# 教师如何写好粉笔字（精选）

来源：网络 作者：风起云涌 更新时间：2025-06-04

*第一篇：教师如何写好粉笔字（精选）教师如何写好粉笔字作为教师，经常跟粉笔打交道，粉笔是教师课堂教学时用的笔，古人曾云：“字如其人”，“字乃人之衣冠”。正因如此，粉笔字更是成为教师的职业生涯的重要“门面”，凡在黑板上书写工整，板书漂亮的教师...*

**第一篇：教师如何写好粉笔字（精选）**

教师如何写好粉笔字

作为教师，经常跟粉笔打交道，粉笔是教师课堂教学时用的笔，古人曾云：“字如其人”，“字乃人之衣冠”。正因如此，粉笔字更是成为教师的职业生涯的重要“门面”，凡在黑板上书写工整，板书漂亮的教师往往会给学生留下好印象。怎样写出美观的粉笔楷书字体？

一、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。与黑板保持适当距离，约30—40厘米。

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，与肩同宽。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（毛笔姿势中的立势题壁）。

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）

二、粉笔字的执笔方法

粉笔不同于毛笔和其他硬笔，自身是笔杆又是笔头，而且板书是立式书写，手腕、手臂都要悬起，因此执粉笔的方法也不同于其他笔类的执法。正确的方法是：粉笔笔身既不垂直，也不斜靠在虎口里，而是握在手心中，全靠手指捏笔。用拇指和中指的第一节指肚对捏粉笔，食指指尖在上方压笔，力点在同一圆周上。无名指与小指自然卷曲与中指并列。手掌空虚，指节外凸，虎口呈椭圆形，屈伸灵活。捏近笔头，食指距离粉笔头约0.8厘米左右，避免折断。笔身与板面成30 °夹角为宜。

三、粉笔字的运笔方法

写好粉笔字，结字是关键，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。一般地说，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。粉笔字与钢笔字同属硬笔，运笔方法与技巧也基本相同。

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。

四、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。

1、起笔可顺锋，可侧锋，可搭锋。

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笔，后转换方向行笔。搭锋，顺着笔画间的过渡而搭笔取势，以钩挑显示连贯。写行草多采用搭锋法。

2、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。

3、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。行草字常用此法。

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。

粉笔的用笔技巧如下：

切即巧用切笔，是粉笔字露锋起笔方式中的一种用笔技巧。凌空取势，随机沿与笔画运行线的夹角约45度方向着落触板，略驻，立即折锋、转向，沿笔画行进方向运行。切笔力度由轻到重；动作快、捷、健、准，如斩钉截铁一般。用好切笔，可使笔画方笔明显，骨力外露，可使字刚劲而俊俏。此种用笔方法可用于楷书或行楷粉笔字的横、竖、撇、挑等笔画的起笔。

顺即巧顺笔，是粉笔字行笔过程中的另一种用笔技巧。空中取势，然后沿着笔画行进方向露锋落笔直入。动作轻而快，力度由弱到强，笔迹由轻、细转重、粗。若是粉笔字行、楷书中的点、横、捺等画的起笔巧用此法，可使粉笔字线条的质量轻盈、捷健，给人一种利落、果敢之意。

拖即巧拖笔，是粉笔字行笔过程中的一种用笔技巧。将粉笔沿着笔画行进方向倾斜，并压缩粉笔与板面的夹角，而后，顺着笔行方向牵引笔迹匀速行进。拖笔，可由重渐提、渐轻而后出锋离板收笔；也可先轻后重，再转轻、渐提出锋。拖笔的长与短、粗与细、快与慢，应因字势而定；拖笔线条微呈凹弧形，如未张的劲弓，骨力内敛。若将拖笔用于粉笔字的平捺等画之中，可使字画的体态犹如春风杨柳之婀娜，性情犹如运动员冰上滑行之洒脱。此种用笔是粉笔字所特有的一种行笔技巧，巧用拖笔，可使字势连绵跌宕，呈现舒缓自然、豪放潇洒之神采。

