



义务教育三至六年级

书法 练习指导

(实验)

三年级
下册



义务教育三至六年级

书法 练习指导

(实验)

三年级
下册

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 / 沃兴华, 贾铎主编. —长沙: 湖南美术出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5356-6092-3

I. ①书… II. ①沃… ②贾… III. ①书法课—小学—教材 IV. ①G624.753

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第029687号

义务教育三至六年级

书法
练习指导 (实验)

三年级
下册

主 编: 沃兴华 贾 铎

执行主编: 黄 啸

执行副主编: 朱小林

项目统筹: 曾 瑜

责任编辑: 王柳润

责任校对: 李奇志 谭 卉

封面设计: 戴 宇

电脑制作: 王 李 周智兰

插 图: 郑宝雄

范字书写: 贾 铎

出 版: 湖南美术出版社(长沙市东二环一段622号)

重 印: 湖南出版中心

发 行: 湖南省新华书店

印 装: 湖南天闻新华印务有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 5

版 次: 2014年6月第1版 2021年11月第7次印刷(2022春)

书 号: ISBN 978-7-5356-6092-3

印 数: 1-500 000册

定 价: 6.35元

版权所有, 请勿擅用本书制作各类出版物, 违者必究。
若有质量问题, 影响阅读, 请与湖南出版中心联系调换。
联系电话: 0731-88388986 0731-88388987

目录

■ 基本笔画一

第1课	长点	1
第2课	左行点	3
第3课	上挑点	5
第4课	下带点	8

■ 基本笔画二

第5课	点撇	10
第6课	短撇	13
第7课	平撇	15
第8课	直撇	17
第9课	弧撇	19
第10课	竖撇	21

■ 基本笔画三

第11课	短捺	23
第12课	长捺	25
第13课	平捺	27

■ 综合·探索

第14课	边学边用	30
第15课	认识楷书（一）	32
综合实践	我写我名	35

课堂练习记录册

唐西京千福寺多
塔感應碑文
南陽岑勛撰
判尚書武部負外
邪顏真卿書
朝



多宝塔（局部） 唐代 顏真卿

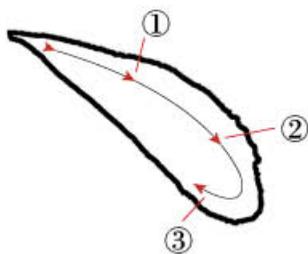
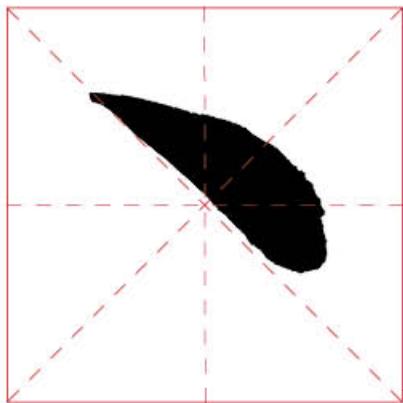
本册编写人员：李运良 连明生 贾 铎 冯亚军 王佳宁 王柳润 刘勉怡

基本笔画一

第1课

长点

长点由圆点变化而来，用笔方法与圆点相近，起笔为顺锋，再逐渐下按，行笔过程比圆点长，收笔与圆点相同。长点多用在字的右部，替代捺用。



①顺锋起笔，边行边按。

②再边行边提。

③聚锋收笔。

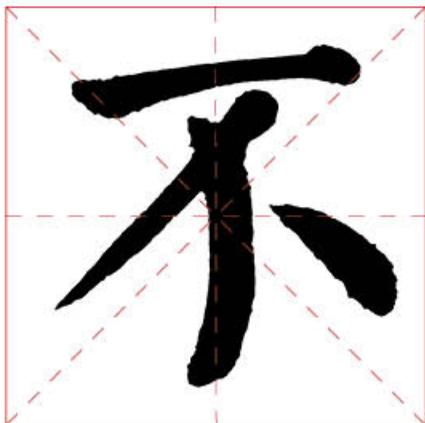
运笔步骤示意图



范字赏析与练习



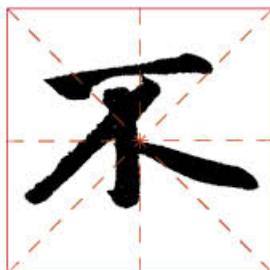
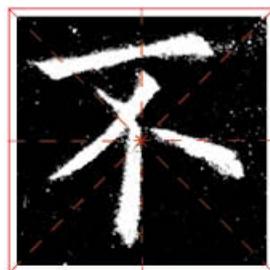
“不”字上窄紧、下疏散，横短竖长，竖画收笔似钩非钩，直中带弯，长点与撇相对应。





“令”字上紧窄、中伸展、下疏空。人字头撇捺对称，收笔处撇低捺高，倾斜度与横画的左低右高大致接近。上下两点都在竖中线上，上小下大，上短下长。

对比与欣赏



欧阳询《九成宫醴泉铭》 柳公权《玄秘塔碑》 赵孟頫《胆巴碑》

对比长点在欧体、柳体、赵体中的不同形态。



仓颉 (jié) 造字

传说仓颉创造了汉字。他是黄帝时代的史官，通过收集、整理各个部落已有的图形、符号，创造了通行文字。

最初的汉字是什么样子的，今天已无法得知。不过，我们可从离它年代较近的殷商时期的甲骨文来推测它的模样。

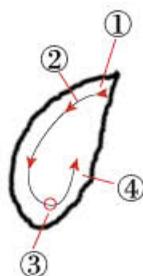
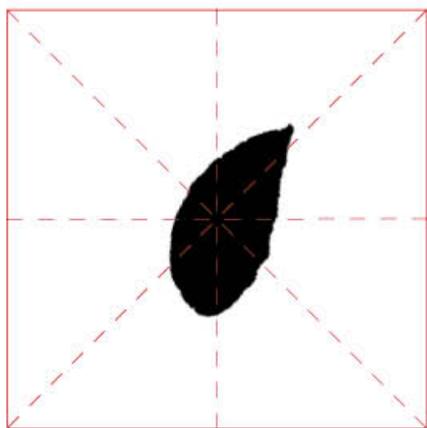
甲骨文



第2课

左行点

左行点是由右上往左下行笔的点，一般位于字的左边。出挑的目的是为了与右边笔画的连贯。



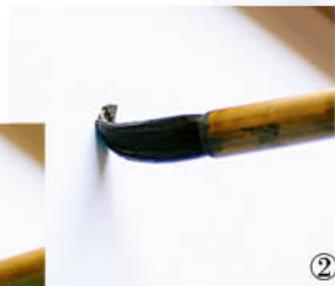
①顺锋起笔。

②由轻到重行笔。

③顿笔，稍停，然后圆转回锋。

④聚锋收笔。

运笔步骤示意图



范字赏析与练习



“惟”字字形方正，左窄右宽，左疏右密。左旁两点居上；字中两垂露竖左高右低；右边横画大致平行且间距相近，中间两横稍短，下横稍长。



“尉”字字形方正，左边稍宽，右边稍窄，左部上紧缩下宽疏，右部横短钩长。字中两钩长短、粗细不一，钩脚的大小也不一样。



对比与欣赏



欧阳询《九成宫醴泉铭》



柳公权《神策军碑》



赵孟頫《三门记》

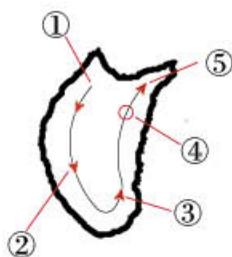
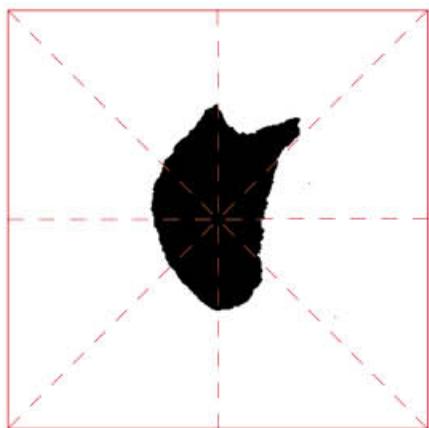
对比左行点在欧体、柳体、赵体中的不同形态。



第3课

上挑点

上挑点是在左行点的基础上再向右上挑出的点。出挑的目的是为了与右边笔画连贯。



- ①向左下顺锋起笔。
- ②行至中腰处再边行边提笔。
- ③向右上回锋。
- ④顿笔、铺毫、调锋。
- ⑤向右上方挑出，锋从中出，力送尽头。

运笔步骤示意图



①



②



③



④



⑤



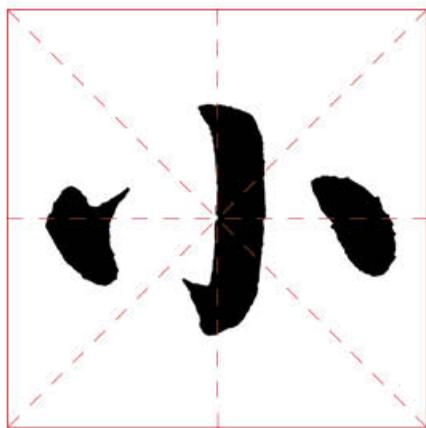
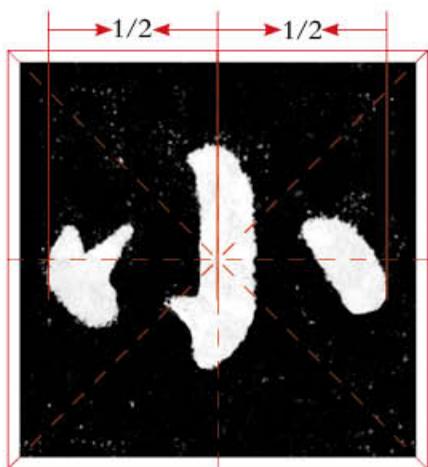
你看这枝头的
小鸟，一唱一和，
真是有趣。

是呀！你不
觉得它们和“小”
字的左右两点很像
吗？老师说我们写
字也要像这样，做
到相互呼应。



喜上眉梢 1934 徐悲鸿

范字赏析与练习



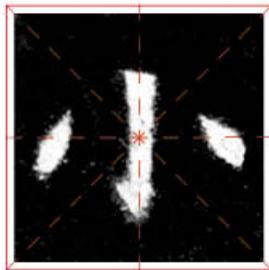
“小”字字形宽而扁，笔顺是竖钩、上挑点、圆点。竖钩粗而短，位置在竖中线上；两点要偏下，左右呼应。



“江”字左窄右宽。上点在左部偏右，中点靠左，下点在左部居中，下点挑笔与右部上横起笔相连带。右部两横上短下长，中竖粗短偏右，呈向左倾斜之势。

在欧体、柳体、赵体中，上挑点发生了很大的变化，你们发现了吗？

对比与欣赏



欧阳询《九成宫醴泉铭》 柳公权《神策军碑》 赵孟頫《胆巴碑》



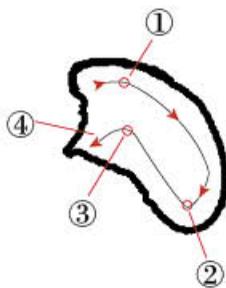
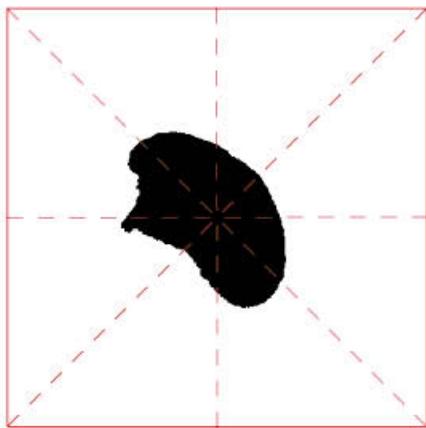
点如坠石

古人说“点如高山坠石”，“石头”是形容点的形状，“高山坠石”是形容点在书写时的动势和力量。其实，我们写每一笔画都既要有形状，又要有动势。

第4课

下带点

下带点是在圆点的基础上回锋，从点的中上部向左下方撇出的一种点。出撇短而轻，目的是与下面的笔画相连带。



①顺锋入笔后，向右下行笔铺毫，边行边按。

②向左上回锋。

③稍顿铺毫，调锋蓄势。

④向左下方撇出，锋从中出，力送锋尖。

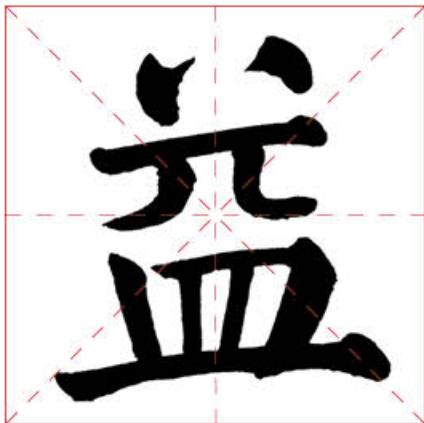
运笔步骤示意图



范字赏析与练习



“少”字字形纵长，上宽下窄。中竖为垂露竖，居中；两点左低右高，彼此呼应；长撇突出，稍带弧度，收笔处超过左点。



“益”字上窄下稍宽，上下两部长短相近。两点呼应，左低右高，与横画大致平行。竖画分布比较均匀，边竖内斜，左轻右重；底横伸展托起上部。

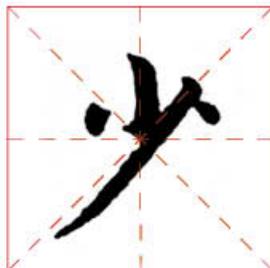
对比与欣赏



欧阳询《虞恭公碑》



柳公权《玄秘塔碑》



赵孟頫《六体千字文》

对比下带点在欧体、柳体、赵体中的不同形态。

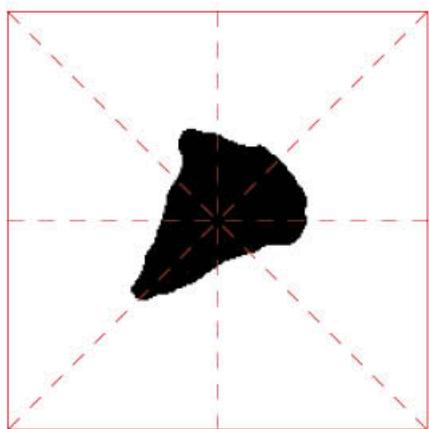


基本笔画二

第5课

点撇

点撇的写法和形状与下带点相近，区别在于点与撇的大小比例不同。



粗短而尖锐的鸟嘴是不是与点撇很像？



看着小鸟的嘴巴，
我似乎也感受到了点撇
的力量。

是呀！你还记得上
节课学的下带点吗？你有
没有觉得点撇和下带点很
像呢？



■ 小提示



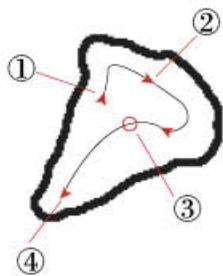
点撇



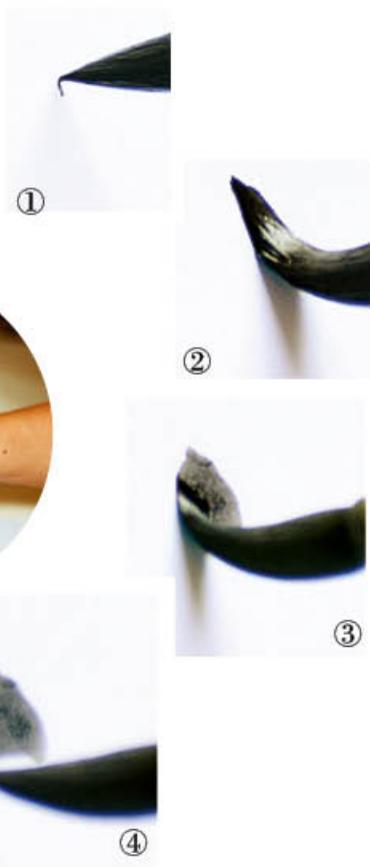
下带点

点撇点小撇大，下带点点
大撇小，同学们分清楚了吗？

运笔步骤示意图



- ①逆锋入笔。
- ②折锋向右下顿笔、铺毫。
- ③顿笔、铺毫、调锋、蓄势。
- ④锋从中出，力送尽头。



范字赏析与练习



曾



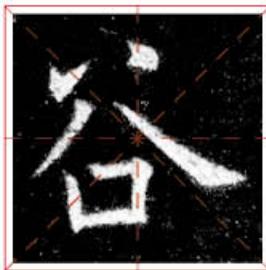
“曾”字上宽下窄，上下对正，横画近乎平行，长短不一，间距相近。上部左右两竖向笔画内斜，左轻右重。下部左右两竖较直，也是左细右粗。



