

# 创意手工 · 折

唐丽、李江云、金鑫 编著

常州社区创意手工培训系列教材





# 目录

折纸概述 /1

纸的种类 /2

认识折纸符号/4

## 第一章 3D组合折纸

基础单位折法 /8

常用插接方法 /9

1. 年年有“鱼” /11

2. 蝎子 /12

3. 刺猬 /13

4. 猫头鹰 /14

5. 小羊 /15

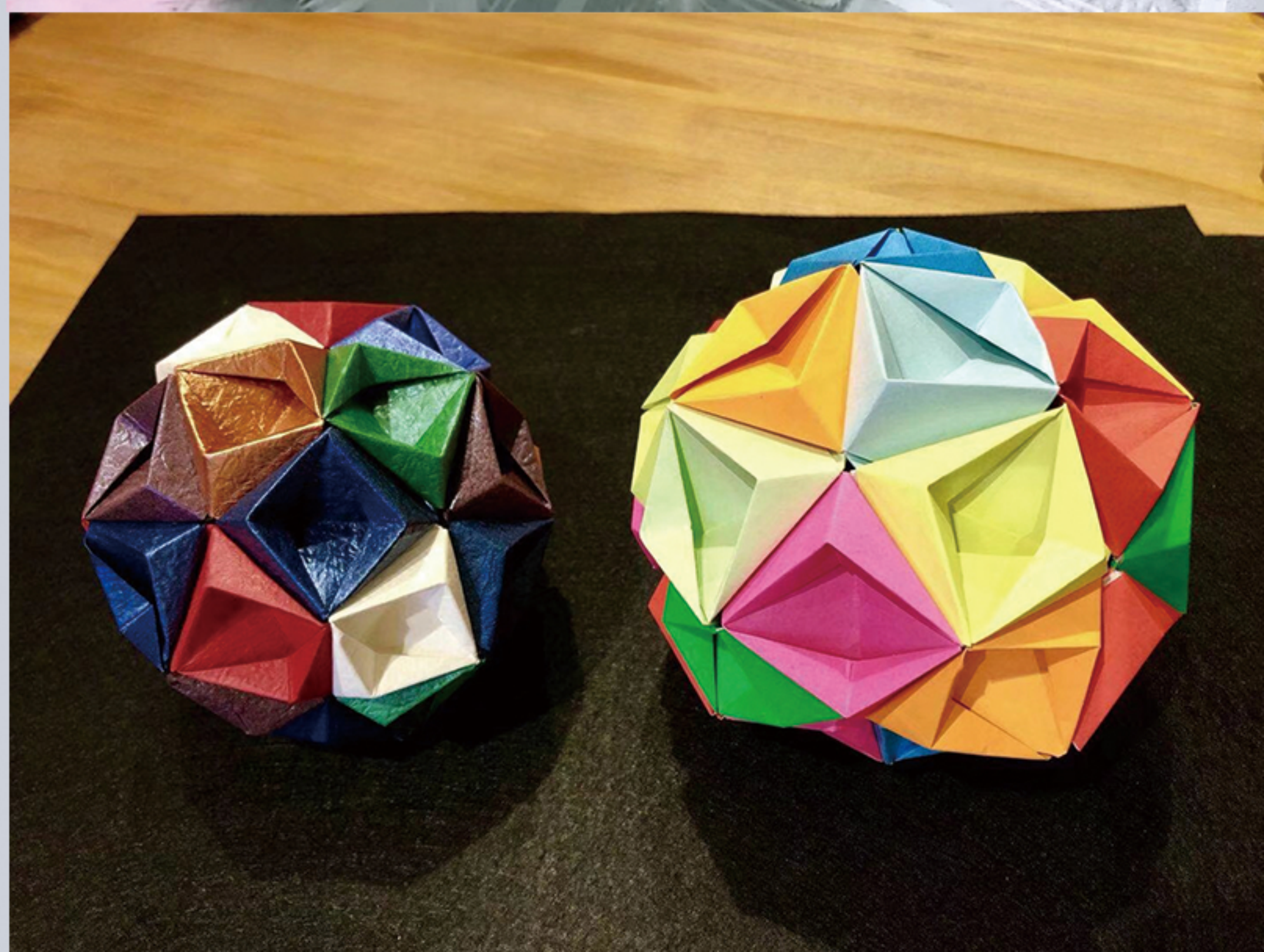
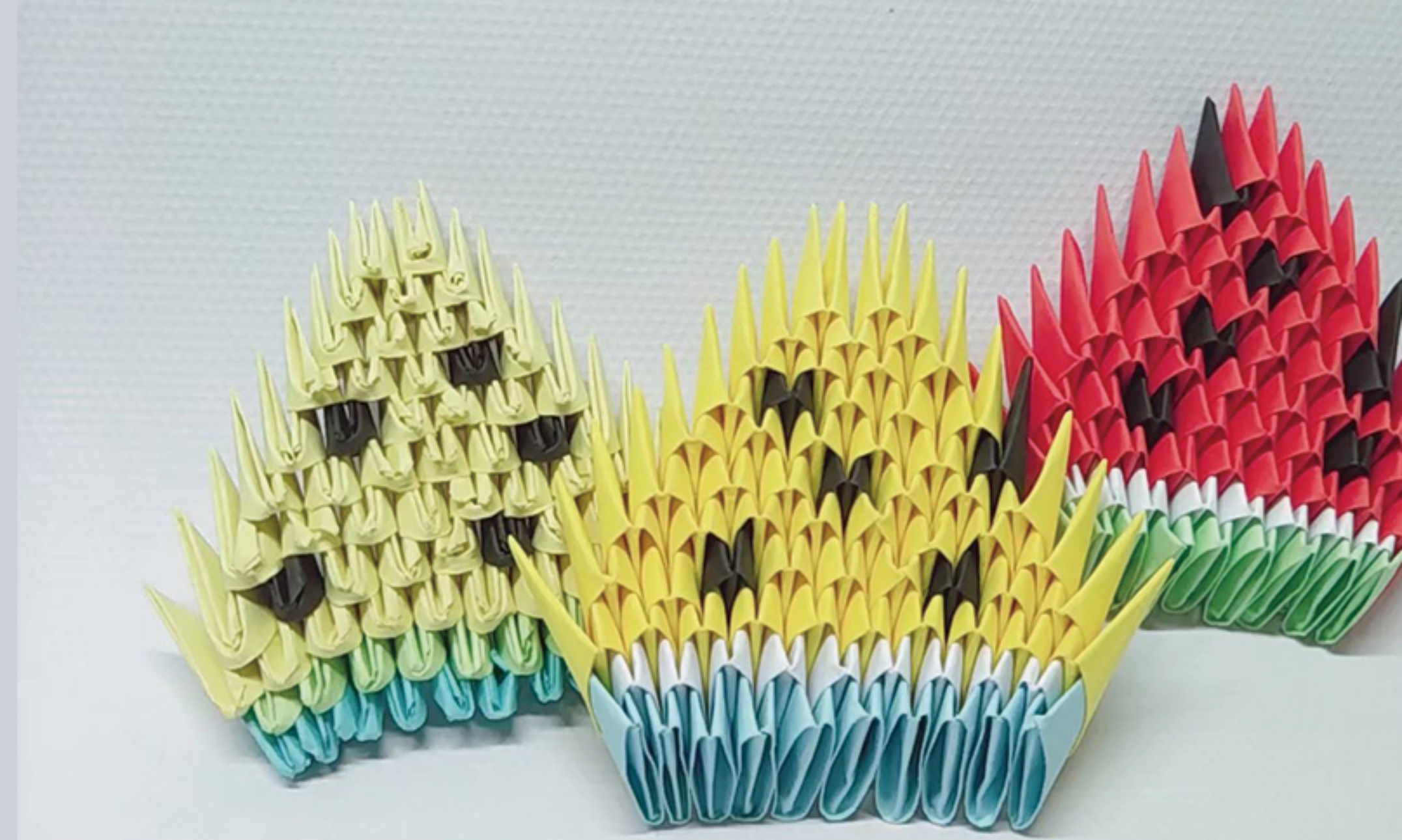
## 第二章 节日主题折纸

春节主题折纸：折纸红包/17

情人节主题折纸：川崎玫瑰/19

母亲节主题折纸：康乃馨花束/22

中秋节主题折纸：荷花/24





# 折纸概述

折纸，我国一项绵延千年、具有悠久历史的传统民俗技艺。折纸不仅是种艺术，还是一种锻炼方法，也是广为流传的深受不同人群喜爱的手工游戏。任何一个折纸作品无不是从基本的折纸技法组合创作产生的。折纸能锻炼人手、眼和脑的综合协调能力，学习折纸需要用眼睛看折叠的过程，并动脑筋思考、记住过程，再结合到手指头上。在折的时候，要亲自动手，如果遇到问题，还要仔细去想别人是怎么折的。这样就可以帮助开动脑筋、活跃思维，从而达到手、眼、脑三位一体的综合协调。

本课程将学习折纸的基本术语和技法，使学员牢固掌握对边折、对角折、集中一角折、集中一边折、双正方折、双三角折、四角向中心折和组合折等基本折叠技能，再经巧妙组合，完成其它复杂的折纸造型。

学员只要善于思考、敢想敢做，定能创作出有独特个性的作品。学习过程可培养学员的审美能力、动手能力、观察能力、空间思维能力。



# 常见折纸用纸种类



## 15厘米正方形手工纸

最常见的折纸用纸，便宜且颜色丰富，大小适宜，适合新手使用。



## 牛皮纸

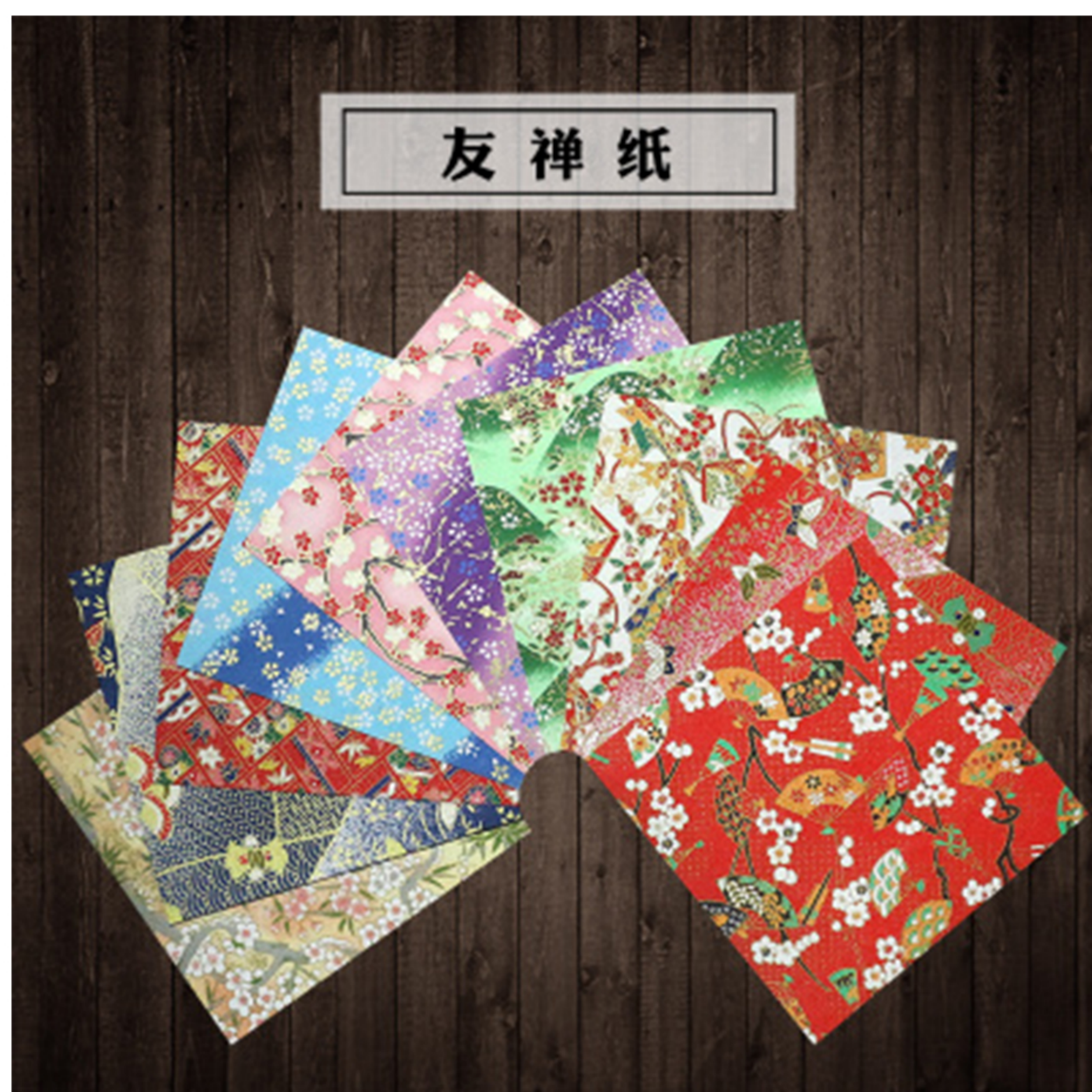
也叫英文包装纸，牛皮的特点是韧性好，可塑性强，不过颜色单调，不耐水。



## 手揉纸

表面有皱纹，韧性极佳，长得跟手揉的一样的纸，很有质感，适合手工折纸和包花。





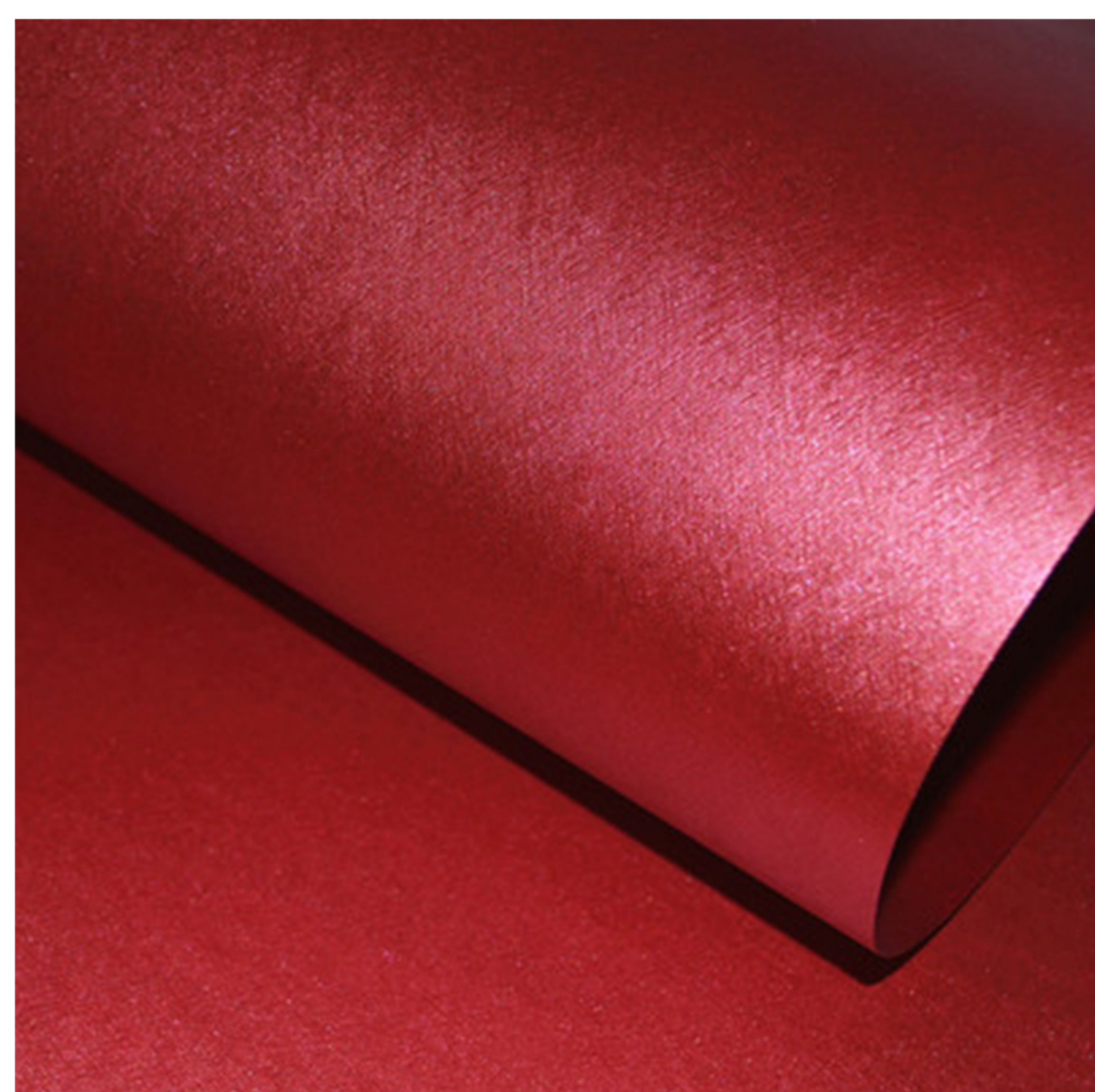
## 友禅纸

友禅纸是日本艺术纸的一种。它是在制作过程中使用了特殊的技巧，而使纸张呈现出特别的图案和花色，每一张友禅纸都像一幅精心绘制的画作，让人赏心悦目，是日本的纸中极品，富有浓郁的日本地域特色、日本大和的文化感及艺术感。



## 云龙纸

云龙纸，采用树皮手工捞制而成，纯天然植物纤维，自然纹理美而不俗。制成的纸张具有纤维长、折而不损、极高的韧性、极好的吸水吸墨性、透气性，富有弹性。

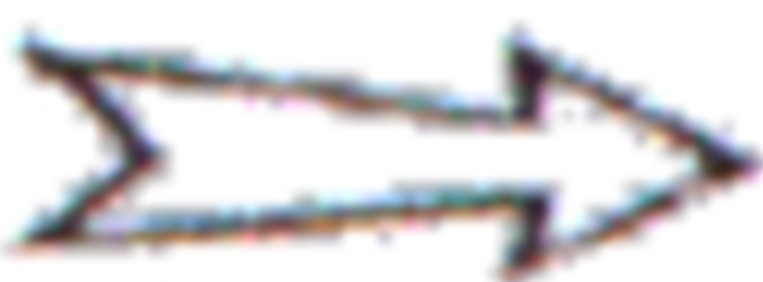


## 珠光纸

表面十分光滑，厚度较厚，反光较强，有珍珠光泽。

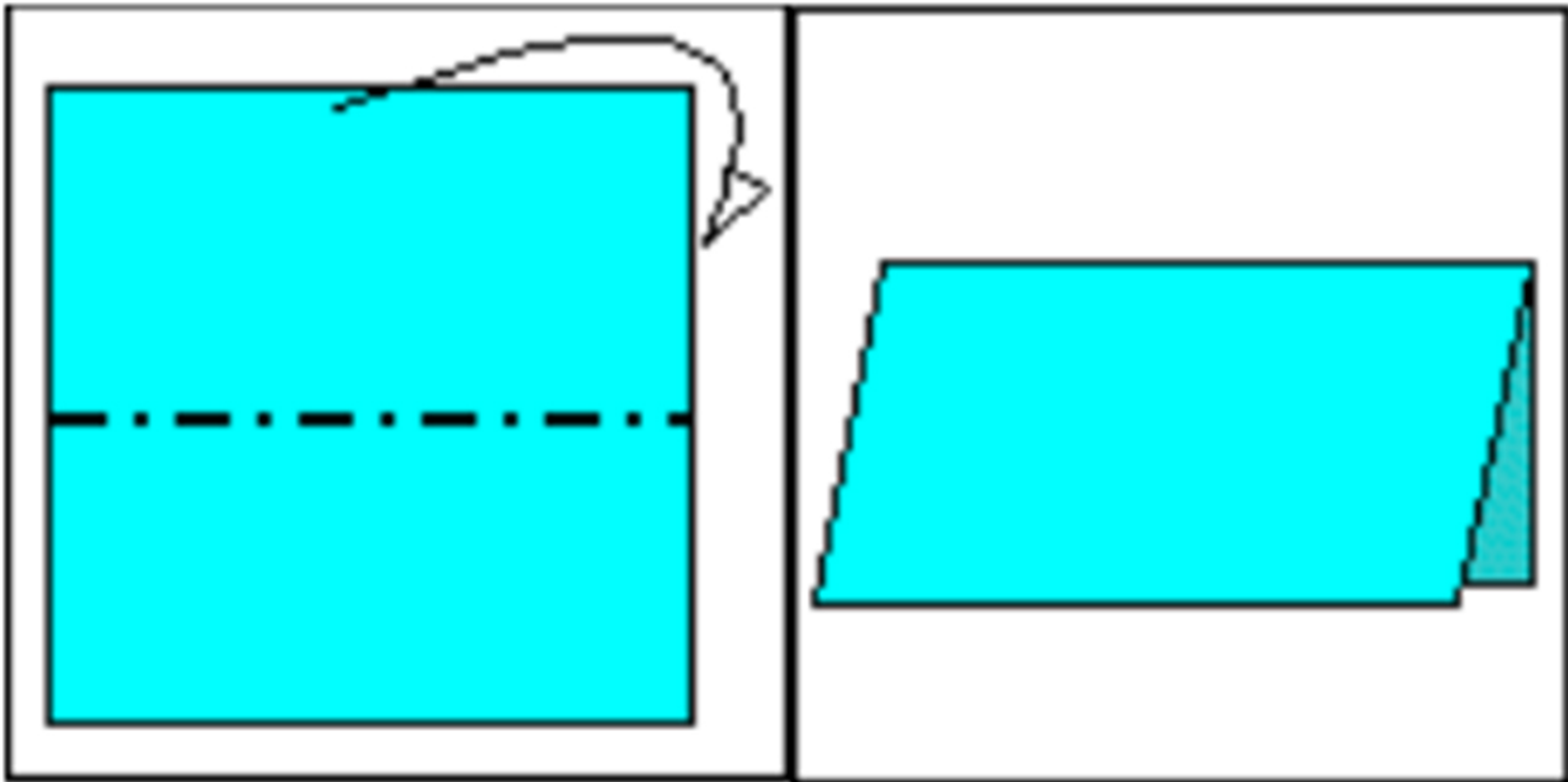


# 认识折纸符号

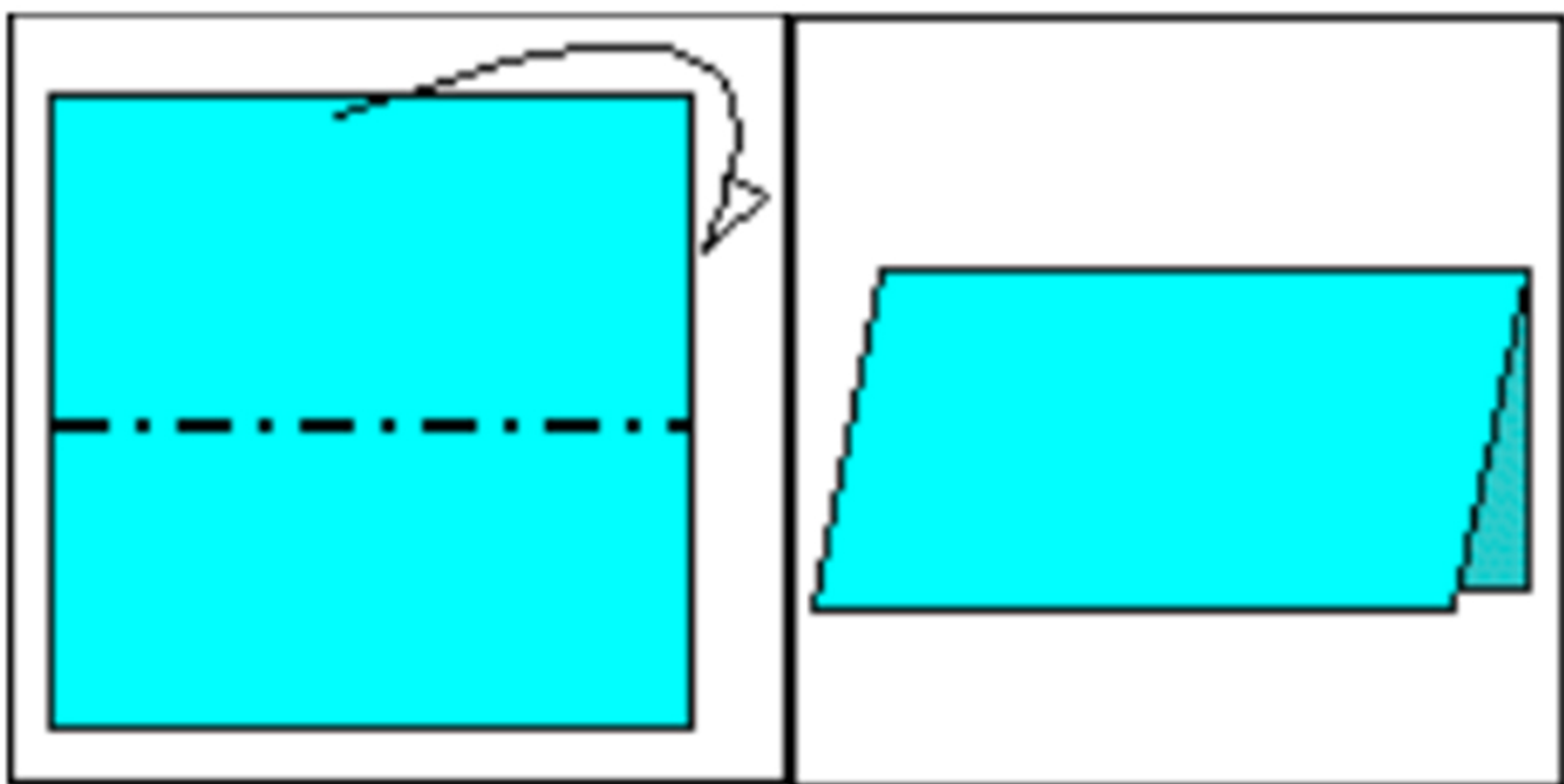
|                                                                                     |                   |                                                                                       |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|    | 向內摺的摺線（谷線）        |    | 將紙摺向這方   |
|    | 向外摺的摺線（山線）        |    | 摺向背面     |
|  | 把紙張反轉             |  | 將紙卷上     |
|  | 摺成層次              |  | 將模型轉動九十度 |
|  | 做出摺痕              |  | 將口袋展開    |
|  | 隱線                |  | 摺者的觀看角度  |
|  | 重複符號，箭尾的短線代表重複的次數 |  | 下沈或使壓的方向 |
|  | 連摺的次數             |                                                                                       |          |



