



义务教育三至六年级

# 书法练习指导 (实验)



四年级  
上册

上海科技教育出版社

處也。寺內淨人，名法相，先于其地，復見燈光，遠望則明，近尋即  
滅。竊以水流開于法性，舟泛表于慈航。塔現兆  
於法性，舟泛表於慈航。塔現兆於法性，舟泛表於慈航。

處也。寺內淨人，名法相，先于其地，復見燈光，遠望則明，近尋即  
滅。竊以水流開于法性，舟泛表于慈航。塔現兆。

义务教育三至六年级

# 书法练习指导

(实验)



四年级  
上册



# 目录

## 第一单元 独体字的书写一

- 第1课 长形字·····1
- 第2课 三角形字·····3
- 第3课 菱形字·····5
- 第4课 方形字·····7

## 第二单元 独体字的书写二

- 第5课 扁形字·····9
- 第6课 斜形字·····11
- 第7课 其他形字·····13
- 第8课 综合练习·····15

## 第三单元 主笔的识别和书写

- 第9课 以横画为主笔的字·····17
- 第10课 以竖画为主笔的字·····19
- 第11课 以撇、捺为主笔的字·····21
- 第12课 以框架为主部件的字·····23

## 第四单元 多重笔画字的书写

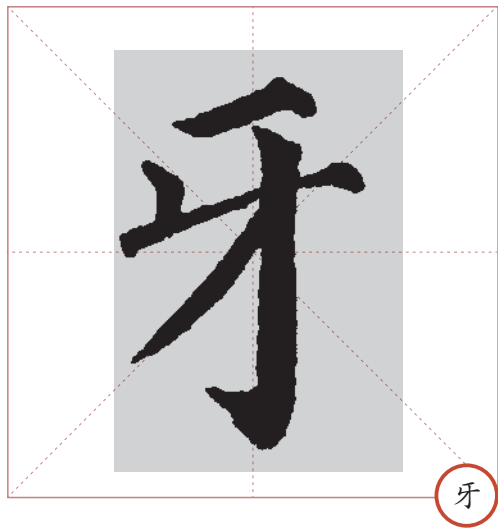
- 第13课 多横字·····25
- 第14课 多竖字·····27
- 第15课 多撇字·····29
- 第16课 多捺字·····31

## 综合实践活动

- 设计制作新年贺卡·····33
- 书法练习评价表·····35
- 范字集锦·····36
- 练字表·····38
- 书法练习·····练-1

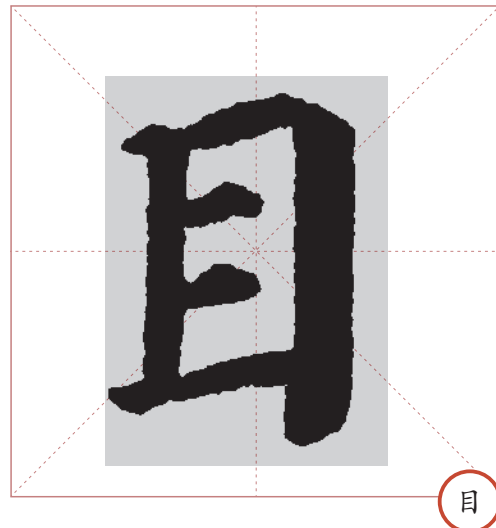
# 第1课 长形字

## 范字解析



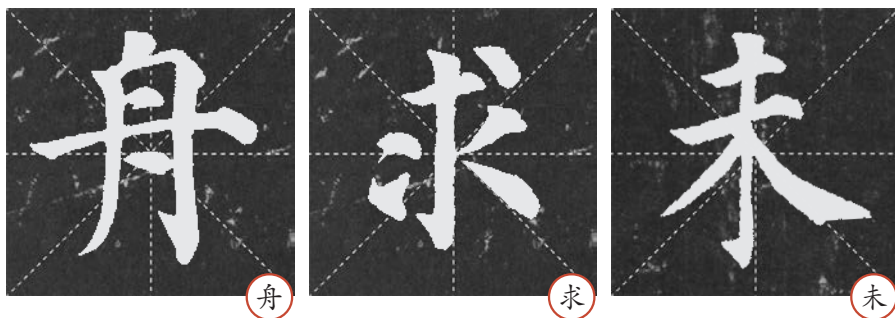
- ① “牙”是长形独体字。
- ② 两横一长一短、一粗一细，居于米字格上半部分。
- ③ 竖钩为主笔，写得粗长。

## 范字解析



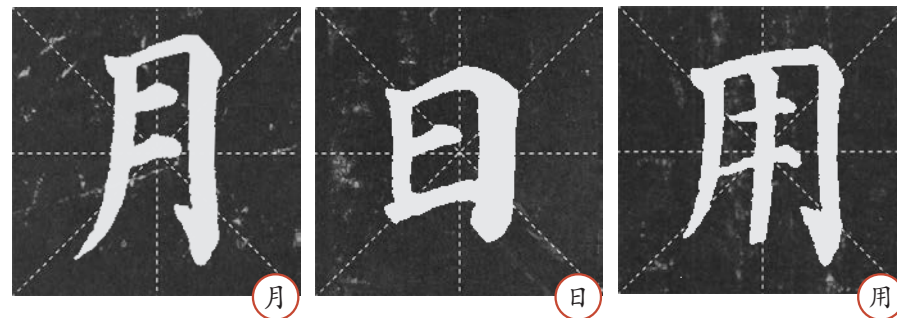
- ① 基本呈长方形，长宽比约为2:1。
- ② 两竖左细右粗。
- ③ 中间两个短横左实右虚。

## 举一反三



观察这些字，不同位置的纵向笔画粗细情况有什么不同？

## 举一反三



观察这些字，让字呈现长形的两个纵向笔画有什么特点？

## 小贴士

长竖要竖直坚挺,短横虚实布均匀。  
 框架左细右略粗,框内间隔要匀称。  
 左侧架子较瘦硬,右边架子更饱满。

## 临写的方法

1. 仔细观察字帖上字的每一笔、每一画,然后再写。
2. 如果字帖是米字格,可以选用米字格练习纸进行临写,这样比较容易上手。
3. 临写切忌随心所欲。



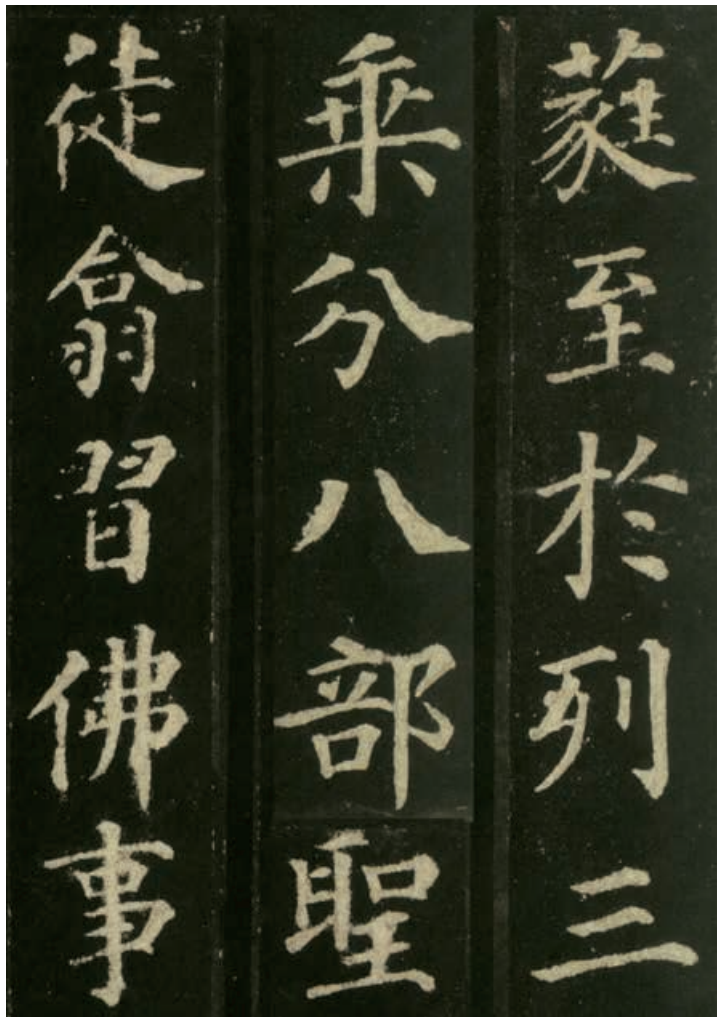
## 文化长廊

## 为什么要临摹碑帖

碑帖,是我国古代书法艺术所依存的一种主要形式。人们学习书法,一般会先从临摹传世的碑帖入手。现代著名书法家沈尹默先生说:“临帖可以从帖中吸取前人的经验,容易得到他们用笔和结构的绳墨规矩,便于入门踏稳脚步。”借鉴传统碑帖,我们可以在临摹实践中由浅入深地逐步体会、领悟并掌握古人的书写技法,

包括用笔、结体、章法、取势等。对于初学书法的我们来说,临摹碑帖犹如找到了一把钥匙,用它才能打开书法艺术的大门。

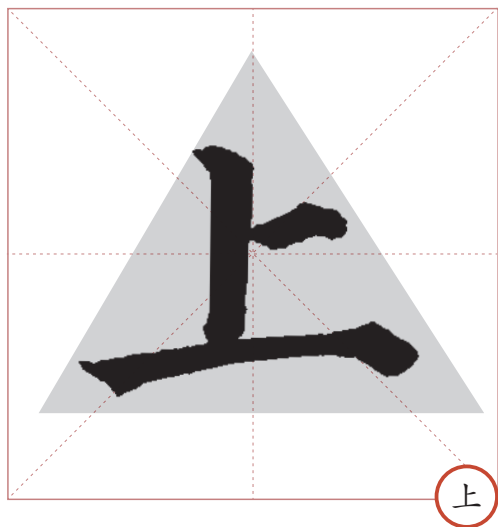
蕤。至于列三乘,分八部,圣徒翕习,佛事。



颜真卿《多宝塔碑》(局部)

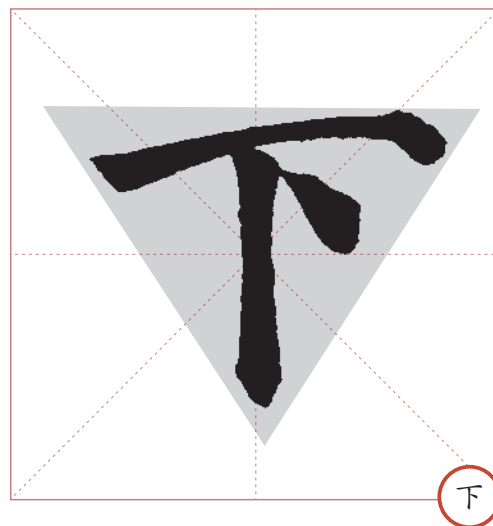
## 第2课 三角形字

### 范字解析



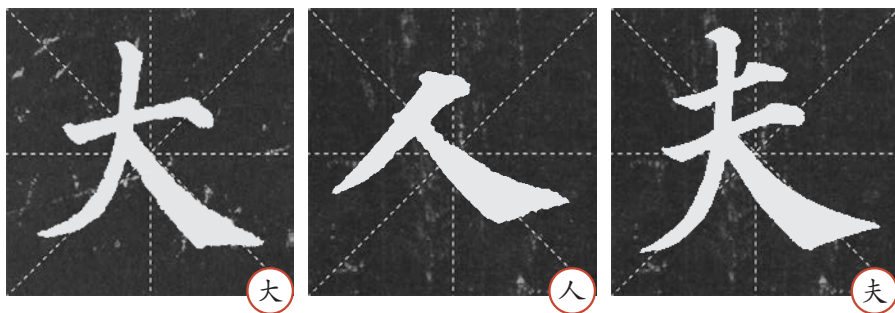
- ① 字型大致呈三角形。
- ② 竖画略偏左。
- ③ 上横略向右上仰。
- ④ 下横左低右高,收笔重顿回锋。

### 范字解析



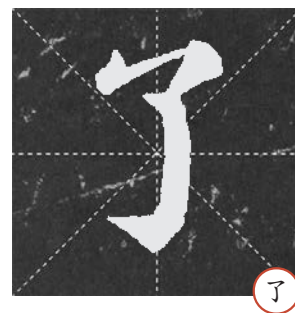
- ① 大致呈倒三角形。
- ② 长横伸展,起笔与收笔略重。
- ③ 垂露竖在竖中线上。
- ④ 点的起笔略低于竖的起笔,方向往右斜下。

### 举一反三



观察这些字,撇捺的底部位置有什么特点?

### 举一反三



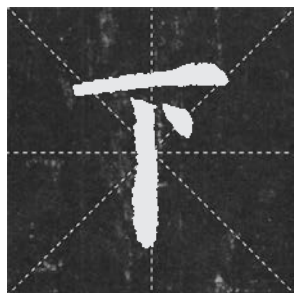
观察这个字,它怎样保持自己的平衡?

## 小贴士

长横成天地,竖笔站中间。  
三角有精彩,平衡显精神。

## 观察比较

仔细观察古代大书法家书写的“下”字,比较字中笔画的形状和位置有什么不同。



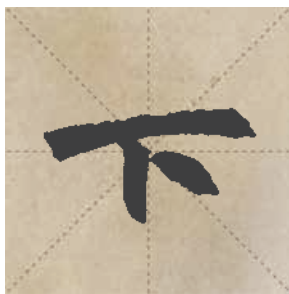
欧体



颜体



柳体



赵体

## 文化长廊

## 繁体字、异体字与简化字

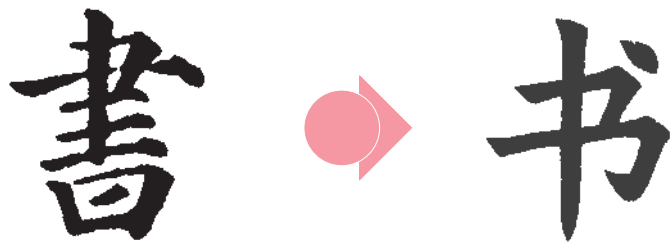
我们现在临摹的碑帖中经常出现平时不用的字——繁体字或异体字。现在的图书、报纸、杂志一般都使用简化字。

1956年1月28日,中国政府通过《简化字总表》,开始推行简体汉字。1986年10月又重新发布了《简化字总表》。调整后的《简化字总表》实收简化字2235个。

繁体字是指笔画较多、且已有简化字代替的字,如“禮”是“礼”的繁体字。

异体字是指跟规定的正体字字音、字义相同而形体不同的字,如“峯”是“峰”的异体字。

2001年1月1日,开始施行《中华人民共和国国家通用语言文字法》,规定平时书写和正式出版的出版物要使用规范汉字,但在特别的情形下,可以保留或使用繁体字、异体字,如文物古迹,姓氏中的异体字,书法、篆刻等艺术作品,题词和招牌的手书字等。





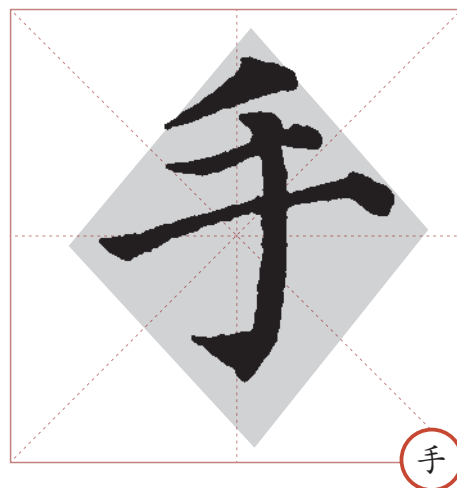
# 第3课 菱形字

## 范字解析



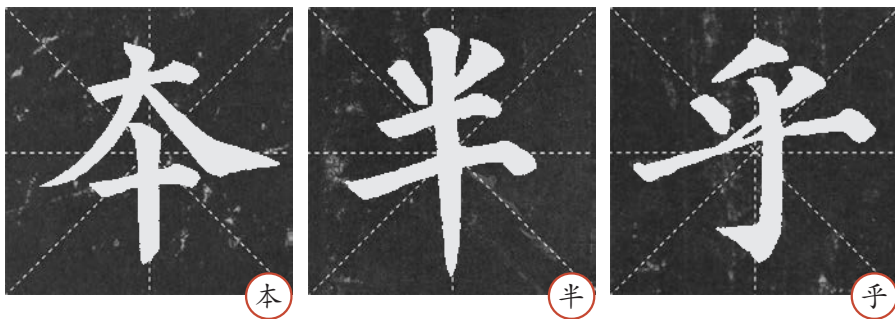
- ① 字形基本呈菱形，横竖互相平分。
- ② 上横与左点连接，写成横撇。右啄点与上下笔画呼应连贯。
- ③ 下横左右舒展。
- ④ 悬针竖强劲挺拔，似一柱擎天。

## 范字解析



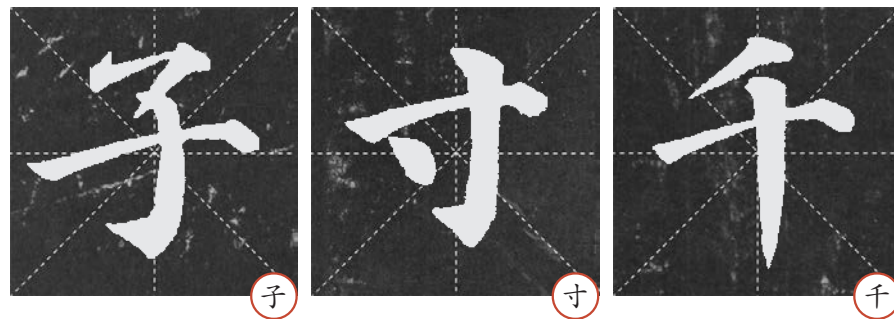
- ① 字形基本呈菱形，三横长短有别，间距基本相等。
- ② 第一笔是平撇。
- ③ 弯钩位置稍偏右。

## 举一反三



观察这些字，菱形字里担当“骨架”重任的纵向笔画，有些什么特点？

## 举一反三



观察这些字，它们怎样做到稳固站立？

## 小贴士

1. 菱形字中的“骨架”横画舒展,竖画直挺。
2. 两“顶点”遥相呼应,平衡稳重。

## 观察比较

仔细观察古代大书法家书写的“子”字,比较字中笔画的形状和位置有什么不同。



欧体

颜体

柳体

## 文化长廊

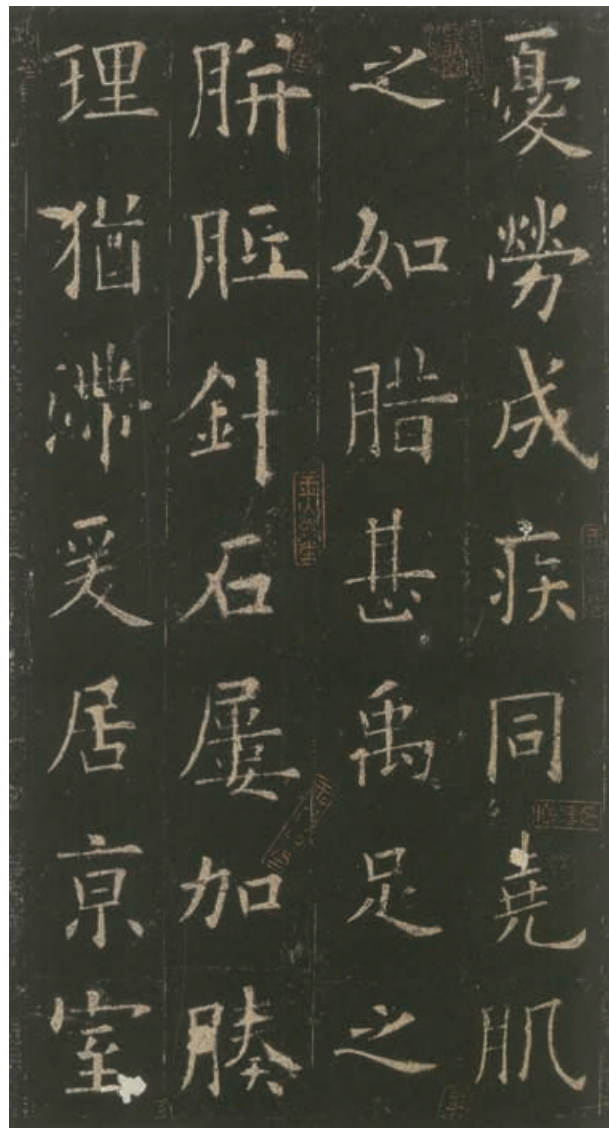
## 楷书四大家之一 —— 欧阳询

欧阳询(557—641),唐代书法家、书法教育家。字信本,潭州临湘(今湖南长沙)人。官至太子率更令,也称“欧阳率更”。欧阳询“八体皆能”(擅长八种字体),尤其擅长楷书。他的楷书法度

严谨,却在平正之中显出刚猛,自成一家,对后世影响很大,被后人尊称为“欧体”。

欧阳询著有《三十六法》等书法理论名篇,对楷书结构作了整理。他的楷书代表作有《九成宫醴泉铭》《化度寺碑》《虞恭公碑》《皇甫诞碑》等。

忧劳成疾。同尧肌之如腊,甚禹足之胼胝。针石屢加,膝理犹滞。爰居京室,一



欧阳询《九成宫醴泉铭》(局部)

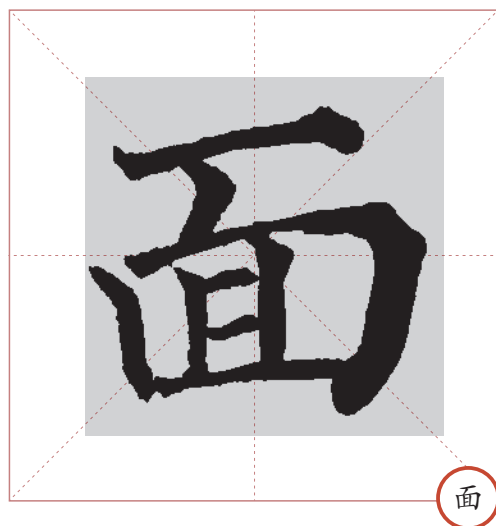
## 第4课 方形字

### 范字解析



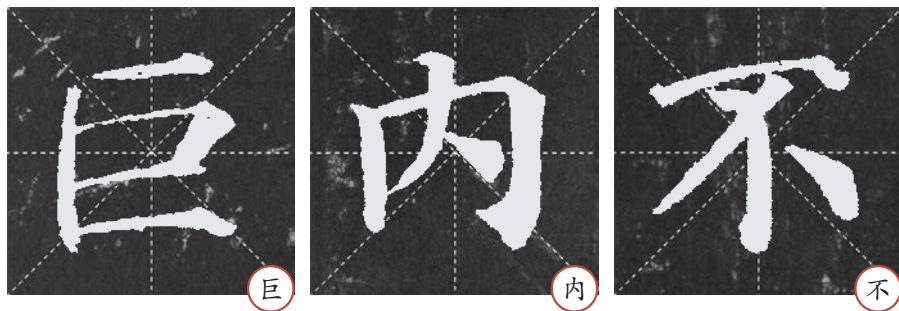
- ① 字形呈方形。
- ② 上横略短于横折钩的宽度。中竖正直。
- ③ 下部左收右放。
- ④ 四点排布匀称,形态各不相同,但却两两呼应。

### 范字解析



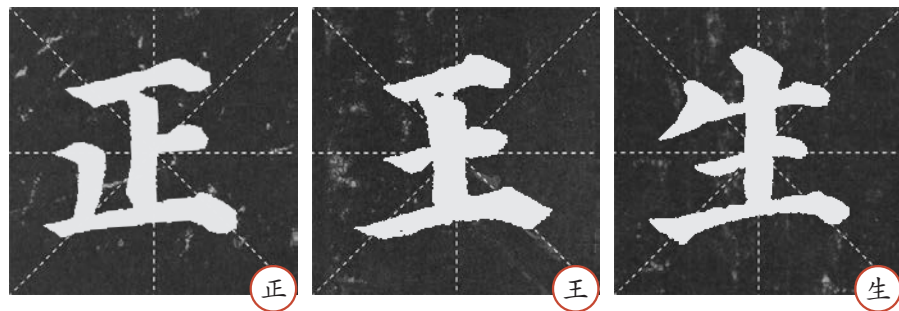
- ① 上横略短于横折钩的宽度。
- ② 下部左收右放,上宽下窄。
- ③ 内部两竖略细于外侧竖。短横平分空间。

### 举一反三



观察这些字,笔画怎么排布才能形成方形字?

