



义务教育三至六年级

书法练习指导

(实验)

六年级 上册



華文出版社

义务教育三至六年级

书法练习指导

(实验)

六年级 上册

华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

义务教育三至六年级 书法练习指导：实验·六年级·上册 / 欧阳中石，
叶培贵主编. — 北京：华文出版社，2014.5

ISBN 978-7-5075-4195-3

I. ①书… II. ①欧… ②叶… 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110248号

编写团队

主 编：欧阳中石

副 主 编：叶培贵

本册主编：叶培贵 沈 莉 郭 勇

本册执笔：郭 勇 耿 鑫 何学森 宗成振
尹 兴 李逸峰 边琳琳

总 策 划：罗争玉

编辑总监：张力慧 龚 晨

责任编辑：张力慧 李 媚

书 名：义务教育三至六年级 书法练习指导（实验） 六年级上册

出 版：华文出版社

发 行：新华书店

印 刷：河北新华联合印刷有限公司

版 次：2014年9月第一版

印 次：2014年9月第一次印刷

开 本：890毫米×1240毫米 1/16

印 张：4.25

字 数：50千字

书 号：ISBN 978-7-5075-4195-3

定 价：5.38元

服务机构：中国出版集团教材中心

（北京朝阳门内大街188号鸿安国际大厦C座12层 邮编100010）

联系电话：010-65123819

网 址：<http://www.zbtextbook.com>

本教材为教学需要，选用（有修改和删节）了一些作品（含图片），敬请有著作权的作者与中国出版集团教材中心联系，以便向您支付稿酬，并致谢忱！

目录

第一单元

第1课 正奇相生	1
第2课 虚实得宜	3
第3课 参差互济	5

第二单元

第4课 顾盼生姿	7
第5课 进退有序	9
第6课 揖让如仪	11
第7课 集字练习 千里之行始于足下	13

第三单元

第8课 幅式	15
第9课 章法	17
第10课 折纸练习	19

第四单元

第11课 横幅集字练习（一）	21
第12课 横幅集字练习（二）	23
第13课 小中堂集字练习（一）	24
第14课 小中堂集字练习（二）	26
第15课 大中堂集字练习（一）	28
第16课 大中堂集字练习（二）	30

书写练习

.....	31
-------	----

第一单元

第1课 正奇相生



唐朝书法理论家孙过庭在《书谱》中曾说：“初学分布，但求平正；既知平正，务追险绝；既能险绝，复归平正。”平正是写好楷书的基本要求。但是平正不是四平八稳，而是巧妙利用各种因素来取得平衡。险中求稳，正奇相生，正是结构的奥妙之一。



佛



节

我们来观察以上四字的书写特点：

- ① “未”字的第一横和最后一点，有意压低，使全字不至于右肩过于耸拔。
- ② “佛”字有意缩短“彳”部，使最后一竖成为全字支撑，可谓险极，却又端稳如山。
- ③ “珥”字的最后一笔如不向左挥洒出来，全字就没有支撑了。
- ④ “节”字最后一竖必然是长的，左侧没有可相抗衡的同类笔画，于是提升左侧部件，使它也依附于右侧的一竖之上，在险绝中取得平正。

观察比较

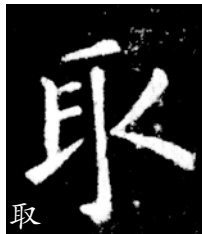
“正奇相生”是共同原则，而不同书法家运用的具体艺术手法却可以完全不一样。下面是不同书法家写的字，请说说他们是怎么使这些字“正奇相生”的。



《张玄墓志》



《颜勤礼碑》



《九成宫碑》



《玄秘塔碑》

辅助练习

请用硬笔尝试临摹下面的字。

未					徕				
珥					節				

书法常识

李斯奏同文字

李斯（？—前 208），楚国上蔡（今属河南）人。他辅佐秦始皇建立秦朝，担任丞相。他上奏章要求统一文字，在全国推行“小篆”。后来人们常常认为秦朝时期的重要小篆书迹都是他书写的，比如《泰山刻石》。

释文：臣斯臣 / 去疾从 / 史夫臣 / 昧死言



李斯《泰山刻石》（局部）

第2课 虚实得宜



虚实得宜，结构才能匀称协调。书写时常常可以用一些办法来处理结构关系：疏密有差异，可以用“粗细”来缓和；大小不相称，可以用“轻重”来平衡。反过来也是一样的道理。书写时善于察形审势，因势布白，就能得其奥妙。



我们来观察以上四字的书写特点：

- ① “孰”字左密右疏，于是“丸”字写得粗一些。
- ② “故”字左右皆有舒展的笔画，“古”收敛以让右边发挥。
- ③ “归”字右边部件略大于左边，于是用左重右轻来平衡。
- ④ “瞩”字中“目”如果不向上提升，“属”字左撇就无法伸展，必然导致里面的“禹”更加难以安排妥帖。



观察比较

下面是不同书法家写的字，请说说他们是怎样使这些字“虚实得宜”的。



《张玄墓志》



《玄秘塔碑》



《九成宫碑》



《颜勤礼碑》



辅助练习

请用硬笔尝试临摹下面的字。

孰					故				
歸					曠				

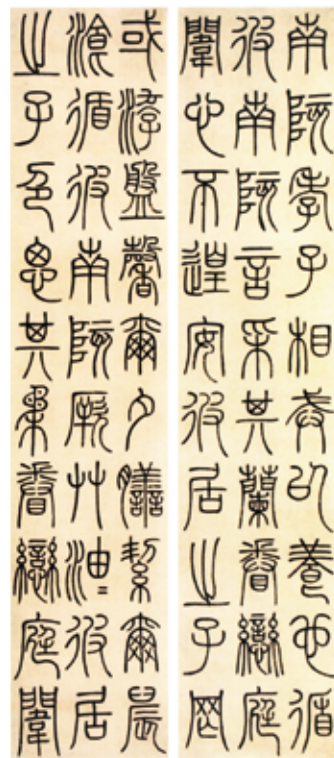


书法常识

邓石如振兴篆书

邓石如(1743—1805)，字顽伯，号完白山人等，安徽怀宁人。他一生没有做官，以书画、刻印为生，他使篆书具有了更多的笔墨情趣，吸引了一批书法家的关注，篆书因此逐渐复兴。

释文：南陔孝子相戒以养心循 / 彼南陔言采其兰眷恋庭 / 闾心不遑安彼居之子罔 / 或游盘馨尔夕膳絜尔晨 / 餐循彼南陔厥草油油彼居 / 之子色思其柔眷恋庭闾



邓石如篆书（局部）

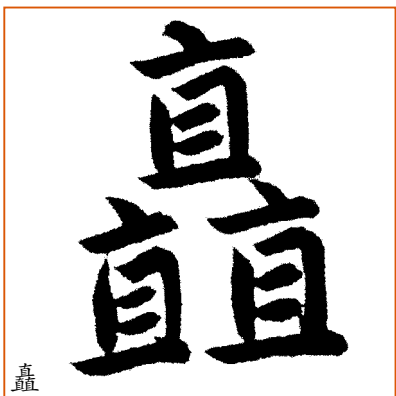
第3课 参差互济

一字中出现相同笔画、相同部件，要用轻重、曲直、长短、大小、收放、藏露等方法，使其参差变化，却又相互为用。笔画重复的如“書（书）”字，以横为主，横画要有长短、俯仰、曲直的变化。部件重复的如“矗”字，要有大小、长短、收放的变化。



普通的字也有参差互济的问题。比如“人”“口”二字，前者因有撇、捺而必定伸展，后者因中宫空虚而需要收拢。分作两字如此，加短横组成“合”字，也应该如此。

当一幅作品中出现重复字时，要考虑书写姿态的变化。王羲之的《兰亭序》曾出现过二十余个“之”字，却字字不同，各具姿态。



我们来观察以上四字的书写特点：

- ① “书”字以横画为主，但横的长短、粗细、用笔方式各不相同。
- ② “矗”字为品字形结构，居于上部的“直”略扁，下面的“直”则一侧一正，三个“直”字形态各异、参差变化。
- ③ “羽”字左右同形，为并立结构，应左短右长，左收右放。
- ④ “出”字的上部比下部窄。



