

义务教育三至六年级

书法练习指导

(实验)

四年级上册



青岛出版集团—青岛出版社

一議大夫守右
散騎常侍充集
賢殿學士兼判
院事上柱國賜
紫金魚袋柳公
權書并篆額
玄秘塔者大法
師端甫骨之

所歸也於戲為
丈夫者在家則
張仁義禮樂輔
天子以扶世導
俗出家則運慈
悲定慧佐
如來以闡教利
生捨此以為

义务教育三至六年级

书法练习指导

(实验)

四年级上册





目 录

间架结构基本原则

第一课 整齐平正	1
第二课 分布均匀	5
第三课 错让呼应	9
第四课 主次有序	13
第五课 轻重平衡	17

间架结构——独体字

第六课 横为主笔 竖为主笔	21
第七课 撇为主笔 捺为主笔	25
第八课 折为主笔 钩为主笔	29

间架结构——合体字

第九课 左右结构（1）	33
第十课 左右结构（2）	37
第十一课 左右结构（3）	41
第十二课 左中右结构	45
第十三课 上下结构（1）	49
第十四课 上下结构（2）	53
第十五课 上中下结构	57

书法活动

第十六课 集字	61
---------	----

图例



注意空间大小。

观察笔画的穿插相让。

观察笔画的呼应。

观察笔画的走向及分布态势。



观察字各部件的位置及比例关系。

间架结构是指汉字笔画及部件的搭配关系和组织形式。点画规范、结构合理，字就好看。历代书法家都十分重视间架结构，并探索、总结出许多规律。

楷书端正严谨，书写时应做到整齐平正、分布均匀、错让呼应、主次有序、轻重平衡。

第一课 整齐平正

观察交流



这些字看上去既端正又平稳。

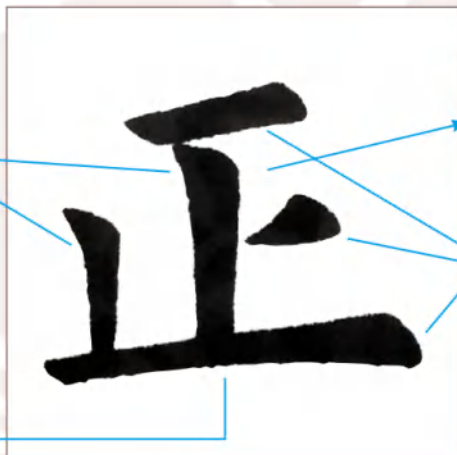


书写指导

整齐平正是指字的整体姿态要平稳端正，不可歪斜、扭曲、倾倒。

两竖位置略靠左，以平衡横画倾斜带来的不稳定感。

全字看上去既平衡稳定，又秀丽美观。

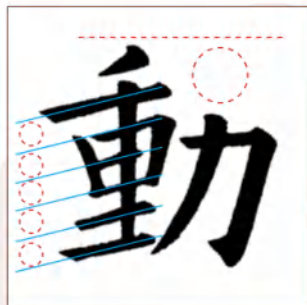


中竖粗重挺拔，稳定全字。

三横左轻右重、左低右高，姿态优美。



上部倾斜，向左伸展；下面的“口”要端正，稍宽，位置略靠右，平衡全字。



左部诸横均向右倾斜。“力”位置较靠下，支撑左部。



上部重心偏左，略上仰，长捺向右伸展，捺脚粗重。全字既舒展又平衡。

书写有较长斜向笔画的字时，要注意“斜中取正”。



书法故事

退笔冢 (zhǒng) 与铁门槛 (kǎn)

僧人智永是隋代著名书法家。他练习书法极为刻苦。在永欣寺时，他如痴如醉地练字，常把用坏了的毛笔笔头扔进大瓮 (wèng)，天长日久，竟然积攒了十几瓮。智永后来把这些毛笔笔头集中埋在一个地方，称之为“退笔冢”。

经过长期不懈的努力，智永的书法水平大有提升，名气越来越大。来求取墨迹、请写匾 (biǎn) 额的人很多，以至于寺院的门槛都被踩坏了，只好用铁皮来加固，人们称它为“铁门槛”。

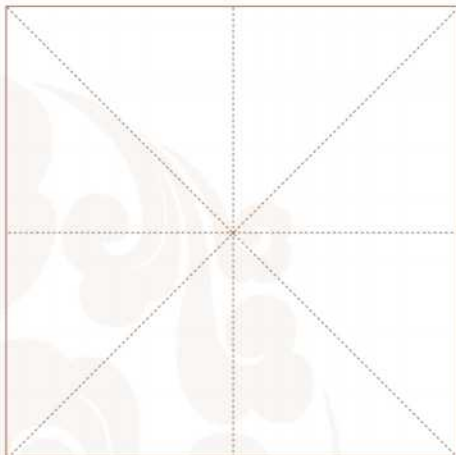
这个故事告诉我们：学问要想达到高峰，没有捷径可走，也无秘诀可言，勤学苦练是唯一的途径。

练习实践

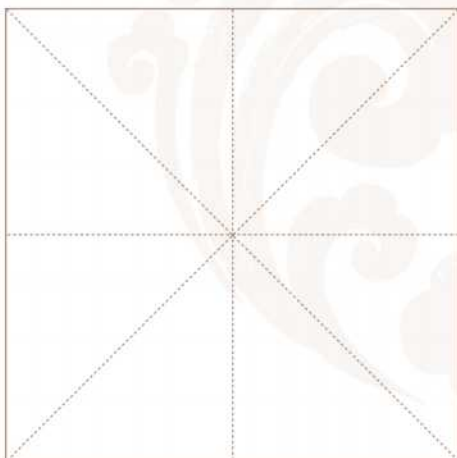
【观察】



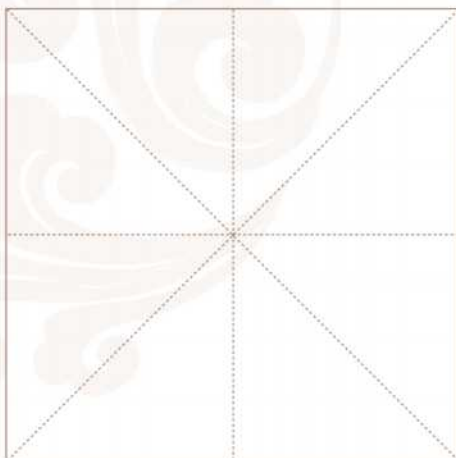
【临写】



【临写】



【比对调整】



练习指导

第二横为左尖横，注意其形态特点。要把握好笔画的轻重变化。

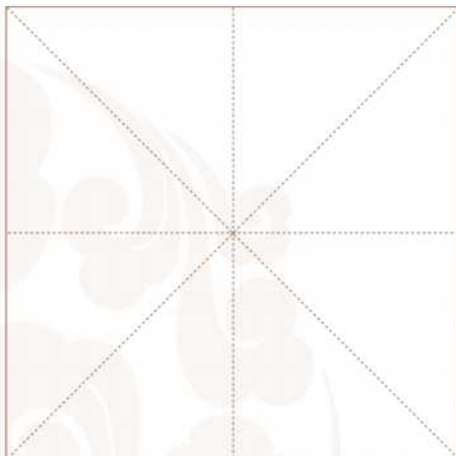


注意坐姿。
书写时要

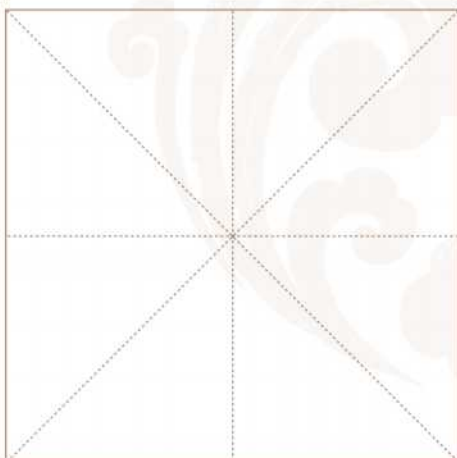
【观察】



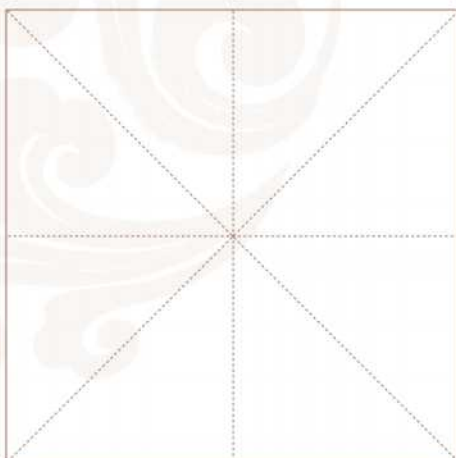
【临写】



【临写】



【比对调整】



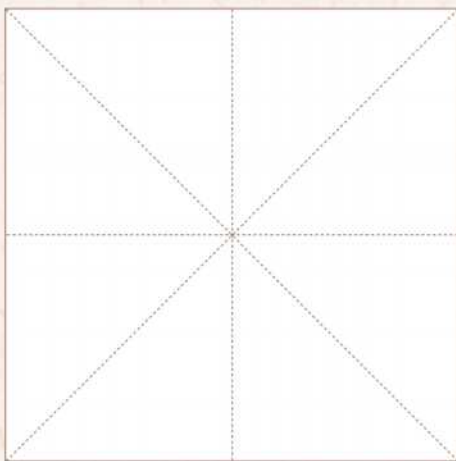
练习指导

控制好横撇中撇的角度与力度，这一笔对全字的平衡与美观非常重要。

【观察】



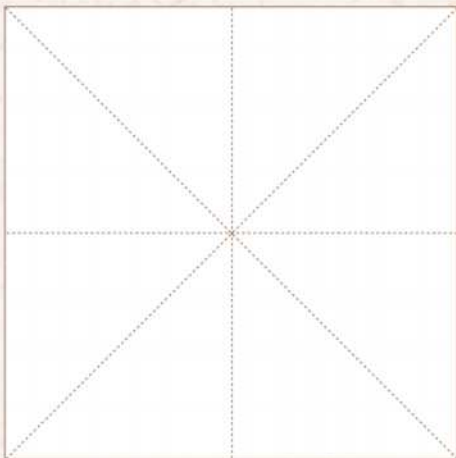
【临写】



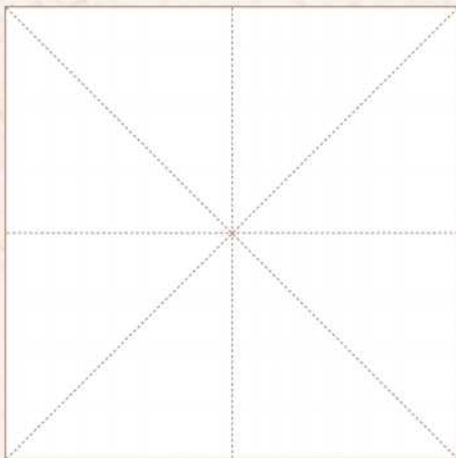
练习指导

注意观察左右两部分的位置，要写得紧凑。

【临写】



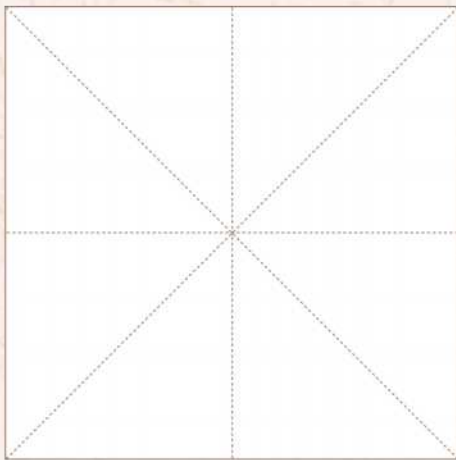
【比对调整】



【观察】



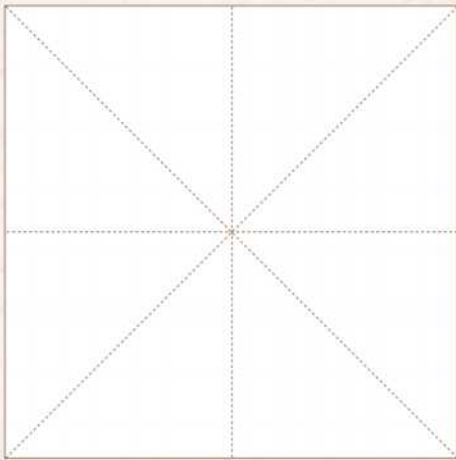
【临写】



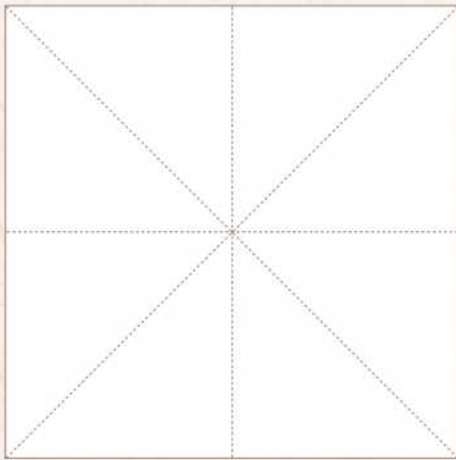
练习指导

“口”稍扁，撇从“口”字中间穿过，上斜下弯，捺笔一波三折。

【临写】



【比对调整】



自我评价

习惯养成：

☆☆☆

书写水平：

☆☆☆

小组评价

😊 😐 😞

第二课 分布均匀

观察交流



虽然笔画的长短、角度各不相同,但横与横、竖与竖、撇与撇、点与点的间距都差不多。

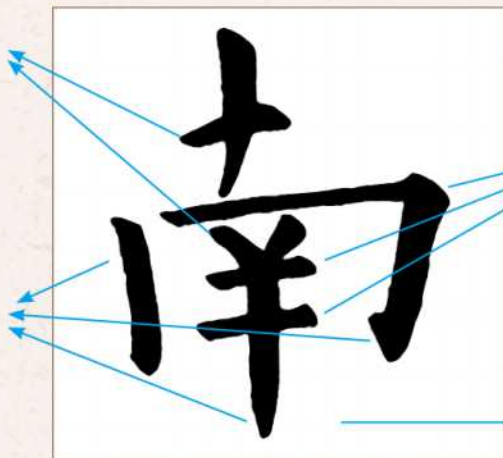


书写指导

分布均匀是指字的笔画、部件分布要疏密得当、均匀有致。在同一个字中,相同笔画之间要大致平行、等距,不同笔画之间的距离、空间也要大致均匀。

笔画的形态、走势富有变化。

竖向笔画均匀分布,间距大致相等。



横向笔画基本平行且间距相等。

全字既匀称又生动美观。



斜向笔画分布均匀，但每个笔画走向要有所区别，整体呈向外发散之势。



横向、纵向笔画均匀分布，四点排列整齐。笔画的形态要有变化。



由三个部分构成，同向的笔画大致平行等距，自然有序。

既要做到分布均匀，又要避免僵化死板，整体字形要和谐生动。



知识纵览

欧阳询

欧阳询（557—641），字信本，唐代书法家，潭州临湘（今湖南长沙）人，“楷书四大家”（欧阳询、颜真卿、柳公权、赵孟頫）之一。

欧阳询的书法笔力险劲、瘦硬，既严谨工整又富于变化，被后人称为“欧体”。其代表作有《九成宫醴泉铭》《化度寺碑》《虞恭公碑》等。

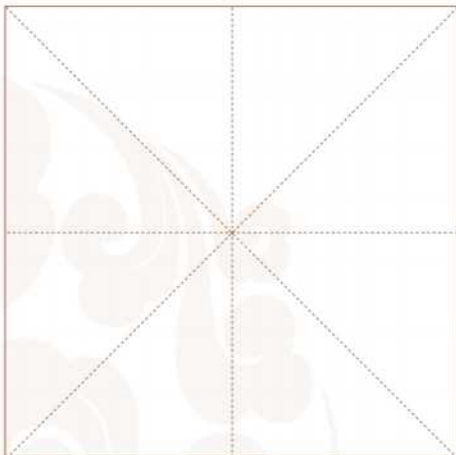
欧阳询聪敏好学，博古通今。相传，有一次他骑马外出，偶然在路边看到刻有晋代书法家索靖书迹的石碑。他下马仔细观看，反复揣摩，竟在碑旁观看、研究了三天才离去。

