



义务教育三至六年级

书法练习指导

(实验)

三年级 下册



天地監運乎鴻樞
而乾坤為之戶
出入經乎黃道
而為之門是故
建設而卯
百為之門是故
琳宮摹憲玄象
外則
之內則重闈之
畫
內之聯屬靈星
之
以備制度非崇
以竦視瞻惟是
非巨
勾吳之邦玄妙
之觀
賜額改矣廣殿
新矣
而三門甚陋萬
目所
觀辟之於人神
觀不
是一身之內強
弱弗

華文出版社

义务教育三至六年级

书法练习指导

(实验)

三年级 下册

华文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

义务教育三至六年级 书法练习指导 : 实验. 三年级. 下册 / 欧阳中石, 叶培贵主编. — 北京 : 华文出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5075-4190-8

I. ①书… II. ①欧… ②叶… III. ①书法课—小学—教材 IV. ①G624.753

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第110258号

编写团队

主 编: 欧阳中石

副 主 编: 叶培贵

本册主编: 叶培贵 沈 莉 刘 颖

本册执笔: 刘 颖 张 玫 何学森 宗成振

尹 兴 王 朋 边琳琳 曾祥帅

总 策 划: 罗争玉

编辑总监: 张力慧 龚 晨

责任编辑: 张明华 龚 晨

书 名: 义务教育三至六年级 书法练习指导 (实验) 三年级下册

出 版: 华文出版社

发 行: 新华书店

印 刷: 河北新华联合印刷有限公司

版 次: 2014年9月第一版

印 次: 2014年9月第一次印刷

开 本: 890毫米×1240毫米 1/16

印 张: 4.25

字 数: 50千字

书 号: ISBN 978-7-5075-4190-8

定 价: 5.38元

服务机构: 中国出版集团教材中心

(北京朝阳门内大街188号鸿安国际大厦C座12层 邮编100010)

联系电话: 010-65123819

网 址: <http://www.zbtextbook.com>

本教材为教学需要, 选用 (有修改和删节) 了一些作品 (含图片), 敬请有著作权的作者与中国出版集团教材中心联系, 以便向您支付稿酬, 并致谢忱!

目录

第一单元

- 第 1 课 竖钩和弯钩 1
- 第 2 课 横钩 3
- 第 3 课 卧钩 5
- 第 4 课 竖弯钩 7
- 第 5 课 斜钩 9

第二单元

- 第 6 课 横折钩 11
- 第 7 课 横折弯钩和横折斜钩 13
- 第 8 课 竖折折钩 15
- 第 9 课 我来写个“龙” 17

第三单元

- 第 10 课 横的组合变化 19
- 第 11 课 竖的组合变化 21
- 第 12 课 撇的组合变化 23
- 第 13 课 捺的组合变化 25

第四单元

- 第 14 课 点的组合变化（一） 27
- 第 15 课 点的组合变化（二） 29
- 第 16 课 集字练习 求知 31

书写练习

..... 33

第一单元

第 1 课 竖钩和弯钩

书写过程：

竖钩：



弯钩：



要领提示：

- ① 竖画至末端向左下微带笔后略停顿。
- ② 用力向左提笔推出，力送笔端。

观察提示：

- ▶ “钩”在字中的位置不同，形态也有不同。
- ▶ 竖和弯的形态不同，出钩时调锋难度有差异。





辅助练习

1. 比比看下面两个字中空心笔画有什么区别。



2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。

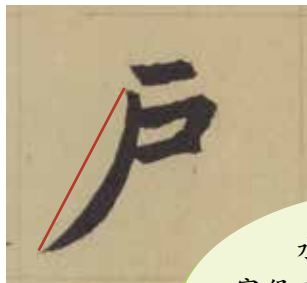
木	木	木			乎	乎	乎		
刊	刊	刊			象	象	象		



书法常识

察之者尚精

唐朝著名书法家和书法理论家孙过庭说：“察之者尚精。”是说观察字帖时要注重“精”。“察”也就是“读帖”，像读书一样，要认真观察甚至还要细致分析。眼睛看准，心里分析清楚，就能做到胸有成竹、意在笔先，也就不会盲目书写了。有时候，可以在字例上画一些参考线来帮助我们观察和分析。



水平线和垂直线对观察很有好处哦！想一想，还可以画一些什么样的参考线呢？



第2课 横钩

书写过程：



要领提示：

- ① 横画至末端微提。
- ② 向右下方略顿。
- ③ 折转笔锋向左下提笔出钩。

观察提示：

- ▶ 横钩中的“横”，中部常常是向上弯曲的。
- ▶ “儒”的横钩实际上写成横折钩了。





辅助练习

1. 比比看下面两个字中空心笔画有什么区别。



2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。

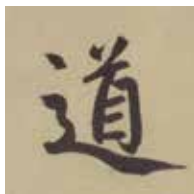
容	容	容			塞	塞	塞		
露	露	露			儒	儒	儒		



书法常识

拟之者贵似

孙过庭讲完“察之者尚精”后接着说：“拟之者贵似。”是说临摹字帖时要重视“像”。仔细观察的目的是为了准确临摹。笔画的长短粗细，要努力写准；字的高矮肥瘦，要努力写像。临得准不准，写得像不像，是检验学习方法正确不正确、学习效果好不好的重要标准。