“裕”字左窄右宽。右部上下紧缩，中间伸展，点撇和撇画与左部避让迎就，使左右融为一体。



对比与欣赏



欧阳询《九成宫醴泉铭》



柳公权《玄秘塔碑》



赵孟頫《三门记》

对比点撇在欧体、柳体、赵体中的不同形态。



文字与形象

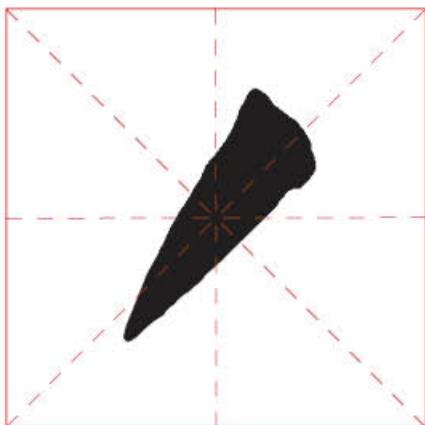
最初的文字是象形字，如“女”字就像女子柔顺交臂跪坐之形，了解到文字与图画有如此密切的关系，我们在写字时也要有造型的联想力。



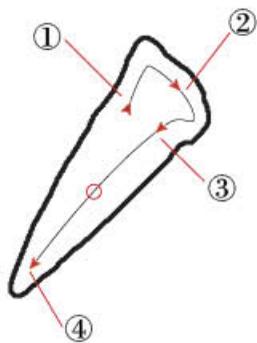
第6课

短撇

短撇与点撇很相近，但出撇要比点撇长一些，大一些。短撇的长短差异很大，根据字的不同而有所不同。

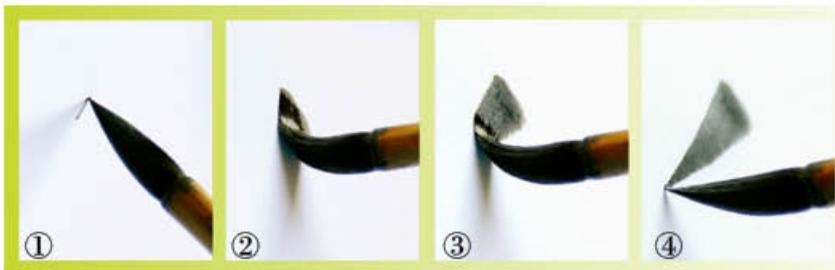


鹈鹕锋利的嘴与短撇很相似。



- ①逆锋朝右上入笔。
- ②折锋往右下顿笔、铺毫。
- ③回锋往左下行笔。
- ④向左下撇出，力送尽头，锋从中出。

运笔步骤示意图



范字赏析与练习

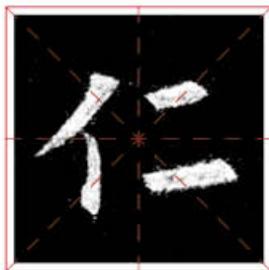


“仁”字左窄右宽。撇粗短，竖重长。横画近乎平行，上短下长，下横左伸，左右融为一体。



“行”字左窄右宽。双人旁两短撇轻重、斜度皆不相同。右边横画大致平行，横轻钩重；钩画直中带曲，钩脚细小，从下横中间偏右处起笔；右部下横左伸，使左右融为一体。

对比与欣赏



对比短撇在欧体、柳体、赵体中的不同形态。

欧阳询《九成宫醴泉铭》

柳公权《玄秘塔碑》

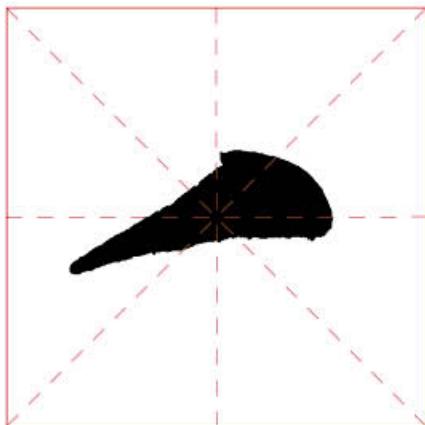
赵孟頫《胆巴碑》



第7课

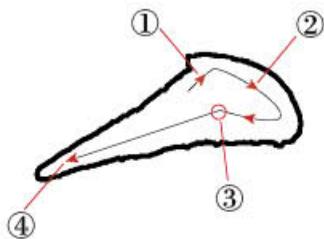
平撇

平撇的写法与短撇接近，落笔后折锋时更向右些，且撇的角度比短撇更平些。



这只小鸟的头部是不是与平撇的样子很像呢？

运笔步骤示意图



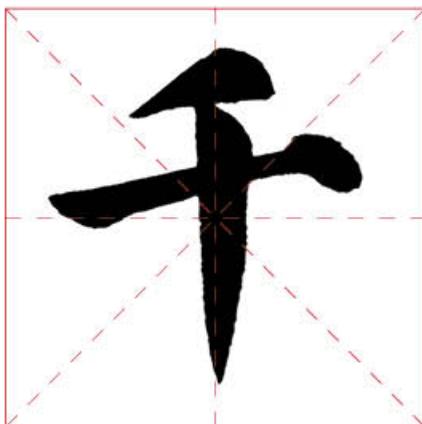
- ① 逆锋朝右上入笔。
- ② 折锋朝右下铺毫行笔。
- ③ 向左下撇出。
- ④ 力送尽头，锋从中出。



范字赏析与练习



“千”字上紧下疏。撇粗短，横轻，竖重，竖画位置在竖中线上。



“秋”字字形方正，左窄右宽。左部左伸右缩；右部上窄紧，下宽伸，左右两点聚拢呼应，撇捺舒展，撇伸左下，可以将左右两部分联系起来。

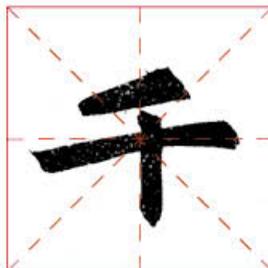
对比与欣赏



欧阳询《九成宫醴泉铭》



柳公权《玄秘塔碑》



赵孟頫《胆巴碑》

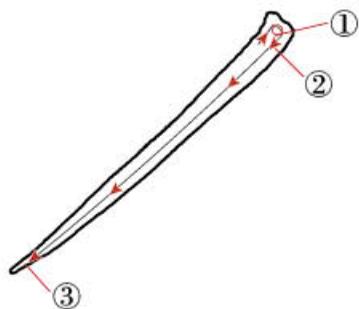
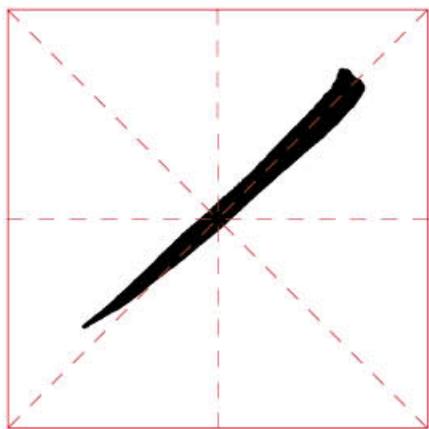
对比平撇在欧体、柳体、赵体中的不同形态。



第8课

直撇

直撇的起笔与竖的起笔一样，只是在顿笔铺毫后改下行为向左下斜行。与其他长撇不同的是它是直行、不弯，好像是朝左下斜着写悬针竖一样。



①逆锋入笔后，折锋向右下顿笔。②铺毫、调锋、蓄势，朝左下行笔。③力送尽头，锋从中出。

运笔步骤示意图



范字赏析与练习



“老”字以直撇和长横为主笔，横向笔画大致平行，间距相近。竖画粗短，下部竖弯与上竖相对。



“者”字横画近乎平行，长短起收不一。竖画粗短，下部左竖与上竖相对，右竖略长，稍带弧度。



对比与欣赏



欧阳询《九成宫醴泉铭》



柳公权《玄秘塔碑》



赵孟頫《三门记》

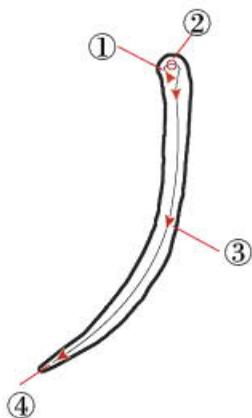
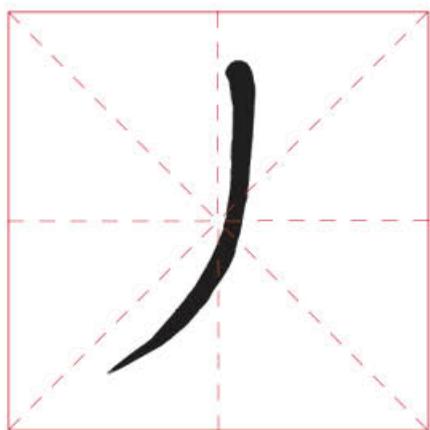
对比直撇在欧体、柳体、赵体中的不同形态。



第9课

弧撇

弧撇就是有弧度的撇画，起笔、收笔与直撇类似，只是撇身变化较大，撇身上段类似于竖画，再从约五分之三处向左下带弧度撇出，因此它比直撇弯许多。

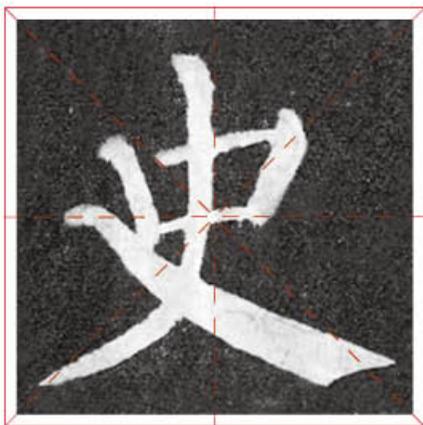


- ① 向上逆锋入笔。
- ② 折锋向右，顿笔、铺毫、调锋、蓄势。
- ③ 向左下带弧度行笔。
- ④ 锋从中出，力送锋尖。

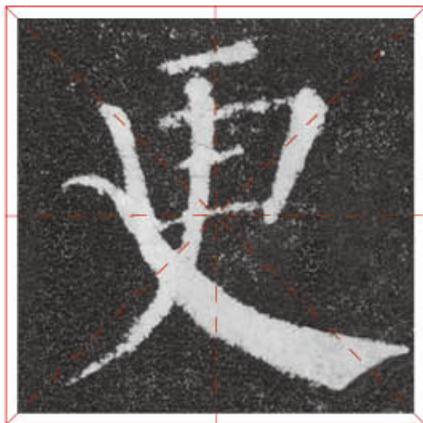
运笔步骤示意图



范字赏析与练习



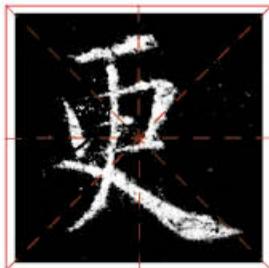
“史”字上窄紧、下宽伸。竖画内斜，左轻右重；横画大致平行，上长下短；撇捺伸展为主笔，应全力写好。



“更”字上窄紧、下宽伸。竖画内斜，左轻右重；横画大致平行，长短不一，间距相近；撇捺伸展为主笔，当全力写好。



对比与欣赏



欧阳询《九成宫醴泉铭》



柳公权《玄秘塔碑》



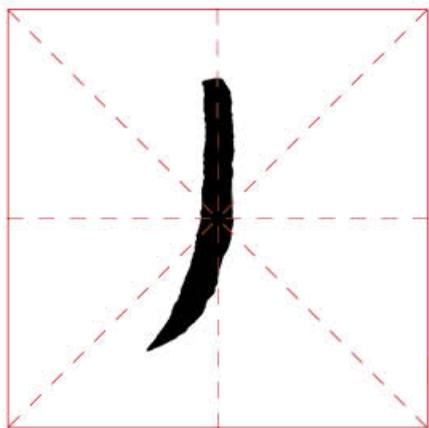
赵孟頫《三门记》

对比弧撇在欧体、柳体、赵体中的不同形态。

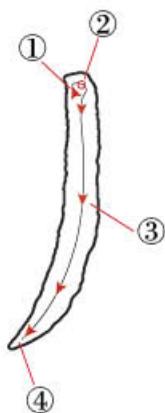


第10课 竖撇

竖撇就是竖画与撇画的结合，以竖画开始，行笔至合适的位置时以撇画的收笔结束。它比直撇略粗、略弯，笔画姿势正而直。

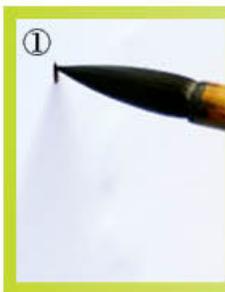


我觉得竖撇好像古代的匕首，你们觉得呢？



- ①逆锋向上入笔。
- ②折锋向右，顿笔、铺毫、调锋、蓄势。
- ③向左下稍带弧度行笔。
- ④锋从中出，力送尽头。

运笔步骤示意图



范字赏析与练习

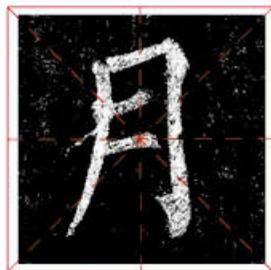


“月”字外形纵长，上窄紧下宽疏。横画间距相近；左撇与右钩相背，微呈“）（”状。



“所”字左稍窄，右略宽，左上右下。左部横画间距相近；两竖撇长短、弧度不一。

对比与欣赏



欧阳询《九成宫醴

柳公权《玄秘塔碑》

赵孟頫《三门记》

泉铭》

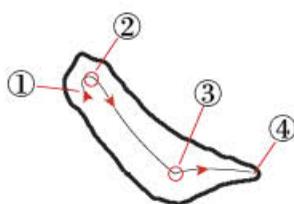
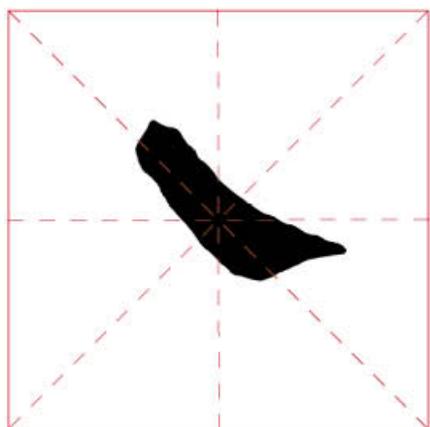
对比竖撇在欧体、柳体、赵体中的不同形态。



