



义务教育三至六年级

书法练习指导

SHUFA (实验)
LIANXI ZHIDAO

三年级

上册



江苏凤凰少年儿童出版社

前言

亲爱的同学们：

书法，是中华民族的文化瑰宝，是人类文明的宝贵财富。通过学校的书法教育，掌握汉字书写的基本方法，从而把字写端正、写美观，是小学生学习的重要任务。本套《书法练习指导》教材，就是按照国家对小学生学习书法的基本要求编写的。

打开本套教材，你会发现一个五彩缤纷的书法世界。这里有源远流长的汉字文化，有循序渐进的技法指导，有美轮美奂的翰墨珍品，还有灿若群星的书坛名家。依据本套教材，在老师的指导下学习书法，相信你一定会喜欢上这门课程，并且慢慢地写出一手好字来！

本册教材为三年级上册，共有4个单元12课，开篇是三个“准备课”，通过图片分别安排了文房四宝、毛笔的选用、正确的书写姿势等内容，希望对同学们养成良好的书写习惯有所帮助。从第四课起，教材主要安排了“基本笔画”及相关汉字的书写。每一课都有笔画与例字、写法提要、比较与发现、习字指导、书法文化等几个部分，其中书法文化部分包含了“书家故事”“书法常识”“碑帖欣赏”“名胜书迹”等内容，展示了中国书法文化的博大精深。每个单元还编写了“学习与运用”，有“描红”“集字练习”等书法实践活动，将课内所学向课外拓展和延伸。

本套教材的例字选取的主要是颜真卿的楷书《多宝塔碑》，又适当选取其他书家的楷书。为了增强选择性，在“附录”中还编排了欧阳询、柳公权、赵孟頫等书法家的楷书字例及临习指导，供同学选用。

希望同学们通过本套教材的学习，培养起对中国书法的浓厚兴趣，提高汉字书写能力和审美修养，为未来的学习、工作和生活奠定基础。

《书法练习指导》编写组

义务教育三至六年级

书法练习指导

SHUFA LIANXI ZHIDAO (实验)

