



义务教育三至六年级

书法 SHUFA LIANXI ZHIDAO 练习指导

(实验)

六年级 上册



 广东教育出版社

义务教育三至六年级

SHUFA LIANXI ZHIDAO

书法 练习指导

(实验)

六年级 上册

 广东教育出版社课程资源研发中心 组编 

主编：曹宝麟
执行主编：应中伟 吴慧平

 广东教育出版社

· 广州 ·

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·六年级·上册 / 曹宝麟主编. —广州：广东教育出版社，2015.7（2021.7重印）
ISBN 978-7-5548-0073-7

I. ①义… II. ①曹… 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280619号

主 编：曹宝麟
执行主编：应中伟 吴慧平

责任编辑：赖晓华 李 庆 刘 帅
责任技编：姚健燕
封面设计：陈国梁
美术编辑：黎国泰

广东教育出版社出版
（广州市环市东路472号12-15楼）
邮政编码：510075

网址：<http://www.gjs.cn>

广东新华发行集团股份有限公司发行
广东新华印刷有限公司南海分公司印刷
（佛山市南海盐步河东中心路）

890毫米×1240毫米 16开 4印张 86 000字

2015年7月第1版 2021年7月第7次印刷

ISBN 978-7-5548-0073-7

定价：5.21元

批准文号：粤发改价格〔2017〕434号 举报电话：12315

著作权所有·请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究

如有印装质量或内容质量问题，请与我社联系。

质量监督电话：020-87613102 邮箱：gjs-quality@nfc.com.cn

购书咨询电话：020-87772438

目录



天地闢運乎樞
而氣神為之
出入經于黃
道而日月
西為之門是
故通設
琳宮翠憲玄
象外則
周垣之脈屬
靈星之
橫陳內則
開閣闈之
彷彿非崇
嚴無以竦
視制度非
巨麗無以
竦觀惟是
勾吳之邦
玄妙之觀
賜額改矣
廣殿新矣
司三門
易曰

第1课 我来学赵体 1

第2课 赵体点画（一） ... 5

第3课 赵体点画（二） ... 9

第4课 赵体点画（三） ... 13

衷

第5课 临摹有力度 17

遠道重任

第6课 集字练习（一） ... 21

文

第7课 赵体点画（四） ... 23

大

第8课 赵体点画（五） ... 27



第9课

临摹有节奏 …… 31



第10课

赵体点画（六） …… 35



第11课

赵体点画（七） …… 39

道之庸中

第12课

集字练习（二） …… 43



第13课

临摹有笔势 …… 45



第14课

临摹有速度 …… 49



第15课

临摹要求美 …… 53



第16课

临摹有个性 …… 57

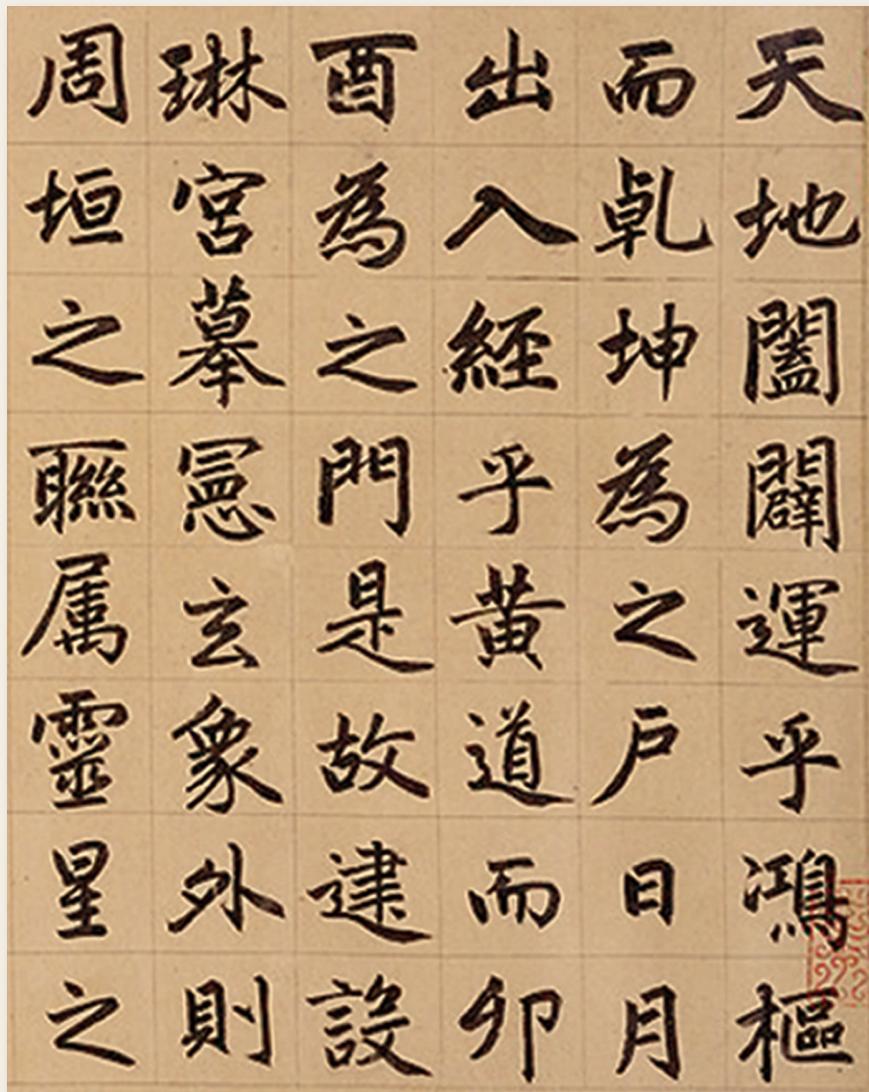
我来学赵体

元代赵孟頫与唐代的颜真卿、欧阳询、柳公权齐名，是“楷书四大家”之一。他的楷书取法晋代王羲之和唐代李邕（yōng），形成了别具一格的“赵体”，其书风介于楷书与行书之间，代表作有《三门记》《妙严寺记》《胆巴碑》等。

赵体字写得端庄秀美。我要仔细看，认真学习，运用以前学过的书法知识，练习这种新书体。



《三门记》，全称《玄妙观重修三门记》。此墨迹行笔干净利落，方笔骏快，圆笔流媚，形体典雅秀丽，给人沉着果断而又清朗明澈的感觉，有“天下赵碑第一”的美誉，是学习赵体楷书的范本。



[元] 赵孟頫《三门记》（局部）



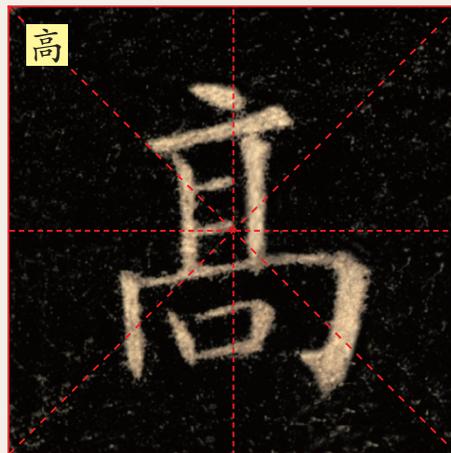
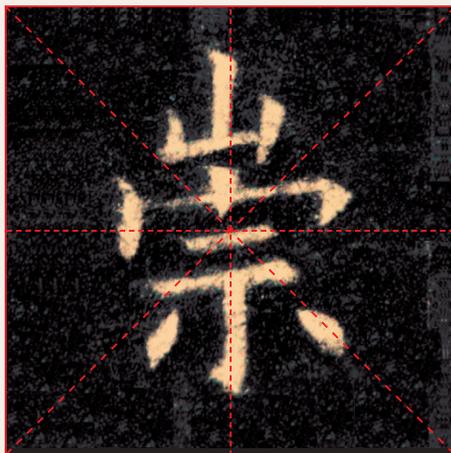
读帖 尝试

赵孟頫说，“结字因时相传，用笔千古不易”，意思是字的形态可以随时代而变化，古人所传的笔法却应恪守不变。赵体上承晋唐，下启明清，影响深远。



赵体

- 是介于正楷和行书之间的行楷。
- 以方笔为主，行笔圆转流畅。
- 起收和转折的动作比较连贯，点画之间呼应紧密。
- 结体因取横势，显得扁方。



六年级的练习提供了两种书体，练习赵体范字后，还可以选练欧体范字，真的很开心！

欧体

- 是典型的楷书，又称正楷。
- 以方笔为主，方圆兼济。
- 笔力劲健却不失丰润。
- 字形修长，结体内紧外舒，富有张力。

你发现了吗，下页第三遍临写时不再有米字格，我们可以大胆试一试，体会书写的快乐。





临摹交流

必练

观察，临写

对比，临写

调整，临写

圈 圈 点 点

需要加倍努力。

还有进步空间。

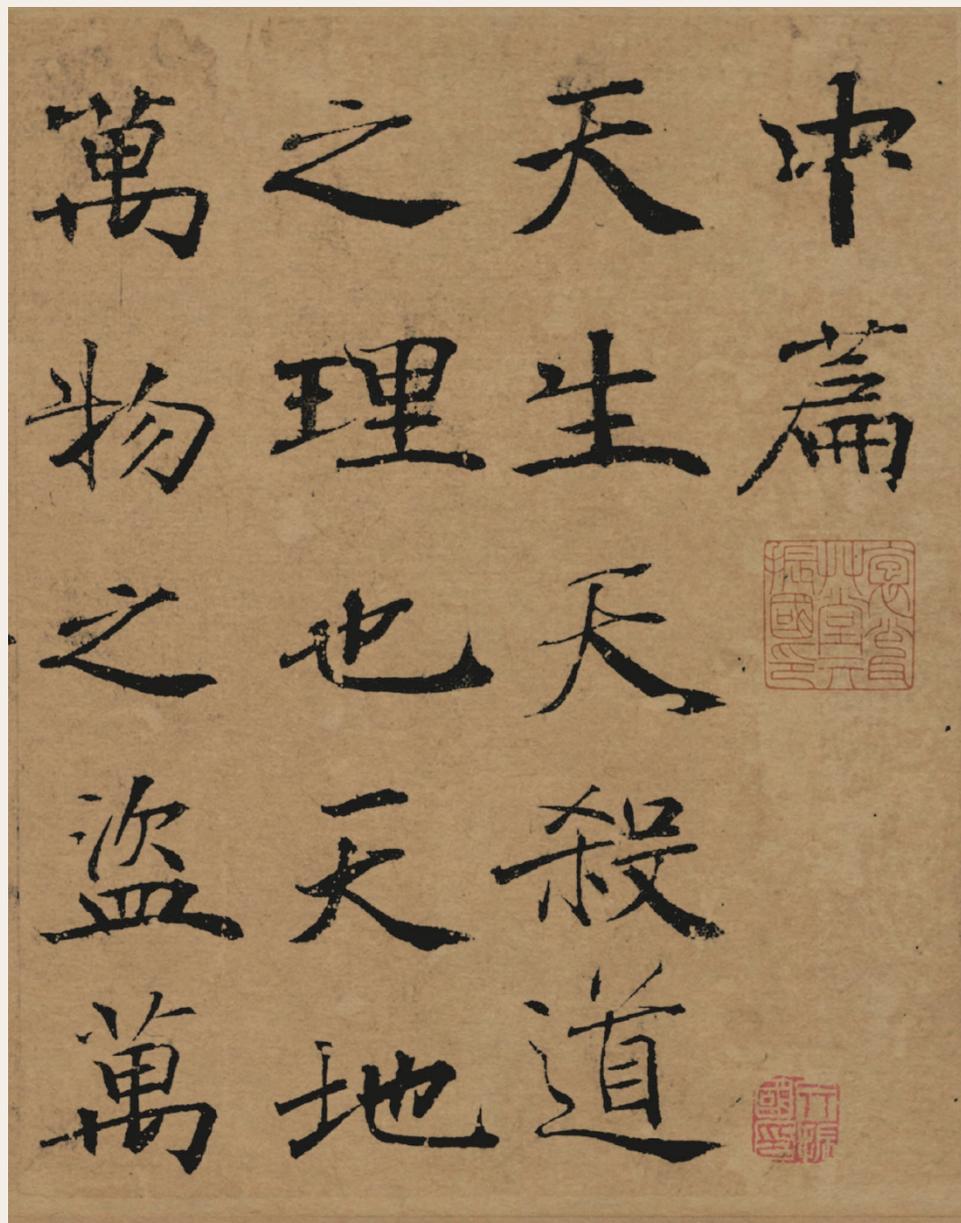
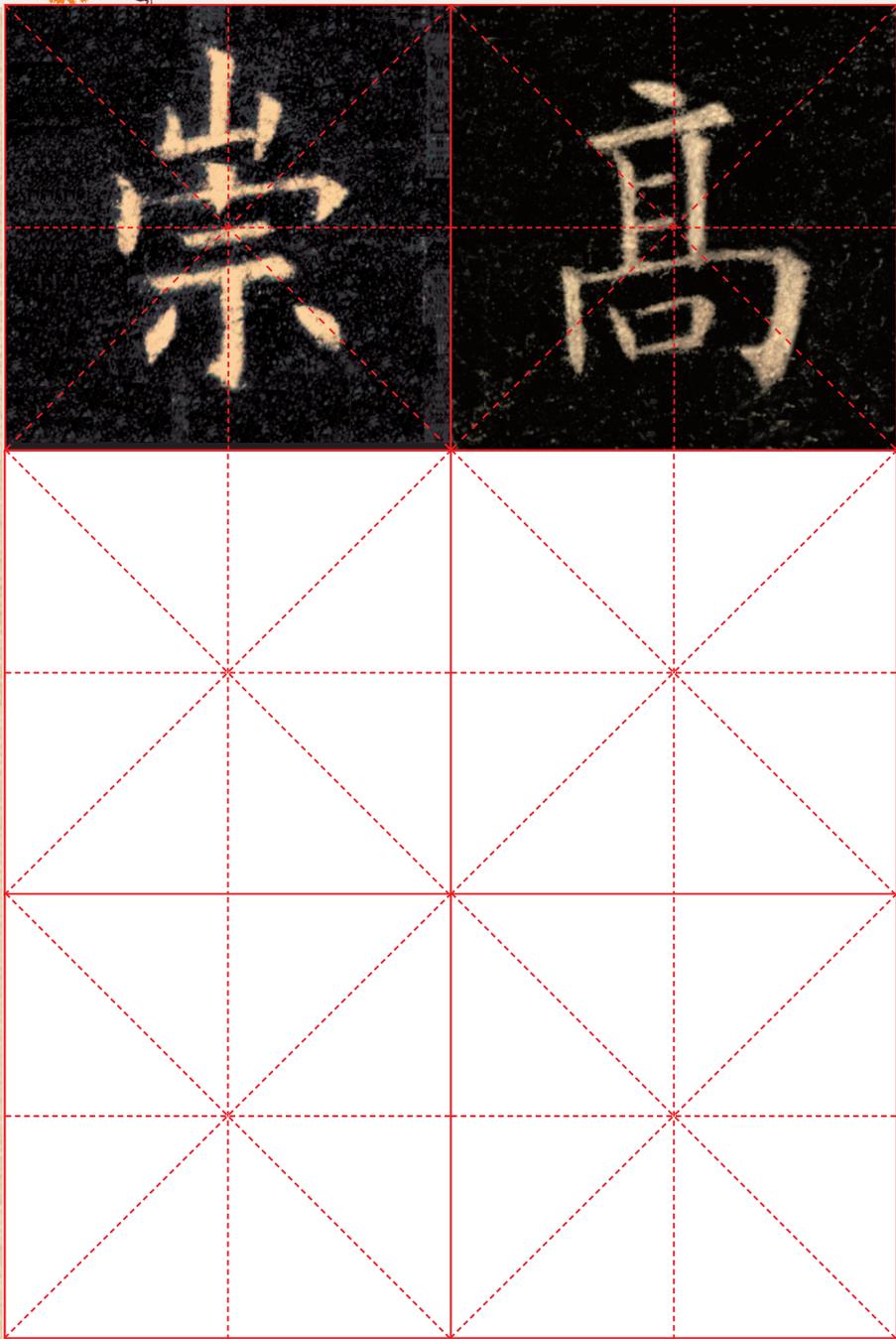
写得真不错！

A large grid for calligraphy practice. The grid is divided into three vertical columns and three horizontal rows. The first column contains the characters '崇' (top), '高' (middle), and '观' (bottom). The characters are written in a bold, black, cursive style. The grid lines are red, and there are dashed red lines forming a diamond pattern within each square cell. The right side of the grid is blank for practice.

