



义务教育三至六年级

书法练习指导

(实验)

三年级 上册



天地監運乎鴻樞
而乾坤為之戶
出入經乎黃道
而卯
百為之門是故
琳宮摹憲玄象
外則
之內則重闢之
畫
以備制度非崇
以竦視瞻惟是
巨
勾吳之邦玄妙
之觀
賜額改矣廣殿
新矣
而三門甚陋萬
目所
觀辟之於人神
觀不
是一身之內強
弱弗

華文出版社

义务教育三至六年级

书法练习指导

(实验)

三年级 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. 三年级. 上册 / 欧阳中石, 叶培贵主编. — 北京 : 华文出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5075-4189-2

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110260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 刘 颖

本册执笔: 刘 颖 张 玫 何学森 宗成振

尹 兴 王 朋 边琳琳 曾祥帅

总 策 划: 罗争玉

编辑总监: 张力慧 龚 晨

责任编辑: 张明华 龚 晨

书 名: 义务教育三至六年级 书法练习指导 (实验) 三年级上册

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 978-7-5075-4189-2

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 书写姿势 1
- 第2课 学习方法 3

第二单元

- 第3课 横 5
- 第4课 垂露竖 7
- 第5课 悬针竖 9
- 第6课 出锋撇 11
- 第7课 收锋撇 13

第三单元

- 第8课 斜捺 15
- 第9课 平捺 17
- 第10课 反捺 19
- 第11课 点 21
- 第12课 提 23

第四单元

- 第13课 横折 25
- 第14课 横撇 27
- 第15课 竖折和撇折 29
- 第16课 我给家里写个“福” 31

书写练习

..... 33

第一单元

第1课 书写姿势

掌握正确的书写姿势是学好毛笔字的基础。书写姿势包括身体姿势和执笔姿势。常用的身体姿势为站姿和坐姿。无论是站姿还是坐姿，对身体的要求都可以概括为：头正、身直、肩平、臂开、足安。执笔姿势可概括为：

擗（yè）——大拇指向外压；

押——食指向里扣；

钩——中指向里钩住；

格——无名指向外顶；

抵——小指抵住无名指。

手指握笔要实，但不要太紧；手掌内要宽松。



执笔姿势



坐姿



站姿

初学毛笔字时，我们一般把手腕贴在桌上书写。如果希望毛笔的活动空间大一些，我们可以试试“枕腕”，把左手枕在右手手腕下面。

随着学习的进步，可以尝试“悬腕”，把手腕悬在空中，那样毛笔会更灵活。将来我们甚至还可以尝试“悬肘”，那时候就可以站着写一写大字了。



枕腕



悬腕



悬肘



辅助练习

请试着以正确的书写姿势用毛笔画直线、斜线、曲线，再用铅笔或钢笔也画一画，比比看有什么不同。



书法常识

笔

学习书法最重要的用具是笔、墨、纸、砚，古人称为“文房四宝”。

笔是指毛笔。笔毫由动物毫毛制成，好毛笔有“尖”、“齐”、“圆”、“健”的特点。

毛笔的笔头可以分成三部分：尖端部分叫“笔锋”，中间部分叫“笔腹”，靠近笔杆的部分叫“笔根”。

毛笔要注意养护：一是耐心发笔，二是顺毫捺（tiàn）墨，三是用后洗净。



第2课 学习方法

临摹方法

初学书法的基本方法是临摹。临摹有“仿影”、“描红”、“双钩”、“单钩”、“对临”等方法。“仿影”是把纸覆在字帖上拓着写；“描红”是直接在红模上书写；“双钩”是钩出每个笔画的轮廓；“单钩”是钩出笔画的单线。在“双钩”和“单钩”的基础上书写是有效的临摹方法。“对临”是对照字帖直接临摹。



使用格子

汉字是方块字，字字独立，各有姿态。在学习书法的基础阶段，使用格子可以更好地掌握这个特点。

1. 通过格子观察不同作品的整体特点

不同书体在格子里占位不同，从下面的“时”字可以看出：颜真卿的字满，欧阳询的字小，柳公权、赵孟頫（fǔ）的字适中，而欧体偏长、赵体偏扁，各有特点。



改变其占格特点就会引起风格的很大变化，比如下面的两个例子：



颜真卿作品原图 颜体所占空间缩小后

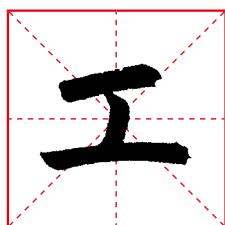


欧阳询作品原图

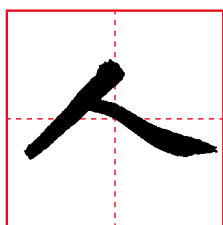
欧体所占空间扩大后

2. 利用格子观察单字内各部分的关系

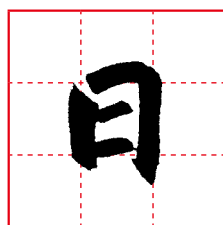
通过格子内部的分割线，可以帮助我们更方便地观察笔画和偏旁部首的位置。如赵孟頫的“工”、“人”、“日”、“经”。