掠即巧掠笔，是交代粉笔字笔画之间或字与字间应前呼后的一种用笔技巧。在前一笔画或字的收笔之际，将笔锋轻提、掠带而过，并随即游入下一笔画或字的起笔。掠笔，动作灵敏、轻捷，常凭牵丝显现；笔迹或断或连，时隐时现。掠笔承前启后，可将字画的来龙去脉交代得清晰可见。巧掠笔，可使行草书粉笔字显得气韵生动、活泼流畅、轻灵飞动、淋漓痛快，似燕子掠空之势，如蛟龙游海之态。

滚即巧滚笔，就是在粉笔字板书中，用手捻动粉笔来调控笔锋的一种用笔技巧。粉笔与黑板不断的接触、摩擦，使笔锋触面渐大，当触面过大，笔迹太粗，不便板书时，即可用手指轻轻滚动粉笔，变换其与黑板的摩擦面，使摩擦面或锥、或钝、或棱，常保持理想笔锋；笔迹，时而精细、时而浑厚、时而流丽，凭你任意挥洒；滚笔又有使粉笔字变换大小之功效。这样，在板书的同时，不断适时地转动粉笔、调控笔锋，不仅有利于粉笔字长时间的板书，还会使线条富于变化，增强字迹的灵活、韵味和节奏感。

返即巧返笔，就是在某一笔画折笔处或尾端逆向运笔的一种用笔技巧。当将粉笔字的某一笔画写到转折处或某一笔画的尾梢时，突然止步，顿笔，折锋（可用笔锋触面的侧棱写出），并沿笔画来路逆向叠返一段笔迹后再辟径出锋收笔，或以游丝牵入下一字或笔画。应当注意：返笔起步前先顿下、折笔；力度先重后轻；笔迹可强可弱、可长可短；行速可快可慢，还应注意返笔频次不宜繁密。总之，运用返笔要因地制宜、因字势而宜、随机应变。若返笔使用得恰如其分，可使笔画雄强浑厚、刚柔并济、沉实凝重，堪称“方笔棱角显精神，骨肉相称妙丰润”，并有一股新颖、奇特之气扑人眉宇。

侧即巧侧笔，就是巧妙地利用粉笔与黑板斜向摩擦产生椭圆形截面的面、棱或面棱结合来书写粉笔字的一种用笔技巧。在粉笔字书写过程中，有意将黑板与粉笔的锐夹角压小，同时保持不滚动粉笔的姿态，逐渐使笔锋斜擦面增大，当呈现椭圆形斜擦面之时，便是巧用侧锋之际。这时，可用斜擦面写出短粗、浑厚的笔画；也可用手指顺时针巧妙地转动一下粉笔，利用截面侧锋写出精细、灵巧而富于弹性的笔画；也可随机增大粉笔与黑板的锐夹角，利用面、棱结合，写出前端重、实、齐，后侧轻、虚、毛的侧锋笔迹；还可竖起粉笔只用顶端侧棱写出精细、峻拔的横、撇、竖等笔画来。写一字，可用一种侧锋，也可几种互用；书多字，可将几种侧锋交互使用。此种笔法可用于较大粉笔字的行草书。巧用侧笔，可使粉笔字欹侧险劲，绚丽多姿，变化无穷，增强视觉效应，夺目而迷人，展示出令人意想不到的艺术效果。

五、练字方法

（1）反复练习横竖笔画：写字最基本的是横平竖直，特别是竖直，要反复练习，竖要写得正、写得直，一气写成，不能斜，不能歪，不能上正下歪，横画能平则平，也可以左略低右略高的倾斜形态，讲究用笔，有粗有细，有轻有重，点画就有生气，再加上结构合理，字就美观。

（2）把字写成方形或扁平：汉字被称为“方块字”，写字时最好写成方形，要四角丰满，不能像豆芽，像庞中华的字都是这个特点。有个别特别长形的字可以写成方中较长形。

（3）边写边转。写毛笔字讲究换锋，写粉笔字也讲究换锋，讲究边写边转。例如写“在”字（范写），第二笔的长撇要边写边转，收笔才会出尖（再写一遍长撇）。在书写的时候，如若不转，粉笔的笔头磨损，容易造成一个平面，再看一个“在”（范写无转笔的在），两个字一比较，有无转笔效果就差多了。所以在书写过程中要不断地用指头转动笔身，调换笔头与黑板的触面。再看两个字“重、者”（范写），几乎每写完一个笔画就要调整一次笔锋，使笔头侧面经常保持一个尖角来接触黑板，这样写出来的字线条清丽、劲健，不至于过粗过细。

