楷书基础笔画打卡

姓名　　年龄　　日期

笔画名称	书写示范	书写要点
长横	一	起笔稍顿，调整方向右上行笔（扛肩），最后顿笔收笔，顿笔不要太夸张为了字的重心平稳，长横的末端不再扛肩，甚至右下方收笔。

评价 1 2 3　　坐姿　　握笔　　笔画

楷书基础笔画打卡

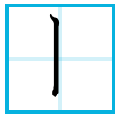
姓名　　年龄　　日期

笔画名称	书写示范	书写要点
短横	一	轻入笔，右上行笔，渐行渐重，要写的坚定有力，略扛肩，形不宜长。

评价 1 2 3　　坐姿　　握笔　　笔画

楷书基础笔画打卡

姓名　　年龄　　日期

笔画名称	书写示范	书写要点
垂露竖		起笔稍顿，收笔加重，写出露珠状，要说明的是，垂露竖不一定都是垂直的，在左时，稍左斜，在右时，稍右斜，在不同的位置长短也不同。

评价 ☆ ☆ ☆　　坐姿 □　握笔 □　笔画 □

楷书基础笔画打卡

姓名　　年龄　　日期

笔画名称	书写示范	书写要点
悬针竖		悬针竖一定是垂直的，不可左右倾斜，出锋在笔画的末端中间，出锋要力跟到底，不可随手甩出

评价 ☆ ☆ ☆　　坐姿 □　握笔 □　笔画 □

楷书基础笔画打卡

姓名　　年龄　　日期

笔画名称	书写示范	书写要点
斜撇	丿	起笔稍顿，行笔逐渐加重，末端出锋写出尖，笔画整体要流畅，有弧度，在不同的字里，斜撇的角度和长度都不同。

评价 ☆ ☆ ☆　　坐姿 □　握笔 □　笔画 □

楷书基础笔画打卡

姓名　　年龄　　日期

笔画名称	书写示范	书写要点
竖撇	丿	首先写竖的笔画，根据字的需求，写到一定长度再向左撇出，注意竖撇和斜撇的角度不同，竖撇的撇出来不宜太长。

评价 ☆ ☆ ☆　　坐姿 □　握笔 □　笔画 □

楷书基础笔画打卡

姓名　　年龄　　日期

笔画名称	书写示范	书写要点
短撇		笔尖在改变方向处稍停驻笔，因其形态较小，不宜写的太细，太虚，在字的上方角度较横，在字的左上方角度较竖。

评价 1 2 3　　坐姿 □　握笔 □　笔画 □

楷书基础笔画打卡

姓名　　年龄　　日期

笔画名称	书写示范	书写要点
正捺		也叫斜捺，除角度外，写法基本相同，起笔不露尖，捺脚要稳，课水平或稍上仰，不可向下牵拉。

评价 1 2 3　　坐姿 □　握笔 □　笔画 □

楷书基础笔画打卡

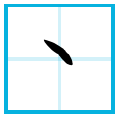
姓名　　年龄　　日期

笔画名称	书写示范	书写要点
平捺		平捺起笔轻入向右下角行笔,注意轻重笔画,一波三折，捺脚向右出.不可拖泥带水

评价 1 2 3　　坐姿 □　握笔 □　笔画 □

