



义务教育三至六年级


# 书法练习指导

SHUFA (实验)  
LIANXI ZHIDAO

六年级

上册



 江苏凤凰少年儿童出版社

# 前言

亲爱的同学们：

书法，是中华民族的文化瑰宝，是人类文明的宝贵财富。通过学校的书法教育，掌握汉字书写的基本方法，从而把字写端正、写美观，是小学生学习的重要任务。本套《书法练习指导》教材，就是按照国家对小学生学习书法的基本要求编写的。

打开本套教材，你会发现一个五彩缤纷的书法世界。这里有源远流长的汉字文化，有循序渐进的技法指导，有美轮美奂的翰墨珍品，还有灿若群星的书坛名家。依据本套教材，在老师的指导下学习书法，相信你一定会喜欢上这门课程，并且慢慢地写出一手好字来！

本册教材为六年级上册，共有4个单元12课。本册教材主要安排了汉字的“结字规律”及其书写。每一课都有“结字与示例”“写法提要”“欣赏与探究”“习字指导”“书法文化”等几个部分，其中书法文化部分包含了“书法常识”“走近名家”“碑帖欣赏”“名胜书迹”等内容，展示了中国书法文化的博大精深。每个单元还编写了一个“学习与运用”，有“集字练习”“学习写对联”“举办班级书法展”等书法实践活动，将课内所学向课外拓展延伸。

本套教材的例字选取的主要是颜真卿的楷书《多宝塔碑》，又适当选取其他书家的楷书。为了增强选择性，在“附录”中还编排了欧阳询、柳公权、赵孟頫等书法家的楷书字例及临习指导，供同学选用。

希望同学们通过本套教材的学习，培养起对中国书法的浓厚兴趣，提高汉字书写能力和审美修养，为未来的学习、工作和生活奠定基础。

《书法练习指导》编写组

义务教育三至六年级

# 书法练习指导

SHUFA LIANXI ZHIDAO (实验)

六年级上册

主 编 尉天池

执行主编 齐 昆 李 亮

学校 \_\_\_\_\_

班级 \_\_\_\_\_

姓名 \_\_\_\_\_

# 目录

## 单元一 结字规律（1）

1 横平竖直 .....	1
2 突出主笔 .....	5
3 中宫收紧 .....	9
学习与运用（一） .....	13

## 单元二 结字规律（2）

4 重心平稳 .....	15
5 上密下疏 .....	19
6 左收右放 .....	23
学习与运用（二） .....	27

## 单元三 结字规律（3）

7 多点有变化 .....	29
8 多横有长短 .....	33
9 多竖分主次 .....	37
学习与运用（三） .....	41

## 单元四 结字规律（4）

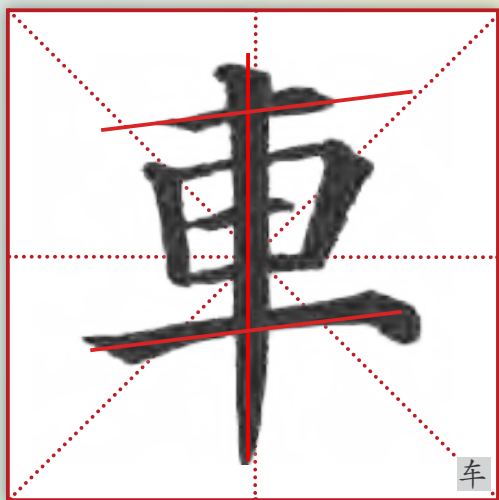
10 多撇不同向 .....	43
11 一字无二捺 .....	47
12 多折形有别 .....	51
学习与运用（四） .....	55

附录：名家碑帖选临提示 .....	57
-------------------	----



## 横平竖直

汉字字体有篆、隶、草、行、楷之分，书法家也都有各自的书写习惯和风格，但都遵循书法的基本规律。



“横平竖直”是人们普遍认同的楷书规律之一。横写得平稳，竖写得挺拔，这样写出来的字才端正、美观。

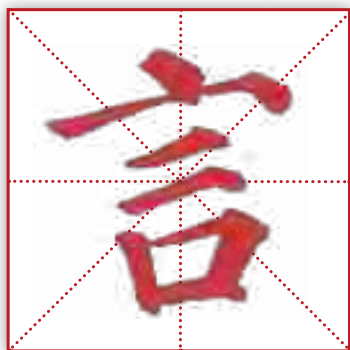
“车”字形偏长，横画取势上仰，但末横收笔重顿，竖画为悬针竖，居中直立。字的整体是横平竖直的。

◆ “横平竖直”不是绝对的“水平”和“垂直”。楷书的横画一般有向右上斜的趋势，竖画也会因具体的字形需要而有所变化。





### 写法提要



- “言”字中的长横略向右上斜，但整体上感觉是平衡的。



- “信”字中“亻”的竖画略有倾斜，“口”偏右，边竖内收。全字结构稳定。

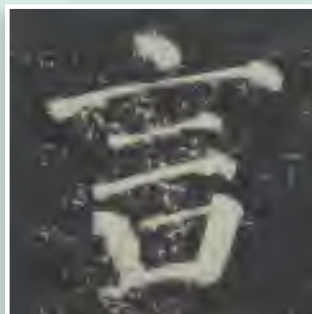


### 欣赏与探究

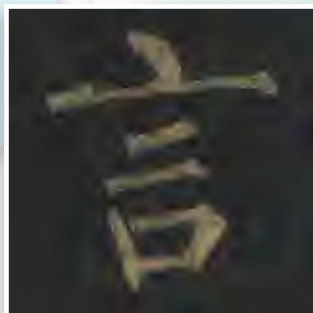
◆ 颜体的长横最斜，为什么感觉还是平正的呢？



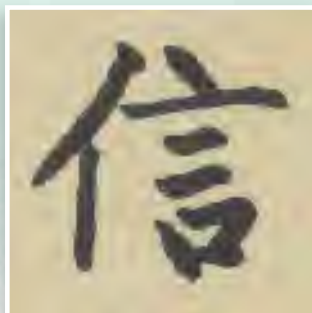
欧体



颜体



柳体



赵体

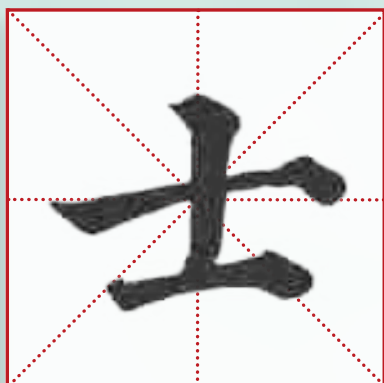


习字指导



车

车：五横间距均匀，势上斜。竖画用悬针，居中挺直。



士：字形稍扁。横画略上仰，上横长，下横稍短。中竖较重，行笔居中。

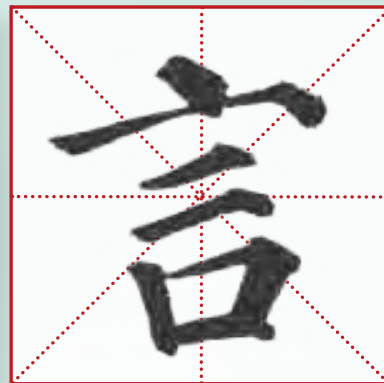


侍：左部形窄。右部宽而长，上宽下窄，上短下长。上紧下松，结构稳定。

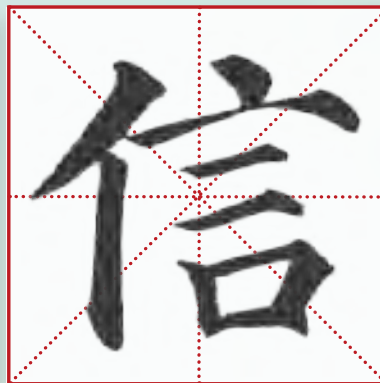


诵

诵：字呈方形，横竖平稳，横之间、竖之间间距均匀。横画用笔细劲。



言：长横细，且向右上斜，收笔重顿。中间两短横稍紧，上仰。下部“口”略扁。



信：单人旁的竖画挺直有力。“言”部下面的“口”稍向右偏。



## 书法常识

### 隶书

隶书起源于战国时期，相传是秦末程邈(miǎo)在篆书的基础上精心创造出来的。与篆书相比，隶书去繁就简，字形变圆为方，笔画改曲为直。隶书盛行于汉代，并成为汉代主要书体，所以也称“汉隶”。

隶书字形略显扁方，左右伸展，笔画左波右磔(zhé)，蚕头雁尾。结体工整精巧，典雅庄重。隶书的出现是汉字演变史上的一个重要转折点。



汉帛《马王堆帛书》



汉竹简《阳朔二年车犂(niǎn)簿》



汉碑《石门颂》(局部)

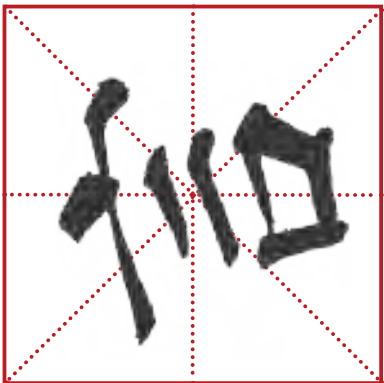
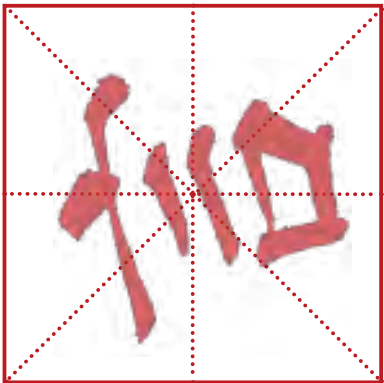
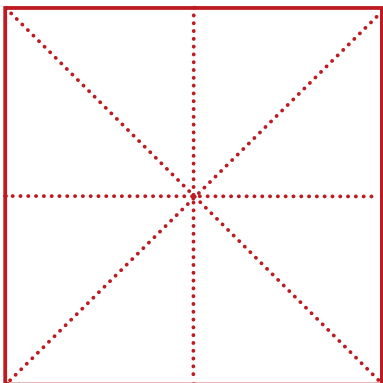
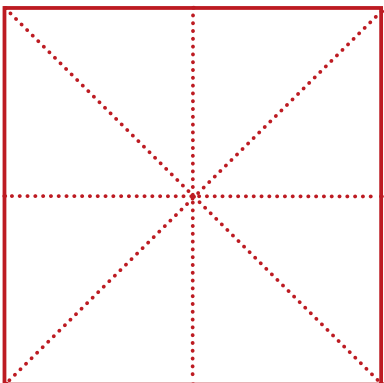
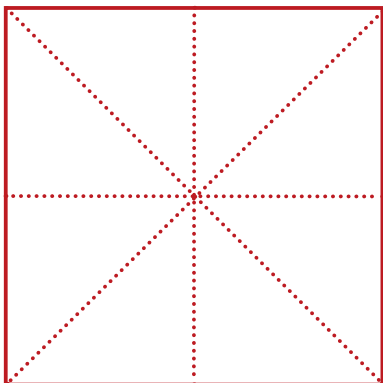
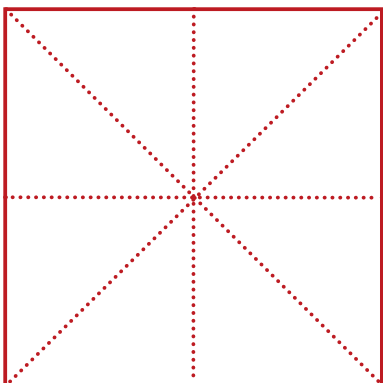
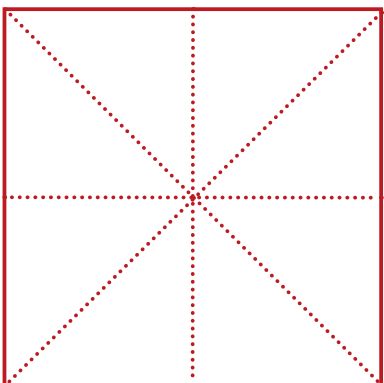
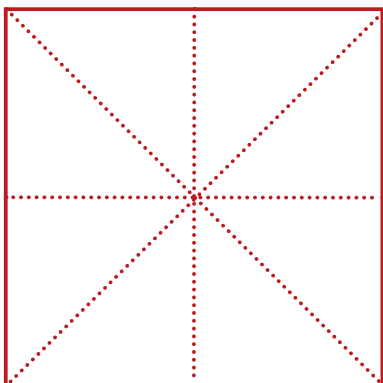




自我评价：

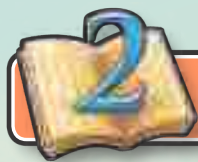


老师评价：

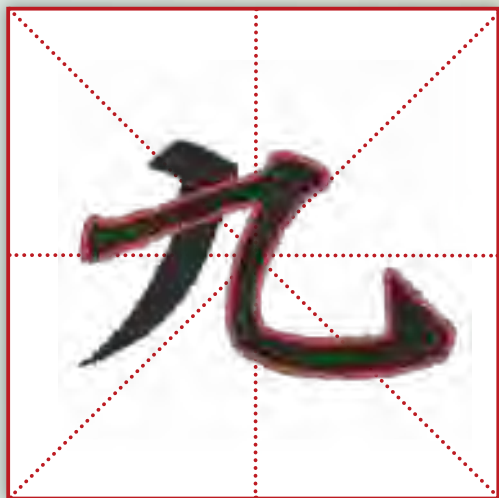


练习页





## 突出主笔



主笔，是一个字中最突出、最引人注目的笔画，其他笔画是次笔。书写时，应充分考虑到主笔的作用，次笔应该让位于主笔。主笔根据结构需要应占据较多空间，笔势舒展。

“九”字形稍扁，横折弯钩是主笔，弯度较大，起笔偏左。

◆ 倘若不注意突出主笔，字就会显得拘谨。





## 写法提要



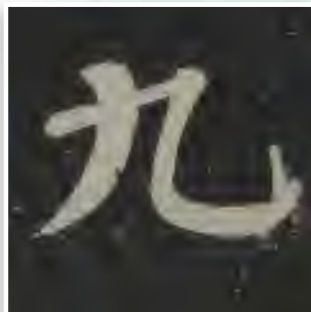
- “事”字的主笔为竖钩，要写得挺拔有力，整个字才会显得有精神。
- 上横较长，增加了字的平衡感。
- 中间部件横画较多，要靠拢收缩，下方留出空白，以突出主笔。



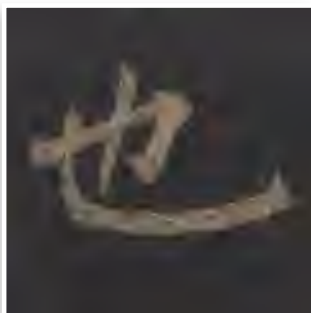
## 欣赏与探究



欧体



颜体



柳体



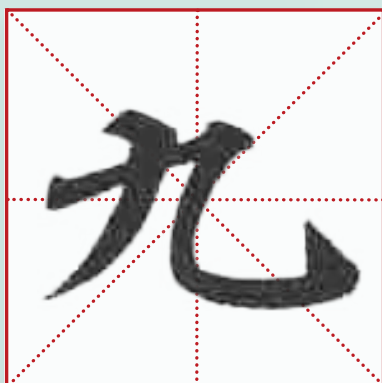
赵体

◆ 比较四个字中主笔的形态，你有什么发现？

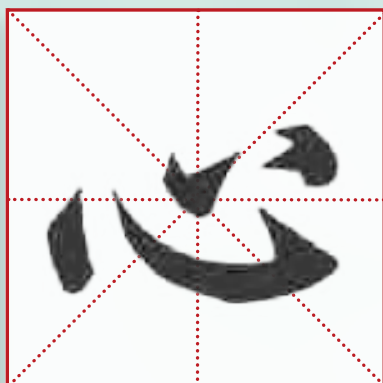




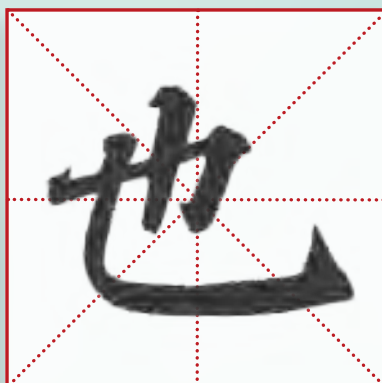
习字指导



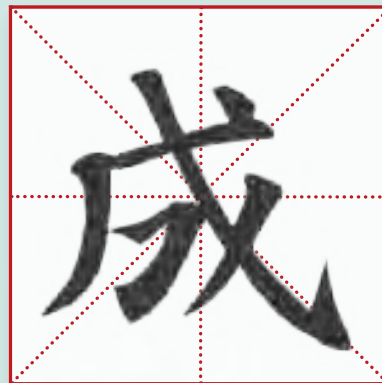
九：字形稍扁，横折弯钩是主笔。中部收紧，撇短弯钩长，突出主笔。



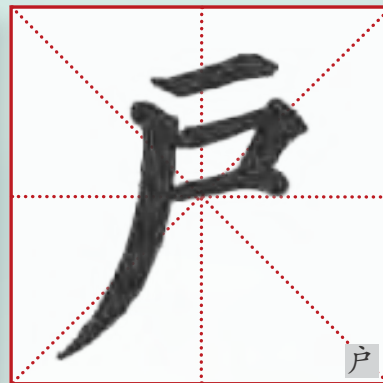
心：卧钩是主笔。点画呼应，布白匀称。下底略平，上部呈右上仰势。



也：竖弯钩是主笔，钩右伸。上部偏左，与钩对角呼应，疏密有致。三竖间距均匀。



成：中宫收紧。斜钩是主笔，笔势舒展，主次分明。



户：首笔写成横，三横短，间距均匀。撇取纵势，厚重舒展。



事：横画间距均匀但长短不一，口部窄扁。竖钩是主笔，直挺有力。

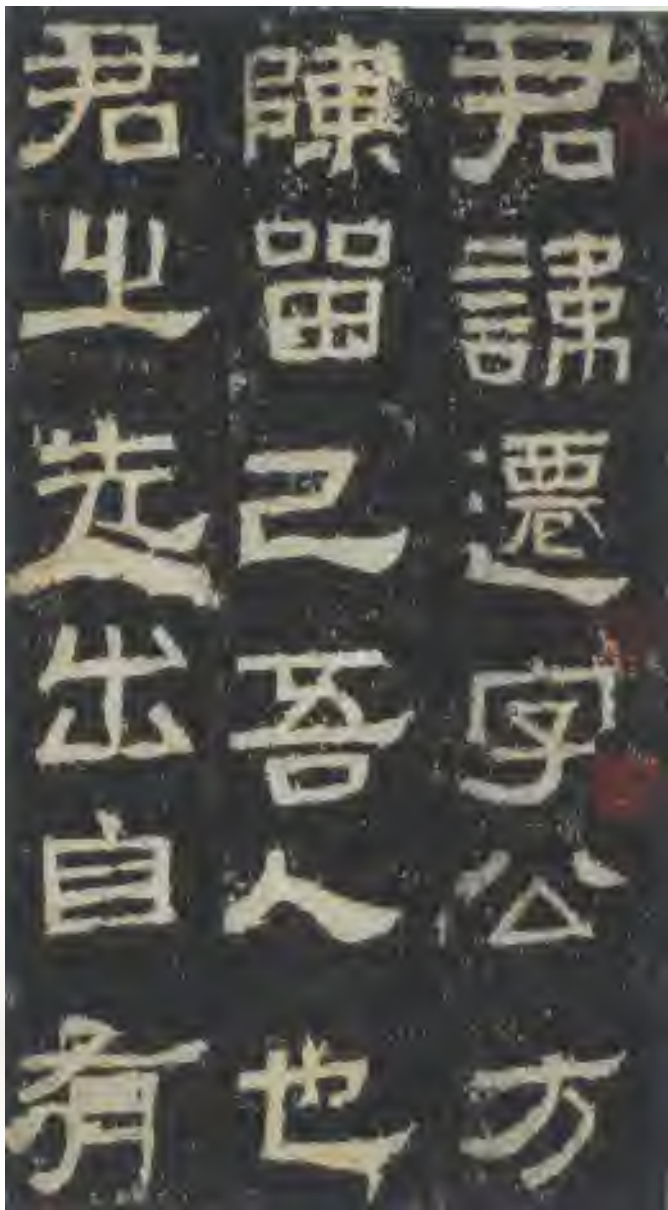
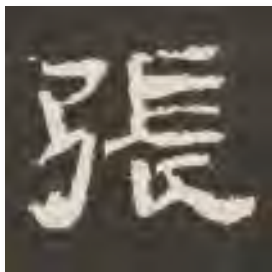


