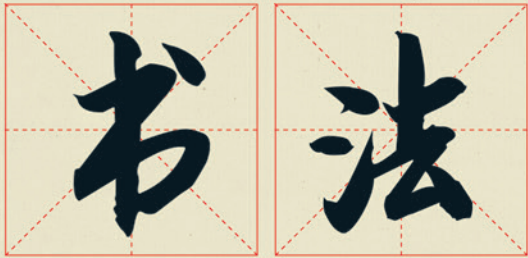




义务教育三至六年级 全国优秀教材二等奖



练习指导 (实验)

三年级上册



西泠印社出版社

义务教育三至六年级

书去练习指导 (实验)

三年级上册

西泠印社出版社

大唐西京千福寺多寶佛
塔感應碑文

南陽岑勛撰 朝議郎

判尚書武部員外郎琅

邪顏真卿書 朝散大

夫檢校尚書都官郎中

义务教育三至六年级

书法

练习指导 (实验)

三年级 **上** 册

主 编 刘 江

副主编 江 吟 李刚田 祝遂之 王冬龄



西泠印社 出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

义务教育三至六年级. 书法练习指导 (实验) 三年级. 上. /
刘江主编. — 杭州 : 西泠印社出版社, 2014. 6
ISBN 978-7-5508-1190-4

I. ①书… II. ①刘… 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114290号

编写人员: 江兴祐 吕凤棠 王 晨 许晓俊 何晓东
李明桓 袁卫民 余信华 孟 磊 毛伟萍
责任编辑: 周小霞 叶胜男
图文制作: 杭州典集文化艺术有限公司
插图: 程 澄
摄影: 李 炜
装帧设计: 王 欣 伍 佳
封面设计: 郑凯军 巢倩慧

义务教育三至六年级
书法练习指导 (实验)
三年级上册

主 编 刘 江
副主编 江 吟 李刚田 祝遂之 王冬龄

西泠印社出版社出版
(浙江省杭州市西湖文化广场 32 号 5 楼 邮编: 310014)
全 国 新 华 书 店 发 行
杭州富春电子印务有限公司印装

开本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 印张: 5 字数: 50 千
2014 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5508-1190-4 定价: 5.80 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, 请与本社联系



目录



第一单元

要点提示：(1)认识书写工具；(2)端正书写姿势；(3)掌握执笔方法。

第 1 课	认识工具	1
第 2 课	姿势与执笔	4



第二单元

要点提示：(1)掌握起笔、行笔、收笔的概念和基本方法；(2)正确使用毛笔书写。

第 3 课	起笔的方式	8
第 4 课	行笔的方式	10
第 5 课	收笔的方式	12



第三单元

要点提示:(1)掌握横、竖、撇、点的写法;
(2)学写几个笔画简单的字。

第 6 课	横	15
第 7 课	竖	18
第 8 课	撇	21
第 9 课	点(一)	24
第 10 课	点(二)	27



第四单元

要点提示:(1)掌握捺、提、竖提、竖折、横折弯、竖弯的写法;(2)结合实际生活,书写“福”字贺新年。

第 11 课	捺	29
第 12 课	提	31
第 13 课	竖提	33
第 14 课	竖折	35
第 15 课	横折弯和竖弯	37
第 16 课	我来写“福”字	39



附

颜真卿《多宝塔碑》
本册练习

第1课 认识工具

笔、墨、纸、砚是学习书法时不可缺少的四种工具，被称为“文房四宝”。

笔

笔是人们书写或绘画的工具。我国传统书法用笔为毛笔，它是用动物毛加工而成的，柔软而富有弹性。毛笔从产生至今已经有几千年的历史。

毛笔的种类

按笔毫性能分，有：硬毫、软毫、兼毫。

按笔头大小分，有：斗笔、大楷笔、中楷笔、小楷笔等。

按笔锋长短分，有：长锋、中锋、短锋。



硬毫

软毫

兼毫



使用与保养

使用：一、开笔，将新笔笔头放入温水中慢慢泡开；二、润笔，每次使用前将笔头放在清水中浸(jìn)湿。

保养：每次使用毛笔后用水清洗笔头，洗净后用吸水纸除去笔头内的多余水分，放置阴凉处，最好将笔尖朝下悬挂。



斗笔

大楷笔

中楷笔

小楷笔



墨

墨是用植物油或松树枝烧出的烟末调入胶和香料制成的。毛笔书法用墨有墨锭(ding)、墨汁两种。



墨锭



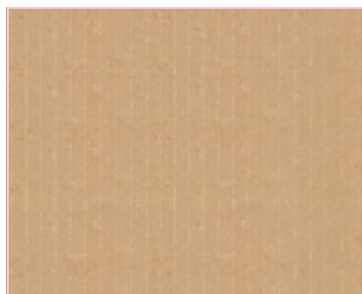
墨汁

纸

纸是我国古代“四大发明”之一。纸的种类很多，性能和用途也不一样。书法、绘画用的主要有宣纸、元书纸等。宣纸适合创作，元书纸适合练习。



宣纸



元书纸

砚

砚，就是砚台，是研墨、盛(chéng)墨及搽(tiān)笔的工具。



砚台

使用与保养

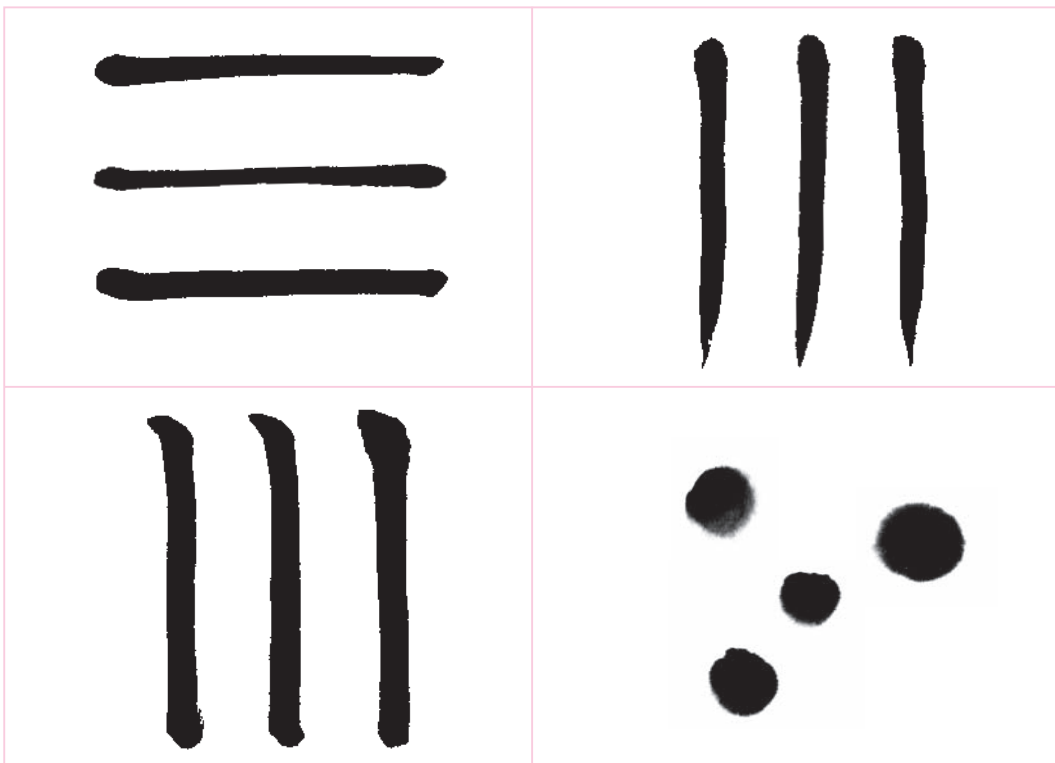
使用：配合墨锭加水一起使用。

保养：每次书写结束后，将砚台清洗干净。

除了笔、墨、纸、砚外，其他的书写辅助工具还有毛毡、镇纸、笔洗、笔架等。

练一练

泡开一支新毛笔，试着蘸墨画横线、竖线和圆点。



第2课 姿势与执笔

姿势要领

毛笔书写姿势主要有坐姿与立姿两种。姿势的正确与否，不仅影响书写效果的好坏，还影响身体健康，所以我们在初学书法时就应该掌握正确的书写姿势要领，养成良好的书写习惯。

坐姿

头正：头部端正自然，稍向前俯。

身直：稳坐凳面，挺直腰背，两肩齐平，身体自然前俯，胸部不贴桌沿。

臂开：两臂自然撑开，右手执笔，左手按纸。

足安：两脚对称分开，脚间距离与肩同宽。



正面



侧面



立姿

基本要求与坐姿一致，站在桌前，左手轻按纸，右手执笔，两脚分开与肩同宽，腰身正，上身自然前俯。



正面



侧面

执笔要领

毛笔书写一般采用“五指执笔法”。执笔的要领是“指实掌虚”，五指分工合作。具体要求，可熟记以下歌诀：

拇指食指对着捏，
中指向里紧勾贴，
无名指头向外顶，
小指帮忙不要歇，
指实掌虚虎口开，
腕平掌竖笔直立。

另外，执笔要松紧合适，执笔的高低根据字形大小而定。



正面



侧面



手腕姿势

常用的腕法主要有着(zhuó)腕(将手腕贴在桌面上)、枕腕(左手掌背平垫在右手腕下)、提腕(以肘部搁在桌上,手腕提高离开桌面悬空)、悬腕(手腕及肘部都悬空,也叫悬肘)四种。

试一试



执笔姿势不变,手腕分别按以下四种状态摆放,要求稳定,你能坚持几分钟?



