

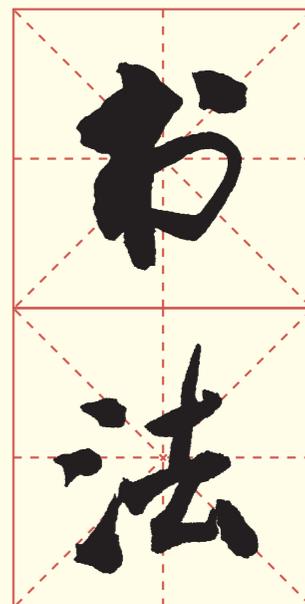
义务教育三至六年级

书法练习指导(实验)

五年级 下册

人民美术出版社

练习指导(实验)



义务教育三至六年级

五年级 下册



绿色印刷 保护环境 爱护健康

亲爱的同学：

你手中的这本教科书采用绿色印刷标准印制，在它的封底印有“绿色印刷产品”标志。从2013年秋季学期起，北京地区出版并使用的义务教育阶段中小学教科书全部采用绿色印刷。

按照国家有关标准(HJ2503-2011)《环境标志产品技术要求 印刷 第一部分：平版印刷》，绿色印刷选用环保型纸张、油墨、胶水等原辅材料，生产过程注重节能减排，印刷产品符合人体健康要求。

让我们携起手来，支持绿色印刷，选择绿色印刷产品，共同关爱环境，一起健康成长！

北京市绿色印刷工程



微信



绿色印刷产品

ISBN 978-7-102-06437-6



定价：5.20元

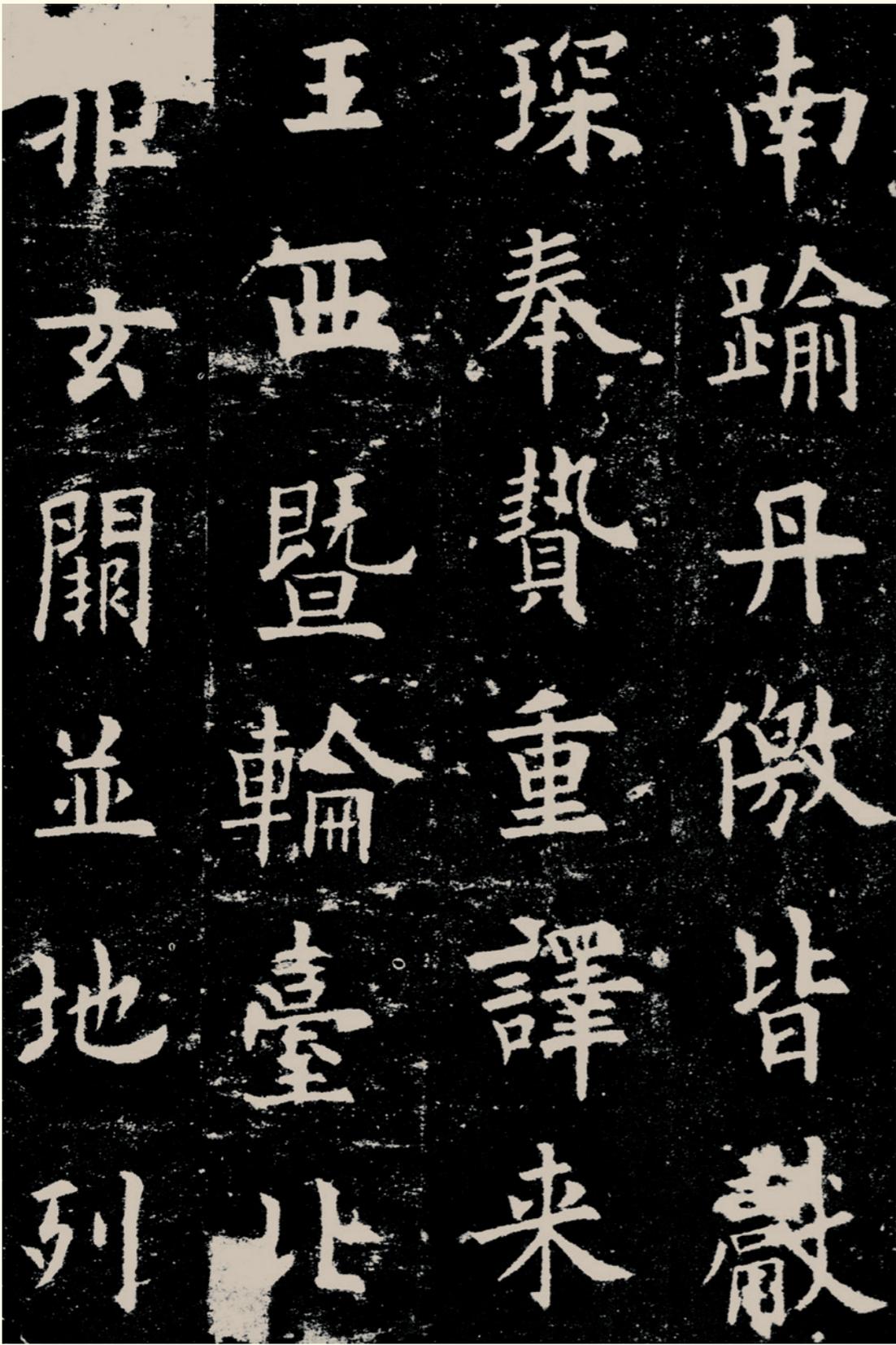
审批号：京发改规[2016]13号 全国价格举报电话：12358

人民美术出版社

释文：朔旬有六日己亥 上及中宫 历览台观闲步 西城之阴 踳



九成宫醴泉铭(局部) 唐代 欧阳询



九成宫醴泉铭(局部) 唐代 欧阳询

释文：南踳丹微皆殿 琛奉贄重译来 王西暨轮台北 拒玄阙并地列

义务教育三至六年级

书法

SHU FA LIAN XI ZHI DAO

练习指导 (实验)

主编 沈 鹏

五年级 下册

学 校 \_\_\_\_\_

班 级 \_\_\_\_\_

姓 名 \_\_\_\_\_

人 民 美 术 出 版 社

北 京

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

书法练习指导 . 五年级 . 下册 / 沈鹏主编 ; 刘守安  
执行主编 . -- 北京 : 人民美术出版社 , 2014.9 ( 2021.12 重印 )  
ISBN 978-7-102-06437-6

I. ①书… II. ①沈… ②刘… III. ①书法课—小学  
—教材 IV. ①G624.751

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第292302号

---

主 编 沈 鹏  
执行主编 刘守安  
副 主 编 杨广馨 欧京海  
编写人员 李 放 朱乐朋 高秀清 李海亭  
戚荣金 王兴国 杨庆兴 刘大川  
张 桦 张百军  
责任编辑 张百军 刘亚刚  
责任校对 马晓婷  
美术设计 张百军 周德保 贾小川  
封面设计 徐 洁  
摄 影 郭 青  
责任印制 康 强 胡雨竹

义务教育三至六年级

书法练习指导 (实验)

五年级 下册

SHUFA LIANXI ZHIDAO WU NIANJI XIACE

人民美术出版社 合编  
北京教育科学研究院  
人民美术出版社 出版

(北京市朝阳区东三环南路甲3号 邮编100022)

北京盛通印刷股份有限公司印装  
全国新华书店发行

版次: 2015年12月第1版 印次: 2021年12月第7次印刷

开本: 787毫米×1092毫米 1/16 印张: 5

ISBN 978-7-102-06437-6

定价: 5.10元

京发改规 [2016] 13号

如遇质量问题请与本社教材出版发行部联系

电话: (010) 67517796 67517639

# 前言

亲爱的同学：

你知道吗，我国是一个拥有五千年灿烂文明的古国，汉字的书写艺术是祖国文化艺术百花园中的一朵奇葩。今天，我们编写的《书法练习指导》将开启你愉快而有趣的书法学习之旅，让你感受书法艺术的无穷魅力，了解中国传统文化的丰富内涵。

《书法练习指导》分为“书写指导”“集字练习”“读碑赏帖”“书法园地”四大部分。在内容编写上力求既有学习方法的指导，又有书写技能的拓展，为同学们打造一个集学习、展示、评价为一体的书法学习综合实践平台，供同学们研究、合作、交流。

在“书写指导”中，我们设置了“我来读帖”“我来分析”“我来临摹”等学习环节，并在课中安排了毛笔书写练习的内容，旨在引导同学们养成先读帖、后临摹，先动脑、再动手的良好书写习惯。“书写指导”以点画书写为起点，从结构简单的字到结构复杂的字，由单字练习到篇章练习，遵循由浅入深、先易后难的书法学习规律，让同学们又快又好地掌握毛笔书写的技能技巧。

“集字练习”是指导同学们实现书法学习向实际应用的转化。通过联系生活，激发兴趣，培养书法应用意识，让同学们在书法应用中学会合作，分享成功。

在“读碑赏帖”中，我们选取了历代篆、隶、草、楷、行五种字体的经典碑帖，通过领略不同字体的美，培养同学们的书法鉴赏能力。

“书法园地”介绍了著名书法家及其优秀作品，目的是开阔同学们的视野，进一步激发同学们热爱汉字、学习书法的热情。

亲爱的同学，现在就让我们拿起手中的毛笔，为传承、弘扬中国的书法艺术而努力学习吧！

编者

2014年6月

# 目 录

## 第一单元 字头的写法（一）

第 1 课	京字头	1
第 2 课	宝盖头	4
第 3 课	雨字头	7
	书法园地：书法与生活（一）	10
第 4 课	小字头	11
第 5 课	山字头	14
第 6 课	羊字头	17
	读碑赏帖：孙过庭《书谱》	20
第 7 课	人字头	22
第 8 课	春字头	25
	集字练习：金石为开	28
	书法园地：古代书法家——张旭、怀素	32

## 第二单元 字头的写法（二）

第 9 课	草字头	33
第 10 课	广字旁	36
第 11 课	尸字旁	39
	书法园地：书法与生活（二）	42
第 12 课	秃宝盖	43
第 13 课	口字头	46
第 14 课	日字头	49
	读碑赏帖：怀素《自叙帖》	52
第 15 课	白字头	54
第 16 课	田字头	57
	集字练习：清泉石上流	60
	书法园地：古代的文字写在哪儿	64
	附：毛笔书写练习	65

