

义 务 教 育 三 至 六 年 级

书法练习指导

(实验)



五年级
下册



上海科技教育出版社

目录

第一单元 上中下结构字的书写

第1课 上中下长短相当的字	1
第2课 上中下长短不一的字1	4
第3课 上中下长短不一的字2	6
第4课 上中下长短不一的字3	8

第二单元 包围结构字的书写一

第5课 两面包围的字——左上包右下1	10
第6课 两面包围的字——左上包右下2	12
第7课 两面包围的字——左上包右下3	14
第8课 两面包围的字——右上包左下	16

第三单元 包围结构字的书写二

第9课 两面包围的字——左下包右上	18
第10课 三面包围的字——上包下	20
第11课 三面包围的字——左包右 下包上	22
第12课 全包围的字	24

第四单元 结构的综合练习

第13课 综合练习1	26
第14课 综合练习2	28
第15课 综合练习3	30
第16课 综合练习4	32

综合实践活动

设计制作请柬	34
范字集锦	36
练字表	38
书法练习	练-1
书法练习评价表	封三

第 1 课 上中下长短相当的字

范字解析



① “立”和“心”较宽，“曰”偏窄，总体呈上下宽中间窄、上中下长短相当。

② “立”第一点和“心”第二点在中间位置，上下基本对齐。“曰”左右两边向内收。

举一反三



小贴士

上中下结构的字，其各部应宽窄不一，以免呆板。

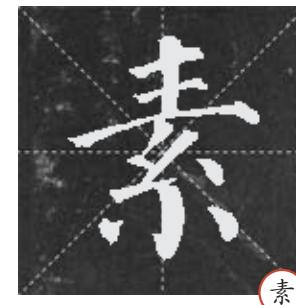
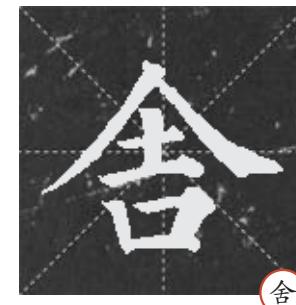
范字解析



① “人”最宽，中、下部偏窄，总体呈上宽中下窄、上中下长短相当。

② “人”撇捺舒展，相交在竖中线。上下中心对齐。

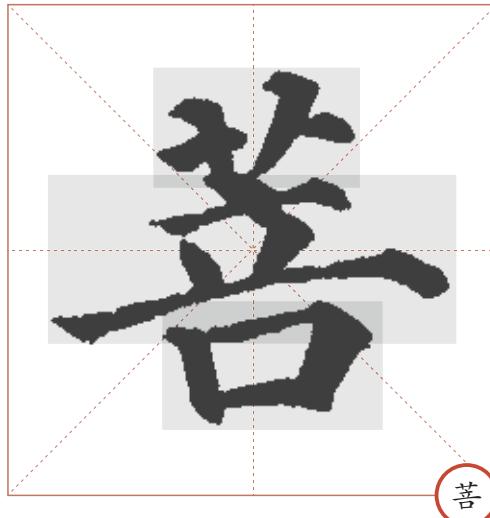
举一反三



小贴士

上中下各部件以竖中线为各自的对称线，均衡排布笔画，确保重心稳固。

范字解析



- ① “立”宽且扁，“艹”和“口”基本等宽，总体呈中宽上下窄、上中下长短相当。
- ② “艹”的竖和撇、“口”左右两边都要向内收。
- ③ 横势的笔画间隔匀称。

举一反三



范字解析



- ① “大”最宽，“艹”和“曰”窄。“艹”“曰”和“大”中的撇、点基本等宽，总体呈下宽上中窄、上中下长短相当。
- ② “艹”的竖和撇、“曰”左右两边都向内收。横画左低右高。