## 碑帖欣赏

### 拙朴醇厚的《张迁碑》

《张迁碑》，全称《汉故谷城长荡阴令张君表颂》。在流派纷呈的汉碑中是方笔的代表，也是学习隶书的最好范本之一。

此碑用笔方峻，拙朴醇厚。结构多变化，险中求平，有雄强阳刚之美。



汉《张迁碑》（局部）

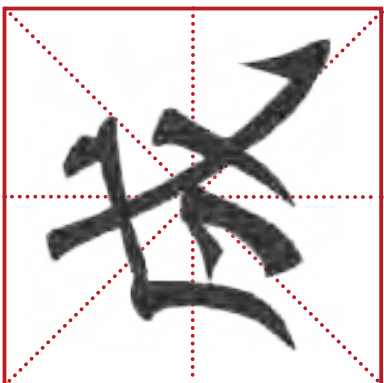
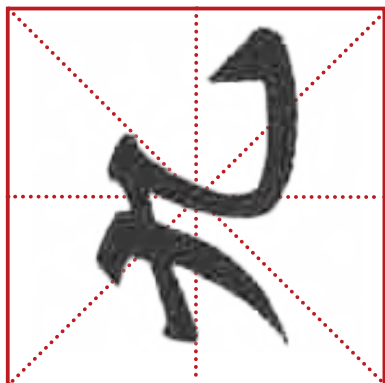
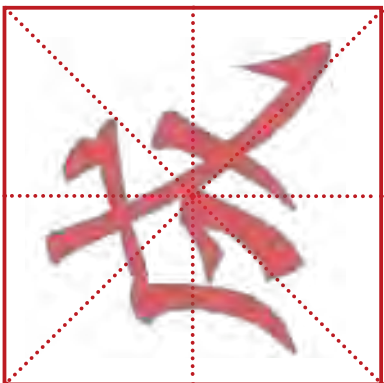
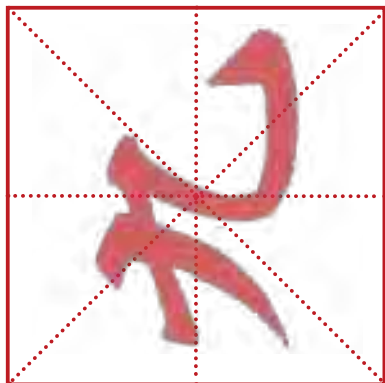
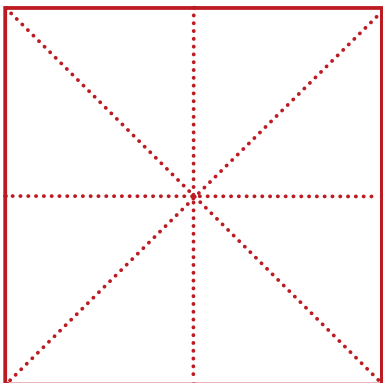
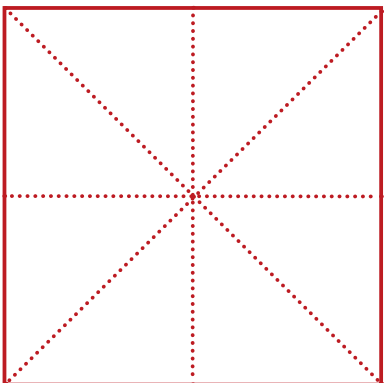
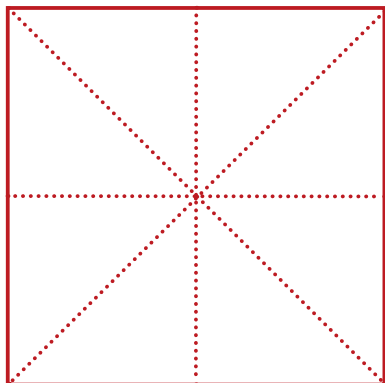
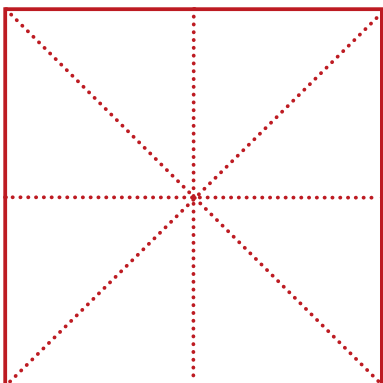
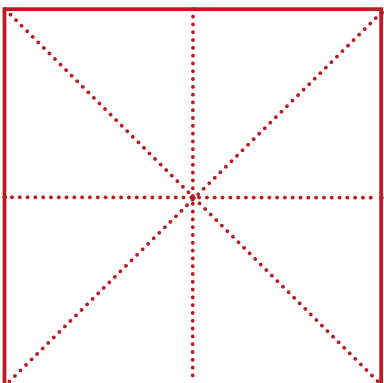
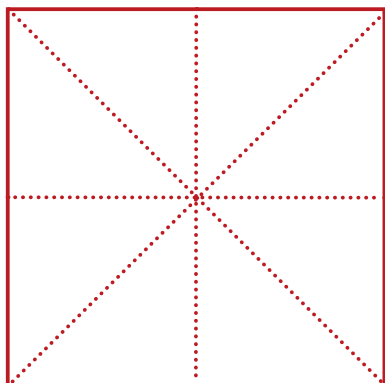
用笔方厚是《张迁碑》的基本特点，且贯穿始终。在字形结构上内舒外紧、拙朴方正、宽博大气。



自我评价：



老师评价：



练习页







## 中宫收紧



“中宫收紧”是汉字结体的基本规律。中宫的笔画收紧，外围的笔画疏放，形成疏密对比，这样字才显得有精气神。

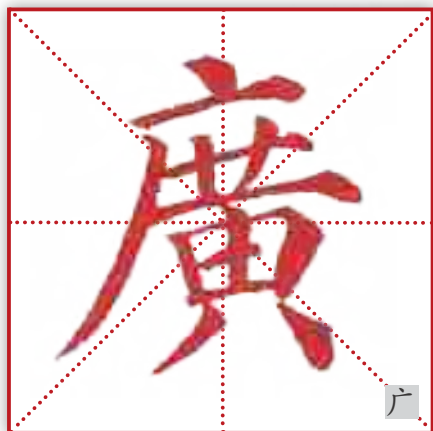
“奥”是上下结构的字，整体上紧下舒，多数笔画都有向中宫聚拢之势。上部中央笔画较多，要注意布白均匀。

◆ 既要中宫收紧，也要舒展一些笔画，有收有放，收放有度，写出来的字才好看。





## 写法提要



- 确定中宫的位置，中宫部位的笔画要写得紧凑。
- 中宫外围的笔画要写得舒展。
- 字的重心位置有时略有偏移。



## 欣赏与探究

- ◆ 这几个字的中宫你能找准吗？柳体“密”字中间的“心”部处理得很特别。



欧体



颜体



柳体



赵体

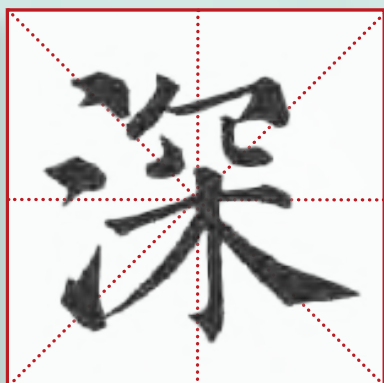




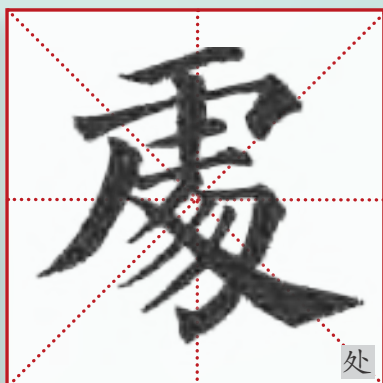
习字指导



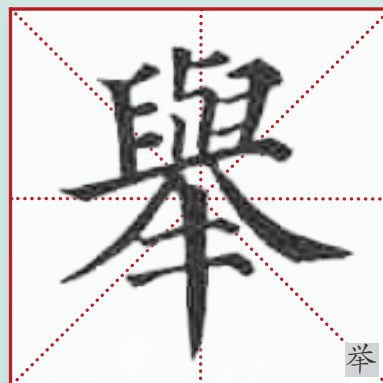
奥：长横上仰，左右延伸。上部点画紧凑，下部疏朗。



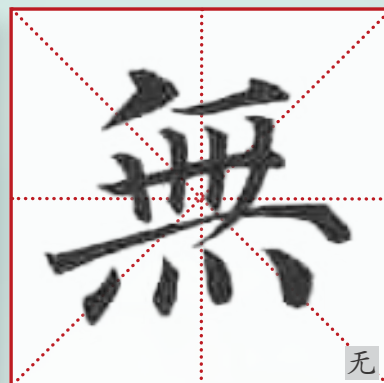
深：左右两部穿插自然，中官紧密。左窄右宽，右下捺笔较重。



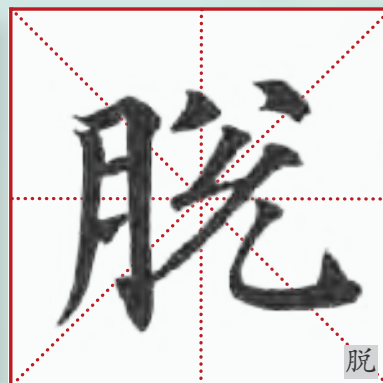
处：上部横画间距均匀，下部撇画也分布匀称，捺舒展有力，与粗撇对角呼应，中紧外松。



举：撇捺舒展，上下部件收于中官。上下部对齐，重心稳定。



无：上紧下松，中紧外松。四竖短而紧凑，间距均匀。长横左右延伸，四点均匀。



脱：左部窄而劲挺，右部向左靠。竖弯钩先向左下再向右延，中紧外松。



## 名胜书迹



### 昆明大观楼长联

楹联是书法创作的重要形式。在春城昆明大观楼悬挂的对联被誉为“古今第一长联”，名扬海内外。

大观楼在昆明市大观公园内，这里南临滇池，公园内四时花开，水光潋滟，景色如画。大观楼高三层，楼前长联为颜体楷书，蓝底金字，雄伟遒劲，藏而不露，有磅礴之气。长联为孙髯撰，赵藩书，岑毓英重立。赵藩曾担任过孙中山先生领导的广州军政府交通部长，是一位学者、诗人，也是一位著名书法家。

五百里滇池奔来眼底，披襟岸帙，怡喜托足空洲，无边春色，东瞻神峻，西看重崖，俯北走蛇蜒，南翔瑞  
 素高人，翫士何妨，逞雄登临，趁爽风，翠洲插表，或从苍翠，更看青天，莽地，點報些翠羽丹霞，真  
 孤負四圍香稻，萬頃晴沙，九夏芙蓉，三春楊柳

昆明孙髯撰 赵藩书

歲得接梓珠鐘，半江漁火，兩行秋雁，一枕清霜。 光緒二十四年正月二日 西樵孫髯撰 趙藩書

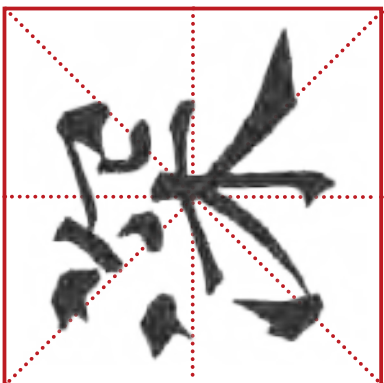
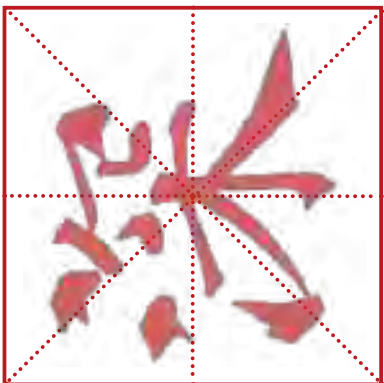
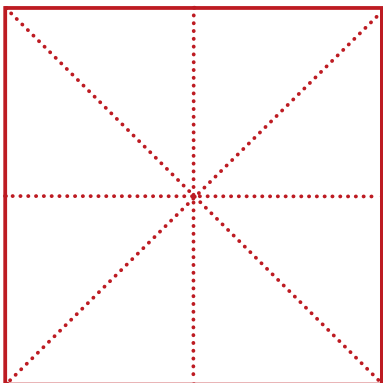
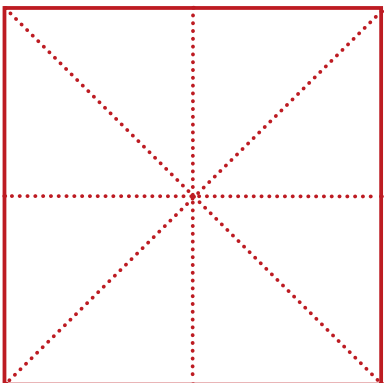
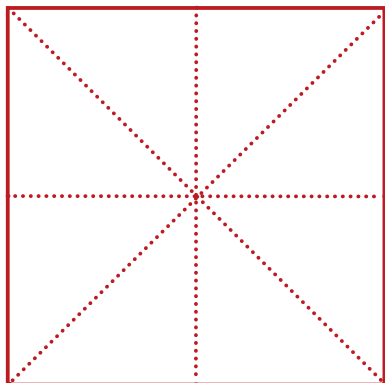
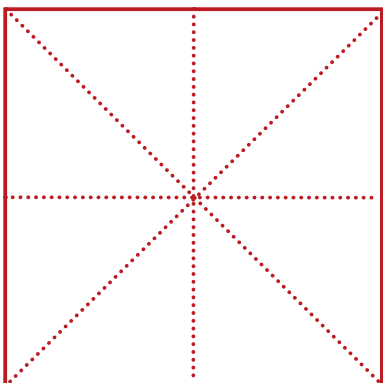
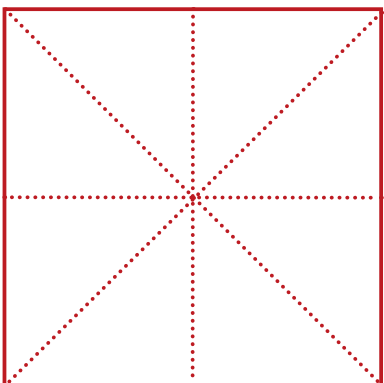
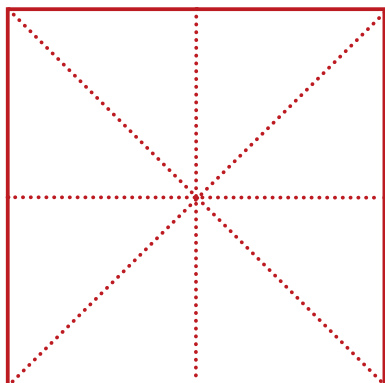
靈偉烈豐功，費盡移山心力，佳珠萬重，表不友而勃雲，便斷碣殘碑，都付典當，煙落照只  
 數千年往事，注到心頭，把酒凌虛，敢憶海英雄，誰在神州，習越船，唐碑，蘇柱，亦揮玉斧，元鷗，草



