



义务教育三至六年级



练习指导 (实验)

五年级上册



西泠印社出版社

門劫筭墨塵永垂貞範又
奉為主上及蒼生寫妙
法蓮華經一千部金字三
十六部用鎮寶塔又寫一
千部散施受持靈應既多
具如本傳其載勅內侍

义务教育三至六年级



练习指导 (实验)

五年级 **上** 册

主 编 刘 江

副主编 江 吟 李刚田 祝遂之 王冬龄



西泠印社 出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

义务教育三至六年级. 书法练习指导 (实验). 五年级. 上 /
刘江主编. — 杭州 : 西泠印社出版社, 2014. 6 (2016. 5重印)
ISBN 978-7-5508-1194-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第114293号

编写人员: 江兴祐 吕凤棠 许晓俊 何晓东 袁卫民

王一帆 叶胜男 吴心怡 刘 洋 吴珊珊

责任编辑: 张月好 朱晓莉

图文制作: 杭州典集文化艺术有限公司

插图: 程 澄

摄影: 李 炜

装帧设计: 王 欣 伍 佳

封面设计: 郑凯军 巢倩慧

义务教育三至六年级
书法练习指导 (实验)
五年级上册

主 编 刘 江

副主编 江 吟 李刚田 祝遂之 王冬龄

西泠印社出版社出版

(浙江省杭州市西湖文化广场32号5楼 邮编: 310014)

全 国 新 华 书 店 发 行

印装

开本: 787毫米×1092毫米 1/16 印张: 5 字数: 50千

2014年6月第1版 2015年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5508-1194-2 定价: 5.75元

著作权所有·请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究
如发现印、装质量问题, 请与本社联系



目录



第一单元

要点提示：(1)掌握提按的技巧，通过练习正确地运用提按；(2)试着用毛笔为老师写一张贺卡。

第 1 课	运笔的提按	1
第 2 课	我来写贺卡	4
第 3 课	集字临摹练习（一）	6



第二单元

要点提示：掌握本单元六个基本汉字偏旁的笔顺、笔法以及位置。

第 4 课	人字头与登字头	8
第 5 课	四点底与皿字底	11
第 6 课	八字头与八字底	14
第 7 课	集字临摹练习（二）	17



第三单元

要点提示：(1) 掌握本单元六个基本汉字偏旁的笔顺、笔法及位置；(2) 学会协调字与字的关系，能集字书写字数较多的作品。

第 8 课	日字头与日字底	19
第 9 课	心字底与贝字底	22
第 10 课	山字头与京字头	25
第 11 课	集字临摹练习（三）	28



第四单元

要点提示：(1) 掌握本单元七个基本汉字偏旁的笔顺、笔法及位置；(2) 加强笔法的综合练习。

第 12 课	厂字旁与广字旁	30
第 13 课	走之底与走字旁	33
第 14 课	同字框与门字框	36
第 15 课	方框	39
第 16 课	集字临摹练习（四）	41



附

颜真卿《多宝塔碑》

本册练习

第1课 运笔的提按

看一看



提按是学习书法极其重要的技巧，可以说每一个笔画的书写都离不开提按。正确运用提按，能写出优美的笔画。楷书的起笔、行笔、收笔过程，提按转换丰富。以平捺为例，运笔过程中起、行、收的提按变化如下：



1. 轻按起笔



2. 折笔向右按笔下行



3. 渐行渐按



4. 向右下重按



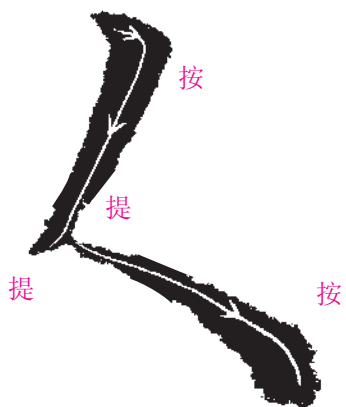
5. 向右渐提渐行



6. 快提后收笔



行笔过程中的由按到提，再由提到按：



1



3



2



4



起笔轻按，收笔由按到提：



1



3



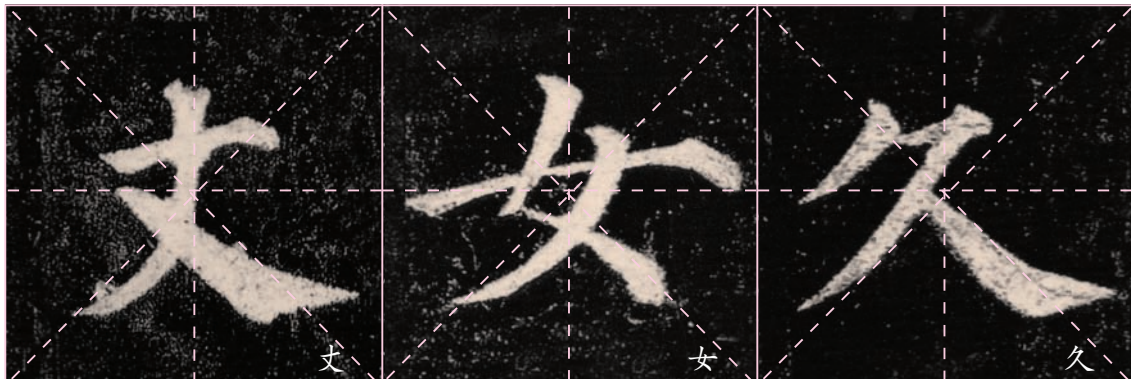
2



练一练



临写下面例字。





找一找

比较不同书法家运笔的提按变化特点。



想一想

通过提按写出的线条有粗细变化吗？

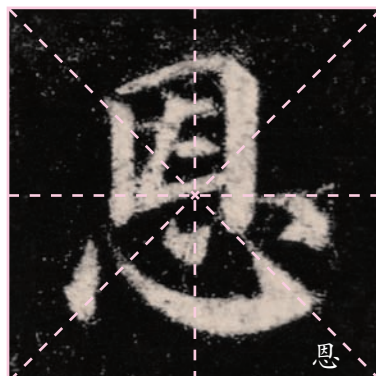


第2课 我来写贺卡

教师节贺语



老师用辛勤的汗水哺育着我们健康成长。师恩难忘，在教师节来临之际，让我们用毛笔写张贺卡，祝老师身体健康，天天开心。

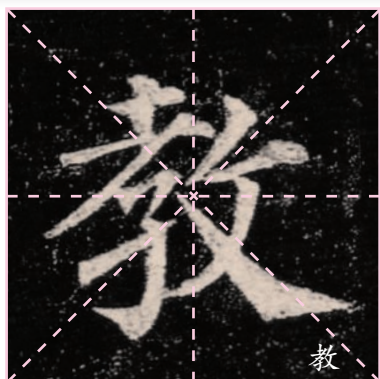
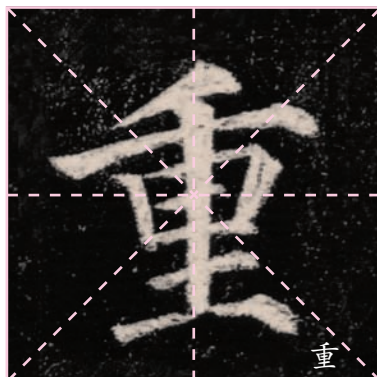
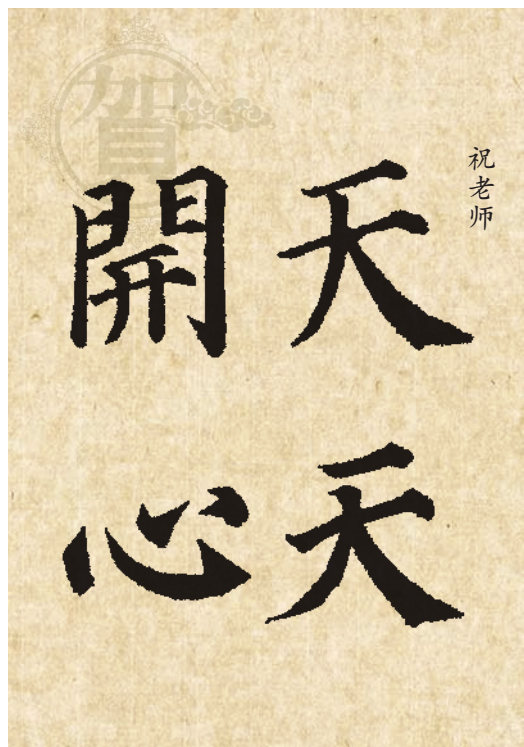


