



义务教育三至六年级

# 书法 练习指导

(实验)

三年级  
上册



湖南美术出版社

义务教育三至六年级

# 书法 练习指导

(实验)

三年级  
上册

## 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 / 沃兴华, 贾铎主编. —长沙: 湖南美术出版社, 2014. 6

ISBN 978-7-5356-6091-6

I. ①书… II. ①沃… ②贾… III. ①书法课—小学—教材 IV. ①G624. 753

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第029690号

义务教育三至六年级

# 书法 练习指导(实验)

三年级  
上册

主 编: 沃兴华 贾 铎

执行主编: 黄 啸

执行副主编: 朱小林

项目统筹: 曾 瑜

责任编辑: 王柳润

责任校对: 徐 晶 伍 兰 彭 慧

封面设计: 戴 宇

电脑制作: 王 李 周智兰

插 图: 郑宝雄

范字书写: 贾 铎

出 版: 湖南美术出版社(长沙市东二环一段622号)

重 印: 湖南出版中心

发 行: 湖南省新华书店

印 装: 湖南天闻新华印务有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 5

版 次: 2014年6月第1版 2022年6月第8次印刷(2022秋)

印 数: 1-420000册

书 号: ISBN 978-7-5356-6091-6

定 价: 6.35元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究。  
若有质量问题, 影响阅读, 请与湖南出版中心联系调换。  
联系电话: 0731-88388986 0731-88388987

# 目录

## ■ 汉字书写常识

第1课	书写用具	1
第2课	执笔与姿势	3
第3课	临摹的方法	5
第4课	用笔方法	8

## ■ 基本笔画

第5课	横（长横、短横）	11
第6课	垂露竖	14
第7课	悬针竖	16
第8课	撇	18
第9课	捺	21
第10课	点	23
第11课	横折	25
第12课	竖钩	27
第13课	提	29
第14课	竖折	31

## ■ 综合·探索

第15课	边学边用	33
综合实践	写灯谜	35
课堂练习记录册		

尚書宣示孫權所求詔今所報所  
還于卿佐必冀良方出於阿是多  
言可擇郎廟况繇始以賤得為前  
所貶睨公私見異愛同骨肉殊遇厚

今日再世榮名同國休感敢不自量竊  
慮仍日達晨坐以待旦退思鄙淺聖

宣示表（局部） 三国魏 钟繇（传）

本册编写人员：贾 铎 刘勉怡 李运良 张 宇 王柳润

## 汉字书写常识

### 第1课

### 书写用具

书写用具主要有笔、墨、纸、砚，即“文房四宝”。



#### 如何挑选毛笔

好的毛笔具备四个优点：圆、尖、齐、健。圆是指笔头周围丰满；尖是指笔毫聚拢后尖锐不秃；齐是指笔毫捏扁后顶端整齐；健是指笔毫富有弹性，铺开后再容易恢复原状。选择毛笔的大小要根据所写字的大小而定，我们学习时可以选择一支羊毫或兼毫的中楷或大楷来练习。



## 墨的选择与使用

墨主要有油烟、松烟和漆烟三种。漆烟最黑，油烟次之。

墨锭（dìng）须在砚台中加水研磨。研磨时要重按缓推，保持墨锭平正。所磨墨汁的浓淡根据需要而定。

平时练习时用瓶装墨汁，少倒多添，用完再添，比较方便。

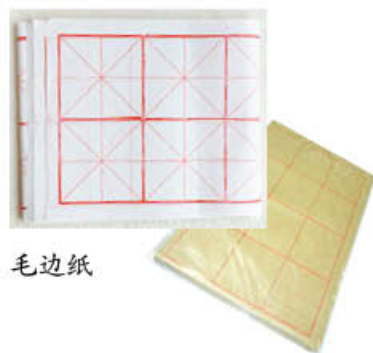


## 纸的选择与使用

宣纸常用的有“生宣”、“熟宣”、“半生半熟宣”。

生宣吸水性强，适宜写行草。熟宣经矾水处理后水墨不易渗开，适宜写小楷。半生半熟宣的吸墨在生宣与熟宣之间，适宜写楷书。

平时练习可选用毛边纸、元书纸、废旧报纸。



## 砚的选择与使用

砚选择有盖的最好，以免染尘。如果用瓶装墨汁，可以用小碟子来代替砚台。



## 第2课

## 执笔与姿势

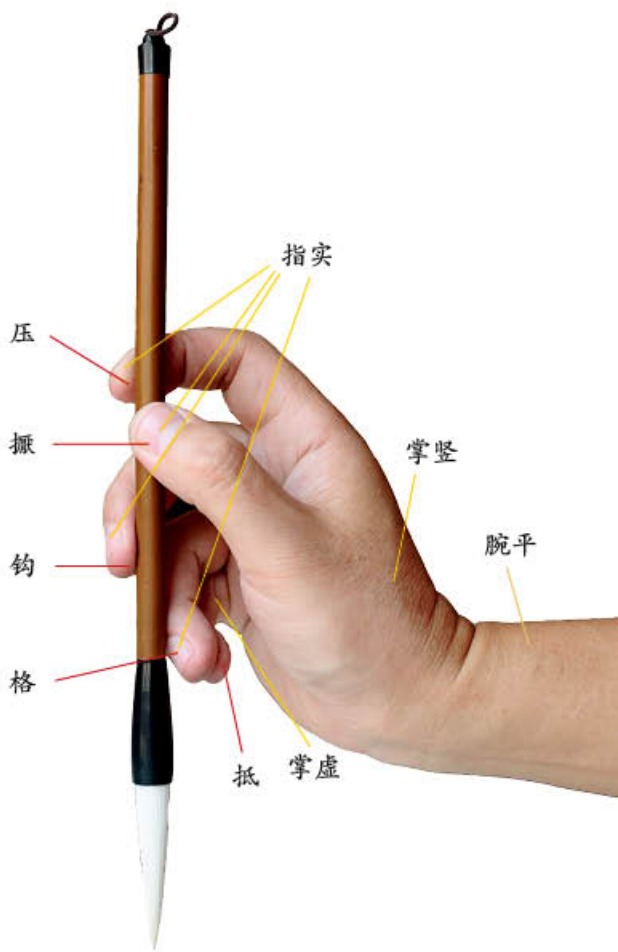
## 执笔的方法

毛笔的执笔，一般采用五指执笔法，即擗（yè）、压、钩、格、抵。

具体的做法：“擗”是大拇指指肚部分紧贴笔管；“压”是食指与大拇指相对夹持笔管；“钩”是中指钩住笔管；“格”是无名指甲、肉相连处挡着笔管；“抵”是小指紧贴无名指以助之。

四项执笔要领：手指握笔牢实、手掌空虚、手腕平放、手掌竖起。

执笔靠手，运笔需腕。写不同大小的字，用不同的方法运腕。写小字需枕腕，写中字要提腕，写大字要悬腕。



枕腕



提腕



悬腕







### ● 坐姿

身体端正略向前倾，胸与桌子保持一个拳头的距离。臀部满坐，腰杆挺直，两臂自然张开，双足自然分开，平稳踏地，与肩同宽。

### ● 立姿

站立书写，两脚左右分开，一手执笔，一手轻按纸面，呈对应之势，身体略微前倾，腹部不触桌面。



《弟子规》中说：“几案洁，笔砚正；墨磨偏，心不端；字不敬，心先病。”可见习惯多么重要呀！



### ■ 小提示

1. 写字前先静坐收心，读帖思考，然后再动笔书写。
2. 保持字帖整洁。节约用纸。
3. 不泼洒墨汁，不将有墨的毛笔乱甩，以免污损衣物、墙壁。
4. 书写完毕，勤洗笔、砚，桌椅擦净，废纸切莫乱丢。

### 试一试

用毛笔试写几个字，看谁的执笔方法和书写姿势正确。

## 第3课

## 临摹的方法

## 读帖

读帖主要是观察范字笔画的写法和笔画之间的相互关系，以及字形特点。

## 摹帖

摹帖是用透明的薄纸覆盖在字帖上依影仿写，或者直接描红摹写。



依影仿写



描红

摹帖是让我们了解运笔的动作，并熟悉字形结构。



## 临帖

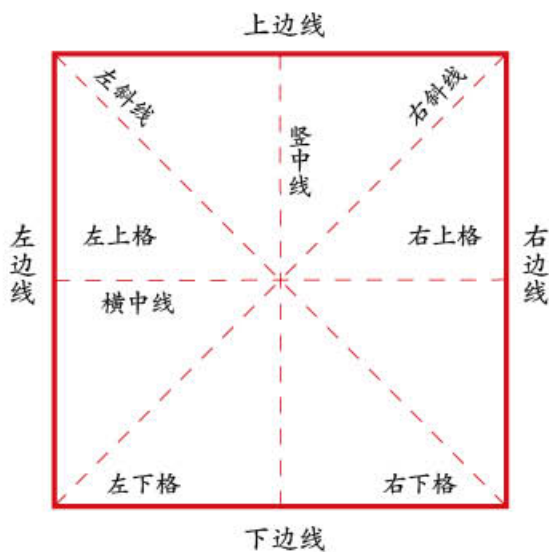
对照字帖模仿，也就是临帖。开始临帖时借助米字格，更容易掌握字形结构。



临帖

## 怎样利用米字格

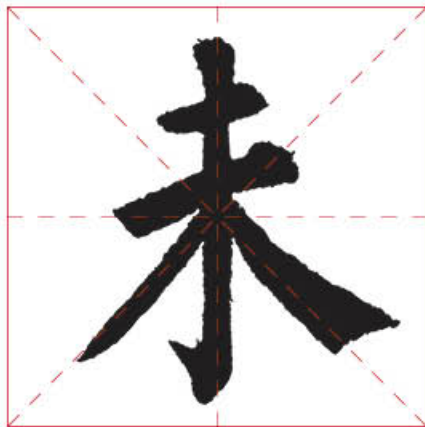
米字格是练字时把握字形结构的得力帮手，可以帮助我们来确定笔画的位置和姿态。



横中线和竖中线可以帮助我们做到横平竖直，而上下左右的边线能帮助我们确定字的大小和位置的偏正。

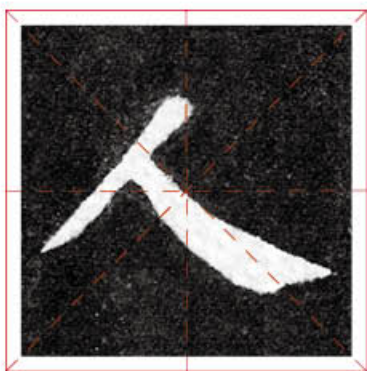


左、右斜线可帮助我们确定撇、捺的斜度和弧度。

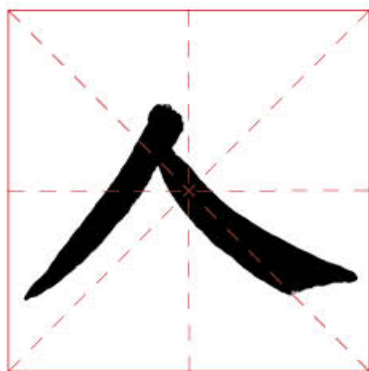


## 校帖

临摹完一个字以后，不要匆忙地往下写，而要将自己所临摹的字与字帖比较，看看哪些部分写得还可以，哪些部分做得还不足，这就是校帖。找到问题后，想一想用什么办法来解决，然后再临摹一遍。这样不断反复，直到写好为止。



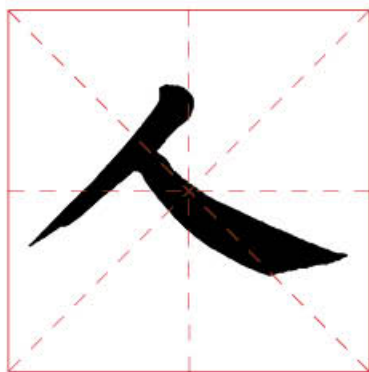
字帖



第一遍临写



第二遍临写



第三遍临写

对比字帖，第一遍临写的撇捺太长，斜度也不对！  
第二遍，虽然斜度差不多了，但撇长了捺短了。  
第三遍，改正了前面的不足，比较像了！



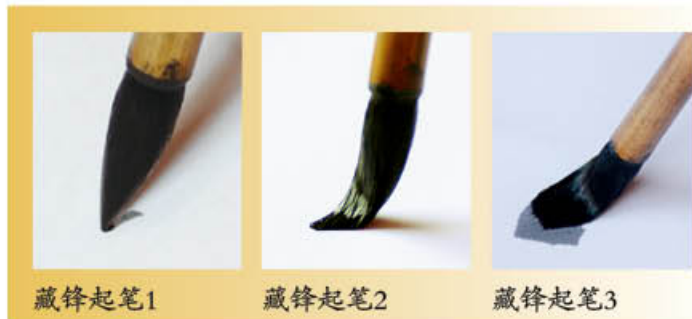
## 第4课

## 用笔方法



## 藏锋

藏锋是起笔和收笔的地方将笔锋裹藏起来。具体做法是：起笔时欲往右先向左，欲往下先向上，反方向逆行入笔，收笔时也是反方向回收。





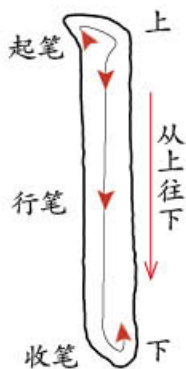
中锋行笔



藏锋收笔1



藏锋收笔2



藏锋起笔



中锋行笔



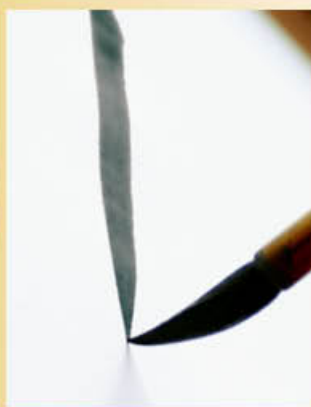
藏锋收笔

## 露锋

露锋是起笔和收笔的地方将笔锋显露出来。具体做法是：起笔时将笔锋顺势而入，收笔时将笔锋顺势而出。



露锋起笔



露锋收笔

## 中锋

中锋也叫正锋，是指在行笔过程中，笔锋在笔画正中间运行，这样写出来的笔画饱满有力。



中锋运笔示意图



## 偏锋

偏锋是指在行笔过程中笔杆倾斜，笔锋偏向笔画的一侧，这样写出来的笔画单薄软弱，应当避免。



偏锋运笔示意图



偏锋笔画

## 试一试，写一写

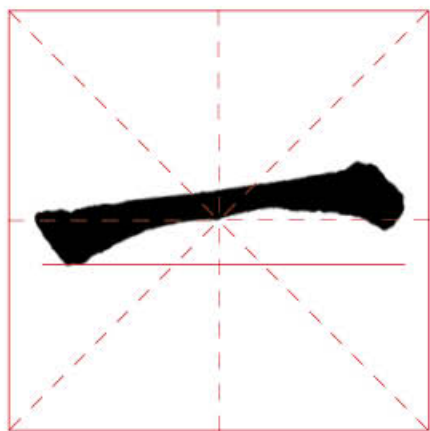
将上述用笔的方法在练习纸上反复写一写、试一试，并与同学交流、互评，看看谁做得好一些。

