

义务教育三至五年级（五·四学制）

书法练习指导

（实验）

三年级上册



日照香炉生紫烟
遥看瀑布挂前川
飞流直下三千尺
疑是银河落九天



青島出版集團—青島出版社

九成宮
禮書監檢校
侍中鉅鹿郡
公臣魏徵奉
勅撰
維貞觀
夏之月
皇帝避暑乎九

成之宮此則隨
之仁壽宮也冠
山抗殿絕壑為
池跨水架楹分
巖竦關高閣周
建長廊四起棟
宇
葛臺榭參
差仰視則造籓

义务教育三至五年级（五·四学制）

书法练习指导

（实验）

三年级上册





目 录

书法准备

☞ 第一课 书法准备 1

普通楷书基本笔画

☞ 第二课 横 5

☞ 第三课 竖 9

☞ 第四课 撇 13

☞ 第五课 捺 17

☞ 第六课 点和提 21

☞ 第七课 竖钩、弯钩和横钩 26

☞ 第八课 横折、横折钩和横折提 30

☞ 第九课 竖弯、竖弯钩和竖提 34

☞ 第十课 斜钩和卧钩 38

☞ 第十一课 横撇和横撇弯钩 42

☞ 第十二课 撇折和撇点 46

☞ 第十三课 横折弯、横折弯钩和横折斜钩 50

☞ 第十四课 竖折、竖折折钩和竖折撇 54

☞ 第十五课 横折折撇和横折折折钩 58

书法活动

☞ 第十六课 发现进步 展示交流 62

图例



○ 注意空间大小。

○ 观察笔画的穿插相让。

○ 观察笔画的呼应。

— 观察笔画的走向及分布态势。

第一课 书法准备

汉字是世界上较古老的文字之一。目前发现的最早的成体系的汉字是商朝的甲骨文，距今已有 3000 多年的历史。我们今天使用的汉字是历经几千年的扩展、融合与演变而形成的。

中国书法是中华民族的文化瑰宝。学习书法，对于我们培养书写能力、审美能力，提升文化品位，传承中华民族优秀文化，具有重要的意义。



甲骨文 金文 篆(zhuàn)书 隶(lì)书 楷书

备齐文具 写毛笔字之前要将所需要的文具准备好。





坐姿与文具的使用

正确的坐姿



执笔方法



从侧面看



从正面看

* 撮(yē): 按。

蘸墨方法



蘸(zhān) 取墨汁以笔肚饱满且笔尖不滴墨为宜。

墨汁的使用方法

可以从墨汁和墨条中任选一种使用。用时要注意保持清洁。



墨条的使用方法



毛笔各部分的名称

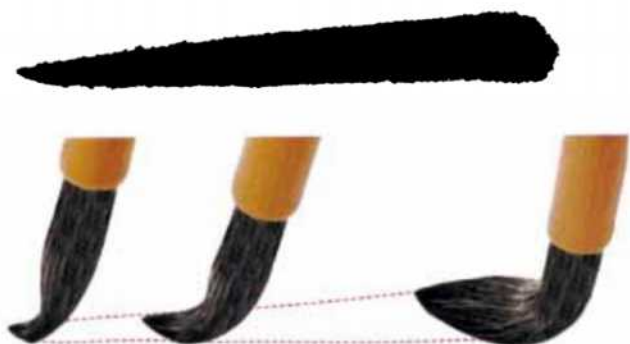
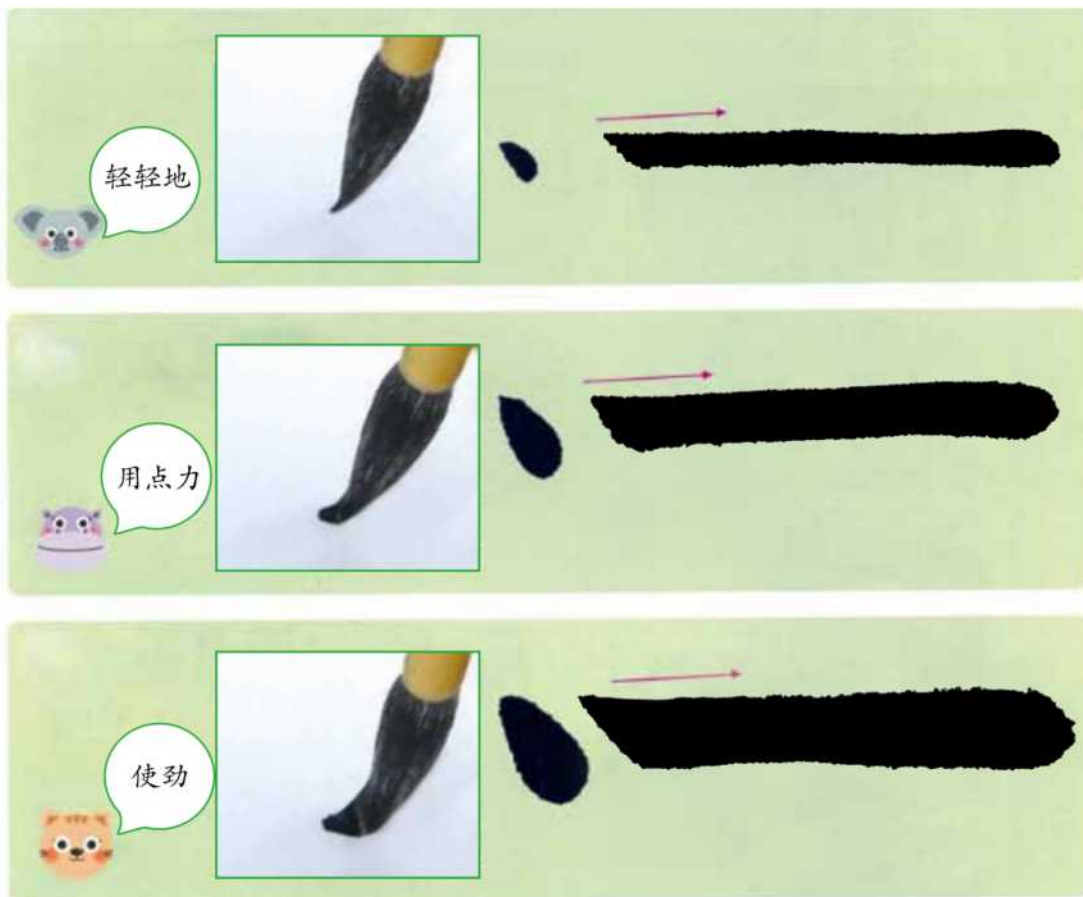


可以沿着箭头的方向研墨。研墨时要静心思考将要写的内容。



试着写一写

感知线条粗细的变化



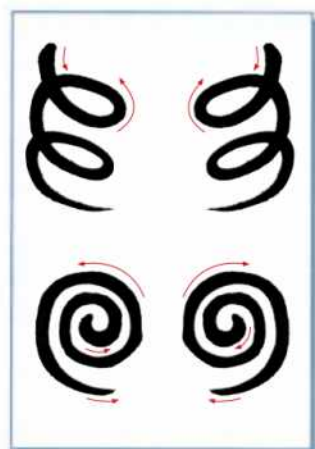
我发现，提起笔来线条就会变细，按下去线条就会变粗！



书写时要使笔杆与纸面保持基本垂直。



感受笔锋在转折时的变化



【试着写一写】

第二课 横

笔画是指组成汉字的各种形状的点或线，是汉字的最小构成单位。笔画的写法是书法重要的基本技法。

横一般是字的骨干笔画，在字形上起控制和调节作用。在书写时，横大致可分为长横和短横。

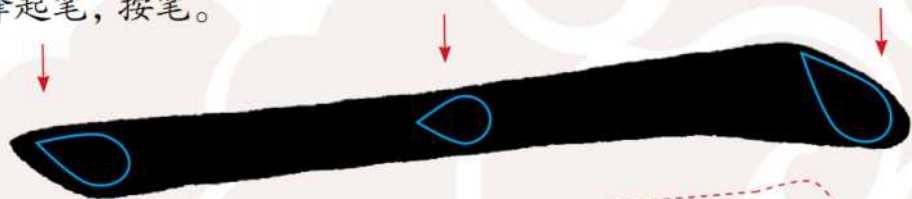
观察交流 横在不同的字中都有哪些形态？



书写指导

长横的写法

- ① 藏锋起笔，按笔。
- ② 轻轻提笔向右行笔，保持线条稳定。
- ③ 提笔向右上方稍行笔，向右下方按笔，回锋收笔。



① 藏锋起笔，按笔。

② 轻轻提笔向右行笔，保持线条稳定。

③ 提笔向右上方稍行笔，向右下方按笔，回锋收笔。



藏锋起笔



回锋收笔

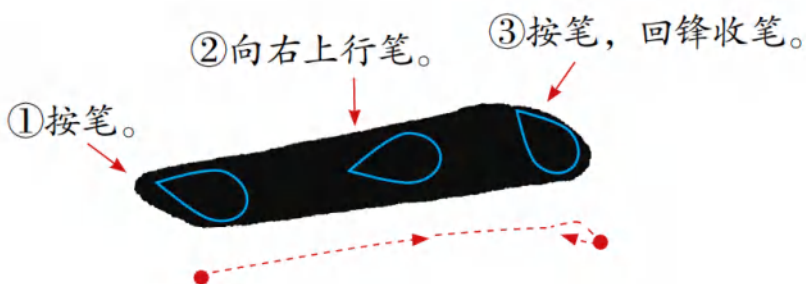
书写毛笔字的基本笔画大都要经过起笔、行笔、收笔三个步骤，统称为运笔。

起笔，指笔锋开始与纸接触。

行笔，指笔锋在纸上的运转。

收笔，指笔画书写完成时笔锋离开纸面前的动作。

短横的写法



横画要写得左低右高，整体平衡、稳当。

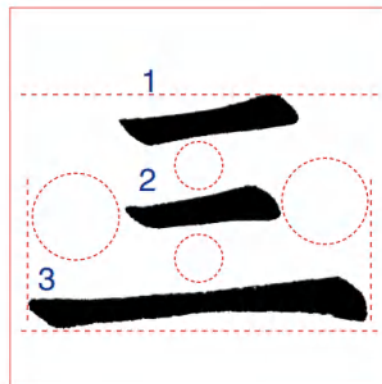
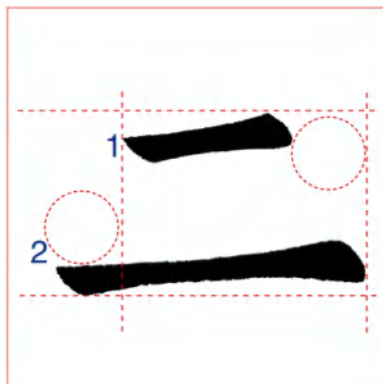
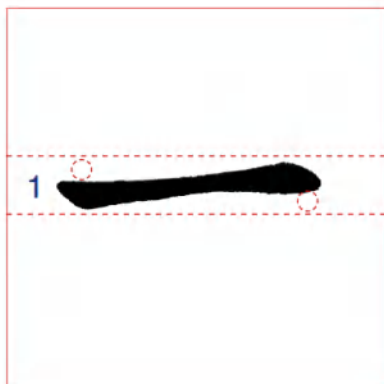


