# 粉笔字书写教程及实用技巧

来源：网络 作者：平静如水 更新时间：2025-07-06

*第一篇：粉笔字书写教程及实用技巧粉笔字书写教程及实用技巧启明写好粉笔字，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。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，...*

**第一篇：粉笔字书写教程及实用技巧**

粉笔字书写教程及实用技巧

启明

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。

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。

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。

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。（启明按：启明能够很清楚地记得小时候刻意模仿小学语文老师写字的情景，那时候语文老师杨老师上课喜欢用隶书来书写板书，我对隶书最初的认识就是源于杨老师。）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）教师必备：粉笔字书写教程及实用技巧(2)

二、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。

三、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。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，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。教师必备：粉笔字书写教程及实用技巧(3)

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。

大家通过这幅作品就可以非常明显地感受到作者在书写时明显多次捻转了粉笔调整了笔锋

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。

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。（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。教师必备：粉笔字书写教程及实用技巧(4)

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。

——————我是华丽丽的分割线——————

附：一位老师所总结的粉笔字书写实用技巧

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。

教师进行粉笔字练习必须遵循书法练习规律。练习时，要从楷书入手，逐步过渡到行楷和行书，应从写法突破，逐步掌握构成要领。现将其基本要求介绍如下：

粉笔字楷书作品

（一）粉笔字书写的持笔方法和用笔要求教师必备：粉笔字书写教程及实用技巧(5)

写粉笔字时，用拇指、食指和中指捏笔，其位置贴近笔头，且三指虚握，呈斜卧式（与板面成45°——50°夹角）。

粉笔字属于硬笔字类，书写用笔要点如下：利用指力、腕力书写；书写时保持写速稳定、适当用力，写速快慢、用力大小决定点、画的大小和粗细；书写过程中，适时转动粉笔，使笔头保持圆弧状，以求得线条均匀；用笔讲究提、按、行，但要求书写内力始终保持一致，笔笔到位。（启明按：这里讲的粉笔字书写技巧感觉和毛笔字的书写技巧如出一辙。）

（二）粉笔字练习的方法和步骤

进行粉笔字练习应从临写优秀的碑帖（碑：石刻、木刻等字的拓印件；帖：直接书写的范本。）开始，且首先临写楷体。临写的范本很多，选择自己爱好的优秀范本来练习最佳，在掌握了一种风格后，可广泛涉猎，以便把握共性，同时也便于融合。（启明按：这里推荐大家看看我之前发布的另外一篇文章《初学书法应该怎么选择毛笔字帖（附46种经典碑帖名称）》）

临写时，首先进行对临（仿写）——仿照范本来写，待熟练后，再背临——默写范字。临写是在了解所临碑帖的技法基础上进行的。所以，临写前要研究相关理论，用心读帖（启明按：所谓读帖就是拿着碑帖来“读”，一是要读碑帖中的文字，二是要读这其中的书写技巧。），然后进行笔画临写练习，熟练后再临写完整的字，待对所临写的字默写的很象后，进行全帖临写。当基本掌握了楷体书写方法后，再临写行楷或行书，其方法步骤与楷书相同。按照以上要求反复进行，最终达到字写的好、整篇组合的美的目的。

（三）粉笔字练习中应解决的问题

1.粉笔字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，忌随意用笔而使线条形成折带状，造成线条无力，有薄弱之感；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，但须保持内力不变、力送到头。教师必备：粉笔字书写教程及实用技巧(6)

在书写过程中，并非每笔都按上述要求交代清楚，尤其对处于次要位置的笔画，应该藏笔的可作漏笔处理。由于粉笔字书写应有适当的速度，起、收笔的藏笔效果并不明显，有“意”即可，但无论书写主要位置笔画还是次要位置笔画，必须做到笔笔到位。

笔画的具体写法如下：

点——虚起笔渐按下回笔作收势。

横——按笔起笔，有藏笔之势，后右行，按下回笔作收势。

竖——按笔起笔，有藏笔之势，后下行，或按下回笔作收势（垂露），或顺势提笔呈悬针状。

撇——按笔起笔，有藏笔之势，左撇出，稍行便顺势提笔。

捺——按笔起笔，稍有藏笔之势，后右下行，呈一波三折状，再顺势提笔出锋。

挑——按笔起笔，有藏笔之势，后顺势向右上提笔。

折——按笔起笔，有藏笔之势，后行笔至折处停笔，再按笔写折后行笔，按下回笔收笔。

勾——横勾似折，但折后顺势提笔斜出锋；竖勾如竖，但在竖画按下回笔时顺势向左上提笔出锋；弧形勾的起笔，按笔有藏笔之势，后行曲线，边行边转笔至勾处回笔，顺势提笔出锋。

