

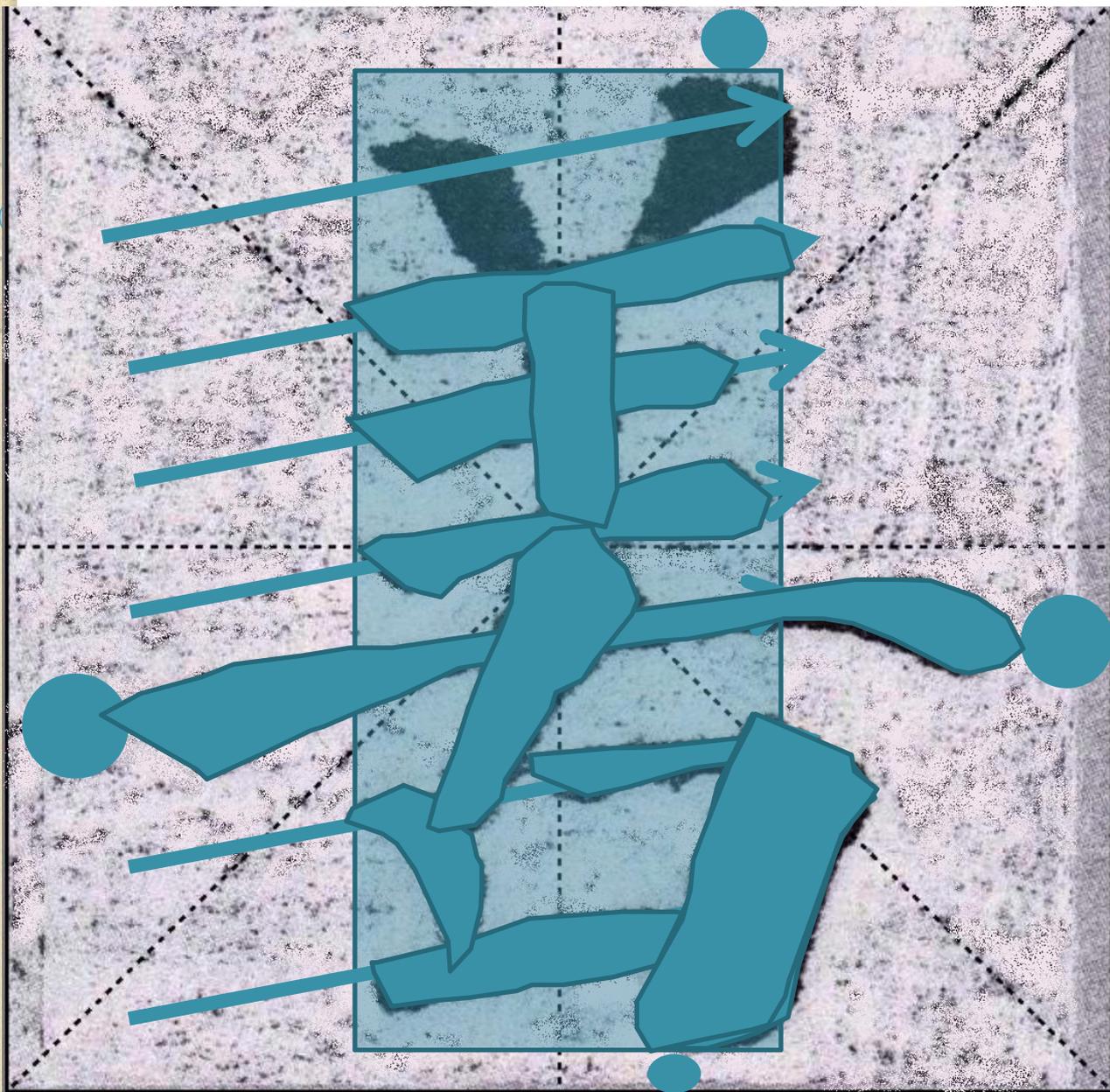
通过“一课一字”模式 提升书法课堂教学品质

通州区教师研修中心
书法研修员：王 伟
邮箱：hongmozhi@126.com

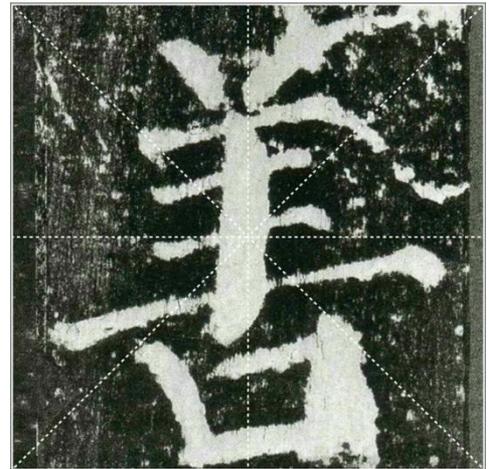
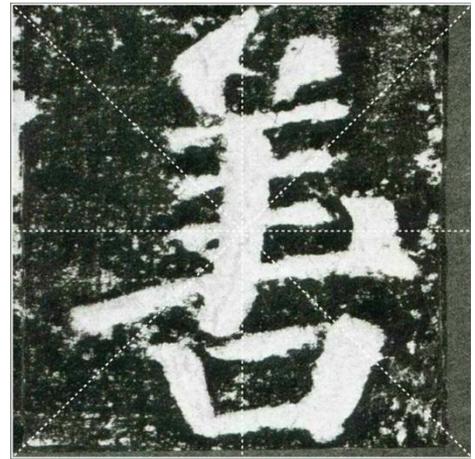
一课一字——善

