教育部审定
2014

义务教育三至六年级

书法练习指导

SHUFA LIANXI ZHIDAO

（实验）

五年级

上册

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！

本册教材为五年级上册，共有4个单元12课。主要安排了汉字的“结构规律”及其书写。每一课都有“结构与示例”“写法提要”“比较与欣赏”“习字指导”“描红临写”“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”“走近名家”“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“学写春联”“自制书签”“写名言集字”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）

五年级上册

主　　编　尉天池
执行主编　齐　昆　李　亮

学校 _____

班级 _____

姓名 _____

目 录

单元一　独体字（1）

1 长形的字 …… 1

2 扁形的字 …… 5

3 方形的字 …… 9

学习与运用（一） …… 13

单元二　独体字（2）

4 偏斜的字 …… 15

5 锥形的字 …… 19

6 塔形的字 …… 23

学习与运用（二） …… 27

单元三　合体字（1）

7 左右等宽的字 …… 29

8 左窄右宽的字 …… 33

9 左宽右窄的字 …… 37

学习与运用（三） …… 41

单元四　合体字（2）

10 中宽左右窄的字 …… 43

11 中窄左右宽的字 …… 47

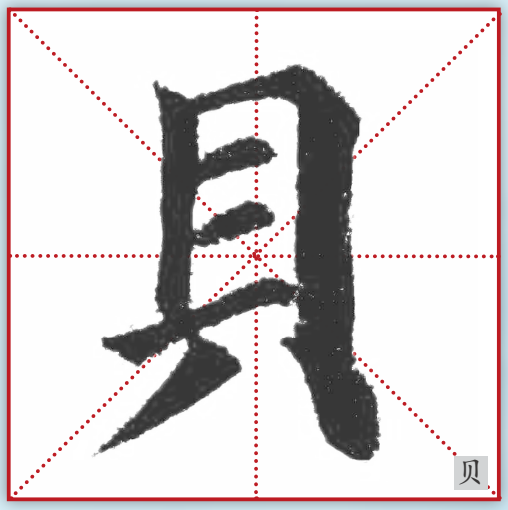
12 左中右高低变化的字 …… 51

学习与运用（四） …… 55

附录：名家碑帖选临提示 …… 57

1 长形的字

写好汉字，不仅要掌握笔画、偏旁部首的写法，还要把握汉字的结构规律。汉字从结构上可以分为独体字和合体字两大类。我们首先学习独体字的写法。



独体字中有一类字，外形轮廓呈长形。这类字，通常横画较多，两侧多会出现竖画，字形显得瘦而长。

“贝”字外形纵长，四横平行。底横向左伸出，撇和点支撑上部。

写法提要

- 字呈长方形。
- 横向笔画布白均匀。
- 两侧竖画竖直内收。
- 中竖在竖中线上。

比较与欣赏

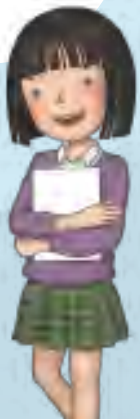
欧　体

颜　体

柳　体

赵　体

- 欧体撇画洒脱，颜体折画粗壮雄健，柳体清瘦俊朗，赵体则显得润泽秀美。

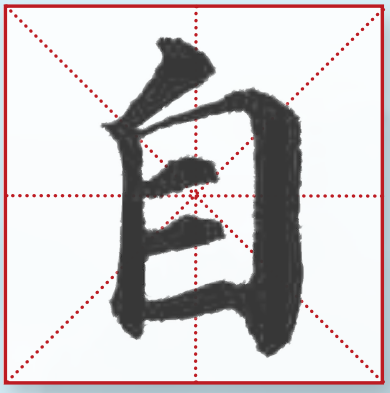


习字指导

贝：两边竖较直，左细右粗。中间两横靠左，最后一横略向左伸。两点支撑上部。

甫：上横较长，略向左伸。下部较窄，竖画正直，上点压在上横末端。

牙：竖折的横笔外伸。竖钩粗壮，略偏右。撇画劲挺，不超出上横。



自：两边竖较直，左细右粗。横画间距均匀，中间两短横靠左。

身：竖钩下伸，略向内弯。长撇左伸，中间两横靠左。

月：竖撇下部带有弧度，向左下撇出。右竖钩粗壮，略向内弯。中间两横稍偏上。

书法常识

临帖三到

“临帖三到”指的是临帖时要做到眼到、心到和手到。

眼到，就是要集中注意力，认真地观察每个字的轮廓、点画的位置，以及这个字中笔画与笔画的关系。

心到，就是要做到对帖上的字心领神会，看在眼里，熟记在心。

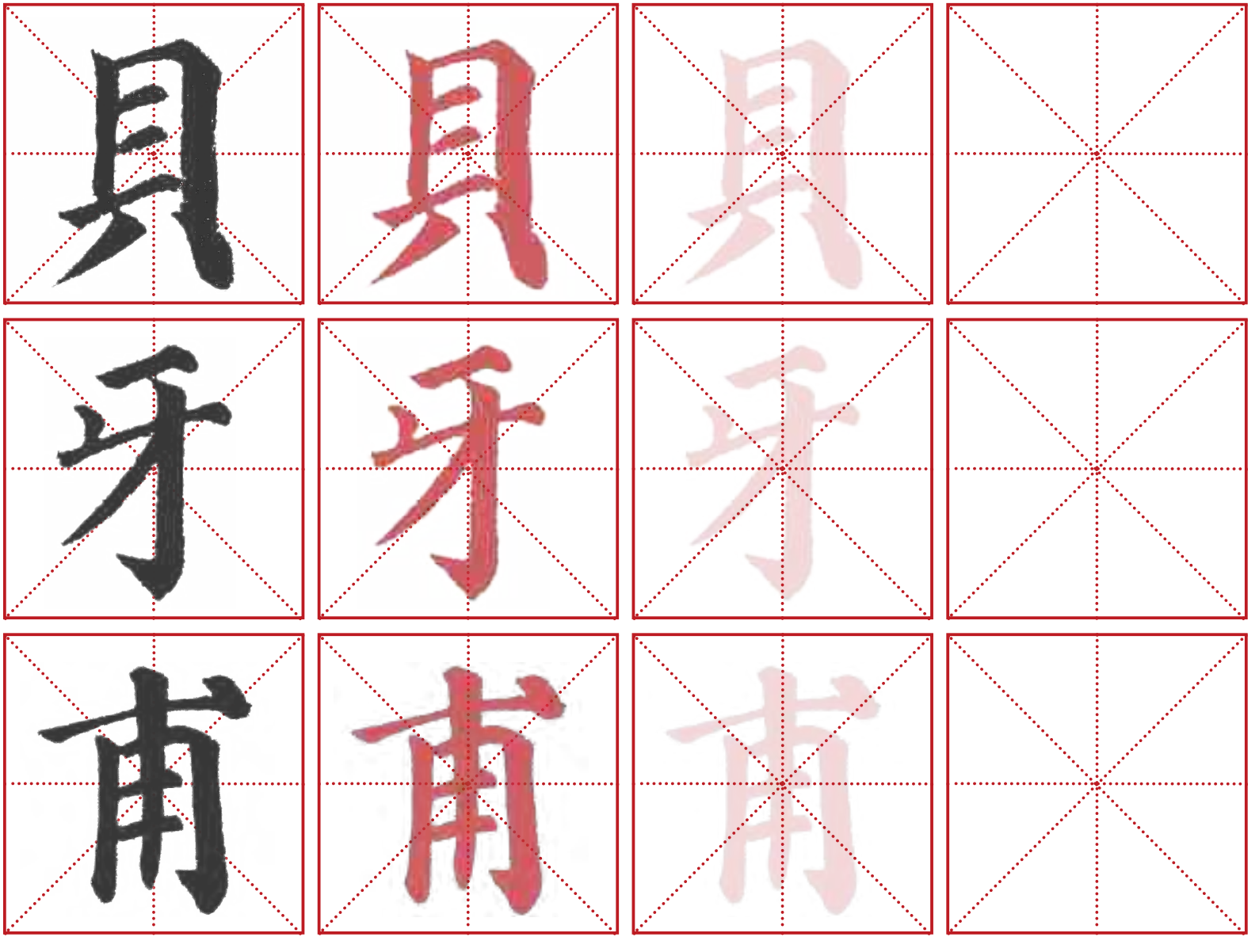
手到，就是要胸有成竹，心手相随。能够掌握字的结构，把每一个笔画写到位。

总之，临帖时要学会细心观察，用心领会，精心下笔。

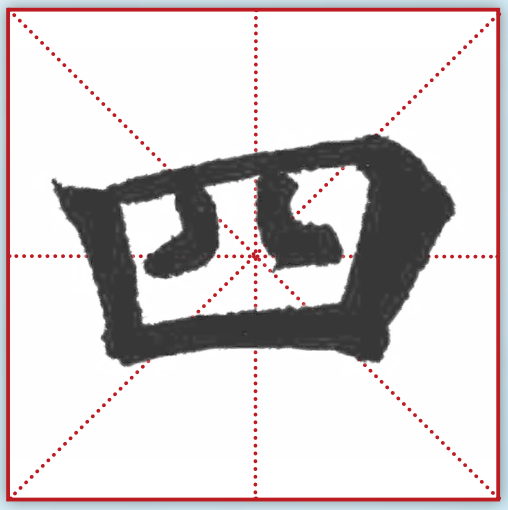
练习页

自我评价：

老师评价：



2 扁形的字

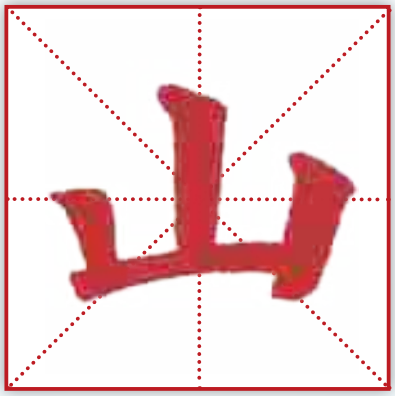


