



义务教育三至六年级

书法 练习指导

(实验)

四年级
下册



义务教育三至六年级

书法 练习指导

(实验)

四年级
下册

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.四年级.下册 / 沃兴华, 贾铎主编. —长沙: 湖南美术出版社, 2014. 6

ISBN 978-7-5356-6094-7

I. ①书… II. ①沃… ②贾… III. ①书法课—小学—教材 IV. ①G624.753

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第029690号

义务教育三至六年级

书法 练习指导(实验)

四年级
下册

主 编: 沃兴华 贾 铎

执行主编: 黄 啸

执行副主编: 朱小林

项目统筹: 曾 瑜

责任编辑: 曾 瑜 杨若希

责任校对: 徐 盾 谭 卉

封面设计: 戴 宇

电脑制作: 王 李 何 叶

插 图: 郑宝雄

范字书写: 贾 铎

出 版: 湖南美术出版社
(长沙市东二环一段622号)

重 印: 湖南出版中心

发 行: 湖南省新华书店

印 装: 湖南天闻新华印务有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 5

版 次: 2014年6月第1版 2021年11月第7次印刷(2022春)

书 号: ISBN 978-7-5356-6094-7

印 数: 1-500 000册

定 价: 6.35元

著作权所有, 请勿擅用本书制作各类出版物, 违者必究。
若有质量问题, 影响阅读, 请与湖南出版中心联系调换。
联系电话: 0731-88388986 0731-88388987

目录

■ 结构·重心平稳

第1课	中竖独撑，左右均衡	1
第2课	长伸下横，降低重心	3
第3课	弯钩独撑，上下宜对	5
第4课	体呈偏斜，重心须正	7
第5课	层层相叠，上下贯通	9

名碑名帖欣赏	九成宫醴泉铭	12
--------	--------	----

■ 左偏旁

第6课	单人旁	14
第7课	双人旁	17
第8课	竖心旁	20
第9课	三点水	22
第10课	提手旁	24
第11课	木字旁	26
第12课	禾字旁	28
第13课	示字旁、衣字旁	30

■ 综合·探索

第14课	边学边用	33
综合实践	生活中的书法	35
课堂练习记录册		

所陳之使民復結繩而用之甘其食美其服
安其居樂其俗鄰國相望雞犬之聲相聞
民至老死不相往來

信言不美美言不信善者不辯辯者不善
知者不博博者不知聖人無積既以為人已愈
既以與人已愈多天之道利而不害人之道
為而不爭

老子終

延祐三年歲在丙辰三月廿四五日為

進之高士書于松雪齋

孟頫

结构·重心平稳

第1课

中竖独撑，左右均衡

汉字结构好比用笔画来搭积木和盖房子。基本的要求是基础稳固，尤其是写“中”、“军”、“平”等一类的字，长竖居中，贯穿全字，下部没有撇、捺等笔画来支撑配合。因此，书写时特别强调中竖正直，不偏不倚。

范字赏析与练习



“中”字中竖正直，居于中轴线上，“口”部宽扁靠上，边竖内斜匀称，左轻长右重短，左右平衡。



军

“军(军)”字为上下结构，上密下疏。横画大致平行，长短参差，间距相近。中竖正直，贯穿其中，左右相称，重心平稳。



平

“平”字横画近乎平行，上横短缩，左轻右重；下横长伸，左长轻，右重短。左撇代点，长而直，以平衡左右；右撇粗短，与左撇角度不同。长竖丰腴挺直，居于正中。



对比中竖独撑，左右均衡在欧体、柳体、赵体中的不同形态。

对比与欣赏



欧阳询《九成宫醴泉铭》



柳公权《玄秘塔碑》



赵孟頫《三门记》



第2课

长伸下横，降低重心

使字形平稳的方法有很多，例如将下横伸长，以降低字的重心。重心低则字易稳，重心高则字难稳。



美丽的祈年殿上小下大，基座宽阔，稳如泰山。

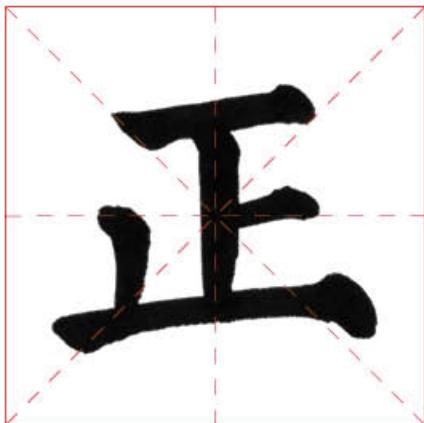
范字赏析与练习



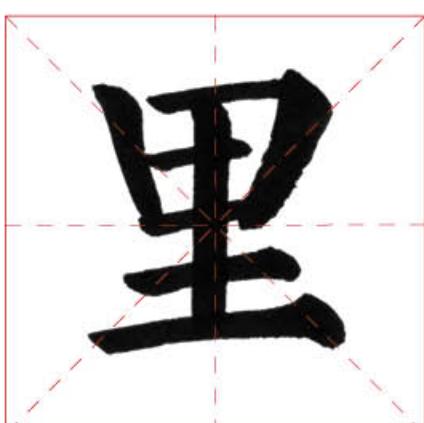
“五”字横画大致平行，间距相近，长短不同。上横短缩，下横长伸，以降低重心。竖画斜倾，在上横中腰处起笔，左右平衡。竖画轻重、长短、角度不一。



“正”字横画长短、起收不同；下横长伸，托起上部；竖画左竖稍斜，中竖正直。

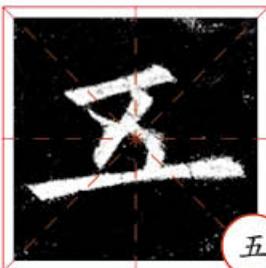


“里”字下横长伸，稳稳托住上面部分。中竖正直，其余笔画左右对称；横画间隔大致相等，而长短、平斜、轻重不一，在稳重中又体现了灵活。



对比长伸下横，降低重心在欧体、柳体、赵体中的不同形态。

对比与欣赏



欧阳询《九成宫醴

柳公权《玄秘塔碑》

赵孟頫《三门记》

泉铭》



第3课

弯钩独撑，上下宜对

汉字中有一类字，如“子”、“手”、“守”等，是由弯钩撑起整个字形，并维持重心平稳的，弯钩的斜度与弧度起了决定性作用。书写时，一定要将弯钩的起笔和出钩前的顿笔大致保持在同一垂直线上。

范字赏析与练习



“子”字字形长方，上窄缩，中横细长，向左右伸展。弯钩粗重，向下伸展，书写时弯钩弧度不宜过大，起笔与出钩前顿笔宜在同一垂直线上。其他笔画须左右平衡。



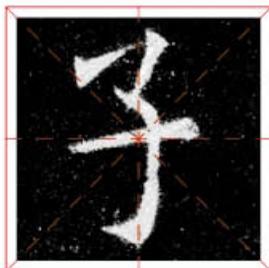
“手”字上宽密下窄疏。横画近乎平行，上短下长。弯钩粗重，偏于横画右端，起笔与出钩前顿笔在同一垂直线上。



“守”字上部宽下部窄。上点粗重，居中偏左，横画大致平行，弯钩粗重，居中偏右，下点靠上，偏于下横左端。

对比弯钩独撑，上下宜对在欧体、柳体、赵体中的不同形态。

对比与欣赏



欧阳询《九成宫醴

柳公权《玄秘塔碑》

赵孟頫《胆巴碑》

泉铭》



第4课

体呈偏斜，重心须正

在汉字中还有一类字，它的主笔或为钩画或为撇画，字形有偏斜的感觉，如“方”、“多”、“式”等。书写时要注意把握好字的重心，保持左右平衡，力求斜中求正。

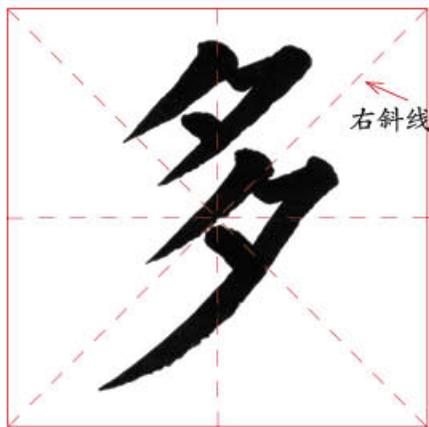
范字赏析与练习



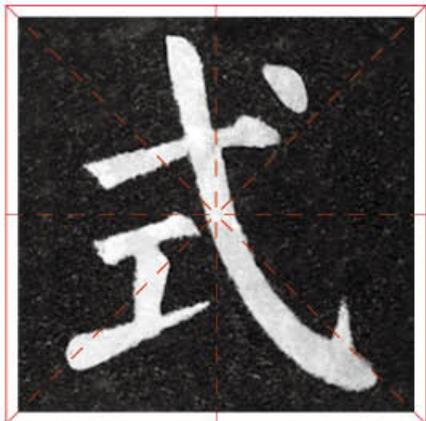
“方”字上宽下窄，体态斜立，书写时要做到点画收笔与撇画起笔，以及横折钩顿笔挑钩处同在同一条垂直线上，垂直线两侧左右均衡，斜而不倾。

看我，身体虽斜，可是重心很稳哦！





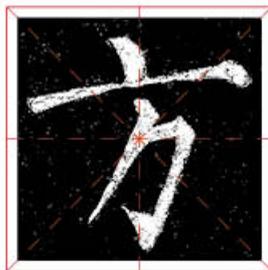
“多”字上下同形，体态斜立。撇画、横撇、点画，长短、角度、曲直皆不相同。下撇斜度与右斜线斜度相近，上撇起笔与下点和下撇的相交处对正。上下两部分上下对正，左右均衡。



“式”字为半包围结构，上窄缩下宽伸。斜钩突出，为主笔，居上横右边，斜伸右下。横画大致平行，上长下短。提画左伸以平衡右边。



对比与欣赏



欧阳询《九成宫醴泉铭》

柳公权《玄秘塔碑》

赵孟頫《三门记》

对比体呈偏斜，重心须正在欧体、柳体、赵体中的不同形态。

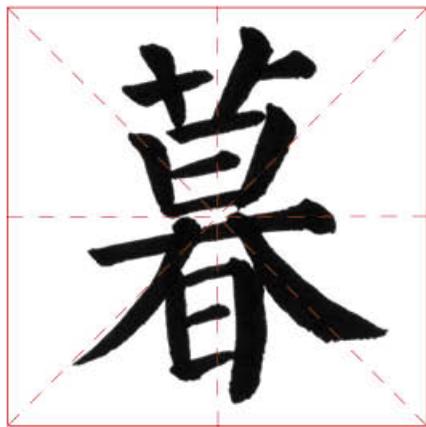


第5课

层层相叠，上下贯通

书写上下或者上中下层层相叠的字，要注意将各部件逐一压扁，上下对正，重心贯穿在一条线上。

范字赏析与练习



“暮”字由四个部件上下层层相叠而成。横向笔画长短不一，间距大致均匀。在书写时，要注意尽量缩短纵向笔画，压扁纵向空间，上下对正，左右相称。同时将下部“日”部上靠，插入撇、捺之间的虚空位置，使结构紧凑。



当



“当（当）”字上中下相叠，上宽扁，中狭小，下窄长。横画大致平行，长短不一，间距相近。中下部边竖内斜，上宽下窄。上下中竖对正。



宁



“宁（宁）”字由四个部件层层相叠而成，上窄密下宽疏。宝盖头的上点收笔与下部弯钩的起笔、出钩前顿笔在一条垂直线上。



“合”字上下结构，上尖中宽下窄。撇直，轻短；捺曲，重长。横画大致平行，间距相近。上横短缩，插入人字头内。“口”字边竖内斜。

对比与欣赏



当



当



当

欧阳询《九成宫醴泉铭》

柳公权《玄秘塔碑》

赵孟頫《三门记》

对比层层相叠，上下贯通的字在欧体、柳体、赵体中的不同形态。



九成宫醴泉铭

欧阳询是唐代著名的书法家，他的楷书对后世影响极大，被称为“欧体”。《九成宫醴泉铭》是他的代表作，有“楷书之极

乎九成之宮此則
隨之仁壽宮也冠
山抗殿絕壑為池
躋水架楹分巖竦
闌高閣周建長廊
起棟宇暉萬臺榭

则”的美誉，它的第一个特点是以方笔为主，方圆兼济。第二个特点是虽为楷书，却融入了一些隶书的笔法，书法风格特别劲峭。



左偏旁

第6课

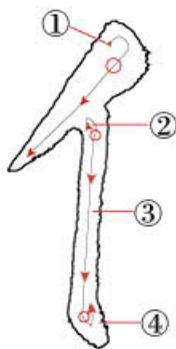
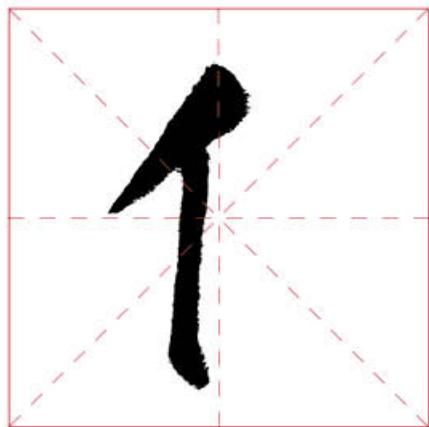
单人旁

