



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

之疾走直詣寶
山無化城而可
息亦後因靜夜
持誦至多寶塔
品身心泊然如
入禪定忽見寶
塔宛在目前釋

之疾走；直詣寶山，无化城而可息。尔后因静夜持诵，至《多宝塔品》，身心泊然，如入禅定。忽见宝塔，宛在目前。释。


义务教育三至六年级

书法练习指导

(实验)



三年级
上册

 上海科技教育出版社



目录

第一单元 书法学习准备

- 第1课 书写用具 1
- 第2课 执笔姿势与书写姿势 4
- 第3课 运笔方法(一) 6
- 第4课 运笔方法(二) 8

第二单元 基本笔画的书写一

- 第5课 横 10
- 第6课 竖 12
- 第7课 提 14
- 第8课 撇 16

第三单元 基本笔画的书写二

- 第9课 捺(一) 18
- 第10课 捺(二) 19
- 第11课 点 21
- 第12课 点的组合变化 23

第四单元 基本笔画的书写三

- 第13课 钩(一) 25
- 第14课 钩(二) 26
- 第15课 折(一) 28
- 第16课 折(二) 29

综合实践活动

- 文房四宝展览会 31
- 书法练习评价表 33
- 练字表 34
- 常见病笔举例 35
- 书法练习 练-1

第 1 课 书写用具

笔、墨、纸、砚是中国独有的书写用具,俗称“文房四宝”,是中国文化的瑰宝。

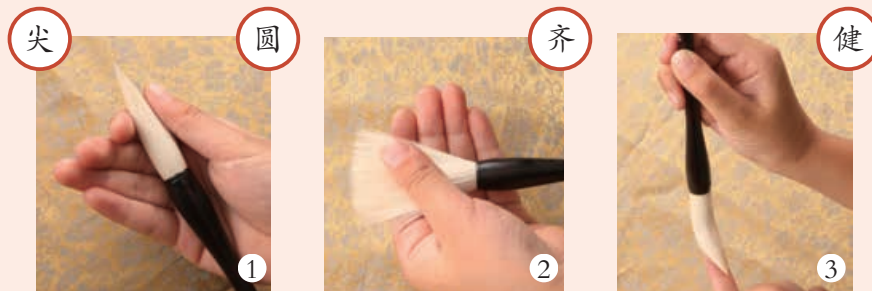
● 笔

笔指毛笔,分为笔头和笔杆两个部分。笔头大多用动物的毫毛制成,也称为笔毫。笔头的尖端为笔尖,又称笔锋。



小贴士

好笔的特征



1. 笔毫聚拢时,末端尖锐,笔肚饱满圆润。
2. 笔毫散开后,毫尖平齐。
3. 笔毫重压之后能够迅速复原。

护笔方法



发笔 将新笔的笔头浸没在温水中,直到笔毫完全散开。



洗笔 书写结束后,立即将笔在清水中清洗,直到洗净墨汁。



晾笔 将笔毫上的余水吸干，理顺笔毫后，将笔悬挂在笔架上阴干。

● 纸

毛笔书写用纸要求具有一定的吸墨能力。宣纸柔软、洁白、光滑、渗墨力强、经久不坏，适宜书写、绘画，便于使用和保存。但宣纸价格昂贵，初学者可选择毛边纸、竹制的元书纸或旧报纸等进行练习。



元书纸



铜版纸



宣纸

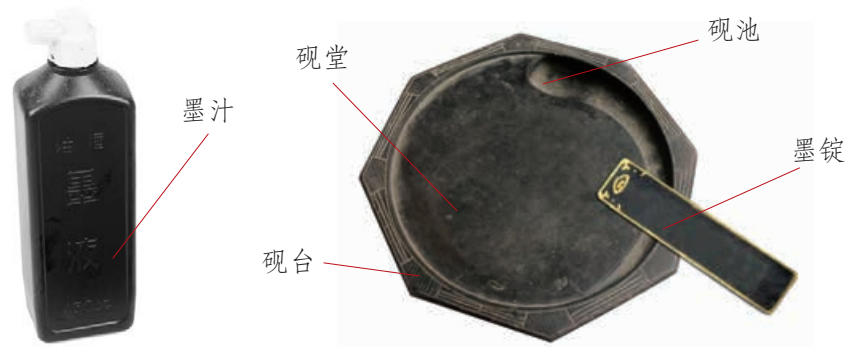


毛边纸

● 砚和墨

砚俗称砚台，用于发墨。最常见的砚台是用石头做成的，称为石砚。

书写作画一般使用墨。墨分为墨锭和成品墨汁两种。初学者可以选择成品墨汁，直接倒出使用。



每次书写完成后，墨锭要用纸擦干；砚台要用水冲洗干净。

小贴士

墨汁浓稀与书写效果

墨汁的浓度应适中。墨汁太浓，胶住笔，使书写不流畅；墨汁太稀，渗纸太快，笔画容易模糊。



墨汁太浓



墨汁太稀



墨汁浓度适中

● 书写用具的摆放

书写用具除了笔墨纸砚,还有笔架、笔搁、笔筒、镇纸等辅助用具。一般将墨、砚和笔放在书桌右上角,可以避免墨染纸面。



镇纸

书写时笔墨纸砚摆放的位置



书写活动中和结束后,都应注意保持书写环境的整洁。

书 法小实践

准备墨汁、砚台和笔以及毛边纸、报纸等,分别画横,并比较:

1. 在同一种纸上,用不同浓度的墨汁画的横有什么不同?
2. 在不同纸上,用同一浓度的墨汁画的横有什么不同?

文 化长廊

笔的传说

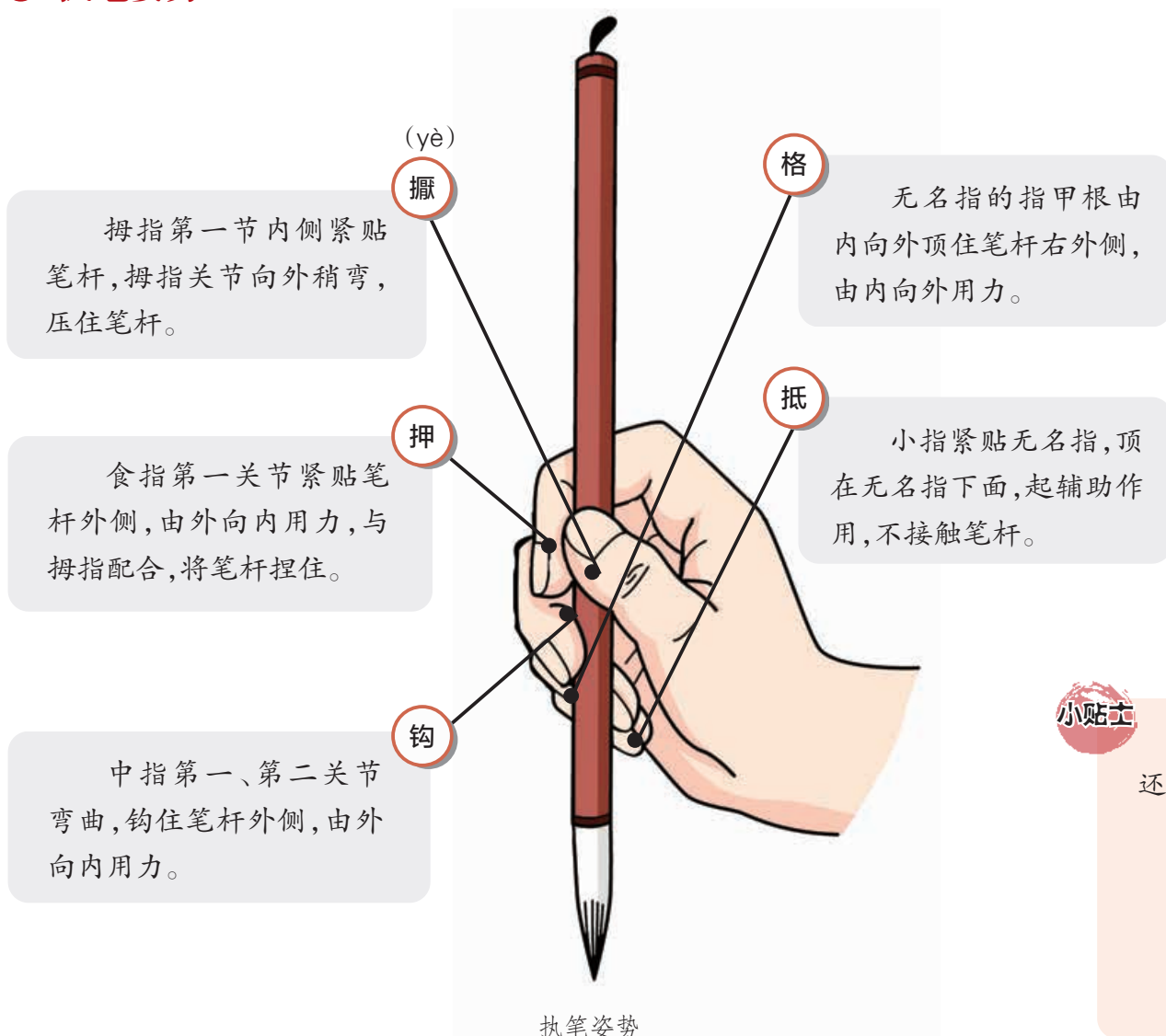
毛笔是我国独特的书写和绘画工具,在体现我国传统书法、绘画的特殊韵味上,具有与众不同的魅力,被列为“文房四宝”之首。

关于毛笔的起源,有一个有趣的传说。相传秦国大将蒙恬攻打楚国时,觉得用刀刻竹简的方法奏报军情和战况太费时间,于是,他用兔毛和竹枝自制了一支毛笔,大大提高了书写的速度。



第 2 课 执笔姿势与书写姿势

执笔姿势



正面图



右视图

小贴士

五根手指分工合作完成各自的动作后, 还要做到指实、掌虚、腕平、掌竖。

执笔口诀

我和毛笔做朋友, 写字把笔握在手。
 拇指食指把笔捏, 中指把笔往里钩,
 无名指来把笔顶, 小指随行助力托。

● 书写姿势

身体姿势

头正：不偏不倚，稍向前倾。
 身直：既正又直，两肩平齐。
 臂开：两臂撑开，左右协同。
 足稳：两脚放平，与肩同宽。



腕部动作



着腕法，书写小楷字



枕腕法，书写中楷字



提腕



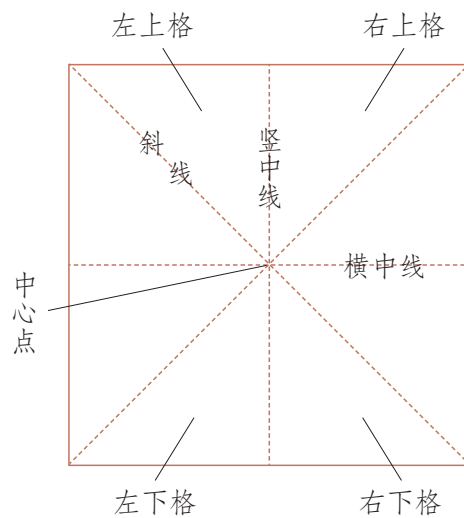
悬腕

提腕法、悬腕法，书写大楷字



手离笔尖、腕部离桌面的远近与写出的字的大小有关。

米字格



初学书法，可在有米字格的纸上练写。

米字格内有横中线、竖中线、斜线共四条。横、竖中线又把格子分为左上、右上、左下、右下四格。

第3课 运笔方法(一)

运笔方法也称用笔方法,就是笔在纸上运行的方法。掌握运笔方法是写好毛笔字的基础。

● 落笔前的准备——舔笔

落笔前,要将毛笔处理到最适宜写字的状态,通过舔(tiàn)笔让笔毫饱含墨汁,笔锋竖直,呈圆锥状。



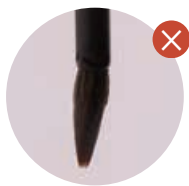
蘸墨

将笔毫斜着接触砚堂并转动笔杆,使笔毫充满墨汁。



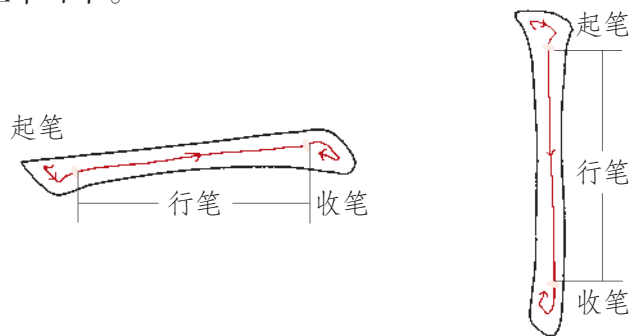
舔笔

手握毛笔,顺着笔毫方向,从笔根处向笔尖处舔笔,并不断转动笔杆,边舔边转。



● 笔画书写过程

汉字由各种笔画构成。每一笔画的书写都包括起笔、行笔和收笔三个环节。



● 起笔方法——顺锋入笔与逆锋入笔

起笔指每个笔画书写落笔的动作。起笔时,笔锋的运动方向与笔画延伸的方向相同的叫“顺锋入笔”,也称为“露锋入笔”;笔锋的运动方向与笔画延伸的方向相反的叫“逆锋入笔”,也称为“藏锋入笔”。



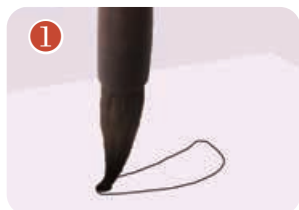
顺锋入笔



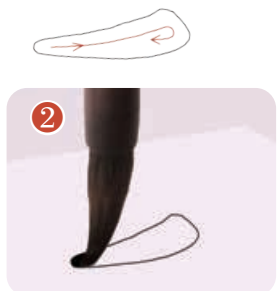
逆锋入笔

根据笔画起笔处的外观形态,起笔方法又可以分为尖起、圆起和方起三种。

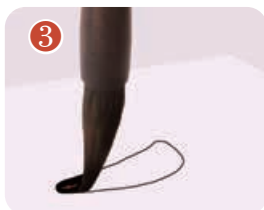
顺锋尖起



① 顺锋入纸



② 笔尖在左上角

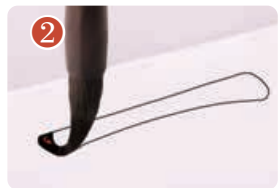
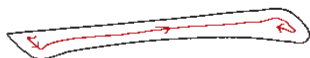


③ 按笔向右调整笔尖

逆锋圆起



① 逆锋入纸

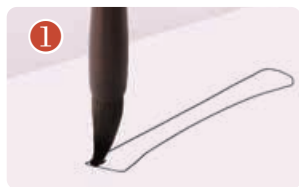


② 笔尖由右左转,并按笔

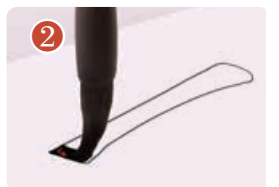
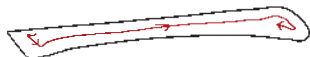


③ 转锋向右行

逆锋方起



① 逆锋入纸



② 向下按笔



③ 提笔向右行

文化长廊

墨

墨是我国古代书写、绘图必不可少的用品。

我们的祖先很早就利用天然墨作为书写材料。史前的彩陶纹饰、商周的甲骨文以及后来的竹木简牍、缣(jiān)帛书画等,都能看到用墨的痕迹。

两千多年前,我国开始出现人工制墨。古代手工制墨要经过几道工序:先用松木烧出烟灰,再加入漆(qī)、胶搅拌,杵(chǔ)捣均匀,制成坯(pī)料,搓(cuō)成无缝隙的墨果,再压入墨模成形,然后不断翻转晾干,即制成墨。

墨的使用,让中国书画展现出奇幻美妙的画面,效果与西洋画完全不同。



第4课 运笔方法(二)