观察比较

下面是不同书法家写的字，请说说他们是用什么办法把这些字写得“参差互济”的。



《张玄墓志》



《雁塔圣教序记》



《玄秘塔碑》



《颜勤礼碑》



辅助练习

请用硬笔尝试临摹下面的字。

書					真				
羽					出				

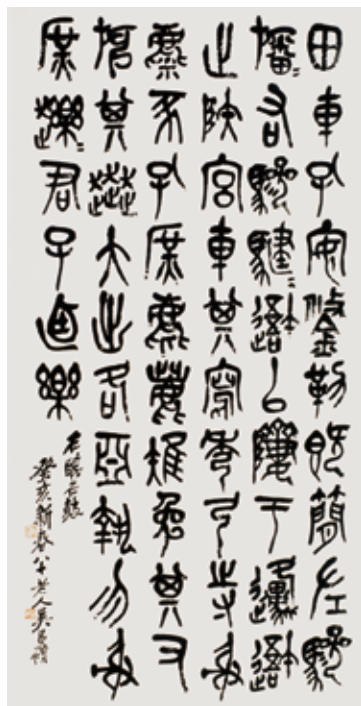


书法常识

吴昌硕专攻石鼓

吴昌硕（1844—1927），浙江安吉人。自幼家贫，22岁补试秀才，53岁曾任浙江安东县令，一个多月就辞了官，居住在上海，以出售字画和印章为生，晚年被推举为西泠印社第一任社长。他专攻《石鼓文》书法，自成风格。

释文：田车孔安鑒勒既简左驂 / 潘潘右驂駛駛吾以郵于原吾 / 止陟宫车其写秀工寺射 / 麋豕孔庶鹿稚兔其又 / 其旆奔大出各亚执勿射 / 庶趨趨君子乃乐 / 右临石鼓 / 癸亥新春八十老人吴昌硕



吴昌硕临《石鼓文》

第二单元

第4课 顾盼生姿



顾盼生姿要求笔画与笔画、字与字、行与行之间要彼此呼应。楷书点画不像行书那样有牵丝映带，但笔画之间依然存在着前呼后应、上带下连、左顾右盼的关系，这就是古人所说的“笔断意连”。当然，如果点画和部件关系处理得当，即使不呼应也会很有神采。



我们来观察以上四字的书写特点：

① “心”字中的三点，形态各异，但通过牵丝、映带，使其顾盼生姿，形散意不散。

② “皇”字虽然没有笔画连带，但字中的短横轻巧灵动，顾盼有趣。

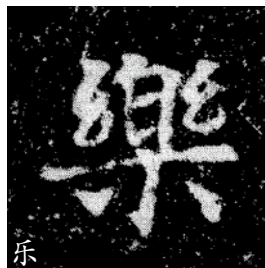
③ “以”字虽为左右结构，但通过点画之间“笔断意连”的笔势关系，加强了左右之间的联系。

④ “前”字笔势连带明显，头上两点左右相连。“月”字末笔短横写作提顺势带出右侧笔画。



观察比较

下面是不同书法家写的字，请说说他们是用什么办法把这些字写得“顾盼生姿”的。



《张玄墓志》



《雁塔圣教序记》



《玄秘塔碑》



《九成宫碑》



辅助练习

请用硬笔尝试临摹下面的字。

心					皇				
以					前				



书法常识

书写中的礼仪（一）

书信往来，有很多礼仪上的要求和习惯。写信人常在自己的署名后面加上“顿首”、“再拜”，向对方致敬。顿首就是磕头，再拜就是拜了又拜。



王羲之
顿首



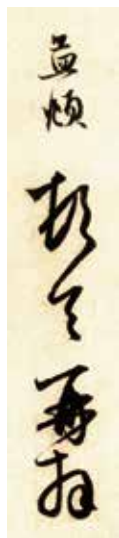
献之
再拜



孟頫
再拜



孟頫
再拜



孟頫
顿首再拜

第5课 进退有序

现代汉字里合体字数量很大。合体字的笔画和部件之间，需要进退有序，巧妙穿插，才能构成整体。



先写的笔画和部件，不可只顾自身，而要为后续笔画和部件预留穿插腾挪的空间；后写的笔画和部件，则要善于利用前面已形成的格局，因地制宜，穿插分布到合适位置。如果前后都退，必然支离破碎；如果前后都进，必定拥堵闭塞。这就要求在落笔书写之前，先要分析各部件的关系，尤其要注意相邻处的形势，才能随势进退，有序穿插。



我们来观察以上四字的书写特点：

① “妙”字“女”旁写小，“少”较长，“女”小而高，为“少”长撇的伸展预留了空间。

② “提”字的“是”的下半部有需要伸展的横、撇，于是“扌”的提向上紧紧靠住横，为“是”留好了穿插的空间。

③ “琳”字左短右长，左让右，提、撇互相交错，巧妙穿插。

④ “颀”字左侧“兆”竖弯钩收敛笔势，让出空间；“页”字短撇伸至其下，两笔之间一收一伸，巧妙进退。



观察比较

下面是不同书法家写的字，请说出他们是用什么办法把这些字写得“进退有序”的。



《张玄墓志》



《玄秘塔碑》



《九成宫碑》



《颜勤礼碑》



辅助练习

请用硬笔尝试临摹下面的字。

妙					提				
琳					煩				



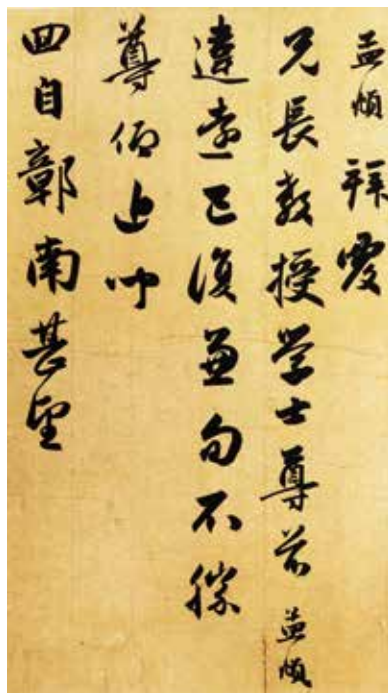
书法常识

书写中的礼仪（二）

书信内容涉及收信人时，写信人经常分行另起以示敬意，不管原来那一行是不是已经写满。长行短行参差错落，带来别样的美感。

释文：孟頫拜覆 / 兄长教授学士尊前孟頫 / 违远已复兼旬不胜 / 尊仰近闻 / 回自鄞南甚望

兄、尊、回这三处就属于分行另起。



赵孟頫《违远帖》（局部）

第6课 揖让如仪

绝大多数合体字是由不同形态的部件合成的，只有极少数同形并置。部件之间，应该相互礼让，像宾主相见一样，构成生动的整体关系。即使同形并置的也应如此，才不至于僵直板滞，了无生气。



伟

首先要协调各部件的比例，书写时要小让大，窄让宽，偏旁让主体；其次要使各部件之间形成向背、错落、依倚等关系。



駑



巖

我们来观察以上四字的书写特点：

- ①“伟”字为左右结构，左约占三分之一，右约占三分之二。
- ②“集”字为上下结构，上占三分之二，下占三分之一。
- ③“駑”字很复杂，上面的部件尽量写扁，为下面让出位置。
- ④“巖”字“山”向上提，避免全字过于宽阔。