# 第一单元 字头的写法（一）

本单元，我们学习字头的写法。

## 第1课 京字头

京字头在字的顶端，笔画较少。

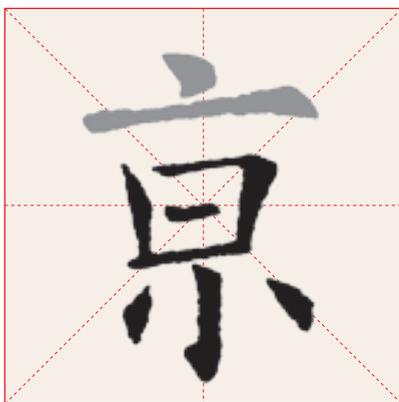


### 我来读帖

1. 京字头由点和长横两个笔画组成。
2. 京字头的外轮廓呈三角形。

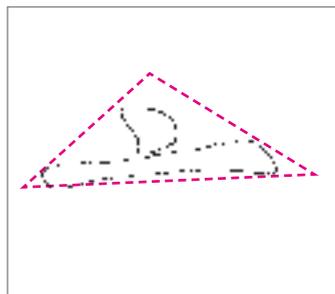


京



### 我来分析

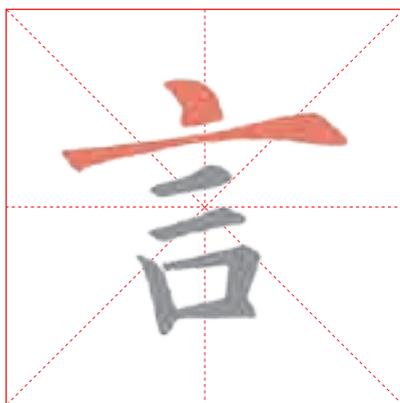
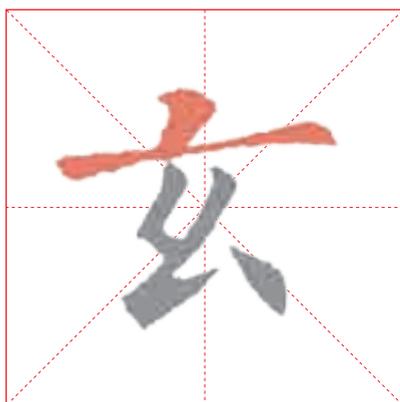
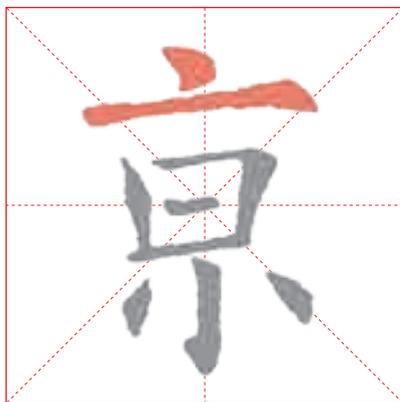
1. 以米字格作参照，可以发现，京字头的点在竖中线上，位置较高。书写时，顺锋入纸，收笔与横画的起笔呼应。
2. 横画左低右高，左右伸展，以点为中心左右对称。





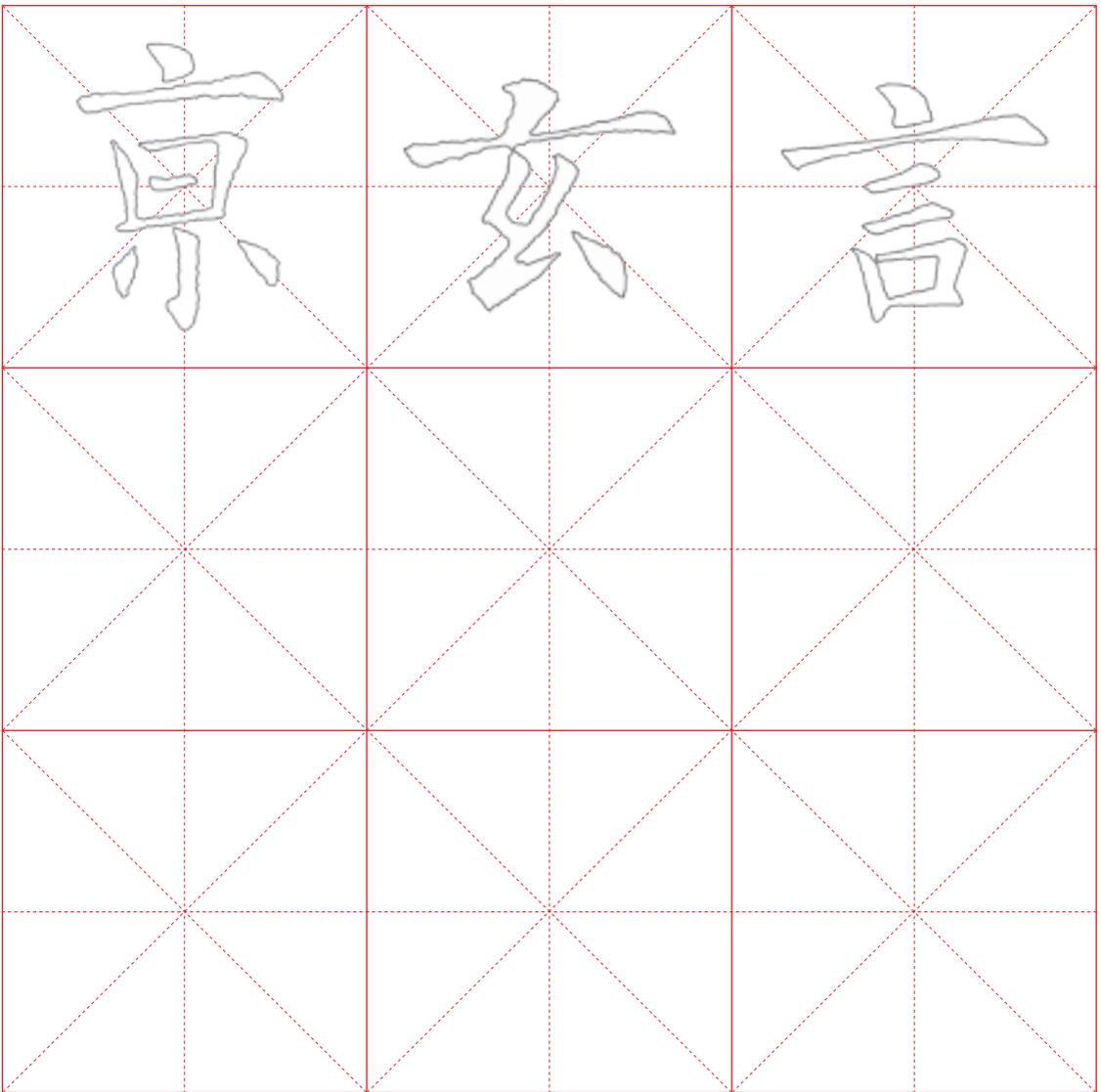
我来临摹

观察下面的例字，比较京字头形态的细微差别，然后尝试描红。



通过描红，可以发现，在“京”“玄”“言”中，京字头的形态略有不同。

临摹下面的例字，注意京字头的书写要领。



我来评价 我学会了京字头的写法。□ 看谁的起笔、收笔干净利索。

## 第2课 宝盖头

宝盖头左右伸展，在字中起着覆盖下面部分的作用。



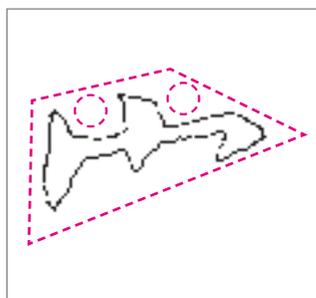
### 我来读帖

1. 宝盖头由点、点和横钩三个笔画组成。
2. 宝盖头的外轮廓是不规则的四边形。



### 我来分析

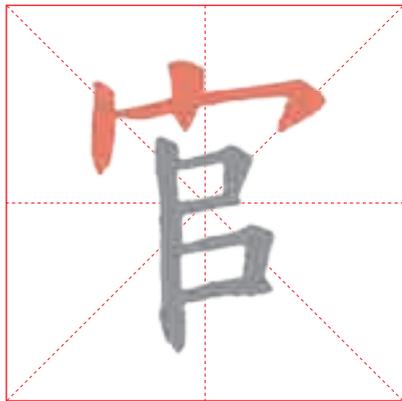
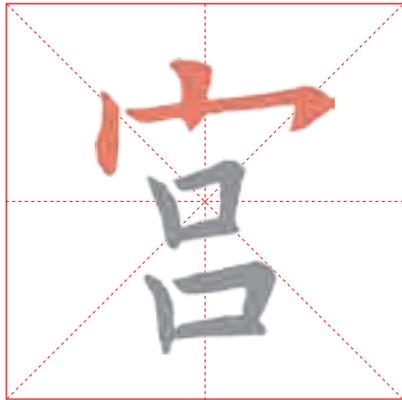
1. 宝盖头起笔的点在米字格的竖中线略偏左的位置，运笔先重后轻。
2. 第二笔竖点略向右倾，运笔先轻后重。
3. 横钩中的横画部分左低右高，末端顿笔后顺势向左下出锋写钩，钩部短小。





