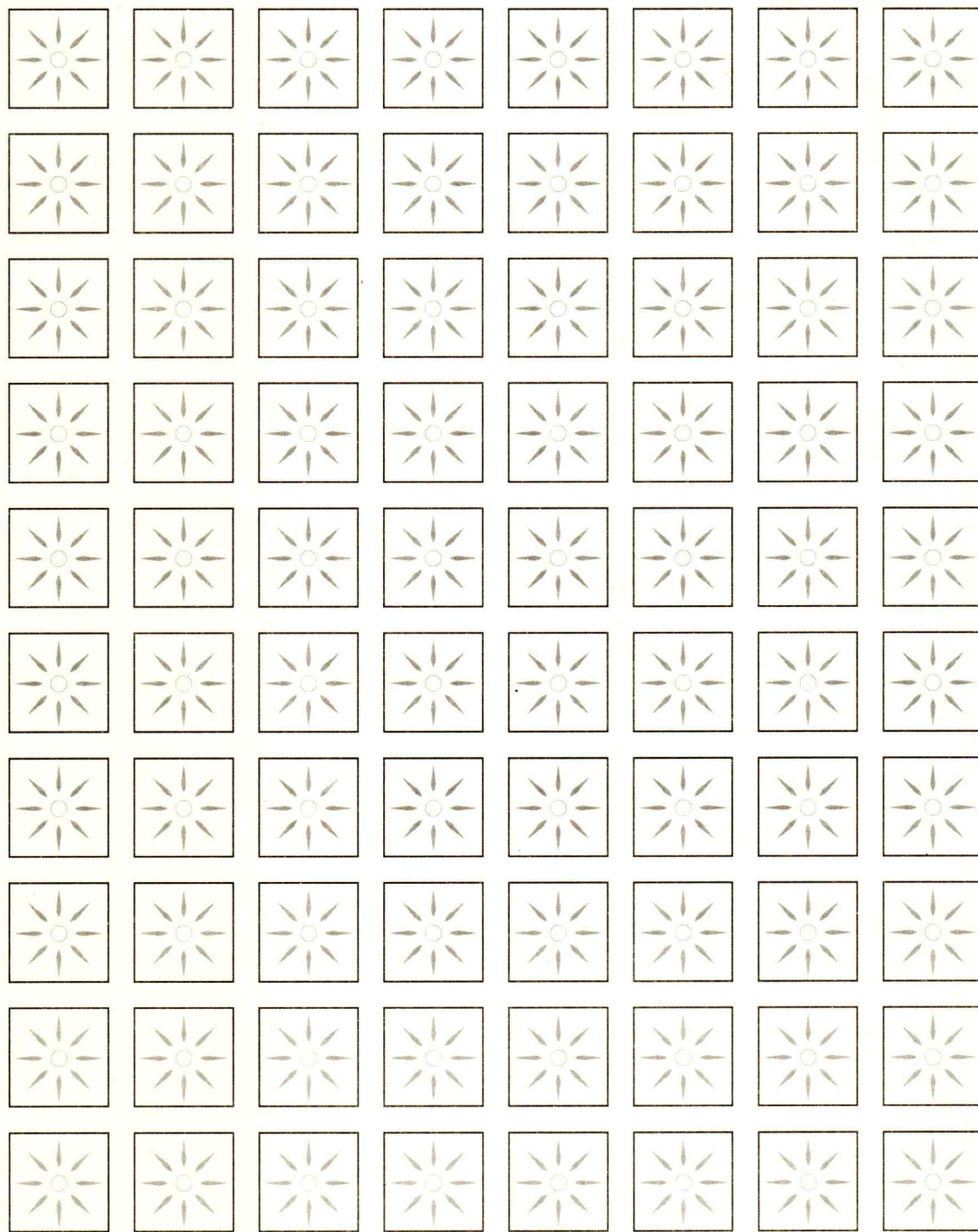
硬笔书法控笔训练 11

实物联想	控笔图形	训练方法	训练目的	运用笔画
		方法:手腕定点, 笔尖定在线条粗端, 指腕配合沿出尖的方向边运动边快速弹起。 要求:笔尖离纸干脆利索、线条由粗到细渐变。	弹笔: 藏锋起笔、露锋收笔训练。	 (多数笔画的收笔)



