



义务教育三至六年级

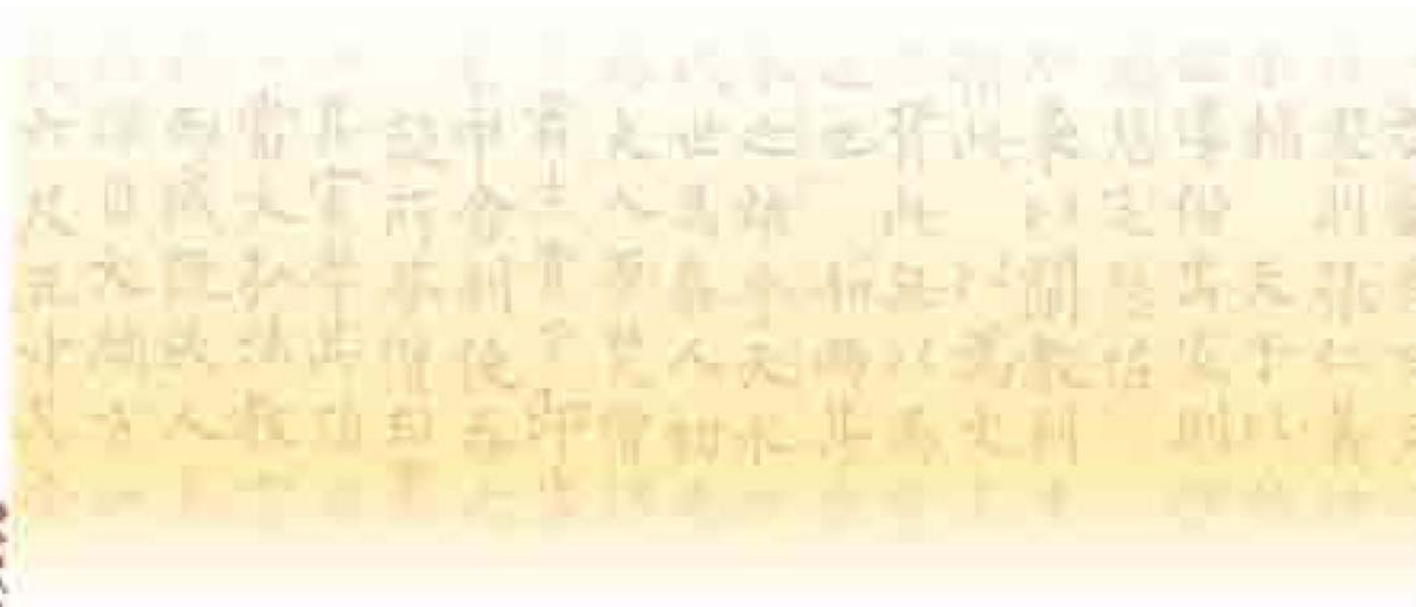
义务教育三至六年级

# 书法练习指导

(实验)

五年级 上册

书法练习指导 (实验) 五年级 上册



教育部审定

● 湖南人民教育出版社



义务教育三至六年级

# 书法练习指导

(实验)

五年级 上册

主 编 田英章  
副主编 姚国瑾 靳保太 荆霄鹏

● 江苏人民出版社

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). 五年级. 上册 /  
田英章主编. —太原: 山西人民出版社, 2020.6 (2021.8 重印)  
ISBN 978-7-203-11490-1

I. ①书… II. ①田… III. ①书法课 - 小学 - 教材  
IV. ①G624.751

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 08197 号

义务教育三至六年级

**书法练习指导 (实验)** 五年级·上册

---

主 编 田英章

责任编辑 冯 昭

封面设计 谢 成

出 版 山西人民出版社

发 行 山西新华书店集团有限公司

开 本 787 × 1092mm 1/16

印 张 5.25

印 数 1-35000 册

印 刷 山西新华印业有限公司

版 次 2020 年 7 月第 1 版 2021 年 8 月山西第 2 次印刷

书 号 ISBN 978-7-203-11490-1

定 价 5.01 元

---

著作权所有, 请勿擅用本书制作各类出版物, 违者必究。如发现  
印、装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0354 - 8518948



## 写给同学们的话

汉字书法是中华民族的瑰宝，是我们的祖先留下的一笔宝贵财富。这套教材主要帮助你掌握毛笔字的书写技能，提高汉字书写水平。同时带你欣赏经典碑帖，初识篆、隶、草、行、楷五种字体，领略书法之美。

和书法亲密接触，你可以成为书法的“好朋友”，能了解到许许多多历史上有名的书法大家，如王羲之、欧阳询、褚遂良、颜真卿、柳公权、苏东坡、赵孟頫等；你会学到很多书法知识，提高文化素养。

只要你能持之以恒地练习书法，你的字就会越来越漂亮。书法还是个非常喜欢帮助人的“朋友”。如果你粗心、马虎，练字会帮你养成细心、认真的好习惯，对学好其他功课也会有很大的帮助。

在这套教材中，你可以学到毛笔书写的基本方法，你会通过欧阳询《九成宫醴泉铭》中的范字学习，初步掌握楷书的书写技能。你可以在本教材的“随堂练习”中坚持练习，提高自己的书写才能。

本册教材重点讲解独体字、上下结构字、上中下结构字的写法。其中上中下结构字的写法，旨在讲解构成字的上、中、下三个部件之间的结构关系和书写法则，与语文教学中所指的上中下结构稍有不同。

同学们，学习书法是一件很快乐的事情，让我们拿起手中的毛笔，在书法学习中找到更多的乐趣，取得更好的成绩吧。



# 目 录

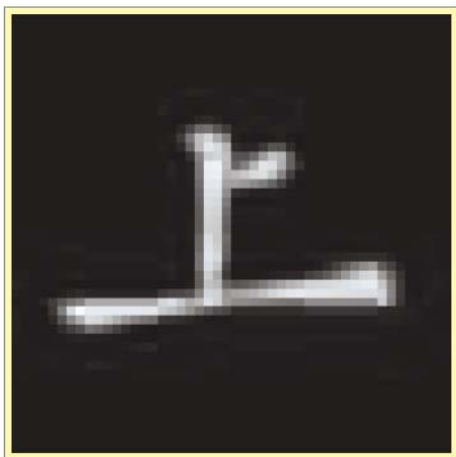
第1课	独体字——以横为主笔·····	1
第2课	独体字——以竖为主笔·····	4
第3课	独体字——以撇捺为主笔·····	7
第4课	独体字——以钩为主笔·····	10
第5课	独体字——方形·····	13
第6课	独体字——长形、扁形·····	16
第7课	独体字——斜形·····	19
第8课	综合练习（一）·····	22
第9课	上下结构——上下均匀·····	25
第10课	上下结构——上宽下窄·····	28
第11课	上下结构——上窄下宽·····	31
第12课	上下结构——上长下短·····	34
第13课	上下结构——上短下长·····	37
第14课	上中下结构——中间宽上下窄·····	40
第15课	上中下结构——中间窄上下宽·····	43
第16课	综合练习（二）·····	46
	随堂练习·····	49