练习实践

【观察】



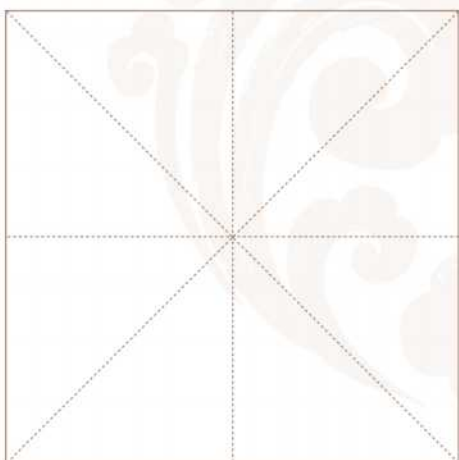
【临写】



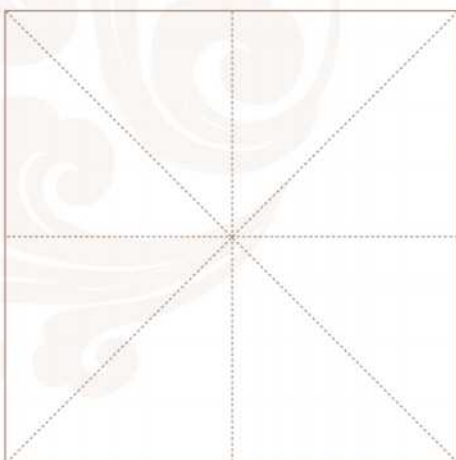
练习指导

中间的竖可写为悬针竖，但不可过长，以免字态拖沓。

【临写】



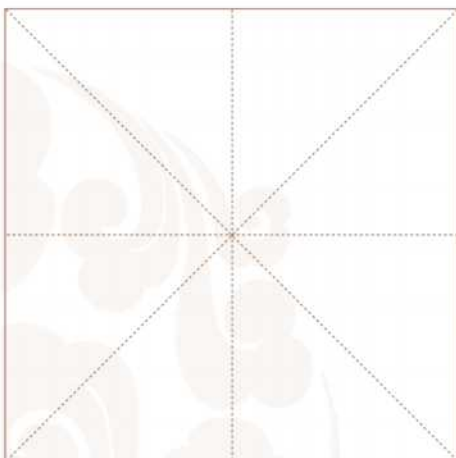
【比对调整】



【观察】



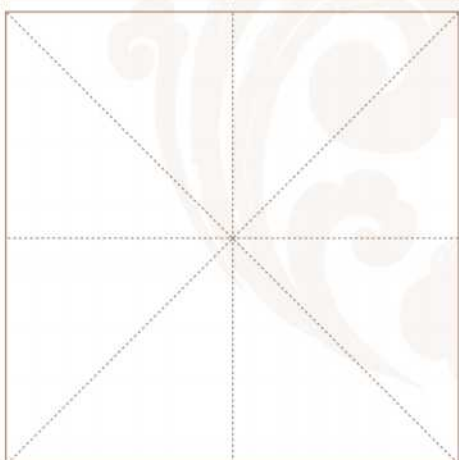
【临写】



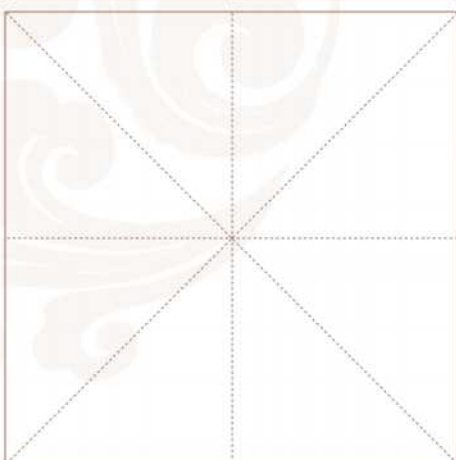
练习指导

斜向笔画的排列、走向较难把握，临写时要注意总结规律。

【临写】



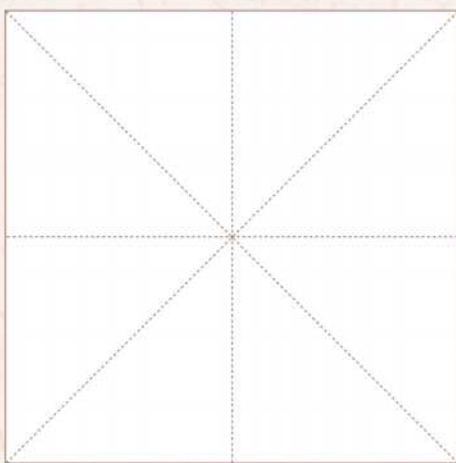
【比对调整】



【观察】



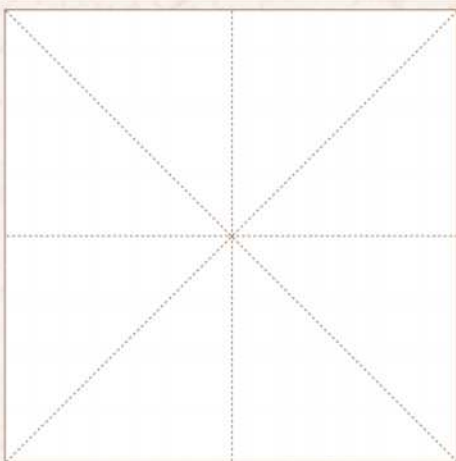
【临写】



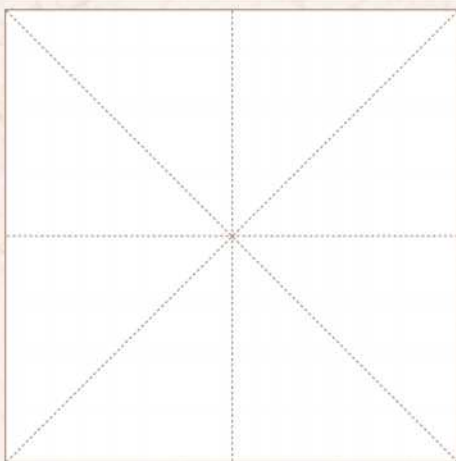
练习指导

上中下结构。先利用米字格找到字的中轴线，再临写就容易多了。

【临写】



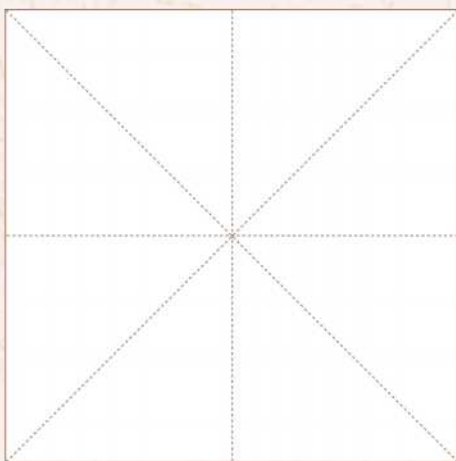
【比对调整】



【观察】



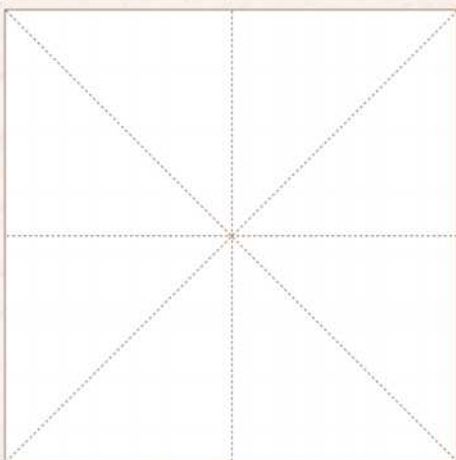
【临写】



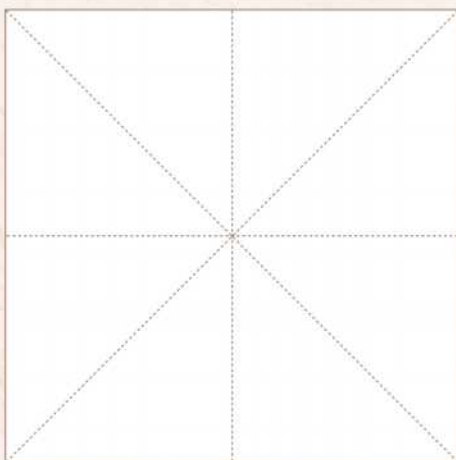
练习指导

半包围结构。利用米字格确定各个部件的位置，注意观察用笔的轻重变化。

【临写】



【比对调整】



自我评价

习惯养成：

☆☆☆

书写水平：

☆☆☆

小组评价



第三课 错让呼应

观察交流



这些字看上去笔画分明、和谐紧凑。



书写指导

每个汉字都是一个整体，笔画与部件在组合过程中要和谐统一，不相互破坏、拥挤，必然要进行协调安排，这就产生了笔画、部件之间的穿插交错、相互避让、笔意连带、呼应相称等情况。

扁“口”在中竖左侧部分较大，右侧部分较小，以与右面的笔画相让。

末横左伸右收，斜度较大，与右面的撇相错让。



左面部件基本右齐，以让右面部件。

右面部件向左面部件下方穿插，以求紧凑。



上面部件下部收缩，以让下面部件；下面部件上部收缩，向上面部件下部穿插。



四个点分为左右两组，每组点的形态与另一组既相似又有位置的错落，笔意连带，彼此呼应。



最上面部件的中竖与最下面部件的中竖上下对正，遥相呼应。

错让呼应体现了书写者对字形的精巧构思。

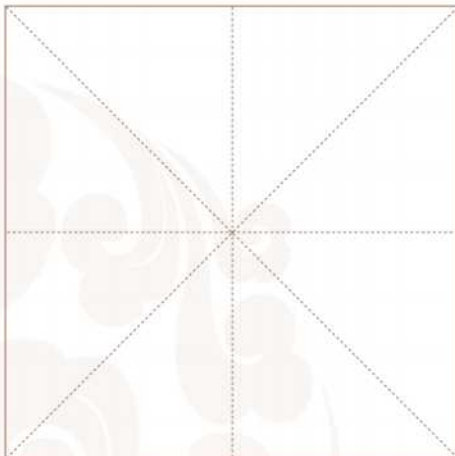


练习实践

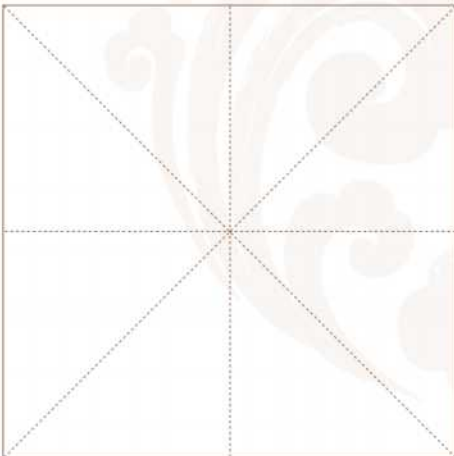
【观察】



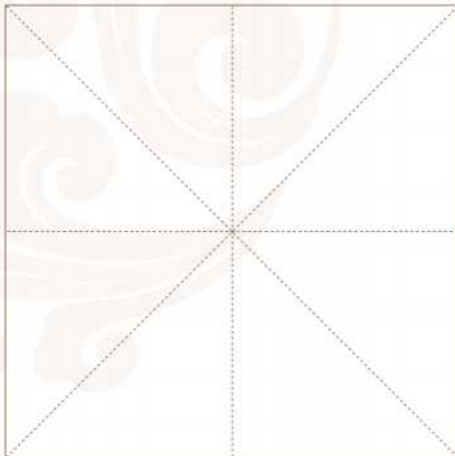
【临写】



【临写】



【比对调整】



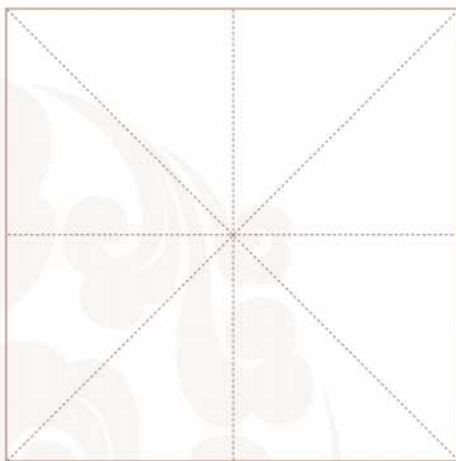
练习指导

注意把握笔画的轻重变化，不可把所有笔画写得一样粗细。

【观察】



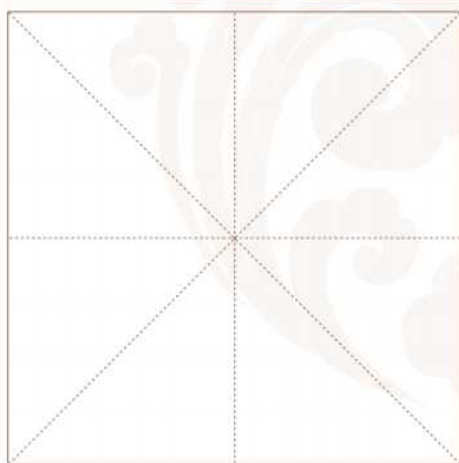
【临写】



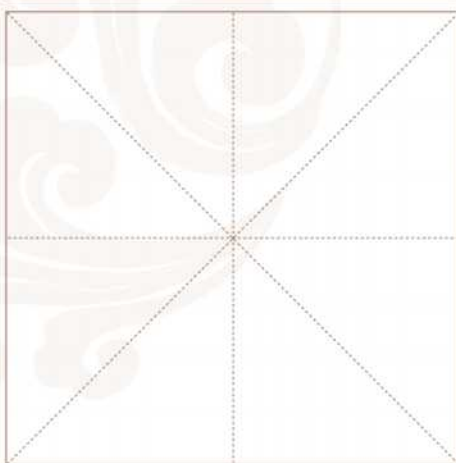
练习指导

注意各态部
个点的形下字
变化；基本定
撇捺以稳定形。

【临写】



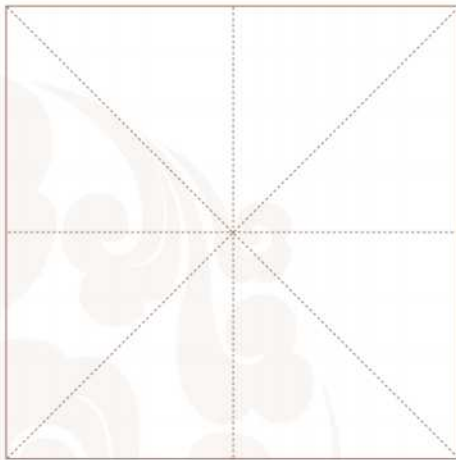
【比对调整】



【观察】



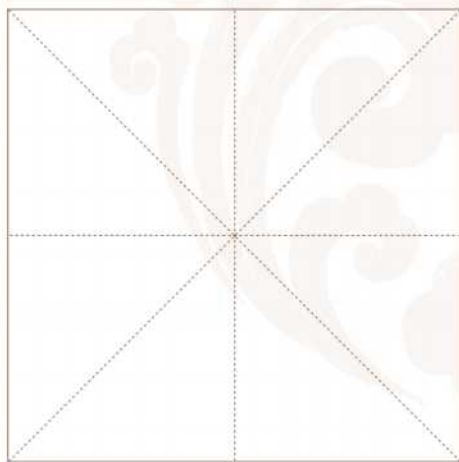
【临写】



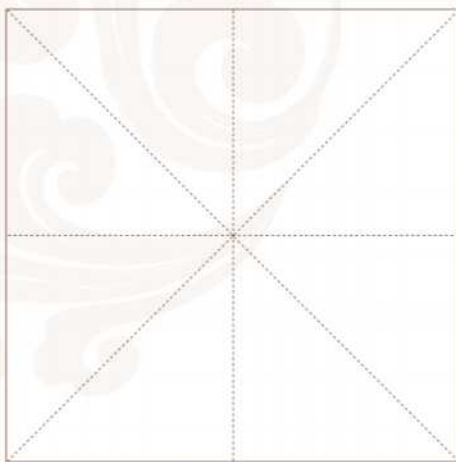
练习指导

临写时
要注意把握
四个点的形
态。

【临写】



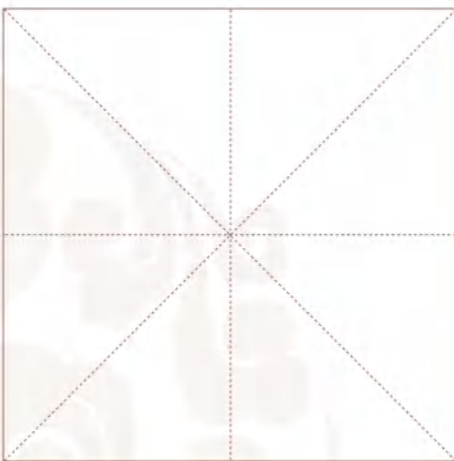
【比对调整】



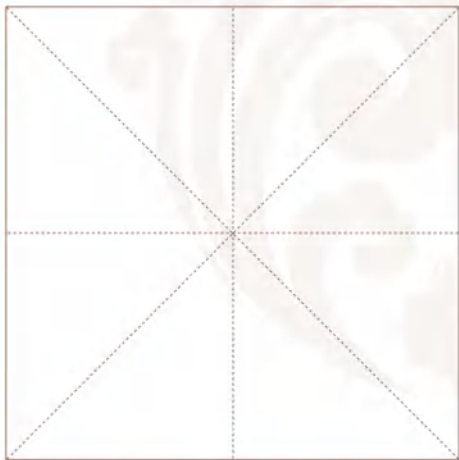
【观察】



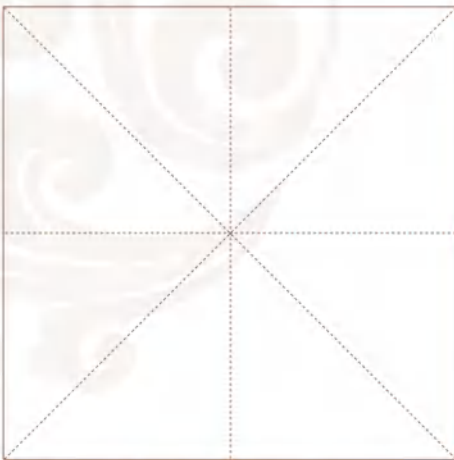
【临写】



【临写】



【比对调整】



练习指导

笔画分布要均匀，宜紧凑。全字不要写得太长。

自我评价

习惯养成：

☆☆☆

书写水平：

☆☆☆

小组评价

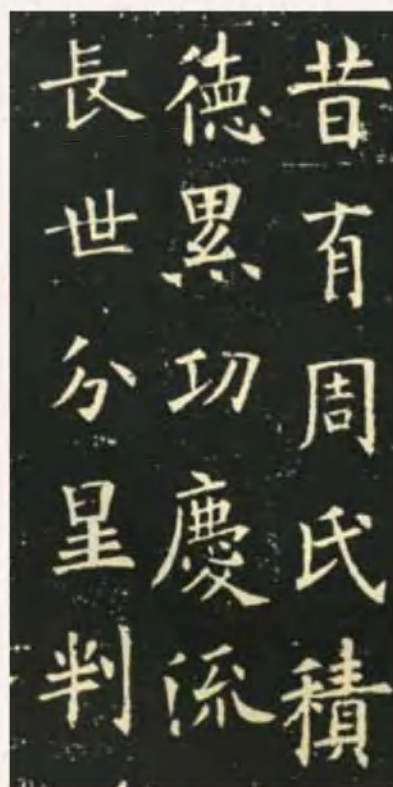
😊 😐 😞

名作欣赏

《化度寺碑》

《化度寺碑》是欧阳询的代表作之一，碑石立于公元631年，李百药撰文。原碑已毁，现存拓本多为宋代翻刻本。19世纪末，敦煌（huáng）石窟曾发现唐代拓本，被法国人带往海外，分别存放于法国国家图书馆和伦敦大英博物馆。

《化度寺碑》用笔方圆兼备，结体严谨，字形修长，布局纵有行，横成列，整齐又稍有错落，风格质朴厚重。



释文：昔有周氏，积德累功，庆流长世，分星判

《化度寺碑》拓片（局部）

第四课 主次有序

观察交流

“工”字的下横和“事”字的竖钩都写得饱满有力，比较突出。



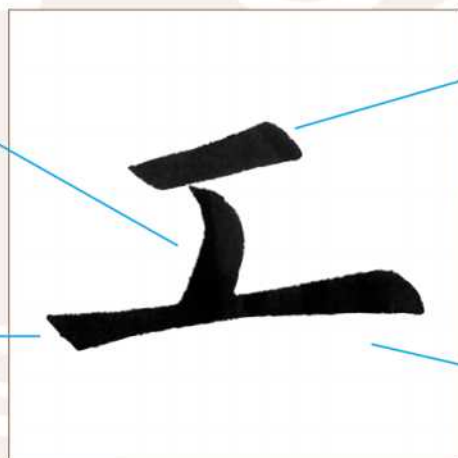
书写指导

汉字的笔画长短各异、轻重有别，部件大小也有所不同，因此在同一个字中笔画、部件应有主次之分。习惯上把字的主要笔画称为“主笔”。主笔对整个字起关键作用。

字的主要部件一般笔画较多，所占空间较大，对字的整体形态甚至表情达意都有重要作用，因此需要加以突出。其他部件要主动避让主要部件。

竖带有弧度，位置靠左，平衡全字。

下横为主笔，要写得长而有力。



上横饱满，形态与主笔要相称，不可写得过短、过细。

全字主次有序，和谐统一。



竖钩为主笔，要写得挺拔有力；其他笔画均匀分布，自然有序。



右面部件中，斜钩长而有力，生动突出；“亻”处于从属地位，不可写得过大。



“艹”写得稍小，下部收缩，为下面部件留出空间；下面部件宽大，长横平稳，中竖挺拔有力。

要灵活看待主次问题。



知识纵览

汉字的笔顺

为了方便、流畅地书写汉字，根据汉字的结构特征和历代书家的书写经验，人们总结归纳出了汉字笔顺的一些基本规则。

规则	例字	规则	例字
先横后竖	十、下	先外后内	月、同
先撇后捺	人、八	先进人后关门	日、国
先上后下	三、音	先中间后两边	小、水
先左后右	明、湖		

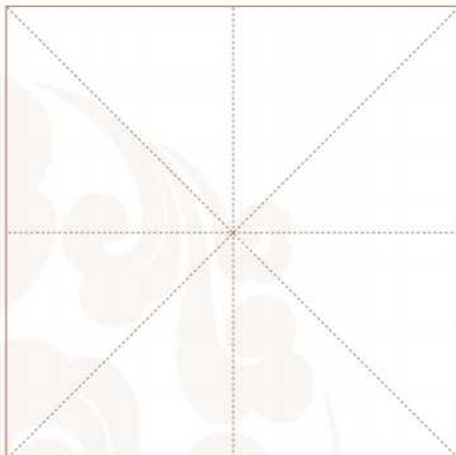
这些规则适用于绝大多数汉字的书写。有少数汉字的书写笔顺与此不完全一致，我们可参照《现代汉语通用字笔顺规范》来学习。行书、草书的书写笔顺变化较多，但也有规律可循，这些我们以后再来学习。