### 举一反三



观察这些字,底部的横画写法有变化吗?

## 小贴士

1. 方形字中,上下有横不宜写长,一般左收右放。
2. 中竖劲直作分隔,两侧笔画错落,均衡排布。

## 观察比较

仔细观察古代大书法家书写的“正”和“雨”,比较字中笔画的形状和位置有什么不同。



欧体

颜体

柳体



欧体

颜体

柳体

## 书法小实践

在奥运会的开幕式上,看到引导员举着写有“中国”两字的牌子,带领中国代表团迈着坚定的步伐,面带自信和笑容步入会场时,我们都会非常激动和振奋。学校的运动会就要召开了,我们可以用毛笔书写并制作班级引导牌,让开幕式的气氛更加热烈,仪式更加庄重。书写时除了注意班名文字中独体字的书写,还要设计引导牌的样式和班名文字的大小、布局。



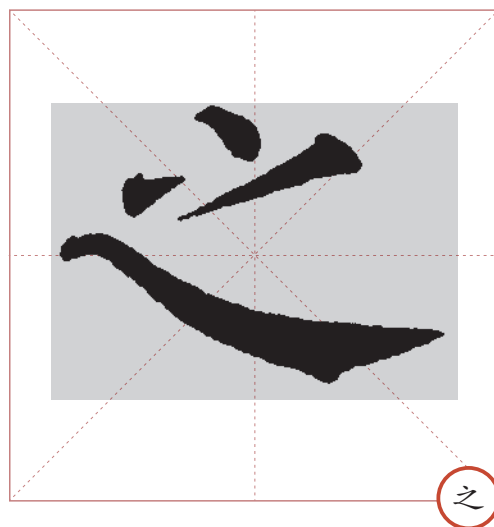
# 第5课 扁形字

## 范字解析



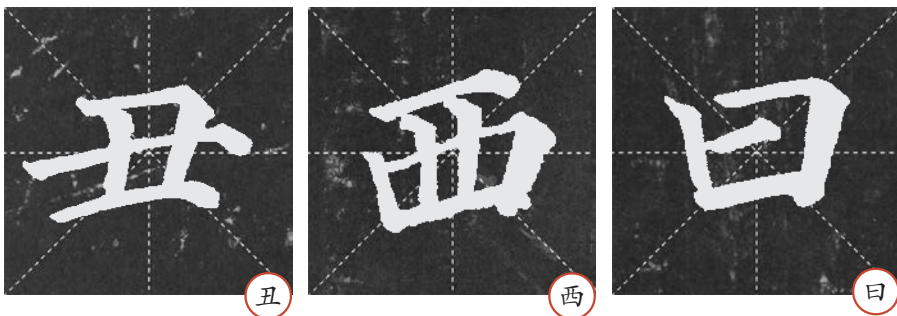
- ① 宽度略大于高度，呈扁形。
- ② 横细竖粗，左收右放。
- ③ 中间两竖左短右长。

## 范字解析



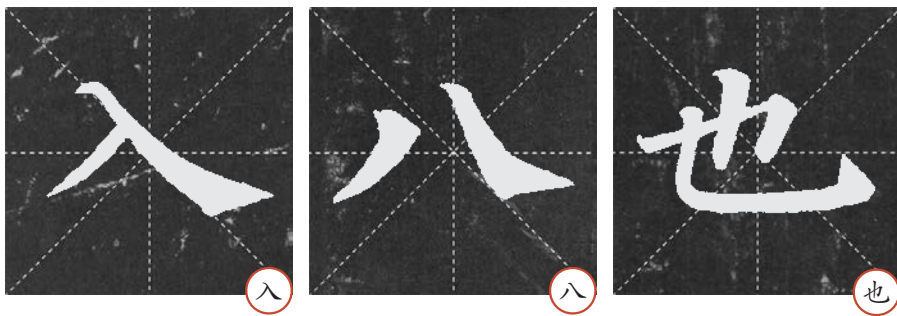
- ① 上面三笔“点”“挑”“撇”，互相呼应，笔势连贯。
- ② 曲头平捺是主笔，写得一波三折，用笔有提按变化。

## 举一反三



观察这些字，横画与竖画有哪些共同之处？

## 举一反三



观察这些字，笔画如何摆放可以使字呈扁形？

## 小贴士

扁形字与方形字相似,须左收右放,重心在中心点上。

## 观察比较

仔细观察古代大书法家书写的“而”字,比较字中笔画的形状和位置有什么不同。



欧体

颜体

柳体

## 文化长廊

## 《九成宫醴泉铭》

《九成宫醴泉铭》,楷书,碑立于唐贞观六年(632),唐代书法家欧阳询书,共计24行,满行49字。碑文记录了唐太宗(598—649)在九成宫避暑时发现涌泉并命名为“醴泉”一事。

本碑点画工整,结体瘦劲,法度森严,笔力刚健,被后世誉为“天下第一楷书”,常被初学者作为范本临摹。

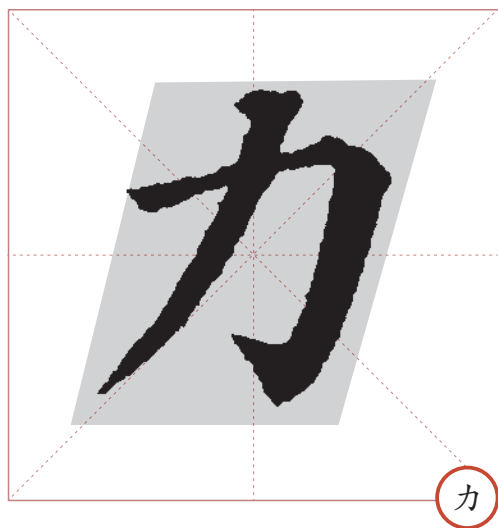
参差。仰视则迢递、百寻,下临则峥嵘、千仞。珠壁交映,金、碧相晖。照灼云霞、



欧阳询《九成宫醴泉铭》(局部)

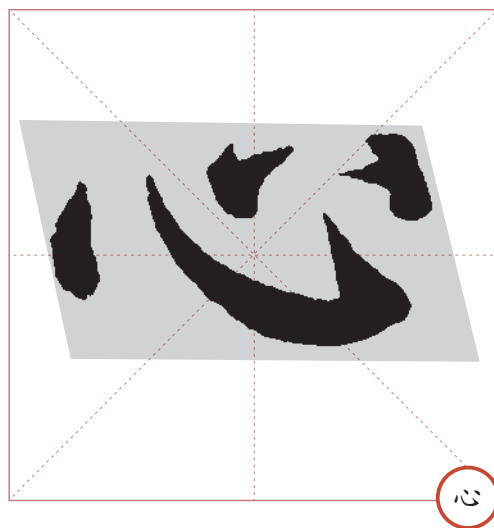
# 第6课 斜形字

## 范字解析



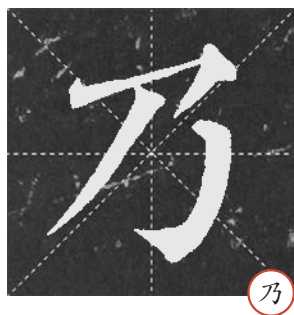
- ① 横折钩的折画和长撇角度不同,折稍直,长撇略斜。
- ② 整个字形向左偏斜。
- ③ 撇的起点、它与横折钩的交点以及钩末基本在竖中线上,保持重心居中,字形稳定。

## 范字解析



- ① 三个点画基本在一条左低右高的斜线上,卧钩弯曲,是斜形字。
- ② 四个笔画笔势相连,中间点画不陷入卧钩。

## 举一反三



观察这些字,找一找字中呈斜形的笔画。

## 举一反三



观察这个字,它是怎样做到斜而不歪的?

## 小贴士

斜形字，一般有主笔撇画或卧钩，须通过笔画间的位置调整，让字的重心在竖中线上。

## 观察比较

仔细观察古代大书法家书写的“心”字，比较字中笔画的形状和位置有什么不同。



欧体

颜体

柳体

## 文化长廊

## 《化度寺碑》

《化度寺碑》，全称《化度寺故僧邕(yōng)禅师舍利塔铭》，楷书，碑立于唐贞观五年(631)，唐代书法家欧阳询书，共计35行，满行33字。碑文是唐代著名高僧邕禅师的墓志铭。

本碑用笔瘦劲刚猛，结体内敛修长，法度森严，严谨缜(zhěn)密。赵孟頫(fǔ)曾称赞，唐代贞观年间会书法的人中，欧阳询的书法最好，而《化度寺碑》更是他最好的作品。

沉静，率由至道，冥符上德。因戏成塔，发自髫年；仁心救蚁，始于廿岁。齿胃上□，始自趋庭，便观入室，精勤不倦，聪敏绝伦，□览□□□业，门多贵仕。时方小学，



欧阳询《化度寺碑》(局部)



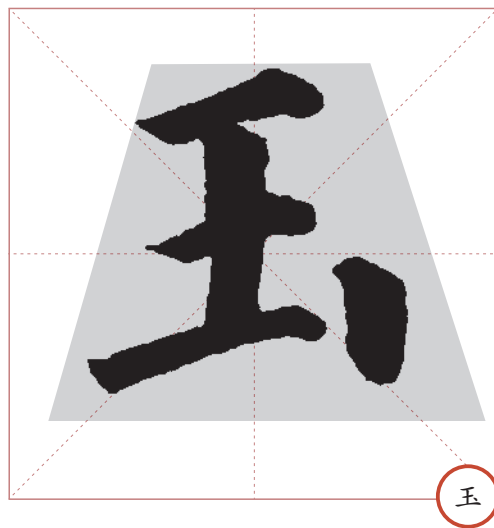
# 第7课 其他形字

## 范字解析



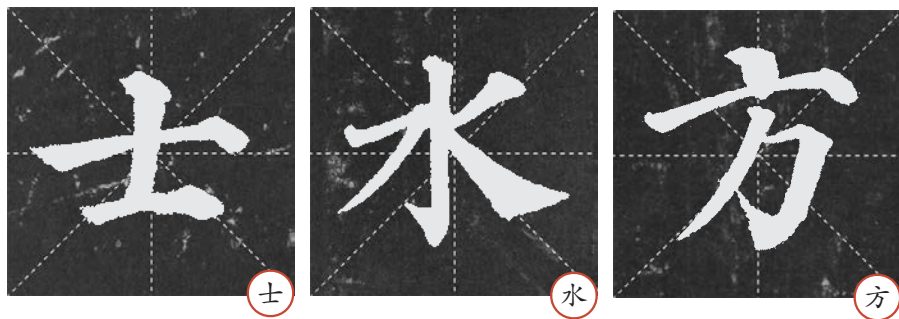
- ① 字形基本呈正六边形。
- ② 横画上仰，一短一长。
- ③ 末笔点画厚重，与左点呼应。

## 范字解析



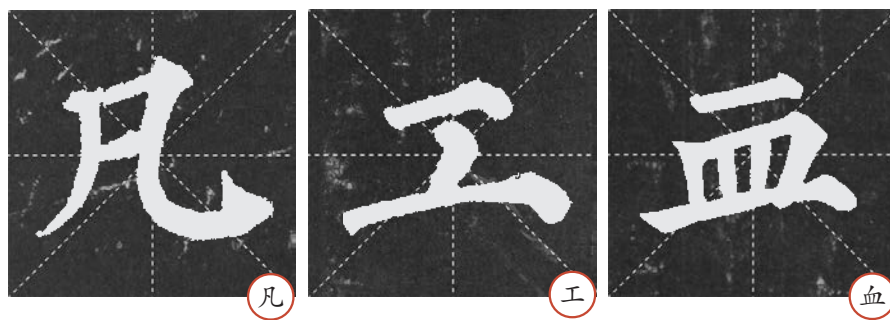
- ① 字形基本呈梯形。
- ② 三横均上仰，长短、笔法有变化。
- ③ 竖画居中。
- ④ 下横左伸右敛，留空写点画以求平衡。

## 举一反三



观察这些字，把它们的外围框起来呈什么形状？

## 举一反三



观察这些字，把它们的外围框起来呈什么形状？

各种形状的字,都讲究笔画匀称,字形稳重,整体平衡。

## 观察比较

仔细观察古代大书法家书写的“方”字,比较字中笔画的形状和位置有什么不同。



欧体

颜体

柳体

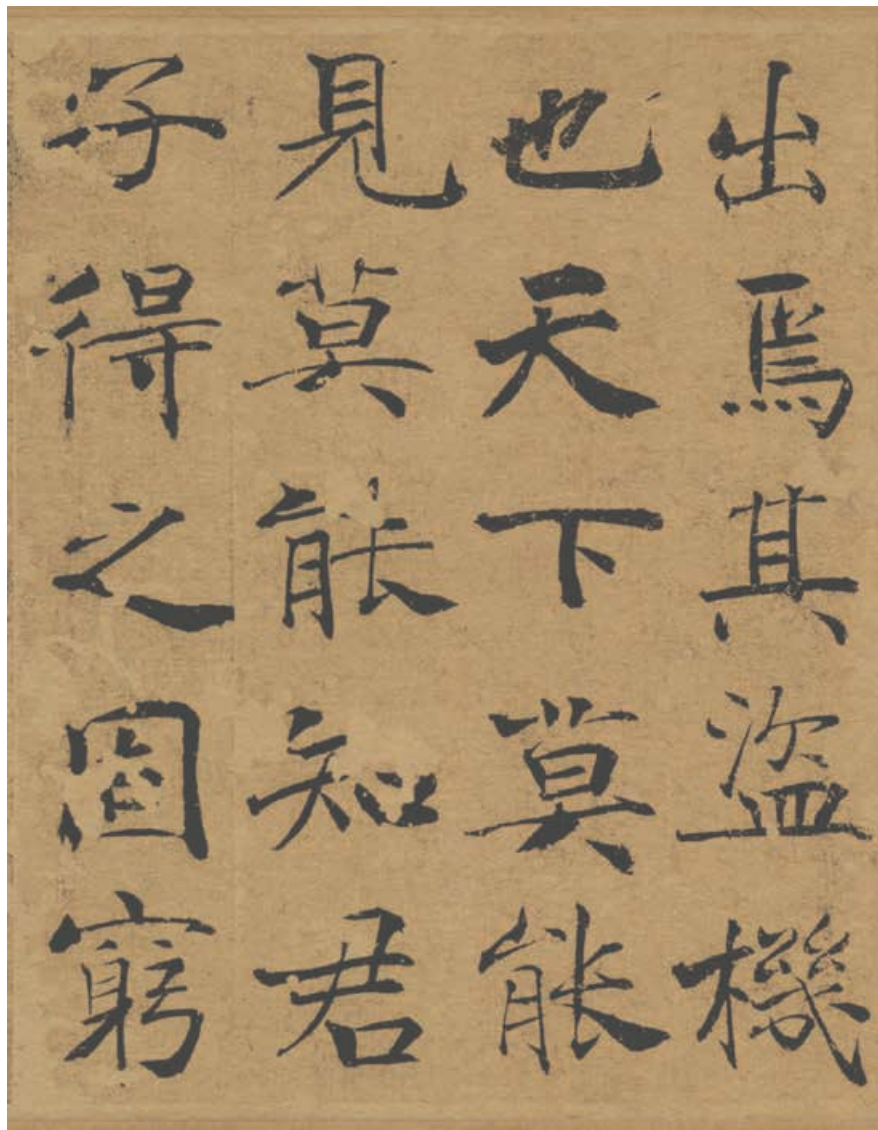
## 文化长廊

### 褚遂良与《大字阴符经》

褚遂良(596—658),唐代钱塘(今浙江杭州)人,是唐代有名的书法家。他大量临摹了王羲之的书法,在王氏妍美飘逸的基础上,形成了自己的风格。代表作有《孟法师碑》《雁塔圣教序》《伊阙佛龕》《大字阴符经》等。

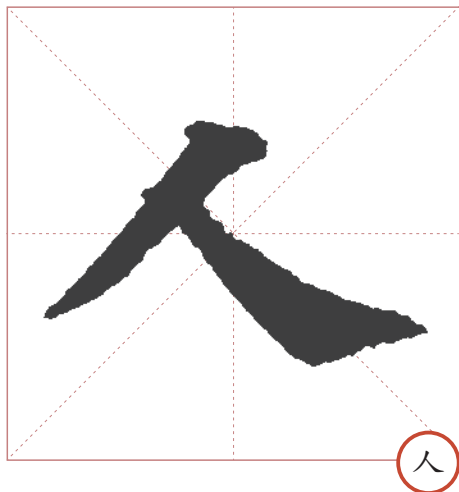
《大字阴符经》是褚遂良的楷书作品,他使用大楷认真抄写了古代道家的重要著作《阴符经》。经文下笔刚劲,字形灵动,舒展飘逸,融入了汉隶和行书的笔法,是学习楷书的很好范本。

出焉。其盗机也。天下莫能见,莫能知。君子得之固穷,



褚遂良与《大字阴符经》(局部)

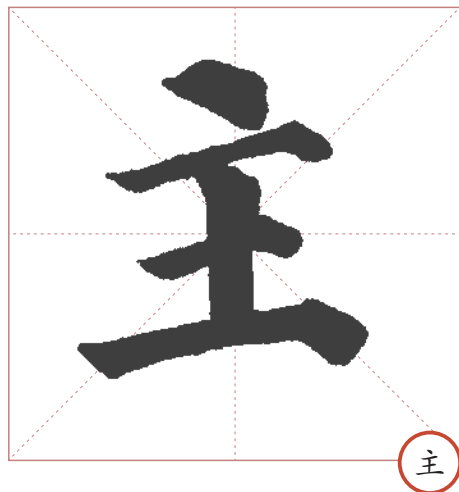
# 第8课 综合练习



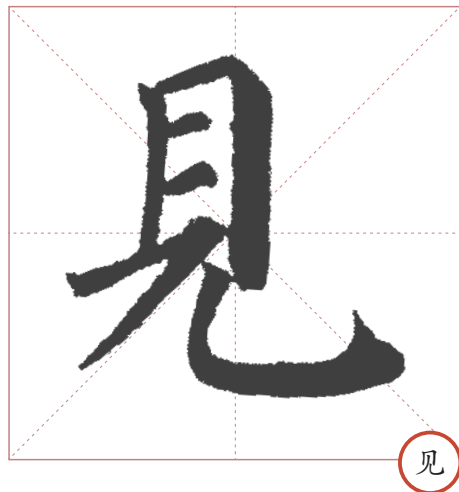
- ① 字形大致呈三角形。
- ② 撇画稍轻,捺画稍重。
- ③ 撇画稍高,捺画稍低。
- ④ 撇画稍短,捺画稍长。



- ① 字形大致呈方形。
- ② 撇画短促有力。
- ③ 三个横画间距基本相等,第二横最短。第三横最长,但不宜太长。
- ④ 竖画粗壮挺直。



- ① 字形大致呈长形。
- ② 点画饱满,形状偏长。
- ③ 三个横画由细到粗,长短不一,间距较大且基本相等。
- ④ 竖画粗壮挺直。

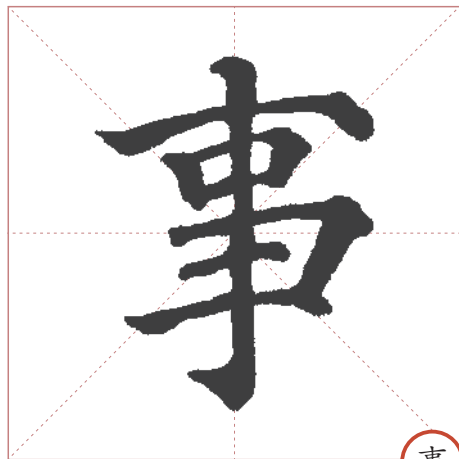


- ① 字形大致呈长形。
- ② 上半部分横画短而纤细,竖画左细右粗。
- ③ 撇画沿斜线轻巧撇出。
- ④ 竖弯钩的竖画短小,横画舒展,出钩迅速。



本

- ① 字形大致呈菱形。
- ② 两个横画粗细、长短变化都不大。
- ③ 撇捺舒展，收笔处为字形的最宽处。
- ④ 垂露竖在竖中线上稳住重心。



事

- ① 字形大致呈长形。
- ② 第一横最长，多个横画宜写得纤细，间距比较小。
- ③ 竖钩沿着竖中线笔直写下，将字形拉长后出钩。

【人生】人的生存和生活。

【主见】自己对事情的确定的意见或看法。

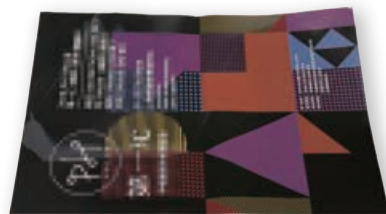
【本事】本领。

## 书法小实践

在文具店里，我们经常可以看到各式各样的透明塑料包书套。想不想自己做一个环保的包书套？请你挑选废旧的包装纸，空白的一面朝外，做成一个包书套。然后，在包书套上用毛笔写上书名和班级、姓名。记得先在字帖中找字，临摹书写小样。相信你的作品一定会散发出浓浓的文化气息！