## 基本笔画

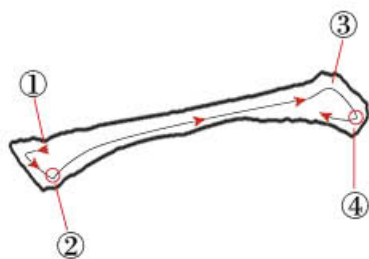
## 第5课

## 横（长横、短横）

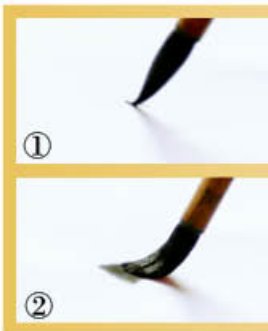
古人说，横如千里阵云。形容要有开张的气势。



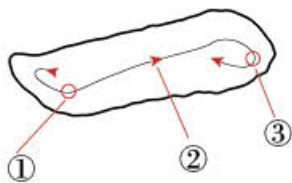
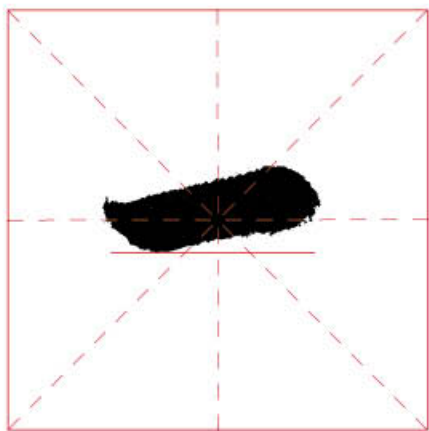
运笔步骤示意图



- ①逆锋入笔。
- ②折锋向右下顿笔。将笔毫铺开向右上行笔。
- ③向上轻轻提笔。
- ④向右下顿笔后，回锋提收。

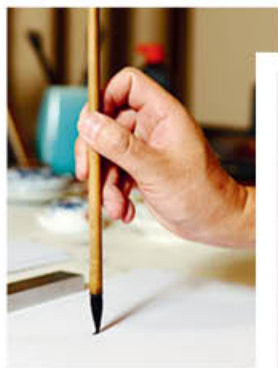




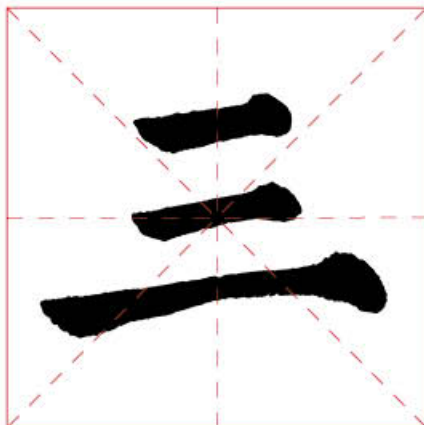


短横跟前页的长横写法相近，但起笔、收笔（“○”处）时顿笔的幅度较小，没有鲜明的提按。

### 运笔步骤示意图

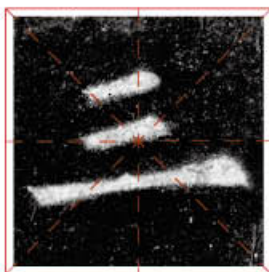


## 范字赏析与练习



“三”字的横画有长有短，书写时要注意变化，不要写得一样了。

## 对比与欣赏



欧阳询《九成宫醴泉铭》



柳公权《玄秘塔碑》



赵孟頫(fǔ)  
《胆巴碑》

欧体、柳体、赵体中横画的对比。



## 如何保养毛笔

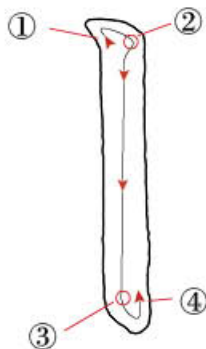
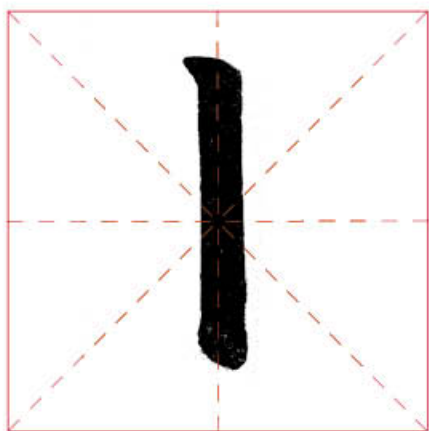
新笔使用前要用温水或冷水浸软，洗净胶水，然后用卫生纸吸干。

使用时，要顺着笔毫蘸(zhàn)墨，捺(tiàn)顺。使用完后，用清水洗干净。

## 第6课

## 垂露竖

竖画因为收笔不同，有垂露竖和悬针竖之别。垂露竖是指收笔时稍顿一下，回锋向上，末端好像一颗露珠。

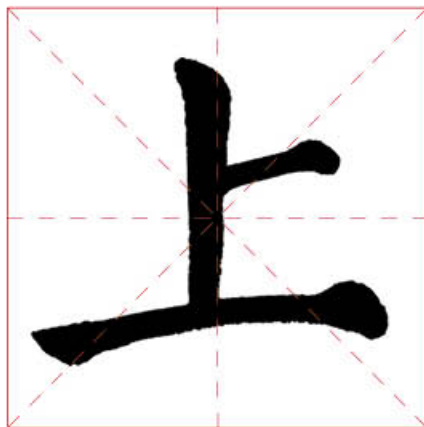
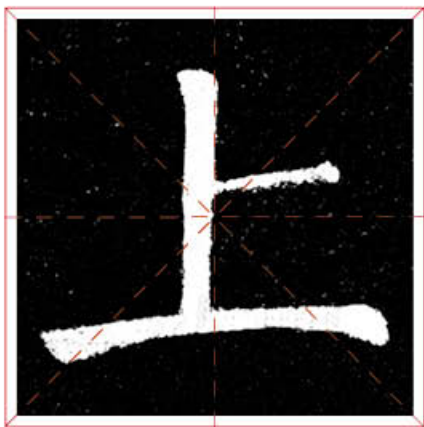


- ① 向左上逆锋入笔。
- ② 折锋向下顿笔、铺开笔毫、向下行笔。
- ③ 竖末朝右下轻顿。
- ④ 向上回锋提收。

## 运笔步骤示意图



## 范字赏析与练习

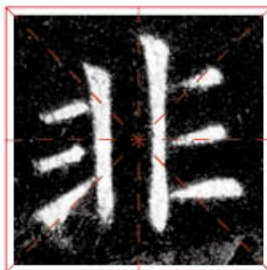


“上”字的外形上窄下宽。竖画在竖中线上偏左，横细竖粗，横画上轻短，下重长。



“非”字外形方正，两竖左短右长，右竖稍带弧度；横画长短不一，注意变化。

## 对比与欣赏



欧阳询《九成宫醴泉铭》

柳公权《神策军碑》

赵孟頫《三门记》

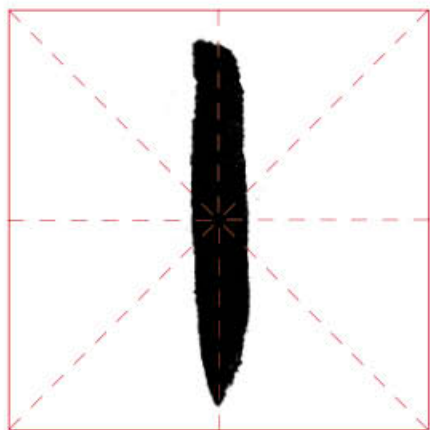
欧体、柳体、赵体中竖画的对比。



## 第7课

## 悬针竖

悬针竖是指竖画收笔时末端笔毫渐渐聚拢，笔锋向下从正中而出，形状好像一根悬着的针。



我看悬  
针竖的形状  
更像宝剑。

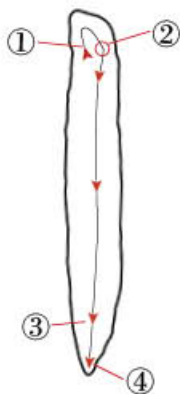


越王勾践剑

1965年湖北省江陵

望山一号楚墓出土

## 运笔步骤示意图

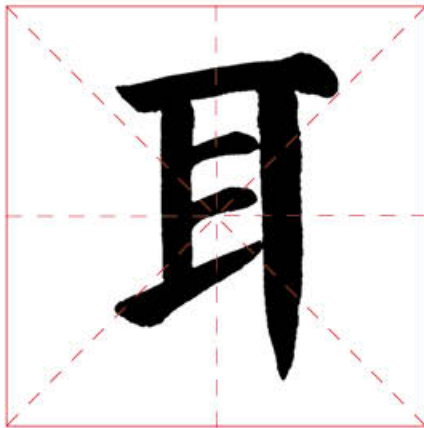
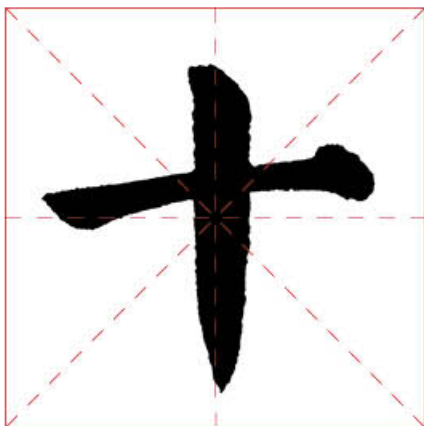


①向左上逆锋入笔。②折锋向下力行。③笔锋聚拢，边行边提收。④锋从中出，力送锋尖。

## 范字赏析与练习

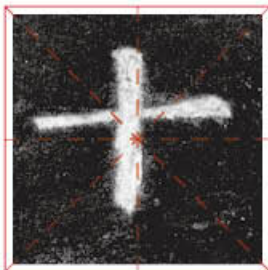


“十”字先横后竖。横为长横，竖为悬针竖，横细竖粗。



“耳”字字形窄长，横短竖长，横画的间距均匀，提画起笔如横，收笔向上提笔出锋，两竖左轻短右重长，左为垂露竖，右为悬针竖。

## 对比与欣赏



欧阳询《九成宫醴泉铭》

柳公权《玄秘塔碑》

赵孟頫《胆巴碑》

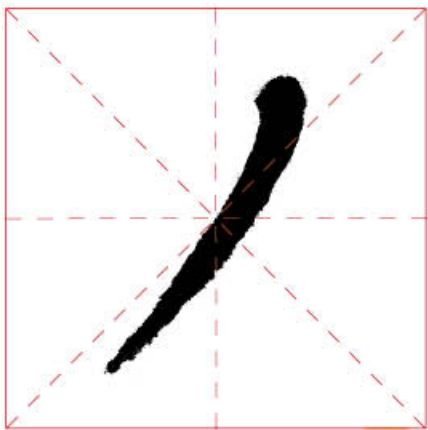
在欧体、柳体、赵体中，竖画发生了很大的变化，你们发现了吗？



## 第8课

## 撇

撇画从右上朝左下斜行，上粗重下细轻、微微弯曲。起笔、收笔与悬针竖类似。



圆浑而挺拔的象牙很像撇。



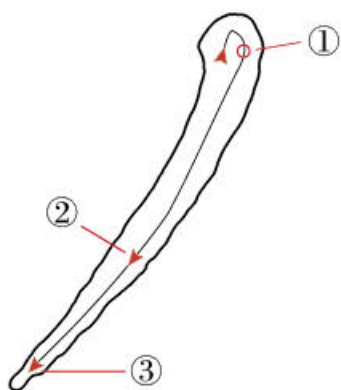
我觉得撇画的书写就像女生梳头，梳子从发根梳到发梢，由重而轻一掠而过。



我看撇画像一把刀。不知你感觉如何？



## 运笔步骤示意图



①逆锋入笔后，折笔向右下顿笔、铺毫。

②向左行笔，边按边提笔，行至尾端，聚拢笔锋。

③锋从中出，力送锋尖。



## 范字赏析与练习



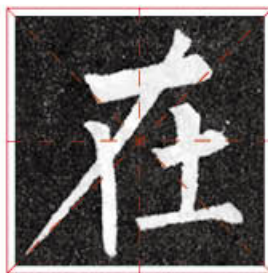
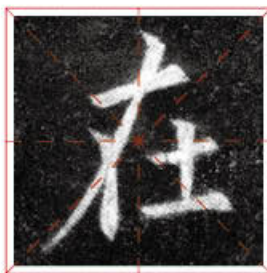
“左”字外形上窄紧下宽伸。横画平行，上两横稍短，下横稍长，间距均匀。





“在”字外形上窄紧下宽伸。横画平行，间距均匀，下横最长，中横最短，左竖起笔于长撇中腰处。

## 对比与欣赏



欧阳询《九成宫醴泉铭》

柳公权《玄秘塔碑》

赵孟頫《三门记》

欧体、柳体、赵体中撇画的对比。



## 笔顺的基本规则

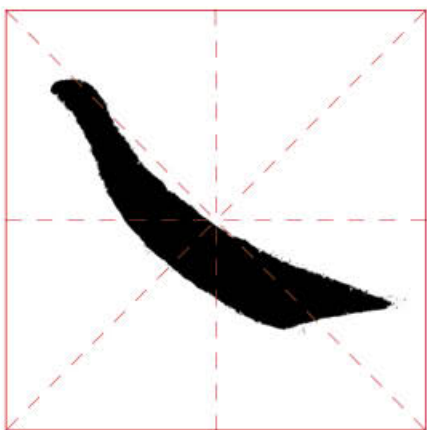
写字应当按照笔顺规则连续书写，这样能够加强上下笔画的连贯性和整体感。

1. 先横后竖（一十）；
2. 先撇后捺（ノ人）；
3. 从上到下（丶冫主）；
4. 从左到右（彳理）；
5. 从外到内（冂向）；
6. 先外后里后封口（冂日日）；
7. 先中间后两边（丨山山）。

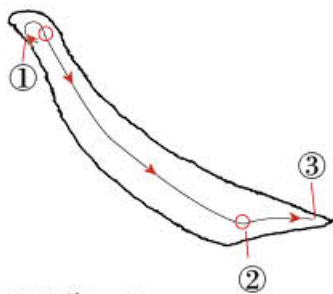
## 第9课

## 捺

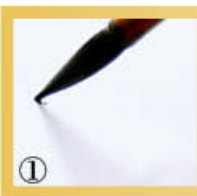
捺画从左上朝右下弧斜行笔，上轻下重，腹圆背平。捺是往下按的意思，因此行笔时要不断下按，直至捺尾才提笔收锋。



运笔步骤示意图



- ① 向上逆锋入笔。
- ② 顿笔折锋向右下行笔。
- ③ 提笔收锋，锋从中出，力送锋尖。

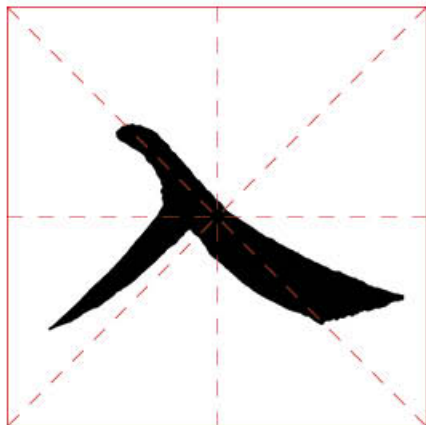


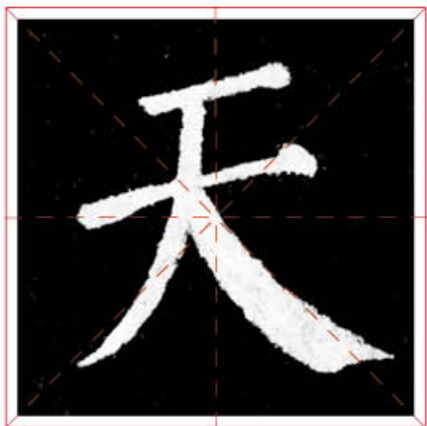
范字赏析与练习



“入”