（4）提按交替。按就是书写时用力，加大粉笔与黑板的磨擦，这样粉笔磨损大，脱粉多，笔迹粗重。如果要使笔迹由粗而细、从有到无，那就要用提。运笔的提按往往是在同一笔画中完成，如捺的写法（范写），这就是先提后按再提，以达到粗细轻重分明的笔画效果。我们先看一个没有提按的 “之”（范写），再看一个有提按的“之”（范写）。这个笔画过程就像近代书法家沈尹默说的：“才按便提，才提便按。”相比之下第一个字则较为呆板，缺少生机和美感。因此，在一个字当中，提按也要经常交替使用。

（5）顿挫连用。所谓顿，就是在按的基础上停顿一下，使点画的某一处圆浑而有力量。顿经常在点画的起笔收笔或勾挑捺角处体现出来；挫是指转换笔尖方向的一种急促而有力的行笔方式，常和顿一起连用，称为顿挫。以横钩为例（范写），钩画就是先顿后挫，粉笔尖扭转方向而形成的一种运笔线路。这样能收到蓄势跃出的效果，就像踢足球，踢球前脚向后收，先蓄势再踢出，使之强而有力，再如“宝”字（范写），如果没有顿挫扭转作准备，而径直出钩，例如（范写无出尖的钩），这样的钩画则如断柴折枝，了无精神。

（6）藏露结合。藏锋，笔画含蓄凝练；露锋，凸显跃动精神。两者相互映衬，相得益彰。粉笔楷书也讲藏露结合，不能忽视藏锋的作用。有时要逆锋起笔，例如悬针竖，如“申”字（范写）；有时要回锋收笔，例如垂露竖，如“果”字（范写）。当然，写粉笔字要比毛笔字自然率意得多，逆锋回锋只要有这个意思即可，顺锋入笔、出锋收笔的情况占多数。

4、写好粉笔字的几个基本规则（1）自然的规则

楷书是正书，也是汉字形态的标准体式，汉字被称为“方块字”，从外表看来，楷书写在一个方格里，被统归于“方”，但是否楷书字个个都方呢？其实不然，方格中的楷书各具形态的，在书写时，必须顺其自然，因字赋形，写出它的生命，写出它的活力，这就是楷书的“自然”规则

（2）对称的规则

尽管楷书的字形是各不相同，但是它们都有一个共同的形态特征，那就是对称的规则，楷书字形中，我们也可以找出它的中心线，有些字形具有很直观的对称形态

（3）平衡的规则：

任何一个稳定的物体，它必须是平衡的，如果它失去平衡条件，必然会通过跌倒倾斜来再次获得平衡，这就是自然规律楷书结体的平衡，是通过人的视觉来实现的，对特殊形态的字，还须采用特殊方法来处理，好比人站在斜坡上，必须将躯体前倾来保持平衡，像“力、夕、七”这些字的写法

（4）主次的规则

每个汉字的结体中都有主画和次画之分，如人的躯干和手足之分，树有主干和枝条之分，在书写时，要分辨出哪个笔画是主画，哪个笔画是次画，明确了主次笔画，则需要强调主画的存在，用加长的方法来突出其形态：如“百、安、首、六”中的横画，“

八、之、达、走”中的捺画，“少、左、右、名”中的撇画，但是书写中，需要注意的是，这个突出是有分寸的，有比例的，要掌握好分寸和比例。

（4）变化的规则

在楷书结体中，有些字由两个或两个以上相同部分组成的，如“林、比、朋、品、晶”等字，这些字按照相同物体在字中不同的位置，恰当的变化其形态，通过大小、屈伸、留放、垂缩、离接的方法，在相互协调，违而不犯，和而不同的状态下表现出来的，如“炎”字上面的火的撇画要收缩，捺改为长点，下面火的撇捺舒展开来，依此类推，使字形生动多变。

