



义务教育三至六年级

# 书法练习指导

(实验)

五年级 下册

北京师范大学出版社



北京师范大学出版社  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

虛堂習聽禡曰惡積福緣  
君嘗喟於禡因之獲福孤  
善慶尺璧非寶寸陰是競  
善勞人望兆也寸陰光  
資父事君曰嚴北興敬孝當  
淡父子也由孝至赤季當

隋 智永 真草千字文(局部)

义务教育三至六年级

# 书法 练习指导

SHUFA LIANXI ZHIDAO

( 实验 )

五年级 下册

主 编 秦永龙

执行主编 查 律

北京师范大学出版社



北京师范大学出版社  
·北京·

亲爱的同学们：

新学期开始啦！通过这学期的学习，你又能学到很多与书法相关的内容，一定很期待吧！

小 貞

我们将会学写很多新偏旁和含有新偏旁的字。



笔笔

通过“主题讲解”栏目，我们还将了解主次分明、错落有致、随形取态等多种结字方法呢！

第  
9  
课

## 主次分明



墨墨

我们将认识“草书”这种字体，还将了解横幅、竖幅等书法作品形式。



笔笔



墨墨

我常听老人们说，德行比财富更有价值，更值得追求。因此，在集字练习的时候我打算把“德润身”这三个字写成竖幅挂在书房里。

让我们一起走进书法的世界吧！通过这学期的学习，相信你会有很多收获！

目  
录

# 第一单元

第1课	力字旁	2
	书写练习	41
第2课	立刀旁	5
	书写练习	43
第3课	斤字旁	7
	书写练习	45
第4课	反文旁	10
	书写练习	47

第二单元

第5课	欠字旁	13
	书写练习	49
第6课	戈字旁	15
	书写练习	51
第7课	页字旁	18
	书写练习	53
第8课	集字练习	20
	书写练习	55



学习书法要重视练习哟！为方便同学们练习，书写练习统一放在本书的最后，可以裁下来书写，真是太好了！





## 第三单元

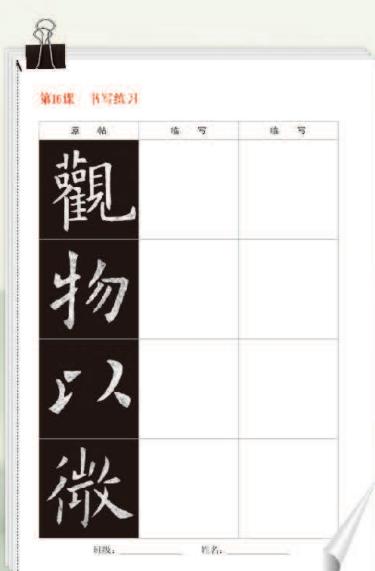
第9课	主次分明	23
	书写练习	59
第10课	奇正相成	25
	书写练习	61
第11课	收放得宜	27
	书写练习	63
第12课	穿插让就	29
	书写练习	65

## 第四单元

第13课	错落有致	31
	书写练习	67
第14课	同形异态	33
	书写练习	69
第15课	随形取态	35
	书写练习	71
第16课	集字练习	38
	书写练习	73

本册第一、二单元学习左右结构的字，主要学习右侧偏旁的写法并把握其与左部的关系。

我们学习欧体楷书已经三年了，第三、四单元我们要总结一下欧体楷书的结构规律与结构特色。



写字时要先观察、再临写，写完后自己评一评，哪个字写得最好，哪些字还可以写得更好。你还可以把裁下来的练习部分装订成册，把学期末和学期初写的字比一比，看看自己有哪些进步。



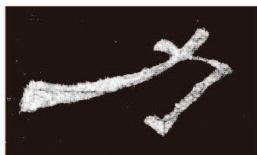
# 第一单元

第  
1  
课

## 力字旁



春秋 金文



汉 史晨碑



明末清初 王铎



唐 颜真卿

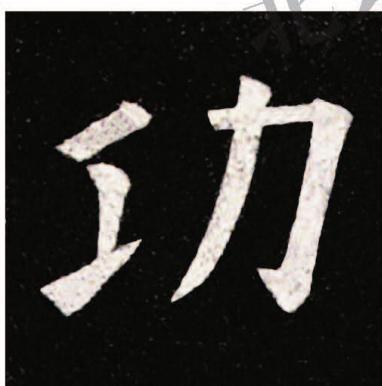


晋 王羲之



### 书写要点

- 作为字的右侧偏旁时，“力”字一般会把撇缩短，并使撇的弧度减弱。钩部往往低于撇，是整个字右部的支撑点。
- 如果力字旁的左侧部件比较高大，那么“力”字上面会留出小块空白。