观



__月__日



……天生天杀，道之理也。天地，万物之盗……

[唐] 褚遂良《大字阴符经》(传)(局部)

画沙印泥

唐代褚遂良提出用笔要“如锥画沙，如印印泥”，后来人们将“锥画沙”和“印印泥”合称为“画沙印泥”，强调写书法要下笔有力，既沉稳又准确。

褚遂良的《大字阴符经》笔力坚实，动势强劲，天趣自然，线条正如锥画沙、如印印泥。



赵体点画（一）



观察思考

赵体的点与欧体的点相比，笔法相同，但笔画间有牵丝映带，锋芒外露。



◎ 集字欣赏

我善养吾浩然之气。

——《孟子》



欧体



赵体“然”字中的点，饱满厚重，灵动多变，彼此应接顾盼。

读帖 尝试

赵体的点画富有动感，出锋的笔势比较强烈，数点并书，呼应尤为明显。有时干脆连写，变为另一种笔画，如“馭”字左部的四点就变为了提。



相向点

- 又称顾盼点。
- 第一点出锋部分已超出整点的一半，下笔较轻，与第二点（已变异为撇）形成轻重对比。



竖三点

- 由两个右向点和一个挑点组成。
- 成弧形排列，上两点下俯，末点上提。
- 第二点与第三点几乎相连。



横四点

- 中间两点相连。
- 左右两点大，顾盼生姿。



临摹交流

必练

观察，临写

对比，临写

调整，临写

圈 圈 点 点

需要加倍努力。

还有进步空间。

写得真不错！

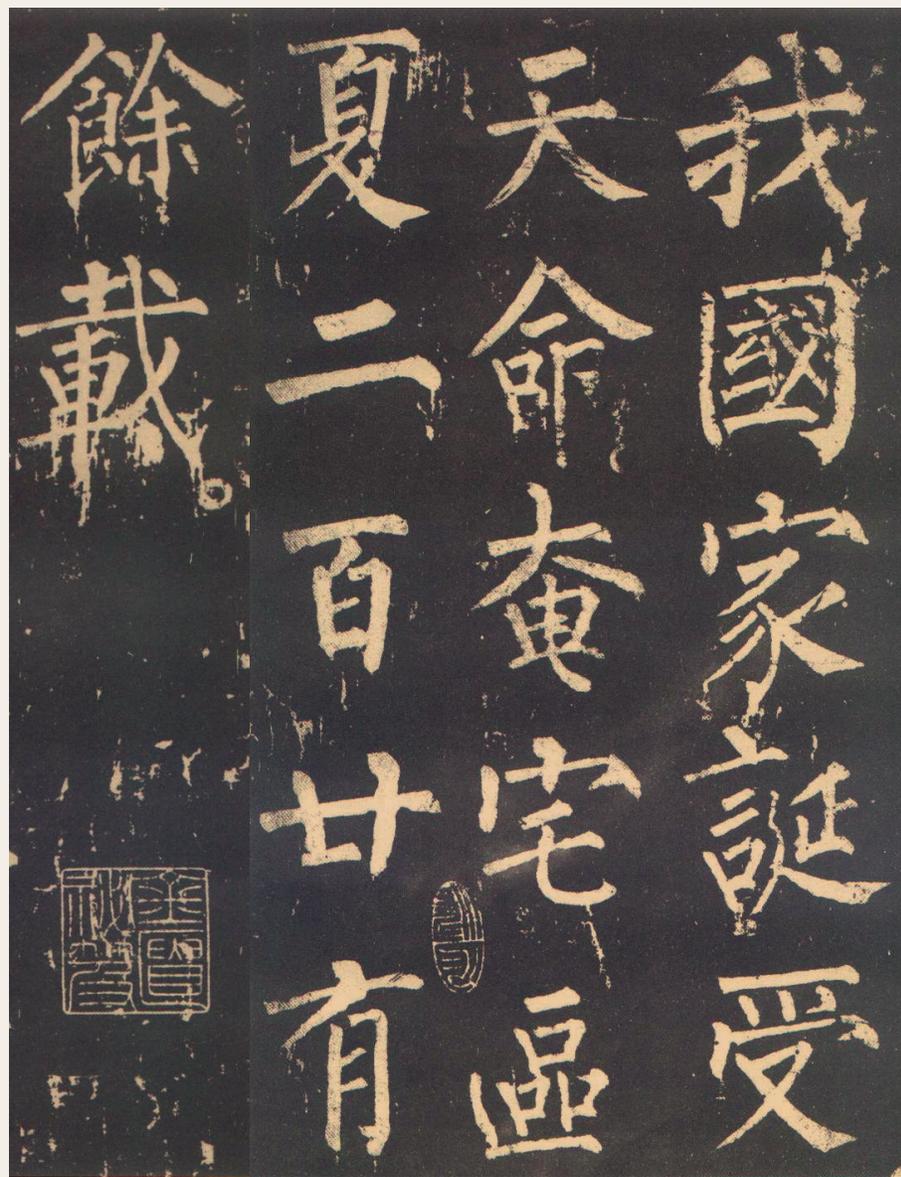
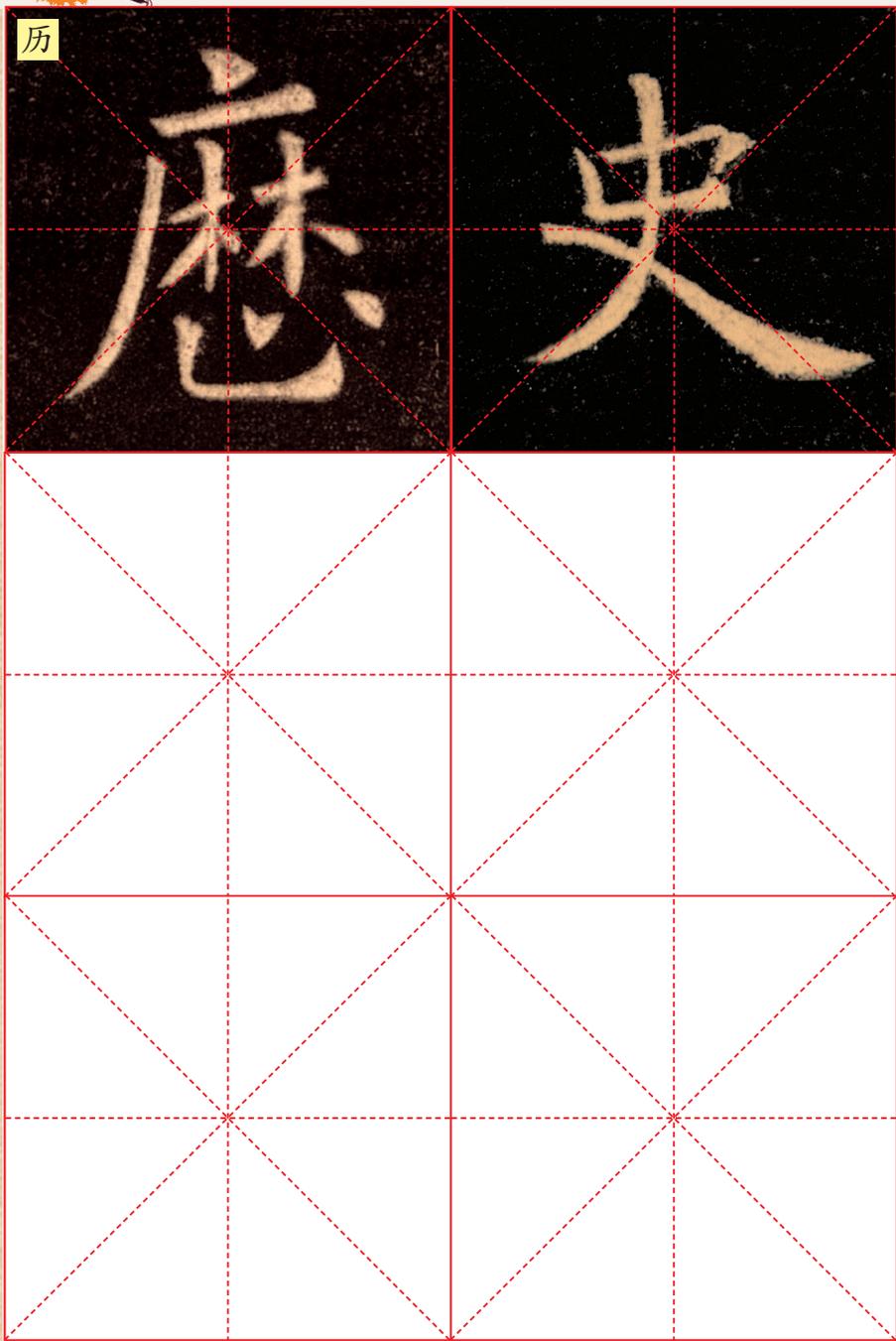


前					
渐					
然					



__月__日

历



我國家誕受天命，奄宅區夏二百廿有餘載。

[唐] 柳公权《神策军碑》(局部)

藏头护尾

藏头护尾，指笔画两头藏锋，不露痕迹。藏头，起笔时笔尖逆入藏锋，然后行笔；护尾，收笔时全力收毫，回收锋尖。这样用笔，笔力才会凝注于字中。

柳公权的《神策军碑》运笔方圆兼施，藏头护尾，骨力劲健。



赵体点画（二）

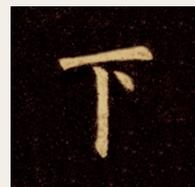


◎ 集字欣赏

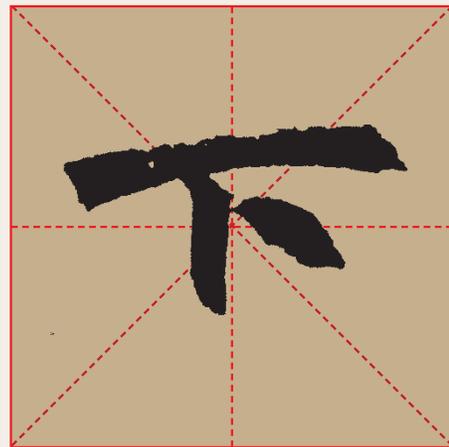


大道之行也，天下为公。
——《礼记》

赵体的横，下笔较重，有“千里阵云”的气势。可能是所用的毛笔比欧阳询的劲健，故点画的效果有所不同。



欧体



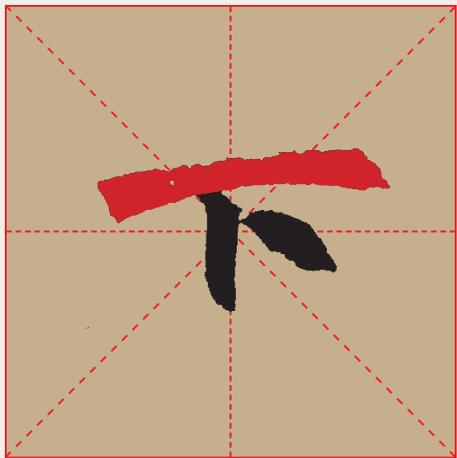
赵体“下”字的横，露锋起笔，毫不犹豫，起、收笔处为方笔，真刚健啊！





读帖 尝试

赵体的横，收笔有时弹出笔头，笔到即止，与欧体的笔笔到位、运笔完整明显不同。



长横

- 起笔逆锋略顿，形成方头。
- 运笔略向右上，稍顿后收笔。
- 有时出现“贼毫”，即不经意中弹出笔毫的现象。



左尖横

- 露锋起笔形成尖头，轻落向右逐渐用力。
- 末端顿笔回锋。

右尖横

- 右尖，表示横画末端意到而笔不到。
- 这种笔法只有在行楷中才会出现。





临摹交流

必练

观察，临写

对比，临写

调整，临写

圈 圈 点 点

需要加倍努力。

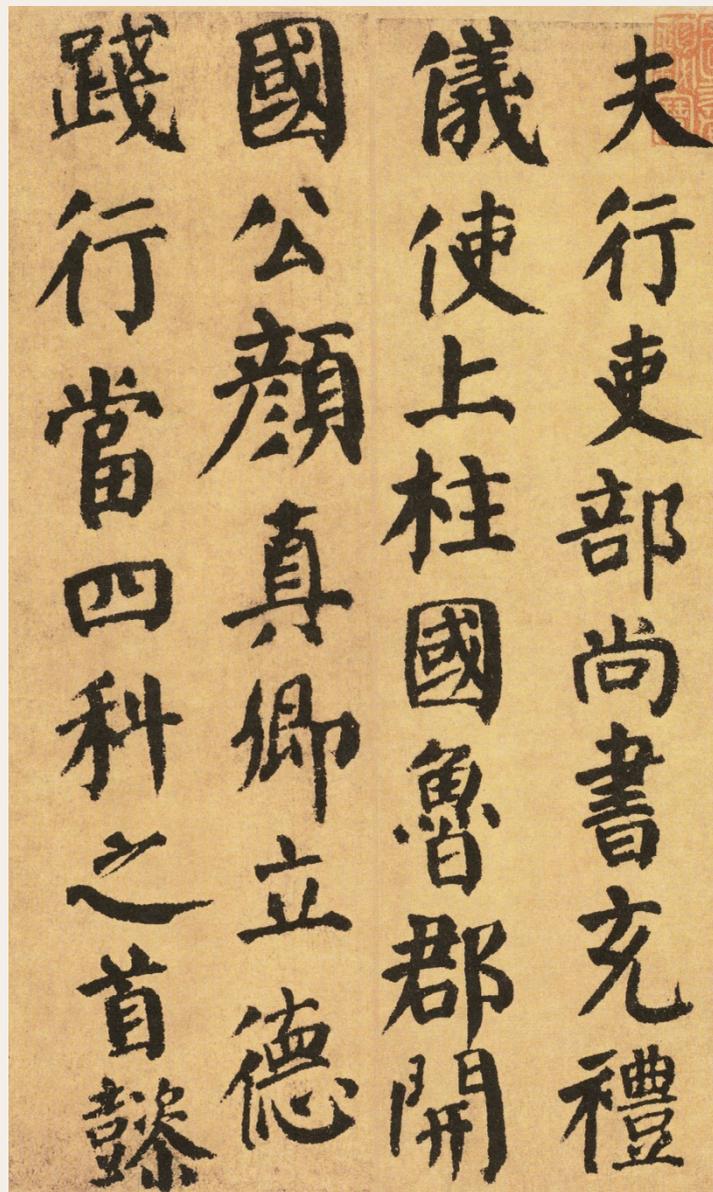
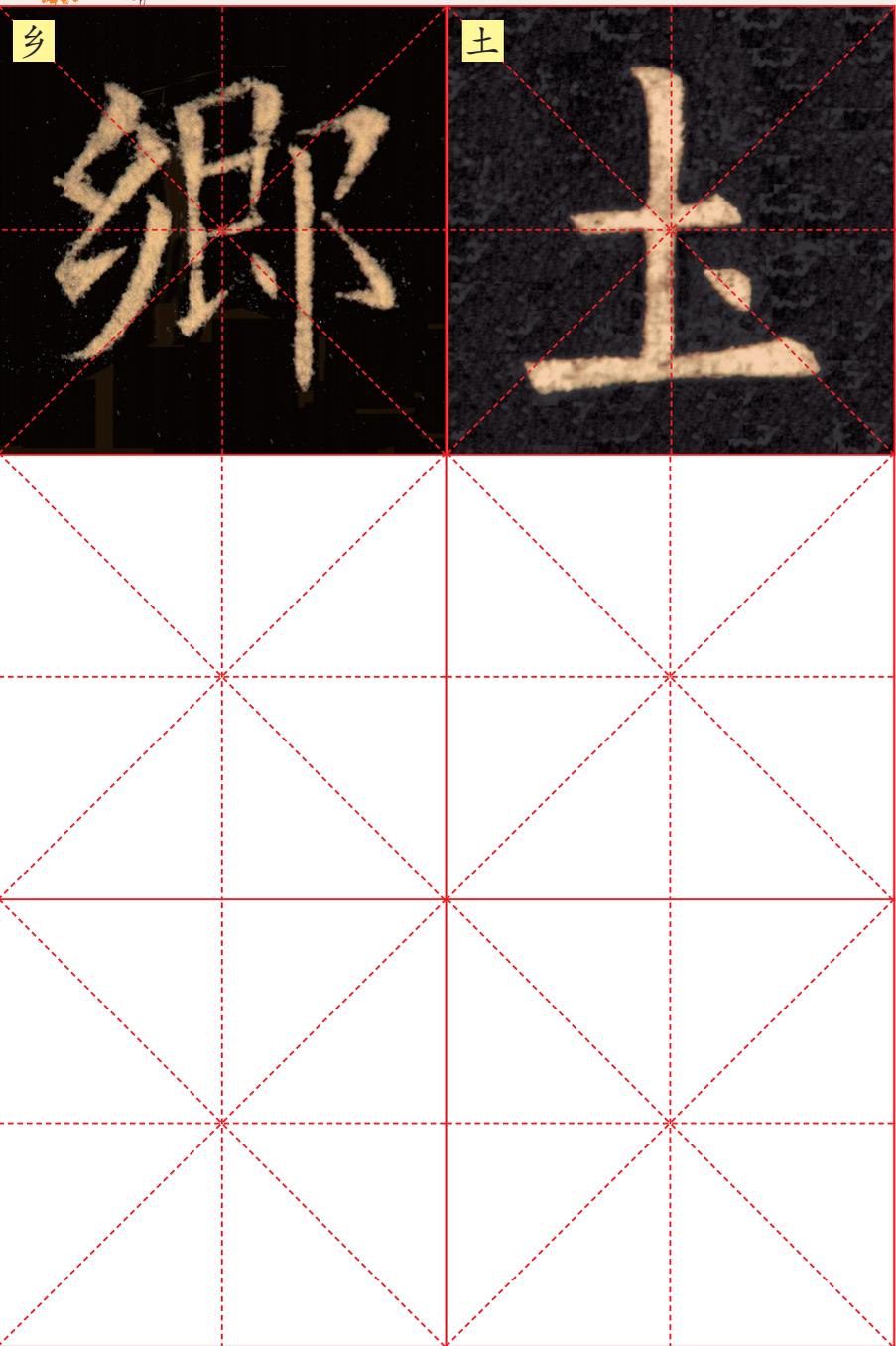
还有进步空间。