课本



废旧包装纸



环保包书套

## 第 9 课 以横画为主笔的字

### 范字解析



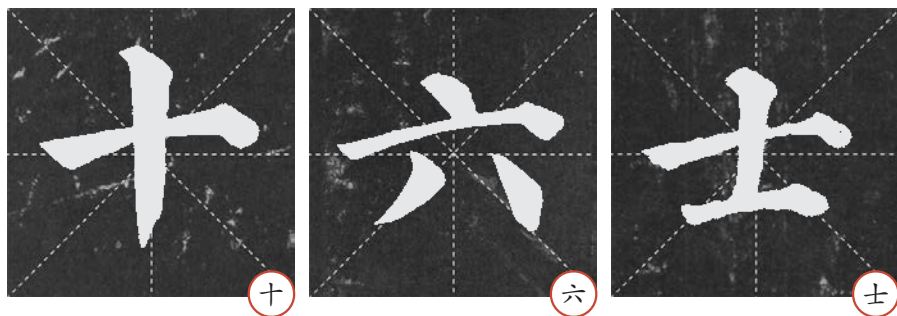
- ① 横画在中腰平稳、舒展,收笔略重,是主笔。
- ② 其他两笔收拢紧凑,中间留空小。
- ③ 撇点运笔:撇由重到轻、点由轻到重,做到提按分明,一气呵成。

### 范字解析



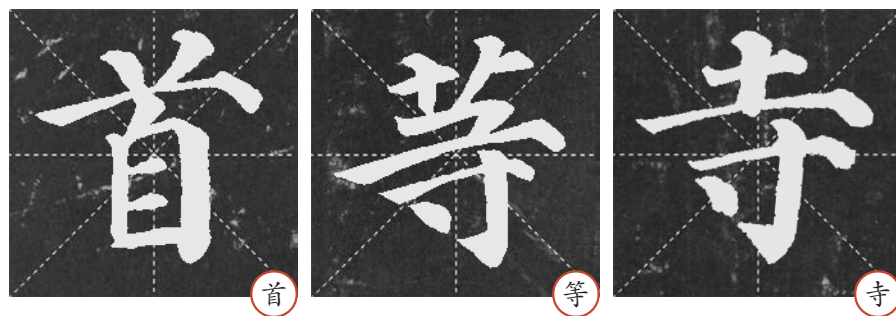
- ① 横画较多,主笔是第一横。
- ② 主笔横画突出、平稳且长,收笔略重。
- ③ 其余横画收缩,间隔均匀。
- ④ 竖画较粗,圆浑有力。

### 举一反三



观察这些字,主笔与其他笔画写法上有什么区别?

### 举一反三



观察这些字,横画之间在写法上有什么不同?

## 小贴士

主笔横画的特点是，横特别长，起到稳重心、促平衡、展字势的作用。

## 观察比较

仔细观察古代大书法家书写的“重”字，比较字中主笔笔画的形状和位置有什么不同。



欧体

颜体

柳体

## 文化长廊

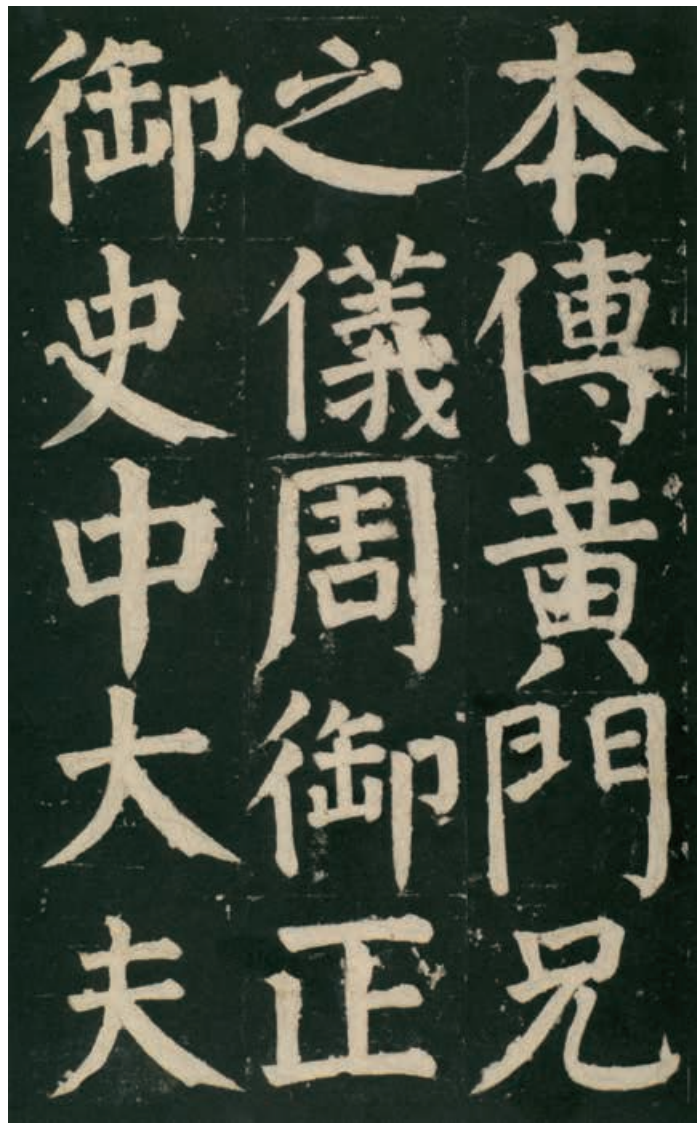
## 楷书四大家之一 —— 颜真卿

颜真卿(708—784)，今陕西西安人，唐代著名书法家。曾任平原太守、吏部尚书、太子太师。因被封鲁郡开国公，后世称“颜鲁公”。

颜真卿的楷书笔力雄强圆厚，气势庄严雄浑，被后人尊称为“颜体”，对后世影响巨大。他的楷书传世作品很多，主要有《多宝塔碑》《颜勤礼碑》《麻姑仙坛记》《颜氏家庙碑》《自书告身帖》等。

颜真卿极为正直，人品与书法风格相得益彰，真正字如其人。

本传。黄门兄之仪，周御正、御史中大夫、



颜真卿《颜氏家庙碑》(局部)

# 第10课 以竖画为主笔的字

## 范字解析



- ① 竖画最长,形态挺拔,收笔悬针。居中垂直,稳定重心。
- ② 三个横画略向上斜,间隔匀称。
- ③ 笔画粗细变化的特点是横细竖粗。

## 范字解析



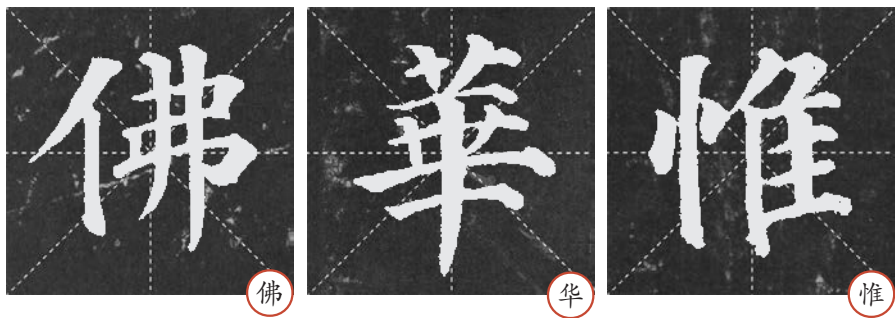
- ① 左部三横稍短,右部三横稍长,形态不一,间距大致相等。
- ② 两竖都为垂露竖,左短右长。右竖为主笔。

## 举一反三



观察这些字,主笔的笔势是怎样的?

## 举一反三



观察这些字,字中包含多个竖画,它们有哪些特点?

## 小贴士

竖画做主笔,必须直而挺;竖钩、竖弯钩等做主笔,笔画粗重且伸展。

## 观察比较

仔细观察古代大书法家书写的“年”字,比较字中笔画的形状和位置有什么不同。



欧体

颜体

柳体

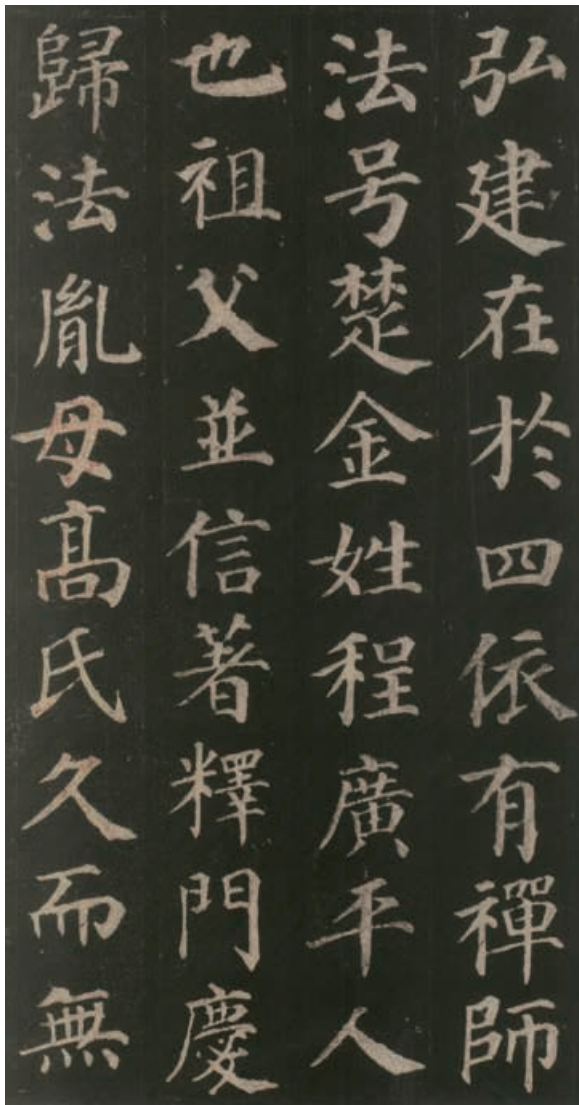
## 文化长廊

## 《多宝塔碑》

《多宝塔碑》,全名《大唐西京千福寺多宝塔感应碑文》。唐代天宝十一载(752)刻立于今陕西西安千福寺,现存西安碑林。此碑由岑(cén)勋(人名)撰文,颜真卿书,史华刻石。

《多宝塔碑》是颜真卿早年的代表作品,字体工整细致,结构规范严密,用笔一丝不苟,是初学楷书者的范本。

弘建在于四依。有禅师、法号楚金,姓程,广平人也。祖、父并信著释门,庆、归法胤。母高氏,久而无



颜真卿《多宝塔碑》(局部)



# 第11课 以撇、捺为主笔的字

## 范字解析



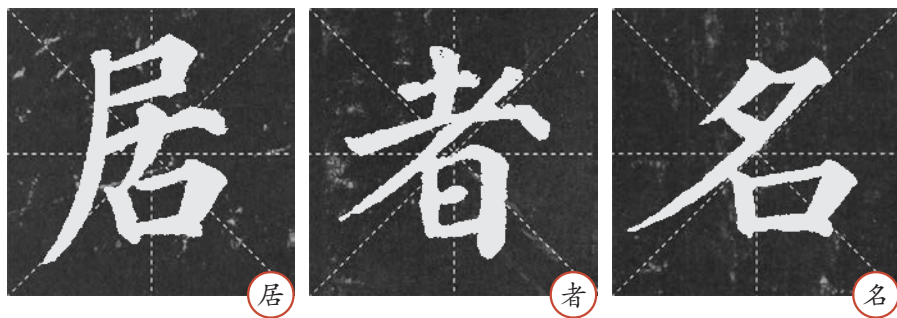
- ① 末笔撇画笔势舒展飘逸,是字的主笔。
- ② “女”左展右收,与“少”左右呼应。
- ③ 主笔撇画穿插到“女”下方。

## 范字解析



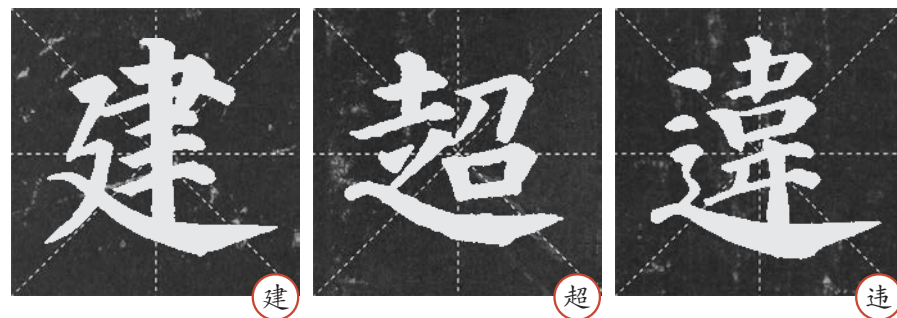
- ① 主笔平捺起承载支撑作用。书写时由轻到重,捺脚舒展,一波三折。
- ② 其他横画较轻、略斜,笔势一致。
- ③ 横折折撇形收紧,略往里倾斜。

## 举一反三



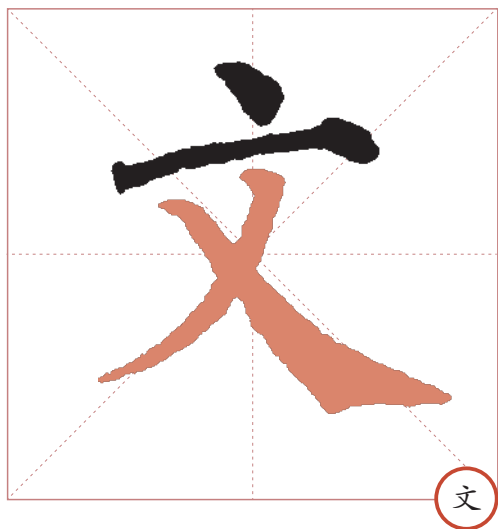
观察这些字,主笔的笔势是怎样的?

## 举一反三



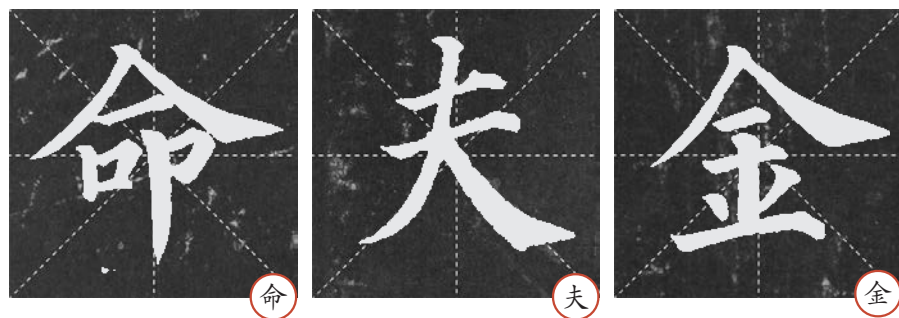
观察这些字,作为主笔的捺是怎样做到舒展的?

## 范字解析



- ① 撇捺交叉点在中心点附近,起稳定平衡作用。
- ② 撇较轻,捺略重,撇短捺长。
- ③ 撇捺交错,左右协调,上紧下松,中间留空较小。

## 举一反三



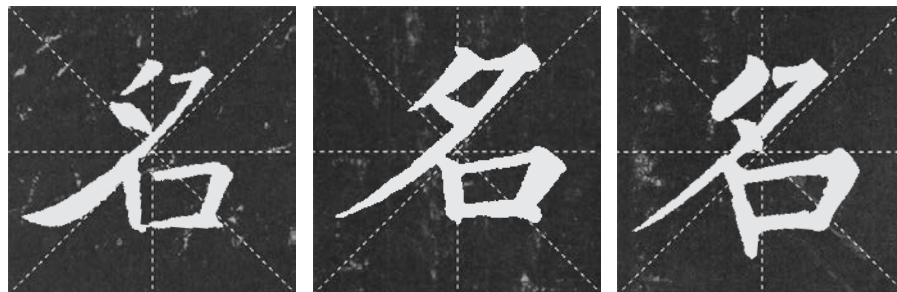
观察这些字,作为主笔的撇捺怎样保持字的平衡?

## 小贴士

撇捺做主笔,撇轻捺要重,重心摆平稳,收放要合理,交点靠近竖中线。

## 观察比较

仔细观察古代大书法家书写的“名”和“文”,比较字中主笔笔画的形状和位置有什么不同。



欧体

颜体

柳体



欧体

颜体

柳体

# 第12课 以框架为主部件的字

## 范字解析



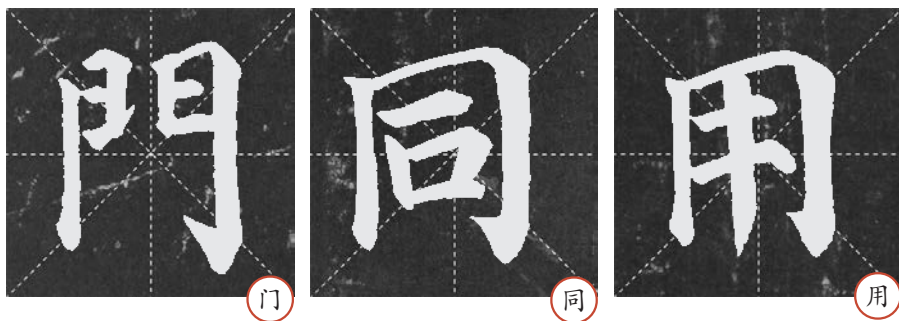
- ① 外框为主部件,左右字形对称。
- ② 左右两竖挺拔,左轻右重。
- ③ 外框横画紧凑略斜,留下空间。内部笔画较轻,间隔合理。

## 范字解析



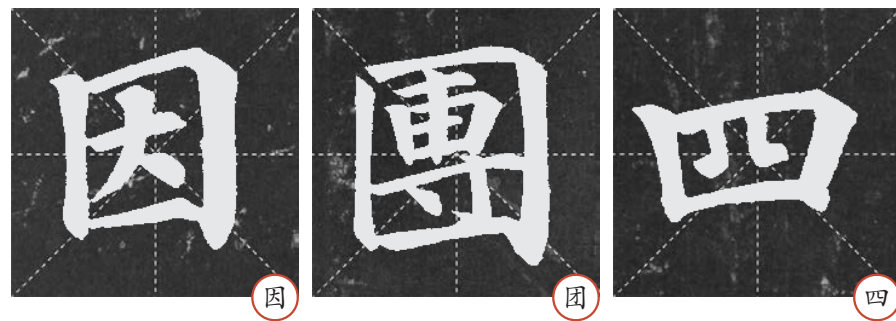
- ① 外框为主部件,左右两竖对称。
- ② 左右两竖挺拔,左轻右重。
- ③ 外部框架横轻竖重,内部笔画略收,排布均匀。

## 举一反三



观察这些字,外框怎样做到挺拔、且左右框架略有变化?

## 举一反三



观察这些字,外框的大小是由什么决定的?