着腕

我能坚持()分钟



枕腕

我能坚持()分钟



提腕

我能坚持()分钟



悬腕(悬肘)

我能坚持()分钟



怎样学习书法

学习书法并不难，只要培养兴趣，掌握正确的方法，就能把字写好。初学书法时，做到“三定三勤”非常重要。

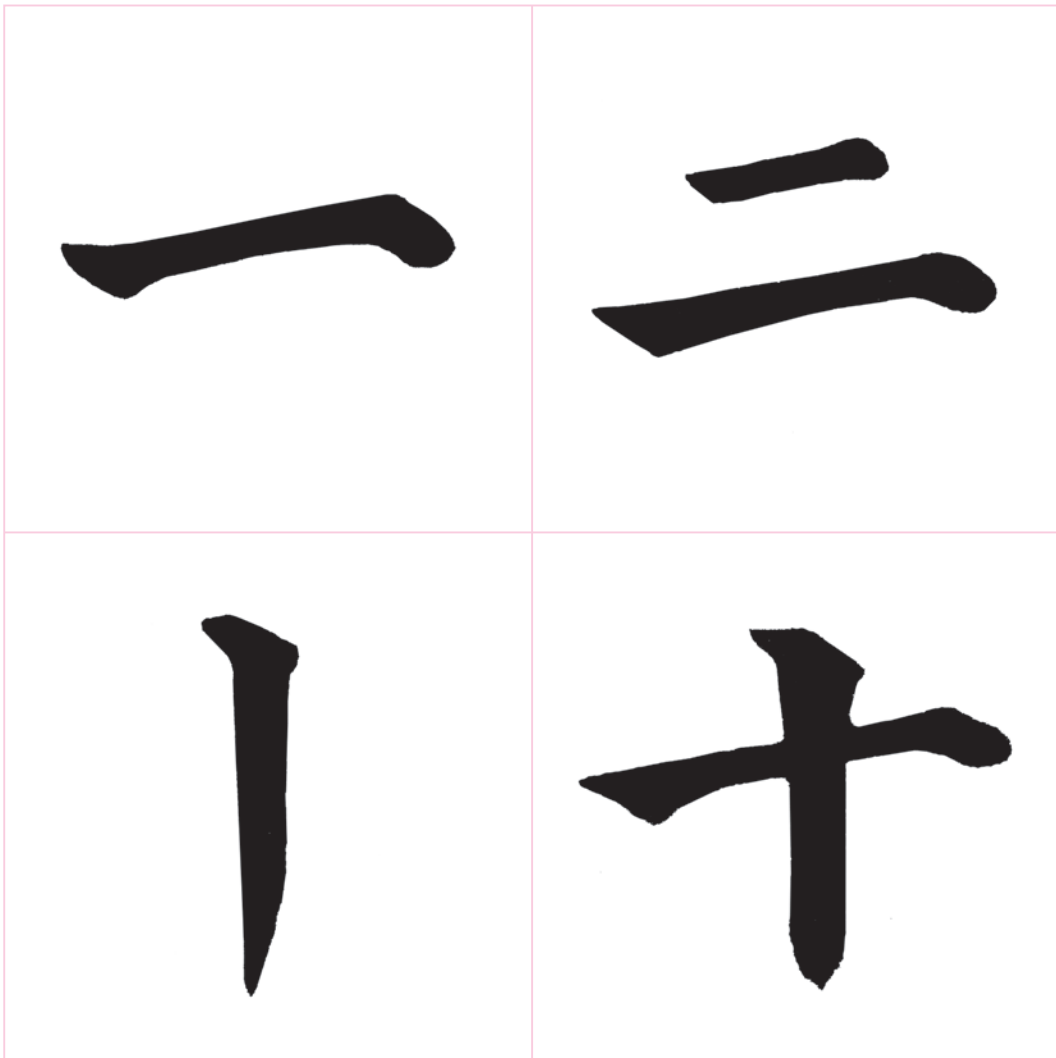
“三定”是指定时、定量、定帖。定时就是确定每天的练习时间。定量就是保证每天完成一定的练习量。定帖就是选定字帖后，一般不轻易更换。

“三勤”是指眼勤、手勤、脑勤。眼勤就是平时多看字帖，熟悉字帖。手勤就是每天练习，持之以恒。脑勤就是临帖时要善于思考，熟记字帖上的例字写法。

练一练



用正确的执笔姿势写写看。

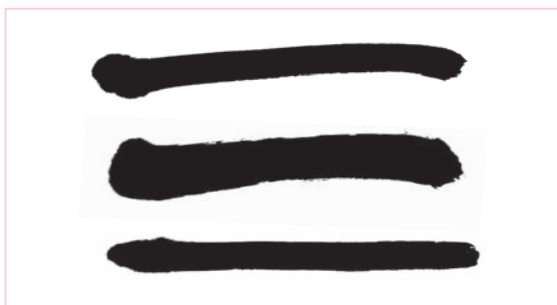


第3课 起笔的方式

试一试



用毛笔画两组横线。



看一看



起笔指一个笔画书写的开始。起笔的方式有露锋、藏锋两种。方式不同，产生的笔画形态也不相同。它的外观形态分为尖头、圆头、方头三种。

一、露锋尖起



1



露锋入纸

2



笔尖在左上角

3



向右按笔并逐渐调整笔尖

4



铺开笔毫向右运笔



二、藏锋圆起



1



逆笔向左（笔尖朝右）

2



笔尖由右转向左上方

3



调整笔锋后向右行笔

4



笔锋居中（笔尖朝左）向右运笔

三、藏锋方起



1



逆笔向左（笔尖朝右）

2



向右下顿笔

3




提笔转向右行笔

4




向右行笔（笔尖朝左）

练一练 

练习不同的起笔方式。



第4课 行笔的方式

试一试 

用露锋和藏锋各画一组线条。



看一看

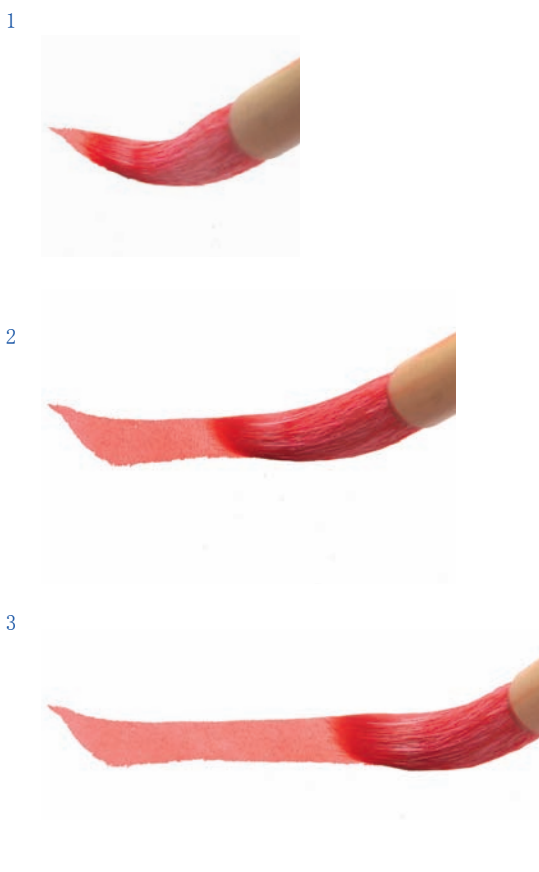


行笔指起笔以后，笔锋向不同方向运行的过程。行笔的方式有中锋和侧锋两种，写楷书时的行笔方式为中锋。



一、中锋行笔

毛笔笔尖始终在笔画的中间运行，写出来的线条两边光洁，匀净有力。



二、侧锋行笔

毛笔笔尖在笔画一侧运行，写出来的线条一边光洁，一边毛糙。



1



2



3



4



养成良好的书写习惯

从小养成良好的书写习惯，不仅有助于学好书法，也有利于身心健康。在书写时一定要做到以下几点：

1. 练习书法时要平心静气、神情专注。
2. 坚持按正确的书写姿势和执笔要求进行书写。

3. 书写结束后把笔和砚用清水洗干净，擦笔后的废纸放进垃圾桶中。如果不小心弄脏了桌椅，应及时擦拭，保持桌椅的干净整洁。整理好练习书法的所有工具，以备下次再用。


练一练



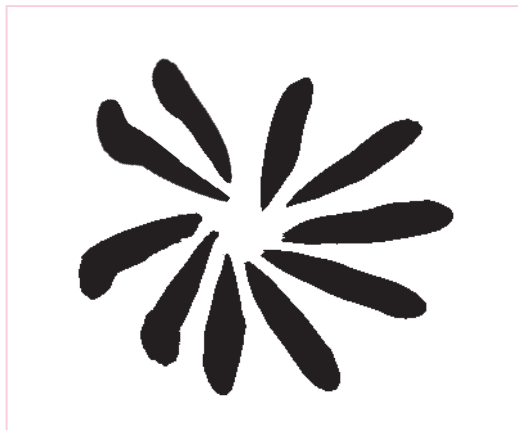
练习不同的行笔方式。



第5课 收笔的方式

试一试 

以某点为中心，由粗变细和由细变粗向各个方向画两组线条。



看一看



收笔指一个笔画书写的结束。收笔的方式有露锋和藏锋两种。它的外观形态分为尖头、圆头、方头三种。

一、露锋尖收



1



2



3



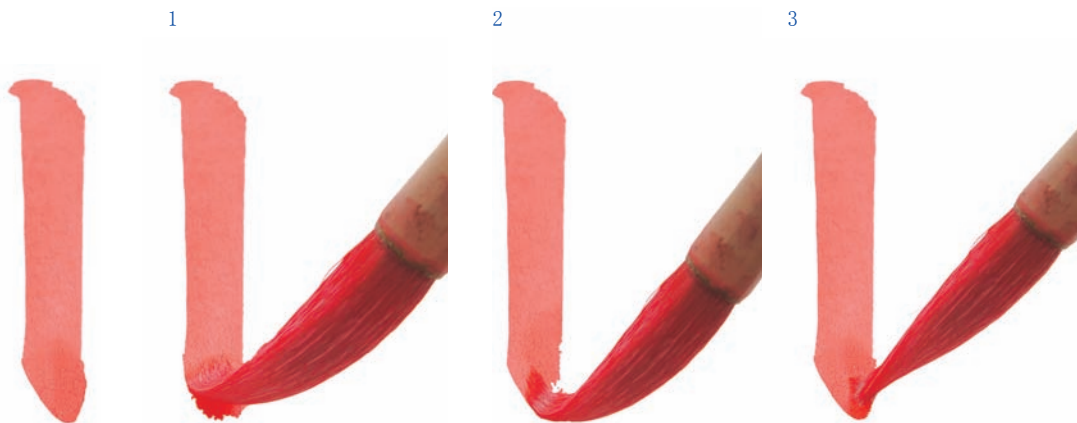
4



由按渐提，慢慢提笔，逐渐使笔尖直立后离开纸面。



二、藏锋方收



向左上轻提笔尖后，再向右下轻按，调转笔锋，向上收笔。

三、藏锋圆收

轻提笔尖，向右下轻按，
提笔转左，笔锋向笔画内提，
提笔调正笔锋。





《多宝塔碑》是颜真卿的经典楷书作品，点画圆整，结构平稳端庄，秀丽刚劲，是后人初学楷书的良好范本。碑文记述了楚金禅师修建千福寺多宝塔的前后经过，以及其间出现的种种神奇迹象。此碑现藏陕西西安碑林。