字字形呈三角形，先撇后捺，撇轻短捺重长。

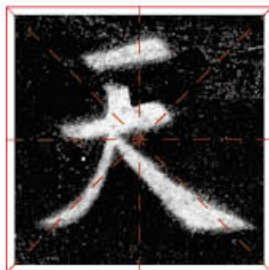




“天”字  
字形呈梯形，  
上窄缩下宽  
展。横画平  
行，上短下  
长，撇轻收，  
捺重而伸展。



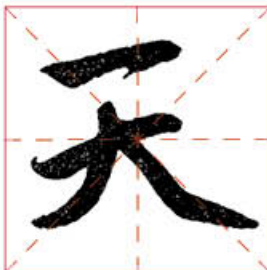
## 对比与欣赏



欧阳询《九成宫醴泉铭》



柳公权《玄秘塔碑》



赵孟頫《胆巴碑》

欧体、柳体、赵体中捺画的对比。



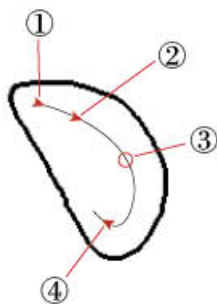
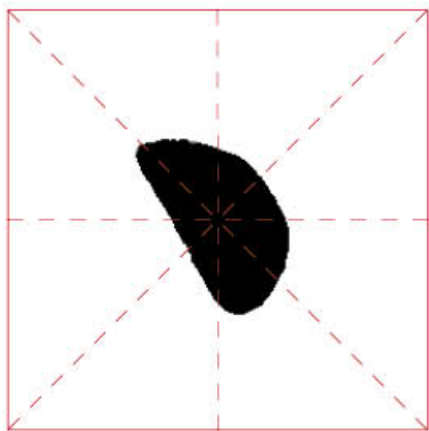
## 毛笔的性能与种类

毛笔的种类很多，从笔毫的软硬上分，大致有羊毫、狼毫和兼毫三种。羊毫柔软，摄水量大；狼毫较硬，笔性刚健有弹性；兼毫介于硬毫和软毫之间。

从笔锋的长短来分，有短锋、中锋、长锋的不同，以满足书写不同字体的需要。

## 第10课 点

“点”有多种形态。本课先学圆点，书写时先由轻到重，再由重到轻，结束时回锋提收。圆点从左上向右下斜行，上下轻中腰重，腹平背圆。

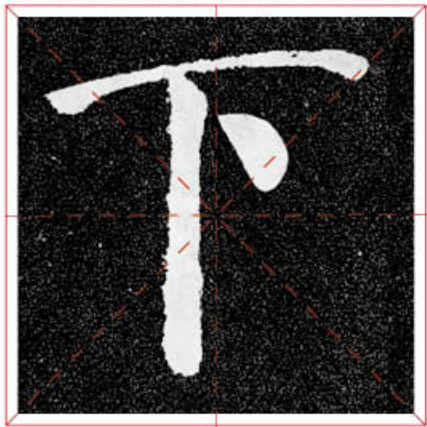


- ①露锋顺势朝右下入笔铺毫。
- ②先边行边按。
- ③再边行边提。
- ④朝左上回锋提收。

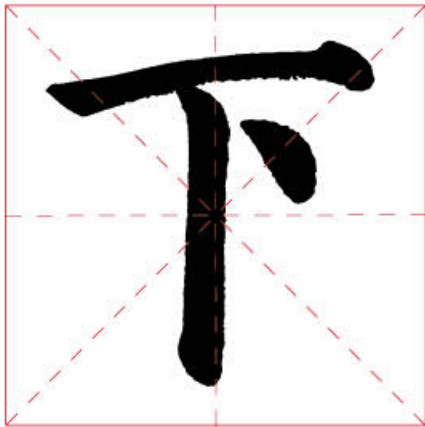
## 运笔步骤示意图



## 范字赏析与练习



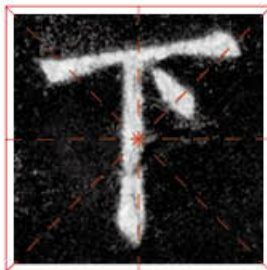
“下”字外形上宽下窄，横细竖粗。竖在横画中间偏左处。



“主”字外形纵长，上点居中。横细竖粗，竖画居中，与上点对正。横画间距均匀，中横最短，下横最长。



## 对比与欣赏



欧体、柳体、赵体中点画的对比。



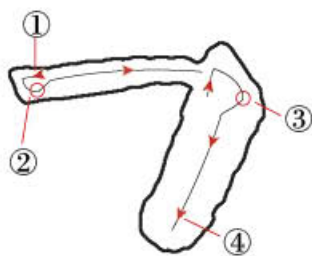
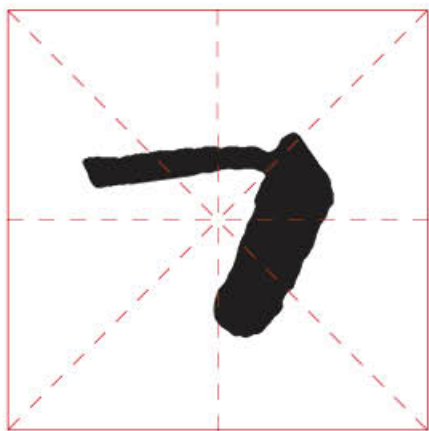
欧阳询《九成宫醴泉铭》

柳公权《玄秘塔碑》

赵孟頫《胆巴碑》

# 第11课 横折

横折是由横画和竖画两笔分写连接而成，基本特点是横轻竖重，连接处呈方形。



- ①逆锋入笔。
- ②折锋向右上行笔。
- ③顿笔、铺毫、调锋、向左下行笔。
- ④顺势提收。

运笔步骤示意图



## 范字赏析与练习

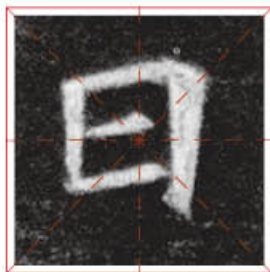


“日”字外形纵长，上宽下窄。竖画内斜，左竖轻短，右竖重长；横画间距大致相等。



“里”字外形偏长。竖画向内倾斜，左轻右重，横画间隔均匀，末横收笔稍重长。

## 对比与欣赏



欧体、柳体、赵体中横折的对比。



欧阳询《九成宫醴

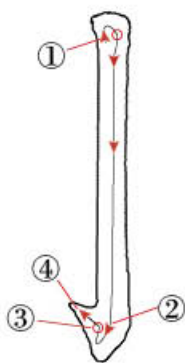
柳公权《玄秘塔碑》

赵孟頫《胆巴碑》

泉铭》

## 第12课 竖钩

竖钩是在竖画的末端向左上增加一小段挑出的笔画。



①逆锋入笔后，向下力行。

②聚锋于左侧。

③顿笔、铺毫、调锋。

④提笔向左上收毫出锋。

## 运笔步骤示意图



①

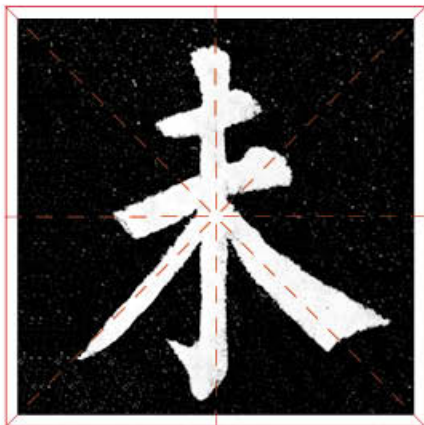
②

③

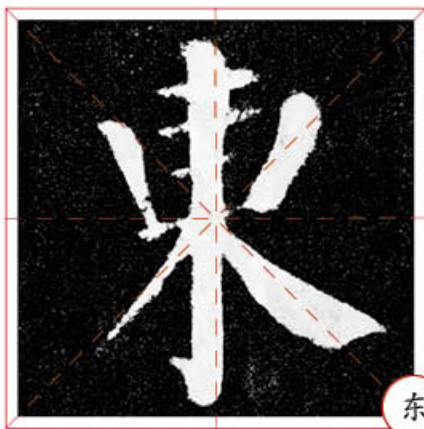
④



## 范字赏析与练习

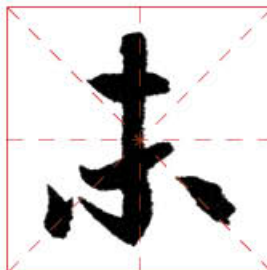
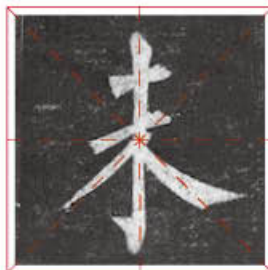
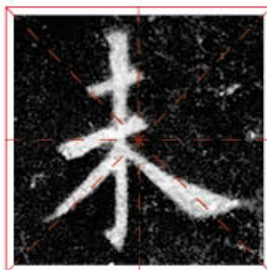


“未”字外形上紧缩下疏松。横短竖长，横画上短下长，撇捺左右张开。



“东”字外形上紧缩下疏松。横画间距大致相等，撇捺左右开张。

## 对比与欣赏



欧阳询《九成宫醴泉铭》

柳公权《玄秘塔碑》

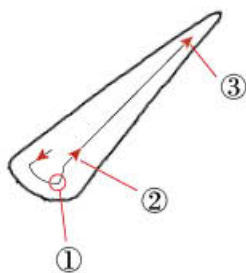
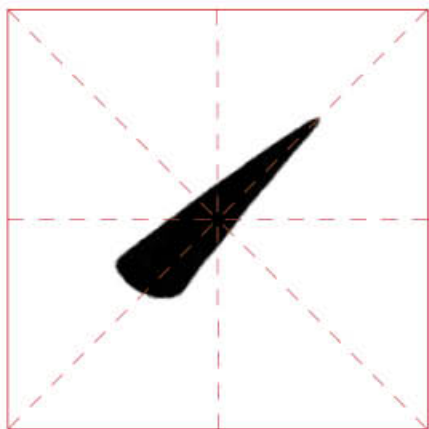
赵孟頫《胆巴碑》

欧体、柳体、赵体中竖钩的对比。



## 第13课 提

提画的运笔从左下方朝右上方逐步向上提起，由粗重变纤细，直至离开纸面。



- ①折锋向右下顿笔、铺毫、调锋、蓄势。
- ②向右上边提边收。
- ③提笔出锋，锋从中出，力送尽头。

## 运笔步骤示意图



## 范字赏析与练习

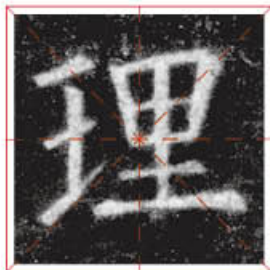


“云”字外形扁而宽。上点居中，长横舒展。撇折的撇画起笔与上点对正，下点稍长，与撇画呈对应之势。



“理”字外形方正，左窄右宽。左边稍长，两横一提间距大致相近；右边横画长短不一，间距均匀。左右两部分避让迎就，融为一体。

## 对比与欣赏



欧体、柳体、赵体中提画的对比。

欧阳询《九成宫醴泉铭》

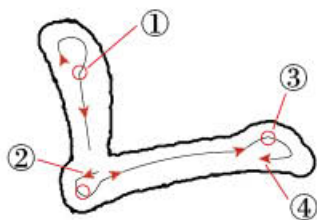
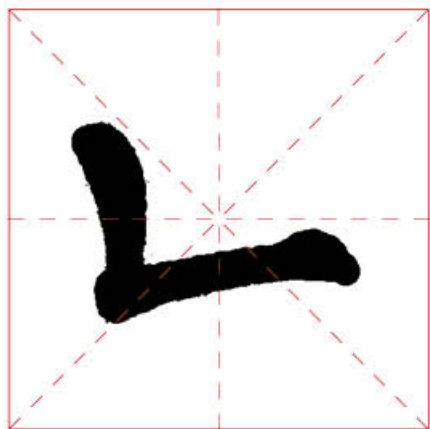
柳公权《玄秘塔碑》

赵孟頫《胆巴碑》



## 第14课 竖折

竖折是先直行写竖，然后向右写横。



①转锋向右下顿笔、铺毫、力行。

②另起一笔向左逆锋起笔写横。

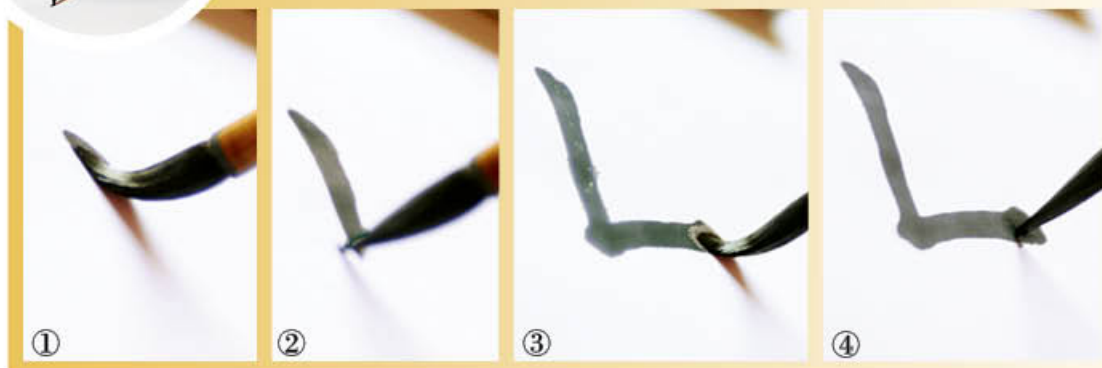
③向右下顿笔。

④向左回锋提收。

竖折虽然是两笔写成，但要连接自然，融为一体哦！



## 运笔步骤示意图



## 范字赏析与练习



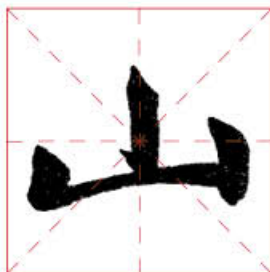
“山”

字外形扁而宽，竖画长短、轻重不一，间距左小右大。



“世”字外形方正，多横、多竖之间间距均匀，长短不一。

## 对比与欣赏



欧体、柳体、赵体中竖折的对比。

欧阳询《九成宫醴泉铭》

柳公权《玄秘塔碑》

赵孟頫《胆巴碑》

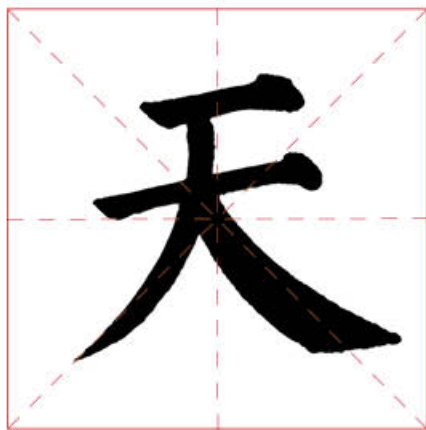
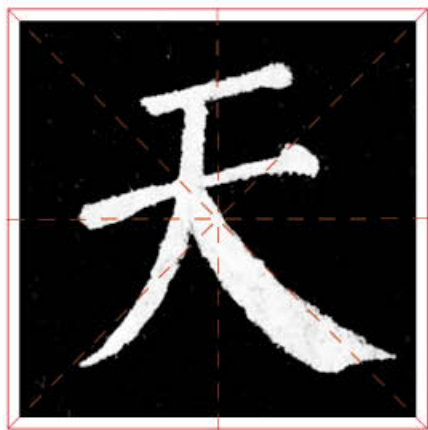