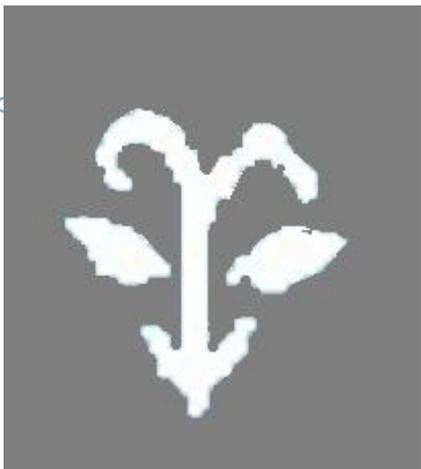
軍類通悟頗善
蔡書太子洗馬
鄭王府司馬竝





四 点
对 正
布 自
横 向
竖 向
斜 向
粗 细





止

于

至

善

止於至善

錢鋒同志命題座右

一九九九年新春啓功學書



一、为什么要“一课一字”？

二、“一课一字”怎么做？

三、“一课一字”效果如何？

一、为什么要“一课一字”？

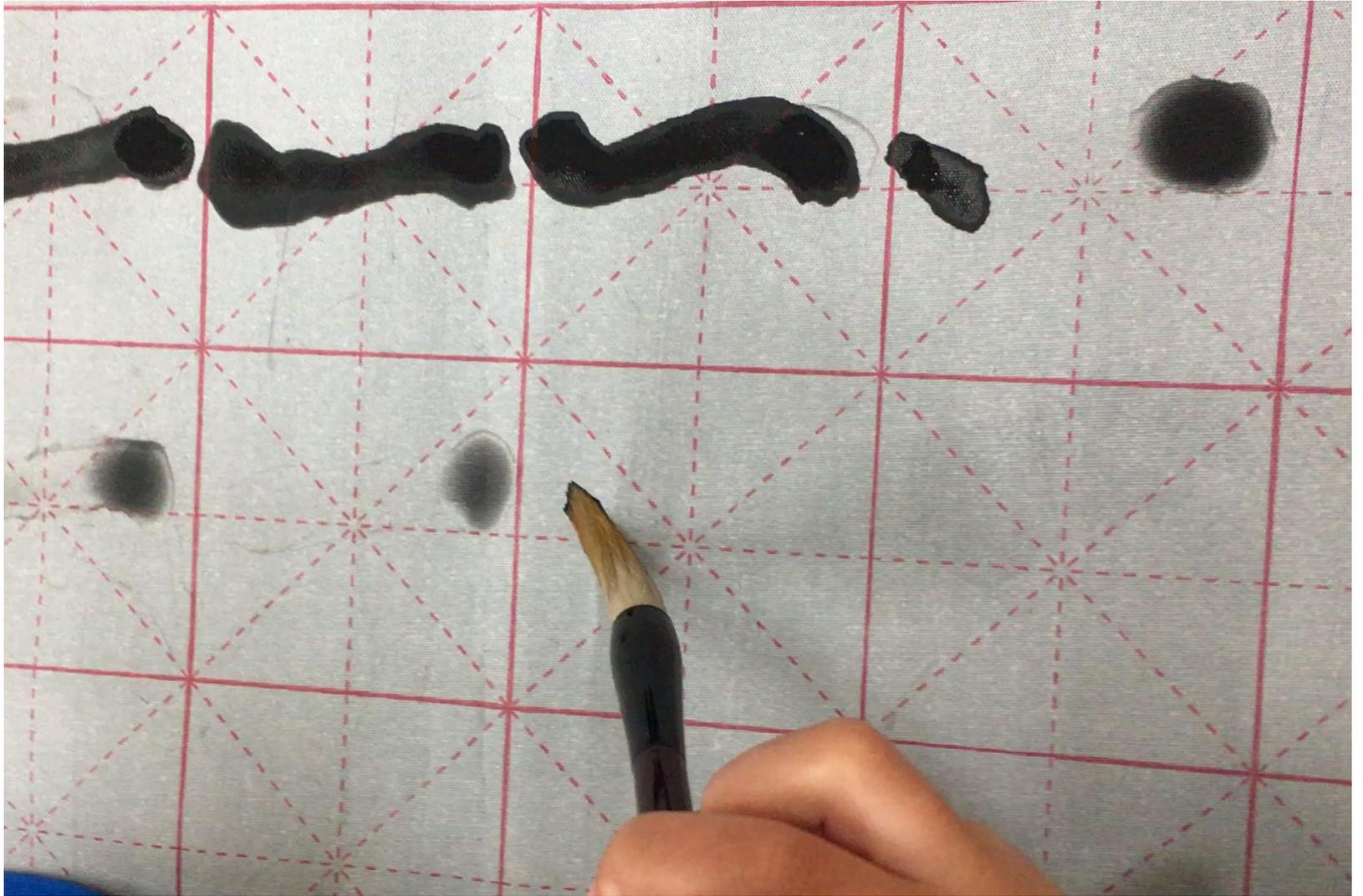
(一) 由书法学习的难度决定的

