

义务教育三至六年级



义务教育三至六年级

书法练习指导（实验）

三年级上册

书法

练习指导

（实验）

三年级 上册



河北美术出版社

情田雨甘露 雕繪而方丈



绿色印刷产品



定价：5.20 元

河北美术出版社

编者寄语

亲爱的同学：

你手中的这套教材适用于小学三年级至六年级毛笔书法学习。

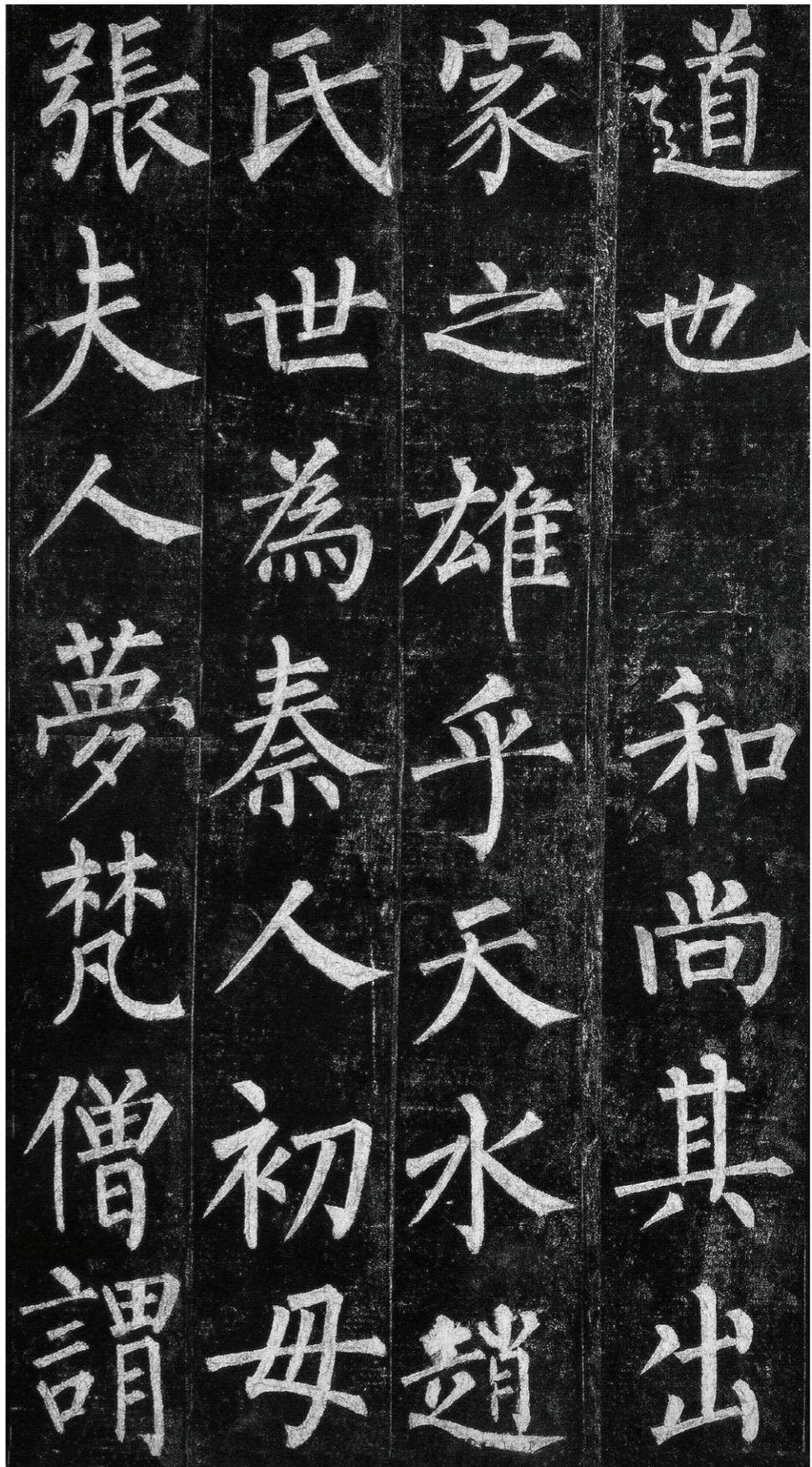
在学习过程中，你能够正确掌握毛笔的执笔要领、书写姿势和书写技能，写出一手优雅美观的毛笔楷体字；可以初步感受书法艺术之美，从而增强书法学习的兴趣；能够提高自己的文化素养，逐步将毛笔的书写技能运用到日常学习和生活之中。与此同时，你还将通过欣赏名家书法作品，初识篆、隶、草、楷、行五种字体，了解字体的大致演变过程，初步感受汉字的形体美和内在美。

为实现这些目标，教材中设置了“书写指导”“书写例字”“学习活动”“知识链接”等小栏目，希望你通过这些栏目活动，有效地提高毛笔书写的能力，认认真真地写好汉字，循序渐进地了解汉字和书法的丰富内涵及文化价值，提高自身文化素养。

本套教材选用的毛笔楷书例字，多数出自柳公权的《玄秘塔碑》，也有少数出自柳公权的《神策军碑》，努力做到例字风格的一致性。本套教材还介绍了一些其他经典楷书碑帖，为大家进一步学好楷书奠定基础，为有兴趣练习其他书体的同学提供帮助。

本册主要安排了横、竖、撇、捺等基础笔画的书写指导与练习，同时穿插了书写的坐姿与执笔、书写工具以及初始练习方法等知识。

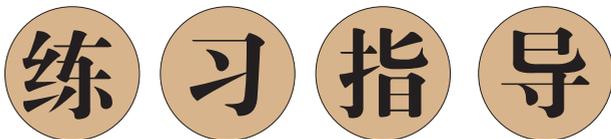
如果你能坚持每节书法课都认真练字，并且多欣赏、多读书、多应用，相信你一定会在书法学习上有不小的收获！



玄秘塔碑（局部）
唐 柳公权

义务教育三至六年级

书法



SHUFA LIANXI ZHIDAO

(实验)

三年级 上册

于茂阳 主编

河北美术出版社

主 编：于茂阳
副主编：王 凯 刘军强 史忠平
编 者：方晓东 韩文贵 胡京武 刘军肖
陈荣娥 谭秀锦 张建萍

策 划：刘金凯 张基春
责任编辑：崔婷婷
责任校对：刘燕君 曹玖涛
摄 影：郭 睿

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·三年级·上册 / 于茂阳主编. —石家庄：河北美术出版社，2015.7(2021.5重印)
ISBN 978-7-5310-5527-3

I. ①义… II. ①于… III. ①书法课—小学—教材
IV. ①G624.751

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 084833号

义务教育三至六年级
书法练习指导（实验） 三年级 上册
于茂阳 主编

出 版：河北美术出版社（河北省石家庄市和平西路新文里8号）
发 行：河北省新华书店
邮 编：050071
电 话：0311-85915057 85915046（传真）
制 版：河北省石家庄市翰墨文化艺术设计有限公司
印 刷：保定华升印刷有限公司
开 本：787毫米×1092毫米 1/16
印 张：5
印 数：2,065,784-2,415,783
版 次：2015年7月第1版
印 次：2021年5月第7次印刷
书 号：ISBN 978-7-5310-5527-3
定 价：5.20元

冀发改价格[2019]761号 冀价审[2021]105152 全国价格举报电话:12315

如有印装质量问题，请与本社联系调换。

版权所有·请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究



目 录

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ 三年級 上册

第一单元 笔画（一）

第 1 课	横	2
第 2 课	竖——垂露竖	4
第 3 课	竖——悬针竖	6
第 4 课	竖——短中竖	8
第 5 课	撇——短撇	10
第 6 课	撇——长撇	12
第 7 课	捺	14
第 8 课	综合练习	16

第二单元 笔画（二）

第 9 课	点——方点	18
第 10 课	点——圆点	20
第 11 课	横折	22
第 12 课	竖折	24
第 13 课	竖钩	26
第 14 课	横钩	28
第 15 课	提	30
第 16 课	综合练习	32
练习页		35

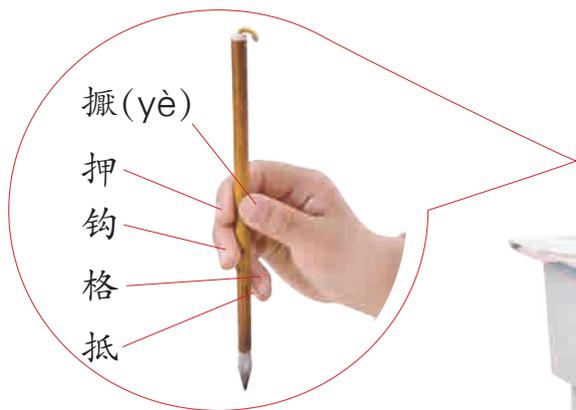
第1课

横

书写准备

书写姿势

头要正，腰须挺，
两肩齐，二足平，
双臂打开笔居中。



握：拇指紧贴笔管。

押：食指与拇指相对捏住笔管。

钩：中指钩住笔管，向内用力。

格：无名指第一节外侧挡住笔管，向外用力。

抵：小指抵住无名指，辅助用力。



1

2

3

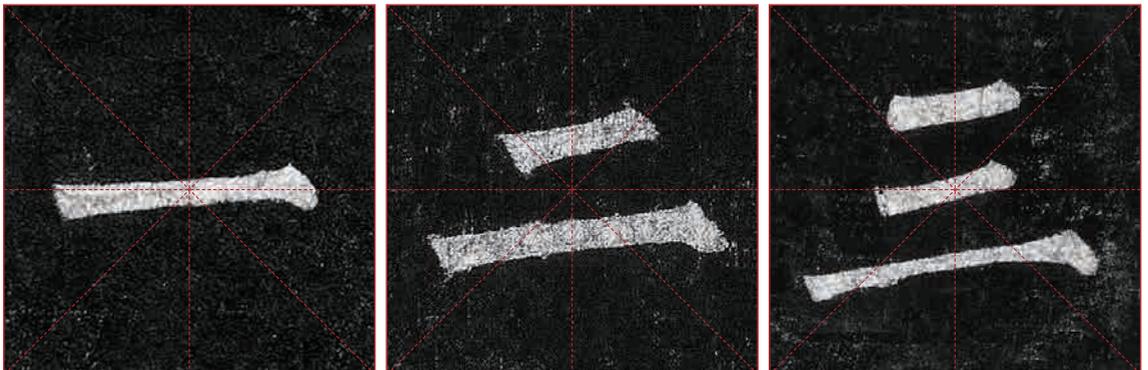
4

5

1. 逆锋左上起笔；
2. 折锋右下稍顿笔；
3. 稍提笔向右行笔；
4. 稍提笔上昂；
5. 向右下顿笔，向左回锋收笔。



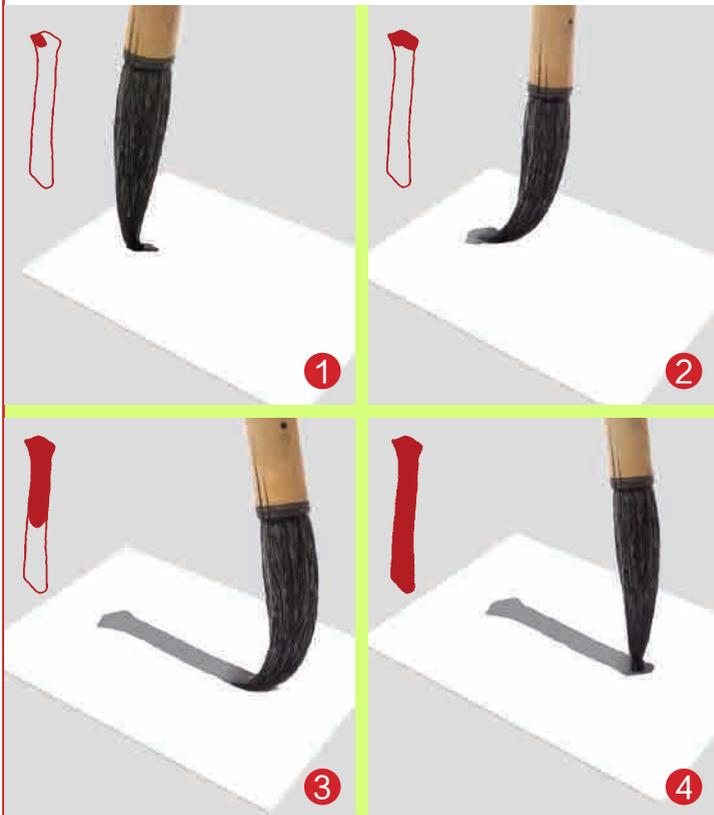
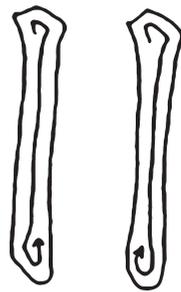
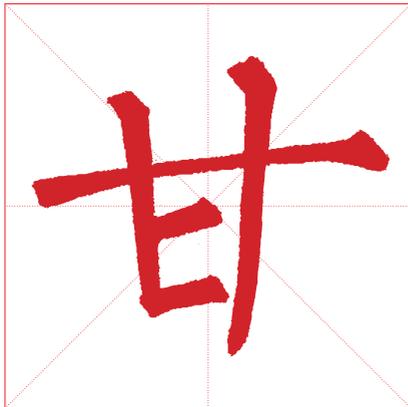
书写例字



第2课

竖——垂露竖

书写指导



1. 逆锋向左上起笔;

2. 折锋向右下顿笔;

3. 转锋向下行笔;

4. 顿笔向左上或右上收笔。



书写例字



知识链接

你了解手中的毛笔吗？它各个部位的名称叫什么？拿着自己的毛笔对照下面的图，认识毛笔各部位的名称。



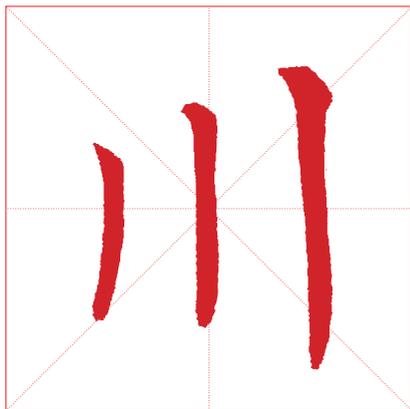
毛笔的笔锋部分具有良好的弹性，书写时利用其弹性或提或按，会形成粗细不同的笔画线条。



第3课

竖——悬针竖

书写指导



1. 逆锋向左上起笔;
2. 折锋向右下顿笔;
3. 转锋向下行笔;
4. 至底部逐渐提笔出锋。



书写例字



知识链接

笔画的书写过程有起笔、行笔、收笔三个阶段。我们在书写练习中，很多笔画的起笔要采用笔尖逆入的方式，所谓“欲右先左”“欲下先上”就是这个道理。逆锋起笔会将笔尖藏在笔画中，写出的笔画头部厚重而含蓄，通常称为“藏锋起笔”。如果起笔时顺势落笔，笔尖露在外边，这种运笔方法叫“露锋起笔”。



藏锋起笔



露锋起笔



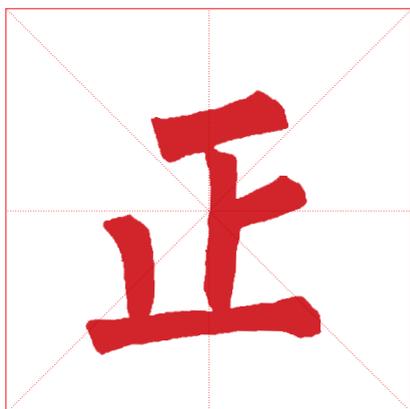
小提示

为什么同是“一”而写法不一样呢？书法家在书写相同的字时，为了让两个字或同字中的多个“一”看上去有变化而采用了不同的运笔方法。

第4课

竖——短中竖

书写
指导



1. 逆锋向左上起笔;

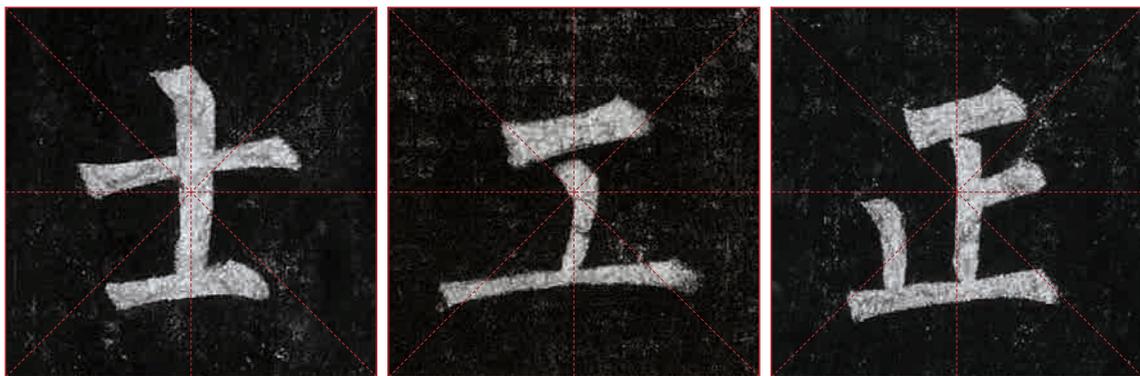
2. 折锋向右下顿笔;