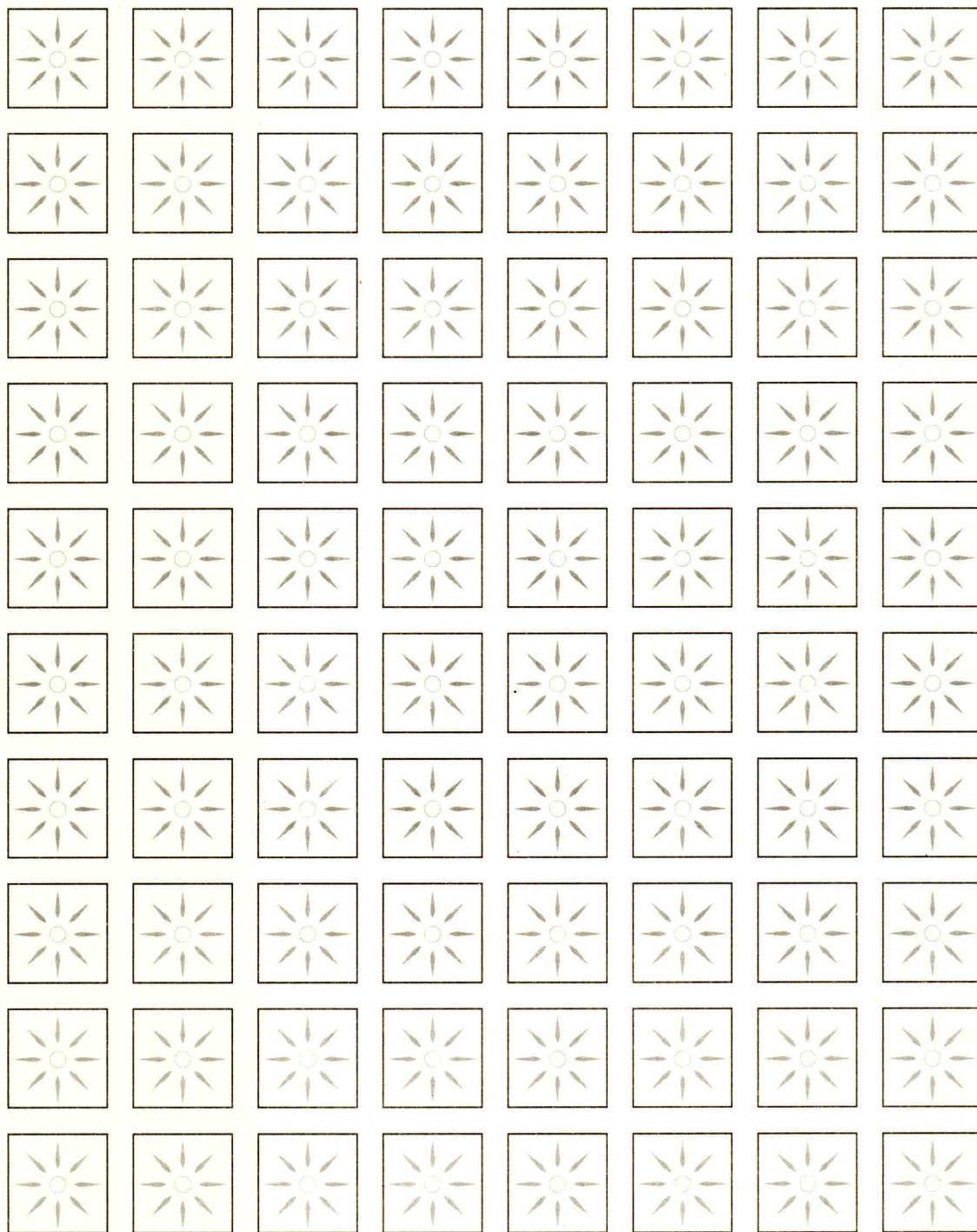
天天打卡
天天进步

硬笔书法控笔训练 11

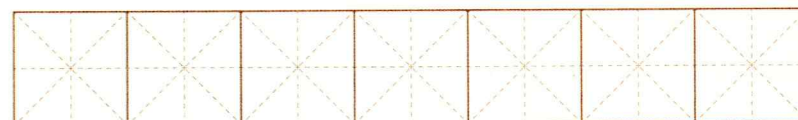
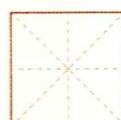
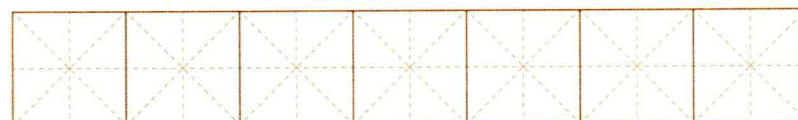
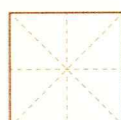
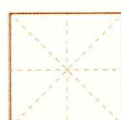
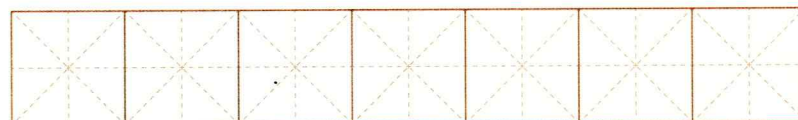
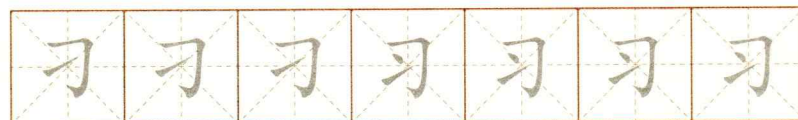
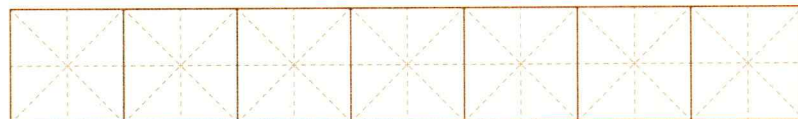
