



义务教育三至六年级

书法练习指导

(实验)

四年级 上册



天地監運乎鴻樞
而乾坤為之戶
出入經乎黃道
而卯
百為之門是故
琳宮摹憲玄象
外則
之內則重闈之
畫
以備制度非崇
以竦視瞻惟是
巨
勾吳之邦玄妙
之觀
賜額改矣廣殿
新矣
而三門甚陋萬
目所
觀辟之於人神
觀不
是一身之內強
弱弗

華文出版社

义务教育三至六年级

书法练习指导

(实验)

四年级 上册

华文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

义务教育三至六年级 书法练习指导 : 实验. 四年级. 上册 / 欧阳中石, 叶培贵主编. — 北京 : 华文出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5075-4191-5

I. ①书… II. ①欧… ②叶… 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110251号

编写团队

主 编: 欧阳中石

副 主 编: 叶培贵

本册主编: 叶培贵 沈 莉 铁燕英

本册执笔: 铁燕英 肖 毅 宗成振 邹方程

王祥北 尹 兴 边琳琳 苏志敏

总 策 划: 罗争玉

编辑总监: 张力慧 龚 晨

责任编辑: 刘超平 王 琿

书 名: 义务教育三至六年级 书法练习指导 (实验) 四年级上册

出 版: 华文出版社

发 行: 新华书店

印 刷: 河北新华联合印刷有限公司

版 次: 2014年9月第一版

印 次: 2014年9月第一次印刷

开 本: 890毫米×1240毫米 1/16

印 张: 4.25

字 数: 50千字

书 号: ISBN 978-7-5075-4191-5

定 价: 5.38元

服务机构: 中国出版集团教材中心

(北京朝阳门内大街188号鸿安国际大厦C座12层 邮编100010)

联系电话: 010-65123819

网 址: <http://www.zbtextbook.com>

本教材为教学需要, 选用 (有修改和删节) 了一些作品 (含图片), 敬请有著作权的作者与中国出版集团教材中心联系, 以便向您支付稿酬, 并致谢忱!

目录

第一单元

- 第 1 课 以横为主笔的独体字 1
- 第 2 课 以竖为主笔的独体字 3
- 第 3 课 以撇、捺为主笔的独体字 5
- 第 4 课 以竖钩、弧钩为主笔的独体字 7

第二单元

- 第 5 课 以斜钩为主笔的独体字 9
- 第 6 课 瘦长、扁宽形的独体字 11
- 第 7 课 偏斜结构的独体字 13
- 第 8 课 集字练习 上下五千年 15

第三单元

- 第 9 课 单人旁 17
- 第 10 课 双人旁 19
- 第 11 课 三点水 21
- 第 12 课 竖心旁 23

第四单元

- 第 13 课 提手旁 25
- 第 14 课 木字旁 27
- 第 15 课 左耳旁 29
- 第 16 课 集字练习 以文会友 31

书写练习

..... 33

第一单元

第 1 课 以横为主笔的独体字



以横画为主的字，应尽量突出横在字中所能发挥的平衡稳定作用。在楷书中，横不是水平的，一般要略向右上倾斜；也不是直的，中间有弧度。

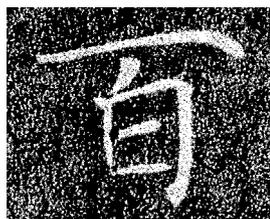


观察比较

下面是不同风格的以横为主笔的字，请说说它们的不同。



《始平公造像记》



《雁塔圣教序》



《玄秘塔碑》



《颜勤礼碑》



辅助练习

1. 横的中部一般都有弧度，有的向下弯，称作“偃（yǎn）”；有的向上翘，称作“仰”。一个字如果有几个横，就要考虑“偃”、“仰”配合使用。

请说说下面这些字里空心的横哪个是“仰”的，哪个是“偃”的。



直



记



2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。

里	里	里			首	首	首		
七	七	七			止	止	止		



书法常识

魏碑的方笔典型

北魏的时候，僧人慧成捐资在洛阳造了一座佛像，为去世的父亲始平公祈福。他在佛像旁边刻写题记，表达自己的愿望，这就是《始平公造像记》。它的字迹是阳文（就是突出石面的），在碑刻中比较少见。笔画因刀刻等缘故而显得很方正，后人认为它是魏碑中方笔的代表作之一。



《始平公造像记》（局部）

第2课 以竖为主笔的独体字



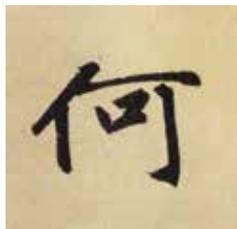
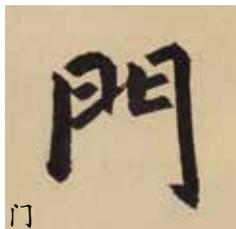
独体字中部如果有竖画，常常要起支撑作用。无论是长是短、是粗是细，也无论是垂露还是悬针，都要找准它的位置，使它真正起到稳定的作用。



观察比较

当两竖在一起时，竖的中部一般要有一定弧度。弯弧的朝向也有讲究：如果两笔的弯弧都朝外，如“()”，叫“相向”，像两人面对面；如果都朝内，如“)(”，叫“相背”，像两人背对背。这种关系统称为“向背”。

