



义务教育三至六年级

# 书法练习指导

SHUFA (实验)  
LIANXI ZHIDAO

四年级

上册



 江苏凤凰少年儿童出版社

# 前言

亲爱的同学们：

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

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

本册教材为四年级上册，共有4个单元12课。本册教材主要安排了“偏旁”及相关汉字的书写。每一课都有“偏旁与例字”“写法提要”“观察与发现”“习字指导”“书法文化”等几个部分，其中书法文化部分包含了“书法家故事”“书法常识”“碑帖欣赏”“名胜书迹”等内容，展示了中国书法文化的博大精深。每个单元还编写了“学习与运用”，有“集字练习”“写‘福’送‘福’”“制作生日贺卡”等书法实践活动，将课内所学向课外拓展和延伸。

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

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

《书法练习指导》编写组

义务教育三至六年级

# 书法练习指导

SHUFA LIANXI ZHIDAO (实验)

四年级上册

主 编 尉天池

执行主编 齐 昆 李 亮

学校 \_\_\_\_\_

班级 \_\_\_\_\_

姓名 \_\_\_\_\_

# 目录

## 单元一 偏旁（1）

1 单人旁与双人旁 .....	1
2 米字旁 .....	5
3 口字旁与日字旁 .....	9
学习与运用（一） .....	13

## 单元二 偏旁（2）

4 女字旁 .....	15
5 月字旁 .....	19
6 示字旁 .....	23
学习与运用（二） .....	27

## 单元三 偏旁（3）

7 草字头 .....	29
8 人字头 .....	33
9 秃宝盖与宝盖头 .....	37
学习与运用（三） .....	41

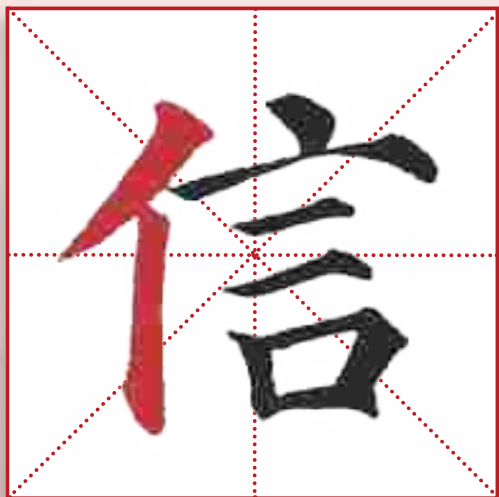
## 单元四 偏旁（4）

10 穴宝盖 .....	43
11 小字头 .....	47
12 三点水与两点水 .....	51
学习与运用（四） .....	55



## 单人旁与双人旁

前面我们学习了汉字的基本笔画及相关汉字的书写方法，本学期，我们开始学习常用的偏旁部首。偏旁部首是构成汉字的基本部件，掌握它们的结构特点和书写方法，对提高书法水平大有帮助。



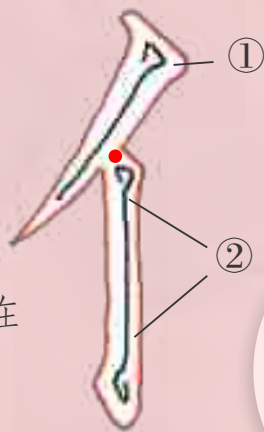
单人旁是由“人”字变化来的。单人旁“亻”由撇和垂露竖组成，与“亻”形状相似的是双人旁“彳”。单人旁和双人旁多出现在字的左侧。

“信”字左窄右宽，“言”的第一横写得长，并与“亻”形成穿插。



### 写法提要

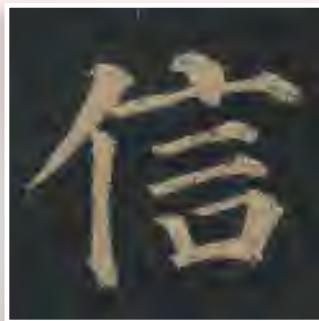
- ◆ 单人旁较窄，姿态宜收敛。
- ◆ 撇画①斜直，不宜过长。
- ◆ 竖画②为垂露竖，竖画起笔多在撇画的中间部位。



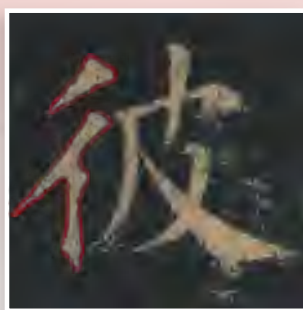
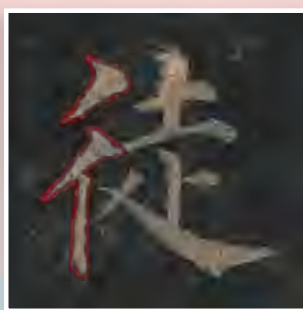


## 观察与发现

- ◆ 《多宝塔碑》中含单人旁的字举例。



- ◆ 对照单人旁“亻”，讨论双人旁“彳”的特点。

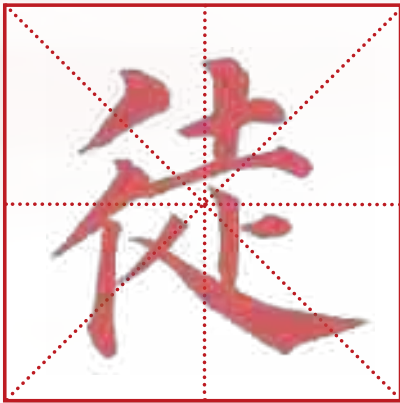
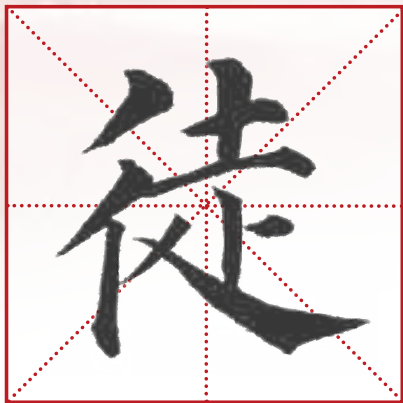
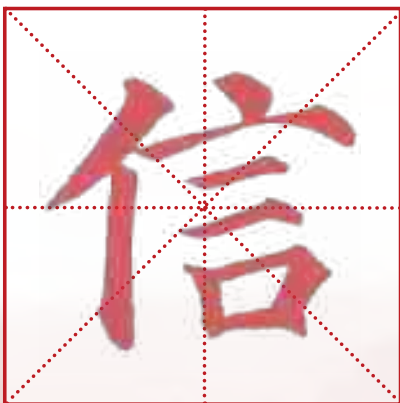
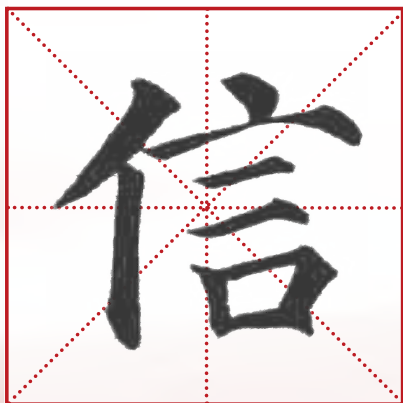


- “彳”第一撇较短，第二撇较长，两撇方向大致相同。垂露竖在第二撇的中间起笔。





## 习字指导



## 一点通

信：左窄右宽。右部横画间距大致相等，长横起笔在撇竖交叉处。

伯：左窄右宽，右部稍偏上。横细竖粗。“白”中短横靠左。

徒：左窄右宽。双人旁第二撇起笔对正首撇的中间。捺画一般与撇画交会就可，也可与撇画交叉。



## 碑帖欣赏



### 虞世南与《孔子庙堂碑》

虞世南（558~638），字伯施，初唐著名书法家。虞世南年轻时曾学书于智永，得其真传。其书法外柔内刚，笔法圆融遒丽。与欧阳询、褚遂良、薛稷(jì)合称“初唐四大家”。《孔子庙堂碑》是他的代表作。唐太宗李世民对虞世南评价甚高，称其“德行、忠直、博学、文词、书翰”为当世“五绝”。



虞世南《孔子庙堂碑》（局部）

此碑用笔俊朗圆润，笔势舒展，字形稍显狭长而尤显秀丽，给人一种平和润雅之感。北宋黄庭坚有诗赞道：“虞书庙堂贞观刻，千两黄金哪购得。”

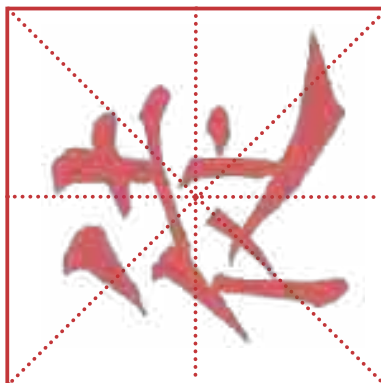
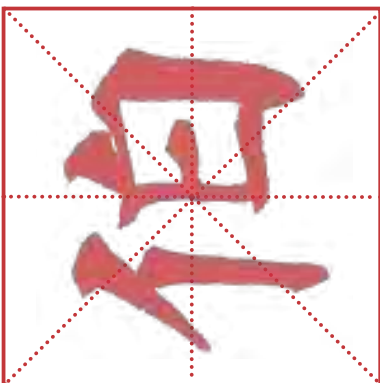
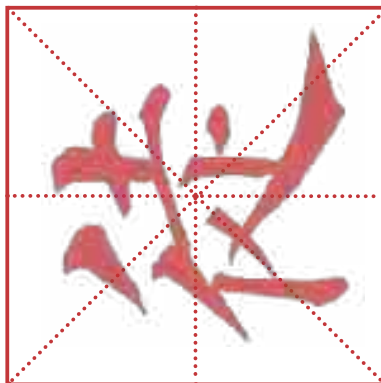
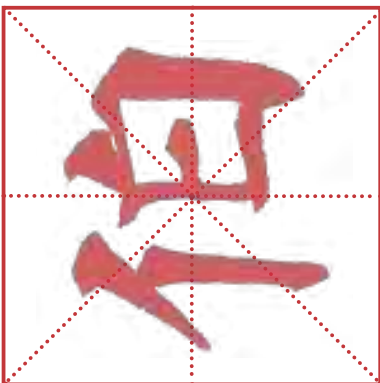
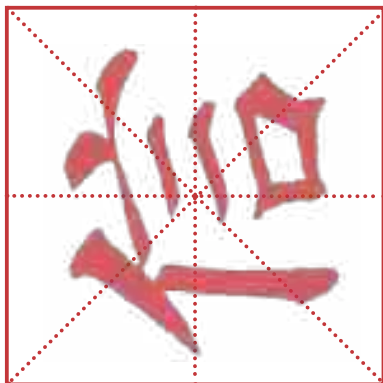
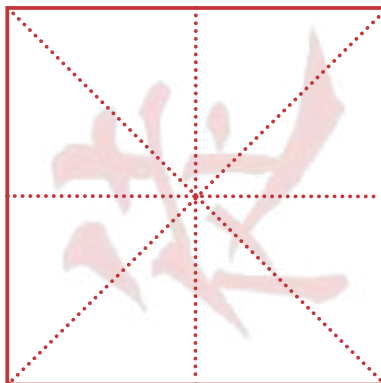
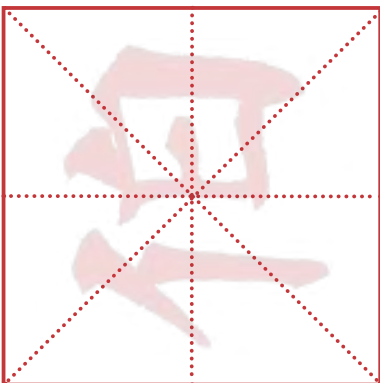
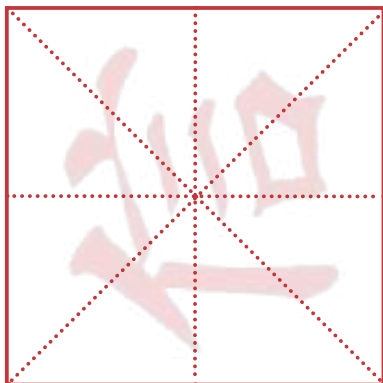
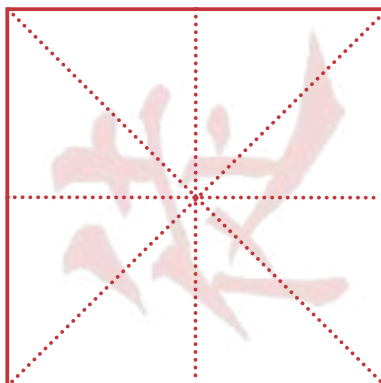
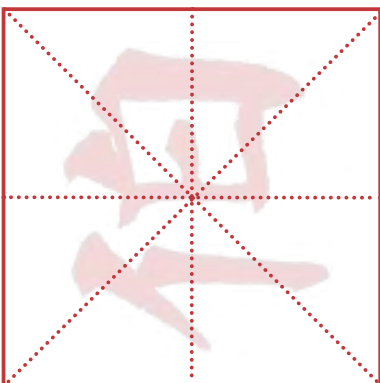
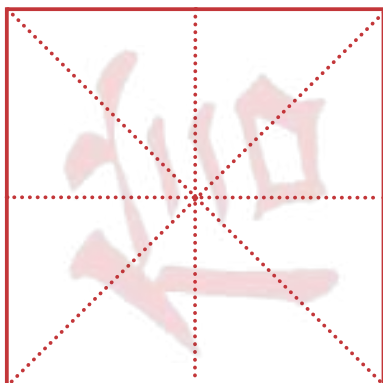




自我评价：

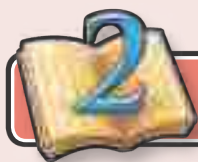


老师评价：



练习页





## 米字旁

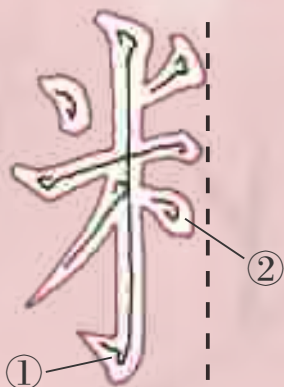


米字旁是由“米”字变化而来。含有米字旁的字大多与粮食相关。米字旁的构字能力很强，会在汉字的不同位置出现。

“精”字右部略宽，左部“米”笔画收缩，捺画变点；右部“青”横画均匀，第三横稍长，与“米”部穿插，融为一体。



### 写法提要



- ◆ 米字旁整体修长。右侧基本齐平。
- ◆ 竖画要直，从横画的中间偏右处穿过。碑帖中，竖画①在收笔处常会出钩。
- ◆ 捺画②变点画。
- ◆ 四周的笔画有一种向横与竖的交叉点汇聚的感觉。





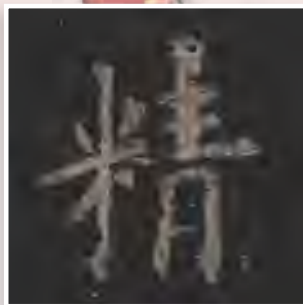
### 观察与发现

◆ 《多宝塔碑》中含米字部的字举例。



◆ 欣赏不同书法名家书写的“精”字，比较各自米字旁写法的区别。

● 三种书体米字旁的竖画都写成了竖钩。赵体的“米”有行书的感觉。



欧 体



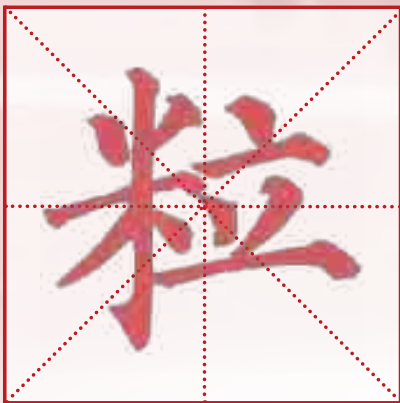
颜 体



赵 体



## 习字指导



## 一点通

精：左右基本齐平。米字旁的左撇长，右捺改点，有放有收。左右结合紧密，笔画合理穿插。

粒：左窄长，右宽扁。米字旁中横画左伸右缩。右部“立”居中，下横向左穿插。

粹：左窄右宽，右部稍低。右部下横由轻到重，向左穿插。悬针竖稍长。



## 书法常识

### 楷书中的“动”与“静”

楷书相对于行、草书来说是“静”的，因为其静，所以需要适当注入“动”的因素：如横竖不宜过分平直；笔画的行笔中要有长短、提按、迟速的变化；笔画之间要注意贯气，笔断而意连；外形不宜字字方整，而要形随字变。这些是初学书法者要逐步领会的知识。