3. 转锋向下行笔;

4. 收笔一般不作回锋。



书写例字



知识链接

行笔时竖直笔管，保持笔锋始终处在笔画线条的中间部位，这就是“中锋行笔”。中锋行笔是学习书法尤其是楷书学习应遵循的基本要求。



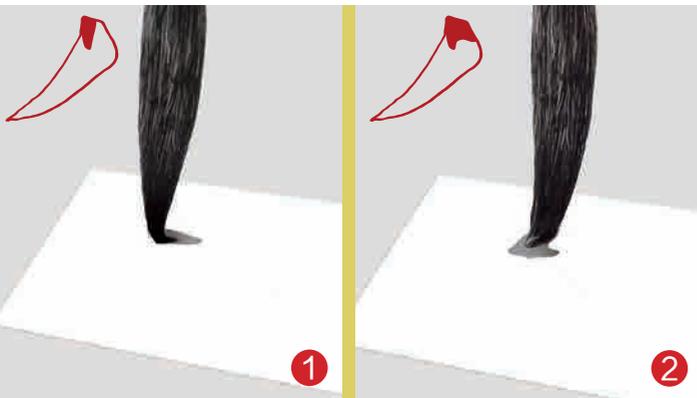
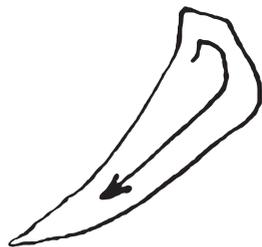
小提示

笔管歪斜容易使笔锋产生偏倒，写出的笔画会轻飘，因此在行笔时一定要注意保持笔管竖直。

第5课

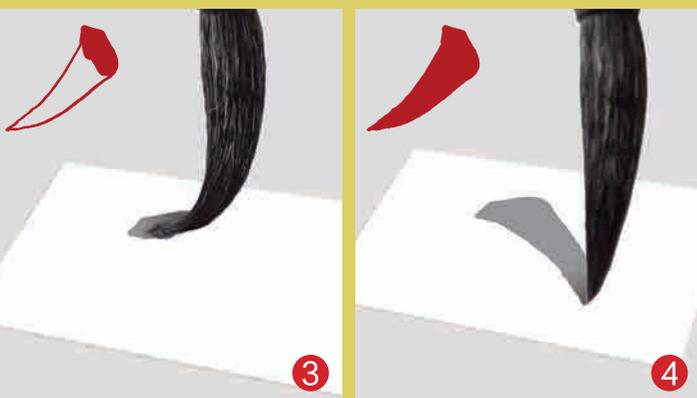
撇——短撇

书写指导



1. 逆锋向左上起笔;

2. 折锋向右;



3. 向右下顿笔;

4. 转锋向左下行笔，
逐渐提笔出锋。



书写例字



知识链接

我们在书写练习中，有的笔画收笔时要顿笔回收，这种用笔方式叫“回锋”；有的笔画收笔时会逐渐提笔直至笔离开纸面，笔画的末端呈尖状，这种用笔方式叫“出锋”。



小提示

回锋收笔写出的笔画末端含蓄饱满；出锋收笔写出的笔画末端锋芒外露，给人一种爽利痛快之感。

第6课

撇——长撇

书写指导



1



2



3



4

1. 逆锋向左上起笔;

2. 折锋向右下顿笔;

3. 转锋向左下行笔;

4. 逐渐提笔出锋。



书写例字



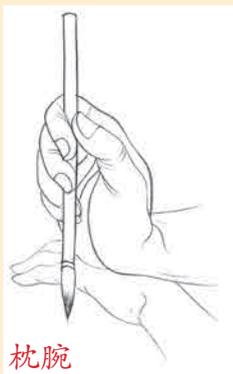
知识链接

用腕有以下三种方式：

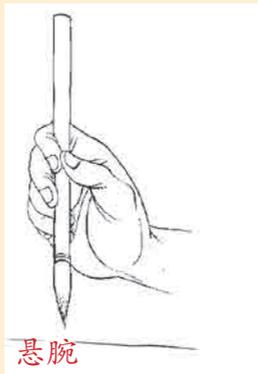
枕腕：笔管垂直，右腕轻轻倚着桌面，或将左手垫在右腕下面，进行书写。

悬腕：经过枕腕练习，可逐渐将笔管执高，使腕部提起，肘着桌面，这种方式被称为“悬腕”。悬腕书写是学习书法中应提倡的方法。

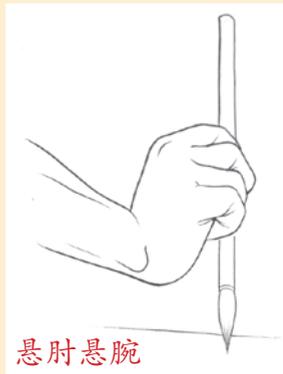
悬肘悬腕：是将整个右臂悬空的执笔方法。这种方法难度较大，但书写时挥洒自如，可以写较大的字。一般站立写字时用悬肘悬腕的方法。



枕腕



悬腕



悬肘悬腕

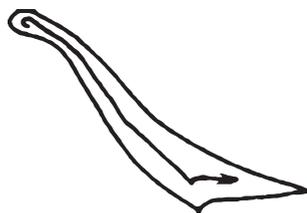
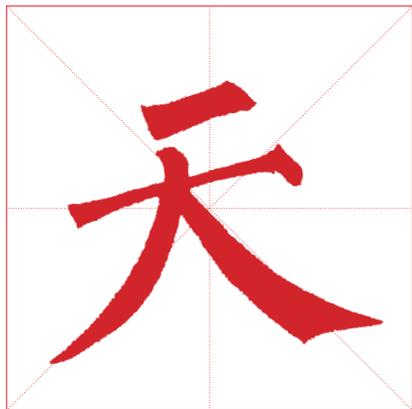
小提示

初学悬腕，开始时确实吃力，手抖不稳，尤其是连续练习数天后，肩膀酸痛，这是正常现象，切不可半途而废。只要每日坚持，不适感自会消除，慢慢就可以悬腕自如了。

第7课

捺

书写指导



1. 逆锋向左上起笔，转笔向右下徐行；
2. 逐渐下按笔锋；
3. 稍向右转锋行笔，继续下按笔锋；
4. 稍顿逐渐向右提笔捺出。



书写例字



习惯养成

如何清洗毛笔

毛笔在使用完毕后必须清洗。古人有专门用于洗笔的器皿“笔洗”。正确的洗笔方法是：用手抓住笔杆上部，将笔毫浸入清水中稍微浸泡一下，轻轻搅动，提起后笔毫不再带有墨汁即可。

如难于洗净，可用手指轻轻挤压笔根，将残留的墨汁挤出，然后再放入水中清洗。如此反复，直至笔毫干净为止。



小提示

如果条件允许，也可将笔置于水龙头下用流水冲洗并轻挤笔毫，或用肥皂沫顺着笔毫方向轻揉，然后冲洗干净。

第8课

综合练习

巩固练习



知识链接

2009年9月28日至10月2日，在联合国教科文组织举行的保护非物质文化遗产政府间委员会第四次会议上，我国申报的中国书法、中国篆刻、中国雕版印刷技艺、宣纸传统制作技艺等22个项目入选《人类非物质文化遗产代表作名录》。



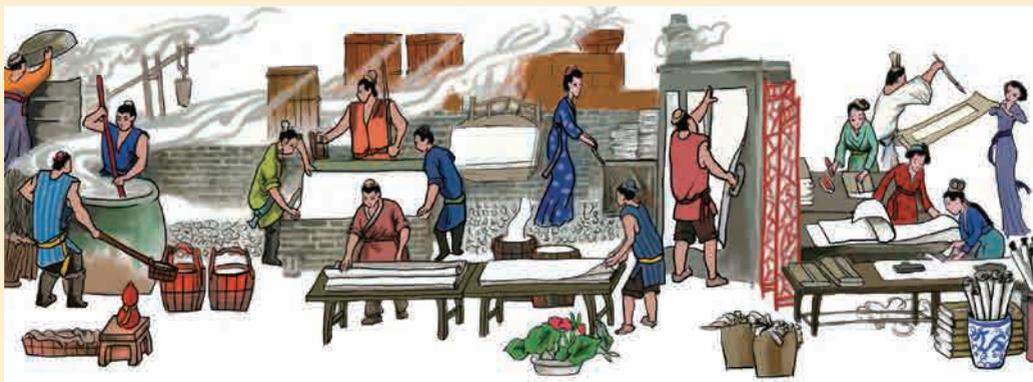
印面



印款

【释文】琴罢倚松玩鹤

文彭篆刻



宣纸传统制作工艺流程图



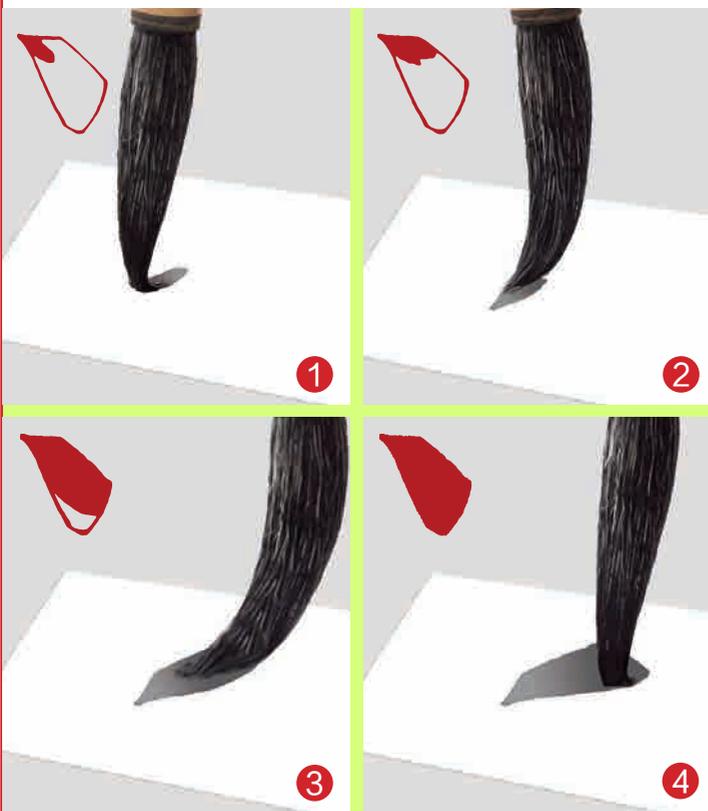
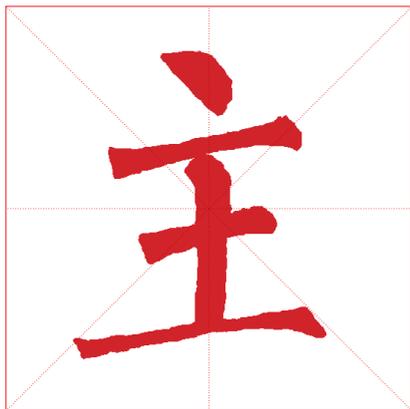
雕版印刷工艺流程图

纸、印刷术、指南针以及火药为中国古代四大发明，是中国对于世界文明的四大贡献。

第9课

点——方点

书写
指导



1. 逆锋向左上起笔；

2. 折锋向右按；

3. 向右下顿笔；

4. 回锋收笔。

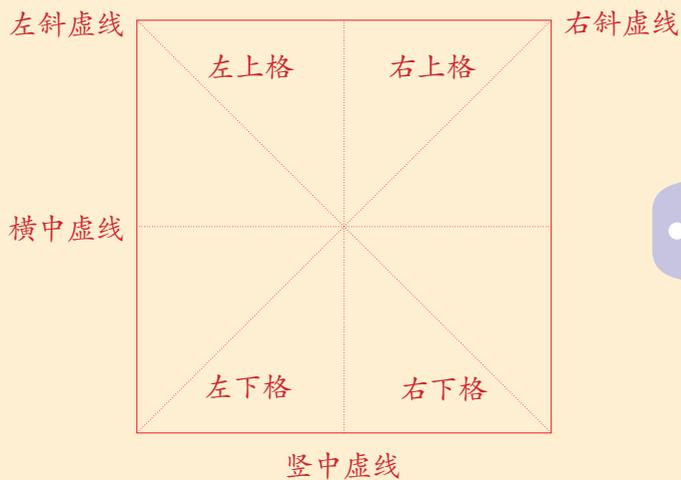


书写例字



知识链接

米字格，即方格内印有“米”字形虚线的格，由横中虚线、竖中虚线和两条对角斜虚线组成。米字格多在临摹书法时使用，有助于安排笔画的位置。所以米字格是我们练习书法的好帮手。



小提示

除米字格外，九宫格、田字格等都是辅助书法练习的习字格。

第10课

点——圆点

书写
指导



1. 顺锋落笔；
2. 向右下顿笔；
3. 回锋收笔。



书写例字



学习活动

米字格的制作方法：

1. 取一张透明的薄纸或塑料纸；
2. 画正方形；
3. 在正方形中画对角斜虚线；
4. 在对角斜虚线相交处画横中虚线和竖中虚线。

按照下面方框的大小制作一个米字格，将做好的米字格套在“街”字上，仔细观察并体会“街”字的每一笔在米字格中的位置，将观察的结果牢记于心，下次书写便可写出漂亮的“街”字。



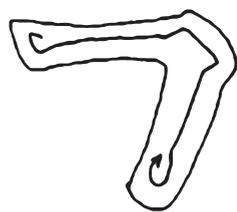
小提示

在练习例字时，你将笔画写在正确的位置上了吗？

第 11 课

横 折

书写
指导



1



2



3



4



5

1. 逆锋向左上起笔，折锋向下顿笔；
2. 提笔向右行笔，稍提笔上昂；
3. 向右下顿笔；
4. 转锋向下行笔；
5. 顿笔回锋收笔。



书写例字



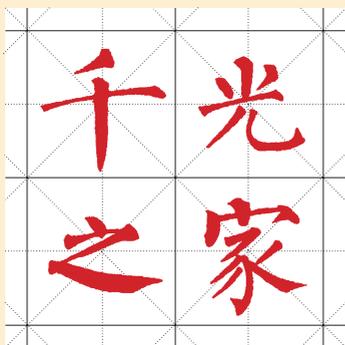
知识链接

学习书法通常要先临摹经典碑帖，一般是先摹后临。摹的方式主要有三种。

描红：用印好红字的描红纸，练习时依照纸上红色的笔画，盖写墨字。

仿影：印好的范字为影格纸，练习时用薄的、半透明的纸蒙在影格纸上依样摹写。

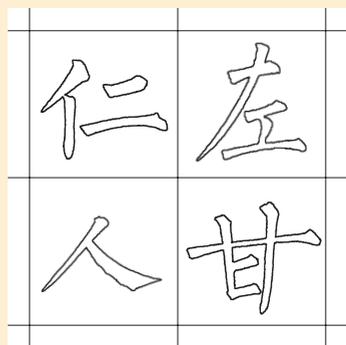
双钩填墨：把透明的纸盖在字帖上，用细笔把字的轮廓勾出来，然后在勾好的空心字上，用毛笔按正确的方法把字写出来。