## 看看想想



呼应和谐



左右咬合



有紧有松



相依相承



斜中得正

三个例字中的力字旁有什么不同？

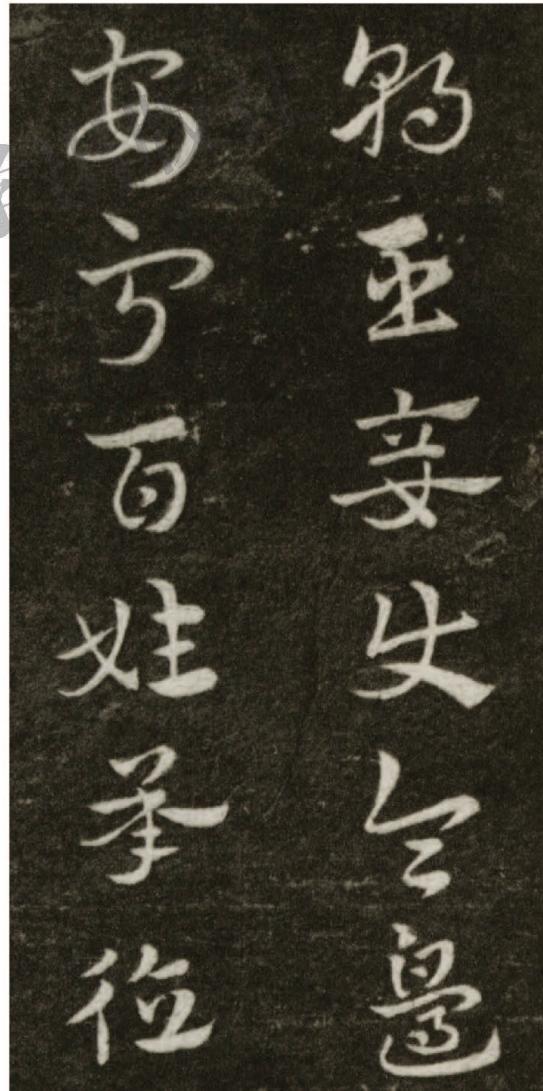


## 书法园地

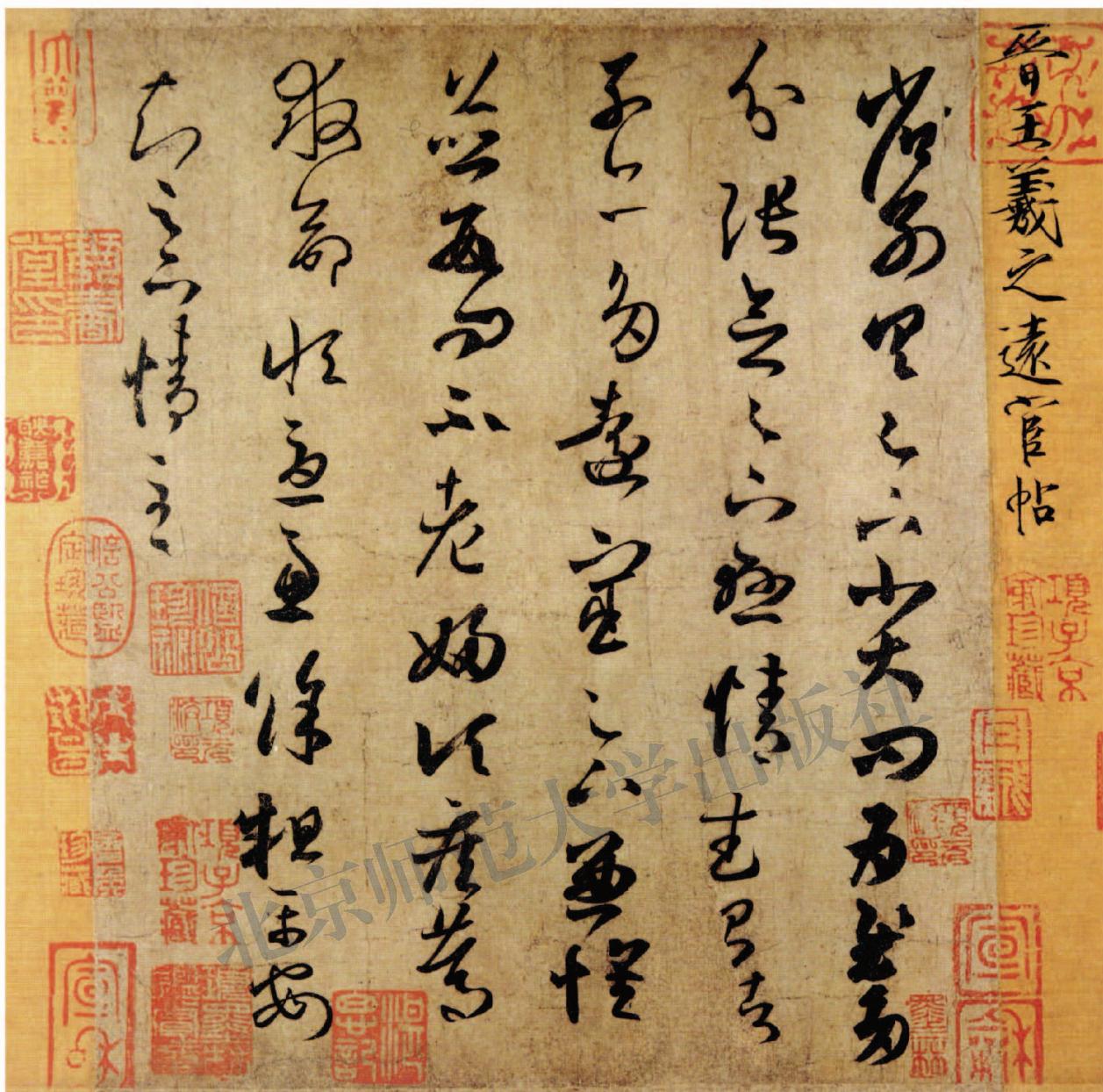
### 草书

草书是汉字的一种字体，分为章草和今草，今草又分为大草和小草。章草流行于两汉，今草成熟于魏晋，王羲之对今草的定型起了重要的推动作用。在历史上，张芝、皇象、王羲之、孙过庭、张旭、怀素、黄庭坚等都是著名的草书家。与行书相比，草书书写更加简易、便捷。今草中的大草适于抒情，具有丰富的表现力。

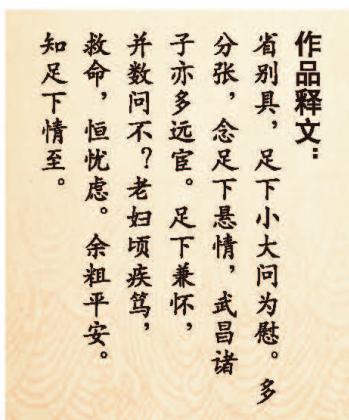
草书的书写有其内在的规律和要求，并非写字潦草。



章草 三国吴 皇象 急就章（局部）



晋 王羲之 远宦帖



第  
②  
课

# 立刀旁



西周 金文



汉 西狭颂



唐 怀素



唐 褚遂良



宋 米芾



## 书写要点

- 立刀旁的竖钩一般长于字的左半部分，短竖往往被写成点状。
- 与左侧部件组合时，立刀旁一般保持正直或者略向左倾。



列



則





## 看看想想

**列**

**列**

左收右放，  
左小右大

**制**

**制**

相倚相谐

**則**

**則**

有斜有正，  
有静有动

左短右长，  
左密右疏

上静下动

立刀旁竖钩钩部的形态、角度  
与字的左部关系密切。



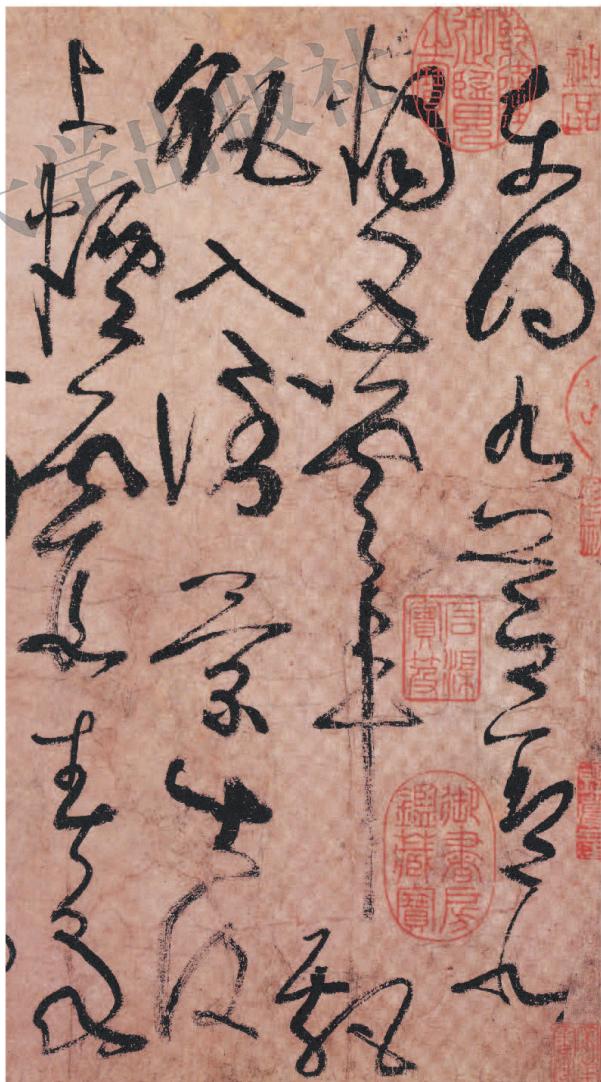
## 书法园地

### 张 旭

张旭（生卒年不详），字伯高，吴县（今江苏苏州）人。官至金吾长史，世称“张长史”。张旭精通楷书，以草书最为知名。他平生喜欢饮酒，个性放纵任性，不受拘束。相传他在写字前往往要痛饮一番，酒后醉书，一挥而就。有时竟用头发蘸墨作书，因此人称“张颠”。

张旭所作草书奔放激越，气势恢宏，变化万千。

作品释文：  
东明九芝盖，北  
烛五云车。飘  
飘入倒景，出没  
上烟霞。春泉



(传)唐 张旭 古诗四帖 (局部)

第  
③课

# 斤字旁



西周 金文



汉 张迁碑



明末清初 王铎



隋 智永



宋 米芾



## 书写要点

- 作为右侧偏旁时，“斤”字变化最大的是长撇，其斜度大大降低，笔画变短；有时会根据需要写成竖。
- 斤字旁的竖中正挺立；为了与左部笔画更好地关联，其收笔处常常略作小钩。
- 斤字旁一般低于字的左部，因此整字往往会造成左下与右上相呼应的小空白。



斯



漸





## 看看想想

**斯**

相依相靠

**斯**

内紧外松

**新**

内紧外松

**新**

向心力

**漸**

围绕中心

**漸**

动静相生

长撇与竖之间的关系是斤字旁变化的关键。



## 书法园地

### 怀素与《自叙帖》

怀素（725—785，一作737—799），字藏真，本姓钱，长沙（今属湖南）人。自幼出家，喜好草书，最以狂草书著名。怀素爱饮酒，每酒酣兴发，寺壁屏障、衣裳器具都是他写字的地方，时人称之为“醉僧”，又有“狂僧”之名。与张旭并称为“颠张醉素”。