临习指导



“師(师)”字左高右低，左收右放，末笔悬针竖长伸。“恩”字上窄下宽，上收下放，“心”的三点相互呼应。





我们可以在自制的贺卡或买来的贺卡上用毛笔书写自己想对老师表达的祝福，如“天天开心”、“心想事成”、“工作顺利”、“身体健康”、“永葆青春”、“桃李满园”等，赠送给自己的老师。



从《多宝塔碑》中集字，在贺卡上用毛笔书写“心想事成”、“桃李满园”等。



第3课 集字临摹练习（一）

集字解读



习近平总书记指出，实现中华民族伟大复兴，就是中华民族近代以来最伟大的梦想。中国梦是民族的梦，也是每个中国人的梦。



临习指导



“中”字“口”呈扁状，上大下小，竖从中间穿过，挺劲有力。“國（国）”字外框笔画横细竖粗，内部笔画较细。“夢（梦）”字形态较长，上部紧密，笔画之间的距离小，横钩向右伸展；“夕”撇长而向左下伸，斜中求正。





横幅

书写要点



三个字写成横幅时，大小穿插，每个字笔画多少不一，组合在一起时，笔画多的字不能太大。

三个字写成条幅时，上中下重心对正，中间字小一点，末尾字大一点。



条幅

课外拓展



从《多宝塔碑》中集字书写“精忠报国”。



第4课 人字头与登字头

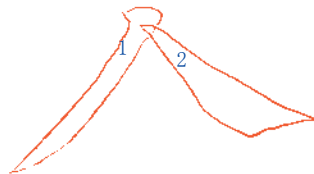
要领图解



人字头先撇后捺。撇画露起尖收，捺画露锋尖起，中段粗重。



人字头



笔顺图示

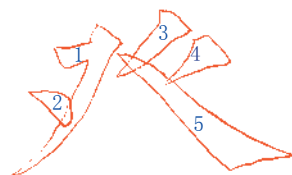


笔法图示

登字头先写横撇，后写点，两短撇后再写捺。撇收捺放。



登字头



笔顺图示

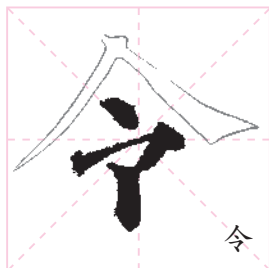


笔法图示

我来动笔



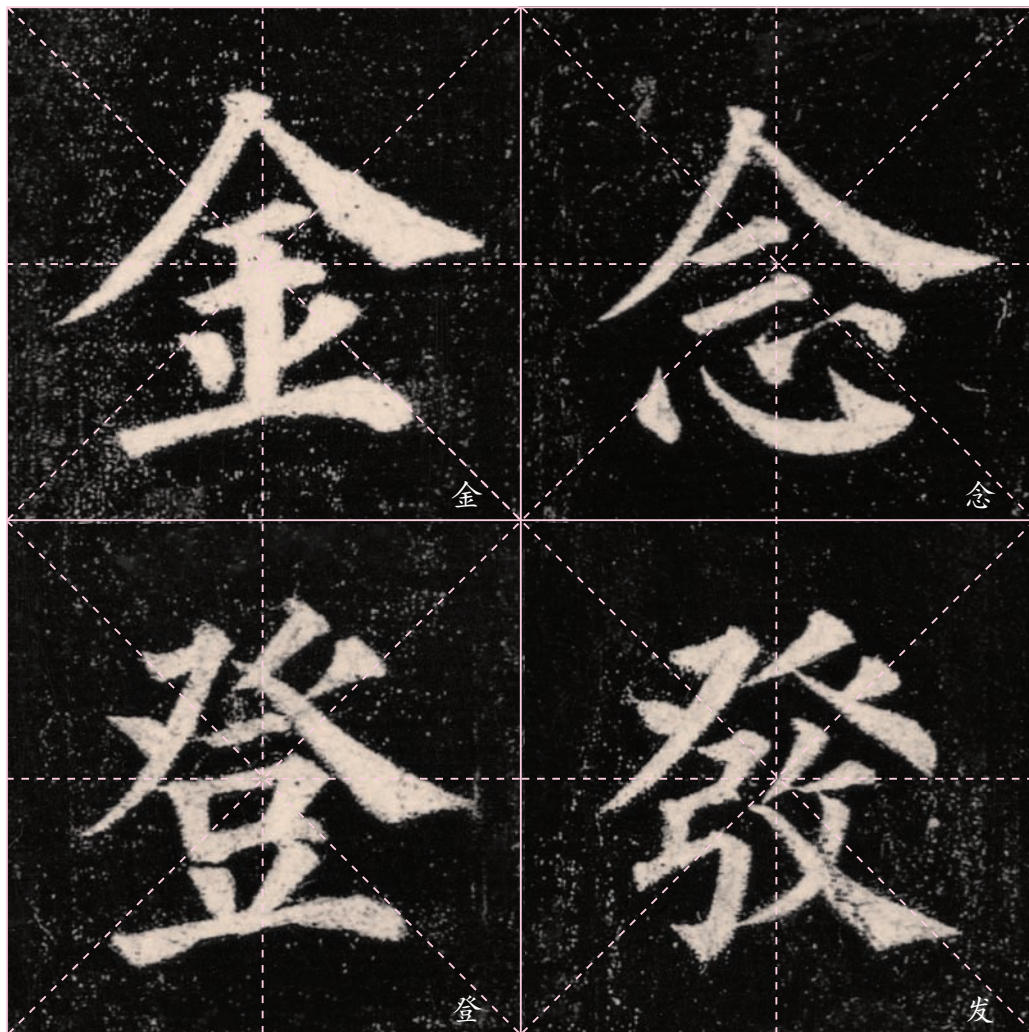
用铅笔或钢笔先双钩再填写下面几个字的偏旁，看看位置是否合理。





练一练

人字头由撇、捺组成，撇轻捺重。登字头由横撇、点、短撇、撇点、捺组成，一般情况下左小右大，有时右捺写成长点。



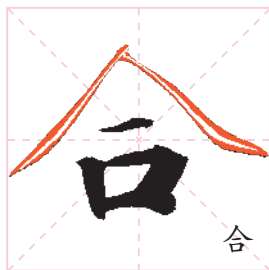
比一比



比较不同书法家书写人字头的特点。



欧阳询



褚遂良



柳公权



赵孟頫



临习指导



“翕” (xī) 字人字头下面笔画较多，撇捺左右舒展，以容纳下面部分；“羽”左短右长，左右对称。“發 (发)” 字的登字头左低右高，下部分结构要左右对称，末笔改捺为点。



知识链接

泰山刻石



《泰山刻石》(局部)

《泰山刻石》立于秦始皇二十八年 (公元前 219 年)，是泰山最早的刻石。据传为李斯 (? - 公元前 208 年) 所写。此碑四面环刻，前三面是秦始皇时所刻，主要内容为歌颂秦始皇统一中国的功绩；第四面是秦二世于元年 (公元前 209 年) 加刻的诏书和从臣姓名。此碑书法严谨浑厚，字形工整匀称，线条圆转刚劲，结构左右对称，艺术价值很高。