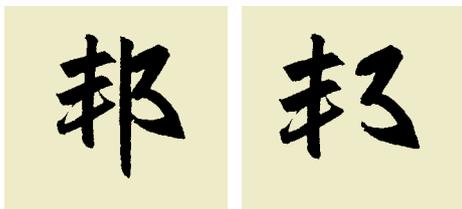
请说说下面这些字里“相向”和“相背”的竖的不同。





辅助练习

1. 请用铅笔或钢笔以双钩的方式把下面这些字所缺的竖补上。



邦



神

2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。



书法常识

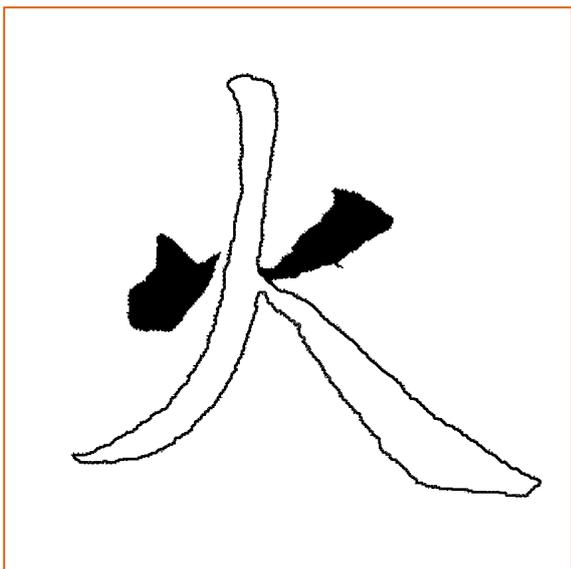
魏碑的圆笔典型

北魏时，郑家为“四大家族”之一，郑羲在朝中地位显赫。然而他去世之后，郑家接连遭受打击。他的儿子郑道昭远离京都洛阳，出守山东，在云峰山、太基山、天柱山等处留下很多摩崖书迹。其中最有影响的是《郑文公碑》，笔画比较圆润，较少棱角，所以后人认为它是魏碑中圆笔的代表作之一。



《郑文公碑》(局部)

第3课 以撇、捺为主笔的独体字



以撇、捺为主笔的独体字，撇、捺对结构的稳定起主要作用。书写时要特别注意以下几点：

1. 撇、捺的长短、粗细以及曲直变化。
2. 撇与捺夹角的大小。
3. 撇尾和捺脚的位置高低。
4. 当撇、捺交错时，找准交叉点的位置。



观察比较

下面是不同风格的“文”字，请说说它们撇、捺写法的不同。



《董美人墓志》



《九成宫碑》



《雁塔圣教序》

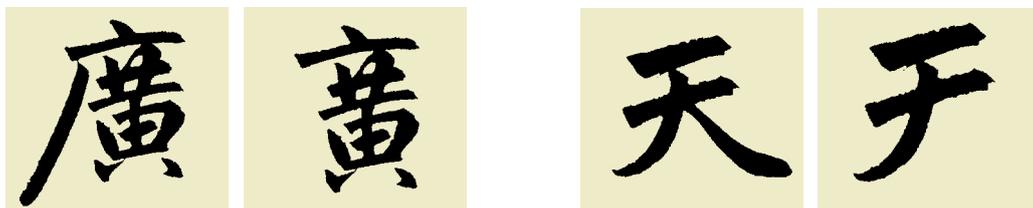


《颜勤礼碑》



辅助练习

1. 请用铅笔或钢笔以双钩的方式把下面这些字所缺的撇或捺补上。



廣 (广)

天

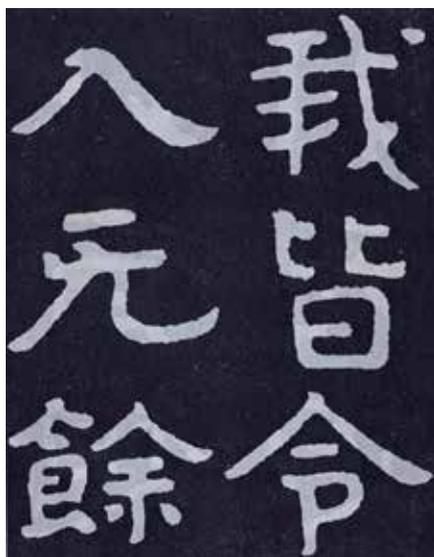
2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。



书法常识

榜书

古人把特别大的字称作“榜书”。在泰山南麓 (lù) 一个叫经石峪的山谷中有一个宽 40 米、长 60 米的平缓石坪，上面刻有单字 0.5 米见方大小的佛教《金刚经》2799 字，非常壮观。这么大型的榜书，历代罕见。



泰山经石峪《金刚经》(局部)

第4课 以竖钩、弧钩为主笔的独体字



东

竖钩或弧钩如果居于字的中央，就是整个字的主心骨，书写时应该注意以下三点：

1. 确定笔画所在的位置是中轴线、左半格还是右半格。
2. 确定钩的位置。
3. 找准竖、弯和其他笔画的交叉点的位置。

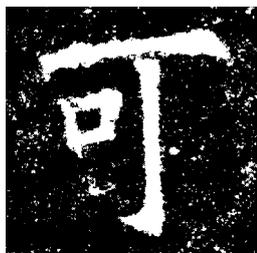


观察比较

下面是不同风格的带竖钩的字，请说说它们的不同。



《董美人墓志》



《九成宫碑》



《雁塔圣教序》



《颜勤礼碑》



辅助练习

1. 请用铅笔或钢笔以双钩的方式把下面这些字所缺的竖钩或弧钩补上。



求



乎

2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。



书法常识

《等慈寺碑》

《等慈寺碑》是唐朝初年的石碑，石碑上没有书写者的名字，而碑文由唐朝著名学者颜师古撰写，记录唐太宗建立寺庙、颂扬战功、悼念战死将士等事情。碑石在近代遭到破坏，仅保存了四块，现藏在郑州市博物馆。其书法结构严谨，用笔饱满，保留了楷书由隋朝过渡到唐朝的风格特征。