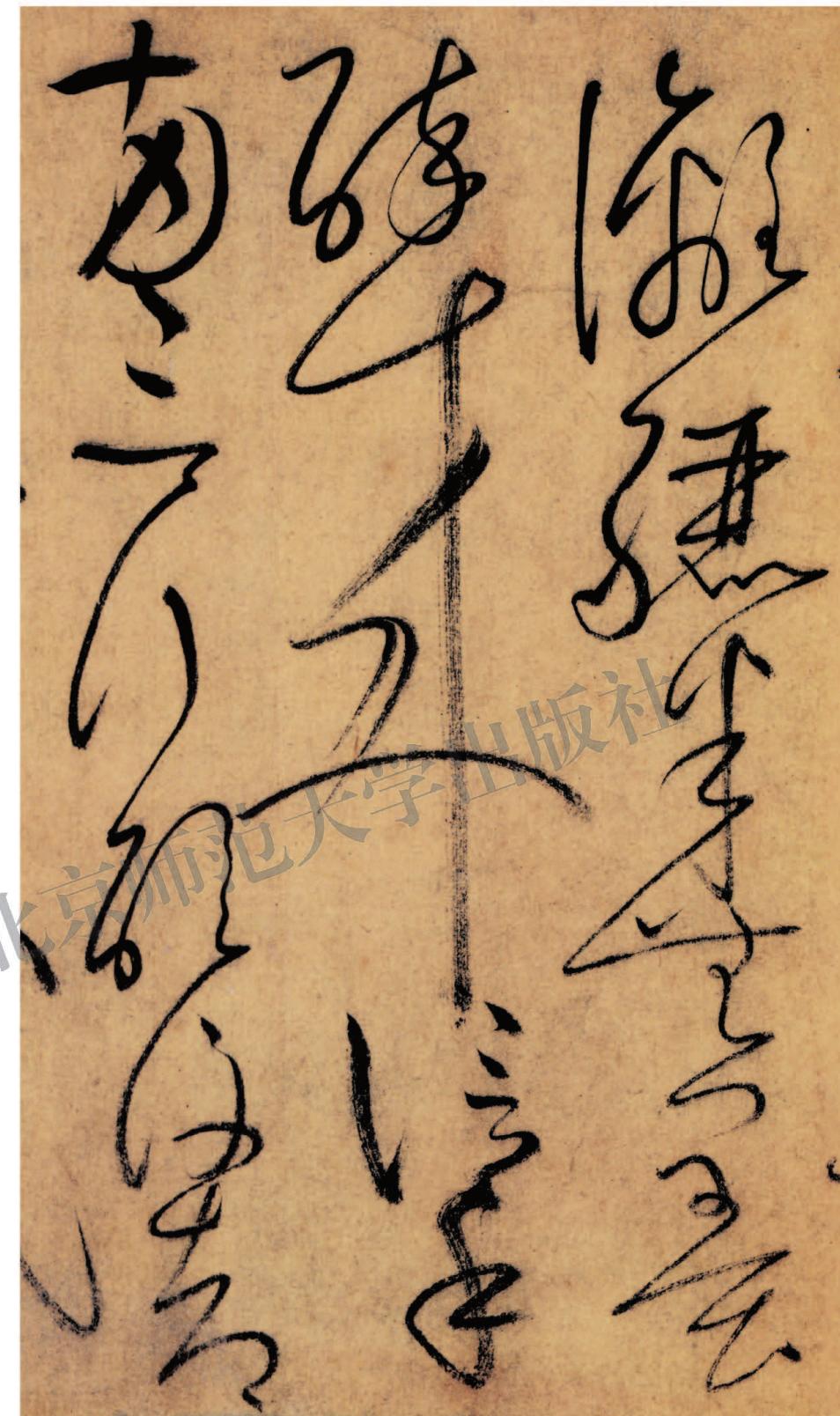
《自叙帖》是怀素的草书代表作，书于唐大历十二年（777）。文章叙述了怀素自己的生平，并抄录了时人对他的评价与吟咏诗句。

相传怀素因为贫穷买不起纸张，曾种植万株芭蕉树，在蕉叶上练字，其勤学苦练的精神是十分令人钦佩的。



唐 怀素自书姓名

作品释文：  
漫醉半无墨。  
醉来信手  
两行，醒后却



唐 怀素 自叙帖（局部）

第  
4  
课

# 反文旁



西周 金文



汉 乙瑛碑



明末清初 王铎



唐 褚遂良



晋 王羲之



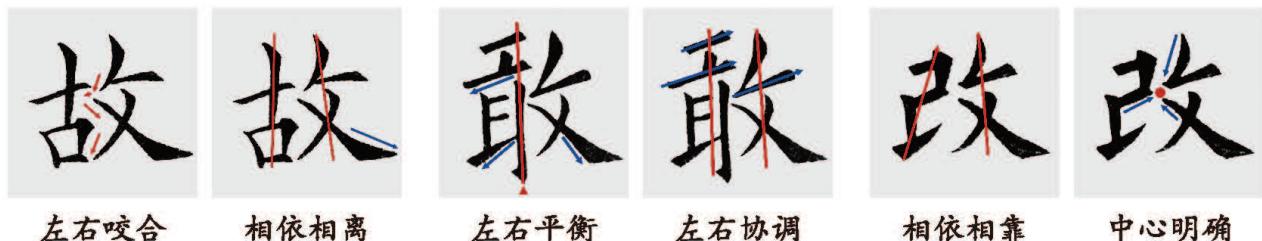
## 书写要点

- 在反文旁中，第一笔撇与第二笔横一般有三种关系：第一，撇管横，即横的起笔在撇的末端稍上的某个位置，如“故”；第二，横管撇，即撇的收笔处搭接在横前段的某个位置，如“敢”；第三，撇、横相连，成撇折，如“改”。
- 在有反文旁的字中，该偏旁整体向左倾斜，其上部与左半字的交叉、咬合是结字的关键。