## 小贴士

框架为主部件，外部两竖挺直而有力，左细右略粗，内部笔画要收缩，均匀排布其中。

## 观察比较

仔细观察古代大书法家书写的“同”和“内”，比较字中笔画的形状和位置有什么不同。



欧体

颜体

柳体



欧体

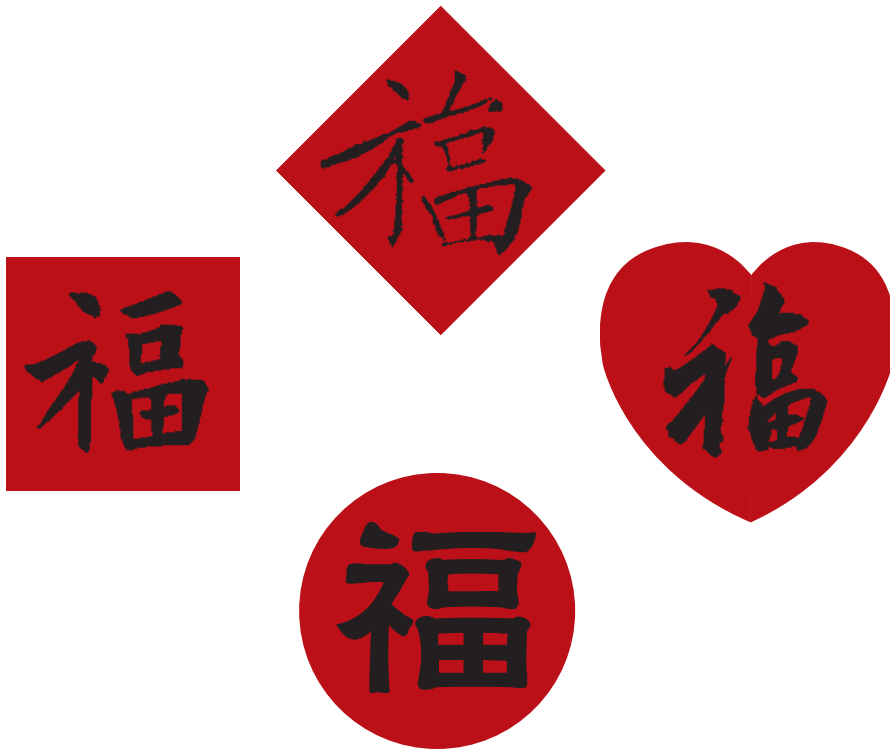
颜体

柳体

## 书法小实践

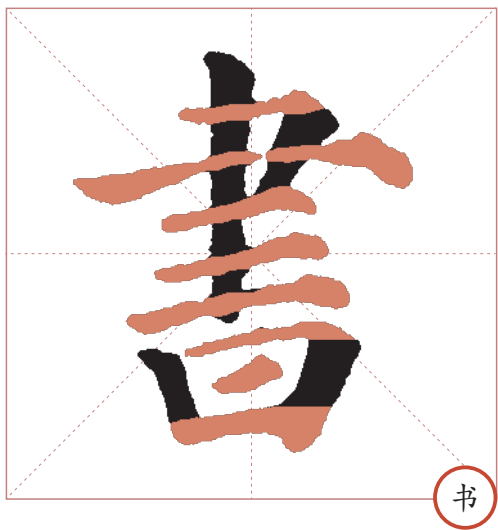
“福”字，“示”指神，“畐”的古字形像酒器，寓意“满”，本义是在神前献酒拜祭，祈求吉祥如意。一个“福”字，满载着中国人对富贵长寿、康宁圆满的美好祝愿。

请大家准备一张红纸，剪出各自喜欢的形状，然后写个“福”字，送给你最想祝福的人吧。小小一个“福”，幸福你我他！



# 第13课 多横字

## 范字解析



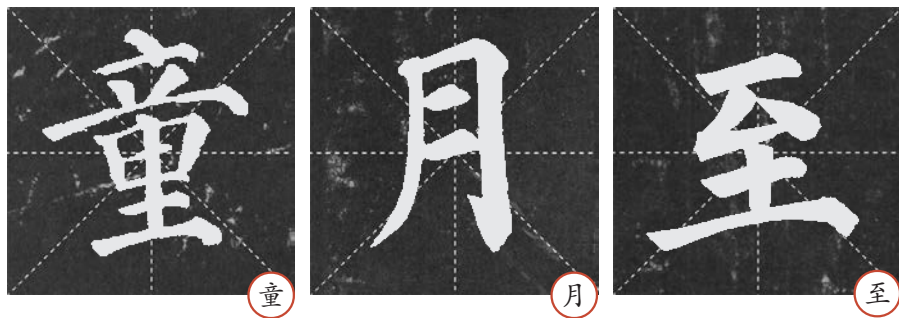
- ① 不同横画通过粗细、长短变化来表现。
- ② 主笔长横伸展。
- ③ 短横有时以左尖横呈现。
- ④ 横画笔势基本相同,间距大致相等。

## 范字解析



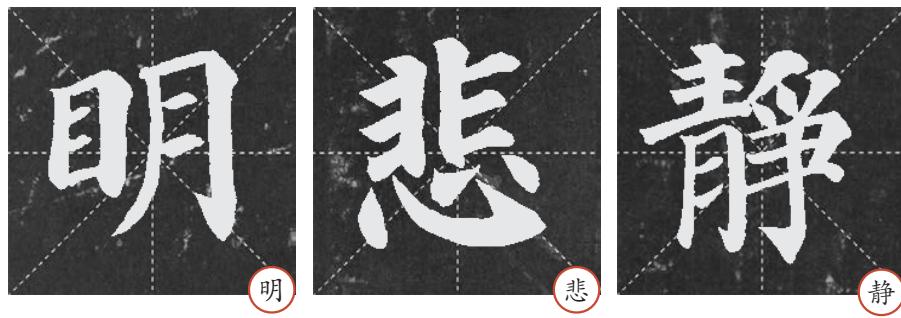
- ① 较长的横画逆锋起笔,笔法明显。
- ② 右边的短横基本用左尖横。
- ③ “月”里面的短横用右尖横,以与右上笔画形成连贯、呼应。
- ④ 横画间距大致相等。

## 举一反三



观察这些字,多横笔画是怎样通过变化来表现不同的?

## 举一反三



观察这些字,这么多横画是怎么布局的?

## 小贴士

多横字书写,横要细且劲,间隔留均匀,变化不能忘。

## 观察比较

仔细观察古代大书法家书写的“书”字,比较字中多横笔画的形状和位置有什么不同。



欧体

颜体

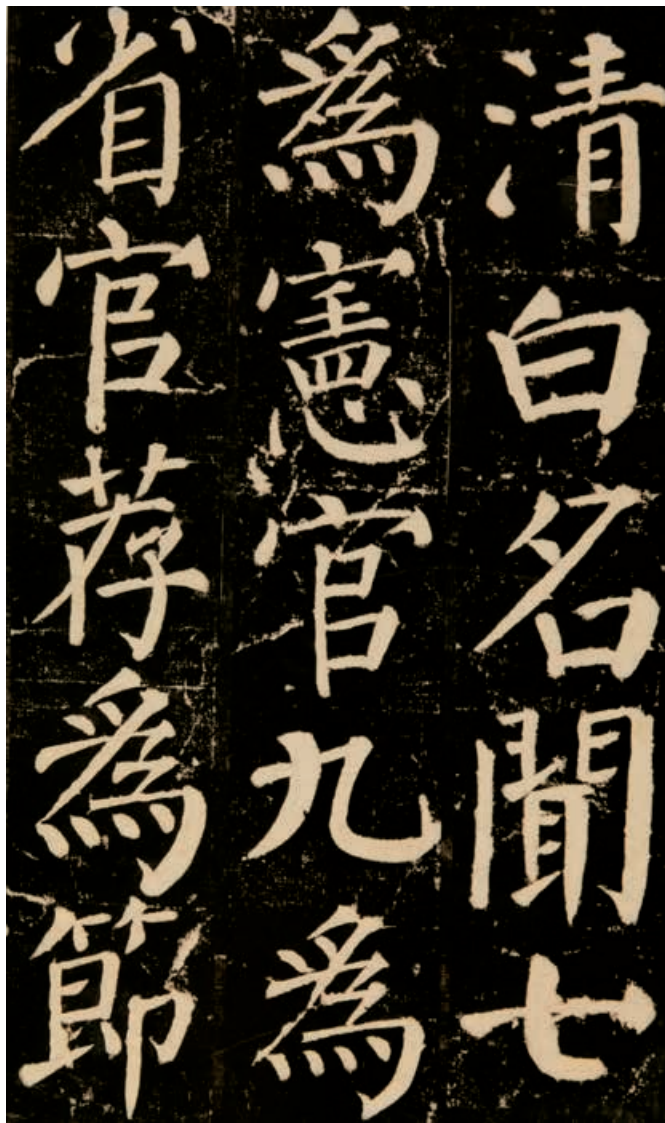
柳体

## 文化长廊

## 《颜勤礼碑》

《颜勤礼碑》,全称《唐故秘书省著作郎夔(kuí)州都督府长史上护军颜君神道碑》,于唐大历十四年(779)刻立于长安。现存于西安碑林,北京故宫博物院藏初拓本。此碑是颜真卿晚年代表作,用笔横细竖粗、雄健有力;结构端庄豁达、舒展开朗。

清白名闻。七为宪官,九为省官,荐为节。



颜真卿《颜勤礼碑》(局部)

# 第14课 多竖字

## 范字解析



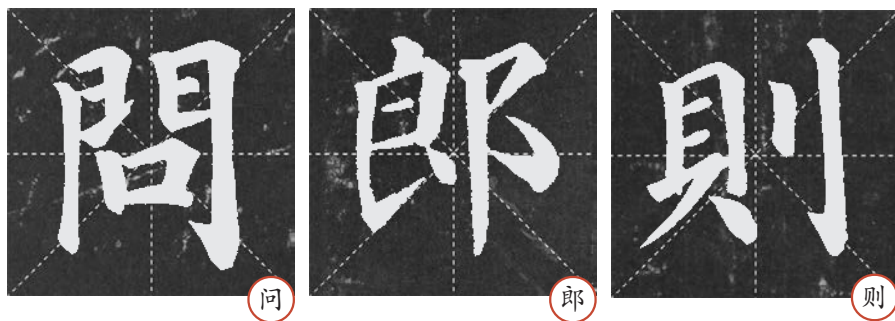
- ① 偏左侧的竖画用笔较轻。
- ② 靠右侧的竖画粗重饱满,是主笔。
- ③ 左右两侧的竖画对称,笔势外拓。

## 范字解析



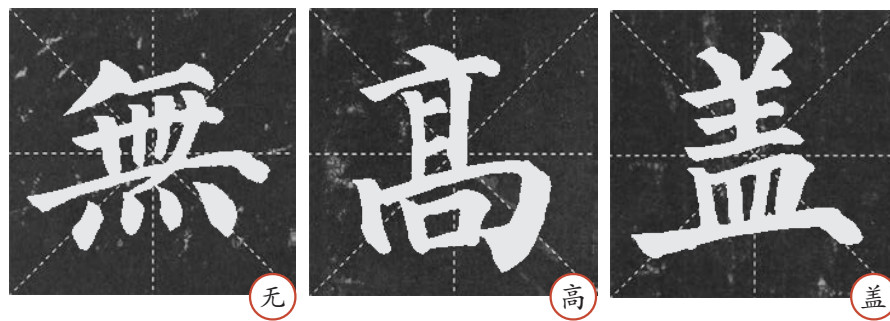
- ① 竖画长短基本相同。
- ② 中间两竖分别向内略倾斜。
- ③ 外侧两竖更向内斜,且左右协调对称。

## 举一反三



观察这些字,主笔的笔势是怎样的?

## 举一反三



观察这些字,竖画粗细、长短、笔势有什么不同?

## 小贴士

多竖字的竖画之间也要做到间隔匀称。两侧竖画要相互协调、对称。

## 观察比较

仔细观察古代大书法家书写的“闻”字，比较字中多竖笔画的形状和位置有什么不同。



欧体

颜体

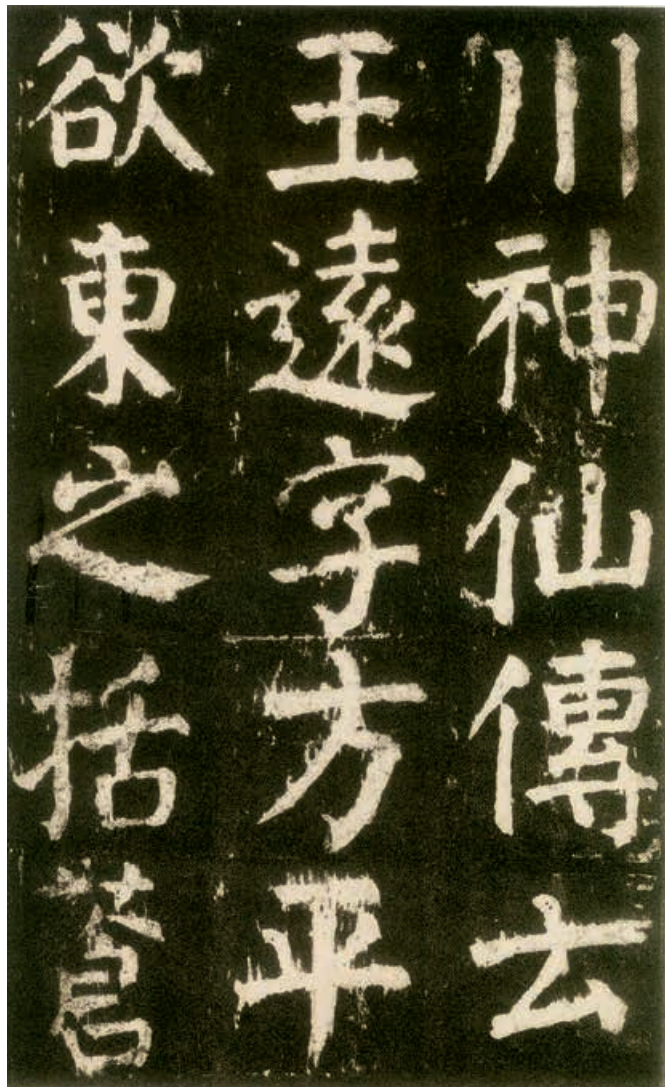
柳体

## 文化长廊

## 《麻姑仙坛记》

《麻姑仙坛记》，全称《有唐抚州南城县麻姑山仙坛记》，立于唐大历六年(771)。本碑为颜真卿晚年楷书代表作，用笔仿古，线条粗细变化趋于平缓，笔画少波折，骨力挺拔，刚健浑厚，布局充实，大气磅礴。有人甚至称它为“天下第一楷书”。

川《神仙传》云：王远，字方平，欲东之括苍。

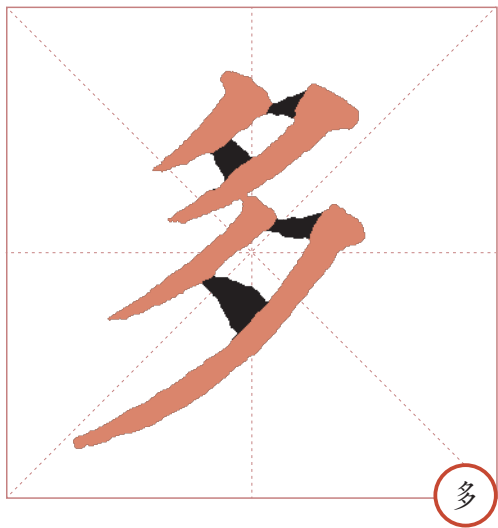


颜真卿《麻姑仙坛记》(局部)



# 第15课 多撇字

## 范字解析



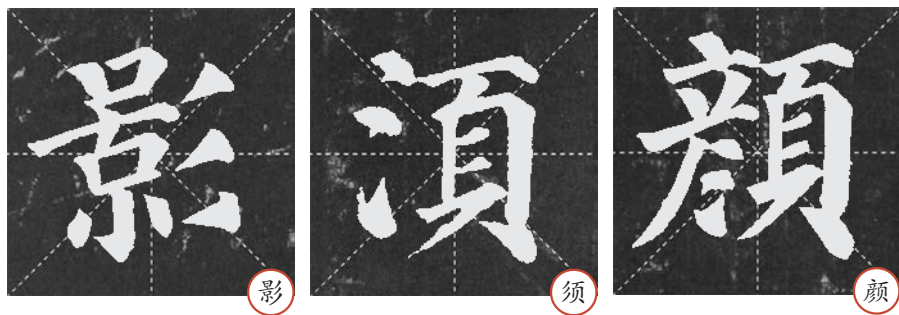
- ① 撇画间距均匀。多撇之间略有轻重、长短、角度的变化。
- ② 最后一撇较长，笔势舒展，作为主笔。

## 范字解析



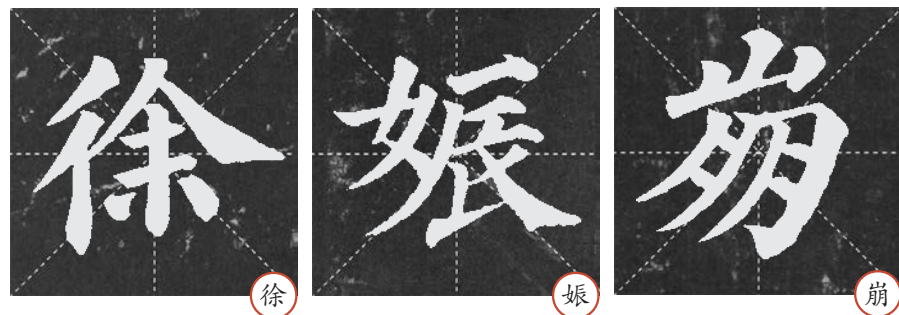
- ① 各部分的撇画间距均匀。
- ② 各部分的撇画笔势基本相同，但粗细略有变化。
- ③ 撇少(左部)部位的撇重，撇多部位(右部)的撇轻。

## 举一反三



观察这些字，多撇笔画是怎样变化的？

## 举一反三



观察这些字，各个撇画粗细、长短、笔势有什么不同？

## 小贴士

多撇字书写,间隔要匀称,  
长短分主次,轻重有规律。

## 观察比较

仔细观察古代大书法家书写的“后”和“徐”,比较字中多撇笔画的形状和位置有什么不同。



欧体

颜体

柳体

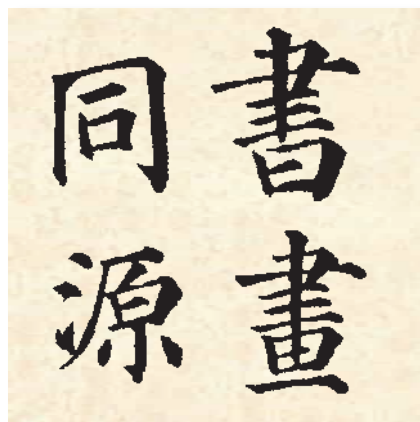
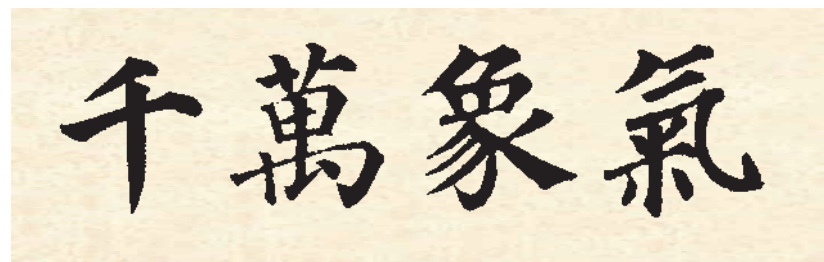


欧体

颜体

## 书法小实践

成语是汉语词汇中特有的一种约定俗成的短语,有固定的结构形式,表示特定的含义。和同伴一起,收集一组成语,然后,每人选择其中一个,在老师的指导下,尝试从字帖中找字,临摹书写。



# 第16课 多捺字

## 范字解析



- ① “辶”的捺为平捺，是主笔，一波三折，舒展稳重。
- ② “辶”的捺画变捺为反捺，以突出主笔。
- ③ 两个捺画形态、作用不同。

## 范字解析



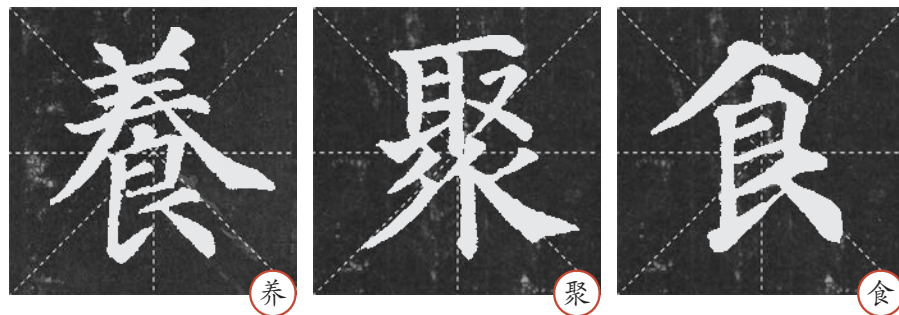
- ① 上部捺画为次笔，捺画变为反捺。
- ② 下部捺画为主笔，捺画是斜捺，较舒展。
- ③ 两个捺画方向相近，笔势不同。

## 举一反三



观察这些字，承托中间部分的捺画通常写成什么形态的捺？

## 举一反三



观察这些字，多笔捺画怎样变化字形才美观？

## 小贴士

多捺在字中,分清主和次,  
主部捺舒展,次部变反捺。

## 观察比较

仔细观察古代大书法家书写的“逢”字,比较字中多捺笔画的形状和位置有什么不同。



颜体



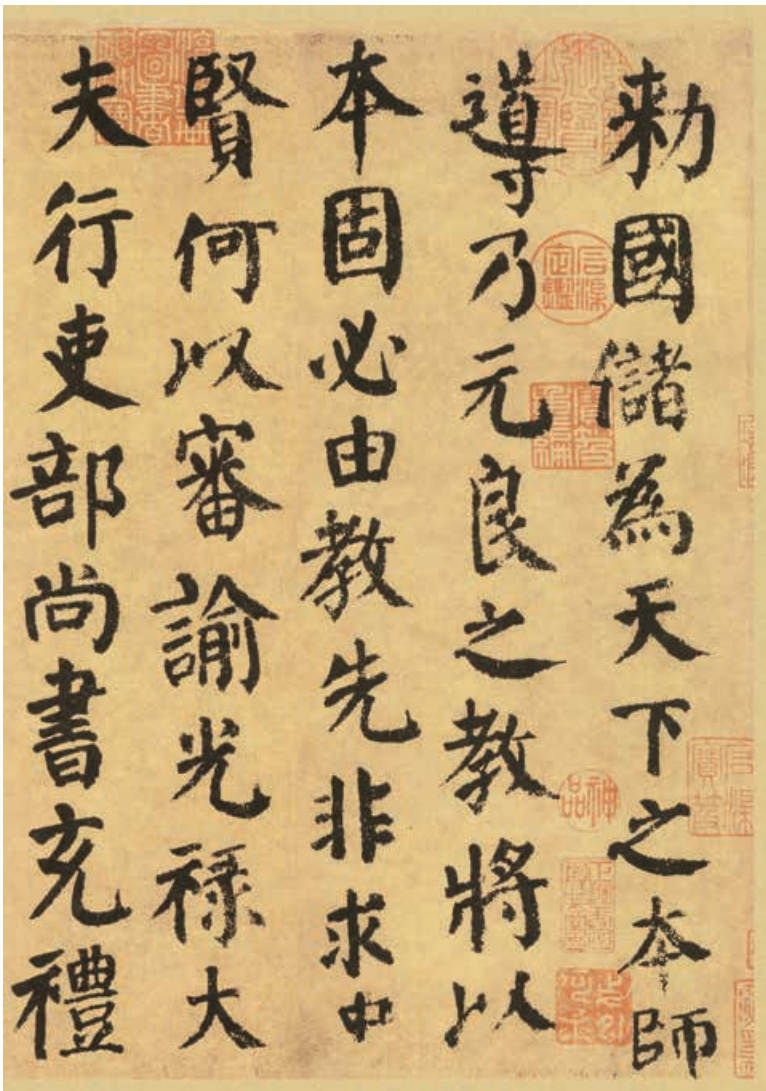
柳体

## 文化长廊

## 《自书告身帖》

《自书告身帖》由唐代书法家颜真卿作于唐建中元年(780)。“告身”大致相当于我们今天所说的“任命状”。此“任命状”为唐代建中元年颜真卿被授太子太保官衔时所自书,上面还赫然盖有“尚书吏部告身之印”的大印一枚。本帖用笔多藏锋下笔,点画偏于圆,结体宽舒伟岸,外密中疏,苍劲有力,是颜真卿晚年的力作。