第5课 四点底与皿字底

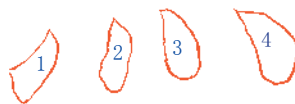
要领图解



四点自左向右写。左点偏向左下，第二点竖而偏左，第三点高，最后一点偏向右下。



四点底



笔顺图示

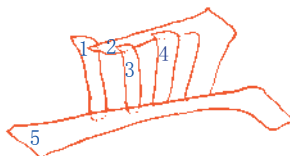


笔法图示

皿字底的中竖画左细右粗，长横起笔较轻收笔较重。



皿字底



笔顺图示



笔法图示

我来动笔



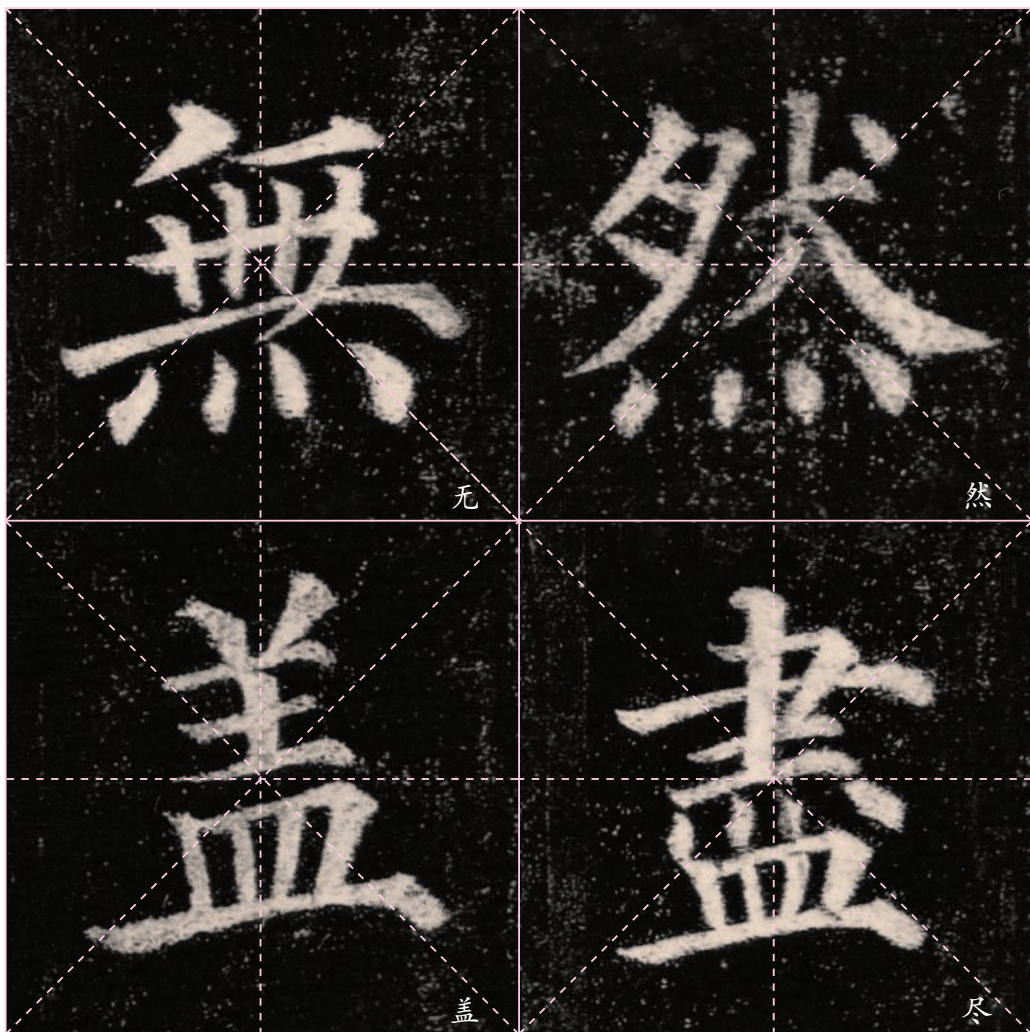
用铅笔或钢笔先双钩再填写下面几个字的偏旁，看看位置是否合理。



练一练



四点底的每个点呈纵向,左右两点相向呼应。皿字底四短竖上松下紧,下横长。



比一比



比较不同书法家书写四点底和皿字底的特点。



欧阳询



褚遂良



柳公权



赵孟頫



临习指导



“烈”字中，“列”要左右舒展，四点底较宽，起承托作用。“盤（盘）”字皿字底占整字位置的三分之一左右；“般”要左右对称，改捺为点。

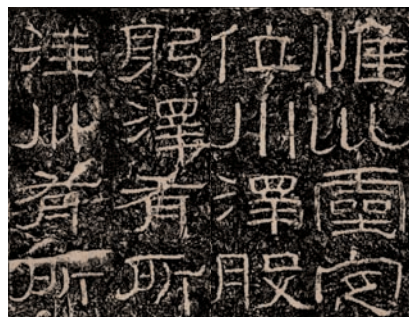


知识链接



石门颂

《石门颂》刻于东汉建和二年（公元148年），是为杨涣再次开通褒斜栈道记功的摩崖刻石。此石刻高近丈，气势恢弘，自由奔放，加之岁月风化所造成的侵蚀，呈现出一种朦胧感，于雄浑朴茂之中更增加了神秘的色彩，为汉摩崖刻石中的杰作。



《石门颂》（局部）



第6课 八字头与八字底

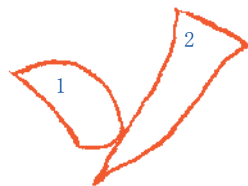
要领图解



八字头两点先左后右。左点短，右点长。



八字头



笔顺图示



笔法图示

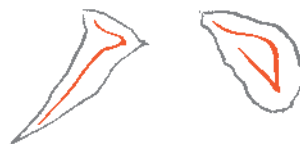
八字底两点先左后右，左点长细，右点厚实，左低右高。



八字底



笔顺图示

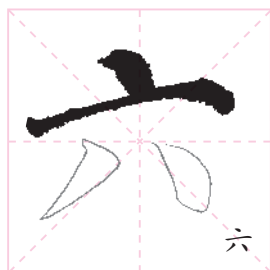


笔法图示

我来动笔



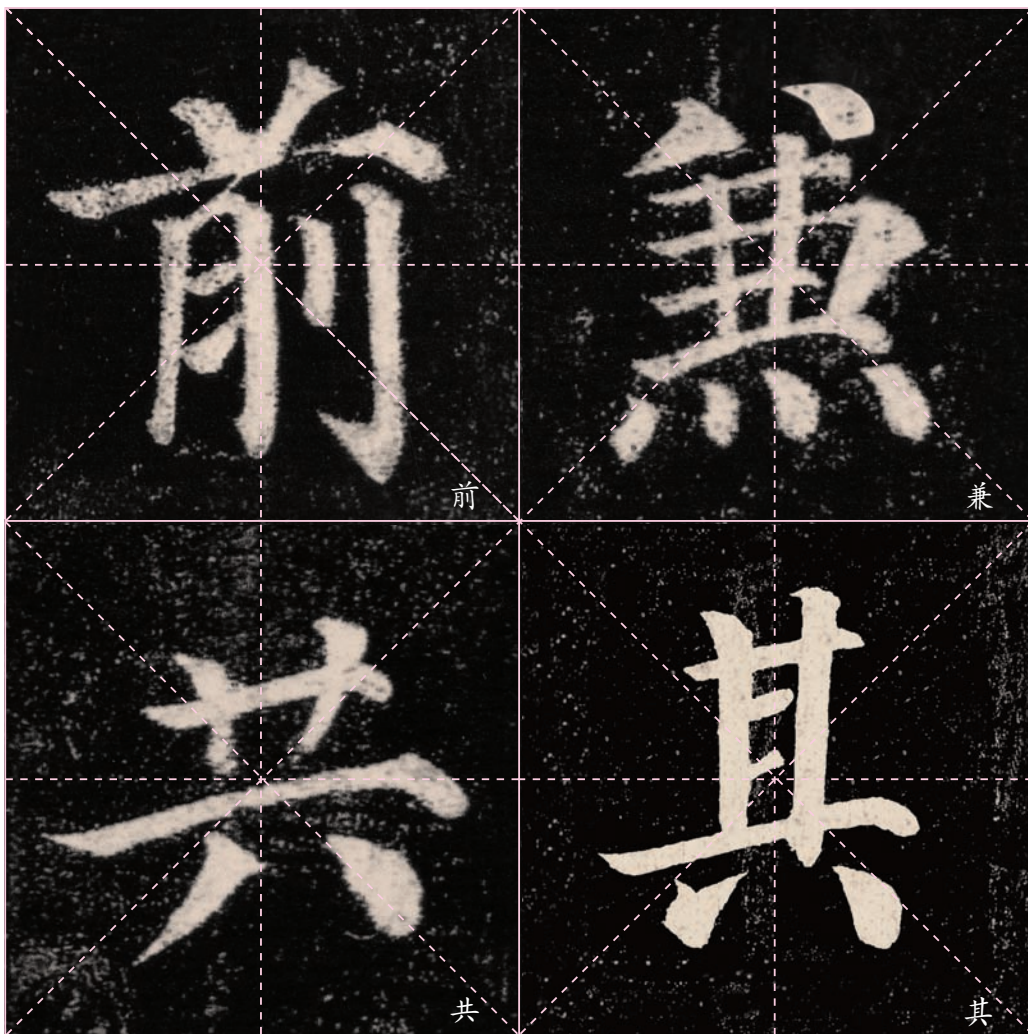
用铅笔或钢笔先双钩再填写下面几个字的偏旁，看看位置是否合理。



练一练



八字头有两种写法：一种左圆点、右撇点；一种左撇点、右圆点。八字底也有两种写法，左边有撇点和提点两种，右边的写法一般用侧点。



比一比



比较不同书法家书写八字头和八字底的特点。



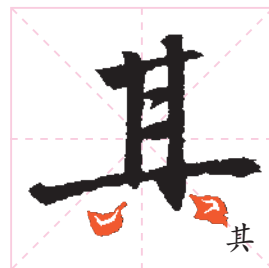
欧阳询



褚遂良



柳公权



赵孟頫



临习指导



“首”字上部分取横势，左右伸展；下部分取纵势，对准八字头两点中心。“具”字上窄下宽，末横要斜长，八字底左右分开，能托住上部。



知识链接



乙瑛碑



《乙瑛碑》（局部）

《乙瑛碑》立于东汉永兴元年（公元153年），记录了鲁相乙瑛上书请求为孔庙置百石卒史的往来文书。此碑书法结体方整，法度严谨，用笔方圆兼备，平正中有秀逸之气，是汉隶成熟期的典型作品。此碑现藏山东曲阜孔庙。



