



义务教育三至六年级

书法练习指导

(实验)

四年级 上册



天地鑑籀運乎鴻樞
而乾坤為之戶日月
出入經乎黃道而卯
酉為之門是故建設
琳宮摹憲玄象外則
之內聯屬靈星之
內則重闈之畫
以備制度非崇
以竦視瞻惟是
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。

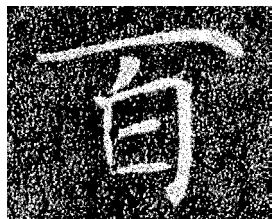


观察比较

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



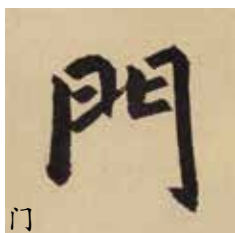
独体字中部如果有竖画，常常要起支撑作用。无论是长是短、是粗是细，也无论是垂露还是悬针，都要找准它的位置，使它真正起到稳定的作用。



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”。

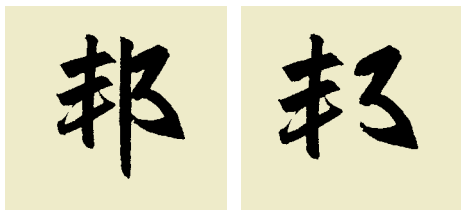
请说说下面这些字里“相向”和“相背”的竖的不同。





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

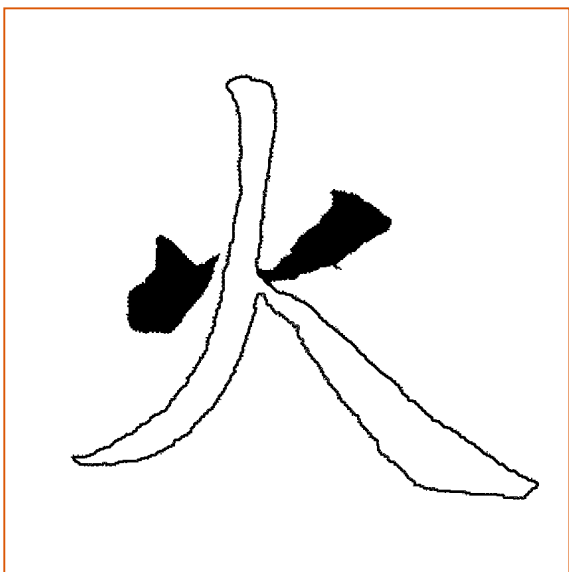
魏碑的圆笔典型

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

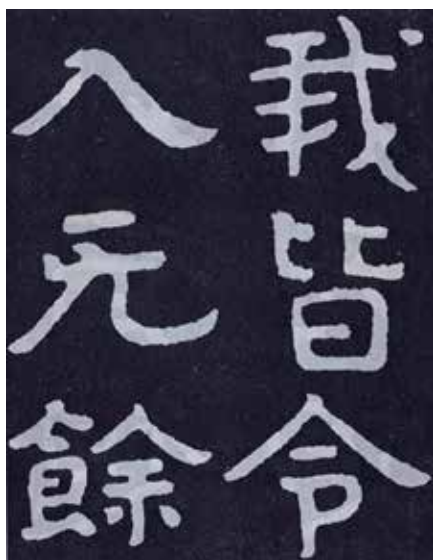
2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。