苏轼楷书《丰乐亭记》（局部）

此碑是苏轼晚年书法力作之一。字体楷中稍见行意，有“笔圆而韵胜”的特点。

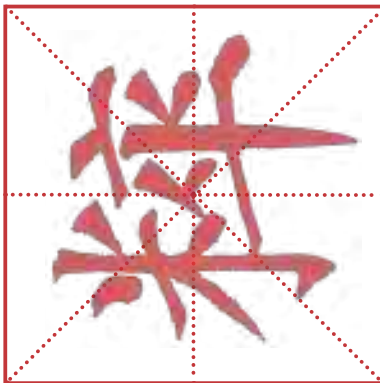
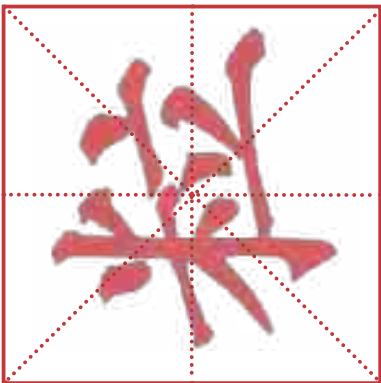
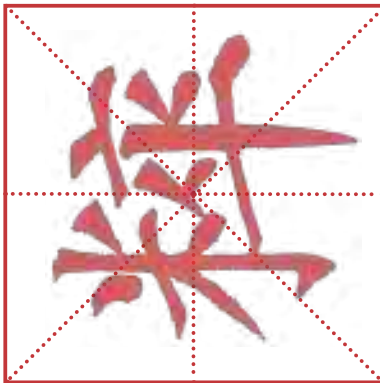
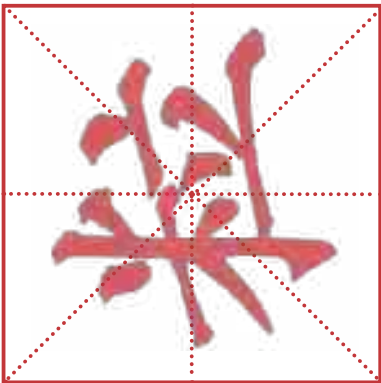
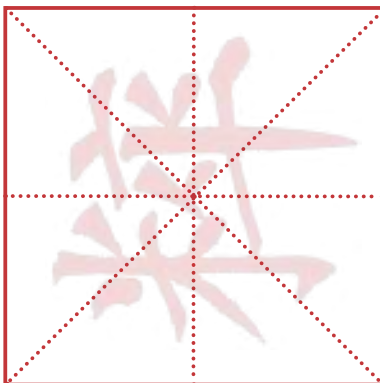
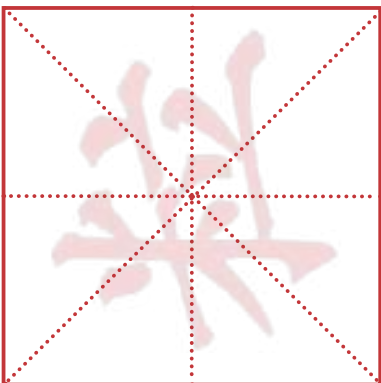
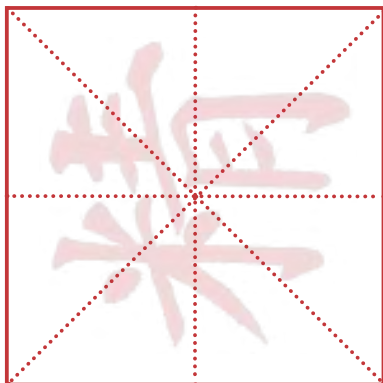
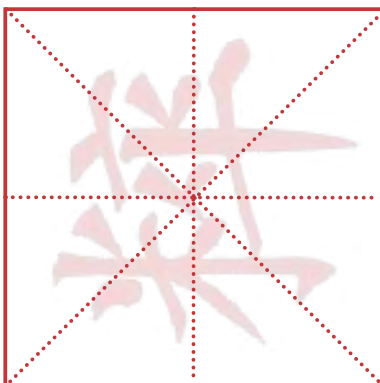
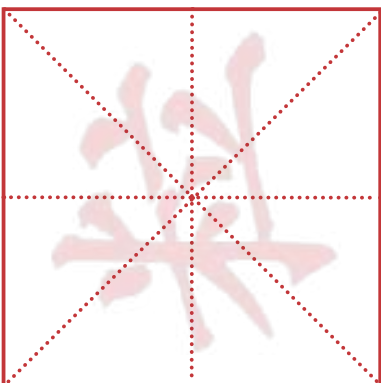
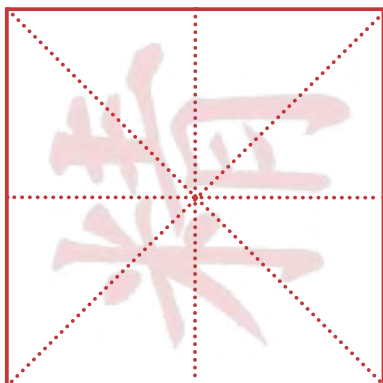
欧 宋 然 幽 释文：  
阳 庐 而 谷  
修 陵 深 窈



自我评价：



老师评价：



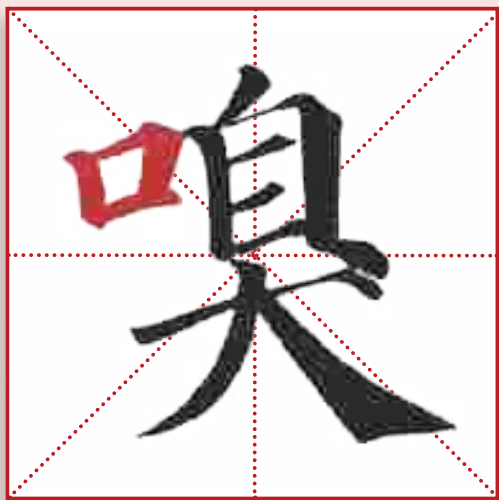
练习页







## 口字旁与日字旁

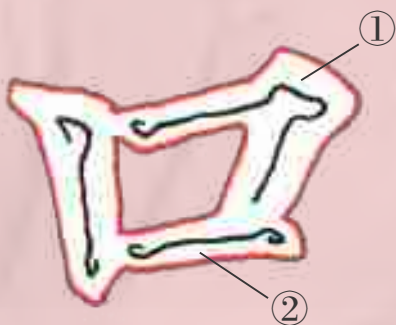


“口”字做偏旁时称为口字旁。含口字旁的字多与嘴巴有关。在汉字中它既可居左，也可居右；既可做字头，也可做字底。

“嗅”字的“口”部写得小而偏上，右部“臭”上面写得紧凑，下面写得舒展，横画伸向左侧。



### 写法提要



- ◆ 口字旁在左边，字形不宜大，上宽下窄。
- ◆ 两侧竖画内收，左低右高。
- ◆ 折画①按笔较重。
- ◆ 底横②托住横折。





## 观察与发现

- ◆ 《多宝塔碑》中含口字部的字举例。



- ◆ 与口字旁形态相似的是日字旁。



- 日字旁也会出现在汉字的  
不同位置。在左边时，和  
口字旁相比，日字旁形体  
窄长，竖画较直。





## 习字指导



## 一点通

- 昭：左窄右宽，右部稍高。日字旁形体窄长，竖画较直。右部“口”较扁，两边竖内收。
- 嗅：口字旁小，居左上。右部上面窄小，下面宽大且向左穿插。
- 时：左窄短右宽大。右部横画多，有长短的区别，也有俯仰的变化。



## 书法常识

### 宣 纸

宣纸起源于唐代，因产于宣州（今安徽宣城泾县一带）而得名，主要原料为青檀树皮，辅以沙田稻草，既坚韧柔软，又便于长期保存，有“纸寿千年”的美誉。

宣纸质地细腻，能够呈现出层次清晰的墨色，非常适宜表现中国书法和绘画的韵味。

宣纸按照纸性可分为生宣、熟宣、半生半熟宣。生宣吸水性强，书写书体风格适应面广，表现力丰富，但初用时比较难以掌握。熟宣受墨不易渗化，宜写小楷。半生半熟宣兼有生宣和熟宣的特性，初学者容易掌握，可先使用这种宣纸。

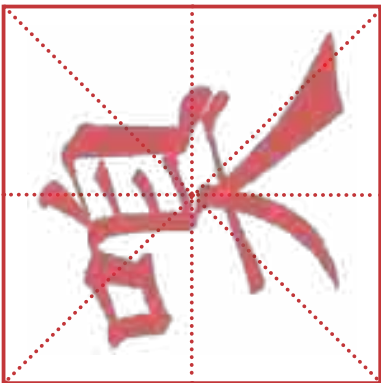
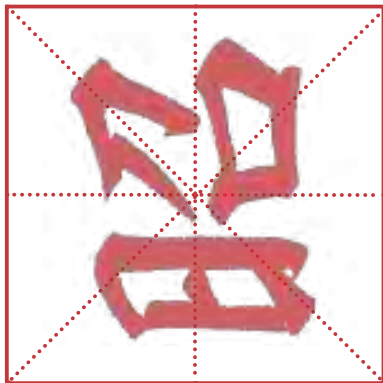
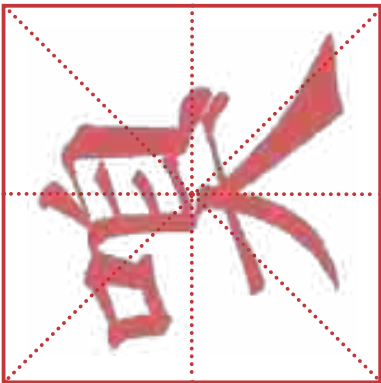
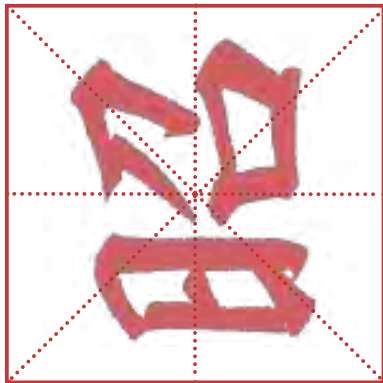
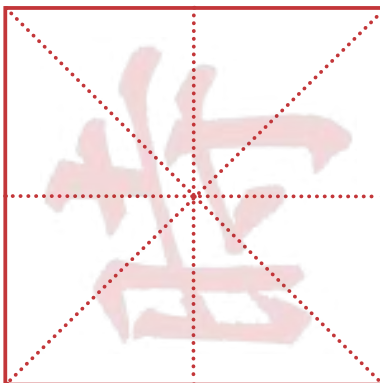
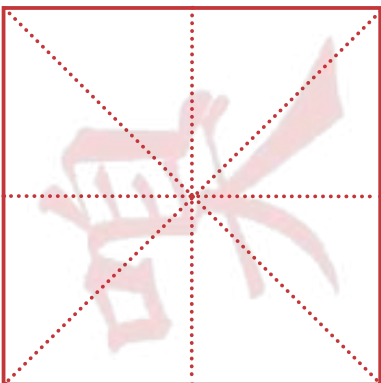
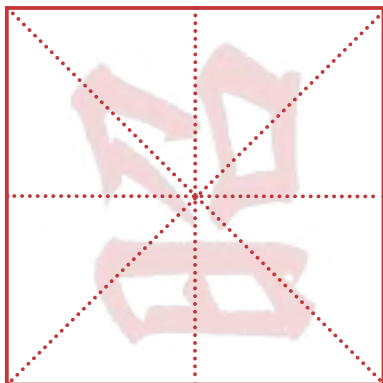
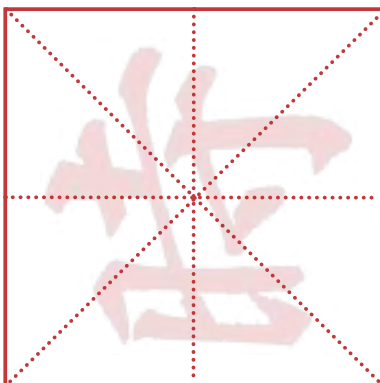
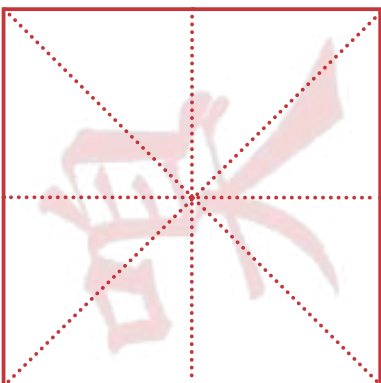
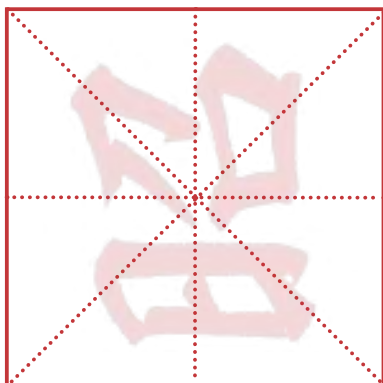




自我评价：



老师评价：



练习页



# 学习与运用 (一)

## —— 制作生日贺卡

好朋友过生日，制作一张贺卡送给他，在上面用毛笔写上祝福的话，再配上精美的图画。朋友收到这样的礼物一定非常开心。快快行动起来吧！



### 资料链接

#### ◆ 小朋友经常用的祝福语

- 生日祝福送给你，快乐幸福陪着你。祝你生日快乐！
- 送你一张贺卡，愿你年年今日，事事顺心！
- 甜甜的蛋糕，甜甜的祝福。生日快乐！

◆ 各式各样的贺卡



尝试练习

- 我们也来做张贺卡。想好你准备送给谁哦！







## 女字旁



女字旁是从独体字“女”变化而来。女字旁构字能力很强，常出现在汉字的左边或下方。

“妙”字是左右结构，左部“女”整体收缩，横画变提，捺画变点；右部“少”撇画左伸，与左边融为一体。



### 写法提要

- ◆ 女字旁形体窄长，左放右收。
- ◆ 首撇要由重到轻，长点要由轻到重。
- ◆ 第二撇与长点的交叉点对准第一撇的起笔处。
- ◆ 横画变提，先重后轻。



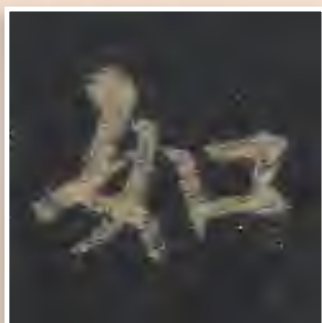


## 观察与发现

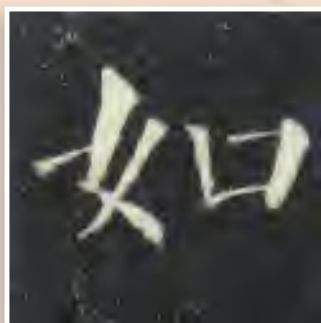
◆ 《多宝塔碑》中含女字部的字举例。



◆ 比较不同的书法名家书写的“如”字，揣摩各自的书写特点。



欧 体



颜 体



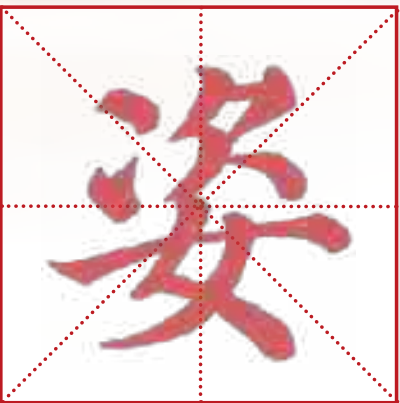
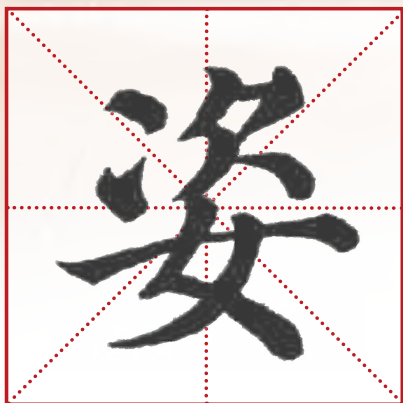
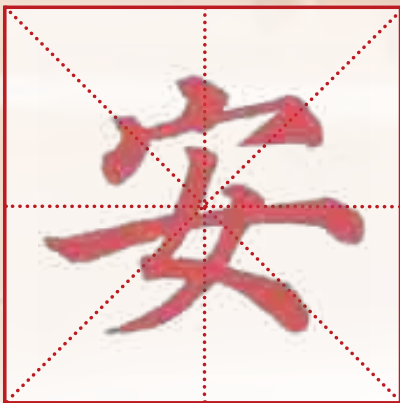
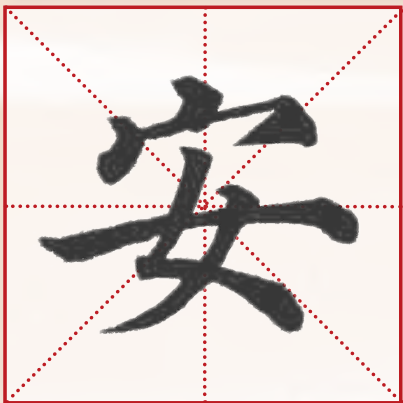
柳 体