三年级上册

主 编 尉天池

执行主编 齐 昆 李 亮

学校 _____

班级 _____

姓名 _____

目 录

单元一 准备课

1 文房四宝	1
2 毛笔的选用	3
3 正确的书写姿势	5
学习与运用（一）	7

单元二 笔画（1）

4 点	9
5 长横	13
6 短横	17
学习与运用（二）	21

单元三 笔画（2）

7 垂露竖	23
8 悬针竖	27
9 撇	31
学习与运用（三）	35

单元四 笔画（3）

10 捺	37
11 提	41
12 折	45
学习与运用（四）	49



文房四宝

文房四宝是笔、墨、纸、砚四种书写工具的统称。文房指书房。这些书写工具，制作历史悠久，品类繁多，历代都有著名的艺人和制品。

笔



墨



纸



砚





在书法用品中除了文房四宝外，还有一些辅助的用品，如笔架、镇纸、毛毡等，它们也是常用的书写工具。



◆ 画线条，体会毛笔的性能。



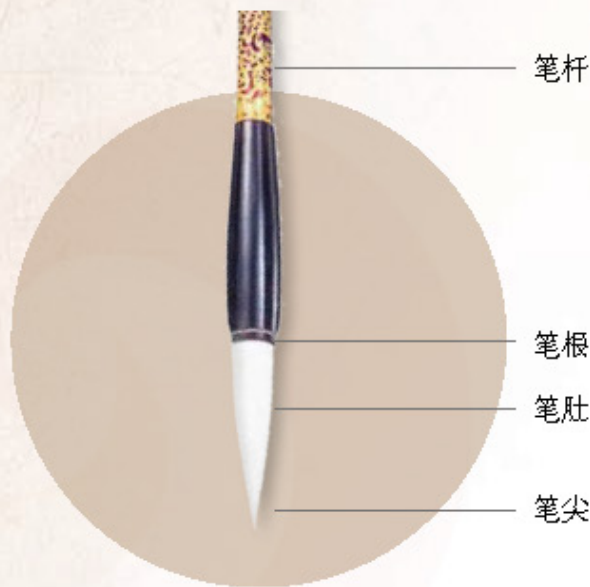
毛笔的选用



毛笔是书法的重要工具，在“文房四宝”中堪称“宝中之宝”。

毛笔的种类繁多，从笔毫的性能上看，可分为硬毫、软毫和兼毫三种。

硬毫弹性大，软毫弹性小，兼毫软硬适中，适合初学者选用。



一支好的毛笔，笔杆要直，笔毫要具备尖、齐、圆、健四个条件。

1. 尖：笔毫聚合时，笔锋要尖。
2. 齐：将笔头蘸水后捏扁，笔端的毛要整齐。
3. 圆：笔肚要圆润、饱满。
4. 健：笔毫要有弹性，铺开后容易收拢。



◆ 毛笔的使用。

开