# 第 1 课 独体字——以横为主笔

像每一棵树都有主干一样，每一个字都有主笔。独体字中，常作主笔的笔画有横、竖、撇、捺和钩等。



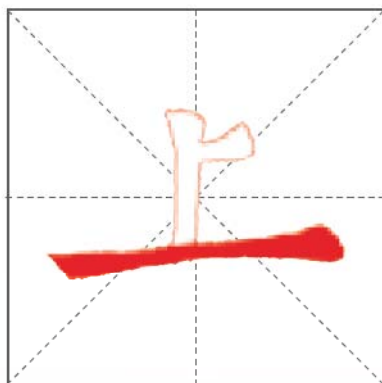
## 观察名帖



观察上面两个字，你认为它们的主笔是哪一笔？这一笔和别的笔画在长短、粗细上有什么不同？



## 技法指导



以横为主笔的字，主横一定要写得平稳、舒展。如“上”字，底横明显比上横长很多，使字形显得舒展、开阔。



## 范字学习指导



“正”“五”两个字作主笔的是底横，它们就像广阔的大地一样，稳稳地承载着上部的笔画。



“垂”字中的长横像结实的横梁一样，稳稳地架起整个字。“言”字中的长横像一个人伸开有力的双臂。



## 练习拓展

除本课的范字外，请你再举出两个以横为主笔的字。

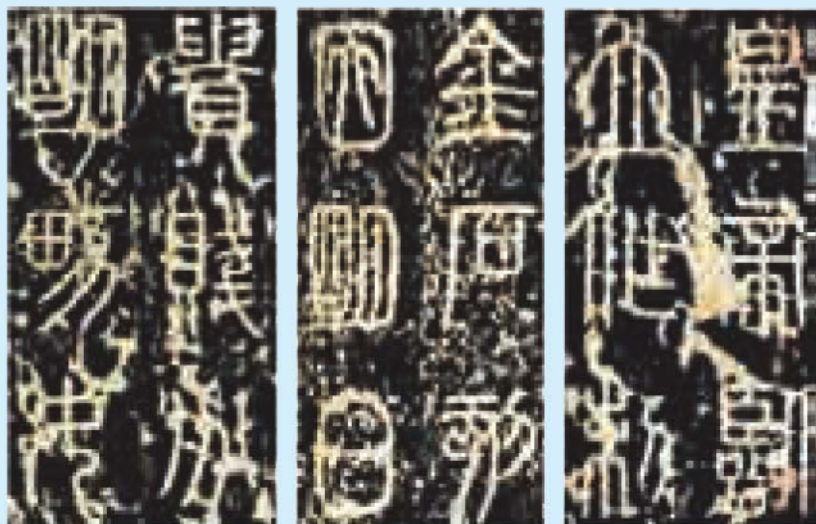


## 书法文化

### 泰山刻石

秦始皇统一天下后，多次外出巡游，到达一些地方后，常常通过刻石记录自己和秦朝的功业。泰山刻石就是其中之一，其字体为小篆，相传是丞相李斯所书。

从书法艺术上看，泰山刻石法度严明，处处体现出整齐、对称、平衡等艺术特点，被后世视为小篆的典范。



皇帝临  
立作制  
金石刻  
因明日  
贵贱分  
明男女

泰山刻石（局部）



## 看看比比

观察下面四个“上”字，看一看长横在四位书法家笔下有哪些不同点。



欧阳询《九成宫醴泉铭》 褚遂良《雁塔圣教序》 颜真卿《多宝塔碑》 赵孟頫《妙严寺记》



## 第2课 独体字——以竖为主笔



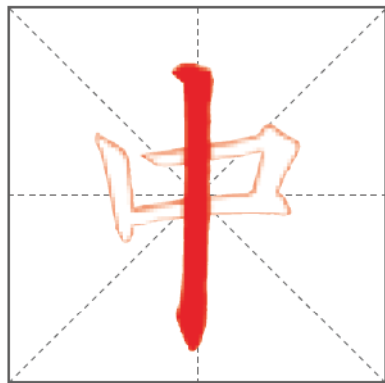
### 观察名帖



观察上面两个字，看一看每个字的中竖和其他笔画相比，是不是很突出？中竖是这两个字的主笔吗？



### 技法指导



以竖为主笔的字，主竖一定要写得较长、垂直、有力度。如“中”字，中竖位于字的正中，比左右两竖长很多，且挺拔有力。



## 范字学习指导



“千”“年”两个字以中竖为主笔，为了字形平稳，中竖都写得直立、舒展、挺拔，可以说是整个字的脊梁。



“弗”字中的两竖，有主有次、有长有短，体现出汉字中相同笔画的变化美。



## 练习拓展

在练习本上临写“千”“年”两个范字，注意两个中竖的差异和两个短撇的不同之处。

书法文化

《乙瑛(yīng)碑》

《乙瑛碑》，东汉碑刻，隶书，记载了鲁相乙瑛建议在孔庙设置守庙官的公文。原碑现存山东曲阜孔庙。《乙瑛碑》与《礼器碑》《史晨碑》并称“孔庙三碑”。

《乙瑛碑》书风谨严，字势开张，具有朴素之美，是汉隶成熟时期的典型作品，也是后人学习隶书的范本之一。

司徒臣雄司／空臣戒稽首／言鲁前相瑛



《乙瑛碑》(局部)

看看比比

下面四个“中”字，都是以中竖为主笔，说一说哪些字用了垂露竖，哪些字用了悬针竖？你喜欢哪一种写法？



欧阳询《九成宫醴泉铭》 褚遂良《雁塔圣教序》 颜真卿《多宝塔碑》 柳公权《玄秘塔碑》



## 第3课 独体字——以撇捺为主笔

一字之中，主笔有时不止一个笔画，像撇和捺，常常互相搭配在字中作主笔。



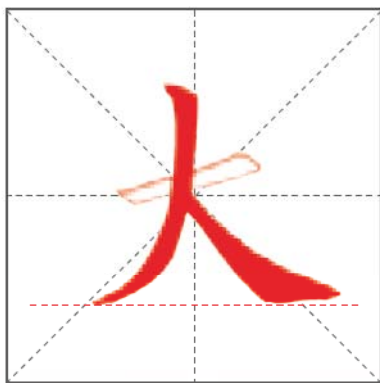
### 观察名帖



以撇捺作主笔的字，撇和捺之间也有轻重之分。观察上面两个字，看一看每个字中的撇和捺，哪一笔给我们的感觉更重一些？



### 技法指导



撇捺作为主笔时，一般撇轻捺重，如“大”字。

撇和捺展开的角度不宜过小，要形成稳定的支架，撑起整个字。撇末与捺脚基本在一条水平线上。



## 范字学习指导



“天”“史”两个字，主要是横与撇捺的组合，字的重心适当靠上，撇和捺左右伸展，上紧下松，非常协调。



“及”字，首撇略直，末笔捺舒展有力，两者搭配得恰到好处。“本”字，撇捺开张角度不大，字形挺拔有神。



## 练习拓展

在一些字中，撇或捺是单独作主笔。如“少”字以撇为主笔，“之”字以捺为主笔。写一写这两个字。



欧阳询《皇甫诞碑》

欧阳询《九成宫醴泉铭》



## 书法文化

### 《张迁碑》

《张迁碑》，东汉碑刻，隶书，现存于山东泰安岱（dài）庙。《张迁碑》明朝初年出土，保存完好。碑中字体大量掺（chān）入篆书结构，书风古朴，字形方正，笔画棱角分明，提按过渡不太明显，具有齐、直、方、平的特点。

惟中平三年岁在摄提二月震节纪日上旬阳



《张迁碑》（局部）



## 看看比比

比较下面四个“人”字，看一看它们笔画的搭接、用笔的轻重有哪些不同。



欧阳询《九成宫醴泉铭》 褚遂良《雁塔圣教序》 颜真卿《多宝塔碑》 赵孟頫《三门记》

## 第4课 独体字——以钩为主笔



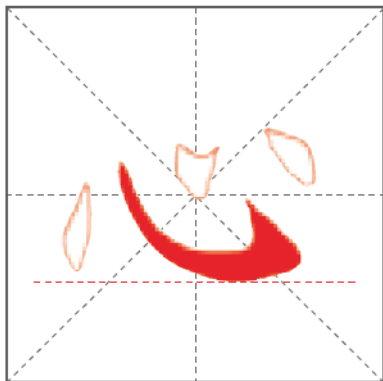
### 观察名帖



观察上面两个字，想一想“心”字的卧钩、“我”字的斜钩是两个字的主笔吗？



### 技法指导



以钩作为主笔时，要把钩写得弯而不弱，就像古人所说的“铁画银钩”。

以卧钩作为主笔时，卧钩要有一定的弯度，钩底宜平，出锋要有力，如“心”字。



## 范字学习指导



“也”字的大部分笔画靠左，竖弯钩向右伸展，整个字有收有放，平稳端正。“必”字的卧钩紧缩，左右两点遥相呼应。



“乎”字的竖钩是整个字的支柱，竖写得较粗，钩部向左方平推出钩，有力地平衡了上部的左倾之势。



## 练习拓展

观察“我”字中的斜钩，想一想，把它写得像卧钩一样弯，好看吗？



书法文化

《礼器碑》

《礼器碑》，东汉碑刻，隶书，现存于山东曲阜孔庙。碑文记述了鲁相韩敕(chì)修饰孔庙、增置各种礼器、官民共同捐资等情况。

《礼器碑》的书法瘦劲有力，笔法精致，结体严谨规范。笔画的粗细、方圆，笔势的动静、向背等，完美地结合在一起。

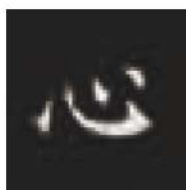
惟永寿二年 / 青龙在潜 / 叹 / 霜月之灵皇



《礼器碑》(局部)