赵 体



## 习字指导



## 一点通

妙：女字旁形体窄长，横画变提向左伸。“少”字两点顾盼，撇画向左下穿插。

安：上窄下宽。横钩略向右上斜。撇点起笔在首点之下，捺点不可写短。长横比宝盖头长，略向右上斜。

姿：上紧下舒，上下对正。长横略向右上斜。底部齐平。



## 名胜书迹

### 虎丘剑池

剑池，位于苏州风景名胜虎丘，池深约5米，南面较宽，北面较窄，形似一把利剑。据史书记载和考古发现，这里可能是春秋时期吴王夫差的父亲阖闾(hé)閼(lú)的墓穴。

“虎丘剑池”四个颜体楷书大字就刻在“别有洞天”的圆洞门旁，每个字都有三尺见方，笔画浑厚，刚健有力，是唐代大书法家颜真卿之子颜颢(jūn)所书。圆洞内石壁上刻有“风壑云泉”四字，笔法潇洒，相传为北宋书法四大家之一米芾所书。剑池水终年不涸(hé)，清澈见底，被古人誉为“天下第五泉”。

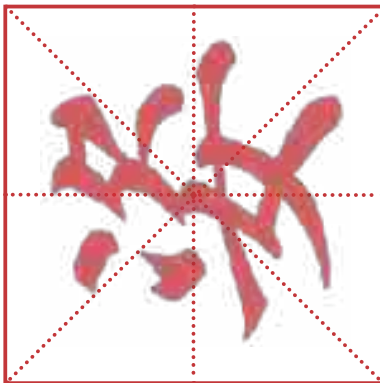
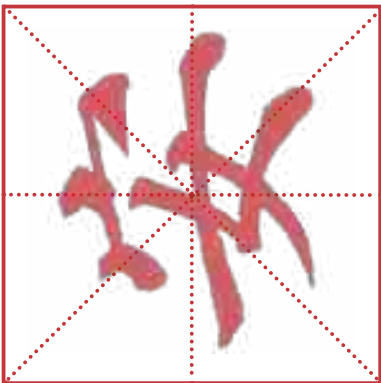
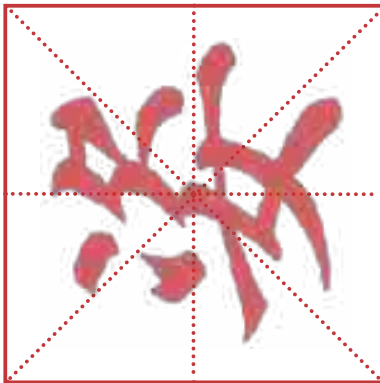
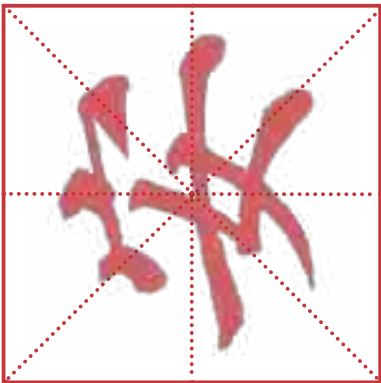
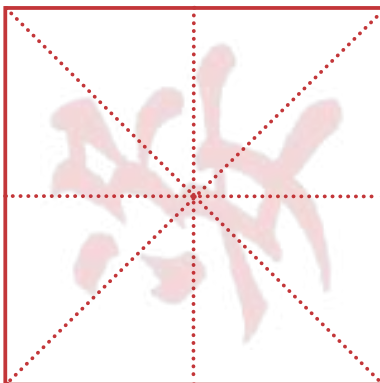
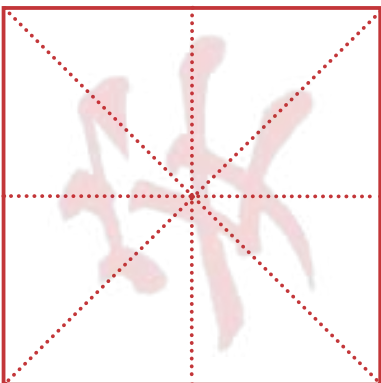
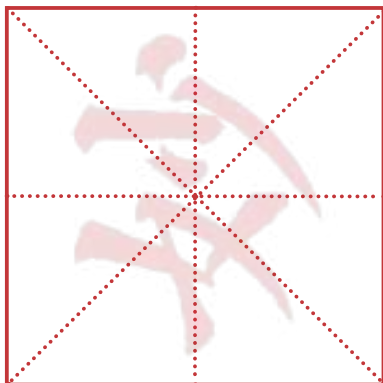
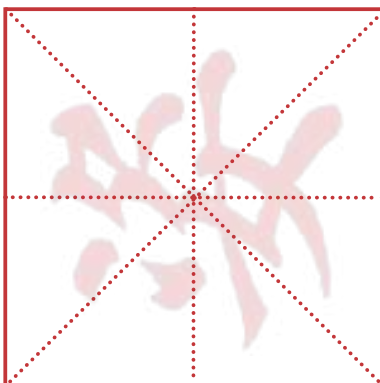
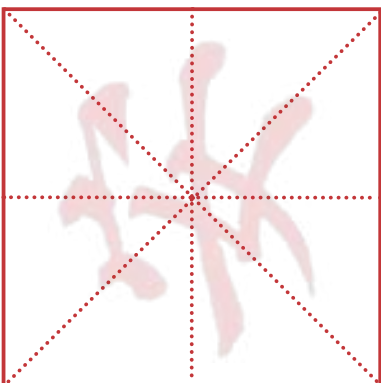
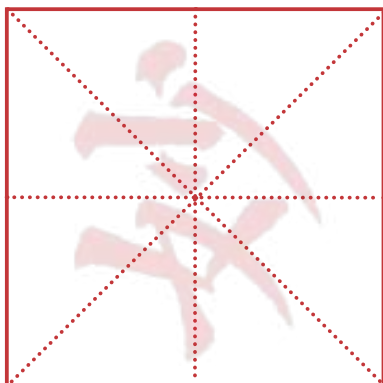




自我评价：



老师评价：

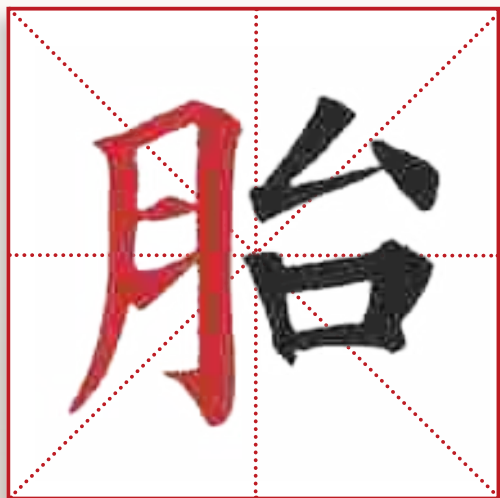


练习页





## 月字旁

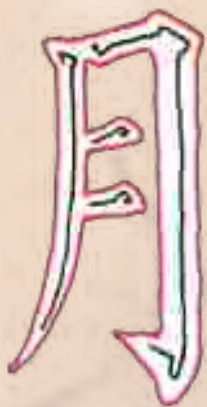


“月”字做偏旁时称作月字旁。月字旁的字，有的和月亮有关，有的和肉体有关。在汉字中，月部有时居左，有时居右，有时居下，写法近似，但姿态有别。

“胎”字左窄右宽，左部“月”写得稍长，右部“台”略靠上，左右两部分离而不散。



### 写法提要



- ◆ 月字旁形体窄长，竖撇稍短，竖钩稍长。
- ◆ 竖钩挺拔，腰部略左挺。
- ◆ 横画间距均匀，略靠中上部书写。





## 观察与发现

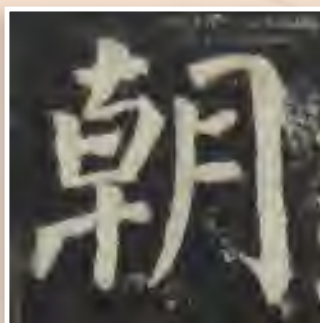
- ◆ 《多宝塔碑》中含有月字旁的字举例。



- ◆ 欣赏不同的书法名家书写的带有月字旁的字，体会各自书写的异同。



欧 体



颜 体



柳 体



赵 体





## 习字指导



## 一点通

胎：左窄右稍宽，右部略上。“月”部形窄，中间第二个短横写为提画。

朝：左比右稍高，两“十”字上小下大，上竖写成左撇状，下竖收笔稍重，下横向左伸。

期：左边第四横稍长，左伸右缩，左右错落。



## 碑帖欣赏



## 赵孟頫小楷《道德经》

元代大书法家赵孟頫一生创作了大量的书法作品，真、行、草、隶、篆无不“冠绝古今”，其中以楷、行、草书影响最大。

小楷《道德经》是赵孟頫63岁时写下的纸本墨迹，现藏于故宫博物院，是赵孟頫小楷代表作品之一。

## 赵孟頫小楷《道德经》（局部）

该帖书法结构严谨，笔画精到，精工中透着静穆，稳健中露出灵动，整幅作品格调和谐统一，堪称小楷之精品。



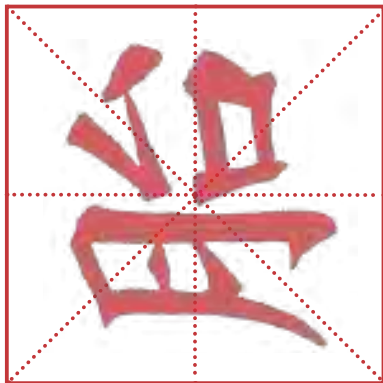
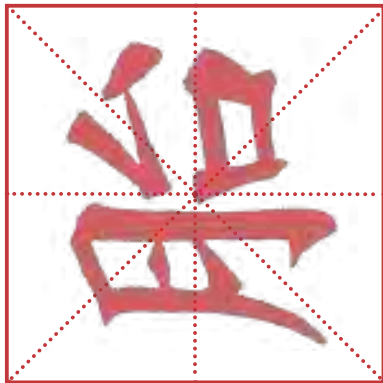
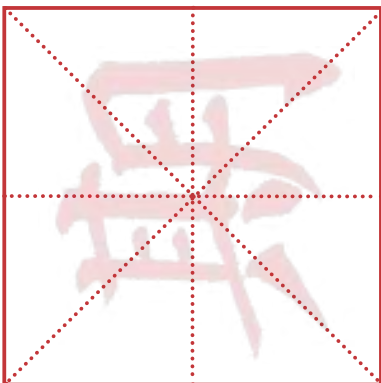
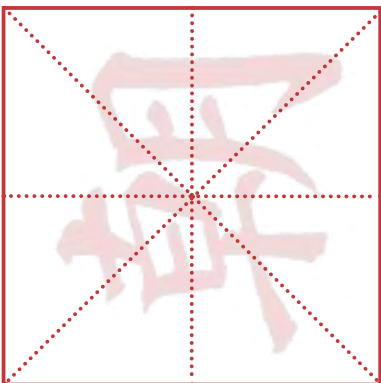
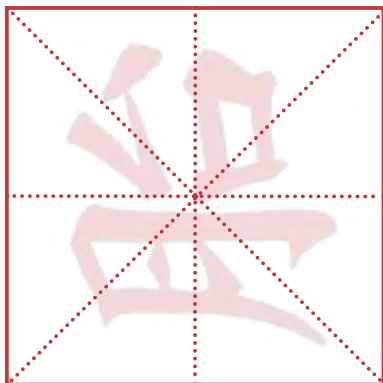
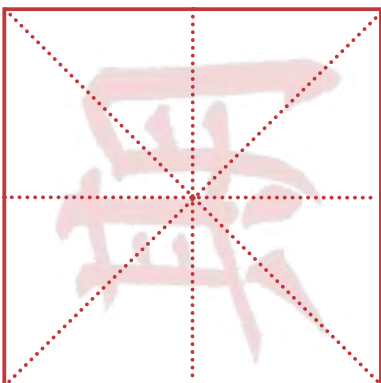
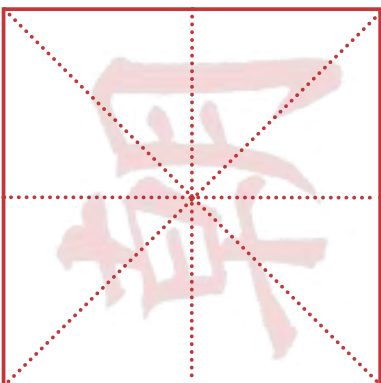
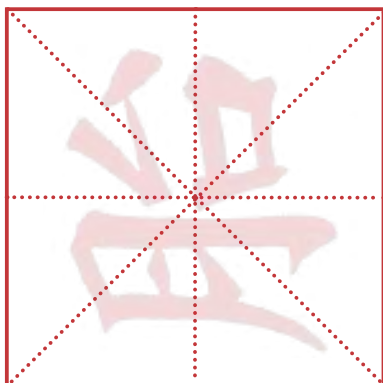
赵孟頫绘老子画像



自我评价：



老师评价：



练习页





## 示字旁

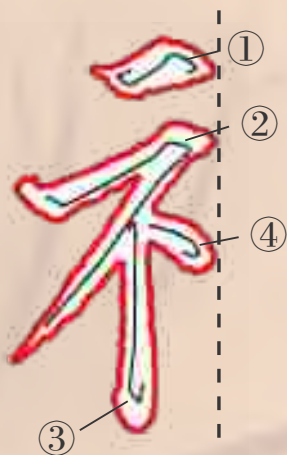


示字旁由“示”字演变而来。做左偏旁时，写作“礻”，笔画有所减略。示字旁的字一般与神、祭祀有关。

“祖”字左窄右宽，左部“礻”写得稍长，右部“且”下面的横画向左伸，使左右两部分形成整体。



### 写法提要



- ◆ 首点一般写成短横，偏右。
- ◆ 横撇②的横画短而斜，折笔处与上点①的右边对齐。撇画斜直不弯曲，撇尾与横起笔处对齐。
- ◆ 竖画③起笔对准撇的中间，收笔为垂露竖。
- ◆ 最后一点④右边不超过横撇的折处。
- ◆ 示字旁上紧下舒。





