



义务教育三至六年级

书法练习指导

SHUFA (实验)
LIANXI ZHIDAO

五年级

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！

本册教材为五年级上册，共有4个单元12课。主要安排了汉字的“结构规律”及其书写。每一课都有结构与示例、写法提要、比较与欣赏、习字指导、描红临写、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”“走近名家”“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“学写春联”“自制书签”“写名言集字”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)

五年级上册

主 编 尉天池

执行主编 齐 昆 李 亮

学校 _____

班级 _____

姓名 _____

目 录

单元一 独体字（1）

1 长形的字	1
2 扁形的字	5
3 方形的字	9
学习与运用（一）	13

单元二 独体字（2）

4 偏斜的字	15
5 锥形的字	19
6 塔形的字	23
学习与运用（二）	27

单元三 合体字（1）

7 左右等宽的字	29
8 左窄右宽的字	33
9 左宽右窄的字	37
学习与运用（三）	41

单元四 合体字（2）

10 中宽左右窄的字	43
11 中窄左右宽的字	47
12 左中右高低变化的字	51
学习与运用（四）	55

附录：名家碑帖选临提示	57
-------------------	----



长形的字

写好汉字，不仅要掌握笔画、偏旁部首的写法，还要把握汉字的结构规律。汉字从结构上可以分为独体字和合体字两大类。我们首先学习独体字的写法。



独体字中有一类字，外形轮廓呈长形。这类字，通常横画较多，两侧多会出现竖画，字形显得瘦而长。

“贝”字外形纵长，四横平行。底横向左伸出，撇和点支撑上部。

■ 长形的字一般有棱有角，上紧下舒。四角的笔画写得比较到位。





写法提要



- ◆ 字呈长方形。
- ◆ 横向笔画布白均匀。
- ◆ 两侧竖画竖直内收。
- ◆ 中竖在竖中线上。



比较与欣赏



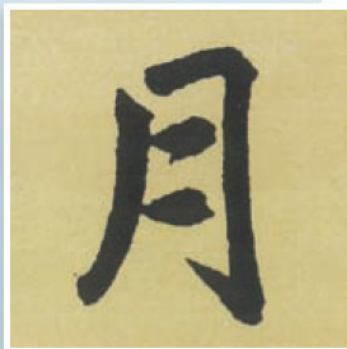
欧 体



颜 体



柳 体



赵 体

- ◆ 欧体撇画洒脱，颜体折画粗壮雄健，柳体清瘦俊朗，赵体则显得润泽秀美。





习字指导



貝：两边竖较直，左细右粗。中间两横靠左，最后一横略向左伸。两点支撑上部。



甫：上横较长，略向左伸。下部较窄，竖画正直，上点压在上横末端。



牙：竖折的横笔外伸。竖钩粗壮，略偏右。撇画劲挺，不超出上横。



自：两边竖较直，左细右粗。横画间距均匀，中间两短横靠左。



身：竖钩下伸，略向内弯。长撇左伸，中间两横靠左。



月：竖撇下部带有弧度，向左下撇出。右竖钩粗壮，略向内弯。中间两横稍偏上。



书法常识

临帖三到

“临帖三到”指的是临帖时要做到眼到、心到和手到。

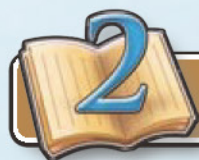
眼到，就是要集中注意力，认真地观察每个字的轮廓、点画的位置，以及这个字中笔画与笔画的关系。

