

义 务 教 育 三 至 六 年 级

# 书法练习指导

(实验)



三年级  
下册



上海科技教育出版社



## 目录

### 第一单元 基本笔画的综合练习

|                 |   |
|-----------------|---|
| 第1课 综合练习1 ..... | 1 |
| 第2课 综合练习2 ..... | 3 |
| 第3课 综合练习3 ..... | 5 |
| 第4课 综合练习4 ..... | 7 |

### 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1 ..... | 25 |
| 第14课 综合练习2 ..... | 27 |
| 第15课 综合练习3 ..... | 29 |
| 第16课 综合练习4 ..... | 31 |

### 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



- 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。



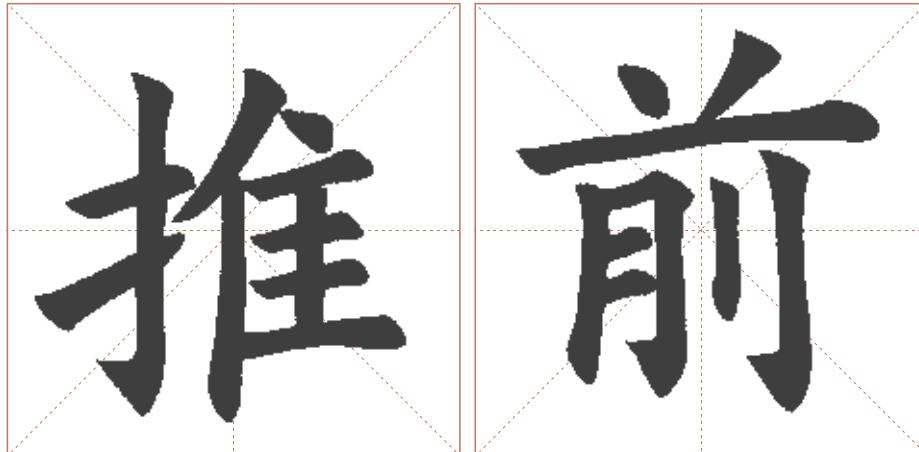
- ① 由水旁点、横、竖构成。
- ② 三点排列要有弧形，挑点角度须与短横起笔形成连贯之势。
- ③ 短竖起落在两横中央。