### 观察与发现

◆ 《多宝塔碑》中带有示字旁的字举例。



◆ 欣赏不同名家书写的带有示字旁的字，体会各自造型的异同。



欧 体



颜 体



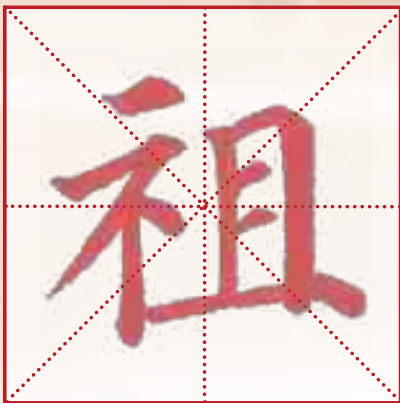
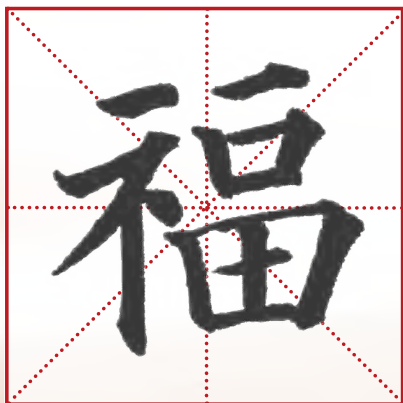
柳 体



赵 体



## 习字指导



## 一点通

福：示字旁的上点写成短横，偏右，竖画起笔在撇的中间，下点写在撇与竖的相交处。右部稍偏上。

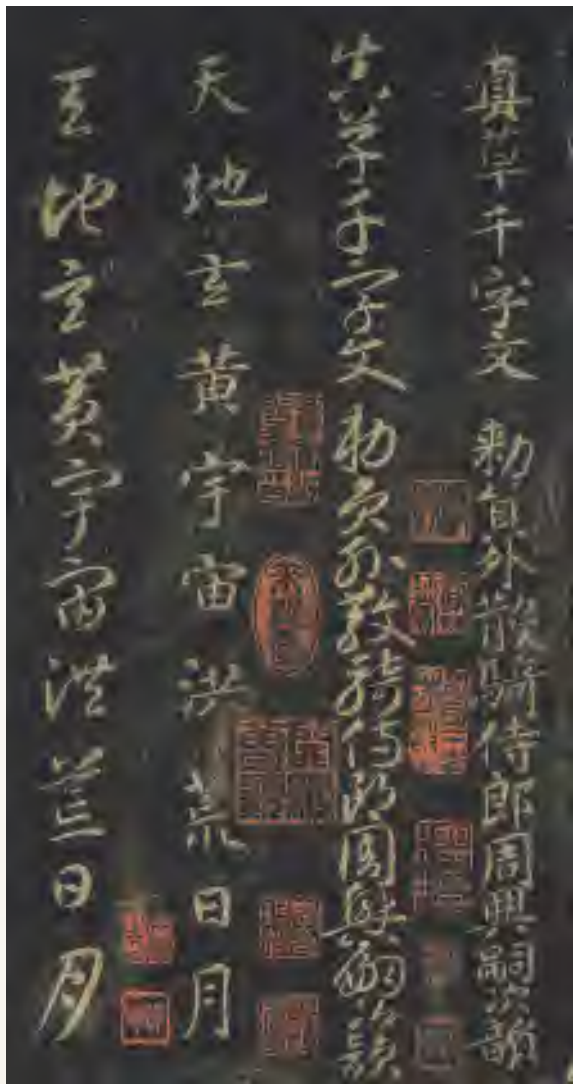
祖：首点写成横点。右部形窄，下横左伸。

禅：左窄右宽，右部稍偏下。右上部两“口”稍低于左点，末画为悬针竖。



## 书家故事

### 退笔成冢(zhǒng)



智永《真草千字文》刻本（关中本）  
宋拓（局部） 故宫博物院藏

“冢”就是坟墓的意思。那么，“冢”与书法有什么关系呢？

据史料记载，隋代智永（生卒年不详），是“书圣”王羲之的第七世孙。他早年出家当和尚，在永欣寺里住了整整30年。这30年间，智永很少出门，每天雄鸡报晓即起床，磨上一大盘墨，然后临摹王羲之的字帖。由于智永笔不离手，勤写不辍(chuò)，没多久一支毛笔就用坏了。坏了换，换了再坏，时间长了，写坏的毛笔头竟装满了十几篓。后来，智永便在永欣寺外的空地挖了一个深坑，把所有坏笔头都埋在土里，砌成一个坟冢，称之为“退笔冢”。从此，“退笔成冢”的典故就传扬开了。

经过不懈的努力，智永终于成了著名的书法家。

—— 改编自唐张怀瓘《书断》

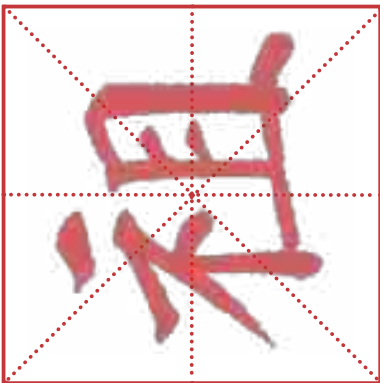
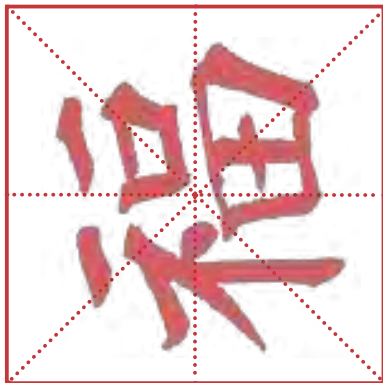
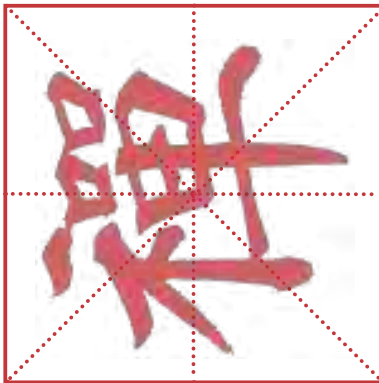
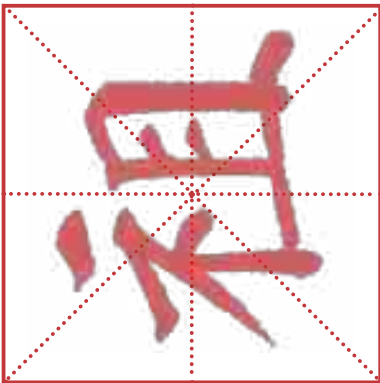
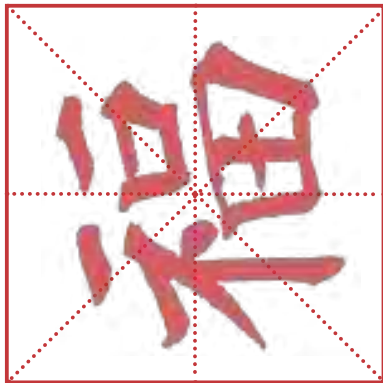
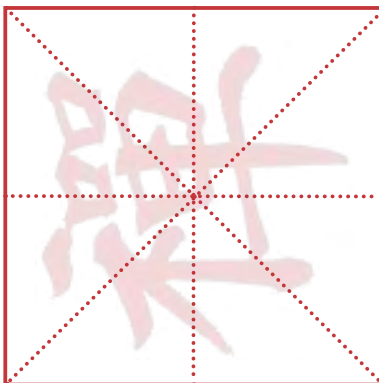
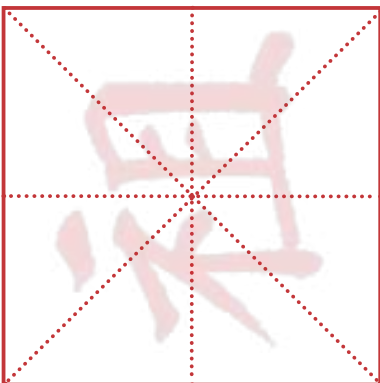
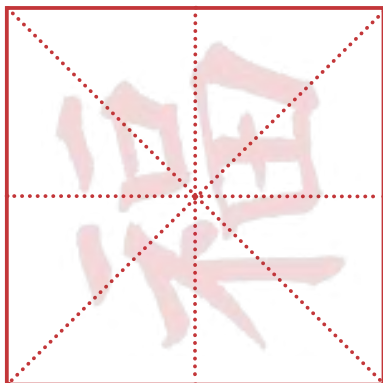
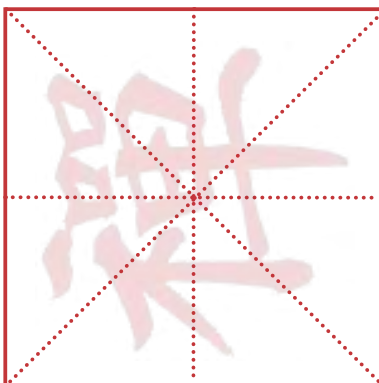
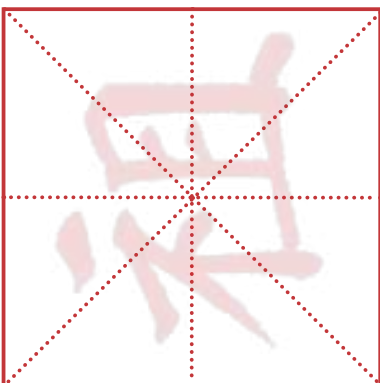
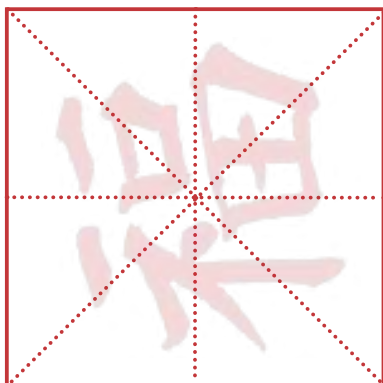






自我评价：😊 😐 😞

老师评价：





## 学习与运用 (二)

### —— 集字练习 “妙笔生花”

“妙笔生花”是一个成语，形容写作或书画技巧高超，能创作出精美的作品。下面我们来练习书写《多宝塔碑》集字“妙笔生花”吧。

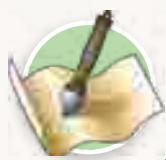


#### 写法提示



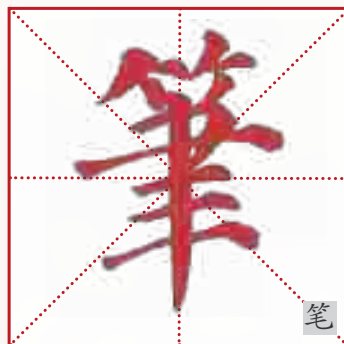
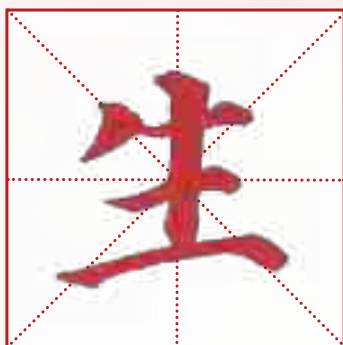
- “笔”的横画之间间距均匀；“生花”二字笔画可略粗重些。





### 尝试练习

◆ 描红



◆ 仿影

妙 笔 生 花



## 草字头



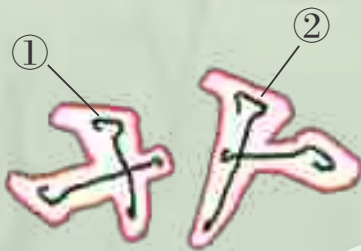
繁体字的草字头有别于简化字，分为左右两部分，两部分互相呼应。草字头只在字头出现，不能独立成字。含草字头的字多与草木有关。

“若”字上紧下舒，草字头上开下合、离而不散，下部“右”长横为主笔，左低右高、托上顾下。



### 写法提要

- ◆ 草字头整体形态左低右高。
- ◆ 草字头不能写得过宽，左竖右撇要写得短小。
- ◆ 竖①、撇②内收，之间的距离要适当。





## 观察与发现

◆ 《多宝塔碑》中含草字头的字举例。



◆ 欣赏不同的书法名家书写的“华”字，体会草字头的不同写法。



欧 体



颜 体



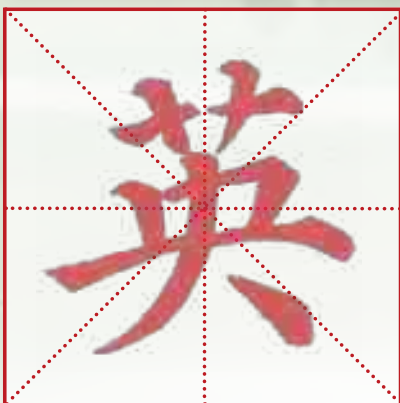
柳 体



赵 体



## 习字指导



## 一点通

若：上紧下舒。长横略向右上斜，撇画起笔在草字头的下面中间处。“口”偏右。

英：草字头左低右高。长横向右上斜，末点与斜撇对称，支撑上部。

花：草字头左低右高，彼此呼应。下部“亻”平正，右边短撇较平，偏上，竖弯钩向右舒展，略靠上。



## 碑帖欣赏

### 魏碑精品 《张猛龙碑》

《张猛龙碑》，全称《魏鲁郡太守张府君清颂之碑》，立于北魏孝明帝正光三年（522年）正月，为魏碑后期佳作之一，历来备受书家推崇。碑文记颂张猛龙兴办学校的功绩，原碑现藏于山东曲阜孔庙。

#### 《张猛龙碑》（局部）

从整体上看，《张猛龙碑》用笔方峻刚猛，斩钉截铁；点画遒劲挺拔，骨力内敛。



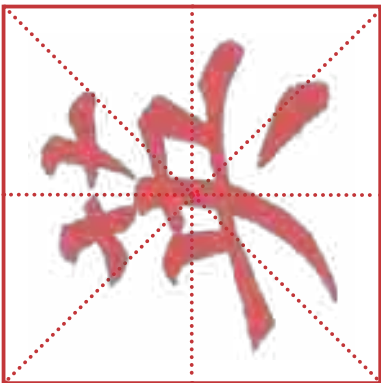
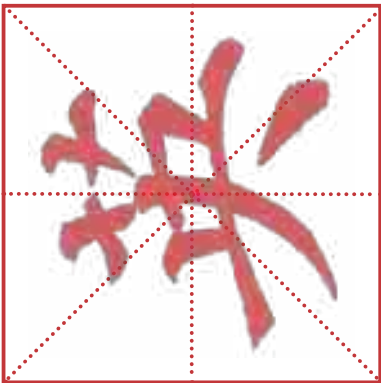
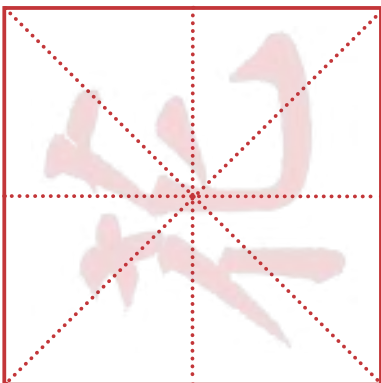
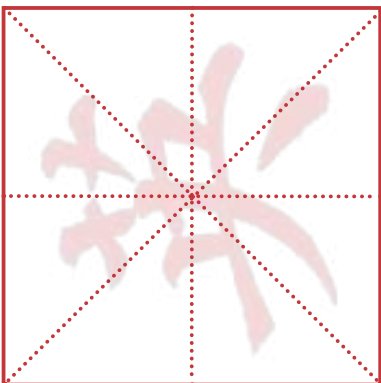
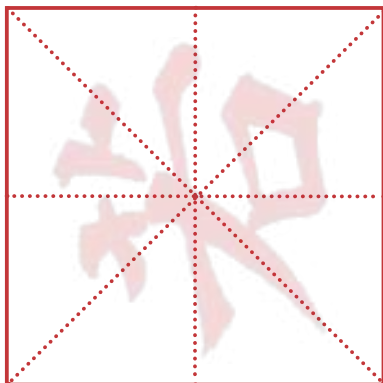
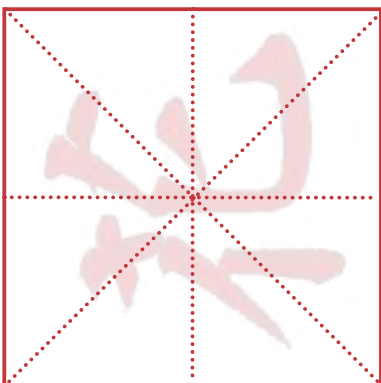
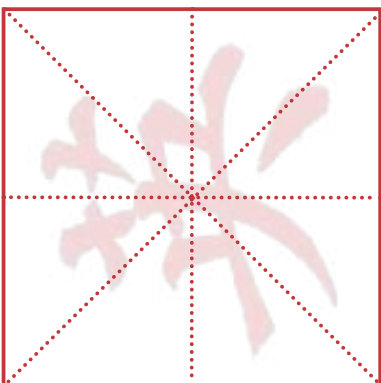
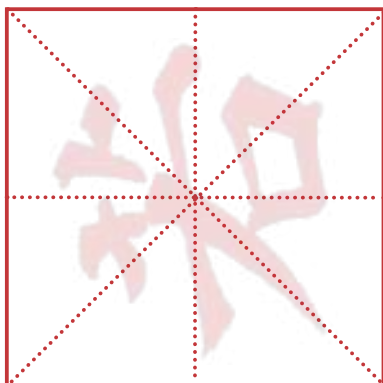