米字格



田字格



九宫格



回字格



辅助练习

在字帖里找一个字，用双钩的方法钩出轮廓，再用单钩的方法画出中心线，然后用毛笔试着写一写。

第二单元

第3课 横

书写过程：

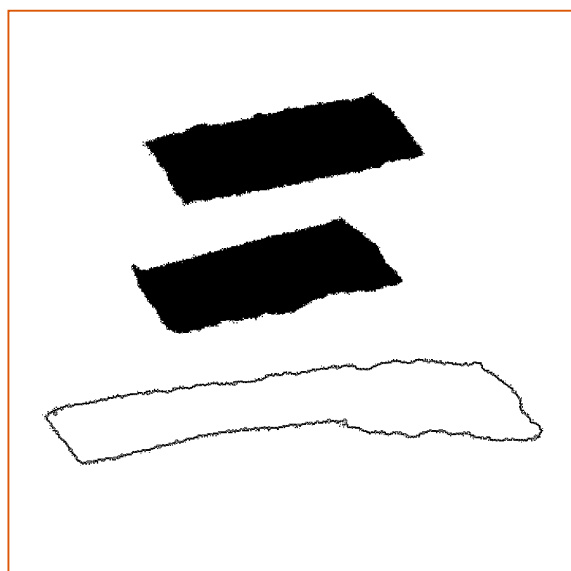


要领提示：

- ① 毛笔向右下方切入。
- ② 按笔调整笔锋，向右行笔。
- ③ 至末端放慢笔速，向右下方轻按。
- ④ 提笔收锋。

观察提示：

- ▶ 楷书的“横”不是水平的，常常是左低右高，中部要有弧度。
- ▶ 横画有时会浓缩成点。





辅助练习

1. 比比看下面两个字中空心笔画有什么区别。



2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。

三	三	三			上	上	上		
元	元	元			云	云	云		



书法常识

用硬笔辅助毛笔字学习

硬笔是我们最常用的书写工具。铅笔、钢笔等都属于硬笔。在学习毛笔字的同时兼修硬笔，可以相互促进，提高学习效率。因为硬笔笔尖弹性不如毛笔，所以我们用硬笔临习毛笔字帖时，注意力要重点放在结构上。硬笔学习也可以先描红，但只要要求沿着字帖笔画的中心行笔就可以了。描红之后，最好直接对临几遍，加深印象。学过的字，要随时应用。



硬笔临摹示范·描红



硬笔临摹示范·对临

第4课 垂露竖

书写过程：

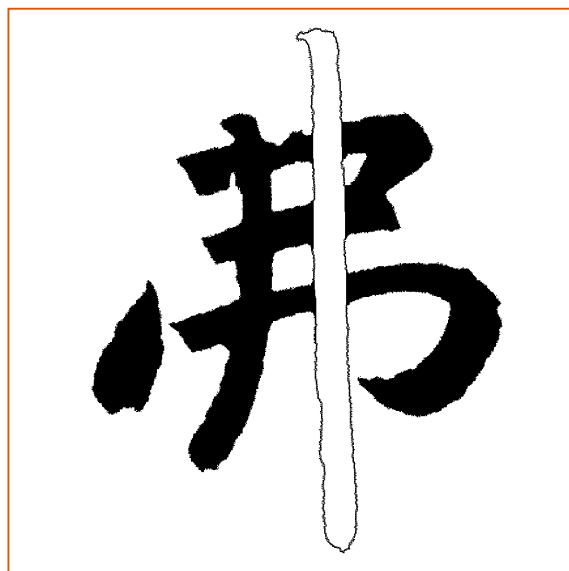


要领提示：

- ① 笔锋横向切入后按笔。
- ② 调顺笔锋，匀速向下行笔。
- ③ 至尾部时笔锋略按。
- ④ 顺势提锋收笔。

观察提示：

- ▶ 竖画一般不是笔直的，有曲中见直形态。





辅助练习

1. 比比看下面两个字中空心笔画有什么区别。



2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。

弗	弗	弗			中	中	中		
化	化	化			降	降	降		



书法常识

笔毫的材料和性能

1. 硬毫——指狼毫（黄鼠狼毛）、紫毫（兔毫）等，弹性较强。
2. 软毫——指羊毫，弹性较小。
3. 兼毫——两种以上软硬不同的动物毫毛按比例制成，如“七紫三羊”等，弹性介于软硬毫之间。



羊毫笔



狼毫笔

第 5 课 悬针竖

书写过程：



要领提示：

- ① 笔锋横向切入后按笔。
- ② 调顺笔锋，匀速向下行笔。
- ③ 约至三分之二处边行笔边提笔。
- ④ 将笔尖送到末端，提笔出锋。

观察提示：

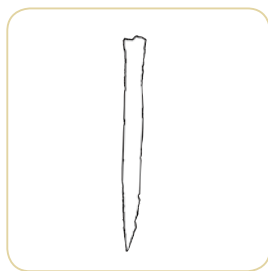
- ▶ “悬针竖”常用于字的中间或右边。
- ▶ “垂露竖”与“悬针竖”在收笔处的区别很明显。





辅助练习

1. 请用铅笔把右边空心“竖”的中心线画出来，看看它的“针尖”指向哪个方向。



2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。



书法常识

墨

墨是我国书法绘画的重要材料，主要原料是松烟或油烟。以前的墨是固体的，通称“墨锭（dìng）”，需要在砚台里研磨以后才能使用，后来研制出了液态的墨，就方便多了。墨里含有胶质，书写前需要调好浓度，太浓了拉不开笔，太淡了会过度洇（yīn）染。墨液在使用前应该摇一摇，以免沉淀；倒入砚台后要加一些清水，用毛笔调匀。调墨时，笔杆倾斜，使笔毫斜卧砚台，手腕转动，引导笔毫在砚台里平稳地调和水、墨。