举一反三



小贴士

中间宽的笔画一般是主笔横画或撇捺，书写时要注意左低右高。

小贴士

上中下结构的字，各部件要紧凑排布。

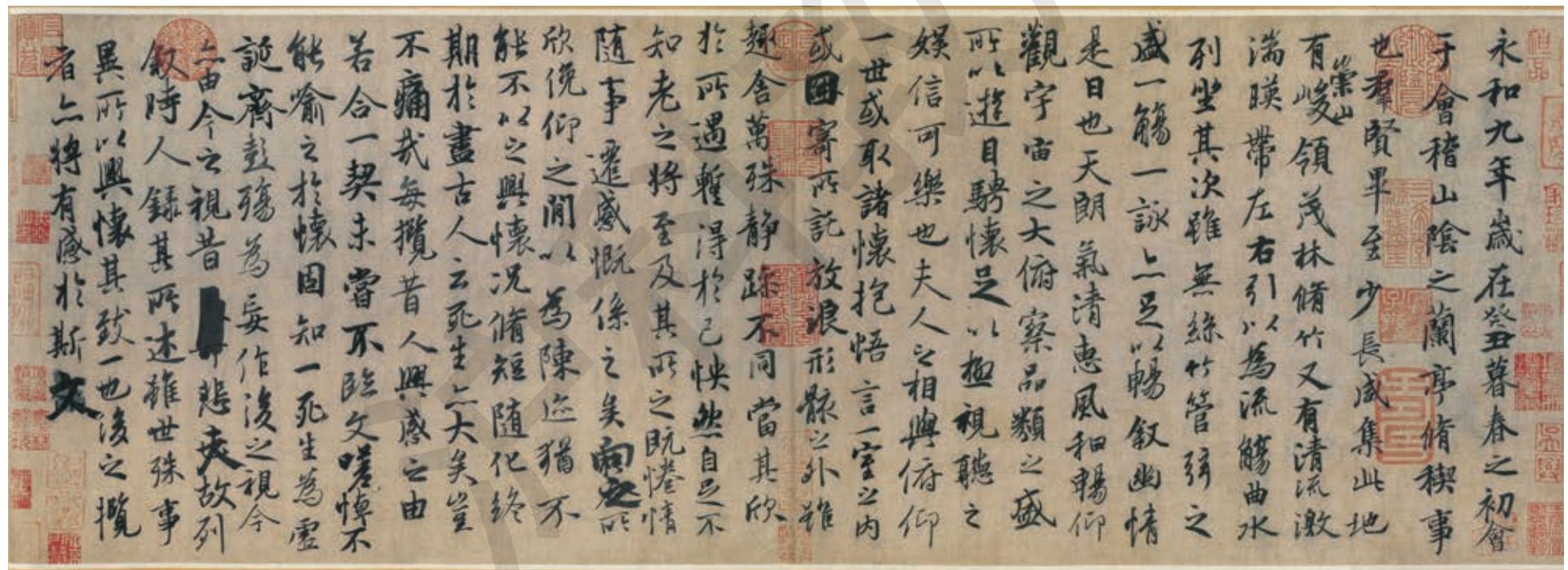
文化长廊

王羲之与《兰亭序》

王羲之(303—361),东晋书法家,被誉为“书圣”。代表作有《兰亭序》《丧乱帖》《黄庭经》《十七帖》等。《兰亭序》是书圣王羲之的行书代表作,被称为“天下第一行书”。

公元353年农历三月初三,王羲之和朋友在会稽山阴(今浙江绍兴)的兰亭集会,众人饮酒赋诗。临近结束时,由王羲之挥毫为大家作的诗写一篇序,题为《兰亭序》。

时至今日,每年农历三月初三,浙江绍兴还会举办“兰亭书法节”,来自全国各地甚至海外的书法家、书法爱好者聚集一堂,交流书法,成为一道别致的文化景观。



冯承素摹本《兰亭序》

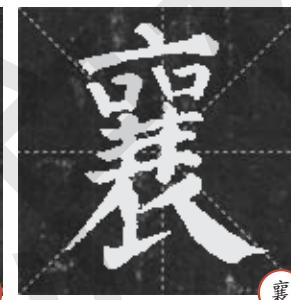
第2课 上中下长短不一的字1

范字解析



- ① 上部“一”最窄，中部其次，下部“十”最宽，总体呈下宽上中窄、上短中下长。
② “一”点在中间，“幺”及“十”竖画与点对齐。中部左中右靠拢。

举一反三

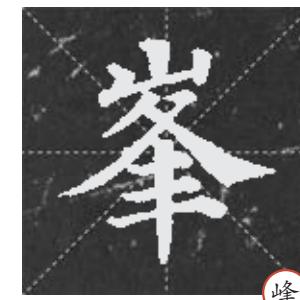


范字解析



- ① 中部最宽，上部和下部略窄，总体呈中宽上下窄、上短中下长。
② 中部横撇和捺舒展，居竖中线两侧，上部中点及下部竖钩在竖中线上。

举一反三



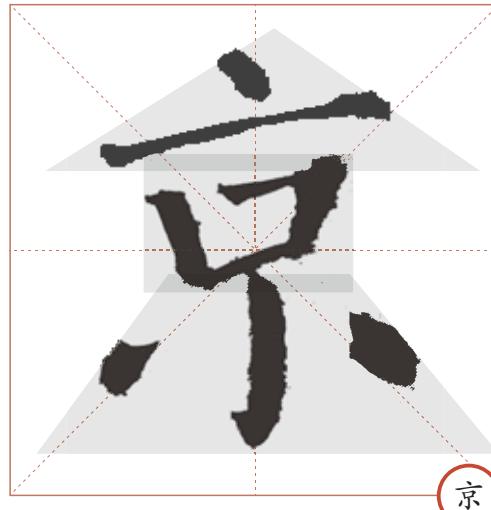
小贴士

组合部件要写紧凑。

小贴士

上中下结构中宽的部件除含主笔横画外，有时还有撇捺，此时要注意将部件穿插其中。

范字解析



- ① “口”最窄，“一”和“小”较宽，总体呈中窄上下宽，上中长短相当，下部略长。
- ② “一”点与“小”竖钩在竖中线上。“小”两点拉开、呼应。

举一反三



小贴士

决定上中下结构的字直而稳的基本条件是：上下对应的点和竖要基本写在竖中线上，如京、富。

小贴士

上中下结构中，短的部件一般是“一”“フ”“ノ”“フ”“一”“フ”等以横向笔画为主的偏旁部首，长的部件由纵向笔画或多重横向笔画组成。

观察比较

仔细观察古代大书法家书写的“掌”和“慈”，比较字中笔画的形状、粗细和位置有什么不同。



颜体



柳体



颜体



柳体

第3课 上中下长短不一的字2

范字解析



- ① 中部“乚”最宽，上下部略窄。“力”部完全在“乚”下。总体呈中宽上下窄、中短上下等长。
- ② 上部左右同形，左小右大，左收右放。
- ③ “乚”左点与右钩位置对称，宽度罩住“力”。

