



义务教育三至六年级

书法练习指导

(实验)

五年级 上册



華文出版社

义务教育三至六年级

书法练习指导

(实验)

五年级 上册

华文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

义务教育三至六年级 书法练习指导 : 实验 . 五年级 . 上册 / 欧阳中石,
叶培贵主编. — 北京 : 华文出版社, 2014.5
ISBN 978-7-5075-4193-9

I . ①书… II . ①欧… ②叶… III . ①书法课 - 小学
- 教材 IV . ①G624.753

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第110246号

编写团队

主 编：欧阳中石

副 主 编：叶培贵

本册主编：叶培贵 沈 莉 铁燕英

本册执笔：铁燕英 肖 毅 何学森 邹方程
王祥北 尹 兴 边琳琳 张红军

总 策 划：罗争玉

编辑总监：张力慧 龚 晨

责任编辑：王 琳 张力慧

书 名：义务教育三至六年级 书法练习指导（实验） 五年级上册

出 版：华文出版社

发 行：新华书店

印 刷：河北新华联合印刷有限公司

版 次：2014年9月第一版

印 次：2014年9月第一次印刷

开 本：890毫米×1240毫米 1/16

印 张：4.25

字 数：50千字

书 号：ISBN 978-7-5075-4193-9

定 价：5.38元

服务机构：中国出版集团教材中心

（北京朝阳门内大街188号鸿安国际大厦C座12层 邮编100010）

联系电话：010-65123819

网 址：<http://www.zbtextbook.com>

本教材为教学需要，选用（有修改和删节）了一些作品（含图片），敬请有著作权的作者与中国出版集团教材中心联系，以便向您支付稿酬，并致谢忱！

目录

第一单元

第 1 课 女字旁	1
第 2 课 右耳旁	3
第 3 课 立刀旁	5
第 4 课 弓字旁	7

第二单元

第 5 课 人字头	9
第 6 课 宝盖头	11
第 7 课 常字头	13
第 8 课 集字练习 万象更新	15

第三单元

第 9 课 春字头	17
第 10 课 雨字头	19
第 11 课 草字头	21
第 12 课 竹字头	23

第四单元

第 13 课 爪字头	25
第 14 课 口字底	27
第 15 课 土字底、王字底	29
第 16 课 集字练习 实事求是	31

书写练习

.....	33
-------	----

第一单元

第1课 女字旁



“女字旁”首笔撇折起笔重，收笔轻，撇伸展，点收缩；第二笔撇紧随其势，向左下送出，两撇之间的距离不能太大；横画改写成提，与右侧部件呼应。右侧部件要注意穿插。

“女”字也可以作字底，横要舒展，左撇和右点要注意平衡，支撑全字。



观察比较

下面是不同风格的“女字旁”的字，请说说它们的结构特点。



《董美人墓志》



《九成宫碑》



《雁塔圣教序》



《颜勤礼碑》



辅助练习

1. 请用铅笔或钢笔以双钩的方式给下面这些字补上“女字旁”。



奴



她



嫉妒



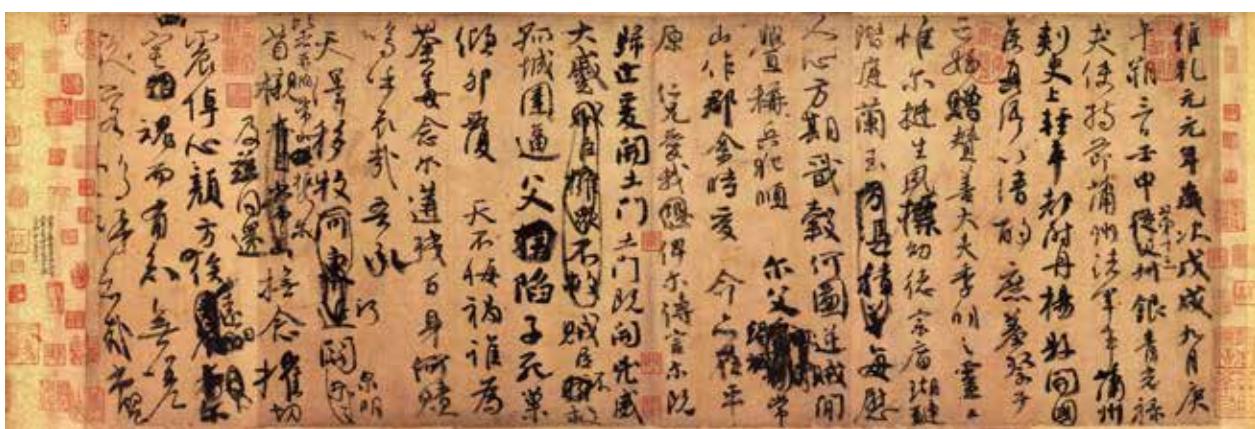
娛

2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。



天下第二行书

唐玄宗时，安禄山起兵造反。颜真卿在山东任平原太守，堂兄颜杲卿在河北正定任常山太守，二人联合起兵反抗安禄山。颜杲卿和儿子颜季明英勇就义。三年后颜真卿仅找到颜季明的头骨，他悲伤与愤怒不可遏止，纵笔浩放，一泻千里，写下了这篇《祭侄文稿》。其笔画苍劲有力，字形姿态横生，有惊心动魄的感染力，被后人誉为“天下第二行书”。



颜真卿《祭侄文稿》

第2课 右耳旁



居于右侧的偏旁部首与居于左侧的偏旁部首的结构特征基本相同，也有高矮、宽窄、大小之分。个别偏旁部首既可居左也可居右。

“右耳旁”因为在右边的缘故，可以写得比“左耳旁”宽一些；位置一般也比左侧部件低一些；末笔竖画多用悬针竖。



下面是不同风格的“右耳旁”的字，请说说它们的结构特点。



《玄秘塔碑》



《张玄墓志》



《雁塔圣教序》



《颜勤礼碑》



1. 请用铅笔或钢笔以双钩的方式给下面这些字补上“右耳旁”。

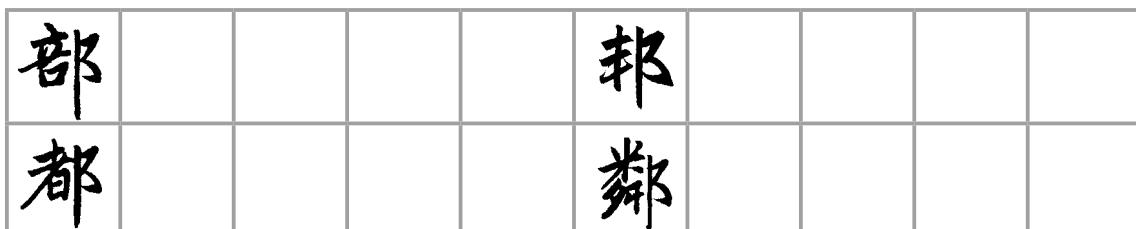


郎



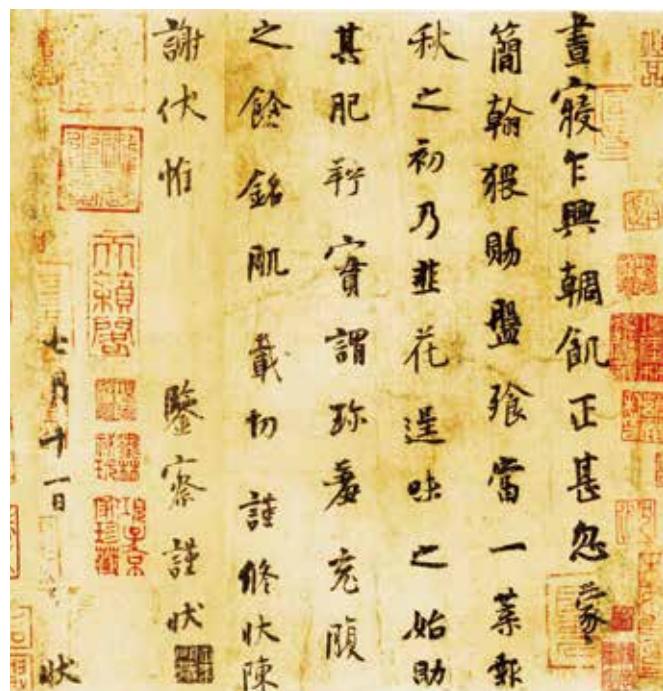
郁

2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。



杨凝式乱世装疯

杨凝式（873—954）是五代时期的著名书法家。他处于乱世，不愿同流合污，有时就装疯，于是人称“杨疯子”。他的书法既有颜真卿的意味，又深得王羲之的神韵。他喜欢在寺庙、道观的墙壁上写字，作品不易保存，留传较少。代表作有《神仙起居法》《韭花帖》等。



杨凝式《韭花帖》

第3课 立刀旁



“立刀旁”左竖较短，也可写作点；右竖一般可以向下伸展一些，笔画中部不要僵直；两竖之间有一定的距离。

书写“立刀旁”的字时，要注意左右两个部件之间的向背关系。



观察比较

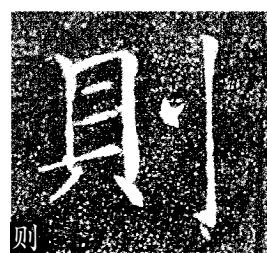
下面是不同风格的“立刀旁”的字，请说说它们的结构特点。



《董美人墓志》



《九成宫碑》



《雁塔圣教序》



《颜勤礼碑》



1. 请用铅笔或钢笔以双钩的方式给下面这些字补上“立刀旁”。

吉

剖

肖

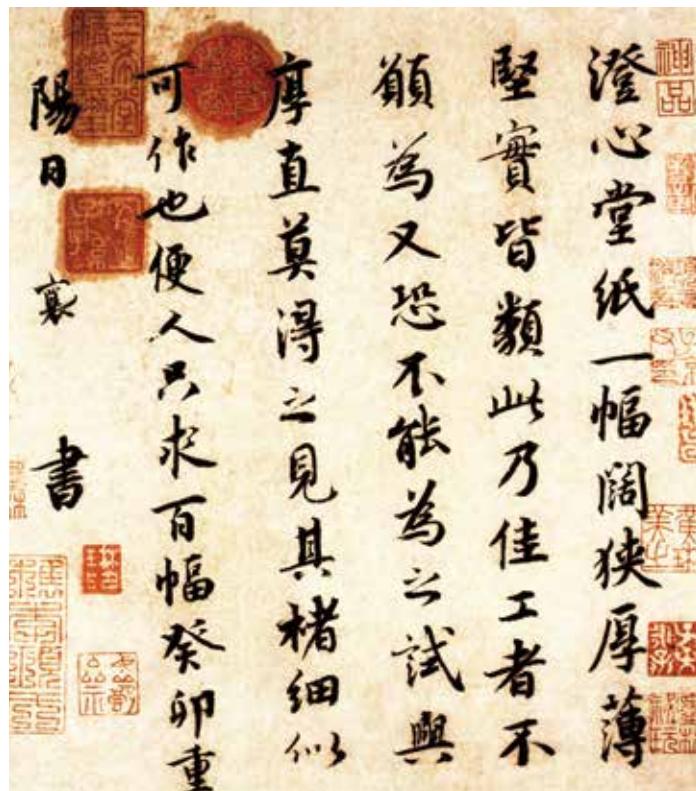
削

2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。



宋四家

“宋四家”是指北宋时期的苏轼、黄庭坚、米芾（fú）和蔡襄。他们是宋朝书法的璀璨明星，对后世产生了巨大的影响。蔡襄（1012—1067）曾任翰林学士等职务。“宋四家”中蔡襄年龄最大，擅长楷书和行草，被欧阳修推为当时书坛的“盟主”。



蔡襄《澄心堂纸帖》

第4课 弓字旁



“弓字旁”上半部分要紧凑些，下半部分的竖折折钩要注意两点：一是不宜过直，二是不能太向右侧伸展，要为右侧部件让出地方。“弓字旁”转折多，有时可连笔书写。



弘



观察比较

下面是不同风格的“弓字旁”的字，请说说它们的结构特点。



《玄秘塔碑》



《九成宫碑》



《雁塔圣教序》



《颜勤礼碑》



1. 请用铅笔或钢笔以双钩的方式给下面这些字补上“弓字旁”。

玄

弦

也

弛

2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。



苏轼

苏轼（1037—1101），字子瞻，号东坡居士，眉州眉山（今属四川）人。他是宋朝著名文学家，在诗、词、文等领域都有非常高的成就，堪称一代宗师。他也是著名的书法家，代表书作有《黄州寒食诗帖》《归去来兮辞》等。



苏轼《归去来兮辞》（局部）

第二单元

第5课 人字头



“人字头”为覆盖式结构，可将下面部件覆盖起来。第一笔为斜撇，落笔后向左下撇出；第二笔从撇头稍低处起笔，向右下行笔，完成斜捺。一般撇轻捺重，撇捺均有一定弧度，不可僵直。