如果有条件买一块墨锭，还可以试一试磨墨。磨墨的速度，要平稳舒缓。



墨锭



墨汁

第 6 课 出锋撇

书写过程：

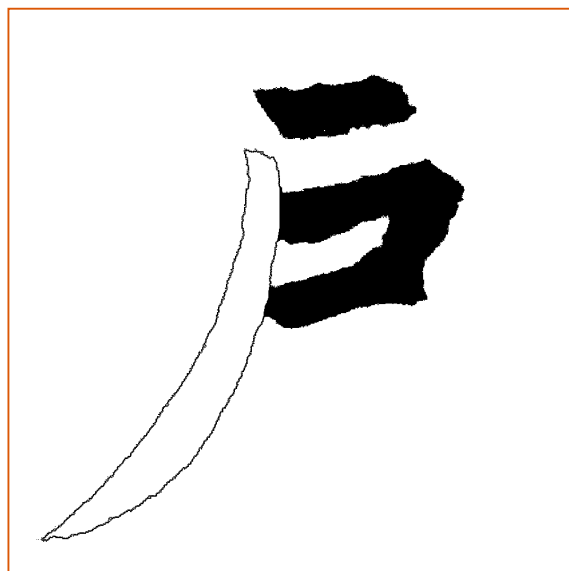


要领提示：

- ① 笔锋向右下斜切入笔。
- ② 略调笔锋后向左下行笔。
- ③ 根据粗细特点适时逐渐提笔。
- ④ 把笔尖送到笔画末端，提笔出锋。

观察提示：

- ▶ “撇”要讲究“曲”和“直”，不同字中“撇”的曲直不同。
- ▶ “撇”与不同笔画形成映带时，起笔方法略有不同。





辅助练习

1. 比比看下面两个字中空画有什么区别。



2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。

戶	戶	戶			有	有	有		
夫	夫	夫			石	石	石		



书法常识

蘸 (zhàn) 墨和舔笔



蘸墨示意图

用墨是书写时很重要的环节，要注意蘸墨的动作。不能拿笔直接戳 (chuō) 到砚台里草率点染，这样不仅可能损伤笔毫，而且不易控制墨量。蘸墨过多会洇染纸张，过少则会干枯难写。正确的蘸墨方法是：笔杆倾斜，使笔根、笔腹和笔尖都浸入墨汁中，然后提起贴在砚台边缘，舔去多余的墨汁。



舔笔示意图

舔笔的方法是：将笔杆倾斜，使笔毫贴在砚台边缘，手指一边捻 (niǎn) 动笔杆一边轻轻抽动笔毫。舔笔不仅可以去除多余的墨汁，还可以理顺笔毫。舔笔时，动作要平稳舒缓，不要毛躁急促，否则可能损坏笔毫。平稳舒缓的舔笔过程，还能使我们的的心情趋于平和宁静。

第 7 课 收锋撇

书写过程：

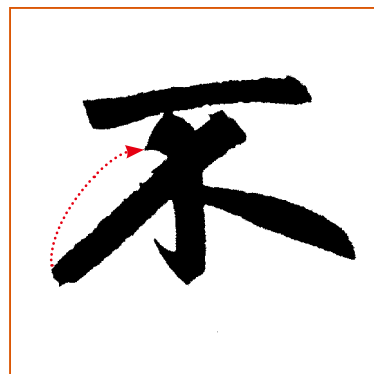
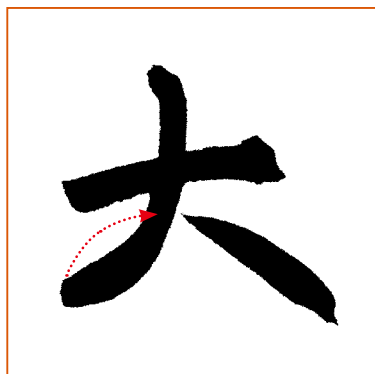


要领提示：

- ① 笔锋向右下斜切入笔。
- ② 笔锋略调整后向左下行笔。
- ③ 至笔画末端，提笔向左上回带收笔。

观察提示：

- ▶ “撇”与不同笔画映带时，收笔方法会略有不同。





辅助练习

1. 比比看下面两个字中空心笔画有什么区别。



2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。

行	行	行			大	大	大		
是	是	是			不	不	不		



书法常识

描红、双钩的作用

描红、双钩是书法学习的传统方法，对初学者有很好的作用。描红和双钩可以引导我们正确入笔、行笔和收笔，学会提按、转折等用笔方法，还能帮我们逐步理解、记住笔画和部件的关系，更好地掌握结构。

如果有空闲，还可以自己来双钩空心字，不仅很有趣，而且可以帮助我们观察字帖哦！试一试吧。



双钩示意图

第三单元

第8课 斜捺

书写过程：

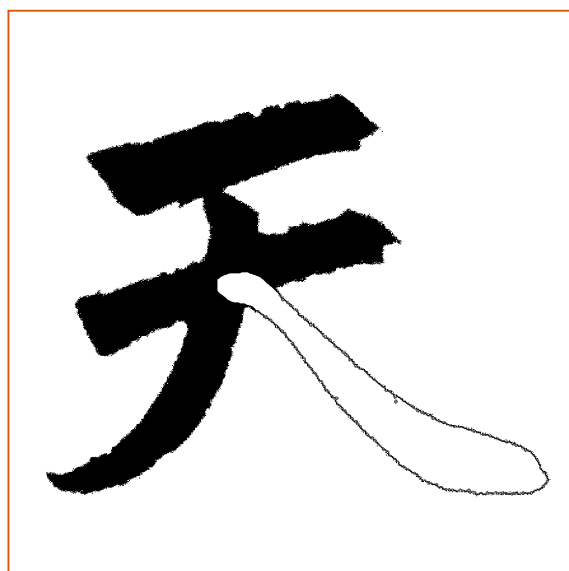


要领提示：

- ① 顺锋横向轻入笔。
- ② 向右下行笔。
- ③ 渐行渐按至捺脚处稍停。
- ④ 提笔出锋。

观察提示：

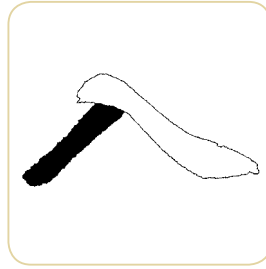
- ▶ 注意“捺”与其他笔画交接的位置。
- ▶ 把握“捺”的书写角度，特别要注意观察它与“撇”的位置关系。