写得真不错！

The main area of the page is a large grid for calligraphy practice. It consists of a 3x3 grid of squares. Each square is further divided into four triangles by a dashed red diagonal line from the top-left to the bottom-right. The characters '下' (xia), '村' (cun), and '谓' (wei) are written in a bold, black, cursive style across the grid. '下' is in the top-left square, '村' is in the middle-left square, and '谓' is in the bottom-left square. The rest of the grid is empty for practice.



__月__日



……魯郡開國公顏真卿，立德踐行，當四科之首……

[唐] 顏真卿《自書告身帖》（局部）

曲中见直

曲中见直，指写竖画不宜笔直，要像弓弩直立一样，外形弯曲而内含无穷力量。如果太直就会像枯木立地，挺直却无力。

颜真卿《自书告身帖》中的竖画外曲内直，每笔都有千钧之力。



国



赵体点画（三）



◎ 集字欣赏



欧体



赵体“神”字的竖有行笔迅捷的特征，悬针出锋爽利，垂露微钩。



赵体的竖，不止悬针和垂露两种形态，还有悬针和垂露的变形。

读书破万卷，下笔如有神。

——[唐]杜甫《奉赠韦左丞丈二十二韵》

读帖 尝试

赵体的悬针就像急于与下一字笔势相接一样，有时会出现偏锋，形状好似刀片。这种情况在欧体中比较少见。

悬针竖

- 起笔因承接上笔之势而呈方头。
- 下行力量递减，提笔出锋。

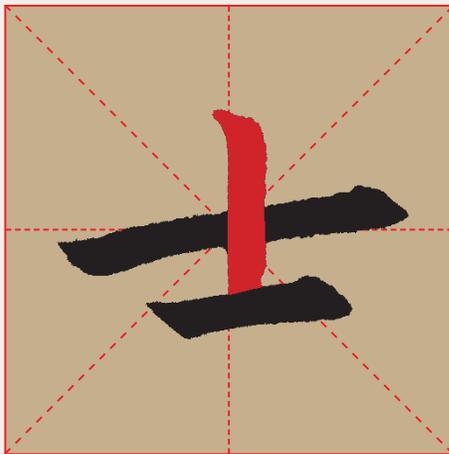


偏锋竖

- 与悬针竖笔法相同。
- 出锋处因速度快而略偏。

垂露竖

- 起笔、行笔与悬针竖相同。
- 收笔时顿笔回锋，使笔端呈垂露状，如向左离纸，则略出钩锋。



短竖

- 露锋起笔略轻，稳稳下行。
- 虽尾部被覆盖，收笔处仍需回锋。



临摹交流

必练

观察，临写

对比，临写

调整，临写

圈 圈 点 点

需要加倍努力。

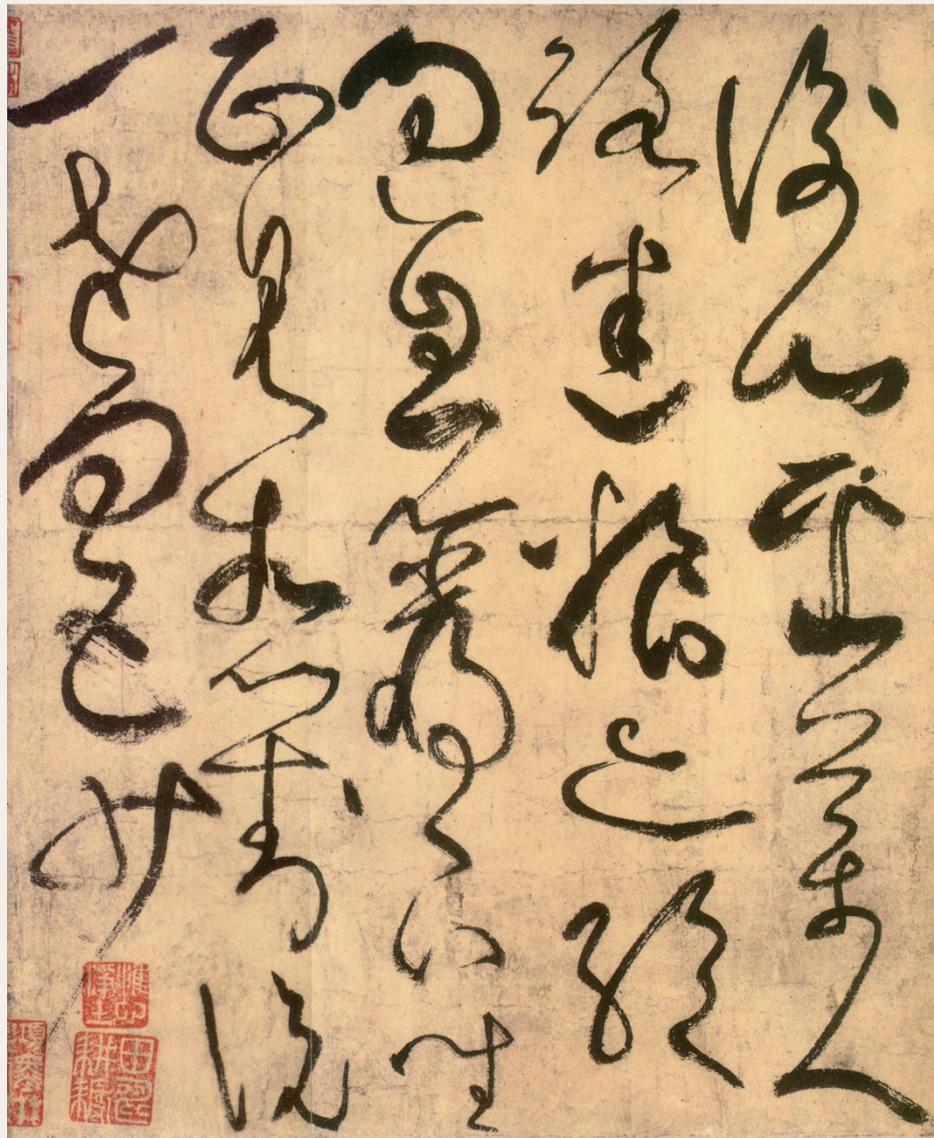
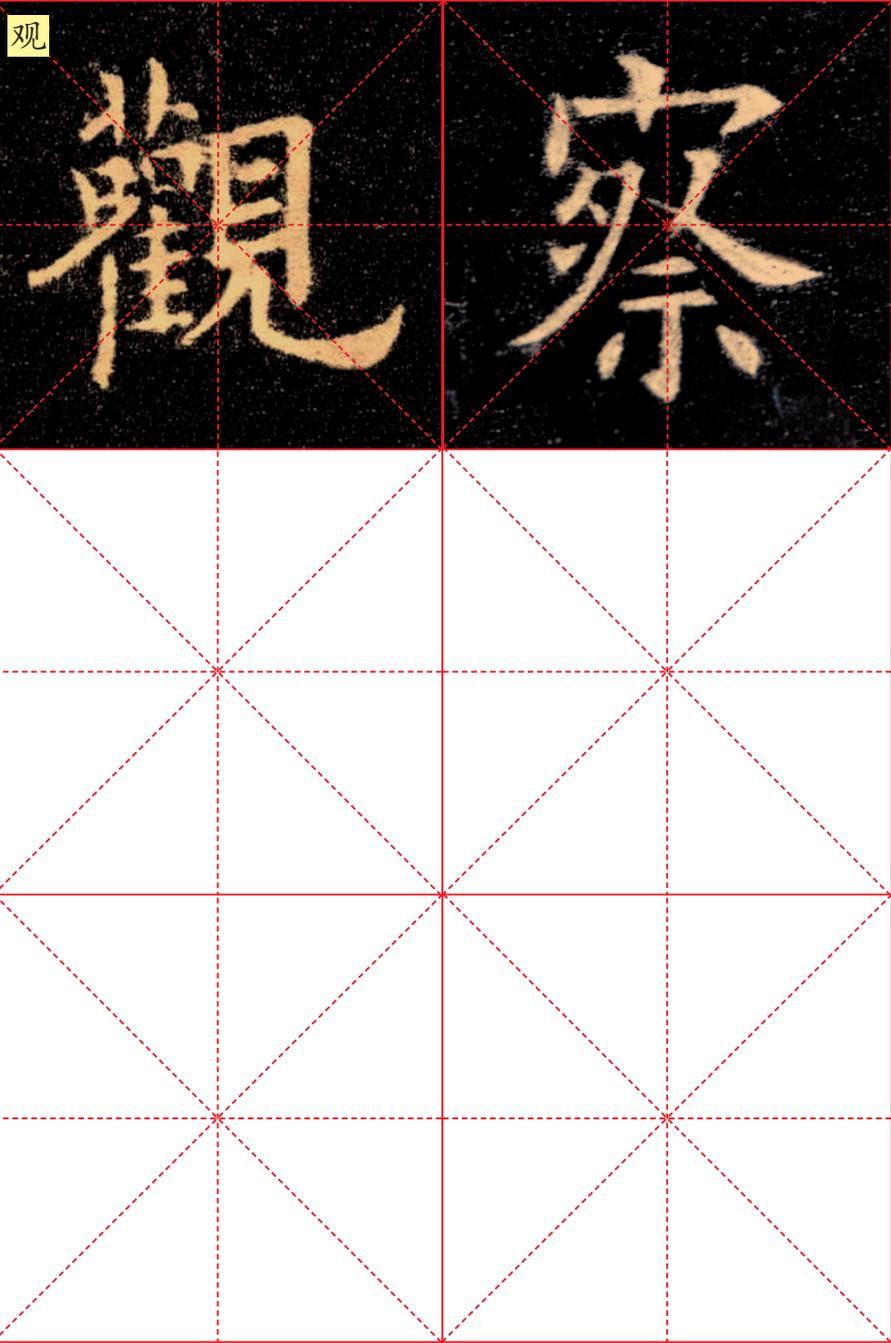
还有进步空间。

写得真不错！

The main area of the page is a large grid for calligraphy practice. It consists of a 3x3 grid of squares. Each square is further divided by dashed red lines into a 3x3 grid of smaller squares, with diagonal lines forming a total of 18 triangles per square. The characters '神' (Shen), '輝' (Hui), and '辟' (Pi) are written in a bold, black cursive style in the first column of the grid. The second and third columns are left blank for practice.



__月__日



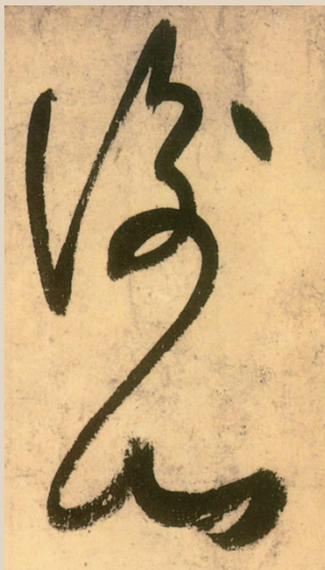
衡山采药人，路迷粮亦绝。过息岩下坐，正见相对说……

[唐] 张旭《古诗四帖》(局部)

力透纸背

力透纸背，原指运笔刚劲有力，笔锋几乎要透到纸的背面。后形容书法技巧精湛，遒劲有力。

颜真卿曾用“力透纸背”来形容张旭的书法用笔。《古诗四帖》落笔遒劲，力顶千钧，无纤弱浮滑之气。

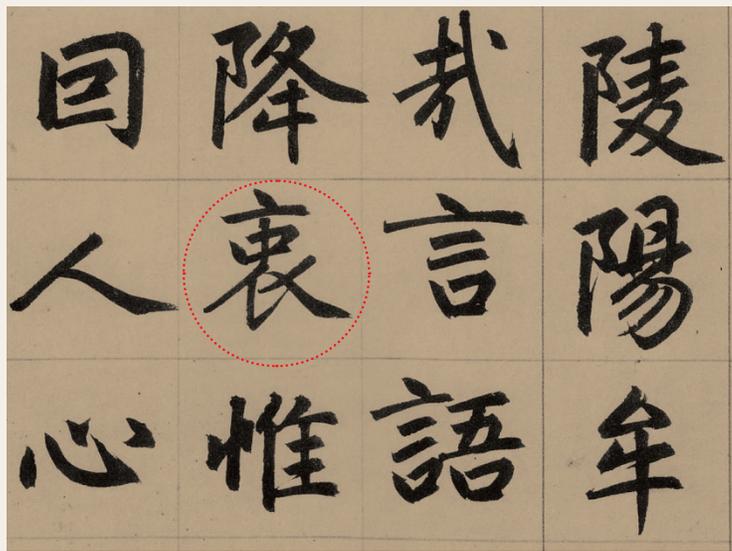


衡山

临摹有力度



东汉书家蔡邕说：“藏头护尾，力在其中，下笔用力，肌肤之丽。”书法的点画极富质感，充满着生命的活力。



[元] 赵孟頫《三门记》（局部）



“衷”字“衣”部的撇捺两笔，就像邮票上舞女那飞扬的衣袖，看似轻盈，力含于中。



读帖 尝试

人们常常这样评论书法：好的字苍劲有力，差的字软弱无力。所谓“力”，指的是点画的力度，是通过笔毫与纸的接触摩擦所产生的。

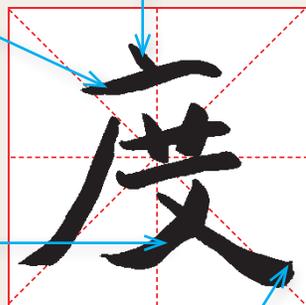
临作

原作

横的起笔和收笔不合法度，行笔平拖软弱。

首点用笔随意，轻薄无力，不讲法则。

撇是用侧锋刮擦出来的，弯曲扭结，欠缺力度。



捺脚未到位便结束。



原作笔力厚实，临作笔画疲软。结构没有支撑力，整个字就会显得无精打采。





临摹交流

必练

观察，临写

对比，临写

调整，临写

圈 圈 点 点

需要加倍努力。

还有进步空间。

写得真不错！

The main area of the page is a large grid for calligraphy practice. It features a solid red grid with a dashed red grid inside. The characters '度', '表', and '霄' are written in a bold, black cursive style on the left side of the grid. The rest of the grid is empty, providing space for the student to practice writing the characters. The grid is divided into four vertical columns and four horizontal rows. The first column contains the characters '度', '表', and '霄' respectively. The remaining three columns are empty. The grid is also divided into four horizontal rows by the characters. The top row contains the character '度', the second row contains '表', and the third row contains '霄'. The bottom row is empty.