学习偏旁的写法要看它是由哪几个笔画组成的，组成时的位置关系、比例关系、映带关系是怎样的。

单人旁由短撇和垂露竖两个笔画组成。撇粗短，竖多长于撇，直中带曲，微微向左下倾斜。



我发现，竿头伫立一只鸟儿，很像我们写的单人旁。



- ① 向上逆锋入笔写撇，撇画粗短。
- ② 在短撇中腰处逆锋起笔写竖。
- ③ 竖画向左下微微倾斜。
- ④ 末端顿笔垂露收锋。

范字赏析与练习



“作”字左右结构，左窄右宽，左轻右重，左右长短相当。两撇斜度不同，左长右短。横画长短不一，起笔、收笔不同，间距相近。竖画直中见曲，微呈相向之状。

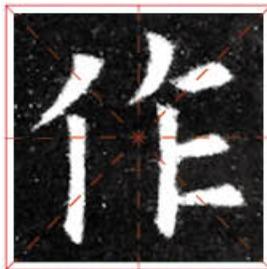


傳



“傳（传）”字左右结构，左窄短右宽长。右部横画大致平行，间距相近；右上部竖画内斜，横轻竖重；“寸”部竖钩靠右，丰腴劲健，直中带曲，钩脚短小，出锋与上点起笔对应，点居“寸”部中上。

对比与欣赏



欧阳询《九成宫醴

柳公权《玄秘塔碑》

赵孟頫《三门记》

泉铭》

欧体、柳体、赵体中单人旁的对比。



说帖

帖又称法帖，是学习书法的范本。帖都是名家书写的，珍贵、稀有。为了让大家都学习，唐代主要靠勾廓填墨、覆纸影写和临摹等各种方法来复制法帖。宋朝开始用刻石、雕版然后拓印的方法来复制法帖，最著名的是《淳化阁帖》，由宋太宗命人选择内府所藏历代法书翻刻而成，共十卷，四百二十帖，被称为“法帖之祖”。

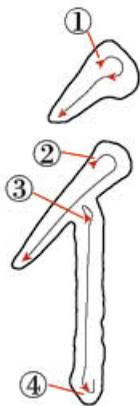
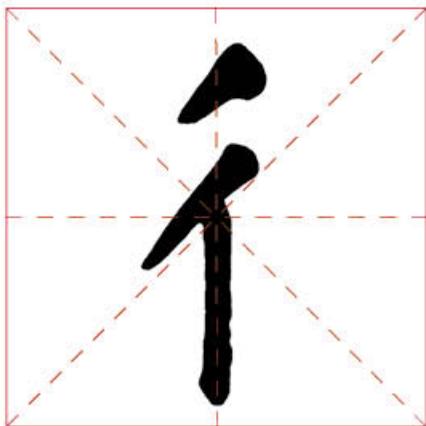


《淳化阁帖》选页 宋代

第7课

双人旁

双人旁是由两个短撇和一个垂露竖组成。上撇偏右，粗短较平；下撇稍细，略斜长，在上撇中腰之下起笔。垂露竖约在下撇中腰起笔，或直或直中带曲。



我发现双人旁就是在单人旁上再加上一个更小的短撇。



- ① 偏右逆锋起笔写短撇。
- ② 在上撇中腰之下，逆锋起笔写下撇。
- ③ 再在下撇中腰处，逆锋起笔写竖。
- ④ 竖画收笔回锋，形似垂露。



可不能随意乱加，而要注意它的位置、大小、轻重和斜度哦！

范字赏析与练习

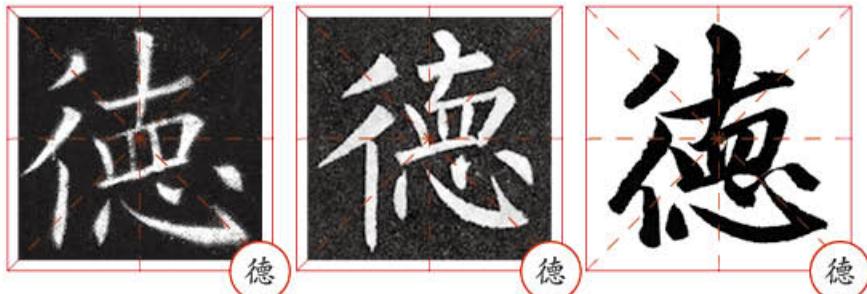


“得”字左窄短右宽长，上紧密下空疏。右部横轻竖重，横画大致平行，长短不一，间距相近，下横左伸，竖钩粗壮，弯曲偏右，点上靠偏左，靠近下横左端。



“德”字左窄右宽，左右两部长短相近。右部上密下疏，首横起笔位于左部首撇下端，末横左伸，左右紧凑如一。

对比与欣赏



欧阳询《九成宫醴泉铭》 柳公权《玄秘塔碑》 赵孟頫《胆巴碑》

欧体、柳体、赵体中双人旁的对比。



澄神静虑，端己正容

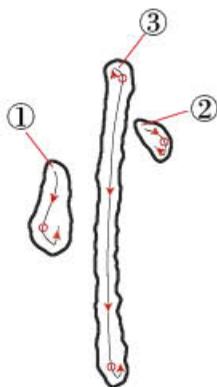
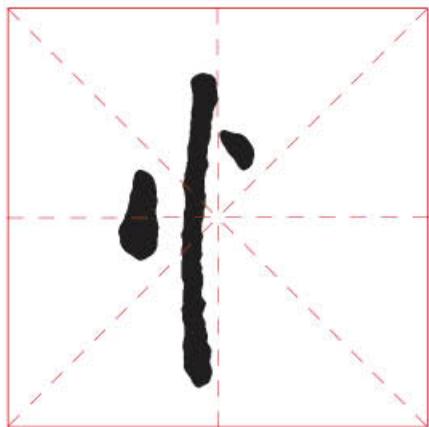
唐代书法家欧阳询总结他的学书经验，说要“澄神静虑，端己正容”，特别强调“神清、心静，姿势端正，态度认真”。这种经验如果养成习惯，不仅可以写好字，而且人也会变得细心、认真，克服草草了事、粗枝大叶的毛病，对学习和生活都有很大帮助。



第8课

竖心旁

竖心旁由垂露竖与点画组合而成。垂露竖微微斜曲，两点左下大，右上小，均在竖腰以上。左点距竖远，右点距竖近。



①先露锋顺势向左下写左点。

②再在左点右边靠上的位置写右点。左点和右点之间要留出足够的空间来写竖画。

③最后逆锋起笔写竖。

范字赏析与练习

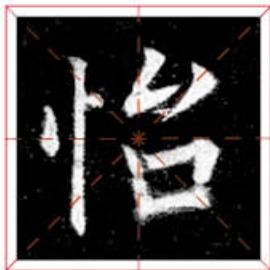


“怡”字为左右结构，左窄长右宽短。“台”部上撇起笔与“口”部正中对正，上下等宽，横画间距相近，边竖短而内斜。



“悟”字为左右结构，左窄右宽，左右两部长短相近。“五”部斜竖起笔处与“口”部正中对正。右部横画大致平行，间距相近，长短不一。“口”部边竖内斜，左轻短右重长。

对比与欣赏



欧阳询《九成宫醴泉铭》

柳公权《玄秘塔碑》

赵孟頫《胆巴碑》

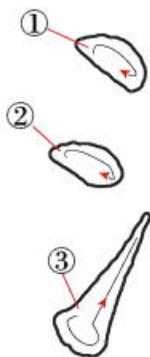
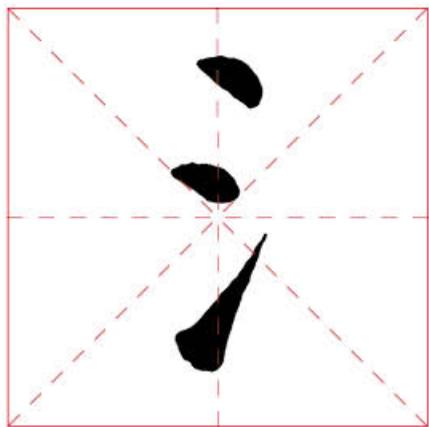
欧体、柳体、赵体中竖心旁的对比。



第9课

三点水

三点水是由两个点和一个上挑点（或提画）组合而成的。在横向位置上，上点偏右，中点偏左，下点居中。三点上下呼应。

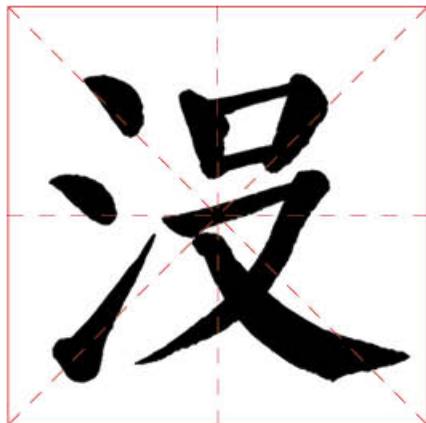


- ①露锋入笔，偏右写上点。
- ②再承上势顺锋起笔偏左写中点。
- ③逆锋斜向右下轻顿，回锋驻笔，快出挑写上挑点。

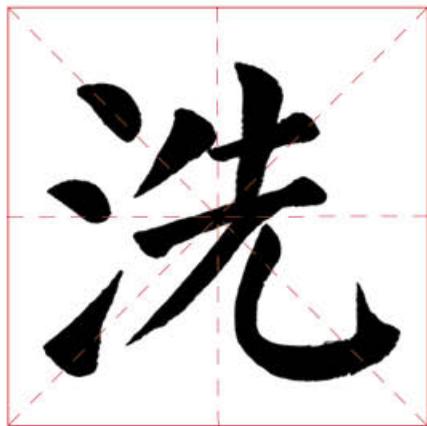
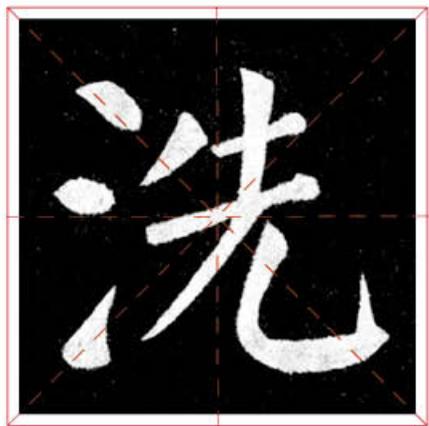
■ 小提示

三点水下点或为上挑点或为提画，应视字而定。上挑点（或提画）的长短和角度变化取决于与下一笔画的连贯需要。

范字赏析与练习

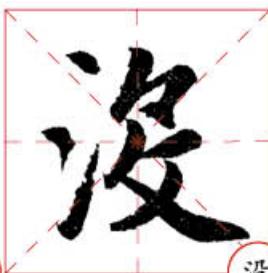
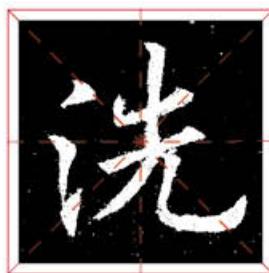