辅助练习

1. 比比看下面两个字中空心笔画有什么区别。



2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。

天	天	天			人	人	人		
文	文	文			舍	舍	舍		



书法常识

纸

书法用纸主要有宣纸、毛边纸等。

宣纸分生宣、熟宣等，主要产地安徽泾县在古代属于宣州府，因此得名。宣纸有利于墨色发挥，不容易损毁，有“纸寿千年”的美誉。毛边纸主要以竹子为原料，性能和宣纸接近。



各种颜色的宣纸



毛边纸

第9课 平捺

书写过程：



要领提示：

- ① 横向轻入笔。
- ② 向右下行笔，角度比斜捺平一些。
- ③ 渐行渐按至捺脚处稍停。
- ④ 顺势提笔出锋。

观察提示：

- ▶ 注意与“斜捺”的区别，不可写得太过于倾斜。
- ▶ 平捺通常应用于字的底部，形态平缓中有起伏。





辅助练习

1. 比比看下面两个字中空心笔画有什么区别。



2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。



书法常识

砚

砚就是砚台，是磨墨、盛墨、搦笔的用具。砚台质地讲究细腻坚实。砚台平时要避免阳光直晒，用后要洗净，以免剩墨凝结损伤砚面。我国有四大名砚，即端砚、歙（shè）砚、洮（táo）砚、澄泥砚，前三种是石质，最后一种是陶质。端砚产于广东肇（zhào）庆高要的端溪。歙砚产于江西婺（wù）源龙尾山西麓的武溪。洮砚产于甘肃洮河深水之中。澄泥砚产于山西绛（jiàng）州，以澄江之泥为材料。



磨墨示意图



砚

第 10 课 反捺

书写过程：



要领提示：

- ① 顺锋轻入纸。
- ② 向右下渐行渐按。
- ③ 末端稍停。
- ④ 提笔出锋。

观察提示：

- ▶ 有些字的“捺”，既可以写成斜捺，也可以写成反捺，比如“之”字。
- ▶ 体会“反捺”的书写角度，特别要注意观察它与“撇”的关系。





辅助练习

1. 比比看下面两个字中空画有什么区别。



2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。

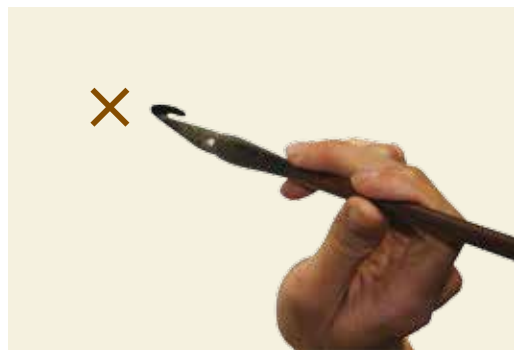
足	足	足			吴	吴	吴		
更	更	更			之	之	之		



书法常识

笔锋的使用

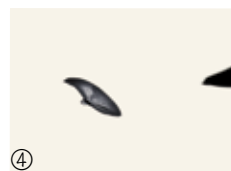
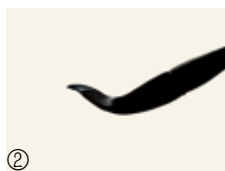
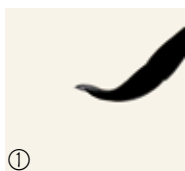
毛笔的笔毫是一个锥体，笔锋就是笔尖。学写毛笔字，要特别关注笔锋的运用。每个笔画在书写时都可以分成起笔、行笔和收笔三个段落。古人关于起笔和收笔有藏锋、露（lòu）锋与回锋的讲究，关于行笔则有中锋与侧锋的讲究。其实，用好笔锋的关键是“顺”，顺应了字的形势、手的控制以及笔的运行，不管是藏锋、露锋、回锋还是中锋、侧锋，就都能很好地体现出来。



错误的用笔方式——描头画尾

第 11 课 点

书写过程：



要领提示：

- ① 笔锋斜切入纸。
- ② 笔腹下按。
- ③ 顺势向右下行笔。
- ④ 提笔收锋。

观察提示：

- ▶ “点”收笔出锋的方向是多样的。
- ▶ 有时“横”、“竖”、“撇”等笔画会被写成“点”。





辅助练习

1. 比比看下面两个字中空心笔画有什么区别。



2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。

言	言	言			是	是	是		
直	直	直			则	则	则		



书法常识

临摹的速度

临摹是学习别人的书写方法，而不是根据自己的习惯来随意发挥。要想学得像，刚开始的时候不能写得太快，这就好像走在陌生的路上，不知哪里有沟哪里有坎，走快了容易摔跤。学得久了，心里有数了，可以逐渐加快速度，但也不能过快，否则笔会发飘。当然也不能太慢，太慢了墨会洇染成片。