● 行笔方法——中锋行笔

“中锋行笔”是书写时毛笔的主要运行方式。毛笔在纸上运行时,笔锋始终在墨迹的中线上。



中锋行笔

● 收笔方法——露锋收笔和藏锋收笔

收笔是指笔画的末尾处如何结束。楷书的收笔方法有两种:露锋收笔和藏锋收笔。根据笔画末尾处的外观形态,收笔方法又可以分为尖收、圆收和方收三种。

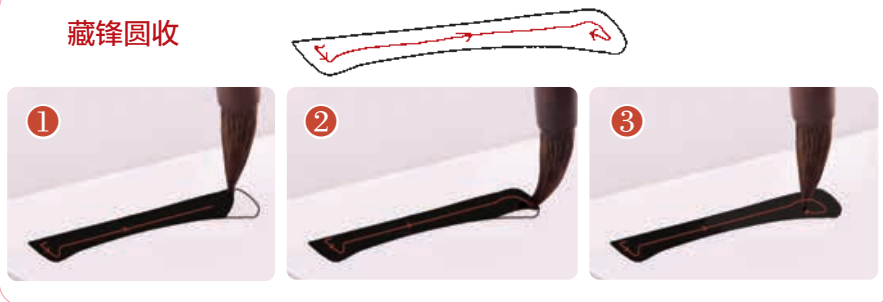
露锋尖收



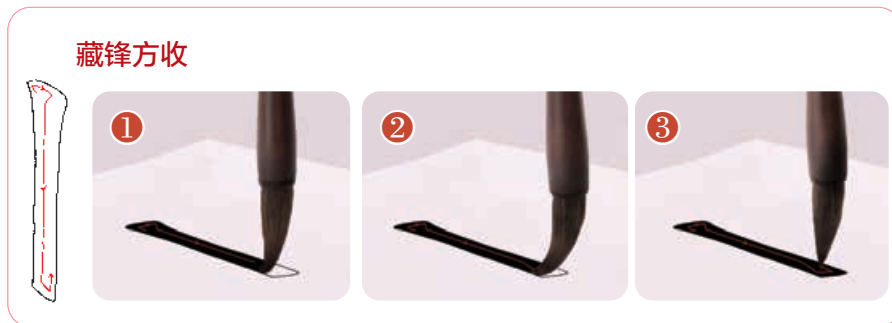
小贴士

露锋尖收的行笔过程是笔由按到提。慢慢提笔,逐渐使笔尖直立再离开纸面。

藏锋圆收



藏锋方收



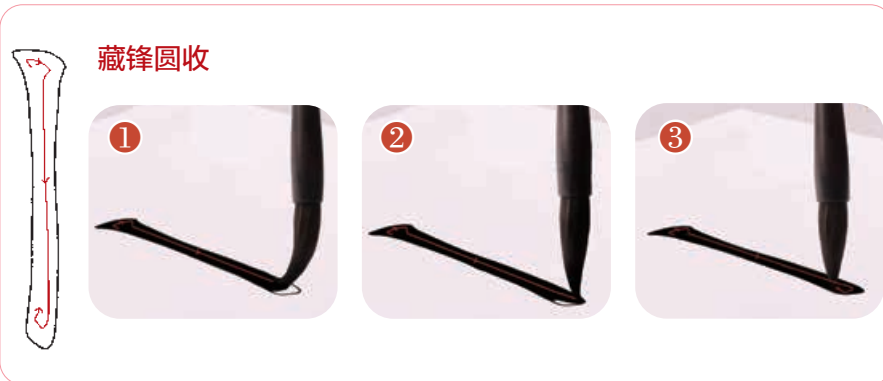
小贴士

藏锋圆收(横画)的行笔过程是向右上轻提笔尖后向右下按,提笔调锋后向内行笔,直至笔锋直立。

小贴士

藏锋方收(竖画)的行笔过程是向左下轻提笔尖后向右下按,提笔调锋后向上行笔,直至笔锋直立。

藏锋圆收



小贴士

藏锋圆收(垂露竖)的行笔过程是轻提笔尖后向右下轻按,提笔调锋后向左上行笔,直至笔锋直立。

● 提笔与按笔

毛笔字的每一笔画都有粗细变化,它是通过提笔、按笔来完成的。“提笔”是将笔向上提,笔画由粗变细;“按笔”是将笔向下按,笔画由细变粗。力度较重的按笔称为“顿笔”。



提笔

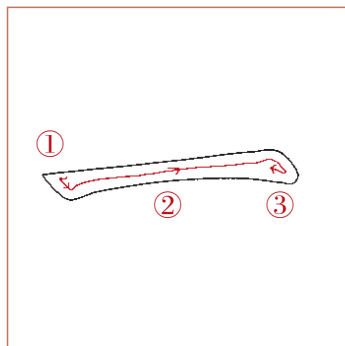


按笔

第5课 横

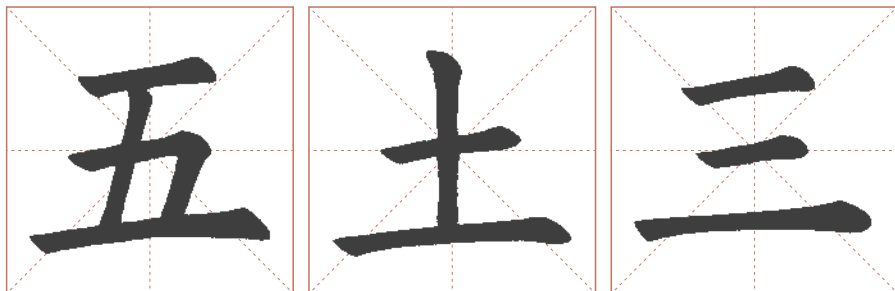
● 长横

运笔解析



- ① 起笔:逆锋向左起笔,右下作顿。
- ② 行笔:调锋铺毫,中锋横向行笔,做到行笔稳健。
- ③ 收笔:上昂,右下作顿,提笔回收。

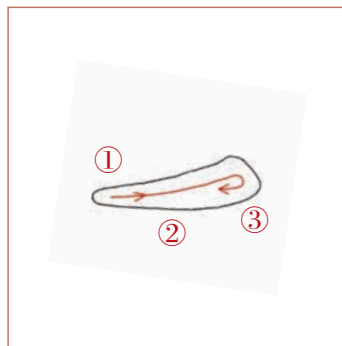
举一反三



观察这些字,横画的形状是否都一样?

● 左尖横

运笔解析



- ① 起笔:顺锋起笔,稍驻。
- ② 行笔:调整中锋,由轻渐重,中锋横向行笔。
- ③ 收笔:上昂,轻顿,回锋收笔。

举一反三



观察这些字,什么情况下横画以左尖横呈现?

描红的方法

1. 观察笔画的形状和位置。
2. 按正确的运笔方法运笔。
3. 笔画的粗细通过下笔力量的轻重来控制。
4. 每一笔画要一笔完成,不能用笔来回涂改。



小贴士

“欧体”指欧阳询的楷书书体,“颜体”指颜真卿的楷书书体,“柳体”指柳公权的楷书书体,“赵体”指赵孟頫的楷书书体。

文化长廊

蔡伦造纸的故事

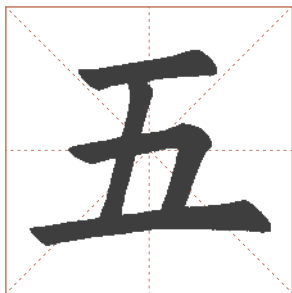
纸是中国古代四大发明之一。纸的发明为中外文化交流、文化的传承作出了不可磨灭的贡献。

蔡伦是东汉时期的宦(huàn)官,他总结西汉以来用麻质纤维造纸的经验,改进造纸技术,采用树皮、麻头、破布、旧鱼网为原料,成功地造出了纸。蔡伦造出来的纸质地细密、便于书写,被人们亲切地称为“蔡侯纸”。

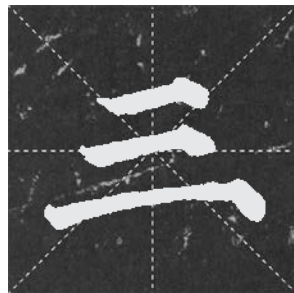
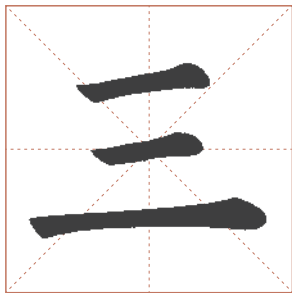


观察比较

仔细观察唐代大书法家颜真卿书写的“五”和“三”,比较字中相应的横画形状有什么不同。



颜体

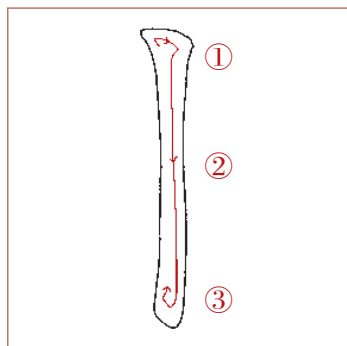


颜体

第6课 竖

● 垂露竖

运笔解析



- ① 起笔:逆锋起笔,右向作顿。
- ② 行笔:调锋铺毫,中锋向下行笔,做到慢而稳。
- ③ 收笔:提笔,向上回锋收笔。

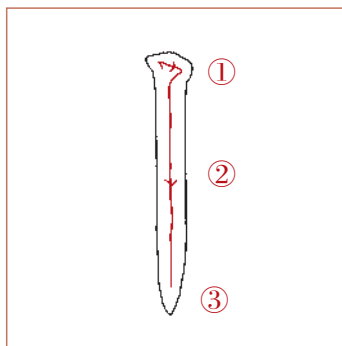
举一反三



观察这些字,竖画的收笔有什么特点?

● 悬针竖

运笔解析



- ① 起笔:同垂露竖。
- ② 行笔:同垂露竖。
- ③ 收笔:行笔至竖画三分之二处,渐行渐提,最后提笔出锋,力送笔尖。

举一反三



观察这些字,悬针竖与垂露竖有什么相同,又有什么不同?

小贴士

1. 在书写竖画时,行笔垂直,铺毫均匀。
2. 垂露竖收尾像下垂的露珠,方形略带圆;悬针竖收尾像悬挂着的针,垂直而尖锐。
3. 悬针竖收尾出锋时,一般要把笔尖收拢至笔画中心线处。

观察比较

仔细观察唐代大书法家颜真卿书写的“木”和“半”,比较字中相应的竖画形状有什么不同。



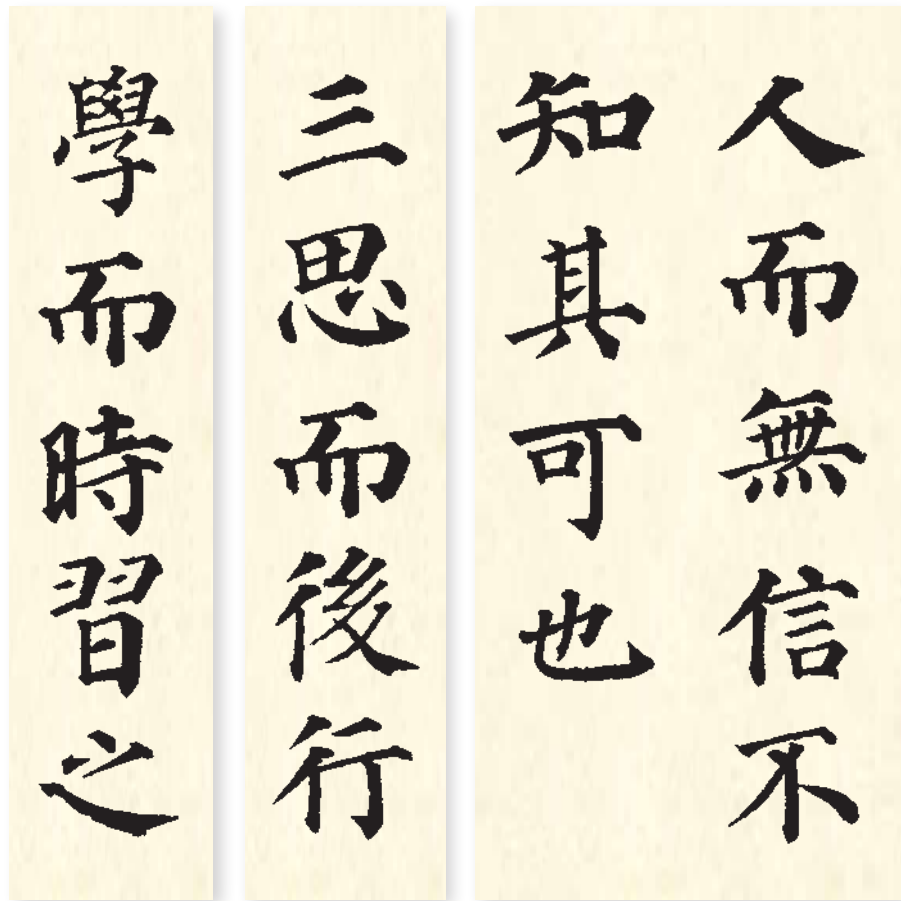
颜体



颜体

书法小实践

笔画有不同的形态,用笔方法也各不相同。认真观察1~2幅书法作品,尝试学一学其中横画或竖画的写法。

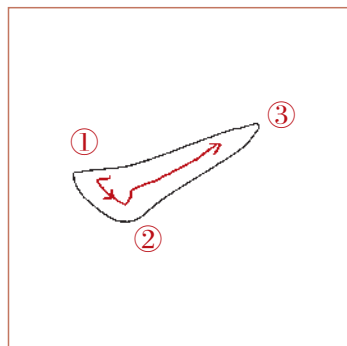


《多宝塔碑》集字作品

第7课 提

● 平提

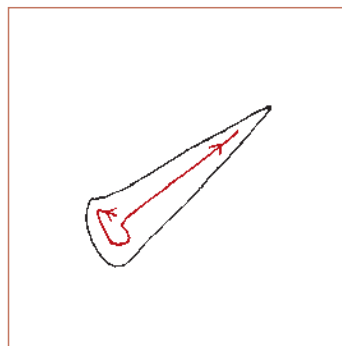
运笔解析



- ① 起笔：逆锋起笔，右下作顿。
- ② 行笔：调锋铺毫后向右上中锋行笔，渐行渐细。
- ③ 收笔：至收笔处向右上提笔出锋，力送锋端。

● 斜提

运笔解析



- 写法同平提，只是向上的角度更大一些。

举一反三



观察这些字，提画的方向有什么特点？

举一反三



观察这些字，斜提的方向有什么特点？

小贴士

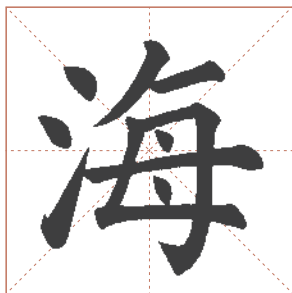
在书写提画时,起笔与行笔同横画接近,只是行笔时要渐行渐提笔,收笔时要出尖,力送毫尖。

观察比较

仔细观察唐代大书法家颜真卿书写的“地”和“海”,比较字中相应的提画形状有什么不同。



颜体



颜体

文化长廊

砚台

砚,也称“砚台”,是用来磨墨的工具。在古人看来,磨墨是书写过程中极为重要的一环,磨墨、伸纸、濡(rú)笔……书写者在磨墨的同时,静下心来,思考接下来的字怎么写,文章怎么做,即“意在笔先”。

砚台最初只是一种实用的工具。汉代以后添加了纹饰,砚台便成为具有欣赏价值的艺术品,深受文人墨客喜爱。砚台种类很多,最为著名的是广东的端砚、安徽的歙(shè)砚、甘肃的洮(táo)河砚、山西的澄泥砚,被称为四大名砚。



端砚



洮河砚



歙砚

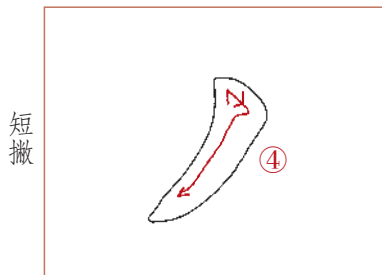
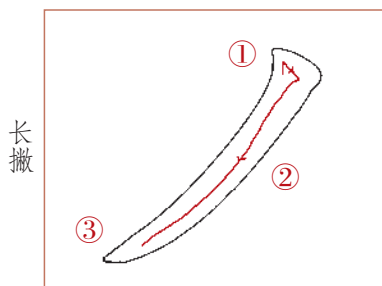


澄泥砚

第8课 撇

长撇与短撇

运笔解析



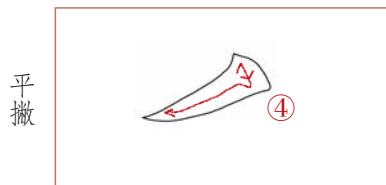
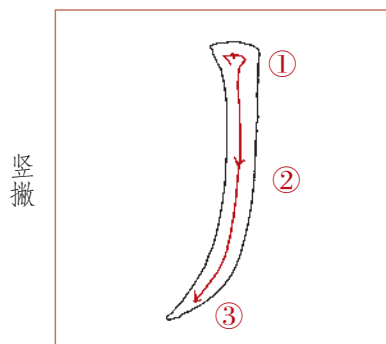
- ① 起笔: 逆锋起笔, 右下作顿。
- ② 行笔: 调锋铺毫向左下中锋行笔, 至笔画三分之二处渐行渐细。
- ③ 收笔: 至收笔处, 掠出, 力送锋端。
- ④ 起笔同长撇, 调整中锋向左下行笔, 渐行渐提笔。至收笔处撇出, 力送笔尖。

举一反三



竖撇与平撇

运笔解析



- ① 起笔: 同长撇, 顺势垂直中锋行笔。
- ② 行笔: 至撇的长度的三分之二处, 将笔慢慢向左下呈弧形行笔, 且渐行渐细。
- ③ 收笔: 同长撇。
- ④ 写法同短撇, 只是角度较平。

举一反三



小贴士

1. 短撇在字头出现时,笔画形态较平,也叫“平撇”,如“千、反”;短撇在字的左上部位出现时,笔画形态较斜,如“生、失”。

2. 竖撇先写较直的竖画,弧度仅在笔画的三分之二处开始出现,要求弯得圆而自然,不能出现折角。

观察比较

仔细观察唐代大书法家颜真卿书写的“反”和“月”,比较字中相应的撇画形状有什么不同。



颜体



颜体

文化长廊

“仓颉造字”的传说

相传,仓颉(jié)是黄帝时期的史官,为了记事的需要,他日思夜想,仔细观察万物形状,造出种种不同的符号,并且定下了每个符号所代表的意义。这些符号就是最早的汉字。

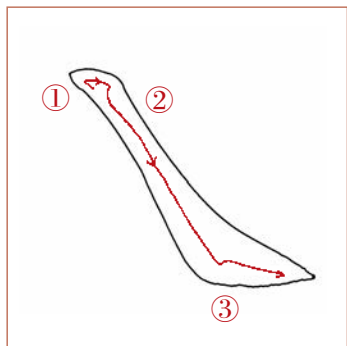
现在人们普遍认为造字工程巨大,汉字不应该是由一个人创造的,而是广大劳动人民的智慧结晶。



第9课 捺 (一)

● 斜捺

运笔解析



- ① 起笔:逆锋向上轻起笔。
- ② 行笔:调锋铺毫后向右下由轻渐重中锋行笔。
- ③ 收笔:至捺脚处顿笔调锋后,向右水平方向由重渐轻,再提笔捺出,收笔出尖。

举一反三



观察这些字,捺画的起笔有什么不同?