描红



仿影

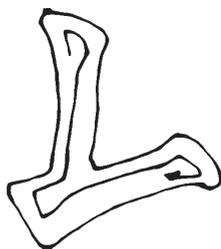


双钩填墨

第12课

竖折

书写
指导

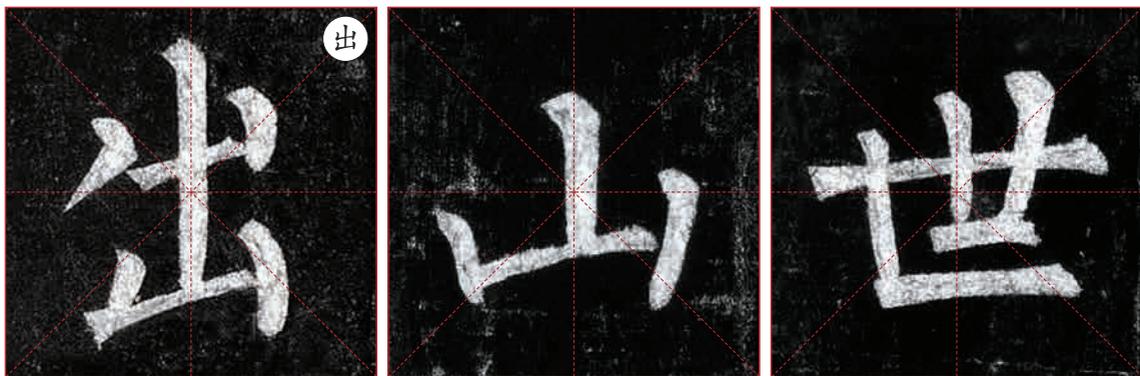


1. 逆锋向左上起笔，折锋向右下顿笔；
2. 转锋向下行笔；
3. 提笔向左微折，折锋向下顿笔；
4. 稍提向右行笔；
5. 稍提笔上昂，向右下顿笔，回锋收笔。

◎竖折在不同字中的写法会有一些差异。



书写例字



知识链接

描红（一）

描红，首先要观摩范字的笔画形状、大小以及在米字格中的位置等，对运笔的过程、轻重及快慢做到心中有数。

描写范字时，要按照笔画的先后顺序依次书写，不留空白，盖写的墨也不应超出范字的红色边缘。



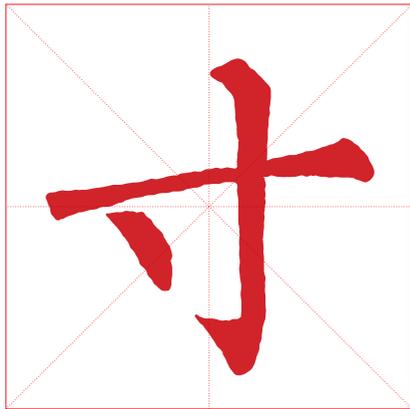
小提示

临帖要养成好的习惯，一笔下去，不添不改，一次完成。初学时写不好很正常，只要认真观察，勤加练习，总会有进步的，坚持下去，就一定会写得越来越好。

第13课

竖钩

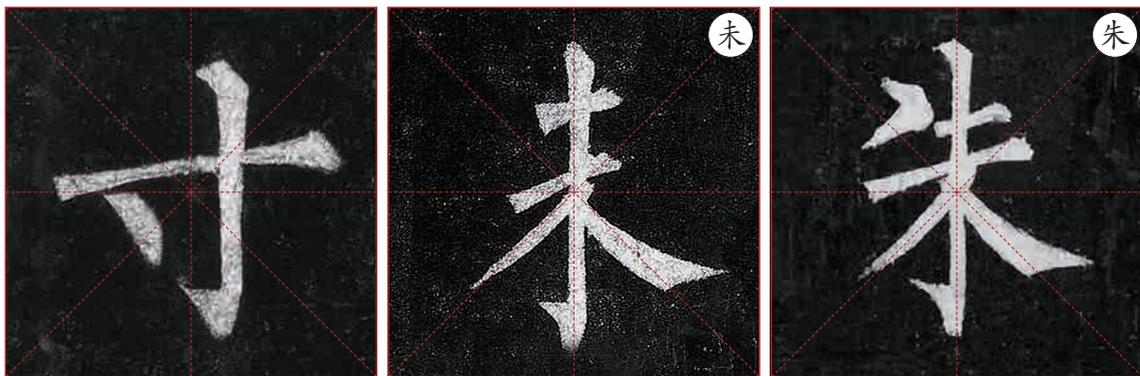
书写
指导



1. 逆锋向左上起笔，折锋向右下顿笔；
2. 转锋向下行笔；
3. 顿笔回锋，向左提笔出锋。



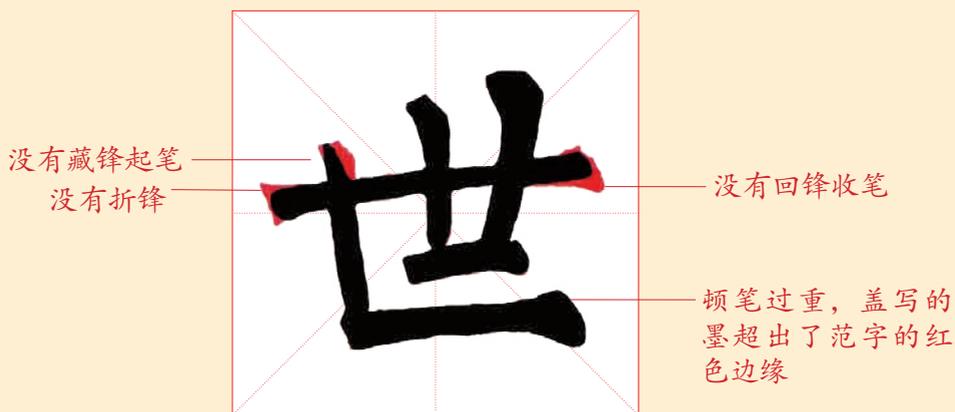
书写例字



知识链接

描红（二）

描红时每个笔画的起笔、行笔、收笔为一个完整的过程，应一气呵成，不能中途停笔，更不能补笔或描画，临、写都是这样。如果没有描满或描出了范字的红色边缘，应认真思考出现这种情况的原因，再描时，注意改正。



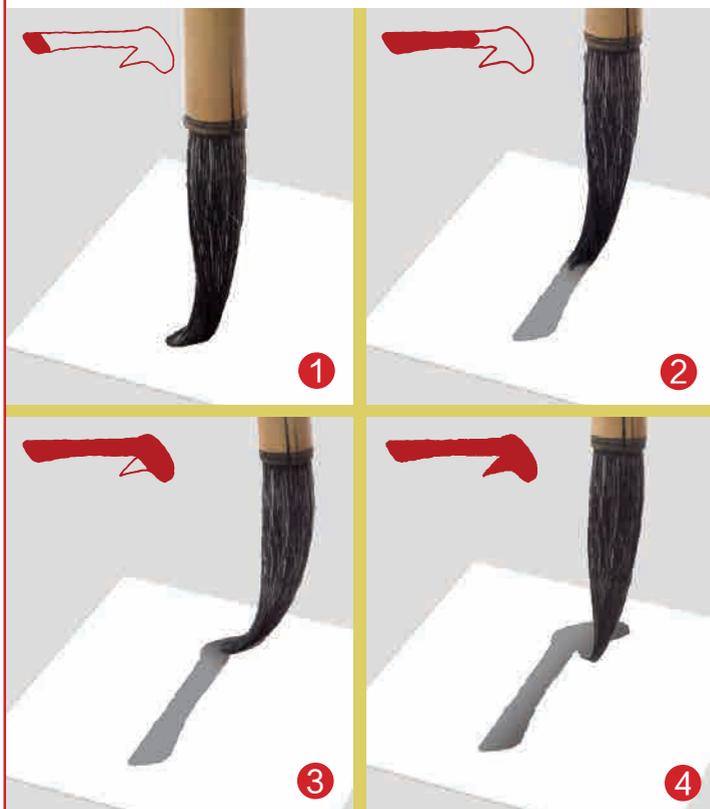
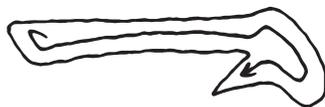
小提示

仿影、双钩填墨练习的要求基本上与描红的要求相同。同学们可用描红纸作为影格纸练习仿影，然后再进行描红、双钩填墨练习。

第14课

横钩

书写指导



1. 逆锋向左上起笔，折锋向下顿笔；

2. 提笔向右行笔；

3. 稍提笔上昂，向右下顿笔；

4. 向左上回锋，至横末向左下提笔出锋。



书写例字



知识链接

纸、墨、笔、砚四种文具统称为“文房四宝”。

小提示

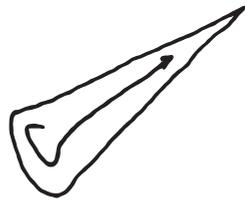
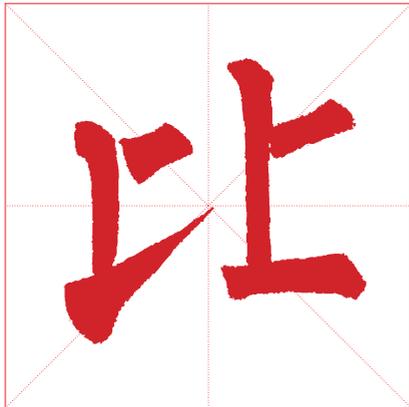
古代制墨工匠将墨制成墨锭，使用时需要在砚台上加水研磨成墨汁。