观察比较

下面是不同风格的“人字头”的字，请说说它们的结构特点。



《玄秘塔碑》



《董美人墓志》



《九成宫碑》



《雁塔圣教序》



1. 请用铅笔或钢笔以双钩的方式给下面这些字补上“人字头”。



会



俞

2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。



天下第三行书

苏轼被人冤枉，坐牢 103 天后被贬到黄州（今湖北省黄冈市），生活非常艰苦。第三年的寒食节，家家户户停炊，加上阴雨连绵，使苏轼心生感慨，于是作了两首诗，写成《黄州寒食诗帖》。书写生动自然，跌宕起伏，显示出苏轼内心的激越情绪，被誉为“天下第三行书”。

天下三大行书，都是书
写作者本人撰写的诗文，所
以特别能表达自己的心绪。
这也说明书法家应该有很好
的文学修养。



苏轼《黄州寒食诗帖》

第6课 宝盖头



“宝盖头”首点浑厚、饱满，常在格子中间落笔；左侧为垂点；横钩不宜过斜，有时略带俯势。

“宝盖头”属于覆盖型部首，横钩不宜过短，使整体覆盖住下面的部件。



下面是不同风格的“宝盖头”的字，请说说它们的结构特点。



《董美人墓志》



《九成宫碑》



《雁塔圣教序》



《颜勤礼碑》



1. 请用铅笔或钢笔以双钩的方式给下面这些字补上“宝盖头”。

先

于

宏

宪

宇

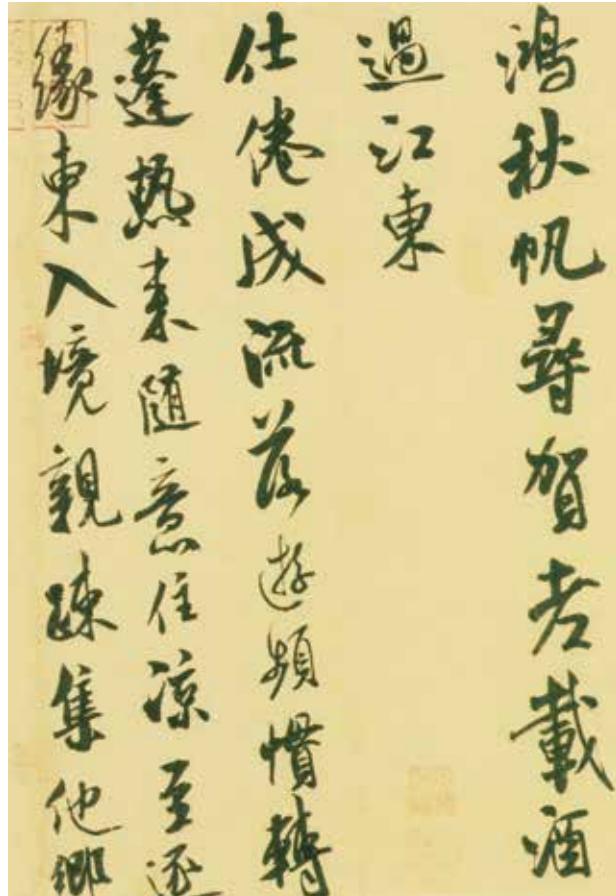
宏

2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。



米颠拜石

米芾（1051—1107），原名黻（fú），后改为芾，字元章，襄阳人。因为性格比较特别，有人称他为“米颠”。他是北宋著名书法家，十分痴迷于书法艺术，代表作有《蜀素帖》《苕溪诗帖》等。他十分喜欢石头，有一次曾向一块奇石跪拜并称它为“兄”，这件事表现出艺术家对于美好事物的热爱，在历史上传为美谈，后来很多画家喜欢画“米颠拜石”。



米芾《苕溪诗帖》（局部）

第7课 常字头



“常字头”不是部首，但从书写的角度可以归类来学习。

第一笔短竖，一般压在上半格的中部；第二笔、第三笔要笔断意连、左右呼应；左侧用垂点，纵向取势；横钩尽量向右伸展，为出钩留出适当的空间。

一般情况下，“常字头”要覆盖住下面的部件。“尚”字右侧为竖钩。



观察比较

下面是不同风格的“常字头”的字，请说说它们的结构特点。



《玄秘塔碑》



《九成宫碑》



《雁塔圣教序》



《颜勤礼碑》



1. 请用铅笔或钢笔以双钩的方式给下面这些字补上“常字头”。

云

尝

兄

党

裹

裳

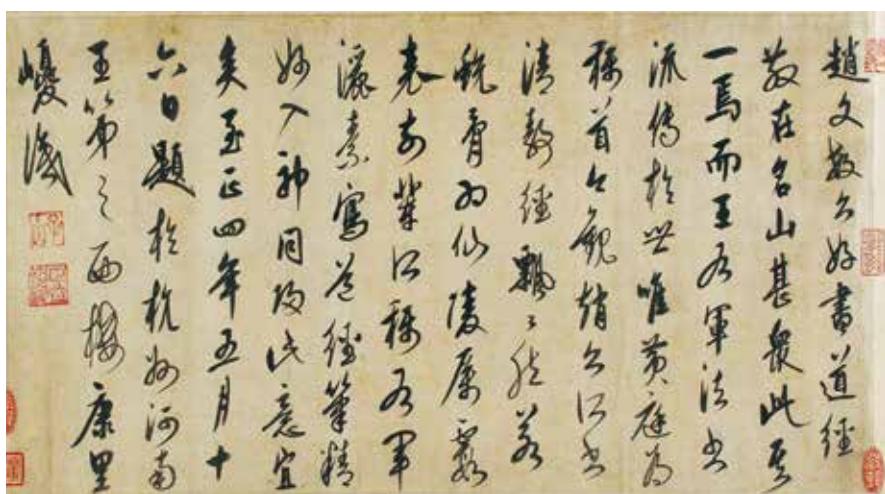
2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。



少数民族书家康里巎（náo）巎

康里巎巎（1295—1345）是蒙古族书法家，有很高的文化修养。书法用笔爽利轻捷，很有感染力，是元朝的一代大家。

释文：赵文敏公好书道经/散在名山甚众此其/一焉而王右军法书/流传于世唯黄庭为/称首今观赵公所书/清静经飘飘然若/蜕骨为仙凌厉霞/表前輩所称右军/洒素写道经笔精/妙入神同归此意宜/矣至正四年五月十/六日题于杭州河南/王第之西楼康里/巎识



康里巎巎行书

第8课 集字练习 万象更新

[出处和释义]

出自清朝曹雪芹《红楼梦》第七十回：“如今正是初春时节，万物更新，正该鼓舞另立起来才好。”“万象更新”指宇宙间一切事物或景象都变得焕然一新。常和表示新年开始的“一元复始”合起来成为春联。

[单字书写提示]



“萬（万）”字为上窄下宽结构，上部要紧缩，下部要伸展。“草字头”写作点、撇、横，顺势连贯；中竖要垂直，左右要均衡。

“象”字为“刀字头”、“豕字底”。“刀字头”首笔撇画向左伸展；中间结构要收紧；下部的左侧三撇要排列有序，捺画舒展开来与其对应伸展。

“更”字首笔横画不宜过长，上部结构要收敛；撇捺要充分伸展，撇上段要直立，下段撇捺曲直相交，反捺用笔切忌松软无力。

“新”字属左高右低结构，左右比例等宽，左密右疏。左侧部件笔画紧密排列。“斤”字的首撇起笔低于“亲”，最后一竖向下伸长，左右结构要错落。

[整幅书写提示]

- ① “更”和“象”要注意写稳。
- ② “新”字结构错落，要注意和其他字排列好。

[书写规格建议]

可以写成横幅、竖幅或斗方。



我要把这张字练好了，过年时写在红纸上贴到我家门上。

第三单元

第9课 春字头



“春字头”不是部首，但从书写的角度可以归类来学习。前三横采用左低右高的笔势，运笔要连贯，布白要均匀；撇、捺为主笔，分别向左右伸展，将下面的部件覆盖住。

“春字头”的高低、长短，以及撇捺的开合角度，要结合下面的部件来处理。

“养”字上面的部件与此近似，可参照学习。



观察比较

下面是不同风格的“春字头”的字，请说说它们的结构特点。



《董美人墓志》



《九成宫碑》



《雁塔圣教序》



《颜勤礼碑》



1. 请用铅笔或钢笔以双钩的方式给下面这些字补上“春字头”。



春

秦

2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。



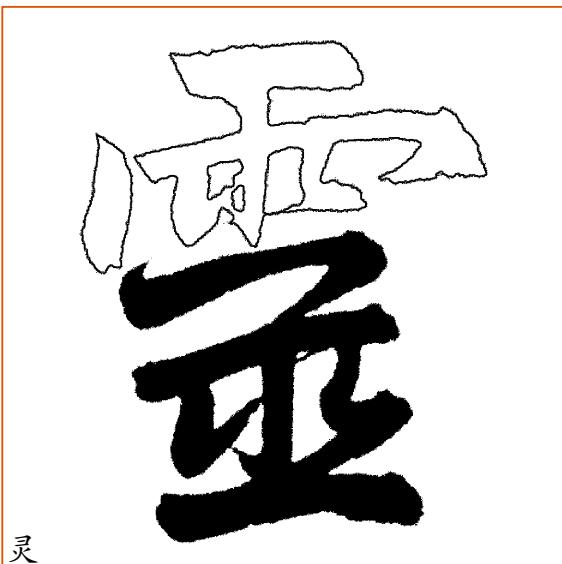
董其昌的墨法

董其昌（1555—1636），字玄宰，号思白、香光居士等，松江华亭（今属上海）人。万历十七年（1589年）进士。他是明朝晚期著名的书画家，喜欢禅学，认为“淡”可以表现禅的精神，因此写字时特别喜欢用淡墨。



董其昌《枯树赋》（局部）

第 10 课 雨字头



“雨”作为字头时，形态由方变扁，左竖变作垂点，横折钩变为横钩。横钩要撑住字的双肩，中竖不宜长，左右四点要注意形态差异、用笔要灵动、笔势要连贯。

“雨字头”也是覆盖型部首，点画比较密，要妥善安排，避免和下面的部件相冲突。“儒”字左侧有单人旁，右侧的“雨字头”仍然很舒展。

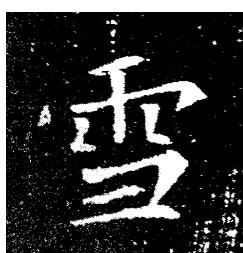


观察比较

下面是不同风格的“雨字头”的字，请说说它们的结构特点。



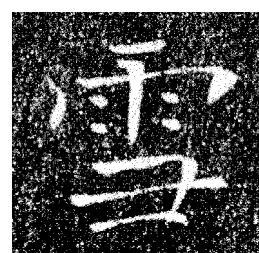
《玄秘塔碑》



《董美人墓志》



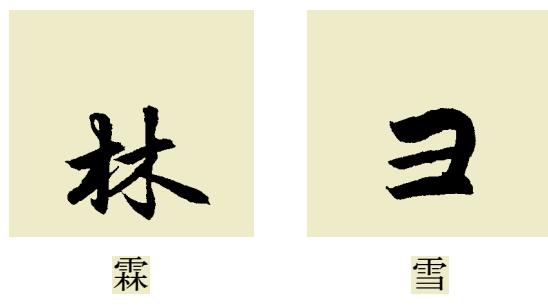
《九成宫碑》



《雁塔圣教序》



1. 请用铅笔或钢笔以双钩的方式给下面这些字补上“雨字头”。

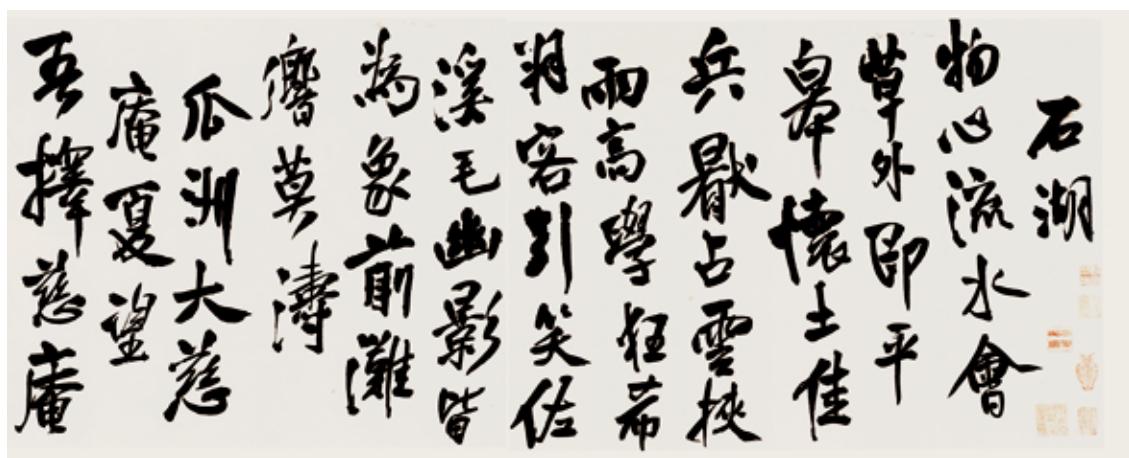


2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。



王铎一天临帖一天创作

王铎（1592—1652），字觉斯，洛阳孟津（今属河南）人。明朝进士，曾任南京礼部尚书，后来入清。他为了更好地学习古人，规定自己要一天临帖、一天创作，交替进行，所以他的字融汇了很多古代名家的方法和神韵，达到了很高的水平，尤其善于写大幅的行草书作品。



