



义务教育三至六年级 全国优秀教材二等奖



义务教育三至六年级

书法练习指导 (实验)

三年级下册

书法

练习指导 (实验)
三年级 下册



书法练习指导



西泠印社出版社



绿色印刷产品

定价批准文号：浙发改价格〔2019〕319号、〔2020〕331号

举报电话：12345、12315

ISBN 978-7-5508-1191-1



9 787550 811911 >

定价：5.94元

西泠印社出版社

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 于囊登登凭凭是板是筑 洒以香水隐以金锤我能 竭诚工乃用壮禅师每夜

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
于囊登登憑憑是板是築
灑以香水隱以金錘我能
竭誠工乃用壯禪師每夜

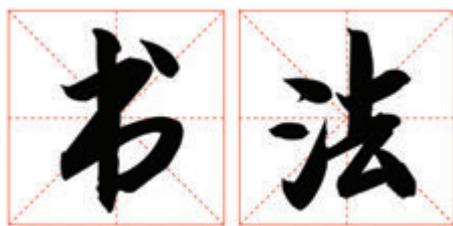
顏真卿《多宝塔碑》十

顏真卿《多宝塔碑》七

捨珍財禪師以為輯莊嚴
之因資爽塏之地利見千
福默議於心時千福有懷
忍禪師忽於中夜見有一
水發源龍興流注千福清
澄泛灩中有方舟又見寶

舍珍财禅师以为辑庄严 之因资爽塏之地利见千 福默议于心时千福有怀 忍禅师忽于中夜见有一 水发源龙兴流注千福清 澄泛灩中有方舟又见宝

义务教育三至六年级



练习指导 (实验)

三年级 **下** 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(CIP)数据

义务教育三至六年级.书法练习指导(实验).三年级.下 /
刘江主编. — 杭州:西泠印社出版社, 2015.12(2021.12重印)
ISBN 978-7-5508-1191-1

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114271号

编写人员:江兴祐 吕凤棠 许晓俊 何晓东 董杰
李明桓 袁卫民 毛伟萍 余信华 郭建党
责任编辑:周小霞 叶胜男
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)
三年级下册

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
杭州钱江彩色印务有限公司印装

开本:787毫米×1092毫米 1/16 印张:5 字数:50千
2015年12月第1版 2021年12月第7次印刷
ISBN 978-7-5508-1191-1 定价:5.94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,请与本公司联系 0571-86603835
定价批准文号:浙发改价格〔2019〕319号、〔2020〕331号
举报电话:12345、12315



目录



第一单元

要点提示：(1)掌握撇折、撇点、横撇、横折的写法；(2)在老师的指导下书写横幅、条幅。

第 1 课	撇折和撇点	1
第 2 课	横撇	4
第 3 课	横折	7
第 4 课	集字临摹练习(一)	10



第二单元

要点提示：(1)掌握横折折撇、横钩、竖钩、弯钩的写法；(2)根据“练一练”中的例字，有针对性地练习较难的笔画。

第 5 课	横折折撇	12
第 6 课	横钩	15
第 7 课	竖钩和弯钩	18
第 8 课	集字临摹练习(二)	21



第三单元

要点提示:(1)掌握斜钩、卧钩、竖弯钩、横折钩的写法;(2)通过集字临摹练习,掌握“拼字”方法。

第 9 课	斜钩和卧钩	23
第 10 课	竖弯钩	26
第 11 课	横折钩	29
第 12 课	集字临摹练习(三)	32



第四单元

要点提示:(1)掌握竖折折钩、横折弯钩、横折折折钩、横撇弯钩的写法;(2)加强对笔画组合关系的认识,学习合理安排较复杂汉字的笔画位置。

第 13 课	竖折折钩	34
第 14 课	横折弯钩	37
第 15 课	横折折折钩和横撇弯钩	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 撇折和撇点

试一试 

画两组不同方向的折线。



看一看



撇折是撇和提的组合，提的角度有变化，一般向右上为多，也有向右下斜的。撇点是撇和长点的连接，撇收笔时，笔锋往右下渐行渐按写长点。

撇折

撇要劲挺，折笔略向上斜。

1



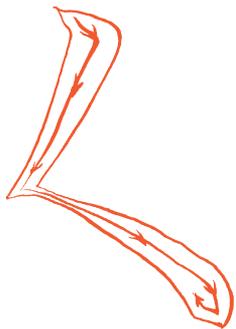
2



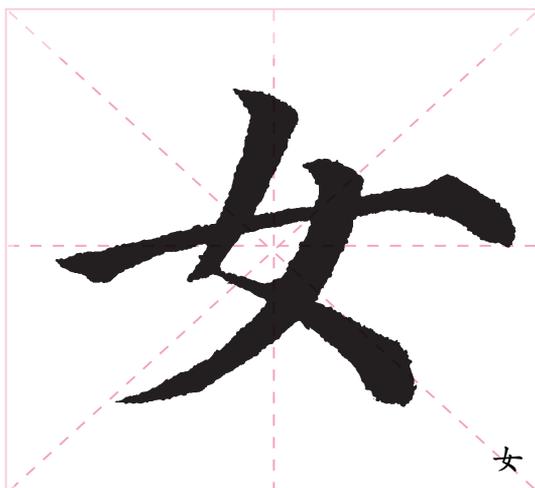
3



撇点

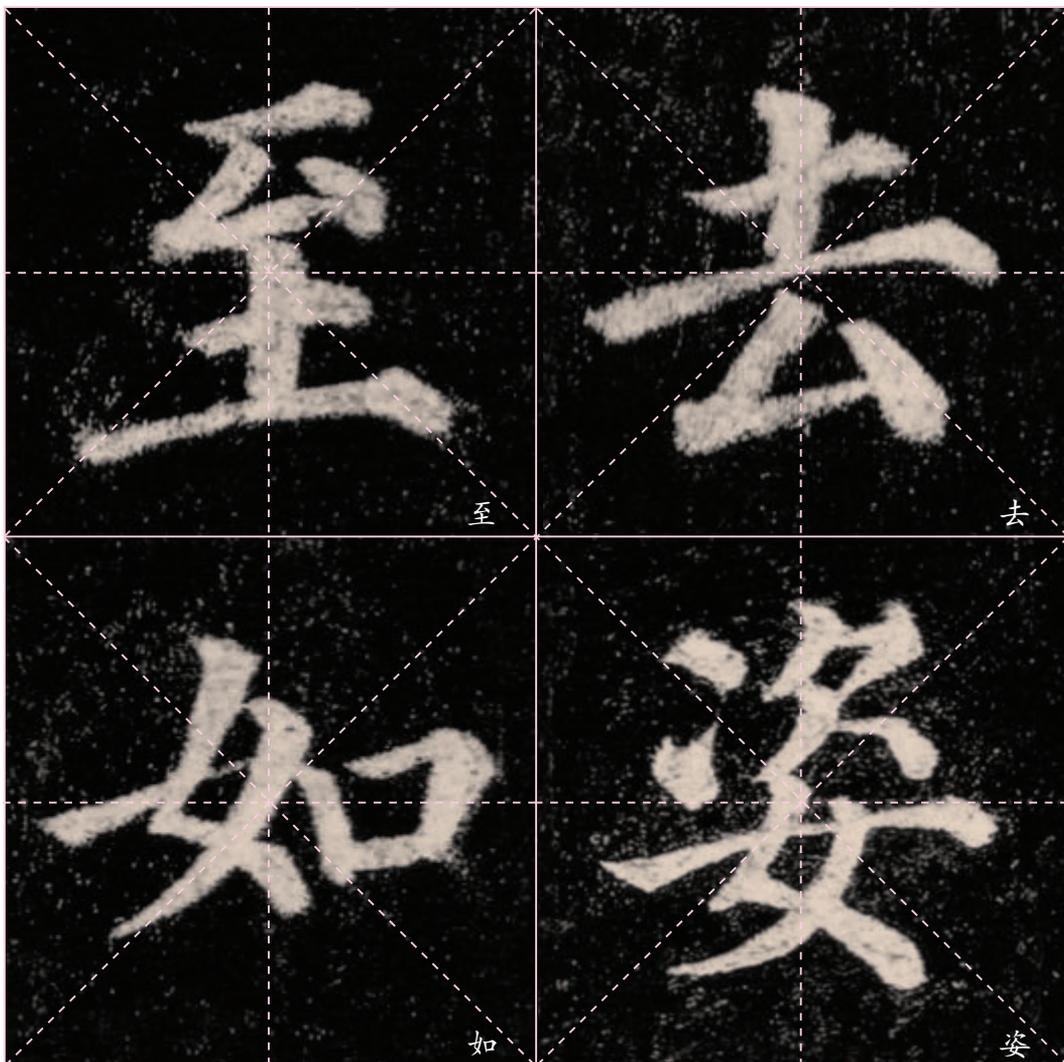


由粗到细，再由细到粗，撇与长点衔接要连贯。



练一练 

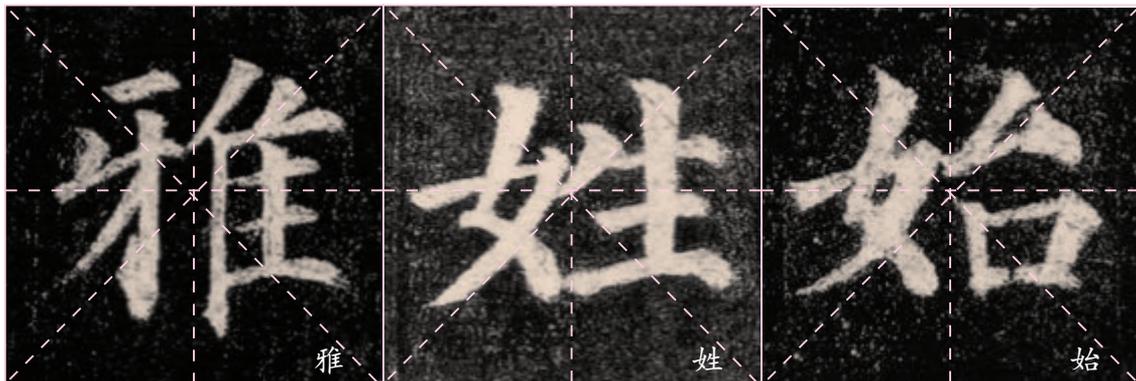
临写下面例字。



找一找



找出下列字中的撇折和撇点。



知识链接



蔡伦造纸

很久以前，人们在竹简、木片上写字，用绳子编串起来，做成一卷卷的书。这种书很笨重，有人向皇帝进献一部书，竟然要用一辆马车拉过去。也有人在丝绸和布匹上写字，但是这两种材料价格太贵了。

东汉时的蔡伦，发现人们养蚕取丝留下的废水里有一些丝絮，便把丝絮捞出来，放在席子上晒干后揭下，就成了一张丝做的纸。但是这种纸的产量太低。蔡伦动手做起了实验，把树皮、破布、破鱼网等材料放到锅里煮，煮好后又扔进大石臼用木棒捣烂成糨（jiàng）糊，然后用清水漂洗，再像做丝纸那样捞、晒、揭，终于做出了既平整又结实的纸。

造纸术是中国古代“四大发明”之一，为人类文明史的发展作出了巨大的贡献。



第2课 横撇

试一试 

如图画两组线条。



看一看 

横撇是横与撇的组合，注意撇画的粗细、角度。

横撇（一）

露锋写横，略向上斜，横末向右上提笔，再向右下按笔，撇要有弧度。

1



2



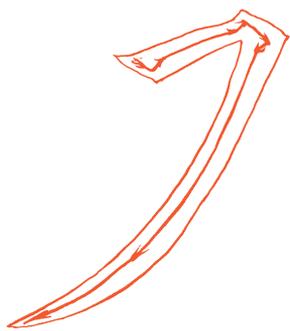
3



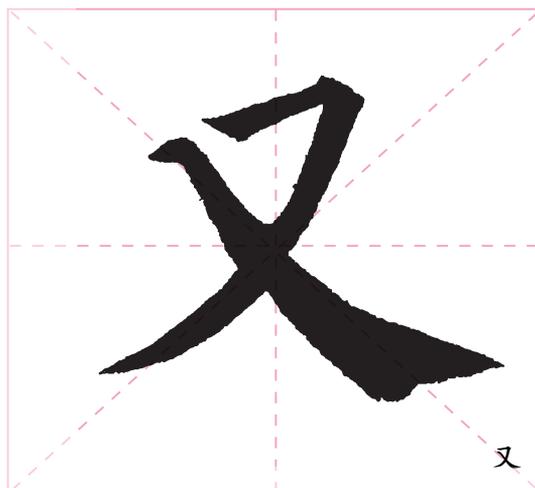
4



横撇 (二)