自我评价：



老师评价：



练习页





## 人字头

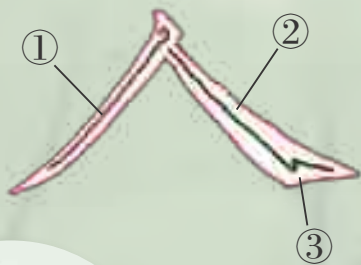


“人”字不仅可以变化成人字旁“亻”，还可以做“人字头”。人字头的撇、捺舒展开张，犹如一把雨伞，起到覆盖下面的作用。

“金”字上部的人字头较宽大，撇捺舒展。下部上两横稍短，左右两点呼应，末横略长。



### 写法提要



- ◆ 人字头宜写得舒展，让出空间便于书写下边的部件。
- ◆ 撇①细，捺②稍粗。
- ◆ 通常捺脚③比撇尖要稍高一点。
- ◆ 撇捺夹角要适当。





## 观察与发现

◆ 《多宝塔碑》中含人字头的字举例。



含



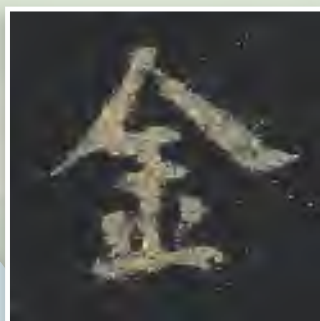
念



食

◆ 欣赏不同的书法名家书写的“金”字，比较人字头写法上的区别。

● 我觉得不同的书法名家写的人字头，笔画的粗细、宽窄等各有不同。



欧 体



颜 体



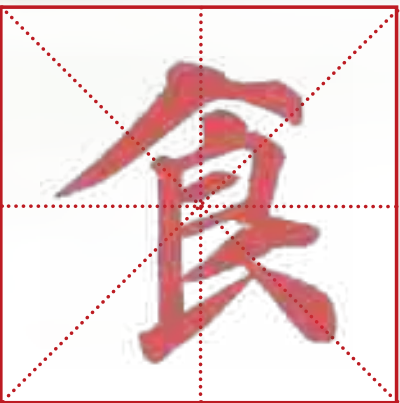
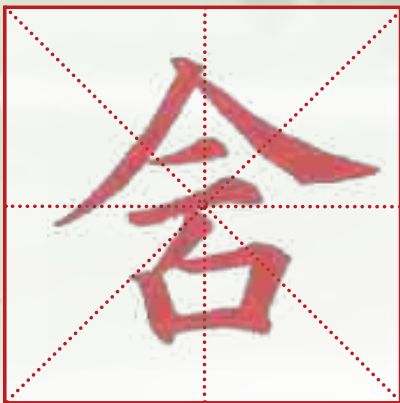
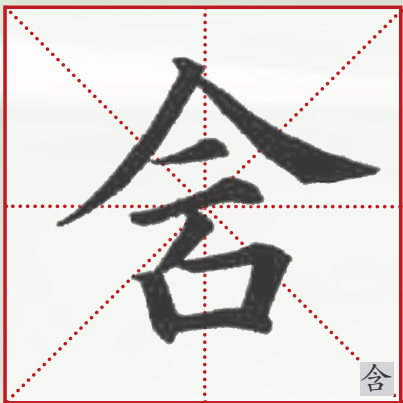
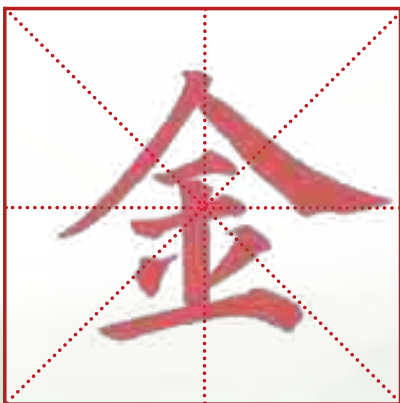
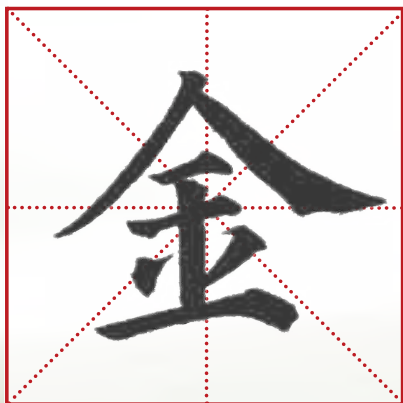
柳 体



赵 体



## 习字指导



## 一点通

金：人字头撇捺舒展，撇细捺粗，撇尾略低于捺。下部横画依次增长。竖画与撇的起笔对正。

舍：上部覆盖下部，上部“今”写法有变化，侧点改左尖横，横撇折成两笔。下部的“口”两侧内收。

食：左放右收。人字头撇画舒展，捺改点。下部“良”的最后一点稍重顿。



## 书法常识



洮河石砚（明代）

## 四大名砚

砚是中国书法的必备用具。由于砚台坚硬耐磨，传百世而不朽，因而被历代文人作为珍玩藏品。广东肇(zhào)庆的端砚、安徽歙(shè)县的歙砚、甘肃洮(táo)州的洮河砚、山西绛(jiàng)县的澄泥砚，是我国传统的四大名砚，其中尤以端砚和歙砚最为珍贵。

砚台的材料丰富多样，有用端石、歙石、洮河石、澄泥、红丝石、砗磲石、菊花石等制成的石砚，还有玉砚、玉杂石砚、瓦砚、漆沙砚、铁砚、瓷砚等，多达几十种。



端 砚



歙 砚



洮河砚



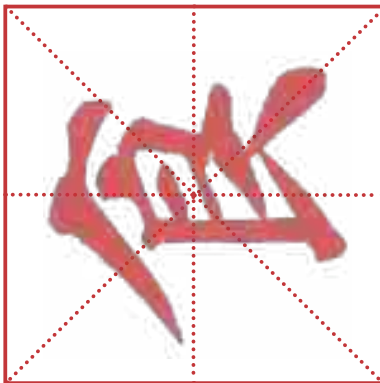
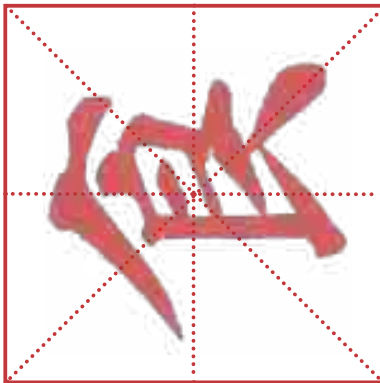
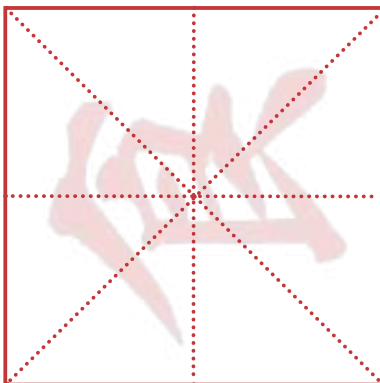
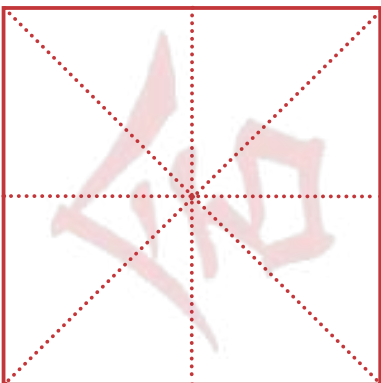
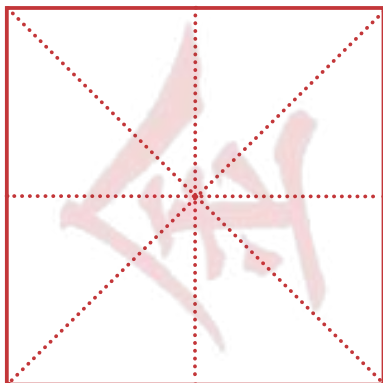
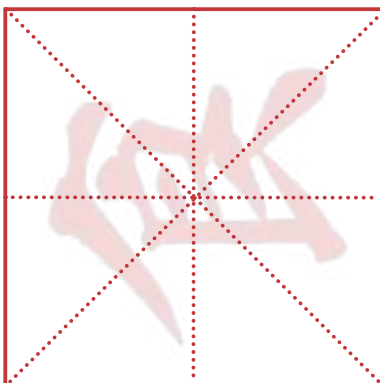
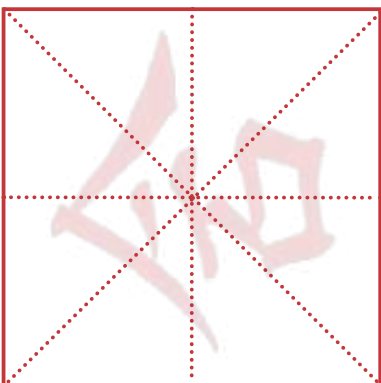
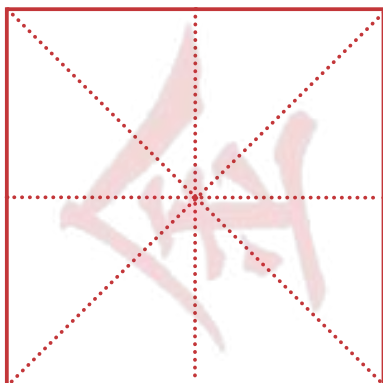
澄泥砚



自我评价：



老师评价：

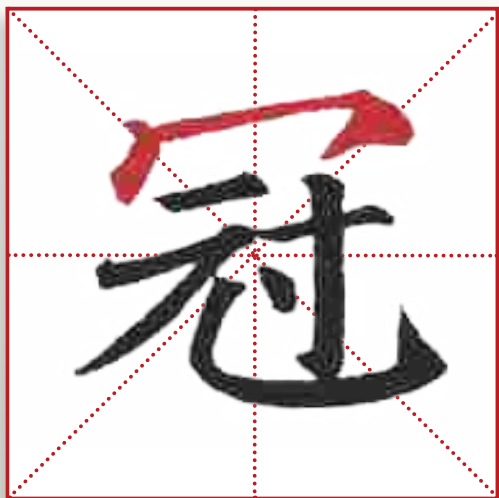








## 秃宝盖与宝盖头

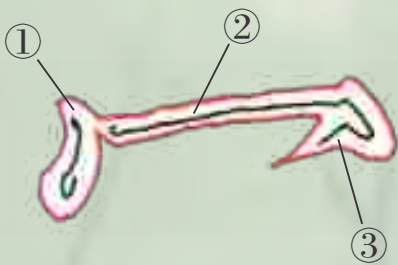


在古文字中，秃宝盖“冫”表示覆盖的意思。现在“冫”只作为字头使用。秃宝盖“冫”与宝盖头“宀”形态相近，在汉字中大都在字头出现。

“冠”字上窄下略宽，“冫”部居中，不一定完全覆盖下方。下部竖弯钩写得舒展，能承托上面的部件。



### 写法提要



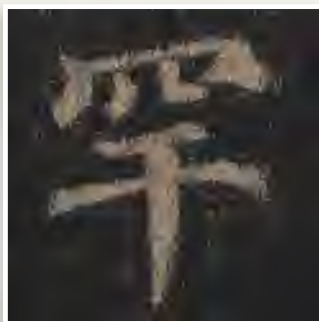
- ◆ 秃宝盖整体较宽扁。
- ◆ 左点①头细尾粗，向左下按后回收，收笔圆润。
- ◆ 横钩②的横画稍细，略向右上行笔。
- ◆ 钩③向左下出锋，通常指向字的中心，出钩前稍顿收笔。





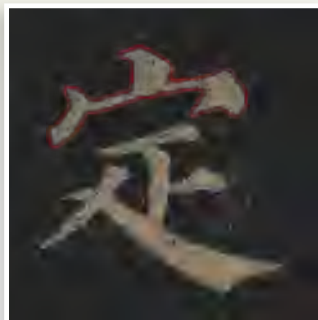
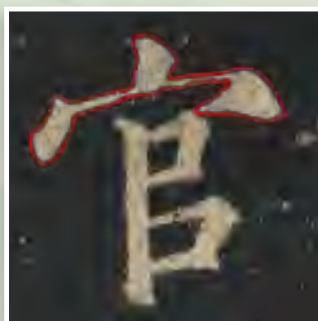
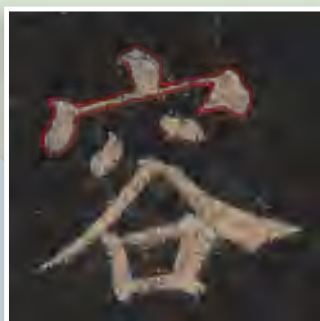
## 观察与发现

- ◆ 《多宝塔碑》中含有秃宝盖的字举例。



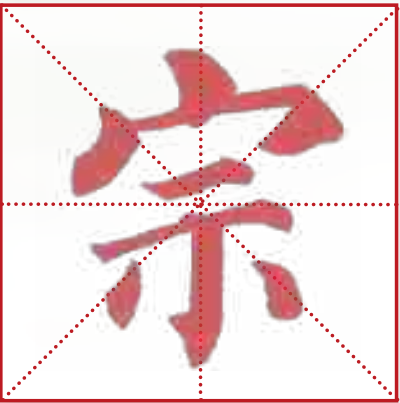
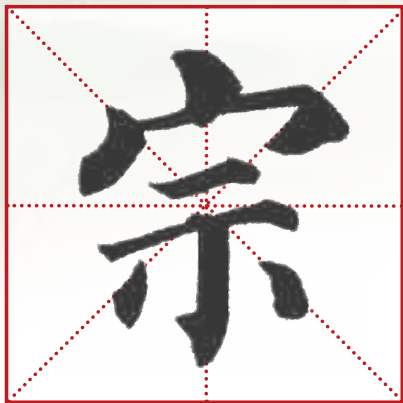
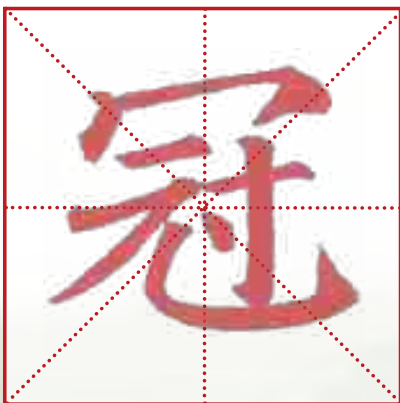
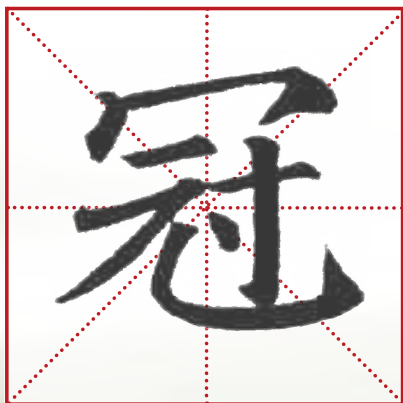
- ◆ 对照“宀”，讨论一下“宀”的特点。

