

义务教育三至五年级（五·四学制）

书法练习指导

（实验）

三年级下册



青岛出版集团—青岛出版社

大唐西京千福寺多寶佛

塔感應碑文

南陽岑勛撰

朝議郎

判尚書武部員外郎琅

邪顏真卿書

朝散大夫

檢校尚書都官郎中

東海徐浩題額

粵妙法蓮華諸佛之祕藏

也多寶佛塔證經之踴現

也發明資乎十力弘建在

於四依有禪師法号楚金

姓程廣平人也祖父並信

著釋門慶歸法胤母高氏

久而無妊夜夢諸佛覺而

有娠是生龍象之徵無取

熊羆之兆誕彌厥月炳然

殊相岐嶷絕於輦茹髭鬣

不為童遊道樹萌牙聳豫

章之楨幹禪池畎澮涵巨

海之波濤年甫七歲居然

厭俗自誓出家禮藏探經

法華在手宿命潛悟如識

金環摠持不遺若注瓶水

九歲落髮住西京龍興寺

從僧錄也進具之年昇座

從僧錄也進具之年昇座

义务教育三至五年级（五·四学制）

书法练习指导

（实验）

三年级下册





目 录

欧体基本笔画

☞ 第一课 横	1
☞ 第二课 竖	9
☞ 第三课 撇	17
☞ 第四课 捺	25
☞ 第五课 点	33
☞ 第六课 提 折	37
☞ 第七课 钩（一）	41
☞ 第八课 钩（二）	45
☞ 第九课 钩（三）	49

欧体笔画的组合变化

☞ 第十课 横的组合变化	53
☞ 第十一课 竖的组合变化	57
☞ 第十二课 撇的组合变化	61
☞ 第十三课 捺的组合变化	65
☞ 第十四课 点的组合变化（一）	69
☞ 第十五课 点的组合变化（二）	73

课内书法活动

☞ 第十六课 一笔一画写名字	77
----------------	----

图例



- 注意空间大小。
- 观察笔画的穿插相让。
- 观察笔画的呼应。
- 观察笔画的走向及分布态势。

临摹古代名家的碑帖是学习书法、练好书写基本功的必由之路。

欧阳询是“楷书四大家”之一。他的楷书典雅大方，笔画精致，规范严谨，被称为“欧体”。其代表作《九成宫醴（lǐ）泉铭》向来被认为是初学者学习楷书的极佳范本。

第一课 横

欧体的笔画遒劲典雅，具有鲜明的特色。

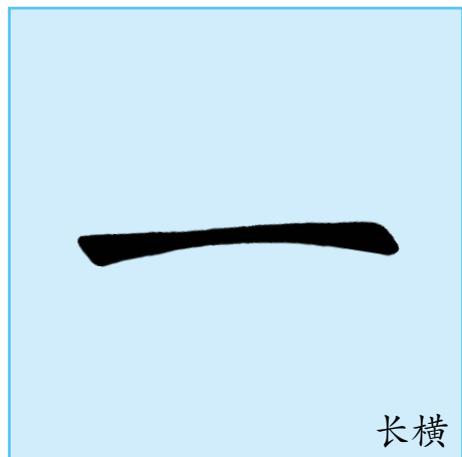
观察交流



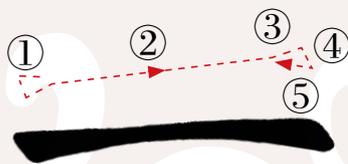
长横两头稍粗，中间稍细。短横则用笔较重，粗细变化不明显。



书写指导

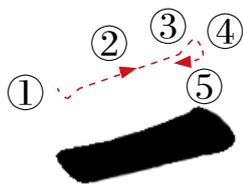


书写步骤

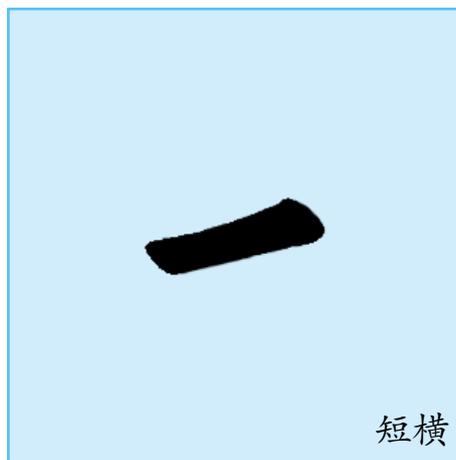


- ①藏锋起笔，向右下方按笔。
- ②转向右中锋行笔。
- ③向右上方提笔。
- ④向右下方按笔。
- ⑤回锋收笔。

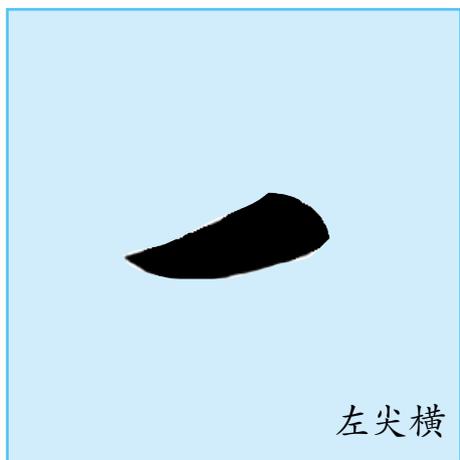
书写步骤



- ①向右下方按笔。
- ②向右上方向行笔。
- ③向右上方向提笔。
- ④向右下方按笔。
- ⑤回锋收笔。

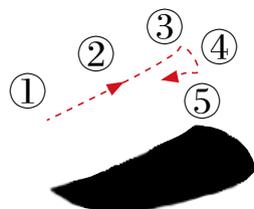


短横



左尖横

书写步骤

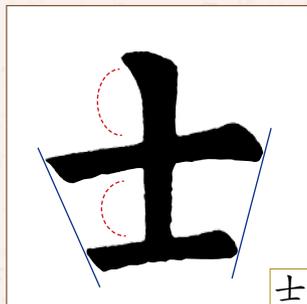


- ①露锋起笔。
- ②向右上方向行笔,慢慢加重。
- ③向右上方向提笔。
- ④向右下方按笔。
- ⑤回锋收笔。



横的俯势和仰势

横呈中间拱、两头低的态势,叫“俯势”,也叫“覆势”,如“五”的底横。与俯势相反的是仰势,如“五”的上横,中间呈微微的凹陷状,好像能承接雨露的浅盘。



撇要短,横要长,注意弯钩的写法。

注意两横的间距,左右两部分距离不能太近。

注意把握横的不同写法。

注意把握两横之间的距离,整个字不要太扁。

练习实践 请将本页覆在下一页上，进行仿影练习。

【观察】



【仿影】

【仿影】

【仿影】

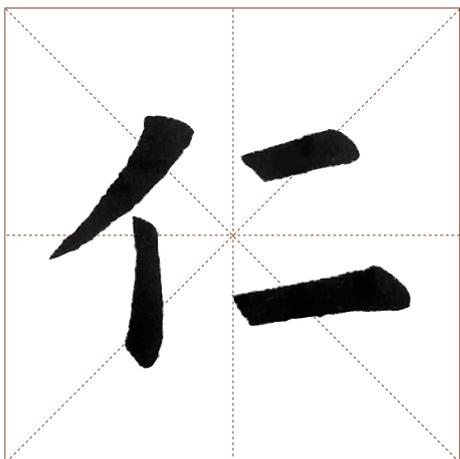
练习指导

弯钩的出钩较平；长横起到平衡重心的作用。



注意坐姿。书写时要

【观察】



【仿影】

【仿影】

【仿影】

练习指导

笔画较少，可略粗。注意竖入笔的位置和横用笔的变化。

【仿影】



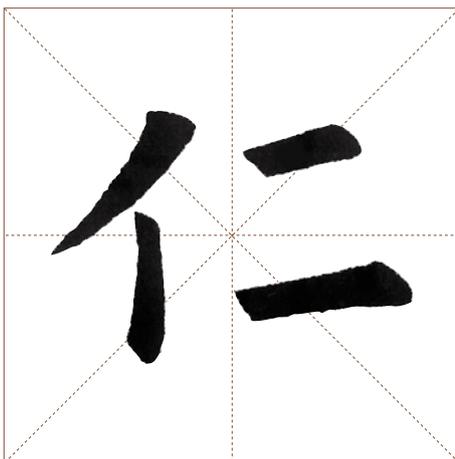
【仿影】



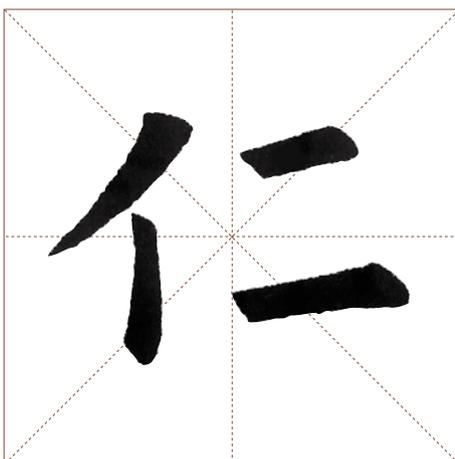
【仿影】



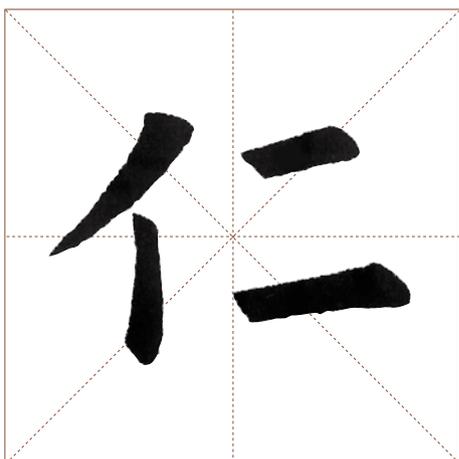
【仿影】



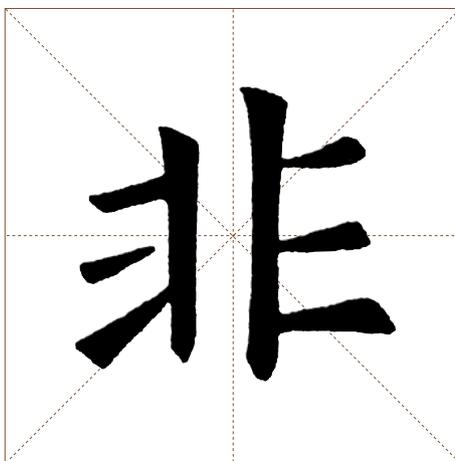
【仿影】



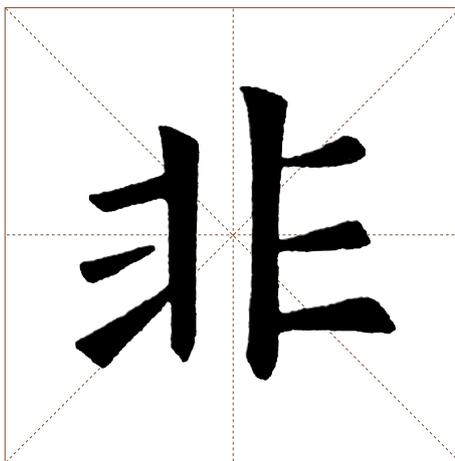
【仿影】



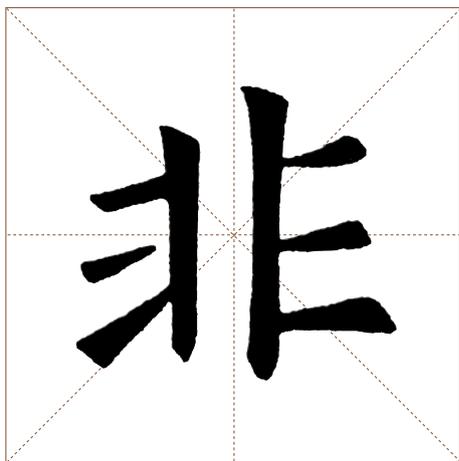
【仿影】



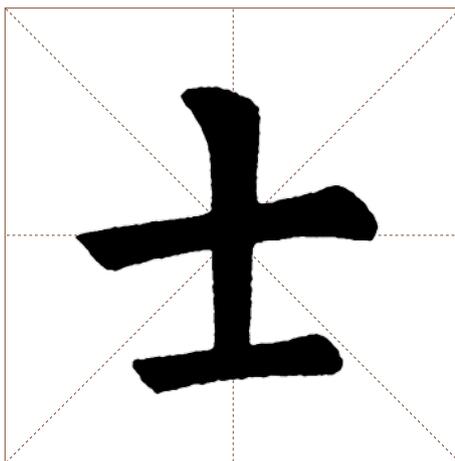
【仿影】



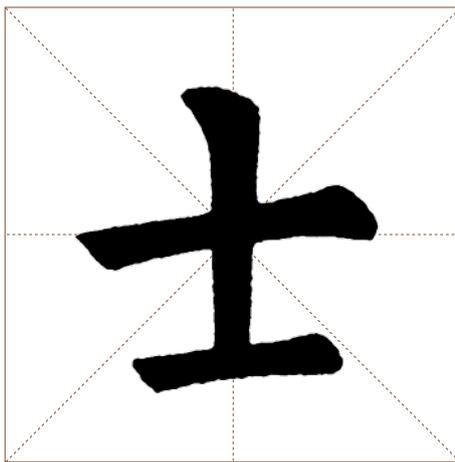
【仿影】



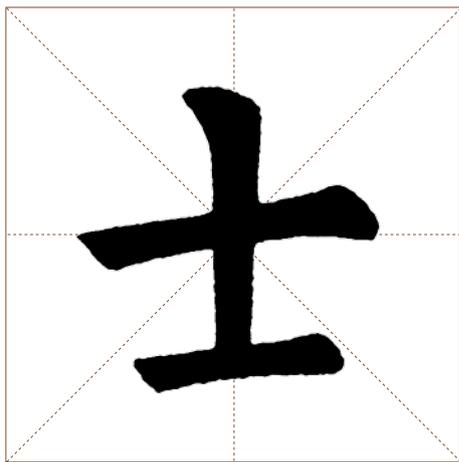
【仿影】



【仿影】

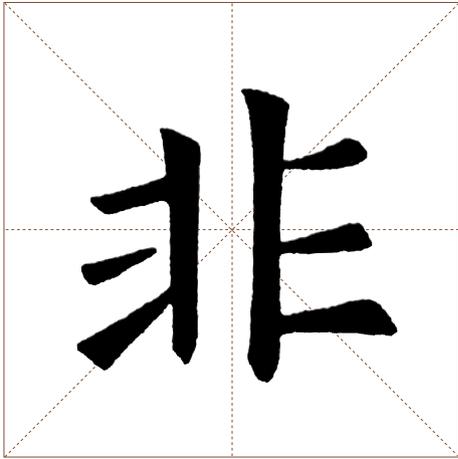


【仿影】



练习实践 请将本页覆在上一页上，进行仿影练习。

【观察】



【仿影】

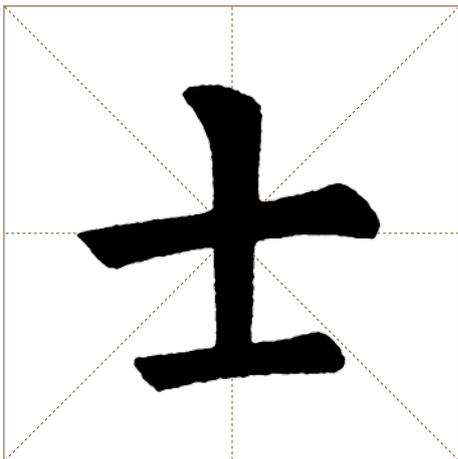
【仿影】

【仿影】

练习指导

左竖短，
右竖长，注
意横的长短
及形态变化。

【观察】



【仿影】

【仿影】

【仿影】

练习指导

第一横
长而平稳，
第二横短而
有力，竖画
要上粗下略
细。

自我评价

习惯养成：

☆☆☆

书写水平：

☆☆☆

小组评价



第二课 竖

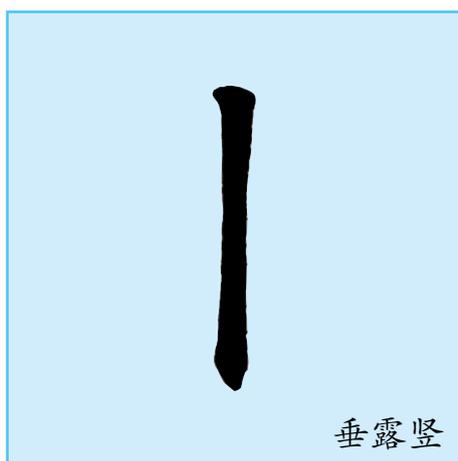
观察交流



垂露竖在运笔时的轻重变化比较明显，悬针竖形态比较饱满。



书写指导

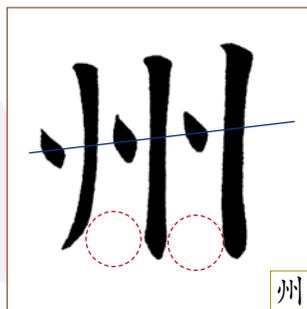
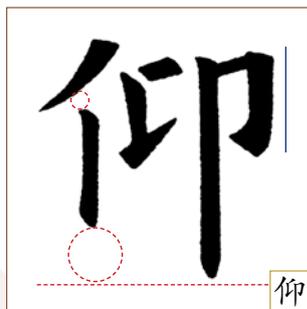
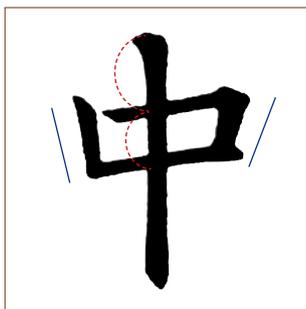


- ①藏锋起笔，按笔。
- ②向下中锋行笔。
- ③向右下方提笔。
- ④向左下方按笔。
- ⑤向上回锋收笔。



- ①藏锋起笔，按笔。
- ②向下行笔，行笔过程为重—轻—重—轻。
- ③慢慢提笔出锋。





☞ 中竖为垂露竖，要写得端正劲挺，“口”扁长。

☞ 中竖为悬针竖，要端正。底横长，不宜粗重。

☞ 左竖为垂露竖，较短；右竖为悬针竖，长而挺拔，运笔较重。

☞ 竖向笔画间距基本相等，末竖略带弧度。



☞ 竖的向势和背势

向势、背势是指两个相对的笔画为避免雷同、刻板而取相向或相背的笔势。相向是面对面，相背是背靠背。

“弗”的两竖就是背势，带有相反的弧度。

知识纵览

临 摹

摹和临是学习书法的基本方法。“摹”一般是指将薄纸覆在字帖上，依照字的形迹而复写。“仿影”和“描红”都是“摹”的方法。“临”一般是指将字帖放在旁边，仿照字的笔画书写。

清代书法家周星莲曾说：“初学不外临摹，临书得其笔意，摹书得其间架。”意思是说，初学书法的人离不开临和摹两种方法，临可以学习范字的笔画，摹可以掌握范字的间架结构。由此可见，临和摹是两种相辅相成的习字手段。由于临写比摹写难，所以学习书法可以先摹后临，临摹结合，扬长补短，循序渐进。

怎样临摹才能取得较好的效果呢？首先，要仔细读帖。帖中的字，其点画怎样书写、结构怎样安排，都要仔细琢磨，这样才会写得像、写得好。其次，临摹不能贪多图快，应先集中精力反复练习帖中的几个字，之后再写其他的字。对于难写的字，要知难而上，多临摹，多比较。相信只要持之以恒，就一定会进步。