颜真卿（公元708—784年）是唐代著名书法家。他的书法外紧内松，端庄雄伟，气势开张，被称为“颜体”，与柳公权并称“颜柳”。



颜真卿《多宝塔碑》（局部）

第6课 横

试一试



书法是线条的艺术，写好线条是学习书法的关键一步。连续匀称地画一组不同粗细的横线。



看一看



横的起笔和收笔有藏锋、露锋两种方式，中锋行笔。看清图示中起笔、行笔、收笔的过程。不同形状的横有长短、粗细变化。

长横

藏锋方起，向右上行笔，
中间略细，藏锋收笔。



1



2



3



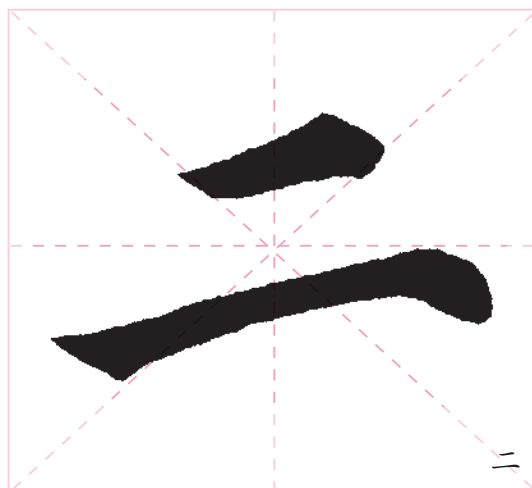
4




露锋横

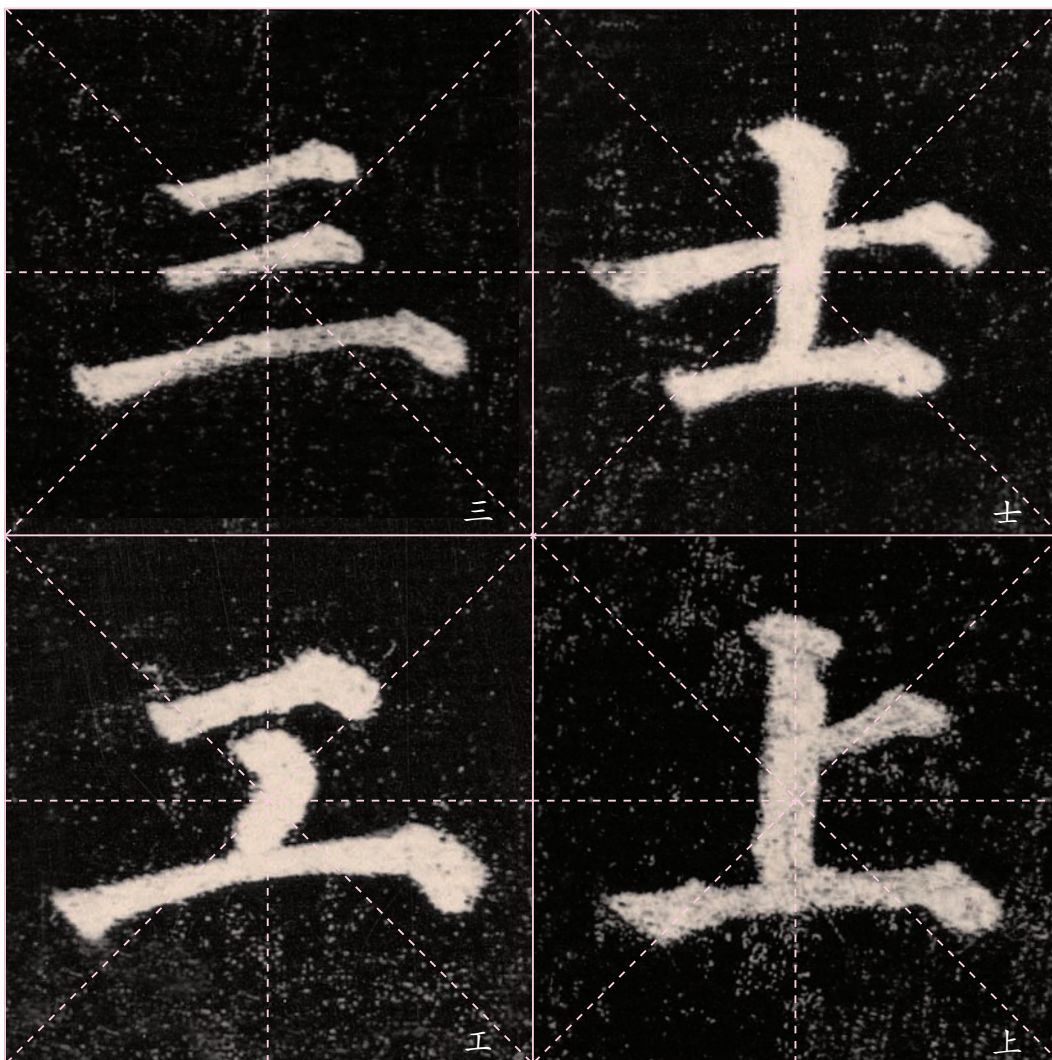


露锋尖起，转笔向右，中锋行笔，藏锋收笔，左细右粗。



练一练 

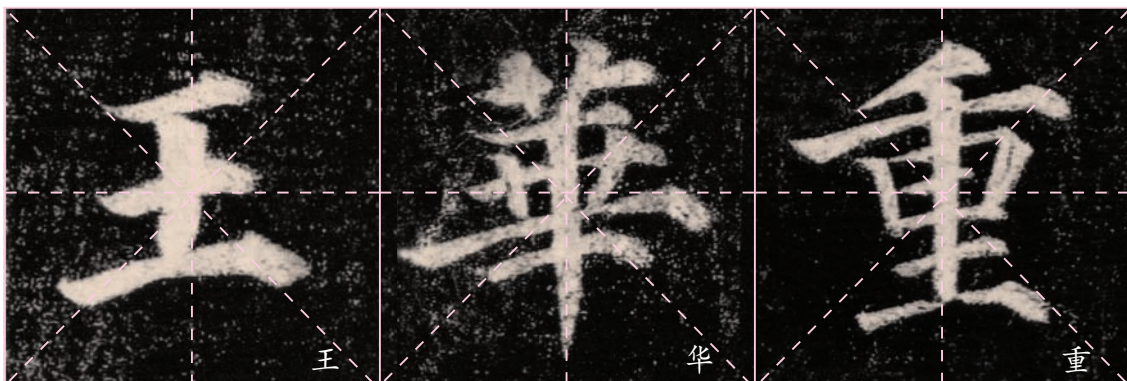
临写下面例字。



找一找



数一数下列每个字各有多少横。它们的形状有什么不同？每个字的最长一横位于格子的什么位置？



书法家故事

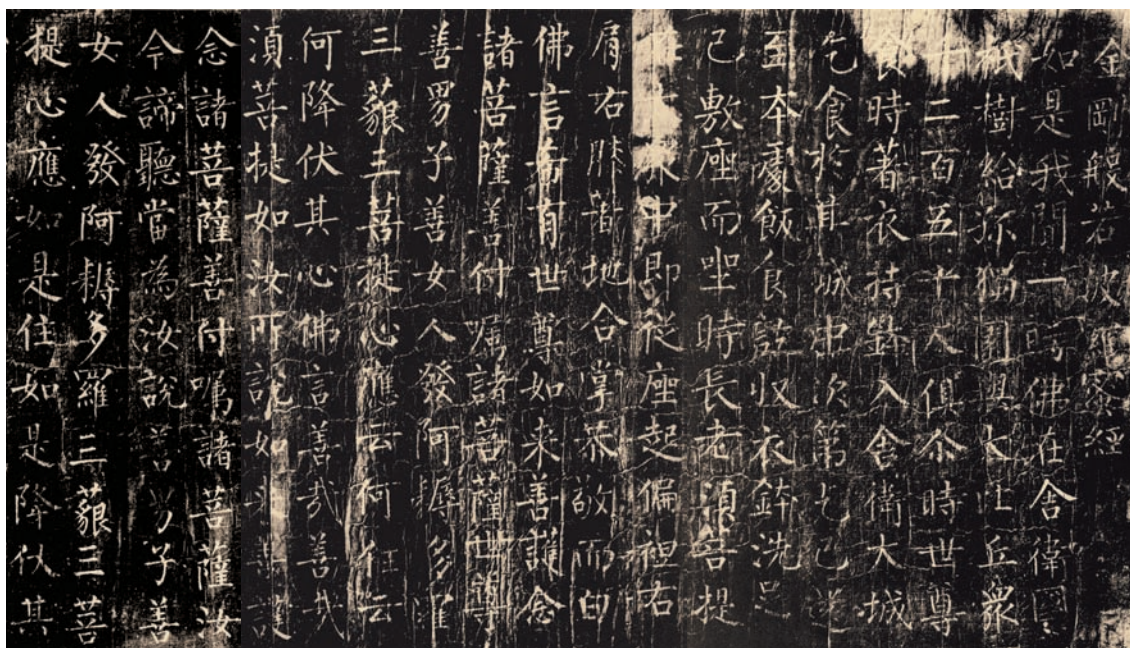


心正则笔正

柳公权（公元778—865年）是唐代著名书法家，与颜真卿齐名。

有一次，唐穆宗召见柳公权，向他请教笔法，柳公权回答：“心正则笔正，笔正乃可法矣。”这句话具体理解起来有三层意思：一是说一个人只有字写得好，人品也好，才值得人们学习；二是说写字的姿势要端正，笔法要正确；三是说写字态度要端正，应严肃认真，一丝不苟。