观察比较

下面是不同书法家写的字，请说说他们是用什么办法把这些字写得“揖让如仪”的。



《张玄墓志》



《玄秘塔碑》



《颜勤礼碑》



《九成宫碑》



辅助练习

请用硬笔尝试临摹下面的字。

偉					集				
驚					獻				

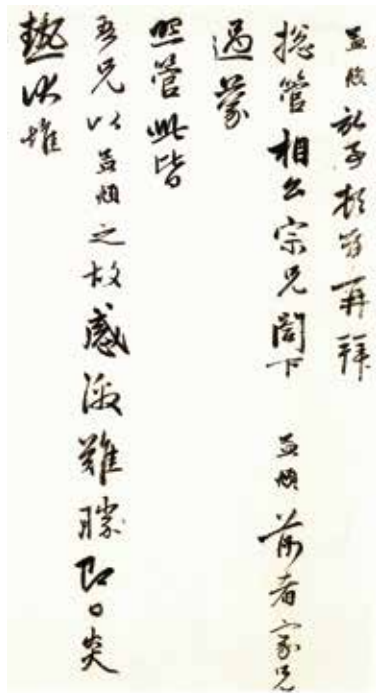


书法常识

书写中的礼仪（三）

为了表示尊敬对方，写信人有时候还会把自己的名字写得小一些。虽然这只是形式上的一点微小的变化，却能让收信人感受到浓浓的心意。

释文：孟頫记事顿首再拜 / 总管相公宗兄阁下孟頫前者家兄 / 过蒙 / 照管此皆 / 吾兄以孟頫之故感激难胜即日炎 / 热伏惟



赵孟頫《过蒙帖》（局部）

第7课 集字练习 千里之行始于足下

出处和释义

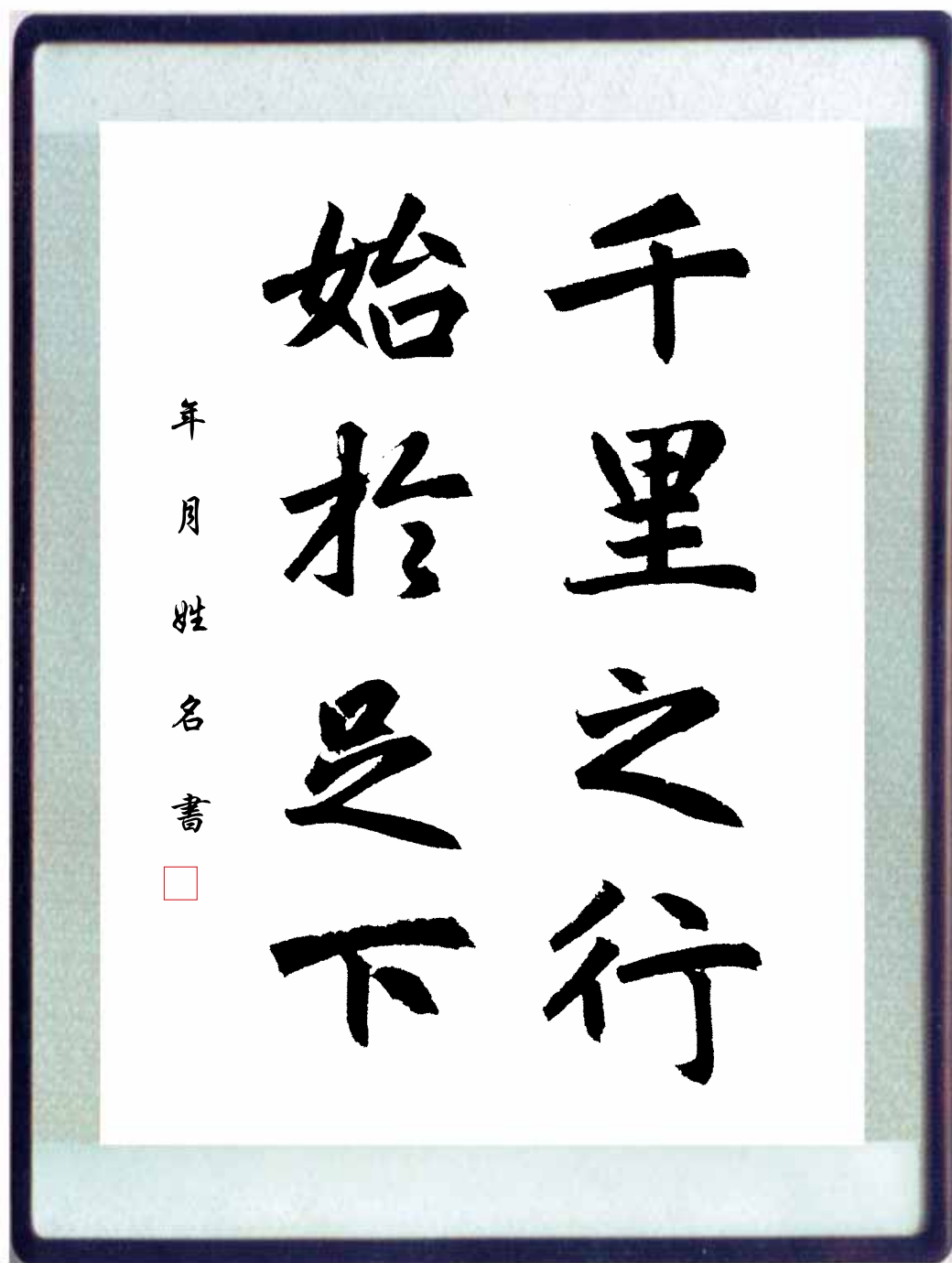
出自春秋时期老子的《道德经》：“合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。”意思是说合抱的大树，是从细如针毫的幼苗长起来的；九层的高台，是用一筐一筐土筑起来的；千里的行程，是一步一步走出来的。“千里之行，始于足下”比喻事情的成功是从小到大逐渐积累起来的。



要写好一幅习作，先要练熟每个单字。

单字书写提示

- ① “千”和“下”：体会点画间的相互关系。
- ② “里”：横画之间布白要匀称。
- ③ “之”和“足”：注意“捺”书写角度的变化。
- ④ “行”、“始”和“于”：平衡左右两部分向背、高低的关系，两部分之间不要太近，也不要太远。



单字熟悉以后，我们就可以写一幅完整的条幅习作了。

整幅书写提示

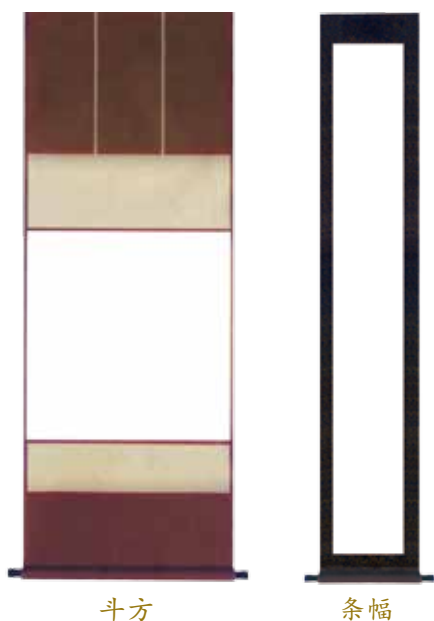
- ① 笔画数量不同的字在一幅作品中，要注意大小、轻重的协调。
- ② 正文与落款的位置要协调。
- ③ 落款与正文大小要合理搭配。

第三单元

第8课 幅式

书写习作，必须了解幅式和章法的一般知识和要求。

幅式，也可称“款式”，指作品的尺幅样式。书法作品的常用幅式有斗方、条幅、横幅、中堂、对联、扇面和手卷等。



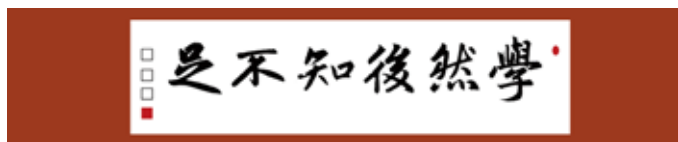
斗方

条幅

① 斗方：接近正方形，如1尺×1尺。

② 条幅：也称“直幅”，是竖立的长方形，长宽比例一般是3：1，4：1等，装裱之后称为“立轴”。

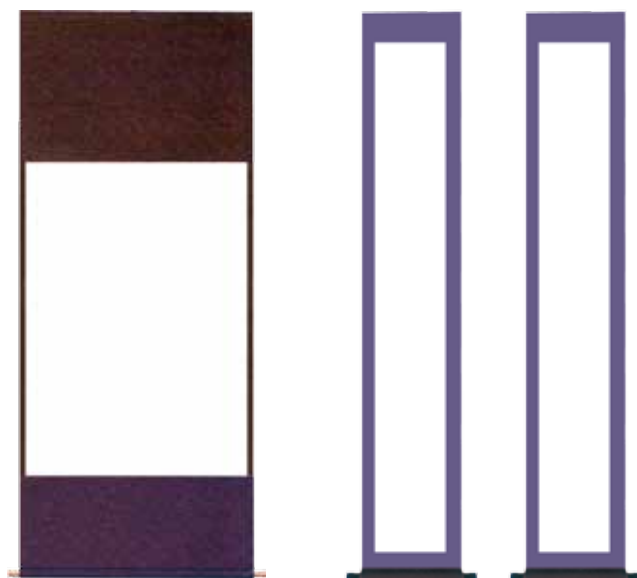
③ 横幅：是横置的长方形。如果所写的内容是斋堂名号等，称为“匾额”。如果是配合对联悬挂的，称为“横披”。