练习实践 请将本页覆在下一页上，进行仿影练习。

【观察】



【仿影】

【仿影】

【仿影】

练习指导

“口”扁，
注意各笔画的
起笔、收笔位
置。

【观察】



【仿影】

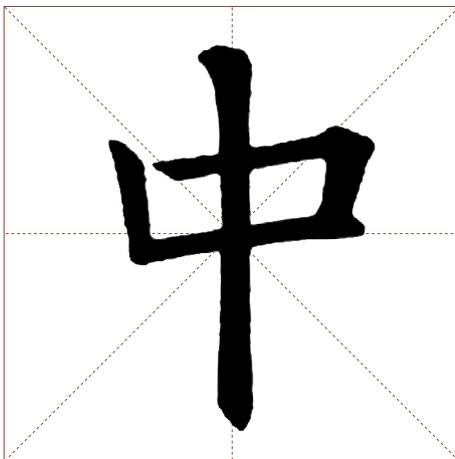
【仿影】

【仿影】

练习指导

横画的
形态和长短
要有变化，
点的位置应
找准。

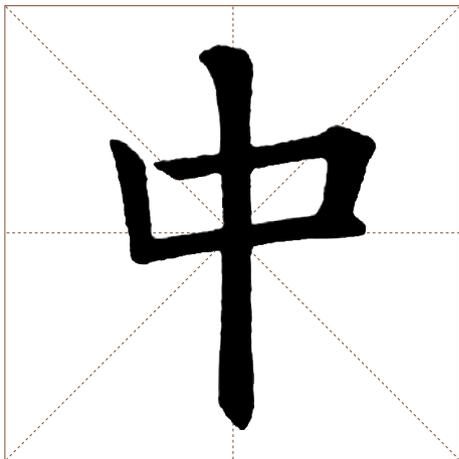
【仿影】



【仿影】



【仿影】



【仿影】



【仿影】



【仿影】



【仿影】



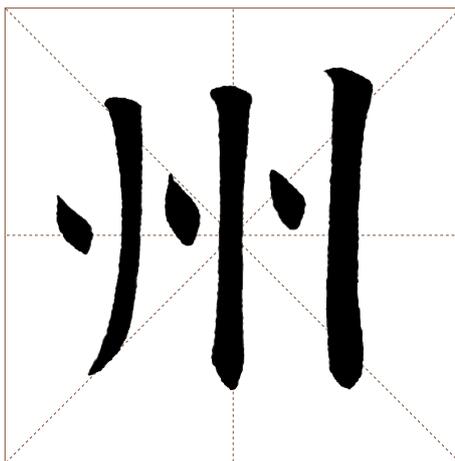
【仿影】



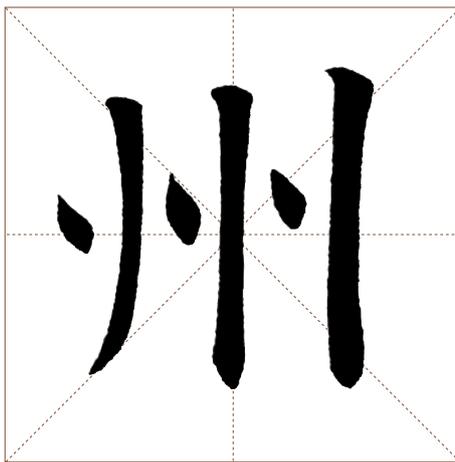
【仿影】



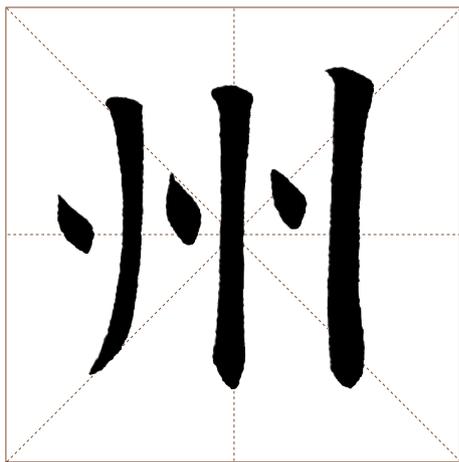
【仿影】



【仿影】



【仿影】



练习实践 请将本页覆在上一页上，进行仿影练习。

【观察】



【仿影】

【仿影】

【仿影】

练习指导

注意观察左、中、右三部分的高低位置，提的角度要合适。

【观察】



【仿影】

【仿影】

【仿影】

练习指导

竖撇及两竖间的距离基本一致，三个点要有大小变化。

自我评价

习惯养成：

☆☆☆

书写水平：

☆☆☆

小组评价



第三课 撇

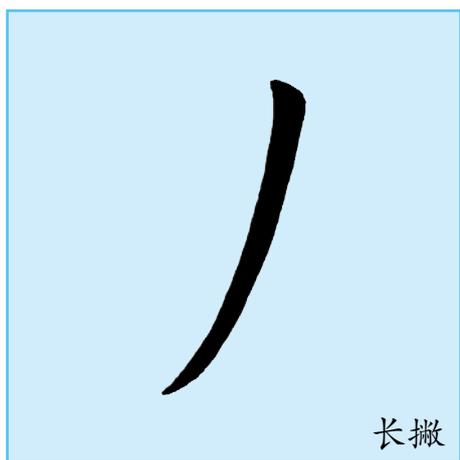
观察交流



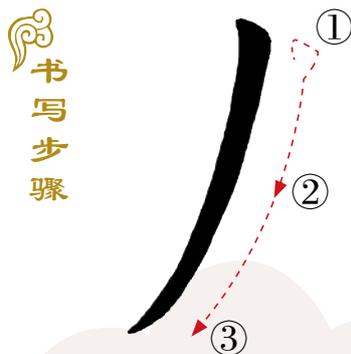
撇行笔时弧度不宜过大，形态稍直。



书写指导



长撇



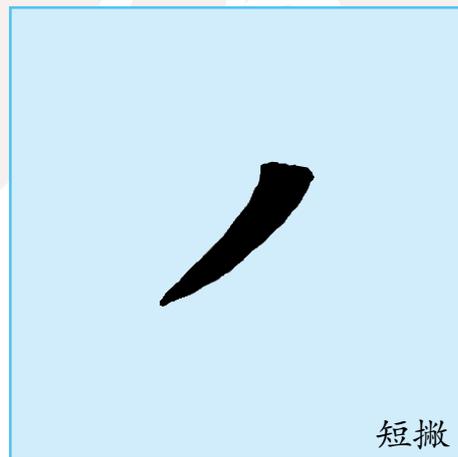
书写步骤

- ①藏锋起笔，按笔。
- ②向左下方行笔。
- ③逐渐提笔出锋。

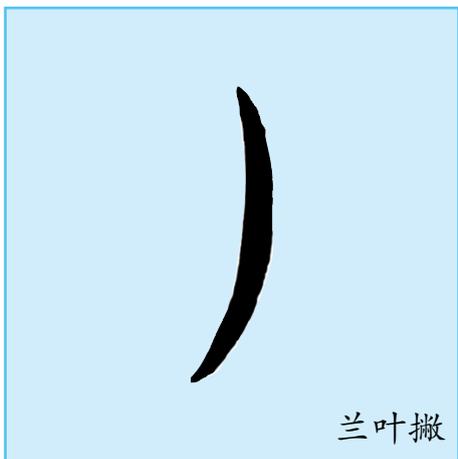


书写步骤

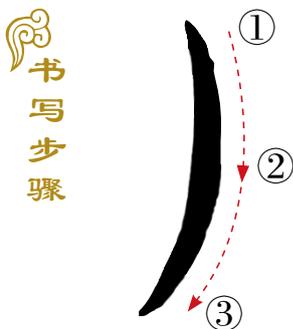
- ①向右下方按笔。
- ②向左下方行笔，渐行渐轻。
- ③提笔出锋。



短撇

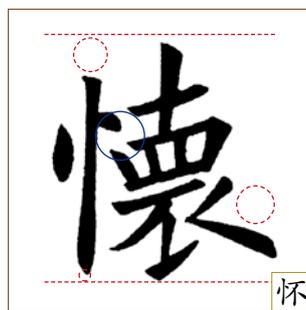
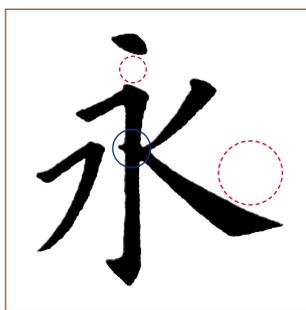


兰叶撇



书写步骤

- ①露锋起笔。
- ②行笔过程为轻—重—轻。
- ③出锋收笔。



长撇舒展有力，“古”首横稍长。

注意撇捺与横折钩相交的位置，要把握好全字笔画的分布。

“亻”的撇为短撇，左竖为垂露竖；兰叶撇较直，不与上横相接。

注意“衣”中两撇的笔势及走向。

知识纵览

汉字的起源

汉字历史悠久，已有几千年的历史。你知道它是怎么来的吗？古书上记载了黄帝的史官仓颉(jié)造字的传说。但实际上，它应是先民集体智慧的结晶。

最早的造字法是象形造字法，这是用描摹汉字所代表的客观实体来表达字义的一种造字方法。甲骨文中有很多象形字，它们的字形就表示它们的意思。

“人”“日”“口”“山”“门”“火”



甲骨文

等都是象形字。

你能把右面的甲骨文与其相应的现代汉字连起来吗？



半坡遗址陶器上的符号 大汶口陶器上的符号



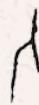
人



弓



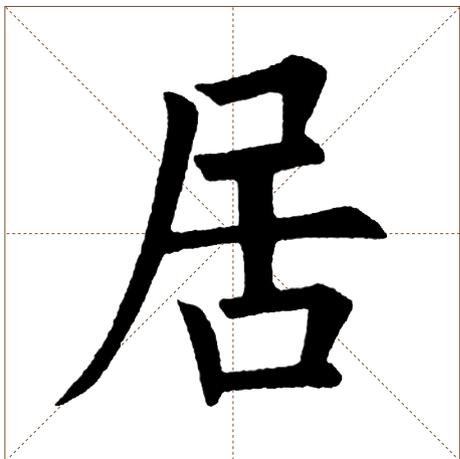
山



羊

练习实践 请将本页覆在下一页上，进行仿影练习。

【观察】



【仿影】

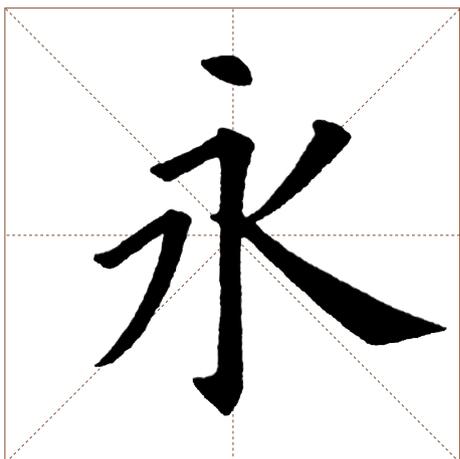
【仿影】

【仿影】

练习指导

仔细观察笔画的分布，明确各部分的位置关系，重心要稳。

【观察】



【仿影】

【仿影】

【仿影】

练习指导

点与横折钩中的竖钩要对正，注意各笔画的位置。

【仿影】



【仿影】



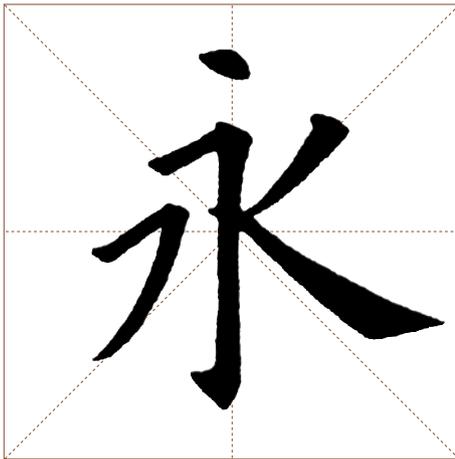
【仿影】



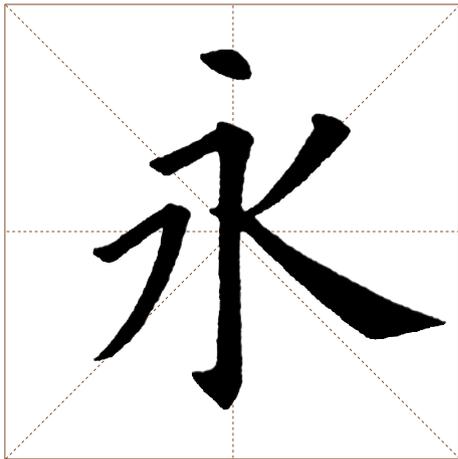
【仿影】



【仿影】



【仿影】



【仿影】



【仿影】



【仿影】



【仿影】



【仿影】



【仿影】



练习实践 请将本页覆在上一页上，进行仿影练习。

【观察】



【仿影】

【仿影】

【仿影】

练习指导

竖向笔画较多，注意高低及走向变化，整个字要写得紧凑又不拥挤。

【观察】



【仿影】

【仿影】

【仿影】

练习指导

右部笔画较多，书写时要注意疏密得当。

自我评价

习惯养成：

☆☆☆

书写水平：

☆☆☆

小组评价



第四课 捺

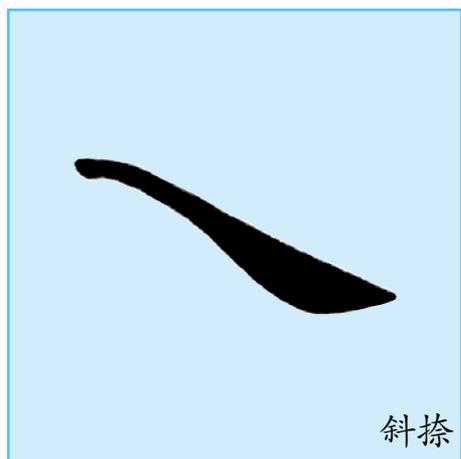
观察交流



斜捺、平捺均应粗重，下部稍带弧度。

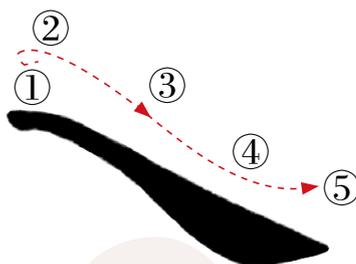


书写指导



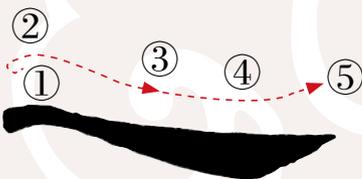
斜捺

书写步骤

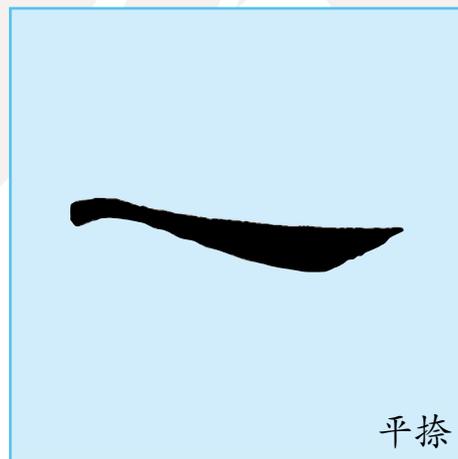


- ①藏锋起笔。
- ②轻提笔，笔画稍细。
- ③向右下方行笔，慢慢加重。
- ④至捺脚处稍停顿。
- ⑤转向右提笔出锋。

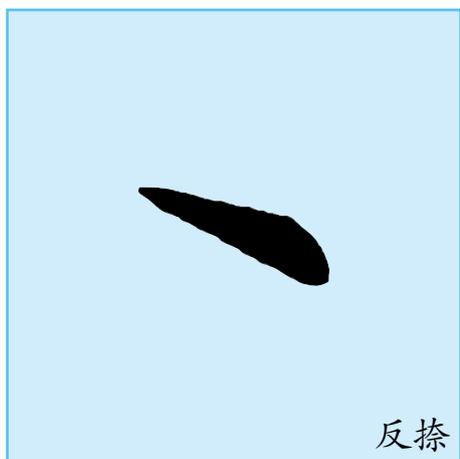
书写步骤



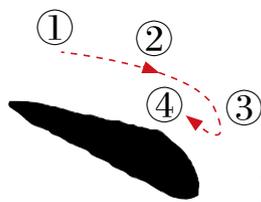
- ①藏锋起笔。
- ②轻提笔向右行笔。
- ③略向右下方行笔，慢慢加重。
- ④至捺脚处稍停顿。
- ⑤向右上方提笔出锋。



平捺



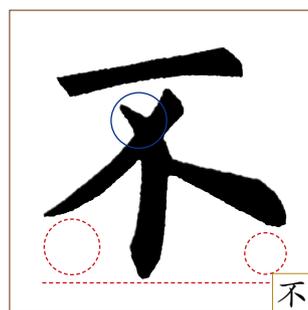
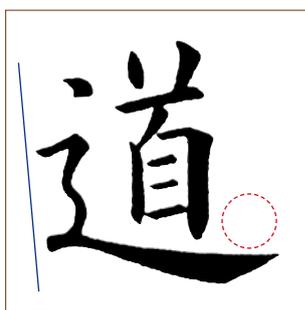
书写步骤



反捺下部要平直。



- ①露锋起笔。
- ②向右下方行笔，慢慢加重。
- ③向右下方按笔。
- ④向左上方回锋收笔。



撇捺要伸展，注意点的位置。

捺为斜捺，注意捺、撇的角度。

“首”部忌宽，捺伸展有力。

末笔为反捺，撇与捺应平衡对称。

知识纵览

方笔与圆笔

用笔的方法有方圆之分。方笔是指在起笔和收笔处笔画有棱角，呈“方”态。圆笔是指写出的点画圆润呈“圆”态。书写时，应该方圆兼备，圆中见方，方中见圆，这样才能获得好的效果。



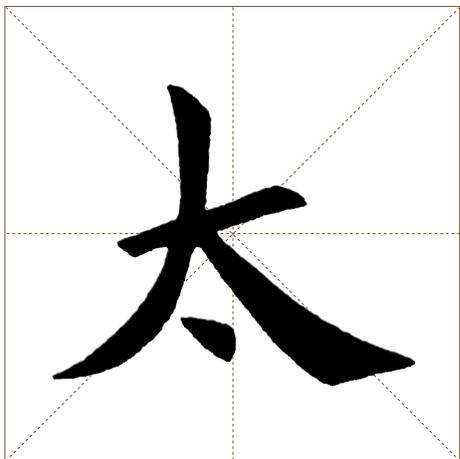
选自 [北魏] 《郑文公碑》 (圆笔)



选自 [北魏] 《牛橛 (jué) 造像记》 (方笔)

练习实践 请将本页覆在下一页上，进行仿影练习。

【观察】



【仿影】

【仿影】

【仿影】

练习指导

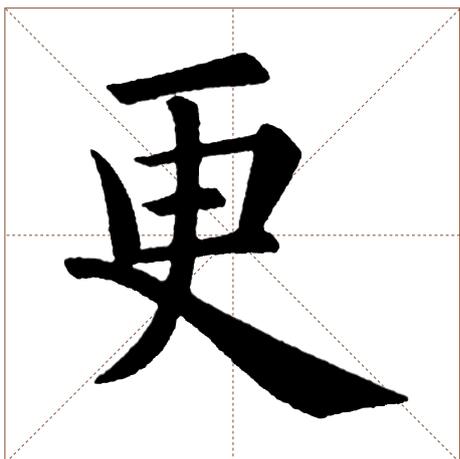
横向右上倾斜，撇捺伸展，给点让出空间。



整洁。

请注意保持

【观察】



【仿影】

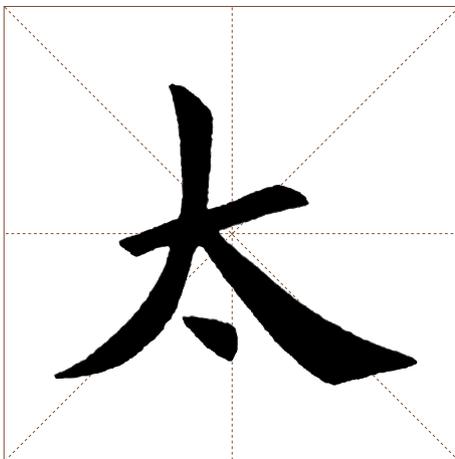
【仿影】

【仿影】

练习指导

撇较直，捺右展，整个字重心要稳。

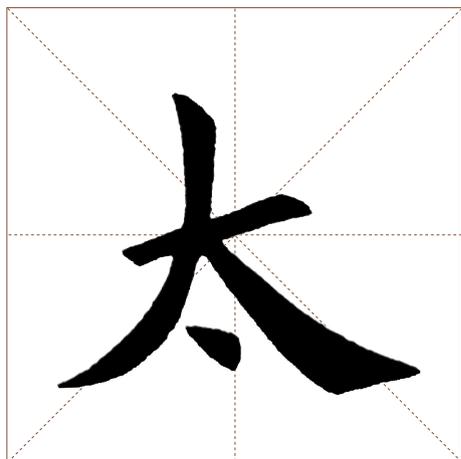
【仿影】



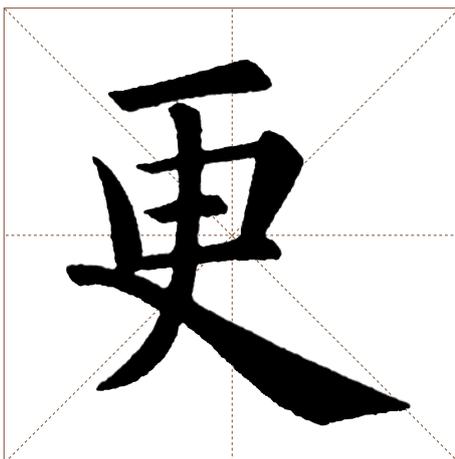
【仿影】



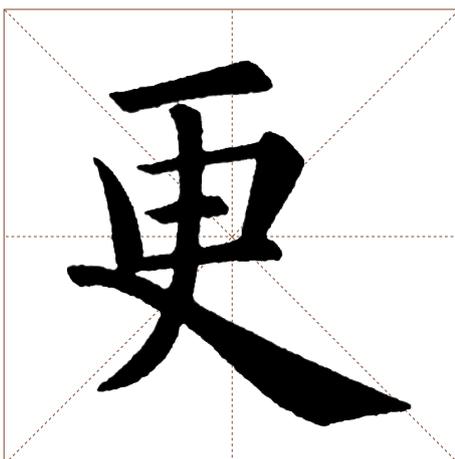
【仿影】



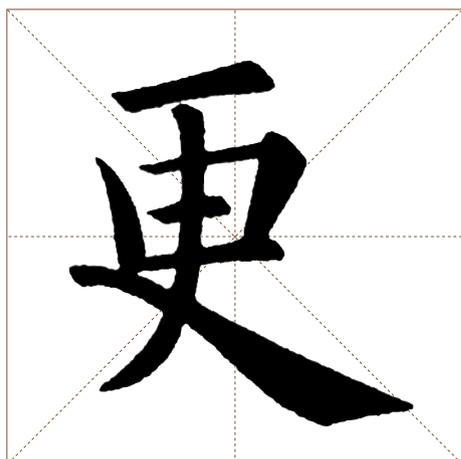
【仿影】



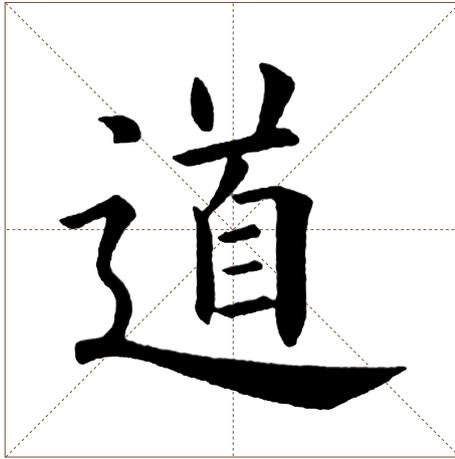
【仿影】



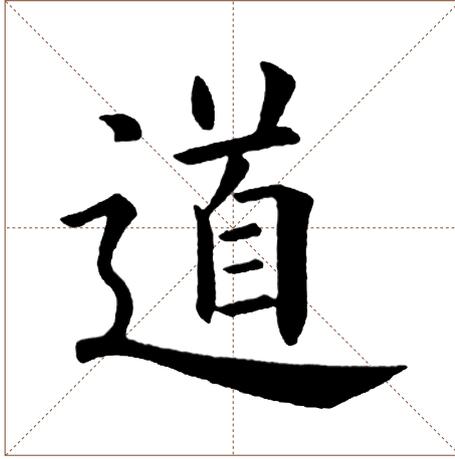
【仿影】



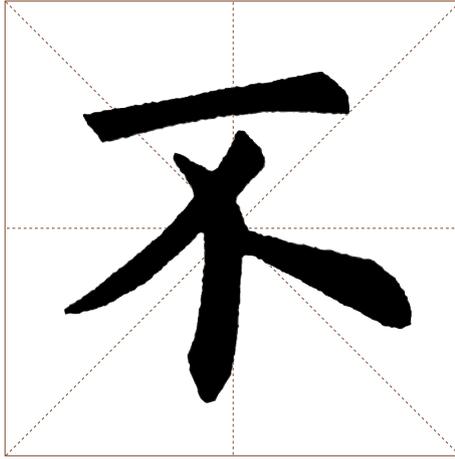
【仿影】



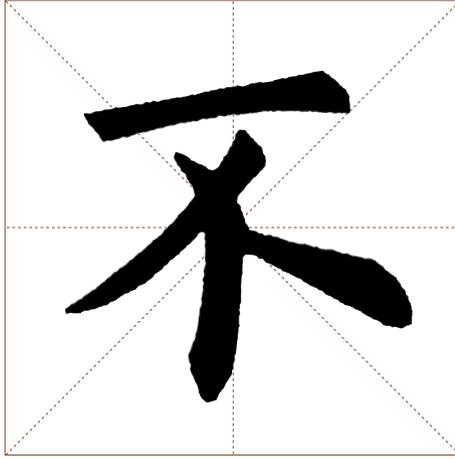
【仿影】



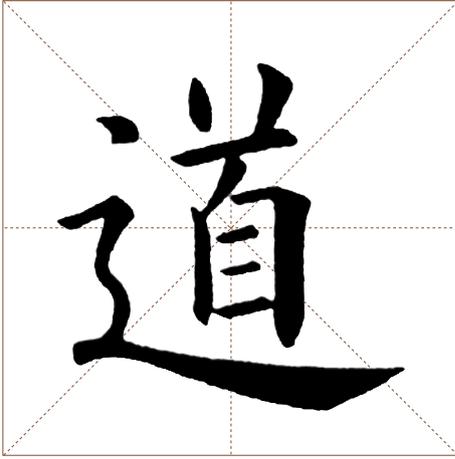
【仿影】



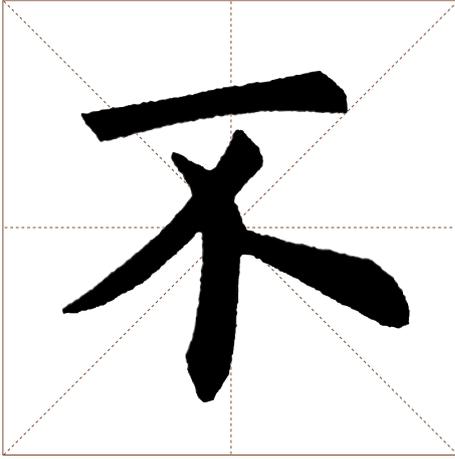
【仿影】



【仿影】

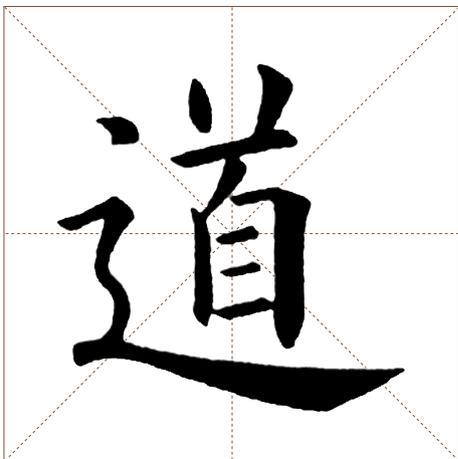


【仿影】



练习实践 请将本页覆在上一页上，进行仿影练习。

【观察】



【仿影】

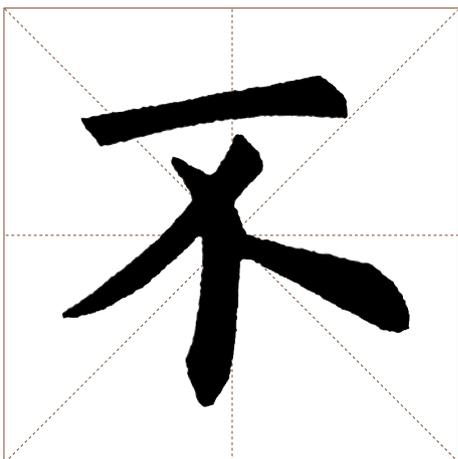
【仿影】

【仿影】

练习指导

“首”的横向笔画分布均匀；平捺要一波三折，承托全字。

【观察】



【仿影】

【仿影】

【仿影】

练习指导

横略向右倾斜，注意竖的起笔，撇与反捺应平衡相称，收笔位置不可过低。

自我评价

习惯养成：

☆☆☆

书写水平：

☆☆☆

小组评价



第五课 点

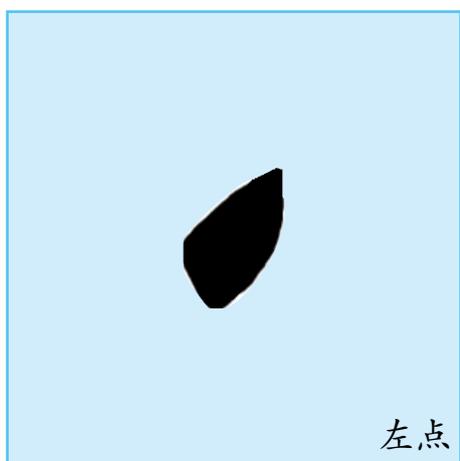
观察交流



这些点有的饱满灵动，有的棱角分明。

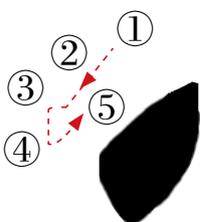


书写指导



左点

书写步骤

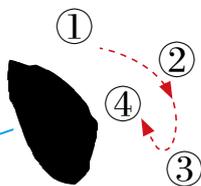


→ 此处要写得饱满。

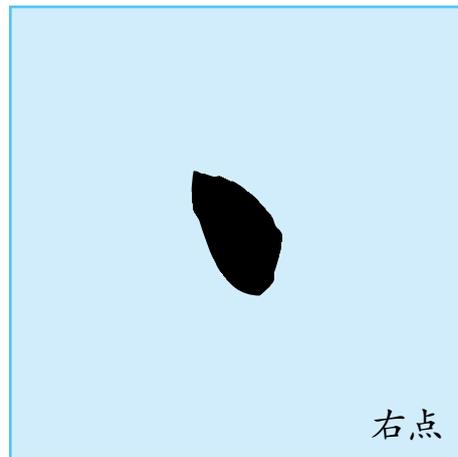
- ①露锋起笔。
- ②向左下方行笔，慢慢加重。
- ③向左上方提笔。
- ④向下方按笔。
- ⑤向右上方回锋收笔。