藏锋起笔写横，转折处向右下按笔写撇，露锋收笔。



练一练

临写下面例字。



找一找



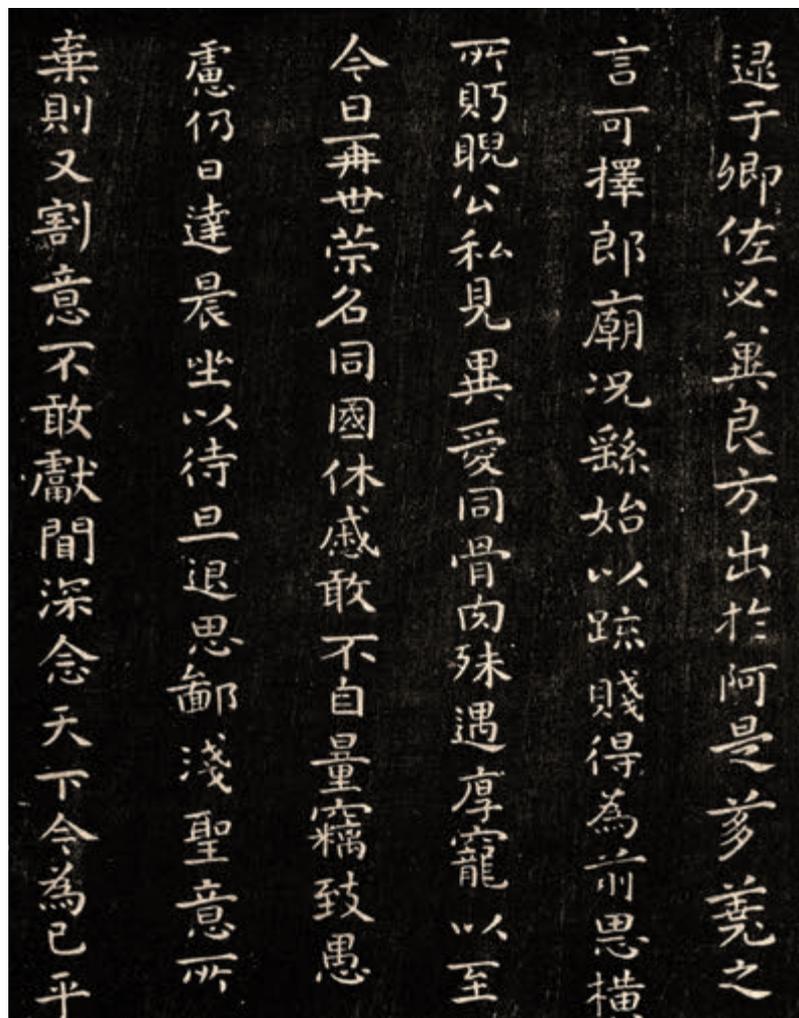
找出下列字中的横撇。



知识链接



宣示表



钟繇 (yáo) (公元 151—230 年) 是三国时期著名书法家、政治家，官至太傅，故世称“钟太傅”。

《宣示表》是钟繇的代表作之一，点画有力而质朴，字体扁方而舒展，充分体现了魏晋时期正在走向成熟的楷书艺术特征。此帖风格直接影响了“二王”（王羲之、王献之）小楷面貌的形成，进而影响到元、明、清三代的小楷创作。

钟繇《宣示表》（局部）



第3课 横折

试一试 

画两组曲线，一组圆转，一组方折。



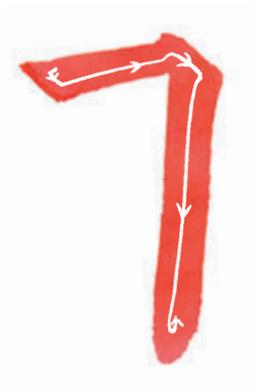
看一看



横折的横较短而竖较长时，横略上斜，竖要直挺粗壮，如“目”字；横较长而竖较短时，竖要向左下斜，如“五”字。

横折（一）

转折处要顿笔，
转折后竖要保持匀称。
注意横要略细，竖要
略粗。



1



2



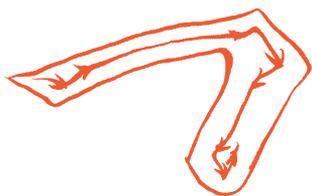
3



4



横折 (二)



横画较长，横末调锋侧按后，折笔向左下行笔。



练一练

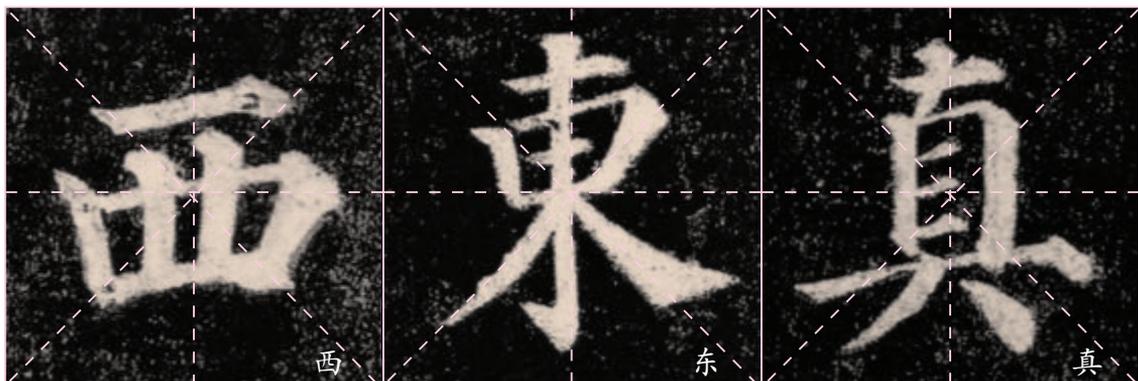


临写下面例字。



找一找

下列字中哪笔是横折？它们各有什么不同？

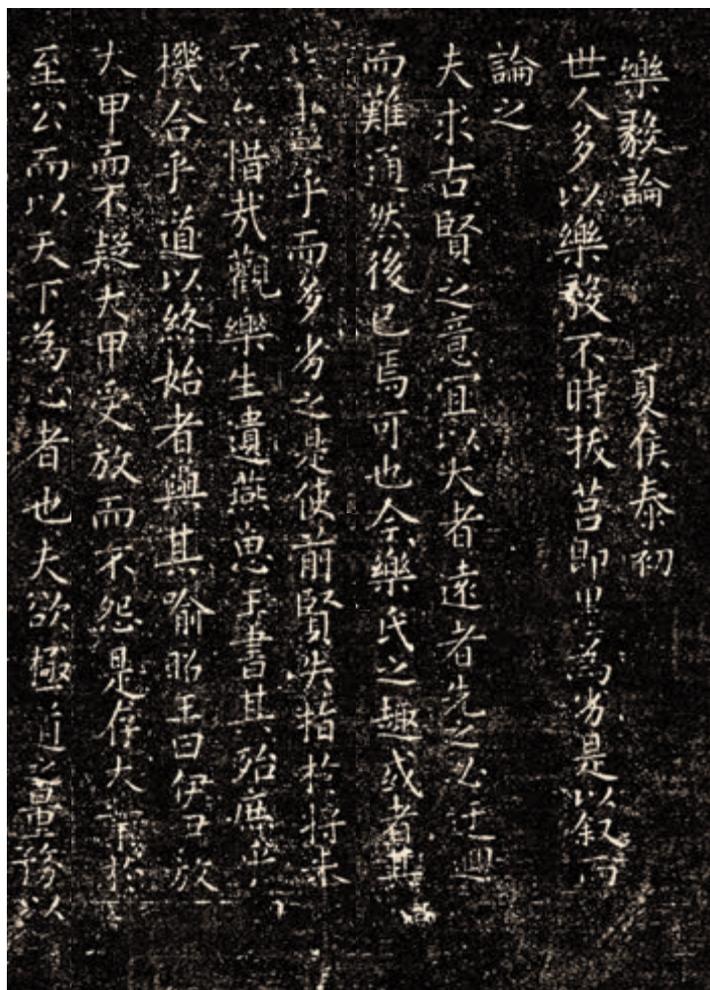


知识链接



乐毅论

《乐毅论》是三国时期夏侯玄撰写的一篇文章，分析了战国时期燕国名将乐毅出征失败的原因。据说此帖是王羲之（公元303-361年或公元307-365年或公元321-379年）书写的作品，虽是小楷，但写得雍容大方，行笔自然，笔法精到。



王羲之《乐毅论》（局部）



第4课 集字临摹练习(一)

集字解读



“墨香”一般指墨水或油墨散发的气味。



临习指导



“墨”字上下重心对正；横画较多，间距要匀称；四点呈放射状散开。“香”字上部分横画长，竖画短，以免与下部分相抵触；下部分要小，取纵势。“墨”字的横折是横长竖短，折笔向左下斜；“香”字的横折是横短竖长，竖画直挺粗壮。





