

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)

三年级下册

# 书法

## 练习指导

(实验)

三年级 下册



河北美术出版社



绿色印刷产品



定价：5.20 元

河北美术出版社



## 编者寄语

亲爱的同学：

你手中的这套教材适用于小学三年级至六年级毛笔书法学习。

在学习过程中，你能够正确掌握毛笔的执笔要领、书写姿势和书写技能，写出一手优雅美观的毛笔楷体字；可以初步感受书法艺术之美，从而增强书法学习的兴趣；能够提高自己的文化素养，逐步将毛笔的书写技能运用到日常学习和生活之中。与此同时，你还将通过欣赏名家书法作品，初识篆、隶、草、楷、行五种字体，了解字体的大致演变过程，初步感受汉字的形体美和内在美。

为实现这些目标，教材中设置了“书写指导”“书写例字”“学习活动”“知识链接”等小栏目，希望你通过这些栏目活动，有效地提高毛笔书写的能力，认认真真地写好汉字，循序渐进地了解汉字和书法的丰富内涵及文化价值，提高自身文化素养。

本套教材选用的毛笔楷书例字，多数出自柳公权的《玄秘塔碑》，也有少数出自柳公权的《神策军碑》，努力做到例字风格的一致性。本套教材还介绍了一些其他经典楷书碑帖，为大家进一步学好楷书奠定基础，为有兴趣练习其他书体的同学提供帮助。

本册主要安排了较为复杂笔画的书写指导与练习，同时穿插了书法基本概念、毛笔的选用、汉字造字方法等知识的介绍。

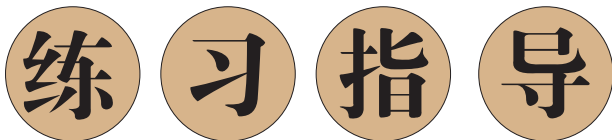
如果你能坚持每节书法课都认真练字，并且多欣赏、多读书、多应用，相信你一定会在书法学习上有不小的收获！



神策军碑（局部） 唐 柳公权

义务教育三至六年级

书法



SHUFA LIANXI ZHIDAO

(实验)

三年级 下册

于茂阳 主编

河北美术出版社

主 编：于茂阳  
副主编：王 凯 刘军强 史忠平  
编 者：方晓东 韩文贵 胡京武 刘军肖  
陈荣娥 谭秀锦 张建萍

策 划：刘金凯 张基春  
责任编辑：李 丹  
责任校对：刘燕君 曹玖涛  
摄 影：郭 睿

### 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 / 于茂阳主编. — 石家庄：河北美术出版社，  
2015.12（2021.11重印）  
ISBN 978-7-5310-5528-0

I. ①义… II. ①于… III. ①书法课—小学—教材  
IV. ①G624.751

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第084837号

义务教育三至六年级  
书法练习指导（实验） 三年级 下册  
于茂阳 主编

---

出 版：河北美术出版社（河北省石家庄市和平西路新文里8号）  
发 行：河北省新华书店  
邮 编：050071  
电 话：0311-85915057 85915046（传真）  
制 版：河北省石家庄市翰墨文化艺术设计有限公司  
印 刷：保定华升印刷有限公司  
开 本：787毫米 × 1092毫米 1/16  
印 张：5  
印 数：2,540,001~3,035,500  
版 次：2015年12月第1版  
印 次：2021年11月第7次印刷  
书 号：ISBN 978-7-5310-5528-0  
定 价：5.20元

---

冀发改价格〔2019〕761号 冀价审〔2022〕005165 全国价格举报电话：12315  
如有印装质量问题，请与本社联系调换。  
版权所有·请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究





# 目录

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ 三年級 下册

## 第一单元 笔画（三）

第 1 课	竖提	.....	2
第 2 课	撇折	.....	4
第 3 课	横撇	.....	6
第 4 课	撇点	.....	8
第 5 课	竖弯	.....	10
第 6 课	横折钩（一）	.....	12
第 7 课	横折钩（二）	.....	14
第 8 课	横折钩（三）	.....	16
第 9 课	综合练习	.....	18

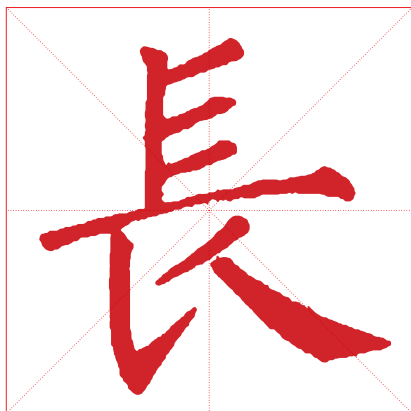
## 第二单元 笔画（四）

第 10 课	弯钩（一）	.....	20
第 11 课	弯钩（二）	.....	22
第 12 课	斜钩	.....	24
第 13 课	卧钩	.....	26
第 14 课	竖弯钩	.....	28
第 15 课	综合练习	.....	30
第 16 课	集字练习	.....	32
练习页		.....	35

# 第1课

## 竖提

书写  
指导



1



2



3



4

1. 逆锋向左上起笔，折锋向右顿笔；

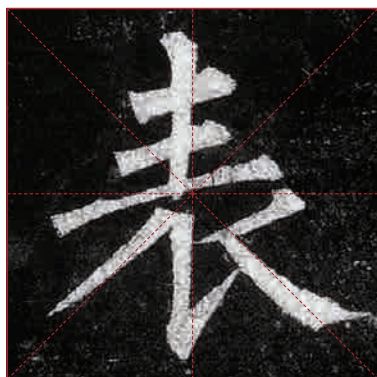
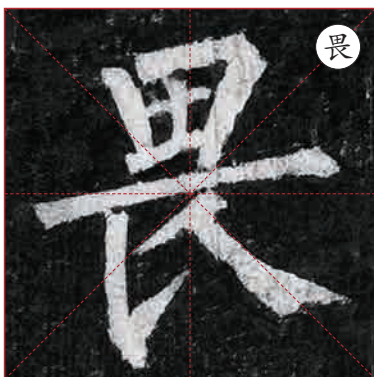
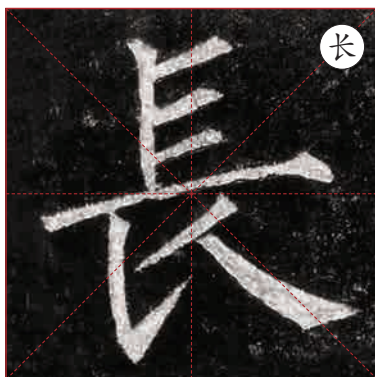
2. 向下行笔；

3. 提笔向左微折，折锋向右下顿笔；

4. 向右上提笔出锋。



## 书写例字



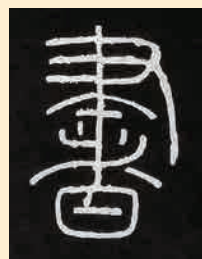
## 知识链接

中国书法伴随着汉字的产生与演变而发展，历经三千多年的发展历程，已经成为中华文化的代表性符号，是中华民族的文化瑰宝，也是人类文明的宝贵财富。

同学们，经过一个学期的书法练习，你对中国书法有了怎样的认识呢？



金文



小篆



隶书



草书



楷书

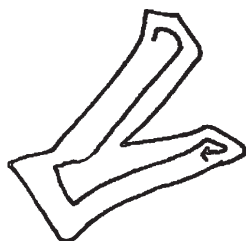
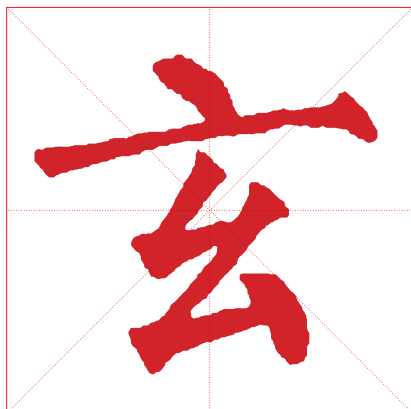


行书

## 第2课

## 撇 折

书写  
指导

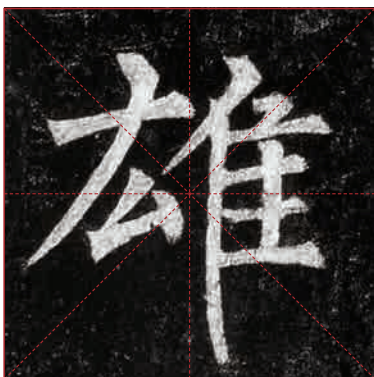
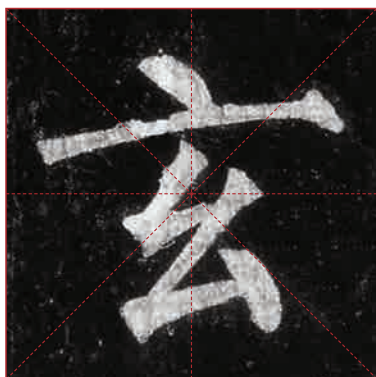


1. 起笔写撇；
2. 折处稍提左带，折锋下顿；
3. 向右偏上行笔，收笔同横画。





## 书写例字



### 知识链接

在文字出现以前，古人利用图画和符号来记录事件。这些图画和符号经过不断的演变，逐渐形成了我们现在所使用的文字。

#### 看一看 想一想

观察右边的象形文字，与实物像不像？在你学过的字中有没有类似的字呢？



山



水



日



月



口

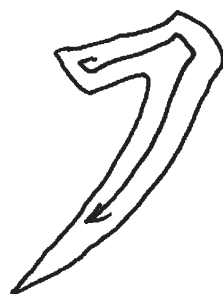
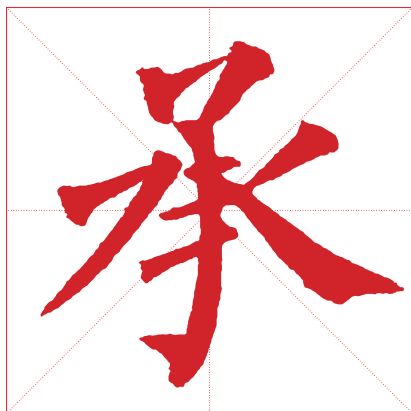


木

# 第3课

## 横撇

书写指导



1. 逆锋向左上起笔，折锋向下顿笔；

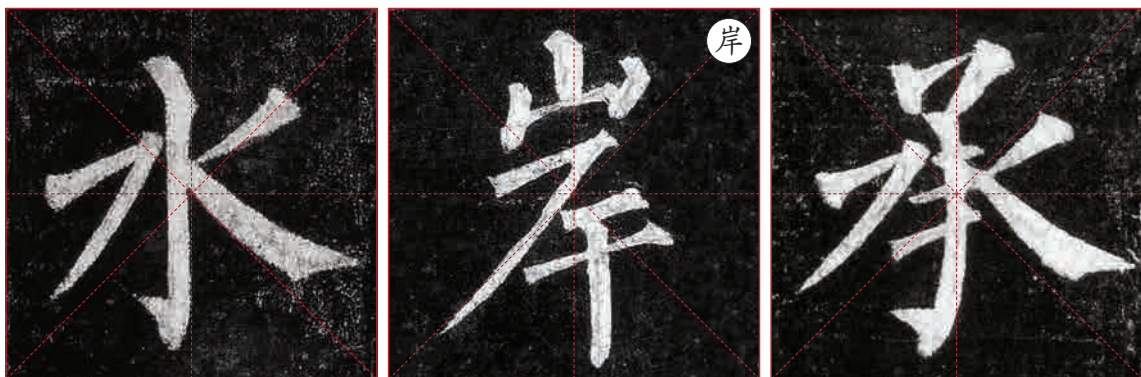
2. 提笔向右行笔；

3. 稍提笔上昂，向右下顿笔；

4. 转锋向左下行笔，用力撇出。



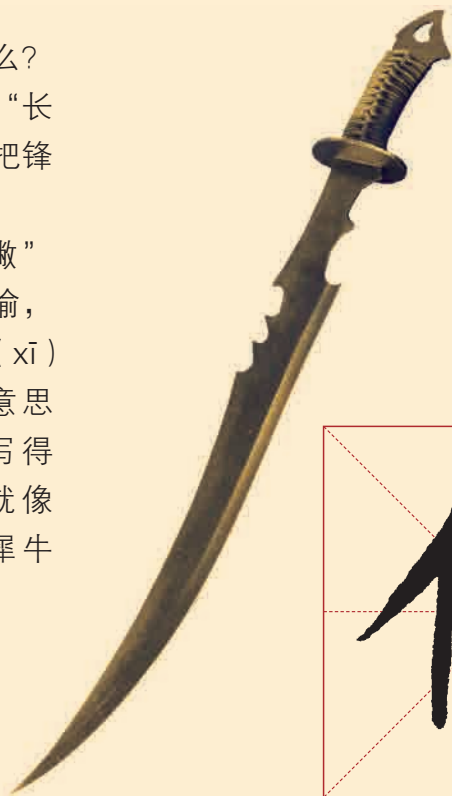
## 书写例字



### 知识链接

“撇”像什么？  
同学们看一看，“长撇”是不是像一把锋利的刀呢？

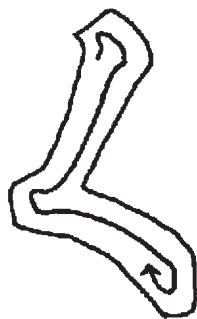
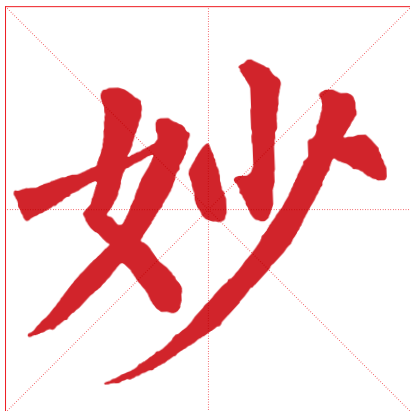
古人对“撇”有更形象的比喻，叫“利剑截断犀(xī)象之角牙”。意思就是“撇”要写得连贯而有力，就像用利剑来斩断犀牛角和象牙一样。



# 第4课

## 撇 点

书写指导



1



2



3



4

1. 逆锋向左上起笔，折锋向右下顿笔；

2. 转锋向左下行笔；

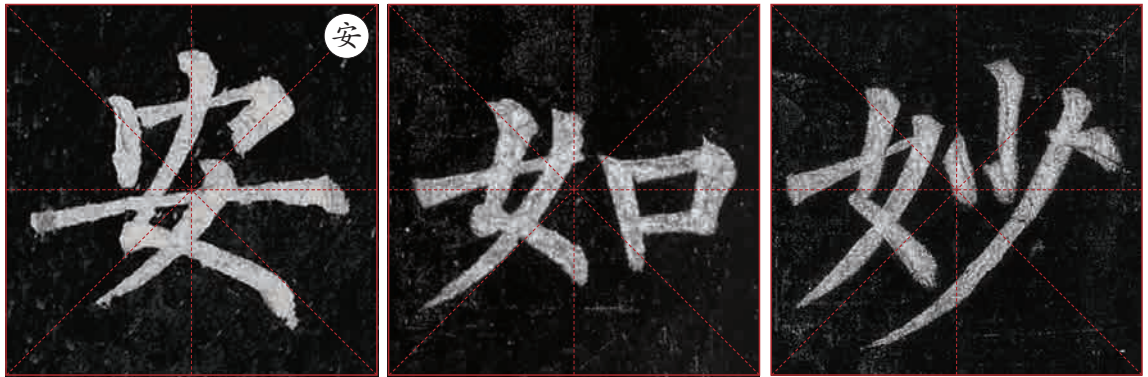
3. 提笔向左微折，折锋向右下行笔；

4. 稍顿笔，回锋收笔。





## 书写例字



## 学习活动

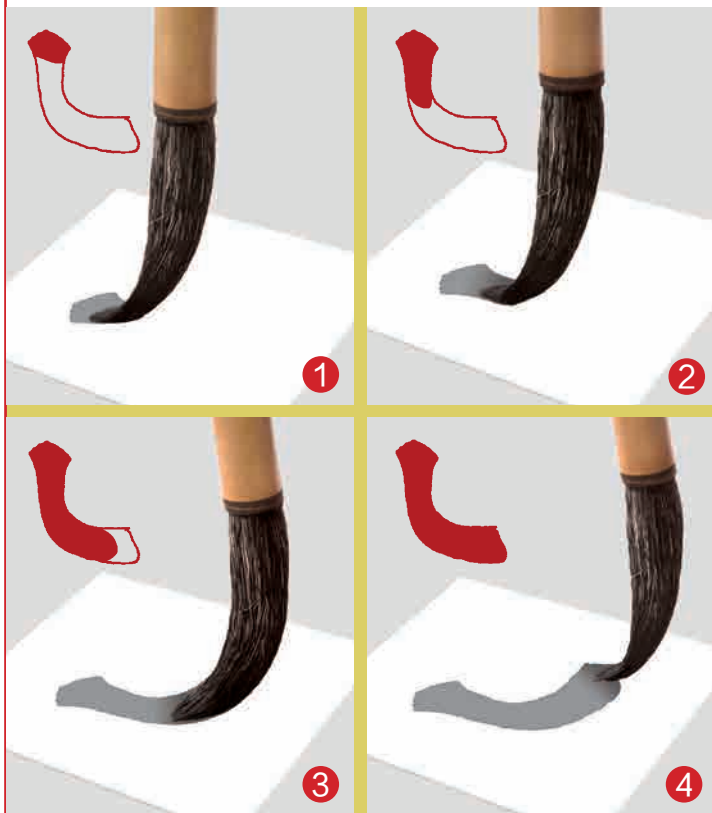
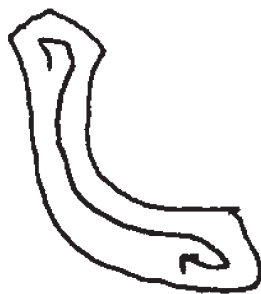
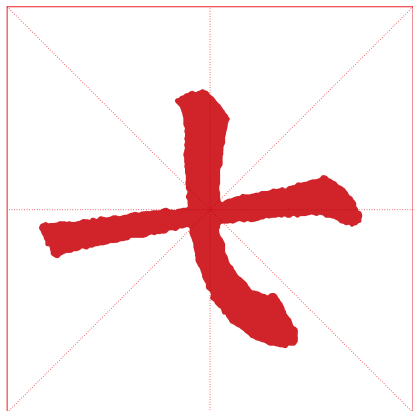
除了“文房四宝”，古代常见的文房用具还有镇纸、毛毡、笔架、笔筒、笔洗、笔帘等。根据这些用具的用途，自己制作一些相关的小用具吧！