笔



润
笔



入
墨



洗
笔





正确的书写姿势



枕腕



悬腕



头正



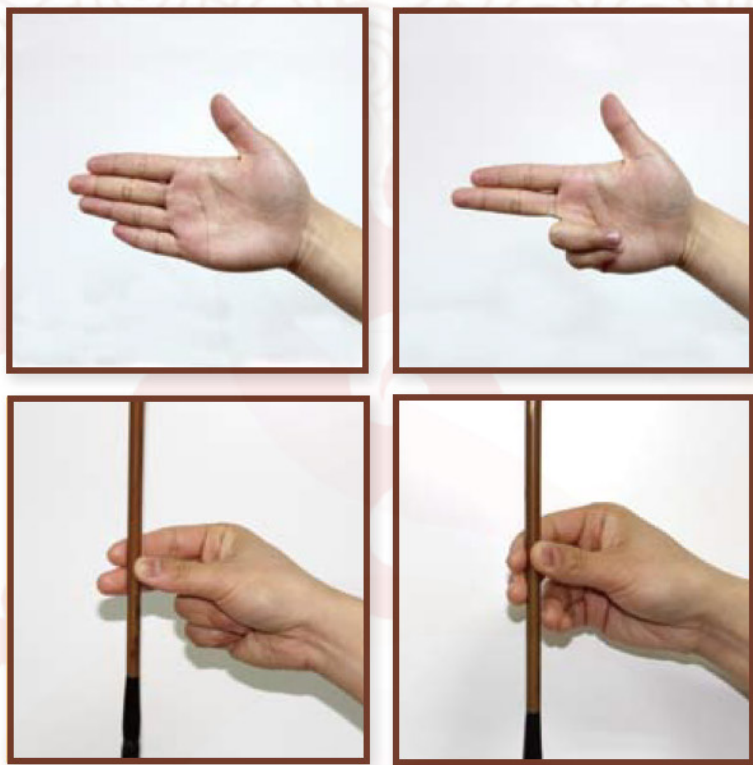
身直



臂开



足安



◆ 执笔要领：

指实、掌虚、腕平、管直。





学习与运用（一）

——从描红开始

描红是指在印有红字的纸上，用毛笔蘸墨描字。描红是初学书法的有效方法。



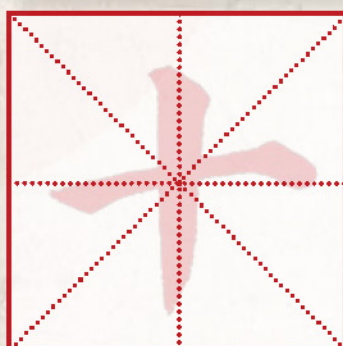
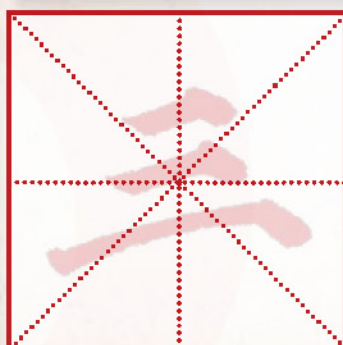
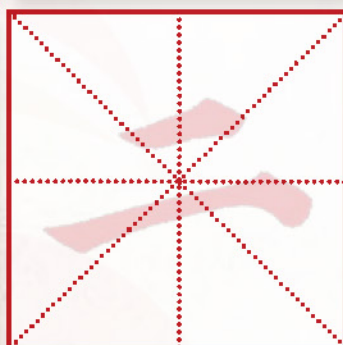
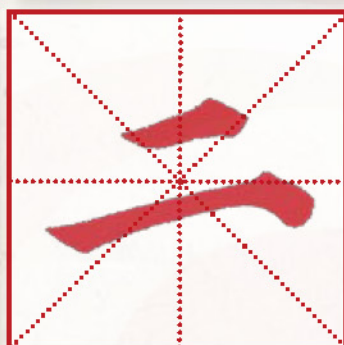
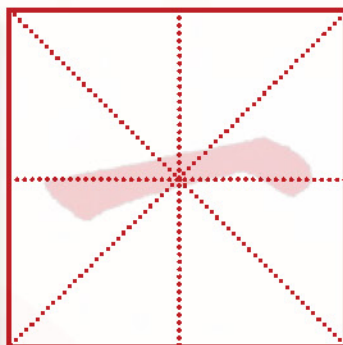
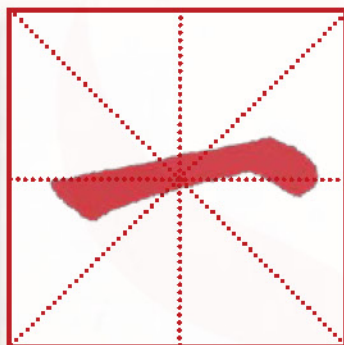
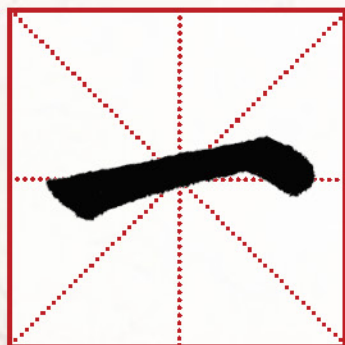
方法提示

1. 仔细观察。
2. 蘸墨适度。
3. 控制力度。
4. 注意提按。
5. 一笔写成。





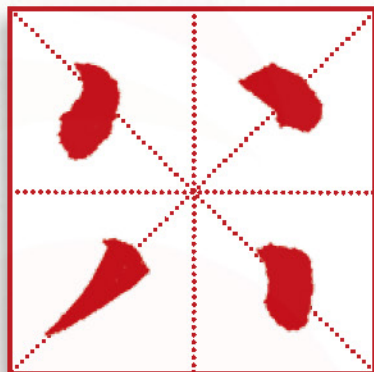
尝试练习



4

点

学习书法，一般先学写楷书，而写好汉字的基本笔画，又是练习楷书的基础。汉字的笔画有点、横、竖、撇、捺、折、钩、提等。我们不仅要掌握这些笔画的形态，还要领会它们的运笔方法。