__月__日



重阳节的祝福

岁岁重阳，今又重阳。重阳节是我国的老人节，尊老敬贤是中华民族的传统美德。请备好笔、墨、纸，写上祝福的话语，设计一张祝福卡，送给身边的长者。

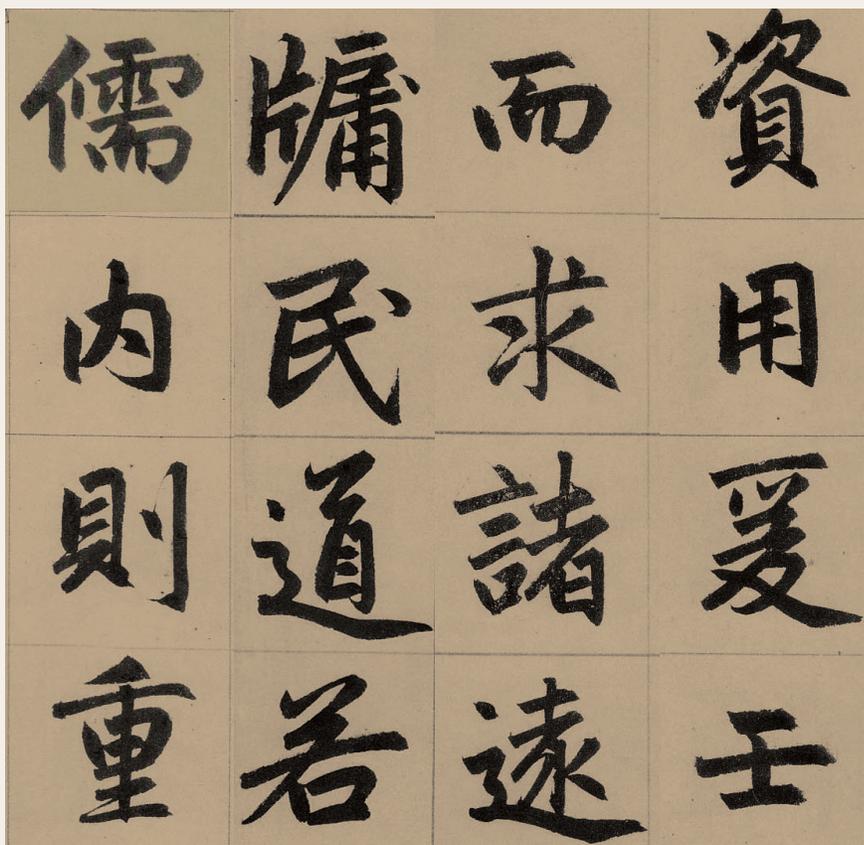
陽重

祝 福 卡

岁岁重阳，
今又重阳。

集字练习（一）

以前做集字练习，是从碑帖里挑范字。现在让我们来尝试集碑帖里没有的字，以“任重道远”为座右铭。《三门记》里没有“任”字，可以尝试用下面的方法集出来。

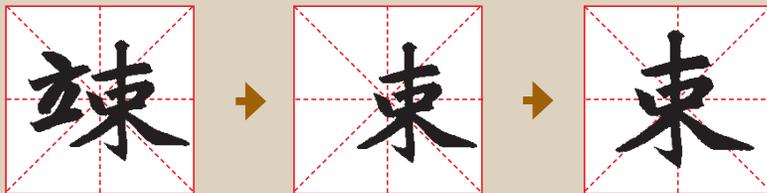


[元] 赵孟頫《三门记》（局部）

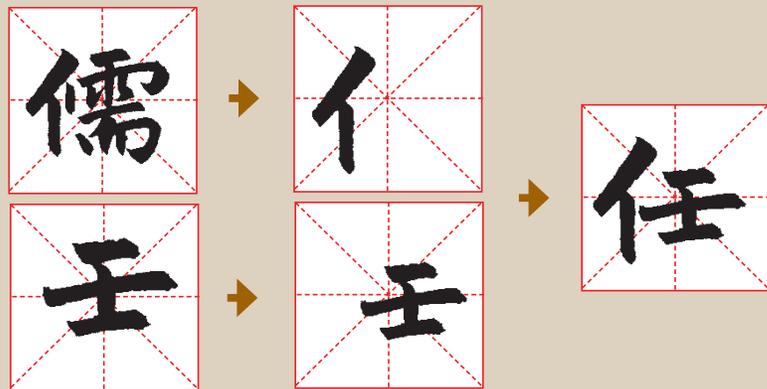
◎ 集字示例



刪减部件法



組合部件法





重					
道					
远					

圈 圈 点 点



需要加倍努力。



还有进步空间。



写得真不错！



逆入平出

逆入平出，是一种用笔技法。逆入，指起笔时笔锋要从相反方向逆锋入纸，随即转锋行笔，以达到藏锋于点画的目的。平出，指收笔时要让笔毫平铺而出，势尽出锋。

清代书法家邓石如的隶书多采用逆入平出的用笔技巧，雄浑古朴。



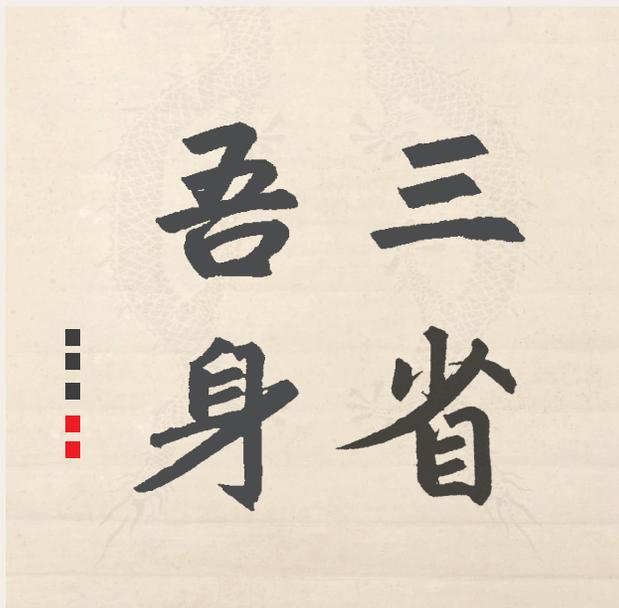
[清] 邓石如《文心雕龙·正纬》（局部）

赵体点画（四）



观察思考

赵体的撇，因行笔速度快而出现了变异，不像欧体那样从容不迫。



◎ 集字欣赏

吾日三省吾身：为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？

——《论语》



欧体

赵体“文”字的撇，行书意味很浓，好像要顺势与捺相连的样子。





读帖 尝试

赵体的撇，因行书笔意较浓，变化比欧体更显丰富。比如较长的撇画，中段行笔较重，尾部出钩等。



回锋撇

- 露锋起笔向左下写撇。
- 撇末出钩，笔势与右边的点相呼应。



竖撇

- 露锋起笔稍顿，由重至轻向左下行笔。
- 出锋处有微钩，引势向上。



斜撇

- 逆锋起笔重顿，由轻至重再至轻。
- 向左下行笔出锋，有较大的弧度。



临摹交流

必练

观察，临写

对比，临写

调整，临写

圈 圈 点 点

需要加倍努力。

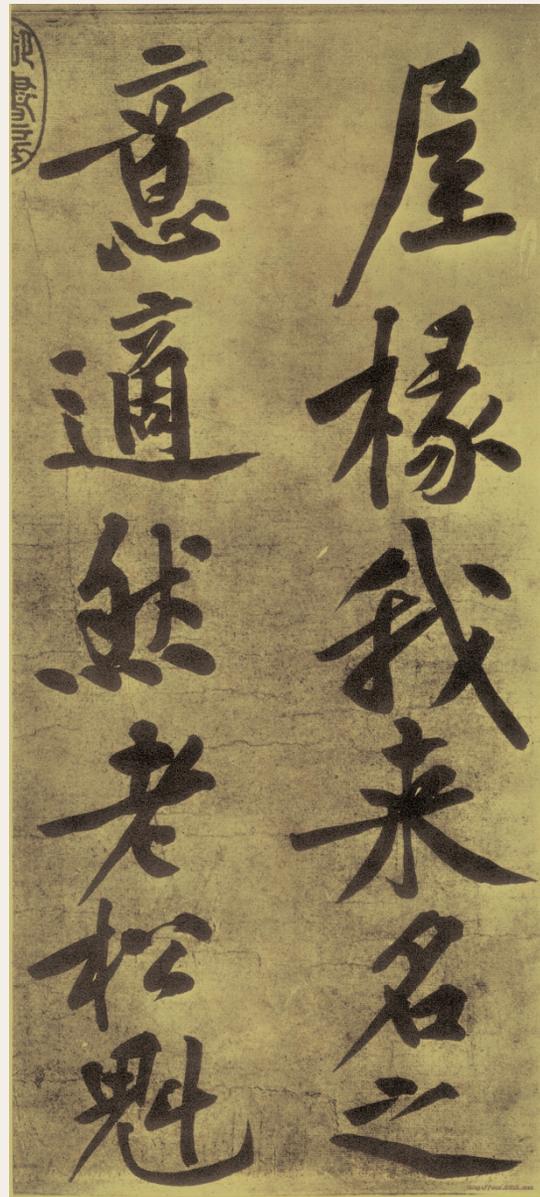
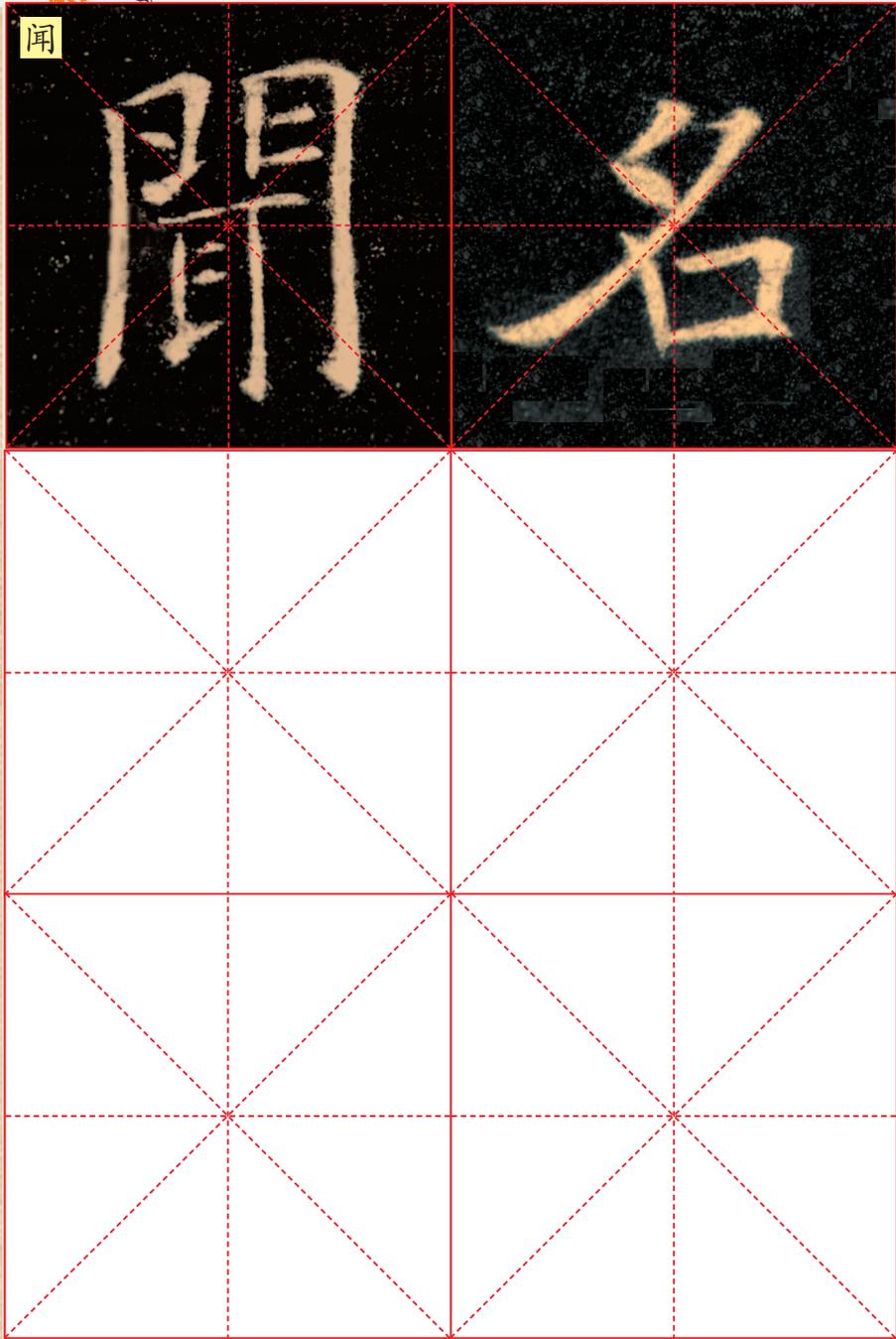
还有进步空间。

写得真不错！



Calligraphy practice grid with three rows of characters: 刊, 月, 妙. The grid consists of solid red lines forming a 3x3 grid of large squares, and dashed red lines forming a 6x6 grid of smaller squares. Each large square is further divided by two diagonal dashed lines. The characters are written in a bold, black, cursive style. The first row contains the character '刊', the second row contains '月', and the third row contains '妙'. The right side of the grid is left blank for practice.