基本笔画三

第11课 短捺

短捺书写与捺的写法一致，相对捺而言，短捺的捺身较短促。



- ①逆锋向上起笔。
- ②折锋向右，稍顿、铺毫、调锋、蓄势，向右下行笔。
- ③顿笔，折锋向右。
- ④锋从中出，力送尽头。

运笔步骤示意图

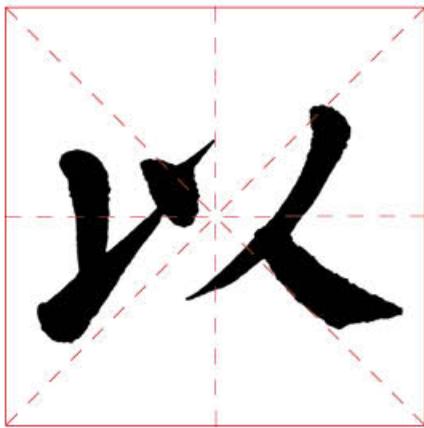


范字赏析与练习



以

“以”字
字形宽而扁，
疏而不散，左
窄右宽。



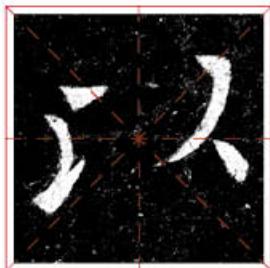
外

“外”字字形纵长，左紧窄右舒展。左部两撇上短下长，斜度各异；右部竖钩挺直，出钩短小，粗重的捺画与左部的长撇形成对应之势。



在欧体、柳体、赵体中，短捺发生了很大的变化，你们发现了吗？

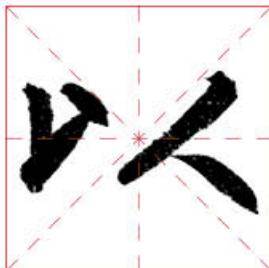
对比与欣赏



欧阳询《九成宫醴泉铭》



柳公权《玄秘塔碑》

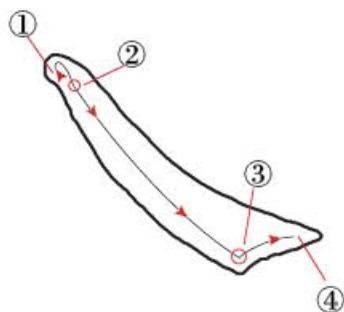
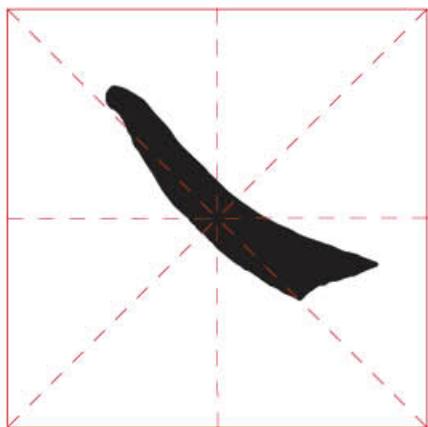


赵孟頫《三门记》



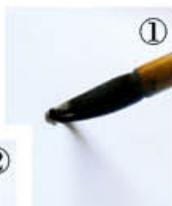
第12课 长捺

长捺与捺写法一样，但捺身更长，弧度略大一点。在字中，长捺常常担任着主笔的角色，是整个字的关键和主要的笔画。



- ①逆锋向上入笔。
- ②稍顿、铺毫、调锋、蓄势，向右下行笔。
- ③顿笔，折锋向右。
- ④收笔出锋。

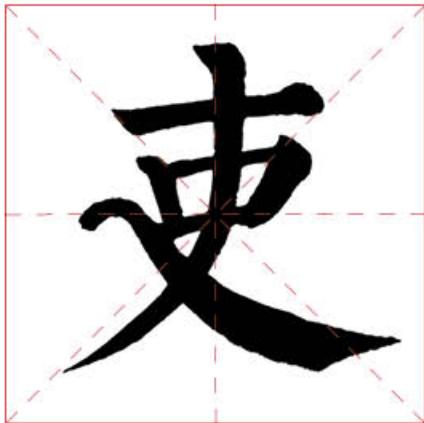
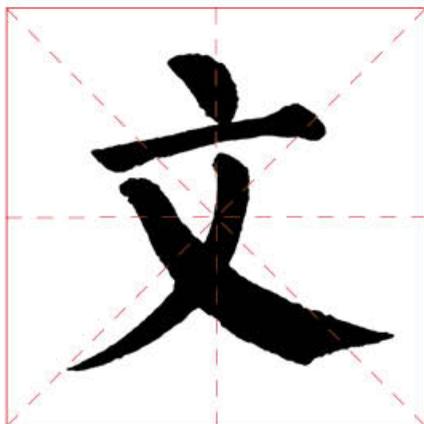
运笔步骤示意图



范字赏析与练习

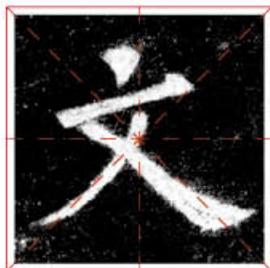


“文”字上窄缩下宽伸，字形纵长。点偏横画右端，横短、撇轻、捺重。



“吏”字撇捺舒展，字形纵长。横画大致平行，长短不一；竖画内斜，左轻短右重长；撇细长，长捺约在撇尾三分之一处与之相交。

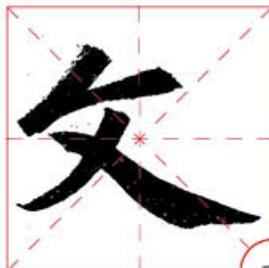
对比与欣赏



欧阳询《九成宫醴泉铭》



柳公权《神策军碑》



赵孟頫《三门记》

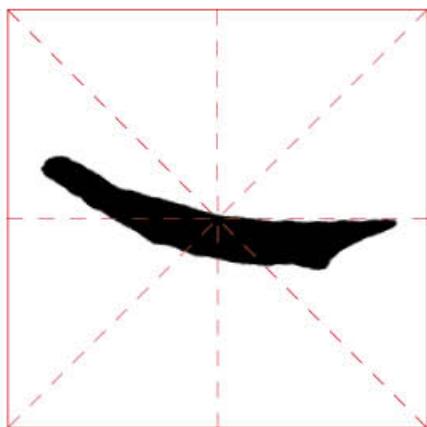
对比长捺在欧体、柳体、赵体中的不同形态。

文



第13课 平捺

平捺是捺的变化形状，也是左高右低，上轻下重，腹圆背平，但是比一般的捺画要低平一些。



抬头摆尾的小蛇，奋力而游，与平捺真是太相像了！

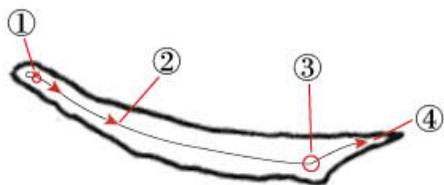


看到正在渡水的小蛇，你想到了什么？



但是老师说我们写平捺时可不能像小蛇一样头粗身细尾更细，要先轻后重，最后再轻。

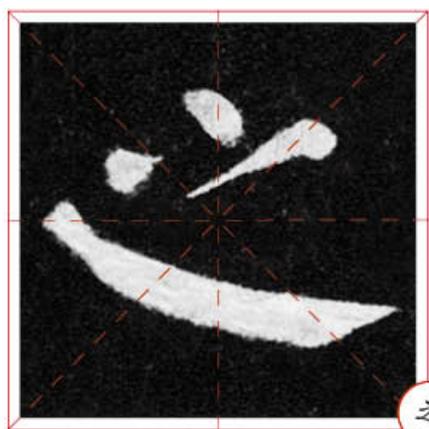
运笔步骤示意图



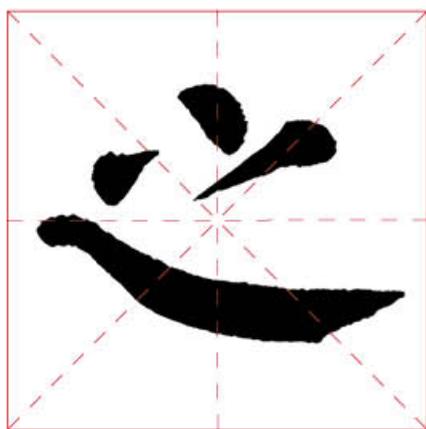
- ①从右向左逆锋入笔。
 ②边行边按，略带弧度。
 ③顿笔向右上折锋。
 ④锋从中出，力送尽头。



范字赏析与练习



之



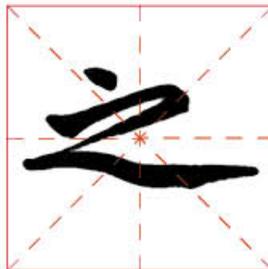
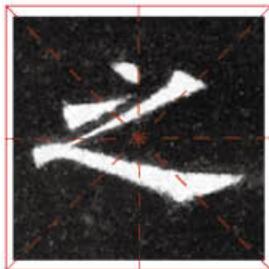
“之”字上点居中，左挑右撇遥相呼应。撇画出锋与平捺起笔相呼应。捺左高右低，一波三折。



“是”字上窄小，下宽大，呈梯形。横画间距相近，横不宜长；下部短竖正对“日”字；撇起笔对正横竖相交处；捺在撇首约三分之一处起笔，头轻脚重，舒展自然。



对比与欣赏



欧阳询《九成宫醴泉铭》

柳公权《玄秘塔碑》

赵孟頫《胆巴碑》

对比平捺在欧体、柳体、赵体中的不同形态。



毛笔的故事

毛笔的起源很早，商代的甲骨片上就有用毛笔书写的文字。战国时，秦国有个大将叫蒙恬，他改良了毛笔，创造了像今天一样的形制，中间有笔柱，四周有辅毫。这样的毛笔不仅弹性好，而且蓄墨也多，书写时通过提按顿挫的用笔变化，可以写出粗细方圆等各种各样的点画，大大提高了汉字书写的表现力。



毛笔和笔管（战国时期）

综合·探索

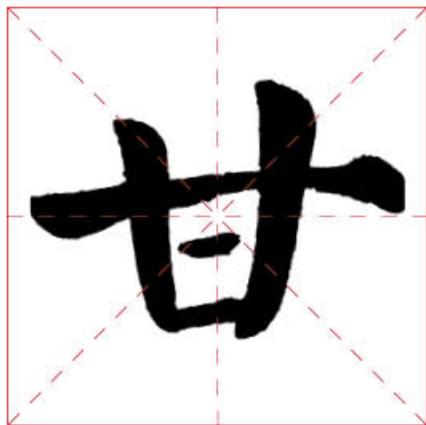
第14课 边学边用

不甘人后，意思是不甘愿自己落在他人后面，做什么都争先恐后不肯服输，希望超过他人或和他人一样好。

范字赏析与练习



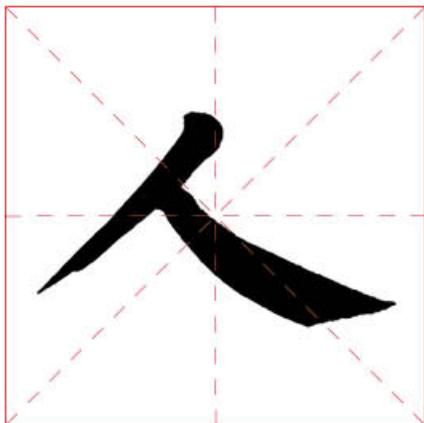
“不”字上窄紧、下疏放，横短竖长，撇为直撇，竖画收笔似钩非钩，直中带弯，长点与撇对称呼应。



“甘”字上宽伸下窄收。横轻竖重；横画近乎平行，间距大致相等；两竖内斜，左短右长，直中带曲。



“人”字形扁而宽。书写时撇轻捺重、撇短捺长、撇直捺弯、撇上捺下。撇在竖中线上起笔，捺在撇中部偏上的位置起笔。



后

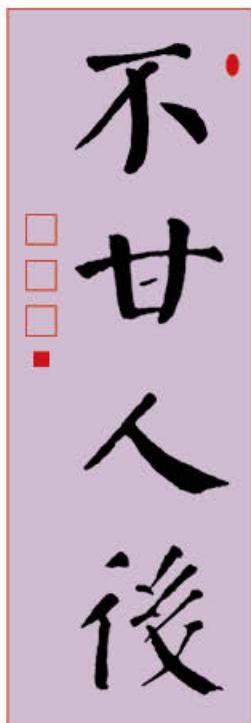


“後(后)”字左窄右宽。左右六撇笔法、斜度、轻重、长短、曲直皆不相同。右上三撇间距相近，其首撇起笔与下部撇捺相交处对正。

整幅合成书写

■ 小提示

四字合成书写时，上下对齐，四周留白，间距均匀。处理字形时，“不、后”可稍大，“甘、人”可略小，这样感觉上才会大小一致。在格式上，题款字要小，一般居纸幅中间靠上或靠下的位置，不宜正中。印章应小于款识。



第15课 认识楷书（一）

楷书端正、规范、易于辨认，是一种标准字体，因此又叫正书。

魏碑

魏碑是魏晋南北朝时的楷书，因为楷书是从隶书字体演变而来的，所以那时的楷书或多或少地带有隶书的特征，还不成熟。

张猛龙碑（局部） 北魏

《张猛龙碑》，北魏正光三年（522）刻，是魏碑后期代表作。此碑用笔以方笔为主，藏锋起笔，转折处干净利落，收笔舒缓，提按分明，大起大落，轻重变化极为明显。结体紧密，四周笔画伸展，疏密对比强烈，字形稍倾侧。

释文：烈辞曰/氏焕天文体承帝/神秀春方灵源在震/积石千寻长松万刃



唐楷

唐代的楷书在点画和结体上都讲究法度与规范，典雅庄重，树立了楷书的典范形象。唐楷大家有欧阳询、颜真卿和柳公权等。欧字用方笔，字形修长，上紧下松；颜字多圆笔，重按铺毫，字形方正，宽博均匀；柳字用笔方圆并举，融合了欧字与颜字的特点。