“没”字为左右结构，左窄长右宽短。右部上窄短下宽长，上下对正，横画大致平行，竖画内斜，撇轻短以避让左提，捺重长以平衡左右。



“洗”字为左右结构，左窄右宽，左右等长。右部上撇伸入左部首点下，下撇微收以避让左提；横画近乎平行，上短下长；上竖偏右；竖弯钩中竖轻长，横重短，钩脚朝上。

对比与欣赏



欧体、柳体、赵体中三点水的对比。

欧阳询《虞恭公碑》

柳公权《玄秘塔碑》

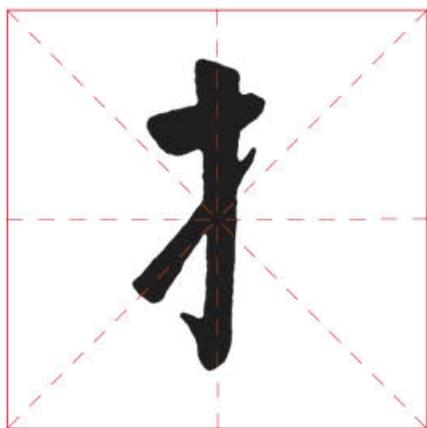
赵孟頫《胆巴碑》



第10课

提手旁

提手旁由短横、竖钩、提画组成。横粗短，左重右轻。竖钩直而长，靠横右侧。提左长重右短轻，从竖钩中腰穿过，多与右部起笔呼应。

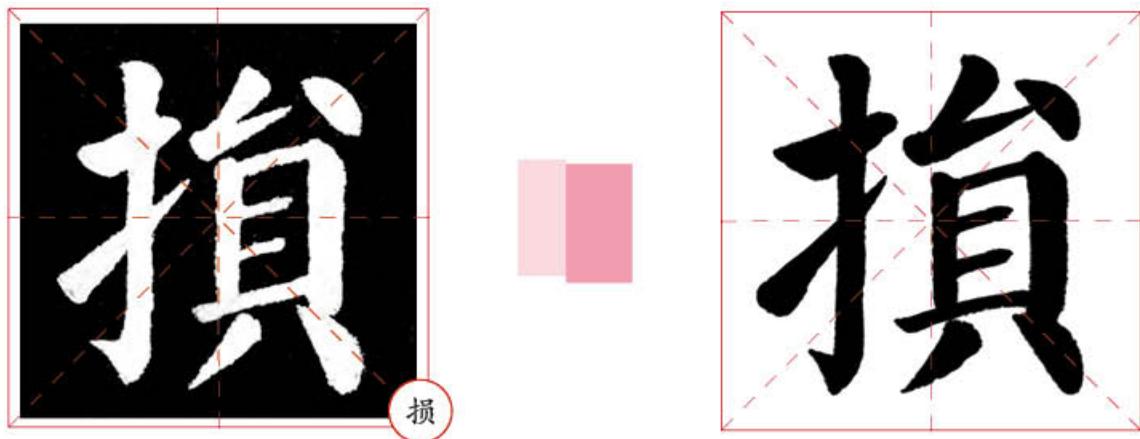


- ①逆锋起笔，短横左重右轻。
- ②竖钩直而长，交于横画右侧，竖钩在交点上面的部分短，在下面的部分长。
- ③提画左伸右缩，从竖钩中腰穿过。

范字赏析与练习



“揚（扬）”字为左右结构，左窄短，右宽长。右部竖画左短右长，上不封口；长横左缩右伸；三撇长短、曲直、角度皆不同；横折钩中横细轻钩粗重，钩画斜度与撇相当。



“损（损）”字为左右结构，左窄右宽，长短相当。右部上下等宽，竖画左轻短右粗重；横画长短不一，间距相近；下部撇、点上合下开，左右对应。

对比与欣赏



欧阳询《九成宫醴

柳公权《玄秘塔碑》

赵孟頫《胆巴碑》

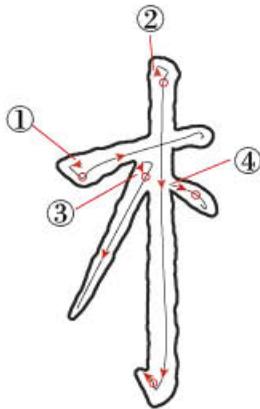
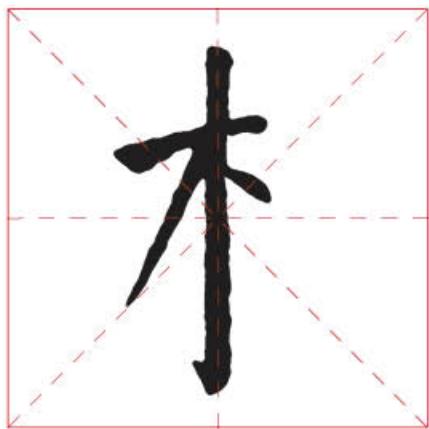
泉铭》

欧体、柳体、赵体中提手旁的对比。



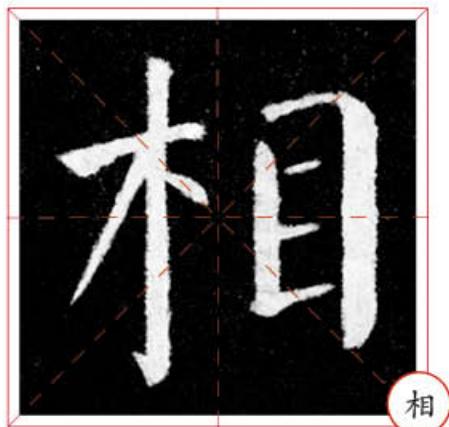
第11课 木字旁

在书法中，木字旁一般由短横、竖钩、短撇、点组合而成。横稍斜，左重右轻，竖钩直长，与横画相交于横画右端，竖钩在交点上面的部分短，在下面的部分长。撇从横竖相交处起笔，下端多不超出横画左端，点在竖钩身上起笔，略低于撇起笔处。



- ①逆锋起笔，微向右上写横。
- ②再在横右上方轻顿，向下直行写竖钩。
- ③在横竖相交处的左下角起笔写撇，轻且直。
- ④在竖钩右边略低于撇起笔处写点，露锋轻顿，不宜超出横外。

范字赏析与练习



“相”字竖画长短轻重不一，间距相近，左竖细长，右竖粗重，中竖介于两者之间。右部横画间距大致相等，上横与左部横画大致齐平。



“材”字为左右结构，横画近乎齐平，左长右短，左横左伸右缩以避右。两竖钩左短右长，钩脚左小右大。两撇长短、角度皆不一样。

对比与欣赏



欧阳询《九成宫醴泉铭》



柳公权《玄秘塔碑》



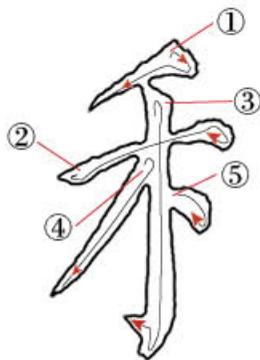
赵孟頫《妙严寺记》

欧体、柳体、赵体中木字旁的对比。



第12课 禾字旁

在书法中，禾字旁一般由平撇、短横、竖钩、短撇、点组成，写法与木字旁相近，只是在木字旁上增加了一个平撇。书写时要注意短横与平撇的间距，不能过大，也不可过小，大则空散，小则局促。其余书写要领与木字旁一致。



- ①先逆锋入笔写平撇。
- ②平撇下端靠左起笔写横。
- ③竖钩多在平撇中腰处起笔。
- ④下撇在竖钩左侧紧靠横画起笔，轻且直。
- ⑤在竖钩右边略低于左撇起笔处写点，露锋轻顿。

范字赏析与练习

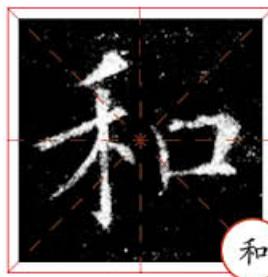


“和”字为左右结构，左右等宽，左长右短。左横左伸右缩以避右。竖钩直且长，为主笔。右边“口”部低于左横起笔，竖画内斜，左轻右重，上横不与左竖封口。



“積（积）”字为左右结构，左窄短右宽长。右部上宽下窄，上下中心对正；横画大致平行，间距相近，伸缩迎让，长短不一，次横短缩以让左，第三横左迎以合左右。

对比与欣赏



欧体、柳体、赵体中禾字旁的对比。

欧阳询《九成宫醴泉铭》

柳公权《玄秘塔碑》

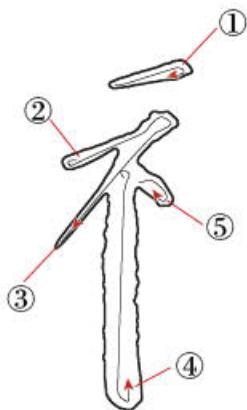
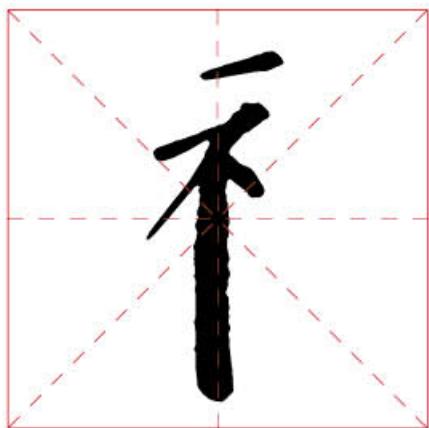
赵孟頫《三门记》



第13课

示字旁、衣字旁

示字旁由点、横撇、垂露竖、点组成。《颜勤礼碑》中，示字旁的上点写成短横，由细而粗，下面的一横由粗而细，两横的变化相反相成。横画平行，竖粗长而微曲。



①先露锋入笔，轻顿回收写上横。

②再靠左下写下横。

③横末提笔轻顿写直撇。

④在撇画中腰处起笔写竖，粗重微曲。

⑤点在竖首起笔，多枕在竖上。

范字赏析与练习



“神”字为左右结构，左窄短右宽长。右部边竖内斜，左细短，右粗长；横画大致平行，间距相近；中竖粗长，正穿“日”中。

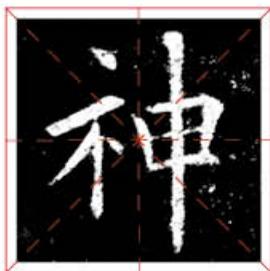


礼



“禮（礼）”字为左右结构，左窄短，右宽长。右部上下宽窄相近，横画大致平行，间距相近，横细竖粗，边竖内斜，末横微凸、伸展，以托其上。

对比与欣赏



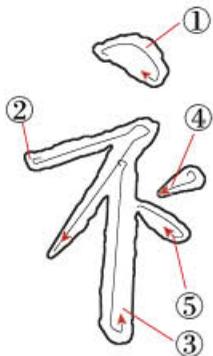
欧阳询《九成宫醴泉铭》

柳公权《玄秘塔碑》

赵孟頫《三门记》

欧体、柳体、赵体中示字旁的对比。





- ①上点在短横偏右位置书写。
- ②横画左重右轻，横末另起笔写撇，撇画不超出横左端。
- ③轻顿写竖，宜正直粗重。
- ④在竖上部右侧写点撇。
- ⑤再在点撇尾部下端起笔写点，点枕在竖上。



示字旁上加一点，不就是衣字旁吗？



你知道那一点的大小、位置和角度吗？

范字赏析与练习



“初”字左高右低，下端近乎齐平。左部上点偏右，竖画粗短正直。“刀”部横折钩中横轻短，竖钩重长，撇细长，稍伸入左下，使左右不致松散。

综合·探索

第14课 边学边用

思而不学则殆，意思是只思考而不学习，就会心中充满疑惑而失去主见。

范字赏析与练习



学



“學（学）”字上宽下窄，上紧下松。上部边竖内斜，中心交点对正，横钩最宽。“子”部居中，末横左伸右缩。



殆



“殆”字为左右结构，左窄右宽，左右两部长短相近。左部横短，上撇粗短，下撇细长，先直后弯。右部上下对正，横画间距相近。



則

“則（则）”字为左右结构，左短右长。左部横画长短不同，间距相近，下横左伸，竖画左轻短，右重长。右部竖画左轻短，右重长。



“思”字上窄下宽，边竖短而内斜，下部三点成一线。

整幅合成书写



■ 小提示

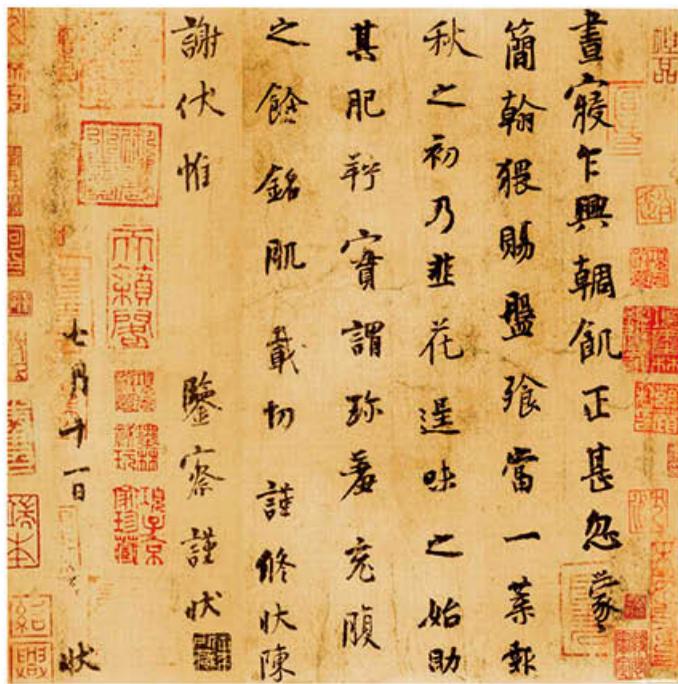
用四尺整宣裁成三分之一的条幅，折纸时四周留空，预留款识位置。书写时应上下各字重心对正。款印的位置、大小、多少应与正文搭配。