## 看看想想



反文旁中的捺与短撇、短横的关系决定了它的整体姿态。



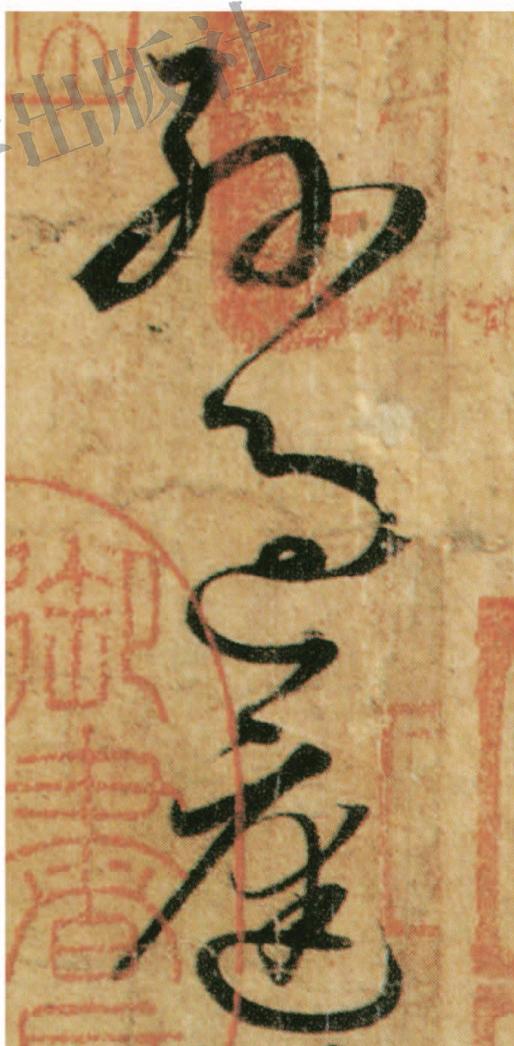
## 书法园地

### 孙过庭与《书谱》

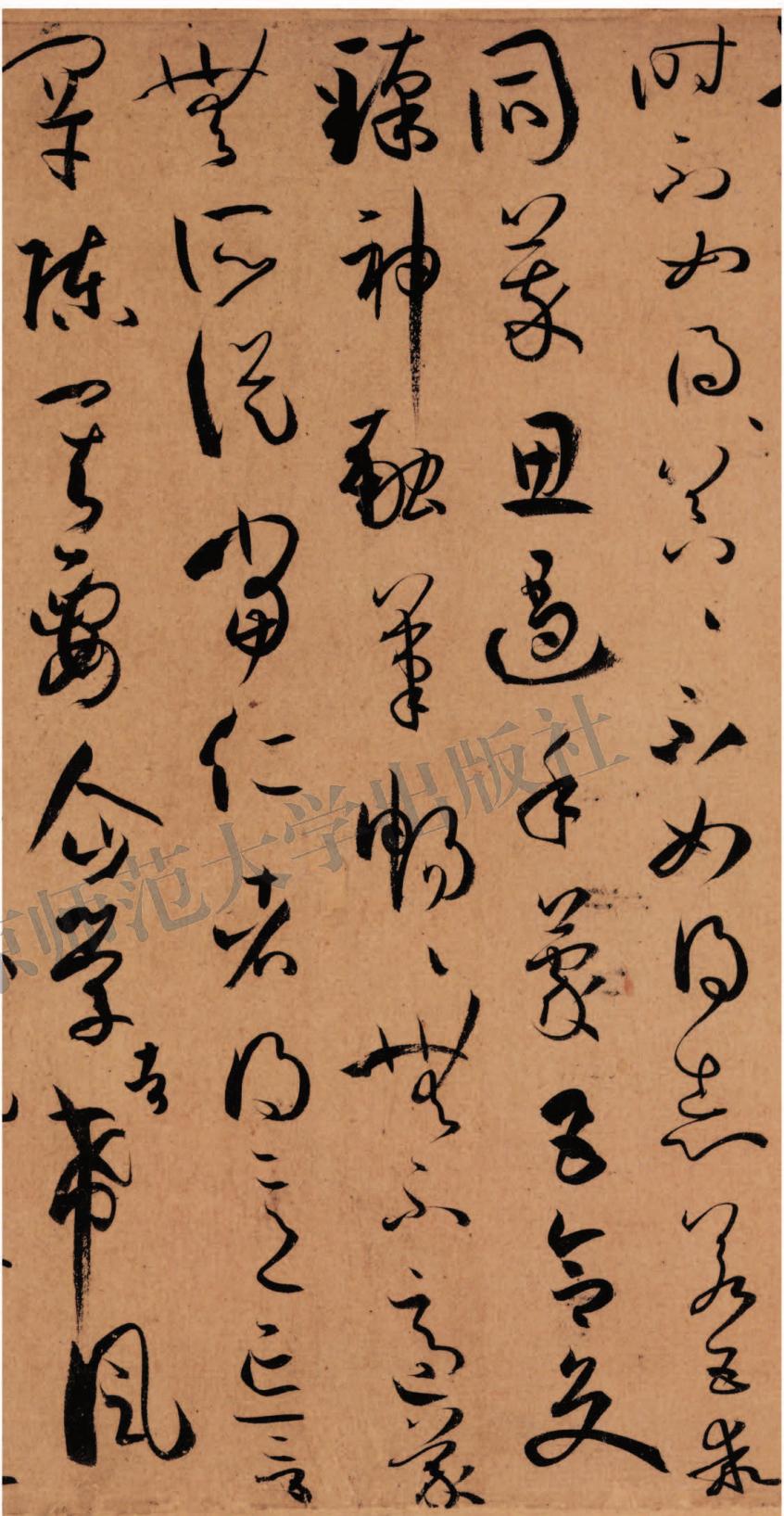
孙过庭（生卒年不详），名虔（qián）礼，字过庭，自署吴郡（今江苏苏州）人，一作陈留（今河南开封）人。唐代书法家、书法理论家，尤擅草书。

孙过庭写的《书谱》不仅是一篇重要的书法理论著作，而且是一件高超的草书艺术作品。孙过庭的草书继承王羲之、王献之的笔法，精妙秀美。《书谱》墨迹字数众多，写法规范，艺术性很强，是后世学习草书的好范本。

孙过庭在《书谱》中把学习书法分为了三个阶段：“初学分布，但求平正；既知平正，务追险绝；既能险绝，复归平正。”我们在初学阶段，首先要掌握的是属于“平正”的一般书写规律，而不要求奇求怪，故作姿态。



唐 孙过庭自书姓名



唐 孙过庭 书谱（局部）

作品释文：

时不如得器，得器不如得志。若五乘同革，思遇手蒙；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

# 第二单元

第  
5  
课

## 欠字旁



甲骨文



汉 武威简



晋 王羲之



北魏 张猛龙碑



明末清初 王铎



### 书写要点

- “欠”字作偏旁时写得略狭长些，且通常会将捺写作反捺，甚至缩短为点状。
- 由于欠字旁笔画较少，因此除少数情况外，它基本处于从属地位，依附着字的左侧部分。



欲



饮



歛





## 看看想想

**欲**   **欲**

相迎相让

中心明确

**飲**   **飲**

相依相迎，  
有正有斜

**飲**

相靠点是  
中心

**歐**   **歐**

相依相合

有主次，  
有正斜

三个例字中欠字旁的撇与横钩  
的关系有哪些不同？



## 书法园地

### 一 笔 书

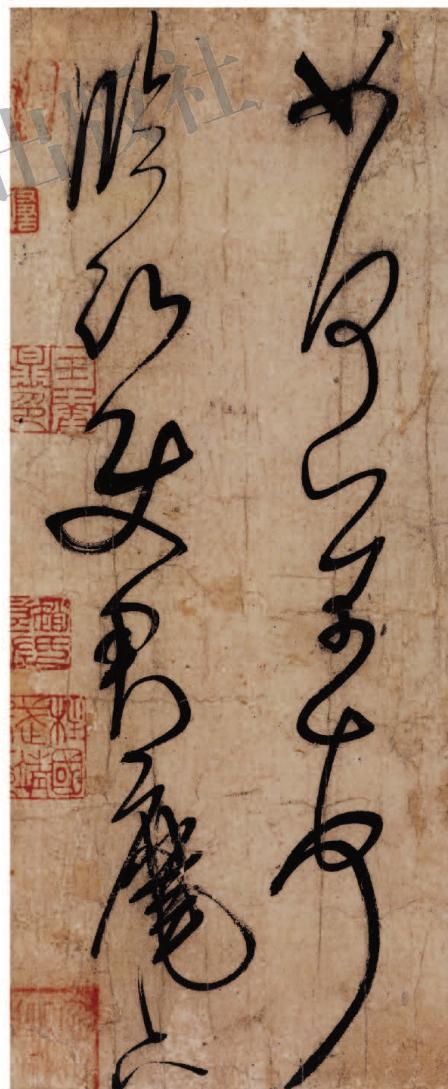
书法家在书写行草书时上下字之间始终笔画连绵相续，如一笔直下而成，这种书写形态被称为“一笔书”，又称“一笔草”。

一笔书实质上是指书写一气呵成，没有迟疑与停滞，这是情感流露的理想状态，并不是说非要笔笔不断。据记载，此法始自东汉张芝，后由王献之发扬光大。

用手指跟着图中的  
笔画路线，描一描。



作品释文：  
如何？芾顿首。  
临沂使君麾下。



宋 米芾 临沂使君帖（局部）

第  
6  
课

# 戈字旁



西周 金文



汉 张迁碑



元 赵孟頫



唐 颜真卿



宋 苏轼



## 书写要点

- ▶ 斜钩是戈字旁的主笔，也往往是整字的主笔。斜钩的形态与角度根据字的整体需要而变化。
- ▶ 由于斜钩会将自身的重量压向字的左侧，因此字的左侧必须要有能扛起右部的笔画。
- ▶ 注意戈字旁斜钩的弧度，不能太弯或太直。





## 看看想想



力量平衡



有紧有松



整体稳定



整体撑开

戈字旁中横与斜钩的关系在结字中有着极为重要的意义。

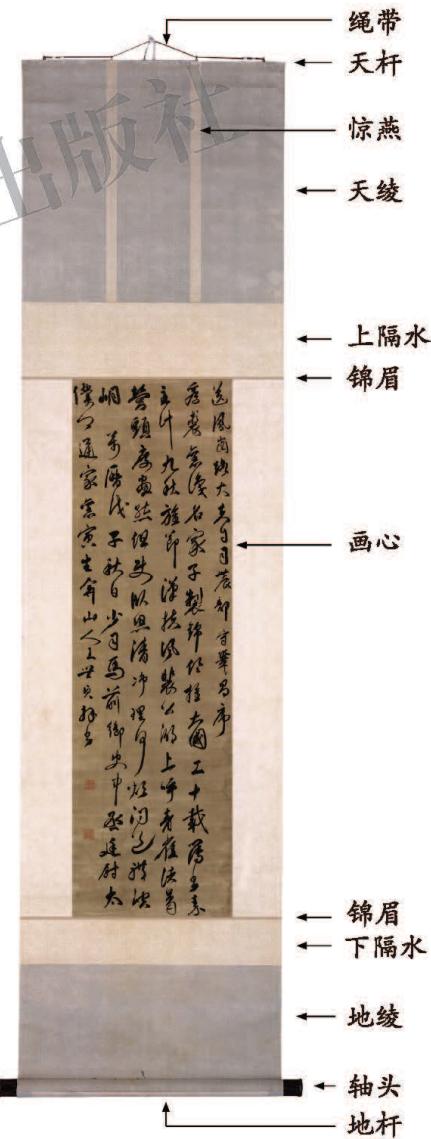


## 书法园地

### 条幅

毛笔书法作品的幅式是多种多样的，一般将竖向呈条状的书法作品幅式称为条幅。条幅作品装裱后悬挂在墙壁上时，为了与环境相应，必须有相宜的长度和宽度。在条幅中，较为常见的是三行的分布形式，也有一行或数行的章法形态。