藏锋是指笔画的起笔或收笔处笔锋不外露，写出的线条看不出笔尖的痕迹，如藏锋起笔和回锋收笔。藏锋运笔写出的笔画显得有力，又给人以含蓄、饱满的感觉。

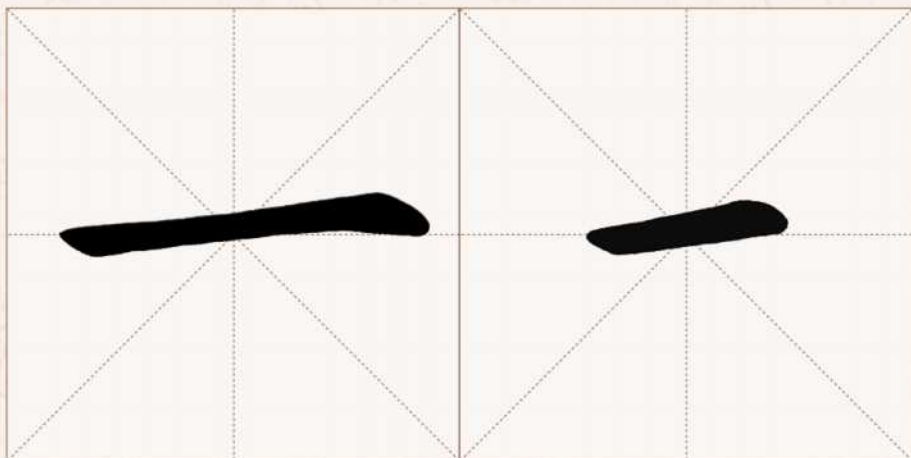
藏锋起笔是指起笔时笔锋向笔画行笔的反方向起笔。

回锋收笔是指收笔时笔锋向笔画的反方向回收，使笔锋藏于笔画内。

练习实践 先借助辅助线观察下列字，然后进行描红练习。



【观察】



练习指导

起笔和收笔时按笔力度不要太大。行笔时，要让笔尖处于笔画的中间位置。

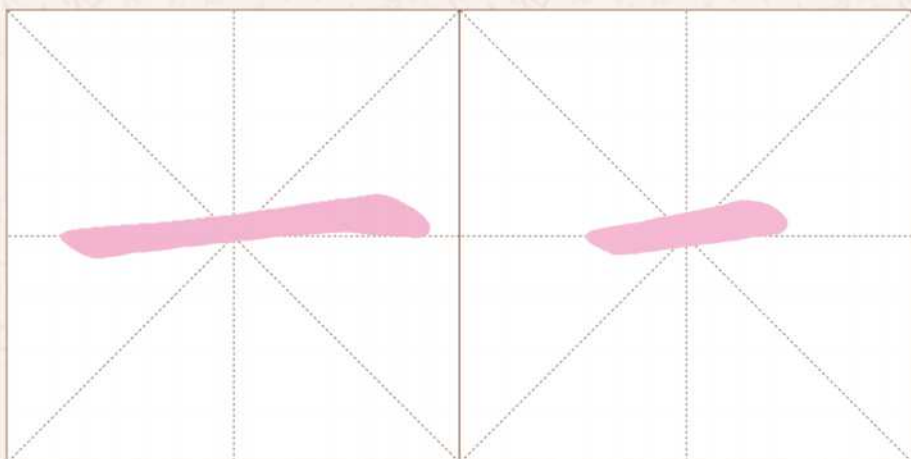
自我评价

习惯养成：☆☆☆
书写水平：☆☆☆

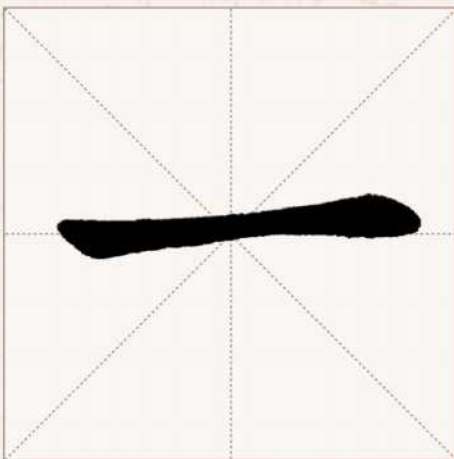
小组评价



【描红】



【观察】



练习指导

“一”字不宜写得水平，行笔时要稳，注意笔画的粗细变化。

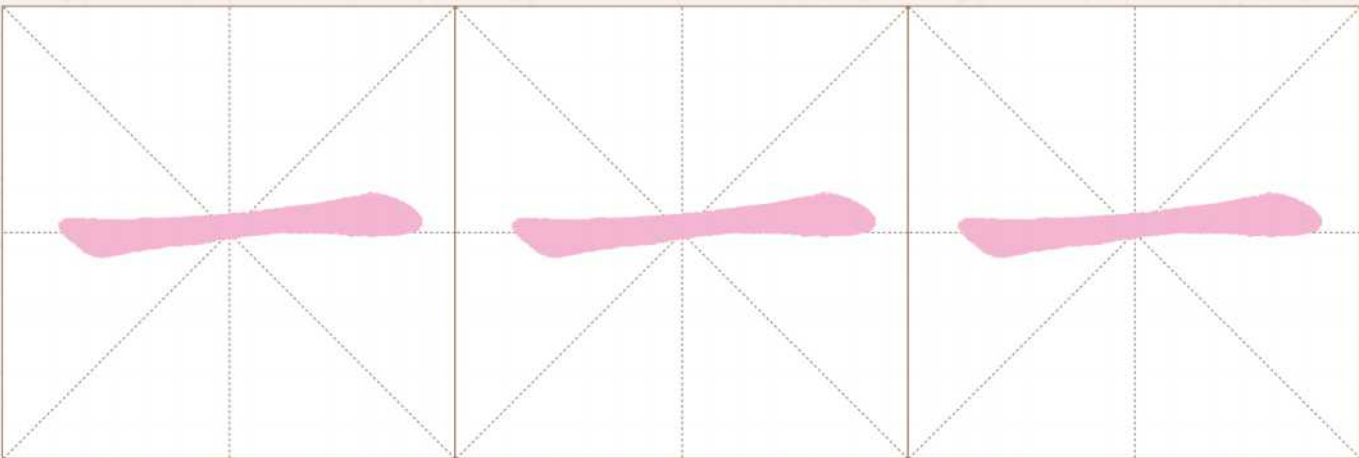
自我评价

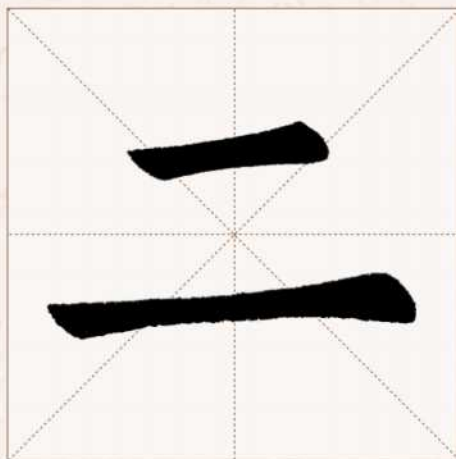
习惯养成：☆☆☆
书写水平：☆☆☆

小组评价



【描红】





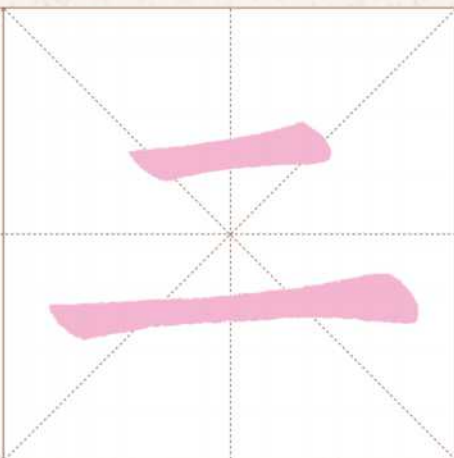
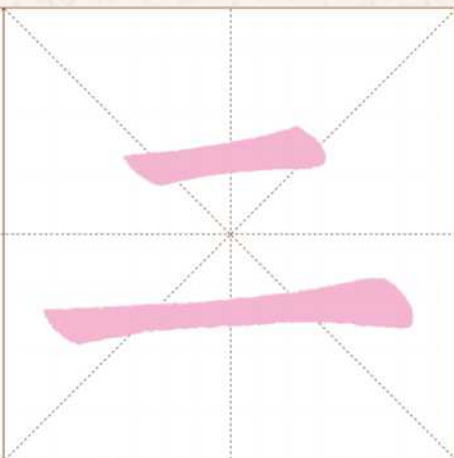
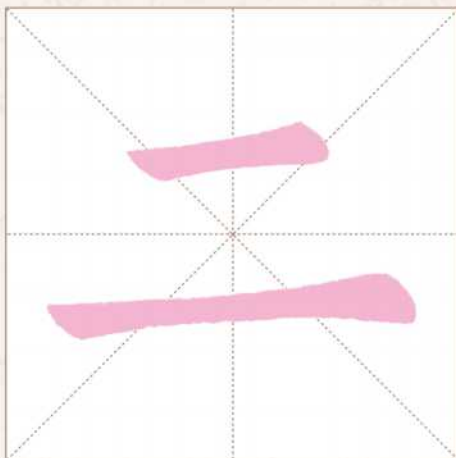
练习指导

注意两横之间距离不宜过大，描红时行笔不要太快。

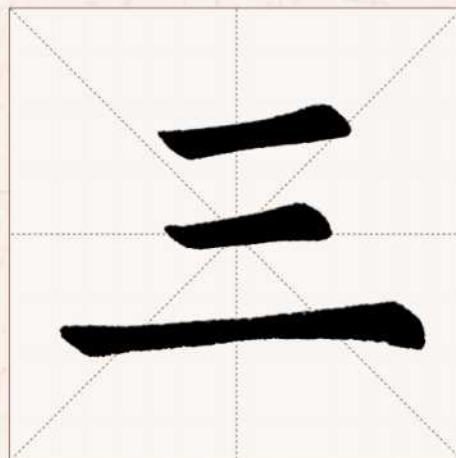
自我评价

习惯养成：☆☆☆
书写水平：☆☆☆

小组评价



【观察】



练习指导

三条横各有特点，描红时要按照所学内容认真揣摩体会。描完一遍之后应先和范字比对一下，再描下一遍。

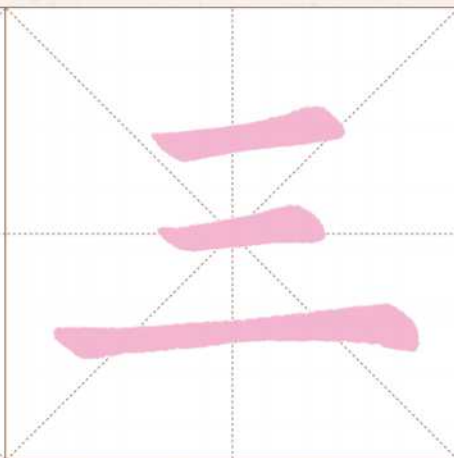
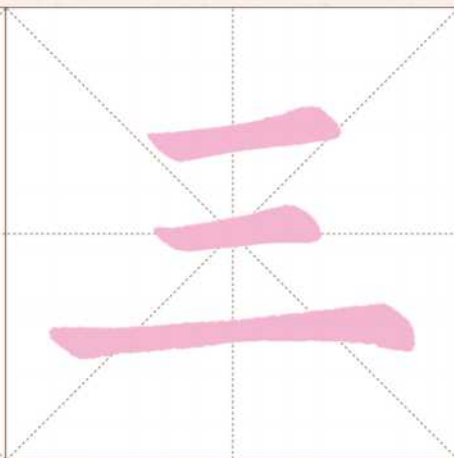
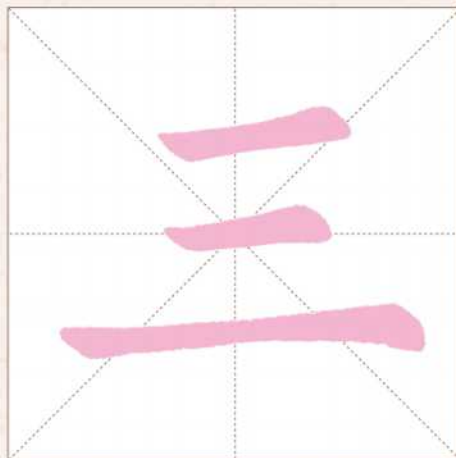
自我评价

习惯养成：☆☆☆
书写水平：☆☆☆

小组评价



【描红】



第三课 竖

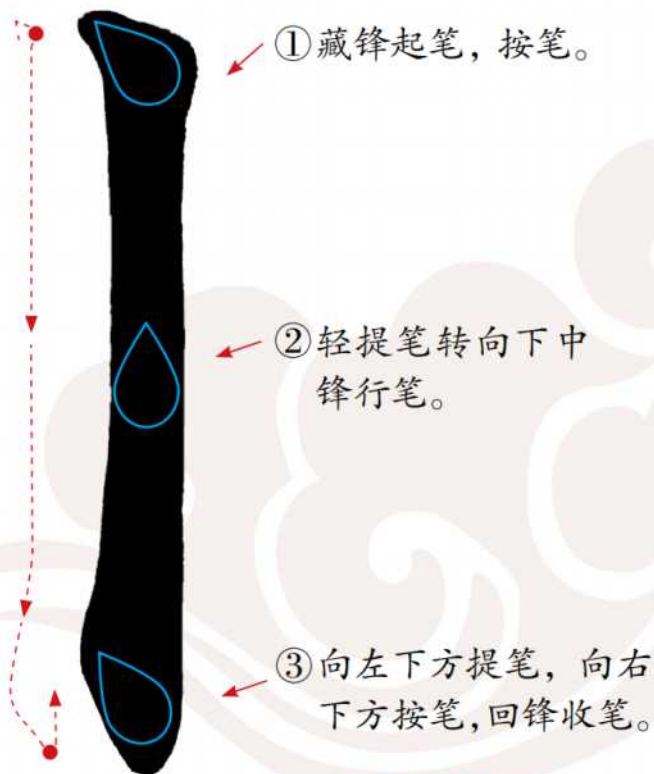
竖有长竖与短竖之分。长竖一般分为垂露竖和悬针竖。

观察交流 说一说下列字中竖的形态有哪些不同。

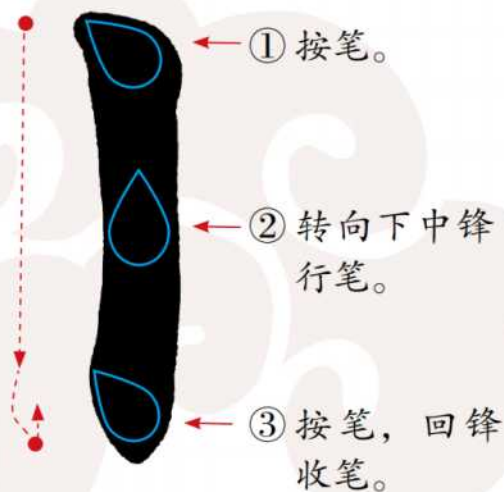


书写指导

垂露竖的写法



短竖的写法



垂露竖的末端像挂着一滴露珠，真好看。



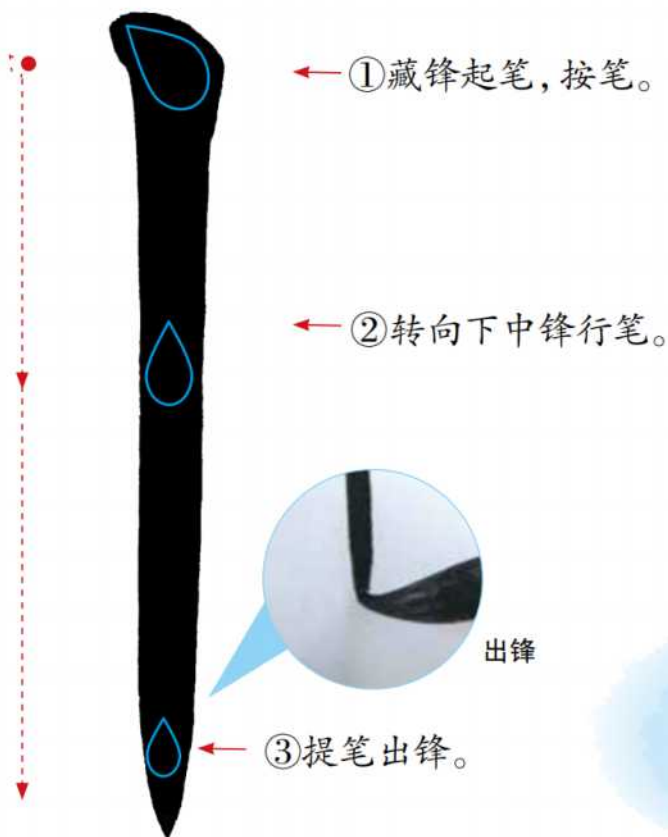
竖画略带弧度会显得挺拔有力。



中锋行笔，行笔过程中笔尖要保持在笔画的中央。书写时，随着手腕运动，笔杆可以略微倒向笔尖所指的方向，但是不能向运笔方向倒，也不能向笔画两边倒。



悬针竖的写法

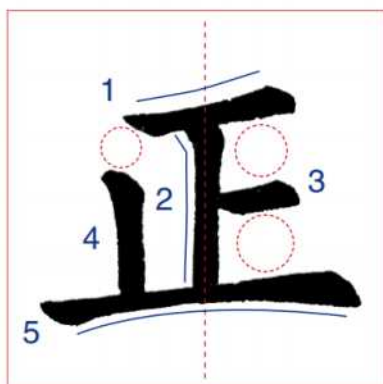
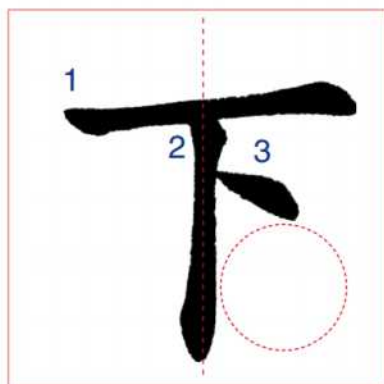