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

粉笔字是方块字，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之边缘（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，然后注意恰当的表现字的整体方的感觉：方块边缘的笔画及相交于方块边缘的笔画定好位，不靠边的笔画写到位。

（2）分析结构和比例

粉笔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。在初学时，可有意划分组合结构字型各部分的比例，经过反复练习把握组合比例，最终能够做到出教师必备：粉笔字书写教程及实用技巧(7)

（3）体现上紧下松特征

粉笔字结构如同人体结构，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。一个字就是一个画面——上紧而不挤满，下松而不空缺，松紧对比适度，构成协调美观。进行粉笔字练习如若把握上紧下松规律，便可突破笔画组合“排列易均匀”的难点。

（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。可见，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。强化内紧外松练习，利用米字格和回宫格来训练十分奏效。

（5）注意左收右放

粉笔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。造成粉笔字左收右放的原因有二：其一，笔画个性的影响所致——处于左边的笔画大多具有收势特点，而右边的大多则相反；其二，结构变化的需要所致——对比产生美，变化见精神。在练习中，一般强调字的结构上的收敛与放开，即字的左边部分收敛些，右边部分放开些。依据左收右放原则训练，可防止出现写字全面放开，四面“开花”，张扬无对比，平

淡无味道问题，也可避免出现笔画写不到位，开放不足，收势有余，小气拘谨问题。

（6）适宜穿插务求呼应

粉笔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，有效的解决方法是：手便符合比例。教师必备：粉笔字书写教程及实用技巧(8)

①注意观察范字，认识笔

画穿插呼应的作用：如三组平行线‖‖‖变为[][][]或][][][，其内涵显然发生了变化，所以，线条的微妙变化会使线条间的关系发生质的变化；

②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

粉笔字虽然是方块字，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，然后通过进一步训练，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，能够处理好影响稳定的穿插笔画。在没有掌握驾驭能力的情况下，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。事实上，写粉笔字追求的是视觉上的大小一致，而实际上的不一致。那么，在书写时只有适时空放满收，才能保持字的整体感觉大小适当。

（四）进行行楷、行书练习，在遵循上述原则基础上须根据其行笔快的特点对笔划连接和行笔方法等进行专门训练

行书源于楷书，故而掌握楷书写法后，再练行楷，然后练行书，是正确的练习套路。“掌握行书用笔而能够操纵有方，关键在于行笔的顿挫、提按等技巧。行书用笔不能直往直来，一泻直下。行书无处不徘徊仰俯，一点一画，皆有三转，一波一拂，皆有三折，一牵一连，笔皆旋转。”（闵祥德语）所以，在练习时，要把握“顿笔如楷，运笔如草，点面应接，笔断气连，主笔沉着，连笔轻细。”（闵祥德语）的书写原则，并且通过反复临写逐步提高，切忌操之过急。教师必备：粉笔字书写教程及实用技巧(9)

行楷、行书具有自然流畅，舒朗美观之特点，写的好能使人赏心悦目。尤其行书，书写速度与人的思维速度大体一致，特别适宜记录，适宜教学。

（五）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（有灵感），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，不可在心事重、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。这种面貌在不同的时期，不同的层次上都有相应的水平体现。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。比如“童体”风格，若为名家所写，视为返朴归真，而本身写不好字的人写“童体”，则为不会写字；又如有人不会用粉笔，偏笔很多，漆黑一团，称其为有风格也不成；还有的乱写乱画，来无

出处，说这是风格更不成。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。是每一个教师。每一个师范生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。

本人在实践中悟出了些心得。不敢独享。在此献出。以供大家借鉴：

（1）以楷书入手。循序渐进。由慢到快。逐渐过渡到行书。教师必备：粉笔字书写教

程及实用技巧(10)

