

义 务 教 育 三 至 六 年 级

书法练习指导

(实验)



三年级
下册

目录

第一单元 基本笔画的综合练习

- 第1课 综合练习11
- 第2课 综合练习23
- 第3课 综合练习35
- 第4课 综合练习47

第二单元 复合笔画的书写一

- 第5课 横折折、横折折折9
- 第6课 竖提、横折提11
- 第7课 竖折折、竖折折钩13
- 第8课 横钩、横折钩、横斜钩15

第三单元 复合笔画的书写二

- 第9课 撇点、横撇、横撇弯钩17
- 第10课 竖弯、竖弯钩、竖折撇19
- 第11课 横折弯、横折折撇21
- 第12课 横折弯钩、横折折折钩23

第四单元 复合笔画的综合练习

- 第13课 综合练习125
- 第14课 综合练习227
- 第15课 综合练习329
- 第16课 综合练习431

综合实践活动

- 书法故事会33
- 书法练习评价表35
- 练字表36
- 书法练习练-1

第 1 课 综合练习1

长江后浪推前浪

长

- ① 由横、竖提、撇、捺构成。
- ② 横在横中线上。
- ③ 竖提直而有力。
- ④ 捺要舒展。

江

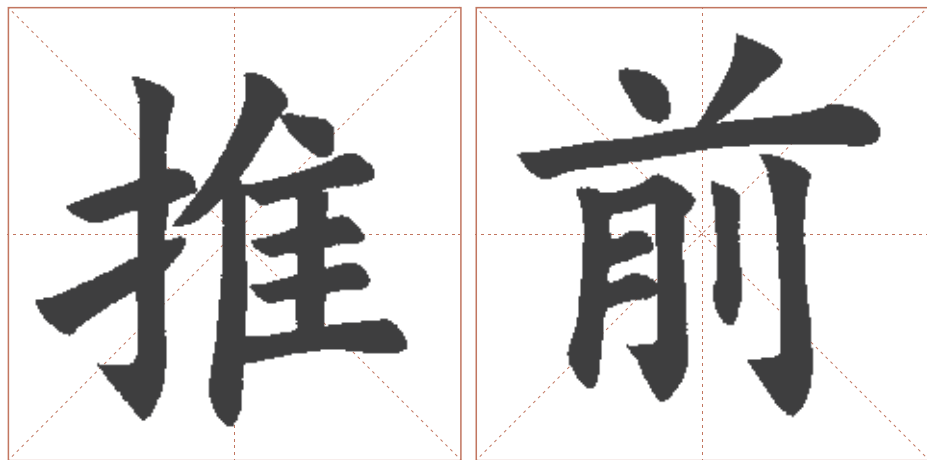
- ① 由水旁点、横、竖构成。
- ② 三点排列要有弧形，挑点角度须与短横起笔形成连贯之势。
- ③ 短竖起落在两横中央。