第 15 课

提

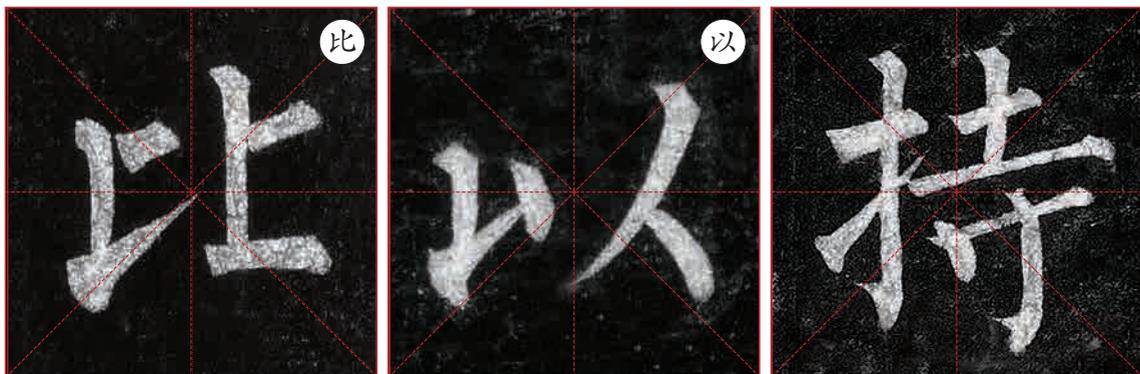
书写指导



1. 逆锋向左上起笔；
2. 折锋向右下顿笔；
3. 稍提向右上行笔，逐渐提笔出锋。



书写例字



知识链接

笔有“四德”：“尖、齐、圆、健。”这是好毛笔笔毫的典型特点，也是人们挑选毛笔的重要标准。

尖：笔尖要尖、挺。



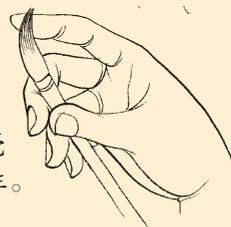
齐：将笔毫轻轻捏开时，笔锋末端排列整齐。



圆：笔肚要浑圆、均匀而饱满。



健：笔毫要有弹性。



小提示

新毛笔的笔毫一定要用冷水（或温水）浸泡，然后用手指从笔尖处慢慢揉开。每次书写前先用清水浸开毛笔，然后才能蘸（zhàn）墨。

第16课

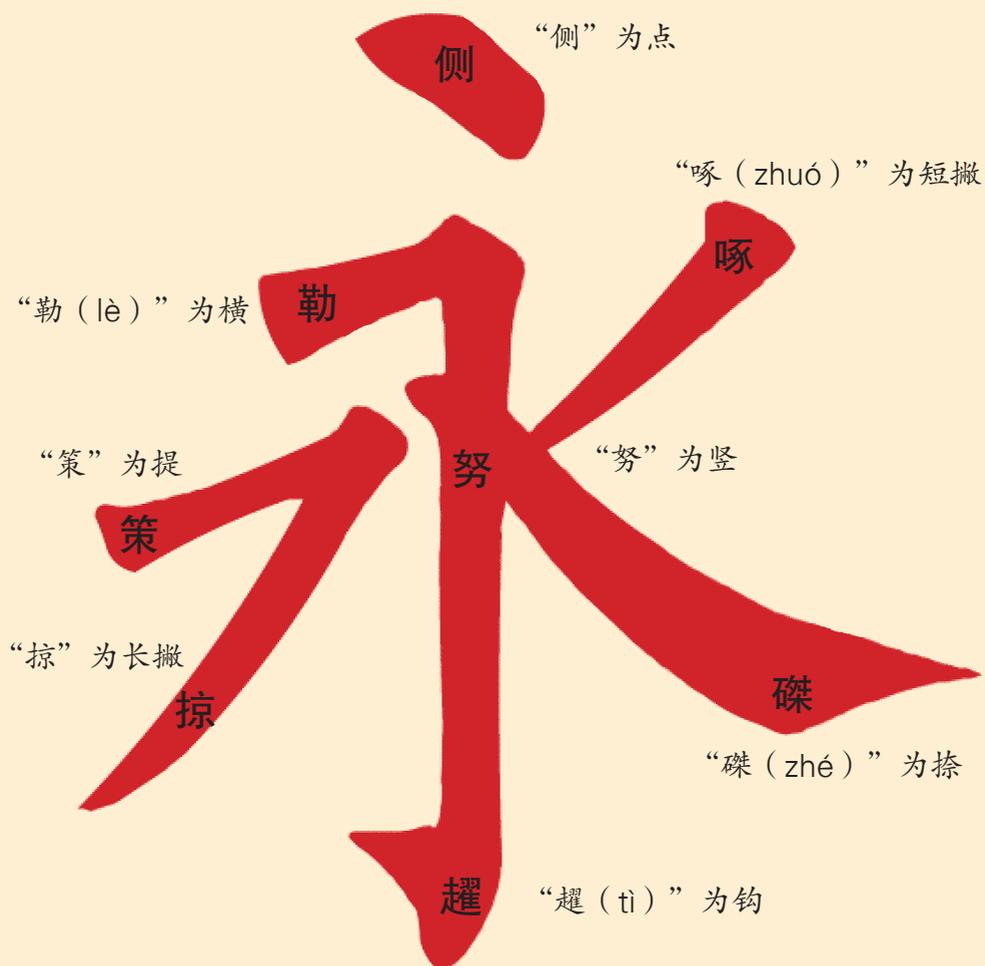
综合练习

巩固练习



知识链接

古人通过长期的书写实践，总结出了一套练习楷书的方便快捷的入门方法——永字八法。实际上汉字书写的基本笔画都能在“永”字的笔画中体现出来。



试着写一写，你能将“永”字写好吗？

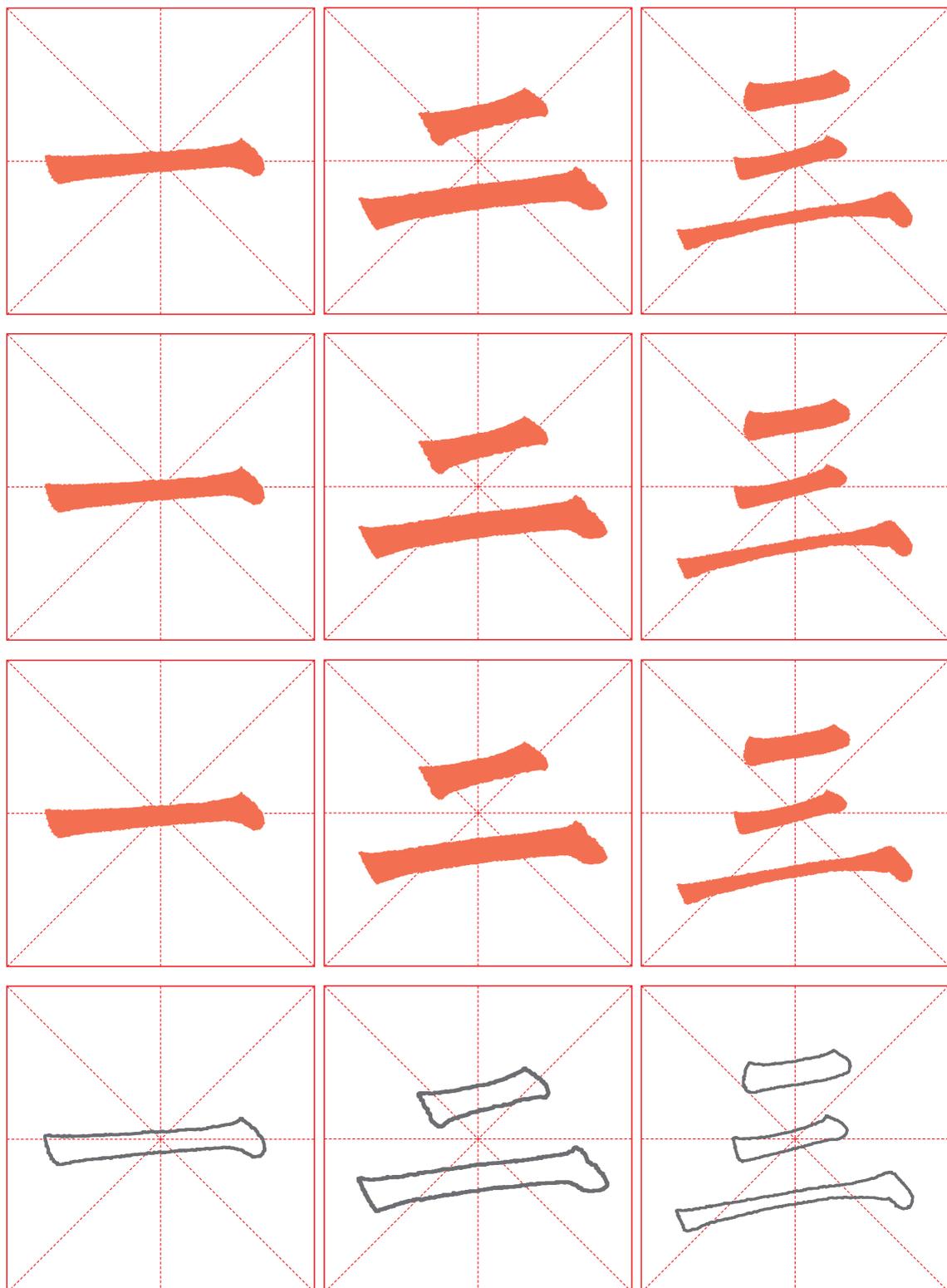
实践活动

你的家乡附近有什么自然景观或人文景观吗？你注意过这些景观中的题字吗？你能感受到它的艺术魅力吗？



利用假期留心观察旅游景点、街道两旁、公路两侧有汉字的地方，看一看有哪些字是用毛笔墨题写的。请认真欣赏那些毛笔墨题字，说说自己的感受。

● 写横画时行笔要平稳，多横要有长短轻重的变化。



先描红，再双钩填墨。

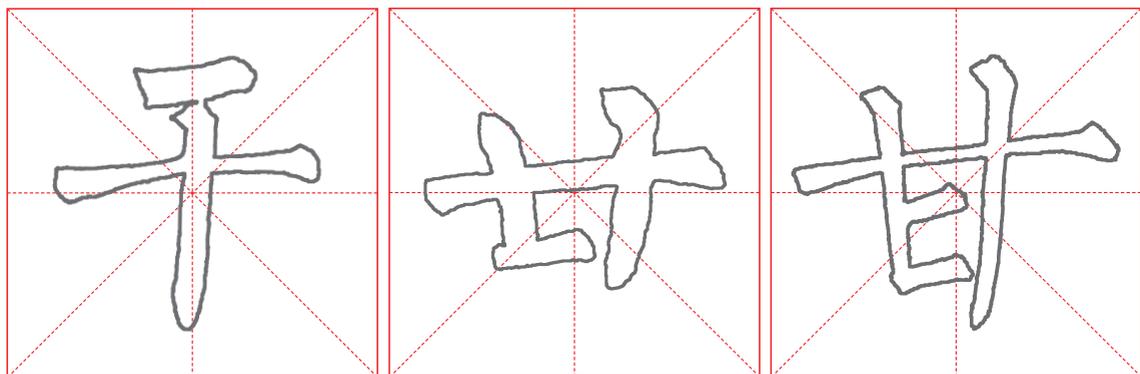
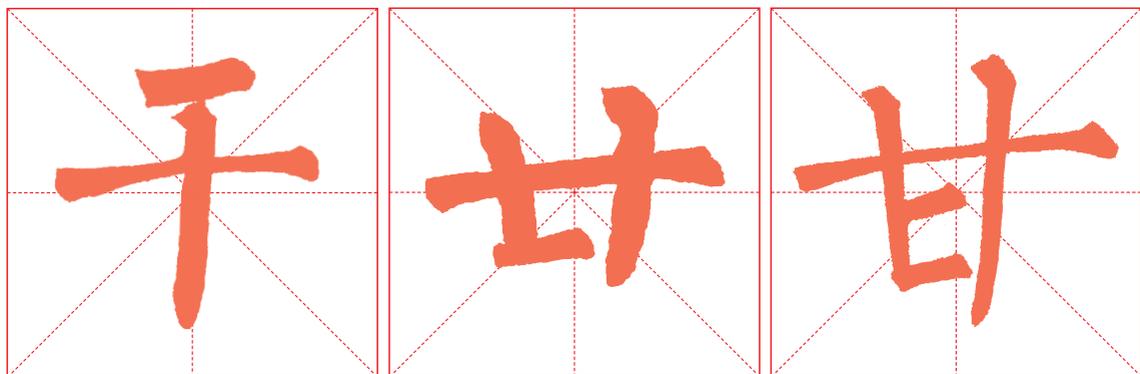
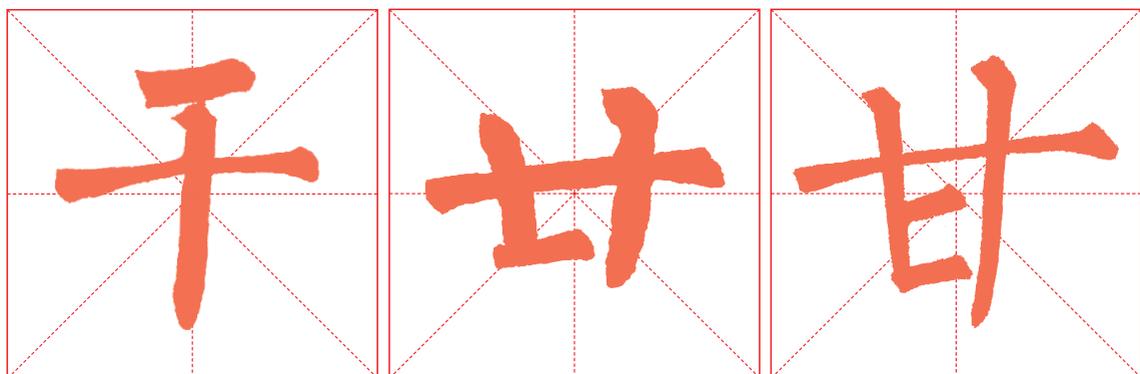
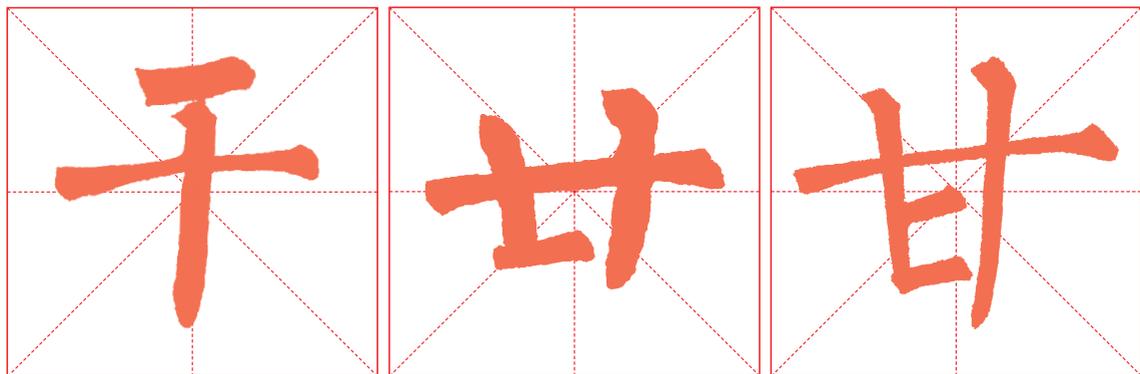
自评：一般 良好 优秀

互评：一般 良好 优秀

年 月 日

第2课

● 写垂露竖时，可以向左上或右上收笔。



先描红，再双钩填墨。

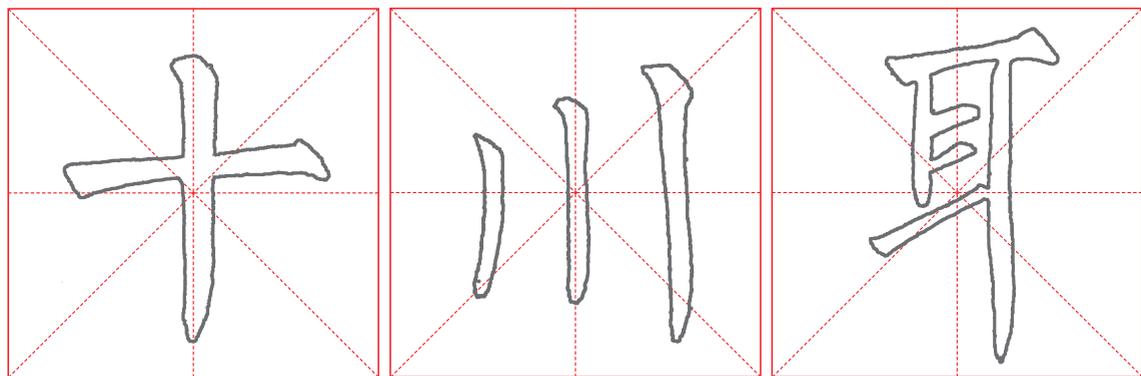
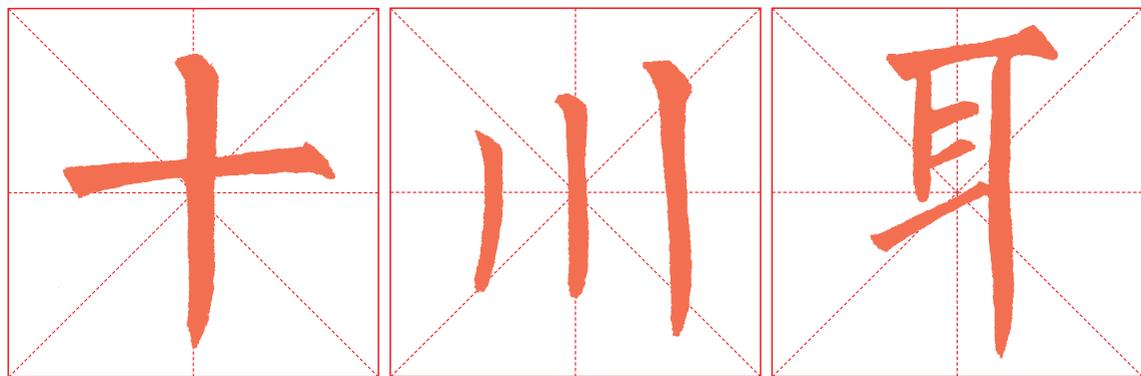
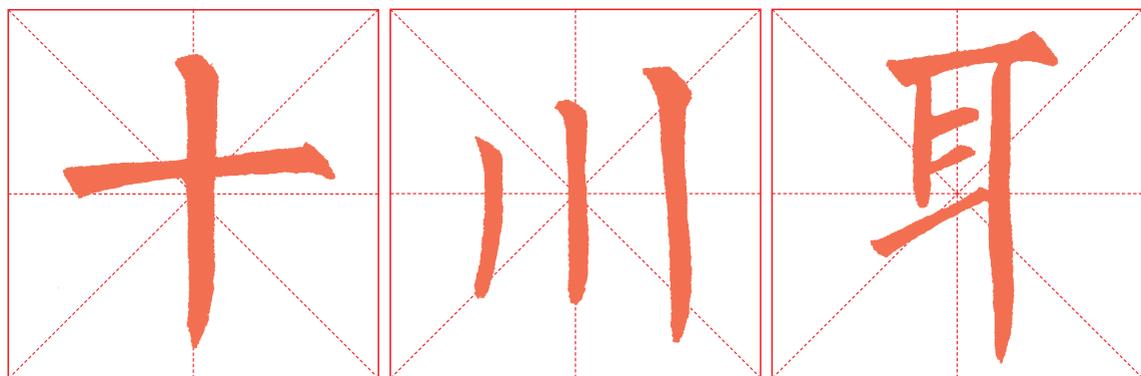
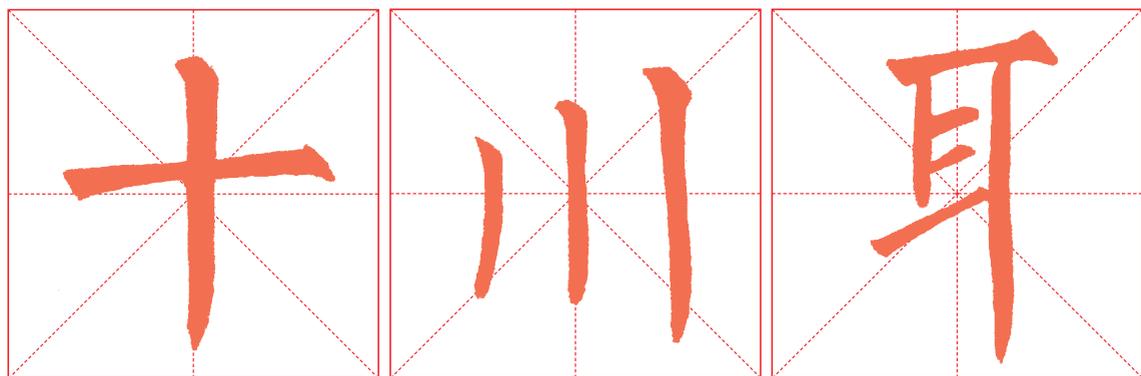
自评：一般 良好 优秀

互评：一般 良好 优秀

年 月 日

第3课

● 写悬针竖时行笔要匀，收笔时才可逐渐提笔出锋。



先描红，再双钩填墨。

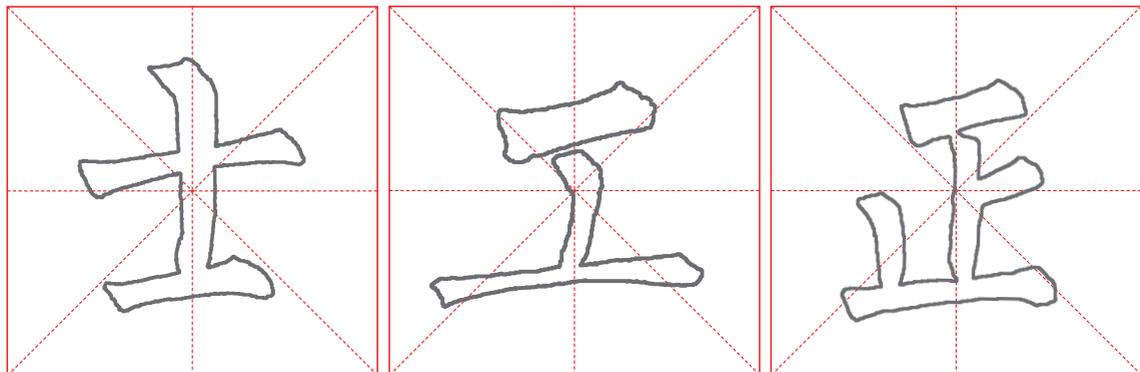
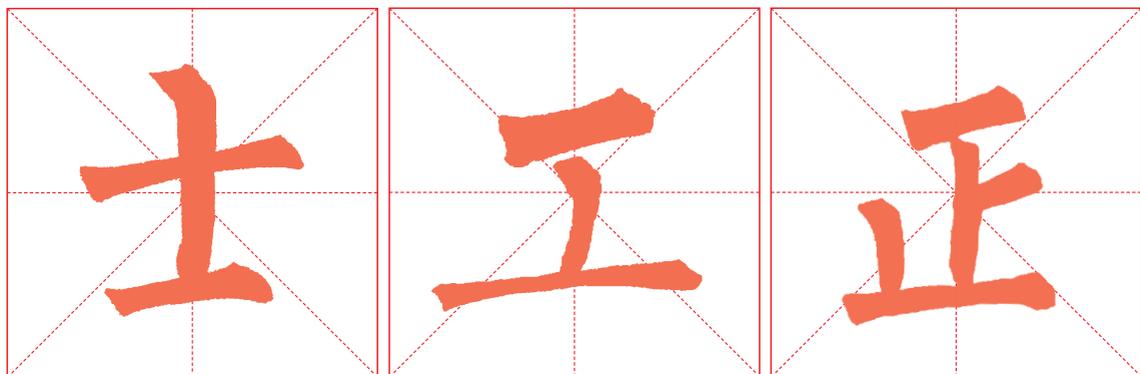
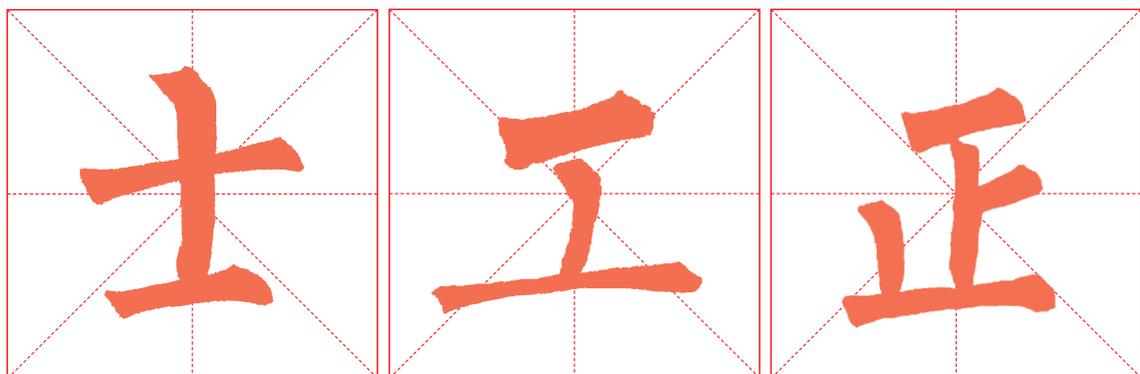
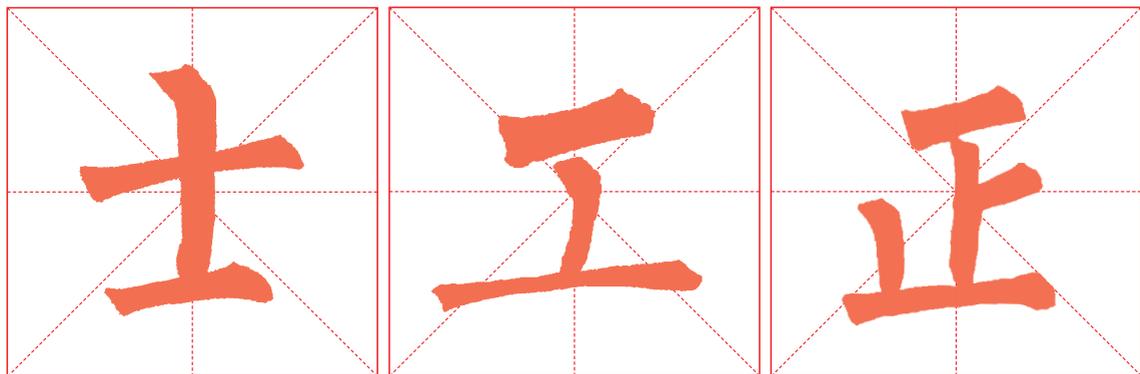
自评：一般 良好 优秀