书写步骤

此处要写得饱满。

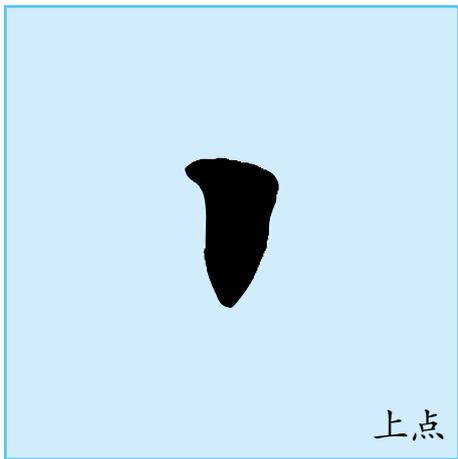


- ①露锋起笔。
- ②向右下方行笔，慢慢加重。
- ③稍作停顿。
- ④回锋收笔。



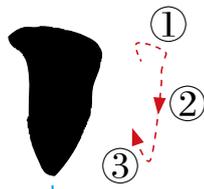
右点

点在字中有时出锋收笔，以求呼应。



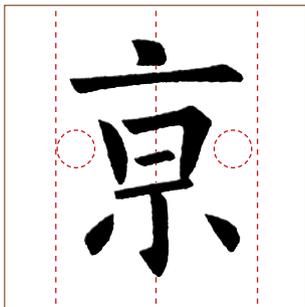
上点

书写步骤

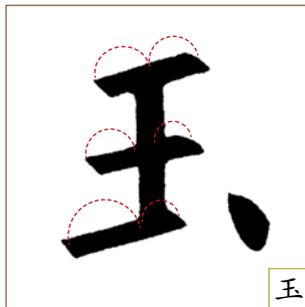


与竖收笔相同。

- ①藏锋起笔，向右下方按笔。
- ②向下行笔，上粗下略细，要直。
- ③提笔向上，回锋收笔。

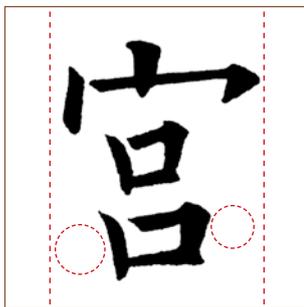


首点为右点，横略长，各部分应协调。



点要饱满，不宜过大，位置略靠外；各横均不宜长。

首点为上点；第二点为左点，下垂。上“口”小，下“口”略大。



各横长短不一，“口”与点的位置要对正。



知识纵览

古代的文字写在哪儿？

从殷商时期开始，人们就用竹简来书写文字，但那时的竹简没有保存下来。现在我们见到的竹简最早的是战国时期的。商周时期，人们将字刻在龟甲和兽骨上，称为“甲骨文”；把文字铸刻在青铜器上，称为“金文”。后来，人们开始将文字写在丝织品上，称为“帛书”。汉代以后，造纸术日益成熟，在纸上书写才逐渐普及。



[殷商] 甲骨



[西周] 青铜



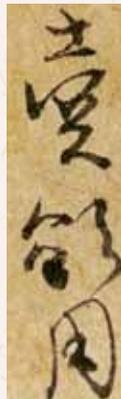
[西汉] 布帛



[东汉] 竹简



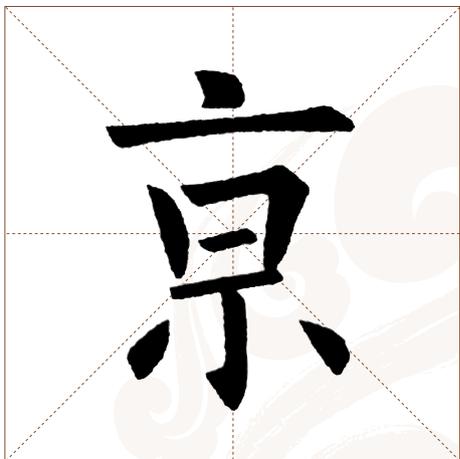
[东汉] 石



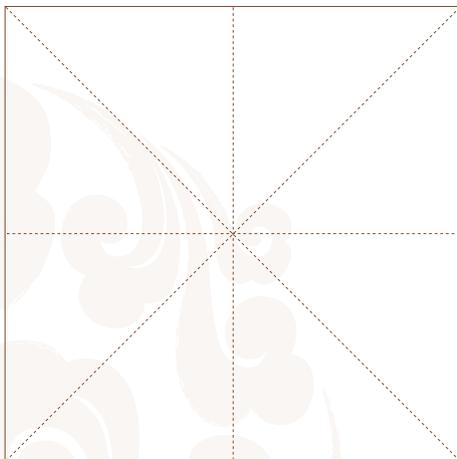
[晋] 纸

练习实践

【观察】



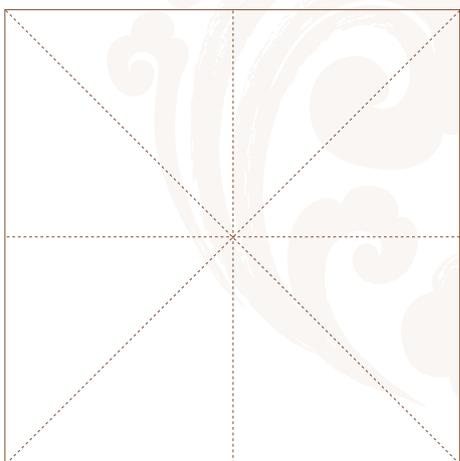
【临写】



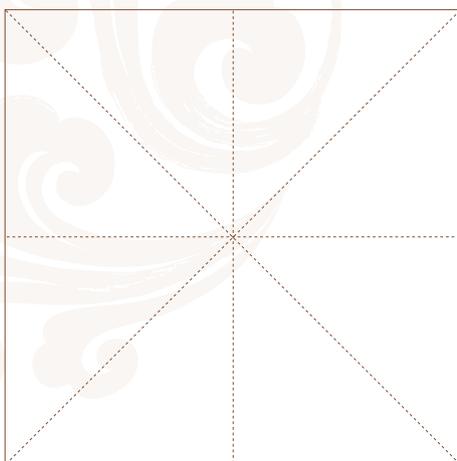
练习指导

“口”写为“曰”，首点与竖钩要对正，最后两点要左右呼应。

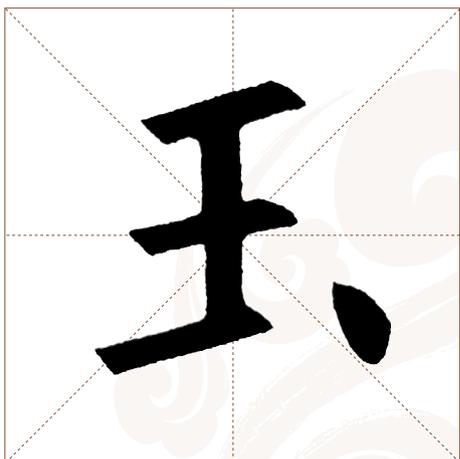
【临写】



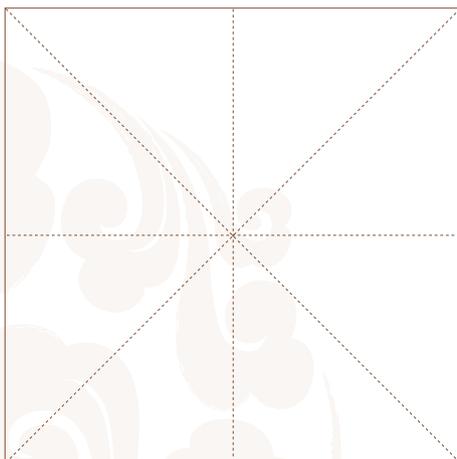
【比对调整】



【观察】



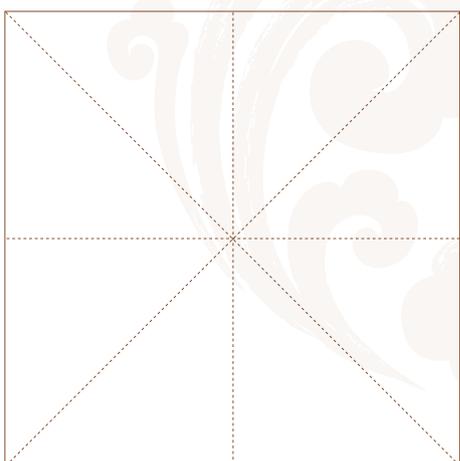
【临写】



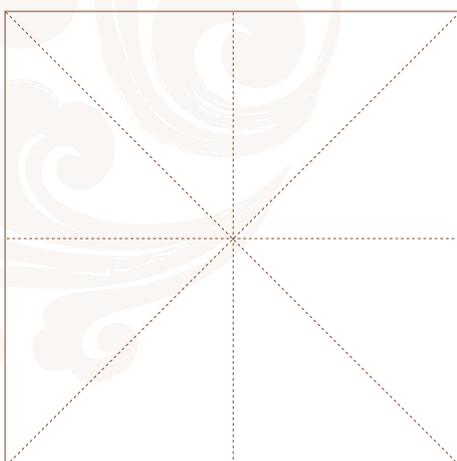
练习指导

末横较短且略下，以求平衡；末点取斜势，点稍靠下，以求平衡。

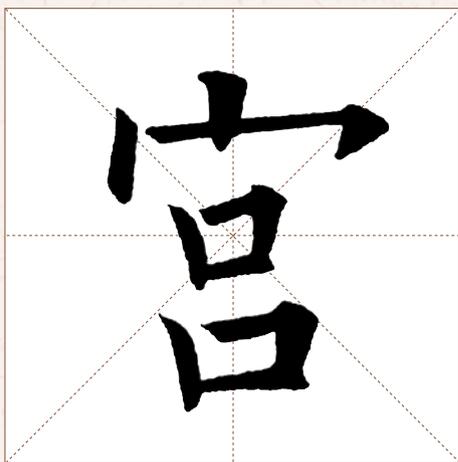
【临写】



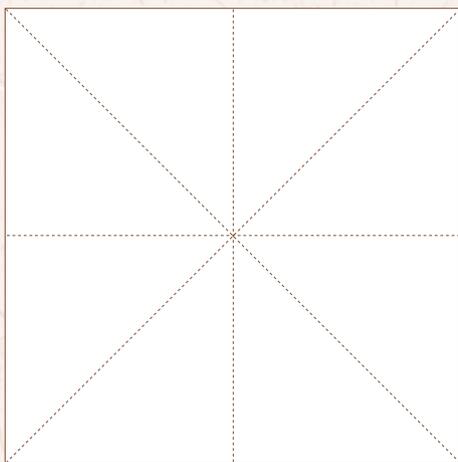
【比对调整】



【观察】

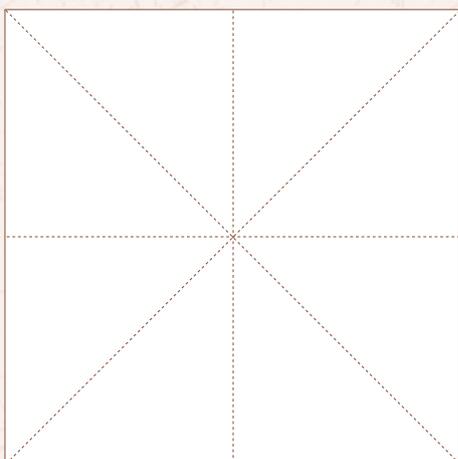


【临写】

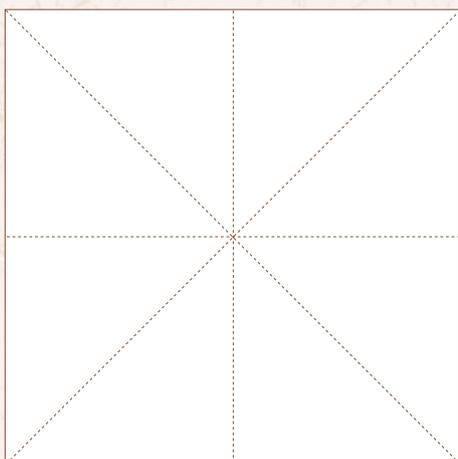


练习指导
注意两个
“口”的大小
和写法变化。

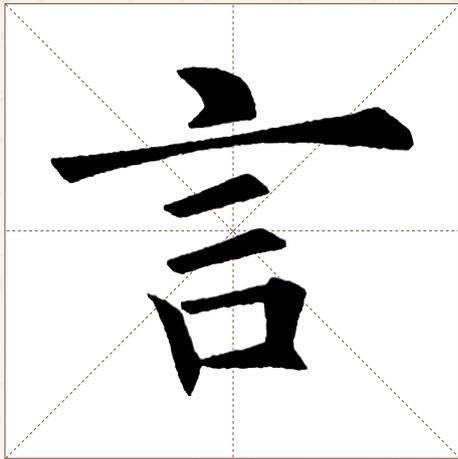
【临写】



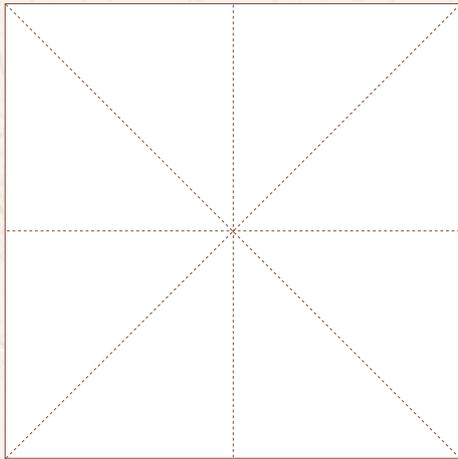
【比对调整】



【观察】

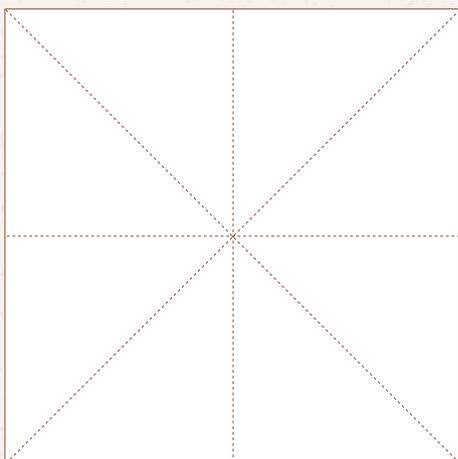


【临写】

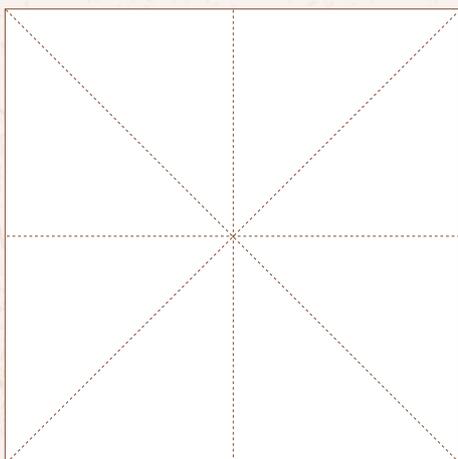


练习指导
长横要
写出粗细变
化，各部分
要上下对正，
横向笔画间
距基本一致。

【临写】



【比对调整】



自我评价

习惯养成：

☆☆☆

书写水平：

☆☆☆

小组评价



第六课 提 折

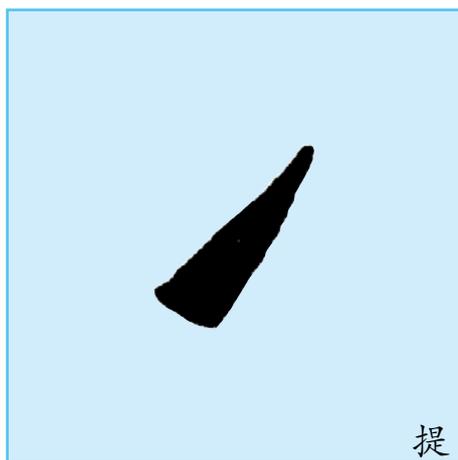
观察交流



竖提转折处的折角很明显，像两笔写成的。

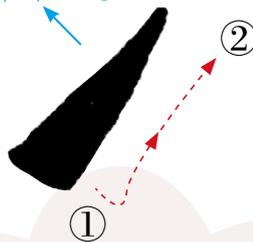


书写指导



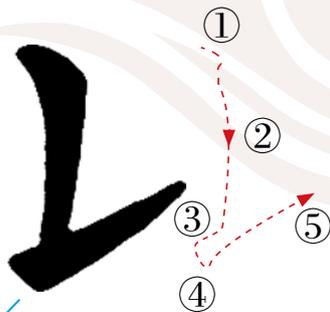
书写步骤

出锋平稳。



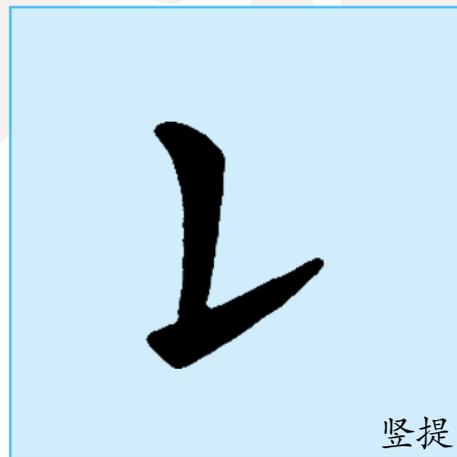
- ①向右下方按笔。
- ②向右上方提笔出锋。

书写步骤

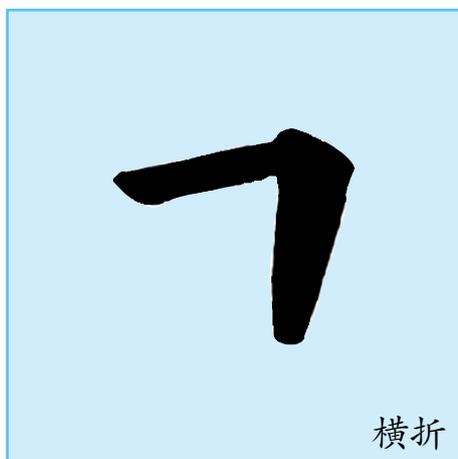


注意按笔角度。

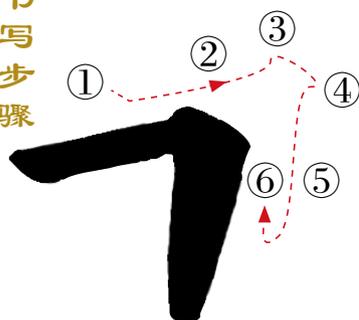
- ①向右下方按笔。
- ②向下行笔，渐行渐轻。
- ③向左下方提笔。
- ④向下方按笔。
- ⑤向右上方提笔出锋。