敕：国储为天下之本，师导乃元良之教。将以本固，必由教先，非求忠贤，何以审谕？光禄大夫行吏部



颜真卿《自书告身帖》(局部)

## 设计制作新年贺卡

农历新年即将到来,向朝夕相处的同学、老师、亲友送上新年的祝福,一定是你的心愿。虽然文化用品商店里有各种各样现成的贺卡,但是拿在手里总觉得少了一些什么。你一定更希望送出一张凝结着浓浓心意的创意贺卡吧!不妨发挥想象力,进行创意设计,用你学到的书写本领,在贺卡上用墨迹留下你的衷心祝福,赠送给亲友,传达心声。

### 活动小贴士

#### 活动材料:

各色卡纸,其他彩色纸。

#### 活动工具:

笔、墨汁、剪刀、彩色水笔。

#### 设计素材来源:

旧贺卡、文化用品商店、贺卡素材网站。

#### 活动过程:

收集资料,确定  
贺卡外形和尺寸

确定贺卡赠送对  
象和祝福语

书写贺卡并用  
图画装饰

完成内页和外页  
的基本设计



各种贺卡

## 活动记录单

- ◆ 我收集到的贺卡的形状和贺卡上的祝福文字：

贺卡的形状

贺卡上的祝福  
文字：

- ◆ 我设计的贺卡样式：

样式一

尺寸：  
形状：

样式二

尺寸：  
形状：

- ◆ 我要对同学表达的新年祝福是：

祝福语：

- ◆ 我对贺卡上的文字和图案作了设计。

祝福的字准备( )。

A. 横写    B. 竖写

祝福语摆放位置( )。

A. 居中    B. 居左    C. 居右

- ◆ 我完成了书写和装饰,并用照片记录了它的样子。



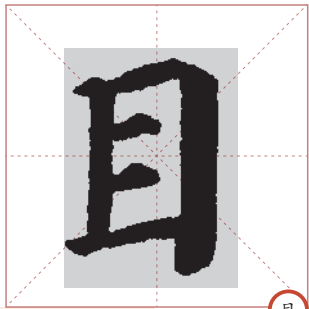


# 范字集锦

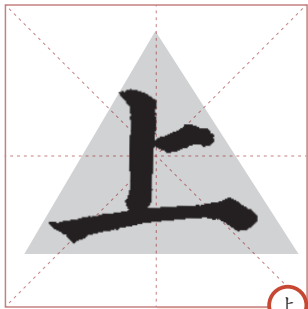


牙

第1课

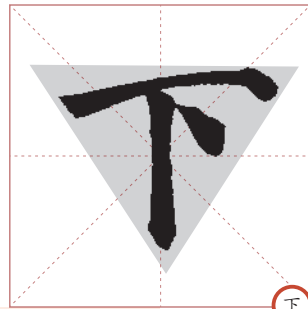


目



上

第2课



下



平

第3课

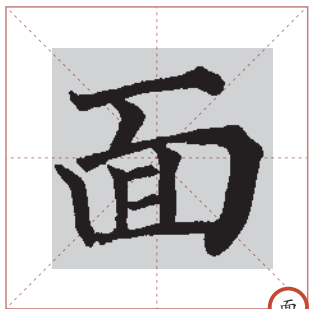


手



雨

第4课

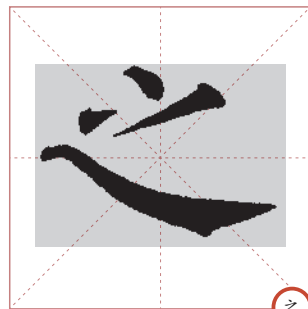


面

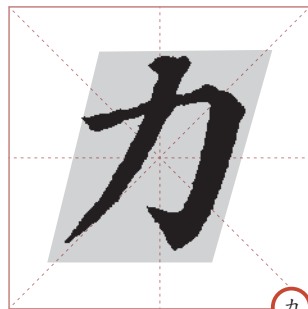


而

第5课

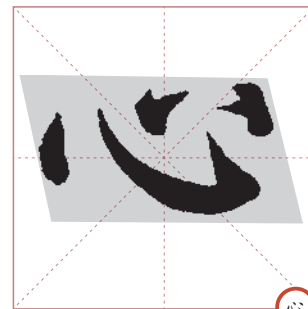


之

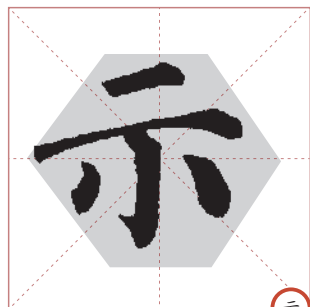


力

第6课



心



示

第7课



玉



女

第9课



重



年

第10课

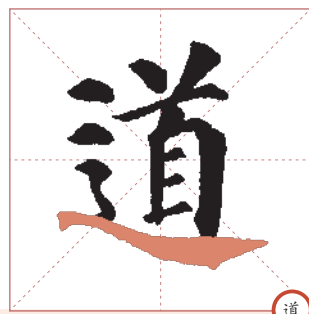


非

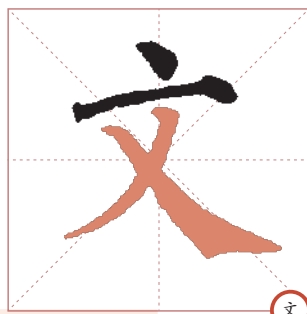




妙



道



文



開



圓



書

第11课

第12课

第13课



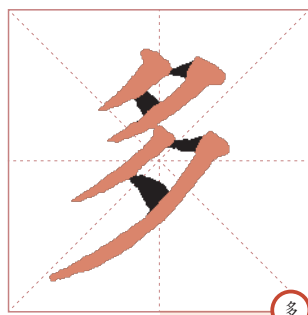
龍



聞



興



多



後



逢

第13课

第14课

第15课

第16课



發

第16课

# 练字表

第**1**课 牙 未 目 象

第**2**课 上 夫 下 了

第**3**课 平 半 手 寸

第**4**课 雨 内 面 正

第**5**课 而 西 之 石

第**6**课 力 乃 心 母

第**7**课 示 水 玉 血

第**8**课 人 生 见

第**9**课 女 六 重 首

第**10**课 年 千 非

第**11**课 妙 道 文 塔

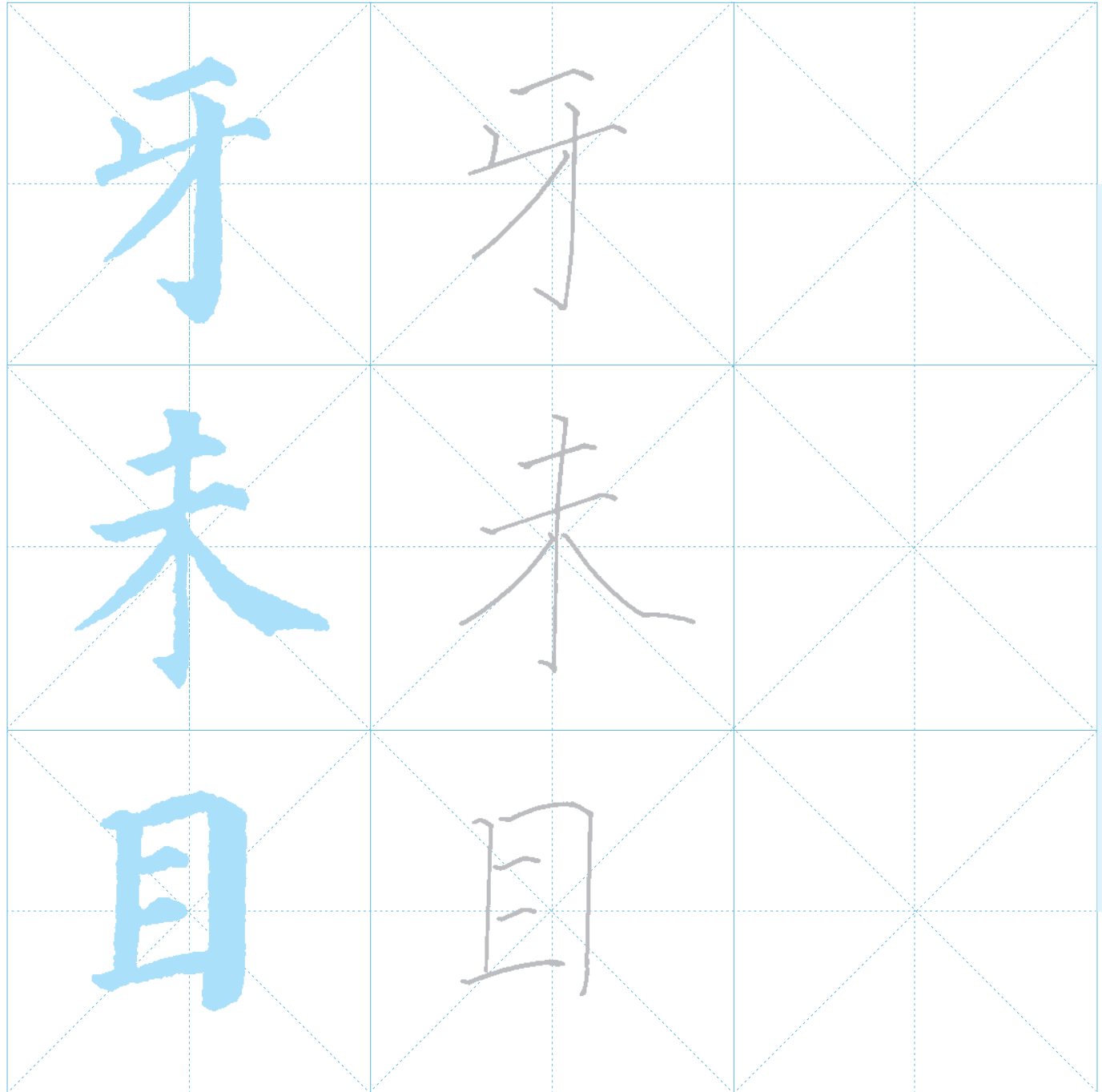
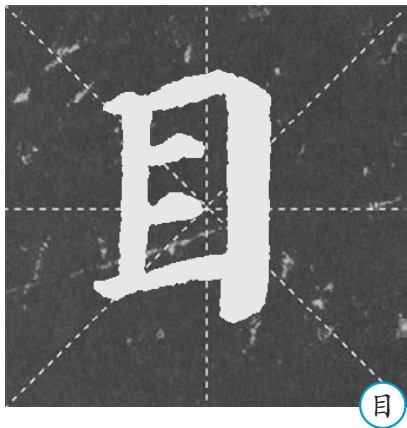
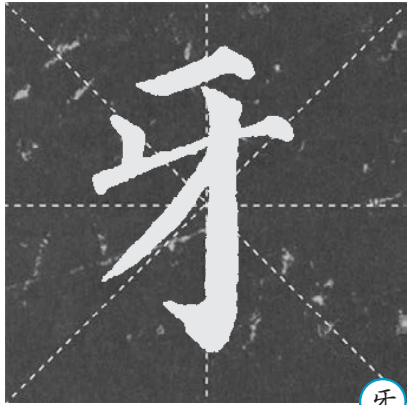
第**12**课 开 门 因

第**13**课 书 直 龙 静

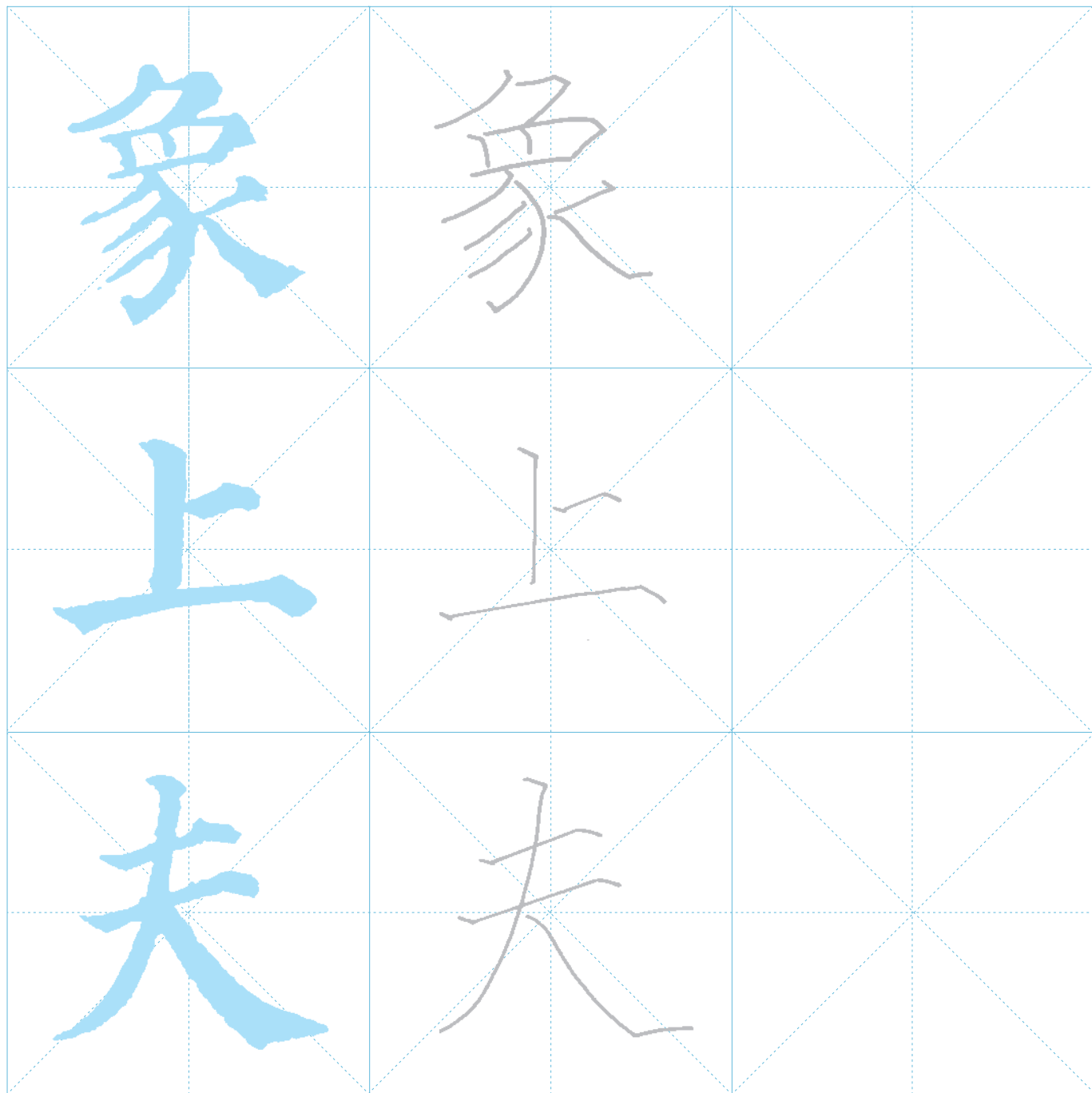
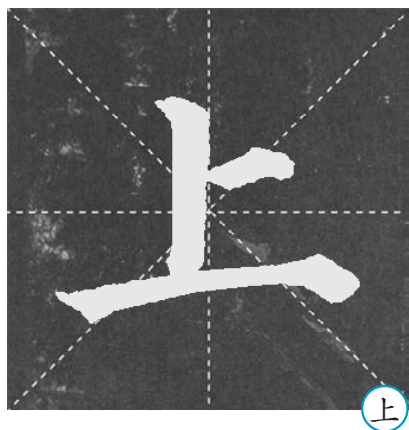
第**14**课 闻 围 兴 与

第**15**课 须 后 爽

第**16**课 逢 楚 发 聚



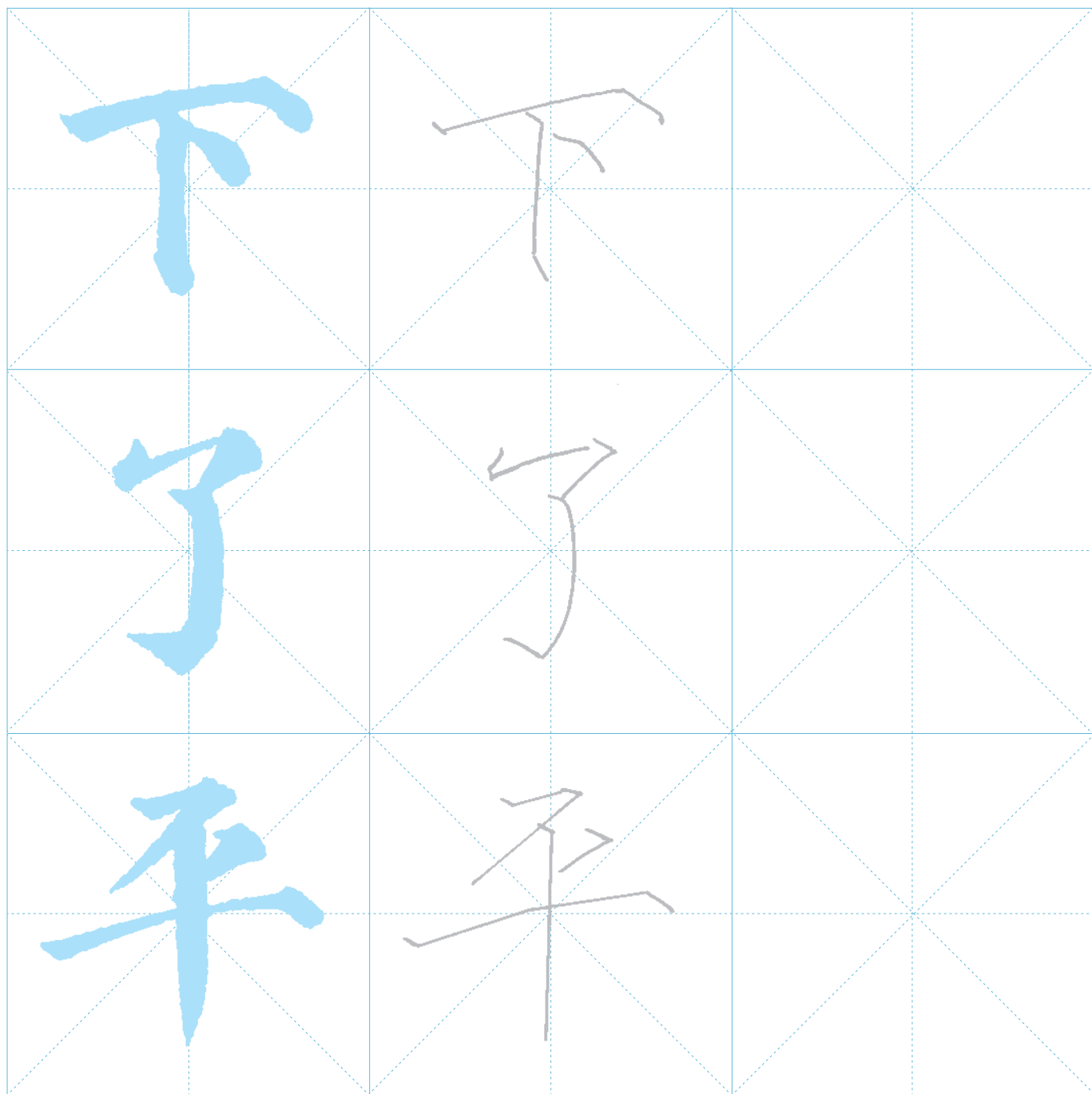
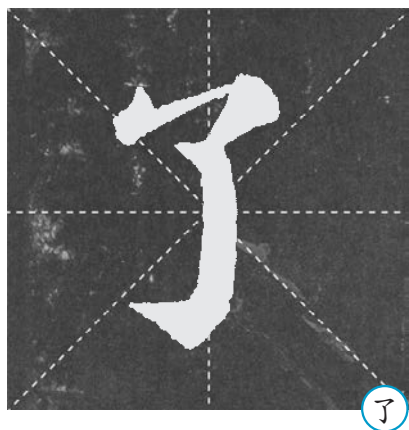