山折：



谷折：

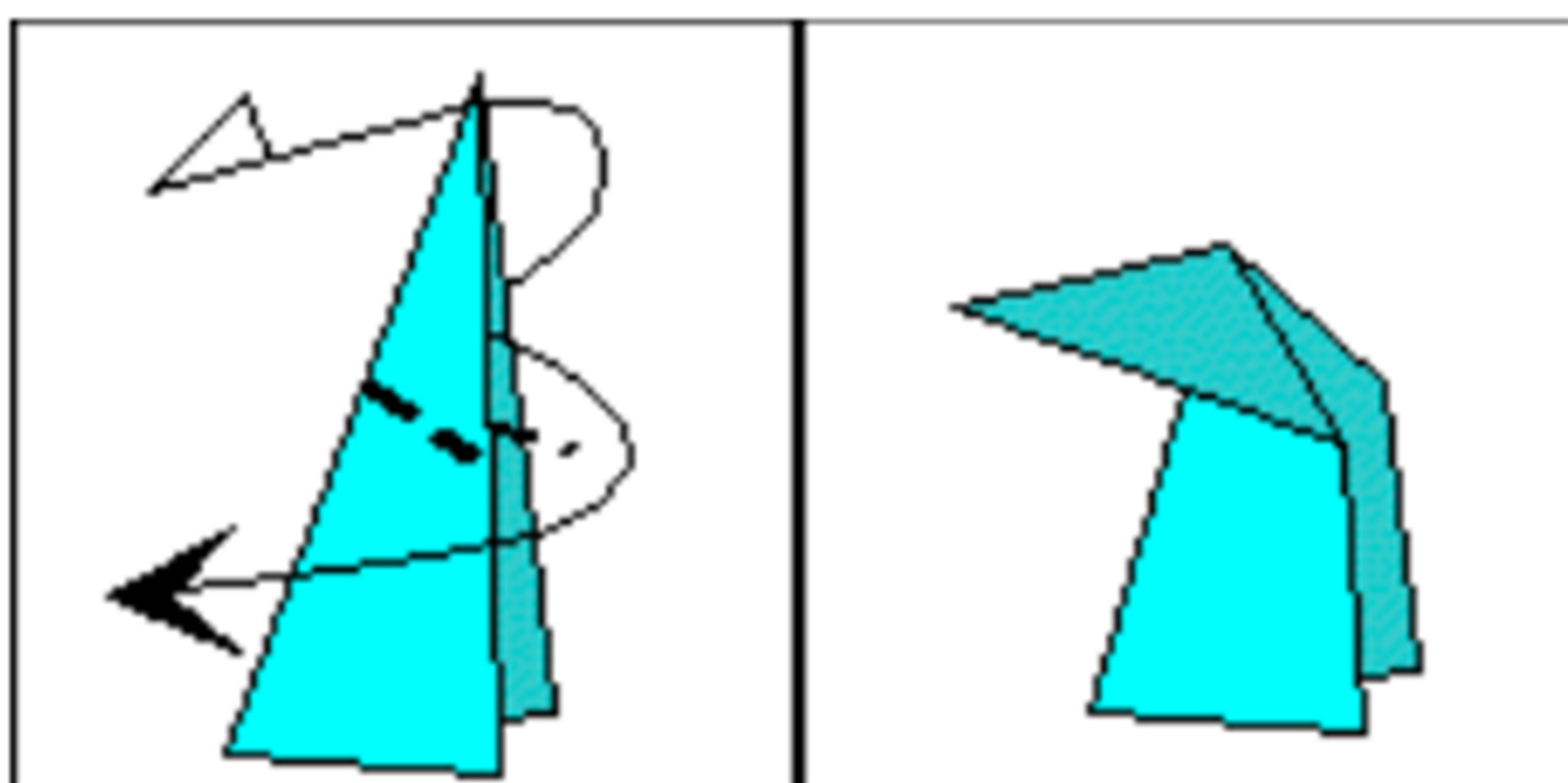


沉折：

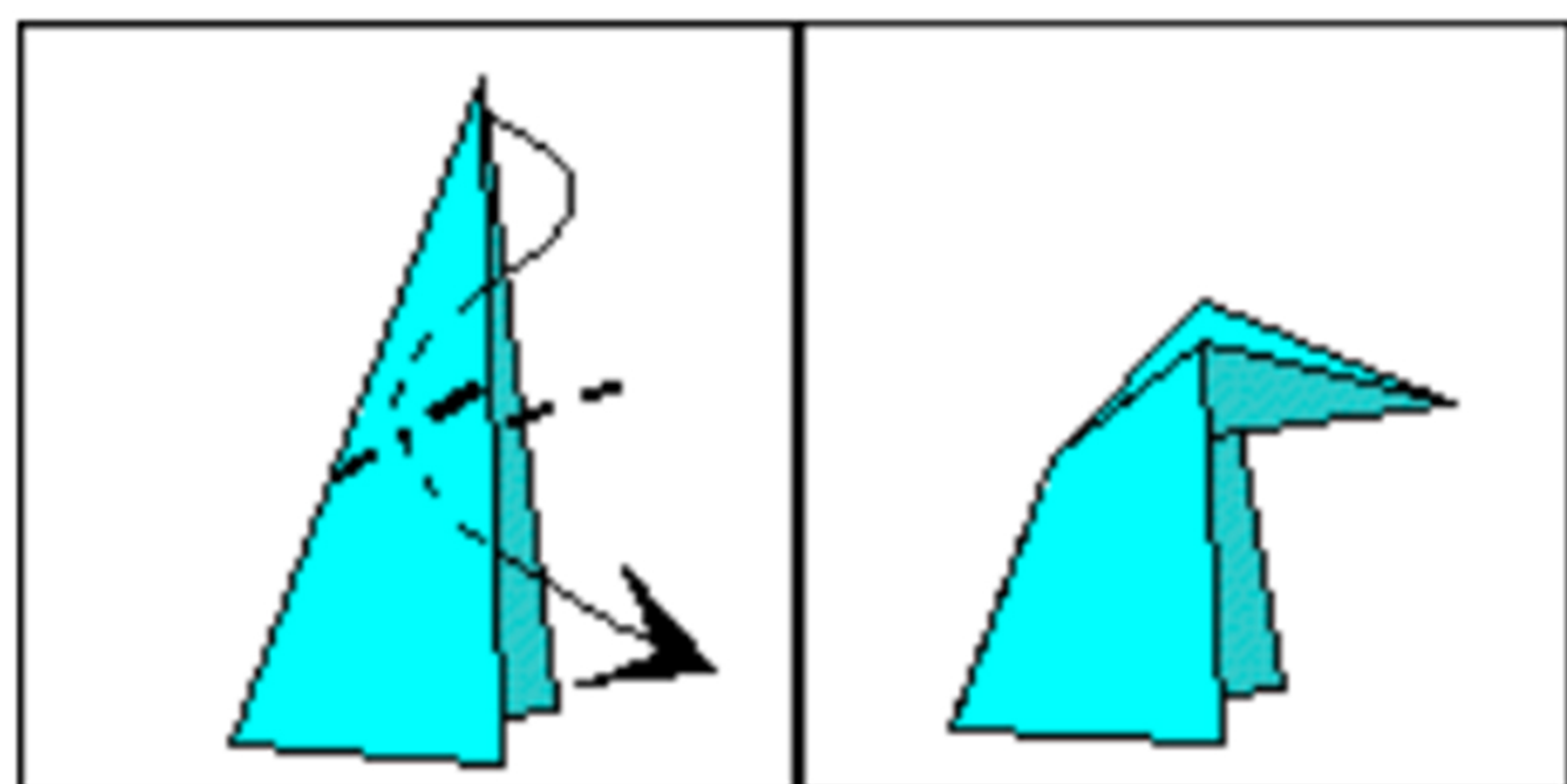




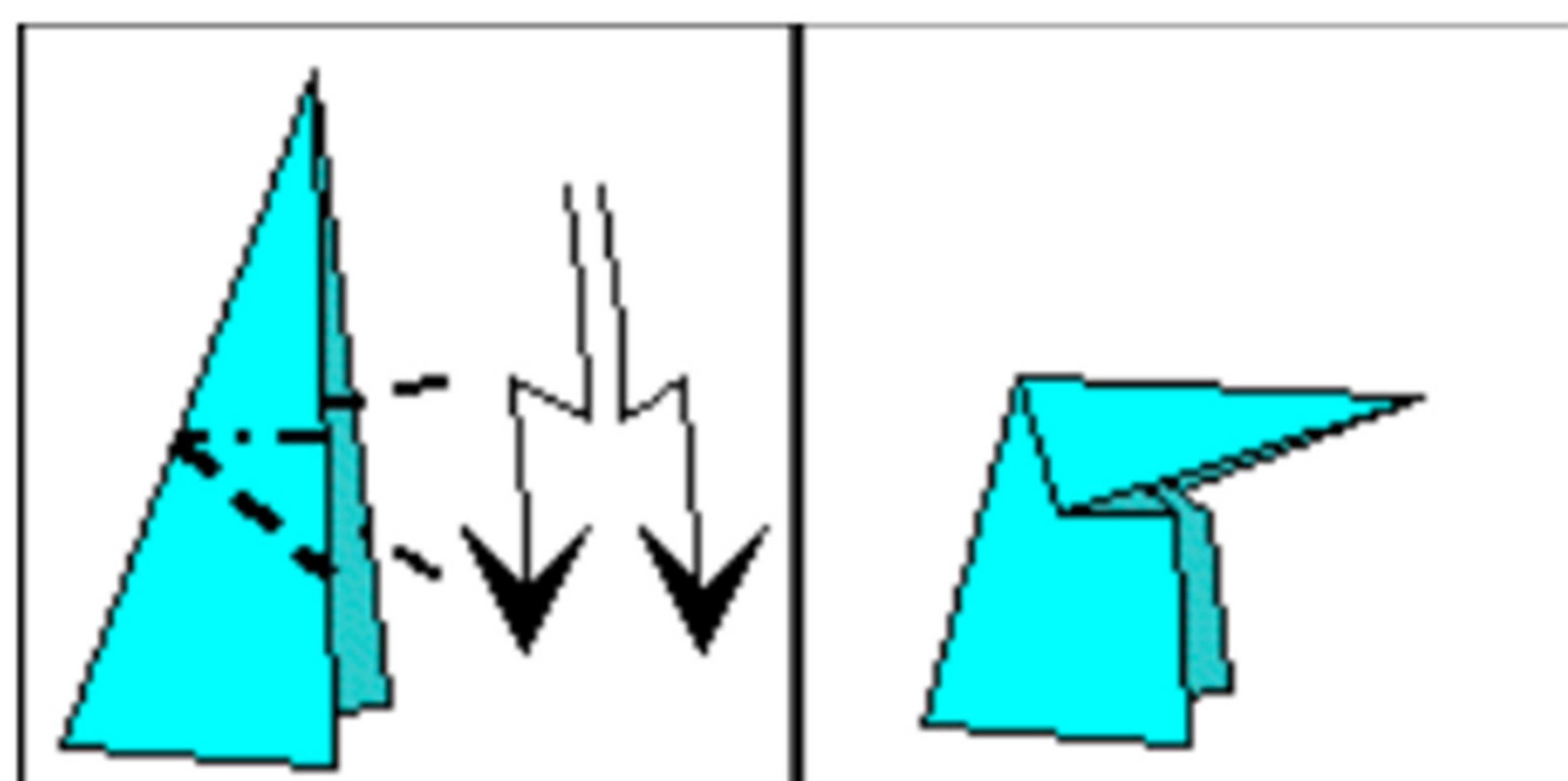
外翻折法：



内翻折法：



外内翻折法（雀鸟头折法）：





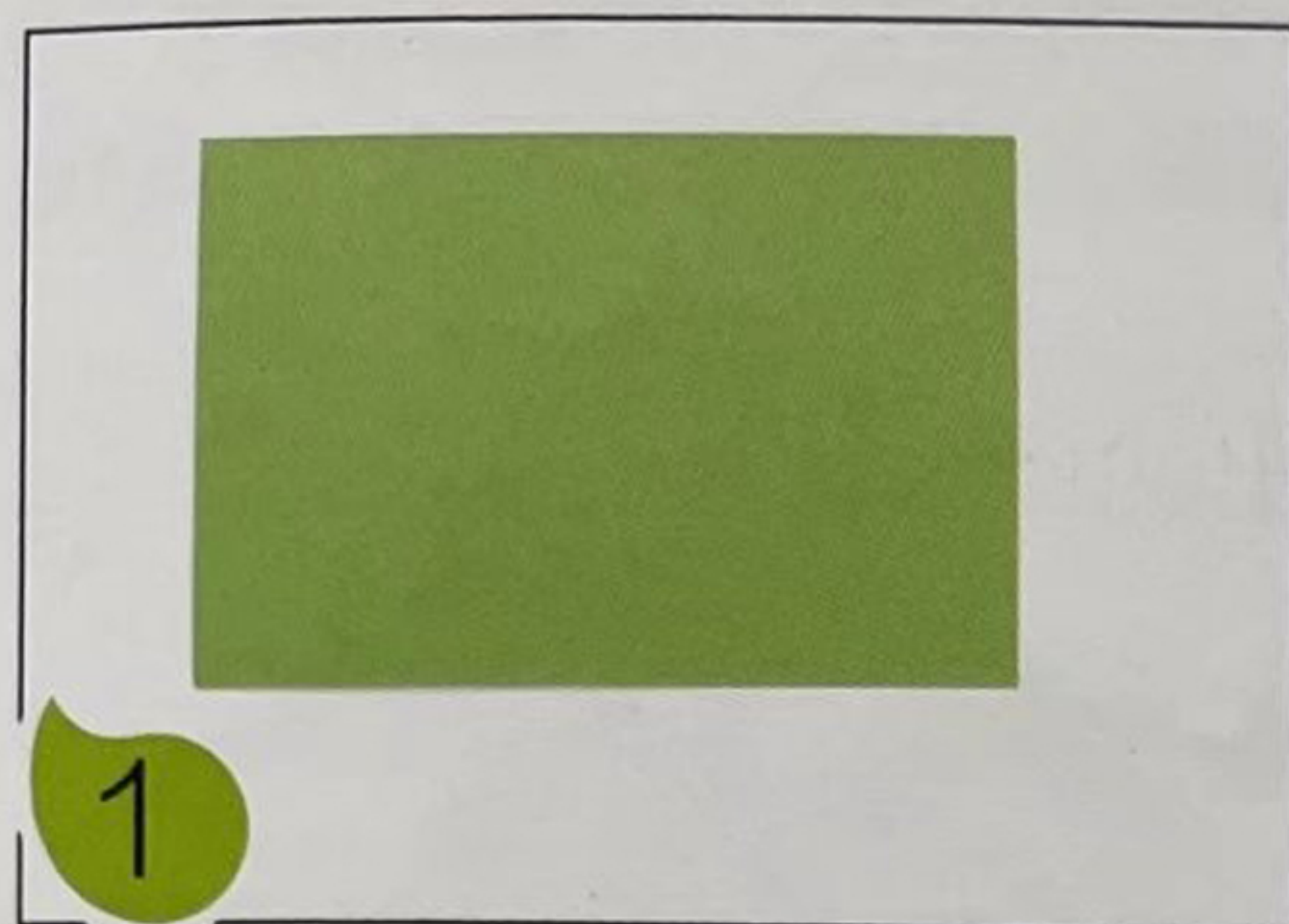
A 3D paper craft of a flower, likely a hydrangea, with numerous pink petals and green leaves. The petals are arranged in a dense, rounded cluster, and the leaves are at the base. The entire craft is made of folded paper, showing sharp creases and a three-dimensional effect. The background is a plain, light color.