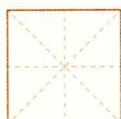
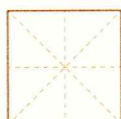
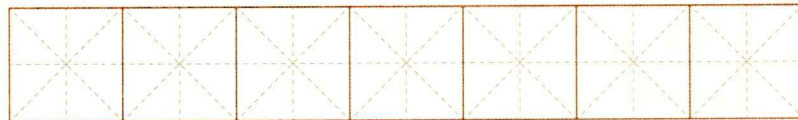
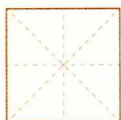
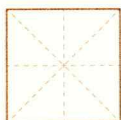
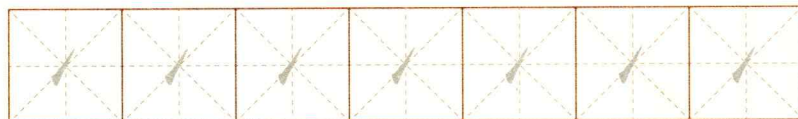


天天打卡
天天进步

硬笔书法控笔训练 11



笔画和范字运用举例



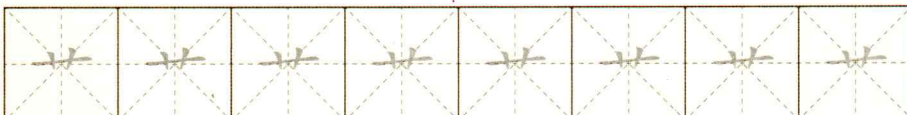
天天打卡
天天进步

常用偏旁运用举例 1

字 头

1. 2. 3. 4. 5.