难在习惯：双姿、用笔、结构、墨法、章法……













（二）由书法学习规律决定的

成人：内外兼修

学生：循序渐进

《论语·宪问》：不怨天，不尤人，下学而上达，知我者其天乎。

朱熹注：此但自言其反己自修，循序渐进耳。

教材是循序渐进的吗？

120节 90小时 400多字（貌似渐进，实则大跃进）

第2课 草字头、竹字头

读帖

一笔一画仔细看

看一看，想一想：草字头的形状是怎样的？竹字头的左右两部分有何不同

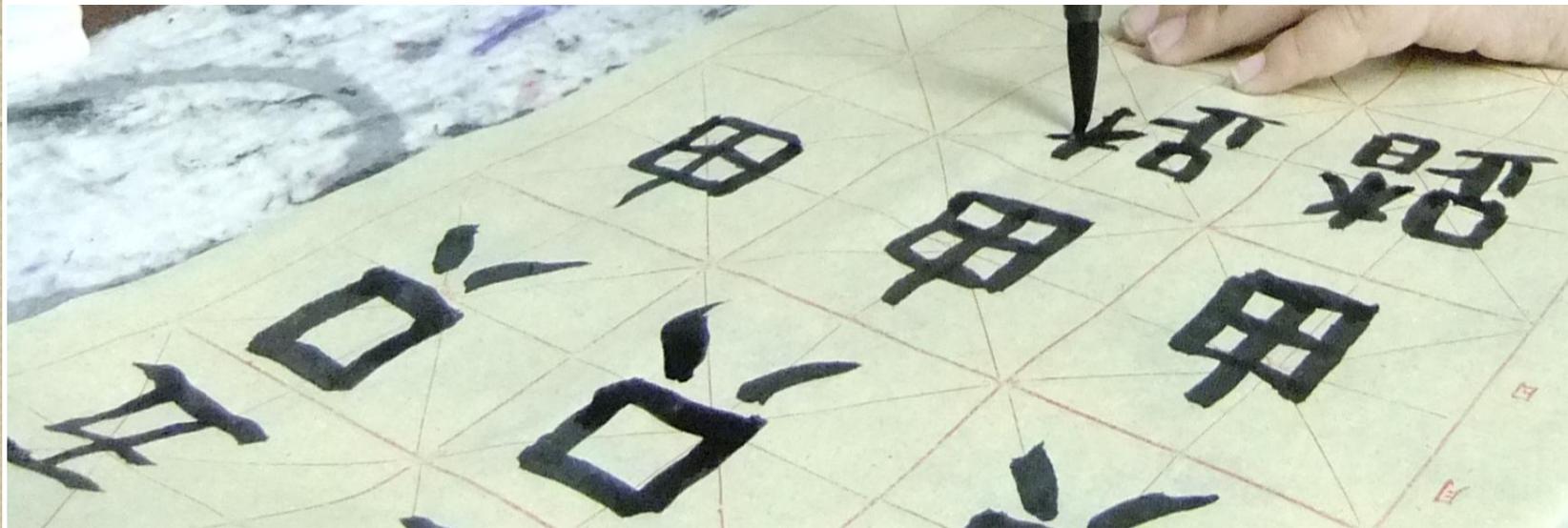