横幅

书写要点



横向两个字的间距要略大。

纵向两个字要有大小变化，下字稍大。



条幅

课外拓展



从《多宝塔碑》中集字书写“静观”、“尚志”等。



第5课 横折折撇

看一看



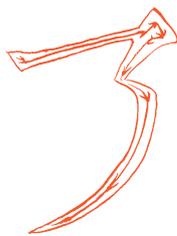
横折折撇的第一个转折处呈方折状，第二个转折处呈圆状。注意线条的粗细变化。

横折折撇（一）

第一个折笔后写短撇，第二个转笔后写长撇，注意速度，快慢结合。

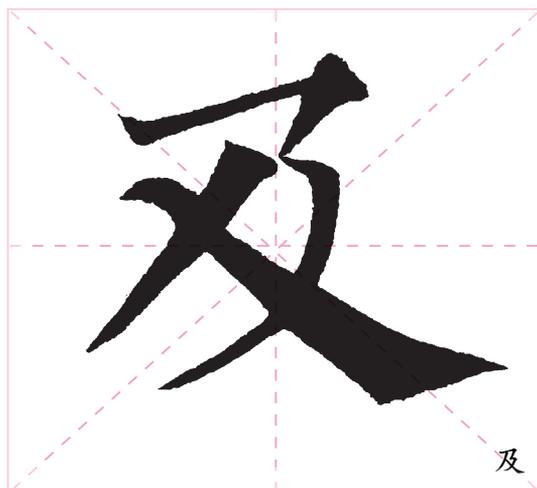


横折折撇（二）



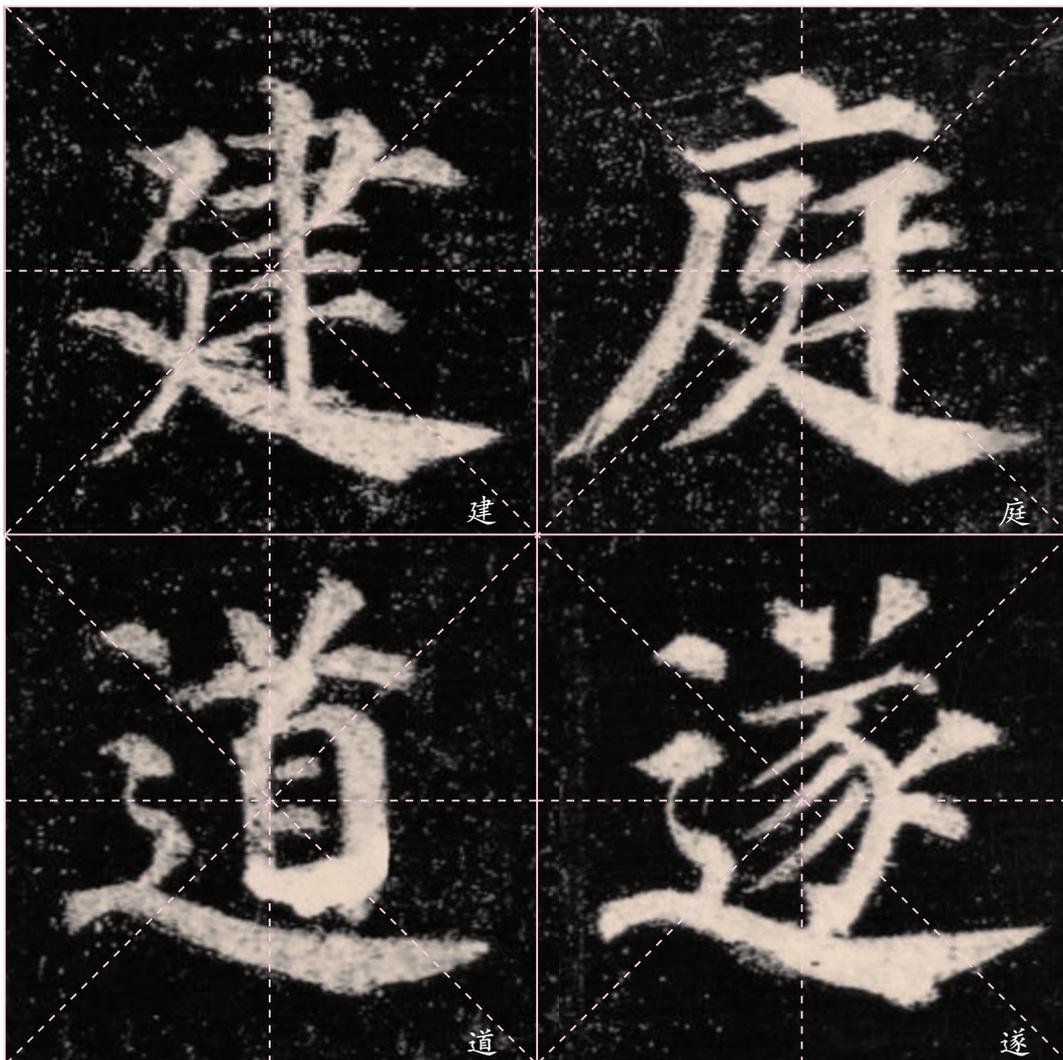
横要长，由粗到细向右上斜。写撇时略慢，短撇与长撇要连贯。

横折折撇在一个字中的形态有大有小，如“遂”字，横很短，撇画收笔部分被捺画覆盖。



练一练 

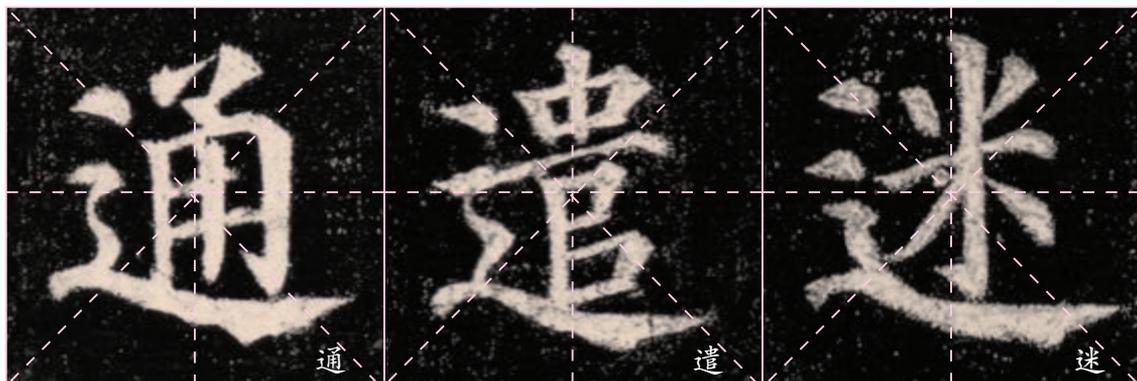
临写下面例字。



找一找



下列字中哪笔是横折折撇？形态各有什么不同？



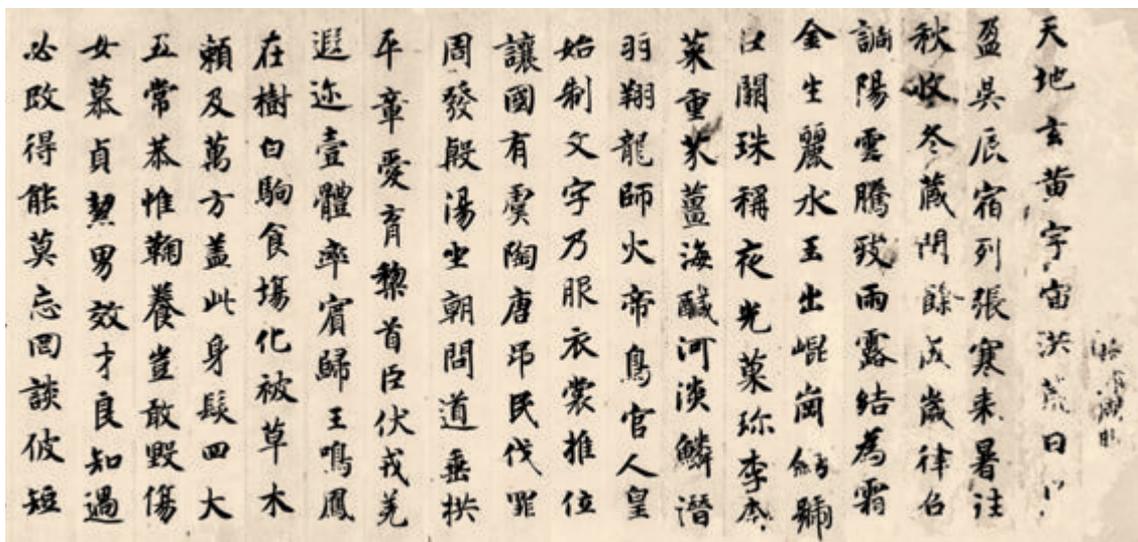
知识链接



千字文

南北朝时梁武帝博学能文，书法也写得不错。他十分喜欢王羲之的书法，为了让子孙后代能学好书法，命人从王羲之书法作品中挑选出 1000 个不重复的字，组成表达百科知识的文章，这就成了流传至今的《千字文》。由于《千字文》选的字都是常用字，便于识字和学习知识，深受人们欢迎。

《千字文》不但是一部很好的启蒙教材，也是学习书法的良好范本。从隋代到近代，先后有 400 多位著名书法家书写过《千字文》。



智永《真书千字文》（局部）



第6课 横钩

试一试 

画两组线条，一组圆转，一组方折。



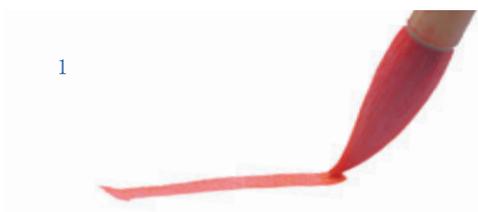
看一看



横钩先写横画，收笔处向右下重按后再向左下出锋，呈钩状，出锋的长短、角度各不相同。

横钩（一）

横要略有弧度，向右下顿笔后再向左下勾出。



横钩（二）



横画较细而向右上斜，钩短促。



练一练 

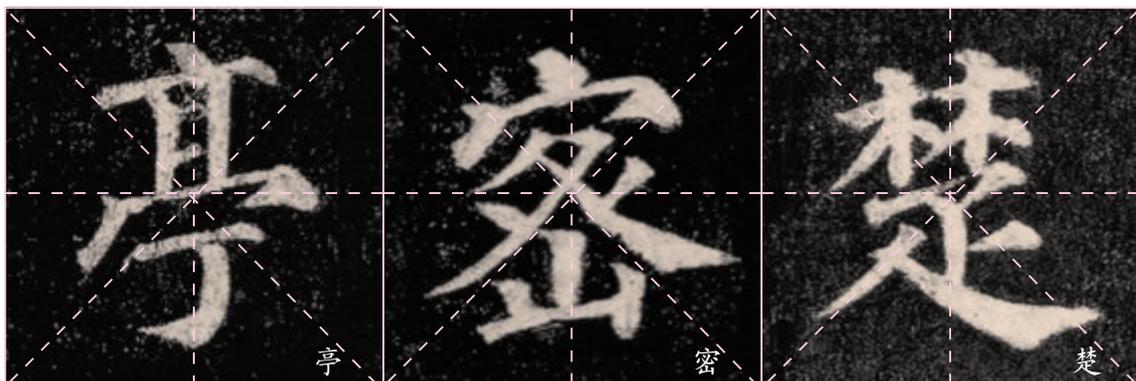
临写下面例字。



找一找



下列字中横撇和横钩的转折处各有什么不同？



书法家故事



退笔冢

隋末唐初的书法家智永禅师一生潜心书法，下了无数功夫。

相传，当年他在永欣寺每天都坚持练习写字。春夏秋冬，寒来暑往，整整40年从未间断，不知用掉了多少纸，写秃了多少笔。每写秃一支笔，智永禅师就把它放进门外的大竹筐里。时光飞逝，五个大竹筐装满了秃笔头。他把这些秃笔头埋在寺院后园，取名“退笔冢”，并亲自立了块石碑，撰写了铭文。



第7课 竖钩和弯钩

试一试



连续匀称地画两组曲线，一组方折，由外到内；一组圆转，由内到外。



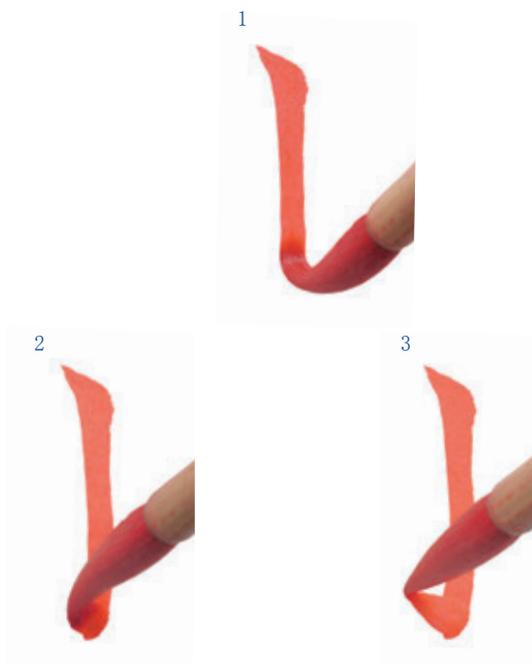
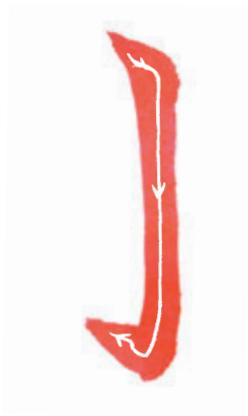
看一看



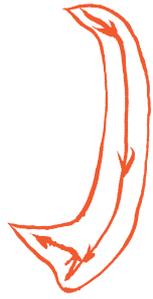
竖钩先写竖画，收笔处向左出锋，呈钩状。弯钩与竖钩写法相近，竖画部分有一定的弧度。

竖钩

竖画收笔时先顿笔，再提笔后调锋向左上勾出。



弯钩



露锋起笔，调锋下行，中间弧状行笔，顿笔后向左上勾出。

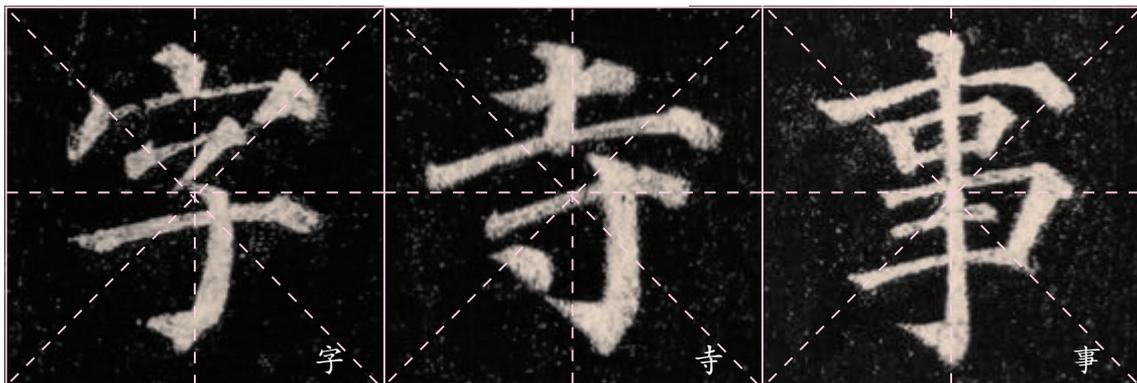


练一练  临写下面例字。



找一找 

找出下列字中的竖钩和弯钩。



知识链接 

化度寺碑

《化度寺碑》立于唐贞观五年（公元631年），记叙了僧邕禅师的生平事迹。它是欧阳询（公元557—641年）晚年楷书的代表作之一，比《九成宫醴泉铭》早一年。

《化度寺碑》结构严谨，具有体方笔圆的特点。



欧阳询《化度寺碑》（局部）



第8课 集字临摹练习(二)

集字解读



“师造化”出自南北朝时期姚最的《续画品》。“造化”指自然界的创造者，也指大自然。“师造化”就是让我们到大自然中去感受、学习。

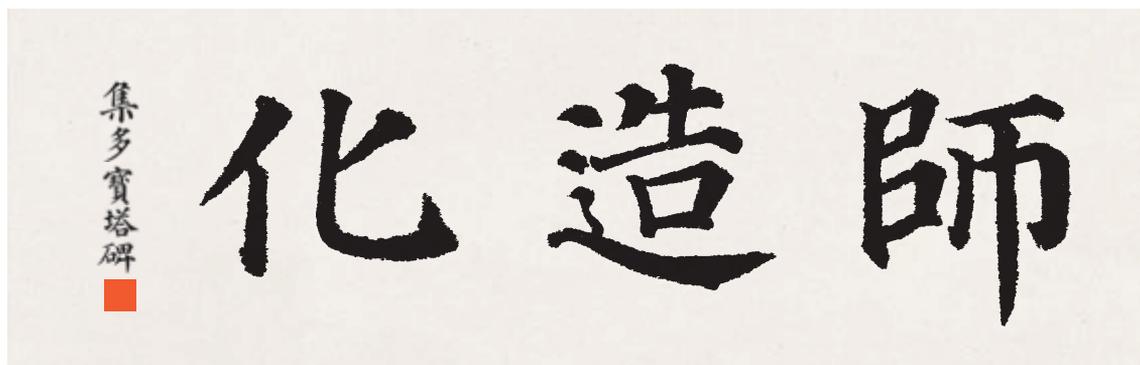


临习指导



“师(师)”字左高右低，纵向笔画较多，注意长短和粗细的变化。“造”字左轻右重，捺画长伸。“化”字左低右高，笔画疏朗；两撇的角度不一样，右撇收笔于竖的中间位置；竖弯钩向右伸展。





