

义务教育三至六年级

# 书法练习指导

(实验)



**六年级**  
下册

# 目录

## 第一单元 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 认识篆隶草行

第5课 篆书 .....	9
第6课 隶书 .....	11
第7课 草书 .....	13
第8课 行书 .....	15

## 第三单元 书法作品的幅式和布局

第9课 幅式1——条幅与中堂 .....	17
第10课 幅式2——对联与横幅 .....	19
第11课 幅式3——斗方与小品等 .....	21
第12课 布局 .....	23

## 第四单元 书法习作实践

第13课 集字方法1——找字 .....	26
第14课 集字方法2——拆卸、拼接 ...	28
第15课 集字习作的布局 .....	30
第16课 自由习作 .....	32

## 综合实践活动

班级书法展览会 .....	34
书法练习评价表 .....	36
练字表 .....	37
书法练习 .....	练-1

# 第 1 课 综合练习1



左右结构



● 左右同宽，高低相仿。左部横、撇左伸，捺画改点，避让右部。右部横画间隔匀称。

左右结构



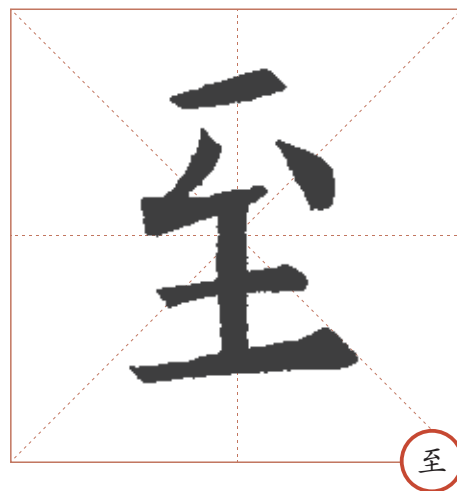
● 左部斜点偏右，三横取斜势，上长下短，口字内收。右部上窄下宽，外形呈三角形；左撇写成竖撇，斜钩伸展尽势。

