



义务教育三至六年级

书法练习指导 (实验)



上海科技教育出版社

泉不能尚也
皇帝爰在弱冠
經營四方逮乎
立年撫臨億兆
始以武功壹海
內終以文德懷
遠人東越青丘

泉，不能尚也。皇帝爰（在）弱冠，經營四方，逮乎立年，抚临亿兆。始以武功壹海內，終以文德懷遠人。东越青丘，

义 务 教 育 三 至 六 年 级

书法练习指导 (实验)



六年级
上册



目录

第一单元 认识四大楷书

- 第1课 欧体1
- 第2课 颜体4
- 第3课 柳体6
- 第4课 赵体8

第二单元 字的结构规律一

- 第5课 点画呼应10
- 第6课 主次分明13
- 第7课 疏密均匀16
- 第8课 稳中求美18

第三单元 字的结构规律二

- 第9课 虚实相生20
- 第10课 穿插避让22
- 第11课 参差变化24
- 第12课 向背分明26

第四单元 字的结构布势

- 第13课 整体观28
- 第14课 平正观30
- 第15课 动态观32
- 第16课 综合练习34

综合实践活动

- 春联欣赏与临写36
- 练字表38
- 书法练习 练-1
- 书法练习评价表 封三

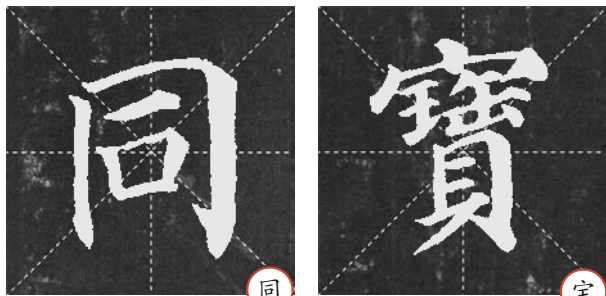
第1课 欧体

楷书也称正楷,或真书、正书,始于汉末,从隶书逐渐演变而来,定型于唐朝,是对今天影响最深的一种字体,至今仍在使用。历史上楷书名家很多,最负盛名的是欧阳询、颜真卿、柳公权和赵孟頫,他们书写的楷体被称为“四大楷书”。

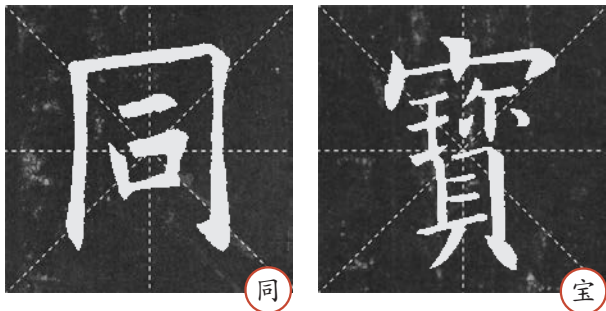
● 欧体的风格特点

欧阳询是唐代著名书法家,他的楷书世称“欧体”,传世碑刻有《化度寺碑》《九成宫醴泉铭》(简称《九成宫碑》)等。

风格特点之一 欧体字形内紧外松

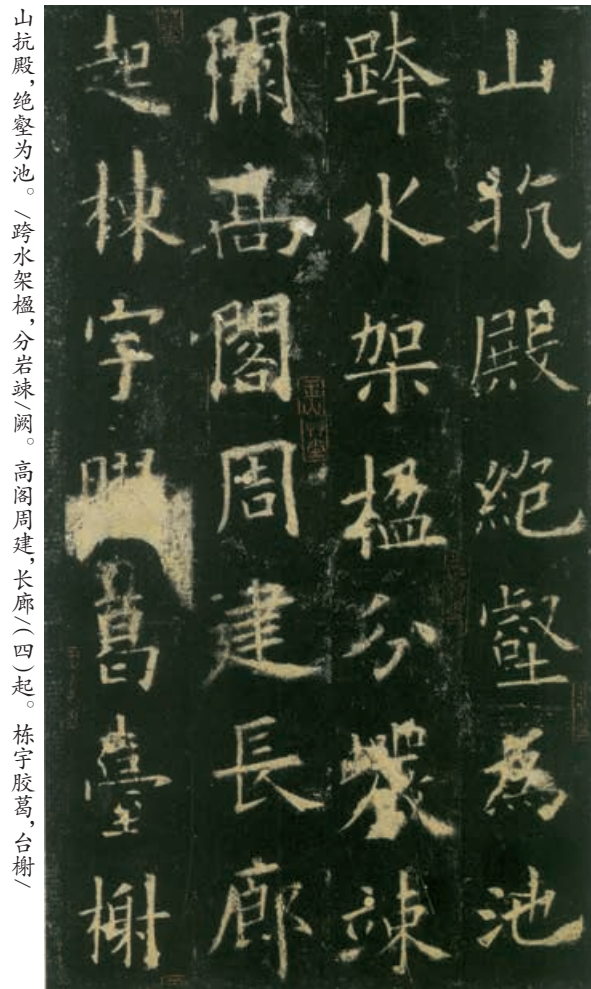


颜体(选自《多宝塔碑》)



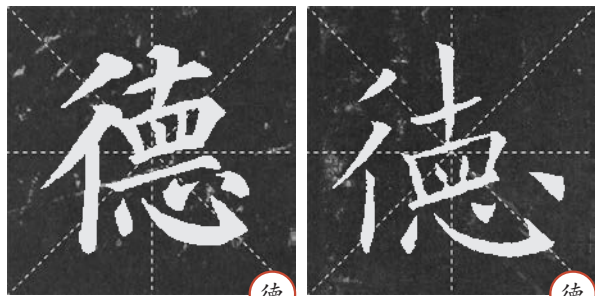
欧体(选自《九成宫碑》)

● 欧体中宫部分结构紧凑,外边有两竖的字多取势内收,呈相背之势。



欧阳询《九成宫碑》(局部)

风格特点之二 欧体字形险绝



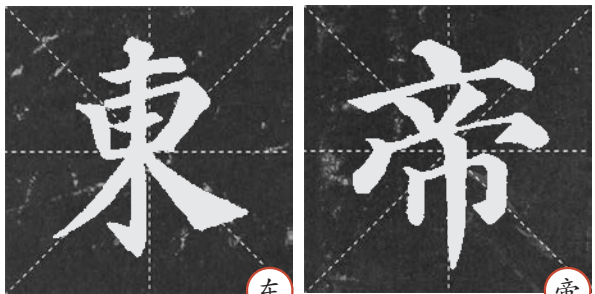
颜体

德

欧体

德

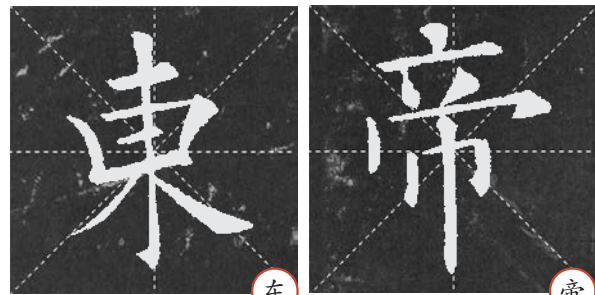
风格特点之三 欧体笔画瘦硬字形修长



东

颜体

帝



东

欧体

帝

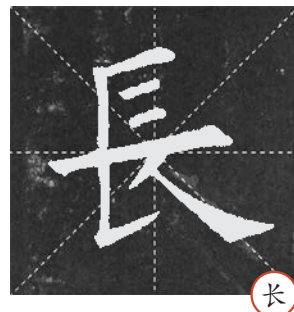
● 欧体有些横画上斜得厉害，通过其他笔画来化险为夷。如“德”，右部横画上斜，靠“心”右点稍离卧钩来稳住重心。

● 欧体的笔画总体来说比《多宝塔碑》中的字细，而且字呈纵向伸展。

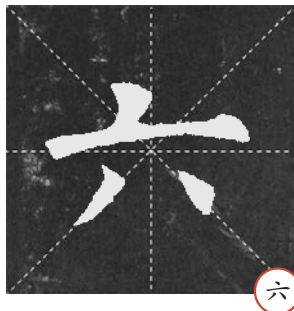
欧体笔画的形态



者



长



六



西

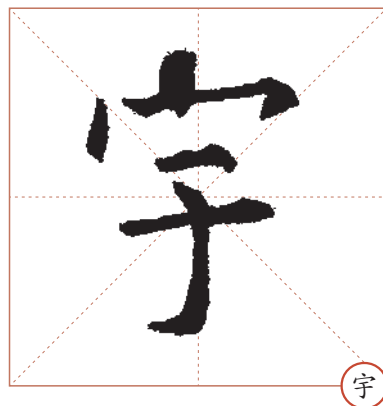
- **横画**：方头圆尾，长横中段较细。
- **竖画**：起头有方有圆，竖多垂露，圆尾收笔；偶有悬针竖，出锋含蓄有力。
- **撇画**：多带弧势，出锋有力。
- **捺画**：用笔提按有变化。捺处驻笔，呈圆势（偶略带方），提笔渐出锋。捺的弧度较小，带有隶书的笔意。
- **钩画**：多用较为含蓄的藏钩，作顿笔后钩出，竖钩、竖弯钩的钩画多顺势钩出。
- **挑画**：挑画果断，但显沉稳、安详。

- **点画**:点画方圆兼备,整体结实有力,多用瓜子点,多含魏碑的笔意。
- **折画**:折画既不作圆转,也没有过于外露的棱角,折处方圆兼备。无论是横折还是竖折,都保持中锋行笔。

● 欧体范字解析



第一横左尖横,第二横比第一横稍长,撇写成竖撇,弧度较大,捺脚不太方。撇与捺相互呼应且舒展。



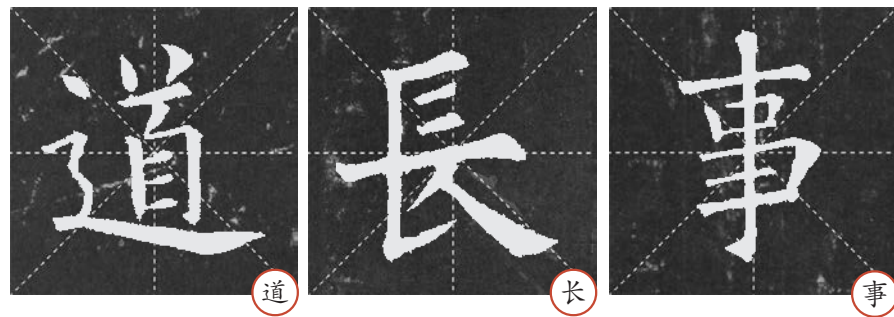
上下结构,上短下长。首点为竖点,左点为垂点(如垂露竖的收笔),“宀”略宽“于”部,竖钩略呈圆势。



竖钩带弧、斜钩舒展,两钩呈相背之势。挑画与右面短撇相互穿插避让,点略带“啄”势。

● 观察比较

观察下列字,说说它们的笔画形态。



两个短横是左尖横、平短横,长横舒展。首笔短撇稍带弧度,短竖变点与长横形成笔势连贯,悬针竖直且有力,收笔略含蓄。

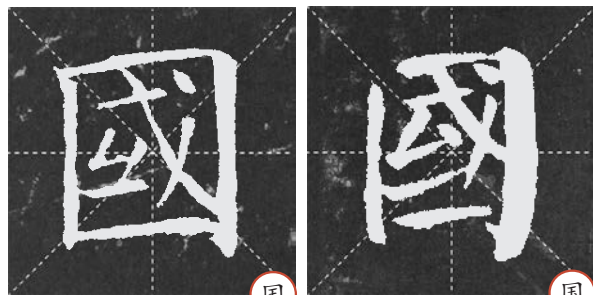


第2课 颜体

● 颜体的风格特点

颜真卿是唐代中期杰出的政治家,著名的书法家。他的楷书博采众长,极具创新,世称“颜体”,传世作品有《多宝塔碑》《郭氏家庙碑》《麻姑仙坛记》《颜勤礼碑》等。

● 风格特点之一 颜体字形多外拓,内疏外密



欧体

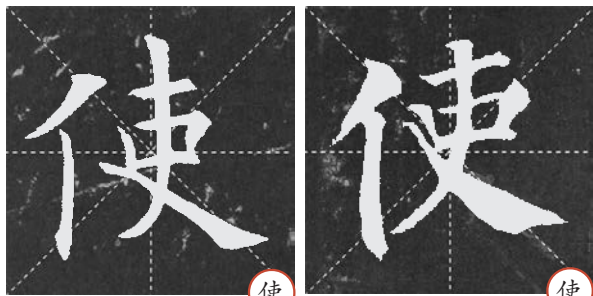
国

颜体(选自《颜勤礼碑》)

国

● 颜体外形呈向外扩展,最外面的两竖呈相向竖立。字中间的结构相对疏松,但与外围较紧排布,整体感觉外紧内松。

● 风格特点之二 颜体字形偏大



欧体

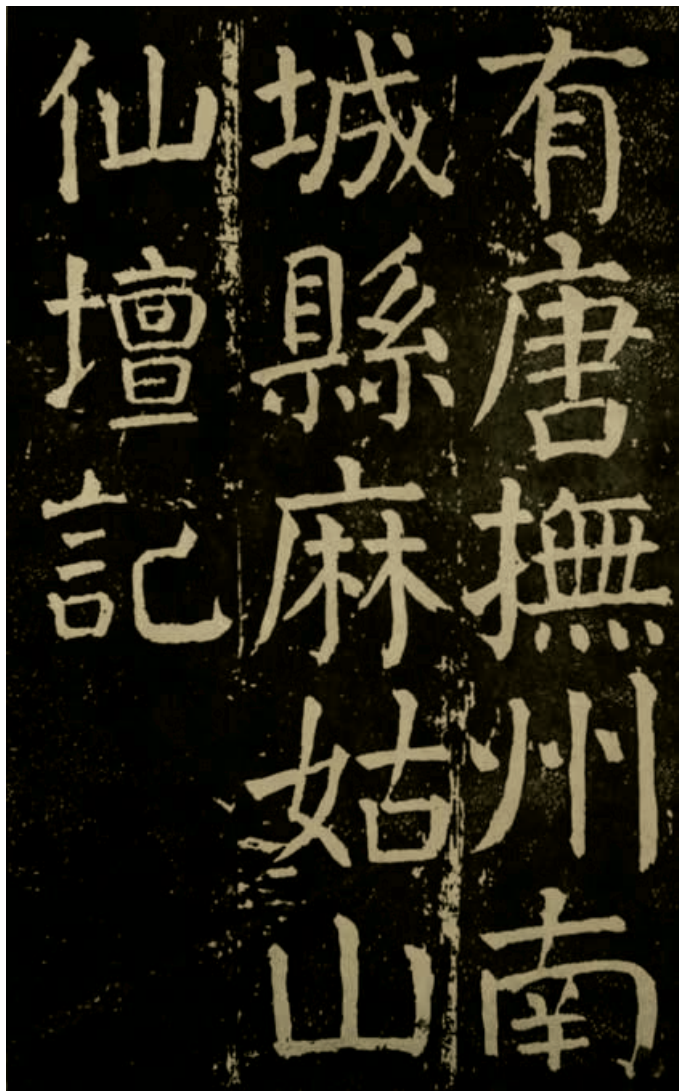
使

颜体

使

● 颜体的外拓特征,让整字呈扩张之势,字形相对偏大。

有唐抚州南城县麻姑山(仙坛记)



颜真卿《麻姑仙坛记》(局部)

风格特点之三 颜体字形稳健



欧体

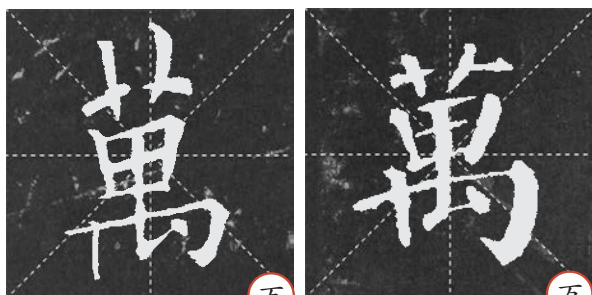
明

颜体

明

● 颜体笔画横平特征明显,让整字呈现重心平稳。

风格特点之四 颜体笔画横细竖粗明显



欧体

万

颜体

万

● 颜体笔画粗细变化大,横细竖粗。相对的两竖一般写成左细右粗。

● 欧体范字解析



国

大口框四周粘连,外框两竖内收,呈相背之势,框内笔画排布匀称。



使

“亻”稍窄,竖画向内收。“吏”部长撇写成竖撇,下部弧度明显,捺与竖撇呈呼应之势。



明

左右宽度相等,横竖间隔均匀。短横为左尖横且有变化,与“框”左粘右空。



万

“卩”左右“十”呼应,右“十”横变点,竖变短竖撇。中间、下部的左竖与右折分别呼应,横向笔画间隔匀称。

第3课 柳体

● 柳体的风格特点

柳公权是唐代著名书法家，以楷书著称，世人称他的楷书为“柳体”。与颜真卿齐名，人称“颜柳”。他的楷书传世作品有《玄秘塔碑》《神策军碑》《金刚经刻石(金刚经碑)》等。

风格特点之一 柳体字形肥瘦适度



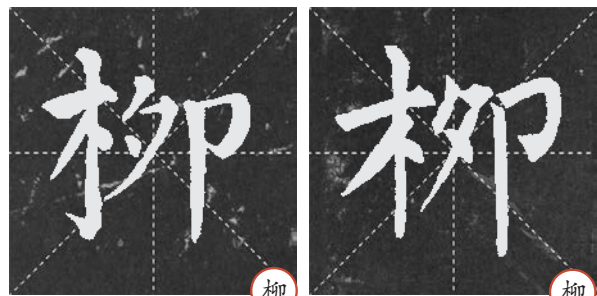
颜体(选自《颜勤礼碑》)

欧体

柳体(选自《玄秘塔碑》)

- 柳体的两边既无颜体的外拓也无欧体的内收，字形肥瘦适度。

风格特点之二 柳体笔画方笔较多，以骨力胜

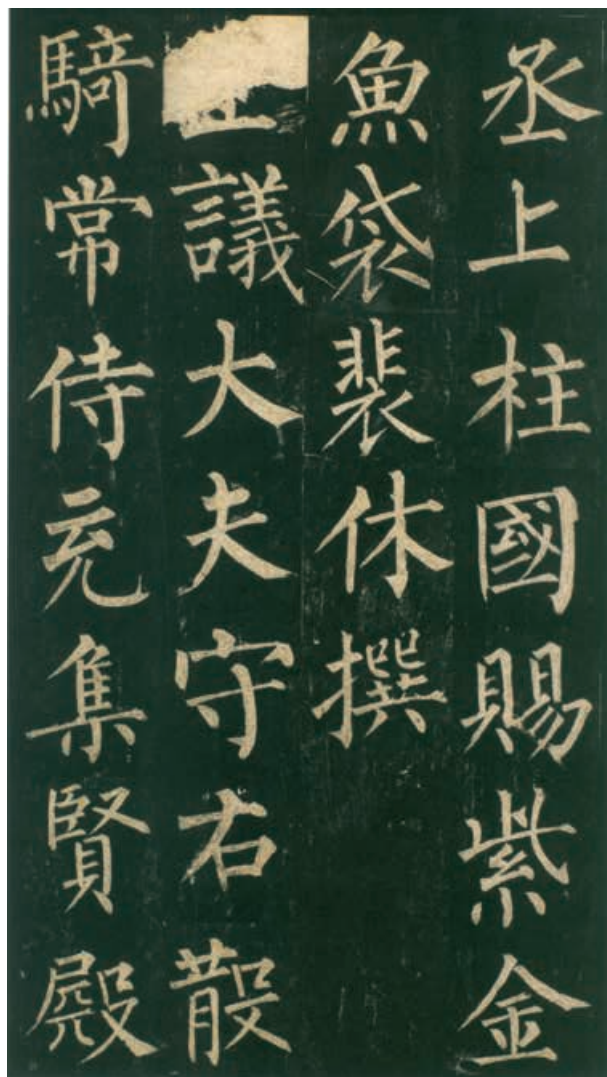


颜体

柳体

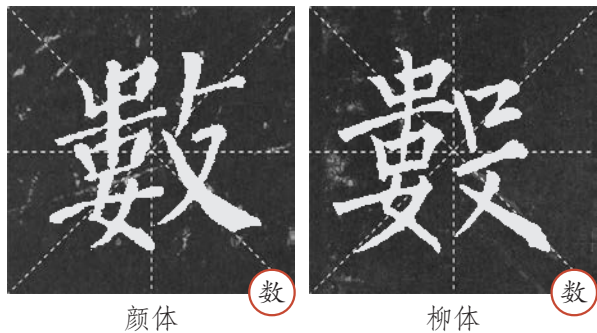
- 柳体起笔、收笔和折角处较多方形，棱角分明，显得瘦硬、刚劲、锐利。

丞、上柱国、赐紫金鱼袋裴休撰。正议大夫、守右散骑常侍、充集贤殿



柳公权《玄秘塔碑》(局部)

风格特点之三 柳体笔画“撇轻捺重、横弱竖强”如颜体

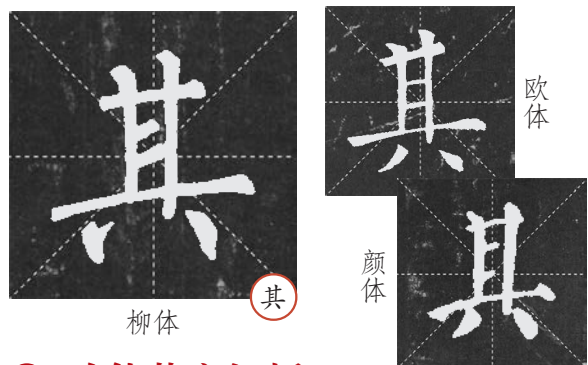


● 柳体有“横弱竖强，撇轻捺重”的笔画特征，但没有颜体那么明显。

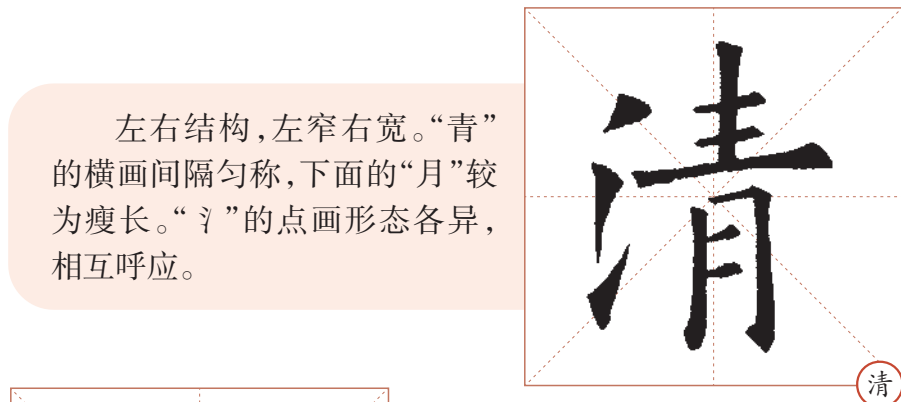


短撇起笔露锋、收笔回锋。四竖有变化且较靠拢，整字“内紧外松”。横画竖画间隔匀称。长横舒展，四点呼应。

风格特点之四 柳体中宫收紧如欧体，笔画舒展如欧颜

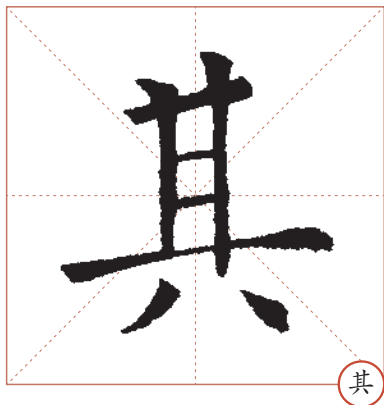


● 柳体笔画向中心点聚拢，又呈辐射状张开，显得严谨而又舒放。



左右结构，左窄右宽。“青”的横画间隔匀称，下面的“月”较为瘦长。“冫”的点画形态各异，相互呼应。

● **欧体范字解析**



两竖距离较近，长短有变化，呈相背之势。横画间隔匀称，长横舒展。“其脚点”相互呼应，稳定字的重心。



短横左细右粗，竖钩劲挺。点挑撇捺相互呼应、富有动感，捺写成反捺(长点)。

第4课 赵体

● 赵体的风格特点

赵孟頫是元代书画家，他的楷书世称“赵体”，含有行书笔意。他的传世作品有《三门记》《妙严寺碑》《仇锸墓碑铭》等，其中《三门记》是其楷书代表作品。

双径佛智偃谿，闻禅师飞锡至止，遂以妙严易东际之名，深有旨哉。其徒



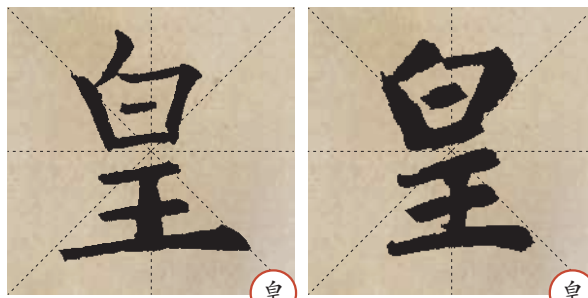
赵孟頫《妙严寺碑》(局部)

