




义务教育三至六年级

书法练习指导

SHUFA (实验)
LIANXI ZHIDAO

三年级
下册



 江苏凤凰少年儿童出版社

前言

亲爱的同学们：

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

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

本册教材为三年级下册，共有4个单元12课。本册教材承接三年级上册，安排了“复合笔画”及相关汉字的书写。每一课都有笔画与例字、写法提要、比较与发现、习字指导、书法文化等几个部分，其中书法文化部分包含了“书家故事”“书法常识”“碑帖欣赏”“名胜书迹”等内容，展示了中国书法文化的博大精深。每个单元还编写了“学习与运用”，有“集字练习”“书写‘报头’”等书法实践活动，将课内所学向课外拓展和延伸。

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

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

《书法练习指导》编写组

义务教育三至六年级

书法练习指导

SHUFA LIANXI ZHIDAO (实验)

三年级下册

主 编 尉天池

执行主编 齐 昆 李 亮

学校 _____

班级 _____

姓名 _____

目录

单元一 笔画（4）

| | |
|----------------|----|
| 1 竖钩 | 1 |
| 2 竖提 | 5 |
| 3 弯钩 | 9 |
| 学习与运用（一） | 13 |

单元二 笔画（5）

| | |
|----------------|----|
| 4 横钩 | 15 |
| 5 横折钩 | 19 |
| 6 竖弯钩 | 23 |
| 学习与运用（二） | 27 |

单元三 笔画（6）

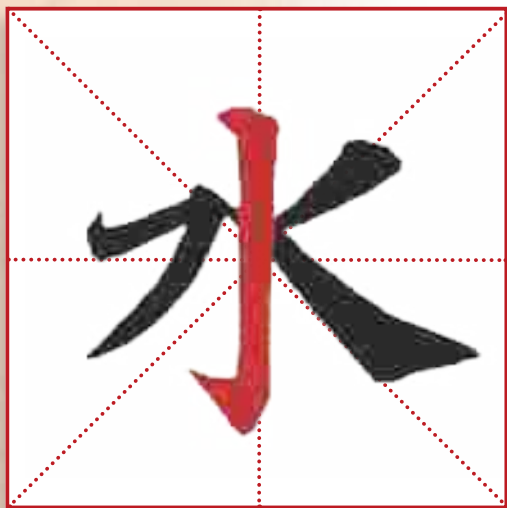
| | |
|----------------|----|
| 7 斜钩 | 29 |
| 8 卧钩 | 33 |
| 9 横撇弯钩 | 37 |
| 学习与运用（三） | 41 |

单元四 笔画（7）

| | |
|----------------|----|
| 10 撇折 | 43 |
| 11 撇点 | 47 |
| 12 横撇 | 51 |
| 学习与运用（四） | 55 |



竖 钩



在楷书基本笔画中，钩包括竖钩、横钩、斜钩和卧钩等。

竖钩在一个字中往往是主笔，起支撑作用。竖钩由竖和钩两部分组成，竖画劲挺，钩画近似三角形。

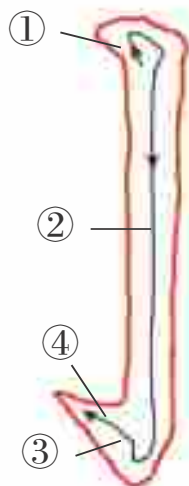


- 虽说竖钩的竖画是直的，但为了平衡字的重心，表现字的势态，有时会向左挺出，有时会向右弯曲。





写法提要



- ① 起笔与竖画相同。
- ② 行至竖画末端，微微向左下行笔。
- ③ 稍顿，回锋向左上行笔，边行边提。
- ④ 出锋收笔。



比较与发现

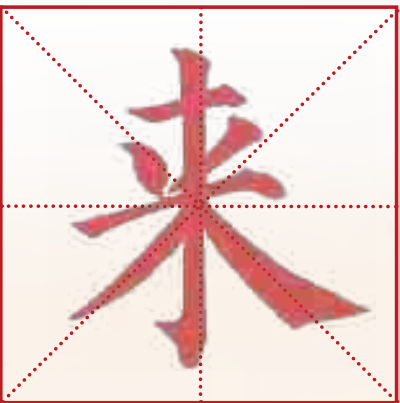
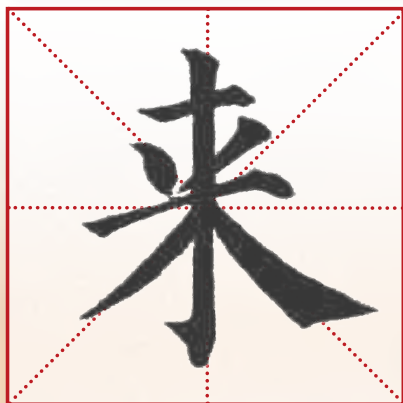
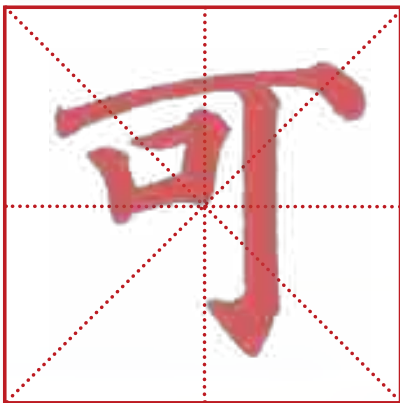
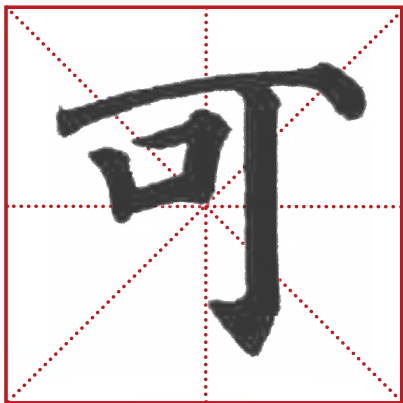
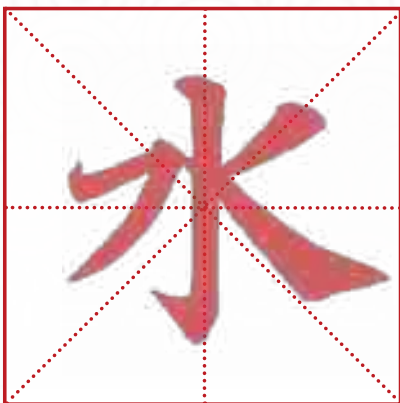
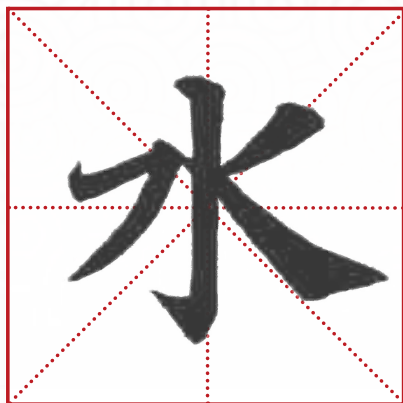


- 竖钩有的短而粗壮，有的细长而有精神。





习字指导



一点通

水：竖钩逆锋起笔，钩出锋向左上。竖钩两边的笔画左收右放、左轻右重。

可：长横略向右上斜。“口”靠上。竖钩在竖中线略偏右处。

来：左右基本对称，点、撇、捺均聚向中央。撇捺舒展，撇轻捺重。



书家故事

欧阳询露宿研古碑



欧阳询《化度寺碑》（局部）

欧阳询（557～641）是“初唐四家”之一，擅写各种书体，楷书最为有名。

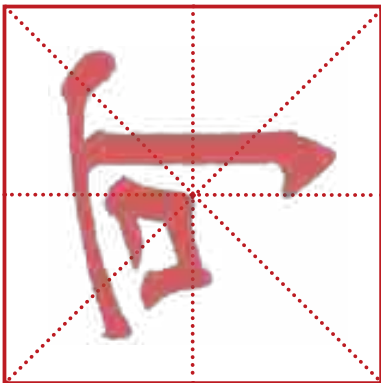
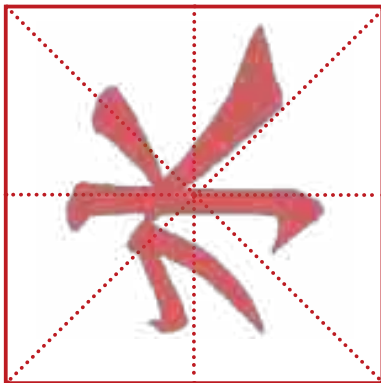
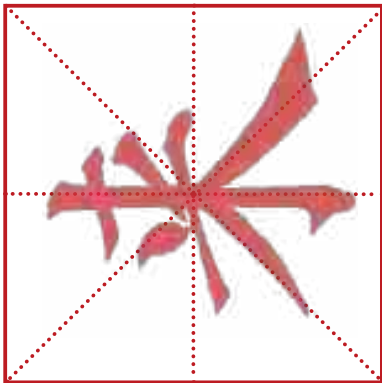
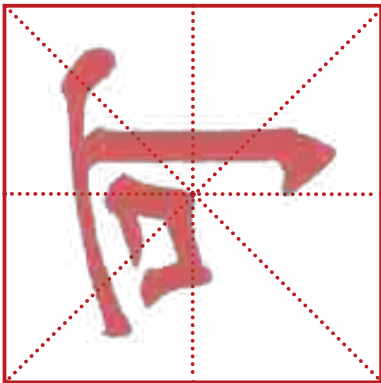
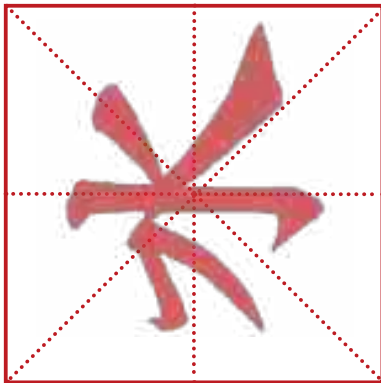
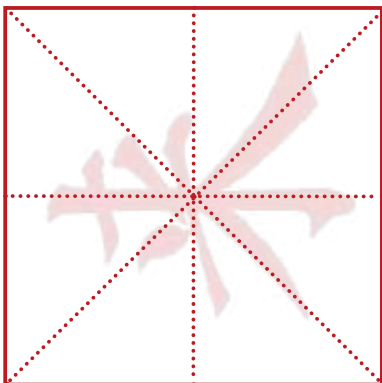
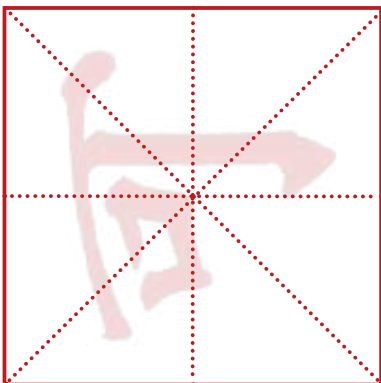
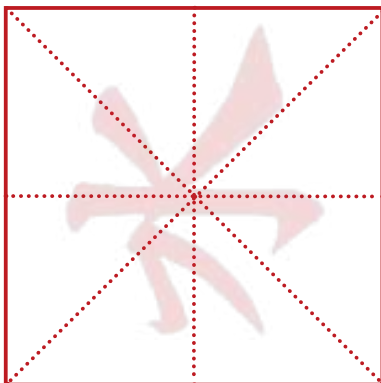
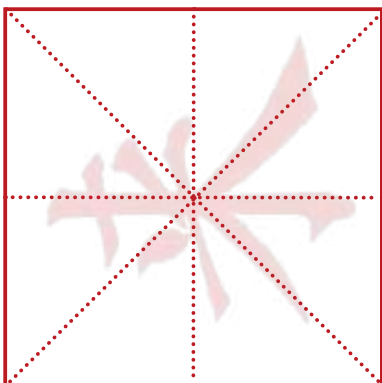
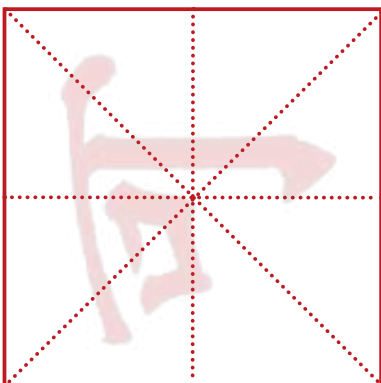
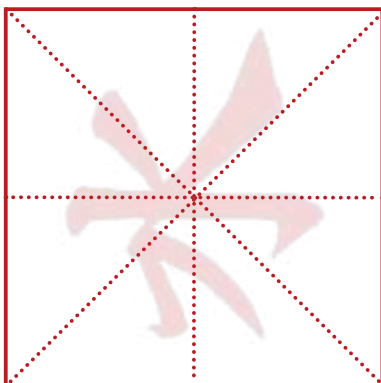
欧阳询对书法的爱好达到了痴迷的程度。有一次，他骑马到深山访友，见到一块古碑，就饶有兴趣地下马观赏。当他发现碑文是晋代书法家索靖(jìng)所写时，兴奋极了，于是就一笔一画、如饥似渴地揣摩起来。后来，欧阳询干脆拿来被子，在古碑旁住了三天三夜，直到将古碑书法琢磨透了才恋恋不舍地离去。

—— 改编自马宗霍《书林纪事》



自我评价：😊 😐 😞

老师评价：



练习页



竖 提



竖提写法与竖折较为相似，不同的是先写竖接着写提。竖提看似两个笔画，其实是一笔写成。

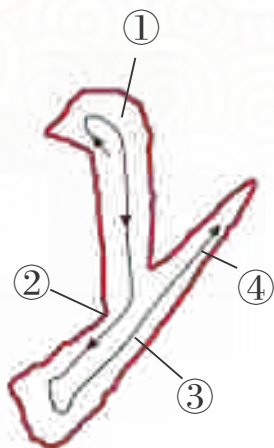


- 竖提，竖画与提画的夹角大小适当，字才好看。





写法提要



- ① 起笔写法与竖画相同。
- ② 至竖画末端，向左下提笔运行。
- ③ 与提画起笔相同，向右上行笔，边行边提。
- ④ 收笔与提画相同。



比较与发现

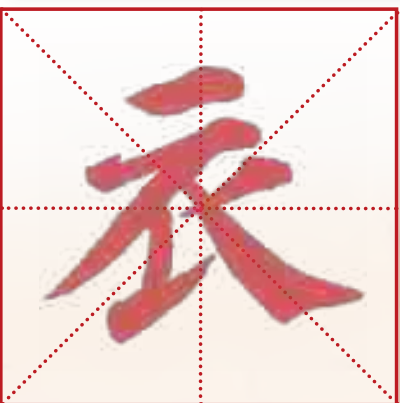
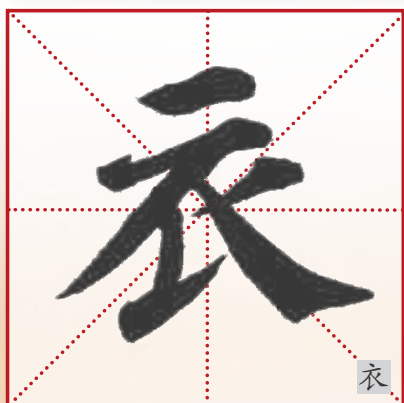
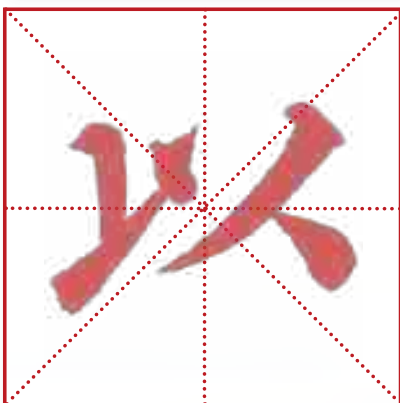
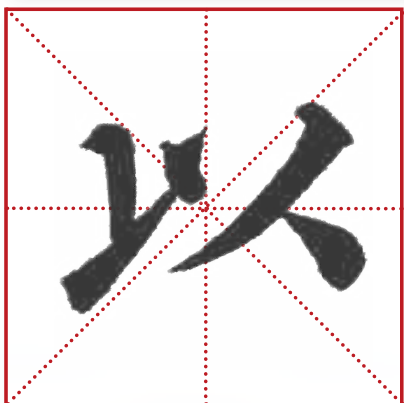


