



绿色印刷产品

绿色印刷 保护环境 爱护健康

亲爱的同学：

你手中的这本教科书采用绿色印刷标准印制，在它的封底印有“绿色印刷产品”标志。从2013年秋季学期起，北京地区出版并使用的义务教育阶段中小学教科书全部采用绿色印刷。

按照国家有关标准(HJ2503-2011)《环境标志产品技术要求 印刷 第一部分：平版印刷》，绿色印刷选用环保型纸张、油墨、胶水等原辅材料，生产过程注重节能减排，印刷产品符合人体健康要求。

让我们携起手来，支持绿色印刷，选择绿色印刷产品，共同关爱环境，一起健康成长！

北京市绿色印刷工程



定价：5.10元

审批号：京发改规[2016]13号 全国价格举报电话：12358

义务教育三至六年级

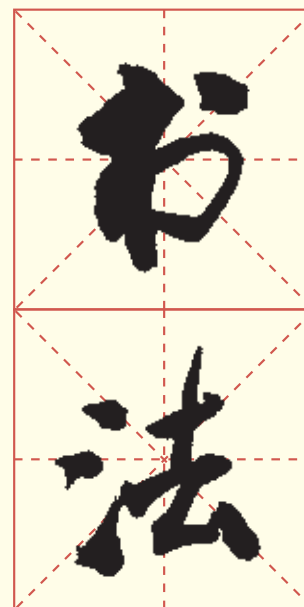
书法练习指导（实验）

三年级上册

人民美术出版社



练习指导（实验）



义务教育三至六年级

三年级

上册



人民美术出版社



毛笔执笔姿势图



毛笔书写坐姿图



释文：物流形随感变／质应德效灵不／馬如響赫赫明／明杂還景福歲

九成宫醴泉铭(局部) 唐代 欧阳询

义 务 教 育 三 至 六 年 级

书 法

SHU FA LIAN XI ZHI DAO

练习指导 (实验)

主编 沈 鹏

三 年 级 上 册

学 校 _____

班 级 _____

姓 名 _____

人 民 美 术 出 版 社

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

书法练习指导. 三年级. 上册 / 沈鹏主编 ; 刘守安
执行主编. -- 北京 : 人民美术出版社, 2014.9 (2021.7重印)
ISBN 978-7-102-06426-0

I. ①书… II. ①沈… ②刘… 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292280号

主 编	沈 鹏
执行主编	刘守安
副 主 编	杨广馨 欧京海
编写人员	李 放 朱乐朋 高秀清 李海亭 戚荣金 王兴国 杨庆兴 刘大川 张 桦 张百军
责任编辑	张百军 刘亚刚
责任校对	李 杨
美术设计	张百军 周德保 贾小川
封面设计	徐 洁
摄 影	郭 青
责任印制	康 强 胡雨竹

义务教育三至六年级

书法练习指导 (实验)

三年级 上册

SHUFA LIANXI ZHIDAO SAN NIANJI SHANG CE

人 民 美 术 出 版 社
北京教育科学研究院 合编
人 民 美 术 出 版 社 出版

(北京市朝阳区东三环南路甲3号 邮编100022)

北京盛通印刷股份有限公司印装
全国新华书店发行

版次: 2015年4月第1版 印次: 2021年7月第7次印刷

开本: 787毫米×1092毫米 1/16 印张: 5

ISBN 978-7-102-06426-0

定价: 5.10元

京发改规 [2016] 13号

如遇质量问题请与本社教材出版发行部联系

电话: (010) 67517639

前言

亲爱的同学：

你知道吗，我国是一个拥有五千年灿烂文明的古国，汉字的书写艺术是祖国文化艺术百花园中的一朵奇葩。今天，我们编写的《书法练习指导》将开启你愉快而有趣的书法学习之旅，让你感受书法艺术的无穷魅力，了解中国传统文化的丰富内涵。

《书法练习指导》分为“书写指导”“集字练习”“读碑赏帖”“书法园地”四大部分。在内容编写上力求既有学习方法的指导，又有书写技能的拓展，为同学们打造一个集学习、展示、评价为一体的书法学习综合实践平台，供同学们研究、合作、交流。

在“书写指导”中，我们设置了“我来读帖”“我来分析”“我来临摹”等学习环节，并在课中安排了毛笔书写练习的内容，旨在引导同学们养成先读帖、后临摹，先动脑、再动手的良好书写习惯。“书写指导”以点画书写为起点，从结构简单的字到结构复杂的字，由单字练习到篇章练习，遵循由浅入深、先易后难的书法学习规律，让同学们又快又好地掌握毛笔书写的技能技巧。

“集字练习”是指导同学们实现书法学习向实际应用的转化。通过联系生活，激发兴趣，培养书法应用意识，让同学们在书法应用中学会合作，分享成功。

在“读碑赏帖”中，我们选取了历代篆、隶、草、楷、行五种字体的经典碑帖，通过领略不同字体的美，培养同学们的书法鉴赏能力。

“书法园地”介绍了著名书法家及其优秀作品，目的是开阔同学们的视野，进一步激发同学们热爱汉字、学习书法的热情。

亲爱的同学，现在就让我们拿起手中的毛笔，为传承、弘扬中国的书法艺术而努力学习吧！

编者

2014年6月

目 录

第一单元 笔画的写法（一）

第 1 课	毛笔字学习准备	1
第 2 课	横	7
第 3 课	竖（一）	10
第 4 课	竖（二）	13
	读碑赏帖：欧阳询《九成宫醴（lǐ）泉铭》	16
第 5 课	撇	18
第 6 课	捺	21
第 7 课	回顾·拓展（一）	24
	书法园地：欧阳询《化度寺碑》	27

第二单元 笔画的写法（二）

第 8 课	点	28
第 9 课	提	31
	读碑赏帖：褚（chǔ）遂良《雁塔圣教序》	34
第 10 课	竖钩	36
第 11 课	横钩	39
第 12 课	斜钩	42
	书法园地：褚遂良《大字阴符经》	45
第 13 课	卧钩	46
第 14 课	弯钩	49
第 15 课	回顾·拓展（二）	52
第 16 课	写“福”字	55
	书法园地：欧阳通《道因法师碑》	59
	附：毛笔书写练习	60

第一单元 笔画的写法（一）

掌握汉字笔画的写法是学好毛笔字的基础。本单元，我们先了解毛笔书写的基本知识，然后学习横、竖、撇、捺的写法。

第1课 毛笔字学习准备

我们平常看书、读报、写信、作文等，都离不开汉字。你知道吗，用毛笔书写汉字还是一门艺术呢！古往今来，我国涌现出了许多著名的书法家，他们的书法作品是中华民族的艺术瑰宝。我们用的例字就是唐代书法家欧阳询的墨宝。你也一定想向书法家学习，写好汉字吧。

下面，我们一起来认识毛笔书写用具，学习执笔要领和书写姿势，然后了解学习方法。

毛笔书写用具

笔、墨、纸、砚被称为“文房四宝”，是我们学习毛笔书写必备的工具和材料。

笔

毛笔由笔管和笔头两部分组成。笔头可分为三部分：靠近笔管的部分叫“笔根”，中间部分叫“笔腹”，尖端部分叫“笔锋”。新买的毛笔在使用前，应用温水或冷水泡开，用完后再洗净晾干。我们要养成保护书写用具的良好习惯。



墨

依据制作原料的不同，墨可分为松烟、油烟两类。从形态上看，墨有固体、液体的分别。固体的墨块需加水研磨，日常书写可用瓶装墨汁。



墨



纸

练习毛笔书写常用宣纸、元书纸、毛边纸等。

纸

砚

又称砚台、砚池，是磨墨、盛墨、捺（tiàn）笔的用具，一般用石材或其他耐磨材料制作而成。



砚

毛笔书写姿势

毛笔执笔要领

1. 大拇指和食指捏住笔管。
2. 中指钩住笔管。
3. 用无名指顶住笔管。
4. 小拇指紧贴无名指。



毛笔执笔姿势

小提示：

毛笔执笔时，手指要实，掌心留空，腕平掌竖，松紧适度。



毛笔书写姿势

坐姿：头正，身直，肩平，臂开，足安。

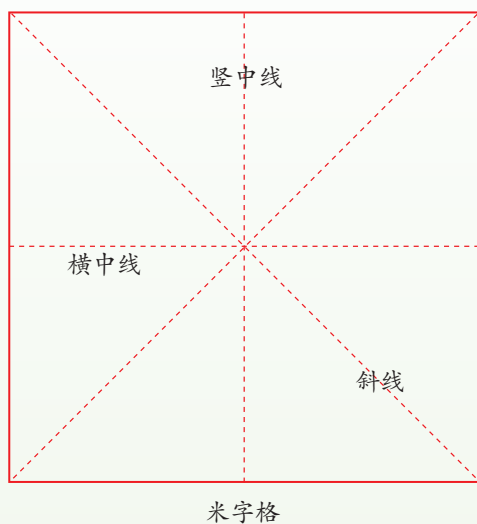


毛笔书写坐姿

学习方法

认识米字格

汉字结构多样，但大致呈方块形状。在开始学习毛笔字时，利用习字格，可以较好地把握汉字的笔画位置和偏旁部首之间的关系。我们学习书法以米字格为主要辅助手段。

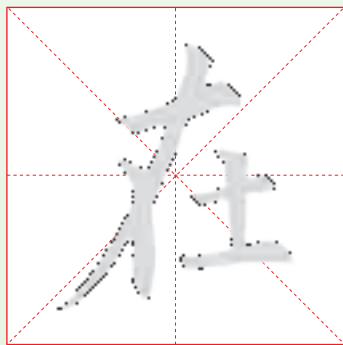


练习的方法

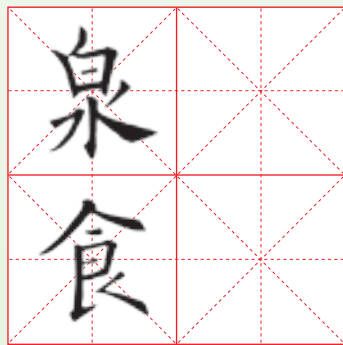
学习书法的基本方法是“摹”和“临”。“摹”分仿影、描红。仿影是用透明的纸覆盖在例字上，把下面的字写出来；描红是指用毛笔直接在红字上复写，也可以在双钩轮廓的例字中填墨书写。“临”是对照例字用毛笔模仿着写。



描红



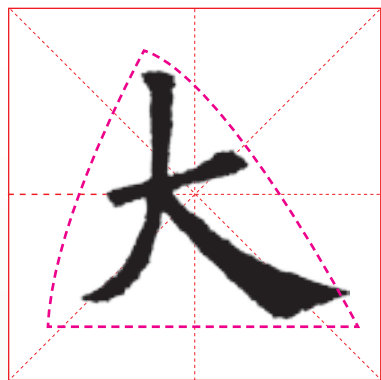
双钩填墨



对临

读帖的方法

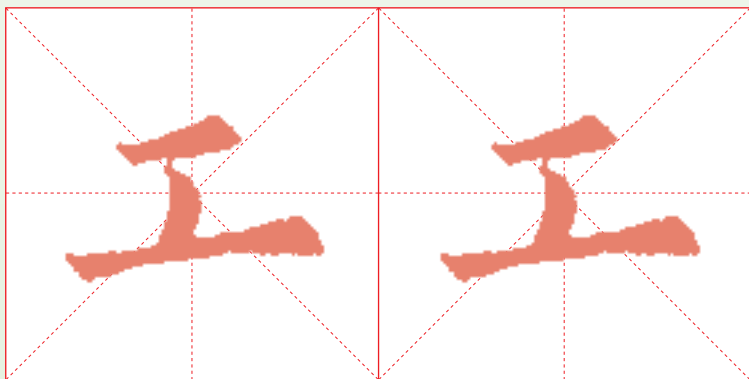
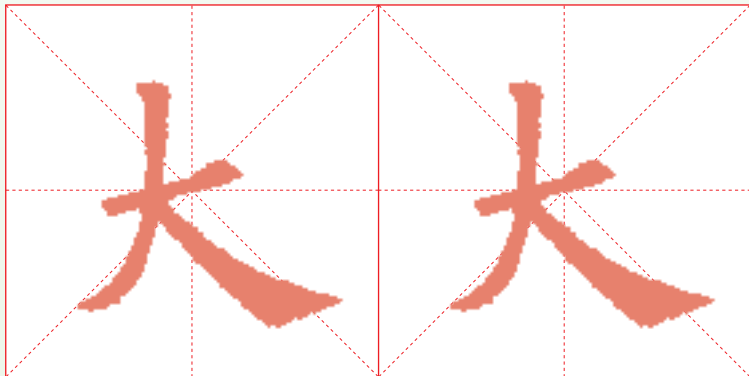
读帖是指看字帖上的字，即观察范字的写法。在临帖前，应仔细观察和揣摩范字的笔画、部件位置和比例关系等。例如：“大”字由横、撇、捺三个不同形状的笔画组成。整个字的轮廓近似三角形，略向左倾。“大”字的三个笔画有不同的行笔方向，并且有粗细变化。此外，还要观察起笔、收笔的位置等。

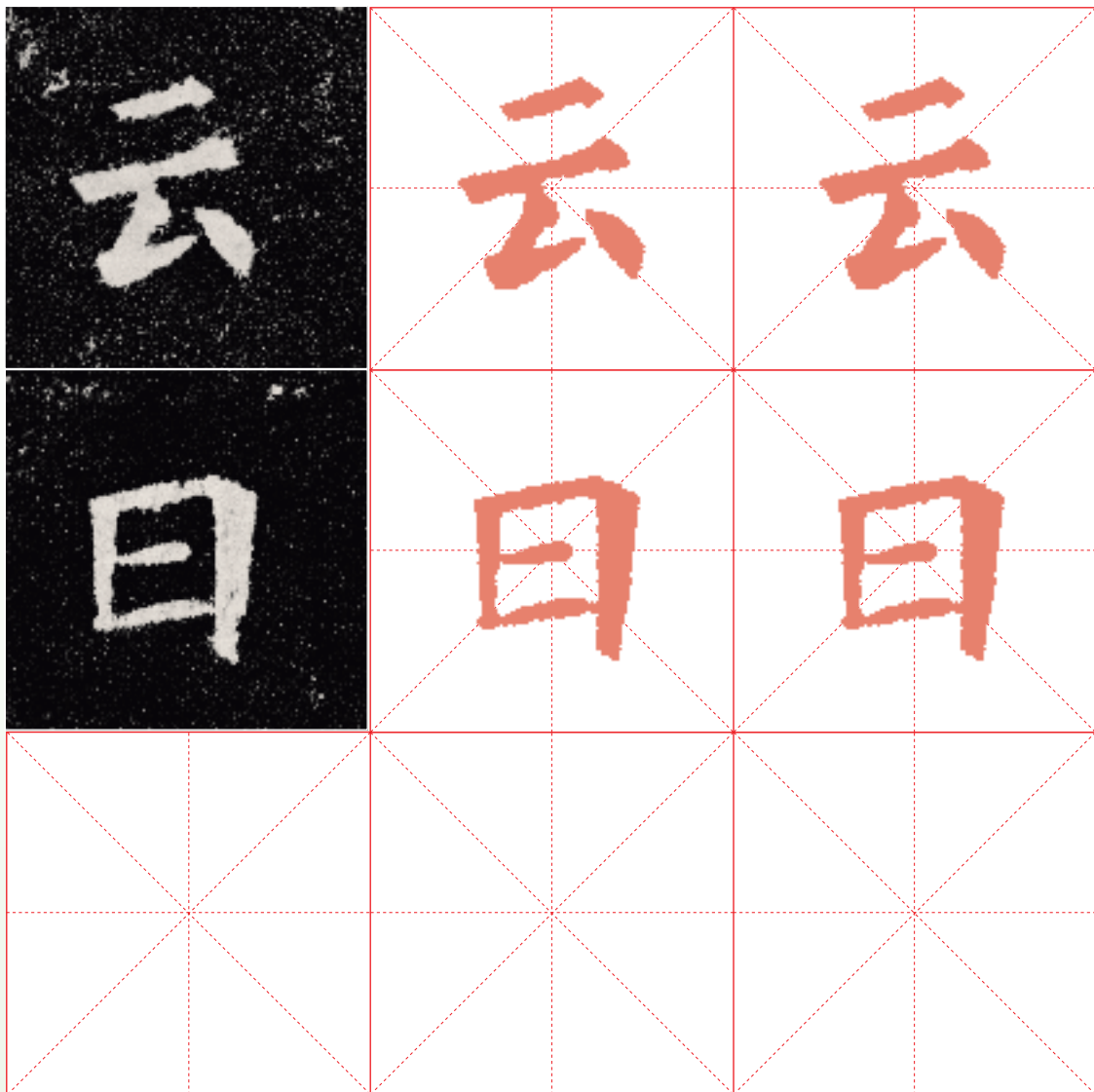


按照上面的方法读帖并铭记于心，然后动手临摹，学习就会有一个良好的开端。

我来临摹

尝试描红下面的例字，注意毛笔执笔的姿势和正确的坐姿。





书法园地

楷书 运笔

楷书，也叫正楷、真书，是汉字五种字体（篆书、隶书、草书、行书、楷书）之一。楷书非常实用，魏晋（220—420）以后流行最广，直到今天，仍是实用书写和印刷体中最通行、最常见的字体。

运笔，也称用笔，是指运用毛笔书写汉字的方法。前人在长期的书写实践中，总结出许多关于运笔的规律。例如：运笔时，要求每写一个笔画都要包括起笔、行笔、收笔三个基本环节。

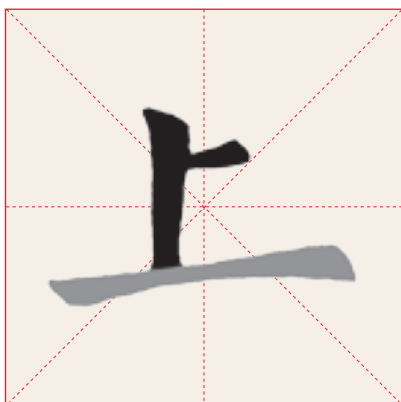
第2课 横

横是向左右伸展的笔画。



我来读帖

1. 横画大多左低右高，有些横画略微弯曲。
2. 横画的左端较尖，中间部分稍细，收尾处较粗。

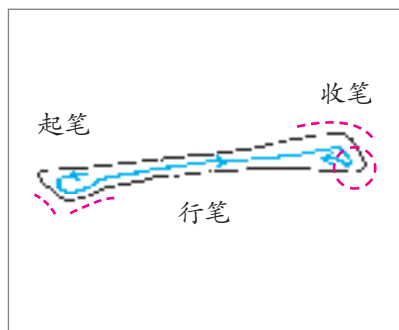


以米字格作参照，可以观察到横画的倾斜度。



我来分析

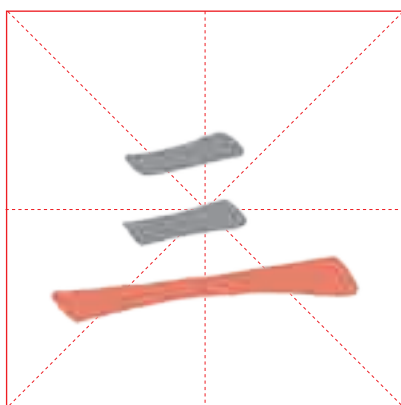
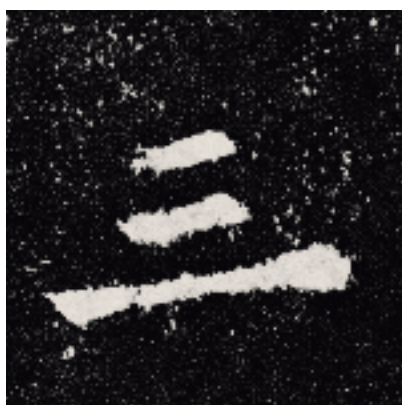
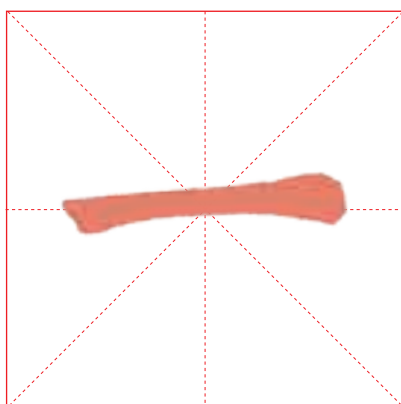
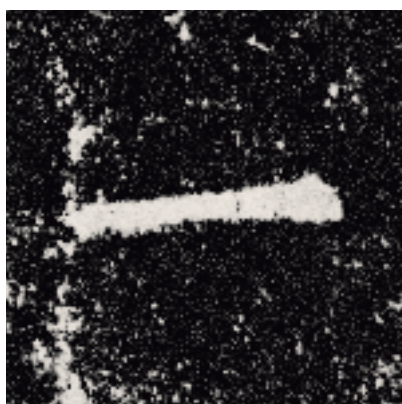
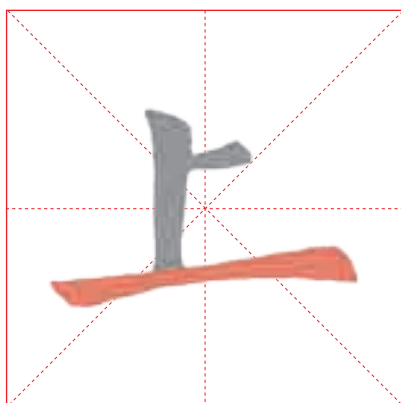
1. 确定好起笔的位置，笔锋先向左轻入纸，朝右下斜按笔。
2. 调整笔锋，向右行笔。
3. 收笔时向右下顿笔，回锋收笔。





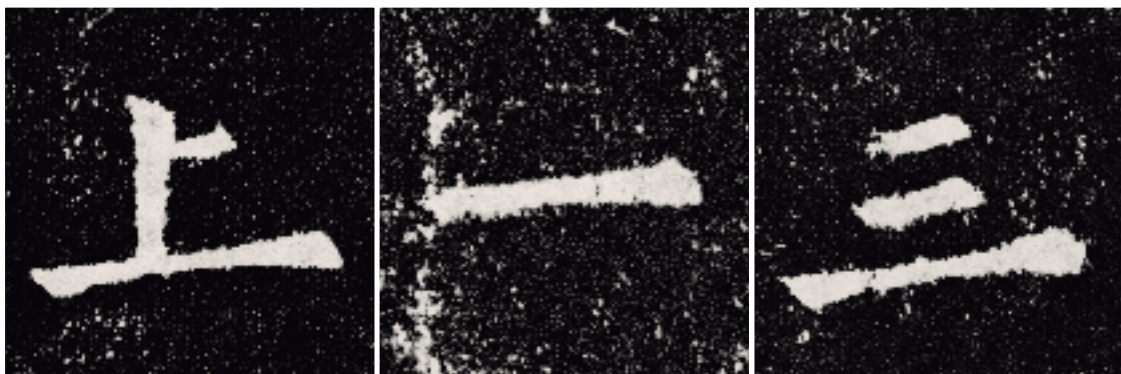
我来临摹

观察下面的三个例字，比较横的形态差别，然后尝试描红。

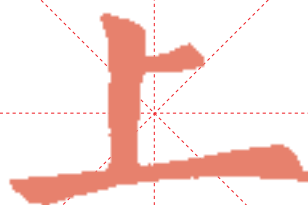


通过描红，可以发现，在“上”“一”“三”中，横的形态略有不同。

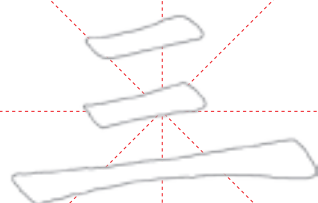
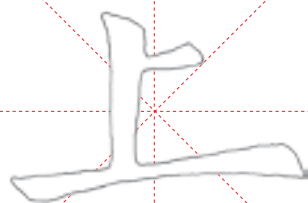
临摹下面的例字，注意横的书写要领。



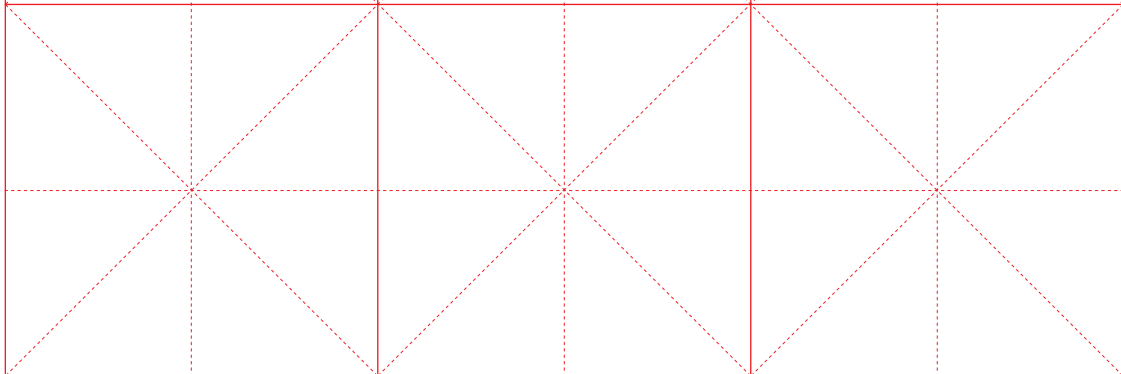
(描红)



(双钩填墨)



(临写)