出锋，就是露锋收笔，即在收笔时将笔锋收拢，把笔逐渐提起离开纸面，使笔锋外露，笔画末端呈锥状。写悬针竖、撇、捺、钩、提等笔画大都要用到露锋收笔。

写悬针竖时，要写得挺拔，粗细过渡要自然。



练习实践 先借助辅助线观察下列字，然后进行描红练习。



【观察】

下

练习指导

垂露竖从横中起笔，长度略短于横，注意收笔处的形态。

自我评价

习惯养成：☆☆☆

书写水平：☆☆☆

小组评价



【描红】

下

下

下

【观察】

正

练习指导

“正”字共五笔，描红时要认真观察每一笔的起笔、行笔与收笔；要一笔一画地描，不可图快。

自我评价

习惯养成：☆☆☆

书写水平：☆☆☆

小组评价



【描红】

正

正

正

【观察】



练习指导

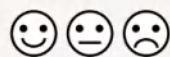
注意三条横的形态，中间的横最短，第三条横长而伸展；悬针竖挺拔。

自我评价

习惯养成：☆☆☆

书写水平：☆☆☆

小组评价

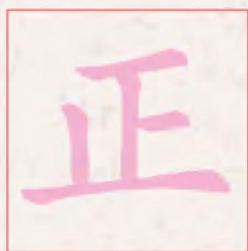


【描红】



知识纵览

描红



在印有红色范字的纸上摹（mō）写叫“描红”。这是初学书法时最基本的练习方法。

动笔描红前要仔细观察，看清字形，记住运笔方法。写前可用手指作“书空”练习，以便对每一个笔画运笔的轻重、快慢、起止等做到心中有数，然后一笔写成，不可中途停笔。

描红要按笔法运笔，不可涂涂描描、修修补补。不要求红黑绝对吻合，大处准确即可。可先用淡墨描写，待干后再用浓墨描写，以提高描红纸的利用率。

第四课 撇

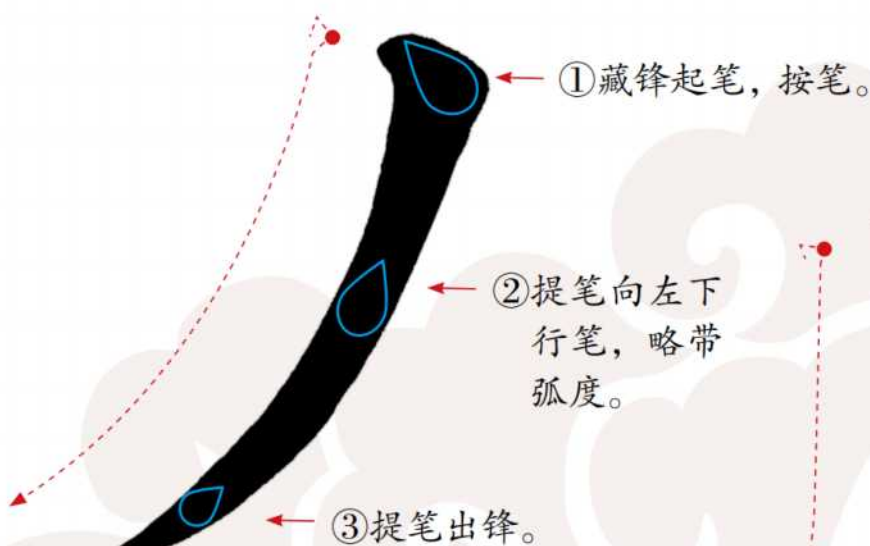
撇是汉字常用的笔画，形态富有变化。不同的撇在写法上的区别主要体现在行笔的角度和方向上，书写时要注意不同的撇的斜度和弧度。

【观察交流】观察下列字中的撇，说一说它们在行笔过程中有什么不同。

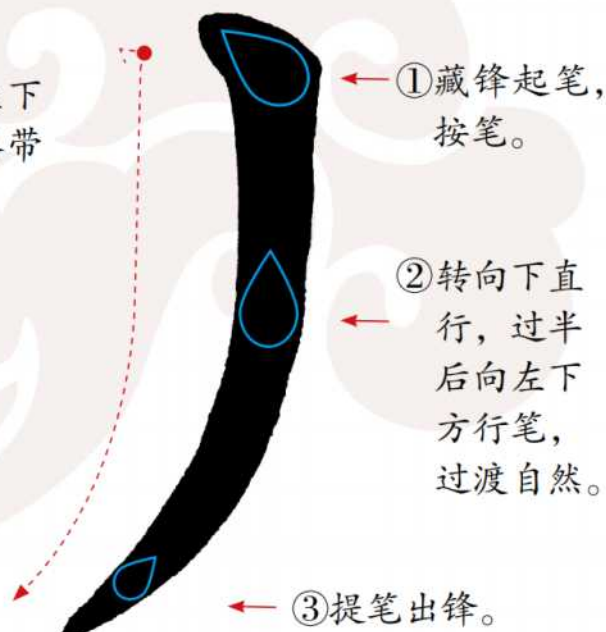


【书写指导】

长撇的写法



竖撇的写法

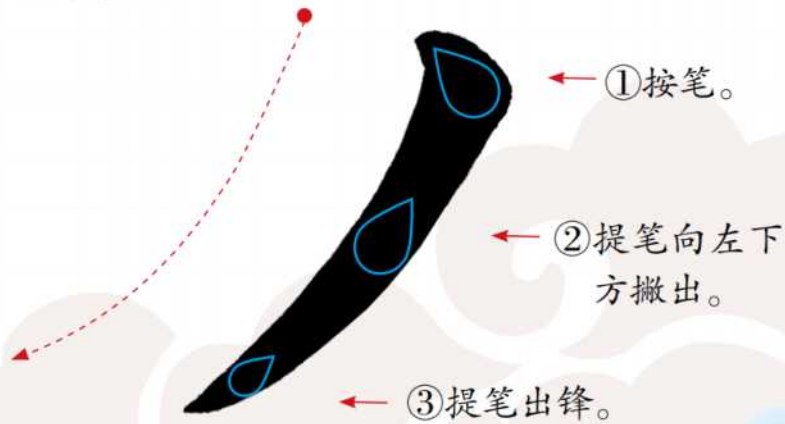


我发现撇是由粗到细变化的……

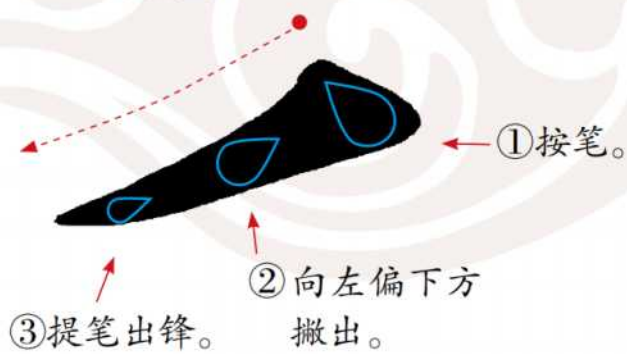




短撇的写法



平撇的写法



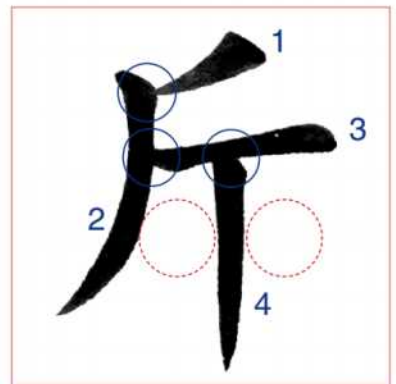
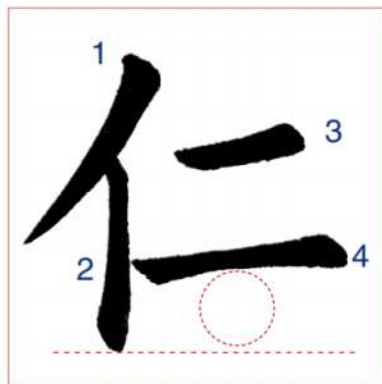
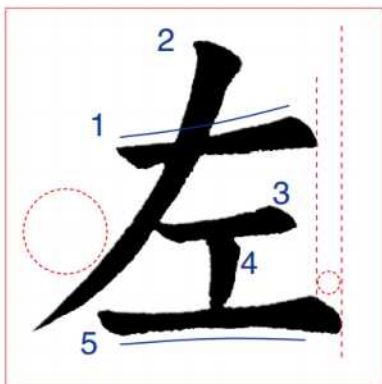
平撇一般用在字的顶端，注意要写得短而平。



撇在不同的位置会呈现出不同的形态，不同的形态又能体现出不同的美感。



练习实践 先借助辅助线观察下列字，然后进行描红练习。



【观察】

左

练习指导

三条横的特点与“丰”字类似；短竖略向右倾斜；长撇的行笔要平稳。



坐姿。时要注意书写

自我评价

习惯养成：☆☆☆
书写水平：☆☆☆

小组评价



【描红】

左

左

左

【观察】

仁

练习指导

四个笔画分别为短撇、垂露竖、短横、长横。描红时要认真对待每一笔的每个运笔环节。

自我评价

习惯养成：☆☆☆
书写水平：☆☆☆

小组评价



【描红】

仁

仁

仁



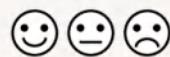
练习指导

注意竖撇的起笔位置；“斤”的末笔为悬针竖。描红时要先观察再动笔，把握好笔画的特点及相互关系。

自我评价

习惯养成：☆☆☆
书写水平：☆☆☆

小组评价



知识纵览

九宫格 田字格 米字格

九宫格又叫“九方格”，就是将正方形字框平均划分成九个小方格，是学习书法时用的一种界格，相传是唐代书法家欧阳询将其引入书法练习中的。

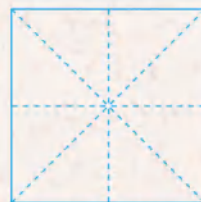
后人在九宫格的基础上改制出田字格和米字格。田字格便于安排字的间架结构、重心和笔画的斜正疏密，米字格便于判断斜笔的角度。