原字



不准确的临摹



原字



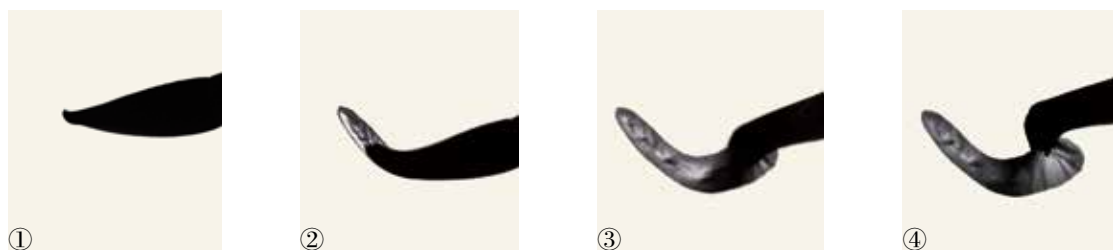
不准确的临摹

说一说这些例字里面哪里临摹得不够准确。



第3课 卧钩

书写过程：

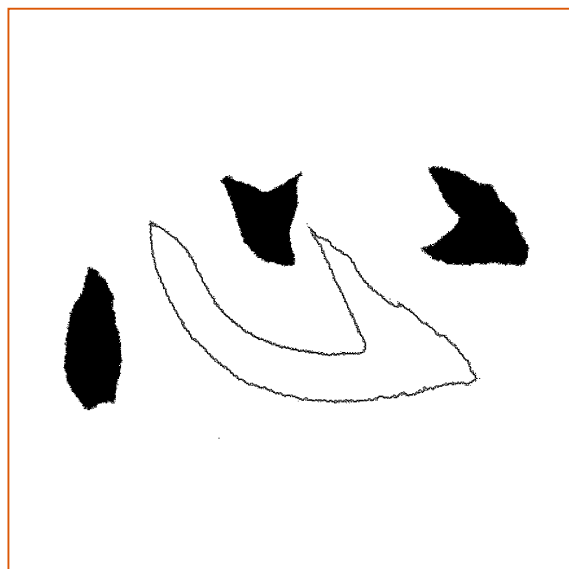


要领提示：

- ① 顺锋入笔。
- ② 从左上向右下，由轻到重写出弯弧。
- ③ 尾部略停顿，调好笔锋。
- ④ 向左上方提笔出锋。

观察提示：

- ▶ 注意“卧钩”弯的弧度和出钩方向。
- ▶ “卧钩”主要用在“心”字中，要注意“点”的位置和姿态。





辅助练习

1. 比比看下面两个字中空画笔画有什么区别。



2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。

心	心	心			志	志	志		
念	念	念			恚	恚	恚		



书法常识

书法中的“学”与“用”

学好书法必须临摹古代经典作品。但要真正写好,还必须注意“学”与“用”相结合。“用”的办法很多,比如今今天临摹了一个毛笔字,课后如果有时间就可以用硬笔学习一下,然后把它用到平时的书写中。本教材的“辅助练习”栏目安排了硬笔临摹,就是为了便于大家学以致用。

要做到“用”,还应注意“背临”。背临像我们读书时的背诵,只有背下来,记在脑子里,才能自由地使用。

背临可以用毛笔,也可以用硬笔哦!有很多古代书法家,甚至还会用手在自己身上比划那些学过的字,这其实也可以说是一种“背临”呢。



第 4 课 竖弯钩

书写过程：



要领提示：

- ① 写竖画时向左稍倾斜，至转弯处微提，转笔右行。
- ② 出钩前微顿后向上挑出。

观察提示：

- ▶ 转弯处一般用圆转法。
- ▶ 有时候钩可以不挑出。
- ▶ 竖弯钩在书写时笔锋转换两次方向，两次转向的方法有所不同。





辅助练习

1. 比比看下面两个字中空画有什么区别。



2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。

充	充	充			先	先	先		
甚	甚	甚			他	他	他		



书法常识

正书之祖

钟繇 (yóu, 151—230), 字元常, 颍川长社 (今河南长葛) 人。他曾是汉末大臣, 为曹操取得“官渡之战”的胜利立下功劳。曹丕称帝后, 钟繇任魏国太傅, 后世称他“钟太傅”。他的小楷作品《宣示表》被后人尊为“正书之祖”, 正书就是楷书。



钟繇《宣示表》(局部)