请把一张纸裁成条幅的样子，试着写一写。



条幅示意图

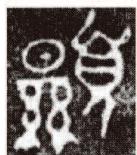
作品释文：  
冰泮寒塘始绿，雨余百草皆生。朝来  
门间无事，晚下高斋有情。韦苏州诗。  
榕村先生法家正。于右任。

冰泮寒塘始绿  
雨余百草皆生  
朝来  
门间无事晚下  
高斋有情  
韦苏州诗  
榕村先生法家正  
于右任

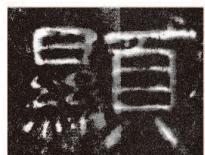
于右任 韦苏州诗

第  
7  
课

# 页字旁



西周 金文



汉 孔宙碑



唐 孙过庭



唐 褚遂良



晋 王羲之



## 书写要点

- “页（頁）”字作为偏旁时，往往缩短第一笔横画。最下面一横往往在左竖外侧略远处起笔。下部撇高点低。
- 页字旁比较方整，在结字中往往起着主导作用，它的末点是整个字的右支撑点。



颂



颂



显



## 看看想想



相迎相倚



有静有动



相迎相合



整体平衡



左右相谐

例字中页（頁）字旁中下部撇与点的关系各有什么不同？



## 书法园地

### 横幅

与条幅的竖向书写形式相反，书法作品也可以写成横向幅式，一般称为横幅。

横幅，可以是单行的大字作品，也可以是数行书写的巨幅。多行的横幅作品题款时一般不要超出正文的高度。横幅作品装裱后悬于壁上，应该具有相应的长度和宽度，以便于观赏。



请找几个词或一句话，设计成横幅的样子。

德润身



## 读一读

《礼记》言：“富润屋，德润身。”意思是说财富可以装饰房屋，品德则可以提升人的精神境界。

在儒家看来，德行比财富更有价值，更值得追求。以德润身，我们从小也要为培养自己良好的道德情操而努力。



## 学一学

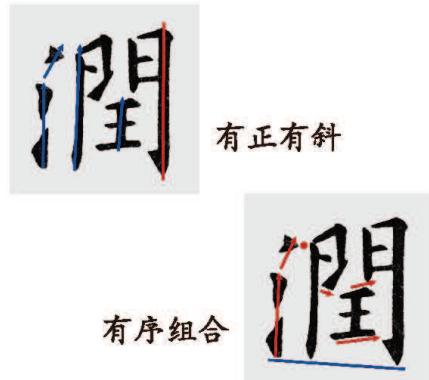


① 在“德”字中，双人旁比较直，而字的右部则显得较为倾斜。实际上，倾斜的右部自身具有内在的平衡能力，下部“心”的第一点是右半字的支撑点，因此双人旁并不承受右半字的力量，所以“德”字整体左右相依相谐。

② “德”字中竖画较多，每一个竖画的方向和形态都有所变化；右上的撇画写成竖，起笔较高，是整个字的最高点。



润



门（門）字框左右两部分的横画写法不同，显得活泼而富有变化，与下面的“王”字形成对比。右侧竖钩最正、最粗，在整个字中起主导作用。



身

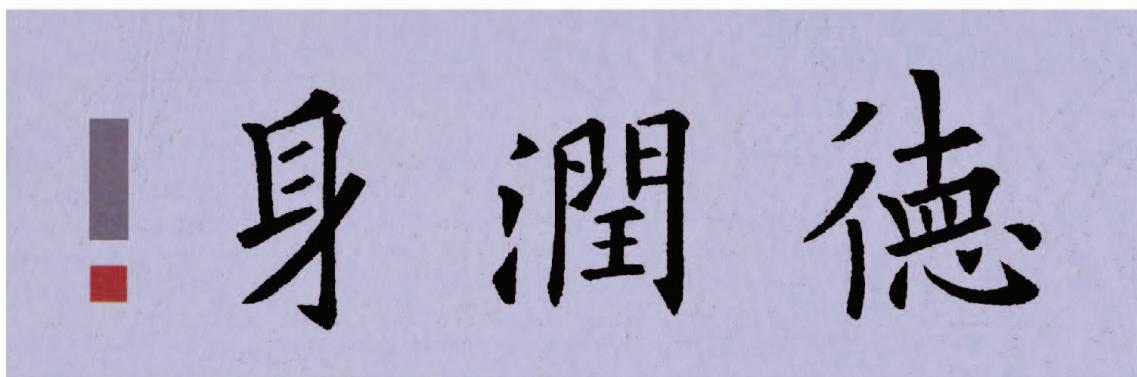


- ① “身”字第一笔撇画较平，同时省略了第三笔横折钩中的横部。
- ② “身”字中各个横画起笔不同，富有变化，但方向较为一致。



### 集字提示

三个字组合在一起时，“德”过于倾斜，应使其略正；“身”过于狭长，可略宽些。



集欧阳询书 德润身



集欧阳询书 德润身

# 第三单元

第

9

课

## 主次分明



### 主题讲解

- ▶ 书法家常常将字中的一部分放大，一部分缩小，从而形成主次的对比。
- ▶ 一般来说，字中的主要部分常常笔画较粗、较重；字中的次要部分常常笔画较细、较轻。



部件的主次变化往往能形成字中明显的疏密关系，但不能妨碍字的整体形象。



字中的主次要分明，但部件的大小对比要有分寸，整体协调。





## 看看想想

右

开放与收敛

飲

高低、正斜、主次

感

上下合一



## 书法园地

真书如立，行书如行，草书如走

唐代书法理论家张怀瓘（guàn）在《六体书论》中说：“真书如立，行书如行，草书如走。”真书，即楷书。在古代汉语中，“立”是站立的意思，“行”是走的意思，“走”是跑的意思。这句话形象地告诉我们，楷书、行书、草书的基本姿态是不同的，并且是由静到动变化的，这三种字体呈现出不同的趣味情态。从学习的角度说，应先学会站，再学走，最后学跑。也就是先学楷书，再学行书、草书。

以聖人為腹不為目故去  
寵辱若驚貴大患若  
之若驚失之若驚是謂  
患若身吾所以有大患也  
吾有何患故貴以身為一

元 赵孟頫 道德经（局部）

窗红日摇松影一飄黃粱  
浪浪聲殘睡無多有  
滋味中年到底沒心情不  
知窗外鶴聲重裏多少忙

明 唐寅 七律（局部）

**作品释文：**  
窗红日摇松影，一飄黃粱  
浪浪聲殘睡無多有  
滋味，中年到底沒心情。  
不知窗外鶴聲重，多少忙

**作品释文：**  
俯身散馬蹄  
狡捷過猴猿

明 祝允明 签箋引（局部）

第  
10  
课

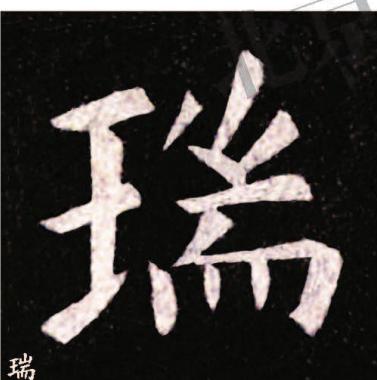
# 奇正相成



## 主题讲解

在字中，“奇”指险绝的、反常的笔画与部件；“正”指平正、端庄的笔画与部件。“奇正相成”是指在字的书写中，笔画、部件有奇有正，奇正相辅相成。奇正相成的字中，一般正是主体，奇是衬托正的。