互评：一般 良好 优秀

年 月 日

第4课

● 写短中竖时，下部直接提笔后接着书写下一笔画，一般与下一笔画相接。



先描红，再双钩填墨。

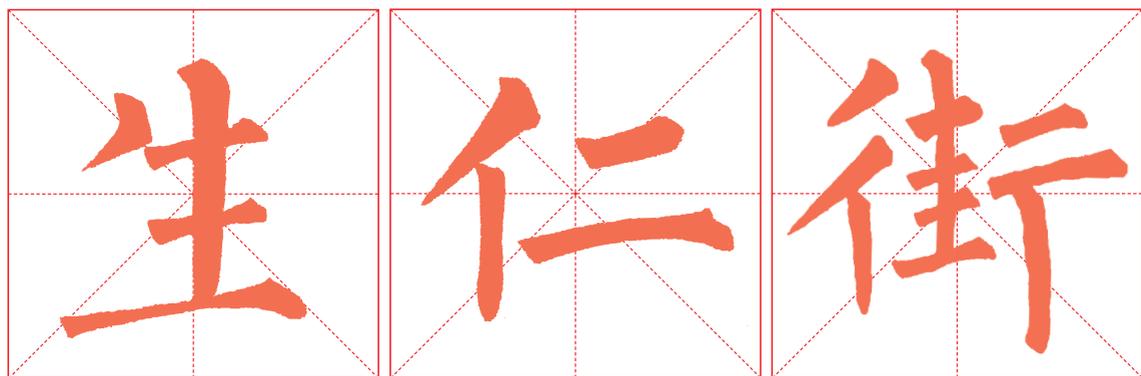
自评：一般 良好 优秀

互评：一般 良好 优秀

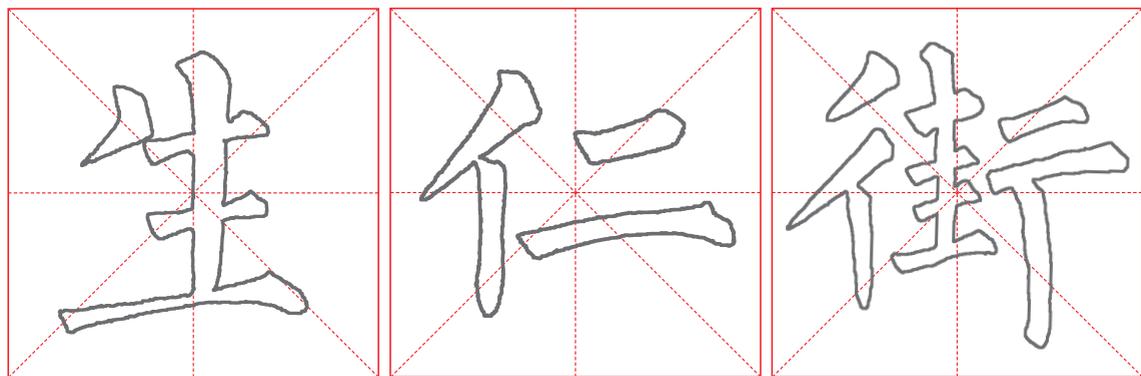
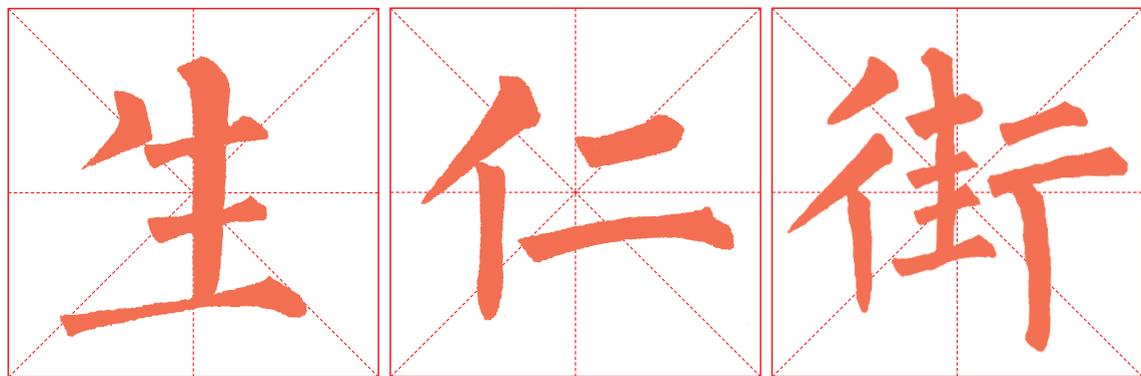
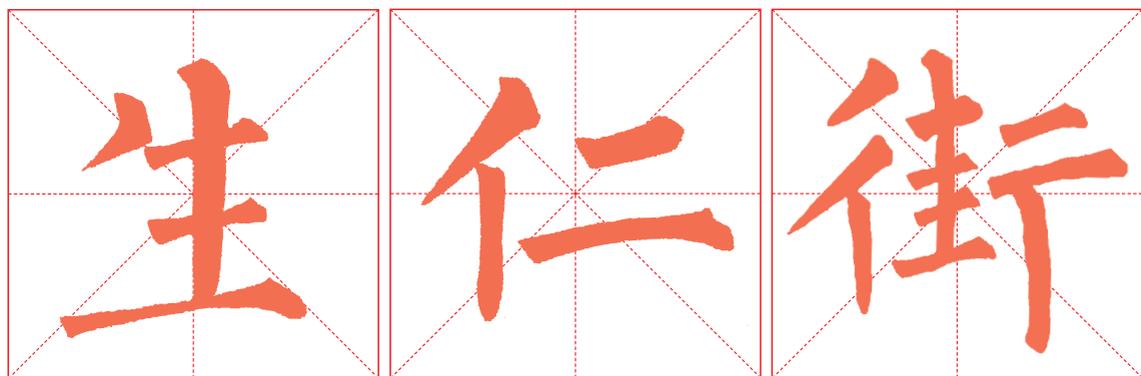
年 月 日