拓展练习

在方框内画出下面两字的结
再用毛笔练一练。

按照教材教会导致如下两个结果

一是六年级和三年级一个样







二是教不如不教，学不如不学



笔法

书写要领记心间



藏锋向右上
起笔



折笔向右下
顿笔



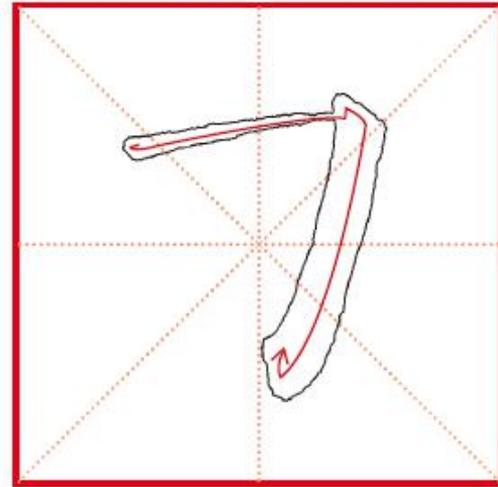
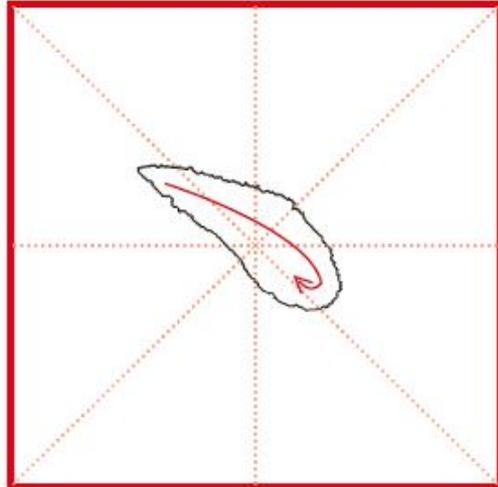
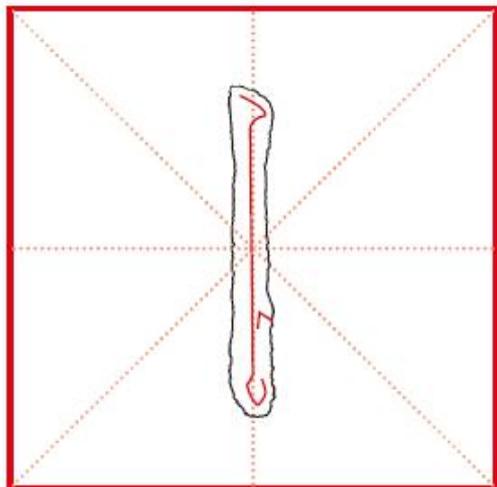
提笔中锋向右行笔