自我评价：



老师评价：



练习页



# 学习与运用（一）

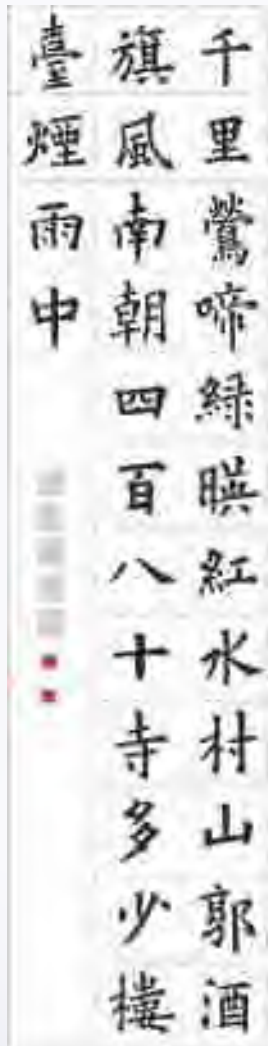
## ——认识条幅

条幅是指竖行书写的长条形书法作品，条幅常见的格式有居中写一行的，也有写成两行、三行或多行的。



### 资料链接

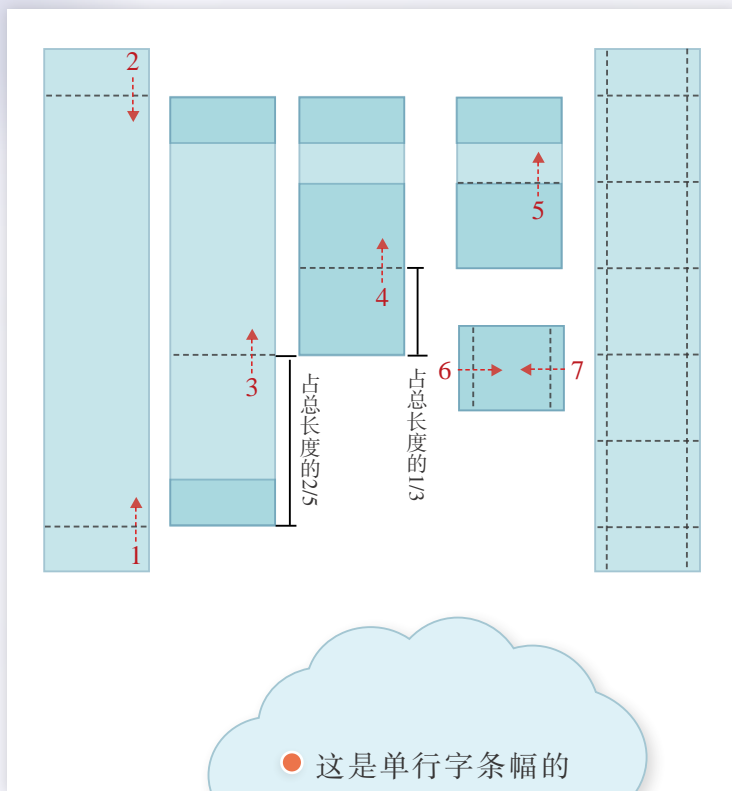
- 要注意落款的位置和印章的使用。
- 我们也可以画红色界格来书写习作。





## 尝试练习

### ◆ 条幅的折纸方法



● 这是单行字条幅的折纸方法。



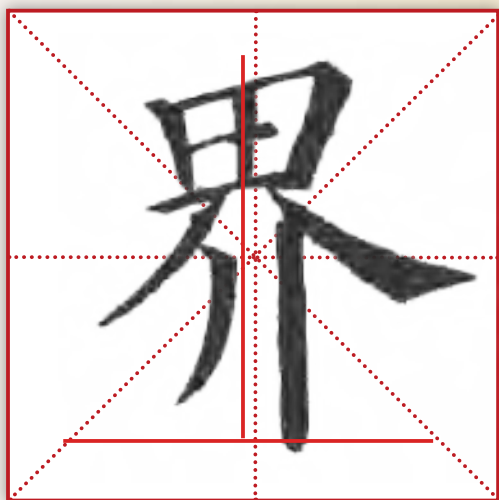
### ◆ 我来试一试

- 确定需要书写的内容。
- 可多练习几遍，直到满意为止。
- 将写好的条幅与同学们交流。





## 重心平稳



“重心平稳”是基本的结字规律之一。每个汉字都有重心。找准字的重心，均匀分布笔画，写出来的字才会稳定。

“界”字上紧下疏，左收右放。因为右侧竖画和捺画稍重，所以整体略向左偏移，保证重心平稳。



之



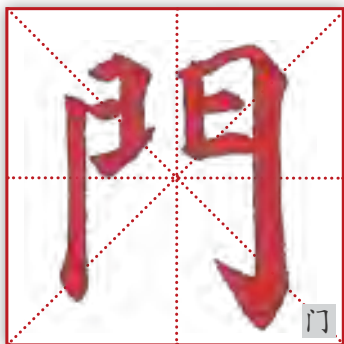
門

◆ 汉字是方块字，大多数字的重心不难确定，但是也有一些字，因为字形特别，很难把握重心。





### 写法提要



- “门”字的重心在米字格中线上，左右两侧大体对称，笔画分布均匀。



- “尘”字左上包右下，重心略右移，被包部分上下对正，底横要写得平稳。



### 欣赏与探究

- ◆ 说说书法名家的这几个字是怎样做到重心平稳的？



欧体



颜体



柳体



赵体

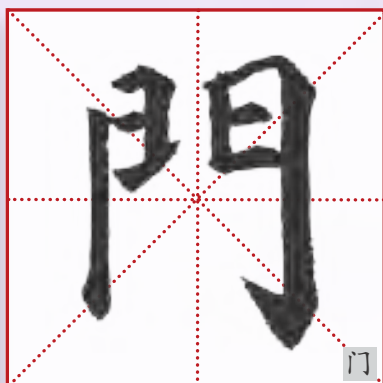




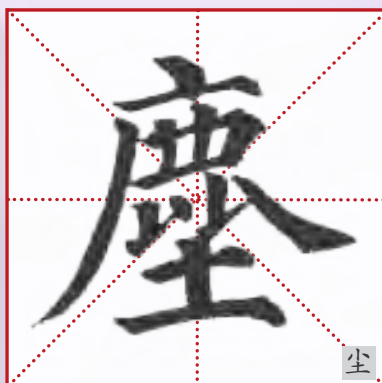
习字指导



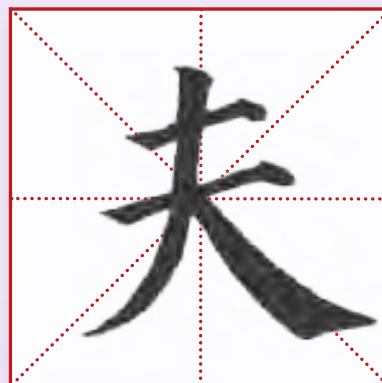
界：“田”居中，撇捺外延。两竖写在中心线的左右，末笔竖挺直，重心平稳。



门：左短右略长，横画略上仰，笔画间距基本均匀。重心稳定。



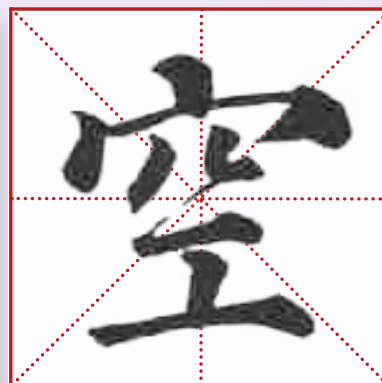
尘：被包部分写在中轴线两侧，略偏右。撇捺外延，平衡字的重心。



夫：两横稍短居中。撇捺对称外延，撇高捺低，以主笔捺平衡重心。



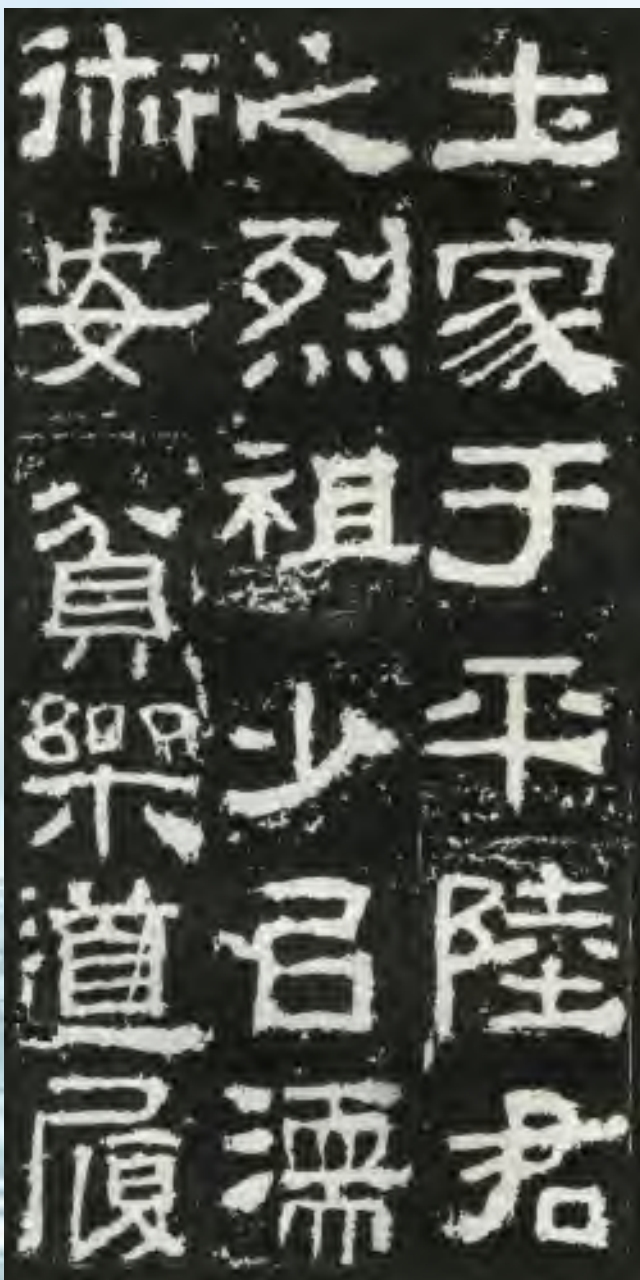
岳：上下部件对齐，居中，横长略上仰。末笔竖粗重，平衡重心。



空：上宽，盖住下部。“工”的竖略偏右。全字重心平稳，静中有动。



## 名胜书迹



汉《衡方碑》（局部）



## 岱庙与汉碑廊

岱庙在山东省泰安市北，泰山南麓，俗称“东岳庙”，是历代帝王举行封禅大典和祭祀泰山神的地方，与北京故宫、山东曲阜三孔（孔庙、孔府、孔林）、承德避暑山庄并称中国四大古建筑群。

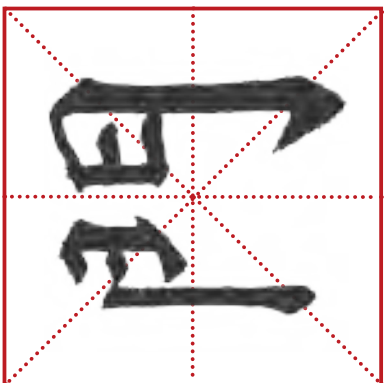
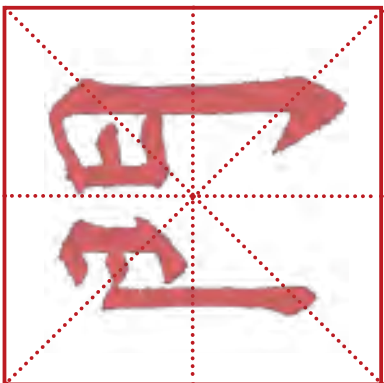
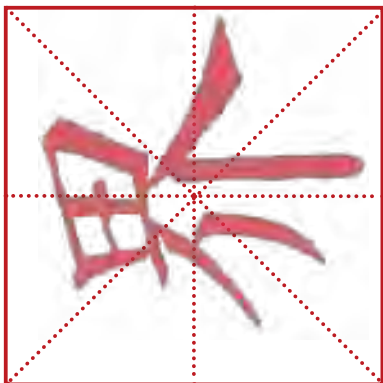
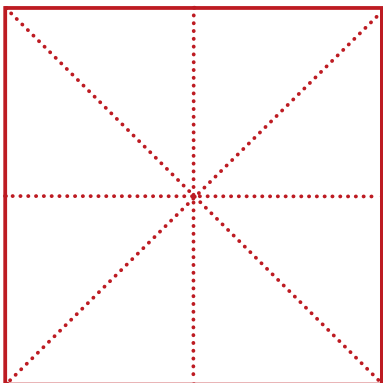
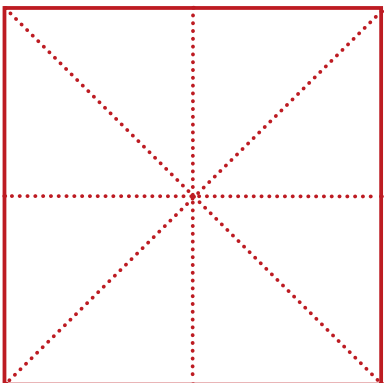
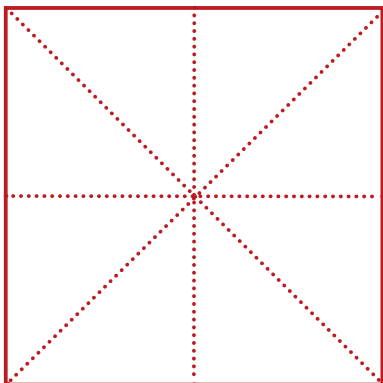
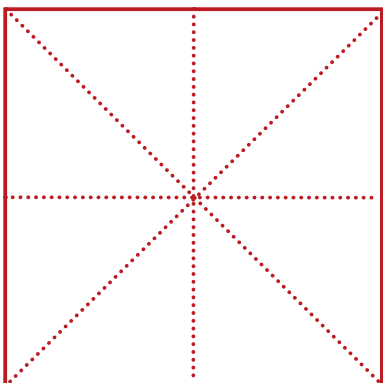
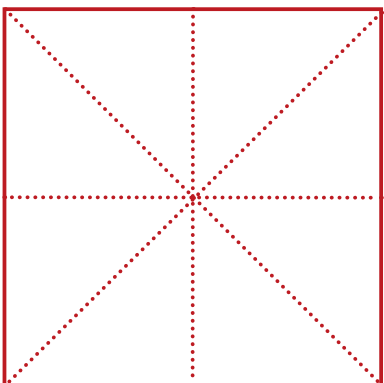
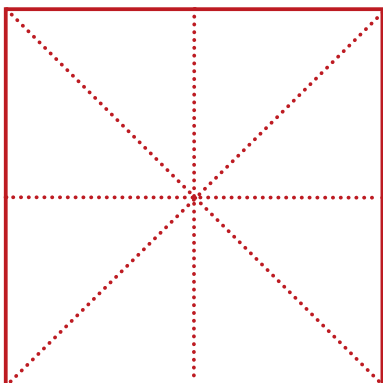
天贶(kuàng)殿是岱庙的主体建筑。它的东西两侧为碑廊，其中东廊内陈列历代碑刻精品19块，以汉《张迁碑》、汉《衡方碑》、晋《孙夫人碑》等最为著名，具有极高的历史文物价值和书法艺术价值。



自我评价：



老师评价：



练习页





## 上密下疏



“上密下疏”是指有些字上部写得紧凑，下部写得舒展。下部笔画较少或带有撇、捺的字，大多要写得上密下疏。汉字结构很讲究疏密对比，这样才能产生美感。

“果”上部窄紧，下部宽疏。横画起笔左伸，两点沉着粗壮、左低右高，相互照应。

◆ 上密下疏和前面说的中宫收紧并不矛盾。





## 写法提要

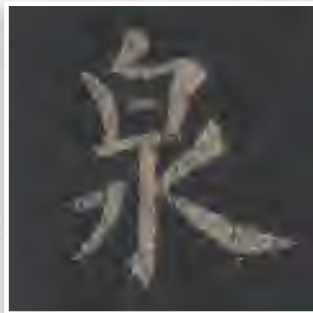


- “度”字是左上包右下结构的字。
- 被包部分，上部笔画紧凑，下部撇捺舒展。
- 写捺要注意与广字头撇的左右平衡的关系。



## 欣赏与探究

- ◆ 这是几个典型的上密下疏的字形。说说每个字用笔和结体的特点。



欧 体



颜 体



柳 体



赵 体



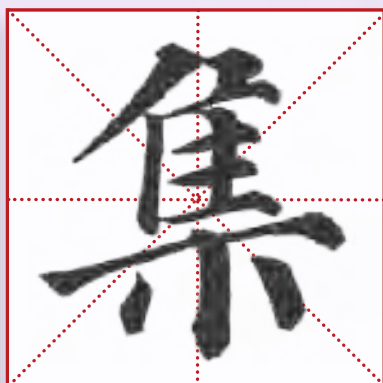




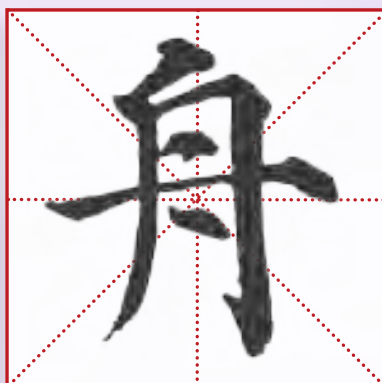
习字指导



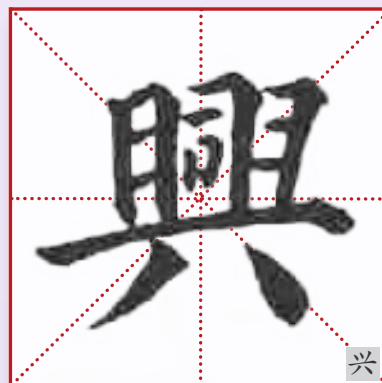
果：上部收紧，长横起笔左伸，两点分开，上密下疏。



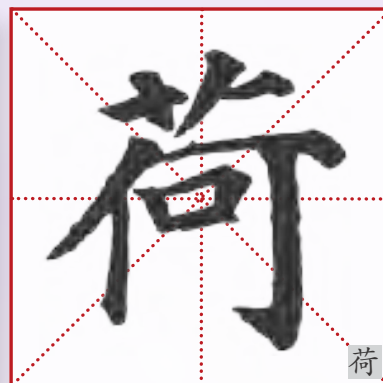
集：上长下短，上窄下宽，上部收紧。横画起笔左伸取仰势，两点分开。



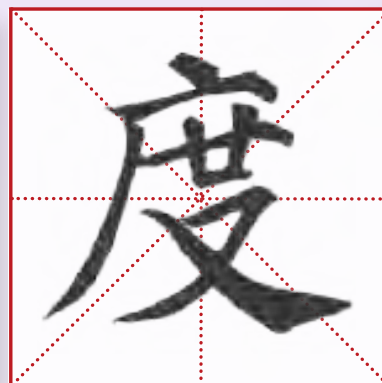
舟：字形窄。长横与两点偏上，上紧下松。



兴：上面部分笔画多，收紧。横长且左伸。两点分开支撑上部，平稳重心。



荷：草字头收紧。下部宽大，两竖略外撑，口部靠上，上密下疏。



度：广字头横短撇长。被包围部件略向右偏离竖中线，捺画舒展。全字上窄下宽，呈梯形。



## 走近名家



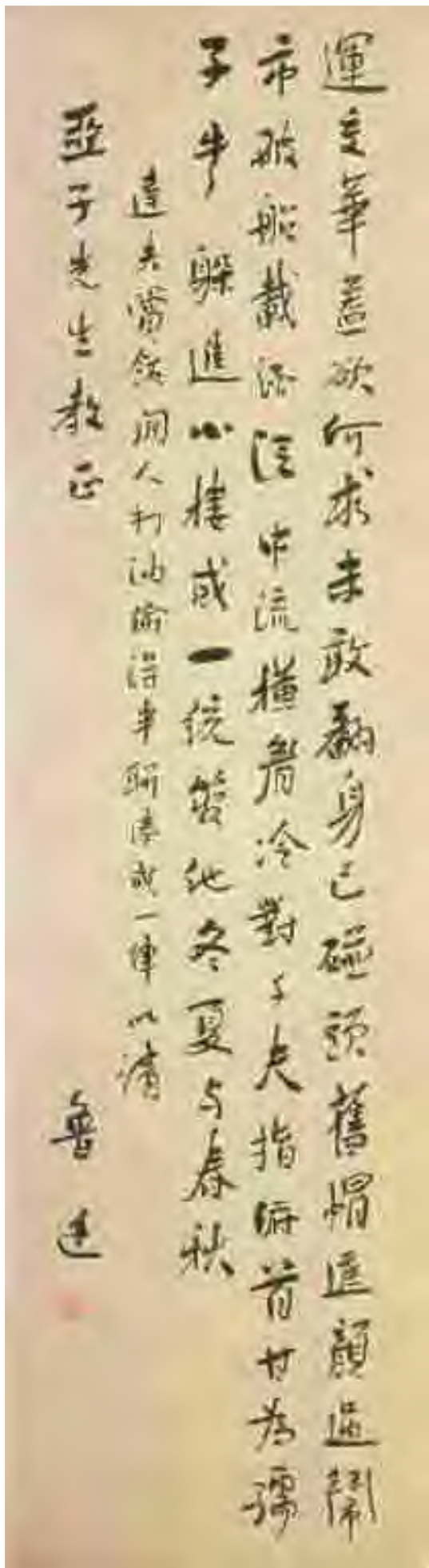
## 鲁迅的书法

鲁迅（1881~1936），原名周树人，浙江绍兴人。中国现代伟大的文学家和新文学运动的奠基人，也是造诣精深的书法家。

鲁迅早年抄录、临摹过很长时间的古碑，并热衷于搜寻碑帖拓片，对书法、美术有着很高的鉴赏力。他的书法，古雅厚重，圆润饱满，文人气十足。无论是精心书写的对联，还是即兴书写的手稿、书信，都精彩纷呈。