## 综合·探索

## 第15课 边学边用

“天天向上”的含义是指每天都有进步，一天比一天好。毛泽东主席曾给全国的少年儿童题词：好好学习，天天向上。

## 范字赏析与练习



“天”字上窄下宽。书写时横画收缩，撇捺伸展，撇轻捺重。范字中的两个“天”字的处理有细微的变化，例如横画和字形的大小等。

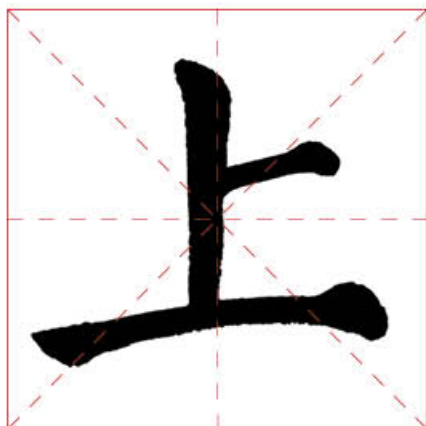




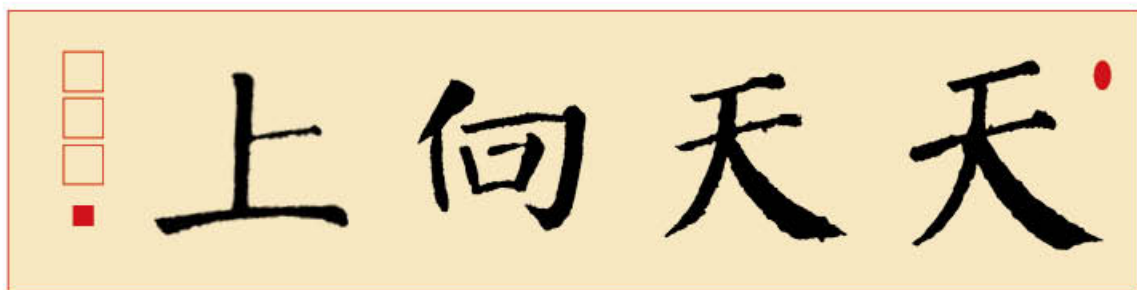
“向”字字形宽而扁。左右两竖长而稍带弧形，左边竖画轻而短，右边竖画重而长，里面的“口”写得偏上一些。



“上”字字形略似三角形，上窄下宽，竖画在竖中线上偏左，横细竖粗，下横舒展。



### 整幅合成书写



#### ■ 小提示

纸幅高与宽的比例以1:4为宜。字距疏密适当，注意左右避让，上下对齐。款字小于正文，上下对齐。印章以稍小于款字为佳。这种格式在书法上称为“横幅”。

元宵节时，人们喜欢将自己书写的谜语挂在花灯上，让人们一边观看，一边猜。同学们也可试着书写一些灯谜，感受下中国的传统文化哦。



一盏盏花灯下，挂着一张张灯谜。

### 猜灯谜

上下一体（打一字）

上 + 下

同学们猜到了吗？  
谜底就是“卡”字。





## 写灯谜

## ■ 小提示

谜面指灯谜的内容；谜目是谜底所限定的范围，是谜面和谜底的桥梁。

谜面位于正中，这样才够醒目。

记得谜目要位于左下，字要小于谜面哦！



(谜底：园)