竖提



书写步骤

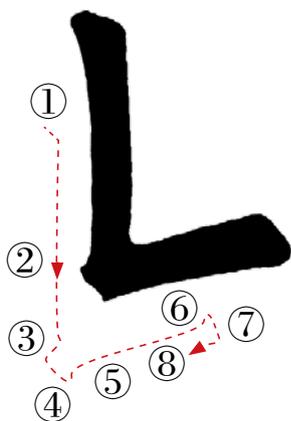


- ①向右下方按笔。
- ②向右行笔。
- ③向右上方提笔。
- ④向右下方按笔。
- ⑤向下行笔，稍向左偏。
- ⑥向左上方回锋收笔。

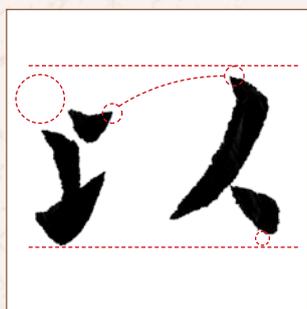
横折

书写步骤

- ①向右下方按笔。
- ②向下行笔。
- ③提笔。
- ④向右下方按笔。
- ⑤向右上方行笔。
- ⑥向右上方提笔。
- ⑦向右下方按笔。
- ⑧回锋收笔。



竖折



提要有力，笔画勿细；撇不宜长。字形整体较扁。



竖提挺拔，两捺均可写为反捺。

“衤”的横撇可分两笔写，竖与“申”的中竖均为垂露竖。

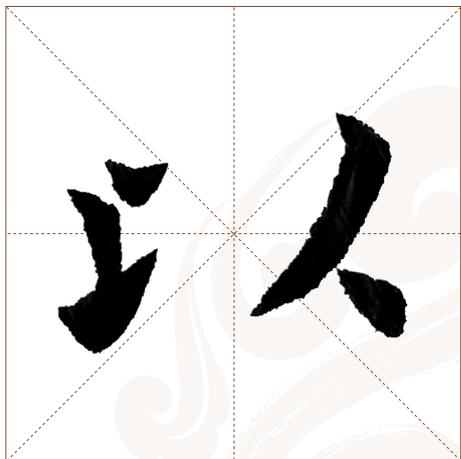


注意竖折的夹角，“日”不宜过窄。

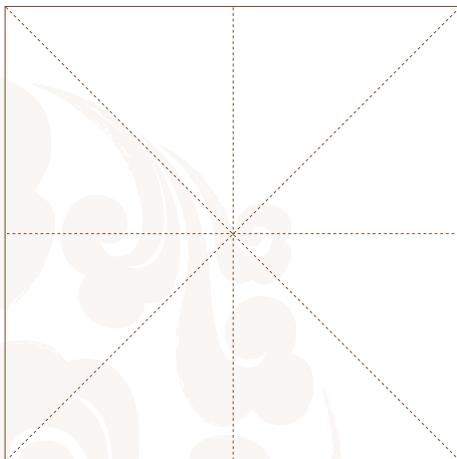


练习实践

【观察】



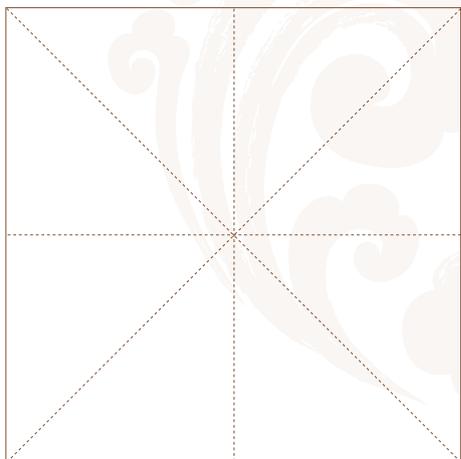
【临写】



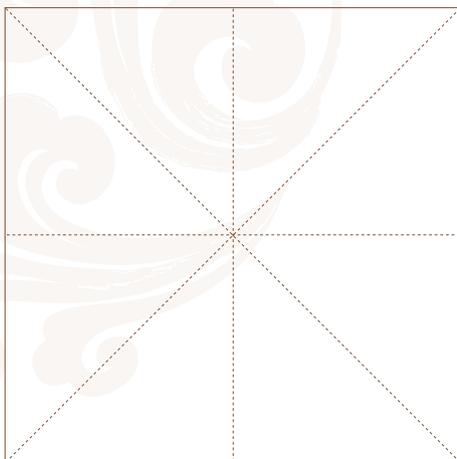
练习指导

字形较扁，左右两部分应连。注意左边的写法。

【临写】



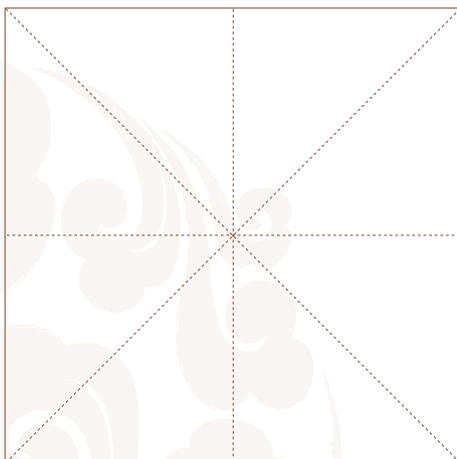
【比对调整】



【观察】



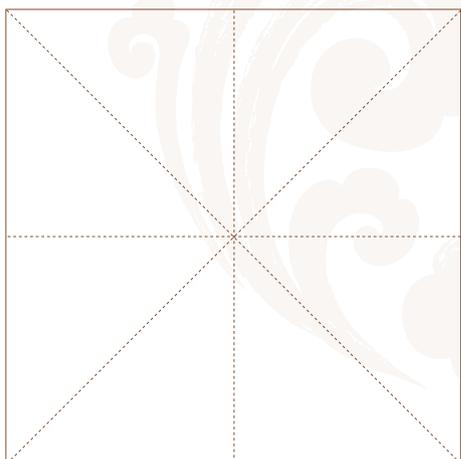
【临写】



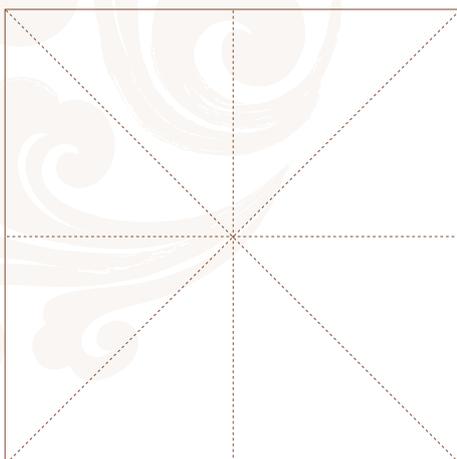
练习指导

“人”撇、捺开张，“良”的上点可写为左尖横。

【临写】



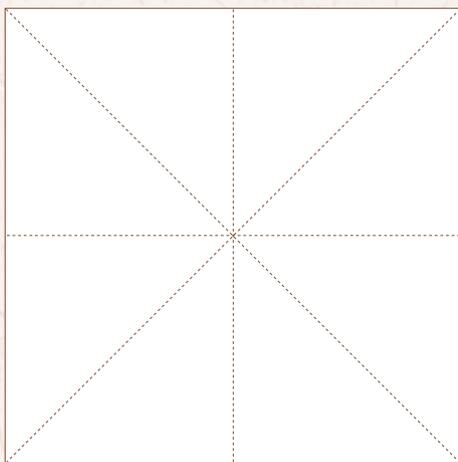
【比对调整】



【观察】



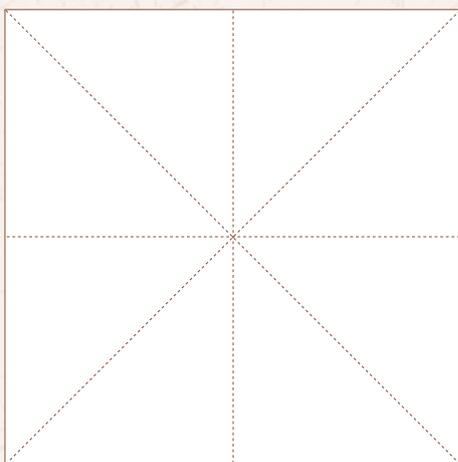
【临写】



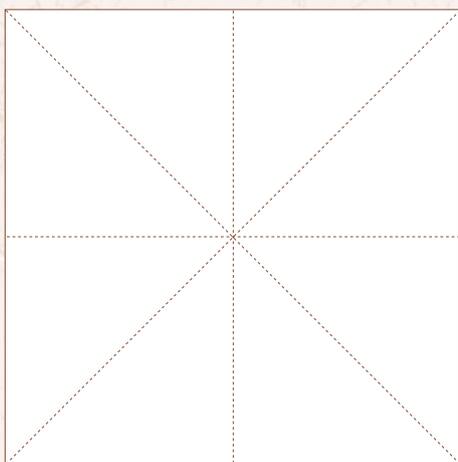
练习指导

“礻”的竖略短，“申”的中竖长，左右两部分结合要紧凑。

【临写】



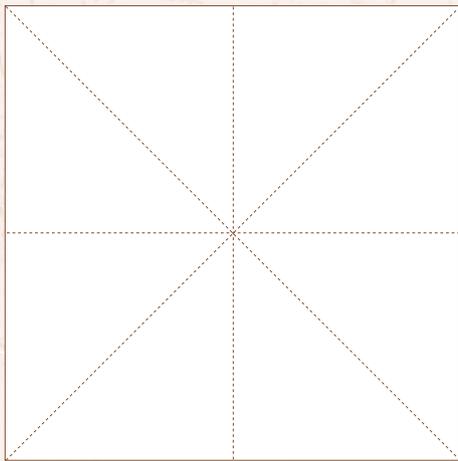
【比对调整】



【观察】



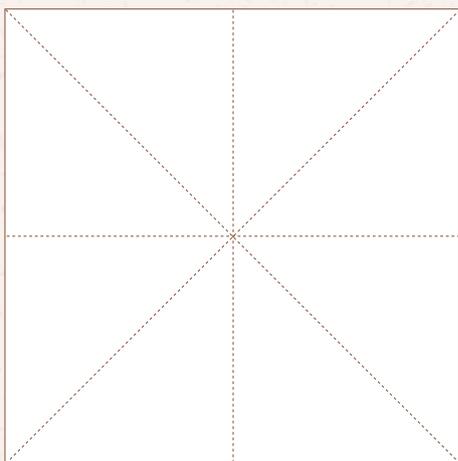
【临写】



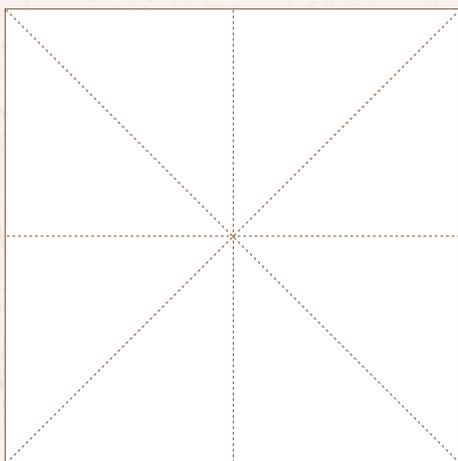
练习指导

上部左低右高，整体不可松散。

【临写】



【比对调整】



自我评价

习惯养成：

☆☆☆

书写水平：

☆☆☆

小组评价



第七课 钩（一）

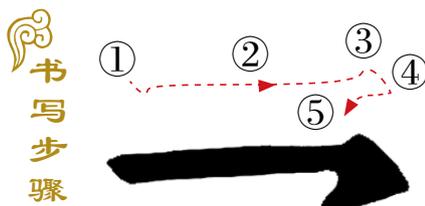
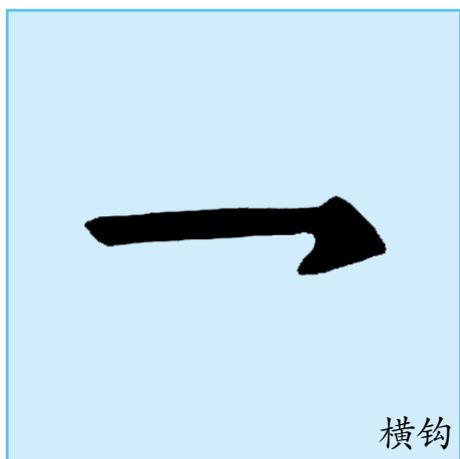
观察交流



横钩横轻钩重，有时中部稍带弧度。竖钩挺拔，出钩一般较小。



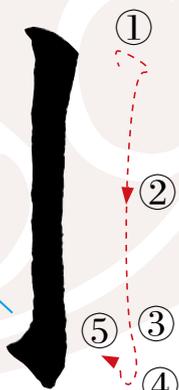
书写指导



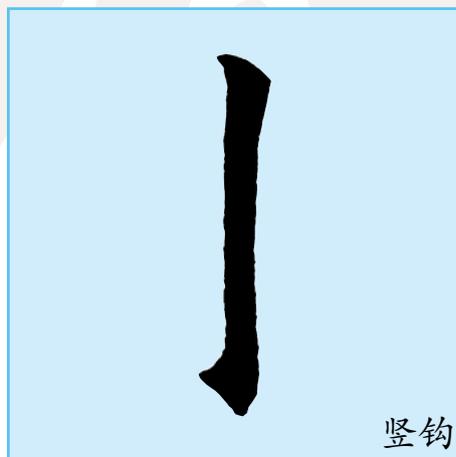
- ① 向右下方按笔。
- ② 向右行笔，稍带弧度或斜度。
- ③ 向右上方提笔。
- ④ 向右下方按笔。
- ⑤ 向左下方钩出。

书写步骤

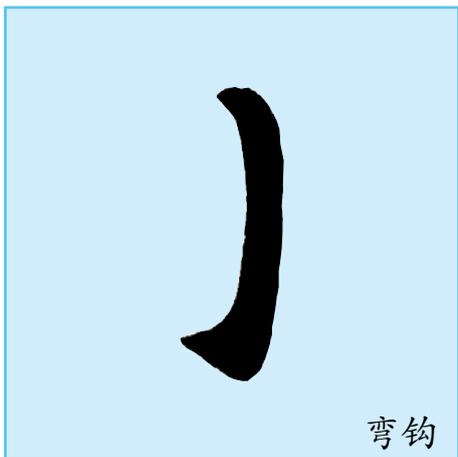
接近直角，内圆外方。



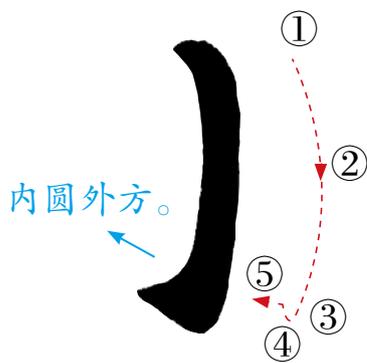
- ① 藏锋起笔，向右下方按笔。
- ② 向下行笔，中间略细。
- ③ 略提笔。
- ④ 按笔。
- ⑤ 向左上方出钩，出钩要小。