# 第一章

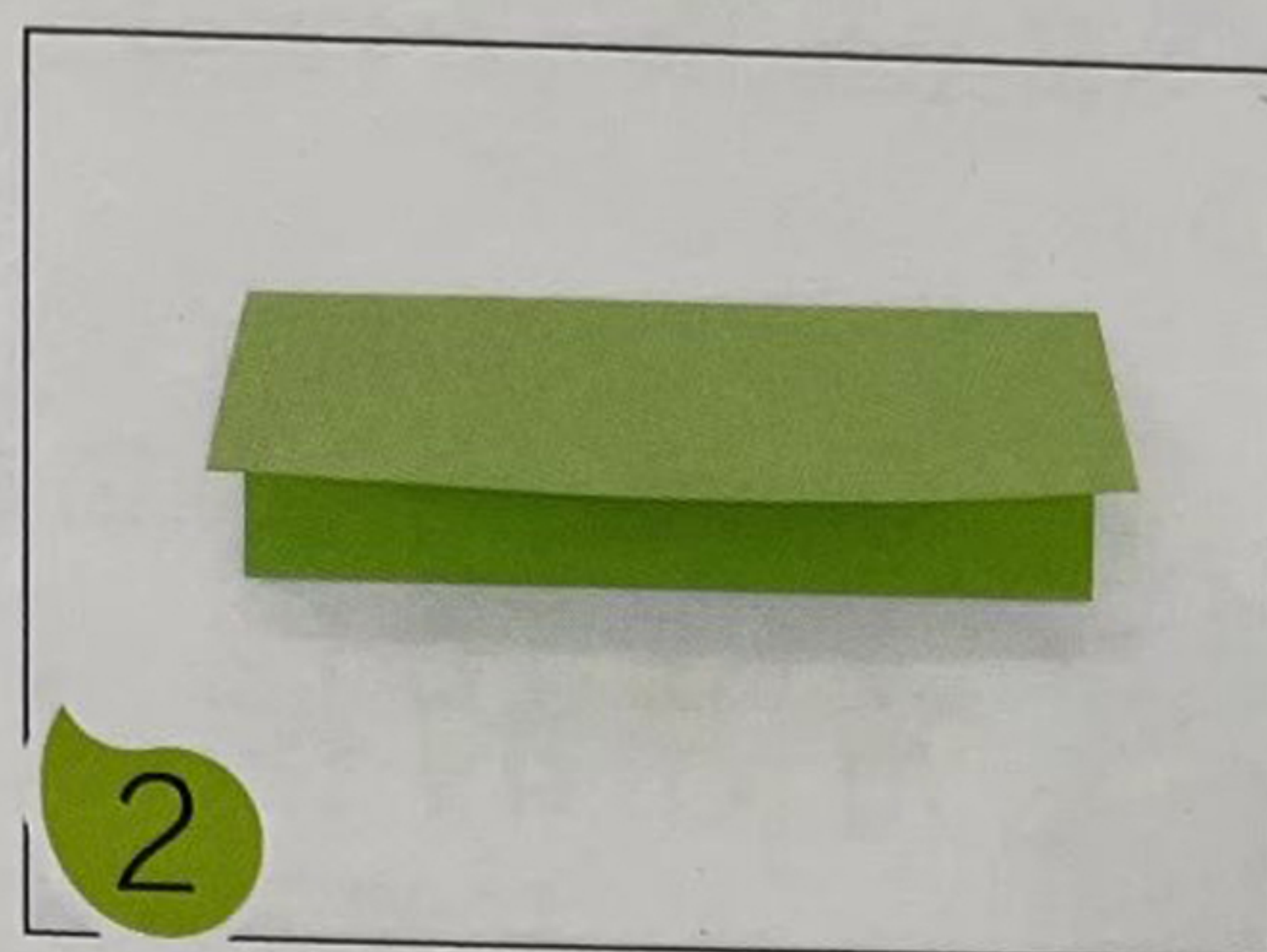
## 3D组合折纸



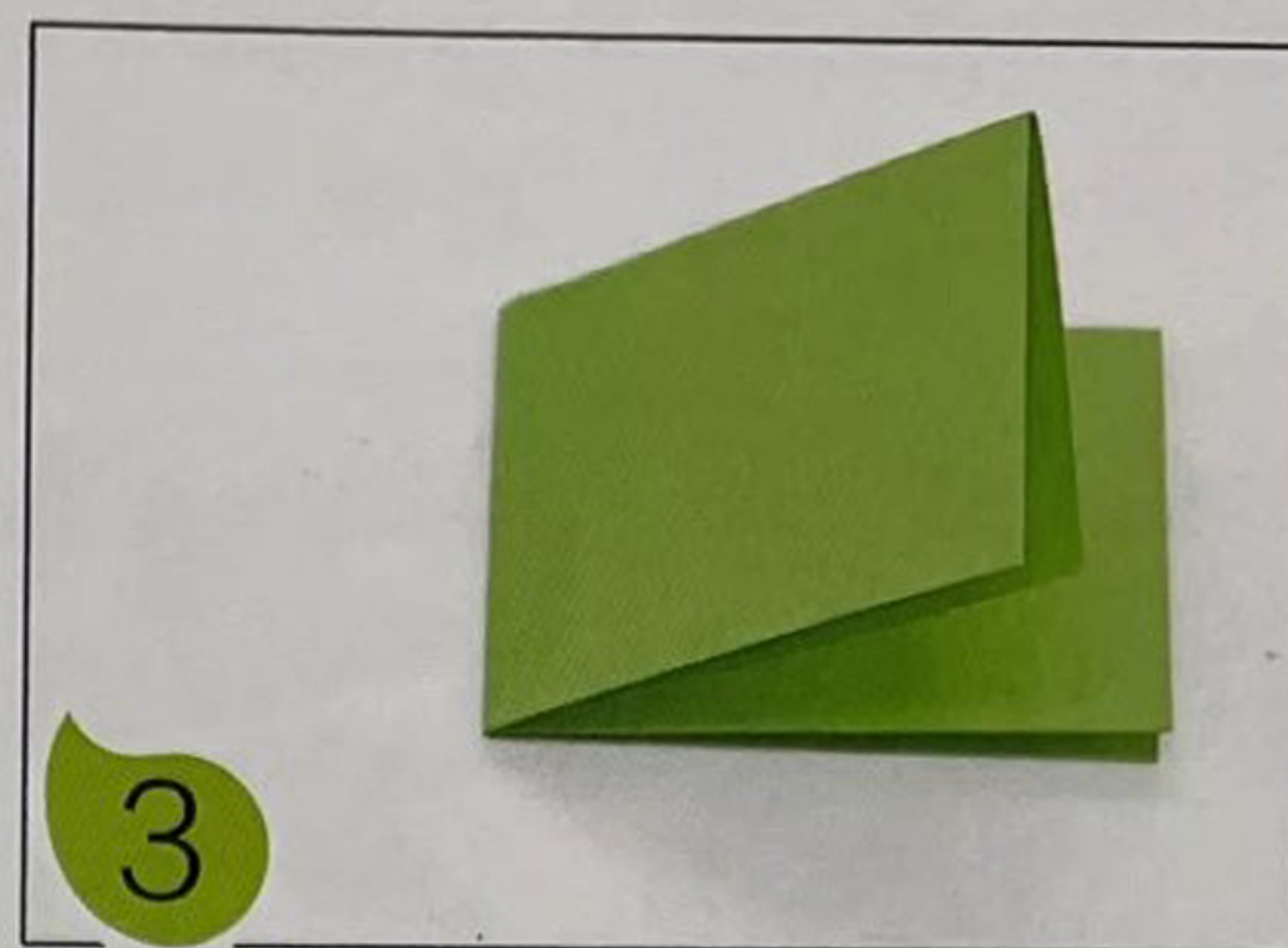
## ▲三角片的折法▲



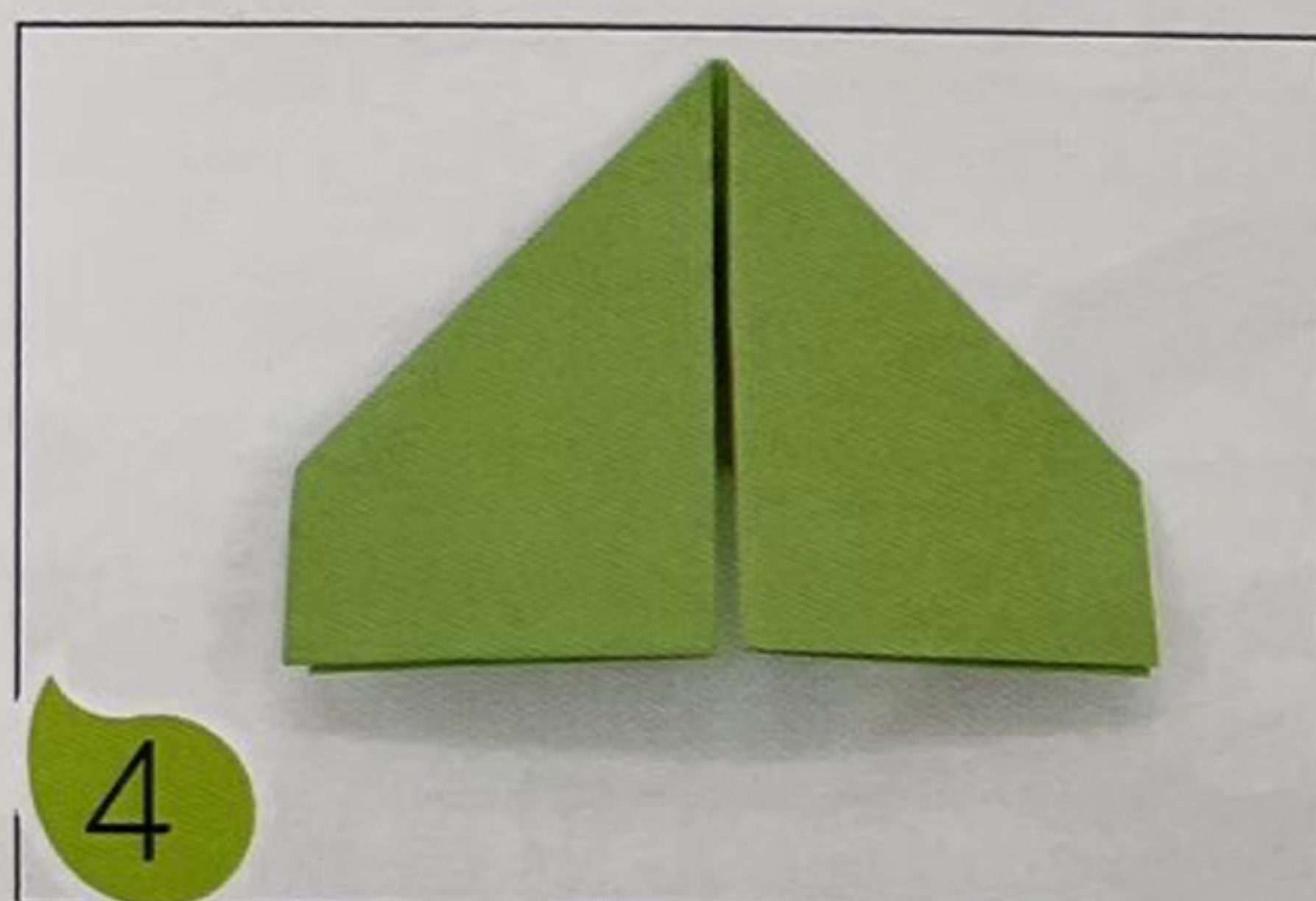
1  
准备一张长方形的纸片，  
纸片的长宽比例大概是  
2:1。



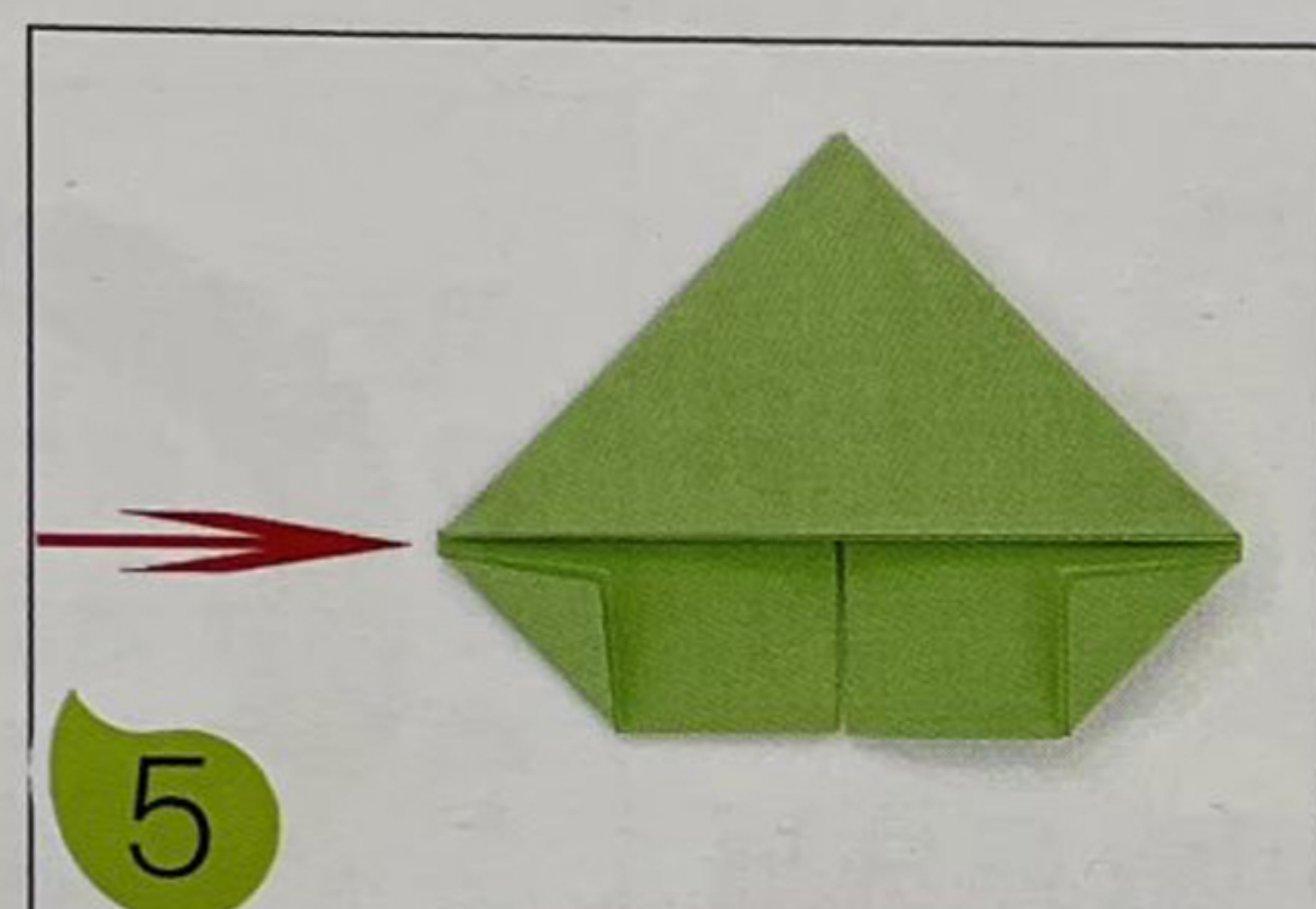
2  
把纸片沿长边对折。



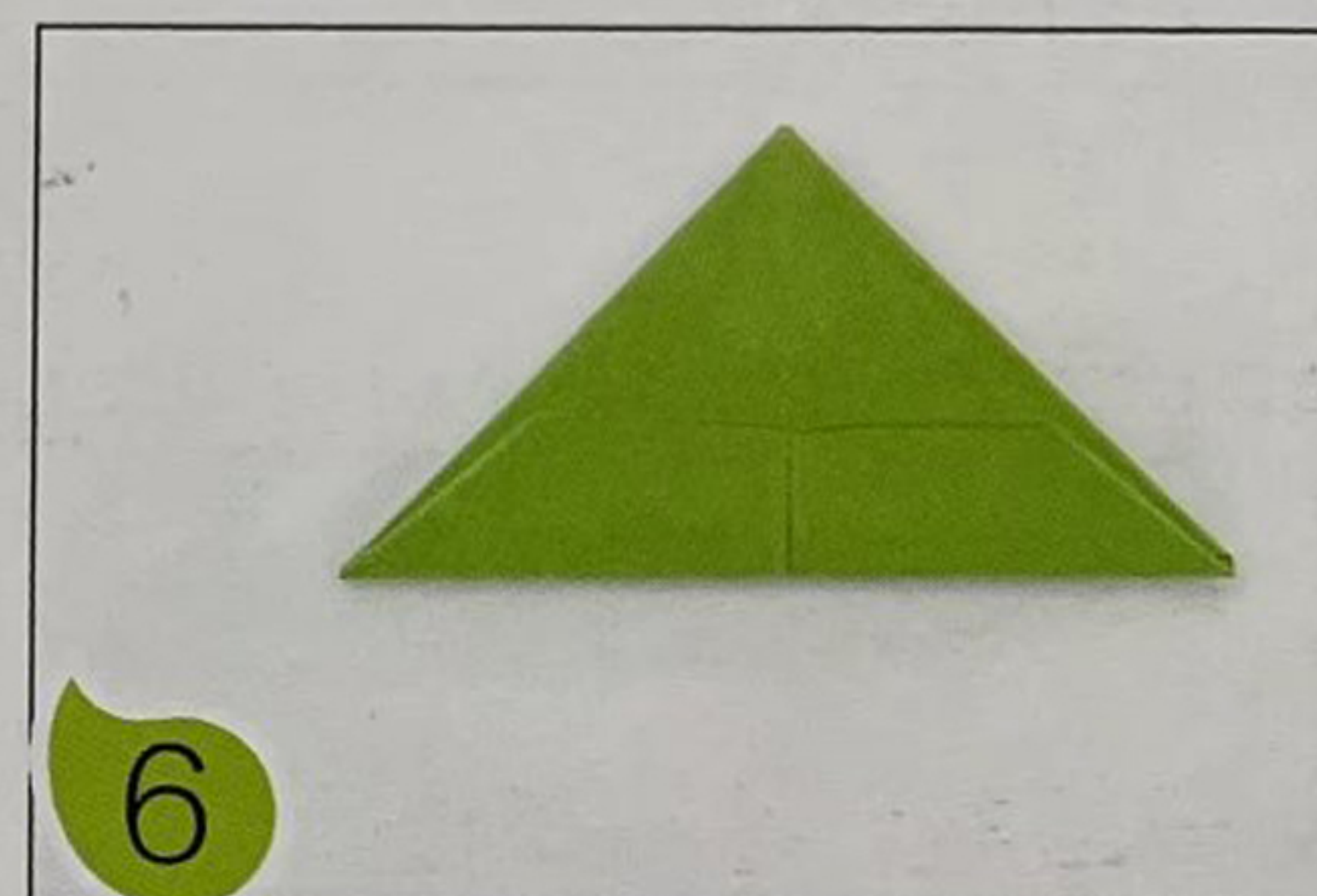
3  
再沿短边对折。



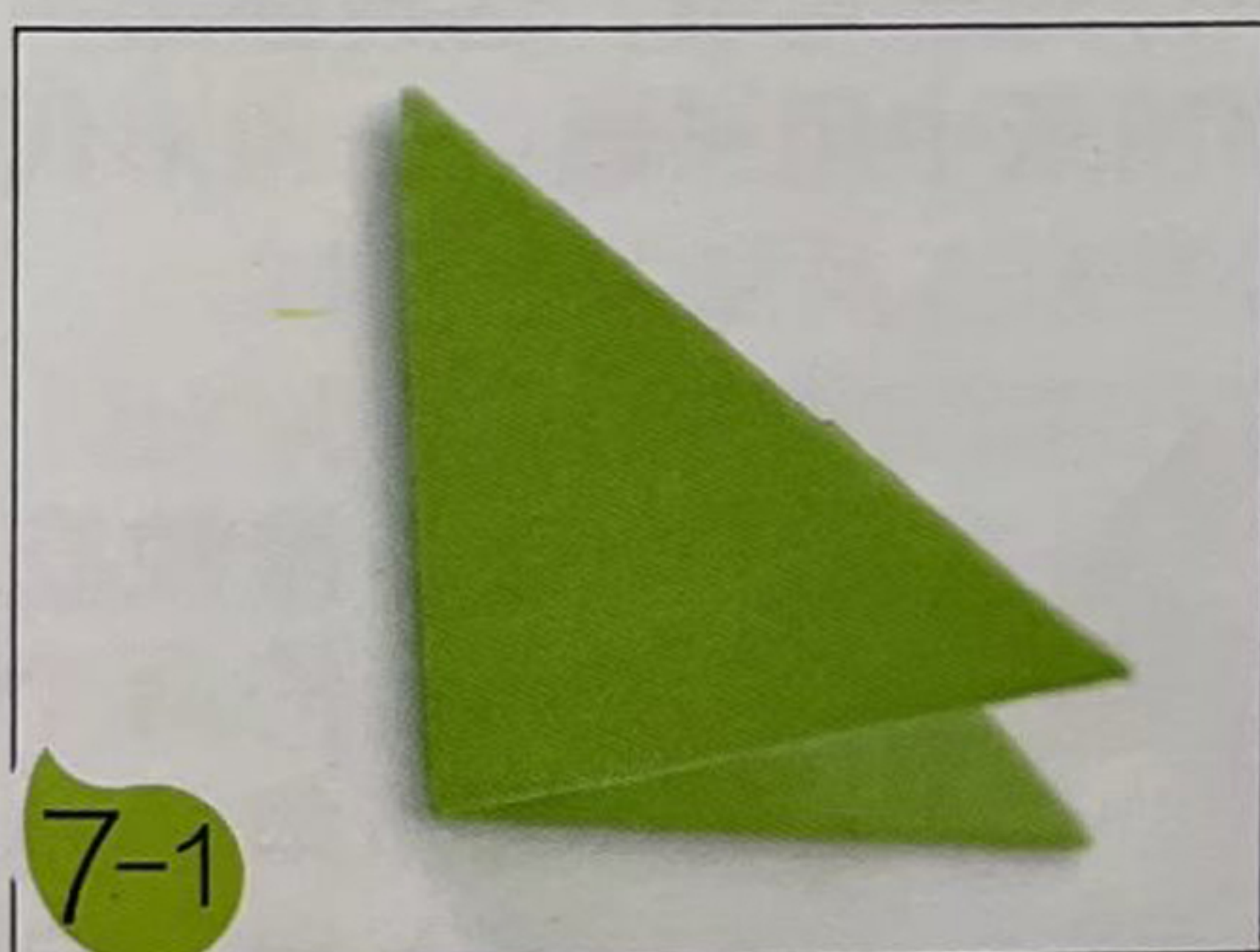
4  
以第3步的折痕为中线，  
把纸片两端向下折叠。



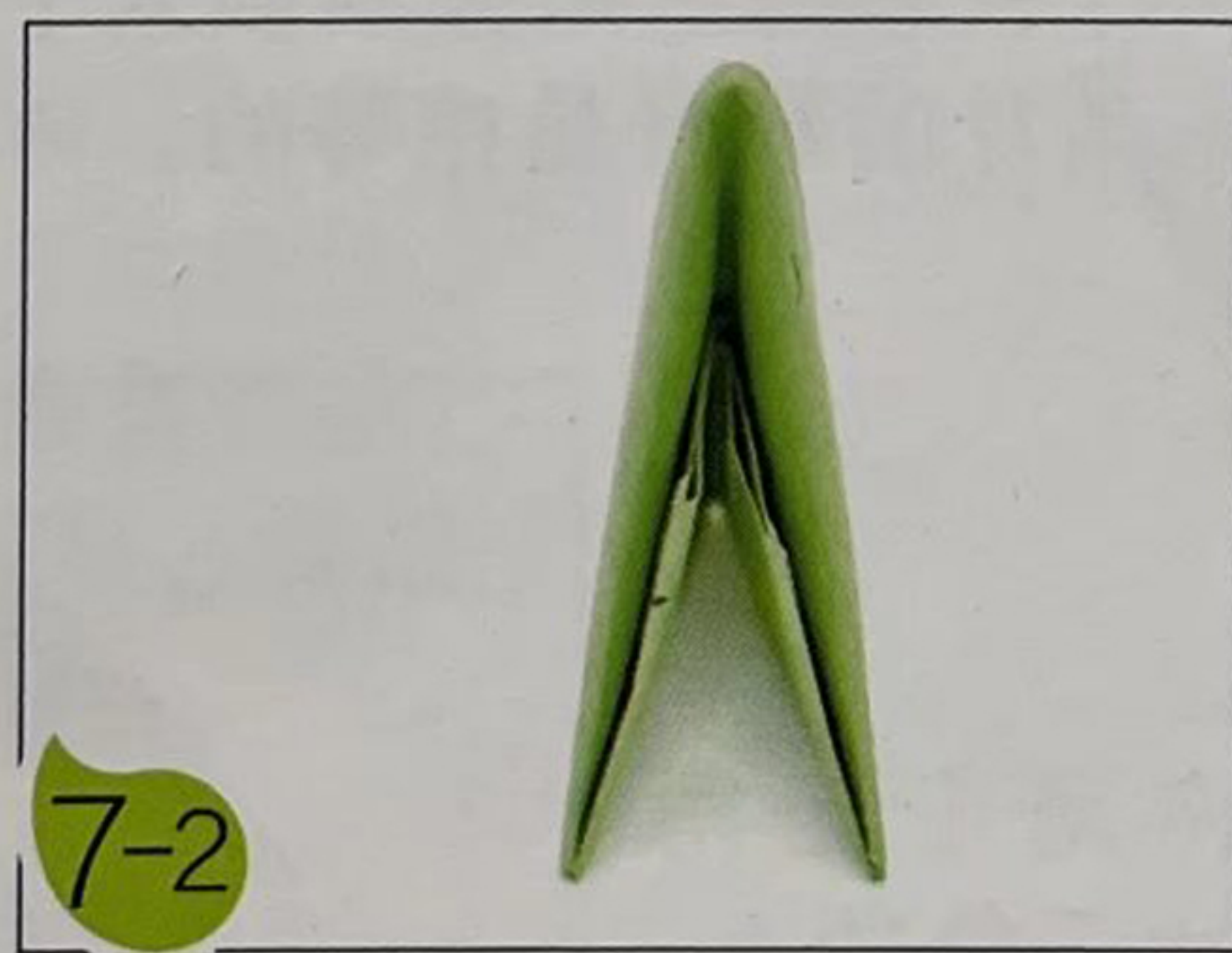
5  
把纸片翻过来，将左下角  
和右下角向上折叠，箭头  
标示处可以留1~2毫米的  
缝隙。