行笔过快



行笔过慢

临帖多快多慢才是合适的呢？这是因人而异，不能强求统一的。不管快一些还是慢一些，首先要写得像。



第 12 课 提

书写过程：



要领提示：

- ① 顺锋斜切入笔。
- ② 调锋向右上方渐行渐提。
- ③ 顺势出锋。

观察提示：

- ▶ 向右上行笔的角度越大，从起笔到行笔的过程中越要注意对笔锋的控制。
- ▶ 竖和提连续书写，称为“竖提”。





辅助练习

1. 比比看下面两个字中空心笔画有什么区别。



2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。

非	非	非			江	江	江		
氏	氏	氏			以	以	以		



书法常识

提与按

毛笔笔毫是软而有弹性的，书写时把笔毫向下压，称作“按”，把笔毫向上提，称作“提”。提和按，是写好毛笔字的重要方法。起笔时要按，收笔时则一般要按了以后再慢慢地提笔；行笔时按的时候笔画粗，提的时候笔画细。起笔和收笔的时候如果不按下笔，就有可能变成描头画尾。行笔时该提却不提、该按而不按，就写不出笔画的粗细变化。



按笔



提笔

第四单元

第13课 横折

书写过程：

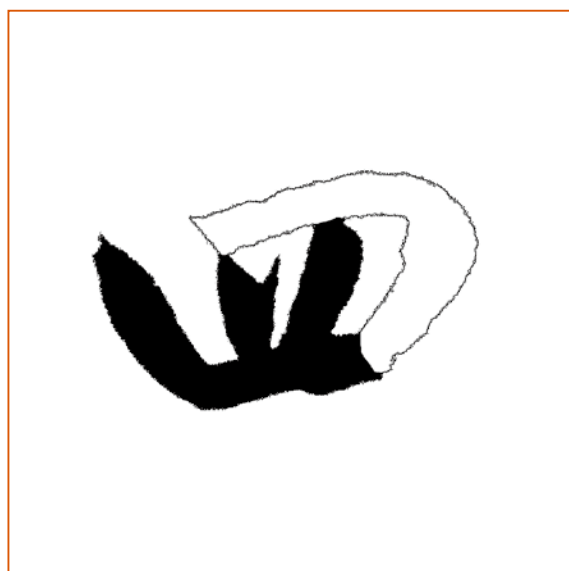


要领提示：

- ① 行笔至横末端向右下略顿。
- ② 调锋转向下行。
- ③ 至末端笔锋略按，顺势收笔。

观察提示：

- ▶ 毛笔在转弯处不要断开另起。
- ▶ 转折以后的竖画部分行笔方向不太一样。





辅助练习

1. 比比看下面两个字中空心笔画有什么区别。



2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。

四	四	四			日	日	日		
由	由	由			目	目	目		



书法常识

圆转与方折

汉字中常有一些复合笔画，例如由横和竖组成的“横折”。书写这类笔画时，笔锋行进的方向会有很大的改变。笔锋变向的方法常见的有两种。一种是微微提笔然后转向，转折处的外轮廓是圆的，称作“圆转”；一种是微微按笔然后转向，转折处的外轮廓是方的，称作“方折”。



鸣



词



图

说一说上面字中圈内的笔画是“方折”还是“圆转”。



第 14 课 横撇

书写过程：

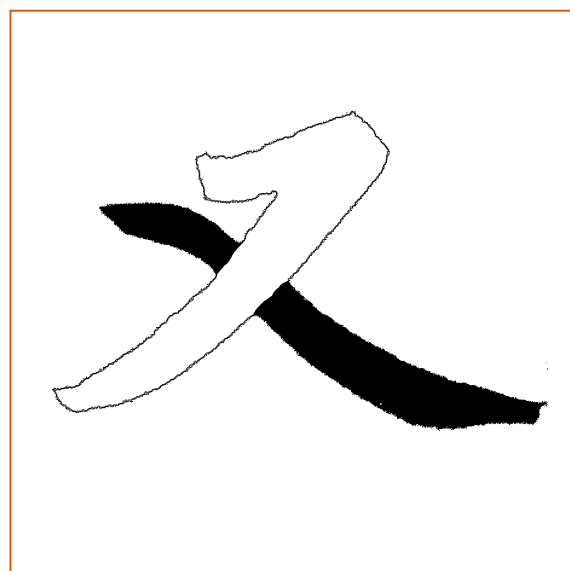


要领提示：

- ① 横画末端略按。
- ② 调锋向左下行笔。
- ③ 渐行渐提至末端顺势出锋。

观察提示：

- ▶ 转折处形成锐角。
- ▶ 收笔时要注意观察笔毫的状态，拢好笔锋。



腕



阳



辅助练习

1. 比比看下面两个字中空心笔画有什么区别。



2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。

又	又	又			岐	岐	岐		
脱	脱	脱			陽	陽	陽		



书法常识

汉字的字体

现存最早的、成体系的汉字是距今 3000 多年的商朝甲骨文和金文。汉字有篆书、隶书、草书、行书和楷书等字体，甲骨文、金文、小篆都是篆书。



“国”字的各种写法

第 15 课 竖折和撇折

书写过程：

竖折：



撇折：



要领提示：

竖折写法：

- ① 竖到末端时顺势按笔。
- ② 调锋向右行笔。

撇折写法：

- ① 撇到末端时顺势按笔。
- ② 调锋向右行笔。



观察提示：

- ▶ “竖折”也有圆转和方折的区别。
- ▶ “撇折”笔锋转向大，要注意调锋。





辅助练习

1. 比比看下面两个字中空心笔画有什么区别。



2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。

牙	牙	牙			公	公	公		
出	出	出			如	如	如		



书法常识

楷书

楷书也称“真书”、“正书”或“今隶”，是汉字的重要字体之一。楷书产生于东汉末年，经三国至魏晋钟繇、王羲之等书法家改变体式，创立法则，成为最规范、最实用的字体，充沛的艺术生命绵延至今。