我来评价 我学习了横的写法。□ 看谁的执笔姿势规范。

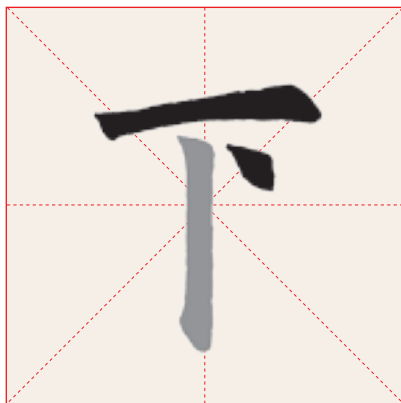
第3课 竖（一）

竖是上下伸展的笔画，楷书中的竖画可分为“垂露竖”和“悬针竖”两类。我们先来学习垂露竖的写法。



我来读帖

1. 垂露竖末端比较圆，形态像下垂的露珠。
2. 起笔偏向左侧，两端略粗。

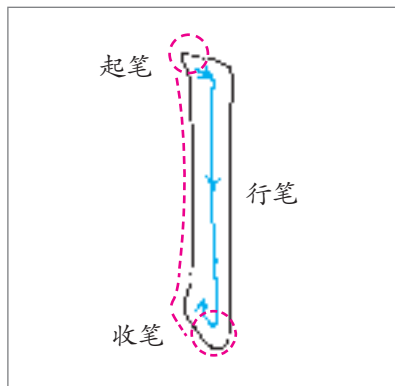


以米字格作参照，可以观察到垂露竖微微弯曲。



我来分析

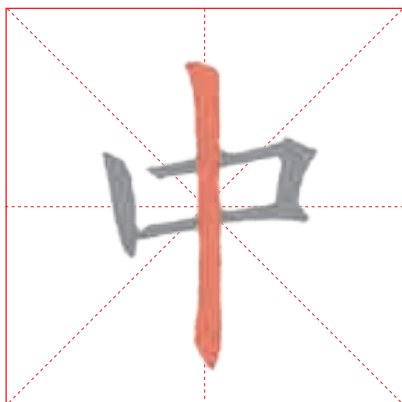
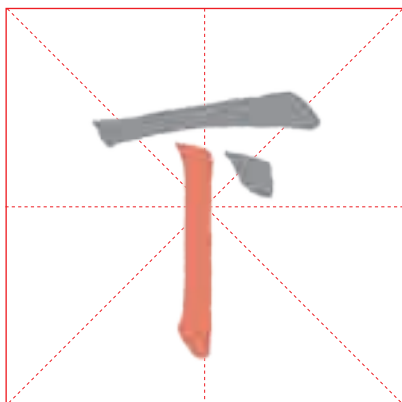
1. 确定好起笔的位置，毛笔顺锋斜入纸，向右下按笔。
2. 调整笔锋，向下行笔。
3. 收笔向左下顿笔，回锋收笔。





我来临摹

观察下面的三个例字，比较垂露竖的形态差别，然后尝试描红。

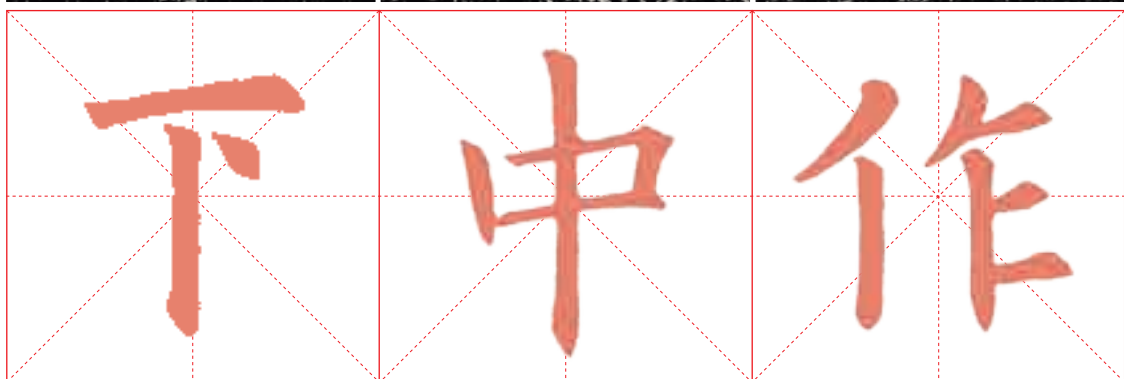


通过描红，我们发现，在“下”“中”“作”中，垂露竖的形态略有不同。

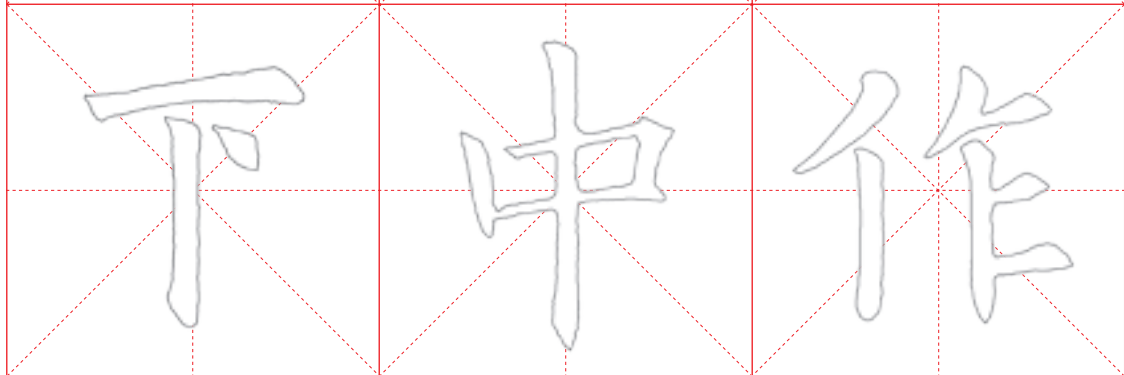
临摹下面的例字，注意垂露竖的书写要领。



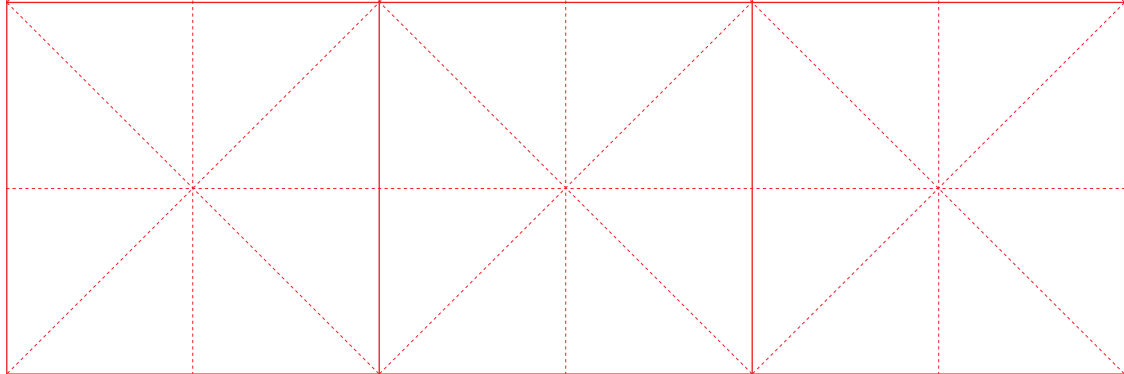
(描红)



(双钩填墨)



(临写)



我来评价 我学习了垂露竖的写法。□ 看谁的坐姿规范。

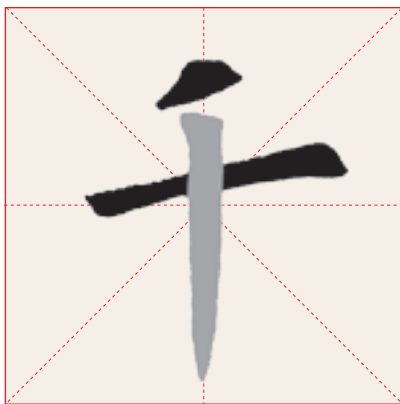
第4课 竖（二）

本节课，我们再来学习悬针竖的写法。



我来读帖

1. 悬针竖末端较尖，形态像悬挂的针。
2. 悬针竖中间部分笔画饱满。

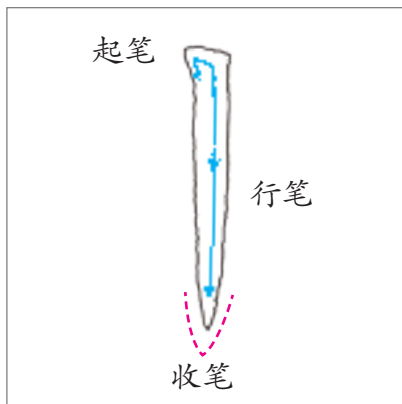


以米字格作参照，可以观察到悬针竖“针尖”的指向通常是偏向左边一点。



我来分析

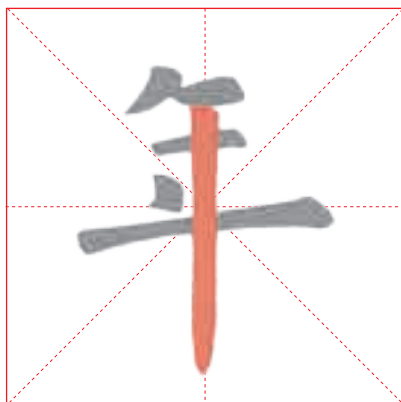
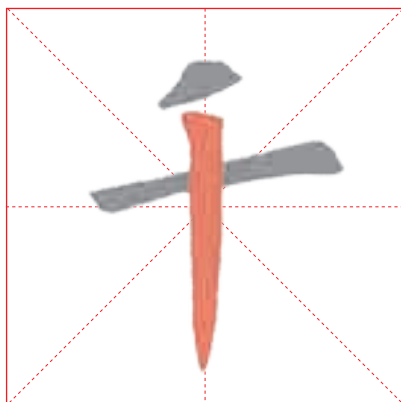
1. 确定好起笔的位置，毛笔逆锋斜入纸，向右下斜按笔。
2. 调整笔锋，向下直行。
3. 继续行笔，慢慢提笔出锋。





我来临摹

观察下面的三个例字，比较悬针竖的形态差别，然后尝试描红。



年



祥

通过描红，可以发现，在“千”“年”“祥”中，悬针竖的形态略有不同。

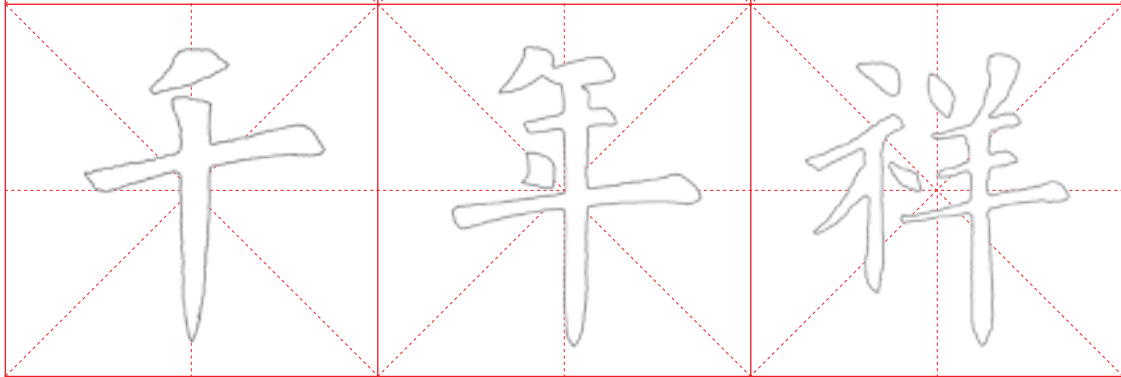
临摹下面的例字，注意悬针竖的书写要领。



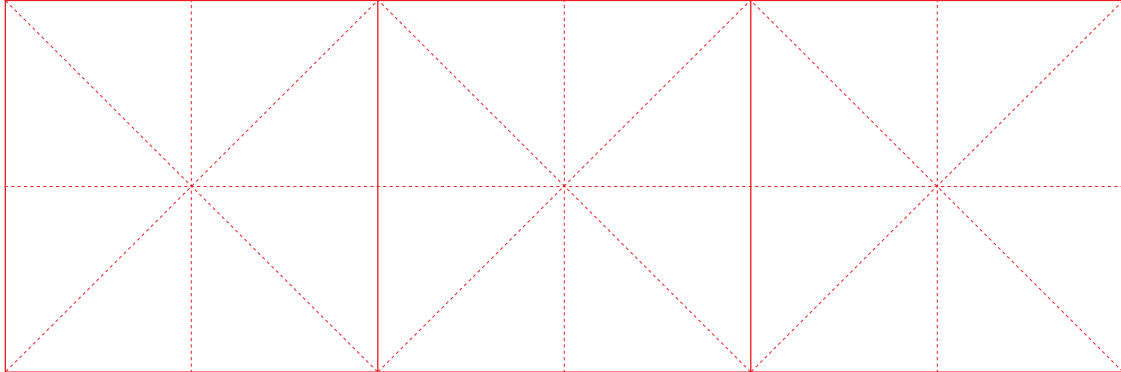
（描红）



（双钩填墨）



（临写）



我来评价 我学习了悬针竖的写法。□ 看谁的书写态度认真。

读碑赏帖

欧阳询《九成宫醴泉铭》



九成宫醴泉铭碑



九成宫醴泉铭碑额

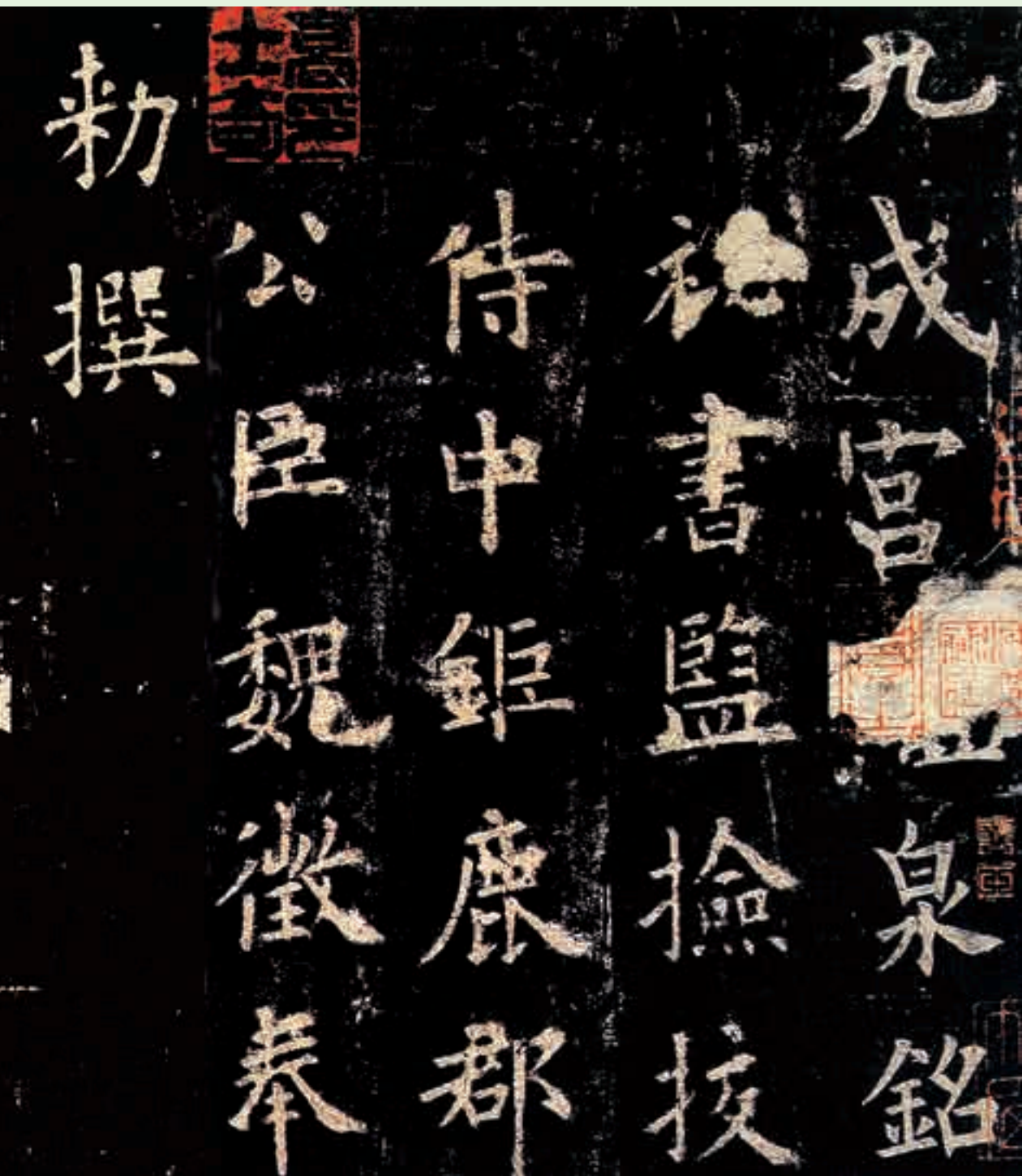
欧阳询（557—641），字信本，潭州临湘（今湖南省长沙市）人，唐代书法家。他的楷书被后人称为“欧体”。《九成宫醴泉铭》，简称《九成宫》，是欧阳询 75 岁时书写的楷书作品。碑文记载了唐太宗到九成宫避暑并发现甘泉的经过。该碑立于唐代贞观六年（632），现保存在陕西麟游县。

欣赏楷书时，人们往往喜欢用“横平竖直”来描述。实际上，楷书的横画多左低右高，竖画微微弯曲。欧阳询的楷书也是这样，其中笔画的起笔、收笔，有尖、圆、方的不同，变化多样。

通观全篇，可以看到，“欧体”用笔方整、刚劲清秀，笔画安排紧凑、匀称，间架开阔稳健。主要笔画往往向外伸展，让字显得更有精神。后人学习楷书往往以此碑为范本。



九成宫醴泉铭（局部） 唐代 欧阳询



释文：九成宫□泉铭 / 秘书监检（检）校 / 侍中钜鹿郡 / 公臣魏徵奉 / 敕撰 / 维贞观□年孟 / 夏之月

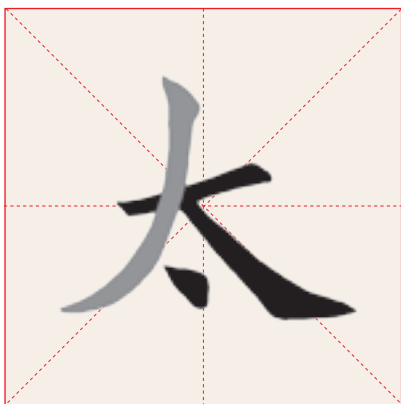
第5课 撇

撇是向左下伸展的笔画，是楷书的基本笔画之一。



我来读帖

1. 撇的起笔与竖画相似，中间部分粗细较为均匀，末端较尖。
2. 撇画大多斜而长，有一定的弯曲。

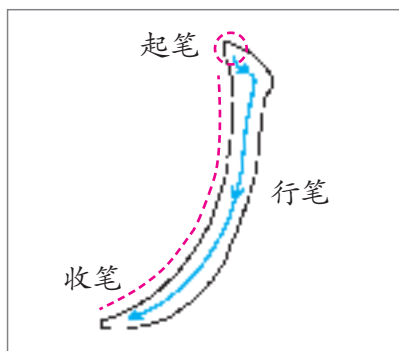


以米字格作参照，可以观察到撇的弯曲程度和书写方向。



我来分析

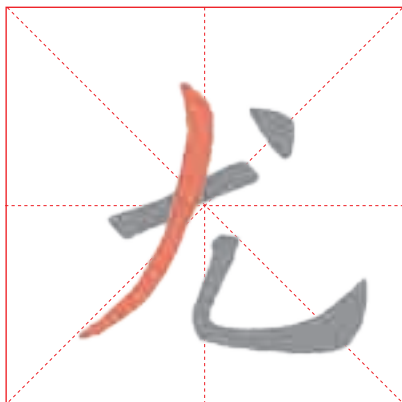
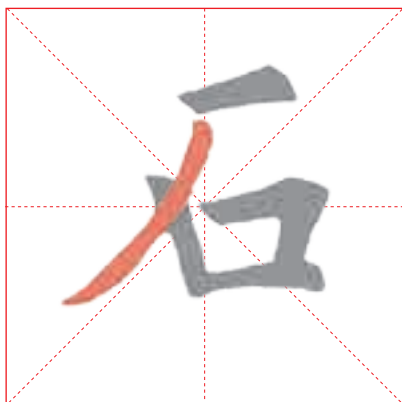
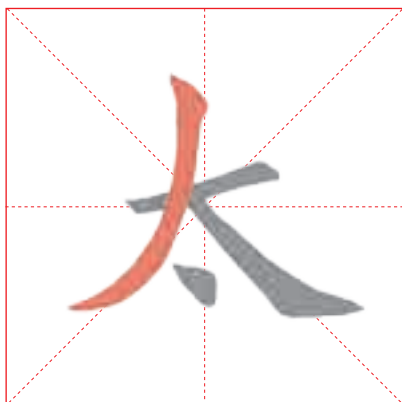
1. 确定好起笔的位置，毛笔顺锋斜入纸，向右下按笔。
2. 调整笔锋，向左下行笔，渐行渐提。
3. 慢慢提笔出锋，笔尖送至撇尾。





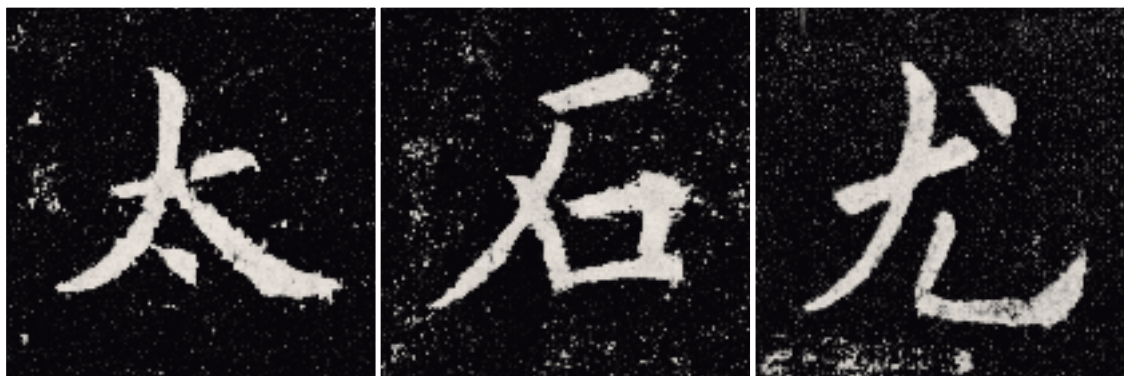
我来临摹

观察下面的三个例字，比较撇的形态差别，然后尝试描红。



通过描红，可以发现，在“太”“石”“尤”中，撇的形态略有不同。

临摹下面的例字，注意撇的书写要领。



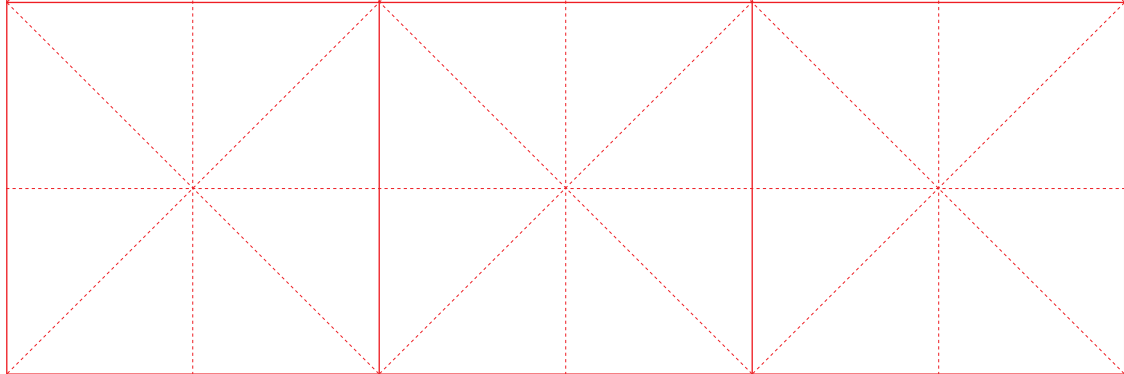
(描红)



(双钩填墨)



(临写)



我来评价 我学习了撇的写法。□ 看谁的书写用具保护得好。

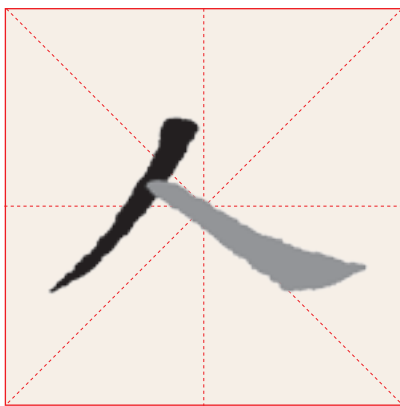
第6课 捺

捺是向右下方伸展的笔画，常常与撇搭配使用。



我来读帖

1. 捺由细到粗，末端较尖。
2. 倾斜角度较大，微微弯曲。

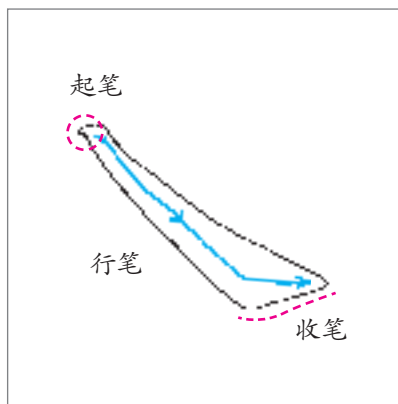


以米字格作参照，可以观察到捺画的倾斜角度。



我来分析

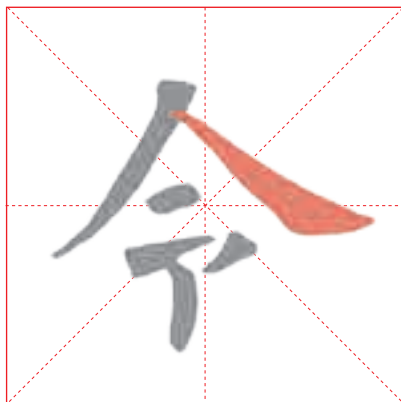
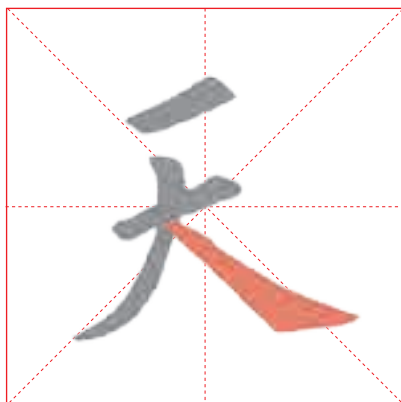
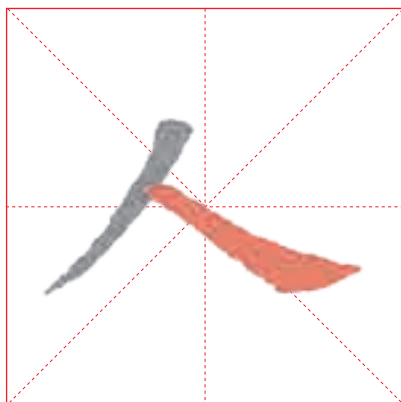
1. 确定好起笔的位置，毛笔顺锋向右下轻入纸。
2. 向右下行笔，逐渐用力下按。
3. 至捺脚处慢慢向右提笔出锋。