后

- ① 由撇、横、竖、横折构成。
- ② 平撇、竖撇形态各异。
- ③ 平撇、横、横折间的距离匀称。

浪

- ① 由水旁点、点、横折、横、竖提、撇、捺构成。
- ② 竖提有力，在竖中线的偏左处。
- ③ 撇短捺长，捺要舒展。



- ① 由横、竖钩、提、撇、竖、点构成。
- ② 垂露竖在竖中线上。三竖基本平行。
- ③ 撇穿插在左部空档。提为平提。
- ④ 四横形状、长短不一。

- ① 由相向点、横、竖、横折钩、竖钩构成。
- ② 相向点大致以竖中线对称,长横伸展。
- ③ 横画和竖画分别基本平行,间距大致相等。

【长江后浪推前浪】比喻人或事物不断发展更迭。多指新人新事代替旧人旧事。

双钩填墨的方法

“双钩填墨”,就是用透明纸蒙在帖上,先用细笔沿着帖字点画的边缘把字的轮廓勾勒出来,仔细体会点画的位置和笔势,再用毛笔蘸墨描摹填实。

在描摹填实的过程中,先要仔细观察点画位置,琢磨起笔、行笔、收笔的方法和轻重,再下笔,一笔填满轮廓,不能用毛笔来回涂抹。



蒙纸



双钩



填墨

第2课 综合练习2

两全其美

两

- ① 由横、竖、横折钩、撇、点构成。
- ② 两竖左短右长。
- ③ 框内的撇和点分布均匀，略左紧右松。

全

- ① 由撇、捺、横、竖构成。
- ② 撇捺在竖中线上起笔，开张盖住“王”。
- ③ 横画笔势有变化，竖画在竖中线上。

其

- ① 由横、竖、相背点构成。
- ② 横画长短不一。两竖左短右长。
- ③ 相背点为撇点和侧点，分居竖中线左右。

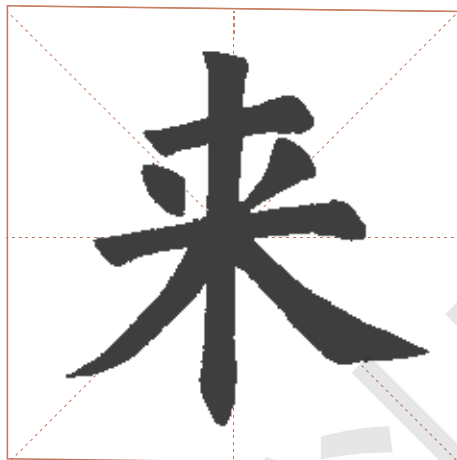
美

- ① 由相向点、横、竖、撇、捺构成。
- ② 横画长短形状有变化，间距大致相等。
- ③ 竖基本在竖中线上，撇捺开张。

你来我往



- ① 由撇、竖、横钩、竖钩、左右点构成。
- ② 两撇长短不一，弯度也略有变化。
- ③ 左右点是反点和侧点，以竖钩对称。



- ① 由横、竖、相向点、撇、捺构成。
- ② 垂露竖在竖中线上。
- ③ 两横长短不一，第二横落在横中线上。



- ① 由撇、横、竖钩、提、斜钩、点构成。
- ② 第一撇为平撇。
- ③ 斜钩起笔较高，往右下方伸展到位，成为主笔。



- ① 由撇、竖、点和横构成。
- ② 两撇长短不一，起笔在一直线上。
- ③ 竖画、横画基本平行，横画形状不同。