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

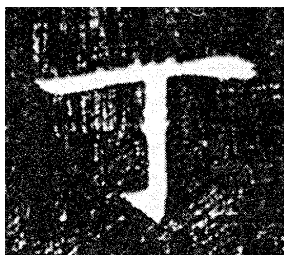
竖钩或弧钩如果居于字的中央，就是整个字的主心骨，书写时应该注意以下三点：

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

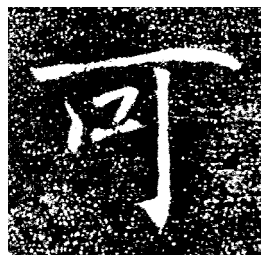
下面是不同风格的带竖钩的字，请说说它们的不同。



《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



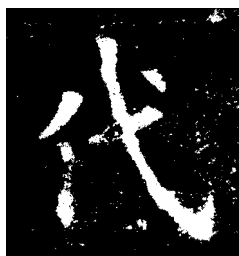
民

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

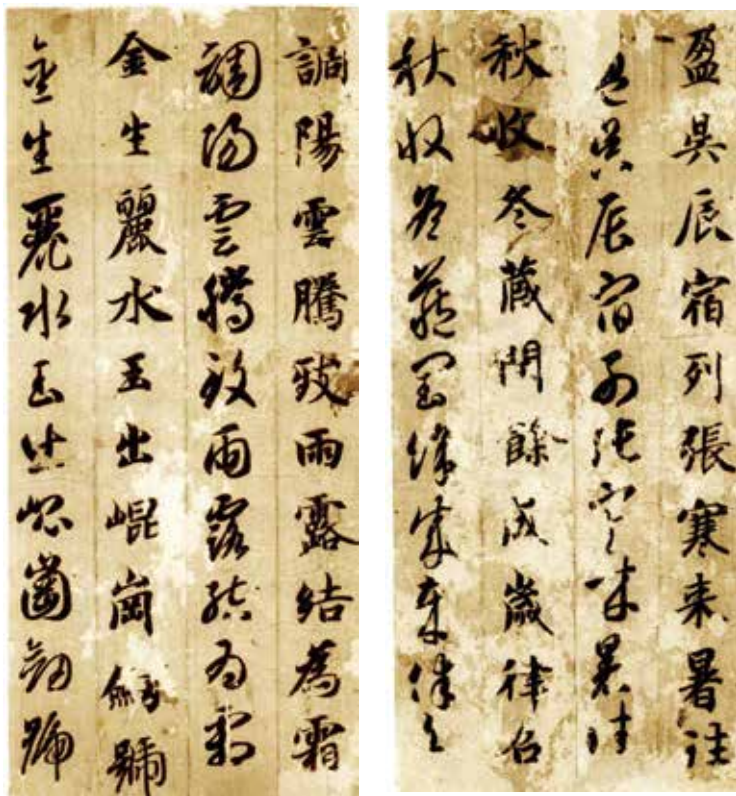
2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。



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》

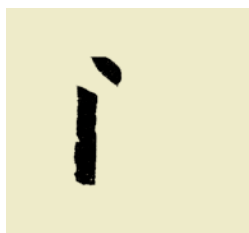


辅助练习

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。

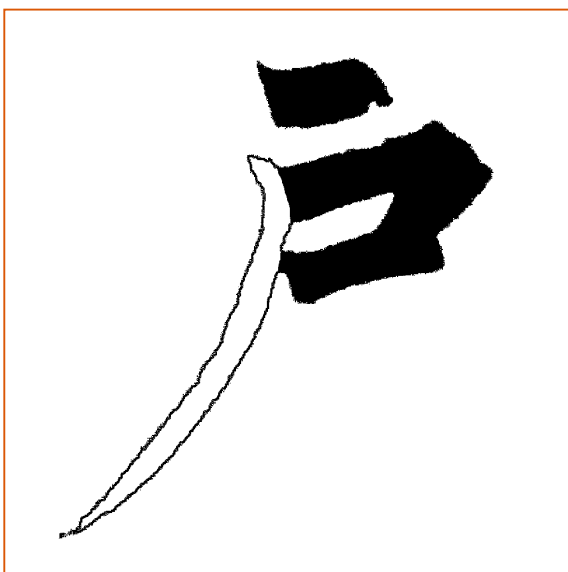


颜氏家庙碑



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

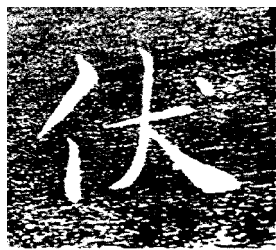
下面是不同风格的“单人旁”的字，请说说它们的结构特点。



《董美人墓志》



《九成宫碑》



《雁塔圣教序》



《颜勤礼碑》

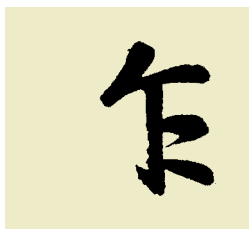


辅助练习

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。



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。



《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“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