风格特点之一 赵体字形宽绰柔美



颜体(选自《多宝塔碑》)

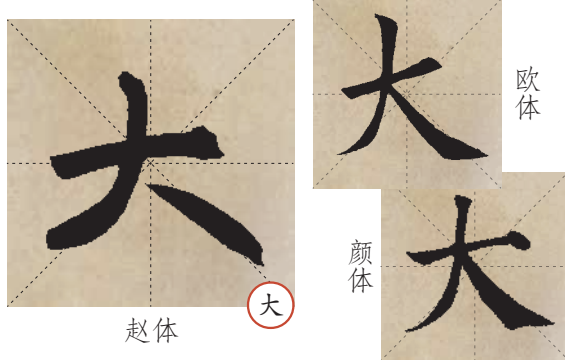
赵体(选自《三门记》)



欧体

赵体

风格特点之二 赵体笔画粗细相当



赵体

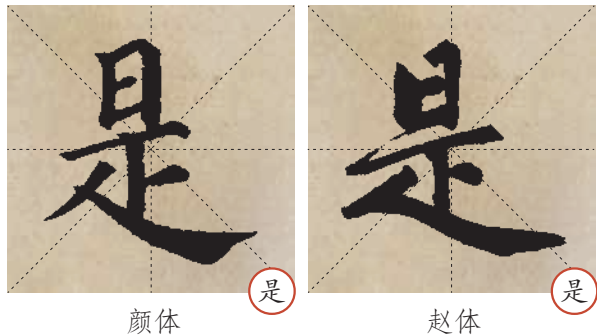
欧体

颜体

● 无论是左右结构，还是上下结构，赵体字形一般比唐代的楷书要宽绰，如“朝”“皇”两字。

● 赵体的笔画粗细变化不大，但唐代的楷书每个字中笔画粗细均有些变化，如笔画很简单的“大”字。

风格特点之三 赵体字形富有动感

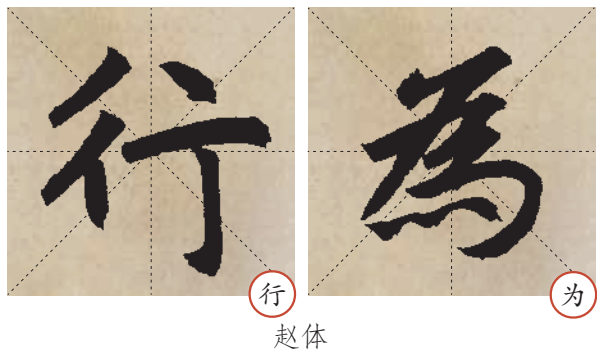


颜体

赵体

● 赵体笔画曲折，之间相连，字形富有动感和神采。

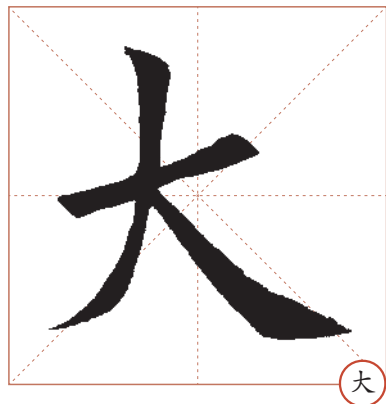
风格特点之四 赵体笔画善于变化



赵体

● “行”字，右上“以点代横”。“为”字，横折钩“以圆代方”。

● 欧体范字解析



长横写得稍短，以撇捺舒展为主。撇成竖撇，带有弧度，捺画与竖撇呼应，捺脚低于竖撇。



上下结构，上窄下宽。“白”两边内收。“王”中的竖直且粗。横画有变化，间隔均匀。



“日”部瘦长稍居左，长横稍短且上斜。下面的中竖与“日”部对准。右边短横成“啄点”，与短撇成呼应之势，侧捺舒展。

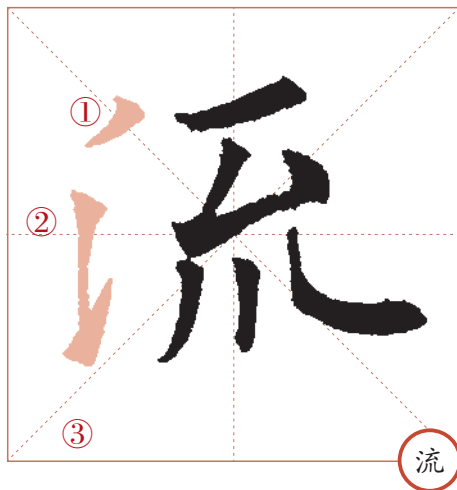


“纟”两个撇折有变化，三点小巧。“色”部省减一个小竖画，竖弯钩舒展，钩带有圆势。

第5课 点画呼应*

● 点与点的呼应

范字解析



三点水点的呼应

- ① 右向左下。
- ② 上下方向。
- ③ 左向右上。



“心”字点的呼应

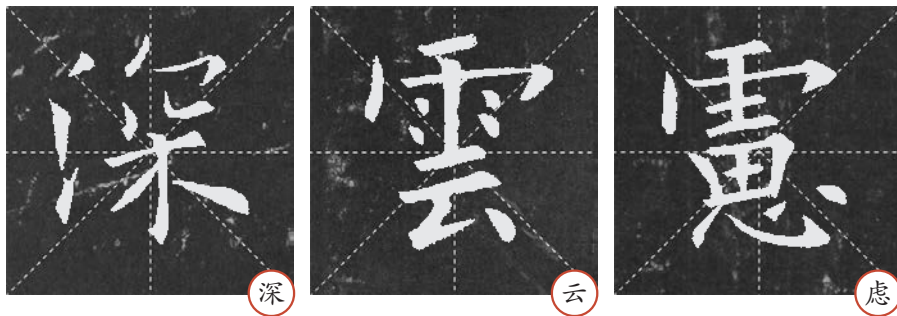
- 中间的点向右挑出，以求与第三点呼应。



“雨”字点的呼应

- 上点向下挑出，以求与下点呼应。同时，左两点与右两点呼应。

举一反三



小贴士

点画呼应的实现方式

上一个点的收笔与下一个点的起笔走势正好相连，也称“笔势连贯”“笔断意连”。

* 范字选自《九成宫碑》，下同。

● 其他笔画之间的呼应

范字解析



沼

● “沼”字右上的左点与撇呼应。



从

● “从”字的撇与捺呼应。

举一反三



起



察



是

小贴士

点画呼应要诀

笔画之间,显现联系;
笔势连贯,形断意连;
顾盼呼应,突显活泼。

● 部件之间的呼应

范字解析



期

● “期”字左右部件相互呼应,犹如两人相互打招呼。

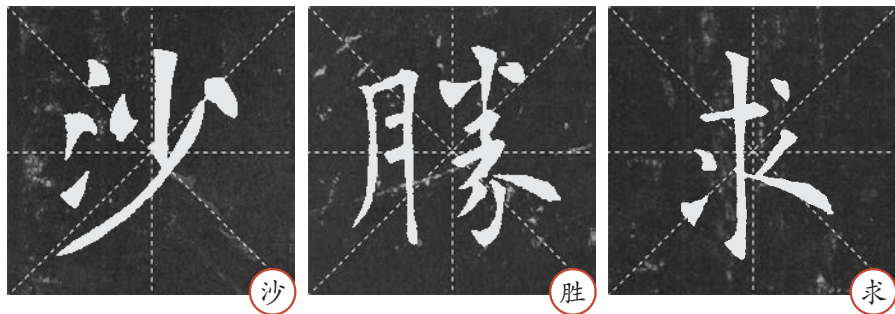


萍

● “萍”字为综合结构,三个部件如三人在一起讨论一个话题。

观察比较

观察下列字，圈出你认为是呼应的笔画。



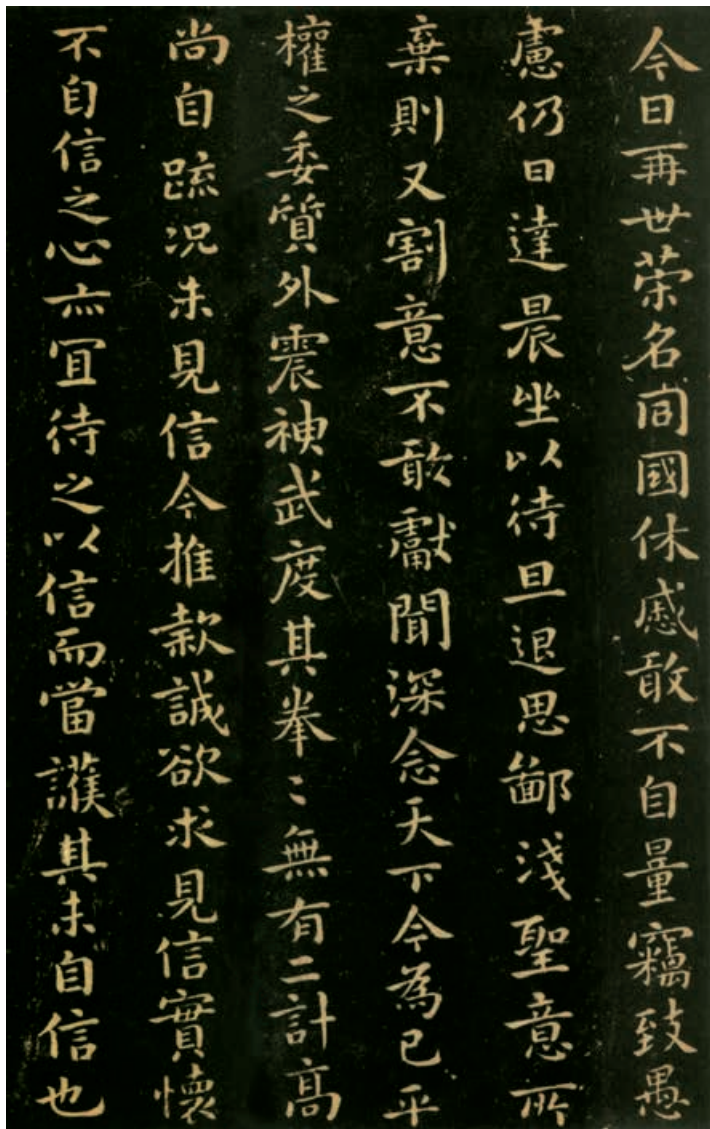
文化长廊

钟繇与《宣示表》

钟繇(yáo)(151—230)，字元常。颍川长社(今河南许昌长葛东北)人。三国魏大臣，著名书法家。钟繇传世的楷书作品有《宣示表》《力命表》《贺捷表》《调元表》《荐季直表》等“五表”，它们都是小楷。

传世的《宣示表》刻本被认为是基于东晋书法家王羲之(303—361)的临摹本，共计18行，295字。帖文内容是向皇帝建议应该如何回复吴国国主孙权(182—252)的奏章。本帖笔画遒劲古朴，字体宽博扁方，笔势内敛含蓄。整幅作品行距较为宽绰疏朗，字距则稍密而大小相宜，呈现出一种悠然自得的书写节奏。本帖被后世奉为楷书艺术的典范。

今日。再世策名，同国休戚。敢不自量，窃致愚虑。仍日达晨，坐以待旦。退思鄙浅，圣意所弃，则又割意不敢献闻。深念天下今为已平，权之委质，外震神武。度其拳拳，无有二计。高尚自疏，况未见信。今推款诚，欲求见信，实怀不自信之心。亦宜待之以信，而当护其未自信也。



钟繇《宣示表》(局部)

第6课 主次分明

● 笔画的主次

范字解析



武



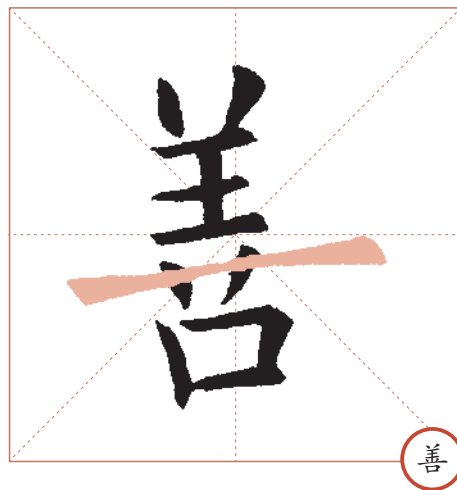
暑



是

钩、撇、捺为主笔

● 字中以斜钩、撇、捺为主笔者,在重心稳定的前提下,力呈舒展、飘逸之韵。

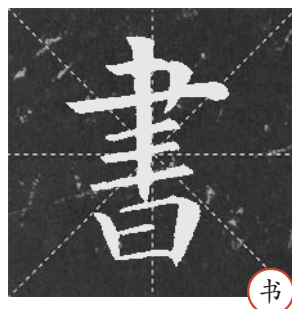


善

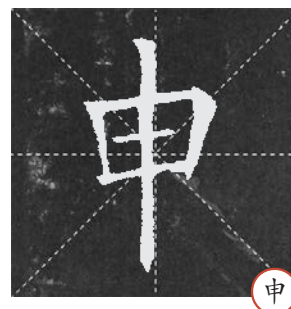
横为主笔

● 数横并排之时,突出其中一横,余笔收缩有序,使其呈开合之势。

举一反三



書



申



建



也

● 部件的主次

范字解析



偏旁作次部

● 笔画较少的窄长部件,一般为次部,宜写得窄长些。



形大的部件作主部

● 笔画较多,所占位置较宽或体势舒展的部件,一般为主部。



有主笔的部件作主部

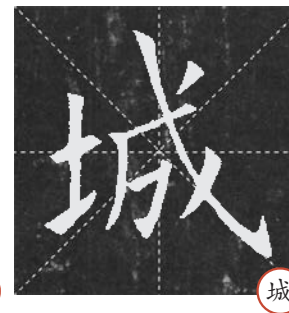
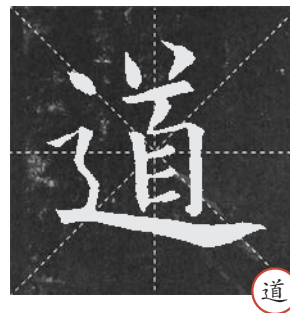
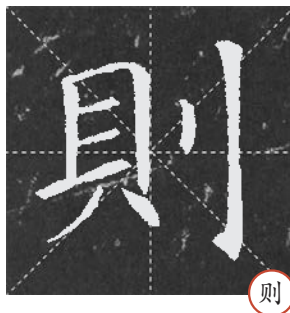
● “地”字的竖弯钩是主笔,从而成就了“也”部是主部。

小贴士

主次分明要诀

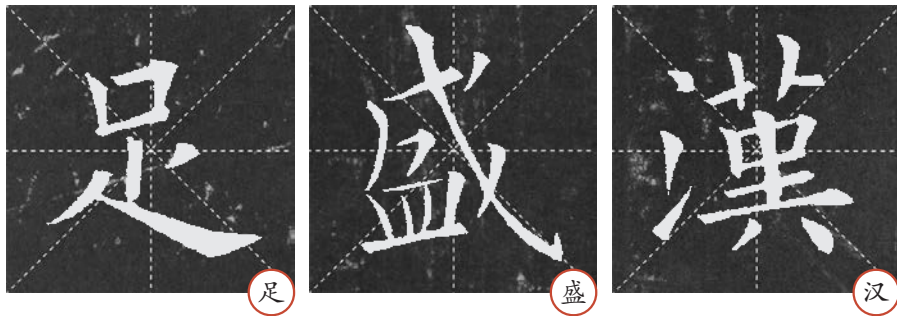
主笔突出,讲求尽势;舒展飘逸,刚柔相济;
主部舒展,次部稍收;以次附主,以主携次。

举一反三



观察比较

观察下列字,圈出主笔或主要部件。



文化长廊

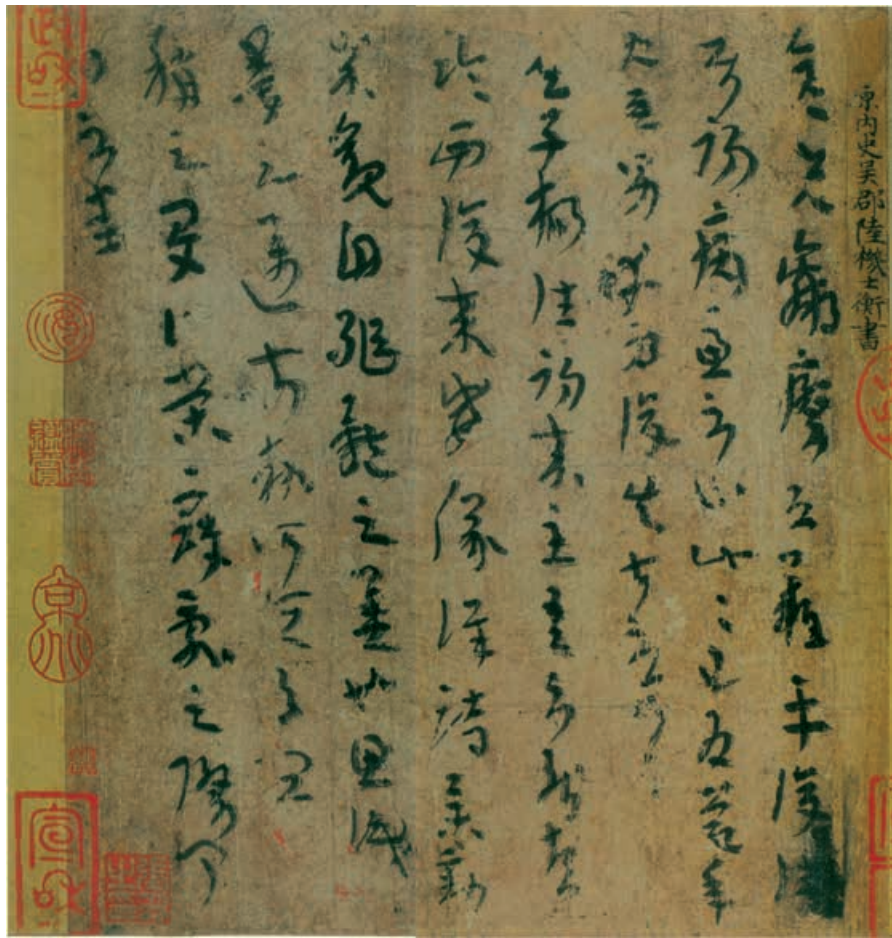
陆机与《平复帖》

陆机(261—303),字士衡,西晋文学家、书法家,吴郡吴县华亭(今上海松江)人。陆机与弟弟陆云都是倾动一时的才子,人称“二陆”。

《平复帖》为陆机草隶作品,牙色麻纸本墨迹,现存北京故宫博物院。《平复帖》是流传下来的书法作品中年代最早的书法真迹,也是除了发掘出土的战国竹简、帛书和汉代木简以外,我们能看到的中国最早用毛笔写在麻纸上的字帖,流传至今已有1700多年的历史。《平复帖》被收藏界誉为“中华第一帖”和“祖帖”,被评为九大“镇国之宝”之一。

2011年4月15日,中国邮政发行《中国古代书法——草书》特种邮票1套4枚,其中之一就是陆机的《平复帖》。

《平复帖》是陆机所作的一份私人信函。虽然只有寥寥几十字,但奇幻难读,释义至今没有定论。

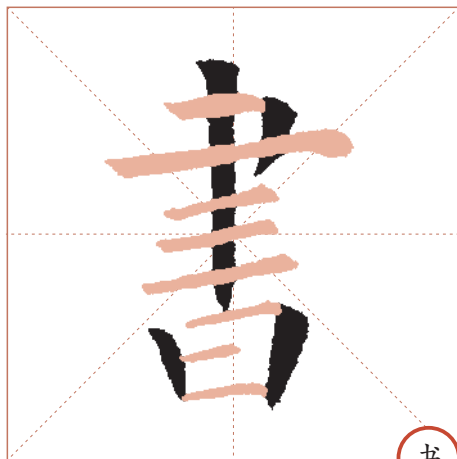


陆机《平复帖》

第7课 疏密均匀

● 横画间的疏密均匀

范字解析



书

● 横画间距相等,疏密在变化中求匀称。



寿

● 横画间距基本相等。

举一反三



期



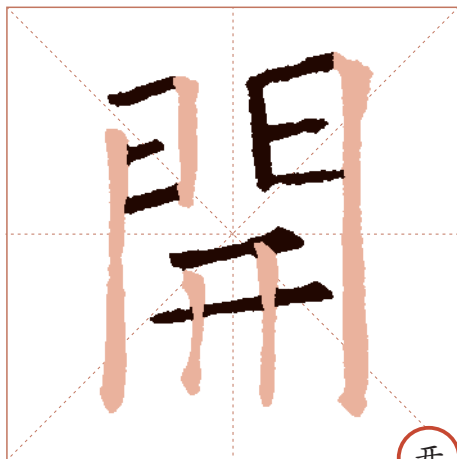
善



重

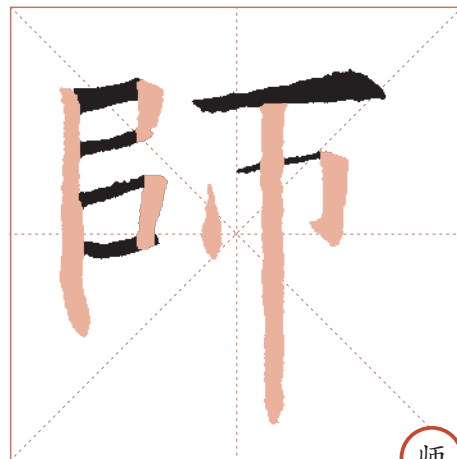
● 竖画间的疏密均匀

范字解析



开

● 横竖间距分别相等,空间疏密均匀。



师

● 横画竖画分别均匀排布。

举一反三



州



带



典

● 各种笔画间的疏密均匀

范字解析



● 横画竖画分割空间，空间疏密均匀。



● 多个斜画、竖画、横画，均匀分割空间。

举一反三



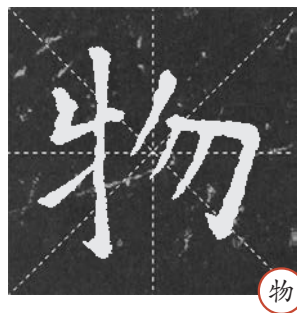
小贴士

疏密均匀要诀

字之结构，疏密均匀；笔画之间，间隔匀称；
分间布白，远近宜均；计白当黑，整体调和。

观察比较

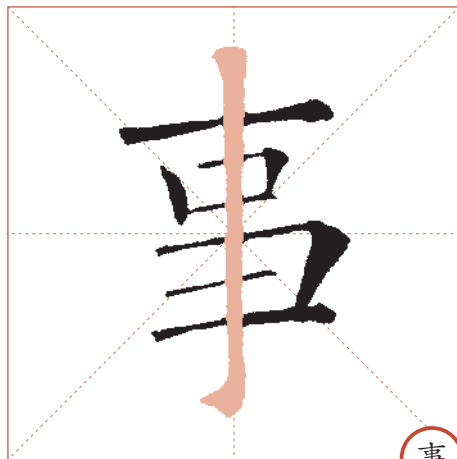
观察下列字，体会它们是如何表现疏密均匀的。



第8课 稳中求美

● 中正对称的字

范字解析



事

● “事”以竖钩为对称轴,左右笔画对称,中竖钩直,使字重心平稳。



罪

● “罪”字上下以竖中line为对称轴,底盘写稳,整字重心平稳。

举一反三



帝

照

奉

● 偏倚不对称的字

范字解析



乃

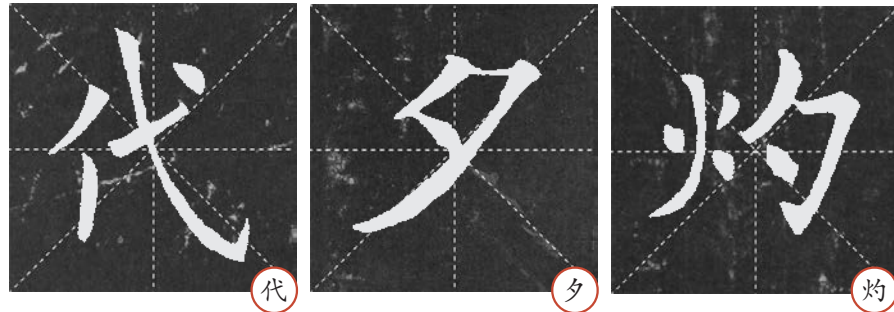
● “乃”由斜笔组成,通过笔画之间配合达到险中求稳、偏中求正。



崢

● “崢”字左右高低、大小不一,通过穿插达到整体平稳。

举一反三



代

夕

灼



稳中求美要诀

字型中正, 布置平整; 横平竖直, 避免偏侧;
字型偏倚, 偏中求正; 险中求稳, 稳中求美。

观察比较

观察下列字, 仔细体会各部件是如何配合来表现稳中求美的。



书法小实践

字的重心处理不当会影响整个字的美感。和同学一起找一找自己写的“大”字和下面“大”字的重心, 比较两个“大”字重心的差异, 感受这种差异对整个字美感的影响。

找重心的步骤: ①用描图纸复制“大”字, 贴在硬纸板上, 沿边剪下“大”, 然后粘贴在轻薄的白纸上。②把系有重物(如橡皮)的棉线绑在大头针上。③将绑线的大头针插入“大”的横画上, 然后钉在墙上的木板上, 沿棉线画出其线迹。④再在横画上选择一点, 重复步骤③, 画出线迹。⑤找到两条线迹交点, 这个交点即“大”字的重心。