看看比比

观察下面四个“心”字，比一比卧钩的写法有哪些相同点和不同点。



欧阳询《九成宫醴泉铭》 颜真卿《多宝塔碑》 柳公权《玄秘塔碑》 赵孟頫《三门记》

## 第5课 独体字——方形



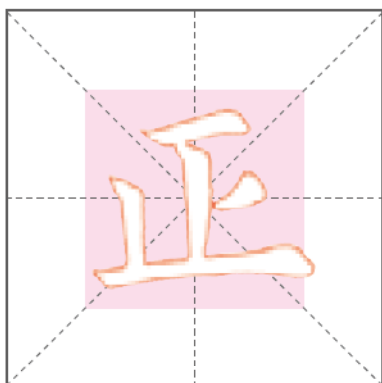
### 观察名帖



观察上面两个字，看一看每个字的宽与高是不是大致相等。



### 技法指导



外形呈方形的独体字中，不少字左右基本对称，书写时笔画要分布均匀，保证字的端正稳定，如“正”字。

“田”字等外框接近正方形的独体字，书写时笔画要写得饱满一些，字形不宜太大。



## 范字学习指导



并

“日”和“并”两个字，虽然外形方正，但笔画长短错落、粗细有变，不失活泼。



“雨”字，方正匀称，四个点上下呼应，左右相对，疏密得当，使整个字显得生动、活泼。



## 练习拓展

有一首歌中这样唱道：“最爱写的字是先生教的方块字，横平竖直堂堂正正做人也像它。”结合本课内容说一说你是怎么理解这两句歌词的。





## 书法文化

### 《史晨碑》

《史晨碑》，东汉碑刻，隶书。碑的一面刻《鲁相史晨祀孔子奏铭》，称“前碑”；另一面刻《史晨飧(xǐng)孔庙碑》，称“后碑”。碑文记载了当时尊孔活动的情况。

《史晨碑》是东汉后期汉隶走向规范、成熟的典型作品，对后世有深远的影响。碑刻结字工整精细，中宫收紧而四面开张。“蚕头雁尾”的“雁尾”比较突出，多呈方菱形。



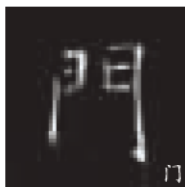
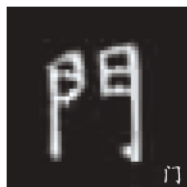
各种一行梓(ㄣ)假夫子冢颜/母开舍及鲁

《史晨碑》(局部)



## 看看比比

观察下面四个“门”字，比较它们在写法上有哪些不同。



欧阳询《化度寺碑》 褚遂良《雁塔圣教序》 柳公权《玄秘塔碑》 赵孟頫《三门记》

## 第6课 独体字——长形、扁形



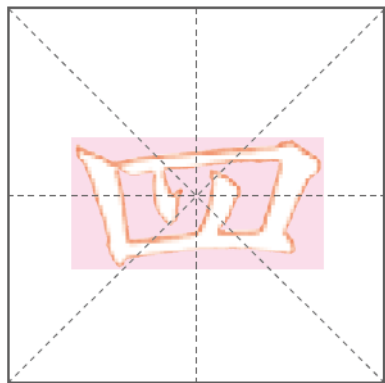
### 观察名帖



看一看上面两个字中，哪个字横向笔画多，哪个字竖向笔画多？想一想这和字形的长扁有没有关系。



### 技法指导

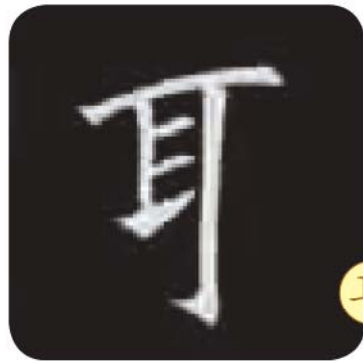


字形较长的字，不能写得扁了。如“月”字，竖撇与竖钩均要修长有力。

字形矮扁的字，不能写得长了。如“四”字，上下两横要写得平稳、舒展。



## 范字学习指导



耳

“身”字，首撇短小、较平，横折钩的横大胆省略，竖钩劲挺，中间两横短而细，末撇形如腰刀，整个字修长优雅。



“西”字，首横稍长，左右两竖向内收，中间两竖均匀分割“口”的内部空间，整个字结构匀称、俊美。



## 练习拓展

除了本课学过的范字，你还知道哪些长形字和扁形字，各举出两例。

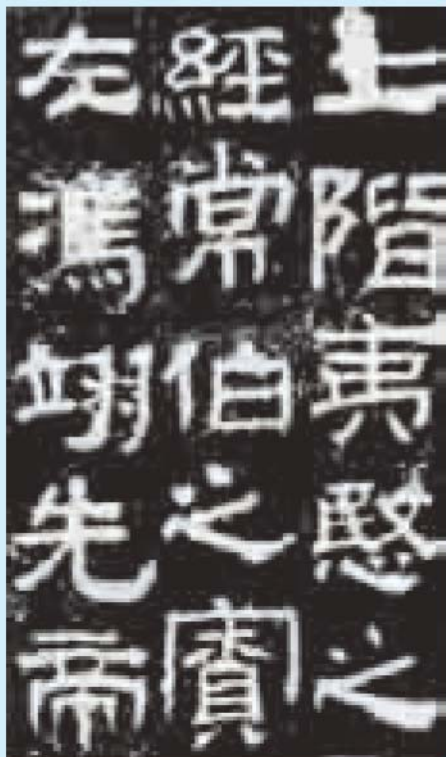
书法文化

《衡方碑》

《衡方碑》，东汉碑刻，隶书，是朱登等人为老师衡方所立的颂德碑。

《衡方碑》是汉隶成熟时期的作品，代表了汉隶中壮美一类的风格。碑文字体方拙朴实，笔画端正粗壮，结构稳实厚重，书风平正又不乏变化。

上阶夷愍(三三)之 / 经常伯之察(三〇) / 左冯翊(二)先帝



《衡方碑》(局部)