王铎《自作诗卷》（局部）

第 11 课 草字头



“草字头”有不同的形态，一般左低右高，右侧较左侧舒展。

“草字头”不一定覆盖下面的部件。根据下面部件的宽窄，可以写得宽一些，也可以窄一些。当下面的部件有长横或撇捺时，则草字头宜窄不宜宽，如“黃”、“摹”即如此。



下面是不同风格的“草字头”的字，请说说它们的结构特点。



《董美人墓志》



《九成宫碑》



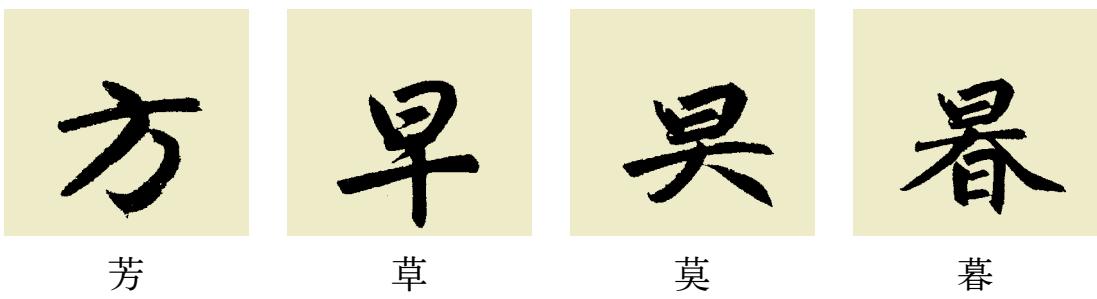
《雁塔圣教序》



《颜勤礼碑》

辅助练习

1. 请用铅笔或钢笔以双钩的方式给下面这些字补上“草字头”。



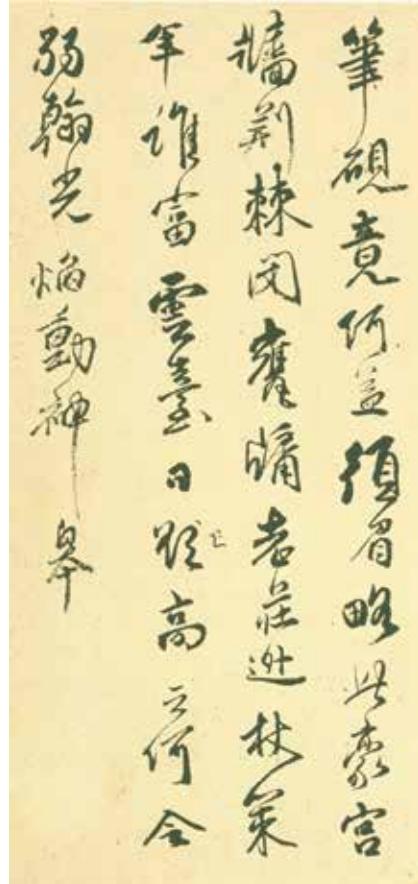
2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。



书法常识

义士傅山

傅山（1607—1684）生性刚烈耿介，有义士之称。明亡后曾因秘密参与反清活动被捕，获救后隐居不出。因为明朝皇室姓朱，所以他自号“朱衣道人”。康熙十八年（1679年）开博学鸿词科，傅山被当地政府强行送往北京，却坚决不参加考试。他的书法风格和为人一样，充满豪气。古人讲人品就是书品，学书法要先学做人。傅山就是这样做的。



傅山《行草诗册页》（局部）

第 12 课 竹字头



篆

“竹”为字头时，左右两个竖画缩写成点，两部分结构紧密，一般右边略伸展。有时左点与右侧笔画呼应，右侧点则与下面部件有一些映带，体现出上下呼应的关系。

书写时要根据下面部件的形态安排“竹字头”的宽窄、大小，避免与下面部件发生冲突。



篆



楷

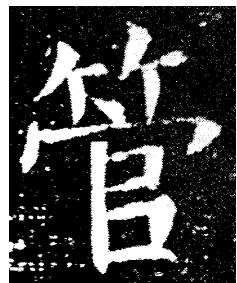


观察比较

下面是不同风格的“竹字头”的字，请说说它们的结构特点。



《玄秘塔碑》



《董美人墓志》



《颜勤礼碑》



辅助练习

1. 请用铅笔或钢笔以双钩的方式给下面这些字补上“竹字头”。



答



管

2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。

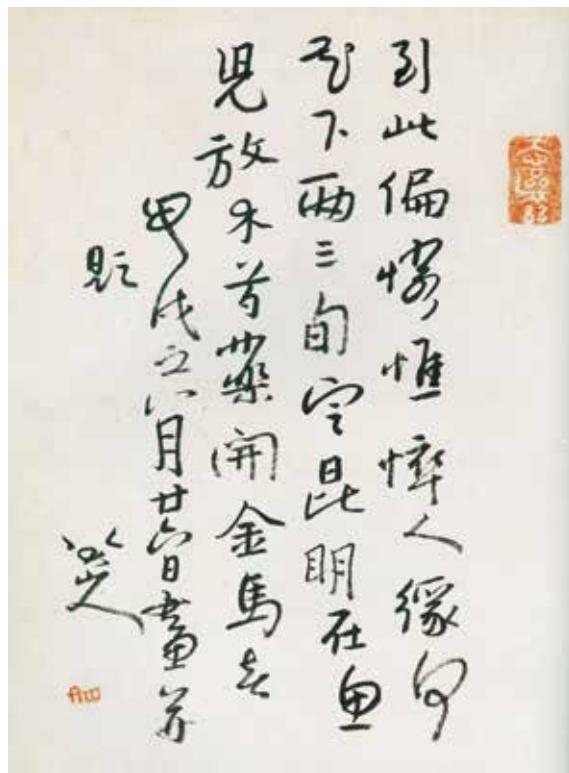


书法常识

朱耷 (dā) 的署名

朱耷（1626—1705），号八大山人。他是明皇室后裔，明亡后为僧。他的书法曾受黄庭坚、董其昌风格的影响，60岁前后逐渐形成独特的个人风格，简约雅洁，深受人们喜爱。他的署名“八大山人”很特别，看起来像“哭之”或“笑之”。他其实是借署名来表达心情。

注意看一下他的署名，是不是像“哭之”或者“笑之”呢？



朱耷题画作品

第四单元

第 13 课 爪字头



“爪字头”首笔为平撇，也常写成横，其长短在不同字中略有变化。

“受”字中间有宽博的“秃宝盖”，第一撇就用短横；“爰”字首笔则用长横。撇下三点要紧凑，生动灵活。



观察比较

下面是不同风格的“爪字头”的字，请说说它们的结构特点。



《玄秘塔碑》



《董美人墓志》



《九成宫碑》



《雁塔圣教序》



1. 请用铅笔或钢笔以双钩的方式给下面这些字补上“爪字头”。

木

采

子

孚

2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。



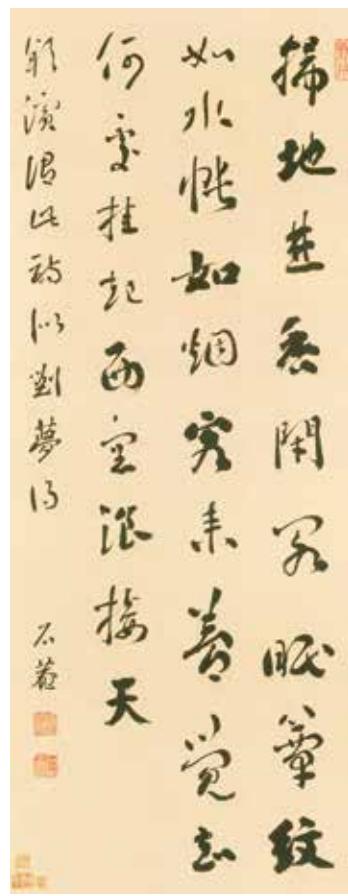
爰
愛



浓墨宰相

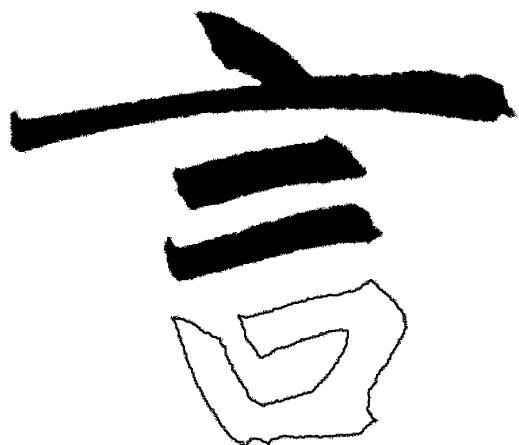
刘墉（1720—1805）是清朝乾隆年间的重臣，为官正直，曾参与查处和珅集团。他的行书、小楷风格独特，显得浑厚而朴素。因为他担任过相当于宰相的职务，写字时又喜欢用浓墨，所以人们称他为“浓墨宰相”。

释文：扫地焚香闭阁眠
簟纹如水帐
客来梦觉知
何处挂起西窗浪接天
颖滨谓此诗似刘梦得石菴



刘墉《录苏轼南堂诗轴》

第 14 课 口字底



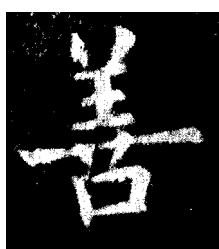
“口”字作“字底”时，字形略扁，用笔要饱满，常置于格子中线（或略偏右）的位置上。“口字底”的最后一横，一般伸到横折下面，也就是横托竖的写法。

“言”字虽然不以“口”为部首，但结构相似，可以参照学习。“哲”字本来是上下结构，但这里改变为左右结构，是为了使提手旁更舒展。



观察比较

下面是不同风格的“口字底”的字，请说说它们的结构特点。



《九成宫碑》



《颜勤礼碑》



《张玄墓志》



《玄秘塔碑》



1. 请用铅笔或钢笔以双钩的方式给下面这些字补上“口字底”。

天

吞

不

否

士

吉

2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。

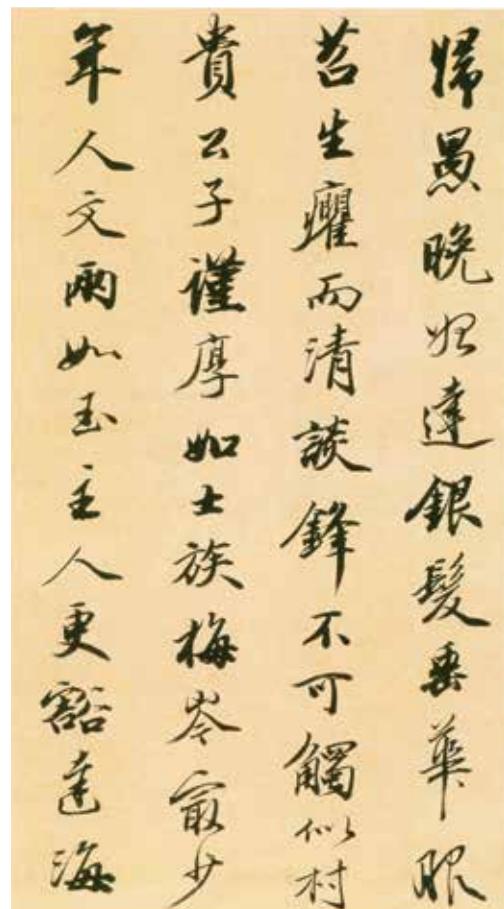


咨
掂



淡墨探花

王文治（1730—1802）是乾隆年间的书法家，书法受董其昌的影响，喜欢用淡墨，与刘墉恰成对照。因为他是乾隆二十五年的探花，所以人们称他为“淡墨探花”。“浓墨宰相”、“淡墨探花”相互呼应，传为当时的美谈。