《等慈寺碑》（局部）

第二单元

第5课 以斜钩为主笔的独体字



斜钩又称戈钩，以斜钩为主笔的独体字，不容易写稳，书写时应注意以下几点：

1. 斜钩要舒展，长度要合适、到位。
2. 要控制好斜钩的弯度，既不能太直，也不能太弯。
3. 出钩不能太短，也不要太长。
4. 和斜钩交叉的横画一般不宜长，并且要配合斜钩向右上仰起一些。



哉



氏



民

观察比较

下面是不同风格的带斜钩的字，请说说它们的不同。



《董美人墓志》



《九成宫碑》



《雁塔圣教序》



《颜勤礼碑》



辅助练习

1. 请用铅笔或钢笔以双钩的方式把下面这些字所缺的斜钩补上。



成



或

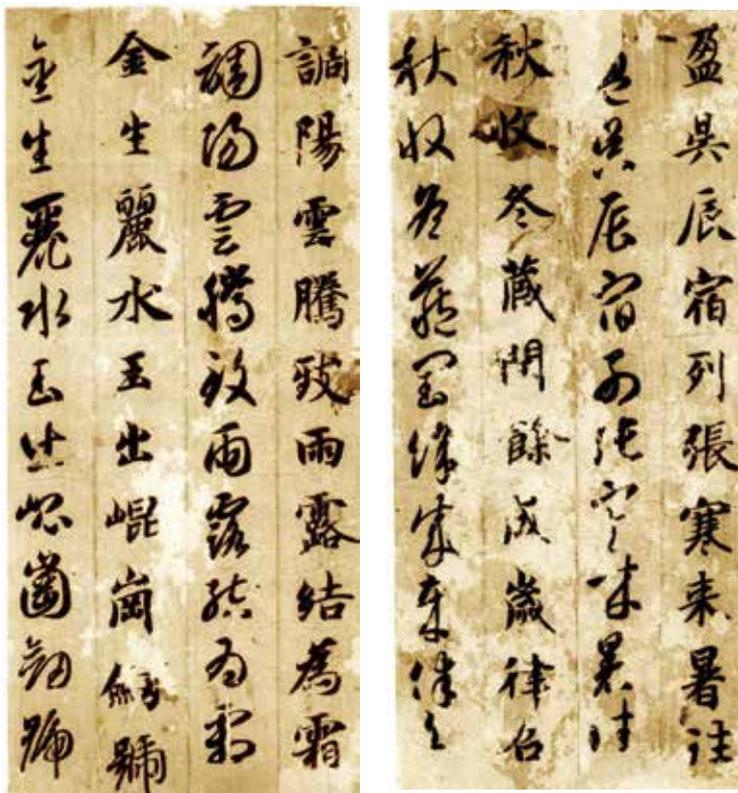
2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。



书法常识

铁门限

智永是隋朝僧人，俗名王法极。他是王羲之的七世孙，据说为学书法多年不下楼。人们喜爱他的书法，竞相索要，竟把寺庙门槛踩坏了，只得裹上铁皮，号称“铁门限”。他曾用楷书、草书二体书写了800本《千字文》，原迹现在仅留下一本。



智永《千字文》(局部)

第6课 瘦长、扁宽形的独体字



带有横折或横折钩的字，其外轮廓的形状常为扁方或长方。横长竖短的字，多呈扁方结构；横短竖长的字，多呈瘦长形结构。

书写时要仔细观察字的外部形态及笔画之间的远近疏密关系，并了解它们的结构特征。



两



观察比较

下面是不同风格的带横折钩的字，请说说它们的不同。



《董美人墓志》



《九成宫碑》



《雁塔圣教序》



《颜勤礼碑》



辅助练习

1. 请用铅笔或钢笔以双钩的方式把下面这些字所缺的横折钩补上。



沟



门



朝

2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。

月	月	月			身	身	身		
两	两	两			目	目	目		



书法常识

碑帖

一般的“碑”指墓碑、纪念碑等石刻。广义的“碑”还包括摩崖、造像题记等其他石刻。“帖”在唐宋以后一般指名家书作原迹或刻本（在这个意义上，也称为“刻帖”）。现在常以“碑帖”泛指石刻或刻帖的拓本，甚至更宽泛地用来指书法学习的各种范本。