【两全其美】全：顾全。美：美好，美满。做一件事圆满地照顾到两个方面；使两方面都得到好处。

【你来我往】相互来往。多指亲朋好友之间交往频繁，关系密切。

第3课 综合练习3

天马行空

天

- ① 由横、撇、捺构成。
- ② 两横长短不一。
- ③ 撇从第一横中间起，捺从第二横与撇的交点处起笔。

马

- ① 由横折、竖折折钩、横构成。
- ② 第一横写短，最后一横起笔靠左，水平伸展。

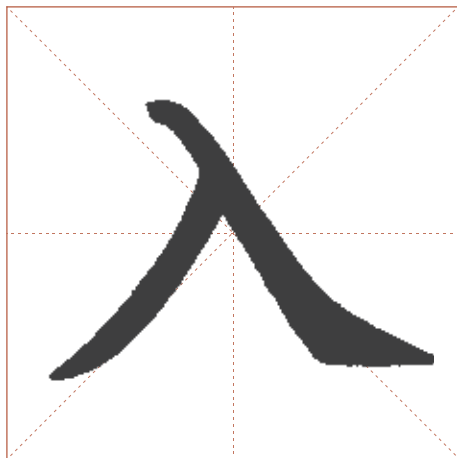
行

- ① 由撇、竖、横、竖钩构成。
- ② 竖是垂露竖。第一横的起笔大致在第二撇起笔的水平位置。

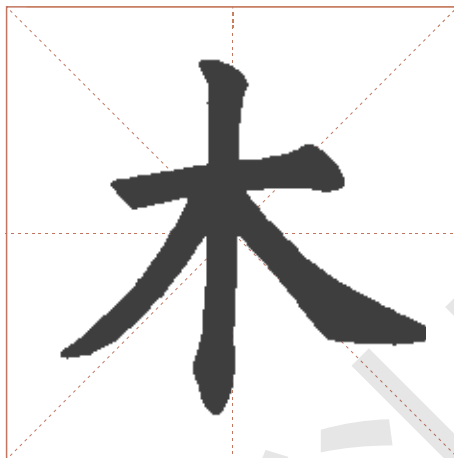
空

- ① 由点、横钩、相背点、横、竖构成。
- ② 第一点和竖在竖中线上。相背点分别在竖中线的两侧。

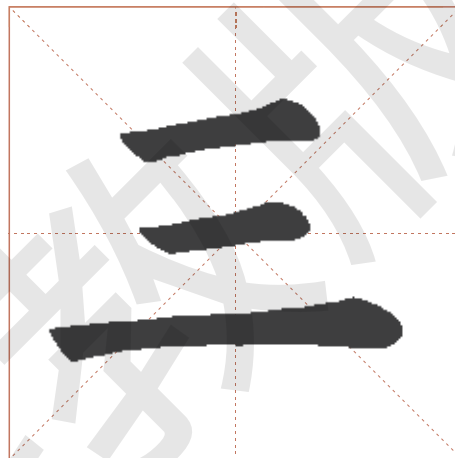
入木三分



- ① 由撇、捺构成。
- ② 撇在竖中线起笔，斜捺伸展。
- ③ 撇、捺呼应，撇尾与捺脚齐平。



- ① 由横、竖、撇、捺构成。
- ② 垂露竖在竖中线上。
- ③ 撇、捺舒展，底部齐平。



- ① 由三个横画构成。
- ② 第一横平直，第二横顺锋起笔，第三横为长横，笔画伸展，有提按变化。
- ③ 三横间距均匀。



- ① 由撇、捺、横折钩构成。
- ② 撇捺伸展，底部齐平。
- ③ “刀”插入上部，居竖中线两侧。

【天马行空】天马：神马。行空：腾空飞行。天马奔驰神速，像腾空飞行，比喻思绪纵横驰骋，不受拘束。

【入木三分】相传晋代书法家王羲之在木板上写字，刻字的人发现墨汁透入木板有三分深。现在用来形容书法刚劲有力，也用来形容议论、见解深刻。

第4课 综合练习4

机不可失，时不再来

机

- ① 由横、竖、撇、点、横折弯钩构成。
- ② 两撇长度和取势不一。
- ③ 横折弯钩的横要短，弯钩要舒展。

不

- ① 由横、竖、撇、点构成。
- ② 撇从横的中间偏右起笔，竖在竖中线上。
- ③ 点画为长点，须与左撇配合。

可

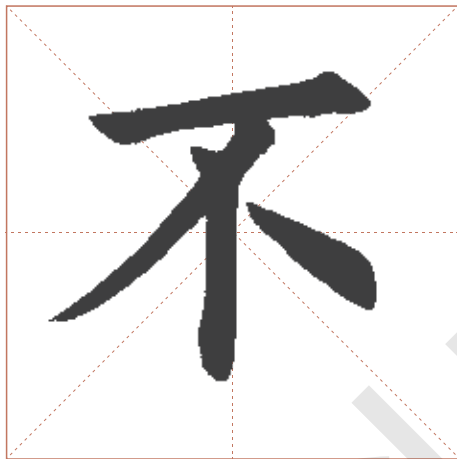
- ① 由横、竖、横折、竖钩构成。
- ② 第一横舒展，竖钩在横画的中间偏右起笔。
- ③ “口”字不出长横，并与长横、竖钩间隔匀称。