王文治《行书册》（局部）

第 15 课 土字底、王字底



涂

“土”字和“王”字作为字底时要扁一些，如果上面的部件比较小，就是典型的地载式结构。“王字底”的横画长短分明，间隔均匀，最后一笔横画一般要长而平。

如果上面的部件比较大，那么“土字底”或“王字底”就要缩小，位置居中或者略靠右。



下面是不同风格的“王字底”的字，请说说它们的结构特点。



《张玄墓志》



《玄秘塔碑》



《九成宫碑》



《董美人墓志》



辅助练习

1. 请用铅笔或钢笔以双钩的方式给下面这些字补上“土字底”。

小

尘

其

基

2. 请用硬笔尝试临摹下面的字。

塗皇呈堂



书法常识

何绍基

何绍基（1799—1873）是清朝著名学者和书法家，曾主持扬州和苏州书局，校定《十三经注疏》。他独创一种特殊的执笔法，使自己的字显示出特别的姿态和意味。虽然不合常规，但显示了他勇于探索的精神。

達初元年遷山陽太守
以禮訓人不任刑罰崇好
儒雅敦明庠序每春秋
饗射輒脩升降揖讓
之儀

何绍基行书条幅

第 16 课 集字练习 实事求是

[出处和释义]

出自《汉书·河间献王刘德传》：“修学好古，实事求是。”“实事求是”指从实际对象出发，探求事物的内部联系及其发展的规律性，认识事物的本质。通常指按照事物的实际情况办事。

[单字书写提示]



“實（实）”字为上宽下窄的覆盖式结构。“宀”的首点侧落笔，左点要与横钩断开；中间部件笔画要向左倾斜，长横要保持平衡；“贝”字要平稳中正，位置略靠右。

“事”字横画较多，书写时注意彼此之间布白要均匀，长短要有参差变化；竖钩为一字之主笔，务必挺拔、直立。

“求”字靠着竖钩的四个笔画，形态、大小不同，但都要向竖画上的一点聚拢。

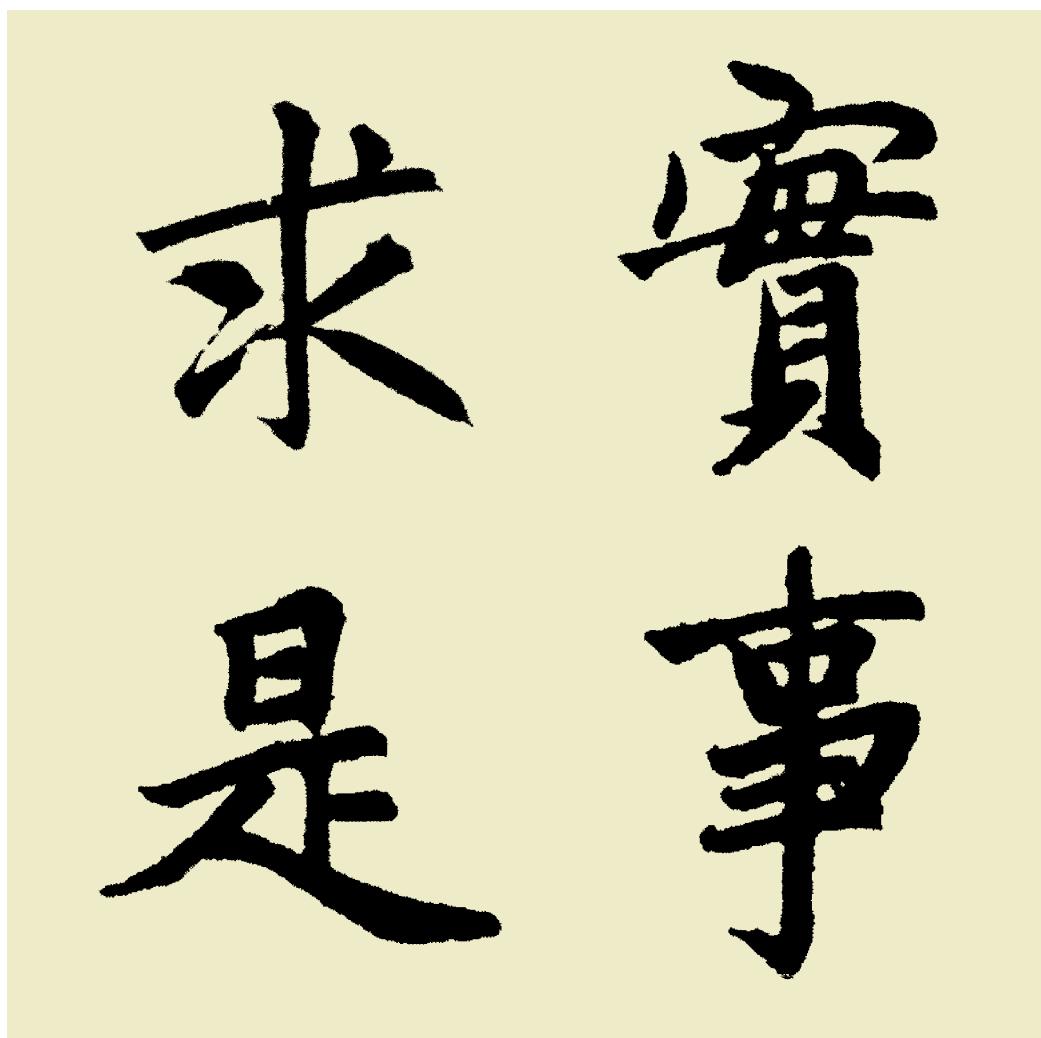
“是”字为上窄下宽结构。“日字头”瘦小居中；下面部件向右上取势，短竖要与“日”字的右竖对齐，“人”字要撇短捺长。

[整幅书写提示]

- ① “實（实）”、“事”的笔画多、字形长，要注意不要写得太瘦长。
- ② “求”笔画相对少，要写得舒展些。
- ③ “是”要注意字形的稳定，不要歪斜。

[书写规格建议]

可以写成横幅、竖幅或斗方。



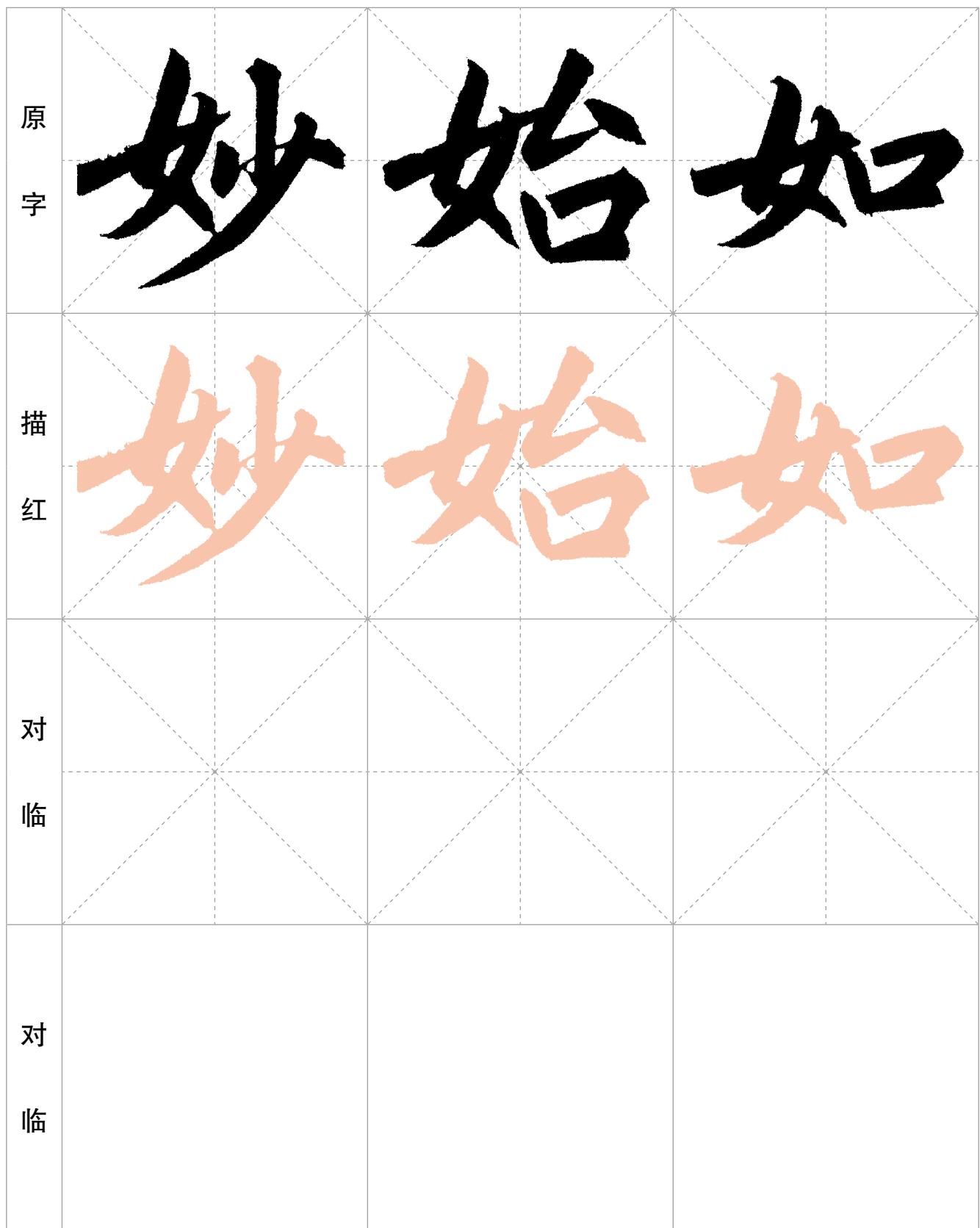
请把这四个字用毛笔蘸水写在黑板报上，再用粉笔描成双钩字，作为大家的座右铭。还可以写出来挂在家里，让全家人都知道这个做事原则。