练习实践

【观察】



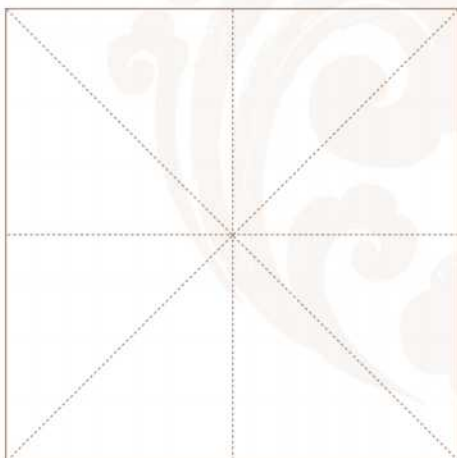
【临写】



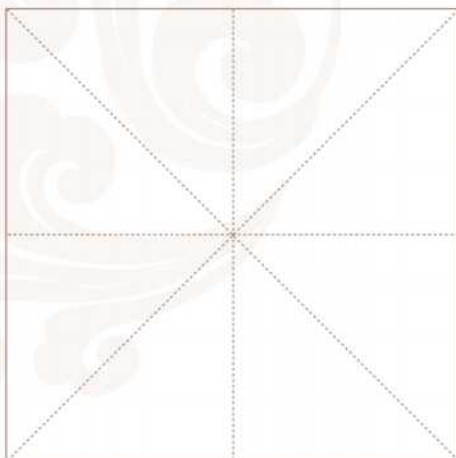
练习指导

整体字
形宽扁，
要写得短而有力。

【临写】



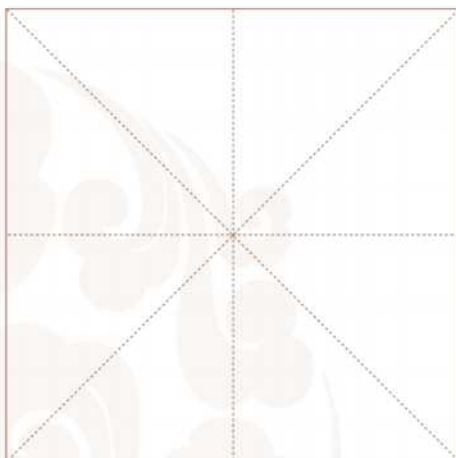
【比对调整】



【观察】



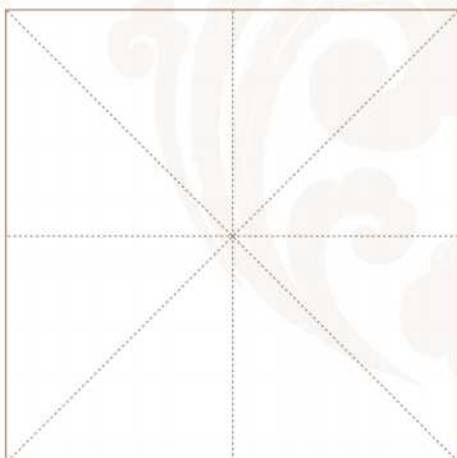
【临写】



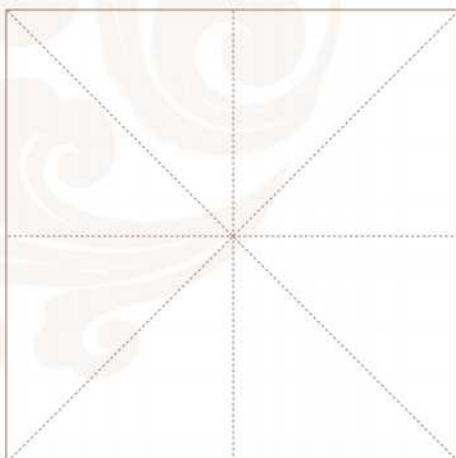
练习指导

竖钩可
略带弧度，
出钩要自然。

【临写】



【比对调整】



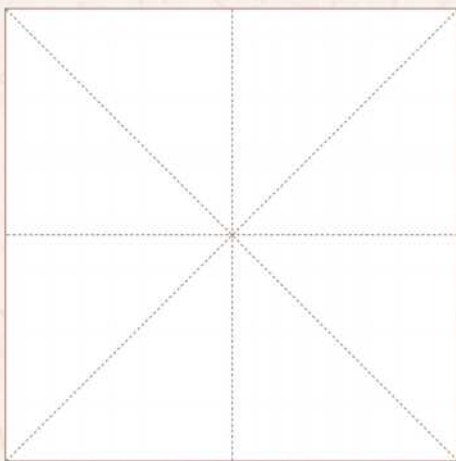
整洁。

请注意保持

【观察】



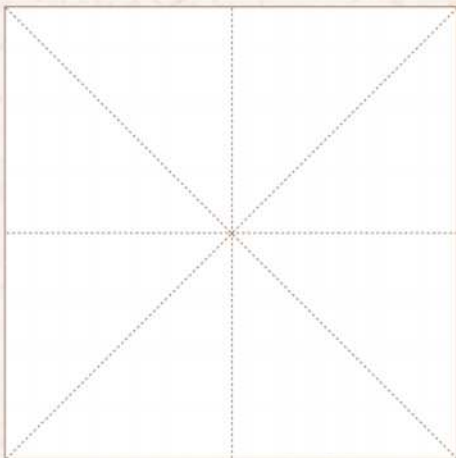
【临写】



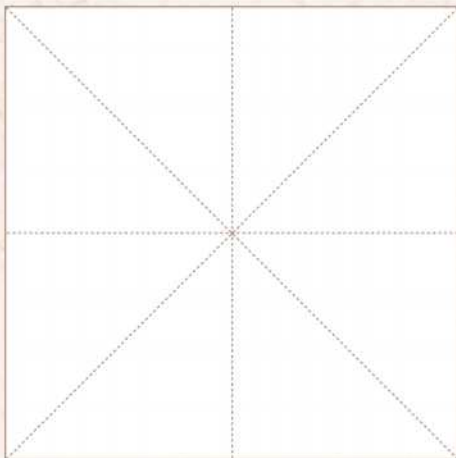
练习指导

斜钩的
力度与角度
要控制好。

【临写】



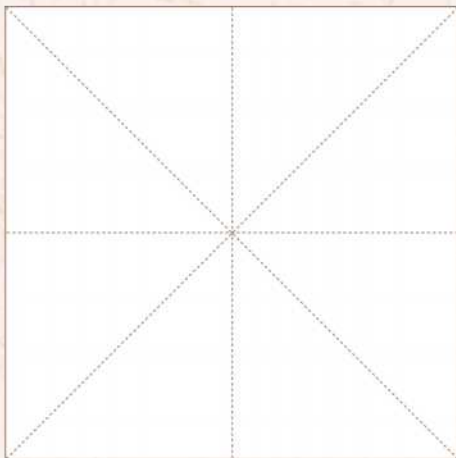
【比对调整】



【观察】



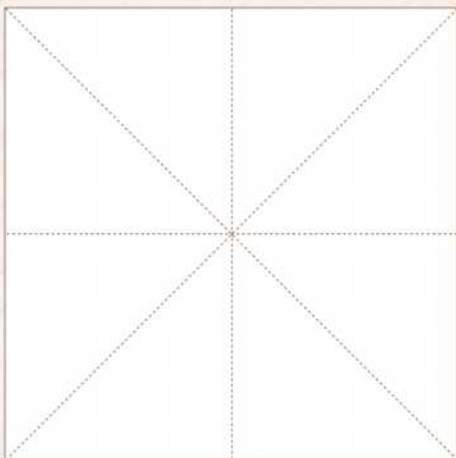
【临写】



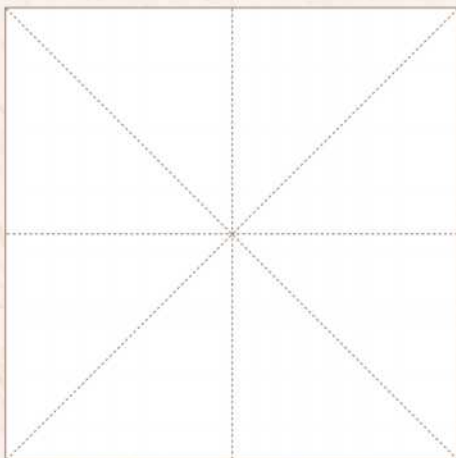
练习指导

笔画较
多，临写前
要多花点时间
观察笔画及部
件的位置关系。

【临写】



【比对调整】



自我评价

习惯养成：

☆☆☆

书写水平：

☆☆☆

小组评价

😊 😐 😞

第五课 轻重平衡

观察交流



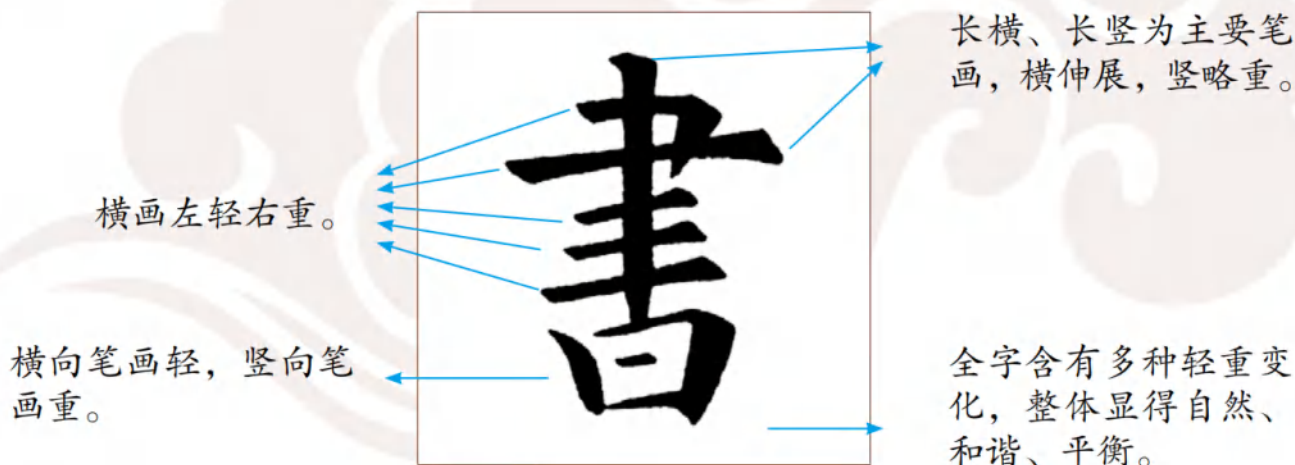
字中的笔画有轻有重，这其中有什么规律吗？



书写指导

轻重变化在字中直观的反映就是笔画的粗细变化。没有轻重变化，字就显得呆板。轻重变化要以字整体的和谐为前提。比如：笔画疏松时，就应写得粗一些、重一些；反之，则要写得细一些、轻一些。

常见的轻重变化有左轻右重、横轻竖重、撇轻捺重、次轻主重、密轻疏重、内轻外重等。



横画、竖画轻重变化分明，“閏”内轻外重。

上部撇轻捺重；全字横向笔画轻，竖向笔画重。

左面部件笔画较多，多数笔画用笔较轻；右面只有一笔，用笔较重，平衡全字。

楷书字形常常左低右高，因此经常写得左轻右重。

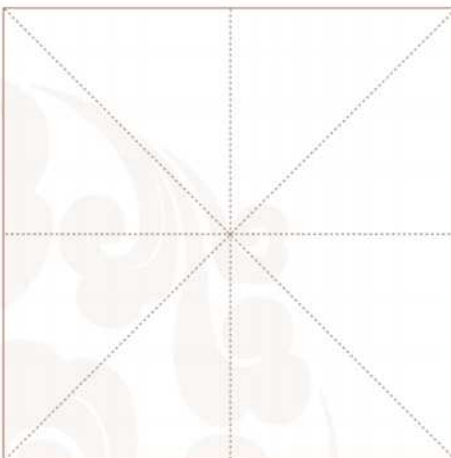


练习实践

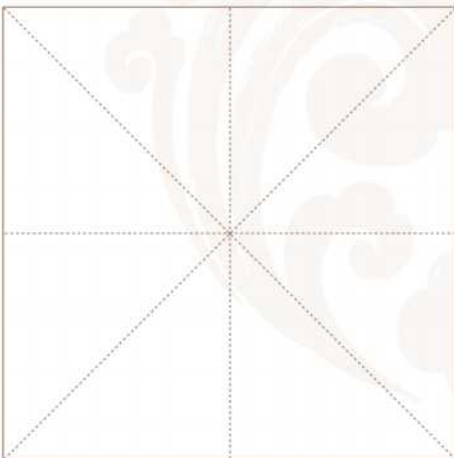
【观察】



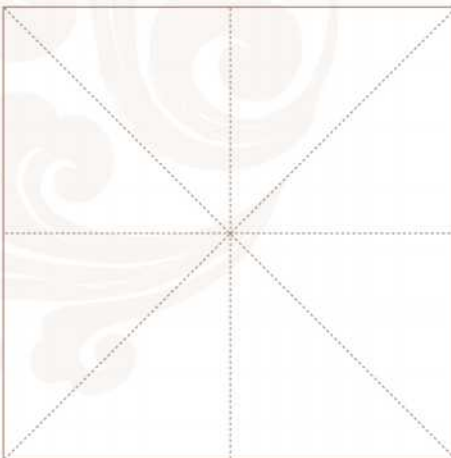
【临写】



【临写】



【比对调整】



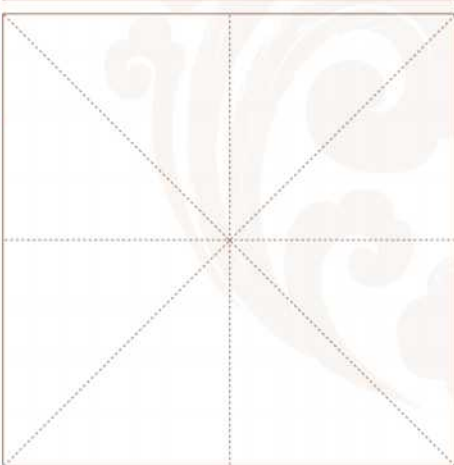
练习指导

轻重变化要有序；自然写得稍扁。变有“日”稍宽。

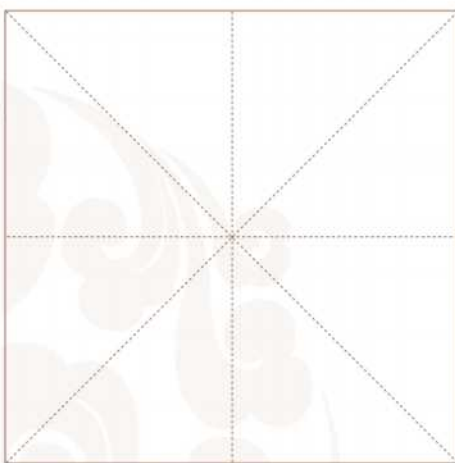
【观察】



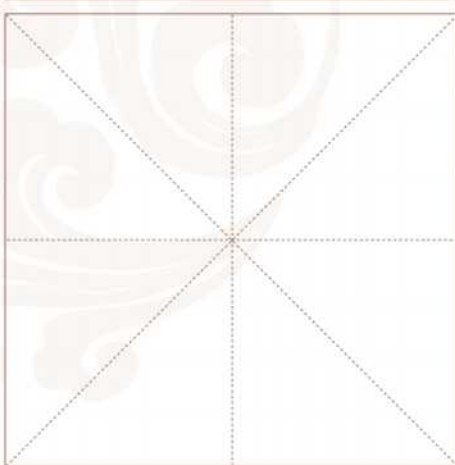
【临写】



【临写】



【比对调整】



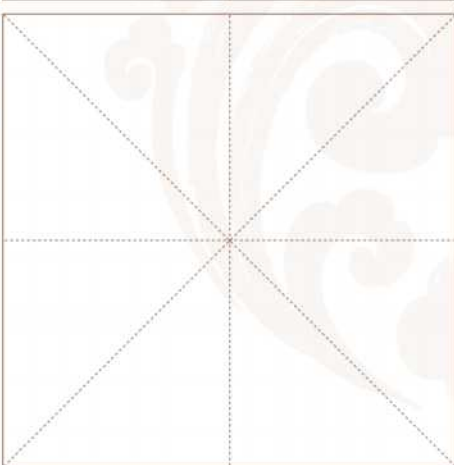
练习指导

注意“氵”的三笔的呼应。右面部件较宽，笔画较多，要做到笔笔分明。

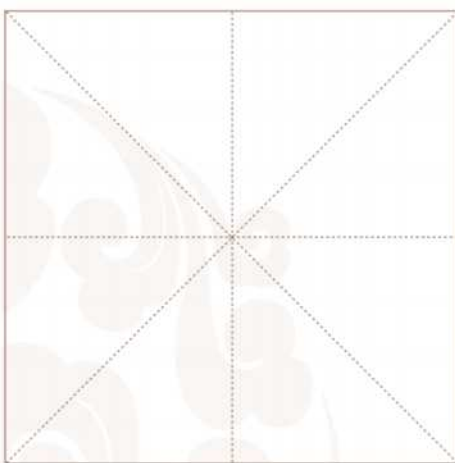
【观察】



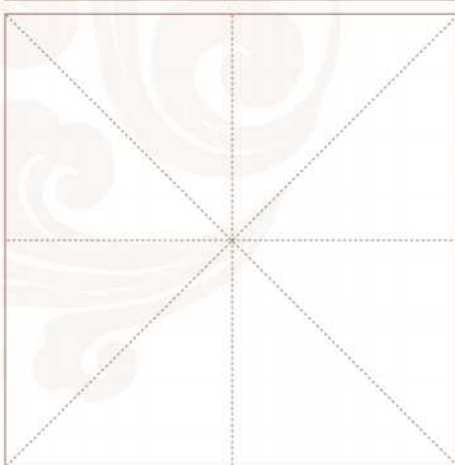
【临写】



【临写】



【比对调整】



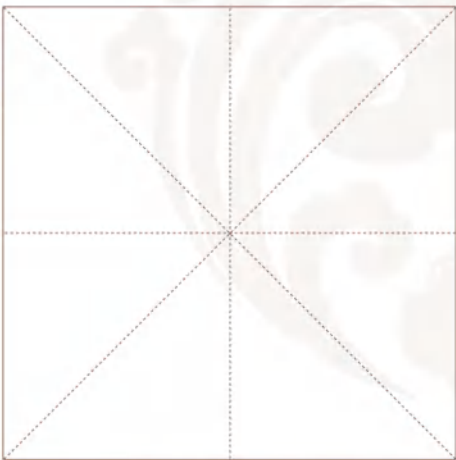
练习指导

上面部件覆盖下面部件，末笔的捺要写为反捺。

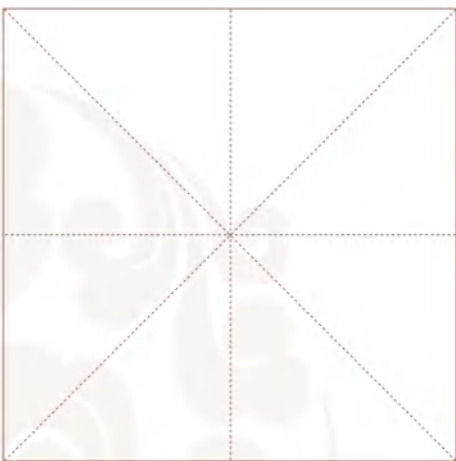
【观察】



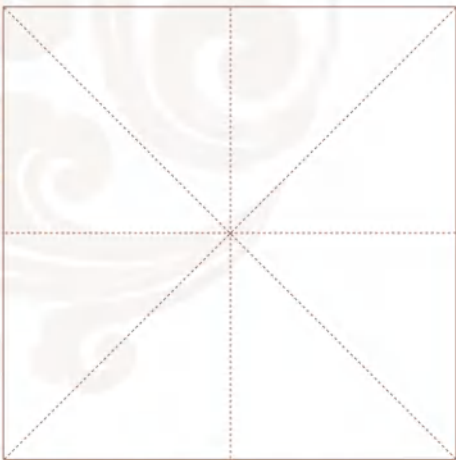
【临写】



【临写】



【比对调整】



练习指导

仔细观察左面部件的笔画位置；注意把握右面竖弯钩的形态。

自我评价

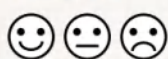
习惯养成：

☆☆☆

书写水平：

☆☆☆

小组评价



知识纵览

释文：盖闻二仪有象，显／覆载以含生。四时／无形，潜寒暑以化。



褚遂良

褚遂良（596—658 或 659），字登善，唐代书法家，浙江钱塘（今浙江杭州）人。他学习前人优点，楷书典雅流畅，变化多姿。《唐人书评》称他的书法“字里金生，行间玉润，法则温雅，美丽多方”。其代表作有《孟法师碑》《雁塔圣教序》等。

《雁塔圣教序》拓片（局部）

独体字是指以笔画为直接单位构成的、不能或不宜再行拆分的汉字。在汉字中，独体字的数量虽然不多，但形态各式各样，而且大多数独体字又可以作为其他汉字的构成部件，所以写好独体字非常重要。独体字笔画少，结构简单，要将不多的笔画安排好，关键在于发挥主笔的作用。