书法与生活关系非常紧密，衣、食、住、用、行中无处不见书法的影子。

生活情趣的书法表达

五代时有个叫杨凝式的文人，吃了朋友送给他的韭菜，因觉菜鲜味美，遂提笔写信致谢，信中浓郁的生活情趣让人备感温馨。



韭花帖（局部） 五代 杨凝式



壶上写了一首伤感的离别诗：“一别行千里，来时未有期。月中三十日，无夜不相思。”

长沙窑诗文壶 唐代

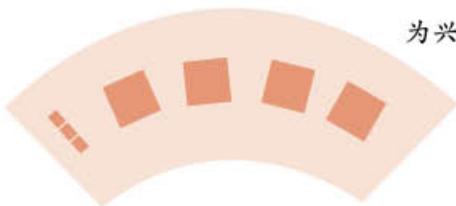
向大师学习

扇子不仅为人送风解暑，还深受文人雅士的厚爱。在扇面上写字是书法艺术中人见人爱的表现形式。

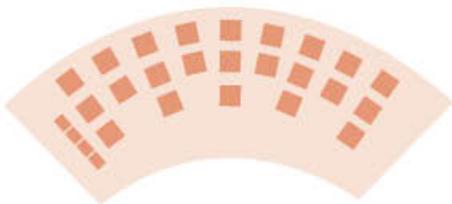


扇面 明末清初 王铎

释文：拟唐率更欧/阳询书/贞观六年仲/夏中/旬初偶话
兰/若诸/家书徧(遍)得看/寻可/以顿醒滞/思如/甚嘉妙可/
为兴/叹耳因书/叙于/其后



横式：字数少的宜用横式，从右至左，注意弧形排列，正文位置居中，落款一般在左下。



竖式：字数多的宜用竖式，从上至下，从右至左，注意列与列之间字数变化的节奏感，正文位置靠上，落款一般在左下。

扇面创作

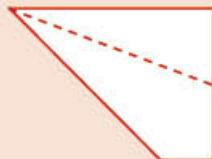
尝试创作一幅扇面作品，并就构图、书体等与同学进行交流。



①对折



②斜角折



③斜角折一次



④斜角再折一次



⑤剪去不需要的部分

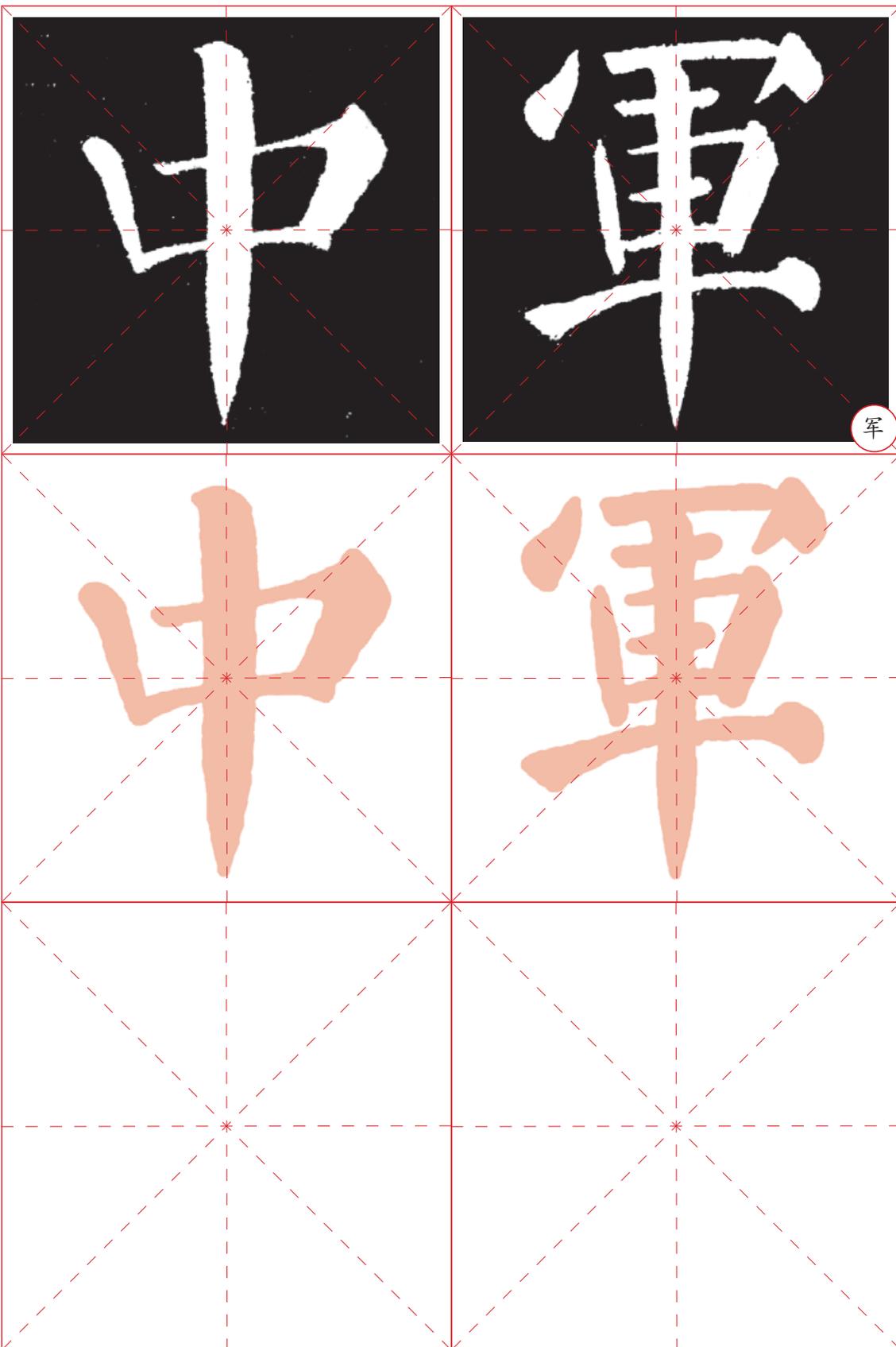


⑥展开即成扇面

课堂练习记录册

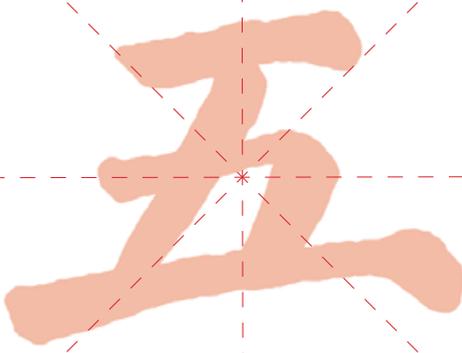
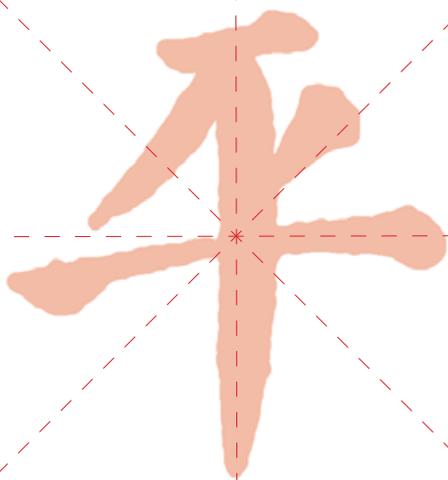
_____ 年级 _____ 班

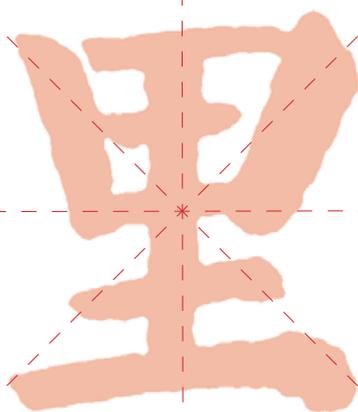
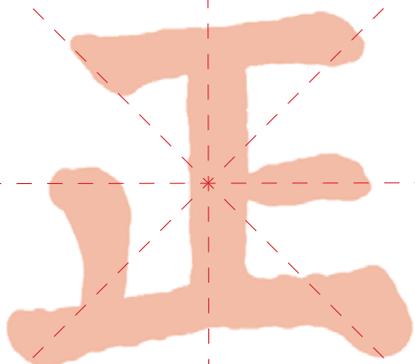
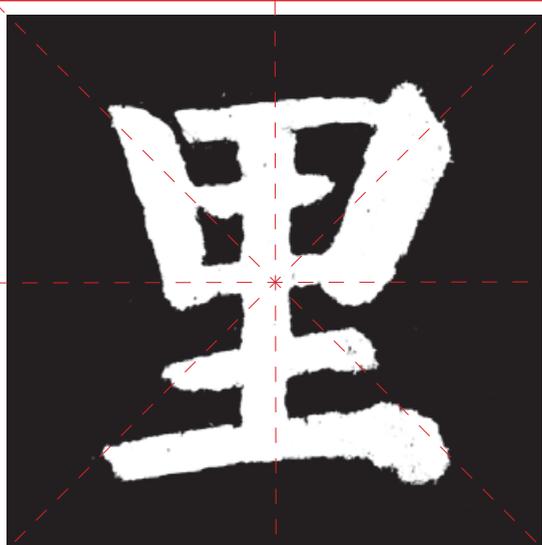
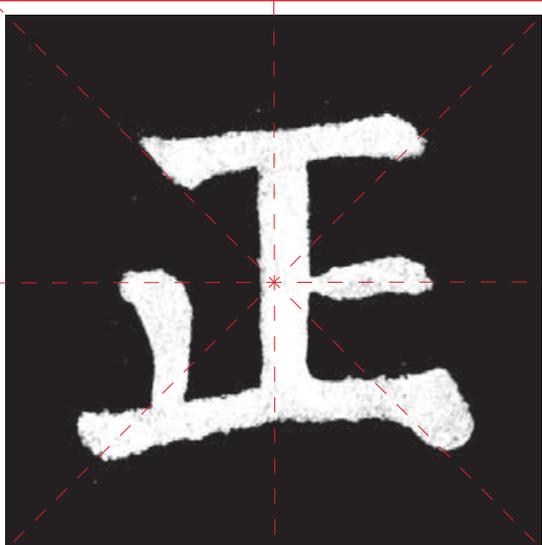
姓名 _____

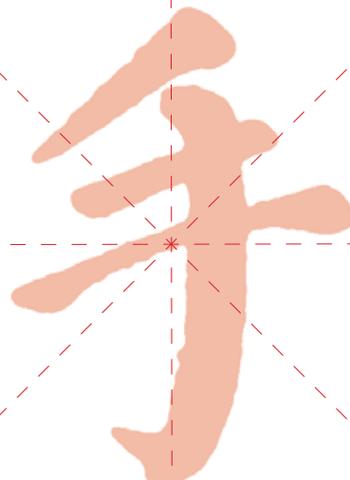
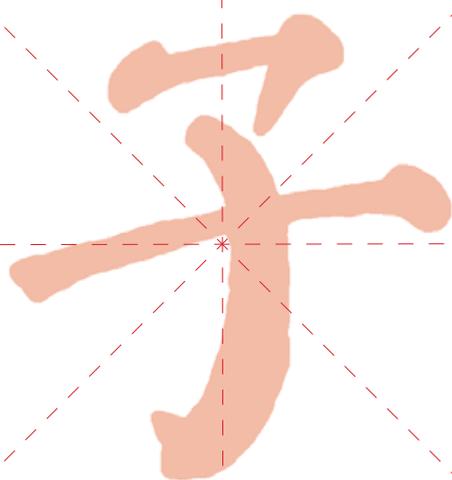
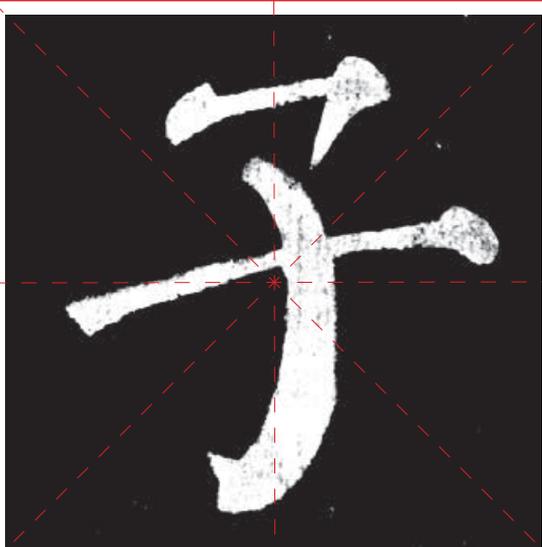