今天看来，柳公权对书法的经验之谈依然很有意义。



柳公权《金剛經》（局部）



第7课 竖

试一试 

画两组竖线，一组露锋收笔，一组藏锋收笔。



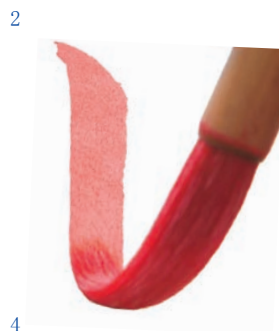
看一看



竖有两种形态：垂露竖与悬针竖。起笔和收笔有藏锋、露锋两种方式，请注意两种竖画起笔、行笔、收笔的异同。

垂露竖

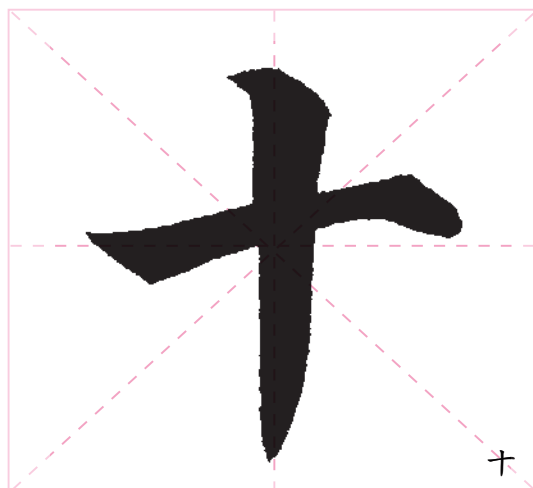
藏锋起笔，
中锋行笔，藏锋
收笔，左起右收。



悬针竖



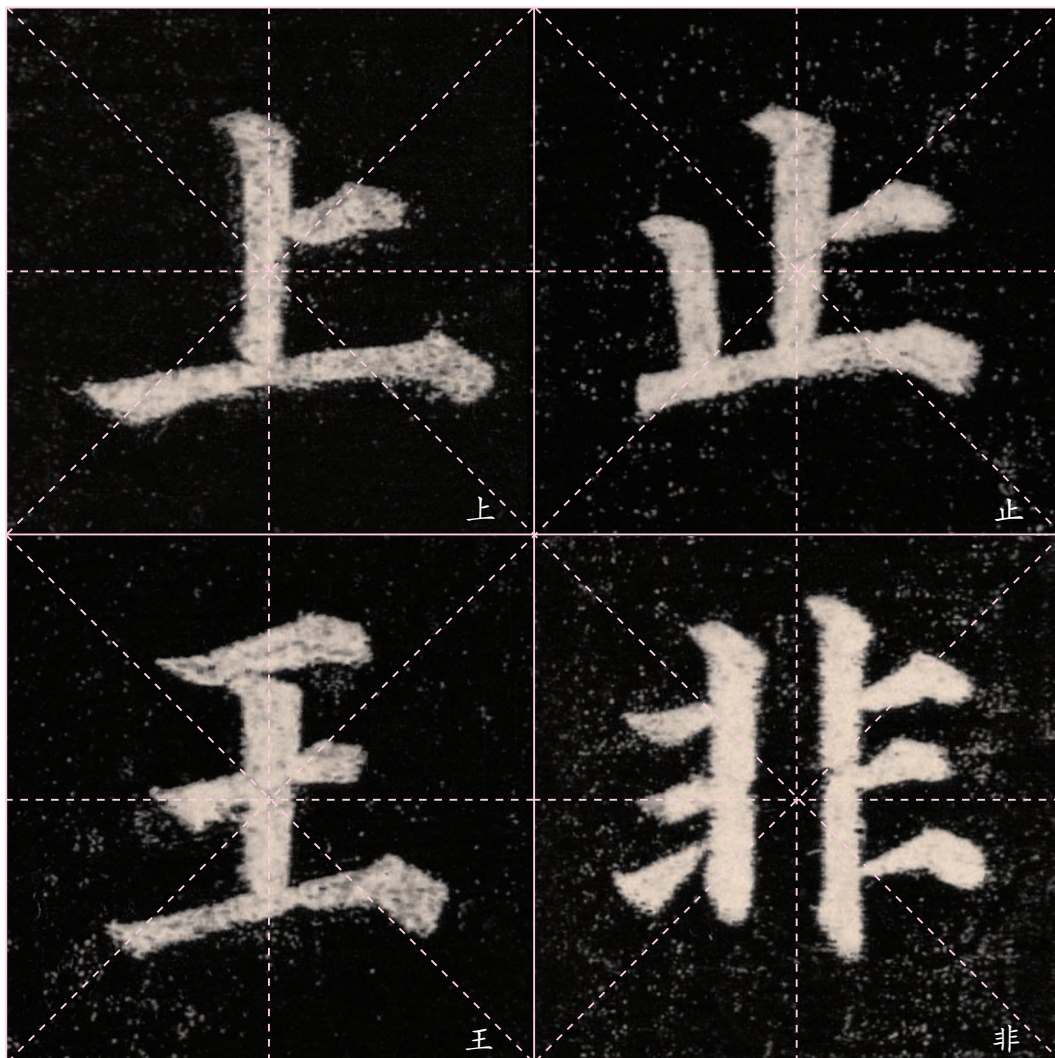
藏锋起笔，
中锋行笔，
渐行渐提，
露锋收笔。



练一练

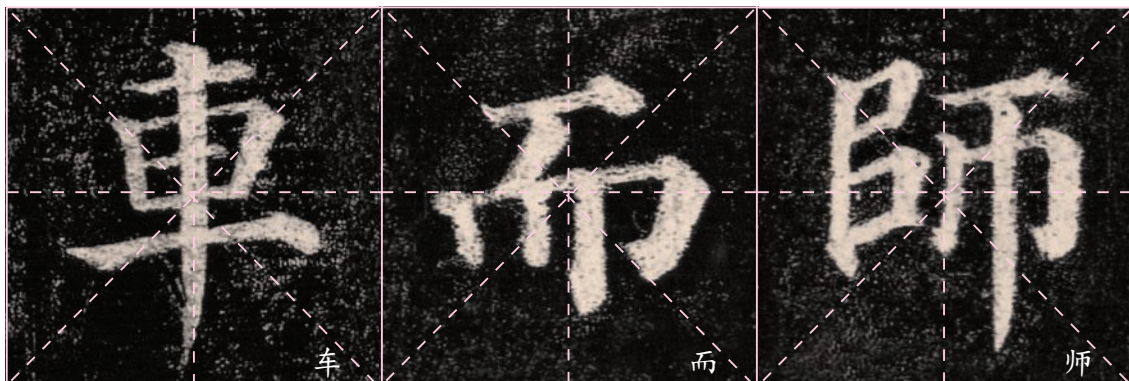



临写下面例字。



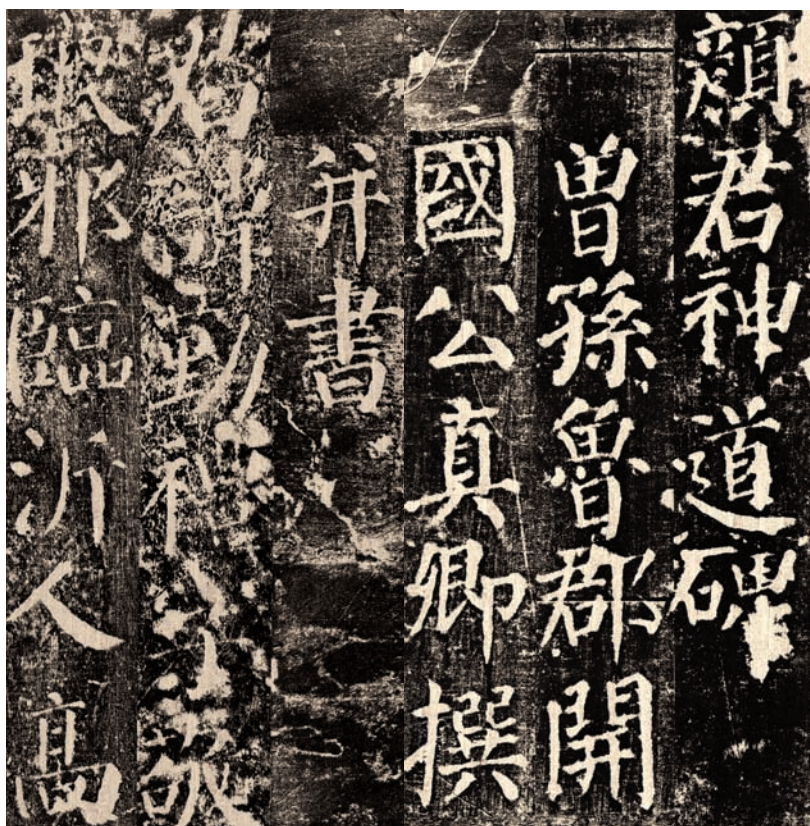
找一找 

下列字中竖的长度、角度和收笔方式各有什么不同？



知识链接 


颜勤礼碑



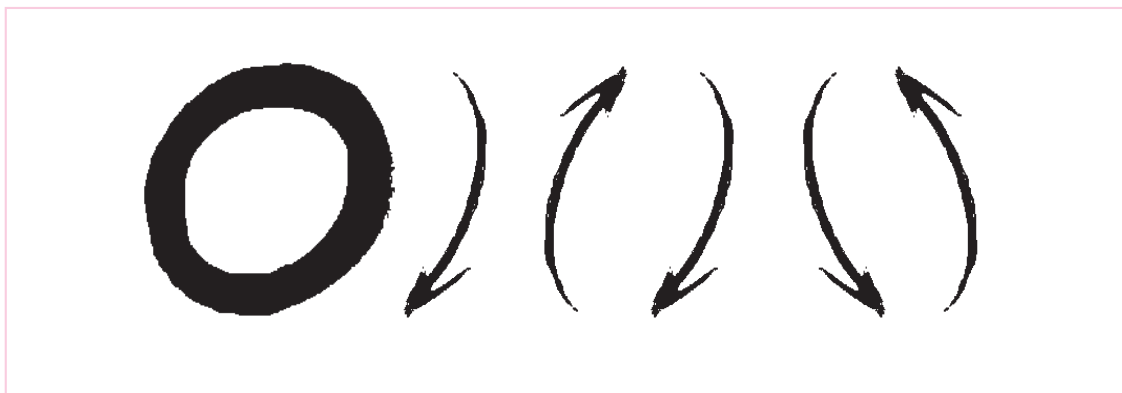
颜真卿《颜勤礼碑》（局部）

《颜勤礼碑》是颜真卿为他的曾祖父颜勤礼写的碑文，主要内容是追述颜家祖上的丰功伟业。此碑是颜真卿60岁时写成的，字形端庄大方，笔画横细竖粗，同样的笔画总能变化出不同的姿态，整幅作品显得生动多样，气势磅礴。《颜勤礼碑》到了北宋以后就埋没遗失，直到民国年间才发现，现藏陕西西安碑林。