第六课 横为主笔 竖为主笔

观察交流



“三”和“丹”
这两个字都是“横为
主笔”。



“千”和“申”中的
主笔竖挺拔有力。



书写指导

在横为主笔的字中，主笔横要写得平正舒展，不可过于上翘，更不可下斜。主笔竖在字中起支撑重心的作用，要写得挺拔端正，整个字才平稳美观。



主笔横左伸右展，轻重变化分明，长度约为上横的三倍。

写好主笔的细节对写好独体字非常重要。



主笔竖劲挺正直，下伸，形态健壮饱满，稳定全字。



主笔横居于中部，斜度不可过大，以保持整个字的平衡。



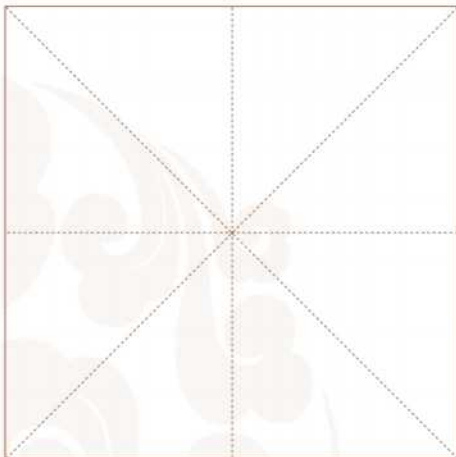
主笔竖上下贯穿，居于正中，不偏不倚。

练习实践

【观察】



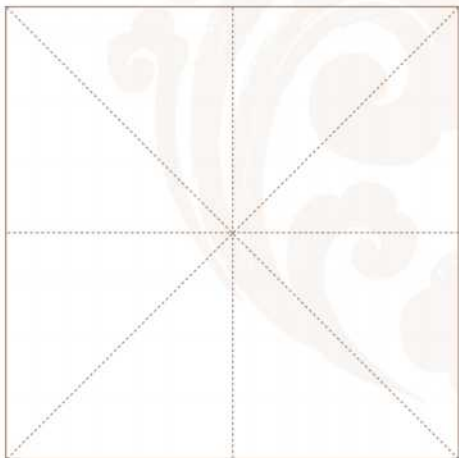
【临写】



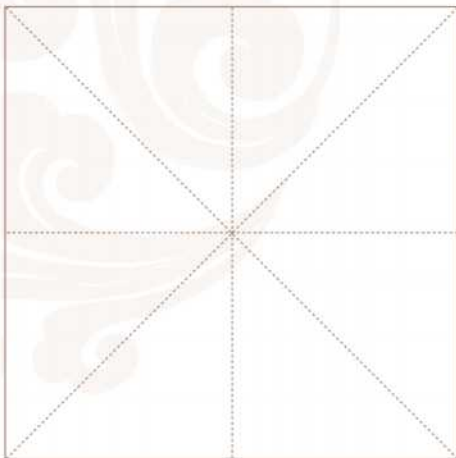
练习指导

上横上
仰，中横直
而斜，下横
重收。

【临写】



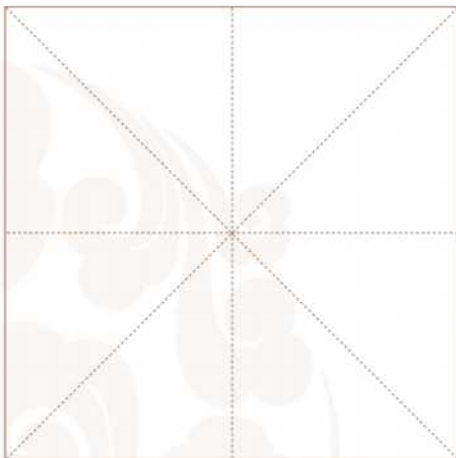
【比对调整】



【观察】



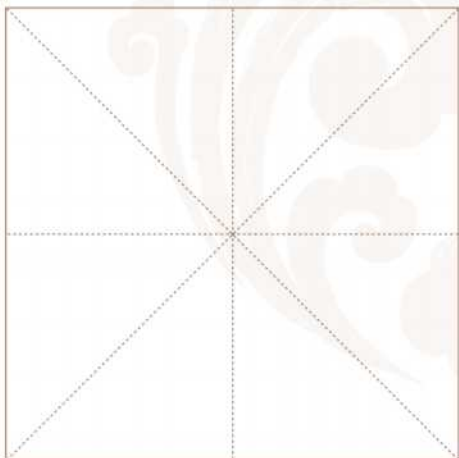
【临写】



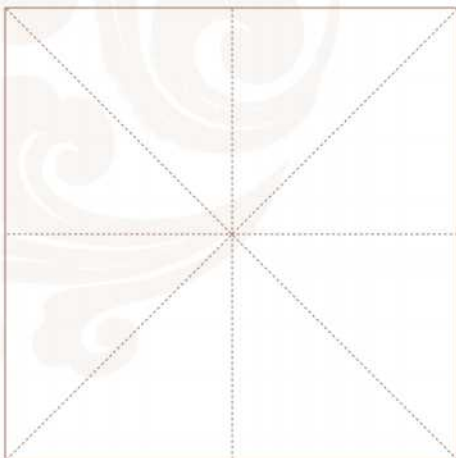
练习指导

平撇稍
短，长横较
斜，中竖饱
满。

【临写】



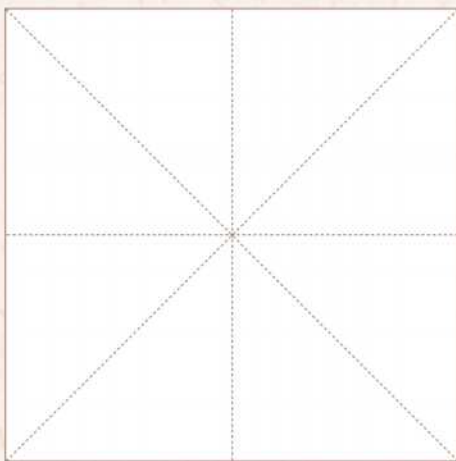
【比对调整】



【观察】



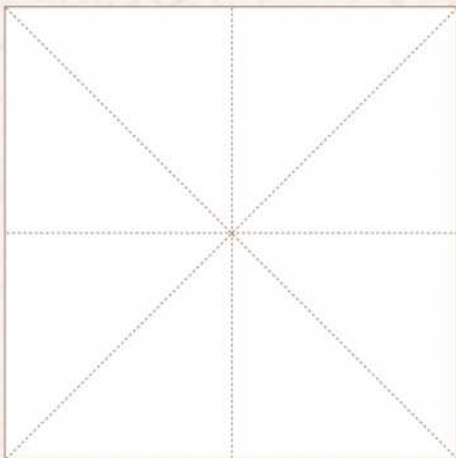
【临写】



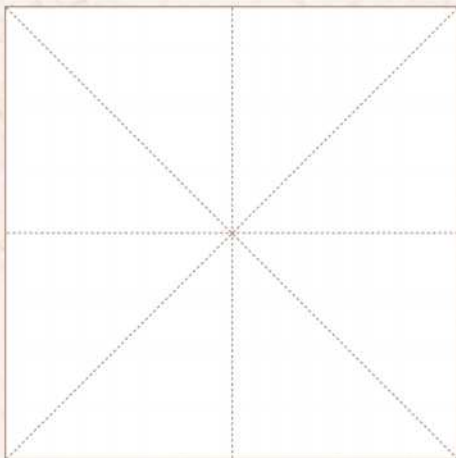
练习指导

中横不可过长，注意轻重变化。

【临写】



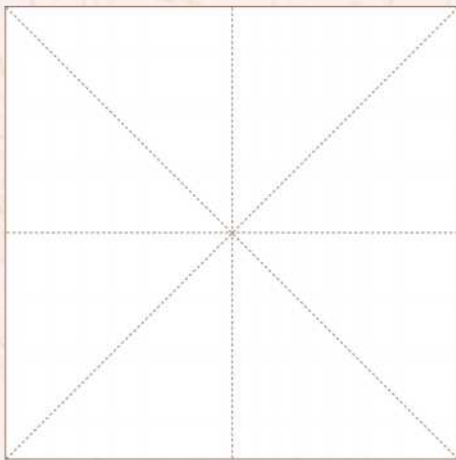
【比对调整】



【观察】



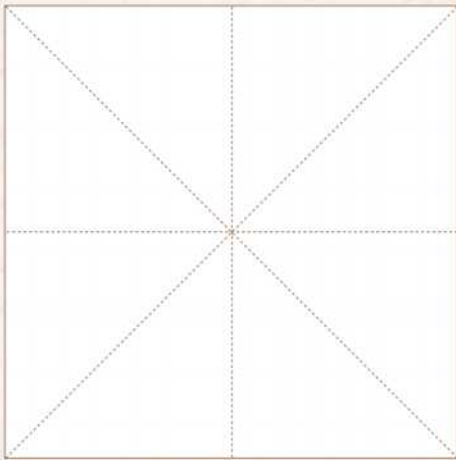
【临写】



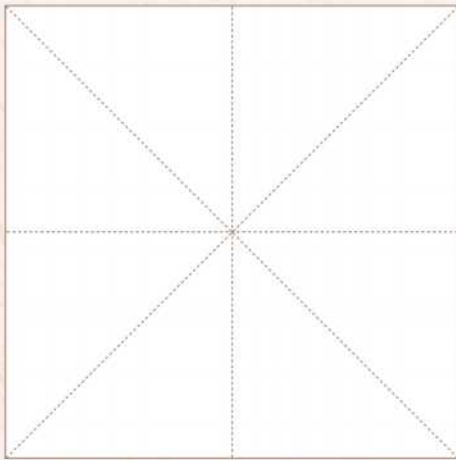
练习指导

中竖上下饱满，中部略细。

【临写】



【比对调整】



自我评价

习惯养成：

☆☆☆

书写水平：

☆☆☆

小组评价

😊 😐 😞

第七课 撇为主笔 捺为主笔

观察交流

撇和捺分别是
“力”和“之”的主笔。



在“夫”和“人”
中撇和捺都很重要。



书写指导

写撇、捺为主笔的字，保持字的平稳是关键。以撇为主笔的字，主笔撇斜度不宜过大，形态不宜太直，要写得潇洒、舒展。以捺为主笔的字，注意主笔捺的轻重变化，捺脚不宜过长。



注意主笔撇的角度与弧度；横折钩的横较轻较斜，转折后行笔内收、加重；注意斜中取正。

撇捺相接要注意控制好夹角，撇捺交错要找准交点位置。



主笔捺“一波三折”，捺头下垂，捺脚直伸，粗重有力，稳稳托住上部；上部笔画收紧，字形和谐。



撇捺基本等长，弧度相近，撇尾高捺脚低。



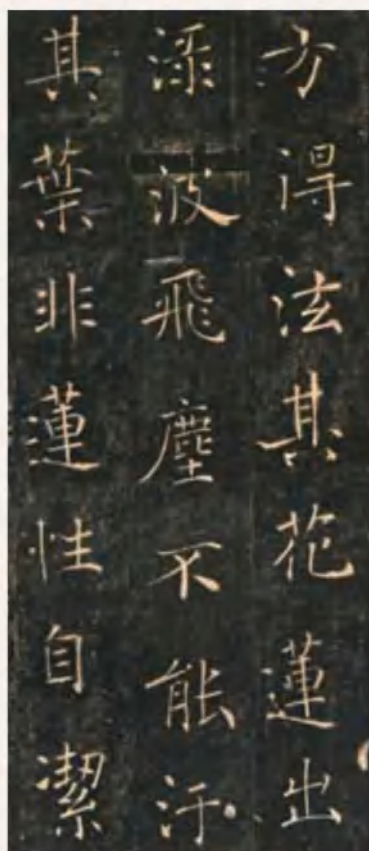
撇捺开立，夹角应适中，粗细应相近。

名作欣赏

《雁塔圣教序》

《雁塔圣教序》，褚遂良书。碑石立于公元653年，共两石：前石为唐太宗李世民撰文；后石为唐高宗李治撰文。碑石现存于陕西西安市南郊慈恩寺大雁塔底层。

《雁塔圣教序》用笔方圆兼备、轻细流畅；笔画起笔、收笔顿挫分明，回锋、出锋严谨规矩；结体看似纤瘦，实则饱满，布局疏朗有致。



释文：方得法其花莲出，性自洁。译文：方得法其花；莲出／绿波，飞尘不能污／其叶。非莲

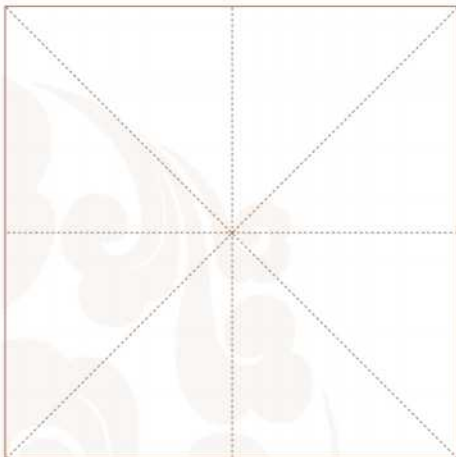
《雁塔圣教序》拓片（局部）

练习实践

【观察】



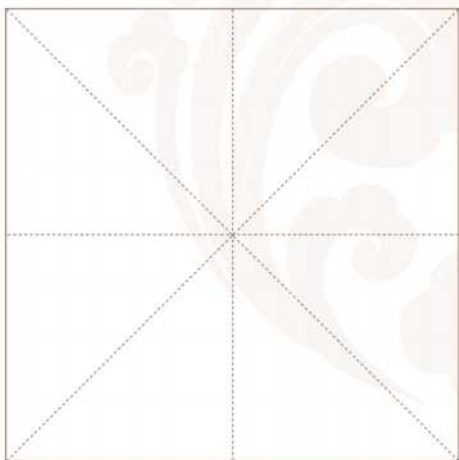
【临写】



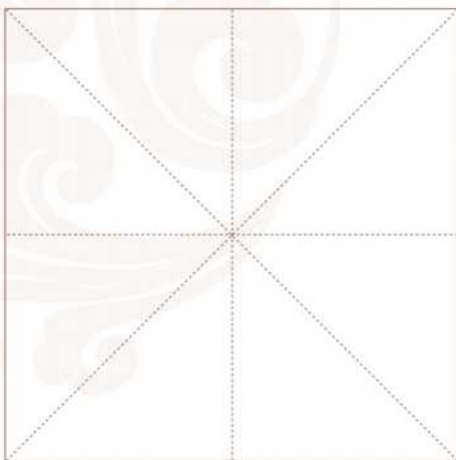
练习指导

要把握两个笔画的交点，横折钩转折处棱角分明。

【临写】



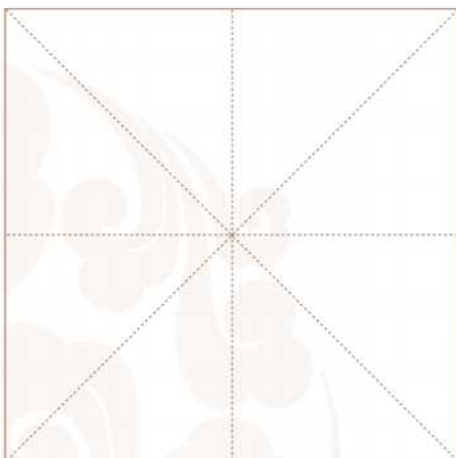
【比对调整】



【观察】



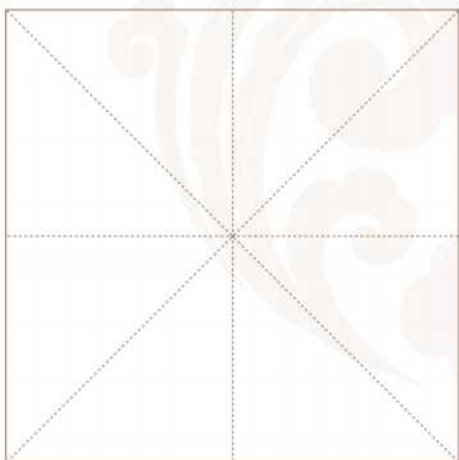
【临写】



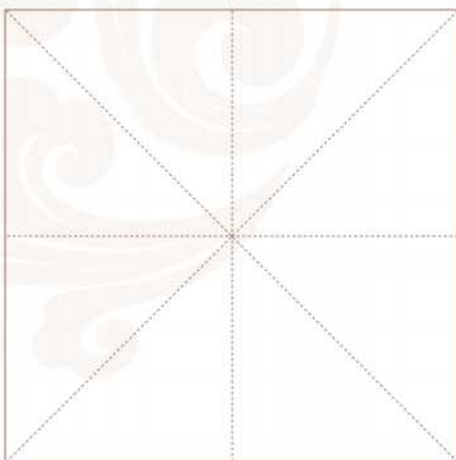
练习指导

注意写出平捺的波折。整个字要左收右展。

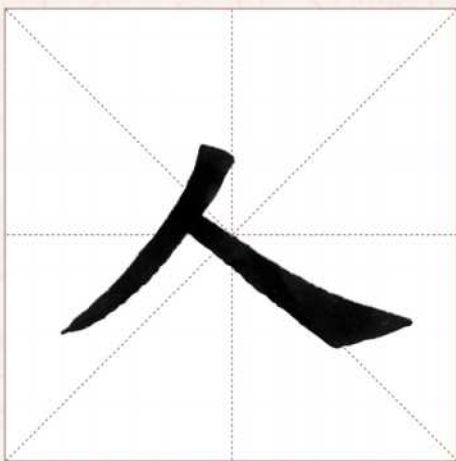
【临写】



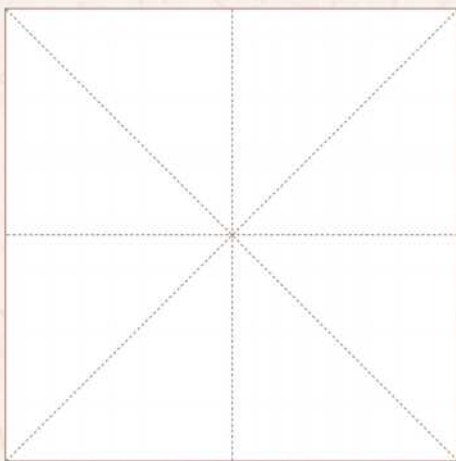
【比对调整】



【观察】



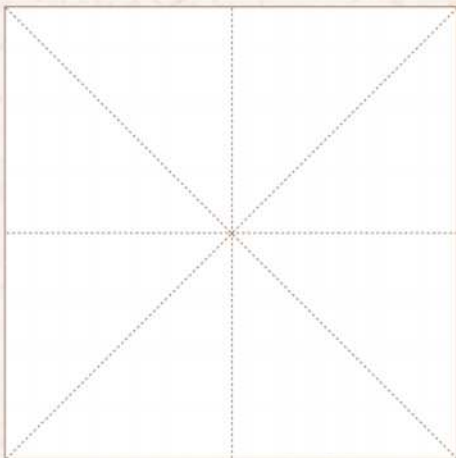
【临写】



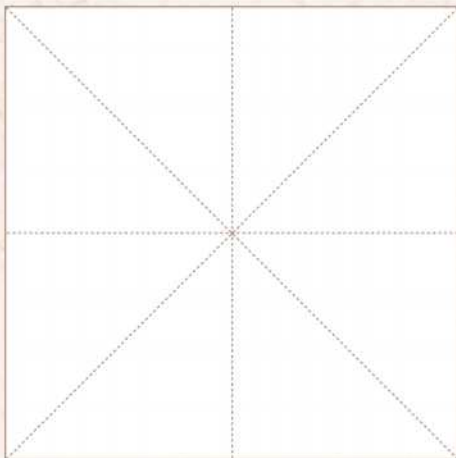
练习指导

注意撇捺的长短、粗细、曲直变化。

【临写】



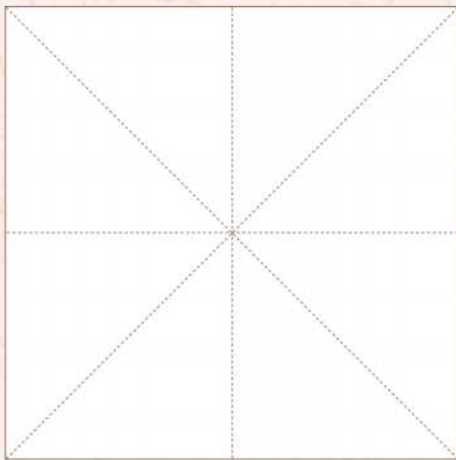
【比对调整】



【观察】



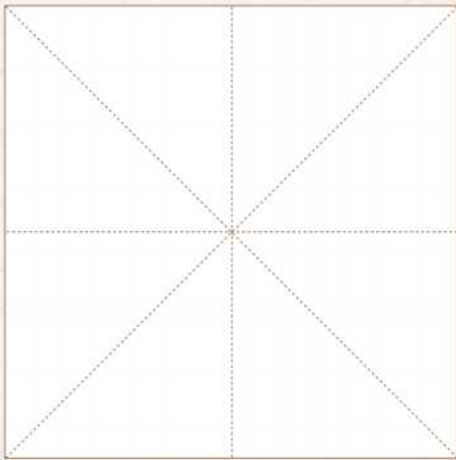
【临写】



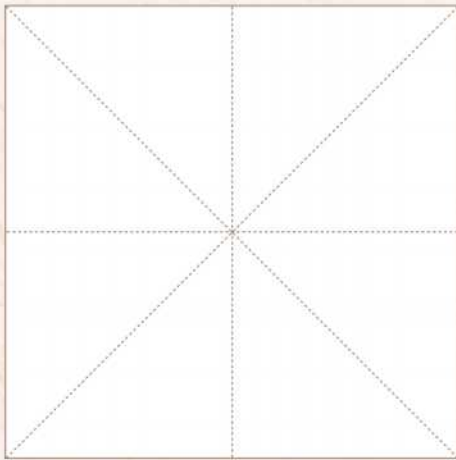
练习指导

两横较斜，基本平行，注意把握撇捺的姿态。

【临写】



【比对调整】