鲁迅《自录旧作赠柳亚子》  
北京鲁迅博物馆藏

释文：运交华盖欲何求，未敢翻身已碰头。  
旧帽遮颜过闹市，破船载酒泛中流。  
横眉冷对千夫指，俯首甘为孺子牛。  
躲进小楼成一统，管他冬夏与春秋。  
达夫赏饭闲人打油偷得半联凑成一  
律以请亚子先生教正 鲁迅

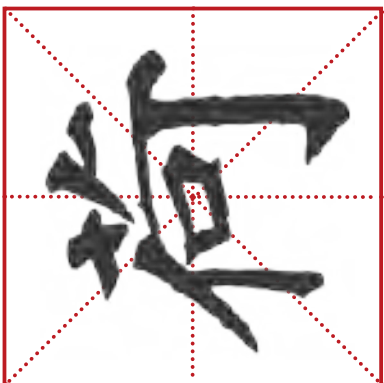
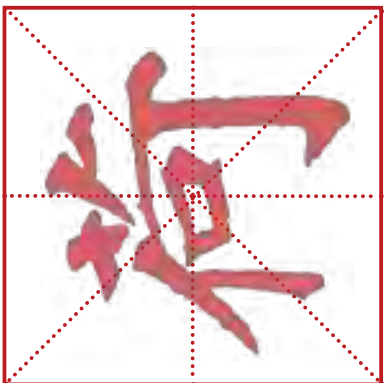
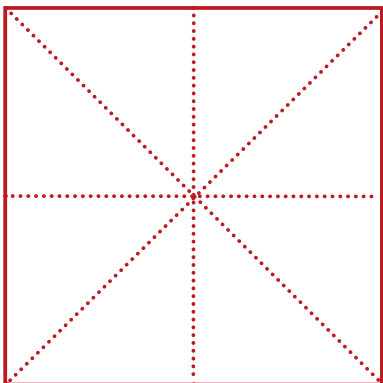
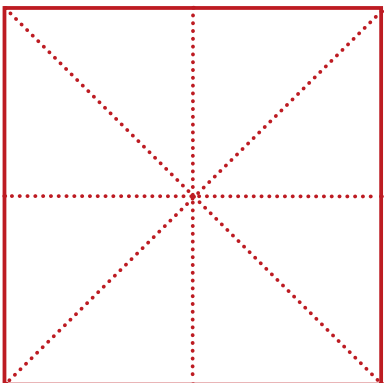
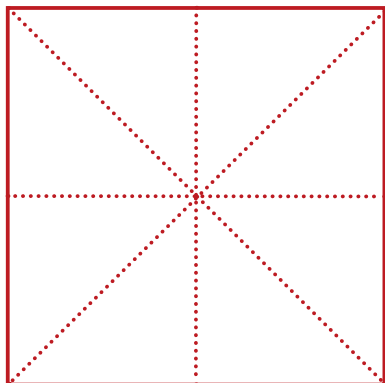
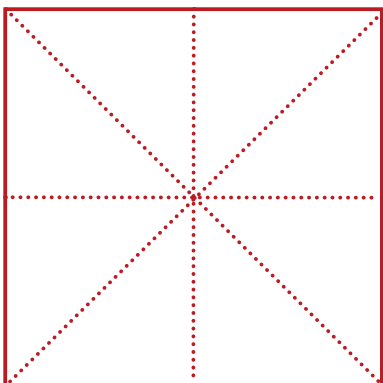
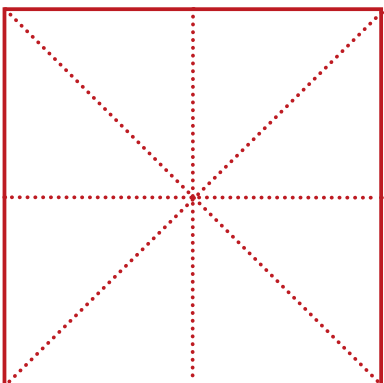
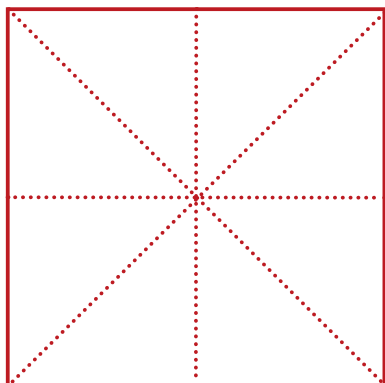




自我评价：



老师评价：

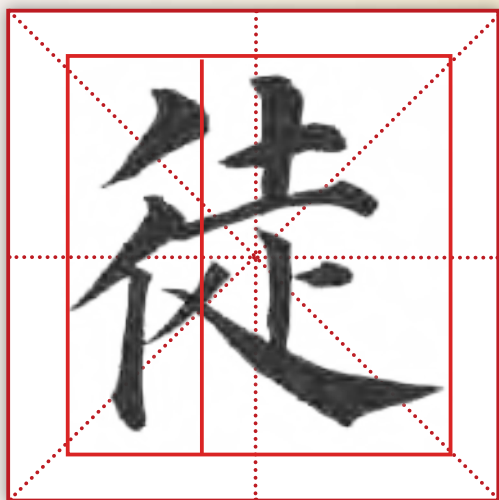


练习页





## 左收右放



“左收右放”是指在左右结构的字中，左边的笔画要写得收敛一些，右边的笔画要写得舒展一些。这类字大多右边有长捺、长横等笔画。

“徒”字左窄右宽，“彳”部收敛，“走”部舒放。末笔捺画伸展，用笔较重。



◆ 左收右放的字一般都是以右边部件为主，左边部件为辅，相互之间有避有进，彼此照应，形成整体。





## 写法提要



- 左边的部件较小，靠中上部书写。
- 右部中间的长横，起笔处要适当收缩，以避免与左边的偏旁冲突。
- 右下竖钩舒展，用笔较重。



## 欣赏与探究

- ◆ 书法名家在“左收右放”的安排中，做得恰到好处。



欧体



颜体



柳体

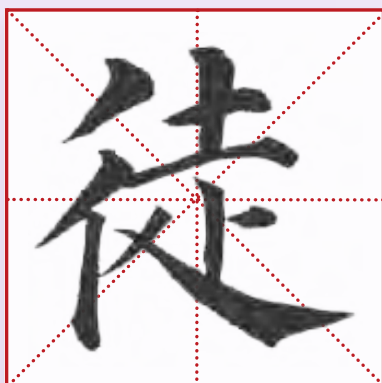


赵体





习字指导



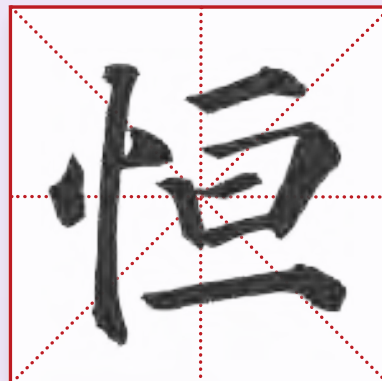
徒：左窄右宽。第二横的起笔处要适当收缩。捺笔较重，向右伸展，左收右放。



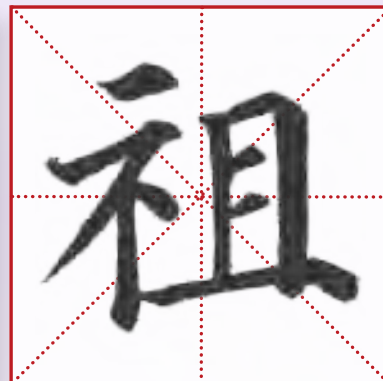
禪：左高右低，左右错落。左竖垂露，右竖悬针，左收右放。



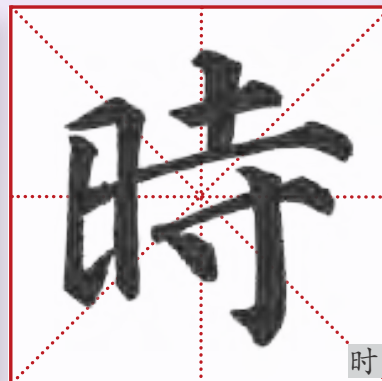
陞：左耳内收，势向右倾斜。“比”左下提画插向左耳，左右呼应。



恒：左窄右宽，左收右放。垂露竖向左稍有弧度，富有弹性。右部横画均匀平稳。



祖：左长右短，左收右放。“且”的上部窄长。两短横靠左，分布均匀。



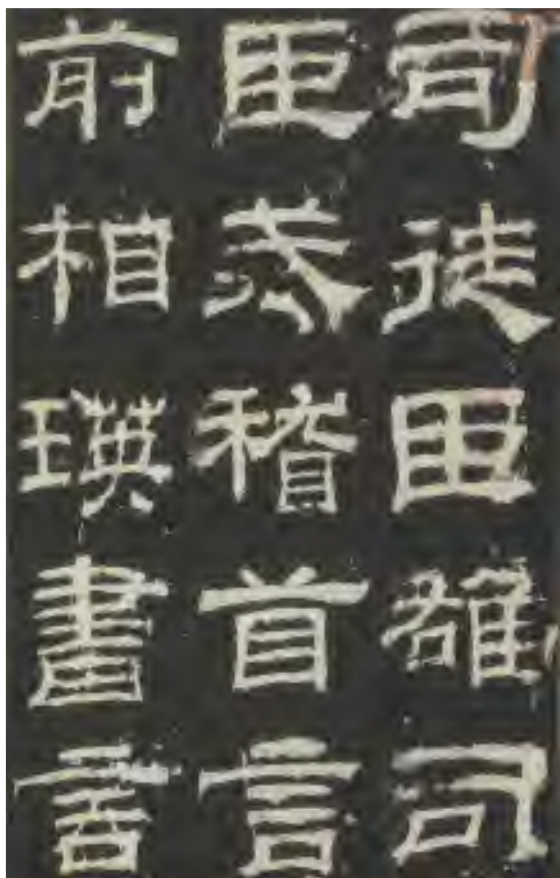
时：日旁短窄略偏上。右部宽大，上短下长，上密下疏，端庄沉稳。



## 怎样欣赏隶书

欣赏隶书和欣赏楷书一样，可以从用笔、结字、章法以及风格等几个方面入手。隶书的波挑等基本笔画如同波浪，常写出“蚕头雁尾”的姿态。隶书结构扁方匀称，在重心安稳均衡之中，又有俯仰起伏等变化。隶书碑刻，往往字距疏朗、行距适中；而隶书的摩崖石刻，则章法变化万千，字间距离不等，舒展自然。

隶书从风格来说，有工整精细的，如《史晨碑》《礼器碑》；有飘逸秀丽的，如《曹全碑》《乙瑛碑》；有厚重古朴的，如《衡方碑》；有方劲高古的，如《张迁碑》等。



汉《乙瑛碑》（局部）



汉《史晨碑》（局部）

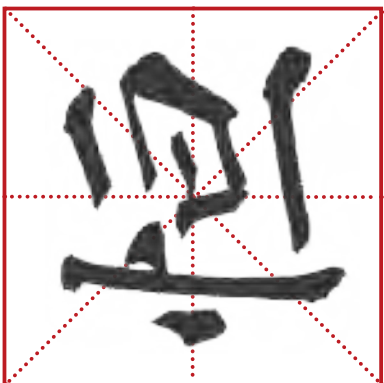
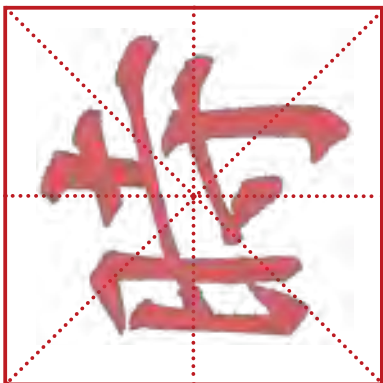
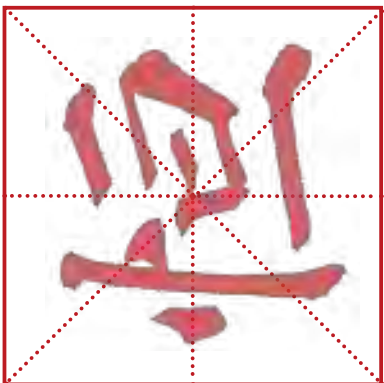
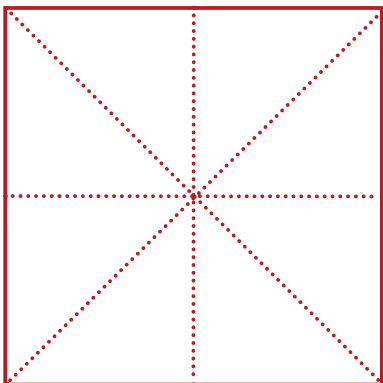
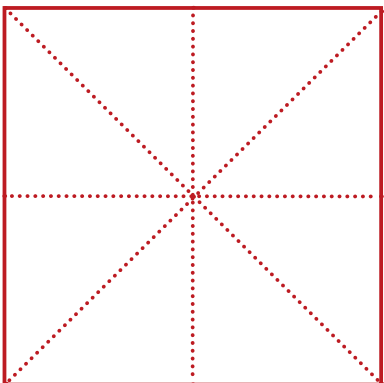
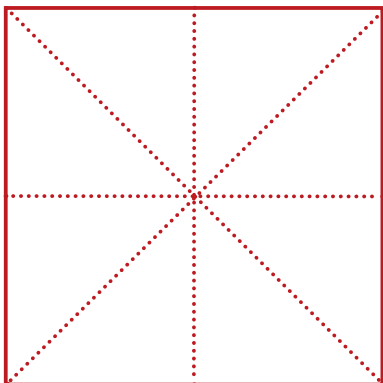
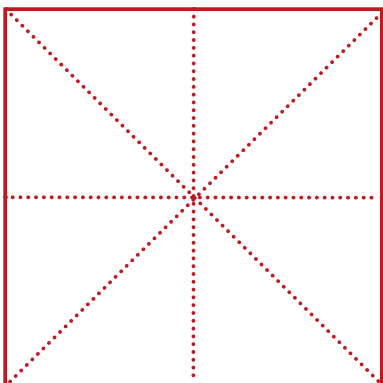
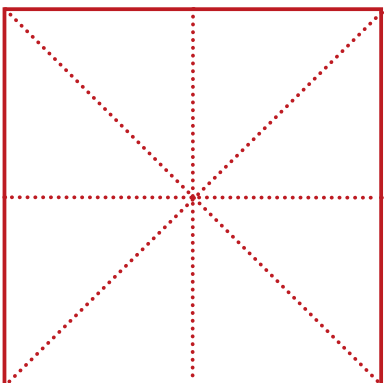
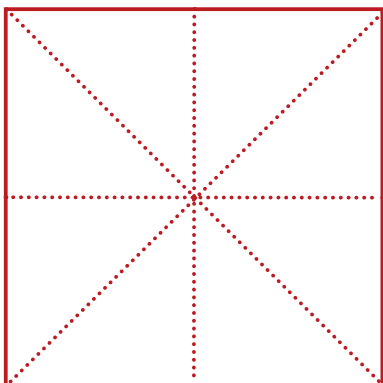




自我评价：



老师评价：



练习页



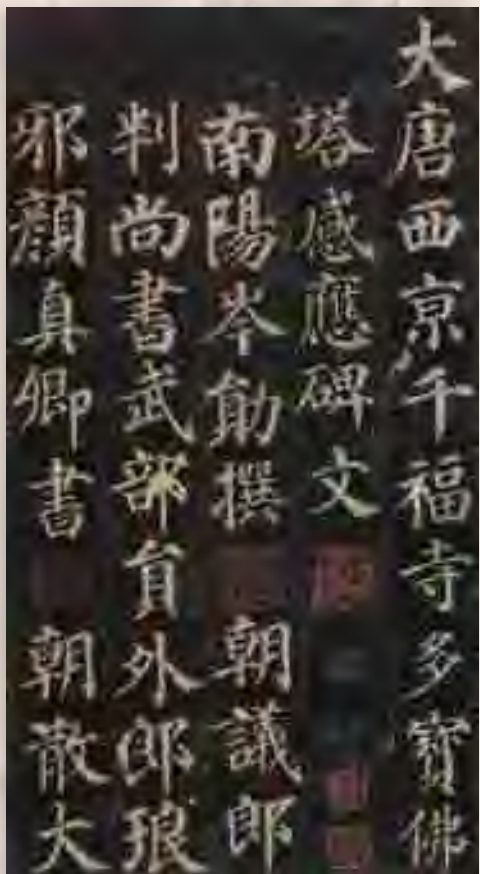
## 学习与运用(二)

### ——集字练习“颜筋柳骨”

颜筋柳骨，“颜”指颜真卿，“柳”指柳公权，他们都是我国唐代最负盛名的书法家。“颜筋”是说颜真卿书法的内韧之力，“柳骨”是说柳公权书法的刚劲之力。



#### 资料链接



颜真卿《多宝塔碑》(局部)



柳公权《玄秘塔碑》(局部)