失

- ① 由撇、横、捺构成。
- ② 两横基本平行，但长短不一。第二横在横中线上。
- ③ 横、撇、捺的交点在中心点附近。撇、捺舒展。



- ① 由竖、横折、横、竖钩、点构成。
- ② “日”瘦长，横画基本平行，间距大致相等。
- ③ 竖钩与“日”中的竖平行，笔画粗而有力。



- ① 由横、竖、撇、点构成。
- ② 撇从横的中间偏右起笔，竖在竖中线上。
- ③ 点画为长点，须与左撇配合。



- ① 由横、竖、横折钩构成。
- ② 四横基本平行，间距大致相等，长短不一。
- ③ 短竖在竖中线上。
- ④ 左右两竖以竖中线对称。



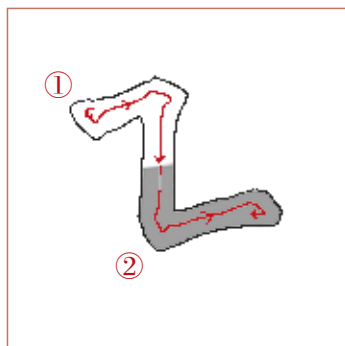
- ① 由横、竖、相向点、撇、捺构成。
- ② 撇点和撇长短不一，起笔都在斜线上。
- ③ 横画基本平行，形状不一。

【机不可失，时不再来】机、时：都是机会、时机的意思。失：错过，失去。时机很难得，不可以错过。错过了，机会就不会再有了。

第5课 横折折、横折折折

● 横折折

运笔解析



横折折,是由横、竖和横组成的复合笔画。书写方法:

- ① 上半部分同横折写法。
- ② 下半部分同竖折写法。

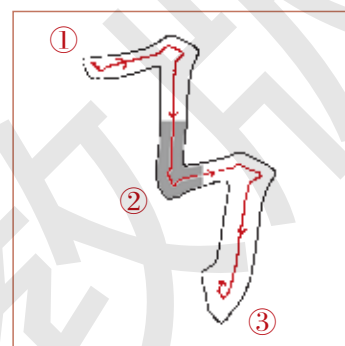
举一反三



观察这个字,横画和竖画的折角在写法上有哪些特点?

● 横折折折

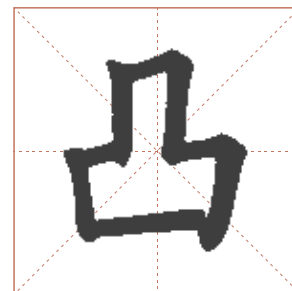
运笔解析



横折折折,是由横、竖、横和竖组成的复合笔画。书写方法:

- ① 上半部分同横折写法。
- ② 中间部分同竖折写法。
- ③ 下半部分同横折写法。

举一反三



观察这个字,横画和竖画组合以后的长短有什么变化?

小贴士

1. 横竖笔画粗细有变化,一般横细竖粗。
2. 转折处通过提按可把方形轮廓写清楚。

仿影的方法

仿影也叫摹帖、拓写,就是用透明纸蒙在帖上面,然后笔随影走,按照显露出来的字迹写。仿影时,先仔细看字,了解字的笔画、笔顺、字形结构,做到下笔之前“心中先有字”“下笔即有意”。运笔须到位,不能来回涂抹。



蒙纸



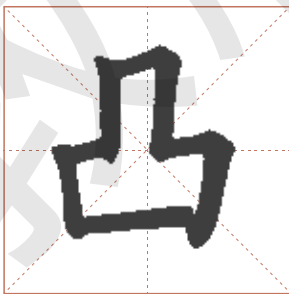
摹写

观察比较

仔细观察古代大书法家书写的“凹”和“凸”,比较字中相应的复合笔画形状有什么不同。



颜体



颜体

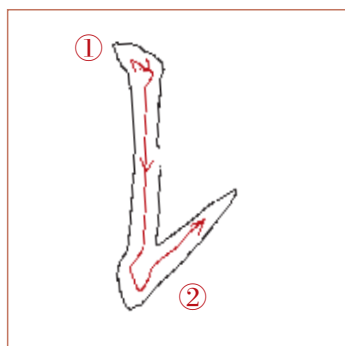
书法小实践

学习书法有一段时间了,你一定有不少感触吧?你可能想和更多的人分享自己在这方面的一些进步,也可能想知道别的学习书法知识与练习书写过程中,有没有产生和你同样的疑问,又是如何解决的。可以举行一次主题班会,展示你们的习作,交流学习中的困惑,互相鼓励。