# 第5课

# 竖弯

书写指导



1. 逆锋向左上起笔，折锋向右下顿笔；

2. 转锋向下行笔；

3. 转笔向右带弯行笔；

4. 稍顿笔，回锋收笔。



## 书写例字



### 知识链接

古人对笔画有很多形象的比喻，就像对撇的描述一样，用自然界的各种物象来说明某一笔画的形状和态势。东晋卫夫人在《笔阵图》中把“横”比作“千里阵云”，把“竖”比作“万岁枯藤”，把“点”比作“高峰坠石”，把“捺”比作“崩浪雷奔”……

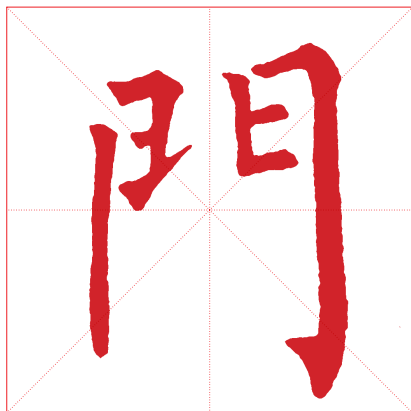
观察下面自然界的各种景象，你能从中得到笔画态势的启发吗？



# 第6课

## 横折钩(一)

书写  
指导

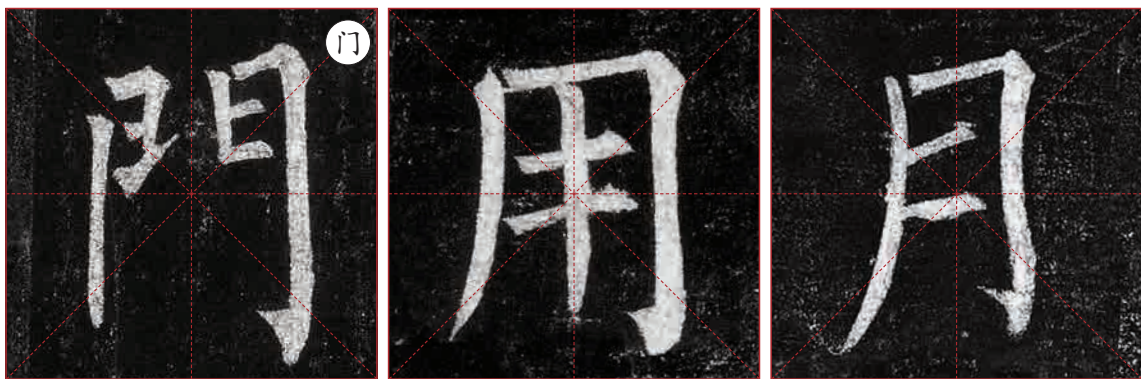


1. 逆锋向左上起笔，折锋向下顿笔；
2. 稍提笔向右行笔；
3. 稍提笔上昂，向右下顿笔；
4. 转锋向下行笔；
5. 顿笔回锋，向左提笔出锋。





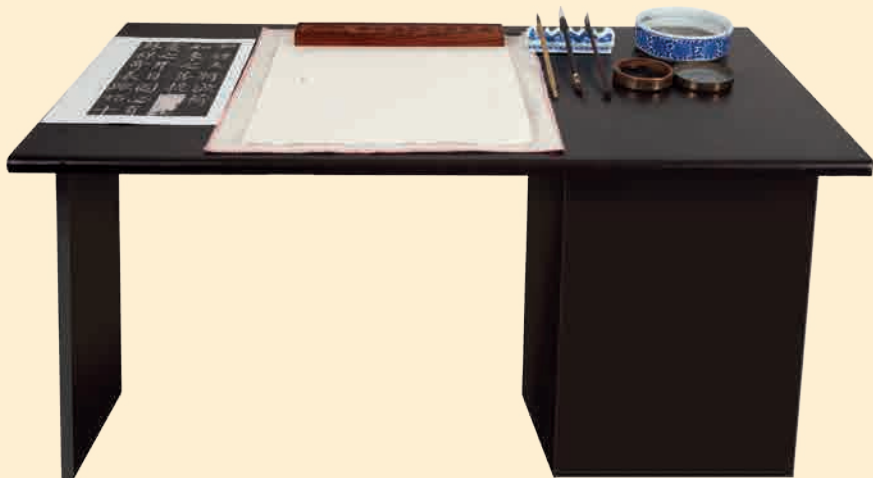
## 书写例字



## 习惯养成

### 比一比，谁的桌面最整齐、最干净

保持书写环境的整洁是一种良好的书写习惯。每次书写时准备的墨汁一定要适量。书写结束后将毛笔用清水洗净，再用软纸轻轻地除去水分，放在阴凉处垂挂阴干。其他用具材料收拾整齐，以备下节课使用。



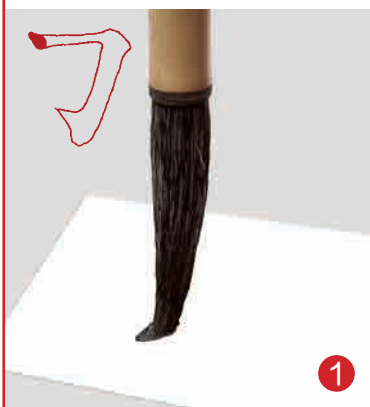
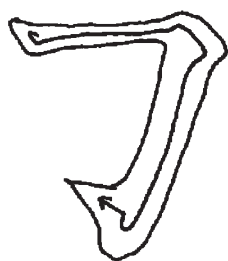
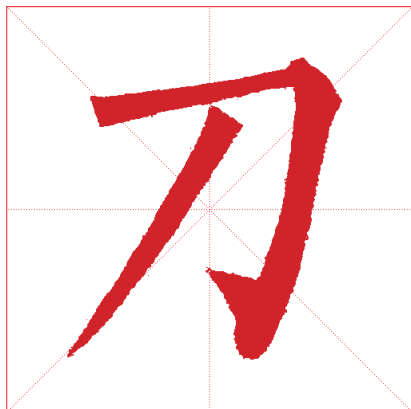
#### 小提示

把写字的纸平铺在桌面上，置于身体的正前方。砚台或盛墨汁的器皿放在桌子的右上角。笔架放在砚台或盛墨汁的器皿左侧。毛笔暂不用时应架在笔架上。

# 第7课

## 横折钩 (二)

书写指导



1. 逆锋向左上起笔，折锋向下顿笔；
2. 稍提笔向右行笔；
3. 稍提笔上昂，向右下顿笔；
4. 转锋向左下行笔；
5. 顿笔回锋，向左上提笔出锋。



## 书写例字



### 知识链接

“刀”字的甲骨文写成“𠄎”，表示有锋的长柄工具或兵器。

与“刀”相关的文字，大多采用“刀”作偏旁或部件。如“刃”为刀锋，在“𠄎”上加一点，指出了刀锋的位置，后来在书写过程中逐步省略了刀柄，变成了“𠄎”。



刀



刃

# 第8课

## 横折钩(三)

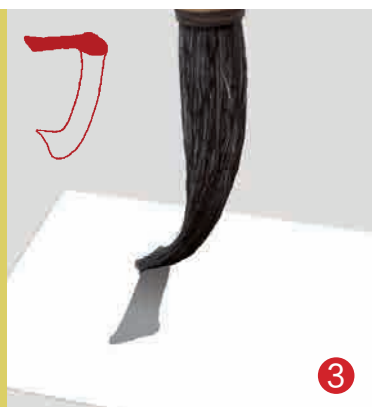
书写指导



1



2



3



4



5

1. 逆锋向左上起笔，折锋向下顿笔；
2. 稍提笔向右行笔，提笔上昂；
3. 向右下顿笔；
4. 转锋向下带弯行笔，略向左包；
5. 顿笔回锋，向左提笔出锋。





## 书写例字



### 知识链接

“爲”是“为”的繁体字。

2013年6月，国务院公布了《通用规范汉字表》，并以附录形式同时公布了《规范字与繁体字、异体字对照表》。这给我们学习、使用规范字和了解繁体字、异体字提供了依据。

笔画较多、汉字简化后已有简化字代替的字称为“繁体字”。读音、意义相同，但字形不同于规定的正体字的汉字，称为异体字。在汉字发展史上，一个字有多种字形的现象比较多见。



#### 小提示

《中华人民共和国国家通用语言文字法》规定，在书法、篆刻等艺术作品中，可以保留或使用繁体字、异体字。为了方便同学们辨认，在本教材中出现的繁体字会标注其简体字，异体字会标注其正体字。

# 第9课

## 综合练习

### 巩固练习



## 知识链接

毛笔按照笔毫的软硬一般分为三种。

**软毫笔：**又称“羊毫笔”。一般用山羊毛加工而成。软毫笔比较柔软，含墨量大，适合写圆润厚重的字，但初学者不容易把握。

**硬毫笔：**有狼毫笔和紫毫笔之分。狼毫笔用黄鼠狼毛加工而成，紫毫笔用野兔毛加工而成。硬毫笔坚挺锐利，含墨量较小，弹性强，适合书写小字。

**兼毫笔：**由硬毫和软毫混合制成，刚柔、弹性介于硬毫和软毫之间。如紫毫和羊毫合成的“七紫三羊”笔、“五紫五羊”笔等。

另外，按照毛笔适宜书写字的尺寸，可以分为小楷笔、中楷笔、大楷笔。3厘米左右见方的字宜用小楷笔，5厘米左右见方的字宜用中楷笔，8厘米左右见方及以上的字宜用大楷笔。



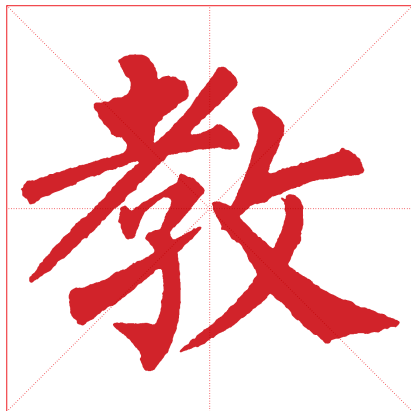
小提示

我们学习书法，宜选用中楷兼毫笔作为书写用具。

# 第10课

## 弯钩(一)

书写指导

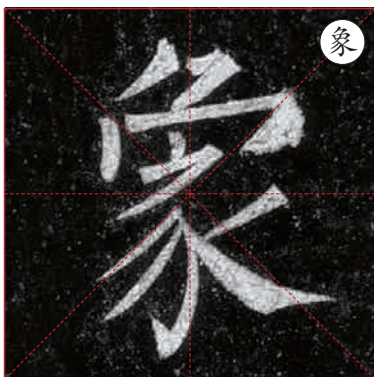
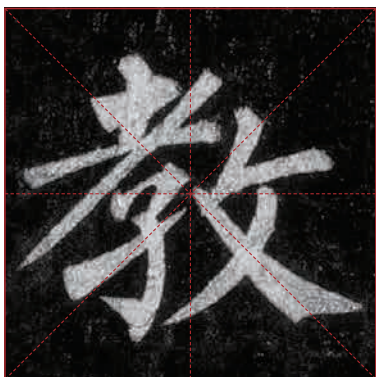
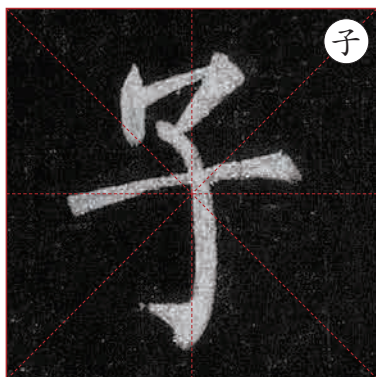


1. 逆锋向左上起笔，折锋向右下顿笔；
2. 转锋向下带弯行笔；
3. 顿笔回锋，向左提笔出锋。





## 书写例字



### 知识链接

我们在书写练习中，运笔的方向发生改变，可以写出或方或圆的笔画或线条。在运笔过程中先提后折锋下按，写出的笔画形状或线条带有方形棱角，这叫“方笔”；运笔时转而不折，写出的笔画形状或线条呈圆弧状，这叫“圆笔”。



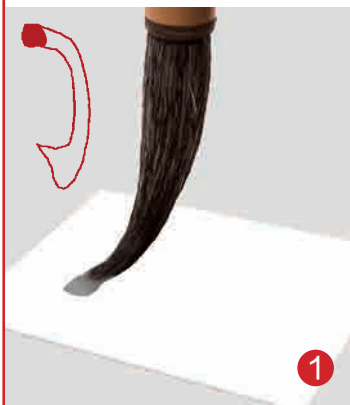
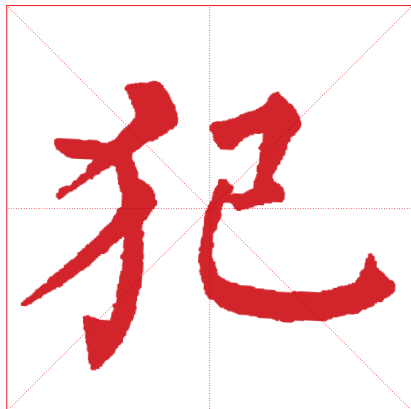
#### 小提示

方笔要写得方正有力，圆笔要写得圆转柔韧 (rèn)。

# 第11课

## 弯钩(二)

书写指导



1



2



3

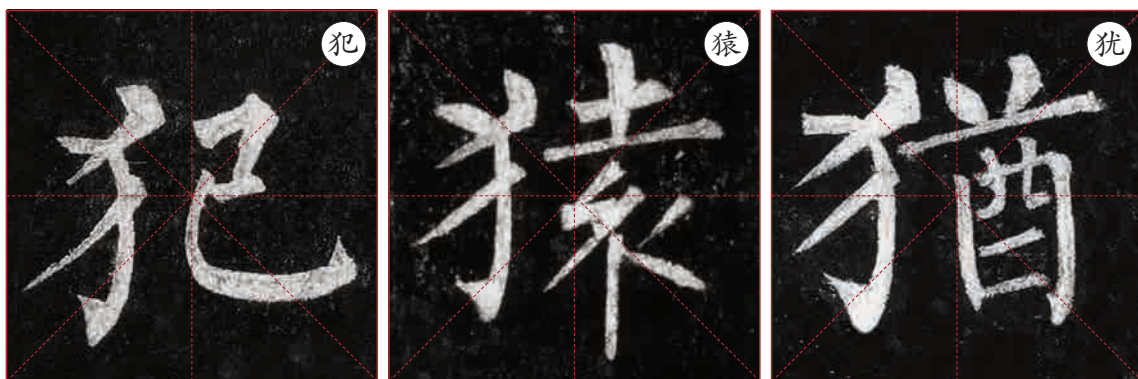


4

1. 逆锋向左上起笔，折锋向下顿笔；
2. 提笔向右行笔，转锋向下带弯行笔；
3. 略向左包，顿笔回锋；
4. 向左提笔出锋。



## 书写例字



## 知识链接

为了方便盛装墨汁，清代时开始流行使用墨盒。墨盒一般为铜质，形状多样，携带方便。墨盒内一般放入丝绵，这样可防止墨汁溢出。近现代出现了瓶装墨汁，墨盒逐渐退出了历史舞台。不过，由于墨盒造型多样，雕工精美，后来就成为收藏家的收藏品了。