举一反三



小贴士

上下窄中间宽的字，书写时要注意上下左右收缩，中腰扩展。

范字解析



- ① “口”最窄，上下部较宽。“当”比“田”更宽，总体呈中窄上下宽、中短上下等长。
- ② “当”中间竖点与“田”中间竖画在竖中线上。横画间隔匀称。

举一反三



小贴士

上下宽中间窄的字，书写时要注意上下舒展，中间束腰，体现曲线美。



观察比较

仔细观察古代大书法家书写的“灵”和“当”，比较字中笔画的形状、粗细和位置有什么不同。



欧体



颜体



柳体



欧体



颜体



柳体

文化长廊

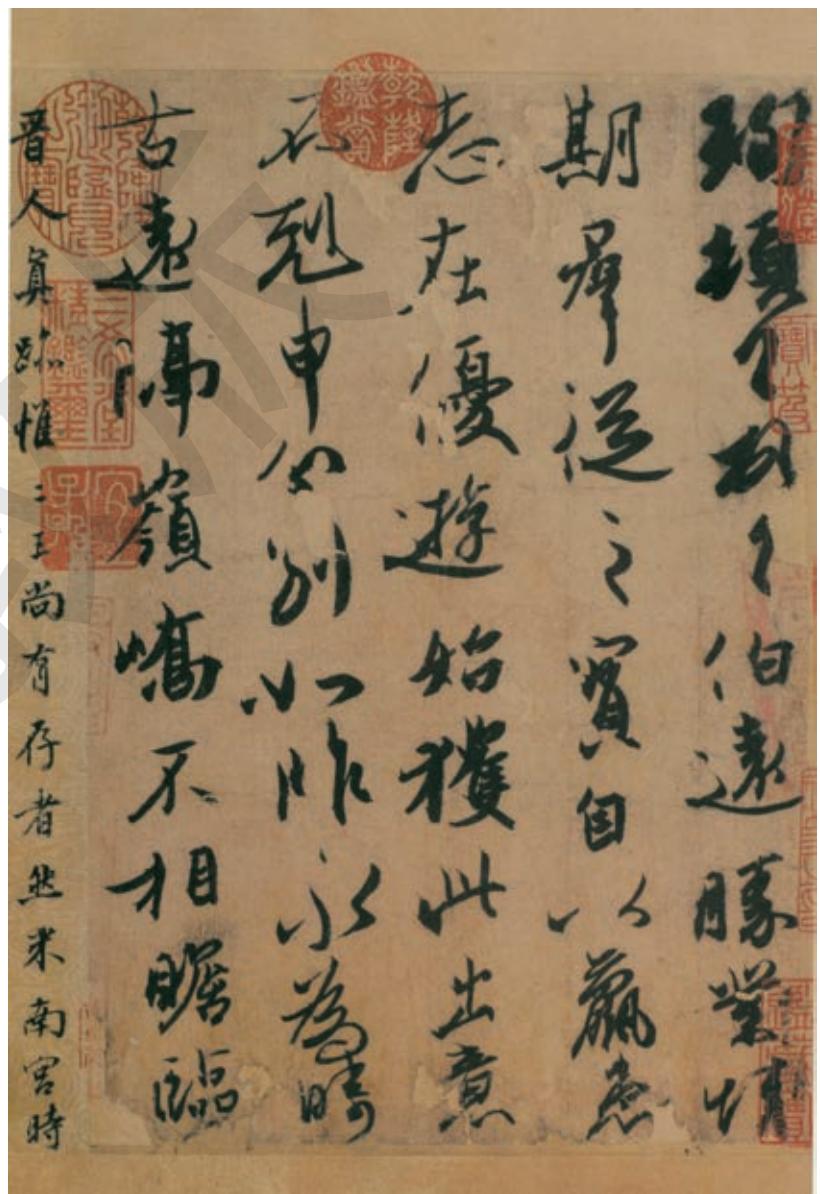
《伯远帖》

《伯远帖》，东晋著名书法家王珣行书作品，是他写给友人的一封书信，追念了与友人曾共度的时光，吐露了分别后的惆怅。

王珣是王羲之的远房侄子，继承了王氏书法妍美飘逸的特点，用笔瘦劲，结体开张，舒朗秀丽。《伯远帖》是著名的“三希堂”三珍之中唯一的真迹。

珣顿首！顿首！伯远胜业情期，群从之宝。自以羸患，志在优游。始获此出，意不克申。分别如昨，永为畴古。远隔

岭峤，不相瞻临。／



王珣《伯远帖》

第4课 上中下长短不一的字3

范字解析

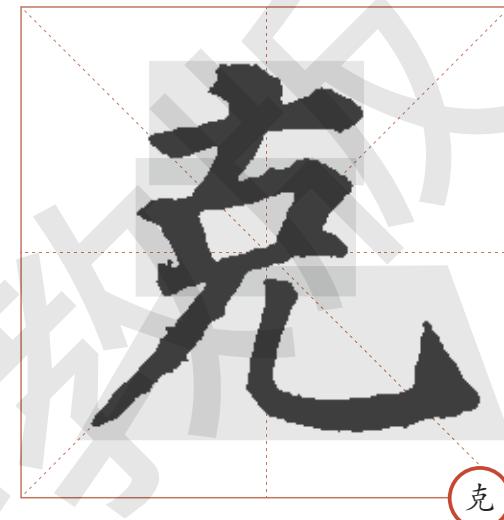


- ① “𠂔”最宽，“𠂔”与“寸”略窄，两者宽窄差异不明显。总体呈中宽上下窄、上中长短相当，下部略长。
② “𠂔”与“𠂔”以竖中线对称。“寸”竖钩略偏右，点偏左，稳重心。