## 试一试

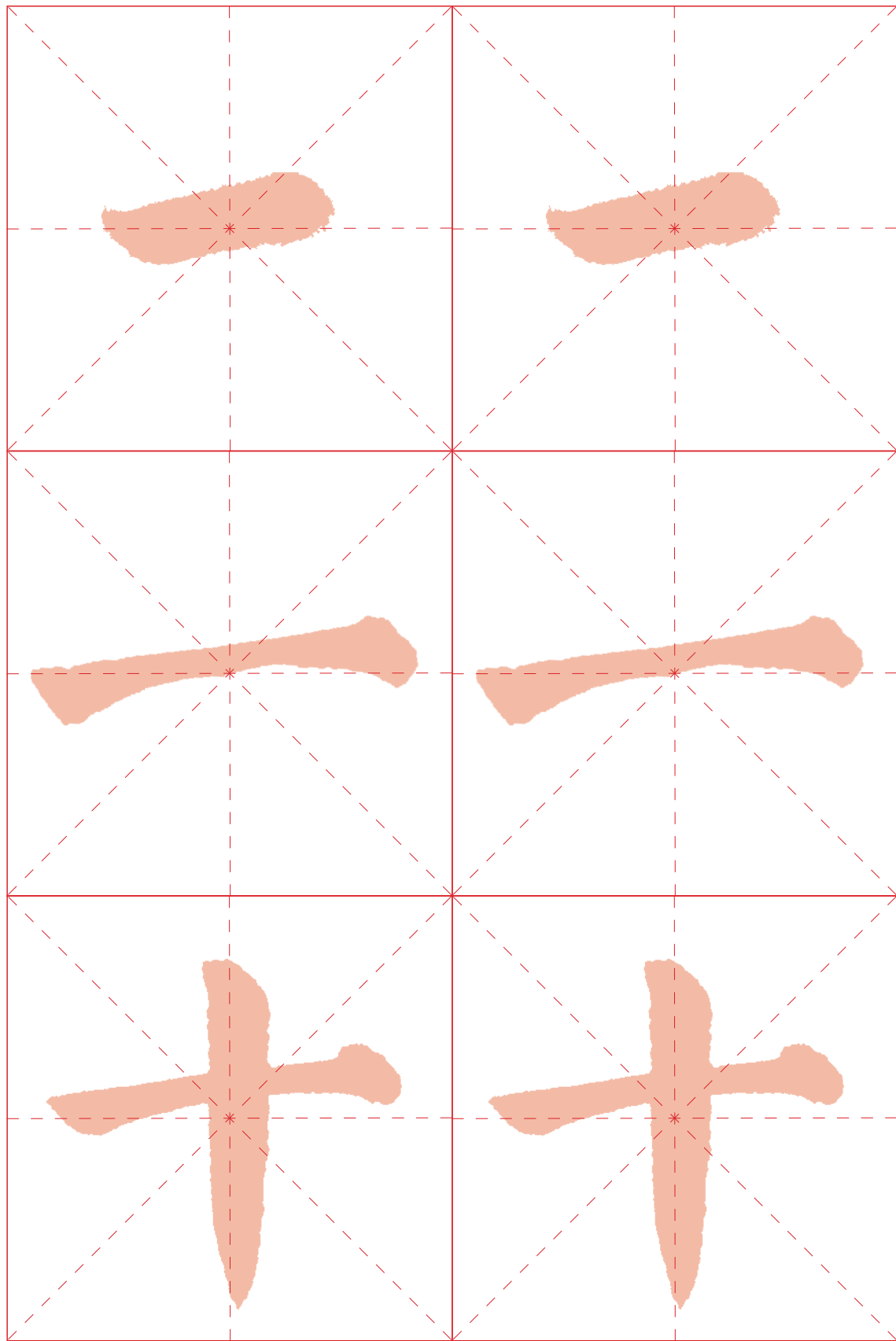
尝试写一条灯谜，看看谁的灯谜出得巧，谁的灯谜写得漂亮。

# 课堂练习记录册

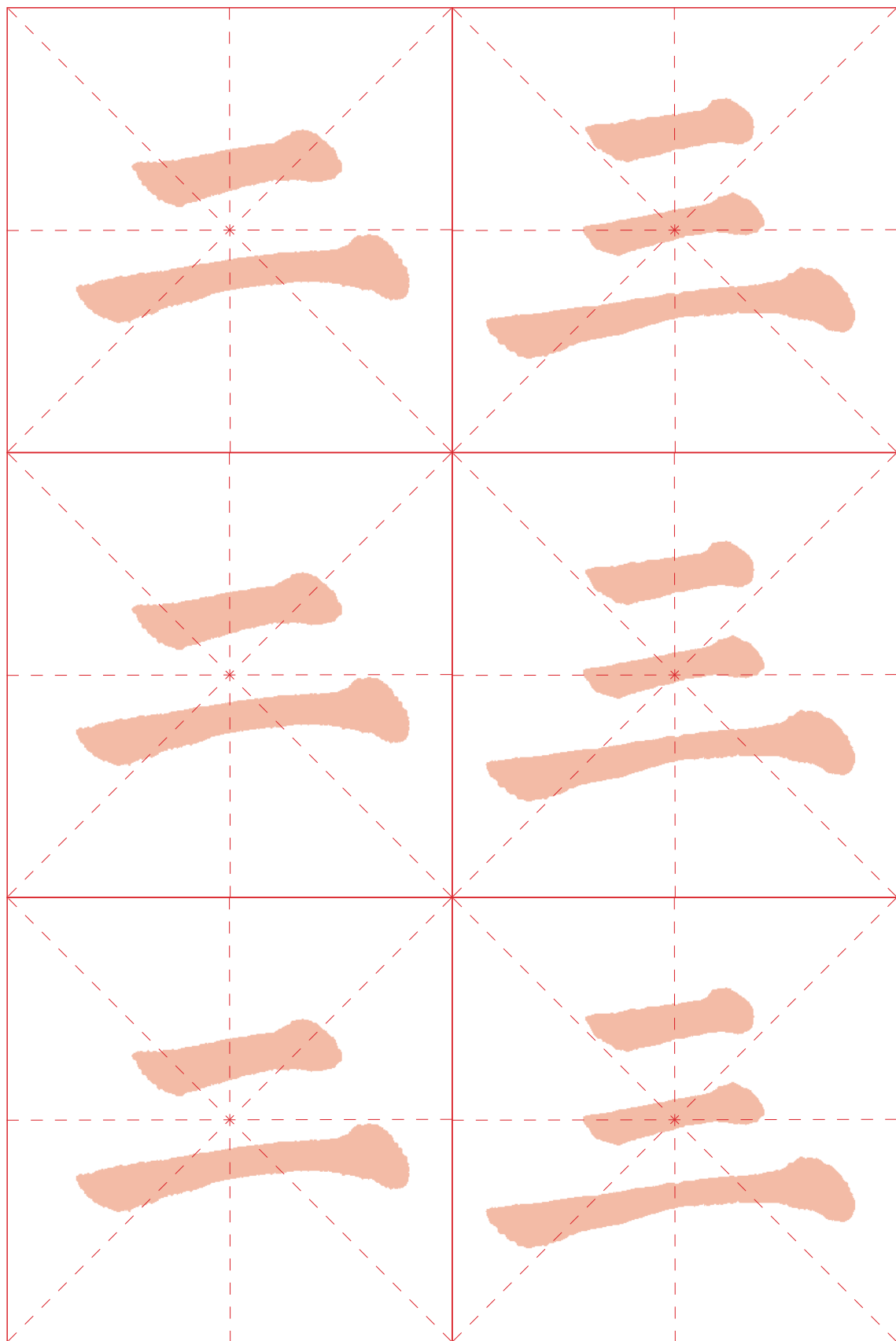
---

\_\_\_\_\_ 年级 \_\_\_\_\_ 班

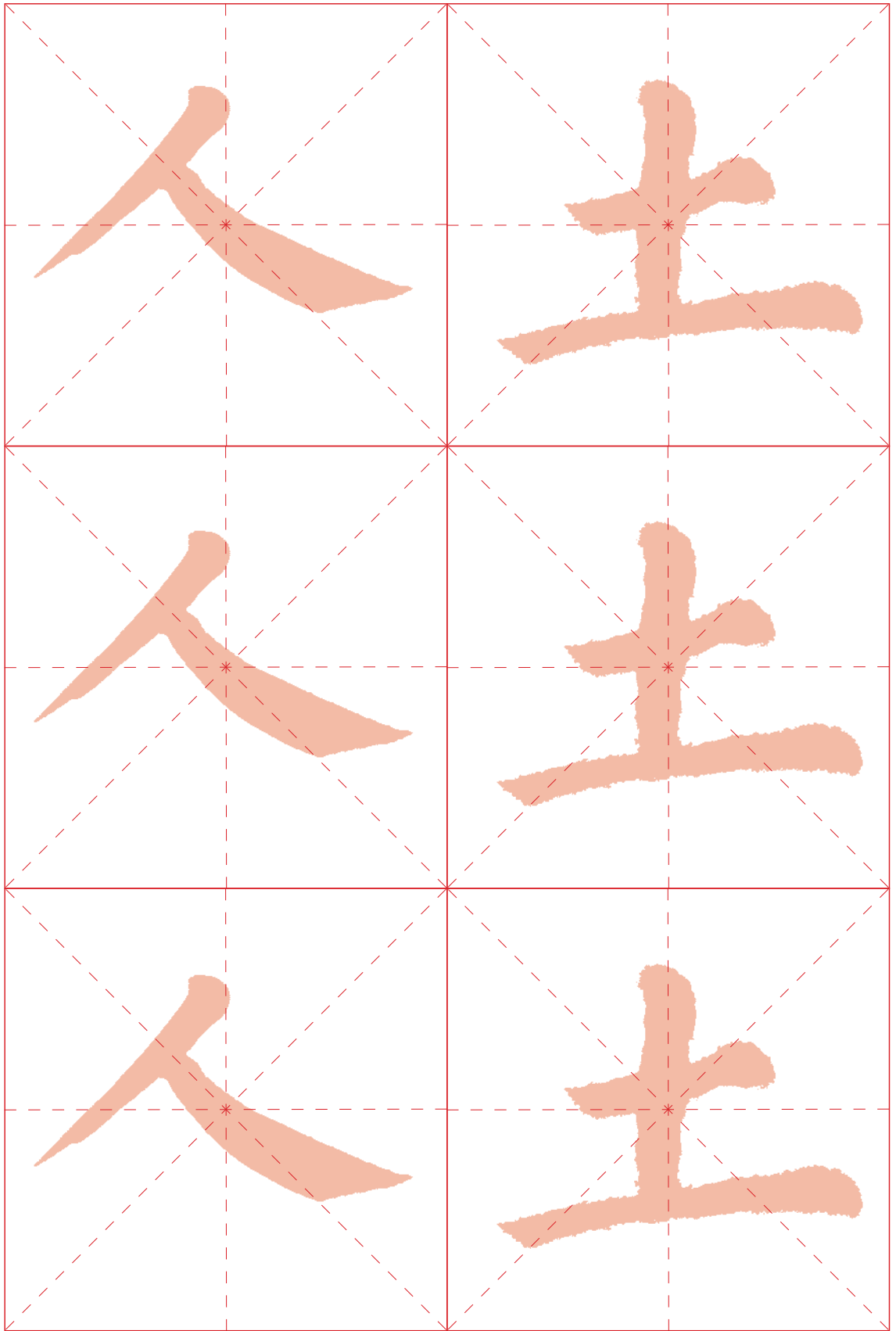
姓名 \_\_\_\_\_





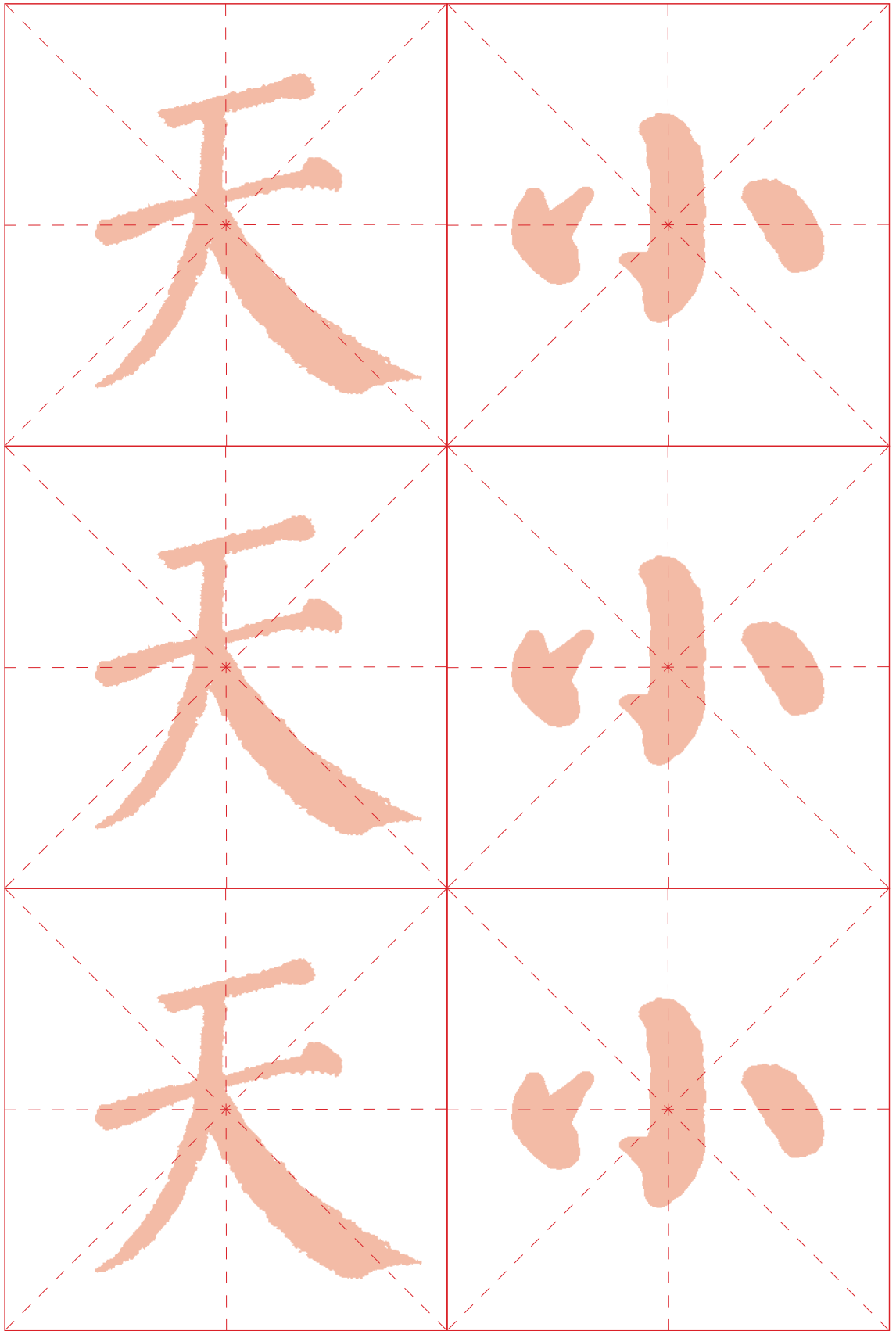




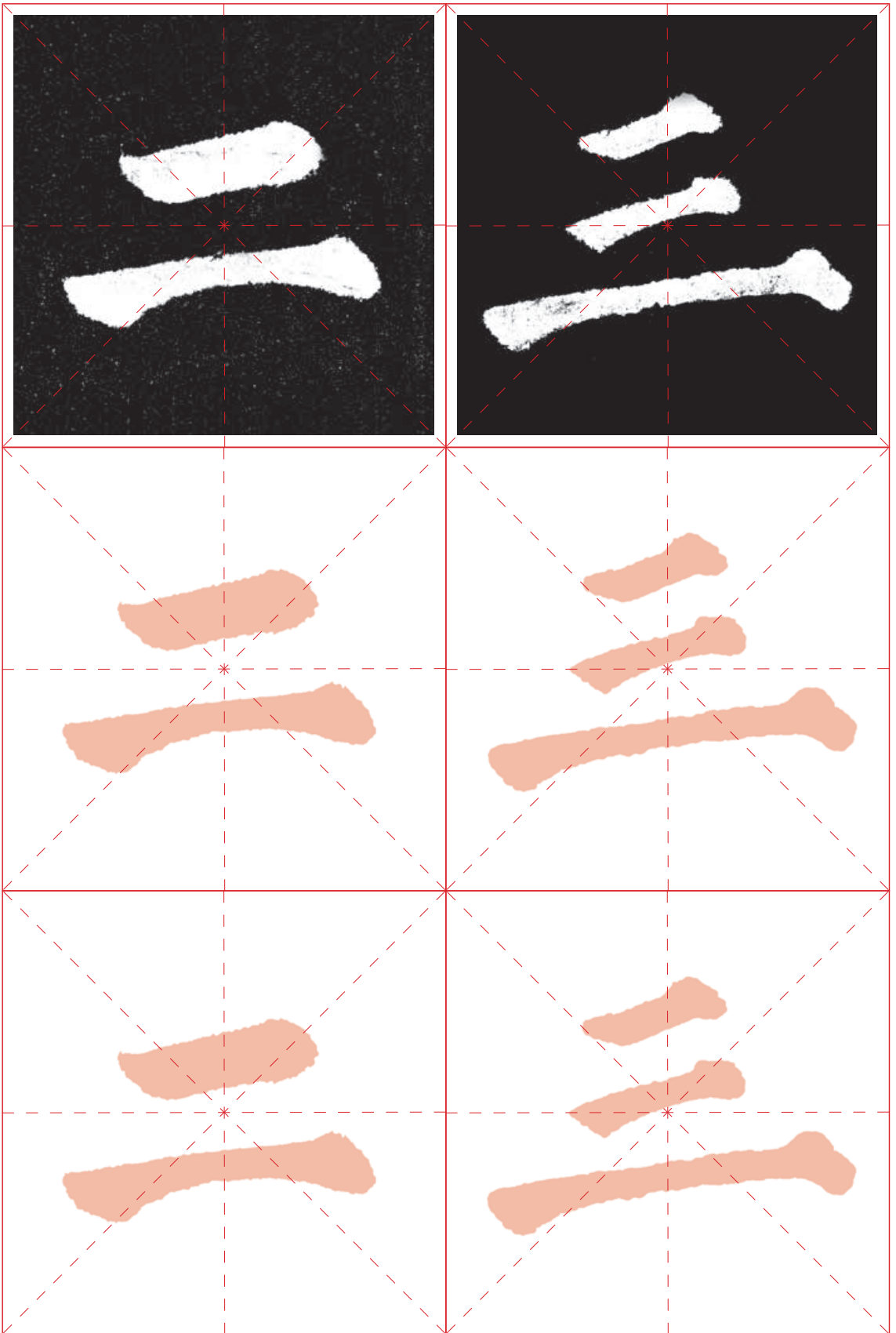




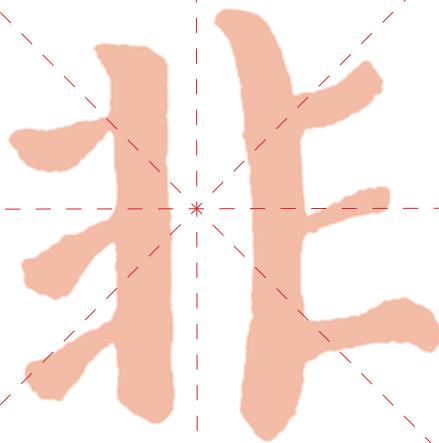
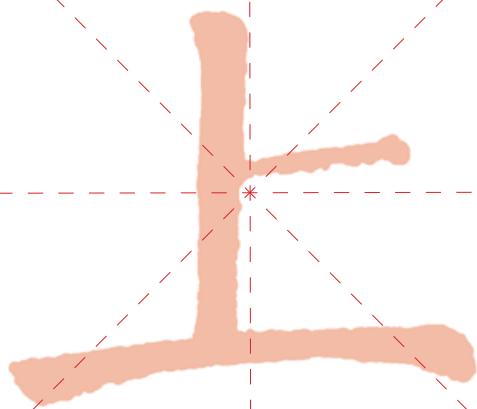
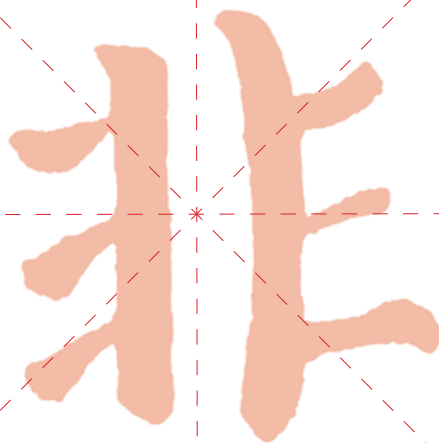
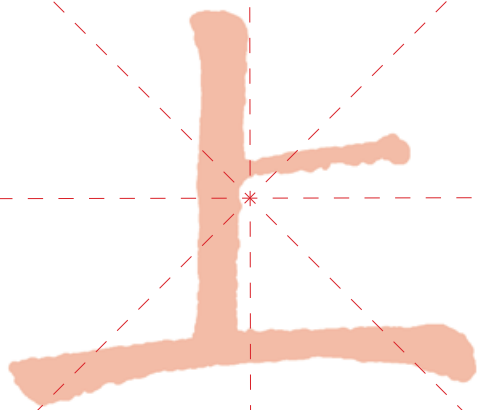
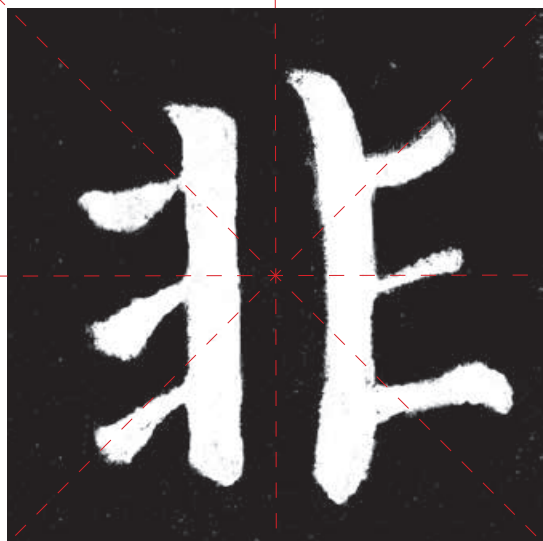
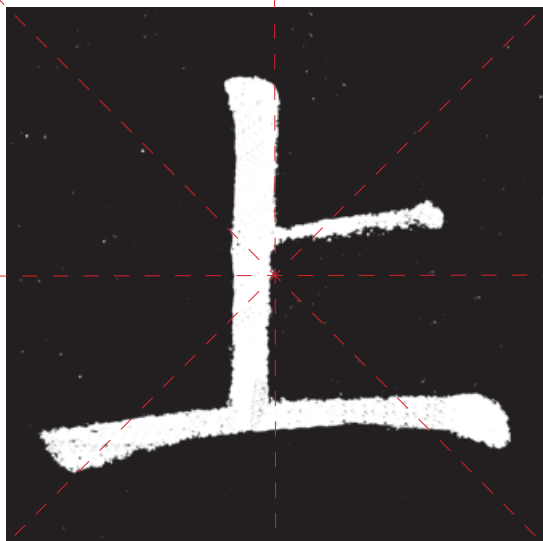




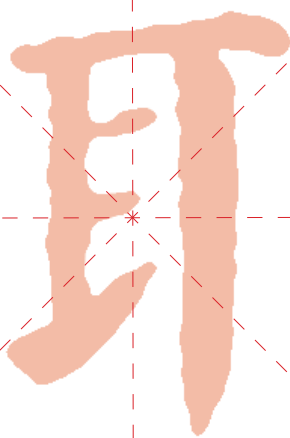
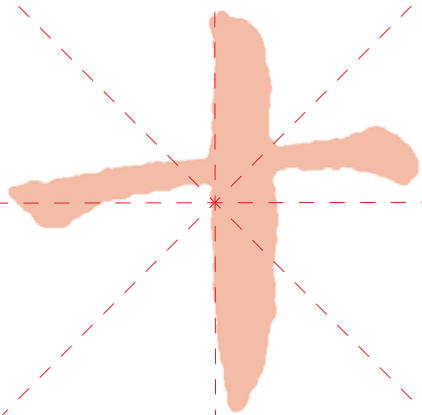
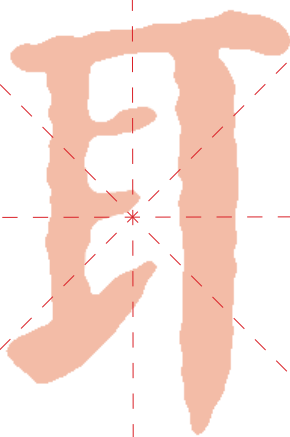
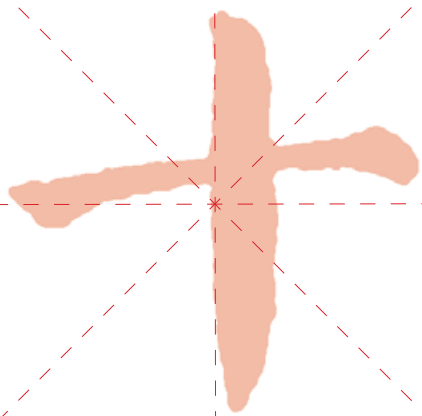
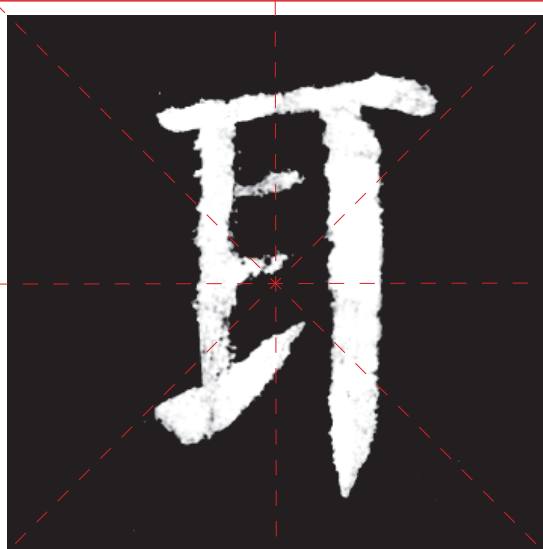
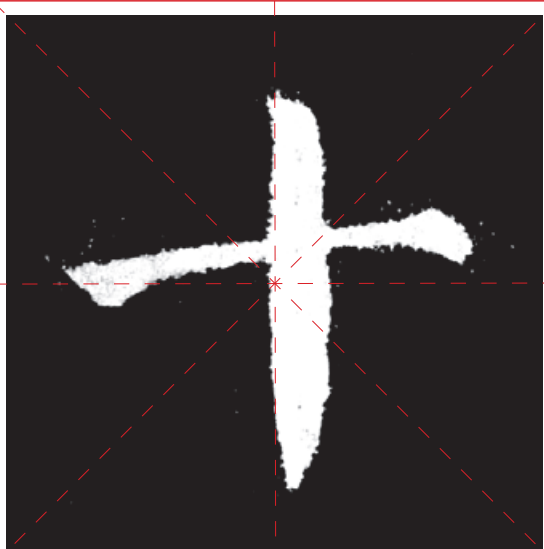