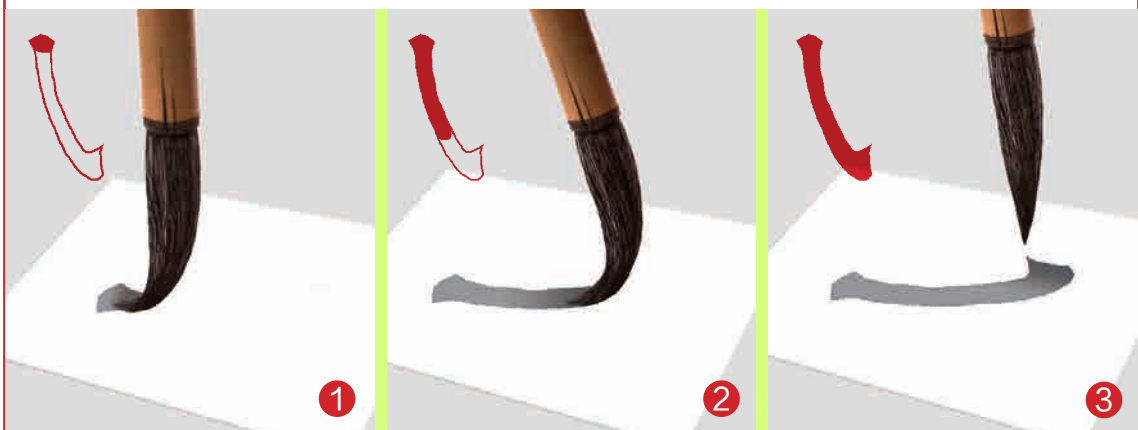
### 小提示

墨汁在存放时会有沉淀现象，一般要摇匀后使用，倒出墨汁后要及时盖紧瓶盖。为了防止墨汁漏出，最好将墨汁瓶用塑料袋等物密封储存。

# 第12课

## 斜钩

书写指导



1. 逆锋向左上起笔，折锋向右顿笔；
2. 转锋向右下带弯行笔；
3. 顿笔回锋，向右上提笔出锋。



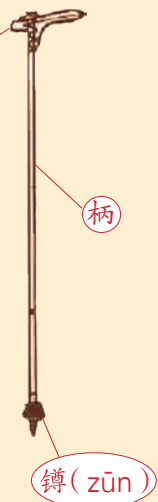


## 书写例字



### 知识链接

“戈”为古代横刃兵器，“戈”字最初的象形文字为“𠄎”，后来写成“戈”。



戈 戈

戎 戒

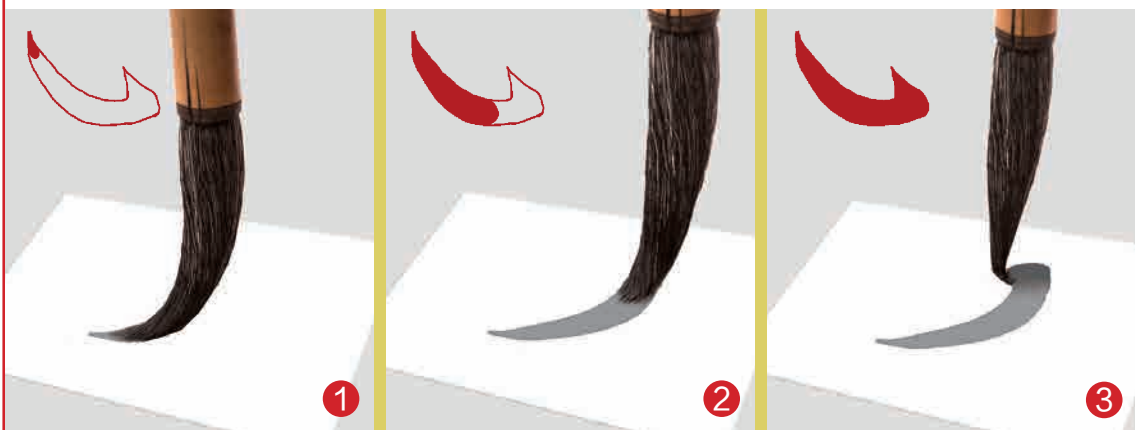


“戒”字即由“戈”和“卅”构成，“卅”原写作“𠄎”（双手之形），“戒”即为双手持戈，意为警戒。

# 第13课

## 卧钩

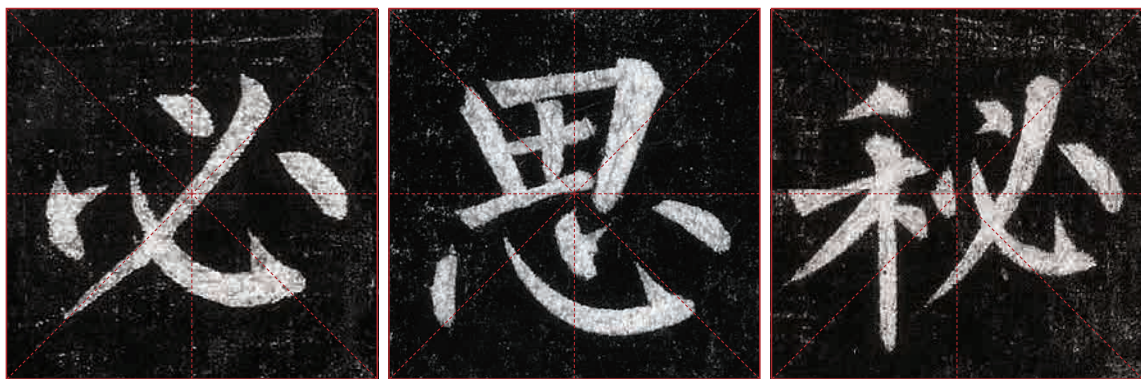
书写指导



1. 顺锋落笔；
2. 向右下带弯行笔并逐渐下按笔锋；
3. 顿笔回锋，向左上提笔出锋。



## 书写例字



### 知识链接

我国最早的毛笔是什么时候出现的呢？相传是秦朝大将蒙恬(tián)发明了毛笔。据考古发现，1954年从湖南长沙左家公山一座战国时期的楚国墓里发掘出来的毛笔实物是我们迄今为止所发现的最早的毛笔。这证明，在蒙恬之前就已经有毛笔了。秦朝之前，毛笔有“聿(yù)”“不律”“幸”等名称，秦始皇统一六国以后就统称为“笔”了。



湖南长沙左家公山出土的楚国毛笔

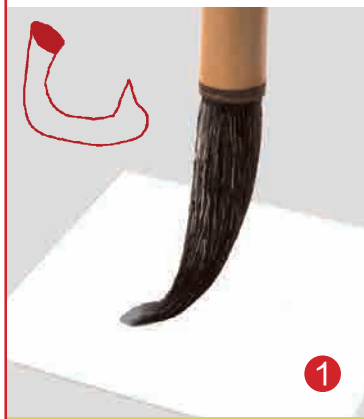
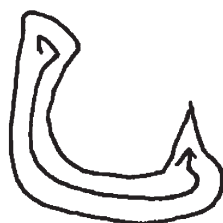
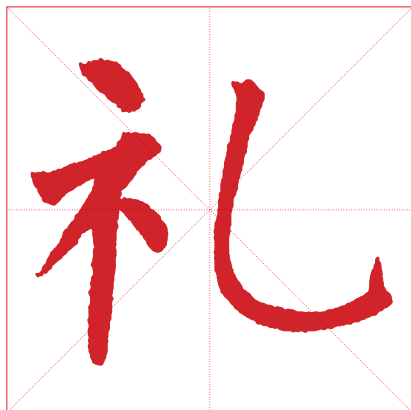


敦煌出土的汉代毛笔

# 第14课

## 竖弯钩

书写指导



1. 逆锋向左上起笔，折锋向右下顿笔；

2. 转锋向下行笔；

3. 转笔向右带弯行笔；

4. 顿笔回锋，向上提笔出锋。





## 书写例字



## 实践活动

在今天，书法已经成为一种大众喜闻乐见的艺术形式。你见过在广场上、公园里写字的老人吗？他们用自制的长杆毛笔，蘸上清水在地面上书写，既锻炼了身体，又使自己的艺术素养得到了提高。我们要学习他们的精神，热爱书法，勤苦练习。如果有时间，你也可以自制一支长杆的毛笔，加入书写者的行列。通过努力，你一定会写得更好。



# 第15课

## 综合练习

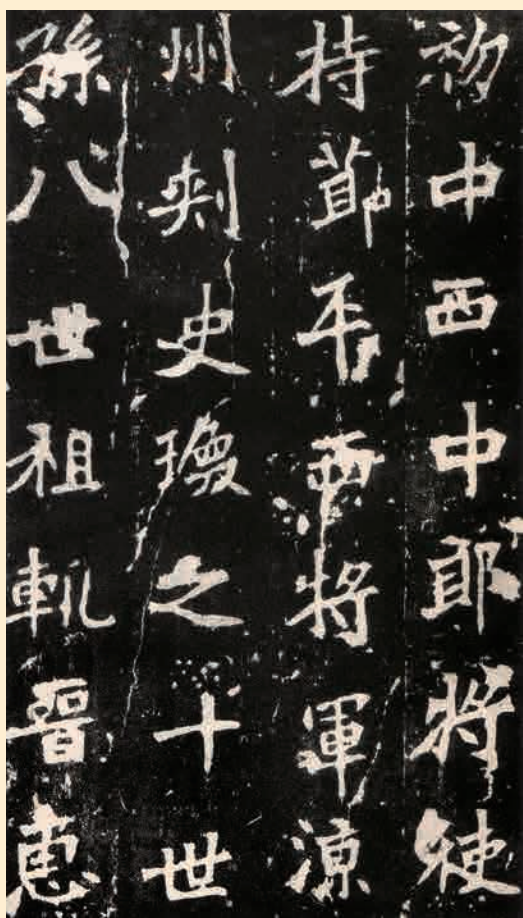
### 巩固练习



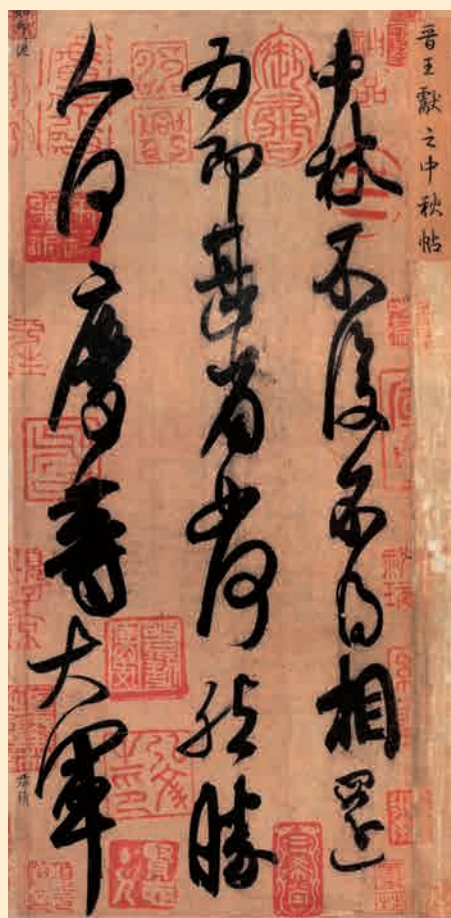


## 知识链接

现在所说的碑帖泛指供学习书法的范本。人们将歌功颂德、立传、纪事的文字镌(juān)刻在石头上，竖立起来，作为纪念物或标记，通常称为“碑”；后人以湿纸紧覆在碑刻上，用墨椎拓(chuí tà)其文字而得的墨本，通常称为“拓本”，也称为“碑”。“帖”是指书法家的书信、手卷等墨迹。为传播、学习需要，宋代以后有人将名家真迹汇集，摹刻在石块或木板上，再拓制成汇帖刻本，通常称为“刻帖”，也称为“帖”。



张猛龙碑(局部) 北魏



中秋帖 东晋 (传)王献之

# 第16课

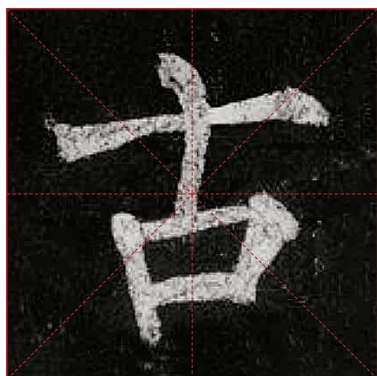
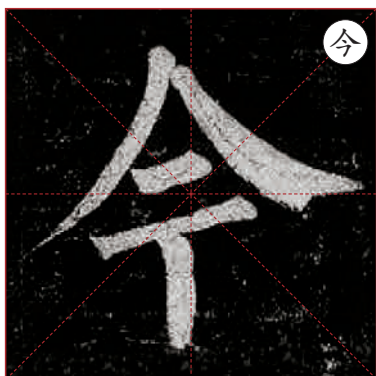
## 集字练习

同学们试着写写“古为今用”这几个字吧!

用 今 為 古

集柳公权字

“古为今用”就是继承和发扬古代的文化遗产，用来推动当今社会向前进步。我们学习书法就是要继承和弘扬祖国的优秀传统文化。

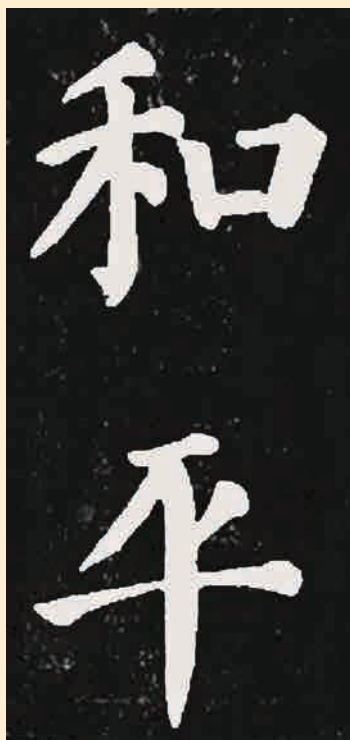




知识链接

集字，一般是指将某一著名书法家的字迹加以搜罗，并集成一定形式和内容的书法作品。因为集字的对象往往是古代经典书法家的作品，所以又称为“集古字”。

下面是从一些书法家的碑帖中集成的集字作品，看看漂亮吗？试试看，你能否从练习过的例字中集字呢？



【释文】和平

集颜真卿字



【释文】有志者  
事竟成

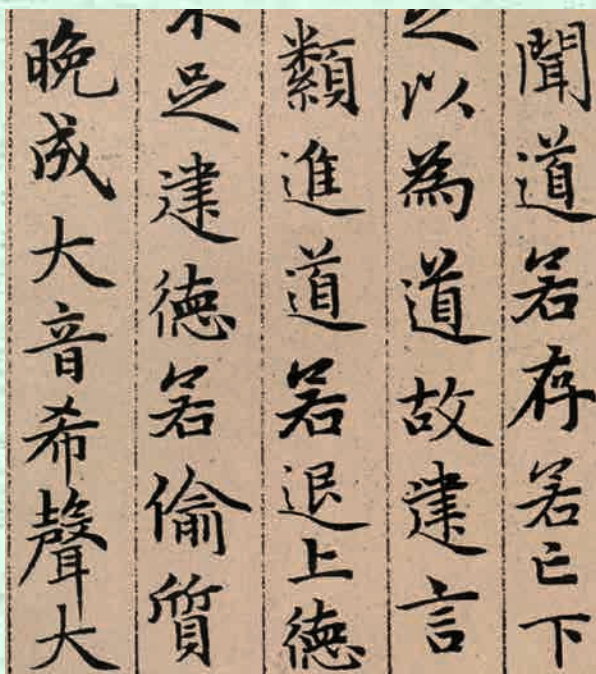
集颜真卿字



【释文】天下为公

集赵孟頫字

我们前面学习了关于碑帖的知识，请仔细欣赏右面的碑帖。



【释文】闻道若存若亡下

以为道故建言

類(ㄉㄨ)進道若退上德

足建德若偷質

晚成大音希聲大

道德经（局部） 元 赵孟頫

● 外出游玩时留意石碑及其上面的文字，认真观察，把你认为好的碑文记录下来。

● 找一找书店里有哪些碑帖，把喜欢的记录下来向同学们推荐。



【释文】

使朝散大

御史中丞

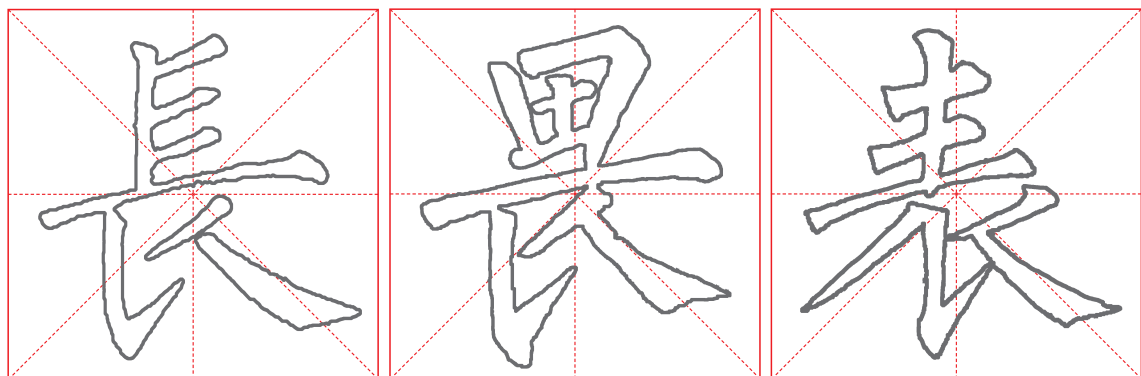
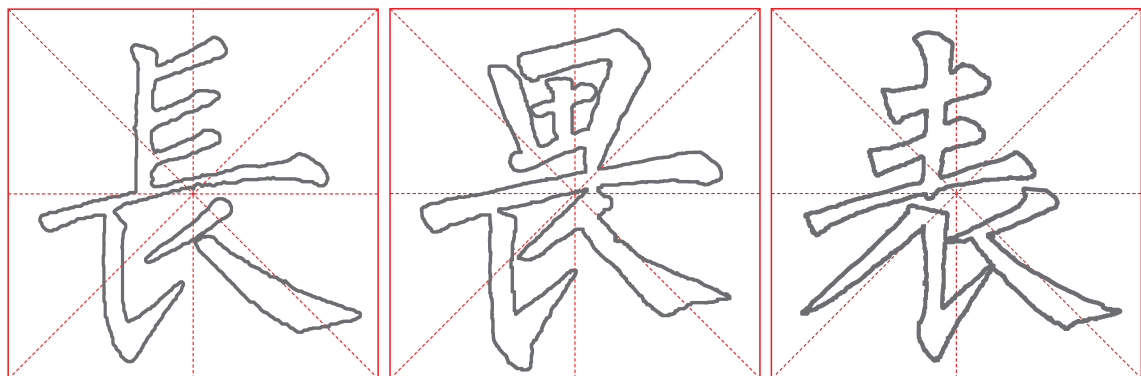
國賜紫金