（4）呼应的规则

书写楷书时，笔画所体现的相互呼应，是造就结体美的一个很重要的因素，虽然粉笔楷书的笔画之间相互独立，但是运笔过程中产生笔势，上笔与下笔之间具有看不见的“空中飞渡”的过程，即所谓的“笔意相连”

（5）大小的规则

楷书结体中必须处理好一个字内几个部分之间的大小关系，既要写好大的部分，也不能忽视小的部分，如“勉、超、毯”中的“力、召、炎”，“照、玉”中的“灬、丶”等，主体部分要呈现一种包容，抚爱的姿态，恰如其分的将小的部分放进去，既不显得拥挤，也不显得空旷无依。

（6）揖让的规则

很多汉字由两个或两个以上的部分构成，要互让互伸，使笔画之间相互穿插而又有条不紊，使字形既紧凑、关连，又和美，统一，如“政、鸥、切、戏”等字，对于两者无法相穿插而独立的部分，则不能独自为阵，而应该相互顾盼有情，如“北、行”等字。

（7）疏密的规则

有些字笔画繁多，有些字笔画简单，就必须将繁笔画紧凑，将简笔画疏朗（8）高低的规则：

横画的左略低右略高的倾斜形态，它不同于美术字，如“

七、戈、大”等

以上所讲的，主要是粉笔的特殊性及其与其他书写工具的异同点。要写好粉笔字，关键还是在于对汉字的书写基础，在于多临帖，细观察，勤练习。

**第二篇：教师如何练好粉笔字**

教师如何练好粉笔字(培训资料)2024年8月教育部下发了《关于在中小学中全面开展书法教育的意见》的文件，在中小学中全面推行书法教育。作为教师，要对中小学生的书法教育起到示范作用，板书的好坏往往是个不可忽视的因素。

一、教师为什么要写好粉笔字

1、教师写好粉笔字是教师基本素养的体现，是教师职业的特殊要求；

2、教师写好粉笔字本身就是对学生的一种美的教育，能唤起学生丰富的情感体验；

3、教师写好粉笔字对本学科专业理论知识学习的促进有不可忽视的作用。因此，作为教师，我们应该努力练好粉笔字。

二、粉笔字的书写姿势

写粉笔字只能站在黑板前，采用“站立悬臂”的姿势书写。具体要做到：头平、身正、臂曲、足稳。

1、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。

2、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。

3、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。

4、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。

三、粉笔字书写的持笔方法

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。

正确的方法是：粉笔笔身既不垂直，也不斜靠在虎口里，而是握在手心中，全靠手指捏笔。用拇指和中指的第一节指肚对捏粉笔，食指指尖在上方压笔。无名指与小指自然卷曲与中指并列。手掌空虚，指节外凸，虎口呈椭圆形，屈伸灵活。捏笔头近1/3处，避免折断。笔身与板面成约30°夹角。

四、粉笔字练习的方法和步骤

1、以楷书入手。循序渐进。由慢到快。逐渐过渡到行书。

2、选择字帖。最好选用适合自己书写特点的钢笔或毛笔字帖作为练粉笔字的参考范本。

3、粉笔字板书要求横成行，属成列。切忌忽上忽下。因而初学时最好在黑板上打上方格格子，渐而只打横线。一丝不苟地认真练习。久而久之。形成一种技能。便可自由运用发挥了。