左右结构

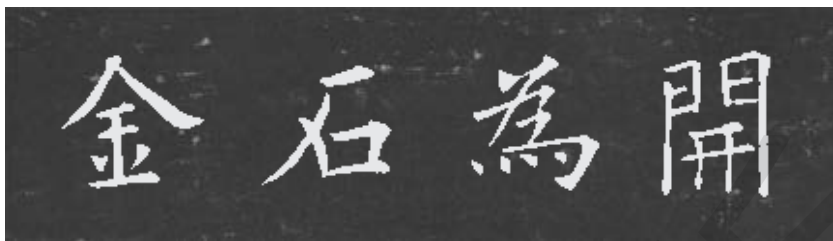


● 左高右低，左含右。左竖直中见曲，右竖直而伸长。  
此字是异体字，笔顺是：横、左弧竖、兰叶撇、挑点、竖折、垂露竖。

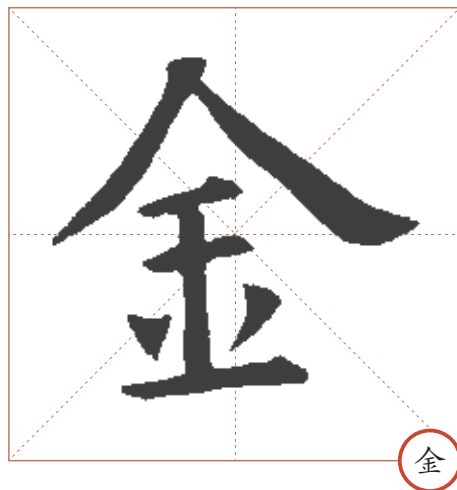
上下结构



● 上短下长，上窄下宽。上部短横取斜势。下部中竖居中，用笔凝重，横画平正，支撑上部。



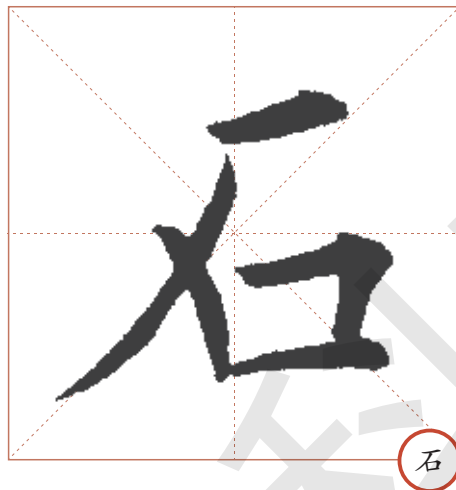
上下结构



金

● 上宽下窄，左右以中竖对称。撇捺伸展均匀，撇画微弯，捺画劲直，捺在撇头下起笔，交点靠上。

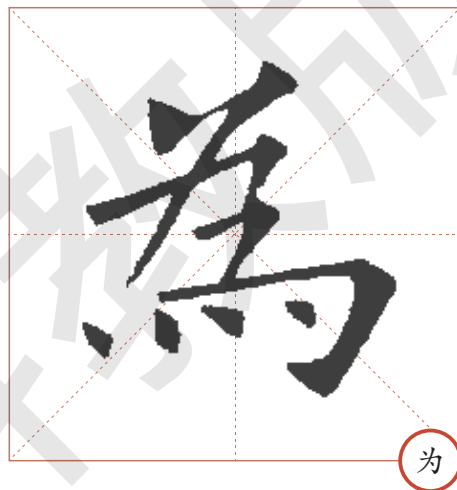
独体结构



石

● 左尖横起笔稍靠右，取向上斜势。长撇写成兰叶撇，稍带弧势掠出。“口”末横收笔压住横折的收笔处。

独体结构



为

● 上窄下宽。起笔的点、长撇笔意相连。中间两个横折向内靠紧，下横折向右展开，以包四点。

包围结构



开

● 上包下，呈长方形，横竖间隔匀称。门字框左右同形相反，左部略小，右部略大，左右两长竖略呈相背势。

【精诚所至，金石为开】人的诚心所到，能感动天地，使金石为之开裂。比喻只要专心诚意去做，什么疑难问题都能解决。

## 第2课 综合练习2



半包围结构



● “袁”部窄长，上窄下宽，近似三角形；中间略呈左倾之势；以掠撇、啄撇与长点撑稳重心。走之底捺画较粗，一波三折。

半包围结构



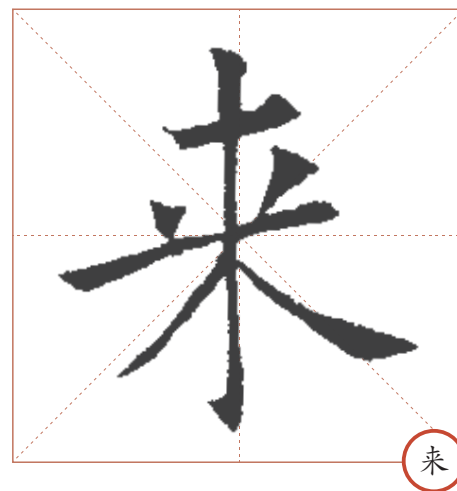
● 左下包右上。“首”部与“辶”适当留空，左右不宜太紧，且其上端略向左倾，与“辶”相互呼应。