举一反三

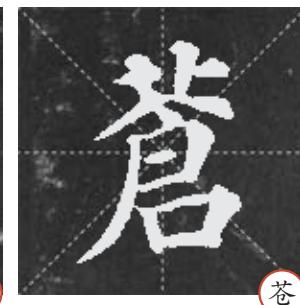


范字解析



- ① “儿”最宽。“十”和“口”较窄且基本等宽。
② “十”竖画左斜，总体呈下宽上中窄、上中长短相当，下部略长。
③ “口”左右两边内收，横折的起笔在“十”竖画收笔处。

举一反三



小贴士

颜体中，横向舒展的通常都是细劲的笔画或偏旁部首。

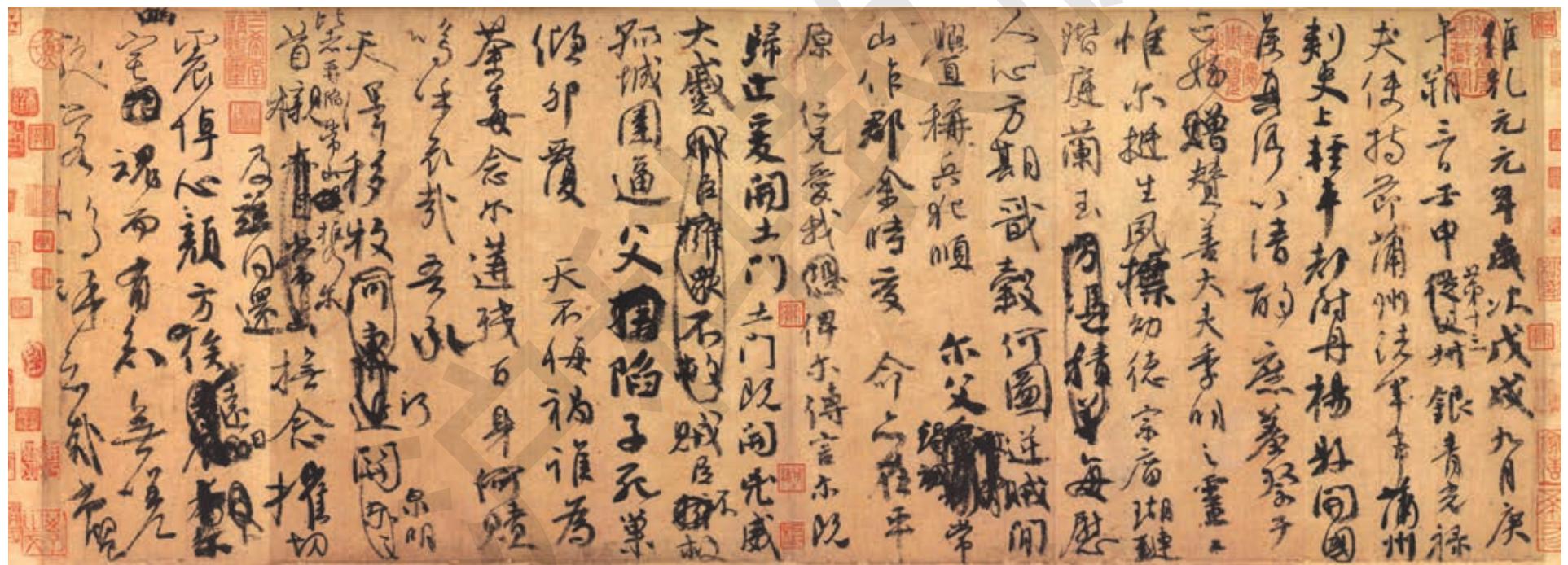
文化长廊

《祭侄文稿》

《祭侄文稿》，又称《祭侄季明文稿》，唐代著名书法家颜真卿行书作品，是他追祭堂兄颜杲（gǎo）卿儿子颜季明的草稿。

此文稿追叙了唐代安禄山叛乱过程中，叛军攻城，颜杲卿以及他的幼子挺身而出、坚决抵抗，却因奸臣拥兵自重、见死不救，以致叛军破城、父子惨遭杀害的事。

《祭侄文稿》全篇气势磅礴，纵笔豪放，常常写至枯笔，悲愤激昂的心情流露于字里行间，被誉为“天下第二行书”。



颜真卿《祭侄文稿》

第5课 两面包围的字——左上包右下1

● 含厂字头

范字解析



- ① “厂”部横短撇略长，占左上。撇画略带弧度。
- ② 被包部分横向竖向都比厂字头略大，居右下。“白”左右两边要内收，“小”两点间距稍大，要呼应。

举一反三



小贴士

书写左上偏旁时，写的位置要偏左上方，给右下让出空间。

● 含广字旁、病字旁

范字解析

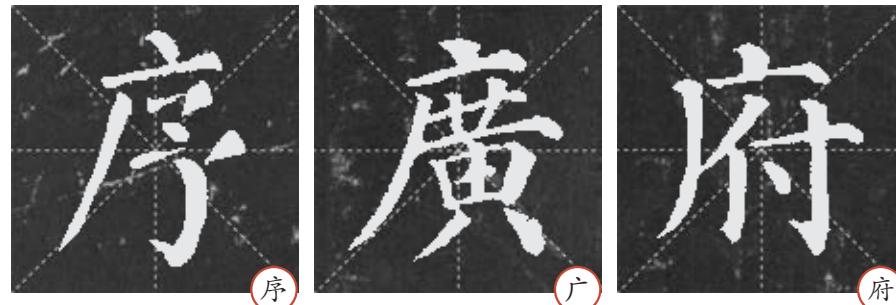


- ① “广”部横短撇稍长，一点在中间。
- ② 被包围部分横画间隔匀称，横折左斜。一竖居中，与点对齐。“口”左右内收。



- ① “广”部点占横中间，撇写成竖撇，点、挑分开，挑画略靠左。
- ② “疒”的中心与字的第一点对齐，最后一点长而有力，宽出病字旁。