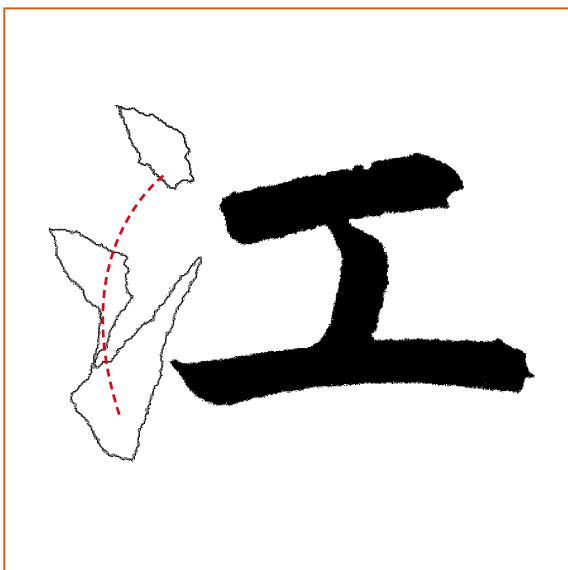
书丹

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”。

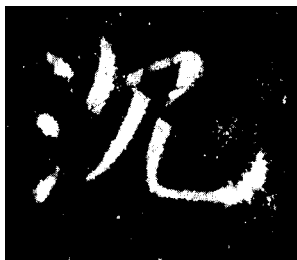


观察比较

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		



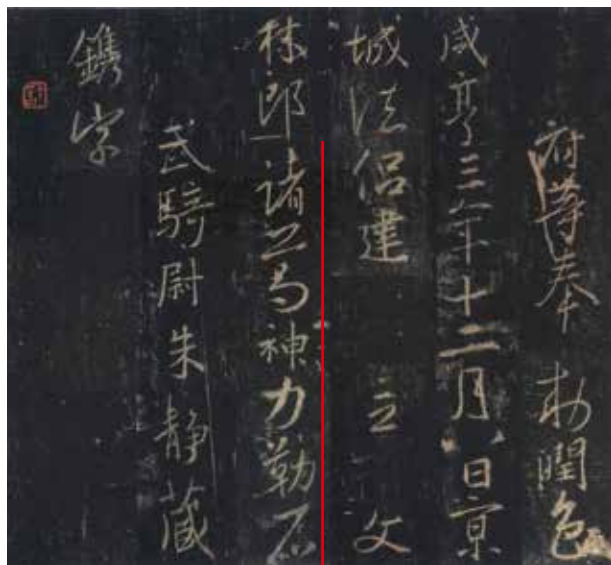
书法常识

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。



《集王圣教序》（局部）

诸葛神力是这块碑的勒石人。



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。

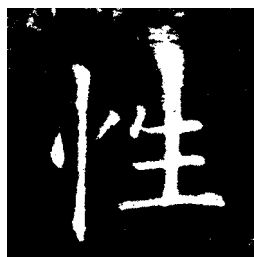


观察比较

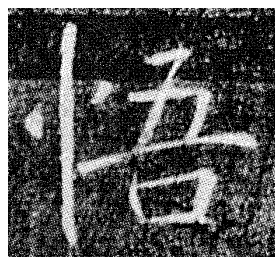
下面是不同风格的“竖心旁”的字，请说说它们的结构特点。



《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。

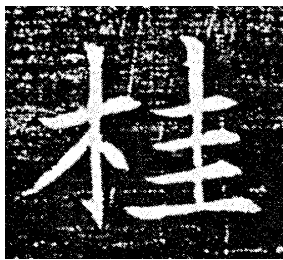


枢



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

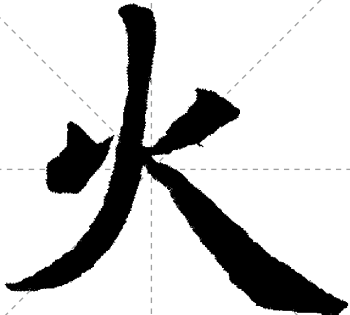
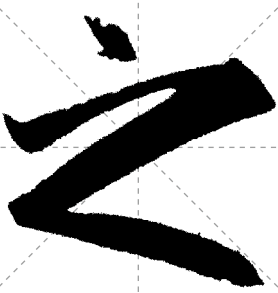