横幅

书写要点



写横幅时，三个字要有大小和形态的变化。“師(师)”字偏长，呈纵势。“造”字略宽，捺画向右舒展。“化”字方整而平稳，左小右大。

写条幅时，中间“造”字略小，“化”字稍大。



条幅

课外拓展



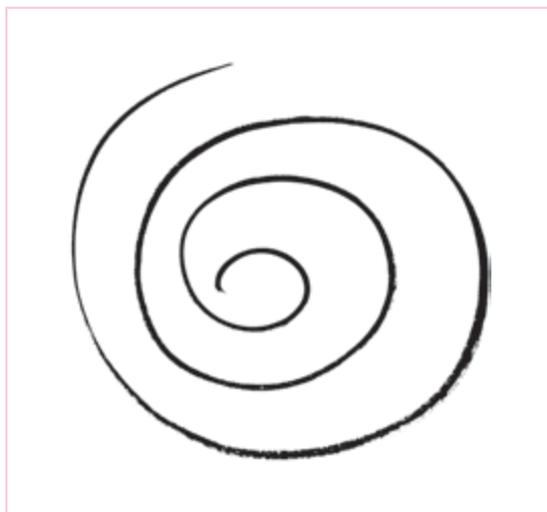
从《多宝塔碑》中集字书写“得心源”。



第9课 斜钩和卧钩

试一试 

练习从不同角度、方向起笔，由内到外画圆圈。



看一看



斜钩和卧钩的主体部分都是斜的。斜钩取纵势而弧度较小，卧钩取横势而弧度较大。两者出钩方向不一样，斜钩向上，卧钩向左上。

斜钩

藏锋起笔后，有弧度地向右下行笔，略按笔后调锋向上勾出。

1



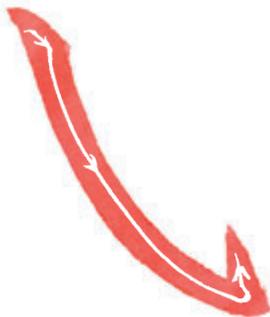
2



3



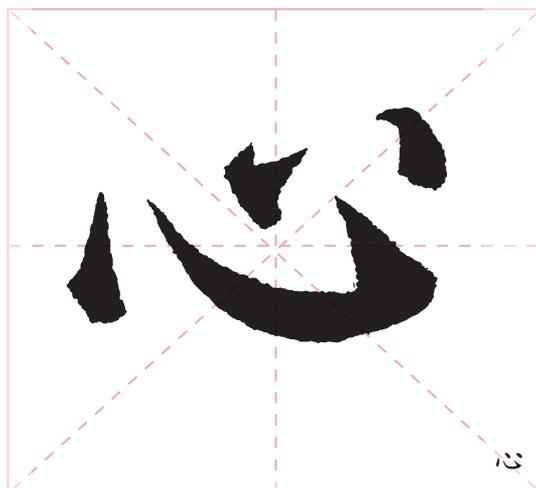
4



卧钩



露锋起笔，由轻变重向右下行笔，
顿笔调锋后向左上勾出。



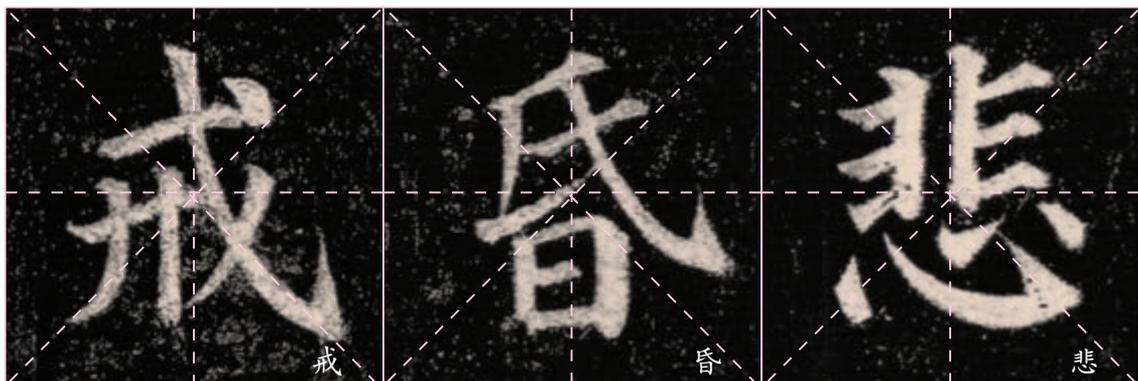
练一练 

临写下面例字。



找一找 

下列字中斜钩和卧钩的出钩方向有什么不同？



知识链接 

雁塔圣教序

《雁塔圣教序》
又称《慈恩寺圣教序》，记叙了玄奘
远赴天竺取经以及
弘扬佛法的事迹，
由唐代大书法家褚
遂良（公元596—
659年）书写。其
结字宽博舒展，笔
画劲秀，最能代表
褚遂良的书法风
格。



褚遂良《雁塔圣教序》（局部）

第10课 竖弯钩

试一试



按顺时针和逆时针方向分别画一组线条。



看一看



竖弯钩的竖画部分有长与短、直与斜的变化。竖短横长时，竖自右上向左下斜；竖长横短时，竖直挺，出钩向上。

竖弯钩（一）

竖略有弧度，转弯时要圆转连贯。注意竖要短而横要略长。

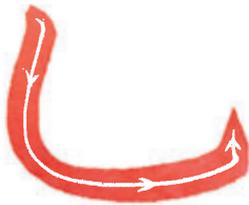
1



2



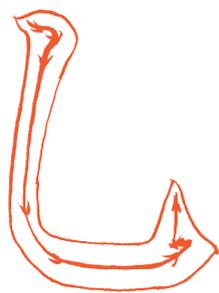
3



4



竖弯钩（二）

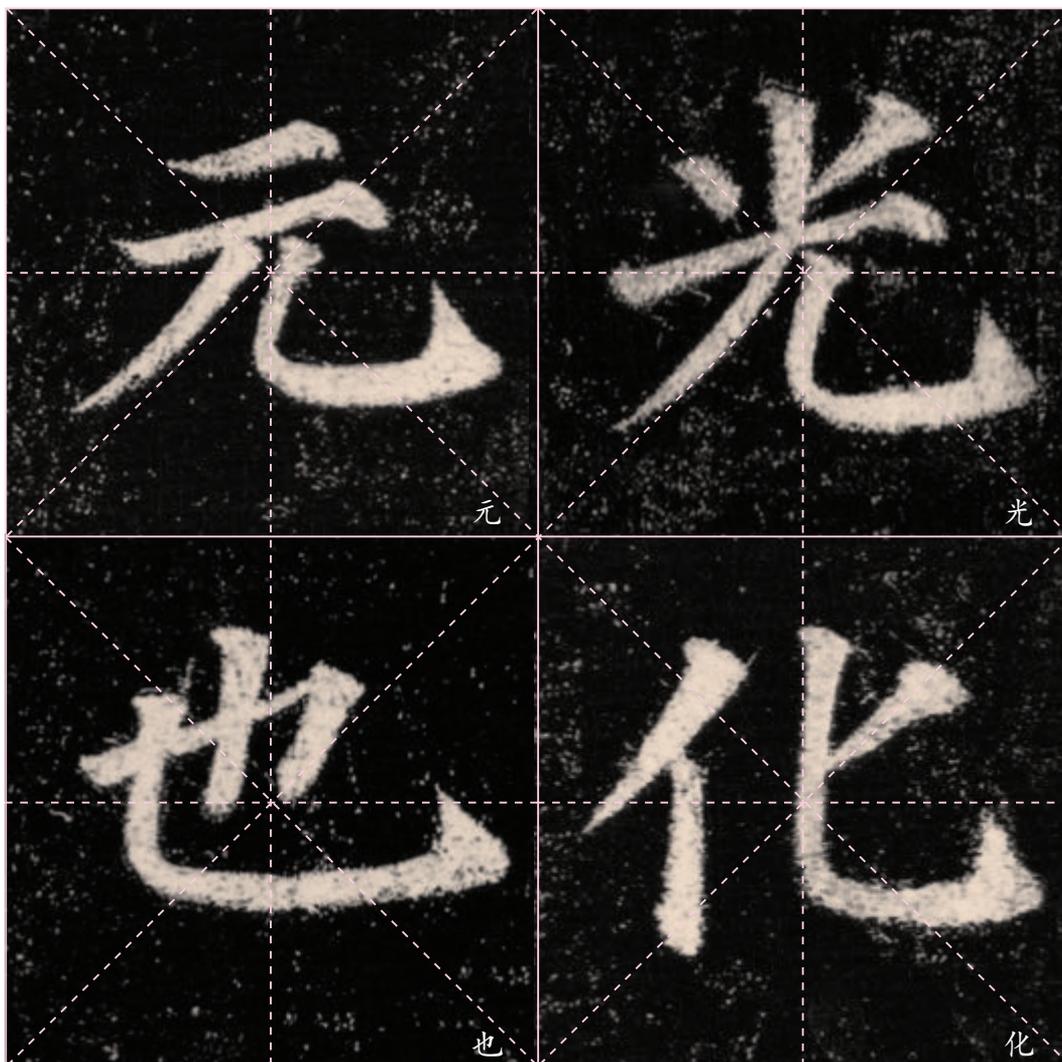


竖长横短，横略有弧度，向上勾出。



练一练 

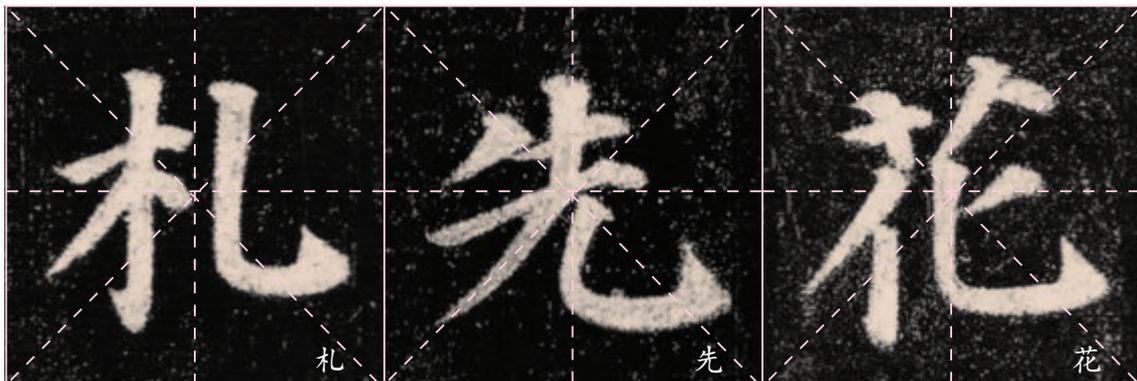
临写下面例字。



找一找



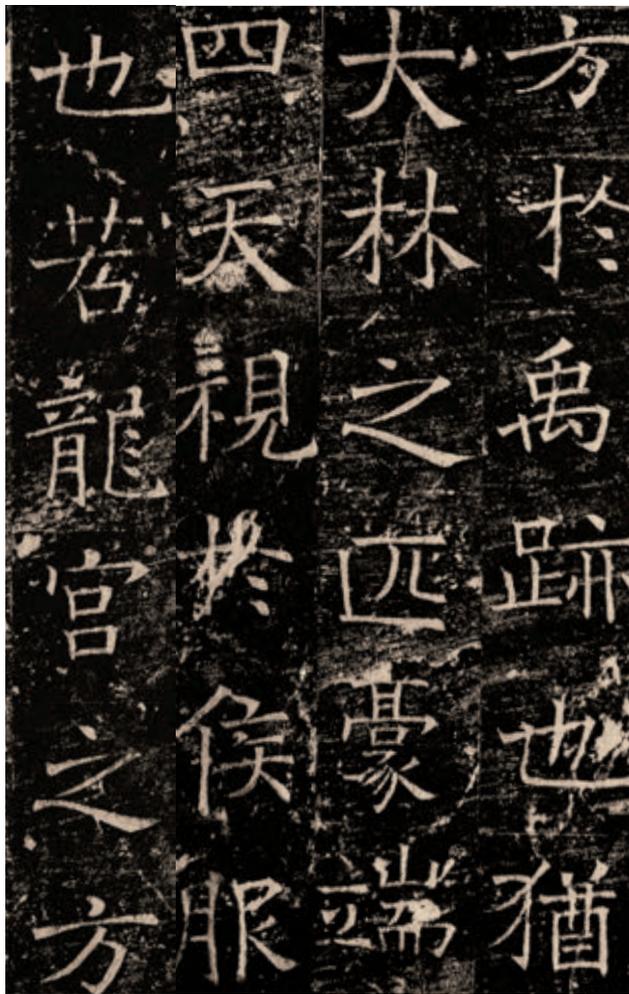
下列竖弯钩有什么不同？



知识链接



伊阙佛龕碑



褚遂良《伊阙佛龕碑》（局部）

《伊阙佛龕碑》刻于唐贞观十五年（公元641年），在河南省洛阳龙门石窟宾阳中洞洞口。碑文由岑文本撰，褚遂良书写。

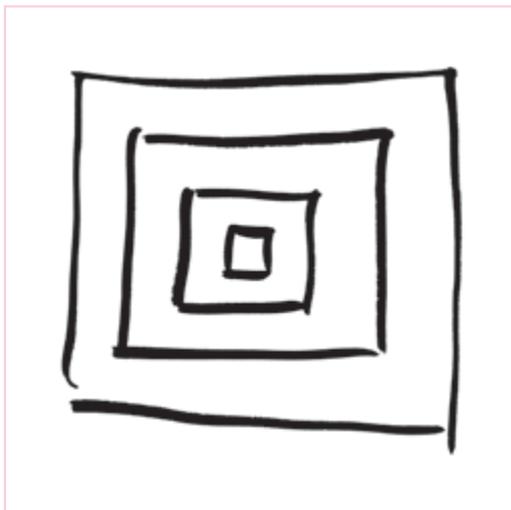
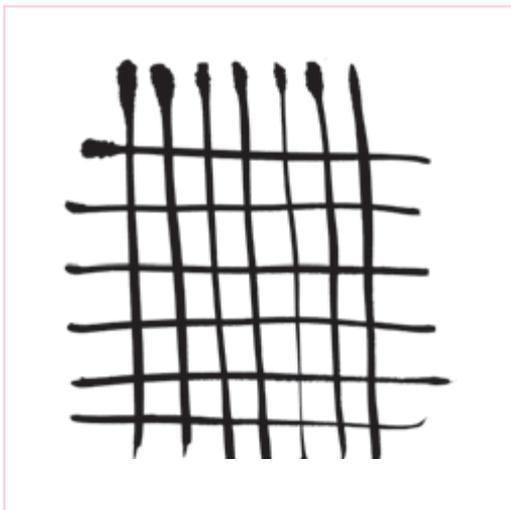
《伊阙佛龕碑》字体清秀端庄，雅致工整，是标准的初唐楷书。