点是汉字中最小的笔画，也是变化最丰富的笔画。在不同的位置，点画有不同的形态，有左点、右点、撇点、竖点等。

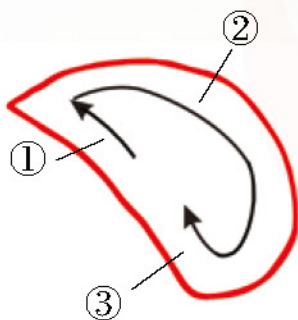


● 点的样子真好玩，有的像雨点，有的像蒜瓣……





写法提要



右点写法：

- ① 逆锋起笔。
- ② 向右下弧形按笔。
- ③ 回锋向笔画中心提锋收笔。



比较与发现

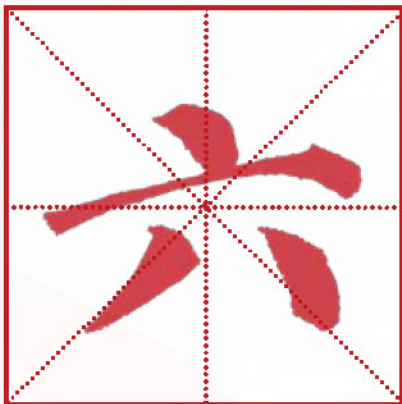
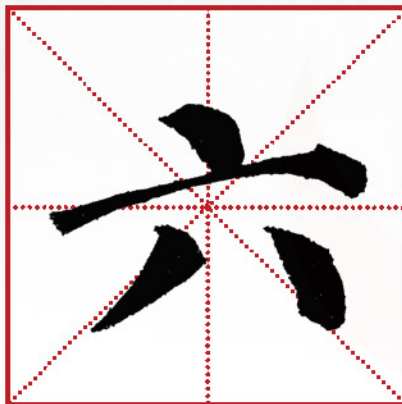


- 在一个字中如有多个点，点画的方向有变化，形状也各不相同。





习字指导



一点通

六：上点居中书写。长横行笔略向右上斜，收笔下按回锋。横下两点，上合下开。

主：上点与竖居中对正。横画间隔均匀，长短有变化。底横较长。

示：两横略向右上斜，上横短下横长。竖钩居中书写。左右两点分开，有内在呼应，有轻重、高低的变化。



书法常识

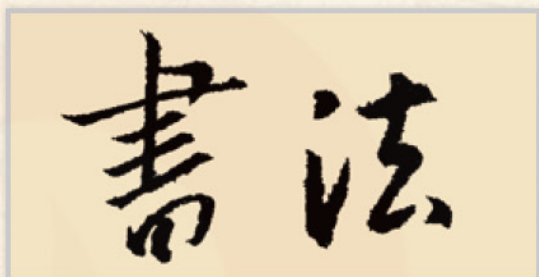
中国书法

汉字是世界上最古老的文字之一，中国书法是以汉字为载体的书写艺术。中国书法注重汉字书写的笔法、结构、章法等，被誉为“无言的诗，无彩的画，无声的乐”。中国书法体现了中国人的文化修养和精神风貌，是中华民族的文化瑰宝，也是世界文明的宝贵财富。

中国书法植根于丰厚的文化土壤，在漫漫的历史长河中，涌现出无数的书法名家，也产生了无数的书法艺术珍品。走进名山胜景，漫步大街小巷，时时处处都能体验到中国书法的神韵，领略到华夏文明的博大精深。