提笔向右上，
转笔向右下
顿笔



提笔回锋
收笔





棱中

王 羽 立

王 王
大 大

一 一

时间少：一周一节课
难度大：笔尖上的芭蕾

出路？
c h u l u

创造性使用教材与教法



二、“一课一字”怎么做？

（一）创造性使用教材（减法与加法）

“一课一字，集字成篇；一区多体，扬长避短”



三年级：双姿年
四年级：条幅年
五年级：对联年
六年级：绝句年

一年级：双姿年
二年级：单字年
三年级：条幅年
四年级：对联年
五年级：绝句年
六年级：临帖年





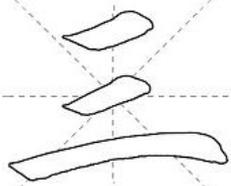
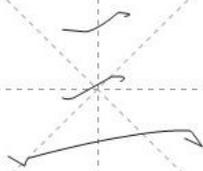
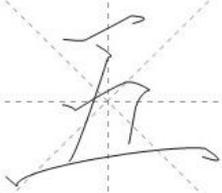


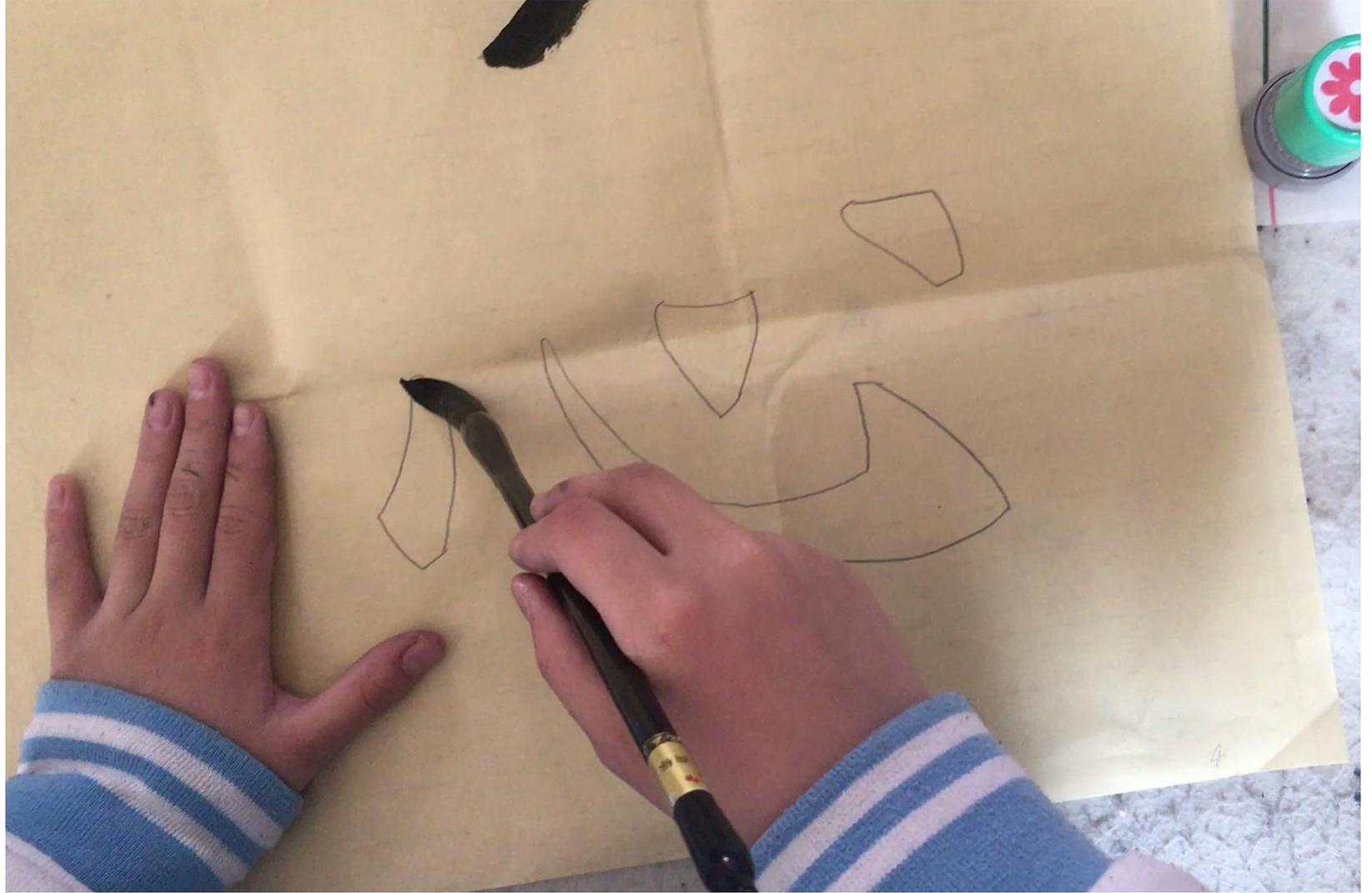
慢下来，是为了训练好习惯！慢下来，是为了训练好习惯！
慢下来，是为了形成好习惯！慢下来，是为了形成好习惯！
慢下来，为了改掉不良习惯！慢下来，为了改掉不良习惯！