第11课 横折钩

试一试 

如图画两组线条。



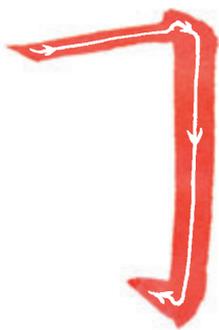
看一看



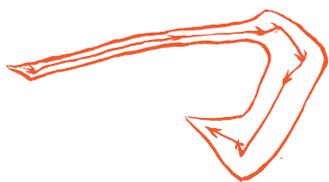
横折钩的横与竖在长短、角度上有不同的组合变化。横短竖长时，竖画直挺；有长撇穿越横时，横短而竖斜长，如“力”字；横长竖短时，呈扁状，竖画斜而粗壮。

横折钩（一）

横细竖粗，向左上出钩。



横折钩 (二)



横细向右上，竖粗朝左下，钩向
左上。



练一练 

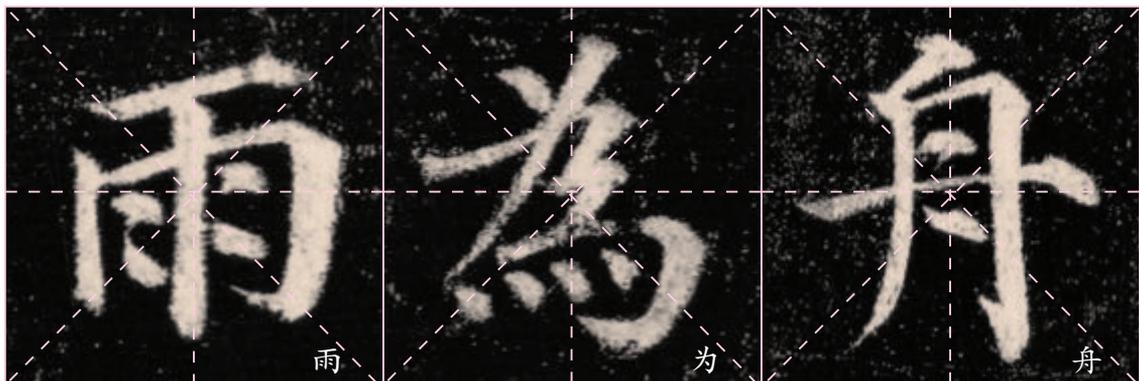
临写下面例字。



找一找



下面这些字中有哪几种横折钩写法？折笔角度有什么不同？

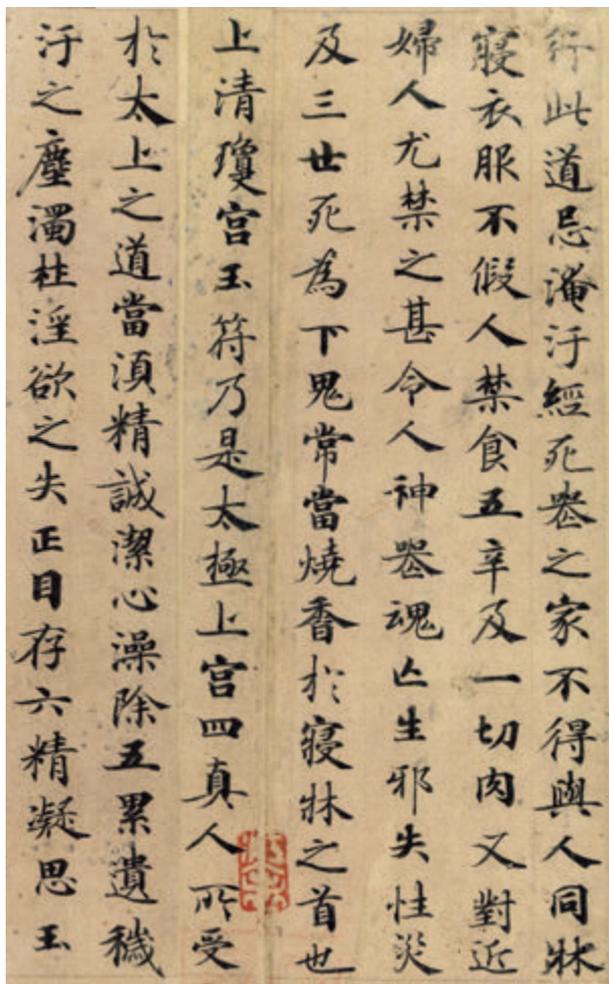


知识链接



灵飞经

《灵飞经》是著名的唐代小楷作品，字体精妙，笔势圆劲，在历代小楷中风格独特，千百年来深受人们喜爱，是学习小楷的优秀范本之一。



《灵飞经》（局部）



第12课 集字临摹练习(三)