第8课 撇

试一试 

沿顺时针或逆时针方向，画几个圆圈。



看一看



撇有长、短、直、曲、平、斜之分。书写时要注意长度、弧度、角度的变化。

长撇

藏锋起笔，中锋向左下行笔，渐行渐提，露锋尖收。



1



2



3



4




短撇

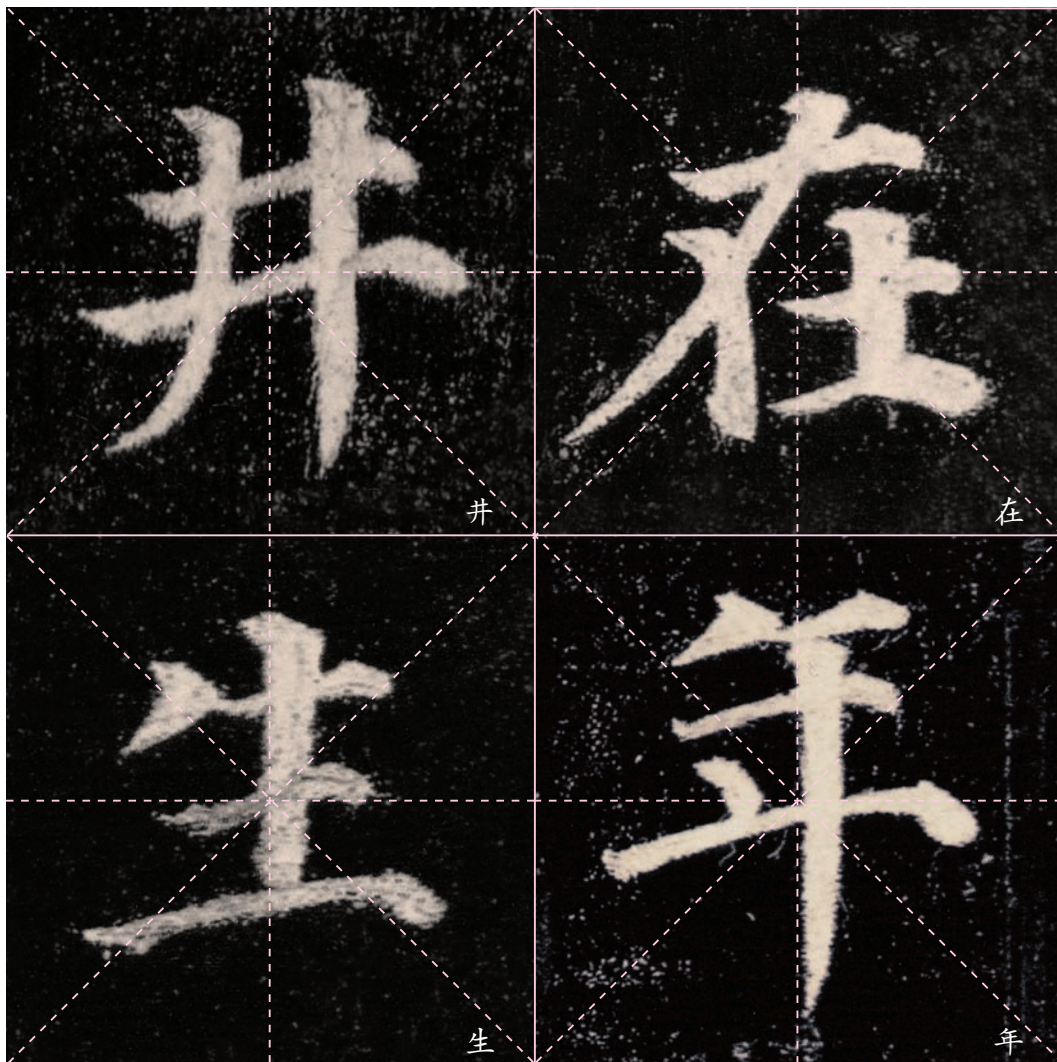


藏锋起笔，自右上向左下中锋行笔，
角度较平，露锋尖收，收笔速度较慢。



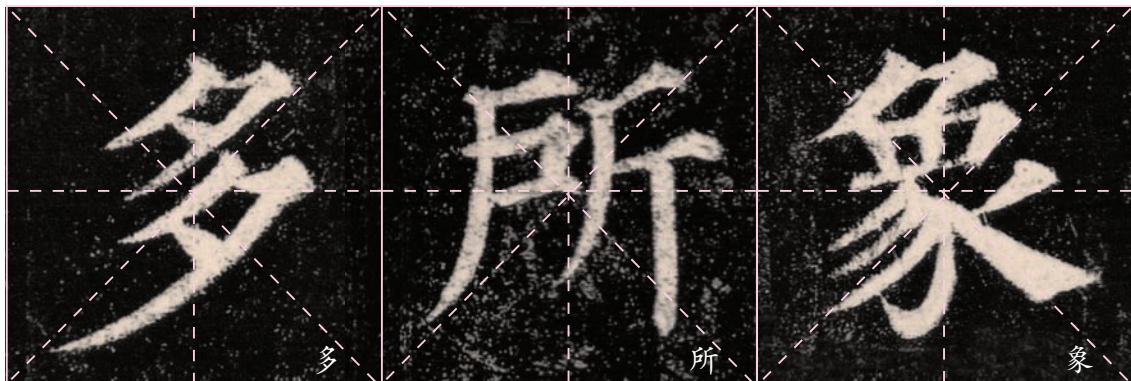
练一练 


临写下面例字。



找一找 

下列字中，长撇和短撇的角度、弧度有什么不同？

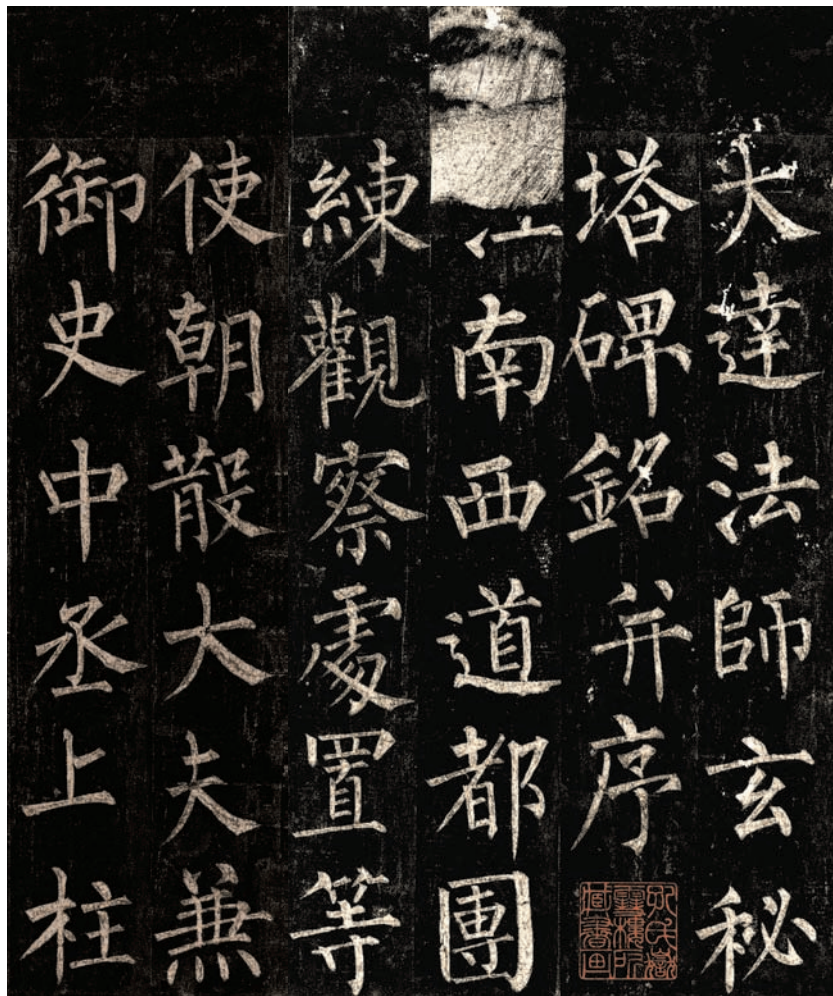


知识链接 

玄秘塔碑


《玄秘塔碑》由唐代裴休撰文，柳公权书写，为纪念大达法师端甫而立。端甫是继玄奘之后，又一位名扬四海的高僧，总共经历了六朝皇帝，大家都十分敬重他。碑文叙述了他的生平事迹。

此碑笔画锋棱明显，其书法结体严整，历来被推崇，是唐代楷书的经典作品。此碑现藏陕西西安碑林。

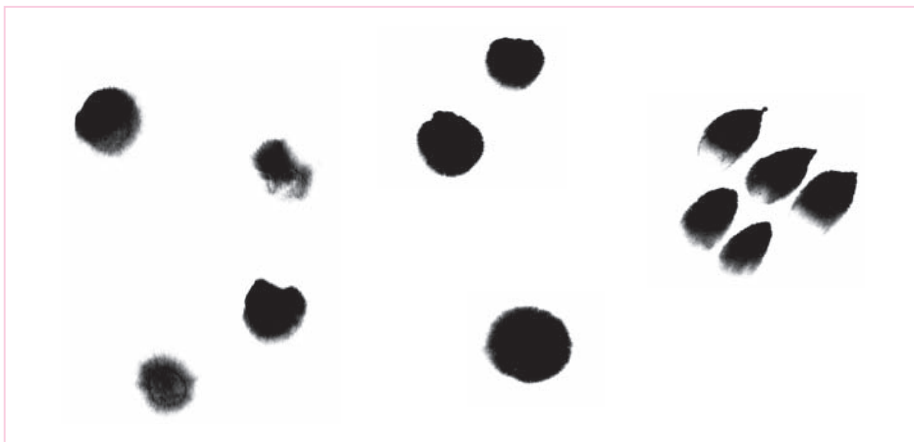


柳公权《玄秘塔碑》（局部）

第9课 点(一)