举一反三



小贴士

1. 左上包右下的字，被包围部分的宽度一般宽于包围偏旁的宽度。
2. 左上偏旁与被包部分要互相靠拢，但要“紧而不挤”，在紧密的基础上做到笔画均匀排列。
3. 左上包右下的字主要是含有“广”“厂”“户”“厂”“户”“尸”“虎”“尹”等偏旁。书写时要根据被包围部分的笔画多少及大小来决定外围偏旁的宽窄高低。

观察比较

仔细观察古代大书法家书写的“唐”和“原”，比较字中笔画的形状、粗细和位置有什么不同。



颜体



柳体



颜体



柳体



赵体

书法小实践

在历史上，有不少大书法家用楷书进行书法创作，给我们留下了许多宝贵的文化财富。选择几个你喜欢的书法家，看看他们有没有“书写”过你的姓名。收集书法家为你“书写”的姓名，仔细体会，把其中你最喜欢的“姓名”和同学互相交流。

章海波

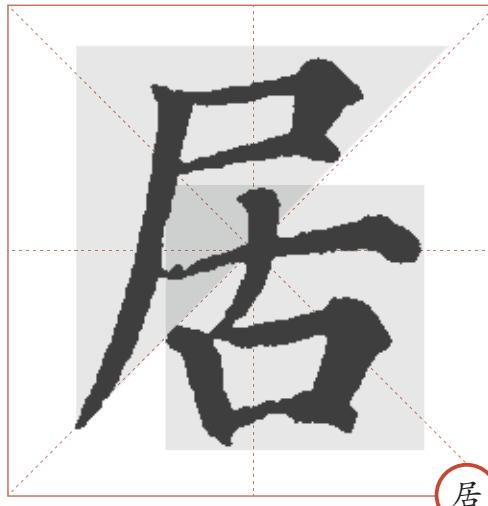
王 誠

唐 靜

第6课 两面包围的字——左上包右下2

● 含尸字头

范字解析



- ① “尸”字头宽又扁，长撇略带弧度。
- ② 被包“古”部横画左低右高细又长，宽度超过“尸”部，“口”部左右内收。

举一反三

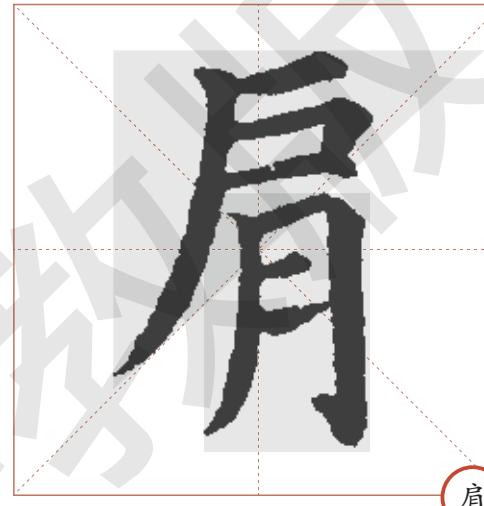


小贴士

尸字头形瘦长，右下部一般宽胖。

● 含户字旁、虎字头

范字解析



- ① “户”部头小，竖撇长而舒展。
- ② “月”部与“户”部头的宽度相当，且相互对齐。
- ③ “月”部竖撇较“户”部竖撇更直一些。



- ① “虎”部上部写扁，占字高的三分之一，短竖在竖中线上，斜撇较短。
- ② 被包部分起笔对准上部竖画，多撇笔势稍有变化，长短不一，略呈散射状。捺画舒展，与“虎”部左撇、下部三撇相呼应。