独体结构



● 字形短而扁，横长竖短，横轻竖重。笔画长短、方向以及用笔变化较大，极富跳动感，呼应连带关系明显。

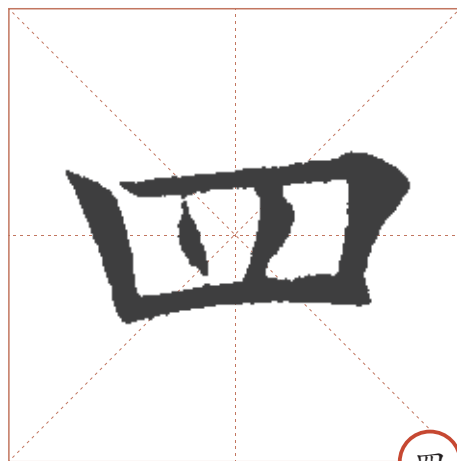
独体结构



● 外形近似菱形，左右相应笔画的长短、大小、位置互相搭配对称。撇捺伸展，倾斜度相同；竖钩居中，端正。



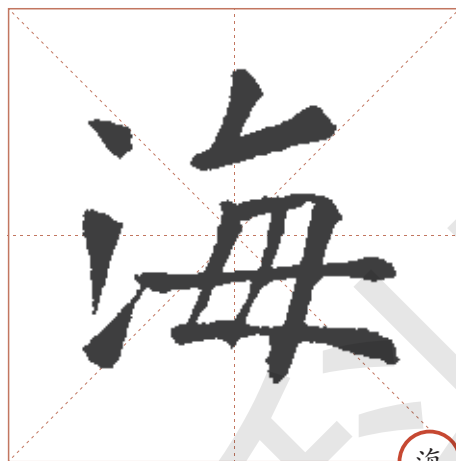
全包围结构



四

● 字形扁，横长竖短，左右两竖内斜。被包部分居中且省简成两点，在框内排布均匀。重心平稳，字势灵动。

左右结构



海

● 左窄右宽，字呈方形。“母”部竖画皆斜，藏钩居中，长横平直，稳重心。左右相向且穿插避让。

独体结构



为

● 上窄下宽。起笔低，右撇长，中间横折最小。被包四点横向排列成横势，变化统一，都靠近横画。

上下结构



家

● 上短下长。两个竖点一为下尖点，一为上尖点。下部笔画支离散断，但笔势笔意连贯，互相呼应。

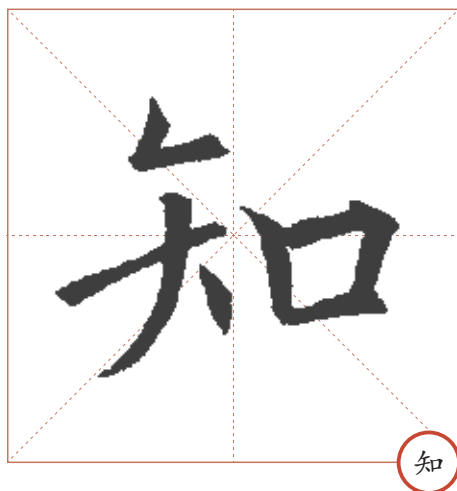
【远道而来】从很远的地方来。

【四海为家】四海：各地、到处。什么地方都可以当作自己的家。指志在四方，不留恋家乡或个人小天地。

# 第 3 课 综合练习3



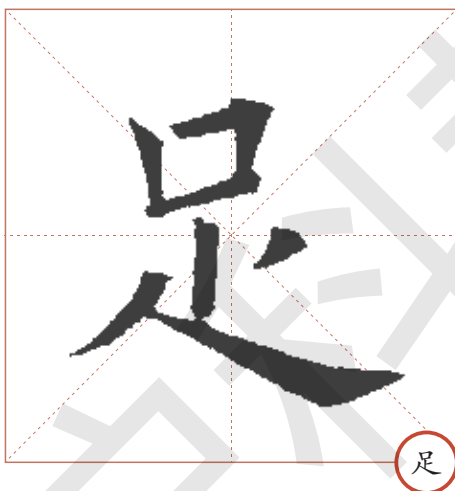
左右结构



知

● 左高右矮,“矢”部的两个横一短一长、一平一斜,上面的撇与横写成“撇折”,“口”部位于“矢”部的中间位置稍稍偏下。

上下结构



足

● 右面的短横以“啄点”代替,且与左边短撇形成连贯笔势。底部斜捺舒展并与左边短撇相互呼应。

上中下结构



常

● “尚”部最宽,中间的“口”部最窄。“巾”部稍比“口”部宽一些,取纵势。上中下的三个部件重心要摆稳。

上下结构

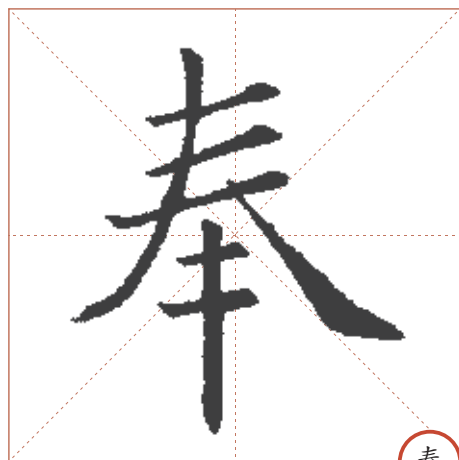


乐

● 将“乐”字的外轮廓兜围起来,它的整体形状近圆形,字的上下部件要做到整体变化调和。



上下结构



奉

● 上部三横取斜势，撇画偏左起笔，弧度自然，捺画起笔偏右，不与撇相连，但与撇呼应。下部两横笔势一致，中竖圆润劲直。

独体结构



为

● 上窄下宽。横向笔画间隔匀称，撇、折画注意斜度控制，使整个字重心平稳。

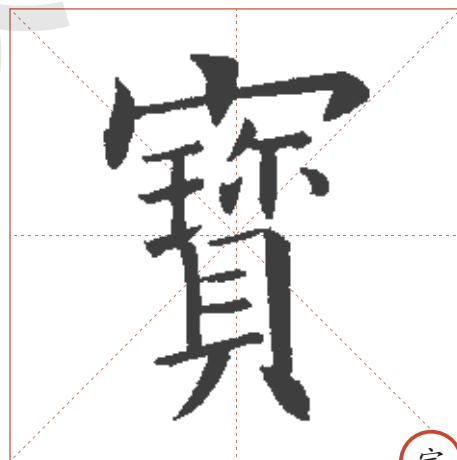
上下结构



至

● 上短下长，上窄下宽。上部短横取斜势。下部中竖居中，用笔凝重，横画平正，支撑上部。

上中下结构



宝

● 上宽中下窄，上短中下长。上部宜宽，覆盖中下部；中部左右均等，向中靠紧；中下部整体向上靠拢使结构严谨。

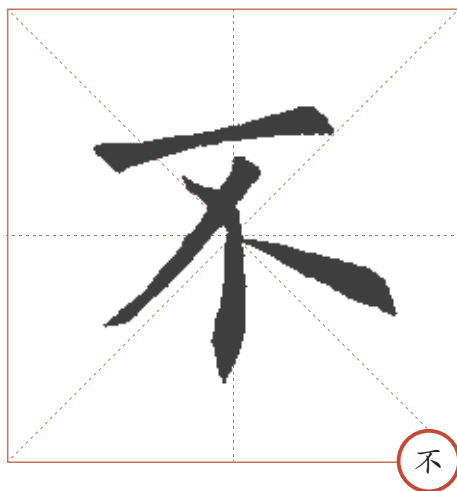
【知足常乐】知道满足，就总是快乐。形容安于已经得到的利益、地位。

【奉为至宝】奉：信奉，敬奉；至宝：最珍贵的宝物。敬奉为最珍贵的宝物。

# 第4课 综合练习4



独体结构



● 先横后撇，再写曲头竖。竖画与斜撇交叉，直中见曲势。最后写长点，与左撇呼应、协调。

左右结构



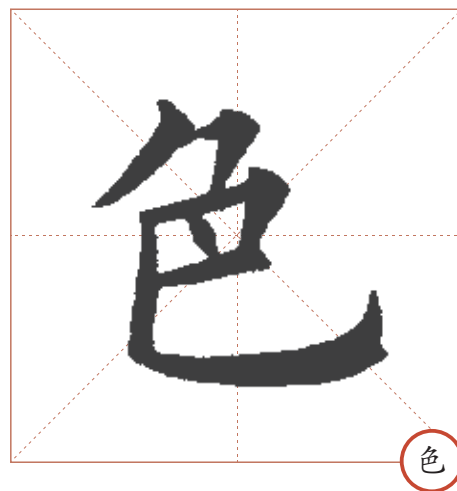
● 左部横画间隔均匀；右部横折钩折画稍内斜，钩与左部底横对正，末画长撇带弧势，穿插到左部件底部。