九宫格



田字格



米字格



你能用正方形的纸折出它们吗？

第五课 捺

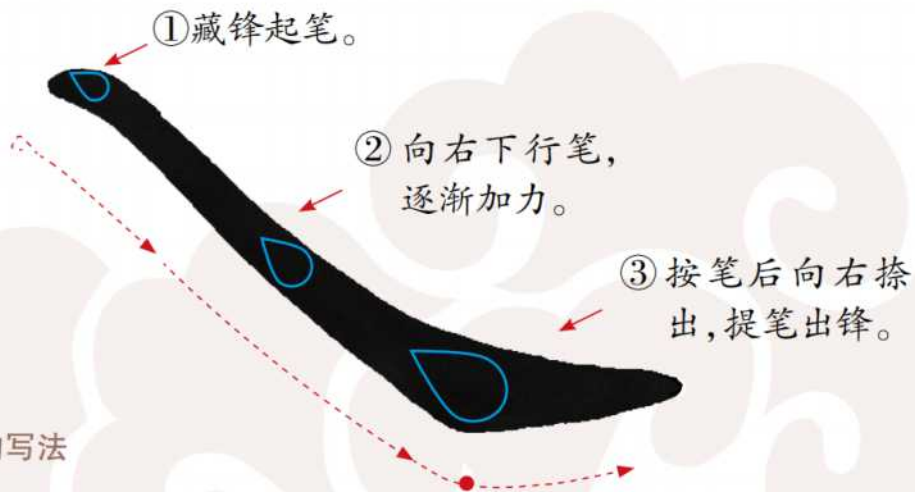
捺与撇的运笔方向大致相反，根据形态可分为斜捺、平捺和反捺。

观察交流 找一找下列字中的捺，观察这些捺在起笔和收笔时的特点。

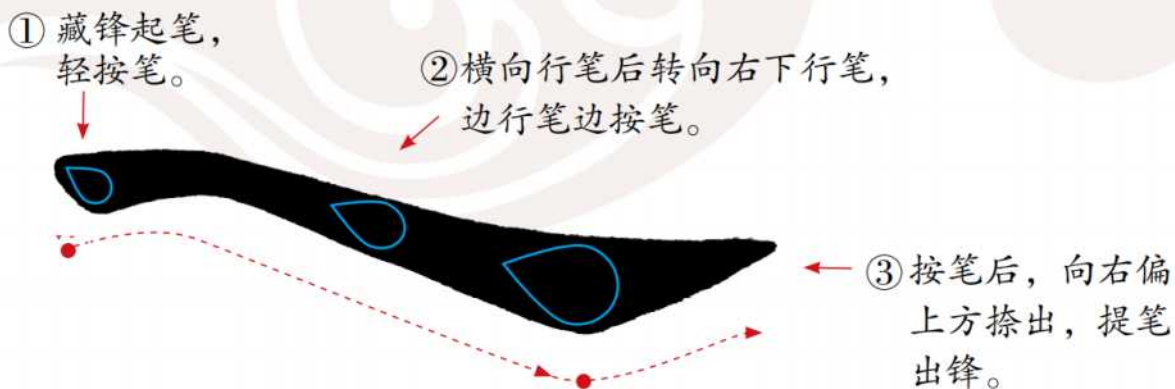


书写指导

斜捺的写法



平捺的写法



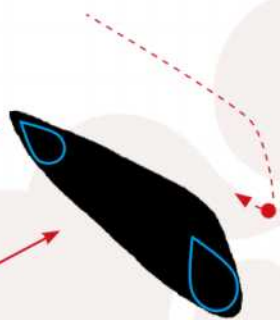


反捺的写法

①露锋起笔。

②顺势向右下行笔并逐渐加力。

③按笔，向左上方回锋收笔。

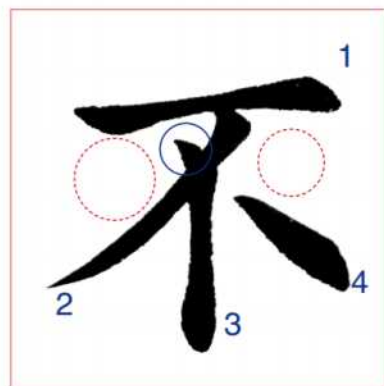
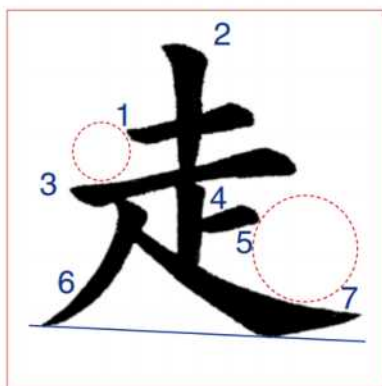
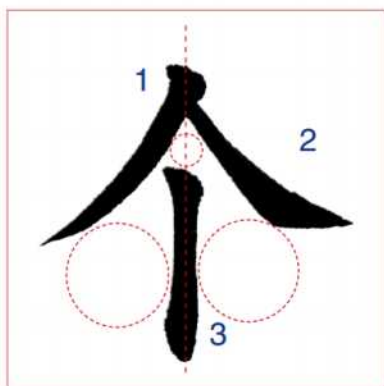


我发现反捺看起来像点，写的时候要注意它的形态。



露锋就是在起笔或收笔时，笔锋外露。有的笔画起笔“尖落”，有的笔画收笔“出锋”，这些都是露锋用笔。露锋用笔能给人精神爽利的感觉。

练习实践 先借助辅助线观察下列字，然后进行描红练习。



【观察】



练习指导

捺的起笔位置在撇起笔处下方，收笔位置高于撇的收笔位置。

自我评价

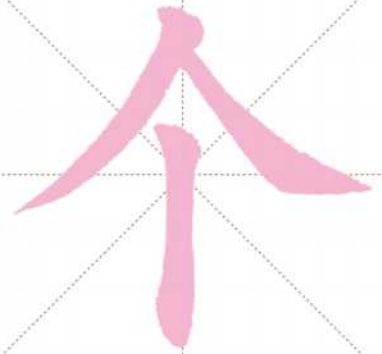
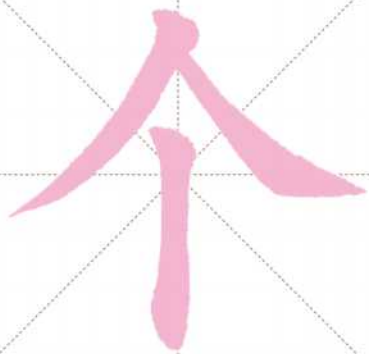
习惯养成：☆☆☆

书写水平：☆☆☆

小组评价



【描红】



【观察】



练习指导

三横两竖形态不同；写捺时行笔要稳健。

自我评价

习惯养成：☆☆☆


书写水平：☆☆☆

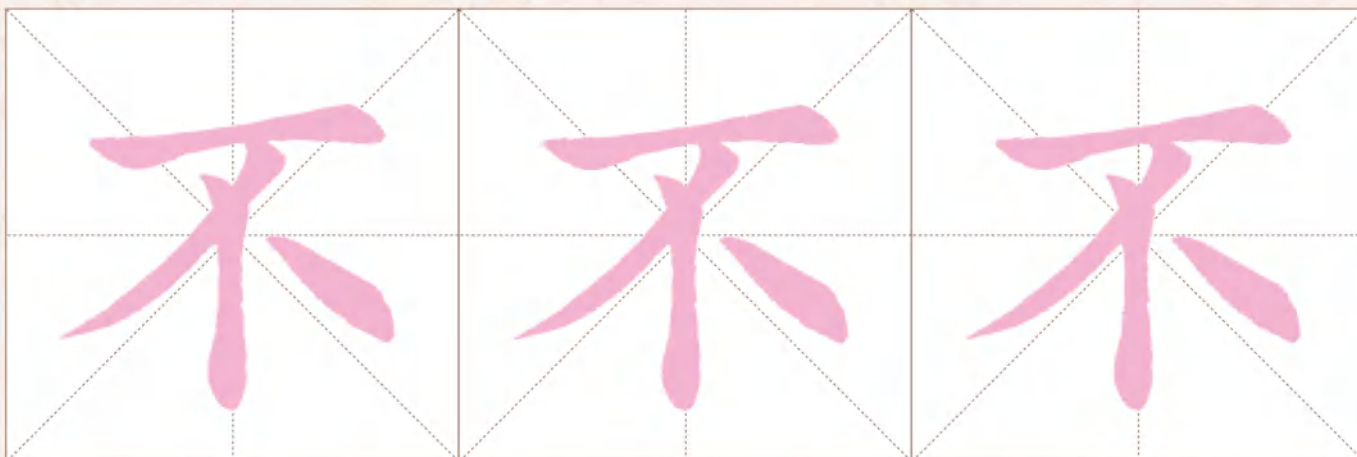
小组评价



【描红】



	<p>练习指导</p> <p>注意反捺的起、收笔位置。描红时手腕要灵活。</p>
	<p>自我评价</p> <p>习惯养成：☆☆☆ 书写水平：☆☆☆</p>



书法故事



[唐] 颜真卿 (qīng) 书



[唐] 褚 (chǔ) 遂 (suí) 良书



[唐] 欧阳询 (xūn) 书



[唐] 虞 (yú) 世南书

一波三折

平捺又称为“波”。“一波三折”原意是指写捺要三次转换行笔方向。这样，笔画才会显得活泼矫健。

据记载，三国时期的书法家宋翼(yì)原先写字不注重细节，被老师钟繇(yāo)怒叱一番，竟三年不敢见老师。后来，他认真改正，写平捺，总是一波三折，写点时，不忘起笔、行笔、收笔，终于学有所成。

第六课 点和提

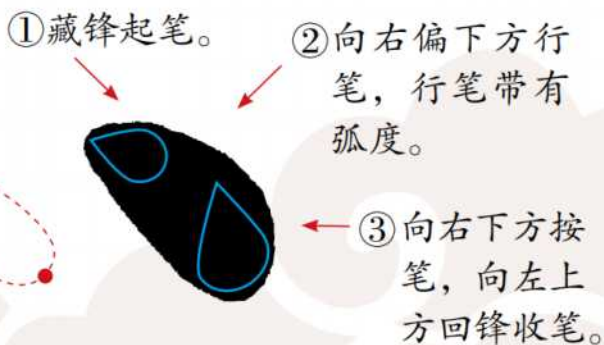
点是汉字中最小也是变化最多的笔画，要写得饱满、灵动；提也被称为“挑”，形态有长有短。

观察交流 结合下列字说说点和提在书写中的特点。



书写指导

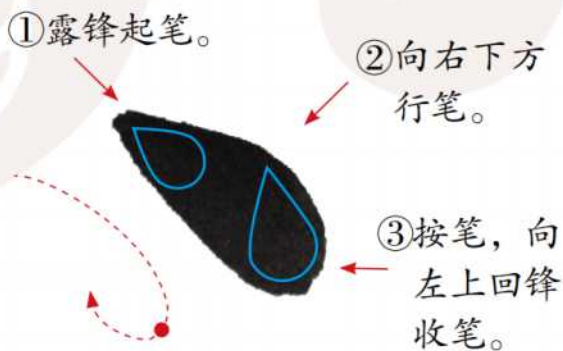
上点的写法



左点的写法



右点的写法





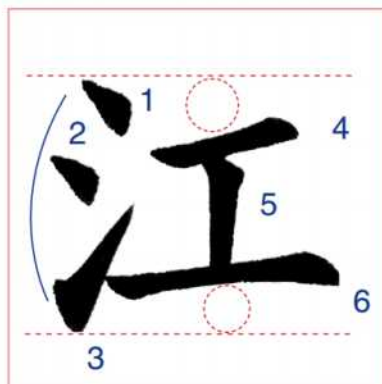
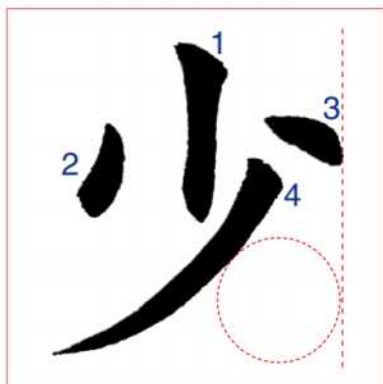
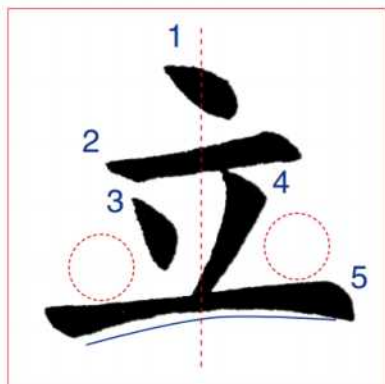
[元] 赵孟頫 (心) 书