裴休撰

玄秘塔碑（局部） 唐 柳公权

● 写竖提时，有的行笔过程省去向左微折，转折处要自然。

先描红，再双钩填墨。



自评：一般  良好  优秀

互评：一般  良好  优秀

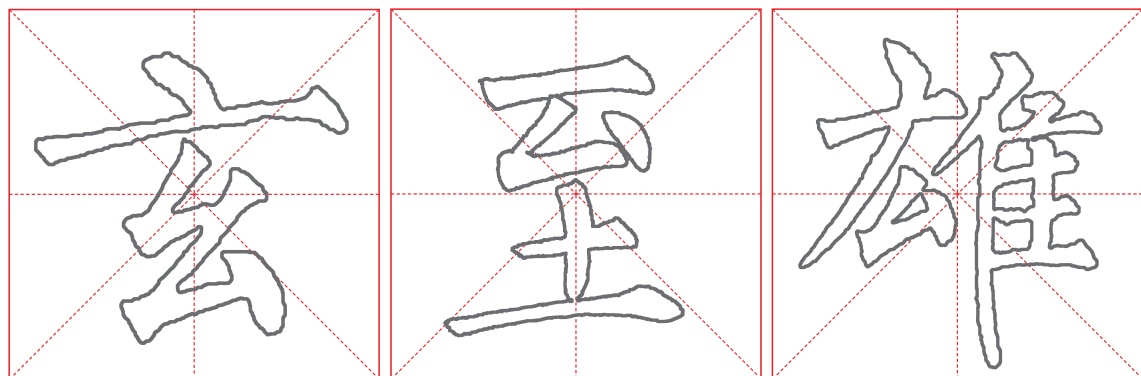
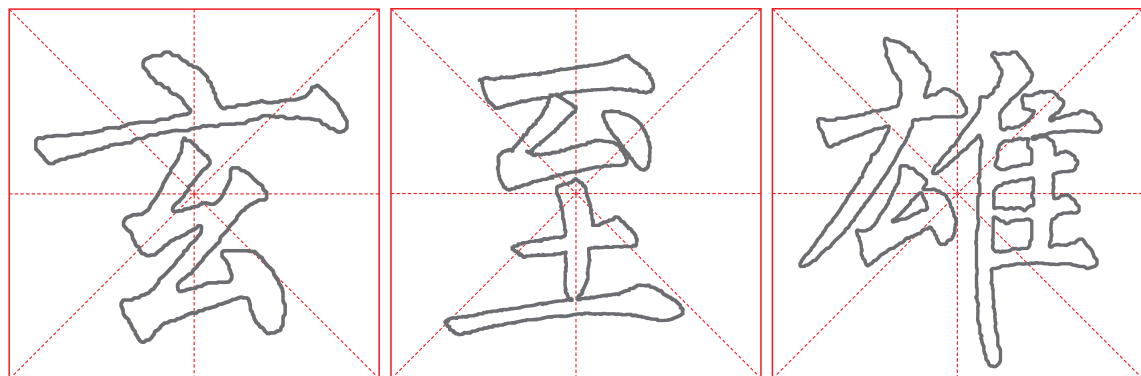
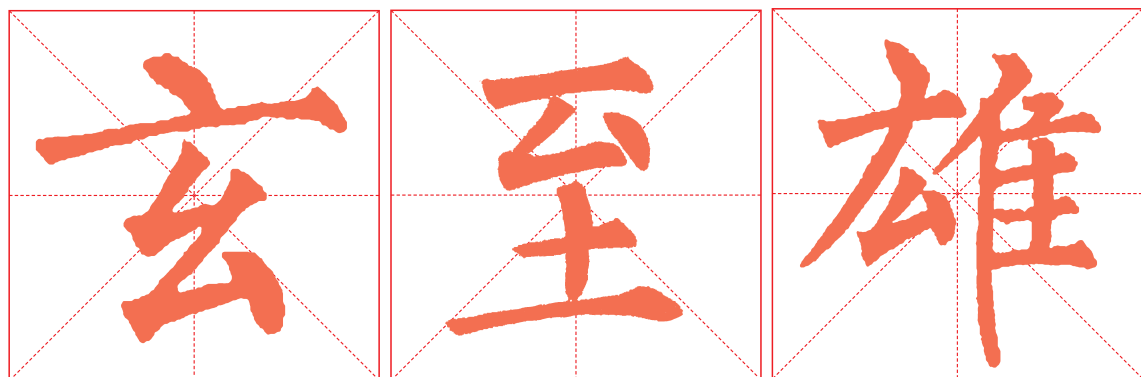
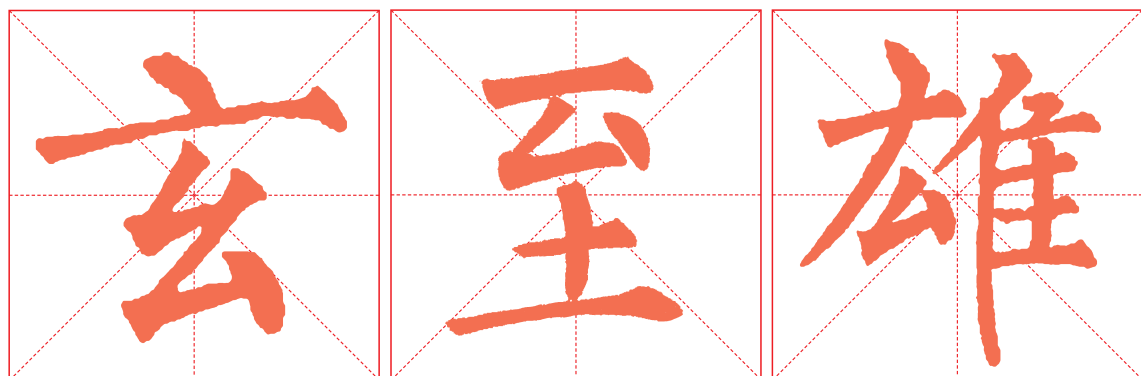
年 月 日





## 第2课

● 写撇折时，收笔处接下一笔画时可省去回锋。



先描红，再双钩填墨。

自评：一般  良好  优秀

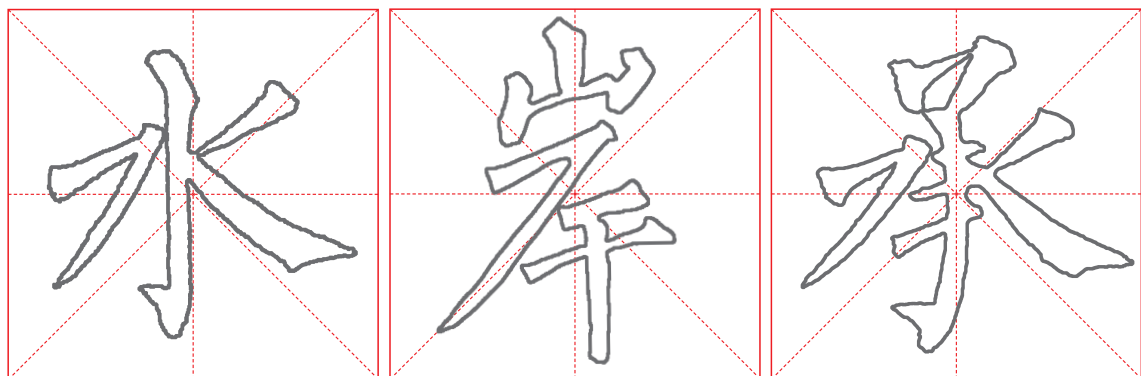
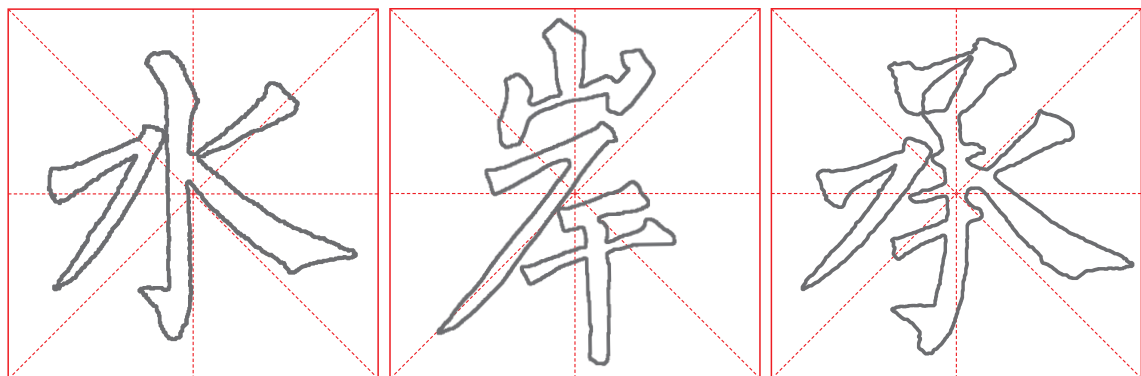
互评：一般  良好  优秀

年 月 日



第3课

● 写横撇时，横要适度上昂。



先描红，再双钩填墨。

自评：一般  良好  优秀

互评：一般  良好  优秀

年 月 日

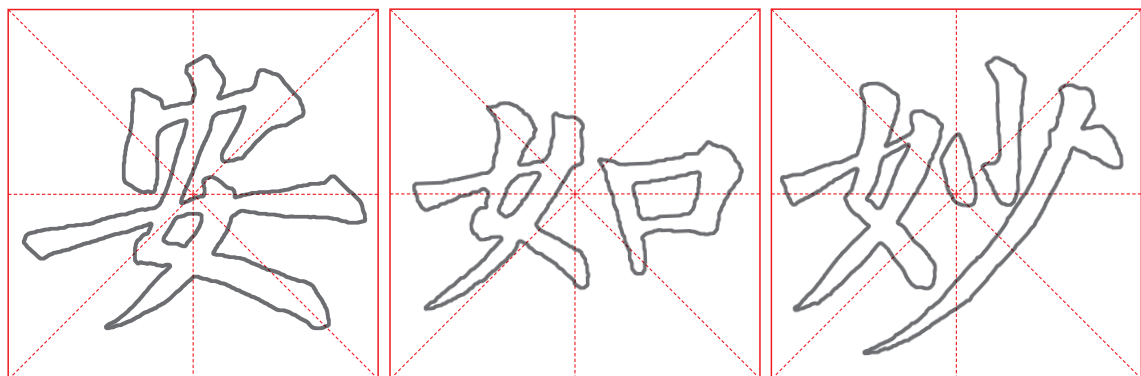
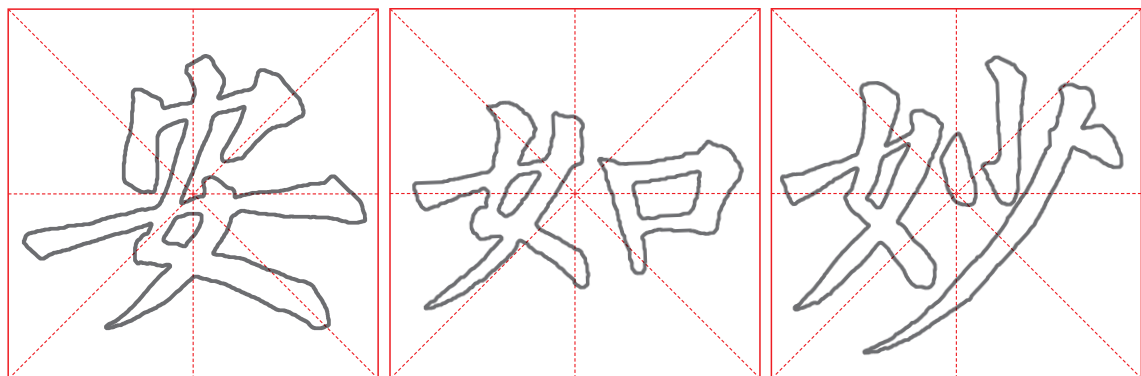