横幅

④ 中堂：因悬挂于厅堂中央而得名，也是竖立的长方形，长宽比例一般为2：1左右。

⑤ 对联：因并排悬挂在门、中堂的两侧或左右分立的柱子上而得名。右为上联，左为下联，尺寸一致，都是竖立的长方形。



中堂

对联

⑥ 扇面：常见的有团扇和折扇两种形式。折扇比较特别，呈圆心辐射状，上宽下窄。



扇面

⑦ 手卷：也称“长卷”，是横置的长方形，因为篇幅比较长，一般不用来悬挂，而适于在案上卷舒。



手卷

辅助练习

1. 请参照这些幅式，写几张硬笔字作品。
2. 生活中随处能看到书法作品，你能找到上面讲的这些幅式吗？能不能找到其他幅式的作品呢？

书法常识

① 对联如果用木头制作成弧形，紧紧贴着柱子悬挂起来，称为“抱柱”；如果张贴或悬挂在门上，称为“楹联”。

② 折扇的骨架称为“扇骨”。



扇骨



抱柱

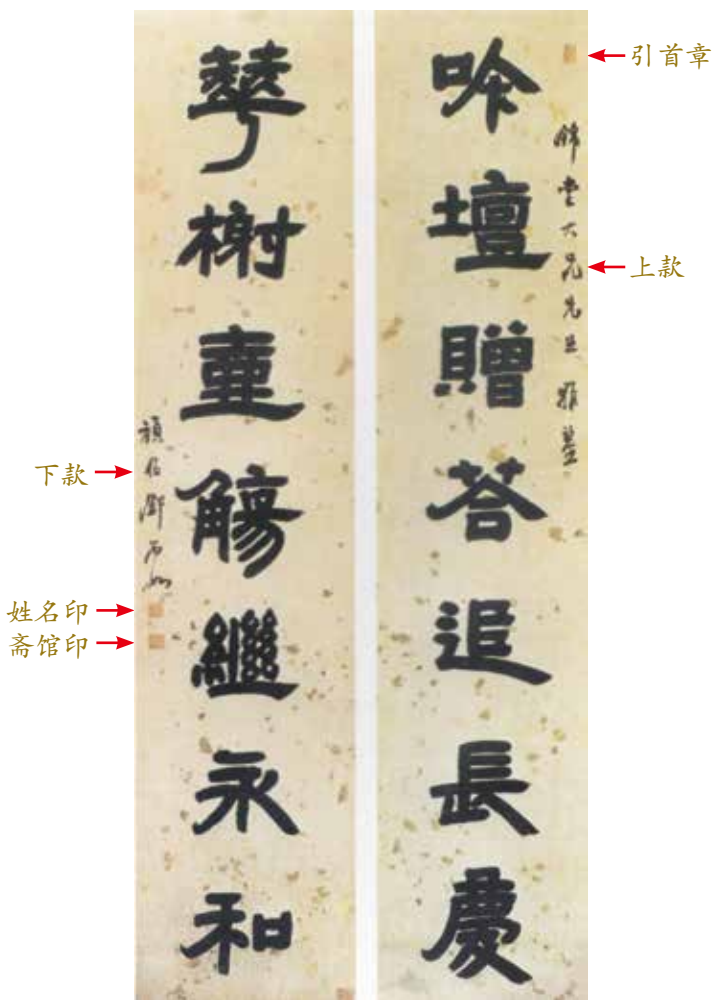
第9课 章法

章法就是“布局”，是把局部组合成整体的方法。有关章法的知识极为丰富，首先需要了解的是书法作品的一般构成。

一件完整的书法作品至少应该包括三部分：正文、落款和印章。

正文

以楷书、篆书和隶书为例。正文，纵向、横向一般各自排成行列，章法处理的要点有：第一，字距和行距要合理；第二，全篇字的大小、轻重要协调；第三，每一行内的字的中心要贯通。



释文：吟坛赠答追长庆 / 花榭壶觴继永和

落款

落款分为上款、下款。上款的内容通常是作品的接受者，一般写在正文的右上侧；下款的内容通常是正文出处、作者姓名、书写时间和地点等，写在正文的后面。

楷书作品的落款可以用楷书，也可以用行草书；字形一般比正文小一些。

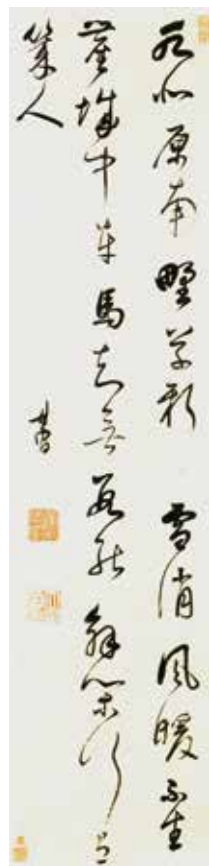
印章

印章分为名章和闲章。名章内容是作者的姓名、字号等，常常钤（qián）印在作者名字的后面或左侧，尺寸小于落款的字。闲章通常表示作者的性情趣味，最常见的是钤在正文的右上侧，称为“引首章”。



辅助练习

请把右边这件作品的“引首章”和“姓名章”圈出来。



释文：水北原南野
草新雪消风暖不生
/ 尘城中车马知无
数能解闲行有 / 几
人 / 其昌



书法常识

① 落款中称谓的写法

完整而符合礼仪的上款通常是这样的：“某某先生雅正”。

② 落款中时间的写法

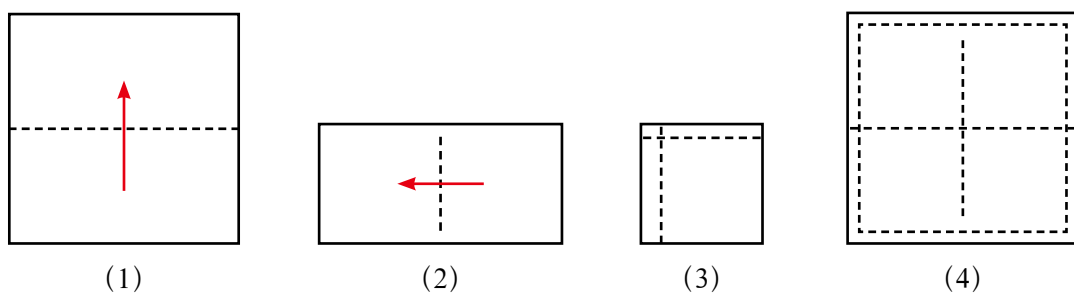
下款中的年份常用传统干支纪年，月份可以和季节结合，比如正月称“孟春”、二月称“仲春”、三月称“季春”。