第 1 课

第 2 课



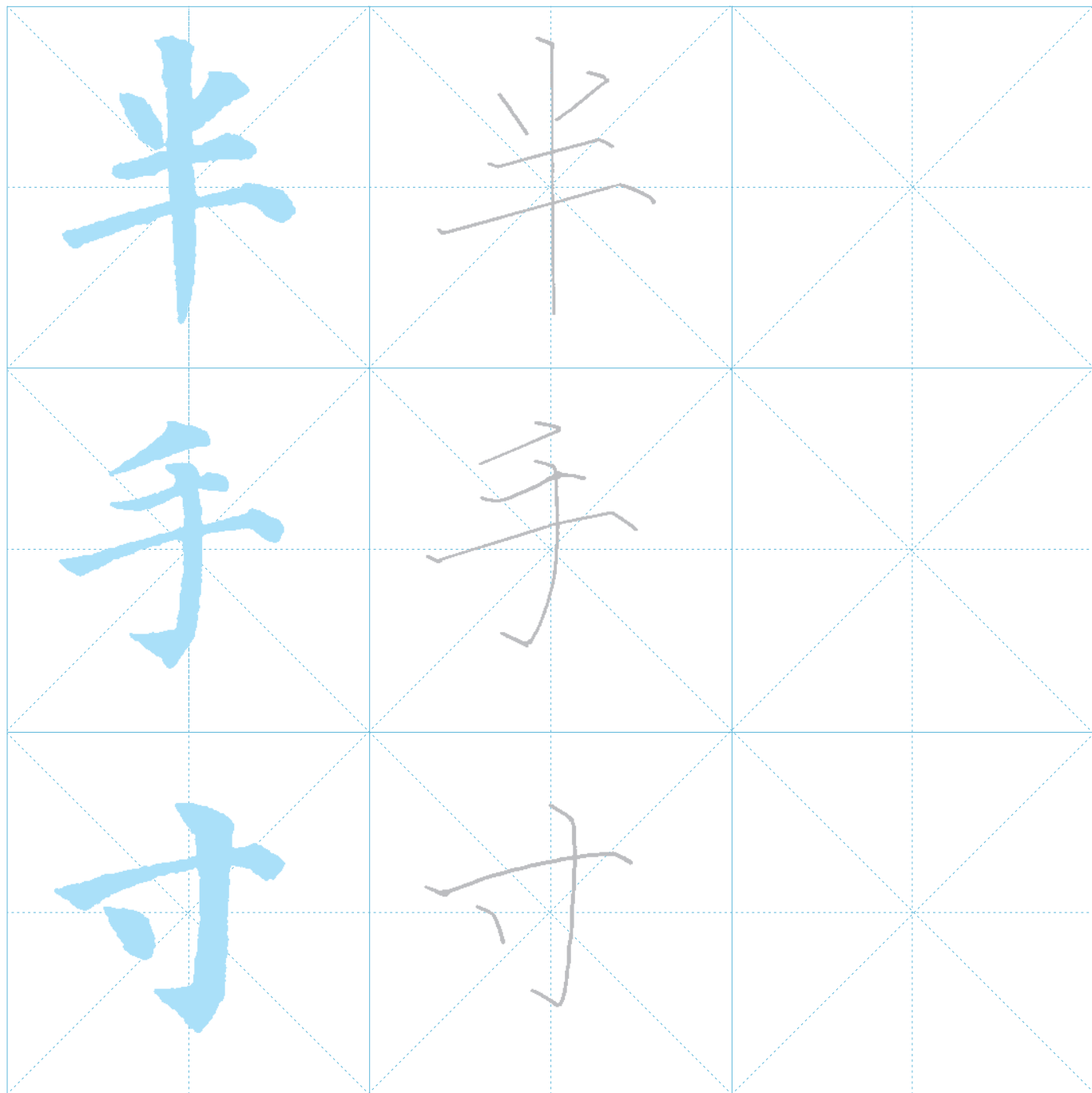


第 2 课

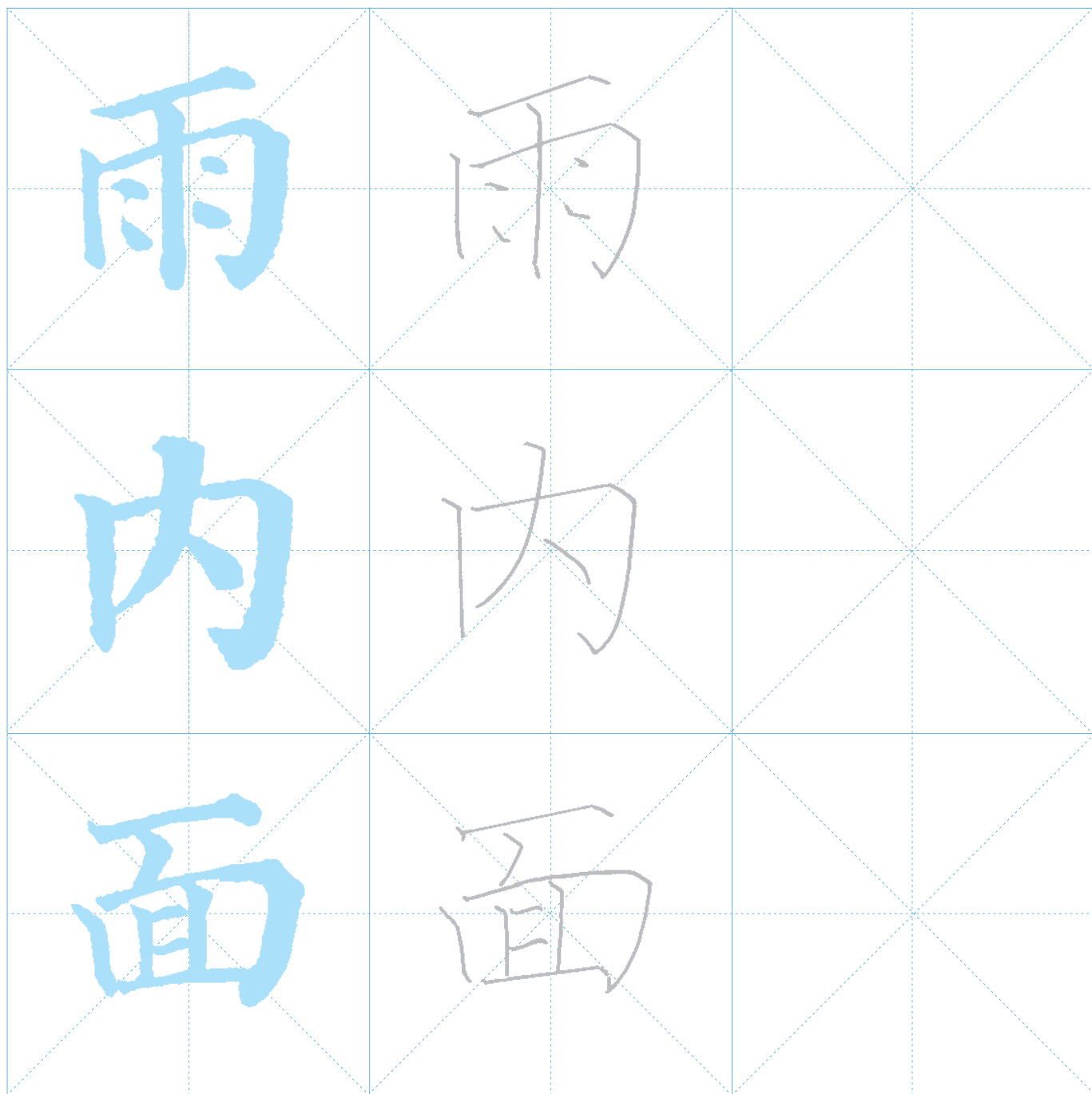
第 3 课



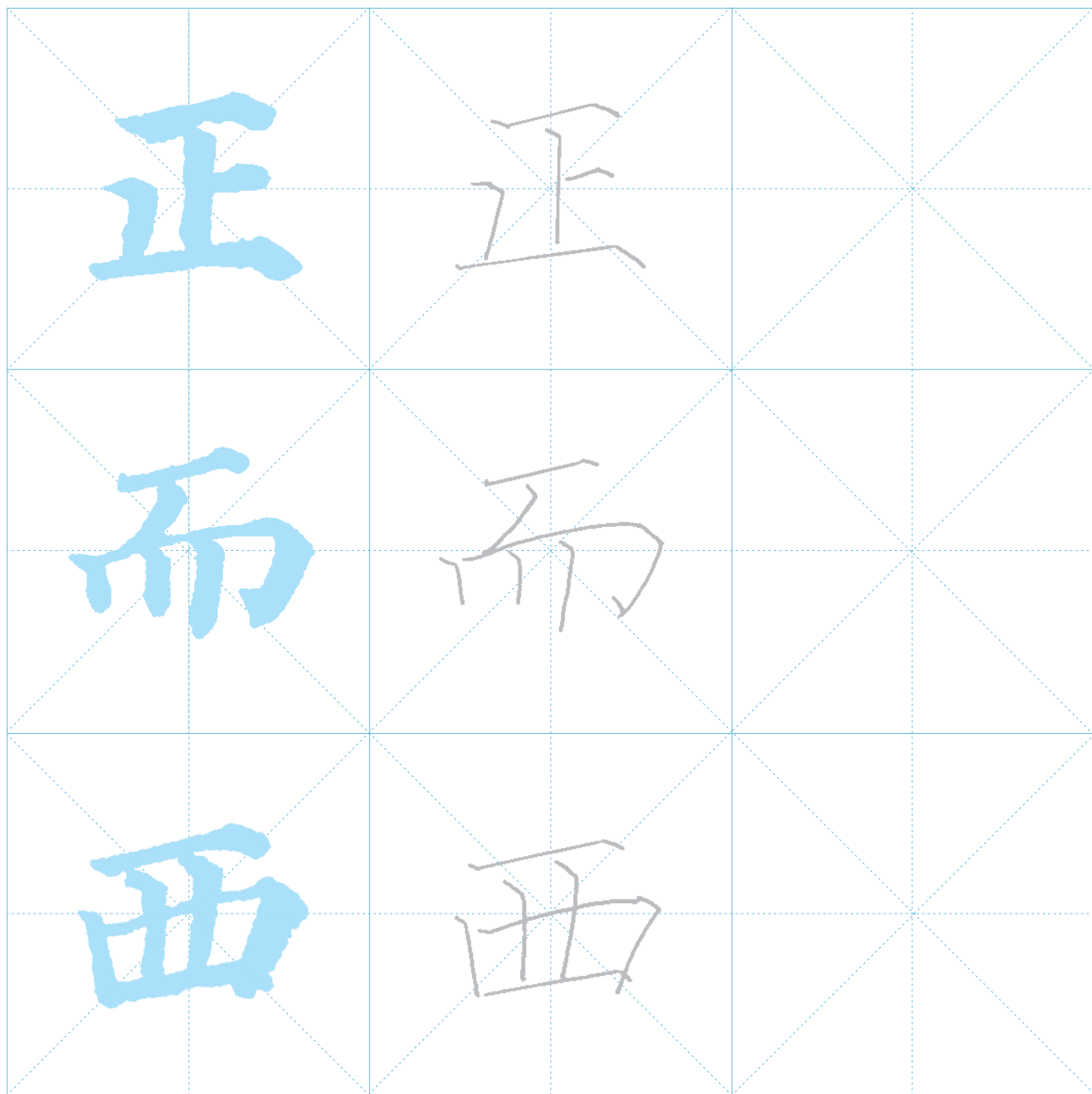
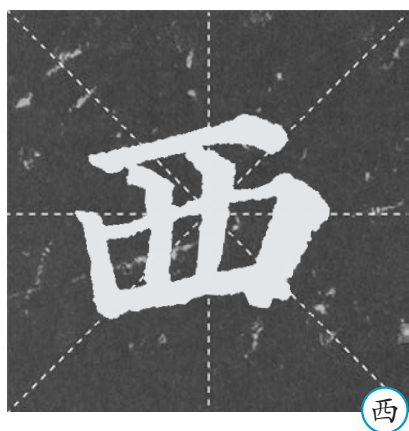








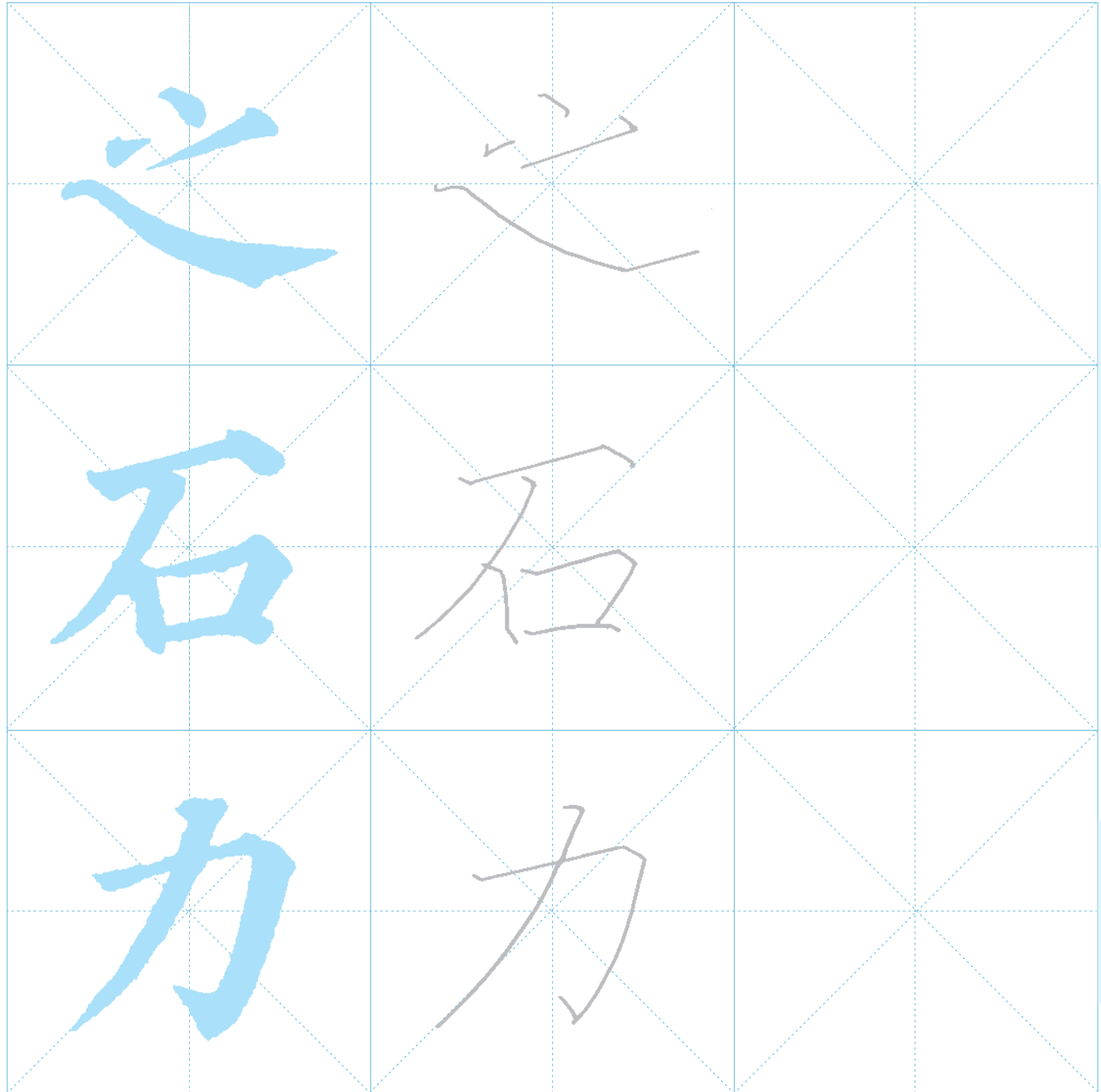
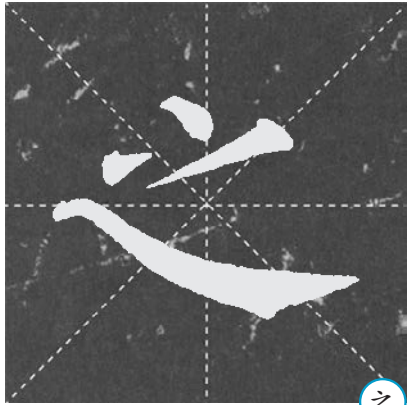




第 4 课

第 5 课



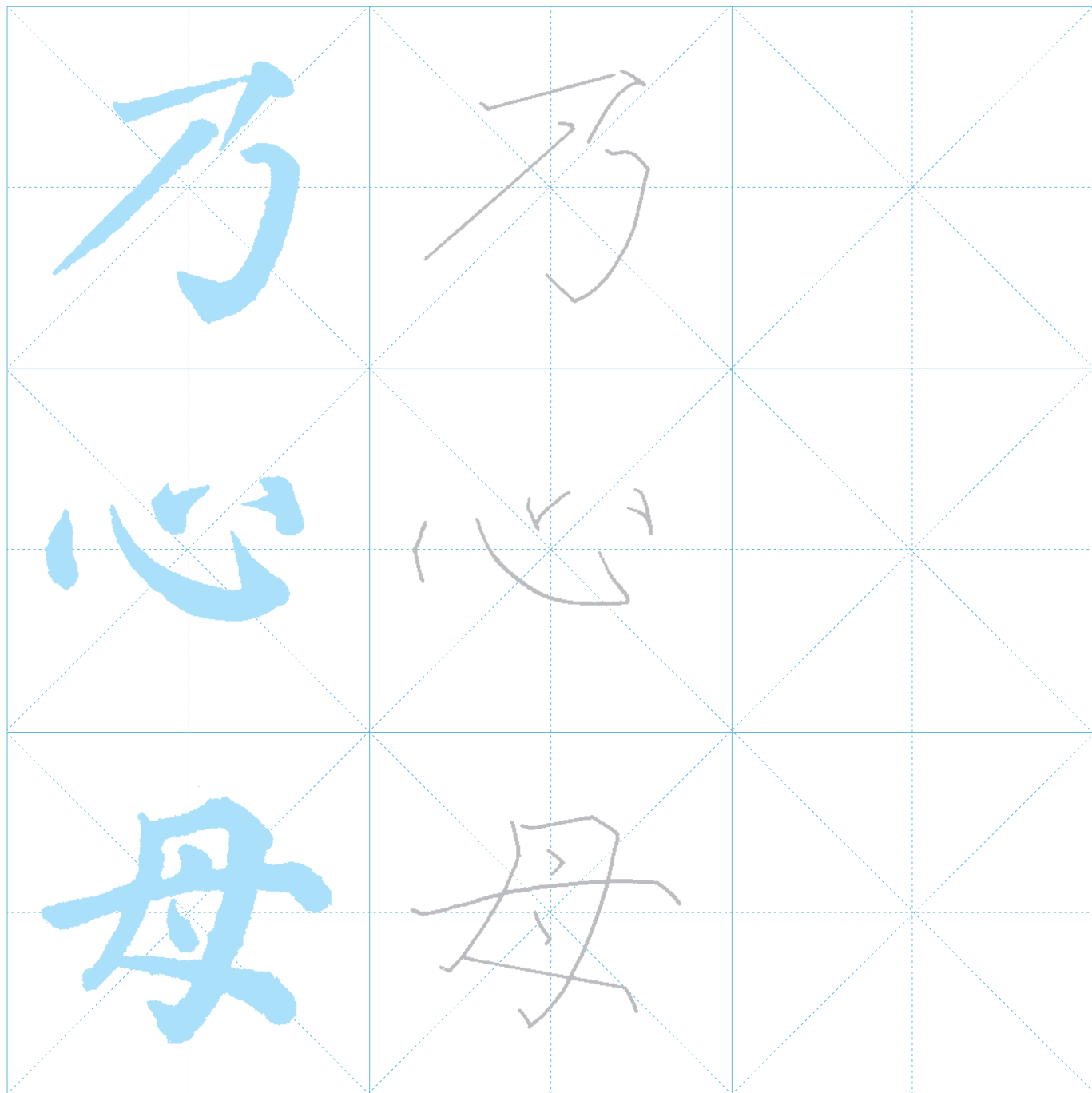
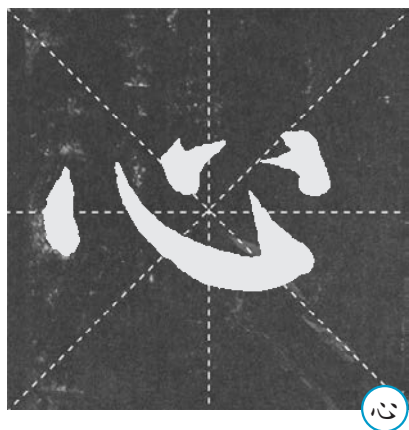
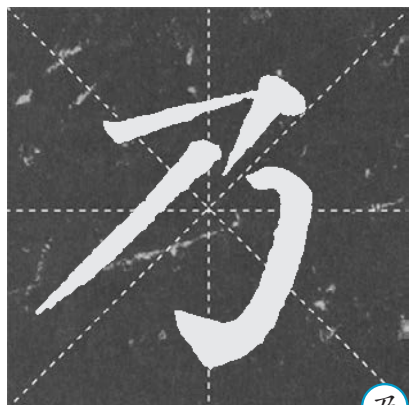


第 5 课

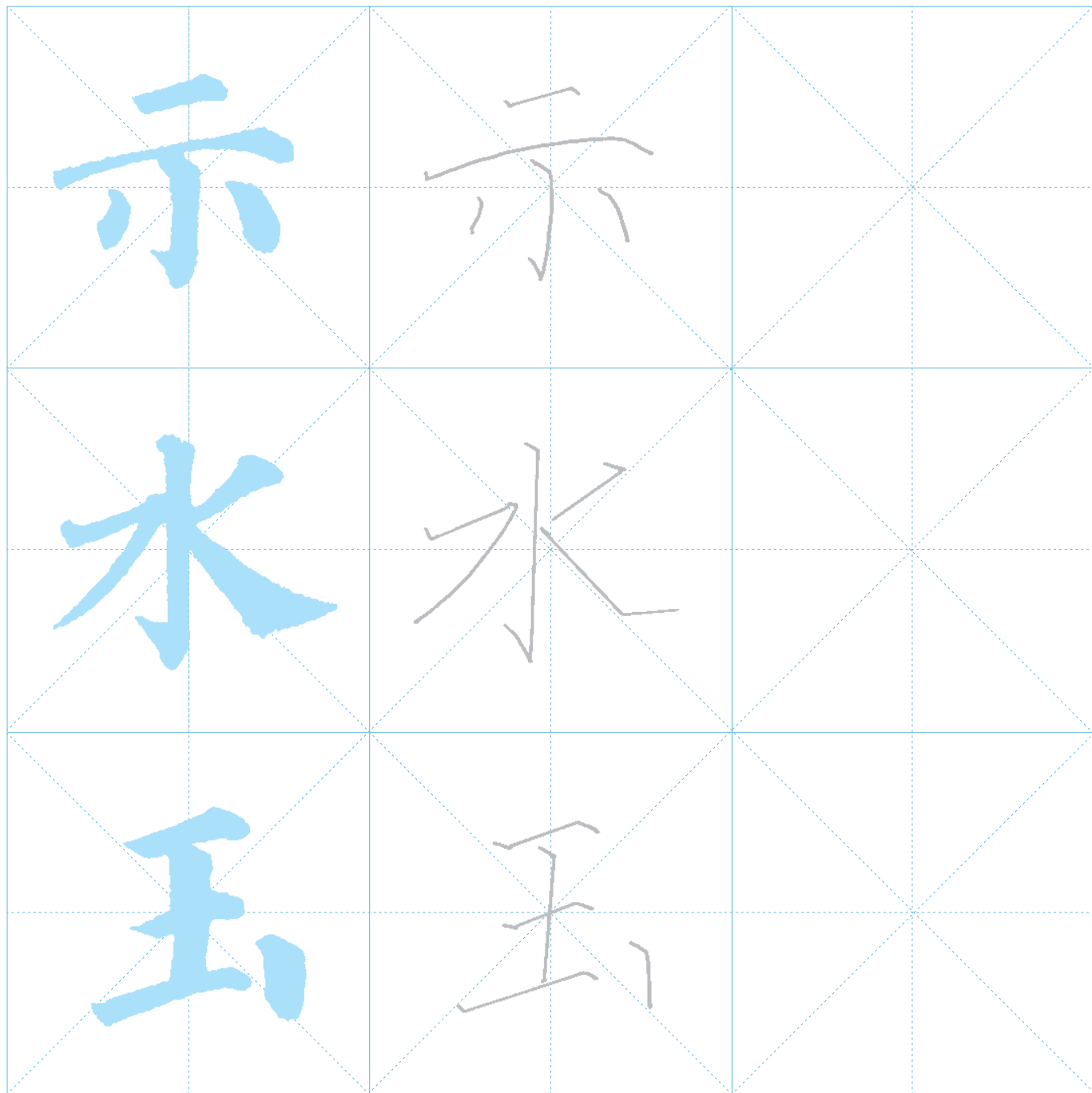
第 6 课



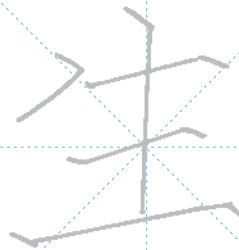
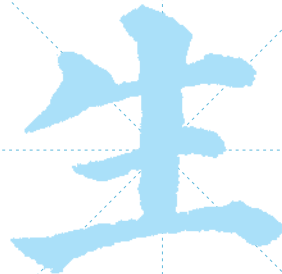
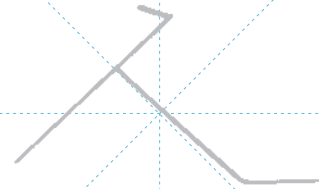
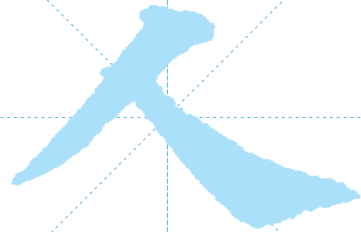
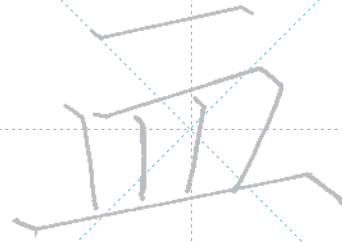