第5课

● 短撇的形态较多，撇出时要中锋渐行渐提。



先描红，再双钩填墨。



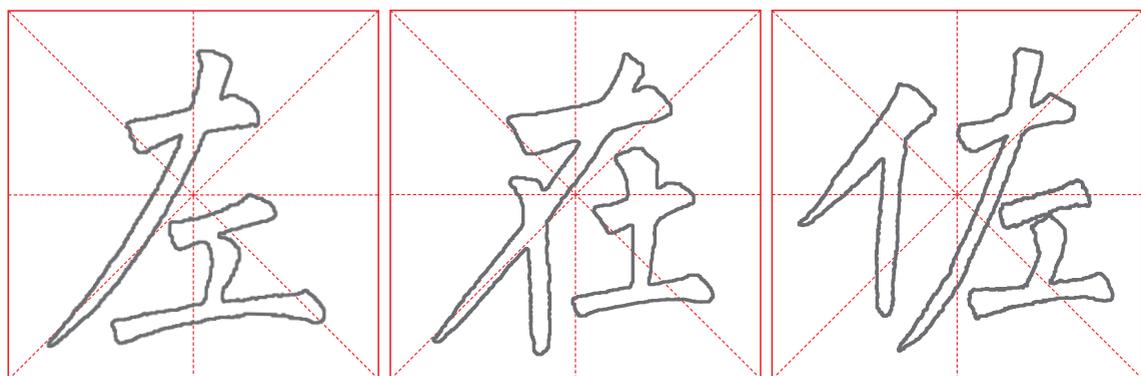
自评：一般 良好 优秀

互评：一般 良好 优秀

年 月 日

第6课

● 写长撇贵在执笔平稳，力度均匀，行笔中不能停顿。



先描红，再双钩填墨。

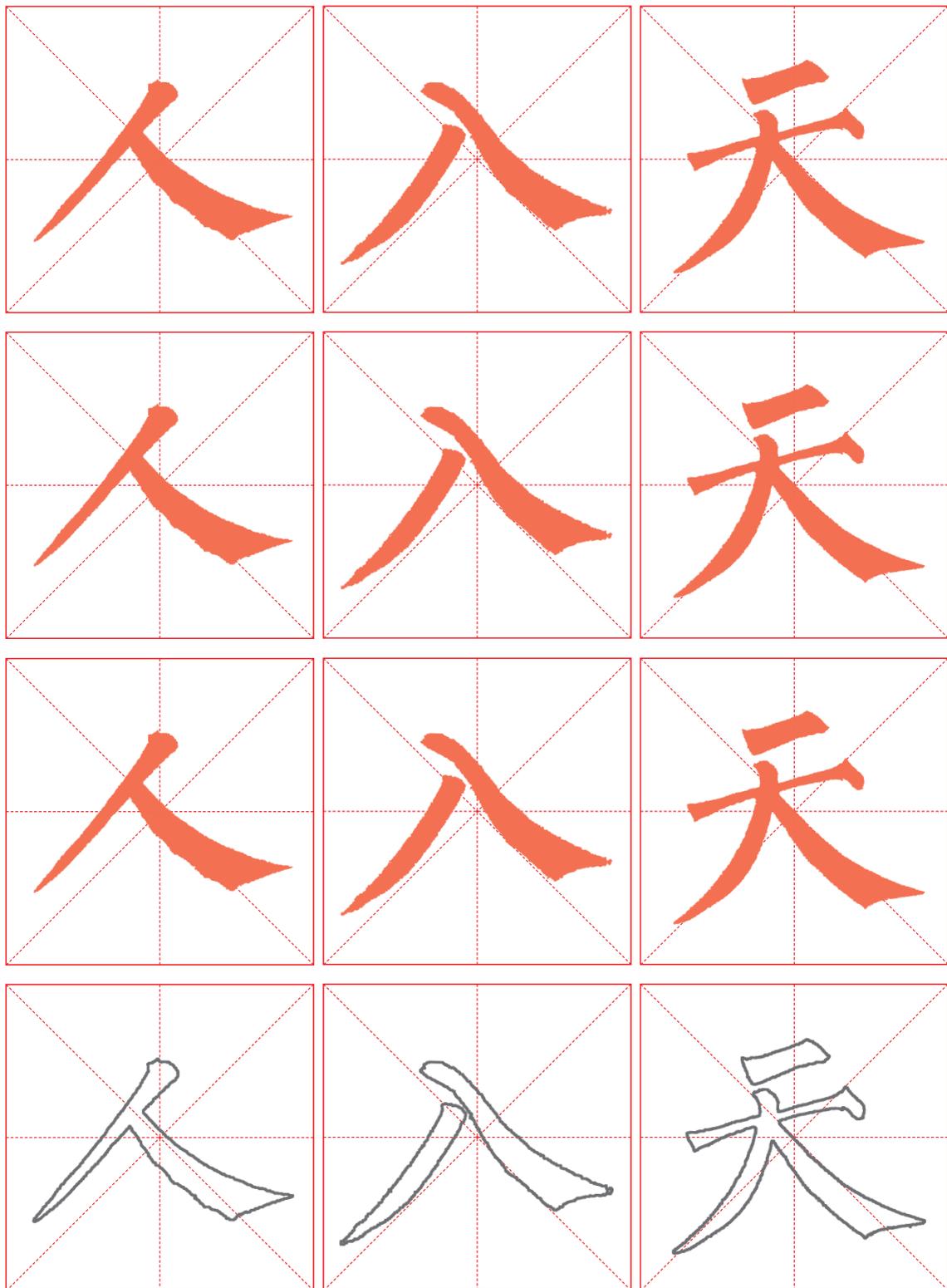
自评：一般 良好 优秀

互评：一般 良好 优秀

年 月 日

第7课

● 写捺画起笔要轻，要注意行笔过程中的方向变化。

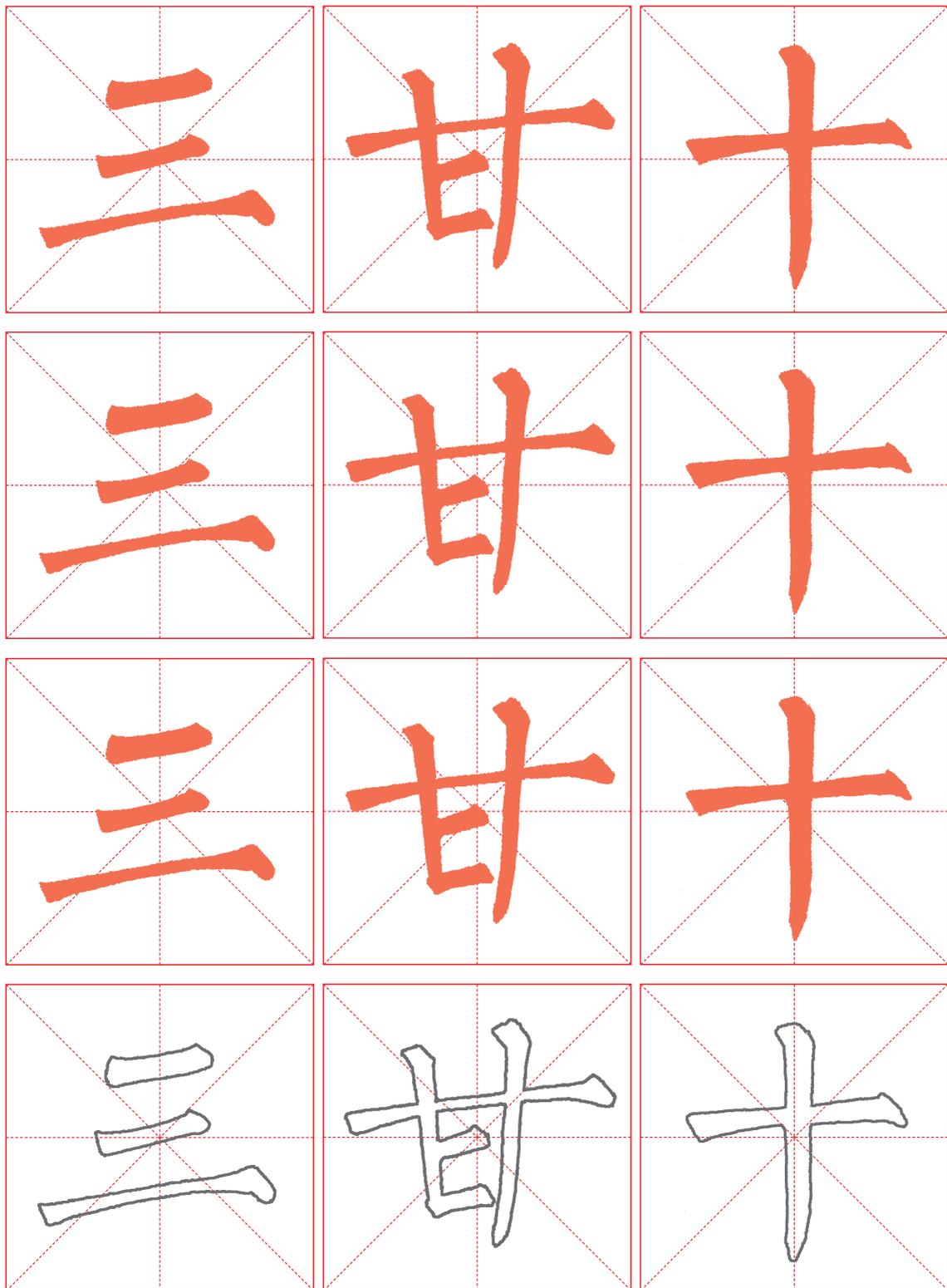


先描红，再双钩填墨。

自评：一般 良好 优秀 互评：一般 良好 优秀 年 月 日

第8课

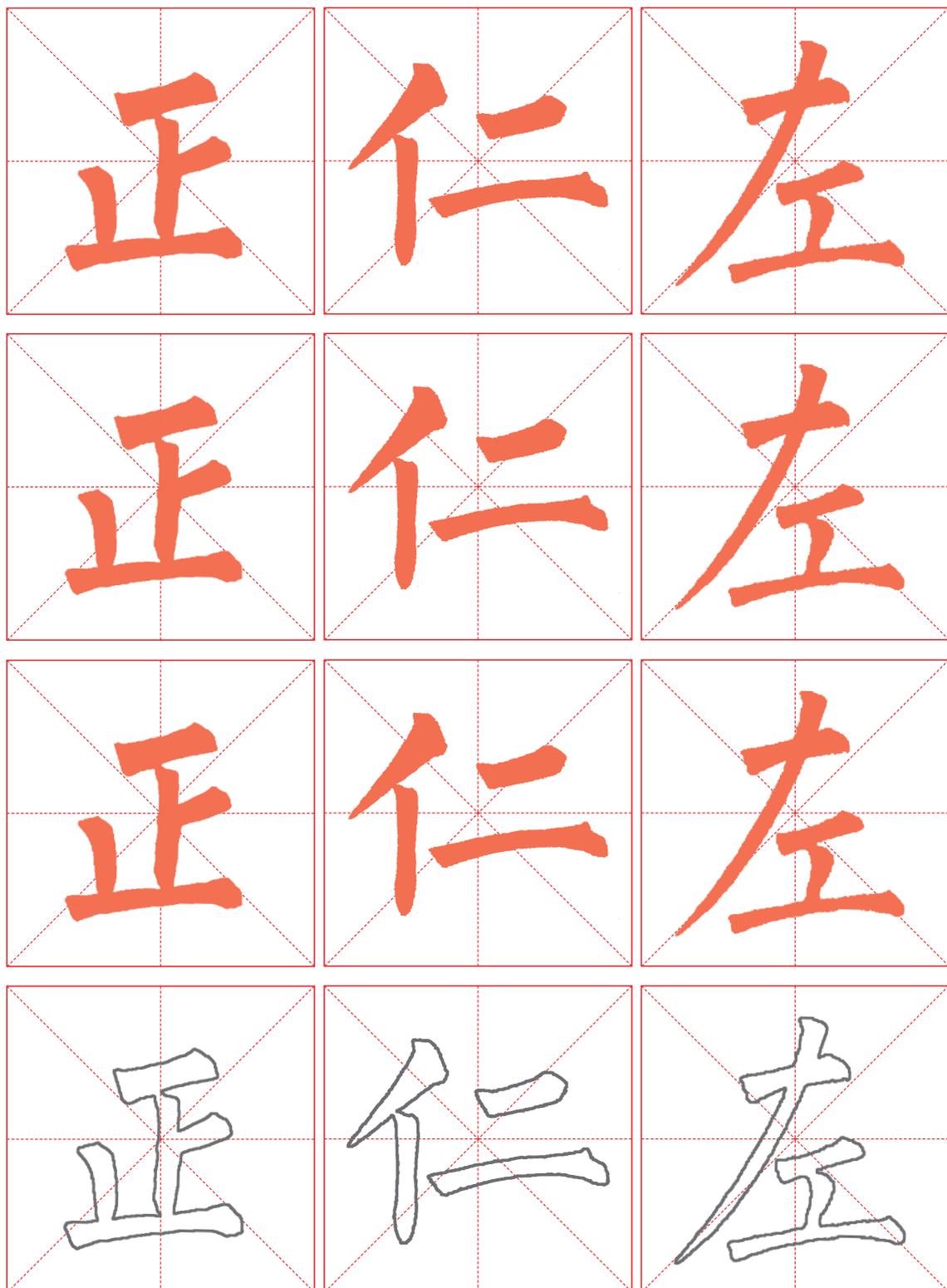
● 复习本单元课程所学的笔画要领，书写时注意用心体会。



先描红，再双钩填墨。

自评：一般 良好 优秀 互评：一般 良好 优秀 年 月 日

● 复习本单元课程所学的笔画要领，书写时注意用心体会。



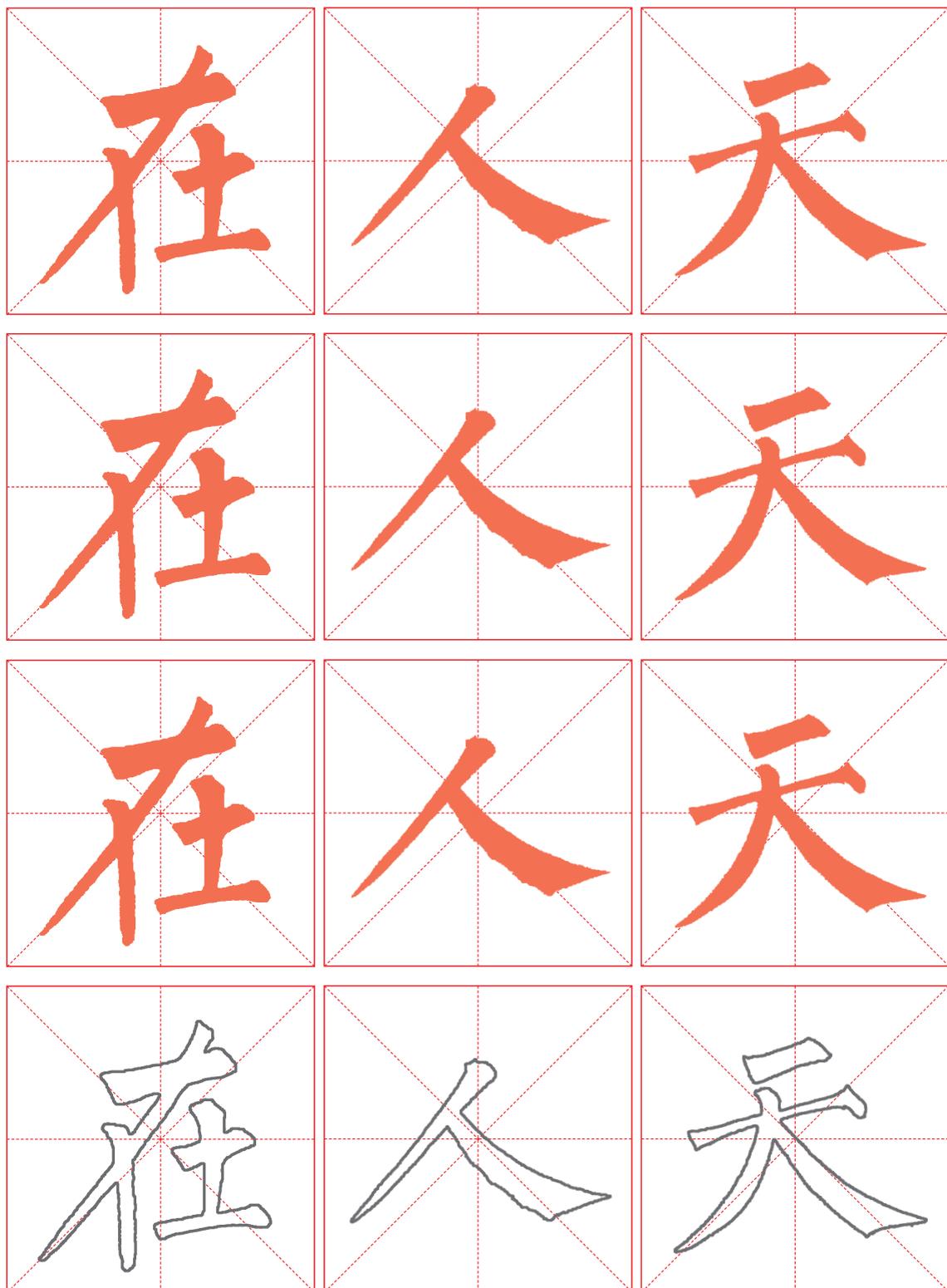
先描红，再双钩填墨。

自评：一般 良好 优秀

互评：一般 良好 优秀

年 月 日

● 复习本单元课程所学的笔画要领，书写时注意用心体会。



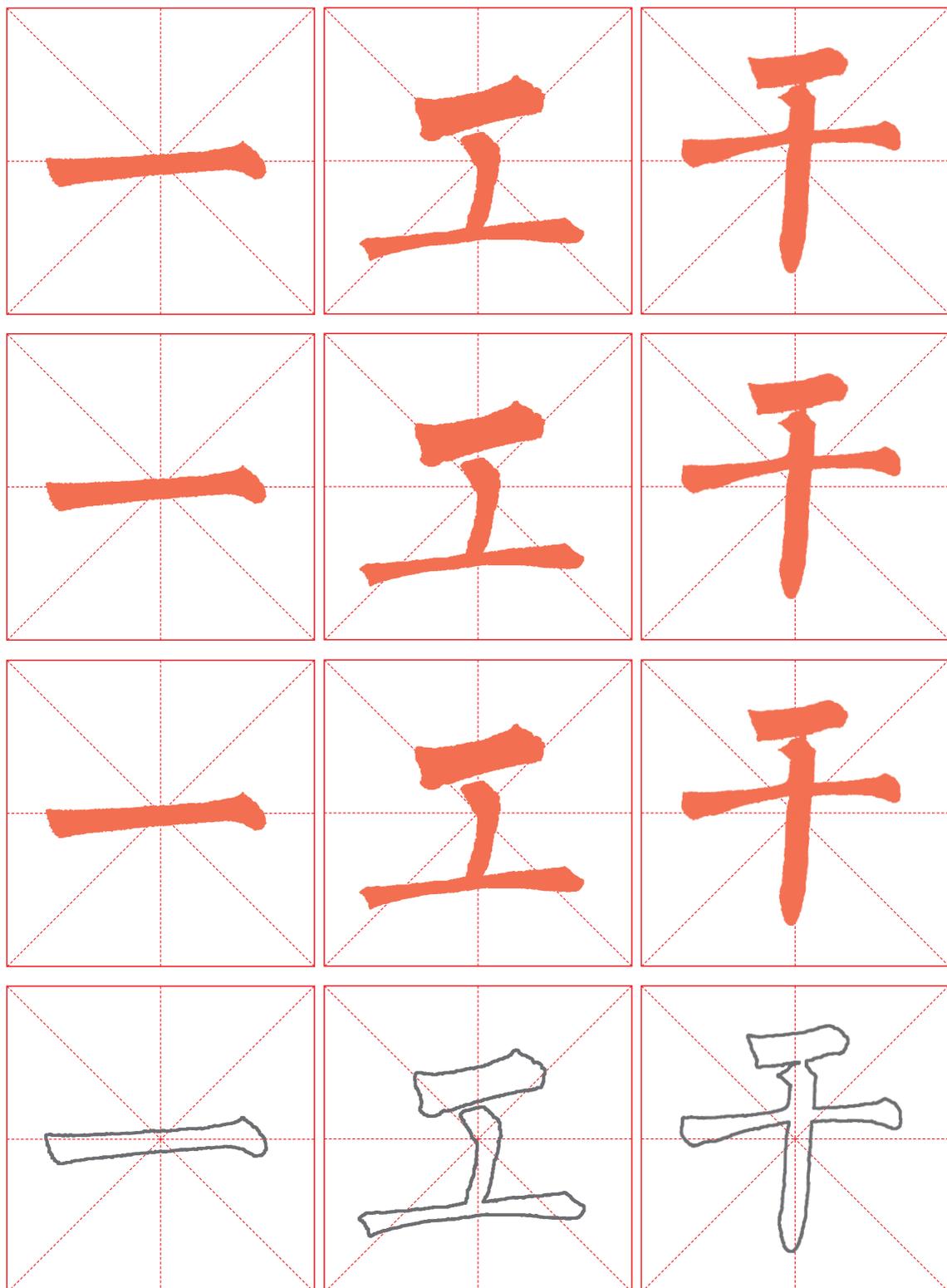
先描红，再双钩填墨。

自评：一般 良好 优秀

互评：一般 良好 优秀

年 月 日

● 复习本单元课程所学的笔画要领，书写时注意用心体会。



先描红，再双钩填墨。

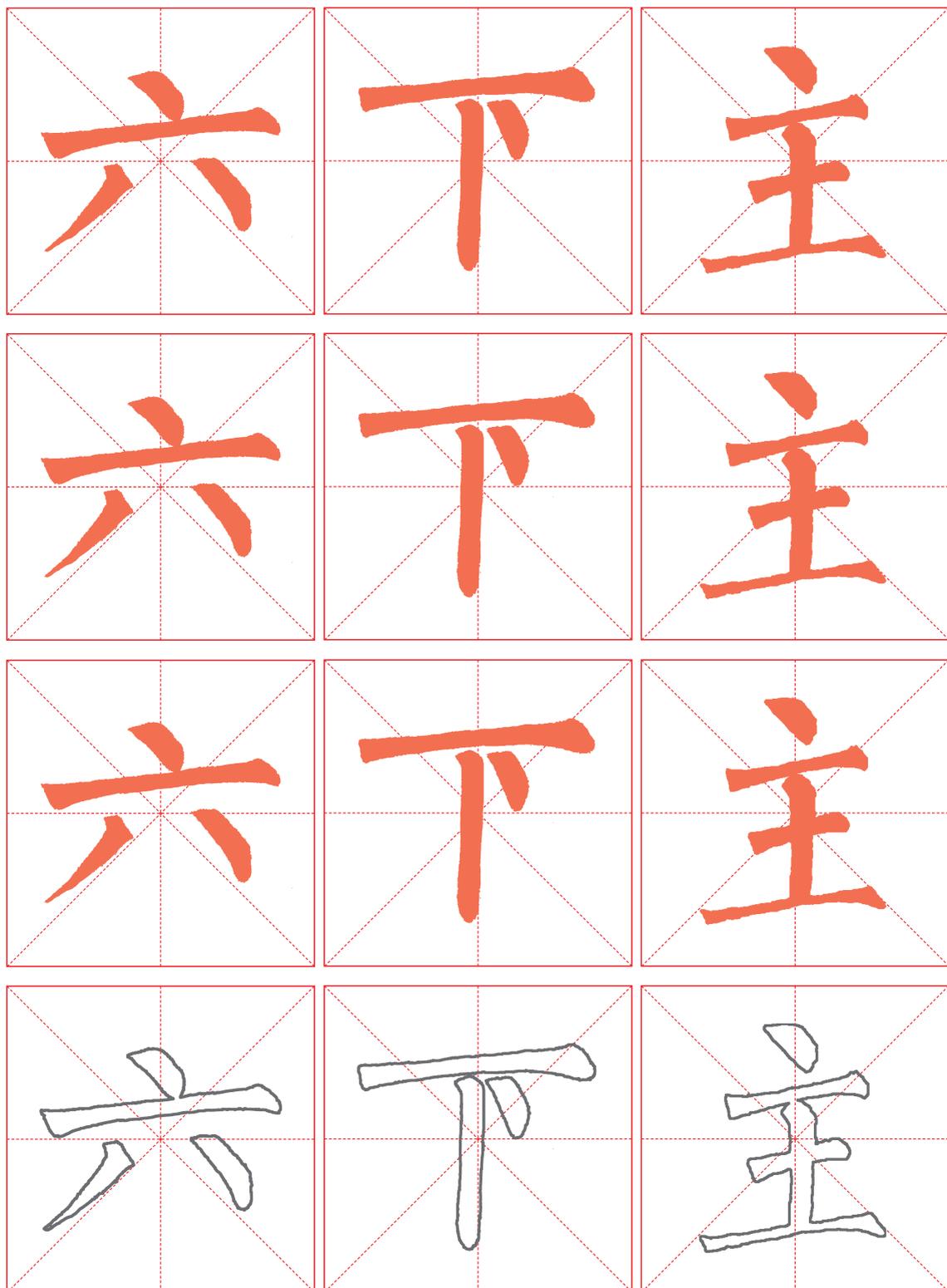
自评：一般 良好 优秀

互评：一般 良好 优秀