“奇”的部件形态与大小必须恰到好处，要防止弄巧成拙。



在楷书中，正的笔画往往拙、方、直，奇的笔画往往巧、尖、曲。





## 看看想想

有斜有正

局部生奇

斜中取正



## 书法园地

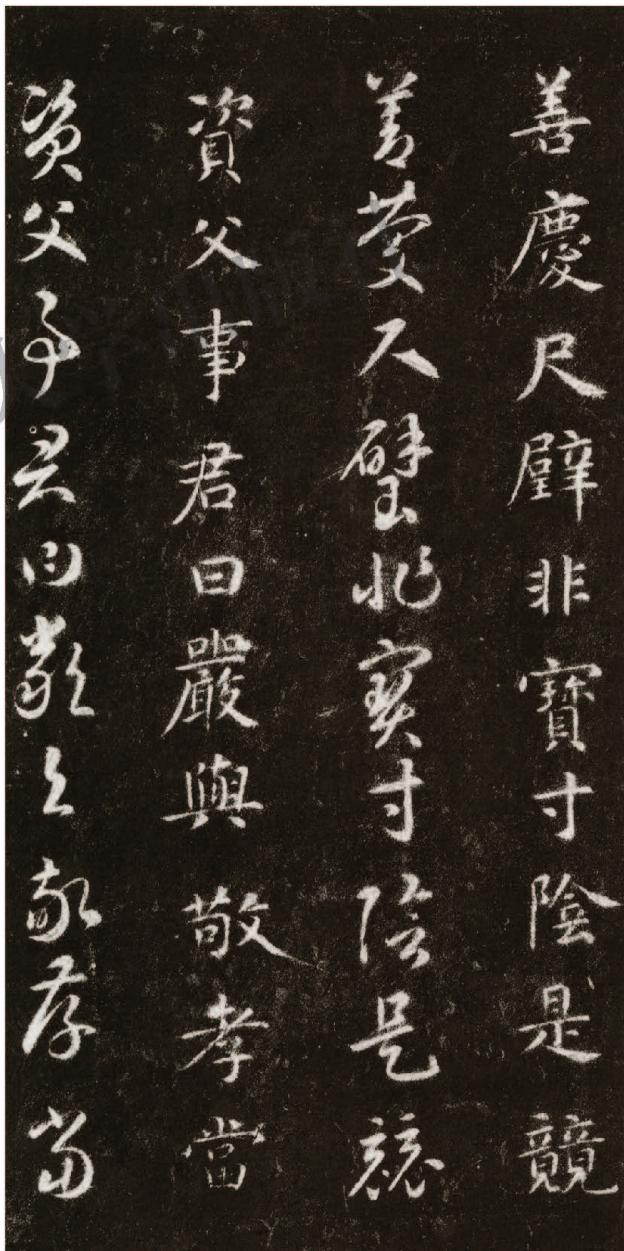
### 智永与《真草千字文》

智永（生卒年不详），陈、隋年间山阴（今浙江绍兴）人。永欣寺僧，人称“永禅师”。俗名法极，是王羲之的第七世孙。智永传王羲之家法，刻苦临习，闭门习书三十年，最终形成了自己的风格。隋唐时期擅长书法者很多都受他的影响。

南朝梁武帝时期，周兴嗣（sì）奉命从王羲之书法中选取一千个字，编纂（zuǎn）成文，作为当时的启蒙教材，这就是著名的《千字文》。传智永用真草两种字体写《千字文》八百多本，分送给浙东各寺庙。《真草千字文》（墨迹本局部图见封二）是智永的代表作，传世墨迹本现存于日本，刻石现存于西安碑林博物馆。

有条件的同学把《千字文》

找来读一读。



隋 智永 真草千字文（刻本局部）

第  
11  
课

# 收放得宜



## 主题讲解

“收放”是指写字时，有的笔画写得较为收敛，而有的笔画写得较为放纵。一般情况下，放的笔画是主笔，收的笔画用来衬托放的笔画。



波



冠



字内的收放表现  
为笔画的长短对  
比以及笔画间的疏  
密关系，各种变化  
要有分寸。



看一看放的笔  
画在形态上有什么  
特征。





## 看看想想

波

撇收捺放

冠

上收下放

隨

左收右放



## 书法园地

### 李邕家无厚积

李邕（678—747），字泰和，扬州江都（今属江苏）人。曾任北海太守，人称“李北海”。李邕工书法，尤擅行楷书。李邕文章也很有名，擅长撰写碑文，又常常亲自书碑，甚至亲自刻碑。人们纷纷出钱请他作文写字，他收下后，用来拯救孤苦之人，家里并没有多少积蓄。李邕的书法艺术在当时与后世均获得了很高的评价，他的品行和才情更为世人所敬重。

作品释文：  
唐故云麾将军  
右武卫大将军  
赠秦州都督彭  
国公谥曰昭公



唐 李邕 云麾将军李思训碑（局部）

第  
12  
课

# 穿插让就



## 主题讲解

“穿插”是字中一个部件的笔画伸展到其他部件中，使部件间紧密关联。“让”是收缩部分笔画，为别的笔画让出适当位置。“就”是一个部件顺着别的部件留出的空白填补进去。通过“让就”，部件间较好地组合成为整体。



穿插让就的结字方法是对笔画、部件关系的一种巧妙处理，书写时要根据每个字的具体情况来定。



仔细观察例字，  
看看它们的笔画是怎  
样穿插让就的。





## 看看想想

行

左抑右扬

視

“见”部让左扬右

經

左右穿插



## 书法园地

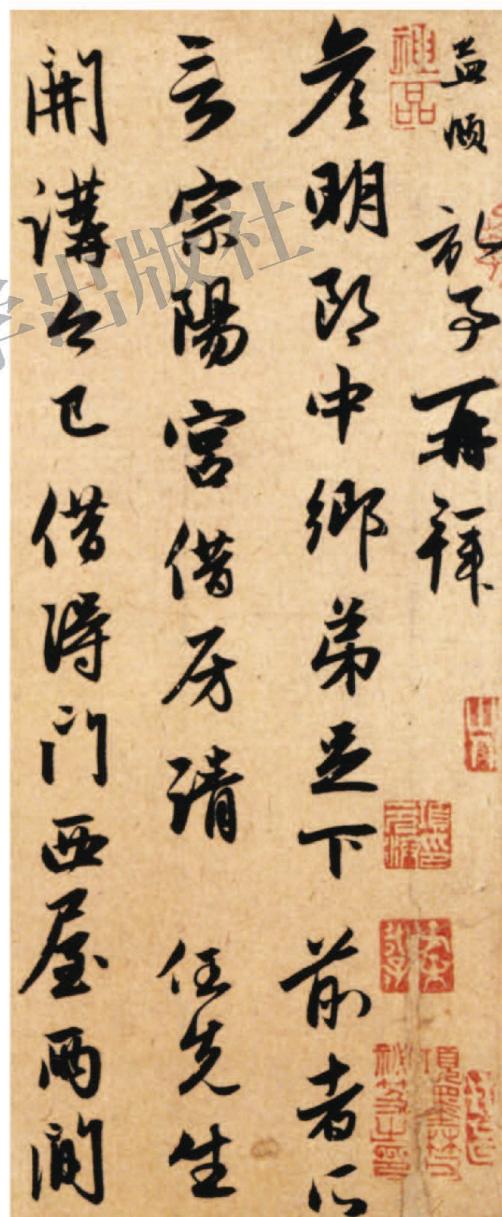
### 得心应手

得心应手也叫得手应心，指技艺纯熟，心手相应。好的书写状态是字迹与心境相对应，这种能力是在长期的练习中获得的。唐代书法家虞世南说过，书写时，字形中的各种变化在不急不慢中“得之于心而应之于手”，这是最佳的书写状态。怎样才能达到得心应手呢？清代书法家蒋衡曾经说过，学习书法必定要从大楷开始，把力量运到针尖那么小的地方，而且变化灵活，这样自然能够得心应手。