（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。毛笔书法是很讲究笔画形态的。故不宜作粉笔字的字帖。

（3）临帖方法。全面反复临写。举一反三。触类旁通。做到练习为了运用。

（4）粉笔字要求横写成直列。切忌忽上忽下蚯蚓混沙。因而初学时最好在黑板上划上通行格子。一丝不苟地认真练习。久而久之。形成一种技能。便随手划上亦成规矩了。

（5）初学时。写会儿后。退立远处。观察对比。分析研究。扬长避短。不断提高。

（6）经常看粉笔字写得好的板书。相互研讨练习时切勿急躁。持之以恒。自然会有长足进步。

（7）粉笔字书写要优美灵动。有起有落。切忌“龙飞凤舞”。杂乱无章。其连笔要求：笔连自然。无画蛇添足之意。意连虽笔断。却不失其“本来面目”。总之。粉笔字是帮助教师向学生清楚地展示教学内容的。所以行书应写得活泼而守规矩。不要让人眼花缭乱。

**第二篇：粉笔字书写教程及实用技巧**

粉笔字书写教程及实用技巧

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。

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。

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。

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。（启明按：启明能够很清楚地记得小时候刻意模仿小学语文老师写字的情景，那时候语文老师杨老师上课喜欢用隶书来书写板书，我对隶书最初的认识就是源于杨老师。）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。

三、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。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，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。（1）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。（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。

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。

**第三篇：粉笔字教程**

教师粉笔字培训教程

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。

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。

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。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，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。

**第四篇：粉笔字书写要领**

zhen粉笔字书写要领可参看视频《王红军讲写粉笔字》百度可见

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：

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（毛笔姿势中的立势题壁）。

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。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。

粉笔字的运笔方法

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。

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字帖作为练粉笔字的参考范本。毛笔书法是很讲究笔画形态的。故不宜作粉笔字的字帖。

3、临帖方法。全面反复临写，举一反三，触类旁通，做到练习为了运用。

4、粉笔字要求横写成直列。切忌忽上忽下蚯蚓混沙。因而初学时最好在黑板上划上通行格子，一丝不苟地认真练习。久而久之，形成一种技能，便随手划上亦成规矩了。

5、初学时，写会儿后，退立远处，观察对比，分析研究，扬长避短，不断提高。

6、经常看粉笔字写得好的板书，相互研讨练习时切勿急躁，持之以恒，自然会有长足进步。

7、粉笔字书写要优美灵动，有起有落，切忌“龙飞凤舞”，杂乱无章，其连笔要求：笔连自然，无画蛇添足之意，意连虽笔断，却不失其“本来面目”。总之，粉笔字是帮助教师向学生清楚地展示教学内容的，所以行书应写得活泼而守规矩，不要让人眼花缭乱。

**第五篇：书写粉笔字的技巧**

怎样书写粉笔字

一、粉笔字书写的持笔方法和用笔要求

写粉笔字时，用拇指、食指和中指捏笔，其位置贴近笔头，且三指虚握，呈斜卧式（与板面成 45°——50°夹角）。粉笔字属于硬笔字类，书写用笔要点如下：利用指力、腕力书写；书写时保持写速稳定、适当用力，写速快慢、用力大小决定点、画的大小和粗细；书写过程中，适时转动粉笔，使笔头保持圆弧状，以求得线条均匀；用笔讲究提、按、行，但要求书写内力始终保持一致，笔笔到位。

二、粉笔字练习的方法和步骤

进行粉笔字练习应从临写优秀的碑帖（碑：石刻、木刻等字的拓印件；帖：直接书写的范本。）开始，且首先临写楷体。临写的范本很多，选择自己爱好的优秀范本来练习最佳，在掌握了一种风格后，可广泛涉猎，以便把握共性，同时也便于融合。临写时，首先进行对临（仿写）——仿照范本来写，待熟练后，再背临——默写范字。临写是在了解所临碑帖的技法基础上进行的。所以，临写前要研究相关理论，用心读帖，然后进行笔画临写练习，熟练后再临写完整的字，待对所临写的字默写的很象后，进行全帖临写。当基本掌握了楷体书写方法后，再临写行楷或行书，其方法步骤与楷书相同。按照以上要求反复进行，最终达到字写的好、整篇组合的美的目的。

