



义务教育三至六年级

书法练习指导

SHUFA (实验)
LIANXI ZHIDAO

四年级

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！

本册教材为四年级上册，共有4个单元12课。本册教材主要安排了“偏旁”及相关汉字的书写。每一课都有偏旁与例字、写法提要、观察与发现、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“集字练习”“写‘福’送‘福’”“制作生日贺卡”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)

四年级上册

主 编 尉天池

执行主编 齐 昆 李 亮

学校 _____

班级 _____

姓名 _____

目 录

单元一 偏旁（1）

1 单人旁与双人旁	1
-----------------	---

2 米字旁	5
-------------	---

3 口字旁与日字旁	9
-----------------	---

学习与运用（一）	13
----------------	----

单元二 偏旁（2）

4 女字旁	15
-------------	----

5 月字旁	19
-------------	----

6 示字旁	23
-------------	----

学习与运用（二）	27
----------------	----

单元三 偏旁（3）

7 草字头	29
-------------	----

8 人字头	33
-------------	----

9 秃宝盖与宝盖头	37
-----------------	----

学习与运用（三）	41
----------------	----

单元四 偏旁（4）

10 穴宝盖	43
--------------	----

11 小字头	47
--------------	----

12 三点水与两点水	51
------------------	----

学习与运用（四）	55
----------------	----



单人旁与双人旁

前面我们学习了汉字的基本笔画及相关汉字的书写方法，本学期，我们开始学习常用的偏旁部首。偏旁部首是构成汉字的基本部件，掌握它们的结构特点和书写方法，对提高书法水平大有帮助。



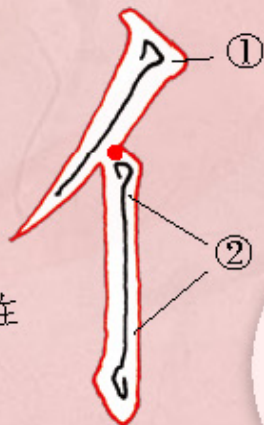
单人旁是由“人”字变化来的。单人旁“亻”由撇和垂露竖组成，与“亻”形状相似的是双人旁“彳”。单人旁和双人旁多出现在字的左侧。

“信”字左窄右宽，“言”的第一横写得长，并与“亻”形成穿插。



写法提要

- ◆ 单人旁较窄，姿态宜收敛。
- ◆ 撇画①斜直，不宜过长。
- ◆ 竖画②为垂露竖，竖画起笔多在撇画的中间部位。





观察与发现

◆ 《多宝塔碑》中含单人旁的字举例。



◆ 对照单人旁“亻”，讨论双人旁“彳”的特点。



- “彳”第一撇较短，第二撇较长，两撇方向大致相同。垂露竖在第二撇的中间起笔。





习字指导

信

信

伯

伯

徒

徒

一点通

信：左窄右宽。右部横画间距大致相等，长横起笔在撇竖交叉处。

伯：左窄右宽，右部稍偏上。横细竖粗。“白”中短横靠左。

徒：左窄右宽。双人旁第二撇起笔对正首撇的中间。捺画一般与撇画交会就可，也可与撇画交叉。



碑帖欣赏



虞世南与《孔子庙堂碑》

虞世南（558～638），字伯施，初唐著名书法家。虞世南年轻时曾学书于智永，得其真传。其书法外柔内刚，笔法圆融道丽。与欧阳询、褚遂良、薛稷(jì)合称“初唐四大家”。《孔子庙堂碑》是他的代表作。唐太宗李世民对虞世南评价甚高，称其“德行、忠直、博学、文词、书翰”，为当世“五绝”。



虞世南《孔子庙堂碑》（局部）

此碑用笔俊朗圆润，笔势舒展，字形稍显狭长而尤显秀丽，给人一种平和润雅之感。北宋黄庭坚有诗赞道：“虞书庙堂贞观刻，千两黄金哪购得。”