楷书



行书



草书



隶书



小篆



长 横



长横像座桥，在一个字中起着平衡的作用。长横写得好，字就显得平稳。

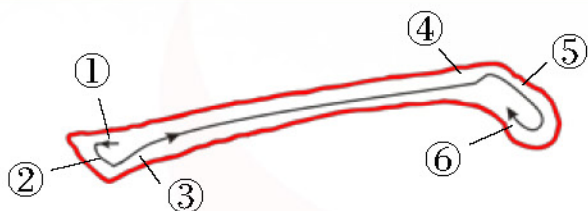


- 我发现长横两头略粗，中间略细，微微拱起，像一根小扁担。书写时，长横要略向右上斜。





写法提要



比较与发现

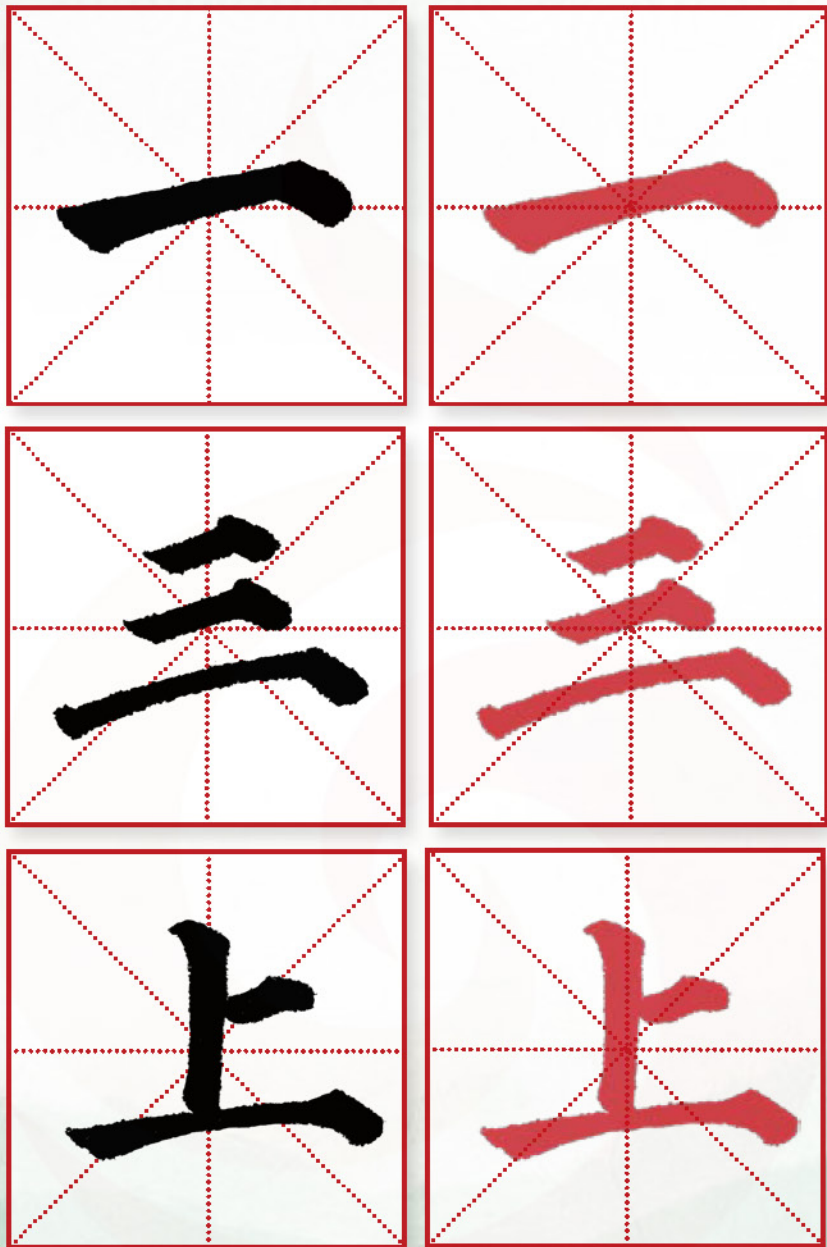


不同的字长横的起笔有不同，有的方，有的圆……





习字指导



一点通

- 一：逆锋起笔，中锋行笔，行笔略向右上斜，回锋收笔。
- 三：三横间距均匀，略向右上斜，依次变长。下横起笔偏左，下按后回锋收笔。
- 上：竖画略偏左。短横略上仰。长横略向右上斜，下按后回锋收笔。



书法常识

笔画书写的基本步骤

毛笔字的笔画书写，一般分为三步：起笔、行笔、收笔。以横画为例：

1. 逆锋起笔：在笔画起始处，笔锋从与行笔相反的方向轻轻落下，然后折锋下按。
2. 中锋行笔：在运笔过程中，笔毫聚拢，笔锋通常在笔画的中间运行。
3. 回锋收笔：毛笔行至笔画末端时向右上轻提，接着向下按笔，轻顿，然后回锋收笔。