4、初学时，写一段粉笔字，退远处进行观察对比和分析研究；

5、教师之间经常互相品评，相互研讨练习，持之以恒，自然会有长足进步。

**第三篇：教师粉笔字内容**

新城区实验学校教师粉笔字展示内容

（2024-2024学第一学期）第1周

朱熹《春日》：

胜日寻芳泗水滨，无边光景一时新。等闲识得东风面，万紫千红总是春。第2周

杜甫《绝句》：

两个黄鹂鸣翠柳，一行白鹭上青天。窗含西岭千秋雪，门泊东吴万里船。第3周

杜甫《江畔独步寻花》：

黄师塔前江水东，春光懒困倚微风。桃花一簇开无主，可爱深红爱浅红？ 第4周

韩愈《早春呈水部张十八员外》： 天街小雨润如酥，草色遥看近却无。最是一年春好处，绝胜烟柳满皇都。第5周

杜牧《江南春》：

千里莺啼绿映红，水村山郭酒旗风。南朝四百八十寺，多少楼台烟雨中。第6周

杨万里《小池》：

泉眼无声惜细流，树阴照水爱晴柔。小荷才露尖尖角，早有蜻蜓立上头。第7周

苏轼《饮湖上初晴后雨》

水光潋滟晴方好，山色空蒙雨亦奇。欲把西湖比西子，淡妆浓抹总相宜。第8周

罗隐《蜂》：

不论平地与山尖，无限风光尽被占。采得百花成蜜后，为谁辛苦为谁甜？ 第9周

苏轼《六月二十七日望湖楼醉书》： 黑云翻墨未遮山，白雨跳珠乱入船。卷地风来忽吹散，望湖楼下水如天。第10周

《泊秦淮》杜牧

烟笼寒水月笼沙，夜泊秦淮近酒家。商女不知亡国恨，隔江犹唱后庭花。

第10周

为别人照亮道路，自己必须放出光茫———这就是人的最大幸福。(前苏联)捷尔任斯基 第11周

把简单的事情做彻底，把平凡的事情做经典，把每一件小事都做得更精彩。第12周

《山居秋暝》王维

空山新雨后，天气晚来秋。明月松间照，清泉石上流。第13周

《从军行》

唐-王昌龄

青海长云暗雪山，孤城遥望玉门关。黄沙百战穿金甲，不破楼兰终不还。第14周

我们要把人生变成一个科学的梦，然后再把梦变成现实。——居里夫人 第15周

做人要地道，才能步步高。走就走正道，好人有好报。——申宝峰《人生悟》 第16周

芝兰生于幽谷，不以无人而不芳；君子修道立德，不为窘困而改节。第17周

独学而无友,则孤陋而寡闻。——孔子近朱者赤,近墨者黑。——傅玄 第18周

《泊船瓜洲》 王安石

京口瓜洲一水间，钟山只隔数重山。

春风又绿江南岸，明月何时照我还 第19周

《题西林壁》 苏轼

横看成岭侧成峰，远近高低各不

同。

不识庐山真面目，只缘身在此山中。第20周

《蜂》 罗隐

不论平地与山尖，无限风光尽被占。

采得百花成蜜后，为谁辛苦为谁甜。

**第四篇：粉笔字**

摘要：教师加强粉笔字书写和应用的练习是进行教学基本功训练的重要内容之一，那么如何写好粉笔字就显得尤为重要了；粉笔字书写的持笔方法和用笔要求；粉笔字练习的方法和步骤；进行粉笔字练习关键是笔画组合，组合的关键在于正确处理笔画间的位置关系、穿插呼应关系等。

关键字： 书法教育 粉笔字 方法 步骤 神态和风格 书法是中华民族的文化瑰宝，是人类文明的宝贵财富。当前，随着信息技术的迅猛发展以及电脑、手机的普及，人们的交流方式以及学习方式都发生了极大的变化，中小学生的汉字书写能力有所削弱，为继承与弘扬中华优秀文化，提高国民素质，在中小学加强书法教育迫在眉睫。

2024年8月教育部为贯彻《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2024-2024年）》精神，全面推行在中小学开展书法教育，全面实施素质教育，继承与弘扬中华民族优秀文化。

作为教师，要对中小学生的书法教育起到示范作用，板书的好坏往往是个不可忽视的因素。《高等师范学校学生的教师职业技能训练基本要求》第九条，“三笔字”技能训练也将粉笔字的书写纳入规范书写技能的训练。教师加强粉笔字书写和应用的练习成为进行教学基本功训练的重要内容之一。可以说，工整、漂亮的板书是课堂教学中一个必不可少的环节。写好粉笔字，是每一个教师不可推卸的责任和不可或缺的一种专业基本功。