米字旁

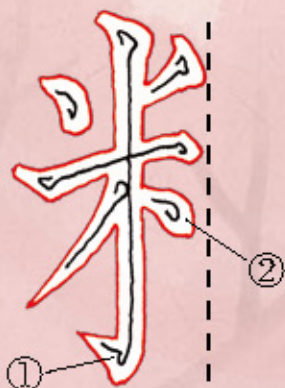


米字旁是由“米”字变化而来。含有米字旁的字大多与粮食相关。米字旁的构字能力很强，会在汉字的不同位置出现。

“精”字右部略宽，左部“米”笔画收缩，捺画变点；右部“青”横画均匀，第三横稍长，与“米”部穿插，融为一体。



写法提要



- ◆ 米字旁整体修长。右侧基本齐平。
- ◆ 竖画要直，从横画的中间偏右处穿过。碑帖中，竖画①在收笔处常会出钩。
- ◆ 捺画②变点画。
- ◆ 四周的笔画有一种向横与竖的交叉点汇聚的感觉。





观察与发现

- ◆ 《多宝塔碑》中含米字部的字举例。



- ◆ 欣赏不同书法名家书写的“精”字，比较各自米字旁写法的区别。



- 三种书体米字旁的竖画都写成了竖钩。赵体的“米”有行书的感觉。



欧 体



颜 体



赵 体



习字指导

精

精

粒

粒

粹

粹

一点通

精：左右基本齐平。米字旁的左撇长，右捺改点，有放有收。左右结合紧密，笔画合理穿插。

粒：左窄长，右宽扁。米字旁中横画左伸右缩。右部“立”居中，下横向左穿插。

粹：左窄右宽，右部稍低。右部下横由轻到重，向左穿插。悬针竖稍长。



书法常识

楷书中的“动”与“静”

楷书相对于行、草书来说是“静”的，因为其静，所以需要适当注入“动”的因素：如横竖不宜过分平直；笔画的行笔中要有长短、提按、迟速的变化；笔画之间要注意贯气，笔断而意连；外形不宜字字方整，而要形随字变。这些是初学书法者要逐步领会的知识。