九成宫醴泉铭（局部）

唐代 欧阳询

释文：九成宫醴泉铭/秘书监校

侍/中钜鹿郡公臣/魏徵奉敕撰



神策军碑（局部） 唐代 柳公权

释文：皇帝巡幸左/神策军纪圣/德碑并序我/国家诞受天/命奄宅区夏

在生活中，我们经常要签名，古人说“字如其人”，签名写得好坏，那可是关系到自己形象的大事，不能马虎。

毛笔楷书署名

顏
真
卿

颜真卿的署名遒劲有力，错落有致

歐
陽
詢

欧阳询的署名端庄清秀

孟
頰

赵孟頫的署名甜润优美

大小搭配

楷书署名中，每个字的大小虽然不一样，但一般沿着竖中线对正的签名都会显得很整齐。

我的署名

我们可以利用集字的方法来给自己署名。看看下面这位“王强”同学是怎么做的：



①



②



③

①从碑帖中选出自己名字中的字。

②反复临摹，直到熟练掌握这两个字的写法。

③将这两个字组合到一起，注意调整它们的大小、粗细、间距，做到统一美观。

试一试

尝试写出自己的署名，
并和同学们交流、分享。

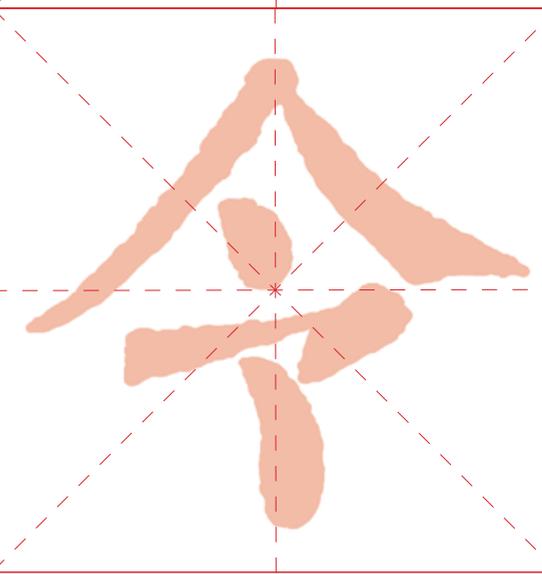
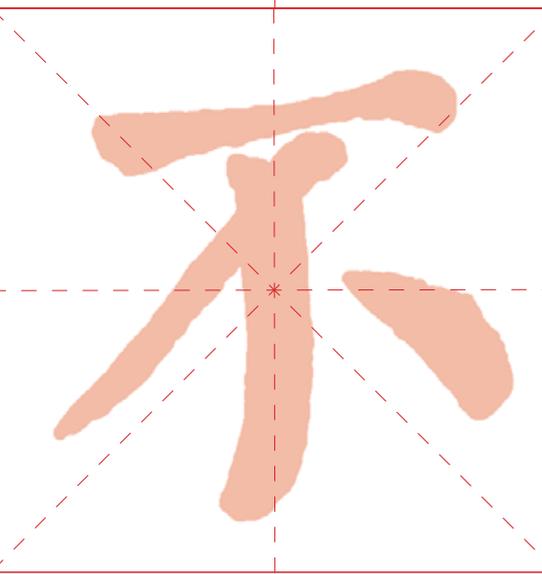
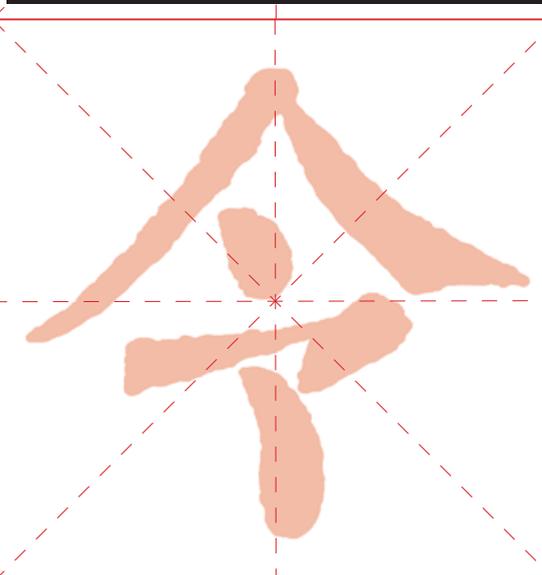
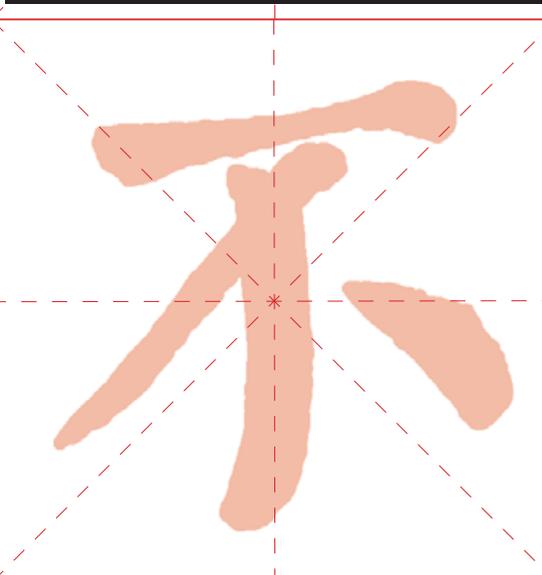
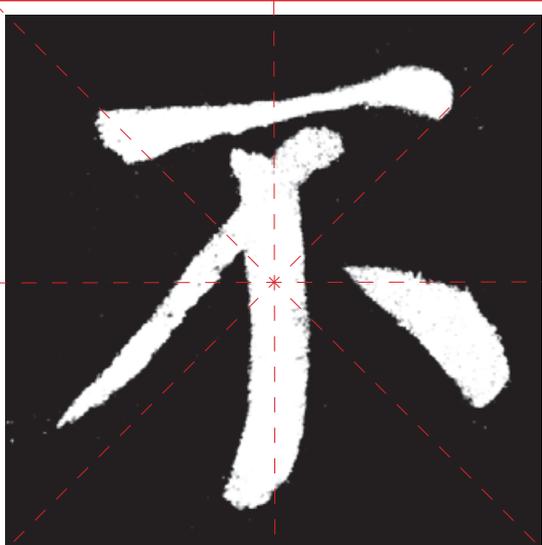


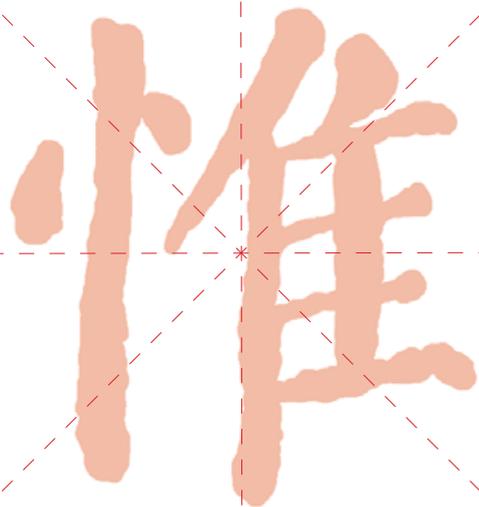
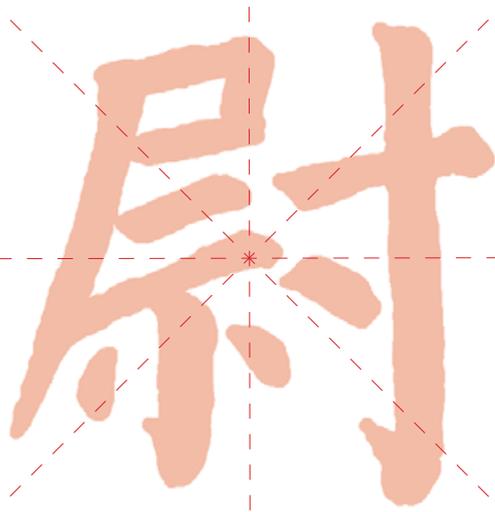
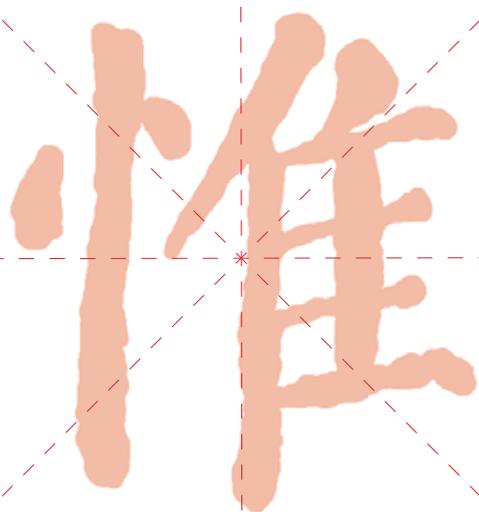
横式署名也可按照上面的方式来进行。