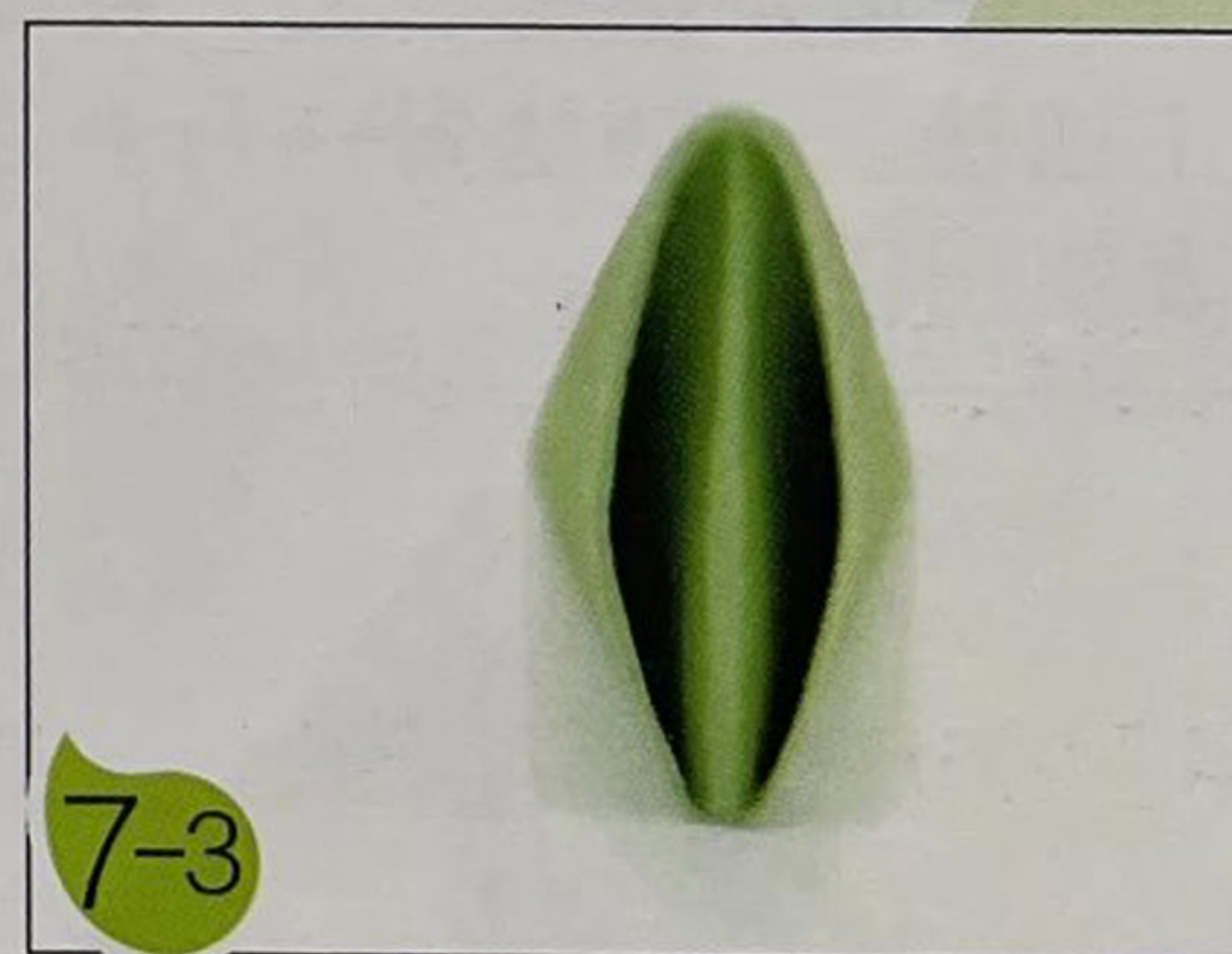
6  
再以刚刚的缝隙为轴将下  
面的部分向上折。



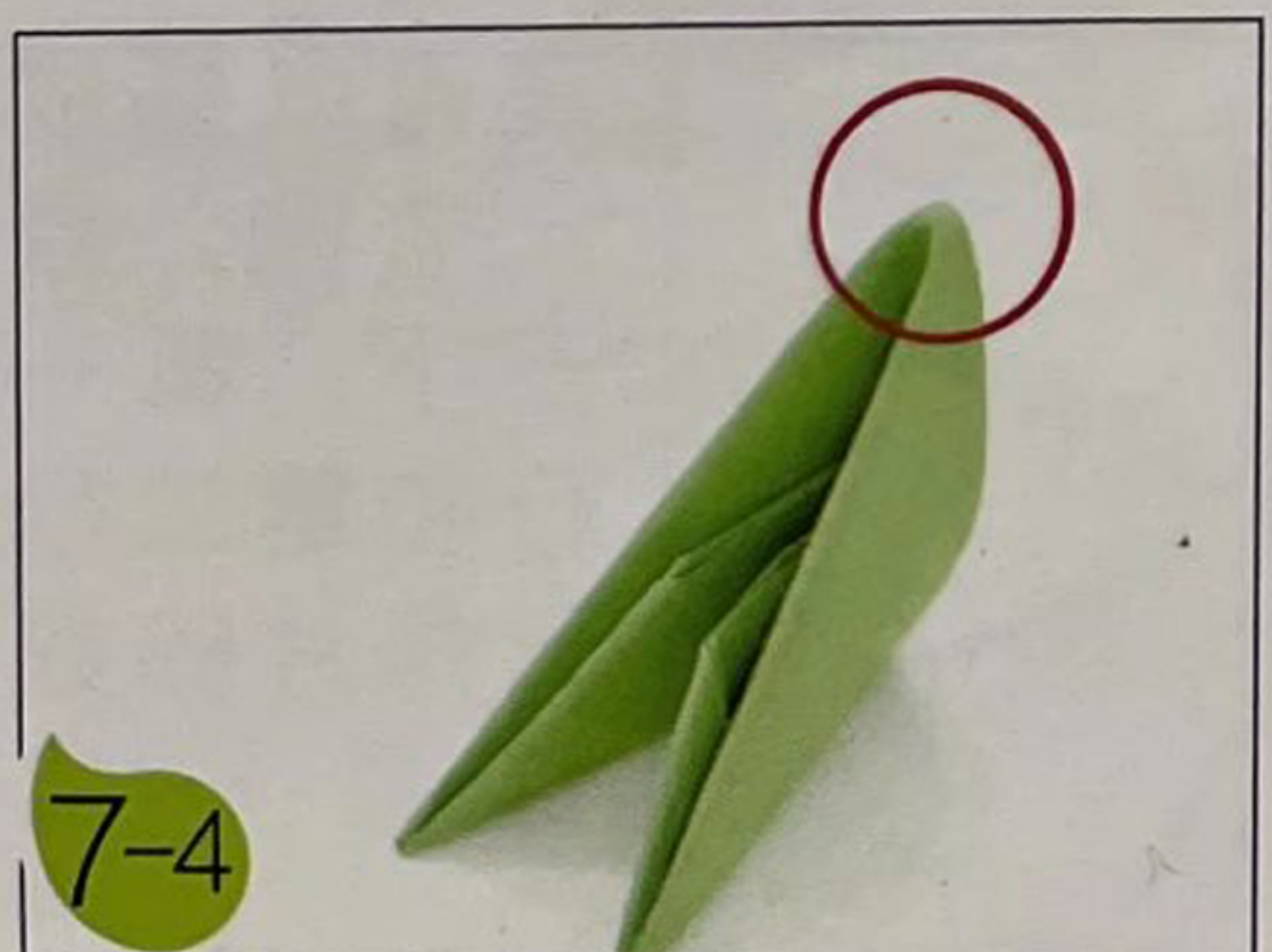
7-1  
再沿中线对折，完成一个  
三角片。



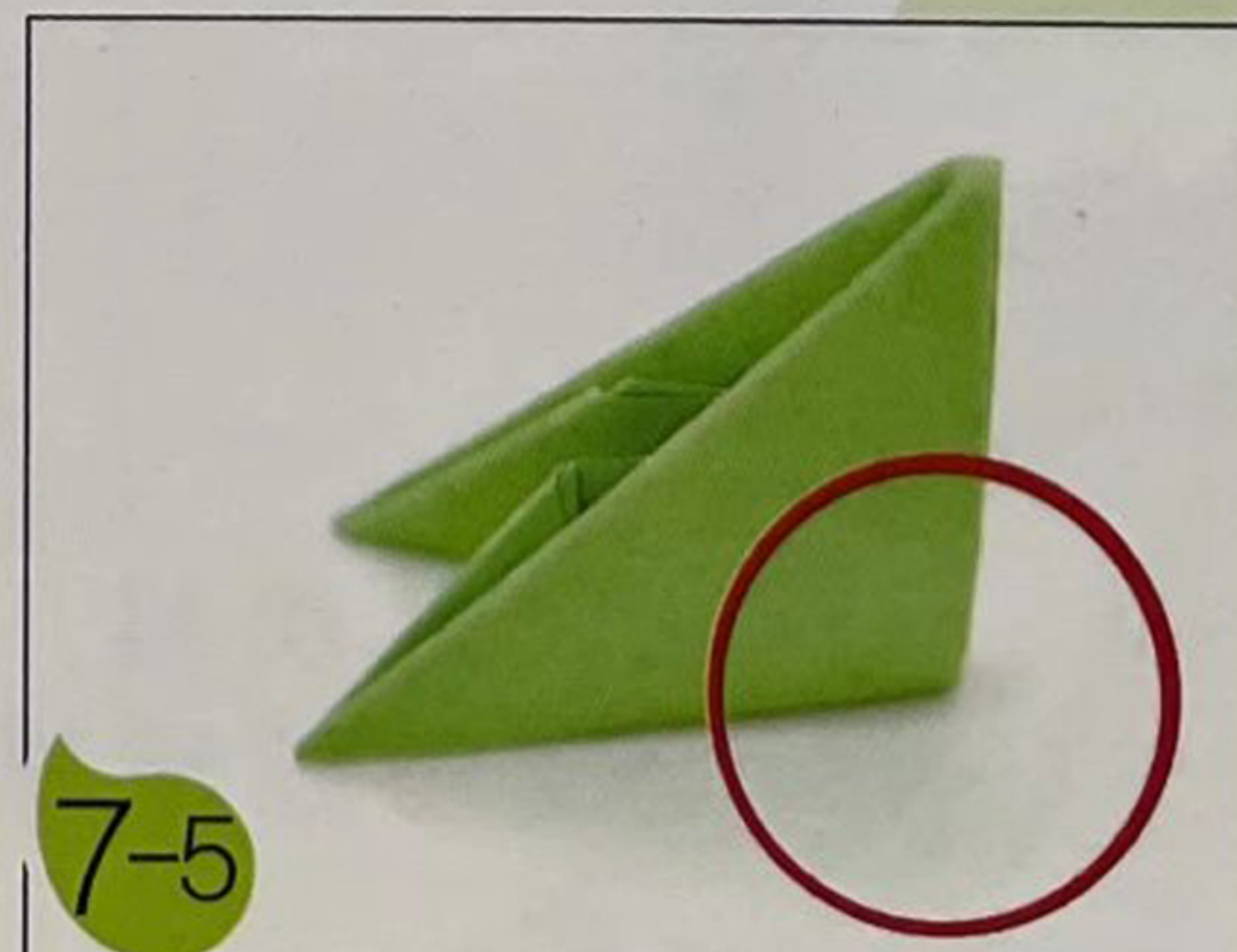
7-2  
从正面看三角内部，有两  
个尖角。



7-3  
从背面看三角内部，有两  
个缝隙。



7-4  
左图中画圈  
部位表示三  
角的正角。



7-5  
左图中画圈  
部位表示三  
角的反角。

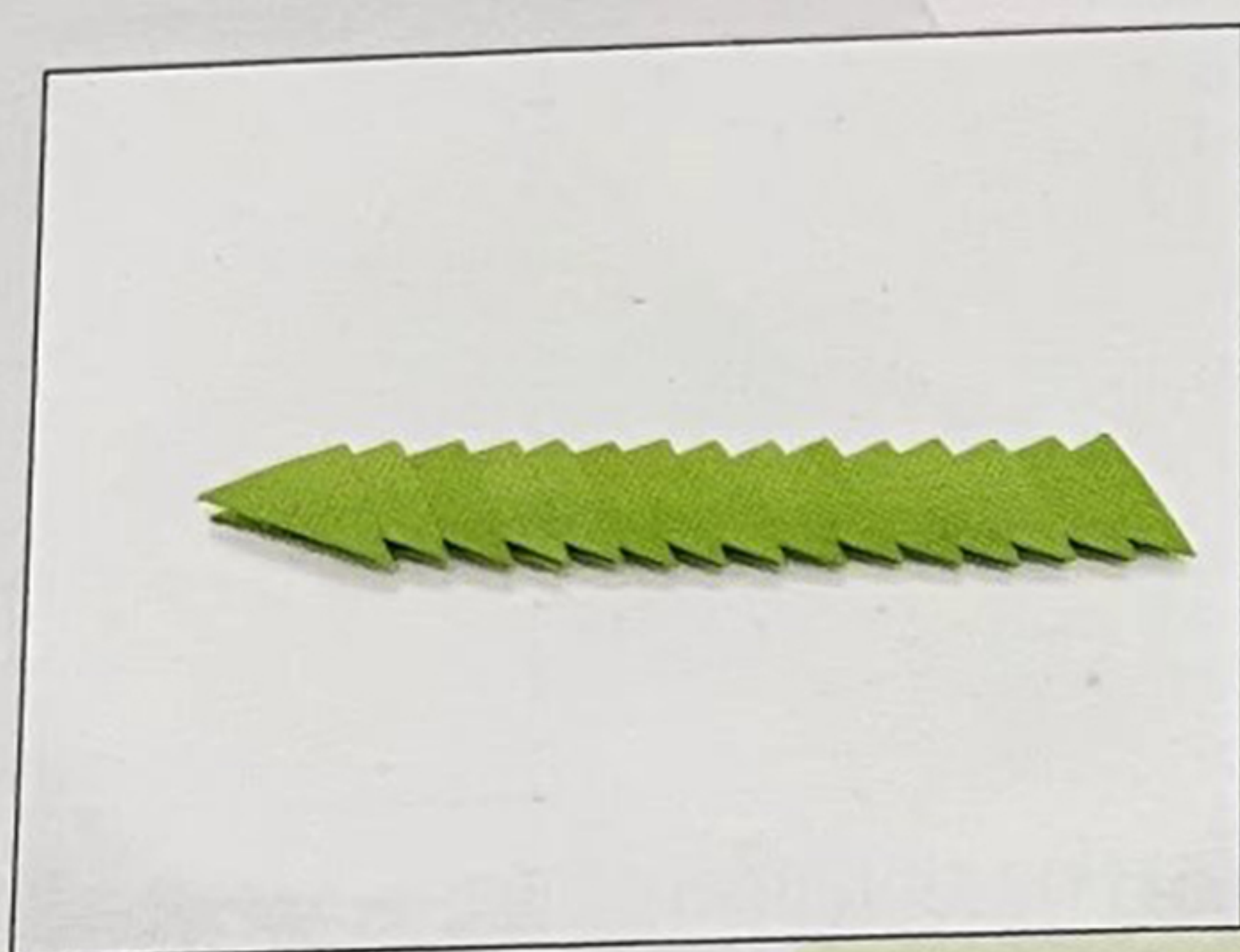


折好的三角片高度等于所使用纸片高度的1/2。本书中所用的三角片没有固定的尺寸，想做大一点的作品，就用大一点的纸做大号三角片；反之，则做小号三角片。

## ▲三角片的插法▲

### 直插法

把三角片张开的两个角分别插入前一个三角片的两个角中（通过背面的缝隙插入），就是直插法。



用直插法插成的竖条。



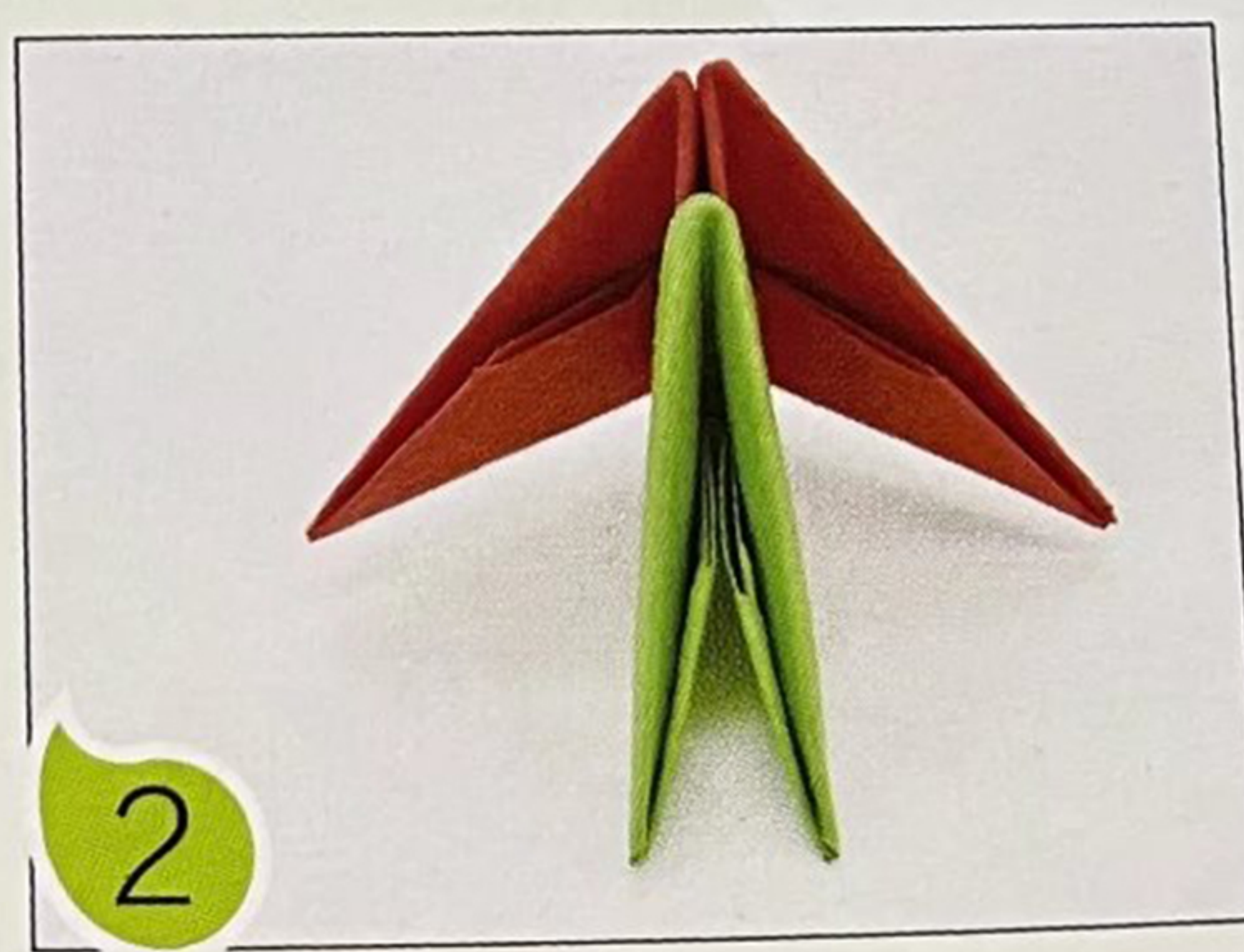
用直插法插成的圆环。

### 正插法

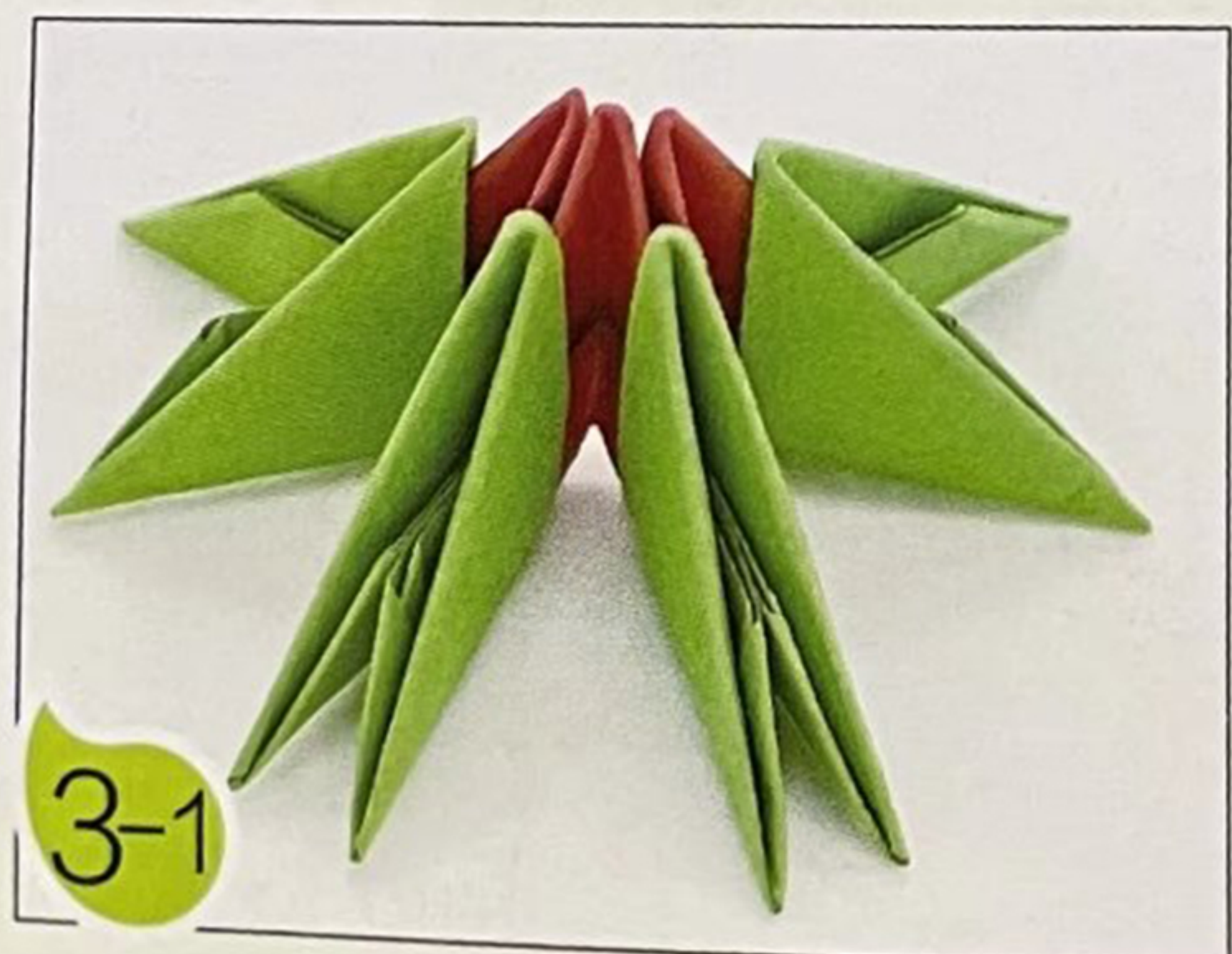
三角片正角朝上，将前一行相邻的三角分别插入下一行的三角中，这种插法叫正插法。正插法每一行所用三角片的数量是相等的。本书图纸中用正画的三角形代表使用正插法。



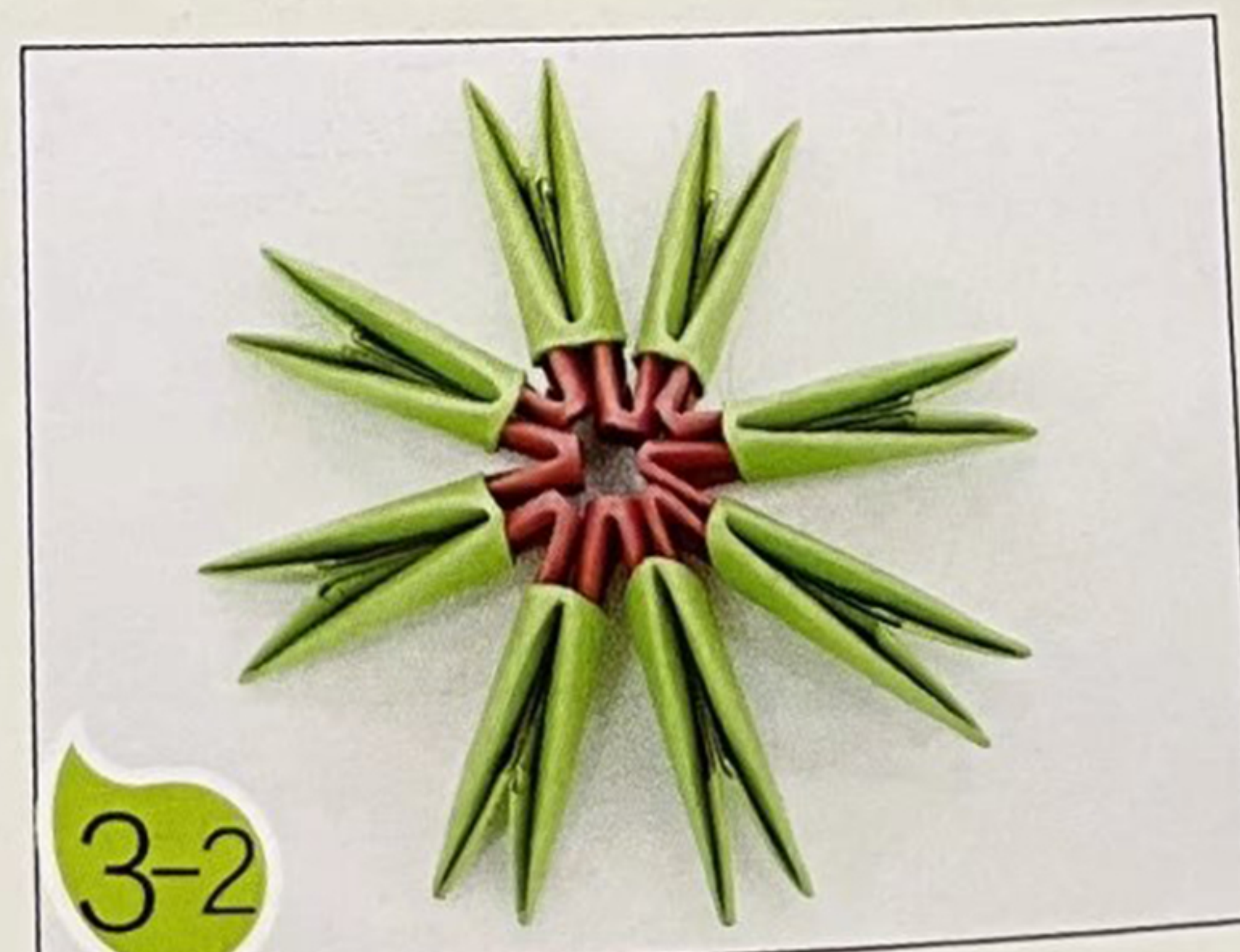
将两个三角片正角朝上，并排放在一起。



把并排放在一起的两个相邻角分别插入另一个三角背面的缝隙中。



以此类推，三角越插越多。

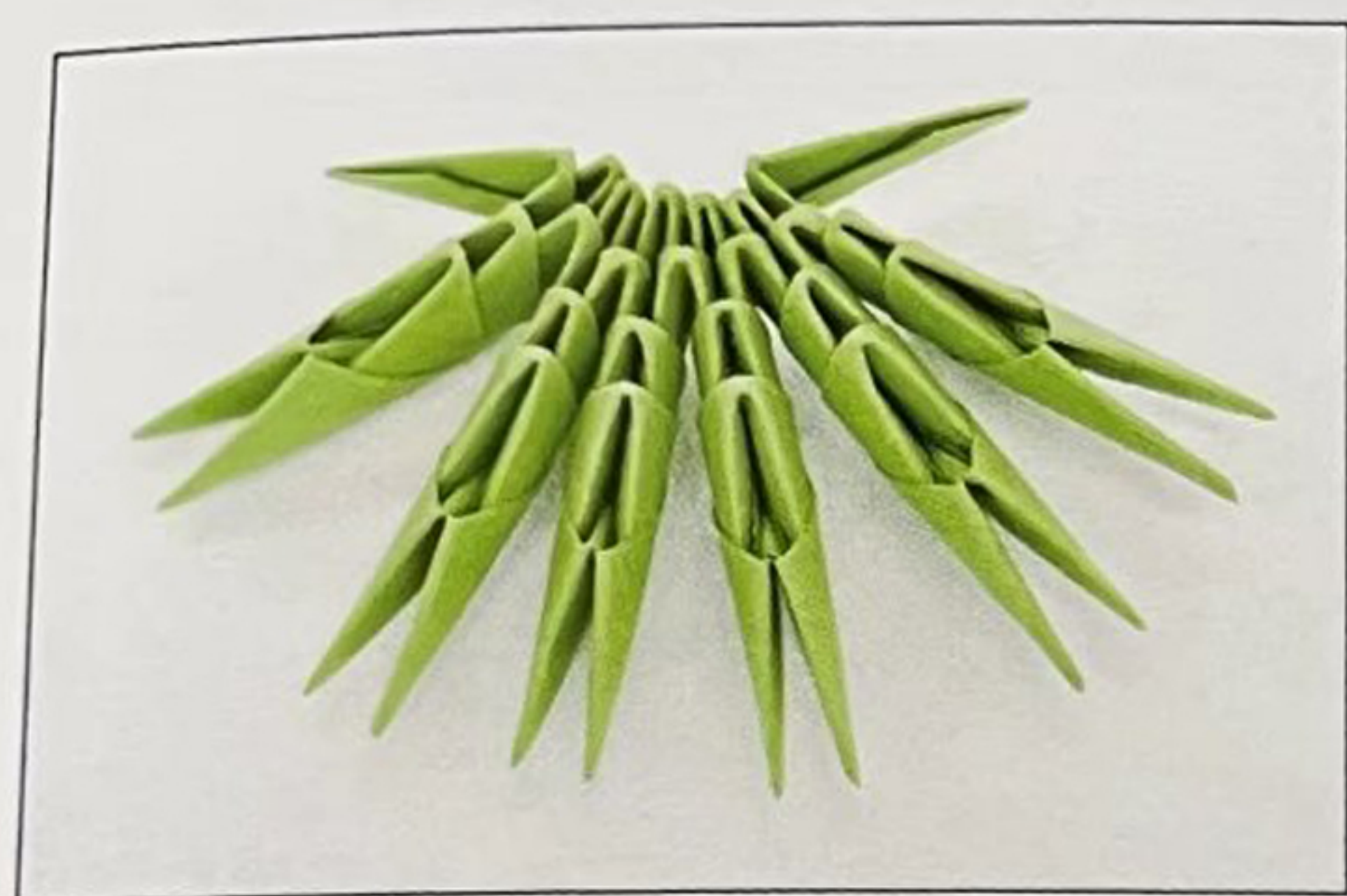


还可以插成一个圈，数一下，第一行和第二行三角片的数量是一致的。

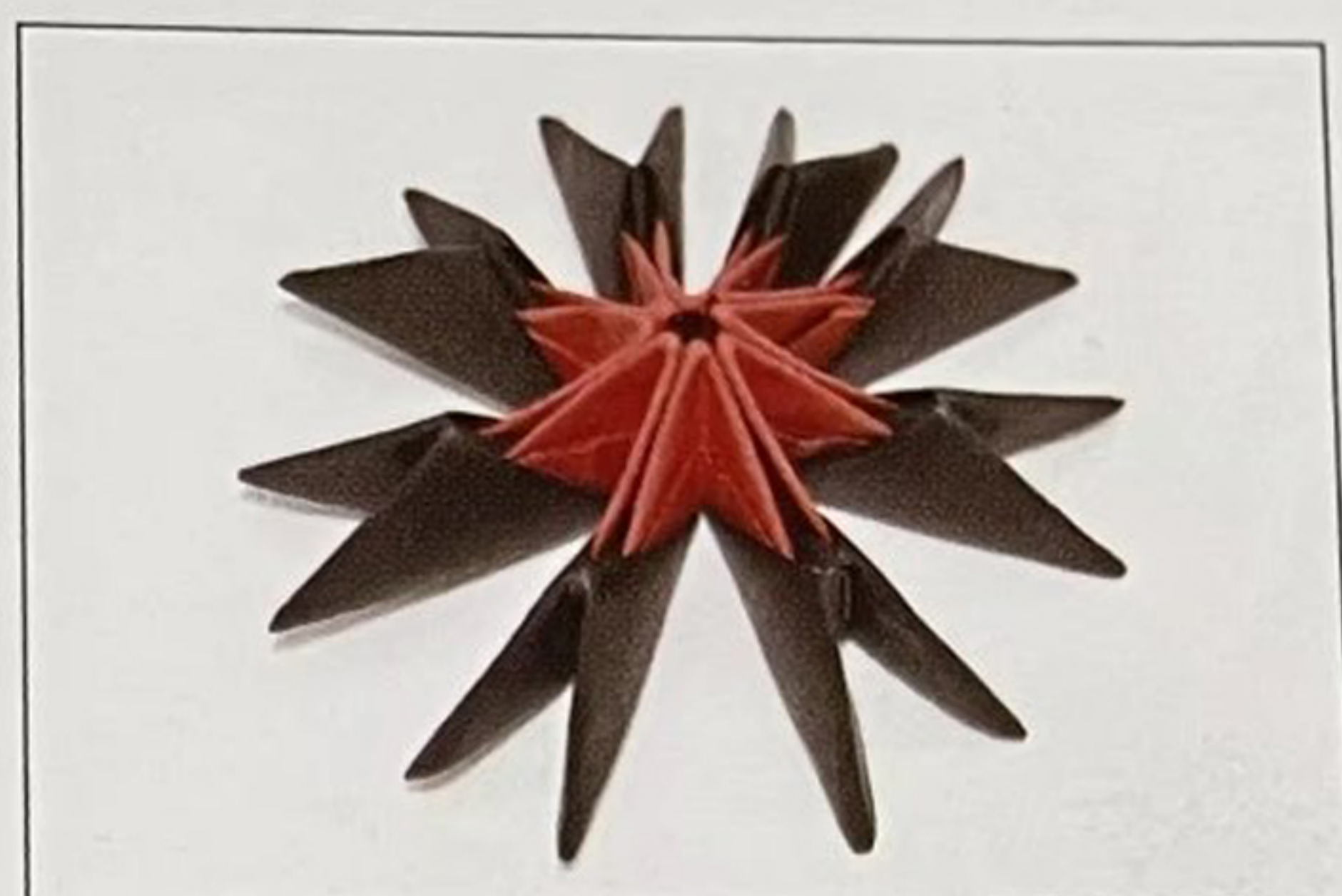


## 反插法

所有三角片的反角向上，前一行相邻的两个三角的相邻角分别插入下一行三角的背面缝隙里，这种插法叫反插法，它与正插法的步骤是相同的。本书图纸中用倒画的三角形代表使用反插法。



以反插法  
层层叠加  
的样子。



以反插法  
插成圈的  
样子。

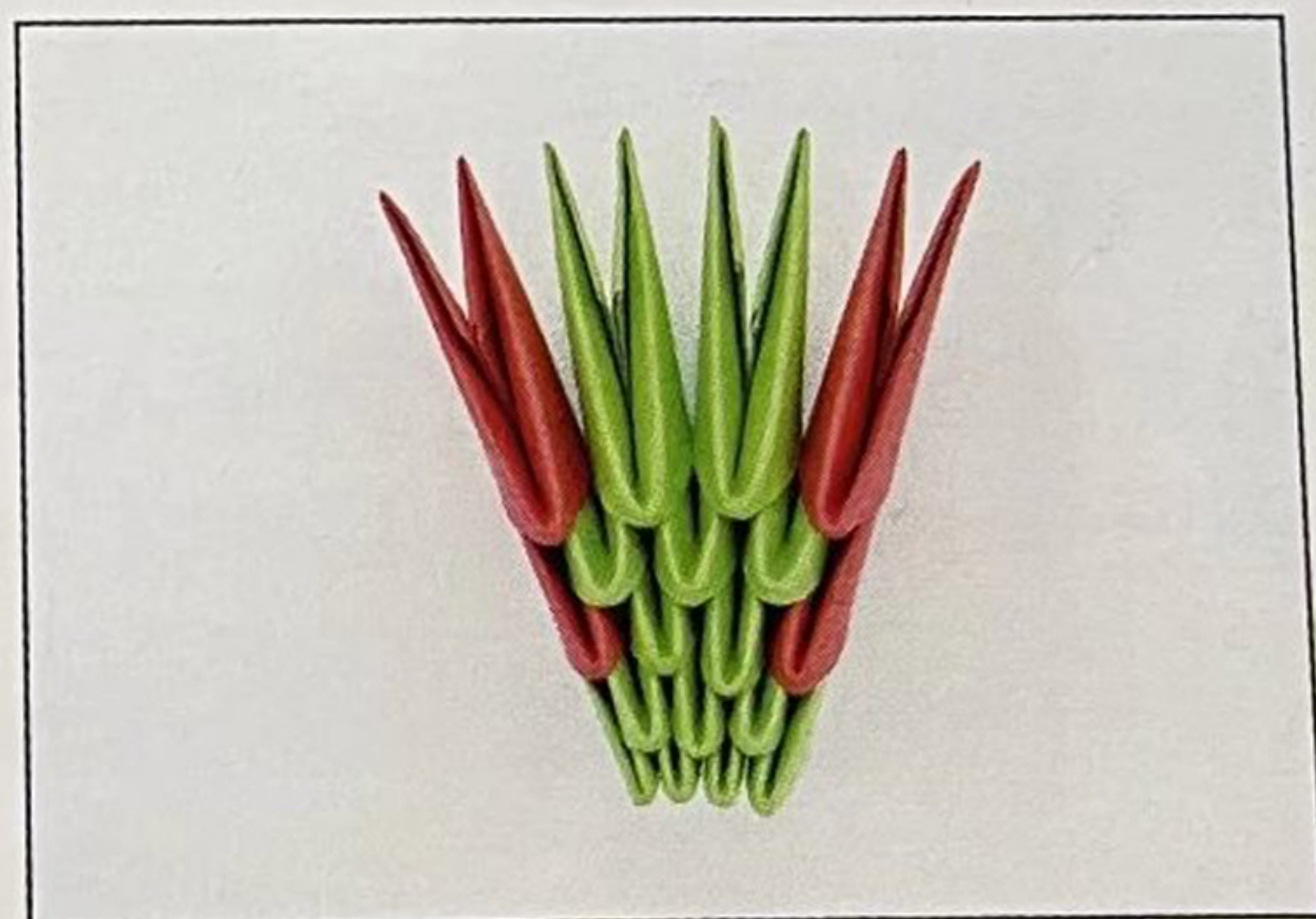
## 跳插法（羽插法）

第一行用一个三角片，第二行用两个三角片，第三行用一个三角片，第四行用两个三角片……如此反复。第一行的三角片的两翼分别插入第二行的两个三角片背面；第二行的两个三角片各取一个角插入第三行的一个三角片背面……如此反复的插法就叫跳插法。