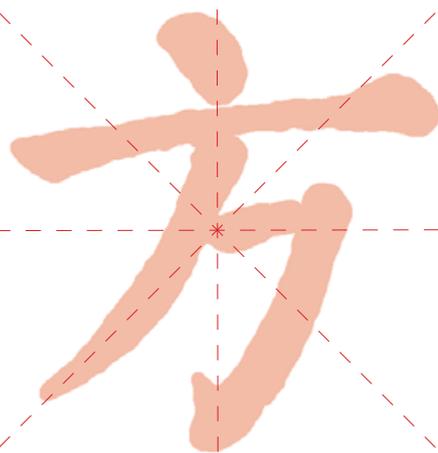
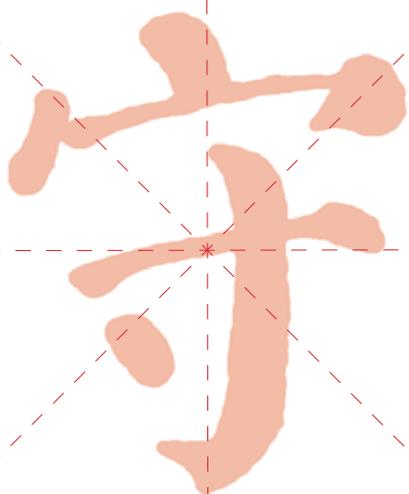
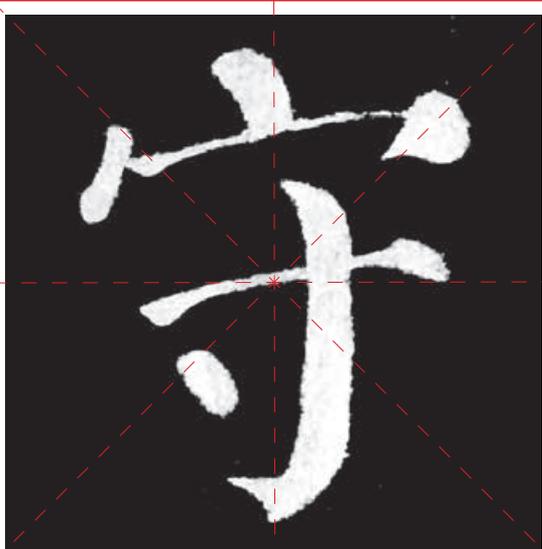


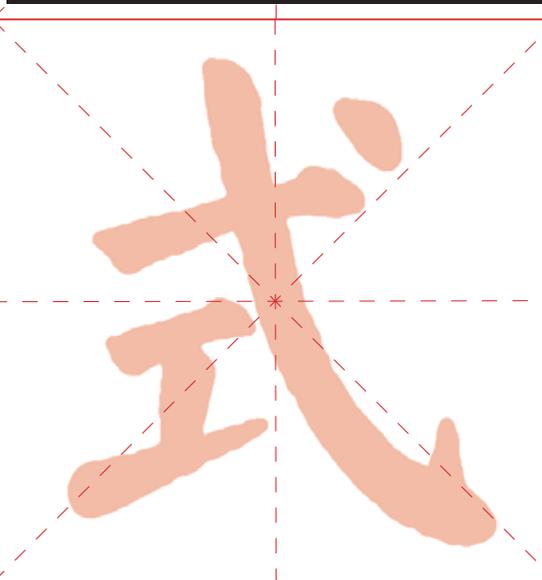
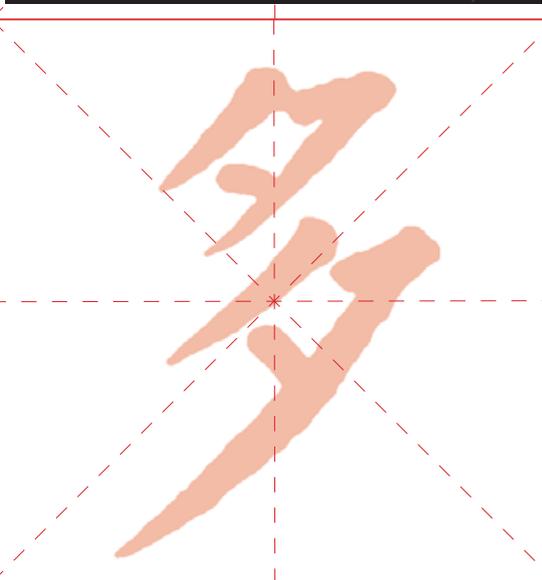
平

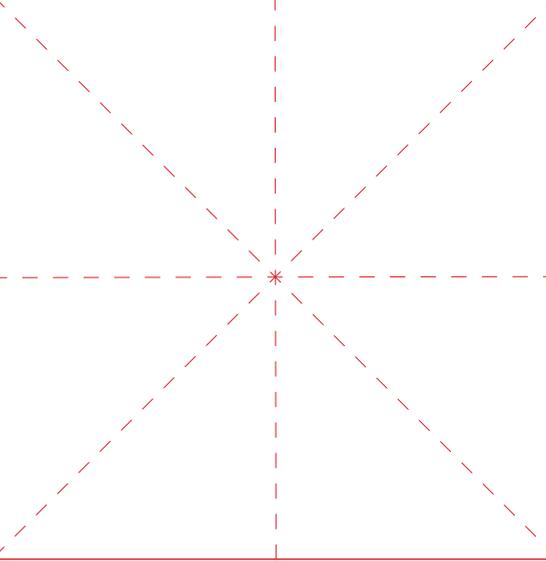
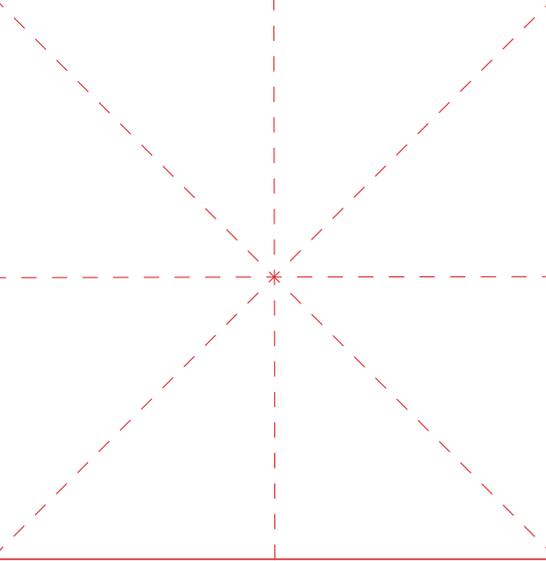
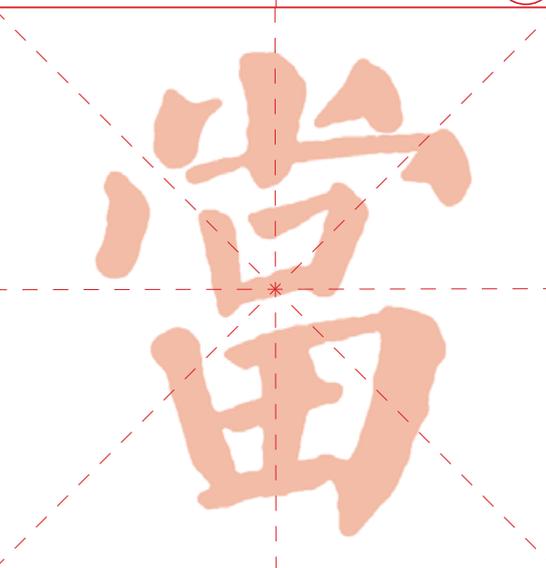
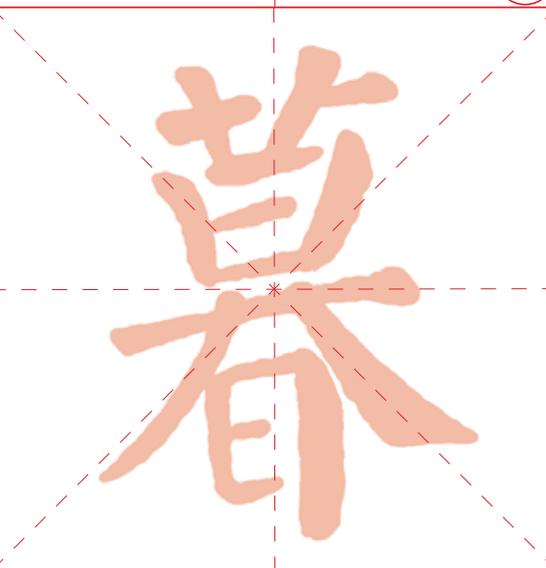
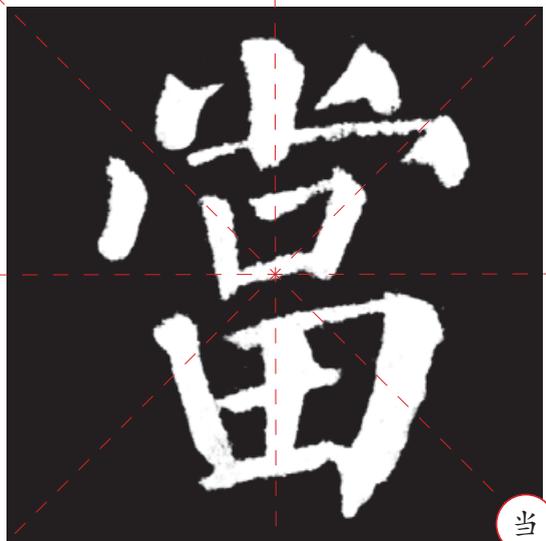
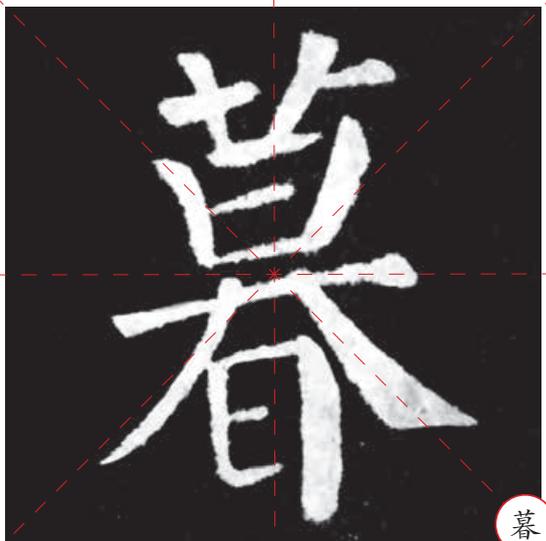


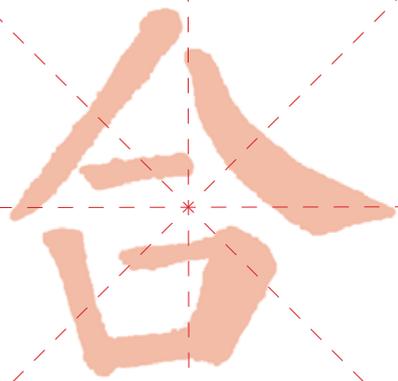
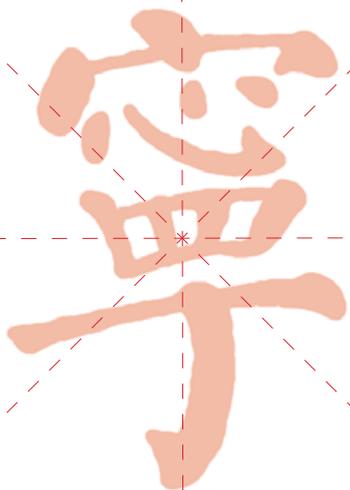