第5课 斜钩

书写过程：



要领提示：

- ① 入笔后向右下行，中间略带弧度。
- ② 至末端略作停顿。
- ③ 调整笔锋向右上方挑出。

观察提示：

- ▶ “斜钩”又称为“戈钩”。
- ▶ 控制好“斜钩”的弧度和力度。
- ▶ 出钩时转向很大，要控制好笔锋。





辅助练习

1. 比比看下面两个字中空画笔画有什么区别。



2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。

或	或	或			民	民	民		
栽	栽	栽			岁	岁	岁		



书法常识

颜柳欧赵

颜体、柳体、欧体和赵体是历史上影响最大的四种楷书风格，分别是唐朝的颜真卿、柳公权、欧阳询和元朝的赵孟頫所创造的。



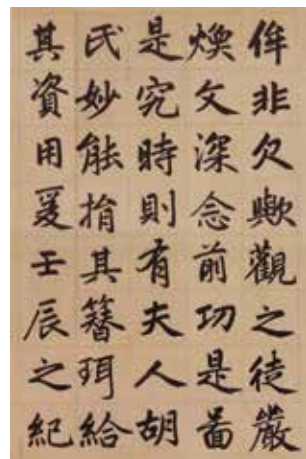
颜体



柳体



欧体



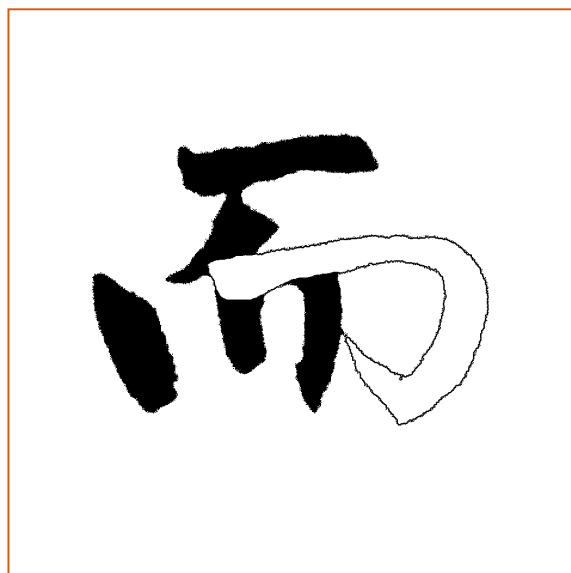
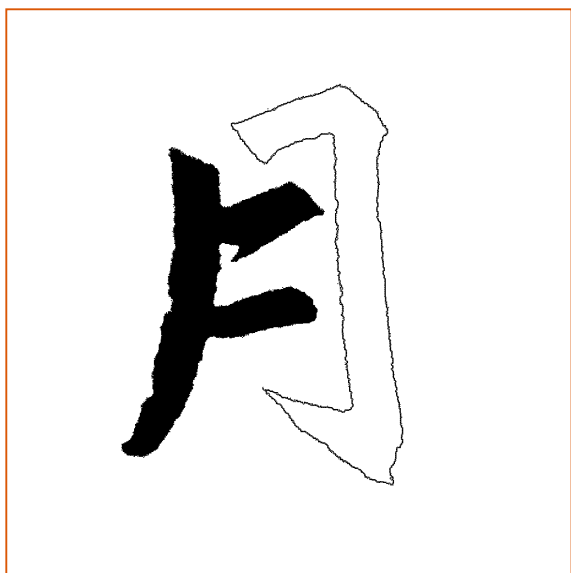
赵体

第二单元

第6课 横折钩

要领提示：

- ① 因为有多次转变方向，要注意调整笔锋。
- ② 有“方折”和“圆转”的区分。





辅助练习

1. 比比看下面两个字中空心笔画有什么区别。



2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。

月	月	月			而	而	而		
身	身	身			勾	勾	勾		



书法常识

欧体

欧阳询(557—641),字信本,潭州临湘(今湖南长沙)人。他是唐朝杰出的书法家,其楷书被后世奉为“欧体”,代表作有《九成宫碑》《化度寺碑》等。他还是著名的学者,领衔编写的《艺文类聚》在后世有很大影响。

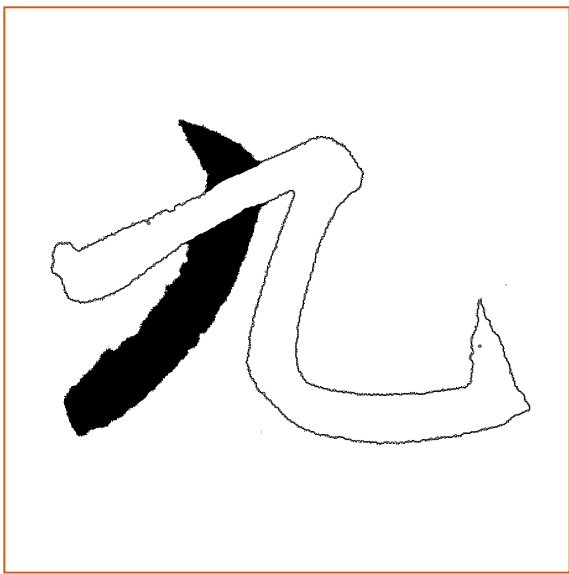


欧阳询《化度寺碑》(局部)