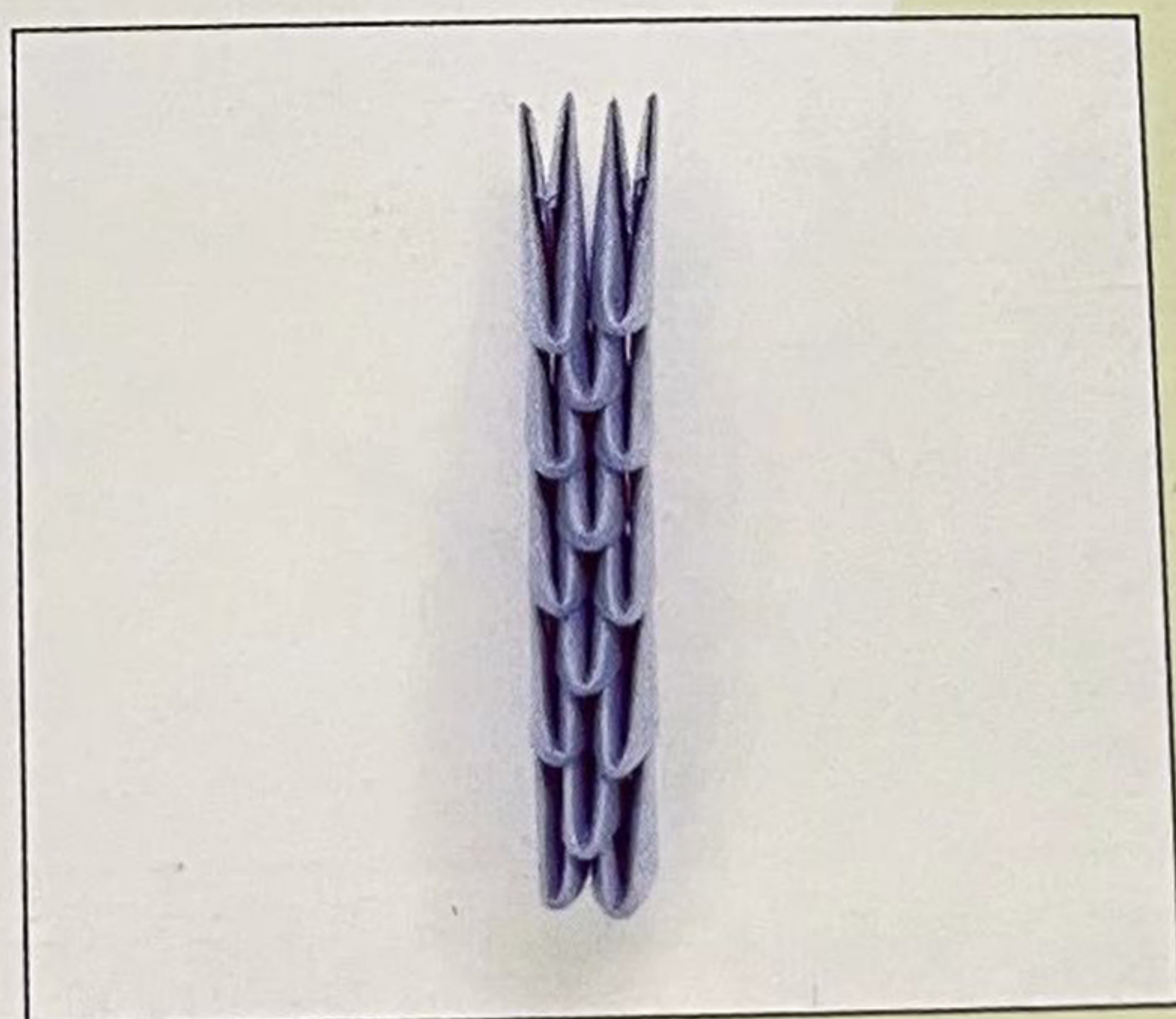
## 对插法

对插法的插角方法类似于跳插法，但比跳插法每行所用的三角数量要多。注意奇数行的三角数量要相等，偶数行的三角数量要相等。



## 包边

包边，就是将外侧未插的三角片的角用下一行或下两行的三角片包住，不使其角露在外面。



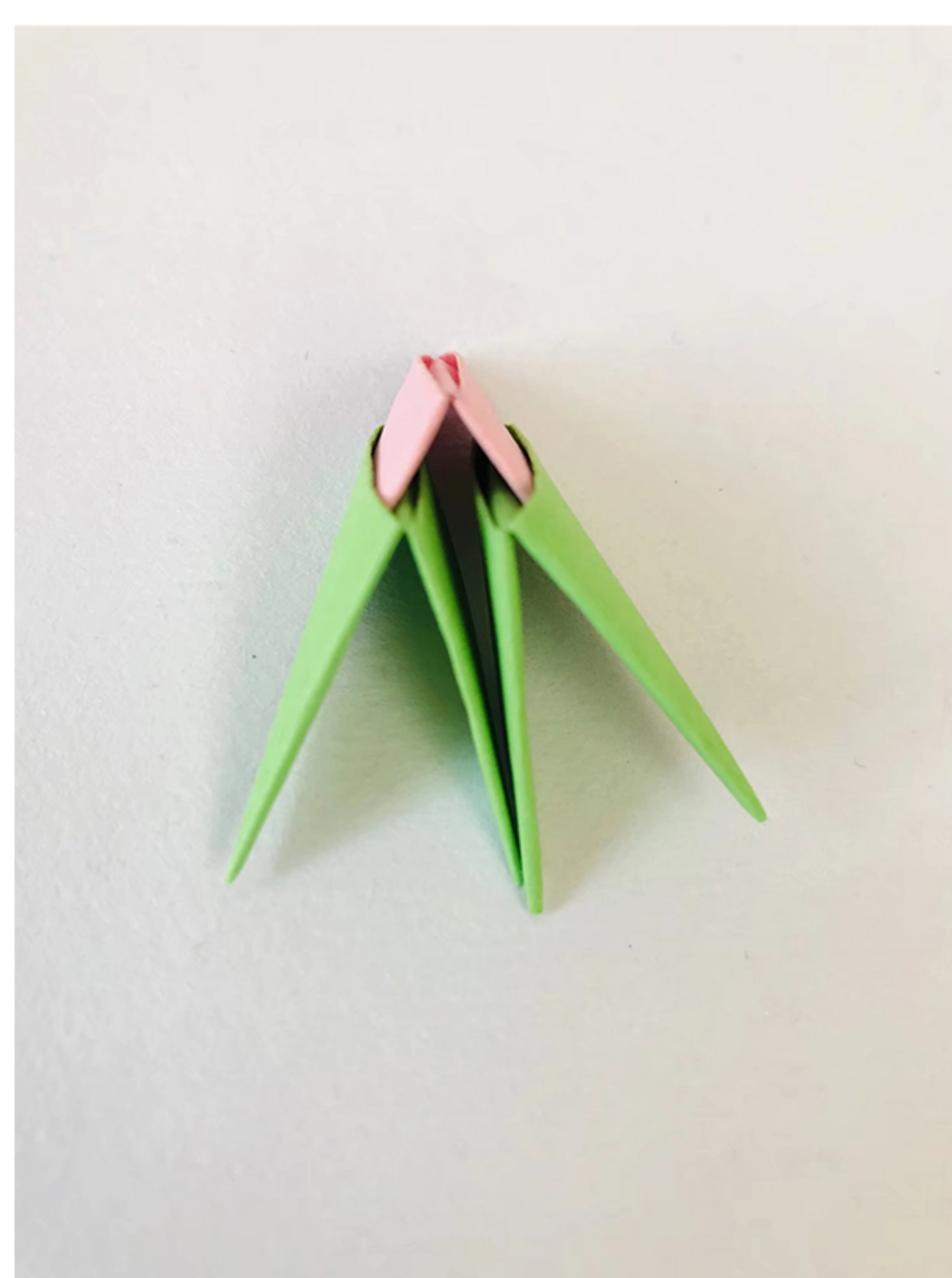


# 年年有“鱼”

工具材料：三角片（粉色 绿色 蓝色 橙色 红色 黄色），活动眼睛



1. 将所有三角片按图所示排列好。



2. 从顶部开始依次插接。



3. 第一行至第五行三角片的数量依次递增。



4. 第五行至第九行三角片的数量依次递减。



5. 最后一排插上两片尾巴，再粘上活动眼睛，一条小鱼就完成了。



# 蝎子

工具材料：三角片（棕色）、棕色纸、白胶、剪刀



1. 先用对插法制作蝎子的身体，第一至九行的三角片数量分别为 3，4，3，4，3，4，3，2，1，做好后反面向上。

2. 把 17 个三角片用直插法插起来，调整好弧度，作为尾巴。用棕色纸制作一个尖，粘在去掉顶端的三角片里，作为蝎子的尾巴尖儿。

3. 用 6 个三角片制作大螯，制作两组，用 3 个三角片制作腿，制作 6 组，再制作 8 个小的三角片用来连接腿、大螯和身体。



4. 将蝎子的腿插进蝎子身体的侧面，依次插好 6 条腿，左右两边对称。将两个大螯插在蝎子身体的顶端。

5. 将尾巴粘贴在蝎子身体的末端，之后将各个部位上胶固定，一个威武的蝎子就做好了。



# 刺猬

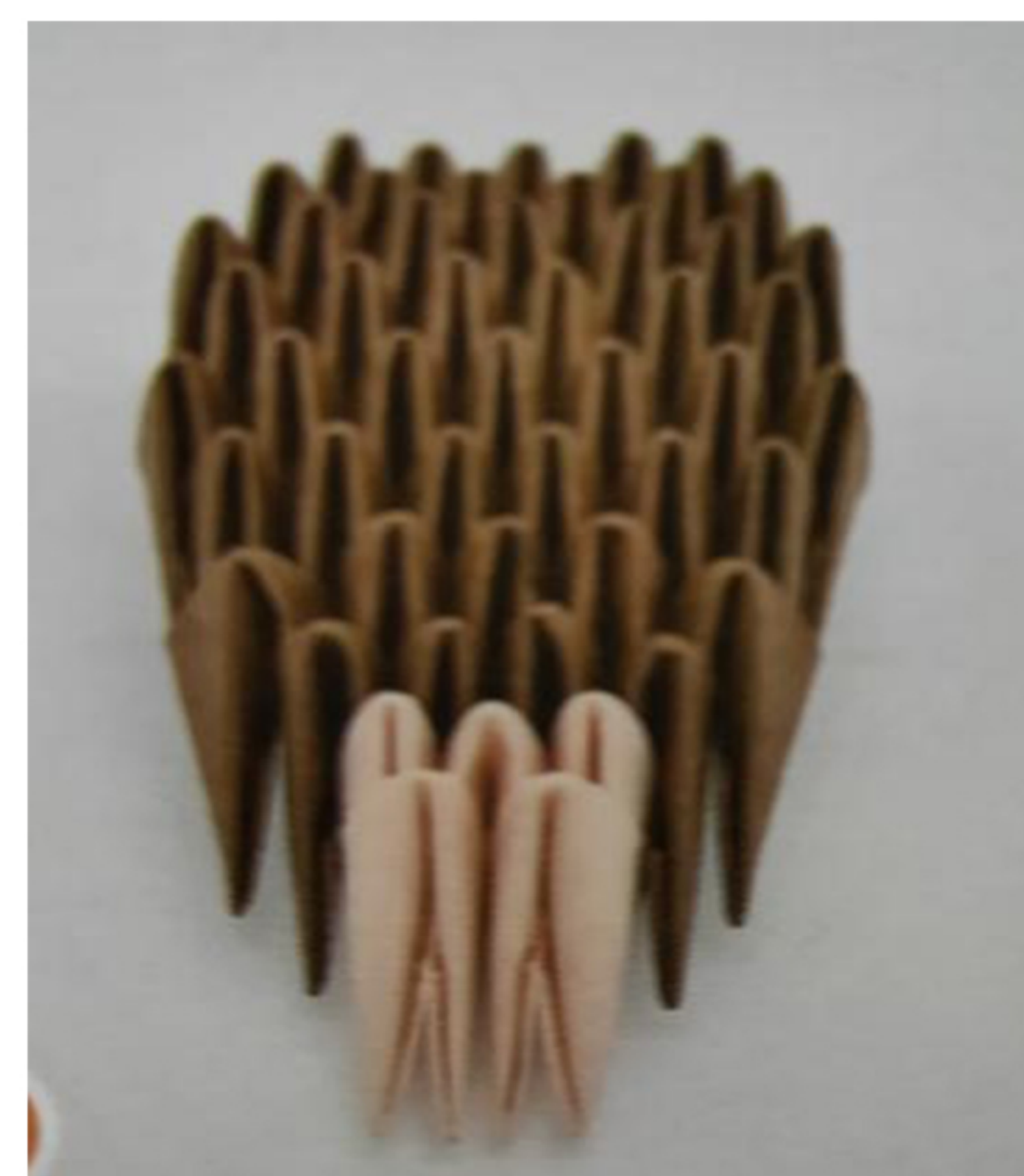
工具材料：三角片（棕色 肉粉色），黑色水笔



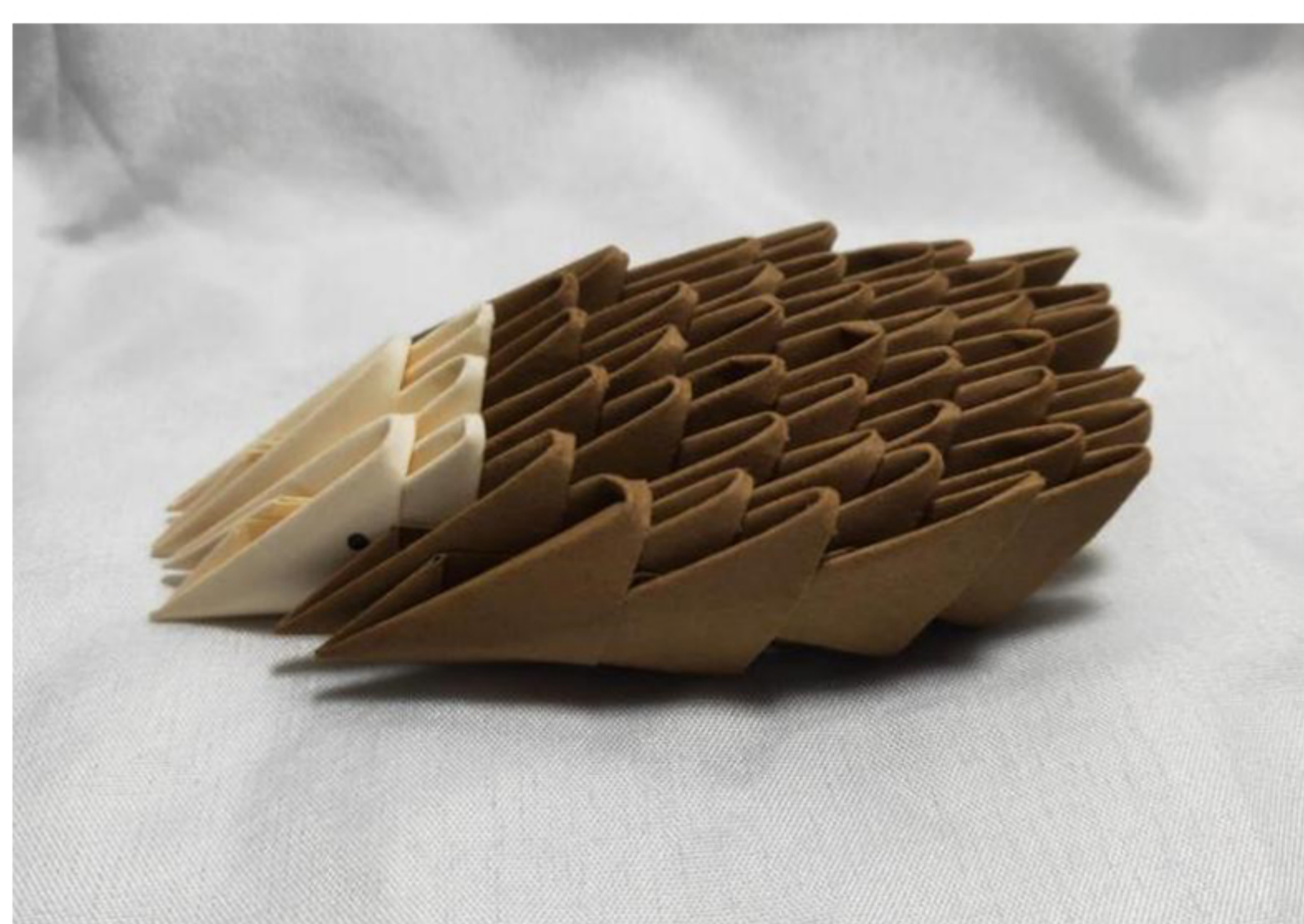
1. 将肉粉色三角片正插制作刺猬的头部。第一、二行的三角片数量分别为 2，3。



2. 继续正插，用棕色三角片插出刺猬的身体，图中是刺猬身体反面的样子。



3. 继续正插，共插 8 行棕色三角片，每行三角片的数量分别为 4，5，6，7，6，7，6，5。

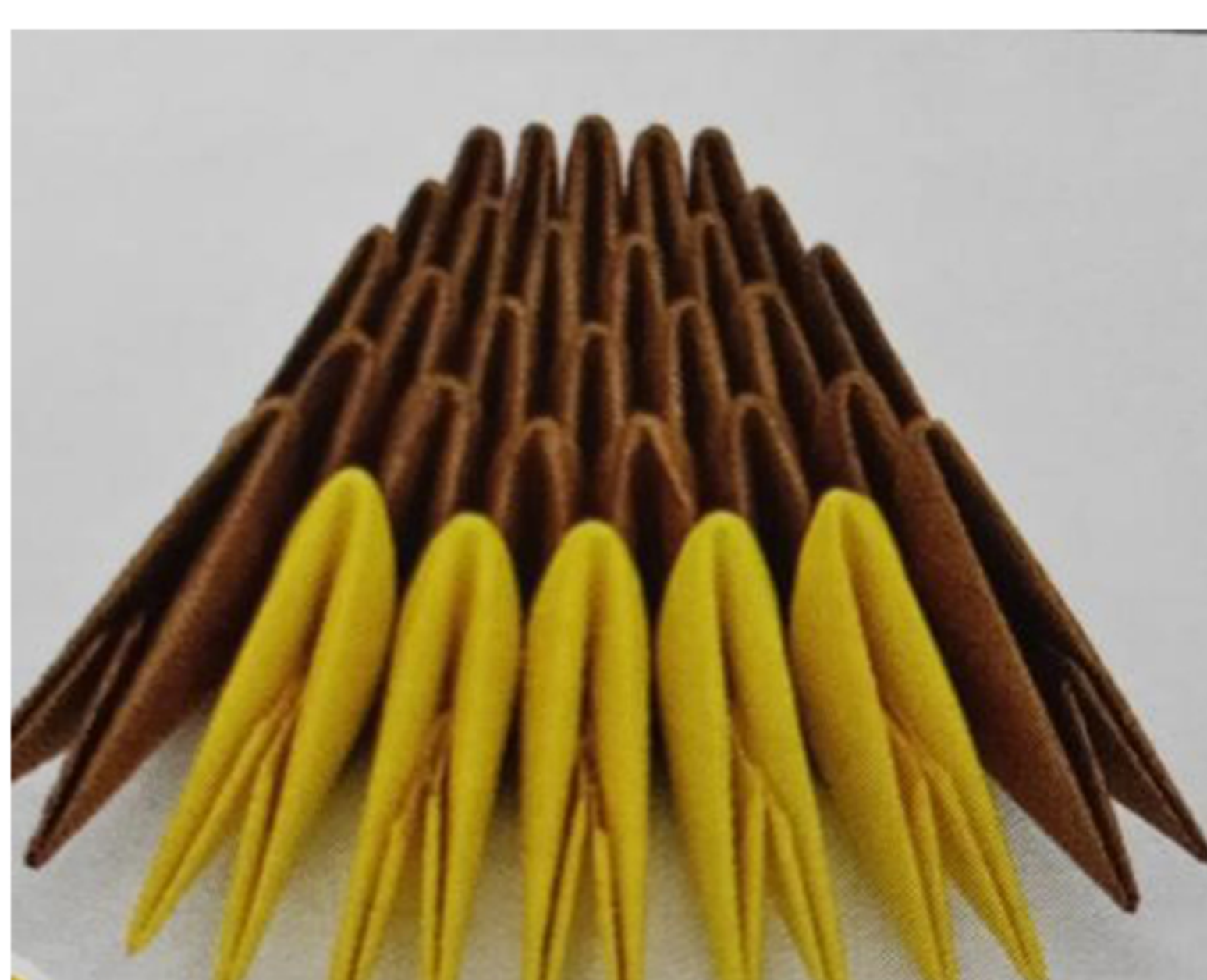


4. 用黑色水笔画出圆圆的小眼睛，一只可爱的刺猬就做好了。



# 猫头鹰

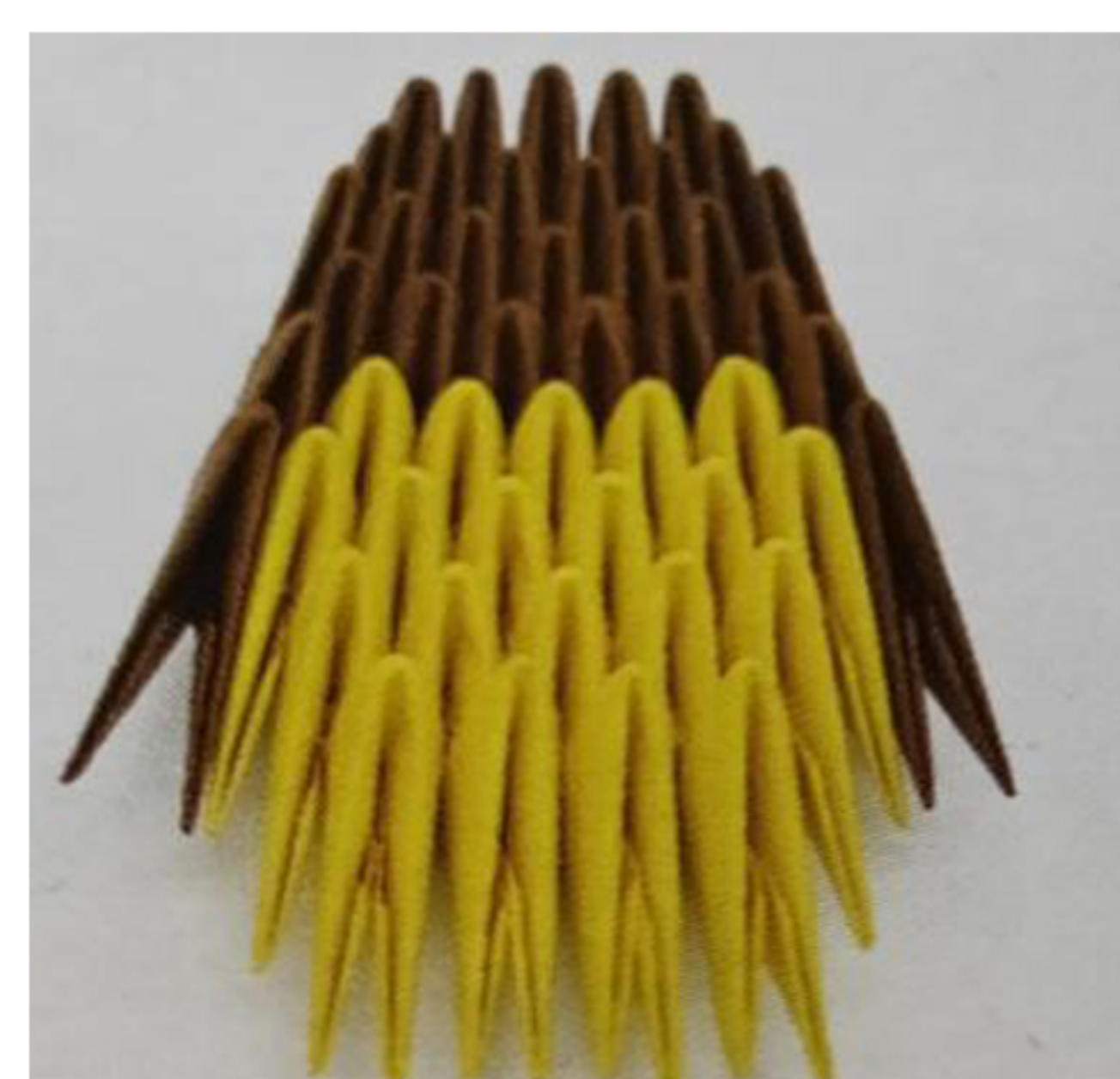
工具材料：三角片（棕色 黄色 红色）、活动眼睛、白胶



1. 先用正插法制作猫头鹰的头部和身体，第一至五行的三角片数量分别为 5，6，7，6，7，从第五行开始加入黄色三角片。



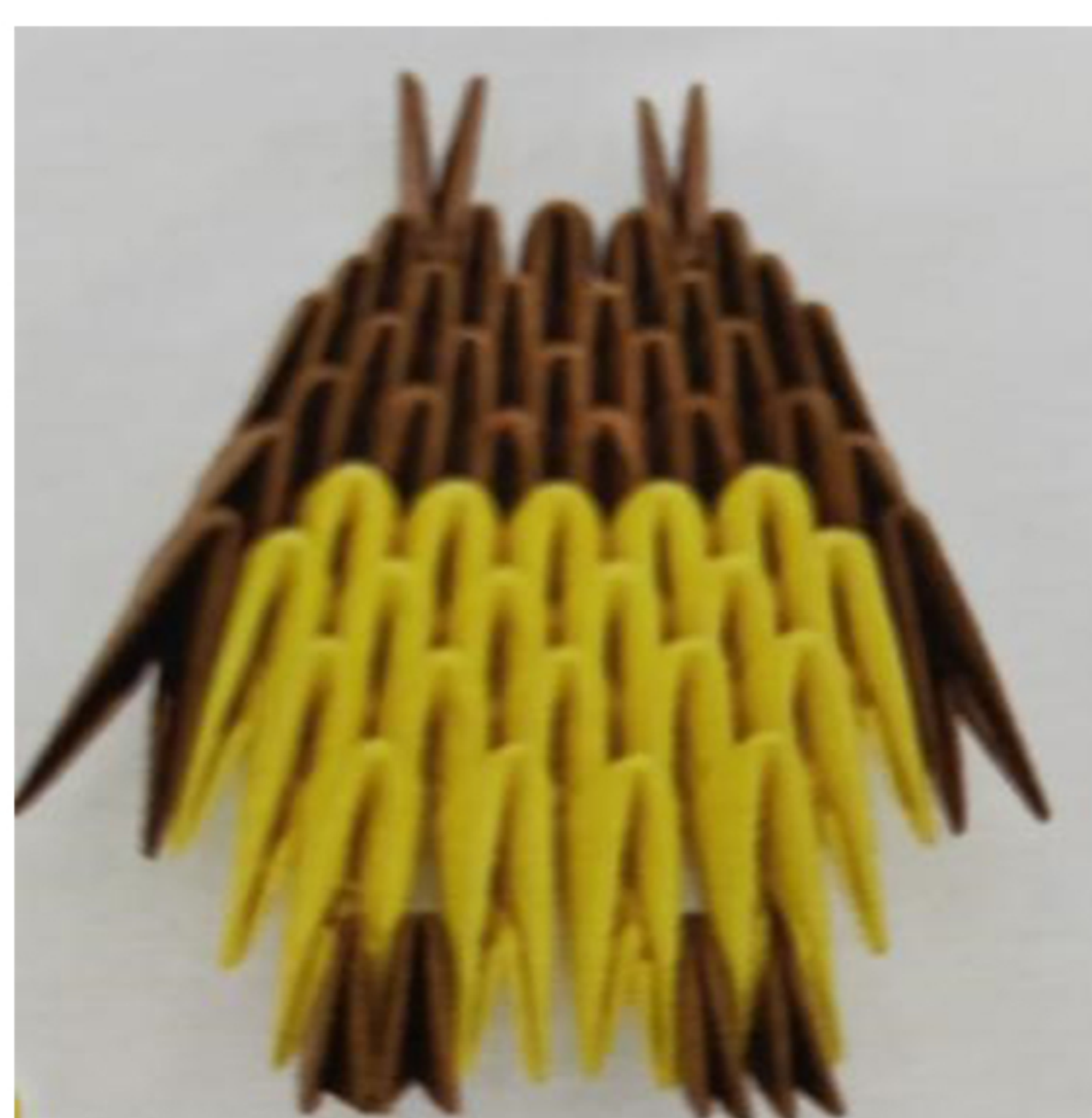
2. 第六行正插 8 个三角片，两边的三角片为棕色，其余 6 个为黄色。



3. 第七行正插 5 个黄色三角形，第八行正插 4 个黄色三角片，身体制作完成。



4. 用 4 个棕色三角片分两组制作双脚，粘贴在身体底部。



5. 将两个棕色三角片反插在头部顶端，作为猫头鹰的耳状羽毛。



6. 制作一个小的红色三角片作为嘴巴，把身体各个部分上胶固定后组合起来，再粘上一对可活动的眼睛，小猫头鹰就做好了。