自我评价

习惯养成：

☆☆☆

书写水平：

☆☆☆

小组评价

😊 😐 😞

第八课 折为主笔 钩为主笔

观察交流



以折类笔画为主笔的字多呈窄方形或扁方形。

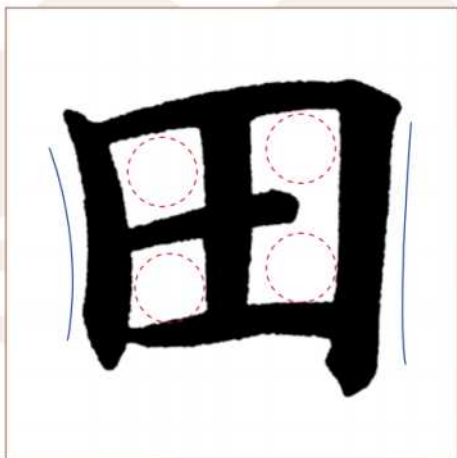


竖弯钩和斜钩分别是“也”和“氏”中最精彩的一笔。



书写指导

折为主笔的字，要注意折的角度、大小、方圆，有时要突出折角，有时则要淡化折角。钩为主笔的字，要注意钩的大小、位置和出钩的方向，还要注意其他笔画与主笔的配合。



主笔横折转折平缓，转折后笔画内收，用笔加重，使全字显得饱满稳固。

独体字虽然笔画不多，但写好却不容易，要注意细节。



也

主笔竖弯钩轻重变化分明，向右伸展，出钩饱满有力。

内

主笔横折钩转折处棱角突出，出钩较短较重，使全字显得有精神。

氏

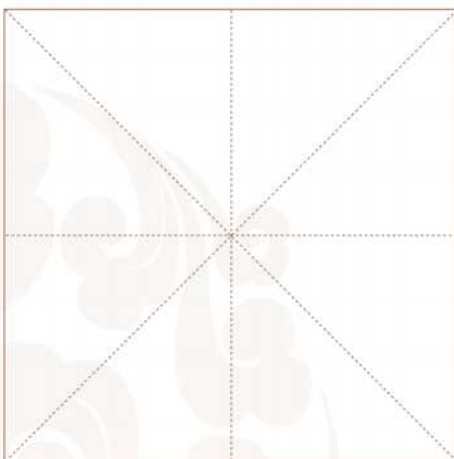
注意主笔斜钩的弧度与长度，与斜钩交叉的横一般斜度较大。

练习实践

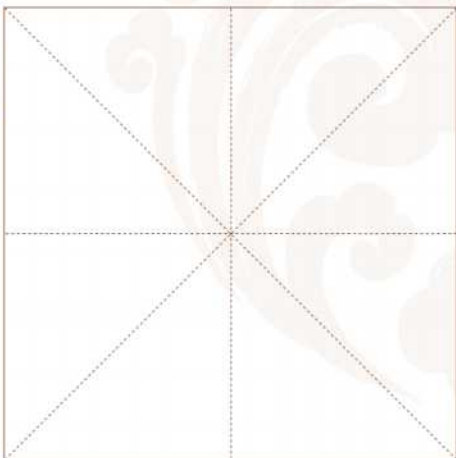
【观察】



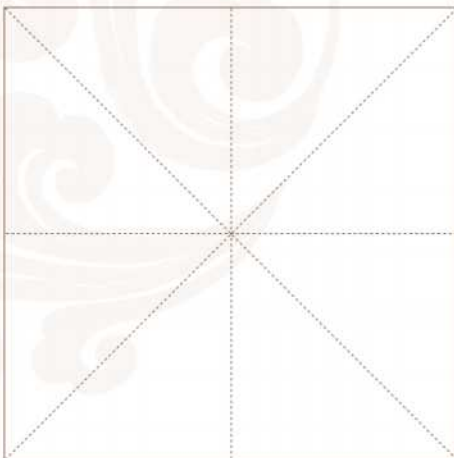
【临写】



【临写】



【比对调整】



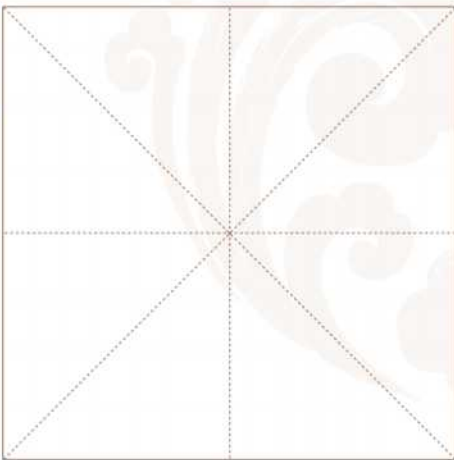
练习指导

字形扁方，中横不与右面相连。

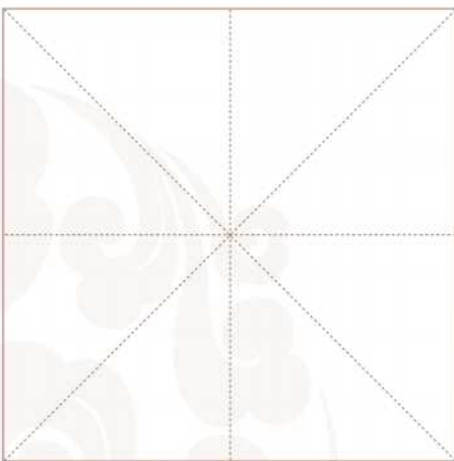
【观察】



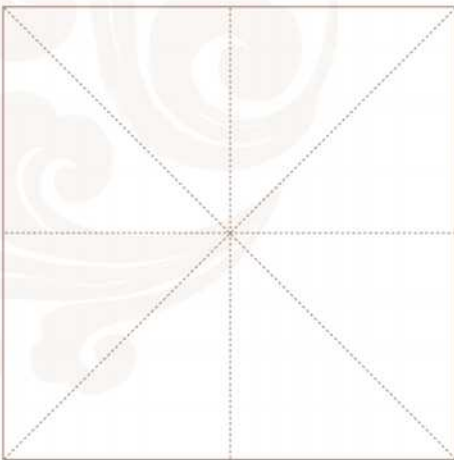
【临写】



【临写】



【比对调整】



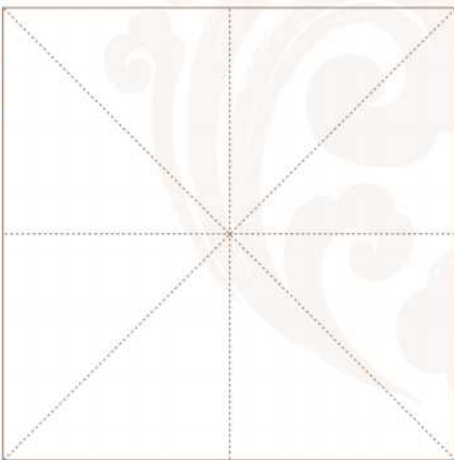
练习指导

中竖倾，形似竖左撇；全字收右展。

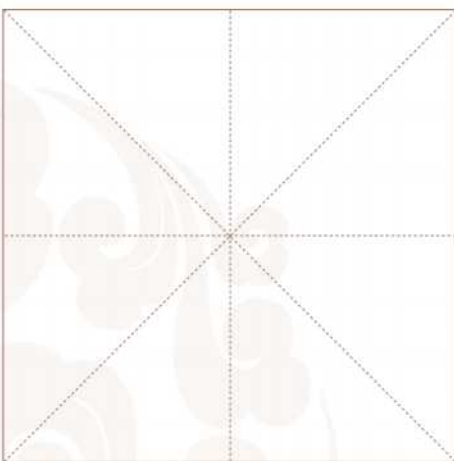
【观察】



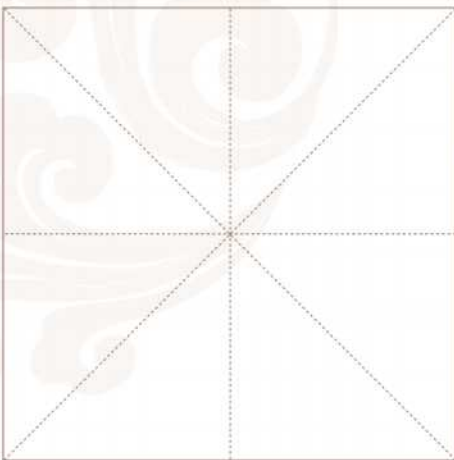
【临写】



【临写】



【比对调整】



练习指导

字形偏窄，注意其主笔画的配合。

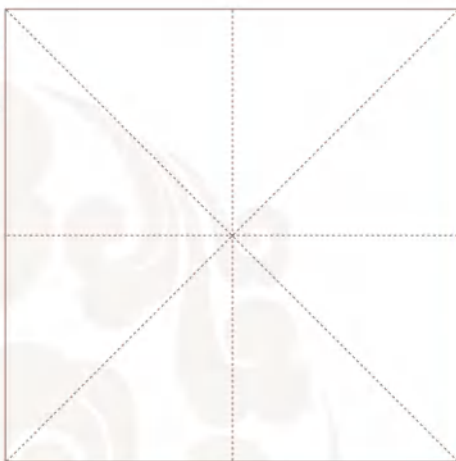


书写时务必端正态度，一丝不苟。

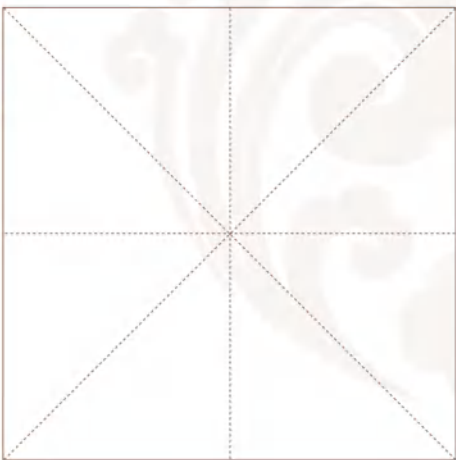
【观察】



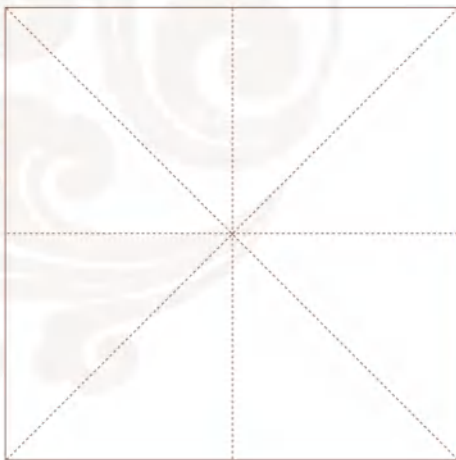
【临写】



【临写】



【比对调整】



练习指导

首笔写
为短横，整
体要写得笔
笔分明。

自我评价

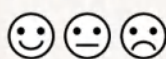
习惯养成：

☆☆☆

书写水平：

☆☆☆

小组评价



书法活动

寻找身边的书法作品

书法与我们的生活密切相关，如报刊的题名、过春节时的对联、婚庆时的“喜”字……书法无时不在展现它独特的魅力。名胜古迹中，书法的痕迹更是随意可以寻得。赶快行动起来，从自己的身边找一找，用心感受汉字与书法之美吧！

活动过程

小组成员分头
搜集资料，可
以是照片，可
以是图片，也
可以是实物。

以小组为单位
整理资料，将
作品归类，制
作手抄报或幻
灯片。

分组进行展示。
可以采用口头
汇报、幻灯片
展示、实物展
示等形式。

合体字是由两个或两个以上部件组合成的字。合体字可以分为左右、左中右、上下、上中下、包围等结构类型。部件与部件的组合是和谐有機的。要把多个部件安排在一个空间里，让它们既不松散分家又不拥挤抵触，可要下一番功夫。

第九课 左右结构（1）

观察交流



这些字都是左右结构，而且左边窄右边宽。



有的字左边高，有的字右边高。



书写指导

左右结构的字中，有些字左窄右宽，书写时要注意两部分的宽窄比例和高矮关系，同时注意左让右。



左部窄长，约占全字的 $\frac{1}{3}$ ；右部较宽，约占全字的 $\frac{2}{3}$ 。左部横要短，右部下横略长。左右下齐。



左部横向笔画左展右收；右部笔画左收右展，撇画插入“王”部下方，竖弯钩向右伸展。

“亻”位置提升使“可”部长横可以穿插到撇的下方；“口”部靠上，使整个字显得紧凑。

“氵”首点稍靠右，下面两笔略靠左，为“青”部长横留出空间。

知识纵览

汉字的礼让

中国素来被称为“礼仪之邦”。谦和礼让在汉字中也有所体现。古人在《三十六法》中曾写道：“字之左右，或多或少，须彼此相让，方为尽善。”

[唐] 欧阳询书

[唐] 柳公权书

馳：“馬”在左写得平直，和右边稍斜的“也”相让。

鵑(hē)：“鳥”在右写得平直，和左边稍斜的“昌”相让。

[唐] 欧阳通书

辯：中间的“言”稍靠下，和左右稍居上的“辛”相让。

[唐] 颜真卿书

[唐] 欧阳询书

呼：左边的“口”靠上，和右边的“乎”相让。

和：右边的“口”稍靠下，和左边的“禾”相让。

唐代《国史补》记载，书法家张旭曾经见到公主与担夫在羊肠小道上相遇，他们虽然各不停歇，却又相互躲闪、避让着走了过去。这虽然是件小事，张旭却从中领悟到了书法上部件组合的参差迎让。

你能发现其他汉字的“礼让行为”吗？

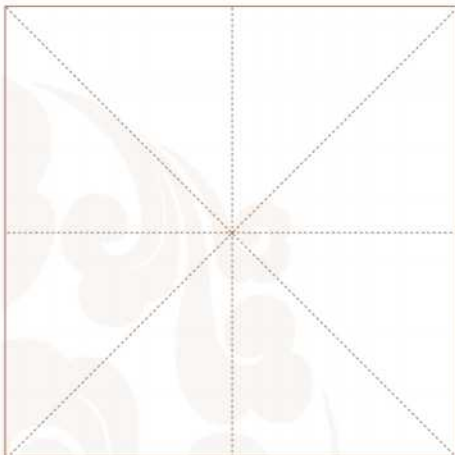


练习实践

【观察】



【临写】

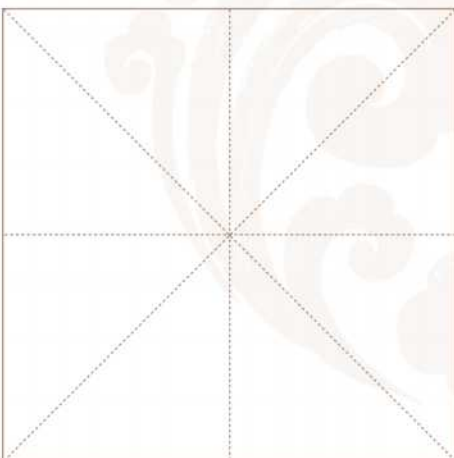


练习指导

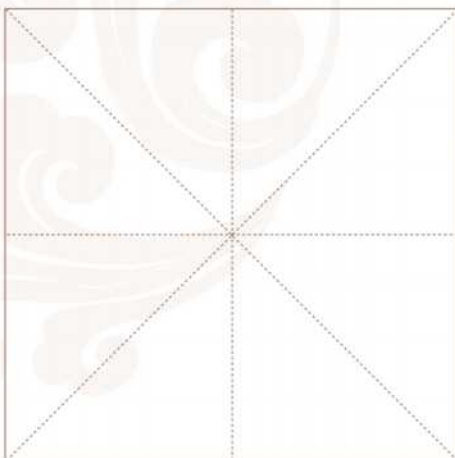
“才”