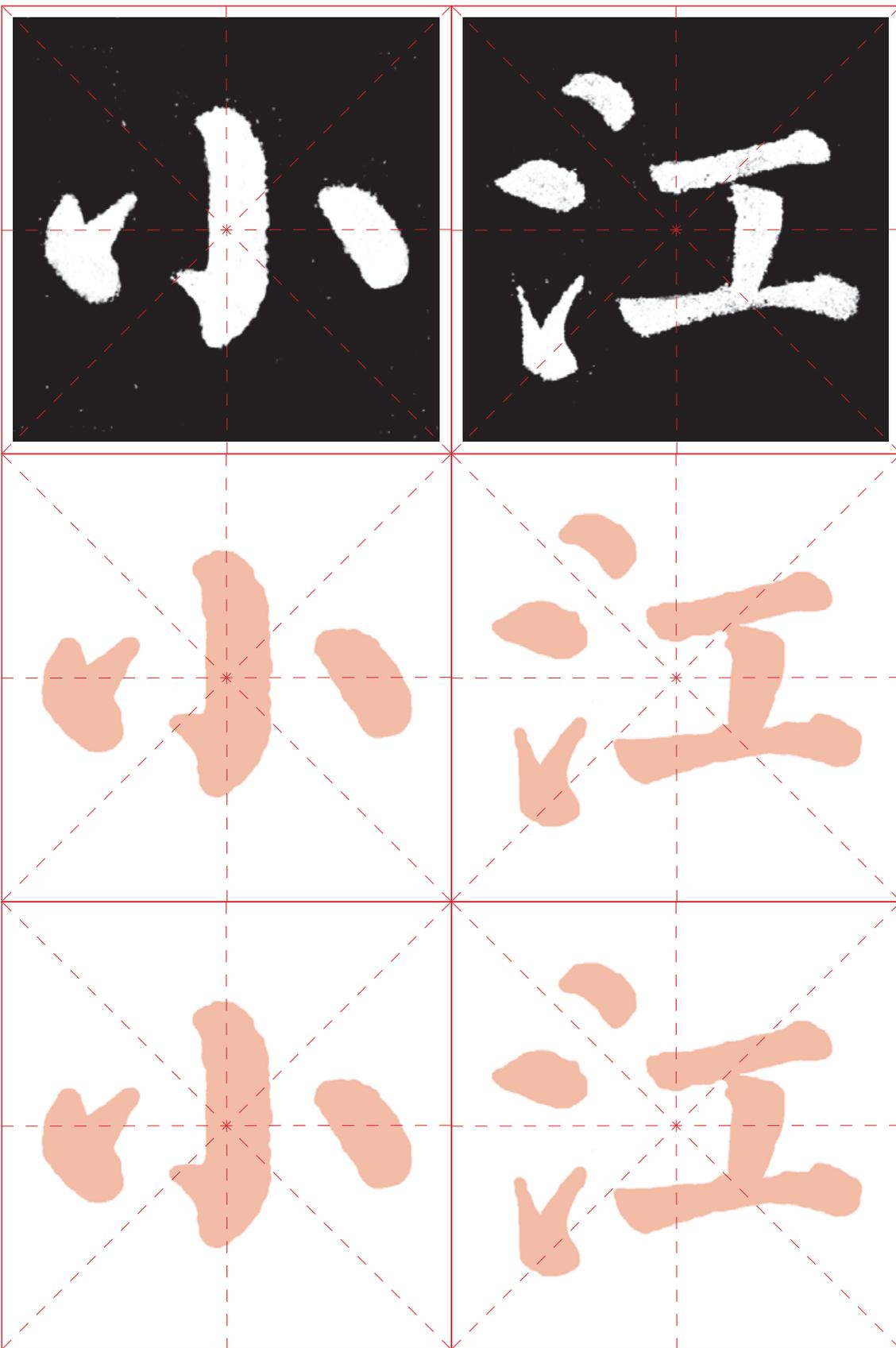
课堂练习记录册

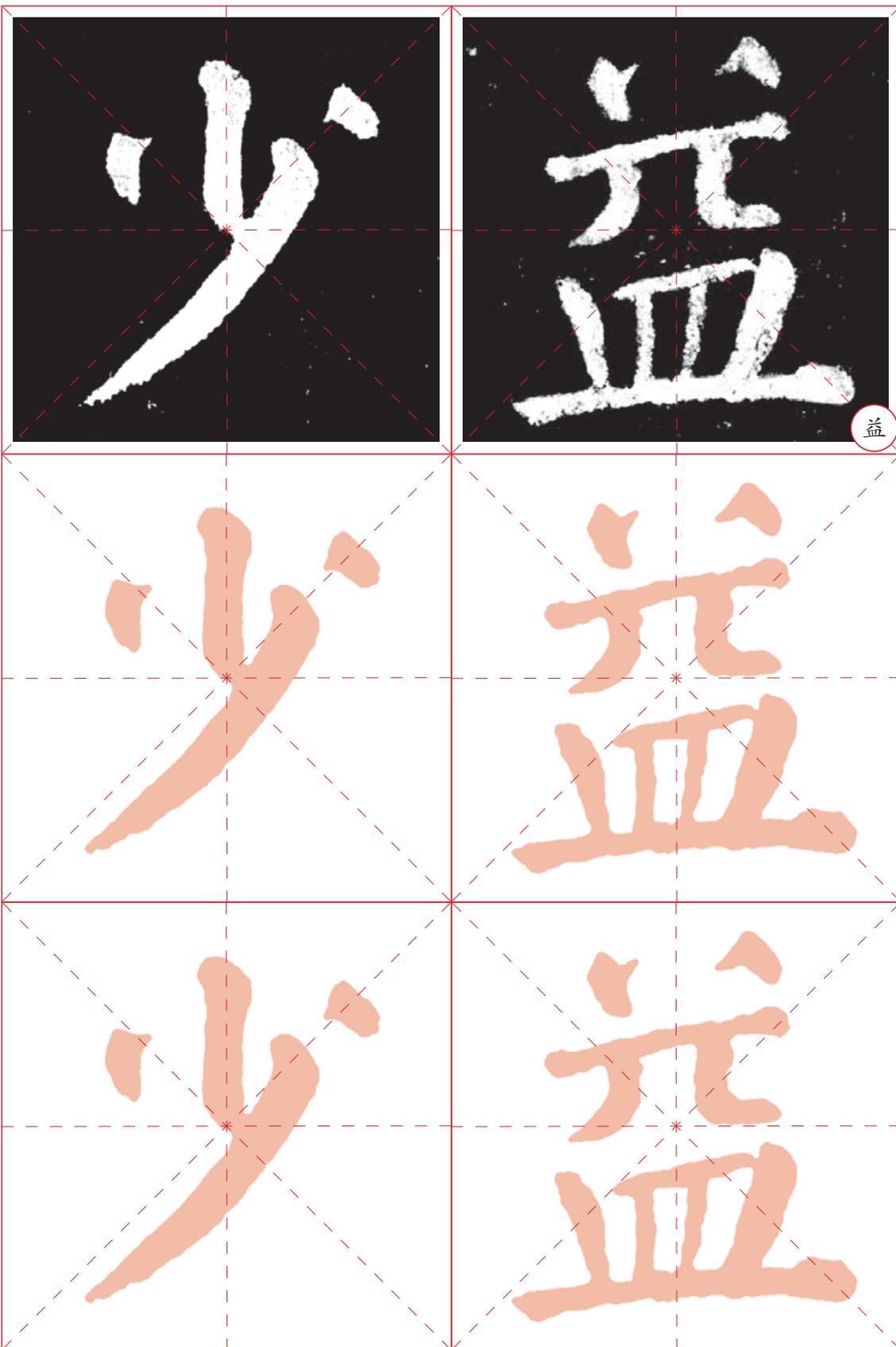
_____ 年级 _____ 班

姓名 _____



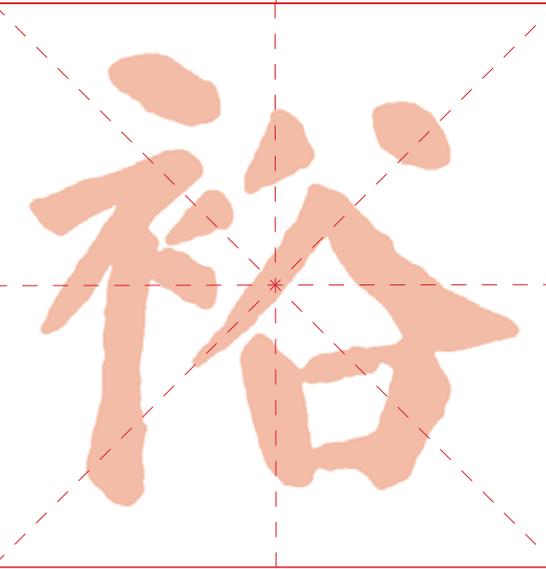
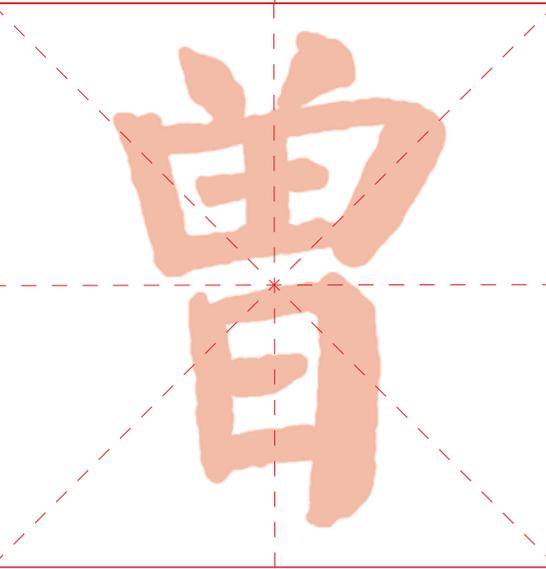
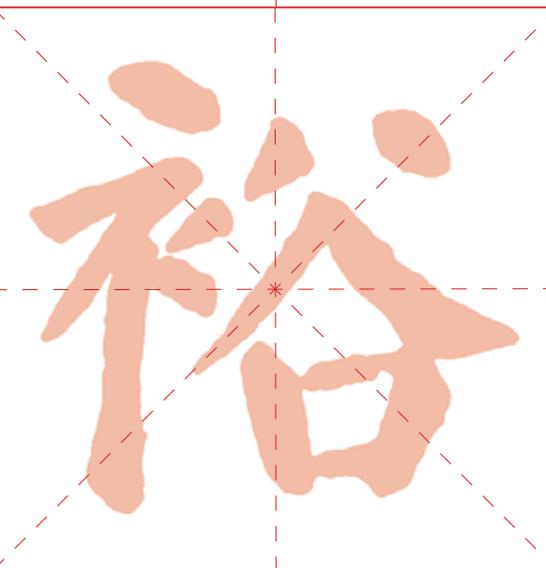
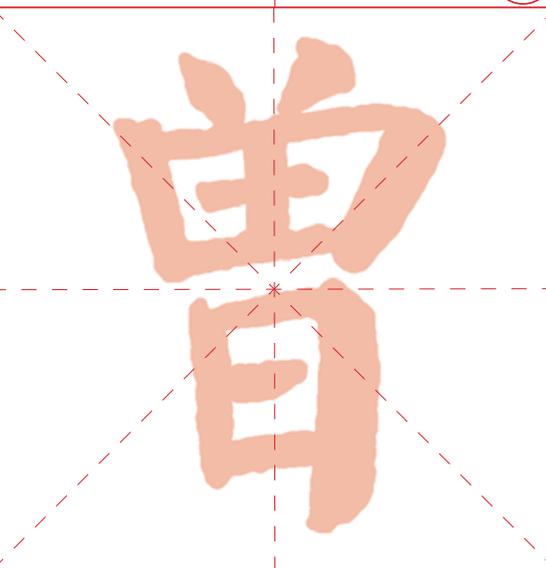


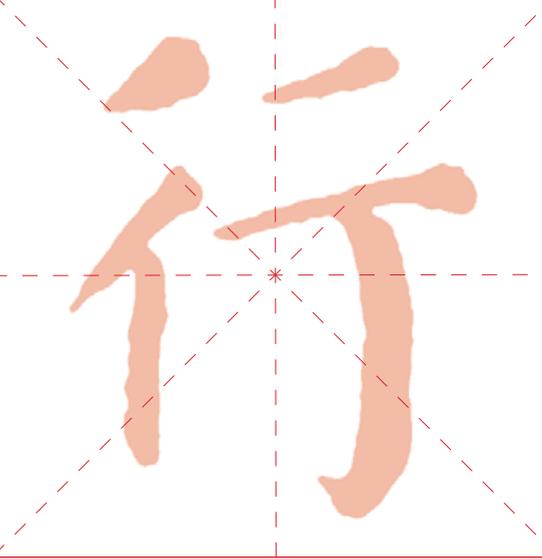
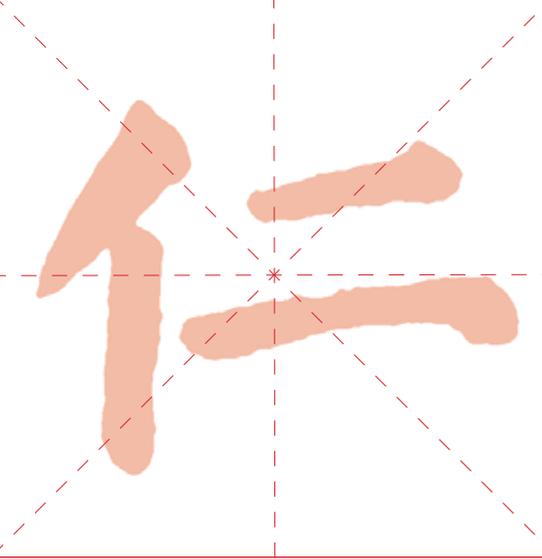
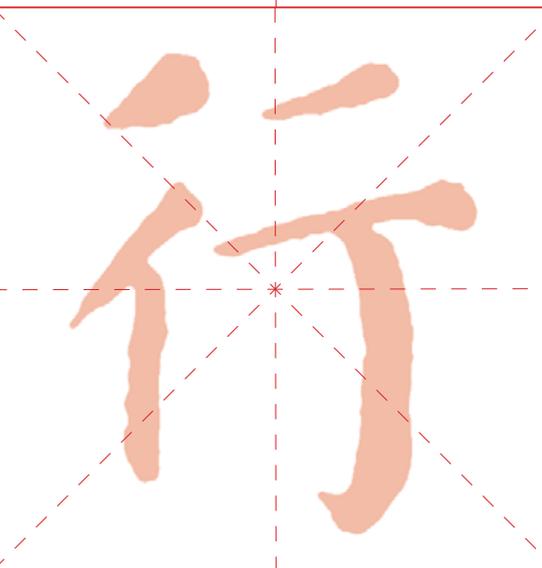
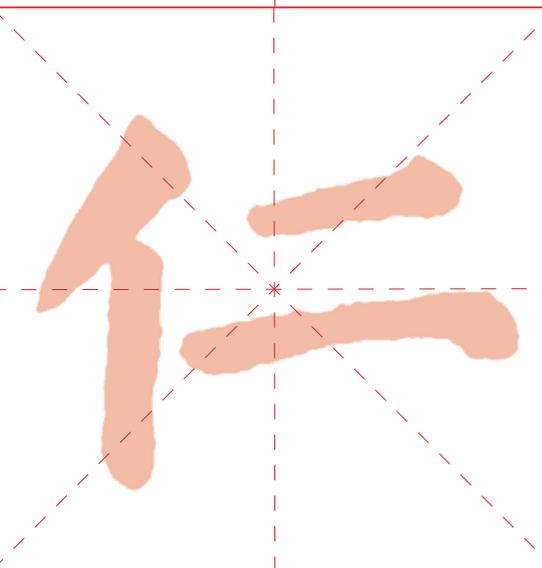


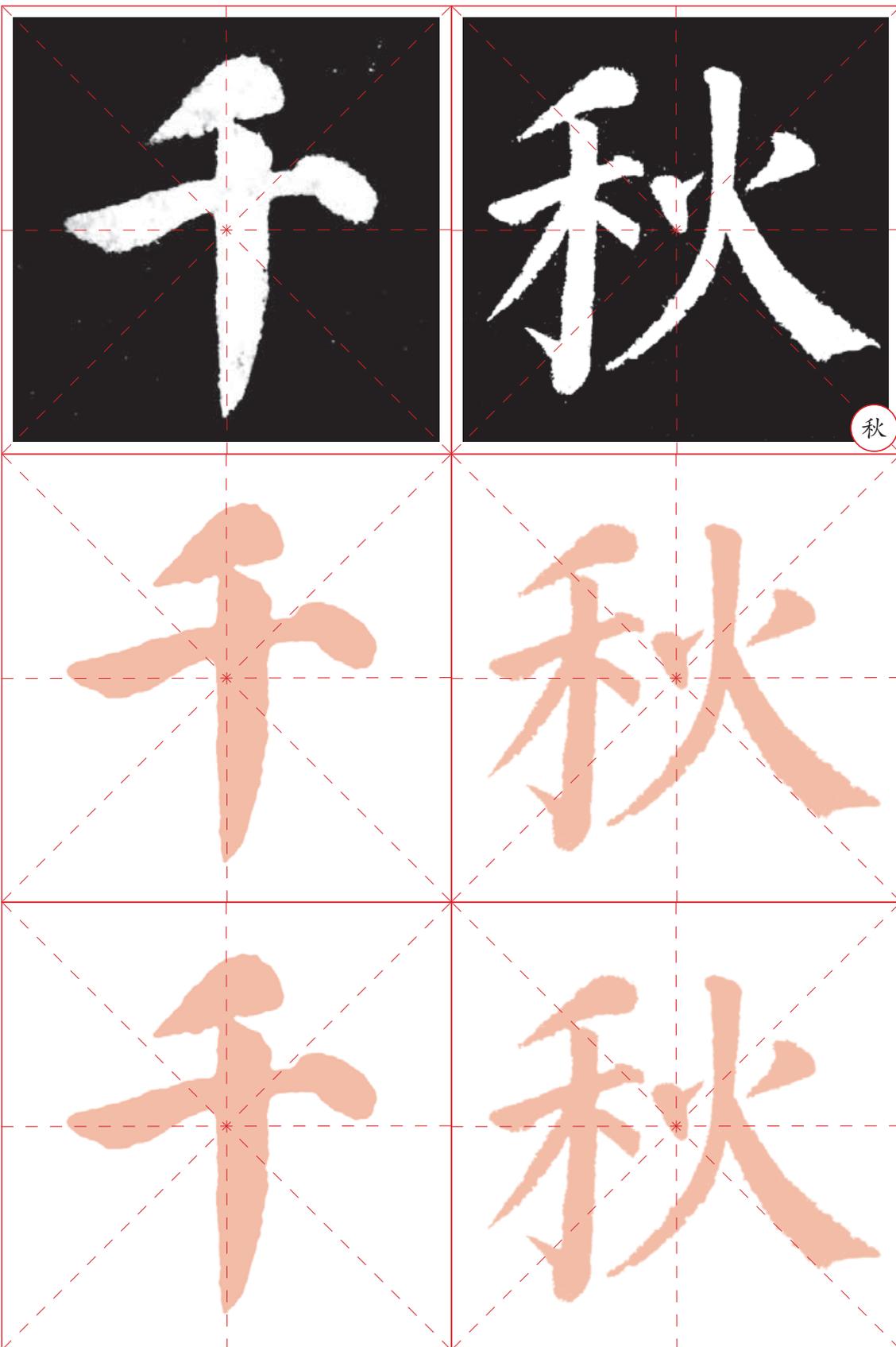


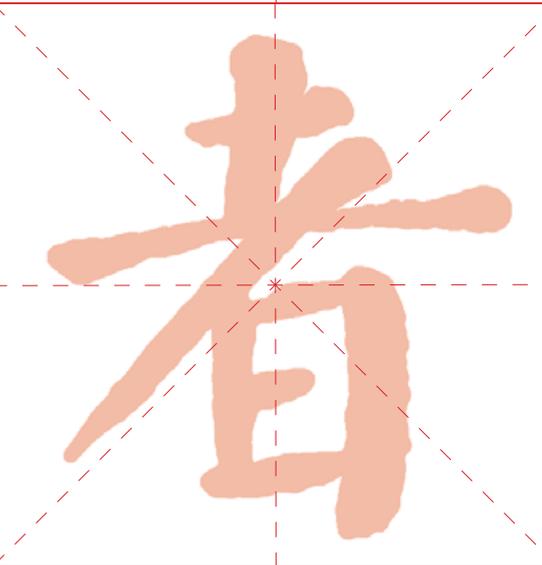
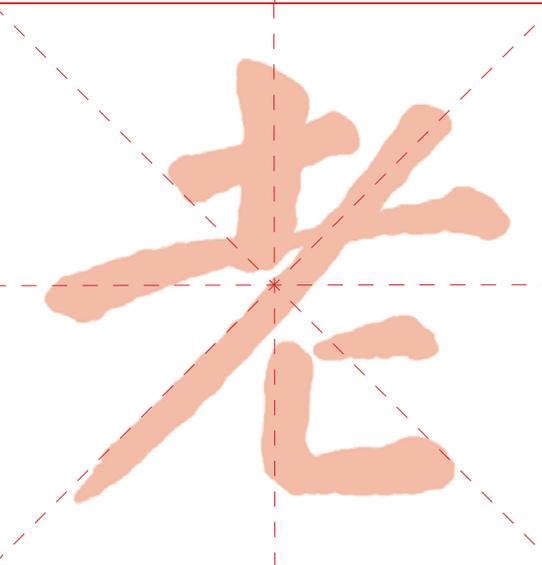
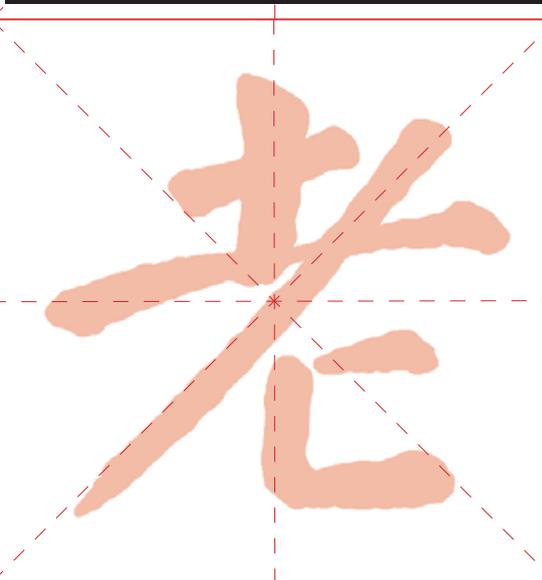