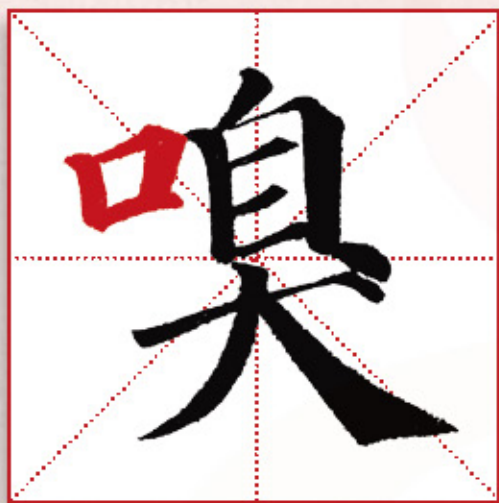
苏轼楷书《丰乐亭记》（局部）

此碑是苏轼晚年书法力作之一。字体楷中稍见行意，有“笔圆而韵胜”的特点。

释文：
幽谷窈然 宋廬陵 歐陽脩



口字旁与日字旁

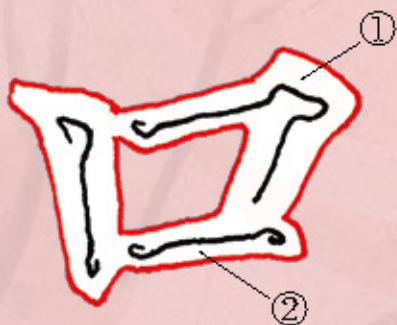


“口”字做偏旁时称为口字旁。含口字旁的字多与嘴巴有关。在汉字中它既可居左，也可居右；既可做字头，也可做字底。

“嗅”字的“口”部写得小而偏上，右部“臭”上面写得紧凑，下面写得舒展，横画伸向左侧。



写法提要



- ◆ 口字旁在左边，字形不宜大，上宽下窄。
- ◆ 两侧竖画内收，左低右高。
- ◆ 折画①按笔较重。
- ◆ 底横②托住横折。





观察与发现

◆ 《多宝塔碑》中含口字部的字举例。



◆ 与口字旁形态相似的是日字旁。



- 日字旁也会出现在汉字的
不同位置。在左边时，和
口字旁相比，日字旁形体
窄长，竖画较直。





习字指导



一点通

昭：左窄右宽，右部稍高。日字旁形体窄长，竖画较直。右部“口”较扁，两边竖内收。

嗅：口字旁小，居左上。右部上面窄小，下面宽大且向左穿插。

时：左窄短右宽大。右部横画多，有长短的区别，也有俯仰的变化。



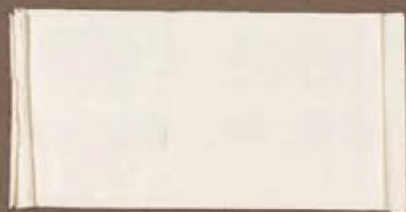
书法常识

宣 纸

宣纸起源于唐代，因产于宣州（今安徽宣城泾县一带）而得名，主要原料为青檀树皮，辅以沙田稻草，既坚韧柔软，又便于长期保存，有“纸寿千年”的美誉。

宣纸质地细腻，能够呈现出层次清晰的墨色，非常适宜表现中国书法和绘画的韵味。

宣纸按照纸性可分为生宣、熟宣、半生半熟宣。生宣吸水性强，书写书体风格适应面广，表现力丰富，但初用时比较难以掌握。熟宣受墨不易渗化，宜写小楷。半生半熟宣兼有生宣和熟宣的特性，初学者容易掌握，可先使用这种宣纸。



学习与运用（一）

——制作生日贺卡

好朋友过生日，制作一张贺卡送给他，在上面用毛笔写上祝福的话，再配上精美的图画。朋友收到这样的礼物一定非常开心。快快行动起来吧！



资料链接

◆ 小朋友经常用的祝福语

- 生日祝福送给你，快乐幸福陪着你。祝你生日快乐！
- 送你一张贺卡，愿你年年今日，事事顺心！
- 甜甜的蛋糕，甜甜的祝福。生日快乐！

◆ 各式各样的贺卡



尝试练习

- 我们也来做张贺卡。想好你准备送给谁哦！

生日快樂





女字旁



女字旁是从独体字“女”变化而来。女字旁构字能力很强，常出现在汉字的左边或下方。

“妙”字是左右结构，左部“女”整体收缩，横画变提，捺画变点；右部“少”撇画左伸，与左边融为一体。



写法提要

- ◆ 女字旁形体窄长，左放右收。
- ◆ 首撇要由重到轻，长点要由轻到重。
- ◆ 第二撇与长点的交叉点对准第一撇的起笔处。
- ◆ 横画变提，先重后轻。





观察与发现

◆ 《多宝塔碑》中含女字部的字举例。



◆ 比较不同的书法名家书写的“如”字，揣摩各自的书写特点。



欧 体



颜 体



柳 体



赵 体



习字指导



一点通

妙：女字旁形体窄长，横画变提向左伸。“少”字两点顾盼，撇画向左下穿插。

安：上窄下宽。横钩略向右上斜。撇点起笔在首点之下，捺点不可写短。长横比宝盖头长，略向右上斜。

姿：上紧下舒，上下对正。长横略向右上斜。底部齐平。



名胜书迹

虎丘剑池

剑池，位于苏州风景名胜虎丘，池深约5米，南面较宽，北面较窄，形似一把利剑。据史书记载和考古发现，这里可能是春秋时期吴王夫差的父亲阖闾(hé lǚ)的墓穴。

“虎丘剑池”四个颜体楷书大字就刻在“别有洞天”的圆洞门旁，每个字都有三尺见方，笔画浑厚，刚健有力，是唐代大书法家颜真卿之子颜颢(jūn)所书。圆洞内石壁上刻有“风壑云泉”四字，笔法潇洒，相传为北宋书法四大家之一米芾所书。剑池水终年不涸(hé)，清澈见底，被古人誉为“天下第五泉”。