有些独体字，纵向笔画相对较短，横向笔画相对舒展，呈现出外围扁方的字形。

“四”字呈扁方，两边竖画内收，左竖细，右竖粗，中间笔画分布均匀。

■ 这类字不是绝对的方形，有的上舒下紧，有的上紧下舒。“西”“四”下面明显收紧。

写法提要



- 字呈扁方形。
- 横轻竖重。
- 三竖长短、轻重不一，主次分明。
- 中竖在竖中线上。

比较与欣赏

欧　体

颜　体

柳　体

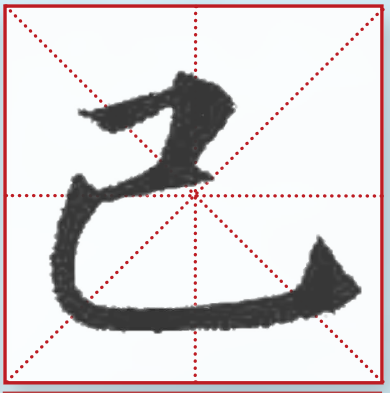
赵　体

- 四个字同为扁方形，欧体、赵体字形相近，颜体、柳体的笔画和结构大致相同。

习字指导

四：字形较扁。中间笔画分布匀称。两边竖内收。

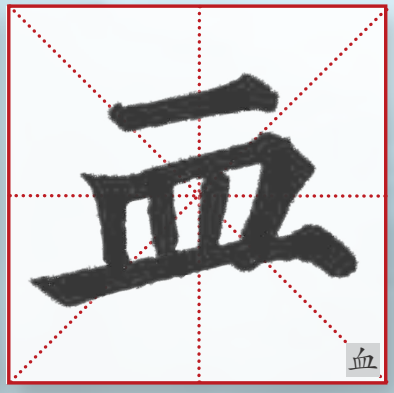
山：中竖粗壮。竖折的横笔向左伸。两边短竖内收。右竖下边出头。



己：上部收紧，下部伸展。竖弯钩长且弯度圆转。钩出锋向上。

曰：两边竖内收，左细右粗。横向笔画间距均匀。中间短横靠左。

西：上横略短。竖画间距均匀。两边竖内收。



血：字形较扁。上撇变为短横。底横长，向右上斜。

碑帖欣赏

王献之《中秋帖》（摹本）

《中秋帖》，传为王献之所书，长27厘米，宽11.9厘米，被清乾隆皇帝誉为“三希法帖”之一，现藏故宫博物院。

《中秋帖》行草相间，笔势奔放，圆转流畅，如长河瀑布飞流而下，一气呵成，令人叹为观止。

释文：中秋不复不得相还为即甚省如何然胜人何庆等大军

练习页

自我评价：

老师评价：

四 四 四

山 山 山

西 西 西

3 方形的字

有些独体字的外形方方正正，结构稳固。

“雨”是方形的独体字，两横基本平行，中竖直而有力，居于竖中线。四点姿态大小各异，笔断意连，分布均匀。

■ 方形的字，并非呈现绝对的正方形，主要是指书写时，字的长度、宽度大致相当。

写法提要

- “内”的主体部分接近方形。
- 撇画起笔在竖中线上，点画起笔紧靠撇画。边竖内收。
- 中间两笔分割块面基本均匀。

比较与欣赏

欧　体

颜　体

柳　体

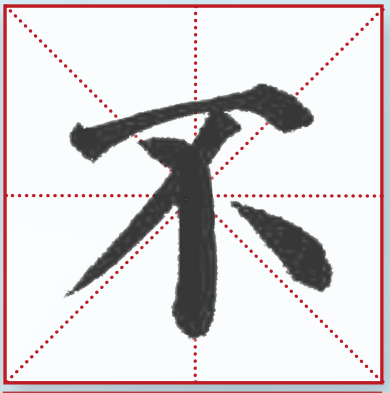
赵　体

- 四个字均呈梯形，上窄下宽。首横各有不同，赵体的短横写成竖点。

习字指导

雨：上横不要太长。下部左收右放。四点形态不同。

生：撇画粗短。横画略细，向右上斜。三横间距均匀，中竖粗壮。



不：上横长，向右上斜。中竖略弯，收笔垂露。撇画劲直，捺变反捺，左右平衡。

内：两边竖内收。中间撇、点稍偏上，撇画起笔在竖中线上。

井：两横上短下长，向右上斜。左竖撇起笔略低，右竖为悬针竖，起笔略高。

巨：横画均向右上斜，间距均匀。中部的折笔不超出底横的长度。

名胜书迹

精忠报国

杭州西湖边有一座庙宇，供奉的不是神，也不是佛，而是一位家喻户晓的英雄——岳飞。

大殿内的岳飞坐像，身着紫色蟒袍，左手执剑，显示了一代名将的英雄气概。上悬一幅“还我河山”的草书巨匾，气势非凡。

岳飞墓后的重门旁有一副著名的篆书对联：青山有幸埋忠骨，白铁无辜铸佞（nìng）臣。这是书法家陆维钊的独特手笔，也是对英雄的赞颂。

此外，庙中还有刘海粟书写的“精忠报国”、赵朴初写的“浩气长存”等，不仅书法精妙，而且寓意深厚，令人感慨。

释文：青山有幸埋忠骨
白铁无辜铸佞臣

练习页

自我评价：

老师评价：

雨 雨 雨

生 生 生

内 内 内

学习与运用（一）

——自制书签

爱读书的小朋友一定经常会用到书签，精美的书签能带给人美的享受。如果你想自己制作书签，请试试看吧。做好了，还可以送给老师和同学作纪念呢！

资料链接

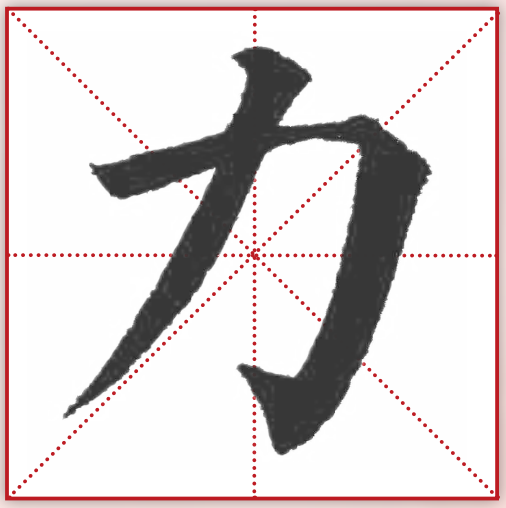
动手试试

◆ 在书签上写上自己喜欢的内容

- 先确定书写内容。
- 可以用毛笔或钢笔写。
- 书签尺寸相对较小，毛笔要选用小号笔书写。
- 写好再配上画更好看！

◆ 与同学交流一下自己制作的书签

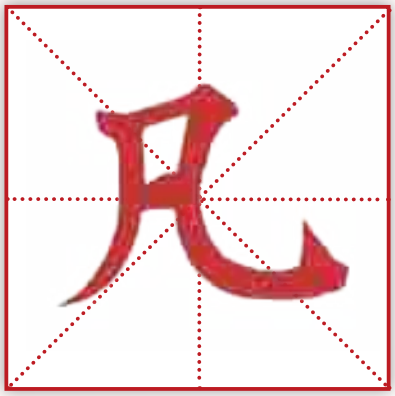