## 书写提示



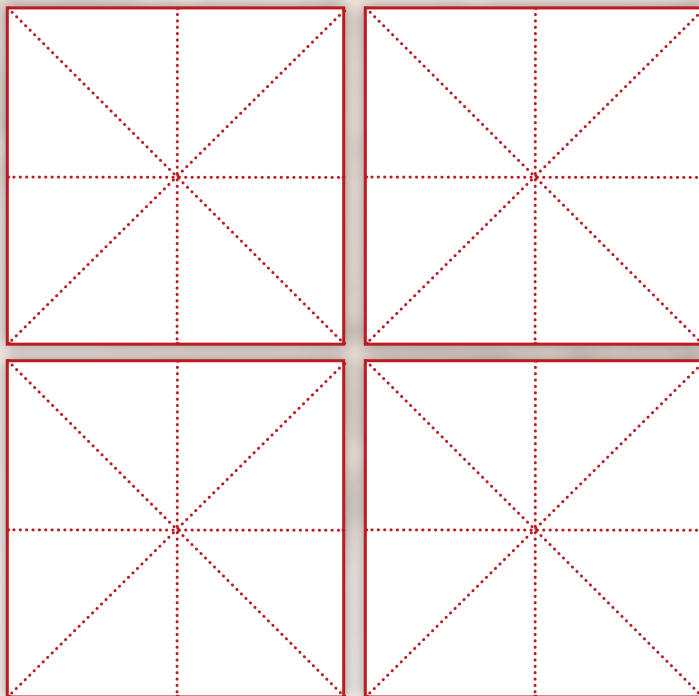
◆ “颜、筋、柳”三字中撇画较多，应注意长短、粗细、方向的变化。

◆ “骨”的月部要与上部中心对正。



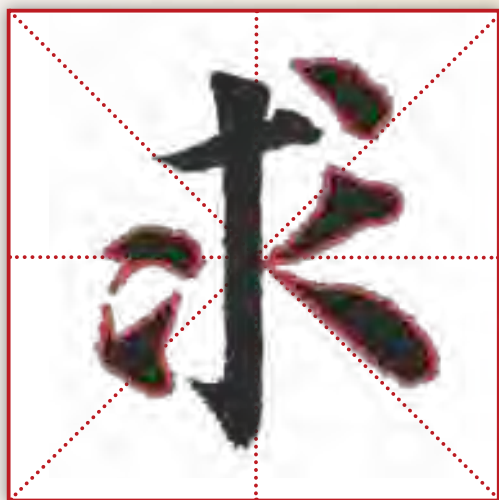
## 尝试练习

◆ 临写上面四个字。





## 多点有变化



一个字有多个点画时，应注意写法有变化。不同位置的点，写法各不相同。点和点之间，点和其他笔画之间互相呼应时，写法也会有变化。点的变化可以让字形更加生动。

“求”字点画较多。五个点分布在不同位置，姿态大小各异，点与点之间彼此呼应，顾盼生姿。

◆ 在同一个字中，同样是点画，大小形状都不一样，点的方向也变化多端，相互呼应。

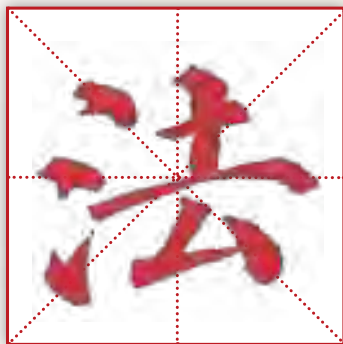




## 写法提要



- “默”字的四点底，中间的两点略小，两侧的点略大，间距基本均匀。



- “法”字三点水各点之间有呼应关系，末点最大，外侧呈弧状。



## 欣赏与探究

- 书法名家写多点的字时，点画真是形态万千，充满灵性。



欧体



颜体



柳体

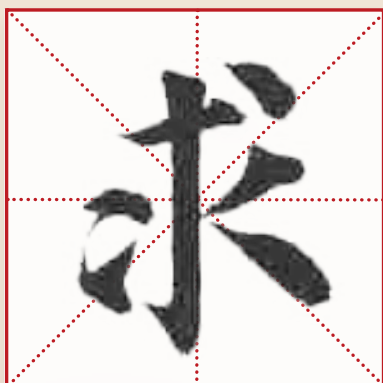


赵体





习字指导



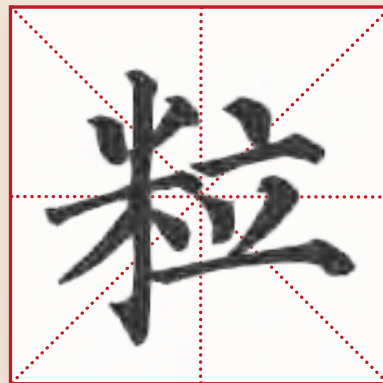
求：横短，竖钩居中，出钩指向下一点的起笔处。四点形态不同，有呼应关系。



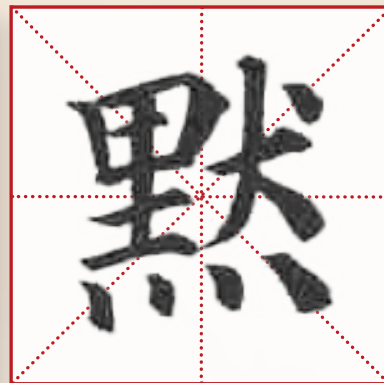
雨：中竖略偏左，四点写法不同，疏密有变化，上下点呼应关系明显。



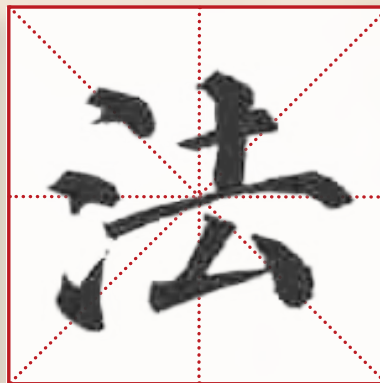
受：上部收紧，三点略上仰，前后呼应有致。中部较宽。下部撇收捺放。



粒：左右两部穿插呼应。米字旁的上两点上开下合，“立”的中间两点左低右高。



默：字的形状呈正方形，上大下小，上重下轻。四点间距均匀。



法：三点水旁各点之间首尾呼应，笔势连贯。右部末点稍重，平衡字的重心。



## 碑帖欣赏

### 秀美多姿的《曹全碑》

《曹全碑》，全称《汉郃阳令曹全碑》，是东汉时期重要的碑刻，立于东汉中平二年（185年），现存西安碑林。《曹全碑》是汉代隶书的代表作，风格秀美多姿，为历代书家所推崇。

《曹全碑》字体结构平正端庄，上紧下舒。每个笔画起笔几乎全是圆头，俗称“蚕头”。另外还有汉隶特有的“雁尾”。笔画线条圆顺，长而舒展，给人流畅婉转的美感。



汉《曹全碑》（局部）

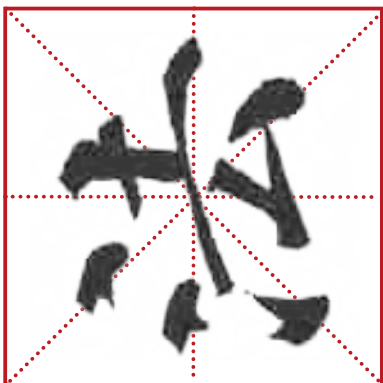
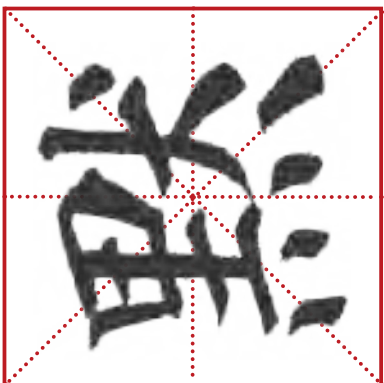
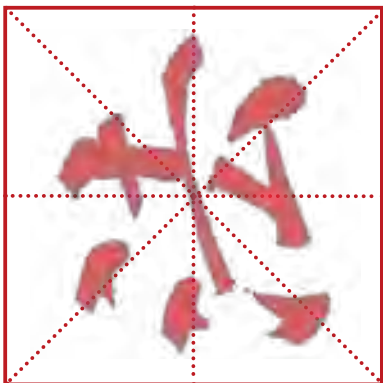
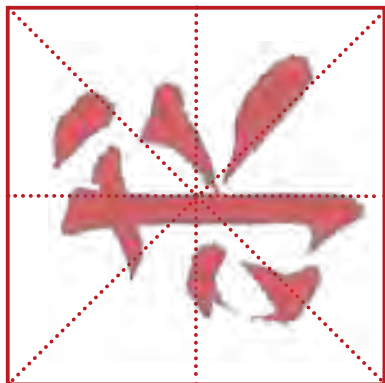
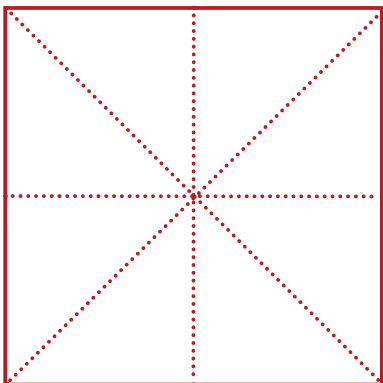
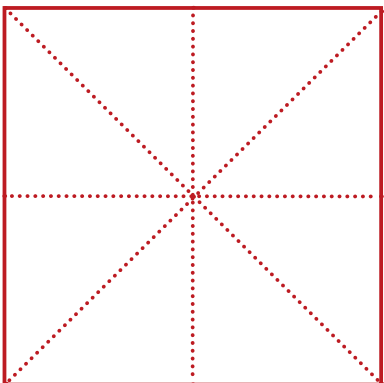
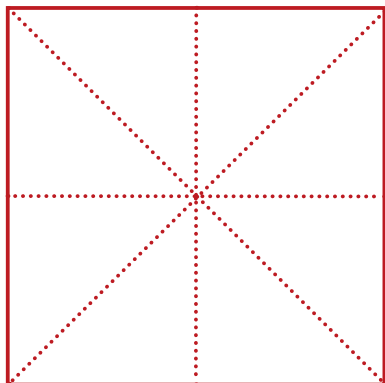
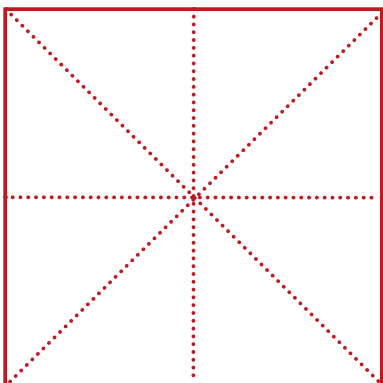
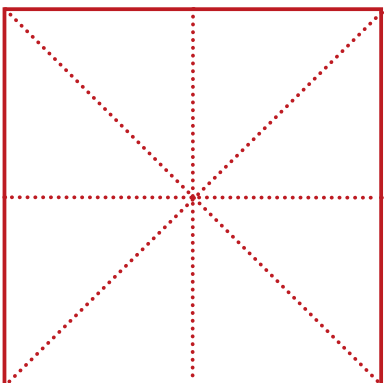
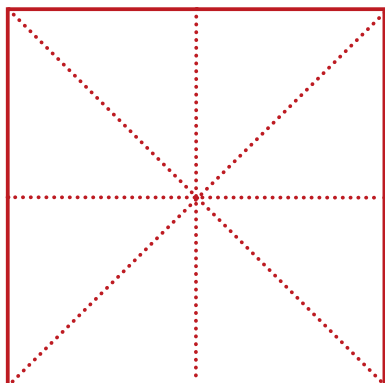




自我评价：



老师评价：



练习页





## 多横有长短



一字多横，也是汉字常有的现象。写多横的字要注意横画的变化，做到长短、粗细有别，但横画之间的距离应基本相等，这样看起来美观。

繁体“画”字横画很多，横的间距均匀但长短不一，其中第一横最长，最末一横次长，整字从上到下横画伸缩变化，参差有序。

◆ 这些字横画都比较多，要注意“多横有长短”的原则，避免呆板、单调。





## 写法提要



- “书”的繁体字横画较多，要突出主笔，写好长横，其余的横宜写得稍短且有变化。
- 保持横画之间间距均匀。
- 要写出横画的形态变化，避免雷同。



## 欣赏与探究



欧体



颜体



柳体



赵体

- ◆ 比较四个“书”字中横画的相同点和细微差别。

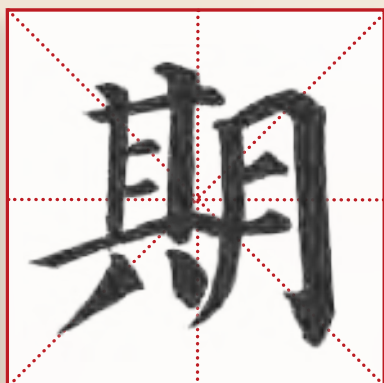




习字指导



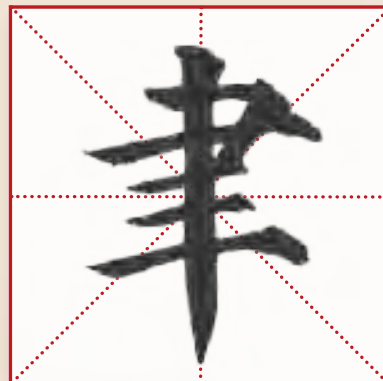
书：第一横长，其余的横写短，但要注意粗细、长短、俯仰的变化。各横画间距均匀。



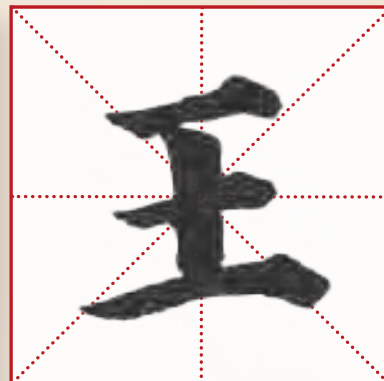
期：一字多横，间距匀称，但要注意长短、粗细的变化。“月”长撇伸向点的下面。



画：写法同“书”，各横画间距更紧凑。底横稍长，收笔重顿，以平稳字的重心。



聿：横画长短、轻重不一，但间距均匀。竖画力穿字中。



王：首横上仰，底横下俯，中竖粗壮，重心安稳。



请：多横，要写出不同的形态变化。左部横少，右部横多，两部件横的间距有所不同。



## 书法常识

### 碑 拓 (tà)

碑版的拓印是最早在南朝时出现的一种碑版复制技术。在印刷术没有诞生之前，古代遗存下来的文字有不少是刻（铸）在石头或金属器物上的。碑版的拓印也叫拓碑，方法是：用宣纸覆盖在碑版上，将碑版上的文字或图像，用墨扑打，然后将纸揭下，这种留有碑版上文字或图形的纸称为碑拓。

碑拓有着悠久的历史。它为传承中华传统文化、特别是书法艺术发挥了重要作用。

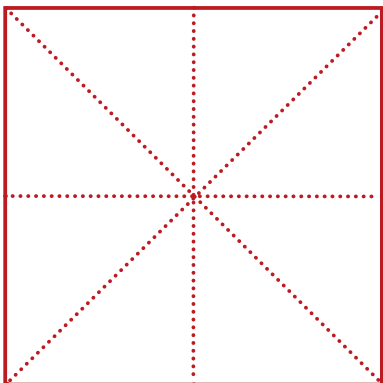
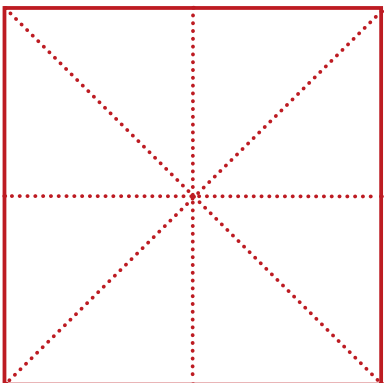
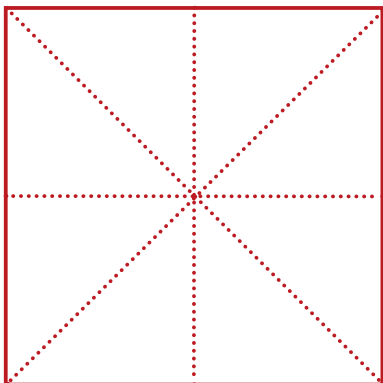
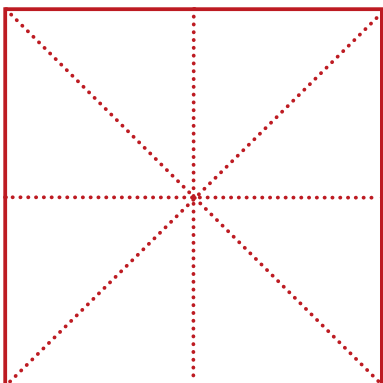
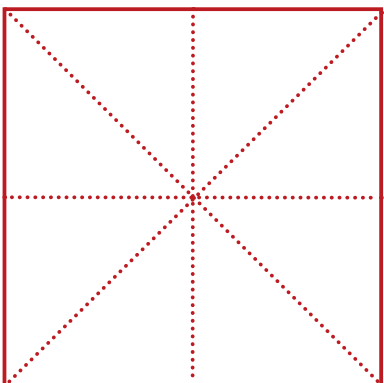
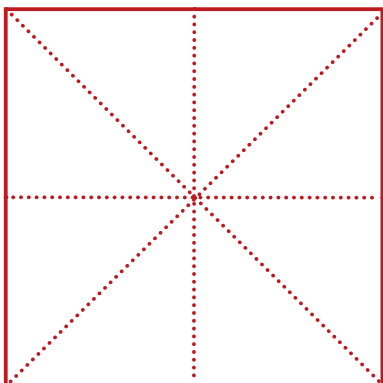




自我评价：



老师评价：



练习页







## 多竖分主次



一个字出现两个或多个竖画时，要有主次之分，显示出长短、曲直、粗细的变化。

“师”字是左右结构，竖画较多。最左部的竖画细长，略向外弯，右部悬针竖是主笔，挺直有力。



- ◆ 颜体字竖画的形态主要有垂露竖、悬针竖等。





## 写法提要



- “顺”字左边并列的竖画，左短右稍长，写得瘦劲，有曲有直。



- “而”字最后两笔竖画，左短右稍长，写得短而厚实，很有力度。



## 欣赏与探究

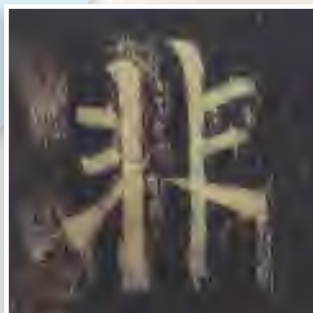
- “非”是多横多竖的典型字例。书法家写的“非”字神态各异。请分析它们各自的特点。