第 6 课 竖提、横折提

● 竖提

运笔解析

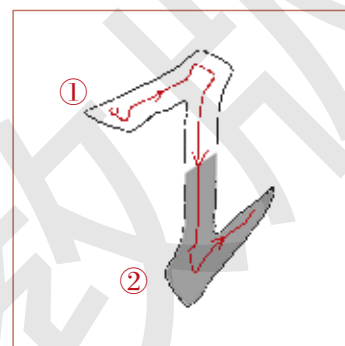


竖提又称“右向钩”。书写方法：

- ① 起笔、行笔同竖画。
- ② 至钩处提笔右下斜顿笔后，提笔调锋向右上行笔，渐行渐细，最后出锋收笔，力送锋端。

● 横折提

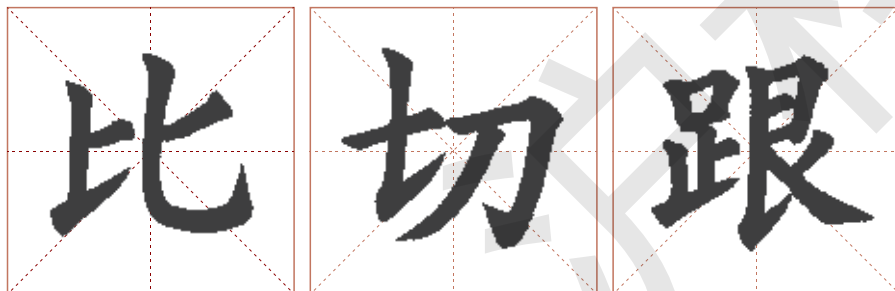
运笔解析



横折提，是由短横、竖和提组成的复合笔画。书写方法：

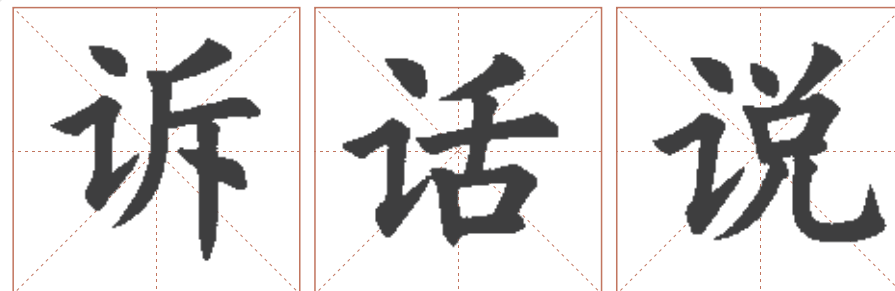
- ① 上半部分同横折写法。
- ② 下半部分同竖提写法。

举一反三



观察这些字，“提”画和“钩”画有哪些不同？

举一反三



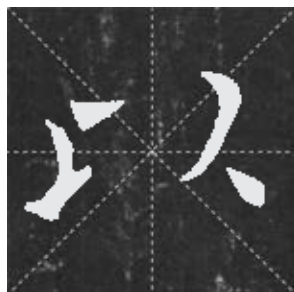
观察这些字，“横折提”中的两个折画有什么不同？

小贴士

1. 横折提的竖画是垂直方向行笔。
2. 横折提短横和斜提的斜势不同。

观察比较

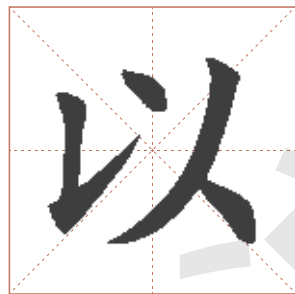
仔细观察古代大书法家书写的“以”字,比较字中相应的竖提形状有什么不同。



欧体



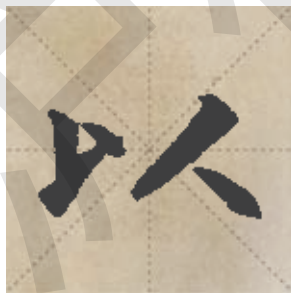
柳体



颜体

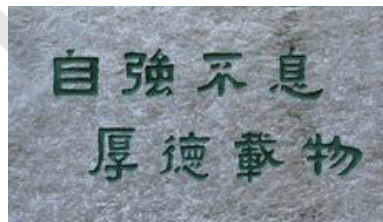


赵体



书法小实践

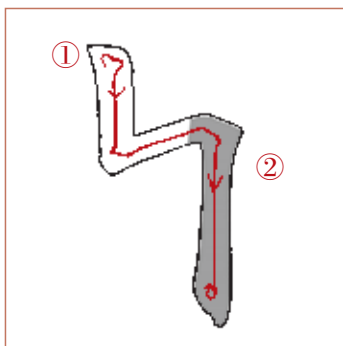
你留意过校园里的书法吗? 校名、校训、教学楼题名、大门匾额文字或校园标语等都可能是毛笔书法作品。和小组同学一起, 在学校进行考察, 用拍照的方式记录你们的发现。在整理照片时, 可就这些文字是否是手写体进行讨论, 并交流手写体文字与印刷体文字带给你们的不同感受。