- “宀”形态和写法大体与“宀”相同。横画轻，两点与横钩的钩写得稍重，首点写在“宀”的中心位置。





## 习字指导



## 一点通

冠：秃宝盖宽而扁。下部左下包右上，第二横和撇向左伸。竖弯钩行笔舒展。

容：宝盖头左低右高。撇捺起笔与上点对正，行笔舒展。“口”稍小，与上面靠紧。

宗：上部覆盖下部，上部笔画稍重，下部笔画较轻。横画略向右上斜。下部竖钩较厚重，左右点对称。



## 碑帖欣赏

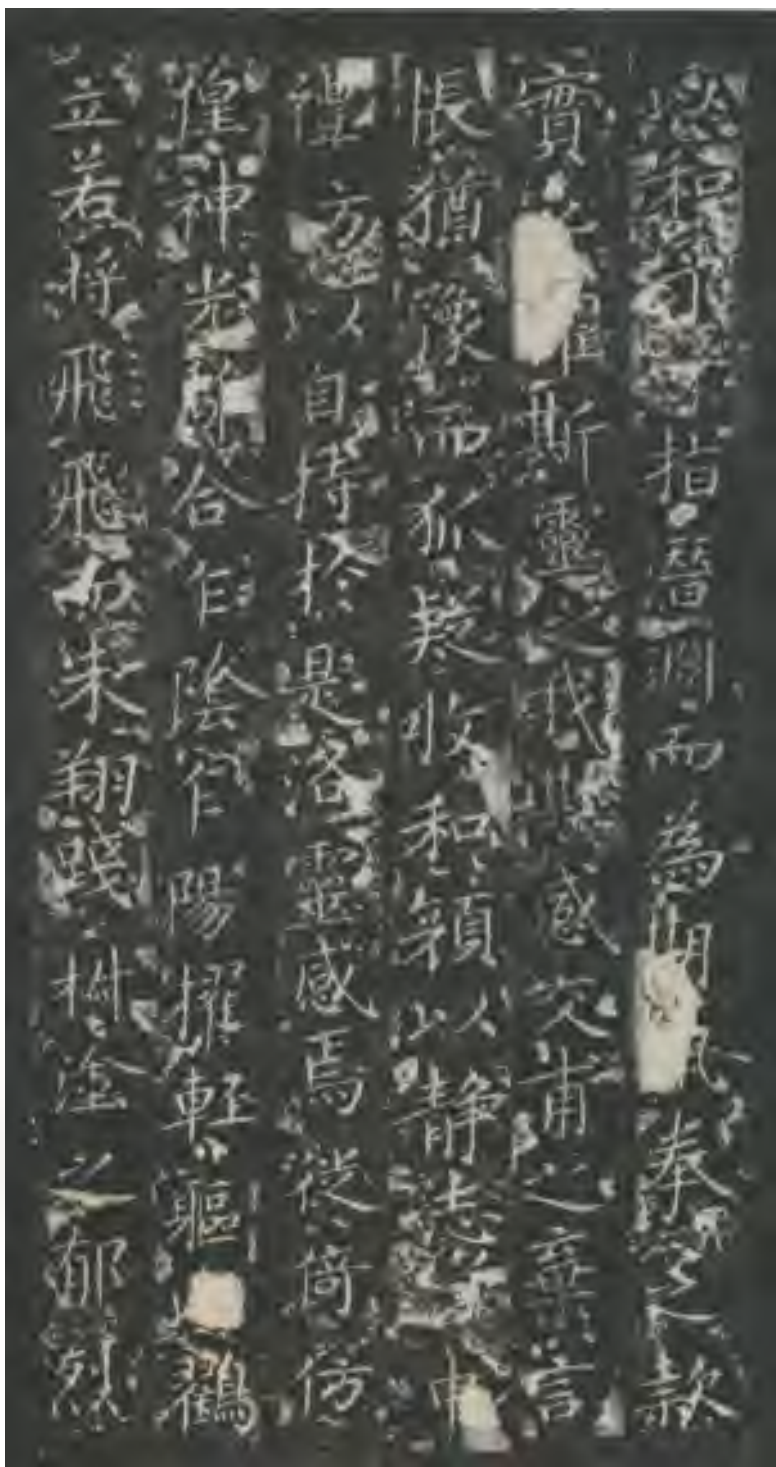
### 王献之小楷 《洛神赋》十三行

王献之（344~386）字子敬，书圣王羲之第七子。他的书法，初学父亲王羲之，擅长楷、行、草、隶各体，又在父亲基础上大胆创新，自成一派，令人刮目相看。父子二人被世人并称为“二王”。

王献之的小楷《洛神赋》，自宋代以来，仅残存中间十三行，所以一般也被称为《洛神赋十三行》。

王献之小楷《洛神赋》（局部）

该帖笔画圆润饱满，字形宽博，结体匀称，姿态雍容，神采飞扬，被后人誉为“小楷之极则”。

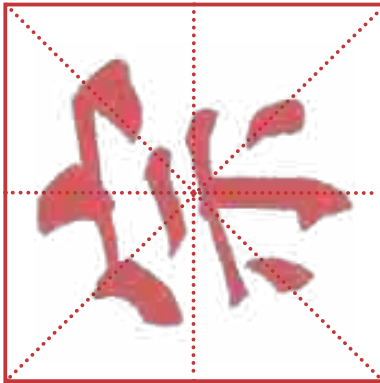
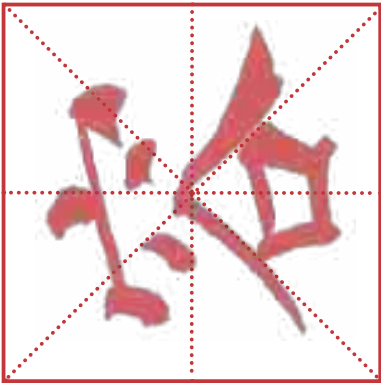
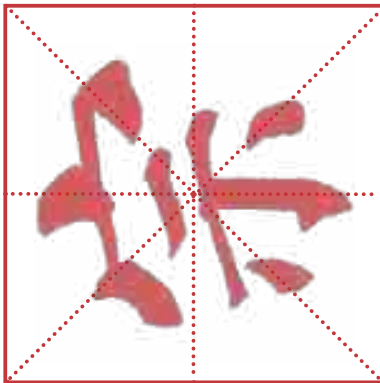
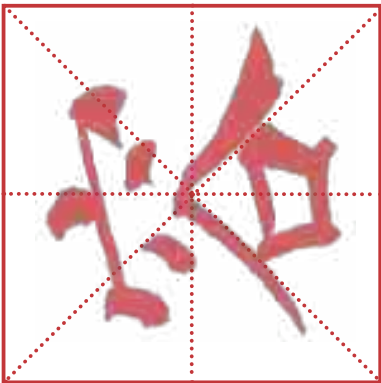
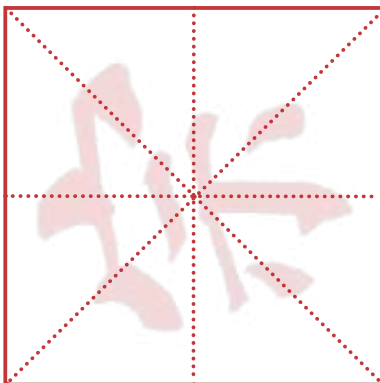
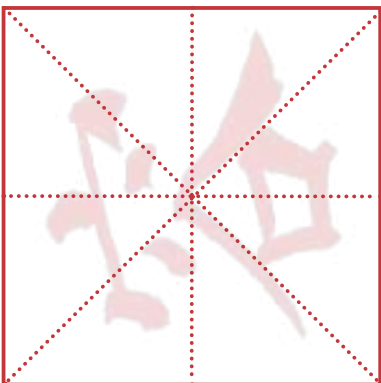
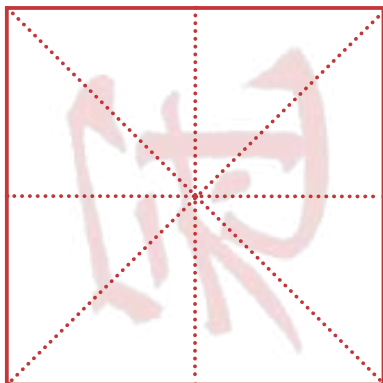
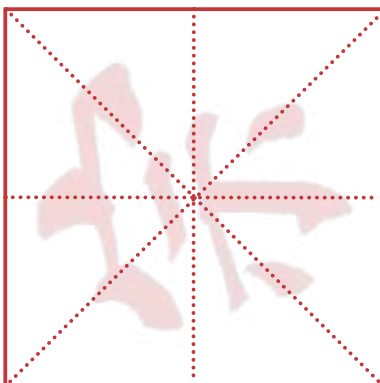
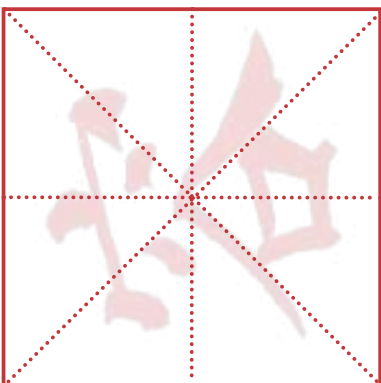
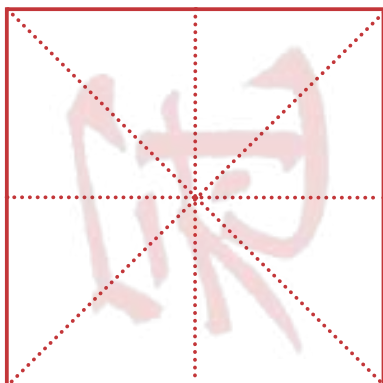




自我评价：



老师评价：



练习页



## 学习与运用 (三)

### —— 集字练习 “方寸之间”

和书法一样，中国的篆刻艺术也是中华文化的瑰宝。一枚小小的印章，蕴含着艺术上的各种变化。下面练习书写颜体集字“方寸之间”。



#### 资料链接



汉 使掌果池水中  
黄门赵许私印



清 赵之谦  
二金蝶堂藏书



现代 齐白石  
借山门客



尝试练习

間之寸方

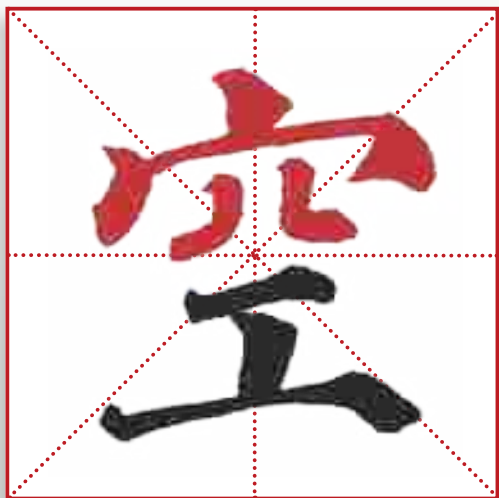
- ◆ “间”字在四字中笔画较多，容易将字形写得较大，书写时外框应略小，整体才能协调、美观。

之方  
間寸





## 穴宝盖

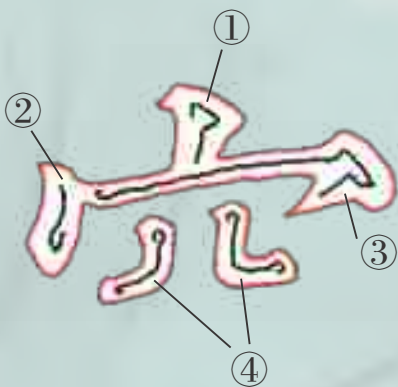


穴宝盖是由“穴”字变化而来。含有穴宝盖的字，大多和房屋居室、洞穴有关。穴宝盖一般多出现在字头。

“空”是上下结构的字，“穴”写得宽扁，下部“工”与上部中心对正。最后一横略长。



### 写法提要



- ◆ 整体宽扁，略向右上斜。
- ◆ 首点①居中饱满，左点②向左下斜。
- ◆ 横钩③向左下出锋。
- ◆ 下面的两点④变形，向两边弯。





### 观察与发现

◆ 《多宝塔碑》中含有穴宝盖的字举例。



◆ 欣赏书法名家书写的“空”字，讨论各自穴宝盖的书写特点。

● 四个字中，点的形态有明显的不同。



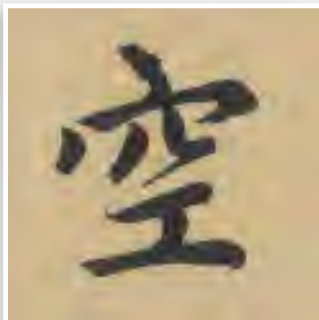

欧 体



颜 体



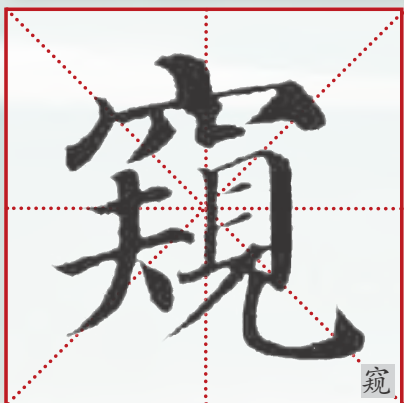
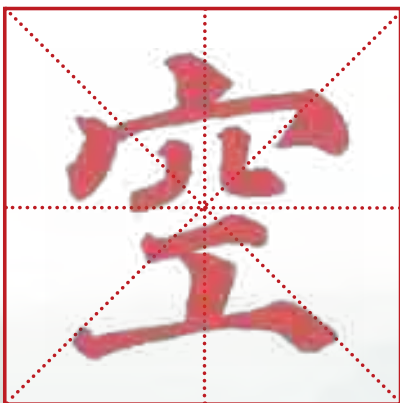
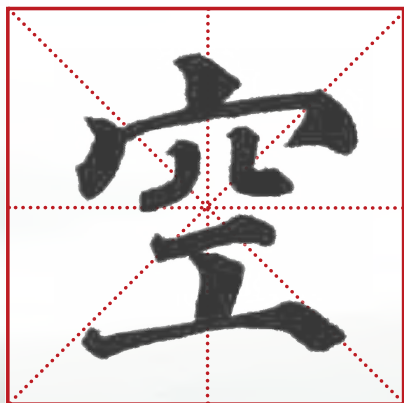
柳 体