横勿长；右部上方收敛，下横要长；左右下齐。

【临写】



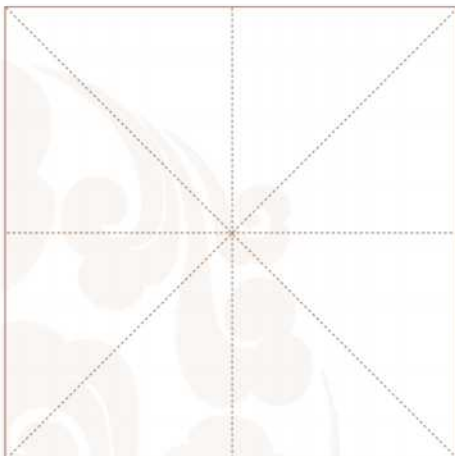
【比对调整】



【观察】



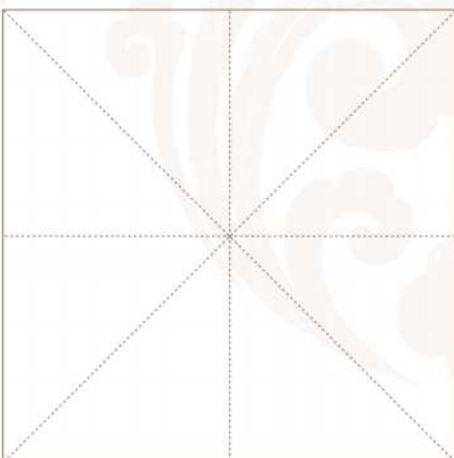
【临写】



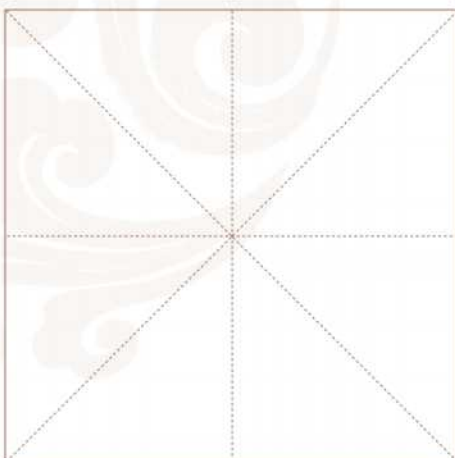
练习指导

右部撇画向左面部件下方穿插；注意竖弯钩的起笔位置及出钩方向。

【临写】



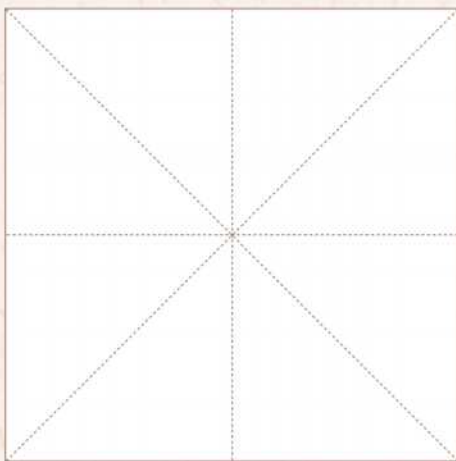
【比对调整】



【观察】



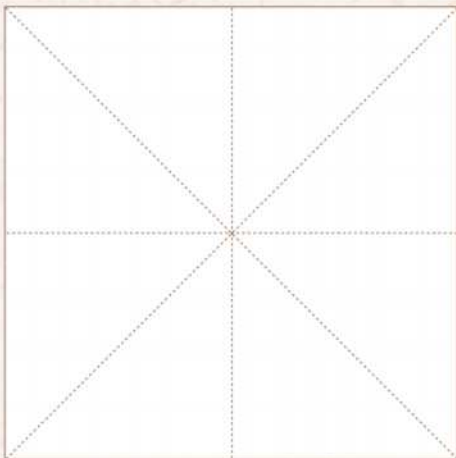
【临写】



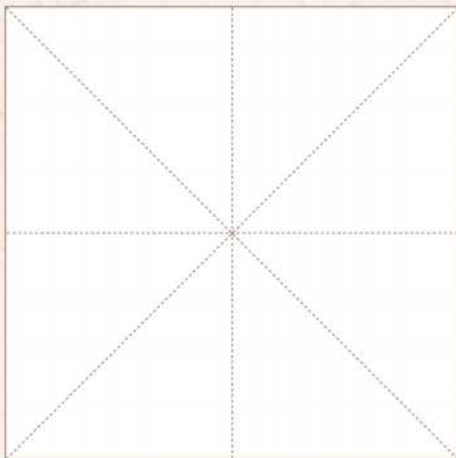
练习指导

注意左右两部件的错落分布及笔画的穿插。

【临写】



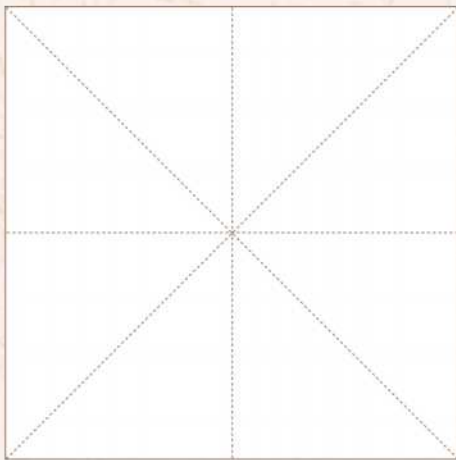
【比对调整】



【观察】



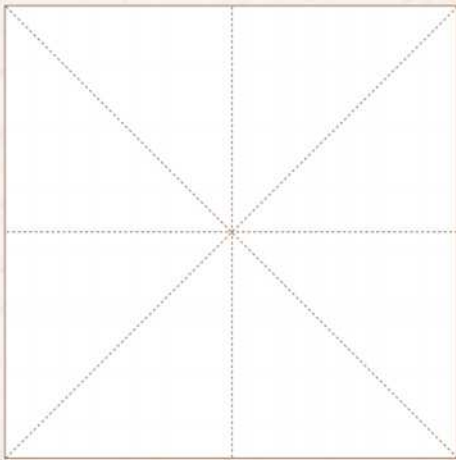
【临写】



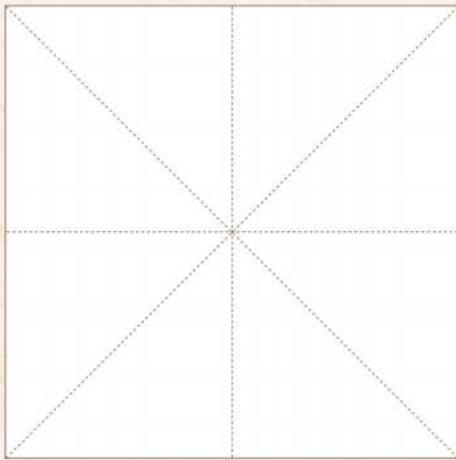
练习指导

“氵”笔意连贯；“青”部第三横较长，“月”不可宽。

【临写】



【比对调整】



自我评价

习惯养成：

☆☆☆

书写水平：

☆☆☆

小组评价

😊 😐 😞

第十课 左右结构（2）

观察交流



这些左右结构的字都是左边宽右边窄。



这几个字左面部件的笔画要多于右面的。



书写指导

左宽右窄的字，书写时应注意右让左，同时左面的部件也要进行调整，使左右两部分结合得更紧凑。



注意“欠”部两撇与左部的穿插错让。



“刂”窄长，要与左面部件安排得稍远一些，让字不致显得过瘦。

“金”部左展右收，位置靠上；“十”部横较短，垂露竖挺拔有力。

“其”部各横略向右上倾斜，下横左展，两竖略带弧度；“月”部勿宽。

练习实践

【观察】

【临写】

【临写】

【比对调整】

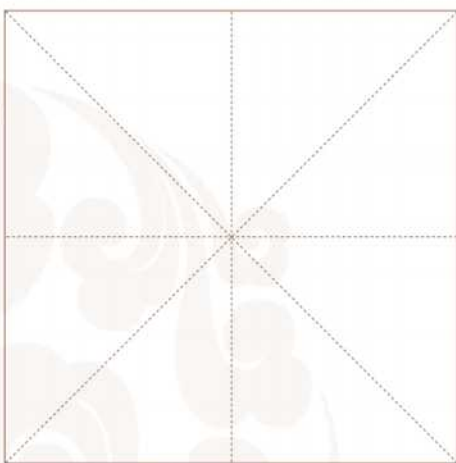
练习指导

左右上齐，左部“口”形各异。“欠”部第二撇的起笔位置与弧度。

【观察】



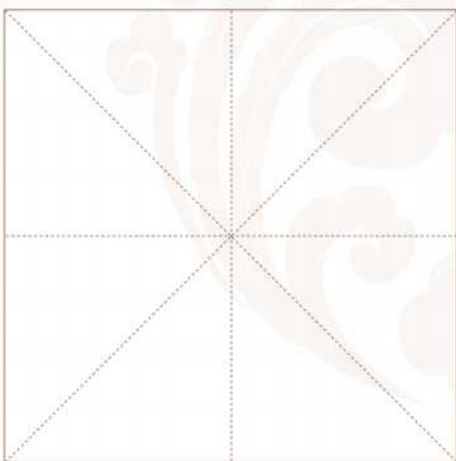
【临写】



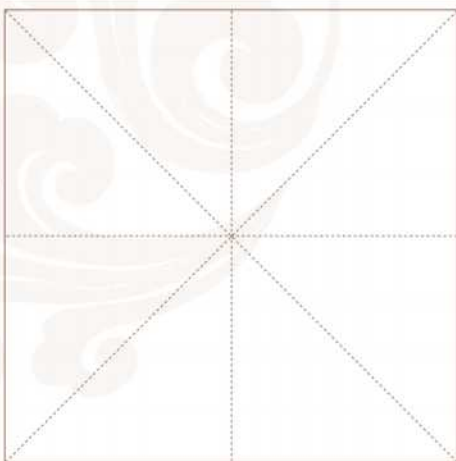
练习指导

“貝”部
外框左短右长，下横伸，撇、支撑；右竖钩挺拔有力。

【临写】



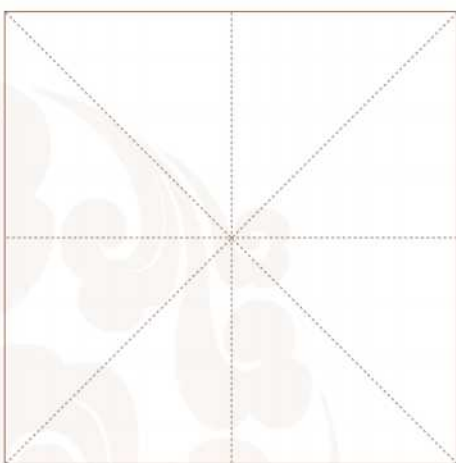
【比对调整】



【观察】



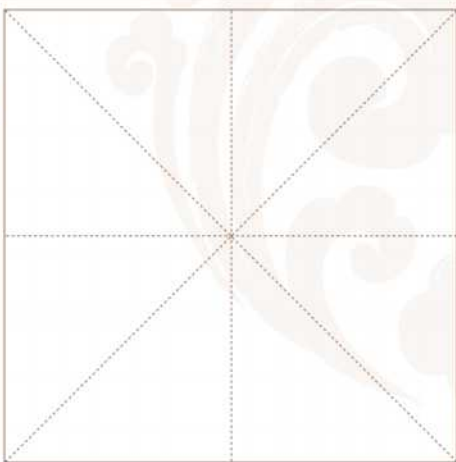
【临写】



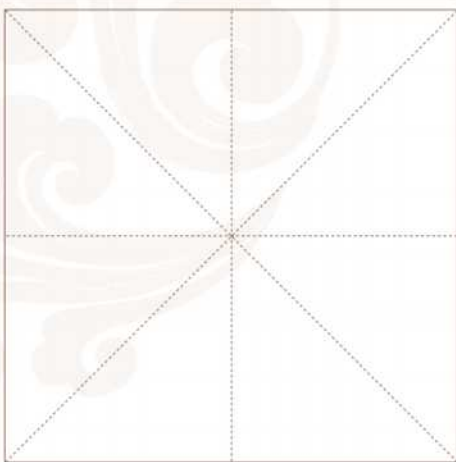
练习指导

各横要短，右竖粗壮有力。

【临写】



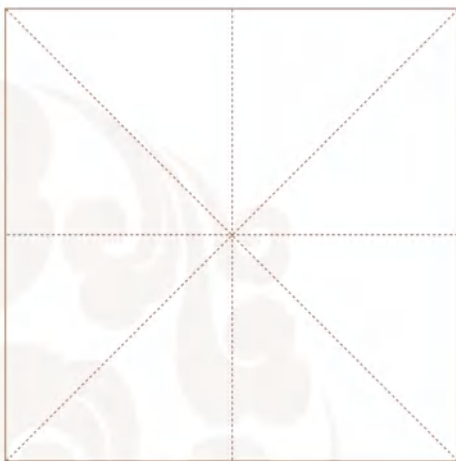
【比对调整】



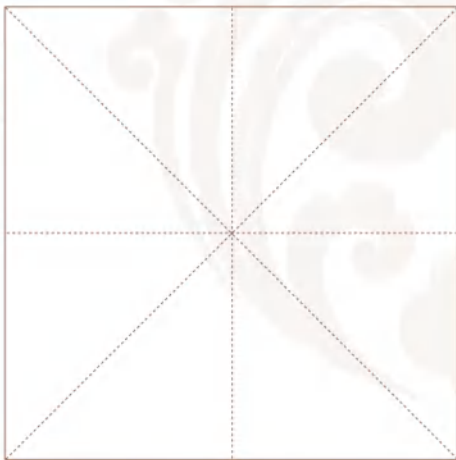
【观察】



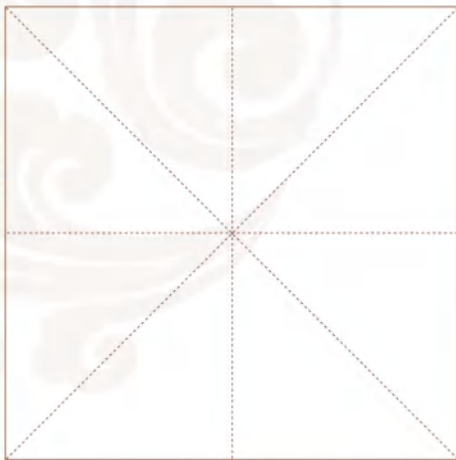
【临写】



【临写】



【比对调整】



练习指导

左高右低，左右下部平齐；“其”部各横略向右上倾斜。

自我评价

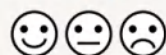
习惯养成：

☆☆☆

书写水平：

☆☆☆

小组评价



名作欣赏

释文：观天之道，执一天之行，尽矣



大字《阴符经》

《阴符经》，作者不详。传为褚遂良所书的大字墨迹纸本《阴符经》，用笔方圆兼备，从容流畅，点画粗细、轻重、曲直、方圆、提按等极尽变化，字形姿态于严谨中求变化，中部收紧，四面舒展。整体风格自然而古朴，飘逸而不失端庄。