第 7 课 横折弯钩和横折斜钩

要领提示：

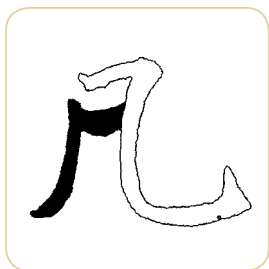
- ① 把“横”和“竖弯钩”或“斜钩”的写法结合起来。
- ② 横画向右上方倾斜的角度要比一般的横更大。
- ③ “横折弯钩”和“横折斜钩”要有充分的伸展空间。
- ④ 在不同的字中，“横折弯钩”、“横折斜钩”的弧度要有变化。





辅助练习

1. 比比看下面两个字中空心笔画有什么区别。



2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。

九	九	九			氣	氣	氣		
究	究	究			飛	飛	飛		



书法常识

唐太宗的书法老师

虞世南（558—638）是唐朝杰出的书法家，曾跟随智永禅师学习书法，代表作有《孔子庙堂碑》等。他还精于儒学，曾编《北堂书钞》，影响很大。因为道德高尚，学问、书法又好，所以唐太宗很敬重他，请他做自己的书法老师。他们两个人共同推动了唐朝书法的发展。



虞世南《孔子庙堂碑》（局部）

第 8 课 竖折折钩

要领提示：

- ① 把“竖”和“横折钩”的写法结合起来。竖写到末端，按住笔转折，向右行笔，然后写横折钩。
- ② 控制好每一次转折后笔画的形态变化（特别是弧度），转折处衔接要自然顺畅，切忌重墨堆积。



佛



弘





辅助练习

1. 比比看下面两个字中空画有什么区别。



2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。

强	强	强			拂	拂	拂		
和	和	和			躬	躬	躬		



书法常识

褚体

褚遂良（596—658），字登善，钱塘（今浙江杭州）人。他是唐朝杰出书法家，曾在虞世南逝世后被魏徵（zhēng）推荐为唐太宗的书法老师。他的楷书被称为“褚体”，代表作有楷书《雁塔圣教序》《孟法师碑》以及《大字阴符经》（传）等。



褚遂良《大字阴符经》（传）（局部）

第9课 我来写个“龙”

龙是我国古代传说中的一种灵异神物，善于变化，能翻江倒海、兴云降雨。相传，龙的形体集合了鹿、牛、蛇、鱼等九种动物的特点。

在数千年的文化发展中，龙被赋予了自强不息的精神，作为中华民族的象征受到人们的尊敬和喜爱。

作为“龙的传人”，我国人民都很喜爱龙的形象，也很喜爱书写“龙”字。龙的形象是多变的，“龙”字写法也是多种多样的。



欧体



颜体



赵体



行书



篆书



隶书

辅助练习

1. 请把本课各种写法的“龙”字写在卡片上，做成一张小书签。



2. 在生活中有很多与“龙”相关的成语、图案和器物。请找出一个与“龙”相关的成语，并尝试写一写。

第三单元

第 10 课 横的组合变化

汉字由笔画组成，一个字里常常会出现相同的笔画。如何处理相同笔画的形态是书法的一个重要问题。

观察提示：

► 注意横画之间的长短、粗细和倾斜角度的变化。



辅助练习

1. 请把“真”字写在一张圆形的纸上，制成一个小团扇，还可以在长辈们过生日时，用红纸写个“壽（寿）”字作为礼物。
2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。

諸	諸	諸			昧	昧	昧		
真	真	真			壽	壽	壽		

书法常识

颜体

颜真卿（709—785），字清臣，京兆万年（今陕西临潼）人，祖籍琅琊临沂（今山东临沂）。被封为鲁郡公，人称“颜鲁公”。他是唐朝著名的忠烈之士和书法家，领兵抵抗安禄山叛乱，最后因为招降一个叛将而牺牲。他的行书、楷书都达到了极高的水准，被后世尊为“颜体”。代表作有楷书《多宝塔碑》《颜勤礼碑》和行书《祭侄文稿》等。《祭侄文稿》被称为“天下第二行书”。



颜真卿《多宝塔碑》（局部）

第 11 课 竖的组合变化

观察提示：

- ▶ “竖”是汉字的主要笔画之一，常常在一个字里多次出现，书写时要注意彼此之间的变化，避免雷同。
- ▶ 把握竖画之间相向、相背的关系。
- ▶ 注意竖画之间长短、粗细的对比。





辅助练习

1. 请把“興（兴）”字写在一张方形的纸上，制作成一个小斗方。
2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。

無	無	無			酉	酉	酉		
興	興	興			偉	偉	偉		



书法常识

柳体

柳公权（778—865），字诚悬，京兆华原（今陕西耀州）人。曾经担任太子少师，所以后人称他“柳少师”。他是唐朝杰出的书法家，给多个皇帝指导过书法，并有“心正则笔正”的名言，意思是要写好字，先要心思端正。他的楷书被后人称为“柳体”，与颜真卿楷书并称“颜筋柳骨”。代表作有《玄秘塔碑》《神策军碑》等。