楷书基础笔画打卡

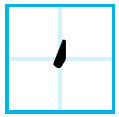
姓名　　年龄　　日期

笔画名称	书写示范	书写要点
右点		轻入笔，右下加重，稍顿即收，宜可向左下出锋意下一笔，注意书写的角度和位置。

评价 1 2 3　　坐姿 □　握笔 □　笔画 □

楷书基础笔画打卡

姓名　　年龄　　日期

笔画名称	书写示范	书写要点
左点		轻入笔，左下行，收笔处加重顿笔处理，出锋与否根据字的需求，出锋可体现和下一笔的呼应关系。

评价 ☆1 ☆2 ☆3　　坐姿 □　握笔 □　笔画 □

楷书基础笔画打卡

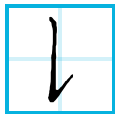
姓名　　年龄　　日期

笔画名称	书写示范	书写要点
撇折		先下笔写短撇，出尖顿笔后折向右上写提，注意折处要顿笔，收笔要出尖。

评价 ☆1 ☆2 ☆3　　坐姿 □　握笔 □　笔画 □

楷书基础笔画打卡

姓名　　年龄　　日期

笔画名称	书写示范	书写要点
竖提		先写竖、运笔到需求长度时顿笔后写提，竖和提的长短很具实际情况而定。

评价 ☆1 ☆2 ☆3　　坐姿 □　握笔 □　笔画 □

楷书基础笔画打卡

姓名　　年龄　　日期

笔画名称	书写示范	书写要点
横折		注意横不是水平的，竖也不是垂直的，一般在书写当中横细竖粗，横竖两笔的长短很具字的需求而定。

评价 ☆1 ☆2 ☆3　　坐姿 □　握笔 □　笔画 □

楷书基础笔画打卡

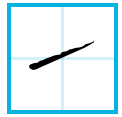
姓名　　年龄　　日期

笔画名称	书写示范	书写要点
竖折		竖要粗壮有力，转折处宜棱角，不宜写的过于圆滑，横短竖长，横长竖短都有，根据实际书写情况而定。

评价 ☆ ☆ ☆　　坐姿 ☐　握笔 ☐　笔画 ☐

楷书基础笔画打卡

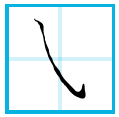
姓名　　年龄　　日期

笔画名称	书写示范	书写要点
提		顿笔后改变方向，由重到轻出提，行笔宜快、轻笔画不宜太长，一般位于字的左下和正下，在不同的位置角度和程度也不同。

评价 ☆ ☆ ☆　　坐姿 ☐　握笔 ☐　笔画 ☐

楷书基础笔画打卡

姓名　　年龄　　日期

笔画名称	书写示范	书写要点
斜钩		斜勾的书写难度在于倾斜的角度，太直了显得死板，太弯了显得软弱，弧度一定要饱满有力，最忌讳弧度力弱弯曲。

评价 ☆1 ☆2 ☆3　　坐姿 □　握笔 □　笔画 □

楷书基础笔画打卡

姓名　　年龄　　日期

笔画名称	书写示范	书写要点
卧钩		轻入笔，画圆弧度行笔，渐行渐重，行至弧度末端稍右上抬头后再出勾，注意出勾的角度。