回想你在书法练习中有没有得心应手的时候。



**作品释文：**  
孟頫记事再拜，  
彦明郎中乡弟足下。前者所  
言宗阳宫借房，请任先生  
开讲，今已借得门西屋两间。



元 赵孟頫 宗阳宫帖（局部）

# 第四单元

第

13  
课

## 错落有致

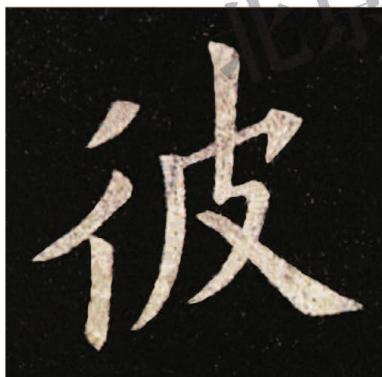


### 主题讲解

“错落”是指部件位置的变化；“有致”是指有韵味、有情趣。单字中的错落有致，除了表现为各个笔画间的关系，还往往表现为不同部件之间的关系。



错落有致不是刻意打乱字内部件的秩序，而是创造性地重组各个部件，使字显得活泼、别致。



多变而和谐是结字的一个重要原则。





## 看看想想

仰

整体组合

彼

变化协调

初

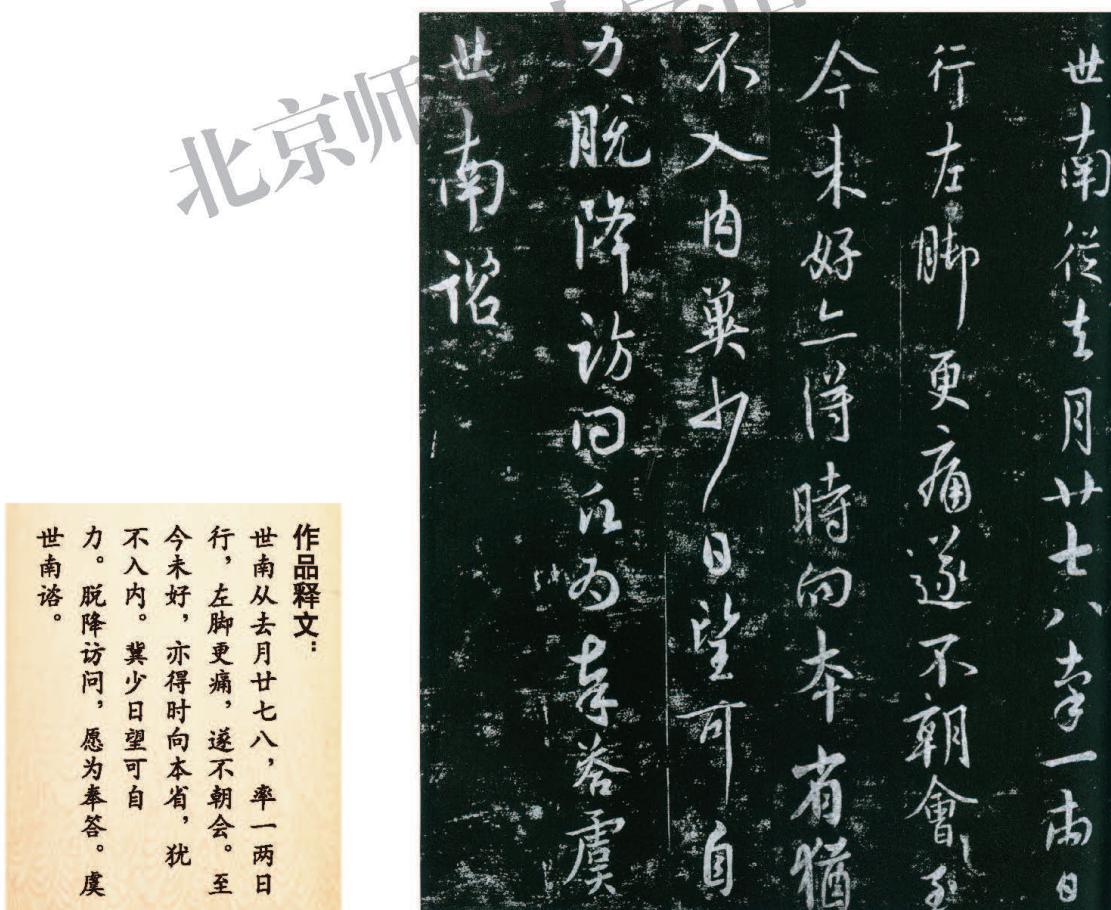
高低有序



## 书法园地

### 字无常体

所谓“字无常体”，更多的是指行草书姿态多变。唐代书法家虞世南说，写草书如排兵布阵，用兵没有固定的阵法，写字也一样，没有固定的体态，即“字无常体”。元代文学家杜本说，字没有固定的体态，如坐如行，如飞如动，如往如来，如睡如起，如日月挂在天上，又如水和火，自然成形，不断变化。楷书虽然严整有序，但是每个笔画并没有固定的形态，每个字也没有固定不变的结构，这是手写书迹与美术字印刷体所不同的地方。



唐 虞世南 去月帖

第  
14  
课

# 同形异态



## 主题讲解

“同形”是指在一个字中存在着同样形态的部件；  
“异态”是指在结字时对于同样形态的部件进行变化，以  
避免相似而显得呆板、单调。



同形异态是对字中相同部件做的变化处理，要兼顾整字的结构，变化不宜太大。

相同笔画的变化虽然是很细微的，但对于整字来说很重要。我发现这些例字的巧妙之处了。





## 看看想想



整体平衡



正中有斜



左窄右宽



## 书法园地

### 献之发奋

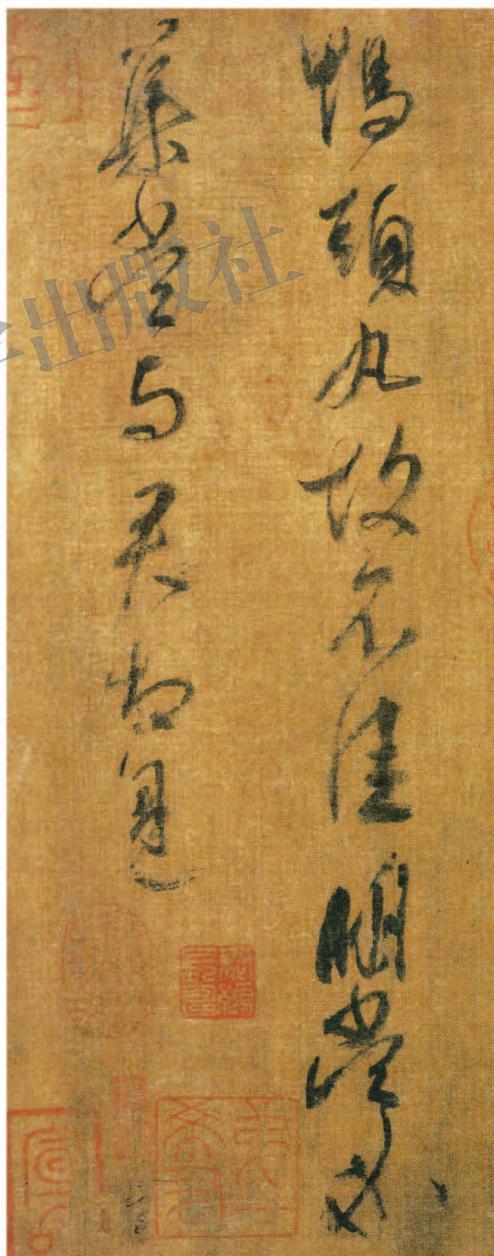
王献之从小跟着父亲王羲之学习书法，他天资聪颖，经常受到父亲的夸奖。时间长了，王献之不免有些飘飘然，甚至认为自己的书法已经胜过父亲。