第7课 集字临摹练习（二）

集字解读



“上善若水”，出自我国传统典籍《道德经》。意思是说，水滋润万物，但从不与万物争高下，做人的道理也一样，这样的品格是十分高尚的。



临习指导



“上”字竖画粗壮厚实，起笔力量要重。“善”字横画长短错落，中横舒展。“若”字上下小中间大。“水”字撇捺舒展，左右基本对称。





横幅

书写要点



四个字的横幅作品中，如有字形特别扁的，位置宜稍偏上，每个字的形态要有变化。“上”字需粗重。“善”字由上中下三部分构成，上下伸展。“若”字字形方正，中横伸展。“水”字字形扁而宽，不可太大。



斗方



条幅

课外拓展



从《多宝塔碑》中集字书写“万象更新”。



第8课 日字头与日字底

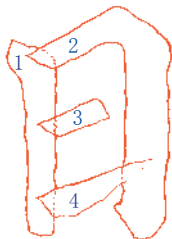
要领图解



日字头先写竖再写横折，最后写两短横。形态瘦长。



日字头



笔顺图示

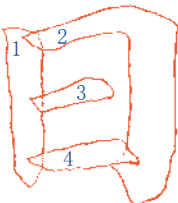


笔法图示

日字底笔顺同日字头。形态略宽，以求沉稳。



日字底



笔顺图示

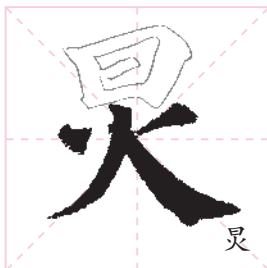


笔法图示

我来动笔



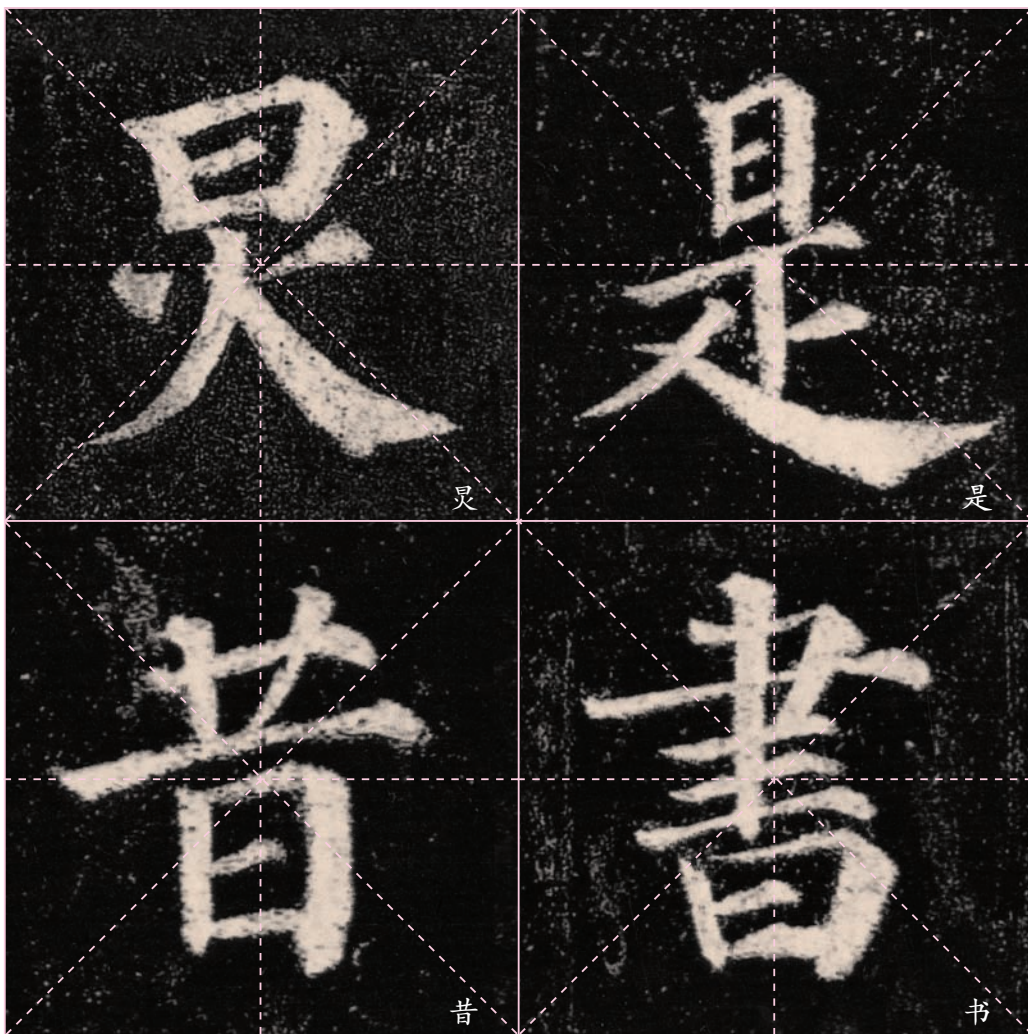
用铅笔或钢笔先双钩再填写下面几个字的偏旁，看看位置是否合理。



练一练



日字头和日字底呈长形时，竖长横短；呈扁形时，竖短横长。



比一比



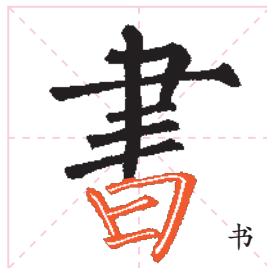
比较不同书法家书写日字头和日字底的特点。



欧阳询



褚遂良



柳公权



赵孟頫



临习指导



“晃”字上窄下宽，日字头扁小；“光”左右伸展，托住整字。“智”字上宽下窄，“知”左长右短呈扁形；日字底宽窄适度，竖左细右粗，左短右长。



知识链接



“日”的字形演变



甲骨文



金文



小篆




隶书



楷书



行书

太阳一直被古人视为神明来膜拜和供奉，“日”字自然在远古时期就被古人创造并使用。甲骨文画出了太阳的形状，太阳中心添上一横。渐渐地，为了书写方便、美观等原因，圆形的太阳变成方形，字形开始抽象化，但如今的“日”字还是能看出它最初的模样。