心到，就是要做到对帖上的字心领神会，看在眼里，熟记在心。

手到，就是要胸有成竹，心手相随。能够掌握字的结构，把每一个笔画写到位。

总之，临帖时要学会细心观察，用心领会，精心下笔。





扁形的字



有些独体字，纵向笔画相对较短，横向笔画相对舒展，呈现出外围扁方的字形。

“四”字呈扁方，两边竖画内收，左竖细，右竖粗，中间笔画分布均匀。

■ 这类字不是绝对的方形，有的上舒下紧，有的上紧下舒。“西”“四”下面明显收紧。





写法提要



- ◆ 字呈扁方形。
- ◆ 横轻竖重。
- ◆ 三竖长短、轻重不一，主次分明。
- ◆ 中竖在竖中线上。



比较与欣赏



欧 体



颜 体



柳 体



赵 体

- ◆ 四个字同为扁方形，欧体、赵体字形相近，颜体、柳体的笔画和结构大致相同。





习字指导



四：字形较扁。中间笔画分布匀称。两边竖内收。



山：中竖粗壮。竖折的横笔向左伸。两边短竖内收。右竖下边出头。



己：上部收紧，下部伸展。竖弯钩长且弯度圆转。钩出锋向上。



日：两边竖内收，左细右粗。横向笔画间距均匀。中间短横靠左。



西：上横略短。竖画间距均匀。两边竖内收。



血：字形较扁。上撇变为短横。底横长，向右上斜。



碑帖欣赏

王献之《中秋帖》（摹本）

《中秋帖》，传为王献之所书，长27厘米，宽11.9厘米，被清乾隆皇帝誉为“三希法帖”之一，现藏故宫博物院。



《中秋帖》行草相间，笔势奔放，圆转流畅，如长河瀑布飞流而下，一气呵成，令人叹为观止。

释文：中秋不復
不得相还为即甚
省如何然胜人何
庆等大军



方形的字



有些独体字的外形方方正正，结构稳固。

“雨”是方形的独体字，两横基本平行，中竖直而有力，居于竖中线。四点姿态大小各异，笔断意连，分布均匀。

■ 方形的字，并非呈现绝对的正方形，主要是指书写时，字的长度、宽度大致相当。





写法提要



- ◆ “内”的主体部分接近方形。
- ◆ 撇画起笔在竖中线上，点画起笔紧靠撇画。边竖内收。
- ◆ 中间两笔分割块面基本均匀。



比较与欣赏



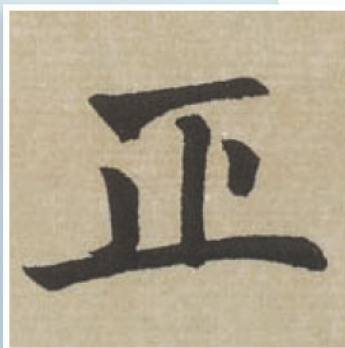
欧 体



颜 体



柳 体



赵 体

- ◆ 四个字均呈梯形，上窄下宽。首横各有不同，赵体的短横写成竖点。





习字指导



雨：上横不要太长。下部左收右放。四点形态不同。



生：撇画粗短。横画略细，向右上斜。三横间距均匀，中竖粗壮。



不：上横长，向右上斜。中竖略弯，收笔垂露。撇画劲直，捺变反捺，左右平衡。



内：两边竖内收。中间撇、点稍偏上，撇画起笔在竖中线上。



井：两横上短下长，向右上斜。左竖撇起笔略低，右竖为悬针竖，起笔略高。



巨：横画均向右上斜，间距均匀。中部的折笔不超出底横的长度。



名胜书迹



精忠报国

杭州西湖边有一座庙宇，供奉的不是神，也不是佛，而是一位家喻户晓的英雄——岳飞。

大殿内的岳飞坐像，身着紫色蟒袍，左手执剑，显示了一代名将的英雄气概。上悬一幅“还我河山”的草书巨匾，气势非凡。

岳飞墓后的重门旁有一副著名的篆书对联：青山有幸埋忠骨，白铁无辜铸佞（nìng）臣。这是书法家陆维钊的独特手笔，也是对英雄的赞颂。

此外，庙中还有刘海粟书写的“精忠报国”、赵朴初写的“浩气长存”等，不仅书法精妙，而且寓意深厚，令人感慨。



释文：青山有幸埋忠骨
白铁无辜铸佞臣



☁ 学习与运用(一)