集字解读



“天行健”出自我国传统典籍《周易》。意思是说，天体的运行昼夜不息，周而复始。



小贴士

集字经常会遇到在原碑帖中找不到所需字的情况，常用的方法是从不同字中选择所需部件拼凑成一个字。如用“倍”字的单人旁和“建”字拼成“健”字。





横幅

书写要点



横幅：要注意款字与正文的协调配合。

扇面：一是要准备好合适的扇形纸，二是书写时每个字的中心线要指向圆心。



扇面

课外拓展



从《多宝塔碑》中集字书写“知足长乐”。



第13课 竖折折钩

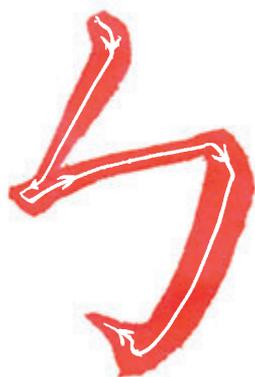
看一看



竖斜长时，横较平，折钩较斜而粗。竖斜短时，横较短而上斜，折笔长而略斜。

竖折折钩（一）

竖斜横平，折钩粗壮略有弧度。



2



3



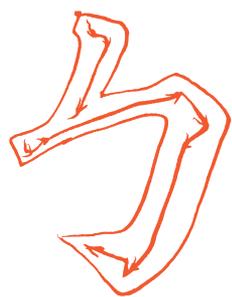
4



5



竖折折钩（二）



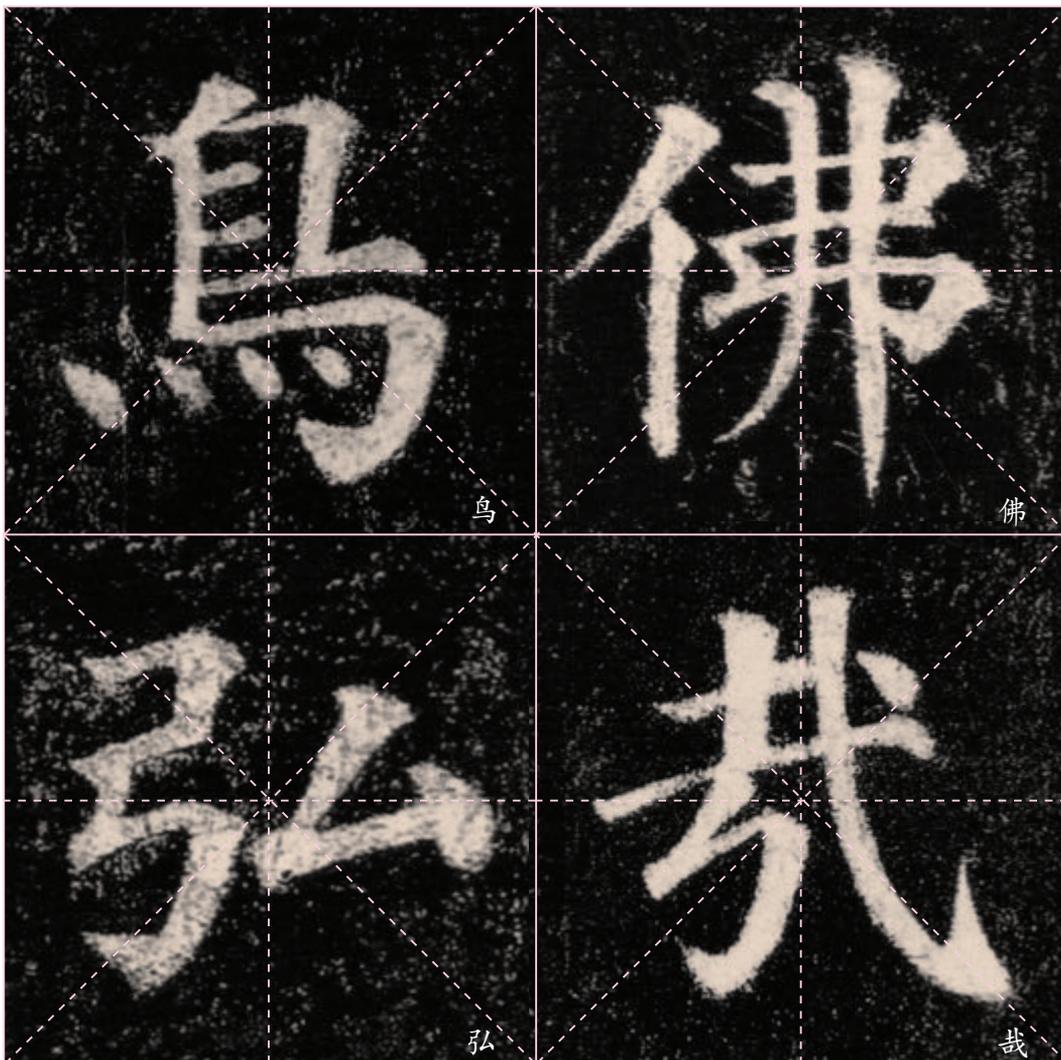
竖向左下斜，横向右上斜，竖较短而横略长。



练一练



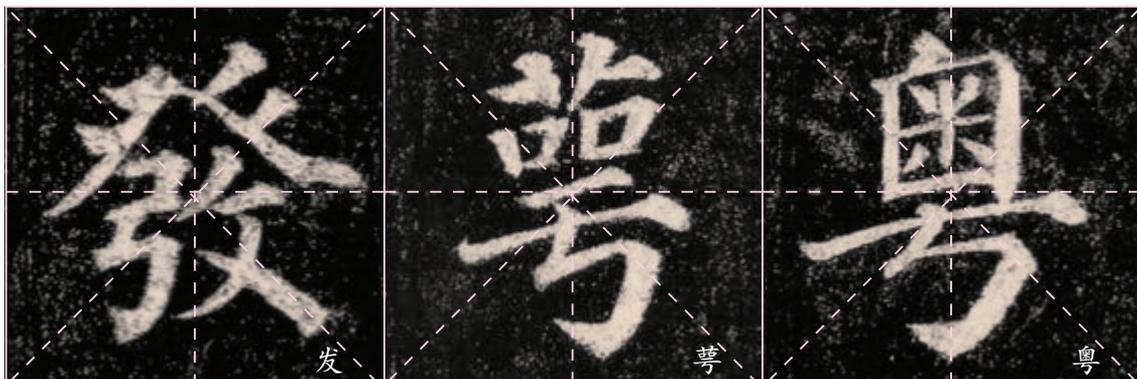
临写下面例字。



找一找



下列字的竖折折钩中竖和横、钩是怎样配合的？



知识链接



神策军碑

《神策军碑》为柳公权 65 岁时所书，用笔方圆兼备，字体端正俊丽，结构严谨规整，是柳公权的楷书代表作之一。



柳公权《神策军碑》（局部）



第14课 横折弯钩

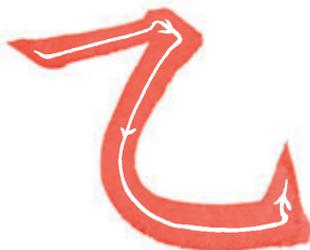
看一看



横折弯钩形态变化较大，往往是字的主笔。横画要上斜，先折后转，钩向上出锋。

横折弯钩（一）

横由重到轻向右上行笔，转折后行笔要有弧度，最后向上勾出。



1



2



3



4



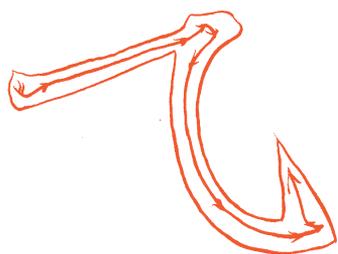
5



6



横折弯钩（二）



横细长向右上斜，弯钩长，弧度较大，中间略细，出钩略向左上。



练一练 

临写下面例字。



第15课 横折折折钩和横撇弯钩

试一试



画两组波浪线。



看一看



横折折折钩的横画长而上斜。横撇弯钩形态较小，横画上斜，撇画短直，弯钩斜向右下，向左出钩。

横折折折钩

第一折向左下，由重到轻；
第二折轻收轻起；第三折由轻到重，弧度大，收笔向左上勾出。



横撇弯钩



写撇、弯钩时要有粗细变化。



练一练 

临写下面例字。

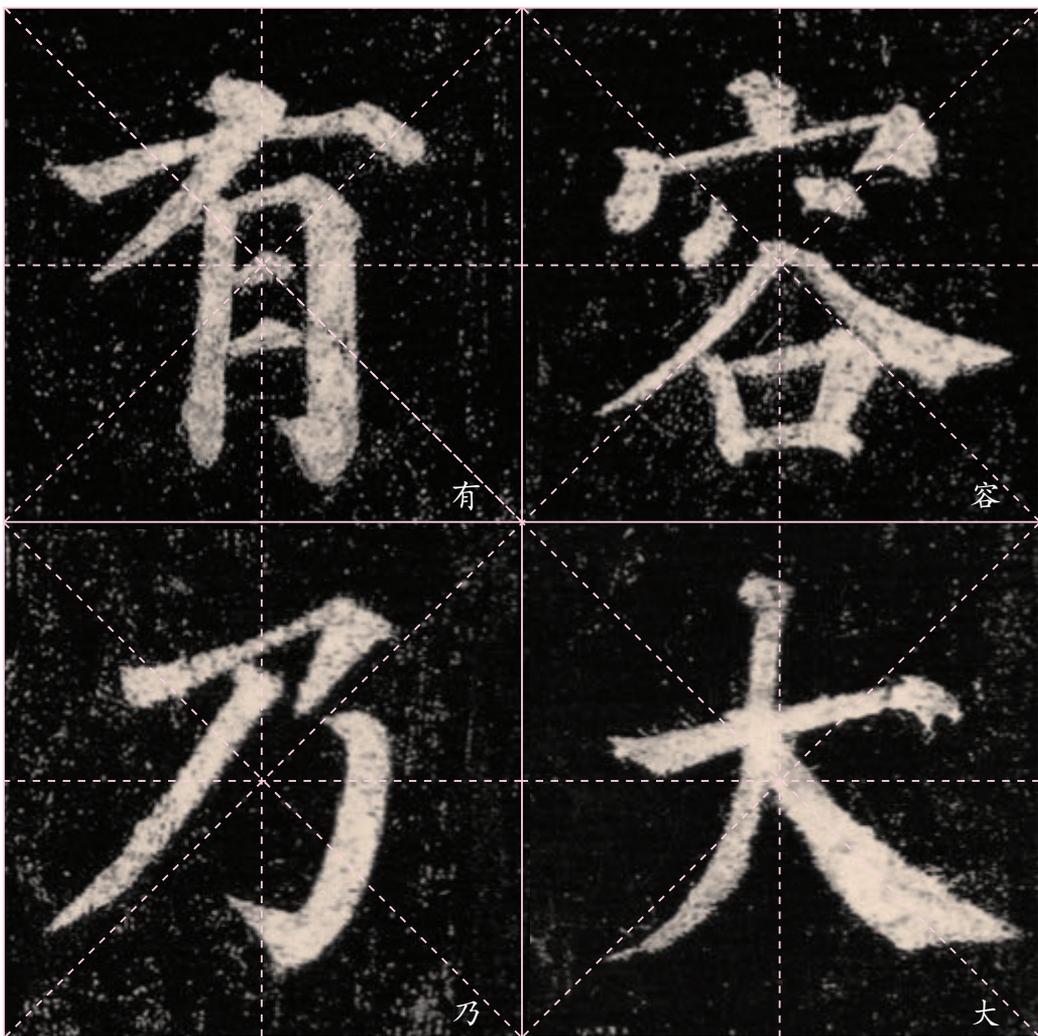


第16课 集字临摹练习(四)

集字解读



“有容乃大”出自我国传统典籍《尚书》。意思是说，为人要豁达大度、胸怀宽阔。这也是一个人有修养的表现。



临习指导



“有”字横和撇有长短变化，横长则撇短，右下部分窄长，横折钩挺拔。“容”字横画细而出钩处较粗，撇捺伸展。“乃”字上紧下松，上缩下伸，注意三个折笔的形态有差异。“大”字撇画上伸，捺画粗壮。