第 7 课 竖折折、竖折折钩

● 竖折折

运笔解析



竖折折,是由竖折、横折组成的复合笔画。书写方法:

- ① 上半部分同竖折。
- ② 下半部分同横折,形态稍长。

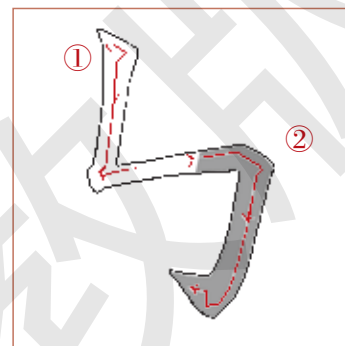
举一反三



观察这个字,“竖折折”是一笔,右边对称位置的笔画是几笔?

● 竖折折钩

运笔解析



竖折折钩,是由竖折和横折钩组成的复合笔画。书写方法:

- ① 上半部分同竖折写法。
- ② 下半部分同横折钩写法。

举一反三



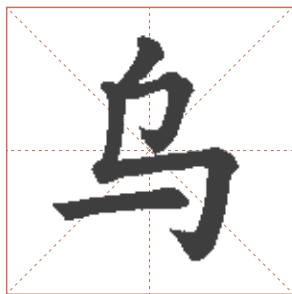
观察这些字,竖折折钩中两个竖画的取势是怎样的?两处折画形态一样吗?

小贴士

1. 折画中,折后的竖有时向左略微倾斜。
2. 竖折折钩的折钩有时向左倾斜。

观察比较

仔细观察古代大书法家书写的“乌”和“鸟”,比较字中相应的竖折折钩形状有什么不同。



欧体



赵体



颜体



赵体

文化长廊

欧阳询流连观碑

传说有一次,欧阳询在赶路途中,经过西晋大书法家索靖(jìng)所写的一方古碑。碑上的字笔力雄劲,气势非凡,欧阳询一下子就被吸引了。他先是在马上看了很久;接着又下马走到跟前细看了好久;站累了,他索性坐地上看;坐累了,他又干脆躺下看……就这样,他在这座碑前琢磨了三天三夜,才依依不舍地离去。

这种废寝忘食的钻研劲儿,只能从对书法的真心喜爱中产生。也只有真心喜爱,才能把一件事做好。

忘于举能;子颜启足,情存于慎赦。眇焉千载,于斯一揆。六月……诏民部尚书莒国公

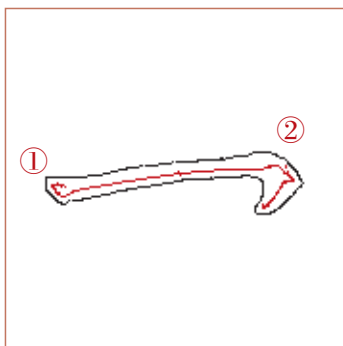


欧阳询《虞恭公碑》(局部)