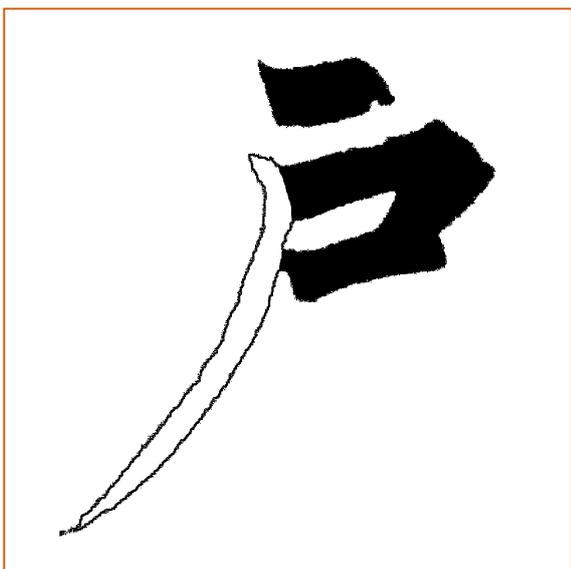


颜氏家庙碑



原石与拓片

第7课 偏斜结构的独体字



偏斜结构的字，笔画相对集中于一侧，全字左右的分量不很均衡。书写偏斜结构的独体字，首先要认真研究导致偏斜的那个笔画的形态和位置，找准起笔位置、行笔轨迹和收笔位置；其次还要认真分析这个笔画与其他笔画之间的搭配组合关系，使其险中求稳、偏中取正。



观察比较

下面是不同风格的“九”字，请说说它们的不同。



《董美人墓志》



《九成宫碑》



《雁塔圣教序》

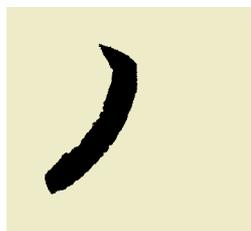


《颜勤礼碑》



辅助练习

1. 请用铅笔或钢笔以双钩的方式把下面这些字所缺的笔画补上。



九



尸

2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。

尸	尸	尸			九	九	九		
也	也	也			下	下	下		



书法常识

拓本

拓 (tà), 也称椎 (chuí) 拓。“拓本”就是用椎拓方法制作的翻印件, 也称为“拓片”。椎拓方法是: 在石面上刷一层有轻微黏 (nián) 性的特制液体, 再将宣纸覆盖上去, 喷少量水后用鬃 (zōng) 刷等工具在纸上反复椎打, 使其嵌入石面凹槽, 然后以“拓包”蘸墨在纸面上拍打, 纸张上就留下了字迹。

拿一张纸覆盖在硬币上, 用铅笔轻轻地擦, 你就能得到一张简易的硬币“拓本”。



椎拓

第8课 集字练习 上下五千年

学习书法，临摹是手段，而不是目的。目的是通过临摹来学习正确的书写方法，应用到我们的汉字书写中。

[出处和释义]

“上下五千年”通常用来形容源远流长的中国历史。

[单字书写提示]



“上”字呈三角形，以底部长横为主笔，竖画不宜过长，用笔要饱满。

“下”字呈倒置三角形，上横为主笔，竖画要短促，点面沉实有力。

“五”字呈梯形，上横短，下横长，横向笔画布白要均匀。

“千”字首笔为短平撇，横画突出，竖画不宜过长。

“年”字以竖画为主笔，在长横的中右部穿过。其他笔画不宜过长。

[整幅书写提示]

- ① “上”、“下”、“五”、“千”、“年”皆为独体字。
- ② “上”、“下”、“五”均以长横为主笔，书写时要注意突出长横。
- ③ “千”、“年”以竖画为主笔，书写时务必调整好竖画姿态，使其直立、挺拔。
- ④ 观察字形，把握主笔位置。
- ⑤ 独体字笔画少，笔画间隔较大，宜饱蘸墨，用笔稍重。

[书写规格建议]