横幅



横幅四个字中间“容”字笔画较多，要避免过大、过重，头尾两字笔画稍粗些。



团扇



将上面四个字书写成条幅。



塔自空而下久之乃灭即

今建塔处也寺内净人名

法相先于其地复见灯光

远望则明近寻即灭窃以

水流开于法性舟泛表于

慈航塔现兆于有成灯明

塔自空而下久之乃滅即
今建塔處也寺內淨人名
法相先於其地復見燈光
遠望則明近尋即滅竊以
水流開於法性舟泛表於
慈航塔現兆於有成燈明

於築階所懇志誦經勵精
行道衆聞天樂咸嗅異香
喜歎之音聖凡相半至天
寶元載創構材木肇安相
輪禪師理會佛心感通
帝夢七月十三日勅內

于筑阶所恳志诵经励精

行道众闻天乐咸嗅异香

喜叹之音圣凡相半至天

宝元载创构材木肇安相

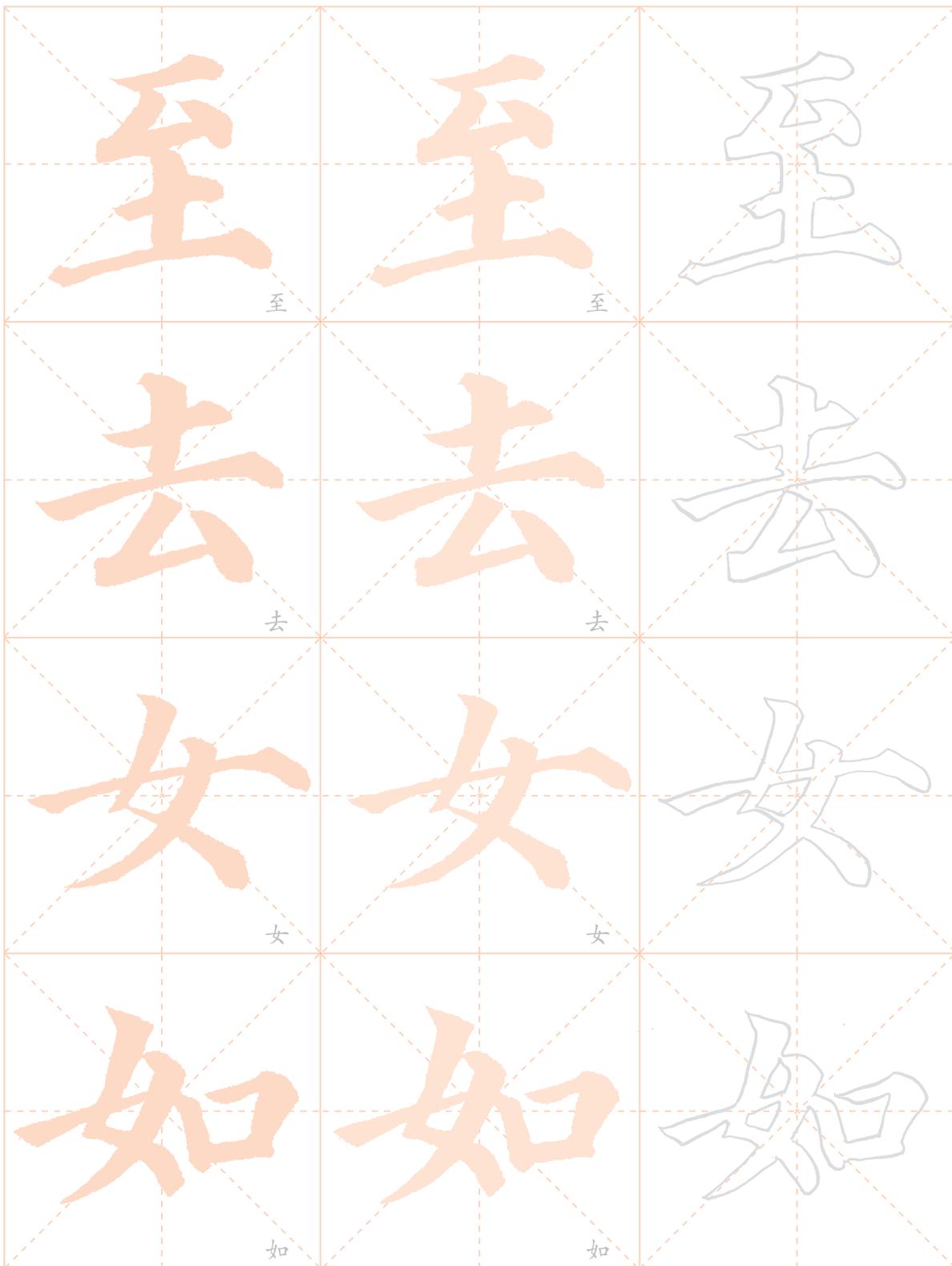
轮禅师理会佛心感通

帝梦七月十三日敕内

班级_____

姓名_____

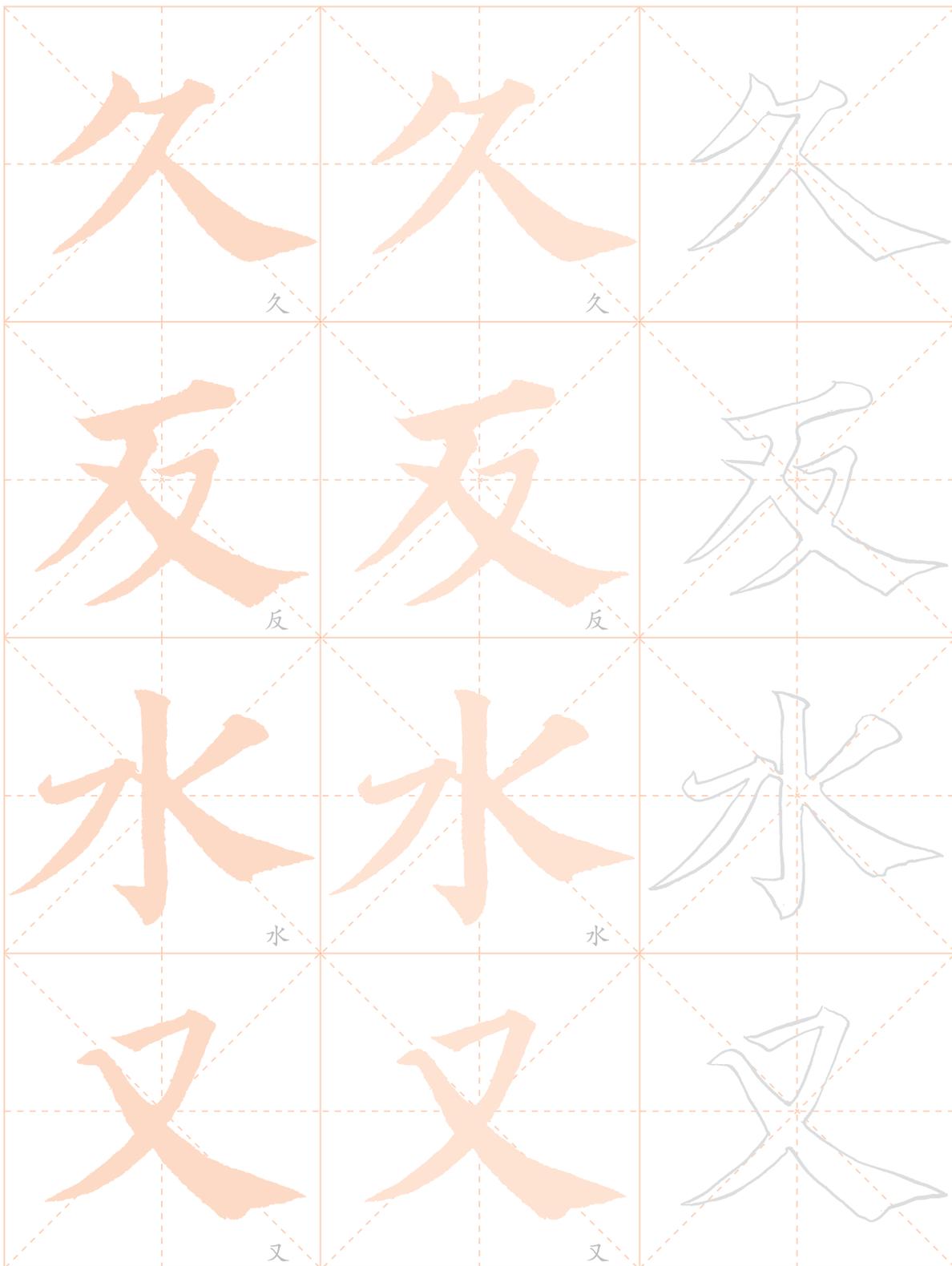
评语_____



班级_____

姓名_____

评语_____



班级_____

姓名_____

评语_____



班级_____

姓名_____

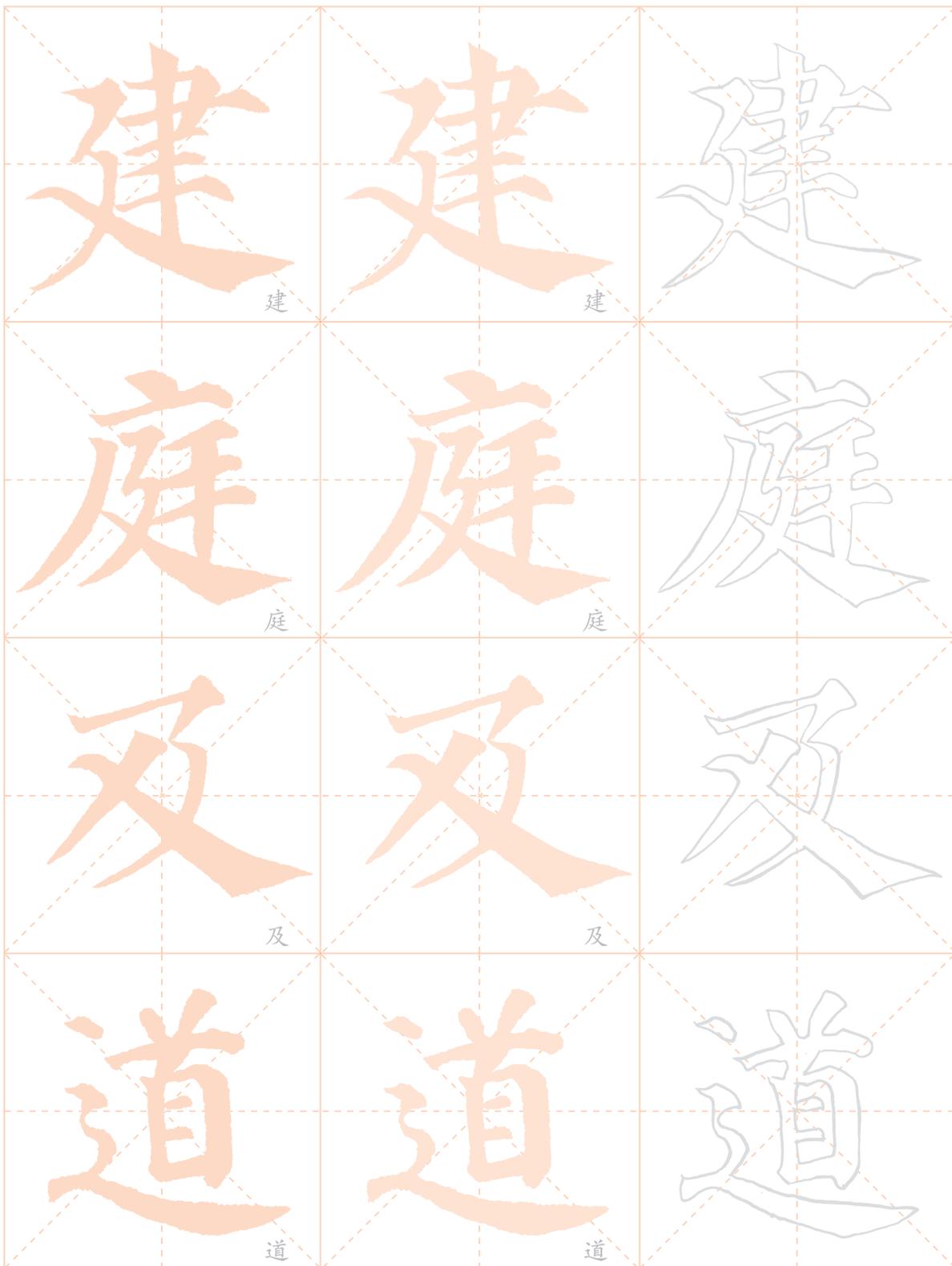
评语_____



班级_____