月字旁



“月”字做偏旁时称作月字旁。月字旁的字，有的和月亮有关，有的和肉体有关。在汉字中，月部有时居左，有时居右，有时居下，写法近似，但姿态有别。

“胎”字左窄右宽，左部“月”写得稍长，右部“台”略靠上，左右两部分离而不散。



写法提要



- ◆ 月字旁形体窄长，竖撇稍短，竖钩稍长。
- ◆ 竖钩挺拔，腰部略左挺。
- ◆ 横画间距均匀，略靠中上部书写。





观察与发现

- ◆ 《多宝塔碑》中含有月字旁的字举例。



- ◆ 欣赏不同的书法名家书写的带有月字旁的字，体会各自书写的异同。



欧 体



颜 体



柳 体



赵 体



习字指导

一点通

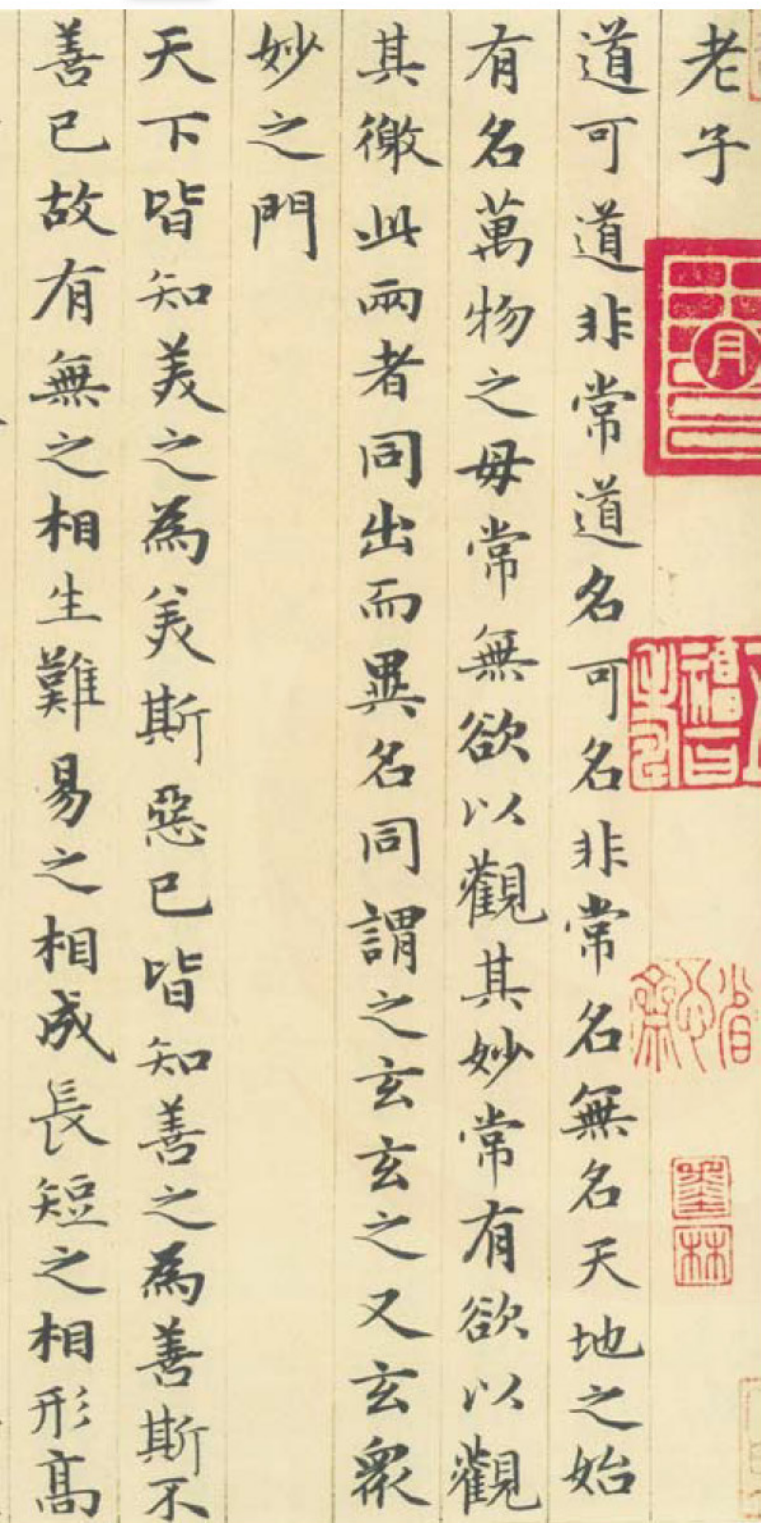
胎：左窄右稍宽，右部略上。“月”部形窄，中间第二个短横写为提画。

朝：左比右稍高，两“十”字上小下大，上竖写成左撇状，下竖收笔稍重，下横向左伸。

期：左边第四横稍长，左伸右缩，左右错落。



碑帖欣赏



赵孟頫小楷《道德经》