举一反三

局

局

盧

卢

小贴士

左上包围的字，被包部分适当向右下偏移，使整字笔画排列均匀，以免局部拥挤。其中长笔画可适当向右下突出。

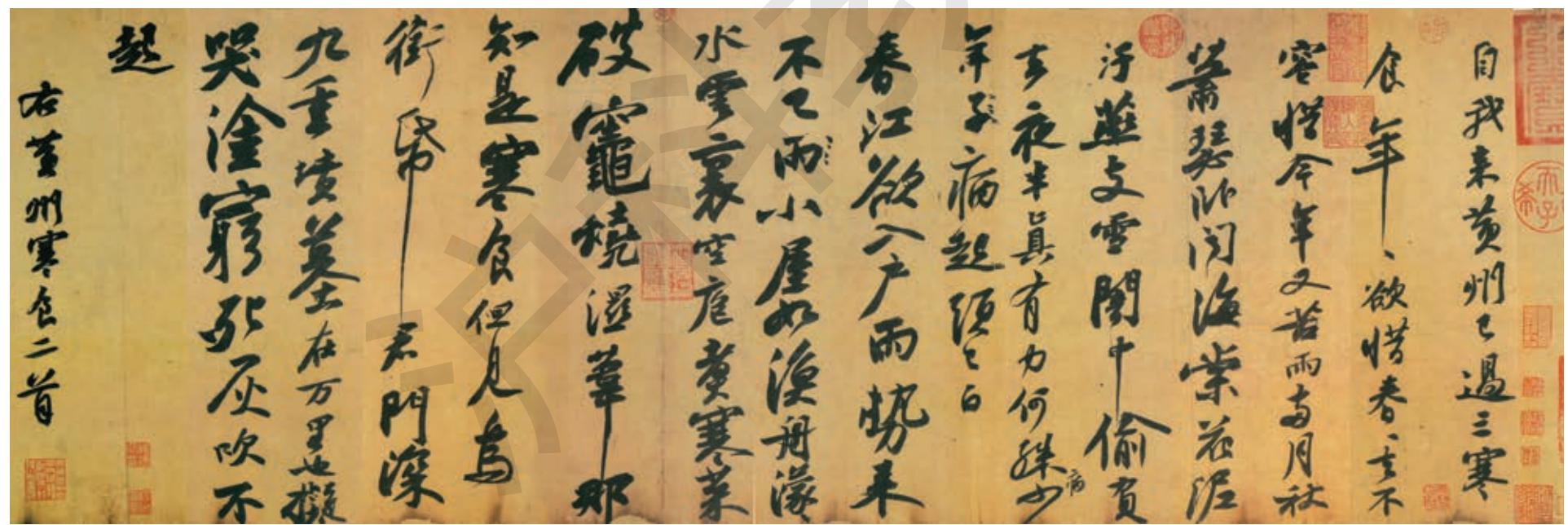
文化长廊

苏轼与《黄州寒食诗帖》

苏轼(1037—1101)，字子瞻，号东坡，世称“苏东坡”，宋代眉州(今四川眉山)人，著名的文学家、书法家。在书法史上，他和黄庭坚、米芾、蔡襄一起，名列“宋四家”。