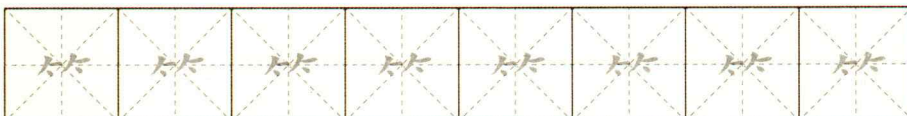
cǎo zì tóu
草字头



花 草 花 花 花 草 草 草 草

1. 2. 3. 4. 5. 6.

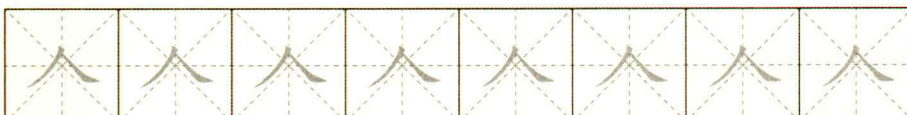
zhú zì tóu
竹字头



篮 竿 篮 篮 篮 竿 竿 竿 竿

1. 2.

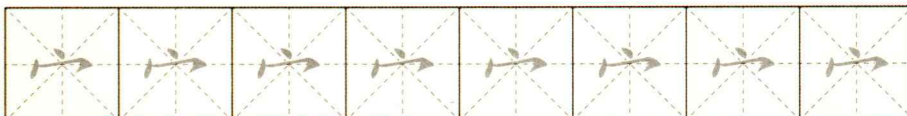
rén zì tóu
人字头



会 金 会 会 会 金 金 金 金

1. 2. 3.

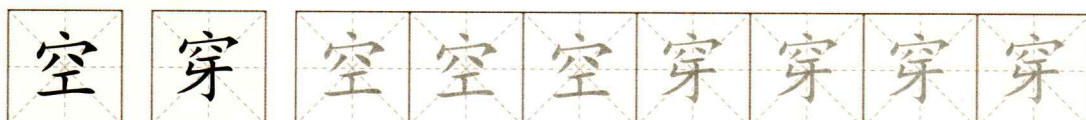
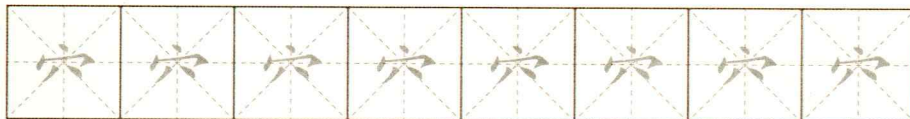
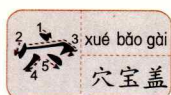
bǎo gài tóu
宝盖头



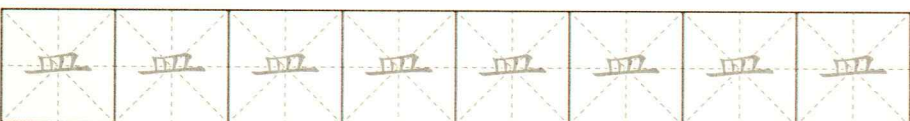
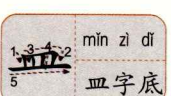
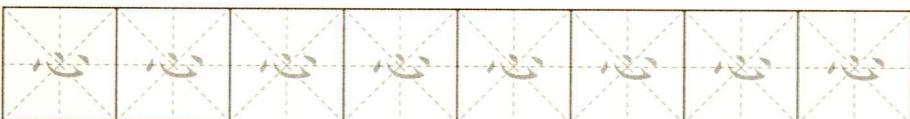
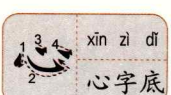
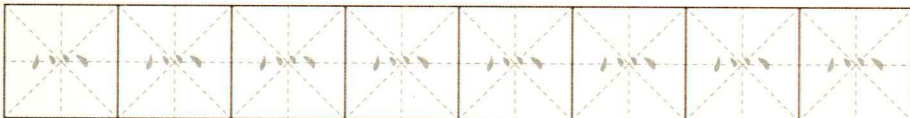
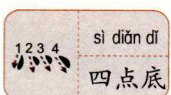
宝 宁 宝 宝 宝 宁 宁 宁 宁