# 小羊

工具材料：三角片（淡粉色 黑色），白胶



1. 参考图片，正、反插法交替插成圈作为小羊的身体。



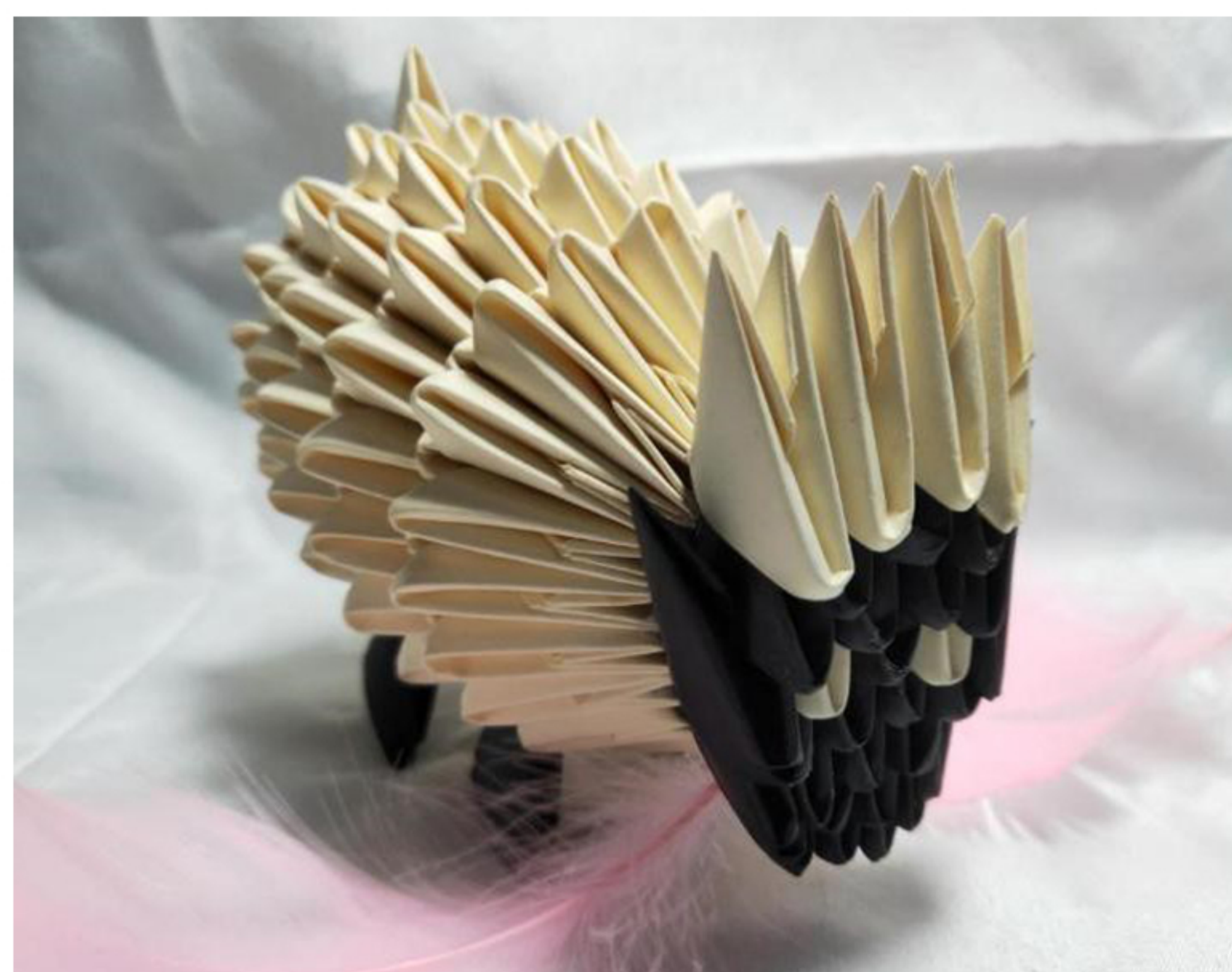
2. 参考图片，制作小羊的头部，用两个黑色三角片反插做出小羊的耳朵。



3. 将 8 个黑色三角片两两直插，做出小羊的 4 只脚，并粘贴在身体下方。

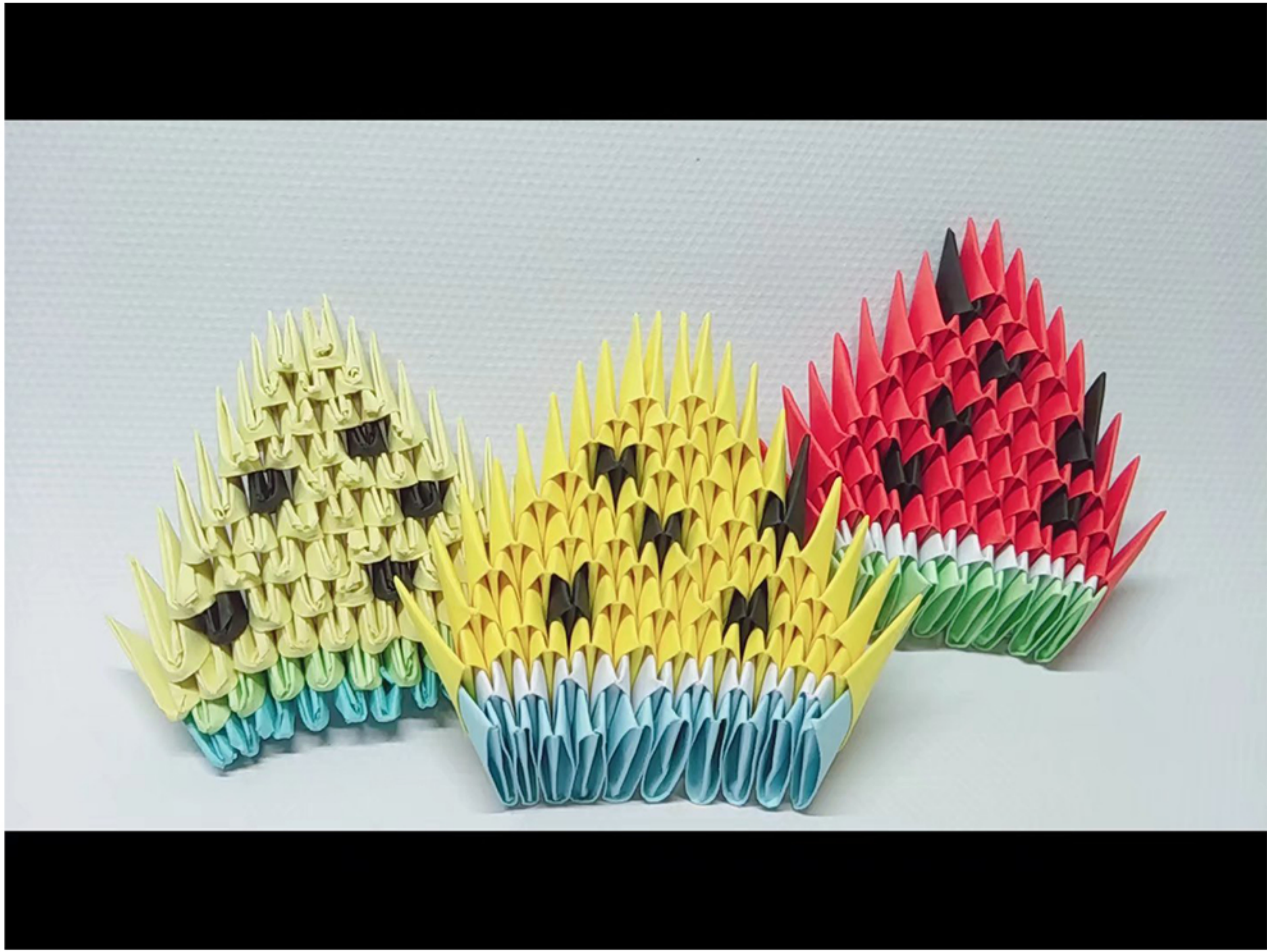


4. 将身体和脚粘贴好后，小羊就能站起来了。再在身体末端粘贴一个粉色三角形作为尾巴。



5. 把头部粘贴在身体的前端，一只可爱的小羊就做好了。







The background of the page is a soft-focus image of several pink paper roses. The roses are made of folded paper, showing clear creases and a realistic petal structure. They are in various stages of bloom, with some fully open and others as buds. Green paper leaves are interspersed among the roses. The overall color palette is light and pastel, with a gentle pink and green against a very light, almost white, background.

# 第二章 节日主题折纸



# 春节主题折纸：折纸红包

工具材料：红色 A4 纸



1. 拿出一张 A4 大小的红色纸。



2. 左下的直角向上折，使两条边重合。



3. 右边的长方形向左折，折出清晰的折痕。



4. 展开后把左侧的边折向右边的折痕。



5. 上下对齐折叠，折出折痕。



6. 把左侧的边折向左边第一条折痕。



7. 把纸翻转过来，并把左下和右下的直角折向中间的折痕。



8. 把步骤 7 中折出的三角形按照图示向上折。



9. 把纸翻转回来。





10. 把纸旋转  $180^{\circ}$ ，把中间的两个直角撑起来压平，得到两个等腰直角三角形。



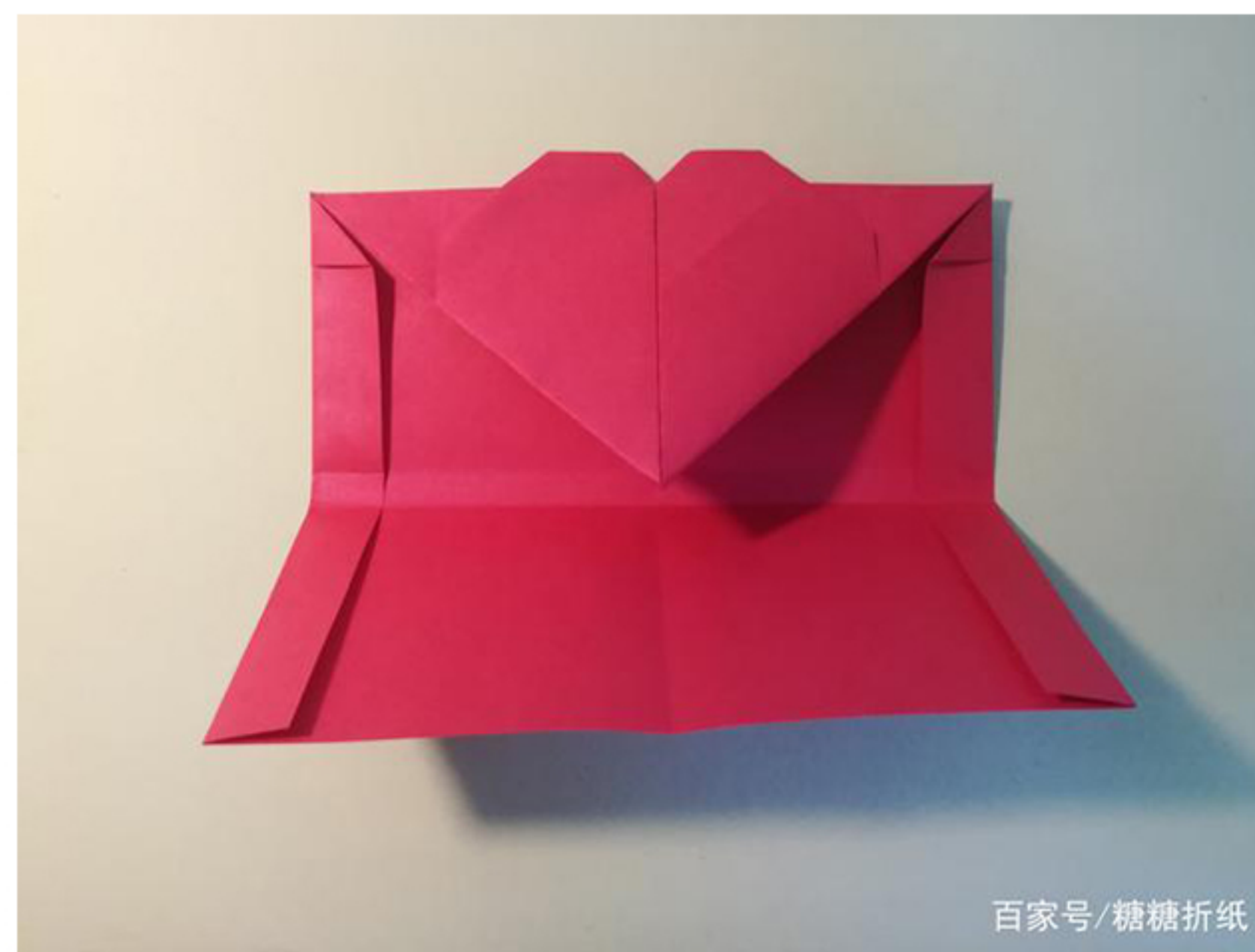
11. 下面左右部分两个直角，如图所示折向中间。



12. 最下方的两个直角顶点对齐横竖两条线的交叉点，向上折。



13. 翻转过来，把左右两个边向中间折。



14. 把步骤 13 中折叠部分上胶固定，再对折。



15. 最后可以进行一些装饰，折纸红包就做好了。



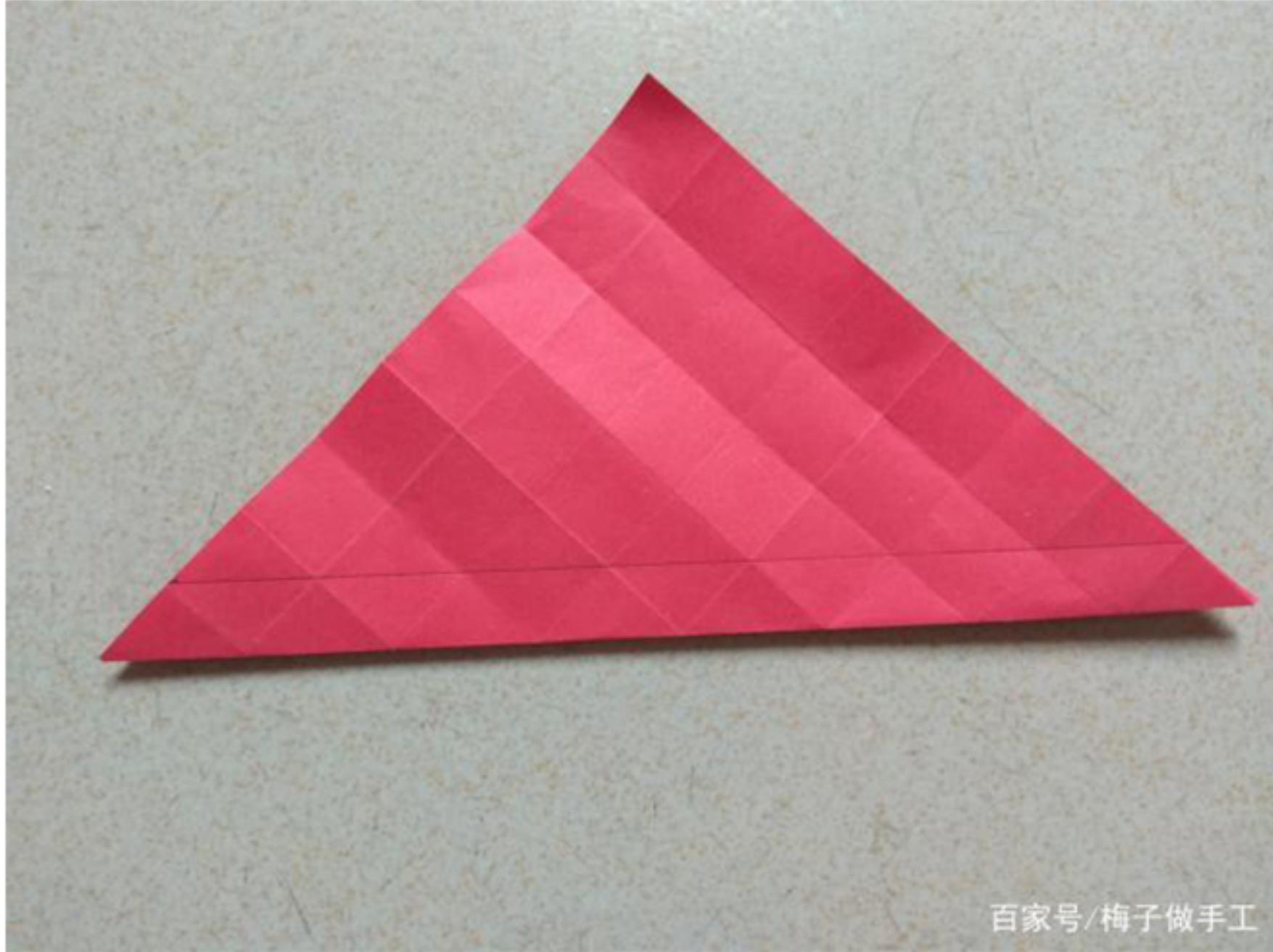


# 情人节主题折纸：川崎玫瑰

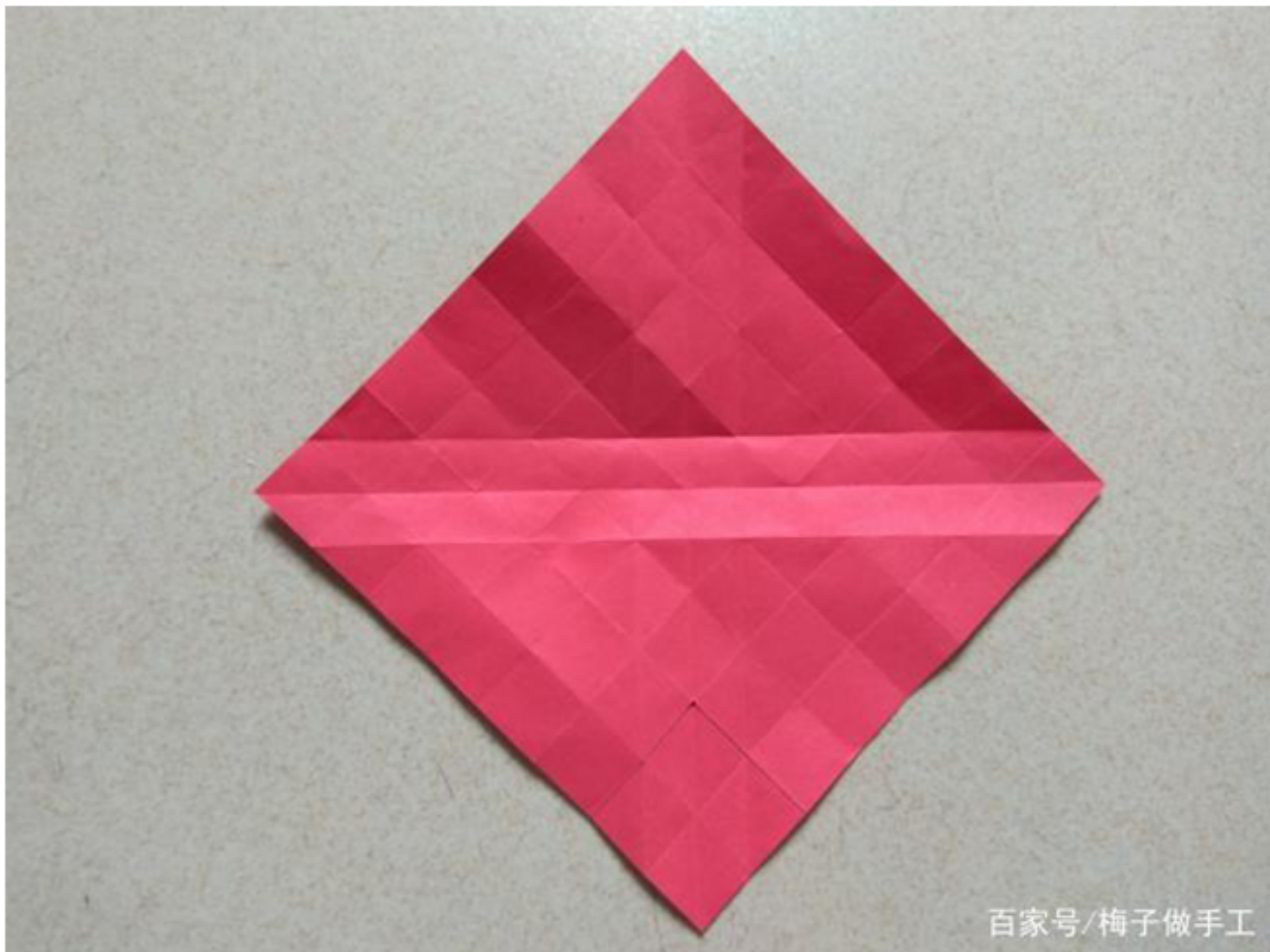
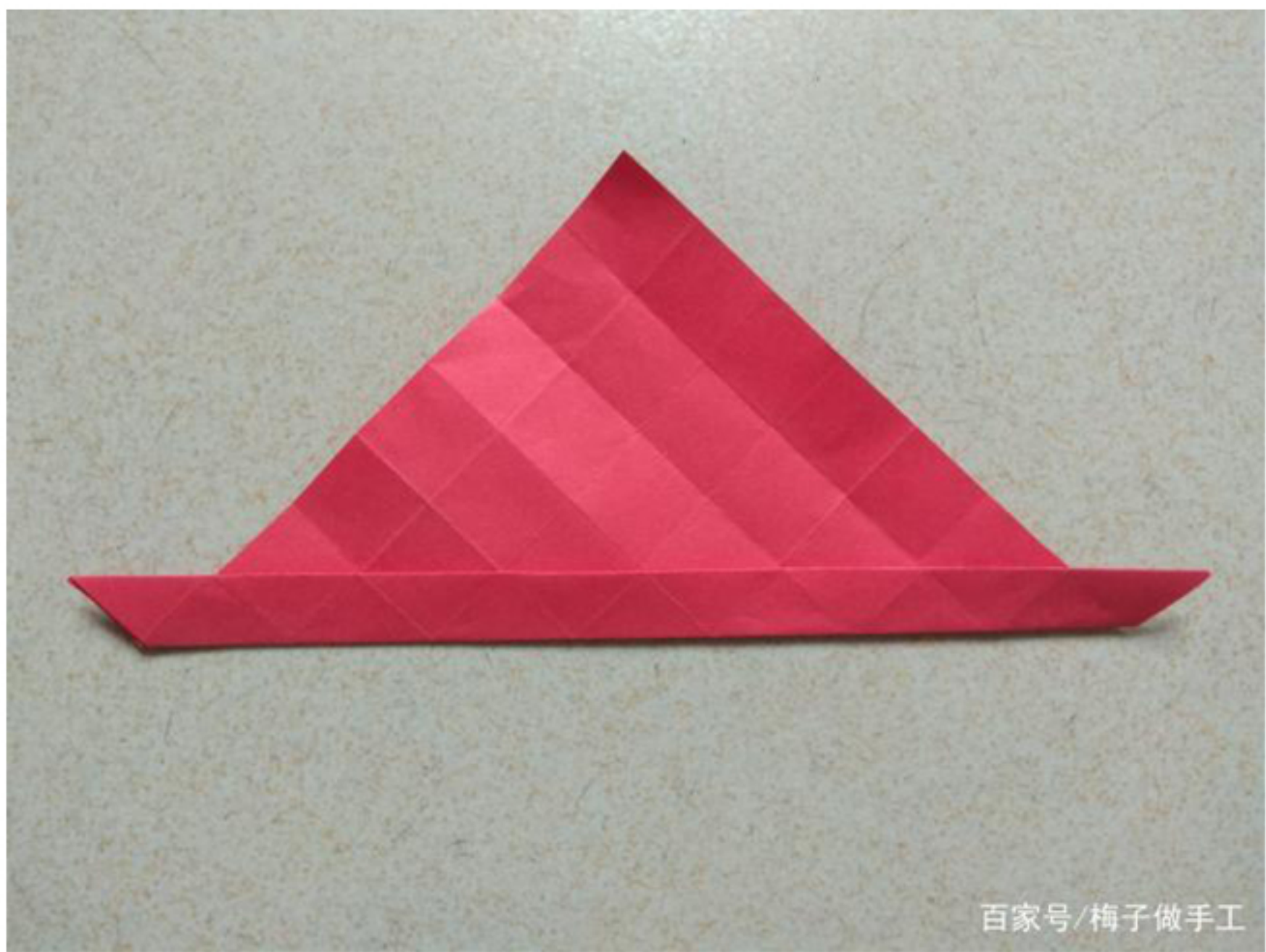
工具材料：正方形彩纸