小贴士

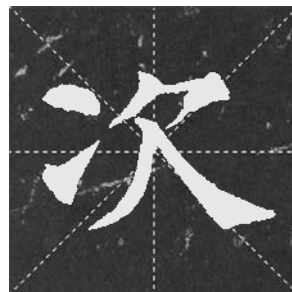
1. 捺画起笔有曲头(“八”)和非曲头(“人”)两种。
2. 书写捺画时,要轻落笔,然后渐用力,从左上到右下略带弯度,呈现由细到粗的线条。捺脚要像人脚站在地上一样稳健有力。

观察比较

仔细观察唐代大书法家颜真卿书写的“丈”和“次”,比较字中相应的斜捺形状有什么不同。



颜体

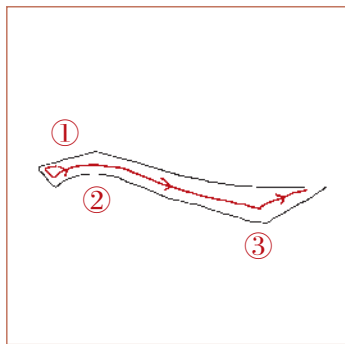


颜体

第 10 课 捺 (二)

● 平捺

运笔解析



- ① 起笔:逆锋起笔,向左下顿笔。
- ② 行笔:调锋铺毫,向右,然后向右下由轻到重中锋行笔。
- ③ 收笔:至捺脚处顿笔调锋,然后向右上提笔出锋。

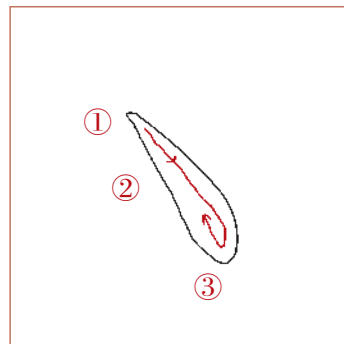
举一反三



观察这些字,捺画什么时候写成平捺?

● 反捺

运笔解析



- ① 起笔:顺锋起笔。
- ② 行笔:向右下行笔,稍转笔作顿,行笔路径稍长。
- ③ 收笔:提笔调锋向左下由轻到重慢行,轻提回锋收笔。

举一反三



观察这些字,什么情况下出现反捺?

小贴士

1. 平捺也分曲头和非曲头两种。
2. 当一个字中出现两个捺画时,通常将其中一个在不重要位置的捺画写成反捺。

观察比较

仔细观察唐代大书法家颜真卿书写的“近”和“食”,比较字中相应的捺画形状有什么不同。



颜体



颜体

书法小实践

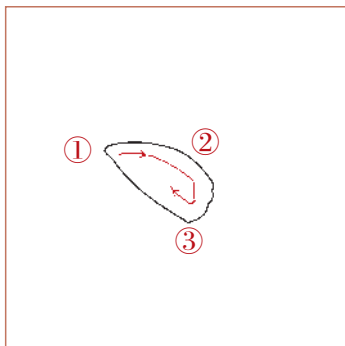
你听说过“报头书法”吗?报头是报纸刊登报名的地方,一般都在第一版的上端。横排报纸大多在上端偏左,竖排报纸大多在上端偏右。很多报头是由名家题写,或是用名家的墨迹拼合而成的,个性鲜明,令人过目难忘。例如《人民日报》报头由毛泽东题写,《参考消息》报头集自鲁迅手稿。请收集学校阅览室和家中的报头书法作品,了解作品的书写者,然后向同学们介绍和展示作品。



第11课 点

● 侧点

运笔解析



- ① 起笔：顺锋起笔，顺势铺毫。
- ② 行笔：向右下行笔，稍转笔作顿。
- ③ 收笔：至收笔处，蓄势提笔向左上回锋收笔。

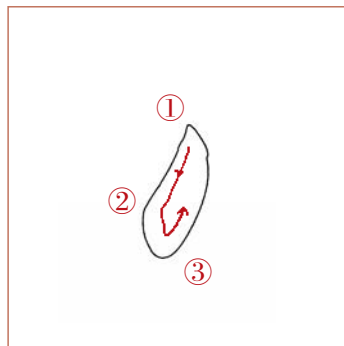
举一反三



观察这些字，侧点的起笔与横画、竖画有什么差异？

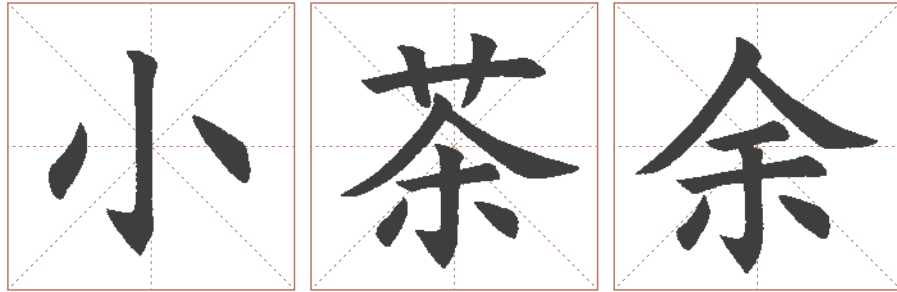
● 反点

运笔解析



- ① 起笔：顺势向左下侧落笔。
- ② 行笔：向左下行笔，转笔向右下顿笔。
- ③ 收笔：至收笔处向右上回锋收笔。

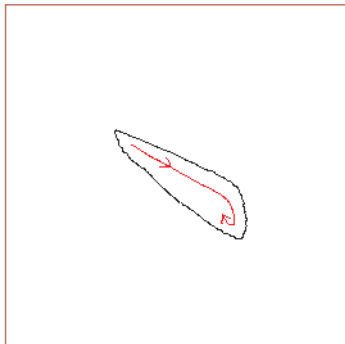
举一反三



观察这些字，反点与侧点除方向不同外，形状有不同吗？

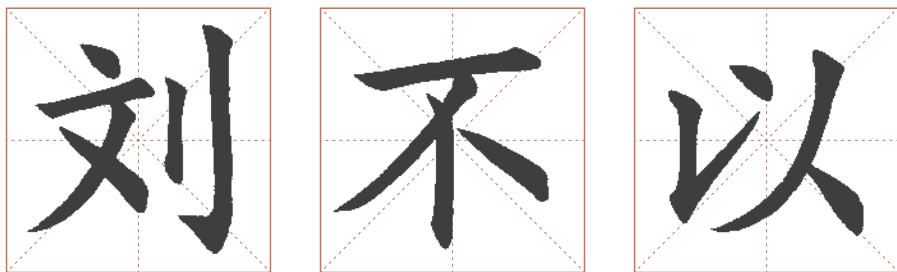
● 长点

运笔解析



● 写法同反捺，形态稍有不同。

举一反三



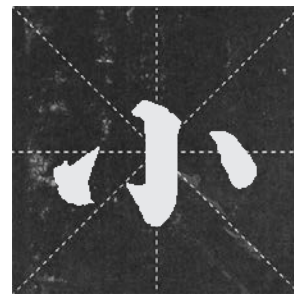
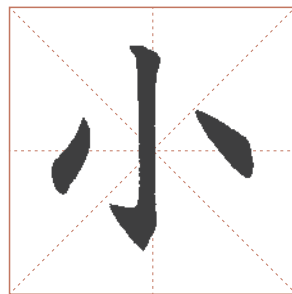
观察这些字，长点与侧点的区别在哪里？

小贴士

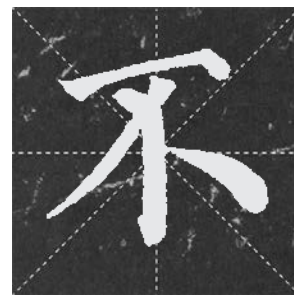
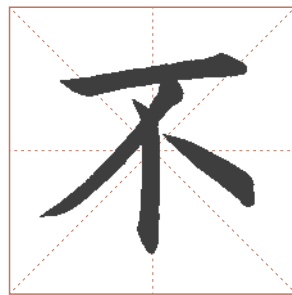
点画的行笔路径短，起笔、收笔变化快。书写点画时，要做到落笔轻，行笔渐重按，收笔时轻提。

观察比较

仔细观察唐代大书法家颜真卿书写的“小”和“不”，比较字中相应的点画形状有什么不同。



颜体

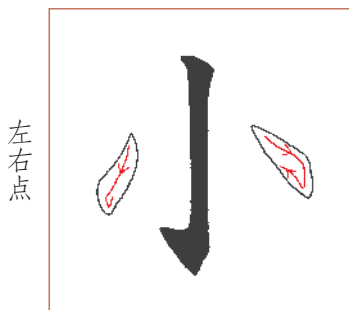


颜体

第12课 点的组合变化

● 左右点和相背点

运笔解析



● 由反点和侧点组成。



● 也叫“其脚点”，八字分开，由撇点和侧点组成。

举一反三



● 相向点和合三点

运笔解析



● 也叫“曾头点”“羊角点”，两点呈倒八字形，由侧点和撇点组成。



● 由两个侧点和一个撇点组成。上松下紧，由两侧向中间方向聚拢。

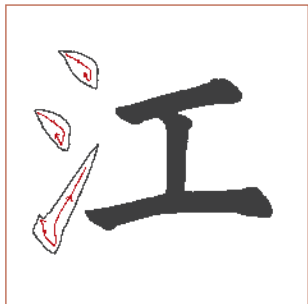
举一反三



● 水旁点和火底点

运笔解析

水旁点



● 也叫“竖三点”，由两个侧点和一个挑点组成。上两点俯下，第三点往上挑，整体形成弧形之势。

火底点



● 也叫“横四点”，由一个反点和三个侧点组成，第二、第三点竖向稍短，四点形成向内合抱之势。

举一反三



小贴士

书写点画的组合时，注意它们的方向，一般都呈内紧外松的态势。

观察比较

仔细观察唐代大书法家颜真卿书写的“示”和“烈”，比较字中相应的点画形状有什么不同。



颜体

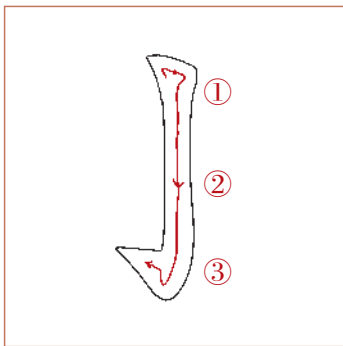


颜体

第13课 钩（一）

● 竖钩

运笔解析



- ① 起笔：同竖画。
- ② 行笔：同竖画，至钩处稍提笔，再稍返回后向下按笔。
- ③ 收笔：调锋后向左上蓄势提笔出锋，力送锋端。

举一反三



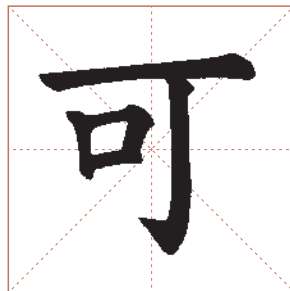
观察这些字，竖钩的行笔、收笔要注意些什么？

小贴士

1. 在书写竖钩时，钩出之前要有提笔、回笔和顿笔的动作。出锋时，要均匀收拢笔尖。
2. 在书写竖钩时，要注意蓄势钩出，出锋尖锐、饱满，力送笔尖。

观察比较

仔细观察唐代大书法家颜真卿书写的“可”和“求”，比较字中相应的竖钩形状有什么不同。



颜体

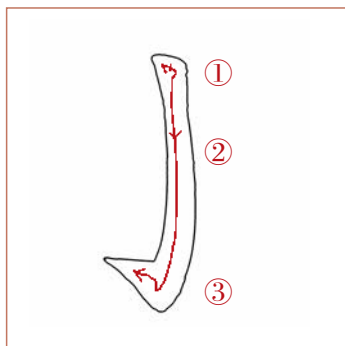


颜体

第14课 钩 (二)

弯钩

运笔解析



- ① 起笔:同竖画。
- ② 行笔:调锋后弯势向下中锋行笔。
- ③ 收笔:同竖钩。至收笔处略提,调锋向左上钩出。

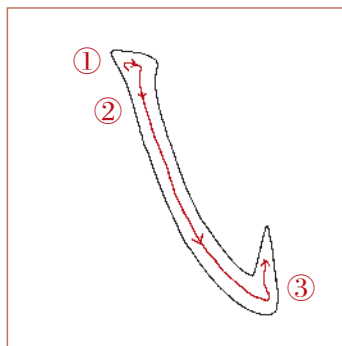
举一反三



观察这些字,弯钩和竖钩的区别在哪里?

斜钩

运笔解析



- ① 起笔:逆锋向上起笔,向右顿笔。
- ② 行笔:调锋铺毫,向右下中锋行笔作弧状。
- ③ 收笔:至钩处轻顿调锋,向右上方钩出。

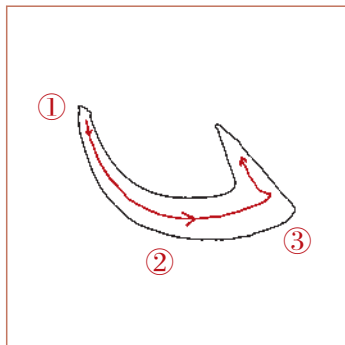
举一反三



观察这些字,斜钩的弧度怎样写才合适?

卧钩

运笔解析



- ① 起笔: 顺锋向右下起笔。
- ② 行笔: 由轻至重中锋向右下作弧。
- ③ 收笔: 至钩处转笔轻提, 调锋向左上钩出。

举一反三



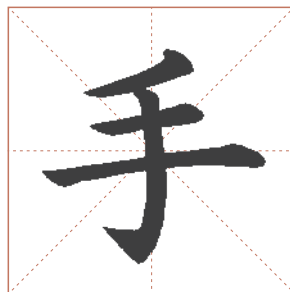
小贴士

1. 在书写钩画时, 出钩速度不宜过快, 出锋不宜过大, 但要饱满, 切忌反复描写。
2. 出钩前均先顿笔调锋, 然后再逆势平推出锋。
3. 弯钩的书写要直中见弧度, 不能偏斜; 斜钩的书写

弧度要圆转自然; 卧钩的书写弧度要适中, 弧状如小船, 不能太深也不能太浅。

观察比较

仔细观察唐代大书法家颜真卿书写的“手”和“思”, 比较字中相应的弯钩、卧钩形状有什么不同。



颜体

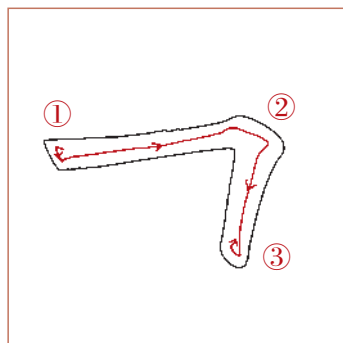


颜体

第15课 折（一）

● 横折

运笔解析



- ① 起笔、行笔同横画。
- ② 至折处提笔向右下斜顿，折笔调锋后铺毫向下中锋行笔。
- ③ 收笔同垂露竖。

举一反三



观察这些字，横折与横画、竖画有什么关系？

小贴士

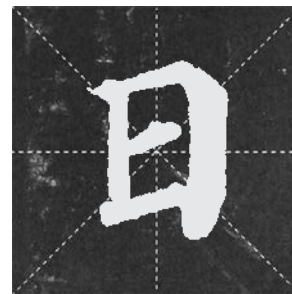
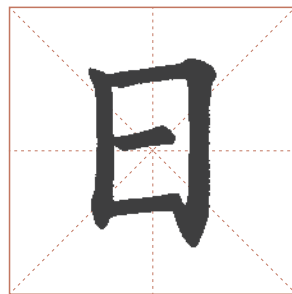
1. 横折要准确写出粗细变化。
2. 转折处要慢行，注意调锋换方向。运笔要保持中锋，