心正则笔正，对我们来说，首先要做到的是：写字时要认真，态度要端正。



柳公权《玄秘塔碑》（局部）

第 12 课 撇的组合变化

观察提示：

- ▶ “撇”的变化很丰富，当一字之中出现多个“撇”时，其长短、曲直、斜度要有变化。
- ▶ 在一个字中同时出现几个“撇”时，彼此之间不宜平行。
- ▶ 注意不同“撇”的收笔方式。





辅助练习

1. 请把“衆（众）”字写在一张圆形的纸上，制作成一个小团扇。
2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。

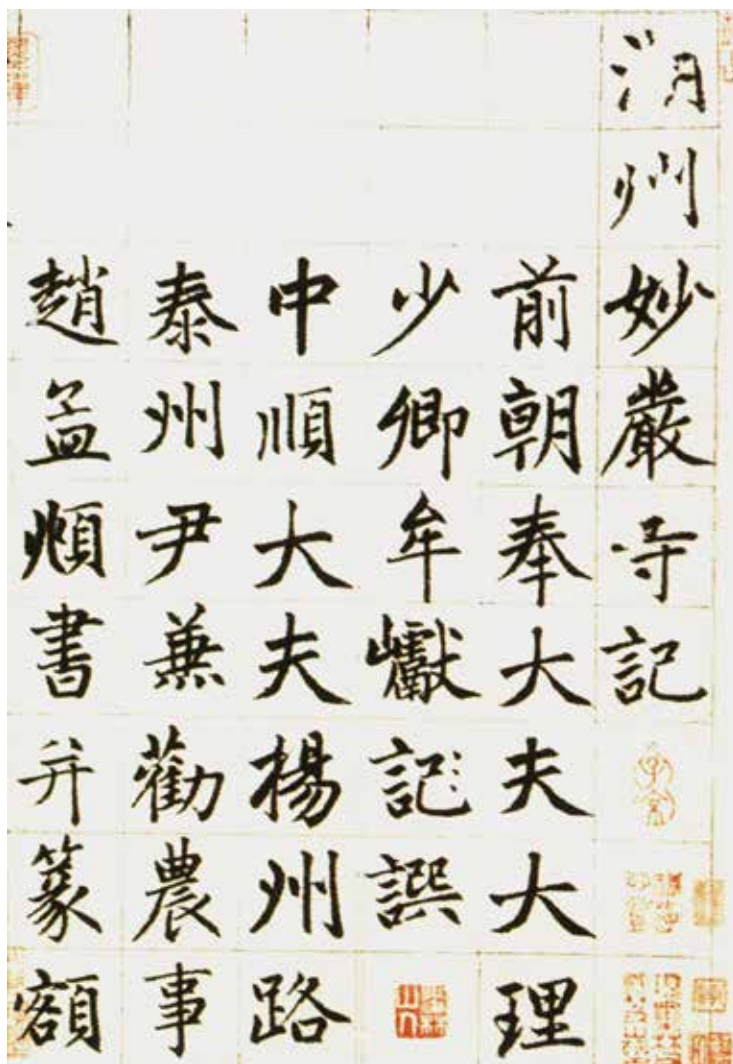
衆	衆	衆			度	度	度		
妙	妙	妙			峻	峻	峻		



书法常识

赵体

赵孟頫（1254—1322），字子昂，号松雪道人，吴兴（今浙江湖州）人，后人称他“赵松雪”、“赵吴兴”。他是宋朝皇帝的后裔，在元朝担任了很长时间的官职。他倡导学习东晋书法的风格，影响深远。在学习前人的基础上，他开创了自己的风格，被后人称为“赵体”。本教材选择的范本，就是他的楷书。



赵孟頫《妙严寺记》(局部)

第 13 课 捺的组合变化

观察提示：

- ▶“捺”的主要形态有平捺、斜捺和反捺，凡一字中存在两笔以上的“捺”时，应有收有放，可将其中一笔改写成反捺。
- ▶遇到“走之旁”时，上面部件的“捺”一般都改写成“反捺”。





辅助练习

1. 请把“遠（远）”字写在一张方形的纸上，制作成一个小斗方。
2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。



书法常识

文徵（zhēng）明发奋学书

文徵明（1470—1559）是明朝中期苏州地区的文坛领袖，诗、文、书、画都是一时之冠。其实他少年时期字写得并不好，有一次还因此被评为第三等，从此发奋努力，终于成为一代宗师。他的小楷十分精到，功力深湛。



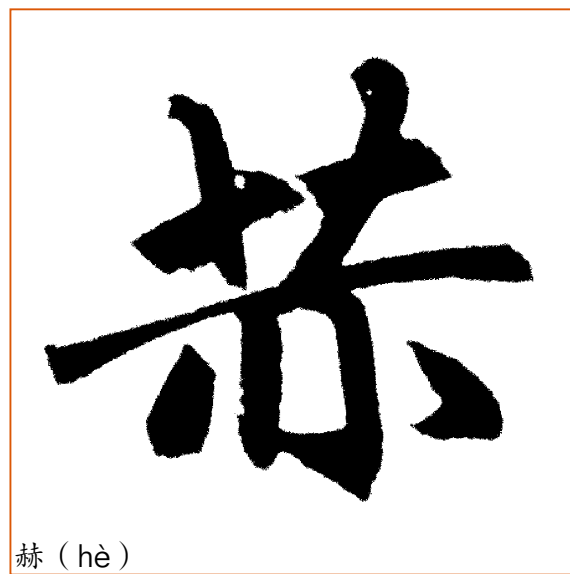
文徵明《草堂十志》(局部)