- 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。



- 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。



双钩



填墨



蒙纸

## 第2课 综合练习2

两全其美



- 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。



- 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。



- 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。

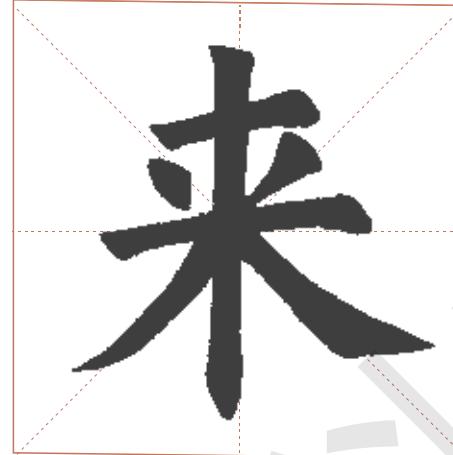


- ① 由相向点、横、竖、撇、捺构成。
- ② 横画长短形状有变化，间距大致相等。
- ③ 竖基本在竖中线上，撇捺开张。

# 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



- 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。



- 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。

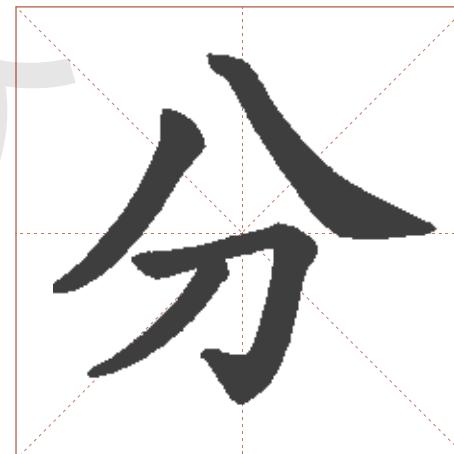
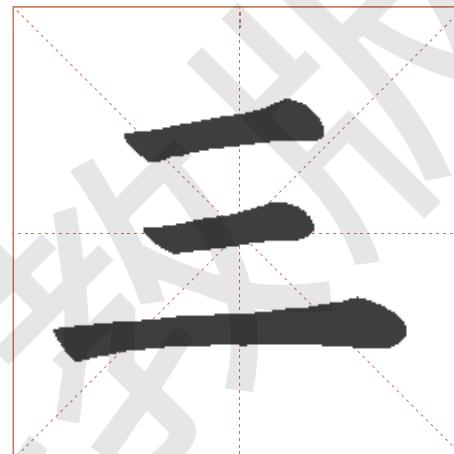
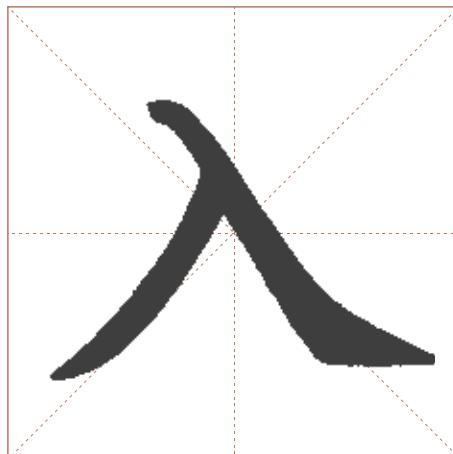


- ① 由撇、竖、横、竖钩构成。
- ② 竖是垂露竖。第一横的起笔大致在第二撇起笔的水平位置。



- 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

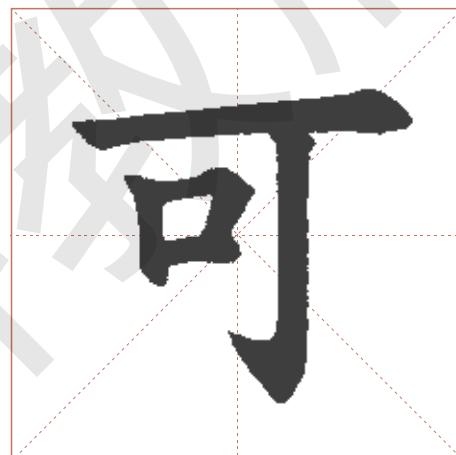
机不可失，时不再来



- 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。



- 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、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。



- 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。

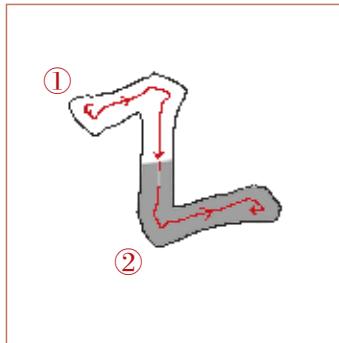
- ① 由横、竖、相向点、撇、捺构成。
- ② 撇点和撇长短不一，起笔都在斜线上。
- ③ 横画基本平行，形状不一。

【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

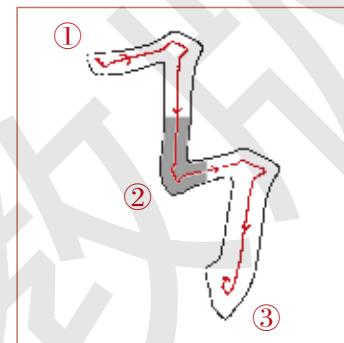


横折折，是由横、竖和横组成的复合笔画。书写方法：

- ① 上半部分同横折写法。
- ② 下半部分同竖折写法。

### ● 横折折折

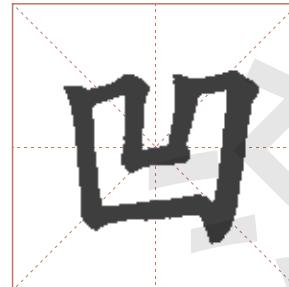
#### 运笔解析



横折折折，是由横、竖、横和竖组成的复合笔画。书写方法：

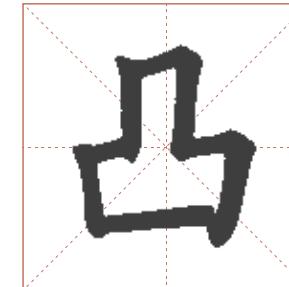
- ① 上半部分同横折写法。
- ② 中间部分同竖折写法。
- ③ 下半部分同横折写法。