(二) 创造性使用教法

改进传统临摹方法，加强读帖训练

技法	范字	填廓	单钩	临写
横 				
横画是汉字使用率最高的笔画。由左轻入笔后向下顿笔，稍停后向右运笔，尾部再提顿稍停后回锋收笔，笔调由粗到细到粗。				
评比： 优 <input type="checkbox"/> 良 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 有进步 <input type="checkbox"/> 待提高 <input type="checkbox"/>				





年 月 日
年 級 班

家

家

家

大小

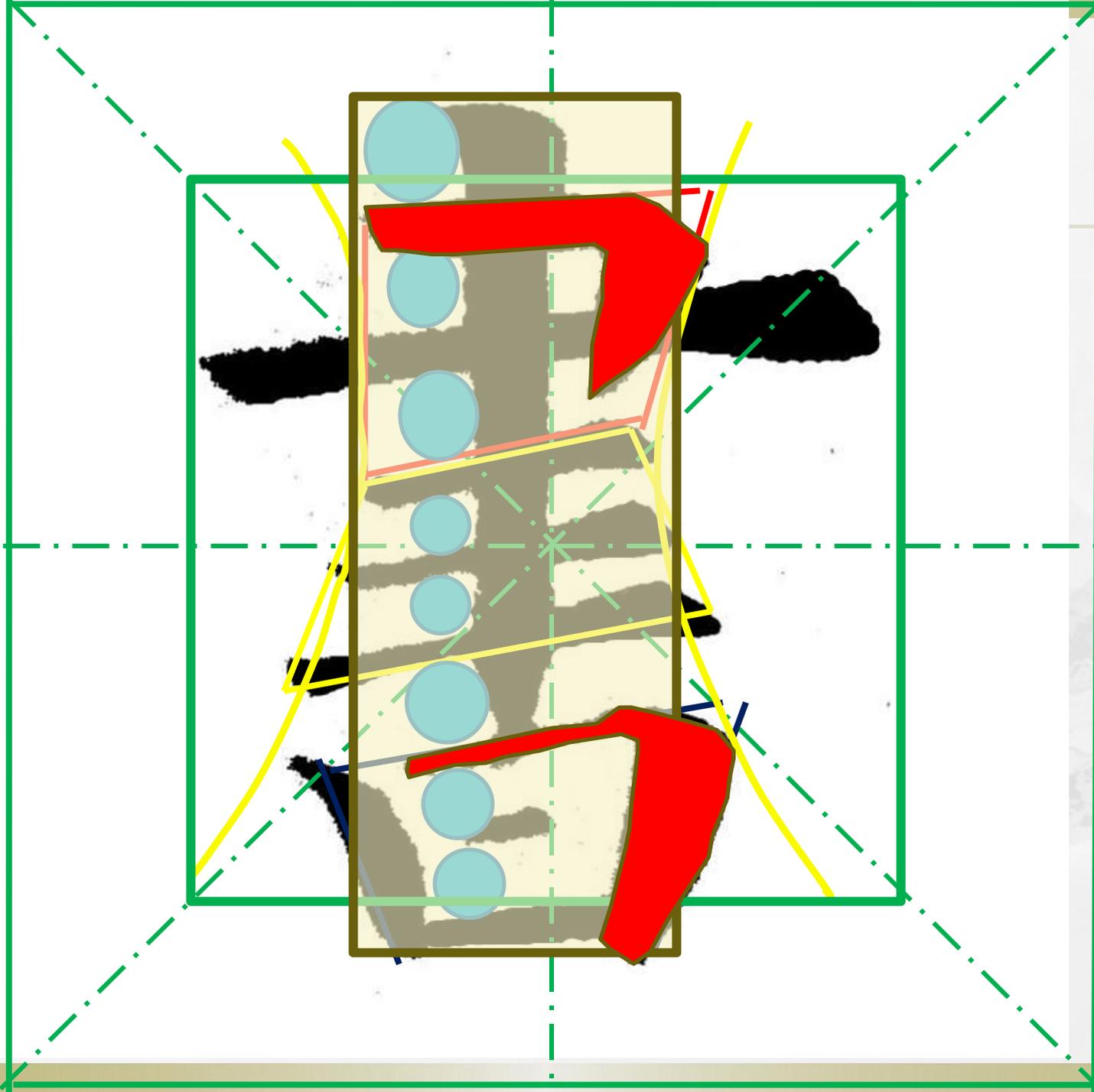
对正

梯形

布白