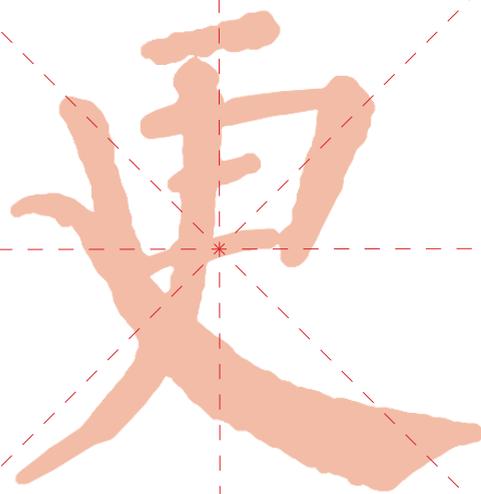
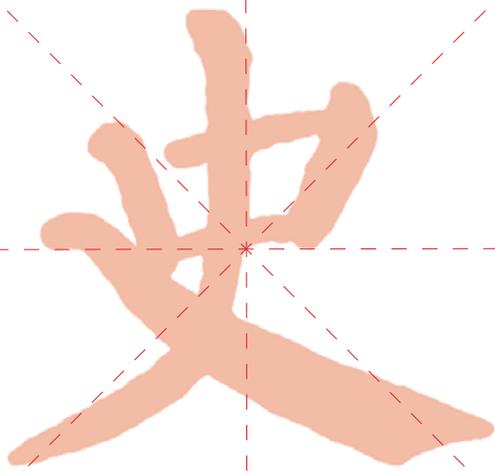
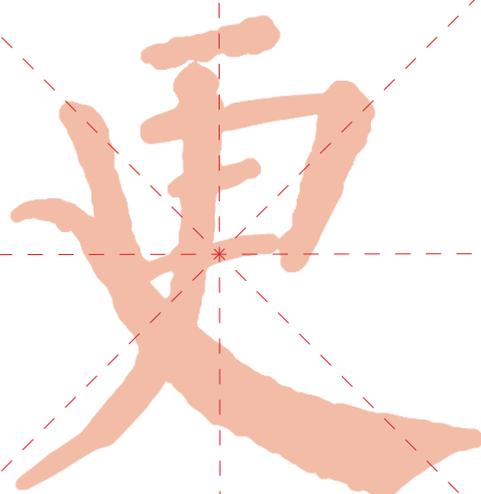
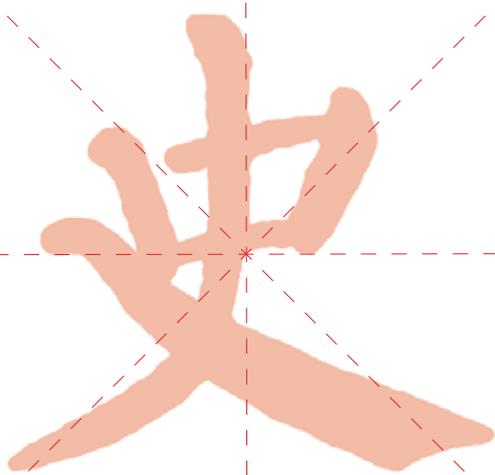
曾

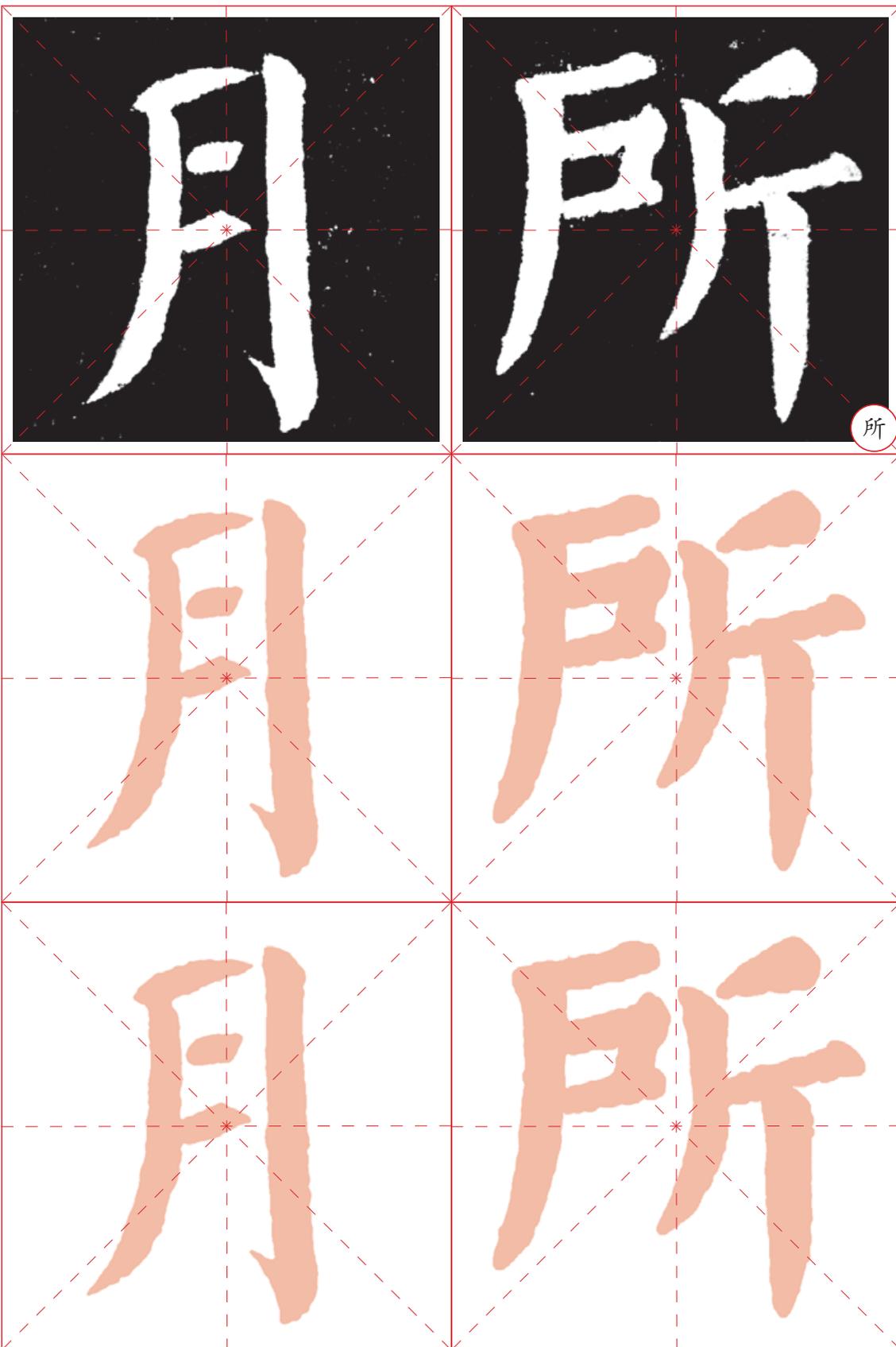


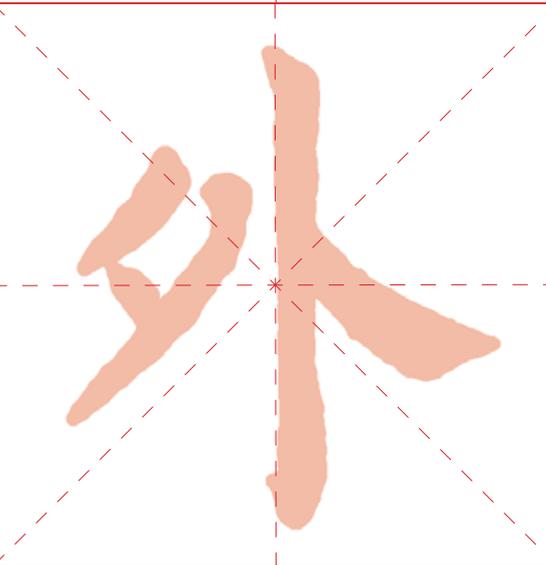
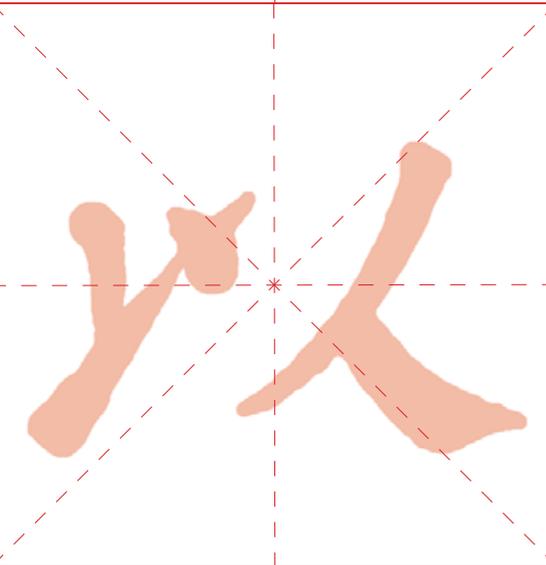
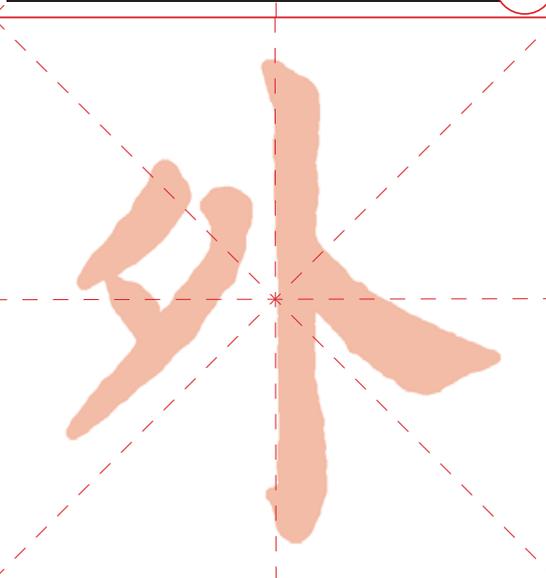
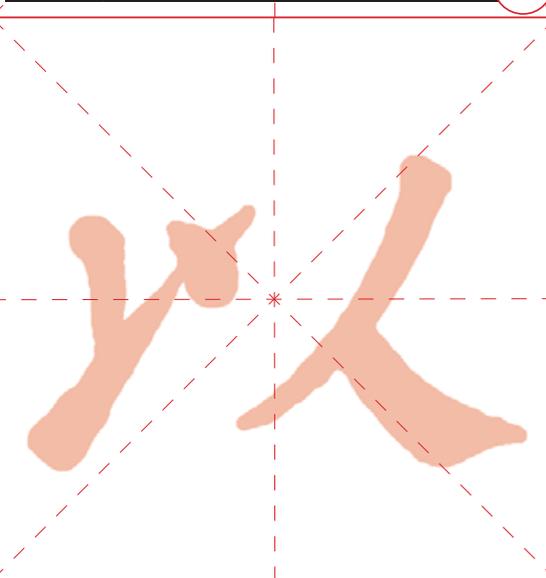
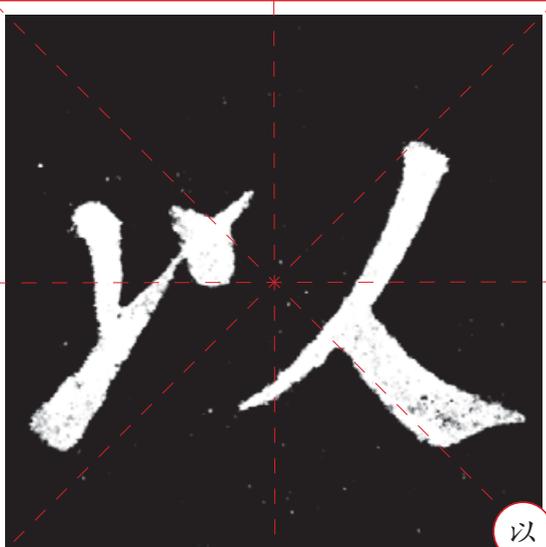


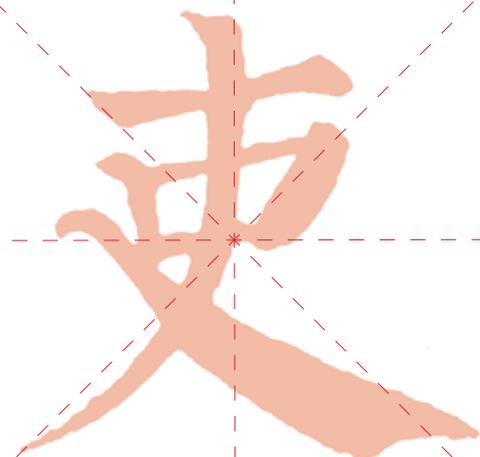
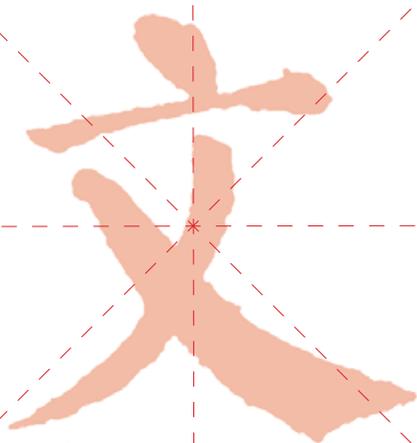
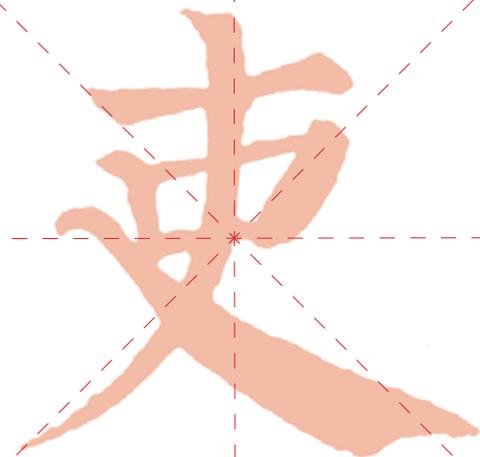
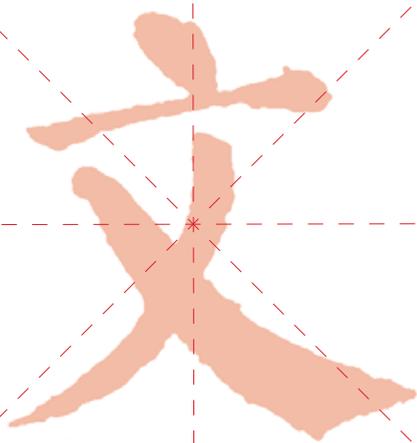
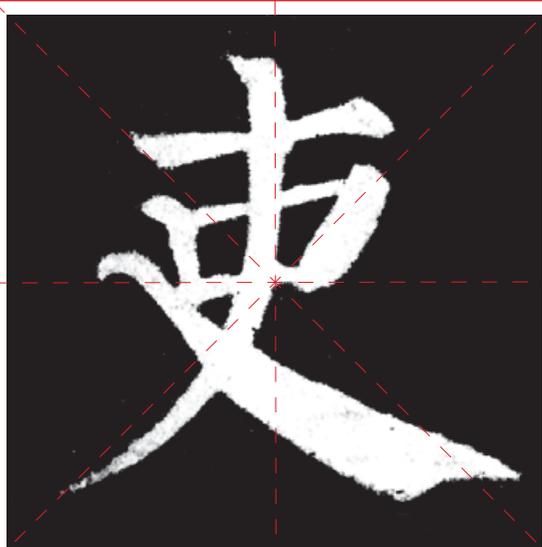