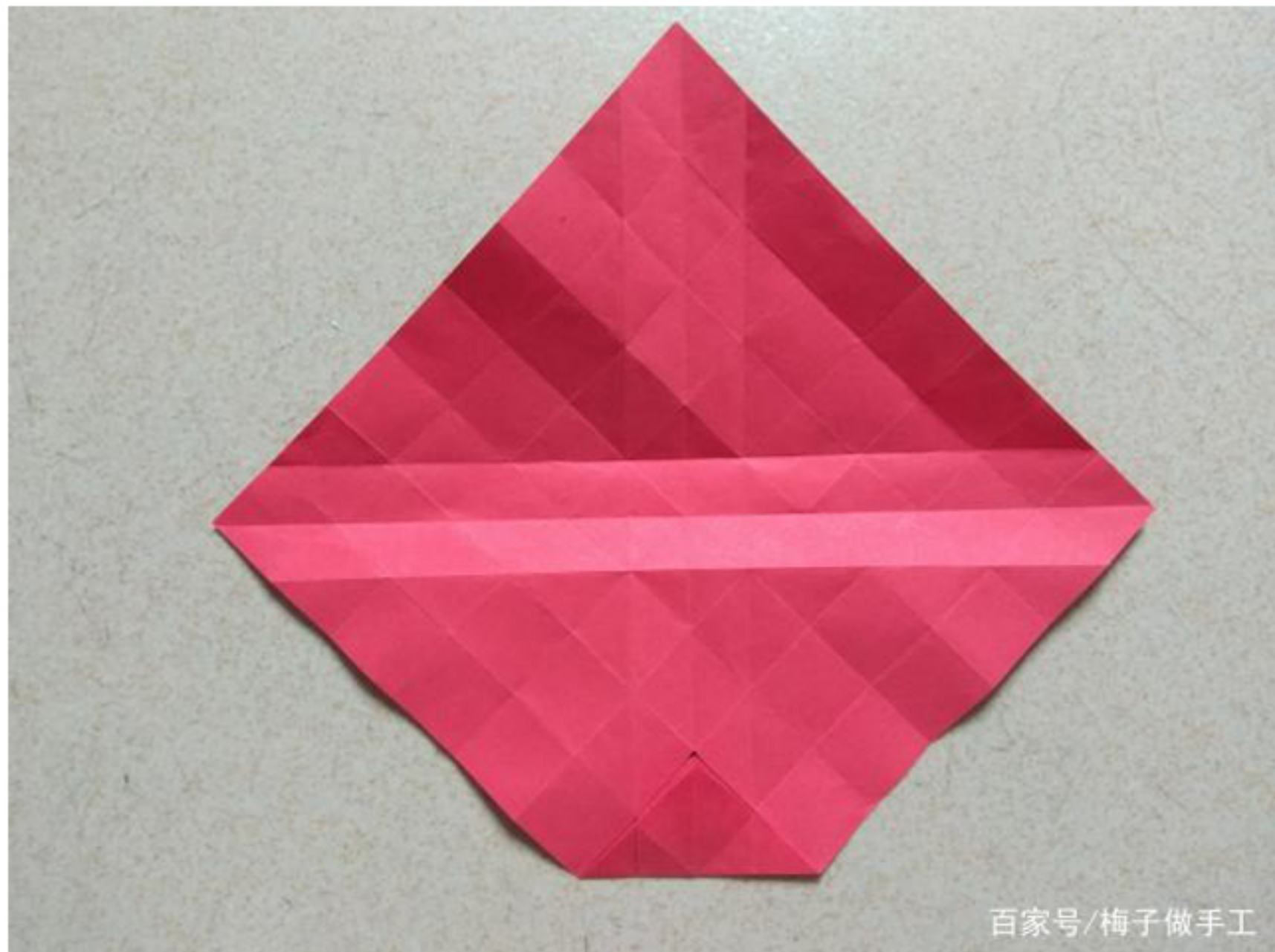
1. 把正方形纸横竖均分成八等份。



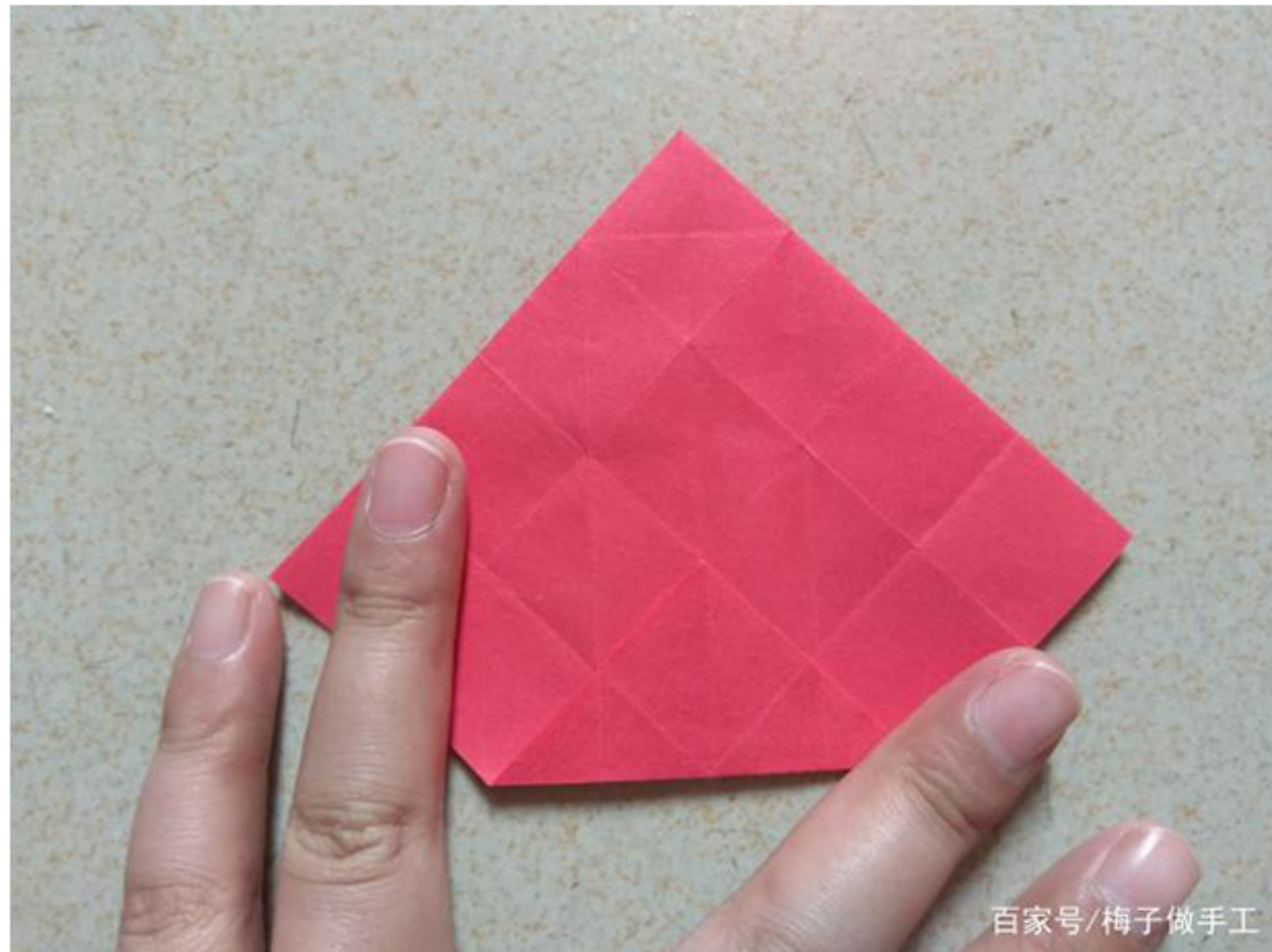
2. 沿对角线对折，再沿图中标记直线折，展开后另一条对角线折法相同。



3. 取一个角沿对角线对折（长宽为两个小正方形单位），如图标记所示；其它三个角折法相同。



4. 沿一条对边中线向后翻折。



5. 再沿中线对折。



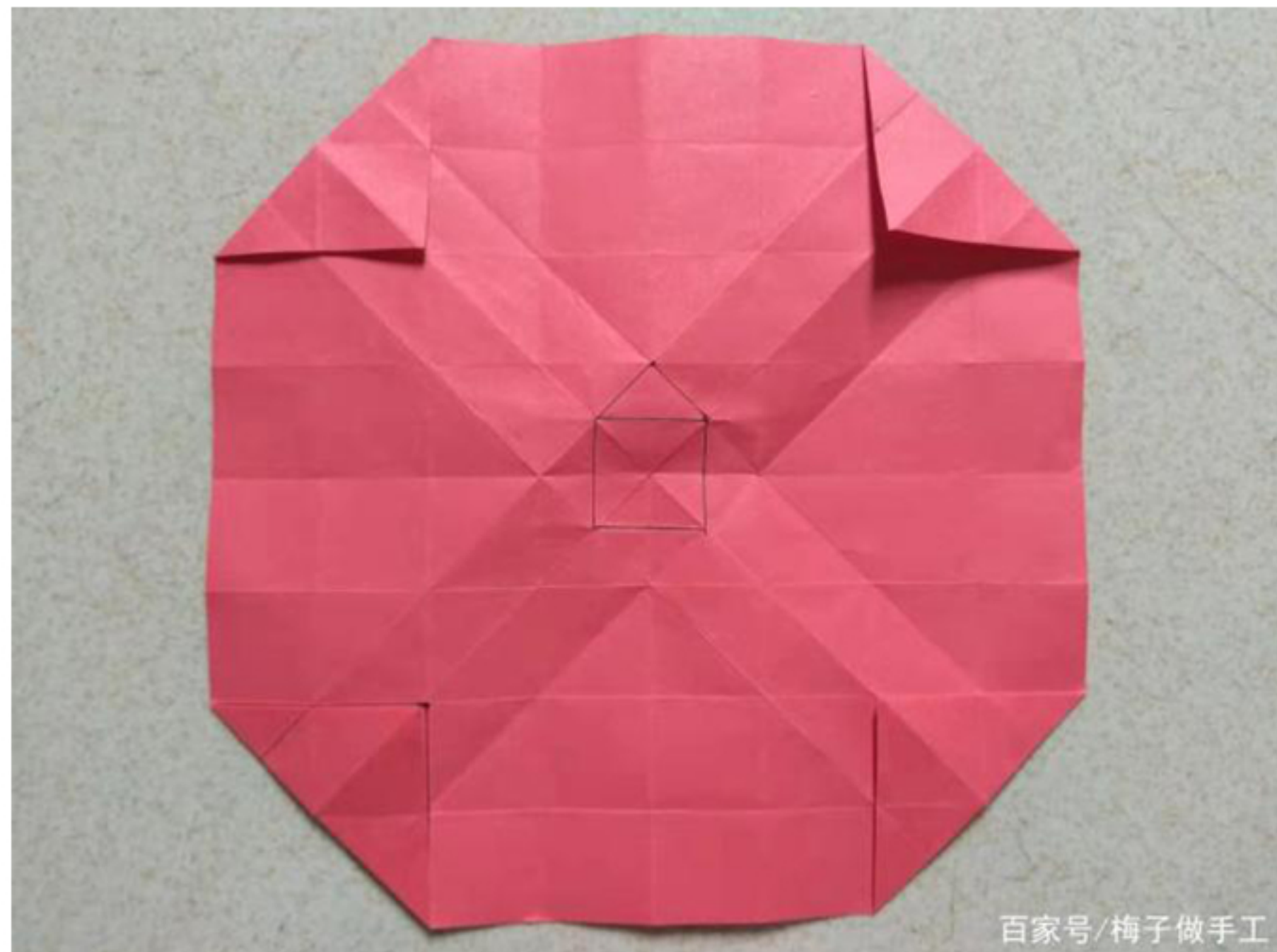
6. 把两个角向左右两边打开，找到顶部标记的小正方形。







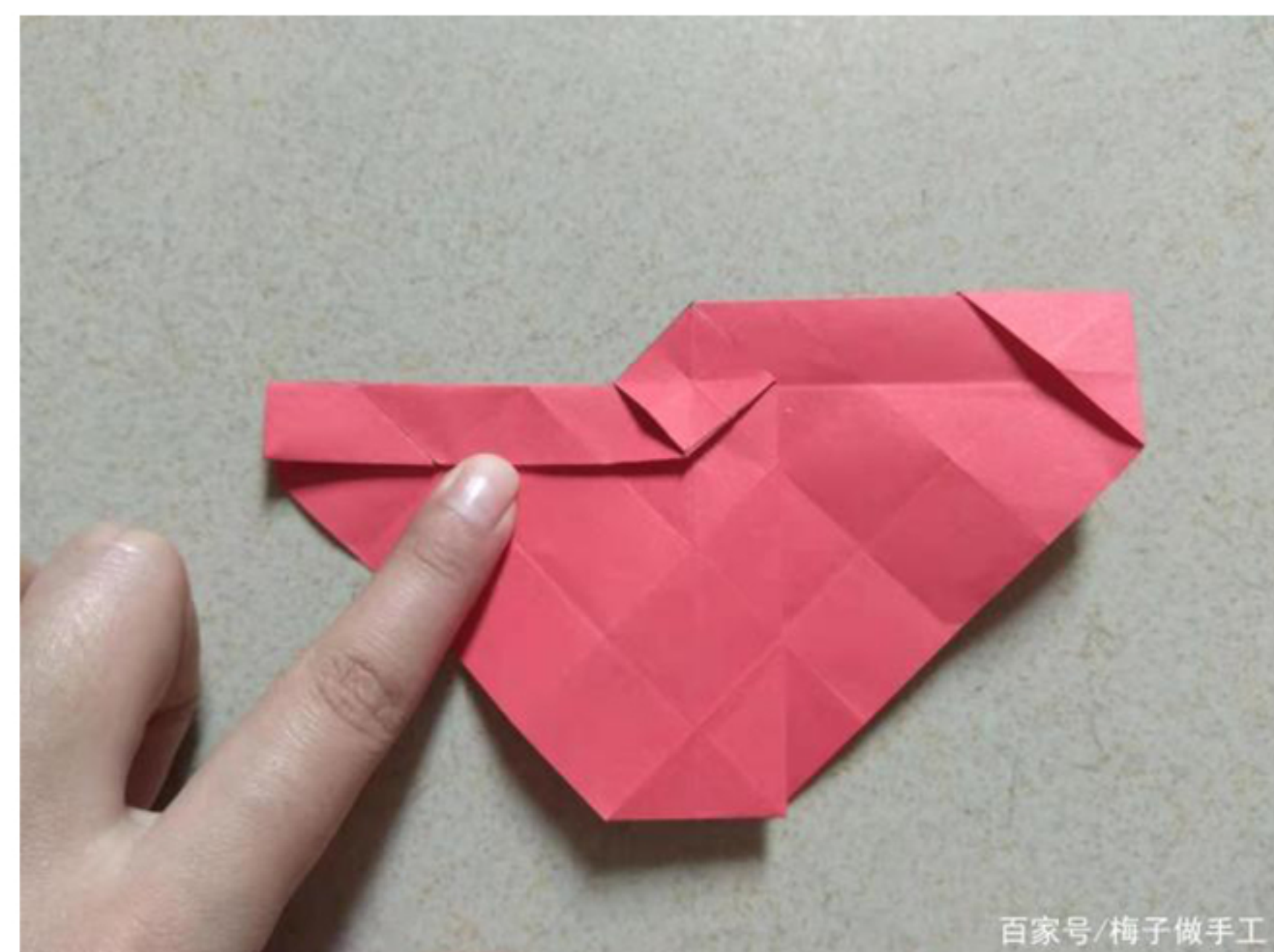
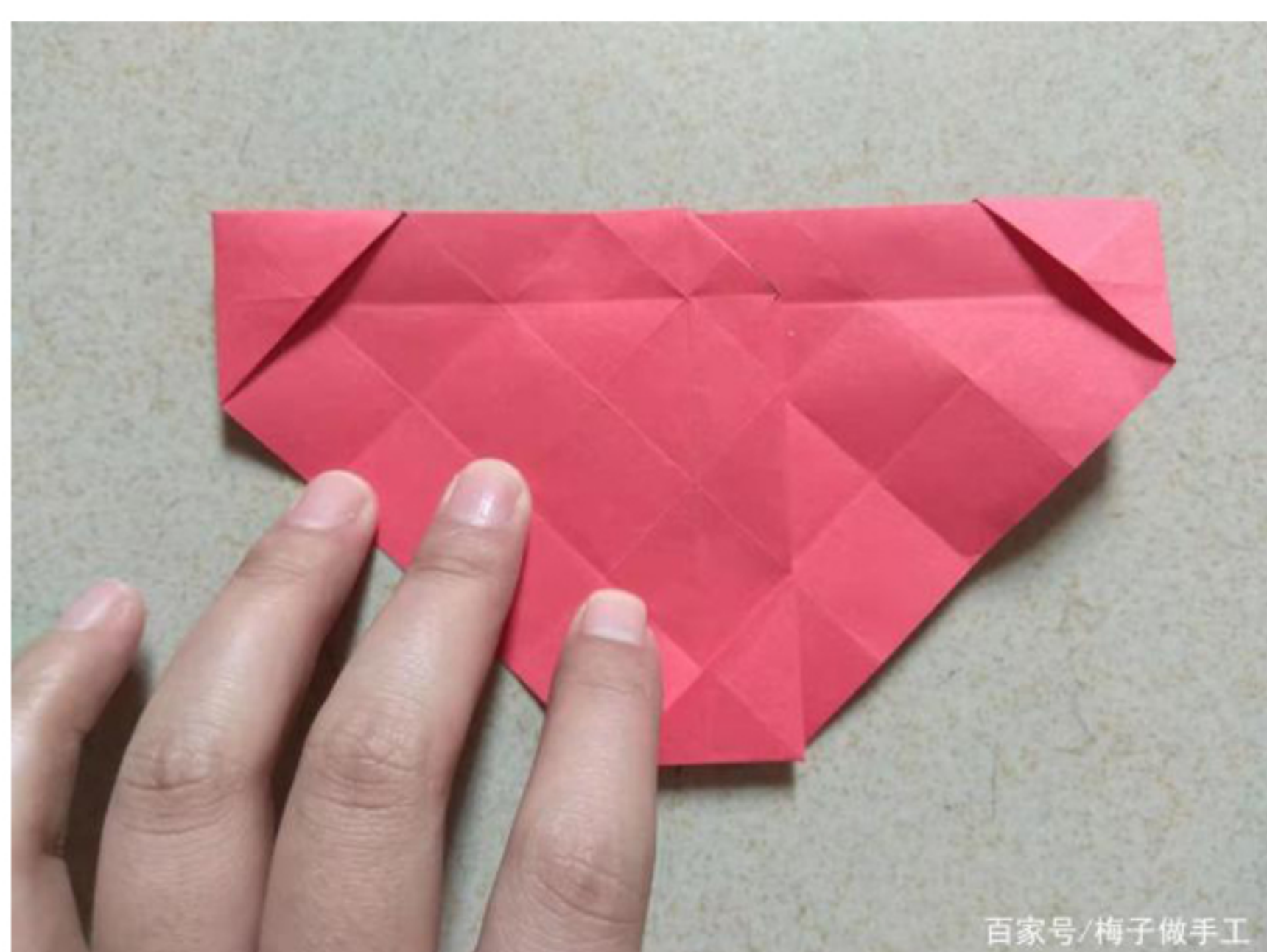
7. 沿小正方形的对角线翻折。



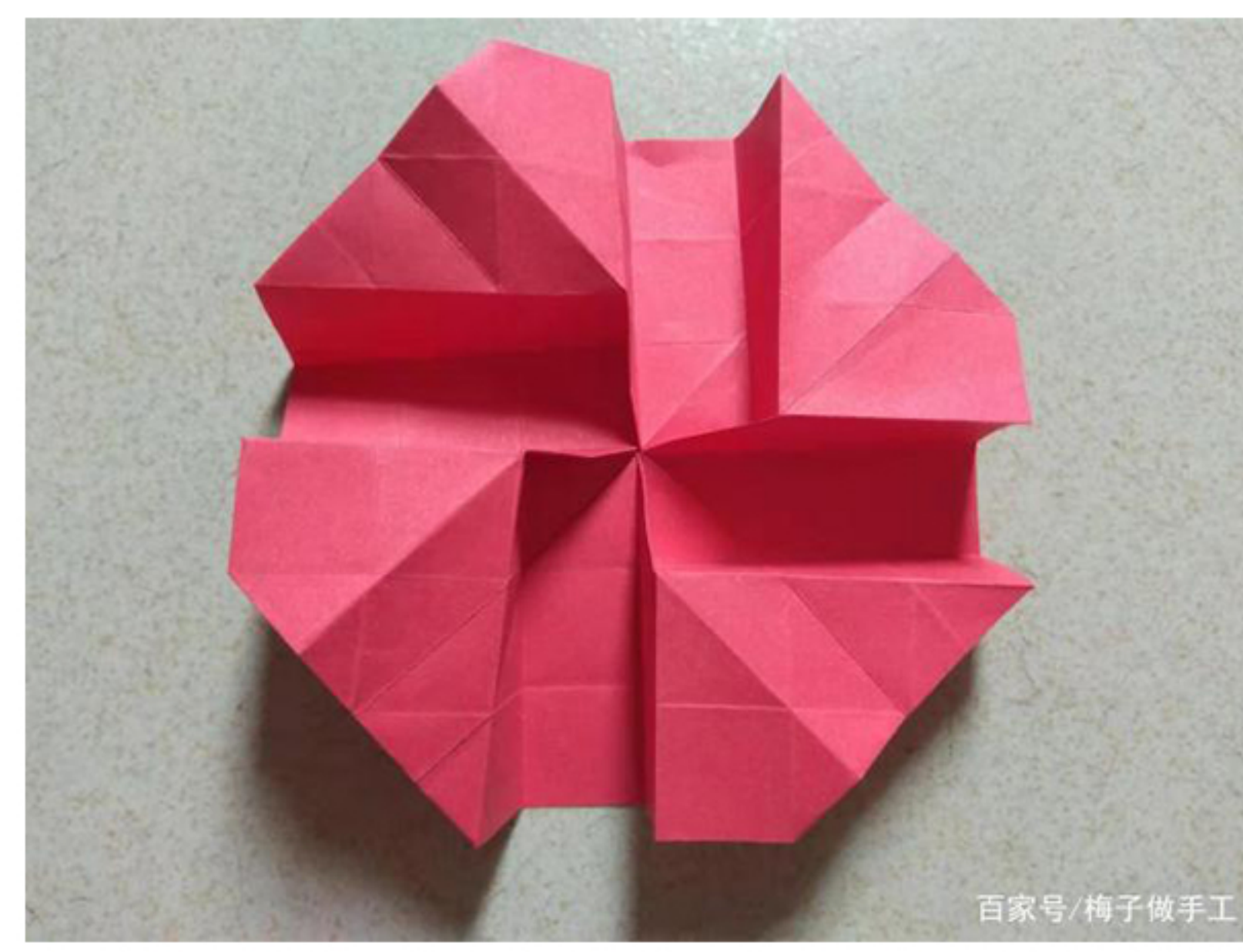
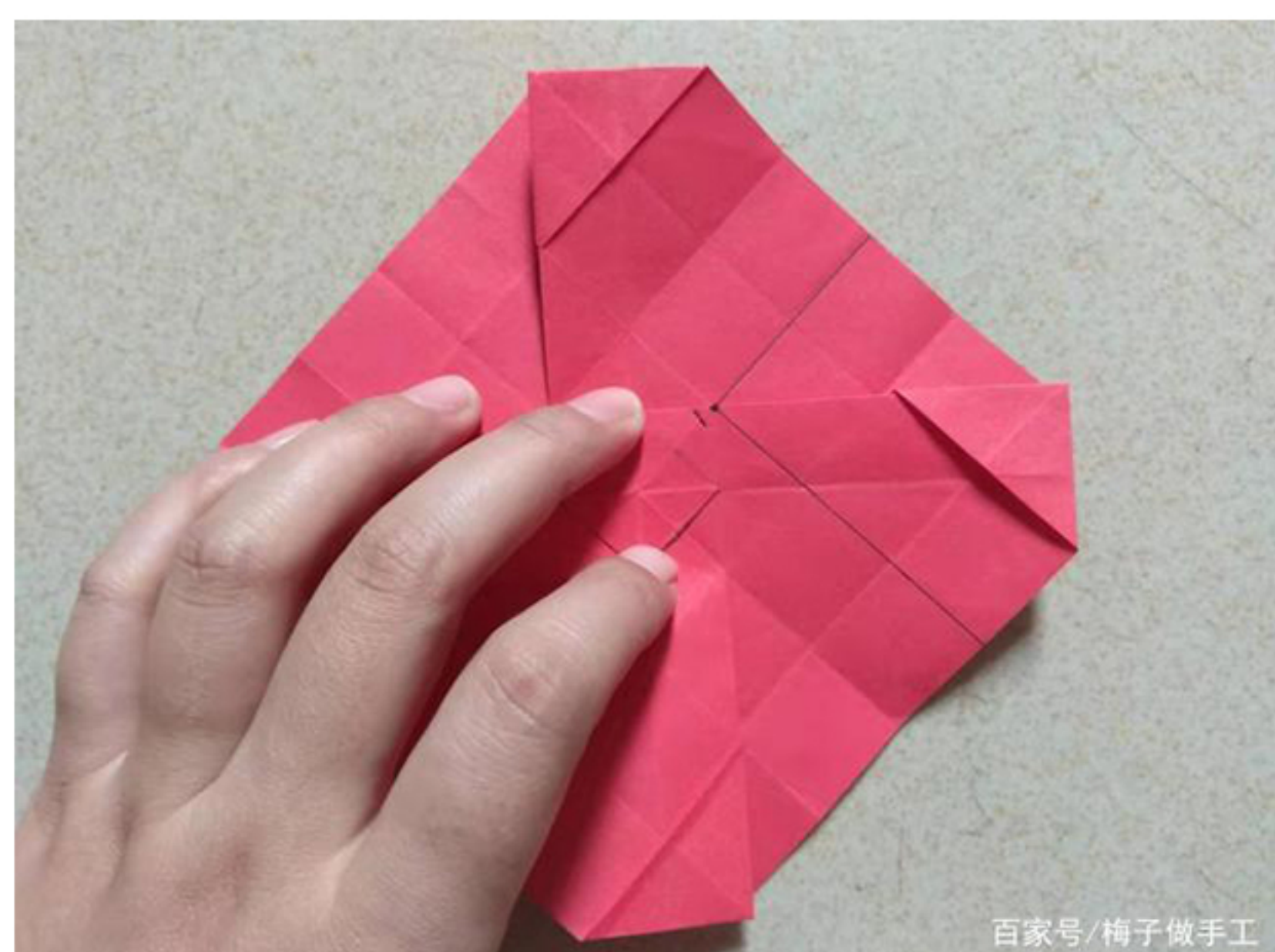
8. 把纸展开（四个角翻折部分不展开），把中间的小正方形沉折。



9. 捏住大正方形的对角线，顺势把小正方形折起来。



10. 把正方形四个角所在的边按顺序折好，把纸打开，上面最中间是一个小正方形。



11. 找到中间小正方形一条边所在的三角形，找到三角形顶点对应的两条折痕，如图标记所示，然后以这两条折痕为边界，把其中的部分向下压；其它三条边的折法相同。

12. 翻到背面。



13. 以其中一个角为例，找到这个角最短的那条边（两个小正方形单位）的第一个小正方形，沿对角线对折然后展开，沿着折痕向内折。





14. 把右边的角沿折痕向右翻折，左边的角沿着大正方形（两个单位）的对角线向左翻折；把较长的部分压在较短的部分上面，然后把尖端部分向下翻折成三角形；其它三个角操作一样。