—— 自制书签

爱读书的小朋友一定经常会用到书签，精美的书签能带给人美的享受。如果你想自己制作书签，请试试看吧。做好了，还可以送给老师和同学作纪念呢！



资料链接





动手试试

◆ 在书签上写上自己喜欢的内容

- ◆ 先确定书写内容。
- ◆ 可以用毛笔或钢笔写。
- ◆ 书签尺寸相对较小，毛笔要选用小号笔书写。
- ◆ 写好再配上画更好看！

◆ 与同学交流一下自己制作的书签





偏斜的字



偏斜的独体字，常以斜钩、长撇为主笔，书写时长撇和横折钩不能过分倾斜。

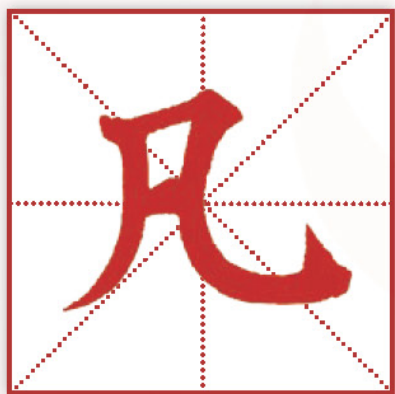
“力”字撇的起点与钩尖在竖中线上，撇与横折钩大致平行。

- “母”“多”“也”的主笔分别是横折钩、横撇、竖弯钩。





写法提要



- ✦ 左部、上部笔画收紧。
- ✦ “凡”字的横折弯钩的折处在竖中线上。
- ✦ 右下的笔画要舒展。



比较与欣赏

- ✦ 欧体字形瘦长，内紧外松，斜钩伸展，最后一点出锋向字心。颜体与柳体字形和用笔非常接近。赵体字有行书笔意，动感强。



欧 体



颜 体



柳 体



赵 体



习字指导



力：字形偏斜。横折钩，折向左下斜，钩写在竖中线上。撇画长而劲挺。



方：上点居中。横长，略向右上斜。横折钩向左下斜，撇起笔对准上点。



乃：字形偏斜。弯钩略向左下斜。长撇向左下行笔，斜度比弯钩要大。