1. 逆锋起笔

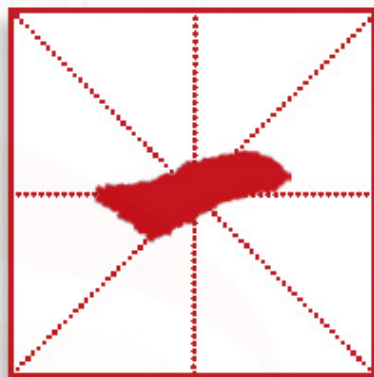
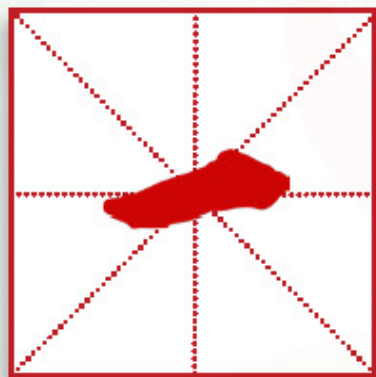
2. 中锋行笔

3. 回锋收笔





短 横



和长横相比，短横显得富于变化。短横有的起笔尖、收笔圆，叫做“左尖横”；有的正好相反，起笔圆，收笔尖，叫做“右尖横”。书写短横时要讲究轻重变化，写出动态美。

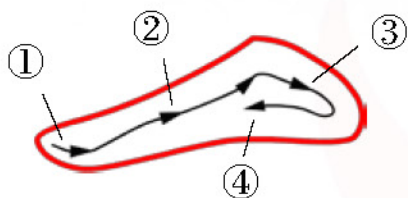


● 我发现左尖横都是左轻右重，头尖尾圆。

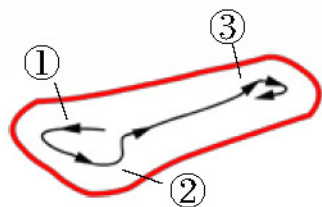




写法提要



- ① 笔尖轻入纸，顺锋起笔。
- ② 向右上行笔，逐渐加重。
- ③ 向右上稍提笔转向右下按笔。
- ④ 回锋收笔。



- ① 逆锋起笔。
- ② 折锋向右下按笔。
- ③ 向右上行笔，并逐渐上提，收笔。



比较与发现

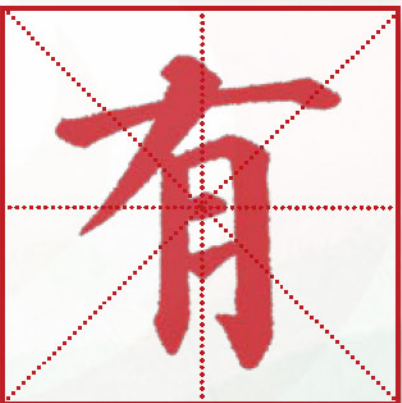
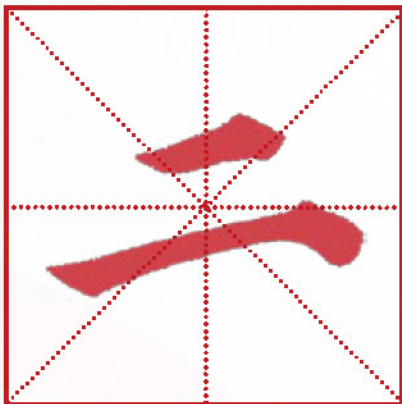
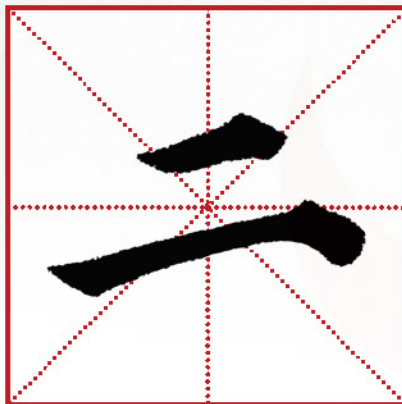