- 在不同的字中，竖提的形态基本相同，但有长短粗细的差别。





习字指导



一点通

即：左高右低。竖提的出锋指向中央。悬针竖挺直。

以：左边部件略低，提画与米字格的斜线平行，点画向下一笔的方向出锋。右撇向左穿插。

衣：点写成短横，叫横点。提画有力，让右。短撇与捺交叉，捺画由轻到重，向右下出锋。



书法常识

常用笔法

常用的笔法包括逆锋、中锋、回锋：

逆锋，指笔画起笔时，锋尖不露出来，欲右先左，欲下先上。

中锋，指运笔时，笔的中心锋芒在中路运行。

回锋，指笔画收笔时，作反向运笔的方法。



逆 锋



中 锋

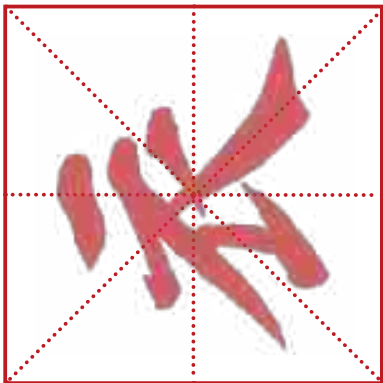
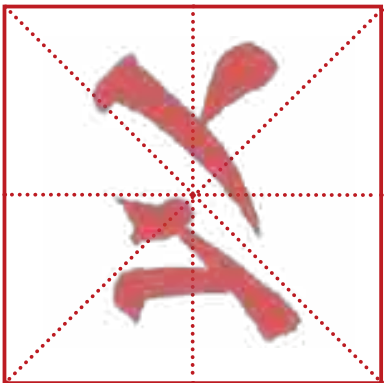
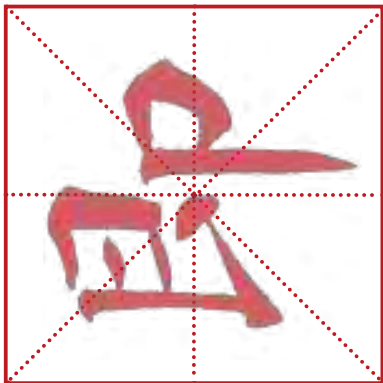
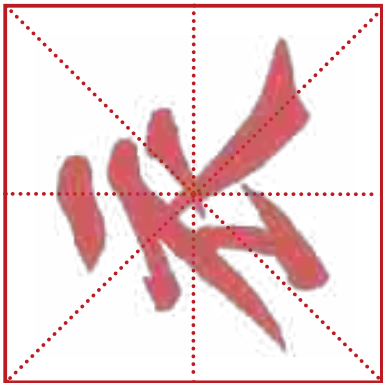
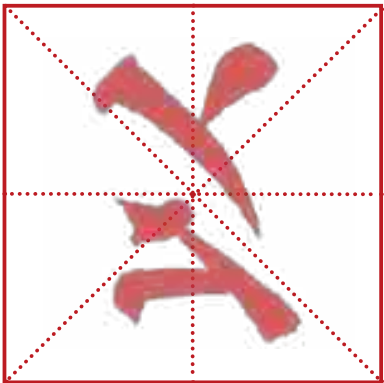
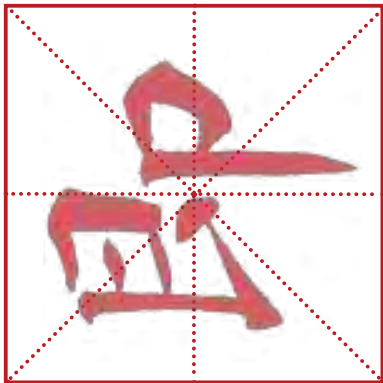
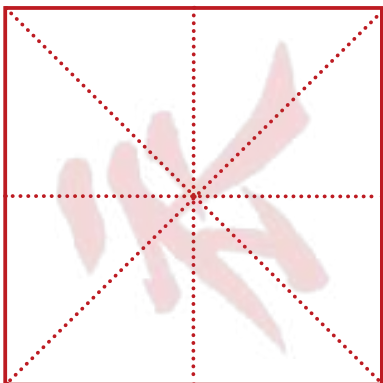
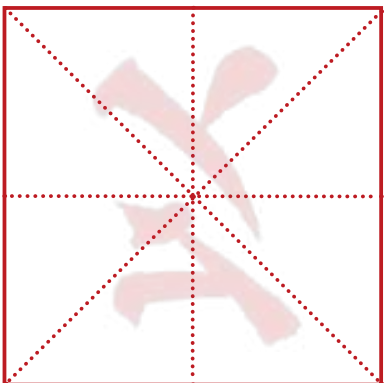
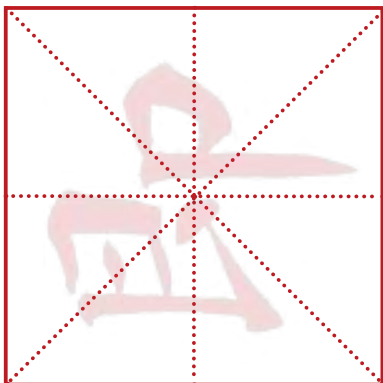
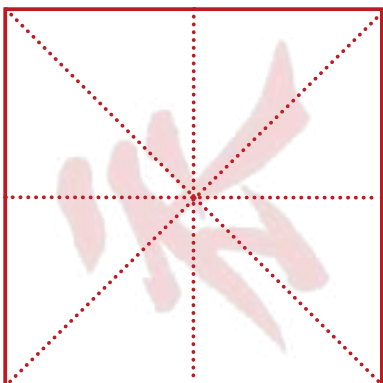
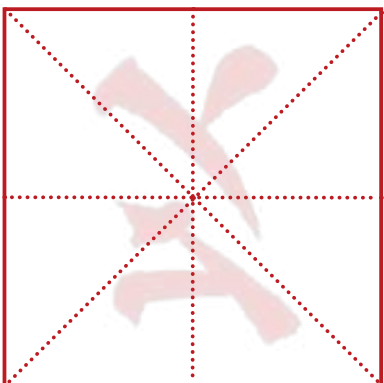
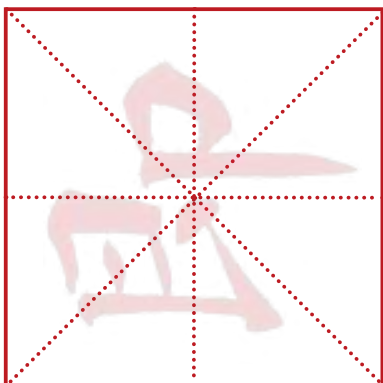


回 锋



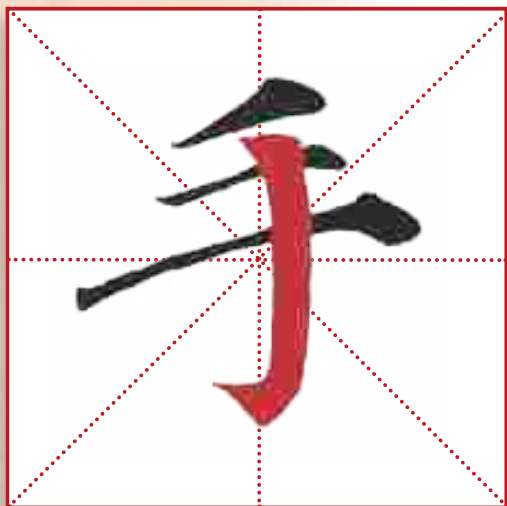
自我评价：😊 😐 😞

老师评价：





弯 钩



弯钩和竖钩的写法相似，区别主要在于弯钩有一定的弧度。

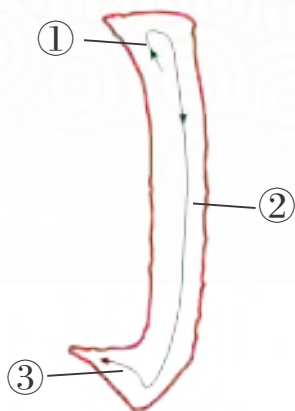


- 弯钩的形态很特别，弯头，弯尾，还弯腰。





写法提要



- ① 起笔与竖画相同。
- ② 先略向右再向下行笔，笔画稍粗并略带有弧度。
- ③ 收笔与竖钩相似。



比较与发现

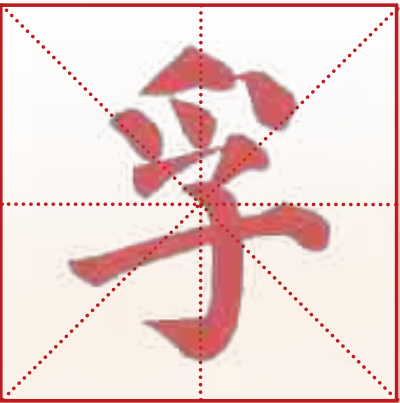
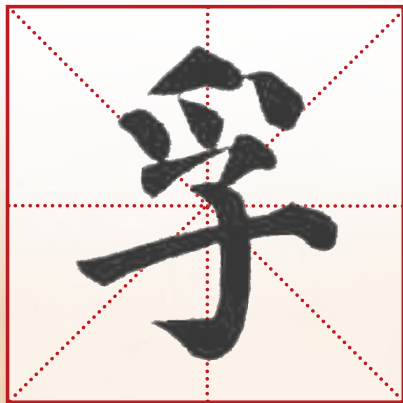
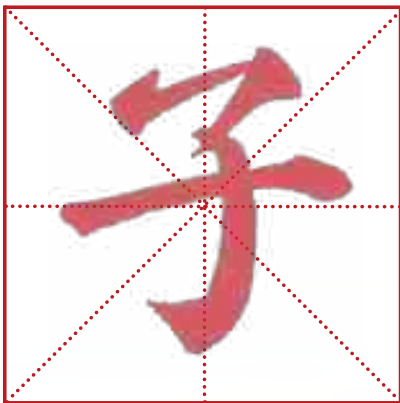


- 在不同的字中弯钩的弯曲度，有的大些，有的小些。





习字指导



一点通

手：短撇斜，起笔重。第二、三横左伸，起笔轻，收笔重。弯钩行笔有一定的弧度。

子：横撇，先露锋起笔向下按笔。弯钩不要太弯曲，否则腰部缺少支撑力。横画较长，起笔左伸。

孚：上部收紧，下部放开。弯钩的写法与“子”同。横画起笔稍低，向左伸，收笔重。



碑帖欣赏

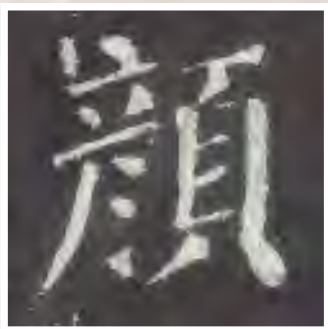
端庄雄浑的《勤礼碑》

《勤礼碑》又称《颜勤礼碑》，是唐代书法家颜真卿晚年为其曾祖父颜勤礼所书的墓碑，碑文内容也是颜真卿所作。现存于西安碑林。

《勤礼碑》笔画劲健饱满，运笔有明显的提按动作，并有“横细竖粗，撇轻捺重”的特点。该碑字形特点是上密下疏，端庄宽博。



颜真卿《勤礼碑》（局部）

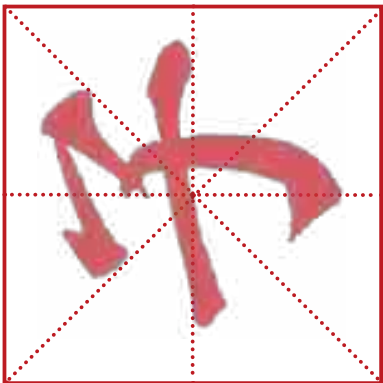
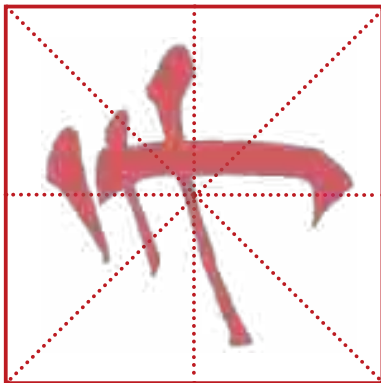
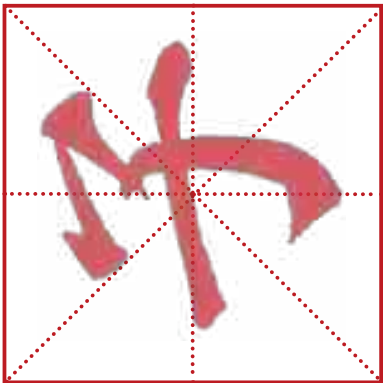
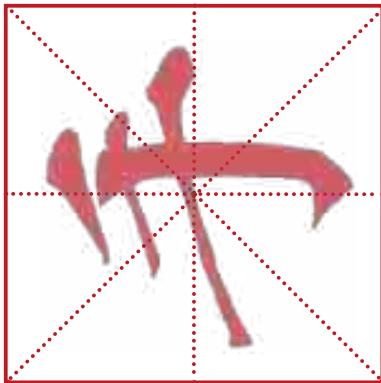
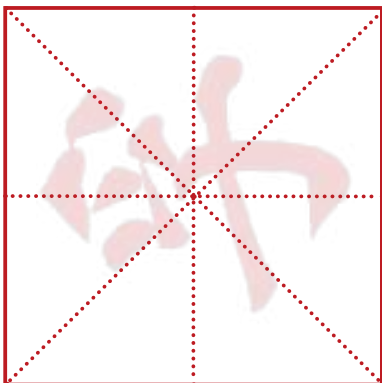
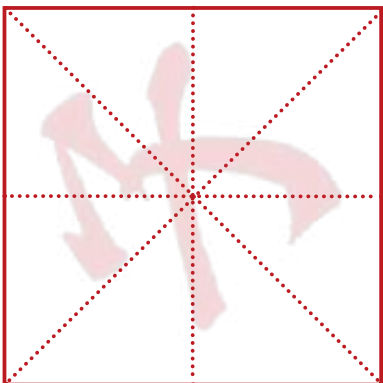
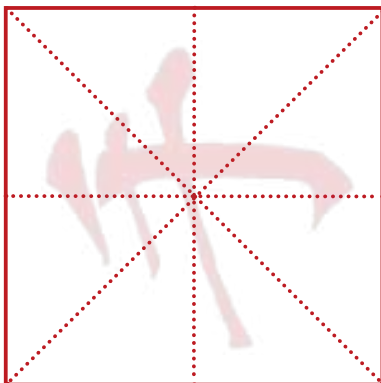
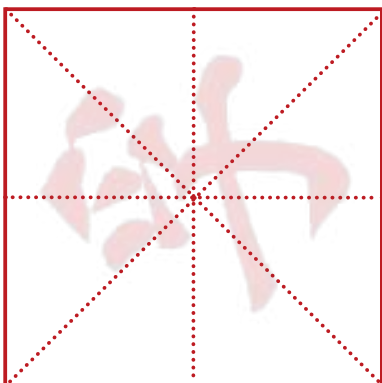
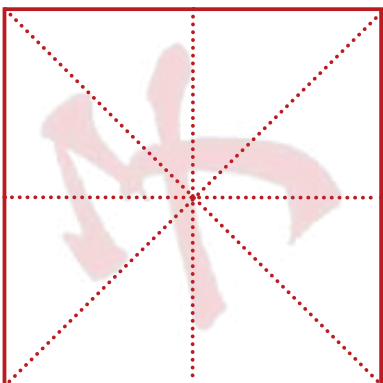
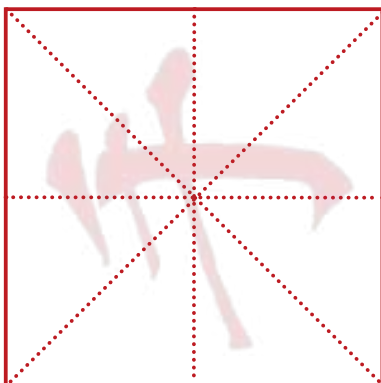


《勤礼碑》集字



自我评价：😊 😐 😞

老师评价：



练习页

学习与运用 (一)

—— 集字练习 “印象”

“印象”是指接触的事物在脑中留下的迹象，比如“印象西湖”“印象云南”等。下面练习书写“印象”两个字。



书写提示



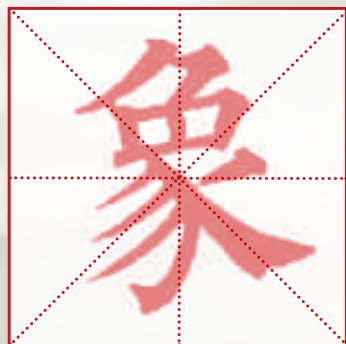
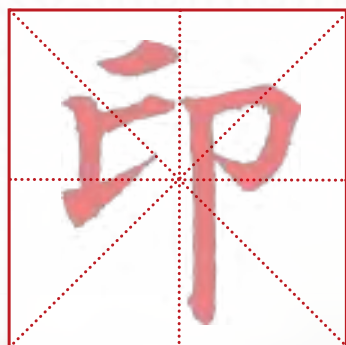
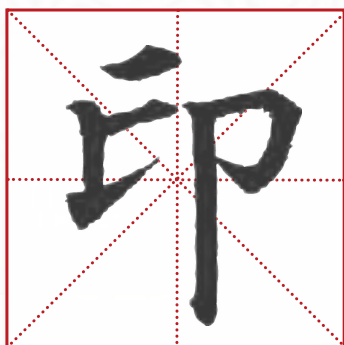
- “印”字笔画较少，要写出笔画的轻重对比，这样和“象”组合时才协调。
- “象”字笔画较多，书写时字形要紧，撇画要写均匀，捺画平衡字的重心。弯钩的腰部不要太弯，曲中有直。