第 10 课 折纸练习

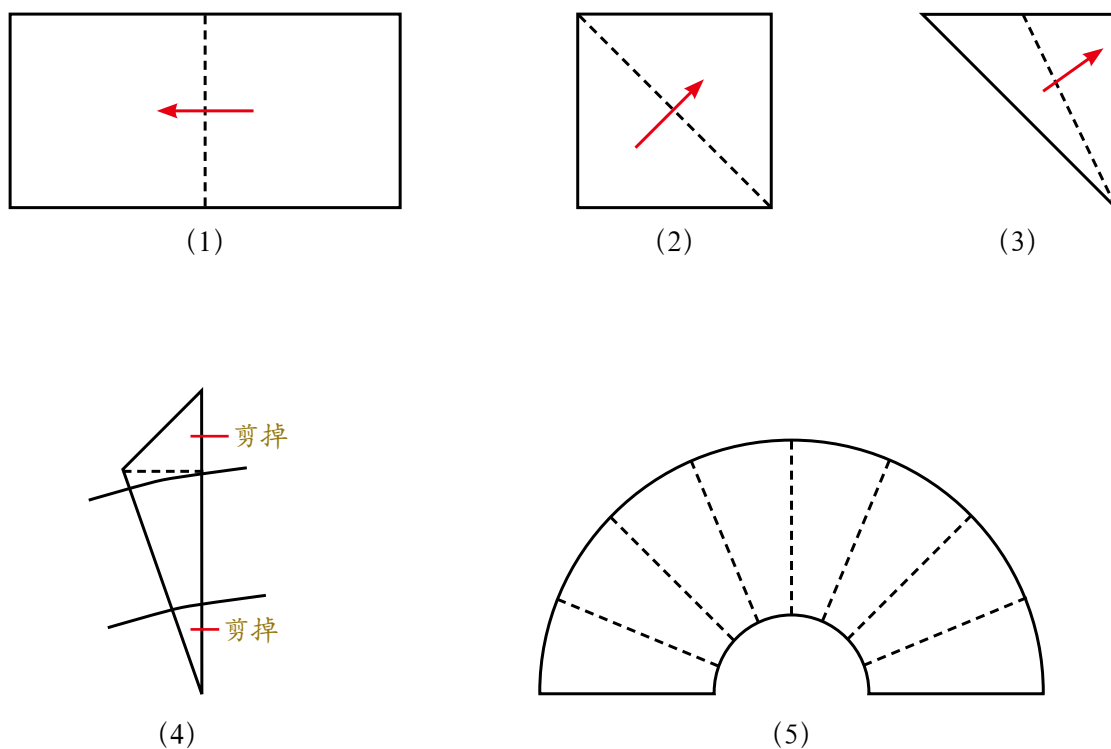
书写前在纸上折出一些辅助线，可以帮助我们处理章法。

1. 四字斗方的折纸方法

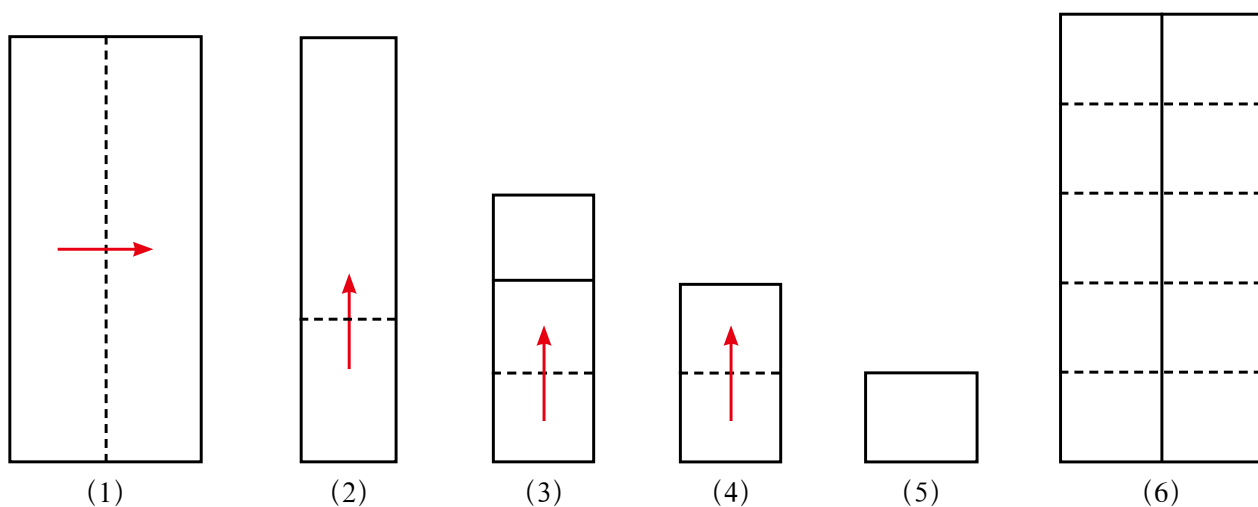


说明：实际书写时每个格里的字应该略靠右，为落款留出空间，或者在折纸前预留出落款空间。

2. 扇面的折纸方法



3. 五言对联的折纸方法



说明：实际书写时，如果有上款，上联的字可适当靠左；如果有下款，下联的字可适当靠右。



辅助练习

用折好的纸和没折的纸分别写同一个内容，比比看有什么不一样。



书法常识

界格和乌丝栏

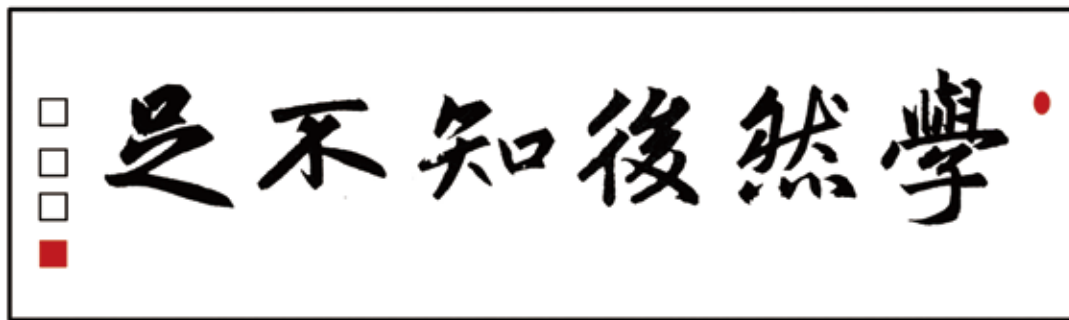
古代有很多书法作品是带格子的，这些格子也称“界格”。有的绢帛上下用乌丝织成栏，中间再用朱墨划出行，称作“乌丝栏”。米芾的《蜀素帖》上面，就有乌丝栏。



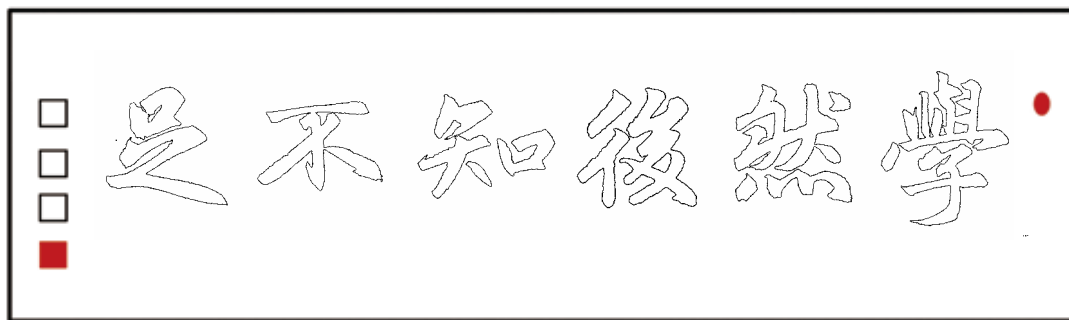
米芾《蜀素帖》(局部)

第四单元

第 11 课 横幅集字练习（一）



赵体集字示例



双钩示例

出处和释义

赵体集字示例的内容出自《礼记·学记》：“是故学然后知不足，教然后知困。知不足，然后能自反也；知困，然后能自强也。”大意是通过学习然后才知道自己的不足之处。

设计幅式

① 根据本课所提供的集字示例的大小，准备一张长宽比为 4 : 1 的普通白纸，在纸上画好正文和落款的位置。

② 把这 6 个字双钩到正文的位置上，用硬笔在落款的位置上写好自己的名字。

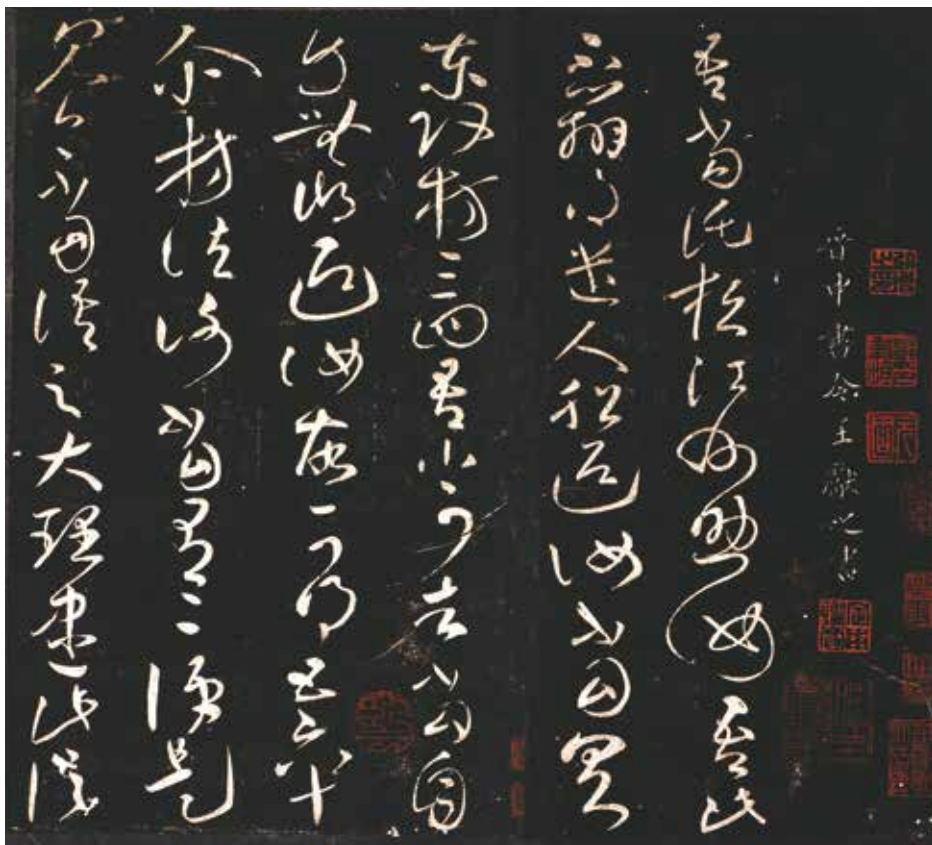
双钩提示

① 正文的位置应该偏上一些，不要居中，更不要下坠。

② 6 个字须处在同一水平线上，不要忽高忽低。

草书

春秋战国时，人们还不满足于隶书的简化程度，于是创造了更快速、更简化的写法，后来形成草书，称为“章草”。“章草”在汉朝已经很成熟了，有很多著名的作品，有的甚至被刻到了砖上。“章草”进而发展为“今草”，成为楷书的快速写法。草书自成规范，也是汉字的五种字体之一。