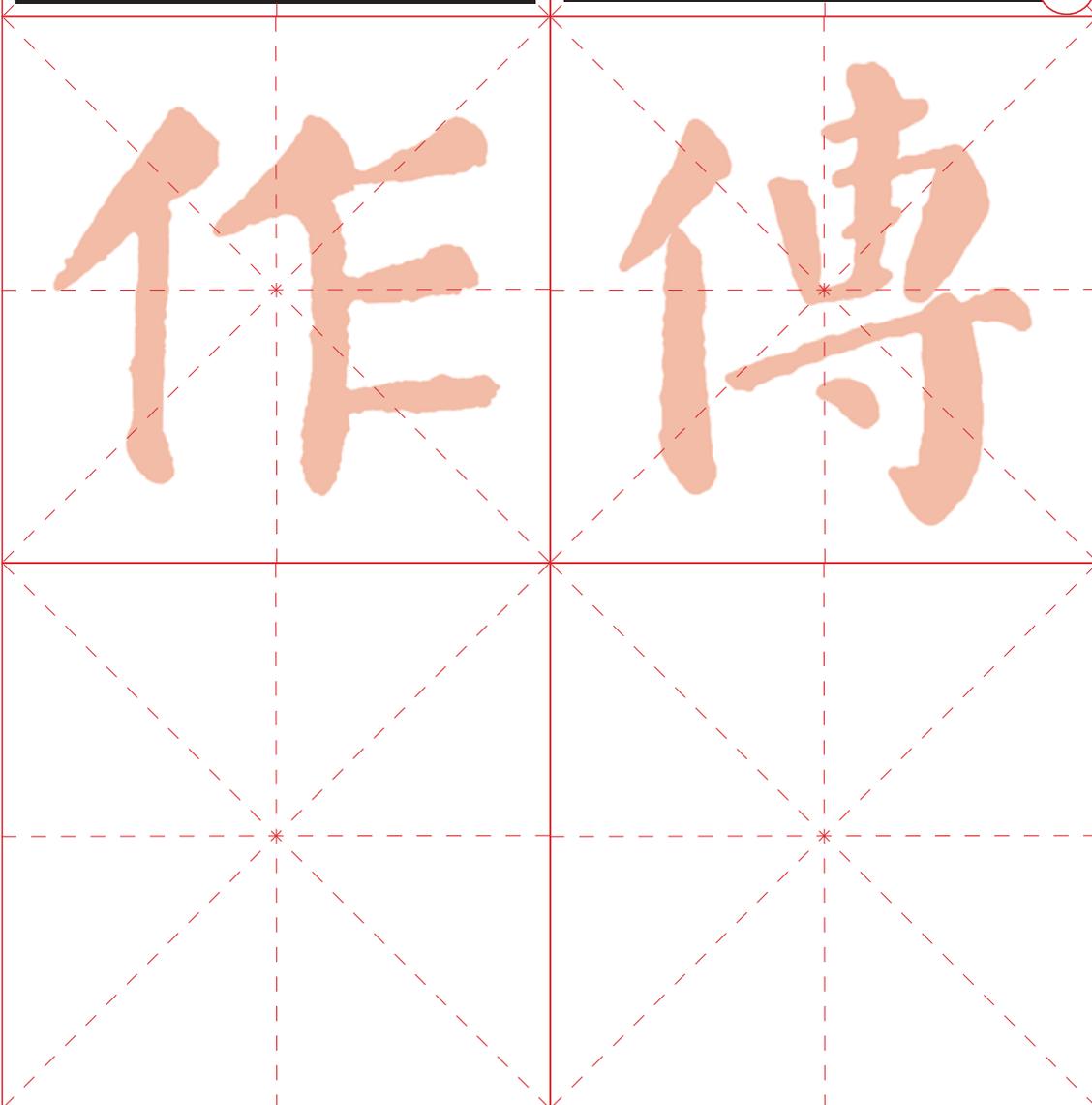
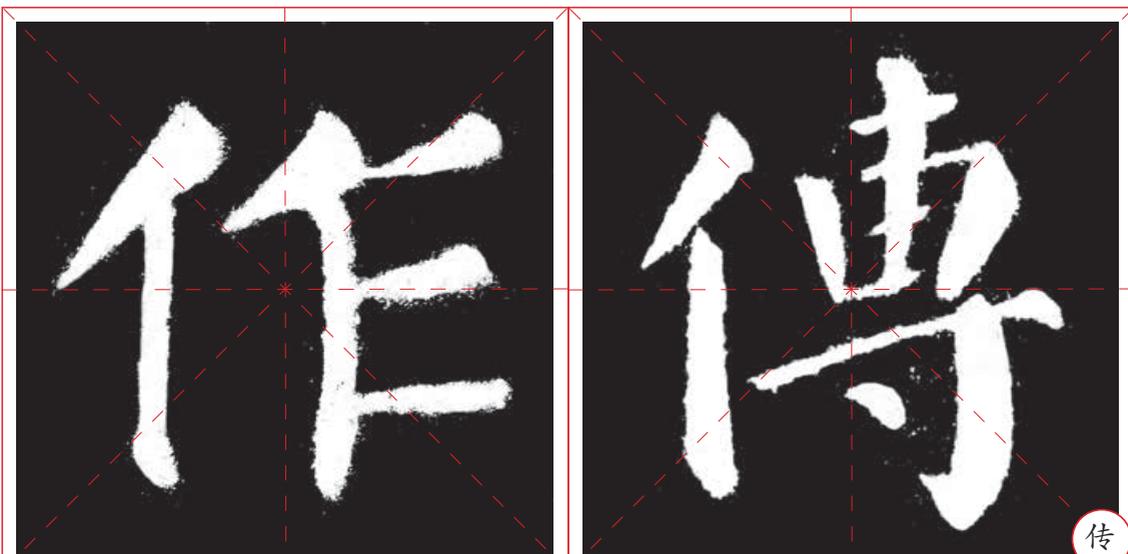


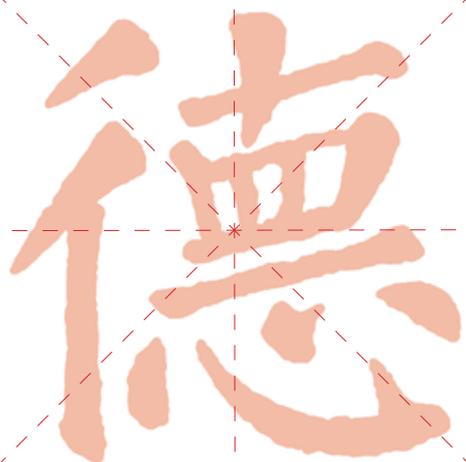
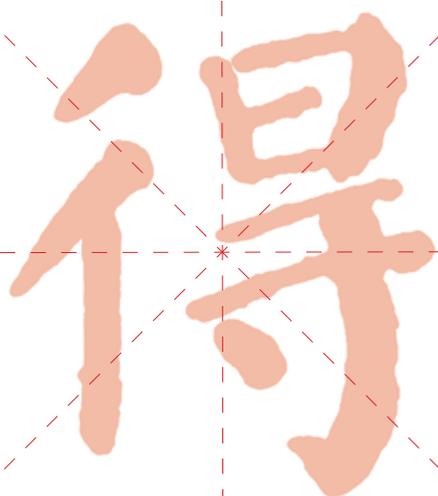


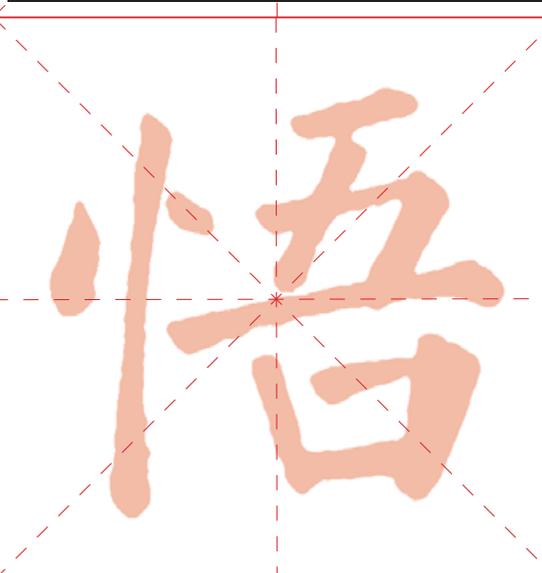
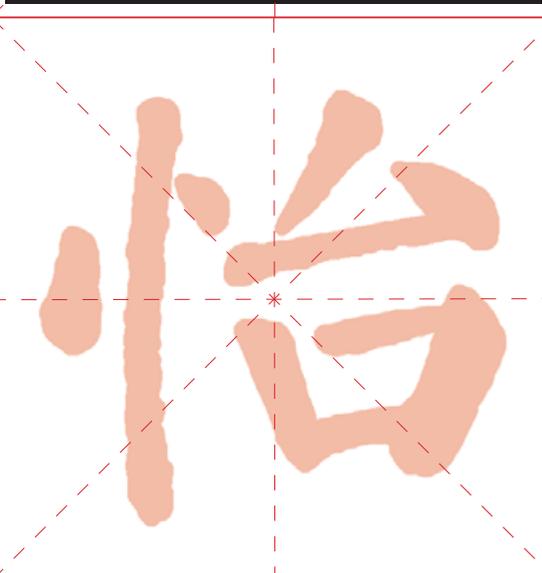
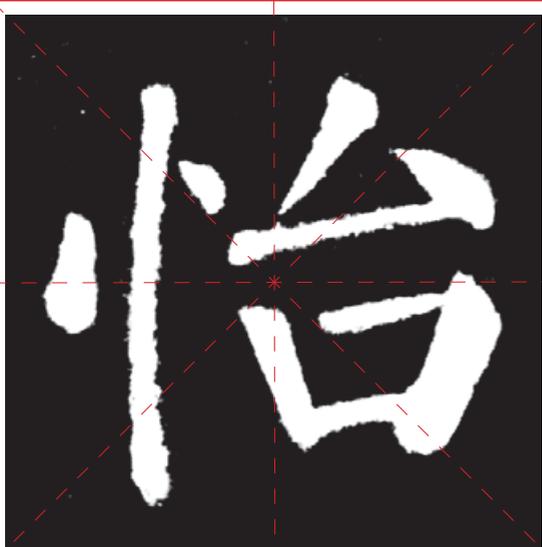


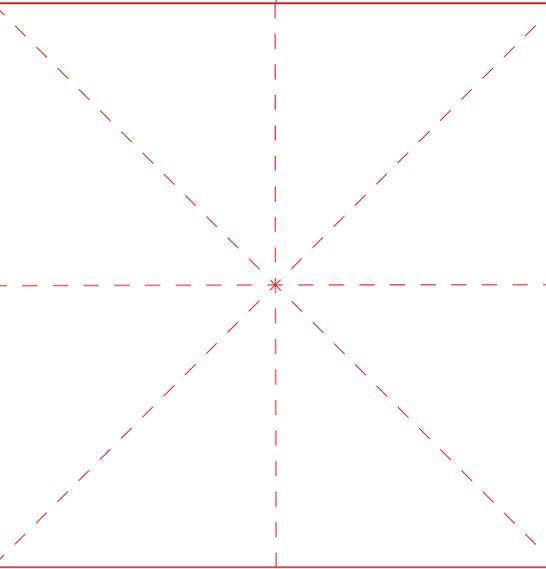
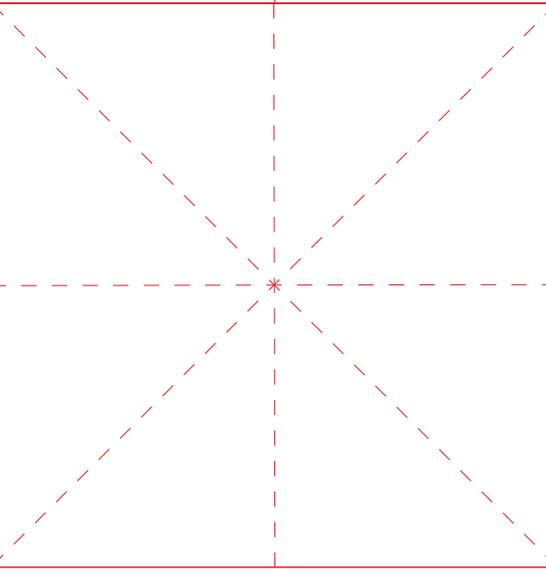
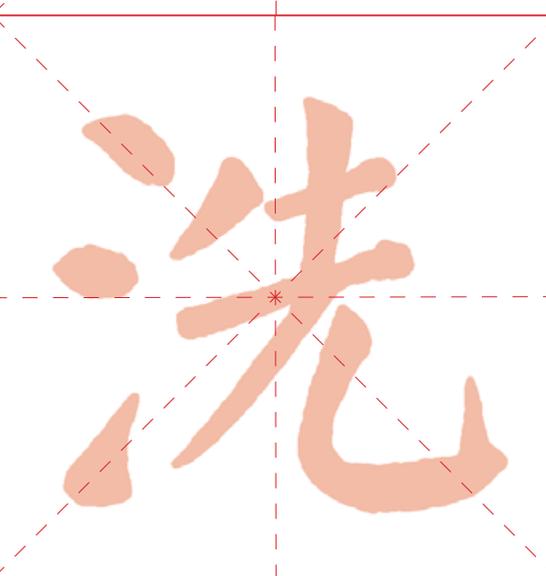
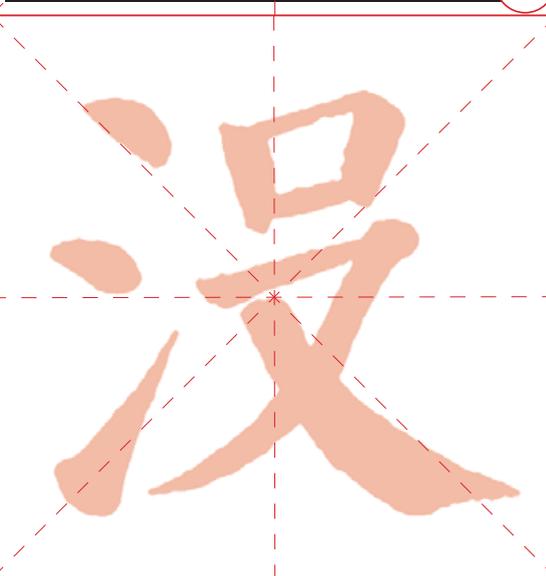