上下结构



● 上宽下窄，上下穿插避让。上部左右呼应，形成整体，左侧竖撇与右侧斜捺舒展下覆；下部向上靠拢，与上部中心对正。

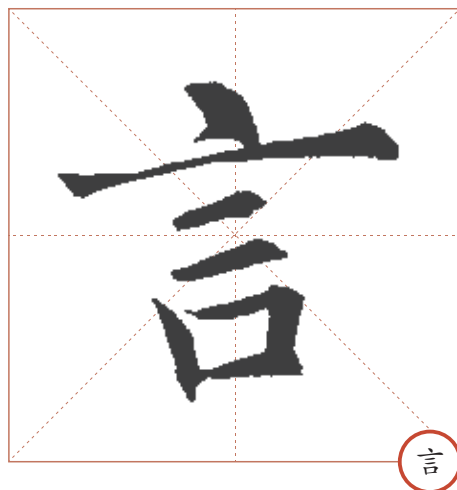
独体结构



● “刀”首撇左下斜45°，横撇之撇较直，两撇角度变化大；“巴”框收竖弯钩舒展，形成收放有致。竖弯钩弯处稍圆，钩部呈外方内圆之形。



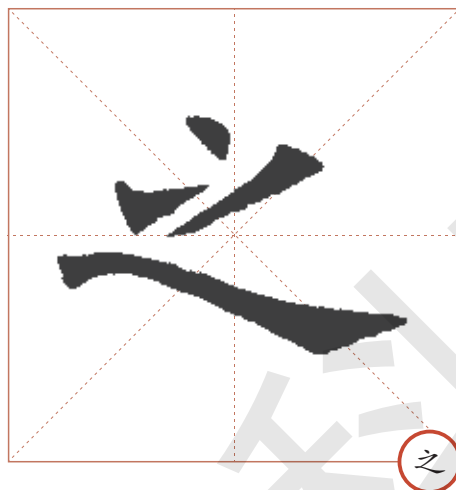
独体结构



言

- 首点居中，横画取平势，上长下短，首横中部略轻。“口”字形略扁，上宽下窄，左竖略长，收笔出头。

独体结构



之

- 笔画都斜。点挑撇捺笔势连贯；上部略窄，平捺舒展，一波三折。

半包围结构



有

- 左上包右下，横短撇长，字形较窄。“月”字形瘦长，中间短横写成左尖横，“潜虚半腹”；竖撇改垂露竖，横折钩比左竖略低。

左右结构



理

- 左窄右宽，高低相仿，字形方。左部三横上仰，间隔较匀，底横为提，避让右部；右部横画取平势，间隔均匀，末横穿插，中竖劲直。

【不动声色】声：言谈；色：脸色。在紧急情况下，说话、神态仍跟平时一样，没有变化。形容非常镇静，一点也不着急。

【言之有理】说的话有道理。

# 第5课 篆 书

## 篆书的特点

篆书是大篆和小篆的统称。大篆,广义上是指甲骨文、金文以及春秋战国时期各国使用的文字。小篆,又称“秦篆”,是秦统一后使用的标准字体,也是大篆的简化字体。篆书字形呈长方形,笔画横平竖直,线条圆润流畅,粗细基本一致,疏密均匀,左右对称,给人以端庄稳重的感觉。

夫臣昧死言



《泰山刻石》(局部)