在书法教学过程中，楷书经常被分为三个类型来学习：唐楷、魏碑和小楷。唐楷形成于唐朝，魏碑主要是北魏时期的。



王羲之《黄庭经》(局部)

第 16 课 我给家里写个“福”

春节很快就要到了。

我国大多数地区都有春节贴“福”字的习俗，寄托了人们对幸福生活的向往和对美好未来的祝愿。

早在 3000 多年前，甲骨文和金文中，已有不同形态的“福”字。在五种字体都出现后，“福”字的形态更加丰富了。



欧体



颜体



赵体



行书

辅助练习

过去民间有“腊月二十四，家家写大字”的习俗。请你准备红纸，写一些“福”字贴在家里的门和窗户上，还可以多写一些，在春节前作为礼物送给亲戚朋友们。

书法常识



生活中的“福”字

房上的“福”

浙江绍兴一带，人们喜欢在房子上写上大大的“福”字，白底黑字，远远望去格外醒目。

窗上的“福”

窗花常常采用剪纸这一艺术形式，“福”字则是主要内容之一。

生活中的“福”字，不一定是书法家写的，所以水平有高有低，但它们都寄托了大家追求幸福生活的美好愿望。





书写练习

第 1 课

班级：_____ 姓名：_____

用正确的书写姿势和执笔方法写写横、竖、撇三个笔画。

原 字			
描 红			
描 红			
双 钩			



第 2 课

班级：_____ 姓名：_____

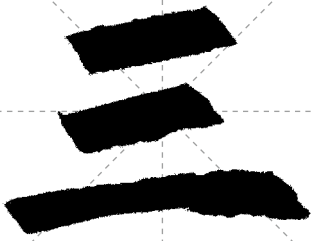
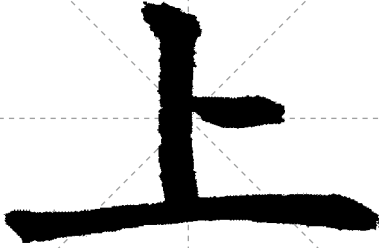

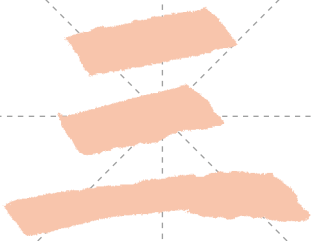
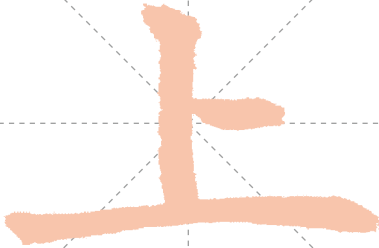
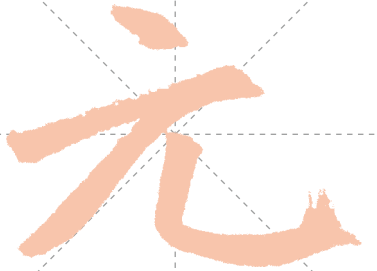
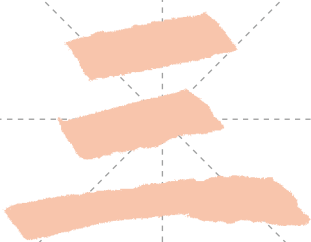
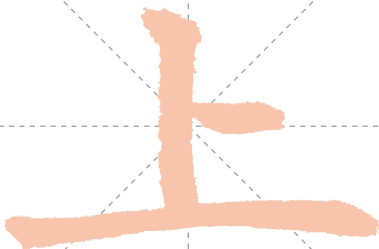
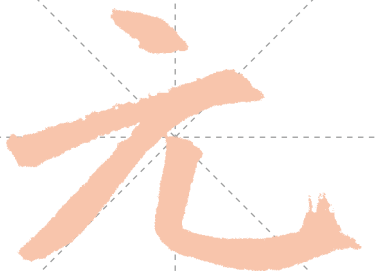
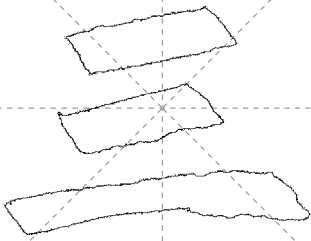
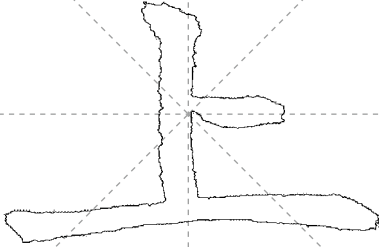
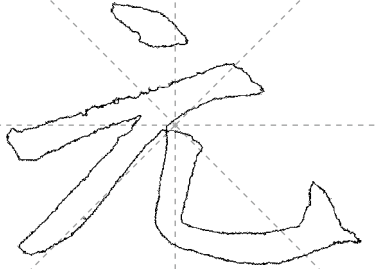
练一练下面的字，注意利用格子观察笔画。

原 字			
描 红			
描 红			
双 钩			



第 3 课

班级：_____ 姓名：_____

原 字			
描 红			
描 红			
双 钩			



第 4 课




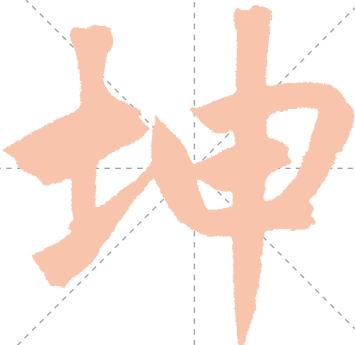
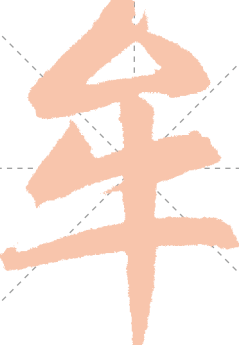