#### 举一反三



观察这个字，横画和竖画的折角在写法上有哪些特点？

#### 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。



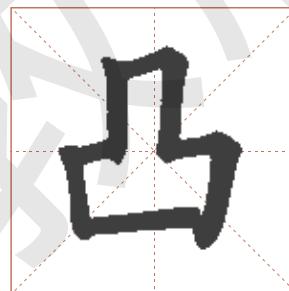
蒙纸



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，也可能想知道别的同学在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

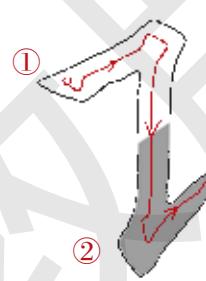


竖提又称“右向钩”。书写方法：

- 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：

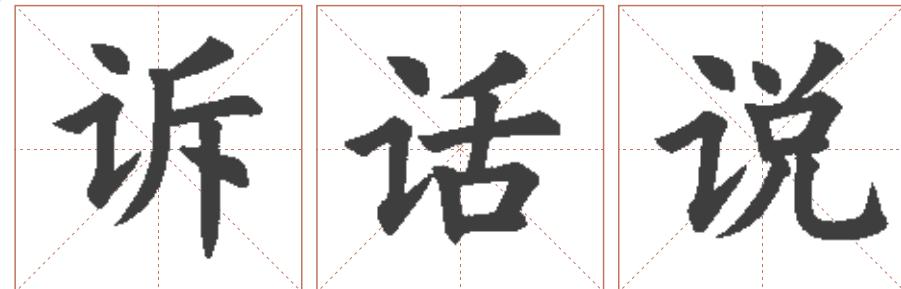
- ① 上半部分同横折写法。
- ② 下半部分同竖提写法。

#### 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

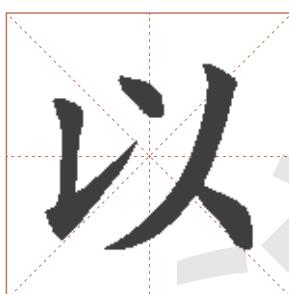
1. 横折提的竖画是垂直方向行笔。
2. 横折提短横和斜提的斜势不同。

## 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



颜体



柳体



赵体

## 书法小实践

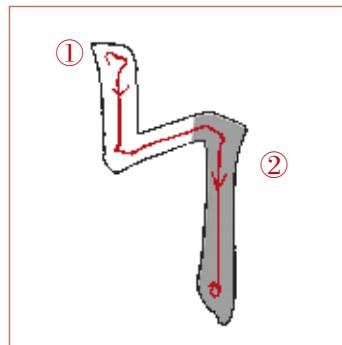
你留意过校园里的书法吗？校名、校训、教学楼题名、大门匾额文字或校园标语等都可能是毛笔书法作品。和小组同学一起，在学校进行考察，用拍照的方式记录你们的发现。在整理照片时，可就这些文字是否是手写体进行讨论，并交流手写体文字与印刷体文字带给你们的不同感受。