中宫

横折



练字先练眼，用眼管住手。

练字先练眼，用法管住手。

练字先练眼，用心管住手。

借助辅助线读帖，提高学生的读帖能力

借助辅助线读帖——直观性

借助辅助线读帖——量化性

借助辅助线读帖——可测性

借助辅助线读帖——简洁性

借助辅助线读帖——渐进性

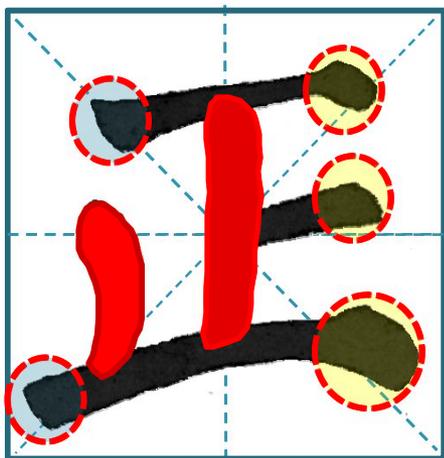
借助辅助线读帖——评价性

提高教学效率，节约教学时间

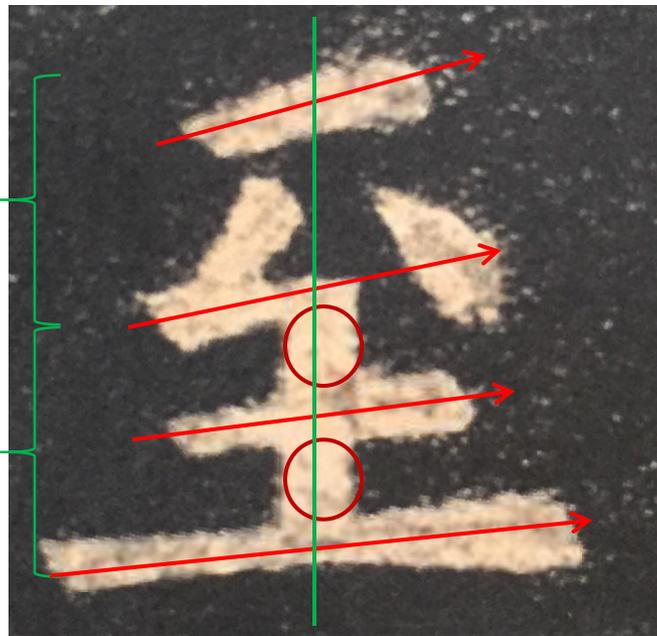
精简教学语言，此时无声胜有声

(三) “一课一字”应注意的问题

A 一课一字，咬定一字不放松



B 一字一化，咬定规律不放松



至、之、志、致、直、知、止.....