看看比比

把欧体与颜体的“月”字、“四”字进行比较，同样是长形字或扁形字，看一看两位书法家的写法有哪些不同。



欧阳询《九成宫醴泉铭》 颜真卿《多宝塔碑》 欧阳询《九成宫醴泉铭》 颜真卿《多宝塔碑》

## 第7课 独体字——斜形



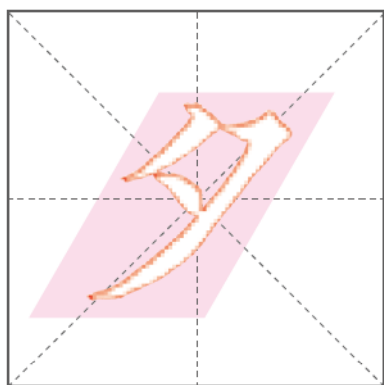
### 观察名帖



观察“夕”“方”两个字，想一想它们是如何做到重心平稳的。



### 技法指导



字形斜的字，书写时要注意找准字的中轴线，安排好关键笔画的位置。如“夕”字，点的末端与首撇的起笔上下对齐，位于字的中轴线上，给人一种稳定的感觉。





## 范字学习指导



“户”字，上点写成了横，粗重有力，稳住了字的重心，整个字斜而不倒。“力”字，横折钩的折向内收，是为了字的重心平稳。



“乃”字，撇舒展，横折折折钩转折分明，全字的重心落到钩上，恰当又巧妙。“之”字，平捺一波三折，刚劲有力。



## 练习拓展

用薄纸蒙在“夕”字上，双钩出两个一样的“夕”字，让它们上下紧挨，看一看你组成的这个“多”字好看吗？想一想怎样写“多”字才好看。

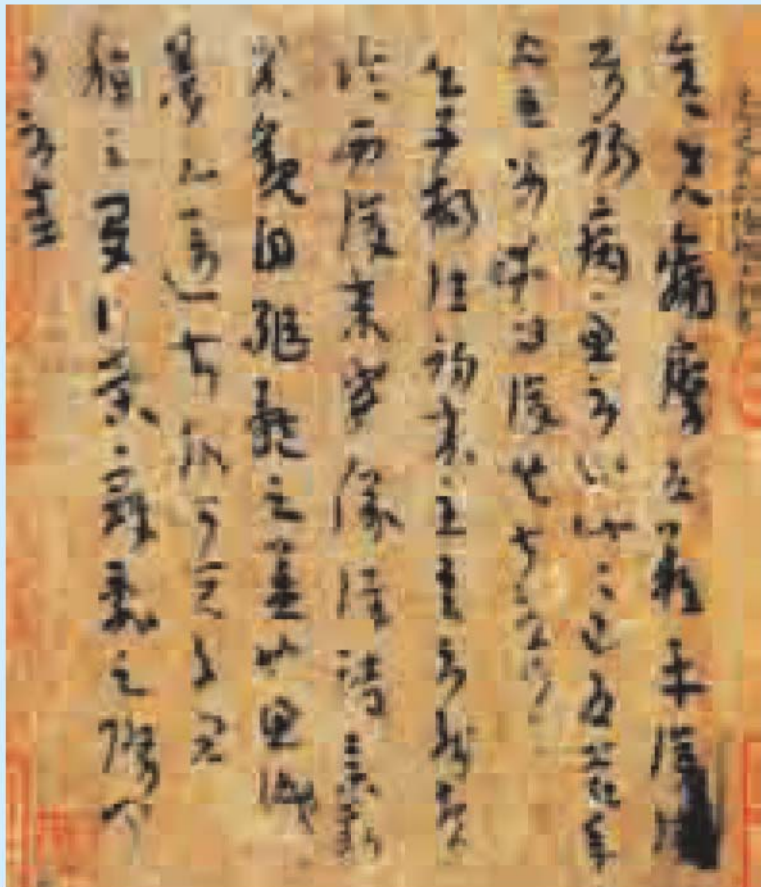


## 书法文化

### 陆机《平复帖》

《平复帖》是西晋书法家陆机所书，麻纸本墨迹，草书，是流传至今最早的书家墨迹，在中国书法史上占有重要地位，同时对研究史学、文字学以及造纸技术等也具有较高价值。

《平复帖》是草书演变过程中的典型书作。全帖书风古拙，用笔刚劲质朴，墨色浓淡相间，令人赏心悦目。



《平复帖》

彦先羸(㊦)瘵(㊧)，恐难平复，往属初病，虑不止此，此已为庆。承使唯男，幸为复失前忧耳。吴子初往初来主，吾不能尽。临西复来，威仪详时(㊨)。举动成观，自躯体之美也。思识(㊩)量之迈前，势所恒有，宜(㊪)称之。夏伯荣寇乱之际，闻问不悉。(启功释)

## 第8课 综合练习（一）

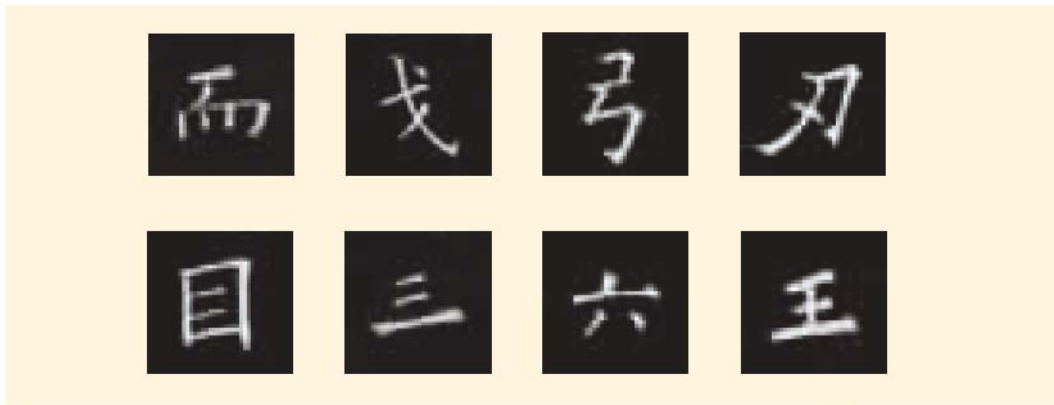


### 技法回顾

前面七课我们学习了独体字的写法。写好独体字，要突出主笔。回顾前面学过的知识，判断下面这些独体字中，哪些字是以横为主笔，哪些字是以竖为主笔，哪些字是以撇捺为主笔，哪些字是以钩为主笔。



写好独体字，除了突出主笔，还要注意形态自然、重心平稳。下面这些独体字有方形、长形、扁形和斜形，想一想它们是如何做到重心平稳的。







## 书写点拨

以横为主笔



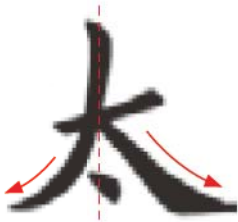
1. 首横是主笔，左右舒展。
2. 下部的“白”不宜写宽。

以竖为主笔



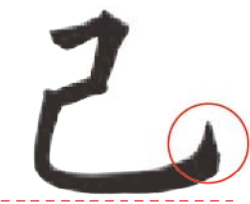
1. 竖是主笔，挺直有力。
2. 三横的粗细、长短要有变化。

以撇捺为主笔



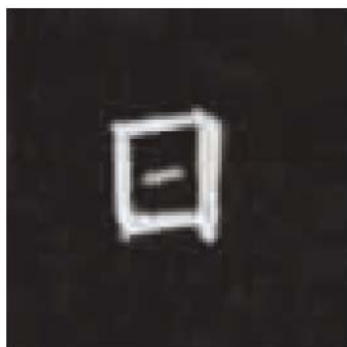
1. 撇捺是主笔，撇捺伸展，左右相称。
2. 点与撇的起笔对正，要写得厚重饱满。

以钩为主笔



1. 竖弯钩是主笔。
2. 为了平衡字的重心，竖弯钩底部平齐，钩部方圆兼备、丰满有力。

方形



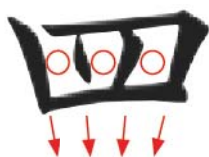
1. 外框的横稍细、竖稍粗。
2. 中间的横更轻细，与两竖均不粘连，均匀分割框内空间。