苏轼在被贬黄州第三年的寒食节，为了排遣心中的惆怅，作了两首五言诗。虽然全诗不乏凄清哀怨，但苏轼笔法雄健，可见心中自有一股“浩然之气”。

这个作品被后人誉为“天下第三行书”。

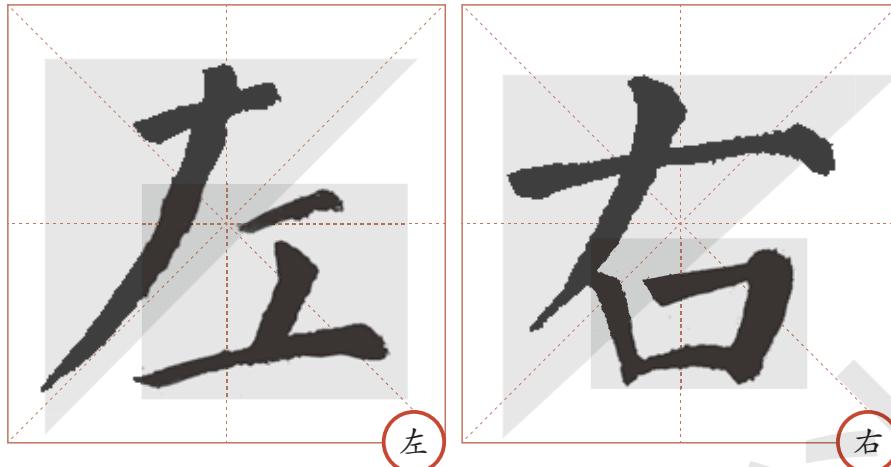


苏轼《黄州寒食诗帖》

第 7 课 两面包围的字——左上包右下3

● 含大字头

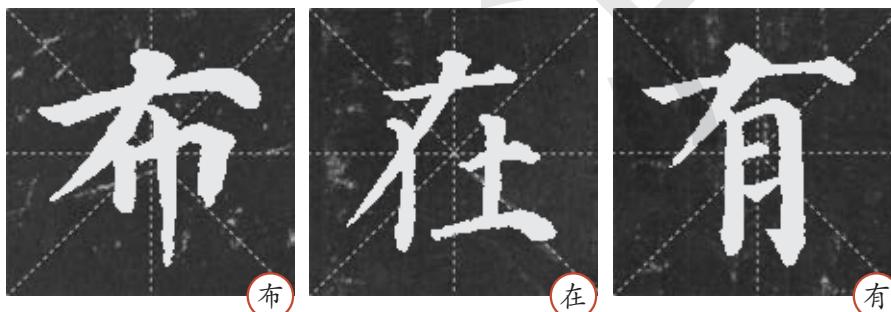
范字解析



● “大”部先横后撇，横短撇长。“工”的竖画略左斜。三横间隔匀称。

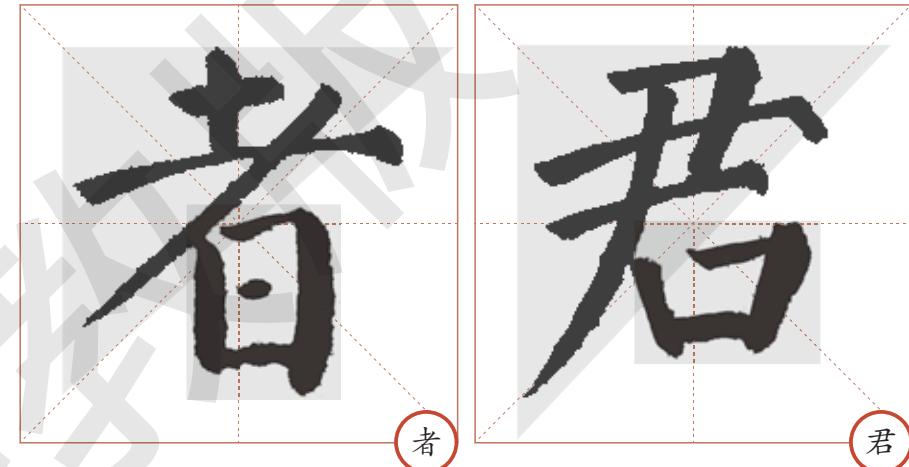
● “大”部先撇后横，撇短横长。“口”部形略扁，上宽下窄。

举一反三



● 左上部件斜盖下部件

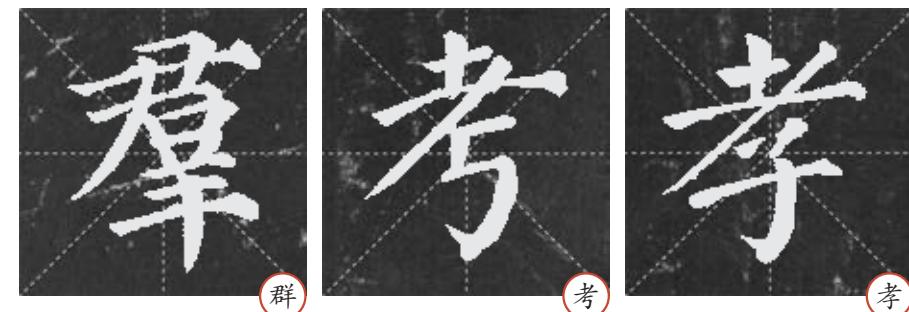
范字解析



● “者”部“土”扁宽，竖居中，长撇伸展。“目”部窄长。

● “尹”部横画布局均匀，斜度有变化，长撇舒展尽势。“口”部形扁，左右内收。

举一反三



观察比较

仔细观察古代大书法家书写的“者”和“有”，比较字中笔画的形状、粗细和位置有什么不同。



欧体



颜体



柳体



欧体

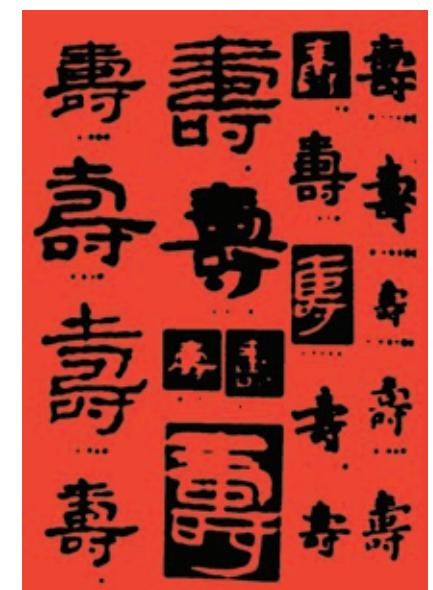


颜体



柳体

爱和对健康长寿的向往。收集书法作品中不同写法的“寿”字，感受作品中“寿”字在笔画、结构方面的艺术。



书法小实践

“寿”字在甲骨文中就已经有多种写法，后来历代出现的“寿”字写法更是数不胜数。人们对“寿”字的喜爱，表达了对生命的热

第8课 两面包围的字——右上包左下