我来临摹

观察下面的三个例字，比较捺的形态差别，然后尝试描红。



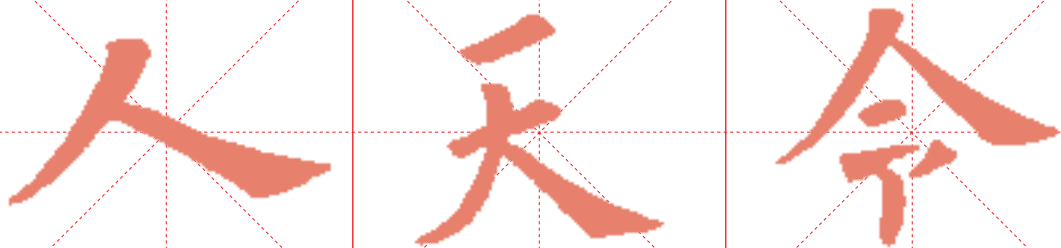
令

通过描红，可以发现，在“人”“天”“令”中，捺的形态略有不同。

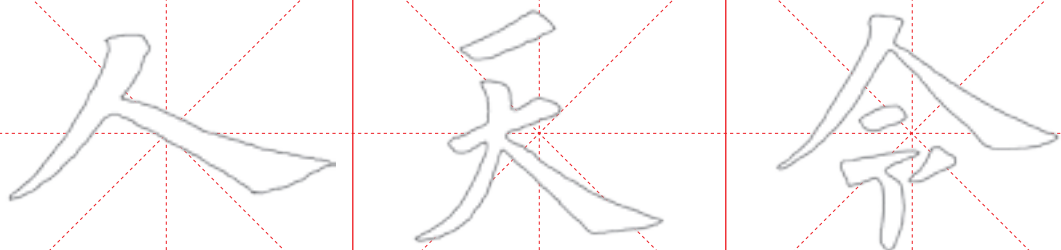
临摹下面的例字，注意捺的书写要领。



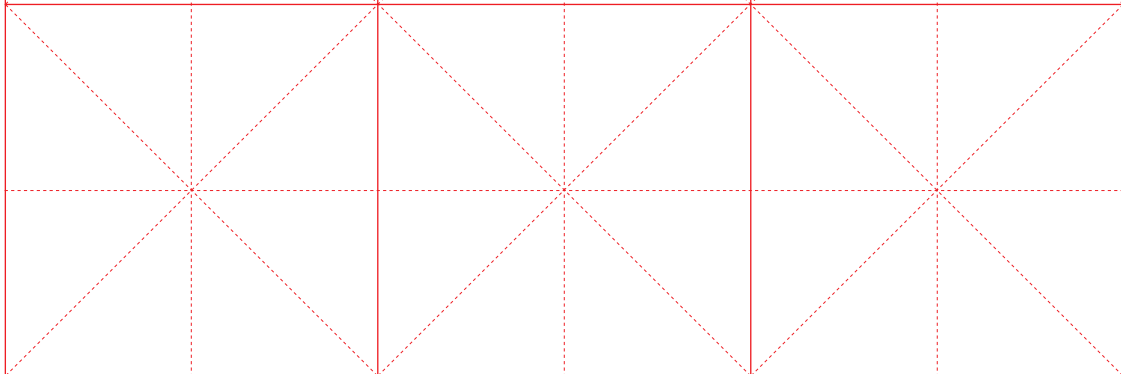
(描红)



(双钩填墨)



(临写)



我来评价 我学习了捺的写法。□ 看谁的书写环境保持得好。

第7课 回顾·拓展（一）

本单元，我们学习了横、垂露竖、悬针竖、撇、捺的写法。通过练习，你能说一说它们的写法要领吗？

我们在书写这些笔画时，横画容易写得软而无力，两头过于粗重，圆头圆尾等；撇画容易写得平直无变化；捺画收笔不规范等。要避免出现这些问题，就要认真观察、反复比对、用心记住、多写多练，只有这样，才能写出美观、规范的毛笔楷书字。

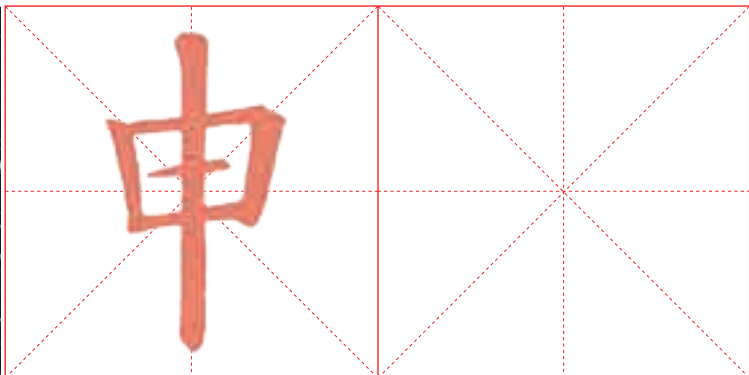
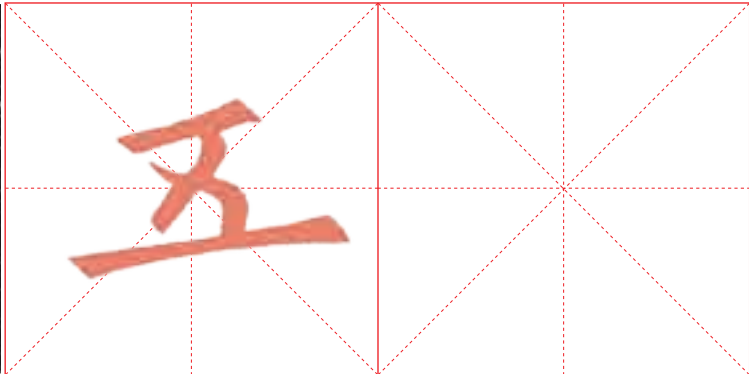
开始学习毛笔字时，会有手发抖、握笔不稳的现象。同时，因为专注书写，不少同学会忘记正确的坐姿。因此，在书写时，我们要注意随时调整书写姿势，逐步养成正确的坐姿。



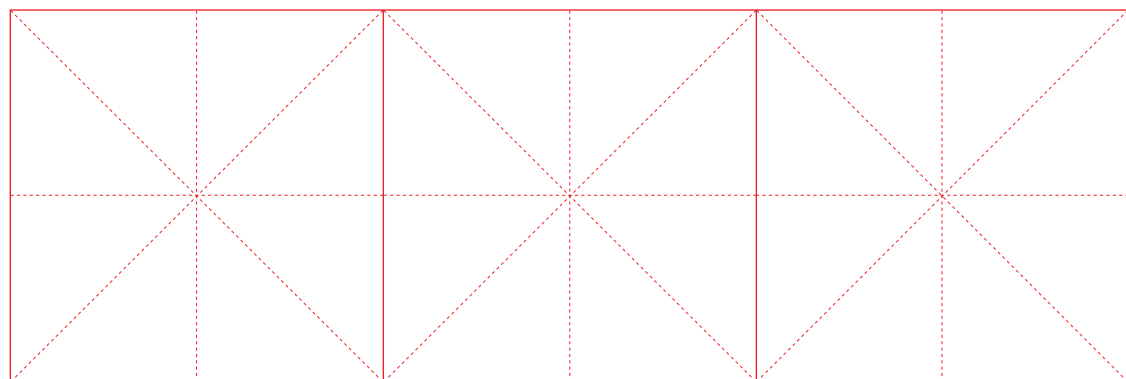
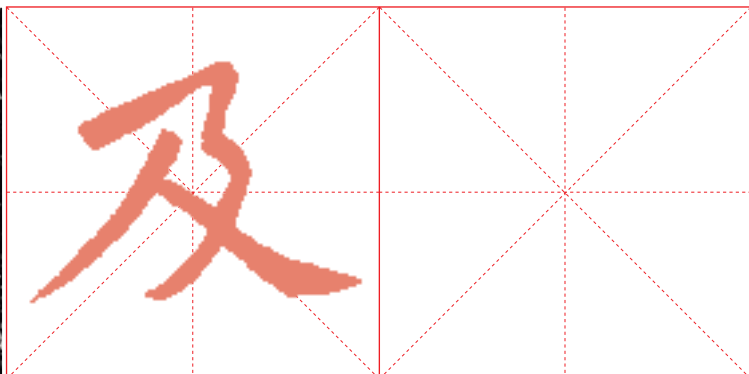
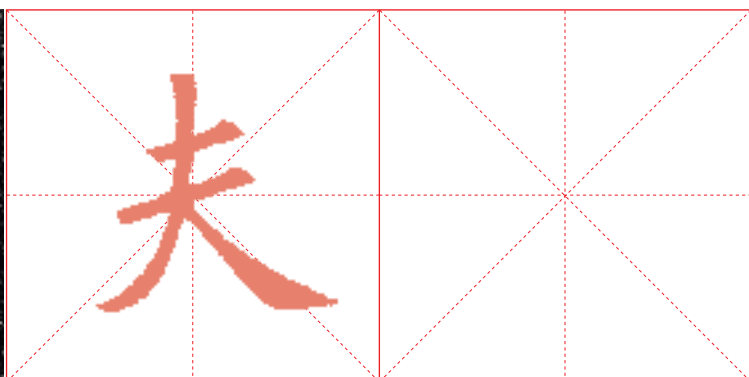
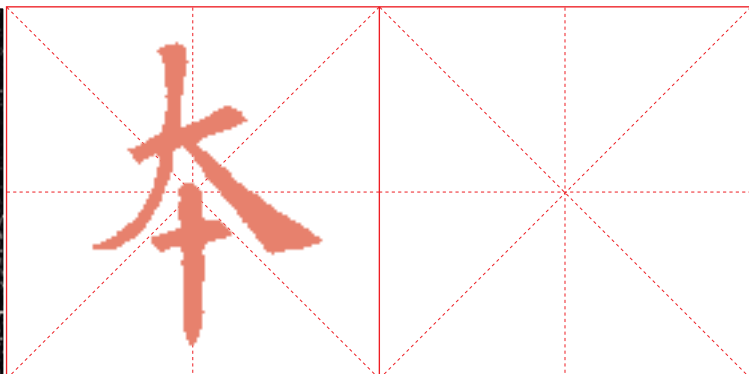
我来临摹

临摹下面的例字，注意横、垂露竖、悬针竖、撇、捺的写法要领。

五



本



钢笔字书写练习

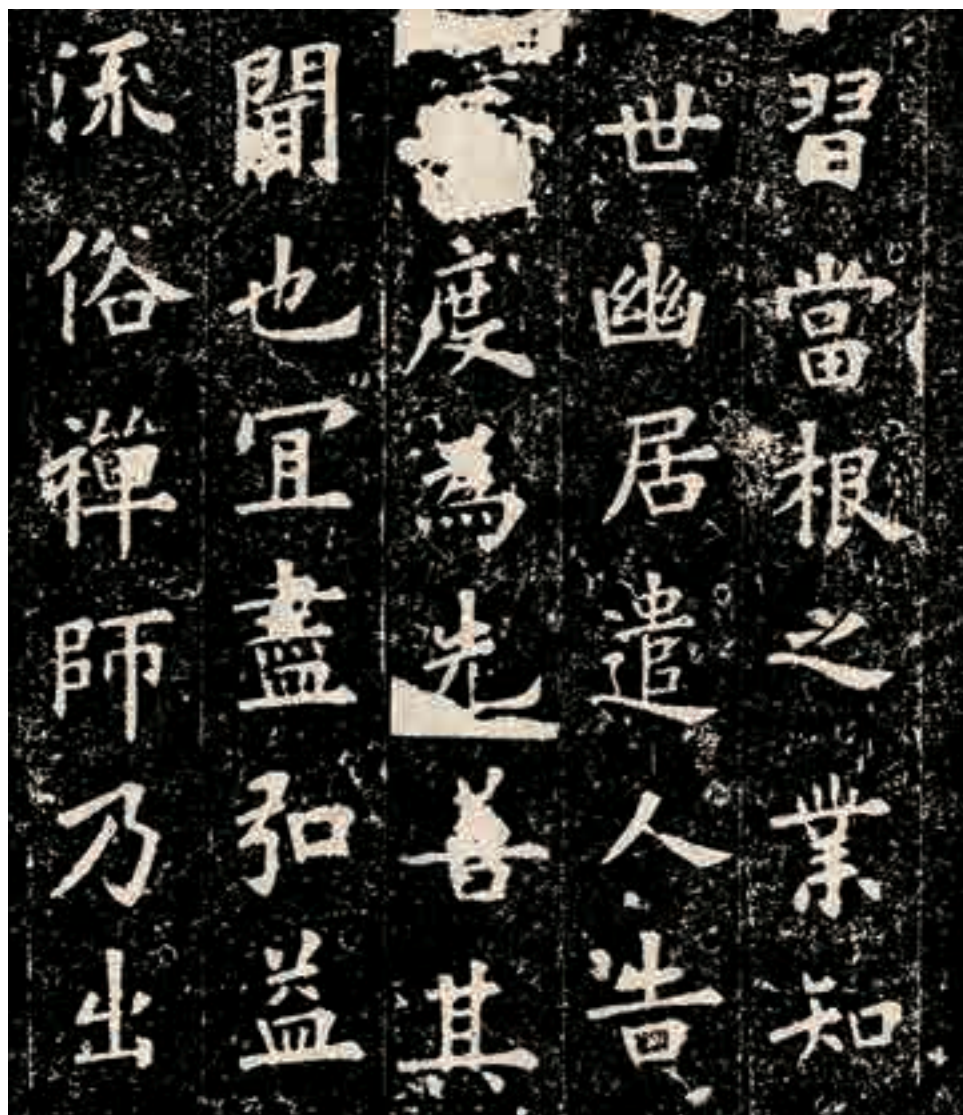
请结合所学毛笔字的书写方法，用硬笔临写下列例字。

上	上					一	一				
三	三					下	下				
中	中					作	作				
干	干					年	年				
祥	祥					帝	帝				
十	十					申	申				
太	太					石	石				
尤	尤					人	人				
天	天					令	令				



欧阳询《化度寺碑》

《化度寺碑》也是欧阳询楷书的代表作品，唐贞观五年（631）立碑。原碑石早已不存，现仅有拓本流传。



化度寺碑(局部) 唐代 欧阳询

释文：习当根之业知 / 世幽居遣人告 / □度为先善其 / 闻也宜尽弘益
流俗禅师乃出

思考讨论

认真读帖，小组讨论，说一说，《化度寺碑》字的写法给你什么样的感觉。

第二单元 笔画的写法（二）

本单元，我们学习点、提、竖钩、横钩、斜钩、卧钩、弯钩的写法。

第8课 点

点是最短小的笔画，形状多样，写法灵活，是楷书的基本笔画之一。侧点是最常见的“点”。



我来读帖

1. 点的形状短小，头尖尾圆。
2. 由左上向右下倾斜。

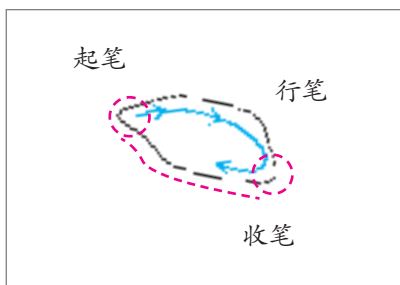


以米字格作参照，可以观察到点的方向和倾斜角度。



我来分析

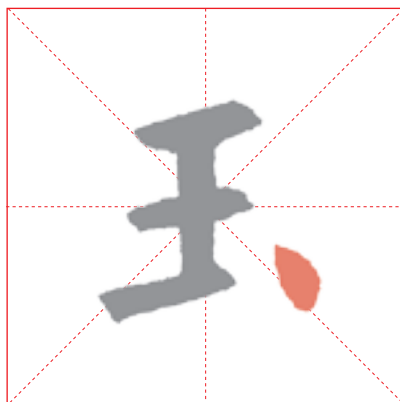
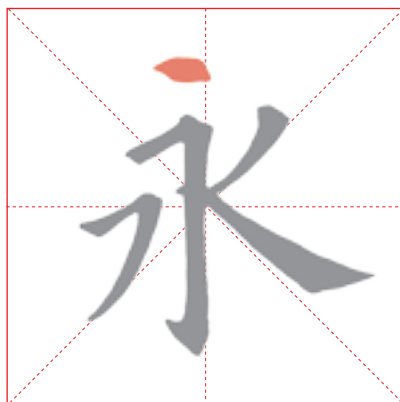
1. 确定好起笔的位置，毛笔顺锋轻轻入纸。
2. 向右下行笔。
3. 向左上提笔回锋收笔。



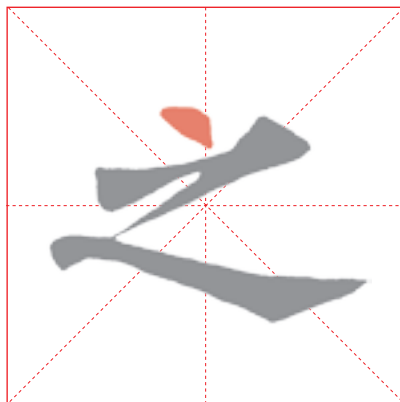


我来临摹

观察下面的三个例字，比较点的形态差别，然后尝试描红。

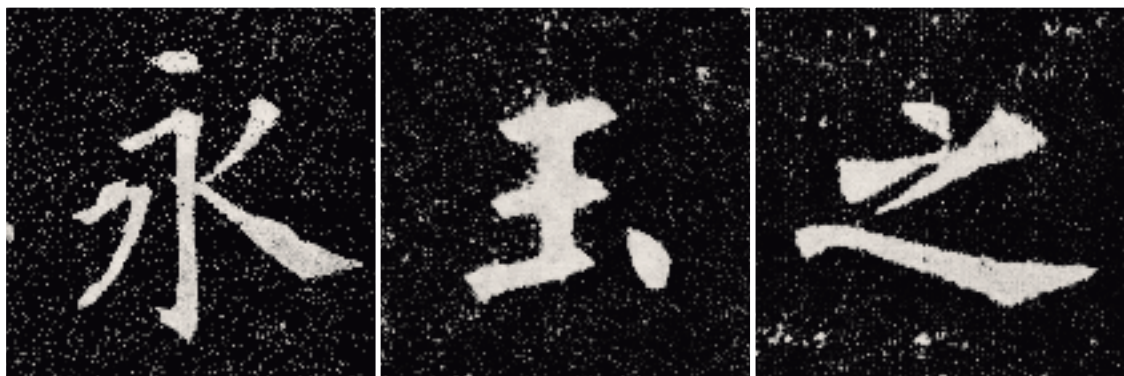


玉

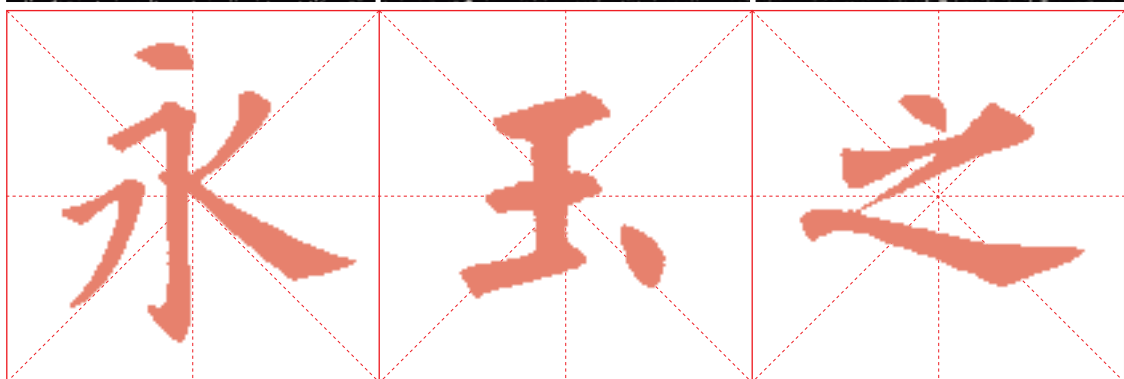


通过描红，可以发现，在“永”“玉”“之”中，点的形态略有不同。

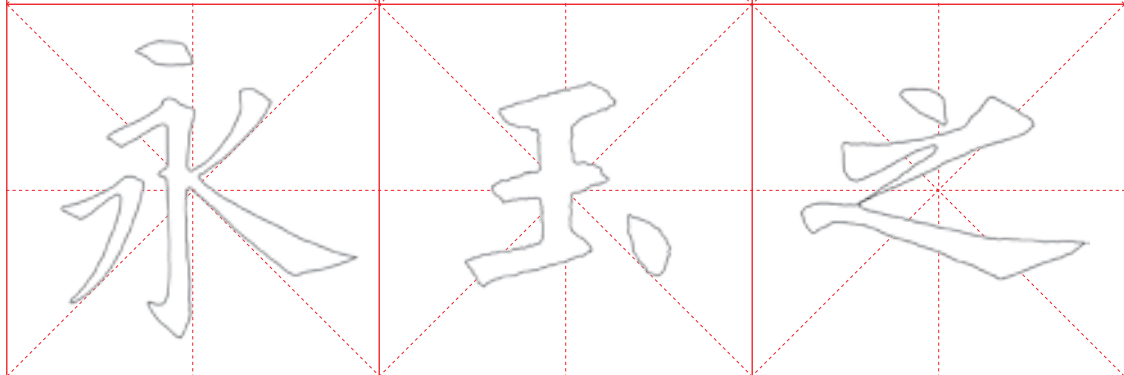
临摹下面的例字，注意点的书写要领。



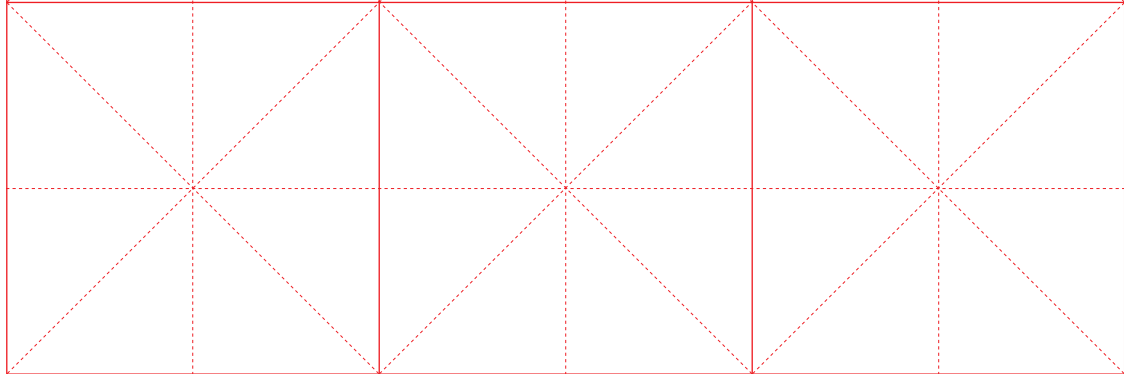
(描红)



(双钩填墨)



(临写)



我来评价 我学习了点的写法。□ 看谁的执笔姿势规范。

第9课 提

提又称挑，行笔方向由左下至右上。



我来读帖

1. 提先粗后细，斜而尖。
2. 提的形态像指向右上方的三角形。



以米字格中的斜线作参照，可以观察到提的倾斜程度。



我来分析

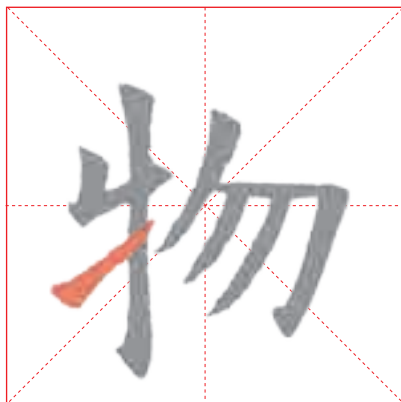
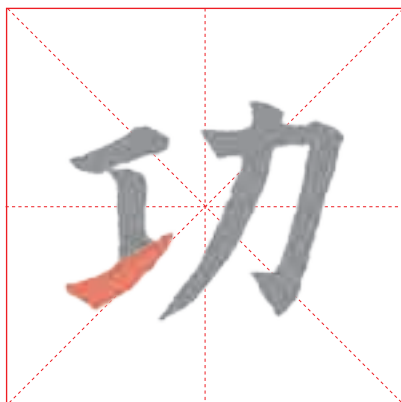
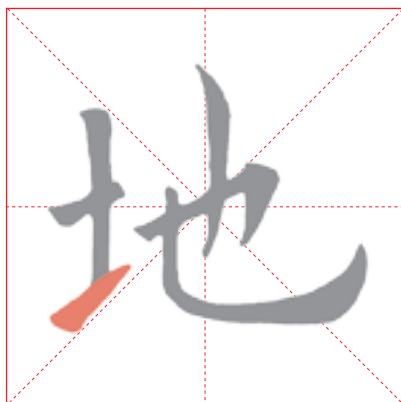
1. 确定好起笔的位置，笔锋逆锋向左下轻入纸。
2. 按笔调锋后向右上行笔，渐行渐提。
3. 顺势出锋。