元代大书法家赵孟頫一生创作了大量的书法作品，真、行、草、隶、篆无不“冠绝古今”，其中以楷、行、草书影响最大。

小楷《道德经》是赵孟頫63岁时写下的纸本墨迹，现藏于故宫博物院，是赵孟頫小楷代表作品之一。

赵孟頫小楷《道德经》（局部）

该帖书法结构严谨，笔画精到，精工中透着静穆，稳健中露出灵动，整幅作品格调和谐统一，堪称小楷之精品。



赵孟頫绘老子画像



示字旁

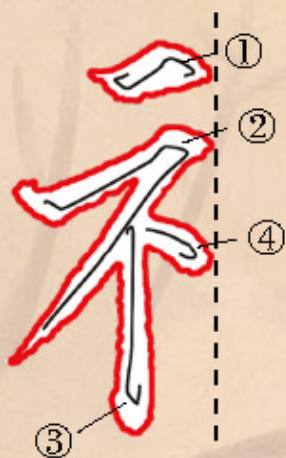


示字旁由“示”字演变而来。做左偏旁时，写作“礻”，笔画有所减略。示字旁的字一般与神、祭祀有关。

“祖”字左窄右宽，左部“礻”写得稍长，右部“且”下面的横画向左伸，使左右两部分形成整体。



写法提要



- ◆ 首点一般写成短横，偏右。
- ◆ 横撇②的横画短而斜，折笔处与上点①的右边对齐。撇画斜直不弯曲，撇尾与横起笔处对齐。
- ◆ 竖画③起笔对准撇的中间，收笔为垂露竖。
- ◆ 最后一点④右边不超过横撇的折处。
- ◆ 示字旁上紧下舒。