# 第4课

● 写撇点时，折处角度稍大，点的长度依在字中位置而定。



先描红，再双钩填墨。



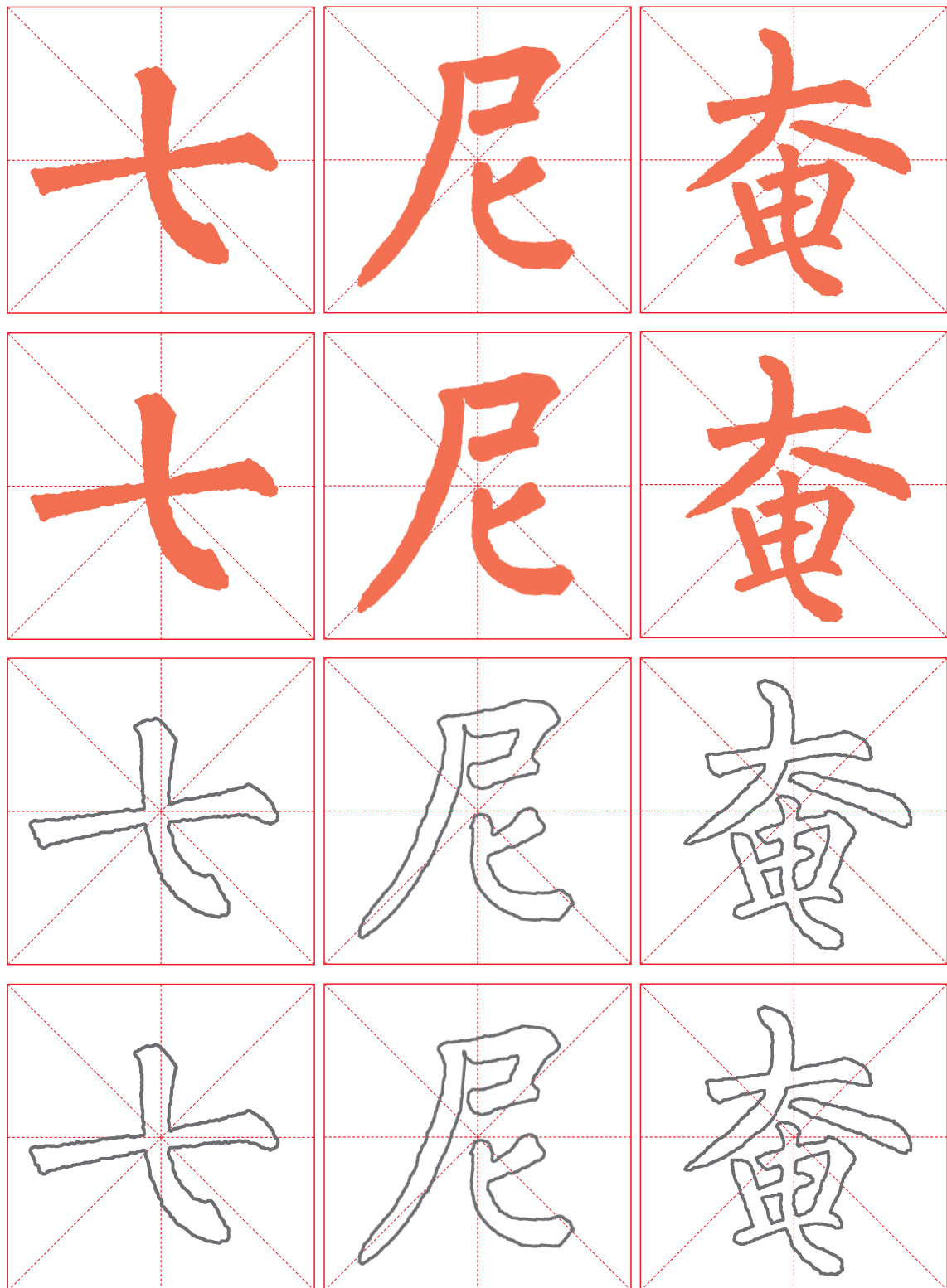
自评：一般  良好  优秀  互评：一般  良好  优秀  年 月 日





# 第 5 课

● 写竖弯时，转笔处宜缓，行笔平稳，笔画圆润。



先描红，再双钩填墨。

自评：一般  良好  优秀

互评：一般  良好  优秀

年 月 日

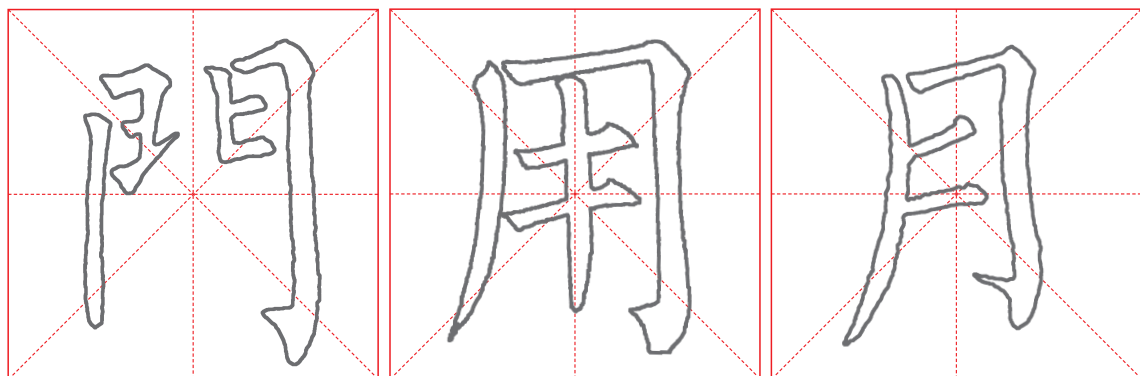
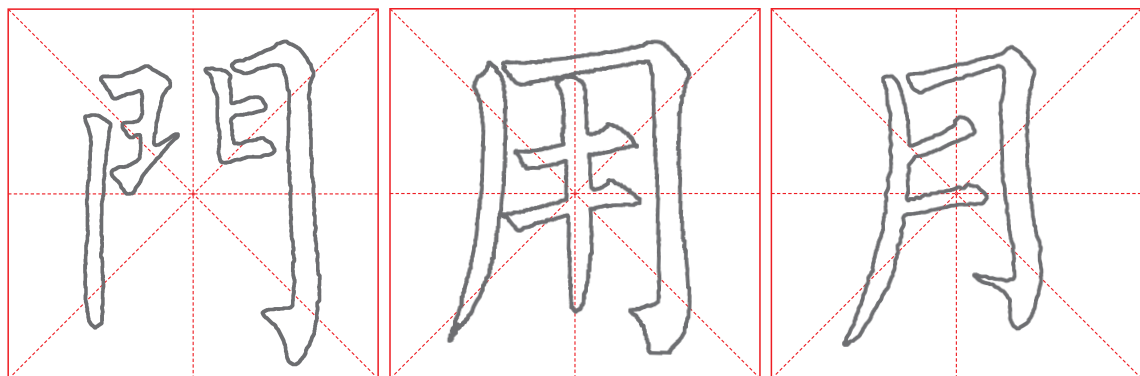


# 第6课

● 写横折钩(一)时,向下行笔时宜挺。



先描红,再双钩填墨。



自评: 一般  良好  优秀

互评: 一般  良好  优秀

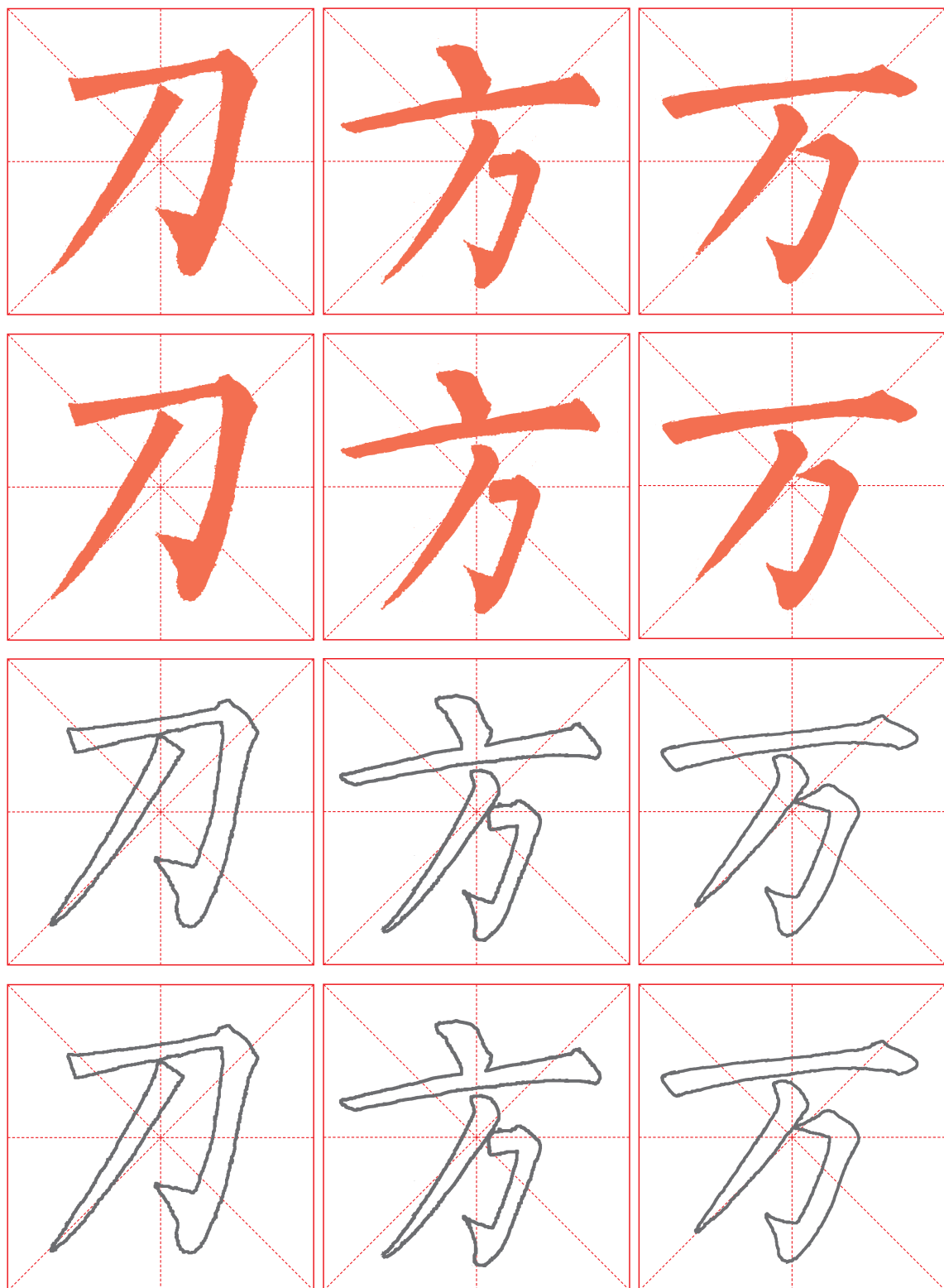
年 月 日





# 第7课

● 写横折钩(二)时,向左下行笔时要把握斜度。



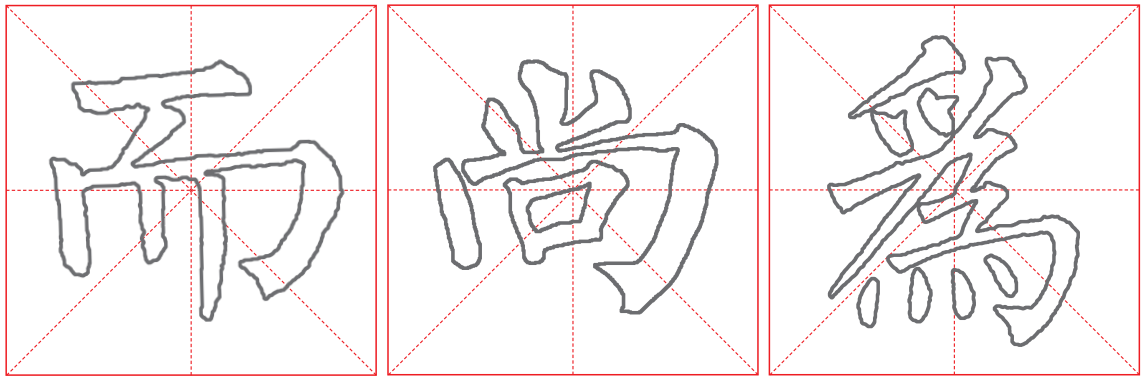
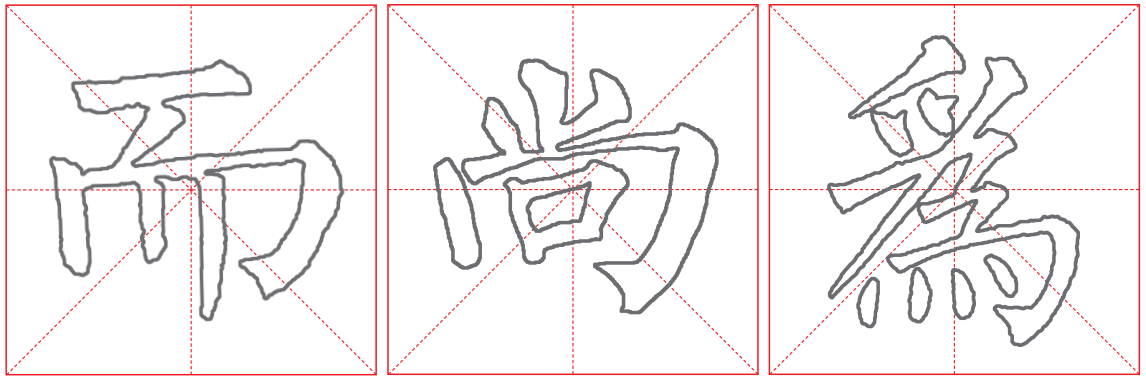
先描红,再双钩填墨。

自评: 一般  良好  优秀  互评: 一般  良好  优秀  年 月 日



第8课

● 写横折钩(三)时,向左下行笔时要曲而有力。



先描红,再双钩填墨。

自评: 一般  良好  优秀

互评: 一般  良好  优秀

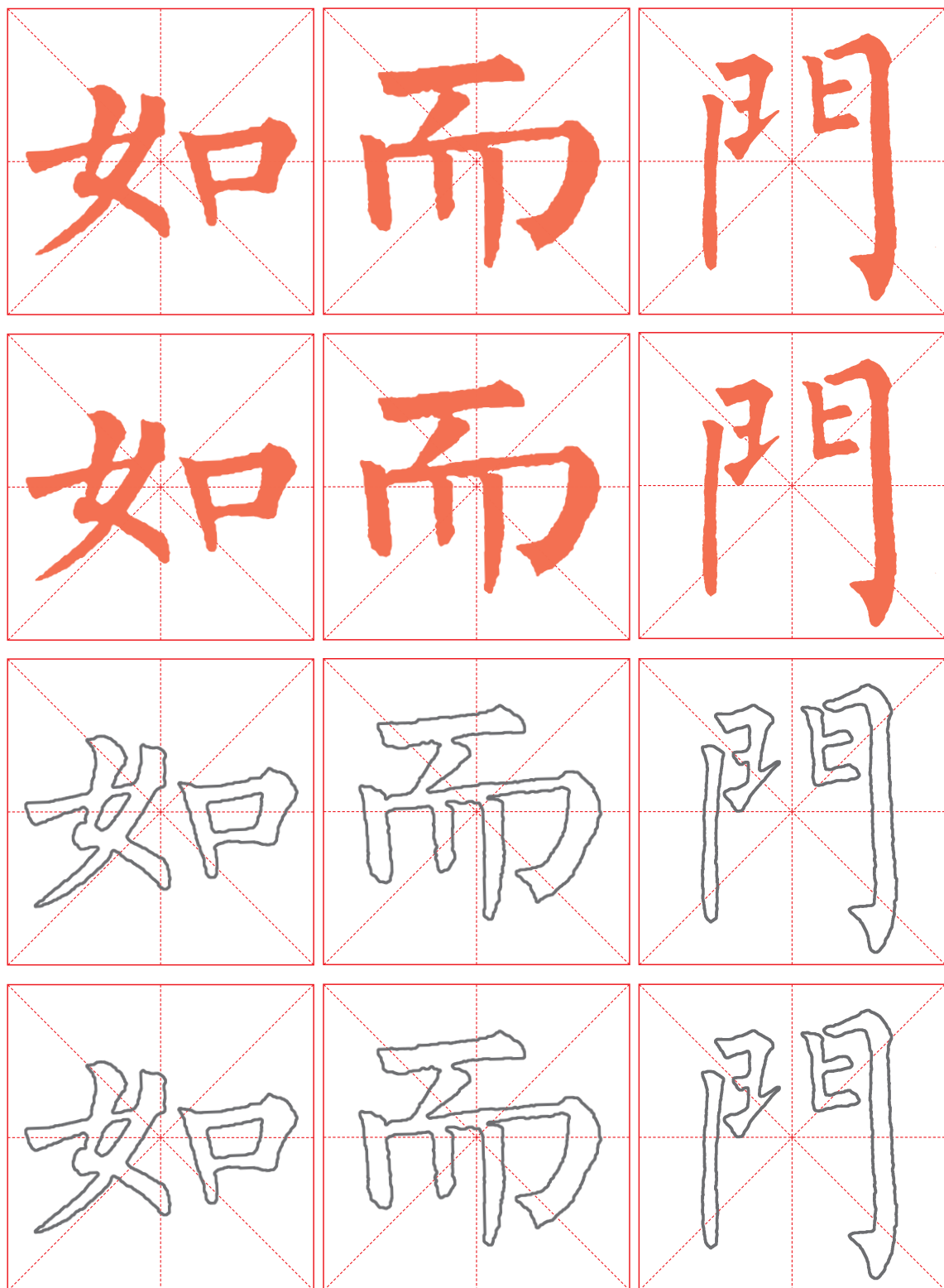
年 月 日





# 第9课

● 复习本单元课程所学的笔画要领，书写时注意用心体会。

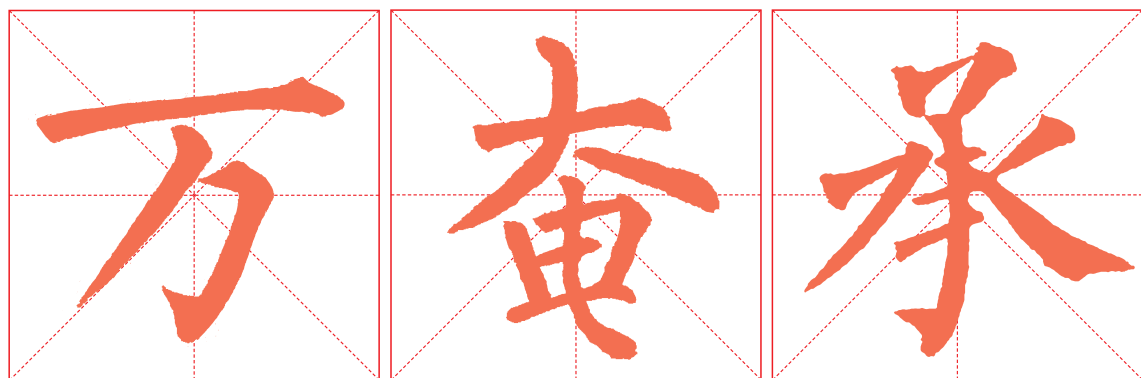


先描红，再双钩填墨。

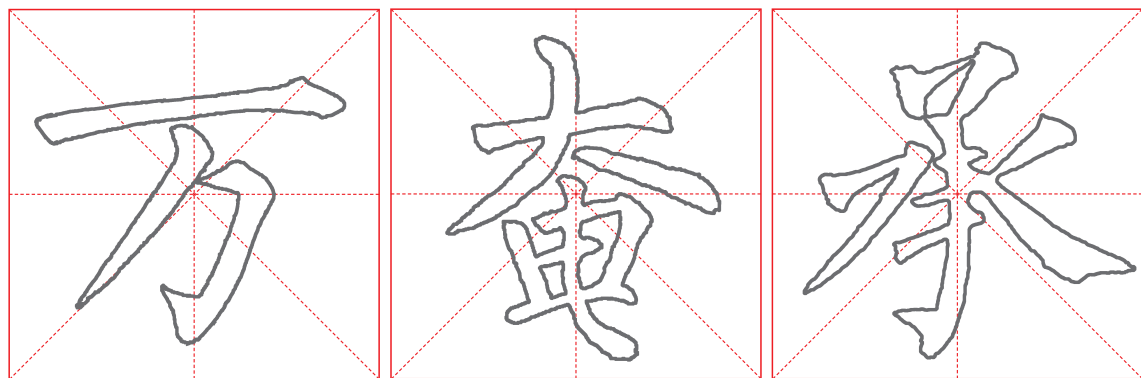
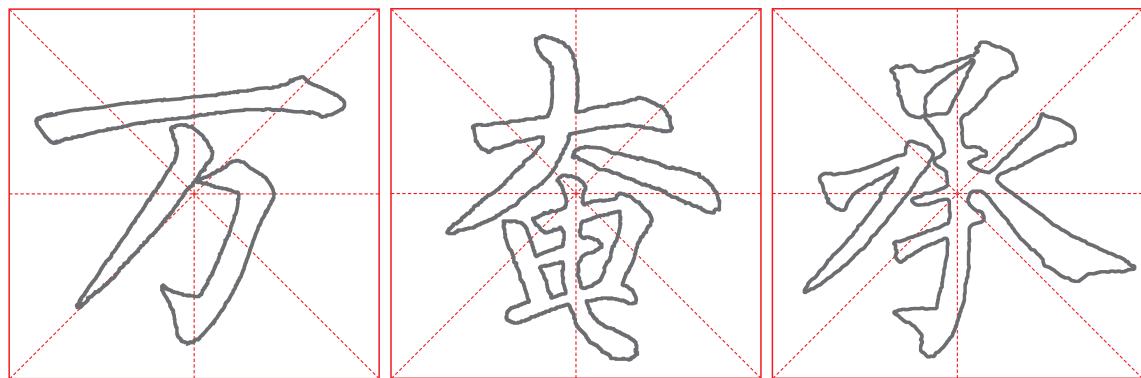
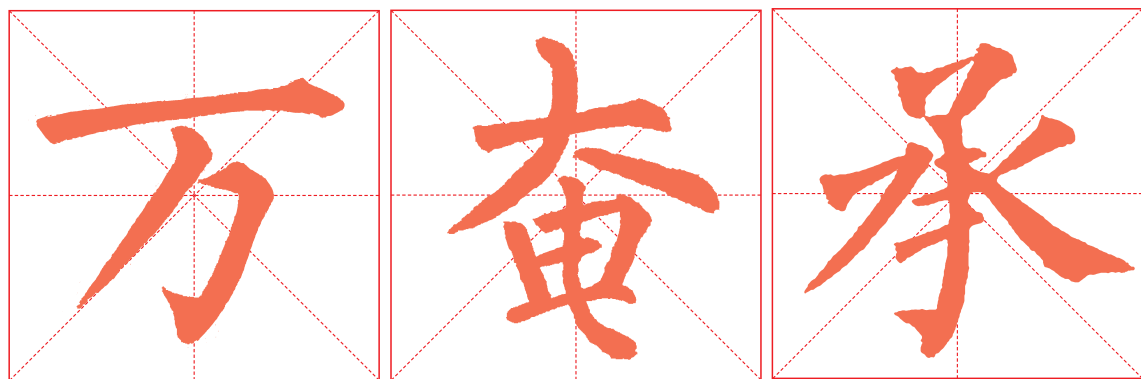
自评：一般  良好  优秀  互评：一般  良好  优秀  年 月 日