第9课 虚实相生

● 三面包围的虚实处理

范字解析



有



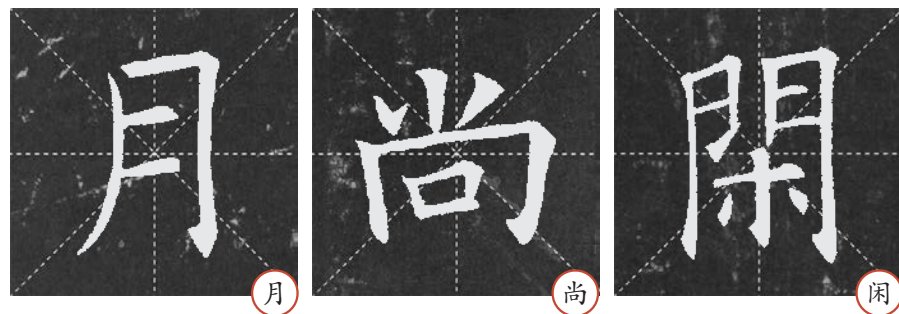
南



同

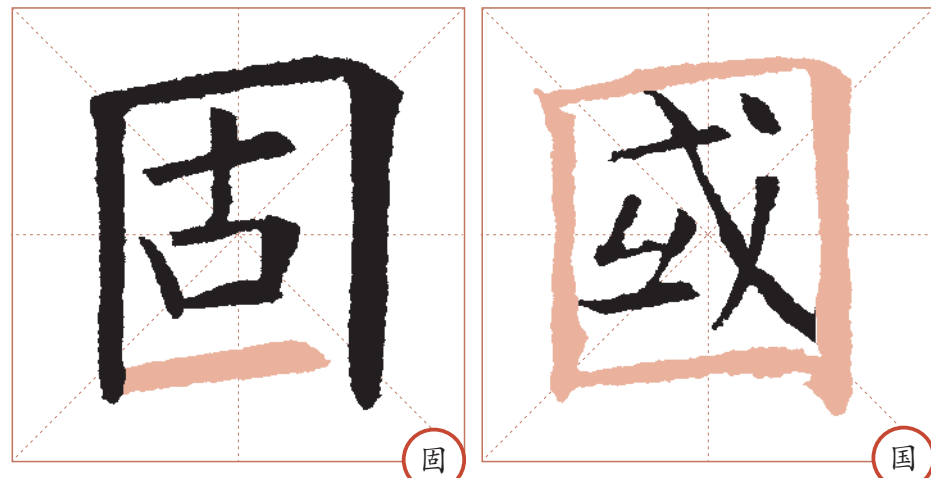
- “有”下部短横左粘右开,形成虚空半腹之势。
- “南”框的左上角敞开,包围处左右留白,有气韵流动之感。
- “同”外框封闭,里面“口”微开,显得呼吸顺畅。

举一反三



● 四面包围的虚实处理

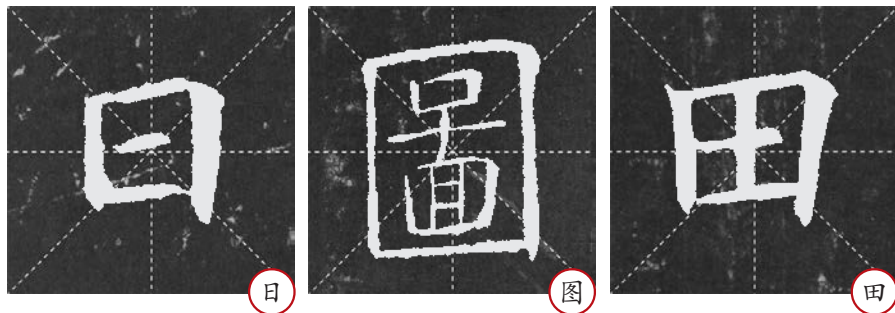
范字解析



- “固”框封而不闭,空灵透气。

- “国”框实,里面虚,对比鲜明,相映成趣。

举一反三



小贴士

虚实相生要诀

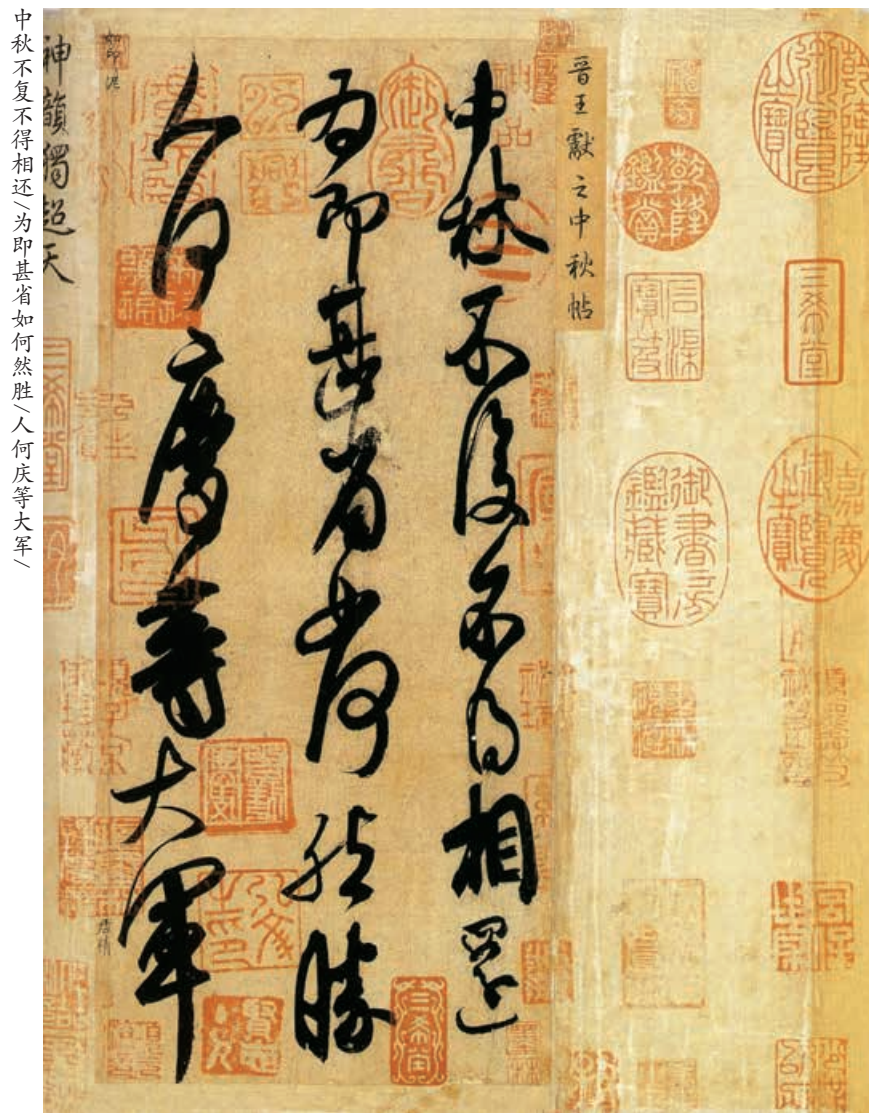
笔画间隔紧凑均匀,局部微调疏密变化;
边栏实则内虚,一断一连,潜虚半腹;
边栏封则不闭,适当留白,空灵透气;
初看平正,再看险绝,复归平正。

文化长廊

王献之与《中秋帖》

王献之(344—386),字子敬,东晋著名书法家、诗人。王献之是王羲之的儿子,与父并称为“二王”。

《中秋帖》,又名《十二月帖》,草书纸本,为王献之的书信作品,共计3行,22字。本帖笔势连绵不断,誉称“一笔书”。唐代著名书法评论家张怀瓘(guàn)曾称赞道:《中秋帖》中的字,像是一笔从头到尾写成,偶尔有笔画没有连上,其中的笔势却没有断,甚至隔行都能感受到。它与王羲之的《快雪时晴帖》、王珣的《伯远帖》并称“三希”(三件稀世珍宝),现藏故宫博物院。