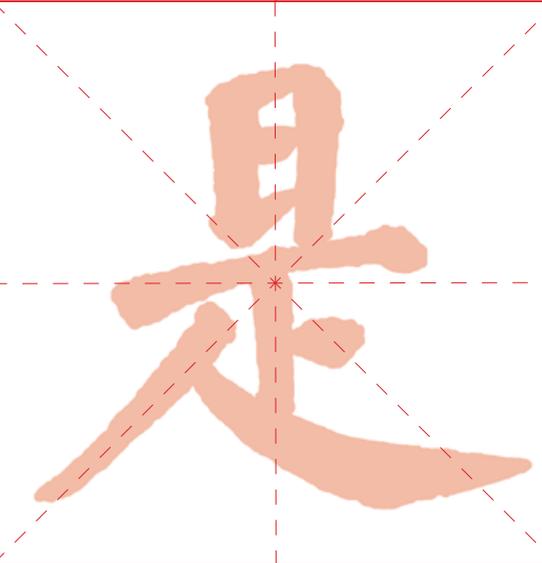
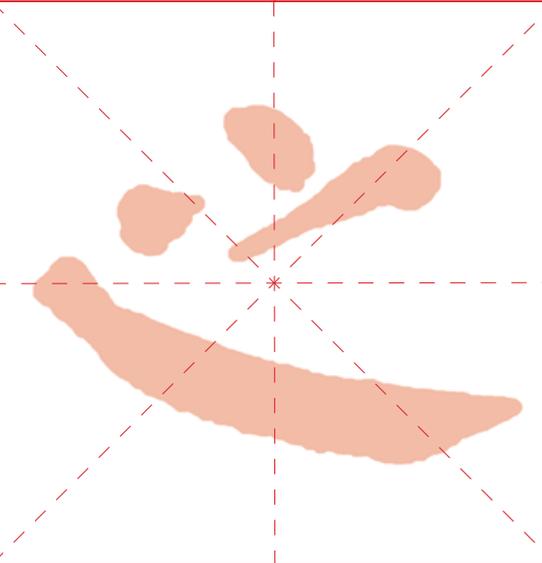
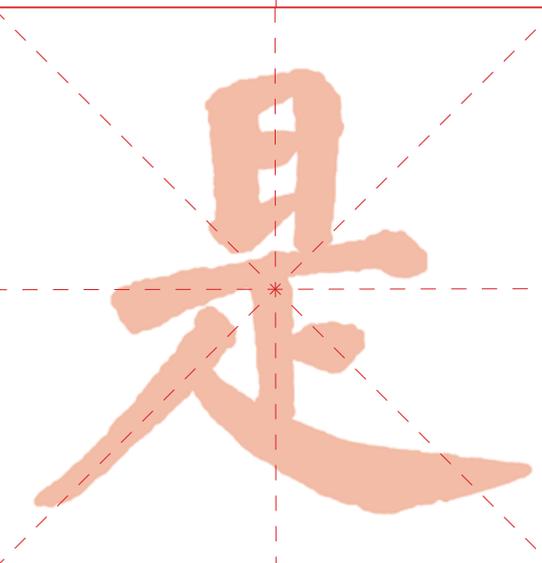
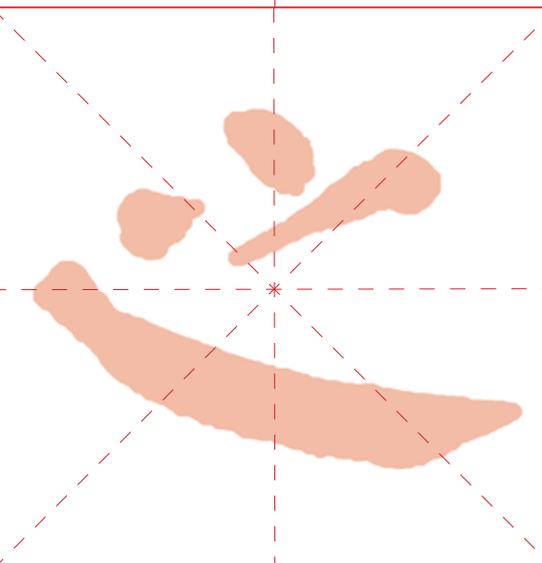
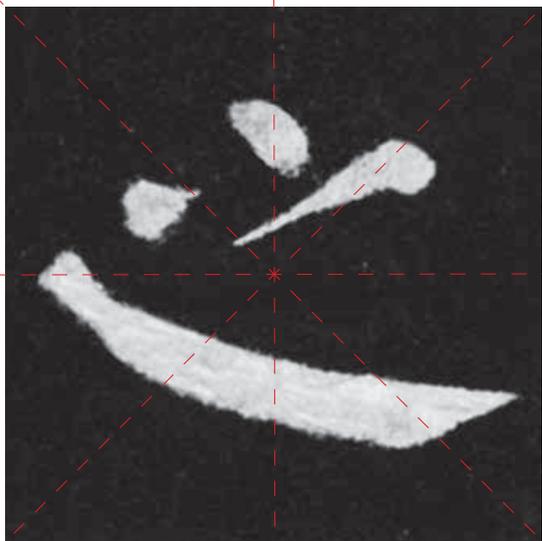


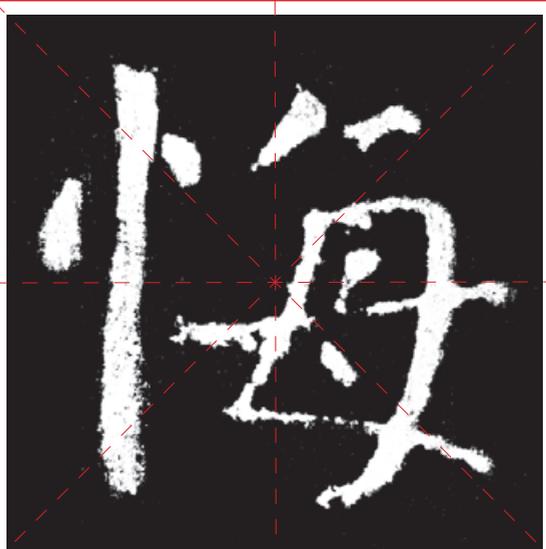




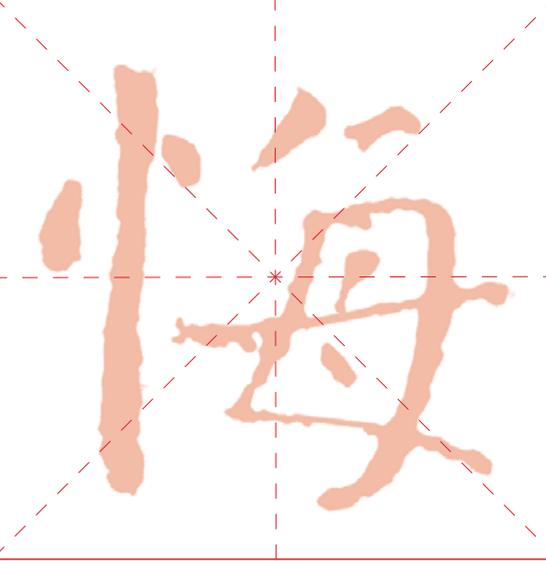
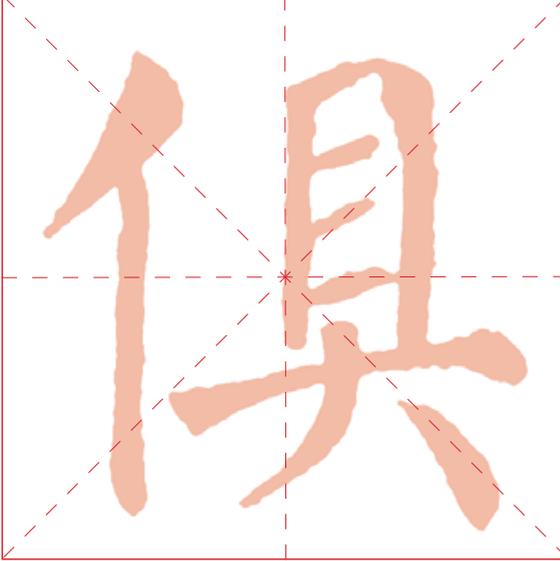
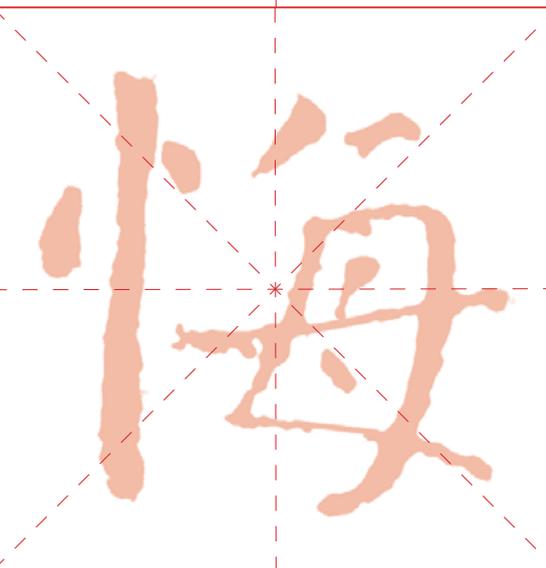
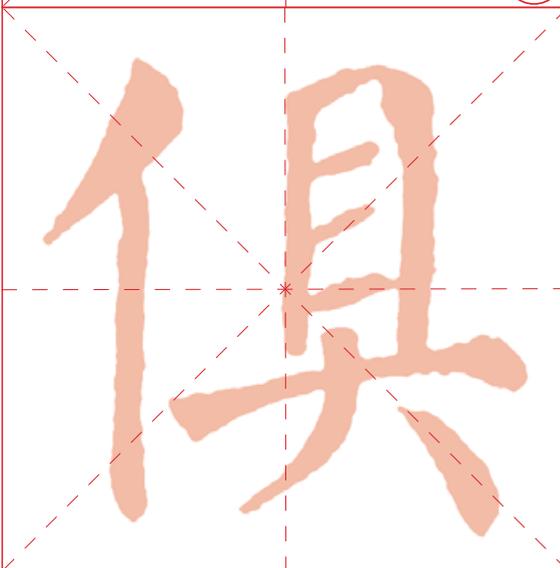


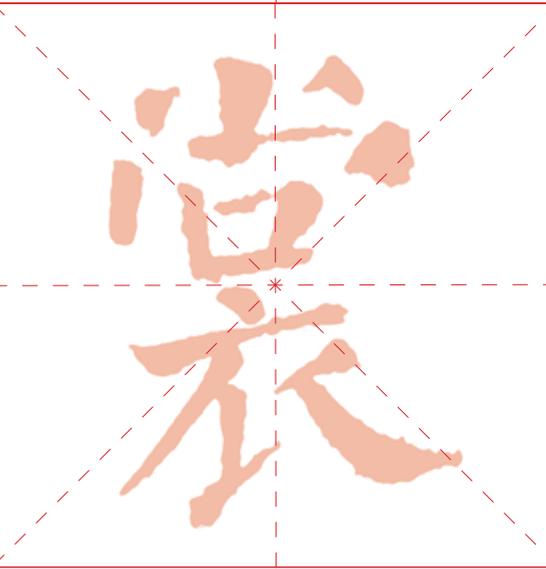
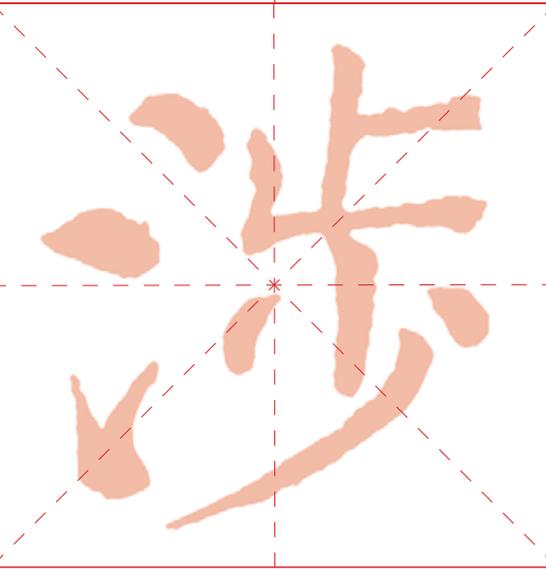
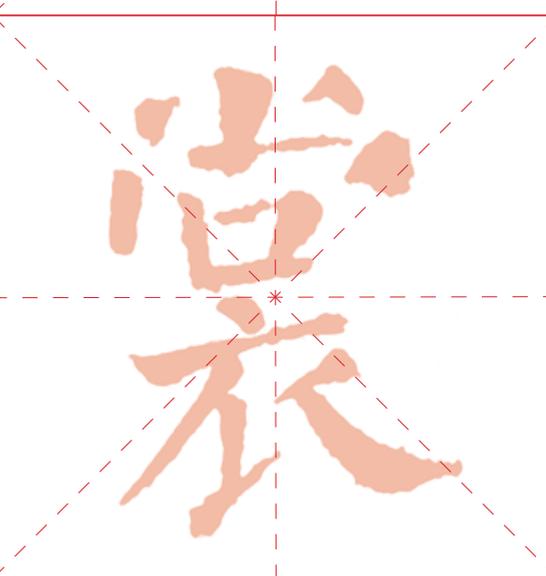
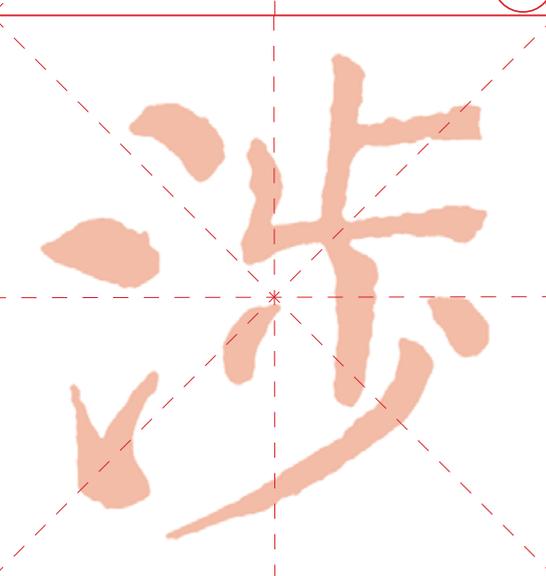
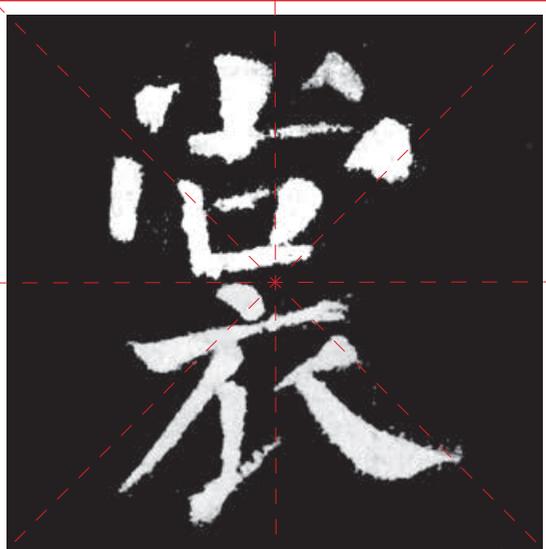






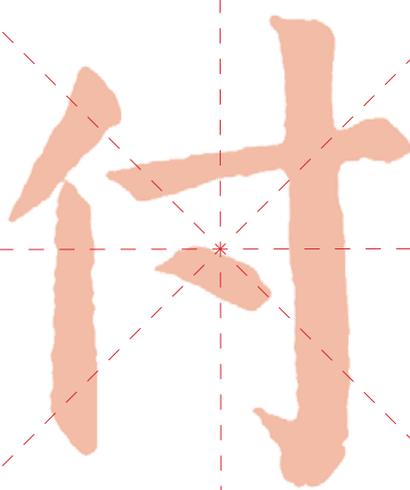
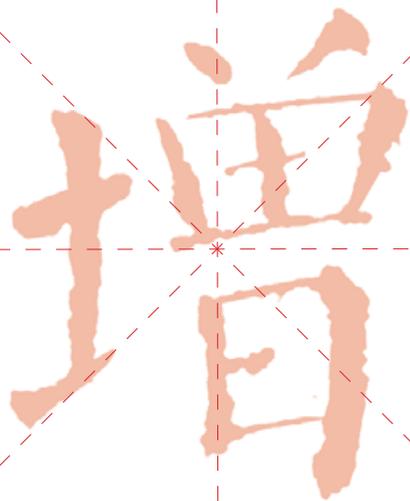
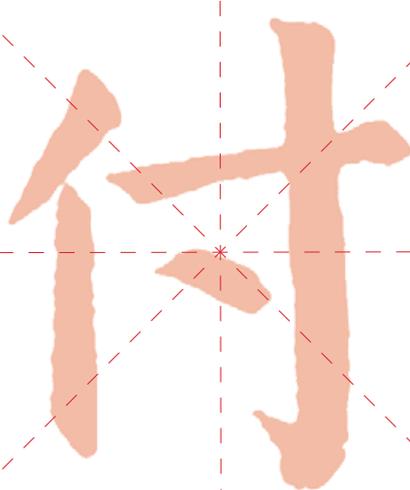
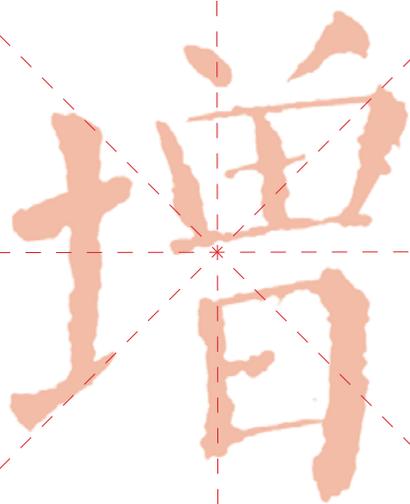
俱