欧体



颜体



柳体



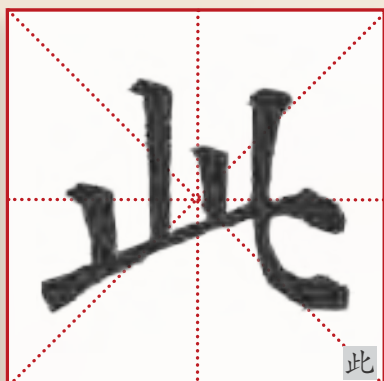
赵体



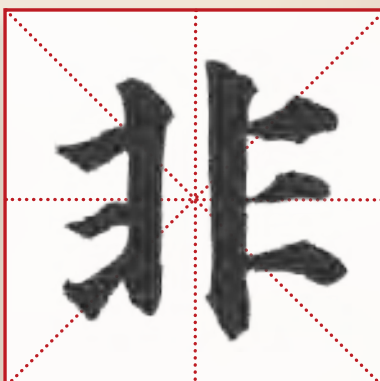
习字指导



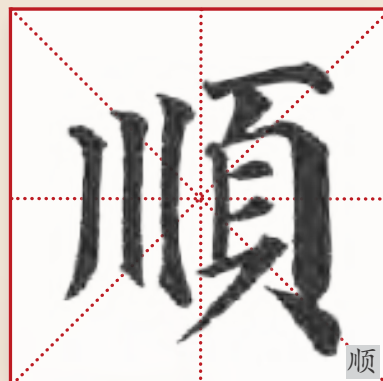
归：该字竖画多，要突出悬针竖，其余笔画写出长短、粗细、正斜等的变化。



此：竖画上重下轻，长短不一，间隔均匀。第一竖略斜，竖弯钩的弯处稍圆，收笔暗出钩。



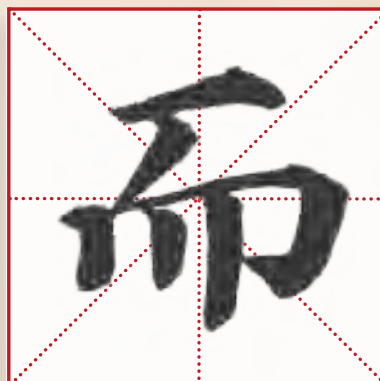
非：字形方扁。垂露竖左短右长，突出右竖。左边短横写成右尖横，右边写成左尖横。



顺：左边三竖间隔均匀，中竖直，其余稍曲。“页”的横折粗而长。撇、点支撑重心。



师：字的纵向笔画要注意写出变化。



而：字形呈扁状，下部短而宽。纵向笔画长短、正斜不一样，中两竖居中。



## 名胜书迹

### 天井山汉代摩崖石刻

坐落在甘肃省成县的天井山鱼窍峡，山势陡峻，林阴幽静，东汉时在此留下了多方摩崖刻石，其中最著名的是《武都太守李翕（xī）西狭颂》，简称《西狭颂》，刻于建宁四年（171年）。颂文正中上部有额，篆书“惠安西表”四字，右侧镌刻有《五瑞图》，造型古朴，线条生动。《西狭颂》结字高古，庄严雄伟，用笔朴厚方整，是汉隶成熟期的代表作。

距《西狭颂》约三百米处，还有东汉熹平三年（174年）刻的《武都太守耿勋碑》摩崖，风化较为严重，仅部分字迹可辨，也是优秀的汉隶作品。在《西狭颂》摩崖周围，还有宋、清、民国题记多方，及当代著名艺术大师李可染先生题写的“西狭颂”三个大字。



汉《西狭颂》（局部）

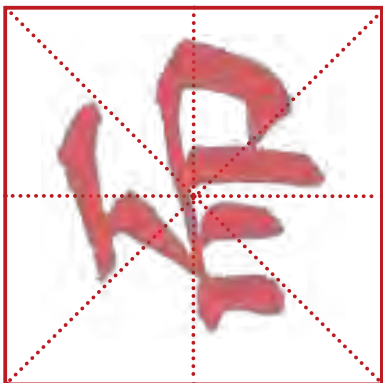
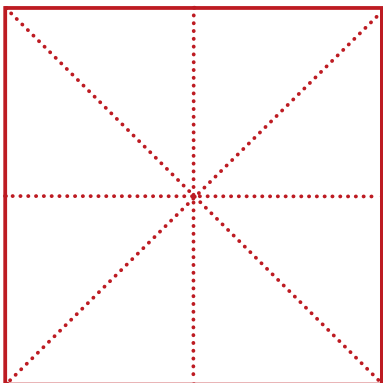
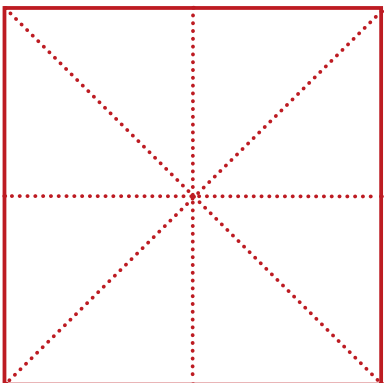
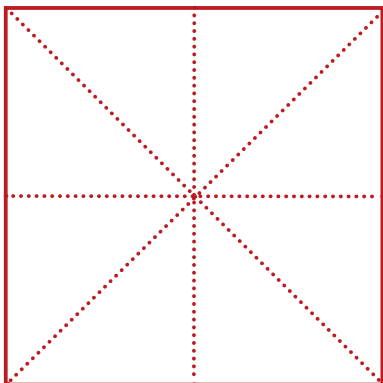
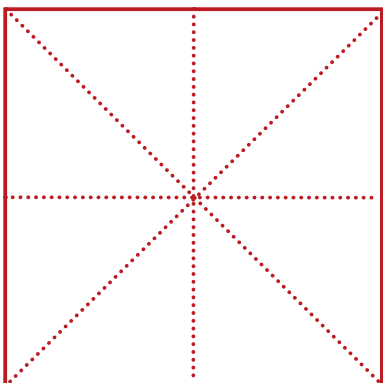
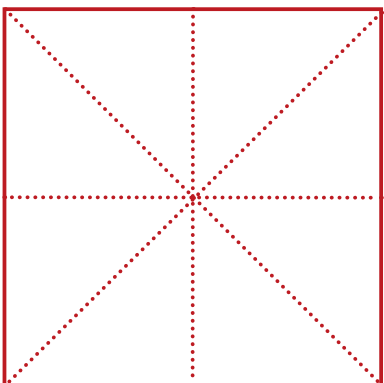
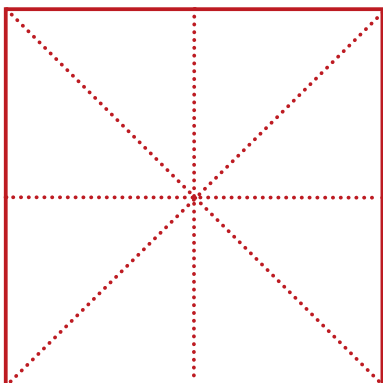




自我评价：



老师评价：



练习页



## 学习与运用(三)

### ——学习写对联

对联也称“楹联”，俗称“对子”，多为悬挂在墙壁或柱子上的书法作品，分为上联和下联，两联字数相等，内容相关，词句对仗。

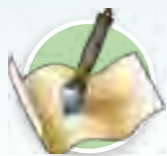


#### 资料链接



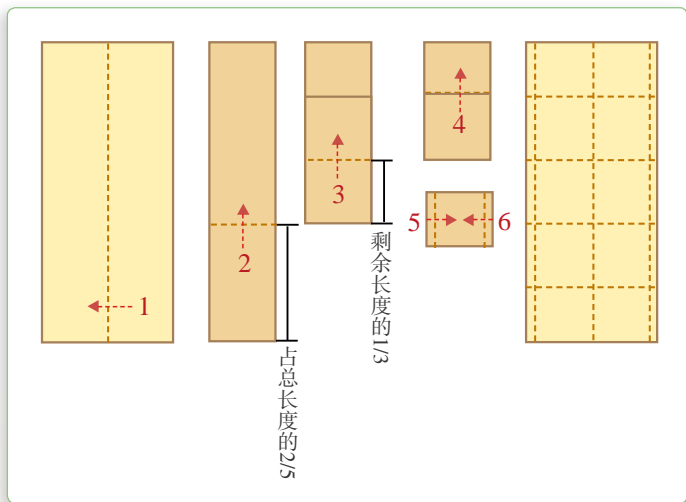
- ◆ 右边为上联，左边为下联。
- ◆ 章法上除对联内容外，还应包括落款和钤印。





## 尝试练习

◆ 对联的折纸方法。



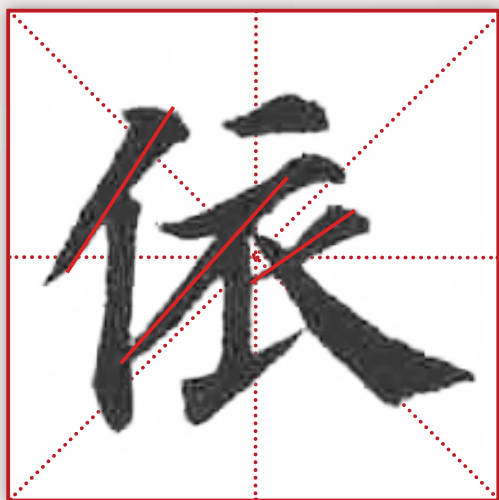
- ◆ 练习前需要准备哪些材料和工具？
- ◆ 查找适合书写的对联内容。
- ◆ 认真书写，写好后与同学们交流。







## 多撇不同向



一个字中出现两个或更多的撇画，撇的方向、形态要有所变化。

“依”字左窄右宽，左收右放。三撇长短方向富有变化，捺画沉稳舒展。

◆ 这些字中撇画比较多，细细品味，撇的方向都不尽相同，一些看似同向的撇画，长短、弧度也有区别。





## 写法提要



- “象”字多撇，下部撇画相邻，间距均匀。
- 下部相邻的撇画，撇尖出锋的方向略有不同。



## 欣赏与探究



欧体



颜体



柳体



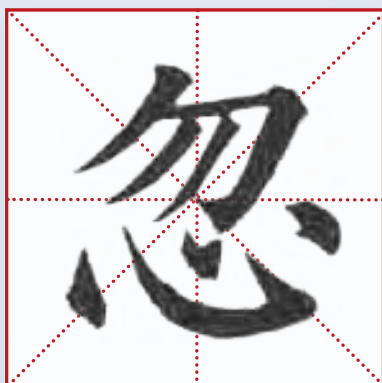
赵体

◆ 书法名家书写的含有多撇的字，姿态各异。以“休”“多”为例比一比，再说说各自撇画的特点。

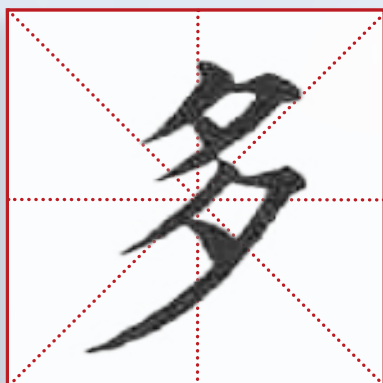




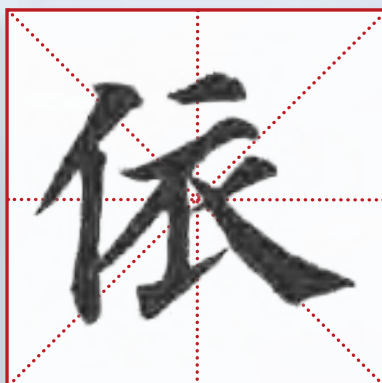
习字指导



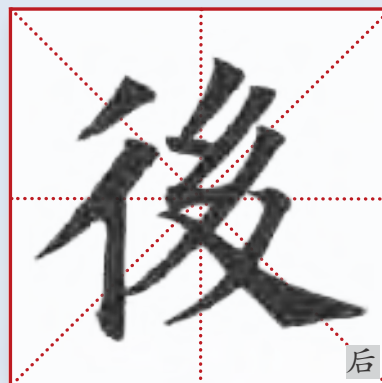
忽：上下两部件斜斜相正，重心平稳。三撇斜度略有不同，第三撇出锋指向左点。



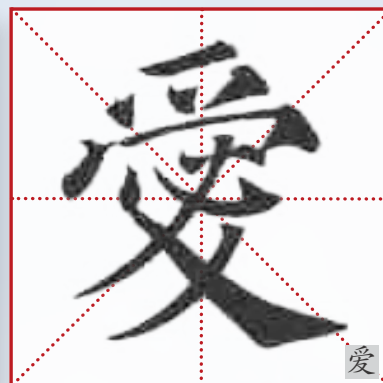
多：字形修长。四撇长短不一，收笔位置也不对齐，末撇修长飘逸。



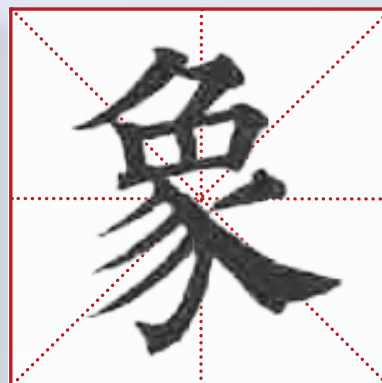
依：左收右放，捺画飘逸潇洒。三撇势直，但长短、方向有变化。



后：左部的撇直而粗重，右部件四撇较细，长短、方向各有不同。右部捺画厚重。



爱：中宫收紧，收放有致。两撇弯曲度相仿，但长短、粗细不同。捺画重按。



象：首撇粗，稍长，与捺呼应。下部件的三撇长短、轻重、方向略有不同。



## 名胜书迹

### 杜甫草堂

杜甫草堂位于四川省成都市西郊的浣花溪畔，是唐代大诗人杜甫当年流落成都时的居所，由后人重建得以保存，现为成都“杜甫草堂博物馆”。杜甫曾先后在这里居住近四年，创作了大量诗歌。杜甫草堂正门匾额的“草堂”二字是清代康熙皇帝第十七子果亲王爱新觉罗·允礼所书。

馆内收藏众多古今名家的书画作品，有草书、隶书、行书等，或雄厚圆润，或清秀健拔，或气势如虹，或清雅玲珑，令人赏心悦目，流连忘返。



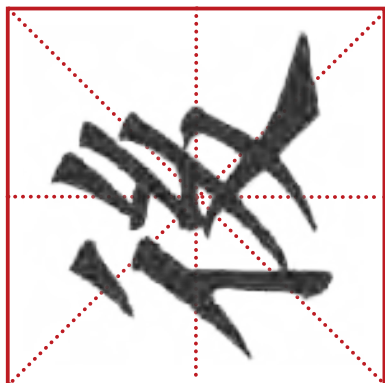
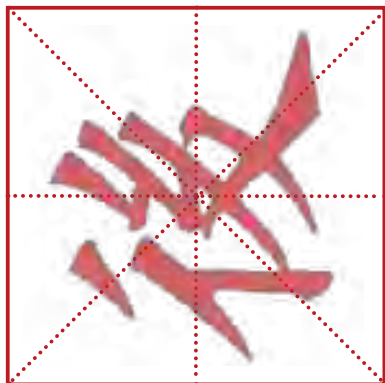
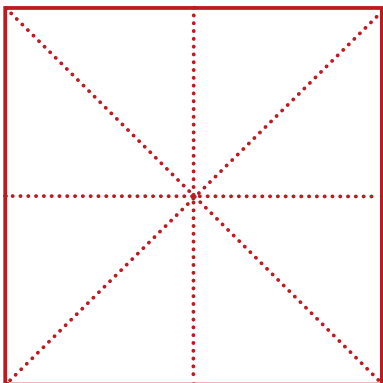
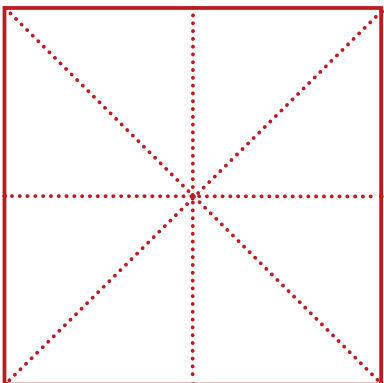
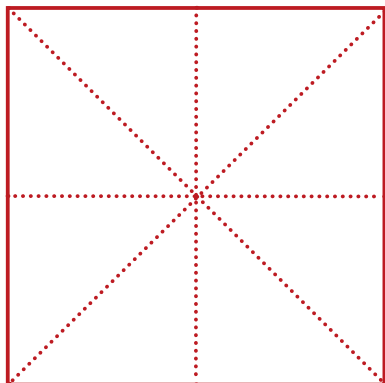
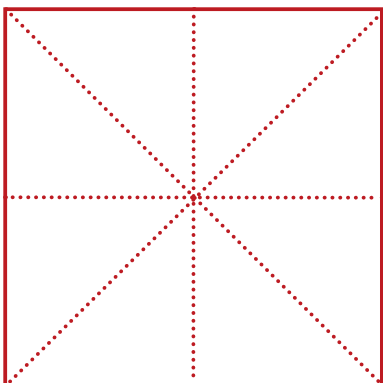
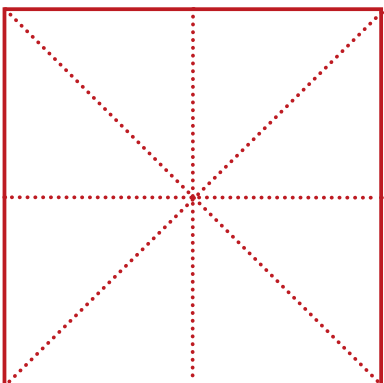
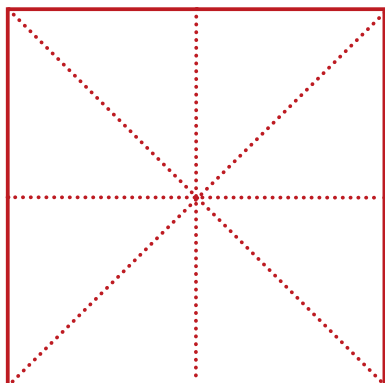
杜甫草堂内的“大雅堂”（三个字为颜体集字）



自我评价：



老师评价：

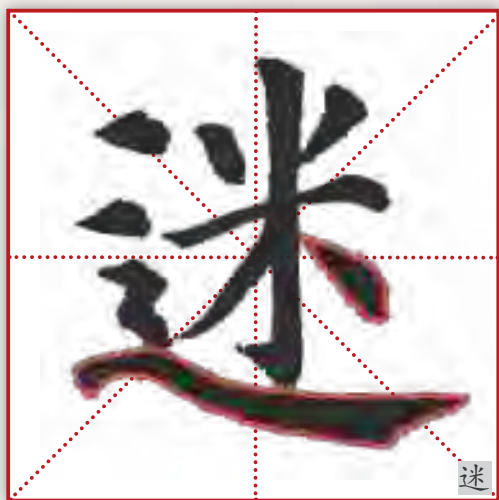


练习页





## 一字无二捺



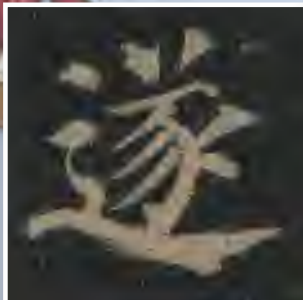
一个字中如出现两个捺画，通常只突出一个，另一个捺画的形态要有所改变，所谓“一字无二捺”，也称“一字无二脚”。