使折角呈方形。

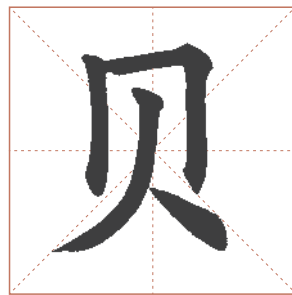
3. 折后的竖有斜有直，书写时要注意观察比较。

观察比较

仔细观察唐代大书法家颜真卿书写的“日”和“贝”，比较字中相应的横折形状有什么不同。



颜体

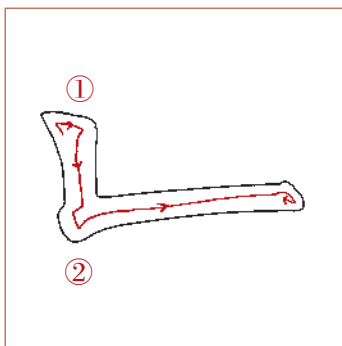


颜体

第16课 折 (二)

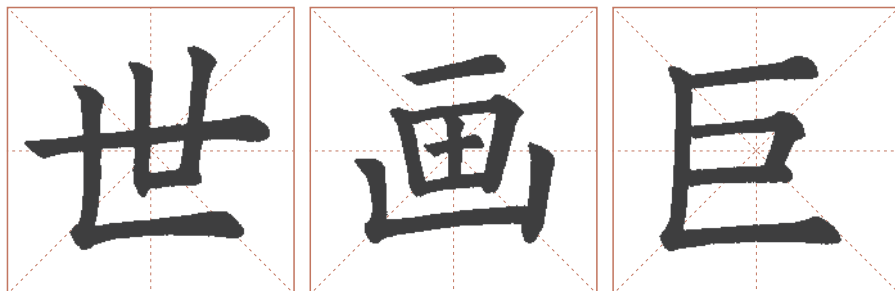
● 竖折

运笔解析



- ① 起笔、行笔同竖画。
- ② 至竖画收笔处，提笔向左行笔，再向右下斜顿，折笔调锋后向右行笔，最后回锋收笔。

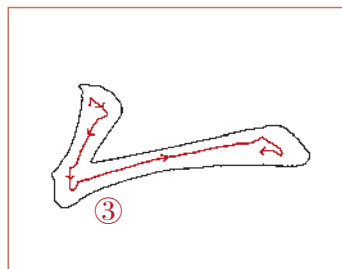
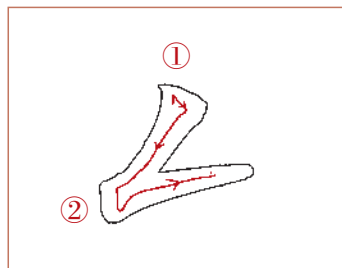
举一反三



观察这些字，竖折与竖画、横画有什么关系？

● 撇折

运笔解析



- ① 起笔、行笔同撇画。
- ② 至折处，提笔向右下斜顿，再折笔调锋向右上斜势行笔，边行笔边收拢笔尖，最后提笔出锋。
- ③ 至折处，提笔向右下斜顿，再折笔调锋向右行笔，至横画尾处顿笔回锋。

举一反三

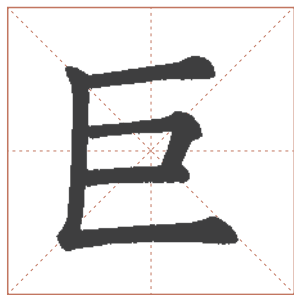


小贴士

转折处的运笔都有提笔、行笔、顿笔、再行笔的过程。

观察比较

仔细观察唐代大书法家颜真卿书写的“巨”和“台”，比较字中相应的竖折、撇折形状有什么不同。



颜体



颜体

书法小实践

只要留心,你就会发现,书法艺术在我们生活中的应用非常广泛。走在路上,沿途随处可见直接用毛课题写或题写后镌刻而成的门牌、匾额、招牌、对联;回到家里,挂历、物品外包装,甚至花盆、笔筒上,都能找到它们的身影。拿起相机,把它们拍摄下来,向同学展示,并说说这些作品出现的场合以及作品给你的感受。



店招



包装盒



笔筒



贺卡

文房四宝展览会

以笔、墨、纸、砚为代表的文房四宝,不仅具有实用价值,而且是蕴涵中华民族传统文化的宝贵艺术品。它们的发明与传播为世界文化的进步和发展作出了杰出贡献。组织一场文房四宝展览会,通过展示、交流文房四宝的图片和实物,了解更多文房四宝的知识,更好地欣赏和使用文房四宝。



笔



墨



纸



砚

活动小贴士

活动工具:

纸、笔、相机、U盘。

图片资料或实物的来源:

书刊、网络、书房、出售文房四宝的店铺。

活动过程:

分组后,选择一种书写用具作为本组布展的主题

收集相关的实物和图片资料

按类别整理收集到的展品

布展与交流

活动记录单

- ◆ 我们小组负责____的展览准备工作。
- ◆ 我们收集到的展品有：

图片	实物

- ◆ 我们对展品进行了整理,决定按种类进行介绍。

第一类_____	第二类_____	第三类_____

- ◆ 我们对布展和展览会当天的工作进行了分工：

组员	任务

- ◆ 通过布展与观摩,我对文房四宝有了很多了解：

关于各种_____的特点：

关于_____的正确使用及保养：

关于_____：

练字表

第4课 工 王 干

第5课 上 言 平 未

第6课 本 下 中 牛

第7课 地 虫 海 况

第8课 合 白 用 千

第9课 大 木 人 火

第10课 定 之 双 达

第11课 文 尔 余 六

第12课 关 兴 汁 然

第13课 京 寸 丁 于

第14课 子 成 我 思

第15课 日 丑 当 贝

第16课 山 巨 公 发

常见病笔举例

横 画



粗头 落笔过重,或没有做到横画直落笔。



柴担 两头顿笔太重,腰不实,通体弯曲,形同扁担。

点 画



牛头 笔头墨汁过多,或按笔太重,疙疙瘩瘩,形同牛头。



凹腹 落笔时笔锋偏向上,没有沿中线向两边铺毫。

竖 画



钉头 落笔过重,行笔太轻,头大身体小,形同钉头。



折木 偏锋运笔,收笔时没有回锋,像折断的木头。

钩 画



尖钩 竖画写好后,没有提和顿的动作就急速转锋出钩。



散锋 出钩前笔锋未调整好就匆忙挑出。

提 画



尖薄 提笔后出锋太快,笔力没有送达锋尖。



钝软 起笔出锋太慢,送力不够,笔毫未收拢。

捺 画



散尾 出锋太快,笔锋收不拢,形同扫帚。



粗颈 颈部笔锋未提起,顺拖而过,臃肿无力。

撇 画



鼠尾 撇的下半段笔毫未铺开,笔力没有送到尖端,形同鼠尾。



垂尾 尾部收笔下垂无力,没有提笔撇出。

折 画



耸肩 折角转锋时提笔过高,顿笔太重。



脱肩 转折处写得过快,随意滑下,造成肩部下塌。

禪師忽於中夜
見有一水發源
龍興流注千福
清澄泛灑中有
方舟又見寶塔
自空而下久之
乃滅即今建塔

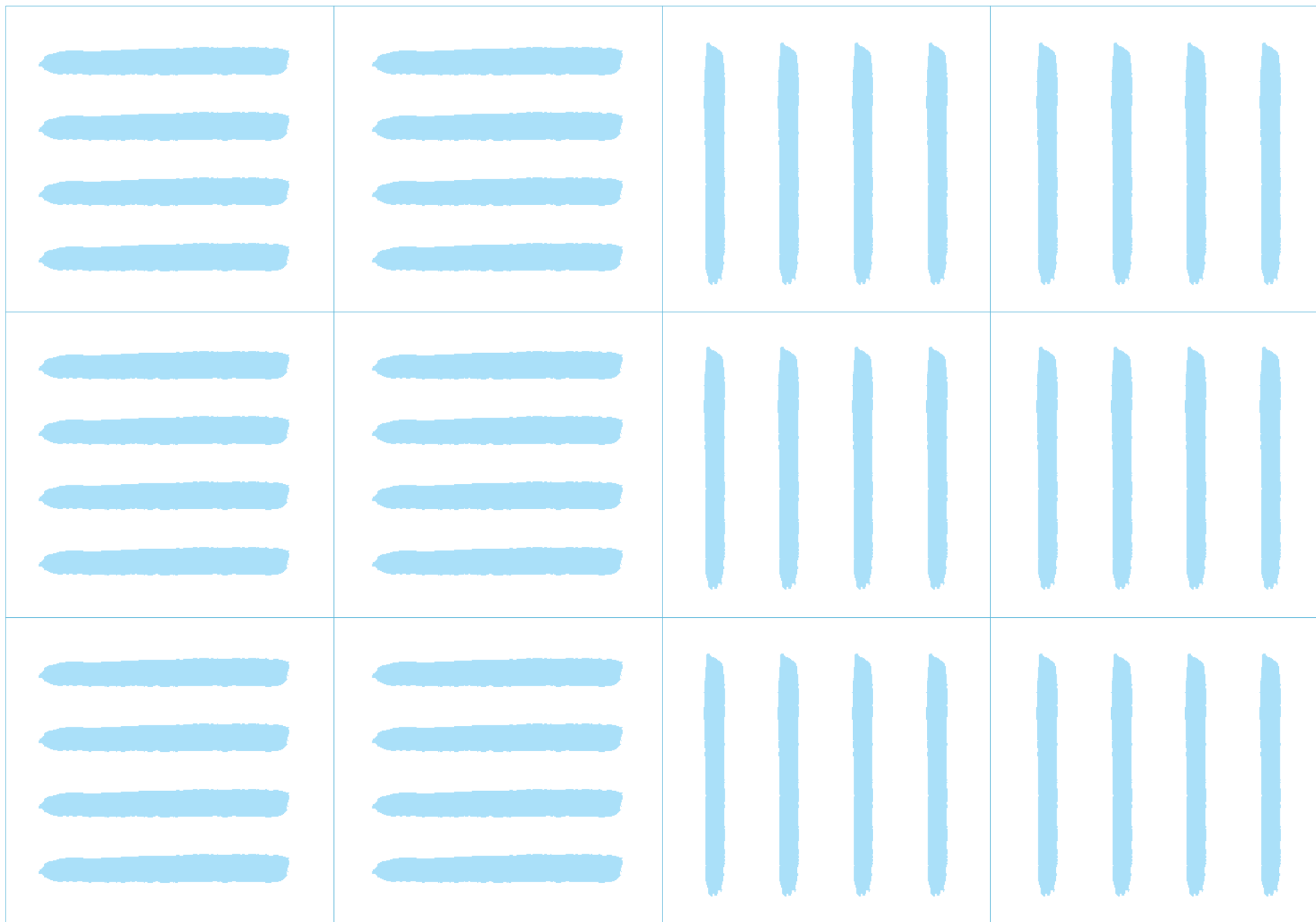
禪師，忽于中夜，見有一水，發源龍興，流注千福。清澄泛灑（*van*），
中有方舟。又見寶塔，自空而下，久之乃滅，即今建塔。