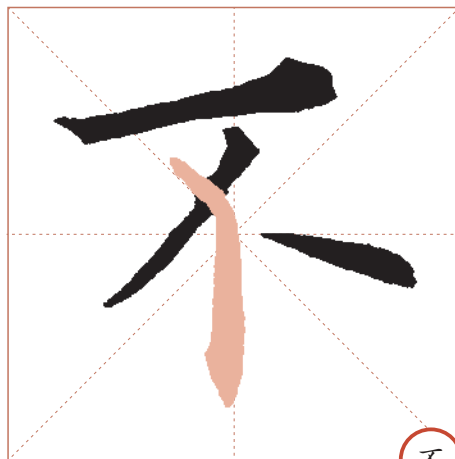


王献之《中秋帖》

第10课 穿插避让

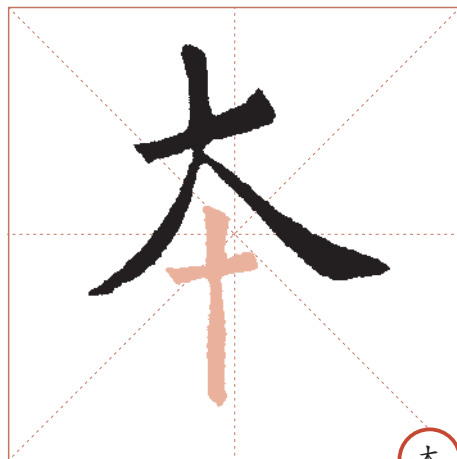
● 独体字的穿插避让

范字解析



不

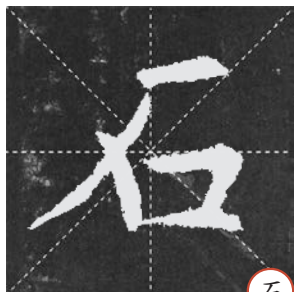
- “不”字一竖的起笔，穿插到左侧的空白处，此为“穿宽插虚”。



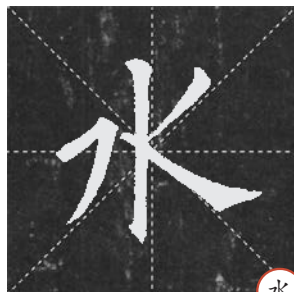
本

- “本”字撇捺较伸展，让出空档，让“十”部竖笔穿插。

举一反三



石



水

● 左右结构字的穿插避让

范字解析



玩

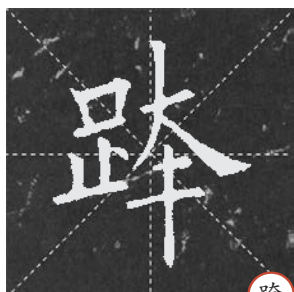
- “王”字末横变提作避让，右部撇画穿插到提画的下面。



竭

- “竭”字立字旁升高，使提画和撇画相互穿插避让。

举一反三



跨



怀



观

● 上下结构字的穿插避让

范字解析

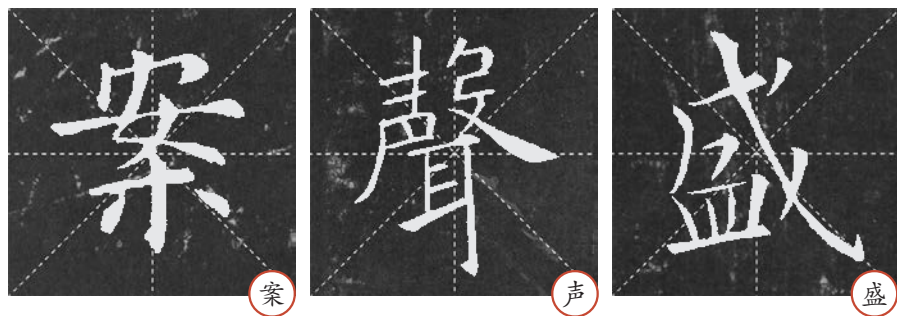


● 上部的“口”和“又”的横撇作避让，下面的“土”竖画穿插到上部。



● “参”字长撇穿插到上部，下部“小”插入撇捺中。

举一反三



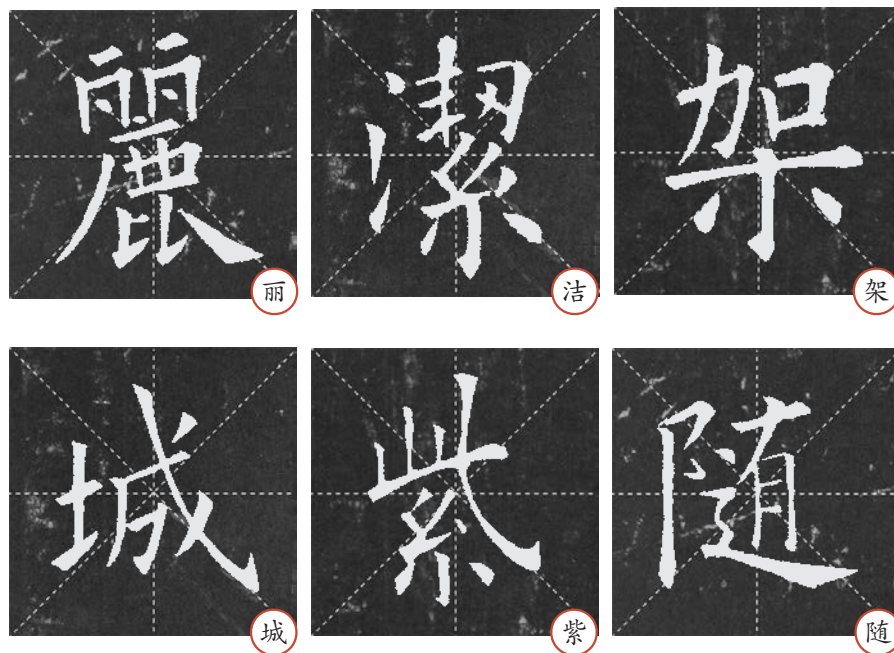
小贴士

穿插避让要诀

笔画之间，穿插避让；短让长的，窄让宽的；
避密就疏，穿宽插虚；左右相称，上下合宜。

观察比较

观察下列字，圈出表现穿插避让的笔画。



第11课 参差变化

● 字形的参差

范字解析



罪

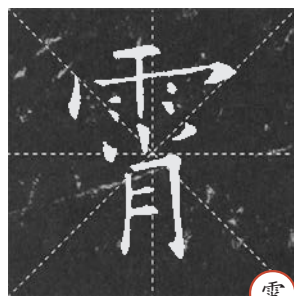
● 上宽下窄,呈“天覆”之势。



呈

● 上窄下宽,呈“地载”之势。

举一反三



霄



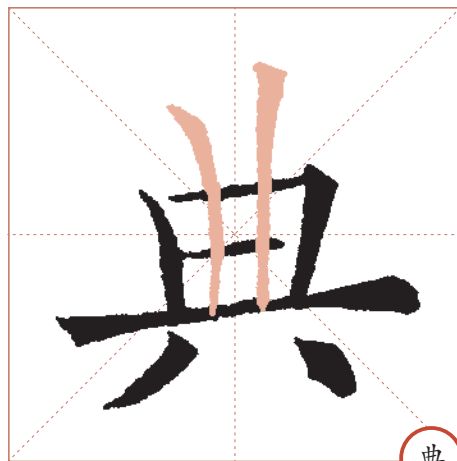
高



雖

● 相同笔画的变化

范字解析



典

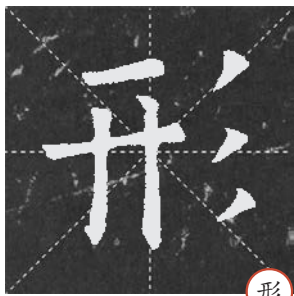
● “典”字中间两竖弯度有变化。



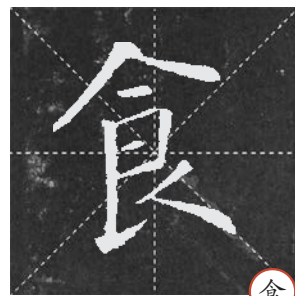
为

● 多个横折、四个点分别有长短、方向的变化。

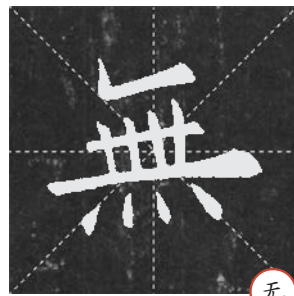
举一反三



形



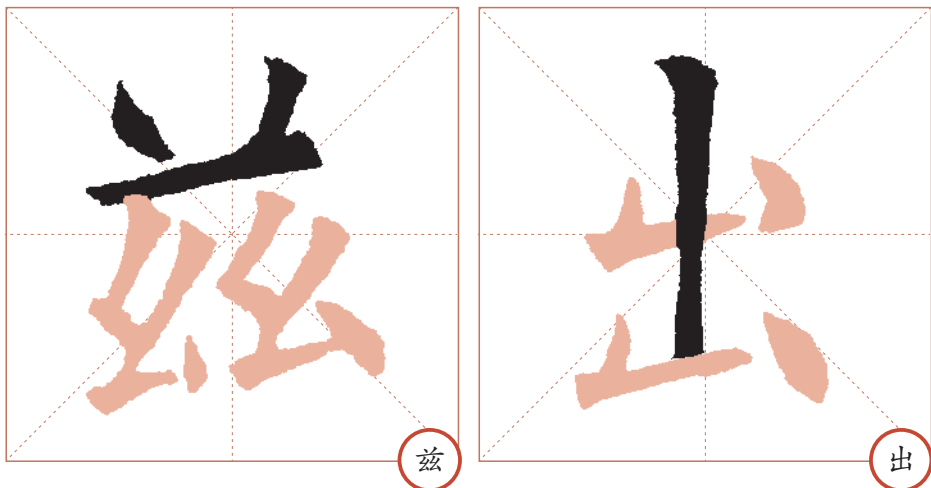
食



无

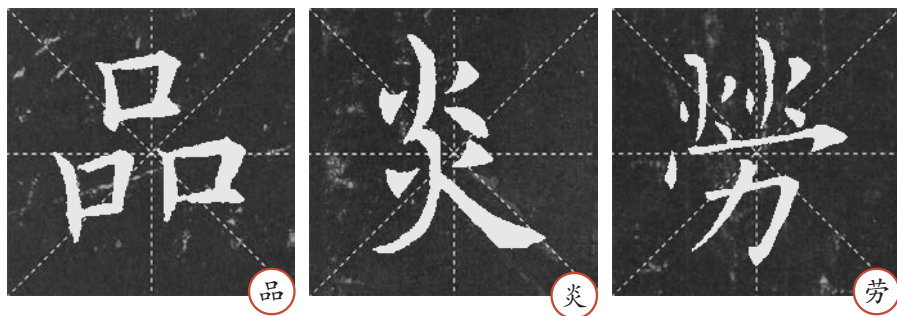
● 相同部件的变化

范字解析



- 当同一个字中出现相同部件时,可从大小、轻重、主次等方面作变化。

举一反三



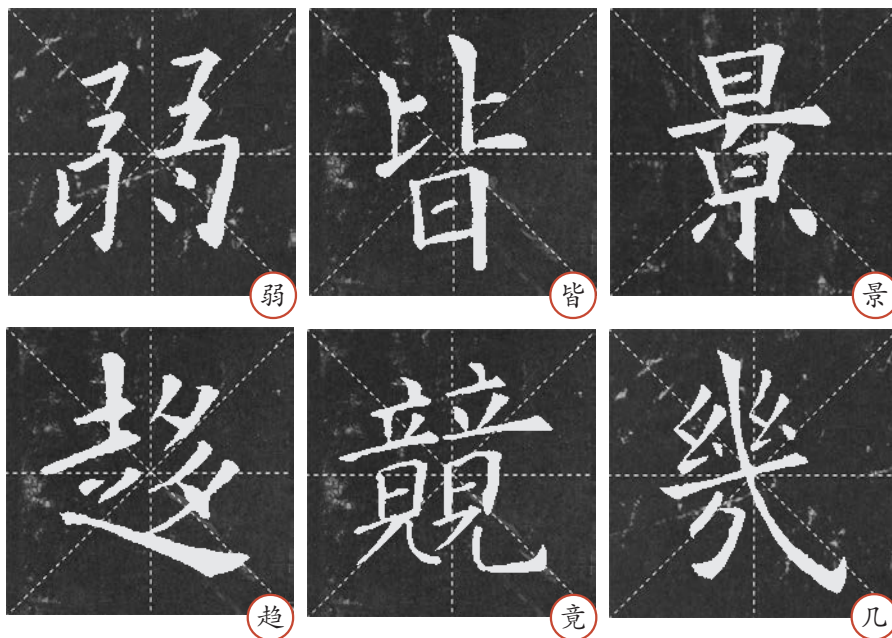
小贴士

参差变化要诀

书法结构有变化,参差错落有情趣;
字头宽者乃天覆,字底宽者为地载;
连续笔画有变化,相同部件不一样;
掌握规律求变化,力争形似更神似。

观察比较

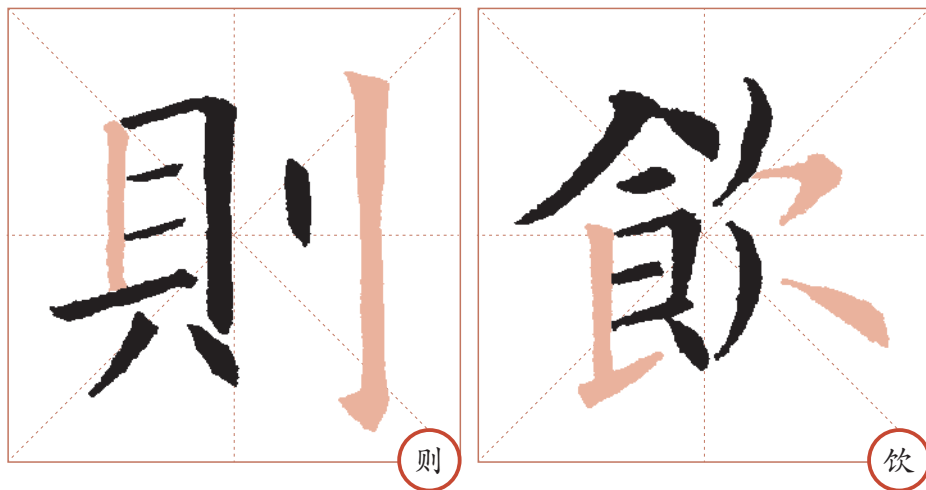
观察下列字,说说表现参差和变化的笔画。



第12课 向背分明

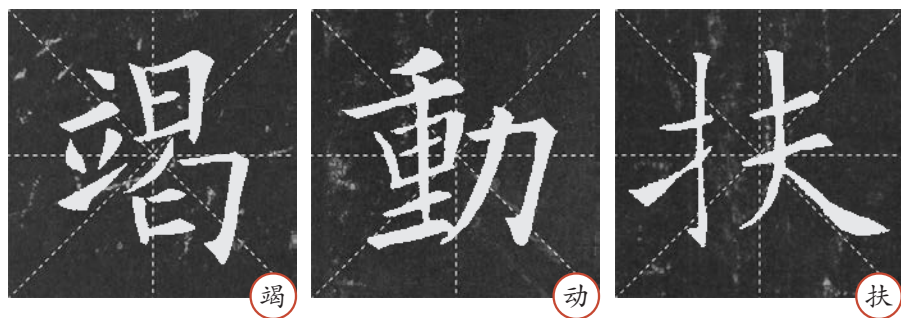
● 相向

范字解析



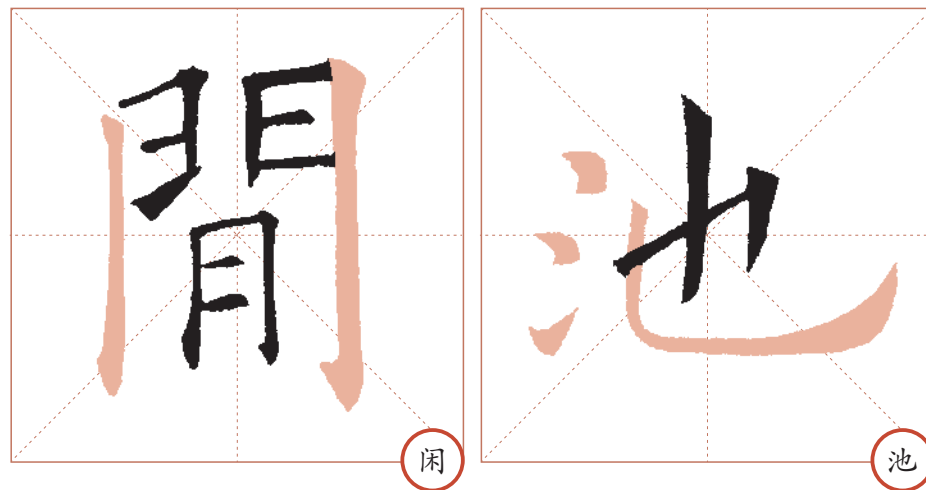
- 外侧笔画或左右部件呈“()”相向之势,使整字顾盼生情、气韵生动。

举一反三



● 相背

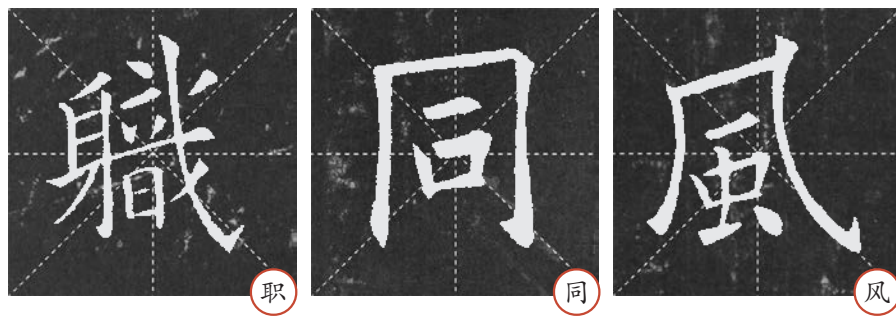
范字解析



- 框架两竖呈“()”相背之势,整字左右协调。

- 两个部件之势为相背,整字脉络相通。

举一反三



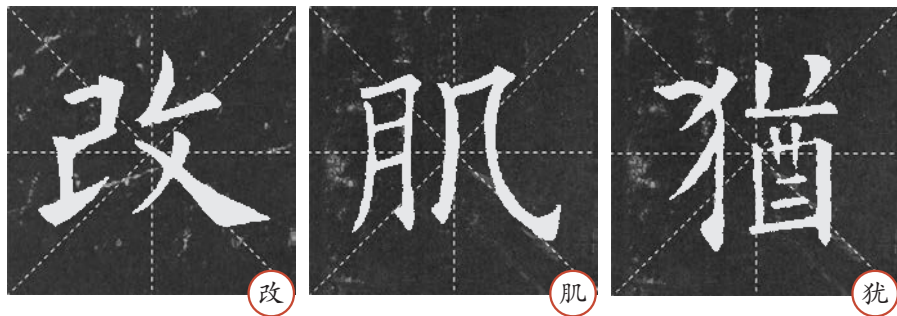
小贴士

向背分明要诀

相向的字,两边相向,要左顾右盼;
相背的字,左右互背,要脉络相通。

观察比较

观察下列字,圈出表现相向、相背的笔画。

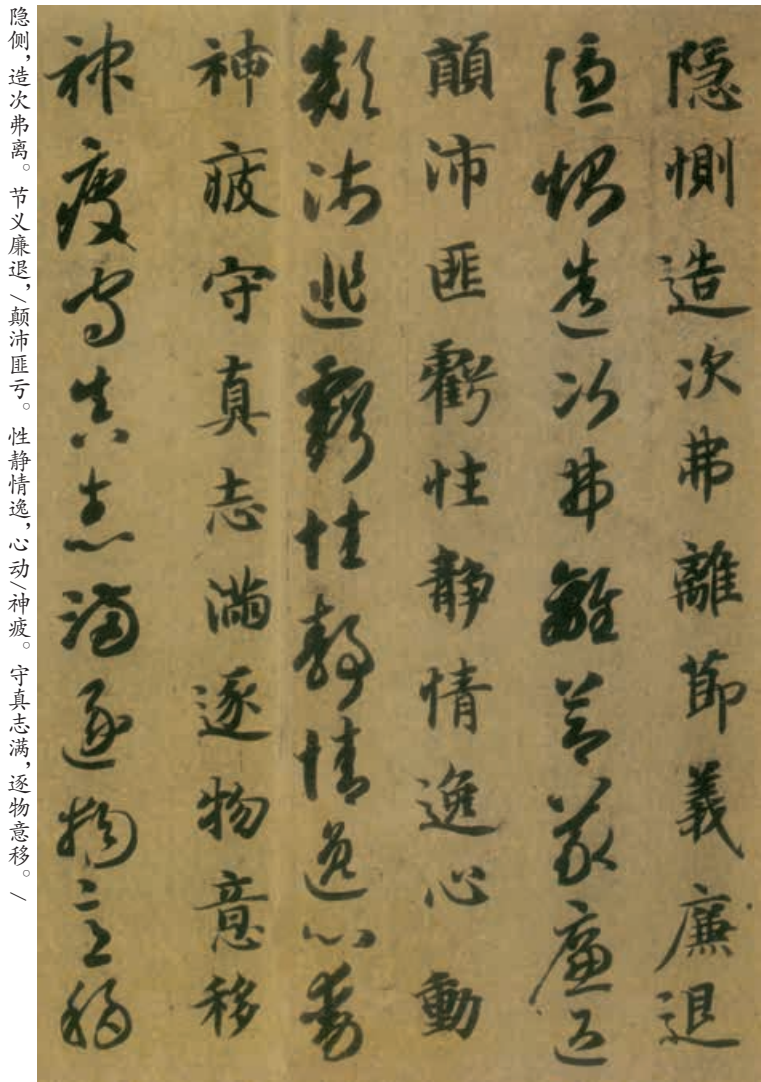


文化长廊

智永与《真草千字文》

智永,人称“永禅师”,原姓王,会稽(今浙江绍兴)人,南朝陈、隋时期的僧人、书法家,是王羲之的七世孙,擅写草书。

智永晚年以当时的识字课本《千文字》为内容,用楷书(真书)和草书两种字体写成《真草千字文》,作品共计202行,每行10字。《真草千字文》运笔精练,法度严谨,成了智永的传世代表作,在中国书法史上有着重要的地位。



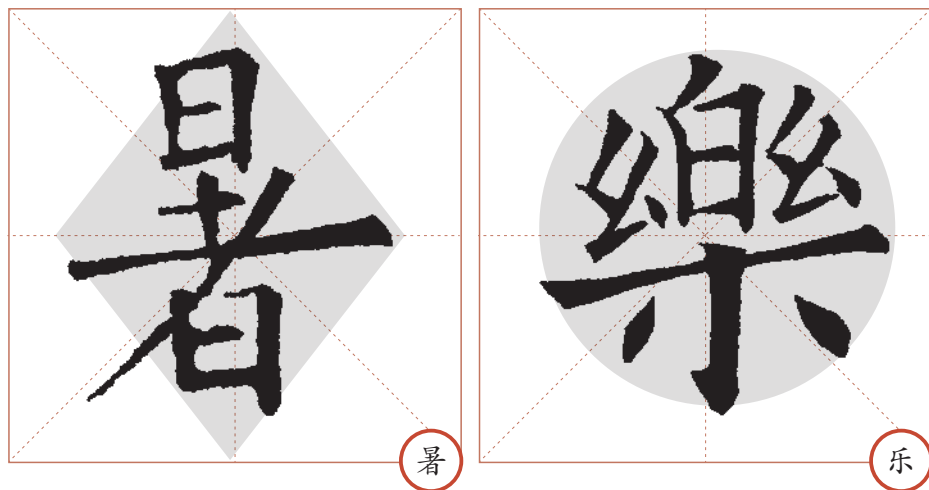
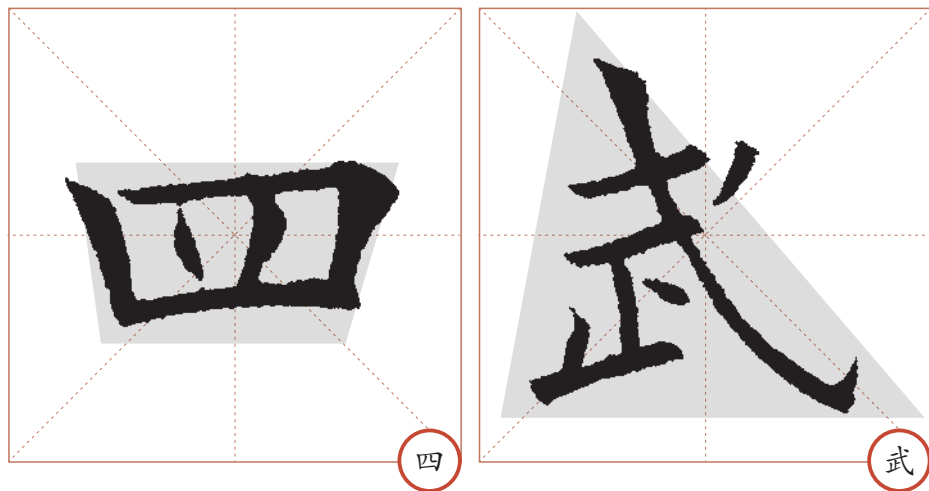
隐侧,造次弗离。节义廉退,颠沛匪亏。性静情逸,心动神疲。守真志满,逐物意移。

智永《真草千字文》(局部)

第13课 整体观

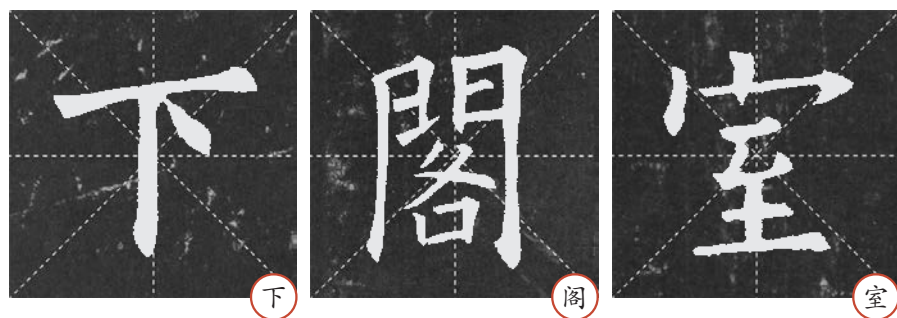
● 外形多样不呆板

范字解析



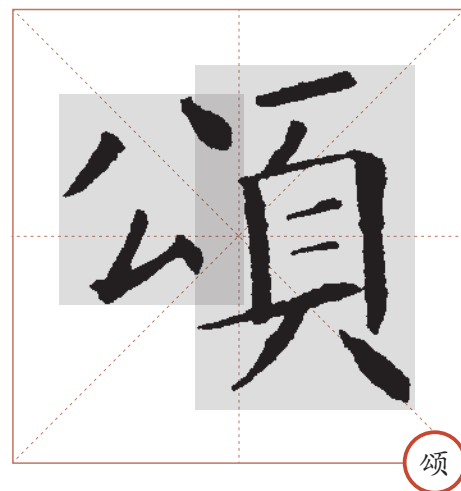
● 汉字通常是正方形,但《九成宫碑》中字的外廓如用线兜围起来,有丰富的外形。

举一反三



● 整体对比调和

范字解析

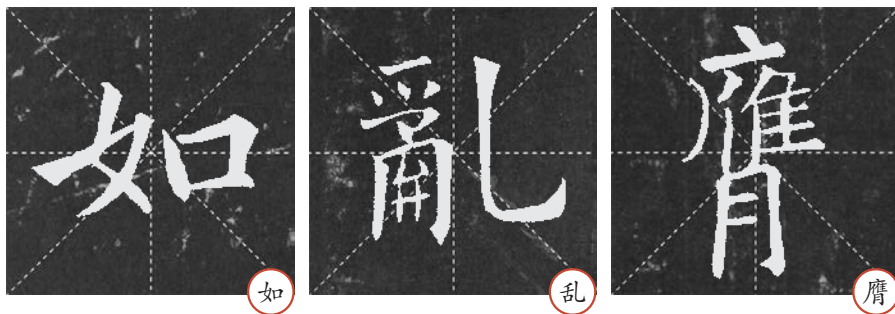


● 左右部件高低不一,通过笔画穿插,呈现整体协调。



● 各部件繁简分明、笔画疏密对比强烈时,通过笔画粗细和布局变化,使整体对比调和,重心平稳。

举一反三



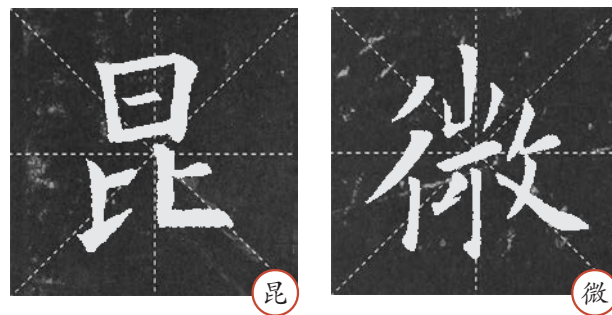
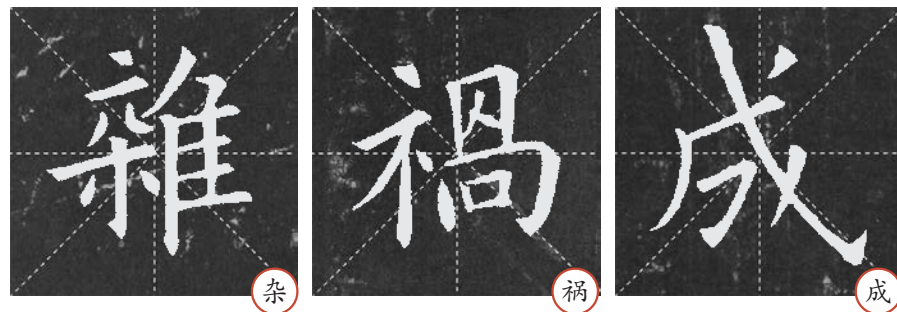
小贴士

楷书结构美化法则

整齐平正,上下平稳,左右匀称,轻重平衡,分布均匀,对比调和,连续各异,反复变化,内外相称,形象自然,气象生动,格调统一。

观察比较

观察下列字,体会它们的外形,怎样做到分布均匀、对称协调、重心平稳。



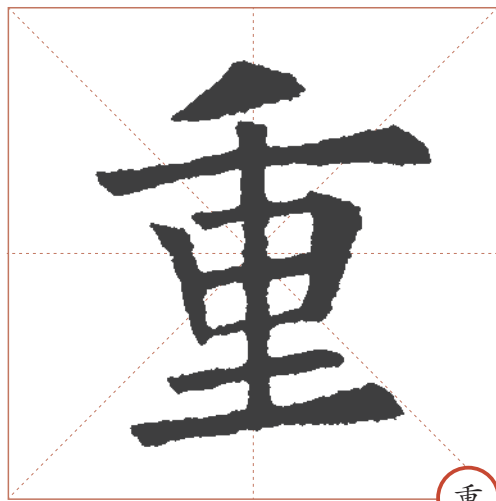
书法小实践

古今众多楷书名家在书写门字框或方框儿时,都有自己对两竖的处理方式。尝试在其他字帖中(或网上)找出例字,分析它们左右两竖的相向与相背关系,尝试临写下来,在班级里与同学分享你的分析。

第14课 平正观

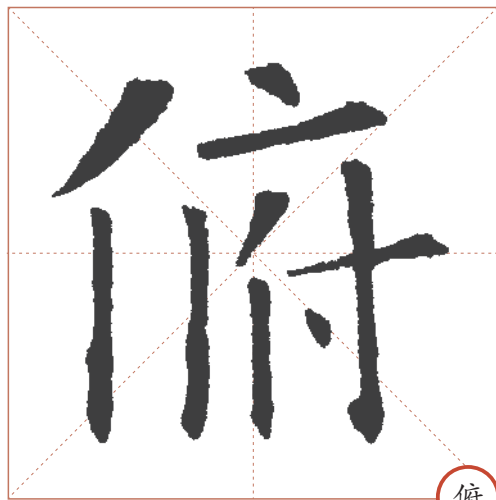
● 横平竖直

范字解析



重

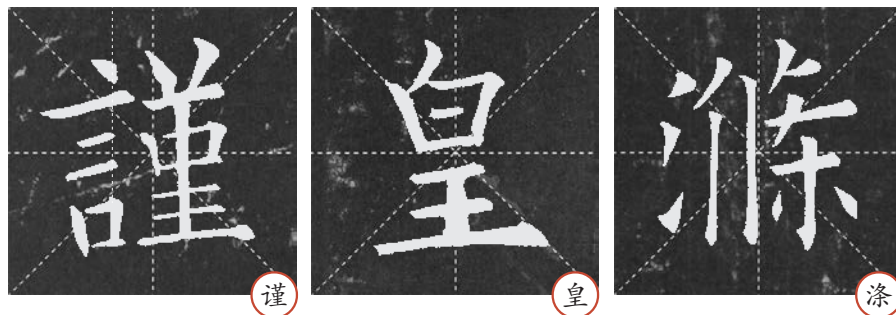
● 横平，不是写成水平，而是平衡的意思，是视觉上的平衡，一般楷书中的横都往右上方倾斜。



俯

● 竖直，是内收略斜，不是写成直线，而是具有弹性的曲线，但中竖必须垂直。

举一反三



谨

皇

灏

● 险中求正

范字解析



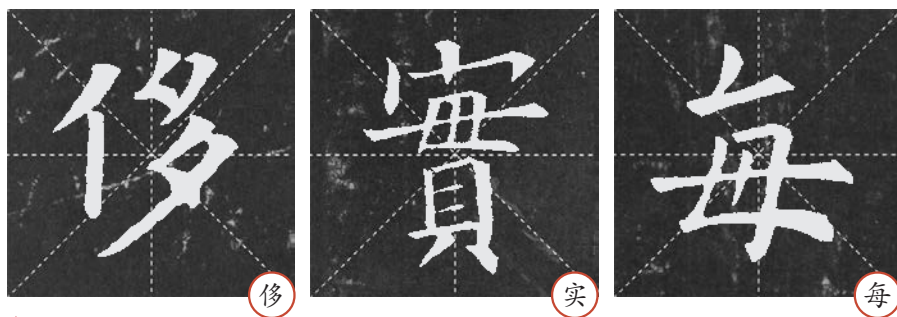
泰

● 上面的“夫”，竖撇较长，整体重心偏左，造成“险势”；下面的“水”中竖略倾斜，使得单独的“水”重心偏右倾，进行“救险”。从而整个“泰”字重心平稳。



● “屢”字层叠多,每层的重心要在竖中线上,达到险中求稳。

举一反三



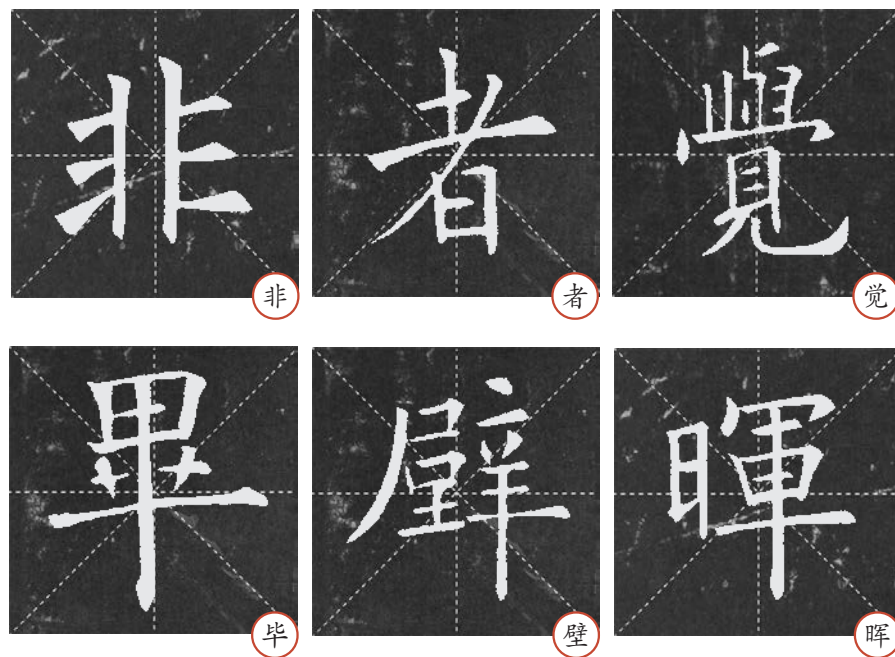
小贴士

欧阳询《八诀》(节录)

四面停匀,八边具备,短长合度,粗细折中。
心眼准程,疏密欹(qī)正,筋骨精神,随其大小。
上称下载,东映西带,气宇融和,精神洒落。

观察比较

观察下列字,说说如何表现横平竖直。



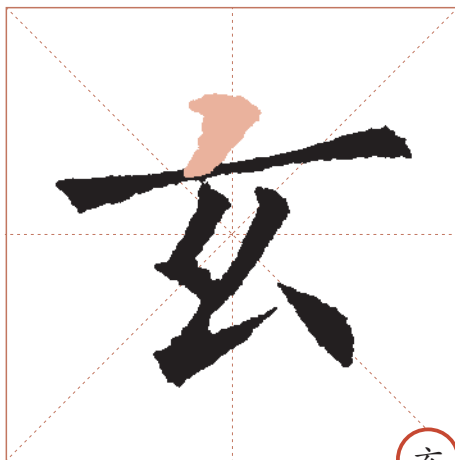
书法小实践

进入校园学习、生活已五年多,你已成为毕业班的学生。回首自己的成长过程,你一定想对辛勤照顾和培育你的父母说些什么,来表达你的感激之情。在新年来临之际,不妨在新年贺卡上用你的手书来表达你的感恩心声和对父母的新年祝福。