赵 体



习字指导



一点通

空：穴宝盖上点居中，下面两点变形，笔画向两边弯。

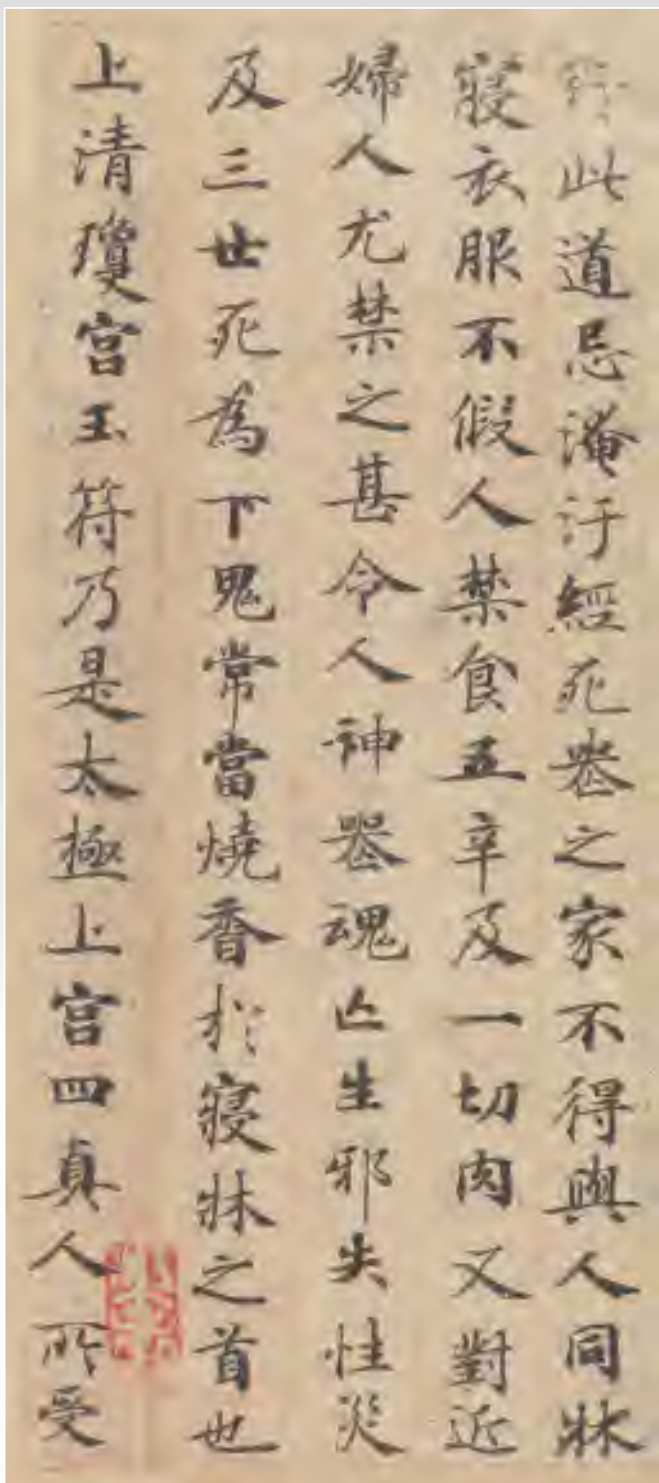
“工”短竖稍向右倾。

窺：穴宝盖宽而扁。下部左小右大，左高右低。竖弯钩伸出穴宝盖。

窮：穴宝盖稍宽扁。下部左右高低相当，左部稳重，右部“弓”稍宽大。



## 碑帖欣赏



## 精美的《灵飞经》

《灵飞经》，又名《六甲灵飞经》，43行，未署书者姓名，从落款时间看，应为唐人所书。明代董其昌判定为唐代书法家锺(zhōng)绍京的作品。世人学习小楷多以《灵飞经》为范本。

## 《灵飞经》（局部）

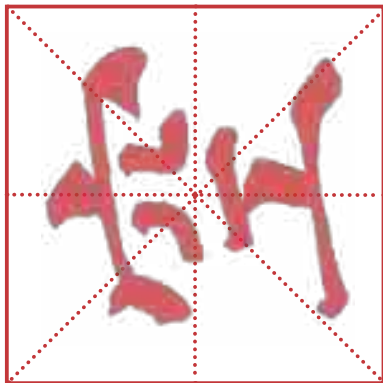
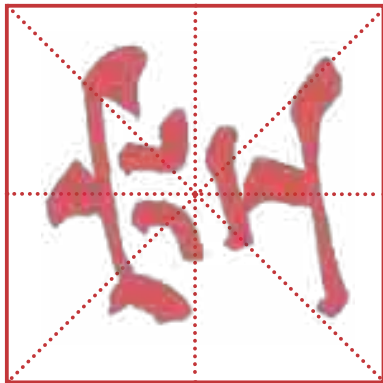
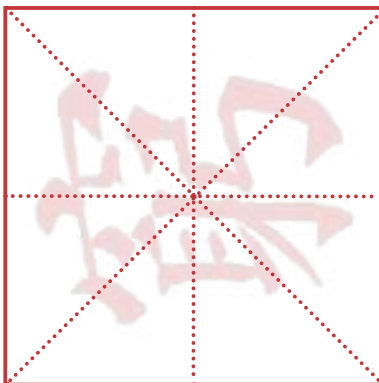
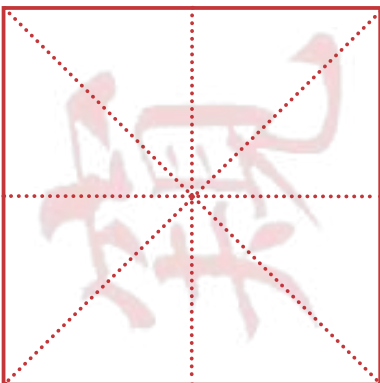
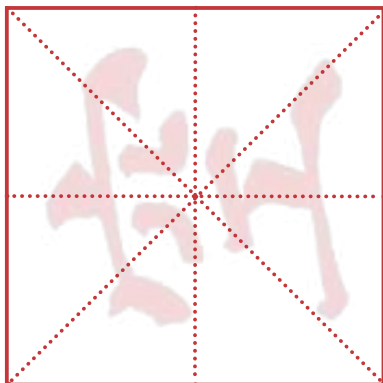
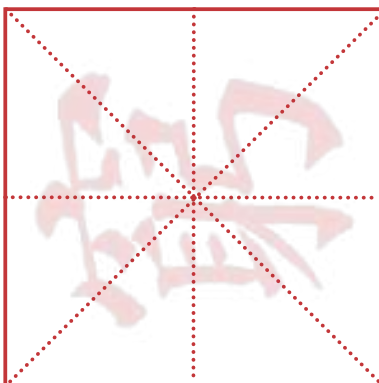
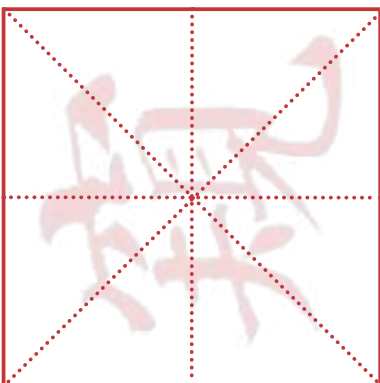
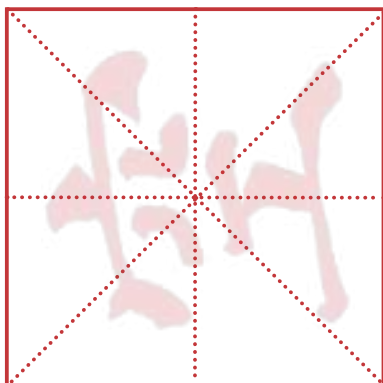
此帖结构宽绰舒展，用笔圆润柔和，点画的来龙去脉清晰可见，其长横、捺画、折钩等笔画书写笔法独到，个性突出。



自我评价：



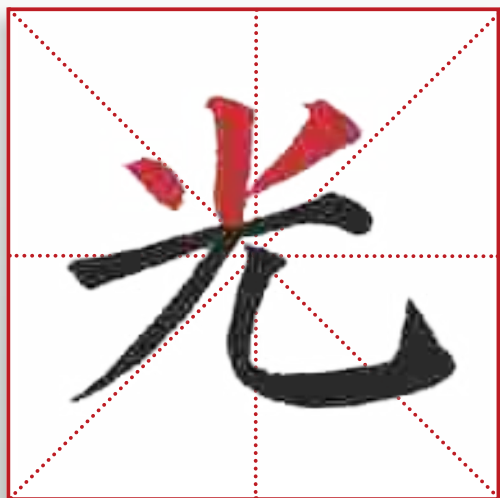
老师评价：







## 小字头



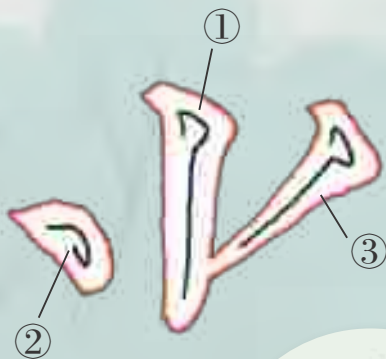
小字头由独体字“小”变化而来。小字头的两点内收，左低右高。

“光”字的小字头笔画稍短小，两点左右呼应，下部笔画舒展，竖弯钩沉稳有力。



### 写法提要

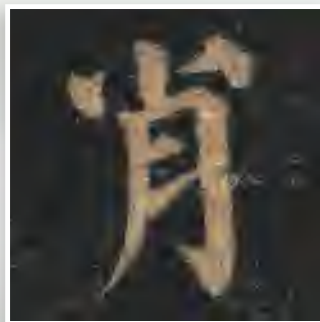
- ◆ 短竖①较高，上重下轻。
- ◆ 左右两点与竖的间距相当，左点②略低。
- ◆ 右点③略高，写成撇点。





### 观察与发现

- ◆ 《多宝塔碑》中含有小字头的字举例。



- ◆ 欣赏不同的书法名家书写的“光”字，体会各自小字头的书写特点。



欧 体



颜 体

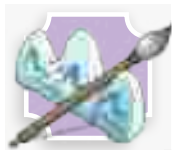


柳 体

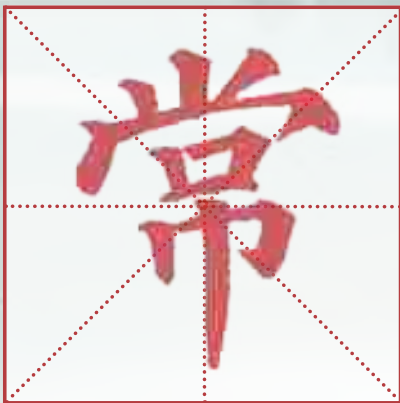


赵 体





## 习字指导



## 一点通

光：小字头的左右两点与竖的距离大致相当，右撇点略高。下撇的起笔和上面竖画相接。竖弯钩向右舒展。

常：上部宽，下部窄。“巾”比“口”稍宽，上下要对正。

肖：上部略宽扁，下部瘦长。“月”第一横靠在左撇上，第二横写为提。

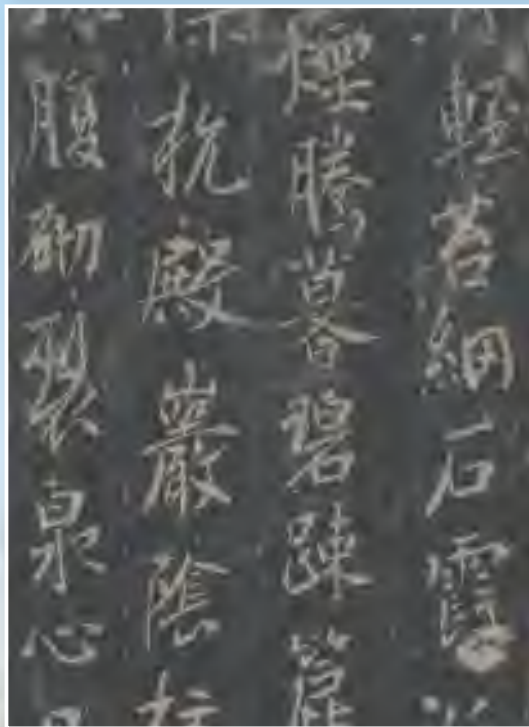
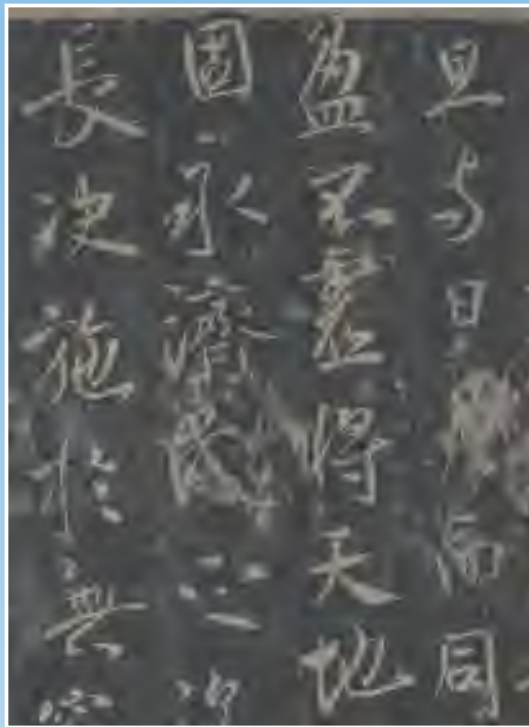


## 名胜书迹

### 敦煌莫高窟

莫高窟俗称“千佛洞”，坐落于甘肃酒泉市河西走廊西端，是世界上现存规模最大、内容最丰富的佛教艺术圣地。

二十世纪初，人们在敦煌发现了大量的书法文献，其中不乏罕见的珍品，如唐太宗李世民书《温泉铭》唐拓本、欧阳询书《化度寺碑》唐拓本、柳公权书《金刚经》唐拓本，还有王羲之《十七帖》临本三帖，此外，还有大量的写经墨迹，这些拓本和墨迹都极为宝贵。