- 短横较多的字，横画之间距离要写得匀称才好看。





习字指导



一点通

二：上横短，是左尖横。下横长，起笔向左伸，行笔上仰，右按收笔。

非：两竖居中直立，左短右长。左边第二横稍短，第三横变提。右边是三个左尖横，轻重长短不同。

有：首横长，撇画短，“月”收拢，里面短横有变化。

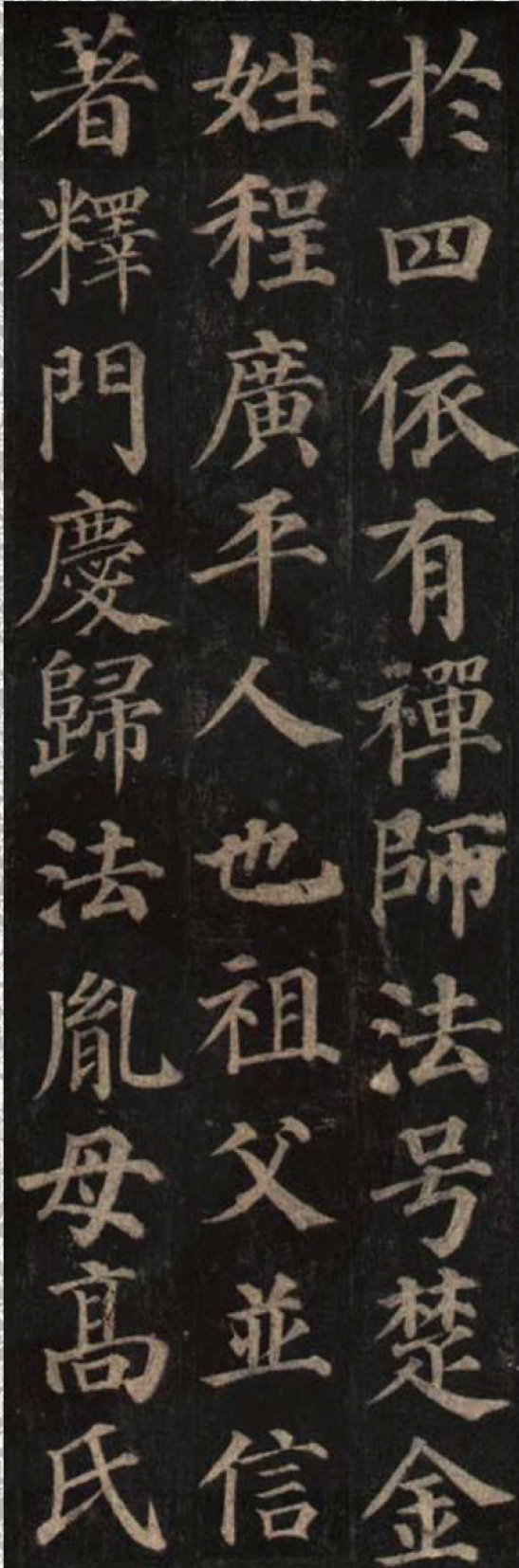


碑帖欣赏

颜真卿的《多宝塔碑》

《多宝塔碑》，全称《大唐西京千福寺多宝佛塔感应碑文》，现藏于西安碑林。此碑高285厘米，宽102厘米，是唐代大书法家颜真卿43岁时所作。颜真卿初学王羲之、褚遂良、张旭，同时兼收并蓄，形成自己独树一帜、厚重雄强的书风，世称“颜体”。