可写成横幅或竖幅。

年 千 五 下 上

上 下 五 千 年



辅助练习

我能把这五个字双钩在一张小卡片上，正好做书签。

年 千 五 下 上



第三单元

第9课 单人旁



从本单元开始，我们学习合体字。

“单人旁”的字大多属于左窄右宽结构，第一笔是斜撇，第二笔为垂露竖。竖画一般从撇的中部起笔。“单人旁”在与不同部件搭配时会有高矮、宽窄的变化。

“单人旁”和右边部件之间要考虑向背关系。



观察比较

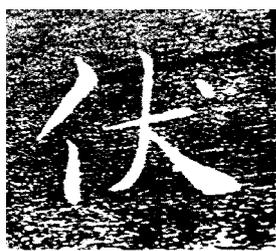
下面是不同风格的“单人旁”的字，请说说它们的结构特点。



《董美人墓志》



《九成宫碑》



《雁塔圣教序》



《颜勤礼碑》



辅助练习

1. 请用铅笔或钢笔以双钩的方式给下面这些字补上“单人旁”。



何



作



倪

2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。

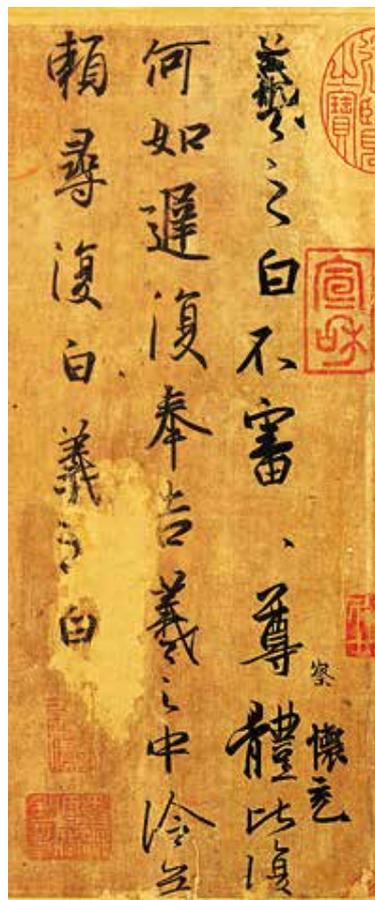
儒	儒	儒			何	何	何		
作	作	作			偉	偉	偉		



书法常识

双钩廓填

双钩廓填是古代复制书法作品的方法。具体步骤是：把透明度较好的纸覆盖在原迹上，用细线精确钩出笔画轮廓，再对应原迹填墨。



王羲之《何如帖》

第 10 课 双人旁



“双人旁”一般第一撇略短，第二撇稍长，两撇的斜度接近；竖画从第二撇的中部落笔，用笔短促有力，应为垂露竖。

书写左边时要先想到右边部件，两部分之间不要发生冲突，这称作“揖让”。当然，还要注意左右部件之间的向背关系。



徒



德

观察比较

下面是不同风格的“双人旁”的字，请说说它们的结构特点。



后

《董美人墓志》



后

《九成宫碑》



征

《雁塔圣教序》



后

《颜勤礼碑》



辅助练习

1. 请用铅笔或钢笔以双钩的方式给下面这些字补上“双人旁”。



彼



徒

2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。

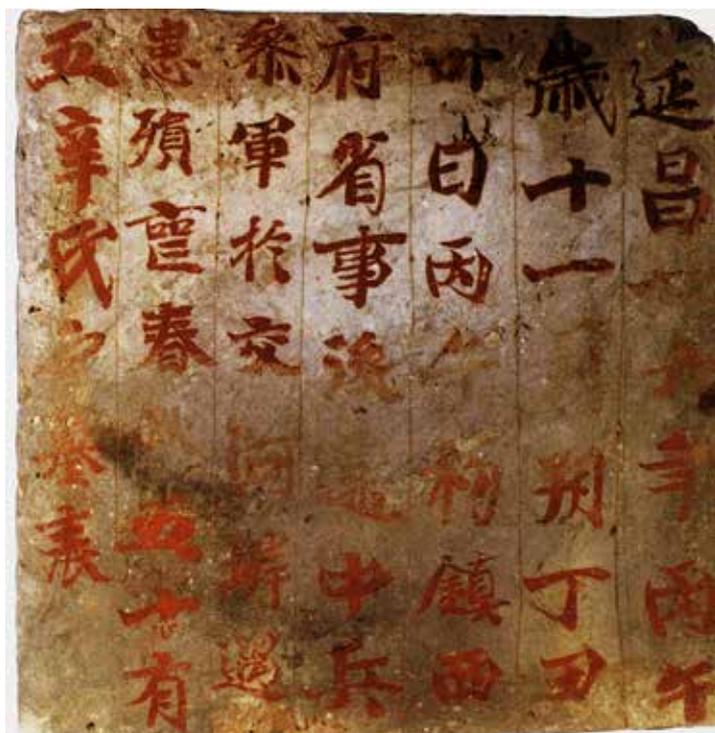
彼	彼	彼			行	行	行		
徒	徒	徒			德	德	德		



书法常识

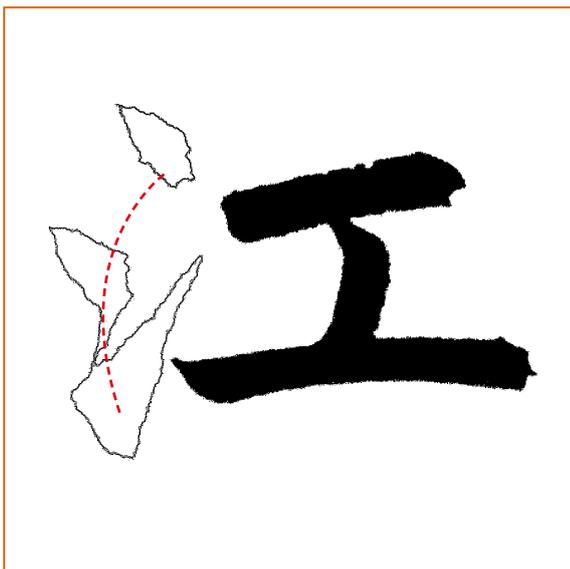
书丹

刻碑前要先在碑石上写字，然后依样镌（juān）刻。为了清晰醒目，常常用红颜料来写，称作“书丹”。现在还能看到一些书丹而未刻的古代碑石或砖瓦。



书丹后还没刻的字迹

第 11 课 三点水



“三点水”的三点多呈一条弧线(如左图), 弯曲程度一般与右侧部件的形态有关: 如果右侧中部比较宽, 那么弯曲程度就大一些, 反之就小一些。

第一点的方向指向字中心, 第二点常常与第三点呼应, 第三点是提, 末尾指向右侧第一笔的起笔处。

右边部件如果有长横, 要注意起笔的位置, 善于利用三点之间的空白, 这称作“穿插”。

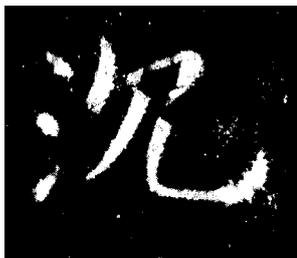


观察比较

下面是不同风格的“三点水”旁的字, 请说说它们的结构特点。



《董美人墓志》



《九成宫碑》



《雁塔圣教序》



《颜勤礼碑》



辅助练习