高原梳格秀而朴 潭渊鲋鰈乐其深

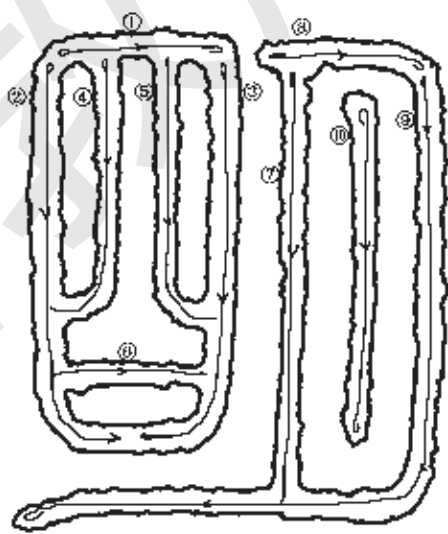


吴昌硕篆书“高原潭渊”七言联

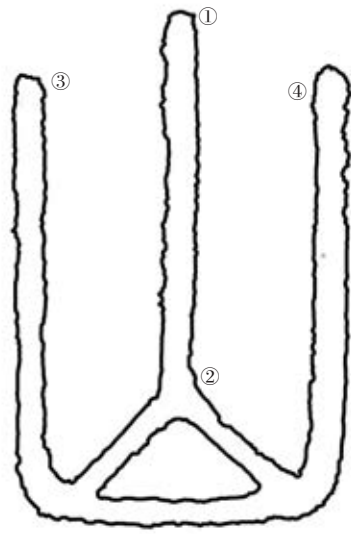
篆书的笔顺、笔画与楷书完全不同。

首先,篆书笔顺特别,左下圆弧从左竖到右横行笔,右下圆弧从右竖到左横行笔。

其次,篆书中看似一笔完成的笔画,实则由若干笔搭接而成。搭笔处的前一笔末端不回锋,后一笔顺势接洽(无痕连接),可显线条圆润光滑。



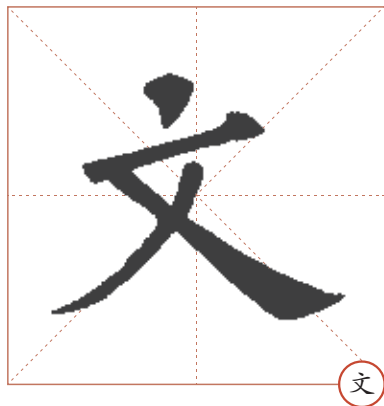
明



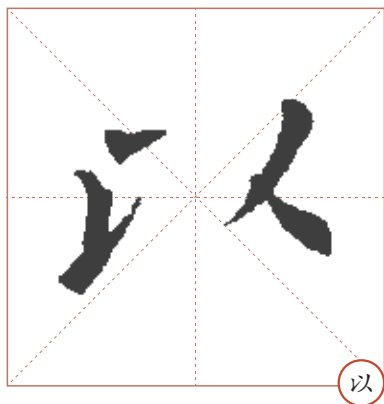
山

注:数字代表笔顺。

## ● 欧体范字解析



首笔点写成“竖点”，长横写得稍短些，以便更好地突出撇捺的舒展，撇捺舒展呼应。



左右结构，左右部件较为分开，左边的点富有动势，并与右边的撇画形成笔势连贯，整个字显得秀美、灵动。



横向笔画排布均匀。斜钩为主笔，写得舒展。右上角的点写成“啄点”。撇画与斜钩的交点在“长横与斜钩交点”至“钩”的中间。



左下包右上。“首”部与“辶”适当留空，左右不宜太紧，且其上端略向左倾，与“辶”相互呼应。

## 文 化长廊

### 珍贵的《泰山刻石》

《泰山刻石》又称为《封泰山碑》，立于公元前219年，是我国现存最早的刻石之一，现立于山东省泰安东岳庙（岱庙）。

相传秦始皇统一六国后，巡游到泰山，命丞相李斯用标准书体小篆书写歌颂大秦功德的文字，再刻石立于泰山之上。这就是

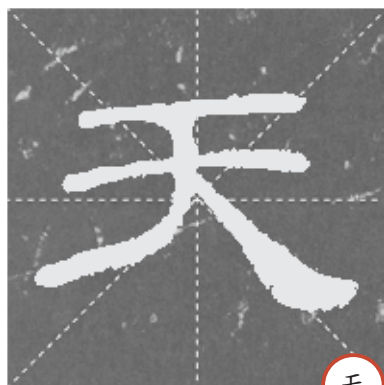
《泰山刻石》。《泰山刻石》四面刻字，原碑共有223字，现残缺不齐，所剩无几。《泰山刻石》字体秀美圆健，结构严谨庄重。

据史书记载，秦始皇及秦二世还东巡到过峰山、琅琊台、会稽、芝罘、碣山，均留下了刻石。这些刻石都是我国古代书法艺术的稀世珍宝。

## 第6课 隶 书

### ● 隶书的特点

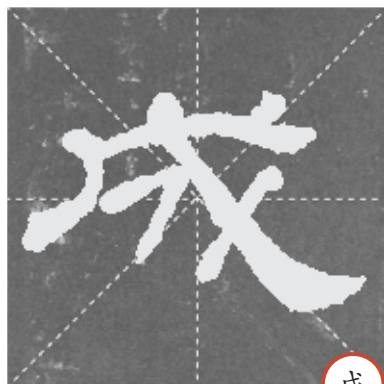
隶书,又称为汉隶,起源于秦朝,在东汉时期达到顶峰。隶书是为了适应书写便捷,把小篆加以简化、线条加以平正而成。隶书的结构特点是:字形略微宽扁,横画长而直画短,讲究“蚕头雁尾”“一波三折”。隶书是汉字中较为庄重的字体。



天



平



成

隶书的结构扁平,字体舒展,笔画之间向背分明,笔画向四周均匀排布。

建宁二年三月癸卯朔七日己酉,鲁相



《史晨碑》(局部)