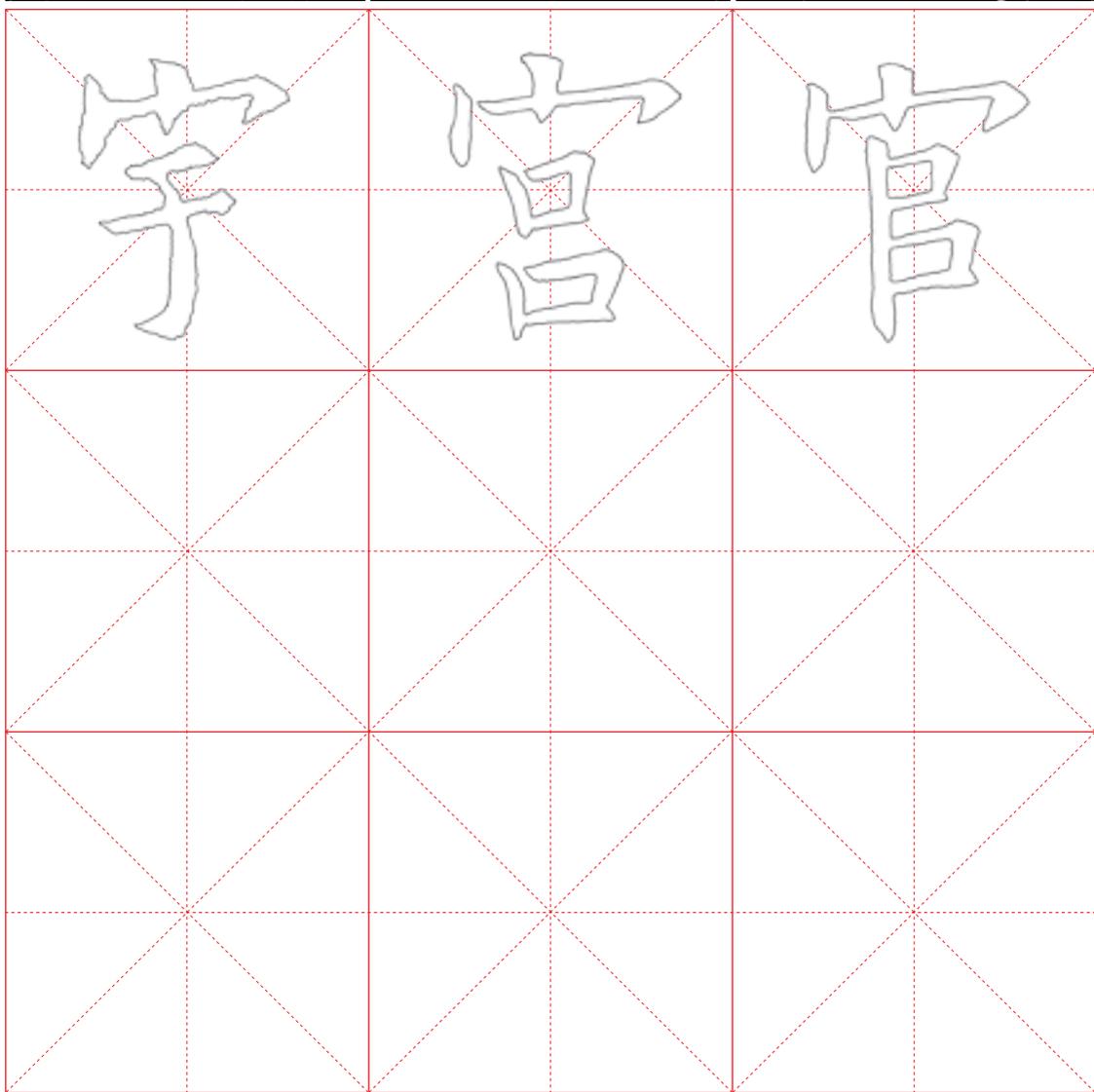
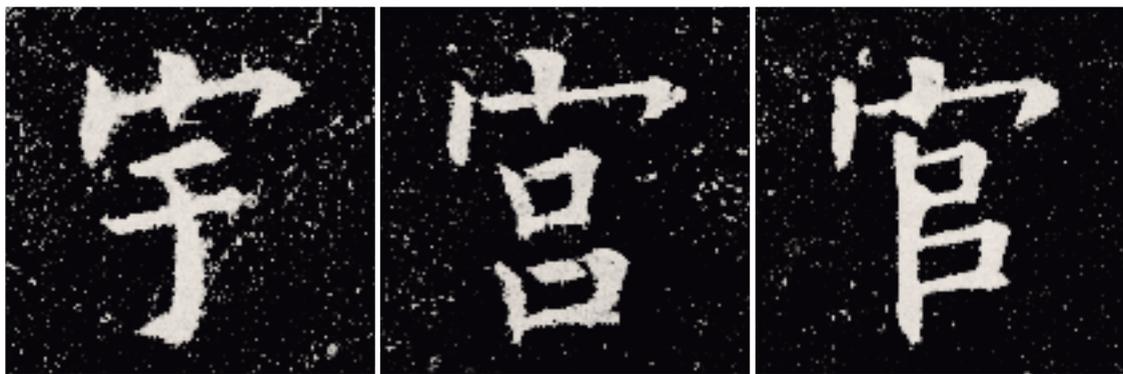
## 我来临摹

观察下面的例字，比较宝盖头形态的细微差别，然后尝试描红。



通过描红，可以发现，在“宇”“宫”“官”中，宝盖头的形态略有不同。

临摹下面的例字，注意宝盖头的书写要领。



我来评价 我学会了宝盖头的写法。□ 看谁写的笔画有力度。

## 第3课 雨字头

“雨”字作为字头，笔画书写有变化，学习时要注意体会。



### 我来读帖

1. “雨”字做字头时，横缩短，左侧的竖变为竖点，横折钩变为横钩。
2. 雨字头的外轮廓呈不规则的五边形。

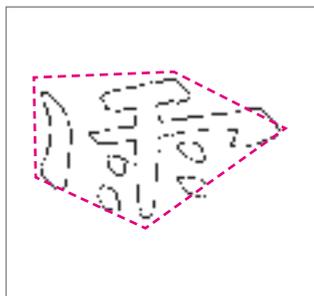


云



### 我来分析

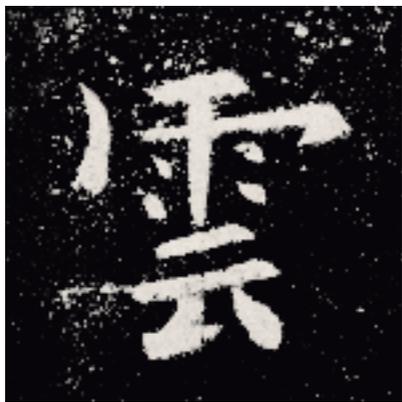
1. 雨字头的第一笔横稍短，左低右高。
2. 第二笔左竖点稍长并有弧度，起笔与第一笔短横的上沿在一条线上。
3. 横钩向右伸展，左低右高；四个点短小倾斜，相互呼应。
4. 竖画在米字格的竖中线略偏左的位置。





我来临摹

观察下面的例字，比较雨字头形态的细微差别，然后尝试描红。

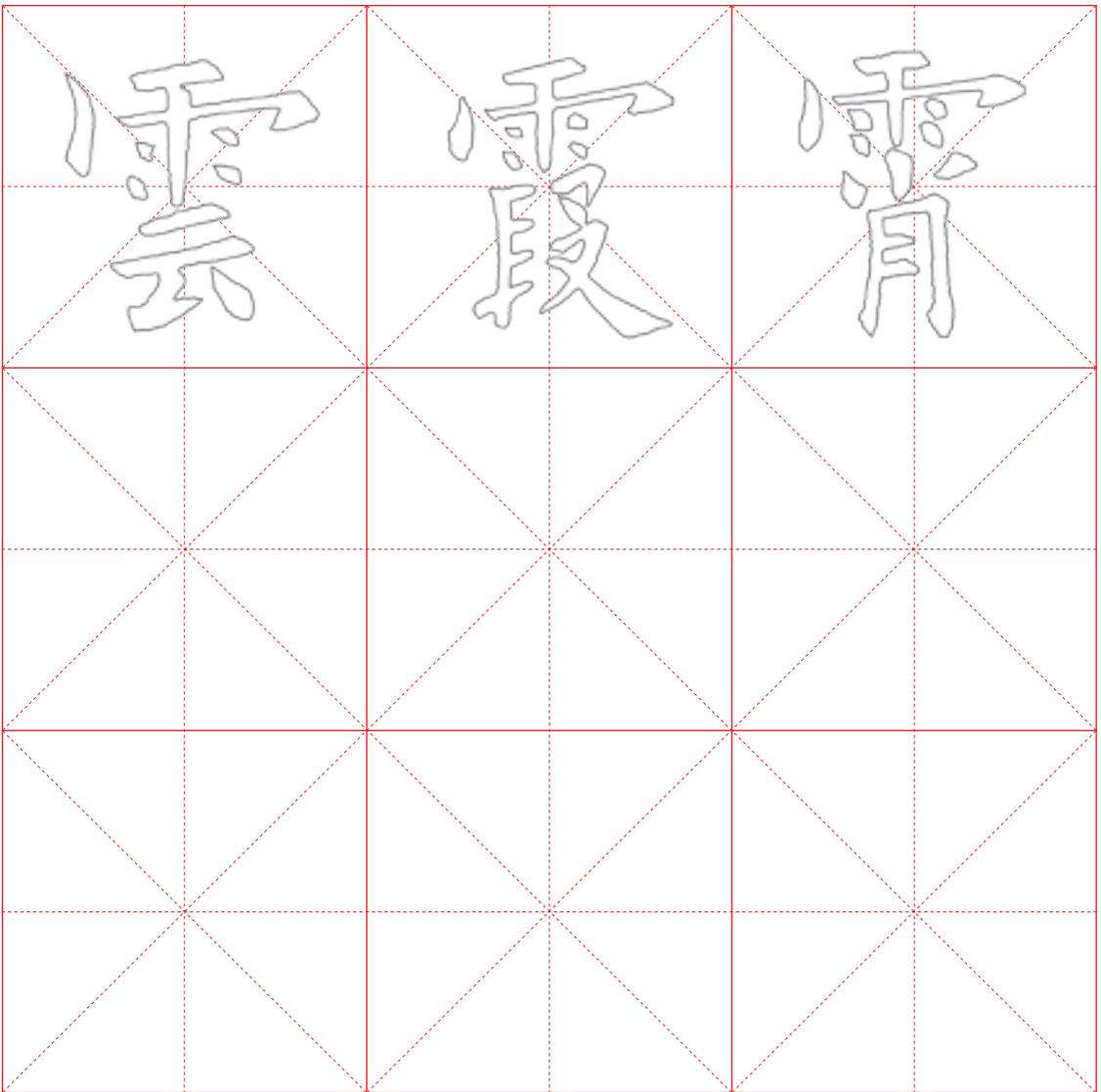


霞



通过描红，可以发现，在“霞”“霄”等字中，雨字头的形态略有不同。

临摹下面的例字，注意雨字头的书写要领。



我来评价 我学会了雨字头的写法。□ 看谁书写的笔画有力度。



书法园地

书法与生活（一）

随着现代科学技术的进步、计算机的广泛应用，以及硬笔的普及，毛笔作为书写工具离我们越来越远。但是，毛笔作为书法艺术创作的工具，并没有因此消失。在现实生活中，一些报头、书名、牌匾、商品名称等往往由书法家题写，再加上少许的美化、缩放、重组、变色等处理，更加体现中国元素。