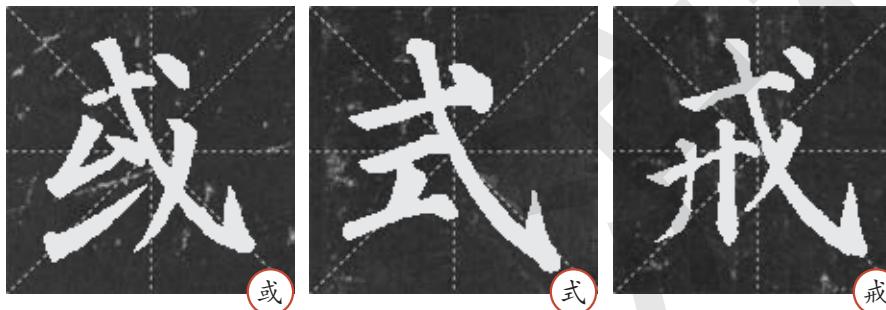
● 含戈(弋)字旁

范字解析



- ① “载”部上部形扁，长横左展右略收，斜钩舒展略带弧势。
- ② “車”部横画间隔匀称，紧贴斜钩不松散，最后一横左伸右收。

举一反三



小贴士

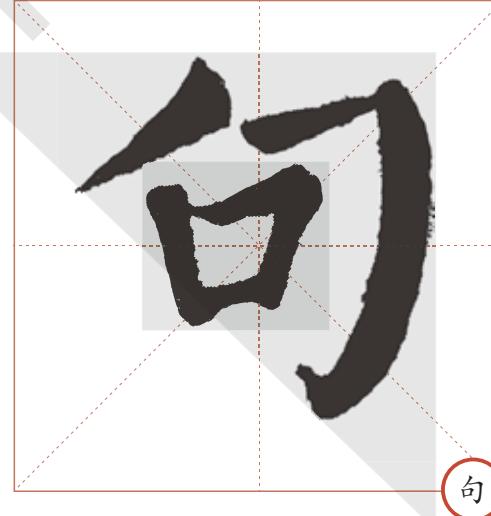
右上包左下的字，右上偏旁与被包部分要互相靠拢，做到紧而不挤。

● 含气字头、包字头

范字解析



- ① “气”部横画紧凑、间隔均匀，横折弯钩弧度不要太大。
- ② “米”字紧贴气字头，横画向左伸展，略长出字头左部。



- ① “勺”部撇短且斜，横折钩横短、折长且带弧内收。
- ② 被包“口”部要保持与“勺”上方、右方的距离，且向左伸。

文化长廊

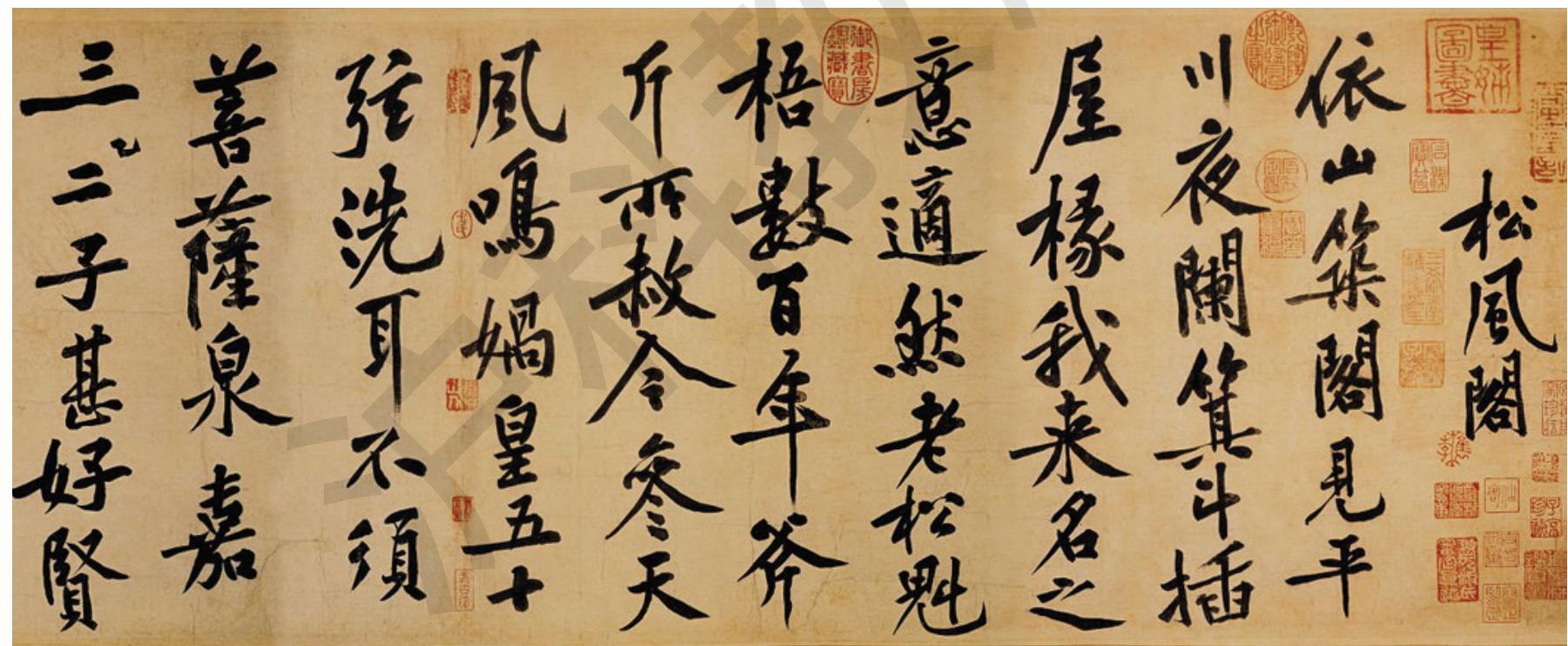
小贴士

- 右上包围的字，部首在右上方，被包部分适当向左下偏移，其中的长画可适当向左下突出。
- 右上包围的字，要掌握好右边长笔画的弧度。如果左下被包部分笔画较多或字形较宽，可向左伸展，以求重心平稳。

黄庭坚与《松风阁诗帖》

黄庭坚(1045—1105)，字鲁直，号山谷，北宋文学家、书法家，名列书法“宋四家”。

1102年，黄庭坚与朋友游鄂城樊山，途经松林间一座亭阁，有感而发写下了《松风阁》。该帖运笔提顿起伏，一波三折，意韵十足；字体结构均取斜势，通篇舒展丰润。



黄庭坚《松风阁诗帖》(局部)

《松风阁》依山筑阁见平川，夜阑箕斗插屋椽，我来名之意适然。老松魁梧数百年，斧斤所赦今参天。风鸣娲皇五十弦，洗耳不须菩萨泉。
嘉二子甚好贤，