4 偏斜的字



偏斜的独体字，常以斜钩、长撇为主笔，书写时长撇和横折钩不能过分倾斜。

“力”字撇的起点与钩尖在竖中线上，撇与横折钩大致平行。

写法提要



- 左部、上部笔画收紧。
- “凡”字的横折弯钩的折处在竖中线上。
- 右下的笔画要舒展。

比较与欣赏

- 欧体字形瘦长，内紧外松，斜钩伸展，最后一点出锋向字心。颜体与柳体字形和用笔非常接近。赵体字有行书笔意，动感强。

欧　体

颜　体

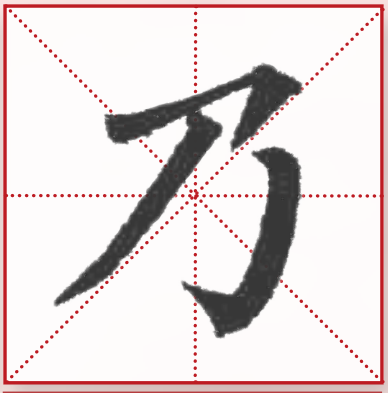
柳　体

赵　体

习字指导

力：字形偏斜。横折钩，折向左下斜，钩写在竖中线上。撇画长而劲挺。

方：上点居中。横长，略向右上斜。横折钩向左下斜，撇起笔对准上点。



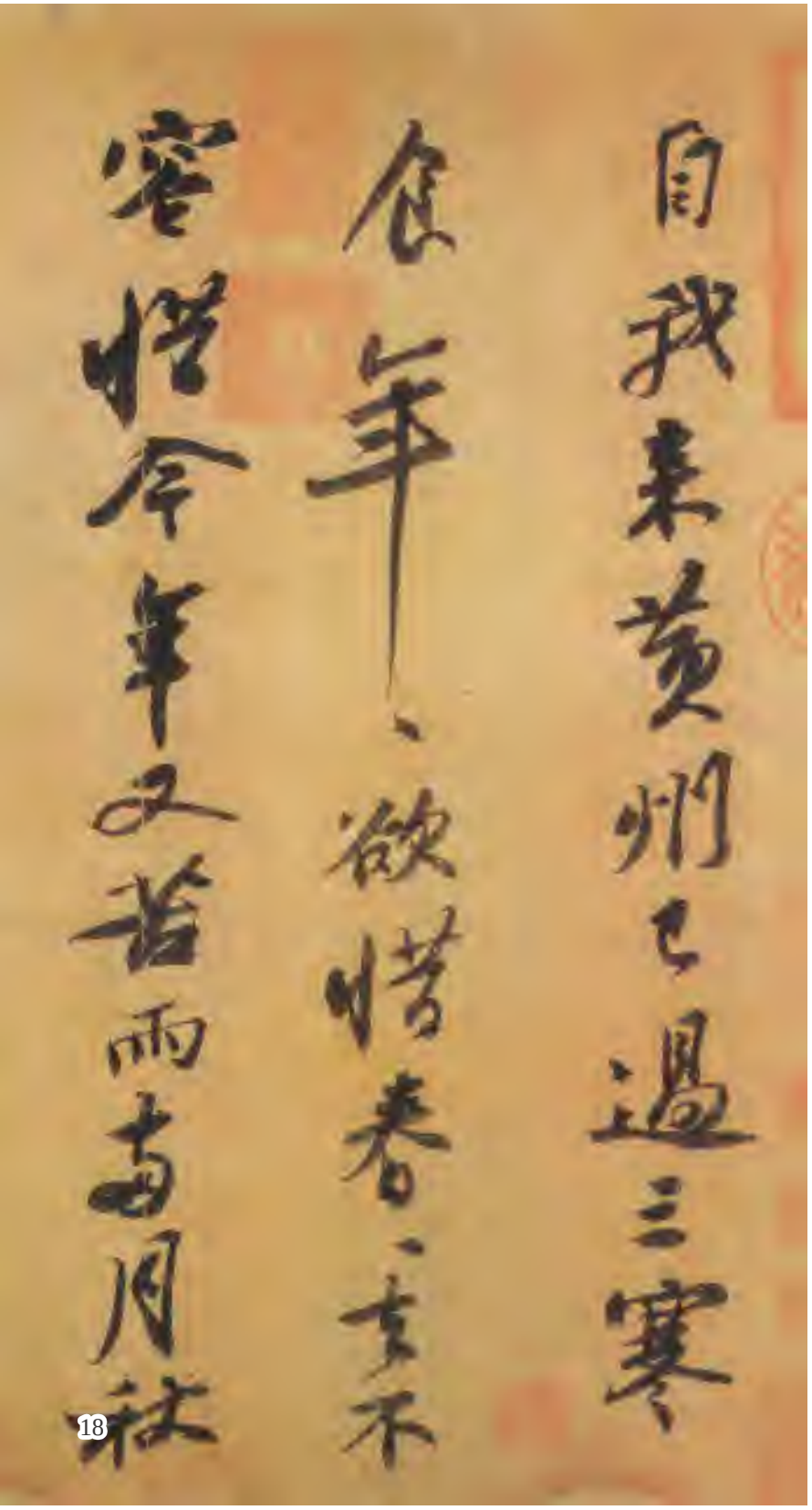
乃：字形偏斜。弯钩略向左下斜。长撇向左下行笔，斜度比弯钩要大。

也：上紧下舒。竖画的方向相同，偏向左下。弯钩先向左弯，再向右伸展，出锋向上。

凡：撇画起笔略低，行笔弯曲。横折弯钩弯笔圆转，用力均匀。钩出锋向上方。

九：字形稍扁，撇画起笔稍偏左，横折弯钩是主笔，中部收紧，撇短弯钩长。

碑帖欣赏



天下第三行书《黄州寒食诗帖》

《黄州寒食诗帖》是宋代苏轼（1037～1101）书写的自作诗，墨迹纸本，行书17行，129字，现藏台北故宫博物院，被称为继王羲之《兰亭序》、颜真卿《祭侄文稿》之后的“天下第三行书”。

《黄州寒食诗帖》点画线条富于变化，或正锋，或侧锋，转换多变；其结字或大或小，或疏或密，有轻有重，有宽有窄，参差错落。

苏轼《黄州寒食诗帖》（局部）

释文：自我来黄州，已过三寒食。年年欲惜春，春去不容惜。今年又苦雨，两月秋

练习页

自我评价：

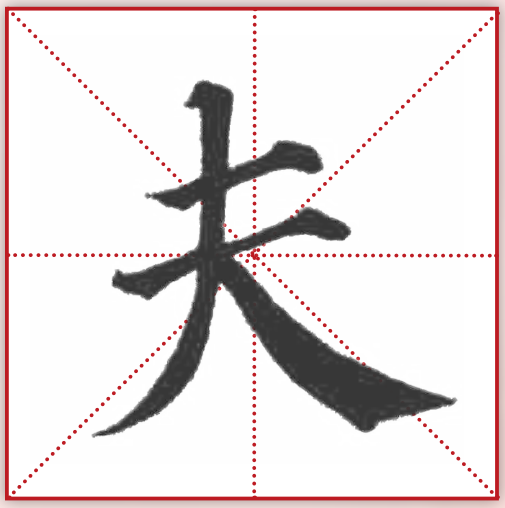
老师评价：

力 力 力

凡 凡 凡

九 九 九

5 锥形的字



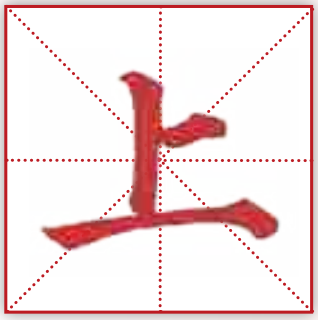
有些独体字的外形似锥形。锥形的字多底部宽舒，顶部紧凑。

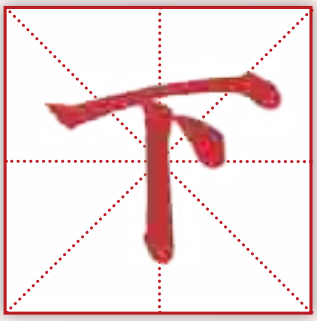
“夫”字上横短下横长，两横平行向右上斜。撇捺舒展，撇轻捺重。

■ 锥形的字主要呈上小下大或上大下小的字形特征。锥形的字通常笔画较少。

写法提要

- “上”字下横要写长，能承托上部。
- “下”字上横要写长。竖要顶住长横，右点紧靠竖，平衡字的重心。





比较与欣赏

欧　体

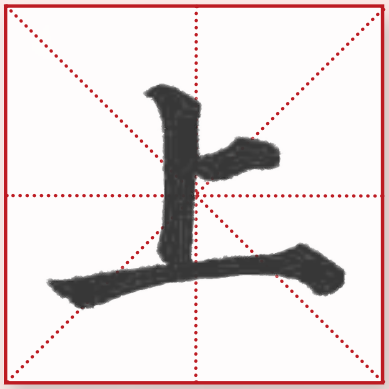
颜　体

柳　体

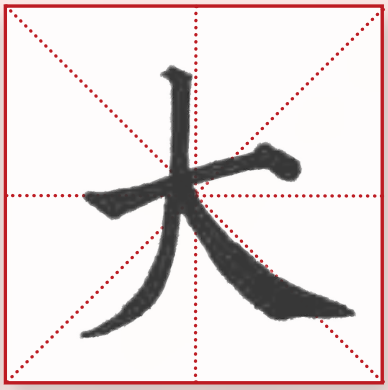
赵　体

- 欧体横画缩短，捺画开张，柳体撇画舒展，颜体颇似欧体，但整体比较平正端庄，赵体重心偏下。

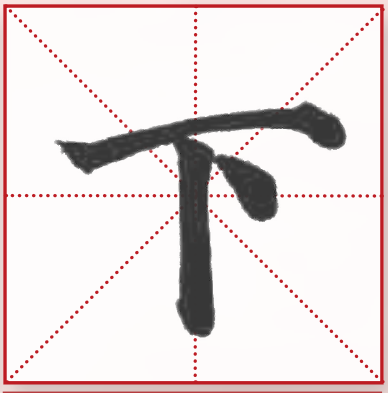
习字指导



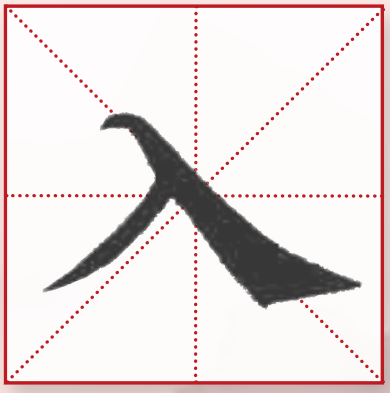
上：短横略向右上斜。竖略偏左。底横长，略向右上斜。



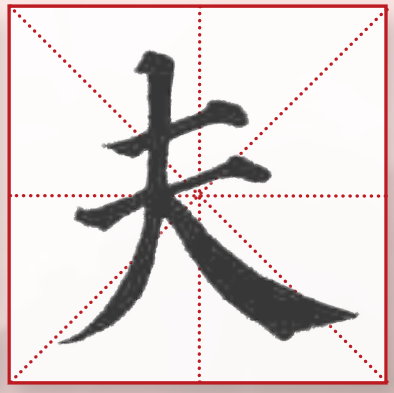
大：横画稍细，略向右上斜。竖撇下部弯曲，笔画较细。捺画较粗。



下：横细竖粗，点对着横竖交接处。



入：撇画较细，捺画较粗。



夫：两横画向右上斜，上短下长。竖撇下部弯曲，笔画较细，捺画较粗，撇捺舒展。

末：两横向右上斜。竖钩细劲略左挺。撇捺舒展，底部略高于竖钩。

碑帖欣赏

米芾（fú）《蜀素帖》

米芾（1051～1107）是北宋的大书法家。他性情豪放，书法功力深厚，才华卓著。米芾38岁那年，应湖州刺史林希的邀请，赴苕(tiáo)溪等地游玩。林希取出他珍爱的蜀素（蜀地用蚕丝织出的绫绢）请求米芾书写。米芾一挥而就，这便有了《蜀素帖》。今藏于台北故宫博物院。