观察与发现

◆ 《多宝塔碑》中带有示字旁的字举例。



◆ 欣赏不同名家书写的带有示字旁的字，体会各自造型的异同。



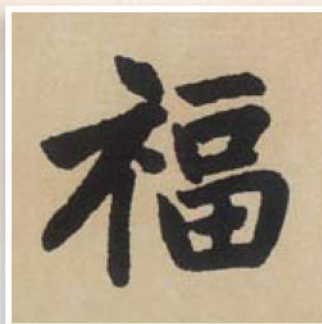
欧 体



颜 体



柳 体



赵 体



习字指导

福

福

祖

祖

 禪
禪

禪

一点通

福：示字旁的上点写成短横，偏右，竖画起笔在撇的中间，下点写在撇与竖的相交处。右部稍偏上。

祖：首点写成横点。右部形窄，下横左伸。

禪：左窄右宽，右部稍偏下。右上部两“口”稍低于左点，末画为悬针竖。



书家故事

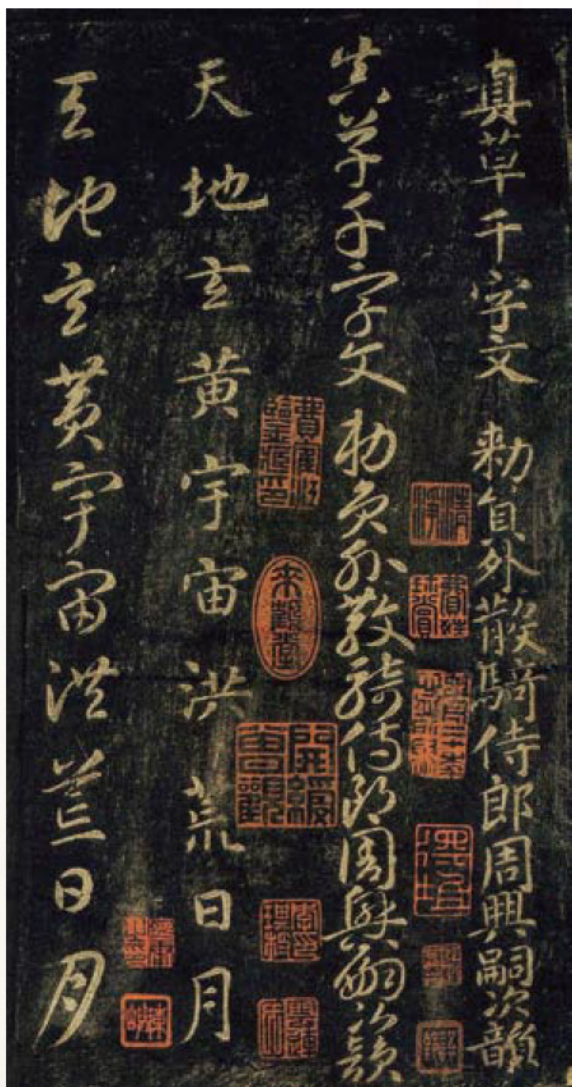
退笔成冢(zhǒng)

“冢”就是坟墓的意思。那么，“冢”与书法有什么关系呢？

据史料记载，隋代智永（生卒年不详），是“书圣”王羲之的第七世孙。他早年出家当和尚，在永欣寺里住了整整30年。这30年间，智永很少出门，每天雄鸡报晓即起床，磨上一大盘墨，然后临摹王羲之的字帖。由于智永笔不离手，勤写不辍(chuò)，没多久一支毛笔就用坏了。坏了换，换了再坏，时间长了，写坏的毛笔头竟装满了十几篓。后来，智永便在永欣寺外的空地挖了一个深坑，把所有坏笔头都埋在土里，砌成一个坟冢，称之为“退笔冢”。从此，“退笔成冢”的典故就传扬开了。

经过不懈的努力，智永终于成了著名的书法家。

—— 改编自唐张怀瓘《书断》



智永《真草千字文》刻本（关中本）
宋拓（局部） 故宫博物院藏



☁ 学习与运用（二）

—— 集字练习 “妙笔生花”

“妙笔生花”是一个成语，形容写作或书画技巧高超，能创作出精美的作品。下面我们来练习书写《多宝塔碑》集字“妙笔生花”吧。



写法提示



● “笔”的横画之间间距均匀；“生花”二字笔画可略粗重些。





尝试练习

描红

生

妙

花

筆

仿影

妙筆生花

老 SHI HUI-A LIANXI ZHIDAO

道可道非常道名可名非常

有名萬物之母常無欲以觀其

其微此兩者同出而異名同謂之玄玄之

妙之門

天下皆知美之為美斯惡已皆知善之

善之故有無之相生難易之相成

下之相傾音聲之相和前後之相隨是

书法练习指导