试一试 

用毛笔自然轻松地写出点的各种形状。



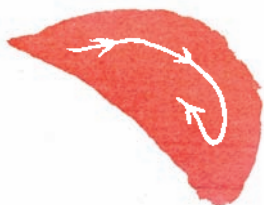
看一看



点的形态变化很多,基本形态有两种:圆点与方点。无论哪种点,书写时都要饱满。

圆点

露锋尖起,向右
下按笔,藏锋圆收。



1



2



3



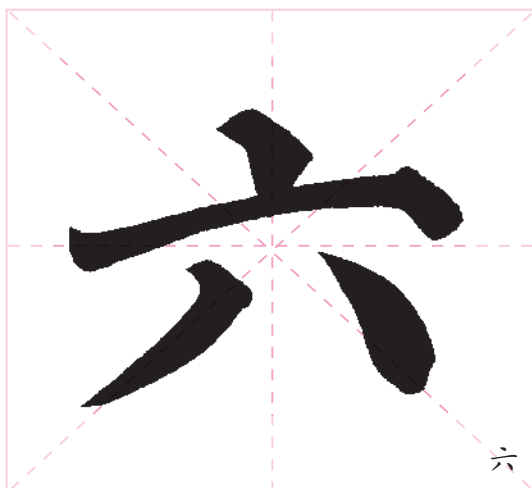
4




方点

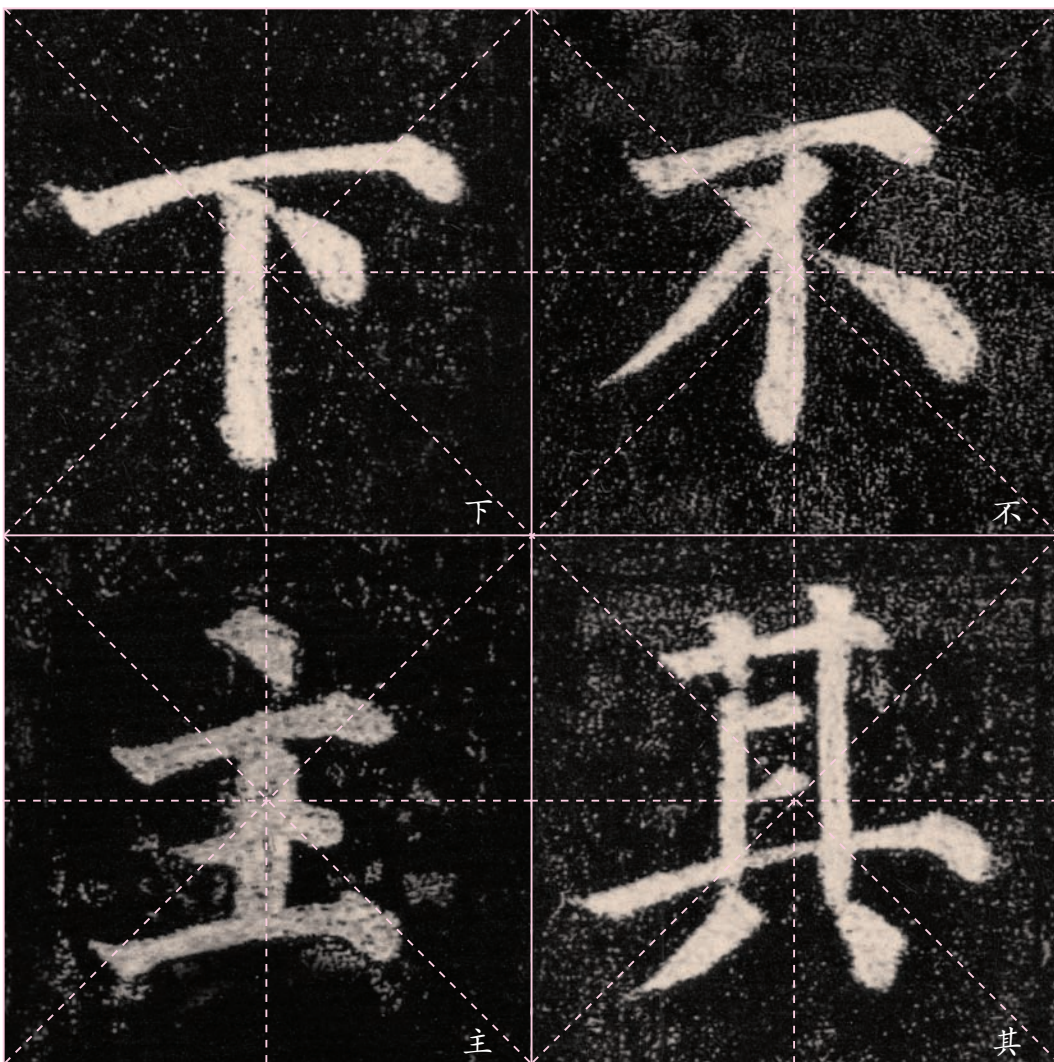


藏锋起笔，转折后向右下按笔，
提笔藏锋方收。



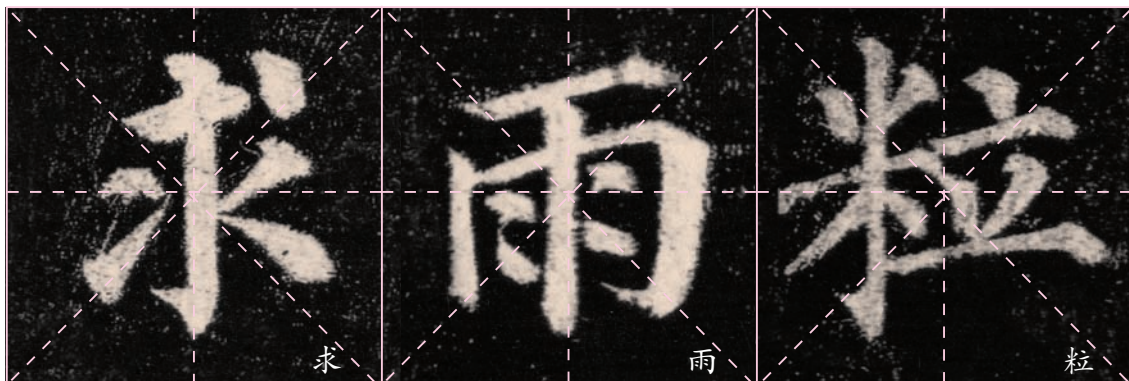
练一练 


临写下面例字。



找一找 

下列字中各有几个点？它们的形态各有什么不同？



书法家故事 

蕉叶练书

唐代大书法家怀素（公元728—785年或公元737—799年）出身贫寒，在寺庙里当小和尚时，除了学习念经以外，还要做许多杂活，如洒扫庭院、浇水培土等。

传说有一次怀素在打扫殿堂时，注意到了嵌在墙壁上的碑刻，上面的字潇洒奔放，令他心驰神往。他很想学写字，可是买不起纸。正发愁的时候，满院的芭蕉让他灵机一动：这宽大的芭蕉叶不就是“纸”吗？于是他迅速地干完了活，用破麻布做了一支“笔”，蘸着水在芭蕉叶上练起字来。

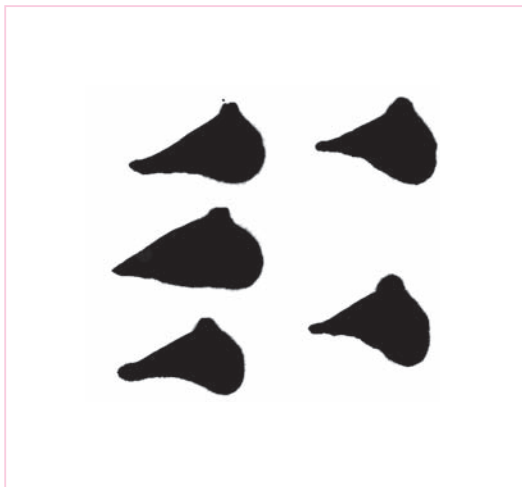
日复一日，年复一年，怀素不知道写掉了多少芭蕉叶，最终成为大书法家。



第10课 点(二)