尝试练习

◆ 描红。

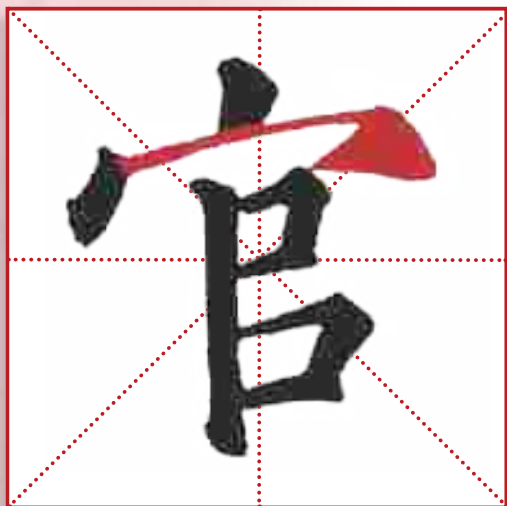


◆ 填墨。





横 钩



横钩，由横画与钩画组成。横钩的运笔方法是横画和钩画的结合。横画细而长，钩画粗而短。

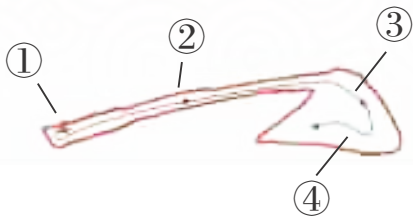


- 横钩的样子真像一只低头啄食的小鸟。





写法提要



- ① 起笔与横画相同。
- ② 中锋向右行笔。
- ③ 至钩处向右上稍提，然后向右下按笔。
- ④ 回锋向左上，稍顿后向左下钩出。



比较与发现

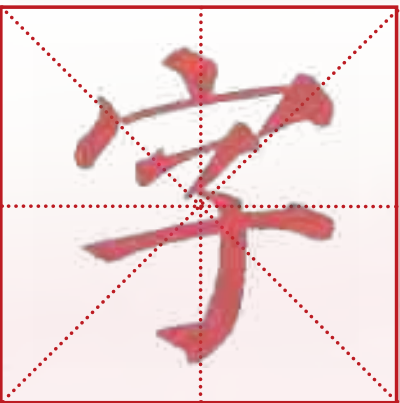
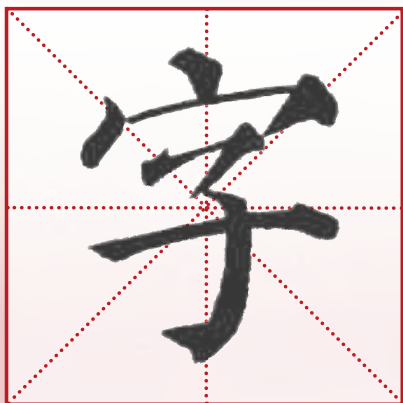
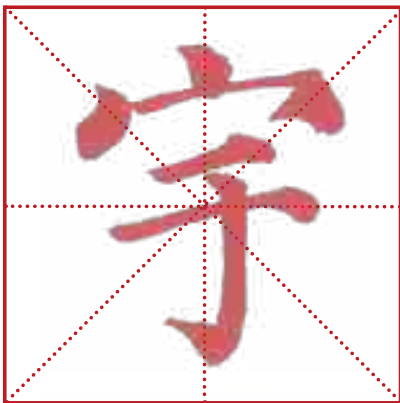
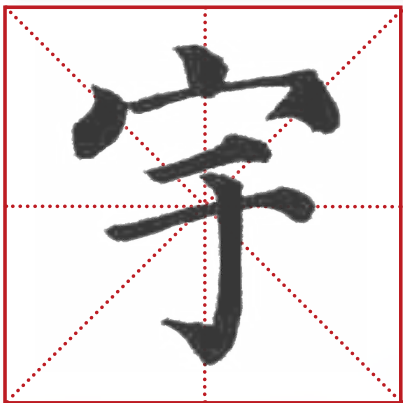
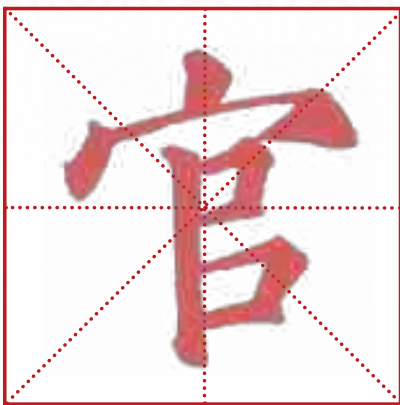


- 我发现，横钩在字头时较为舒展，在字中则要收缩。





习字指导



一点通

官：首点居中。横钩拉开。下部相同的部件上小下大。

字：首点居中，横钩尖指向下面横画的起笔，“于”两横上仰，竖钩稍偏右。

字：首点居中，“子”弯钩的收笔在竖中线上，出钩较平，横画与宝盖头大体同宽。



名胜书迹

焦山崖上的《瘞（yì）鹤铭》

《瘞鹤铭》，是著名的摩崖石刻，原在江苏镇江焦山断崖石上，曾经坠入长江中，清康熙年间打捞上岸，移至焦山寺庙内，现藏焦山碑林博物馆。

《瘞鹤铭》被发现以后，得到书家的高度评价。黄庭坚认为是“大字之祖”，宋代曹士冕称赞其“笔法之妙，书家冠冕”。

《瘞鹤铭》刻石因坠崖破损为五块，仅存了九十余字，传为南朝人书。字体为楷书，笔法圆劲，点画灵动，结构舒展。



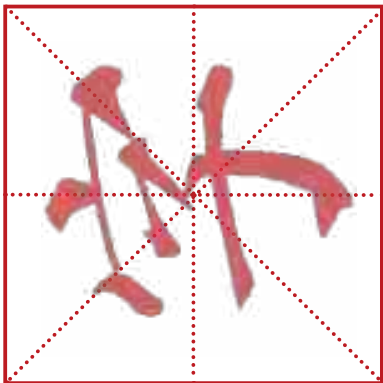
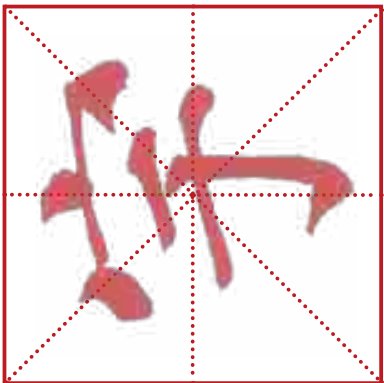
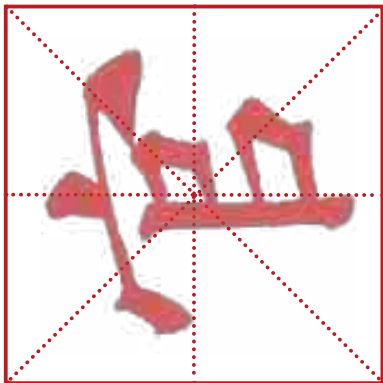
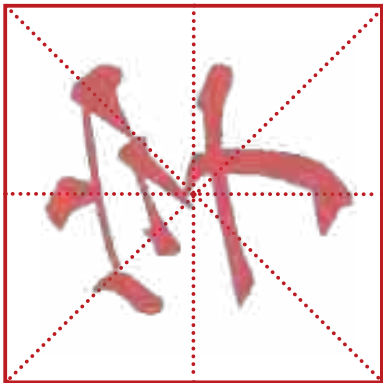
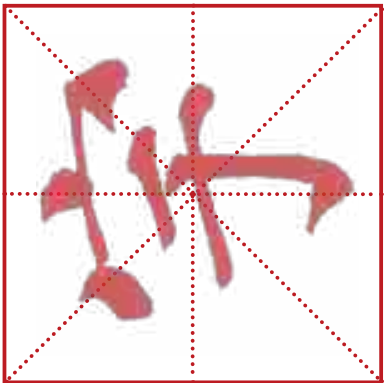
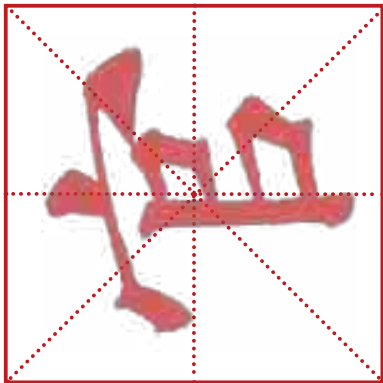
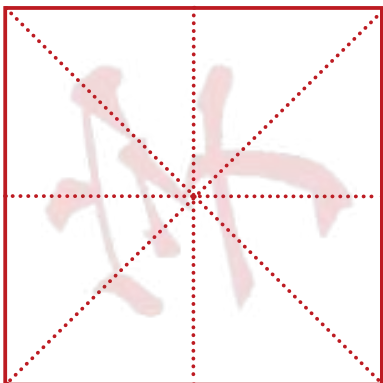
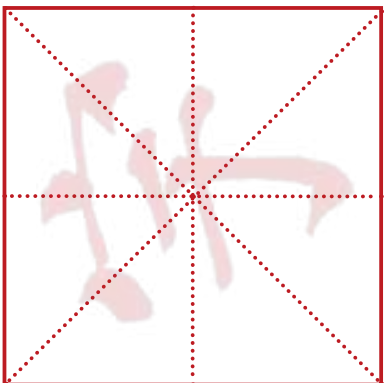
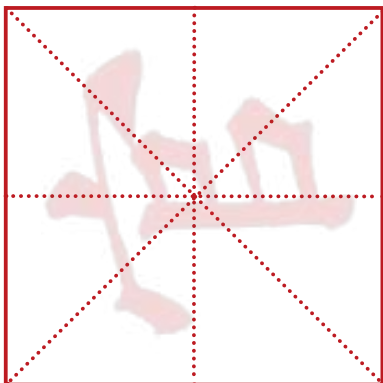
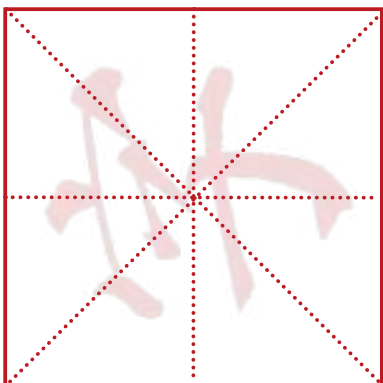
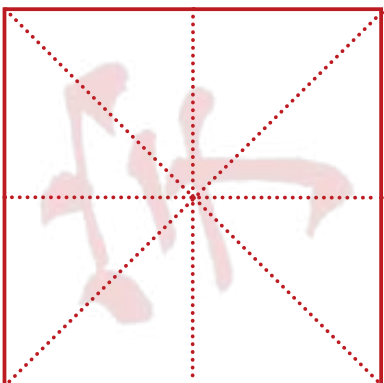
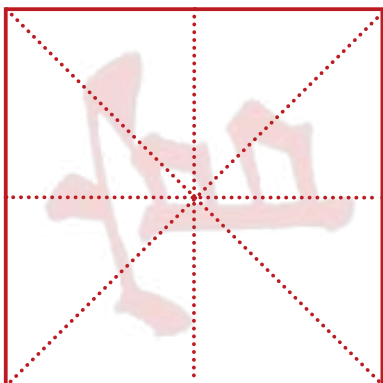
《瘞鹤铭》刻石（局部）





自我评价：😊 😐 😞

老师评价：





横折钩



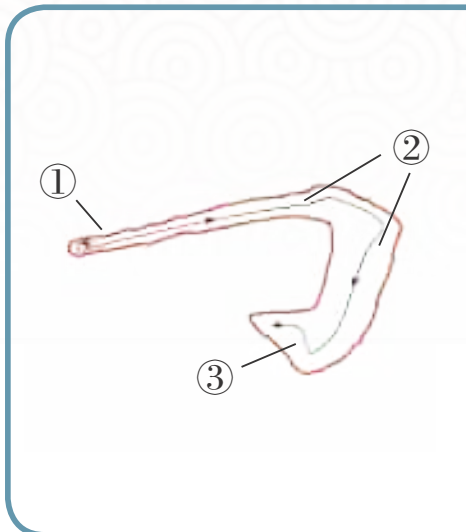
横折钩是横折与钩画组合而成的笔画，横折钩在不同的字中，形态有明显的区别，折画有的内收，有的竖直；有的短粗，有的修长。

- 横折钩的书写变化较多，作为主笔时，要写得刚劲有力。





写法提要



- ① 起笔与横的写法相同。
- ② 向右中锋行笔，写横折。
- ③ 行至折画末端向左上出钩。



比较与发现

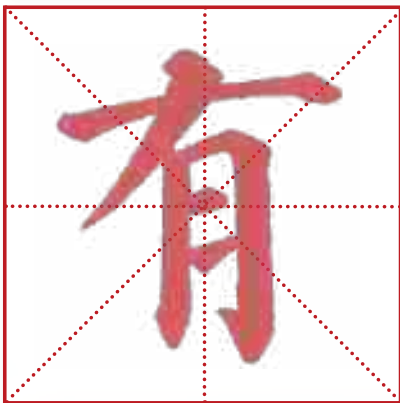
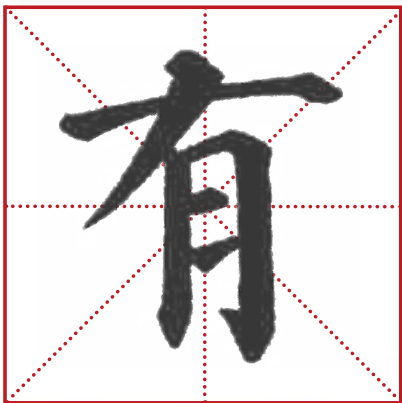


● 在一个字中，横折钩的横长时，折就内收；横短时，折就坚挺。





习字指导



一点通

尚：字形稍扁，上紧下松。内外两边竖都要内收。左短竖要偏左，横折钩要宽大。

有：上横长，位置略偏上，撇在竖中线上起笔。月部窄长，倚靠撇中央。

而：字形稍扁，左收右放。左尖横上斜，撇画靠左。中间两竖左短右长。



名胜书迹

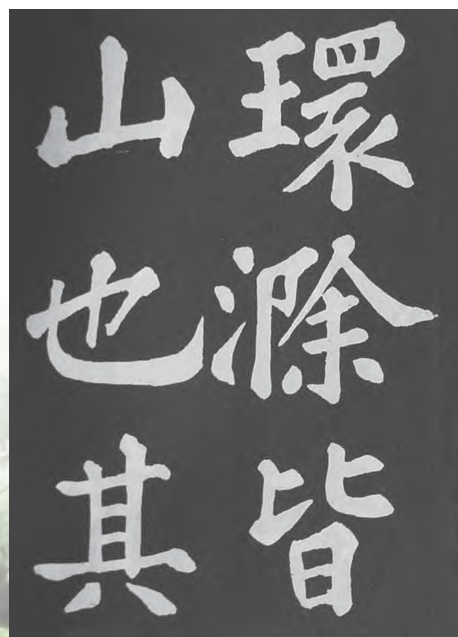
琅琊山《醉翁亭记》刻石

欧阳修撰文、苏轼书写的《醉翁亭记》碑刻，现存放在安徽滁州琅琊山的“宝宋斋”。

北宋庆历五年（1045年）秋冬之间，欧阳修被贬谪(zhé)到滁州当太守，他被滁州的山水之美所吸引，写下了《醉翁亭记》这篇传诵千古的名文。继任的滁州太守请苏轼书写此文，刻碑传世。苏轼与欧阳修有师生之谊，于是欣然写就了楷书《醉翁亭记》。