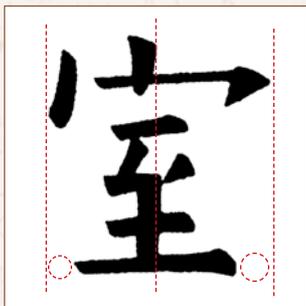
竖钩是欧体最有特点的笔画之一，出钩小巧，内圆外方。



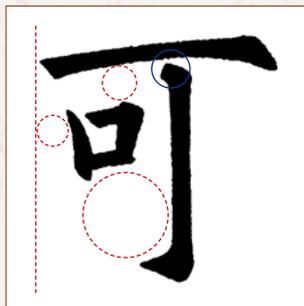
书写步骤



- ①露锋起笔。
- ②向下行笔，慢慢加重，写出弧度。
- ③略提笔。
- ④按笔。
- ⑤向左平行出钩，出钩不宜大。



横钩较平，横轻钩重。末横应比“宀”短。



竖钩劲挺，于长横稍偏右处起笔。

弯钩与首点对正，“宀”稍宽。



整个字不可写得过瘦，竖钩要长，略有弧度。

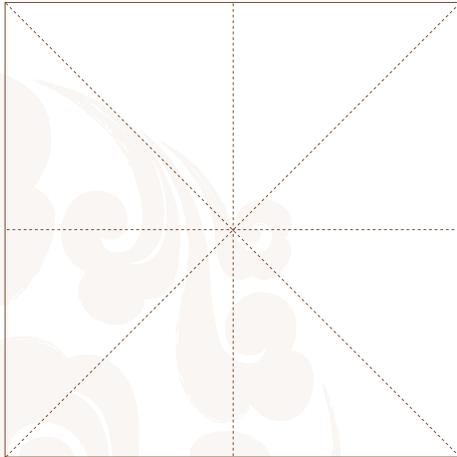


练习实践

【观察】



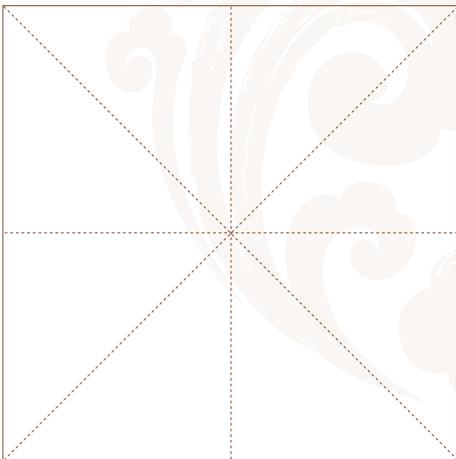
【临写】



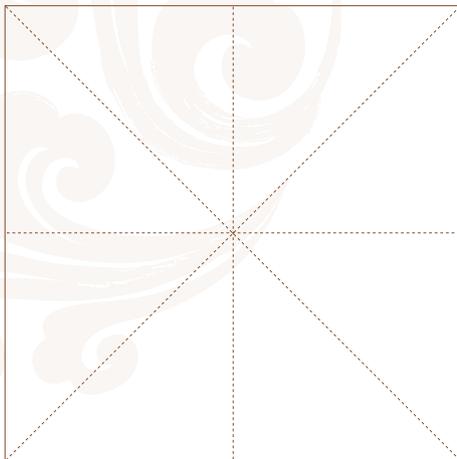
练习指导

“宀”要盖住下面的部件；横画间分布均匀。

【临写】



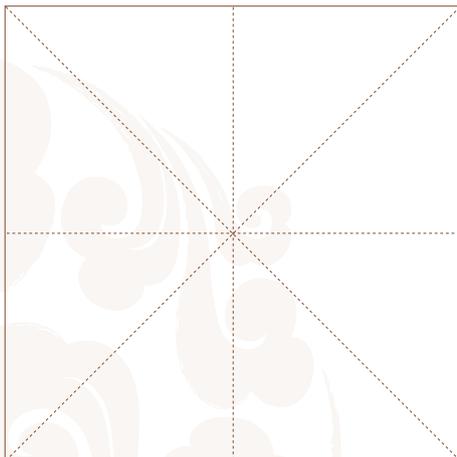
【比对调整】



【观察】



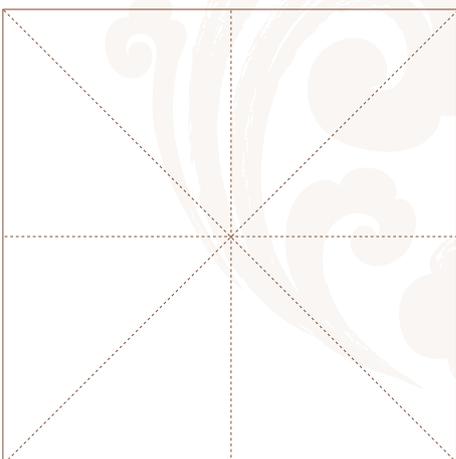
【临写】



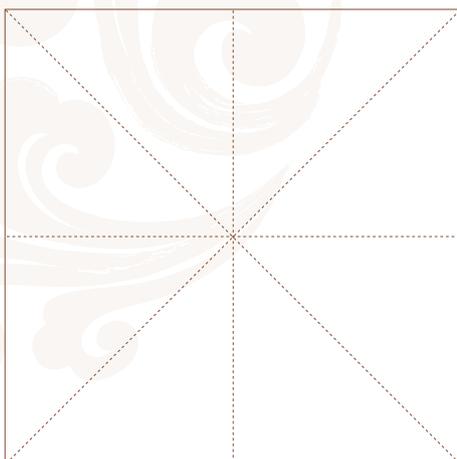
练习指导

注意观察长横、“口”、竖钩三者之间的位置关系。竖钩不宜写得过于靠右。

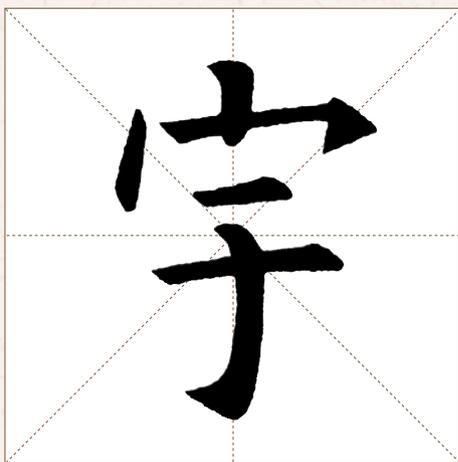
【临写】



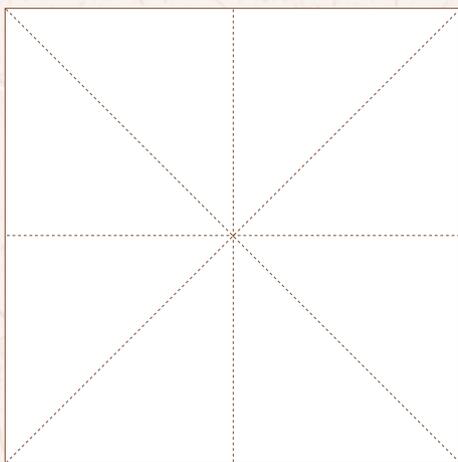
【比对调整】



【观察】



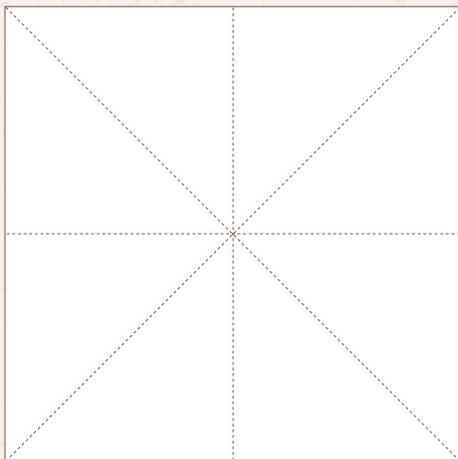
【临写】



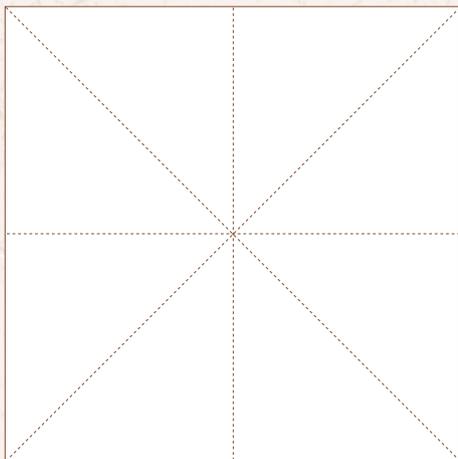
练习指导

“于”
的两横要有
长短变化，
注意上点与
弯钩的写法。

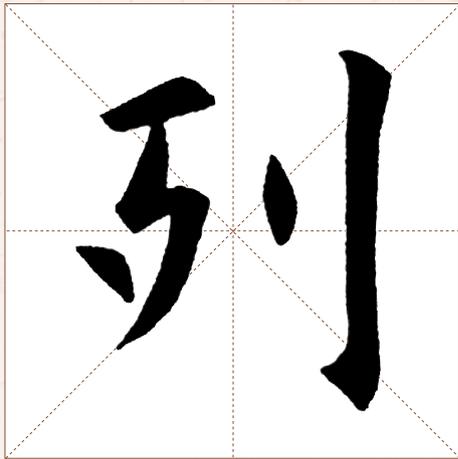
【临写】



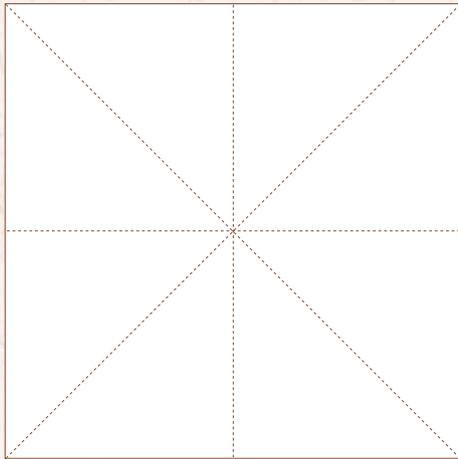
【比对调整】



【观察】



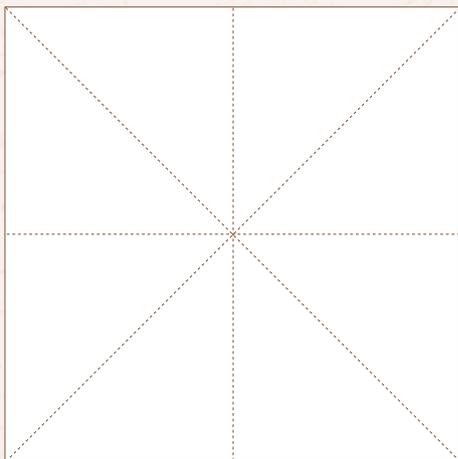
【临写】



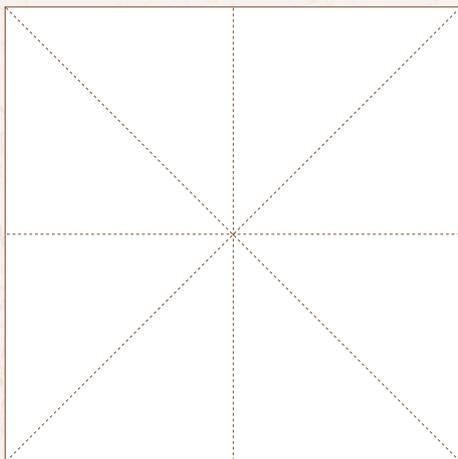
练习指导

注意左
右两部分
的位置关
系，竖钩
出钩要小。

【临写】



【比对调整】



自我评价

习惯养成：

☆☆☆

书写水平：

☆☆☆

小组评价



第八课 钩（二）

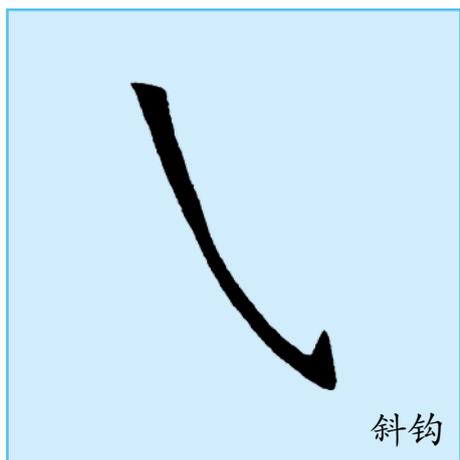
观察交流



卧钩平滑优美，斜钩用笔爽利。

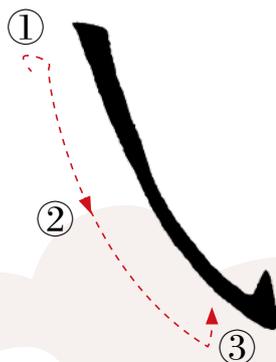


书写指导



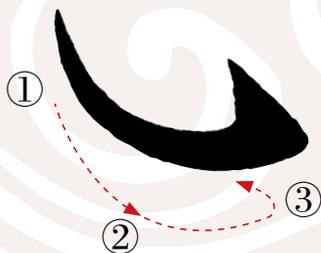
斜钩

书写步骤

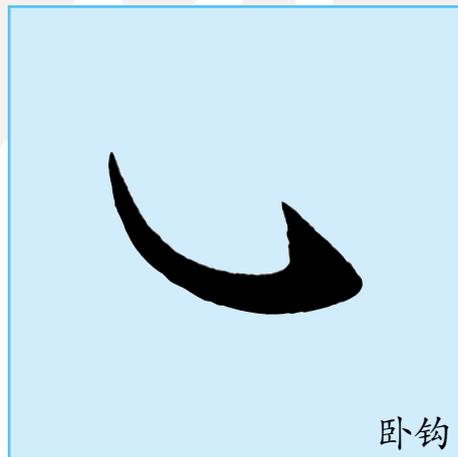


- ①藏锋起笔，向右下方按笔。
- ②向右下方行笔，有自然弧度且中间略细。
- ③略停顿，向右上方出钩。

书写步骤



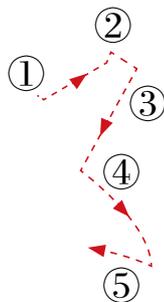
- ①露锋起笔。
- ②向右下方行笔，慢慢加重。
- ③略停顿，向左上方出钩。



卧钩



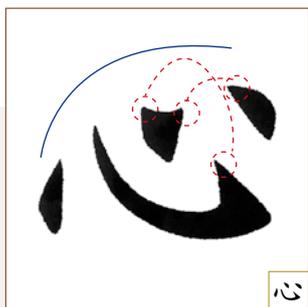
书写步骤



- ①轻入笔，向右上方向行笔，渐行渐重。
- ②向右上方提笔，向右下方按笔。
- ③向左下方行笔，渐行渐轻。
- ④提笔转向右下方行笔，有自然弧度，渐行渐重。
- ⑤稍停顿，转向左方出钩。



斜钩弧度较小，“戈”中部的撇不宜过长。



中间的左点向右出锋，与右点呼应。



横撇弯钩上略窄下略宽，上重下轻，注意起笔与收笔的位置。



斜钩长，卧钩小。“心”整体要小，向上穿插。

知识纵览

病笔

临帖时，某些笔画会写得不尽如人意。这些不如意、有毛病的笔画称为“病笔”。笔斜、锋散、用力不均、行笔不收笔、收笔太缓、提笔过快等都容易形成病笔。下面举一些病笔的例子，请仔细观察。