王献之草书(局部)

释文：吾当托桓江州
助汝吾此 / 不辨得遣
人船迎汝当具 / 东改
枋三四吾小可者当自
/ 力无湖迎汝故可得
五六十 / 人小枋诸谢
当有有便是 / 见今当
语之大理尽此信



怀素《自叙帖》(局部)

释文：怀素家长沙
幼 / 而事佛经禅之
/ 暇颇好笔翰 / 然恨
未能远睹 / 前人之奇
迹所 / 见甚浅遂担
/ 笻杖锡西游上 / 国
谒见当代名公 / 错综
其事遗 / 编绝简往往
遇之 / 豁然心胸略

第 12 课 横幅集字练习（二）

参照上一课的设计稿完成“学然后知不足”集字习作的书写。

书写提示

- ① “不”字和“足”字笔画较少，书写时笔画可适当加粗。
- ② “學（学）”字和“然”字笔画多，书写时笔画应稍细。
- ③ “後（后）”字取自《妙严寺》，与其他字在用笔上略有差别，书写时应注意做到和谐。
- ④ 落款字的大小、位置高低应注意与正文的协调。

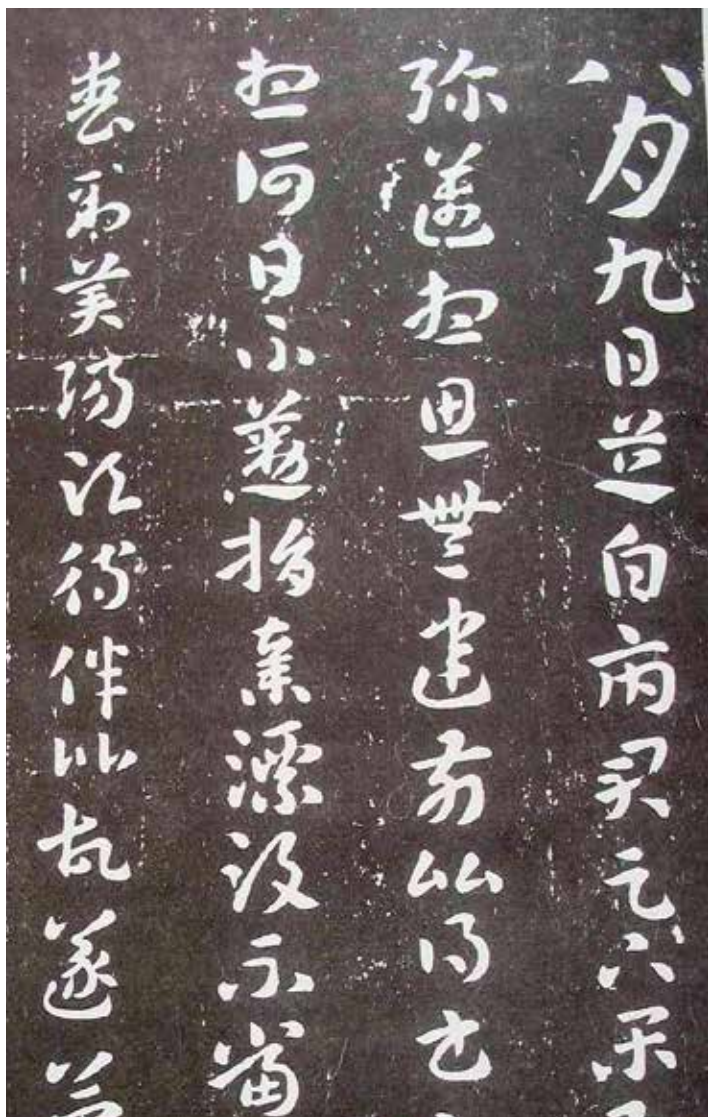


书法常识

“临池”的来历

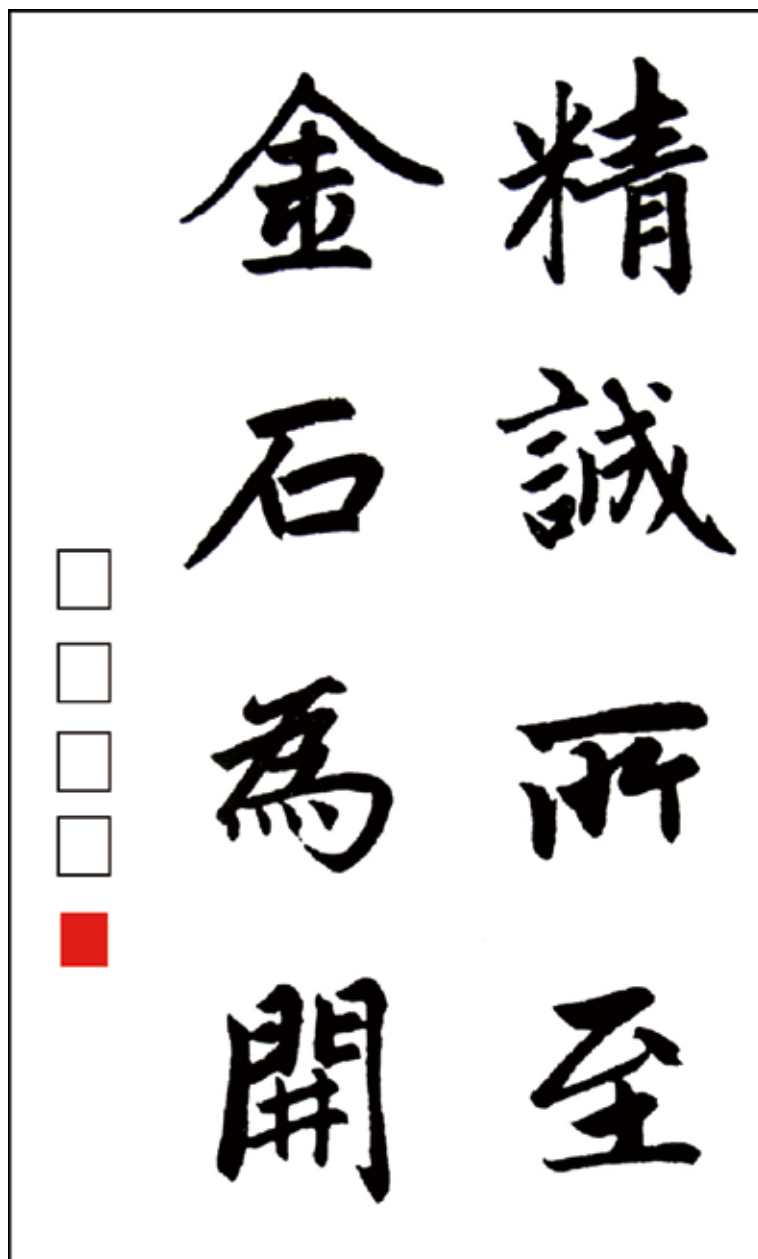
张芝（？—约 192）是东汉时期著名书法家，酷爱书法，家里的布料在染色之前都先用来练字，临池习书，在池中洗砚台，久而久之把池水都染黑了，后来把写字雅称为“临池”，就来源于此。他的草书造诣很高，被尊为“草圣”。

释文：八月九日芝白府君足下闲 / 弥迈想思无违前比得书 / 想何日不勤捐弃漂没不当 / 春到美阳须待伴比故遂



张芝《秋凉帖》（局部）

第 13 课 小中堂集字练习（一）



赵体集字示例

出处和释义

赵体集字示例的内容出自《庄子·渔父》：“真者，精诚之至也，不精不诚，不能动人。”汉朝王充《论衡·感虚篇》：“精诚所至，金石为开。”

精诚是至诚之义。“精诚所至，金石为开”，是指诚心诚意，像金石那样坚硬的东西也会打开。引申为只要专心诚意去做，什么疑难问题都能解决。

设计幅式

① 根据本课所提供的集字示例的大小,准备一张长宽比为3:2的白纸,设计出整幅样式,包括正文的字距、落款的位置和内容。

② 把这8个字双钩到白纸上设计好的位置。

双钩提示

① 每行4个字的中心要贯通,不要忽左忽右。

② 各行相邻字的位置要协调,不要忽高忽低。

③ 落款的大小、位置高低应注意与正文协调。



书法常识

陆机《平复帖》

陆机是魏晋时期著名的文学家,章草也很有名。《平复帖》是陆机写的一封信,共85个字,因第一句是“彦先羸瘵(léi)瘵(zhài),恐难平复”(意思是彦先得病,日渐憔悴,恐怕很难康复了),后人就称作《平复帖》。它是章草名作,古雅而精到,为现存最古的名人真迹。