书写练习

第1课

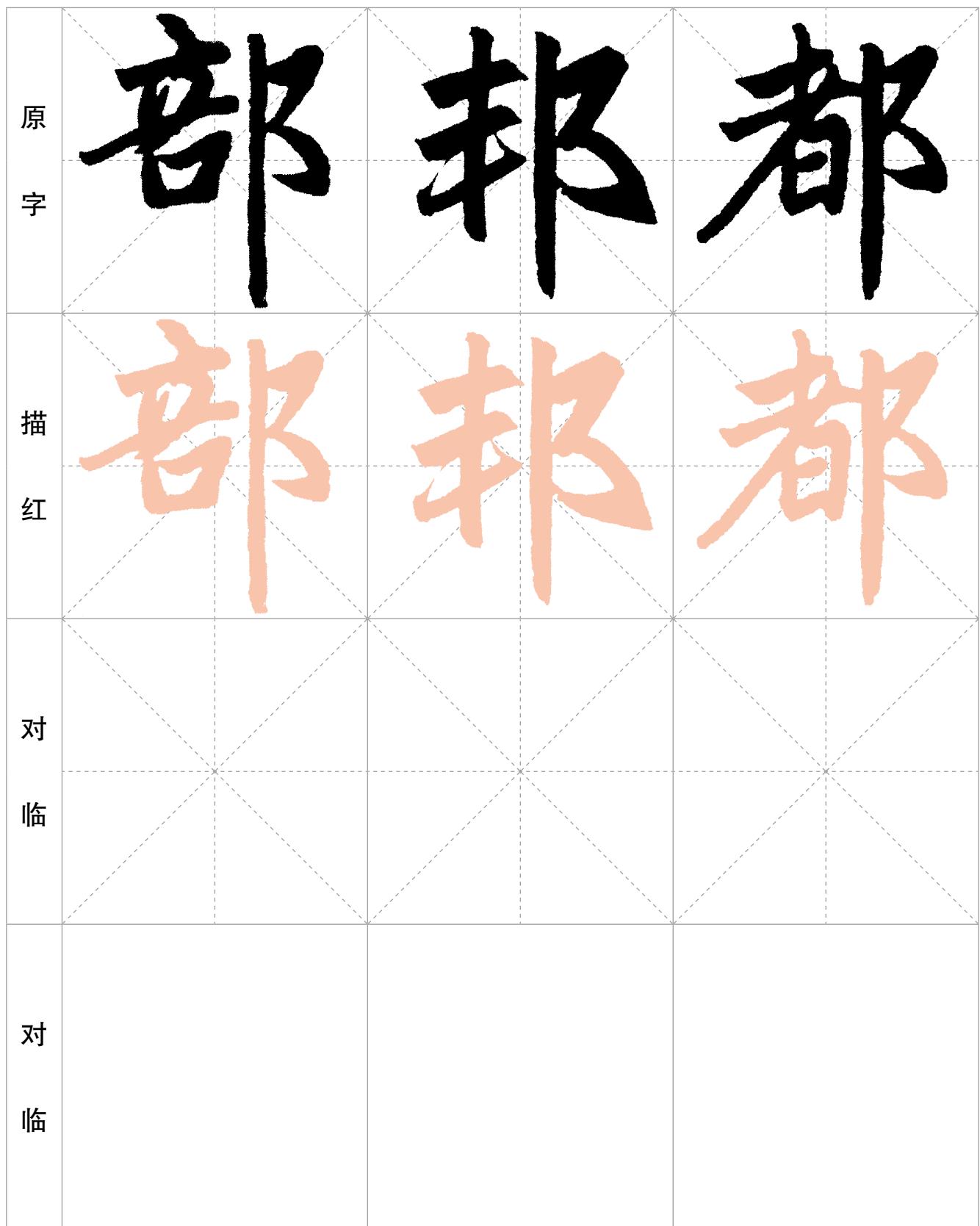
班级: _____ 姓名: _____





第2课

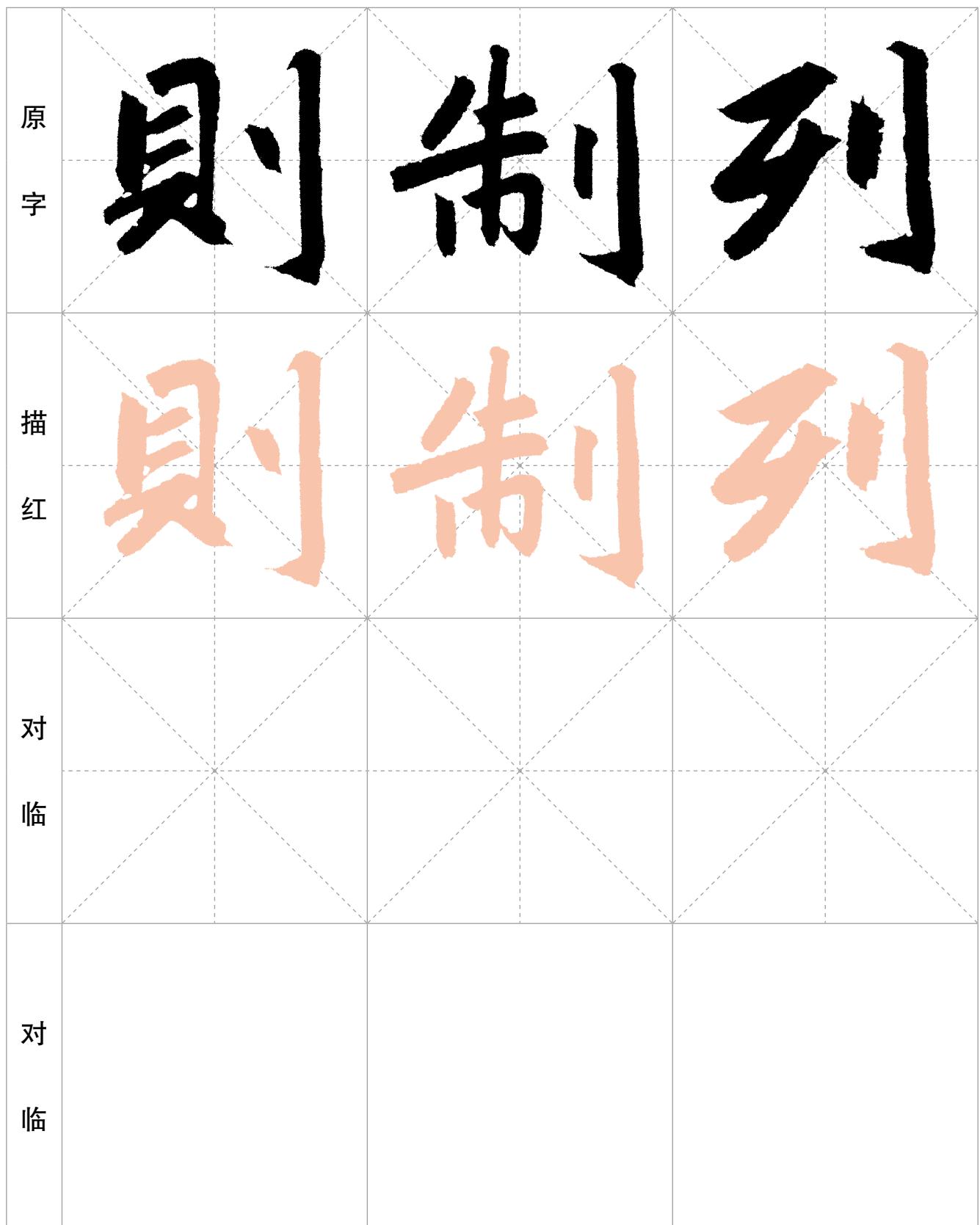
班级: _____ 姓名: _____





第3课

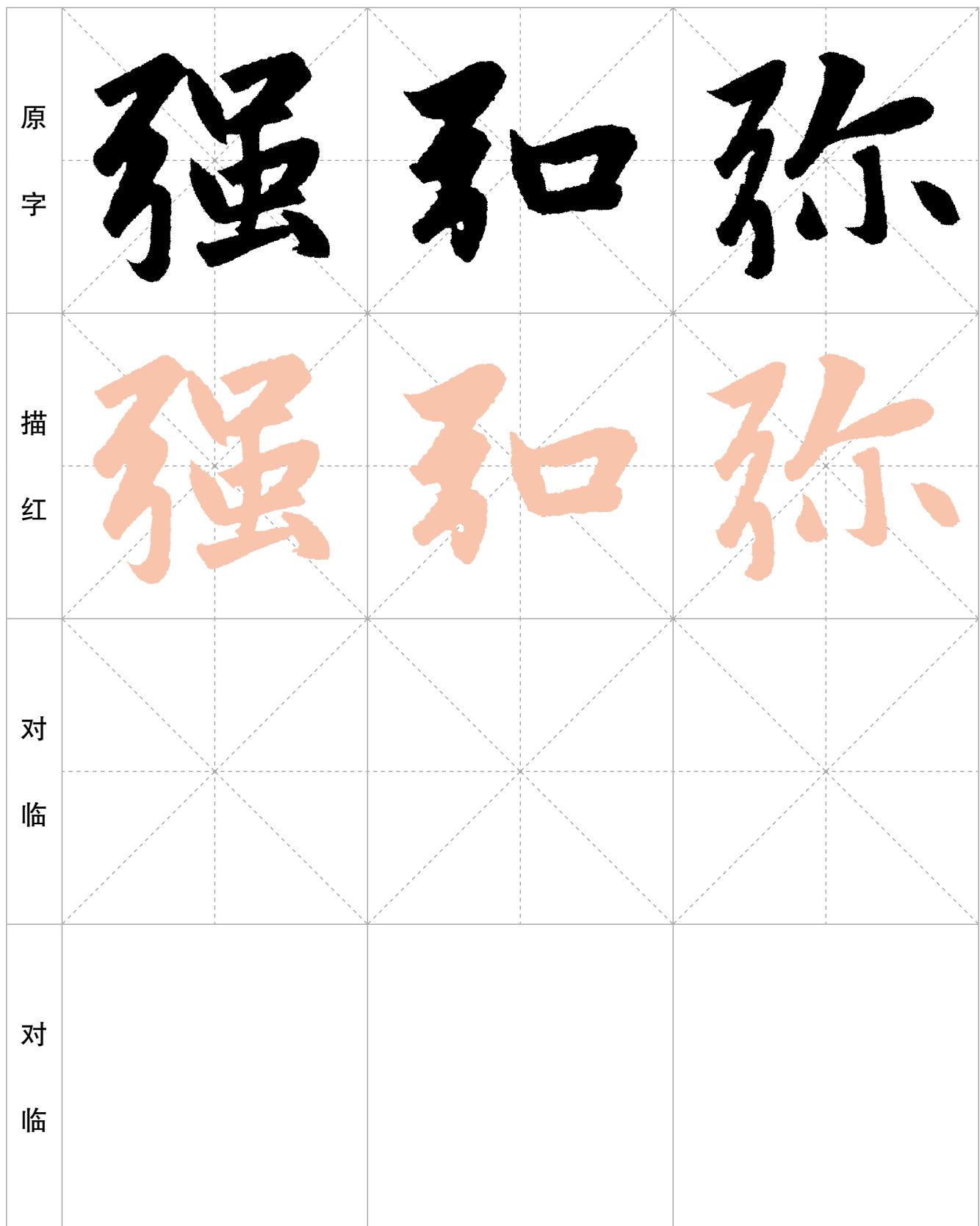
班级: _____ 姓名: _____





第4课

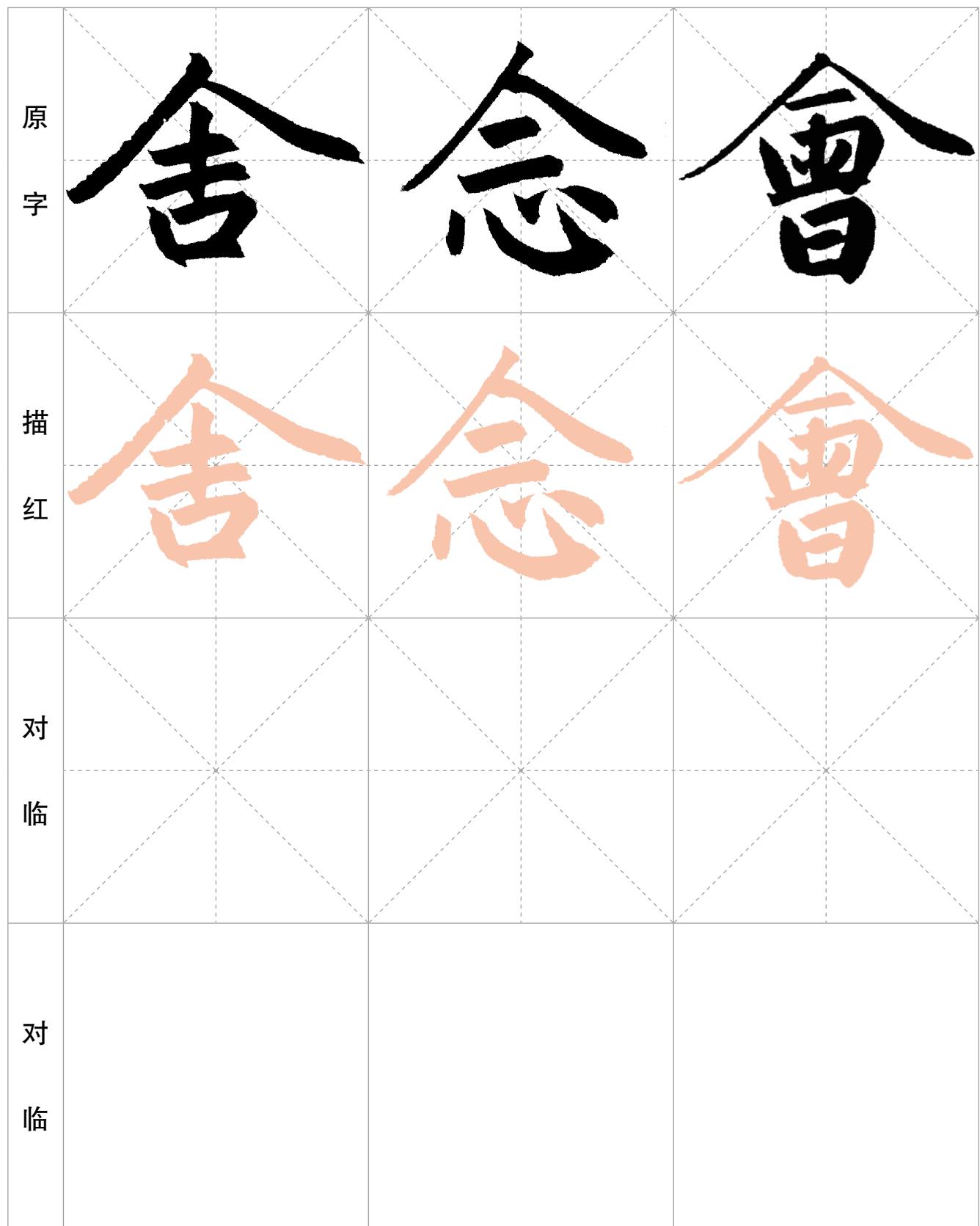
班级: _____ 姓名: _____





第 5 课