你有没有写过其他的病笔？产生这些病笔的原因是什么？书写时怎样才能避免这些病笔？请与你的小组成员讨论交流。

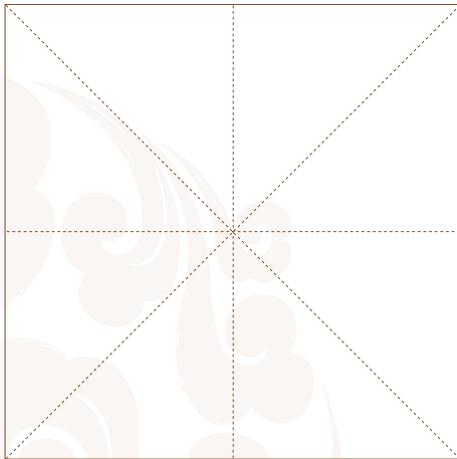


练习实践

【观察】

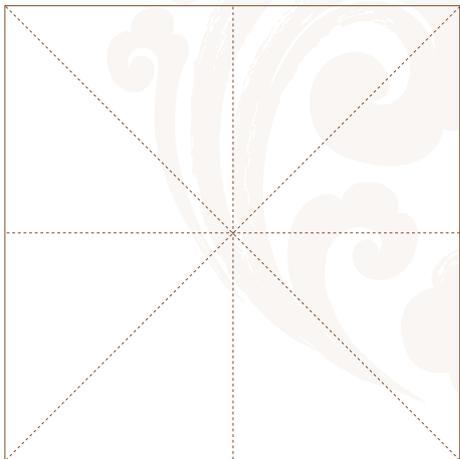


【临写】

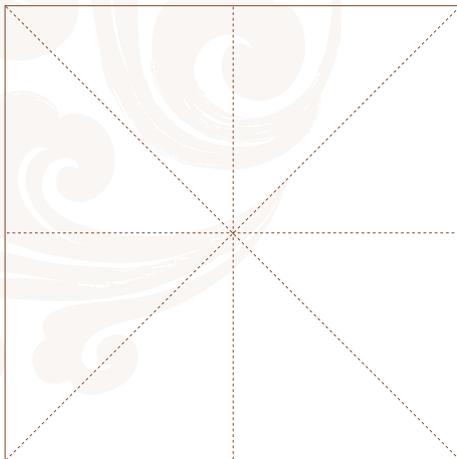


练习指导
斜钩向右
伸展。

【临写】



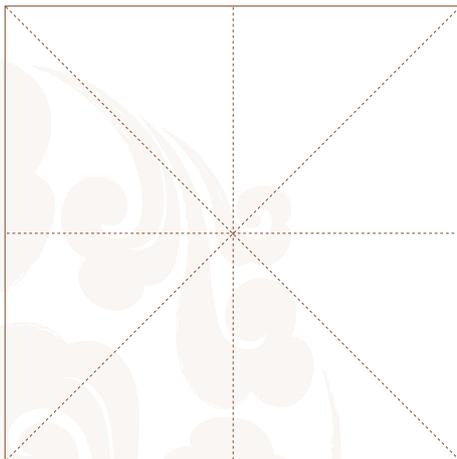
【比对调整】



【观察】

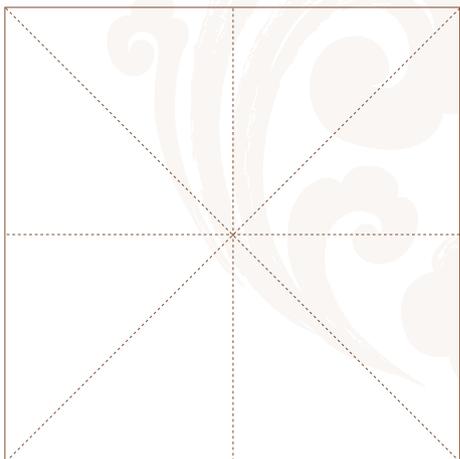


【临写】

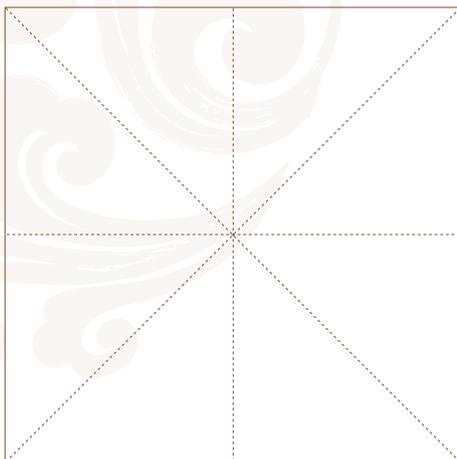


练习指导
注意三个
点的位
关系及
的不同
的弧度
出钩方
要
拿捏到
位。

【临写】



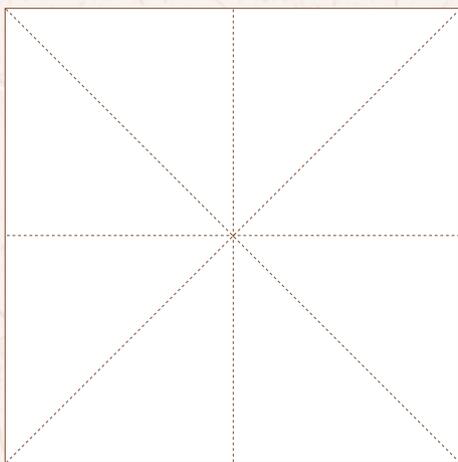
【比对调整】



【观察】



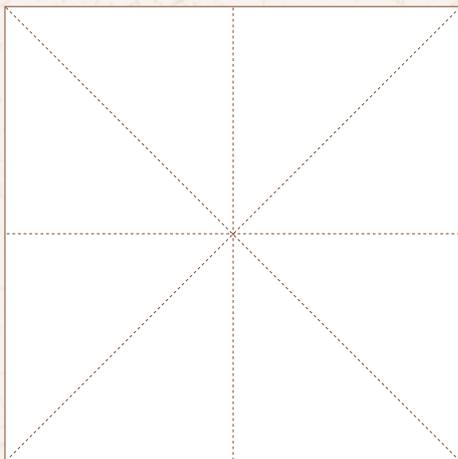
【临写】



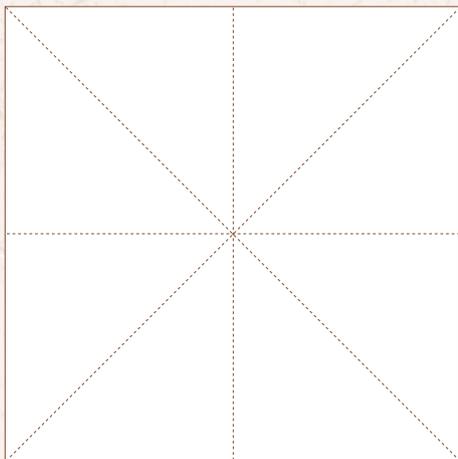
练习指导

整体左宽右窄，右面部位置略靠下。

【临写】



【比对调整】

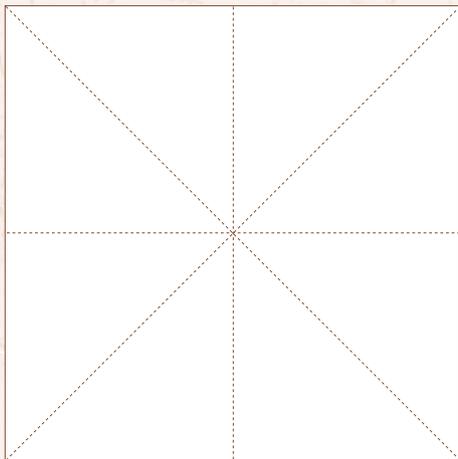


必端正态度，书写时务一丝不苟。

【观察】



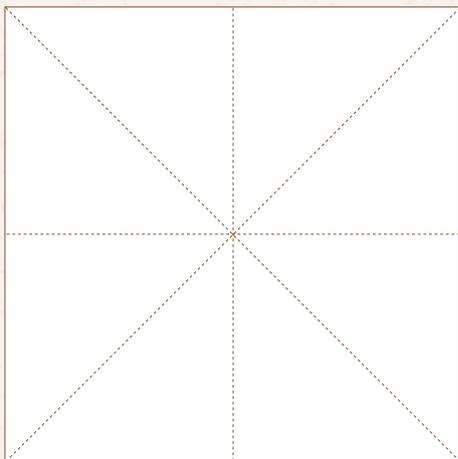
【临写】



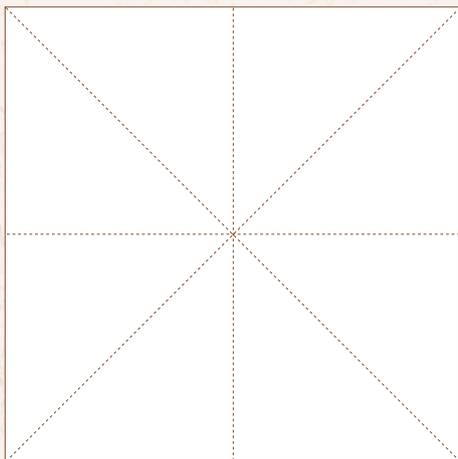
练习指导

注意结构的变化。掌握好斜钩的弧度和长度。

【临写】



【比对调整】



自我评价

习惯养成：

☆☆☆

书写水平：

☆☆☆

小组评价



第九课 钩（三）

观察交流



竖弯钩与横折斜钩在转折处有明显的区别。

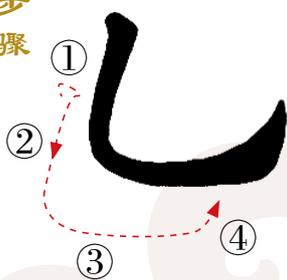


书写指导



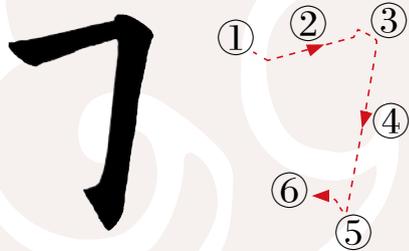
竖弯钩

书写步骤



- ①藏锋起笔，向右下方按笔。
- ②向下行笔，渐行渐细。
- ③向右下方转笔，向右行笔，渐行渐重。
- ④略停顿，向上方出钩。

书写步骤

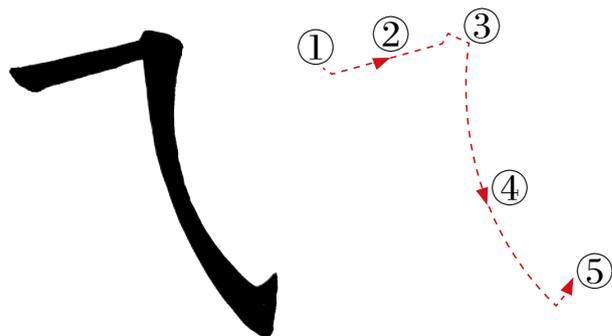


- ①向右下方按笔。
- ②向右行笔，渐行渐轻。
- ③向右上方提笔，向右下方按笔。
- ④向左下方行笔。
- ⑤略提笔，按笔。
- ⑥向左上方出钩，出钩要小。



横折钩

书写步骤



- ① 向右下方按笔。
- ② 向右行笔。
- ③ 向右上方提笔，向右下方按笔。
- ④ 向右下方行笔，有自然弧度且中间略细。
- ⑤ 略停顿，向右斜上方出钩。



☞ 左面部件笔画分布要均匀，竖弯钩挺拔有力。

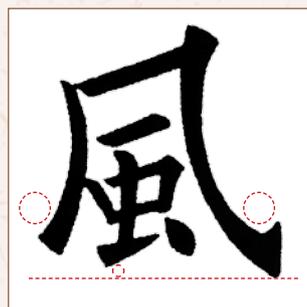


☞ 注意笔顺，横折钩端正挺拔，“間”字内部笔画分布均匀。

☞ 横折斜钩用笔稍重，其横较短，斜钩舒展，但不宜过长。



☞ 横折斜钩长而有力，出钩不宜大，弧度与左撇相呼应。



练习实践

【观察】

卓 澗 抗

【临写】

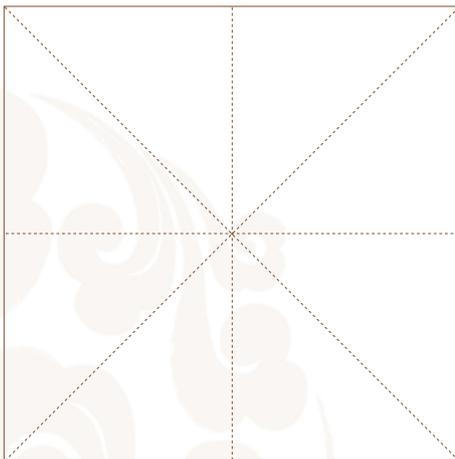
【临写】

【比对调整】

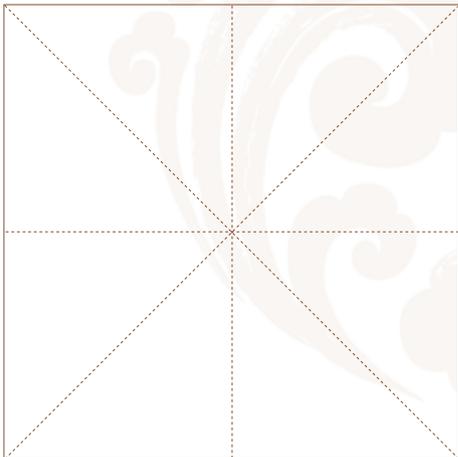
【观察】



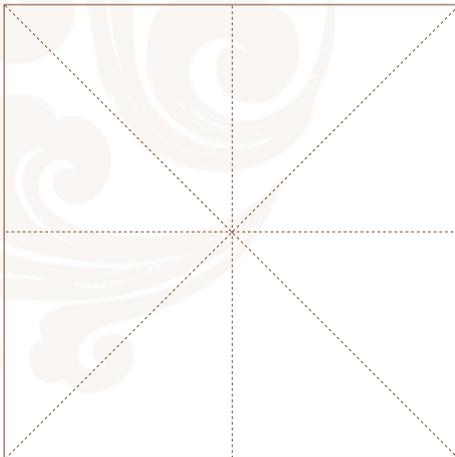
【临写】



【临写】



【比对调整】



练习指导

注意内部外部的位置比例关系，要写得和谐统一。

自我评价

习惯养成：

☆☆☆

书写水平：

☆☆☆

小组评价



课外书法活动

组字小游戏

汉字是由笔画组成的。给你几个笔画，你能用它们组成什么字吗？

热身活动

给你一个“一”和一个“丨”，你能组成什么字？想一想。



你想到了吗？

知道游戏规则了，现在正式开始游戏吧。

游戏开始

一个“丿”和一个“㇇”能组成什么字？试一试。



组字游戏好玩吗？想一想，两个“一”和一个“丨”可以组成什么字？课后和同学一起试一试，创编更多的组字小游戏玩一玩吧。

一个字里常常会出现相同的笔画，如何处理相同笔画的形态是书法的一个重要问题。

第十课 横的组合变化

横是汉字的主要笔画，许多字里有多个横，书写时要注意横的俯仰、长短、粗细、角度的变化。

观察交流



字中多个横排列时，如果横的形态没有变化，字就会显得僵硬。



书写指导





短横用笔稍轻，长度大致相同且基本平行。长横伸展有力，倾斜角度略小于上面三横，以平衡全字。



中间三横长度相近且用笔较轻，形态有所区别；长横左伸，横下撇捺开立，撇高捺低。



上部三横基本平行且斜度较大，下部横向笔画斜度较小。整个字和谐稳定。

我发现这些字中的横虽然形态各异，但“各司其职”，和谐美观。

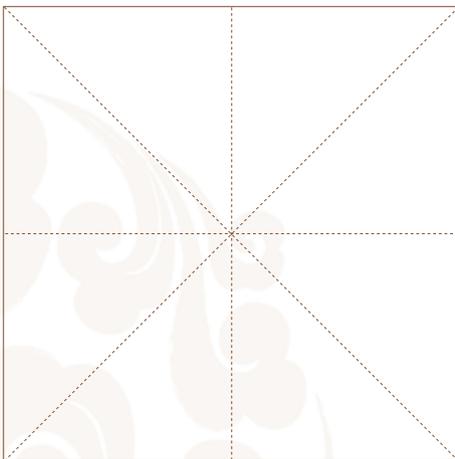


练习实践

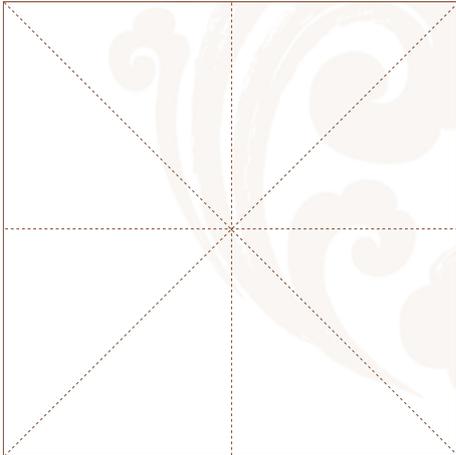
【观察】



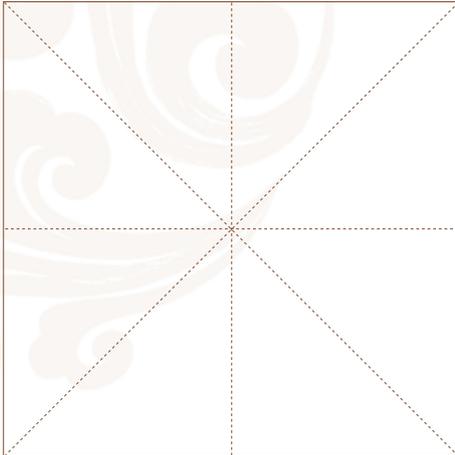
【临写】



【临写】



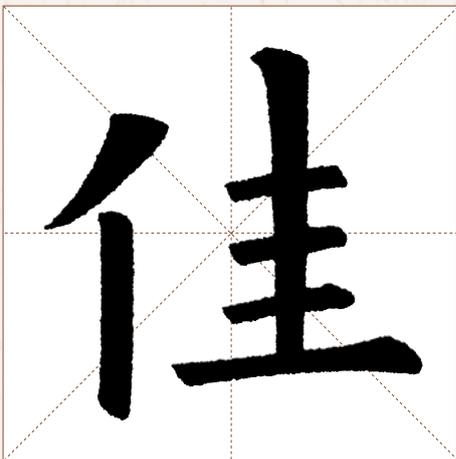
【比对调整】



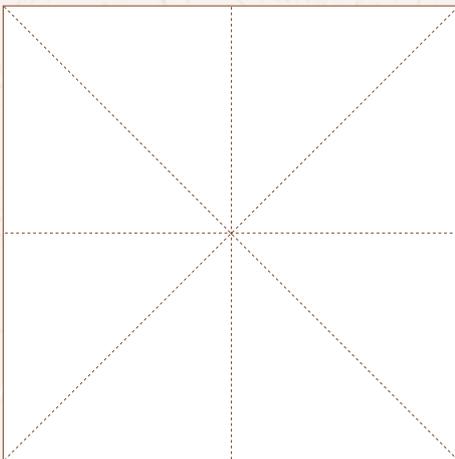
练习指导

上部中竖用笔较重；“月”不宜宽于上部短横。

【观察】



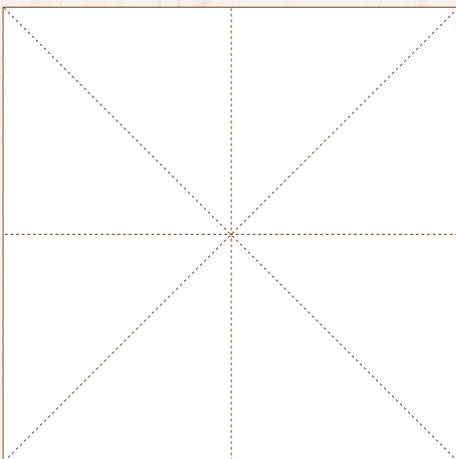
【临写】



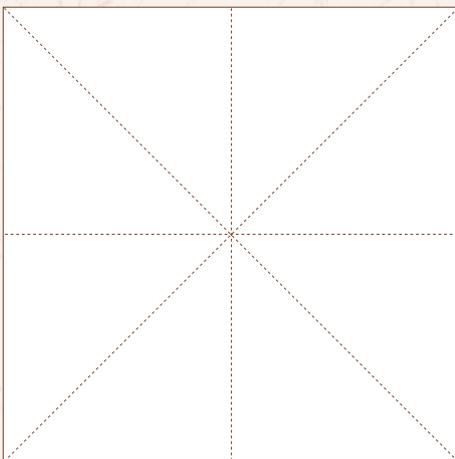
练习指导

注意把握长横与短横的位置比例关系；左右两部件距离不可过远。

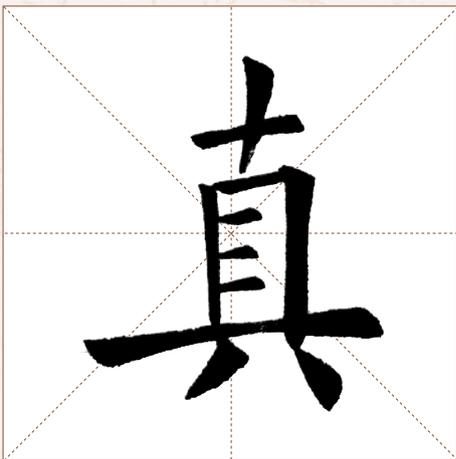
【临写】



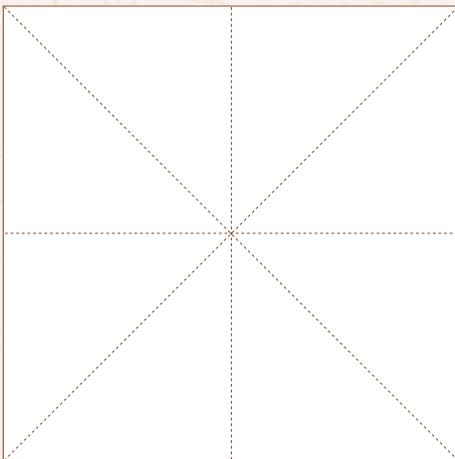
【比对调整】



【观察】



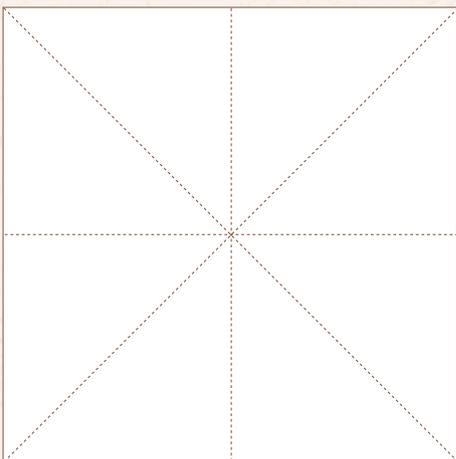
【临写】



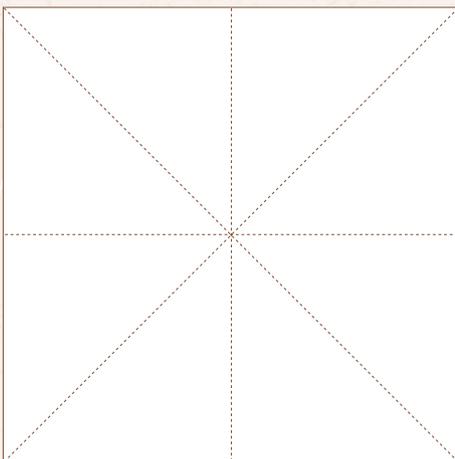
练习指导

临写前要仔细观察各横的形态，用笔要有轻重变化。

【临写】



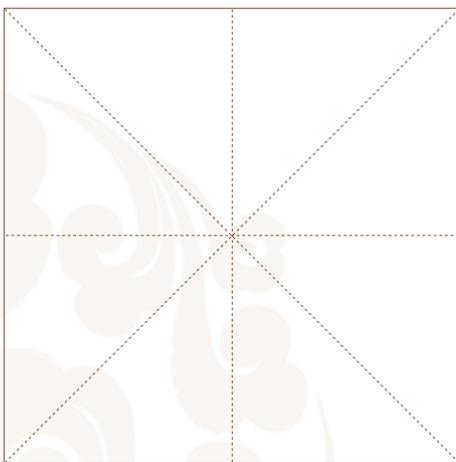
【比对调整】



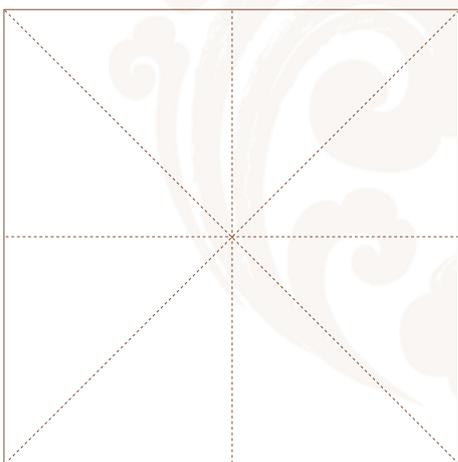
【观察】



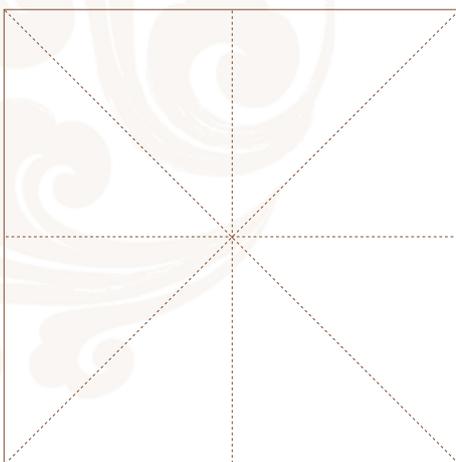
【临写】



【临写】



【比对调整】



练习指导

注意捺的起笔位置。要把握好上三横的长度及形态的变化。“日”中左尖横不要与右面相连。

自我评价

习惯养成：

☆☆☆

书写水平：

☆☆☆

小组评价



知识纵览

楷书鼻祖——钟繇

钟繇（151—230）是三国时期杰出的书法家。他对楷书发展作出了重要的贡献，被后人尊为“楷书鼻祖”。他的代表作品有《宣示表》《荐季直表》等。钟繇的楷书结体*端庄，浑然天成。他和东汉的张芝被人们合称为“钟张”，与东晋的王羲之（xī）之并称为“钟王”。

钟繇自幼酷爱书法。相传他连晚上躺在床上时都不停地用手指在被面上写写画画。时间一长，被面都被他写破了。他刻苦用功，书法水平逐渐提高，最终成为一代书法名家。

* 结体：书法术语，指汉字书写的间架结构，具体指每个字点画间的安排与形势的布置。

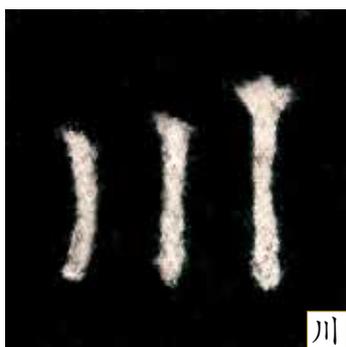


《宣示表》拓片（局部）

第十一课 竖的组合变化

一个字中有多笔竖时，要注意竖的长短、粗细、收笔形态的变化以及竖与竖之间的向背呼应。

观察交流



川



曲

这两个字中的竖形态、走势上明显不同。



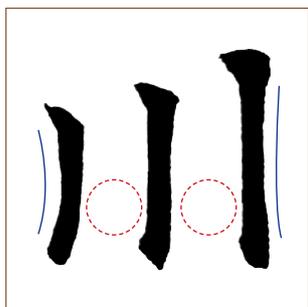
书写指导

中间两竖左短右长，略呈背势，用笔上重下轻。

两边的竖向笔画用笔较重。



竖向笔画整体呈上开下合之势，分布均匀。



☞ 三画均匀等距，长度逐渐增加，两竖同为垂露竖，但形态不同。中竖正直挺拔，右竖略带弧度与竖撇呼应。



☞ 左为垂露竖，稍带弧度，右为悬针竖，正直挺拔，中间短竖上轻下重。



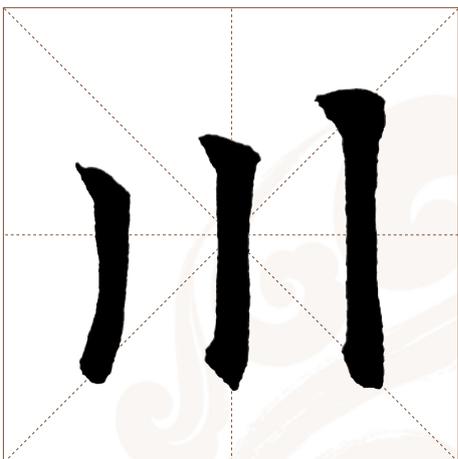
☞ 左面部件的垂露竖挺拔有力。右面部件的三个短竖各有特点，最右面的竖轻重变化明显，形态近似竖撇。