释文：彦先羸瘵恐难平复往
/ 属初病虑不止此此已为庆承
/ 使□(唯)男幸为复失前忧
耳□/(吴)子杨往初来主吾
不能尽/临西复来威仪详踣举
动/成观自躯体之美也思识□
/ 量之迈前执(势)所恒有宜
□/称之夏□(伯)荣寇乱之
际闻/问不悉

陆机《平复帖》

第 14 课 小中堂集字练习（二）

参照上一课的设计稿和练习册中的示例完成“精诚所至，金石为开”集字习作的书写。

书写提示

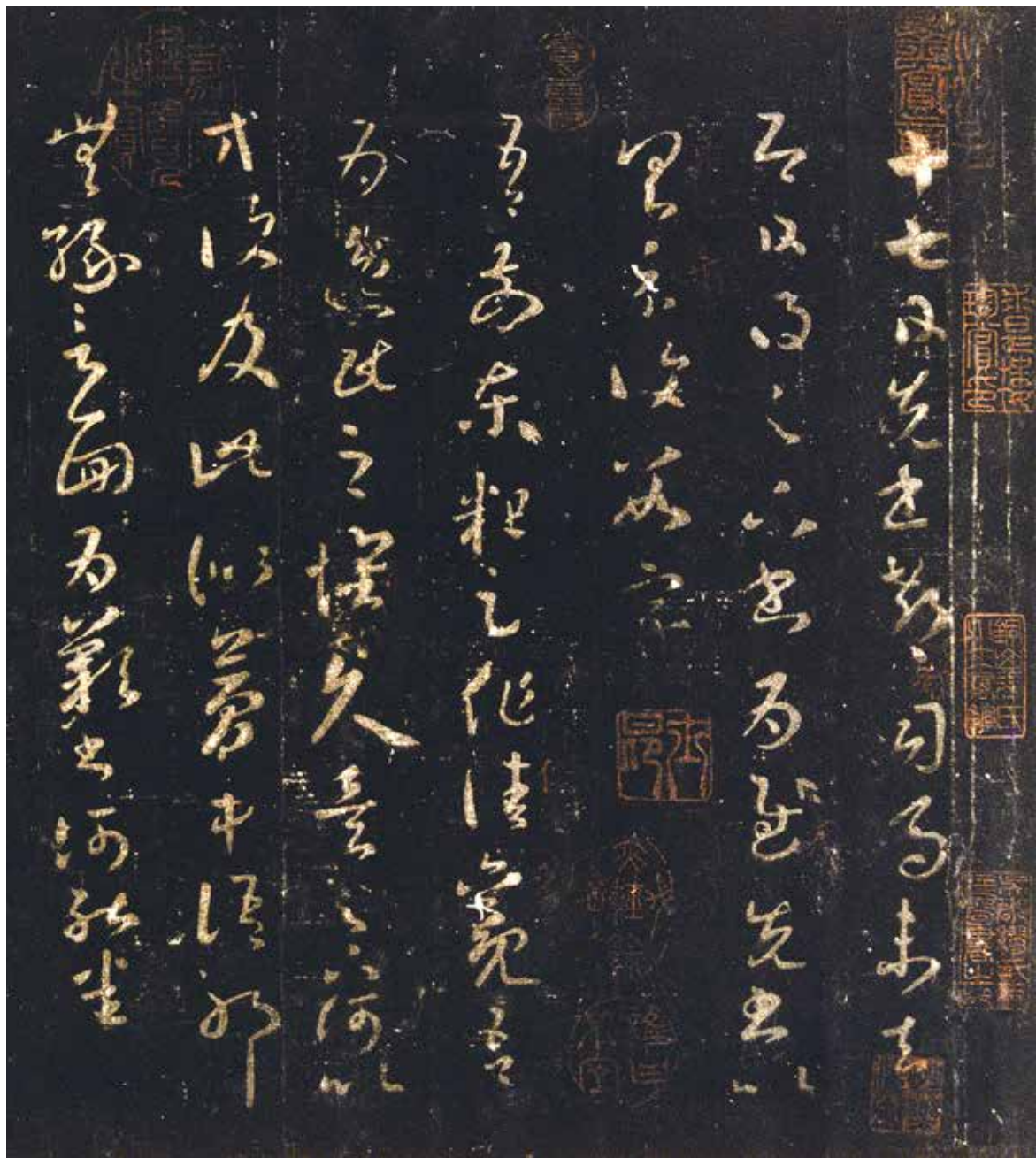
- ① “精”字是左窄右宽结构，左偏旁笔画书写要稍细些。
- ② “誠（诚）”字的“言”字旁要写得比较长，“成”要突出斜钩。
- ③ “至”字行书笔意较浓，书写要流畅。
- ④ “金”字上部撇捺要舒展，收笔处要呈左低右高之势。此字上下两部分的重心要对正。
- ⑤ “為（为）”字前两个横折要写紧凑，横折勾要展开，四点要各具姿态。
- ⑥ “開（开）”字外框不可过大，应收敛些。
- ⑦ “為（为）”、“開（开）”二字取自《三门记》，其余取自《妙严寺》，书写作品时要注意风格的统一。





《十七帖》

《十七帖》为王羲之尺牍(书信)29通的合集,据考证是写给朋友周抚的,时间跨度达十多年,基本上都是草书,因第一帖开头有“十七”二字而得名。原墨迹早已失传,传世的是刻本。《十七帖》草法规范,不激不厉,神韵悠远冲淡,气象中正平和,是学习草书的极佳范本。



释文：十七日先书郗司马未去 / 即日得足下书为慰先书以 / 具示复数字 吾前东粗足
作佳观吾 / 为逸民之怀久矣足下何以 / 等复及此似梦中语耶 / 无缘言面为叹书何能悉

王羲之《十七帖》(局部)

第 15 课 大中堂集字练习（一）

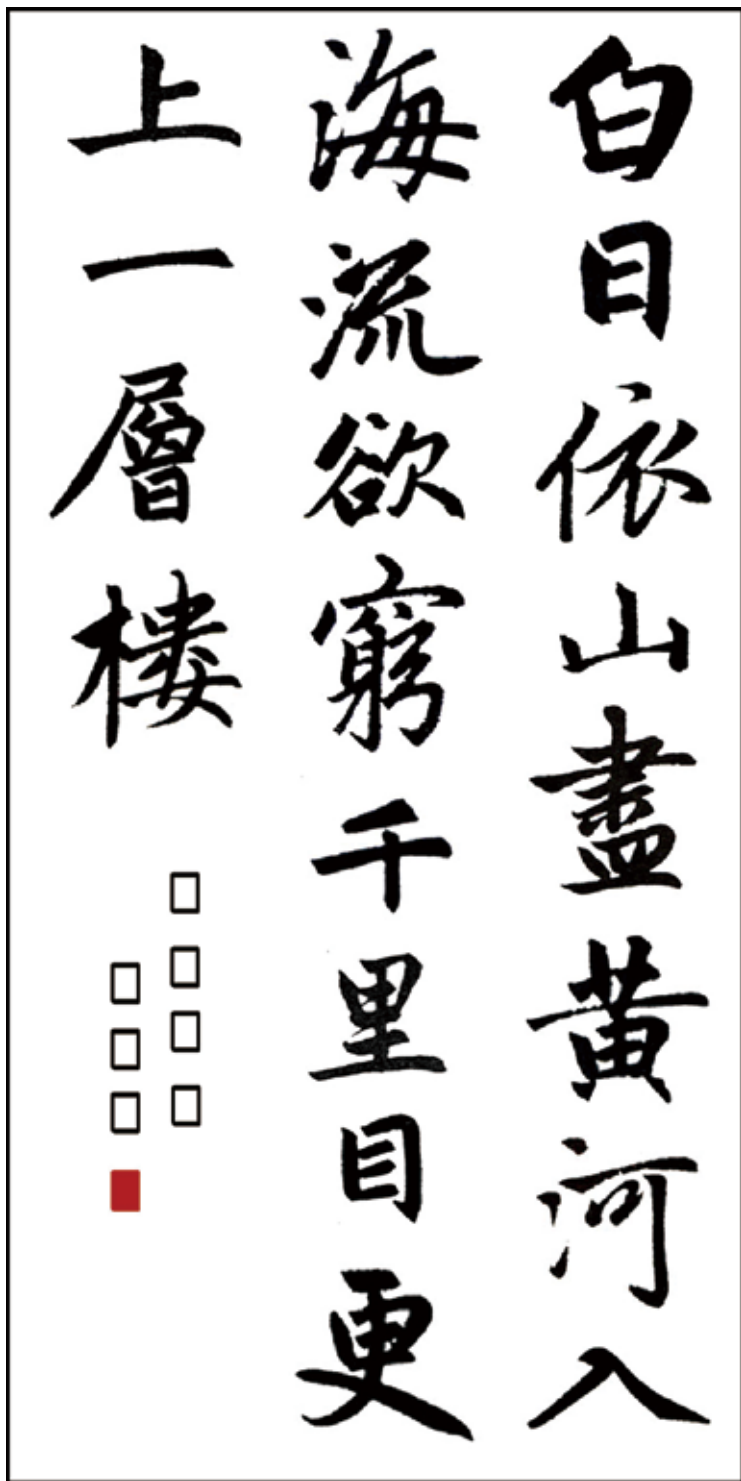
出处和释义

赵体集字示例的内容是唐朝王之涣的《登鹳雀楼》。这是一首写景诗，气势奔放，意境开阔，语言通俗自然。前两句分别描写往西和往东所能看到的情景，第三、四句指出要看得更远的办法。后面两句，不仅显示出鹳雀楼周边的开阔并暗示楼的高大，而且富于哲理，后来一直被人们当作追求崇高境界的象征。