我来临摹

观察下面的三个例字，比较提的形态差别，然后尝试描红。



通过描红，可以发现，在“地”“功”“物”中，提的形态略有不同。

临摹下面的例字，注意提的书写要领。



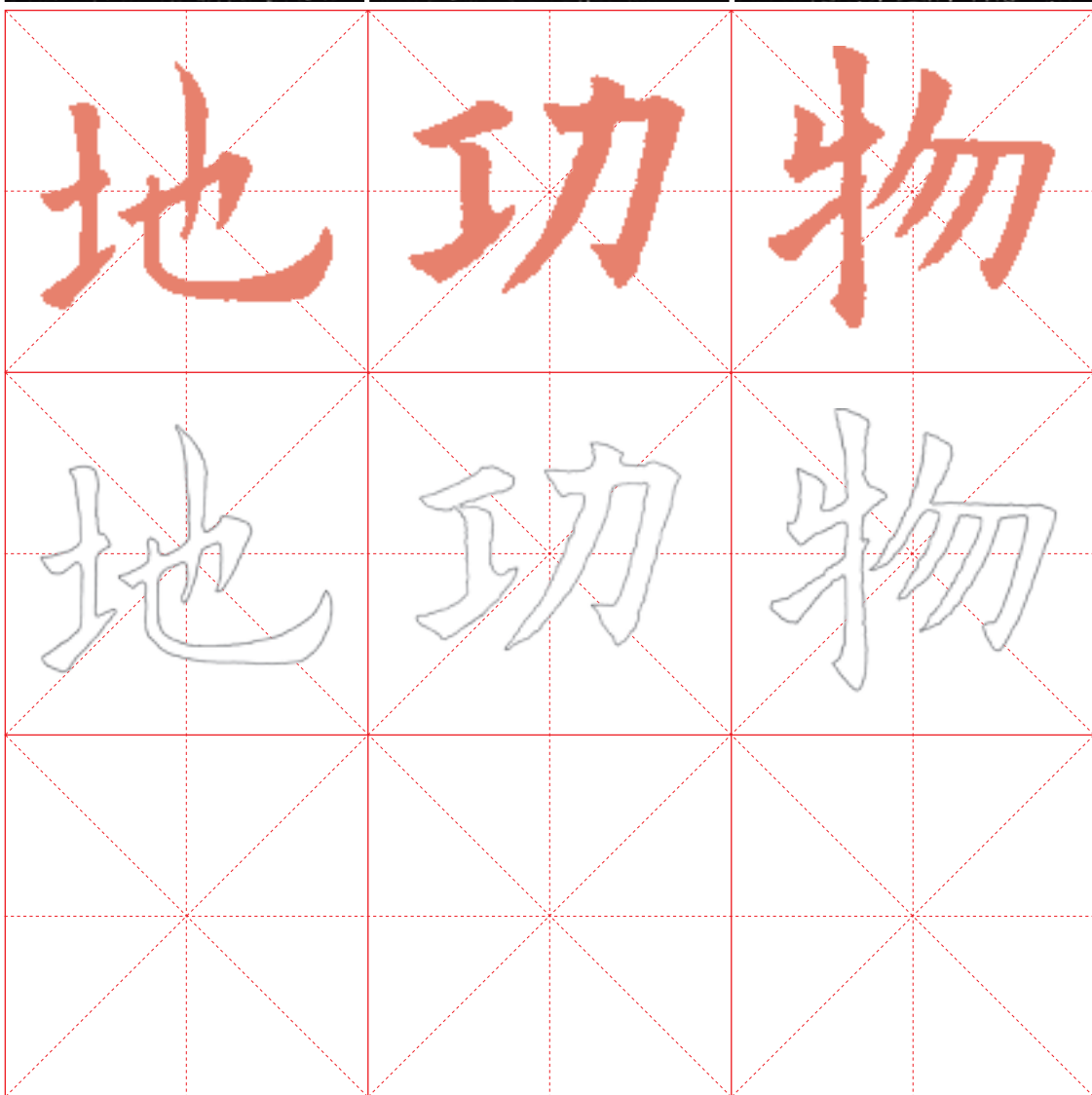
(描红)

地 功 物

(双钩填墨)

地 功 物

(临写)



我来评价 我学习了提的写法。 ☐ 看谁坐姿好。

读碑赏帖

褚(chǔ)遂良《雁塔圣教序》

褚遂良(596—658)，字登善，钱塘(今浙江省杭州市)人，唐代书法家。

楷书《雁塔圣教序》又称《慈恩寺圣教序》，是褚遂良58岁时书写的作品。碑文记载了玄奘法师去印度取经，往返历经17年，回长安后翻译佛教典籍的情况。该碑石唐永徽四年(653)立，现存西安慈恩寺大雁塔下。

与欧阳询《九成宫醴泉铭》相比，该碑的笔画明显细瘦、劲挺、活泼。虽然是楷书，但运笔变化很丰富。字的中心收紧，点画向四周散开。分布均匀，但毫不呆板。字与字、行与行之间疏朗开阔，给人赏心悦目之感。

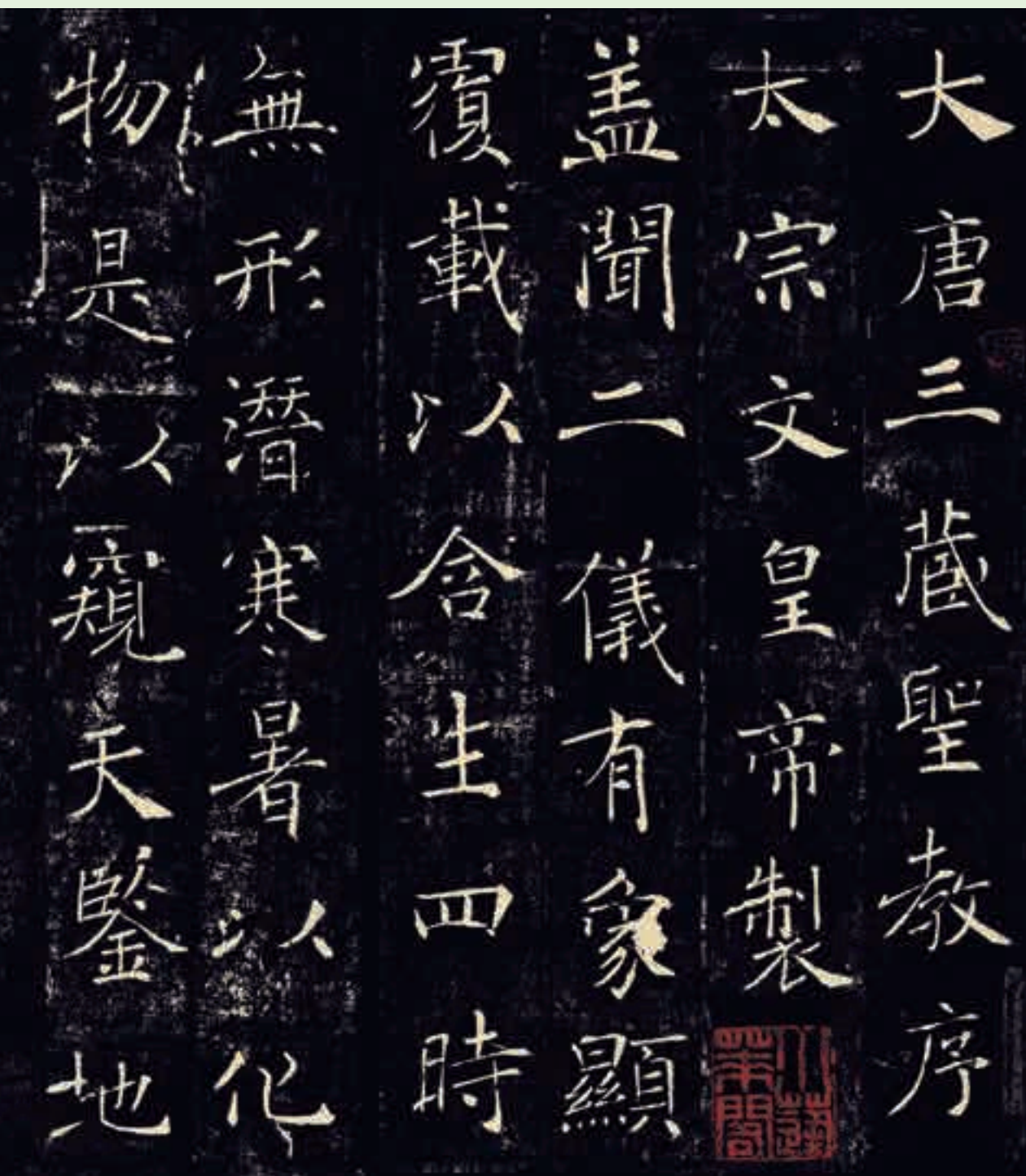


雁塔圣教序碑



庸愚皆識其端明

雁塔圣教序(局部) 唐代 褚遂良



释文：大唐三藏圣教序 / 太宗文皇帝制 / 盖闻二仪有象显 / 覆载以含生四时 / 无形潜寒暑以化 / 物是以窥天鉴地 / 庸愚皆识其端明

第 10 课 竖钩

竖钩是竖画的末尾出钩形成的笔画。



我来读帖

1. 竖钩的竖画部分粗细大致均匀。
2. 竖钩的钩部外侧平直，向左上方出钩。

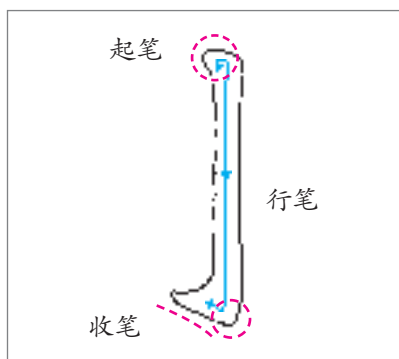


以米字格作参照，可以观察到竖钩微微向左上出钩的角度。



我来分析

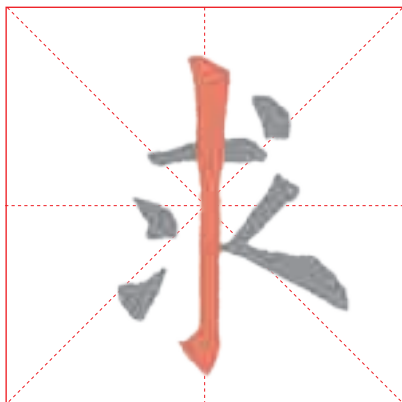
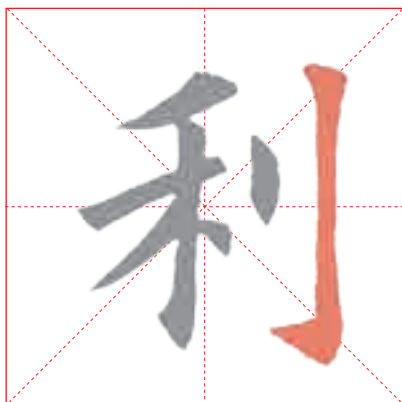
1. 确定好起笔的位置，笔锋逆锋向左上轻入纸。
2. 向右下按笔调锋，再向下行笔。
3. 至末端按笔，调锋后顺势出钩。





我来临摹

观察下面的三个例字，比较竖钩的形态差别，然后尝试描红。

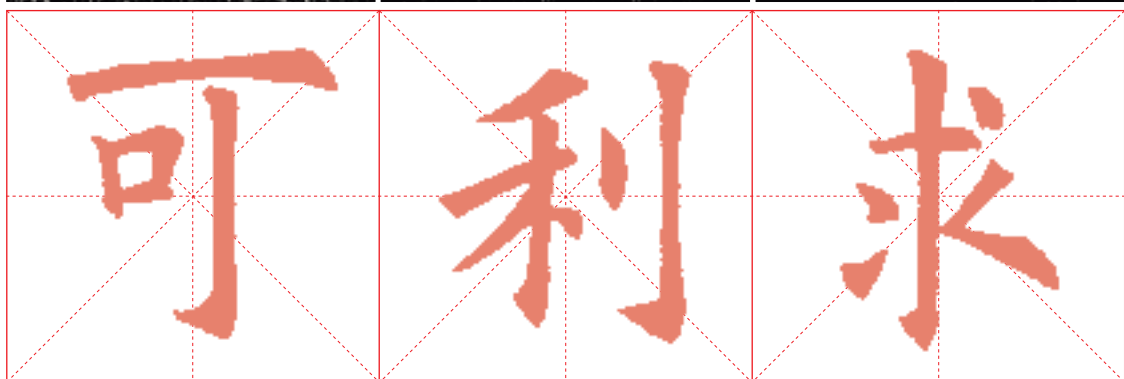


通过描红，可以发现，在“可”“利”“求”中，竖钩的形态略有不同。

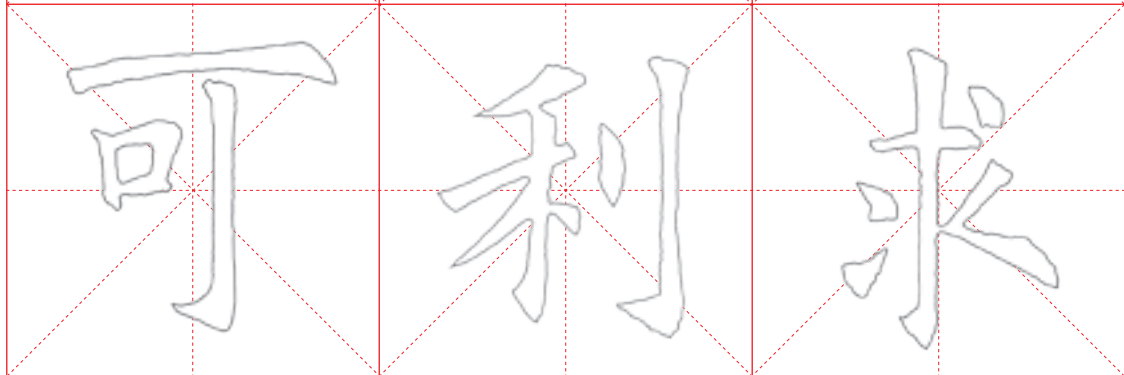
临摹下面的例字，注意竖钩的书写要领。



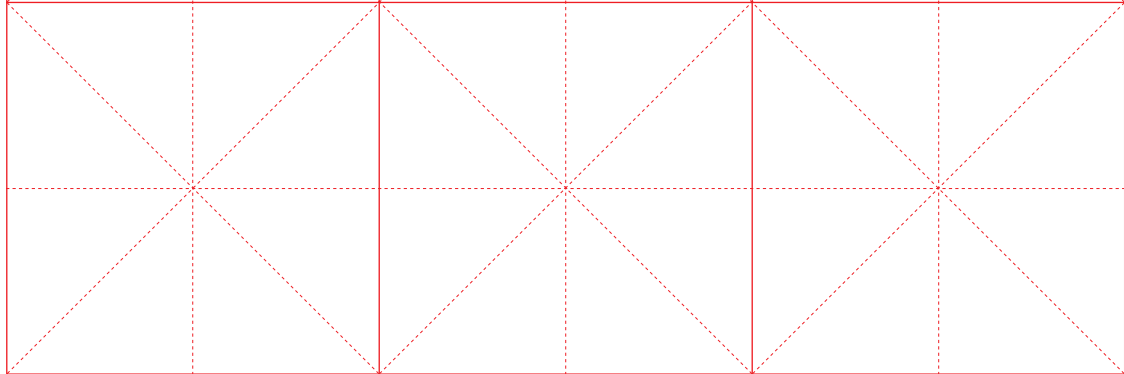
(描红)



(双钩填墨)



(临写)



我来评价 我学习了竖钩的写法。□ 看谁的书写态度更认真。

第 11 课 横钩

横钩是横画的末尾出钩形成的笔画。



我来读帖

1. 横画部分较直，左低右高，钩部较尖。
2. 横钩的钩向左下方出锋。

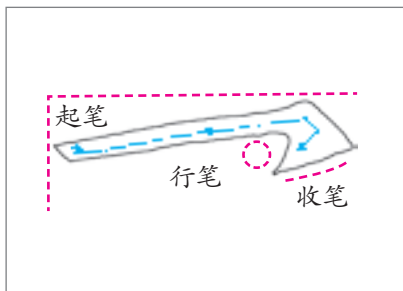


以米字格作参照，可以观察到横钩的倾斜角度，横钩指向左下方。



我来分析

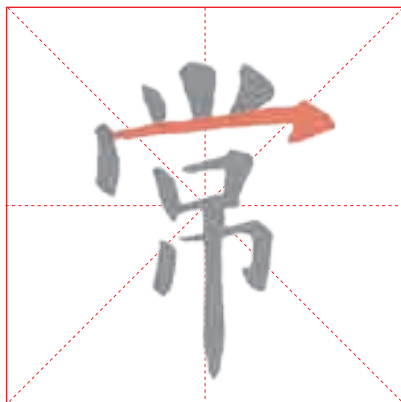
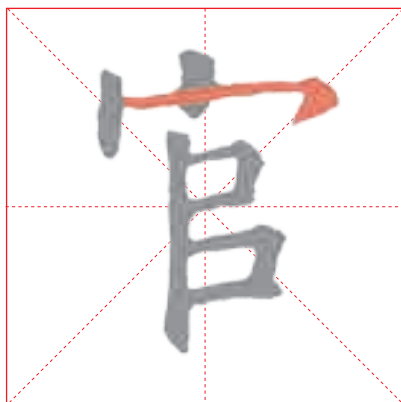
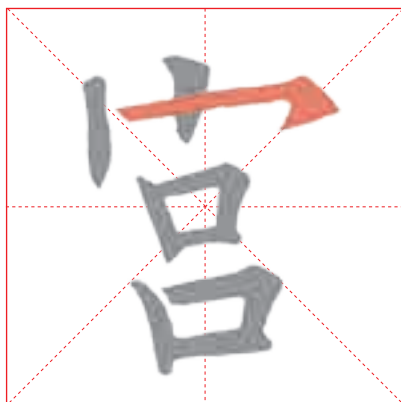
1. 确定好起笔的位置，毛笔顺锋轻入纸，按笔调锋后向右行笔写横。
2. 行至横的末端向右下按笔。
3. 调锋后顺势向左下略微出钩。





我来临摹

观察下面的三个例字，比较横钩的形态差别，然后尝试描红。

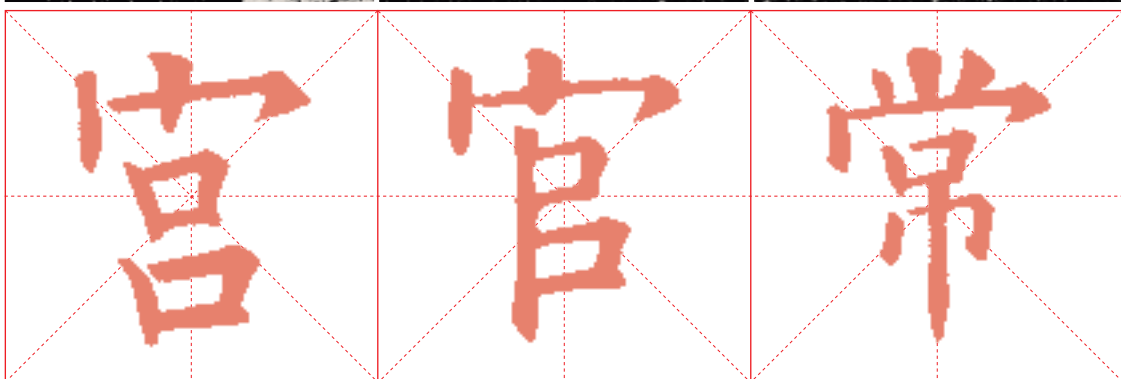


通过描红，可以发现，在“官”“官”“常”中，横钩的形态略有不同。

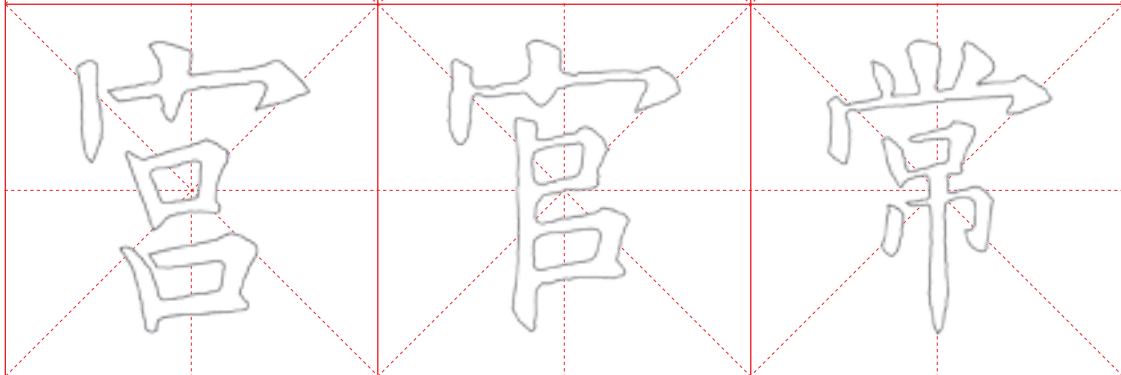
临摹下面的例字，注意横钩的书写要领。



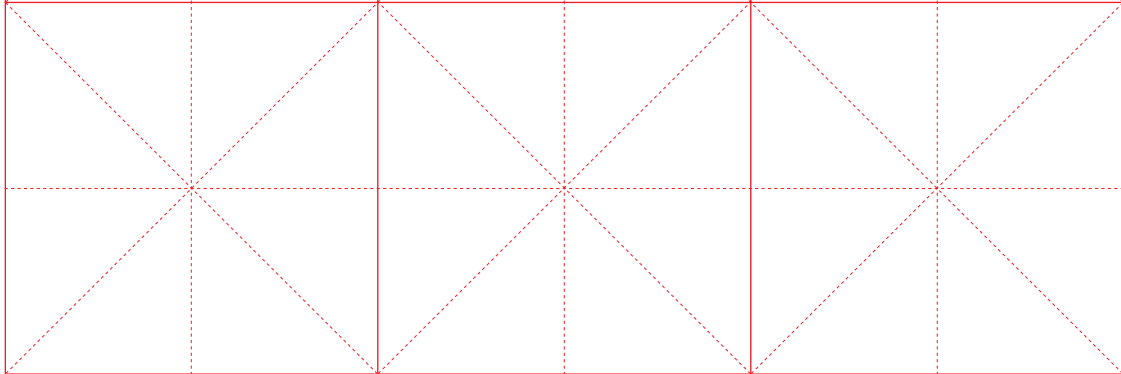
(描红)



(双钩填墨)



(临写)



我来评价 我学习了横钩的写法。□ 看谁的书写用具保护得好。

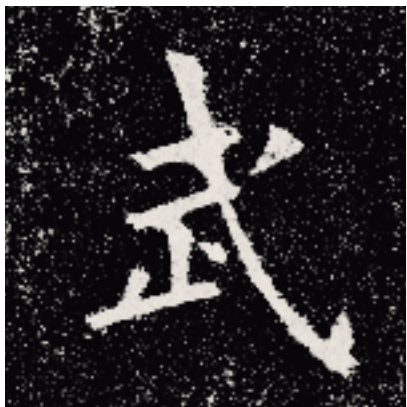
第 12 课 斜钩

斜弯的末尾出钩即是斜钩，也称戈钩。

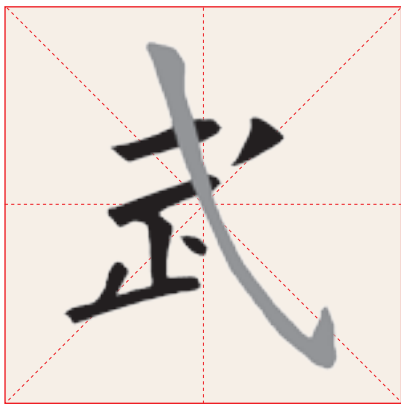


我来读帖

1. 斜画部分是较长的弧线，微微弯曲。
2. 斜钩的钩向上出钩。



武

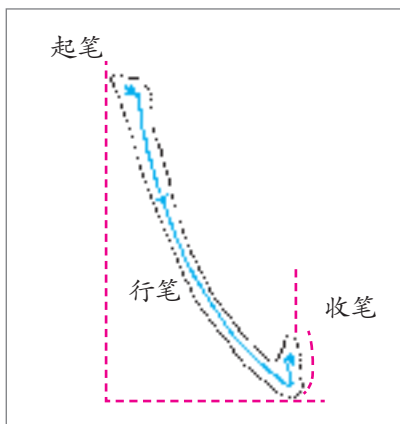


以米字格作参照，可以观察到斜钩的弯曲程度和出钩方向。



我来分析

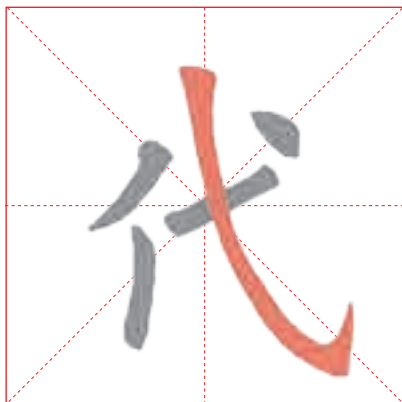
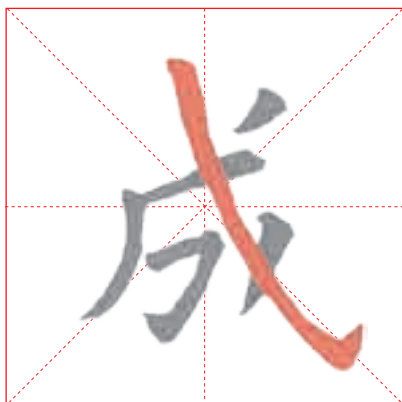
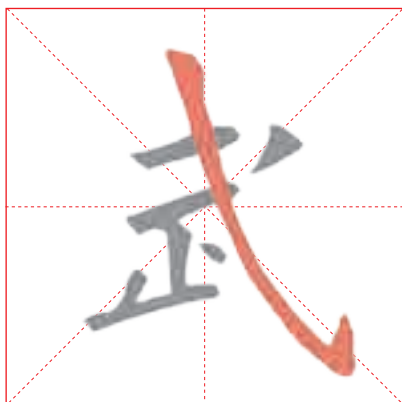
1. 确定好起笔的位置，毛笔顺锋横向轻入纸。
2. 按笔调锋后向右下行笔，渐行渐弯，有适当的弧度。
3. 至末端按笔，调锋后顺势向右上出钩。