活动建议：

1. 留意身边的书法。
2. 收集一些报头、书名、牌匾、商品名称等实物或图片。
3. 将收集来的这些实物或图片与同学们交流分享，并谈谈你的感受。
4. 老师对这次活动作简要评价、总结。



封面题字 现代 启功（1914—2005）



报刊题字 现代 毛泽东（1893—1976）



牌匾书法 现代 郭沫若（1892—1978）

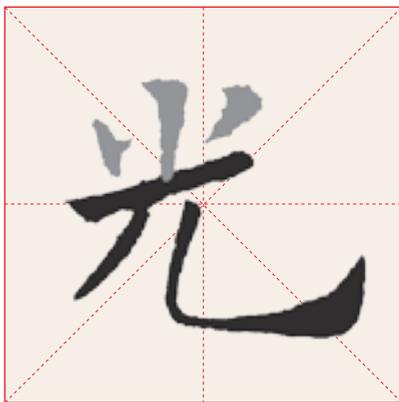
## 第4课 小字头

“小”字作为字头时，竖钩变竖。



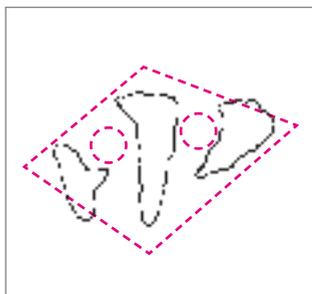
## 我来读帖

1. 小字头由短竖、挑点、短撇三个笔画组成。
2. 小字头的外轮廓近似菱形。



## 我来分析

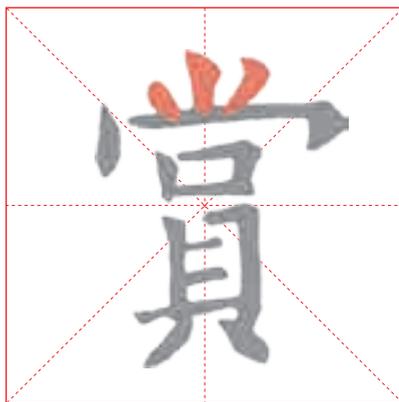
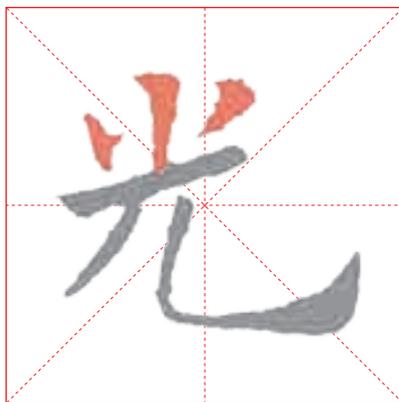
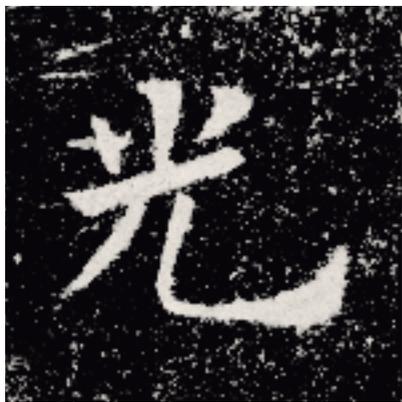
1. 小字头的第一笔短竖在米字格竖中线的左边，上粗下细。
2. 左挑点低，右短撇高，两者相互呼应。
3. 注意三个笔画之间的距离。



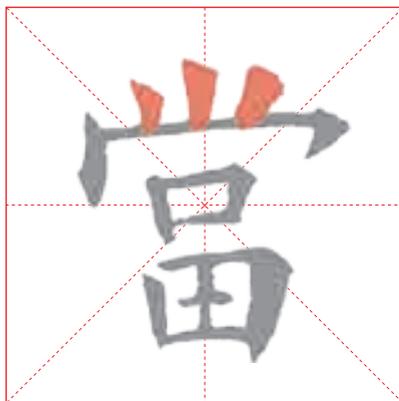


我来临摹

观察下面的例字，比较小字头形态的细微差别，然后尝试描红。



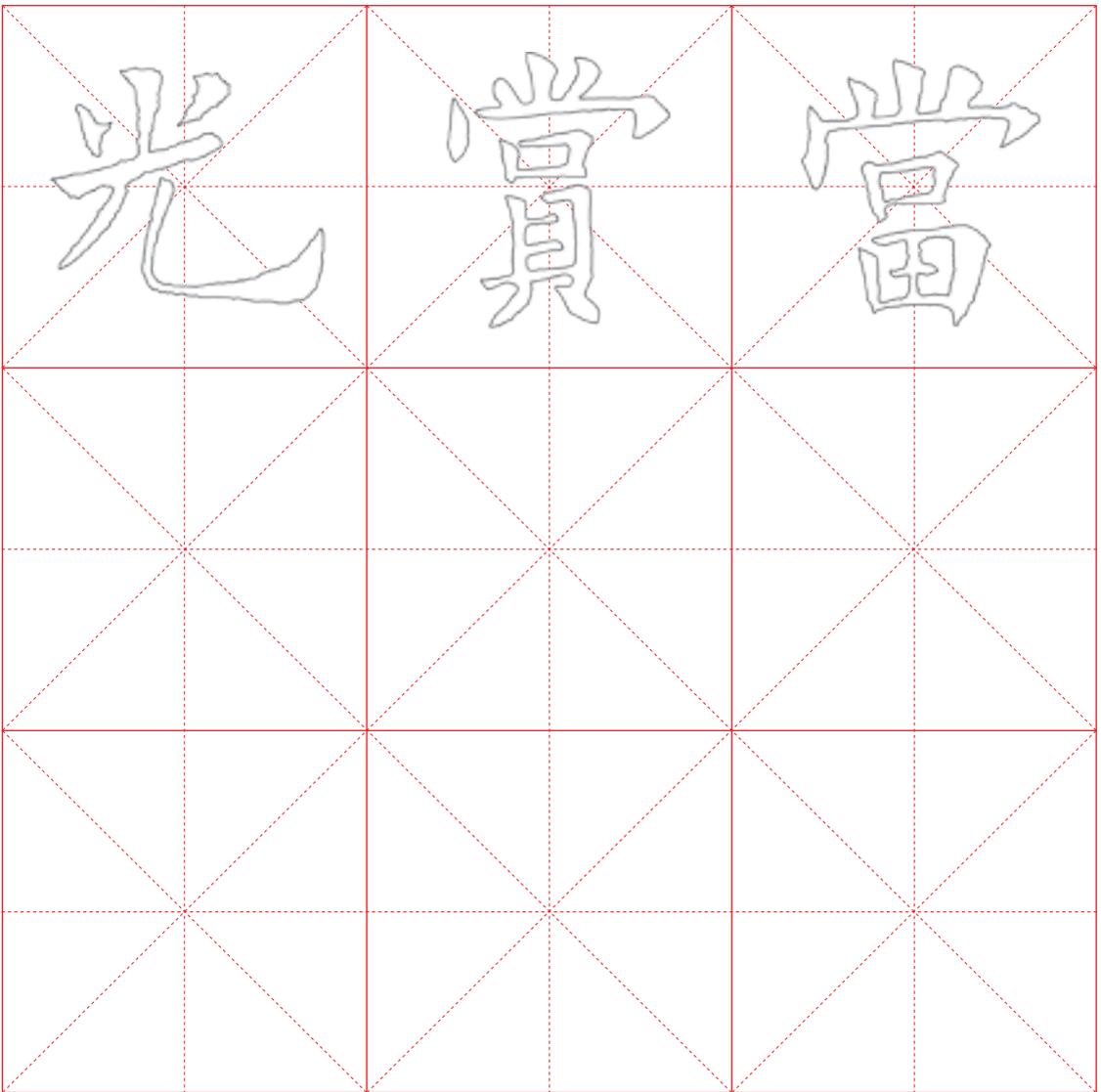
赏



当

通过描红，可以发现，在“光”“赏”“当”中，小字头的形态略有不同。

临摹下面的例字，注意小字头的书写要领。



我来评价 我学会了小字头的写法。□ 看谁善于利用米字格把握字的结构。

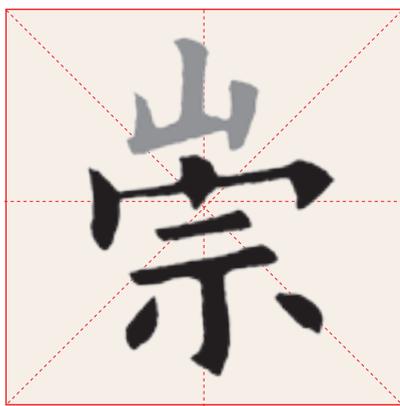
## 第5课 山字头

“山”字作为字头时，“山”应写得稍扁，笔画较粗。



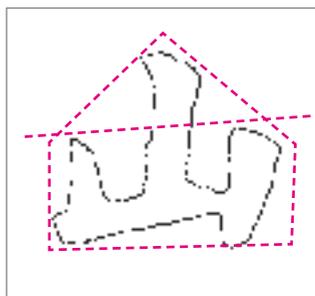
### 我来读帖

1. 山字头由竖、竖折和竖三个笔画组成。
2. 山字头的外轮廓呈五边形。



### 我来分析

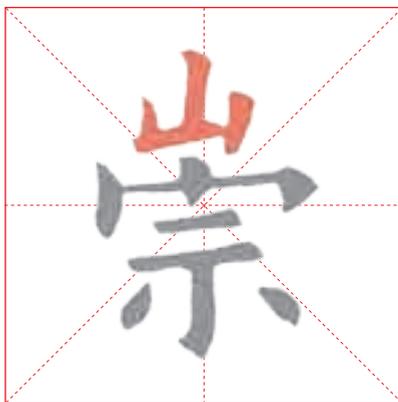
1. 山字头第一笔中竖在米字格竖中线偏左的位置，稍高，左右两竖稍低。
2. 第二笔竖折起笔较尖，转折处顿笔明显。
3. 最后一笔短竖略向右倾，先重后轻，下面出头。