也：上紧下舒。竖画的方向相同，偏向左下。弯钩先向左弯，再向右伸展，出锋向上。



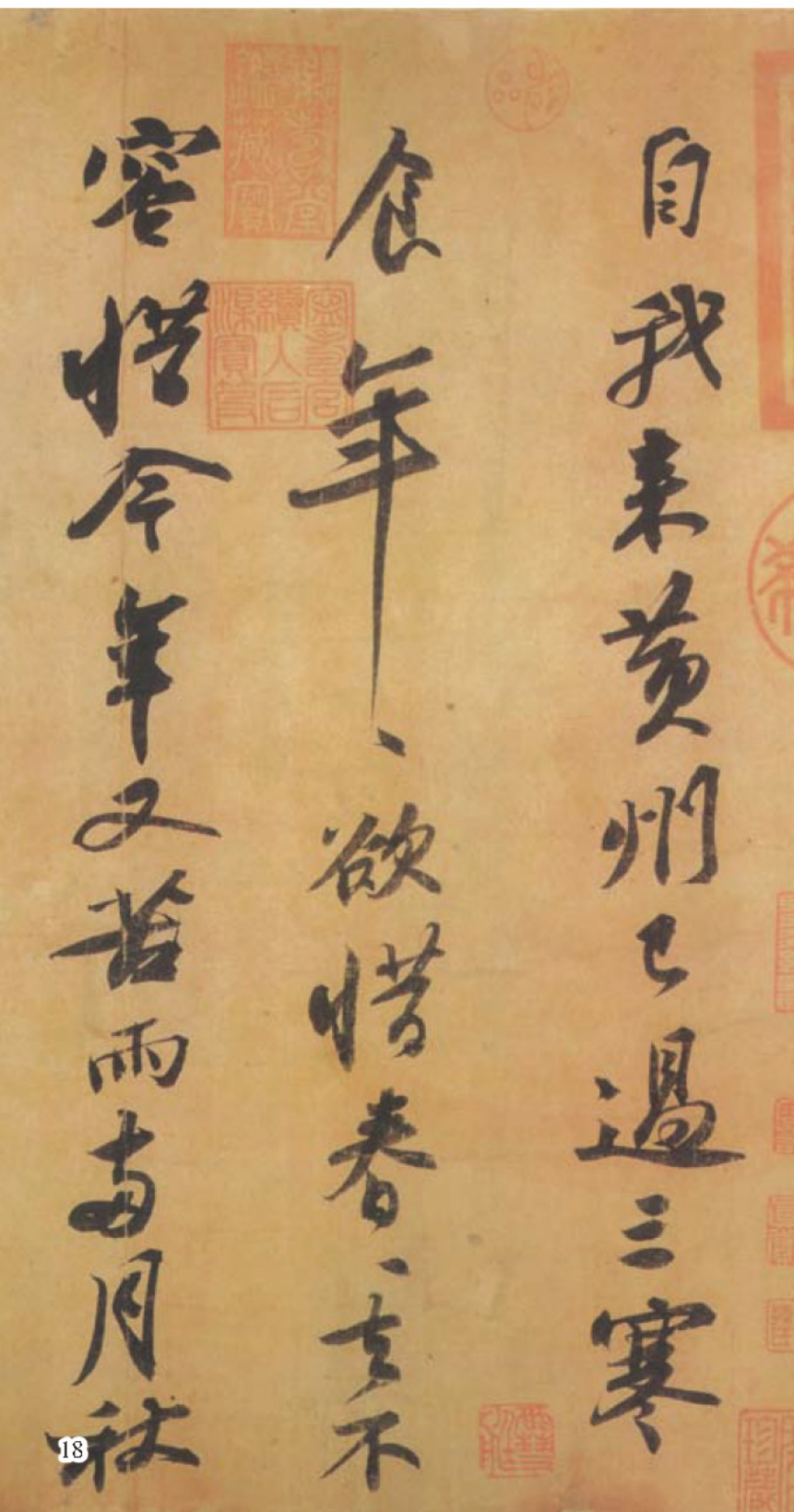
凡：撇画起笔略低，行笔弯曲。横折弯钩弯笔圆转，用力均匀。钩出锋向上方。



九：字形稍扁，撇画起笔稍偏左，横折弯钩是主笔，中部收紧，撇短弯钩长。



碑帖欣赏



天下第三行书 《黄州寒食诗帖》

《黄州寒食诗帖》是宋代苏轼（1037~1101）书写的自作诗，墨迹纸本，行书17行，129字，现藏台北故宫博物院，被称为继王羲之《兰亭序》、颜真卿《祭侄文稿》之后的“天下第三行书”。

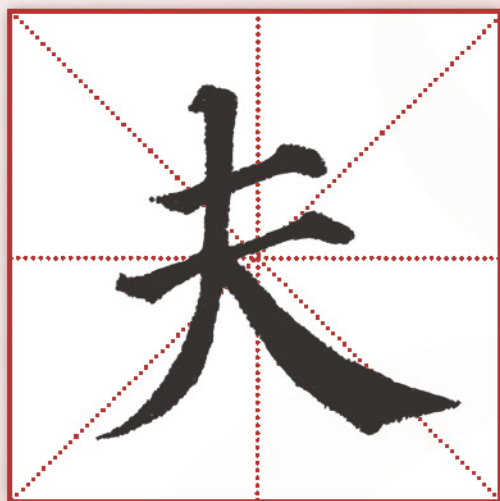
《黄州寒食诗帖》点画线条富于变化，或正锋，或侧锋，转换多变；其结字或大或小，或疏或密，有轻有重，有宽有窄，参差错落。

苏轼《黄州寒食诗帖》（局部）

释文：自我来黄州，已过三寒食。年年欲惜春，春去不容惜。今年又苦雨，两月秋。



锥形的字



有些独体字的外形似锥形。锥形的字多底部宽舒，顶部紧凑。

“夫”字上横短下横长，两横平行向右上斜。撇捺舒展，撇轻捺重。

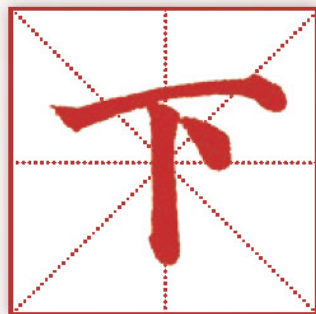
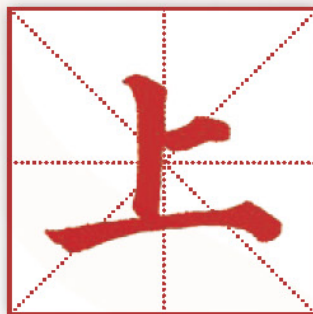
- 锥形的字主要呈上小下大或上大下小的字形特征。锥形的字通常笔画较少。