第15课 动态观

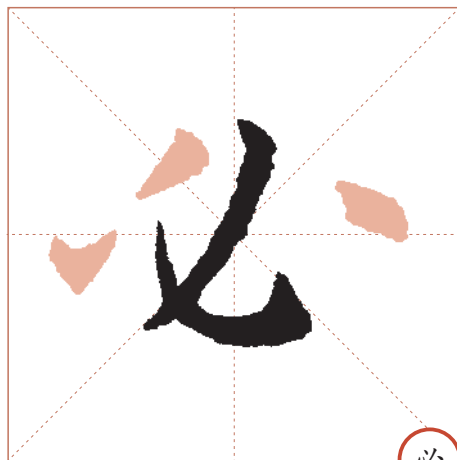
● 富有动感的笔画

范字解析



玄

● “玄”字首点富有动感，动而生势，如“高峰坠石”。



必

● 点画笔势连贯，或牵丝映带，或形断意连，陡生动感。

举一反三



者



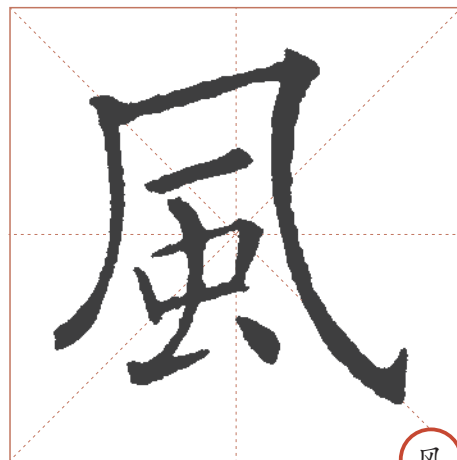
乎



乏

● 形象生动的字

范字解析

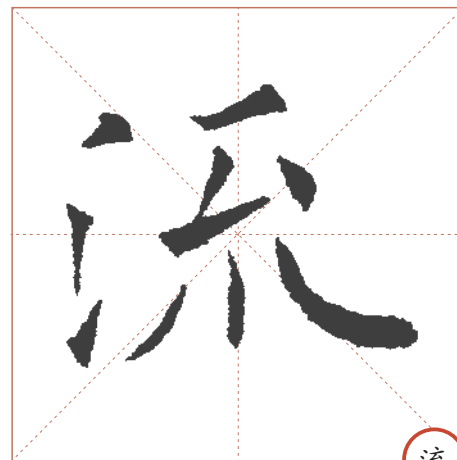


风

● “风”字如迎风挺立，不畏严寒。

● “流”字如潺潺溪流。

● “针”字如一根细针，坚韧挺拔，右竖静中有动，犹如“万岁枯藤”。

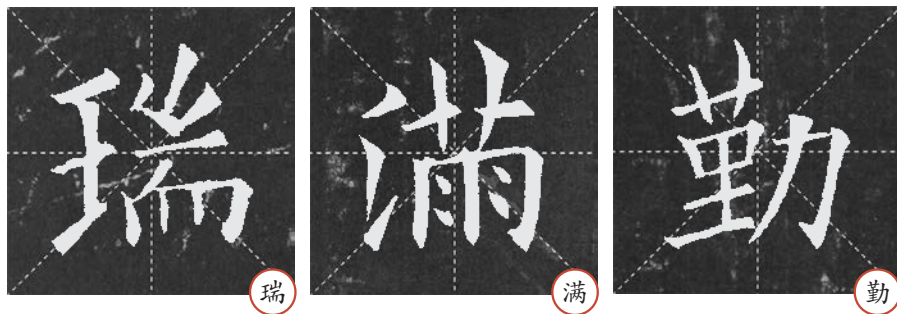


流



针

举一反三



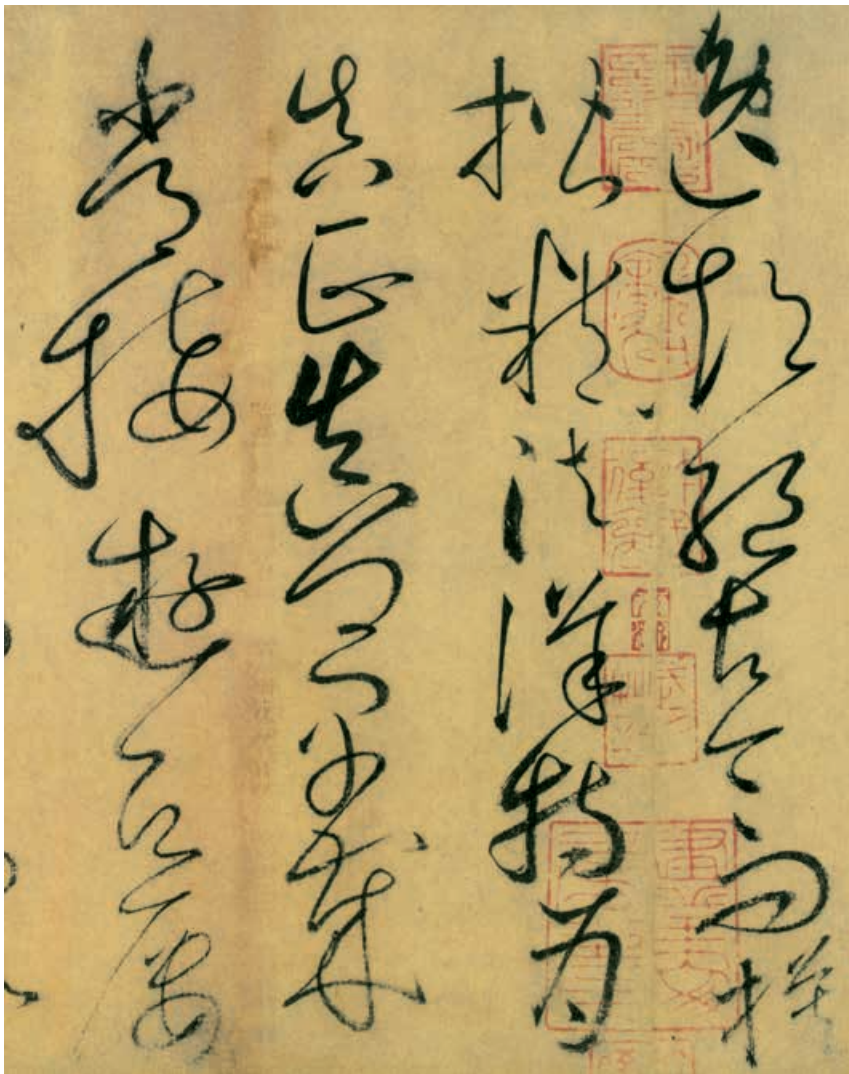
文化长廊

怀素与《自叙帖》

怀素(725—785),俗姓钱,永州零陵(今湖南零陵)人,唐代僧人、书法家。怀素师承张旭(唐代著名书法家),擅长草书。他用笔圆转,笔画奔放洒脱,一气呵成,人称“狂草”。代表作有《自叙帖》《苦笋帖》《食鱼帖》等。

《自叙帖》,草书纸本,作于唐大历七年(772),共计126行,698字。帖文内容是关于怀素的学书经历,以及他人对其书法的赞扬和评论。《自叙帖》通篇行笔线条像惊蛇游龙,飞舞缠绕。字形夸张,越到后面越见狂放。布局从前面的一行五至七字,最后变成了一行仅两三字。本帖虽为狂草,但笔笔中锋,看似狂放但合乎法度。

逸,超绝古今,而模楷精法详,特为真正。真卿早岁,常接游居,屢



怀素《自叙帖》(局部)

第16课 综合练习

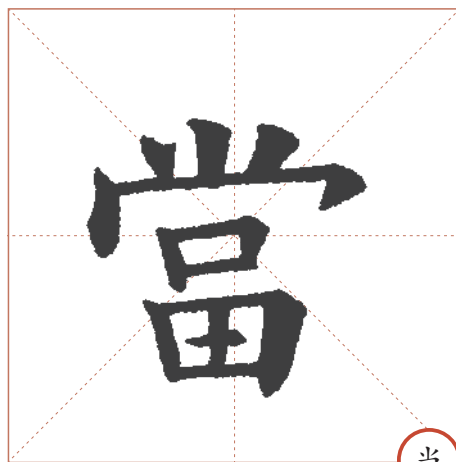
志當存高遠

上下结构



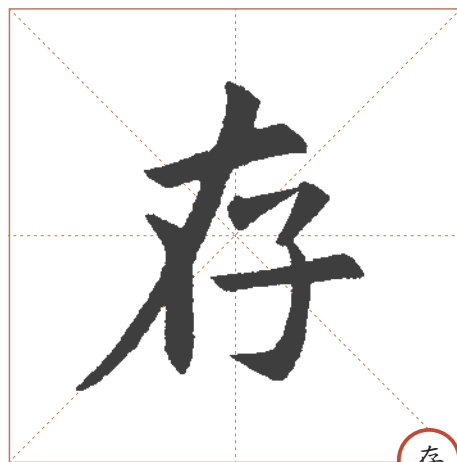
● “心”部的卧钩和点画讲求“点画呼应”。上下部件之间稍有偏斜,但是斜中取正,重心做到“稳中求美”。

上中下结构



● 上宽下稍窄,中更窄,“参差错落”。各部件重心都在竖中线上,做到“稳中求美”。横画纵画“疏密匀称”。

半包围结构



● 左竖与右弧钩呼应。横向三个笔画起点各异,“参差错落”。长撇为字的主笔,做到“主次分明”。

上下结构



● 两短横左粘右开,左实右虚,“虚实相生”。上两竖相背下两竖相向,“向背分明”。横画竖画“疏密匀称”。

半包围结构

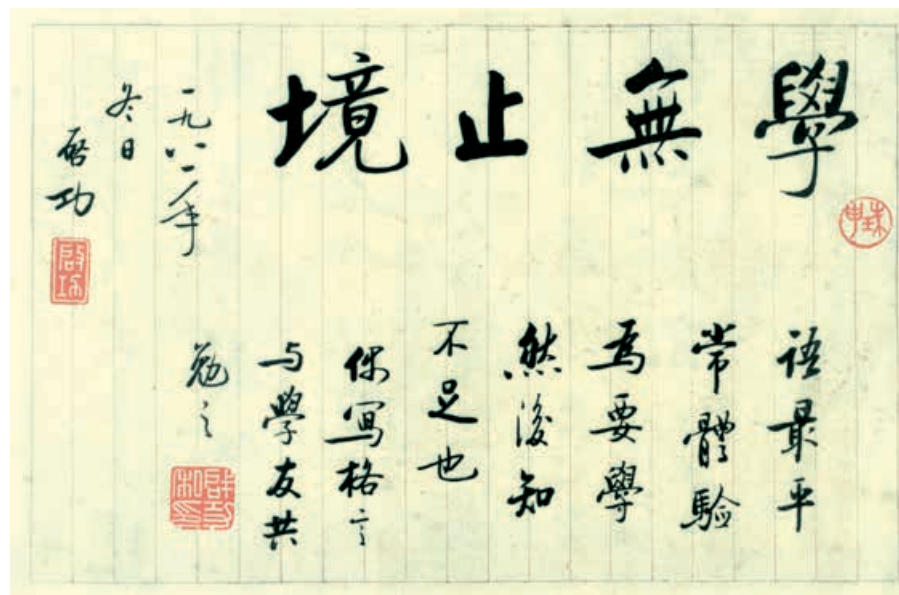
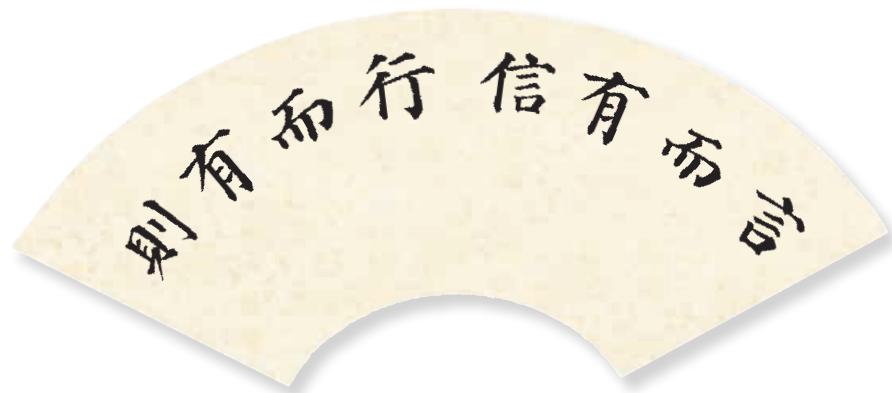


● 平捺主笔突出,其他笔画收缩,“袁”部捺变点,呈现“主次分明”。“袁”部第二横、长撇伸向左侧的点、横折折撇,做到“穿插避让”。点与横折折撇、“袁”部下面笔画之间,形成呼应。

【志当存高远】出自《诸葛亮集·诫外甥书》,是指人应当怀抱高远的志向。

书法小实践

“天道酬勤”“志当存高远”“学然后知不足”“自强不息”,这些出自古人作品中的经典文句,因其富含哲理寓意深刻,在今天,仍被人们广为引用,互相激励。和小组同学分头收集一些励志名句,弄清楚它们的含义,并用毛笔书写下来,张贴在教室墙壁上共勉。



春联欣赏与临写

春联是中国特有的文学艺术形式,它用简练优美的词句表达出了人们对吉祥、幸福、美满、平安等的渴望与祝愿。春联对仗工整、平仄交替,具有诗的意境和韵味,雅俗共赏。春联与书法的美妙结合,是中华民族绚烂多彩的艺术独创。收集古今书法名家春联作品,了解并欣赏这些优秀作品的内涵与书写艺术,并尝试集字临摹,增进对春联这一宝贵文化遗产的了解。



活动小贴士

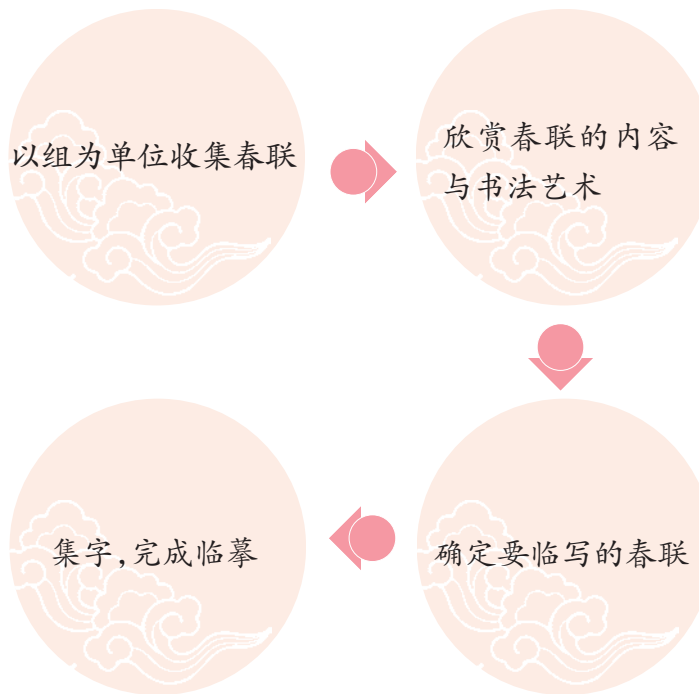
收集春联的工具:

相机、笔、记录本。

临写春联的用具:

毛笔、墨、红纸、剪刀、尺。

活动过程:



活动记录单

◆ 这是我们通过不同途径收集到的手写体春联：



我们发现，春联的内容集中在以下方面：_____

_____。

◆ 这是我们挑选出准备临写的春联：

横批：_____

上联：_____

下联：_____

春联赏析

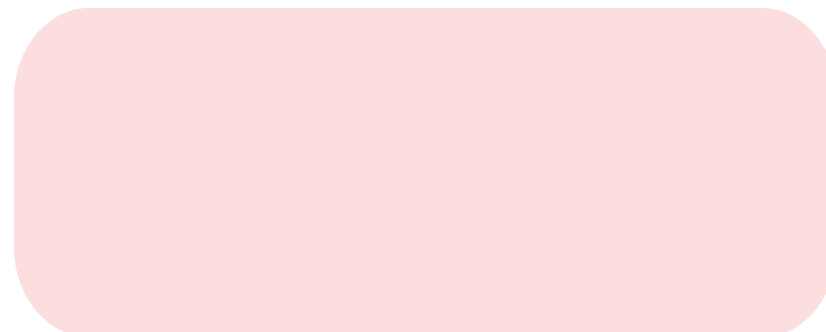
这幅春联的含义：

文字使用的书体：

书法给人的整体感受：

◆ 我从 _____ 字帖中找到了这幅春联中的文字，进行了临摹练习。

◆ 在同学们临写的春联中，我最喜欢的是：



练字表

第**1**课 天 年 宇 我

第**2**课 国 使 万

第**3**课 其 无 清 求

第**4**课 大 皇 是 绝

第**5**课 流 思 雨 从

第**6**课 武 善 德 地

第**7**课 书 开 师 阳

第**8**课 事 帝 奉 乃

第**9**课 有 南 月 日

第**10**课 不 本 竭

第**11**课 为 食 兹

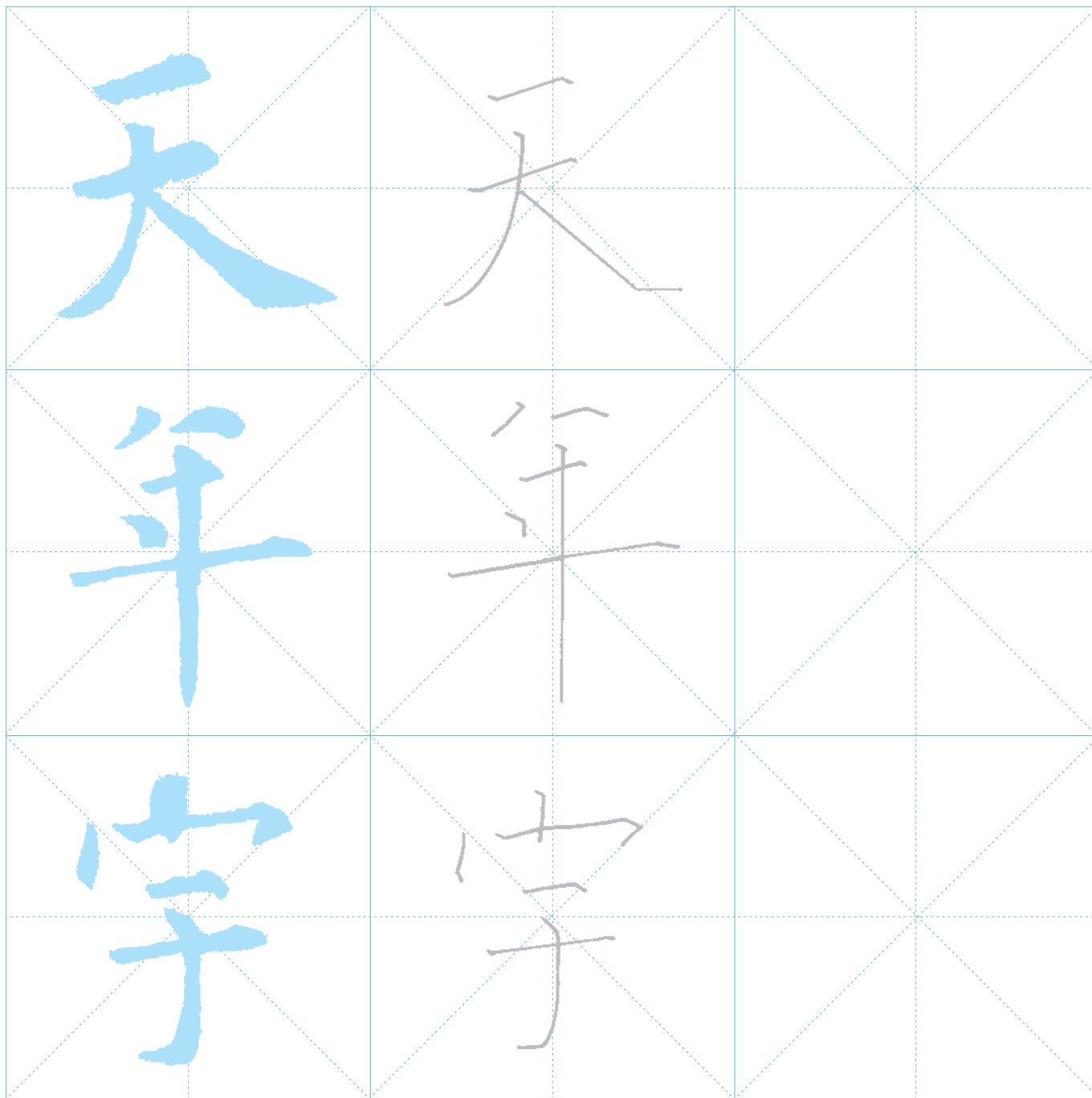
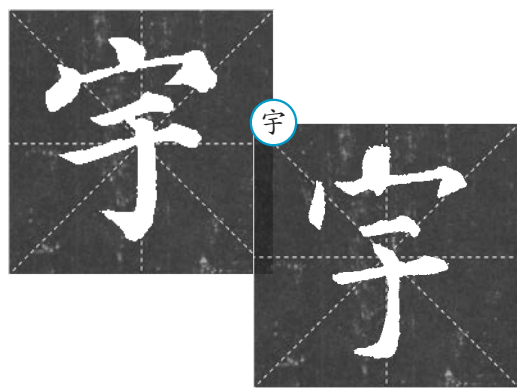
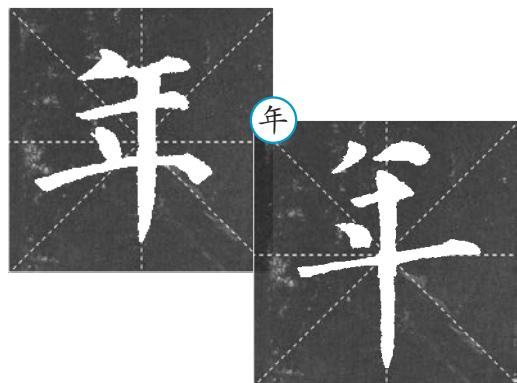
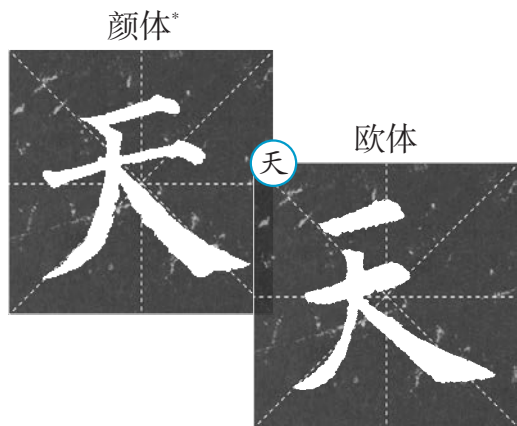
第**12**课 则 动 池 同