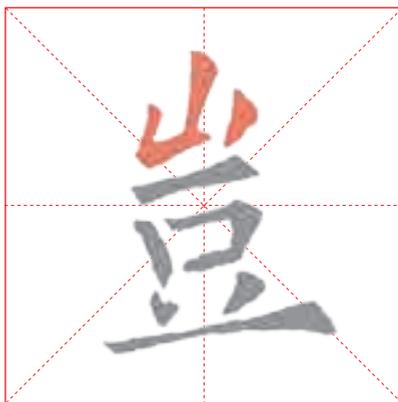


我来临摹

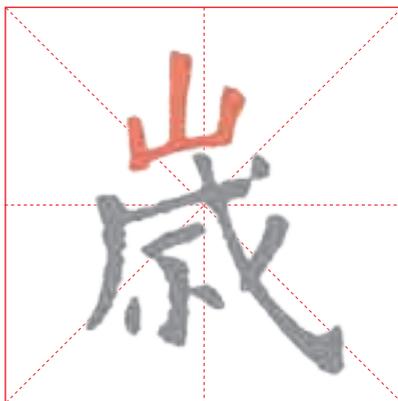
观察下面的例字，比较山字头形态的细微差别，然后尝试描红。



岂

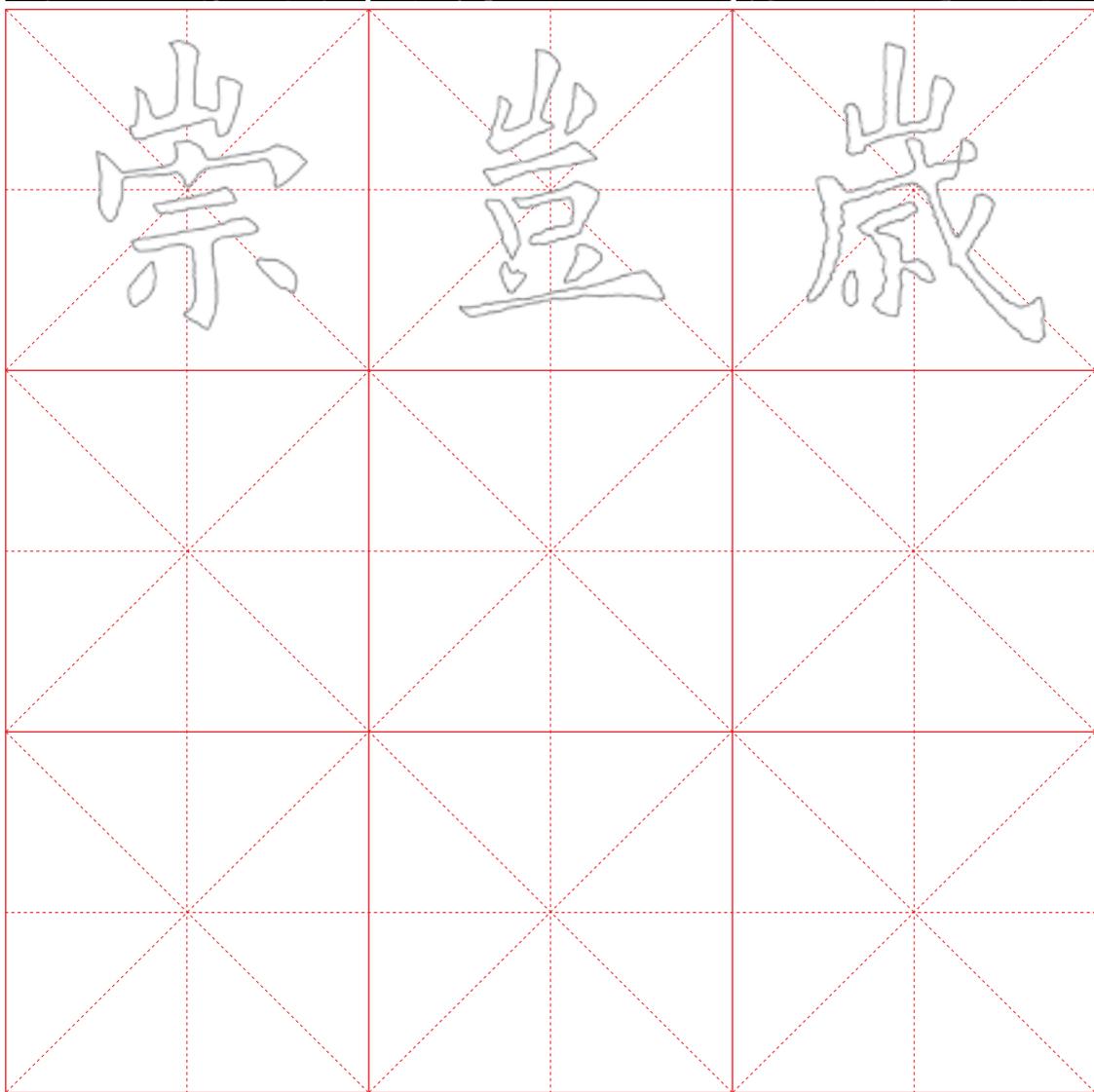


岁



通过描红，可以发现，在“崇”“岂”“岁”中，山字头的形态略有不同。

临摹下面的例字，注意竖折的书写要领。



我来评价 我学会了山字头的写法。□ 看谁运笔熟练灵活。

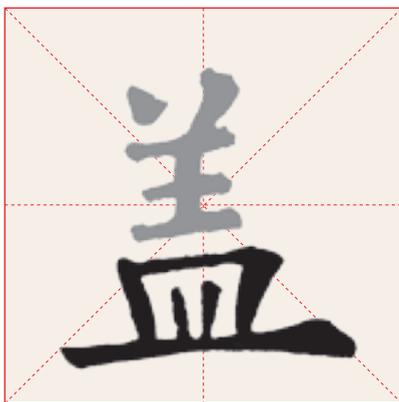
## 第6课 羊字头

“羊”字做字头时，笔画书写有变化，竖画不出头。



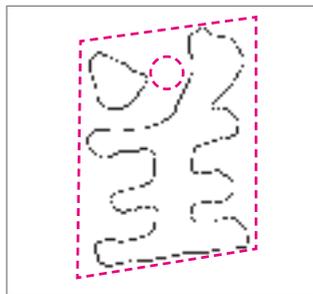
### 我来读帖

1. 羊字头由点、撇、横、竖等六个笔画组成。
2. 羊字头的外轮廓呈平行四边形，比较规整。



### 我来分析

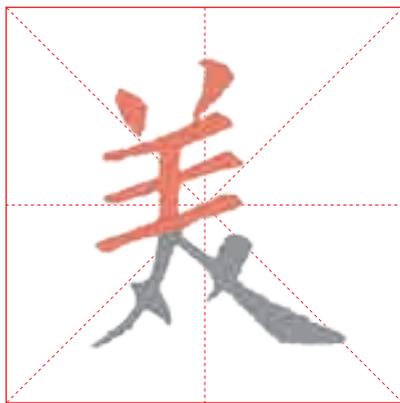
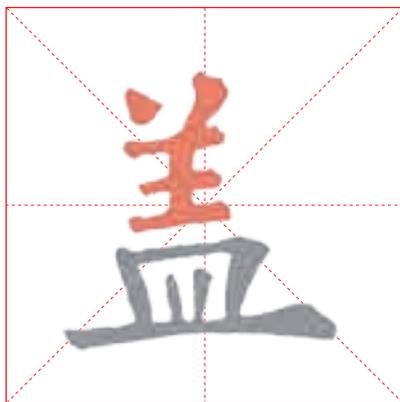
1. 羊字头的起笔点较低，撇稍高，点、撇呈上开下合状，左右呼应。注意点和撇之间的距离。
2. 中竖在米字格竖中线偏左的位置。
3. 三个短横间距均匀，左低右高，长短基本一致。