写法提要

- ◆ “上”字下横要写长，能承托上部。
- ◆ “下”字上横要写长。竖要顶住长横，右点紧靠竖，平衡字的重心。



比较与欣赏



欧 体



颜 体



柳 体



赵 体

- ◆ 欧体横画缩短，捺画开张，柳体撇画舒展，颜体颇似欧体，但整体比较平正端庄，赵体重心偏下。





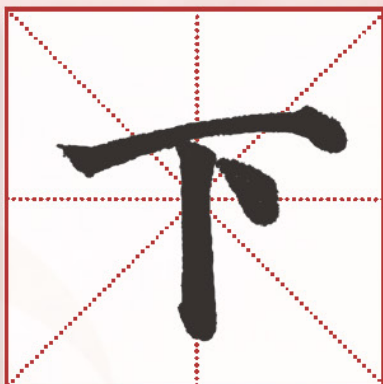
习字指导



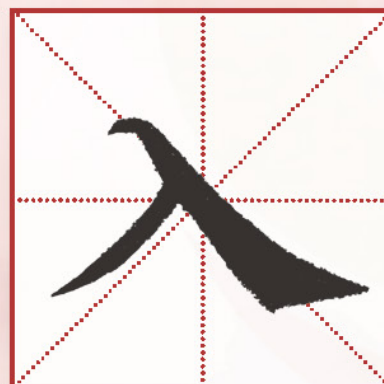
上：短横略向右上斜。竖略偏左。底横长，略向右上斜。



大：横画稍细，略向右上斜。竖撇下部弯曲，笔画较细。捺画较粗。



下：横细竖粗，点对着横竖交接处。



入：撇画较细，捺画较粗。



夫：两横画向右上斜，上短下长。竖撇下部弯曲，笔画较细，捺画较粗，撇捺舒展。