## ● 欧体范字解析

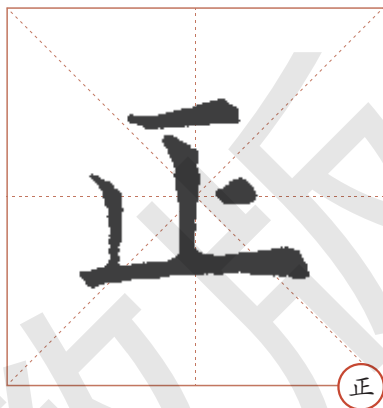


上下结构,上下部件之间相互穿插,上部的撇捺舒展、三横较收缩,下部“良”的捺写成反捺,做到“燕不双飞”。整个字横向笔画间隔匀称,重心稳定。

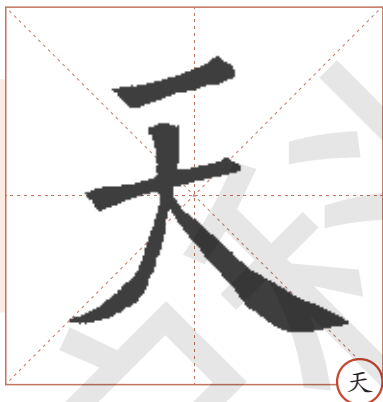
两个横画粗细、弧度有变化。撇写成竖撇,弧度较大;捺脚取隶法,呈圆势。撇与捺相互呼应,舒展自如。



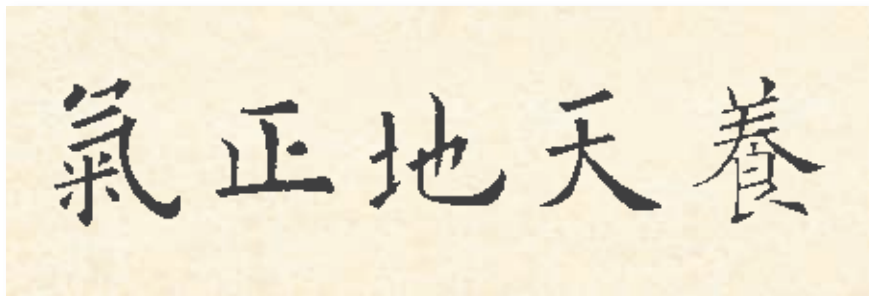
左右结构,左紧右松,竖弯钩是整个字的主笔,“也”部也就成了字的主部件。字的纵向笔画间隔匀称,“也”部写得不太厚。



独体字,笔画之间布白均匀。整个字由三横与两竖组成。三横:首横为左尖横,略向下弧,次横写成横点,短而灵动生趣,长横略向上弧;两竖:中竖较直,左竖稍弧,与中竖、横点呼应。



右上包左下。首撇写成回锋撇,上横写成横钩,三横写得较斜,给左下的“米”部留出空间,“米”部与横折弯钩形成支撑,使整个字重心稳定。



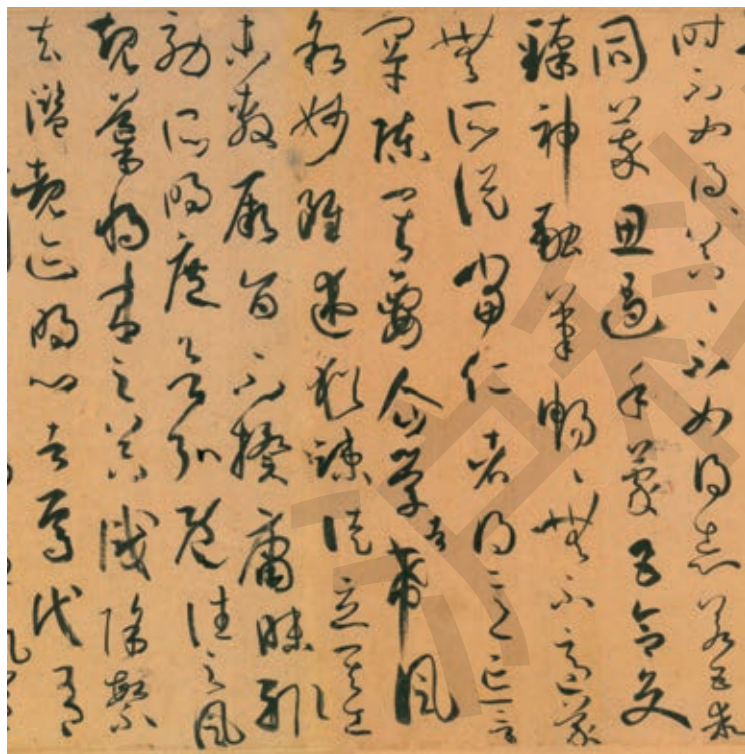
# 第7课 草书

## ● 认认草书字

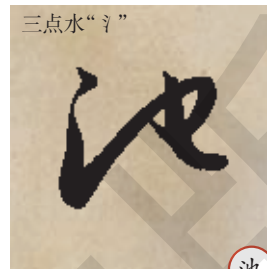
草书,形成于汉代,是为了书写简便在隶书的基础上演化而来。草书具有结构简省、笔画连绵等特点。