试一试 

画两组点，一组向右上出锋，另一组向左下出锋。



看一看



除了上一课讲的圆点与方点，还有挑点与竖点。挑点自上向下起笔，向右上行笔；竖点短直，向右下按笔。书写时注意角度适宜。

挑点

露锋尖起，先向左下按笔，再转向右下，提笔调正笔锋后，向右上露锋尖收。



1



2



3



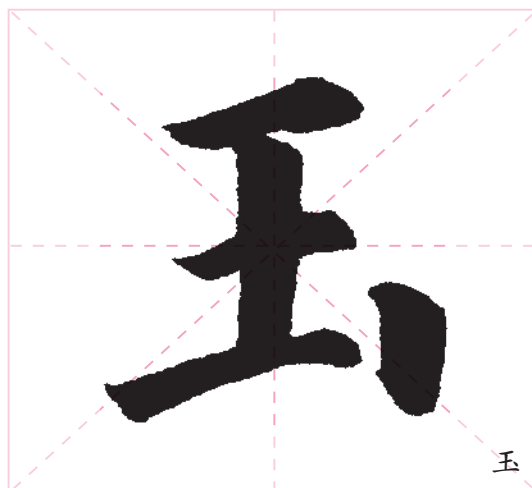
4



竖点

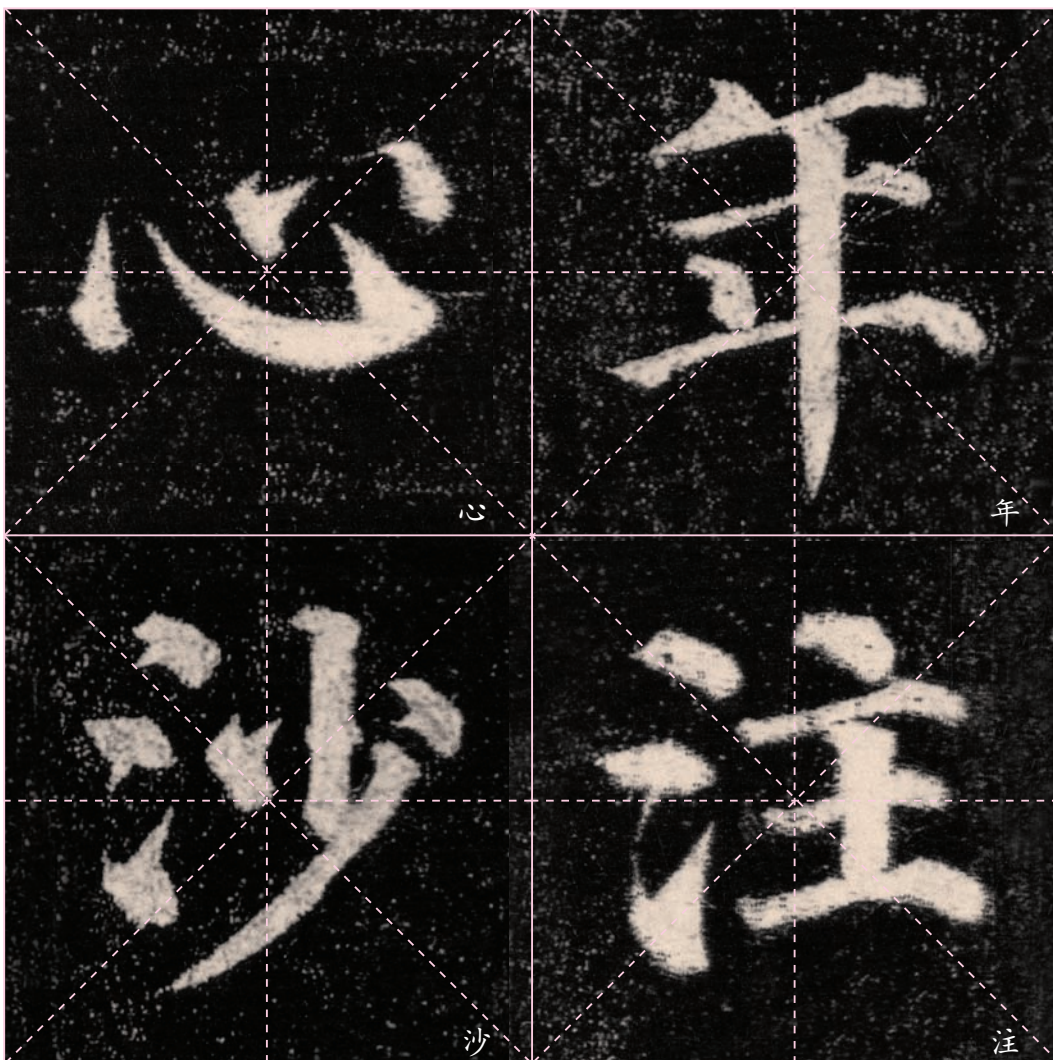


藏锋起笔，转向右下按笔后下行，藏锋方收。




练一练

临写下面例字。



第11课 捺

试一试 

如图画两组线条。

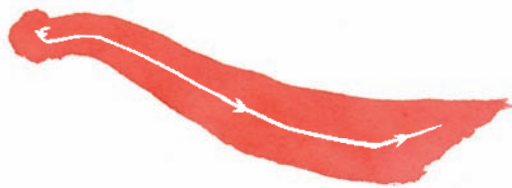


看一看 

捺主要有平捺与斜捺，书写时注意由轻变重，有起伏变化。

平捺

藏锋起笔后向右行笔，取平势，调锋后向右下渐行渐按，收笔露锋向右，由粗重到尖细。



1



2



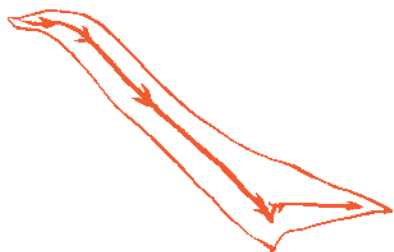
3



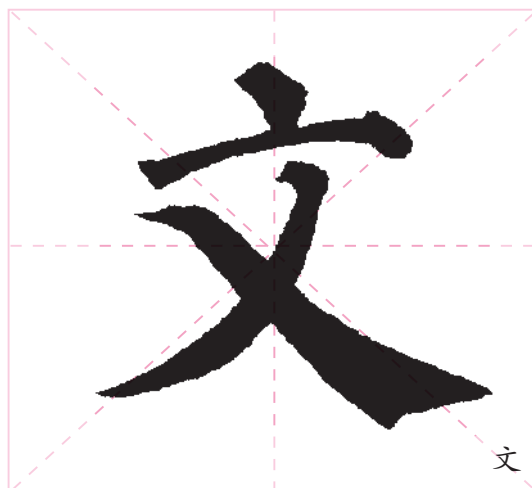
4



斜捺



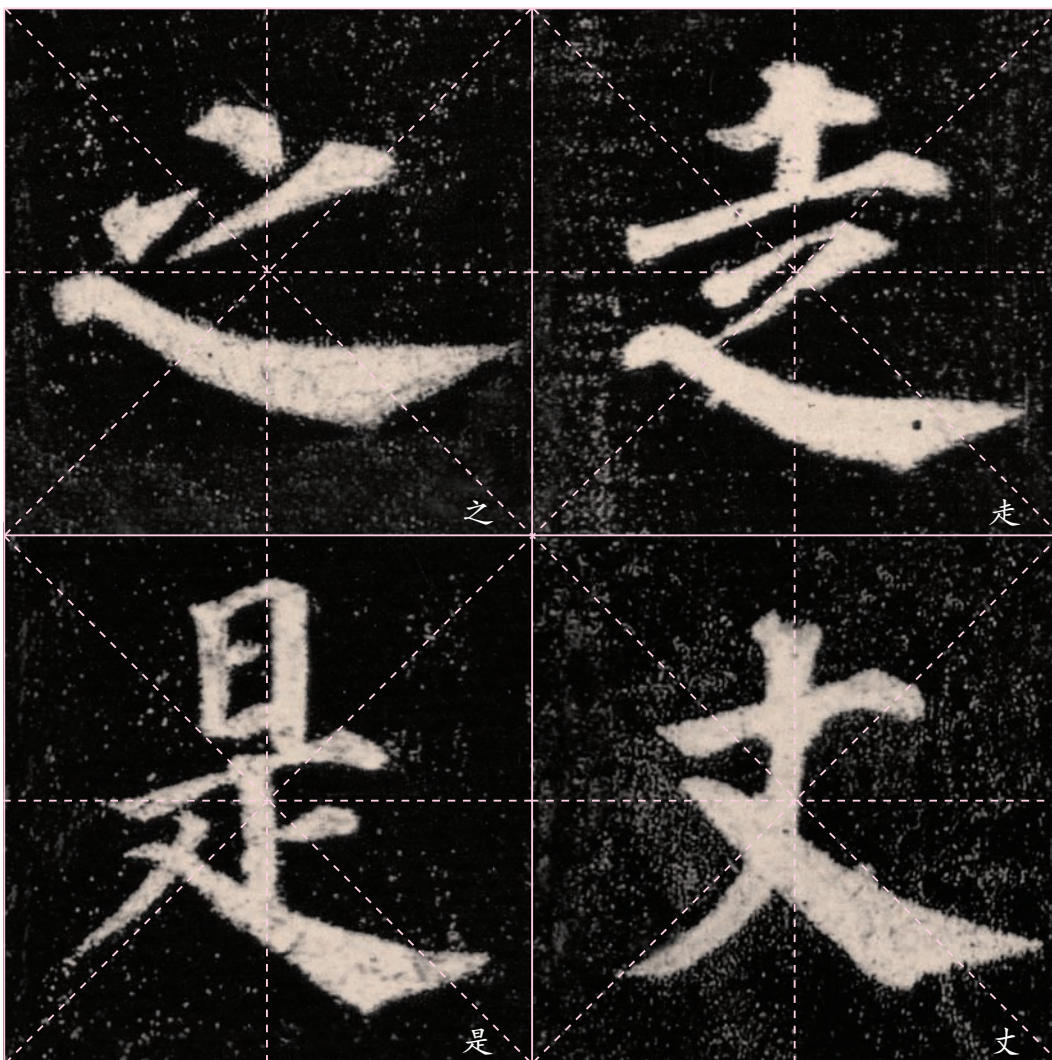
斜捺写法与平捺相近，但起笔处较轻，行笔角度略斜。



练一练



临写下面例字。



第12课 提

试一试



画两组线条，一组用力均匀，一组由重到轻。



看一看



提的起笔和收笔的方式类似短撇，但行笔方向正好相反。写提时注意行笔要稳健，弧度不能太大。

提（一）

露锋起笔，顿笔后向右上行笔，由粗到细，露锋尖收。



3




提（二）

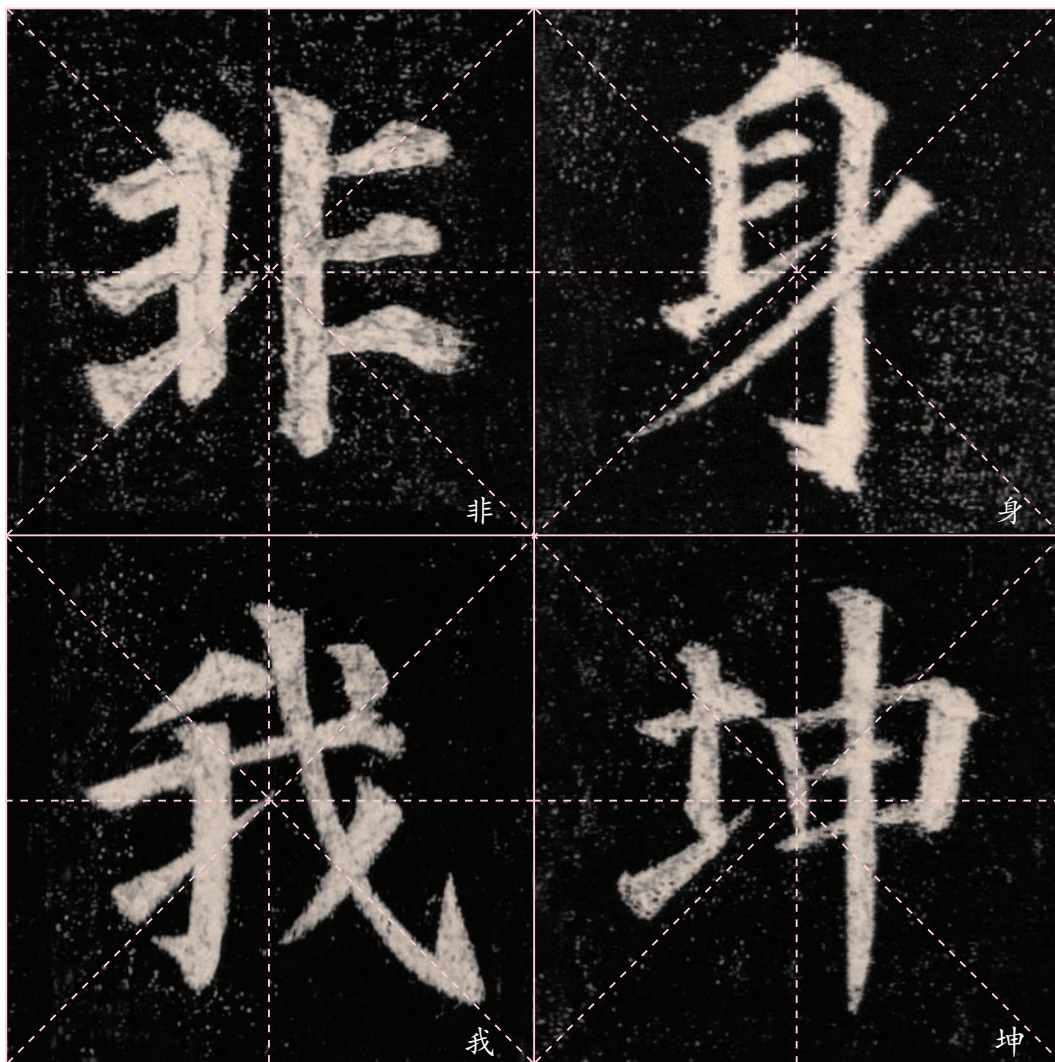


藏锋起笔，右下转锋后再向右上行笔，露锋尖收。



练一练 

临写下面例字。



第13课 竖提

试一试



如图画两组角度大小不同的转折线条。



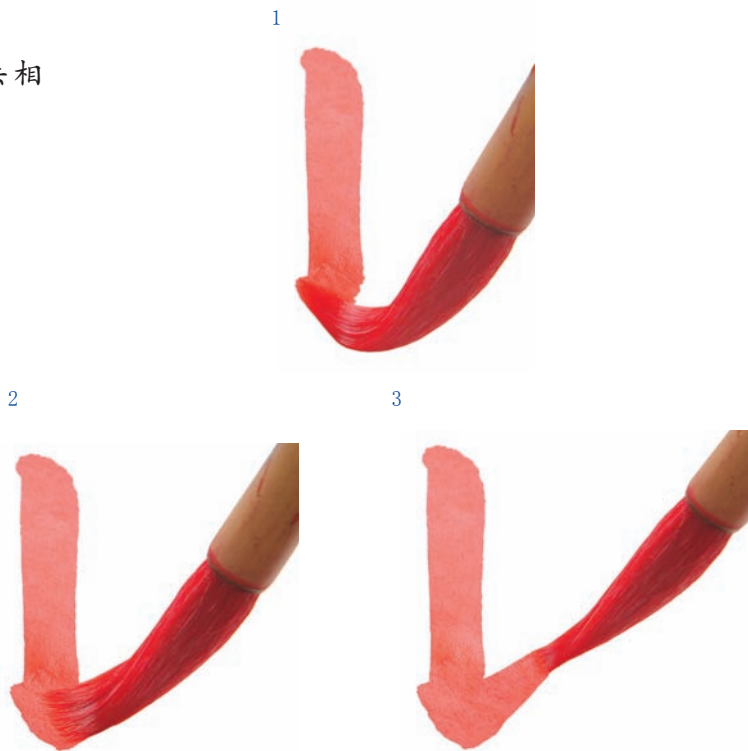
看一看



竖提是竖与提的组合。先写竖画，竖的末尾处向右下侧按后写提，向右上提笔尖收。《多宝塔碑》中竖提多分两笔写，如“以、表、辰、昏”等字。

竖提（一）

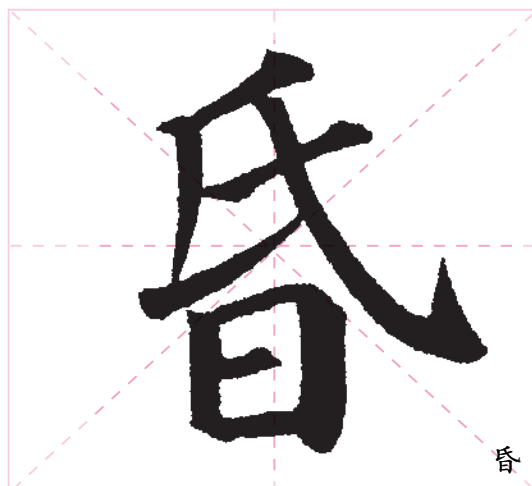
起笔与垂露竖写法相同，转折调锋后写提。




竖提 (二)