此碑分刻两块，正反面刻字，字迹约十厘米见方，字字丰劲跌宕，得天真烂漫之趣，是苏轼的得意之作。

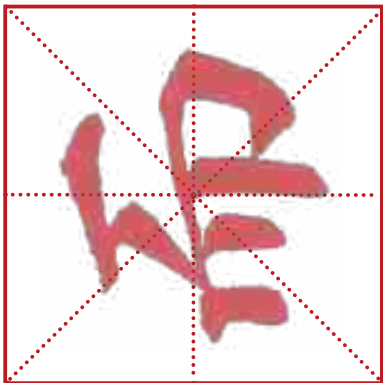
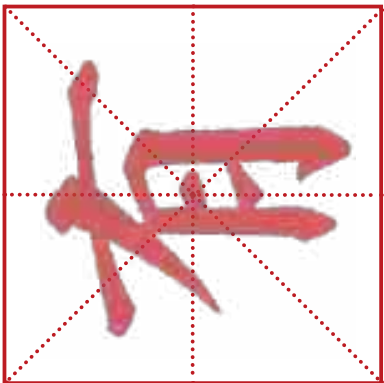
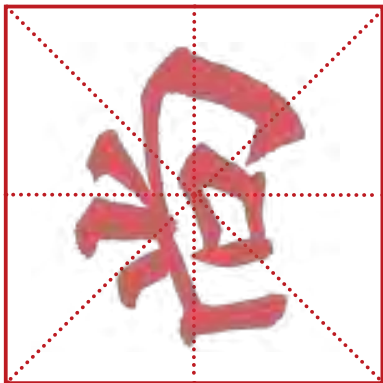
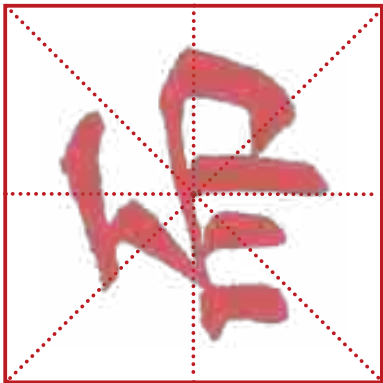
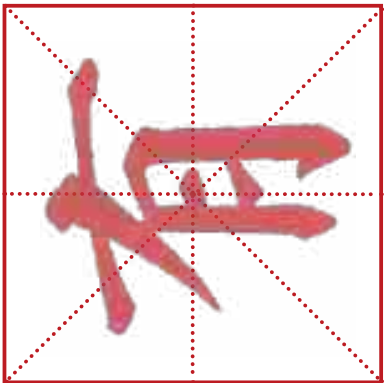
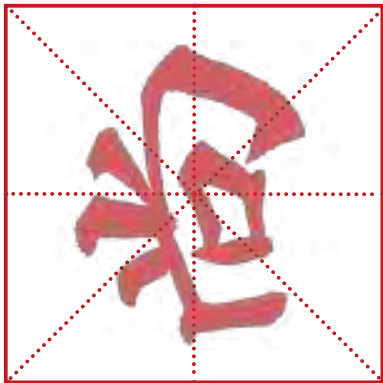
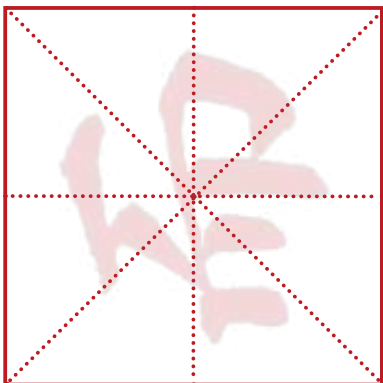
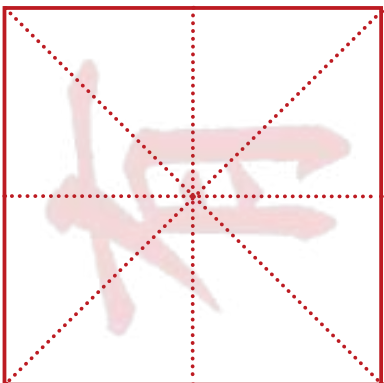
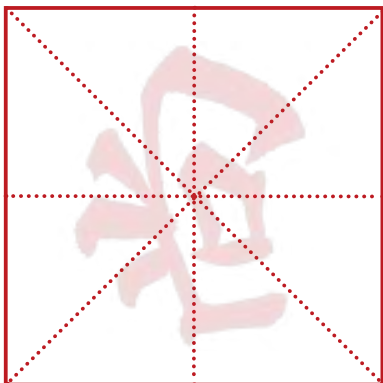
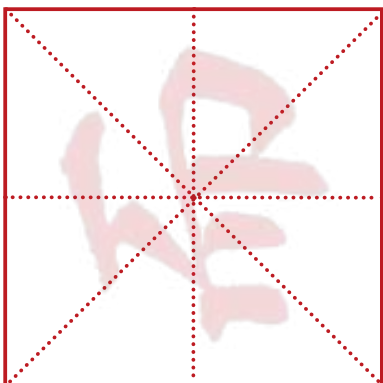
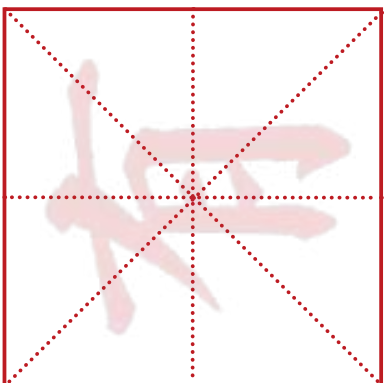
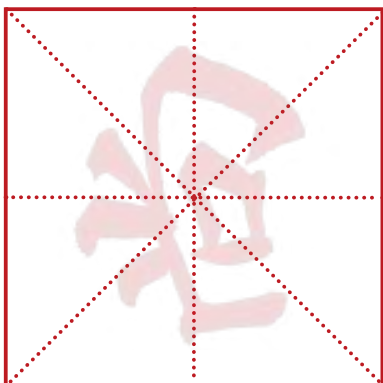
苏轼书《醉翁亭记》（局部）





自我评价：😊 😐 😞

老师评价：



练习页



竖弯钩



竖弯钩，是竖弯和钩画组合而成。常出现在字的下方，有承托作用。

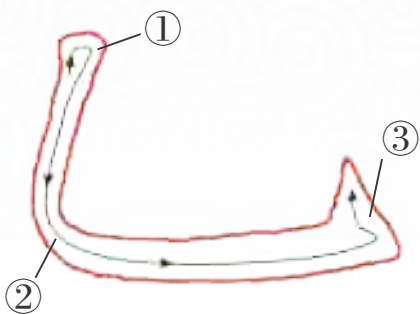


- 听说竖弯钩又叫“浮鹅钩”，这个笔画还真像一只浮在水面上的大白鹅。





写法提要



- ① 以竖的笔法行至弯转处。
- ② 行笔圆转向右行，笔力逐渐加重。
- ③ 回锋向上出钩。



比较与发现

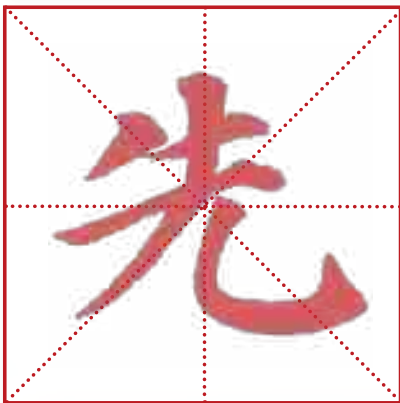
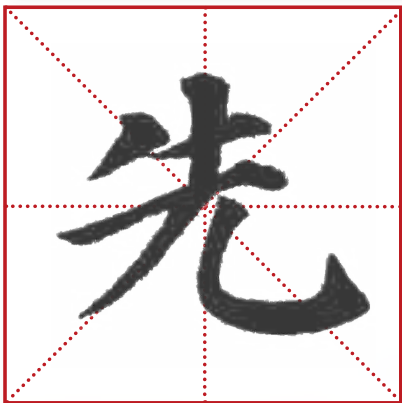


- 你知道吗？竖弯钩的弯度大小有讲究，有的舒展，有的收敛。





习字指导



龙



一点通

也：偏左起笔书写。竖弯钩先向左下行笔圆转，再向右行笔，笔力由轻渐重，最后回锋出钩。

先：短竖居中。左下撇笔画瘦劲。竖弯钩在米字格中间起笔，弯钩处要圆转。

龙：左部第二横向左伸。右部竖弯钩向右伸。“月”中第二短横变提。



书法常识

欧、颜、柳体的特点



欧阳询、颜真卿、柳公权的楷书，因各自的卓越成就与独特风格，被后人分别誉为欧体、颜体、柳体。

概括地说，欧阳询的楷书结体多数是上松下紧，平正中寓险峭。用笔以方笔居多，且方中带圆，显得骨肉停匀，方劲淳厚。《九成宫醴泉铭》是他的楷书代表作之一。

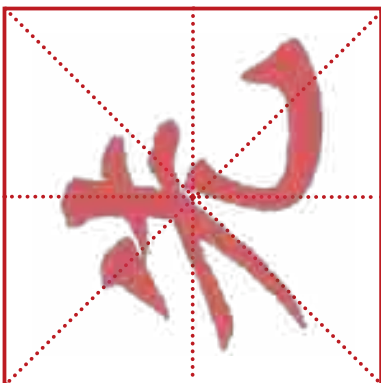
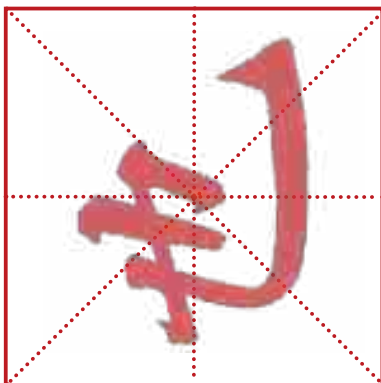
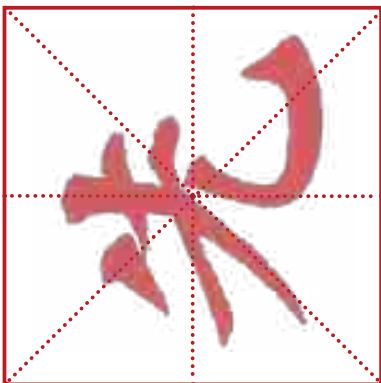
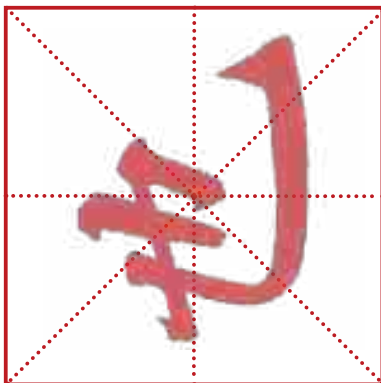
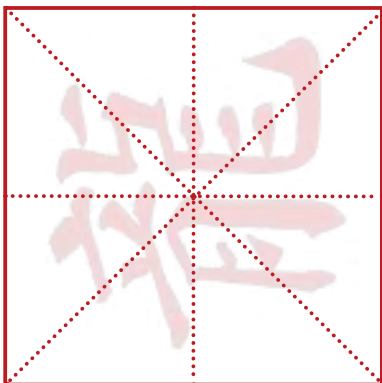
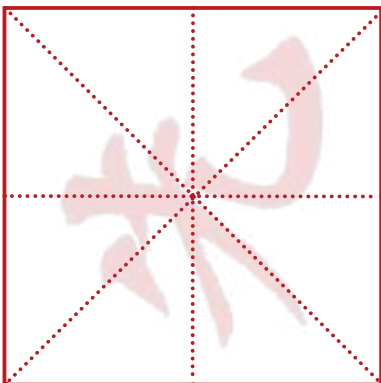
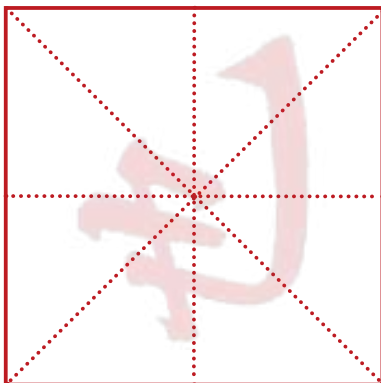
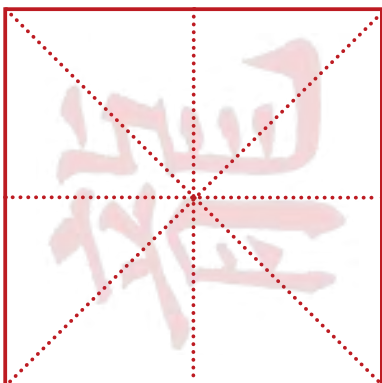
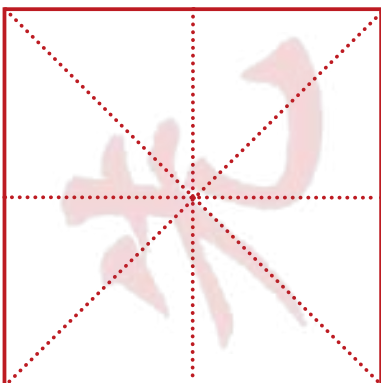
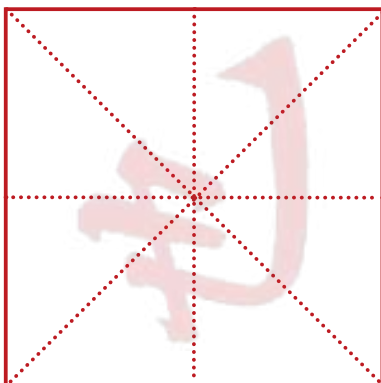
颜真卿的楷书结构多是外紧内松，上紧下舒，端庄宽绰，气势恢宏，方笔、圆笔并用，撇画轻细而锐利，捺画厚重而出方角。他的楷书名作有《多宝塔碑》《勤礼碑》等。

柳公权的楷书结体多是内紧外松，即中宫收紧、外部舒展，显得体势挺拔。《玄秘塔碑》《神策军碑》最能代表他的楷书风格。



自我评价：😊 😐 😞

老师评价：



练习页

学习与运用(二)

—— 书写“报头”

书法在生活中处处可见，“报头”中的书法，也是千姿百态、耐人寻味。让我们走进报头中的书法世界，欣赏、品味、练习……



资料链接

新民晚报

集孙中山书法：“新民晚报”

人民日报

毛泽东题写：“人民日报”

中国教育报

邓小平题写：“中国教育报”



尝试练习

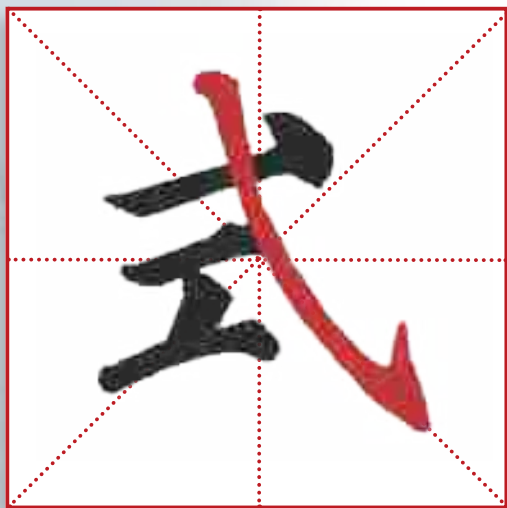


書法園地

書法園地



斜 钩



斜钩从高处顺势斜下，体态较长，略带弧度，在一个字中常作为主笔出现。斜钩也叫“戈钩”。

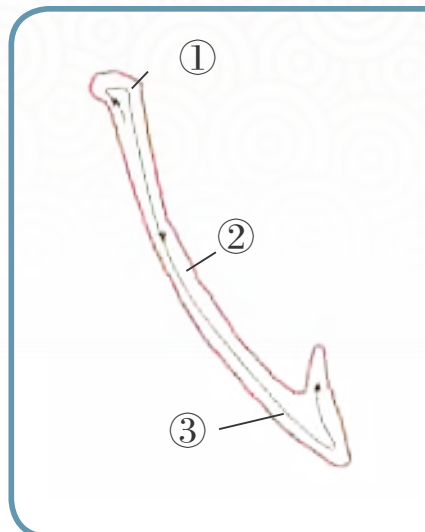


- 斜钩的形态矫健舒展，很像习武人摆出的架势。





写法提要



- ① 起笔与竖画相同，但笔画上端稍向左倾斜。
- ② 向右下行笔，用力均匀，略带弧度。
- ③ 钩向上方出锋收笔。



比较与发现

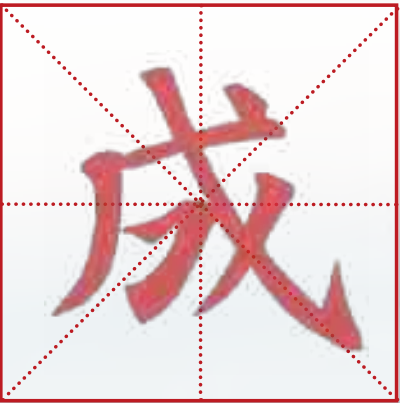
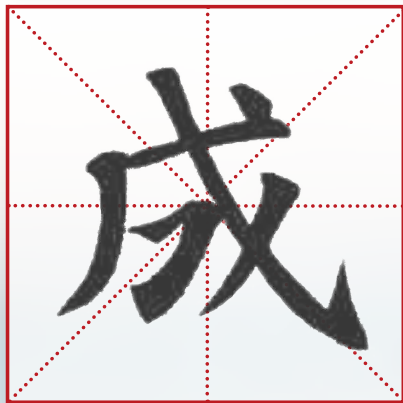
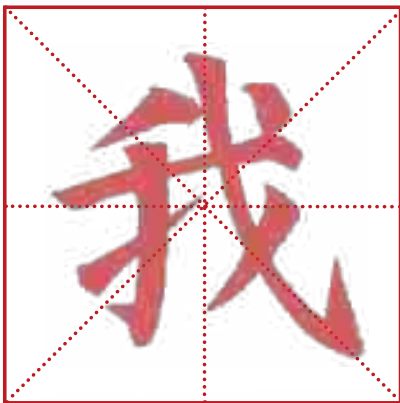
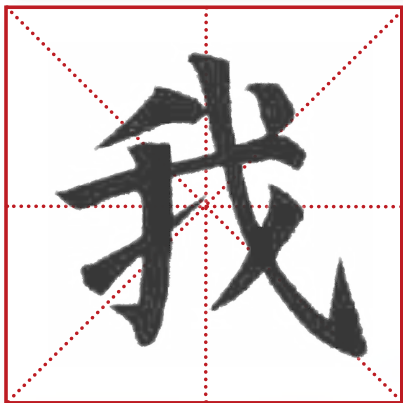
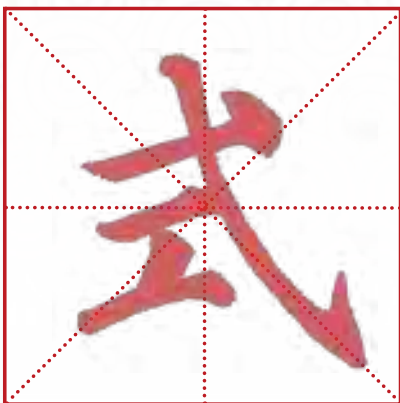