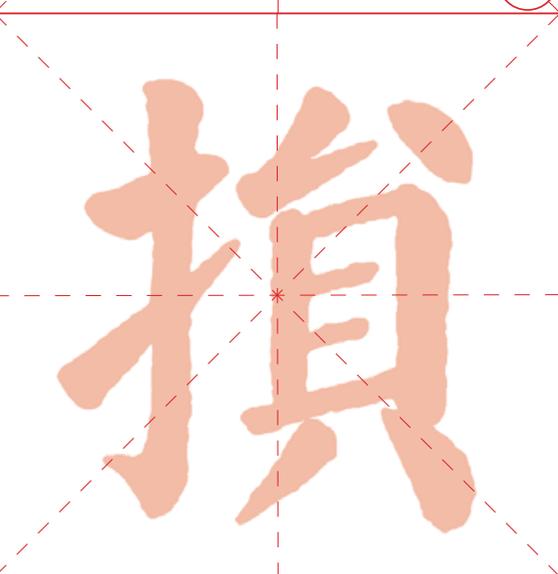
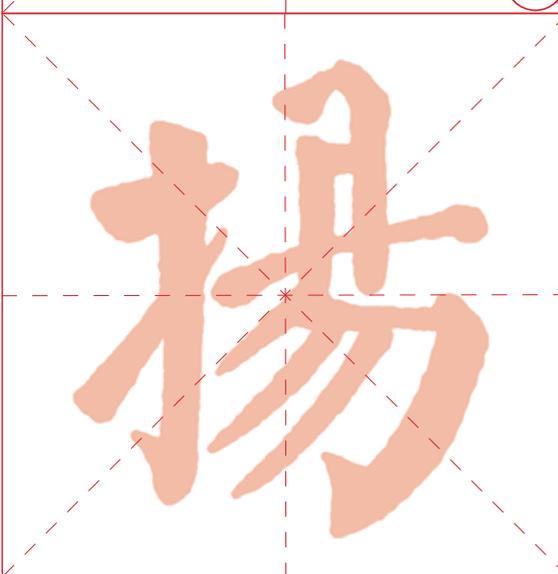


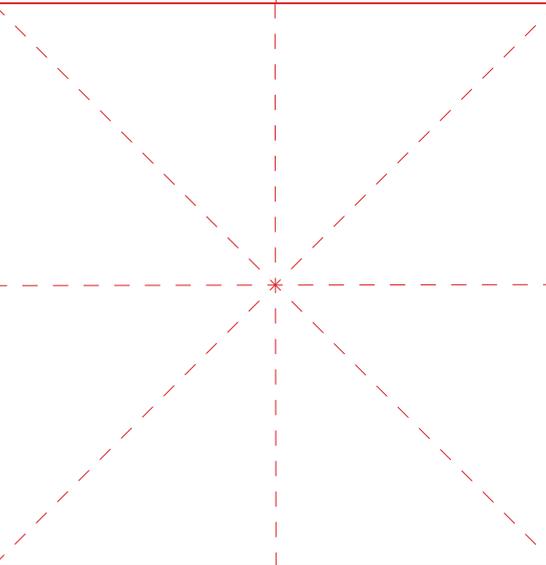
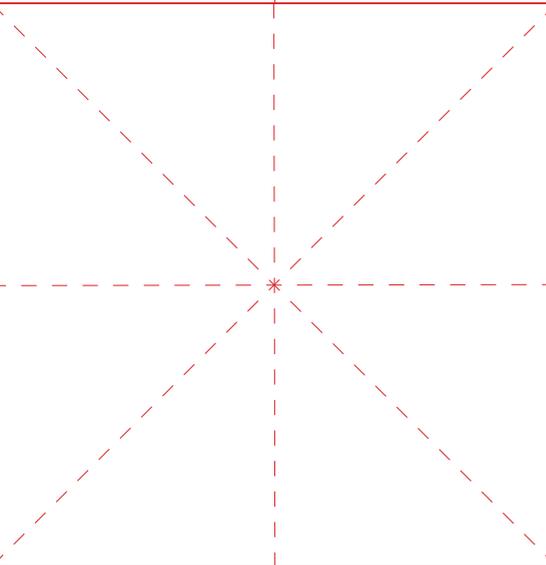
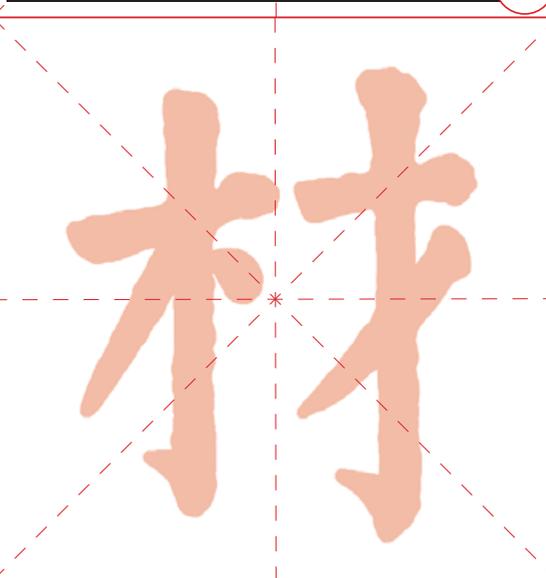
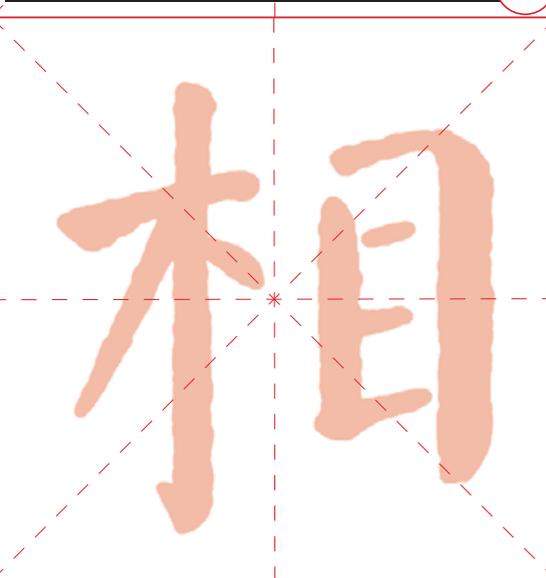


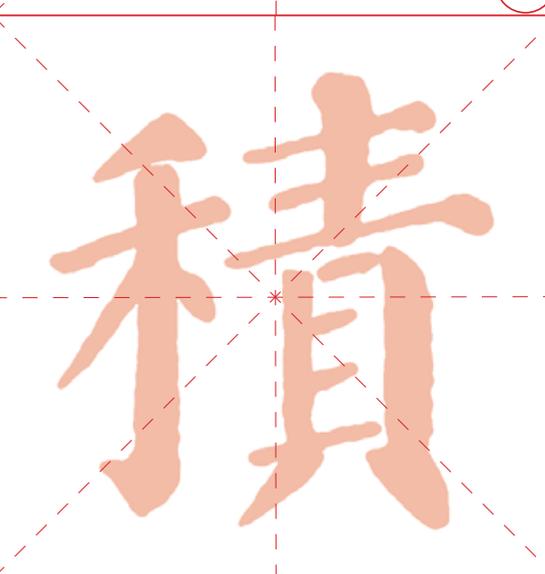
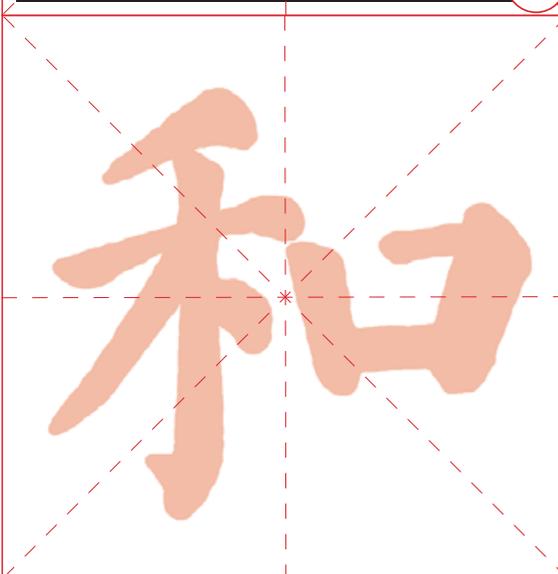
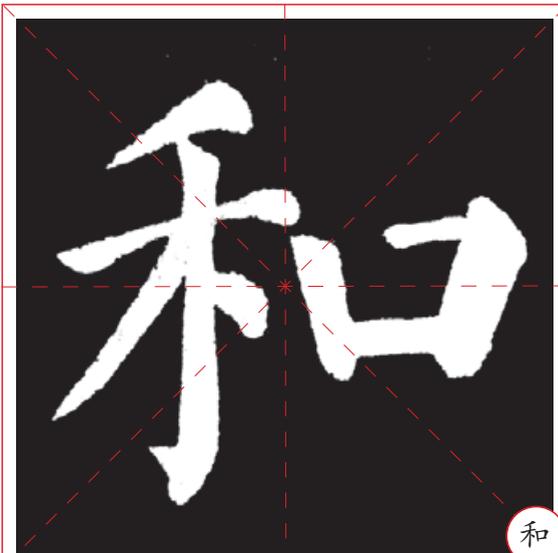