《多宝塔碑》是颜真卿早期书作，书写恭谨诚恳，整篇作品结构严密，点画严整，一撇一捺端庄俊美。初学书法者多从此碑入手。



颜真卿《多宝塔碑》（局部）



学习与运用（二）

—— 勾线填墨

勾线填墨，是指用透明的纸覆盖在字帖上，用细细的线条勾勒字帖笔画的四周轮廓，然后在轮廓内填墨。这是古人复制书法艺术品的手段，也是学习书法很有效的方法。



方法提示

1. 选择碑帖范字。
2. 蒙上透明的纸。
3. 用硬笔勾勒轮廓。



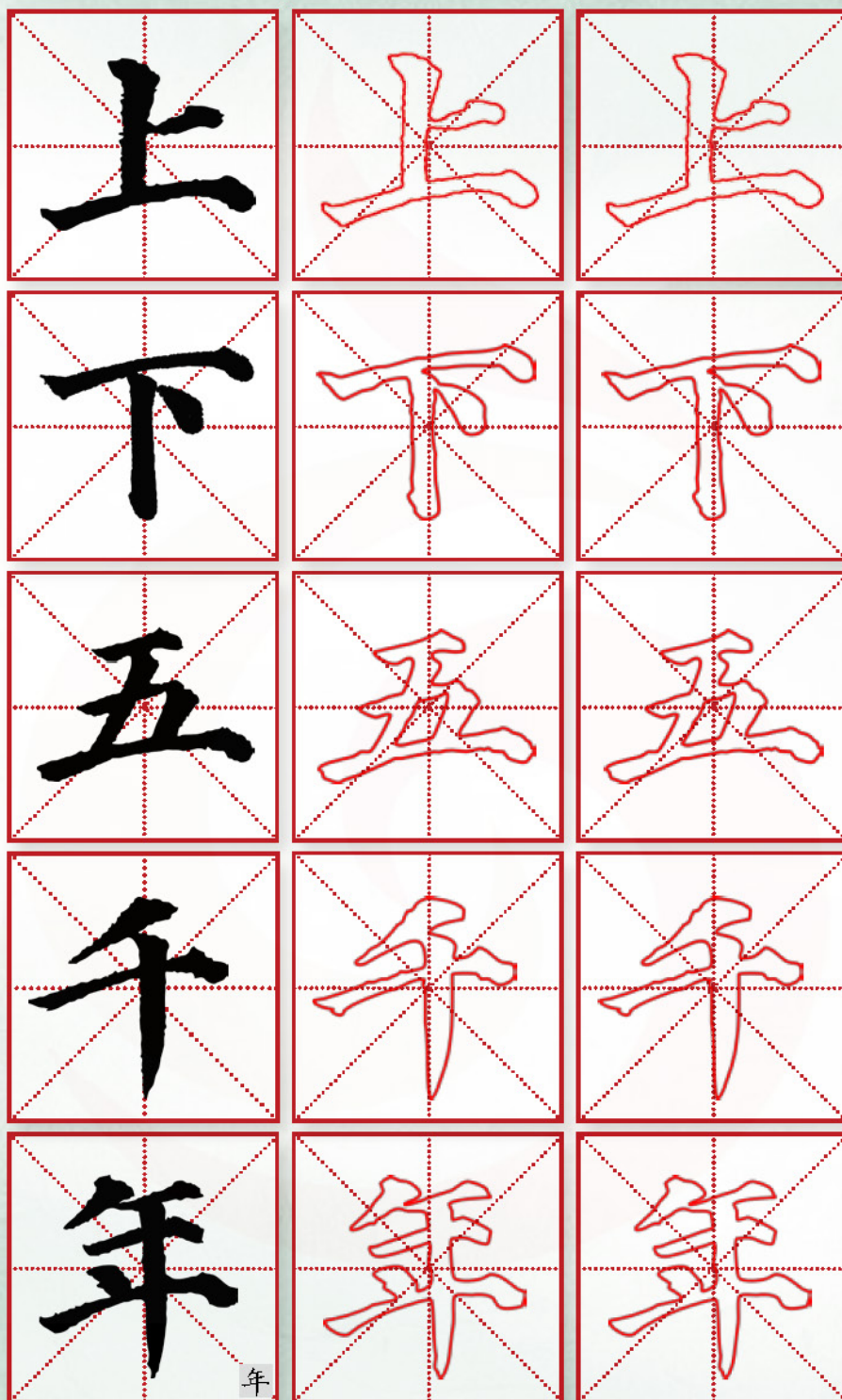
尝试练习



● 蒙上透明的纸，尝试勾勒范字的轮廓。



● 现在就来练习填墨吧。



SHUFA LIANXI ZHIDAO