在写点收笔时，可以不把笔锋藏回笔画中，而是略出锋。这样可以和上一笔或下一笔相呼应，显得更加生动。

提的写法



练习实践 先借助辅助线观察下列字，然后进行描红练习。



【观察】

立

练习指导

上点饱满，右点稍小，末笔长横带有一定的弧度。

自我评价

习惯养成：☆☆☆

书写水平：☆☆☆

小组评价



【描红】

立

立

立

【观察】

少

练习指导

两点左右相对，撇不要写得太直。

自我评价

习惯养成：☆☆☆

书写水平：☆☆☆

小组评价



【描红】

少

少

少

【观察】



练习指导

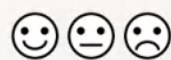
两点形态有差别，提画斜度很大。

自我评价

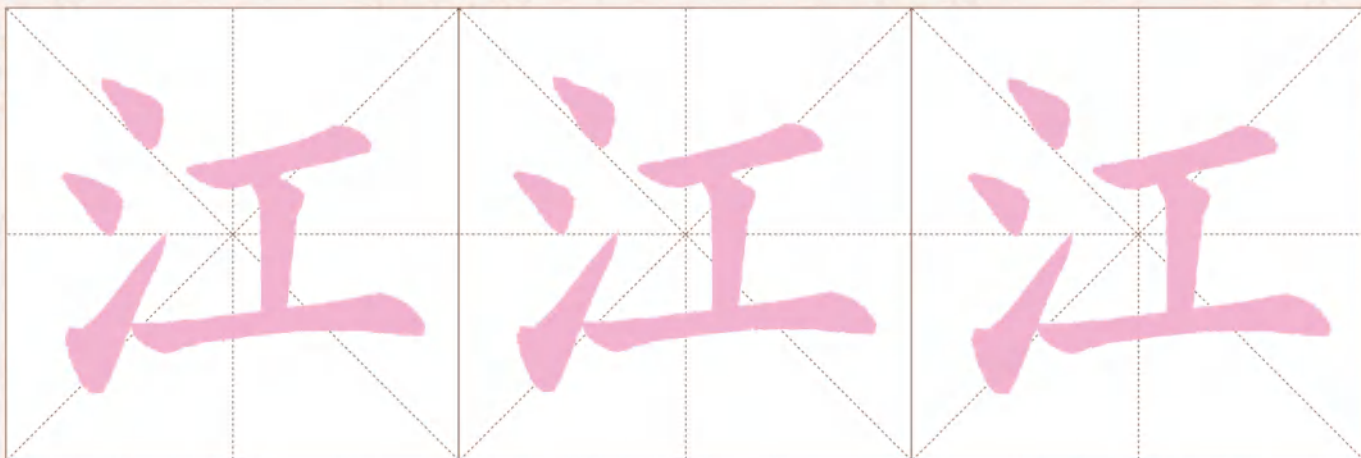
习惯养成：☆☆☆

书写水平：☆☆☆

小组评价



【描红】



课外书法活动

组建书法兴趣小组

确定小组成员

选择同伴，组成4~6人的小组。

大家可以就近与前后桌的同学组成小组，也可以自行组合。小组成员一起想一个组名。



选定组长

每个小组选出一名组长，可以由组员自荐，也可以相互推荐。

我想当小组长。
如果当选，我会……



我推荐……



制定小组规范

小组成员讨论出小组的活动规则并写下来，在以后的活动中共同遵守。

我觉得我们应该互相提醒写字的姿势是否正确……



我建议书写时要注意清洁。



设计小组活动

同学们可以参照下面的表格自己动手画一画。注意分工，相互合作完成。在以后的活动中要注意做好记录，在学期末我们来办一个展示交流会。



书法兴趣小组活动计划

活动主题				
活动时间				
活动地点				
参加成员				
成员分工				
活动内容				
活动过程				

第七课 竖钩、弯钩和横钩

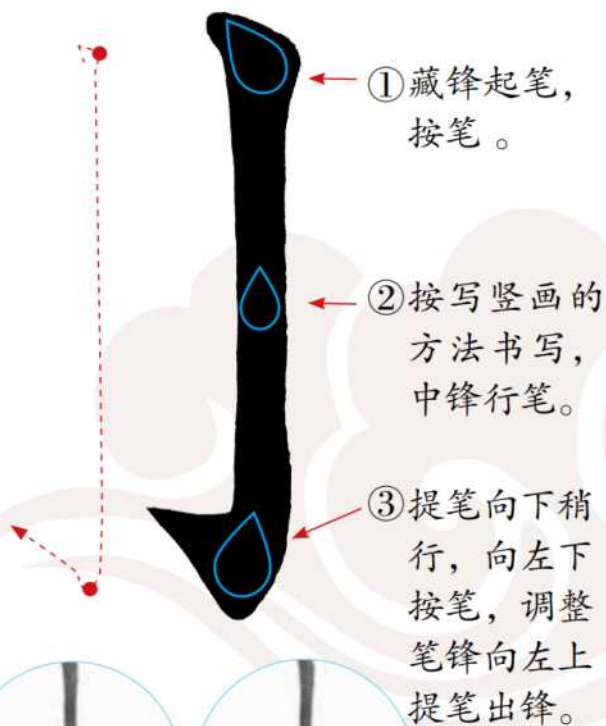
钩在书写时常成为难点。竖钩和弯钩的写法相似，区别主要在于行笔时竖钩较直而弯钩带有明显的弧度；横钩是由横与钩组合而成的笔画。

观察交流 观察下列字，说一说竖钩、弯钩和横钩在写法上有什么特点。

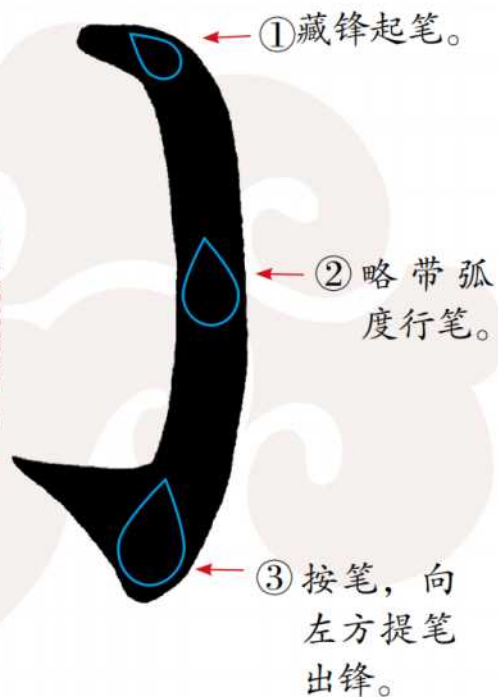


书写指导

竖钩的写法



弯钩的写法





普通楷体的钩



欧体的钩

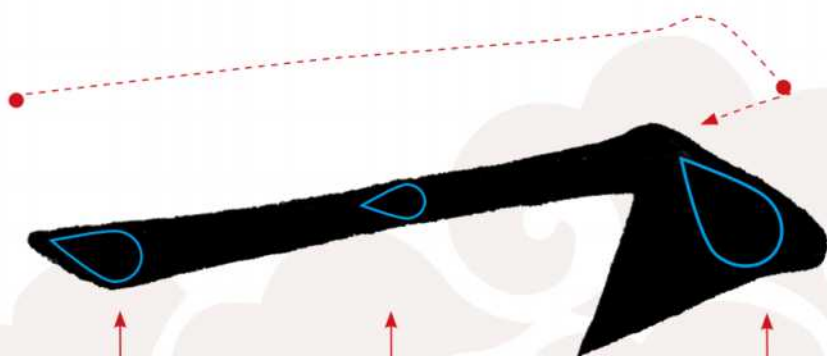


柳体的钩

出钩时应注意钩的走向。



横钩的写法



①按笔。

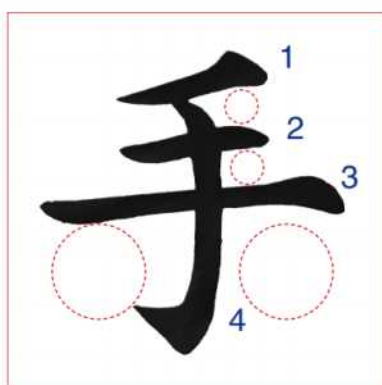
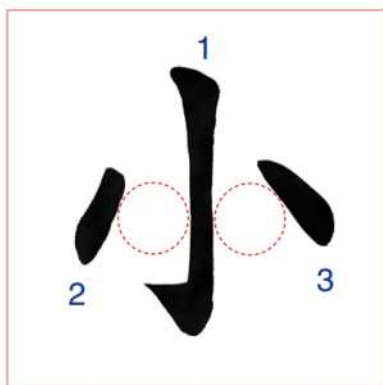
②向右行笔写横。

③行笔至横尾，向右上提笔稍行，向右下按笔，提笔转向左下出钩。



我注意到写钩时不能写得太长。

练习实践 先借助辅助线观察下列字，然后进行描红练习。



【观察】

小

练习指导

左右两点较大，竖钩挺拔。描红时要做到一气呵成。

自我评价

习惯养成：☆☆☆

书写水平：☆☆☆

小组评价



【描红】

小

小

小

【观察】

手

练习指导

弯钩起笔处在平撇偏左位置，描红时下笔要果断，运笔要有力。

自我评价

习惯养成：☆☆☆

书写水平：☆☆☆

小组评价



【描红】

手

手

手

【观察】



练习指导

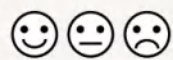
整个字上下两部分要紧凑。处理好笔画相交位置的细节，这对字整体的美观非常重要。

自我评价

习惯养成：☆☆☆

书写水平：☆☆☆

小组评价



【描红】



知识纵览

枕腕 悬腕 悬肘

枕腕，是指写毛笔字时把左手掌背平垫于右手腕下，也有使用臂搁（多为竹、木制）等物代替左手垫于腕下的。

悬腕，是指执笔的右臂肘部接触桌面，将腕部提起，手腕活动范围比枕腕大一些。

悬肘，是指腕平肘悬，手臂离开桌面，腕、臂运转灵活，力量能充分发挥。

初学者可以从枕腕练起，逐步过渡到悬腕、悬肘。



枕腕



悬腕



悬肘

第八课 横折、横折钩和横折提

横折可看成是横和竖的连写，在不同的字中转折处的形态会有所不同；横折钩是横折在收笔时出钩而写成的；写横折提时，下面的折笔处竖和提的连接较难处理，应多加练习。

观察交流 试着说一说书写横折、横折钩和横折提时应该注意些什么。

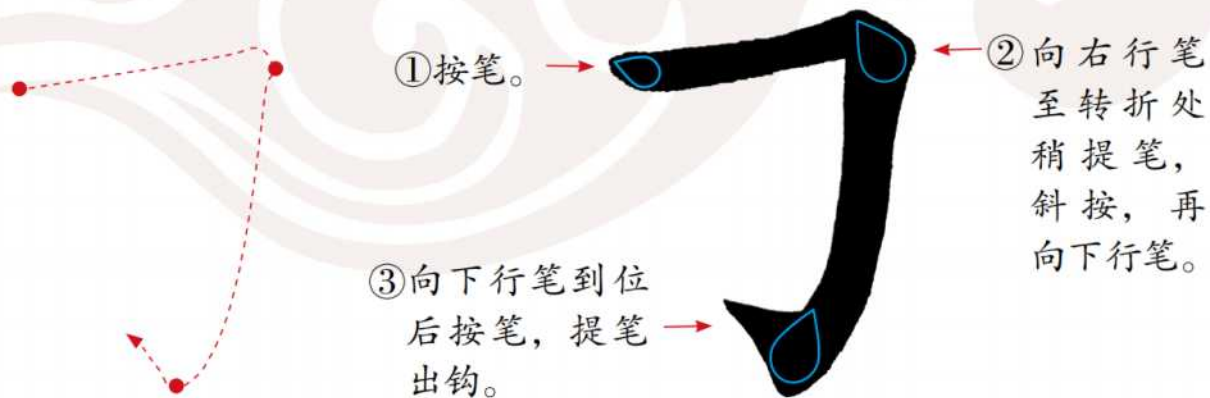


书写指导

横折的写法



横折钩的写法

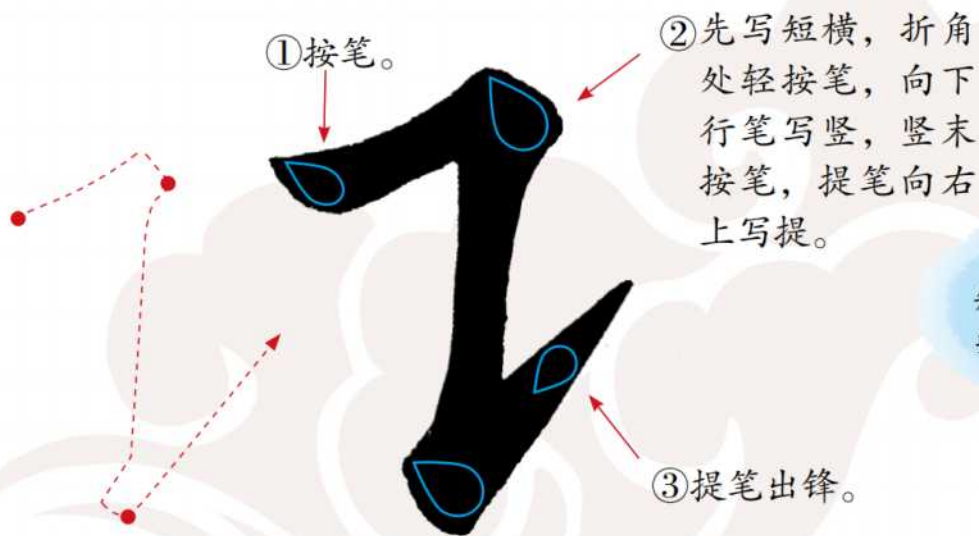




横折和横折钩在字中的形态富于变化，书写时要注意。



横折提的写法



提要写得短一些、斜一些。



词

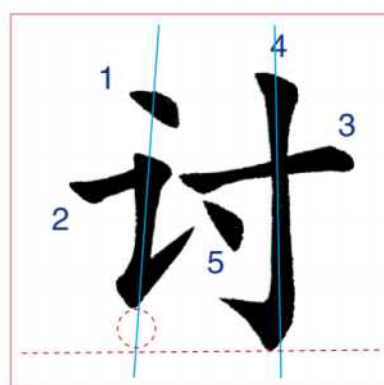
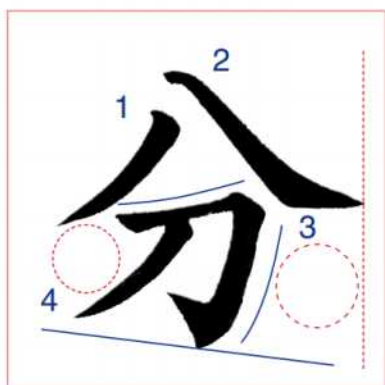
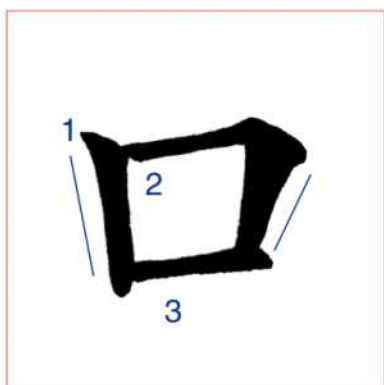


诚

在古代，“讠”的写法与现在是不一样的。



练习实践 先借助辅助线观察下列字，然后进行描红练习。



【观察】

口

练习指导

“口”字整体呈上宽下窄之势，书写时注意转折处的形态。

自我评价

习惯养成：☆☆☆
书写水平：☆☆☆

小组评价



【描红】

口

口

口

【观察】

分

练习指导

横折钩的横运笔较轻，转折后运笔加重；出钩前行笔稍向外偏转，出钩不要过大。

自我评价

习惯养成：☆☆☆
书写水平：☆☆☆

小组评价



【描红】

分

分

分



练习指导

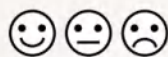
注意“讠”中点的位置，横折提起笔位置稍偏左。

自我评价

习惯养成：☆☆☆

书写水平：☆☆☆

小组评价



知识纵览

执笔与写字的姿势

写毛笔字时，执笔与写字的姿势一般可以用“指实掌虚，头正身直，臂开足安”来概括。

指实掌虚 指实指外侧四指靠拢，相互助力，配合拇指实在、稳当地控制笔杆。掌虚指掌中要有一个较大的空间，关节自然弯曲，虎口张开，以便灵活运动。指实掌虚是要求执笔松紧适度，就好比手里攥（zuàn）着一只小鸟，攥得太紧，鸟就会被攥死；攥得太松，鸟又会飞掉。