顏真卿《多宝塔碑》（局部）

板是築灑以香
水隱以金鏈我
能竭誠工乃用
壯禪師每夜於
築階所懇志誦
經勵精行道衆
聞天樂咸嗅異

板是築。洒以香水，隱以金錘。我能竭誠，工乃用壯。禪師每夜
于築階所，懇志誦經，勵精行道。衆聞天樂，咸嗅異。

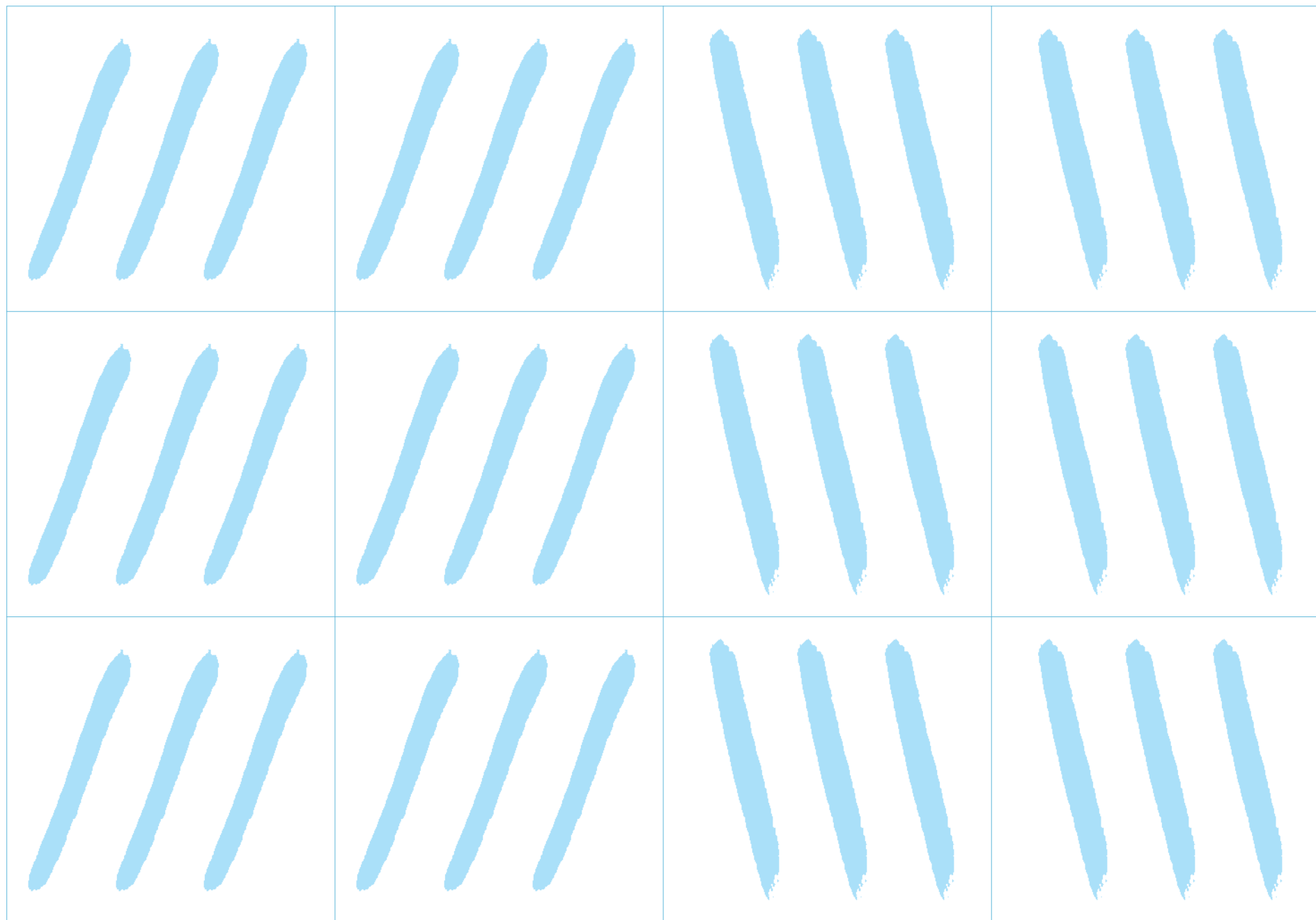
用毛笔画横线、竖线。



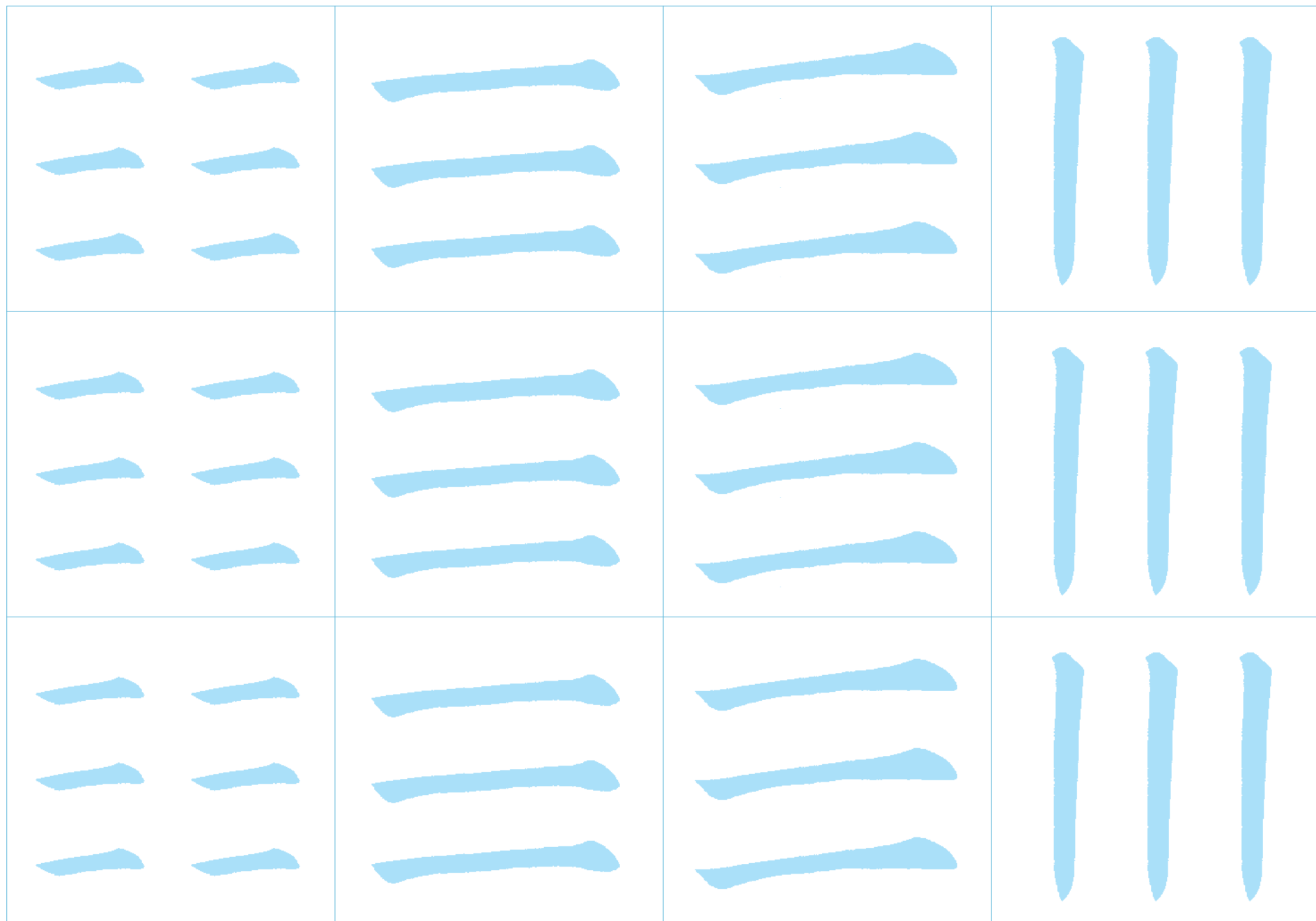
第1课

书法练习

用正确的执笔姿势和书写姿势画斜线。



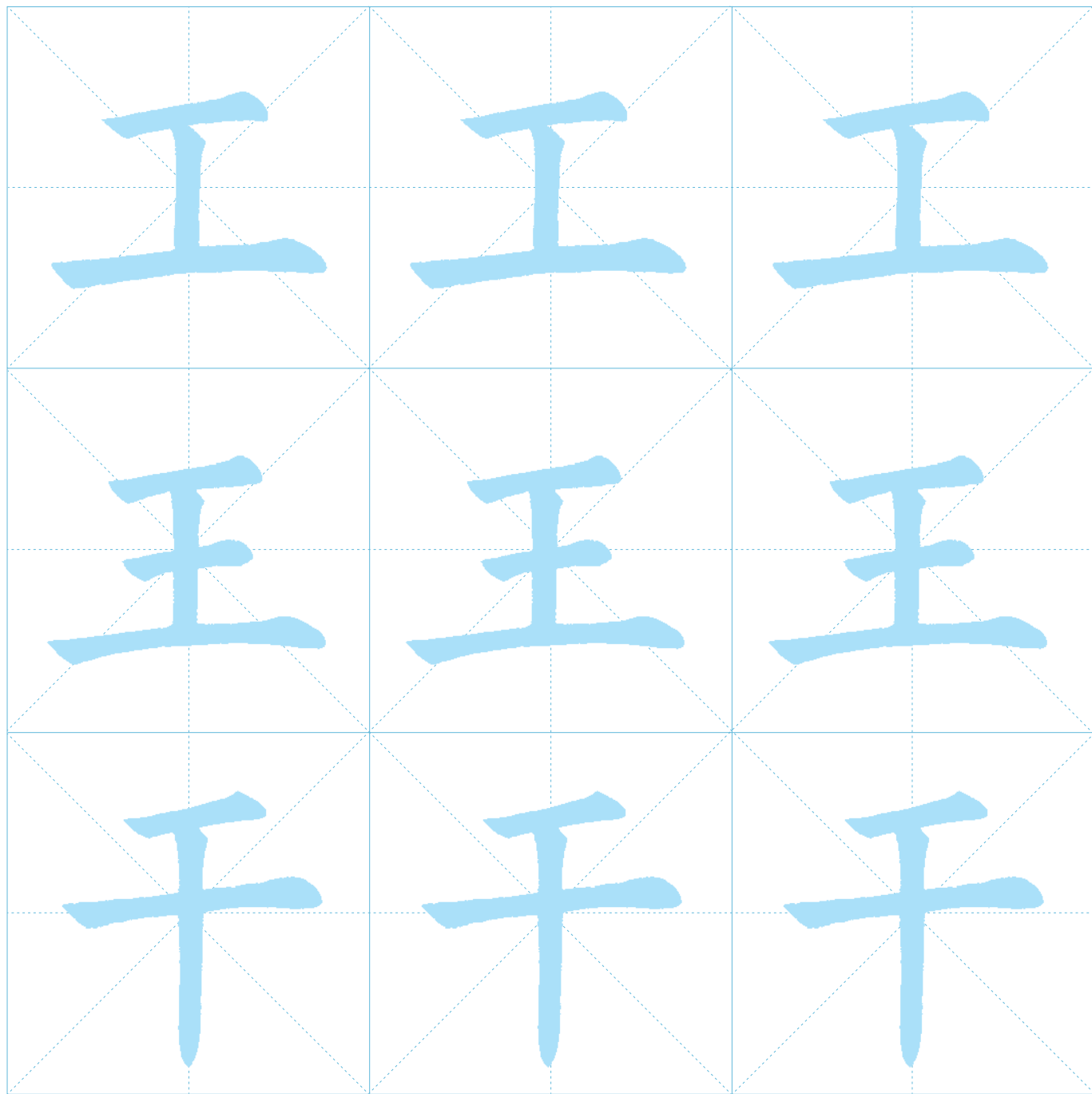
用正确的执笔姿势和书写姿势练习笔画的起笔。

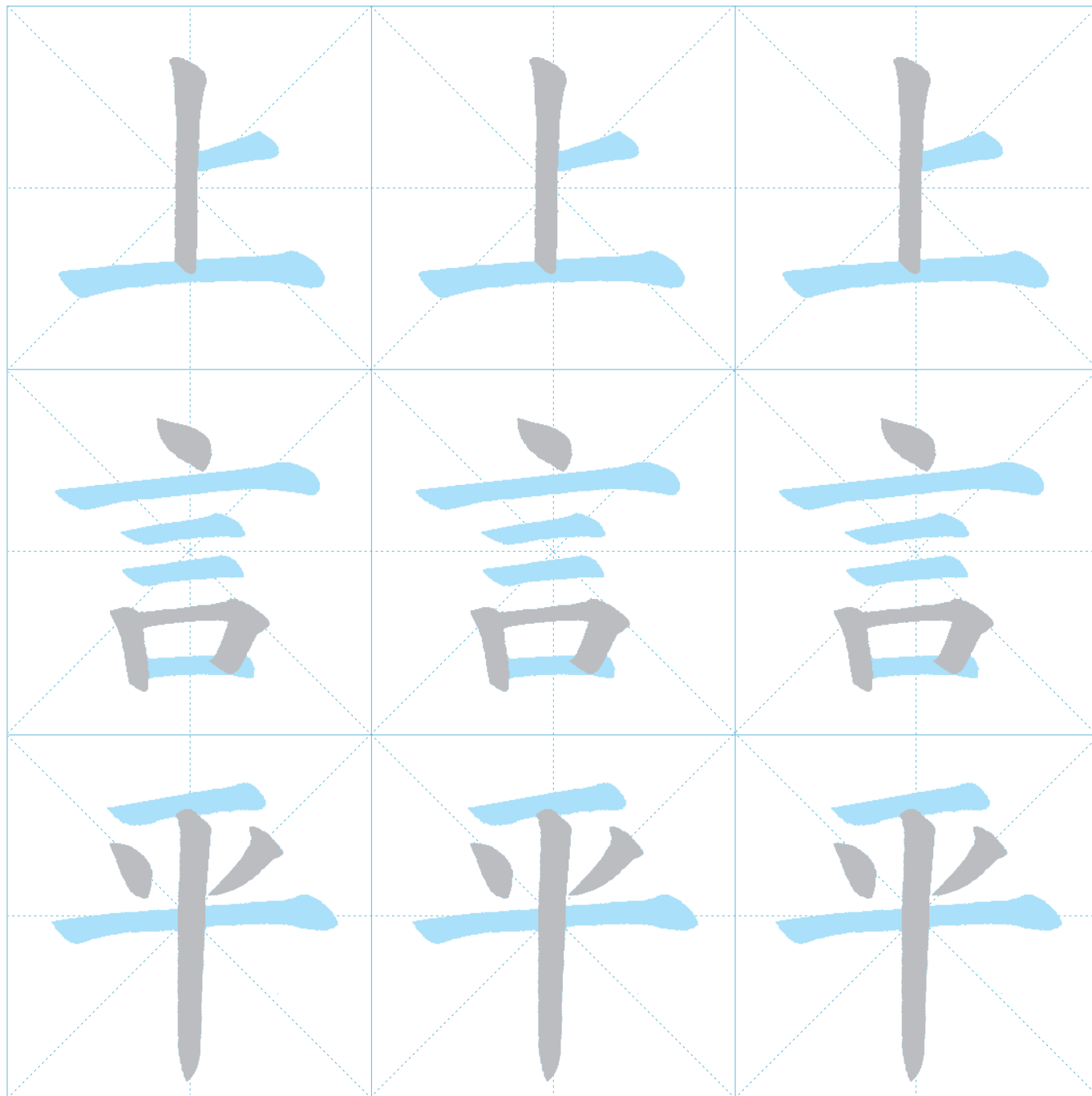


每个字试着写两遍,要求用中锋行笔,注意起笔、收笔,体会提笔、按笔。

养成书写好习惯

- 静心观察范字,揣摩笔画的位置。
- 每写完一遍,与范字比一比,看看有哪些需要改进的地方,再写第二遍。
- 笔画要一笔完成,不来回涂抹、修整。
- 保持幅面与环境整洁。





第 5 课

欣赏“上”



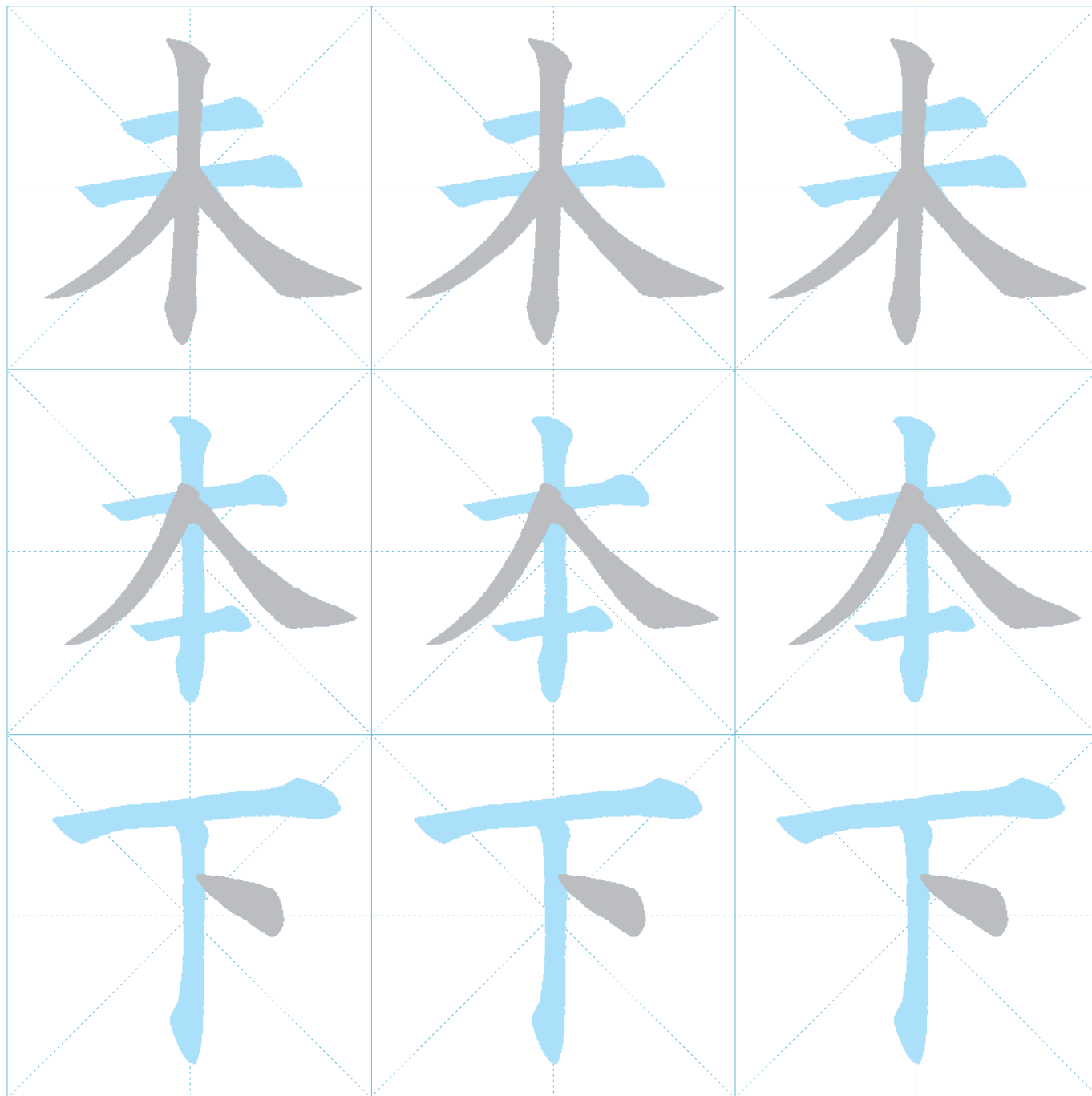
欧体



颜体



柳体



第 5 课

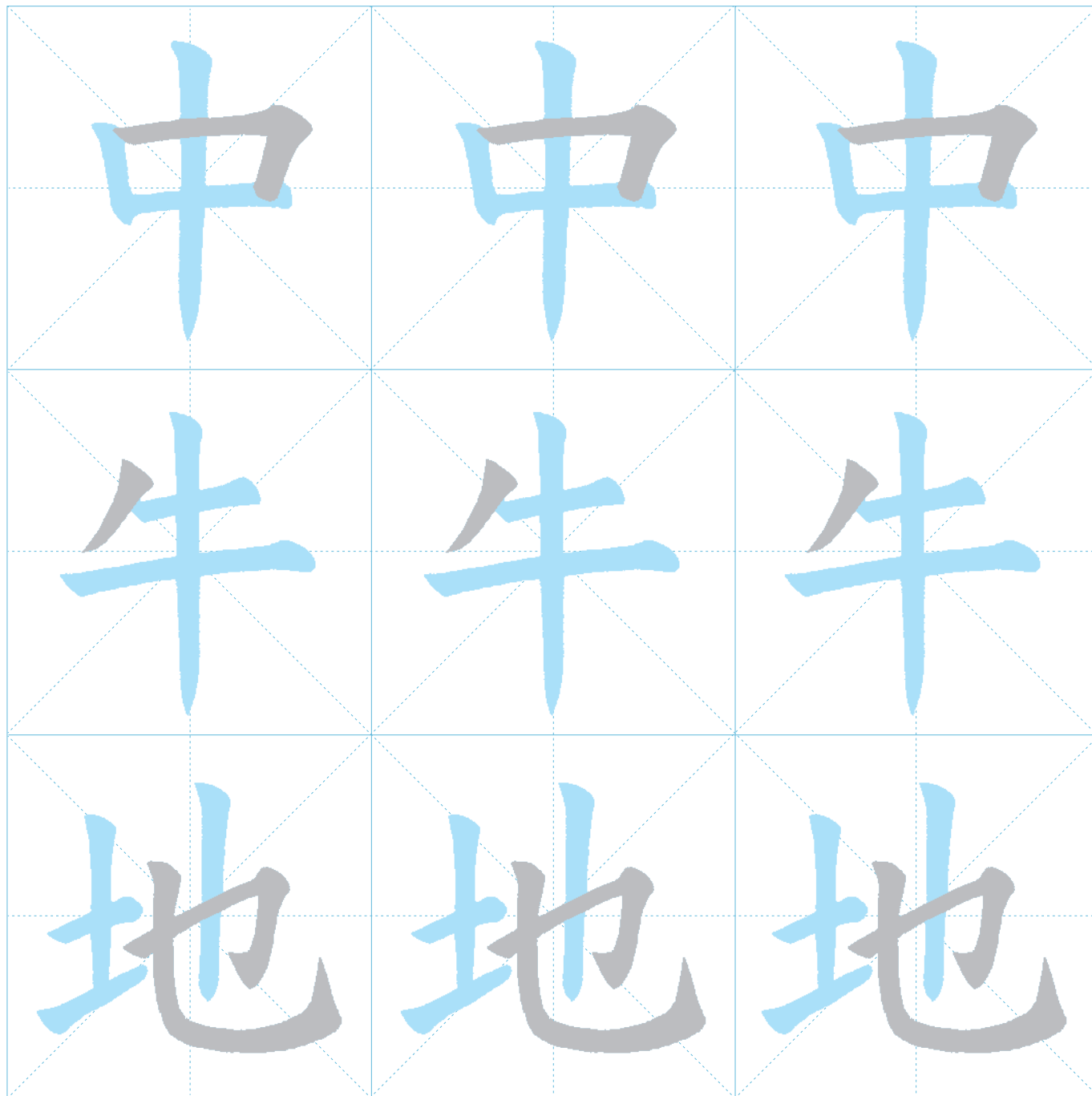
第 6 课

欣赏“本”