第**13**课 四 乐 下 如

第**14**课 重 俯 实 每

第**15**课 玄 者 满 勤

第**16**课 志 当 高



*每个字写三遍。有兴趣的同学课后可以选练颜体。

颜体

我

我

欧体

我

國

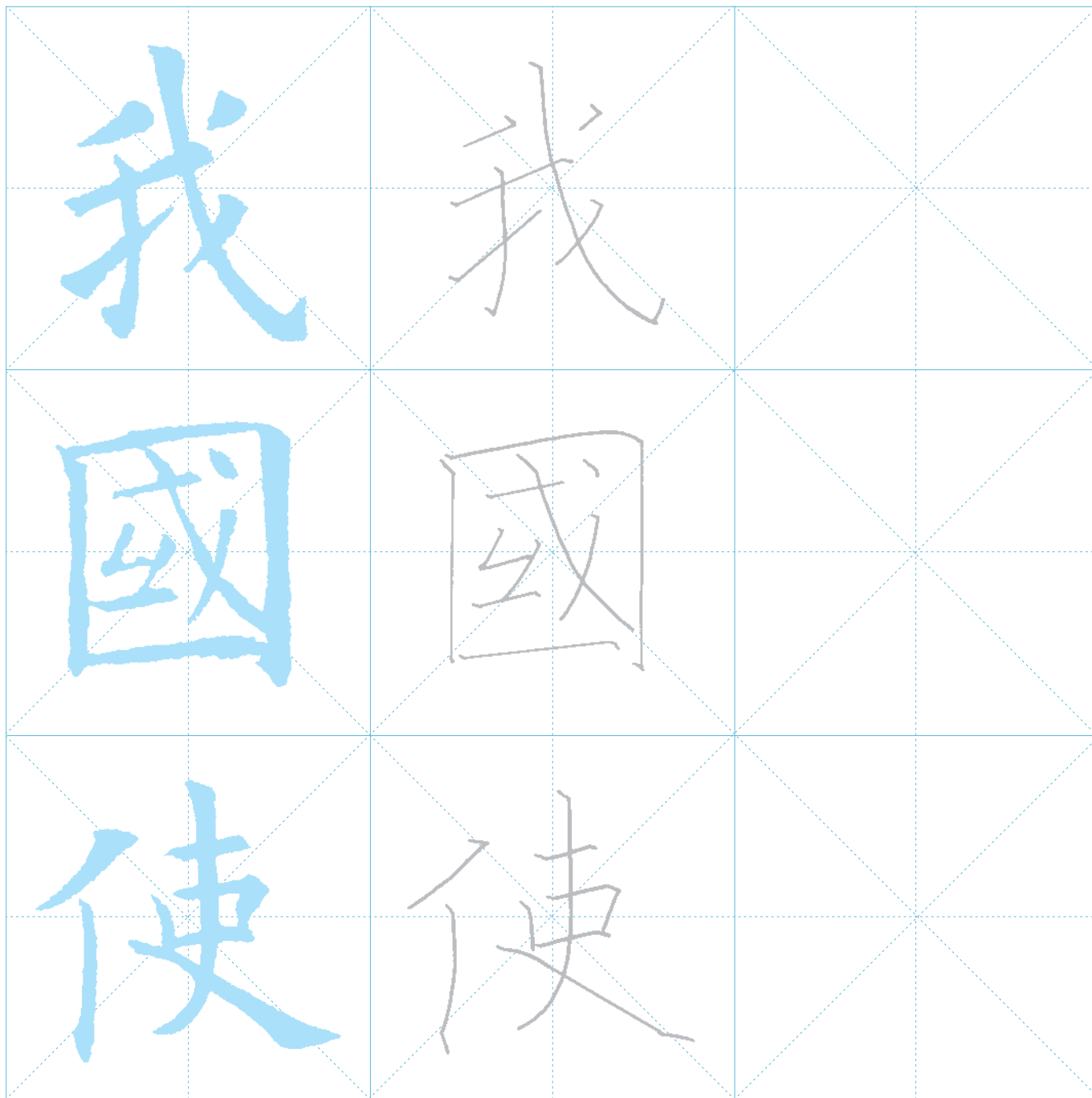
国

國

使

使

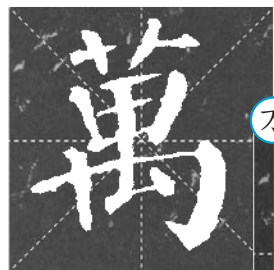
使



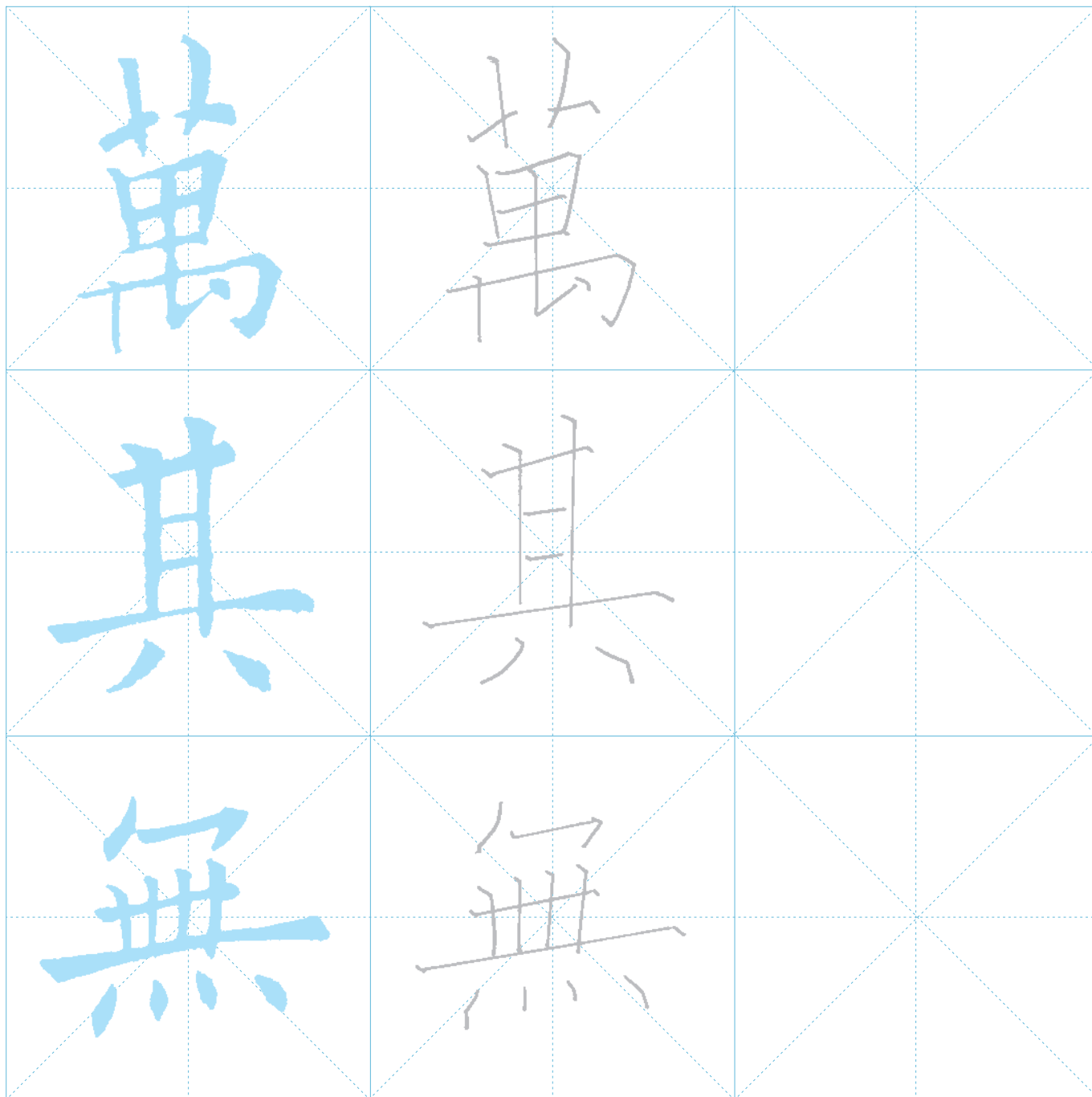
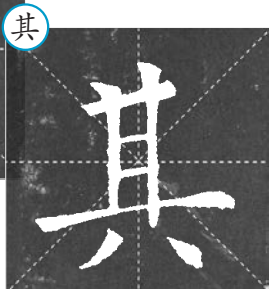
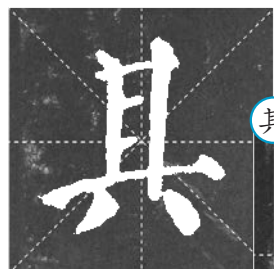
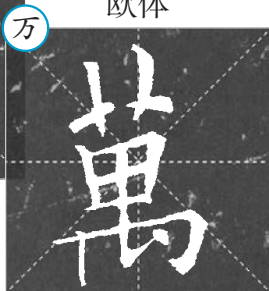
第 1 课

第 2 课

颜体



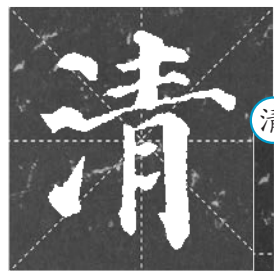
欧体



第 2 课

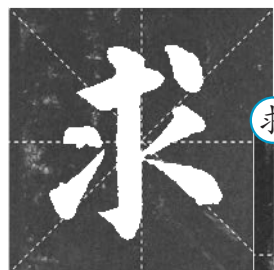
第 3 课

颜体

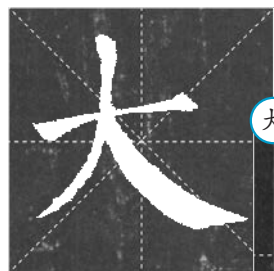


清

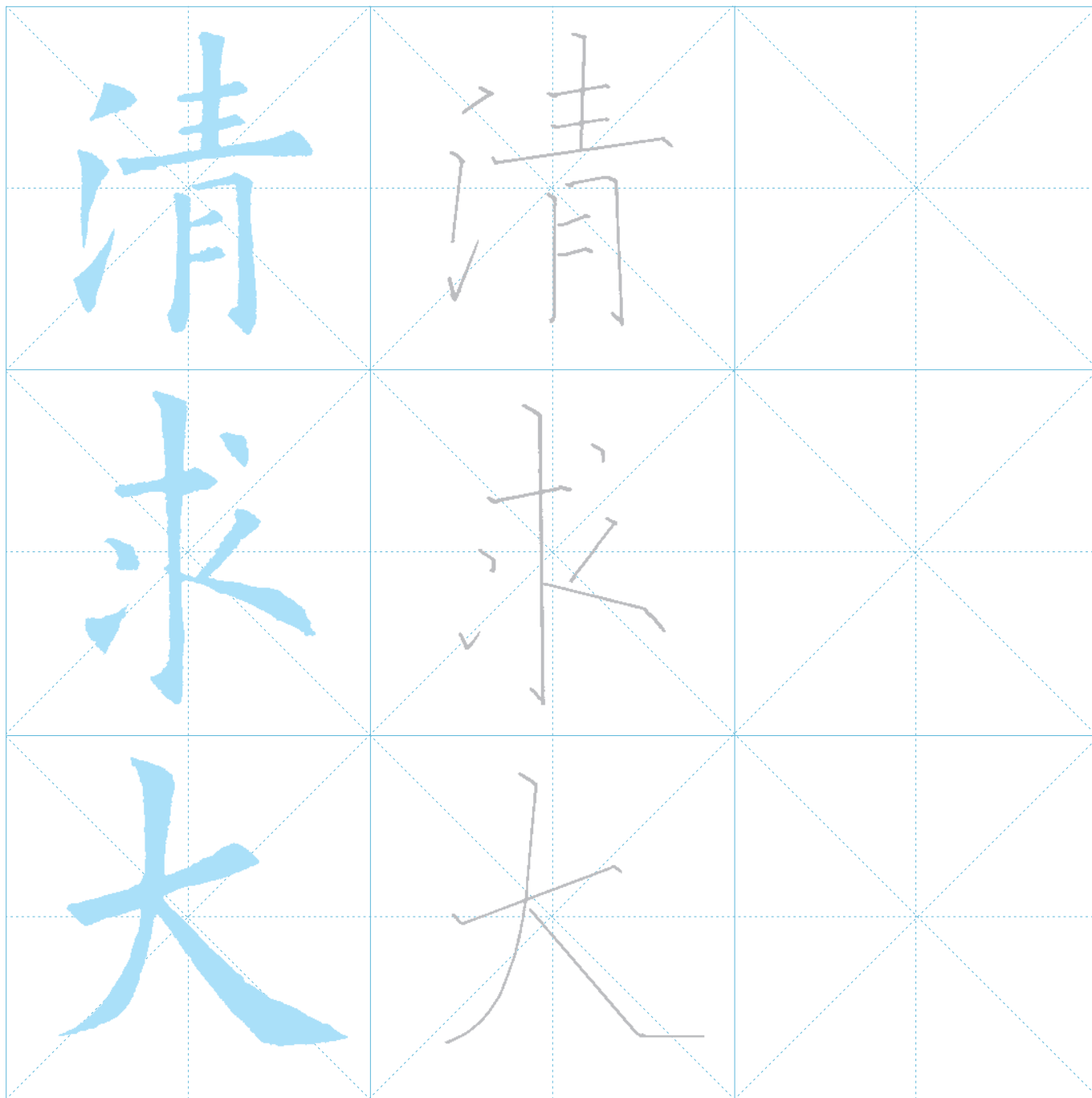
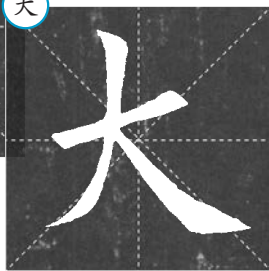
欧体



求



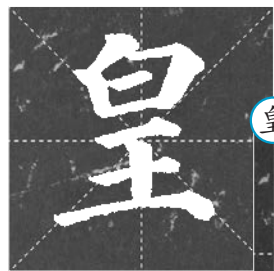
大



第 3 课

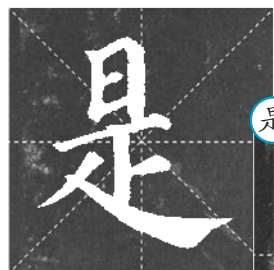
第 4 课

颜体



欧体

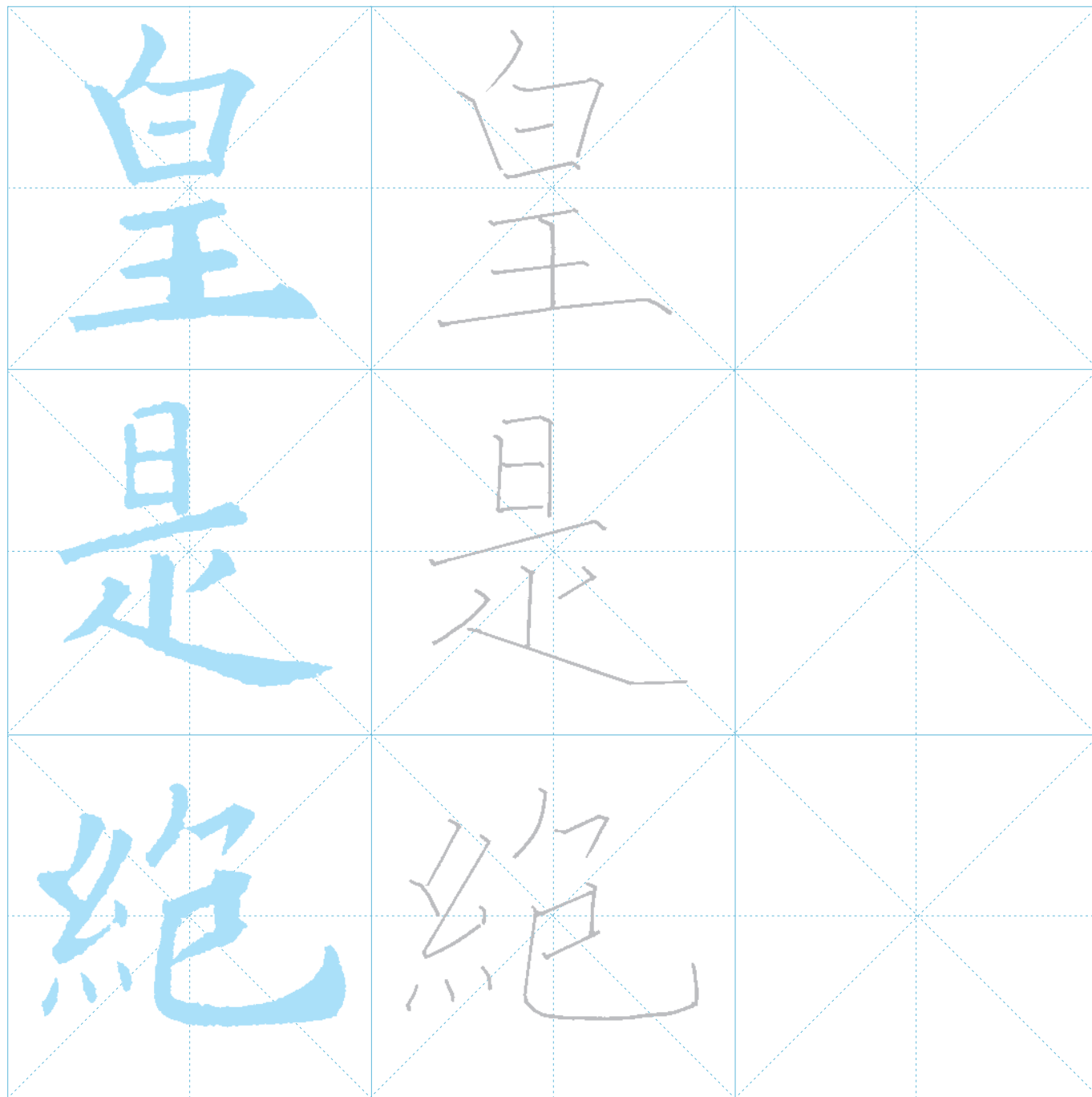
皇



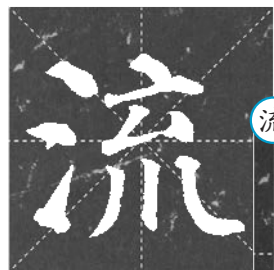
是



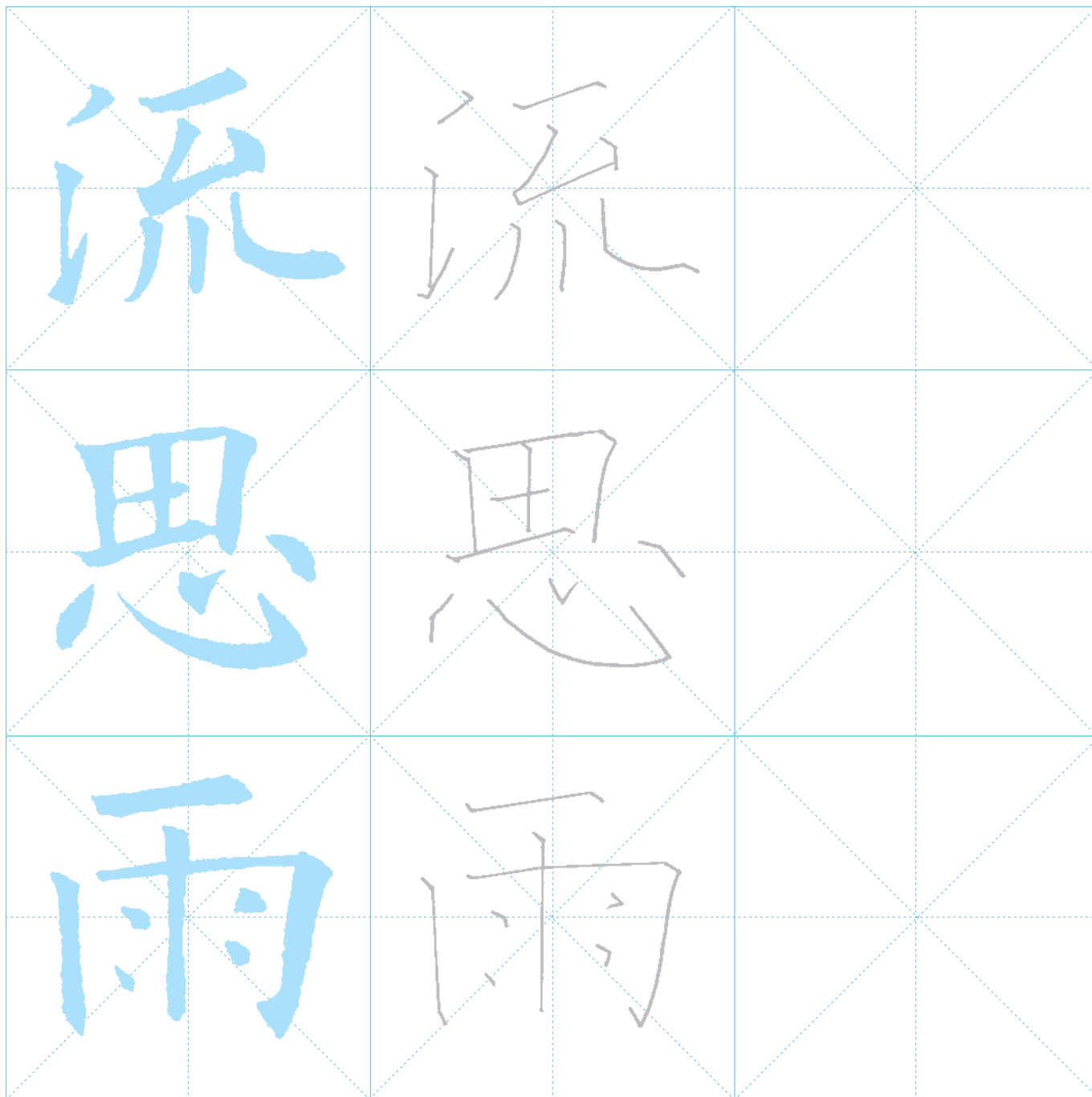
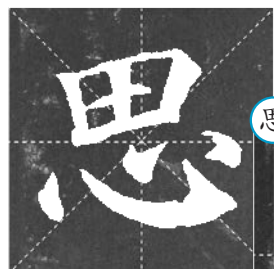
绝



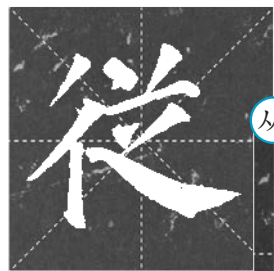
颜体



欧体

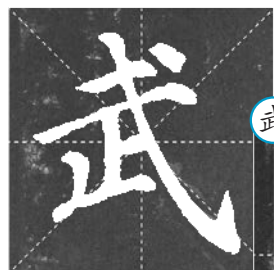
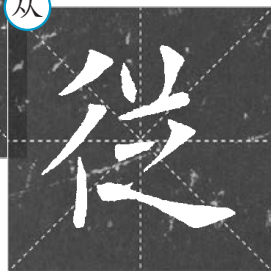


颜体

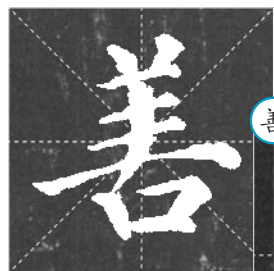
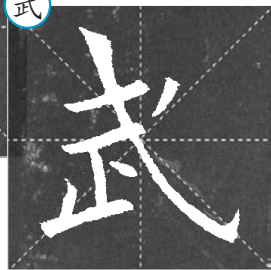