米芾《蜀素帖》（局部）

释文：《擬（nǐ）古》青松劲挺姿，凌霄耻屈盘。种种出枝叶，牵连上松端。秋花起绛（jiàng）烟，旖（yǐ）旎（nǐ）云锦殷。不羞不自立，舒光射丸丸。柏见

《蜀素帖》历来被认为是行书的典范之作。其用笔的快慢、轻重、起收及转折，不拘一法，收放自如，相同字都有不同的写法，形成了独特的风格和美感。

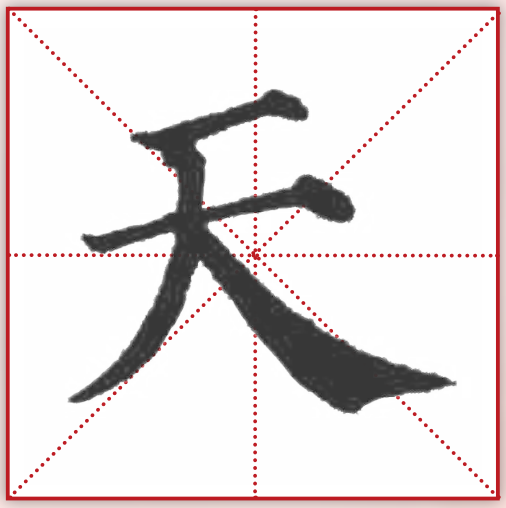
练习页

上	上	上	
下	下	下	
夫	夫	夫	

自我评价：

老师评价：

6 塔形的字

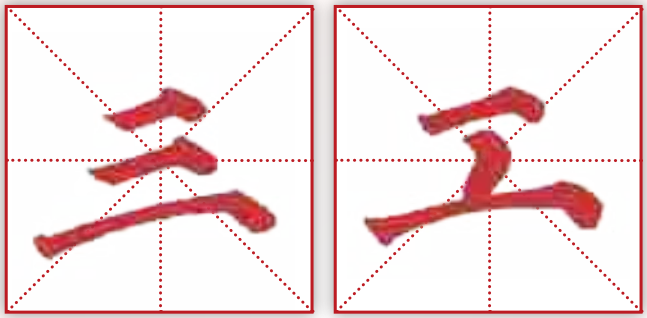


有些独体字上窄下宽，外形接近塔形。这类字底部较宽，上部收敛，中线两边笔画力量分布均匀，整体上呈现出以下托上的态势。

“天”字两横平行，上短下长，撇轻捺重，左右伸展。

■ 塔形的字显得稳健敦实，有对称美。

写法提要



- “三、工”两字上窄下宽，上部收缩，下部舒展。
- 它们的重心一般在中线上，书写时注意上下对正。

比较与欣赏

- 四个书体的“而”字都很漂亮。总体形态都呈塔形，只是笔画有差别。

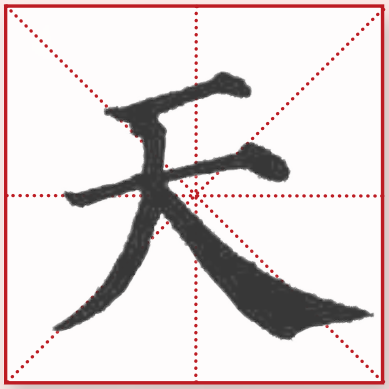
欧　体

颜　体

柳　体

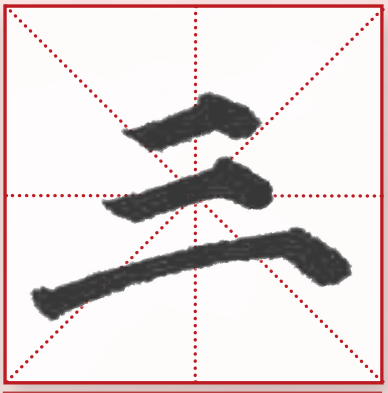
赵　体

习字指导



天：两横略向右上斜，下横比上横长。竖撇偏左，上直下弯。捺画舒展。

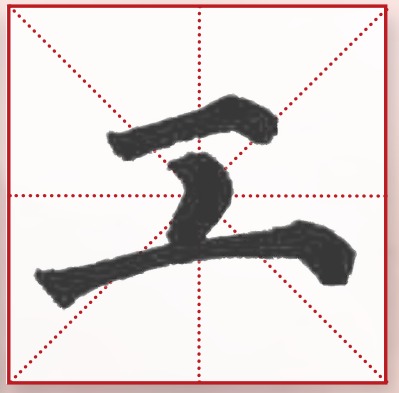
至：上横是左尖横。中竖垂直。底横要写长。



三：三横均向右上斜，依次加长，下横重按回锋收笔，使整个字平衡。

五：三横向右上斜，横画间距均匀。底横长，重按回锋收笔。

而：上横短，起笔轻，收笔重。中横细，竖画粗。两边竖内收。中下两竖左短右长。

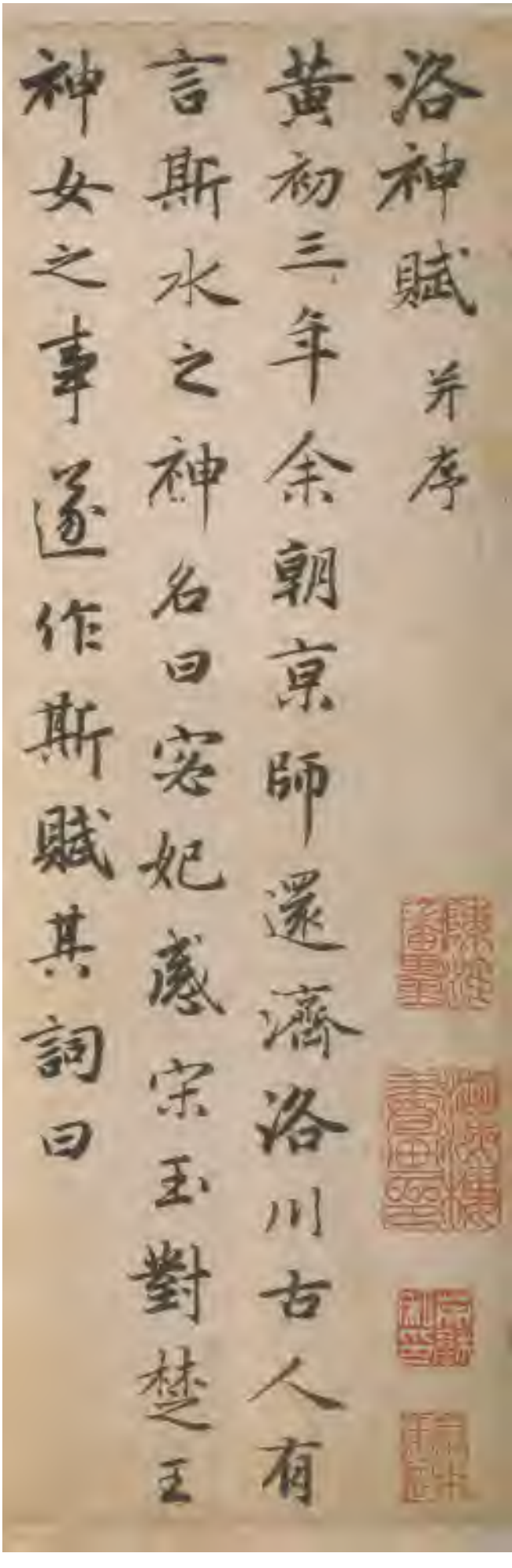


工：两横均向右上斜，底横略带弧度。中竖较粗，起笔不与上横连，行笔向左斜，与下横连接。

碑帖欣赏

赵孟頫的行书《洛神赋》

赵孟頫（1254～1332）行书《洛神赋》卷，纸本，元大德四年（1300年）书，当时赵孟頫47岁。该帖用笔圆转流美，充分展示了赵孟頫的书法风格。元人倪瓒称此卷“圆活遒媚”，并推赵孟頫为元朝第一书人。《洛神赋》现藏于天津博物馆。

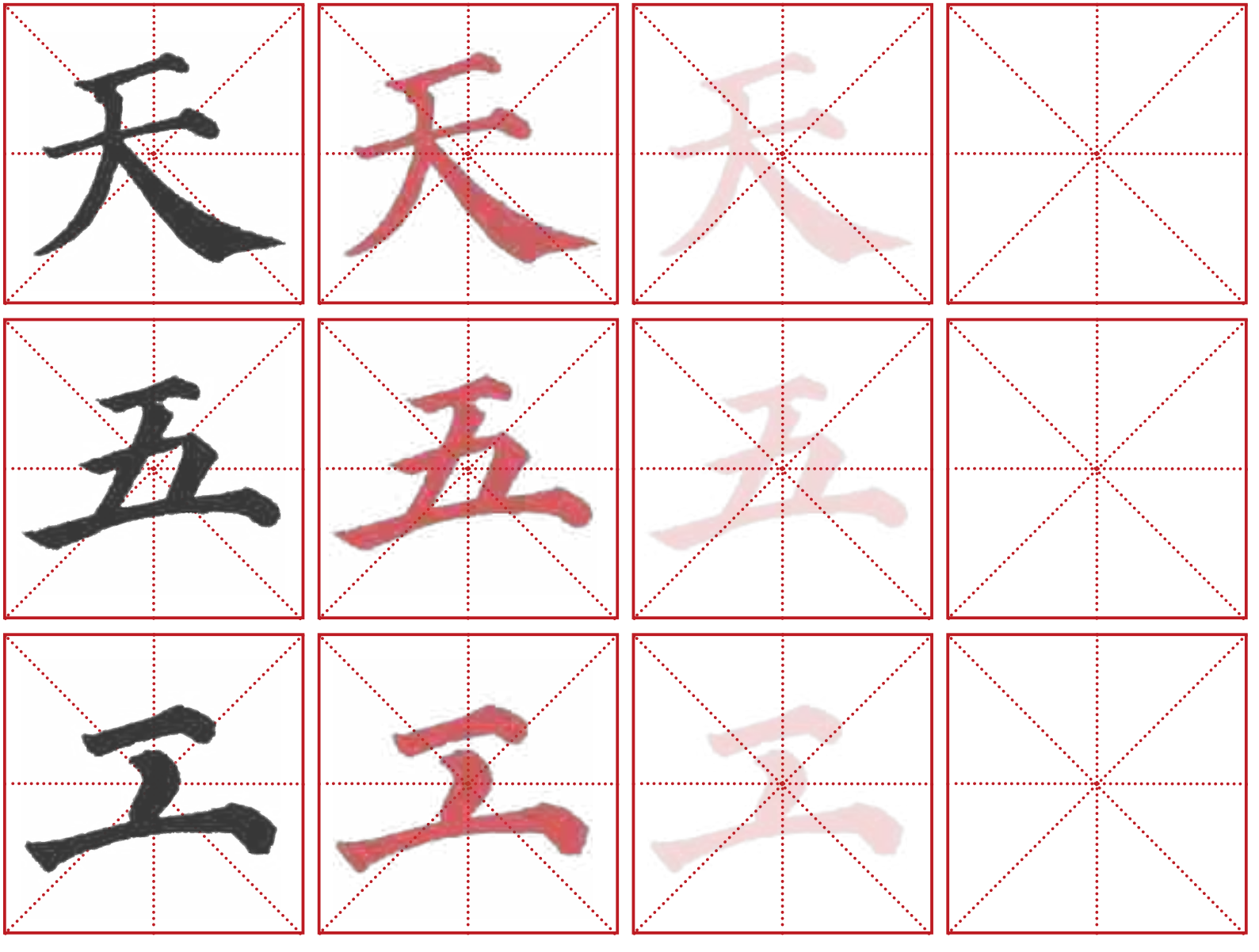


赵孟頫行书《洛神赋》卷（局部）

这件作品以行书写成，分行布白疏朗从容，用笔圆润遒劲，神采飘逸，尽得魏晋风流遗韵。

释文：黄初三年，余朝京师，还济洛川。古人有言，斯水之神，名曰宓妃。感宋玉对楚王神女之事，遂作斯赋，其词曰

练习页



自我评价：

老师评价：

学习与运用（二）

——认识斗方

斗方是书法的一种款式，是一种外形基本接近正方形的书法作品形式。一般分为少字与多字两种类型，多用整张宣纸横向对开后书写。内容多为字、词或较短的诗词名句。

资料链接

宠辱不惊（集智永字）

（集柳公权字）

（集颜真卿字）

互动平台

斗方的折纸方法

- 找准中线先对折（如图1）。
- 从一侧沿虚线示意再对折，注意对边留出落款的位置（如图2）。
- 按照虚线示意折线，框出每个字的大概位置（如图3）。
- 打开后，四个大方格为四个字的位置，左侧为落款位置（如图4）。