欧体

颜体

赵体



第 6 课

第 7 课

欣赏“中”



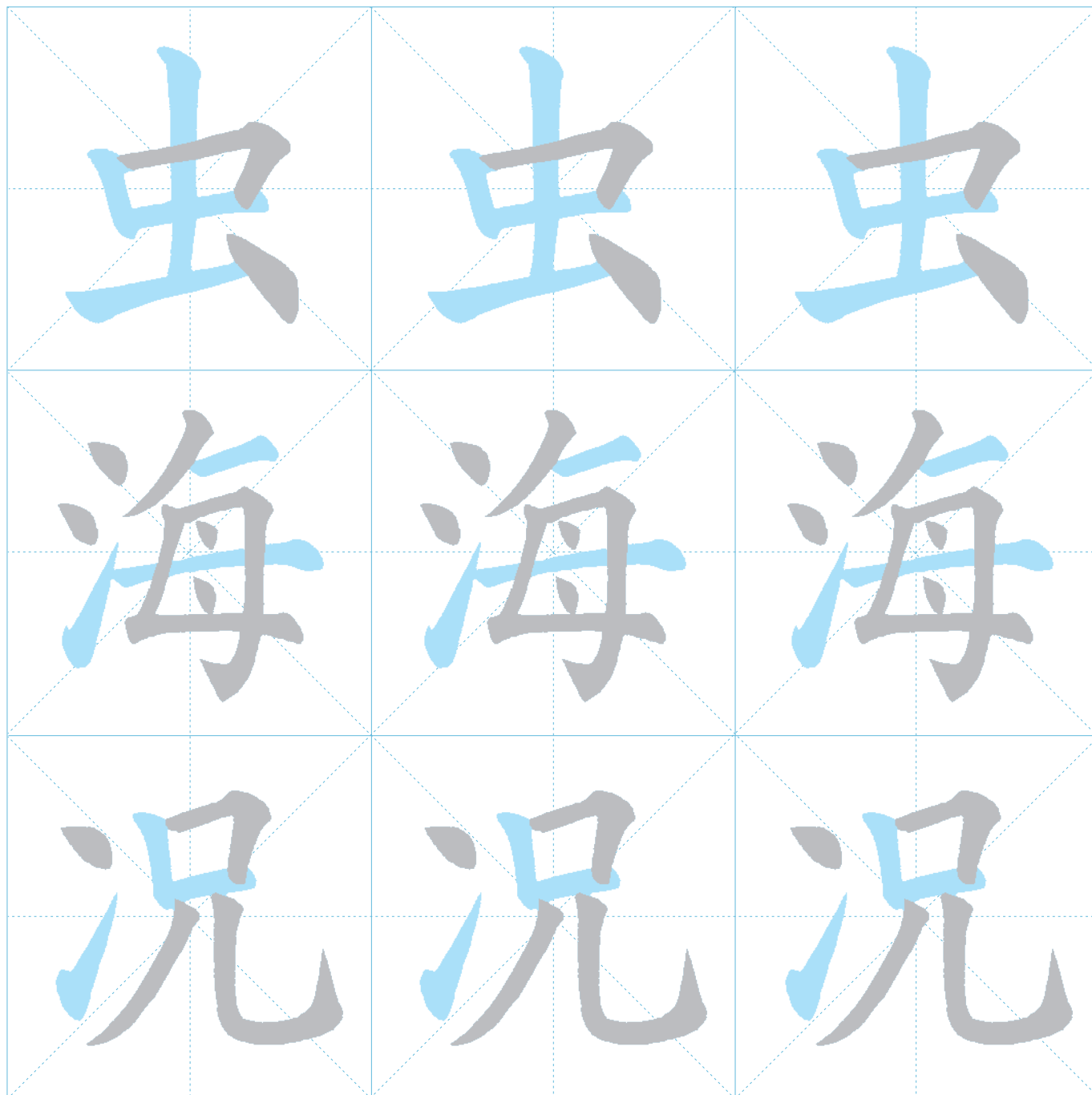
欧体



颜体



柳体



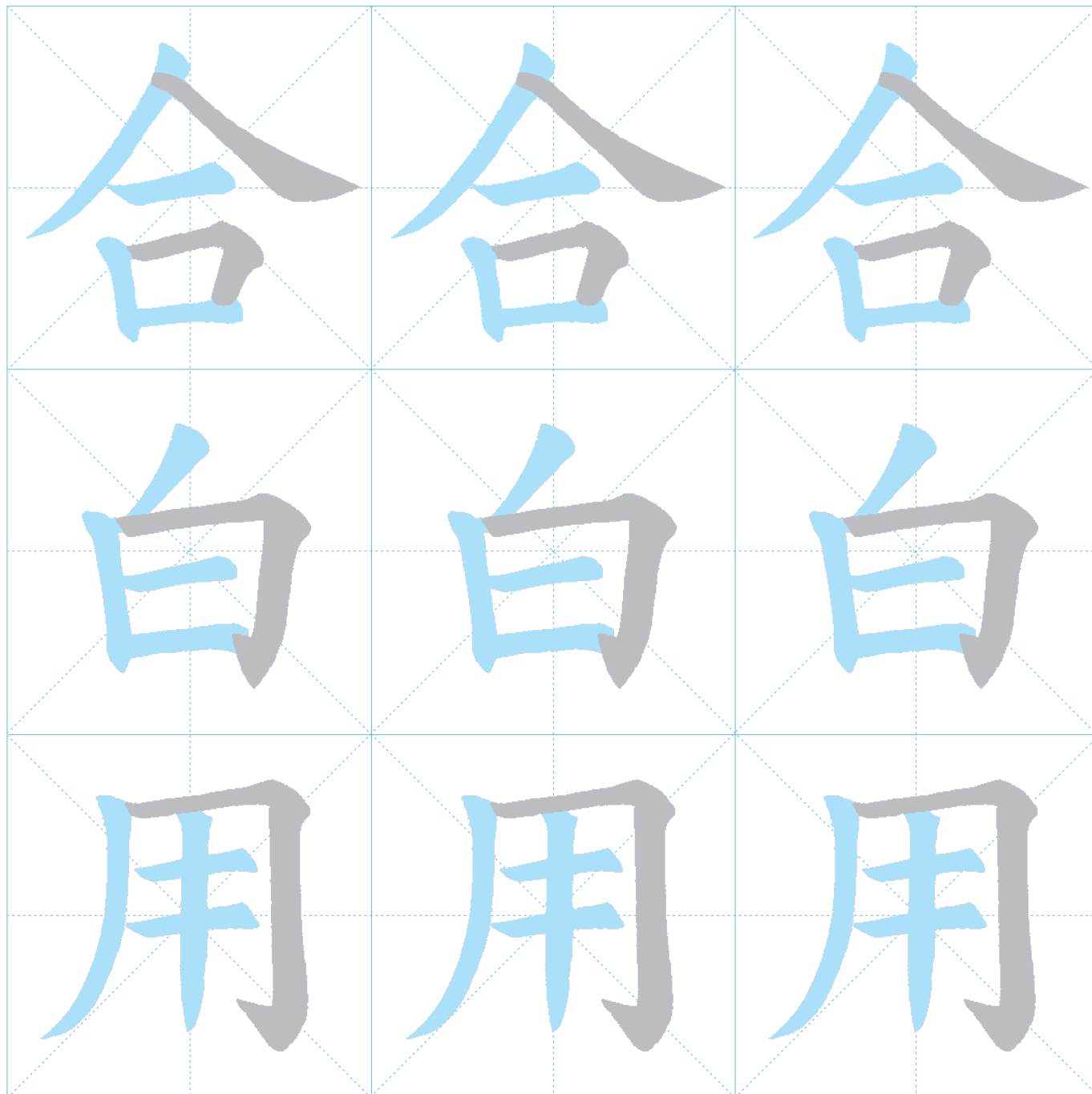
第7课

欣赏“海”

欧体

颜体

柳体



第 8 课

欣赏“白”



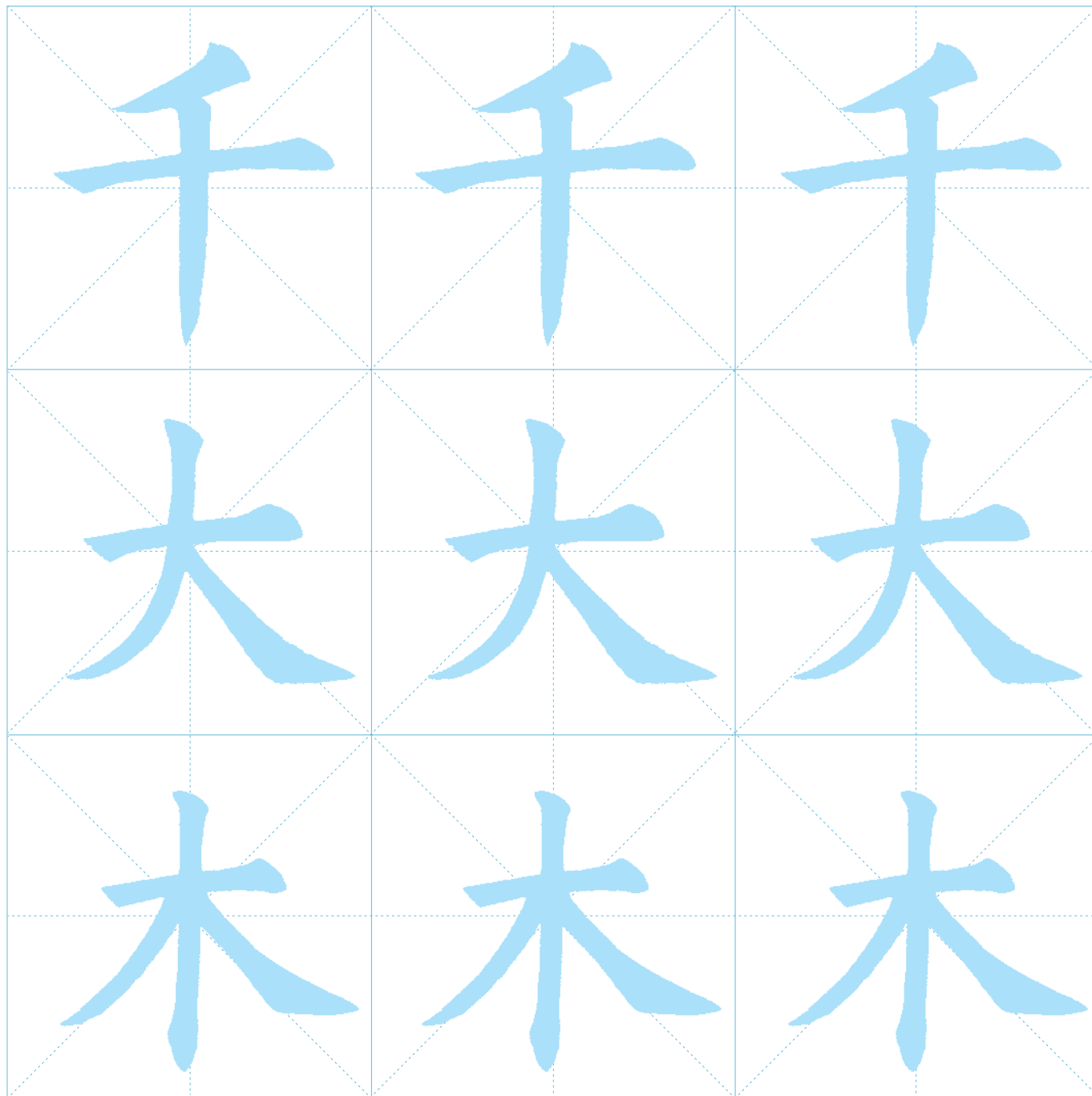
颜体



柳体



赵体



第 8 课

第 9 课

欣赏“大”



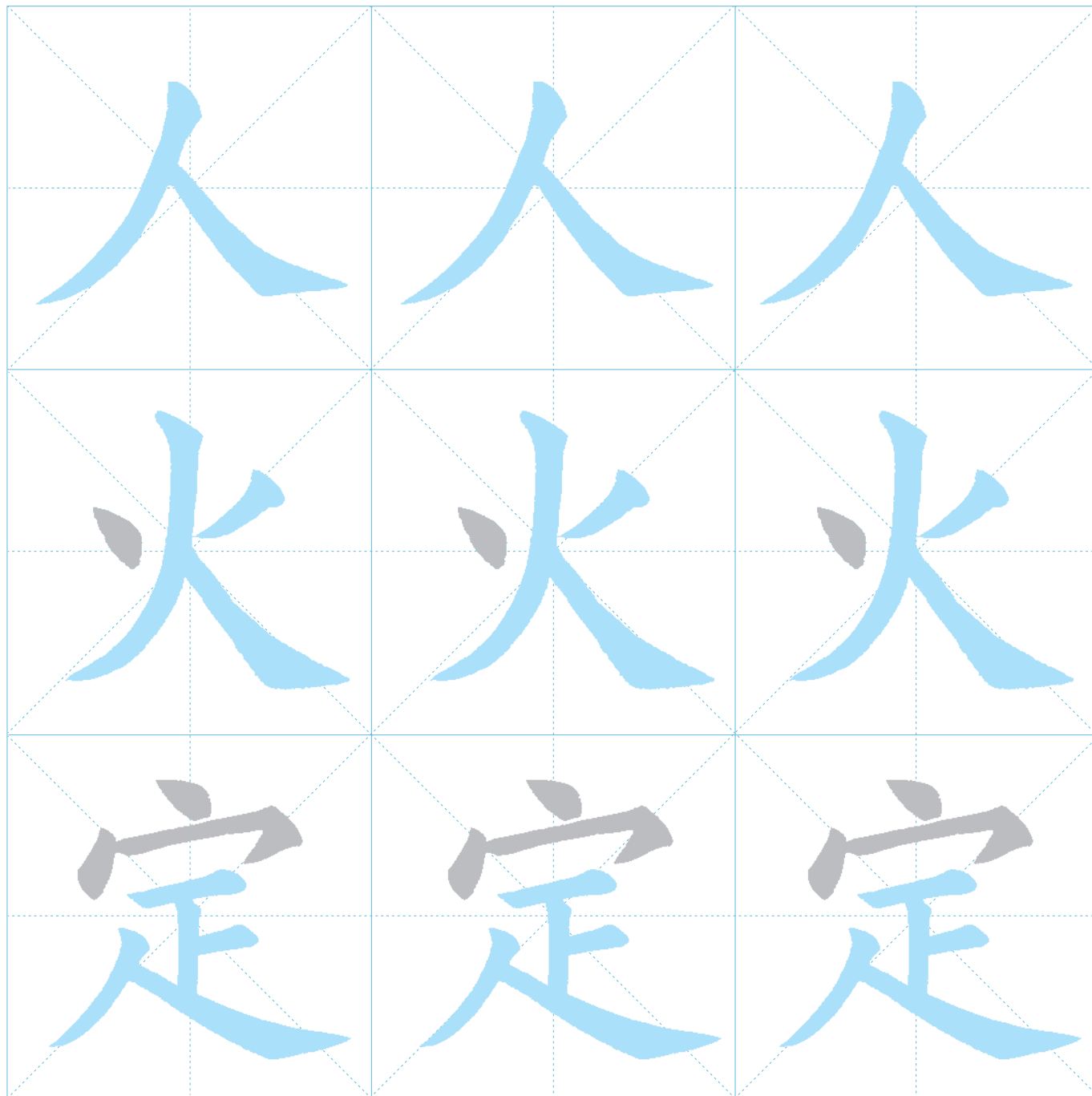
欧体



颜体



柳体



第 9 课

第 10 课

欣赏“人”