姓名_____

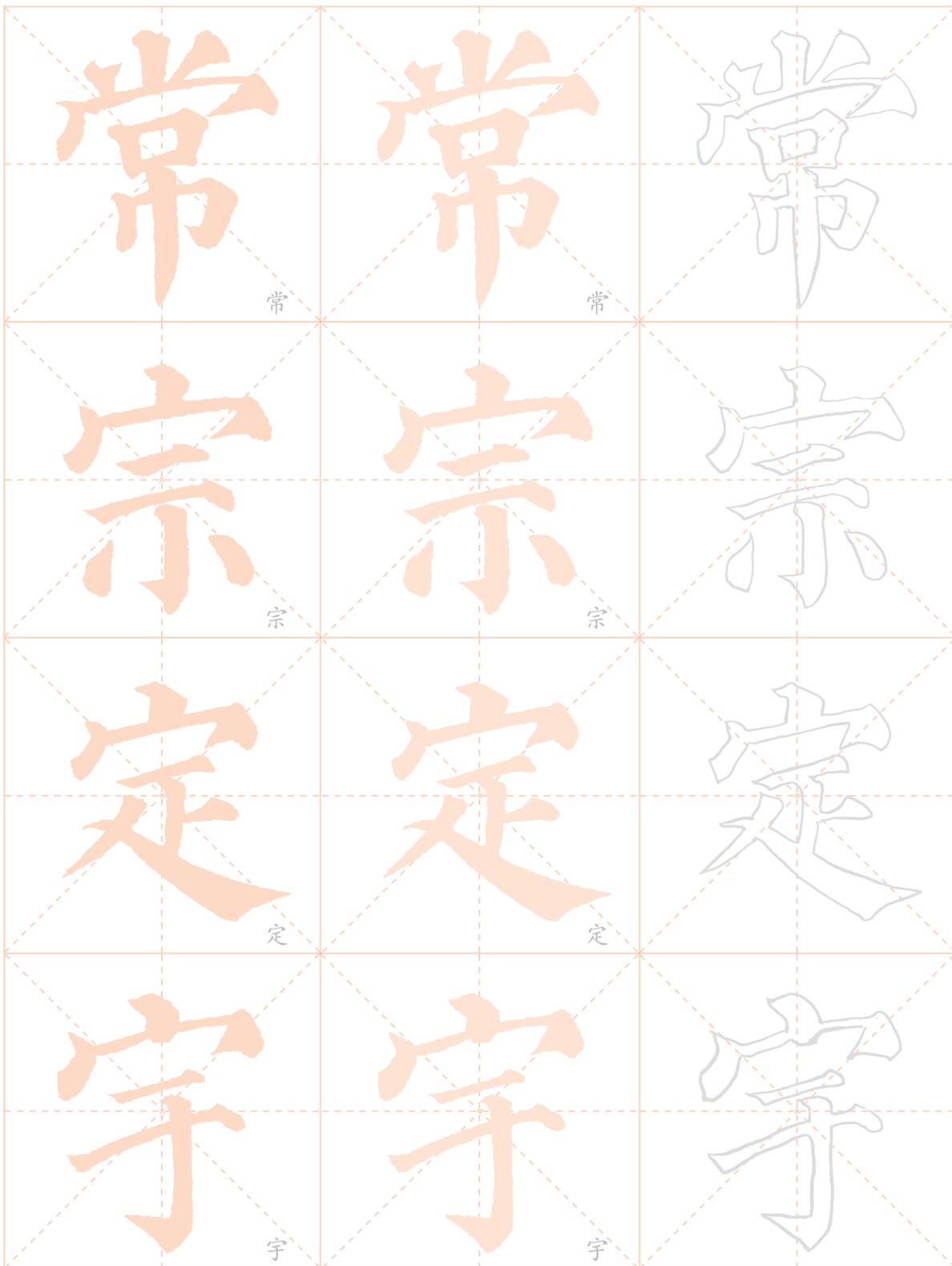
评语_____



班级_____

姓名_____

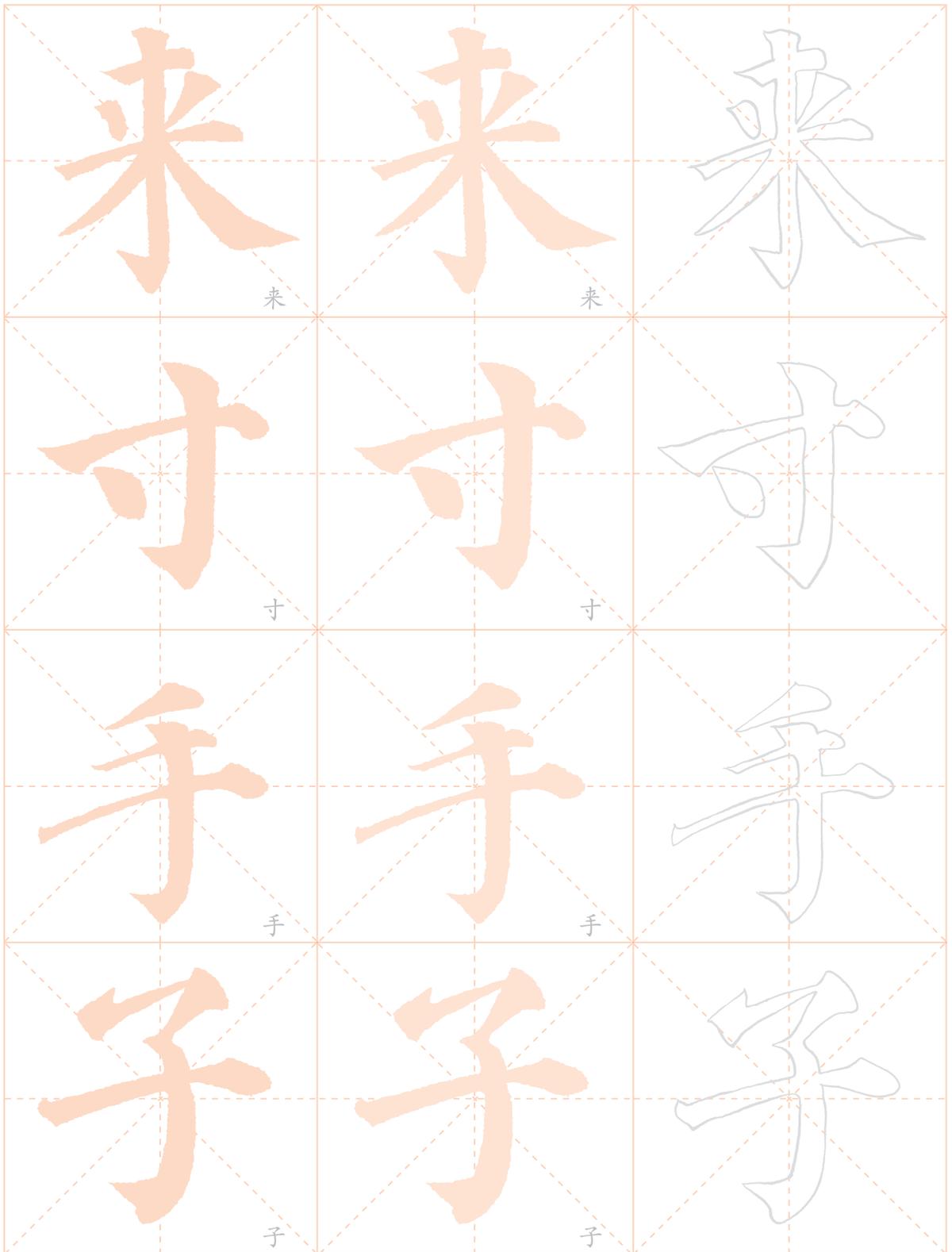
评语_____



班级_____

姓名_____

评语_____



班级_____

姓名_____

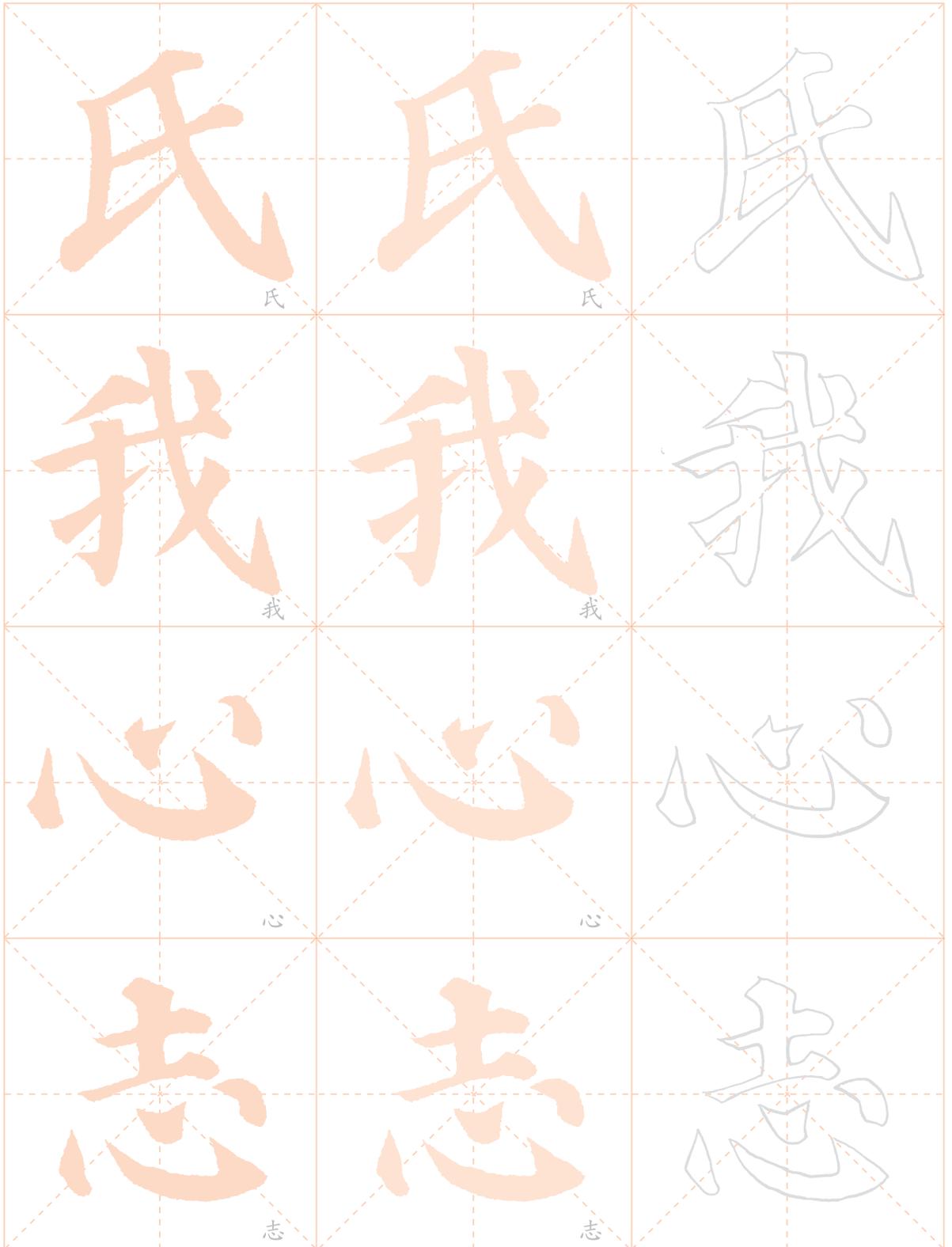
评语_____



班级_____

姓名_____

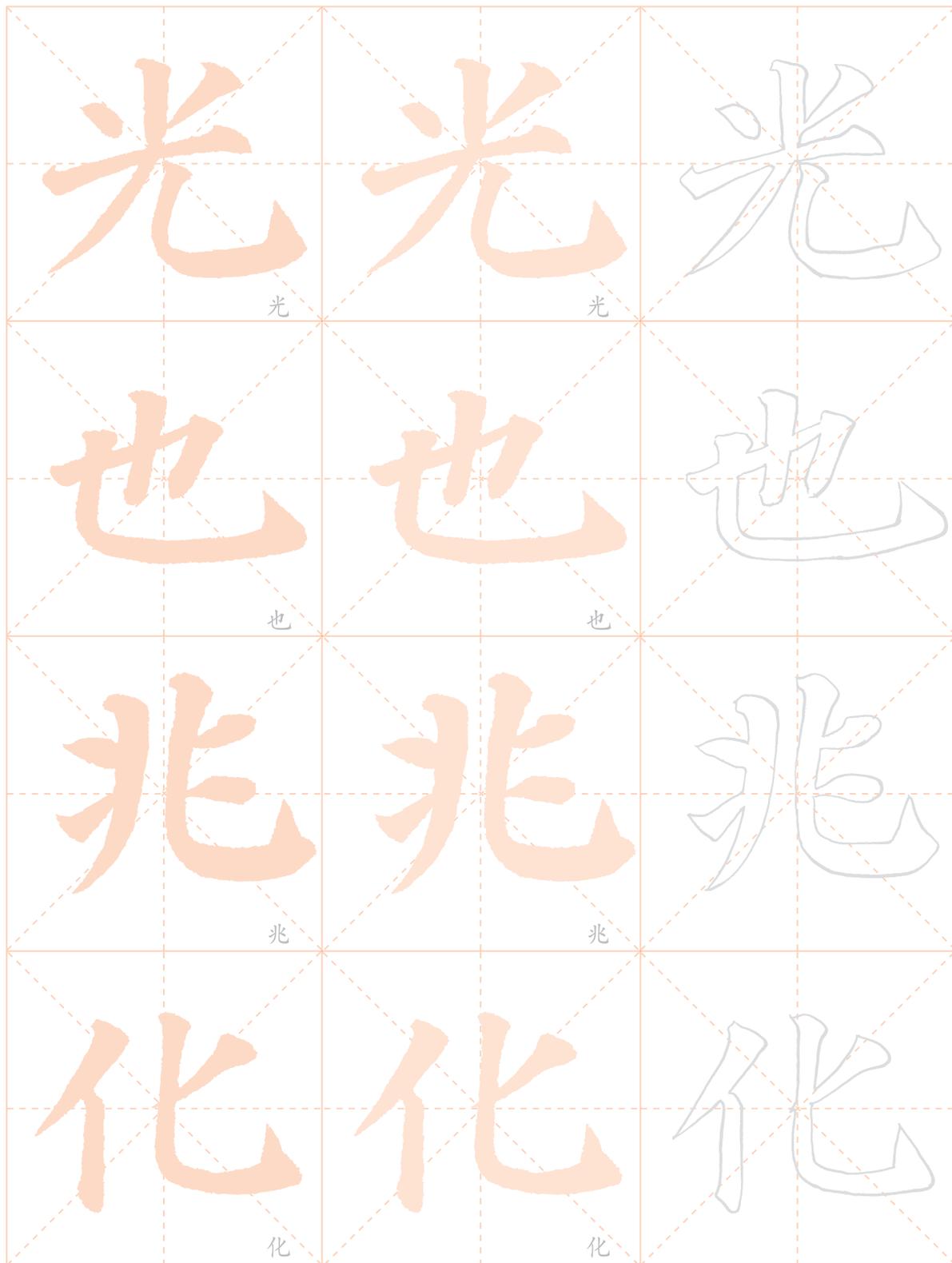
评语_____



班级_____

姓名_____

评语_____



班级_____

姓名_____

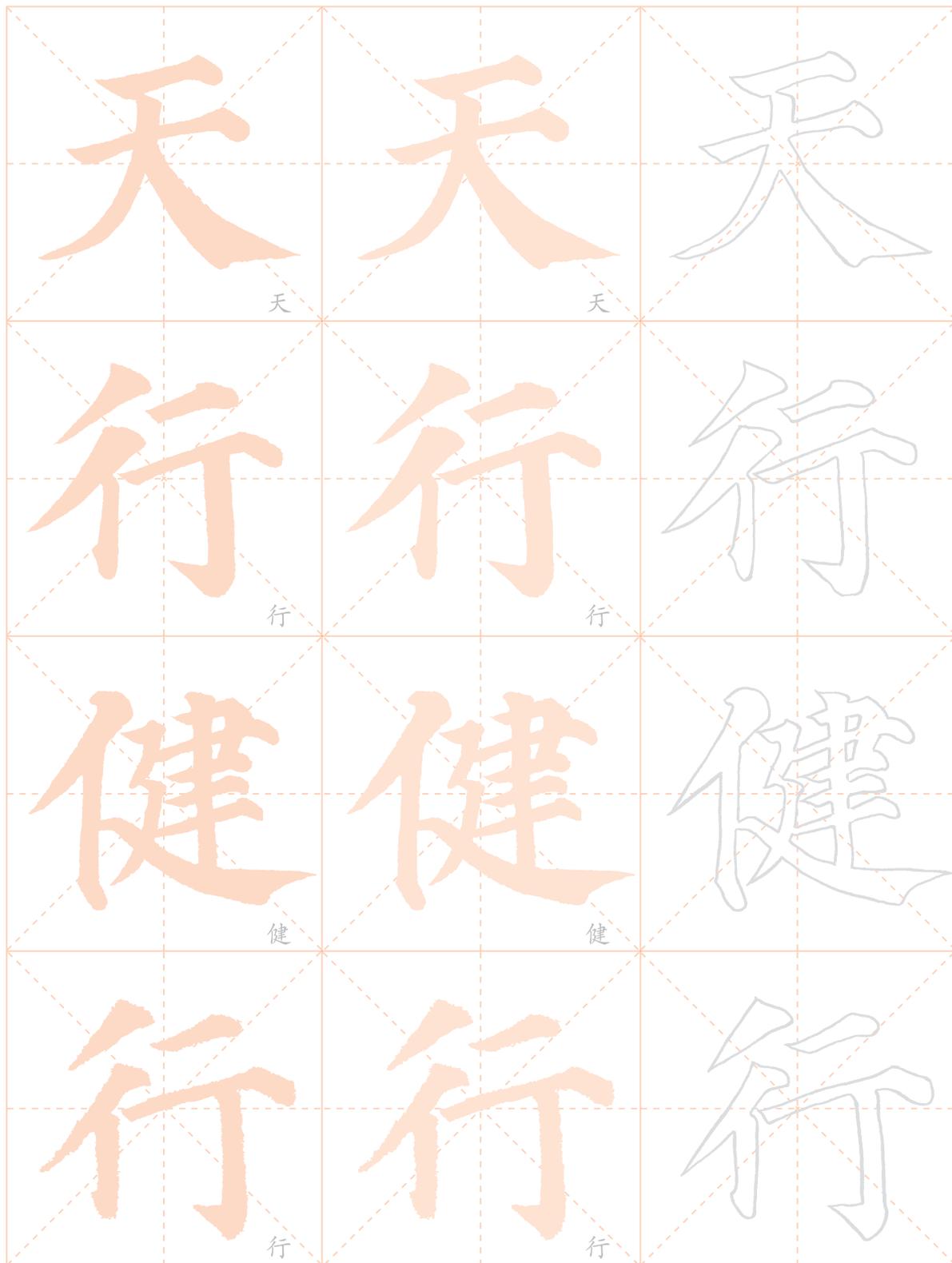
评语_____



班级_____

姓名_____

评语_____



班级_____

姓名_____

评语_____



班级_____

姓名_____

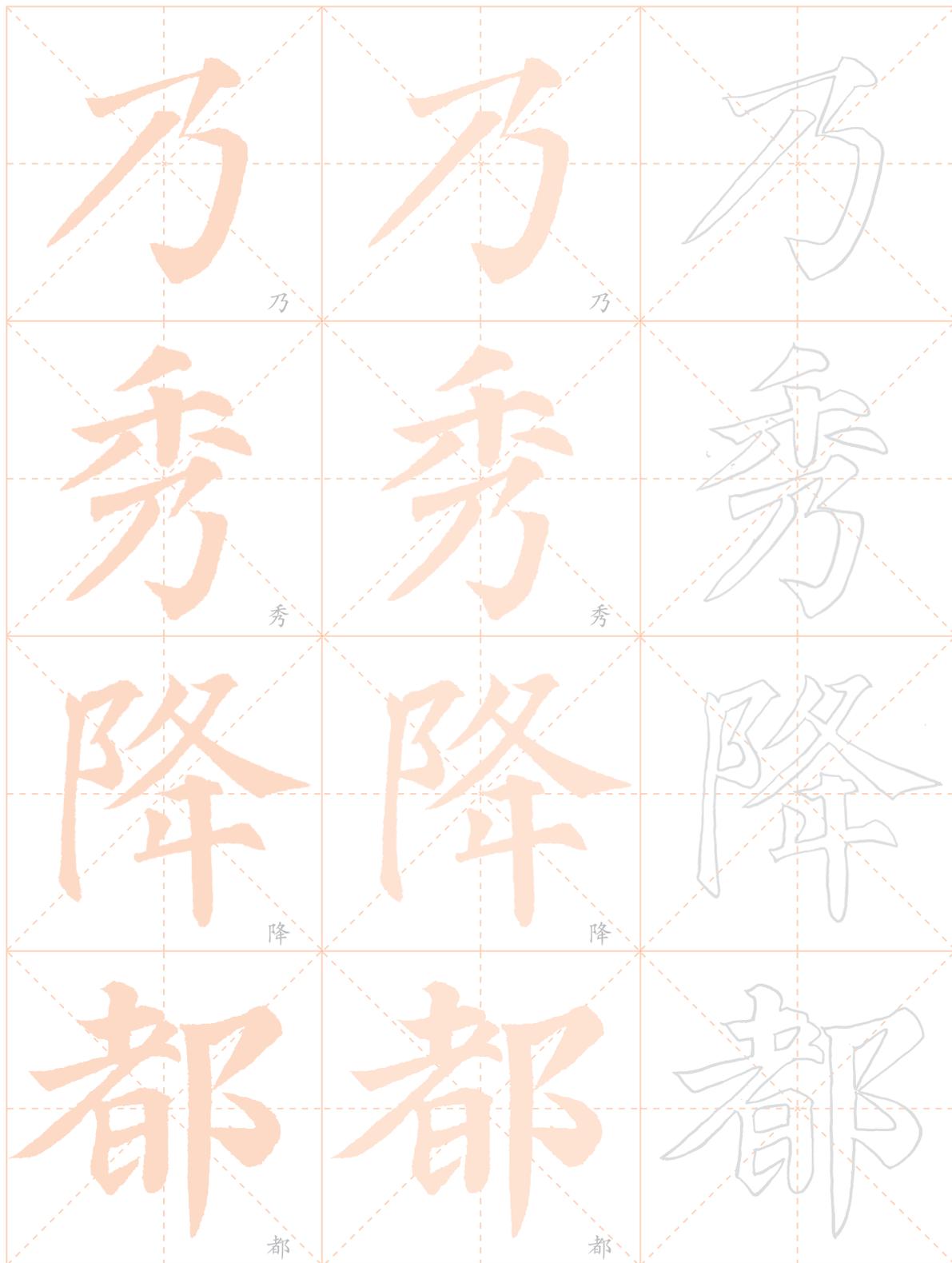
评语_____



班级_____

姓名_____

评语_____



班级_____

姓名_____

评语_____