## 第 7 课 竖折折、竖折折钩

### ● 竖折折

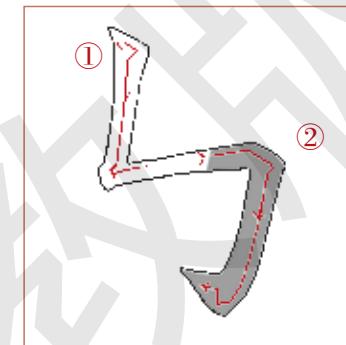
#### 运笔解析



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。

### ● 竖折折钩

#### 运笔解析



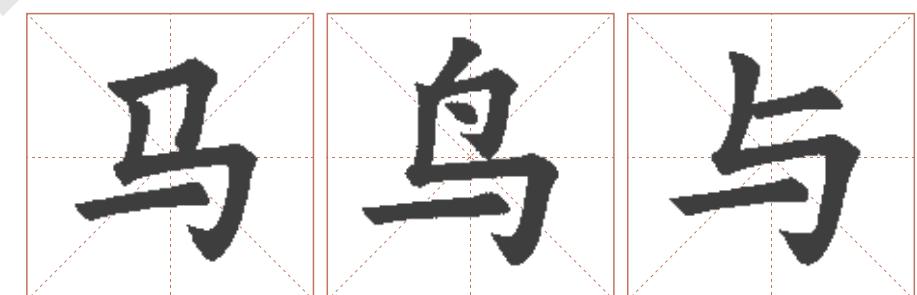
竖折折钩，是由竖折和横折钩组成的复合笔画。书写方法：  
① 上半部分同竖折写法。  
② 下半部分同横折钩写法。

#### 举一反三



观察这个字，“竖折折”是一笔，右边对称位置的笔画是几笔？

#### 举一反三



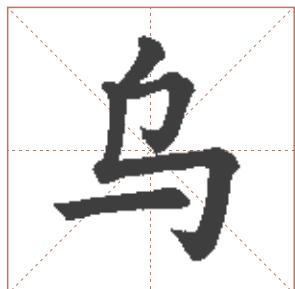
观察这些字，竖折折钩中两个竖画的取势是怎样？两处折画形态一样吗？

## 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“鸟”和“鳥”，比较字中相应的竖折折钩形状有什么不同。



欧体

赵体



颜体



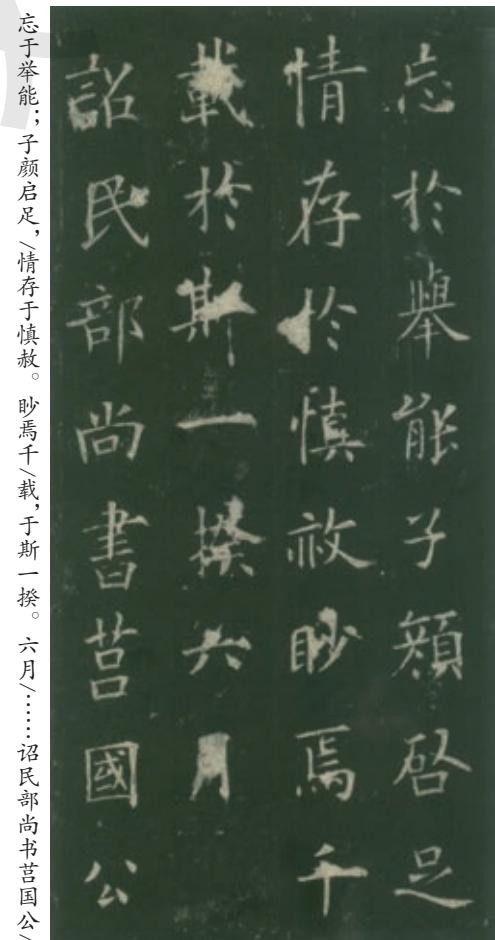
赵体

## 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(jīng)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，他索性坐在地上看；坐累了，他又干脆躺下看……就这样，他在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。

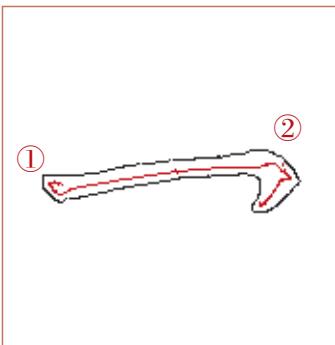


欧阳询《虞恭公碑》(局部)