未：两横向右上斜。竖钩细劲略左挺。撇捺舒展，底部略高于竖钩。

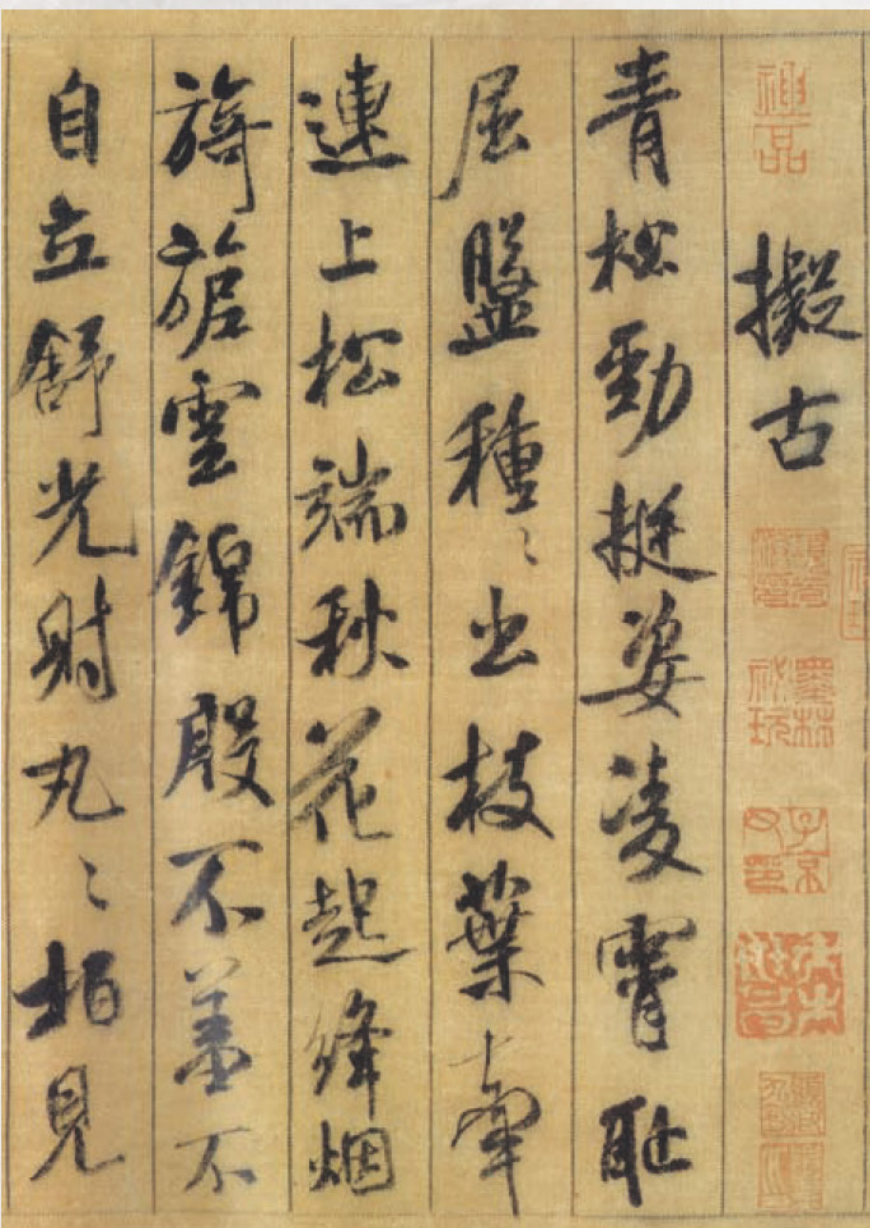


碑帖欣赏

米芾(fú)《蜀素帖》

米芾(1051~1107)是北宋的大书法家。他性情豪放,书法功力深厚,才华卓著。米芾38岁那年,应湖州刺史林希的邀请,赴苕(tiáo)溪等地

游玩。林希取出他珍爱的蜀素(蜀地用蚕丝织出的绫绢)请求米芾书写。米芾一挥而就,这便有了《蜀素帖》。今藏于台北故宫博物院。



《蜀素帖》历来被认为是行书的典范之作。其用笔的快慢、轻重、起收及转折,不拘一法,收放自如,相同字都有不同的写法,形成了独特的风格和美感。

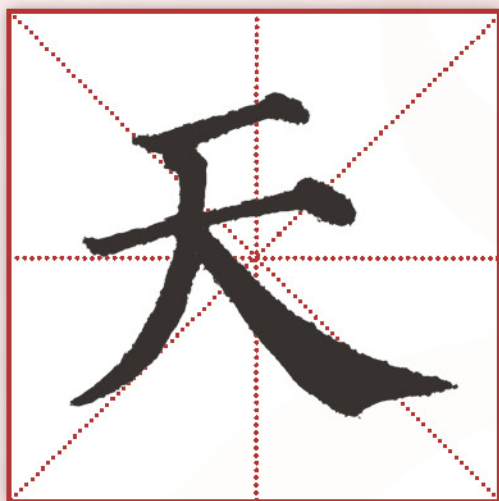
米芾《蜀素帖》(局部)