……
我来名之意适然
……

[宋] 黄庭坚《松风阁》（局部）

一波三折

一波三折，在书法中原指写捺时，要三次微调笔锋，笔画如水波起伏；后泛指在书写点画时，笔势要有起伏，含委婉意。

黄庭坚晚年的书法，如《松风阁》，长波大撇，提顿起伏，有回环曲折之美。



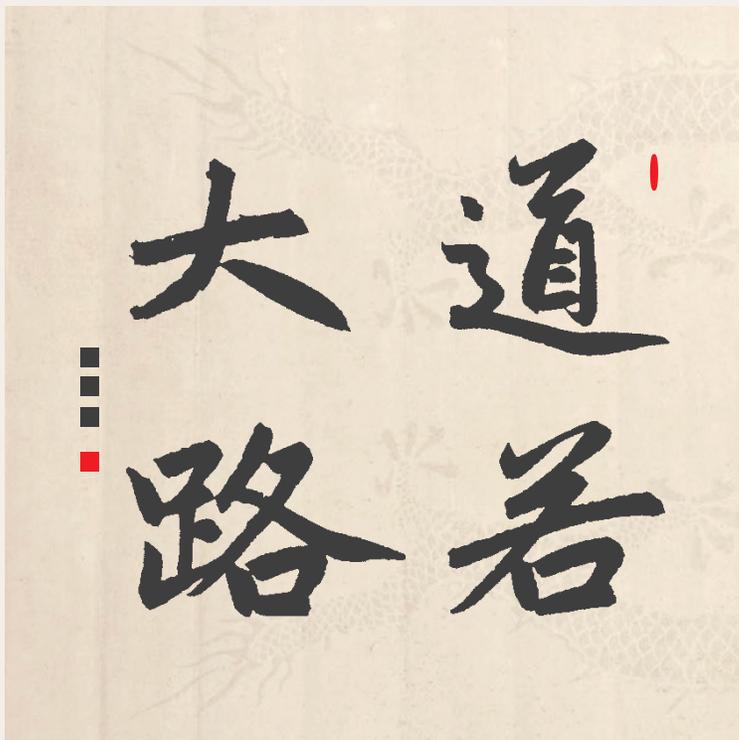
适然

赵体点画（五）



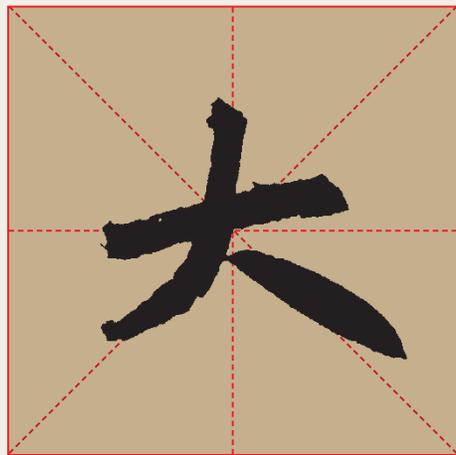
观察思考

赵体的捺，用反捺的情形比欧体要多，有时还很难用标准的反捺来界定，这反映了赵体更为自由的书写风格。



夫道若大路然，岂难知哉？
——《孟子》

◎集字欣赏



欧体

赵体“大”字的捺，在米字格中的位置与欧体差不多，但写成了反捺。



读帖 尝试

赵体的捺，大多写得较轻，与欧体相比，少用重笔，捺脚不突出，因而显得柔媚。



直捺

- 轻落笔后向右下行。
- 力量逐渐加大，至捺脚处再加重，后缓提出锋。



反捺

- 因加快书写速度，简化笔法所致。
- 直承撇势，入纸后一直往右下行笔，然后出锋。
- 收笔处中锋出锋，欧体的反捺则是藏锋收笔。

平捺

- 起笔轻落，右下行笔。
- 根据下一部件的繁简确定最重的捺脚位置，然后从水平方向出锋。





临摹交流

必练

观察，临写

对比，临写

调整，临写

圈 圈 点 点

需要加倍努力。

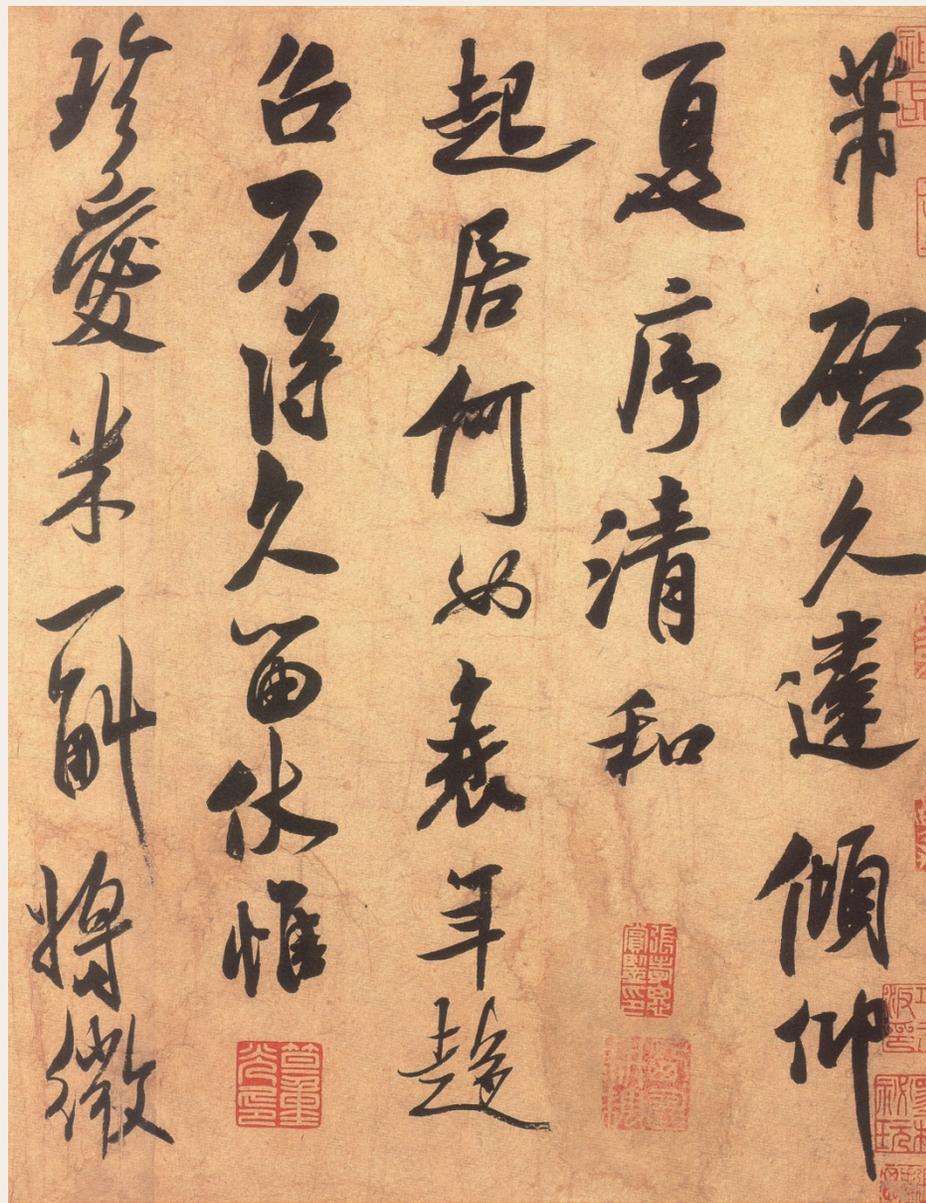
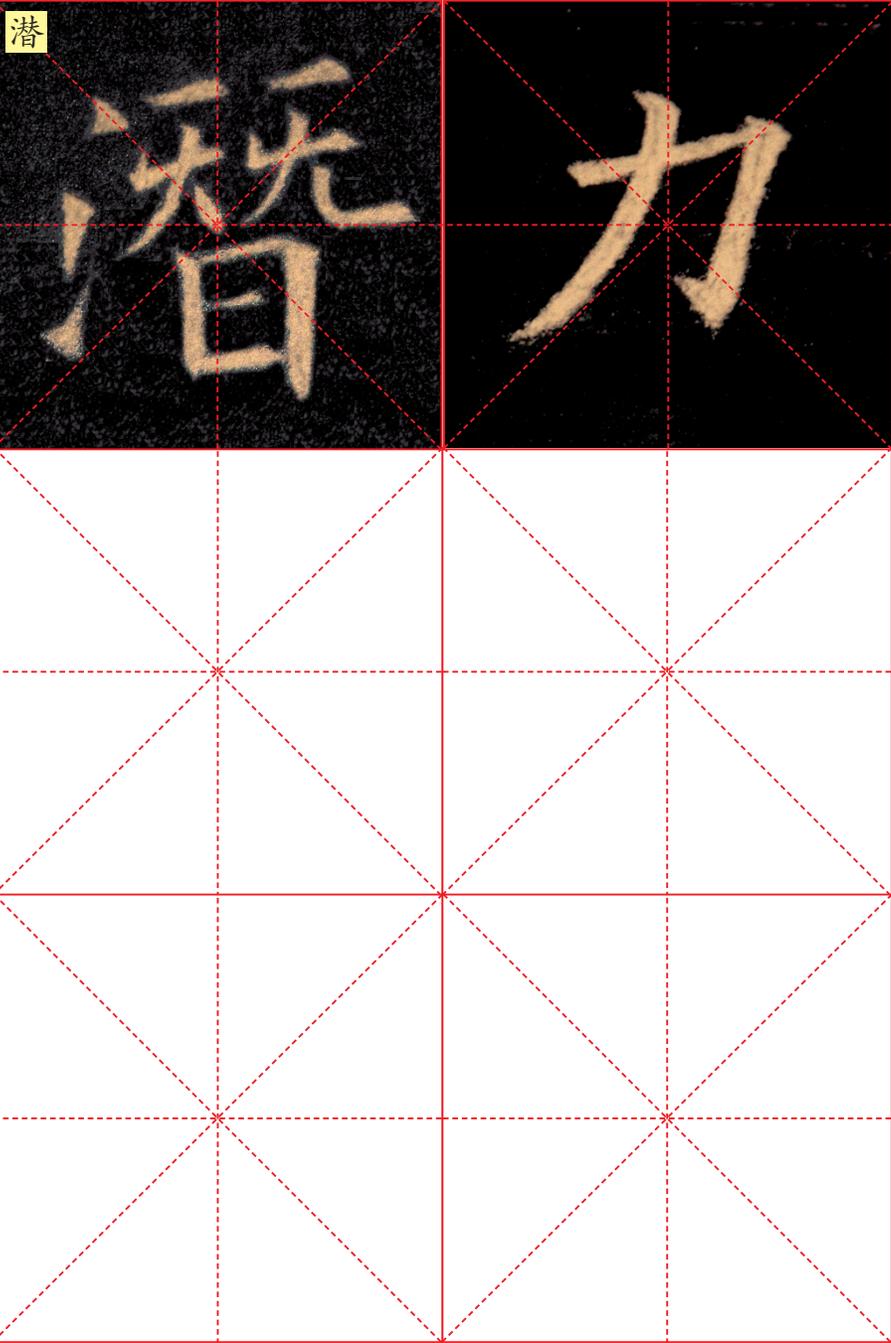
还有进步空间。

写得真不错！

The grid contains three rows of calligraphy practice. Each row features a large black character on the left side of a red grid. The first row contains the character '给' (gěi), the second row contains '更' (gēng), and the third row contains '赵' (zhào). The grid is composed of solid red lines forming a 3x3 grid of squares, with dashed red lines forming a 4x4 grid of smaller squares. Diagonal dashed red lines cross each square from the top-left to the bottom-right corner. The characters are positioned within the first column of the grid.



__月__日



帝启：久违倾仰。夏序清和，起居何如？衰年趋召，不得久留，伏惟珍爱……

[宋] 米芾《清和帖》（局部）

缓前急后

缓前急后，指用笔需控制好节奏与速度。一般起笔时行笔要舒缓，笔力沉着，调整笔锋后再加快运笔速度，爽快利落收笔。一快一慢，节奏明显。

《清和帖》中大部分笔画起笔缓慢，以便蓄势，待笔锋调好后迅速行笔。缓前急后，使得每笔每画都率意妍媚。



珍爱

临摹有节奏



观察思考

在书写草书时，通过控制运笔的力度和速度，能产生一种轻重徐疾的节奏变化。今天，人们也常用“节奏”来形容其他书体在运笔过程中的力度和速度变化。



[元] 赵孟頫《三门记》（局部）



音符的高低构成了乐曲的旋律美。“横”字的笔画，有长有短，有粗有细，也有一种节奏美。





读帖 尝试

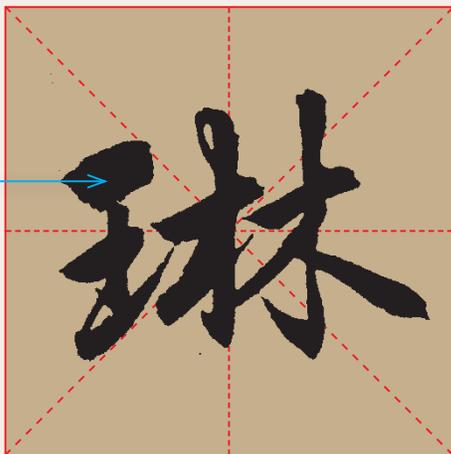
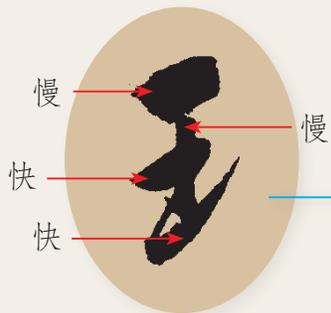
临摹时，掌控节奏是十分重要的。由于毛笔柔软，运笔时因用力大小和速度快慢的不同，笔画便会产生长短、粗细的变化，表现出动态美。



点画也有跌宕起伏，临写范字时可要用心去体会节奏的美妙哦。



○ 圆转代替方折，运笔速度加快，节奏紧凑。示意图中标出“快”的地方大部分在圆转处。



○ 左部的提画，出锋前由稍微的停顿，到飞动跃起，经历了一个由蓄势到爆发的过程，节奏感极强。



○ 草字头先写竖长横短，接写横短竖长，很像半拍和一拍的交替旋律。



临摹交流

必练

观察，临写

对比，临写

调整，临写

圈 圈 点 点

需要加倍努力。

还有进步空间。

写得真不错！

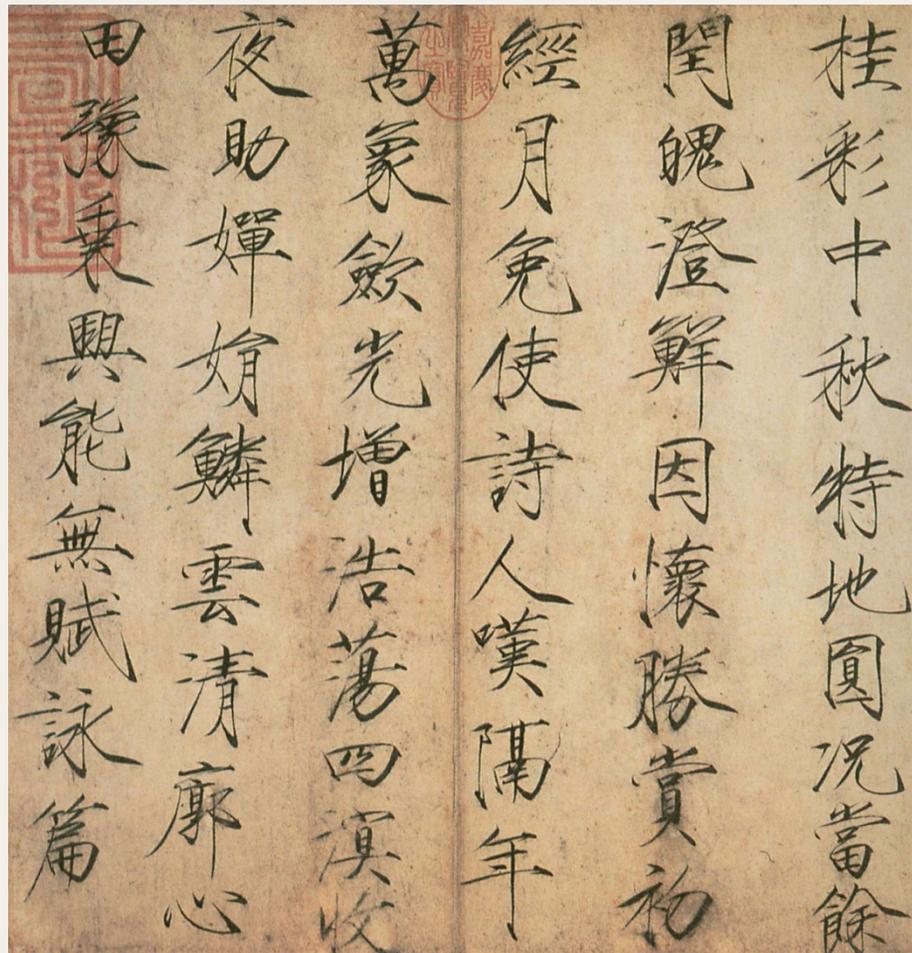
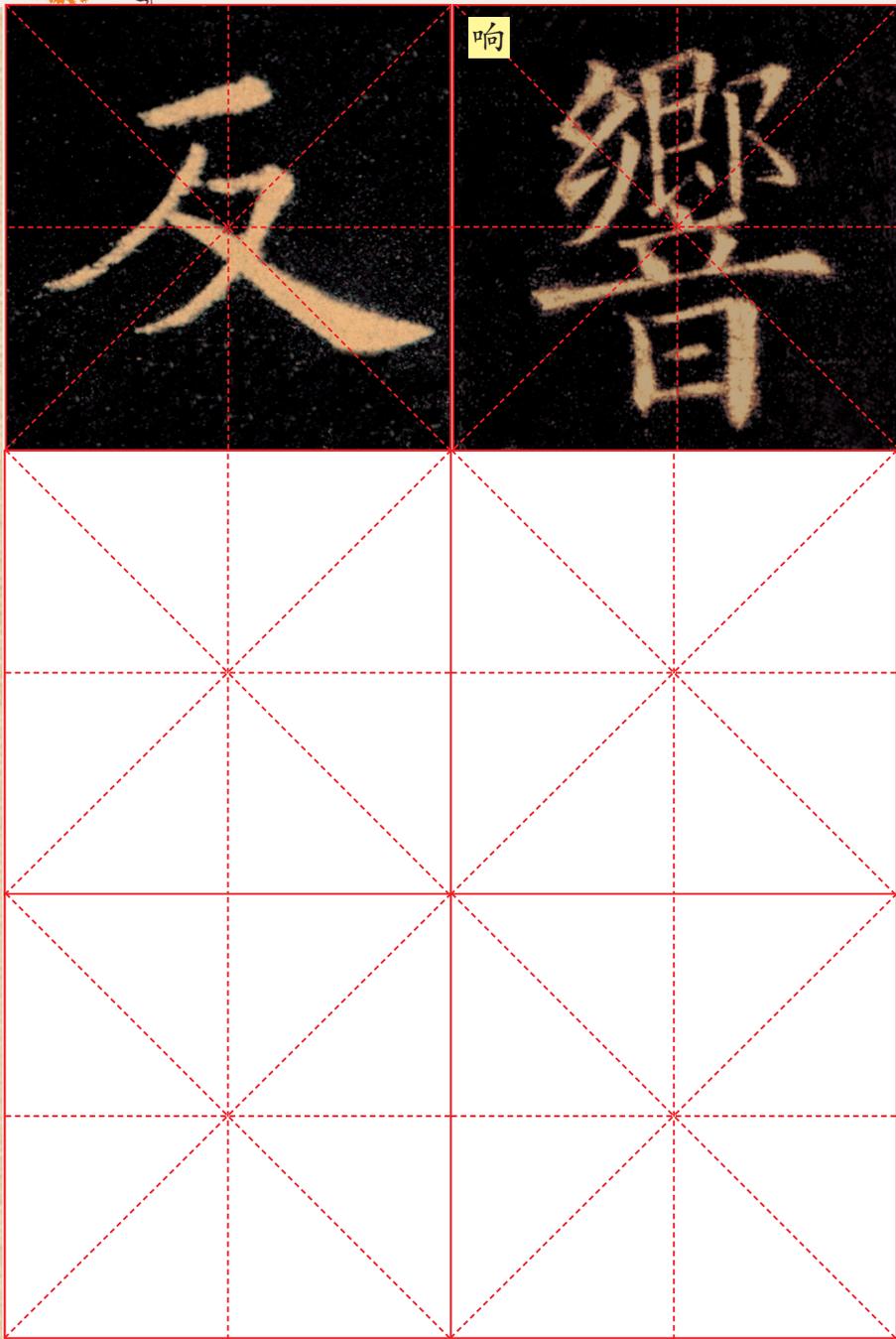
頤