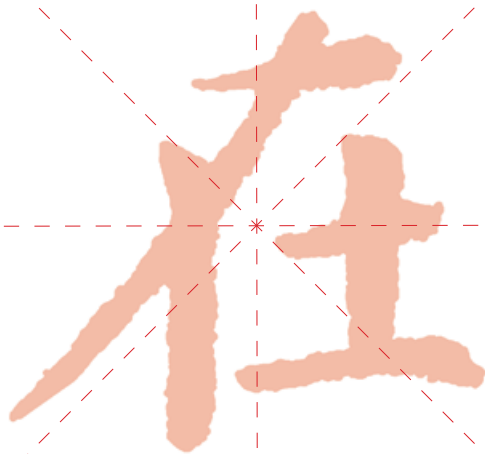
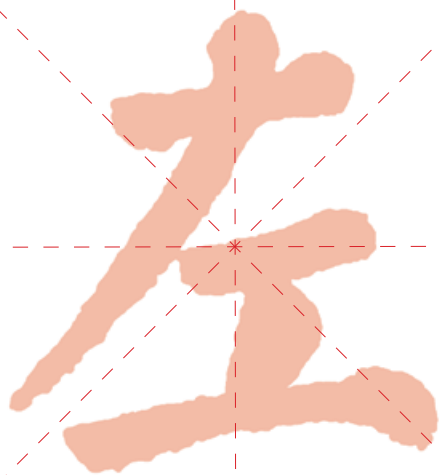
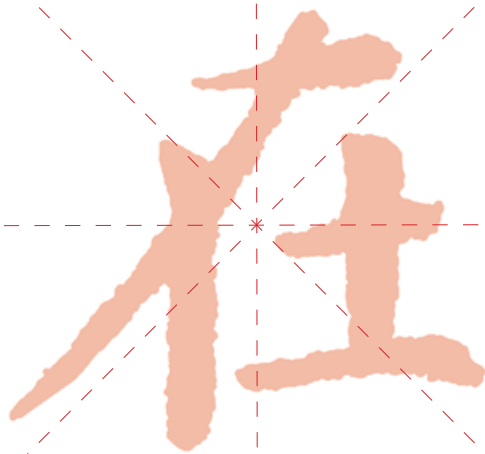
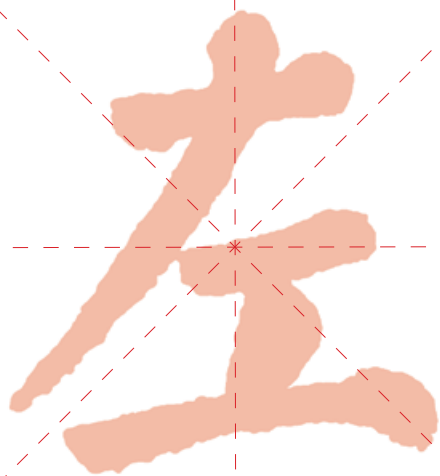
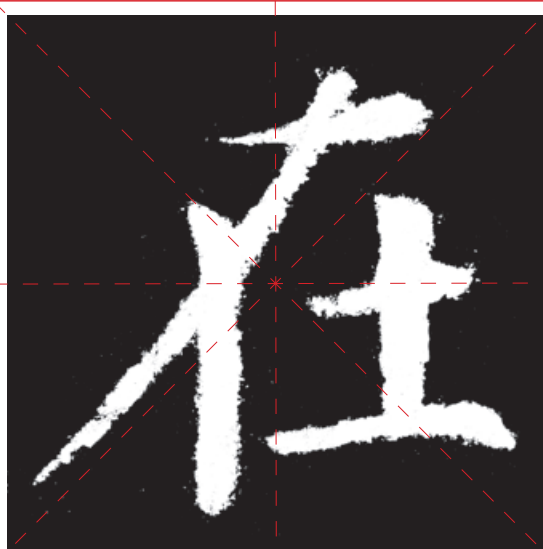
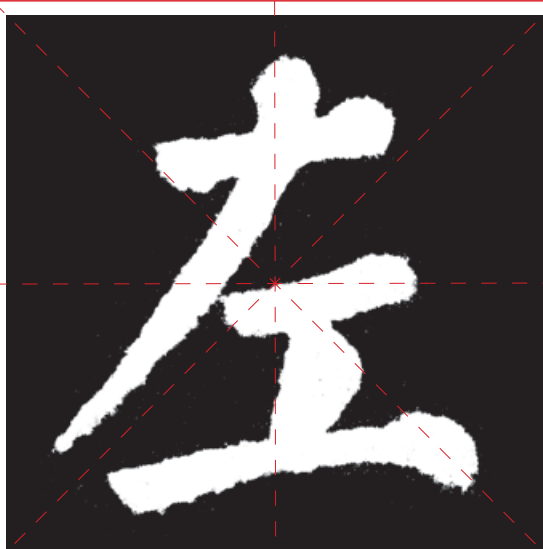




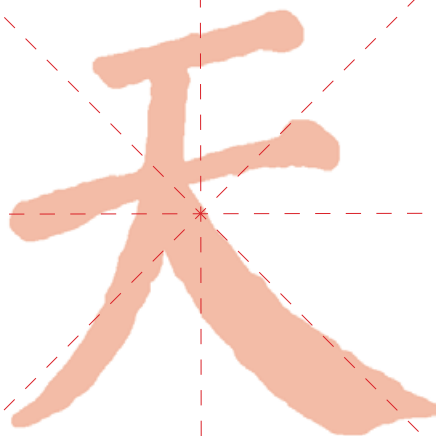
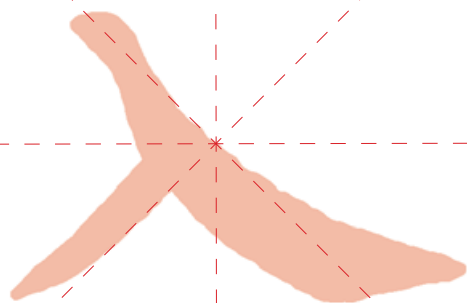
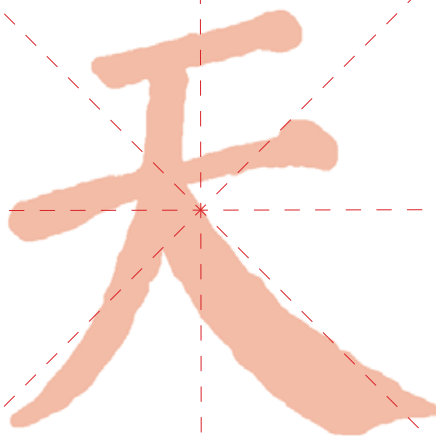
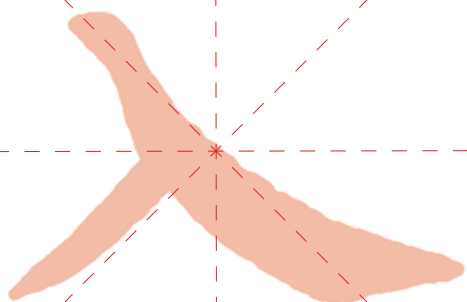
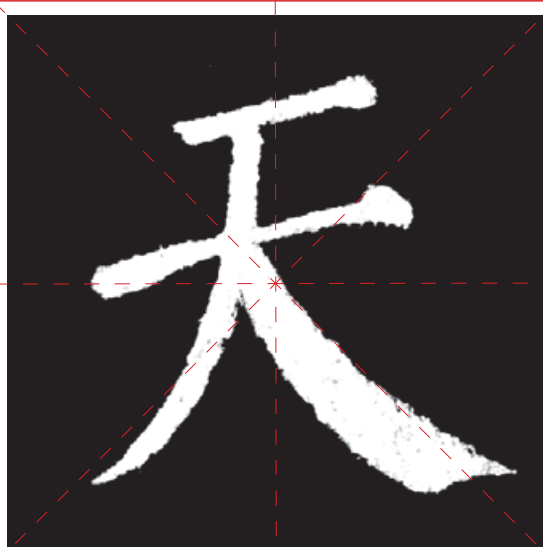
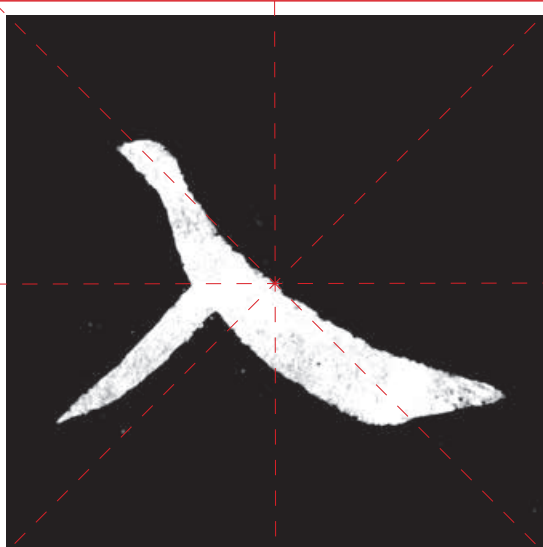




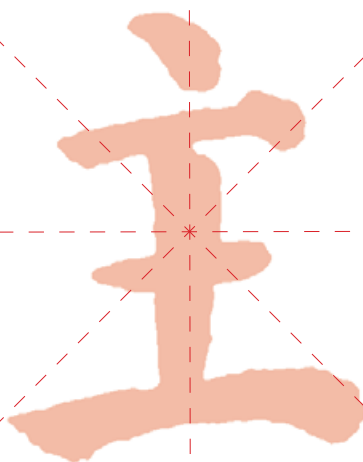
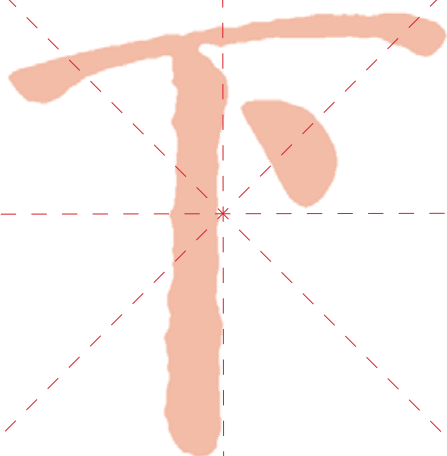
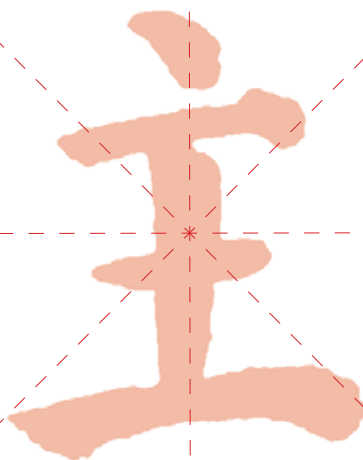
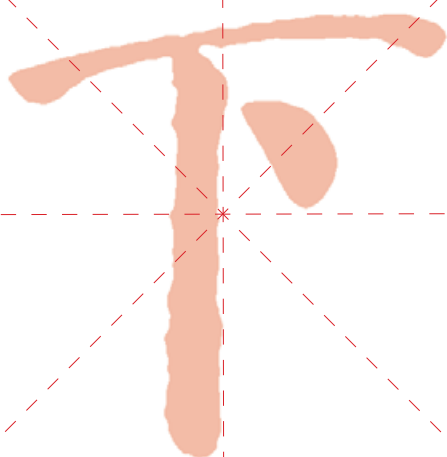
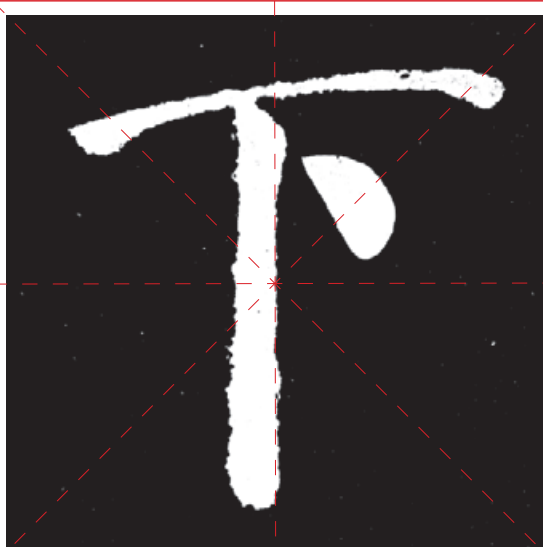




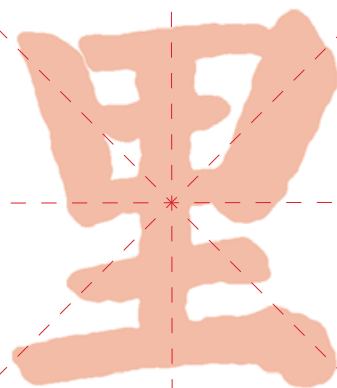
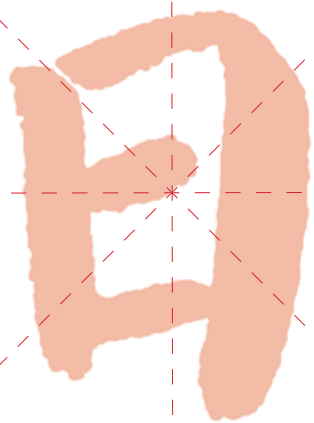
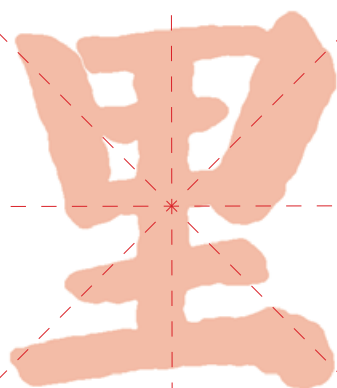
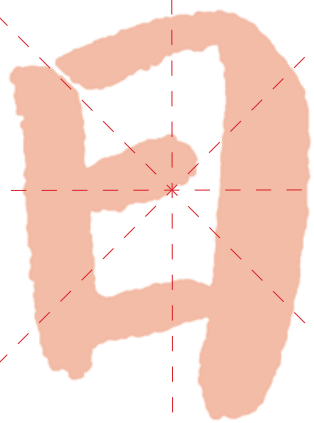
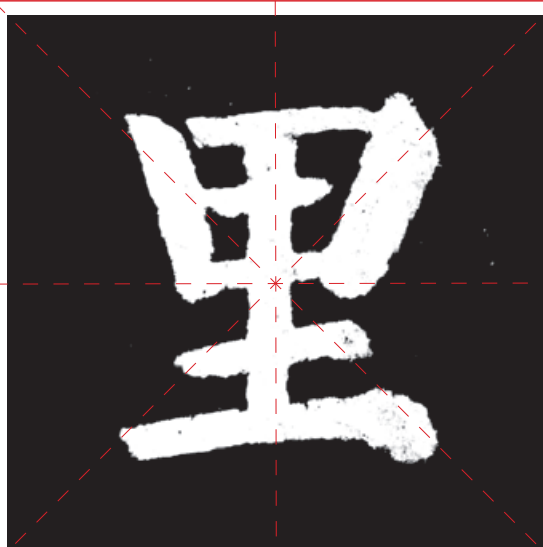