竖画不作为最后一笔时，一般不写为悬针竖。

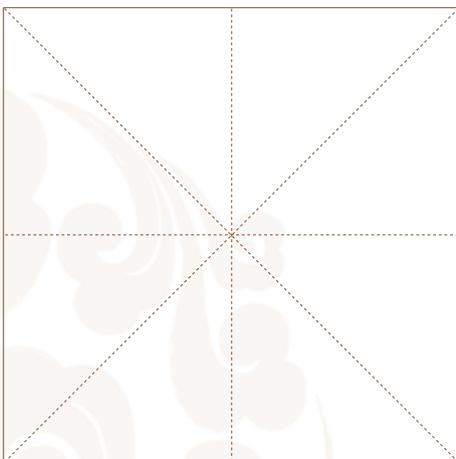


练习实践

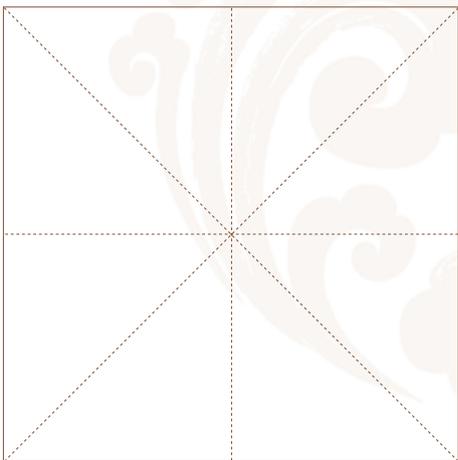
【观察】



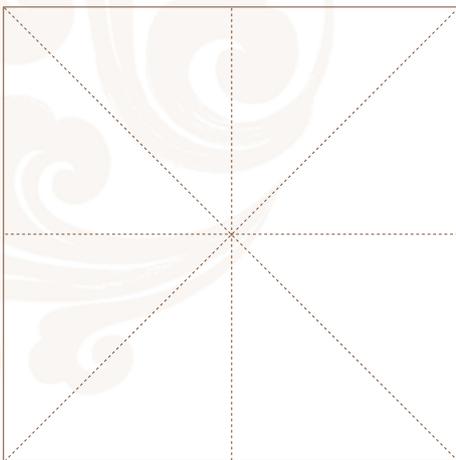
【临写】



【临写】



【比对调整】



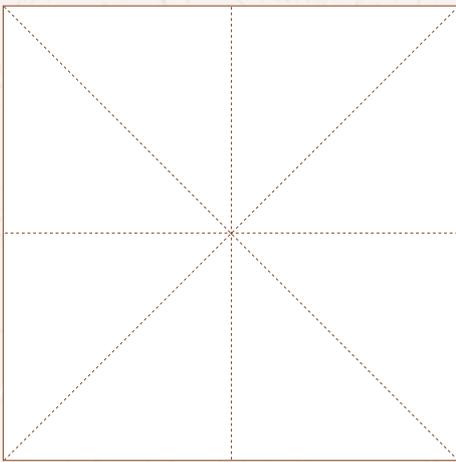
练习指导

笔画虽少，却不容易写好，要注意观察把握笔画的特征。

【观察】



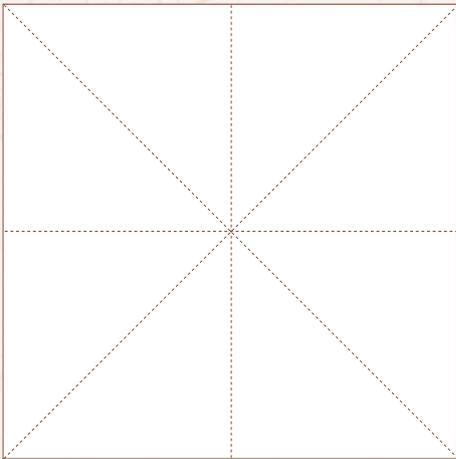
【临写】



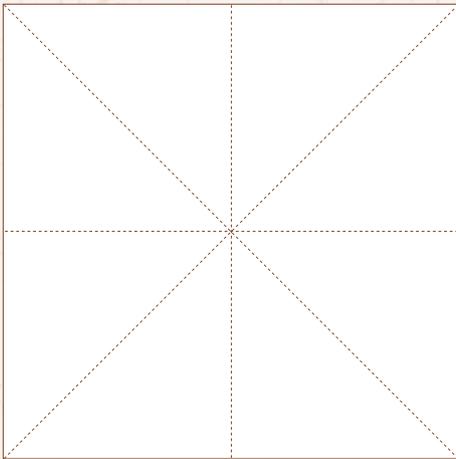
练习指导

中间两
竖轻重变化明显，不可写成悬针竖。

【临写】



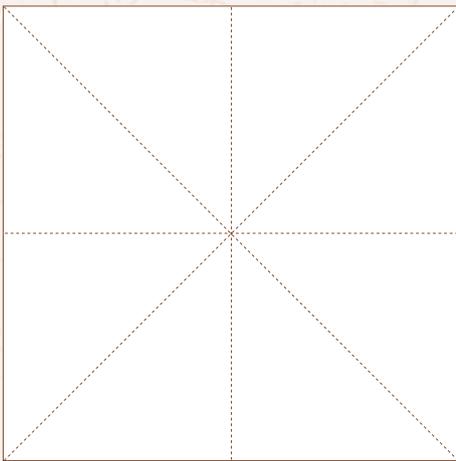
【比对调整】



【观察】



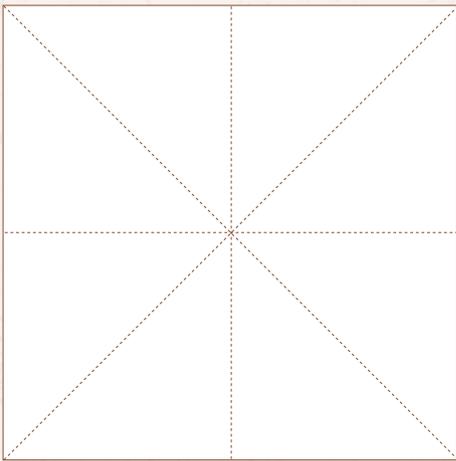
【临写】



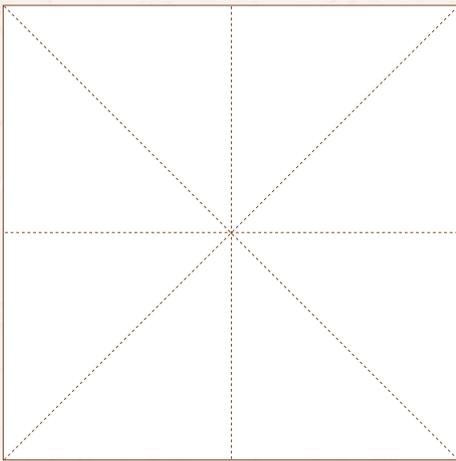
练习指导

左部位
上靠，注
意用笔的
轻重变化。

【临写】



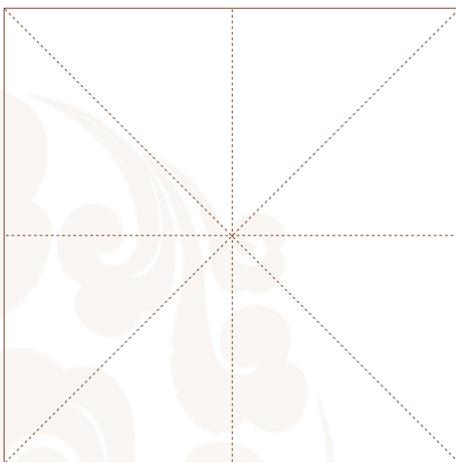
【比对调整】



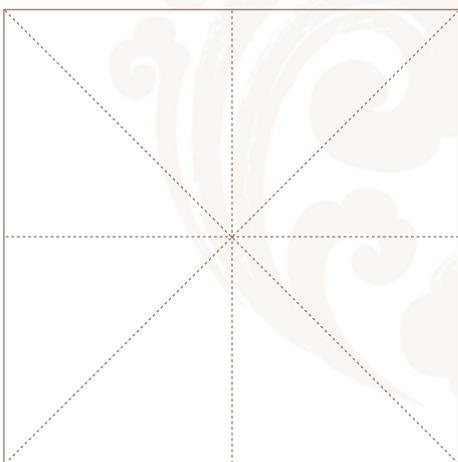
【观察】



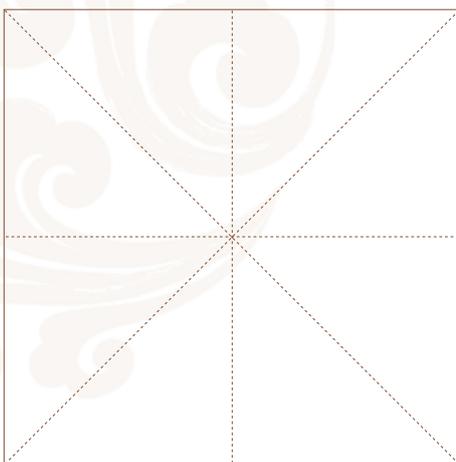
【临写】



【临写】



【比对调整】



练习指导

左右两部分结合紧凑，基本下齐。

自我评价

习惯养成：

☆☆☆

书写水平：

☆☆☆

小组评价

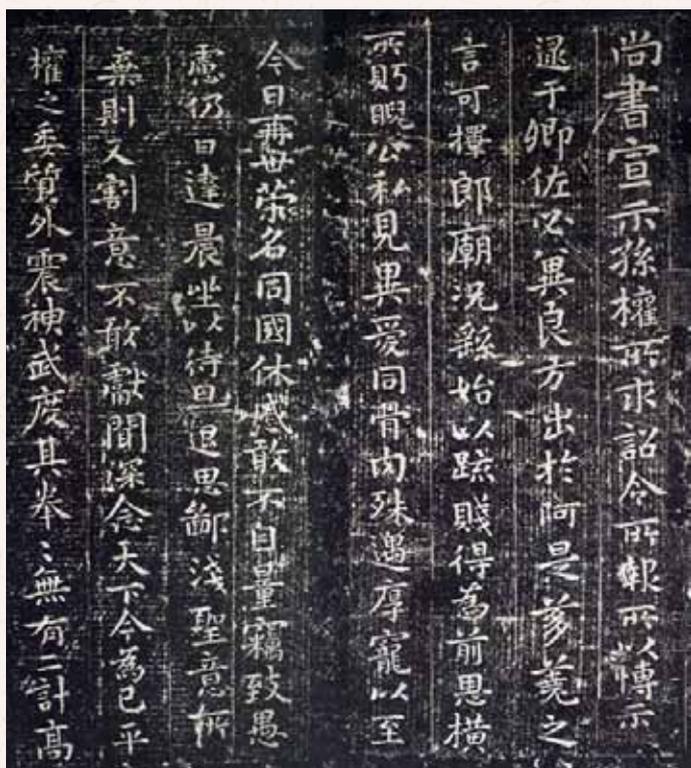


名作欣赏

《宣示表》

《宣示表》是著名的小楷法帖，原为钟繇所书，现存为刻本，相传是根据王羲之的临本摹刻的。

《宣示表》笔画温润，字形扁方，布局纵有行，横无列，疏密得体，书风质朴自然。



《宣示表》拓片（局部）

第十二课 撇的组合变化

一个字中有多个撇时，要注意撇的长短、曲直、走向的变化。

观察交流



这两个字中的每一撇看上去都生动美观。

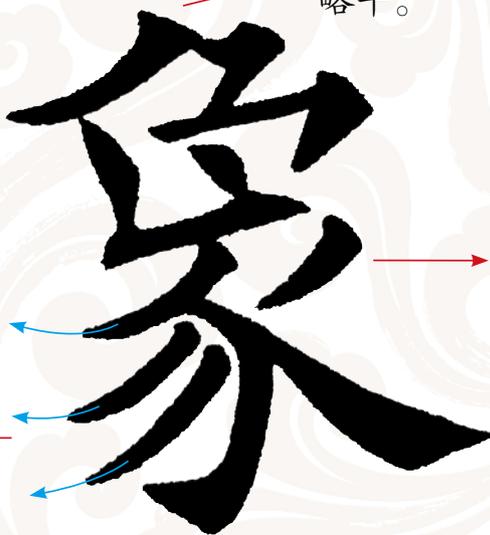


书写指导

注意三个撇的弧度与走向。

首撇较重，略平。

此撇短小精练。



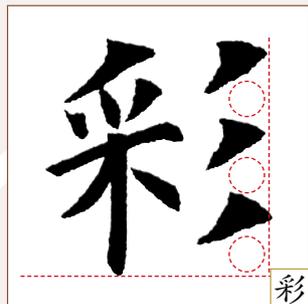
一个字中出现多个撇时，古人有“撇恶排牙”的说法……



☞ 三撇上合下开，呈放射状；横折钩转折后内收，与撇的走势相呼应。



☞ 撇画形态各异，走向各不相同，但排列有序，和谐统一。



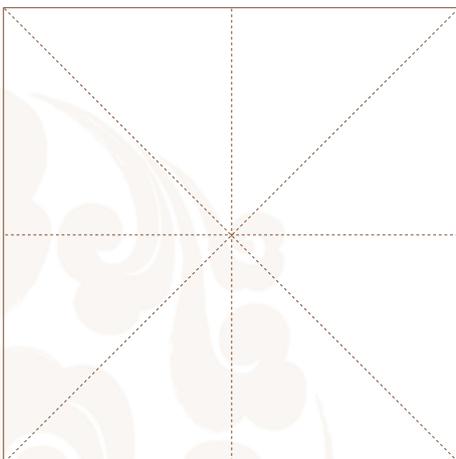
☞ 左侧三撇各有特点；右侧三撇形态相近，角度由斜渐平，用笔较重。

练习实践

【观察】



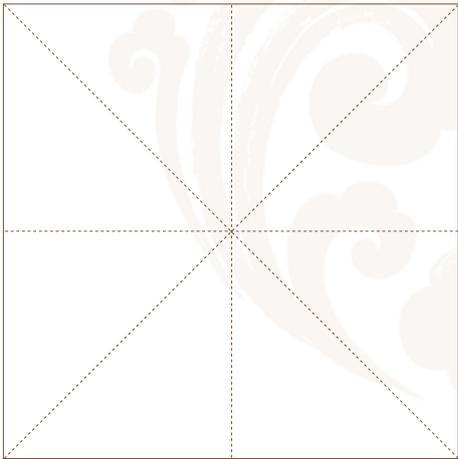
【临写】



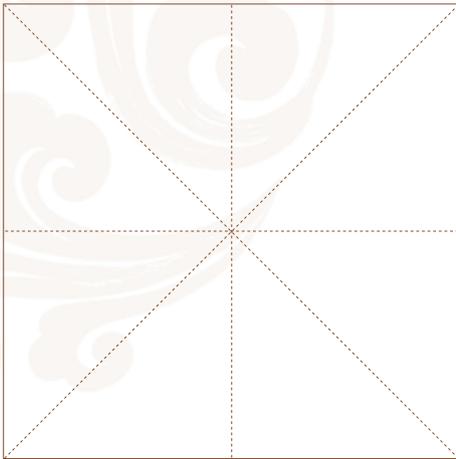
练习指导

注意观察把握各撇的形态与走向。

【临写】



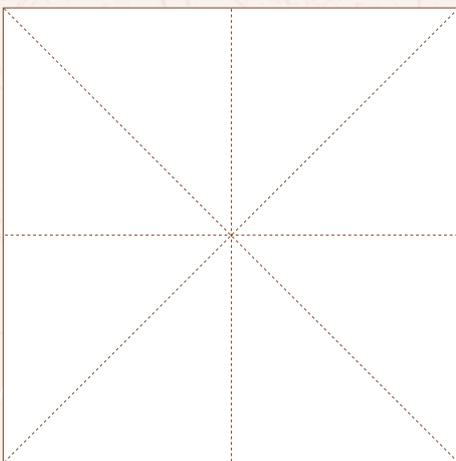
【比对调整】



【观察】



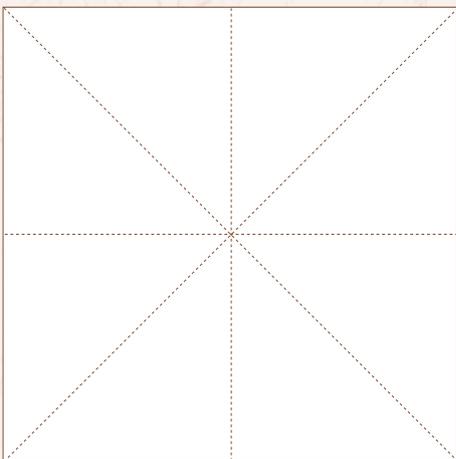
【临写】



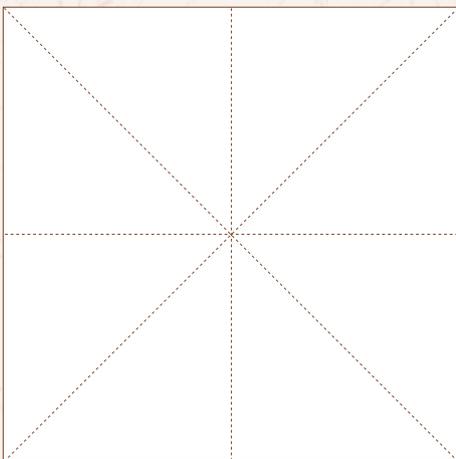
练习指导

上面部
件的封口横
减省，以求
紧凑。各撇
用笔不可过
重。

【临写】



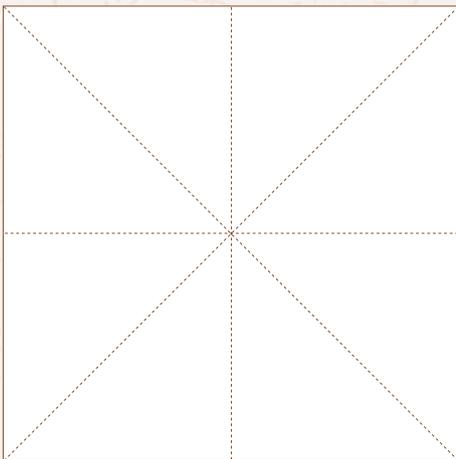
【比对调整】



【观察】



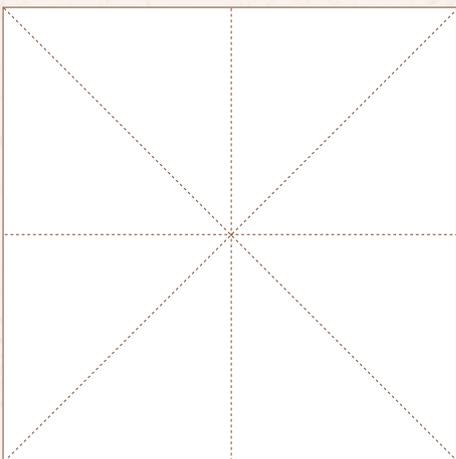
【临写】



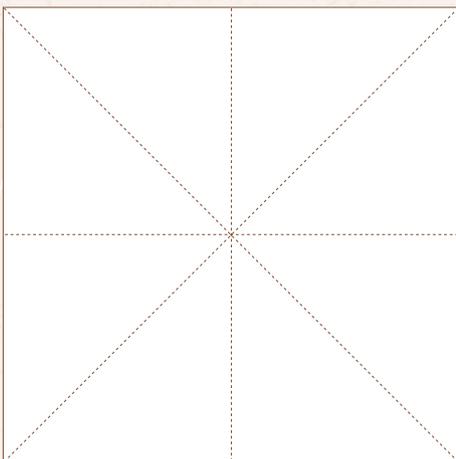
练习指导

左右两
部结合要
紧凑；右部
捺画右伸，
以平衡全字。

【临写】



【比对调整】

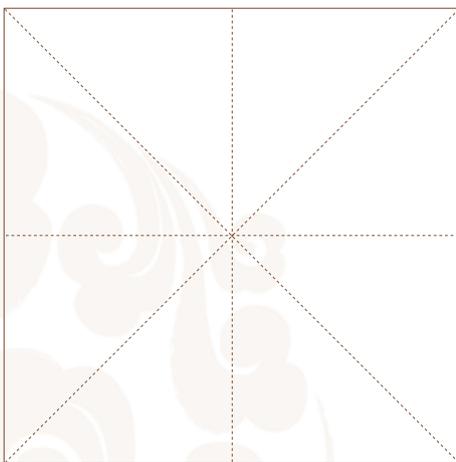


先观察，
再思考，
然后
临写。

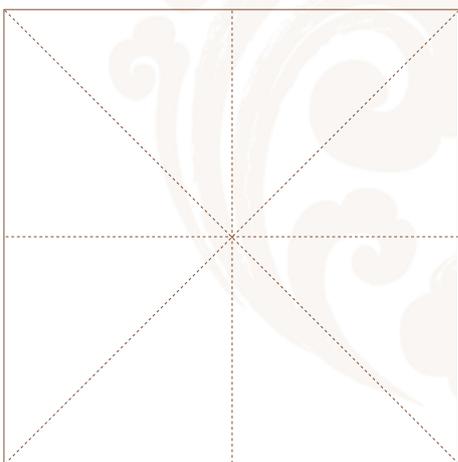
【观察】



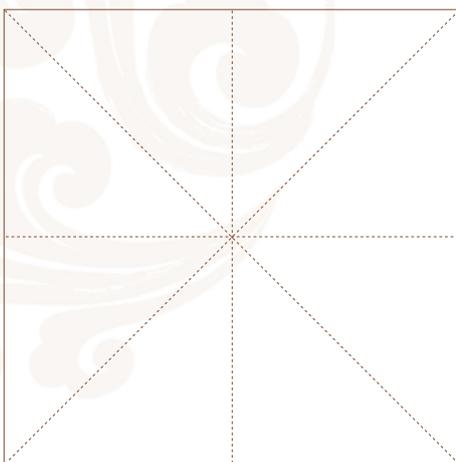
【临写】



【临写】



【比对调整】



练习指导

左宽右窄，右部靠上，两部分中间要留有一定间隙，不可拥挤。

自我评价

习惯养成：

☆☆☆

书写水平：

☆☆☆

小组评价



知识纵览

王羲之



王羲之像

王羲之（303—361），字逸（yì）少，东晋书法家，中国书法史上最具有影响的人物之一，有“书圣”之称。他的代表作品有楷书《黄庭经》，行书《快雪时晴帖》《兰亭序》，草书《十七帖》等。其中，《兰亭序》为历代书法家所敬仰，被誉为“天下第一行书”。王羲之的书法平和自然，笔势委婉含蓄，遒美健秀。世人常用“翩（piān）若惊鸿（hóng），宛若游龙”来赞美王羲之的书法。

相传，朝廷有一次要举行祭（jì）祀（sì）大典，请王羲之把祝辞写在一块木板上，然后派人雕刻。负责雕刻的工人惊奇地发现，王羲之写的字，笔力竟然渗入木头“三分”多深。后来，人们用“入木三分”来比喻见解深刻。

第十三课 捺的组合变化

捺大致可分为平捺、斜捺和反捺。当一个字中有两个以上的捺时，要注意有收有放，可将其中一笔改为反捺或缩改为点。

观察交流



平捺、斜捺等捺画在字中一般是主要笔画，在同一个字中不宜重复使用。



书写指导

此捺写为反捺，避让右部。



斜捺伸展有力。



上面部件的捺写为反捺，起笔位置稍靠下，形态不宜过大。



上面部件的反捺稍长，略平，走势要与平捺相区别。



上面部件的笔画较多，捺缩改为右点。平捺“一波三折”，向右伸展，托住上部。

捺的组合变化经常用于带有“辶”的字中。

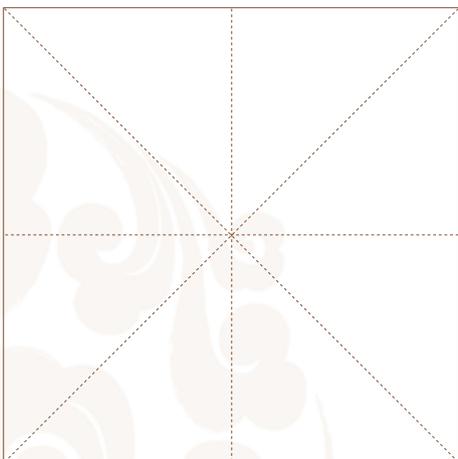


练习实践

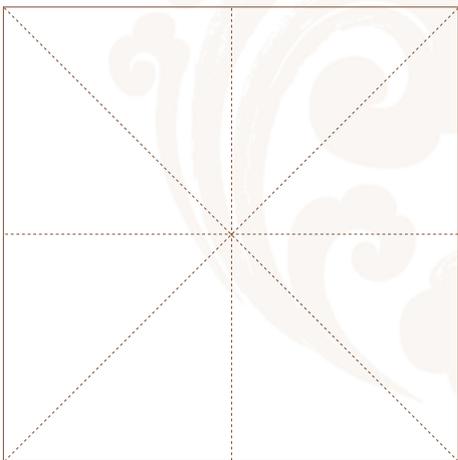
【观察】



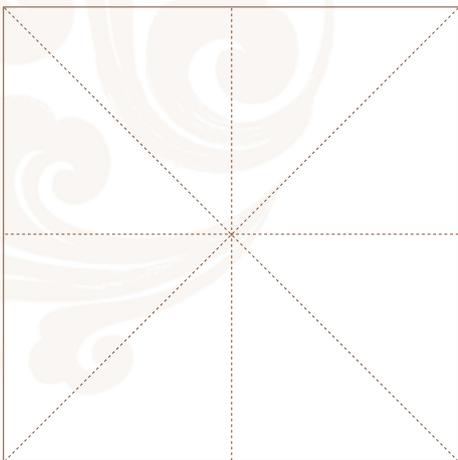
【临写】



【临写】



【比对调整】



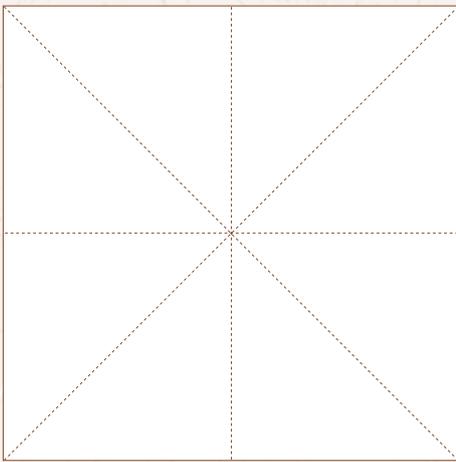
练习指导

左面部件左展右收，右面部件左收右展，两部件结合要紧凑。

【观察】



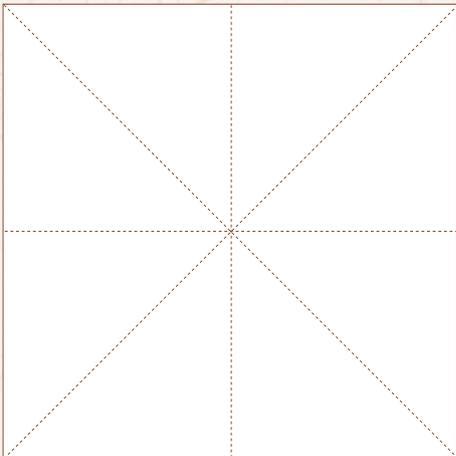
【临写】



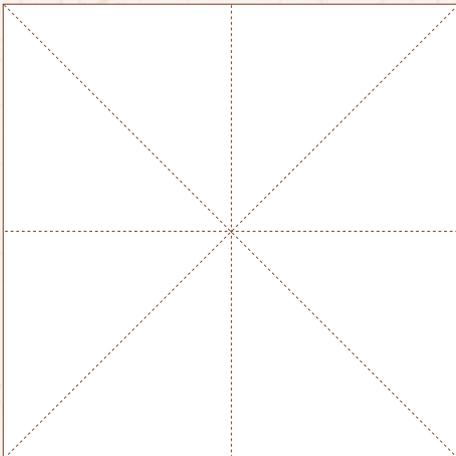
练习指导

上面部件的中竖写为竖钩，出钩不要过大；中横不宜过长。

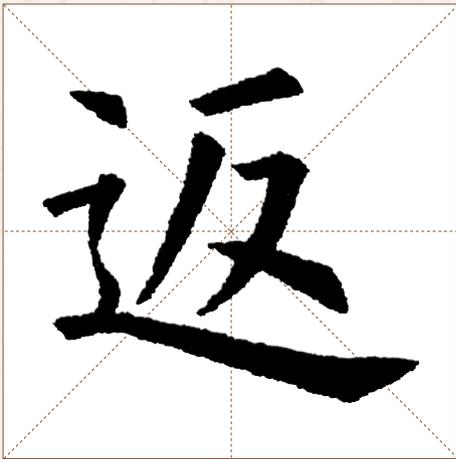
【临写】



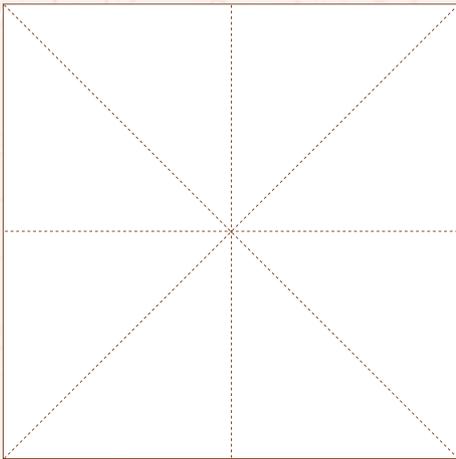
【比对调整】



【观察】



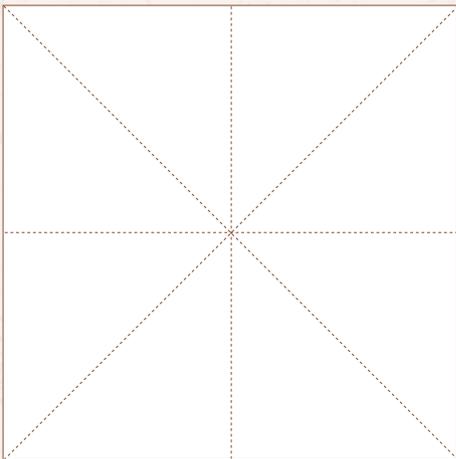
【临写】



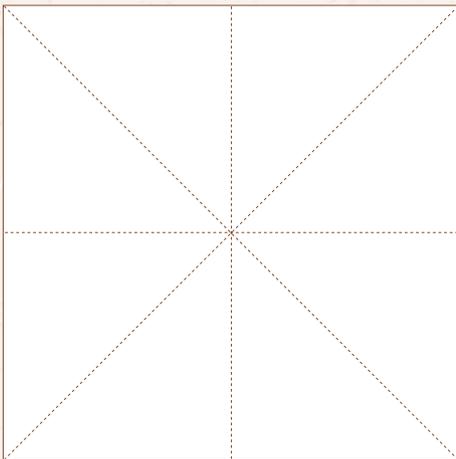
练习指导

第一笔写为短横，注意上面部件笔画衔接、交叉的部位。

【临写】



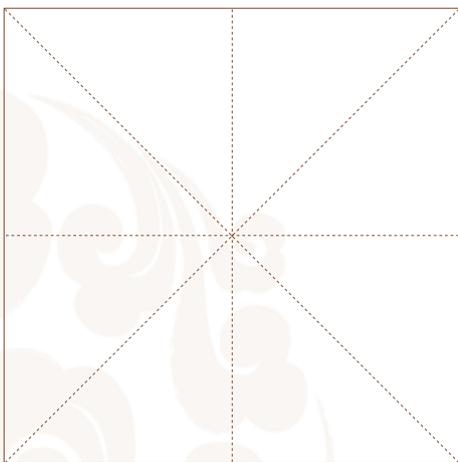
【比对调整】



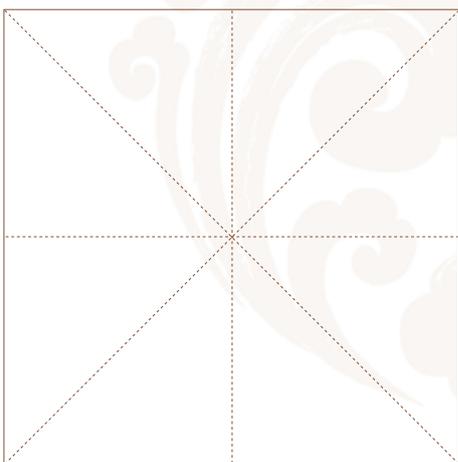
【观察】



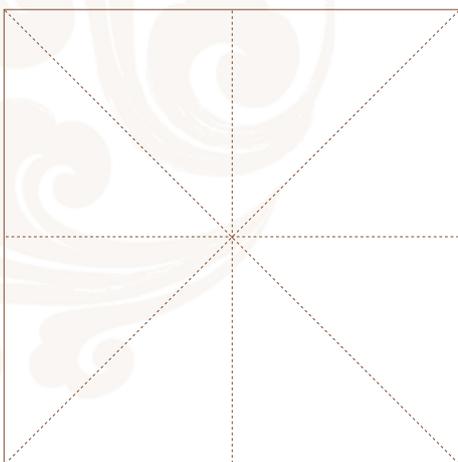
【临写】



【临写】



【比对调整】



练习指导

上面部
件的重心略
偏左，临写
时要注意观
察把握。

自我评价

习惯养成：

☆☆☆

书写水平：

☆☆☆

小组评价



名作欣赏

《黄庭经》

《黄庭经》是王羲之的楷书代表作，用笔流畅舒展，字体轻灵飘逸，布局纵成行，横无列，整体显得秀美开朗。关于《黄庭经》的创作，民间还流传着这样一个故事：王羲之很喜欢鹅，常通过观察模仿鹅的形态来钻研书法。有一位道士想得到王羲之的书法作品，特意准备了一笼白鹅作为报酬，请王羲之写经文。王羲之见鹅后欣然同意，为之创作了这幅作品。所以，《黄庭经》又称《换鹅帖》。



《黄庭经》拓片（局部）

第十四课 点的组合变化(一)