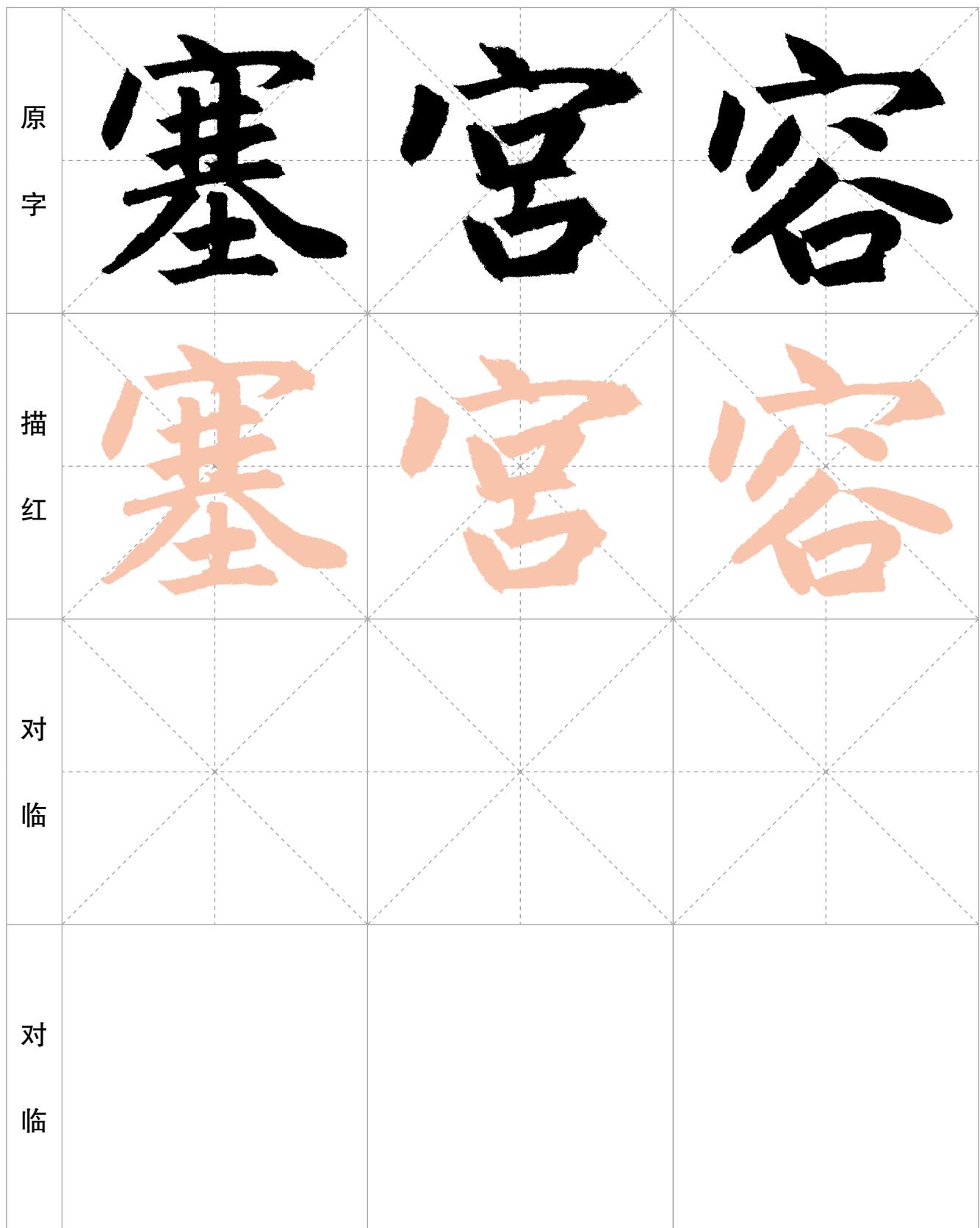
班级: _____ 姓名: _____





第 6 课

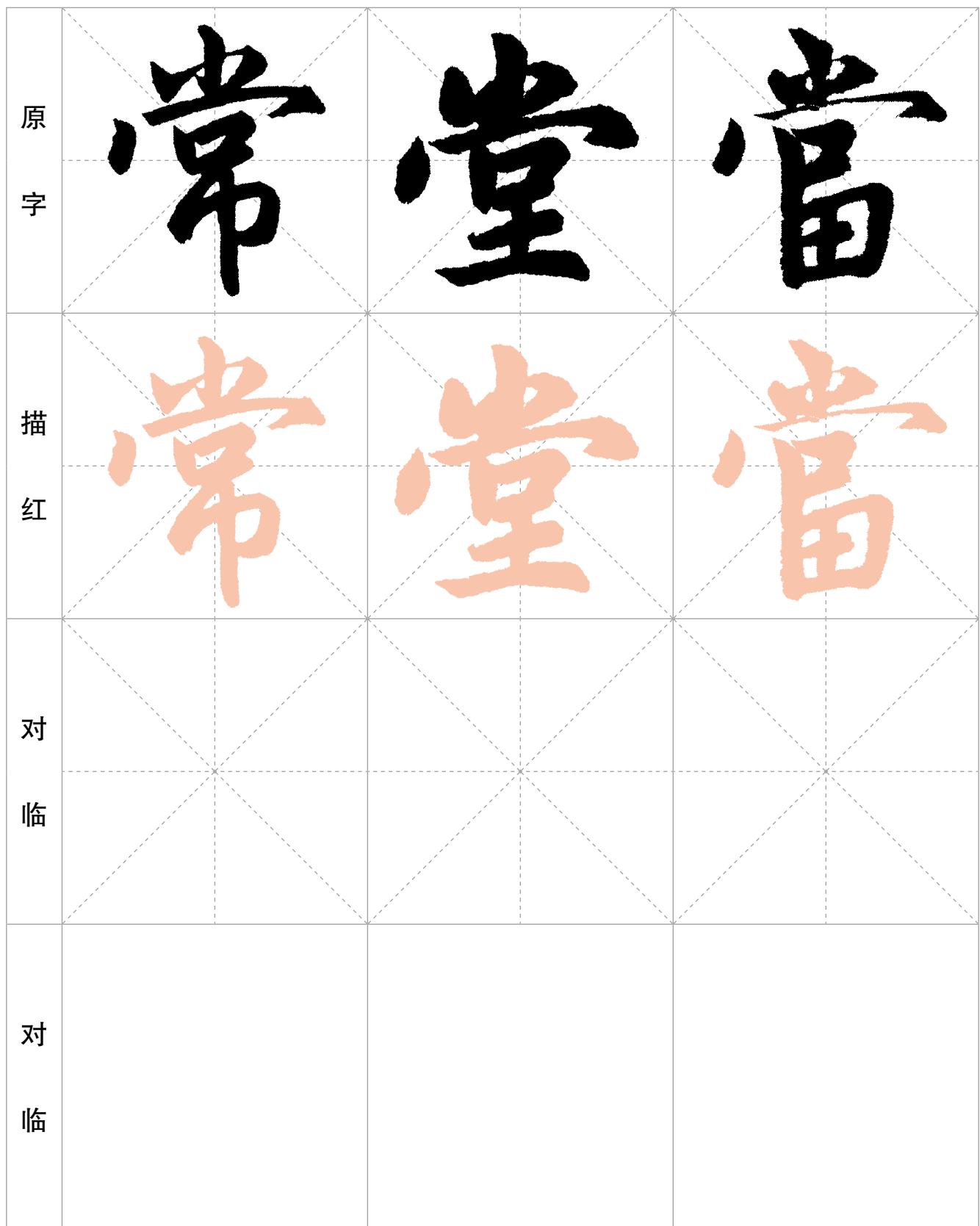
班级: _____ 姓名: _____





第7课

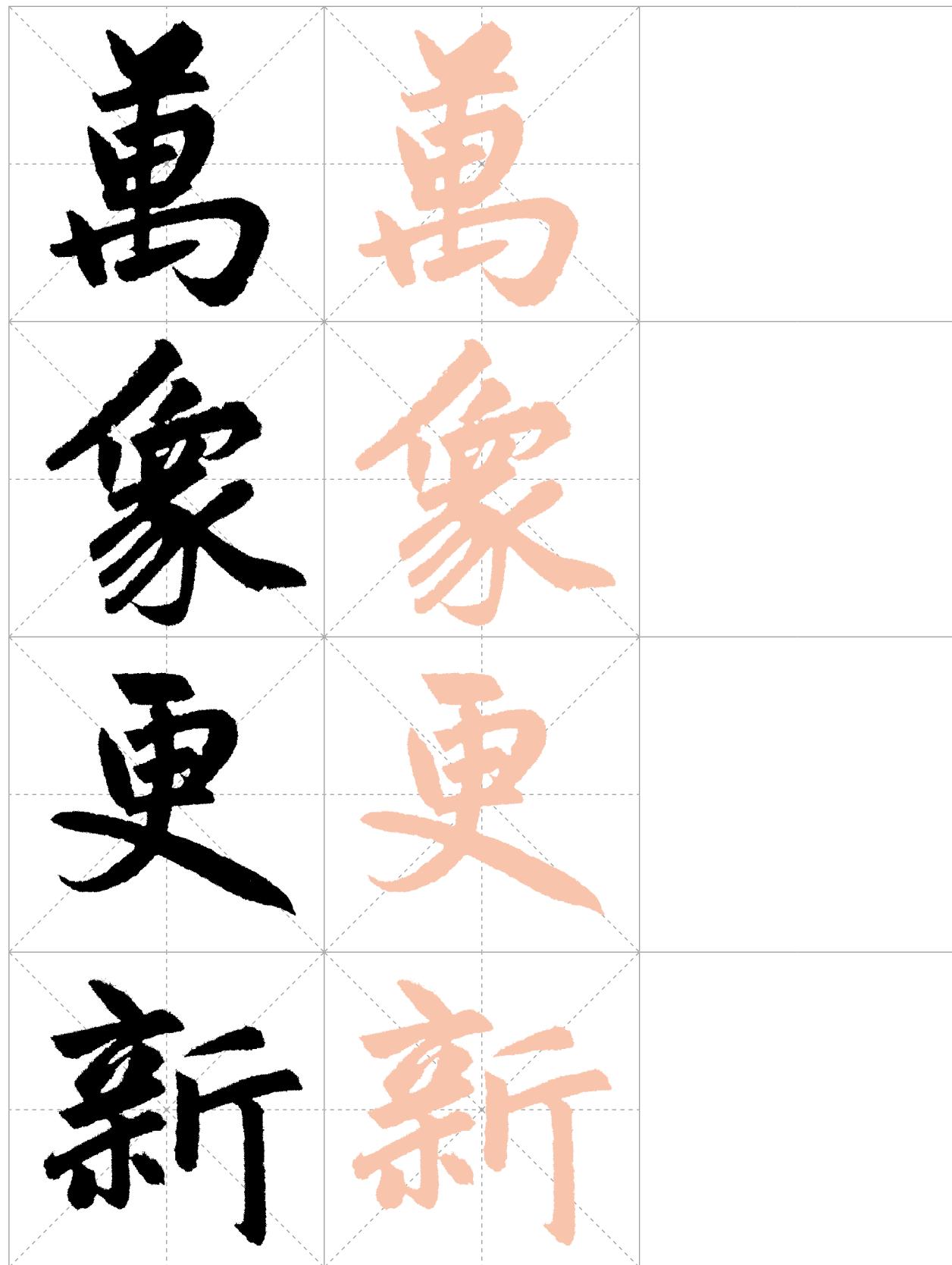
班级: _____ 姓名: _____





第8课

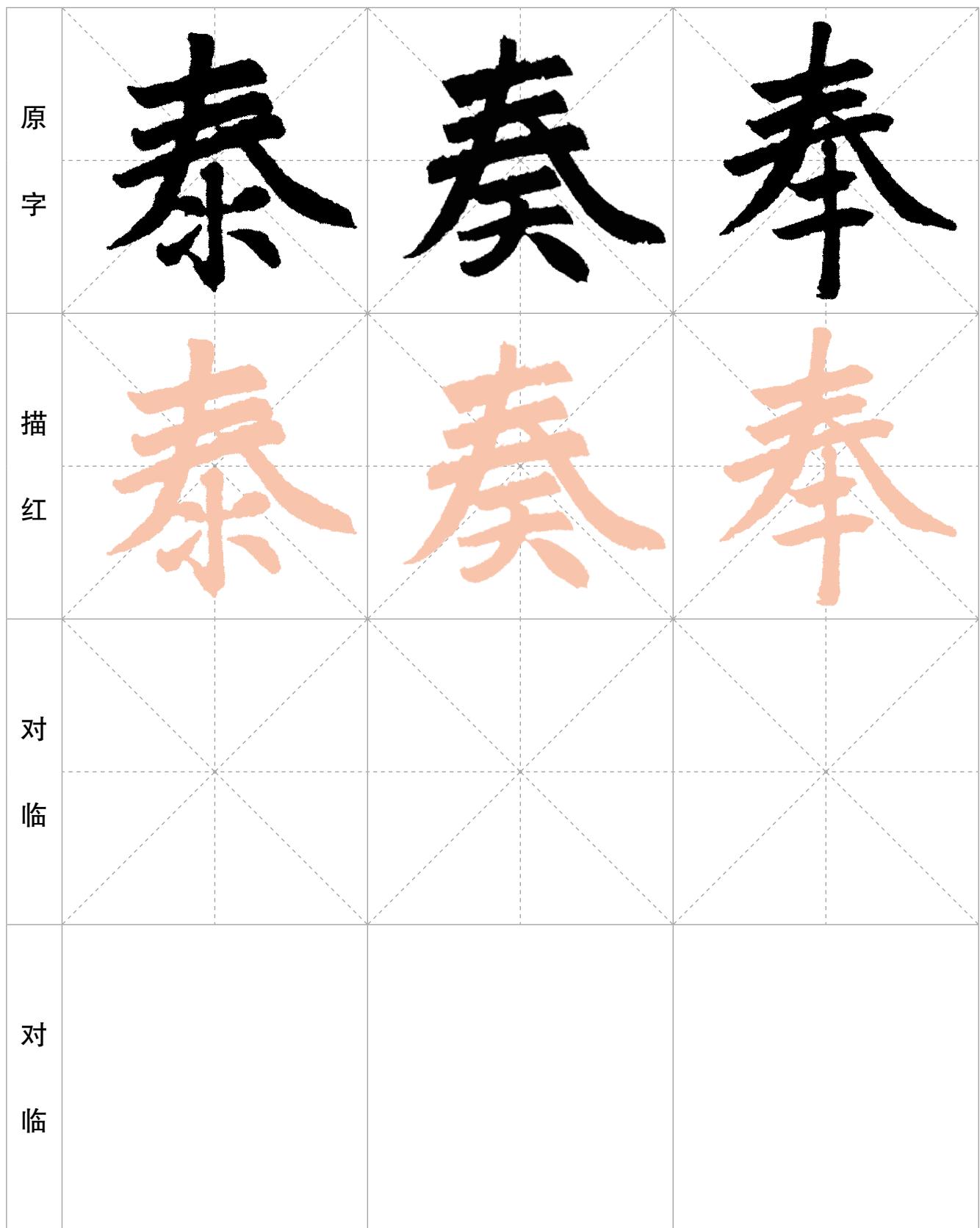
班级: _____ 姓名: _____





第 9 课

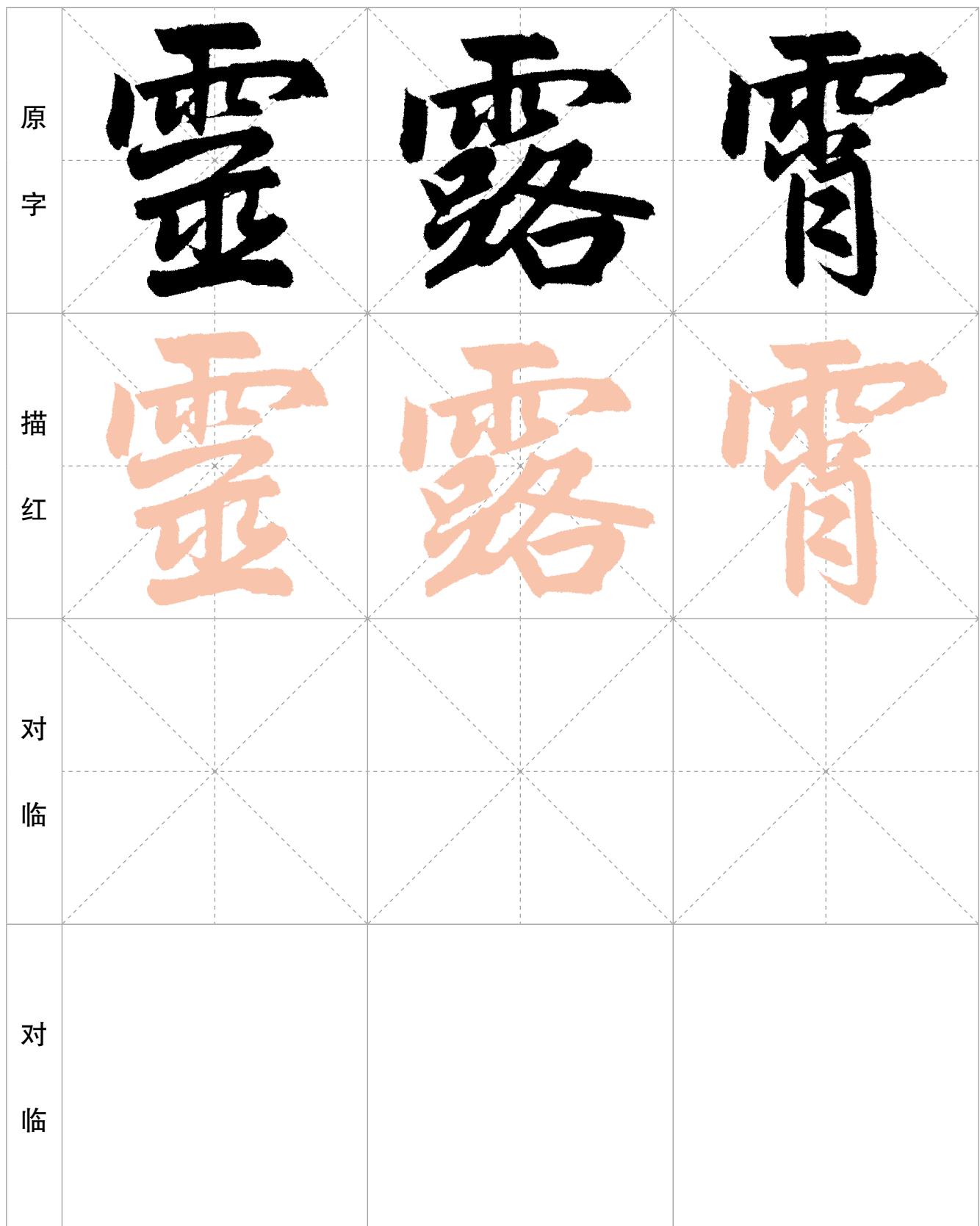