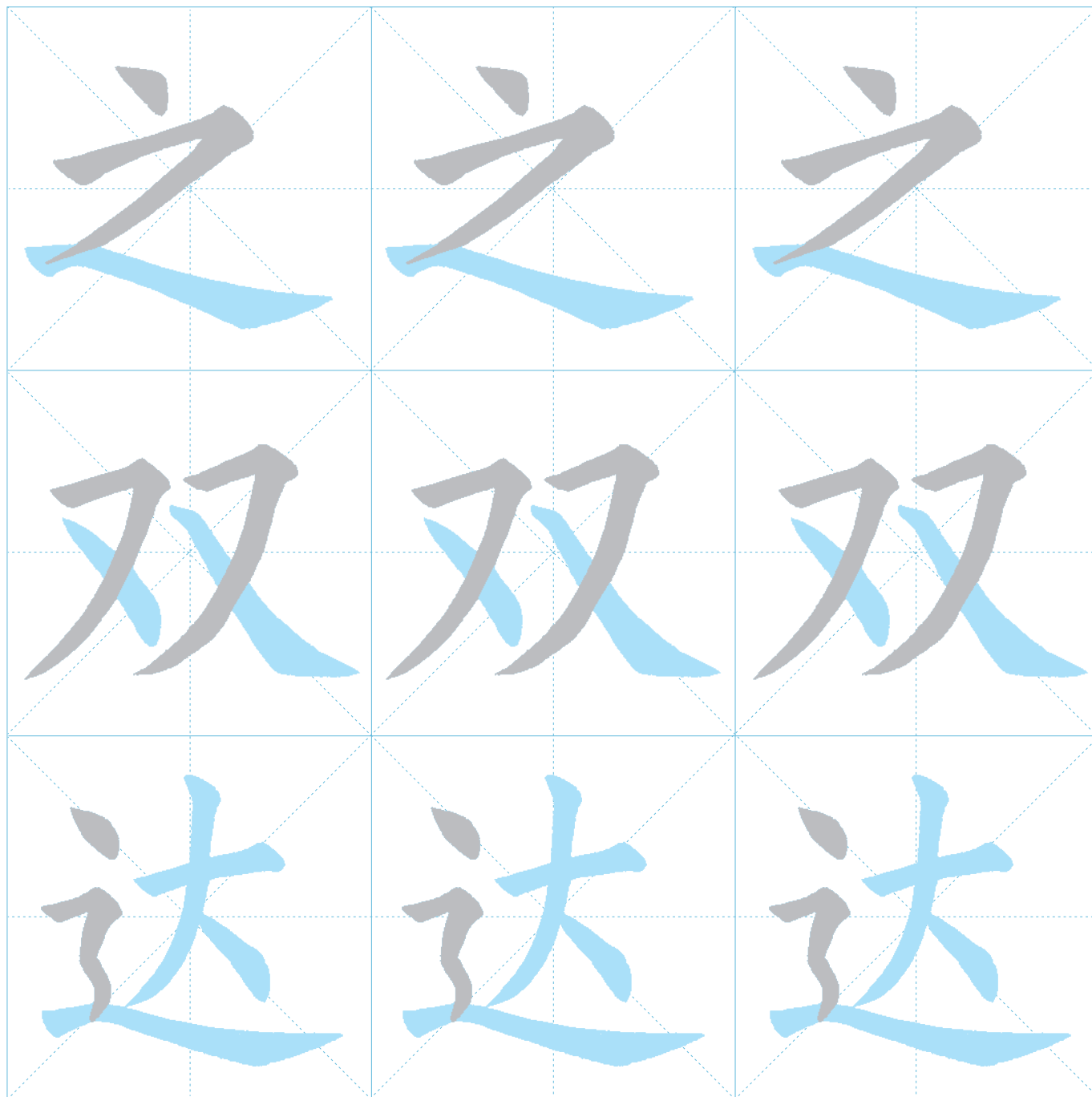
欧体



颜体



柳体



第10课

欣赏“之”



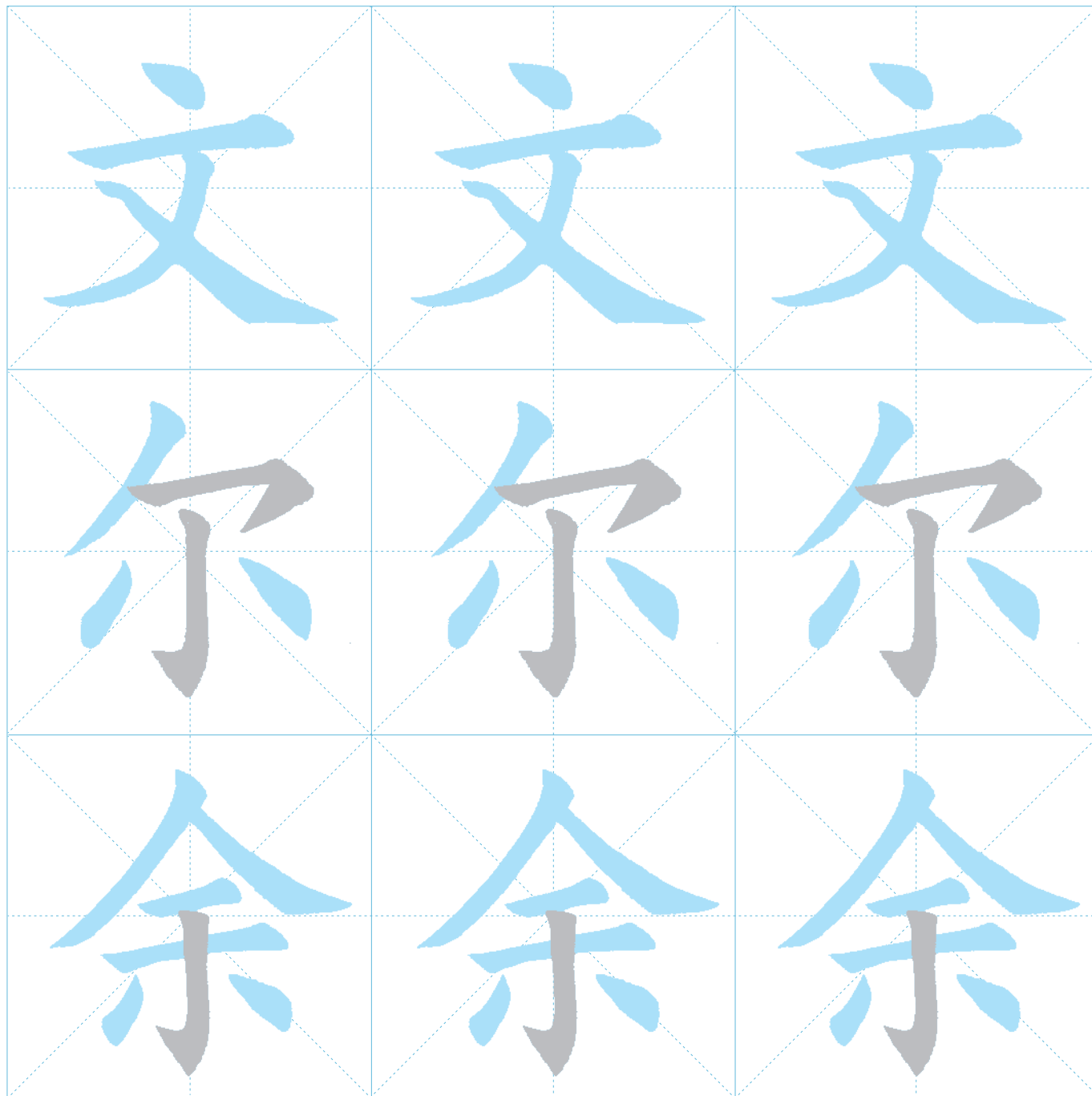
欧体



颜体



柳体



第11课

欣赏“文”



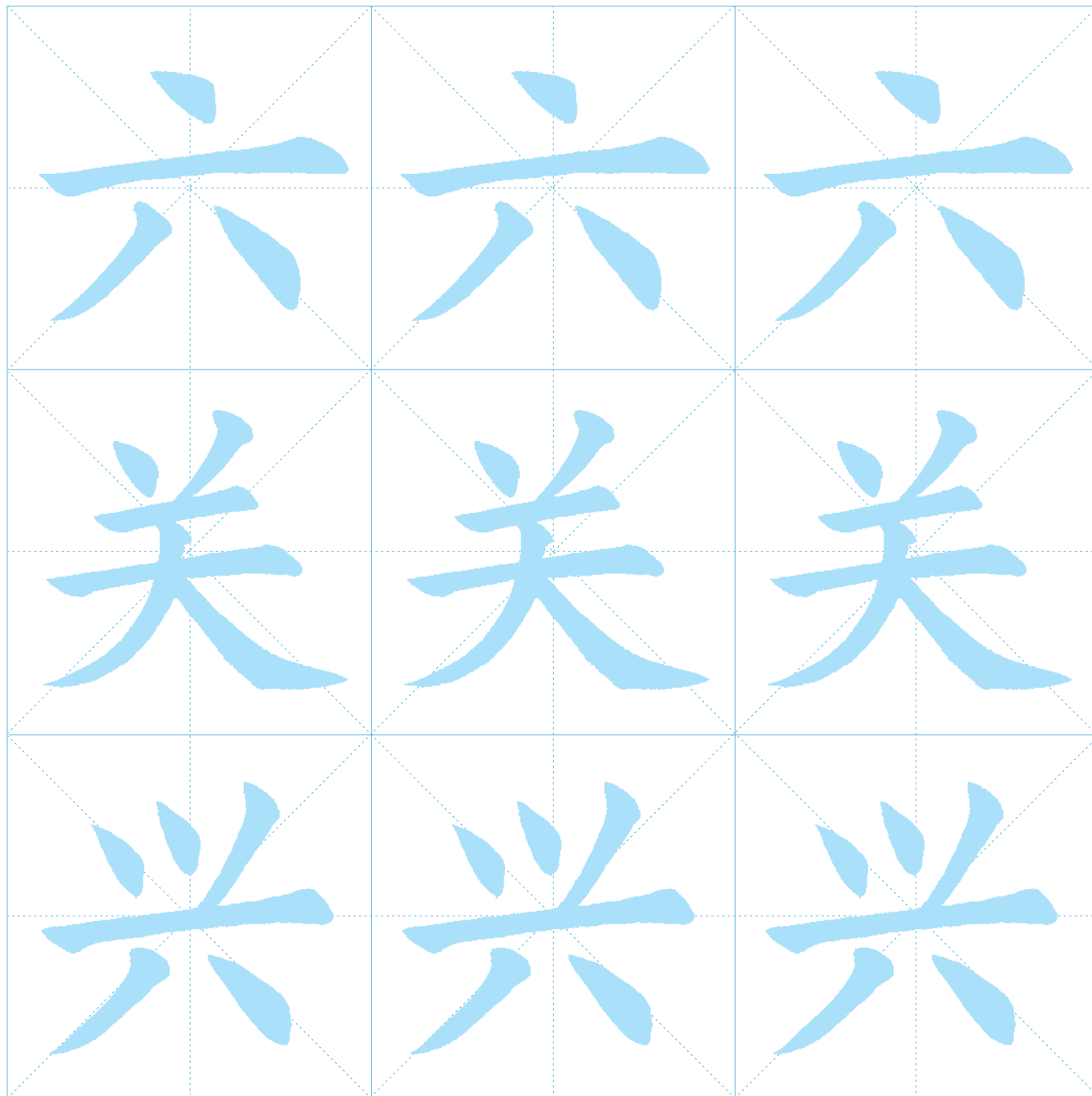
欧体



颜体



赵体



第11课

第12课

欣赏“六”



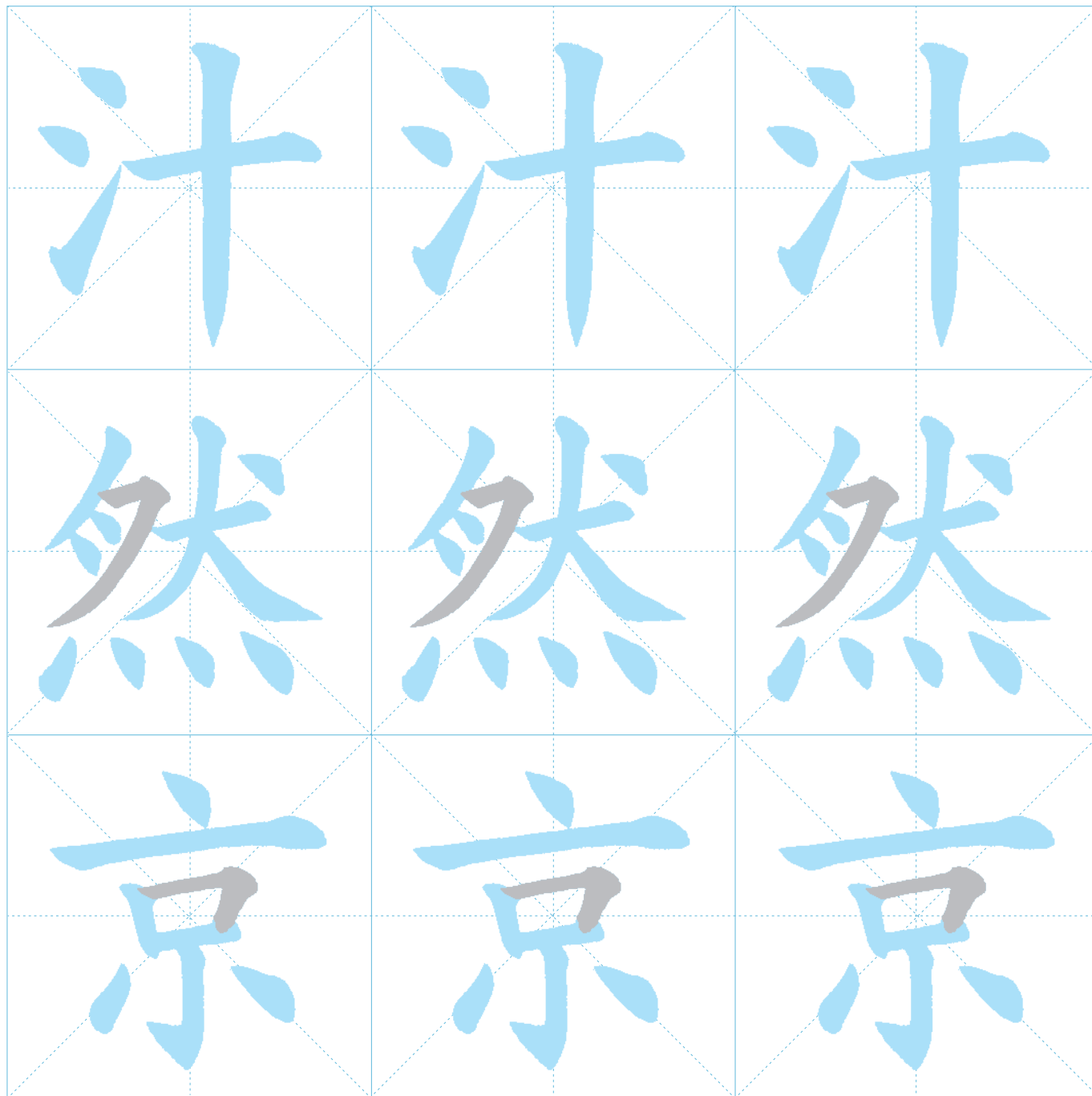
欧体



颜体



柳体



第12课

第13课

欣赏“京”