释文:《拟(nǐ)古》青松劲挺姿凌霄耻屈盘。种种出枝叶,牵连上松端。秋花起绛烟,旖旎(nǐ)云锦殷。不羞不自立,舒光射九丸。柏见





塔形的字



有些独体字上窄下宽，外形接近塔形。这类字底部较宽，上部收敛，中线两边笔画力量分布均匀，整体上呈现出以下托上的态势。

“天”字两横平行，上短下长，撇轻捺重，左右伸展。

- 塔形的字显得稳健敦实，有对称美。





写法提要



- ◆ “三、工”两字上窄下宽，上部收缩，下部舒展。
- ◆ 它们的重心一般在中线上，书写时注意上下对正。



比较与欣赏

- ◆ 四个书体的“而”字都很漂亮。总体形态都呈塔形，只是笔画有差别。



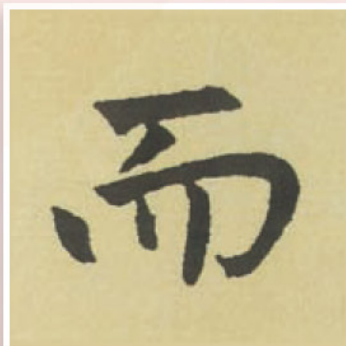
欧 体



颜 体



柳 体



赵 体





习字指导



天：两横略向右上斜，下横比上横长。竖撇偏左，上直下弯。捺画舒展。



至：上横是左尖横。中竖垂直。底横要写长。



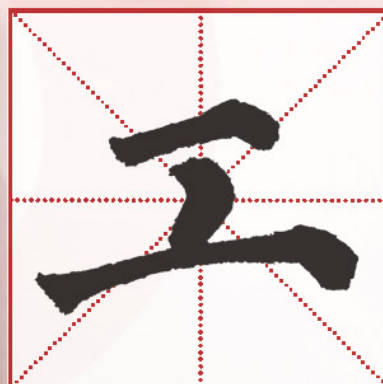
三：三横均向右上斜，依次加长，下横重按回锋收笔，使整个字平衡。



五：三横向右上斜，横画间距均匀。底横长，重按回锋收笔。



而：上横短，起笔轻，收笔重。中横细，竖画粗。两边竖内收。中下两竖左短右长。



工：两横均向右上斜，底横略带弧度。中竖较粗，起笔不与上横连，行笔向左斜，与下横连接。



碑帖欣赏

赵孟頫的行书《洛神赋》

赵孟頫（1254~1332）行书《洛神赋》卷，纸本，元大德四年（1300年）书，当时赵孟頫47岁。该帖用笔圆转流美，充分展示了赵孟頫的书法风格。元人倪瓒称此卷“圆活道媚”，并推赵孟頫为元朝第一书人。《洛神赋》现藏于天津博物馆。

赵孟頫行书《洛神赋》卷（局部）

这件作品以行书写成，分行布白疏朗从容，用笔圆润遒劲，神采飘逸，尽得魏晋风流遗韵。

释文：黄初三年，余朝京师，还济洛川。古人有言，斯水之神，名曰宓妃。感宋玉对楚王神女之事，遂作斯赋，其词曰

洛神賦 并序
 黄初三年余朝京师还济洛川古人有
 言斯水之神名曰宓妃感宋玉对楚王
 神女之事遂作斯赋其词曰



学习与运用（二）

—— 认识斗方

斗方是书法的一种款式，是一种外形基本接近正方形的书法作品形式。一般分为少字与多字两种类型，多用整张宣纸横向对开后书写。内容多为字、词或较短的诗词名句。



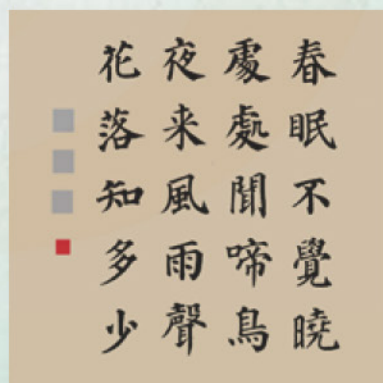
资料链接



宠辱不惊（集智永字）



（集柳公权字）



（集颜真卿字）



互动平台

◆ 斗方的折纸方法

- ✿ 找准中线先对折（如图1）。
- ✿ 从一侧沿虚线示意再对折，注意对边留出落款的位置（如图2）。
- ✿ 按照虚线示意折线，框出每个字的大概位置（如图3）。
- ✿ 打开后，四个大方格为四个字的位置，左侧为落款位置（如图4）。

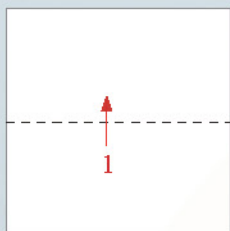


图 1



图 2

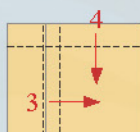


图 3

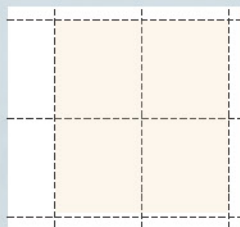


图 4



尝试练习

於業
勤精

- 写完后在左部署上自己的姓名，还要加上印章，这样才是一幅完整的斗方作品。

SHIJI-A LIANXI ZHIDAO

楷书

楷书

楷书

楷书

青松勁挺姿凌霄

屈盤遶出枝葉上

連上松端秋花起
蜂烟

旖旎空錦段不
盡不

白立舒光射丸
相

书法练习指导