“迷”字“米”部捺画变点画，走之底的捺画一波三折，奔放潇洒。

◆ “一字双捺”时，其中一个捺画要变成点画或反捺。反捺形似拉长的点画。



发



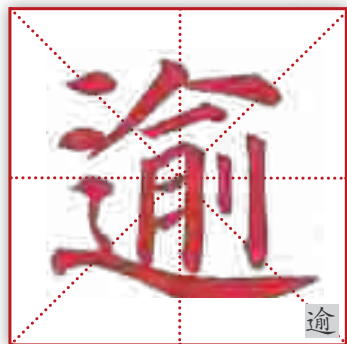
养



逢



## 写法提要



- 形态完整的捺画，要写得舒展奔放，一般在字的下部。改变形态的捺画可写成点或反捺，常在中、上部。

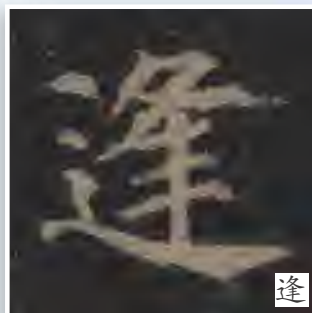


## 欣赏与探究

- ◆ 说说书法名家是如何表现“一字无二捺”的。



欧体



颜体



柳体



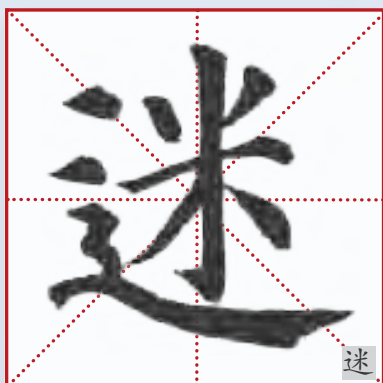
赵体







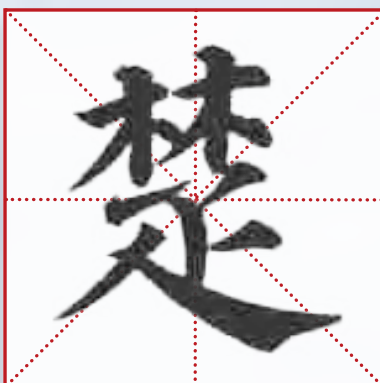
习字指导



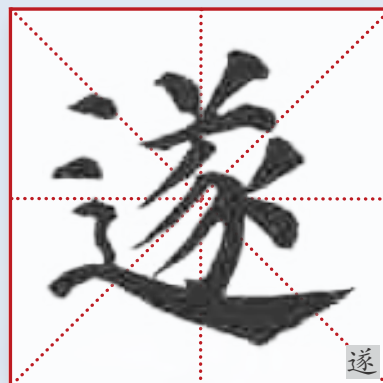
迷：走之底捺画一波三折，飘逸潇洒。“米”部的捺写作长点，以让主捺。



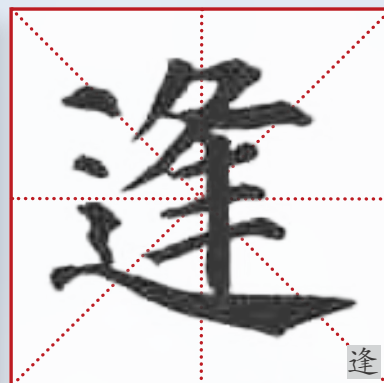
逾：走之底写法同“迷”。人字头的捺写为反捺。



楚：“林”的末捺写作点，主笔捺向右下伸展，平稳字的重心。



遂：走之底写法同“迷”，但捺画重而有力。被包部分的捺写为点。



逢：被包部分的捺平向，回锋收笔，既避让下部件，又突出了主捺。



发：上宽下窄，上包下。一字有双捺，下为主捺，上捺改为长点。



## 书法常识

### 书法幅式

书法幅式是指书法作品的表现形式。常见的书法幅式有条幅、中堂、斗方、扇面、对联、手卷、册页等。

条幅是书法作品中最常用的表现形式，其长宽比例一般为3:1或4:1。

中堂也是竖向取势的一种书法形式，尺幅比条幅宽大，高约为宽的两倍。

斗方是尺幅不大、长宽尺寸相近的幅式。

扇面有折扇和团扇两种形式。

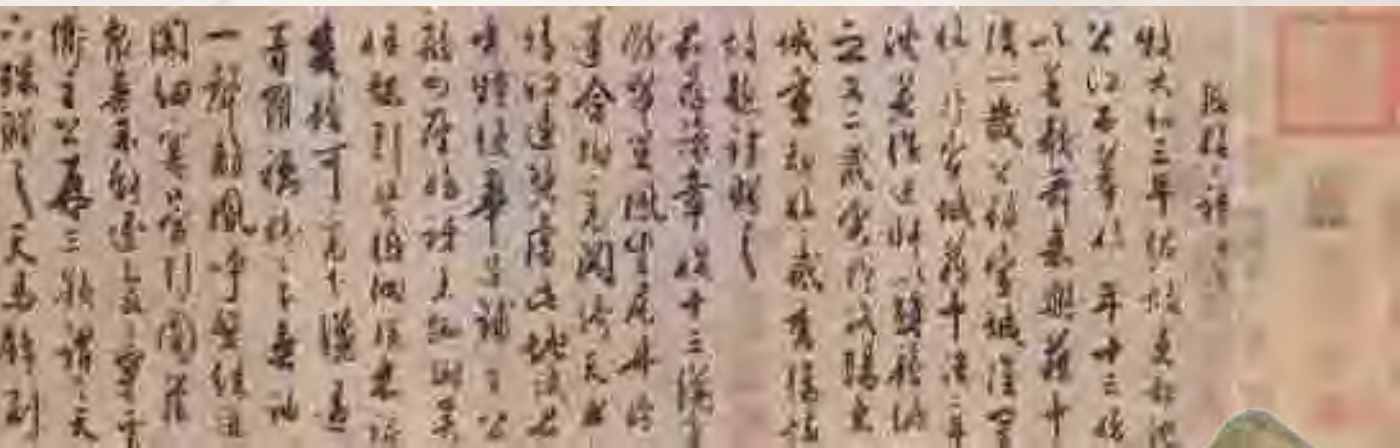
对联是指左右两条长宽相等的立幅组合而成的书法样式，书写内容应为对仗的楹联。

手卷为长的横幅，因较长而不便悬挂，适用于手边展开，边欣赏，边卷合，故称“手卷”。

册页是把作品分页或整张折叠装裱成册的一种书法形式。



郭沫若行书 中堂  
《咏“北戴河”》



杜牧书《张好好诗帖》手卷（局部）

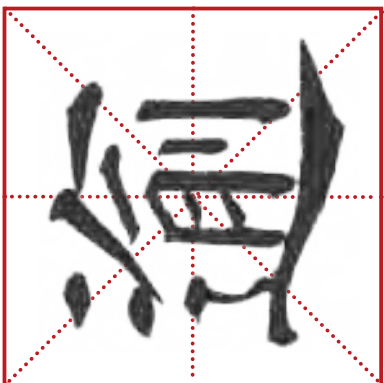
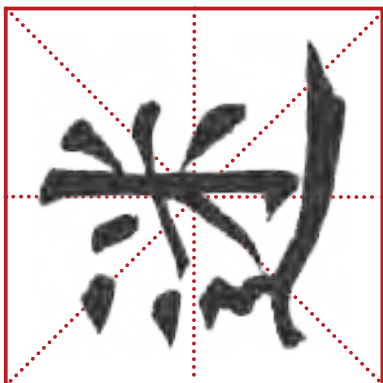
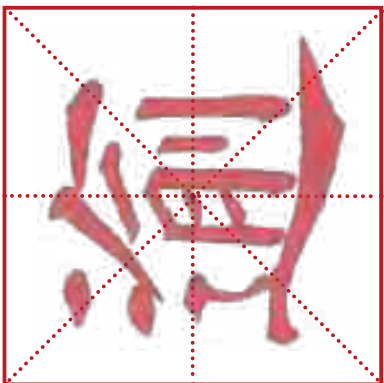
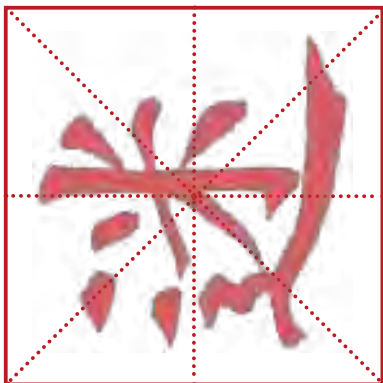
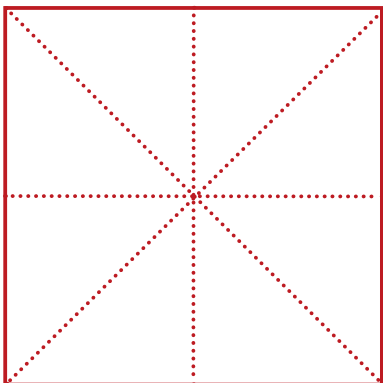
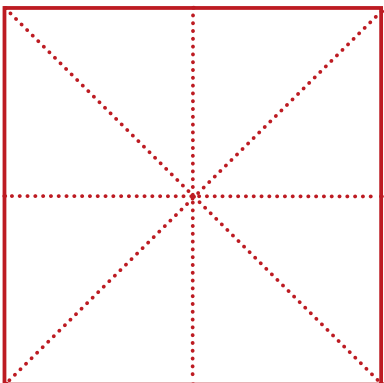
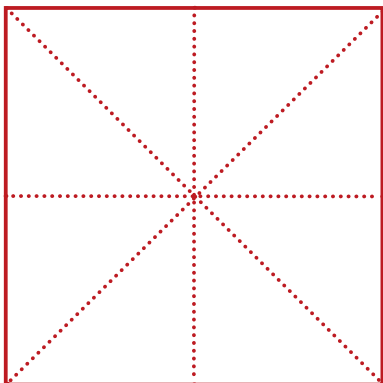
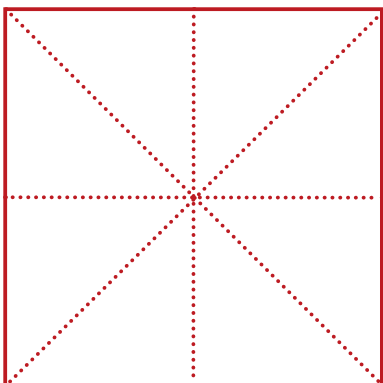
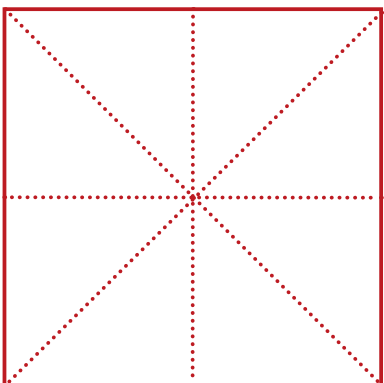
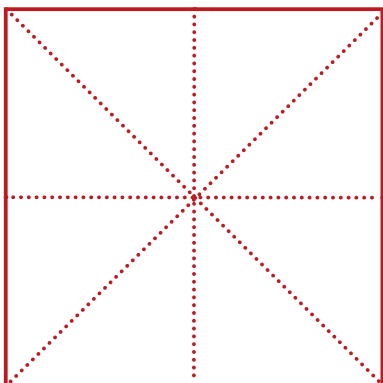




自我评价：



老师评价：

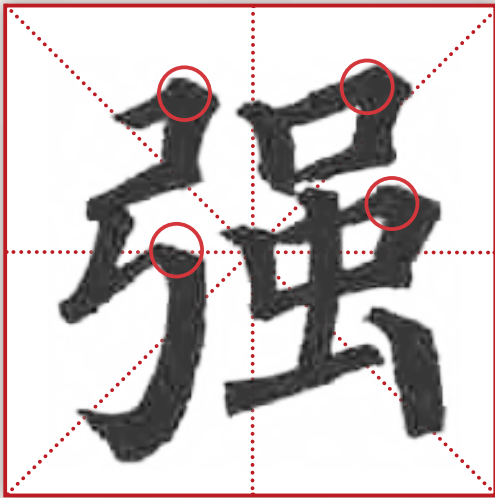


练习页





## 多折形有别



有些汉字中含有两个或两个以上的折画，书写时要写出变化。

“强”字左窄右宽，左斜右正。四个折画有高折肩、低折肩之分。



◆ 一个字中同时出现的折画，转折处有圆有方，竖画或长或短，或斜或直。





## 写法提要



- “福”字右部的两个折画，一个小，一个大，折都向内收。

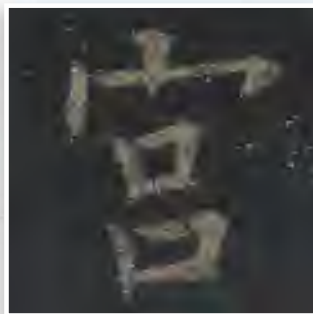


- “师”字有三个折画，两个横折内收，横折钩写得粗壮有力。



## 欣赏与探究

- 比较不同书法名家写的“宫”字，说说各自是如何处理折画的。



欧体



颜体



柳体



赵体

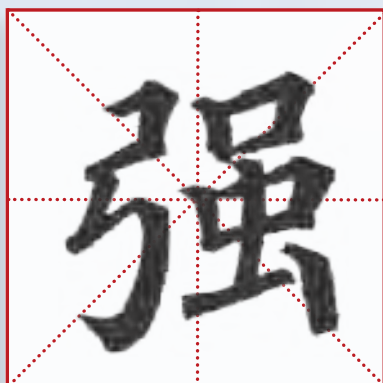




习字指导



福：两折都写成方折，折都向内。口部的折是高折，田部的折是低折。



强：左斜右正，部位呼应。四折有高折、低折之分。



僧：两折上方下圆，上短下长，上斜下正。



为：结字上收下放，横折钩写宽，外方内圆。三折高低、轻重、方向有所不同。



昭：字形方扁，高低相等。“日”字的转折处竖画直向，右部件的两个折画向内。



师：左高右低，左右错落。左部两个折短而内收，右部中竖粗壮有力。



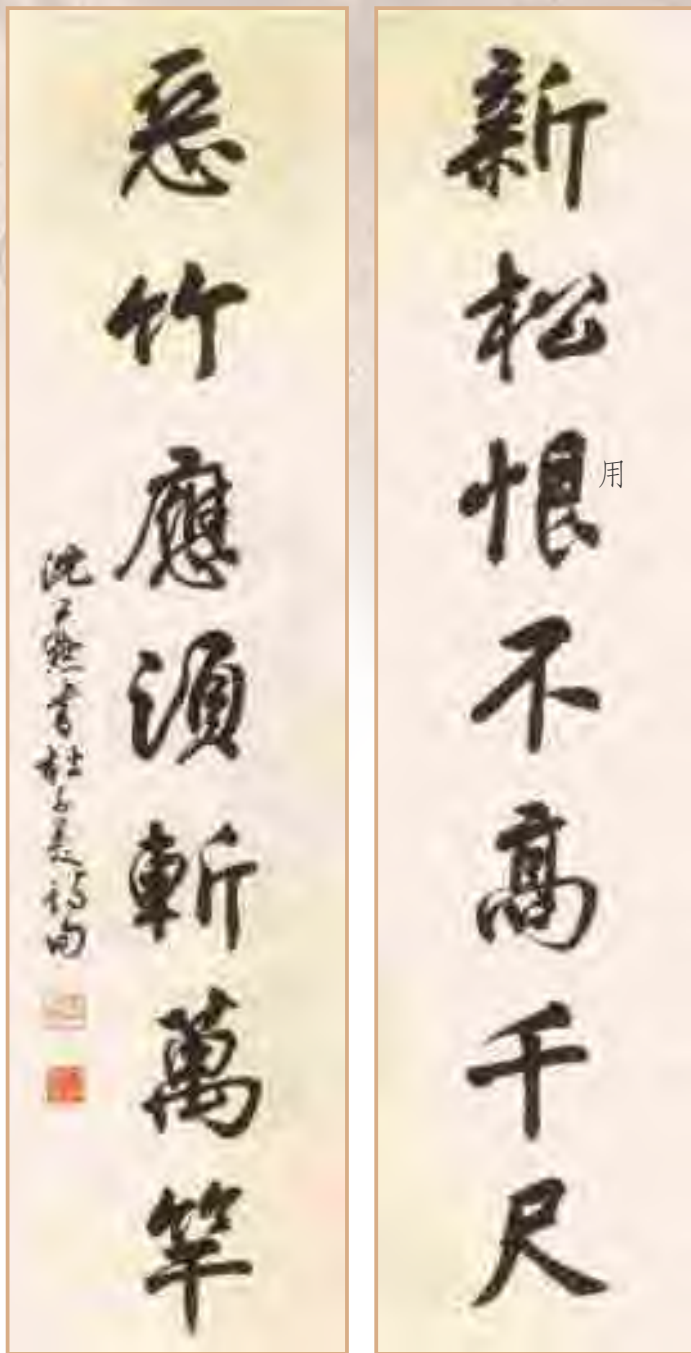
## 走近名家



## 沈尹默的书法

沈尹默（1883~1971），浙江吴兴人，早年留学日本，后任北京大学教授和校长、辅仁大学教授。

沈尹默书法工楷书、行书、草书，尤其擅长行书。初学褚遂良，后遍习晋唐名家。晚年融会了苏轼、米芾等人的风格，用笔清圆秀润中有遒劲流畅之姿。著作有《历代名家书法经验谈辑要释义》《二王书法管窥》等。