● 复习本单元课程所学的笔画要领，书写时注意用心体会。



先描红，再双钩填墨。

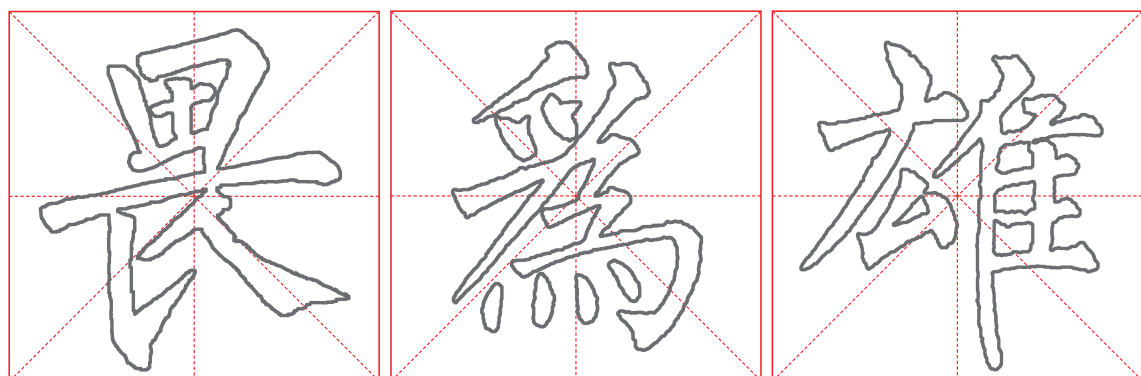
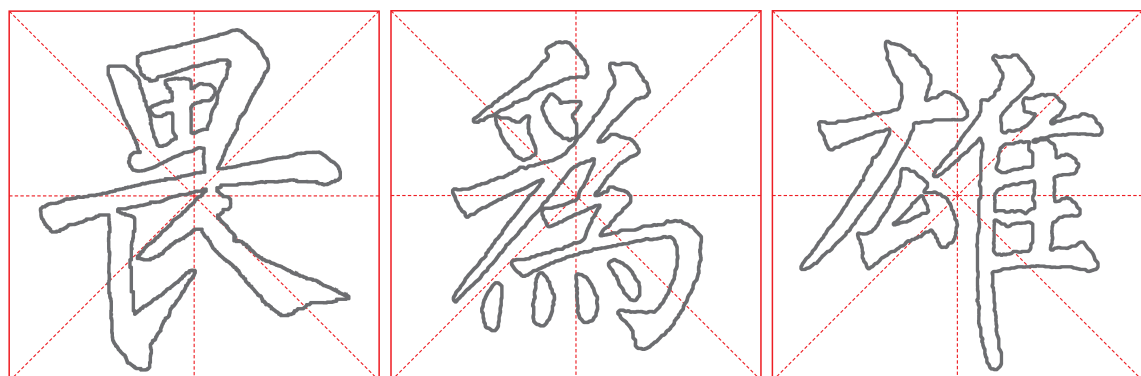


自评：一般  良好  优秀  互评：一般  良好  优秀  年 月 日





● 复习本单元课程所学的笔画要领，书写时注意用心体会。

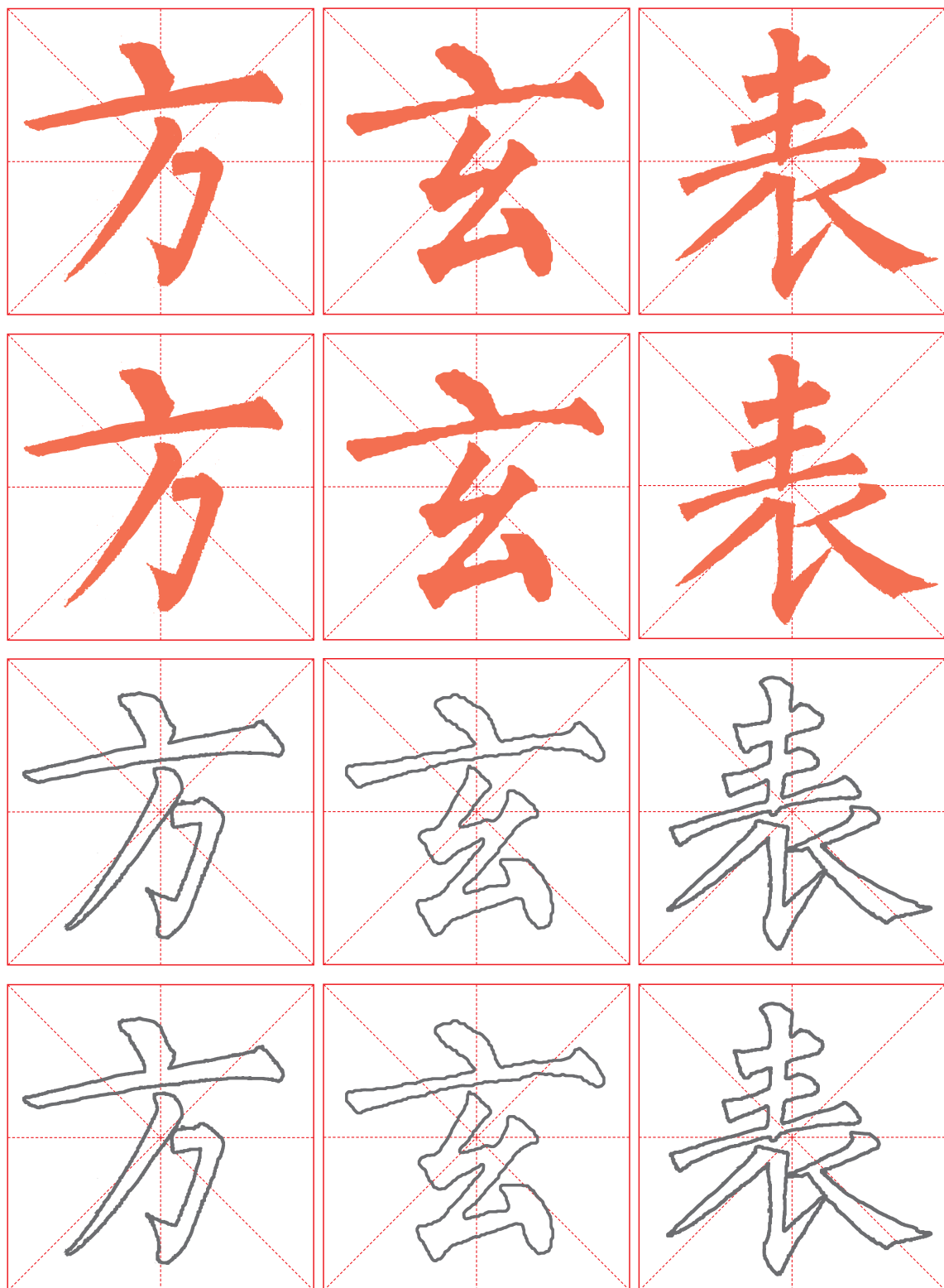


先描红，再双钩填墨。

自评：一般  良好  优秀  互评：一般  良好  优秀  年 月 日



● 复习本单元课程所学的笔画要领，书写时注意用心体会。



先描红，再双钩填墨。

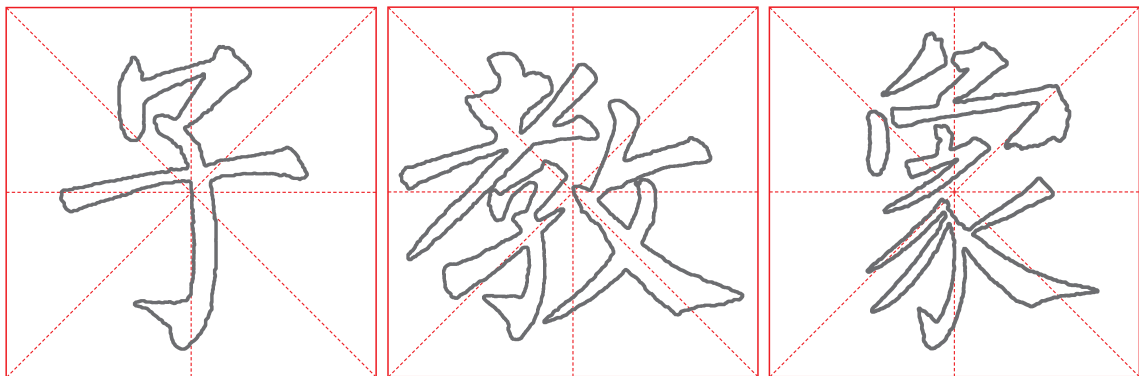
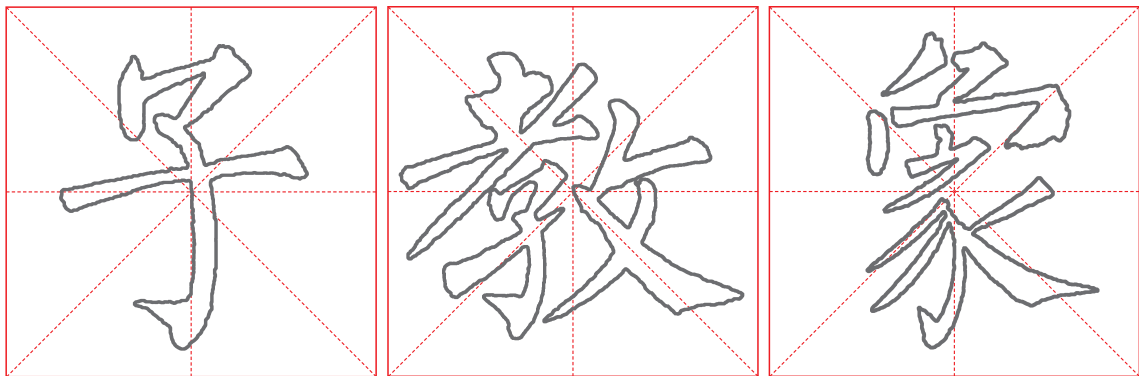
自评：一般  良好  优秀  互评：一般  良好  优秀  年 月 日



# 第 10 课

● 写弯钩（一）时，上、下稍弯，中部宜挺。

先描红，再双钩填墨。



自评：一般  良好  优秀

互评：一般  良好  优秀

年 月 日



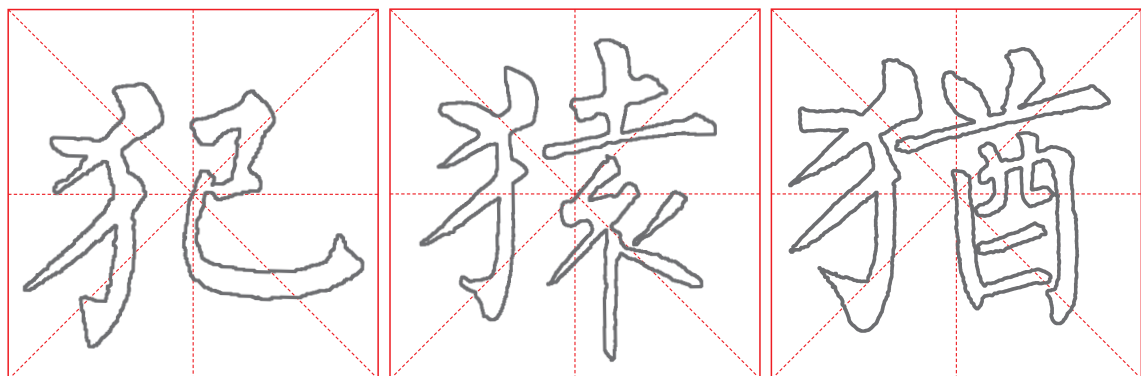
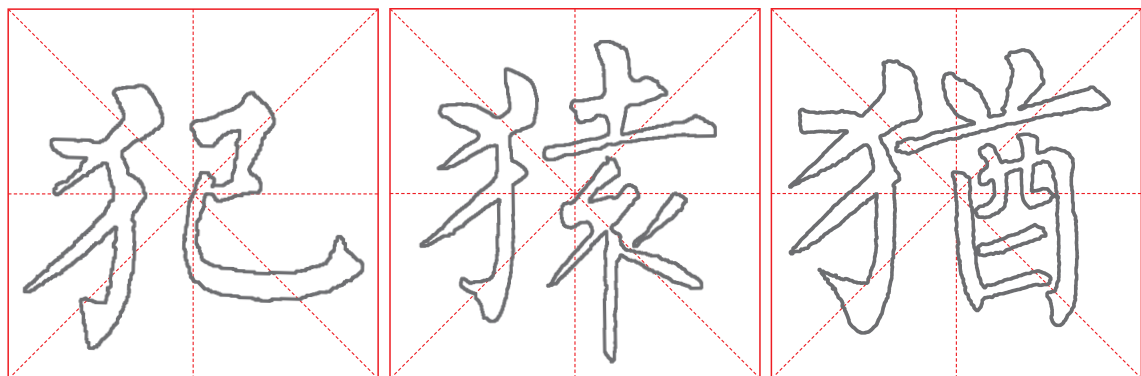


# 第 11 课

● 写弯钩（二）时，起笔略带横势，上部弯曲处弧度较大，向下行笔宜挺。



先描红，再双钩填墨。



自评：一般  良好  优秀

互评：一般  良好  优秀

年 月 日

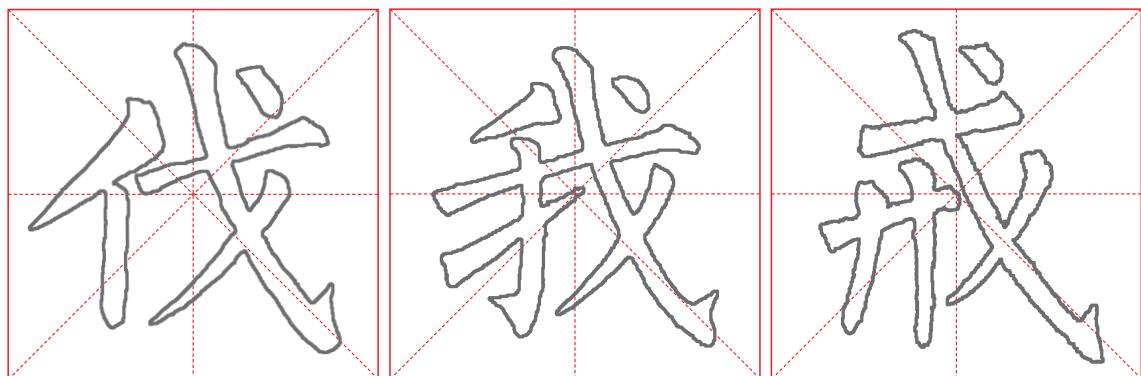
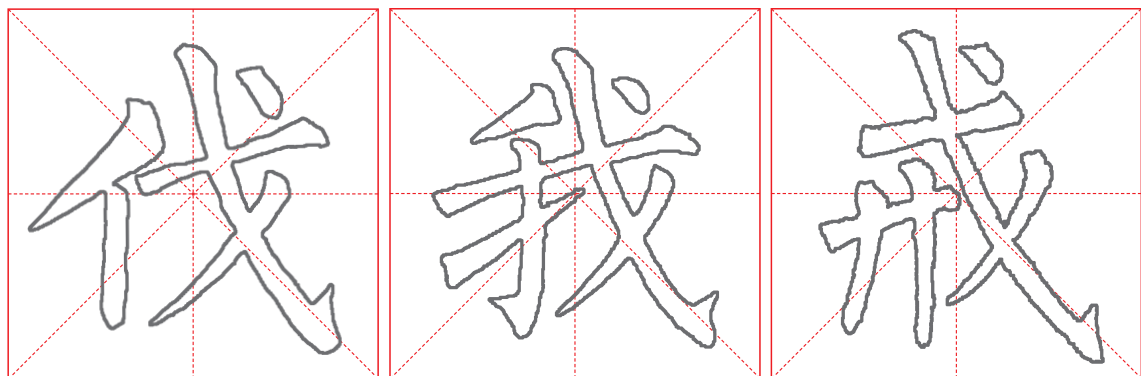