长形



1. 三横平行、等距。
2. 撇和竖钩宜长，呈相背之势，竖钩要劲挺有力。

扁形



1. 上下两横略平，中间两笔布局均匀。
2. 全字上开下合，宜扁不宜高。

斜形



1. 横折钩要劲挺有力，折部稍粗。
2. 三个撇均匀排列，与折部的指向呈放射状。

## 第9课 上下结构——上下均匀

上下结构的合体字，根据上下两部分笔画的繁简程度、占位的宽窄和  
高低等，又可以分为上下均匀、上宽下窄、上长下短等不同类型。



### 观察名帖

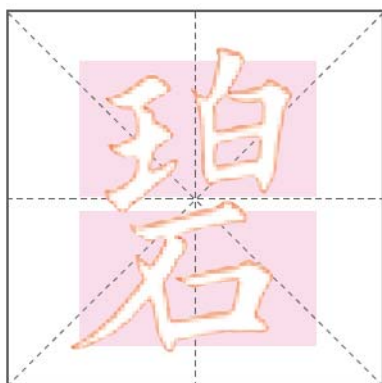


圣

观察上面两个字，看一看每个字上下两部分的宽度和高度是否大体  
一致。



### 技法指导



如果上下结构字的上下两部分各  
占二分之一，字形为正方或长方，那么  
整个字上下两部分的宽窄应大致相等，  
如“碧”字。



## 范字学习指导



留



欧体的“留”字，为了加大上半部分所占空间，将上部居中的两笔都写得稍长了一些。



“炎”字，上下同形，但书写时上收下放，避免了雷同，体现了书法的变化美。



## 练习拓展

观察“碧”“留”两个范字，想一想书法家是如何安排上下两部分的。



## 书法文化

### 王羲之《得示帖》

现存世的《得示帖》为唐代摹本，是对王羲之的原作进行双钩填墨而成，行草书。《得示帖》与《丧乱帖》《二谢帖》合裱于一卷，被称为“丧乱三帖”。

《得示帖》行书与草书相间，既调节了章法，又发挥了字势的结构美。

得示，知足下犹未佳，耿耿。吾亦劣劣。明，日出乃行，不欲触雾故也。迟散。王羲之顿首。



《得示帖》（唐摹本）



## 看看比比

观察下面四个“皇”字，看一看每位书法家是如何书写最后一横的。



欧阳询《九成宫醴泉铭》 褚遂良《雁塔圣教序》 颜真卿《多宝塔碑》 赵孟頫《三门记》



# 第 10 课 上下结构——上宽下窄



## 观察名帖

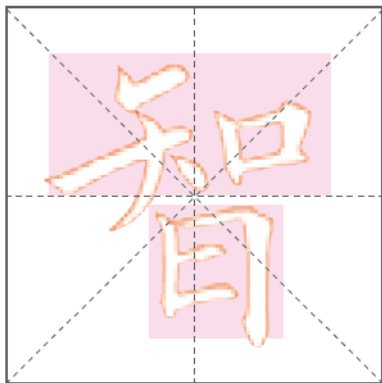


当

观察上面两个字，看一看每个字上下两部分占位的宽窄、笔画的粗细有什么不同。



## 技法指导



上宽下窄结构的字，书写时要处理好上下两部分的收放关系。上部形宽，要写得宽而不散；下部形窄，要写得紧凑有力。如“智”“当”二字。



## 范字学习指导



变



“变”字，上宽下窄，上密下疏，密处笔画细，下笔较轻，疏处笔画粗，下笔较重，整个字对比明显，很美观。



质

“奉”字，春字头的三横轻灵、等距，一撇一捺从容张开，盖住下面部分，整个字收放自如，神态洒脱。



## 练习拓展

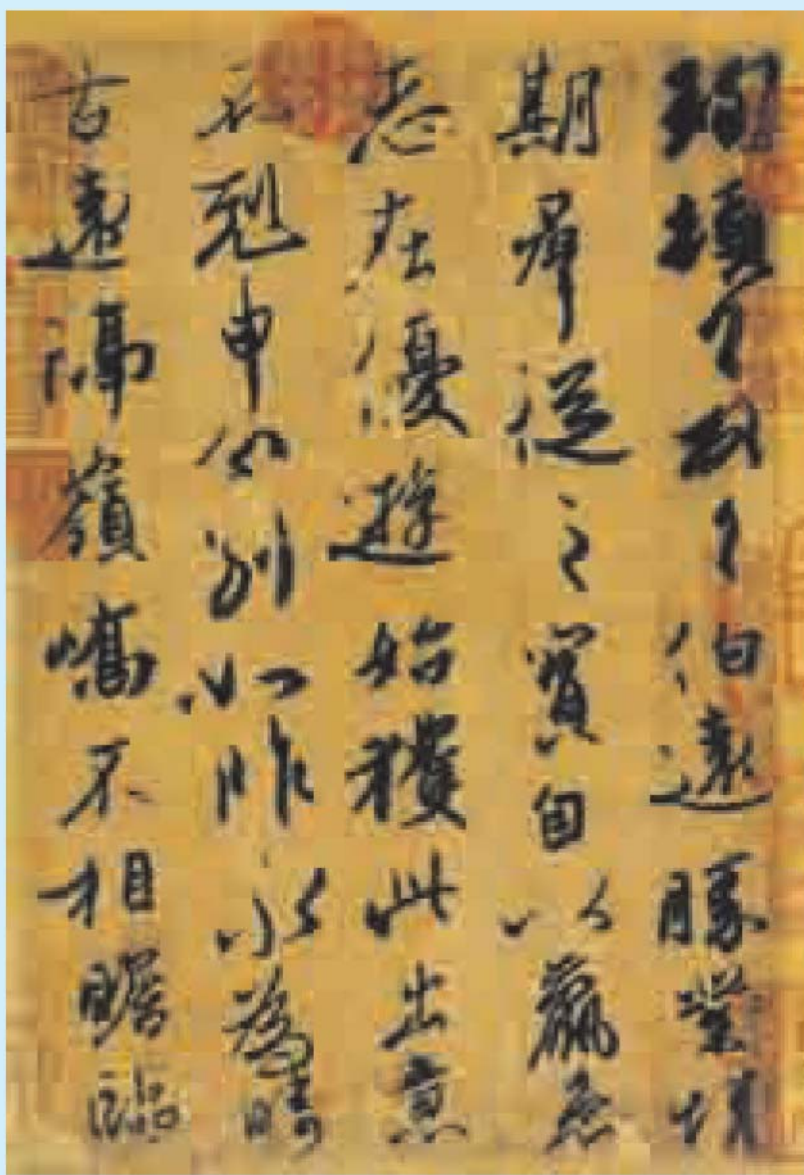
查阅资料，搜集东晋书法家王献之学习书法的小故事，讲给父母听。



## 书法文化

### 王珣《伯远帖》

王珣(350—401),东晋书法家。《伯远帖》是他书写的一封信,行书。全帖书迹流畅,结体较为开张,特别是笔画少的字更是疏朗、飘逸。



珣顿首顿首,伯远胜业情期,群从之宝,自以羸患,志在优游。始获此出,意不克申。分别如昨,永为畴昔。古。远隔岭峤,不相瞻临。(启功释)

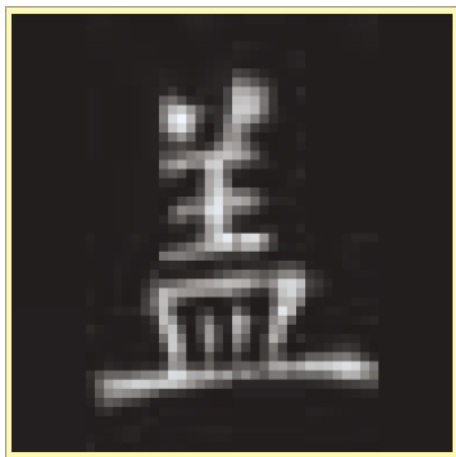
《伯远帖》



# 第 11 课 上下结构——上窄下宽



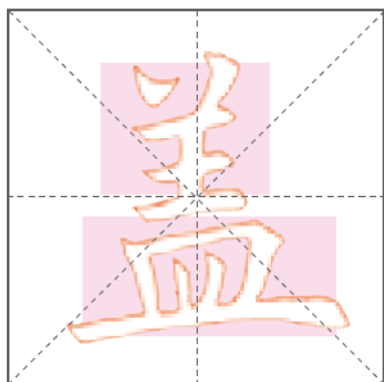
## 观察名帖



观察上面两个字，想一想，每个字是否都是上收下放呢？



## 技法指导



书写上窄下宽的字，要处理好上下两部分的收放关系，做到收放适度、自然。

如“盖”字，上部羊字旁的三横都写得较短，下部皿字底的底横则长而舒展，整个字看起来很平稳。



## 范字学习指导



“盂”字，上窄下宽，上部“子”的弯钩写得圆润灵巧，与下部棱角分明的皿字底形成了强烈的对比，可谓刚柔相济。



“臭”字，上部的“自”横细竖粗，纵向取势，下部“犬”的撇稍收，捺右展，整个字充分体现了欧体字平正中见险峻的风格。



## 练习拓展

取一纸条，双钩出“盂”字的“子”，在范字的皿字底上左右移动，体会怎样才能保持重心平稳。



## 书法文化

### 智永书《真草千字文》

智永是南朝陈至隋朝年间的书法家。相传，他在永欣寺潜心研习书法三十余年，仅《千字文》就写了八百余本。

《真草千字文》是智永的传世之作。书写形式为一行真书（楷书），一行草书。真书法度谨严，一丝不苟，秀媚圆润；草书用笔精健，飘逸潇洒。

更霸，赵魏困横。假途灭虢（gō），践土会盟。何遵约法，韩弊



《真草千字文》（局部）



## 看看比比

观察下面四个“盖”字，比较赵孟頫与其他三人写的有什么不同。



欧阳询《九成宫醴泉铭》 褚遂良《雁塔圣教序》 颜真卿《多宝塔碑》 赵孟頫《三门记》

# 第 12 课 上下结构——上长下短



## 观察名帖



照

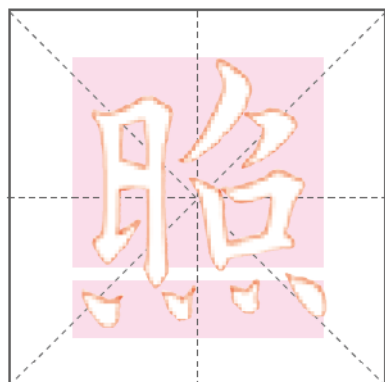


书

观察上面两个字，说一说上下两部分所占空间有什么共同点。



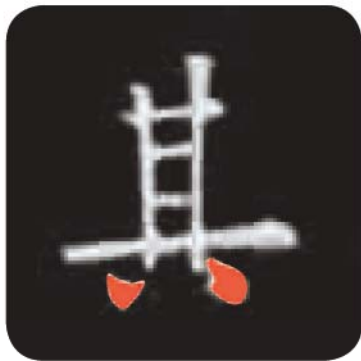
## 技法指导



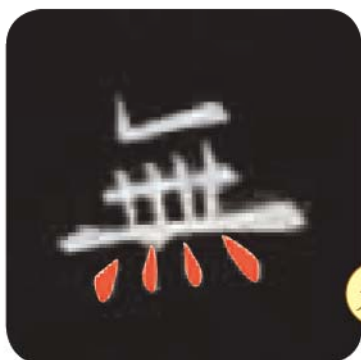
上长下短结构的字，上部形高，下部形扁，书写时要注意比例分配，上下两部分重心要对正。