- 斜钩的笔画较长，弧度曲中有直，钩画沉着有力。





习字指导



一点通

式：“工”要靠上，斜钩起笔靠左，伸展有力，略带弧度。

我：提画左伸让右。斜钩较长，略带弧度。右边撇画，向左下穿插。

成：竖撇和横折钩收紧，斜钩起笔偏左，舒展。右边的短撇向左下穿插。点写在横画收笔处。



碑帖欣赏

褚遂良楷书 《雁塔圣教序》

《雁塔圣教序》又名《慈恩寺圣教序》，唐永徽四年（653年）立，共1463字。此碑是唐代书法大家褚遂良（596~659）的代表作品。共有两块石碑，前碑为序，后碑为记，均在陕西西安慈恩寺大雁塔下。

褚遂良《雁塔圣教序》（局部）

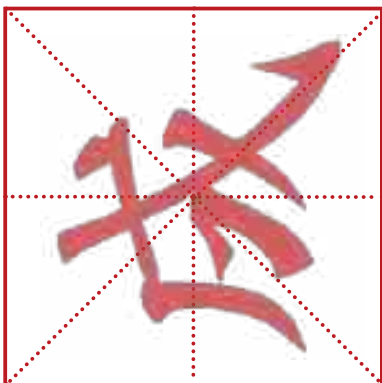
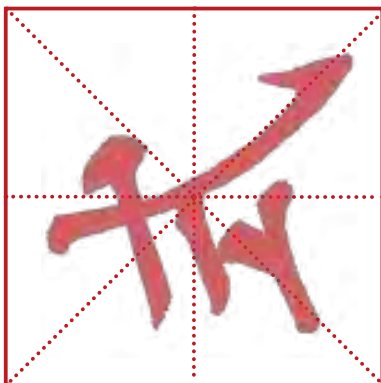
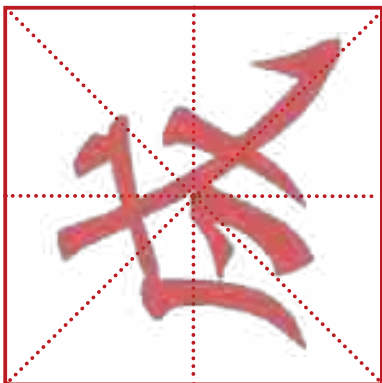
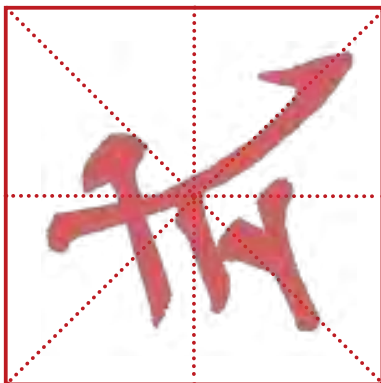
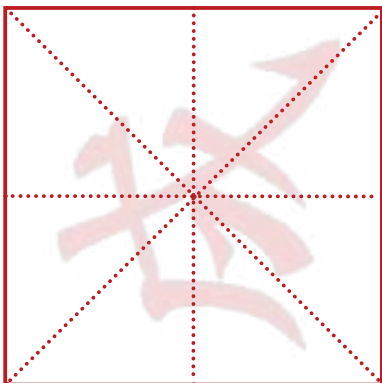
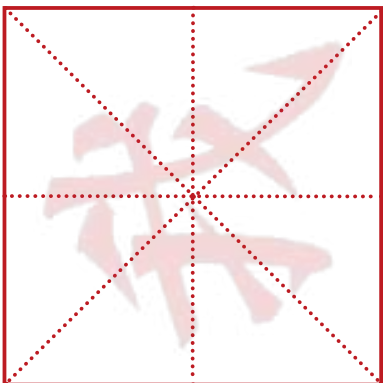
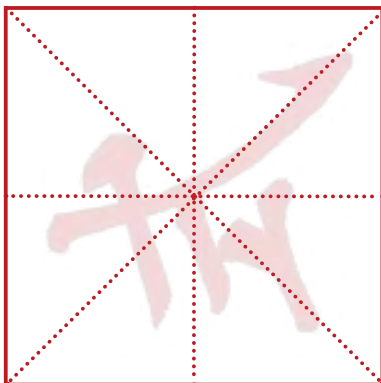
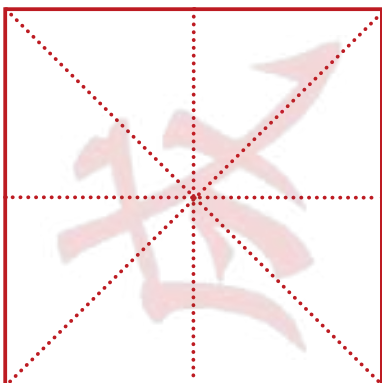
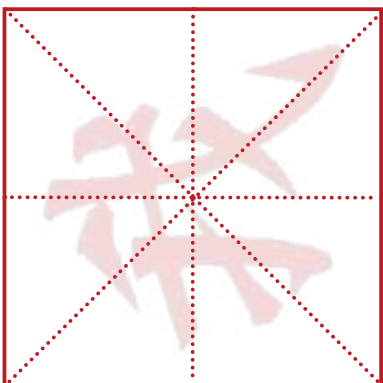
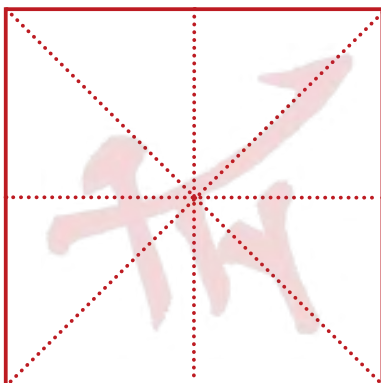
此碑用笔方中有圆，流利飞动，光彩照人；结构紧密中有舒展，落落大方，是学习书法的经典范本。





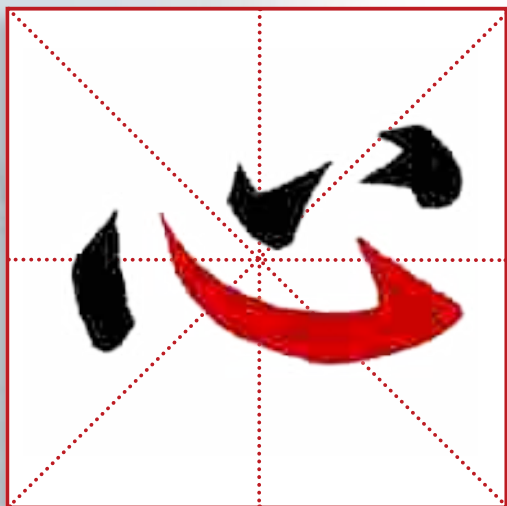
自我评价：😊 😐 😞

老师评价：





卧 钩



卧钩，因仰卧的姿态而得名。卧钩也叫卧心钩，左高右低，常在字底出现，是汉字中难写的笔画之一。

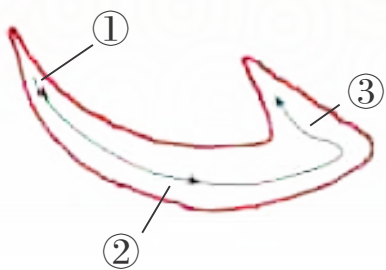


- 卧钩的弧度较圆，写卧钩时想象上面能托住鸡蛋。这是个练习的好办法呢！





写法提要



- ① 起笔较轻。
- ② 行笔由左上到右下，由轻到重，至末端渐提，笔画圆转、弯曲。
- ③ 运笔向字的中心出钩。



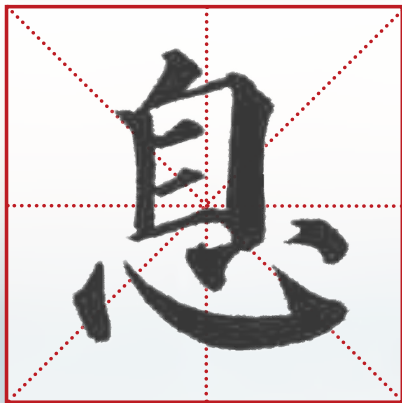
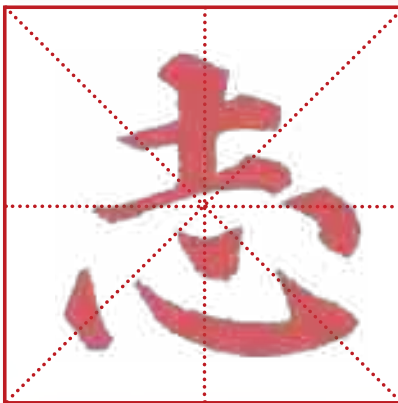
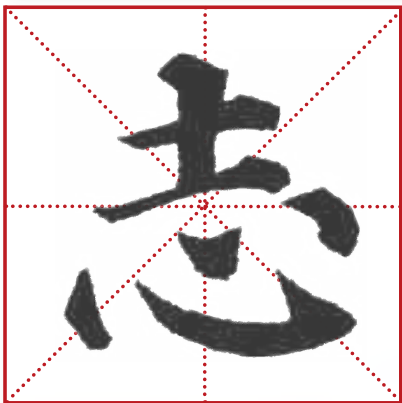
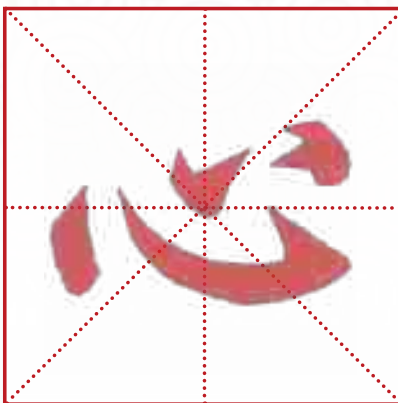
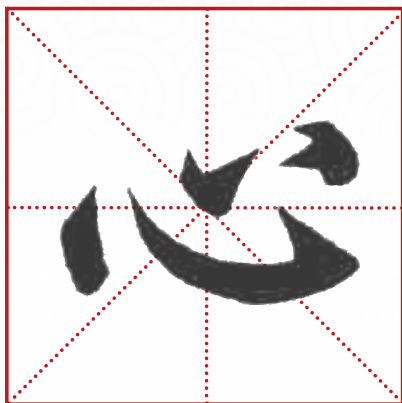
比较与发现



- 卧钩的钩尖多指向字心。



习字指导



一点通

心：三点由低到高。卧钩行笔由轻到重，圆转弯曲。第一、二笔不可靠得过近。

志：上部扁小，居中。下部扁宽，稍偏右。

息：上部取纵势，形容，略偏左。下部扁宽，稍偏右。



书法常识

楷书

楷书也叫正楷、真书、正书，从隶书逐渐演变而来，楷书出现于三国。三国时魏国大书法家锺繇(yáo)善隶书，后潜心楷书。他所作楷书结体宽扁，横画长，直画短，虽仍有隶书的意味，但楷法已相当成熟，堪为正书之祖。到了东晋王羲之，楷书艺术更达到尽善尽美的境界。

唐代的书法空前兴盛，书法家人才辈出。在楷书方面，初唐的虞世南、欧阳询、褚遂良，中唐的颜真卿，晚唐的柳公权，其楷书作品均被后人奉为习字的模范。

唐代以后，宋代苏轼、蔡襄(xiāng)，元代赵孟頫以及晚清以来许多书法家也为楷书的发展与创作注入了新的活力。

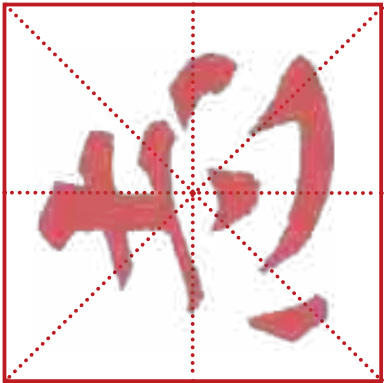
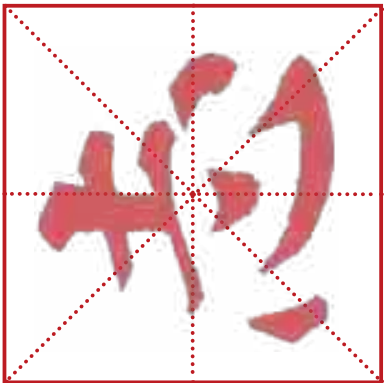
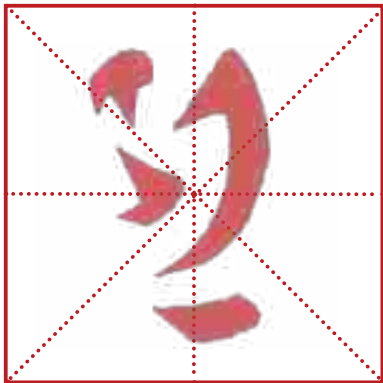
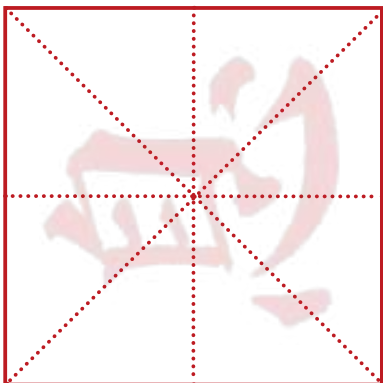
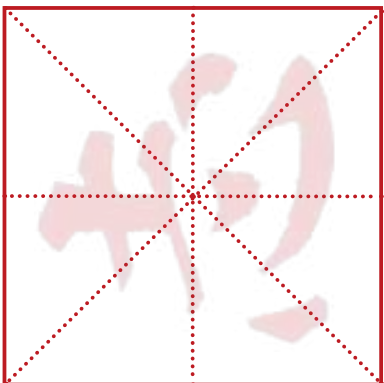
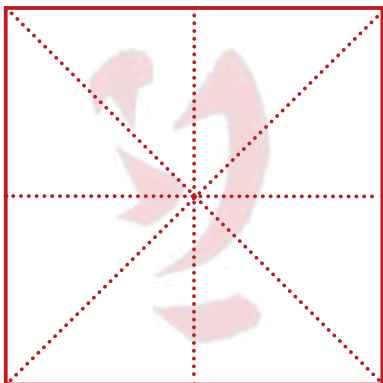
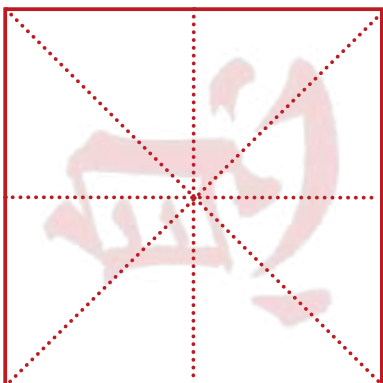
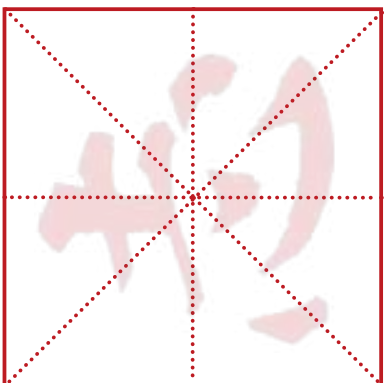
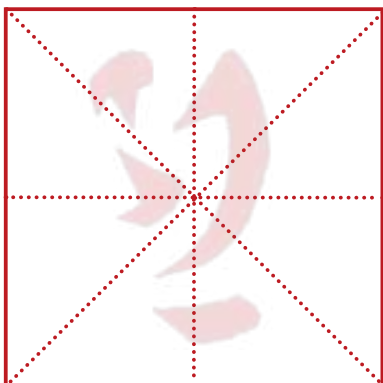
锺繇《宣示表》(局部)