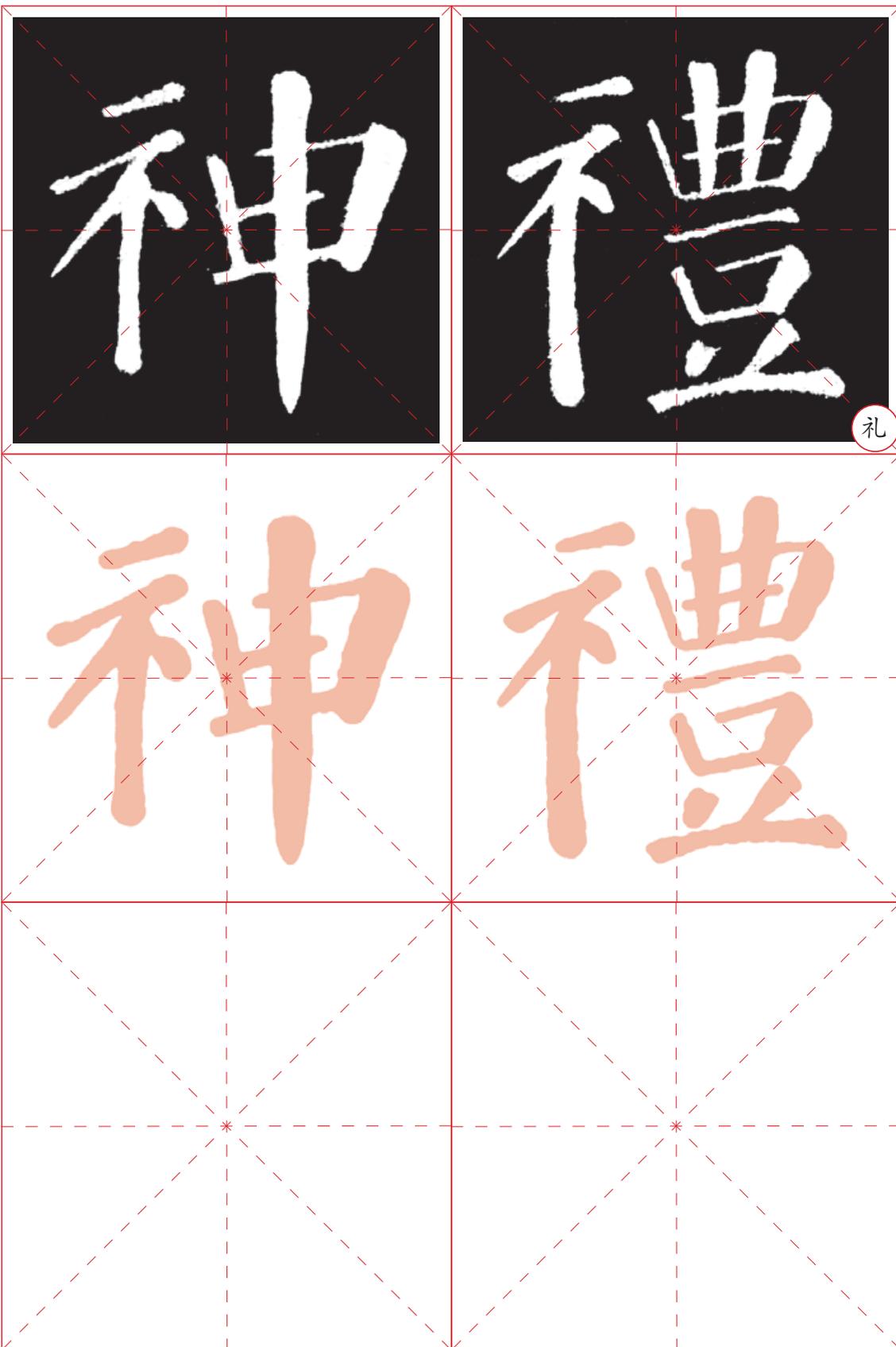


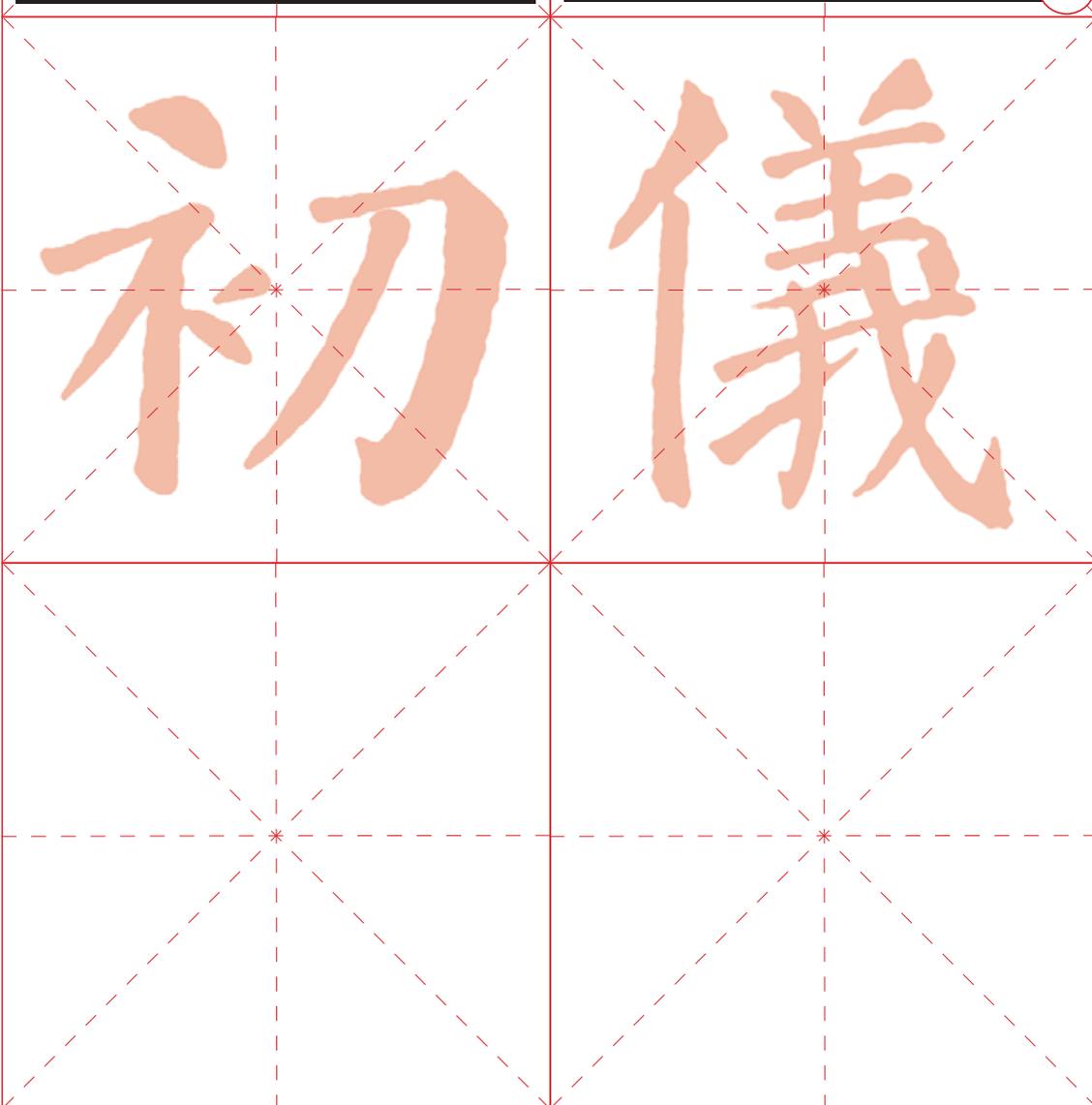


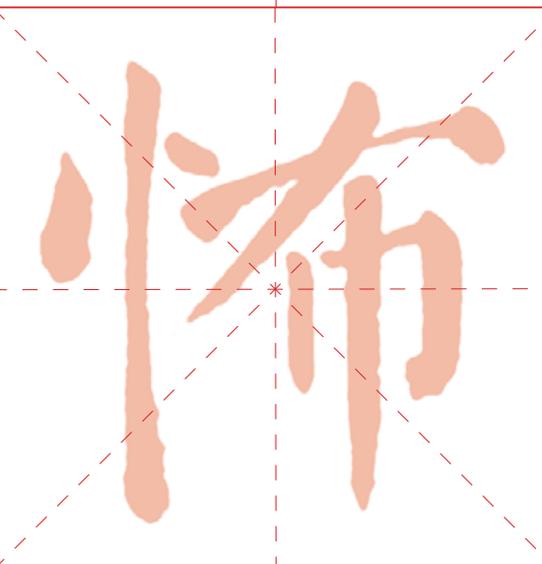
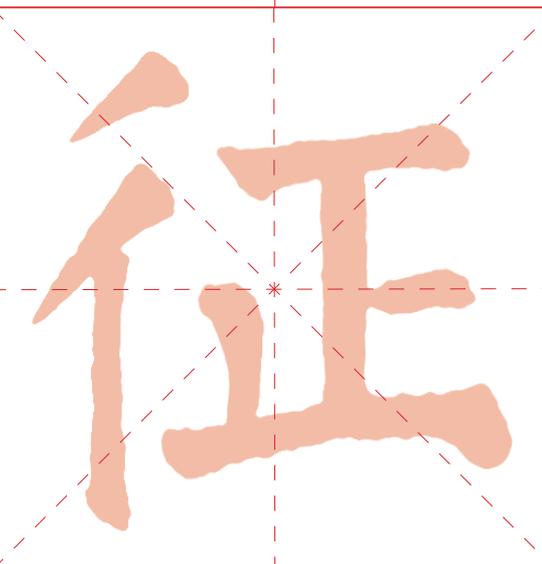


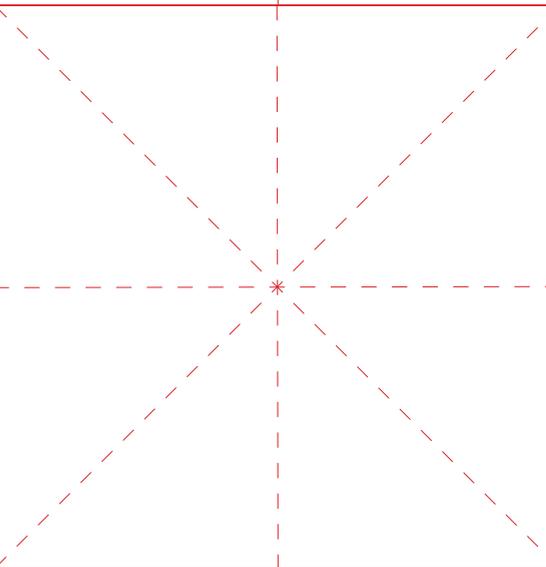
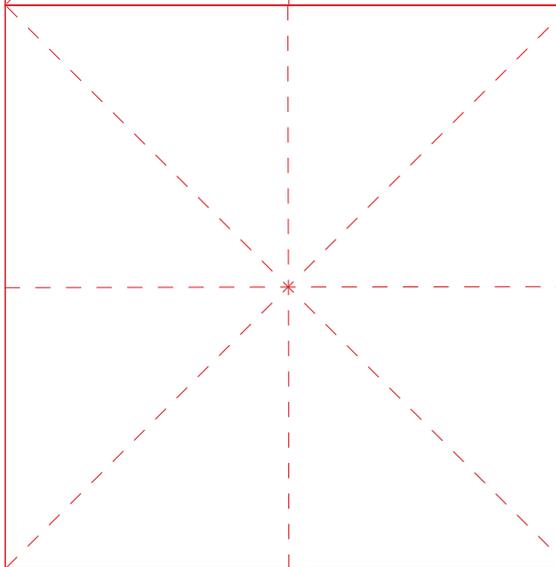
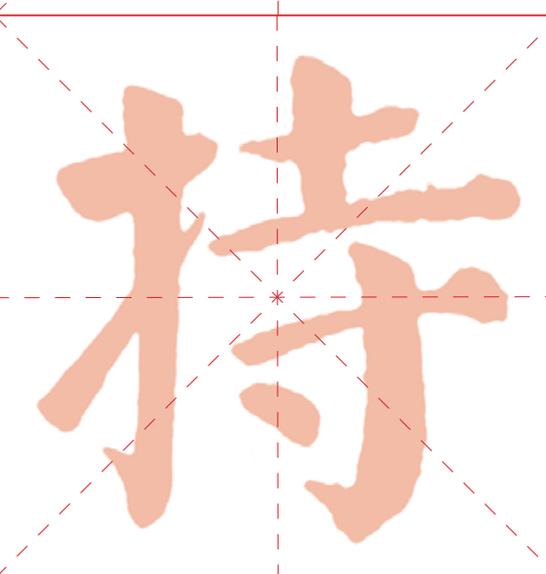
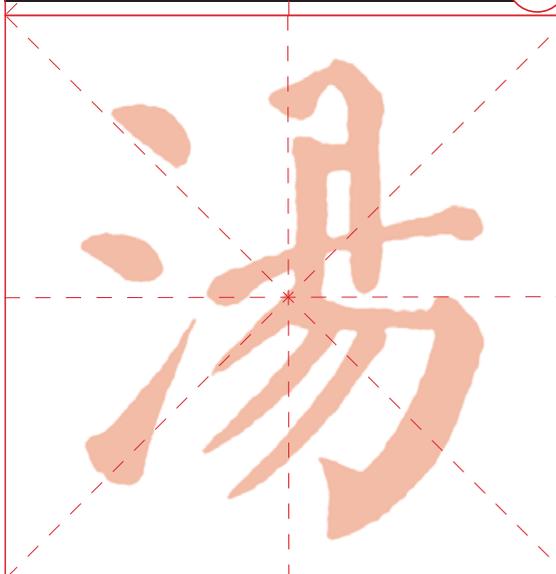


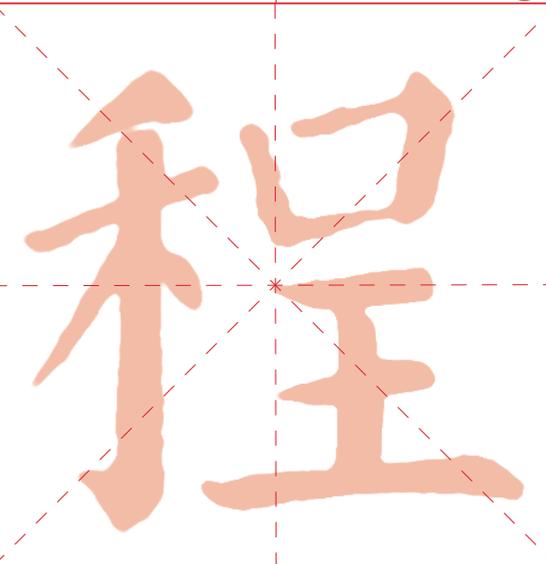
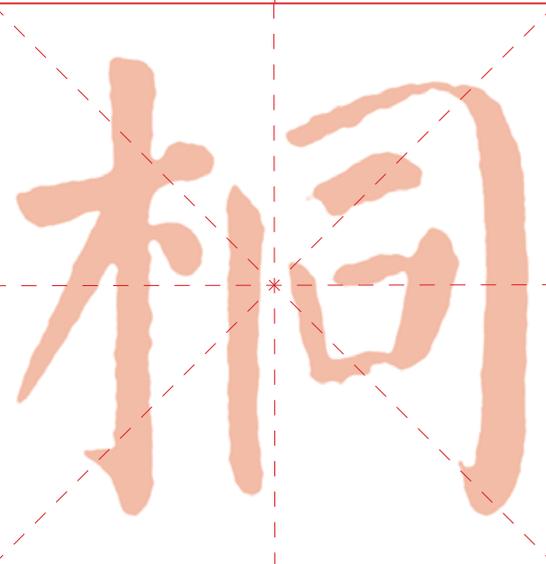












义务教育三至六年级
书法练习指导
(实验)
四年级下册

湖南美术出版社



绿色印刷产品

批准文号：湘发改价费〔2017〕343号

ISBN 978-7-5356-6094-7



9 787535 660947 >

定价：6.35元