头正身直 写字过程中头部要端正不歪斜，略向前倾，身体坐直，胸部自然挺起并与桌面保持一拳之隔。这样坐着写字能形成居高临下之势，精神振奋。

臂开足安 两臂自然分开，双肩保持平衡，不要一高一低、一前一后；两脚分开，与肩同宽，安稳地踏在地上，与坐在凳子上的点形成三角形以支撑身体，使身体坐得轻松，不觉疲劳。

第九课 竖弯、竖弯钩和竖提

竖弯和竖弯钩的区别主要在于收笔，竖提大致可以看作竖画与提画的连写。

观察交流 观察下列字，注意竖弯、竖弯钩和竖提在写法上的区别。



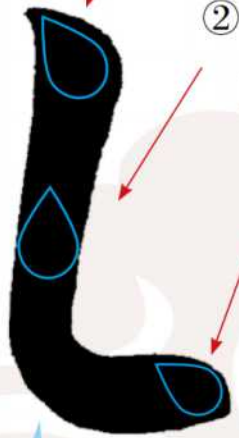
书写指导

竖弯的写法

①按笔。

②向下中锋行笔写竖，到末端时随弯转向右行笔。

③按笔，回锋收笔。



竖弯钩的写法

①藏锋起笔，按笔。

②向下中锋行笔写竖，到末端时随弯转向右行笔。

③按笔后向上提笔出钩。



拐弯处要圆润自然，不要硬折。



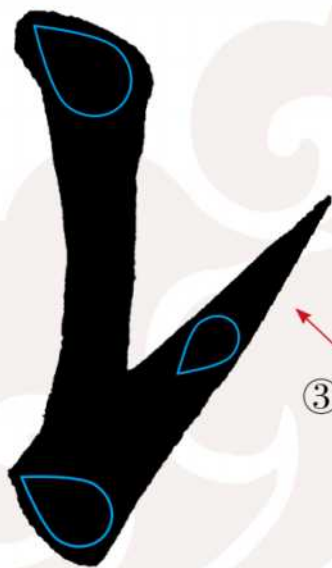


竖提的写法

①藏锋起笔，按笔。

②先向下行笔写竖，至末端向左下提笔稍行，向右下按笔，然后提笔向右上写提。

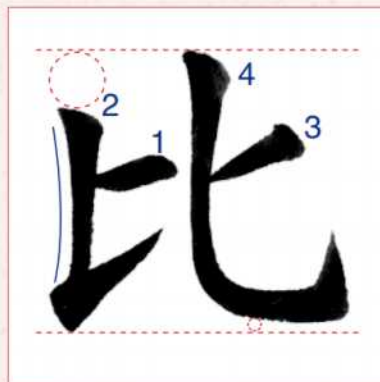
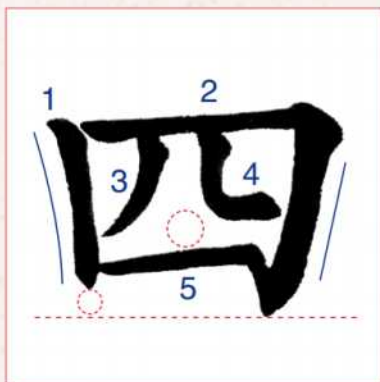
③提笔出锋。



竖提的竖好像带有一定的弧度。



练习实践 先借助辅助线观察下列字，然后进行描红练习。



【观察】

四

练习指导

“四”字整体左轻右重，描红时要注意把握。

自我评价

习惯养成：☆☆☆

书写水平：☆☆☆

小组评价



【描红】

四 四 四

【观察】

先

练习指导

两横略斜，短竖行笔有力，上撇短小，下撇略长；注意竖弯钩的起笔位置与出钩方向。

自我评价

习惯养成：☆☆☆

书写水平：☆☆☆

小组评价



【描红】

先 先 先



练习指导

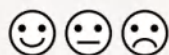
竖提的竖长而提稍短；短撇收笔处藏于竖弯钩之中；竖弯钩的竖要挺拔，向正上方出钩。

自我评价

习惯养成：☆☆☆

书写水平：☆☆☆

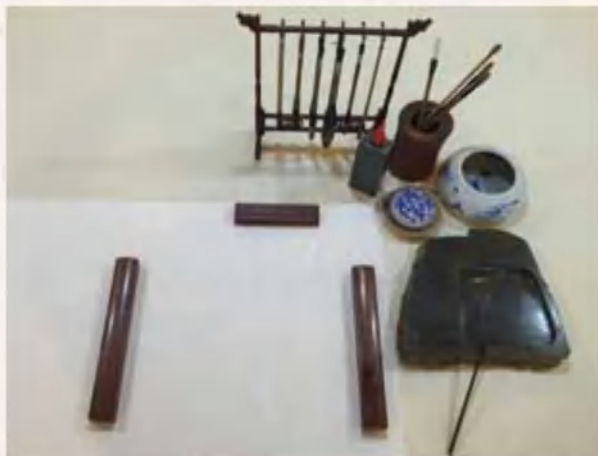
小组评价




知识纵览



“文房四宝”既是具有较强实用价值的文具，又是融绘画、书法、雕刻、装饰等为一体的艺术品。



文房四宝

“文房”即书房，“文房四宝”指笔、墨、纸、砚四种文具。湖笔、徽（huī）墨、宣纸、端砚是文房四宝中的上品。古时文人几乎时时处处离不开文房四宝，陆游在诗中说：“水复山重客到稀，文房四士独相依。”除了这“四宝”，文房用具还有笔筒、笔洗、镇纸、毛毡（zhān）、笔架、印泥、印章等。

第十课 斜钩和卧钩

斜钩又叫“戈钩”，是比较难写的笔画，写时要控制好弧度和力度。卧钩主要用在“心”字中。写好卧钩的关键是控制好笔画的弯度与出钩的角度。

观察交流 观察下列字中的斜钩和卧钩，注意它们的形态及出钩方向。



书写指导

斜钩的写法

① 藏锋起笔，轻按。

② 转中锋向右下行笔，弧度自然。

出钩时，笔锋要调整好，要缓缓出锋。

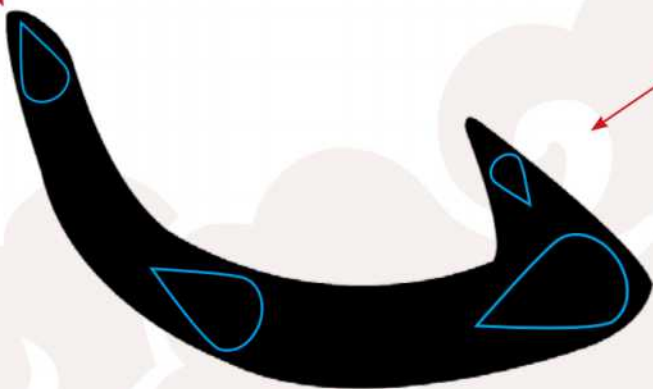
③ 按笔，向右上出钩，钩尖宜直挺向上。





卧钩的写法

①露锋起笔。



③末端轻按，
向左上方提
笔出钩。

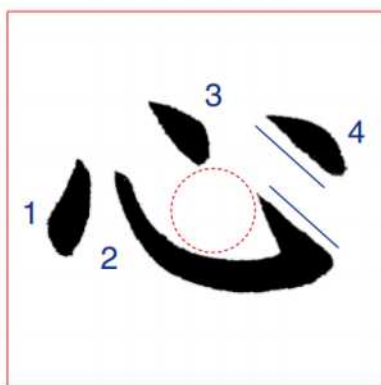
②从左上向右下由
轻到重写弧，弧
度较大。



卧钩的弧度这么
大，手腕一定要
灵活哟！



练习实践 先借助辅助线观察下面的字，然后进行描红练习。



在不同的字中，
“心”的写法会有
变化。

【观察】

成

练习指导

注意笔画的轻重变化。斜钩的倾斜度较大，形态饱满。

自我评价

习惯养成：☆☆☆

书写水平：☆☆☆

小组评价



【描红】

成

成

成

【观察】

心

练习指导

注意三个点的位置关系，中间的点最高，三个点分布呈弧形。

自我评价

习惯养成：☆☆☆

书写水平：☆☆☆

小组评价



【描红】

心

心

心

练习指导

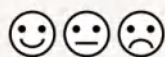
“士”两横不宜长；“心”部略宽，托住上面的部分；“心”部三点的起笔位置基本平齐。

自我评价

习惯养成：☆☆☆

书写水平：☆☆☆

小组评价



知识纵览

毛笔

毛笔是一种源于中国的传统书写、绘画工具。毛笔的种类较多，大致可分为软毫、硬毫和兼毫。软毫（如羊毫）笔毫柔软圆润，但弹性较差；硬毫常见的有兔毫、狼毫等，弹性强，容易上手；兼毫是用两种以上的毫毛合制而成的，弹性介于硬毫、软毫之间，适合初学书法的人使用。



一支好的毛笔应该具备尖、齐、圆、健四个特点。尖，指笔毫聚在一起时要能收拢形成尖；齐，指将笔毫沾水捏扁时毛的长度一致；圆，指笔肚饱满圆润，呈圆锥形；健，指笔毫有弹性，铺开容易收拢。

做好毛笔的保养也是十分重要的。写字前要先润笔，以清水将笔毫浸湿、泡软，这样毛笔较容易吸收墨汁，写字时会感觉比较圆润。书写之后需要将余墨擦掉，再用清水清洗，清洗时注意保护笔毫。洗净之后，先将笔毫余水吸干，再将笔悬挂起来，放在阴凉处阴干。

第十一课 横撇和横撇弯钩

横撇是短横与撇的结合。写横撇时，由横到撇的转折与衔接一定要处理好。横撇弯钩主要用于“阝”，但“阝”在左与在右，横撇弯钩的写法有所不同。

观察交流 观察下列字中的横撇和横撇弯钩，注意转折处的笔法和行笔的角度。



书写指导

横撇的写法

①下笔轻按。

②提笔先写横，到转折处先提后按，转向左下方写撇。

③提笔出锋。

转折处的笔锋
是什么样子呢？





横撇弯钩的写法

①顺势下笔。

②先写短横，略按笔后折笔向左下写短撇，顺势转向右下渐重写弯钩。

③向左上方提笔出钩。



知识纵览

墨

中国已有 2000 多年的人工制墨历史。早期制作的是松烟墨，宋时出现了书画用的油烟墨。明清时期日益盛行的徽墨是中国制墨技艺中的一朵奇葩 (pā)。曹素功、汪近圣、汪节庵 (ān)、胡开文是清代“四大墨家”。

古人书写、绘画时常常用到墨条 (块)。一锭 (dīng) 佳墨应具有质坚如玉、色泽黑润、落纸如漆、历久不褪 (tuì)、香味浓郁等特点。使用时，把墨条 (块) 放在砚上加水研磨。

现在人们为了方便，一般直接使用墨汁。使用时应将墨汁倒在墨碟、墨盒等容器里，不能将笔直接伸进墨汁瓶中蘸墨。没用完的墨不要倒回瓶中，否则瓶中的墨会变质发臭。墨的浓淡可以用清水调和。



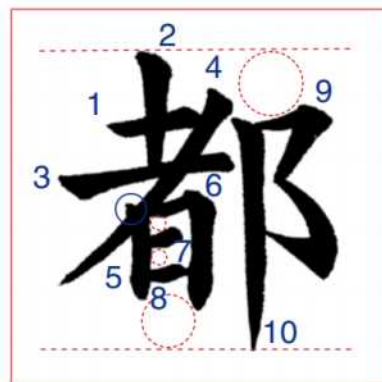
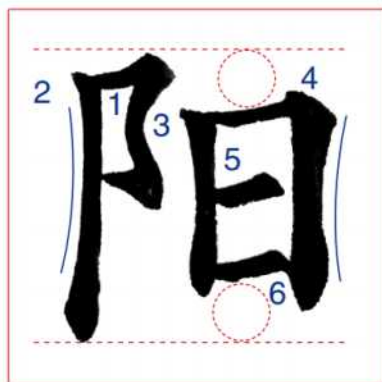
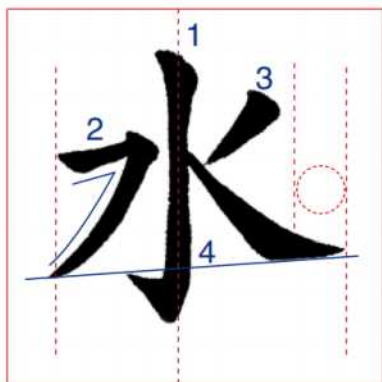
墨条 (块)



墨汁



练习实践 先借助辅助线观察下列字，然后进行描红练习。



“阝”在左，“彡”写得较小较圆润；“阝”在右，“彡”写得较大较有棱角。



观察



练习指导

竖钩长，出钩不宜大；撇捺伸展，“フ”与“乚”下部撇低捺高。

自我评价

习惯养成：☆☆☆
书写水平：☆☆☆

小组评价



描红



【观察】

阳

练习指导

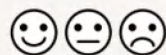
“阝”在左，横撇和弯钩的连接自然圆润；“日”不要写得太宽。

自我评价

习惯养成：☆☆☆

书写水平：☆☆☆

小组评价



【描红】

阳 阳 阳

【观察】

都

练习指导

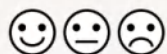
“阝”在右，横撇弯钩上小下大，连接处一般要清晰地表现出提按的变化；左右紧凑，左高右低。