三、粉笔字练习中应解决的问题

（一）粉笔字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，忌随意用笔而使线条形成折带状，造成线条无力，有薄弱之感；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，但须保持内力不变、力送到头。

在书写过程中，并非每笔都按上述要求交代清楚，尤其对处于次要位置的笔画，应该藏笔的可作漏笔处理。由于粉笔字书写应有适当的速度，起、收笔的藏笔效果并不明显，有“意”即可，但无论书写主要位置笔画还是次要位置笔画，必做到笔笔到位。笔画的具体写法如下：

点——虚起笔渐按下回笔作收势。

横——按笔起笔，有藏笔之势，后右行，按下回笔作收势。

竖——按笔起笔，有藏笔之势，后下行，或按下回笔作收势（垂露），或顺势提笔呈悬针状。撇——按笔起笔，有藏笔之势，左撇出，稍行便顺势提笔。

捺——按笔起笔，稍有藏笔之势，后右下行，呈一波三折状，再顺势提笔出锋。挑——按笔起笔，有藏笔之势，后顺势向右上提笔。

折——按笔起笔，有藏笔之势，后行笔至折处停笔，再按笔写折后行笔，按下回笔收笔。勾——横勾似折，但折后顺势提笔斜出锋；竖勾如竖，但在竖画按下回笔时顺势向左上提笔出锋；弧形勾的起笔，按笔有藏笔之势，后行曲线，边行边转笔至勾处回笔，顺势提笔出锋。

（二）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

粉笔字是方块字，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之边缘（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，然后注意恰当的表现字的整体方的感觉：方块边缘的笔画及相交于方块边缘的笔画定好位，不靠边的笔画写到位。2.分析结构和比例

粉笔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。在初学时，可有意划分组合结构字型各部分的比例，经过反复练习把握组合比例，最终能够做到出手便符合比例。3.体现上紧下松特征

粉笔字结构如同人体结构，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。一个字就是一个画面——上紧而不挤满，下松而不空缺，松紧对比适度，构成协调美观。进行粉笔字练习如若把握上紧下松规律，便可突破笔画组合“排列易均匀”的难点。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。可见，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。强化内紧外松练习，利用米字格和回宫格来训练十分奏效。5.注意左收右放

粉笔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。造成粉笔字左收右放的原因有二：其一，笔画个性的影响所致——处于左边的笔画大多具有收势特点，而右边的大多则相反；其二，结构变化的需要所致——对比产生美，变化见精神。在练习中，一般强调字的结构上的收敛与放开，即字的左边部分收敛些，右边部分放开些。依据左收右放原则训练，可防止出现写字全面放开，四面“开花”，张扬无对比，平淡无味道问题，也可避免出现笔画写不到位，开放不足，收势有余，小气拘谨问题。6.适宜穿插务求呼应

粉笔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，有效的解决方法是：（1）注意观察范字，认识笔画穿插呼应的作用，其内涵显然发生了变化，所以，线条的微妙变化会使线条间的关系发生质的变化；（2）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

粉笔字虽然是方块字，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，然后通过进一步训练，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，能够处理好影响稳定的穿插笔画。在没有掌握驾驭能力的情况下，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。事实上，写粉笔字追求的是视觉上的大小一致，而实际上的不一致。那么，在书写时只有适时空放满收，才能保持字的整体感觉大小适当。

（三）进行行楷、行书练习，在遵循上述原则基础上须根据其行笔快的特点对笔划连接和行笔方法等进行专门训练

行书源于楷书，故而掌握楷书写法后，再练行楷，然后练行书，是正确的练习套路。“掌握行书用笔而能够操纵有方，关键在于行笔的顿挫、提按等技巧。行书用笔不能直往直来，一泻直下。行书无处不徘徊仰俯，一点一画，皆有三转，一波一拂，皆有三折，一牵一连，笔皆旋转。”（闵祥德语）所以，在练习时，要把握“顿笔如楷，运笔如草，点面应接，笔断气连，主笔沉着，连笔轻细。”（闵祥德语）的书写原则，并且通过反复临写逐步提高，切忌操之过急。

行楷、行书具有自然流畅，舒朗美观之特点，写的好能使人赏心悦目。尤其行书，书写速度与人的思维速度大体一致，特别适宜记录，适宜教学。

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！