本人在教学实践中悟出了些心得，与同仁们共勉。

一、粉笔字书写的持笔方法和用笔要求

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。正确的方法是：粉笔笔身既不垂直，也不斜靠在虎口里，而是握在手心中，全靠手指捏笔。用拇指和中指的第一节指肚对捏粉笔，食指指尖在上方压笔，力点在同一圆周上。无名指与小指自然卷曲与中指并列。手掌空虚，指节外凸，虎口呈椭圆形，屈伸灵活。捏近笔头，避免折断。笔身与板面成30°夹角为宜。

二、粉笔字练习的方法和步骤

（1）楷书入手。粉笔字的练习要循序渐进，由慢到快，逐渐过渡到行书，以适应教学的需要。

（2）选择字帖。最好选用适合自己书写特点的钢笔字帖作为练粉笔字的参考范本。

三、粉笔字练习中应解决的问题

（1）笔画练习学习楷书，首先要从练习笔画开始，笔画书写好与坏，直接影响到字的结构效果。

笔画练习要把握起笔、行笔、转折和收笔的要领，粉笔字的起笔一般要求“欲横先竖，欲竖先横”有“藏笔”（按笔）之势；行笔要稳健，用力要均匀，使线条有力、流畅。写转折笔画时，在转折处要有顿挫用笔，写曲线笔画时，手应随笔画的弯曲而捻转粉笔，收笔一般要有“回笔”之势，勾、撇、提、悬针等收笔要顺势提笔而出，必须保持内力不变，力送到笔头。

下面具体介绍几种笔画的写法

横 横画书写最能体现“起、行、收”运笔的三步曲，起笔左向斜侧顿下，行笔略快，收笔往右下顿，形成中间细、两头略粗的细腰横。如图：

竖 竖画要写垂直，因为竖画在一个字中往往起着关键的支撑作用，竖不垂直，则字不正。竖有垂露、悬针和短竖之分。垂露竖的写法，下笔稍重，行笔垂直向下较轻，收笔稍重。如图：

悬针竖的写法同垂露，只是收笔时由重到轻，出锋收笔，笔画出尖。见下图

撇 撇画在一个字中很有装饰性，如能写得自然舒展，会增加字的美感，有时还与按画相对称起着平衡和稳定重心的作用。撇有斜撇、竖撇、短撇之分。斜撇的写法是，下笔稍重，由重到轻向左下行笔，收笔时出尖。如图：

捺 捺画粗细分明，书写难度较大。捺有斜捺和平捺之分。斜捺，下笔较轻，向右下由轻到重行笔，行至捺脚处重按笔，然后向右水平方向由重到轻提笔拖出，收笔要出尖。如图：

平捺，写法同斜捺，但下笔时先要写一小短横，然后再向有下(略平一些)方向行笔。如图：

（2）、正确处理粉笔字的结构关系，使笔画组合得当、字体严谨美观。进行粉笔字练习关键是笔画组合，组合的关键在于正确处理笔画间的位置关系、穿插呼应关系等。1.保持字的外形呈“方”形

汉字是方块字，但字的方正不是绝对的，而是整体感觉。大部分字只是某些笔画的起笔或收笔端点处于方块的边缘（极少部分略超出），而其他地方都在方块之内。在练习过程中应首先形成“字为方形”的认识。

2.分析结构和比例

汉字分为独体字和组合字两种。组合结构的字又分为上下组合、上中下组合、左右组合、左中右组合、上下左右组合、里外组合、参差组合。进行粉笔字练习，分析研究组合结构各部分所占比例的大小对准确定位每个字的笔画有很重要的作用。

3.体现上紧下松特征

字体结构如同人体结构，大部分上部构成紧凑，下部构成舒展。从美学观点来讲，只有疏密搭配得当，才能产生美感。在一个画面中，物象组合“疏能跑马，密不透风”，而且过渡层次适当，形式美感强。