琳

慕



__月__日



桂彩中秋特地圆，况当余闰魄澄鲜。因怀胜赏初经月，免使诗人叹隔年。
 万象敛光增浩荡，四溟收夜助婵娟。鳞云清廓心田豫，乘兴能无赋咏篇。

[宋] 赵佶《闰中秋月诗帖》（局部）

无垂不缩 无往不收

无垂不缩，无往不收，是一种用笔技巧，指竖横二画收笔时应将笔锋回收，以使笔画含蓄、圆实、有力。这种笔法其实也适用于所有点画，特别是撇、捺、提等露锋出笔的点画。

北宋赵佶的书法被称为“瘦金体”，点画收笔均有空回之势，字显得瘦直、挺拔。



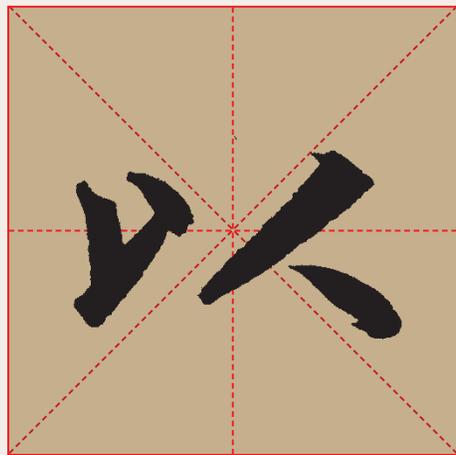
赵体点画（六）



赵体的提，比欧体的形体更长，有时也更陡，明显起着势接下一笔的纽带作用。



赵体“以”字的提，藏锋起笔，指向下一笔运行，至尾端提笔出锋，果断有力。



欧体



◎集字欣赏

子曰：“君子博学于文，约之以礼，亦可以弗畔矣夫！”

——《论语》

读帖 尝试

赵体的提，有些是由横画变异而来，因而增加了使用频率，也增强了行书意味。

短提

- 为承接下一笔，由横画变为挑势。
- 藏锋由重至轻，指向下笔出锋。



长提

- 由横变异，因承接钩势，藏锋入纸后运笔较长，其他与短提同。
- 提手旁的提也一样。

竖提

- 提与竖连写。欧体的竖提另起笔。
- 夹角是大于 45° 的锐角，切勿过陡。





临摹交流

必练

观察，临写

对比，临写

调整，临写

圈 圈 点 点

需要加倍努力。

还有进步空间。

写得真不错！

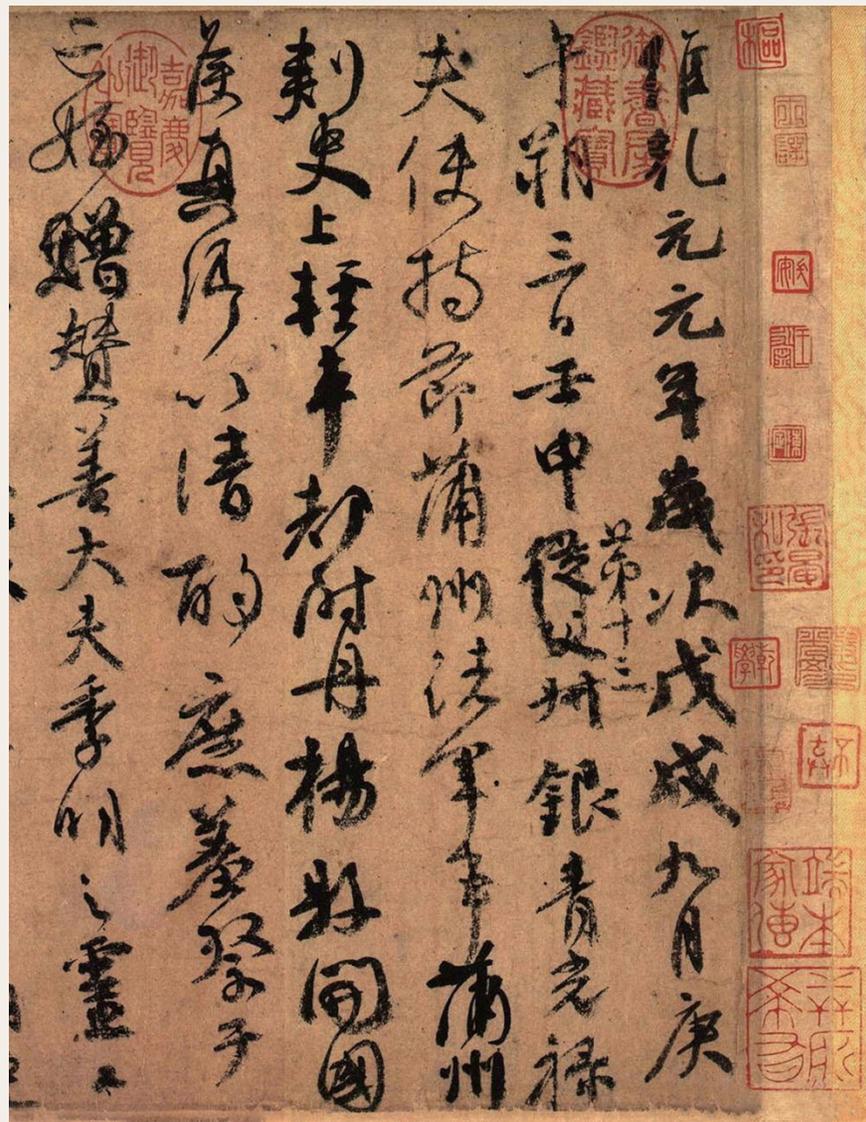
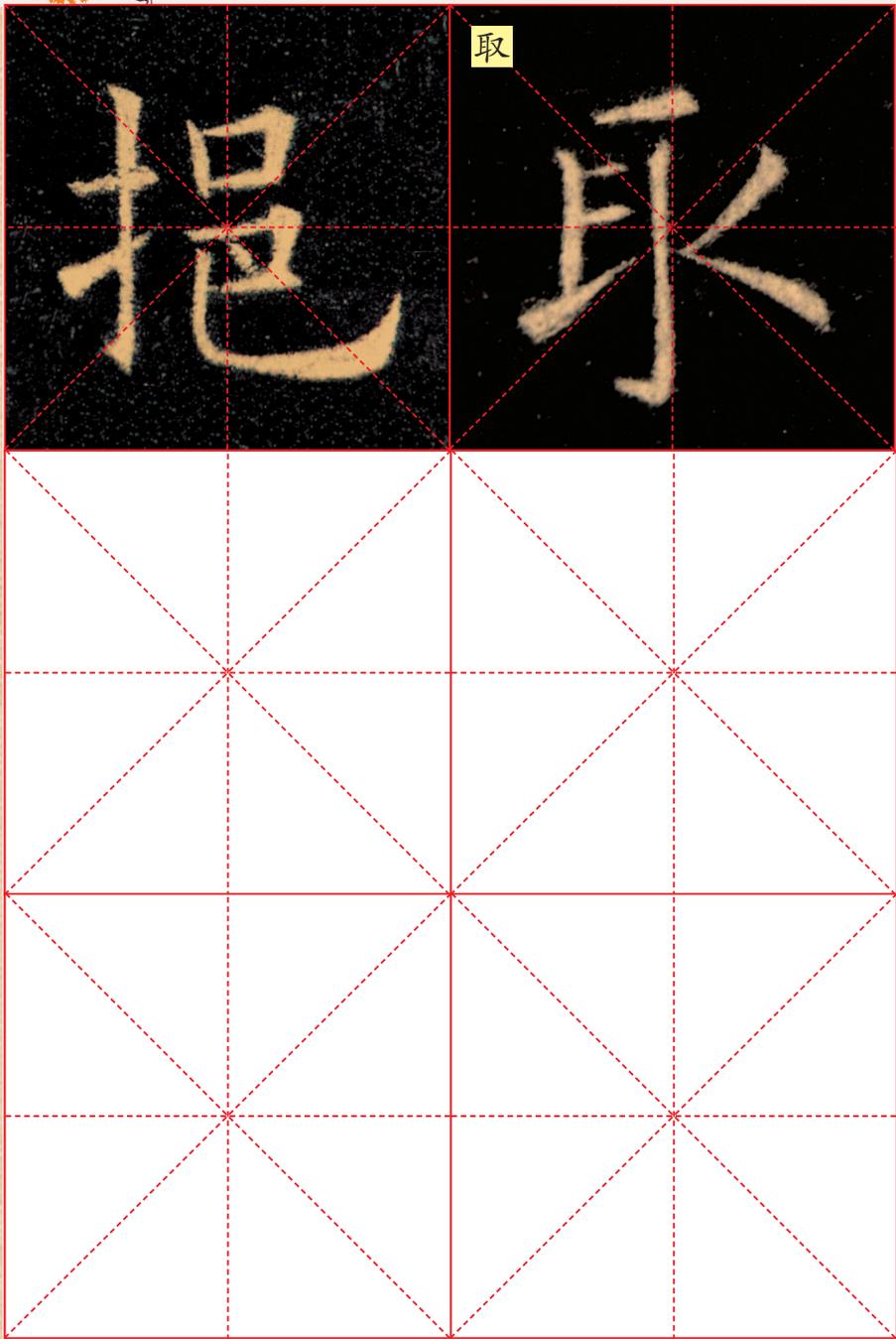
触

孔

民



__月__日



……清酌庶羞，祭于亡佗……

[唐] 颜真卿《祭侄文稿》（局部）

万毫齐力

万毫齐力，指作书时不但主毫丝丝得力，还要调动副毫的作用，使笔毫无一丝扭结地自然运动，使笔力贯注下去。这样写出的点画才会力量弥满。

颜真卿书写《祭侄文稿》时，满腔悲愤汇于笔端，万毫齐力，纵笔豪放，一泻千里，有江河决堤的磅礴之势。



轻车

赵体点画（七）



观察思考

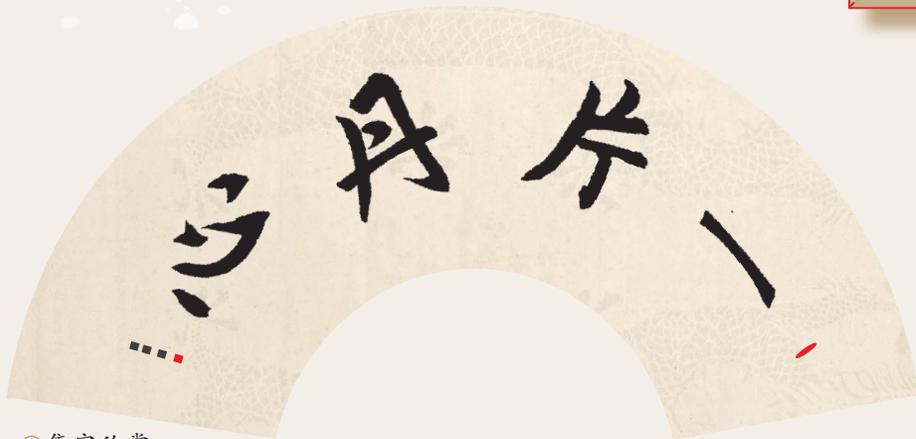
钩是各家展示风格的标志性笔画。赵体的钩不像欧体那样含蓄，常常以犀利的面目出现。



赵体“固”字的钩呈三角形，非常锐利，底边向外凸出。



欧体



◎集字欣赏

一片丹心天日下，数行清泪岭云南。

——[宋]苏轼《过岭寄子由》



读帖 尝试

赵体的钩，形态变化丰富，没有特别停留蓄势，而是力送笔端，直接钩出，干脆有力。

横钩

- 露锋起笔作横画，横末直接出钩。
- 出锋方向指向下一笔。



斜钩

- 露锋入纸，斜行向右下，笔至最低处呈现出锋一般的尖端，稍后出钩。
- 这是赵体极具特色的笔画。



卧钩

- 露锋起笔，向右弧形行笔，由轻到重，出钩与下笔呼应。
- 出锋果断，直抵点旁，锋势较长。



临摹交流

必练

观察，临写

对比，临写

调整，临写

圈 圈 点 点

需要加倍努力。

还有进步空间。

写得真不错！



Grid for calligraphy practice. The first column contains the characters 索, 或, and 志. The rest of the grid is empty for practice.