第9课 心字底与贝字底

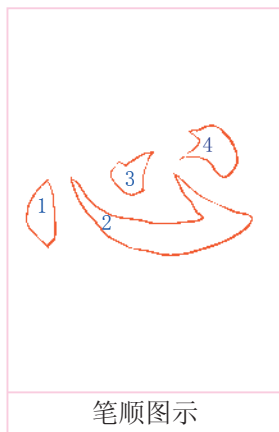
要领图解



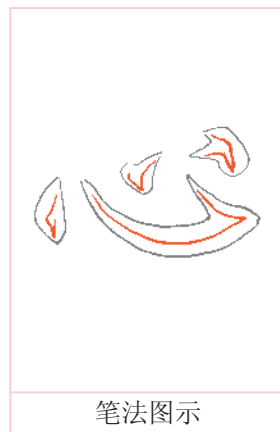
心字底先写左点再写卧钩，先中点后右点。三点左低右高。



心字底



笔顺图示

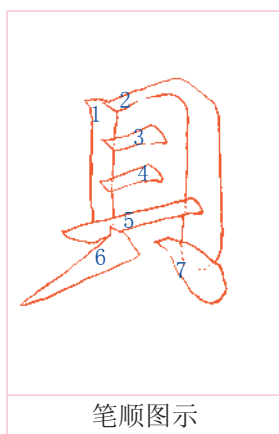


笔法图示

贝字底左竖短，横折形长，三横有长短，下两点要能托住上部分。



贝字底



笔顺图示

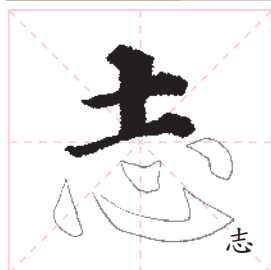


笔法图示

我来动笔



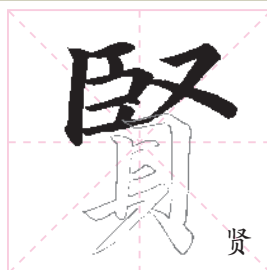
用铅笔或钢笔先双钩再填写下面几个字的偏旁，看看位置是否合理。



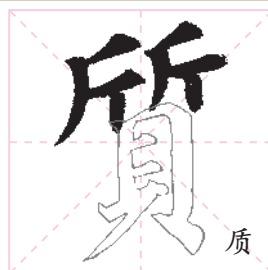
志



想



贤



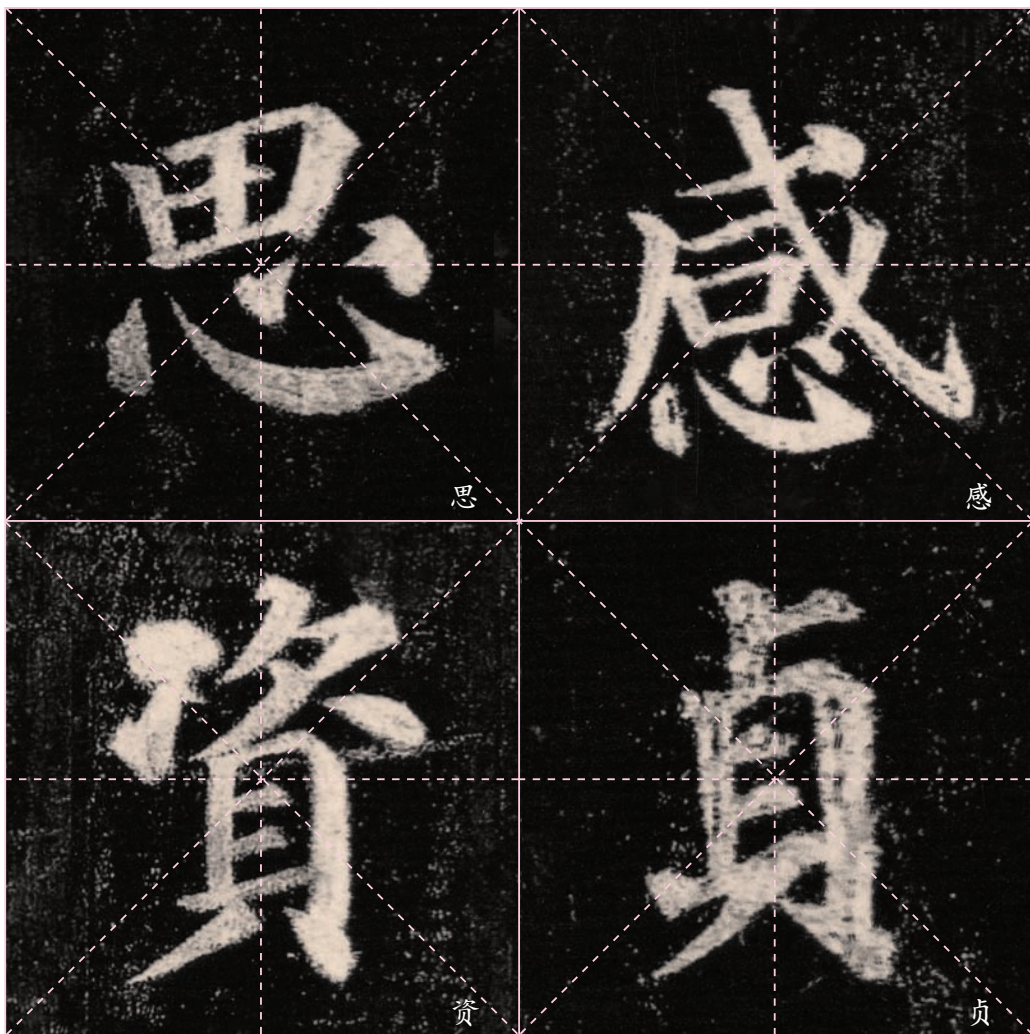
质



练一练



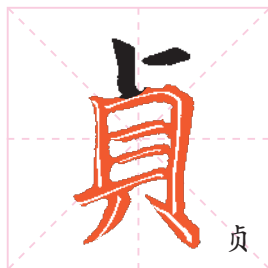
心字底由三点和卧钩组成，呈扁状，三点左低右高。贝字底呈纵势，下两点撑开；撇点较长，向左伸；中间两横靠左，不与右竖相接。



比一比



比较不同书法家书写心字底和贝字底的特点。



欧阳询



褚遂良



柳公权



赵孟頫



临习指导



“息”字上纵下横，心字底左右取势，托住上部。“質（质）”字上横下纵，贝字底下两点撑开托住上部。



知识链接



“心”的字形演变



甲骨文



金文



小篆



隶书



楷书



行书

现在人们画出的爱心形状与甲骨文的“心”字非常相像，金文的“心”字则仿佛让人看到血管和心脏的形状。随着时间的推移，“心”字越来越抽象，隶书的“心”已经把象形的线条改为笔画了。古人认为心是人的思维器官，因而与思想和情感有关的字一般也都以“心”为偏旁，如“想”、“愿”、“忘”等。