从

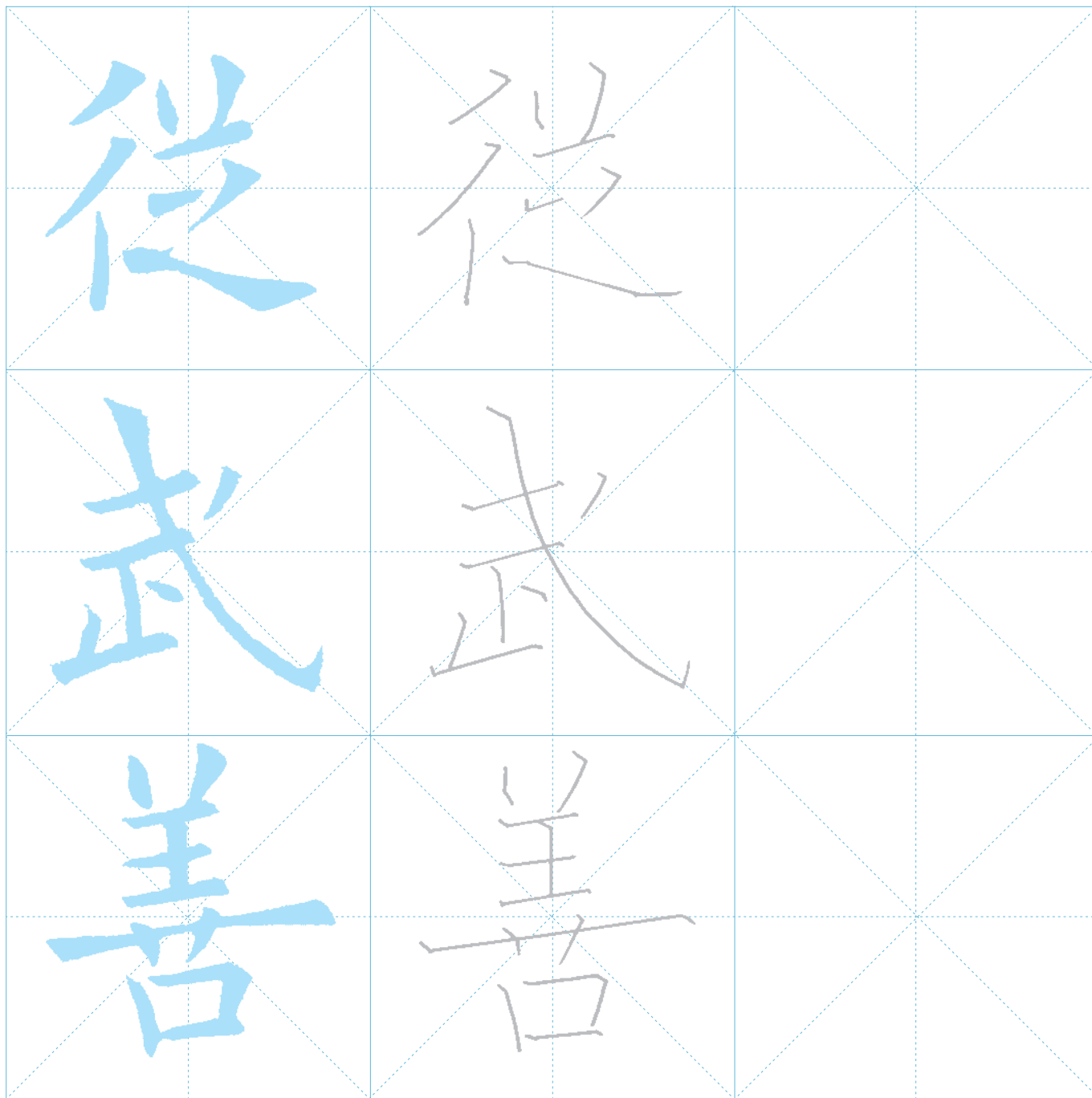
欧体



武



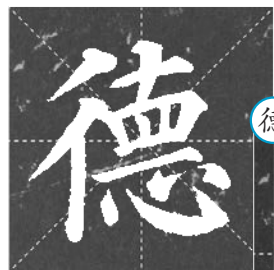
善



第 5 课

第 6 课

颜体

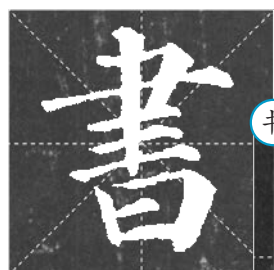


德

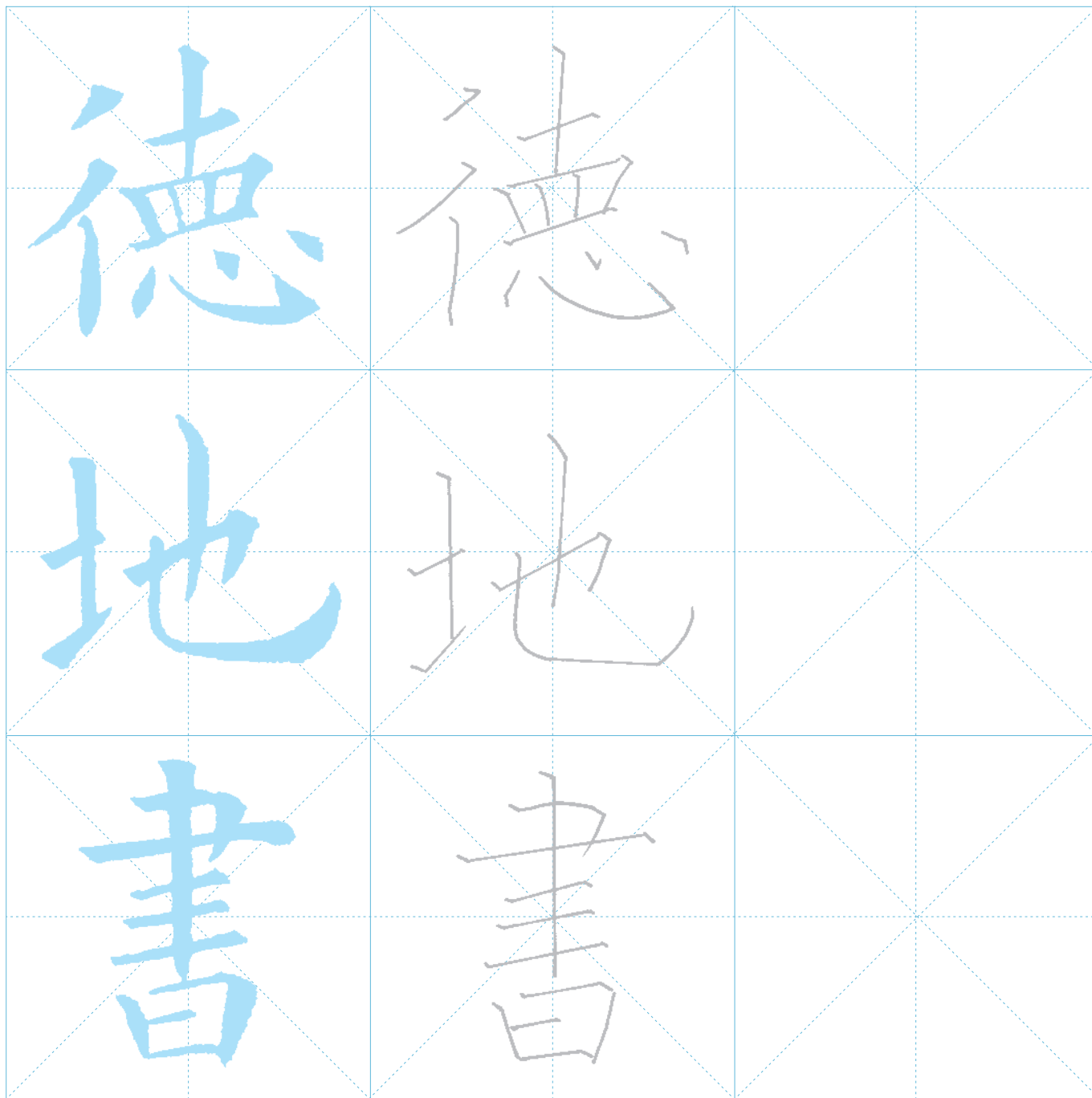
欧体



地



书



第 6 课

第 7 课

颜体

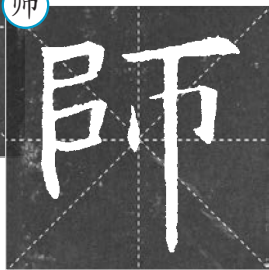


开

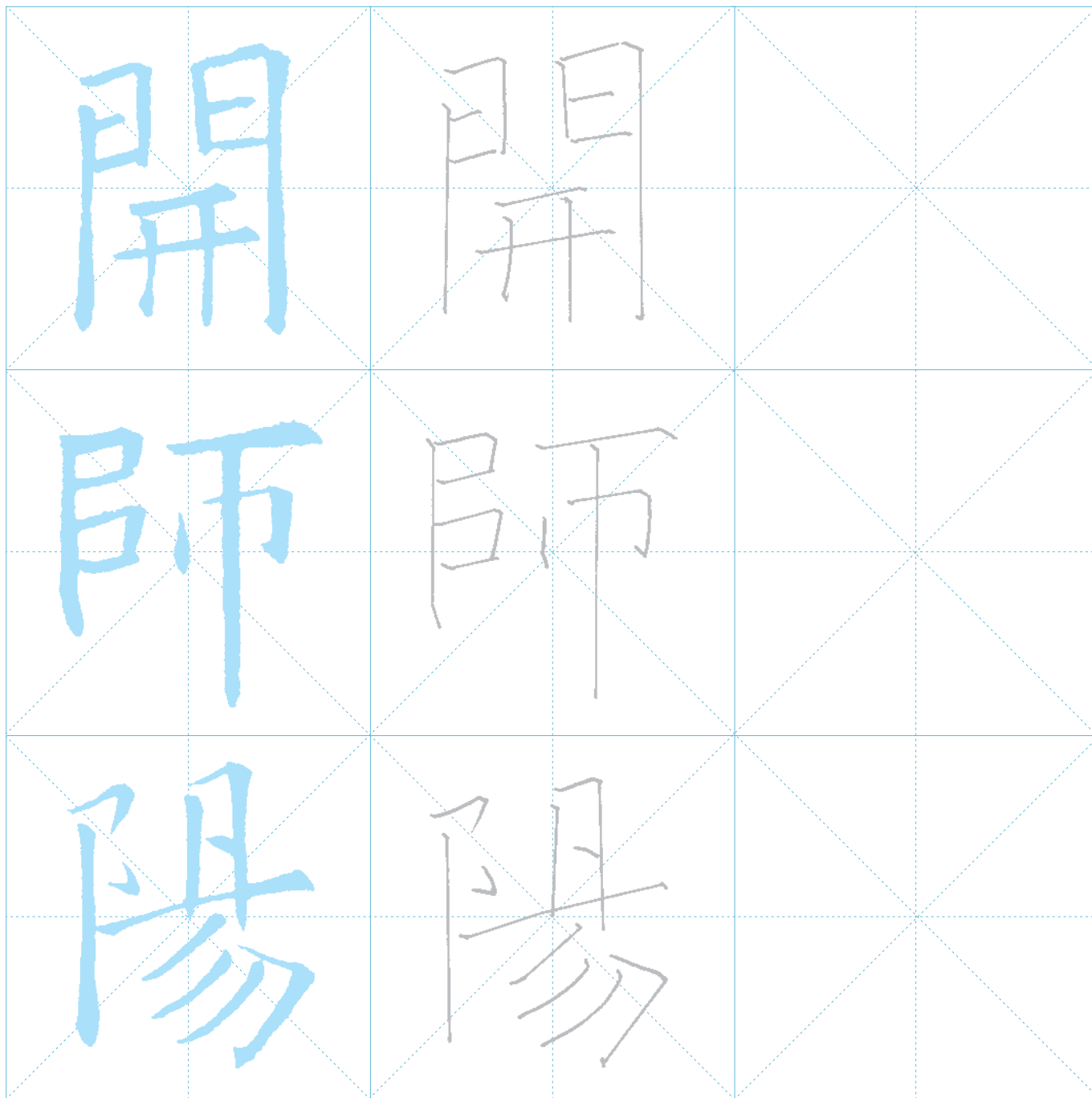
欧体



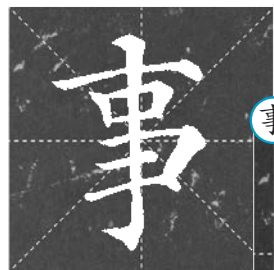
师



阳



颜体

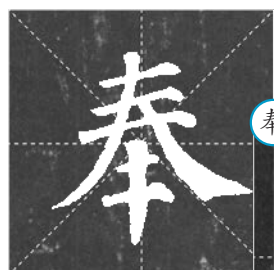


事

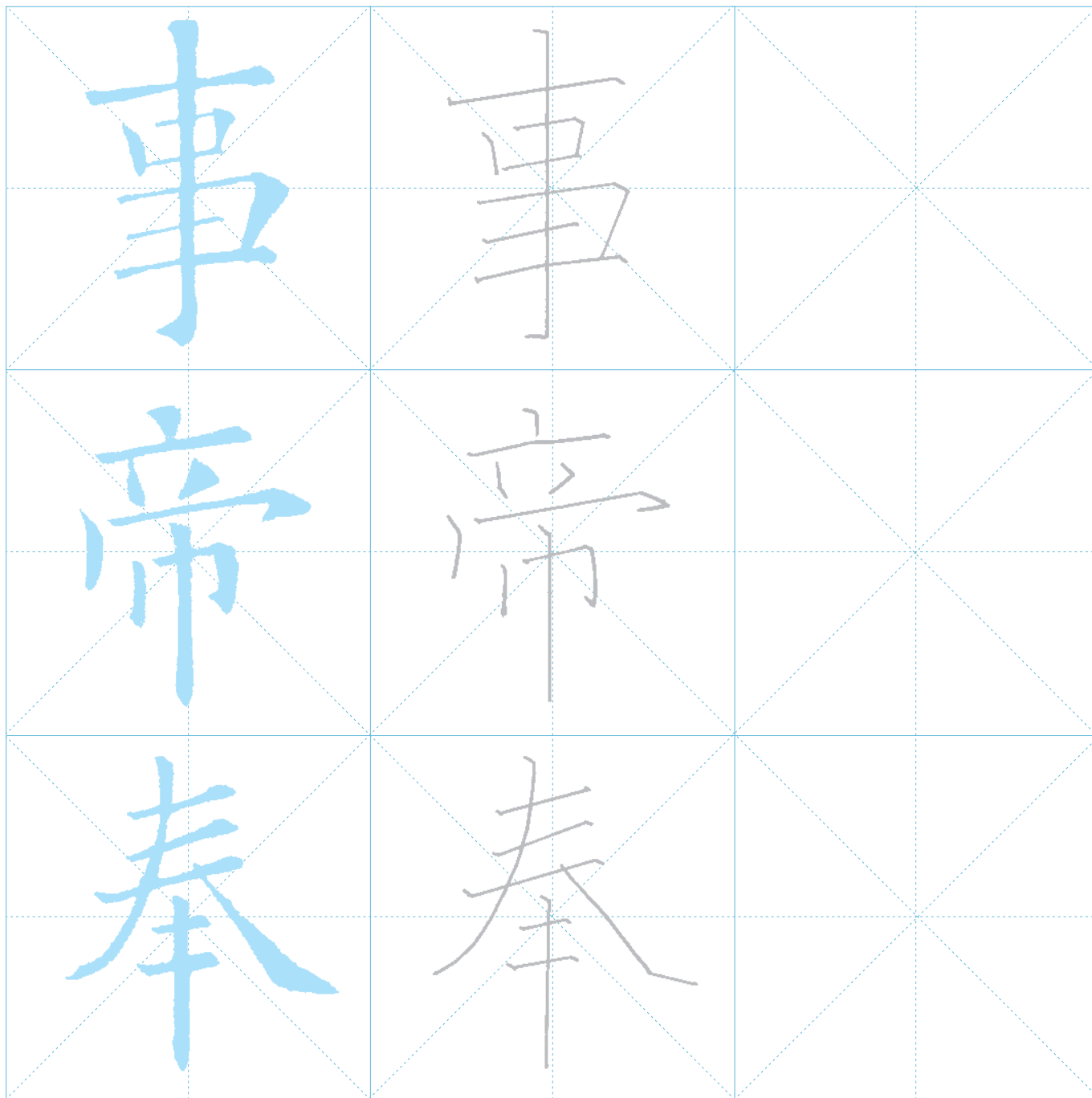
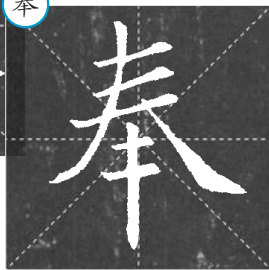
欧体



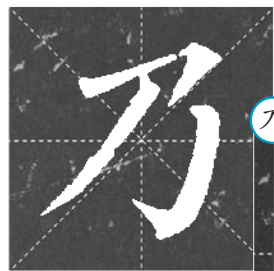
帝



奉

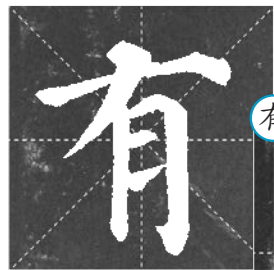


颜体



乃

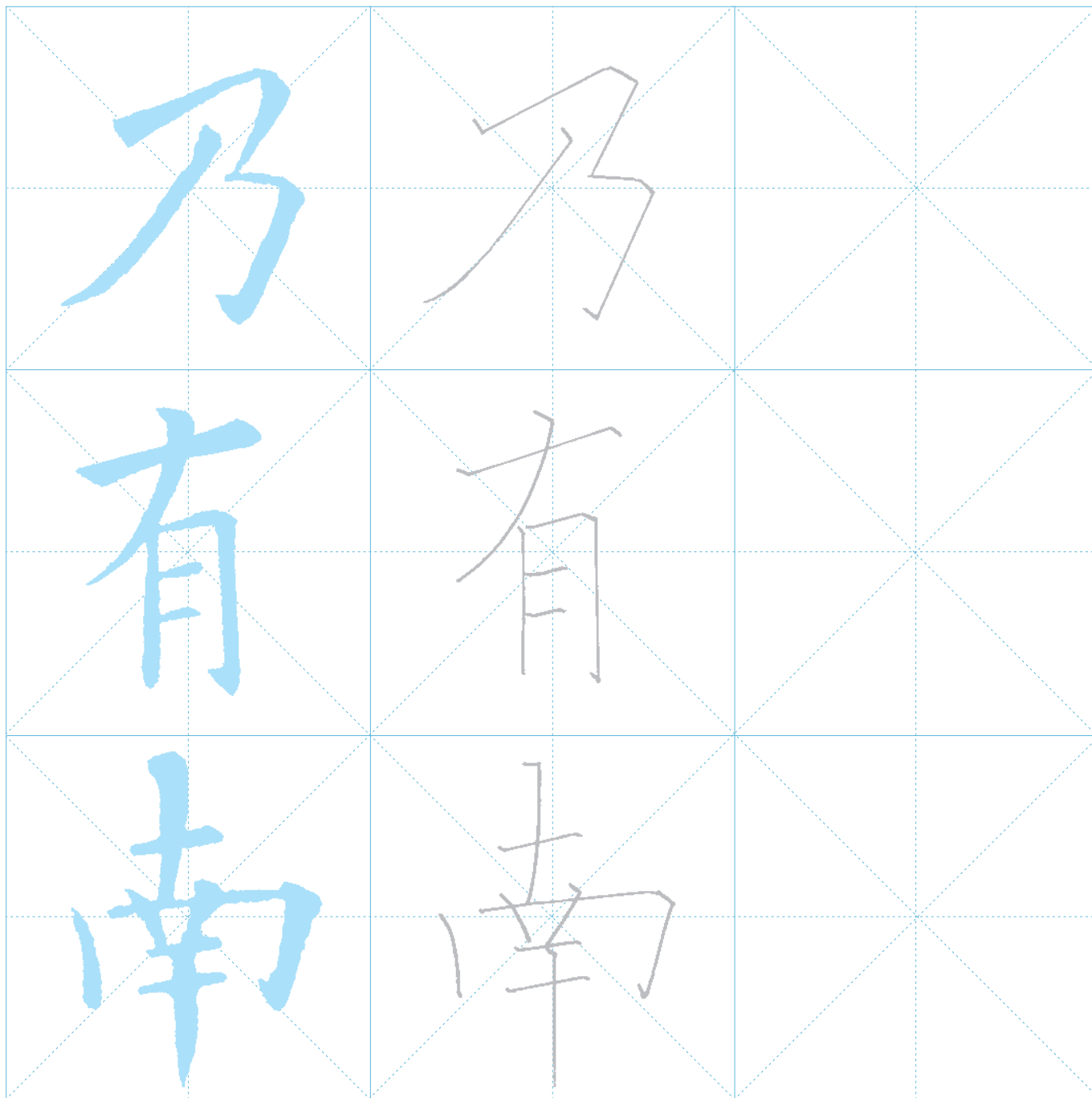
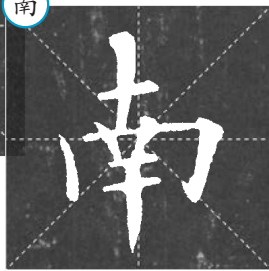
欧体



有



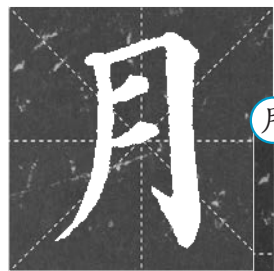
南



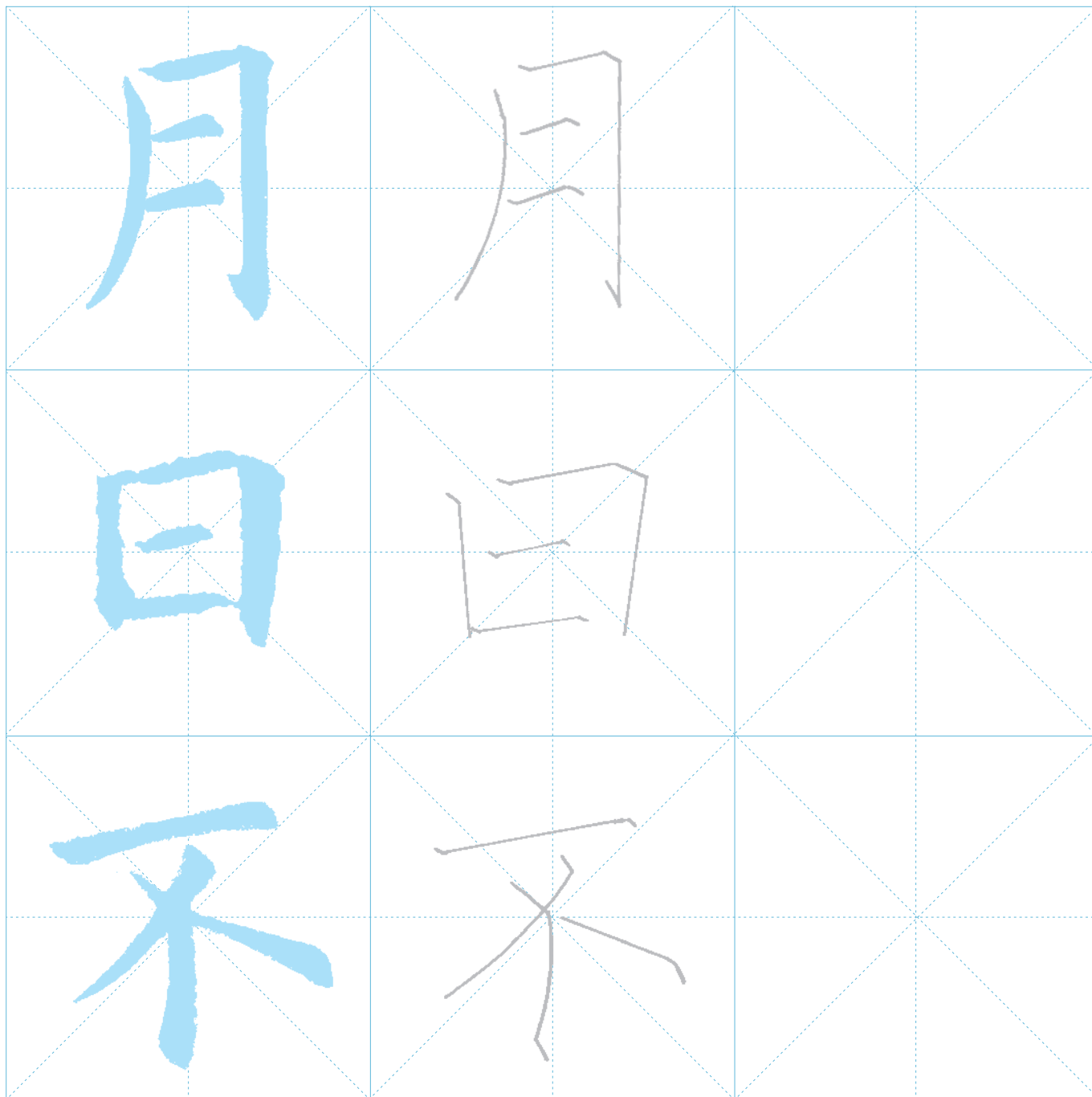
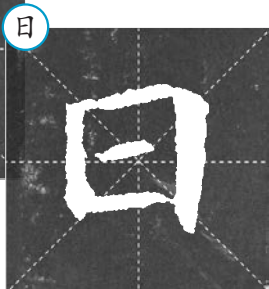
第 8 课