__月__日



温故知新（一）



交流

赵体笔画的变化很丰富，想一想我们都学了哪些笔画的变化，再找一找下面几个字的基本笔画。



基本笔画：_____



基本笔画：_____

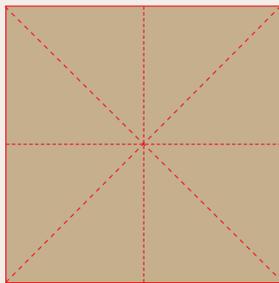
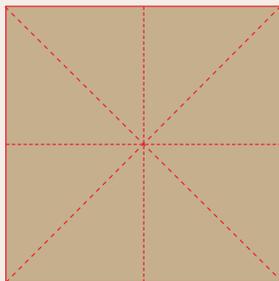
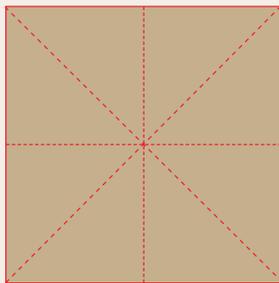


基本笔画：_____



拓展

请在下面的范字中找出有赵体特征的笔画，写在米字格中。

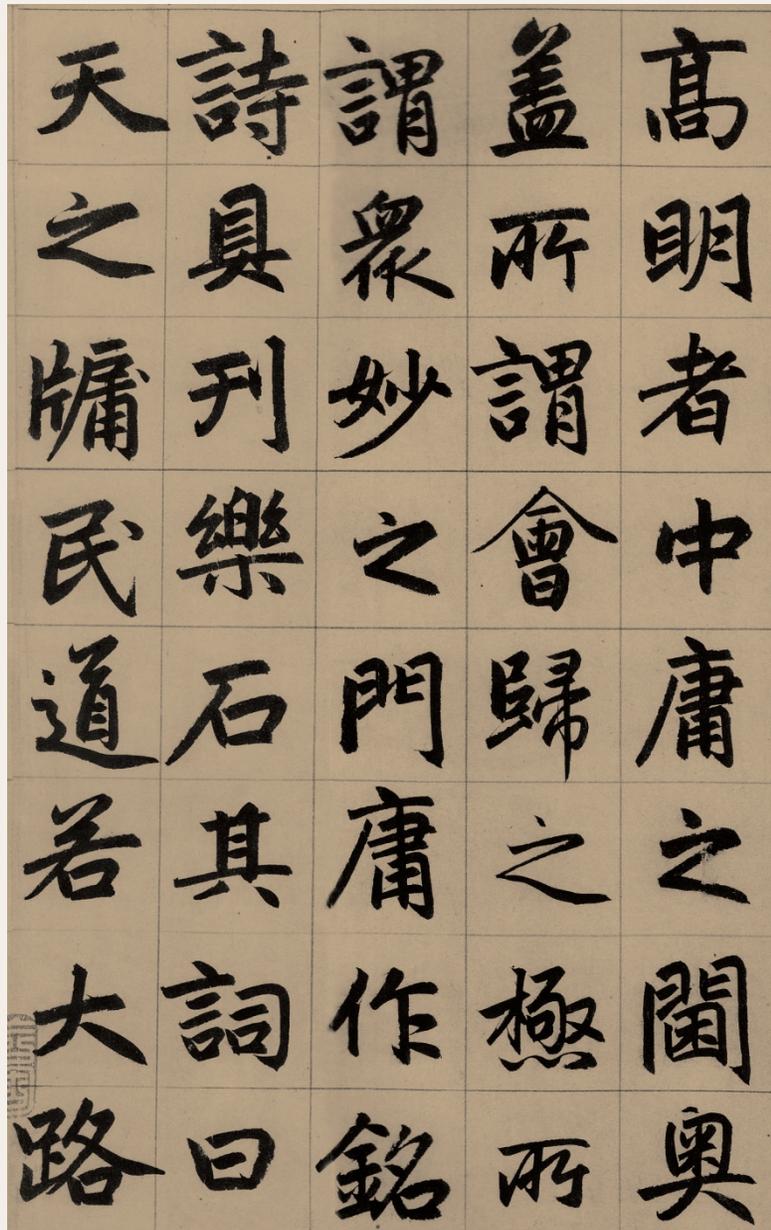


集字练习（二）

学习书法以来，我们已经做了不少集字练习，是小试牛刀、展示我们的集字本领的时候了。请综合运用各种集字方法，比一比谁从左边的帖里集出的词语最多。



◎ 集字示例



[元] 赵孟頫《三门记》（局部）



庸之道

圈 圈 点 点



需要加倍努力。



还有进步空间。



写得真不错！



临摹有笔势

笔断意连

笔断意连，指书写时字的笔画虽然断开，但笔势却是相连的，即“笔不到而意到”。点画有呼有应，起承分明，组成连续的整体，给人贯通、完整的美感。

唐太宗评王羲之的书法“状若断而还连”，也就是笔断意连的意思。

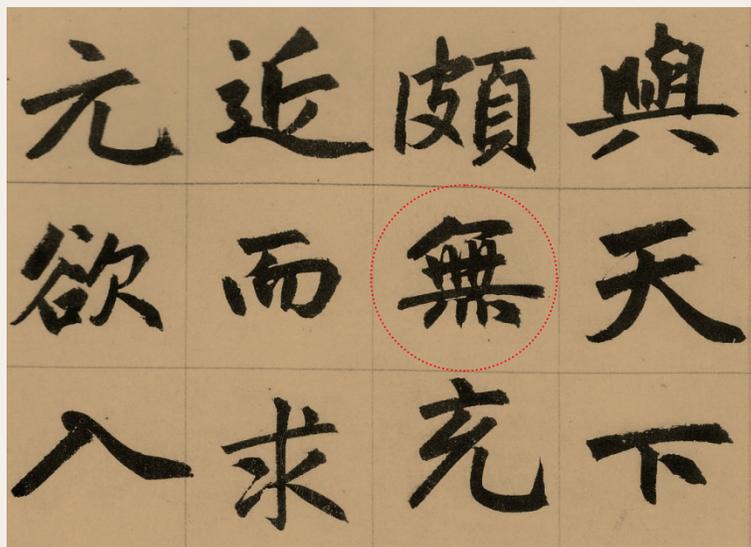
不
欲

[晋]王羲之《得示帖》(局部)



观察思考

每个字的笔画都依一定轨迹运行，这就是笔势。笔势反映笔画与笔画之间的呼应关系。



[元]赵孟頫《三门记》(局部)



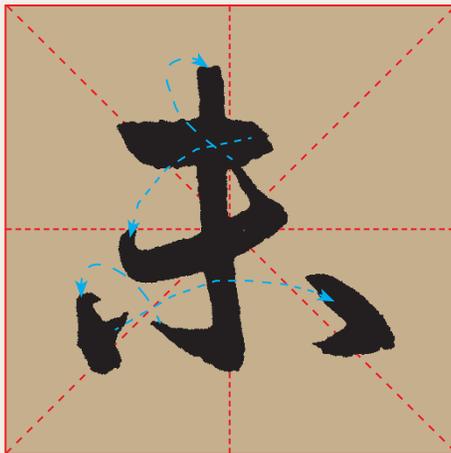
敦煌莫高窟中的唐飞天



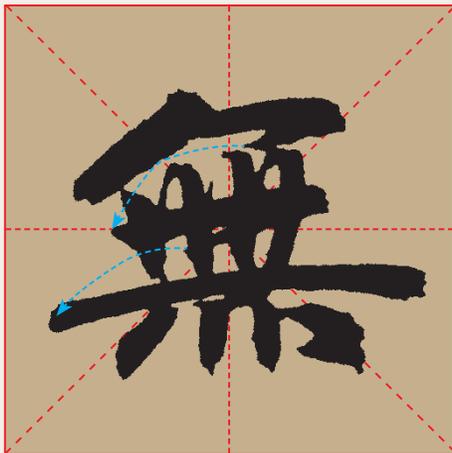
飞天的飘带显出曼妙的弧线，“无”字的笔画不也像灵动的飘带一般么？

读帖 尝试

赵体与欧体的不同之处，就是以笔断意连等手段，把笔势清晰地呈现在纸面上。



- 上一笔收笔与下一笔起笔相衔接，整个字一气呵成，浑然一体。
- 笔画的气势是贯通的。



- 中间部分，先写两横，后写四竖，呈辐射状。
- 最后四点与四竖呼应。



我也试一试，依照范例画出“肩”字的运笔线路。





临摹交流

必练

观察，临写

对比，临写

调整，临写

圈 圈 点 点

需要加倍努力。

还有进步空间。

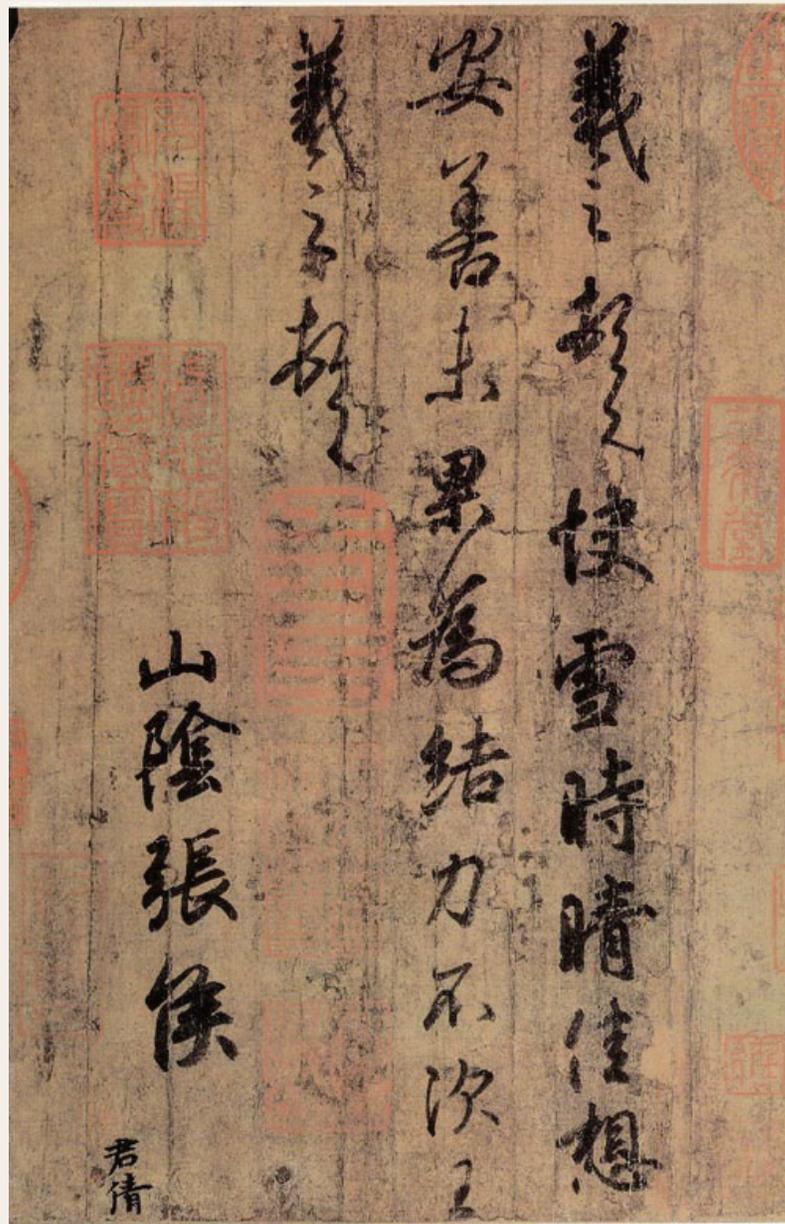
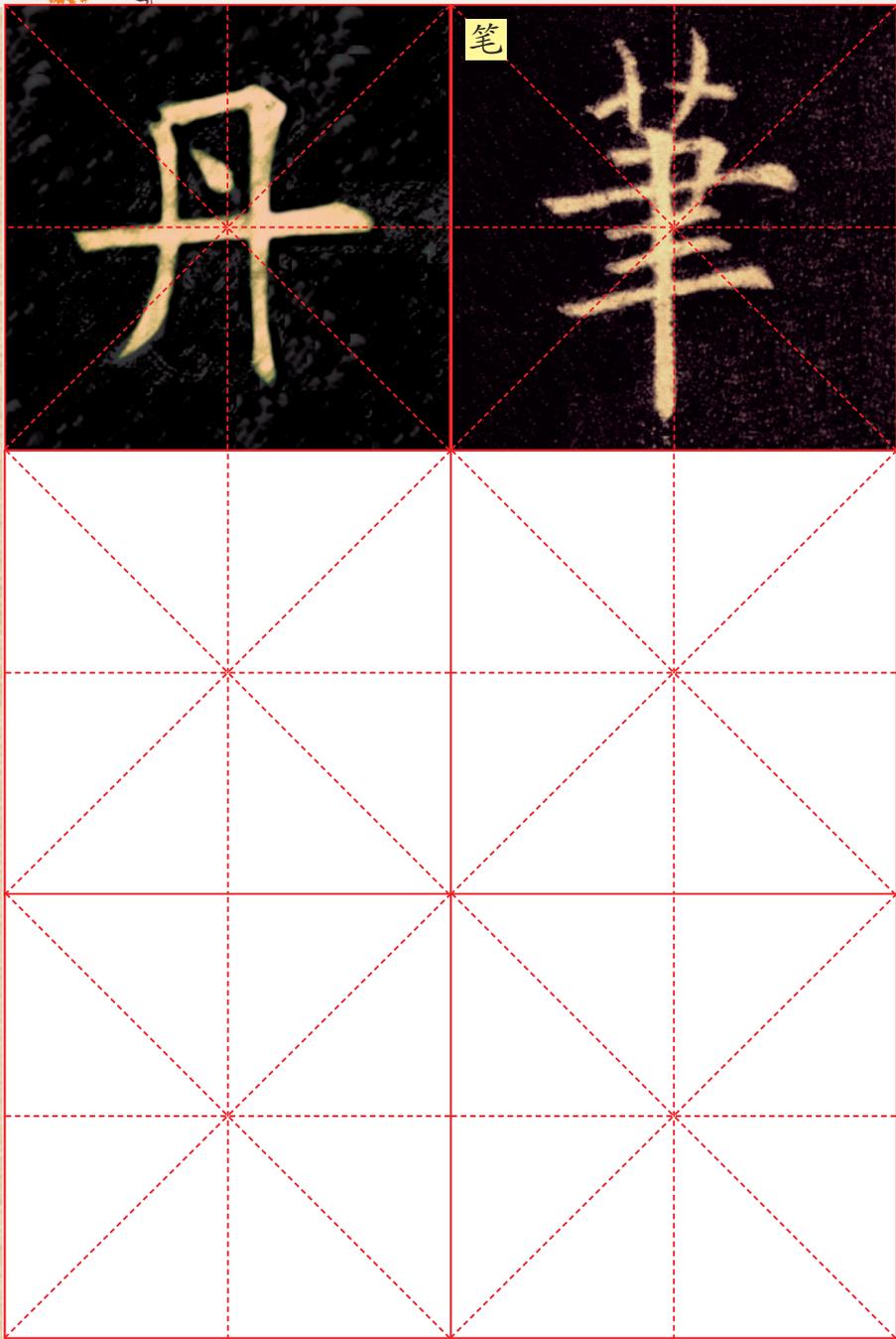
写得真不错！



Calligraphy practice grid with three columns and three rows. The first column contains the characters 束 (top), 無 (middle), and 扁 (bottom) in black ink. The grid is defined by solid red lines and dashed red diagonal lines.