第四单元

第 14 课 点的组合变化（一）

观察提示：

- ▶ 把握横向各“点”的形状、大小变化。
- ▶ 注意各“点”之间的角度变化。
- ▶ 体会各“点”之间的呼应关系。





辅助练习

1. 请把“為（为）”字写在一张方形的纸上，制作成一个小斗方。
2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。

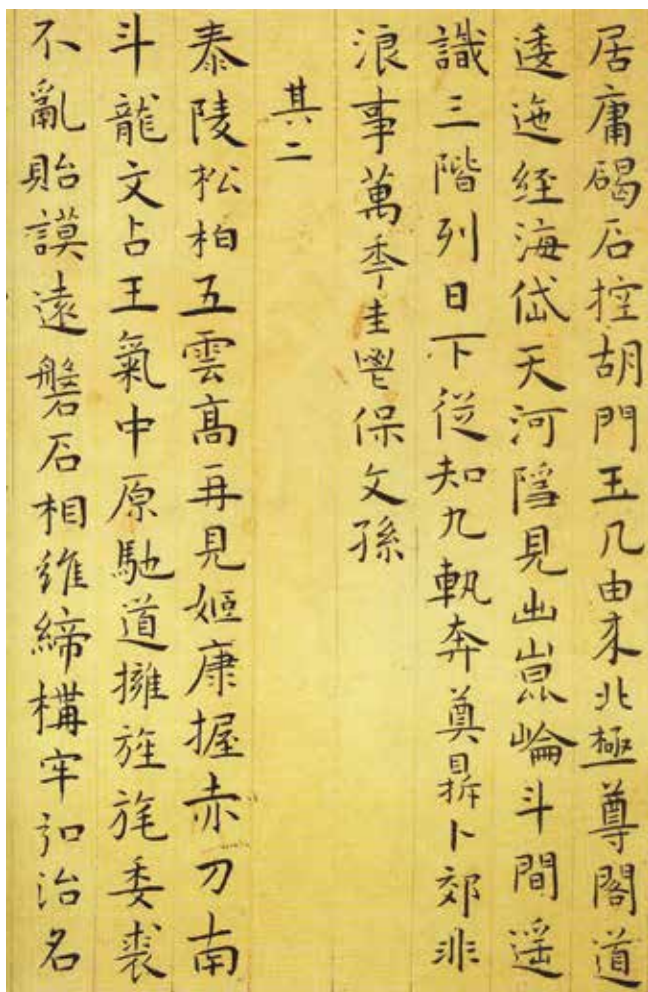
其	其	其			無	無	無		
為	為	為			赫	赫	赫		



书法常识

王宠的小楷

王宠（1494—1533）是文徵明的晚辈，但天分极高，所以文徵明把他当做平辈朋友来交往。他的小楷主要学习钟繇的风格，很有格调，对于复兴魏晋小楷传统发挥了很大的作用。



王宠小楷作品（局部）

第 15 课 点的组合变化（二）

观察提示：

- ▶ “点”在不同的字里纵向排列，有时是两点，可以写成一点一提，有时是三点，例如“彳”，点与点之间有一定的呼应关系，变化灵活。
- ▶ 注意上下“点”大小和姿态的变化，把握上下“点”之间的远近距离和位置。





辅助练习

1. 请把“深”字写在一张圆形的纸上，制作成一个小团扇。
2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。