## 范字学习指导



“其”“典”两个字，上长下短，下部的两个笔画对称分布，间距适中，字形都显得平稳美观。



无



“无”字四点底用笔有力，间距匀称，呈放射状排列。“然”字上下比例协调，点虽然多，但是形态各异，富有变化。



## 练习拓展

除了本课学过的范字，再举出两个上长下短结构的字，并写一写。

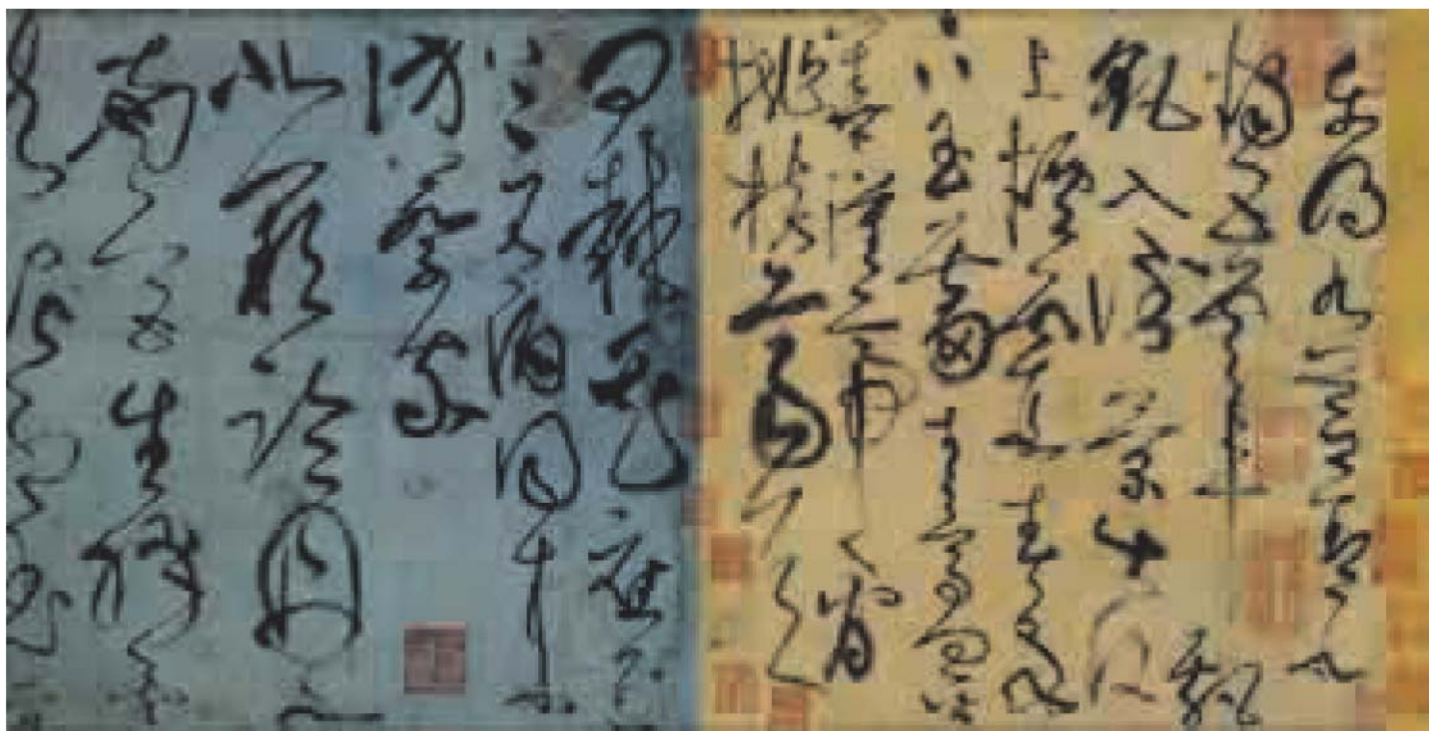


## 书法文化

### 张旭《古诗四帖》

《古诗四帖》传说是唐代书法家张旭所书。他在草书的基础结构上，将上下字的笔画紧密相连，通篇气势磅礴，浑然一体。全帖在章法上疏密呼应，在书写上笔势奔放、跌宕（dàng）起伏，如云烟缭绕（liáo）绕，打破了魏晋时期拘谨的草书风格，是当时草书的巅峰之作。