__月__日



……快雪时晴，佳，想安善……

[晋] 王羲之《快雪时晴帖》

书无百日工

“书无百日工”有两层含义。一层是指书法入门经过百日的努力，就能见到一定的效果；另一层是指学习书法，如果没有下够功夫，技艺不可能精湛娴熟。

宋代曾巩曾说王羲之的书法到了晚年才进入佳境。看来，王羲之的书法成就主要取决于他的刻苦用功。

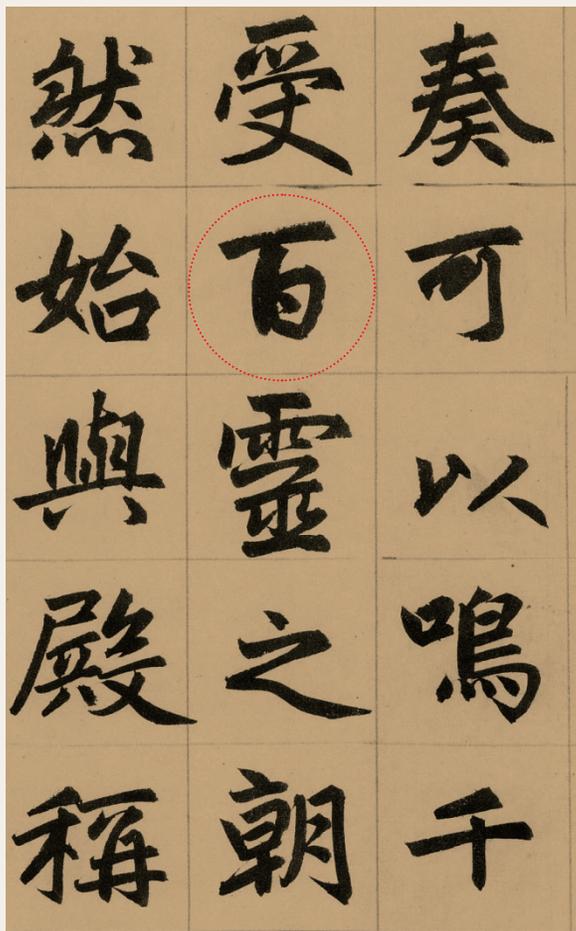


快雪



观察思考

临摹时，不仅要力求准确，而且要有一定的速度。



临摹有速度



“百”字的撇和竖合为了一笔，书写速度自然就快了。





读帖 尝试

写字时运笔切忌匀速，应当有快有慢。所谓“熟能生巧”，要想提高书写速度，必须勤学苦练。除此之外，通过简省、连带笔画等方法，也可以提高书写速度。



○ “峻”字右边中间的“八”，不仅从相背改为相向，而且右点与撇连写，从而提高了书写速度。



○ 对比两个“可”字，可以看出笔势。
○ 第二个“可”字的“口”省略了一笔，竖钩变为介于弧钩之间的笔画，书写速度自然比第一个“可”要快。





临摹交流

必练

观察，临写

对比，临写

调整，临写

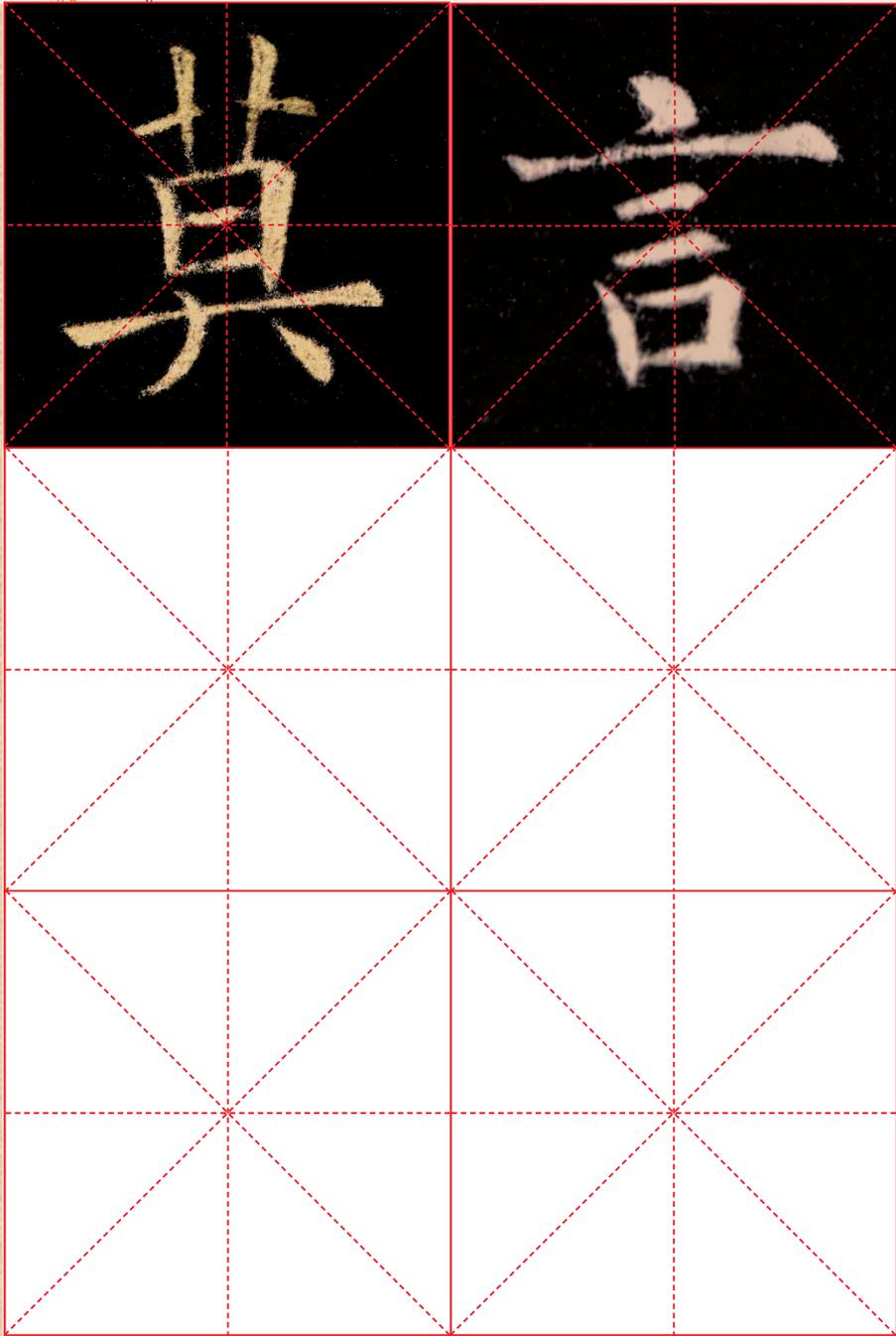
圈 圈 点 点

需要加倍努力。

还有进步空间。

写得真不错！



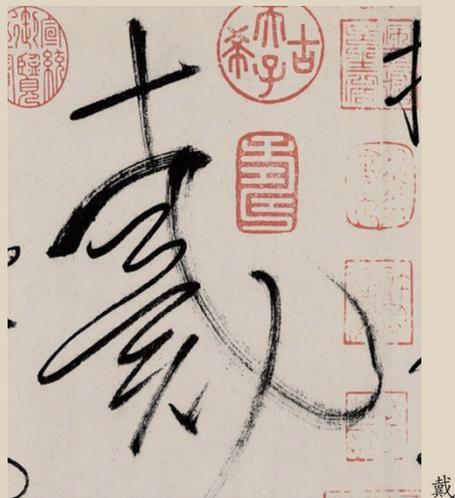



……满壁纵横千万字……

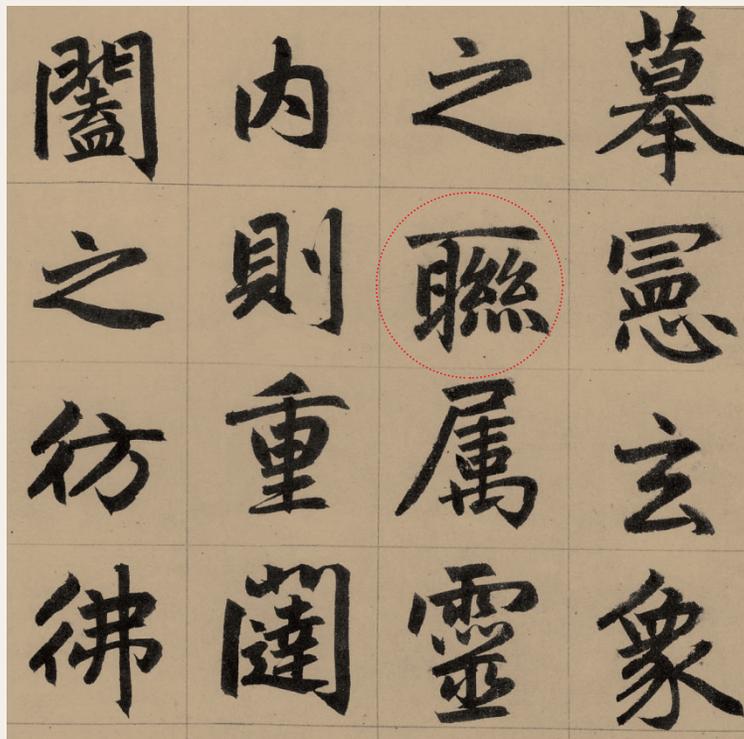
[唐] 怀素《自叙帖》(局部)

密不透风，疏可走马

中国画构图有“密不透风，疏可走马”的说法，指构图要巧妙安排空白、疏密等关系，以达到画面空灵变化丰富的意境。该术语借用到书法中，指书写时要安排好笔画之间的位置关系，当疏则疏，该密则密。如怀素《自叙帖》中的“戴”字，左下部密不透风，其余部分则疏可走马，整个字显得很美。



观察思考



赵孟頫艺术修养深厚，他的书法雅俗共赏，具有亲和力，一般的书法爱好者都能理解和欣赏。

临摹要求美



“联”字的一横真有珠联璧合的意味啊！



读帖 尝试

赵体楷书，运笔酣畅，结体端庄，外貌圆润，筋骨内含。
我们不仅要学其形，更要学其神。



○ “联”字原为左右结构，“耳”的上横拉长后，覆盖了下部，别具魅力。



○ “斤”的末笔写成一撇，打破了两竖平行的呆板。



○ 这个约定俗成的简化字，见于《集王圣教序》。

○ 省略了外框，主要目的是避免大框套小框。



临摹交流

必练

观察，临写

对比，临写

调整，临写

圈 圈 点 点

需要加倍努力。

还有进步空间。

写得真不错！

The main area of the page is a large grid for calligraphy practice. It features a solid red grid with a dashed red grid inside. The characters '聯', '近', and '蓄' are written in a bold, black cursive style in the first column. The rest of the grid is empty for practice.



__月__日



翰墨贺新春

每逢新春佳节，人们都喜欢通过春联等书法作品来表达美好的祝福。请观察身边传递祝福的书法作品，感受书法传递出的中华文化传统。

用对联来传递新春的祝福，在我国有着悠久的传统。

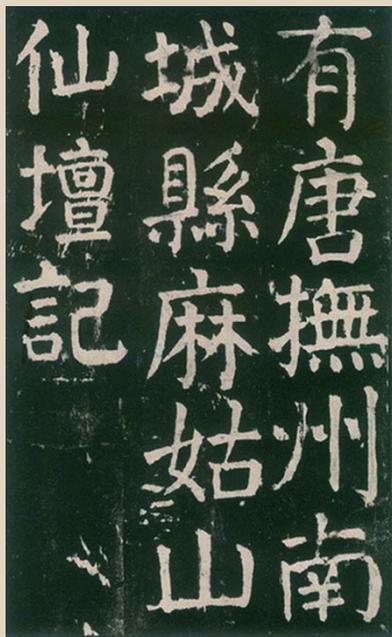


我的作品

临摹有个性

书为心画

书为心画，指观书如观人，书法作品是书家才识、德行、品性的反映。颜真卿为人刚直，其书法作品也给人一种正气凛然的感觉。宋代欧阳修曾形容颜真卿的书法如“忠臣烈士，道德君子”。



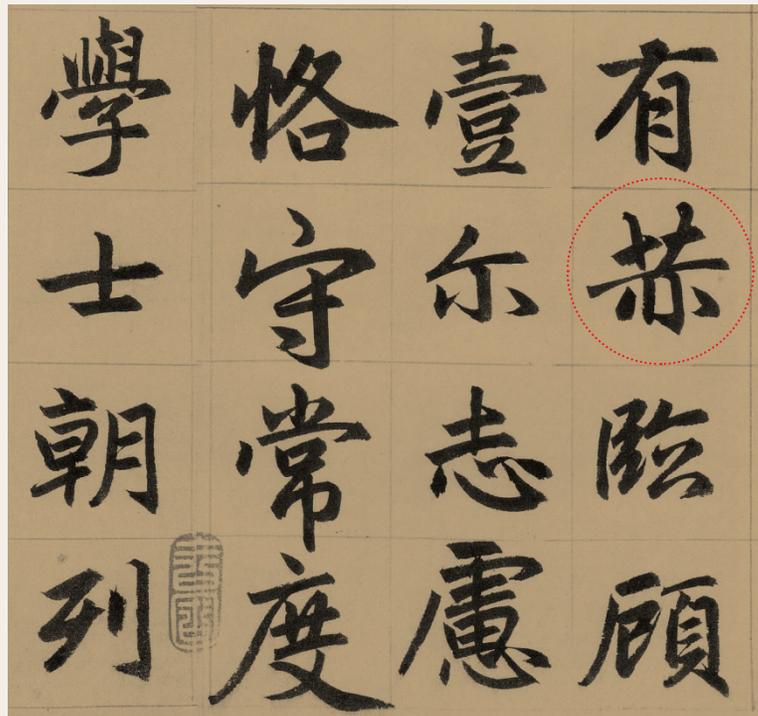
有唐抚州南城麻姑山仙坛记

[唐] 颜真卿《麻姑仙坛记》（局部）



观察思考

书法学习应从临摹古人经典法帖开始，但学习古人不能泥古不化，要博采众长，逐渐形成自己的个性书风。



[元] 赵孟頫《三门记》（局部）



富有个性的赵体书风是怎么形成的呢？





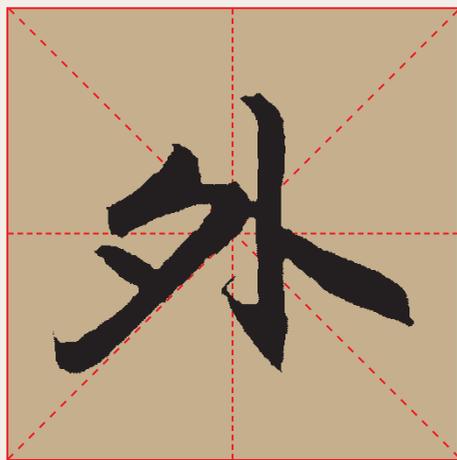
读帖 尝试

赵孟頫既善于继承传统，也善于化俗为雅。前代优美的经典写法，甚至民间俗字，他都兼收并蓄，为己所用，因此能书写出独具特色的赵体楷书。



○ 这个写法是古简化字，不止一次使用，而且写出了个性。

○ 上部都是横竖起笔，在辨识上避免了误认为草头。



○ “夕”部写得很斜，“卜”部紧贴，起支撑作用，使这个容易松散的字顿生奇趣。



○ 这个字的写法来源于草书，不仅简便，而且美观。



临摹交流

必练

观察，临写

对比，临写

调整，临写

圈 圈 点 点

需要加倍努力。

还有进步空间。

写得真不错！

Grid for practicing the characters 蒜, 外, and 俑. The grid consists of a 3x3 grid of large squares, each divided into four smaller squares by a horizontal and a vertical dashed line. The characters are written in the first column of the grid.

蒜

外

俑



__月__日

温故知新（二）

交流

赵体汲取晋唐书家之长，开创了平正儒雅、妍媚流变的新书风。你看得出下面的赵体范字与欧体的不同之处吗？



用笔特色：_____



用笔特色：_____

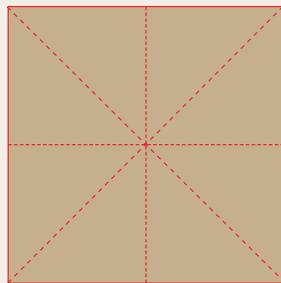
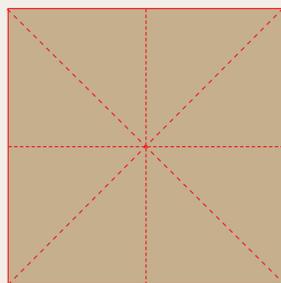
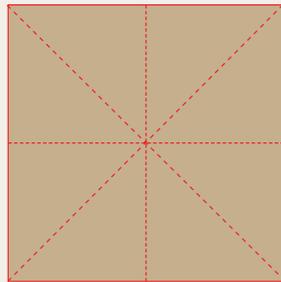
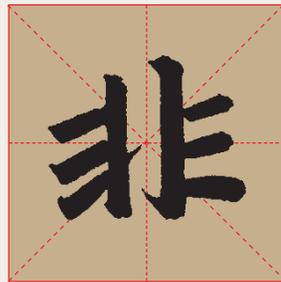


用笔特色：_____



拓展

除了下面列出的三个范字，你还能举一反三，从《三门记》里找出几个用笔精熟的典型赵字吗？





本套教材是广东教育出版社课程资源研发中心依据教育部制定的《中小学书法教育指导纲要》编写的。

本套教材集中反映了基础教育教科书研究与实验的成果，凝聚了学科专家、教育专家、教研人员以及一线优秀教师的集体智慧。在此，我们特向关心、支持、帮助我们的吴惟粤、杨权、王见、钟东等专家表示衷心感谢。

本册教材的主要编写者有邹靖华、蒋向前、赖晓华、王亮、张加和，其他参与编写的人员有詹逸然、常弘才、熊渊博、陈国梁、杨向群、李红霞、崔旋、汤静、刘帅、蔡碧珍、庄迎芳。

本套教材在编写过程中，参考借鉴了一些资料、作品，我们通过各种方式与收入本套教材作品的作者进行了联系，得到了各位作者的大力支持。但是，仍有个别作品的作者无法取得联系。恳请这些作者尽快与我社联系，我们将会对有关事宜作出妥善处理。

我们真诚地希望广大教师、学生及家长在使用本册教材的过程中提出宝贵意见，并将这些意见和建议及时反馈给我们，以便进一步完善教材。



SHUFA LIANXI ZHIDAO



绿色印刷产品

批准文号：粤发改价格 [2017] 434号 举报电话：12315



定价：5.21元