自我评价：😊 😐 😞

老师评价：



练习页



横撇弯钩



横撇弯钩是横撇和弯钩的结合，看上去形似人耳朵的轮廓。横撇弯钩多出现在带有左耳旁和右耳旁的字中。

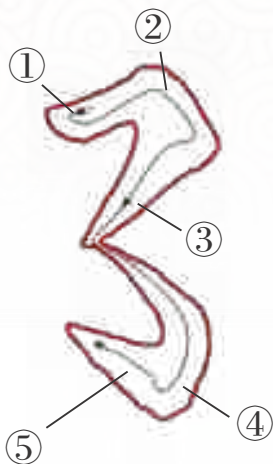


- 横撇弯钩应一笔写成，书写时笔画可断开，但笔意要相连。





方法提要



- ① 起笔与横画相同。
- ② 行笔至转折处，先向右上轻提笔，然后向右下按笔。
- ③ 回锋向左下行笔，边行边提。
- ④ 至弯处，向右下边行边按，带有弧度。
- ⑤ 至钩处回锋向上，然后提笔出锋钩出。



比较与发现



- 左耳旁的横撇弯钩要写得紧凑些，右耳旁的横撇弯钩要写得舒展些。





习字指导



一点通

- 邪：左右宽窄大体相等。右部略低于左部。横撇弯钩转折处，要轻提后按，弯钩处要带有弧度，向左上钩出。
- 部：左部略宽。右部略低于左部。横撇弯钩要有提按，弯钩处带有弧度，竖用悬针。
- 陈：左窄右宽。左耳较小，竖向左挺。“東”的左半边笔画轻，右半边笔画重。



书法常识

墨的使用

墨，指书法和绘画用的墨锭（dìng），主要原料有煤烟、松烟、胶等。古人讲究“研墨”，即将墨锭垂直放在盛有清水的砚池上反复回转，研磨出墨汁。

俗话说：“磨墨静功夫。”研墨的过程既锻炼手腕的力量，又能起到凝神静气的作用。

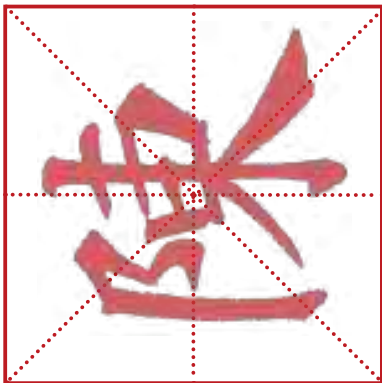
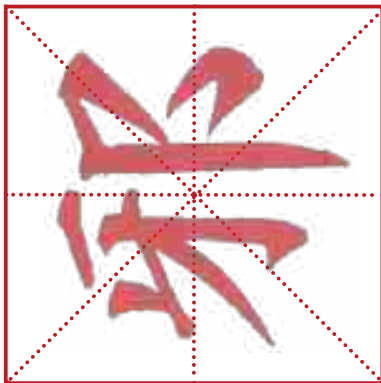
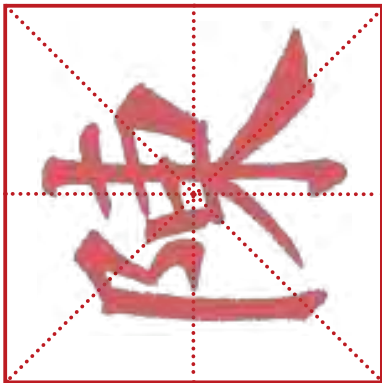
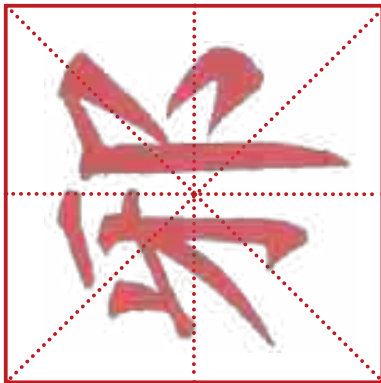
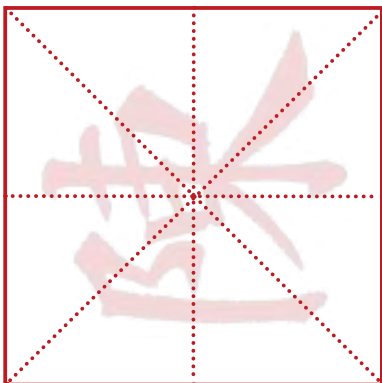
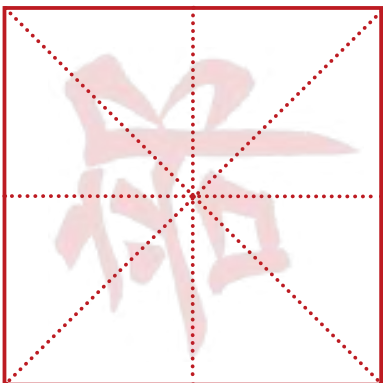
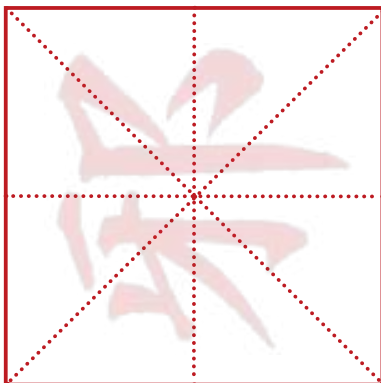
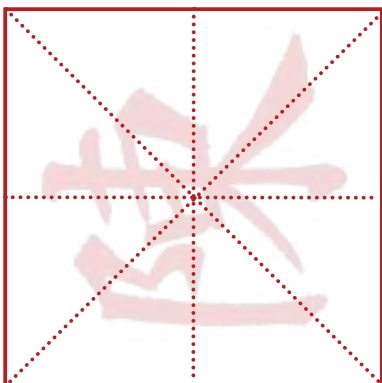
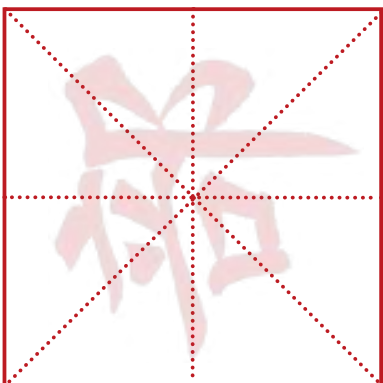
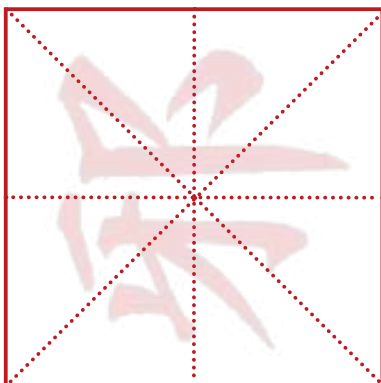
因为磨墨需要花时间，为使用方便，现代人一般使用现成的瓶装墨汁。使用墨汁的时候，一次不能倒得太多，倒完墨汁后要及时将瓶盖拧紧。如果墨汁太浓，可加少量清水调匀，这样，书写时不仅行笔流畅，而且墨色鲜活。





自我评价：😊 😐 😞

老师评价：



学习与运用 (三)

—— 集字练习 “感恩”

“谁言寸草心，报得三春晖”，感恩之心让世界变得温暖而美好，让我们用毛笔练习书写颜体“感恩”二字。



书写提示



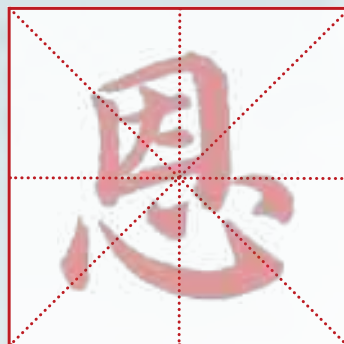
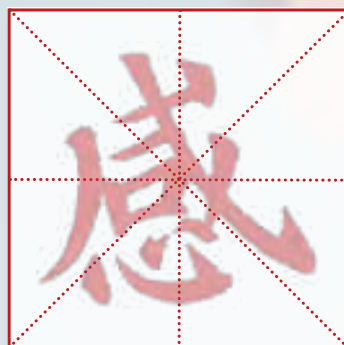
- “感”字“咸”左右开张，“口”上移，“心”嵌入其下，斜钩是主笔。
- “恩”字“因”瘦长，“心”宽扁，以下托上，写好卧钩是关键。



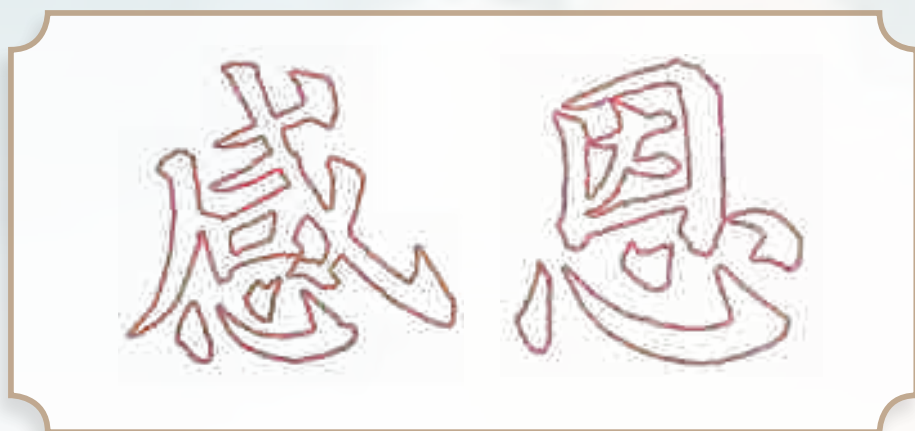


尝试练习

◆ 描红。

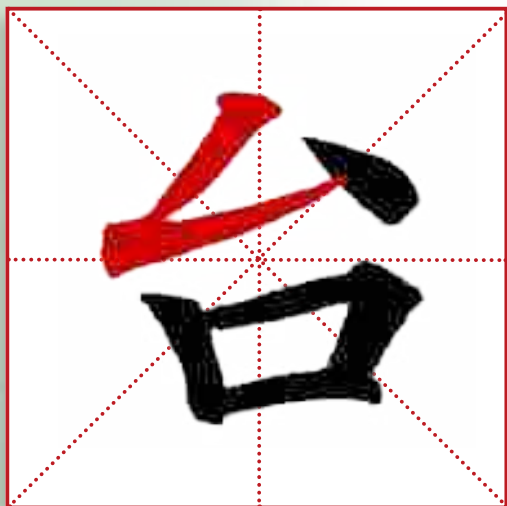


◆ 填墨。



10

撇折



撇折由撇画与横画或提画组合而成。撇折与竖折写法相似，但夹角更小，且横写得像提。

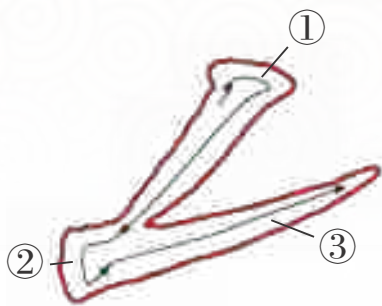


● 撇折很像螳螂粗壮有力的前腿。





写法提要



- ① 起笔与撇画相同。
- ② 至撇画末向下按笔，然后回锋向右行笔，边行边提。
- ③ 收笔与提画相同。



比较与发现

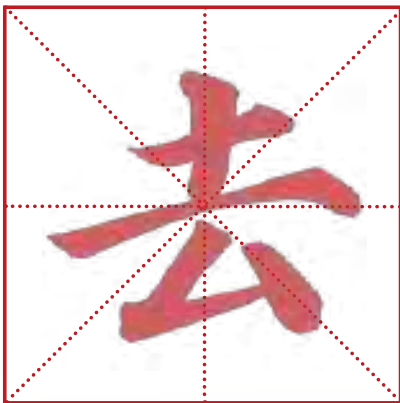
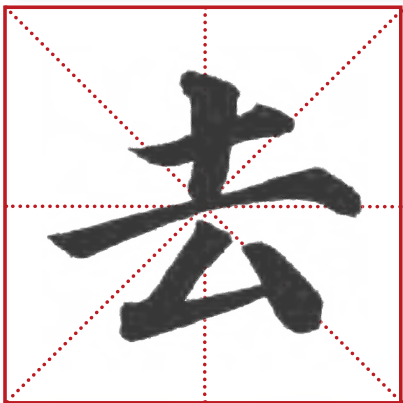
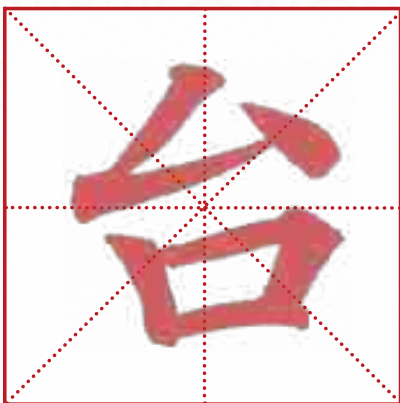
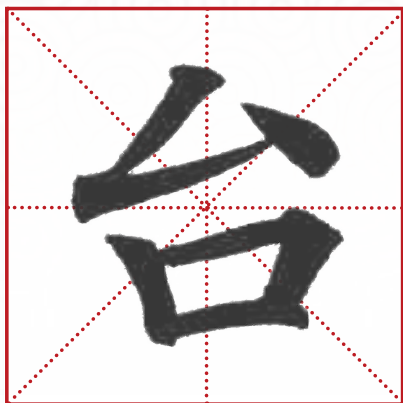