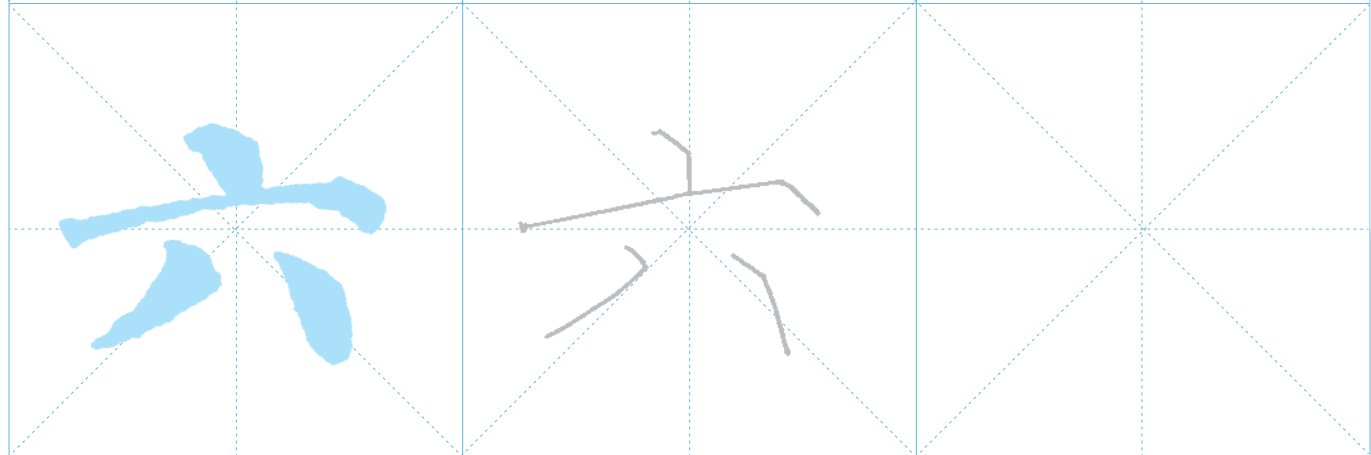
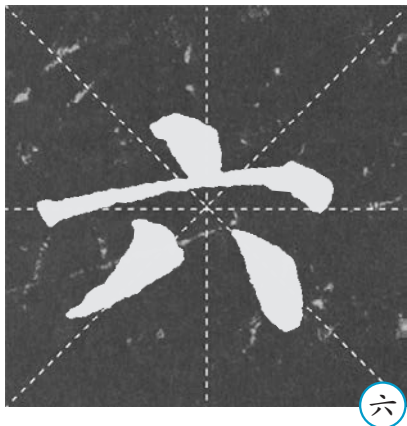
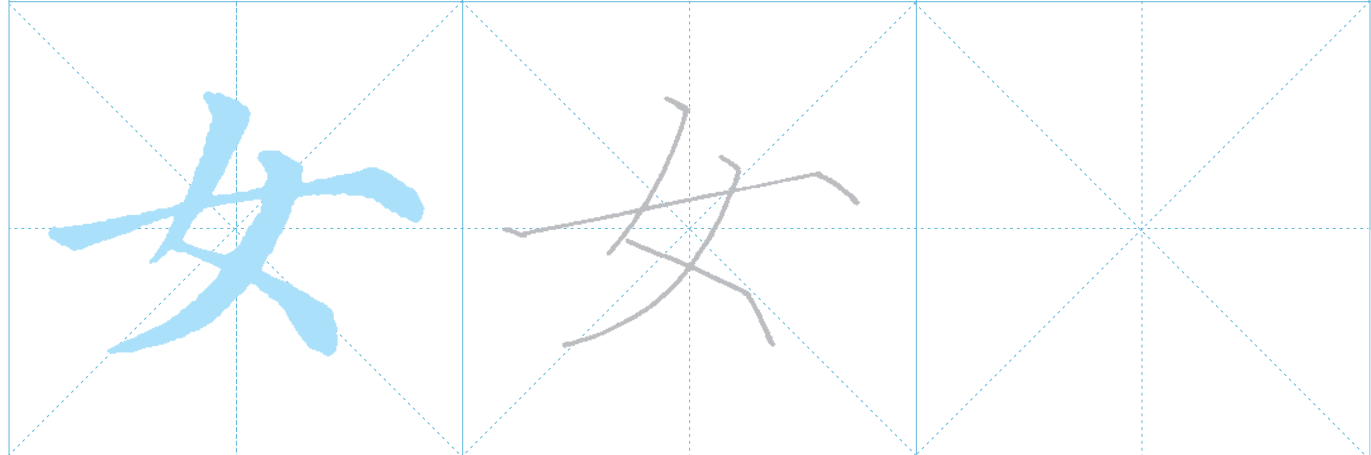
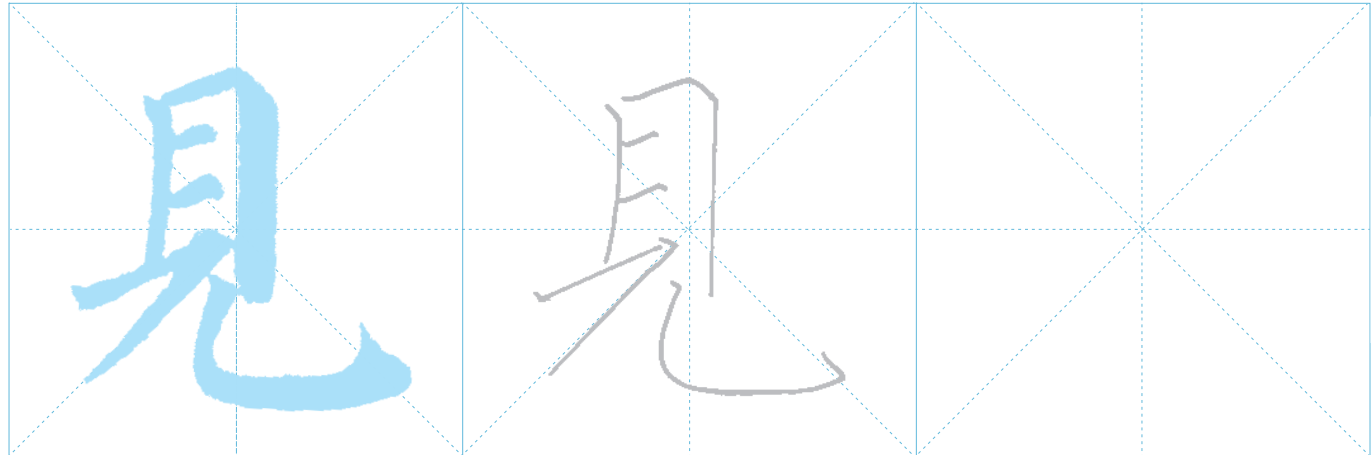






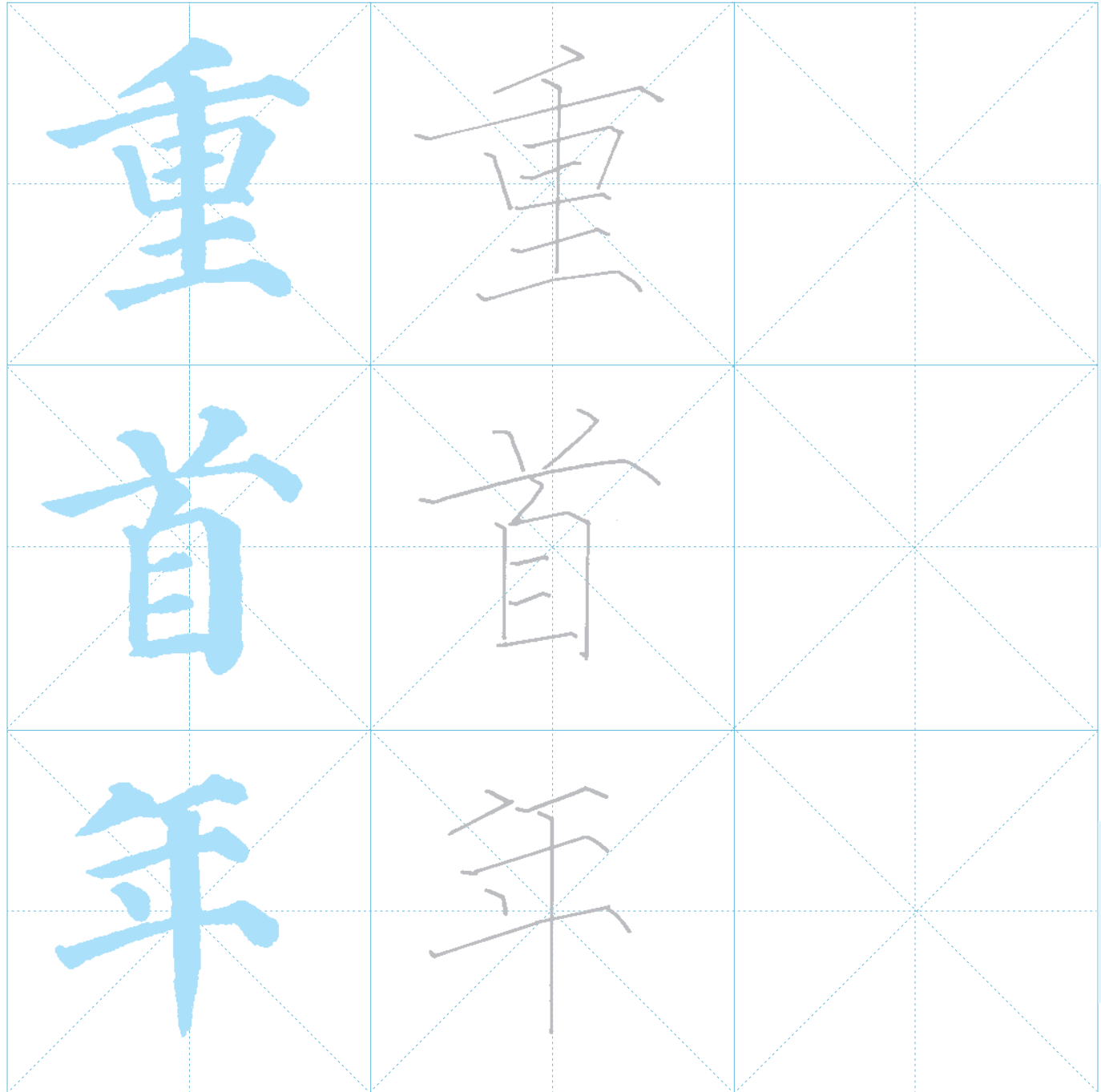












第9课

第10课





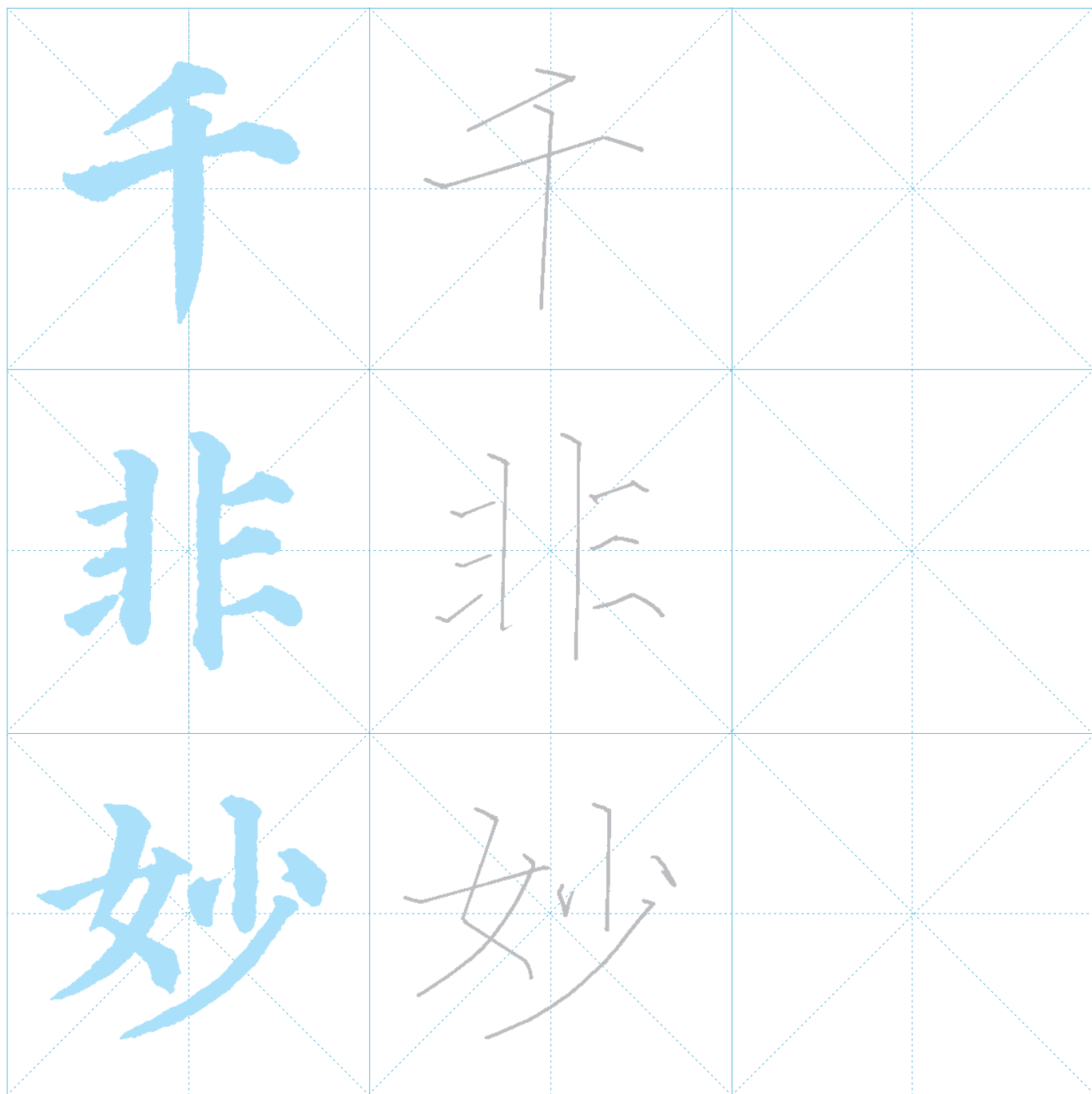
千



非



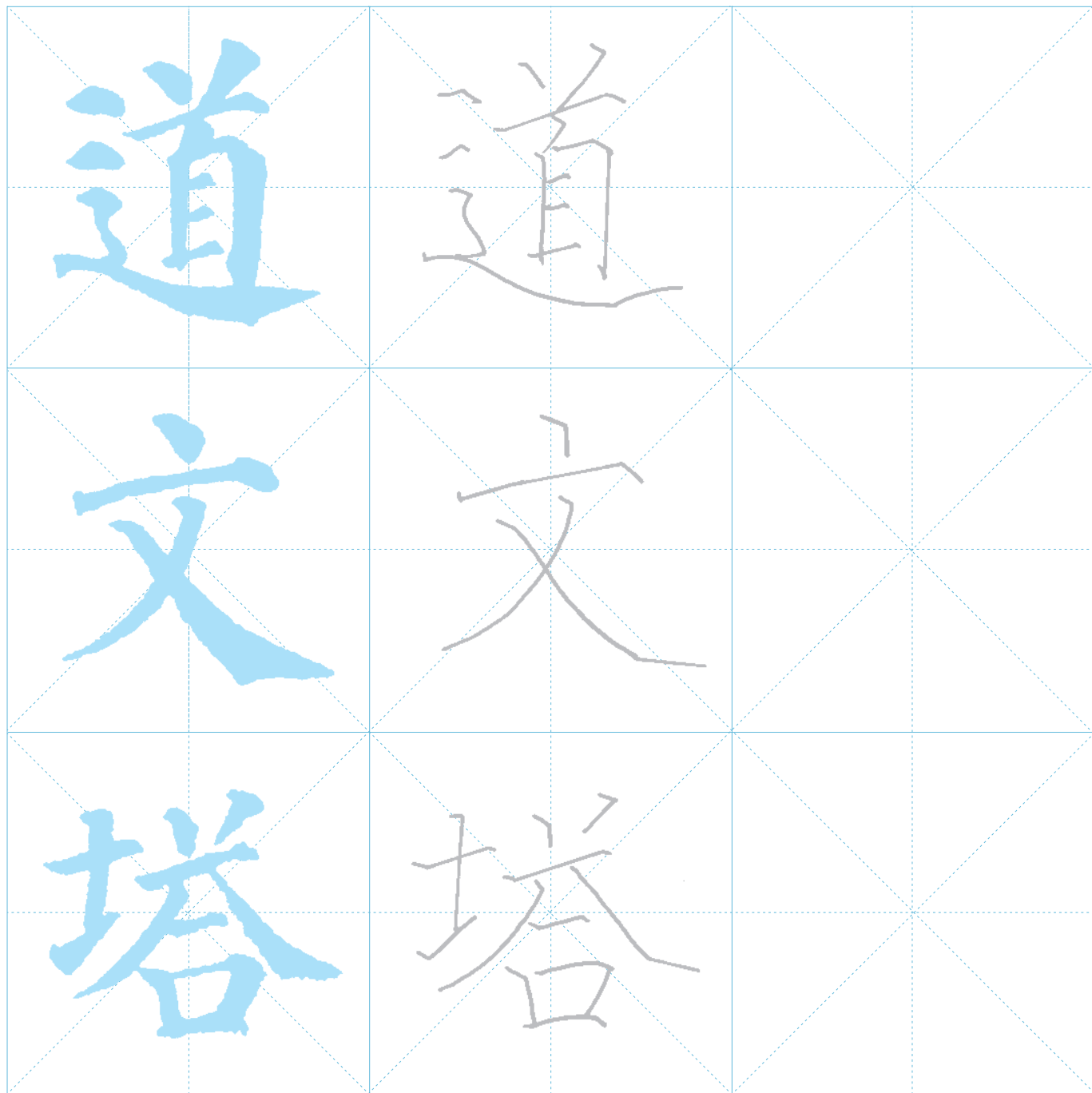
妙



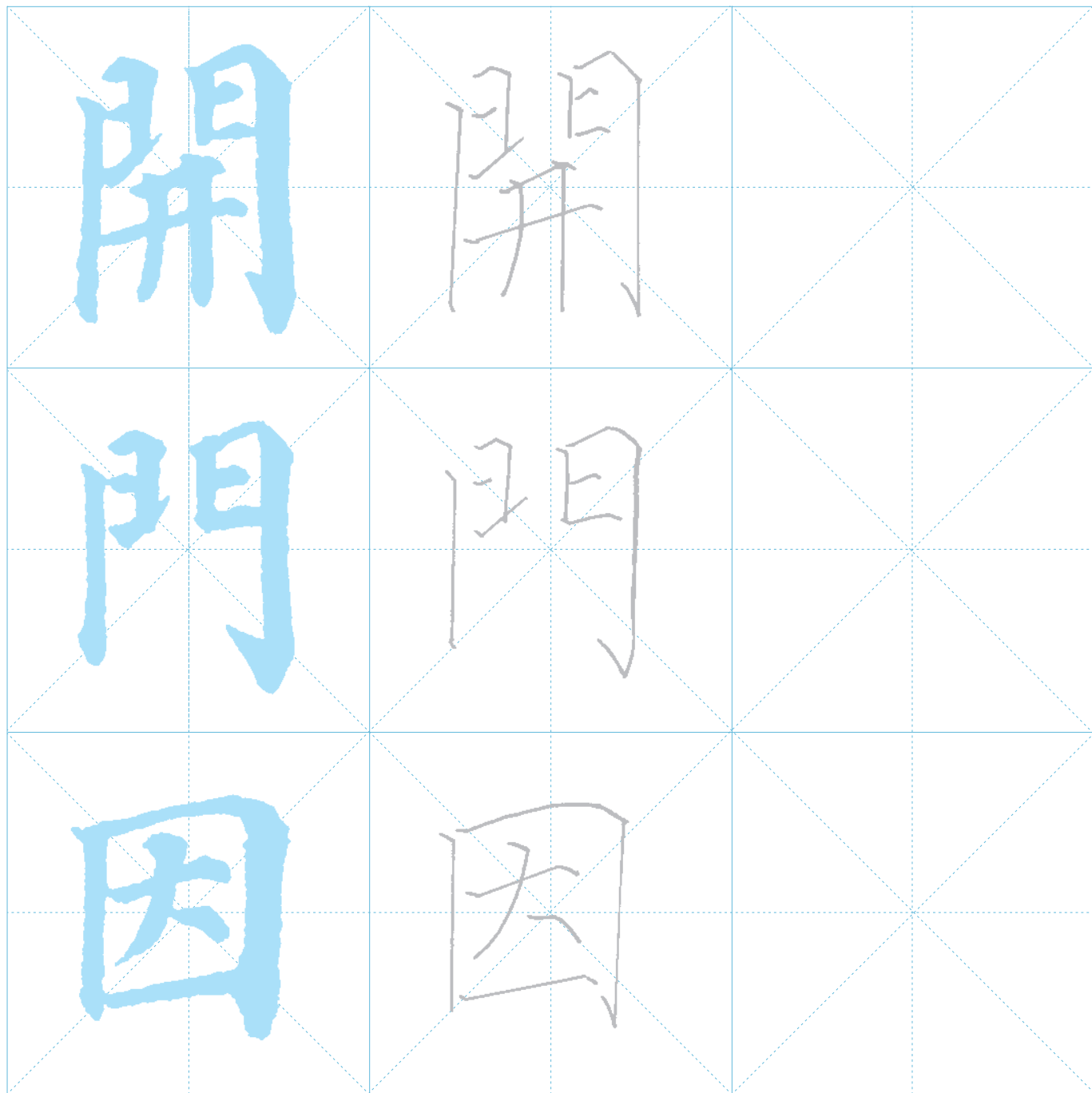
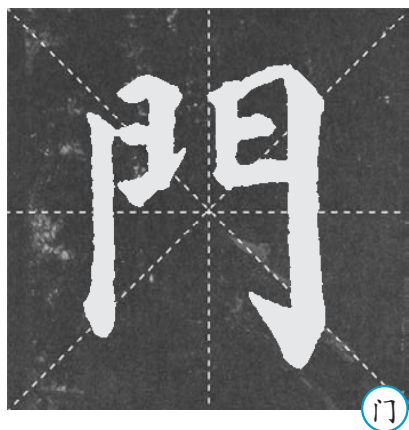
第10课