我来临摹

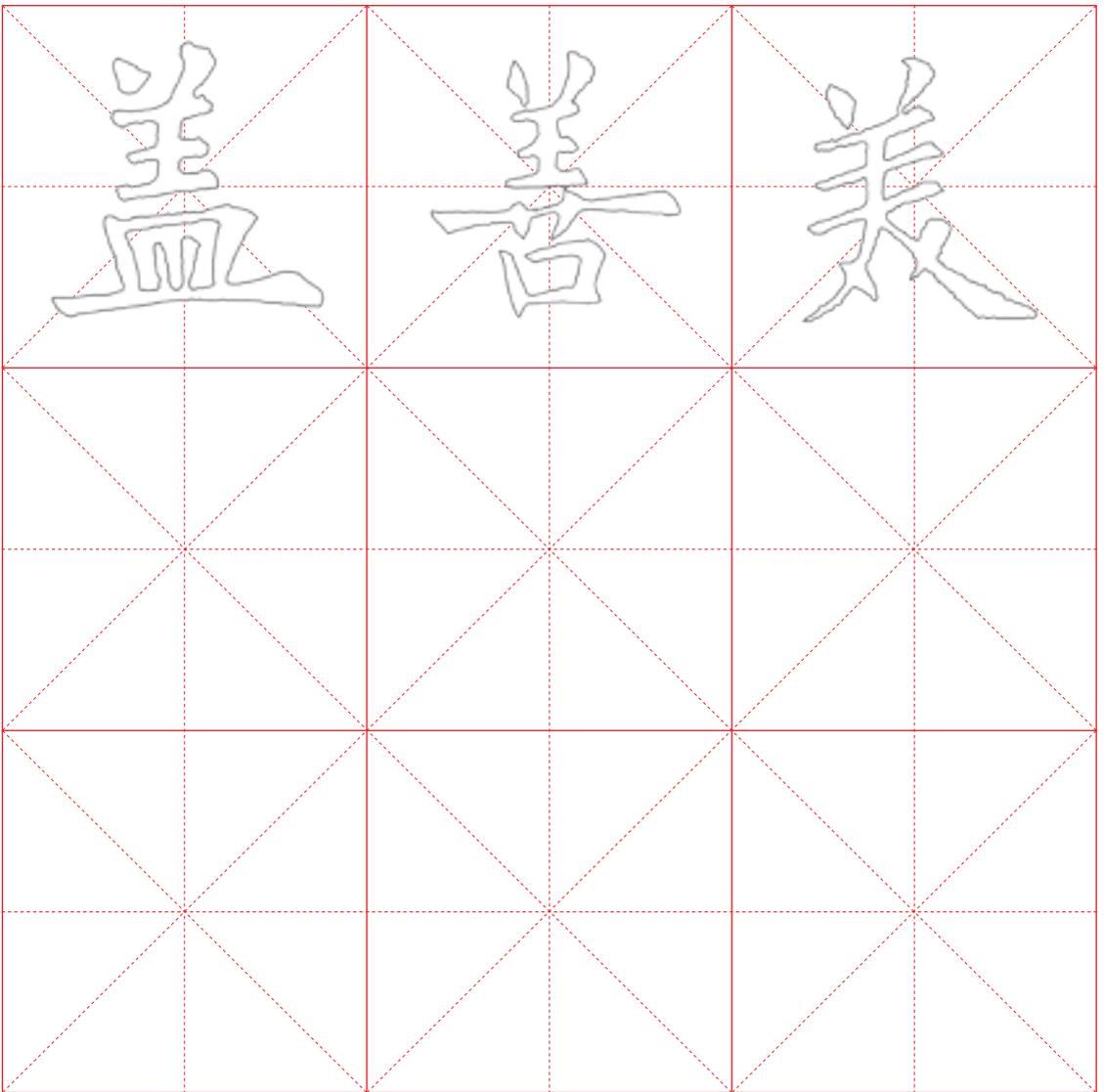
观察下面的例字，比较羊字头形态的细微差别，然后尝试描红。



美

通过描红，可以发现，在“盖”“善”“美”中，羊字头的形态略有不同。

临摹下面的例字，注意羊字头的书写要领。



我来评价 我学会了羊字头的写法。□ 看谁读帖仔细，书写认真。

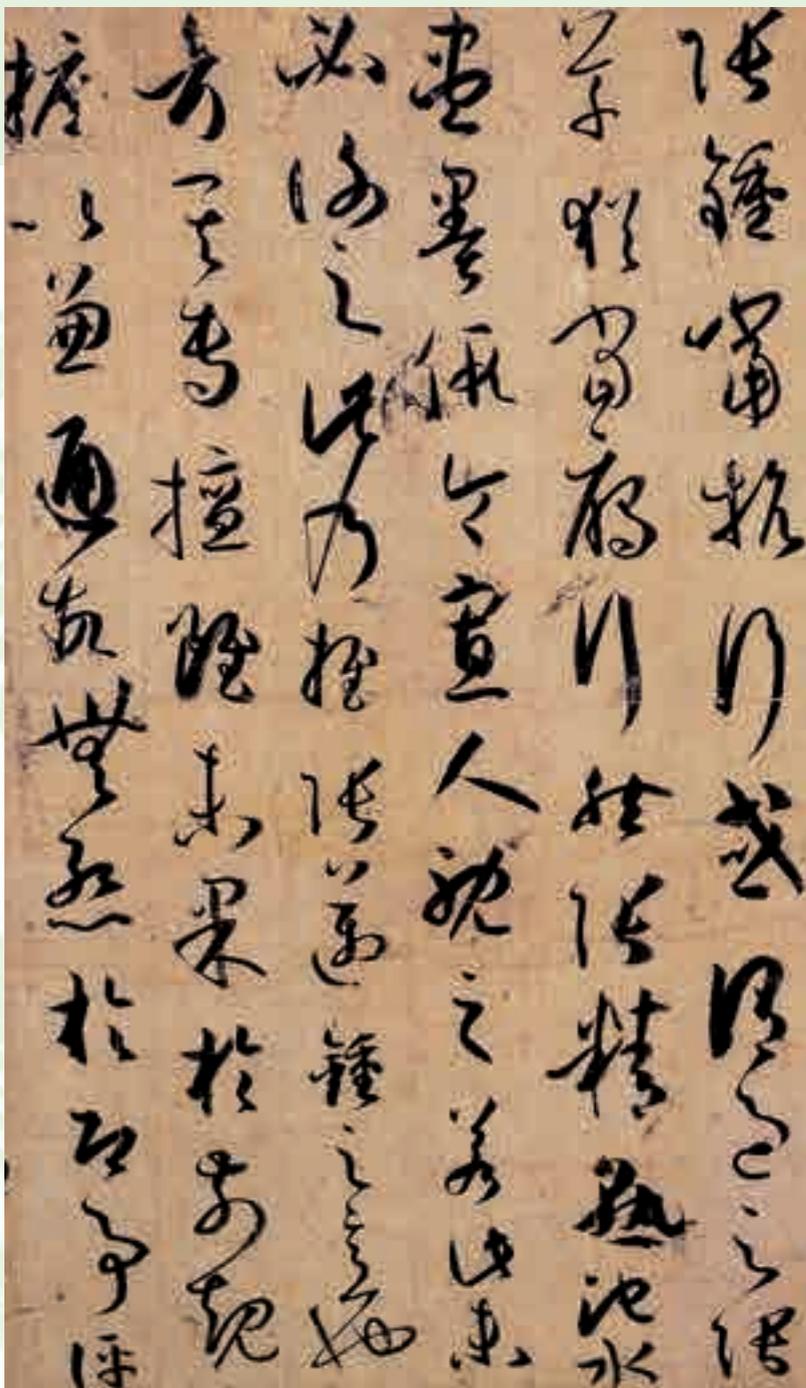
读碑赏帖

孙过庭《书谱》

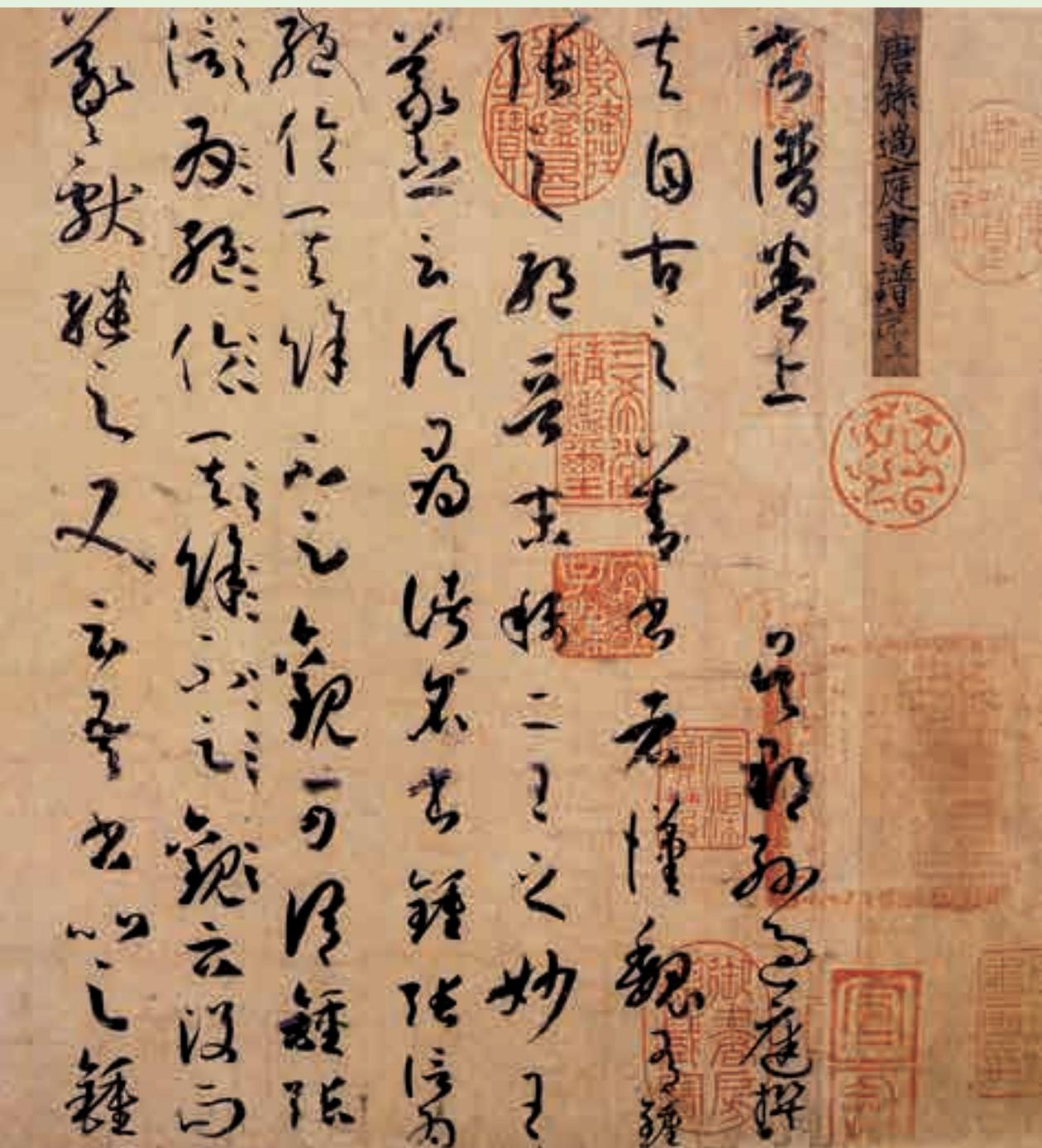
《书谱》是唐代孙过庭撰文并写于垂拱三年（687）的草书名作，共351行，3500余字。现藏台北故宫博物院。