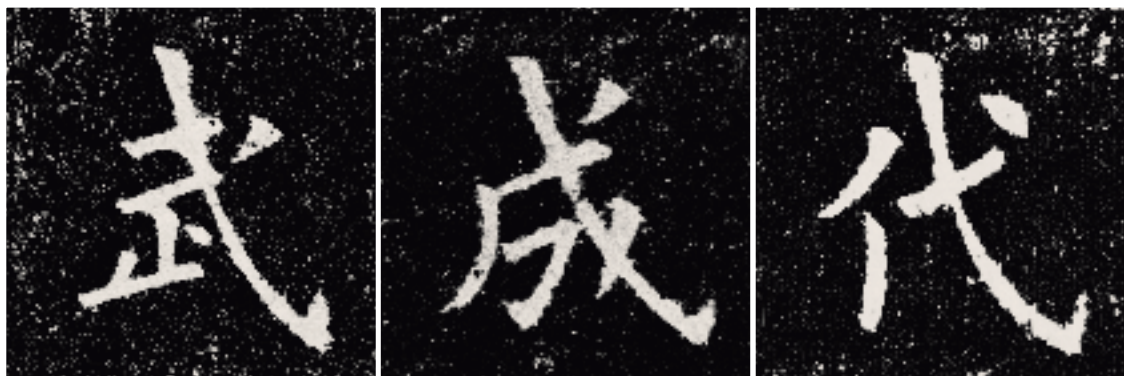
我来临摹

观察下面的三个例字，比较斜钩的形态差别，然后尝试描红。

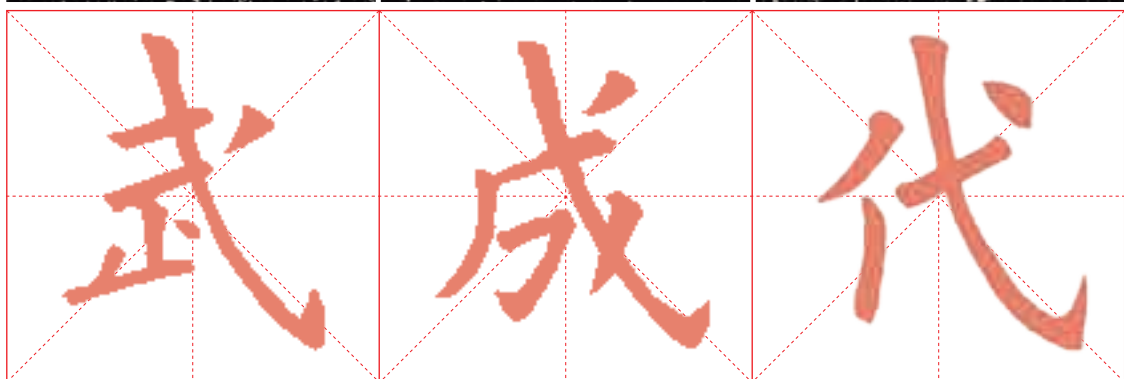


通过描红，可以发现，在“武”“成”“代”中，斜钩的形态略有不同。

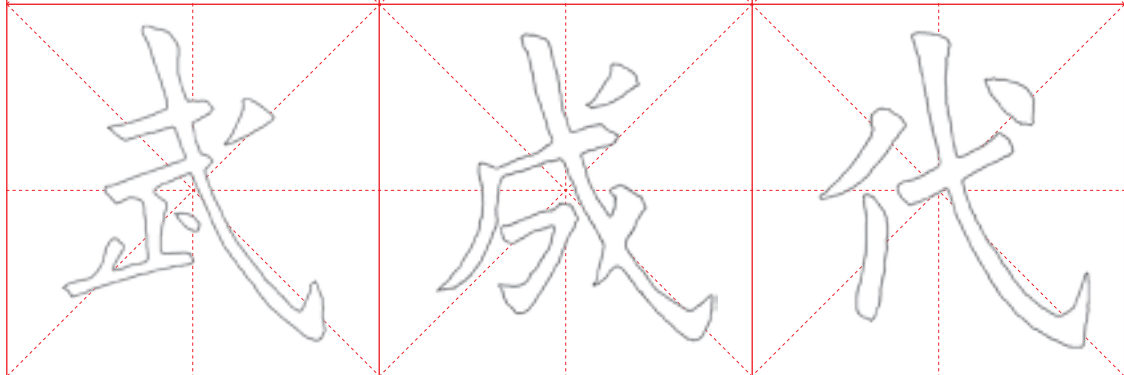
临摹下面的例字，注意斜钩的书写要领。



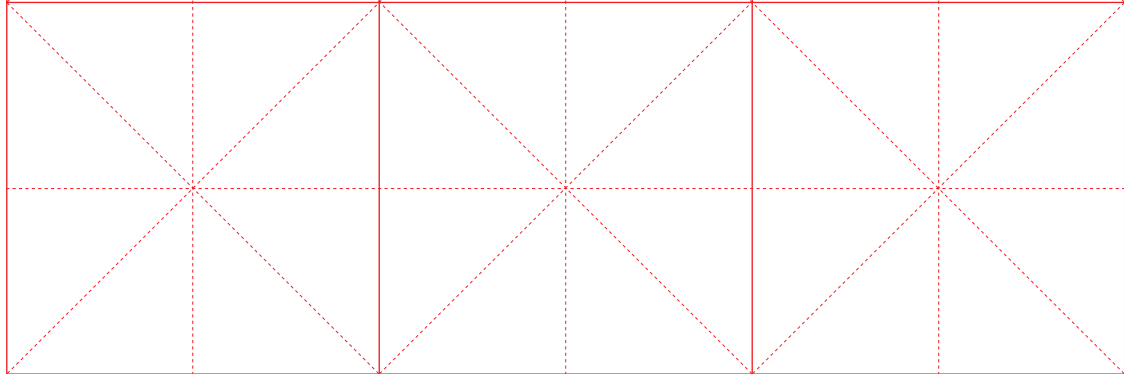
(描红)



(双钩填墨)



(临写)



我来评价 我学习了斜钩的写法。□ 看谁的书写环境保持得好。



褚遂良《大字阴符经》

褚遂良是初唐四大家（欧阳询、虞世南、褚遂良、薛稷）之一。相传，《大字阴符经》是他的楷书作品，纸本墨迹。



大字阴符经（局部）
唐代
褚遂良（传）

释文：故阴阳胜阴 / 地万万物生 / 天地之道浸

思考讨论

认真读帖，小组讨论，说一说，《大字阴符经》中横、竖、撇、捺等有哪些特点。

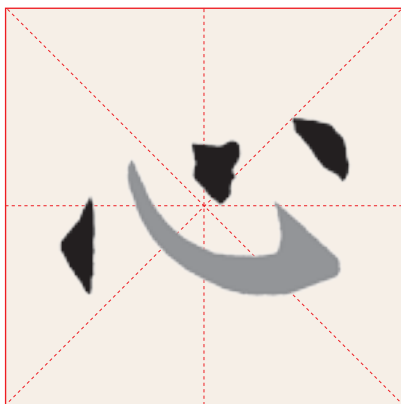
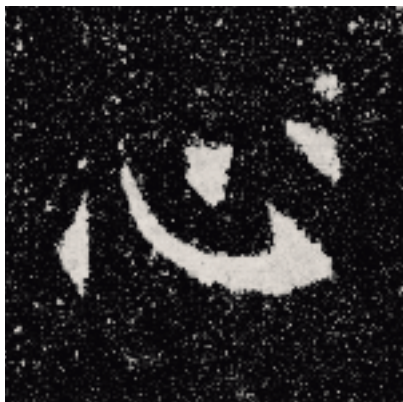
第 13 课 卧钩

卧钩类似横卧的斜钩，起笔较尖。



我来读帖

1. 卧钩的主体部分近似一段圆弧，由细到粗。
2. 钩指向左上，钩部出尖。

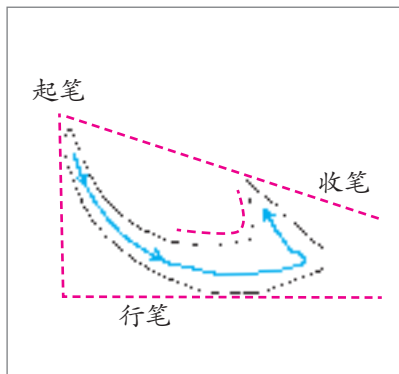


以米字格作参照，可以观察到卧钩的弧度和出钩的方向。



我来分析

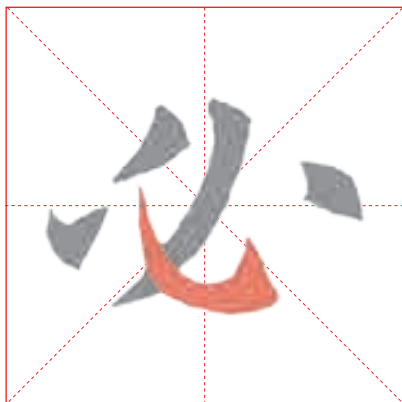
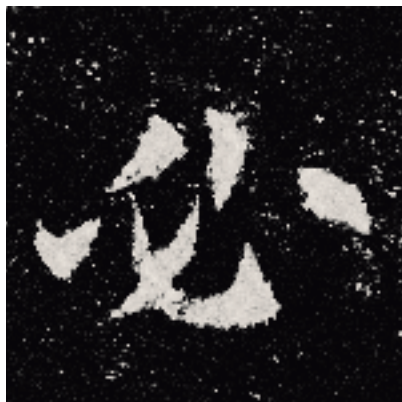
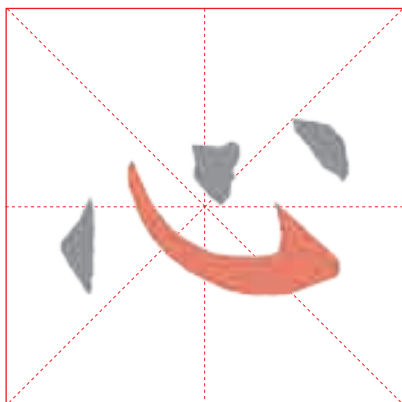
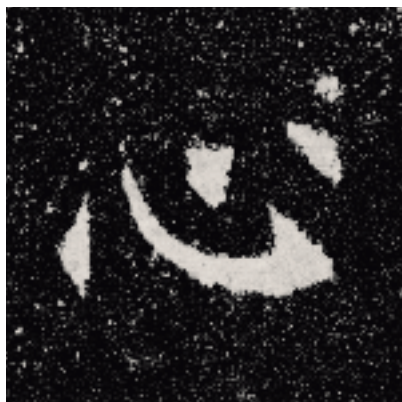
1. 确定好入笔的位置，毛笔顺锋轻轻入纸。
2. 向右下行笔，逐渐用力，近似于画圆弧。
3. 到末端时按笔，调锋后顺势向左上出钩。





我来临摹

观察下面的三个例字，比较卧钩的形态差别，然后尝试描红。



通过描红，可以发现，在“心”“思”“必”中，卧钩的形态略有不同。

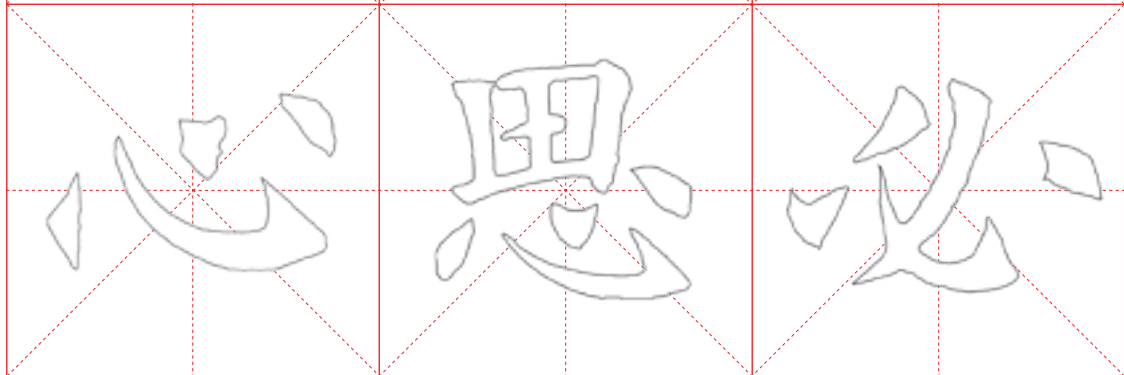
临摹下面的例字，注意卧钩的书写要领。



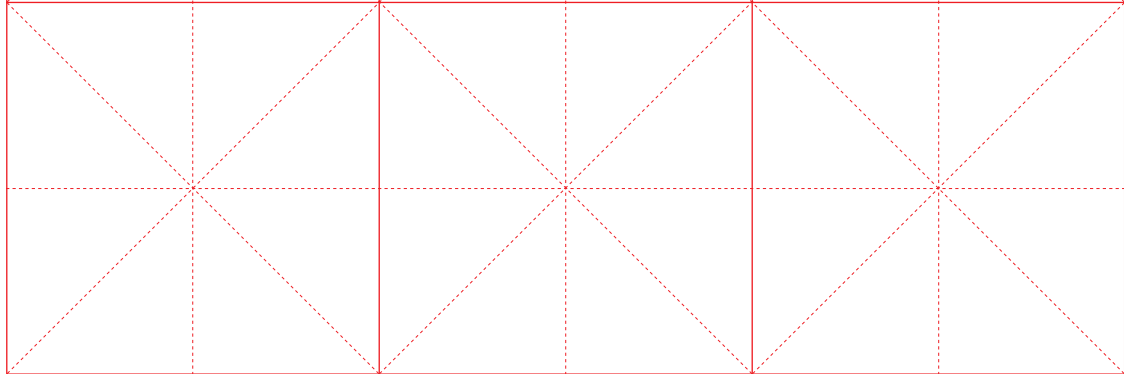
(描红)



(双钩填墨)



(临写)



我来评价 我学习了卧钩的写法。□ 看谁的执笔姿势规范。

第14课 弯钩

弯竖的末尾向左出钩即是弯钩。



我来读帖

1. 弯竖部分起笔稍细，逐渐变粗，微微弯曲。
2. 弯钩的钩向左上出锋。

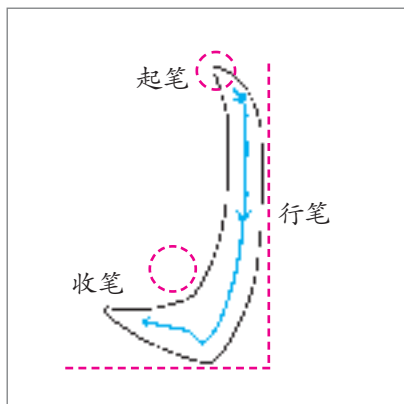


以米字格参照，可以发现弯钩的弯曲程度和出钩方向。



我来分析

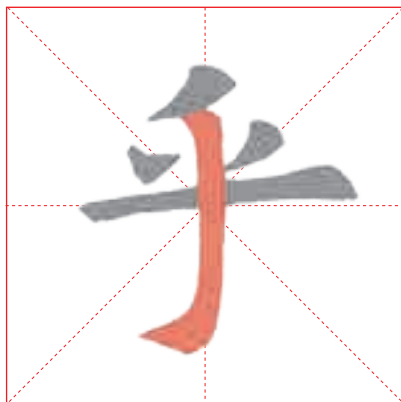
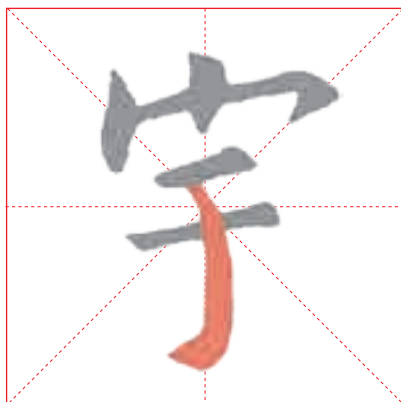
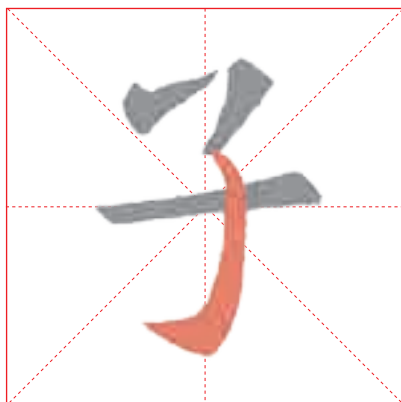
1. 确定好起笔的位置，毛笔顺锋轻入纸。
2. 稍调锋后向下行笔，逐渐用力，近似于画圆弧。
3. 行笔至末端时按笔，顺势向左上出钩。





我来临摹

观察下面的三个例字，比较弯钩的形态差别，然后尝试描红。

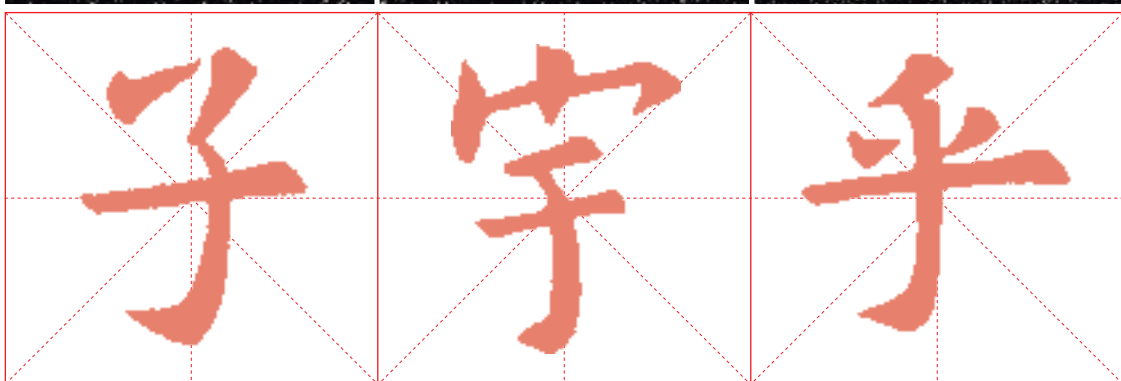


通过描红，可以发现，在“子”“宇”“乎”中，弯钩的形态略有不同。

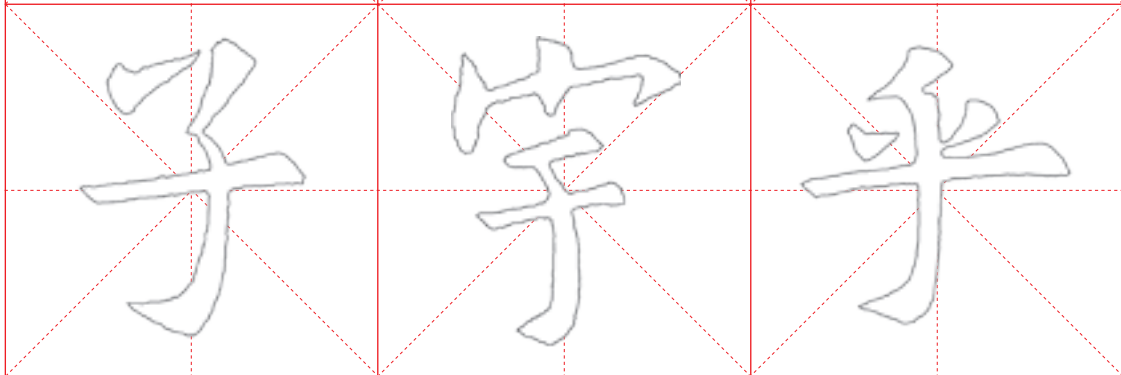
临摹下面的例字，注意弯钩的书写要领。



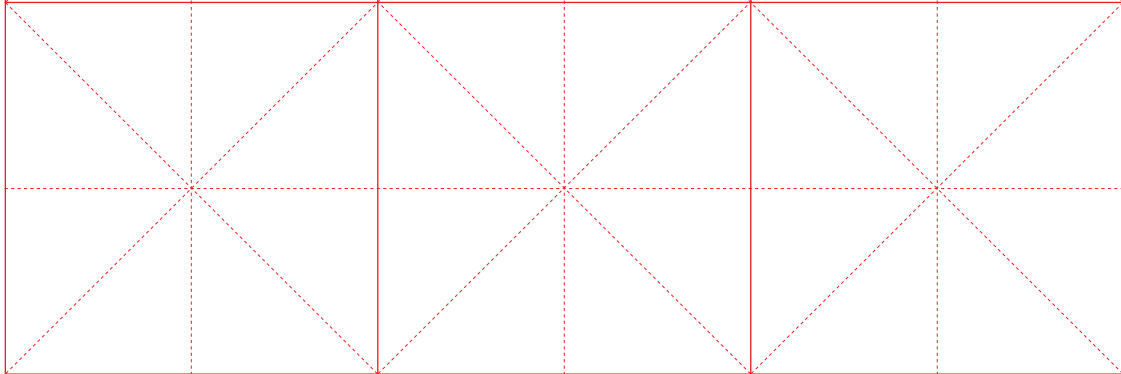
(描红)



(双钩填墨)



(临写)



我来评价 我学习了弯钩的写法。□ 看谁的坐姿规范。

第 15 课 回顾·拓展（二）

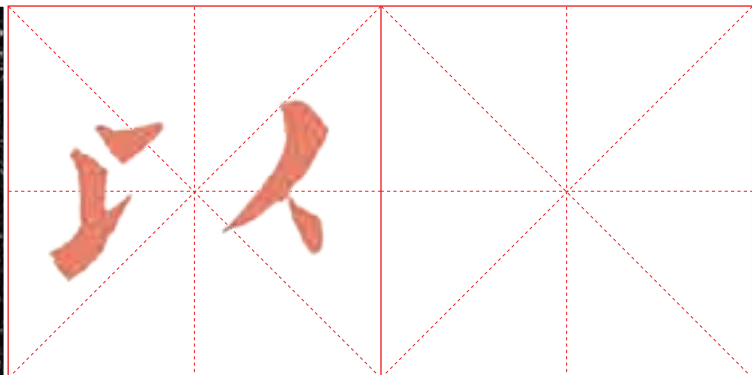
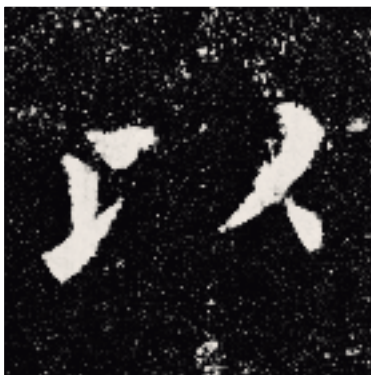
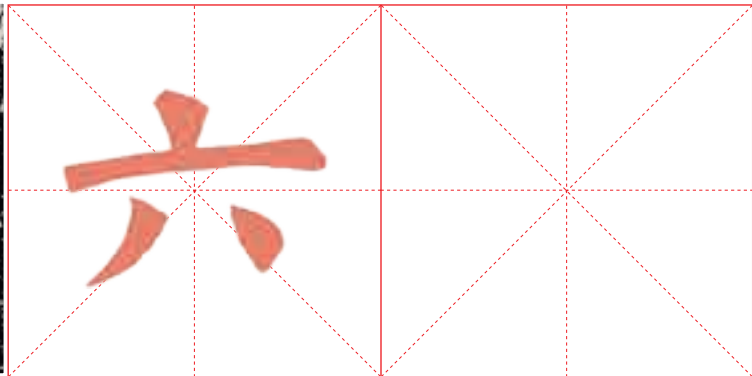
本单元，我们学习了点、提、竖钩、横钩、斜钩、卧钩和弯钩的写法。其中，竖钩、横钩、斜钩、卧钩和弯钩的行笔方向、出钩的角度和弧度略有不同。通过练习，你能说一说你写得最好的笔画的书写体会吗？

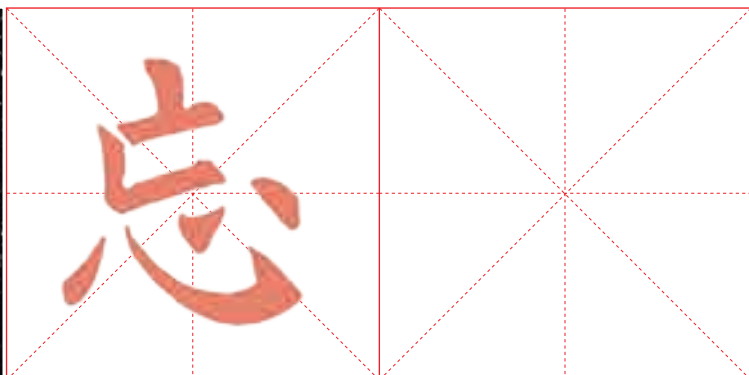
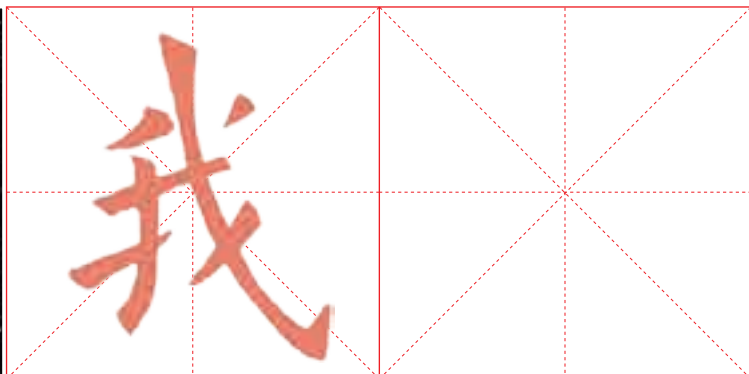
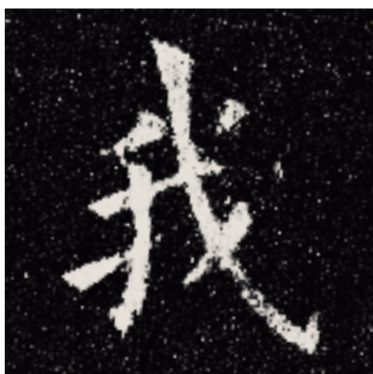
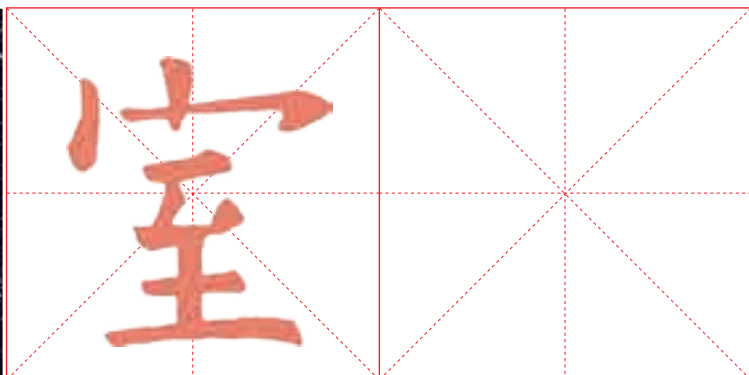
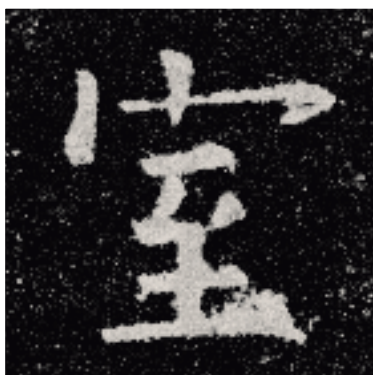
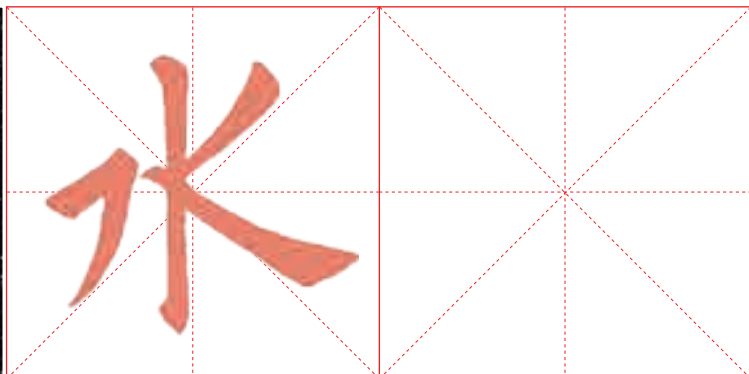
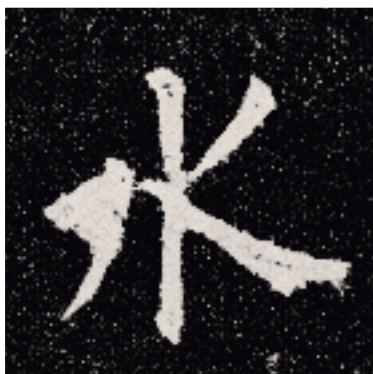
在书写这些笔画时，容易出现问題，如：点收笔不够圆润，提写得软弱无力，出钩不够干脆，斜度把握不好等。要避免这些问题，需要我们把握要领，反复临写。当然，上面这些笔画的写法不是一成不变的。通过观察，我们会发现，即使是相同的笔画，在不同的字中，它的写法也会略有不同。这些需要我们仔细读帖，准确临写。