年 月 日

第9课

● 写方点折锋右按时应稍停顿。

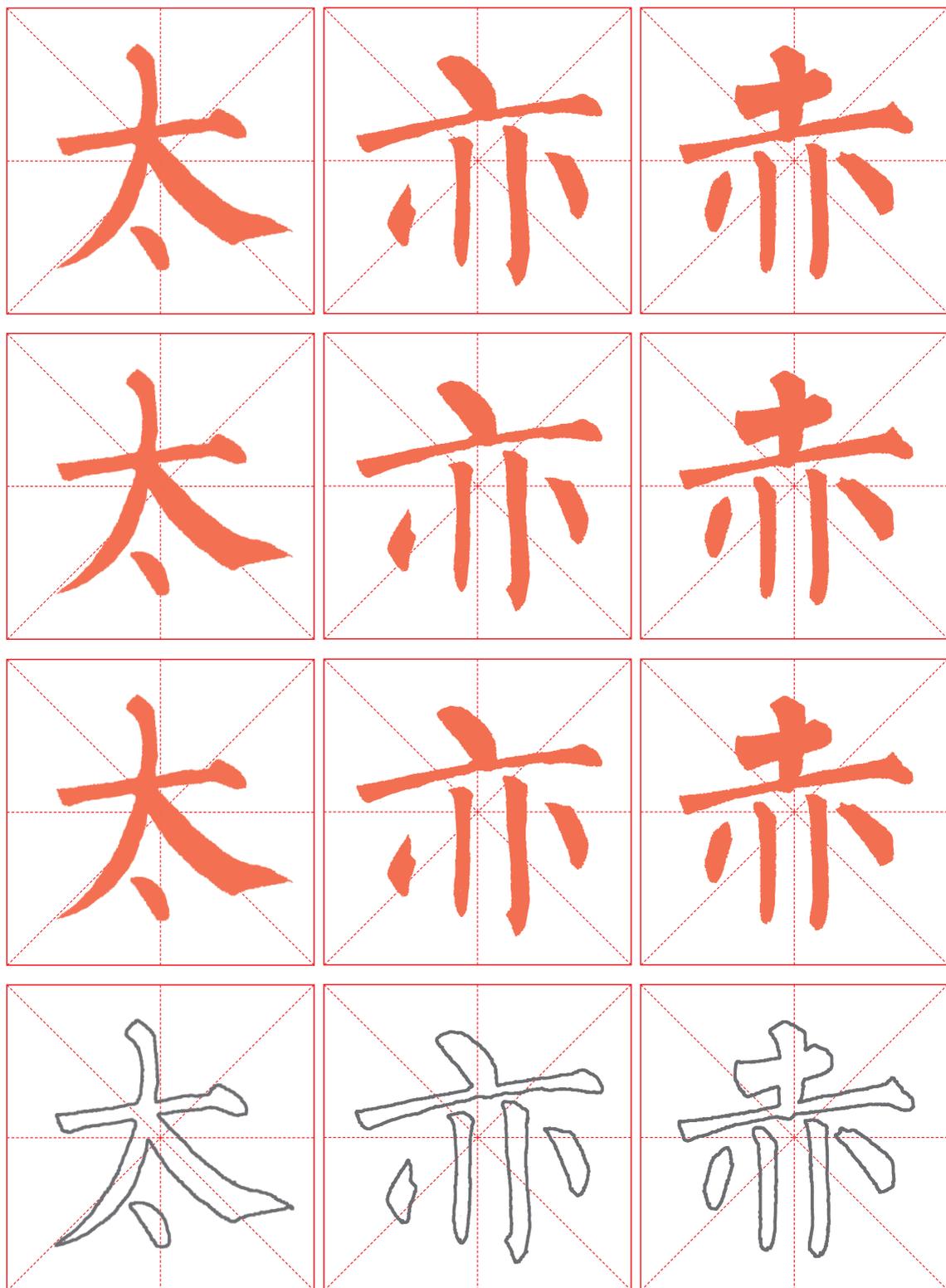


先描红，再双钩填墨。

自评：一般 良好 优秀 互评：一般 良好 优秀 年 月 日

第 10 课

● 写圆点时贵在圆润，起、行、收笔一气呵成。



先描红，再双钩填墨。

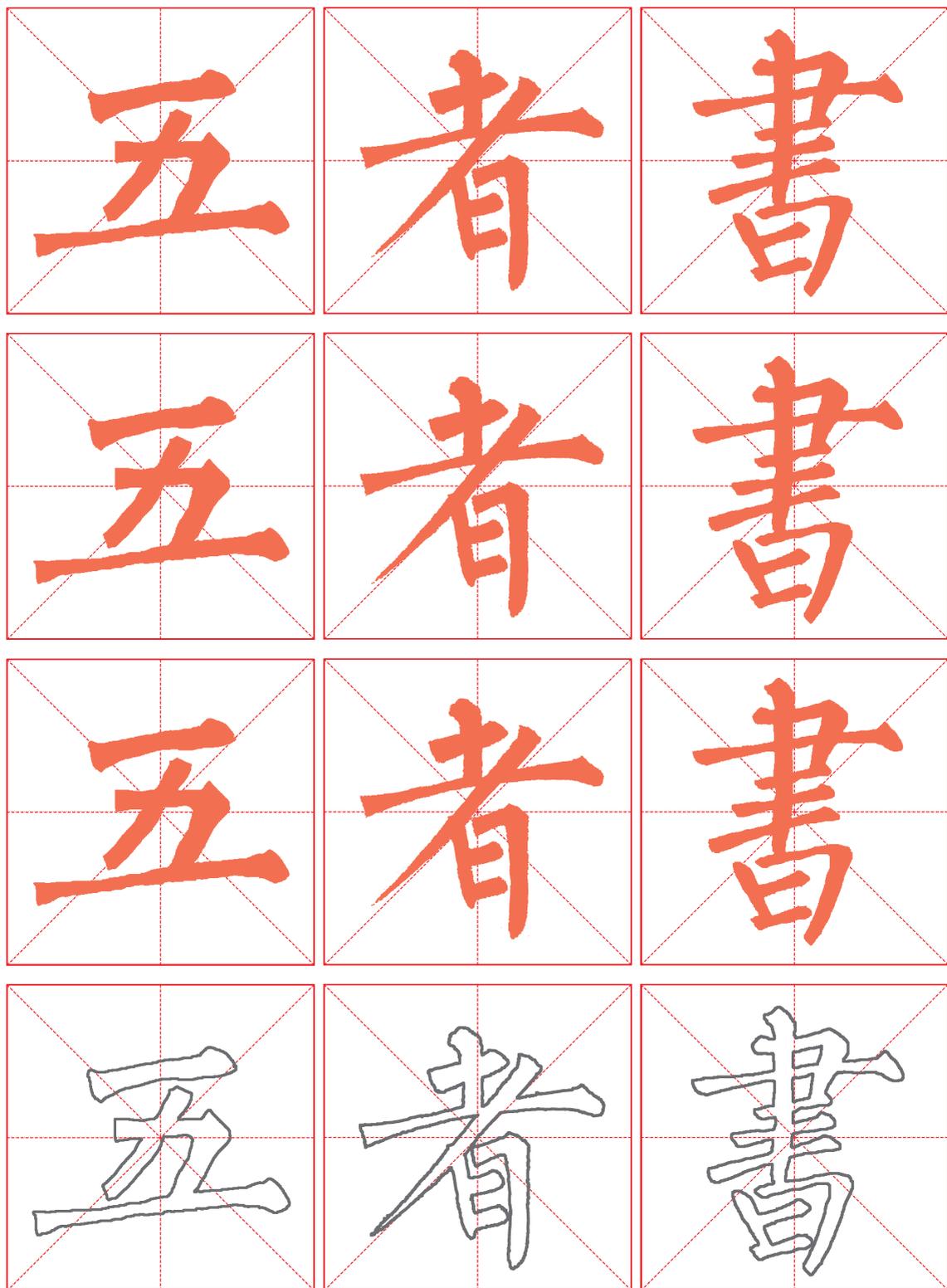
自评：一般 良好 优秀

互评：一般 良好 优秀

年 月 日

第 11 课

● 写横折顿笔处应稍停，注意行笔的节奏。



先描红，再双钩填墨。

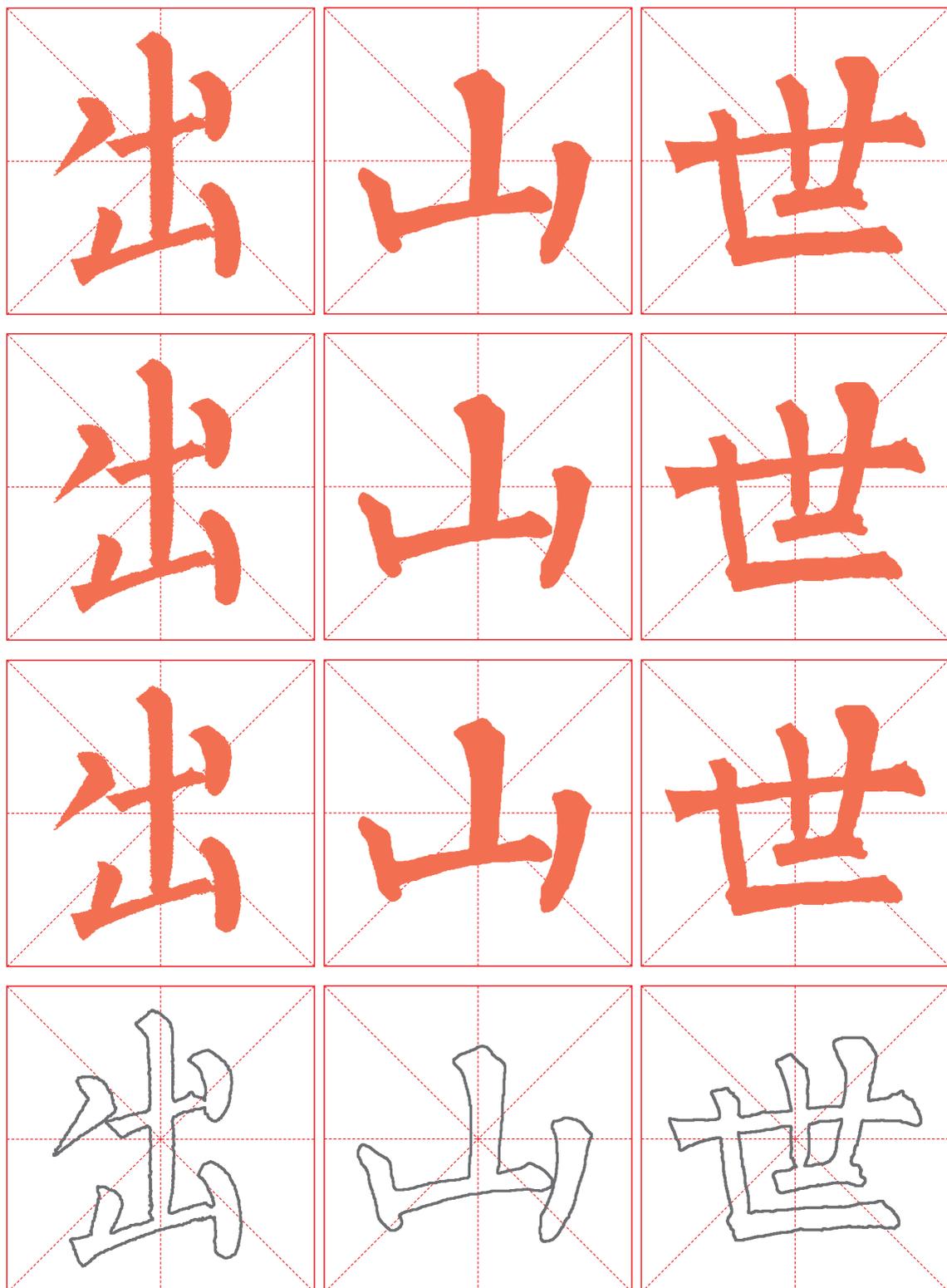
自评：一般 良好 优秀

互评：一般 良好 优秀

年 月 日

第 12 课

● 写竖折时，折处向左或向下微折，要按照例字的形态书写。

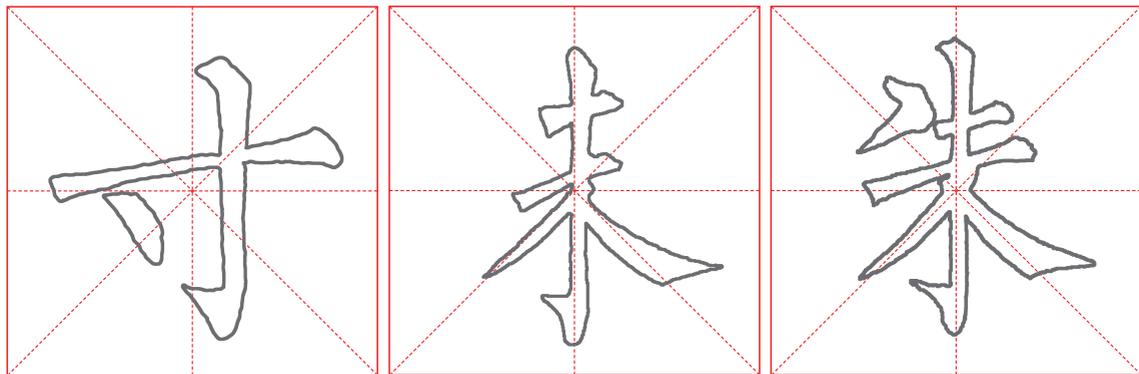
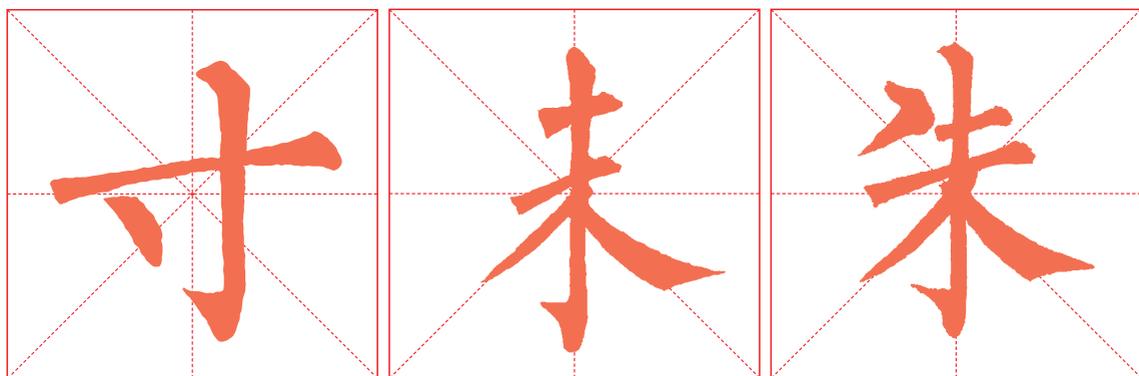


先描红，再双钩填墨。

自评：一般 良好 优秀 互评：一般 良好 优秀 年 月 日

第 13 课

● 写竖钩时，钩处回锋、出锋要连贯。



先描红，再双钩填墨。

自评：一般 良好 优秀

互评：一般 良好 优秀

年 月 日

第 14 课

● 写横钩时，钩处回锋、出锋要连贯。



先描红，再双钩填墨。

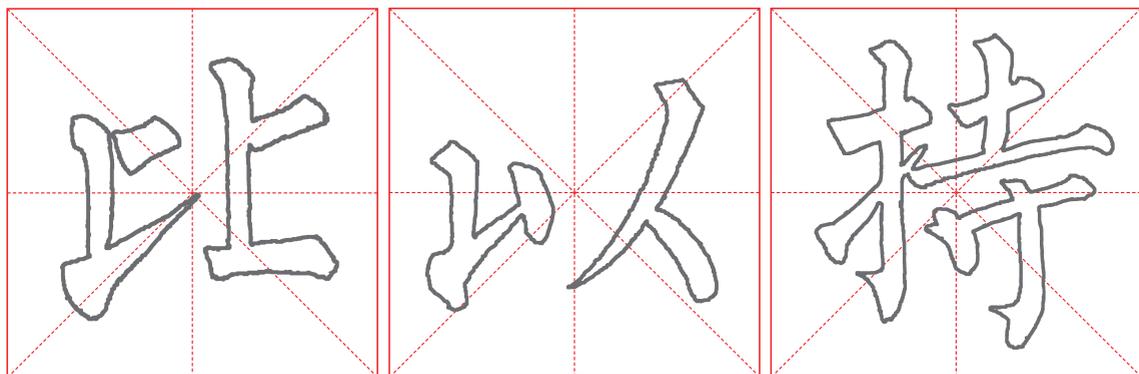
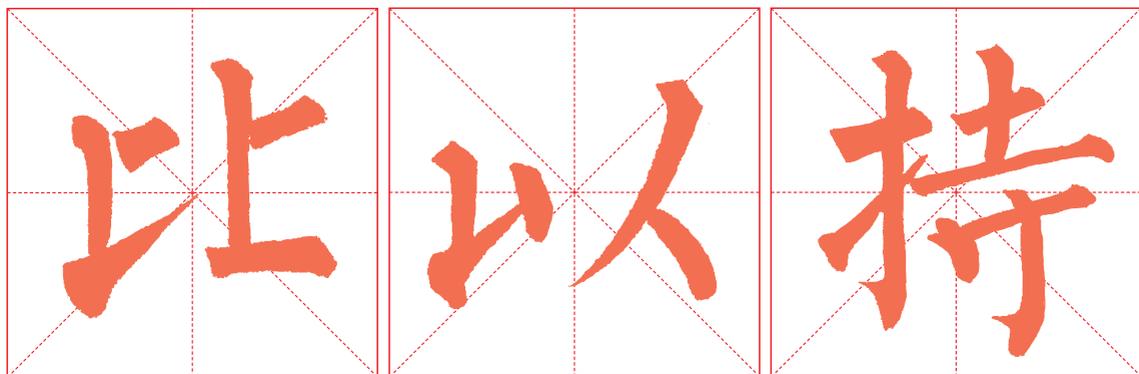
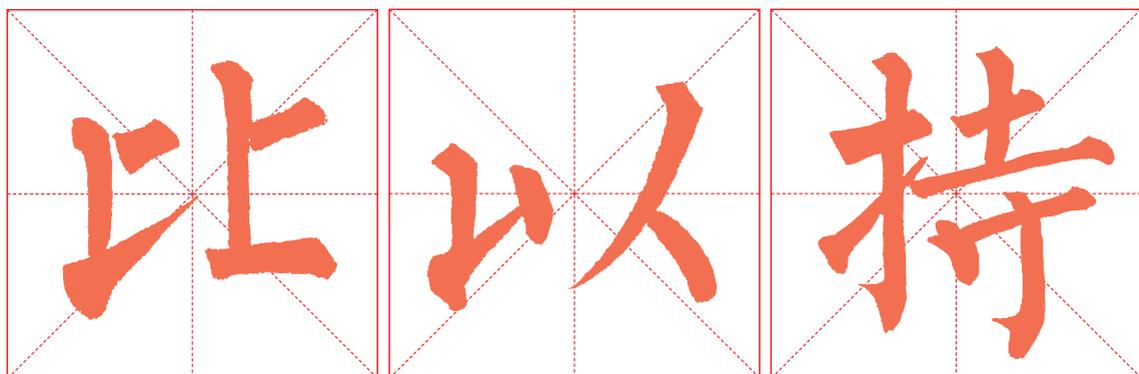
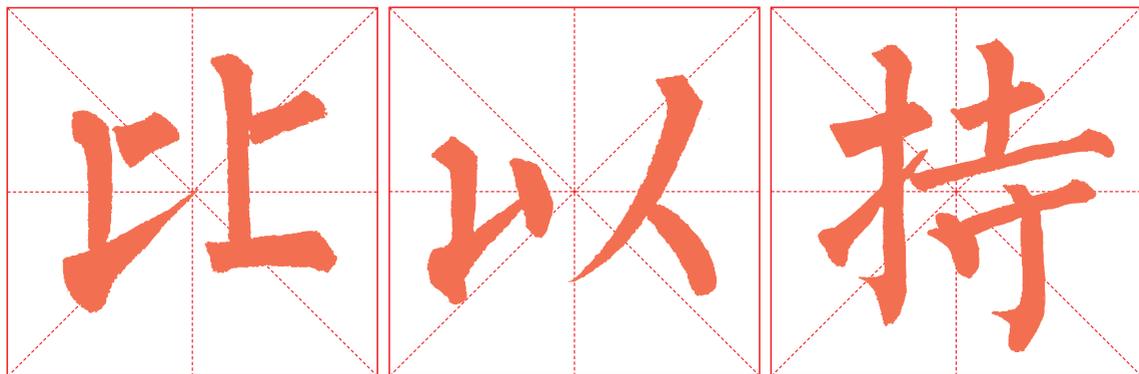
自评：一般 良好 优秀