天天打卡
天天进步

常用偏旁运用举例 2



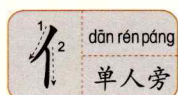
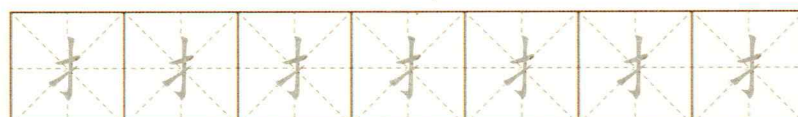
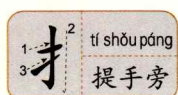
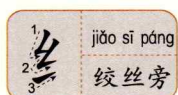
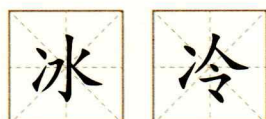
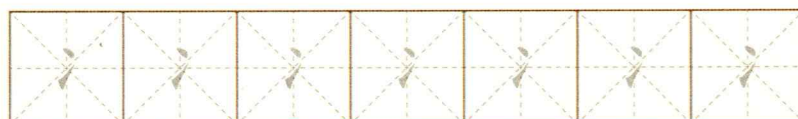
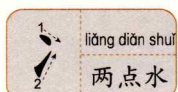
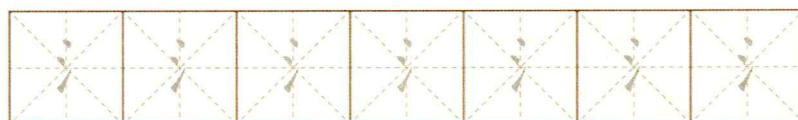
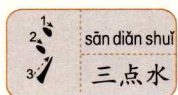
字底