班级: _____ 姓名: _____





第 10 课

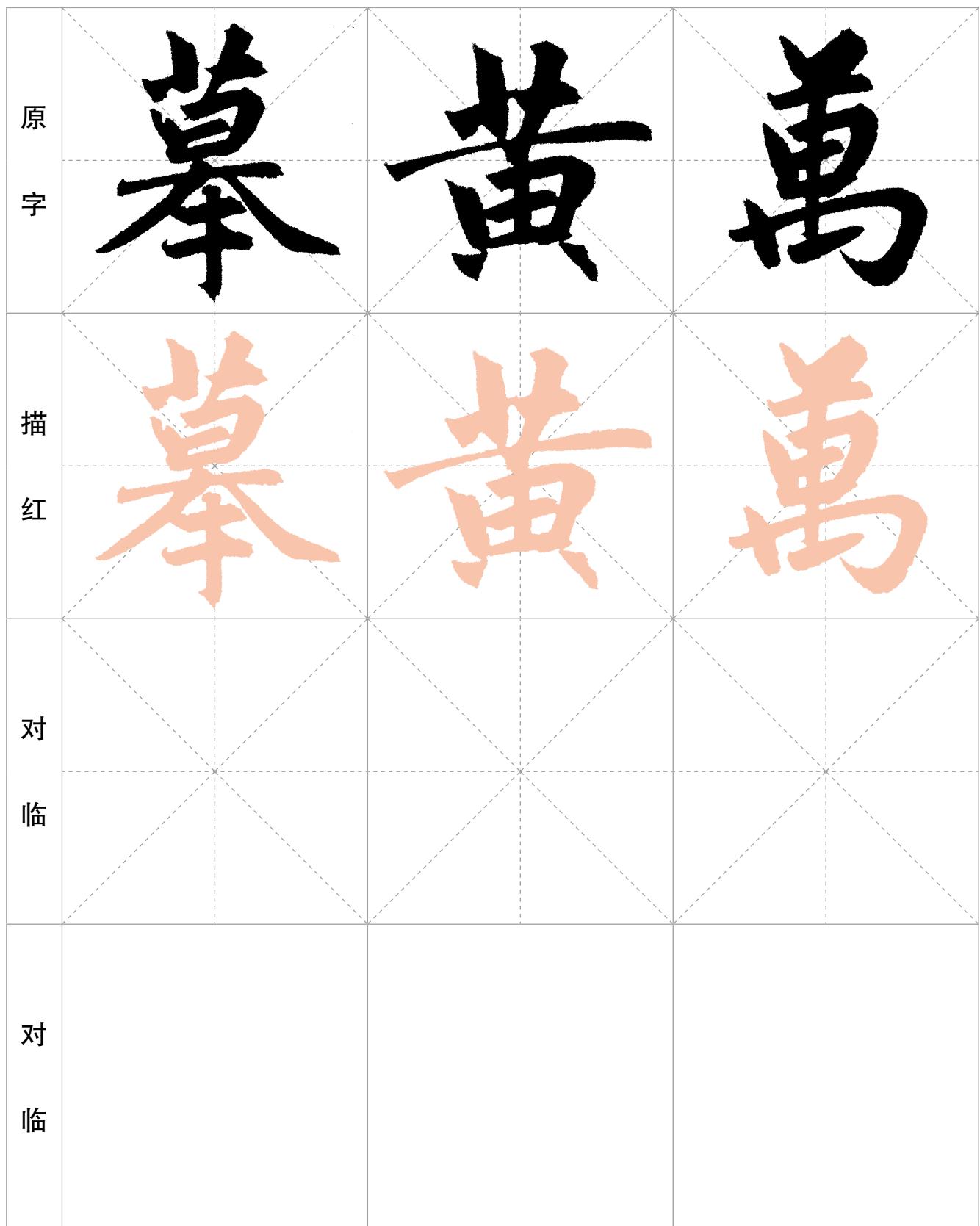
班级: _____ 姓名: _____





第 11 课

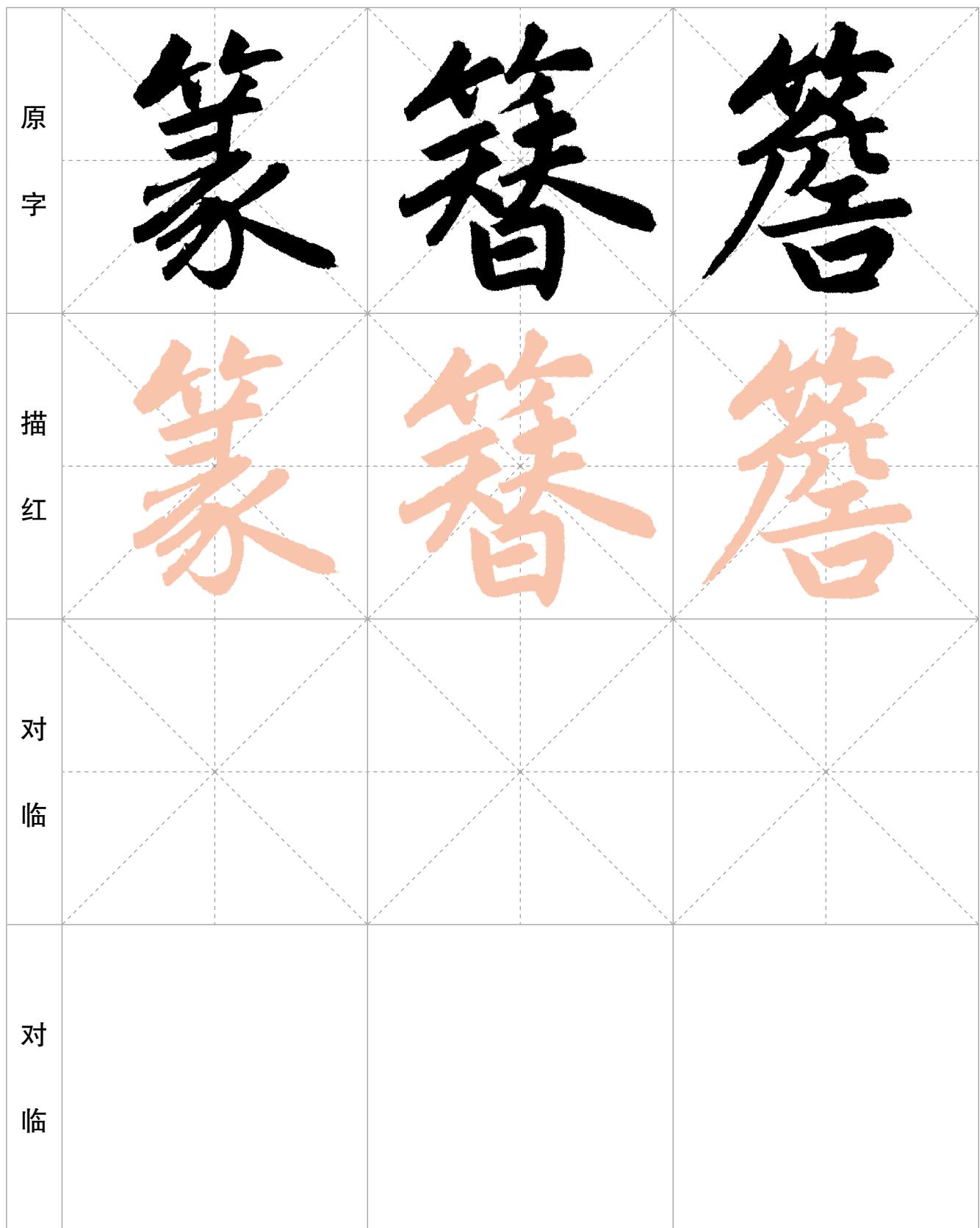
班级: _____ 姓名: _____





第 12 课

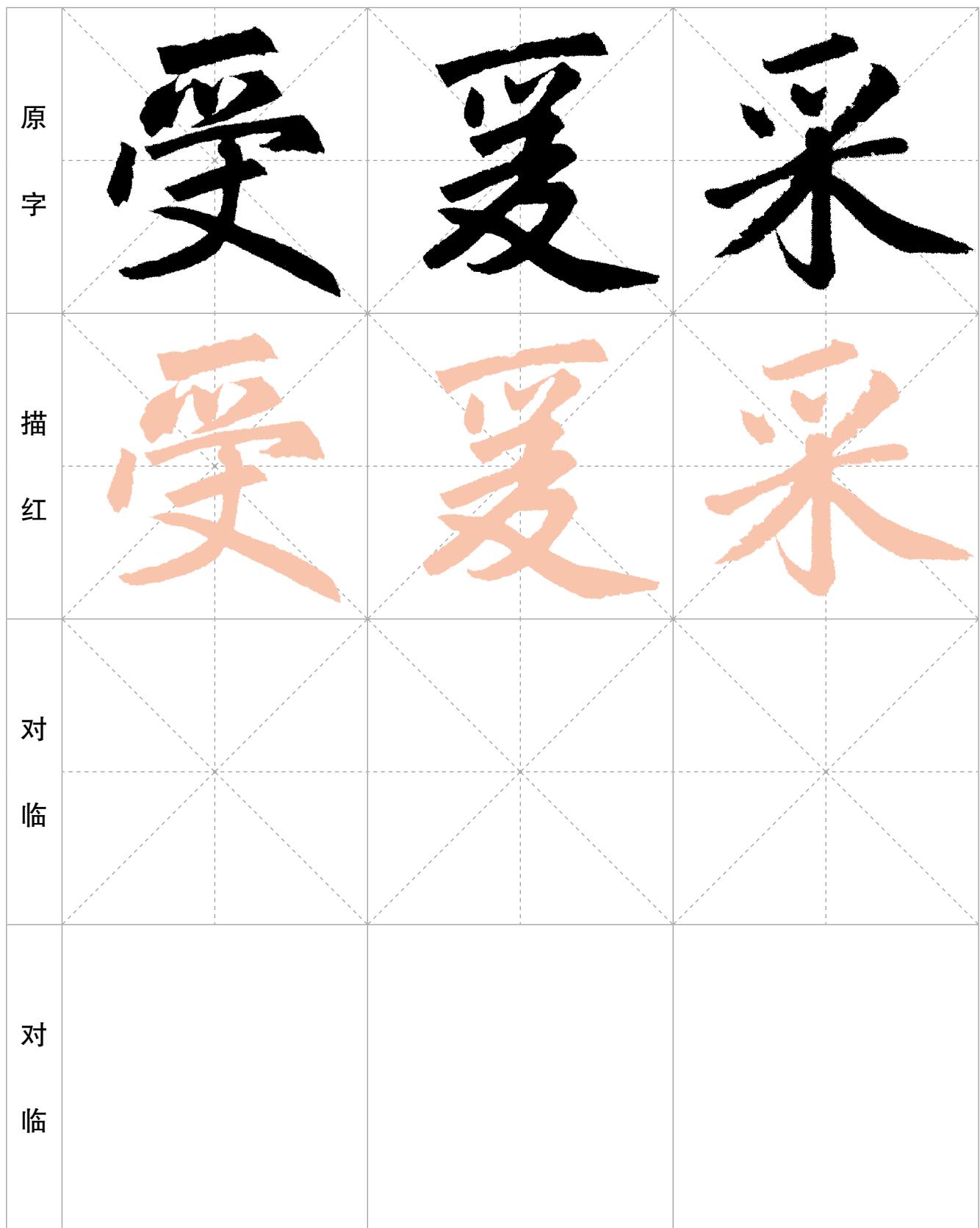
班级: _____ 姓名: _____





第 13 课

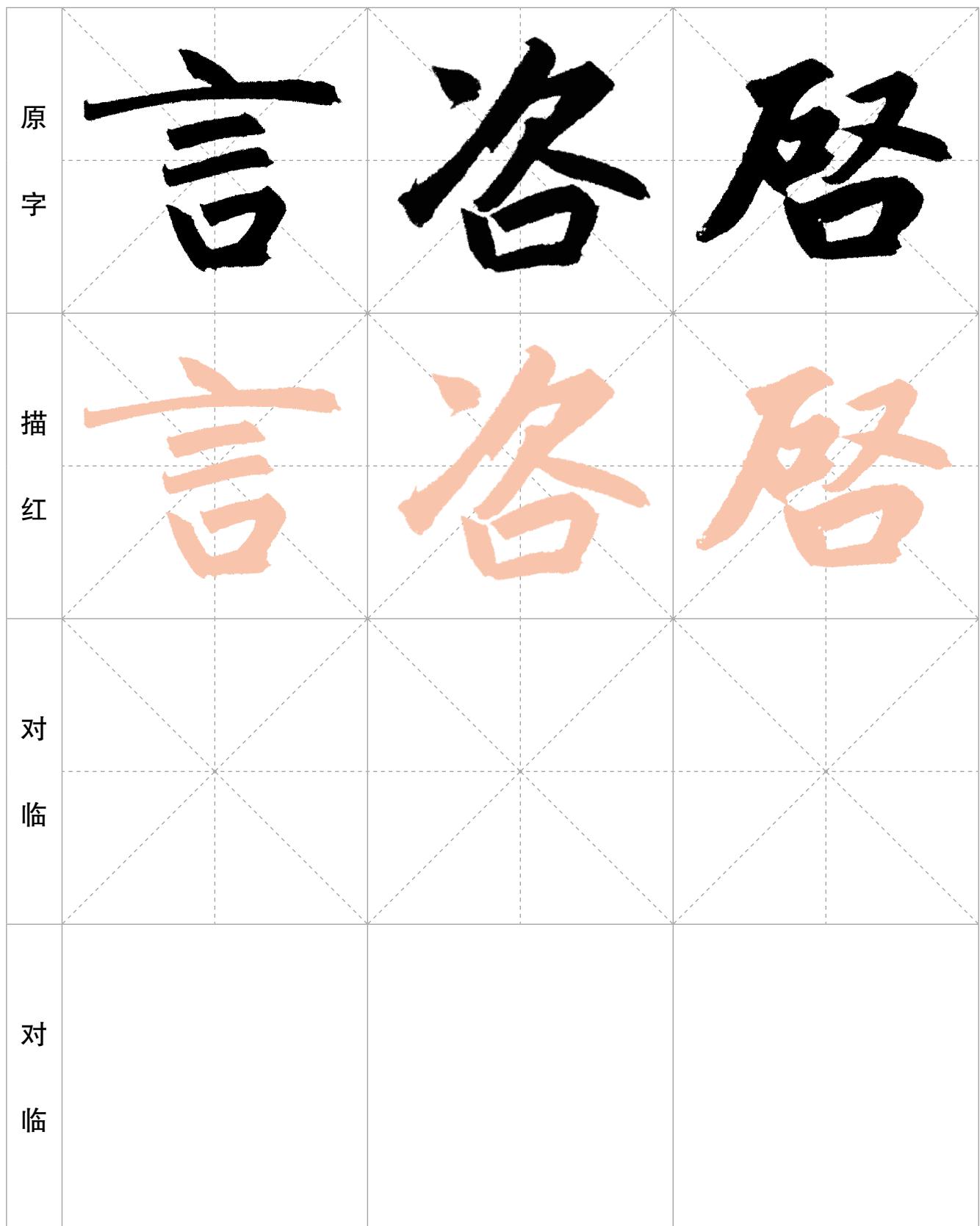
班级: _____ 姓名: _____