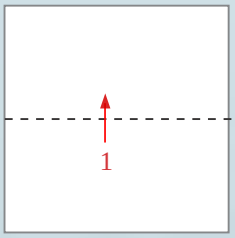


图 1

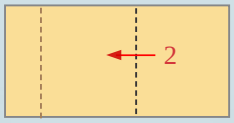


图 2

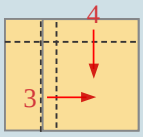


图 3

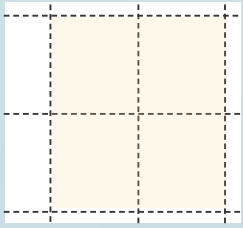


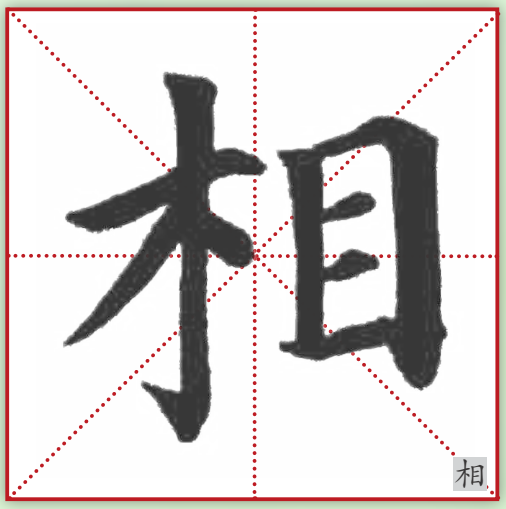
图 4

尝试练习

● 写完后在左下部署上自己的姓名，还要加上印章，这样才是一幅完整的斗方作品。

7 左右等宽的字

汉字中的合体字，根据结构特点可分为“上下结构”“上中下结构”“左右结构”“左中右结构”“全包围结构”“半包围结构”等类型。



左右结构的字，从两部分所占的宽度比例来区分，有左右等宽、左窄右宽、左宽右窄等类型。

“相”是左右等宽的字。木字旁瘦长，与右部形成倚靠之势。右部横向笔画平行，间距均匀。

■ 这几个字左右两部分大体等宽，但是左右等宽并不一定高矮一致。

写法提要

- 左右两部分所占空间基本相等。
- 上部笔画紧凑，下部笔画舒展。

比较与欣赏

欧　体

颜　体

柳　体

赵　体

- 四个字都是左高右低，最后一笔竖弯钩都较舒展。赵体左边两个“口”写成了点，是行书的笔法。

习字指导

斯：左高右低，“其”的下横向左伸，点画内收。右部“斤”横画向右上斜，垂露竖下伸。

解：左右两边大致等宽。左下“用”字竖撇改为垂露竖。右部悬针竖稍偏下。

精：“米”字旁竖画带钩，捺变点画。“青”部上下对正。左右两边的长横注意避让。

相：左长右短，“目”的顶横与“木”的横画齐平。

辅：笔画较多，注意横画与竖画排列均匀。右部的边竖略带弧度。最后一点落在上横末端。

所：四撇有长短、角度的变化。右部竖撇向左边空档穿插。

书法常识

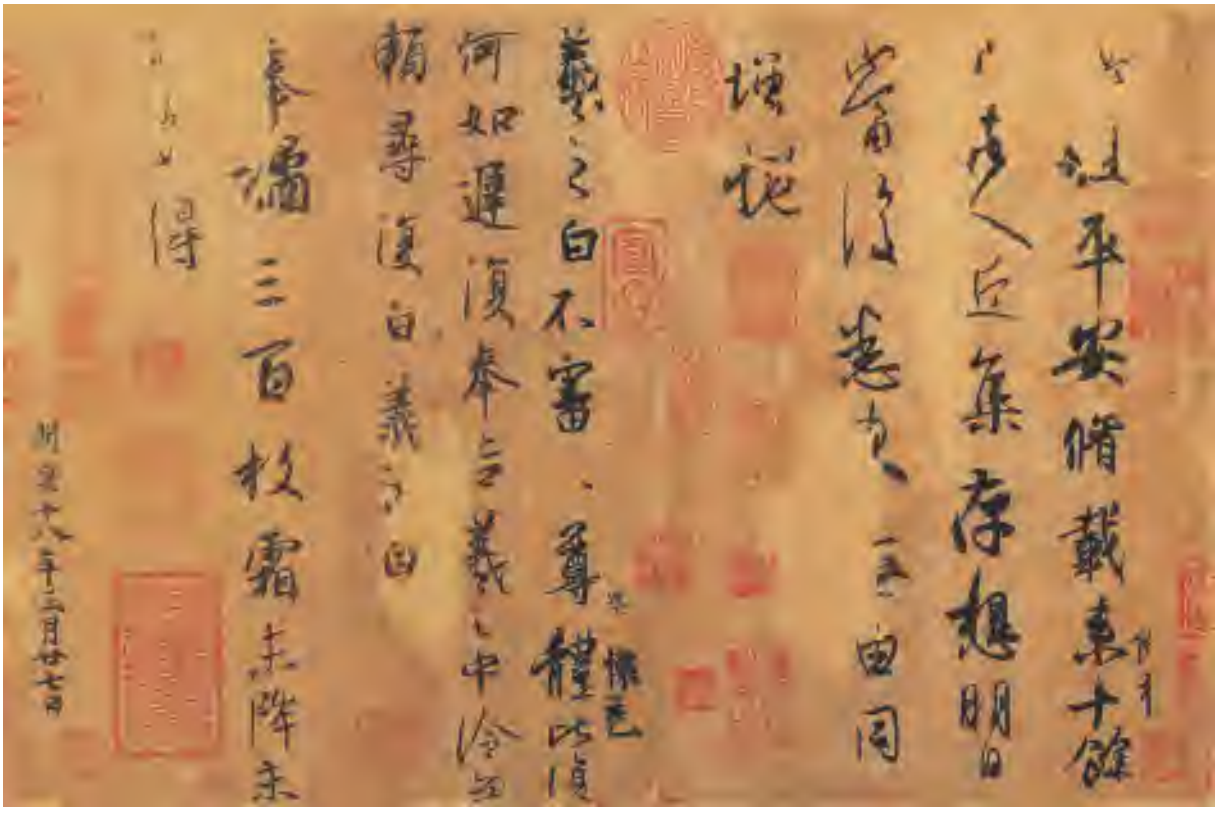
行 书

行书是介于楷书、草书之间的一种书体，它弥补了楷书书写速度慢和草书难于辨认的不足，比楷书灵动、率意，又比草书易认好写。行书中楷法多于草法的叫“行楷”，草法多于楷法的叫“行草”。

在汉朝末年，行书没有普遍被应用，直至东晋王羲之，才将它的实用性和艺术性完美结合，并使之盛行起来。王羲之的《兰亭序》，颜真卿的《祭侄文稿》，苏轼的《黄州寒食诗帖》，还有王珣的《伯远帖》等，都是行书中的经典之作。

王羲之《平安何如奉橘三帖卷 》（摹本） 台北故宫博物院

释文：此粗平安修载来十余日 诸人近集存 想明日当复悉来 无由同 增慨 羲之白 不审、尊体比复何如 迟复奉告 羲之中冷无赖 寻复白 羲之白 奉橘三百枚 霜未降 未可多得 开皇十八年三月廿七日



练习页

相 相 相

解 解 解

所 所 所

自我评价：

老师评价：

8 左窄右宽的字

左窄右宽的字，左边占位大约在三分之一，右边占位约为三分之二。两部分主次分明，浑然一体。

“流”三点水形态各不相同，笔断意连，顾盼生姿。右部较宽，上紧下舒，竖弯钩，钩内藏，与撇对称。

■ 左窄右宽的字，左右两部分的关系要因字而异。有时肩并肩，有时相互避让穿插，成为一个整体。

写法提要

- “收”字左边收缩，右边伸展，右部是主体，占位较大。
- 注意把握两部分宽窄比例。

比较与欣赏

欧　体

颜　体

柳　体

赵　体

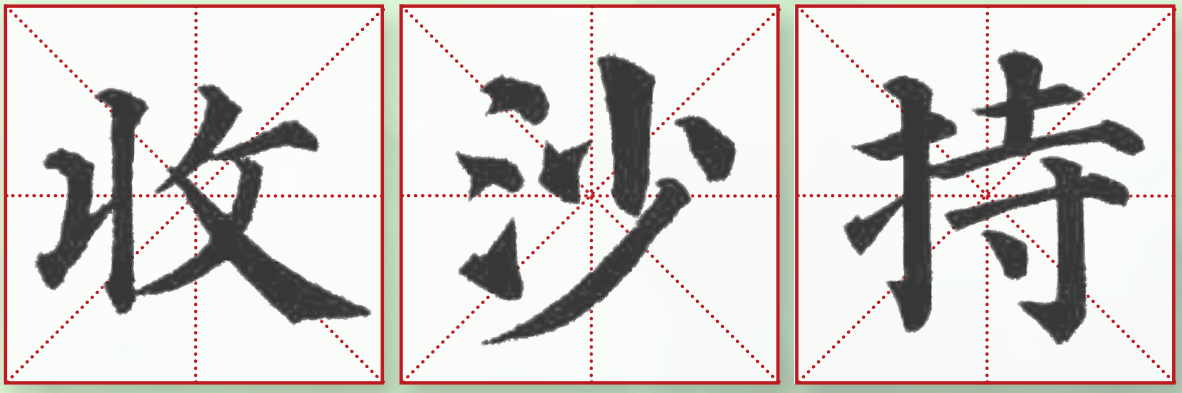
- 四个“持”字的结构，欧字最紧，颜字最松。

习字指导

流：左部三点呈弧形分布。右部较宽，最后一笔竖弯钩，钩内藏不出锋。

佛：右边横与横、竖与竖之间间距均匀。右中部竖撇和悬针竖左低右高、左短右长。

悟：左窄右宽。左部竖挺拔，两点左低右高。右部中横舒展。



收：左部提画略下沉。右部第二撇从上横偏左处起笔，向左下弯曲度较大，捺画舒展。

沙：三点水收紧略偏上。“少”部两点笔势呼应。长撇伸展，向左下穿插。

持：左窄右宽，“寺”部上紧下疏，三横长短不同。

名胜书迹

郑文公碑亭

云峰山北魏石刻

云峰山又名文峰山，位于山东掖县。云峰山摩崖石刻是北魏书法艺术宝库，在中国书法艺术史上占有重要地位。从山麓到山顶，共有三十余处石刻，自然地形成一片碑林。其中有北魏大书法家郑道昭所书写的十多处石刻，最为著名的是《郑文公碑》。

《郑文公碑》摩崖石刻保存在“郑文公碑亭”内，是郑道昭为纪念父亲所写，共计1236字，亦称《郑羲下碑》。碑文书法以圆笔为主，锋芒内敛，浑厚雄健，在北朝石刻中独具风格。