1. 请用铅笔或钢笔以双钩的方式给下面这些字补上“三点水”。



洞



深



油

2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。

江	江	江			洞	洞	洞		
漠	漠	漠			浙	浙	浙		



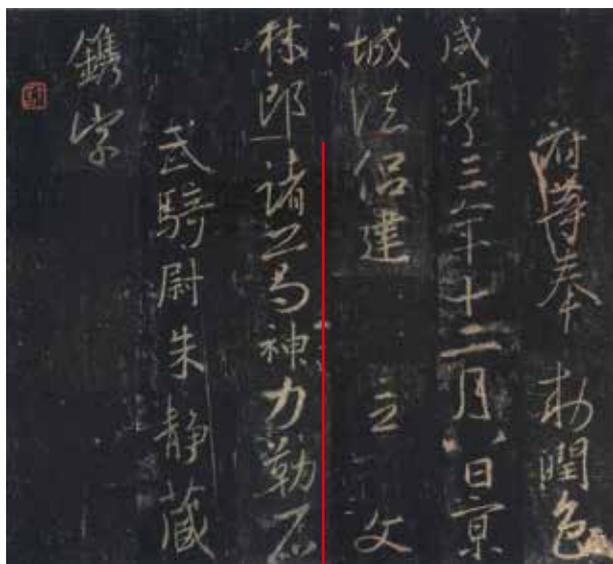
书法常识

摹勒上石

在石头上直接书丹有时很不方便，人们逐渐摸索出了摹勒上石的办法。

- ① 摹，复制一件摹本；
- ② 勒，用朱笔在摹本背面勾勒出字的轮廓；
- ③ 上石，在碑面上施一层薄蜡，将摹本覆盖上去，轻轻捶拍，使摹本背面的朱色沾染到薄蜡上，碑面显示出清晰的字形，刻工就可以刻了。

诸葛神力是这块碑的勒石人。



《集王圣教序》（局部）

第 12 课 竖心旁



“竖心旁”左侧为垂点，右侧是斜点，左点向右上出锋带出右点，一般左点低、右点高，两点相互呼应。竖画立于两点之间，应为垂露竖。竖不是笔直的，要略带弯度。



观察比较

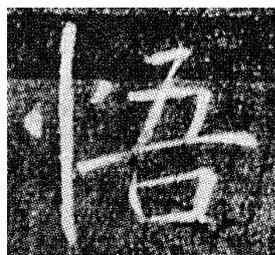
下面是不同风格的“竖心旁”的字，请说说它们的结构特点。



《玄秘塔碑》



《九成宫碑》



《雁塔圣教序》



《颜勤礼碑》



辅助练习

1. 请用铅笔或钢笔以双钩的方式给下面这些字补上“竖心旁”。



惟



恪

2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。

悟	悟	悟			惟	惟	惟		
恪	恪	恪			情	情	情		



书法常识

法帖之祖

“法帖”就是可以师法的帖。宋朝有个文教机构叫“秘阁”，收藏了不少古代书法作品，淳化年间宋太宗下令刻石复制以扩大传播范围（992年完成），称作《淳化秘阁法帖》，简称《淳化阁帖》或《阁帖》。它被后人尊为“法帖之祖”。

释文：适得书知足下问吾 / 欲中冷甚愤愤向宅 / 上静佳眠都不知足下



《淳化阁帖》（局部）

第四单元

第 13 课 提手旁



“提手旁”首笔为短横，笔势上仰；竖钩挺拔，中部微曲，与短横的交叉点不要放在正中，要偏右一些；出钩时笔锋要调好；提的末端指向右侧第一笔。

右边的笔画和部件，要善于穿插，利用好左边留下的空白。



观察比较

下面是不同风格的“提手旁”的字，请说说它们的结构特点。



《董美人墓志》



《九成宫碑》



《雁塔圣教序》



《颜勤礼碑》



辅助练习

1. 请用铅笔或钢笔以双钩的方式给下面这些字补上“提手旁”。



抽



捐



扫(扫)

2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。

抽	抽	抽			提	提	提		
捐	捐	捐			扫	扫	扫		

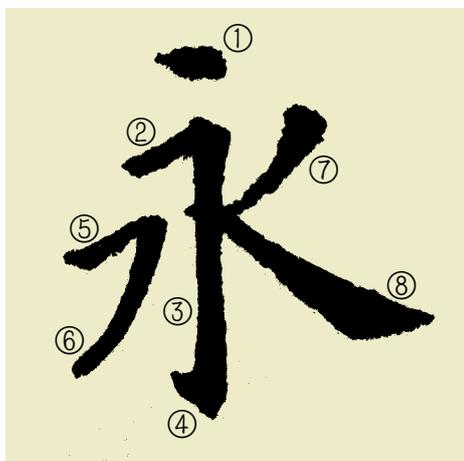


书法常识

笔法

书法三要素包括笔法、字法和章法。

广义的笔法指毛笔的使用方法，包括执笔法在内；狭义的笔法则主要指笔画的书写方法。笔画是汉字字形的基本单位，笔法是书法的基础。



永字八法：

- ① 侧 (点) ② 勒 (横)
- ③ 努 (竖) ④ 趯 (ti, 竖钩)
- ⑤ 策 (挑) ⑥ 掠 (长撇)
- ⑦ 啄 (短撇) ⑧ 磔 (zhé, 捺)