自我评价

习惯养成：☆☆☆

书写水平：☆☆☆

小组评价



【描红】

都 都 都

第十二课 撇折和撇点

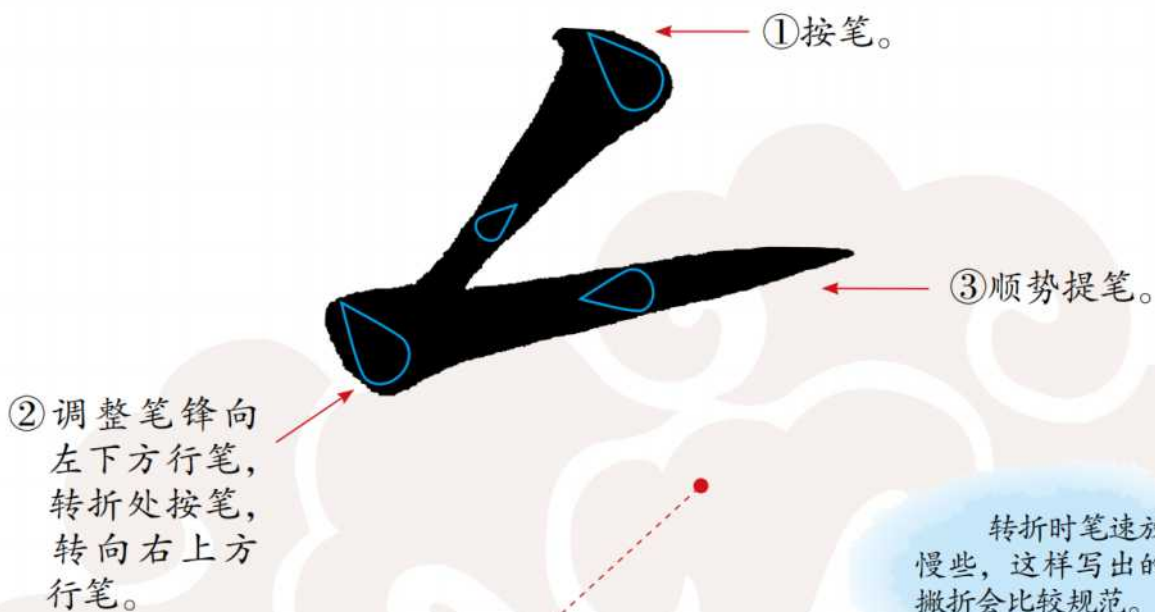
撇折和撇点是比较难写的笔画。写撇折时要注意转折处的笔法和转折后行笔的方向；写撇点时要注意撇与点的长度以及两者之间的夹角。

观察交流 观察下列字中的撇折与撇点，体会转折处笔法的不同。



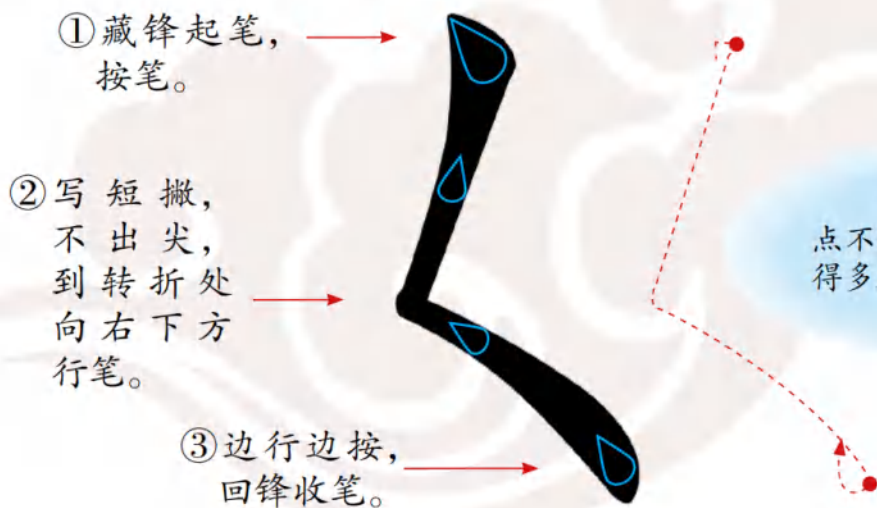
书写指导

撇折的写法





撇点的写法



要想写好撇点不是很容易，我得多加练习。



知识纵览

宣 纸

纸是中国古代四大发明之一。据考证，中国在西汉时已开始了纸的制作，魏晋南北朝时期纸已普遍为人们所使用。隋唐时期，著名的宣纸诞生。

宣纸因原产于安徽宣城一带而得名。宣纸耐老化、不变色、少虫蛀、寿命长，故有“纸中之王”“纸寿千年”的美誉。

按纸面洇(yīn)墨程度，宣纸分为生宣、半熟宣、熟宣。生宣吸水性强，容易产生丰富的墨韵变化；熟宣纸质比生宣略脆，吸水能力弱，使用时墨和色不会洇散开来；半熟宣的吸水能力介于前两者之间。

宣纸的使用和存放应注意：使用时纸要铺平，纸下应垫上毡垫，防止墨迹渗出污染桌面；保持宣纸洁净，若有灰尘，既会影响美观，又可能影响运笔；书写时宣纸需固定，可用左手按住纸，也可以用镇纸压在适当的位置。书写完成后，要等墨迹干透才能收纸，否则就有可能弄脏作品；宣纸要储存在阴凉干燥处，同时注意防蛀。

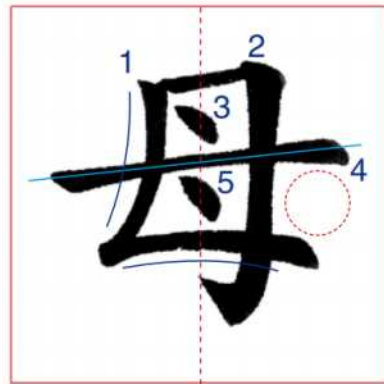
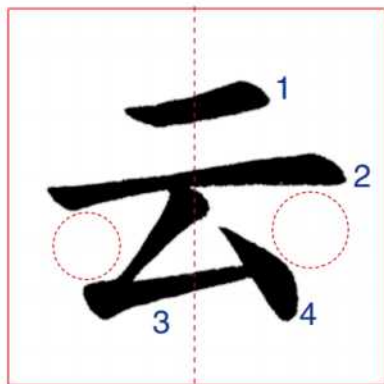
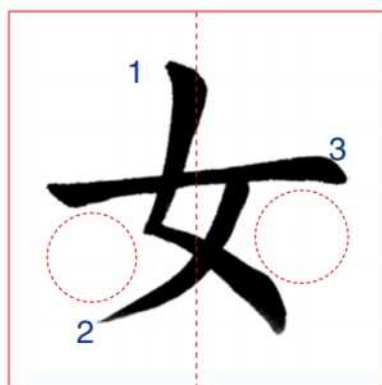
初学毛笔字时用价格便宜、吸水性又好的毛边纸就可以了，待有了一定基础后再用宣纸。



宣纸



练习实践 先借助辅助线观察下列字，然后进行描红练习。



观察



练习指导

准确把握两横的走势及用笔特点，长横伸展拉长；“厶”的宽度不要超过长横。

自我评价

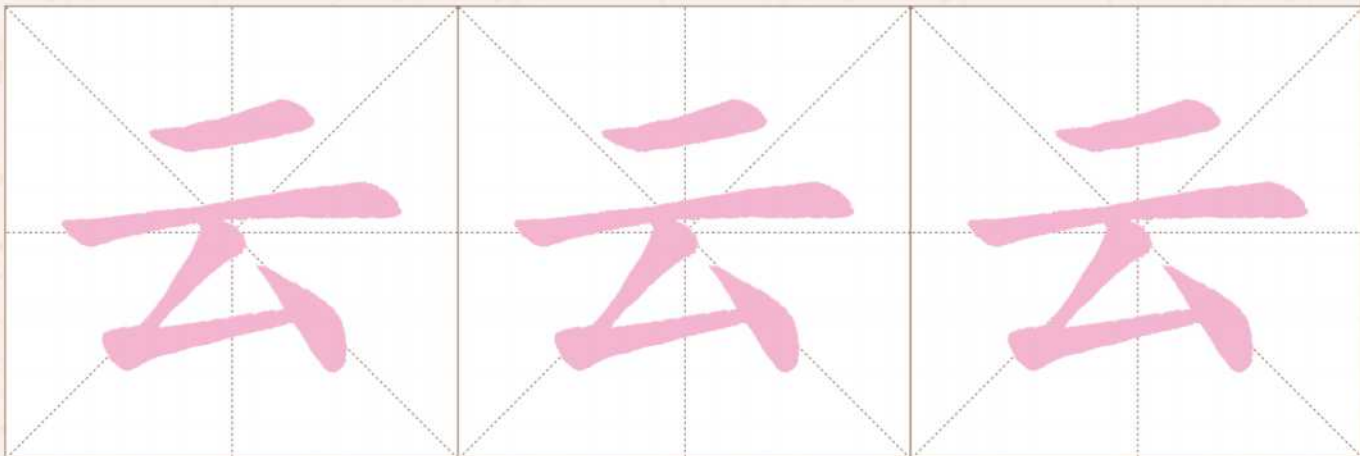
习惯养成：☆☆☆

书写水平：☆☆☆

小组评价



描红



【观察】

女

练习指导

长横伸展；撇与撇点下部基本平齐。

自我评价

习惯养成：☆☆☆

书写水平：☆☆☆

小组评价



【描红】

女

女

女

【观察】

母

练习指导

笔画分布均匀；“㇇”中撇与点都略带弧度；
“㇇”中“㇇”不宜长，出钩不宜大。

自我评价

习惯养成：☆☆☆

书写水平：☆☆☆

小组评价



【描红】

母

母

母

第十三课 横折弯、横折弯钩和横折斜钩

横折后下行一路圆转，横折弯就写成了。横折弯钩相当于横和竖弯钩的结合；横折斜钩相当于横和斜钩的结合。书写这些笔画时，笔锋的方向有两到三次的转变。

观察交流 观察下列字中的横折弯、横折弯钩或横折斜钩，注意横画的倾斜角度和转折处的写法。



书写指导

横折弯的写法



行笔过程中有时需要转换运笔方向。把转角写成圆势的，叫转笔。转笔的时候，运笔不要太慢，以免形成臃（yōng）肿之态。

使笔锋从一面折向另一面的叫折笔。折笔能使棱角凸（tū）显，形成道（qiú）劲刚健之势。

横折弯看着简单，但要写得小巧、漂亮可不是那么容易。





横折弯钩的写法

①藏锋起笔，按笔。

②先写横，折处按笔，随弯转笔右行。

③末端按笔，提笔出钩。

横折斜钩的写法

①藏锋起笔，按笔。

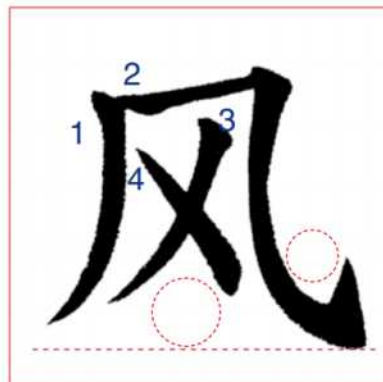
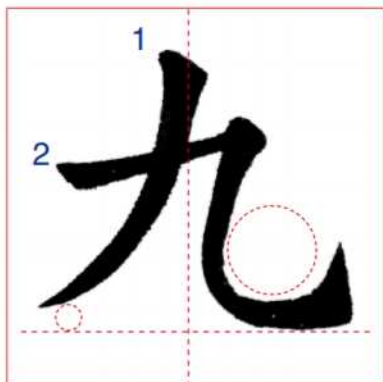
②先写横，折处按笔，向下行笔略带弧度。

③末端按笔，向上出钩。



写字的第一笔或主要笔画时，一般采用藏锋起笔的方式；写承接性笔画时，则可采用露锋起笔的方式。

练习实践 先借助辅助线观察下面的字，然后进行描红练习。



【观察】

没

练习指导

注意三点水的位置关系；“没”左侧收敛，右侧舒展；“又”的撇捺要左右伸展。

自我评价

习惯养成：☆☆☆

书写水平：☆☆☆

小组评价



【描红】

没

没

没

【观察】

九

练习指导

横折弯钩的横较长，折笔后笔画明显向内收，向上方出钩。

自我评价

习惯养成：☆☆☆

书写水平：☆☆☆

小组评价



【描红】

九

九

九

【观察】

风

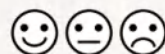
练习指导

“几”不宜写得过窄；“X”中撇长捺短，位置靠上。

自我评价

习惯养成：☆☆☆
书写水平：☆☆☆

小组评价



【描红】

风 风 风

知识纵览

砚

砚的种类很多，按材质可分为玉砚、银砚、铜砚、铁砚、陶砚、瓷砚、石砚、漆砚等，其中石砚最为常见。自宋代起，广东的端砚、安徽的歙(shè)砚、甘肃的洮(tāo)砚和山西的澄(dēng)泥砚并称中国“四大名砚”。

砚需要滋润，砚池不宜缺水。研墨之后要将墨条(块)取出，否则墨条(块)与砚可能粘在一起，损伤砚面。若不小心粘住了，不要用力拔，可先用清水泡一下，将墨条(块)在原处旋转，等到墨条(块)松脱后再取出。