《郑文公碑》拓片（局部）

释文：乎荧阳石门东南十

练习页

流 流 流

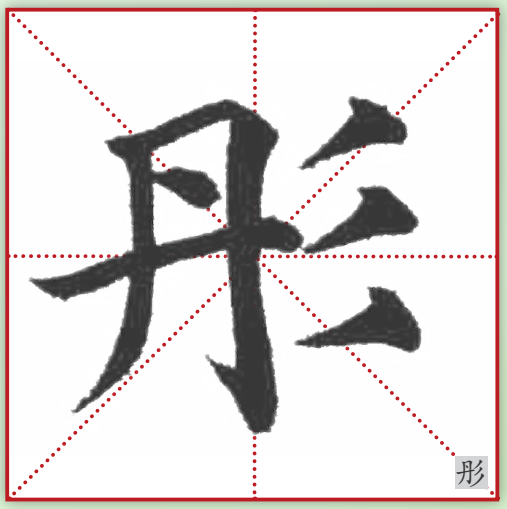
收 收 收

持 持 持

自我评价：

老师评价：

9 左宽右窄的字

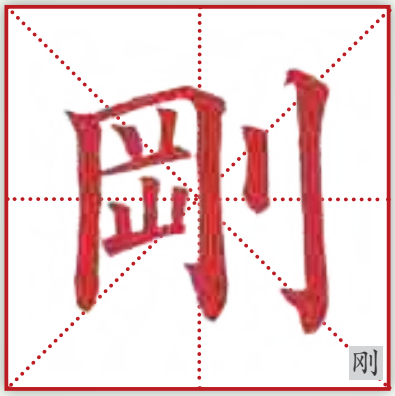


左宽右窄的字，左部为主，右部为辅，左边的笔画较多，右边笔画较少，两部分有主有从，收放有度。

“彤”字左宽右窄，左右错落有致。左部上紧下疏，右部三撇写成平撇，间距斜度基本一致，收紧，偏上。

■ 这类字虽然总体左宽右窄，左舒右紧，但也有高低错落。

写法提要



- 书写左宽右窄的字，左部要写得稍宽大，右部要写得窄而紧。
- 左部被包围部分笔画多，要紧中有疏，笔画瘦劲。

比较与欣赏

欧　体

颜　体

柳　体

赵　体

- 四个“则”字，颜字最宽博，欧字较紧，柳字用笔瘦劲，赵字笔画较丰腴，体态饱满。

习字指导

形：“丹”部较长，右边竖略向左挺，横画向左伸。右边三撇为平撇，位置稍偏上。

创：左部人字头捺画变点，竖撇伸展，下“口”两边竖内收。右部较窄，竖钩挺拔。

影：左部“日”字简化为“口”，右部三撇较短，位置稍偏上。

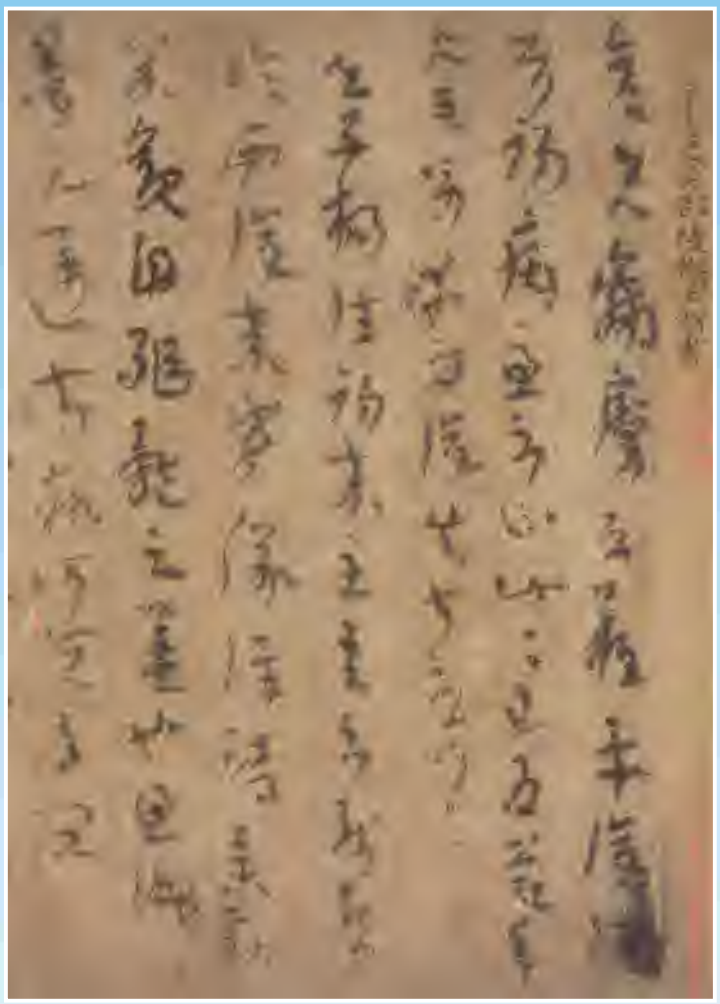
利：左部笔画向上靠，横画略向左伸，捺变点画避让右边。右部窄长，竖钩挺拔。

刚：左宽右窄。左边框内部件稍偏上，分布匀称。右边竖略向左挺。

部：左边第二横向左伸。右边上面起笔与左边第一横齐平，悬针竖向下伸长。

名胜书迹

故宫博物院



陆机《平复帖》（局部）

故宫博物院始建于1925年10月10日，是在明朝、清朝两代皇宫基础上建立的综合性博物馆，也是中国最大的古代文化艺术博物馆。

故宫博物院共藏有绘画、书法、碑帖等各类文物约14万件，其中有诸多书法作品是孤本、绝品。例如，被誉为“法帖之祖”的西晋陆机《平复帖》、神韵独绝的《中秋帖》、王珣留世唯一真迹《伯远帖》等，都弥足珍贵。

练习页

形 形 形

創 創 創

部 部 部

自我评价：

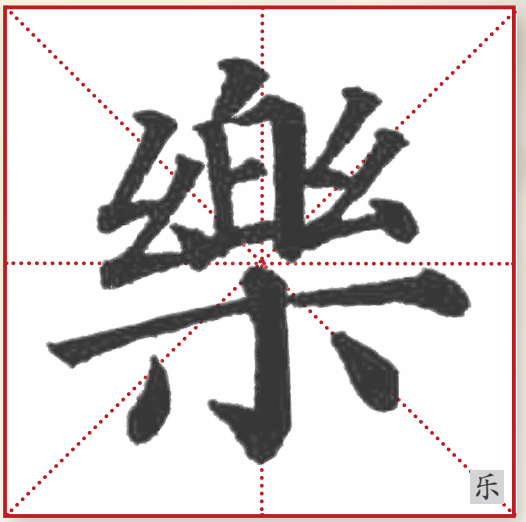
老师评价：

学习与运用（三）

——写名言集字

在经典碑帖中选字，进行名言集字练习，是一种初步练习创作的方法。“有朋自远方来，不亦乐乎”是《论语》中的一句话，意思是：有志同道合的朋友从远方来，不也是很快乐的事吗？我们可以把它作为集字的内容，尝试练习。

书写提示



- 上紧下松。
- 以中线为轴，左右两侧基本对称。
- 下部横长，向左伸。下点左低右高。

◆ 讨论下面字的写法。

尝试练习

◆ 名言集字练习时，要注意整体安排，做到大小统一，上下对称，布局均匀。尝试临写下面的字。

10 中宽左右窄的字

左中右结构的汉字，从宽度比例上，可分为中宽左右窄、中窄左右宽等类型。

中宽左右窄的字，以中间部件为主，左右为辅。

“衡”字左、中的顶部基本齐平，右部较低，中部横画间隔均匀。左部垂露竖与右部竖钩对称。

■ 中宽左右窄的字，各部分高度有差别。一般情况下，右边的部件要比左边和中间的部件低矮一些。

写法提要

- 中间部件要写正，笔画要紧凑均匀，防止整体歪斜、重心不稳。
- 左右部件紧缩，向中间靠拢。
- 右部件稍低。

比较与欣赏

- 四个字都是中宽左右窄，但左中右三部分的错落感与留白各有特点。

欧　体

颜　体

柳　体

赵　体

习字指导

微：左部与中部略高。左部两撇起笔略有不同，中间“山”的竖画取斜势。

衢：右边略低，中部略宽，中部横画较多，注意间距均匀。

衡：中间部件为主体，稍宽，略高，右边部件略低。

征：右部略低。中部横画分布均匀。中部最后一横写作提，与右部的撇捺穿插避让。

胤：左、右两主笔向正下方行笔。中间部件上宽下窄。“月”字两短横，取势上仰。

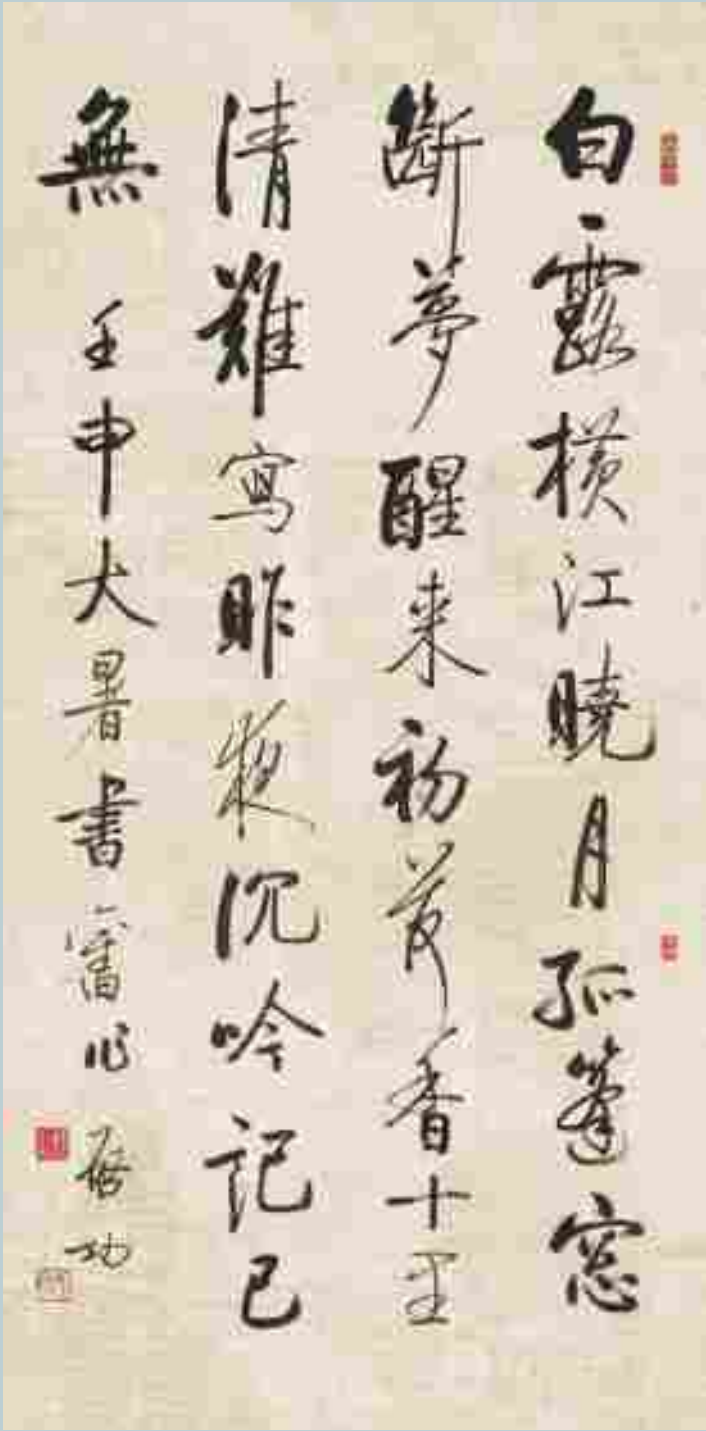
树：左中右宽度均等，穿插紧凑，注意字形避免过宽。

走近名家

启功书法

启功（1912～2005）是当代著名书法家、文物鉴定家、学者、诗人。他谦虚、好学、幽默，在很多领域都有非凡的成就。启功先生是北京师范大学教授，他一边研究汉语言文学，一边沉醉于书法艺术的理论与实践，形成了独特的书法风格。