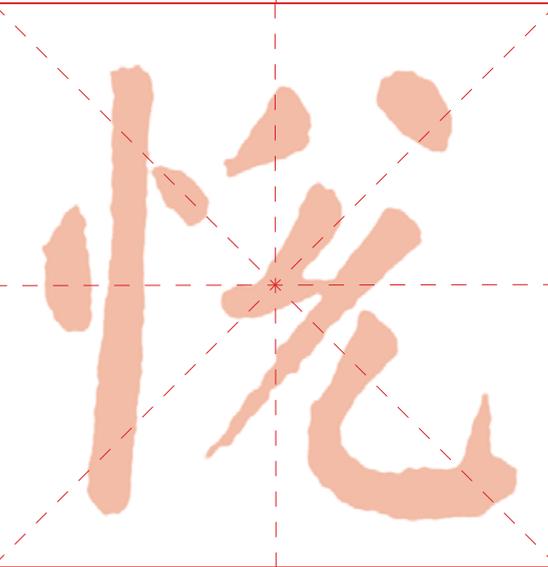
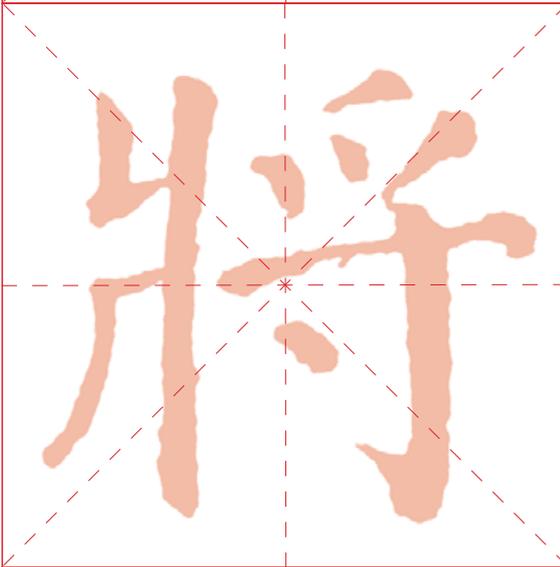
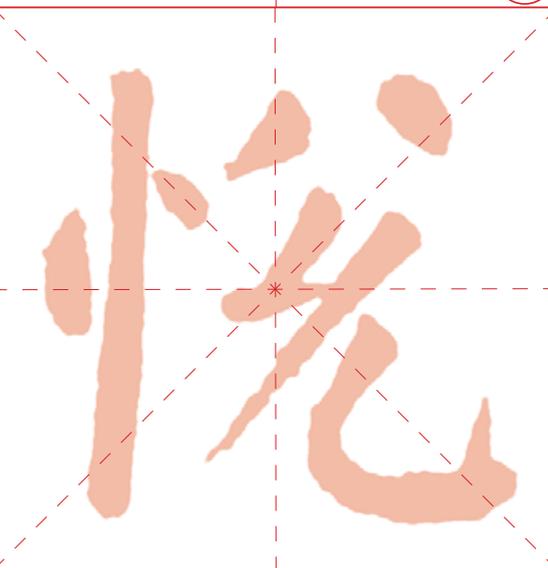
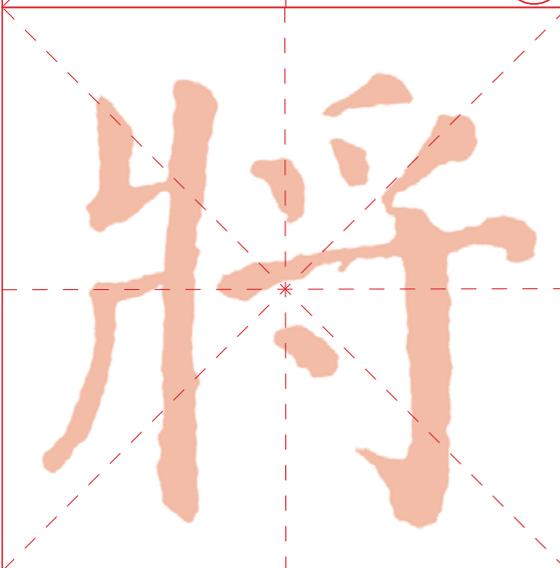


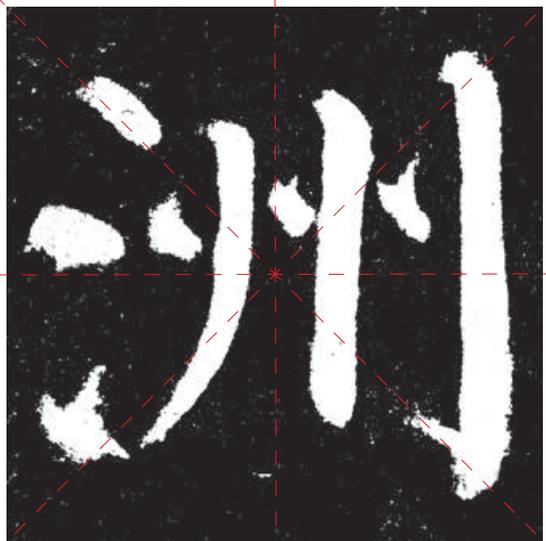




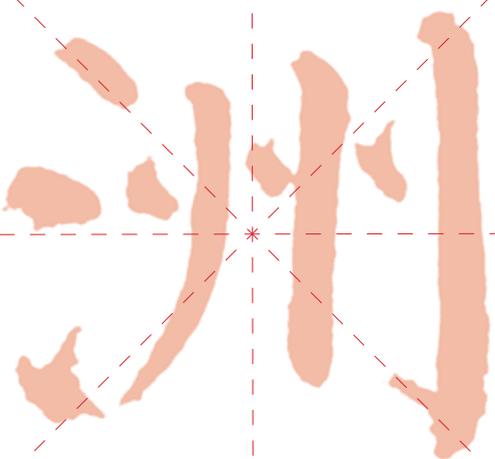
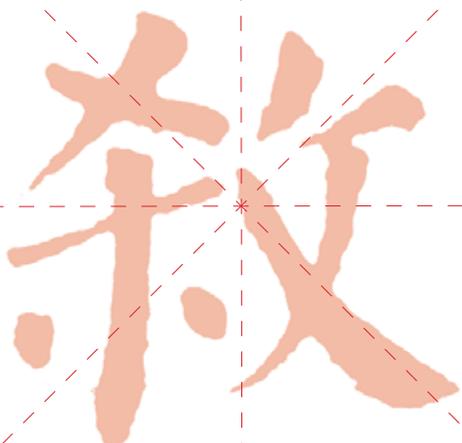
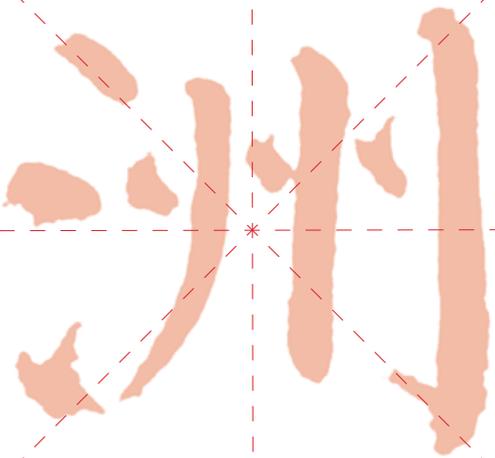
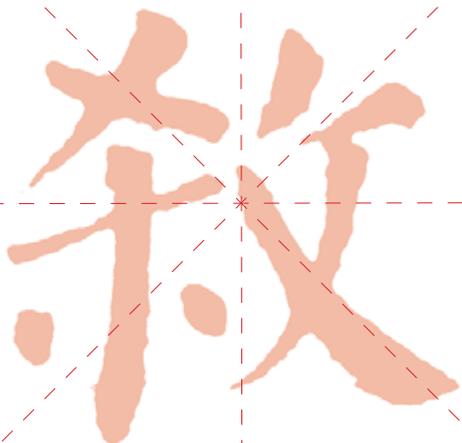
增

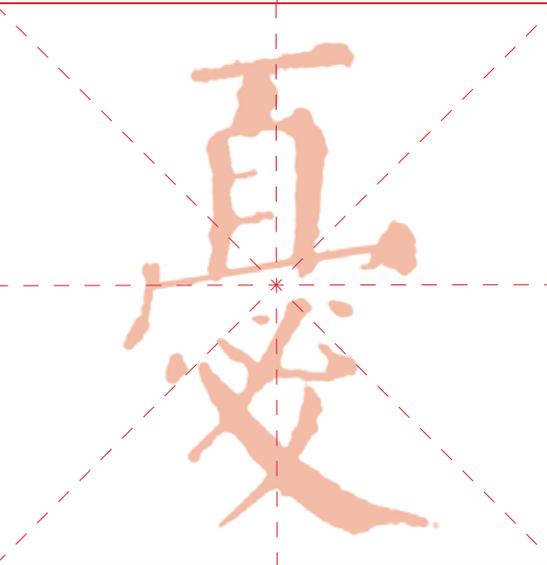
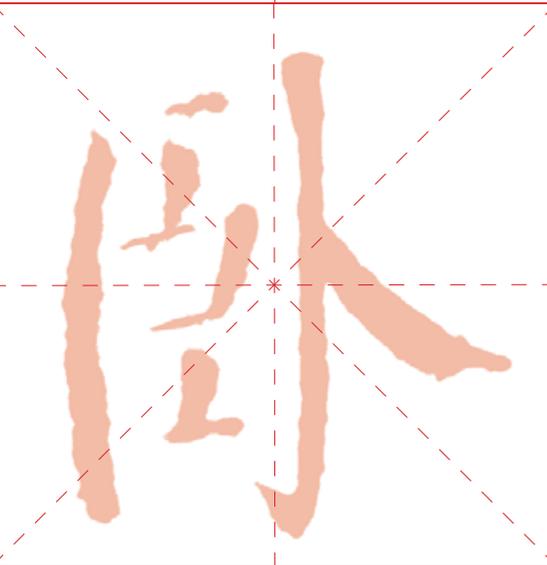
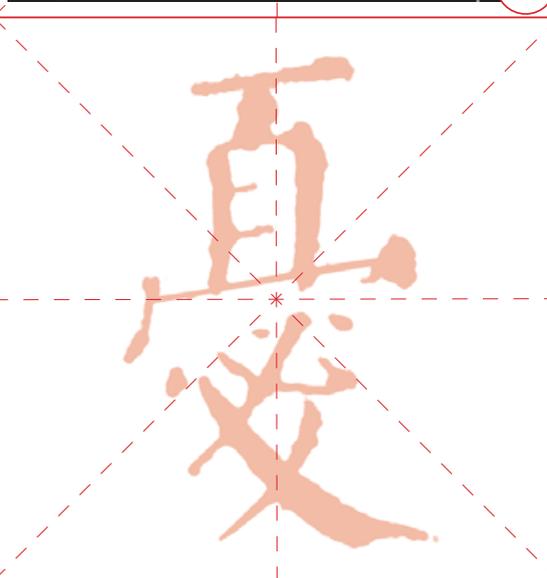
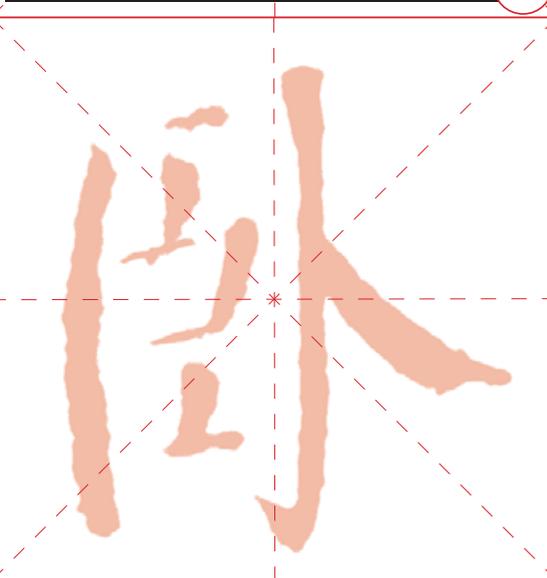
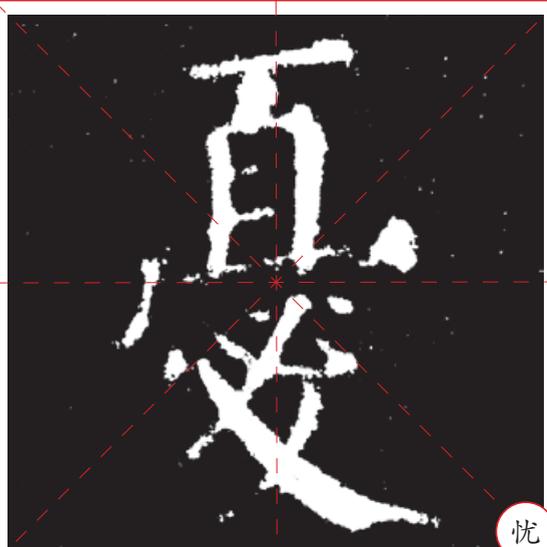






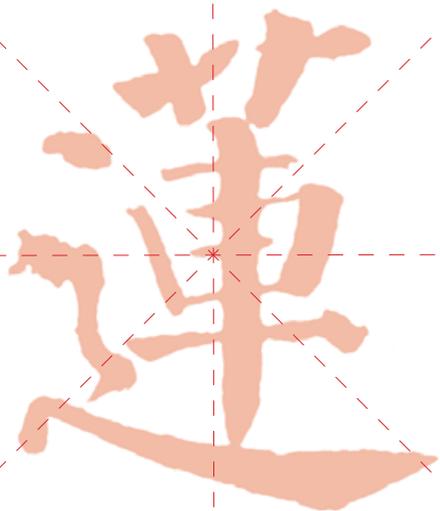
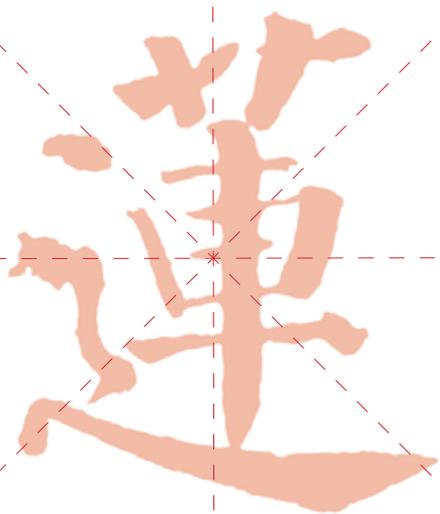
杀







蓮



义务教育三至六年级
书法练习指导
(实验)
三年级
下册

湖南美术出版社

无边一觴一詠上足以暢叙
是日也天朗氣清惠風和暢仰



绿色印刷产品

批准文号：湘发改价费〔2017〕343号

ISBN 978-7-5356-6092-3



9 787535 660923 >

定价：6.35元