- 在不同的字中，撇折的长短、粗细、夹角大小各不相同。撇折在字底部位置时，一般夹角会大一些；在字头或字中时，夹角会小一些。





习字指导



一点通

台：上部稍宽，下部稍窄。撇折起笔在竖中线上。“口”字两边竖画内收。

去：短竖居中。两横上斜，一仰一俯，其中长横左伸。撇折的夹角不宜太大。

弘：左长右短。左右靠近，右部稍偏上。



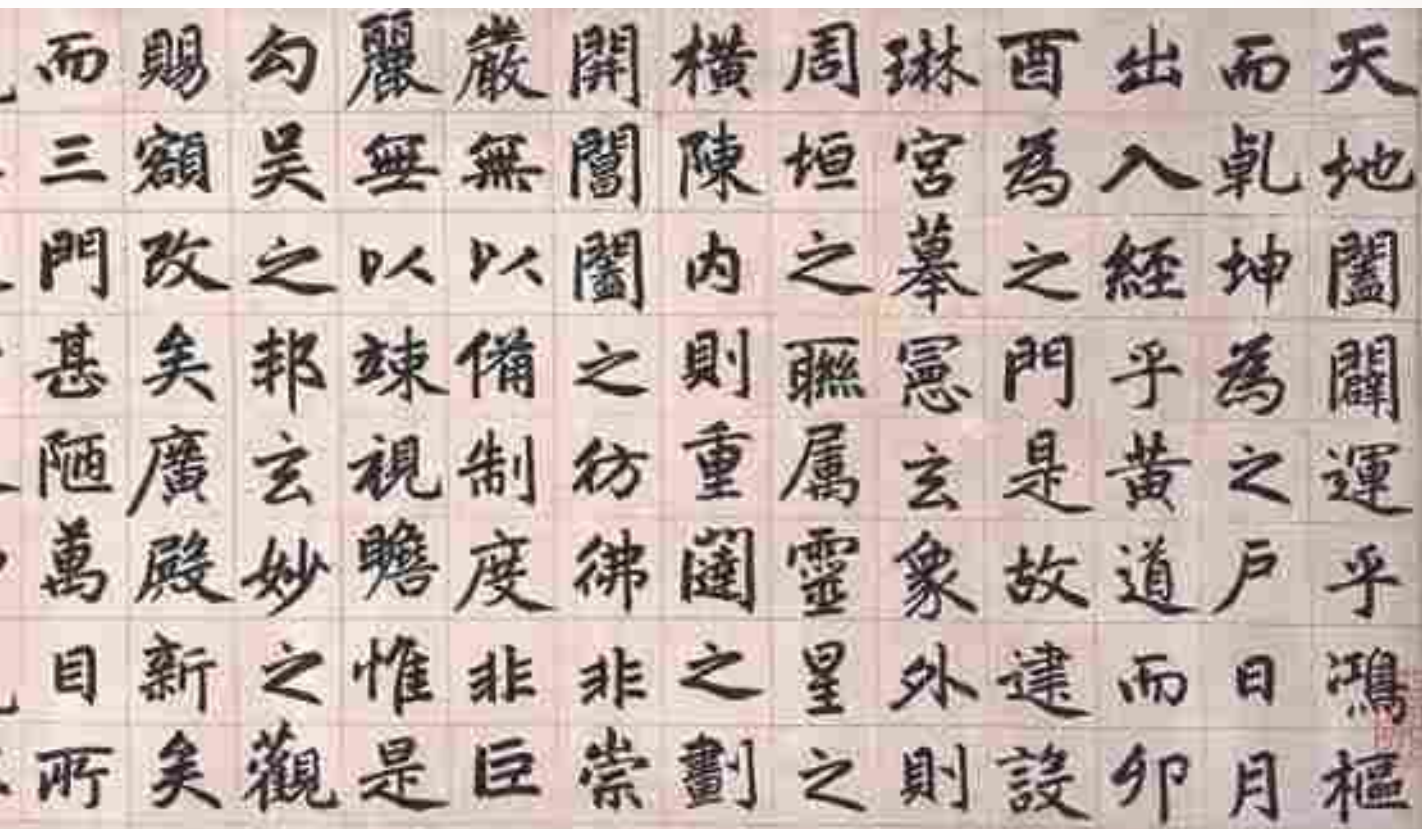
碑帖欣赏

赵孟頫楷书《三门记》

赵孟頫（1254~1322）书法以楷书与行书为最美，他是集晋、唐书法之大成的元代书法家。

《三门记》全称《玄妙观重修三门记》，为元大德六年（1302年）赵孟頫书写。墨迹现藏于日本东京国立博物馆。刻碑现存于苏州著名道教寺庙玄妙观。

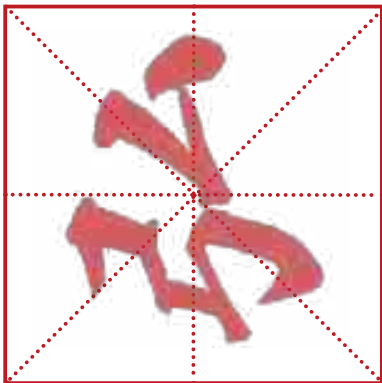
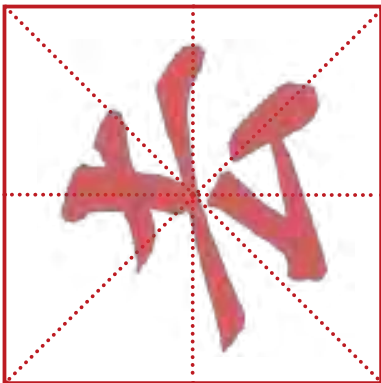
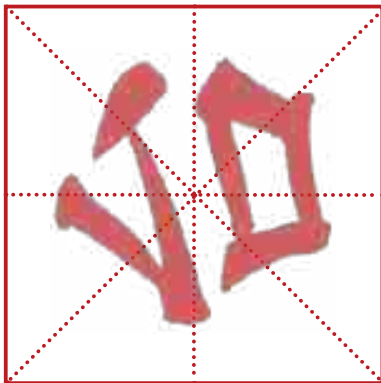
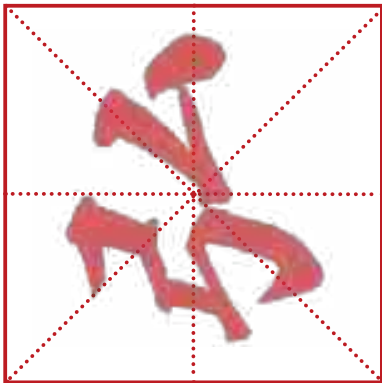
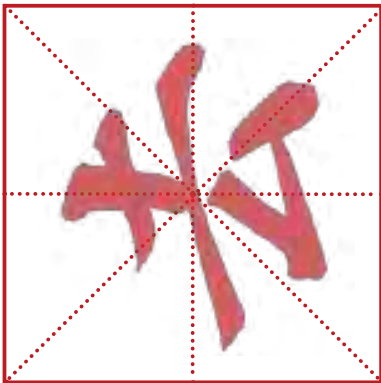
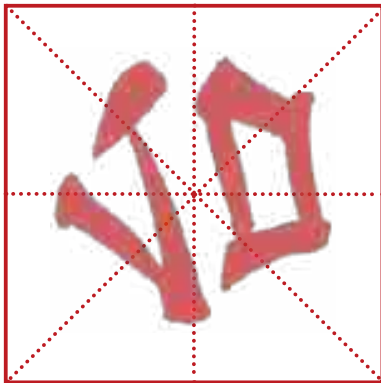
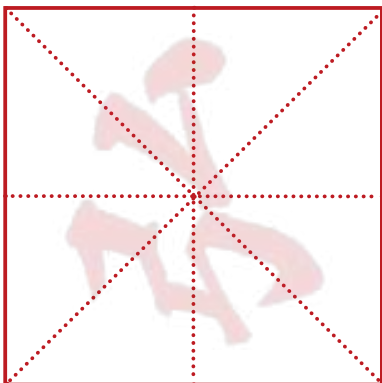
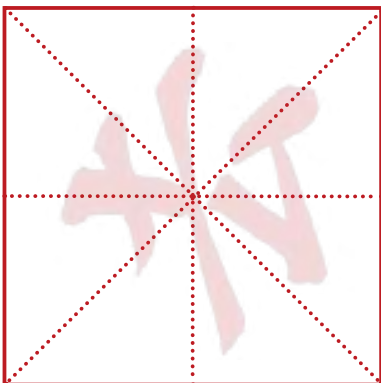
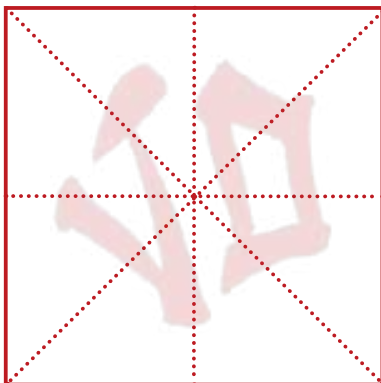
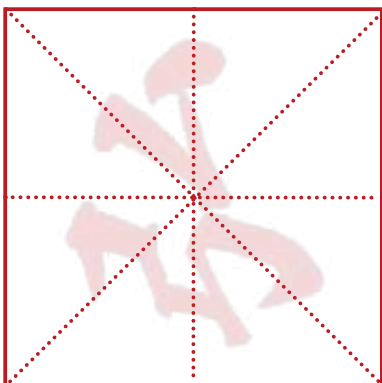
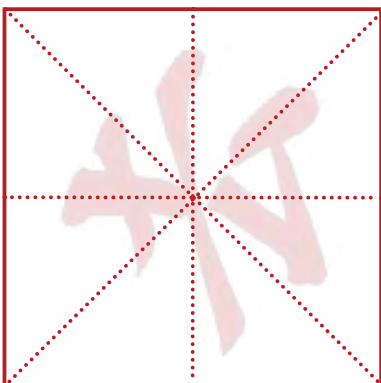
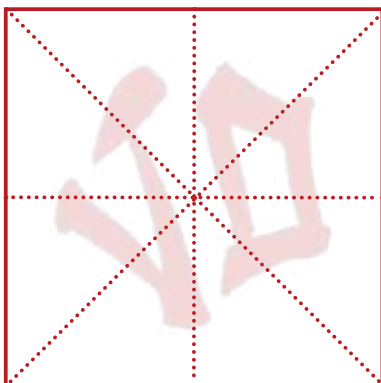
赵孟頫《三门记》（局部）。该帖点画圆润，起笔简洁，运笔爽利，字字优美动人。特别是书写时常运用行书笔法，是赵体的一大特点。





自我评价：😊 😐 😞

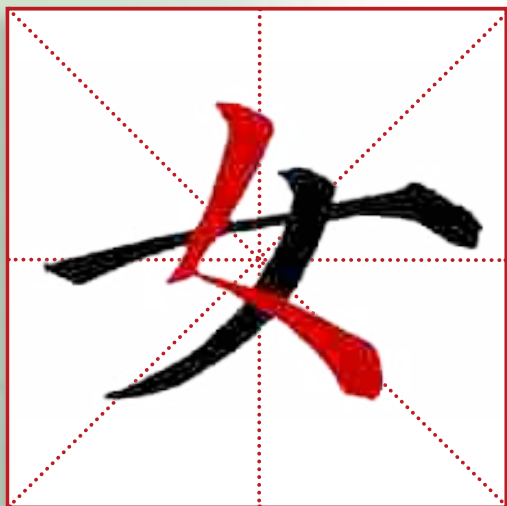
老师评价：



练习页



撇 点



撇点，由撇画与点画组合而成。撇点的形态特点是撇稍直、点稍弯、中间相连。

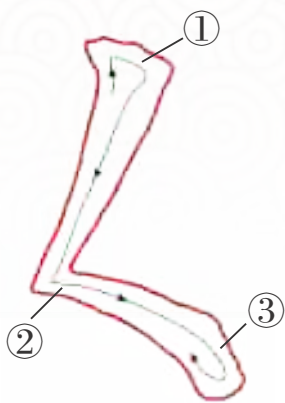


- 撇点如果在字的底部，一般撇短点长；如果在其他位置，一般则是撇长点短。





写法提要



- ① 起笔和撇画相同。
- ② 行笔到撇尖时，再写点画。
- ③ 收笔与点画相同。



比较与发现

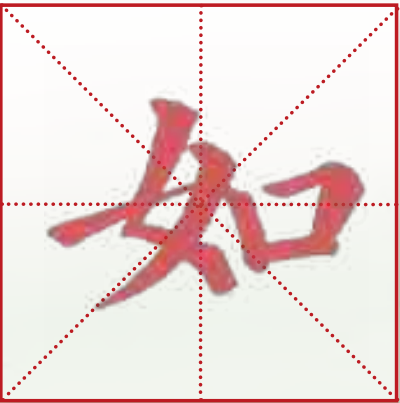
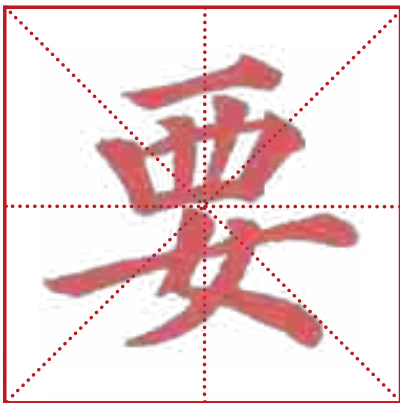
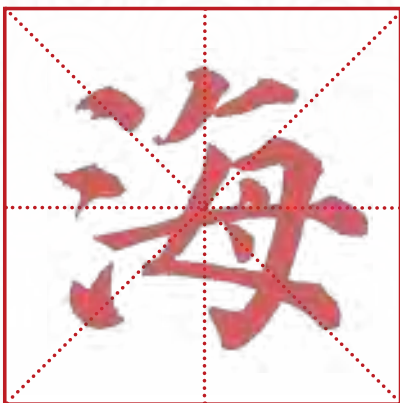
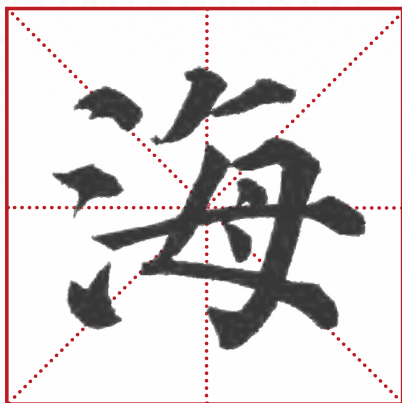


- 撇点的长短与方向，影响着整个字的平衡感。





习字指导

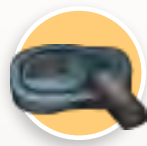


一点通

海：左边三点上紧下疏，上下呼应。“母”的斜度不要过大，注意平稳。

要：上部形扁窄，上横短，两边竖内收。“女”撇短点长，下横长，略向右上斜。

如：女部撇点起笔稍重，撇画起笔在竖中线偏左。横画改提画，偏左起笔。“口”偏下。



名胜书迹

龙门石窟与《龙门二十品》

龙门石窟位于河南省洛阳市南面的龙门峡谷。龙门石窟规模宏大，窟内造像雕刻精湛，内容题材丰富，中国书法史上著名的《龙门二十品》造像题记刻石，大多集中在这里。

《龙门二十品》分别是二十个窟龕(kān)的造像记，除慈香这一品在慈香窟内，其余十九品都在古阳洞中。《龙门二十品》是北魏楷书，用笔方整，厚重挺拔，字形端正大方，在我国书法史上占有重要的地位。



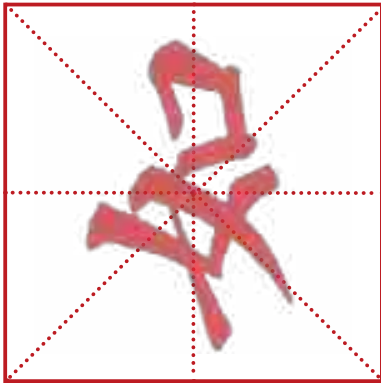
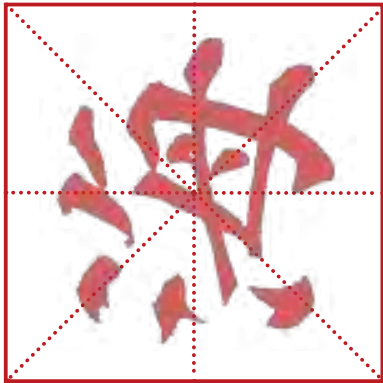
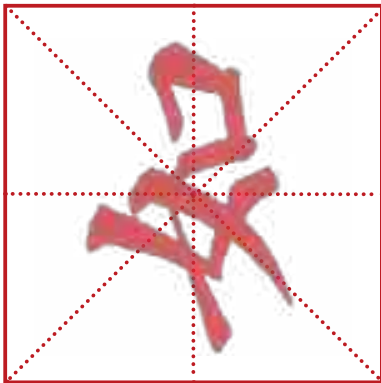
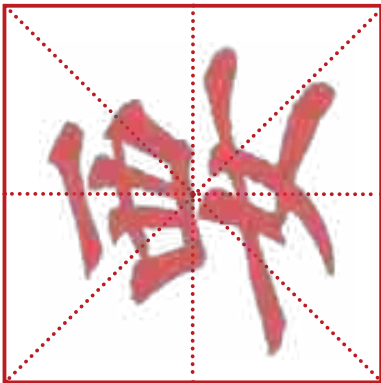
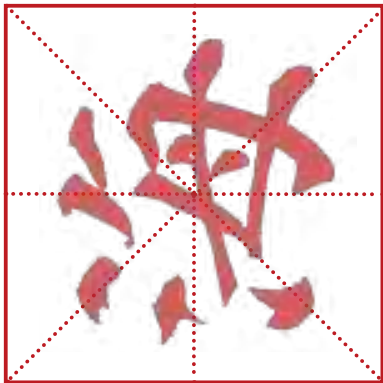
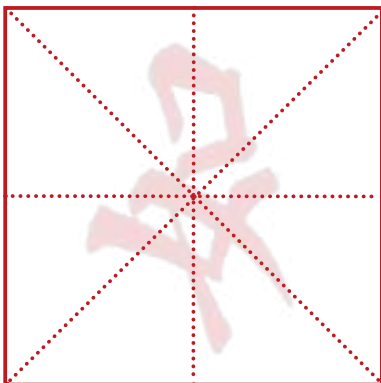
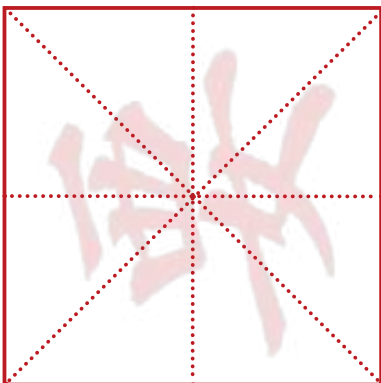
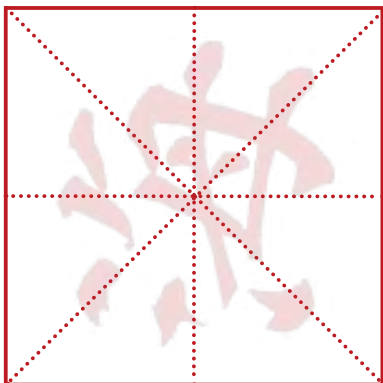
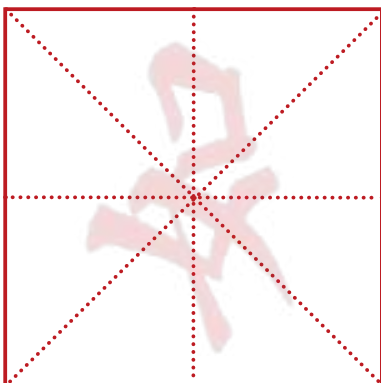
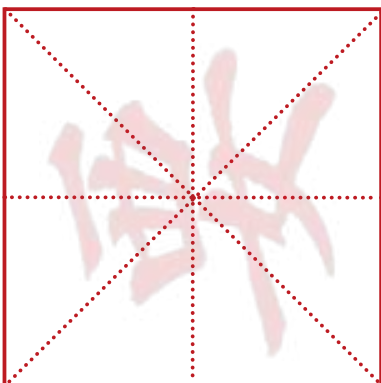
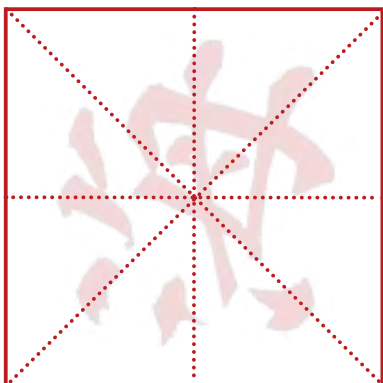
《龙门二十品》中的《始平公造像记》
拓片（局部）