# 第 12 课

● 写斜钩时，行笔要舒展，钩处回锋、出锋要连贯。



先描红，再双钩填墨。



自评：一般  良好  优秀

互评：一般  良好  优秀

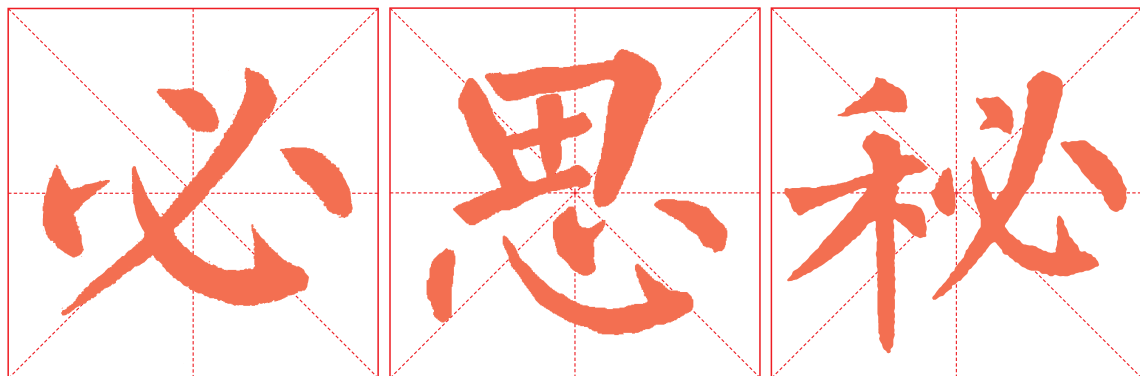
年 月 日



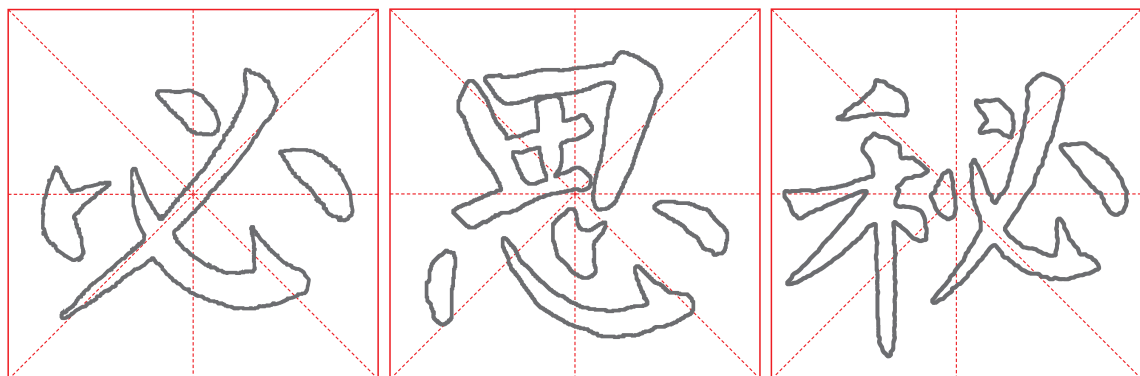
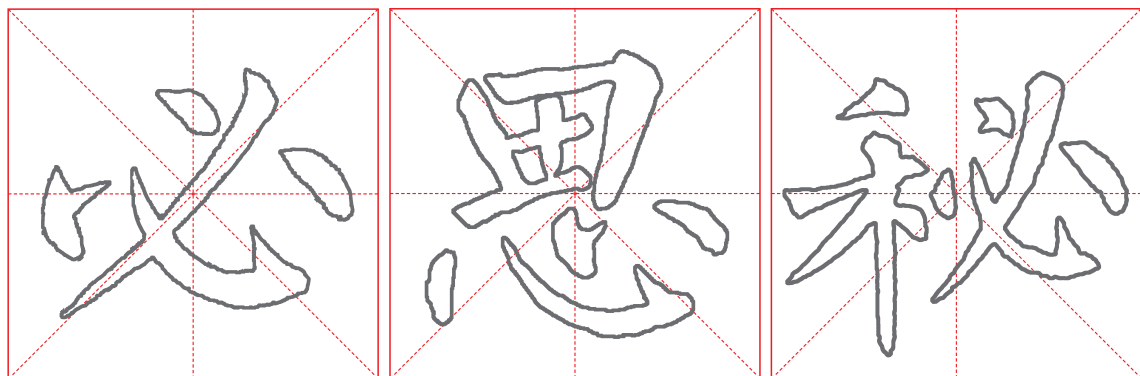


# 第 13 课

● 写卧钩时，起笔要轻，行笔渐行渐按，出钩指向字心。



先描红，再双钩填墨。



自评：一般  良好  优秀

互评：一般  良好  优秀

年 月 日

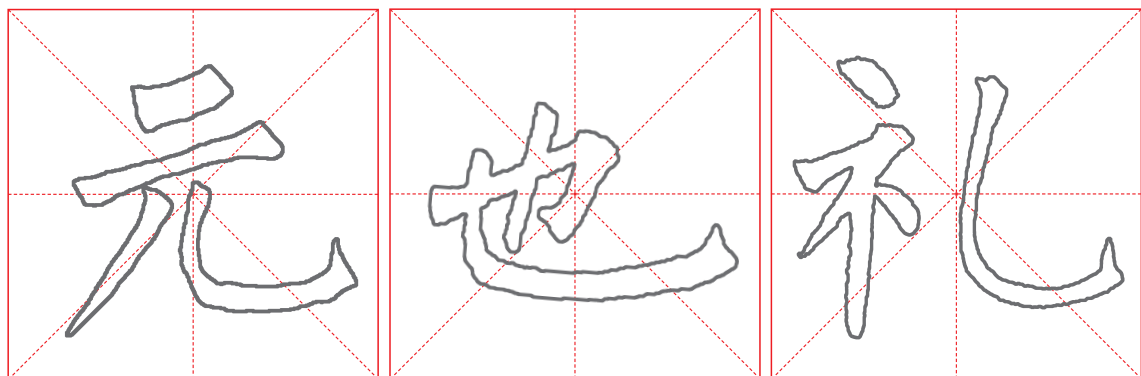
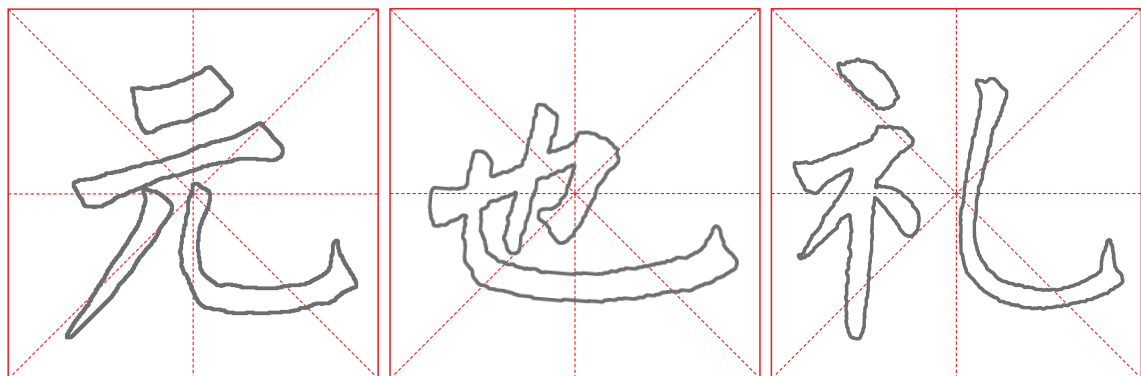
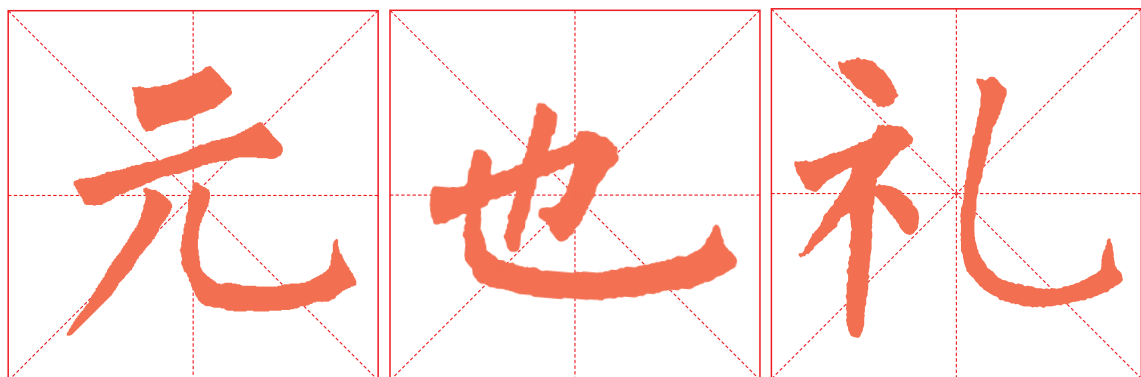


第 14 课

● 写竖弯钩时，弯处要圆润、富有张力。



先描红，再双钩填墨。

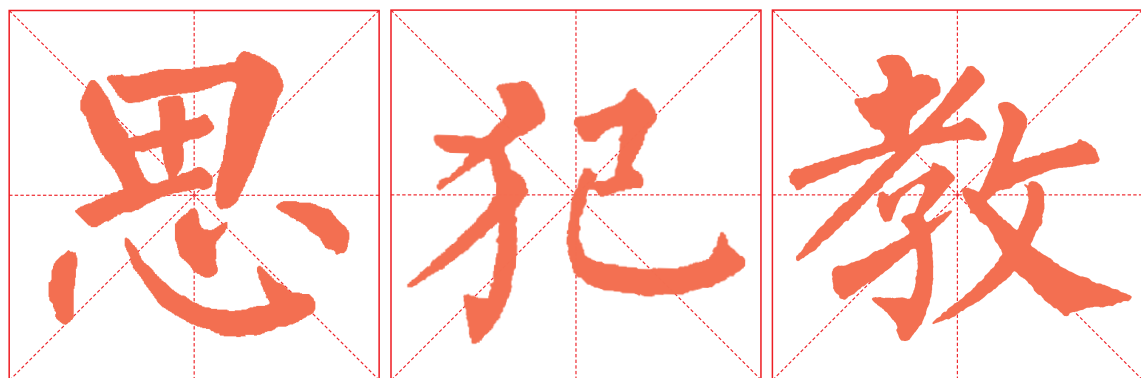


自评：一般  良好  优秀  互评：一般  良好  优秀  年 月 日

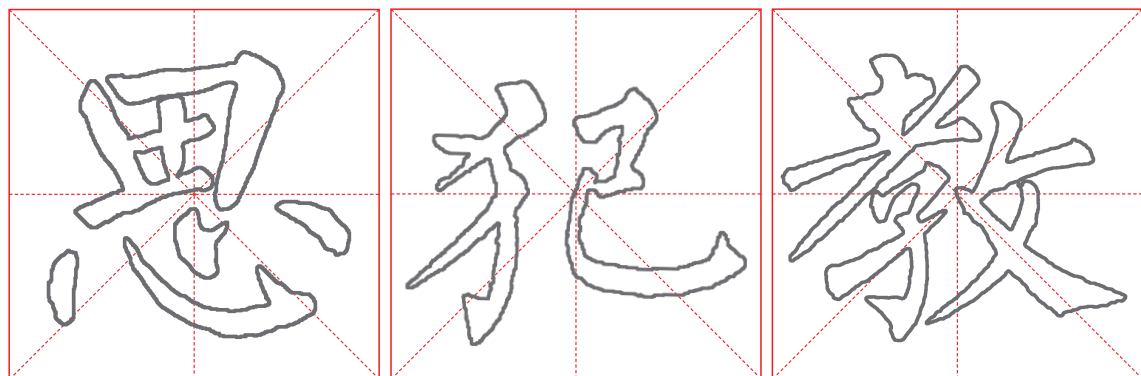
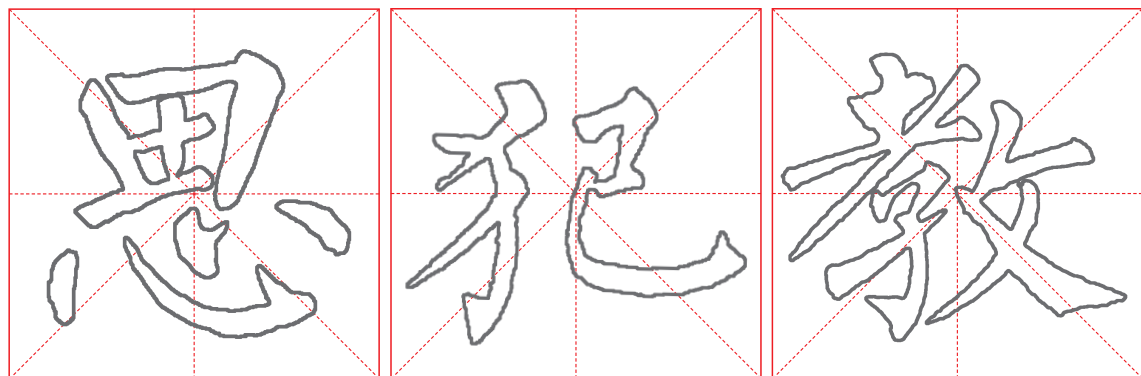
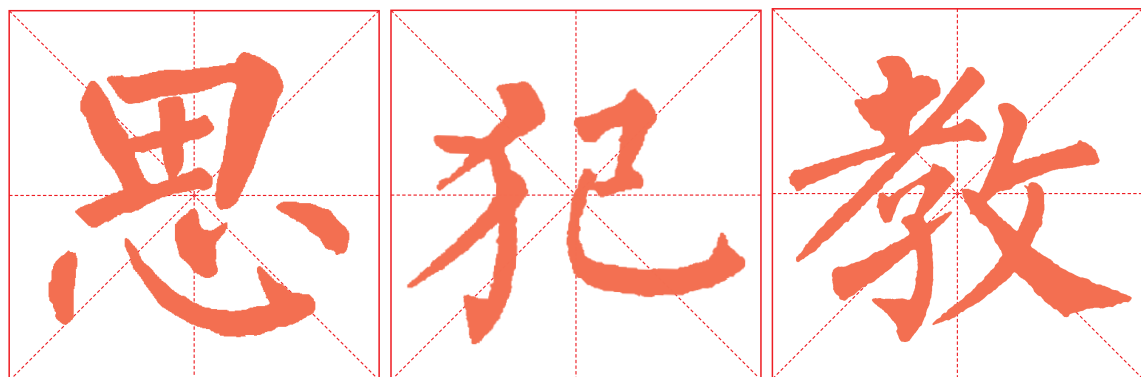


# 第 15 课

● 复习本单元课程所学的笔画要领，书写时注意用心体会。



先描红，再双钩填墨。

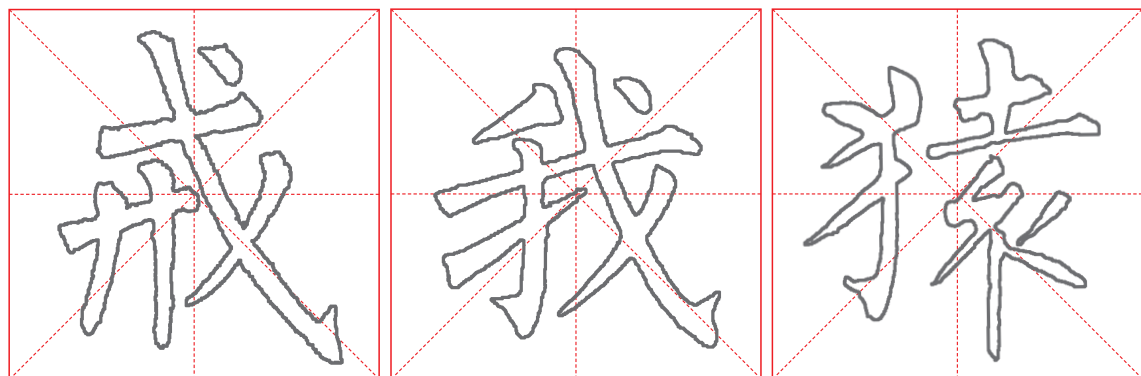
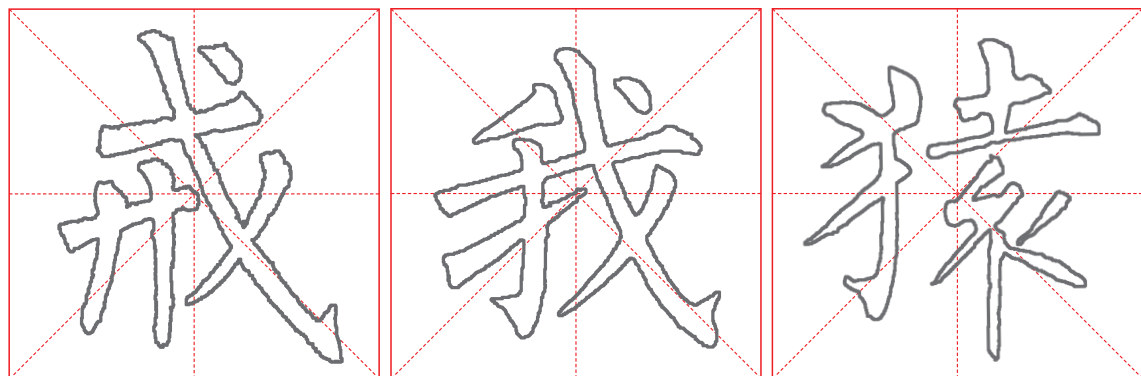