4.强调内紧外松

进行粉笔字练习强调把每一个字写成“个”，不能有松散之感。解决的办法是将字写的内部紧凑，外部舒展。结体严谨、形不散的字，犹如所有笔画均向中心集中，具有凝聚力，形成一个整体；又如从中心向外发散，到外部很舒展，具有洒脱之感。粉笔字的内外聚散对比既是又一解决笔画排列均匀问题的手段，又是形成字形美观的条件。

5.注意左收右放

汉字的另一个显著特点是左边笔画呈收势，右边笔画较开放。这种收放对比很能凸现字的精神，给人以神气十足之感。

6.适宜穿插 务求呼应

汉字的笔画位置并无多大调整空间，书写时相差一点也感觉不舒服，尤其关乎笔画间相互联系的一些微妙处理更让练习者作难。因此，笔画如何争让穿插、怎么呼应、穿插呼应到什么程度才能处理好笔画的位置关系，成为摆在练习者面前的一项艰巨任务。根据经验，通过训练把握规律，熟练写法，笔画的合理争让穿插使字的各部分间增强了联系，笔画间的相互照应使字形神不离。7.力求重心稳定 汉字虽然是方块字，但大部分均衡而不对称，在书写时稍不注意会使重心偏移，而出现东倒西歪现象。有时确因写的歪斜而使重心不稳，有时则由于所写字的左右分量不均衡或头重脚轻而失去重心，有时是因为笔画的穿插影响破坏了字的稳定。所以，在书写练习时，首先要将字写端正，能够表现出字的左右等量不等形的感觉和字的站立稳定的效果，一般不要写倾斜式粉笔字。8.切记空放与满收

因粉笔字是方形字，所以在方框内练习十分方便。但在方框内练习时必须明确哪些笔划顶格，哪些笔划收缩，什么样的字笔划破格。根据人的视觉感受分析，凡平行于方框线的笔划给人以扩张感，故而书写这类笔划应适当收缩，称为满收，如写“国”字；凡与方框相交的笔划顶格书写使人感到较为恰当，如写“单”字。而与方框相交点少的字，置于框内来写则显小，如菱形字“令”，对此，只有适当破格才感觉大小适宜。

四、对粉笔字神态和风格的基本要求 1.关于神态问题

写粉笔字不仅要求规范，还讲求写的有精神——传神。同样一个人写字，有时写的神气灵动，有时写的无精打采，主要原因是状态问题。当你精神饱满，情绪高涨，具有强烈的书写欲望的时候，当你在书写时协调状态良好，就如写信一样，无拘无束的用“心”去表现，情感融入其中之时，你所写的粉笔字就有一气呵成之感，就有神气之感。所以，写粉笔字不可为写字而写，不可在心不静的状态下去写，不可无所用心的去写。寄情于书，借字抒怀，则形神兼备。2.关于风格问题

粉笔字写的好且“自成一体”并非易事。但肯下苦功，以正确的方法用心练习也未必办不到。可是，每个人写字都有自己的习惯，所写字也各有面貌。如果基本功不扎实，就去追求一种风格，或说自己形成了风格是要不得的。作为教师，写粉笔字应在把字写的规范、写的有精神上下工夫，无须进行过多的追求。

写好粉笔字是教师职业的特殊要求，作为教师，粉笔字要写的清晰可辨，便于学生认读；写字时的速度不能太慢，太慢你不急，学生还急呢！粉笔字写好了，能给学生以美的享受。相反，则会给学生不好的印象，直接影响教学效果和教师的威望。因此，教师应努力练好粉笔字。

教师奉献给学生的不仅是科学理论知识，还应有丰富的情感和美。愿每一位教师能通过自己的一手漂亮的板书向学生传授知识、传递美。

**第五篇：粉笔字**

怎样写粉笔字？

作为教师，都希望自己有一手漂亮的粉笔字，因为在课堂上要唤起学生情感上的共鸣，除了教师的分析讲解，举止表情以外，板书的优劣往往是一个不可忽视的因素。可以说，工整、漂亮的板书是课堂教学中一个必不可少的环节。写好粉笔字，是每一个教师不可推卸的责任和不可缺陷的一种专业基本功。那么如何写好粉笔字也就显得尤为重要了。

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。

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，这样书写起采既着力又灵活，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。

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）

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！