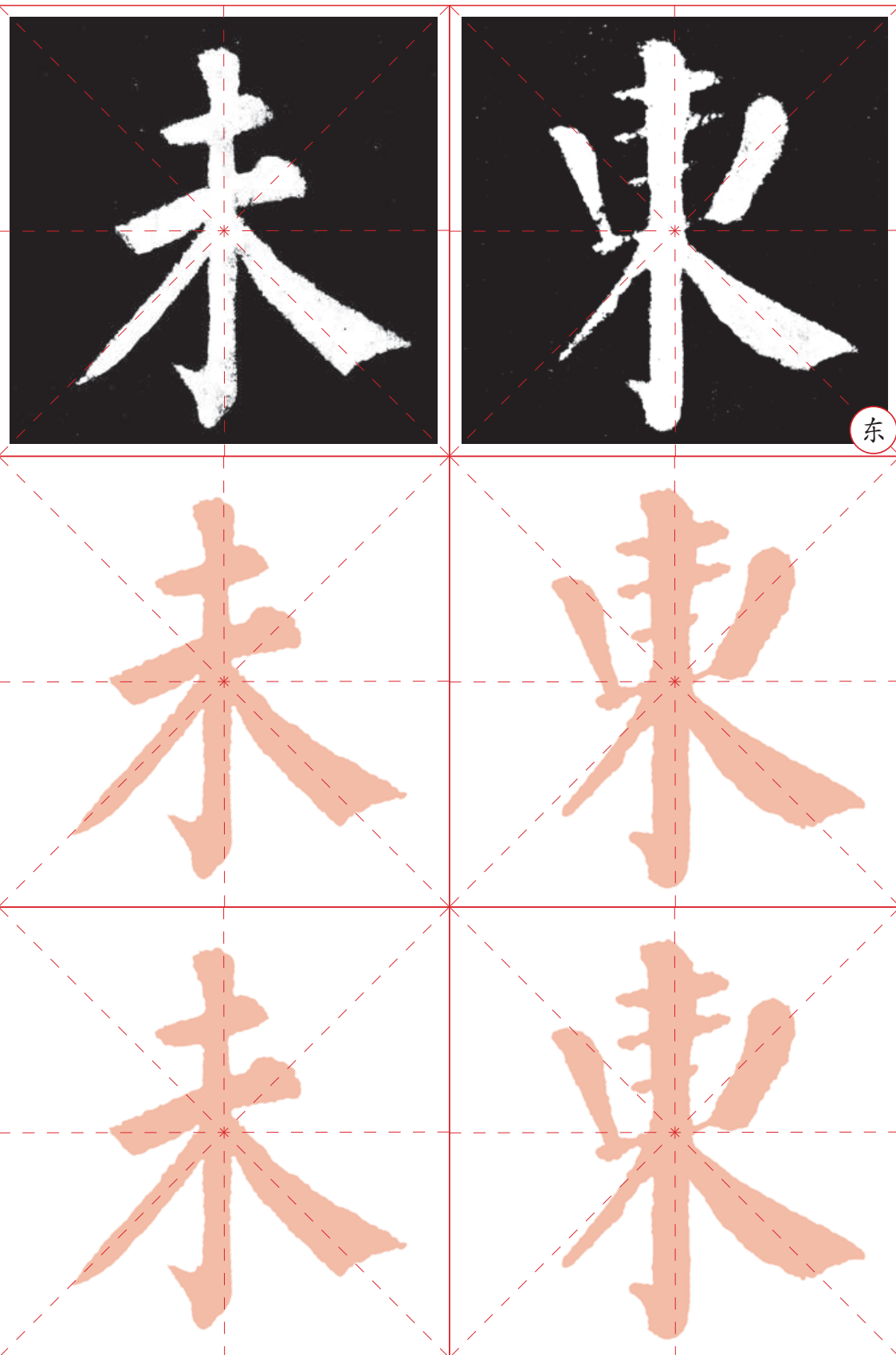




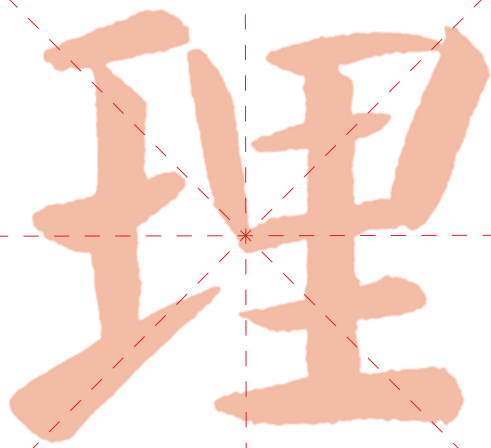
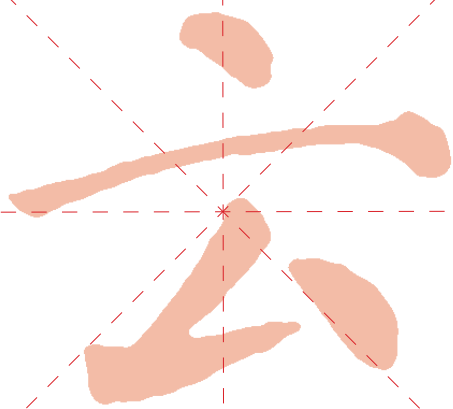
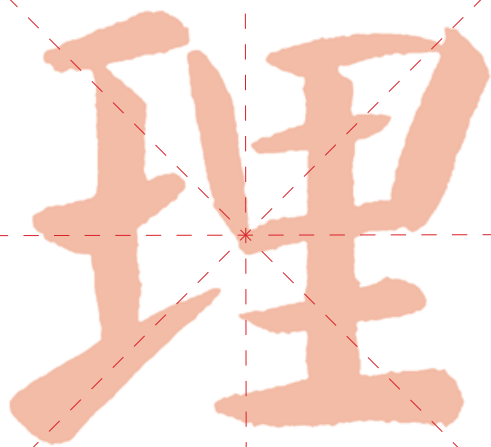
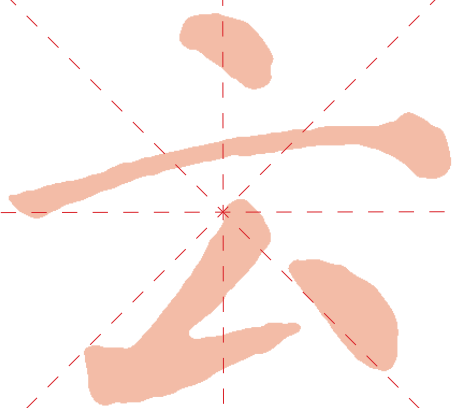




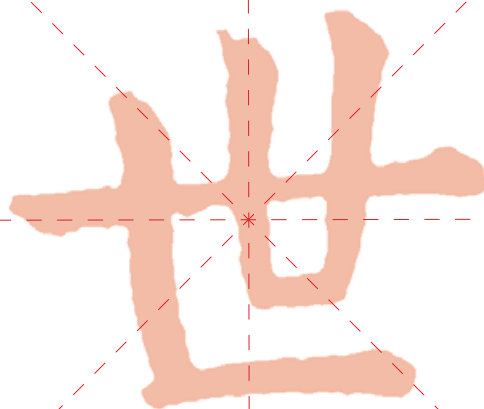
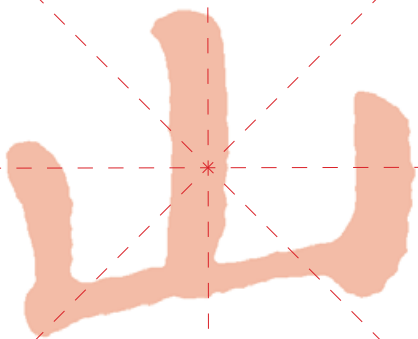
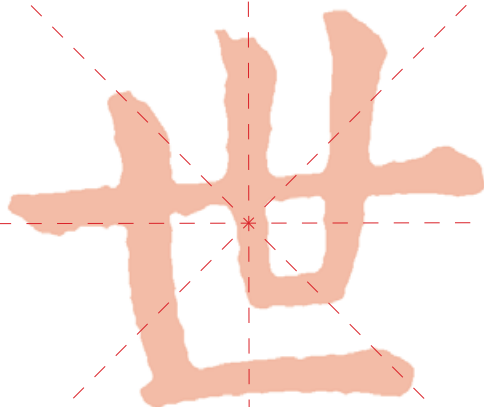
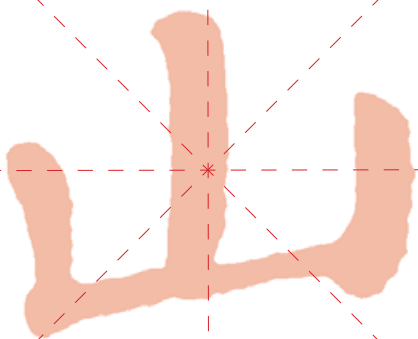
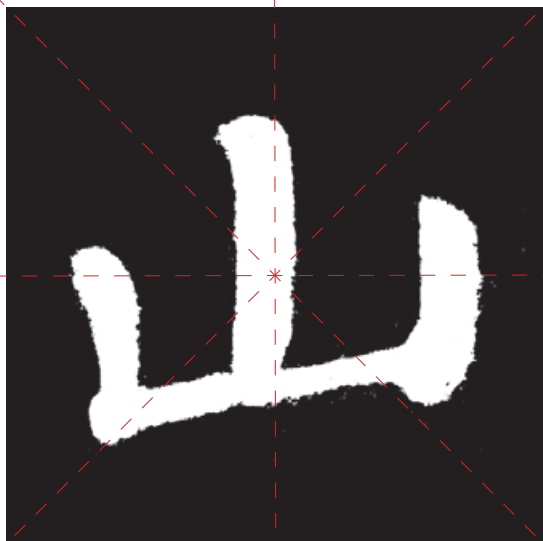




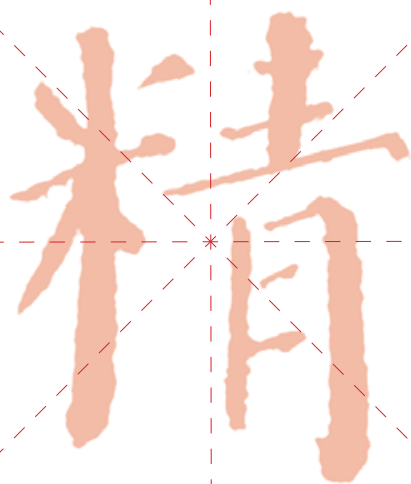
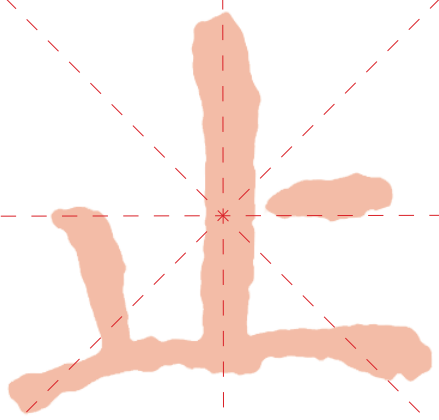
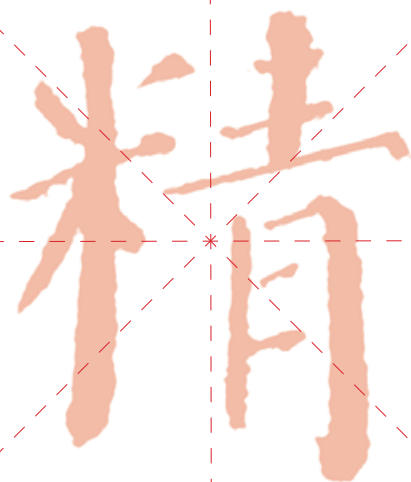
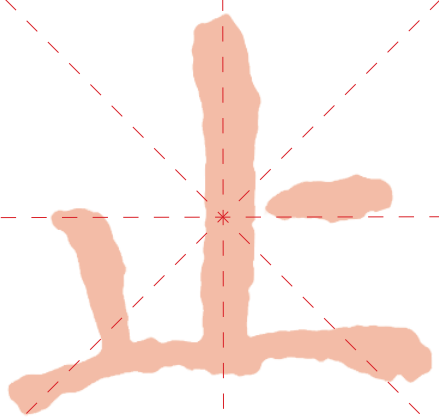
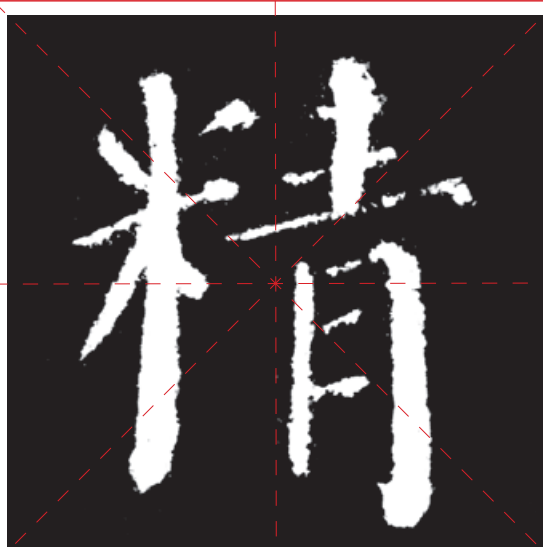
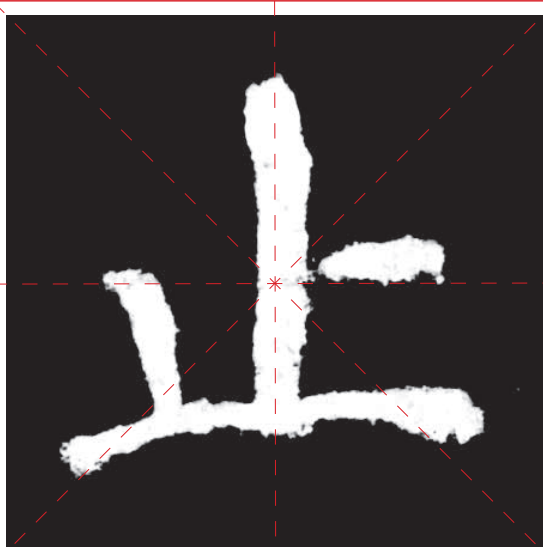






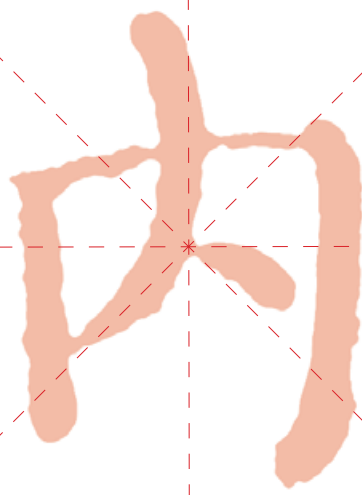
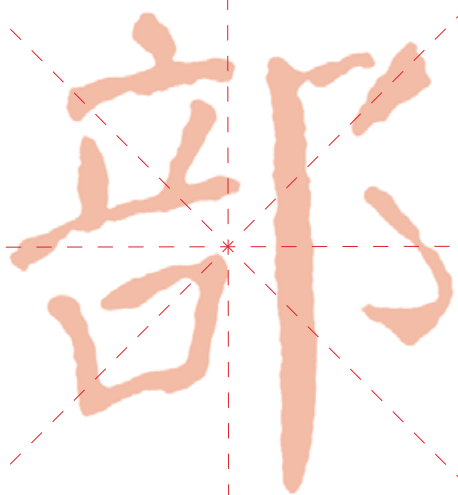
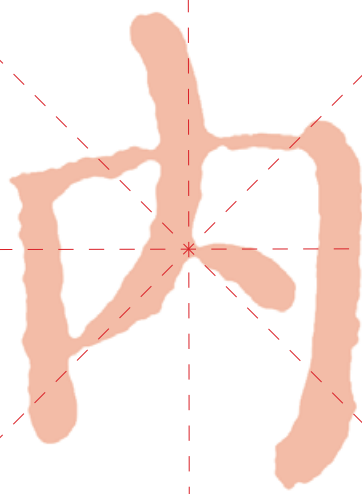
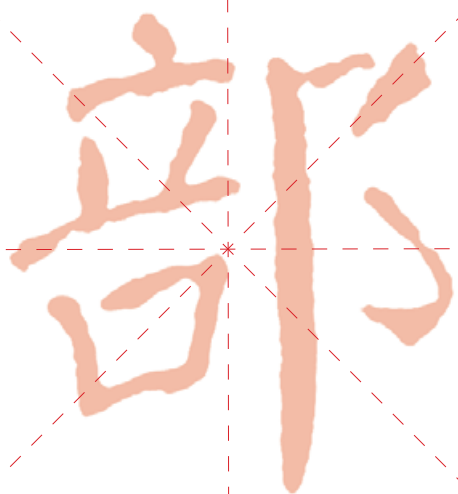