自评：一般  良好  优秀  互评：一般  良好  优秀  年 月 日





● 复习本单元课程所学的笔画要领，书写时注意用心体会。

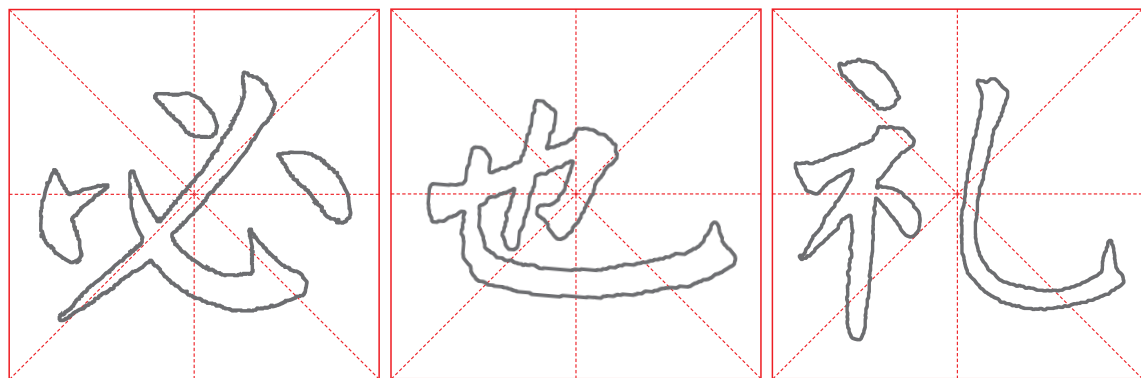
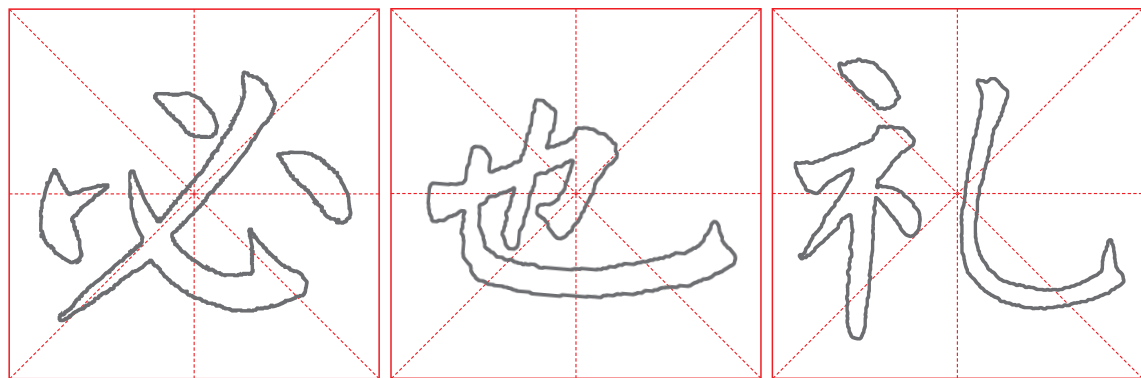
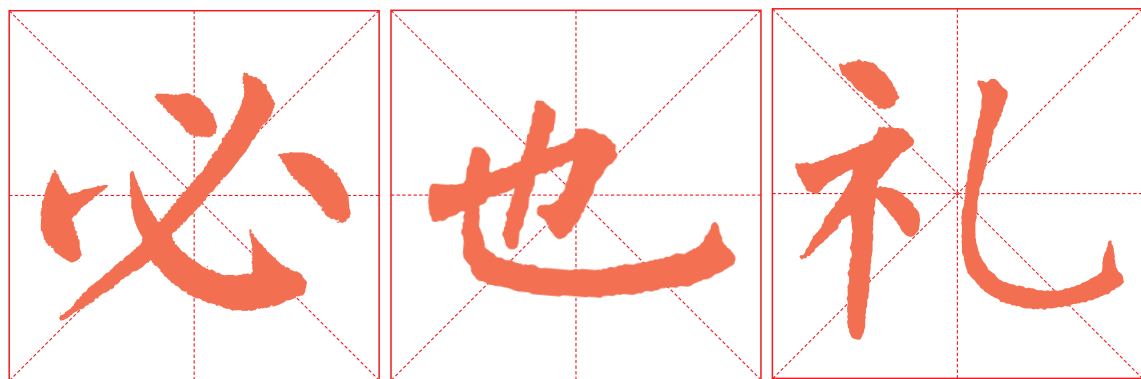
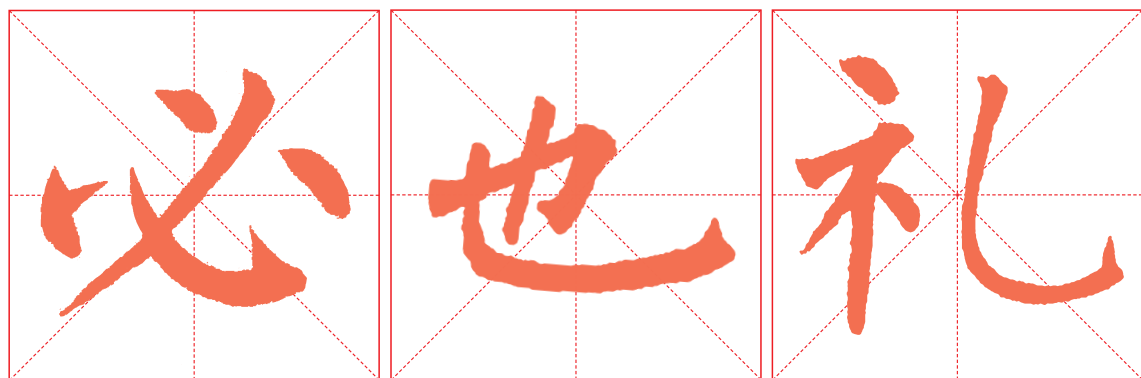


先描红，再双钩填墨。

自评：一般  良好  优秀       互评：一般  良好  优秀       年 月 日



● 复习本单元课程所学的笔画要领，书写时注意用心体会。

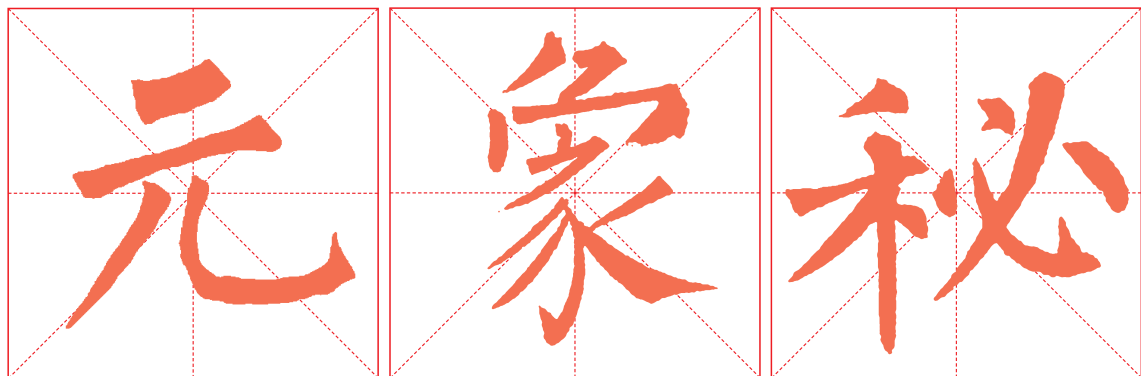


先描红，再双钩填墨。

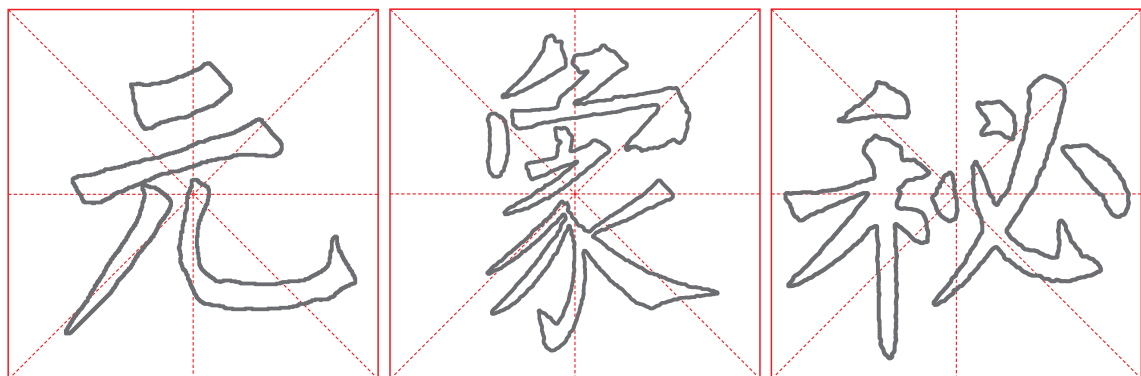
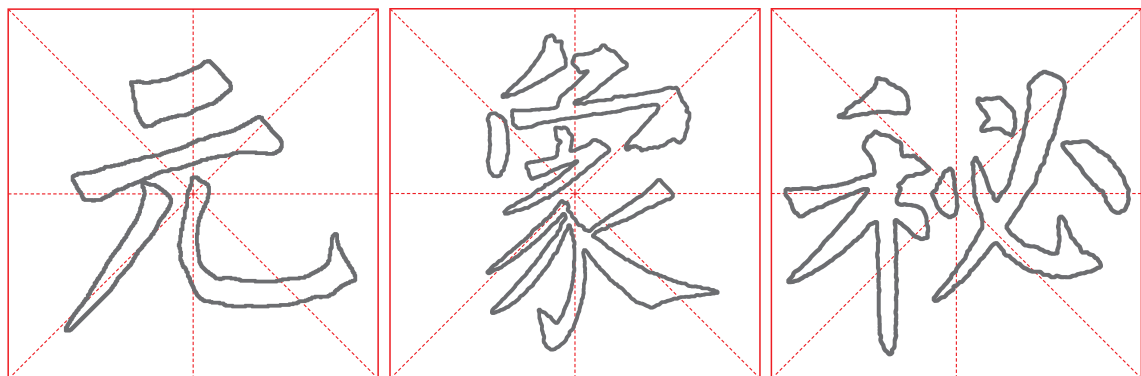
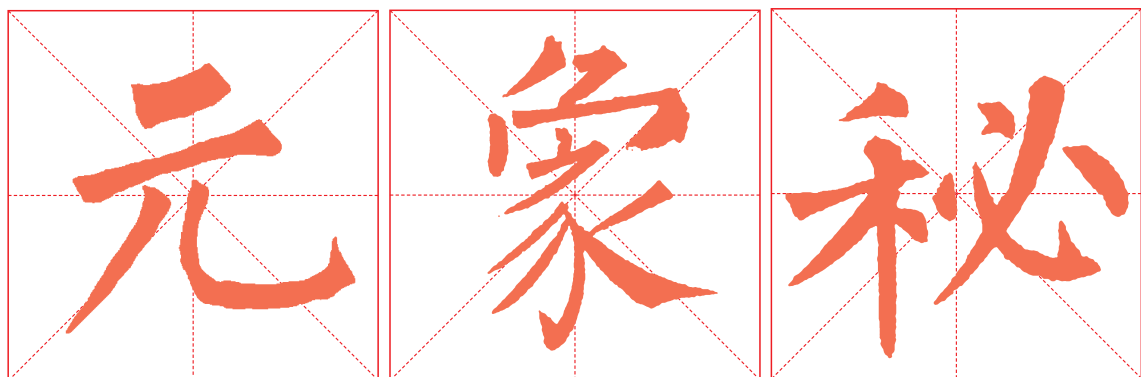
自评：一般  良好  优秀       互评：一般  良好  优秀       年 月 日



● 复习本单元课程所学的笔画要领，书写时注意用心体会。



先描红，再双钩填墨。



自评：一般  良好  优秀

互评：一般  良好  优秀

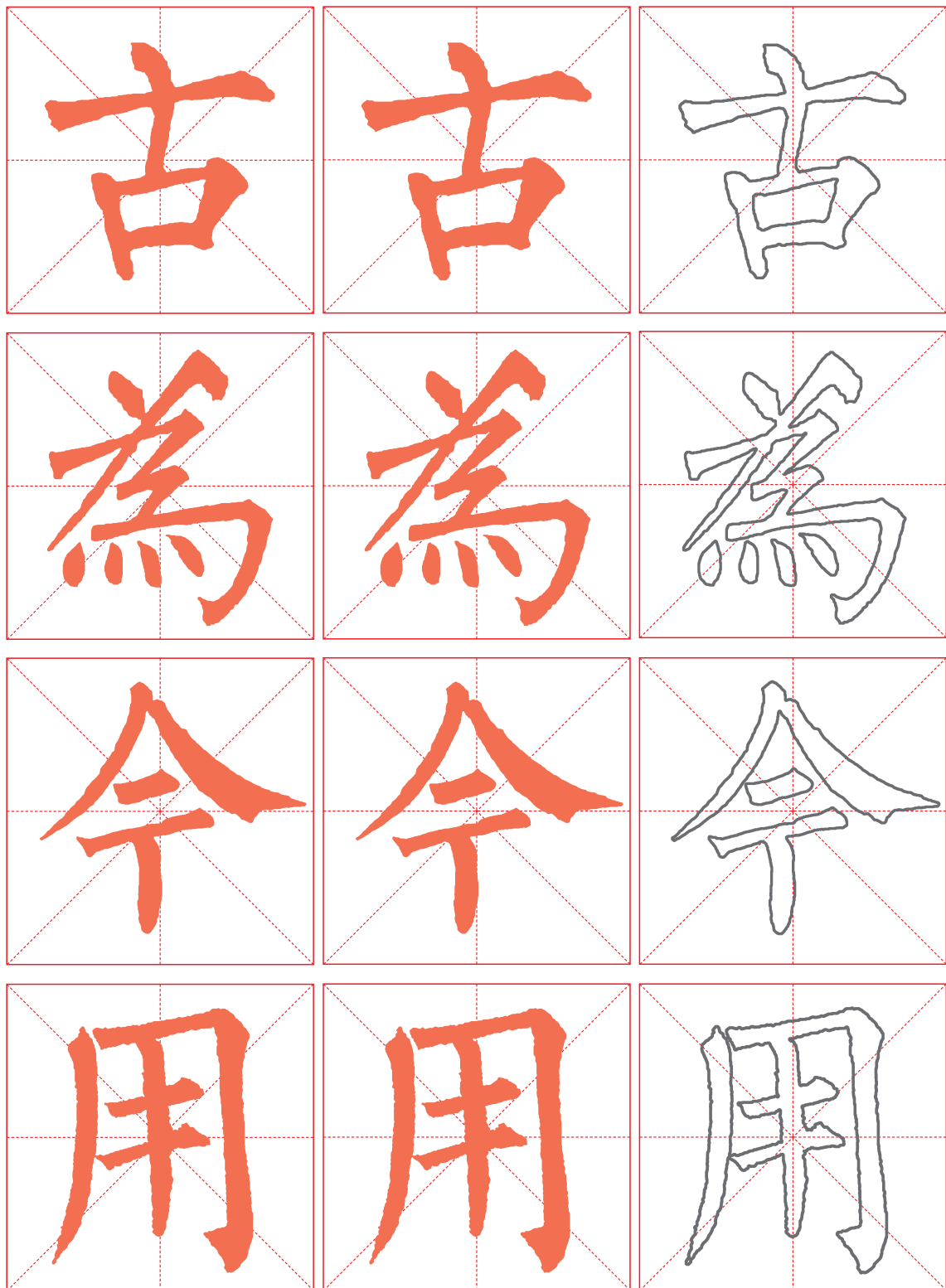
年 月 日





# 第 16 课

● 进行集字练习时，注意几个字的搭配要和谐。



先描红，再双钩填墨。

自评：一般  良好  优秀  互评：一般  良好  优秀  年 月 日