沈尹默 行书杜甫诗句联 南京博物院藏

释文：新松恨不高千尺  
恶竹应须斩万竿

这副对联用笔挥洒自如，如行云流水，自然流畅。笔墨跌宕起伏，潇洒灵动、超逸绝伦，堪称行书佳作。

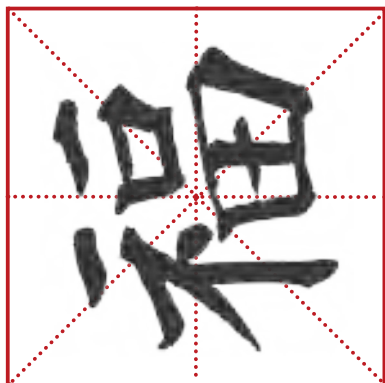
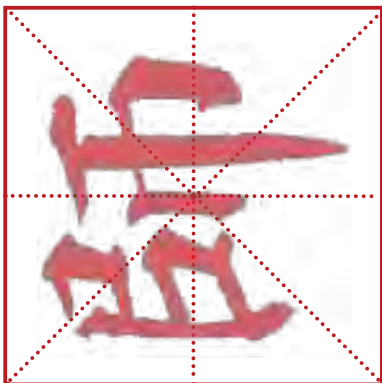
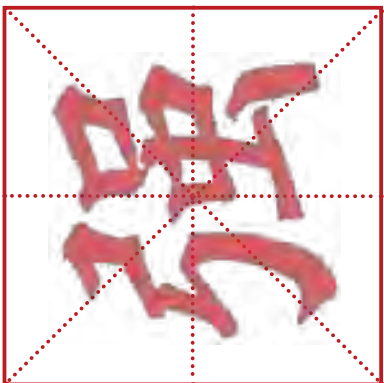
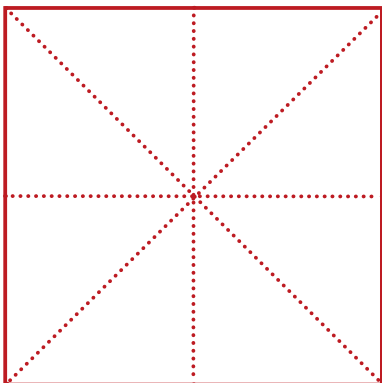
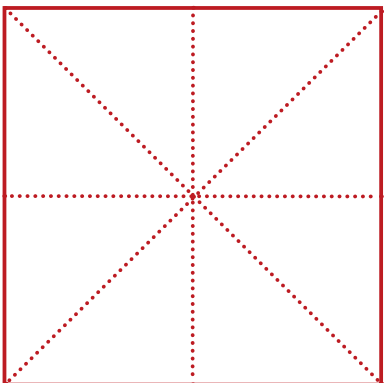
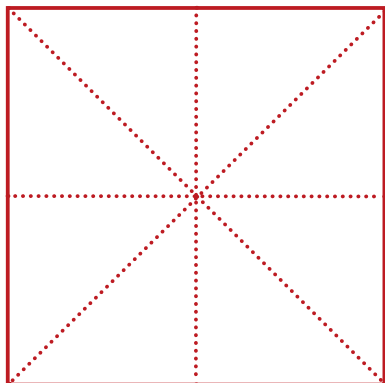
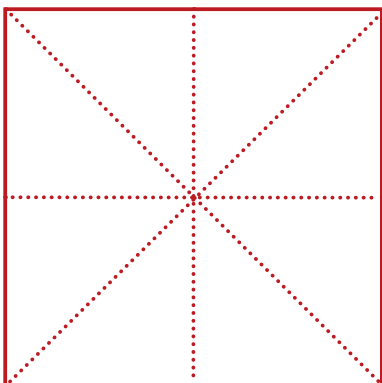
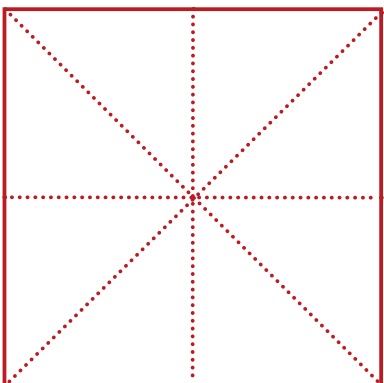
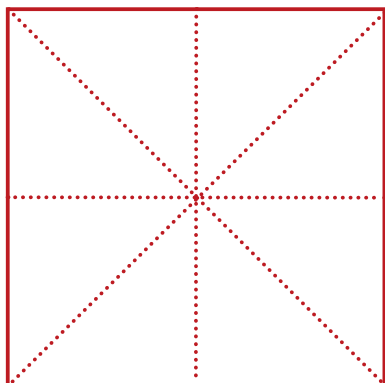




自我评价：



老师评价：



练习页



# 学习与运用(四)

## ——举办班级书法展



### 活动策划

#### 征稿启事

各位同学：

我班将于×月×日在学校书法长廊举行班级书法作品展，期待同学们积极参与，提供参展作品哦！

六(2)班书展策划中心  
×年×月×日

#### 通知

六(2)班学生书法展将于×月×日在学校书法长廊举行，欢迎同学们前往欣赏。

六(2)班书展策划中心  
×年×月×日



### 行动起来

我想写一幅斗方，参加今年的六年级书画展。

我去翻翻书、上上网，选取一些合适的内容。

我要多抽些时间练习，写出自己满意的作品。





## 交流小结

- ◆ 练习书写时要注意用笔方法，还要关注作品章法，做到心中有数。



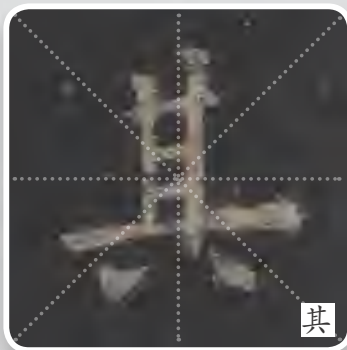
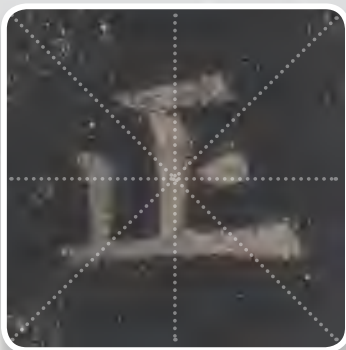
作品写得真棒，我要好好欣赏。



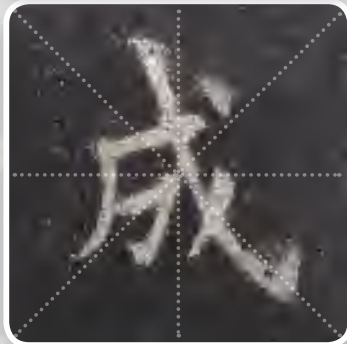
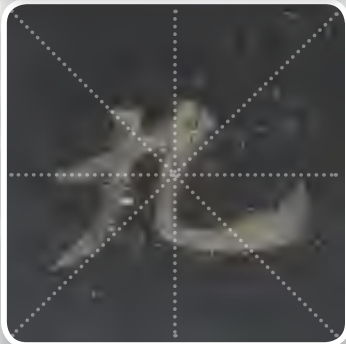
## 名家碑帖选临提示

## ◇ 欧 体

**横平竖直：**保持字的重心平稳。



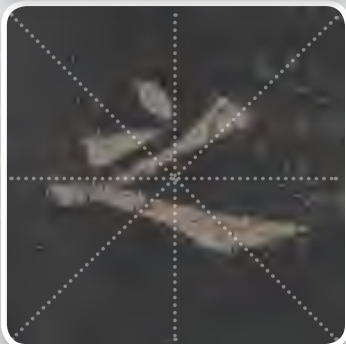
**写好主笔：**突出主笔，调整整个字的重心。



**中宫收紧：**收放有致，结构不散。

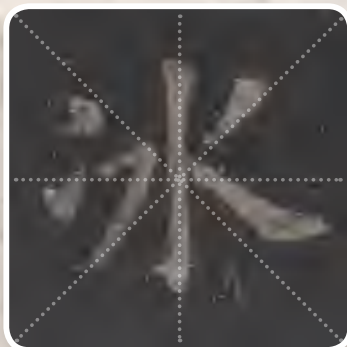
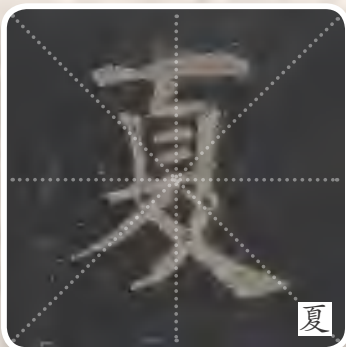


**重心平稳：**找到关键笔画，以求重心平稳。

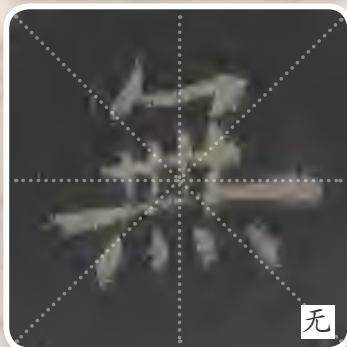
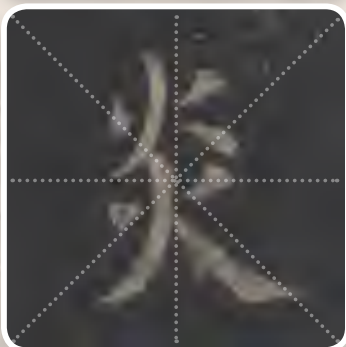


**上密下疏：**上部紧密，下部舒展。

**左收右放：**左边的笔画收缩，右边的笔画舒展。

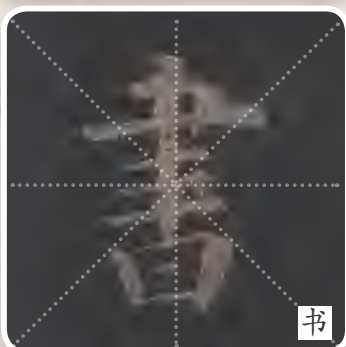


**多点不重复：**点画形态各异，前后呼应。



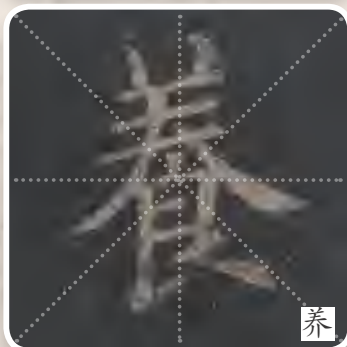
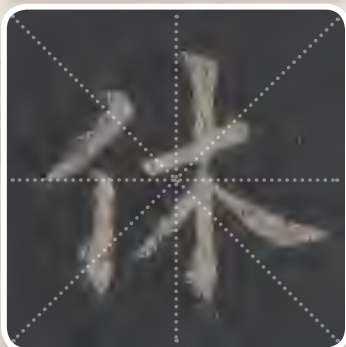
**多横有长短：**横竖追求平衡以外，还要有长短、粗细变化。

**多竖分主次：**多竖中有长短、轻重的变化。



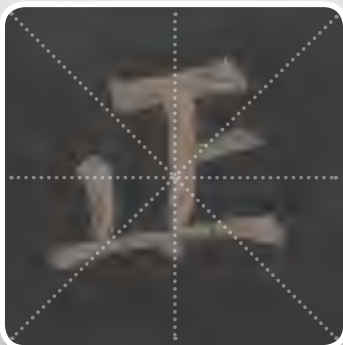
**多撇不同向：**撇的方向、长短、曲直有变化。

**一字无二捺：**捺画重复出现时，次要的捺画变为反捺。

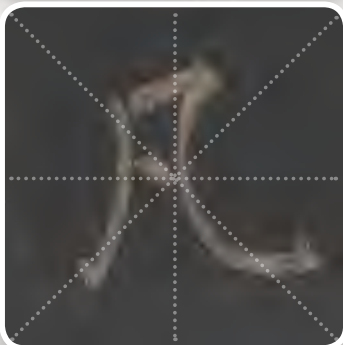


# 柳体

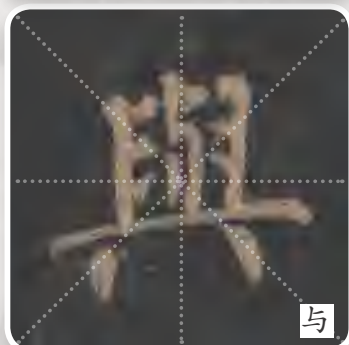
**横平竖直：**横画左低右高，中竖要挺直。



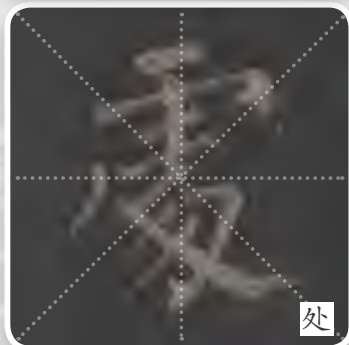
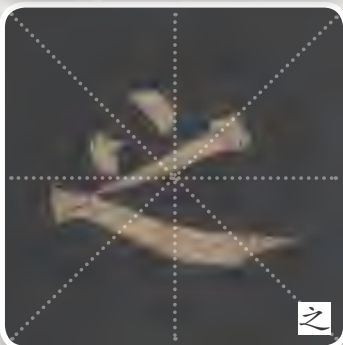
**写好主笔：**主笔直接影响整个字的重心平稳。



**中宫收紧：**中宫收紧，结构不散。

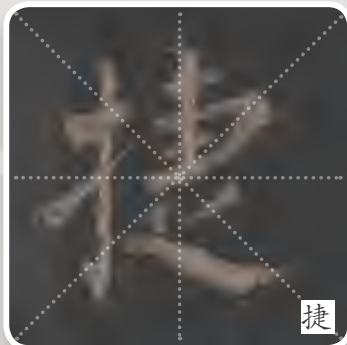
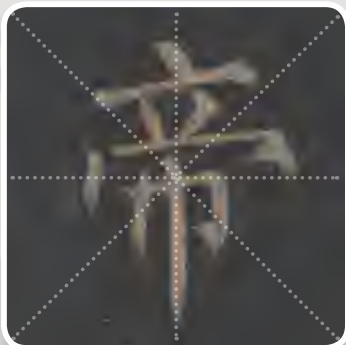


**重心平稳：**写好关键笔画，调整字的重心，以求平稳。

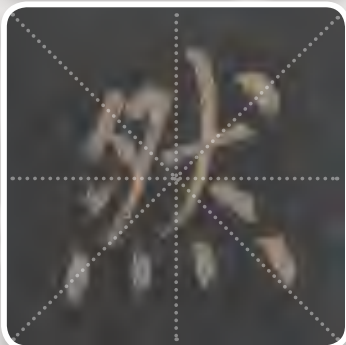


**上密下疏：**笔画上部紧凑，下部疏放。

**左收右放：**右部向左靠，左部紧密，右部舒展。

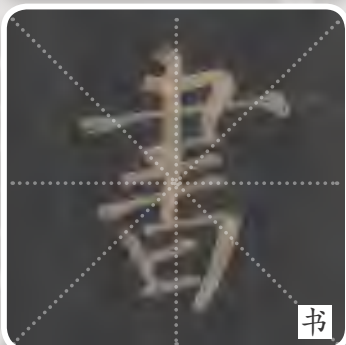


**多点不重复：**点画方圆兼备，形态各异，相互联系。



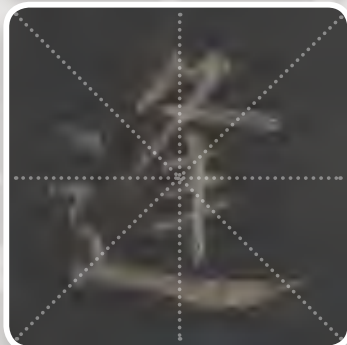
**多横有长短：**横竖是平正的关键，但也有主次之分。

**多竖分主次：**多竖中有长与短、斜与直的变化。



**多撇不同向：**注意撇的方向、长短、曲直变化。

**一字无二捺：**捺画重复出现时，次要的捺画变为反捺。





# ◇ 赵 体

**横平竖直：**横画提按变化力度较小。起、行、收笔过渡自然。竖画直中有曲。

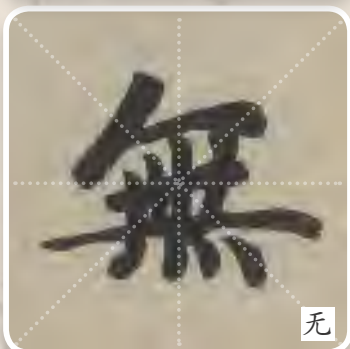


开

**写好主笔：**突出主笔能调整整个字的重心。



**中宫收紧：**中间部位紧凑，收放自然。



无

集

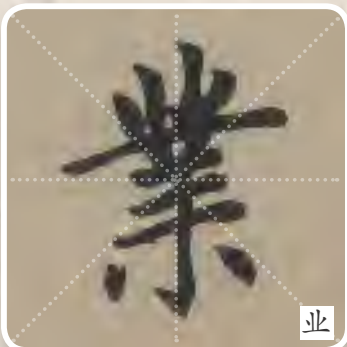
**重心平稳：**抓住主要笔画，力求平衡。



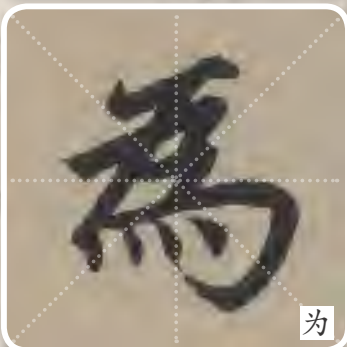
两

**上密下疏：**横向笔画向上靠，纵向笔画向下伸。

**左收右放：**左部收缩，右部稍大一些。

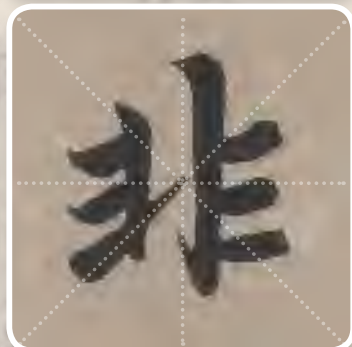


**多点不重复：**点画虽小，却变化丰富，前后呼应。



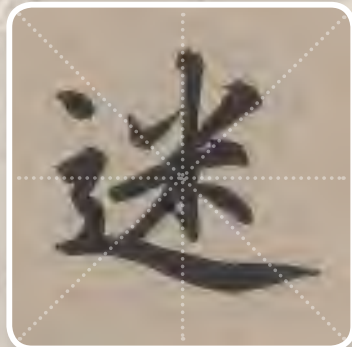
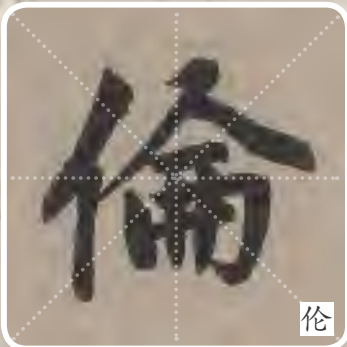
**多横有长短：**横竖重复出现时，要注意笔势、长短、粗细上求变化。

**多竖分主次：**竖画以长、短分主次。



**多撇不同向：**撇的曲直、轻重也有区别。

**一字无二捺：**捺画重复出现时，强调主要的长捺，次要的捺画变为反捺。



## 后记

本套教材编写团队由书法界、书法教育界及语文学科教学方面的专家和优秀教师组成，书法家尉天池教授担任主编，齐昆、李亮为执行主编，主要编写人员有王伟林、吴勇、刘有林、张敬义、林虹、聂国桢、黄同诞、许晓刚、朱志明、陆亚鸿、周彦、苏金海、庆旭、赵锜、叶叙玄、张静、杜维等，其中吴勇、刘有林为本册教材主编。

本套教材在编写过程中得到了江苏省书法家协会李啸等专家的精心指导，南京市珠江路小学也为教材编写提供了多方面的支持和帮助，在此一并表示衷心感谢。

竭诚欢迎广大师生对本教材提出宝贵意见。

《书法练习指导》编写组