天天打卡
天天进步

常用偏旁运用举例 3

左偏旁



天天打卡
天天进步

常用偏旁运用举例 4

双人旁
shuāng rén páng
双人旁

彳 彳 彳 彳 彳 彳 彳

行 往

行 行 行 往 往 往 往

口字旁
kǒu zì páng
口字旁

口 口 口 口 口 口 口

呵 哈

呵 呵 呵 哈 哈 哈 哈

王字旁
wáng zì páng
王字旁

王 王 王 王 王 王 王

玩 玲

玩 玩 玩 玲 玲 玲 玲

木字旁
mù zì páng
木字旁

木 木 木 木 木 木 木

树 林

树 树 树 林 林 林 林

言字旁
yán zì páng
言字旁

讠 讠 讠 讠 讠 讠 讠

说 话

说 说 说 话 话 话 话

天天打卡
天天进步

常用偏旁运用举例 5

左 偏 旁

1. 2. 日 zì páng
日字旁

日 日 日 日 日 日 日

晴 晚

晴 晴 晴 晚 晚 晚 晚

3. 2. shù xīn páng
竖心旁

忄 忄 忄 忄 忄 忄 忄

情 忧

情 情 情 忧 忧 忧 忧

3. 1. 2. huǒ zì páng
火字旁

火 火 火 火 火 火 火

灯 灿

灯 灯 灯 灿 灿 灿 灿

1. 2. 3. 4. yuè zì páng
月字旁

月 月 月 月 月 月 月

肝 胆

肝 肝 肝 胆 胆 胆 胆

2. 1. 3. 4. 5. shí zì páng
石字旁

石 石 石 石 石 石 石

破 矿

破 破 破 矿 矿 矿 矿

天天打卡
天天进步

常用偏旁运用举例 6

1 2 3 4 5
衣字旁

衤 衤 衤 衤 衤 衤 衤

补 被

补 补 补 被 被 被 被

1 2 3 4 5
目字旁

目 目 目 目 目 目 目

眼 睛

眼 眼 眼 睛 睛 睛 睛

1 2 3
反犬旁

犭 犭 犭 犭 犭 犭 犭

猫 狗

猫 猫 猫 狗 狗 狗 狗

1 2 3
子字旁

子 子 子 子 子 子 子

孙 孤

孙 孙 孙 孤 孤 孤 孤

1 2 3
土字旁

土 土 土 土 土 土 土

地 坡

地 地 地 坡 坡 坡 坡

常用偏旁运用举例 7

右 偏 旁

1 2
立刀旁
lì dāo páng

小 小 小 小 小 小 小 小

利 创 利 利 利 创 创 创 创

1 2 3 4
反文旁
fǎn wén páng

攵 攵 攵 攵 攵 攵 攵 攵

改 收 改 改 改 收 收 收 收

1 2 3 4
欠字旁
qiàn zì páng

欠 欠 欠 欠 欠 欠 欠 欠

欺 欲 欺 欺 欺 欲 欲 欲 欲

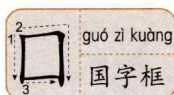
1 2
右耳旁
yòu ěr páng

阝 阝 阝 阝 阝 阝 阝 阝

郊 邻 郊 郊 郊 邻 邻 邻 邻

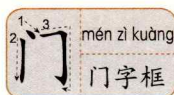
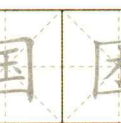
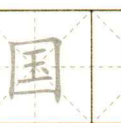
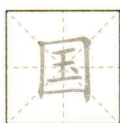
常用偏旁运用举例 8

字 框



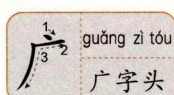
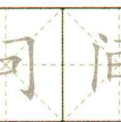
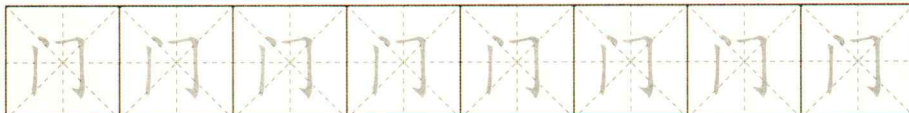
guó zì kuàng

国字框



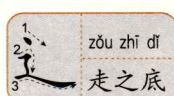
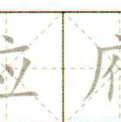
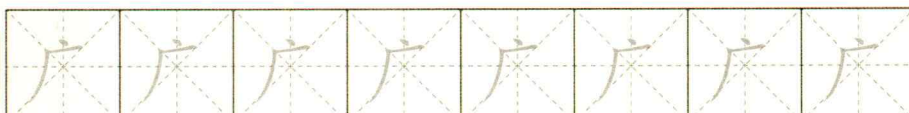
mén zì kuàng

门字框



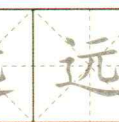
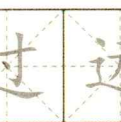
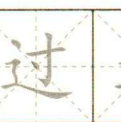
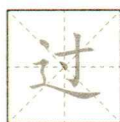
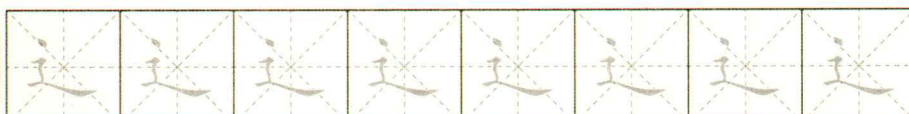
guǎng zì tóu

广字头



zǒu zhī dǐ

走之底



范字综合练习

以 长 以 长

热 然 热 然

盆 盘 盆 盘

心 必 心 必

字 安 字 安

姐 妹 姐 妹

冰 冷 冰 冷

晴 晚 晴 晚

肝 胆 肝 胆

改 收 改 收