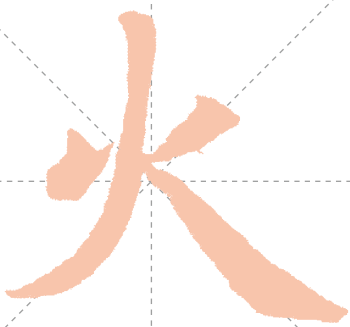
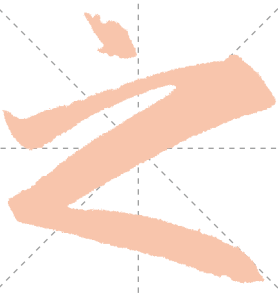
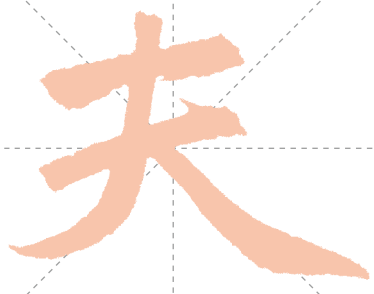
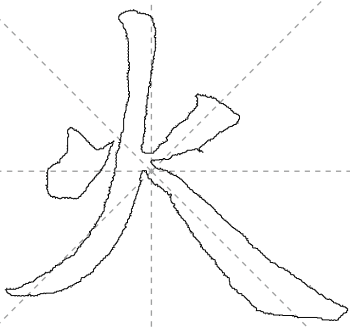
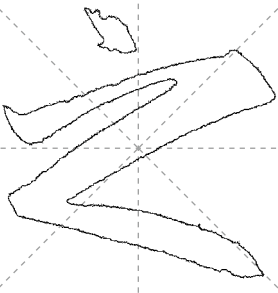
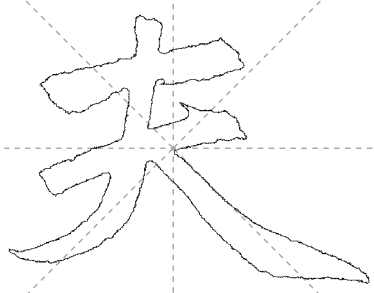
班级：_____ 姓名：_____

原 字			
描 红			
双 钩			
对 临			



第3课




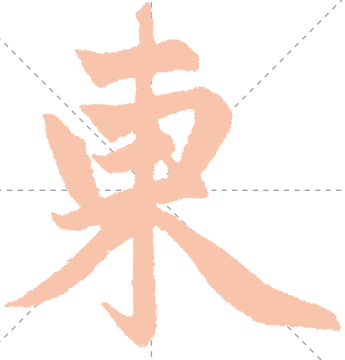

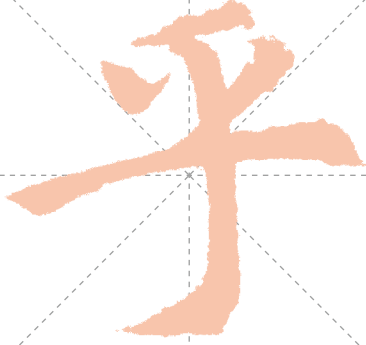
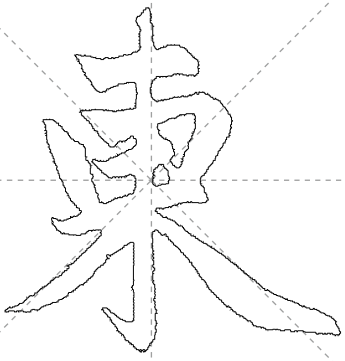
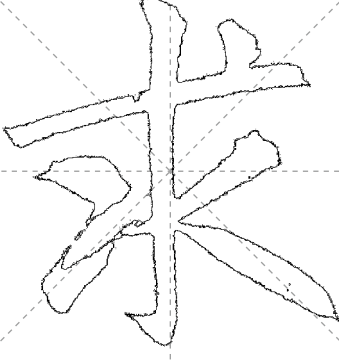
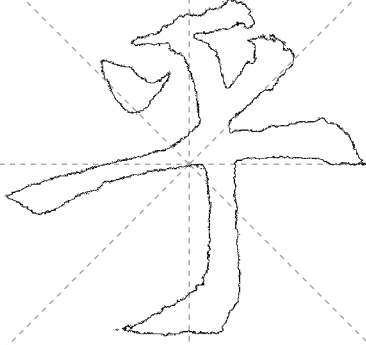
班级：_____ 姓名：_____

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	户	九	也
描 红	户	九	也
双 钩	户	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