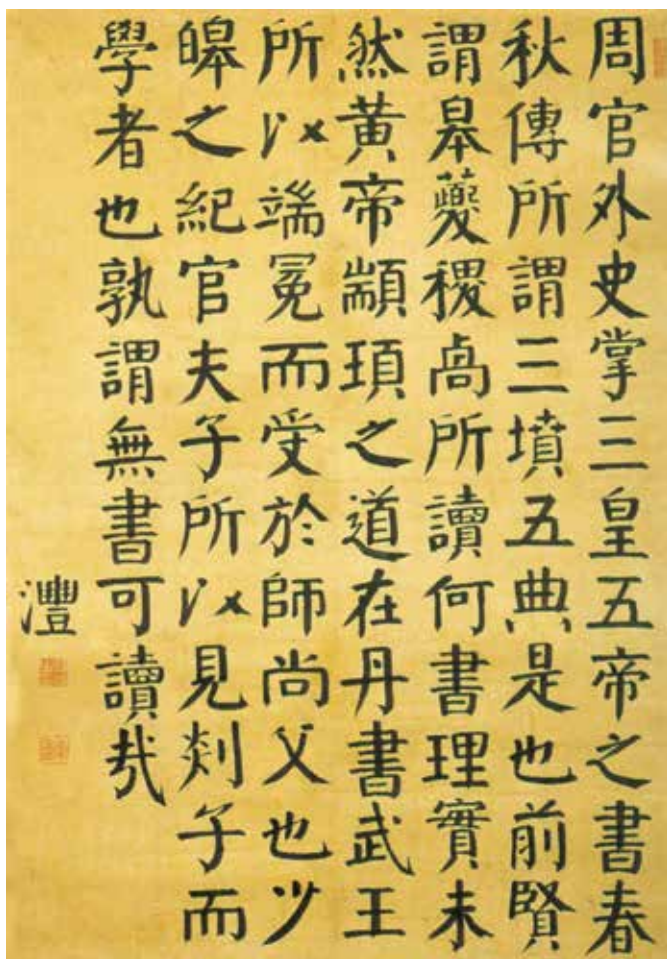
深	深	深			羽	羽	羽		
守	守	守			初	初	初		



书法常识

人品、书品兼修

钱沅(fēng□1740—1795)是清朝名臣，曾官监察御史，以敢于对抗和珅(shēn)集团而闻名天下。他仰慕颜真卿的政治道德和人格，书法也全力追仿，成为历来学颜真卿楷书而能形神毕肖的一家。历来很多人像钱沅一样，人品、书品都以颜真卿为榜样。



钱沅楷书中堂作品

第 16 课 集字练习 求知

书写内容：求知

建议幅式：条幅和横幅



观察提示：

- ① 书写“求”字时，要注意“竖钩”两侧四笔的聚散关系。
- ② 书写“知”字时，要注意左右两部分的长短、错落关系。



辅助练习

请把“求知”两个字写好，挂在自己的房间里，时刻激励自己。



书法常识

赵之谦的魏碑书法

赵之谦（1829—1884）是清朝书法家。魏碑自唐以后学的人不多，清朝才开始被重视。赵之谦是以魏碑为取法对象的清朝书家中最有成就者之一。



释文：猛志逸四海 / 奇龄迈五龙

赵之谦楷书对联作品



书写练习

第 1 课

班级：_____ 姓名：_____

原 字			
描 红			
描 红			
双 钩			



第 2 课

班级：_____ 姓名：_____

原 字			
描 红			
描 红			
双 钩			



第 3 课

班级：_____ 姓名：_____

原 字			
描 红			
描 红			
双 钩			



第 4 课

班级：_____ 姓名：_____

原 字			
描 红			
描 红			
双 钩			



第 5 课

班级：_____ 姓名：_____

原 字			
描 红			
描 红			
双 钩			



第 6 课

班级：_____ 姓名：_____

原 字	月	而	身
描 红	月	而	身
描 红	月	而	身
双 钩	月	而	身



第 7 课

班级：_____ 姓名：_____

原 字	九	氣	究
描 红	九	氣	究
描 红	九	氣	究
双 钩	九	氣	究



第 8 课

班级：_____ 姓名：_____

原 字			
描 红			
描 红			
双 钩			



第 9 课

班级：_____ 姓名：_____

原 字			
描 红			
描 红			
双 钩			



第 10 课




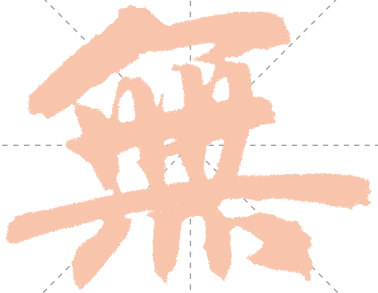
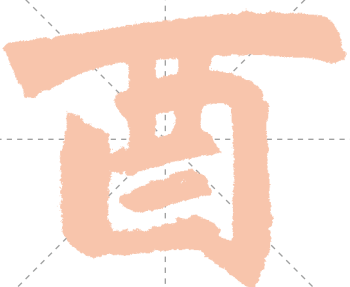
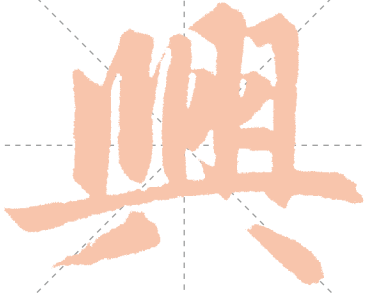
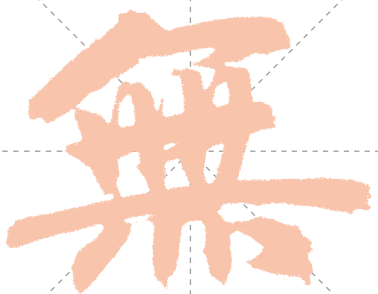
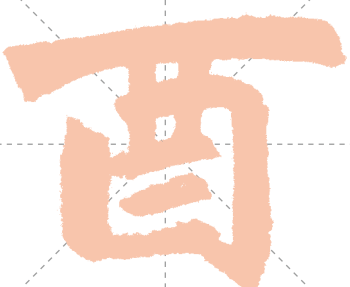
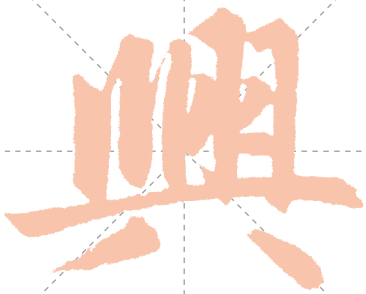