一天，王羲之在墙壁上写了一幅字，因着急出门办事，就匆匆走了。王献之赶紧把那幅字擦掉，自己挥毫补上。

王羲之从外面办事回来，看到了墙上的字，摇着头懊悔地说：“我离开家时实在是喝太多酒了！”他以为是自己没写好。

王献之听了，感到非常惭愧，暗下决心一定要努力学习书法。后来，王献之终于取得了突出的成就，和父亲一起被世人并称“二王”。

**作品释文：**  
鴨頭丸，故不佳。明當必  
集，當與君相見。



晋 王献之 鸭头丸帖

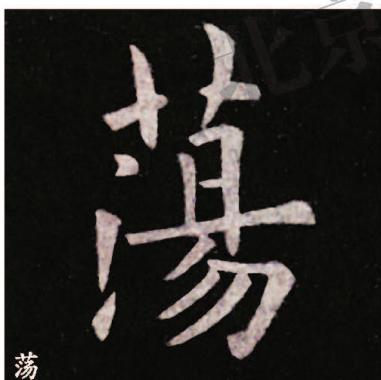
# 随形取态



## 主题讲解

- ▶ 随形取态指的是依据字形本身的形态进行艺术处理，是一种较为灵活、机动的处理方法。
- ▶ 随形取态既使字形显得生动活泼，又看不出刻意的变形与挪移。

随形取态往往  
是笔画书写的自然  
变化，不能为了形  
体变化而使笔画显  
得别扭，更不能随  
心所欲地变化字形。



说说例字中哪些  
笔画变化最大。





## 看看想想

自然动势

随离随合

自然收放与斜正



## 书法园地

### 中堂、斗方

中堂是挂在厅堂正中的大幅书画作品形式。其所挂位置决定了中堂的尺幅较大，一般来说，中堂的长是宽的两倍左右。前面介绍的条幅，长往往是宽的三倍以上。

斗方是长宽一致的书画作品形式，一般尺幅较小，通常一二尺（约33厘米～66厘米）见方。

请把一张纸裁成中堂和斗方的样子，试着写一写。



作品释文：  
芳草西池路，  
柴荆三四家。  
忆曾骑款段，  
随意入桃花。  
宋人纨扇，启功临。

芳草西池路  
柴荆三四家  
憶曾騎款段  
隨意入桃花  
宋人纨扇 启功临

启功 临宋人书



清 吴昌硕 节临石鼓文

作品释文：

田車孔安。鑒勒既簡。左驂

旛旛。右驂驥驥。吾以陵于原。吾

止陁。宮車其寫。秀弓寺射。

麋豕孔庶。麅鹿雉兔。其又

旆。其走大。出各亞。昊。執而

勿射。庶趨趨。君子迺乐。右臨

犧礪第三。

吾家叔父先生嘗謂：臨石鼓宜重嚴而不滯，宜虛宕而不弱，近時作者唯皋文張先生能之，缶願學焉而已。乙卯夏五月客龜上。吳昌碩。

## 集字练习

观物以微



### 读一读

在细微处把握事物，这不仅是一种做研究的态度与方法，而且也应该是一种基本的人生态度，所谓于细微处见精神。我们在临帖的时候也要仔细观察范字的每一个细节。



### 学一学



整体协调



①“观”字左静右动，左收右放。右部的动与放不影响整字的和谐。

②“见”部末笔竖弯钩的横部与左下“隹”部的末横相齐平，这是保持整字和谐的关键之处。



- ①“物”字左右部都略向对方倾斜，但两部之间却留有较大空隙。
- ②牛字旁的横、提有向右上运动的趋势，“勿”部的三撇有向左下运动的趋势，虽然两部没有挨上，但已有密切的关系。



内在关联



整体协调



“以”字左部整体向右运动，右部的末笔点止住了整字的运动之势，从而在动静之中达到整体的平衡。



整体协调



整体平衡



- ①“微”字是左中右结构的字，以中部中间横为中心点统领左、右两部，笔画运动呈现为由中心向外辐射的形态。
- ②整字有动有静，平中见奇。



- ①在规则的圆形中排布这四个字时，除了在左侧稍留落款位置外，应该有序排列。字形不宜太大或太小，太大会拥挤；太小则会很空，使字与字之间缺乏关联。

② “观”字整体略向左侧倾斜，“物”字整体略向右侧倾斜，二者上下相对时会更加明显，写成作品时应该使它们略正一些。



集欧阳询书 观物以微

请按照范例的样子临一临。





## 第1课 书写练习

原 帖		
临 写		
临 写		
临 写		

班级: \_\_\_\_\_ 姓名: \_\_\_\_\_

北京师范大学出版社



## 第2课 书写练习

原 帖			
临 写			
临 写			
临 写			

班级: \_\_\_\_\_ 姓名: \_\_\_\_\_

北京师范大学出版社



## 第3课 书写练习

原帖		
临写		
临写		
临写		

班级: \_\_\_\_\_ 姓名: \_\_\_\_\_

北京师范大学出版社



## 第4课 书写练习

原 帖		
临 写		
临 写		
临 写		

班级: \_\_\_\_\_ 姓名: \_\_\_\_\_

北京师范大学出版社



## 第5课 书写练习

原帖		
临写		
临写		
临写		

班级: \_\_\_\_\_ 姓名: \_\_\_\_\_

北京师范大学出版社



## 第6课 书写练习

原 帖			
临 写			
临 写			
临 写			

班级: \_\_\_\_\_ 姓名: \_\_\_\_\_

北京师范大学出版社



## 第7课 书写练习

原帖		
临写		
临写		
临写		

班级: \_\_\_\_\_ 姓名: \_\_\_\_\_

北京师范大学出版社



## 第8课 书写练习

原帖			
临写			
临写			
临写			

班级: \_\_\_\_\_ 姓名: \_\_\_\_\_

北京师范大学出版社



请参考第22页的集字范例“德润身”进行临写。

北京师范大学出版社

班级: \_\_\_\_\_ 姓名: \_\_\_\_\_

北京师范大学出版社



## 第9课 书写练习

原帖		
临写		
临写		
临写		

班级: \_\_\_\_\_ 姓名: \_\_\_\_\_

北京师范大学出版社



## 第10课 书写练习

原 帖		
临 写		
临 写		
临 写		

班级: \_\_\_\_\_ 姓名: \_\_\_\_\_

北京师范大学出版社



## 第11课 书写练习

原帖	波	冠	随
临写			
临写			
临写			

班级：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

北京师范大学出版社



## 第12课 书写练习

原帖		
临写		
临写		
临写		

班级: \_\_\_\_\_ 姓名: \_\_\_\_\_

北京师范大学出版社



## 第13课 书写练习

原帖		
临写		
临写		
临写		

班级: \_\_\_\_\_ 姓名: \_\_\_\_\_

北京师范大学出版社



## 第14课 书写练习

原帖			
临写			
临写			
临写			

班级: \_\_\_\_\_ 姓名: \_\_\_\_\_

北京师范大学出版社



## 第15课 书写练习

原帖		
临写		
临写		
临写		

班级: \_\_\_\_\_ 姓名: \_\_\_\_\_

北京师范大学出版社



## 第16课 书写练习

原 帖	临 写	临 写
觀 物 以 微		

班级：\_\_\_\_\_

姓名：\_\_\_\_\_

北京师范大学出版社



请参考第40页的集字范例“观物以微”进行临写。



班级: \_\_\_\_\_

姓名: \_\_\_\_\_

北京师范大学出版社

# 后记

北师大版《义务教育三至六年级书法练习指导（实验）》依据教育部颁布的《关于中小学开展书法教育的意见》和《中小学书法教育指导纲要》编写。

本套教材依托北京师范大学艺术与传媒学院书法系的学者团队，同时吸纳了有丰富教学经验的一线语文教师、书法教师，以及专业的基础教育教材编辑，保障了教材的专业性、适切性、科学性和规范性。教材面向全体学生，立足于“让每一个学生写好汉字”，切实服务于学生书写能力的提高和中华优秀传统文化的传承与弘扬。

本套教材在编写与修订完善过程中形成了以下鲜明的特色：范字选自经典碑帖，同时兼顾语文识字教学，所选范字均在《义务教育语文课程常用字表》范围之中；先学欧体楷书，后学颜体楷书，欧体与颜体互补，有效帮助学生掌握楷书的技法与结字规律；编排尊重书法教学规律和小学生认知特点，循序渐进；强化书写实践，指导与练习相得益彰，指导围绕练习展开，力求专业、规范、科学，练习方法得当、梯度合理。

参与本套教材编写的有：秦永龙、查律、邓宝剑、李洪智、史丽薇、谈文玉、李新月、邱妍宾、于乐、陶承英。参与本套教材实验和讨论工作的有：罗绍文、周敏、何平、李雪洁、王建波、张丽娟、邓丽平、张洪玲、樊庆红、徐玥、唐正才、谭苗苗、王春美、刘东明、于小清、李轶斐等。

本套教材的实验和修订工作得到了北京师范大学实验小学、北京市西城区北礼士路第一小学、浙江省海宁市桃园小学、浙江省海宁市斜桥镇中心小学、江苏省盐城市建军路小学的大力支持。为本套教材提供图片的单位和个人有故宫博物院、西安碑林博物馆，王丽、朱磊、李珍珠、王蕊、纪潇、周立佳。在此一并向以上单位和个人表示感谢。

本套教材的编写和出版是一项创造性工作，虽然编写和出版团队经历了夜以继日、披星戴月的辛劳，数易其稿，但仍有考虑不周之处，恳请广大师生批评指正。在本套教材使用中如有任何问题或建议，敬请联系北师大出版社基础教育分社，电话：010-58806245，E-mail：shufa@bnupg.com。

“筚路蓝缕，以启山林。”书法教育的复兴任重道远，唯以此与广大师生共勉。

北京师范大学出版社