第10课 山字头与京字头

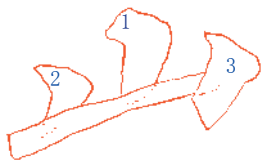
要领图解



山字头中间竖短而斜向左下。竖折分笔写成。右短竖壮实。整体左低右高。



山字头



笔顺图示



笔法图示

京字头先写点再写横。点取直势，形态粗壮，横画细长，左低右高。



京字头



笔顺图示

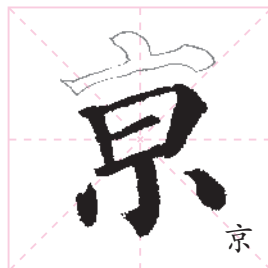


笔法图示

我来动笔



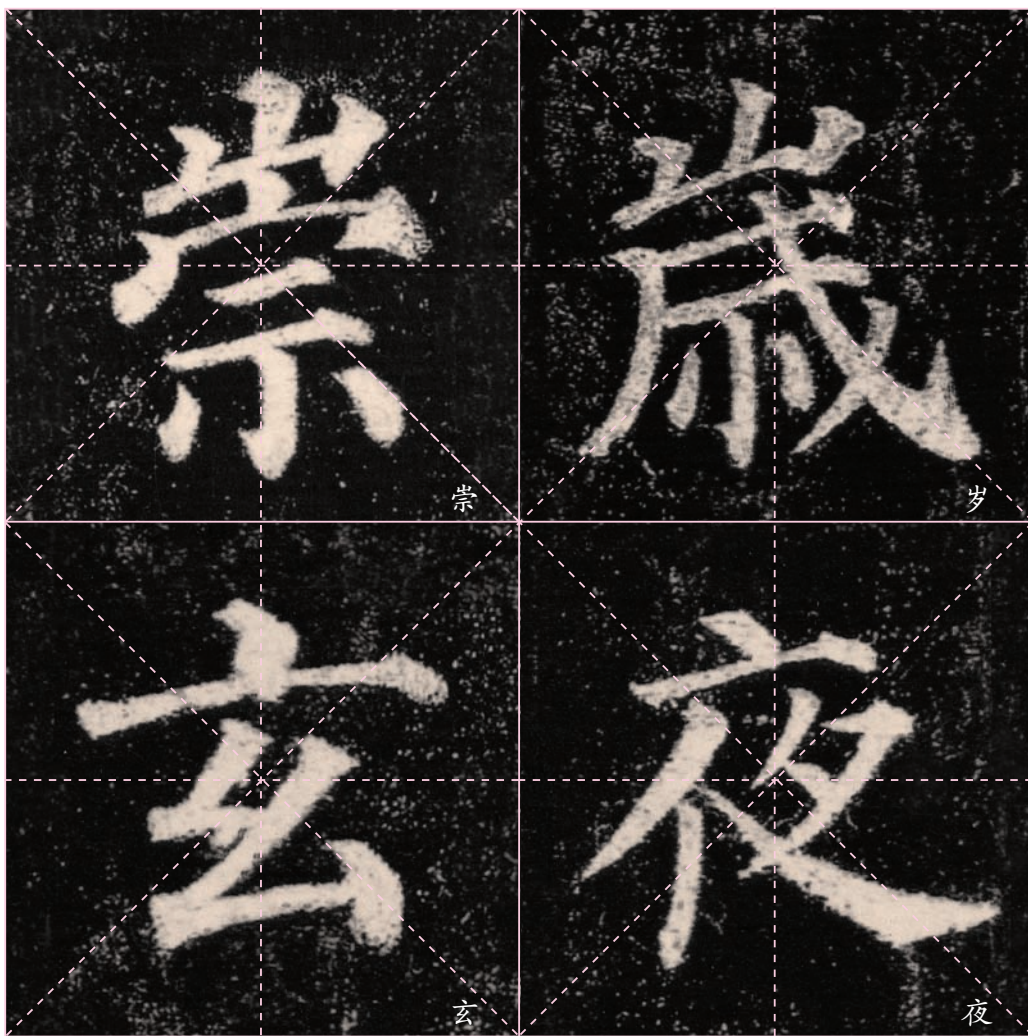
用铅笔或钢笔先双钩再填写下面几个字的偏旁，看看位置是否合理。





练一练

山字头三竖略斜，中间竖略长，横画向右上斜。京字头点居横中，形态丰富，或竖或侧，横略向右上斜。



比一比



比较不同书法家书写京字头的特点。



欧阳询



褚遂良



柳公权



赵孟頫



临习指导



“岑”字山字头较小，“今”撇捺舒展。“亭”字的京字头要比中间秃宝盖短，竖钩出钩较长。



知识链接



礼器碑

《礼器碑》刻于东汉永寿二年（公元156年），书法风格瘦劲挺拔，端庄俊逸而又方整秀丽，艺术成就很高，是汉碑的经典之作。此碑现藏山东曲阜孔庙。



《礼器碑》（局部）



第 11 课 集字临摹练习（三）

集字解读



“学而时习之”，出自我国传统典籍《论语》。意思是说，我们学习了知识后，还要时常温习巩固。



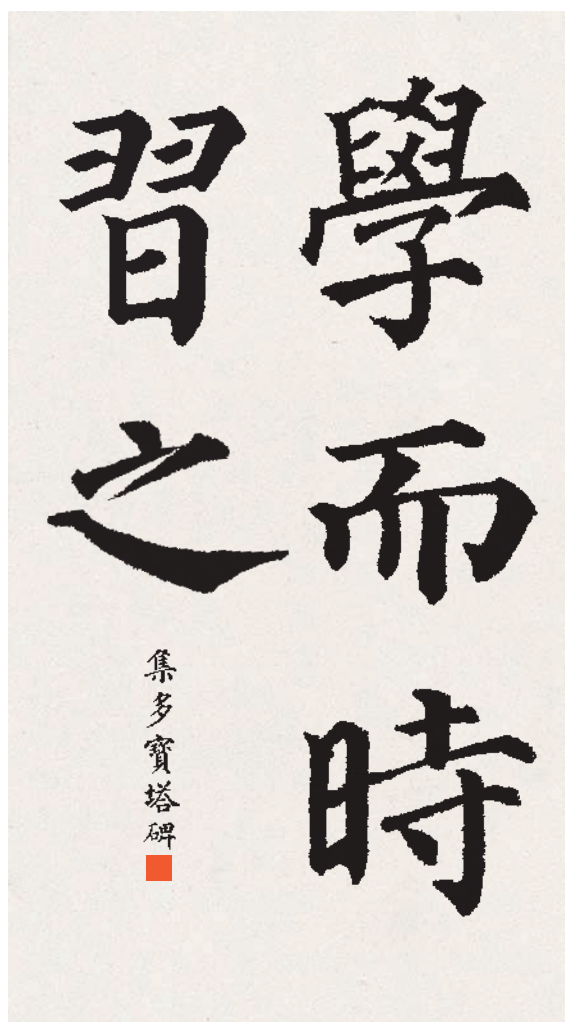
临习指导



“學(学)”字中间宽,上部分紧密,下部分疏朗。“而”字形扁,四个纵向笔画的间距要匀称。“時(时)”字左窄右宽。“習(习)”字上横下纵。“之”字左缩右伸。



横幅



条幅

书写要点



“學（学）”字笔画多，字形较大；“而”字笔画少，字形较小，对比明显。“之”字捺画粗重舒展。

课外拓展



从《多宝塔碑》中集字书写“夜静春山空”。



第12课 厂字旁与广字旁

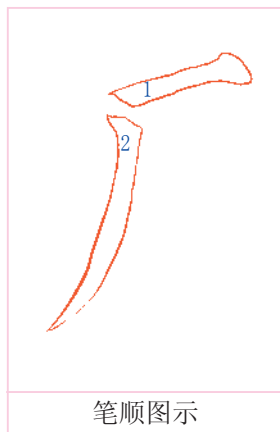
要领图解



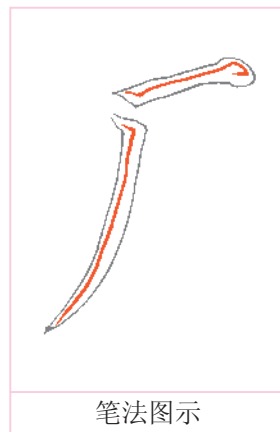
厂字旁横画斜而短，撇画先竖后转向左下。



厂字旁



笔顺图示

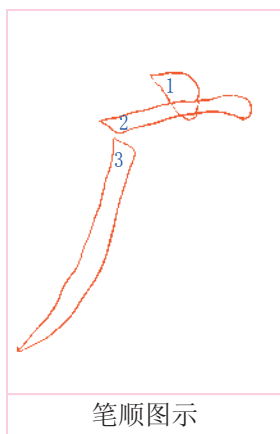


笔法图示

广字旁先写点，后写横，撇露起尖收。



广字旁



笔顺图示

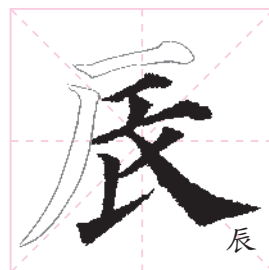
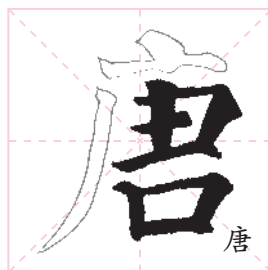
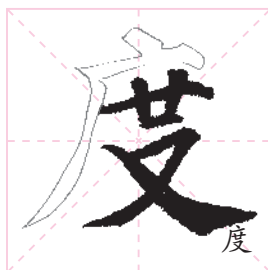


笔法图示

我来动笔



用铅笔或钢笔先双钩再填写下面几个字的偏旁，看看位置是否合理。



练一练



厂字旁和广字旁写法相似。厂字旁横稍上斜，撇斜长。广字旁横的长短视下部分宽窄而定，横较细，撇细长略带弧度，点居横中。



比一比



比较不同书法家书写厂字旁和广字旁的特点。



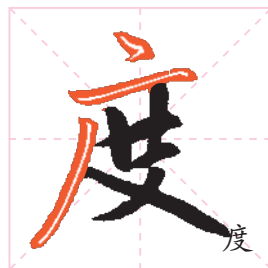
欧阳询



褚遂良



柳公权



赵孟頫



临习指导

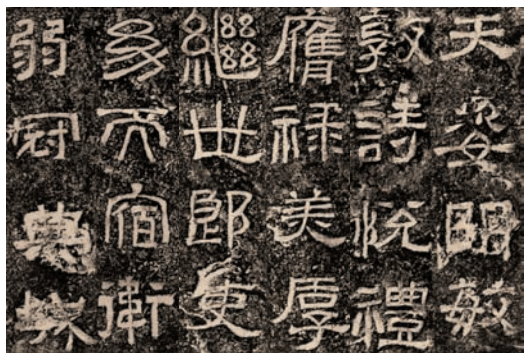


“厥”字由于笔画较多，厂字旁的横较长，撇较细，被包围的部分左右对等，改捺为点。“庭”字点居横中，广字旁的撇与“廷”的捺左右伸展，撇轻捺重。



知识链接

西狭颂



《西狭颂》（局部）

《西狭颂》在甘肃成县天井山，刻于东汉建宁四年（公元171年），为仇靖所写，歌颂了武都太守李翁治理西狭阁道的事迹。此碑结体方整雄伟，庄严浑穆，笔力稳健，已有波磔笔画，但不少字还有篆书结构，方整中带圆融。