启功的行楷笔笔精致，结体灵秀、雅致、简洁、大方，给人以美的享受。



释文：白露横江晓月孤　篷窗断梦醒来初
荷香十里清难写　昨夜沉吟记已无
壬申大暑书　旧作　启功

练习页

自我评价：

老师评价：

微 微 微

衢 衢 衢

衡 衡 衡

11 中窄左右宽的字

中窄左右宽，指在左中右结构的字中，中间部件较窄，左右两部件较宽。

“附”字中窄，左、右宽。左部弯钩稍小，竖画微带弧度，中部竖画收敛，右部竖钩稍长，和左部竖画相呼应。

■ 中窄左右宽的字，通常中间部件和左部或右部原是一个整体，书写时不能忽略它们的这种关系。

写法提要

- 外形比较宽扁，三个部分要写得紧凑些。
- 中间部件宜小，右略舒展，切忌写得过宽。

比较与欣赏

- 四位名家的字都是“中窄左右宽”，但又都对字的结构作了不同风格的安排。

欧　体

颜　体

柳　体

赵　体

习字指导

砌：左右部宽，中间窄。相互穿插，结体紧凑。

翊：左右宽，中间窄。左部下横左伸，向右上斜势明显。中右两部分笔画相同，右边稍大。

附：左中部窄，右部略宽。左部的竖画略外弯。右部的竖钩长而挺。

瑕：“王”部窄长。中部横画间距均匀，两横略有变化。右部上紧下舒。

雅：左窄右宽。右边横画间距均匀。中竖下伸。

修：左中部窄且矮，右部宽且高。

名胜书迹

台北故宫博物院

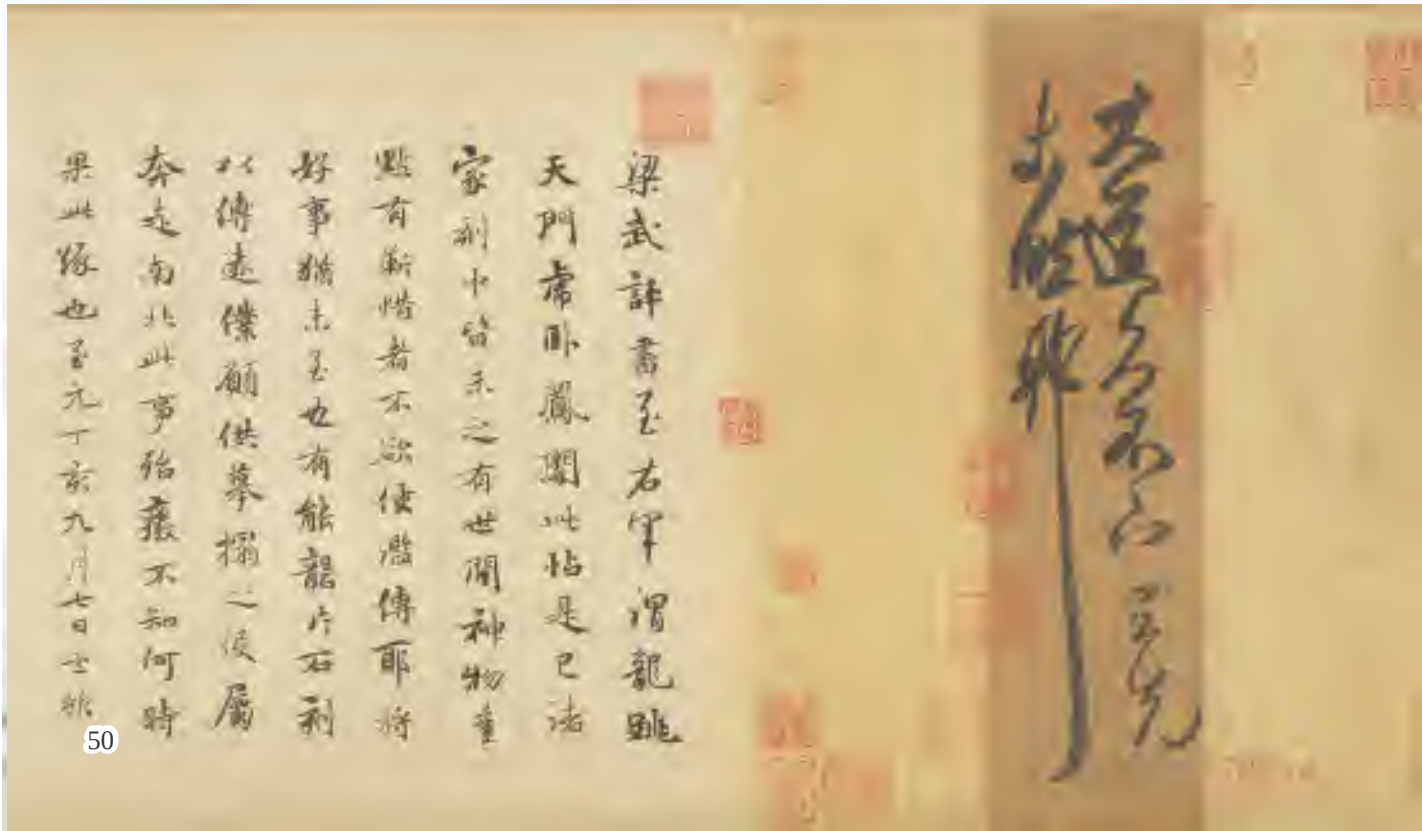
台北故宫博物院位于台湾省台北市，是中国著名的历史与文化艺术博物馆。

台北故宫博物院始建于1962年，1965年夏落成，占地总面积约16公顷。博物院的主体为中国宫殿式建筑，整座建筑依山傍水，碧瓦黄墙，庄重典雅，富有民族特色。

台北故宫博物院藏品包括1949年前来自南京国立中央博物院、北京故宫、沈阳故宫和承德避暑山庄、中国青铜器之乡宝鸡等处旧藏的文物精华，以及1949年后海内外各界人士捐赠的文物精品，约60万件。其中有大量的书法珍品，如“三希堂法帖”之一的王羲之《快雪时晴帖》、怀素的《自叙帖》、颜真卿的《祭侄文稿》、苏轼的《黄州寒食诗帖》等。