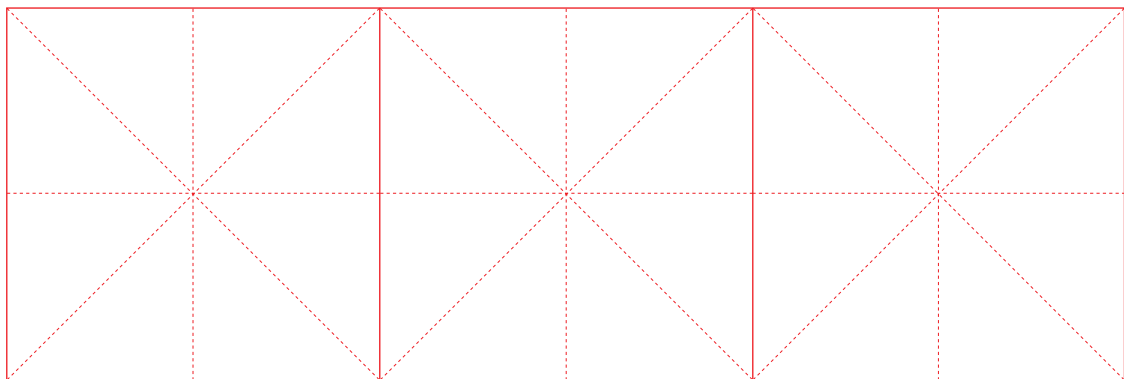
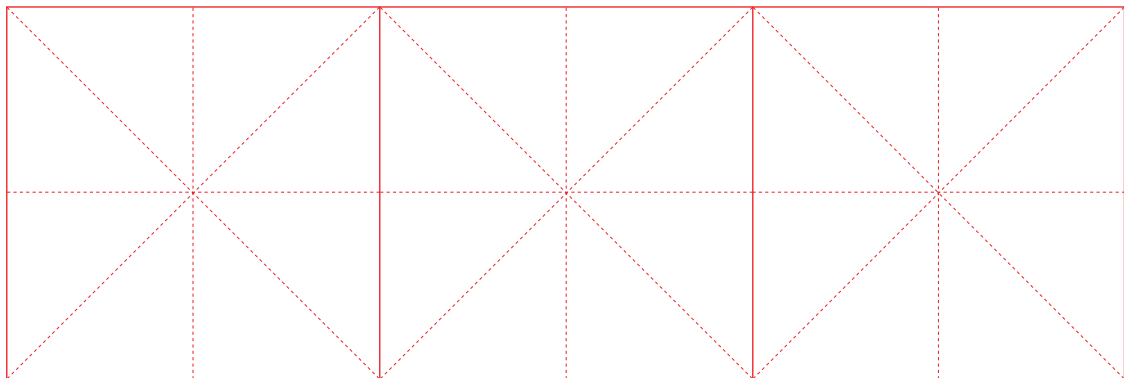
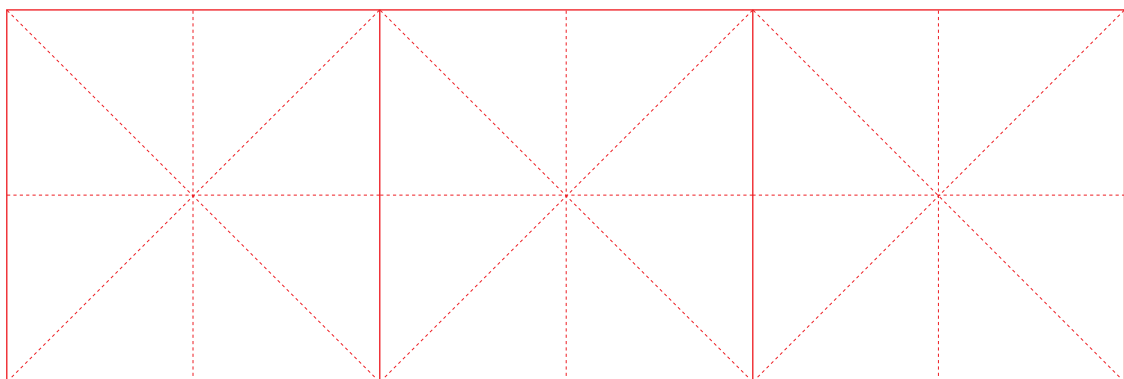
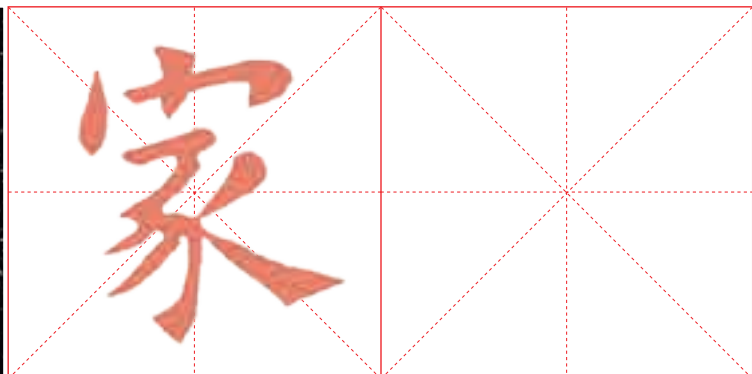
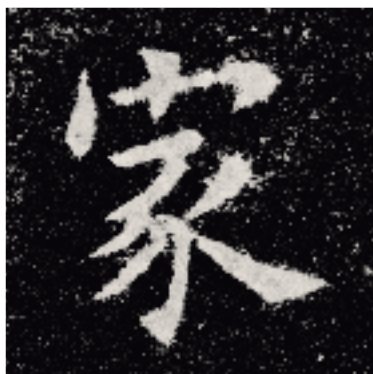


我来临摹

临摹下面的例字，注意点、提、竖钩、横钩、斜钩、卧钩、弯钩的不同写法。







第16课 写“福”字



每到春节，在红纸上写“福”字，在屋门、墙壁、门楣上贴“福”字，是我国民间由来已久的风俗，寄托了人们对幸福生活的向往。今天，我们也试着写一写“福”字吧。

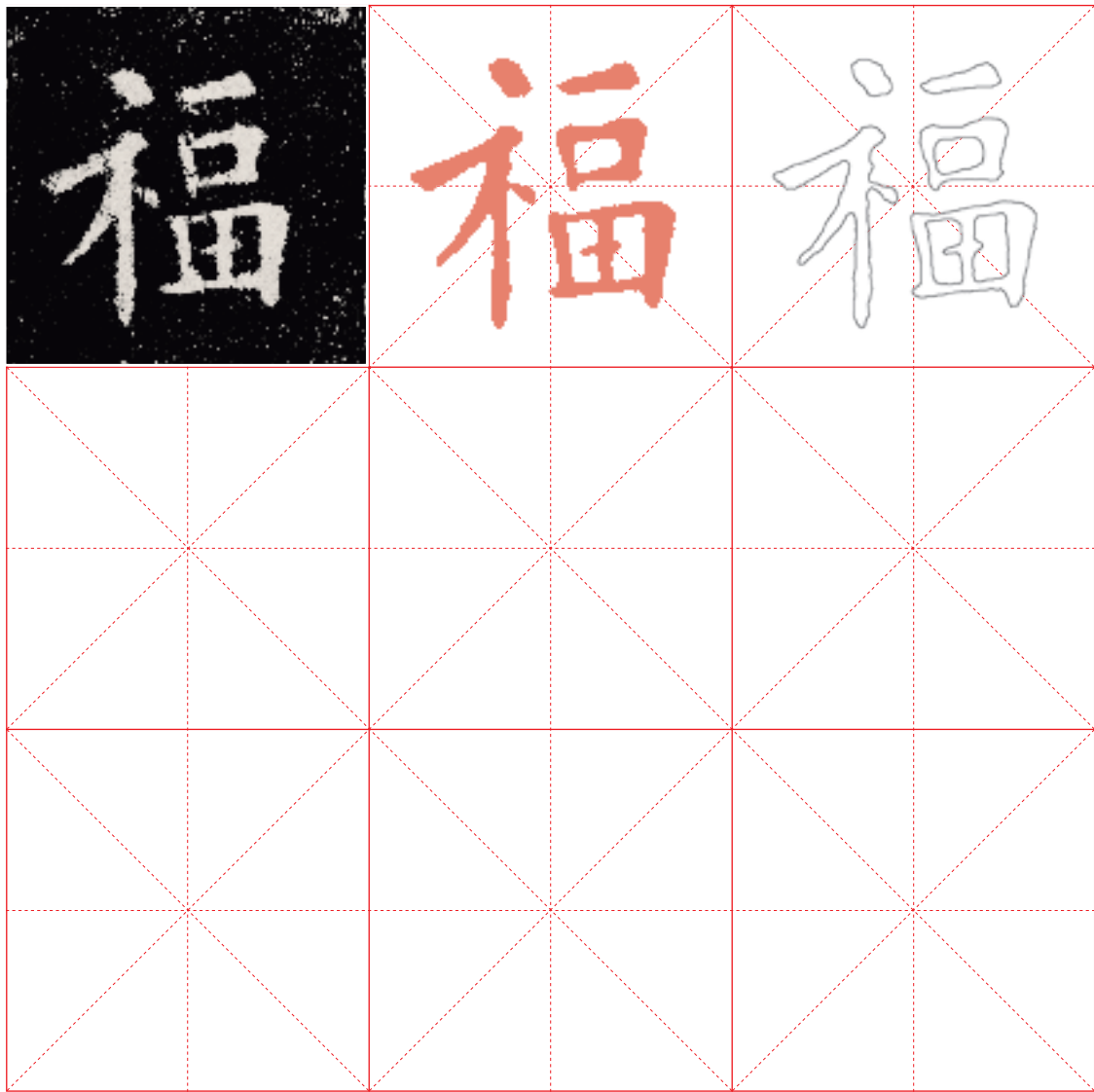
小提示：

可以将红纸裁成方形或圆形，然后折成格子，在格子里临摹“福”字。



书写提示

1. “福”字左边整体略低、较窄，右边整体略高、较宽。
2. 注意笔画的排布要均匀。
3. 先描红、双钩填墨再临摹，注意“福”字笔画的形状、粗细变化。



活动建议

临近春节的时候，我们可以将自己书写的“福”字送到社区、福利院，献上我们的爱心。



钢笔书写练习

请结合所学毛笔字的书写方法，用钢笔临写下列例字。

永	永					玉	玉				
之	之					地	地				
功	功					物	物				
不	不					文	文				
本	本					六	六				
以	以					可	可				
利	利					求	求				
宫	宫					官	官				
常	常					武	武				
成	成					代	代				
心	心					思	思				



书法院地

欧阳通《道因法师碑》

欧阳通是唐代书法家欧阳询的儿子，他的书法在“欧体”书法的基础上又有自己的特色。《道因法师碑》是欧阳通的楷书代表作，唐龙朔三年（663）立碑，现藏于陕西西安碑林博物馆。



道因法师碑(局部)
唐代
欧阳通

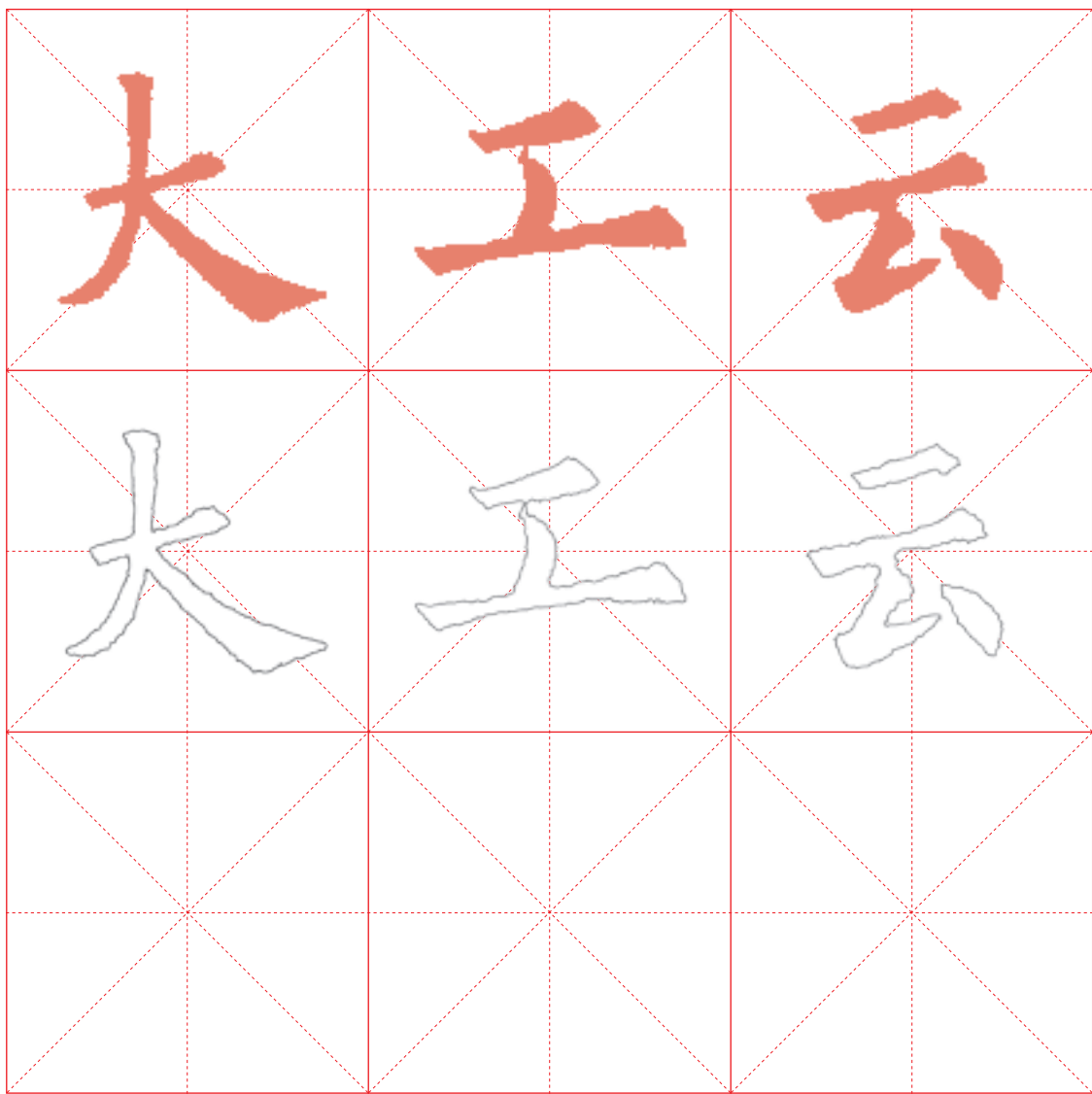
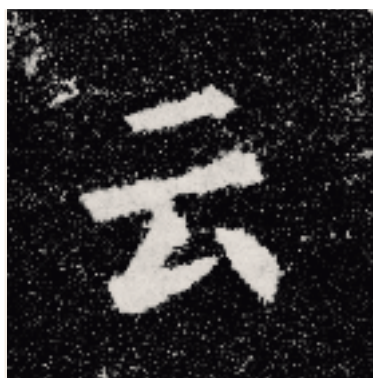
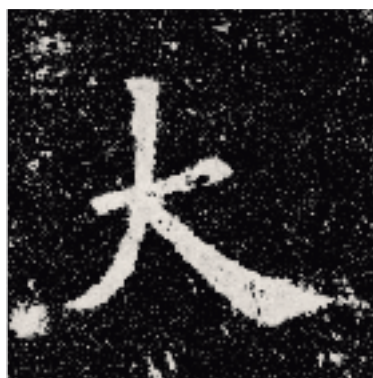
释文：大唐故翻经大德益州 / 多宝寺道因法师碑 / 文并序
中台司藩大夫陇西 / 李俨字仲思制文

思考讨论

认真读帖，小组讨论，说一说，《道因法师碑》字的写法给你怎样的感受。

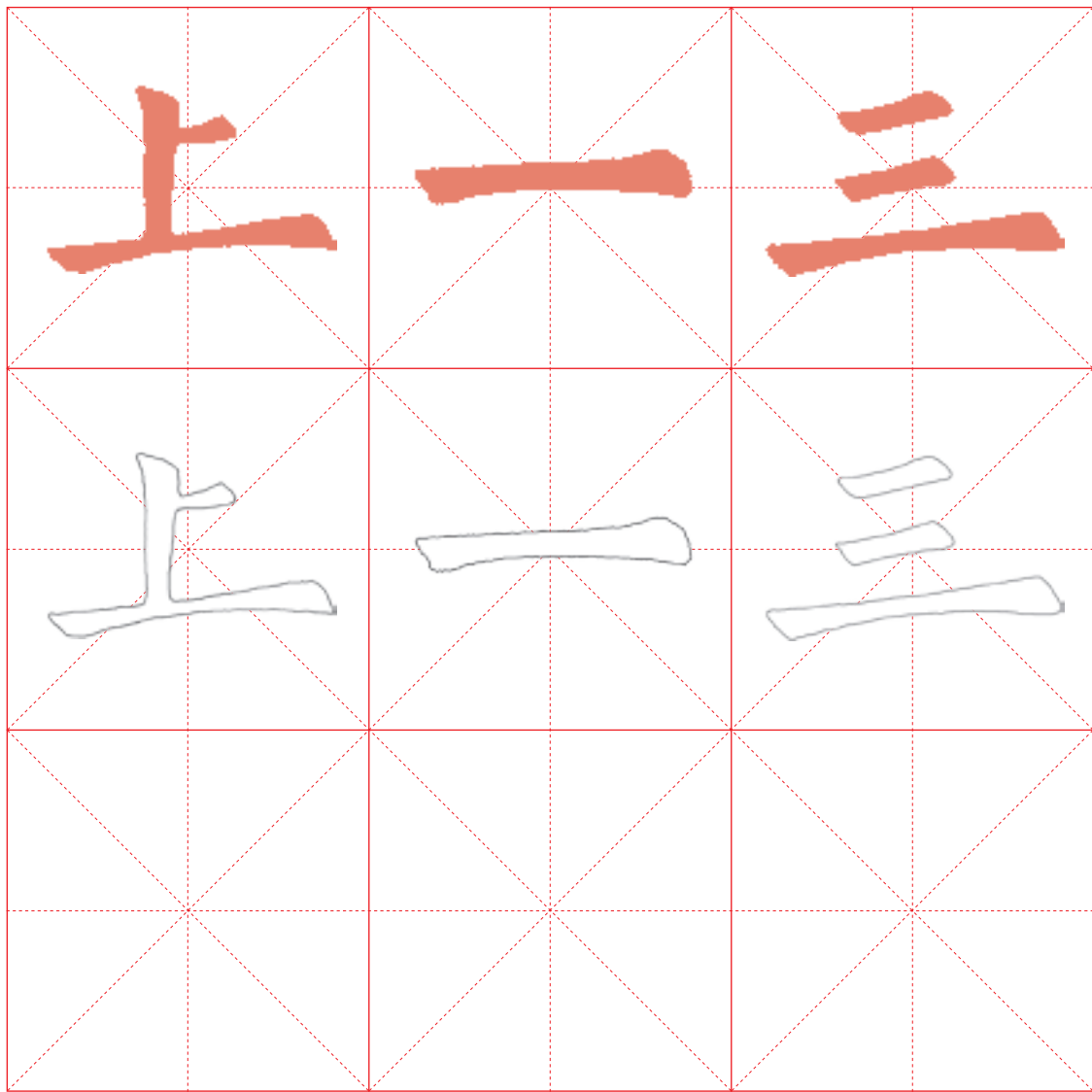
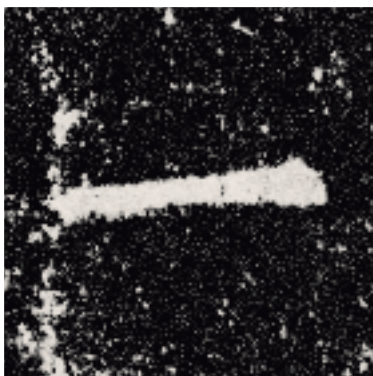
第 1 课练习