设计幅式

① 根据本课所提供的集字示例的大小，准备一张长宽比为 2 : 1 的白纸，设计出整幅样式，包括正文的字距、落款的位置和内容。

② 把这 20 个字单钩到白纸上设计好的位置。



赵体集字示例

单钩提示

① 此诗“日”、“黄”、“入”、“欲”、“千”、“目”、“更”、“一”、“層（层）”取自《三门记》，其他字分别取自《胆巴碑》和《妙严寺》等赵体字帖，单钩时应注意彼此之间的差异，以便书写时统一风格。

② 与小中堂的写法相同，设计为3行，每行8个字。最后一行留4个字的位置用来落款。

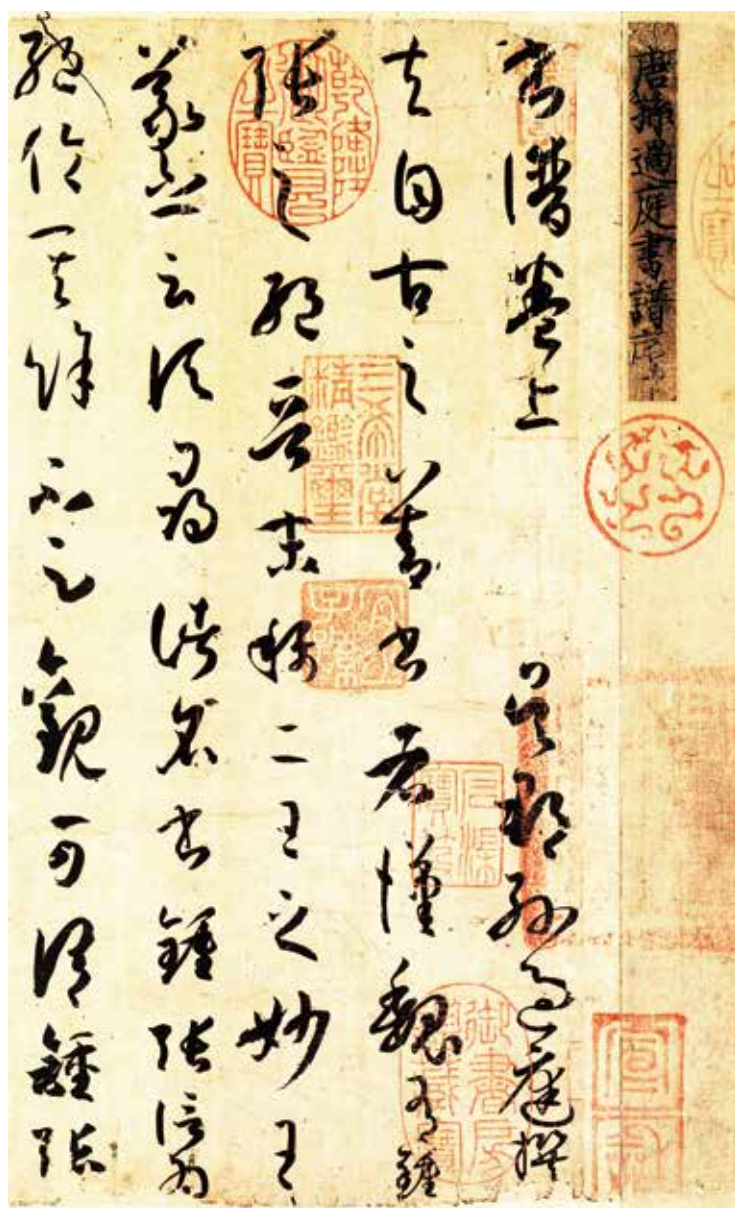


书法常识

孙过庭书、论结合

孙过庭（约646—691），原名虔礼，字过庭，陈留（今河南开封）人。他是唐朝杰出的书法家和书法理论家。他在书法上非常有才华，留下了著名的《书谱》。这部作品不仅是草书的杰作，而且是书法理论的名著。理论修养可以促进书写实践的提高。

释文：书谱卷上吴郡孙过庭撰 / 夫自古之善书者汉魏有钟 / 张之绝晋末称二王之妙王 / 羲之云顷 / 寻诸名书钟张信为 / 绝伦其余不足观可谓钟张



孙过庭《书谱》（局部）

第 16 课 大中堂集字练习（二）

用较大尺寸的宣纸（如四尺整张），参照上一课的设计稿和练习册中的示例完成《登鹳雀楼》集字习作的书写。

书写提示

- ① 以《三门记》的风格为基调，点画、结构要协调。
- ② “海”字行书笔意浓厚，右部件的“每”字形倾斜，注意斜中求正。
- ③ “窮（穷）”字是上下结构，“穴”要写得略宽些，下面是左右结构，左部“身”第一笔撇借上部“穴”的撇画。
- ④ “棲”字呈左低右高的取势，重心要平稳。
- ⑤ 整幅作品竖成行，横不一定成列，气韵要贯通。



书法常识

张旭楷、草兼优

张旭（约 675—759），字伯高，吴郡（今江苏苏州）人。他是唐朝杰出的书法家，他的草书创造了新体式，被后人称为“狂草”，有《肚痛帖》《千字文》等作品，《古诗四帖》通常也被认为是他的作品。他还擅长楷书，代表作有《郎官石柱记》。

释文：忽肚痛不可堪 / 不知是冷热所 / 致欲服大黄汤






张旭《肚痛帖》（局部）



书写练习

第 1 课

班级：_____ 姓名：_____

原 字			
描 红			
对 临			
对 临			



第 2 课

班级：_____ 姓名：_____

原 字	孰	故	歸
描 红	孰	故	歸
对 临			
对 临			



第 3 课

班级：_____ 姓名：_____

原 字	書	直 直	羽
描 红	書	直 直	羽
对 临			
对 临			



第 4 课




班级：_____ 姓名：_____

原 字			
描 红			
对 临			
对 临			



第5课

班级：_____ 姓名：_____

原 字			
描 红			
对 临			
对 临			



第 6 课

班级：_____ 姓名：_____

原 字	偉	集	駑
描 红	偉	集	駑
对 临			
对 临			



第 7 课

班级：_____ 姓名：_____

千	千	
里	里	
之	之	
行	行	



第 7 课

班级：_____ 姓名：_____

始

始

於

於

是

是

下

下



第 11—12 课

班级：_____ 姓名：_____

原 字	學	然	後
描 紅	學	然	後
对 临			
对 临			



第 11—12 课

班级：_____ 姓名：_____

原 字	知	不	足
描 红	知	不	足
对 临			
对 临			



第 13—14 课

班级：_____ 姓名：_____

精	精	
誠	誠	
所	所	
至	至	



第 13—14 课

班级：_____ 姓名：_____

金	金	
石	石	
為	為	
開	開	



第 15—16 课

班级：_____ 姓名：_____

白	白	
目	目	
依	依	
山	山	



第 15—16 课

班级：_____ 姓名：_____

盡	盡	
黃	黃	
河	河	
入	入	



第 15—16 课

班级：_____ 姓名：_____

海	海	
流	流	
欲	欲	
窮	窮	



第 15—16 课

班级：_____ 姓名：_____

千	千	
里	里	
目	目	
更	更	



第 15—16 课

班级：_____ 姓名：_____

上	上	
一	一	
層	層	
樓	樓	

之明効也夫將欲
顯大不思議之道
輔大有為之君固
必有冥符玄契與

义务教育三至六年级

书法练习指导（实验）

六年级 上册



ISBN 978-7-5075-4195-3



9 787507 541953 >

定价：5.38元

华文出版社