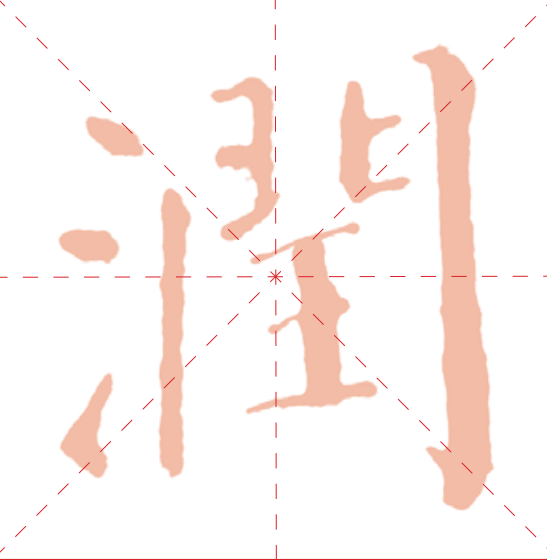
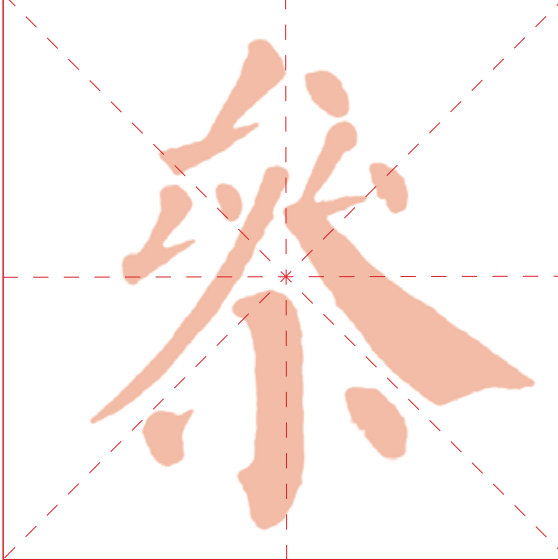
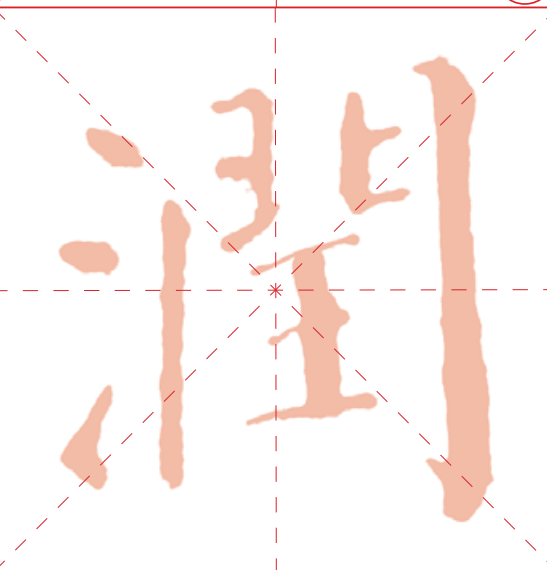
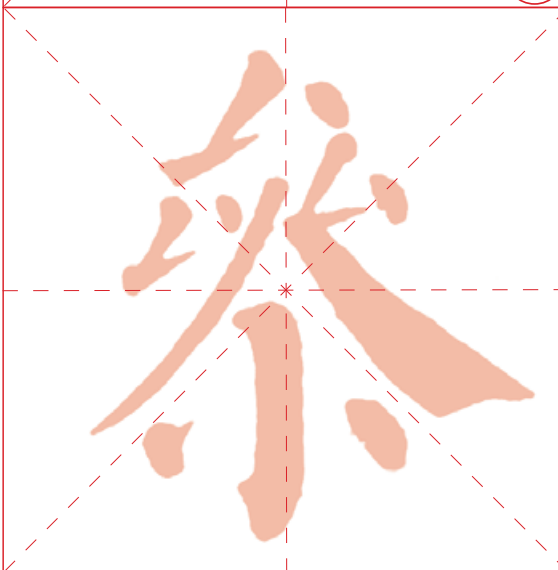
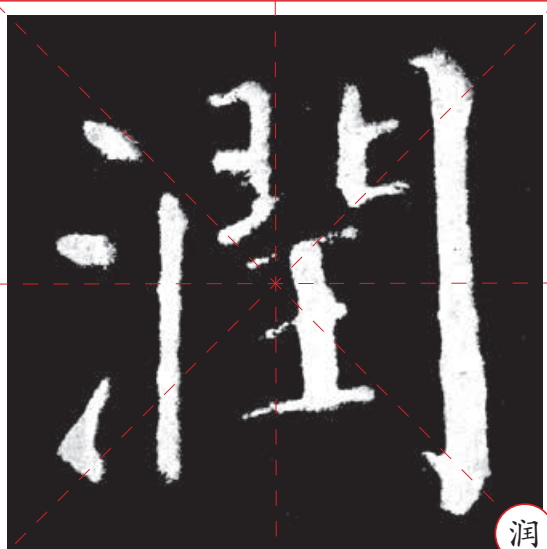




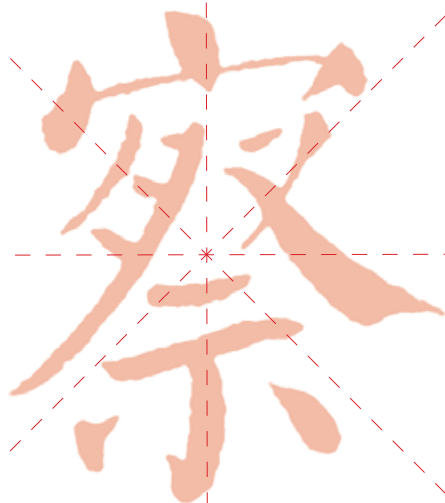
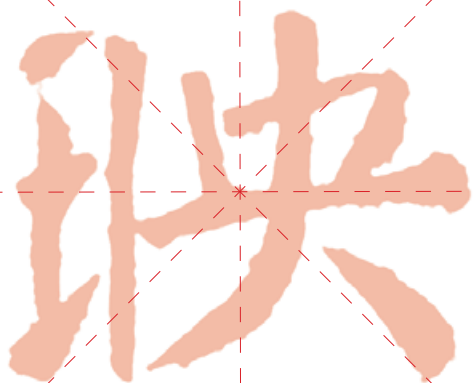
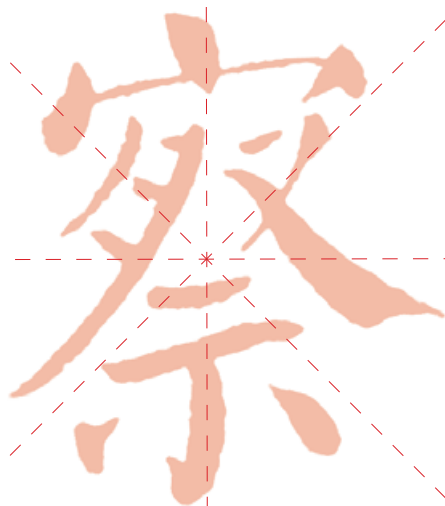
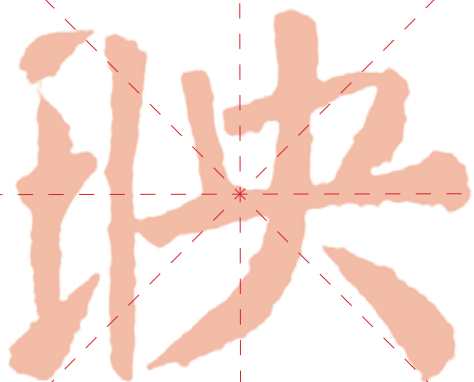
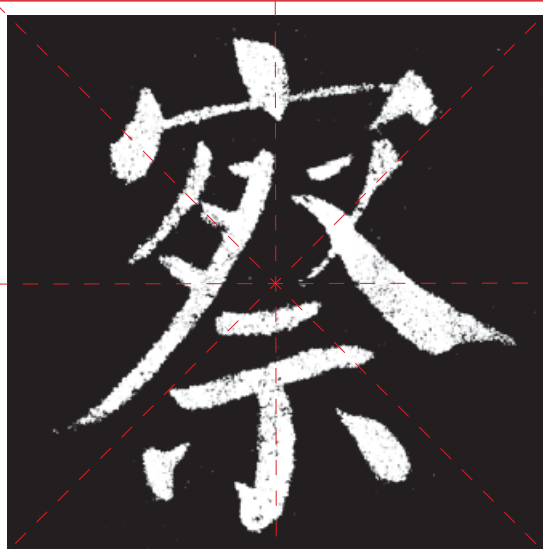




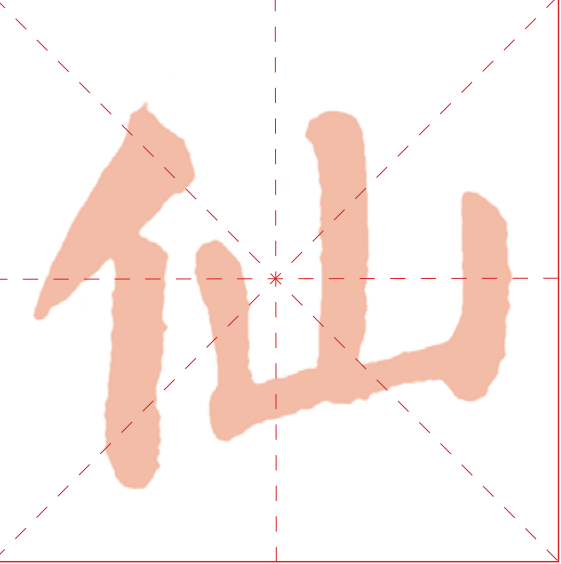
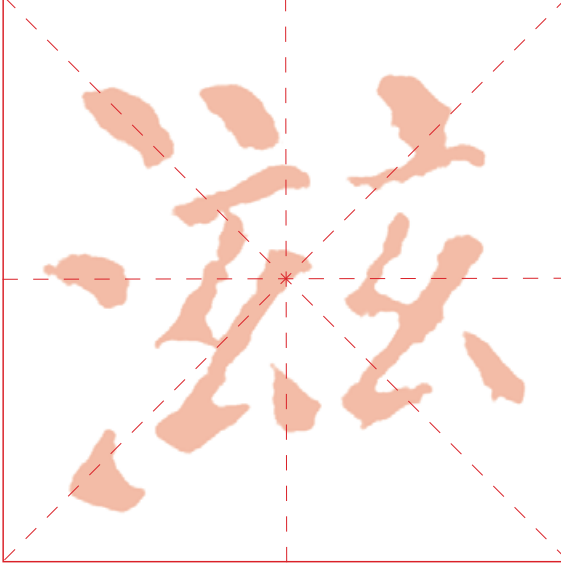
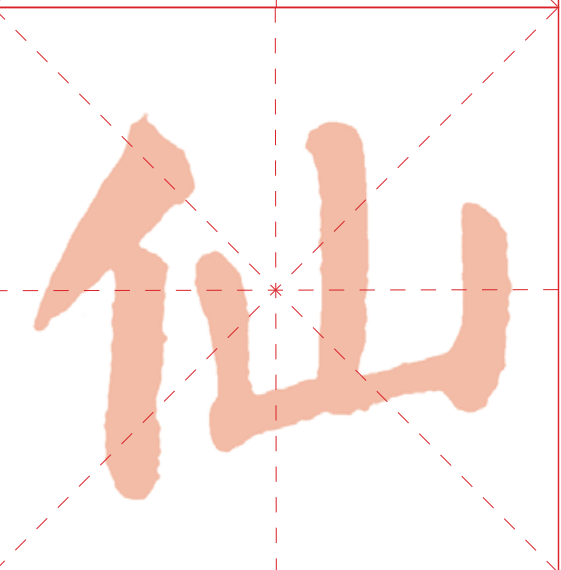
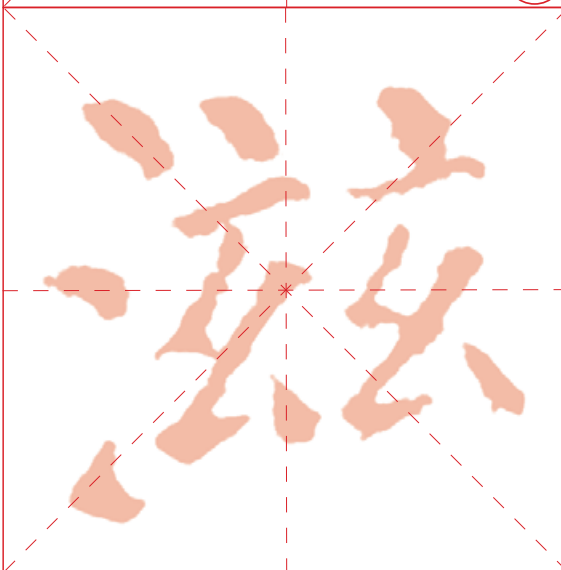
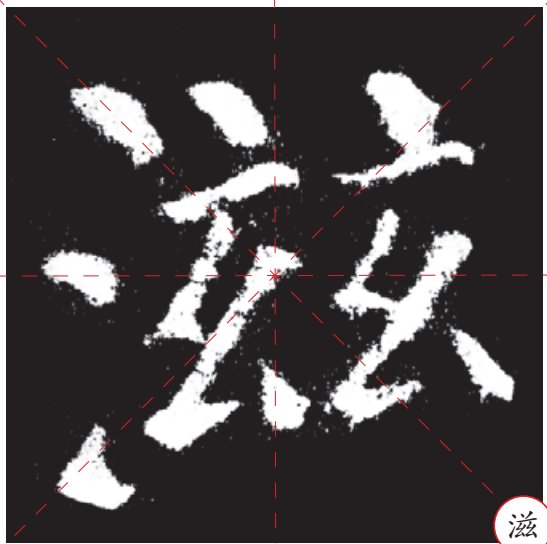






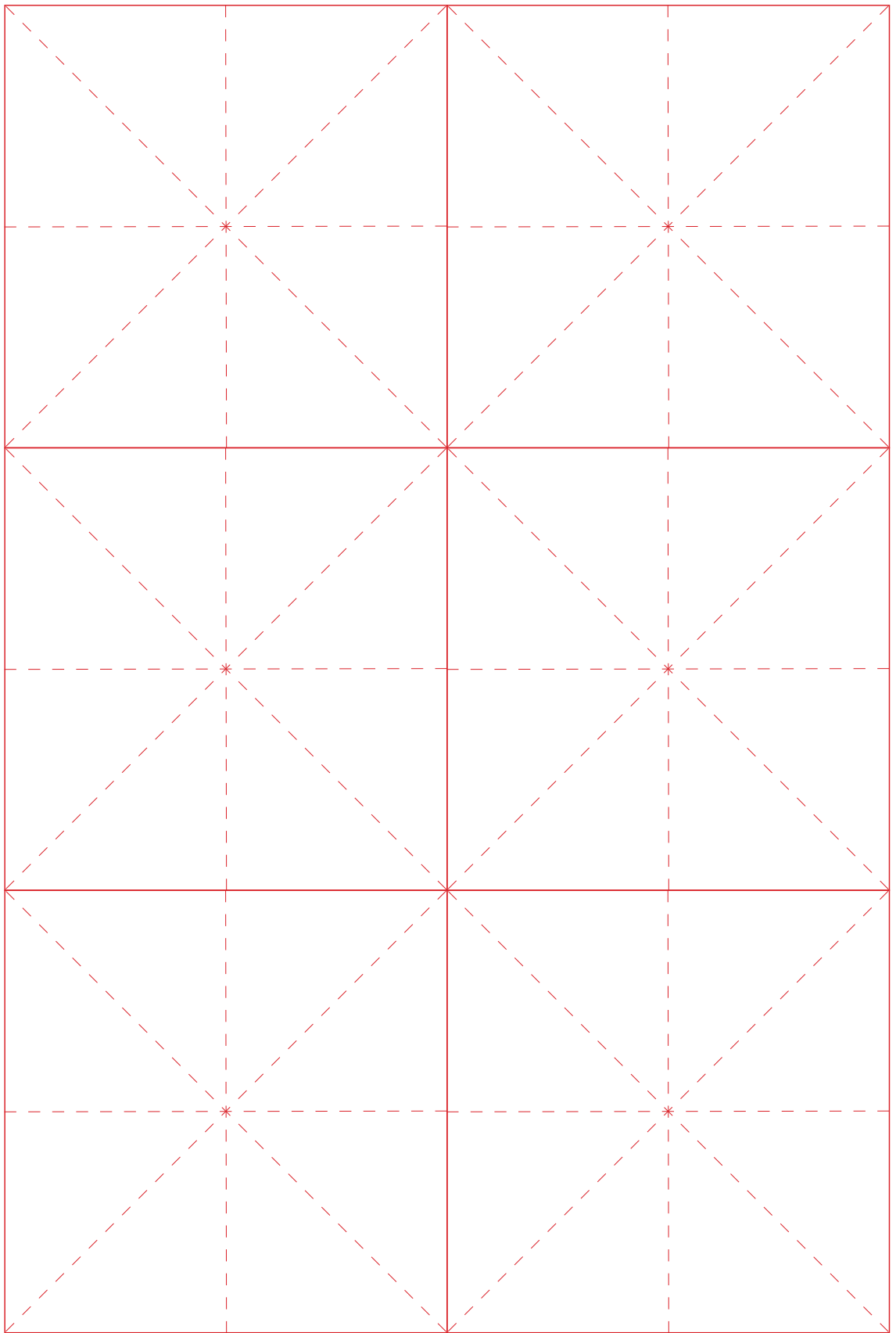












义务教育三至六年级  
书法练习指导（实验）  
三年级上册

湖南美术出版社

走日也天朗氣清惠風和暢  
一觴一詠上足以暢叙



绿色印刷产品

批准文号：湘发改价费〔2017〕343号

ISBN 978-7-5356-6091-6



9 787535 660916 >

定价：6.35元