点的组合变化十分丰富。有时横向排列，有时纵向排列，有时对应分布，有时聚中分布。排列组合时，点要相互呼应，形态要有变化。

观察交流

两点组合、三点组合是汉字常见的点的组合方式。

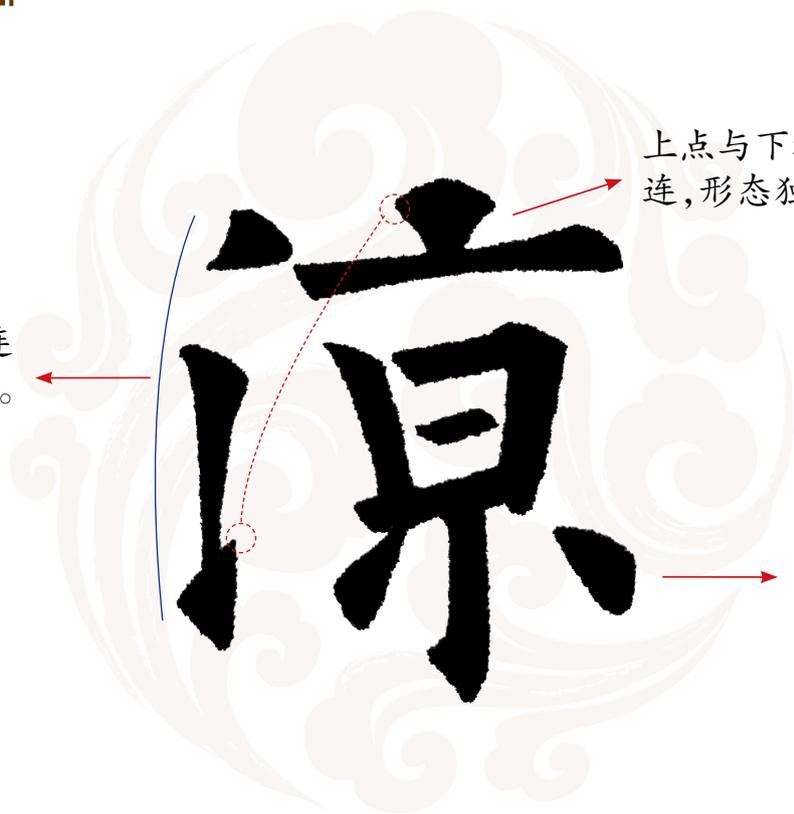


书写指导

三点笔意连贯，排列有序。

上点与下横相连，形态独特。

左右两点相对，相互呼应。





点画虽小，但如果写得都一样，字就会显得呆板。



☞ 两点一撇斜向排布，两点同为右点，第一点略斜，较饱满，第二点略直，稍长。



☞ 上面的点形态不要过大。左侧两点笔意呼应，上下错开分布。



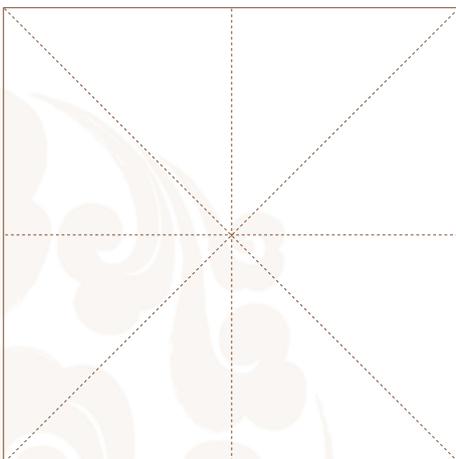
☞ 上点稍长，用笔较重；下两点上下直对，笔意连带，下点形态稍大。

练习实践

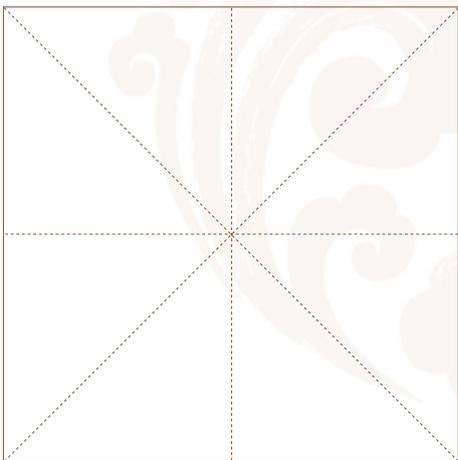
【观察】



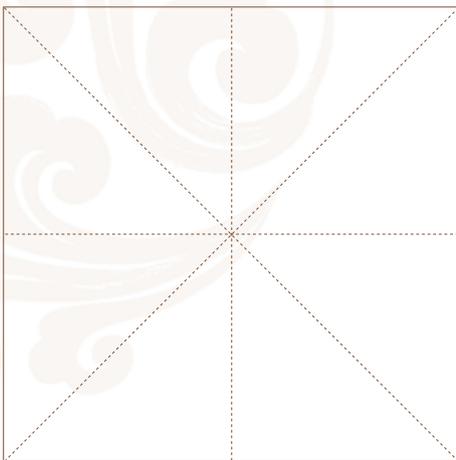
【临写】



【临写】



【比对调整】



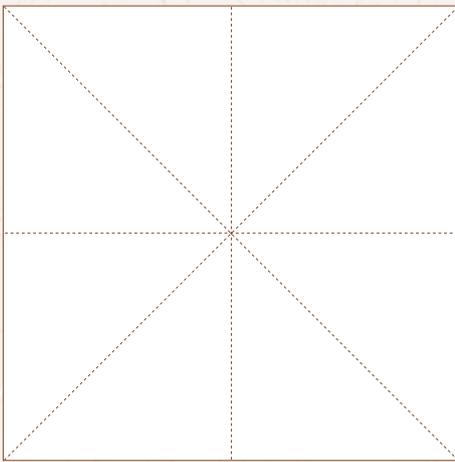
练习指导

长横较斜，竖钩挺拔，撇捺伸展，撇低高。

【观察】



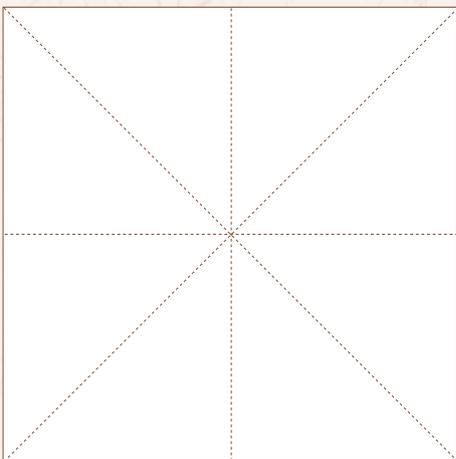
【临写】



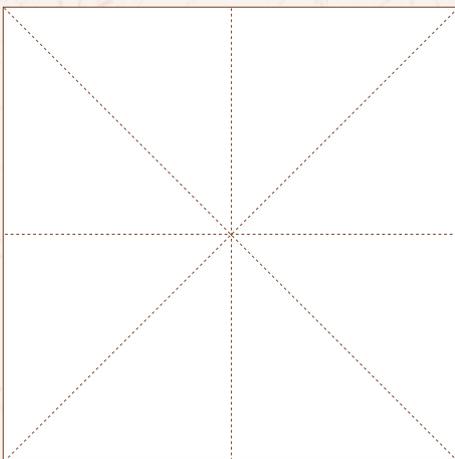
练习指导

左三点分布略呈弧形，注意把握好各部件的位置比例关系。

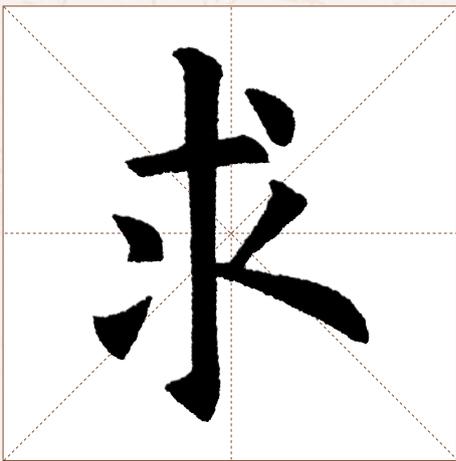
【临写】



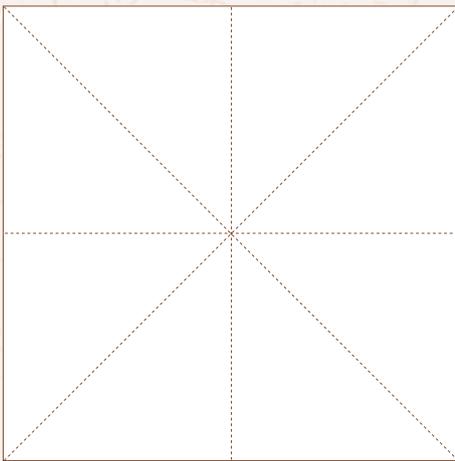
【比对调整】



【观察】



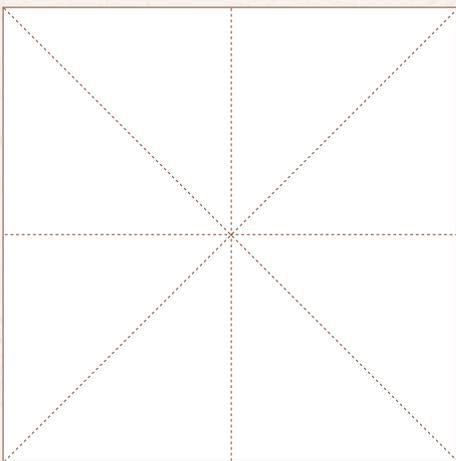
【临写】



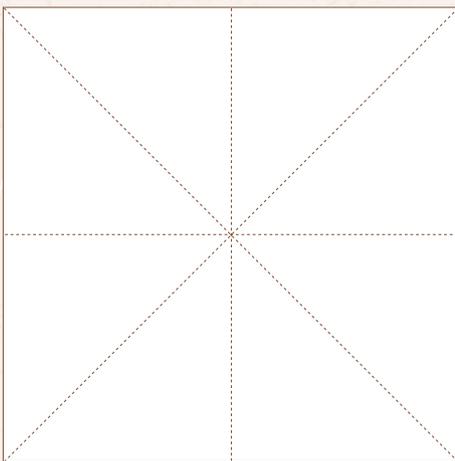
练习指导

上横宜短，竖钩有力。注意撇的收笔位置以及捺的起笔位置。

【临写】



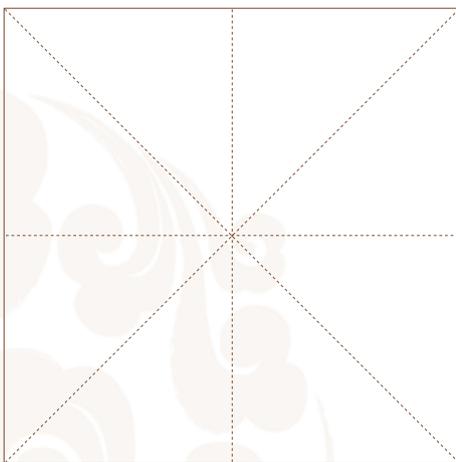
【比对调整】



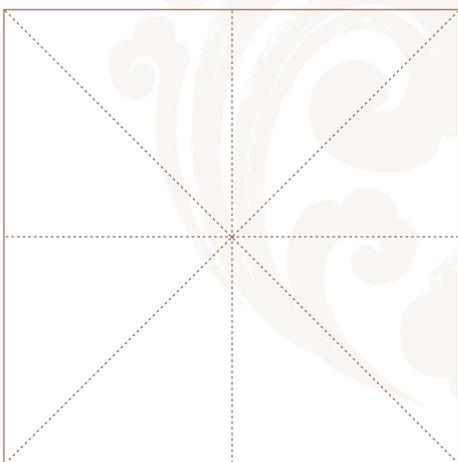
【观察】



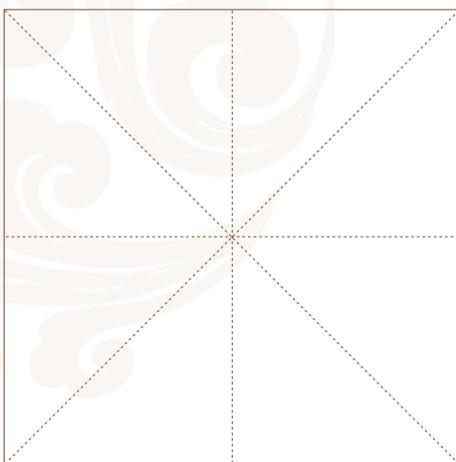
【临写】



【临写】



【比对调整】



练习指导

“山”不要写得过宽，撇捺伸展，下两点位置要稍上靠。

自我评价

习惯养成：

☆☆☆

书写水平：

☆☆☆

小组评价



知识纵览

王献之

王献之（344—386），字子敬，东晋书法家，王羲之第七子。他从小跟随父亲学习书法，后来兼学张芝。他的楷书作品英俊豪迈，富有气势。他的行书、草书也为人称道。王献之在书法史上被誉为“小圣”，与其父王羲之并称“二王”。存世墨迹有行书《鸭头丸帖》，小楷刻本有《洛神赋十三行》。



《洛神赋十三行》拓片（局部）

第十五课 点的组合变化(二)

观察交流



这两个字中都有四个点的组合，但组合的形态与分布的方式可不一样。



书写指导

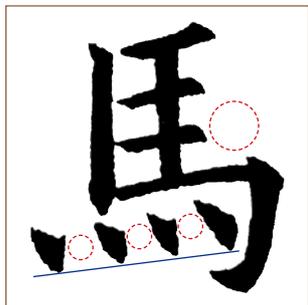
第一点轻，第二点重，笔意连带。

指向下一笔起笔位置，以求呼应。

前三点略有连带，最后一点平稳收笔。



书写时，既要注意各个点的位置与形态，又要做到自然。



☞ 四点斜向分布，彼此呼应，点之间的间距基本相同，末点最大。



☞ “纟”底部三点中左侧一点略重；右面部件左侧两点略轻，右侧两点稍重；全字八个点各具形态。



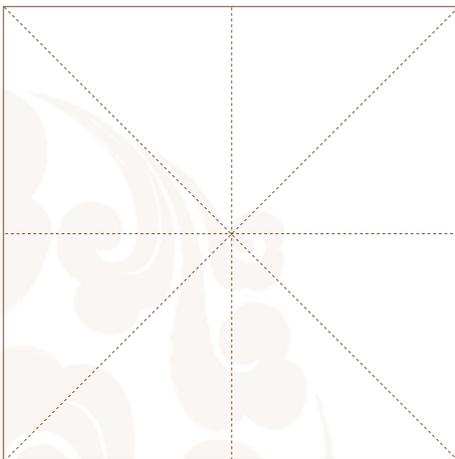
☞ 右面部件内部四点笔断意连，彼此连带，用笔较轻，但姿态饱满。

练习实践

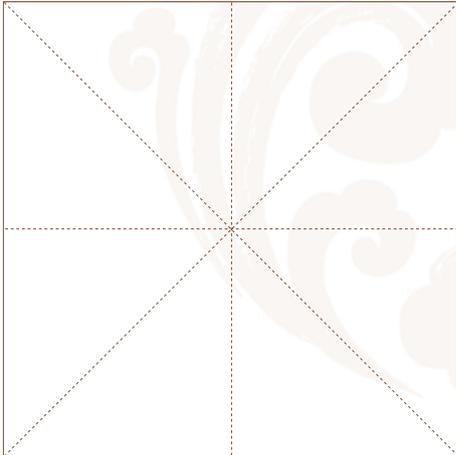
【观察】



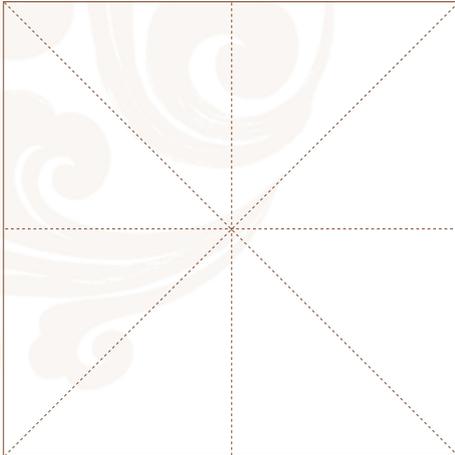
【临写】



【临写】



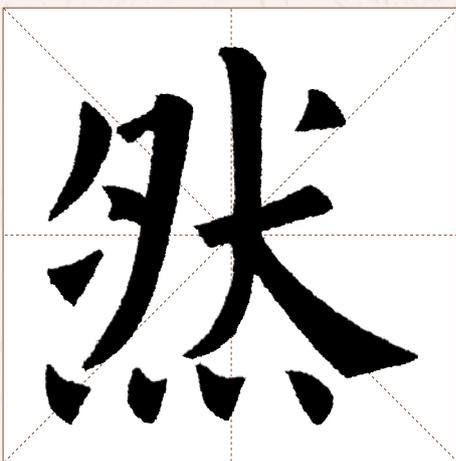
【比对调整】



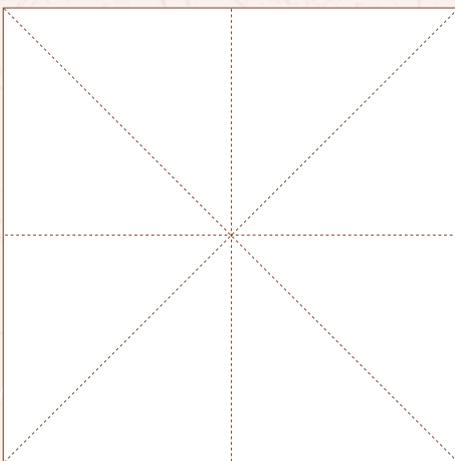
练习指导

笔画的分布要均匀，四点排列不要过紧。

【观察】



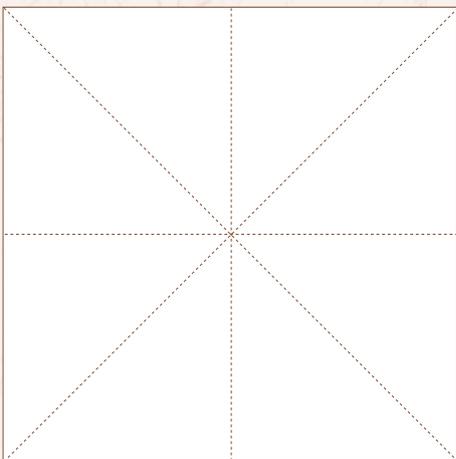
【临写】



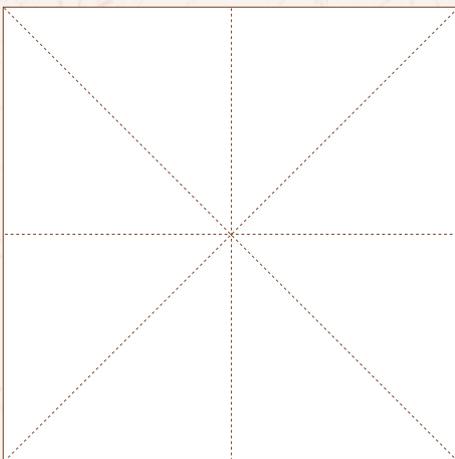
练习指导

“夕”略低，“火”略高，“灺”紧凑，整个字舒展稳定。

【临写】



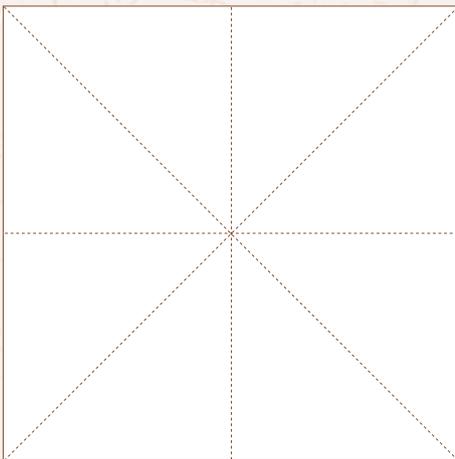
【比对调整】



【观察】



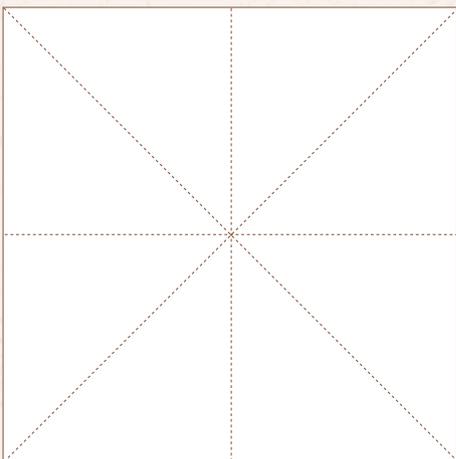
【临写】



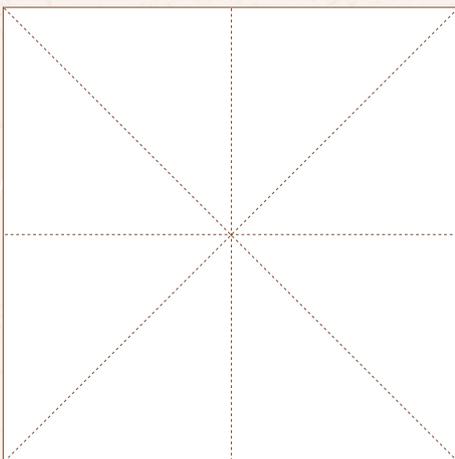
练习指导

笔画较多，要安排得紧凑有致，注意用笔的轻重变化。

【临写】



【比对调整】

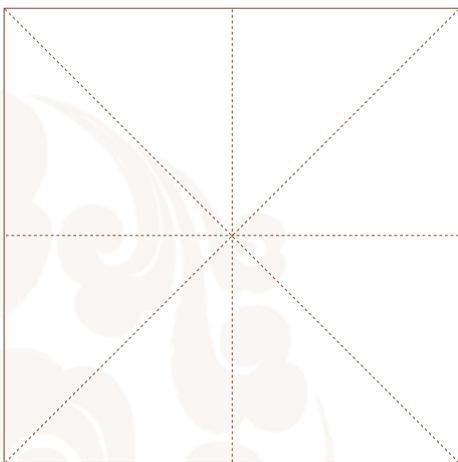


文具。
后请及时清理
练习完成

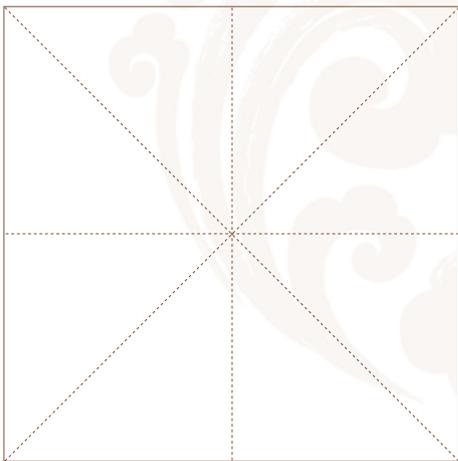
【观察】



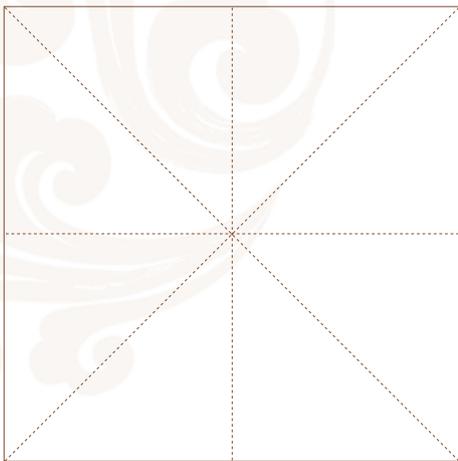
【临写】



【临写】



【比对调整】



练习指导

全字含有多种笔画的组合变化，要注意观察把握。

自我评价

习惯养成：

☆☆☆

书写水平：

☆☆☆

小组评价



书法故事

王献之擦壁易书的传说

受父亲的影响，王献之自幼爱好书法。经过几年的学习，他的书法水平有了一定的提高，常常得到长辈的称赞。被夸得多了，王献之不禁自大起来，以为自己的功力已深，就不再下功夫临帖了。

有一天，王羲之宴请友人，借酒助兴，一时书兴勃发，提起笔来在墙壁上题了一首诗，然后和客人出去赏玩风景了。看着墙壁上的诗，王献之并不服气。他照着临摹几遍，然后偷偷地把墙上的字擦掉，在原来的地方模仿父亲的字迹重新写了一遍。他左看右看，非常得意，认为无人能分辨真假。

王羲之回来后，看着墙上的字，感觉有些纳闷。他细细地看了好久，竟搔搔头叹口气说：“莫不是酒喝多了，竟写出这么拙劣的字！”王献之在旁边听了，脸红心跳，十分不安。从这以后，他才明白：不下功夫是不可能真正写得一手好字的。从此，他不再盲目自信，而是更加刻苦练字，终于成为著名的书法家。

第十六课 一笔一画写名字

名字代表一个人的形象，也寄托着长辈对我们的期望，书写的质量反映出我们的文化素养以及做事的态度。所以，我们一定要一笔一画地把它写好。

活动过程

小组成员用毛笔尽可能规范地写出自己的名字。

小组成员之间互相评价，说出优点与不足。

以小组为单位请老师进行指导。



我叫高飞，
我写得怎么样？



繁体“飛”字有
两个横折斜钩。

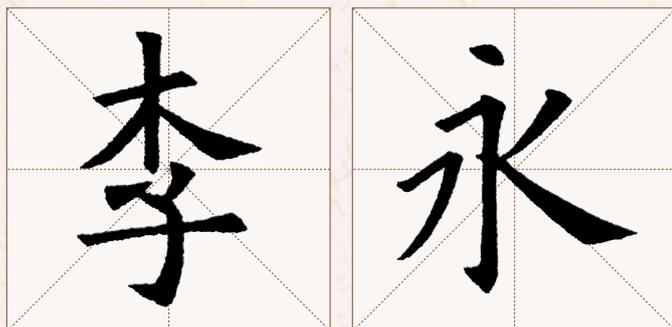
两个横折斜钩上小
下大，注意它们之间的
排列组合。



我叫李永，
我写得怎么样？



“永”字的横折
钩挺拔有力……



“永”这个字很重要，
“永字八法”讲的就是……



结合老师的
讲解，我再认真
写一遍。



我的名字

王新宇

江小帆

王心怡

李雨斯

徐一文

吴丹丹

图书在版编目(CIP)数据

义务教育三至五年级. 书法练习指导. 实验. 五·四学制. 三年级. 下册
刘绍刚主编. — 青岛: 青岛出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5552-0862-4

I. ①书… II. ①刘… III. ①书法课—小学—教材 IV. ①G624.753

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第139130号

主 编: 刘绍刚

书 名 义务教育三至五年级·书法练习指导(实验)(五·四学制)(三年级下册)

作 者 《书法练习指导》编委会

出版发行 青岛出版社(青岛市崂山区海尔路182号, 266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

策 划 贾庆鹏

责任编辑 李星灿 刘雅婧

美术编辑 杨 帆

制 版 青岛人印人数码输出有限公司

印 刷

出版日期 2014年6月第1版 2021年12月第12次印刷

开 本 16开(890mm×1240mm)

印 张 5

字 数 100千

书 号 ISBN 978-7-5552-0862-4

定 价 6.16元

编校印装质量、盗版监督服务电话 400-653-2017 0532-68068050

反本代文以質居高思

义务教育三至五年级
(五、四、三、二、一)
书法练习指导(实践)
三、五、四、三、二、一册



绿色印刷产品

批准文号：鲁发改价格核〔2022〕022027

举报电话：12358

ISBN 978-7-5552-0862-4



9 787555 208624 >

SBN 978-7-5552-0862-4

定价：6.16元

青岛出版社
青印厂