草书简省了太多笔画,给人们认识一些部件和偏旁造成了困难。古人编写的《草诀百韵歌》,总结了草书常用偏旁部首的书写规范,可以帮助我们认识草书字。

时不如得器,得器不如得志。若五乖同萃,思遏手蒙;五合交臻,神融笔畅。畅无不适,蒙无所从。当仁者得意忘言,罕陈其要;企学(者)希风(叙)妙,虽述犹疏。徒立其工,未敷厥旨。不揆庸昧,辄效所明,庶欲弘既往之风规,导将来之器识,除繁去滥,睹迹明心者焉。代有、

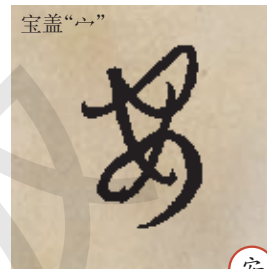


孙过庭《书谱》(局部)



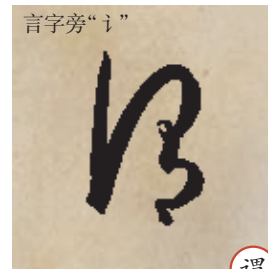
池

有点方为水  
“氵”草书的写法是上面一点,下面竖提。



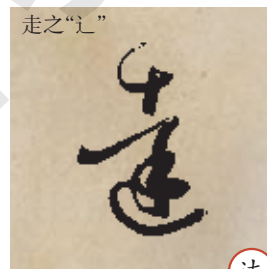
安

宀头无左畔  
“宀”草书的写法是左边没有点。



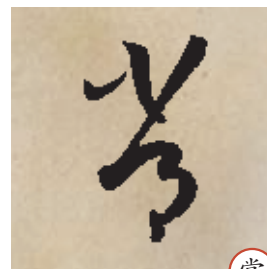
谓

空挑却是言  
“讠”草书的写法就是一个竖提。



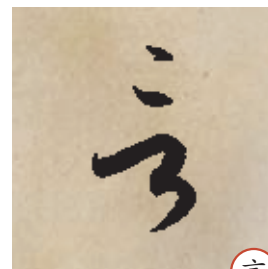
达

辶(chuò)辵(rào)  
阙东边  
“辶”草书的写法,就是一个竖弯。



常

常收无用直  
“常”字的末端不用写竖画,而用一点来代替。



言

三口代言宣  
“言”字的草书,上面写“三”,下面写“口”。口不封闭。

## ● 欧体范字解析

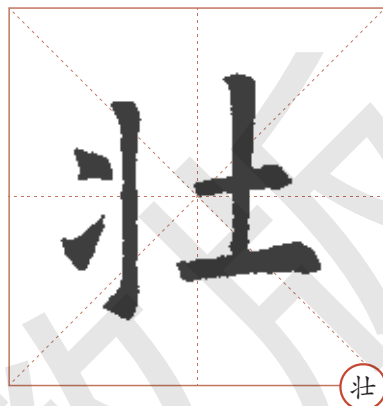


左中右结构,左中右部件相互穿插避让,底部的长横右侧收缩,将位置留给舒展的捺画,呈现参差变化。

左竖撇与右弯钩对称呼应,呈相背之势,且左短右长、左紧右松、左右协调,里面的部件稍靠左。



上下结构,“雨”部与“云”部做到“收放有致”。“雨”部两对点的上下、左右、前后之间都相互呼应。



左右结构,左右部件呈相背、呼应之态,整个字的笔画较少,笔画稍粗,并且做到点画呼应。

左右结构,左右部件之间穿插避让,字的笔画之间布白均匀,竖弯钩呈圆势,且舒展。



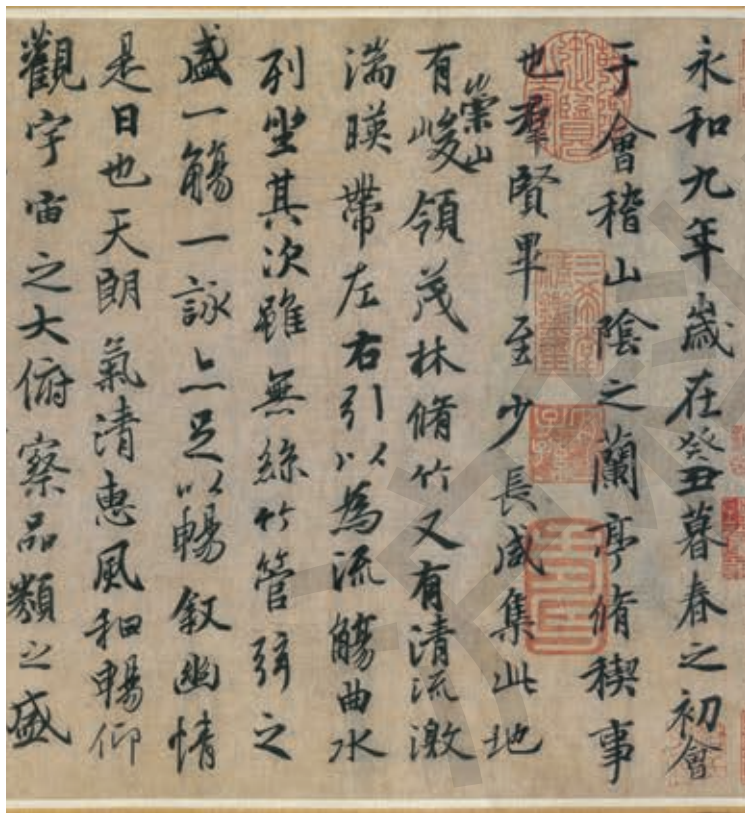
觀壯雲風極