## 第 8 课 横钩、横折钩、横斜钩

### ● 横钩

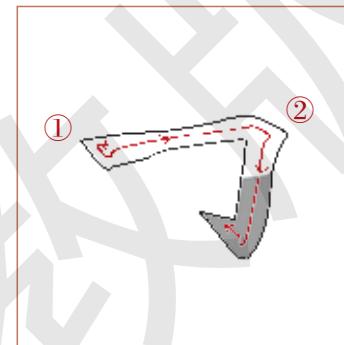
#### 运笔解析



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。

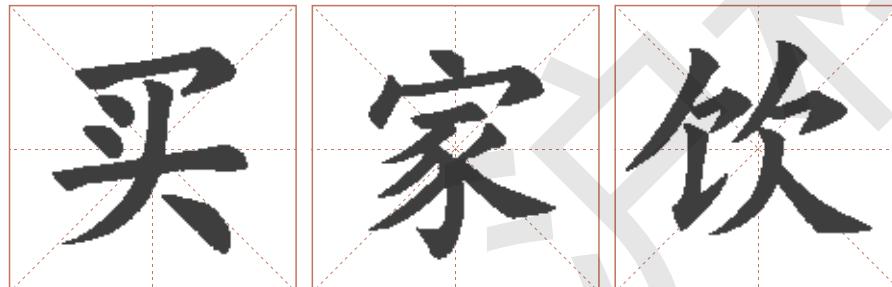
### ● 横折钩

#### 运笔解析



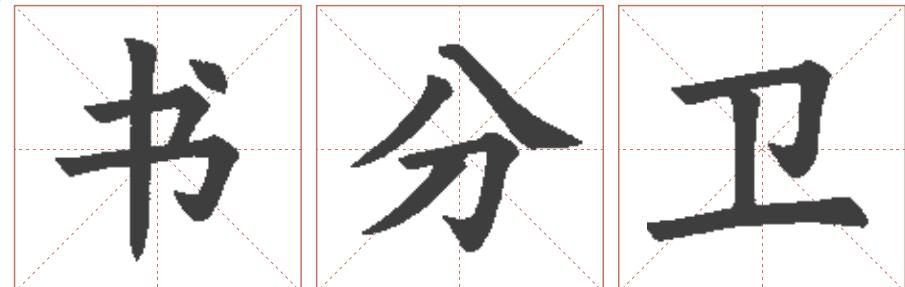
横折钩，是由长横和竖钩组成的复合笔画。书写方法：  
① 上半部分同横折写法。  
② 下半部分同竖钩写法，竖画稍左倾。

#### 举一反三



观察这些字，出钩的方向是怎么样的？

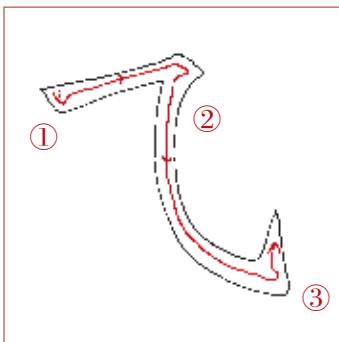
#### 举一反三



观察这些字，横画和竖画的斜势有什么特点？

## ● 横斜钩

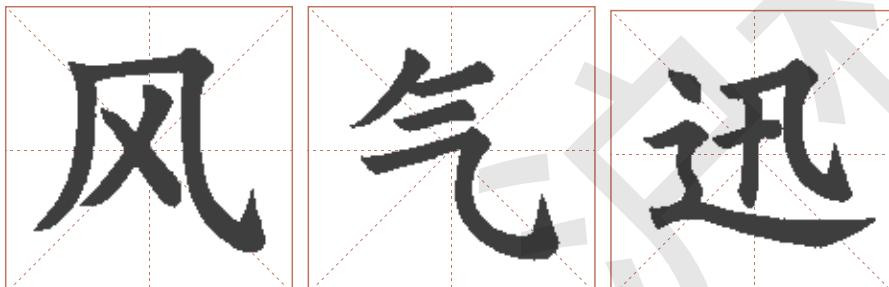
### 运笔解析



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

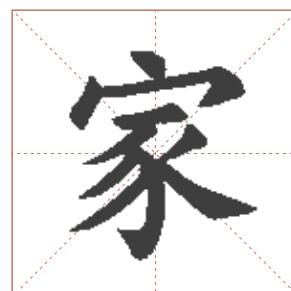
1. 横钩中出钩的方向要贴近横画。
2. 横折钩是横细竖粗。
3. 横斜钩中，弧度因在字中的位置不同而有变化。

### 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



颜体



柳体



赵体