自我评价：😊 😐 😞

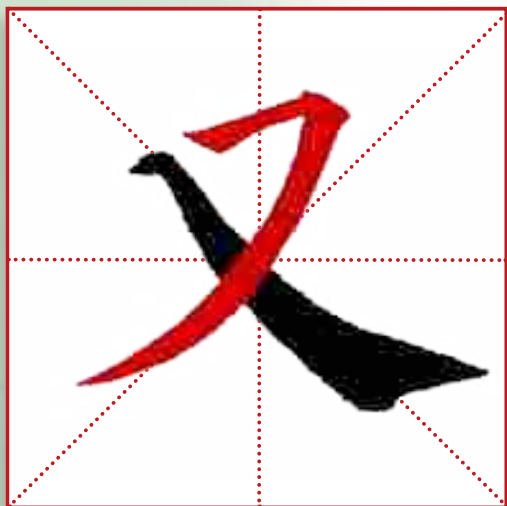
老师评价：



练习页



横 撇



横撇由横画与撇画组合而成。它的写法与横折的写法相似，收笔同撇。

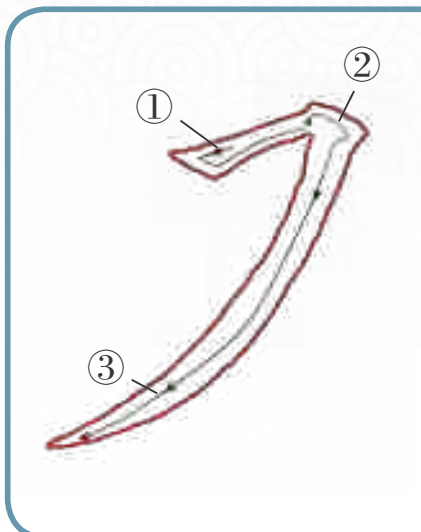


- 横撇横画短，撇画长。转折处顿笔较重，撇画腰部有弧度。





写法提要



- ① 起笔与横画相同。
- ② 行笔至转折处先向右上轻提笔，然后向右下按笔。
- ③ 提锋向左下行笔，收笔与撇画相同。



比较与发现

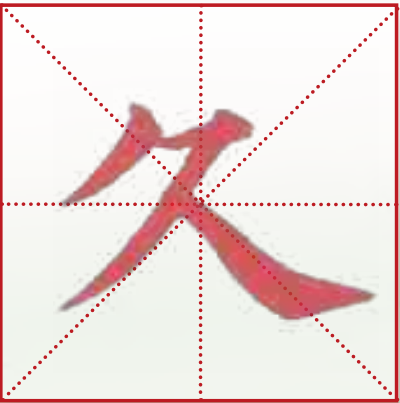
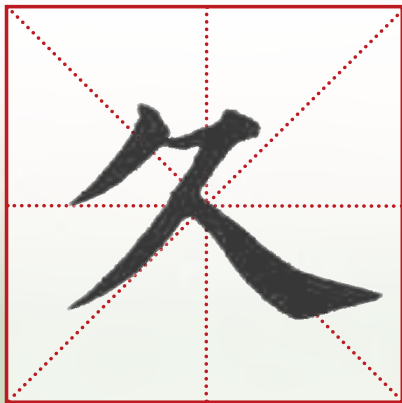
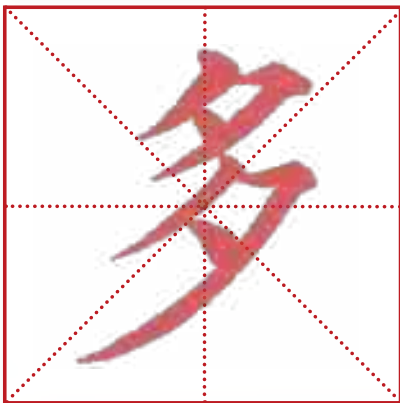
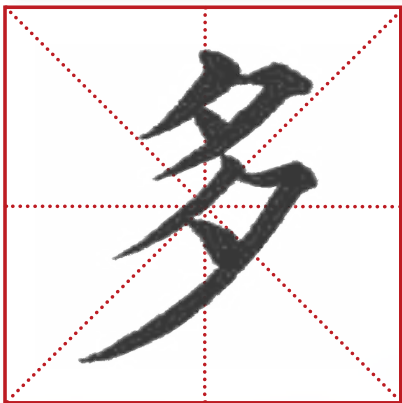
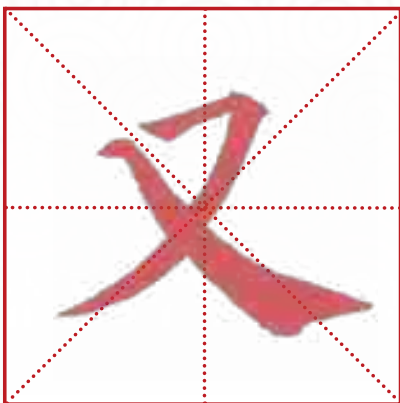
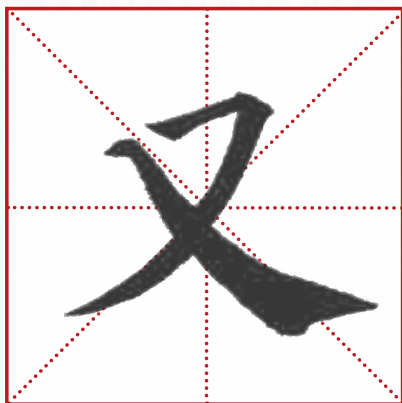


- 不同位置的横撇，它的撇画的长短、方向、曲直各不相同。





习字指导



一点通

又：横撇的横画向右上斜，撇画略带弯曲。斜捺轻起、渐按，方笔出脚。

多：两个“夕”字，上小下大。两点都在竖中线上。

久：上撇短，折画的撇稍长。斜捺重按后出锋。



书法常识

写好楷书基本笔画

汉字的基本笔画有点、横、竖、撇、捺、钩、折、提等。写好基本笔画要注意以下几个方面：

1. 每个基本笔画都是由起笔、行笔、收笔三步组成，根据书写字体与风格需要，用笔要有藏有露，用力要有轻有重，速度要有慢有快。

2. 一字当中笔画长短不尽相同，在书写过程中要长短适宜。

3. 笔画的姿态各异，角度不同，有的斜度大，有的斜度小；有的横平，有的稍向上斜；有的竖稍向左右倾，除中竖外没有绝对平正的笔画。

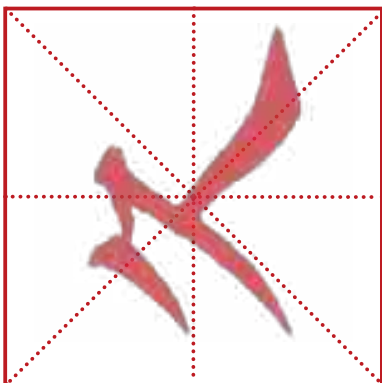
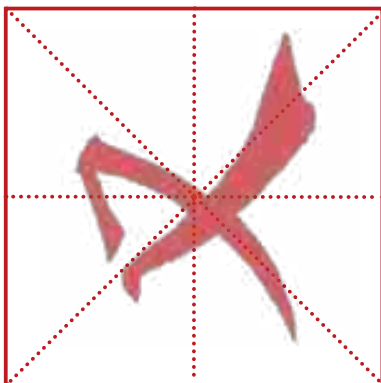
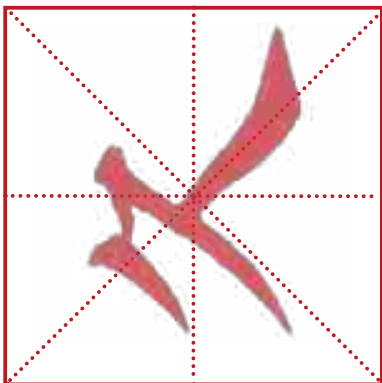
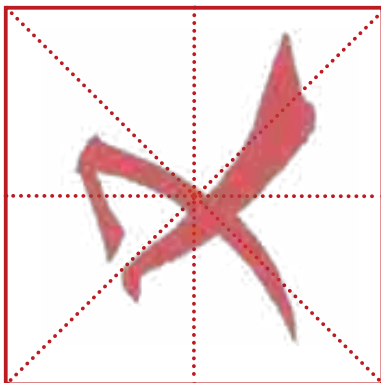
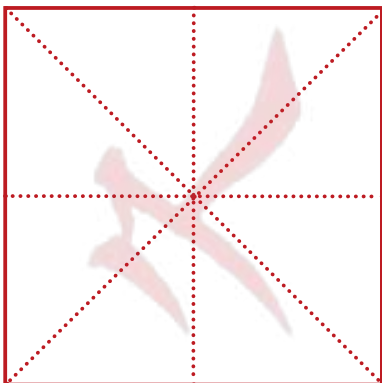
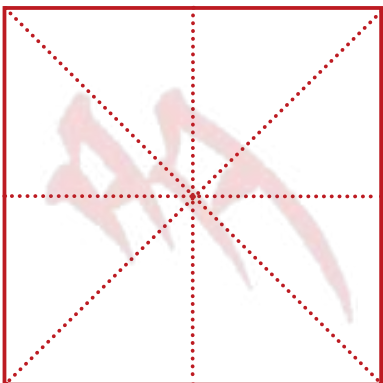
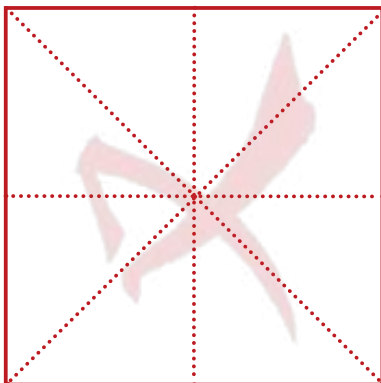
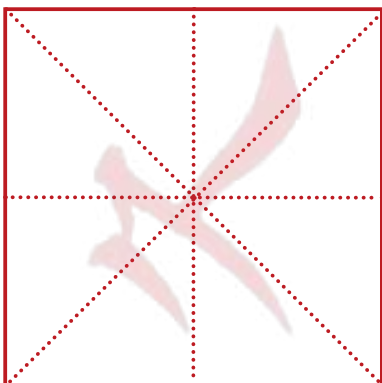
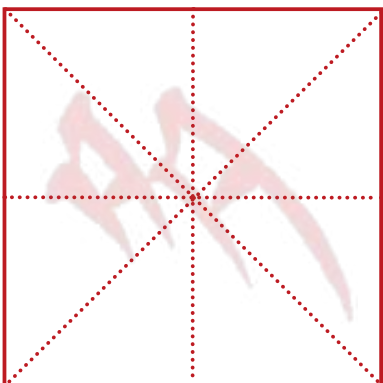
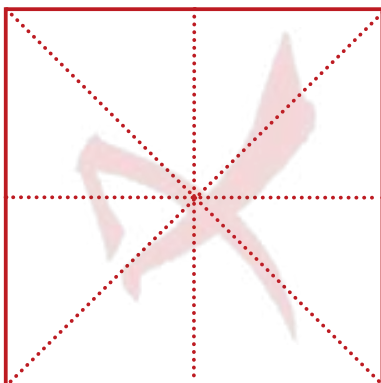
总之，要写好楷书基本笔画，让字的结构合理、大小匀称、端正美观。简单的笔画组合中蕴含着书法的基本规律，要多动脑筋，勤于练习。





自我评价：😊 😐 😞

老师评价：



练习页

学习与运用 (四)

—— 欣赏牌匾

商店、宾馆、景点、单位厅堂的牌匾中，有不少知名书法家写的字，揣摩、欣赏这些字，对提高我们的书法水平很有帮助。



资料链接

◆ 牌匾多为长方形，有的是横式，有的是竖式。



太极殿 沙孟海题



岳阳楼 郭沫若题



中国印学博物馆
赵朴初题



互动平台

● 牌匾中的书法，是书家的精心之作，往往充分展示了书家的书体风格特点。



- 准备必要的材料和工具。
- 选择一个你想写的牌匾名。
- 多写几遍，选择满意的一幅与同学们一起交流。



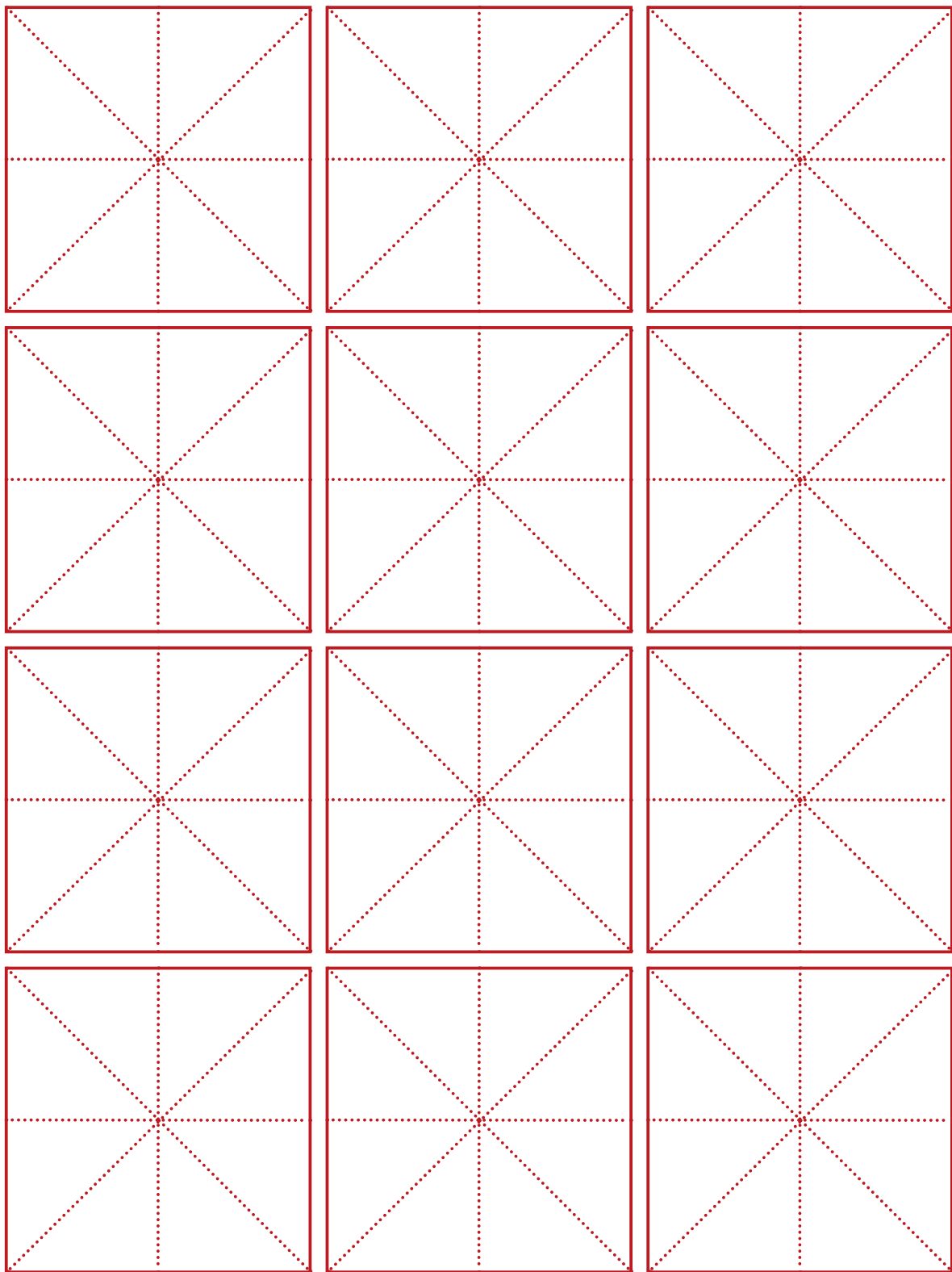
尝试练习

浩然亭



自我评价：😊 😐 😞

老师评价：



练习页

后记

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

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

竭诚欢迎广大师生对本教材提出宝贵意见。

《书法练习指导》编写组



绿色印刷产品

9 787534 684883



9 787534 684883

定价：6.92元