# 第8课 行书

## 行书

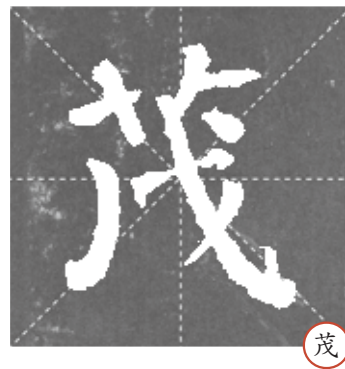
行书,是在楷书的基础上发展起来,介于楷书和草书之间的一种字体,弥补了楷书书写速度慢和草书难于辨认的不足。楷法多于草法的叫行楷,草法多于楷法的叫行草。

永和九年,岁在癸丑,暮春之初,会于会稽山阴之兰亭,修禊事也。群贤毕至,少长咸集。此地有崇山峻岭,茂林修竹,又有清流激湍,映带左右。引以为流觞曲水,列坐其次,虽无丝竹管弦之盛,一觴一咏,亦足以畅叙幽情。是日也,天朗气清,惠风和畅。仰观宇宙之大,俯察品类之盛,所以游目骋怀,足以极视听之娱,一乐也。



冯承素摹王羲之《兰亭序》(局部)

## 行书与楷书的比较

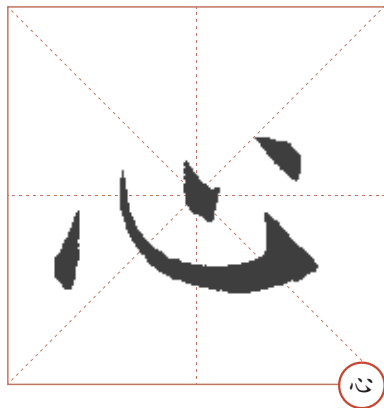


- ① 笔画简省:行书的草字头,由楷书的横、竖、竖、横变为点、撇、横。
- ② 笔画连笔:楷书有连画笔势,但形不相连;行书的点、撇、横、撇、斜钩、点、撇均有明显的连笔痕迹。
- ③ 笔画直方变圆:楷书的横画、撇画变成行书均带有弧度。
- ④ 笔顺改变:为了连笔,行书的有些笔顺作了调整。

### 小贴士

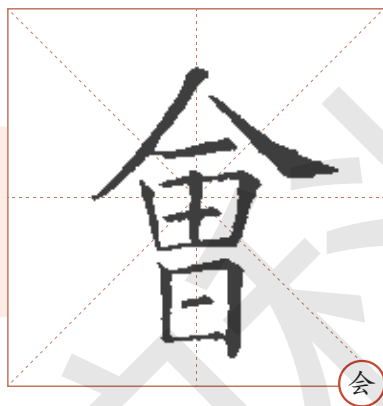
1. 行书与楷书的联系:两种字体的结构笔画相同,只是部分笔画的形状有了一些改变。
2. 行书与楷书的区别:行书笔法圆转,笔势流动,楷书的某些笔画行书用点来代替。楷书启承分明,照应严谨。

## ● 欧体范字解析

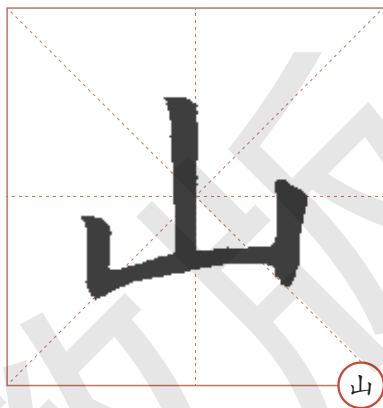


点画之间相互呼应、间距匀称，卧钩露锋起笔。

人字头撇捺舒展，有“天覆”之势。下面部件布白均匀，上紧下松。

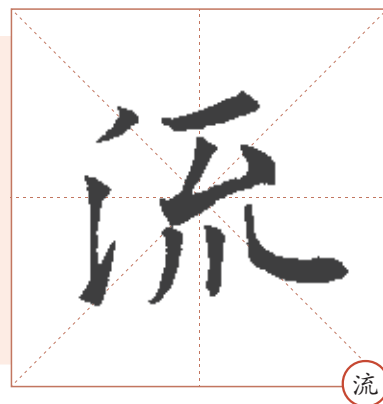


上部的两竖相背，两短横为左尖横，左粘右开。下部左竖右折相互呼应，皆稍内斜。整个字上窄下宽，布白均匀，重心稳定。



“山”字的三竖起笔高低不同，中竖直，左右两竖呈相背之势，并相互呼应。

“冫”的三个点笔势连贯、相互呼应，且富有变化：第一点写成啄点向下，第二点由上向下，第三点由左向右上挑出。右部与“冫”相呼应，整字如潺潺流水，别具韵味。



竖钩劲挺藏钩，左边的横撇与竖钩分开，右边撇与捺笔势连贯，捺的起笔，穿插到竖钩左侧。