大字《阴符经》（局部）

第十一课 左右结构（3）

观察交流



这些字左右的宽度差不多。



“群”字的“君”部比较靠上，撇比较长……



书写指导

对左右宽度差不多的字，不可草率地进行简单排列，应细致构思，做到左右相让，使整个字既和谐生动又平衡稳定。



左斜右正，左右相互避让迎合。右竖为悬针竖。



右部稍提升，使左右突出笔画刚好指向笔画间的空隙。



整个字左高右低；“其”部勿宽，左展右收；“斤”部横右展。



左面部件右齐让右，右面部件左齐让左。原本伸展的笔画收缩变形，彼此相让。



知识纵览

千姿百态的汉字

人各不同，写出来的字也是千姿百态、富于变化的。书法的美也正体现在这里。

同是“善”字，不同的书法家写出来，给我们的感觉是不一样的。



[唐] 欧阳询书



[唐] 颜真卿书

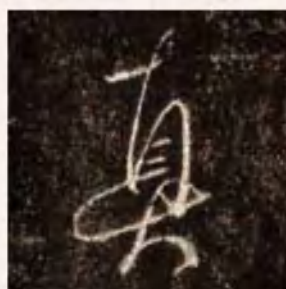


[唐] 柳公权书



[元] 赵孟頫书

同一个书法家写出的同一个字也会有变化。我们来看王羲之的“真”字。



再来看欧阳询的“天”和“然”字。

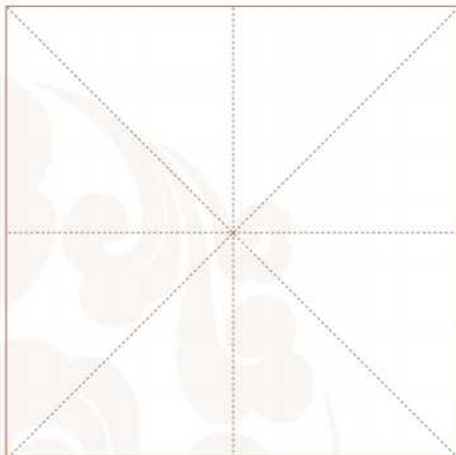


练习实践

【观察】



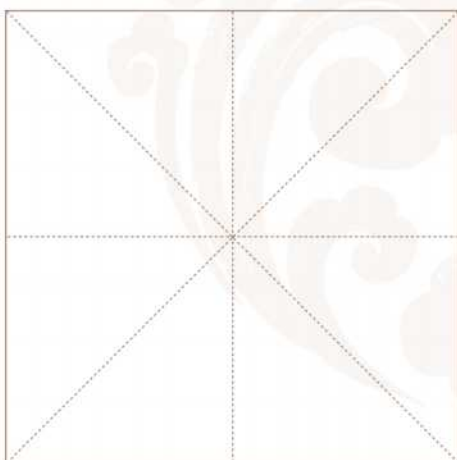
【临写】



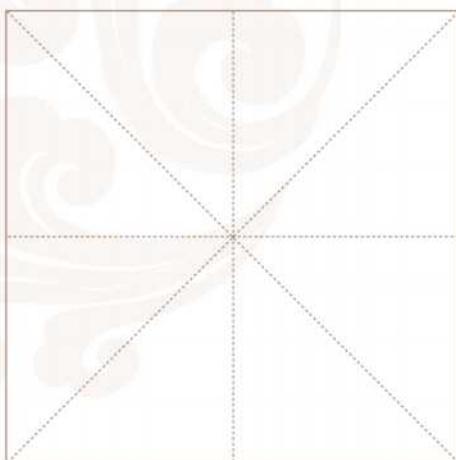
练习指导

“君”部左展右敛；
“羊”部中竖为悬针竖。

【临写】



【比对调整】

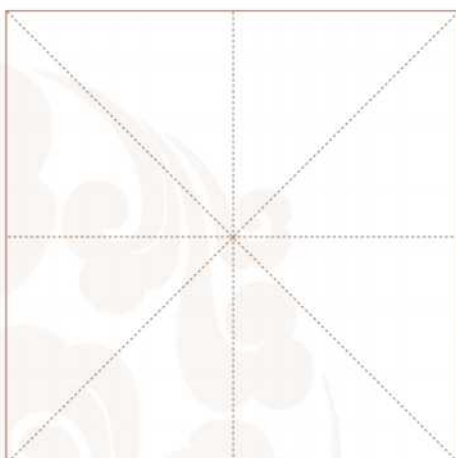


先观察，
再思考，
然后
临写。

【观察】



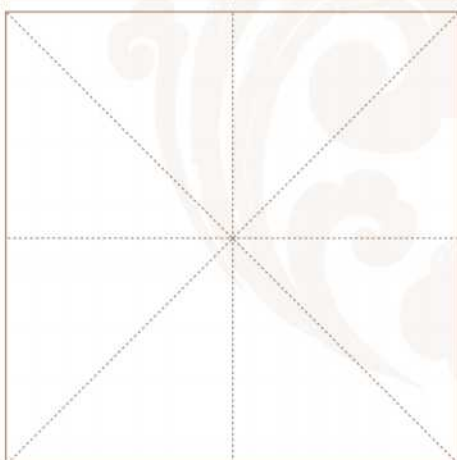
【临写】



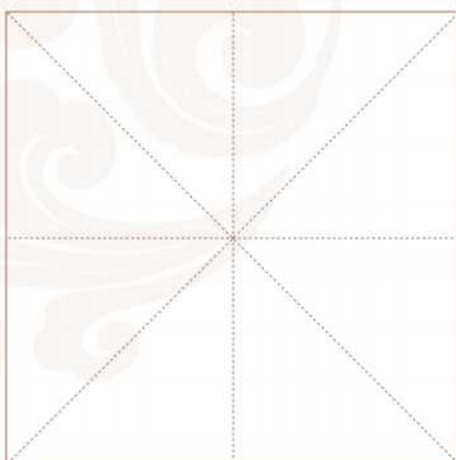
练习指导

“礻”部横撇分作两笔；
“口”“田”勿大。

【临写】



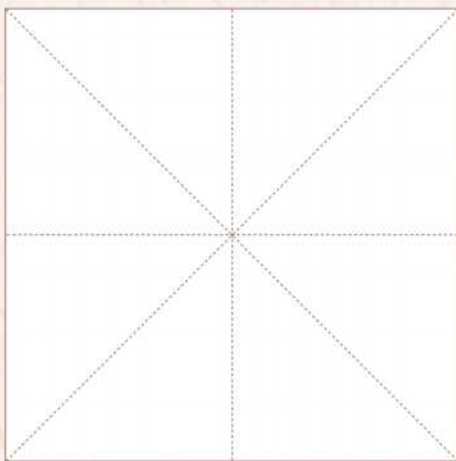
【比对调整】



【观察】



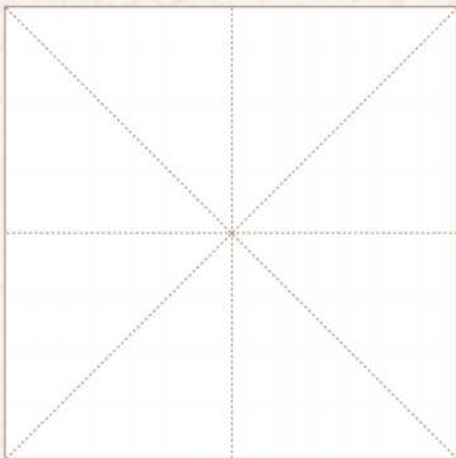
【临写】



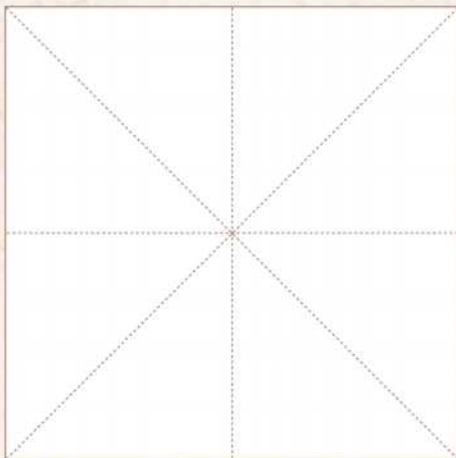
练习指导

“其”部各横间距相等，下横左展；“斤”部横右展，末笔写为竖钩。

【临写】



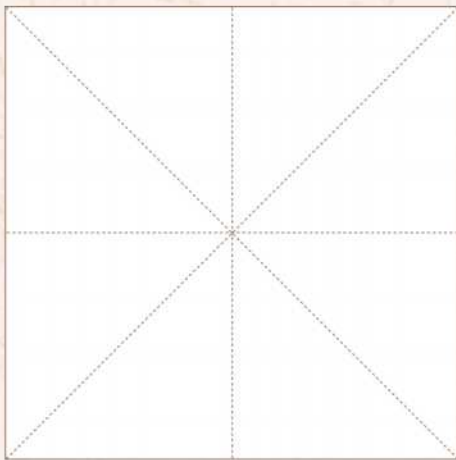
【比对调整】



【观察】



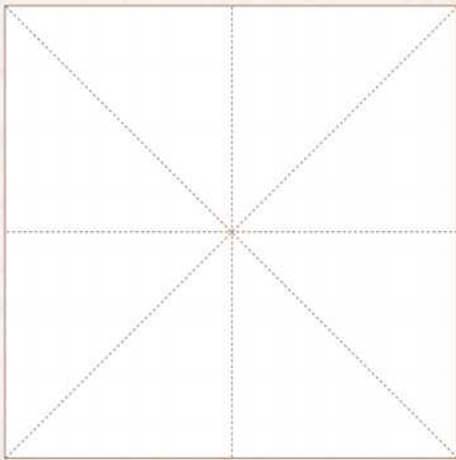
【临写】



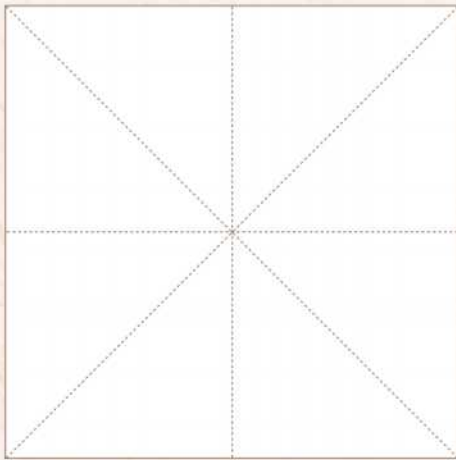
练习指导

“銘”部上撇斜向左伸，“名”部横撇较短。

【临写】



【比对调整】



自我评价

习惯养成：

☆☆☆

书写水平：

☆☆☆

小组评价

😊 😐 😞

第十二课 左中右结构

观察交流



谢



测

这些字都分左、中、右三部分，但三部分的宽窄各不相同。



砌



激

左、中、右三部分都呈长方形。



书写指导

左中右结构的字字形较宽，书写时横要短些，竖要相应写长，各部分呈长方形，以保证整个字方正。



“言”部笔画右齐，与中间部件相让；中部、右部瘦长；整个字紧凑。



中间部件笔画相对较多，两侧部件笔画的分布要为中间部件的笔画留出空间。



中间部件笔画较少，形态窄长，横画短而斜，为两侧部件留出空间。



“氵”首点稍靠右，下面两笔略向左，为中间部件的书写留出空间；右部捺笔向右伸展，平衡全字。

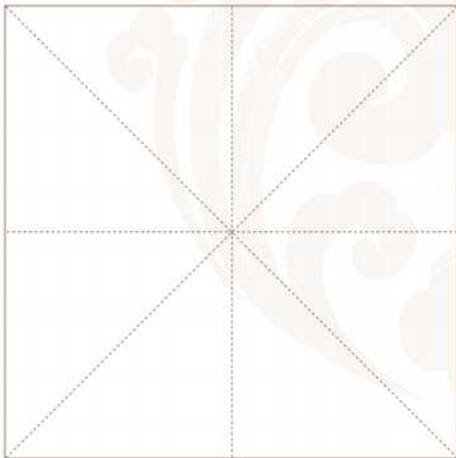


练习实践

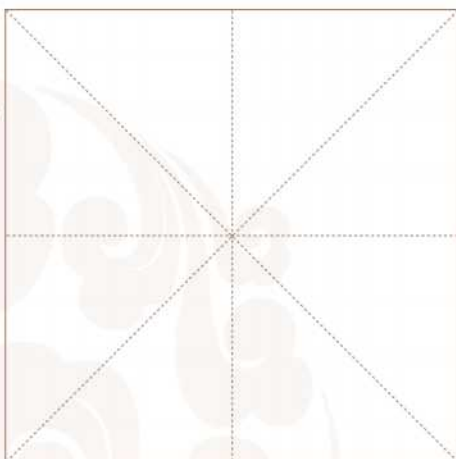
【观察】



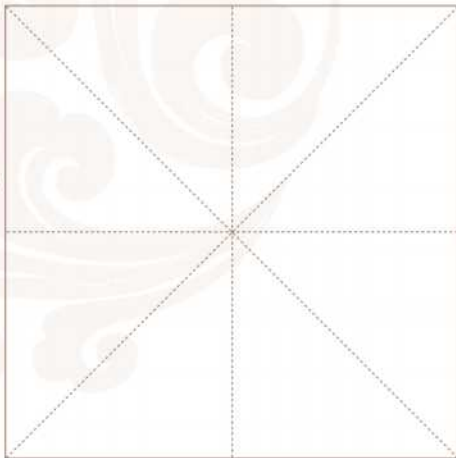
【临写】



【临写】



【比对调整】



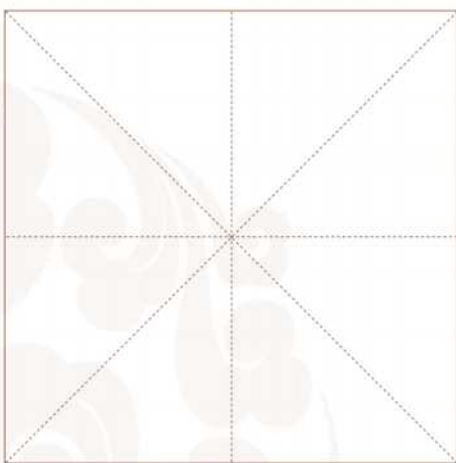
练习指导

“言”部三横上长下短，都取斜势；中部、右部瘦长。

【观察】



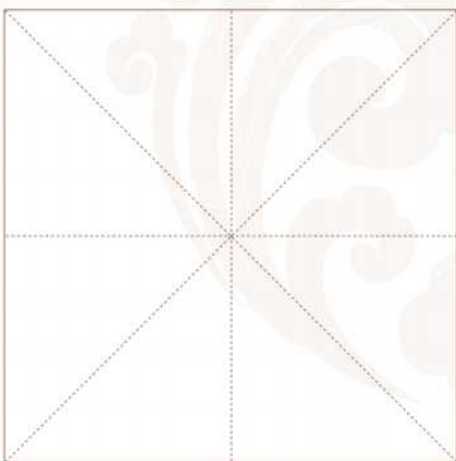
【临写】



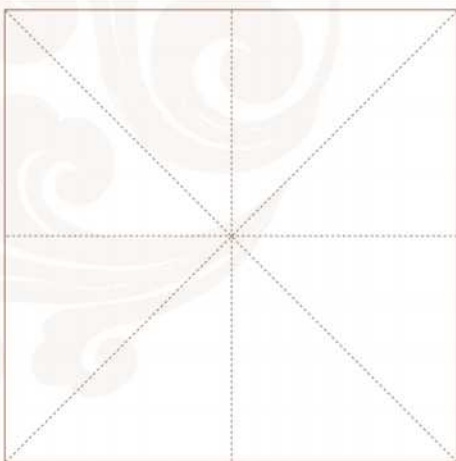
练习指导

“氵” 笔势连贯，右部竖钩挺拔有力。

【临写】



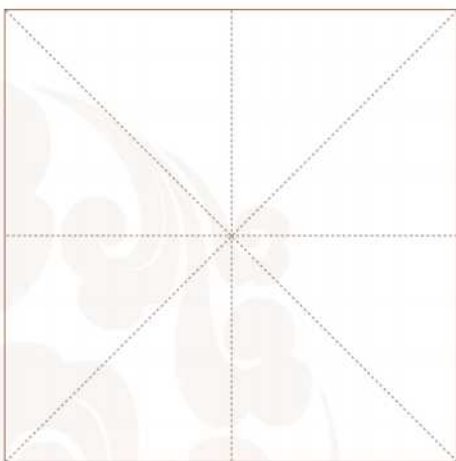
【比对调整】



【观察】



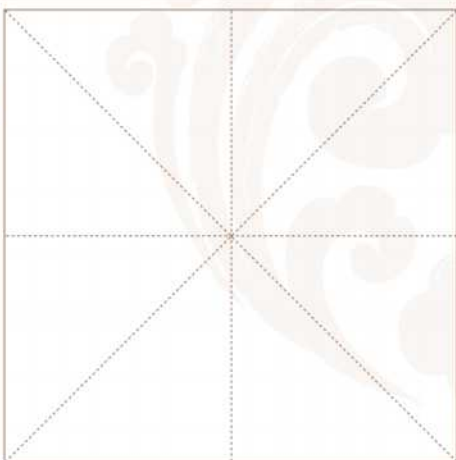
【临写】



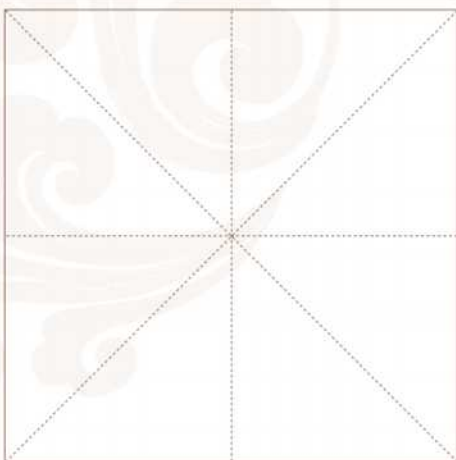
练习指导

“石” 部撇画左伸；中间部件细长，竖提变为垂露竖。

【临写】



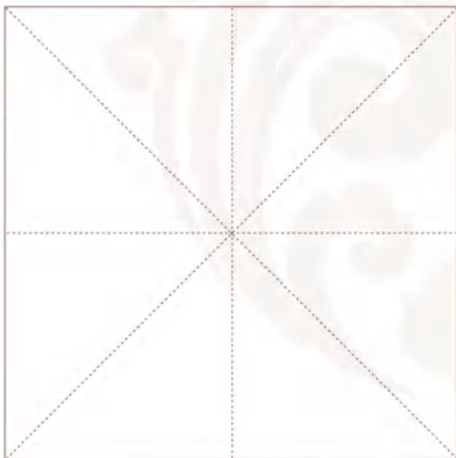
【比对调整】



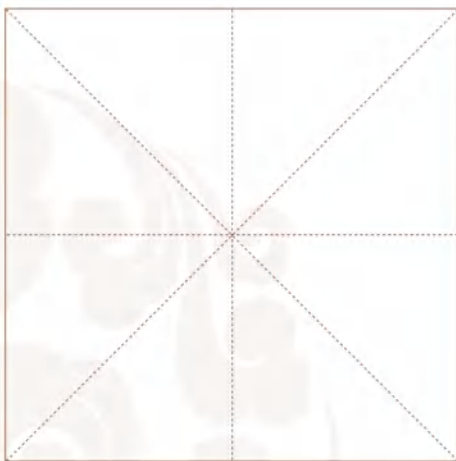
【观察】



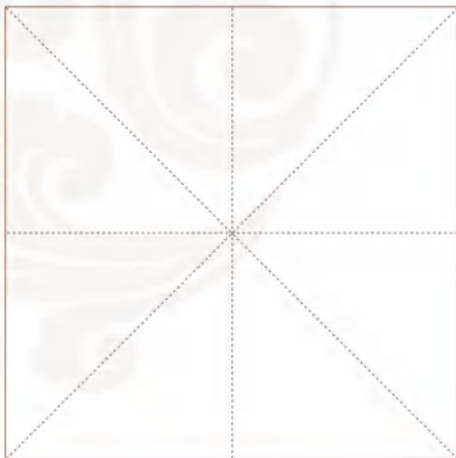
【临写】



【临写】



【比对调整】



练习指导

中 部、
右 部 收 紧，
注 意 笔 画 间
的 穿 插 避 让。

自我评价

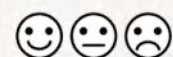
习惯养成：

☆☆☆

书写水平：

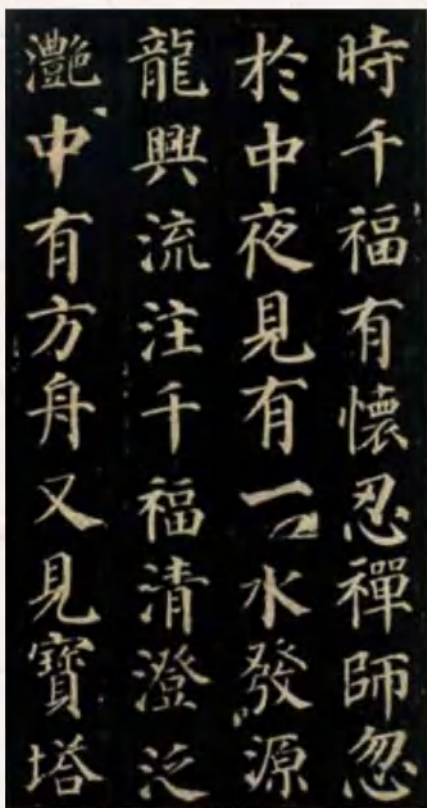
☆☆☆

小组评价



知识纵览

释文：时千福有怀忍禅师忽于中夜，见有一水，发源一龙，流注千福，清澄泛一滟，中有方舟。又见宝塔



《多宝塔碑》拓片（局部）

颜真卿

颜真卿（708—784），字清臣，唐代书法家，京兆万年（今陕西西安）人。他初学褚遂良，后师从张旭。其楷书端庄雄伟，富有气势，代表作有《中兴颂》《东方朔画赞碑》《多宝塔碑》《麻姑仙坛记》《颜勤礼碑》等；其行书代表作有《争座位帖》《祭侄文稿》等。他的楷书被称为“颜体”。

第十三课 上下结构（1）

观察交流



这些字都是上下结构，而且上面宽下面窄。



“智”字上部由两个部件组成。



书写指导

上宽下窄的字，上面的部分要相对宽大，下面的部分要相对窄小，书写时要注意上下重心平稳。



“中”勿大，“貝”勿宽，长横要承上覆下。



“宀”宽而覆下；下部窄长，竖为垂露竖。



各横稍短，撇捺展开，下部靠上，竖为悬针竖。



上部左右形成整体，再与下部上下中心对正；“矢”部以斜取势，全字上展下收。



知识纵览

上下对正

上下结构的字要写得匀称平稳，除了要把握好上下部件的比例关系，还要注意做到上下对正。

“上下对正”的意思是指上下排列的部件的重心要基本落在全字的中轴线上，上下部件看上去要对齐。例如：“文”字的首点和下面撇与捺的交点上下基本对齐，这样看上去字才平稳。“方”字横折钩的挑钩处要与首点上下对正，全字才不致显得歪斜。“霄”字上面“雨”部的短竖与下面“肖”部的短竖要基本位于同一条直线上，否则全字就会显得松散。