现在，初学者一般直接使用墨汁，不必用墨条(块)研磨，所以砚台大多被墨碟、墨盒等替代。



砚

第十四课 竖折、竖折折钩和竖折撇

竖折可以看成是竖与横的连写。写好竖折的关键是转折处拐角的笔法。竖折折钩相当于竖和横折钩的结合。竖折撇写起来有一定的难度，写时要注意竖的角度与长短。

观察交流 观察下列字中的竖折、竖折折钩和竖折撇，注意转折处的笔法和转折后笔画形态的变化。



书写指导

竖折的写法

①入笔轻按。

②转中锋下行写竖画，到末端时轻提，顺势按笔，向右轻提笔写横画。

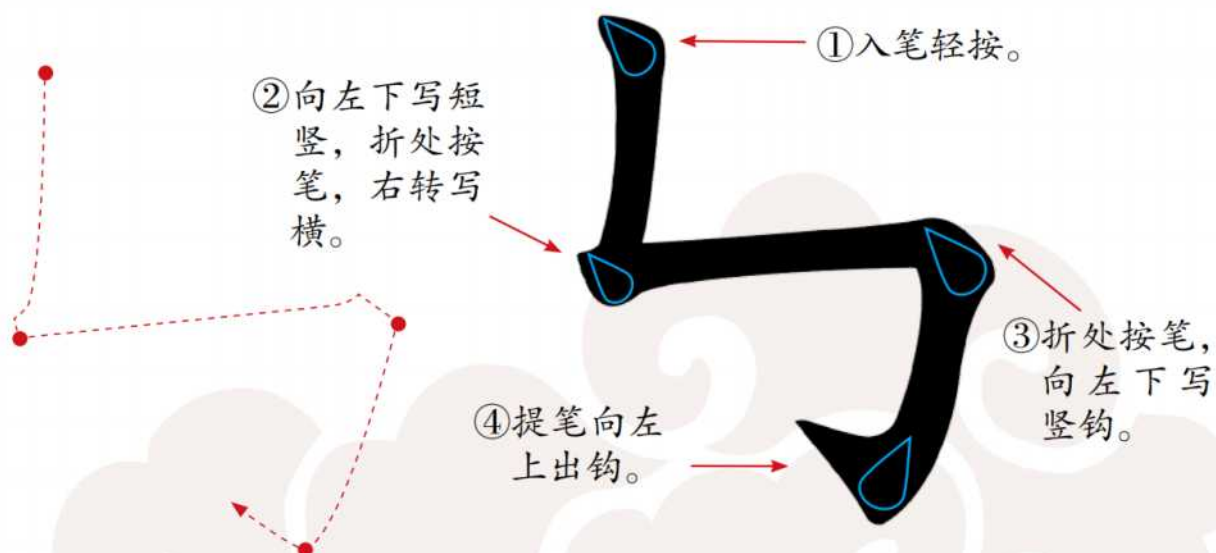
③回锋收笔。

竖折的转折处有折角，不要写成竖弯。





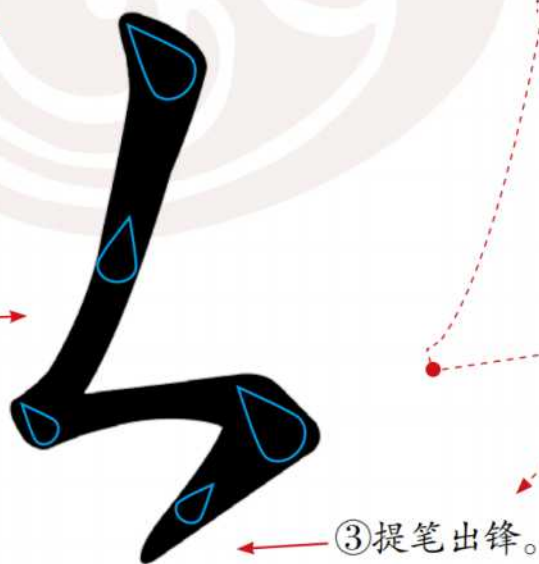
竖折折钩的写法



竖折撇的写法

①藏锋起笔，按笔。

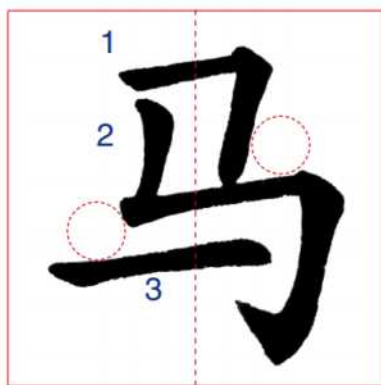
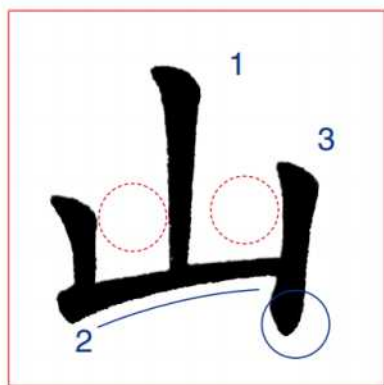
②竖画向右倾斜，轻按笔，向右写短横，横尾按笔，转向左下撇出。



竖折撇要一笔写成，不要断开。



练习实践 先借助辅助线观察下面的字，然后进行描红练习。



【观察】

山

练习指导

竖与竖之间距离大致相等；竖折折笔后行笔逐渐变轻，描红时要注意保持线条的稳定。

自我评价

习惯养成：☆☆☆

书写水平：☆☆☆

小组评价



【描红】

山 山 山

【观察】

马

练习指导

竖折折钩的竖不宜过长；“ㄣ”中“丿”长，为中间长横空出位置；末笔横伸展拉长。

自我评价

习惯养成：☆☆☆

书写水平：☆☆☆

小组评价



【描红】

马 马 马

【观察】

专

练习指导

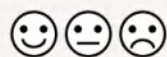
长横伸展拉长；书写竖折撇时，第二次转折后，撇不可过长；最后一笔“、”稍大。

自我评价

习惯养成：☆☆☆

书写水平：☆☆☆

小组评价



【描红】

专 专 专

书法故事

临池学书，池水尽墨

张芝是东汉时期著名的书法家。相传他练习书法时十分刻苦，在衣服上反复书写，写满了，洗干净后再写。他幼时整天在池塘边磨墨、写字、洗笔、洗砚，天长日久，池塘里的水变成了黑色。他学书有成，草书造诣(yì)很高，被尊称为“草圣”。后人就用“临池”来代指书法练习。



张芝像

第十五课 横折折撇和横折折折钩

横折折撇在字中往往是重要的一笔，书写起来难度较大。横折折折钩有三折一钩，书写时对折角角度的把握是关键。

■ **观察交流** ■ 观察下列字中的横折折撇或横折折折钩，注意整个笔画的笔法和形态。



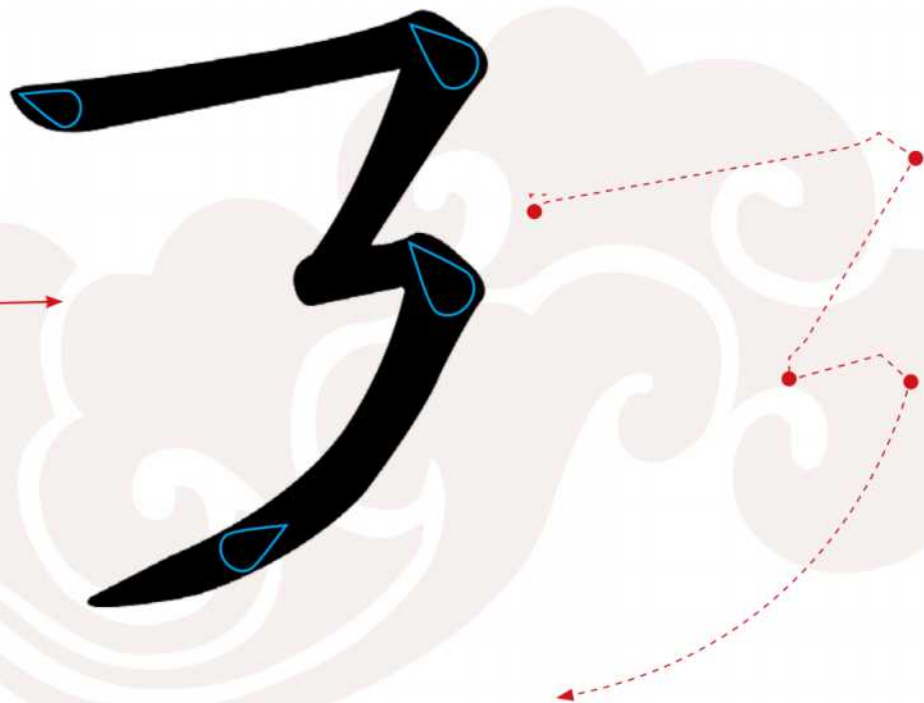
■ 书写指导 ■

横折折撇的写法

① 藏锋起笔，
轻按。

② 向右写横，折
向左下写短撇，
折向右写短横，
折向左下写长
撇。

③ 提笔出锋。





横折折折钩的写法

①藏锋起笔，轻按。



②向右写横，折向左下写短撇，折向右写短横，折向左下行笔。



③末端按笔，顺势向左上出钩。



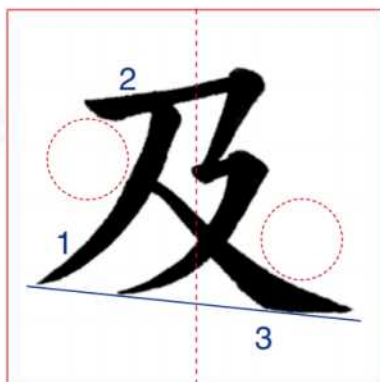
不要被那么多的折吓倒哟，只要掌握了要领就能写得很美观。



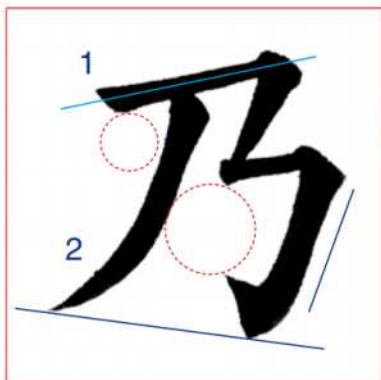
练习实践

先借助辅助线观察下面的字，然后进行描红练习。

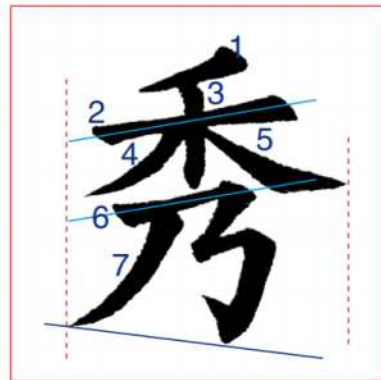
横折折撇要一笔写成，要注意行笔时的轻重变化。



书写时务
必端正态度，
一丝不苟。



字不同，横折折折钩的形态也不一样。



【观察】

及

练习指导

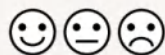
横折折撇的横较长，第二次转折之后稍向右上行笔就进行第三次转折，注意转折后撇的弧度。本字的第一笔——撇较长，注意它的起笔位置。最后一笔——捺向右伸展。

自我评价

习惯养成：☆☆☆

书写水平：☆☆☆

小组评价



【描红】

及 及 及

【观察】

乃

练习指导

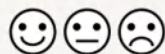
“丿”上小下大。注意撇的起笔位置。

自我评价

习惯养成：☆☆☆

书写水平：☆☆☆

小组评价



【描红】

乃 乃 乃

【观察】

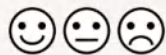
练习指导

“禾”中撇捺伸展，盖住下面的部分；横折折折钩较小较扁，描红时要控制好笔尖。

自我评价

习惯养成：☆☆☆
书写水平：☆☆☆

小组评价



【描红】

知识纵览

楷书的特点

楷书也叫“正楷”“真书”“正书”。楷书形体方正，笔画平直，规矩整齐，可作为“楷模”通行使用。现在通行的手写正体便是楷书。



〔唐〕欧阳询书



〔唐〕颜真卿书



〔唐〕柳公权书



〔元〕赵孟頫书

根据历代书法家积累的经验，初学毛笔字，应当写楷书，练大字。写楷书大字要做到笔画准确精到，结构疏密得当。在学习楷书有了一定的基础后，才便于学习其他的字体。

第十六课 发现进步 展示交流

描红小竞赛

在以前描过的字中选择1~2个，重新描一描。各小组通过自评和互评的方式推选出一位同学在班里展示。



我在描完之后，
和以前描的对比了一
下，发现……



我仔细观察了上
台展示的同学写的字，
我应该学习他……



自评和互评要考虑到
书写姿势、纸面清洁、字体
端正等方面。小组成员互相
打分，看一看谁得到的分数
最高。

小组活动汇报大会

每个小组选择一个有代表性的活动向全班同学进行汇报，可以用幻灯片、照片等形式进行展示，也可以向大家介绍设计、组织小组活动的经验。



我在平时小组活
动中拍了很多照片。



我代表我们小组
汇报，我要好好准备。

准备汇报时要注意分
工合作，这样才能把小组活
动的精彩之处展现出来。



图书在版编目 (CIP) 数据

义务教育三至五年级. 书法练习指导. 实验. 五·四学制. 三年级. 上册
刘绍刚主编. — 青岛: 青岛出版社, 2014.6
ISBN 978-7-5552-0861-7

I. ①书… II. ①刘… III. ①书法课—小学—教材 IV. ①G624.753

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第139131号

主 编: 刘绍刚

书 名 义务教育三至五年级·书法练习指导(实验)(五·四学制)(三年级上册)
作 者 《书法练习指导》编委会
出版发行 青岛出版社(青岛市海尔路182号, 266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
策 划 贾庆鹏
责任编辑 李星灿 刘雅婧
美术编辑 刘 媛 杨 帆
制 版 青岛人印人数码输出有限公司
印 刷 青岛新华印刷有限公司
出版日期 2014年6月第1版 2021年5月第17次印刷
开 本 16开(890mm×1240mm)
印 张 4
字 数 100千
书 号 ISBN 978-7-5552-0861-7
定 价 5.11元

编校印装质量、盗版监督服务电话 400-653-2017 0532-68068050
印刷厂服务电话

白日依山尽 黄河入海流 欲



绿色印刷产品

批准文号：鲁发改价格核〔2021〕629046 举报电话：12358

ISBN 978-7-5552-0861-7



9 787555 208617 >

ISBN 978-7-5552-0861-7
定价：5.11元