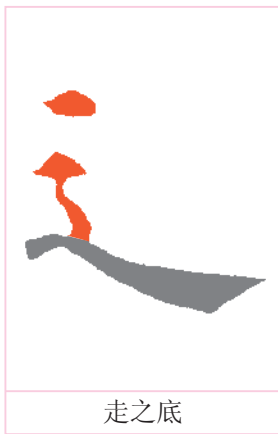


第13课 走之底与走字旁

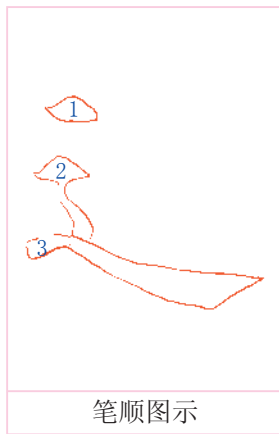
要领图解



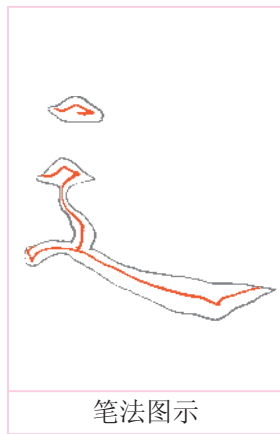
走之底点取平势，横折折撇短小呈纵势，平捺上平下斜。



走之底



笔顺图示

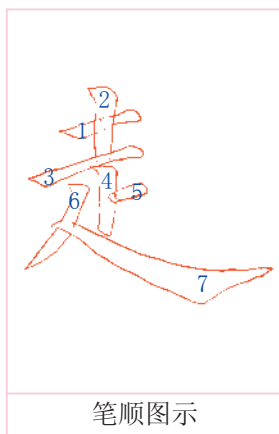


笔法图示

走字旁先写“土”，再写竖和短横，最后写撇和捺。撇短呈纵势，捺长取横势。



走字旁



笔顺图示

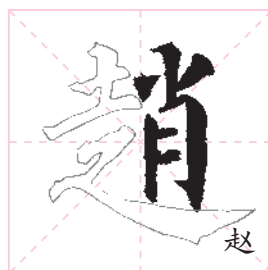
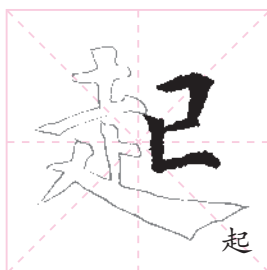


笔法图示

我来动笔



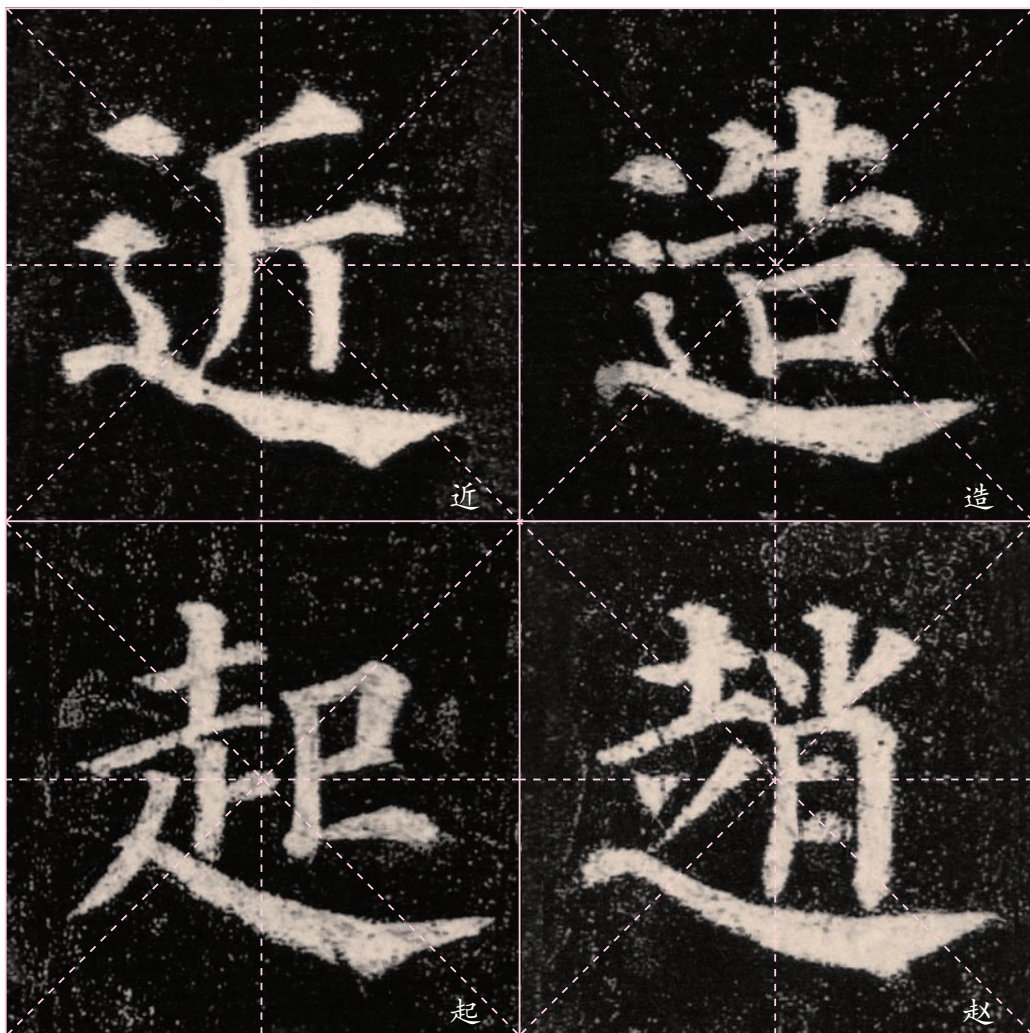
用铅笔或钢笔先双钩再填写下面几个字的偏旁，看看位置是否合理。



练一练



走之底由点、横折折撇、捺组成，重点注意横折折撇的写法，要轻重适宜，捺画平而舒展。走字旁上两横上短下长，左边参差，右边较齐，撇细短，捺平而舒展。



比一比



比较不同书法家书写走之底和走字旁的特点。



欧阳询



褚遂良



柳公权



赵孟頫



临习指导



“通”字的走之底横折折撇粗细分明，“甬”高于走之底。“超”字的走字旁要包围托住“召”，捺要由轻变重再提锋收笔，尽量舒展。



知识链接



“走”的字形演变



金文



小篆



隶书



楷书



行书

在古代，“走”不是“走路”的意思，而是“跑”的意思。金文中可以看到“走”上半部分是一个奔跑的“人”，下半部分是一个“止”字，代表一只脚。隶书中上面的“人”变成了“土”，下面的“止”也改变了形象。