第8课 横钩、横折钩、横斜钩

● 横钩

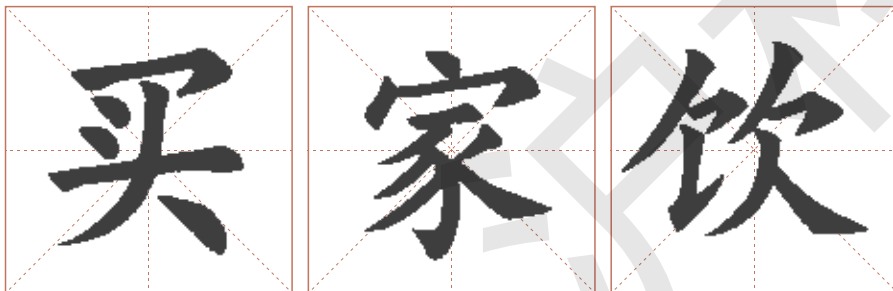
运笔解析



横钩,是由长横和短钩组成的复合笔画。书写方法:

- ① 起笔、行笔同横画。
- ② 至钩处提笔,右下斜顿笔后,提笔调锋向左下钩出。

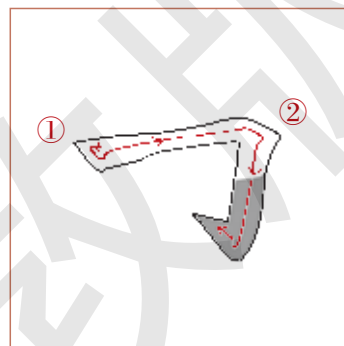
举一反三



观察这些字,出钩的方向是怎么样的?

● 横折钩

运笔解析



横折钩,是由长横和竖钩组成的复合笔画。书写方法:

- ① 上半部分同横折写法。
- ② 下半部分同竖钩写法,竖画稍左倾。

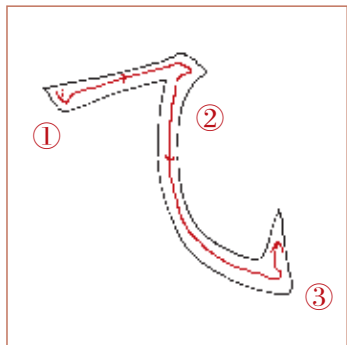
举一反三



观察这些字,横画和竖画的斜势有什么特点?

● 横斜钩

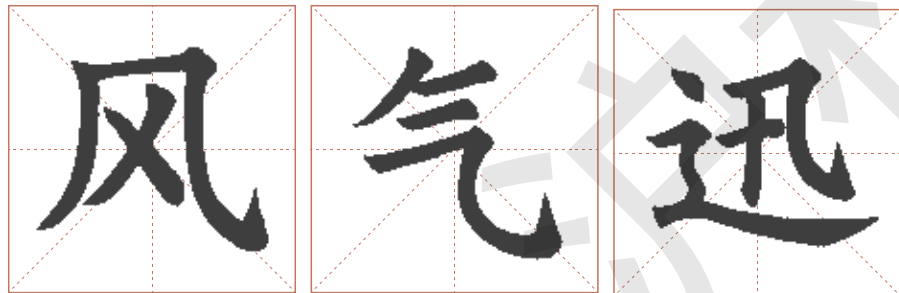
运笔解析



横斜钩,是由中横和斜钩组成的复合笔画。书写方法:

- ① 起笔、行笔同横画。
- ② 至折处提笔,右下斜顿笔,提笔调锋向右下中锋行笔,略带弧势。
- ③ 至起钩处,稍回锋向右上钩出,出锋尖锐有力,力送锋端。

举一反三



观察这些字,横斜钩的弧度是怎么样的?

小贴士

1. 横钩中出钩的方向要贴近横画。
2. 横折钩是横细竖粗。
3. 横斜钩中,弧度因在字中的位置不同而有变化。

观察比较

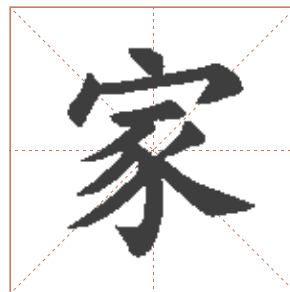
仔细观察古代大书法家书写的“家”字,比较字中相应的横钩形状有什么不同。



欧体



柳体



颜体



赵体