C 集字成篇，咬定一幅不放松



D 一区多体，咬定一体不放松



E 规范三姿，咬定习惯不放松







F 研究教学，咬定一法不放松

自主读帖，尝试临帖

发现问题，有序指导

评价示范，巩固强化

知字明义，集字实践

从教方法
到用方法

三、“一课一字”的效果

书法，一门会让你陷入其无法自拔的课程。张玮菁

我在三年“书法生涯”中收获了不

啦”他们脸上也会流露出一种：宝贝，你真棒！继续加油！我还会将一颗小红星贴在“书法进步表”上，每次皆

书法，一门会让你陷入其无法自拔的课程。

学上了软笔书法后，我才是爱上了它，那时每当我写完一个毛笔字后，脸上都会露出一个大大的笑脸，每当我对我说：“嗯，不错哪，张玮菁，你有很大的进步...”我都会在放学回家告诉妈妈、爸爸、姥姥：今天张鹏鹏老师表扬我软笔书法有进步啦，我太兴奋



38分钟前



惠风和畅

每次书法培训都收获满满，感谢老师们实用精彩的讲解，带给我对书法教学更多的理解和思考🌹🌹🌹
王老师说:教书法的人会越来越美，我信了😊



44分钟前



刘永强, 王伟



黄刀北极光-摄影-寒冰-POCO摄影作品展示

30分钟前



于童台湖中心校

三年级学生的书法课。书写习惯、听讲习惯非常好，再看看学生的作品我自愧不如😓
又一次鞭策我的学习活动💪💪



北京·贡院小学

30分钟前





志在千里

温故
赵文翰

德高

有稟陶唐
刘新月

秋月春风

志在千里

自由

盒生

天生

好

登山

文明

月白

皇官

水

盒生

好

山

安

德高

孙浩然

张佳楠

刘新月

恭恭敬敬、端端正正、安安静静、高高兴兴



恭恭敬敬、端端正正、安安静静、高高兴兴



恭恭敬敬、端端正正、安安静静、高高兴兴

臨
秦
石
鼓
工
玄
和
穆

雅永壽二年春... 臨秦石鼓工玄和穆

咏
漢
文
風
信
雅
達

漢
文
風
信
雅
達

入
入
本
善
初
何
從
卑
卑
枝
吾
與
勿
非

李
山
督
書

莫
道
金
玉
美

素
懷
草
屋
貧

書法... 素懷草屋貧

情
繫
金
石

緣
結
翰
墨

書法無法只是以一家為主又遍臨習
逐家至極處方可成家 梓柳書

魏晉宗靈秀

秦漢尚風神

丁酉冬月鄭雨杉

草堂不問石床靜葉間墜露聲重重	秋山無雲須無風溪頭看月出深松	但使龍城飛將在不教胡馬度陰山	秦時明月漢時關萬里長征人未還	青海長雲暗雪山孤城遙望玉門關	黃沙百戰穿金甲不破樓蘭終不還	復恐多裏見秋風欲住家書意萬重	洛陽城裏見秋風欲住家書意萬重
----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

十百曉甲三

擬書全碑字意集晉詩四首
時在丁酉秋月尚美堂十卷雪於東坡書

世界北京千載
出機遇國際新
城百世之鴻篇

前錄王梓夫通州賦一首冬月郭金碩書



楚塞三湘接
前門九
派通江天
地外山
色有無中
郡邑浮
浦波瀾動
遠空襄
好風日笛
醉與山翁

王維詩 漢江吟 丁酉秋月 郭金碩書之



醉裏挑燈斡劍夢回吹角連
營八百里分麾下炙五十弦
翻塞外聲沙場秋點兵馬作
的靈飛快弓如霹靂弦驚了
却君王天下事贏得生前身
後名可憐白髮生

張毓峯書

少小離家老大回鄉音無改鬢
毛衰兒童相見不相識笑問客
從何處來

賀知章詩回鄉偶書

常百姓家

劉禹錫詩一子學雪書



陽斜舊時王謝堂前燕飛入尋
朱雀橋邊野草花烏衣巷口夕



请跟我们走一趟
我们怀疑你今天没有练书法

把练习书法当作一项革命任务



用笔说话千金重，
此时无声胜有声。
一课一字，一字一生。
坚持、坚定、坚守、坚信。
我练的不是字，而是责任。
练字本质上就是和习惯作斗争。
一笔一画天地，也是万里长征。
示范到位意味着教学成功了80%!

謝 謝