第 9 课

颜体



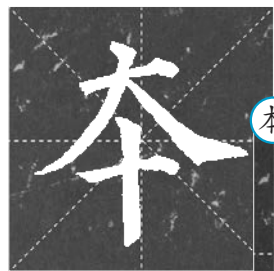
欧体



第 9 课

第 10 课

颜体



本

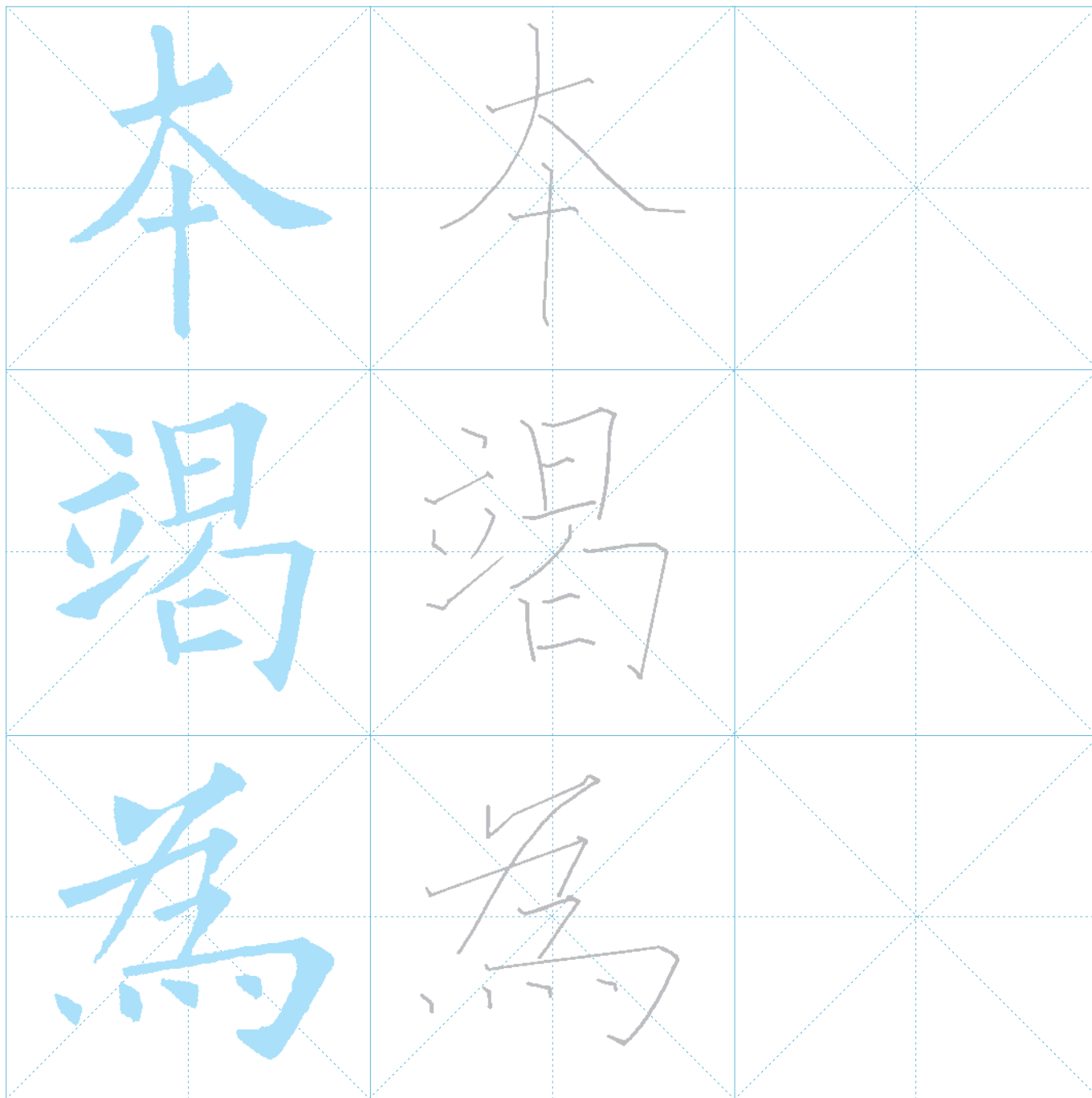
欧体



竭



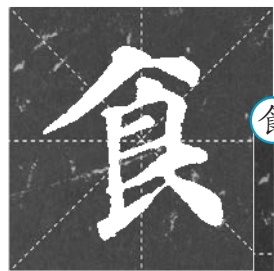
为



第 10 课

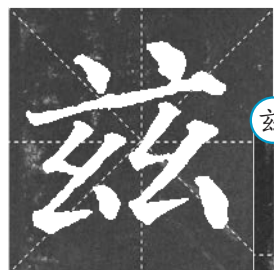
第 11 课

颜体



食

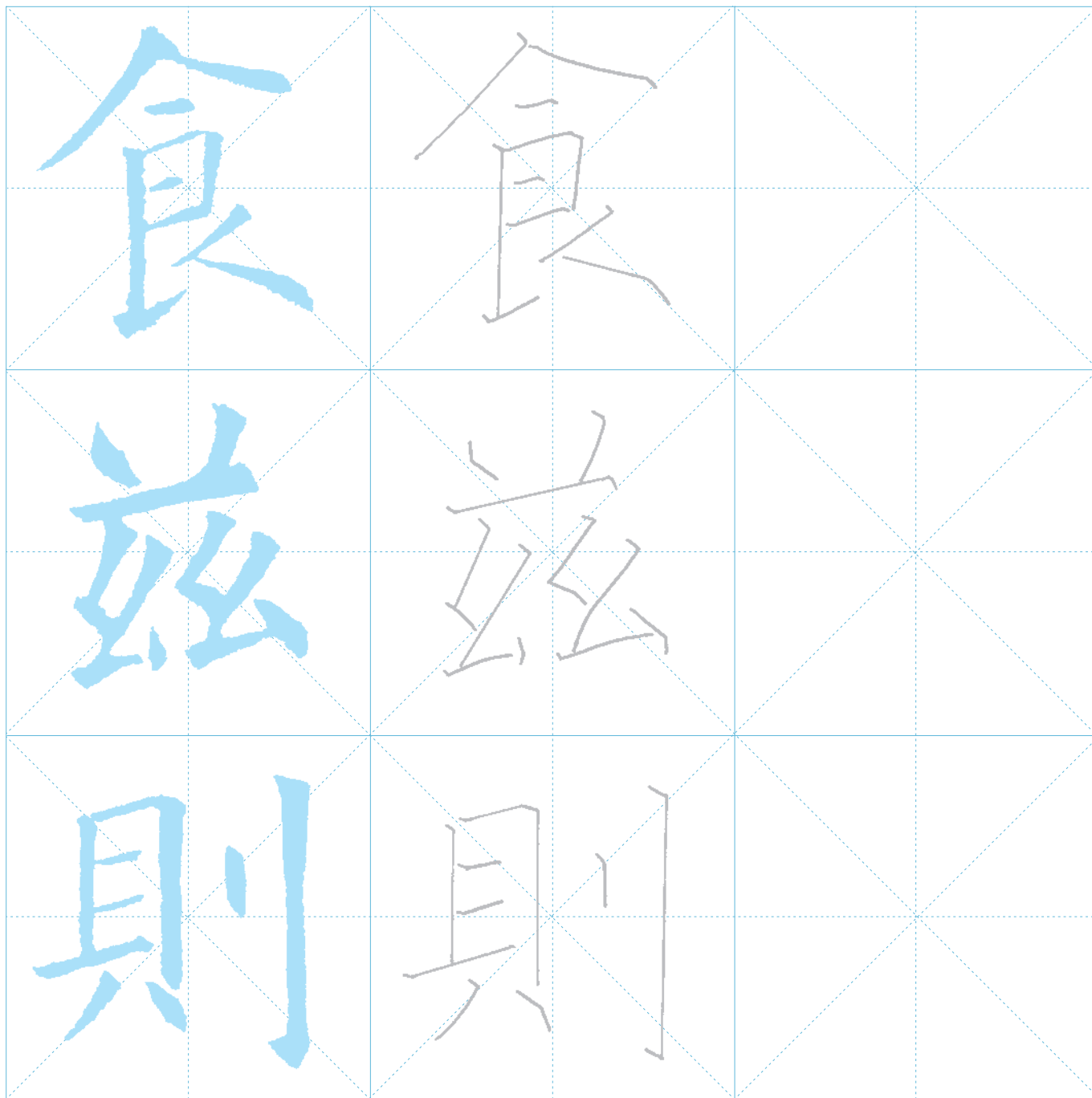
欧体



兹



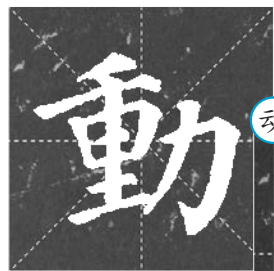
则



第 11 课

第 12 课

颜体



动

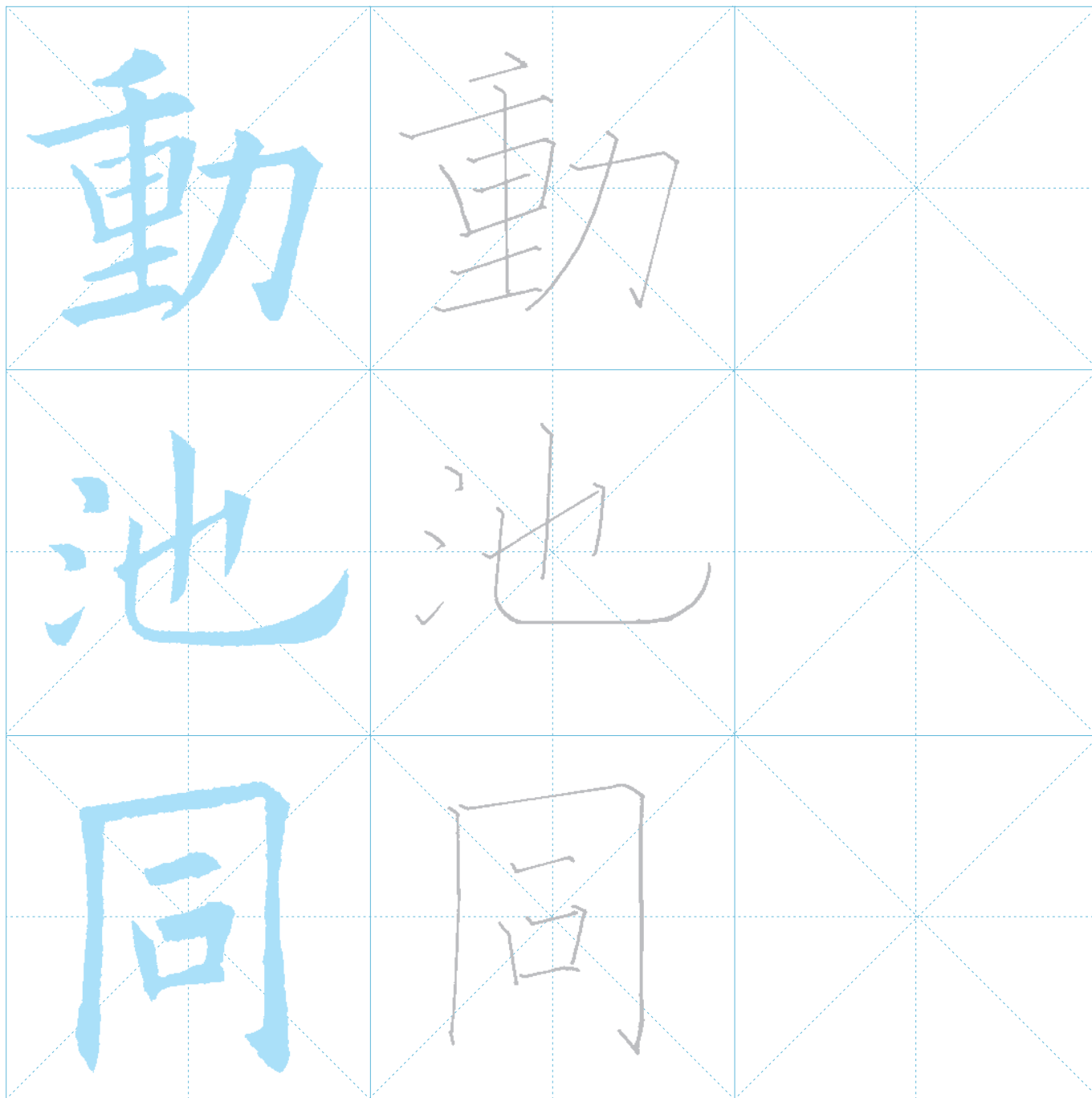
欧体



池



同

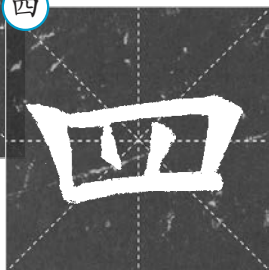


颜体

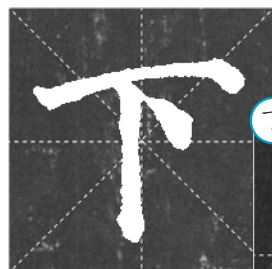


四

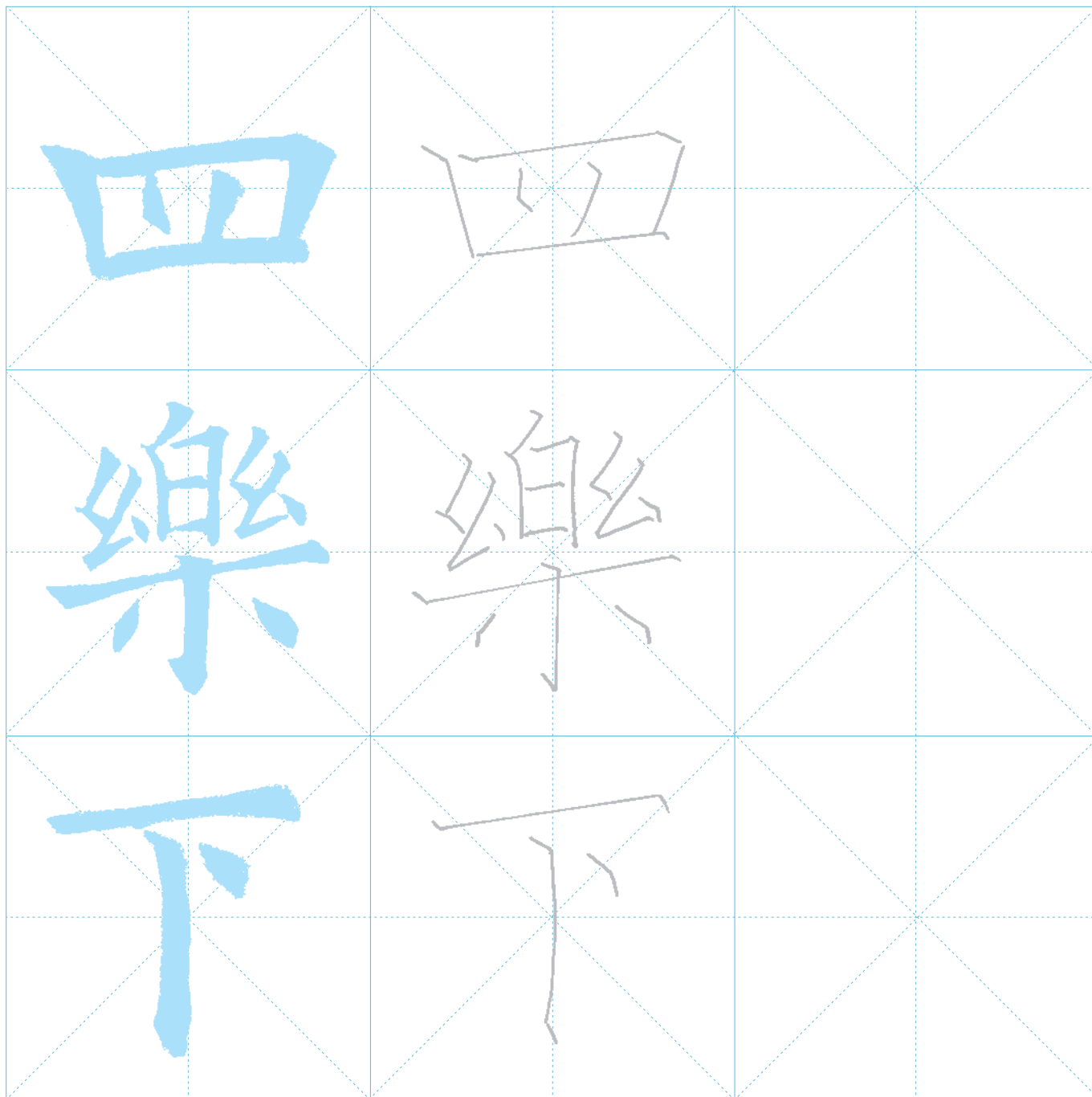
欧体



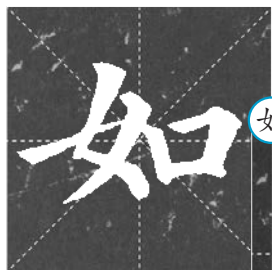
乐



下

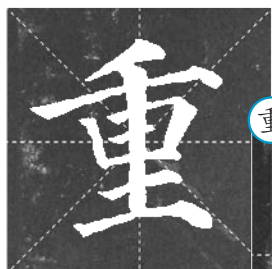


颜体



如

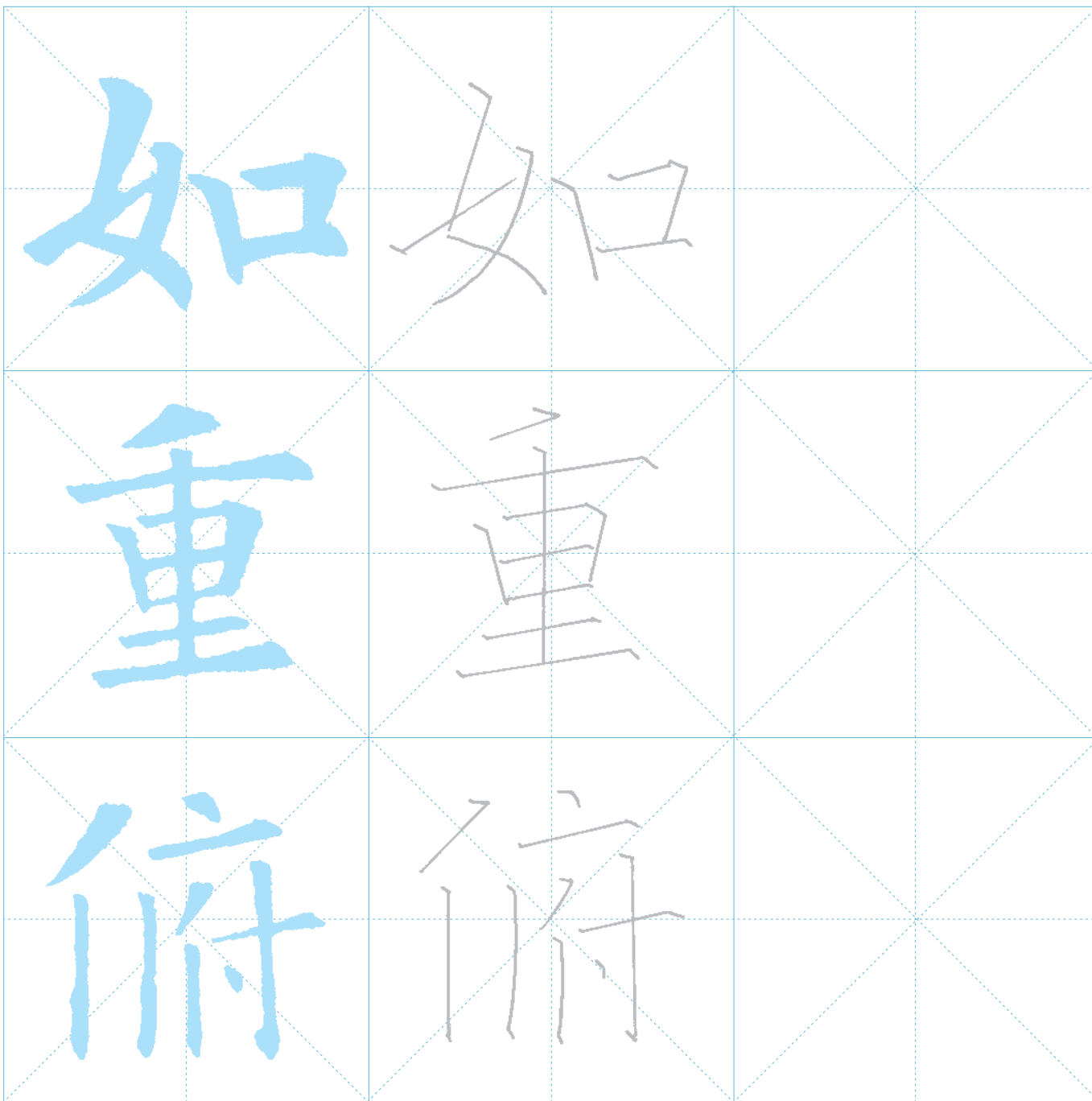
欧体



重



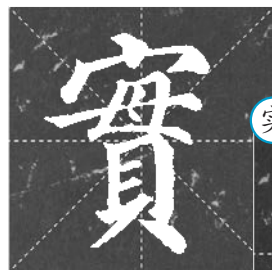
俯



第 13 课

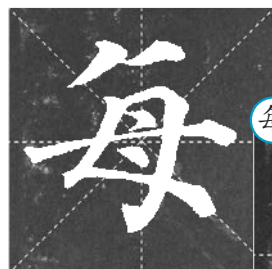
第 14 课

颜体

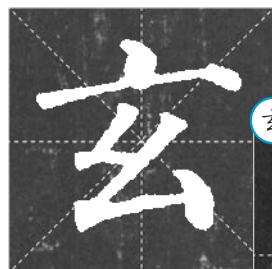


实

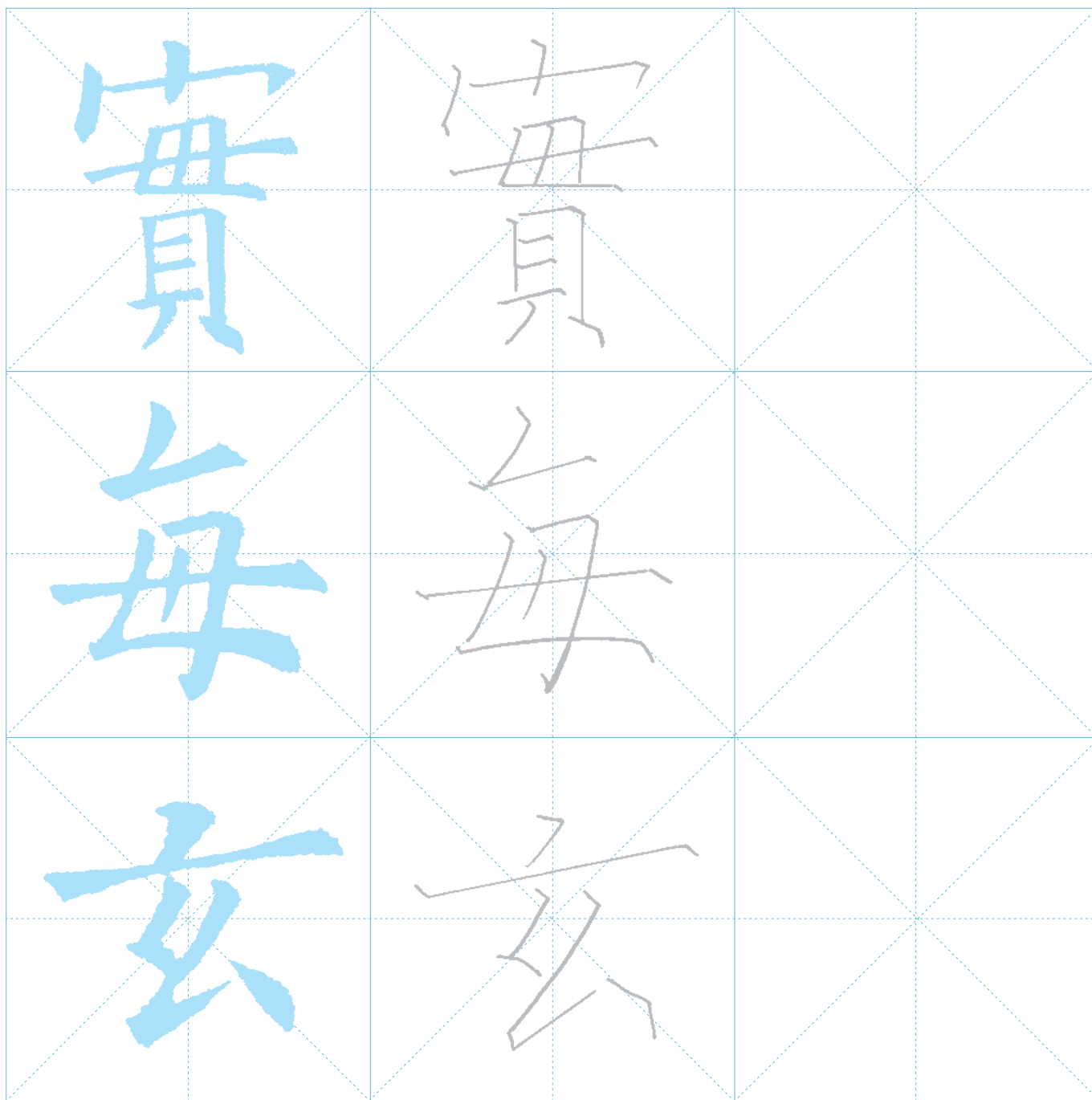
欧体



每



玄



第14课

第15课

颜体

者

者

欧体

者

滿

滿

滿

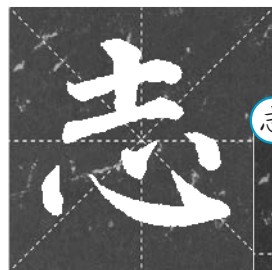
勤

勤

勤

者	者		
滿	滿		
勤	勤		

颜体



志

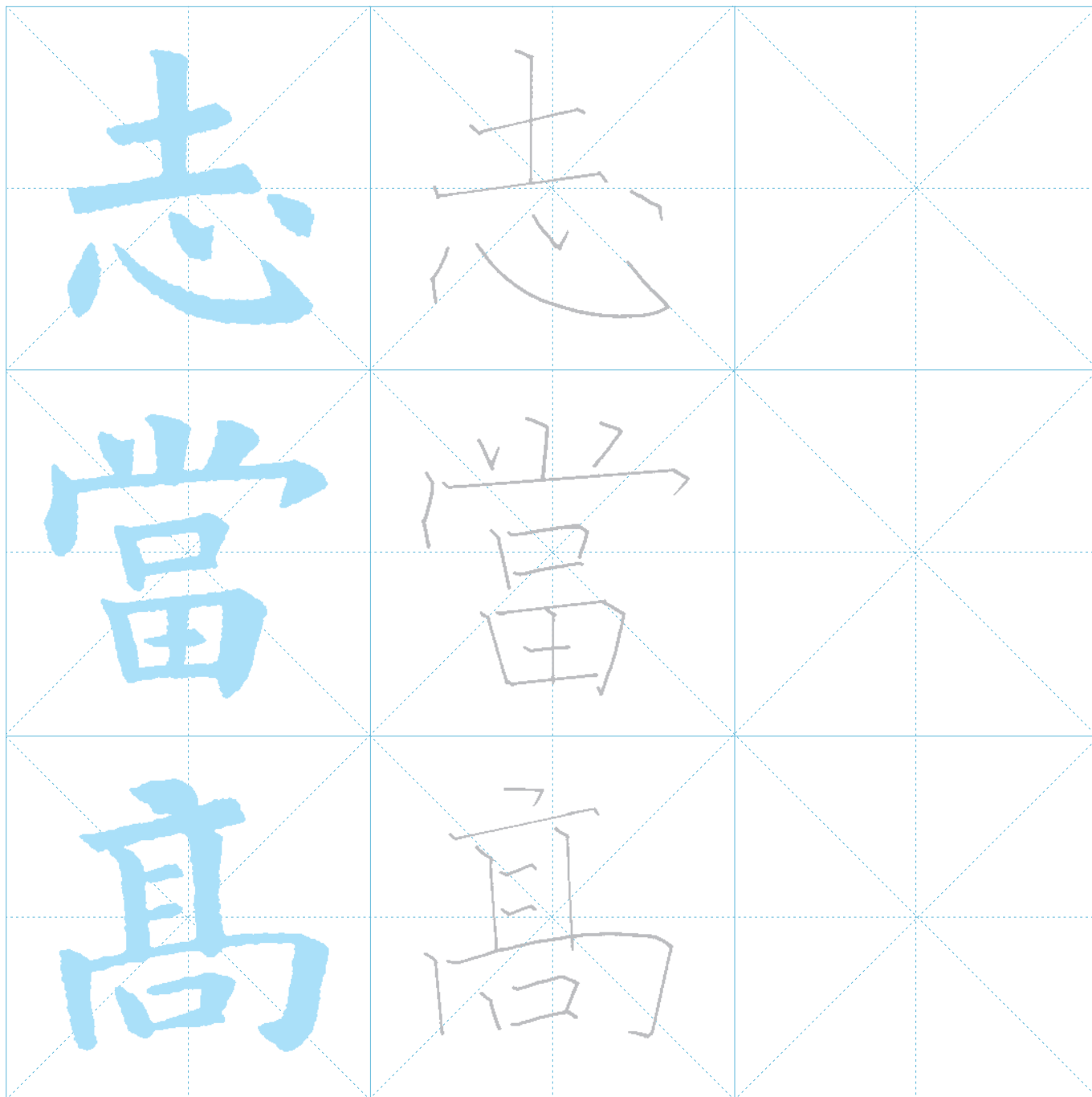
欧体



当



高



《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. 六年级. 上册 / 张信主编. —上海: 上海科技教育出版社, 2018.7 (2021.7重印)

ISBN 978-7-5428-6795-7

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(2018)第150829号

义务教育三至六年级
书法练习指导(实验)
六年级上册

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

2018年7月第1版 2021年7月第8次印刷

ISBN 978-7-5428-6795-7/G·3894

定价: 5.25元



绿色印刷产品



ISBN 978-7-5428-6795-7/G·3894

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