上下对正这一原则对于写好上下结构的字来说十分重要。我们在书写的过程中应有意识地加以把握。

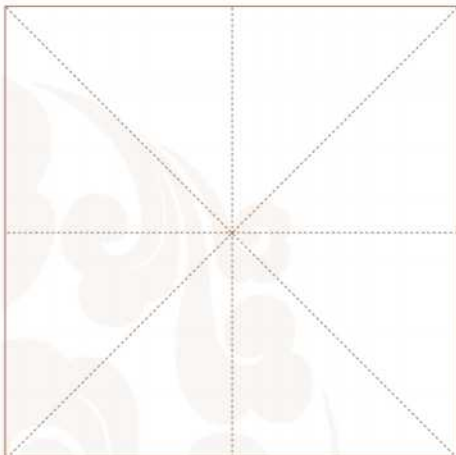


练习实践

【观察】



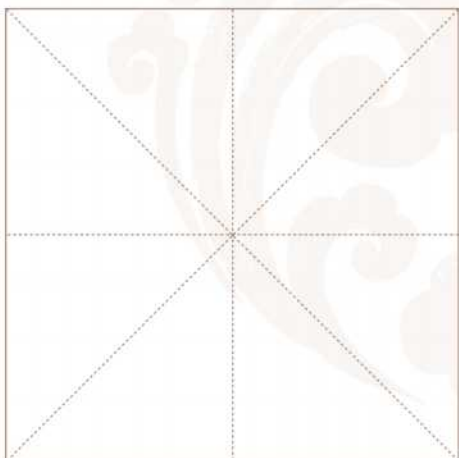
【临写】



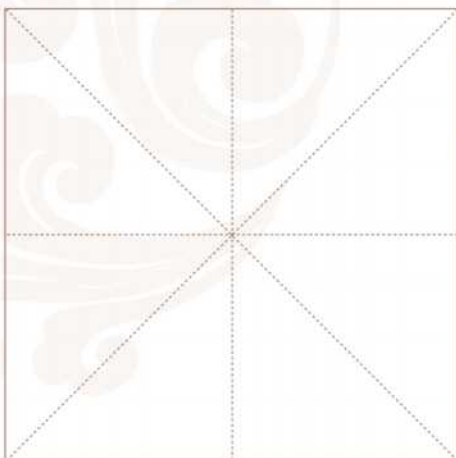
练习指导

“貝”部
两竖笔左短右
长，下横左伸。

【临写】



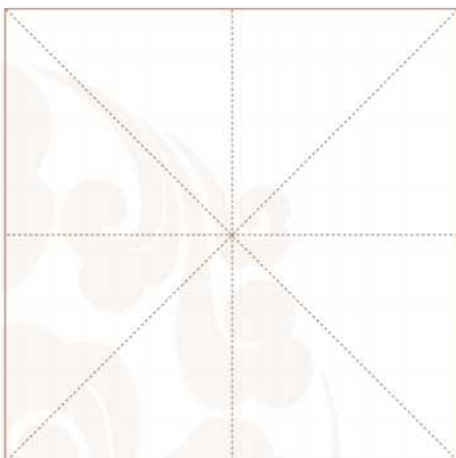
【比对调整】



【观察】



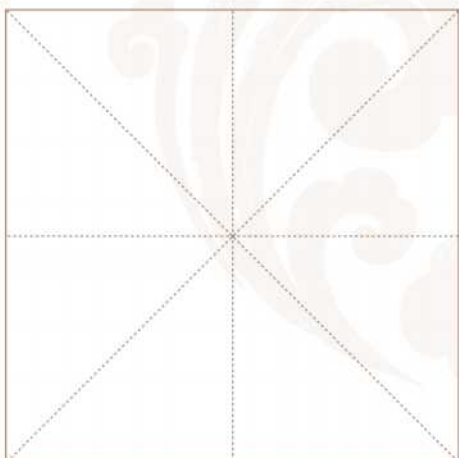
【临写】



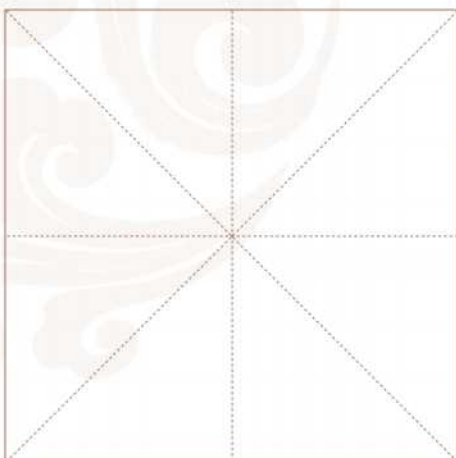
练习指导

“宀”
宽阔覆下；
下部上窄下
宽，垂露竖
下伸。

【临写】



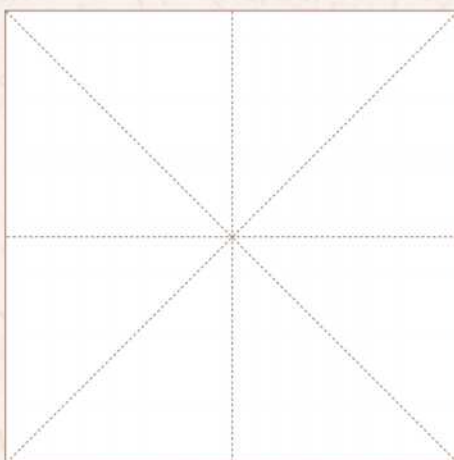
【比对调整】



【观察】



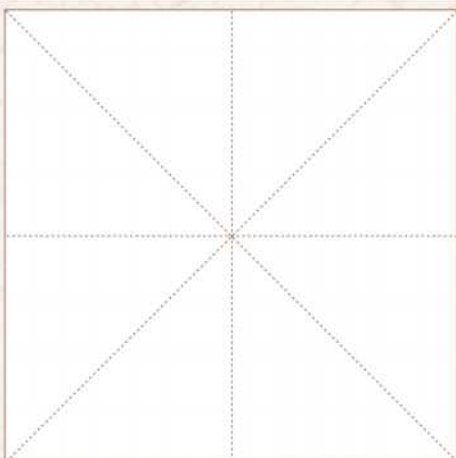
【临写】



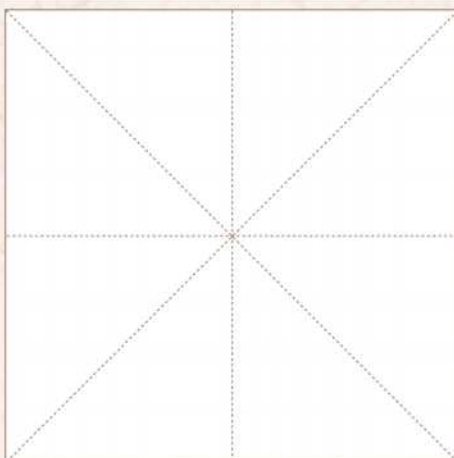
练习指导

上部三横取斜势，撇捺展开，以上覆下；下部靠上，竖笔下伸。

【临写】



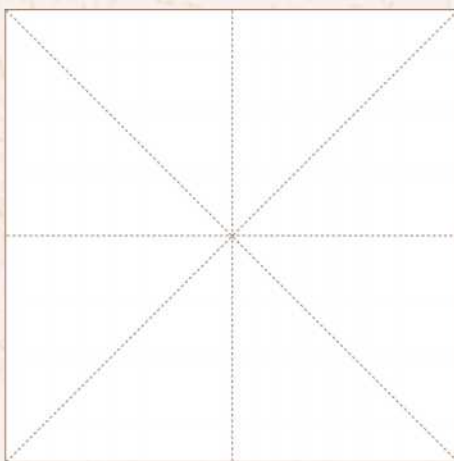
【比对调整】



【观察】



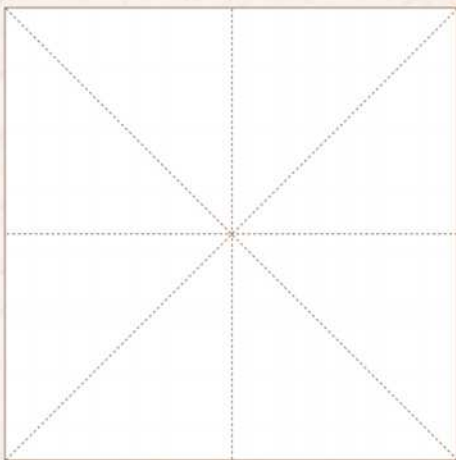
【临写】



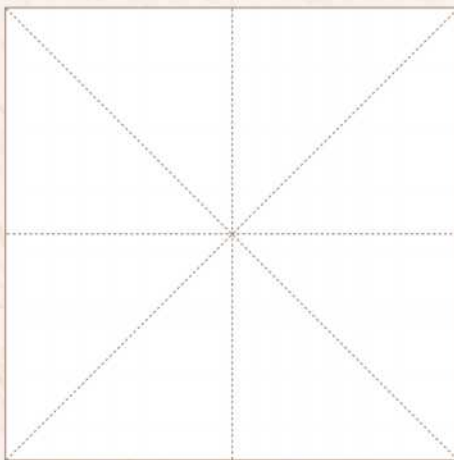
练习指导

上宽下窄，“矢”部取斜势。

【临写】



【比对调整】



自我评价

习惯养成：

☆☆☆

书写水平：

☆☆☆

小组评价

😊 😐 😞

第十四课 上下结构（2）

观察交流



这些字上面窄下面宽。



“泉”字中的“白”部上宽下窄。



书写指导

上窄下宽的字，上部要紧束，下部要宽大舒展，托住上部，使全字平衡稳定。



“水”部撇画向上穿插，使全字紧凑；捺向右伸展，平衡全字。



“子”部横要短，弯钩弯度变大且不出钩；“皿”部宽而扁，末横托住全字。

“田”部稍扁，位于“心”部左上部；“心”部向右伸展，平衡全字。

下部左低右高，与“日”相迎，使字形显得紧凑。下部左右两部分不可靠得太近，避免字形过瘦。

练习实践

【观察】

【临写】

【临写】

【比对调整】

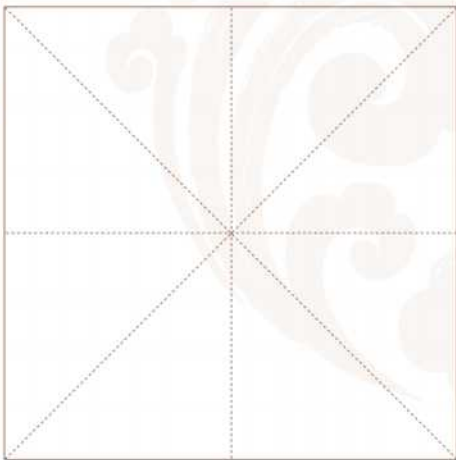
练习指导

“白”部上宽下窄，注意第二笔短竖的写法；底部竖钩在“白”部正下方。

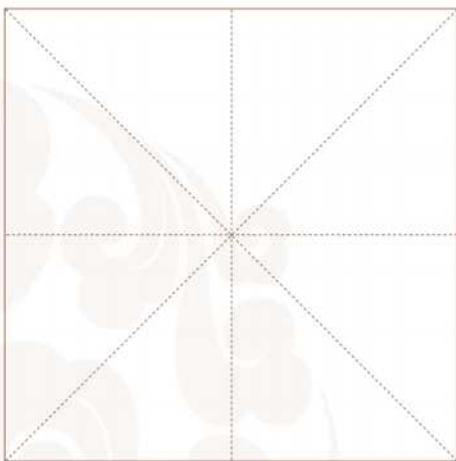
【观察】



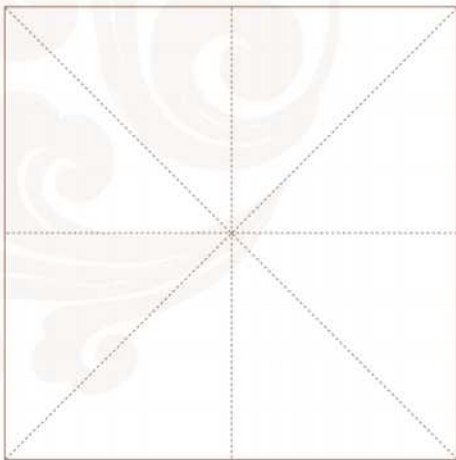
【临写】



【临写】



【比对调整】



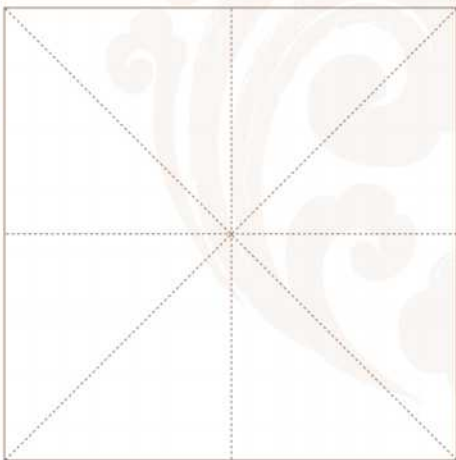
练习指导

上横短，
下横长；“皿”
部四个竖向笔
画分布均匀。

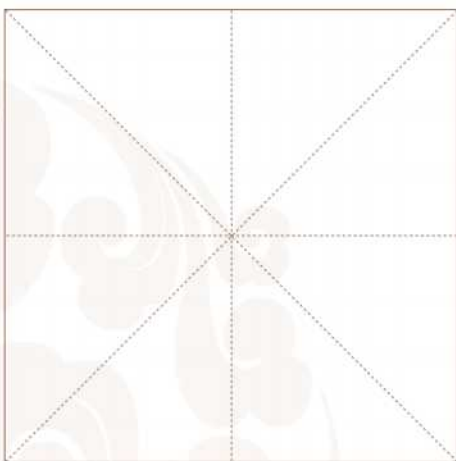
【观察】



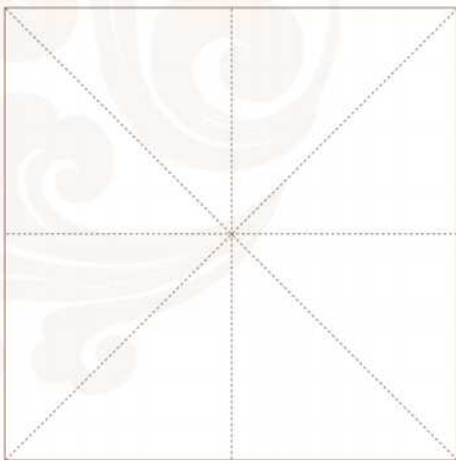
【临写】



【临写】



【比对调整】



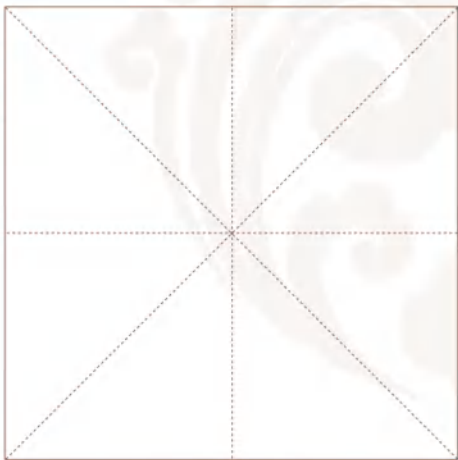
练习指导

“田”部
偏左，内部横
不写满；“心”
部笔势连贯，
注意中间那一
点不要陷入卧
钩中。

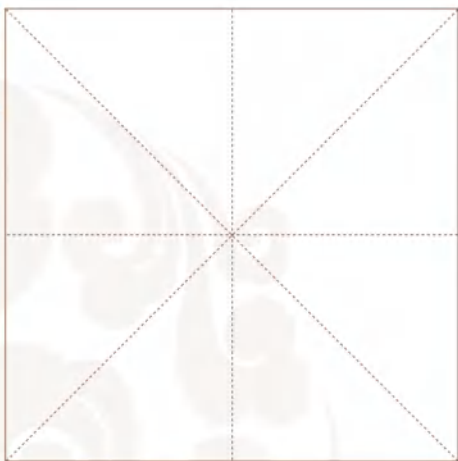
【观察】



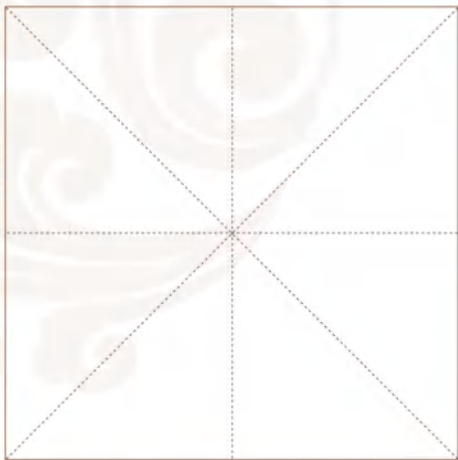
【临写】



【临写】



【比对调整】



练习指导

“日”
部勿瘦，“比”
勿松散，最后
一笔写为
竖折。

自我评价

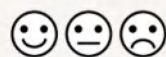
习惯养成：

☆☆☆

书写水平：

☆☆☆

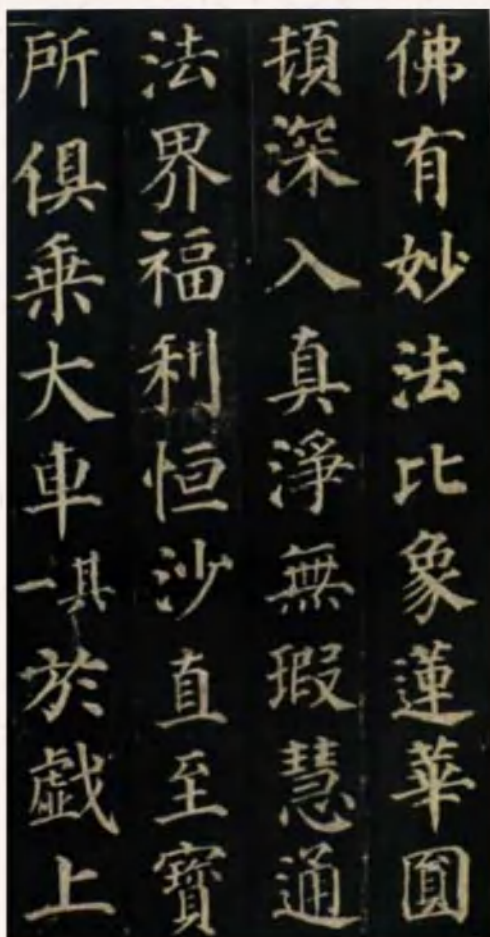
小组评价



名作欣赏

《多宝塔碑》

《多宝塔碑》是颜真卿的代表作之一，碑石立于公元752年，岑（cén）勋（xūn）撰文。其书法结体严谨，秀丽刚劲，展现了颜体雄浑、大气的基本格调，是初学颜体的好范本。



释文：佛有妙法，比象莲华。圆／顿深入，真净无瑕。慧通／法界，福利恒沙。直至宝／所，俱乘大车。（其一）。於（ Σ ）戏（ Σ ）上

《多宝塔碑》拓片（局部）

第十五课 上中下结构

观察交流



这些字都由
上、中、下三部
分组成。



“常”字上面
宽，“帶”字中间
宽……



书写指导

上中下结构的字由上、中、下三部分纵向排列而成，书写时各部分要紧凑一些，以免字形过长；同时须注意各部分的宽窄要有变化，以免字形呆板。



“忄”覆盖下
面两个部件；“口”
部、“巾”部紧凑，
悬针竖伸展。



“一”宽，
上下窄；底竖垂
直，在字正中。



☞ 上三横短，中间横长，“口”部在全字重心正下方。



☞ 上横短，下横长，竖笔与首点直对，下部长约全字的1/2。

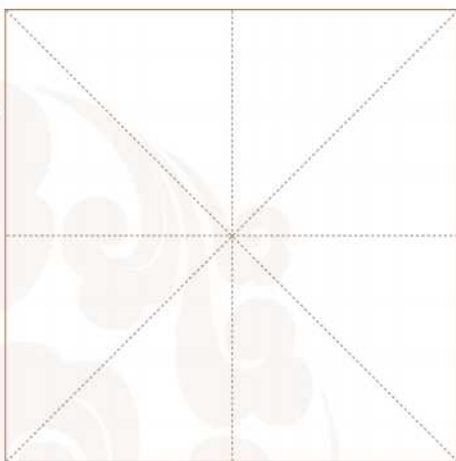


练习实践

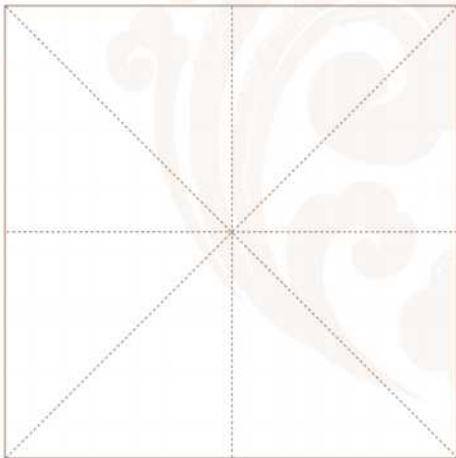
【观察】



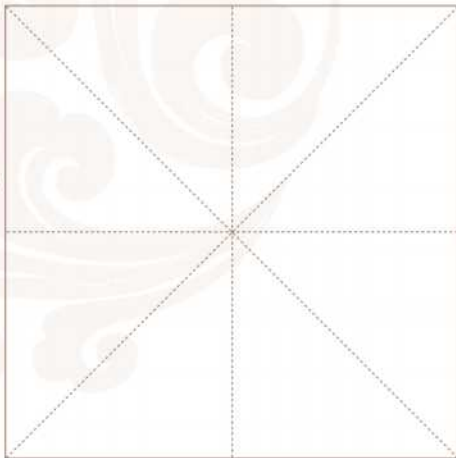
【临写】



【临写】



【比对调整】



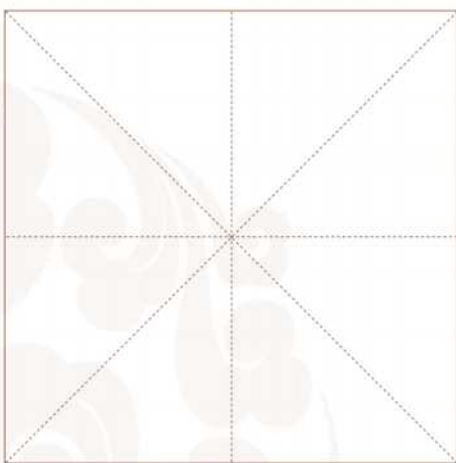
练习指导

上部宽阔覆下，“口”部收敛，“巾”部中竖有力。

【观察】



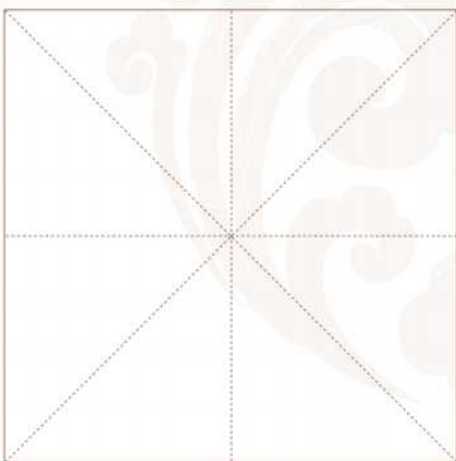
【临写】



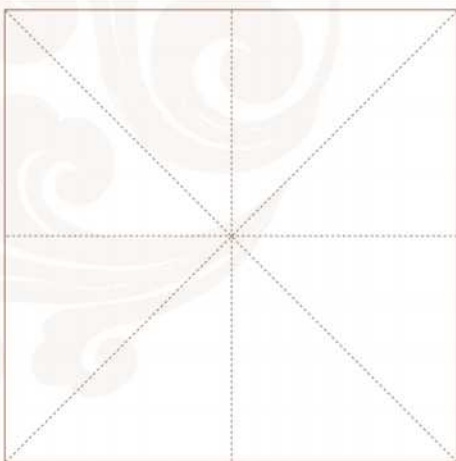
练习指导

上、中、
下三部分紧
凑，底竖在
字正中。

【临写】



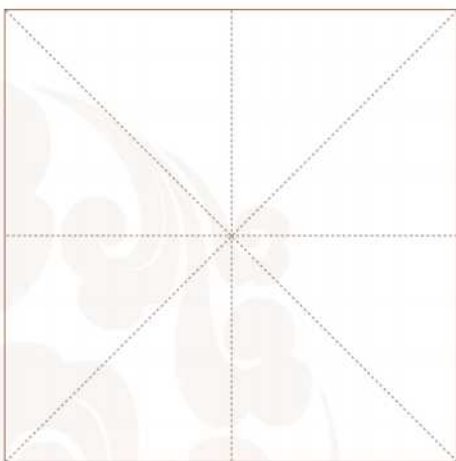
【比对调整】



【观察】



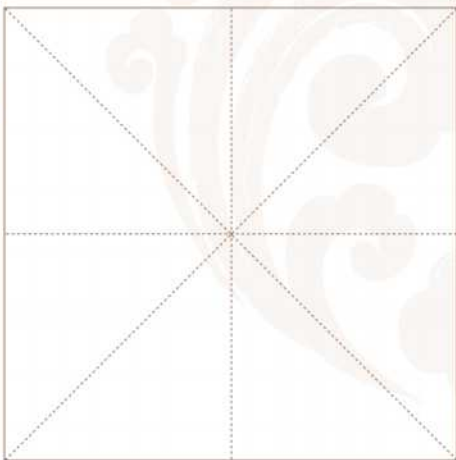
【临写】



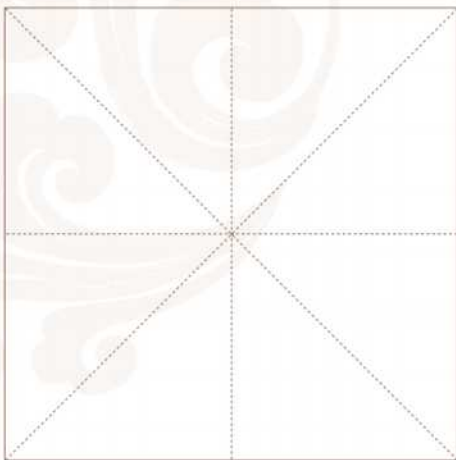
练习指导

上部两
点呼应，中
横勿长；中
部横要舒展；
下部形扁居
中。

【临写】



【比对调整】

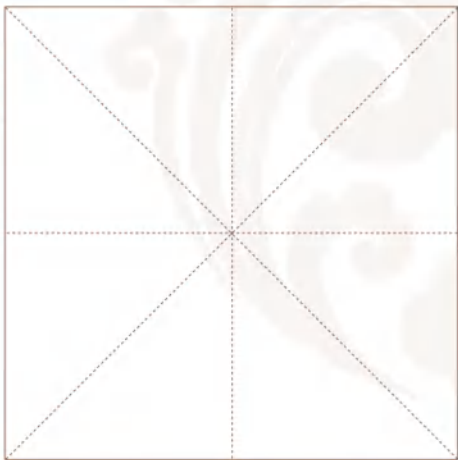


练习完成
后请及时清理
文具。

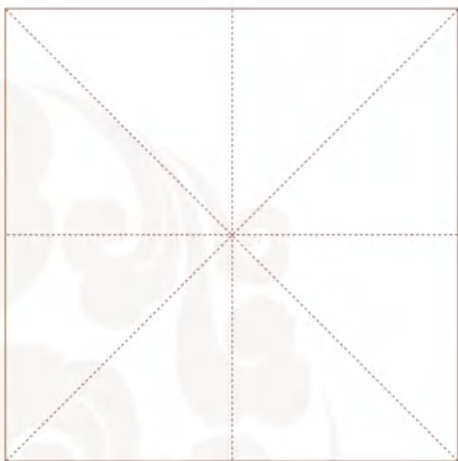
【观察】



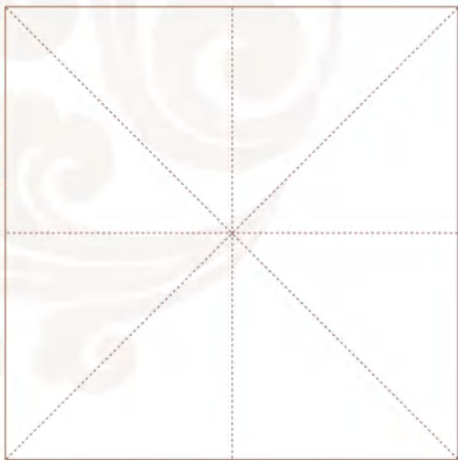
【临写】



【临写】



【比对调整】



练习指导

上横短，
下横长，竖
笔与首点直
对。

自我评价

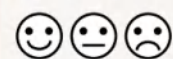
习惯养成：

☆☆☆

书写水平：

☆☆☆

小组评价



名作欣赏

释文：玄宗監國，專一掌令画。滁、沂、一豪三州刺史



《颜勤礼碑》拓片（局部）

《颜勤礼碑》

《颜勤礼碑》是颜真卿撰文并书写的，碑石立于公元779年，内容为纪念颜真卿的曾祖父颜勤礼。碑文书法结体端庄舒展，雍容大方，起笔多用藏锋，是颜真卿晚年楷书的代表作。

第十六课 集字

新年马上就要到了，让我们给亲朋好友送上祝福吧！用上我们学习的书法技能，自己动手做个礼物送给朋友，这样更有诚意。

一、确定主题

我生病时，王老师利用自己的休息时间给我补课，我要写“感谢”两字送给她。



我的好朋友朋朋这学期转学了，我很想念他。我要写“想念”两字送给他。



二、选取文字

从字帖里找一找自己要写的字。



我找到了。

三、临写原帖

把这两个字临写下来。



四、样式设计

在草稿纸上设计一下，看怎样写才好看。

謝 感

好像写偏了。

謝 感

这样字的大小和纸的大小就协调了。

五、作品完成

作品完成了，大家欣赏一下吧！

謝 感

六、制作贺卡

动手装饰一下，做成漂亮的卡片，送给老师。



“集字练习”一般是指将某一著名书家的字迹加以搜罗，并集成具有一定形式和内容的书法作品。

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. 上册

刘绍刚主编. — 青岛 : 青岛出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5552-0855-6

I. ①书… II. ①刘… III. ①书法课—小学—教材 IV. ①G624.753

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第139135号

主 编：刘绍刚

书 名 义务教育三至六年级·书法练习指导（实验）（四年级上册）

作 者 《书法练习指导》编委会

出版发行 青岛出版社（青岛市海尔路182号，266061）

本社网址 <http://www.qdpub.com>

策 划 贾庆鹏

责任编辑 李星灿 刘雅婧

美术编辑 刘 媛 杨 帆

制 版 青岛人印人数码输出有限公司

印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2014年6月第1版 2021年5月第37次印刷

开 本 16开（890mm×1240mm）

印 张 4

字 数 100千

书 号 ISBN 978-7-5552-0855-6

定 价 5.11元

编校印装质量、盗版监督服务电话 400-653-2017 0532-68068050

印刷厂服务电话

反本代文以質居高思

义务教育三、四年级

书法练习册（实验）

四年级上册

中国美术学院美术考级教材



绿色印刷产品

批准文号：鲁发改价格核〔2021〕629043

举报电话：12358

ISBN 978-7-5552-0855-6



9 787555 208556 >

ISBN 978-7-5552-0855-6

定价：5.11元