第一笔的收笔方法同悬针竖。



练一练  临写下面例字。



第14课 竖折

试一试 

如图画两组线条，先画竖再转向画横。



看一看 

竖折是先写竖再写横，竖的收笔与横的起笔相连接。

竖折（一）

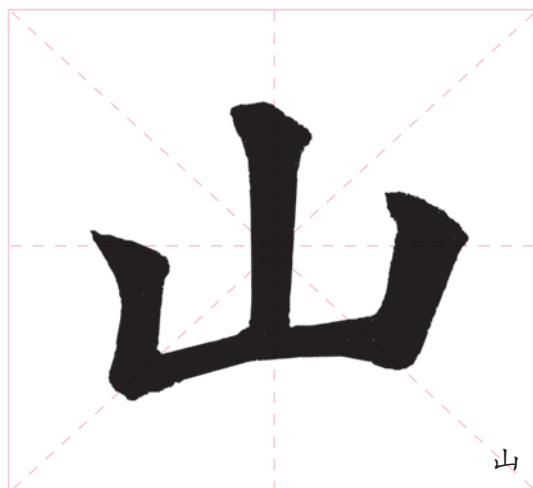
竖与横的组合。竖画向右下略斜，转折后起笔偏左。




竖折 (二)

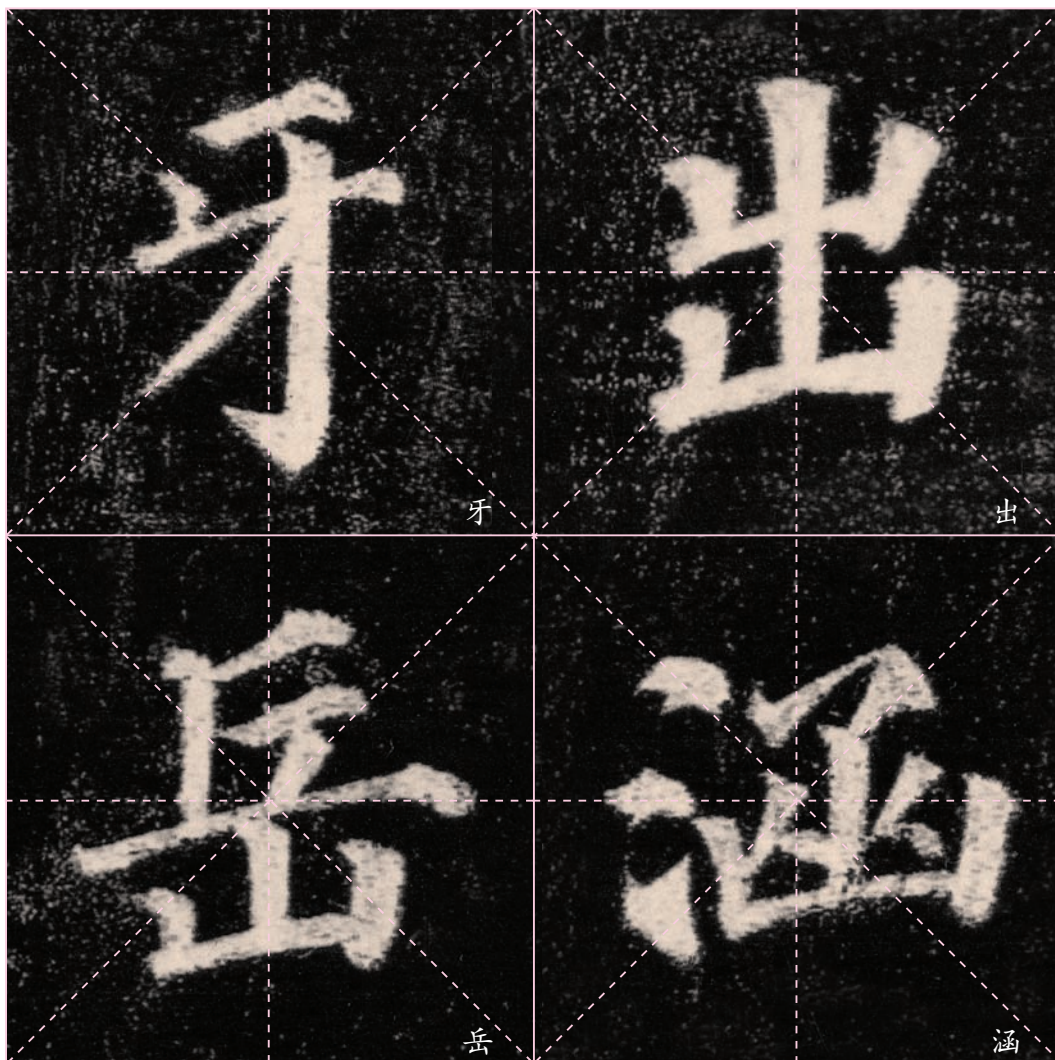


竖短横长。先写短竖，转折处顿笔调锋后向右行笔。



练一练 

临写下面例字。

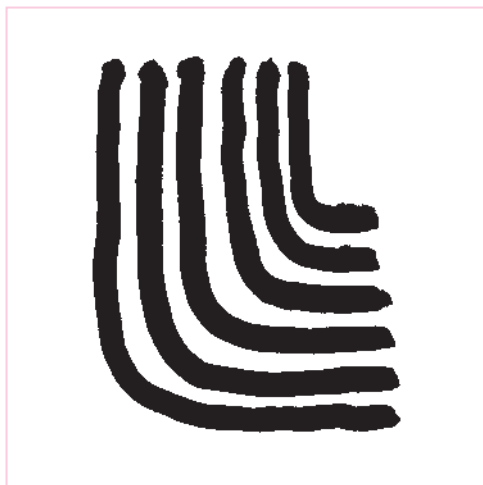


第15课 横折弯和竖弯

试一试



如图画两组曲线。



看一看



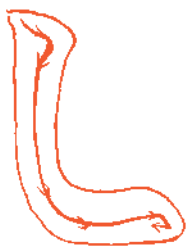
横折弯形态较小，上横斜，下横平，右上角为方折，左下角为圆转。竖弯是竖与横用转笔相连接。

横折弯

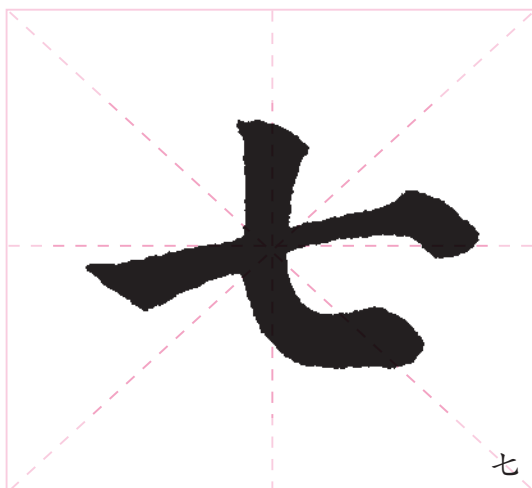
横画向右上略斜，转折后写竖，要保持粗细匀称，再转笔写横，转笔处要连贯。




竖弯



先写竖再写横，竖长横短，转笔处要略慢一些，向右圆转行笔，藏锋圆收。



练一练 

临写下面例字。



第16课 我来写“福”字

看一看



每逢春节，中国人喜欢把“福”字贴在门上，有“迎福、接福、祝福”之意，表达了人们对幸福生活和美好未来的向往。



临习指导



四个“福”字点画粗细和位置都略有不同，左、右两部分有宽窄、高低的变化，都写得端庄平稳。



作品展示



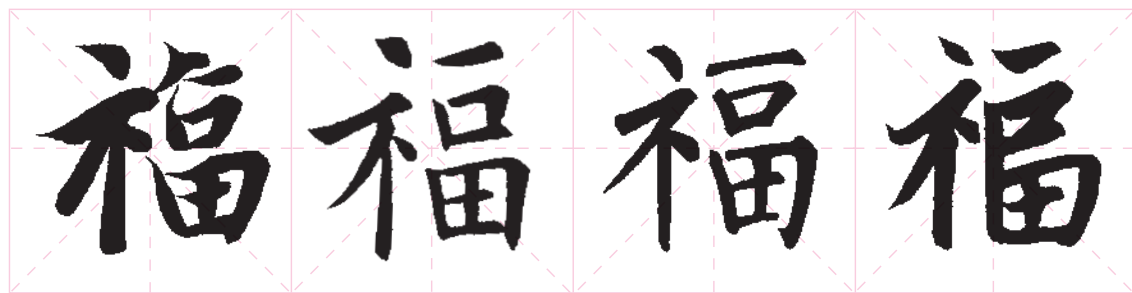
依照下面两幅“福”字的样式，我们来试写，写出来感觉满意的话，就贴在门上喜迎春节。



课外拓展



尝试临摹下列书法家的“福”字，并制作成作品。在《多宝塔碑》中找出其他字来练习并制作成作品，如“春、德、爱”等字。



智永

欧阳询

柳公权

赵孟頫



東海徐浩題額

粵妙法蓮華諸佛之秘藏

也多寶佛塔証經之踴現

也發明資乎十力弘建在

于四依有禪師法号楚金

姓程广平人也祖父并信

東海徐浩題額

粵妙法蓮華諸佛之秘藏
也多寶佛塔証經之踴現
也發明資乎十力弘建在
於四依有禪師法号楚金
姓程廣平人也祖父並信

著釋門慶歸法胤母高氏
久而無妊夜夢諸佛覺而
有娠是生龍象之徵無取
熊羆之兆誕彌厥月炳然
殊相岐嶷絕於葷茹鬚齒
不為童遊道樹萌牙聳豫

著釋門慶歸法胤母高氏

久而無妊夜夢諸佛覺而

有娠是生龍象之徵無取

熊羆之兆誕彌厥月炳然

殊相岐嶷絕于葷茹鬚齒

不為童遊道樹萌牙聳豫

章之楨干禅池畎浚涵巨

海之波涛年甫七岁居然

厌俗自誓出家礼藏探经

法华在手宿命潜悟如识

金环总持不遗若注瓶水

九岁落发住西京龙兴寺

章之楨干禅池畎浚涵巨
海之波涛年甫七岁居然
厭俗自誓出家禮藏探經
法華在手宿命潛悟如識
金環總持不遺若注瓶水
九歲落髮住西京龍興寺

從僧錄也進具之年昇座
講法頓收珍藏異窮子之
疾走直詣寶山無化城而
可息尔後因靜夜持誦至
多寶塔品身心泊然如入
禪定忽見寶塔宛在目前

從僧錄也進具之年昇座

講法頓收珍藏異窮子之

疾走直詣寶山無化城而

可息尔後因靜夜持誦至

多寶塔品身心泊然如入

禪定忽見寶塔宛在目前

释迦分身遍满空界行勤

圣现业净感深悲生悟中

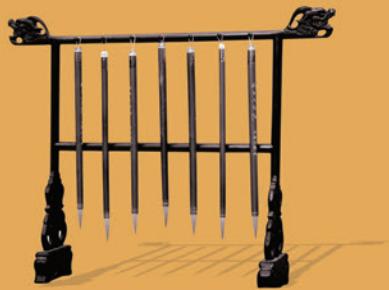
泪下如雨遂布衣一食不

出户庭期满六年誓建兹

塔既而许王瓘及居士赵

崇信女普意善来稽首咸

釋迦分身遍滿空界行勤
聖現業淨感深悲生悟中
淚下如雨遂布衣一食不
出戶庭期滿六年誓建茲
塔既而許王瓘及居士趙
崇信女普意善來稽首咸



书法练习指导

ISBN 978-7-5508-1190-4



9 787550 811904 >

定价： 元