第 14 课

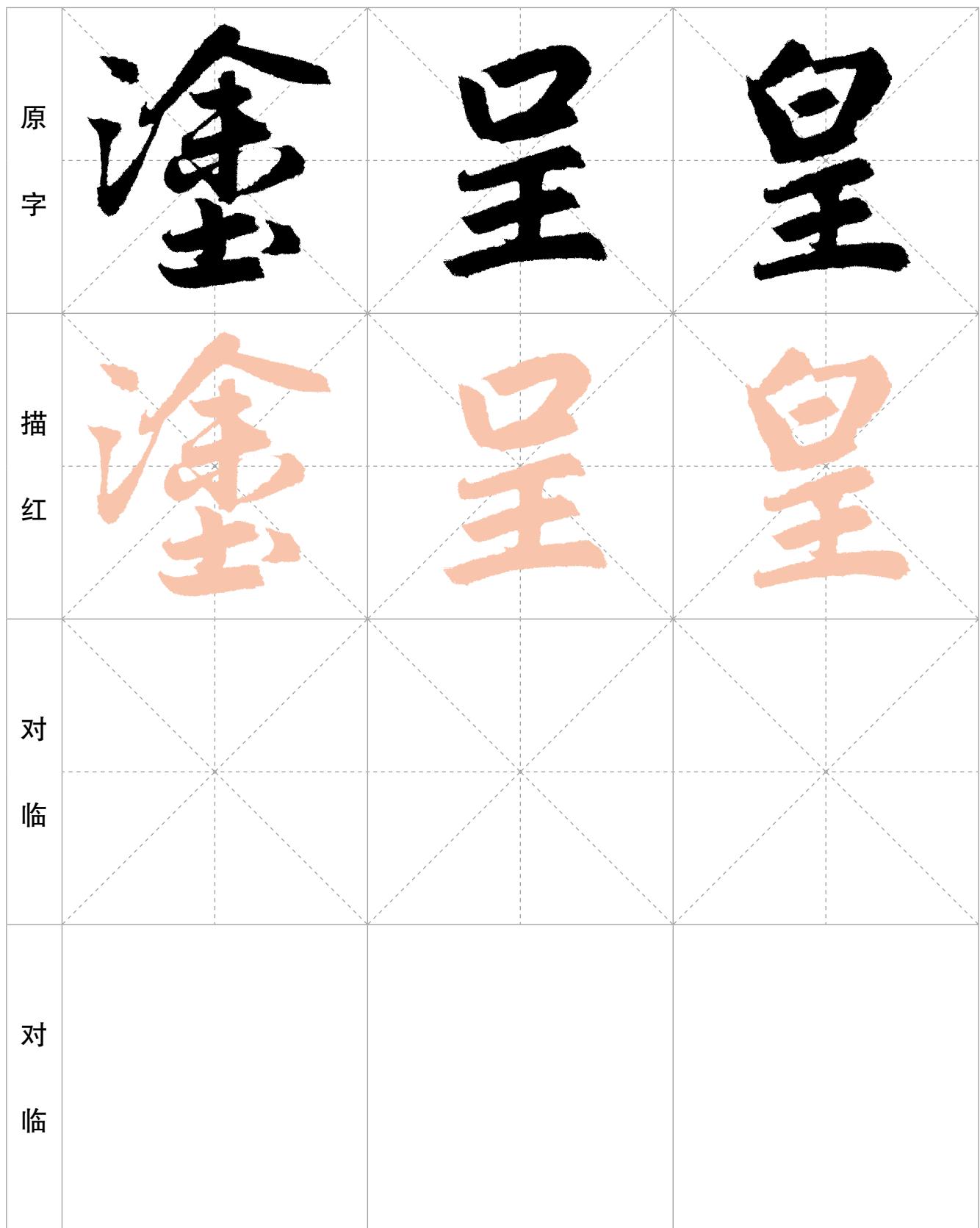
班级: _____ 姓名: _____





第 15 课

班级: _____ 姓名: _____





第 16 课

班级: _____ 姓名: _____



始之功真僧是昔克成之業程主斯崇尔其為狀也則岳筇蓮披雲垂蓋偃下歛崛以跔地上海盈而媚空中掩掩其靜深旁赫赫以弘敞礪承陞琅玕



ISBN 978-7-5075-4193-9

A standard linear barcode representing the ISBN 978-7-5075-4193-9.

9 787507 541939 >

定价：5.38元