评价 ☆1 ☆2 ☆3　　坐姿 □　握笔 □　笔画 □

楷书基础笔画打卡

姓名　　年龄　　日期

笔画名称	书写示范	书写要点
弯钩	丿	弯勾和竖勾最大的区别在于竖有弧度，出勾的方向可稍左上亦可水平。

丿

丿

丿

评价 1 2 3　　坐姿　　握笔　　笔画

楷书基础笔画打卡

姓名　　年龄　　日期

笔画名称	书写示范	书写要点
竖弯钩	乚	入笔稍顿写竖，竖画可垂直下行亦可左下行，竖画较细，行至一个弯处最细

乚

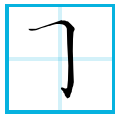
乚

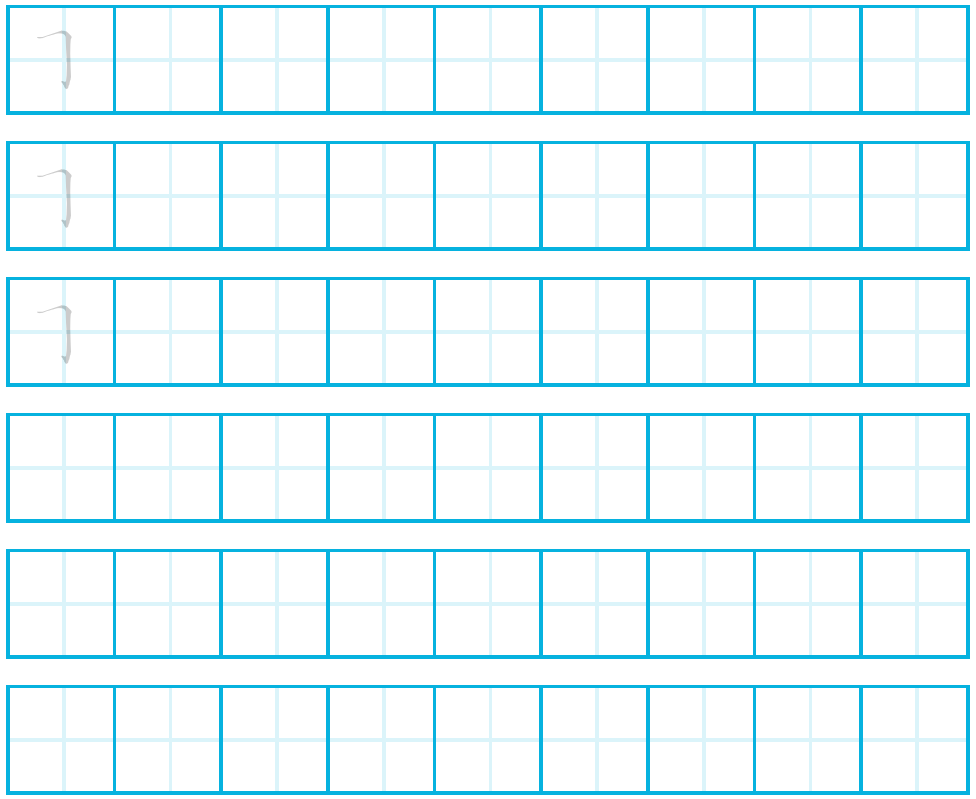
乚

评价 1 2 3　　坐姿　　握笔　　笔画

楷书基础笔画打卡

姓名　　年龄　　日期

笔画名称	书写示范	书写要点
横折钩		横折钩在不同的字里有不同的长短和角度，折角宜方不宜圆滑，竖不一定是垂直的，很多情况下需要向左下倾斜，但一定要挺拔有力。

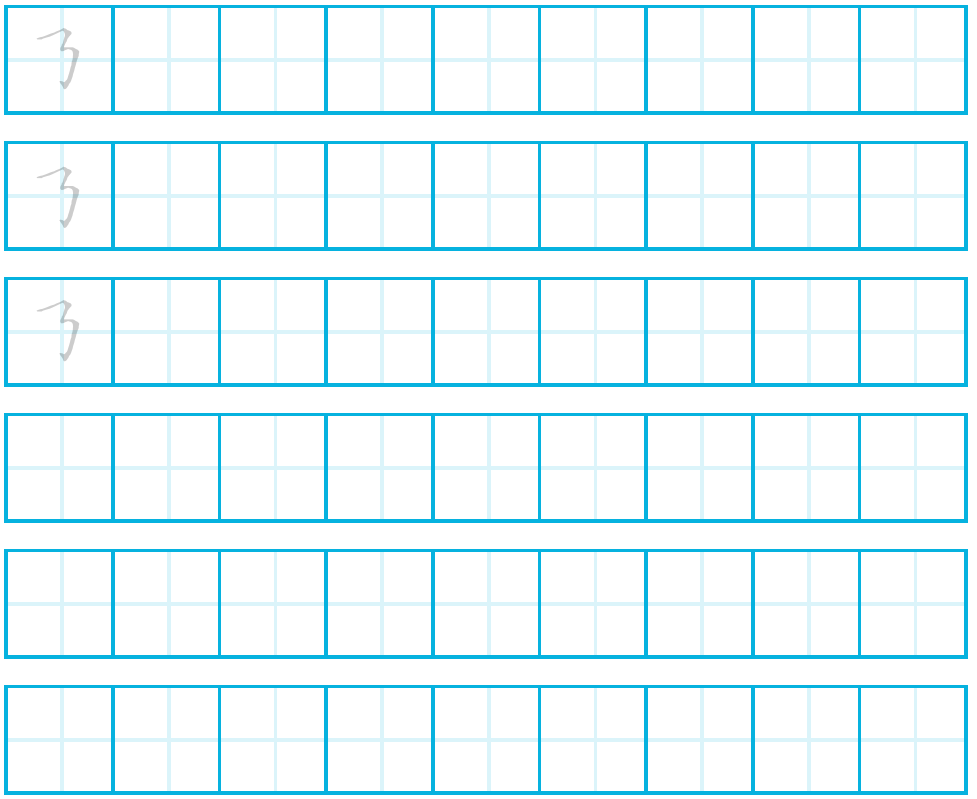


评价 ☆ ☆ ☆　　坐姿 □　握笔 □　笔画 □

楷书基础笔画打卡

姓名　　年龄　　日期

笔画名称	书写示范	书写要点
横折折勾		短横右边稍高，略顿笔折向左下写短撇，不出尖，不要太长，再折向右写短横，向左下写弯钩。注意最后的弯钩要稍有弧度。



评价 ☆ ☆ ☆　　坐姿 □　握笔 □　笔画 □

楷书基础笔画打卡

姓名　　年龄　　日期

笔画名称	书写示范	书写要点
横斜钩	乙	横画起笔稍顿，右上扛肩，横画末端向内折笔，折处宜方。

评价 ☆ ☆ ☆　　坐姿 ☐　握笔 ☐　笔画 ☐

楷书基础笔画打卡

姓名　　年龄　　日期

笔画名称	书写示范	书写要点
横折弯钩	乙	横画起笔稍顿，右上扛肩，横画末端向内折笔，折处宜方。

评价 ☆ ☆ ☆　　坐姿 ☐　握笔 ☐　笔画 ☐

楷书基础笔画打卡

姓名　　年龄　　日期

笔画名称	书写示范	书写要点
横撇	丿	横画扛肩，折笔处顿出方角，横短撇长，撇有弧度。

丿

丿

丿

评价 ☆ ☆ ☆　　坐姿 □　握笔 □　笔画 □

楷书基础笔画打卡

姓名　　年龄　　日期

笔画名称	书写示范	书写要点
撇点	𠂉	两头粗，中间细，撇画和长点都有向外张开的弧，写“女“字时夹角约90度，写女字旁时，笔画的角度和长度适当调整，收笔处稍顿。

𠂉

𠂉

𠂉

评价 ☆ ☆ ☆　　坐姿 □　握笔 □　笔画 □

楷书基础笔画打卡

姓名　　年龄　　日期

笔画名称	书写示范	书写要点