第14课 同字框与门字框

要领图解



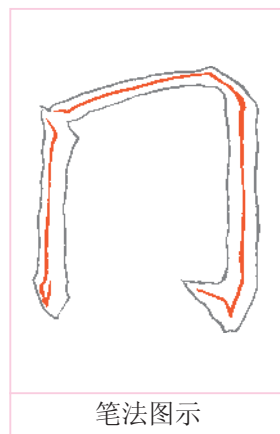
同字框先写竖再写横折钩。左竖短，横折钩的钩朝左上。



同字框



笔顺图示

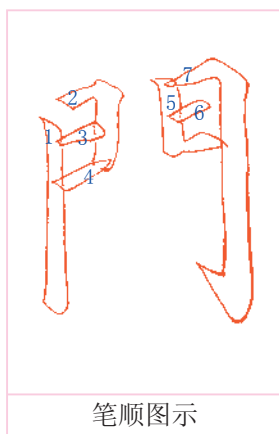


笔法图示

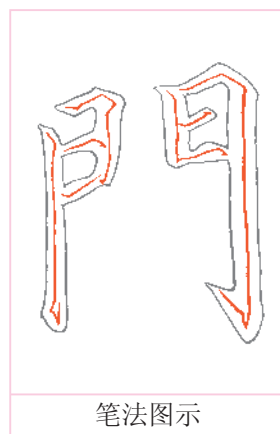
门字框先写竖再写横折，两横短小。竖折较直，内横靠左，横折钩形长。



门字框



笔顺图示

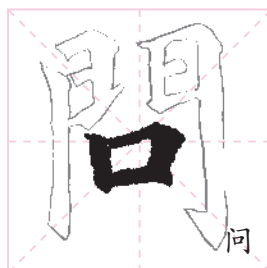


笔法图示

我来动笔



用铅笔或钢笔先双钩再填写下面几个字的偏旁，看看位置是否合理。



练一练



同字框和门字框，框的宽窄应视框里的笔画多少而定，如笔画多，框应略宽，笔画略细；笔画少，框应略小，笔画略粗。门字框要注意左短右长，左小右大。



比一比



比较不同书法家书写同字框和门字框的特点。



欧阳询



褚遂良



柳公权



赵孟頫



临习指导



“同”字中同字框左竖细，横细，竖钩较粗，里面部分上靠。
“問(问)”字的门字框左小右大，“口”上靠。



知识链接



“门”的字形演变



甲骨文



金文



小篆



隶书



楷书



行书

“门”字的字形变化不大，甲骨文、小篆、楷书的“门”字，都由两个门扇组成。古代单扇的门叫“户”。



第15课 方框

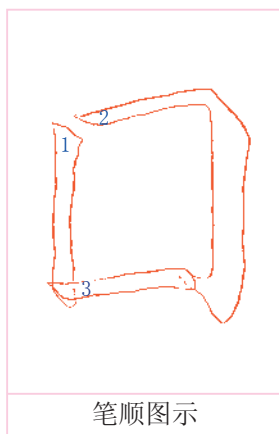
要领图解



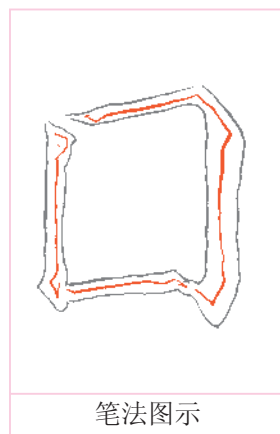
先写竖，再写横折。写完被包围部分再写长横封口。



方框



笔顺图示

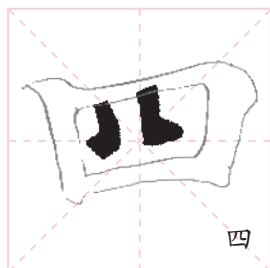


笔法图示

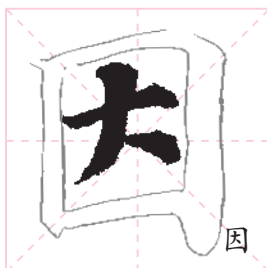
我来动笔



用铅笔或钢笔先双钩再填写下面几字的偏旁，看看位置是否合理。



四



因



圓

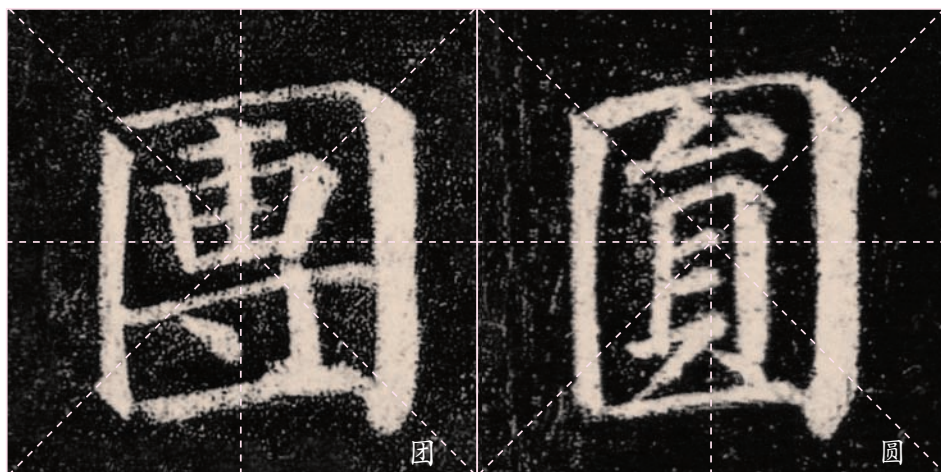


围

练一练



方框左竖细短，右竖钩粗长。末横要连接右竖钩的钩。



团

圆



比一比



比较不同书法家书写方框的特点。



欧阳询



褚遂良



柳公权

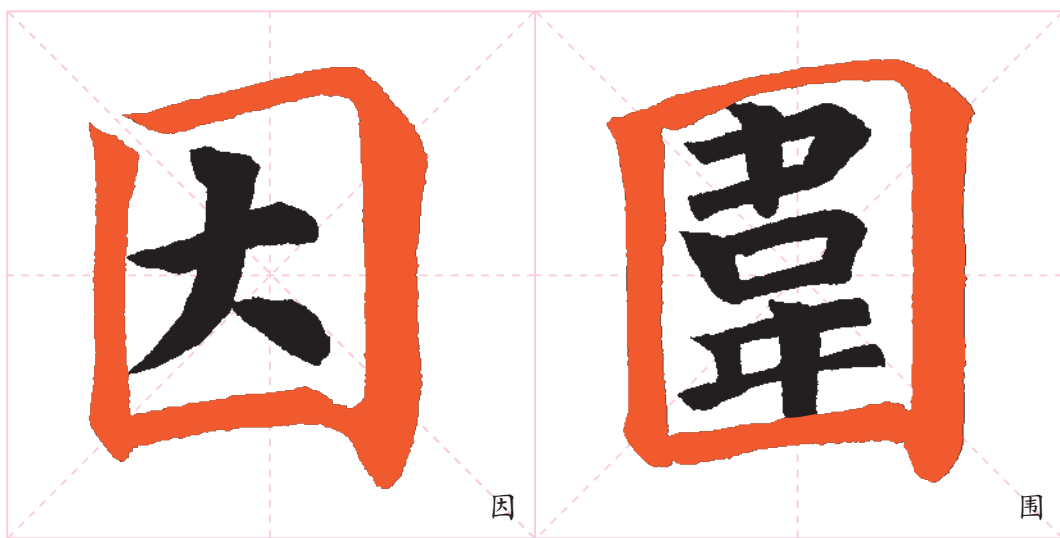


赵孟頫

临习指导



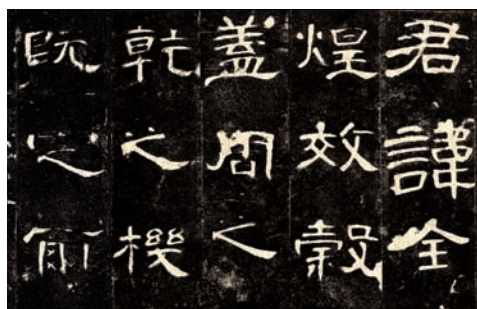
“因”字方框内笔画较少，“大”偏左靠上，笔画较粗。“圍(围)”字方框内笔画繁多，与上下横相粘，线条较细。



知识链接



曹全碑



《曹全碑》(局部)

《曹全碑》立于东汉 中平二年(公元 185 年)，记载了郃阳县令曹全的家世、事迹和政绩。《曹全碑》是汉代隶书的代表作品之一，书法风格秀丽，结体匀称，以圆笔为主，被视为汉碑精品。此碑现藏陕西西安碑林。



第16课 集字临摹练习（四）

集字解读



“天地有正气”，出自南宋文天祥的《正气歌》。意思是说，天地之间有一股浩然正气。



临习指导



“天”字撇捺舒展。“地”字左窄右宽，左纵右横，左缩右伸。“有”字上横下纵。“正”字纵横间距匀称，上缩下伸。“氣（气）”字横折弯钩的弯钩部分，应向内收而圆劲有力，出钩爽利。





斗方



条幅

书写要点



五个字的条幅形状窄长，落款略偏上。“正”字在《多宝塔碑》中有两个，条幅中“正”字用连带笔势，上下呼应。五个字写成斗方则行距略宽，款字要长，以补左下空疏。

课外拓展



从《多宝塔碑》中集字书写“天高秋月明”。



吴怀实赐金铜香炉高一

丈五尺奉表陈谢手诏批

云师弘济之愿感达人天

庄严之心义成因果则法

施财施信所宜先也主

上握至道之灵符受如来

吴懷實賜金銅香鑪高一
丈五尺奉表陳謝手詔批
云師弘濟之願感達人天
莊嚴之心義成因果則法
施財施信所宜先也主
上握至道之靈符受如來

之法印非禪師大慧超悟
無以感於宸衷非主
上至聖文明無以鑒於誠
願倬彼寶塔為章梵宮經
始之功真僧是葺克成之
業聖主斯崇尔其為狀

之法印非禪師大慧超悟

無以感於宸衷非主

上至聖文明無以鑒於誠

願倬彼寶塔為章梵宮經

始之功真僧是葺克成之

業聖主斯崇尔其為狀

也則岳聳蓮披云垂盖偃

下欵幅以踊地上亭盈而

媚空中曖曖其靜深旁赫

赫以弘敞礪礪承陞琅玕

綽檻玉瑱居楹銀黃拂戶

重檐疊于畫拱反宇環其

也則岳聳蓮披云垂盖偃
下欵幅以踊地上亭盈而
媚空中曖曖其靜深旁赫
赫以弘敞礪礪承陞琅玕
綽檻玉瑱居楹銀黃拂戶
重簷疊于畫拱反宇環其



书法练习指导

ISBN 978-7-5508-1194-2



定价： 元