《古诗四帖》（传）（局部）



# 第 13 课 上下结构——上短下长



## 观察名帖

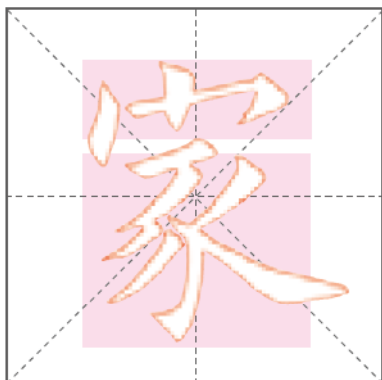


茅

观察上面两个字，和上一课的范字相比较，上下两部分在空间分割上有什么不同？



## 技法指导



上短下长结构的字，上部形短，下部形长，书写时要注意比例分配。

如“家”字，宝盖要扁，可稍宽，下部形长舒展。



## 范字学习指导



穷



“穷”“室”两个字，穴字头和宝盖扁而宽，目的是要盖住下面的部分，像房顶要盖住下面的门窗一样。



安

“安”字的宝盖不需要写得特别宽绰，究其原因，在于下部的主笔长横适合舒展，这样写出来才好看。



## 练习拓展

在竹字头的字中，找出两个上短下长结构的字，并写一写。





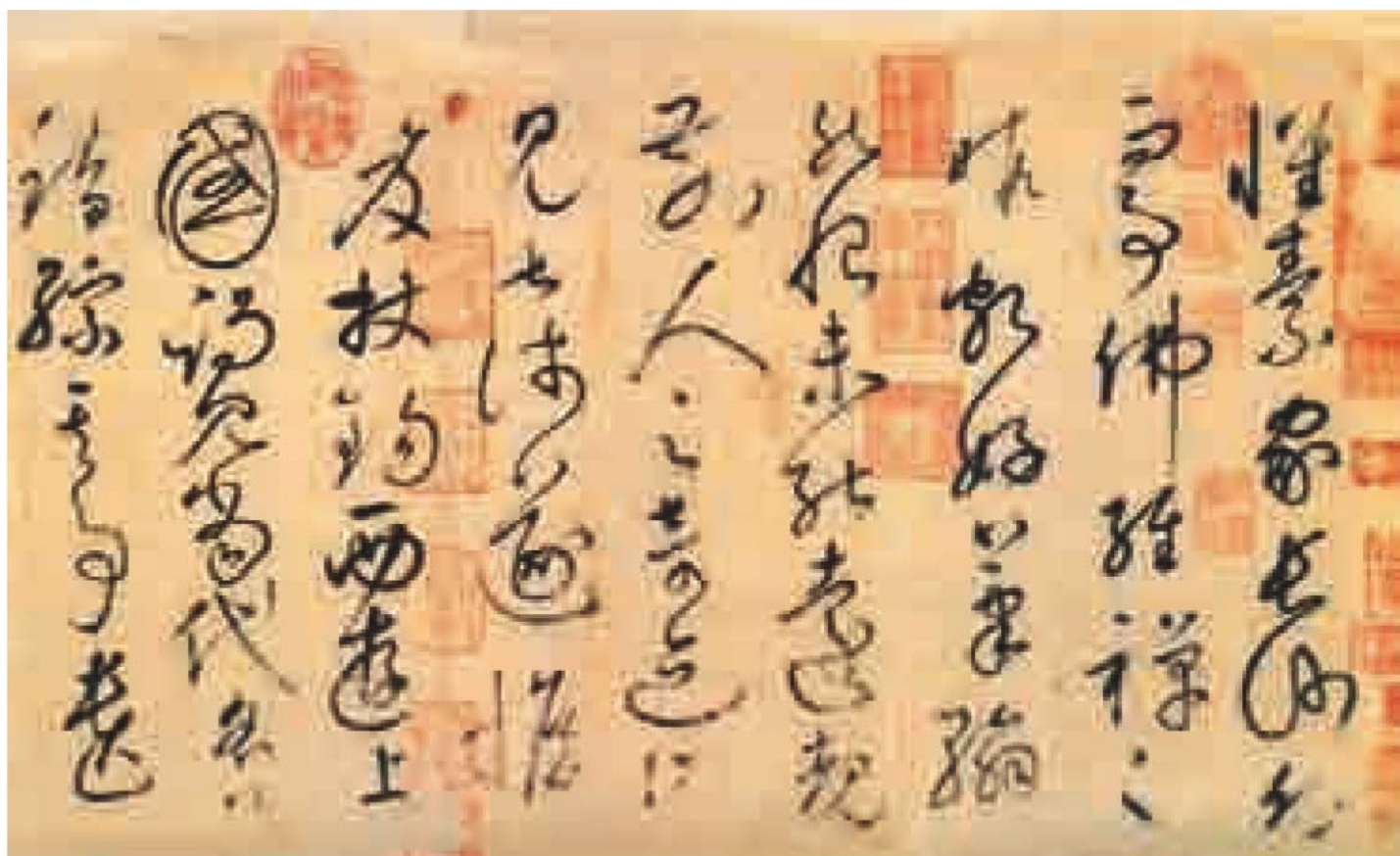
## 书法文化

### 怀素《自叙帖》

唐代书法家怀素流传下来篇幅最长的作品是《自叙帖》，这也是他晚年草书的代表作。

《自叙帖》内容为怀素自述学习草书的经历，以及颜真卿、戴叙伦等人对他书法的品评。全帖一气贯之，笔意纵横，如龙蛇竞走，草书的韵律美得到淋漓尽致的表现。

《自叙帖》（局部）



# 第 14 课 上中下结构——中间宽上下窄

上中下结构的字，有的中间部分较宽，有的中间部分较窄。



## 观察名帖



台

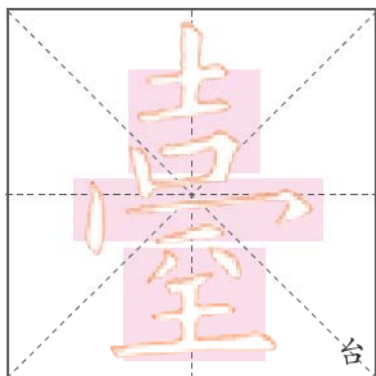


弃

观察上面两个字，比较一下每个字的横笔与竖笔的粗细，再寻找每个字中写得最细的是哪一笔，想一想为什么这样处理。



## 技法指导



上中下结构的字，各部分纵向相叠，书写时要注意上下重心对正，要把横向笔画写得稍细一些，避免字形过高。

字的中间宽，横向的笔画可以舒展一些；上下两头窄，横向的笔画要适当收缩。





## 范字学习指导



郁



善

“郁”字，上下两部分笔画复杂，左右都靠得很紧，中间的“田”疏朗开张，整个字显得挺拔精神。



学



蒙

“学”字，上部笔画繁密，写得紧凑；中部“一”伸展，较为突出；下部的“子”重心右移，努力支撑上面的部件，趣味十足。



## 练习拓展

以“台”字为例，跟小伙伴讨论一下，上中下结构的字在书写时如何避免写得过高。

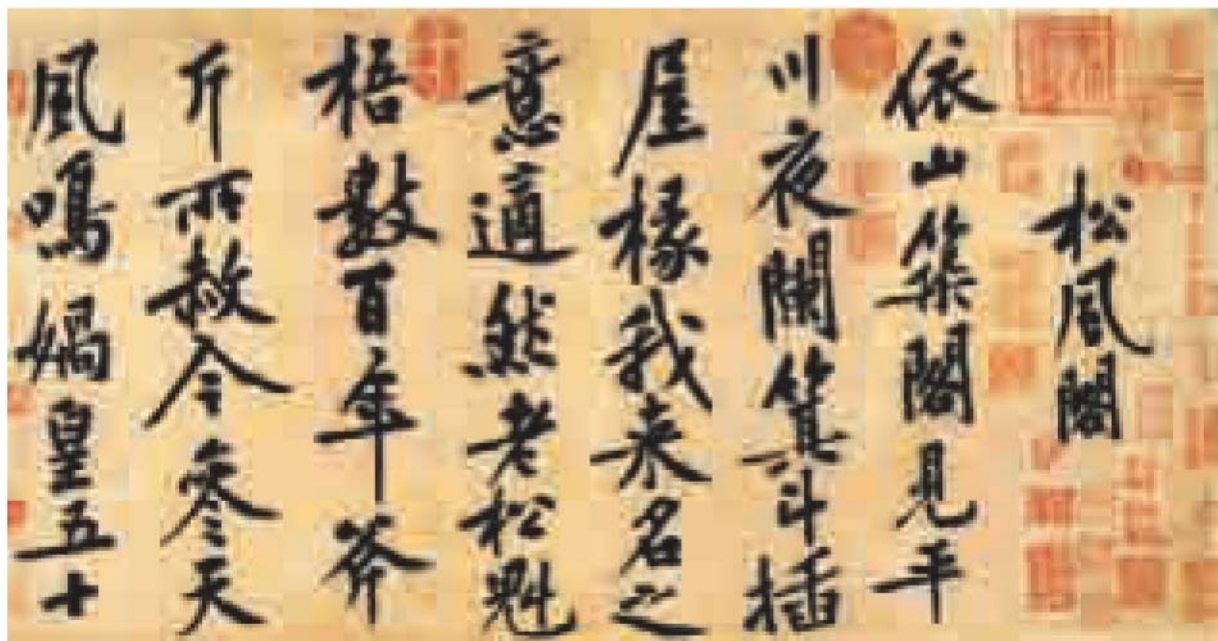
## 书法文化

### 黄庭坚《松风阁诗》

《松风阁诗》是宋代书法家黄庭坚的行书代表作之一，内容为自作诗。诗歌内容既歌咏当时所看到的景物，又表达了他对前一年去世的好友苏轼的怀念之情。

该帖用笔长波大撇，提顿起伏，一波三折。到后段提到苏轼时，作者心情激动，笔力特别凝重，结字也更加倾侧。此帖被认为是宋代书风的典型代表，也是历代行书的精品之一。

《松风阁诗》（局部）



松风阁 依山筑阁见平川，夜阑箕斗插屋椽(chuán)。我来名之意适然，老松魁梧数百年。斧斤所赦(shè)今参天，风鸣娲(wā)皇五十

# 第 15 课 上中下结构——中间窄上下宽



## 观察名帖



灵

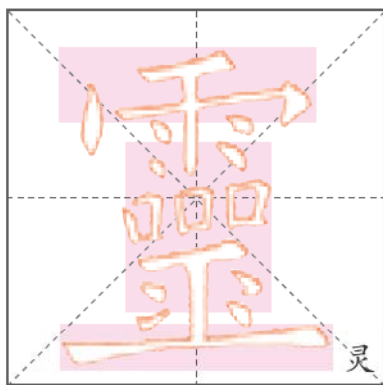


虑

观察上面两个上中下结构的字，看一看它们在形态上有什么共同点。



## 技法指导



中间窄上下宽结构的字，上下两部分一般笔画多、字形宽，书写时不要刻意收缩；中间部分形窄，要写得窄一些；还要注意字的重心平稳。



## 范字学习指导



虞



盡

“虞”字，中间窄上下宽，横向笔画多，长短错落有致，间距大体相等，整个字优雅、协调。



莫



冥

“莫”字，上、中、下三个部分重心对正，下部“大”的撇用柳叶撇，大大增强了字的灵动感。



## 练习拓展

上中下结构的字，要安排好各部分的位置，保证字的重心在中轴线上。试以“灵”字为例，跟同学们交流一下各自的体会。





## 书法文化

### 米芾《蜀素帖》

《蜀素帖》，也称《拟古诗帖》，墨迹绢本，行书，是宋代书法家米芾在蜀素（四川产的白绢）上所写的八首自作诗。

《蜀素帖》的用笔以侧锋为主，提按幅度大，运笔速度快，八面出锋，干脆利落。通篇疏密相间，浓淡交错，富有强烈的节奏感。

《蜀素帖》（局部）





# 第 16 课 综合练习（二）



## 技法回顾

前面七课，我们学习了上下结构类（包括上中下结构）合体字的写法。总的来讲，写好上下结构的字要注意：第一，上下部分的重心要在一条线上；第二，上下部分的宽窄、长短不一，书写时要做到比例得当、收放适宜；第三，要注意笔画的粗细调节和穿插避让，字的结构要紧凑。