互评：一般 良好 优秀

年 月 日

第 15 课

● 写提时，挑出要果断有力。



先描红，再双钩填墨。

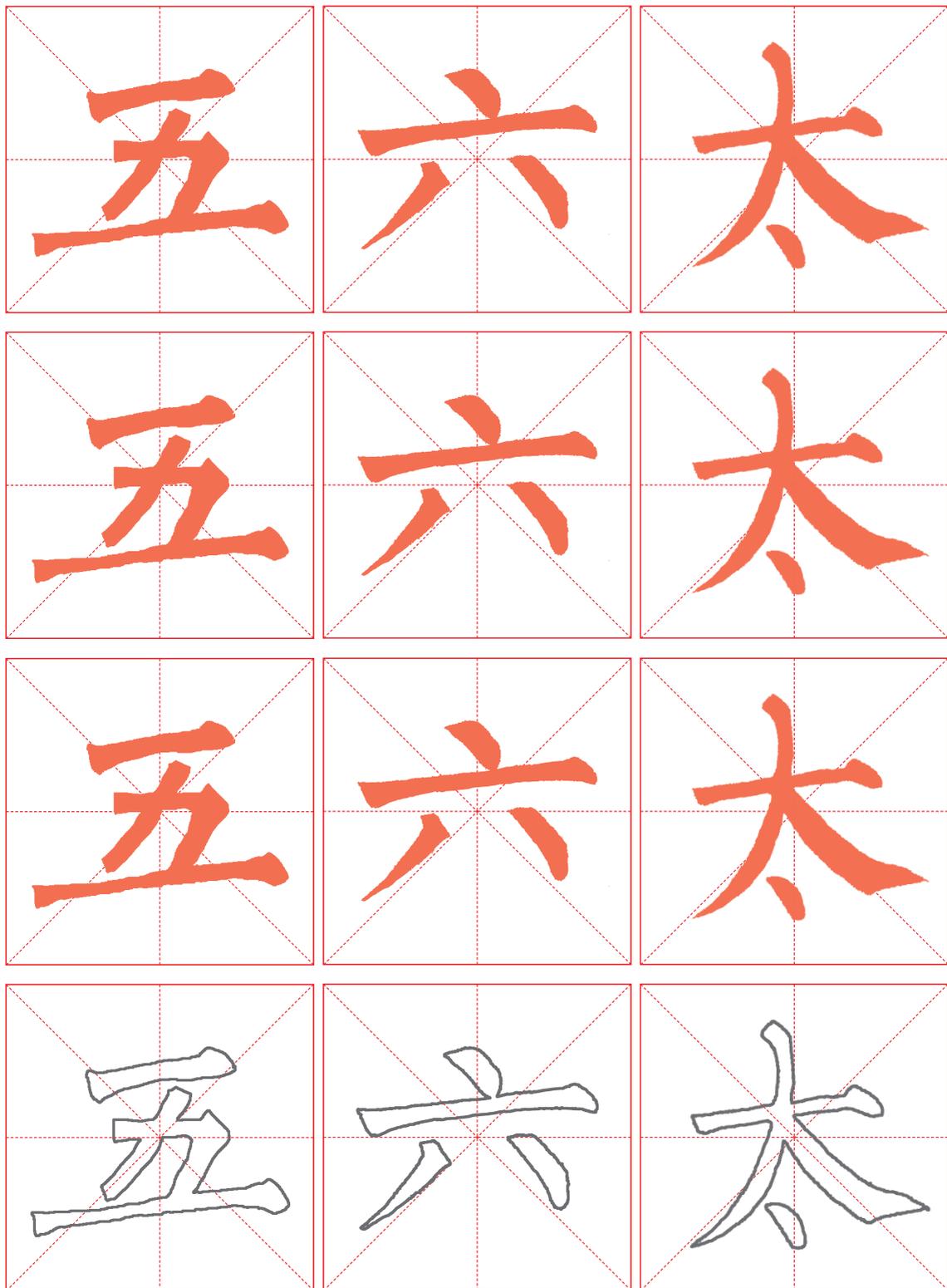
自评：一般 良好 优秀

互评：一般 良好 优秀

年 月 日

第 16 课

● 复习本单元课程所学的笔画要领，书写时注意用心体会。



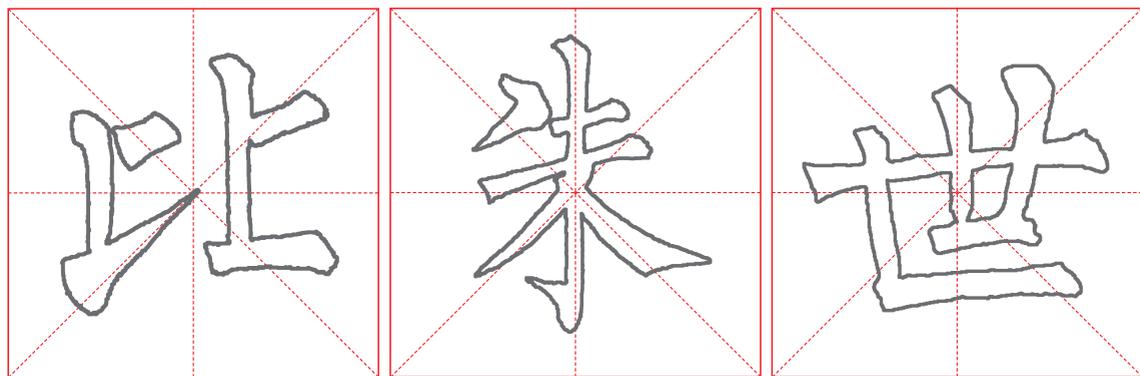
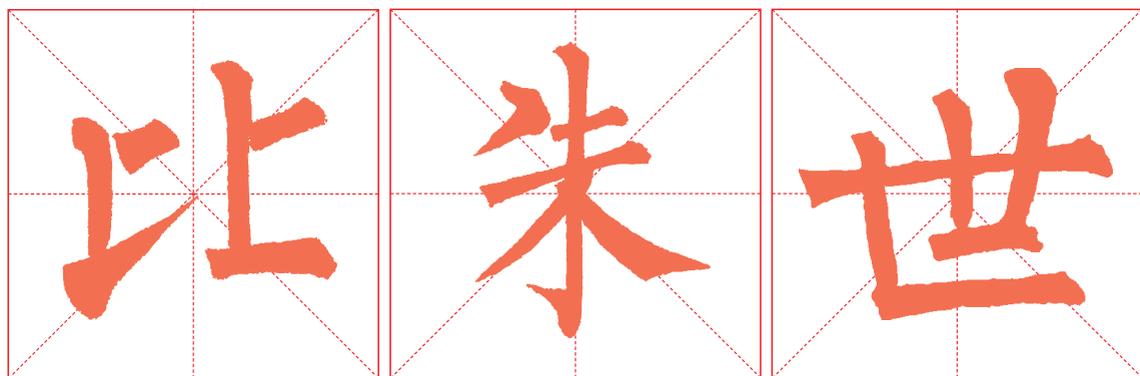
先描红，再双钩填墨。

自评：一般 良好 优秀 互评：一般 良好 优秀 年 月 日

● 复习本单元课程所学的笔画要领，书写时注意用心体会。



先描红，再双钩填墨。

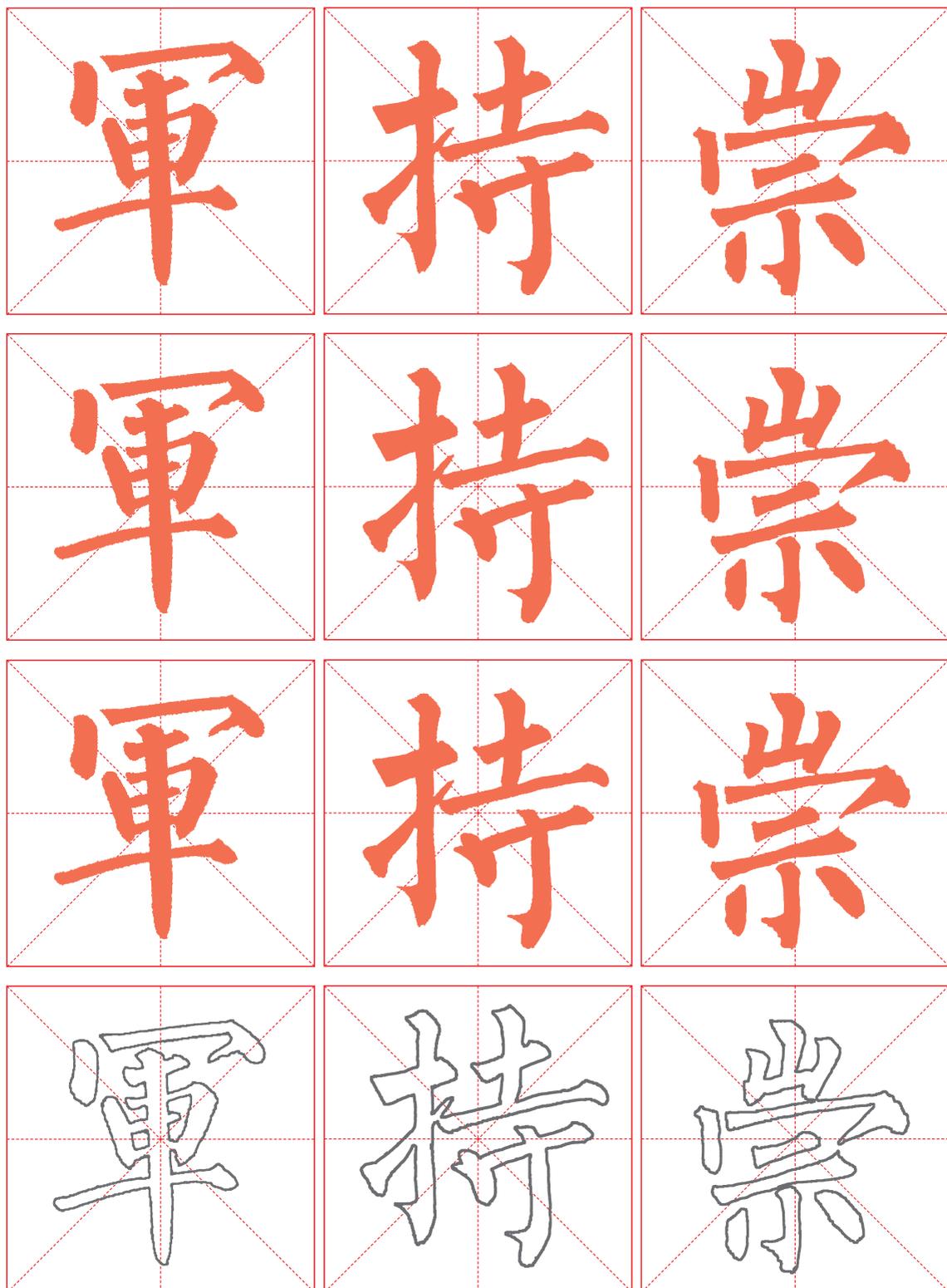


自评：一般 良好 优秀

互评：一般 良好 优秀

年 月 日

● 复习本单元课程所学的笔画要领，书写时注意用心体会。



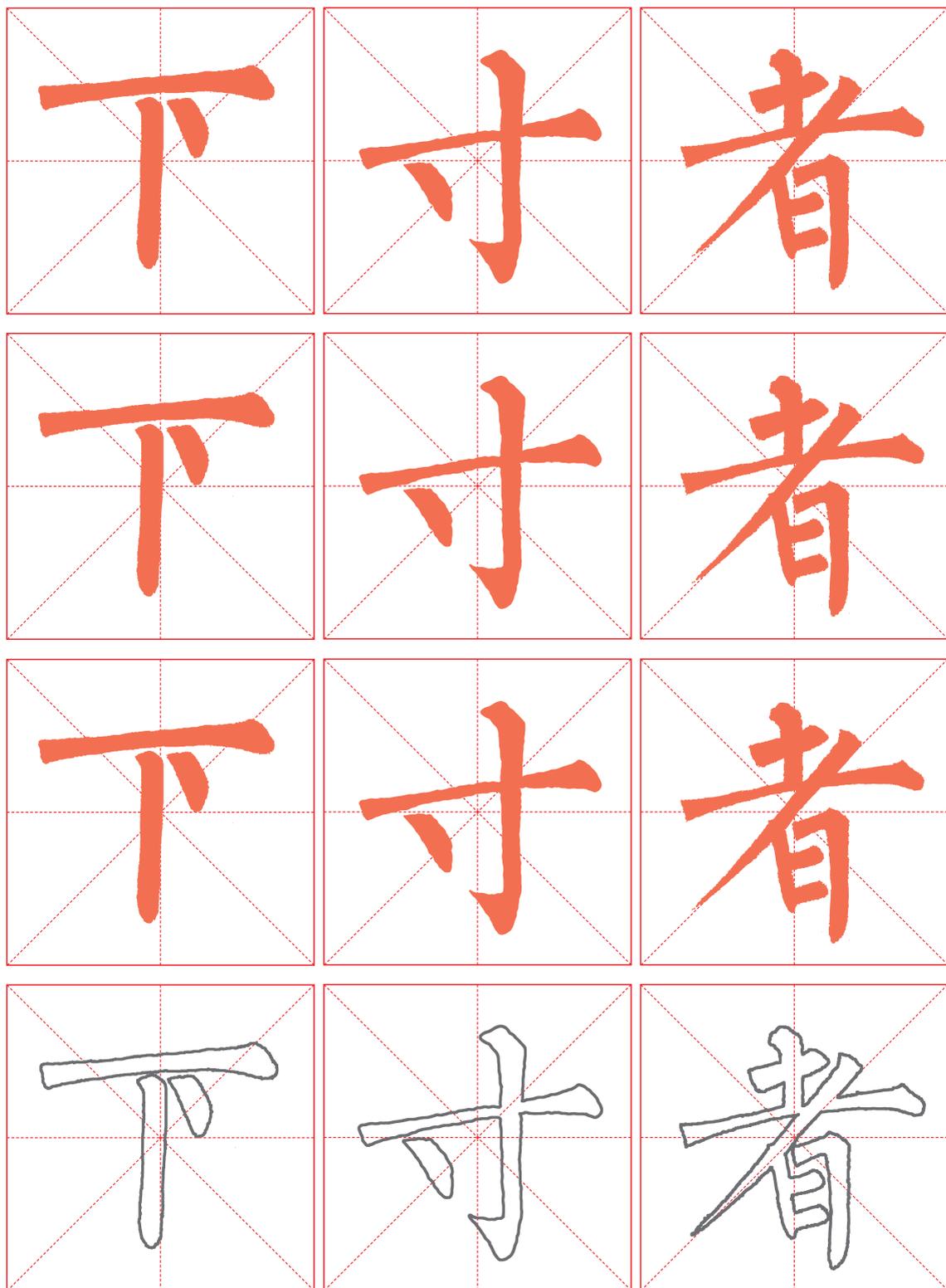
先描红，再双钩填墨。

自评：一般 良好 优秀

互评：一般 良好 优秀

年 月 日

● 复习本单元课程所学的笔画要领，书写时注意用心体会。



先描红，再双钩填墨。

自评：一般 良好 优秀

互评：一般 良好 优秀

年 月 日