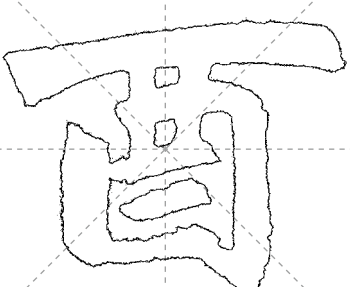
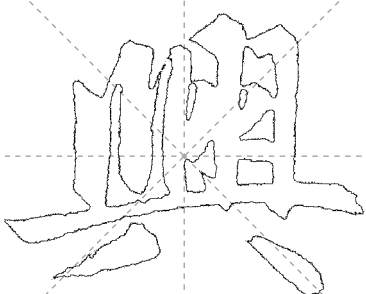
班级：_____ 姓名：_____

原 字			
描 红			
描 红			
双 钩			



第 11 课





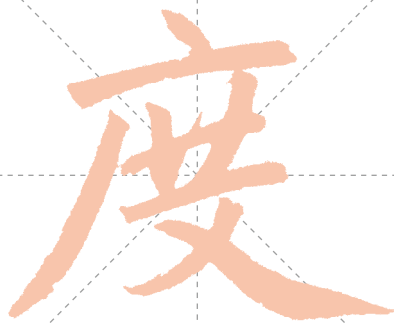
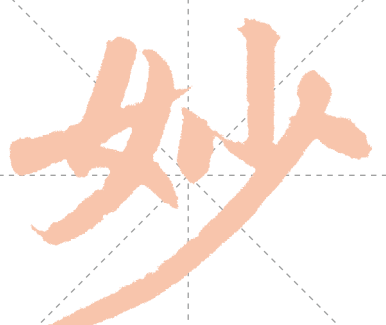

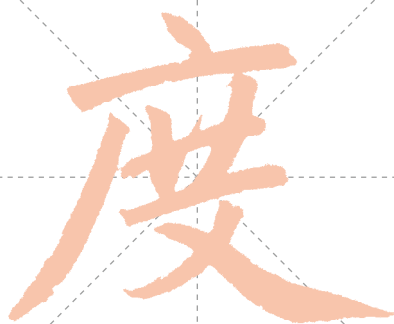
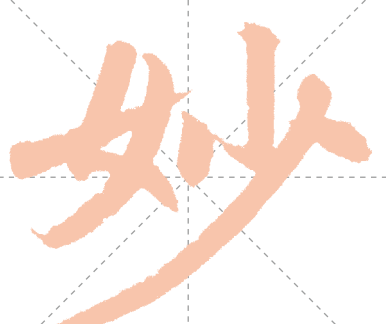
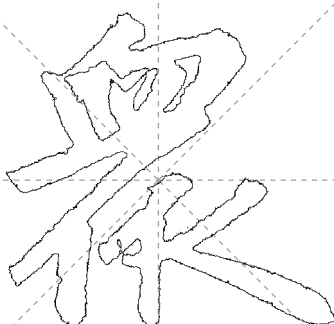
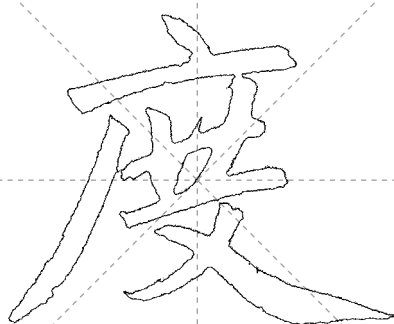
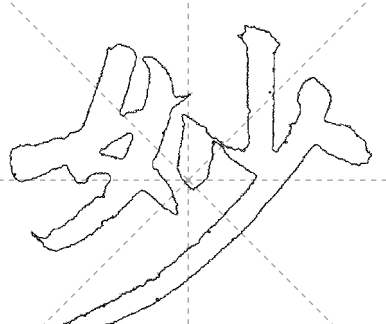
班级：_____ 姓名：_____

原 字			
描 红			
描 红			
双 钩			



第 12 课

班级：_____ 姓名：_____

原 字			
描 红			
描 红			
双 钩			



第 13 课

班级：_____ 姓名：_____

原 字			
描 红			
描 红			
双 钩			



第 14 课

班级：_____ 姓名：_____

原 字			
描 红			
描 红			
双 钩			



第 15 课

班级：_____ 姓名：_____

原 字			
描 红			
描 红			
双 钩			



第 16 课

班级：_____ 姓名：_____

原 字			
描 红			
描 红			
双 钩			

周垣之聯屬靈星之
橫陳內則重闔之劃
開閭闔之彷彿非崇
嚴無以備制度非臣
麗無以竦視瞻惟是

义务教育三至六年级

书法练习指导（实验）

三年级
下册



ISBN 978-7-5075-4190-8



定价：5.38元

华文出版社