《书谱》是以王羲之为代表的古典书法美在唐代草书领域的新体现。孙过庭的书法上追“二王”（王羲之、王献之），用笔爽快，讲究法度，点画轻巧灵动。其结字看似漫不经心，其实经过周密思考。全篇基本字字独立，偶有连带，也很自然。历代书家都对《书谱》有很高的评价。

书谱（局部） 唐代 孙过庭



释文：书谱卷上 吴郡孙过庭撰 / 夫自古之善书者汉魏有钟 / 张之绝晋末称二王之妙王 / 羲之云顷寻诸名书钟张信为 / 绝伦其余不足观可谓钟张 / （信为绝伦其余不



足观)云没而 / 羲献继之又云吾书比之钟 / 张钟当抗行或谓过之张 / 草犹当雁行然张精熟池水 / 尽墨假令寡人耽之若此未 / 必谢之此乃推张迈钟之意也 / 考其专擅虽未果于前规 / 摭以兼通故无惭于即事评

## 第7课 人字头

人字头的撇、捺左右舒展，起着覆盖下面部分的作用。



### 我来读帖

1. 人字头由撇和捺两个笔画组成。
2. 人字头的外轮廓呈三角形，整体略向左侧倾斜。

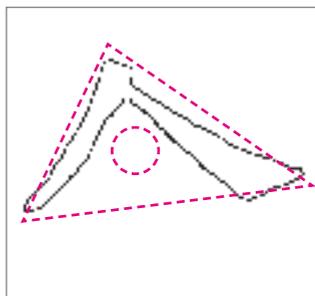


令



### 我来分析

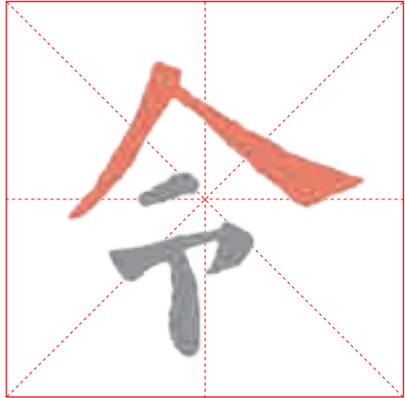
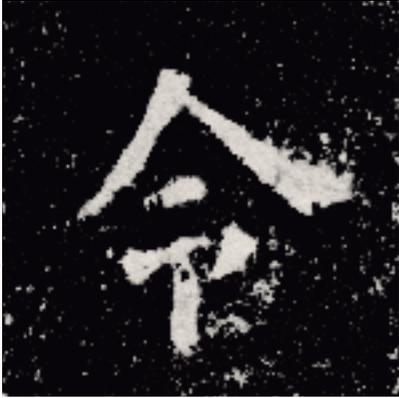
1. 撇和捺的交叉点在米字格竖中线的左侧。两个笔画左右舒展。
2. 撇画先重后轻，捺画由轻到重。
3. 人字头要写得较开张，才能盖住下面的部分。



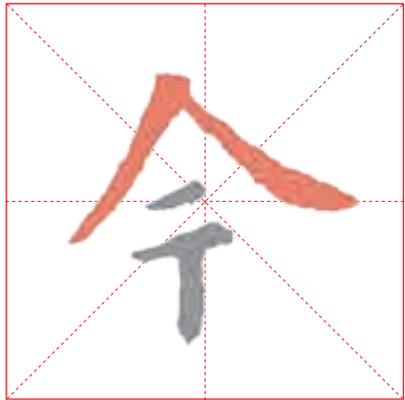


我来临摹

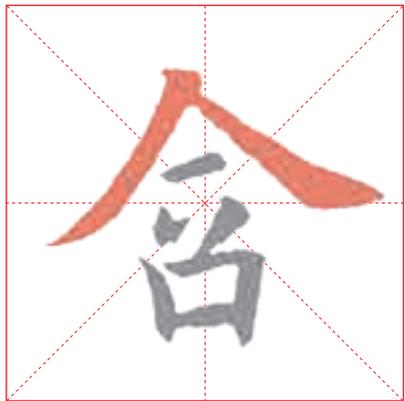
观察下面的例字，比较人字头形态的细微差别，然后尝试描红。



今

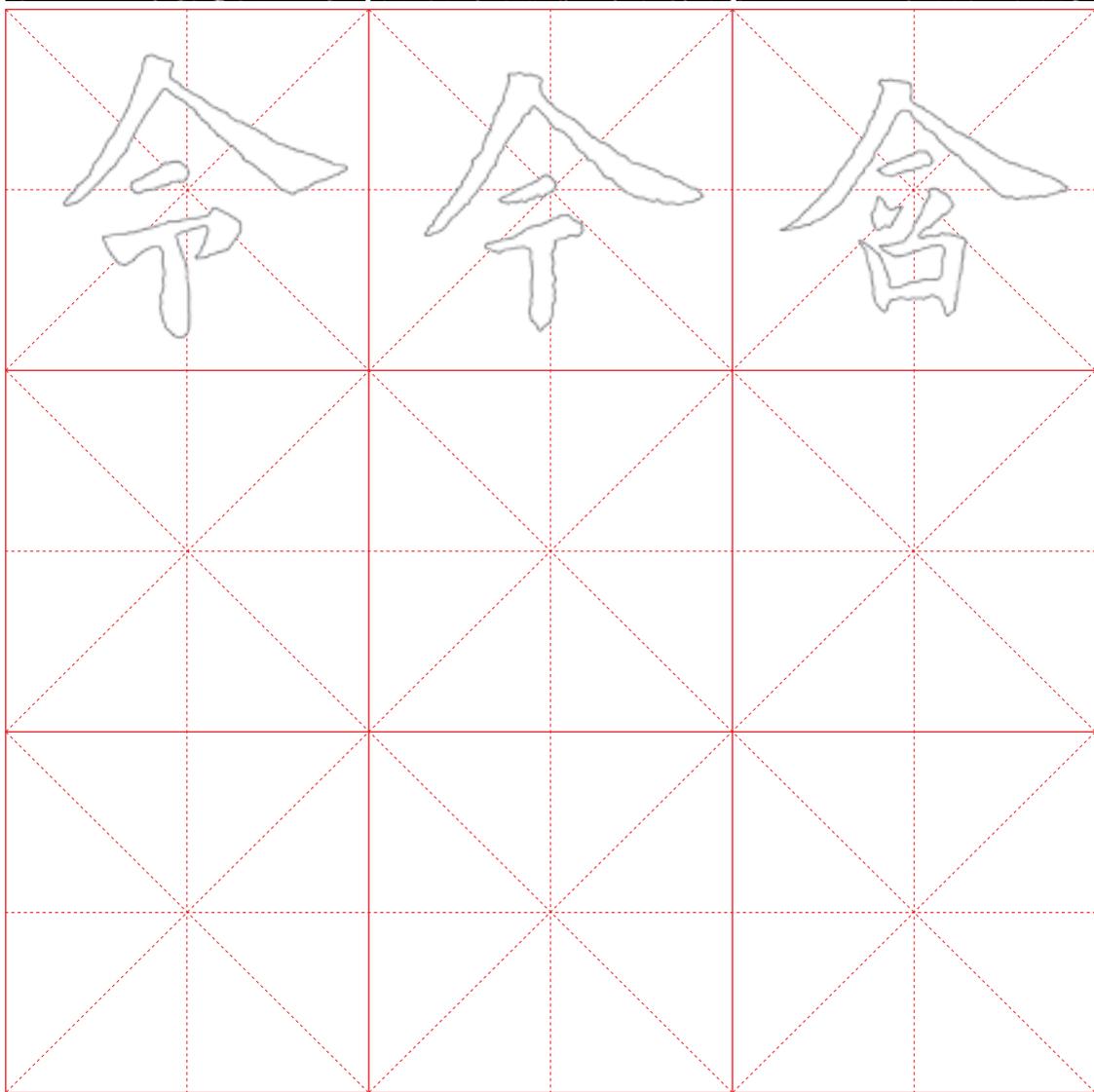


舍



通过描红，可以发现，在“令”“今”“舍”中，人字头的形态略有不同。

临摹下面的例字，注意人字头的书写要领。



我来评价 我学会了人字头的写法。□ 看谁运笔沉稳，书写流畅。

## 第8课 春字头

春字头是覆盖型字头，三个横画和撇、捺的长短以及斜度是书写的关键。



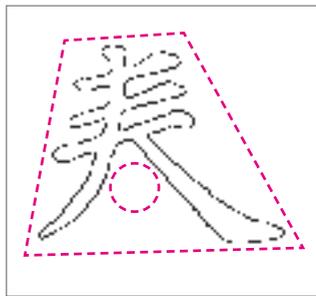
### 我来读帖

1. 春字头由三横、撇、捺五个笔画组成。
2. 春字头的外轮廓呈梯形。



### 我来分析

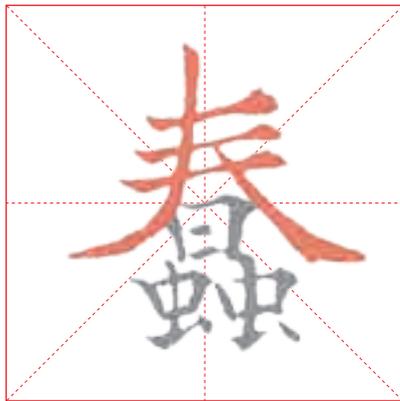
1. 三个横画左低右高，间距均匀，长短有别。
2. 长撇较为陡峭，穿过三个横画的左端，弧度较大。
3. 捺画相对平缓，向右下伸展。
4. 春字头的撇、捺舒展、开阔，注意为下面的部分留出空间。