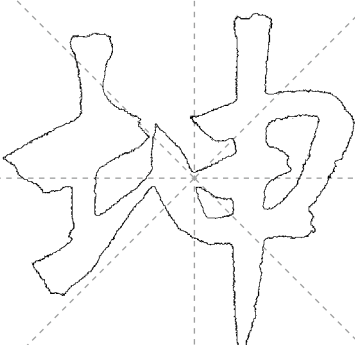
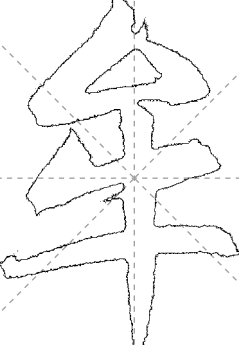

班级：_____ 姓名：_____

原 字	
描 红	
描 红	
双 钩	



第 5 课




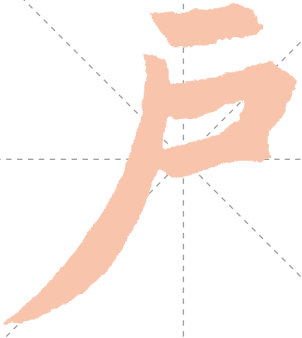

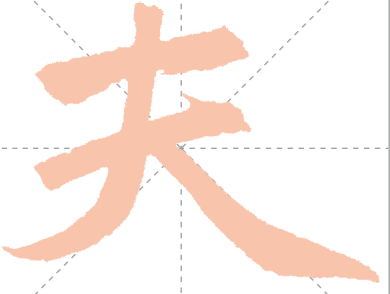
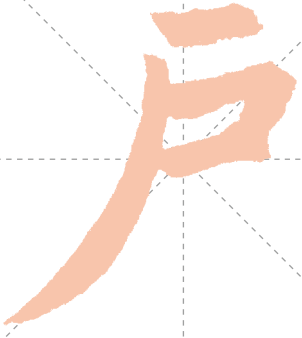

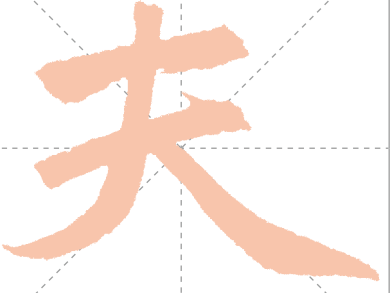
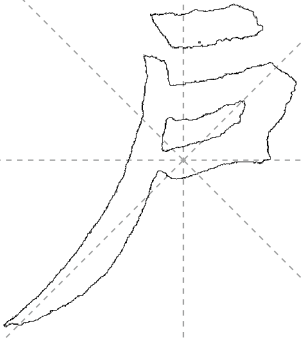
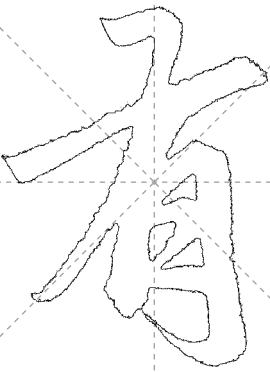
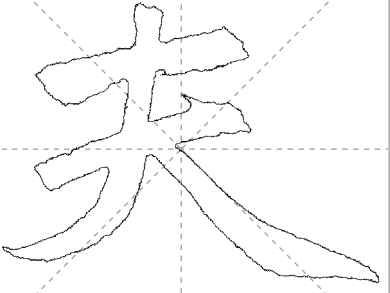
班级：_____ 姓名：_____

原 字			
描 红			
描 红			
双 钩			



第 6 课

班级：_____ 姓名：_____

原 字			
描 红			
描 红			
双 钩			



第 7 课

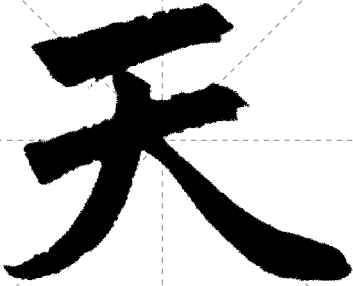
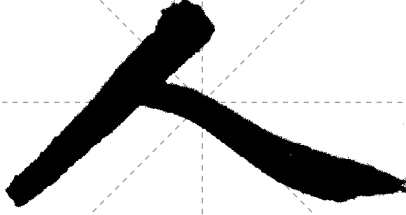