晋王羲之《大道帖卷》（摹本）

释文：大道久不下，知先未然耶



练习页

自我评价：

老师评价：

附 附 附

瑕 瑕 瑕

雅 雅 雅

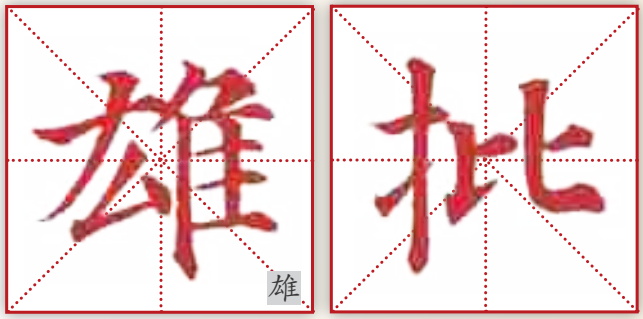
12 左中右高低变化的字

左中右结构的字，不仅各部分宽窄会不同，高低也会有变化。

“谢”字左中右三部分高度大体相等，“卿”字右部短而居下，形成左、中部靠上，右部靠下的错落之美。

写法提要

- 书写时要注意各部分之间的高度关系，“雄”字中部笔画向下略伸，“批”字中部要低一些。



- 中间部分宜写正，这部分起到稳定作用。
- 因为笔画较多，所以要尽量写紧凑，防止字形过扁。

比较与欣赏

- 欧、颜、赵三体“卿”字，字形结构安排大体一致。其中欧体的中部略抬高。“识”字的中右部是一个整体。

欧　体

颜　体

柳　体

赵　体

习字指导

谢：左中右等高同宽。三部分均紧身拉长，相互衔接照应。

卿：左中部较高，右部较低。竖为垂露，向下伸出。

修：左中部较窄，右部较宽。右部捺画舒展，下部三撇取横势，首撇向上紧靠。

批：左部窄长。中部、右部形态相同，左小右大，左低右高。

衢：左右部窄，中部宽而长。中部横画较多，间距均匀，右部稍低。

雄：左部位置偏上。右部横多，横之间间距均匀。中竖挺直下伸，收笔垂露较重。

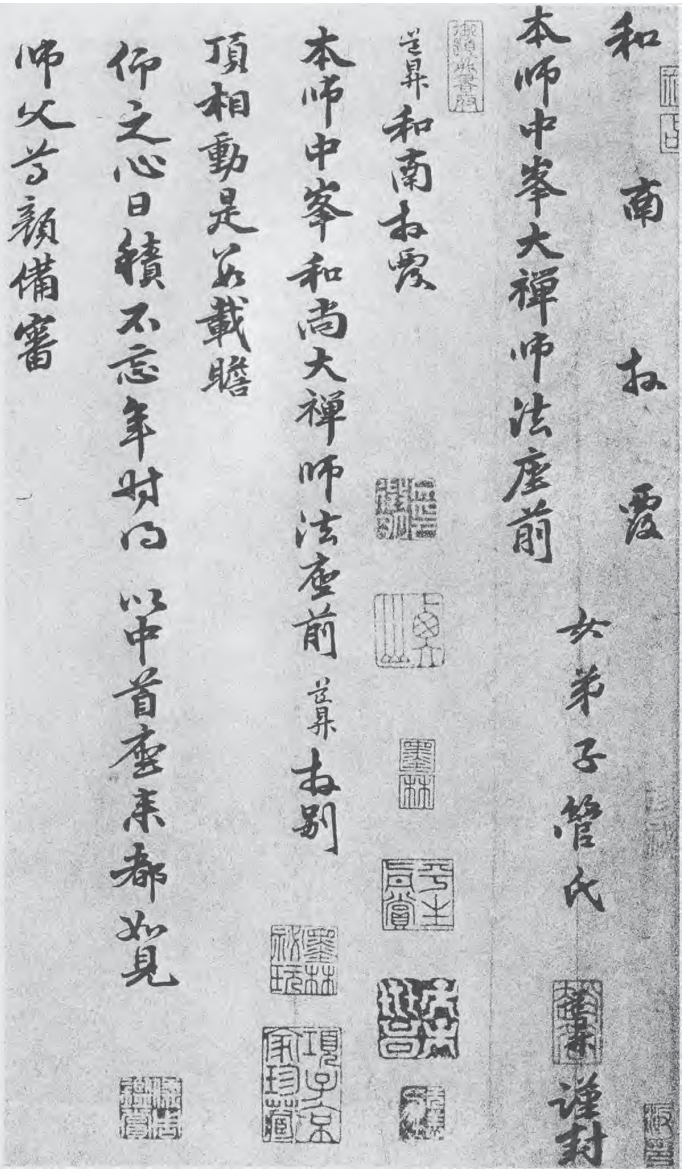
书家故事

巾帼(guó)不让须眉

管道升（1262～1319）是元代著名的女书法家、画家、诗人，大书法家赵孟頫的妻子。

管道升擅长行楷与小楷，风格端庄华贵，清逸自然，与赵孟頫的书法颇有几分相似。在当时，管道升书法也可谓名满天下。据记载，元仁宗命人将赵孟頫、管道升、赵雍（赵孟頫的儿子）的书法合装一卷，并说："使后人知我朝有一家夫妇、父子皆善书，亦为奇事也。"可见管道升的确是"巾帼不让须眉"。

——根据元杨载《赵公行状》等资料编写



管道升《与中峰禅师尺牍》（局部）纸本
台北故宫博物院藏

练习页

自我评价：

老师评价：

謝 謝 謝

卿 卿 卿

批 批 批

学习与运用（四）

——学写春联

“爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏。千门万户曈曈日，总把新桃换旧符。”春节历来是我们中华民族最重要的传统节日，写春联、贴春联是春节期间必不可少的活动。

春联也叫门对、春贴、对联、对子，分为上联和下联，上下联字数相当，讲究对仗，内容多为表达美好的愿望。张贴春联能增加节日的喜庆气氛。

集赵孟頫字

释文：人勤春来早
家和喜事多

活动策划

- 学校最近要组织书法兴趣小组的同学为社区居民写春联，我想报名参加。
- 写春联我要做哪些前期的准备呢？

行动起来

- 我要选择一个好的内容，反复练习几遍再写在红纸上。
- 我知道上联贴在右侧，下联贴在左侧，还可以贴横批。

小结交流

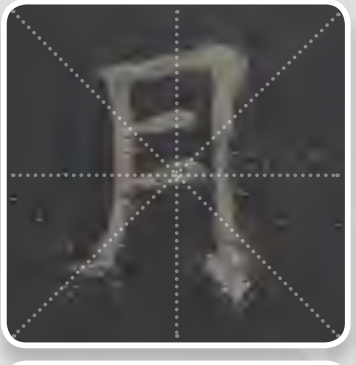
- 你写了几副春联？写得最满意的是哪一副？
- 通过活动，你学到了哪些关于春联的知识？

附录 名家碑帖选临提示

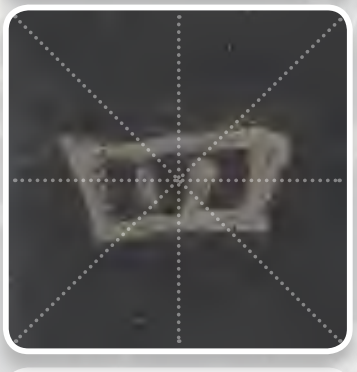
颜真卿的《多宝塔碑》通常被认为是初学楷书的首选范本，本教材各年级均以此碑为例，介绍楷书的书写方法。为增强选择性，教材又编选了欧阳询、柳公权、赵孟頫等书家的典型例字，并加注了临习提示，作为附录，供有兴趣的同学临习时参考、选用。

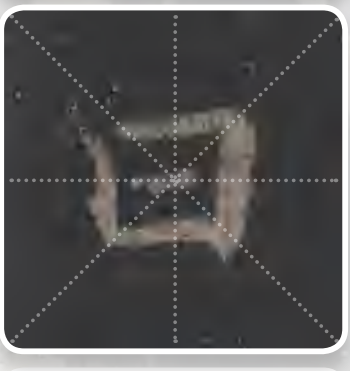
欧 体

长形的字：左右向内收。

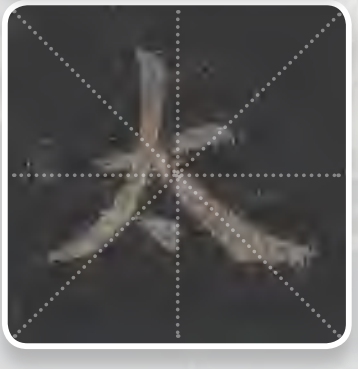


扁形的字：竖画相对短粗，并且左右两短竖相对内收。

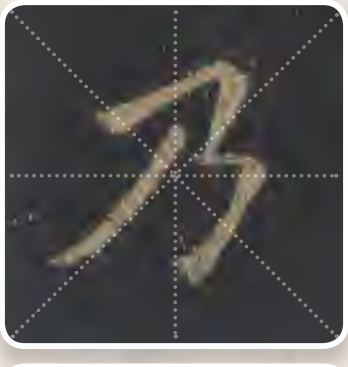




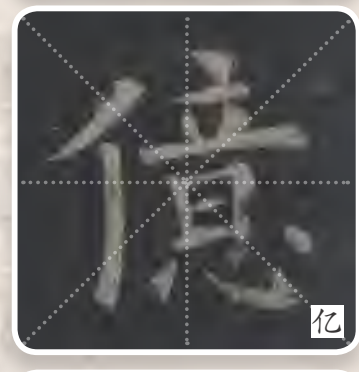
锥形的字：底部较平。



偏斜的字：字中的长撇或横折折折钩偏斜，是主笔，书写时不能过分倾斜。

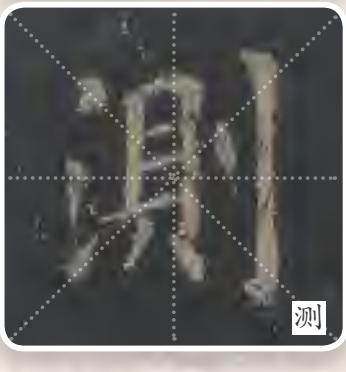


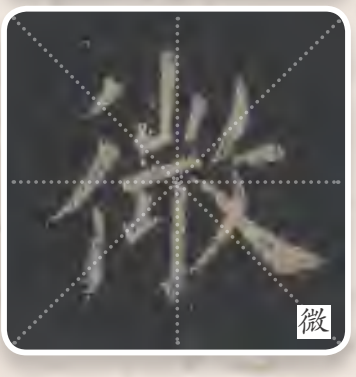
左窄右宽的字：以右边为主，右边要端庄、匀称。



左宽右窄的字：以左边为主，左边要端庄、匀称。

中宽左右窄的字：以中间为主，高低根据字形有所变化。

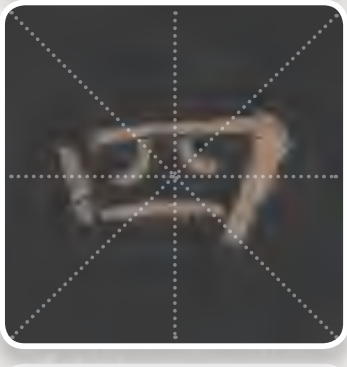




柳　体

长形的字：横向笔画收缩，如“有”的长横缩为短横。

扁形的字：纵向笔画较短，如“白”的短撇。



锥形的字：底部略斜，左低右高。

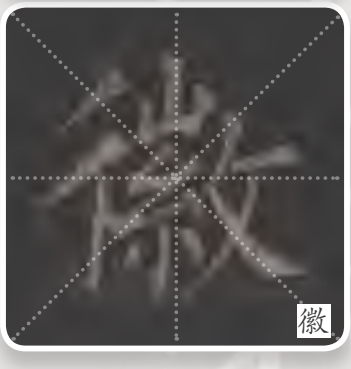
塔形的字：上横略短，左低右高。

偏斜的字：底部比较尖锐。

左窄右宽的字：右部是主体，左边的上部笔画一般向右倾。

左宽右窄的字：突出左部主体，左右呼应。

中宽左右窄的字：左右向中心靠紧，穿插紧密。



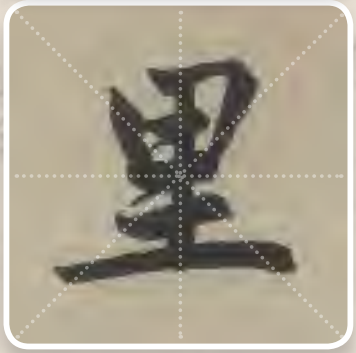
赵　体

长形的字：横向收缩，如“月”的竖撇尽量往下撇，而不往外撇。

扁形的字：纵向笔画较短。

锥形的字：底部略斜显动态。

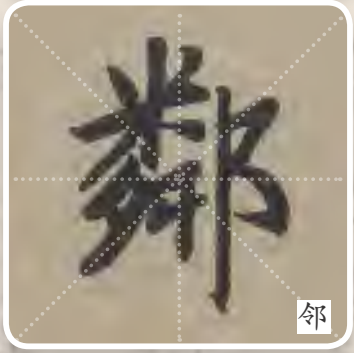
塔形的字：下部向两边伸展。



偏斜的字：中间横画向左右伸展。

左窄右宽的字：左部收敛，右部尽量向右扩展。

左宽右窄的字：突出左部主体，右部稍低。



中宽左右窄的字：高低参差不齐，突出中部。

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、陆亚鸿、周彦、苏金海、刘军、张爱萍、张静、杜维、张仁康等，其中王伟林、聂国桢为本册教材主编。

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

书法练习指导

JIUFA LIANXI ZHIDAO

绿色印刷产品

ISBN 978-7-5557-8697-5
9 787534 684913 01>
定价：7.15元