第11课



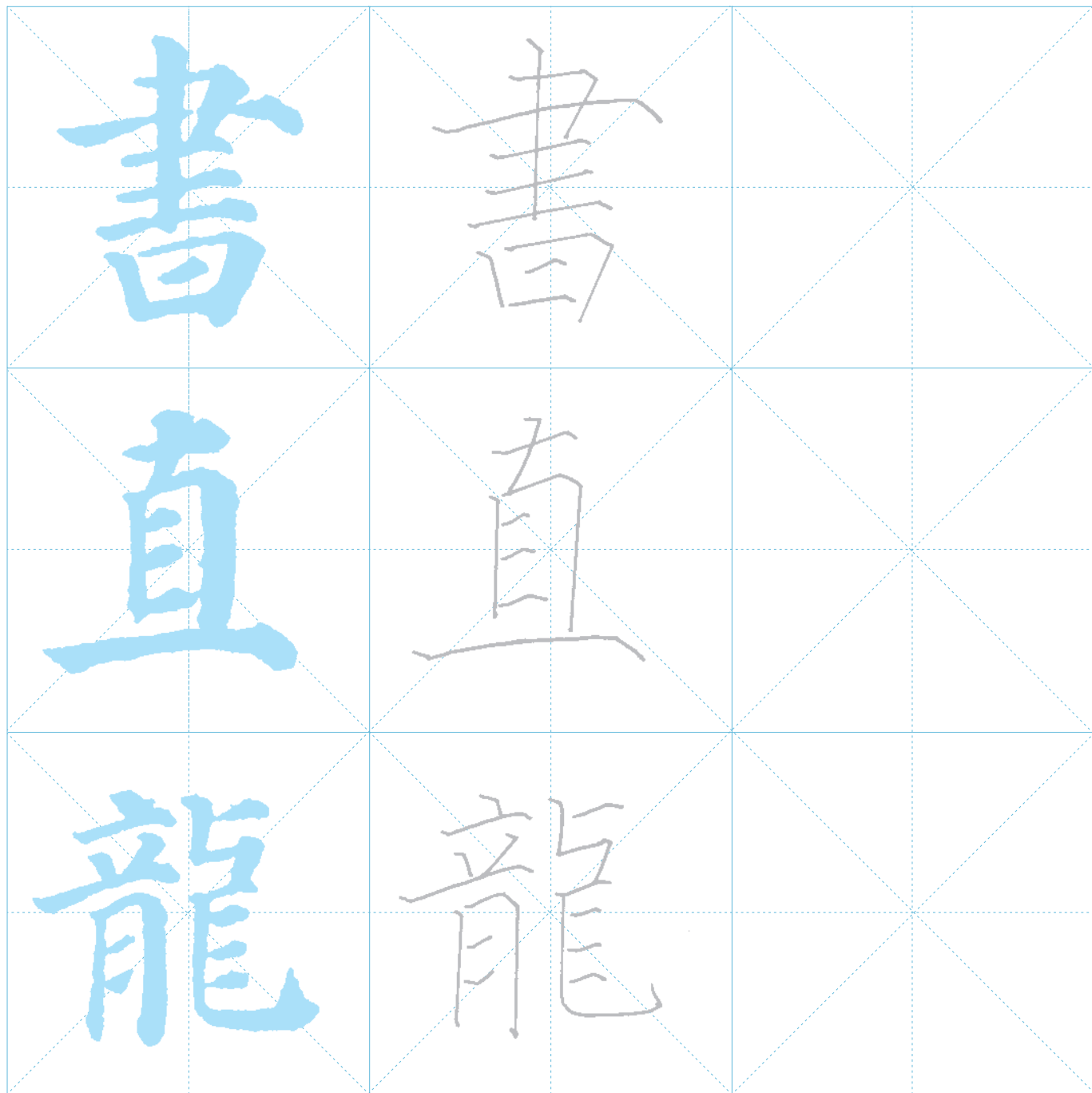
















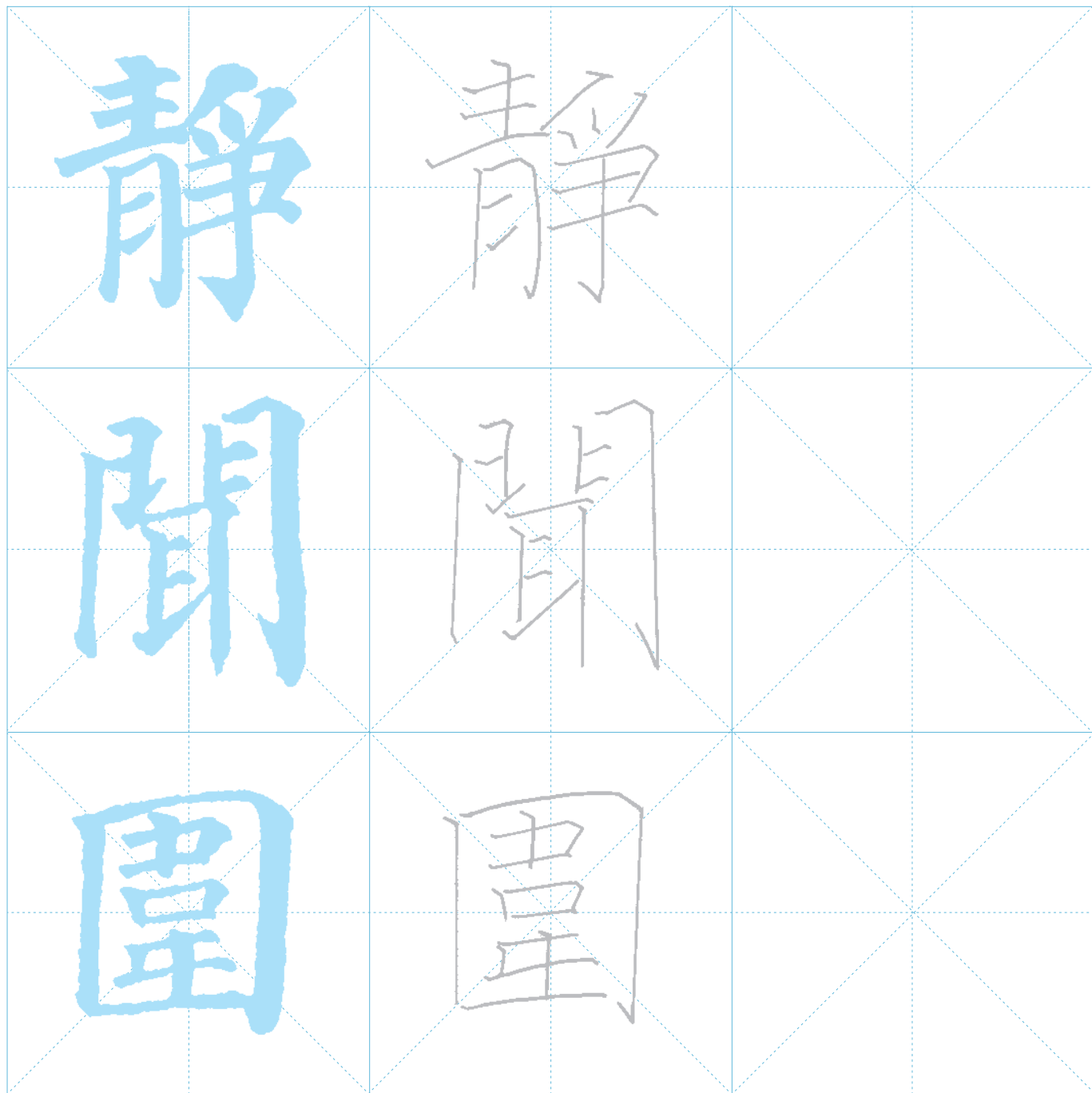
静



闻



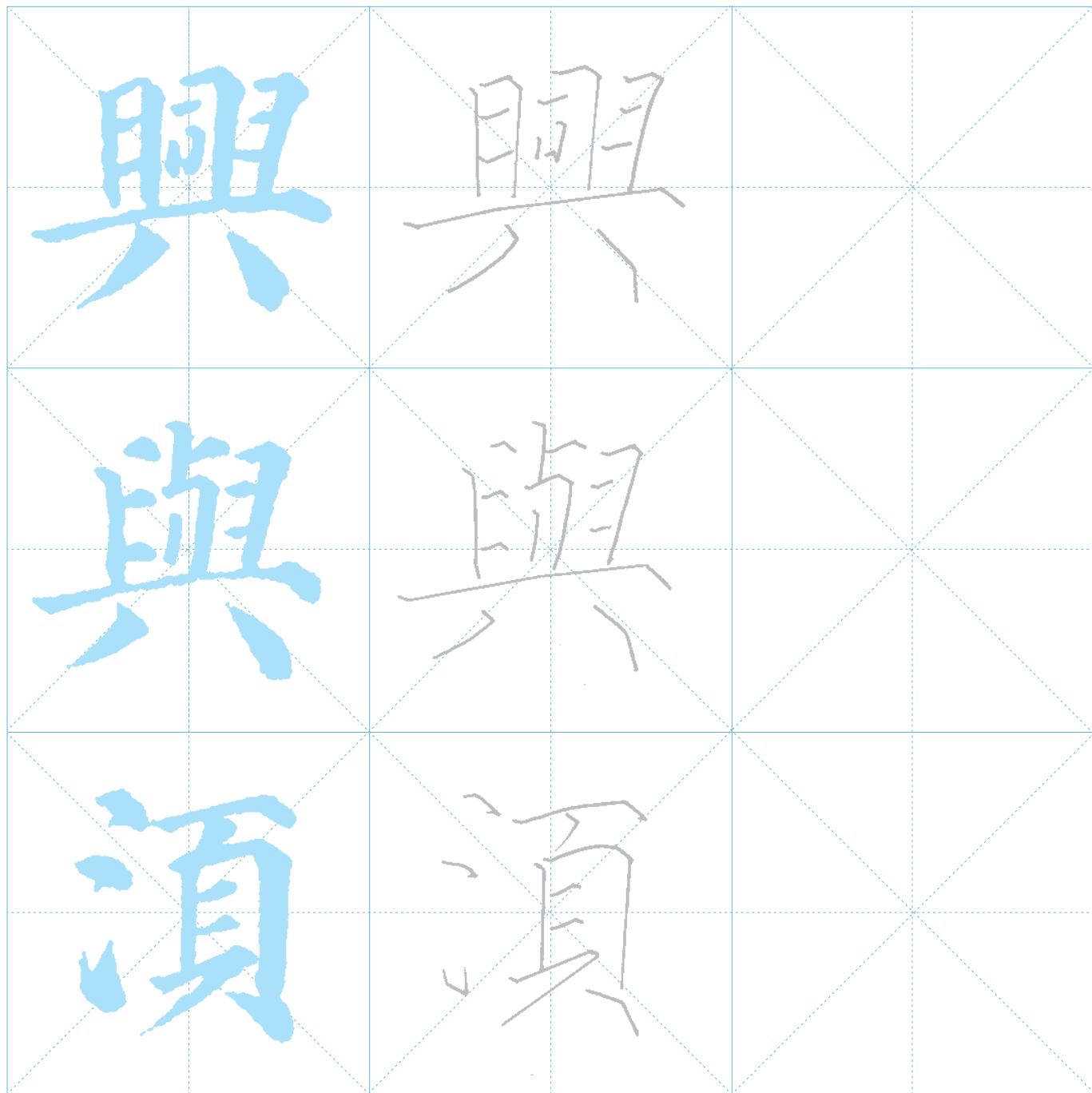
围



第 13 课

第 14 课





第14课

第15课





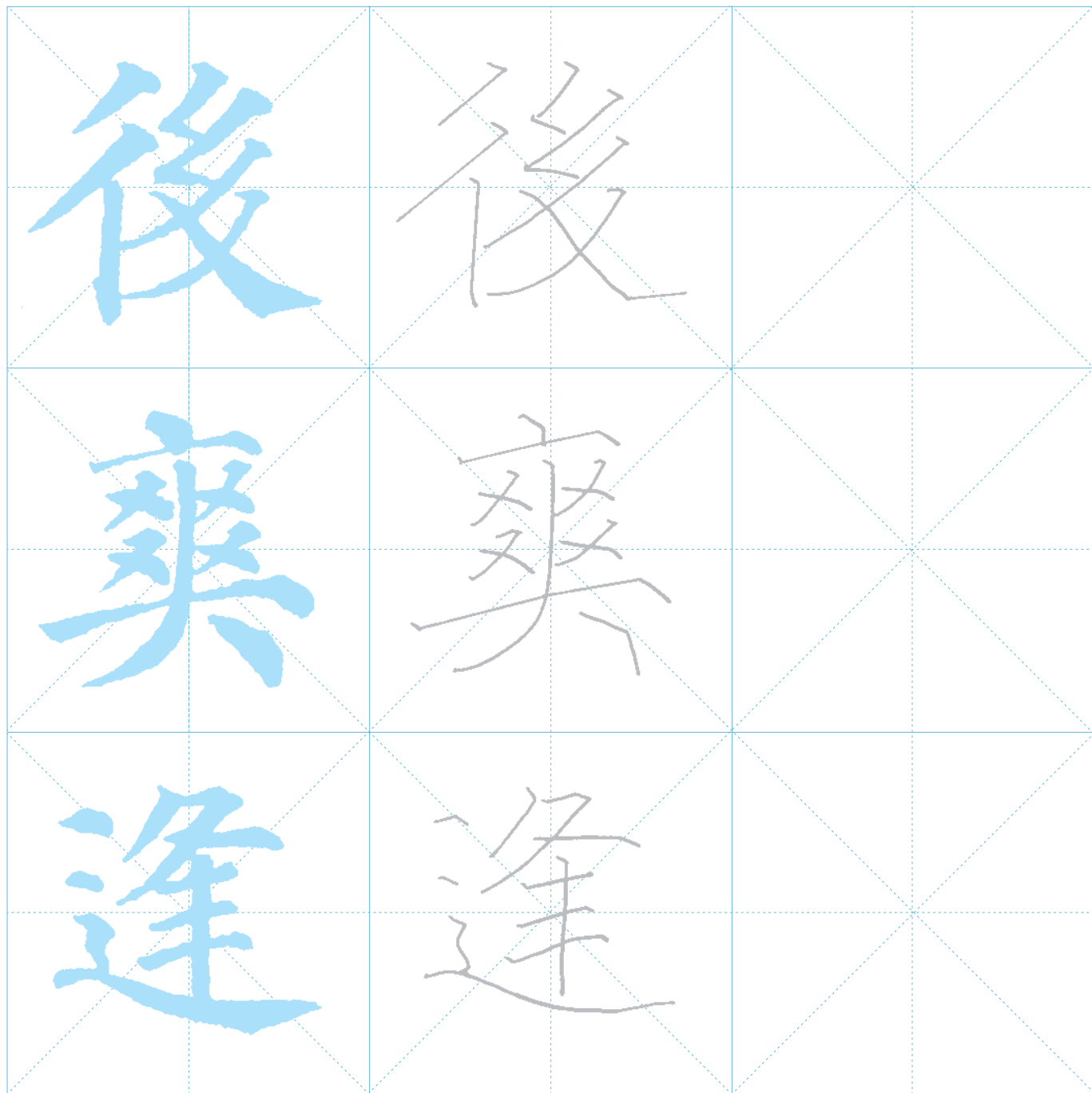
后



爽



逢

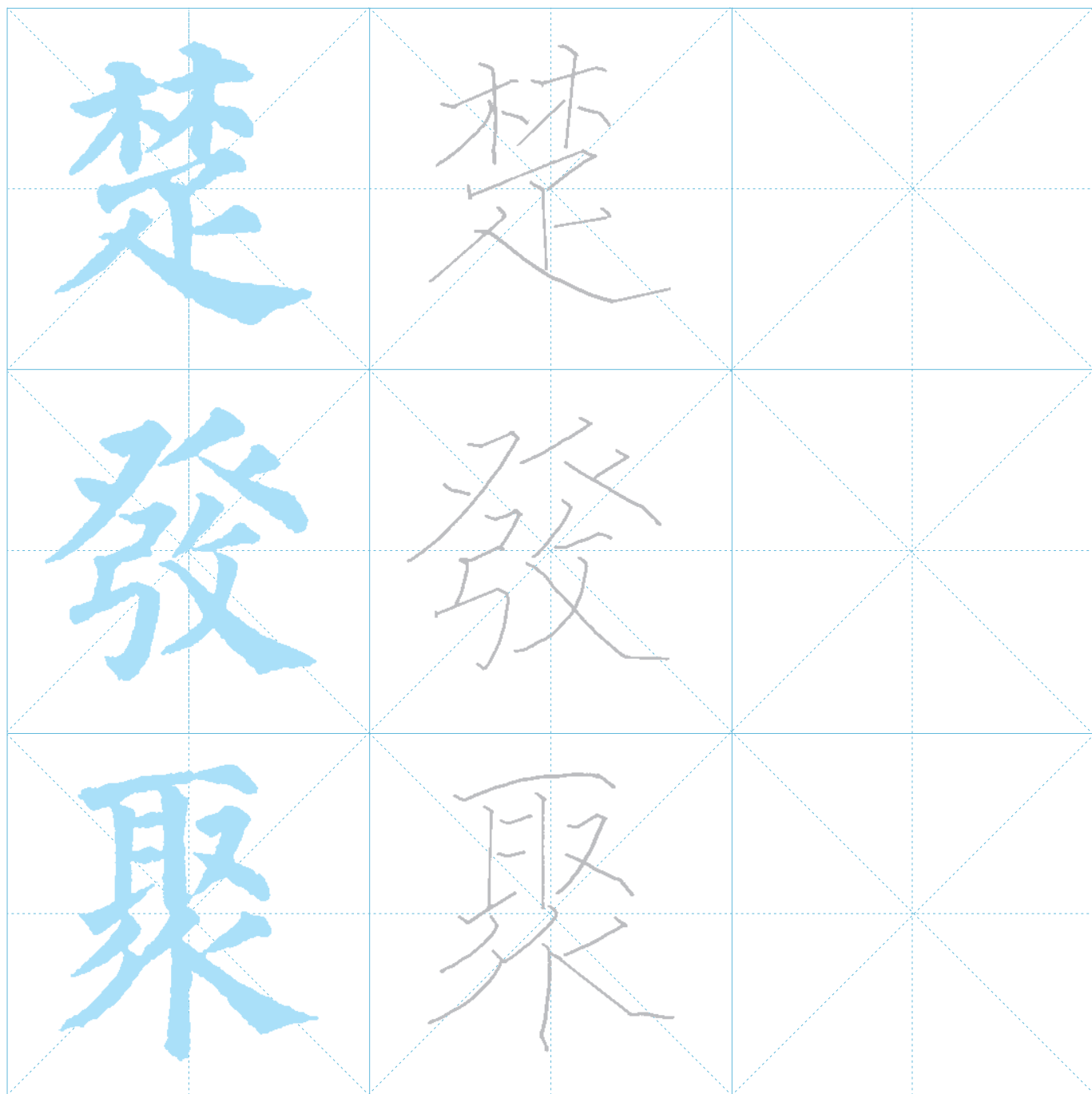


第15课

第16课







## 《书法练习指导》编写组

主 编 张 信

副 主 编 凌 玲

编写人员 (按拼音字母排序)

程 峰 冯晨阳 蒋 颖

柳 佳 宁嘉炜 邱志华

孙继奋 孙旭东 陶云峰

张 楼 张 婷 张 一

赵玉晖 郑有慧 周 春

周 丹

### 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. 四年级. 上册 / 张信主编. —上海: 上海科技教育出版社, 2016.7 (2021.7重印)

ISBN 978-7-5428-6448-2

I. ①义… II. ①张… III. ①书法课—小学—教材  
IV. ①G624.751

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第154088号

义务教育三至六年级  
书法练习指导(实验)  
四年级上册

上海科技教育出版社有限公司出版发行  
(上海市柳州路218号 邮政编码200235)

河南省新华书店经销 河南新华印刷集团有限公司印刷

开本890mm×1240mm 1/16 印张5

2016年7月第1版 2021年7月第6次印刷

ISBN 978-7-5428-6448-2/G·3682

定价: 5.25元

於有成燈明示  
於無盡非至德  
精感其孰能與  
於此及禪師建  
言雜然歡愜負  
畚荷插于藁于  
囊登登憑憑是

于有成，灯明示于无尽。非至德精感，其孰能与于此。及禅师建  
言，杂然欢愜。负畚荷插，于藁（gǎo）于囊。登登凭凭，是



绿色印刷产品



ISBN 978-7-5428-6448-2/G·3682

定价：5.25元

价格依据文件号：豫发改收费【2021】388号  
举报电话：12315