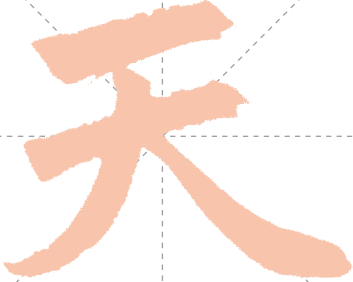
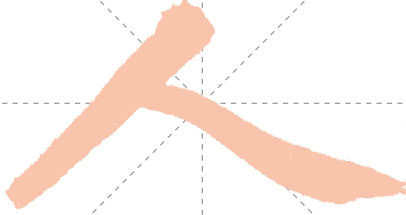
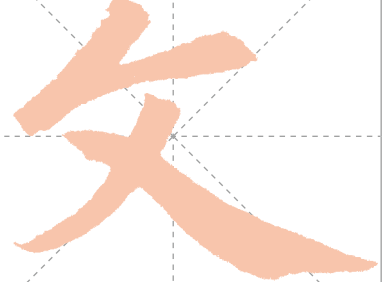
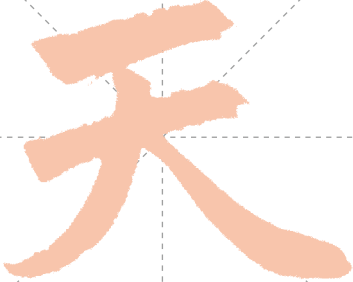
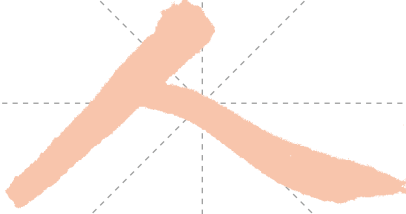
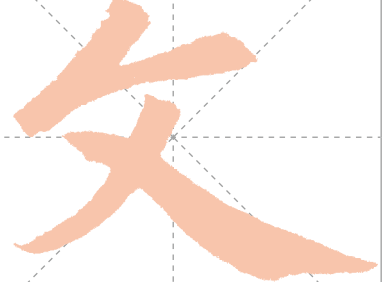
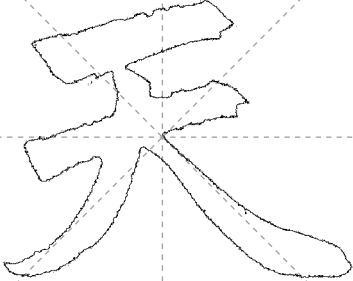
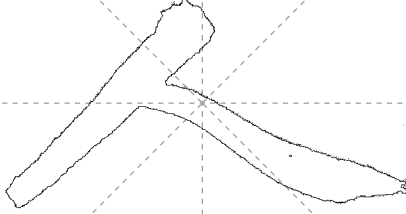
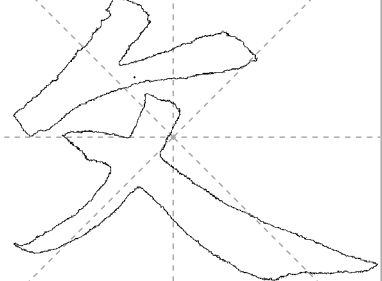
班级：_____ 姓名：_____

原 字	行	大	是
描 红	行	大	是
描 红	行	大	是
双 钩	行	大	是



第 8 课

班级：_____ 姓名：_____

原 字			
描 红			
描 红			
双 钩			



第 9 课

班级：_____ 姓名：_____

原 字			
描 红			
描 红			
双 钩			



第 10 课

班级：_____ 姓名：_____

原 字			
描 红			
描 红			
双 钩			



第 11 课

班级：_____ 姓名：_____

原 字			
描 红			
描 红			
双 钩			



第 12 课

班级：_____ 姓名：_____

原 字	
描 红	
描 红	
双 钩	



第 13 课

班级：_____ 姓名：_____

原 字			
描 红			
描 红			
双 钩			



第 14 课


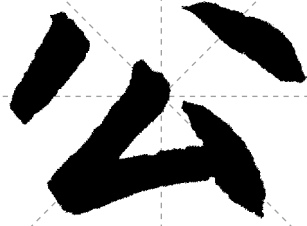


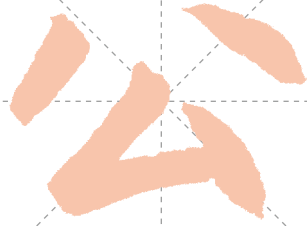

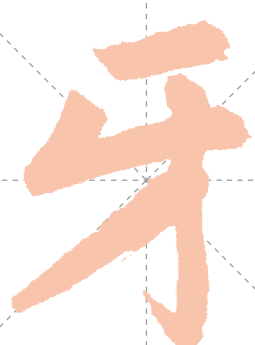
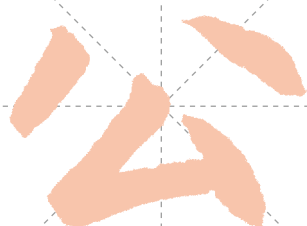

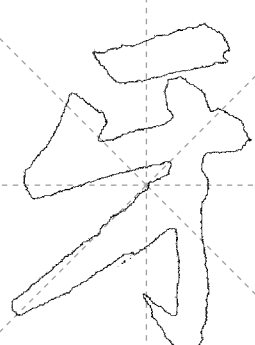
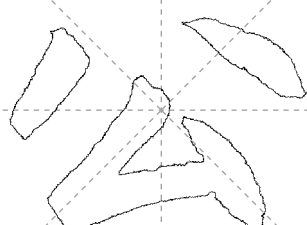
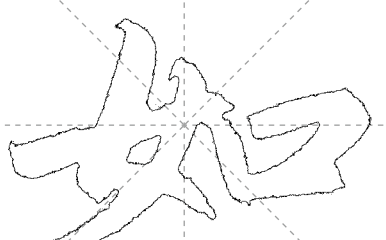
班级：_____ 姓名：_____

原 字	
描 红	
描 红	
双 钩	



第 15 课

班级：_____ 姓名：_____

原 字			
描 红			
描 红			
双 钩			



第 16 课

班级：_____ 姓名：_____

原 字			
描 红			
描 红			
双 钩			

天地闔闢運乎鴻樞
而乾坤為之戶日月
出入經乎黃道而卯
酉為之門是故建設
琳宮摹憲玄象外則

义务教育三至六年级

书法练习指导（实验）

三年级上册



ISBN 978-7-5075-4189-2



定价：5.38元

华文出版社