临摹下面的例字，注意执笔姿势和正确的坐姿。



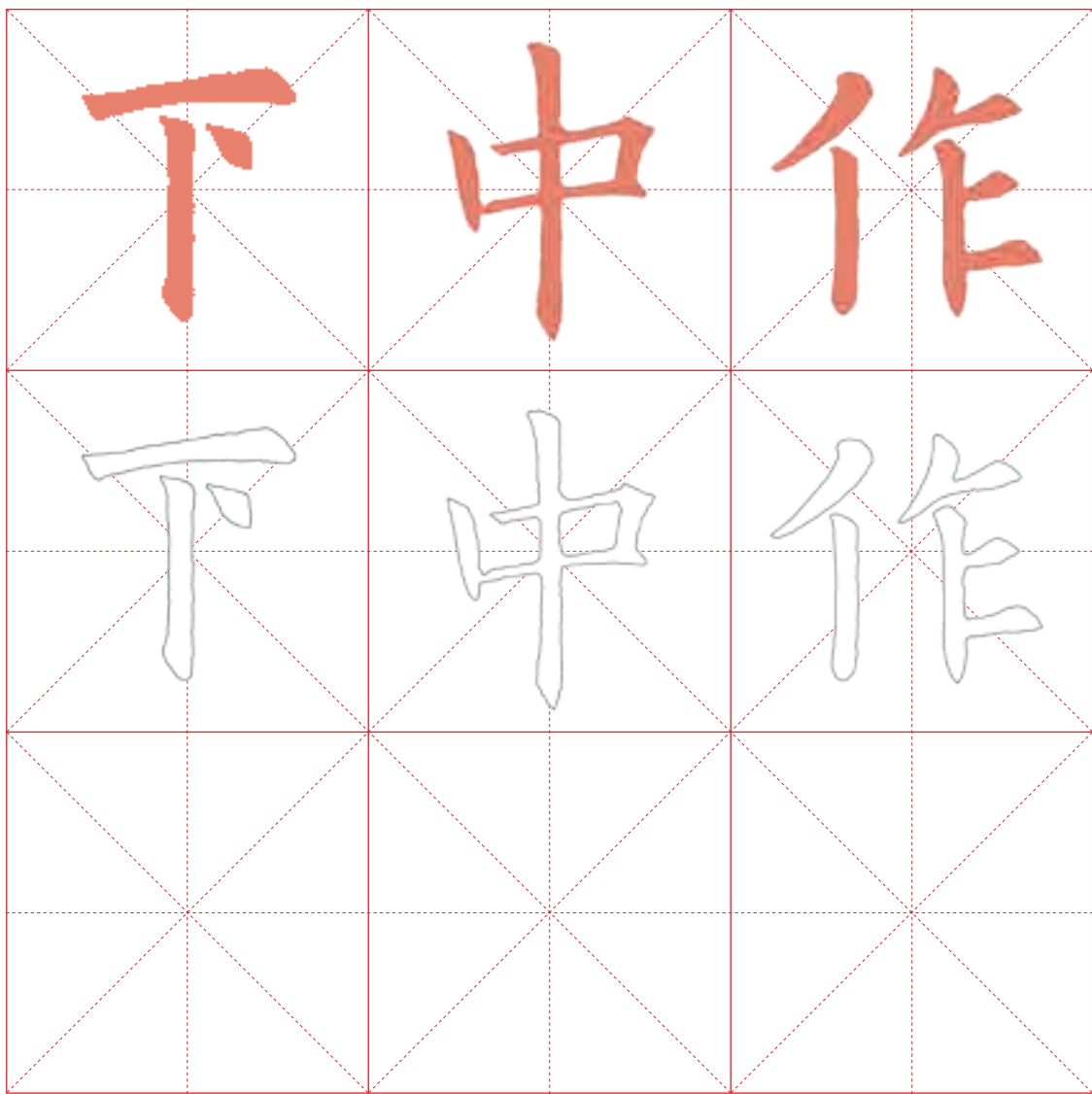
第2课练习

临摹下面的例字，注意横的书写要领。



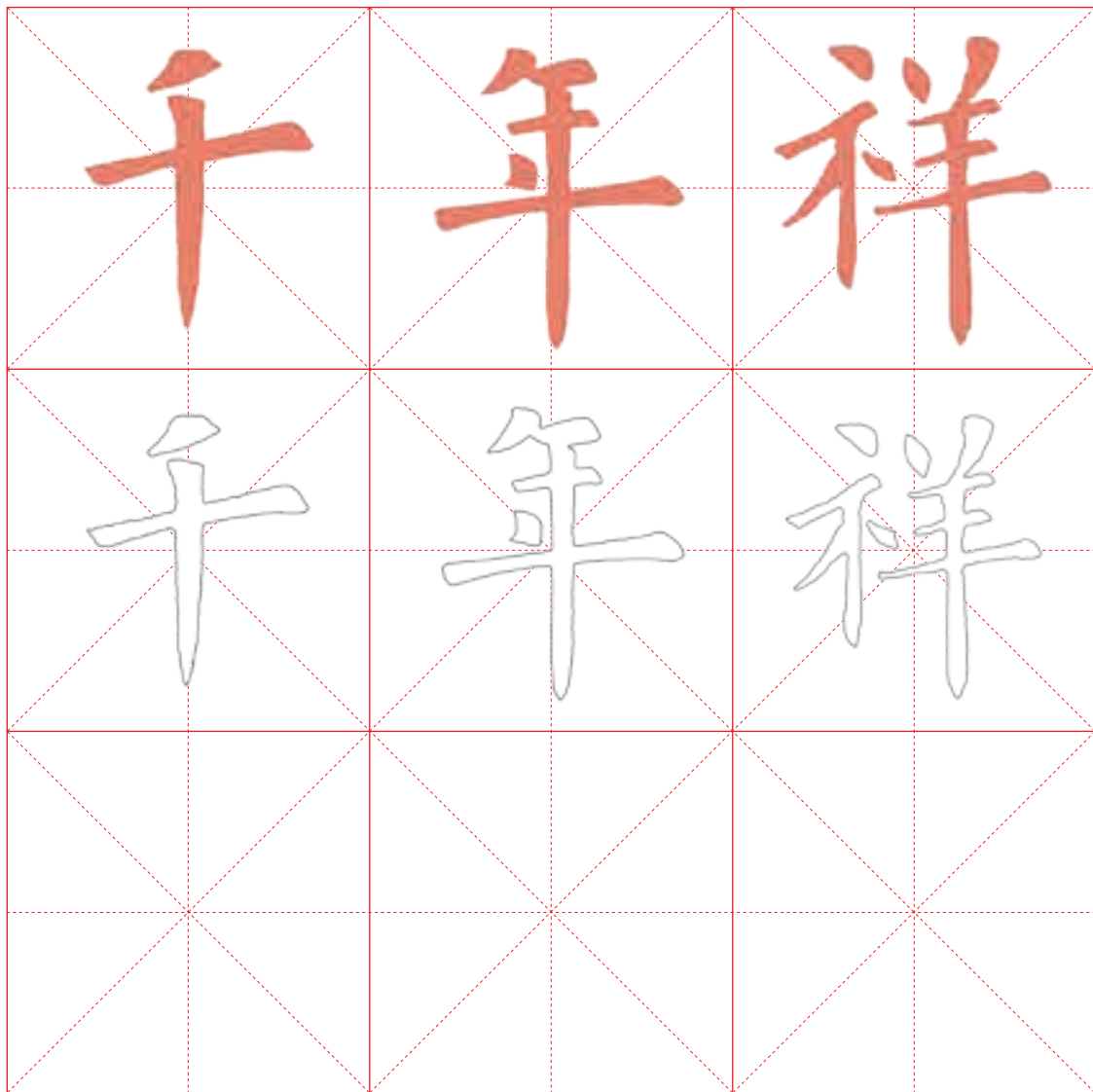
第3课练习

临摹下面的例字，注意垂露竖的书写要领。



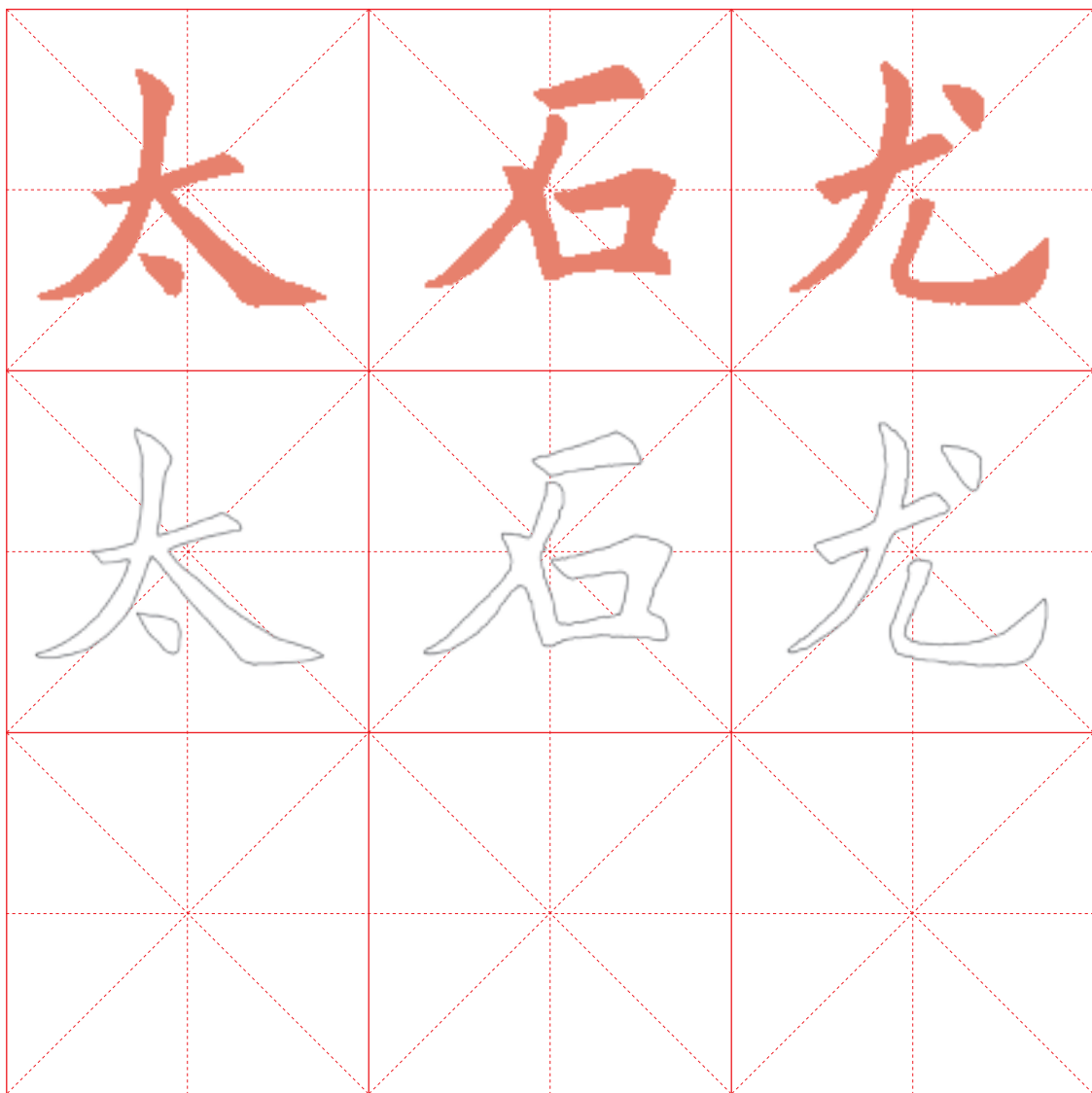
第4课练习

临摹下面的例字，注意悬针竖的书写要领。



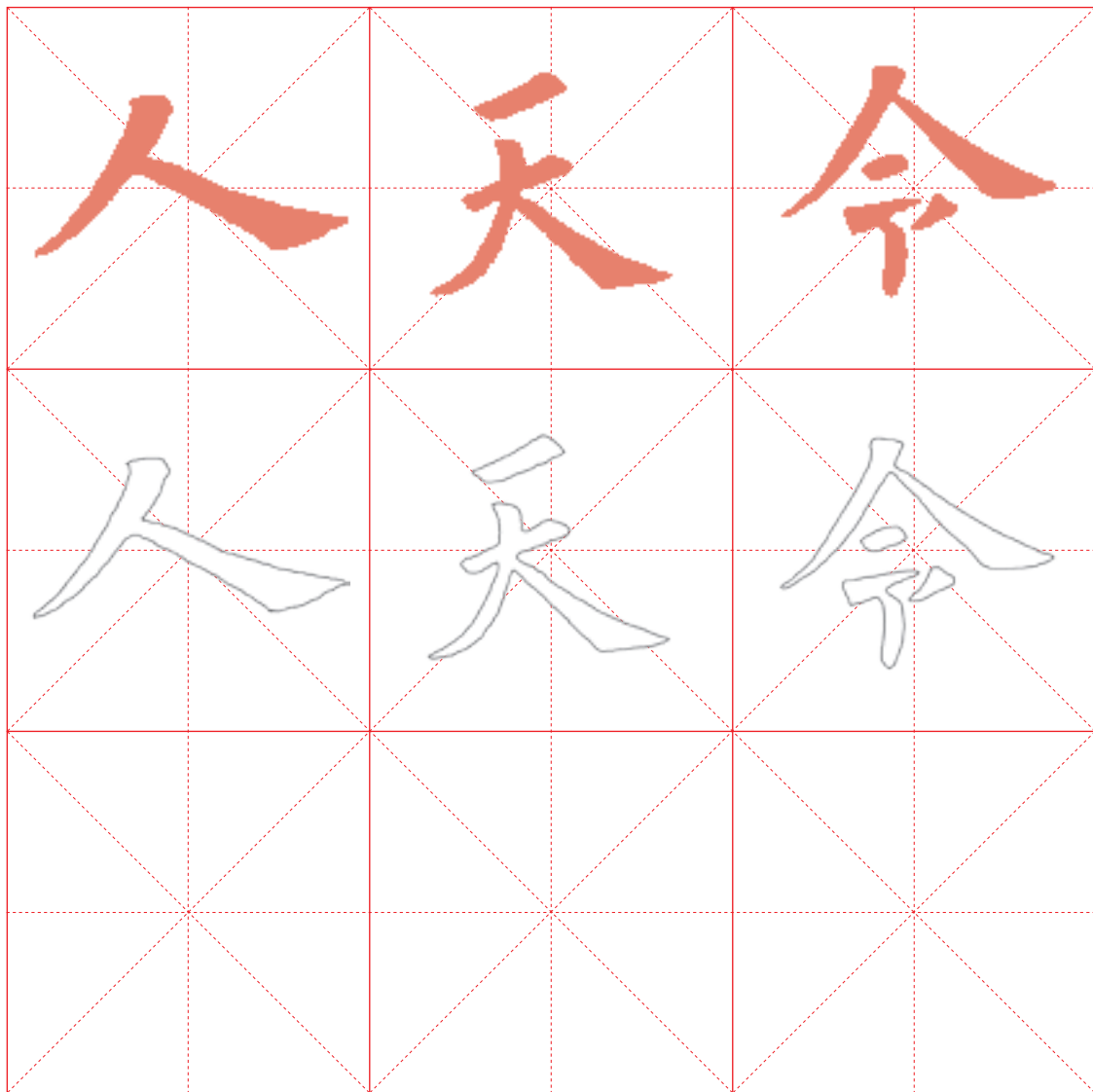
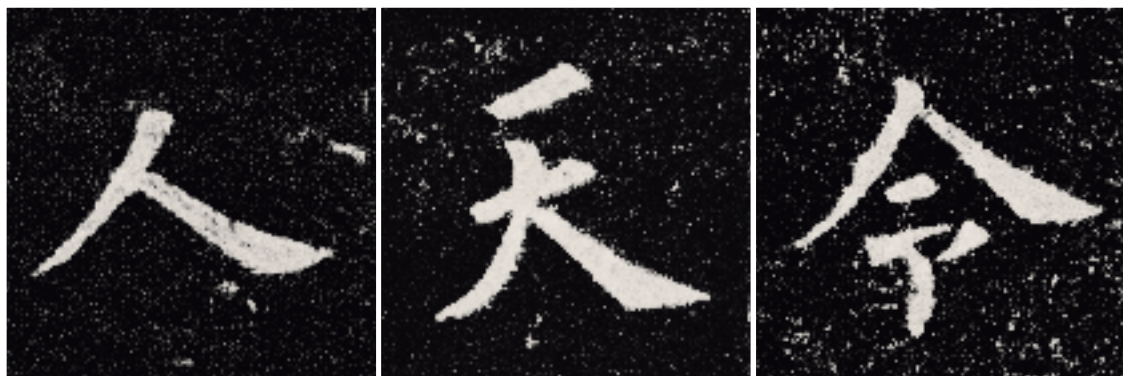
第5课练习

临摹下面的例字，注意撇的书写要领。



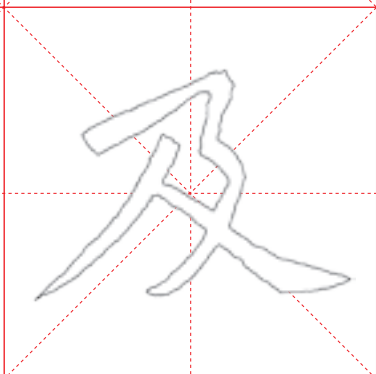
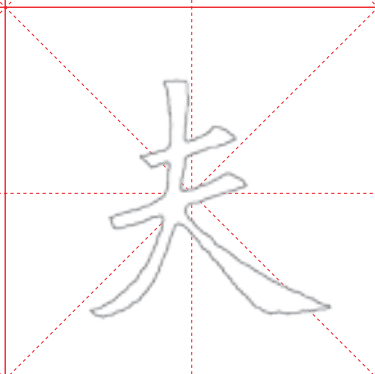
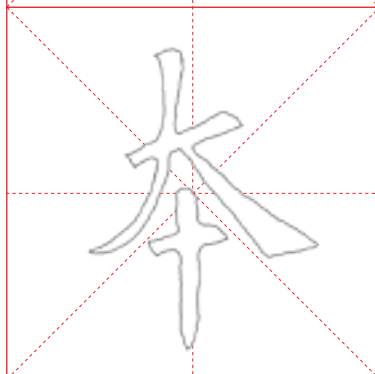
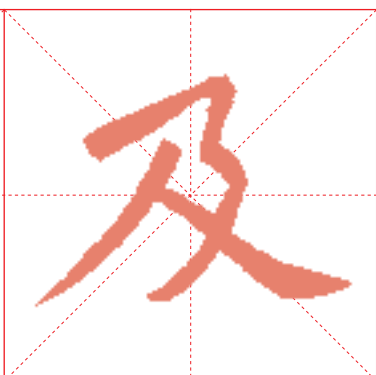
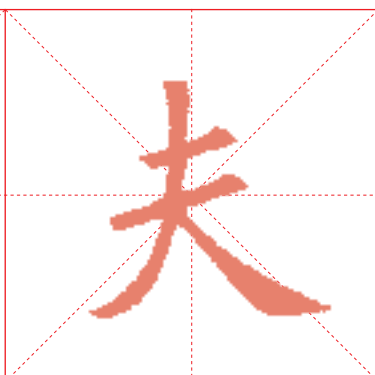
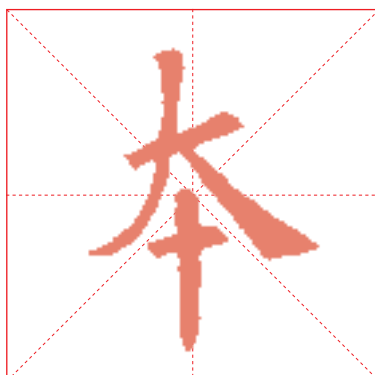
第6课练习

临摹下面的例字，注意捺的书写要领。



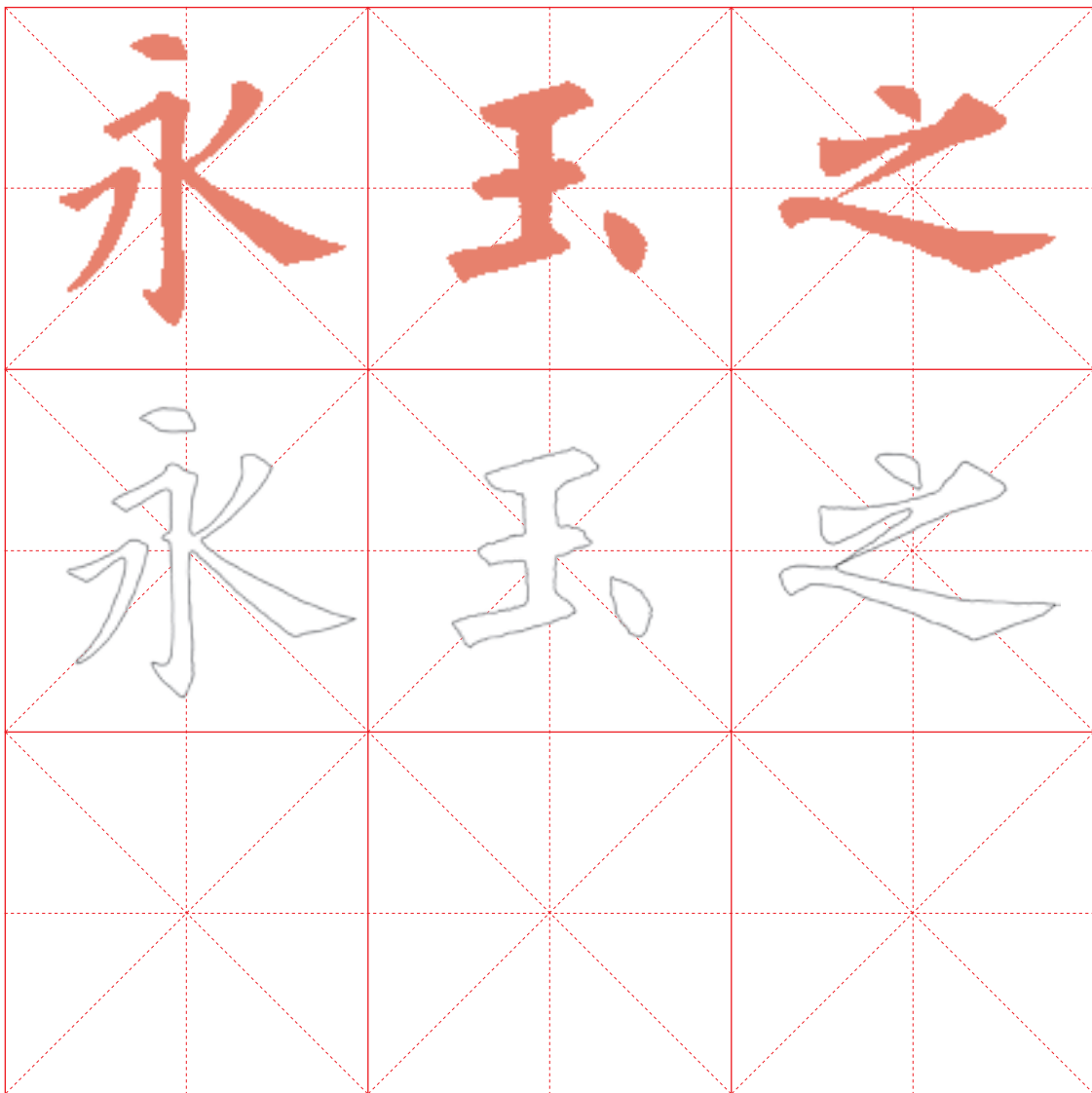
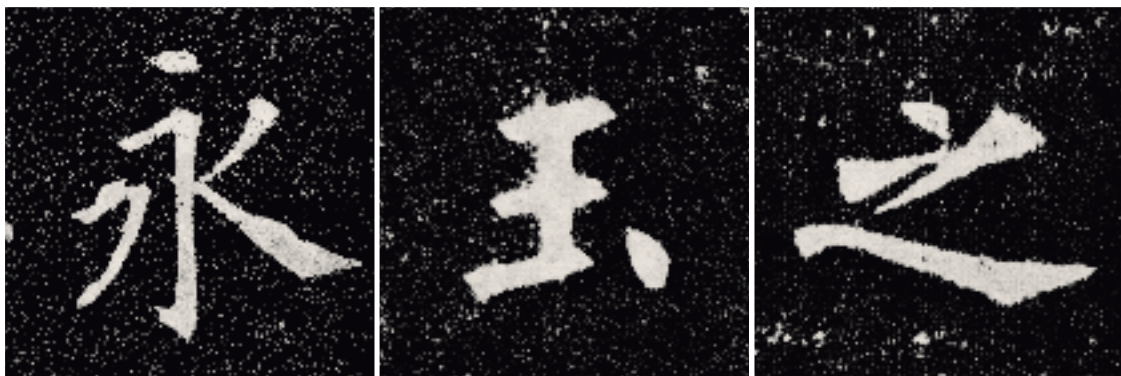
第7课练习

临摹下面的例字，注意各字的特点。



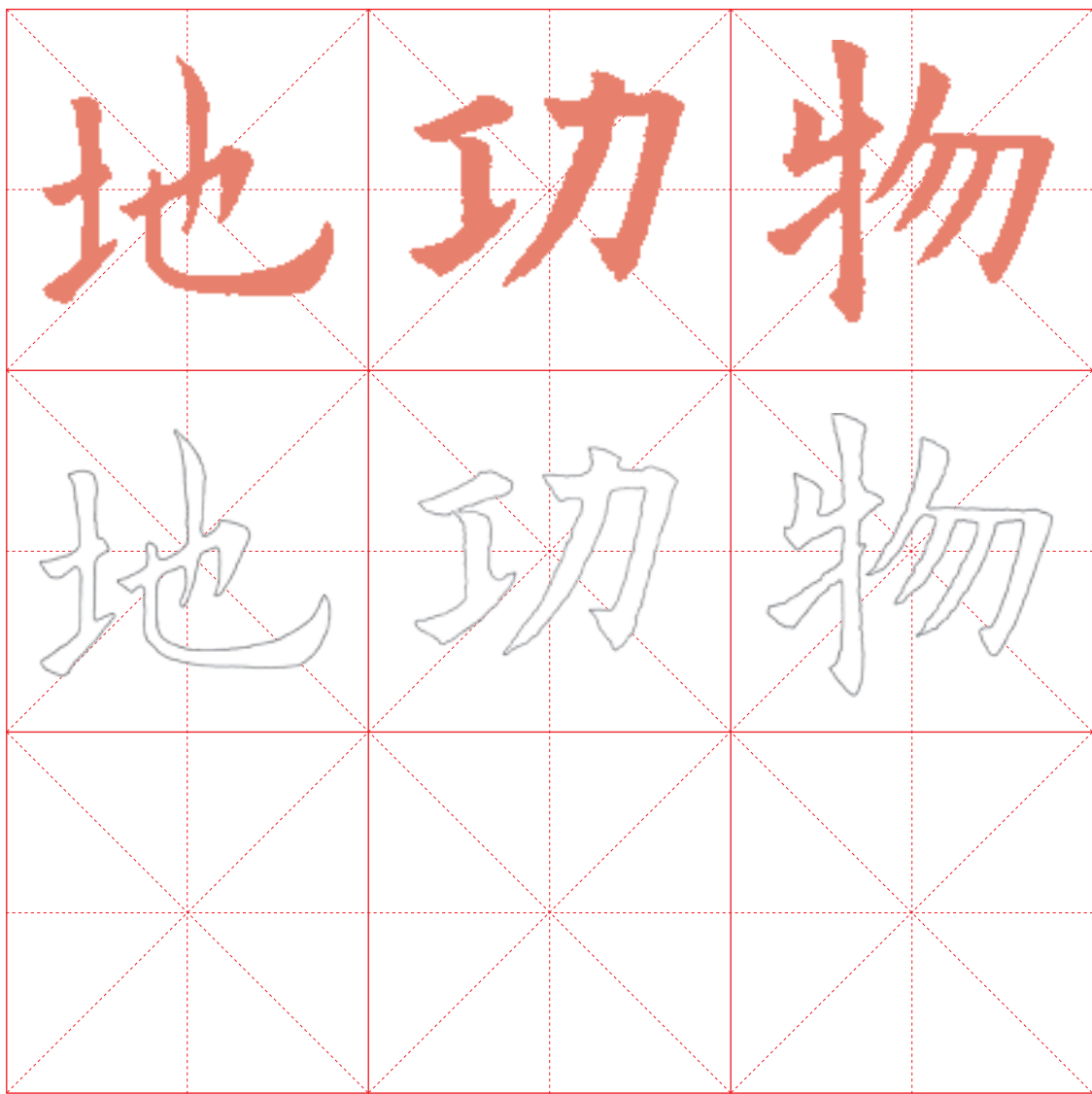
第8课练习

临摹下面的例字，注意点的书写要领。



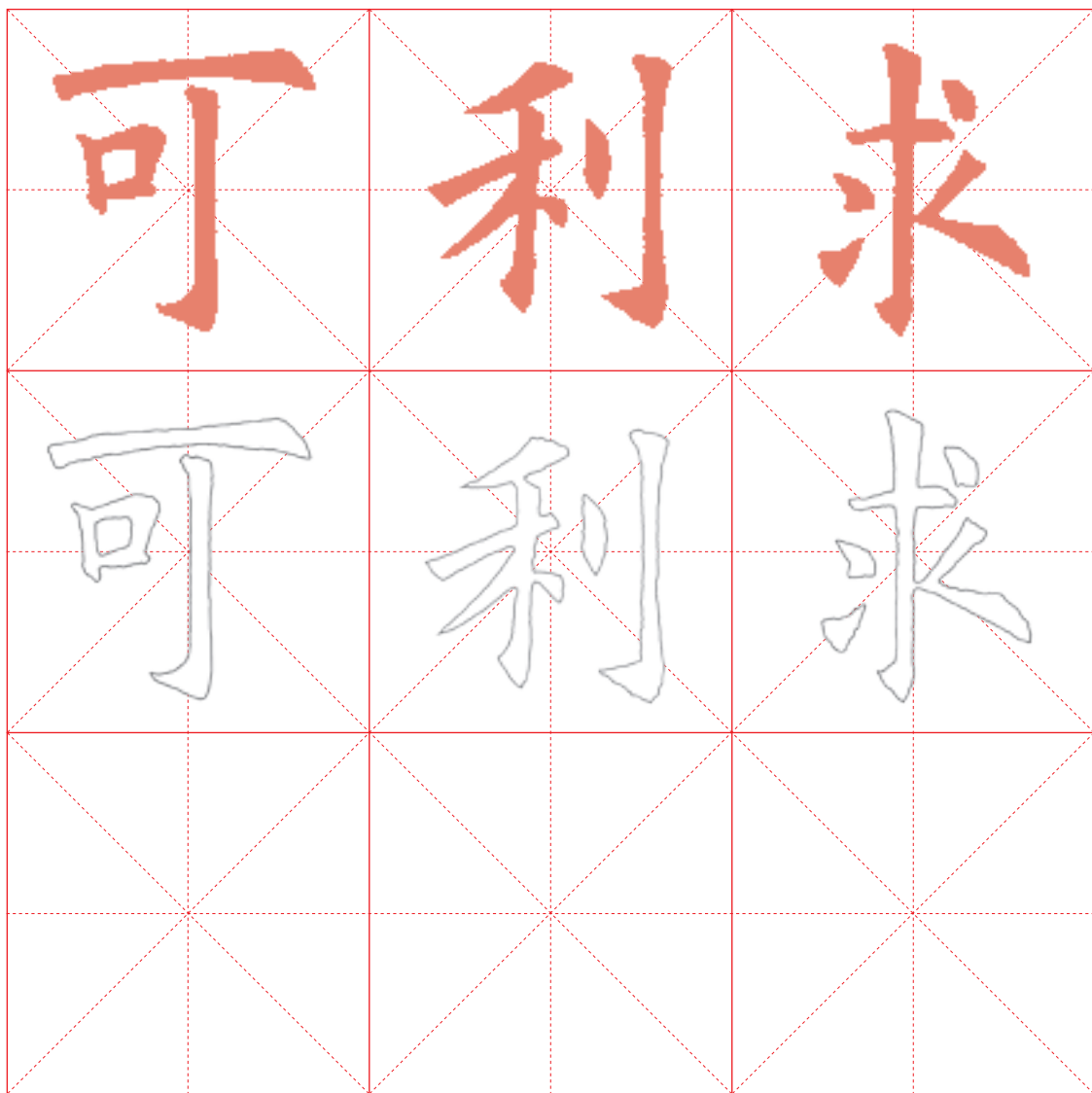
第9课练习

临摹下面的例字，注意提的书写要领。



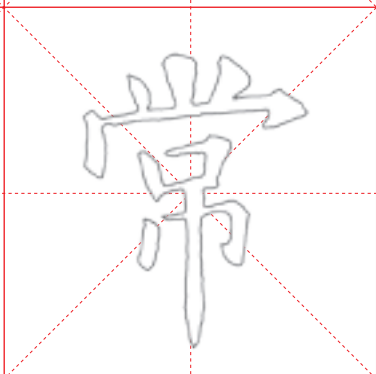
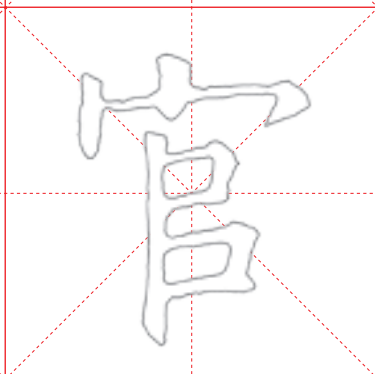
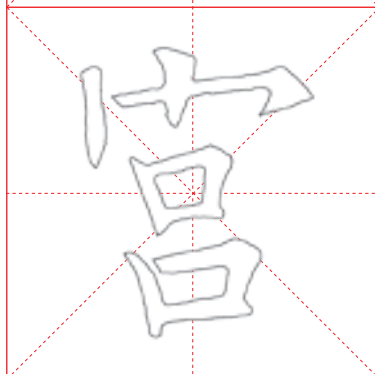
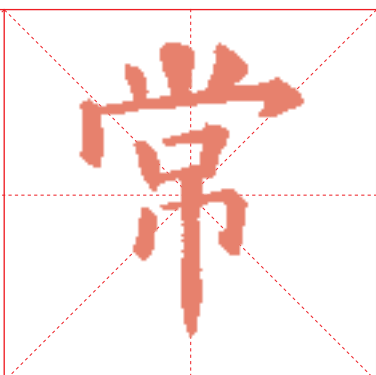
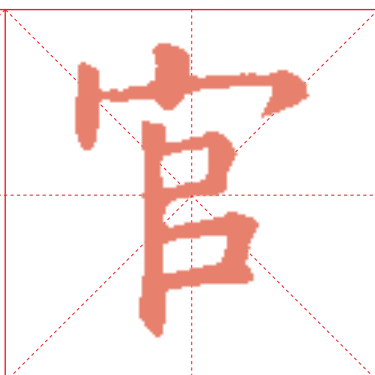
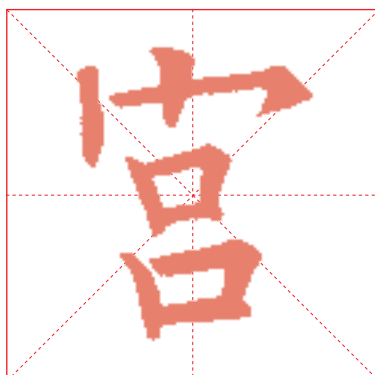
第 10 课练习