第 14 课 木字旁



“木字旁”首笔横画短促上仰；竖画穿过横画右端，竖画末端常带有小钩；撇起于横与竖的交叉点上；右点不宜伸张，要给右侧部件让出地方。



枢



观察比较

下面是不同风格的“木字旁”的字，请说说它们的结构特点。



《董美人墓志》



《九成宫碑》



《雁塔圣教序》



《颜勤礼碑》



辅助练习

1. 请用铅笔或钢笔以双钩的方式给下面这些字补上“木字旁”。



横



樞(枢)

2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。

横	横	横			樞	樞	樞		
林	林	林			拱	拱	拱		



书法常识

字法

字法，也称“结构”、“结字”、“结体”等，包括两方面：首先是按照文字的基本规则来书写，其次是运用书法的原理对汉字进行艺术化的塑造。字法与笔法互为作用，没有笔法则字法失去基础，没有字法则笔法没有归宿。



篆书



隶书



楷书

请同学们观察，篆书、隶书和楷书的结字方式是有所不同的。



第 15 课 左耳旁



“左耳旁”的第一笔是横折折钩，第二笔为竖。横折折钩有一定难度，尤其应注意不要写得太宽、太大，以免影响到右侧部件的书写。

右边部件要配合“左耳旁”，形成合理的穿插关系。



陵



阳



陈

观察比较

下面是不同风格的“左耳旁”的字，请说说它们的结构特点。



阳

《董美人墓志》



阳

《九成宫碑》



阳

《雁塔圣教序》



《颜勤礼碑》



辅助练习

1. 请用铅笔或钢笔以双钩的方式给下面这些字补上“左耳旁”。



陵



陽(阳)



陰(阴)

2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。

降	降	降			陵	陵	陵		
陽	陽	陽			陳	陳	陳		



书法常识



隶书



楷书

章法

章法也称“布白”，指一幅书法作品整体篇章格局的安排方法。字法要处理笔画与笔画、部件与部件之间的关系，章法则主要关注字与字、行与行、正文与落款的关系。章法以字法和笔法为基础，笔法和字法最终服务于章法。

请同学们观察，隶书和楷书的章法是有所不同的。



第 16 课 集字练习 以文会友

[出处和释义]

出自《论语·颜渊》。指通过文字来结交朋友。

[单字书写提示]



“以”字为左右结构，字形不宜过高，但左右之间要拉开一定距离，中间留出空白，可谓“疏可走马”，左右之间以笔势遥相连接。

“文”字点与横画可作连笔书写，撇、捺要舒展流畅。

“會（会）”字为覆盖式结构，上宽下窄。“人字头”要宽广而疏朗，下部结构居中，被遮挡在“人字头”之下。

“友”字中出现两撇一轻一重、一长一短，撇尾处理要有所不同。捺画有明显的波形特征。

[书写规格建议]

可以写成横幅、竖幅，也可以写成斗方。

友 會 文 以



 辅助练习

我能把这四个字做成一张小卡片，送给我的好朋友。





书写练习

第1课

班级：_____ 姓名：_____

原 字	
描 红	
双 钩	
对 临	



第2课

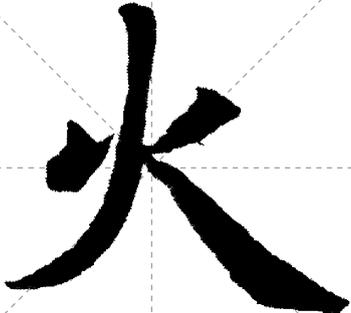
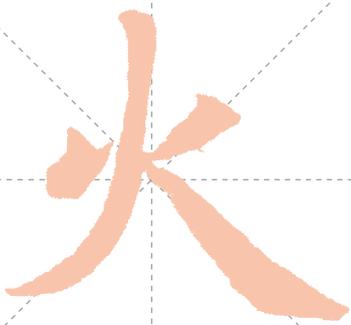
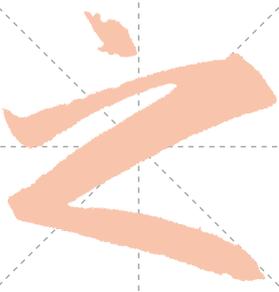
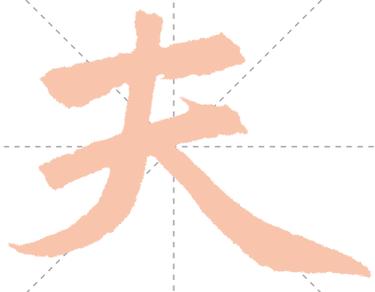
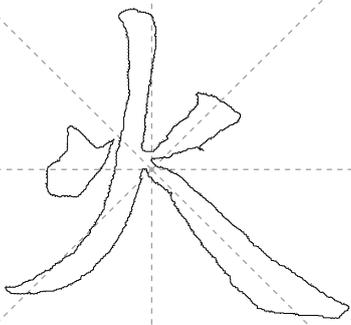
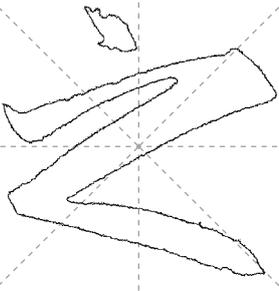
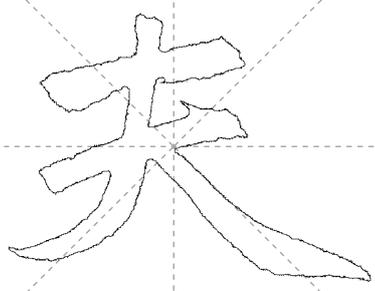
班级：_____ 姓名：_____