下面是一些上下结构的字，把它们按上下均匀、上宽下窄、上窄下宽、上短下长、上长下短、中间宽上下窄、中间窄上下宽等分一下类，回顾一下每一类字的书写要点。





## 书写点拨

上下均匀



渠

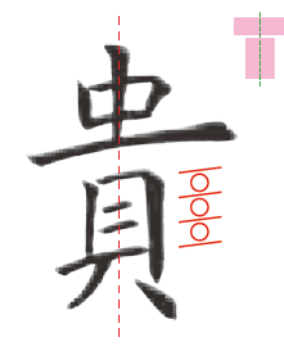


1. 上部左窄右宽，结构紧凑。
2. “木”横稍长，竖钩居中，两点左右相称。

上宽下窄

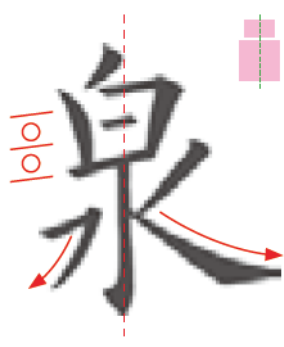


贵



1. 上部的长横左右伸展，行笔有粗细变化。
2. “贝”宜窄，与上部的重心对正。

上窄下宽



1. “白”不宜写大，三横等距。
2. “水”的竖钩从上横中引出，撇捺伸展。

上长下短



兼



1. 四横平行、等距。
2. 下部的四个点均匀分布，向下呈放射状。

上短下长



1. 宝盖宜宽扁，下部窄长。
2. 下部的竖要劲直，两个框不宜写大。

中间宽上下窄



1. 两个“日”形窄，上下基本对正，中部的长横舒展。
2. 各横平行、等距。

中间窄上下宽



1. 横向笔画较多，要写得疏密均匀。
2. “田”不宜写大，与上部重心对正。



第1课·随堂练习

正	正		
立	立		
五	五		
言	言		

老师评价









第2课·随堂练习

中	中		
出	出		
千	千		
年	年		

老师评价







第3课 · 随堂练习

大	大		
夫	夫		
天	天		
及	及		

老师评价

★★★★★

★★★★★

★★★★★





第4课 · 随堂练习

心	心		
我	我		
乎	乎		
必	必		

老师评价

★★

★★★

★★★★







第5课·随堂练习

田	田		
日	日		
雨	雨		
玉	玉		

老师评价

★★★★★

★★★★★

★★★★★





第6课·随堂练习

月	月		
身	身		
西	西		
五	五		

老师评价

★★

★★★

★★★★







第7课·随堂练习

夕	夕		
方	方		
戶	戶		
之	之		

老师评价

★★★★★

★★★★★

★★★★★





第8课·随堂练习

百	百		
年	年		
己	己		
勿	勿		

老师评价

★★★★★

★★★★★

★★★★★





第9课 · 随堂练习

珀 石	珀 石		
聖 王	聖 王		
架 架	架 架		
白 王	白 王		

老师评价









第10课 · 随堂练习

智	智		
當	當		
罪	罪		
奉	奉		

老师评价

★★★★★

★★★★★

★★★★★





第11课 · 随堂练习

盖

盖

日  
比

日  
比

子  
皿

子  
皿

臭

臭

老师评价

★★★★★

★★★★★

★★★★★







照	照		
然	然		
其	其		
書	書		

老师评价







第13课 · 随堂练习

家	家		
茅	茅		
室	室		
安	安		

老师评价







臺	臺	
葉	葉	
善	善	
紫	紫	

老师评价

★★★★★

★★★★★

★★★★★







第15课 · 随堂练习

憲

憲

盡

盡

震

震

奠

奠

老师评价

★★★★★

★★★★★

★★★★★





第16课·随堂练习

虫 貝	虫 貝		
泉	泉		
官	官		
日 者	日 者		

老师评价





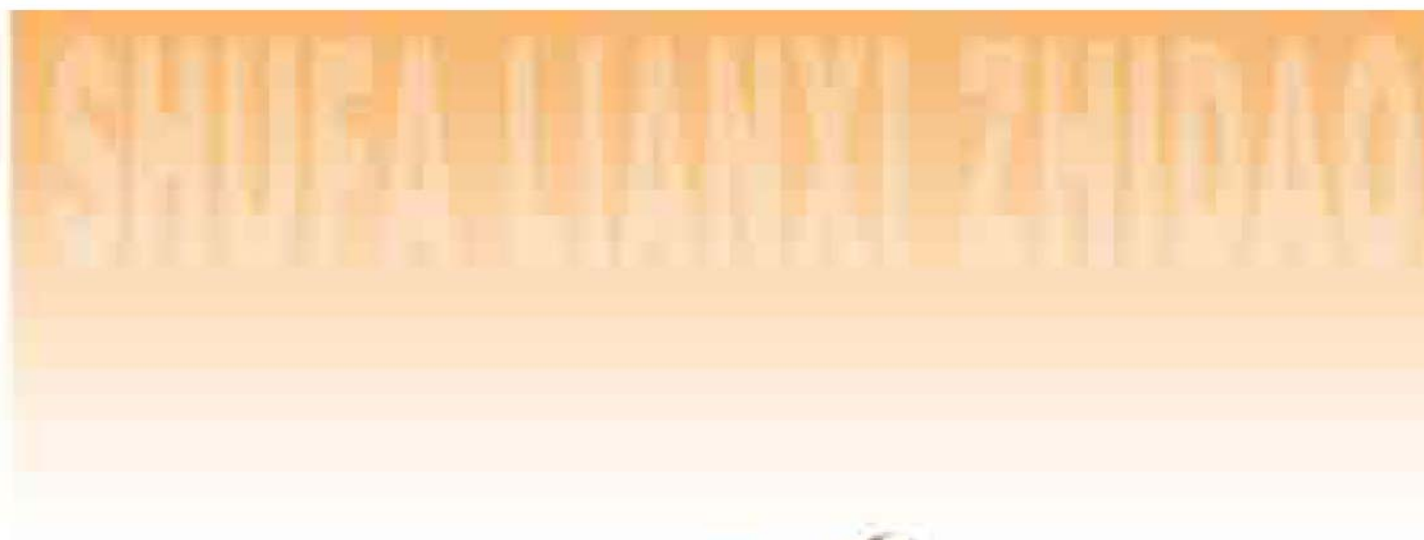
## 后记

2011年8月，教育部发布《关于中小学开展书法教育的意见》后，本套教材即着手编写。山西人民出版社召集主创人员反复讨论编写体例和内容，并多次征求有关专家和教学第一线教师的意见。2013年1月，教育部公布《中小学书法教育指导纲要》，根据纲要的具体要求，我们拟定了详细的编写体例。

初稿编成后，本套教材在太原、大同、晋中的部分学校进行了教学实验。感谢山西省教育科学研究院对本套教材在教学实验阶段给予的大力支持。

在本套教材的编写过程中，国内许多书法专家、教育专家都提出了宝贵的修改意见，保证了本套教材的编写质量，我们在此一并致谢。

本册教材由梁朱杏主撰稿，刘洪生对书写技法的文字进行审订，吴殿奎、王琦、岳菲花参与编写。



绿色印刷产品

义务教育三至六年级 书法练习指导（实验） 五年级 上册

ISBN 978-7-203-11490-1/G·624.751（课）

批准文号：晋发改收费函〔2021〕198号



定价：5.01元