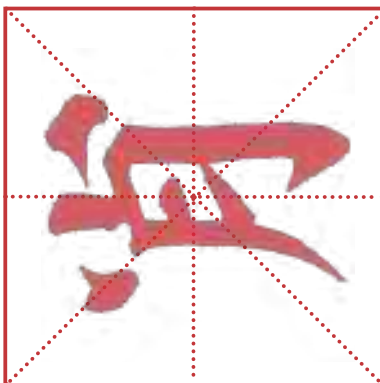
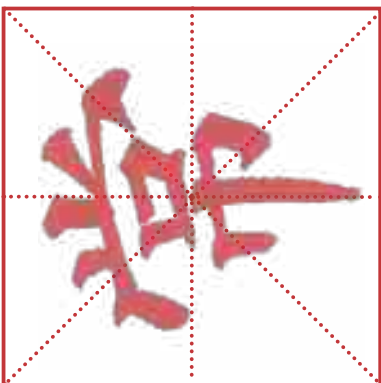
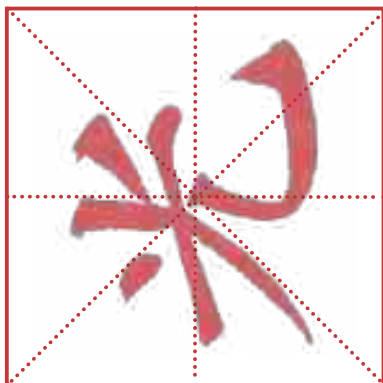
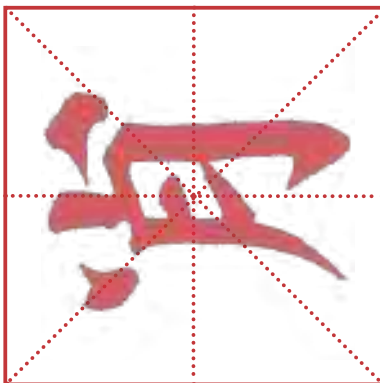
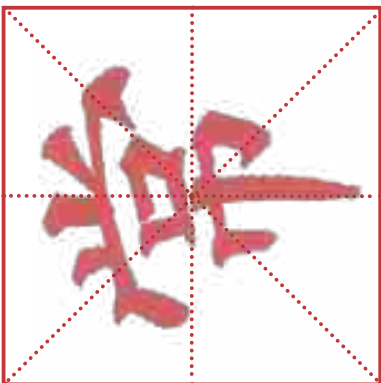
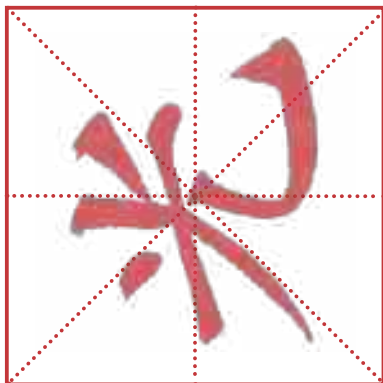
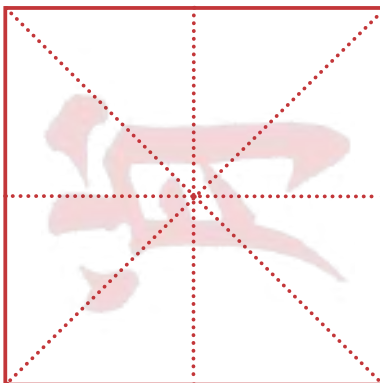
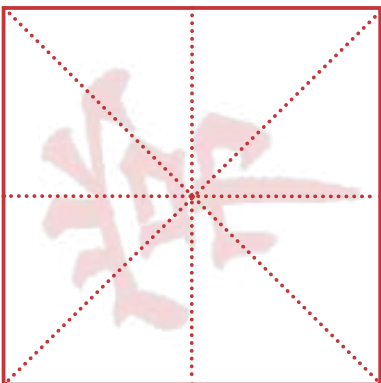
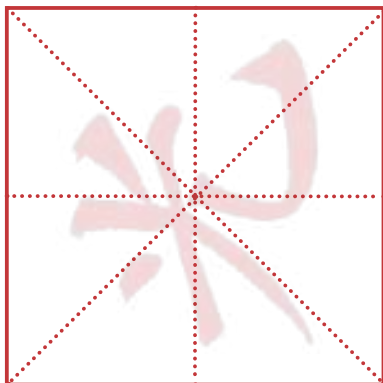
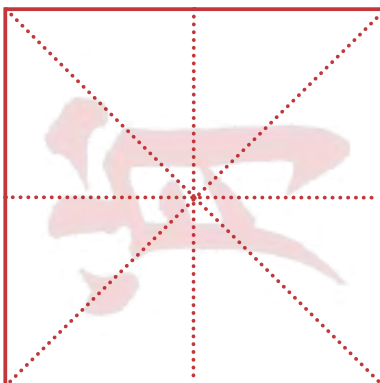
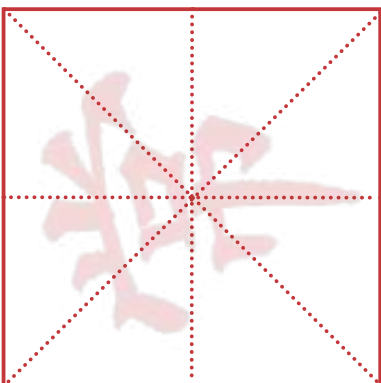
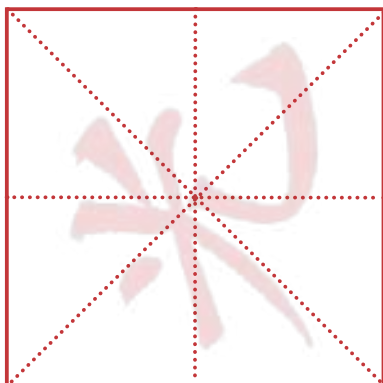
《温泉铭》是唐太宗为骊山温泉撰写的一块行书碑文，原石已遗失，拓本原藏敦煌藏经洞，现藏于巴黎国立图书馆。



自我评价：



老师评价：

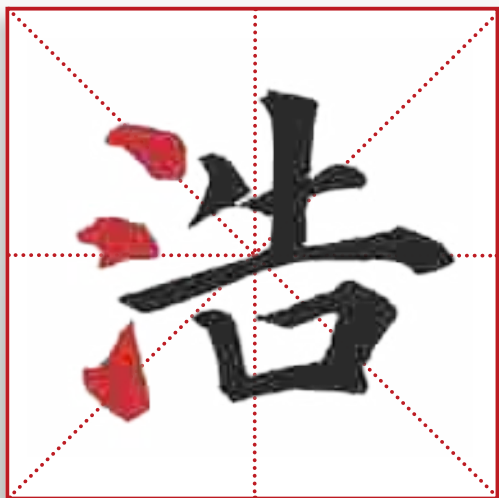


练习页





## 三点水与两点水



三点水构成的字多与水有关，两点水的字多与冰有关。三点水与两点水作为偏旁多在左边。为给右边部件让出空间，它们一般占位较小，体现了汉字结构揖让的特点。

“浩”字左窄右宽，三点水中点偏左上，三点呈弧状，右部长横左伸，呈穿插之势。



### 写法提要



- ◆ 三点水首点偏右，中点偏左，下点又略向右偏。三点水上下排列，多呈弧状。
- ◆ 三点间笔断意连，第二点与第三点尤为明显。
- ◆ 末点是提点，用笔最重，出锋指向下一笔的起笔。



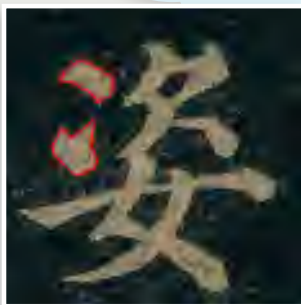
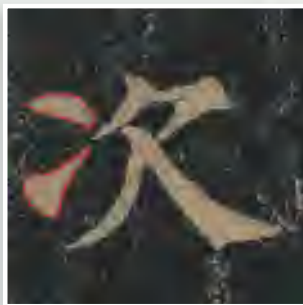
## 观察与发现

- ◆ 《多宝塔碑》中带有三点水的字举例。



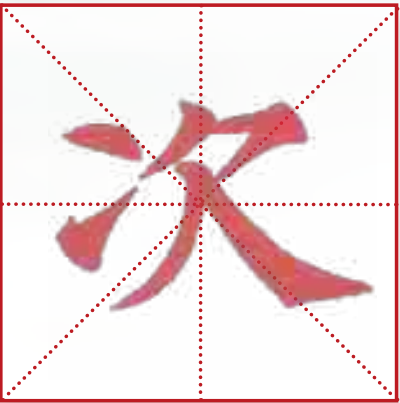
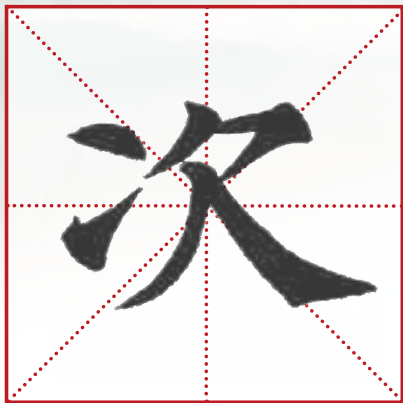
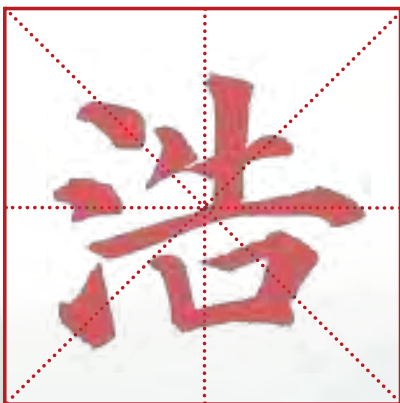
- ◆ 对照“冫”，讨论“彡”的书写特点。

- 除了少一点，“彡”在用笔上基本和“冫”相似，但形态上，“彡”比“冫”显得短小、紧凑一些。





## 习字指导



## 一点通

浩：左部三点呈弧状。右部第二横长，向左穿插。

“口”与上竖对正，两边竖内收。

池：三点水笔断意连。“也”左上部收紧，竖弯钩向右伸展。

次：左部两点居中，干净利索。右部“欠”上紧下舒，两撇的起笔上下对正，撇捺舒展。



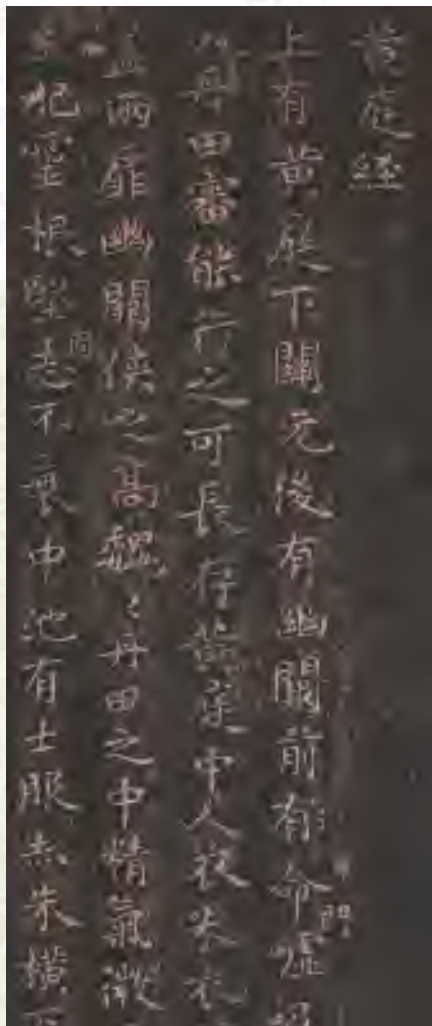
## 书家故事

### 王羲之题扇

王羲之（303~361）是东晋大书法家，他的书法在当时备受欢迎，很多人都以能得到他的字为莫大荣幸。

一天，王羲之外出散步，路过一座小桥，看见一个老婆婆在叫卖六角扇，可是任凭老婆婆大声吆喝也没有人买她的扇子。王羲之看见老婆婆瘦弱的身影，顿时产生了怜悯(mǐn)之心。于是，在征得老婆婆的同意后，提笔在她的几把扇子上各题了几个字。老婆婆很是疑惑。王羲之笑着说，你只要对人说这是王右军题的字，每把扇子必能卖出好价钱。老婆婆按照王羲之的嘱咐卖扇，果然，不一会儿工夫，扇子便被人们抢购一空，老婆婆乐得合不拢嘴。

—— 改编自《晋书·王羲之传》



王羲之小楷《黄庭经》（局部）



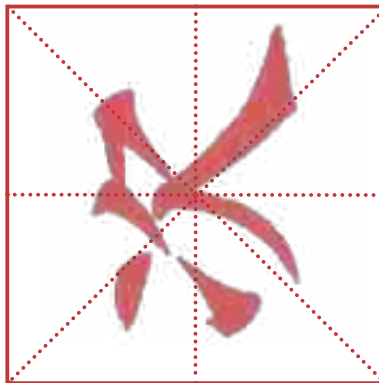
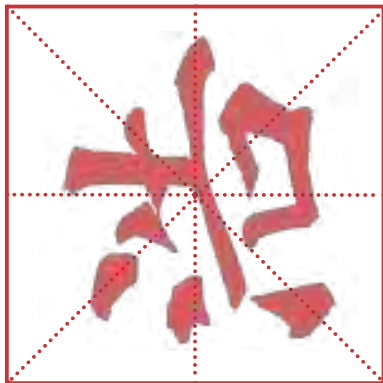
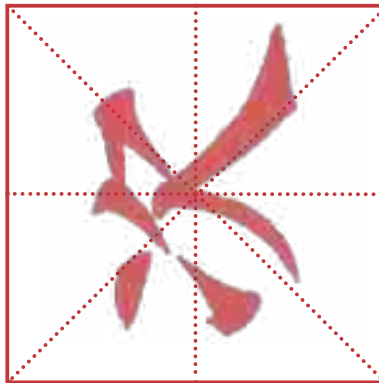
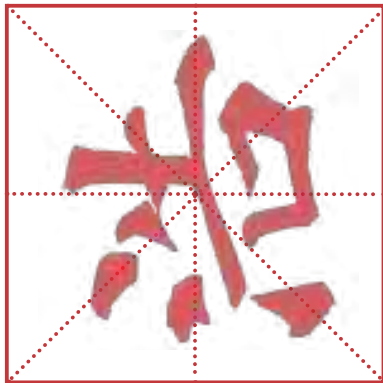
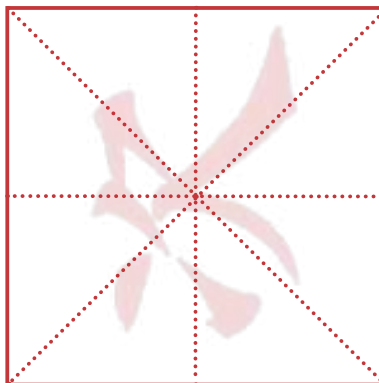
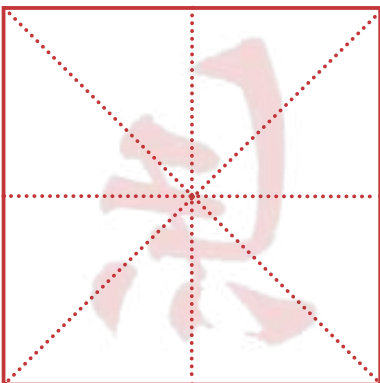
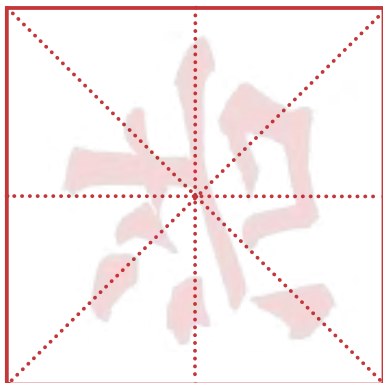
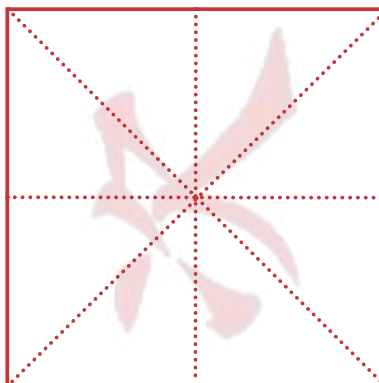
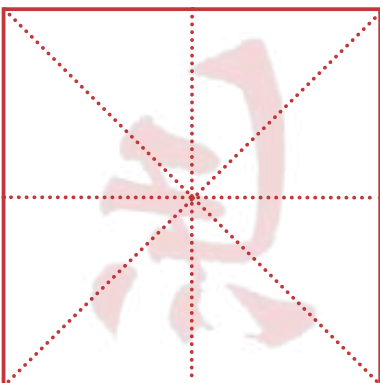
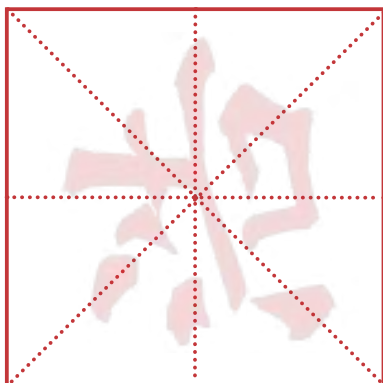




自我评价：



老师评价：





## 学习与运用 (四)

### —— 写“福”送“福”

贴“福”，是中国人过春节的传统风俗。春节贴“福”，表达了人们对来年幸福生活的期盼和祝愿。



#### 资料链接

◇ 常见的“福”字写法。



甲骨文



篆书



隶书

- 甲骨文“福”字，上部刻画的是酒樽，下部表示双手，意思是祈愿富足安康。





楷书



行书



草书

- 我发现在生活中，“福”字经常被倒着贴，这是为什么呢？我要上网查一查。



### 动手试试

春节快要到了，我要书写几个“福”字送给亲戚朋友，也写一个送给自己。



自我评价：😊 😐 😞

老师评价：


练习页



## 后记

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

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

竭诚欢迎广大师生对本教材提出宝贵意见。

《书法练习指导》编写组



绿色印刷产品

9 787534 684890



9 787534 684890

定价：6.92元