竖折折钩	乛	下笔写短竖，顿笔折向右写横，再顿笔折向左下写竖钩。注意竖钩既不能太直，也不能太斜，钩要小，要出尖。

评价 ☆ ☆ ☆　　坐姿 □　握笔 □　笔画 □

楷书基础笔画打卡

姓名　　年龄　　日期

笔画名称	书写示范	书写要点
横折提	𠃌	下笔写短横，顿笔折向下写竖，再顿笔向右上写斜提。注意提要短一些斜一些，要出尖。

评价 ☆ ☆ ☆　　坐姿 □　握笔 □　笔画 □

楷书基础笔画打卡

姓名　　年龄　　日期

笔画名称	书写示范	书写要点
横钩	一	起笔横画稍轻，横画要细，行笔右上扛肩，横末顿笔出方角，左下出勾，勾不宜大，短促有力。
	一	
	一	
	一	

评价 1 2 3　　坐姿 □　握笔 □　笔画 □

楷书基础笔画打卡

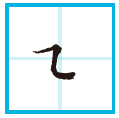
姓名　　年龄　　日期

笔画名称	书写示范	书写要点
竖弯	乚	1、下笔写短竖。 2、再圆转向右水平方向写短横。 3、收笔稍重。
	乚	
	乚	
	乚	

评价 1 2 3　　坐姿 □　握笔 □　笔画 □

楷书基础笔画打卡

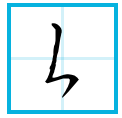
姓名　　年龄　　日期

笔画名称	书写示范	书写要点
横折弯		下笔写短横，略顿笔折向下写短竖，再圆转向右写短横，收笔较重。

评价 ☆ ☆ ☆　　坐姿 □　握笔 □　笔画 □

楷书基础笔画打卡

姓名　　年龄　　日期

笔画名称	书写示范	书写要点
竖折折撇		下笔写斜竖，略顿笔折向右写短横，再顿笔向左下撇出，出尖。

评价 ☆ ☆ ☆　　坐姿 □　握笔 □　笔画 □

楷书基础笔画打卡

姓名　　年龄　　日期

笔画名称	书写示范	书写要点
竖钩	丨	起笔横画稍轻，横画要细，行笔右上扛肩，横末顿笔出方角，左下出勾，勾不宜大，短促有力。

评价 ☆ ☆ ☆　　坐姿 □　握笔 □　笔画 □

楷书基础笔画打卡

姓名　　年龄　　日期

笔画名称	书写示范	书写要点
横折折折撇	𠃌	下笔写短横，略顿笔折向左下写短撇，不出尖，不要太长，再折向右写一小短横，最后折向下撇出，出尖。

评价 ☆ ☆ ☆　　坐姿 □　握笔 □　笔画 □

楷书基础笔画打卡

姓名　　年龄　　日期

笔画名称	书写示范	书写要点
横撇弯钩	了	下笔写短横，转折处略顿笔后写短撇，接着笔尖不离纸写小弯钩，钩的方向往左上。

评价 ☆ ☆ ☆　　坐姿 □　握笔 □　笔画 □

楷书基础笔画打卡

姓名　　年龄　　日期

笔画名称	书写示范	书写要点
反捺	丶	露锋起笔。然后向右下方行笔。到位后顿笔收锋。

评价 ☆ ☆ ☆　　坐姿 □　握笔 □　笔画 □