15. 用手握住玫瑰花的头部，把底部的四个角依次插入另一个角中固定好后，翻转过来。

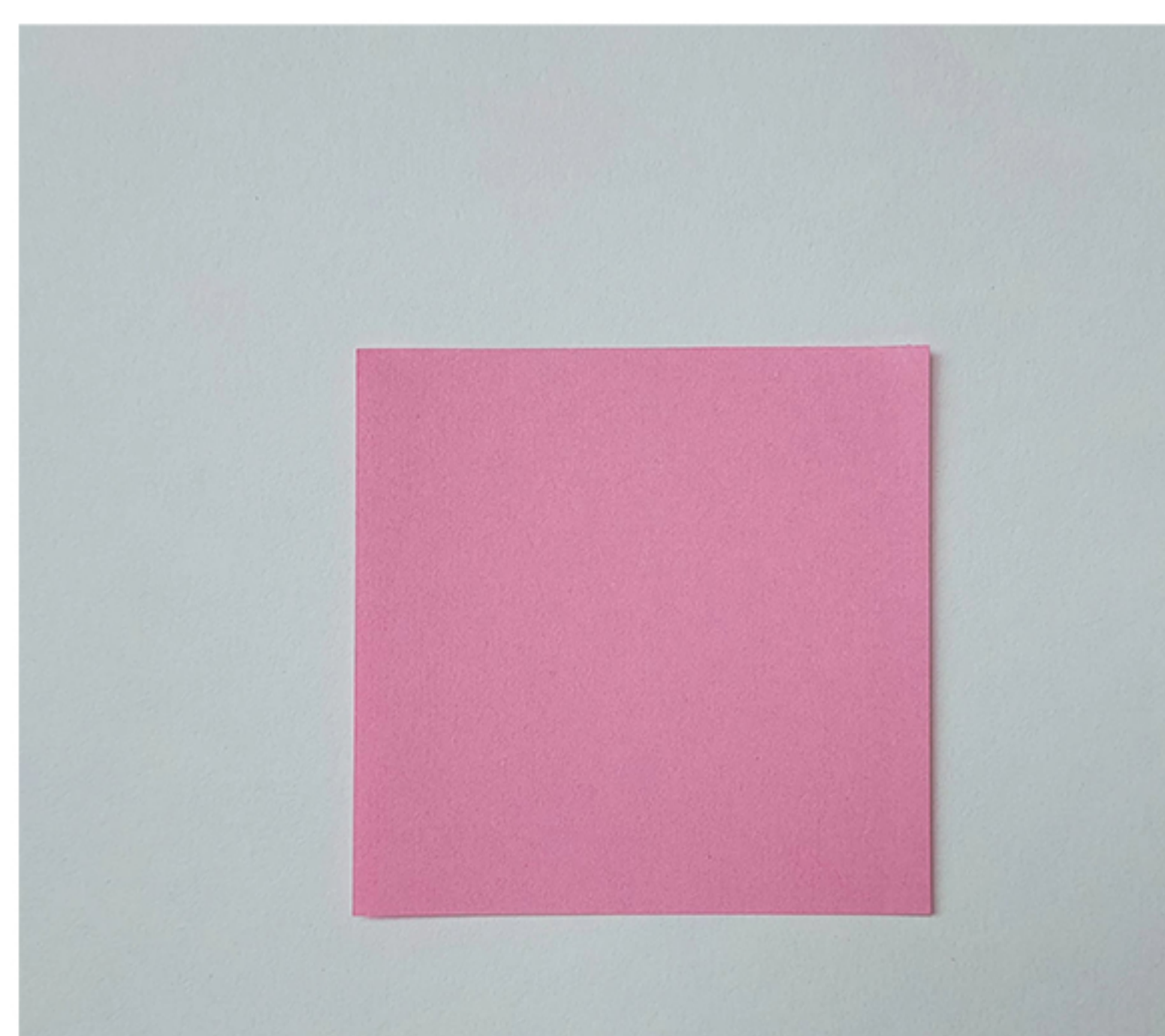


16. 把玫瑰花里面的四个花瓣慢慢扯出来，中间部分用手指向下戳一下，在拉扯的过程中大家自己调整花瓣的弧度，然后把边上的四个小花瓣向上翻折一下，一朵漂亮的川崎玫瑰就折好了。

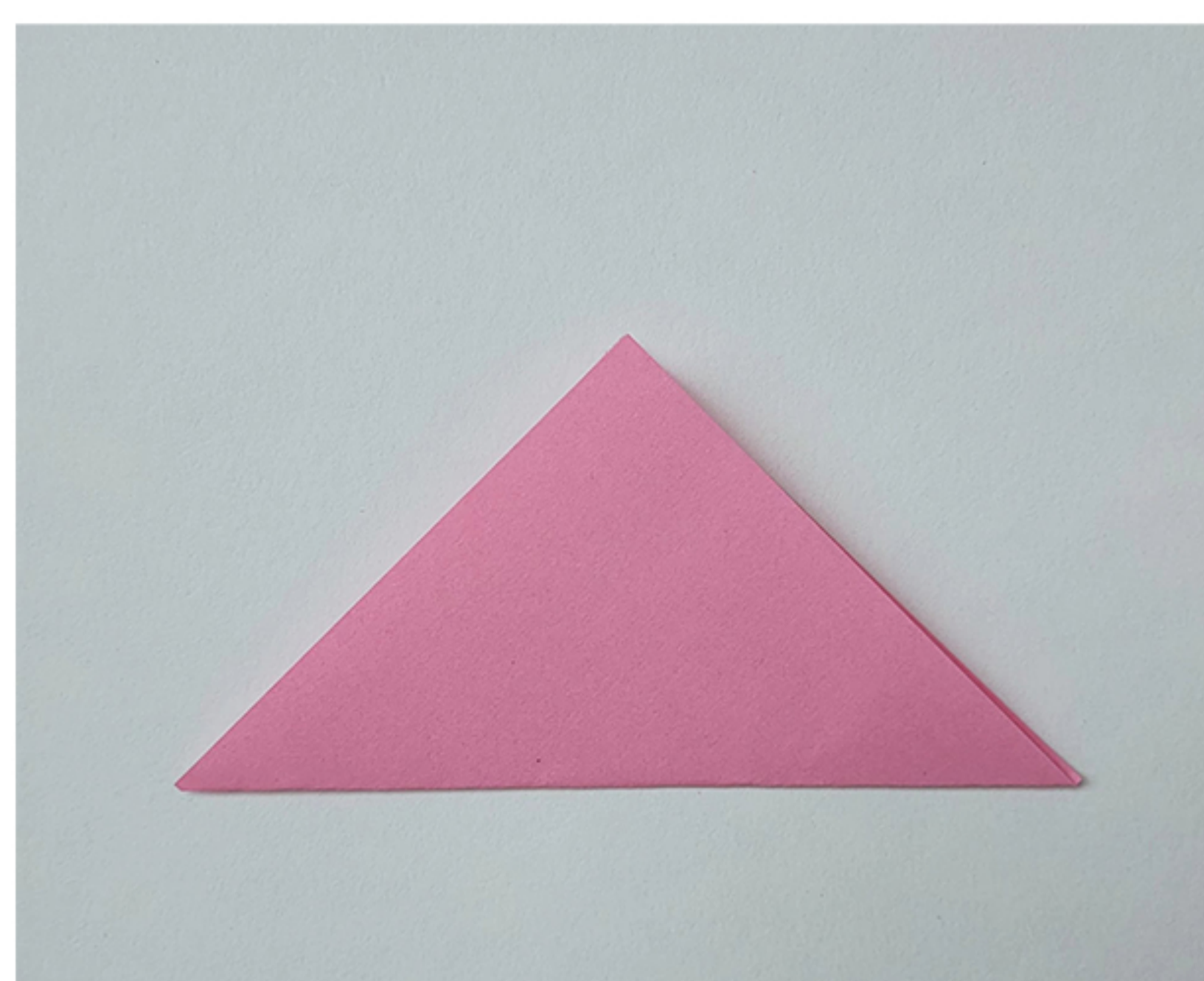


# 母亲节主题折纸：康乃馨花束

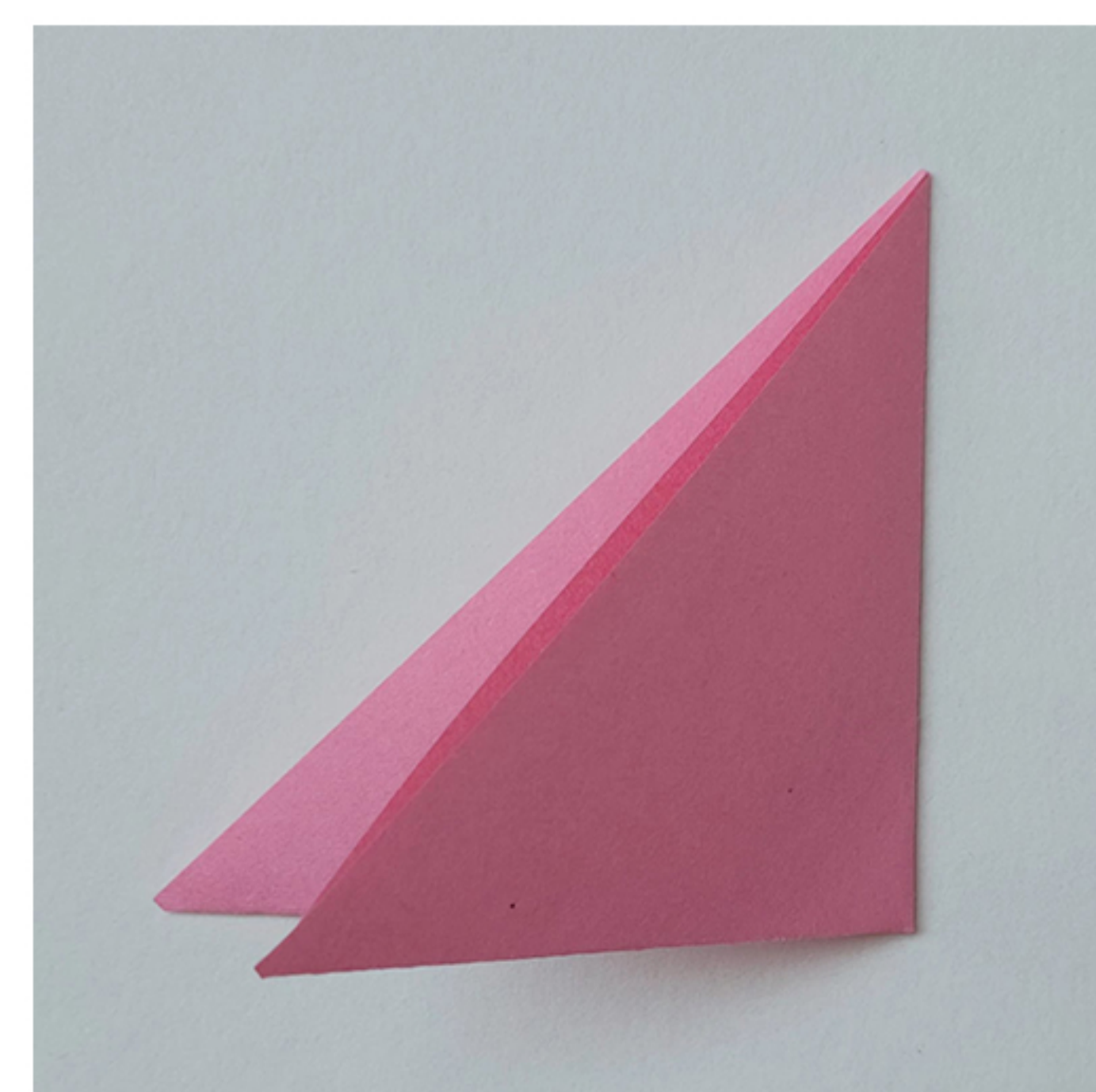
工具材料：正方形彩纸，铁丝，双面胶，剪刀



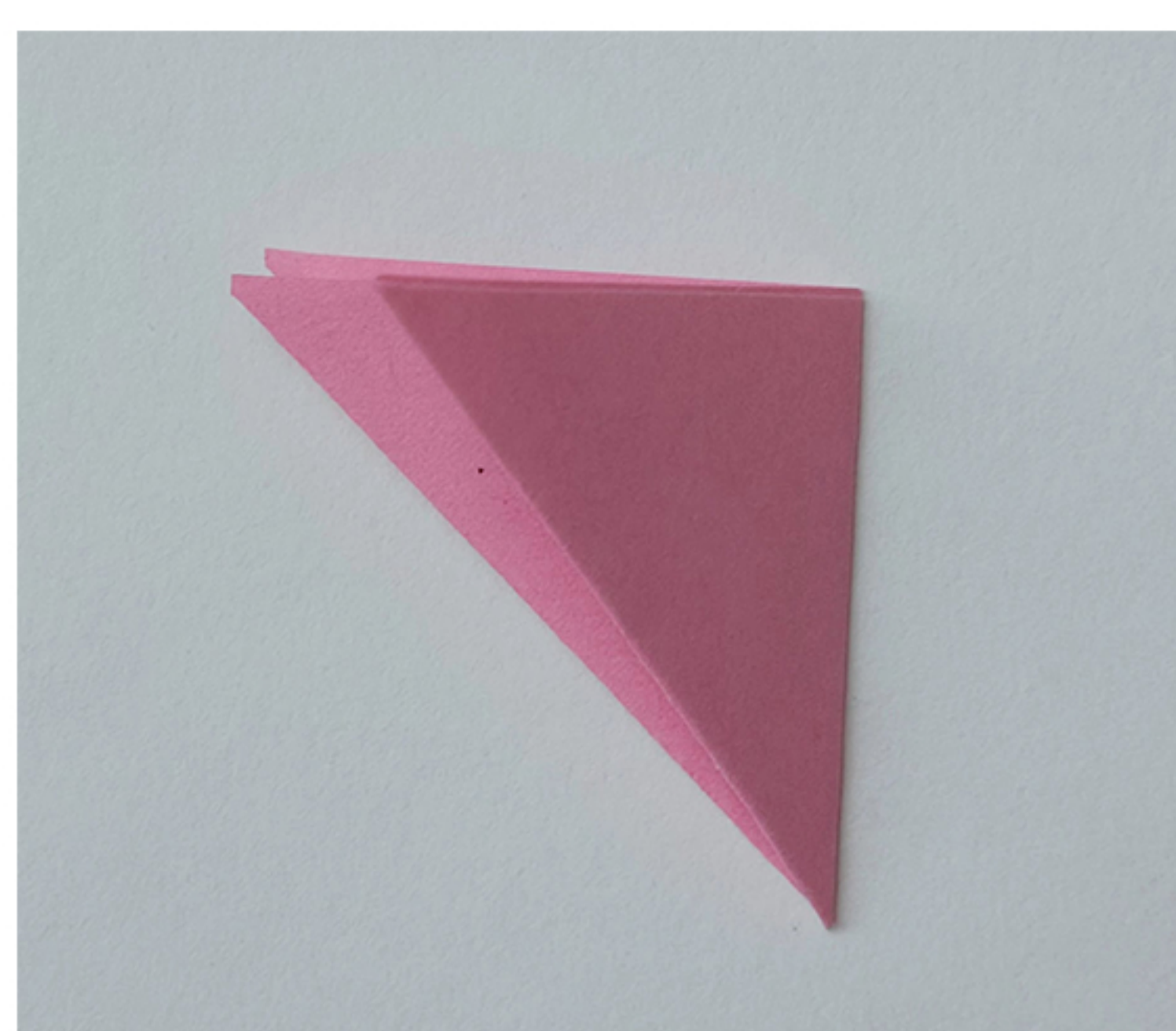
1. 取出一张正方形纸。



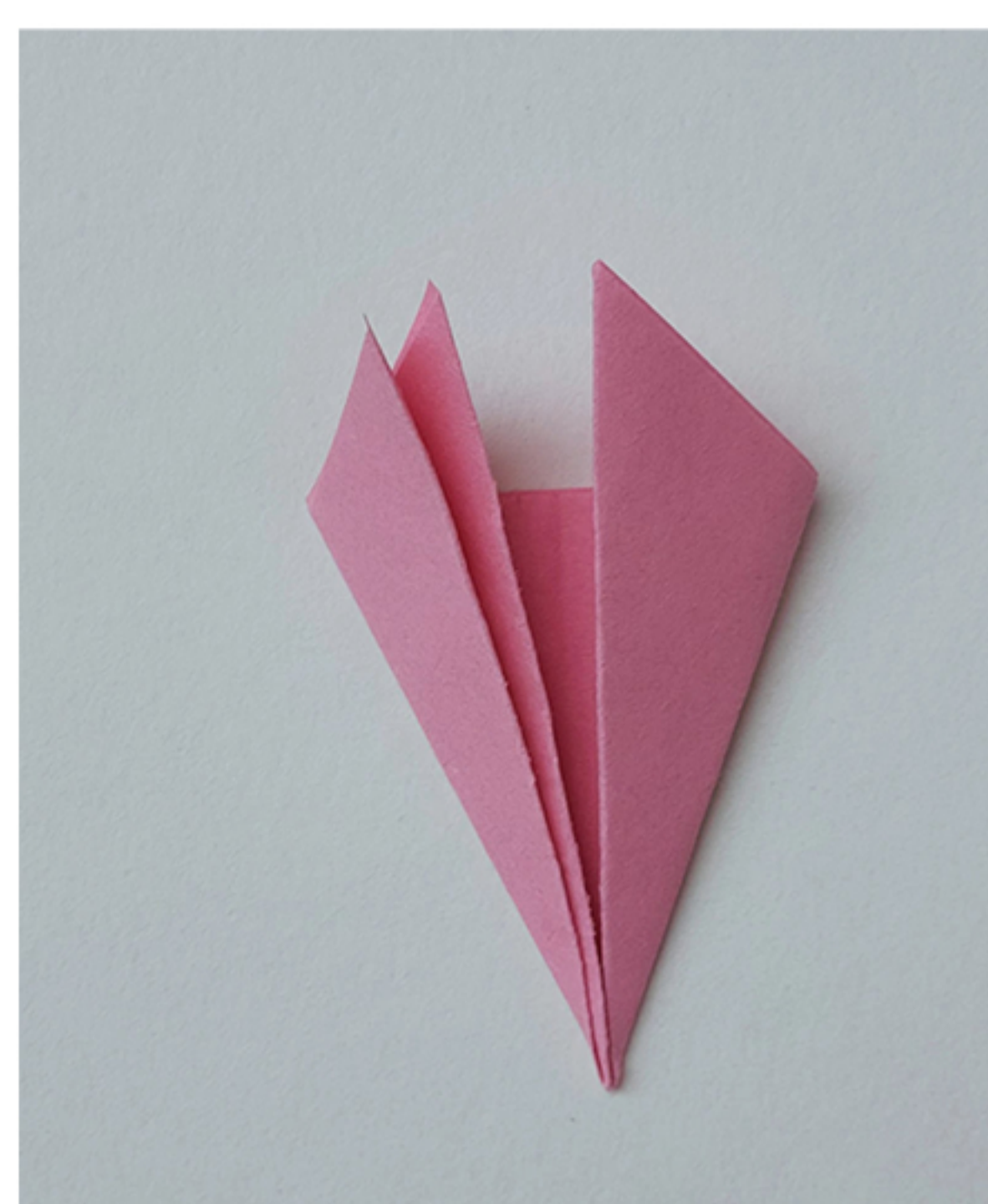
2. 沿对角线对折。



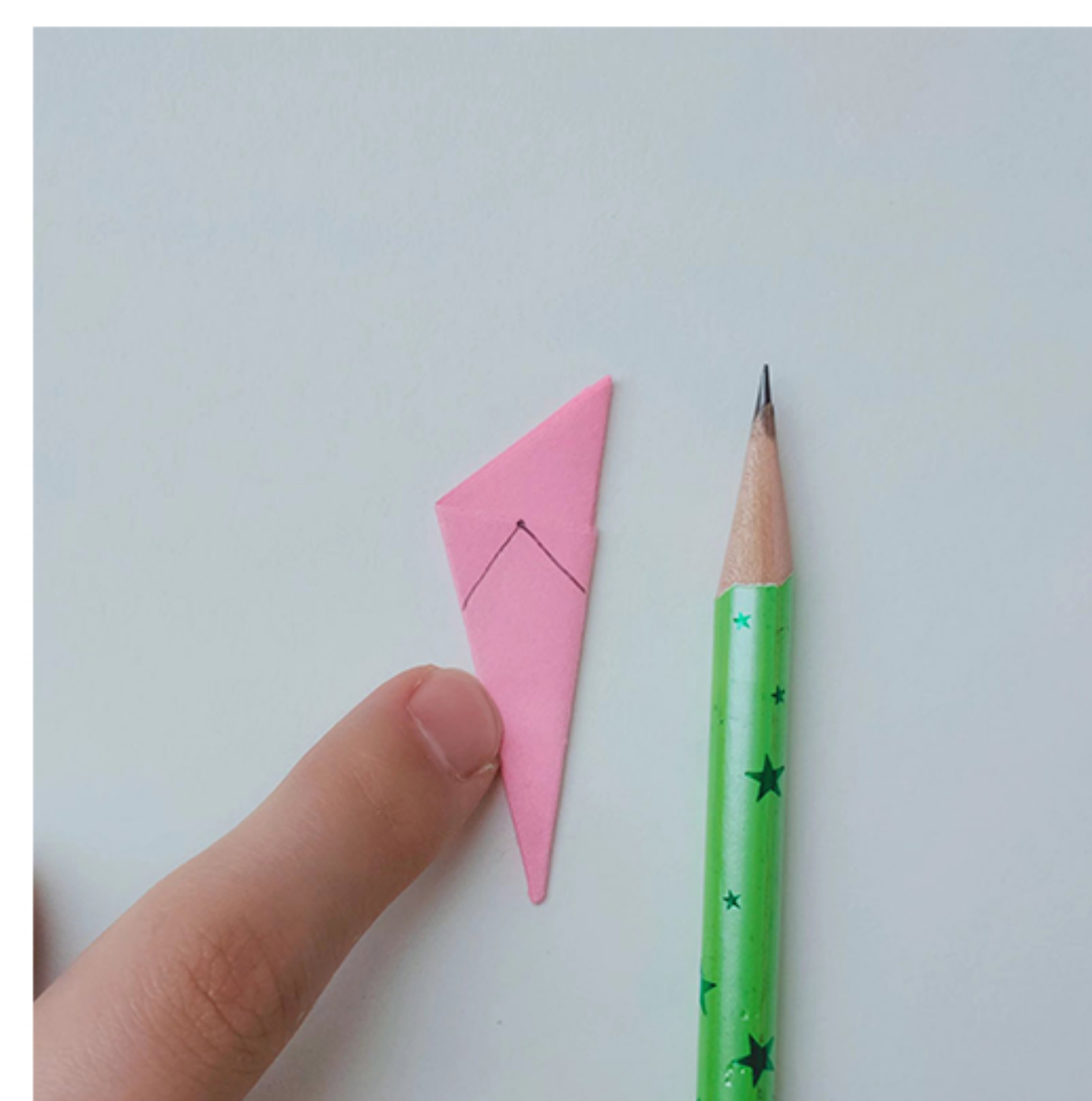
3. 再对折。



4. 将纸 180° 旋转过来。



5. 两边向中心折。



6. 用铅笔画出如图所示折线，并剪下。



7. 在两瓣花瓣之间剪一道小口子。



8. 打开。

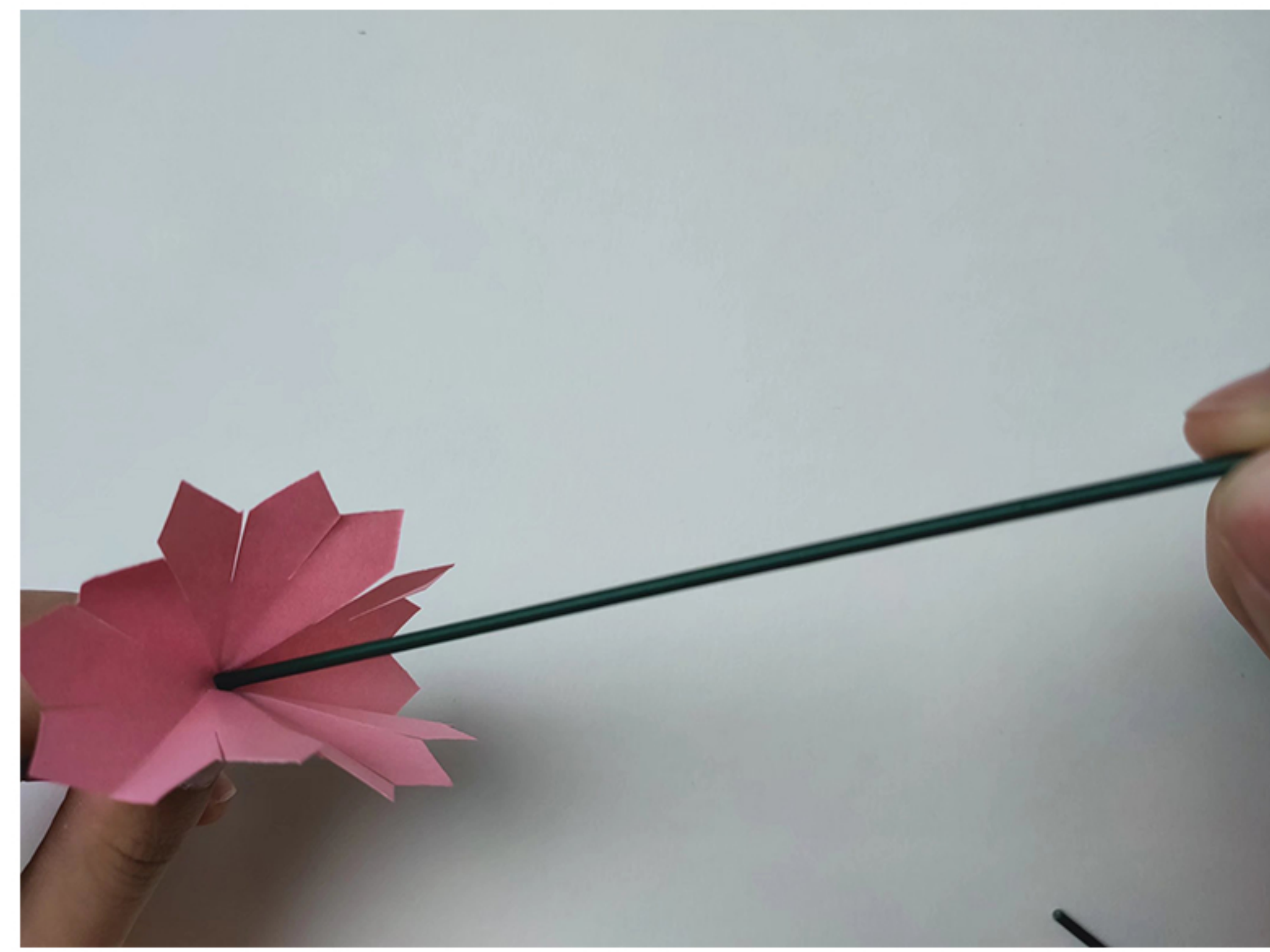


9. 重复上述步骤，再制作三片。





10. 取出一根铁丝，在一端粘上双面胶。



11. 把铁丝从没有粘双面胶的一端穿过纸片。



12. 把纸片在有双面胶的一端固定住，剩下的纸片重复 11、12 两个步骤。



13. 全部穿完后，康乃馨就完成了。



# 中秋节主题折纸：荷花

工具材料：粉色长方形纸，绿色长方形纸，皮筋



1. 沿长边对折后，将四个角向折痕折出四个三角形。



2. 将两条长边向中间的折痕折。



3. 反向对折，从侧面看形成“W”状。所有纸片重复上述三个步骤折叠。



4. 一片绿色在里，两片粉色在外，形成一组。共需五组。



5. 将五组单元用橡皮筋在中间绑紧，并掰扯分散开。



6. 从最上层开始，一层一层地将花瓣和叶子往上翻。



7. 全部翻完之后，荷花就完成了。







# 常州社区创意手工培训系列教材

创意手工·剪（纸艺一）

创意手工·折（纸艺二）

创意手工·缝（布艺）

创意手工·捏（陶艺）

创意手工·编（编织）

创意手工·绘（综合材料绘画烙画篇）