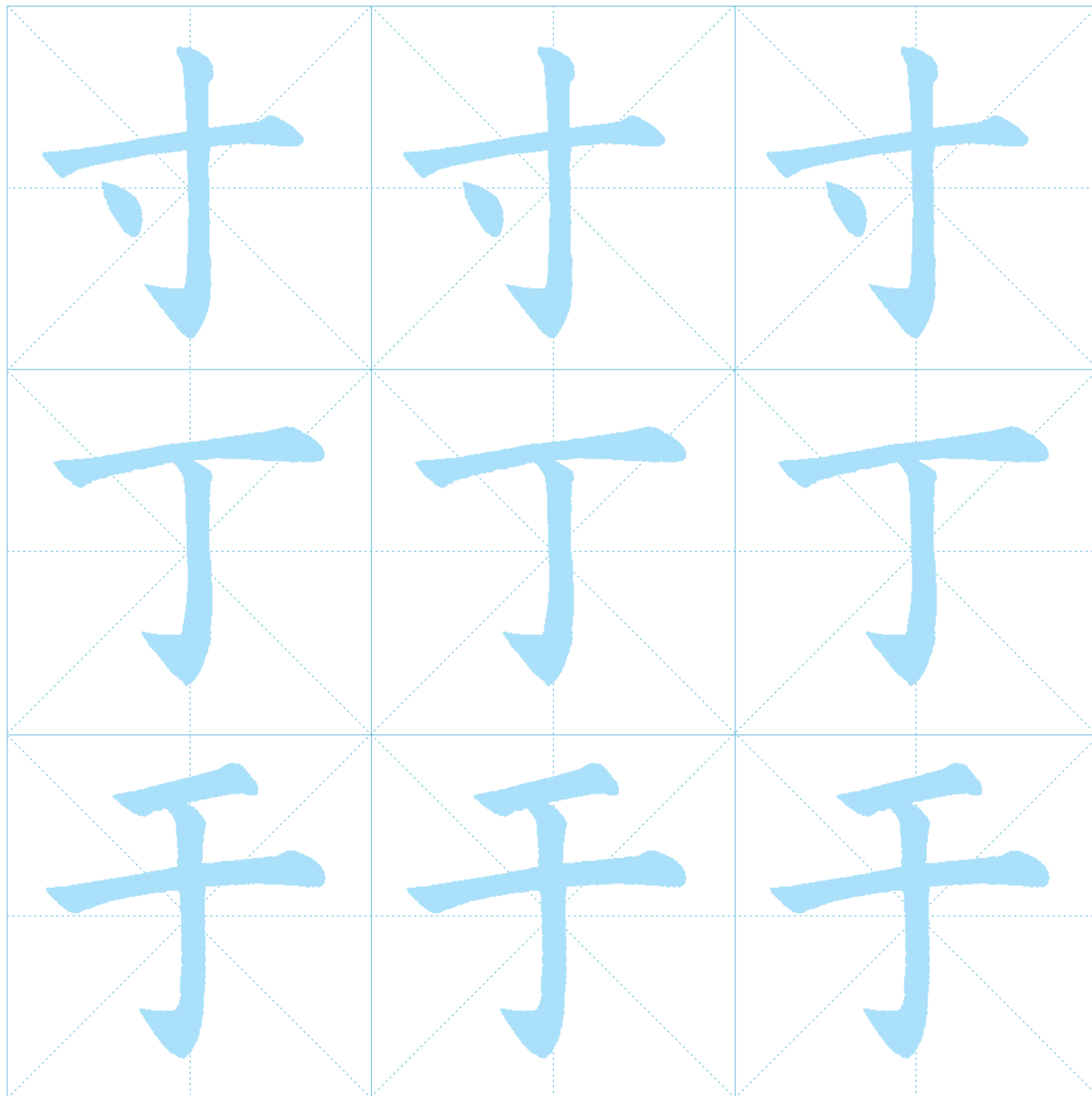
欧体



颜体



柳体



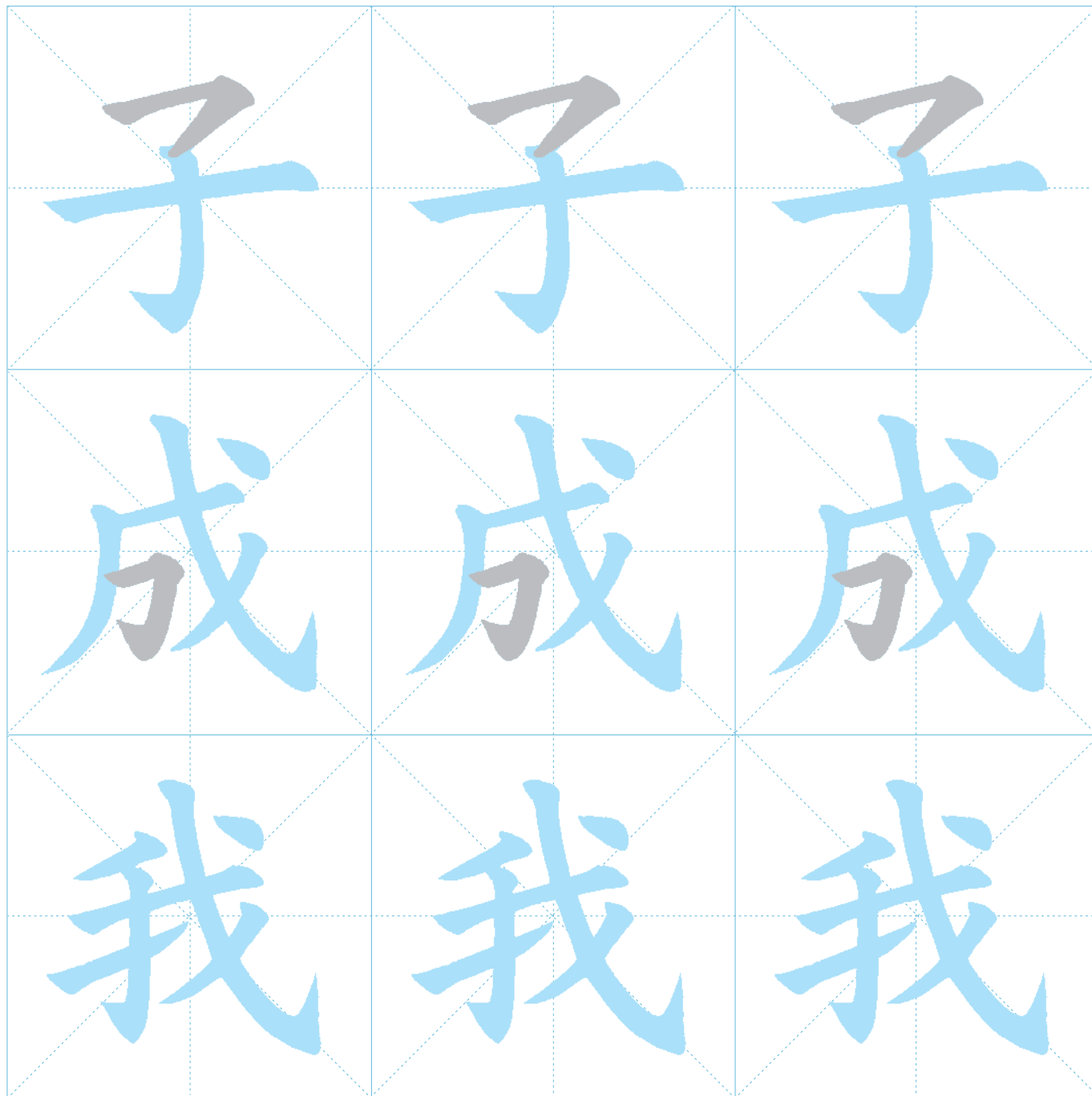
第13课

欣赏“于”

欧体

颜体

柳体



第
14
课

欣赏“我”



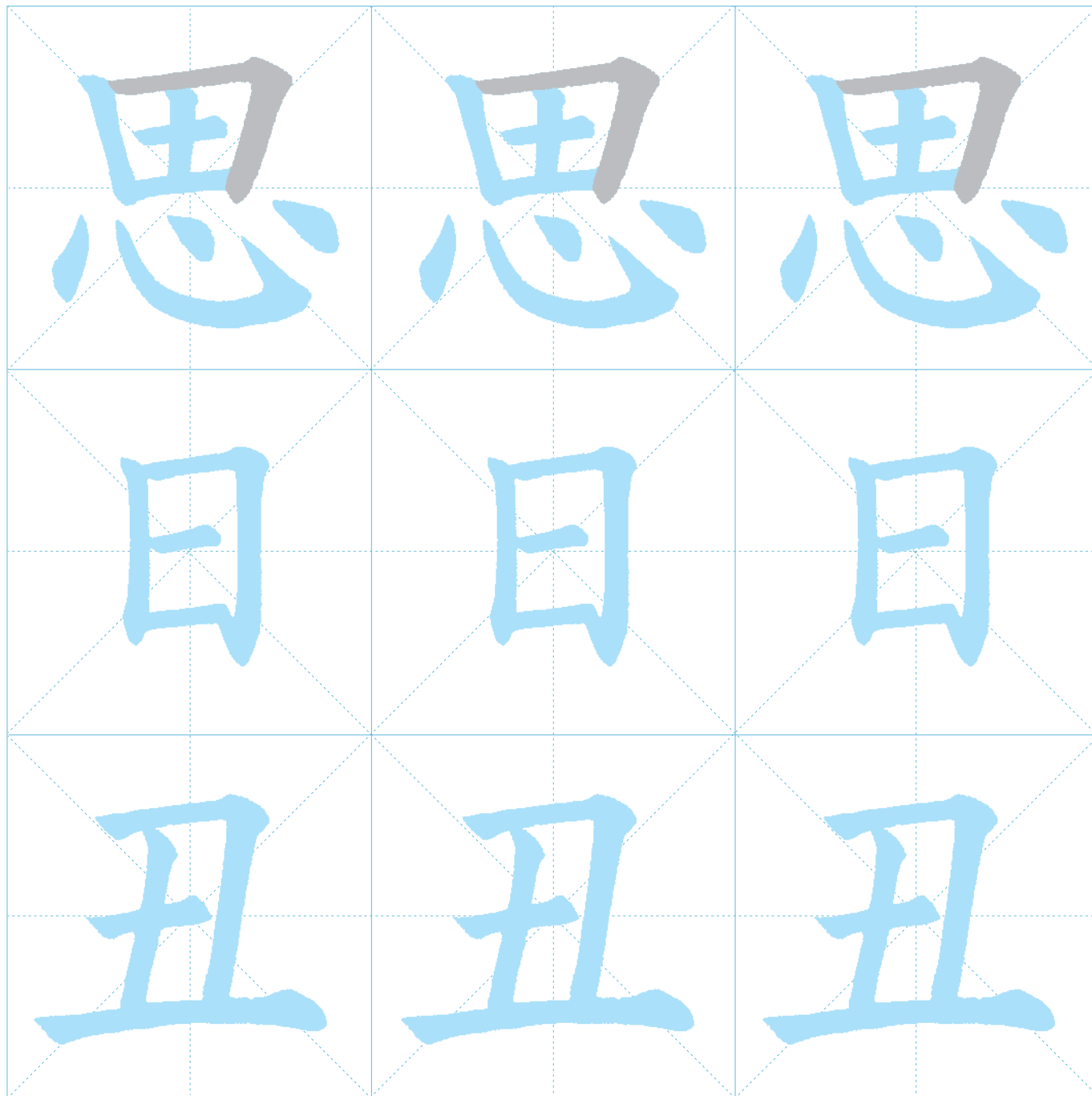
欧体



颜体



柳体



第14课

第15课

欣赏“日”



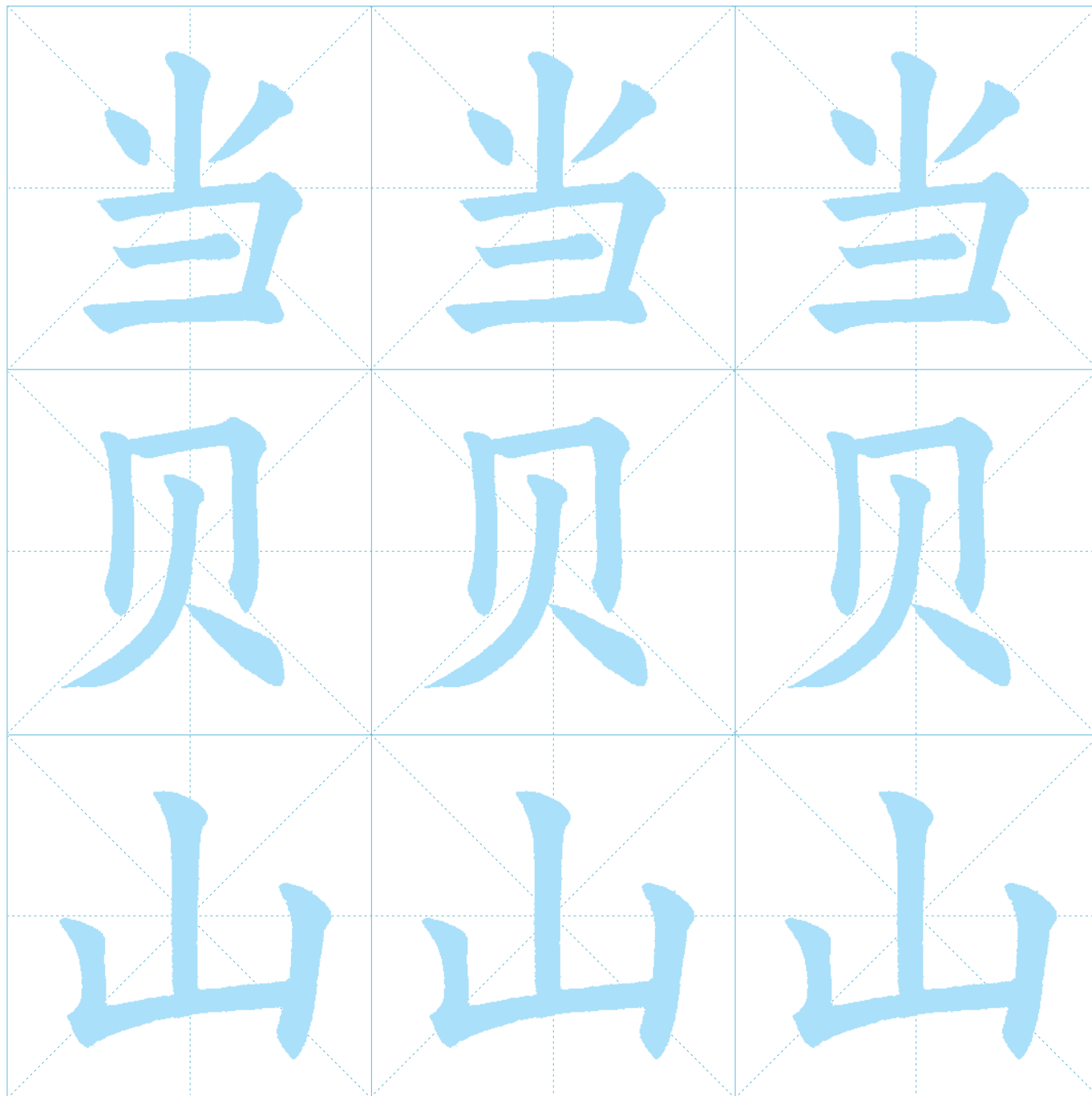
欧体



颜体



柳体



第15课

第16课

欣赏“山”



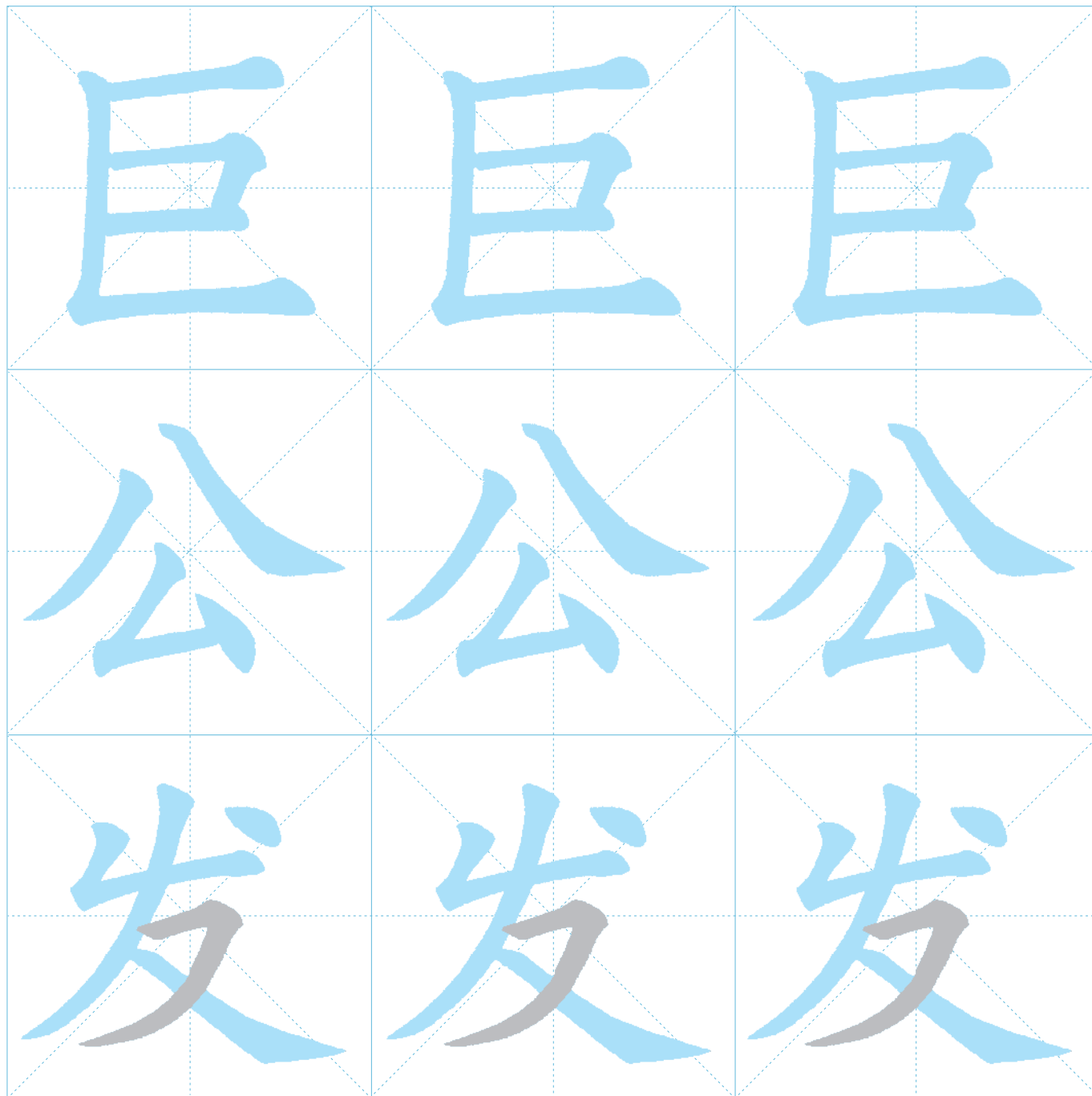
欧体



颜体



柳体



第16课

欣赏“公”



欧体



颜体



柳体

《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. 三年级. 上册 / 张信主编. —上海: 上海科技教育出版社, 2015.7 (2021.7重印)

ISBN 978-7-5428-6268-6

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(2015)第155673号

义务教育三至六年级
书法练习指导(实验)
三年级上册

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

2015年7月第1版 2021年7月第7次印刷

ISBN 978-7-5428-6268-6/G·3545

定价:5.25元

遍滿空界行勤
聖現業淨感深
悲生悟中淚下
如雨遂布衣一
食不出戶庭期
滿六年誓建茲
塔既而許王瓘

遍滿空界。行勤、聖現，止淨感深。悲生悟中，泪下如雨。遂布衣
一、食，不出戶庭，期滿六年，誓建茲塔。既而許王瓘（guān）。



绿色印刷产品



ISBN 978-7-5428-6268-6/G·3545

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