临摹下面的例字，注意竖钩的书写要领。



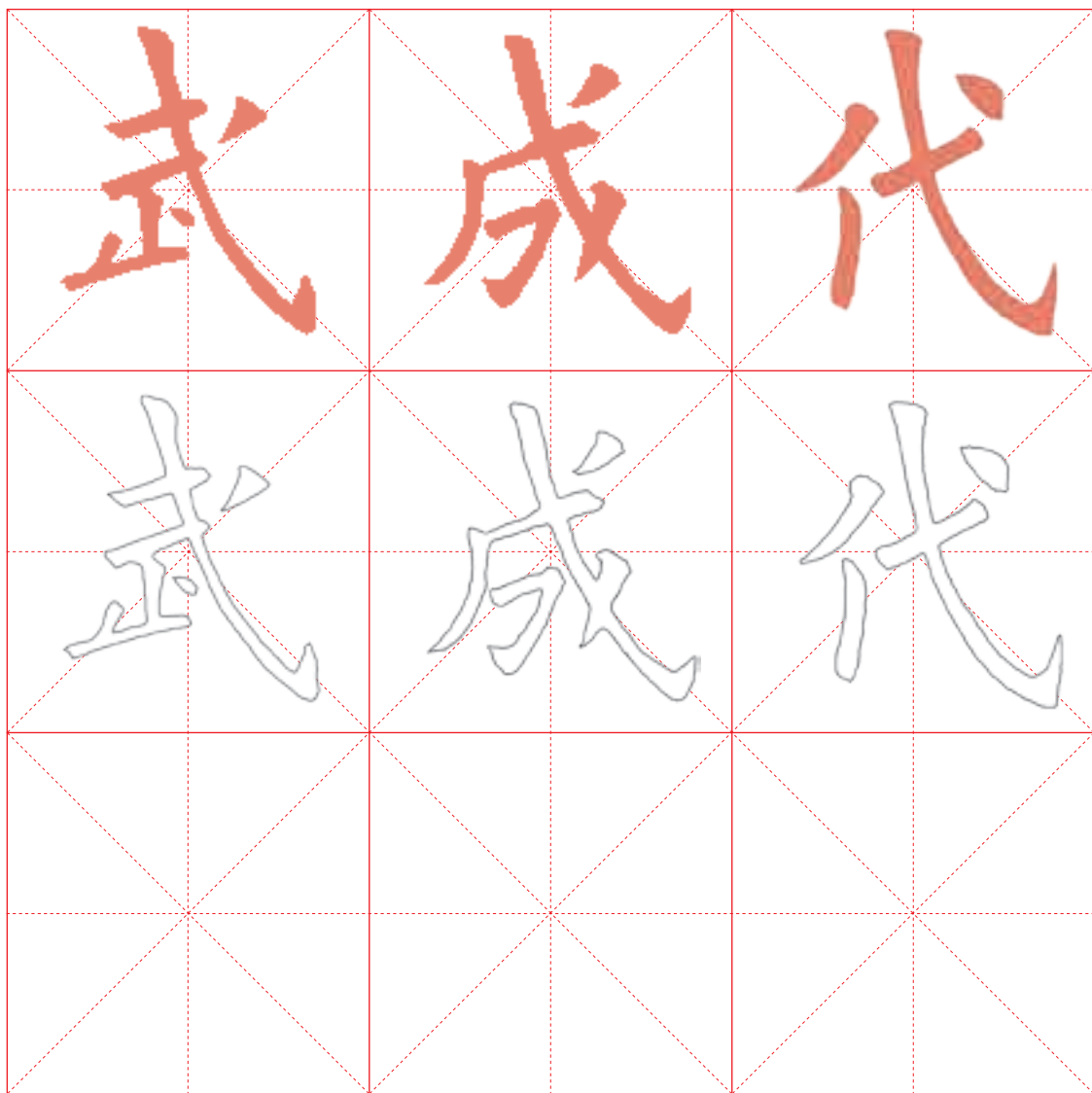
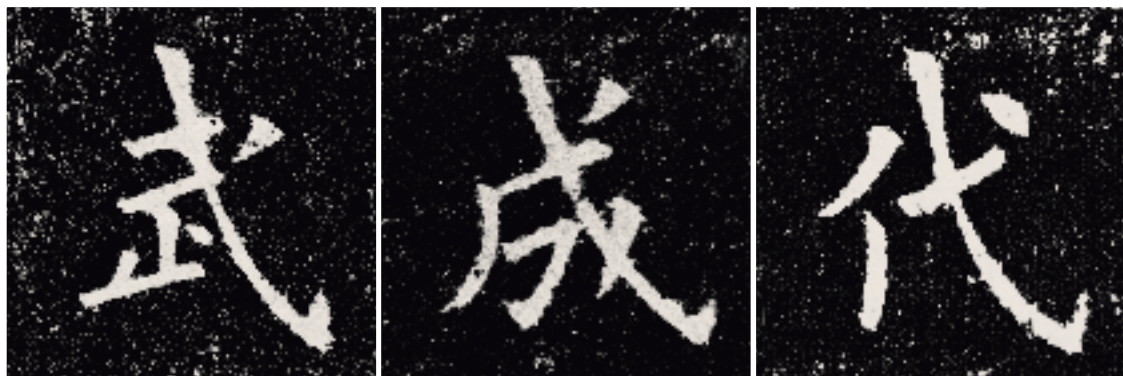
第 11 课练习

临摹下面的例字，注意横钩的书写要领。



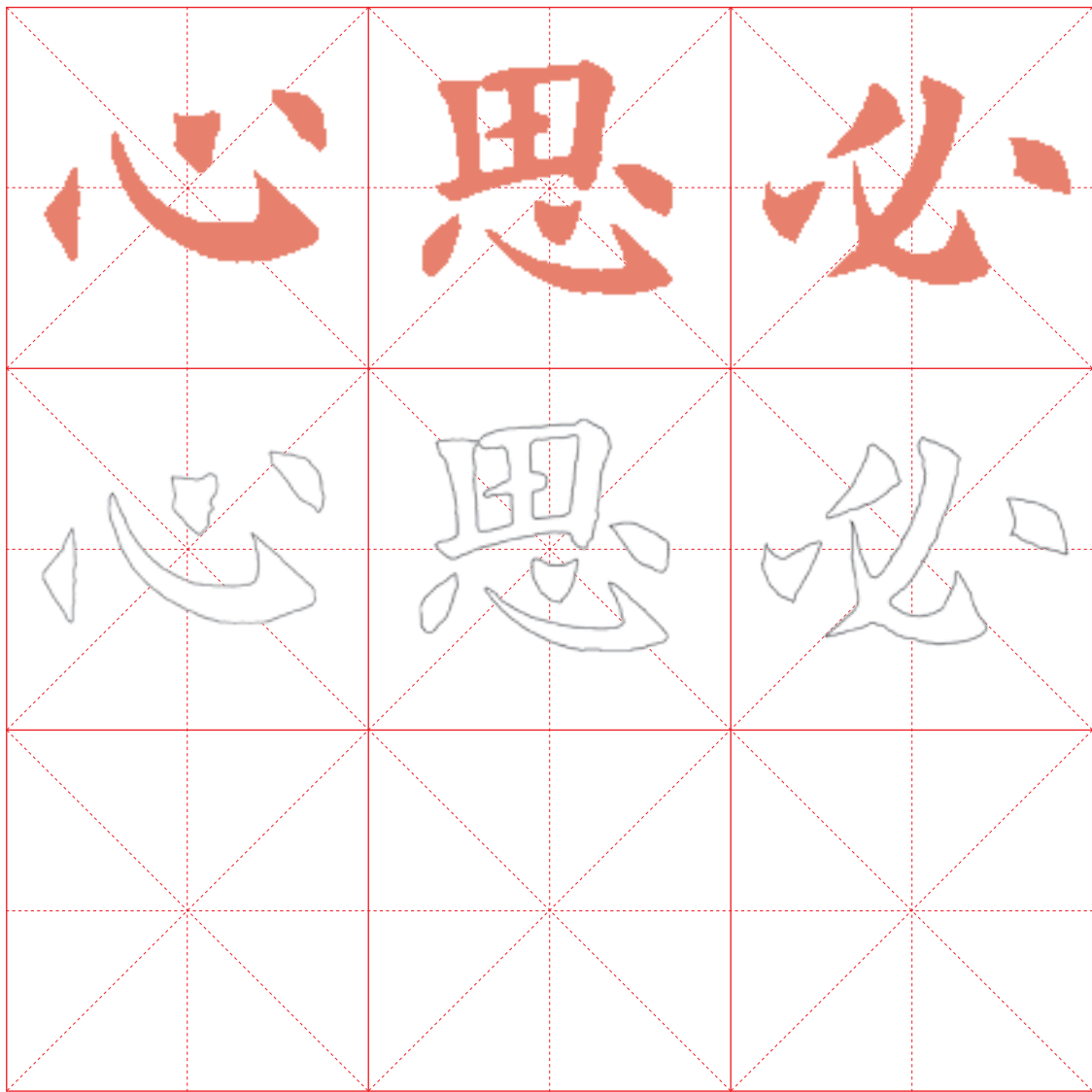
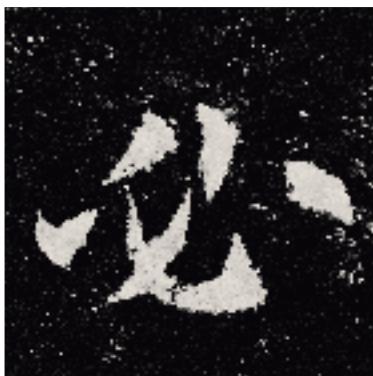
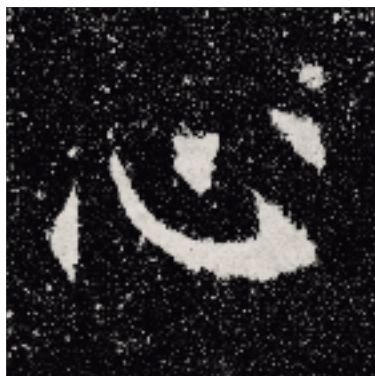
第 12 课练习

临摹下面的例字，注意斜钩的书写要领。



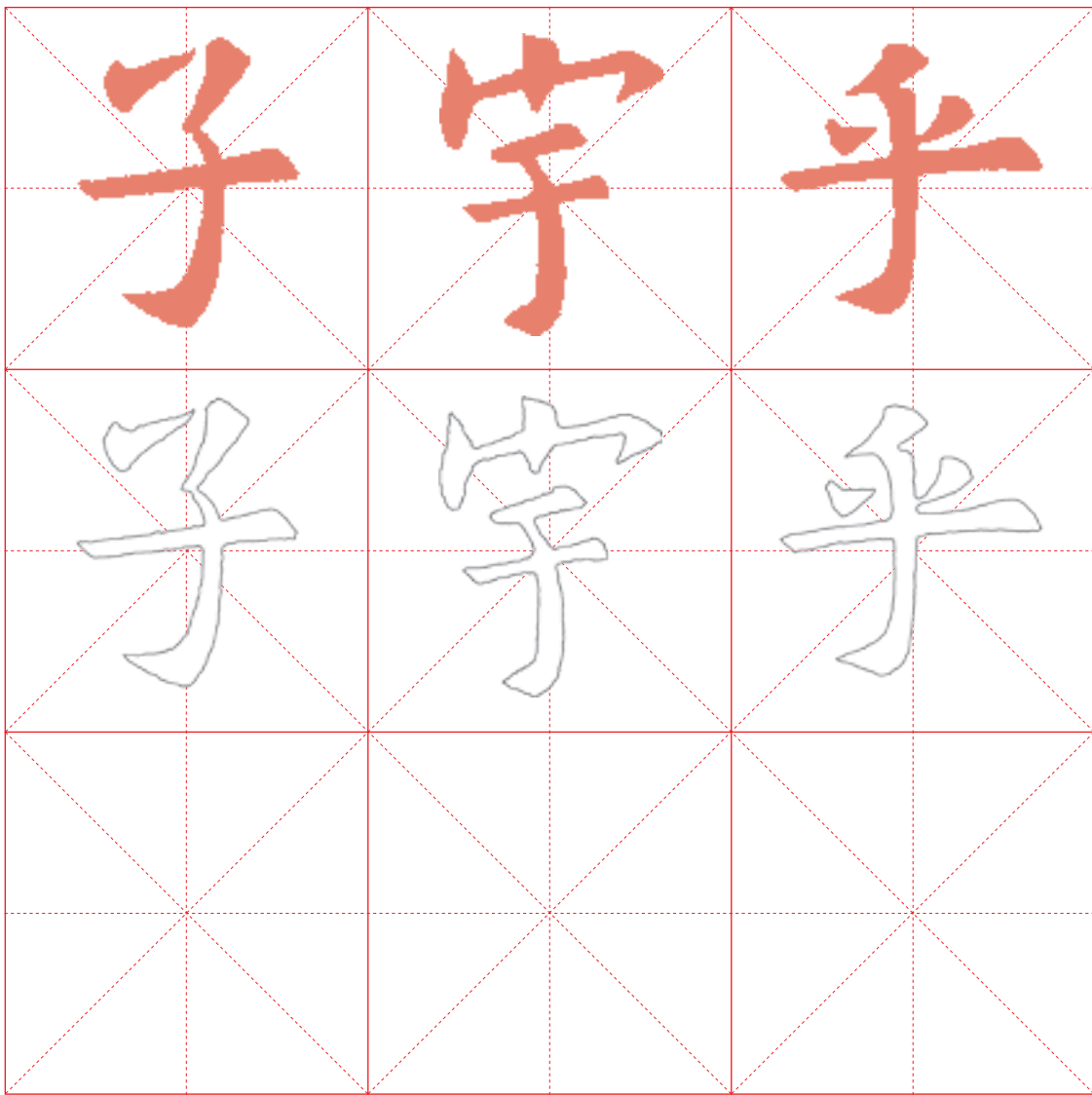
第 13 课练习

临摹下面的例字，注意卧钩的书写要领。



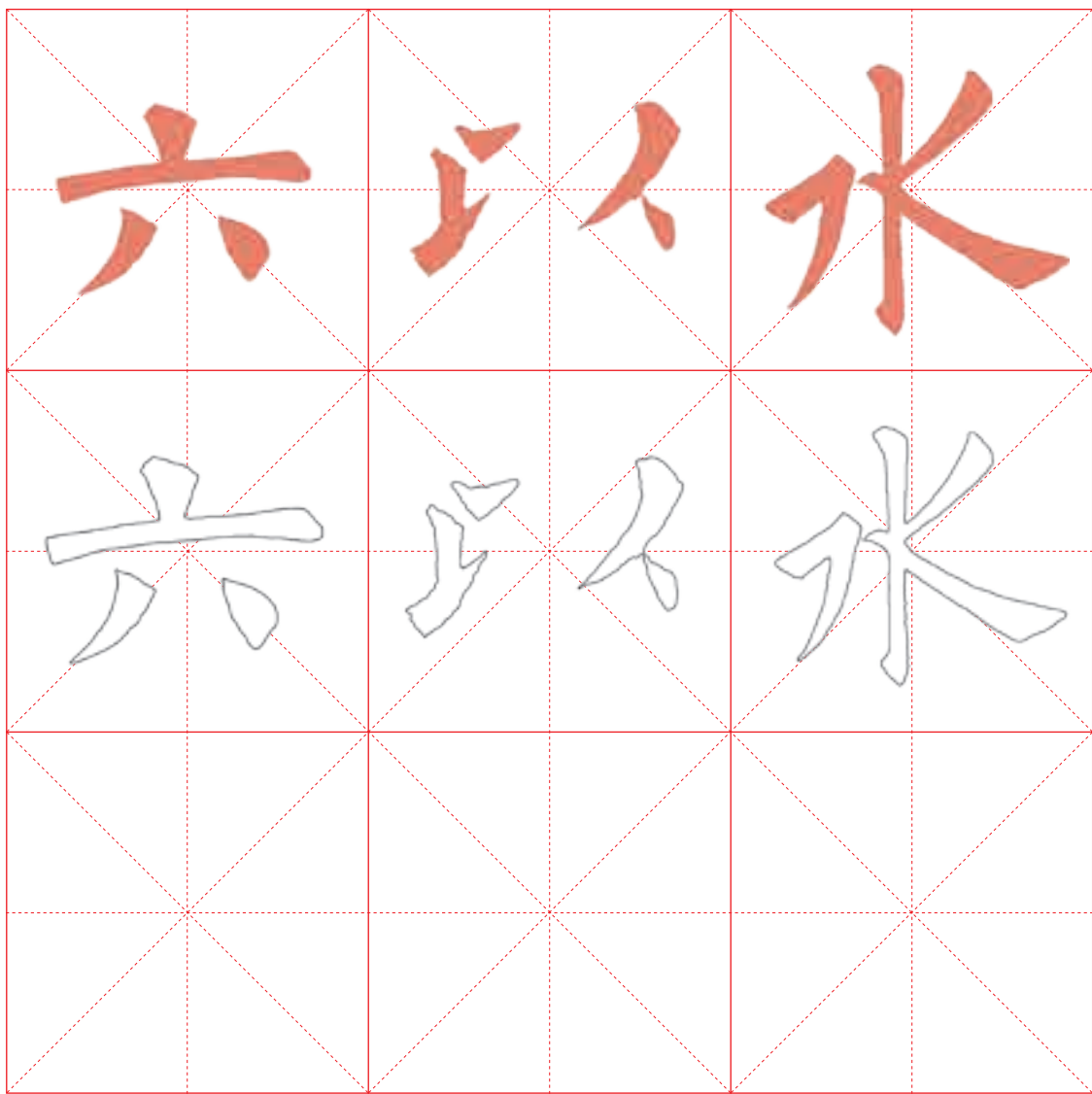
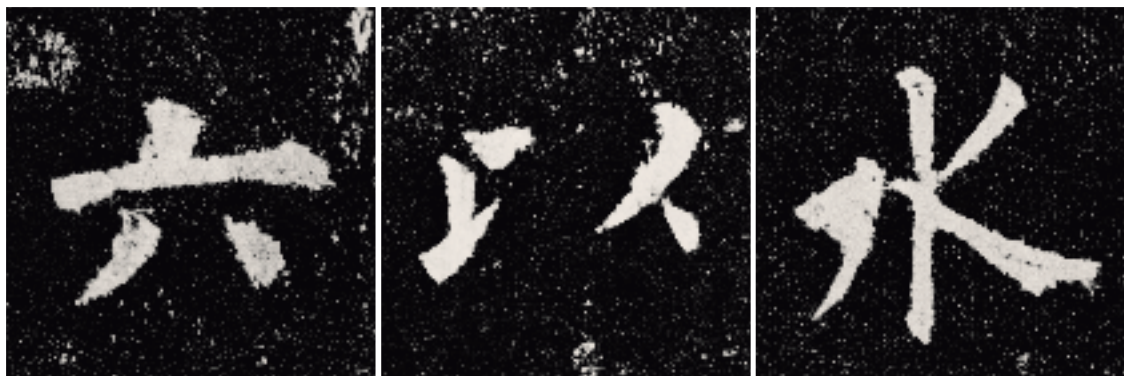
第 14 课练习

临摹下面的例字，注意弯钩的书写要领。



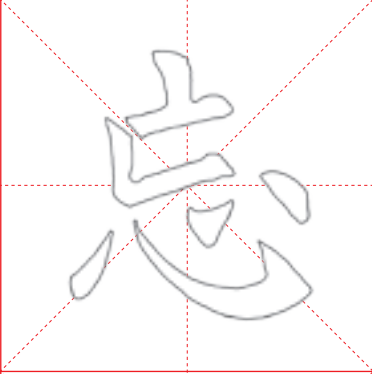
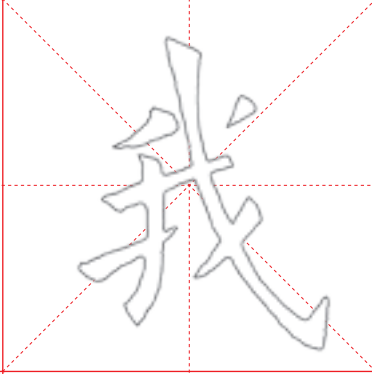
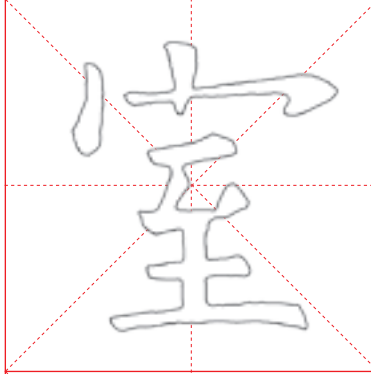
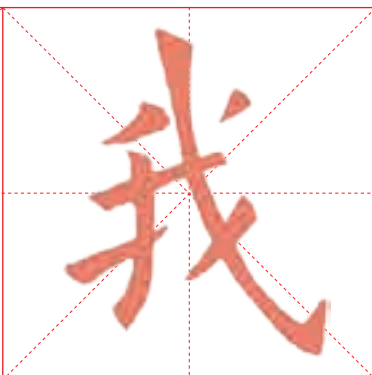
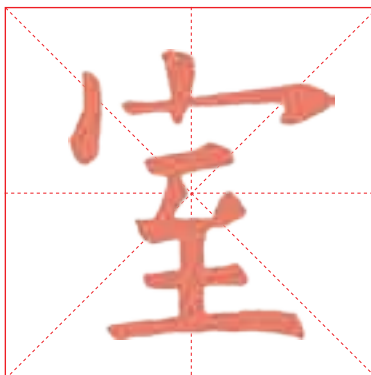
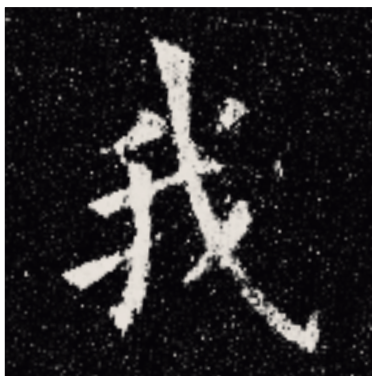
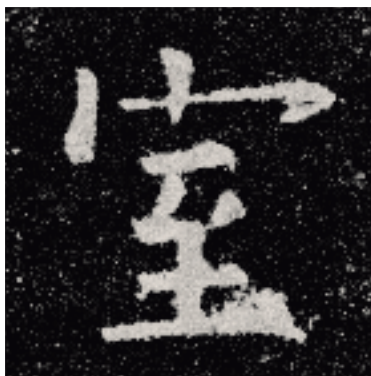
第 15 课练习

临摹下面的例字，注意各字的特点。



第 15 课练习

临摹下面的例字，注意横钩、斜钩、卧钩的不同写法。



第 15 课练习

临摹下面的例字，注意弯钩的写法。