原 字			
描 红			
双 钩			
对 临			



第 3 课

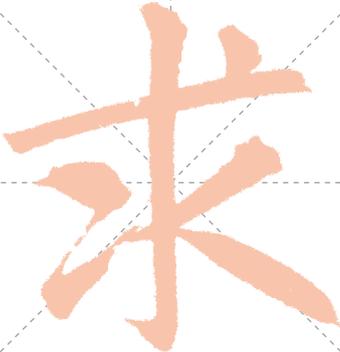
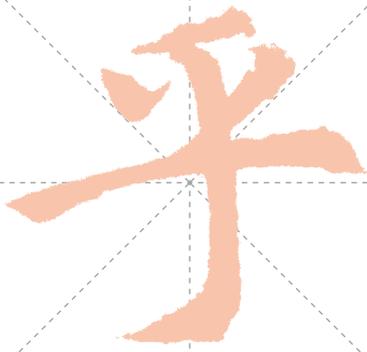
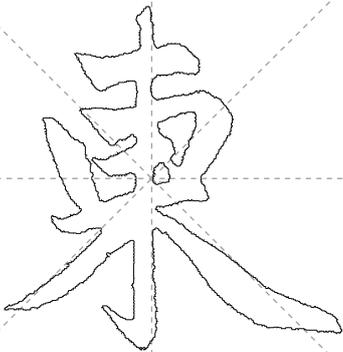
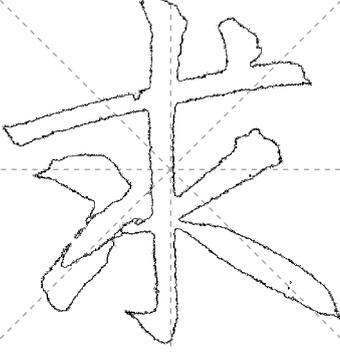
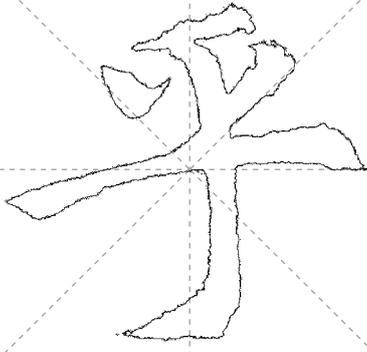
班级：_____ 姓名：_____

原 字			
描 红			
双 钩			
对 临			



第4课

班级：_____ 姓名：_____

原 字			
描 红			
双 钩			
对 临			



第5课

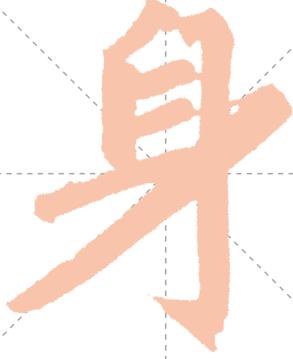
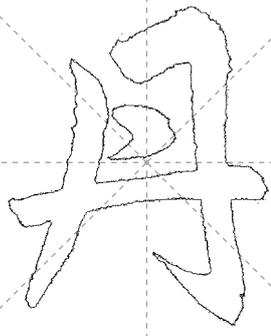
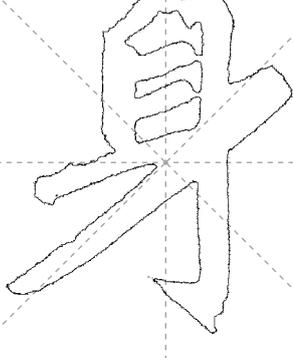
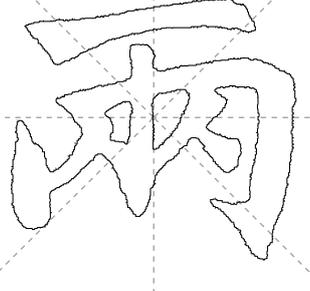
班级：_____ 姓名：_____

原 字	
描 红	
双 钩	
对 临	



第6课

班级：_____ 姓名：_____

原 字			
描 红			
双 钩			
对 临			



第7课

班级：_____ 姓名：_____

原 字	戶	九	也
描 红	戶	九	也
双 钩	戶	九	也
对 临			



第8课

班级：_____ 姓名：_____

上	上		
五	五		
千	千		
年	年		



第9课

班级：_____ 姓名：_____

原 字	儒	何	作
描 红	儒	何	作
双 钩	儒	何	作
对 临			



第 10 课

班级：_____ 姓名：_____

原 字			
描 红			
双 钩			
对 临			



第 11 课

班级：_____ 姓名：_____

原 字			
描 红			
双 钩			
对 临			



第 12 课

班级：_____ 姓名：_____

原 字	悟	惟	恪
描 红	悟	惟	恪
双 钩	悟	惟	恪
对 临			



第 13 课

班级：_____ 姓名：_____

原 字	
描 红	
双 钩	
对 临	



第 14 课

班级：_____ 姓名：_____

原 字	
描 红	
双 钩	
对 临	



第 15 课

班级：_____ 姓名：_____

原 字	降	陵	陽
描 红	降	陵	陽
双 钩	降	陵	陽
对 临			



第 16 课

班级：_____ 姓名：_____

神武克禍亂文懷
契未紀開闢不臣
龍琛贊成陳大道
德不德玄功潛運

义务教育三至六年级

书法练习指导（实验）

四年级上册



ISBN 978-7-5075-4191-5



定价：5.38元

华文出版社