我来临摹

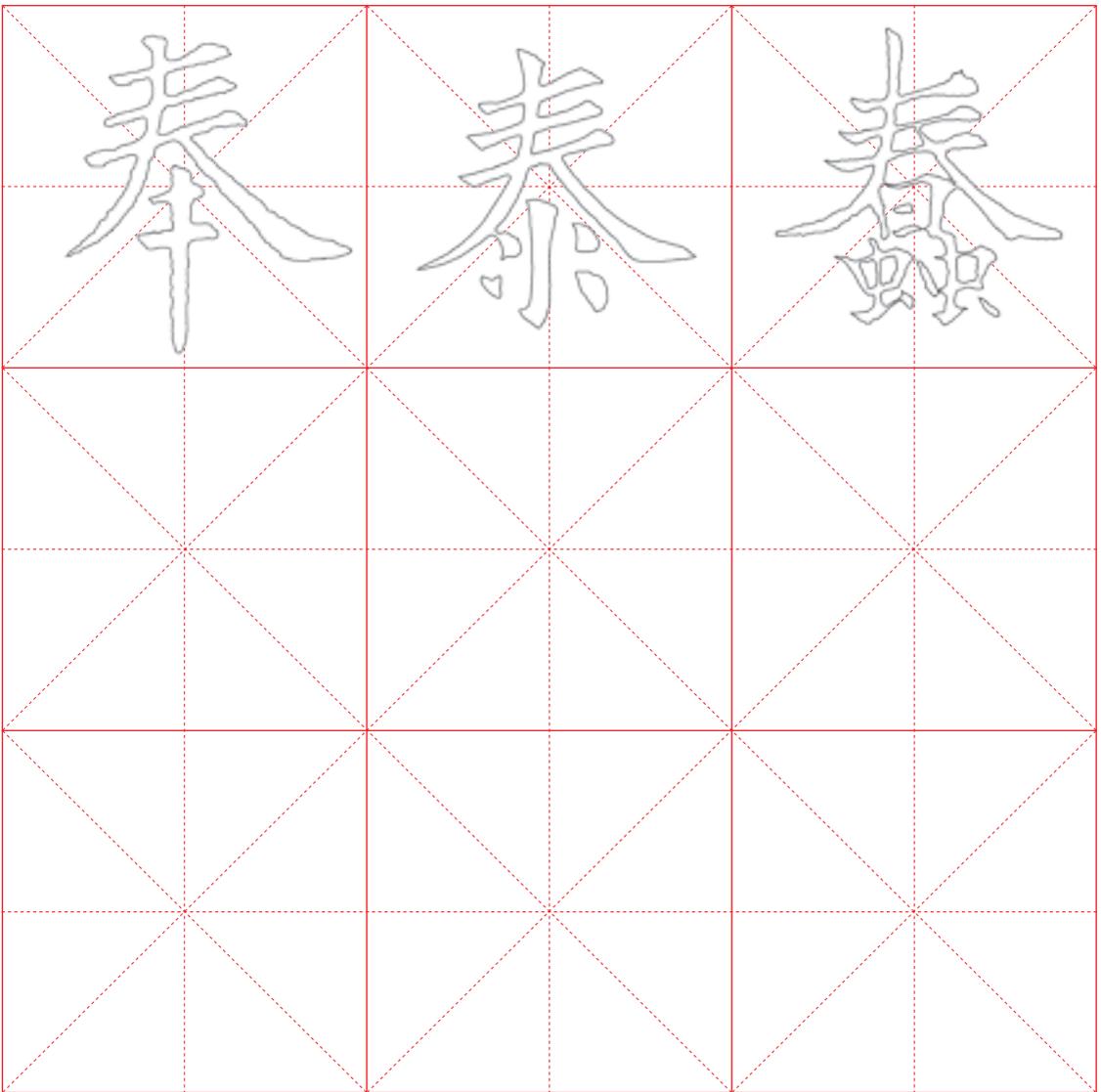
观察下面的例字，比较春字头形态的细微差别，然后尝试描红。



蠢

通过描红，可以发现，在“奉”“泰”“蠢”中，春字头的形态略有不同。

临摹下面的例字，注意春字头的书写要领。



我来评价 我学会了春字头的写法。□ 看谁练字更有恒心。

## 集字练习：金石为开

本节课，我们从欧阳询《九成宫醴泉铭》中集出“金石为开”四个字，进行集字练习。

### 内容介绍

金石为开意思是指人的心诚志坚，能让金石为之开裂。

### 书写提示



为



开

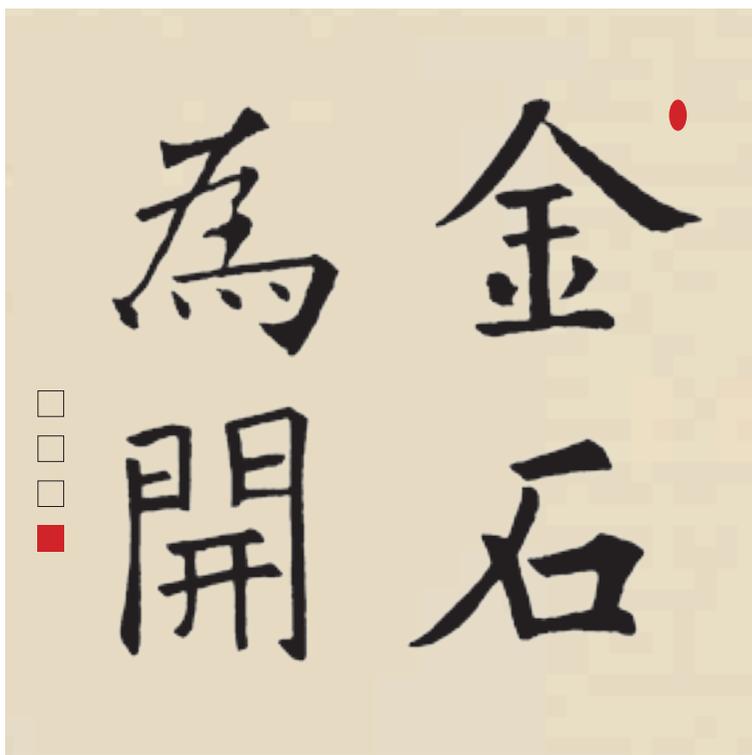
1. “金”字外轮廓为菱形，撇、捺较为伸展，下面部分的笔画较为收紧。
2. “石”字整体较为平稳，横画较短，撇画伸展。
3. 繁体“为”字略向右侧倾斜，上部笔画较为密集，下部四点呼应。
4. 繁体“开”字轮廓为方形，整体方正、平稳。门字框左右呼应，中间部分舒朗。

### 准备纸张

1. 自己准备一张长、宽比例 1:1 的白纸。
2. 将白纸沿一边对折，再沿另一边对折，折成四个正方形。
3. 将四个正方形折出米字格，打开备用。

小提示：

写整幅作品时，从上往下、从右往左书写“金石为开”四字，每个字对应一个米字格，注意字在米字格中的位置和大小。字宜平稳，注意字的大小、笔画的粗细相差不宜过大。

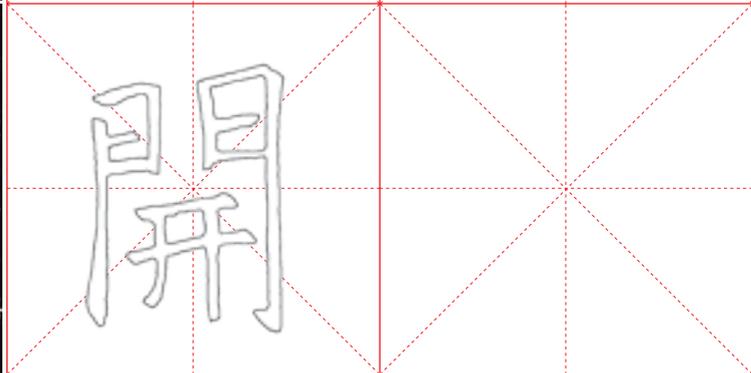
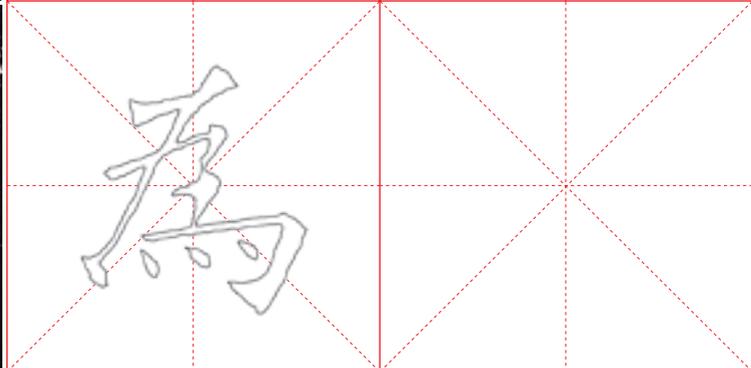
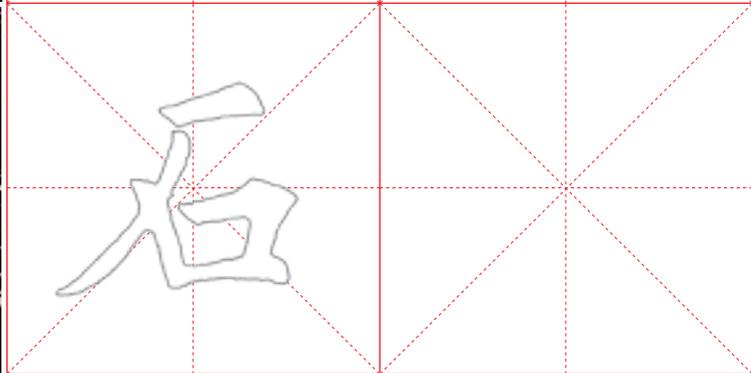
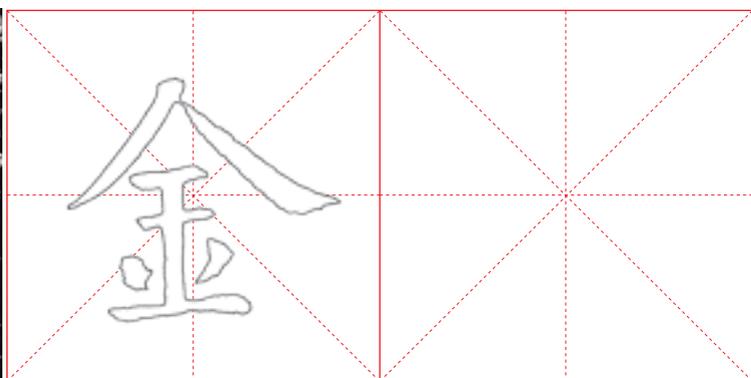


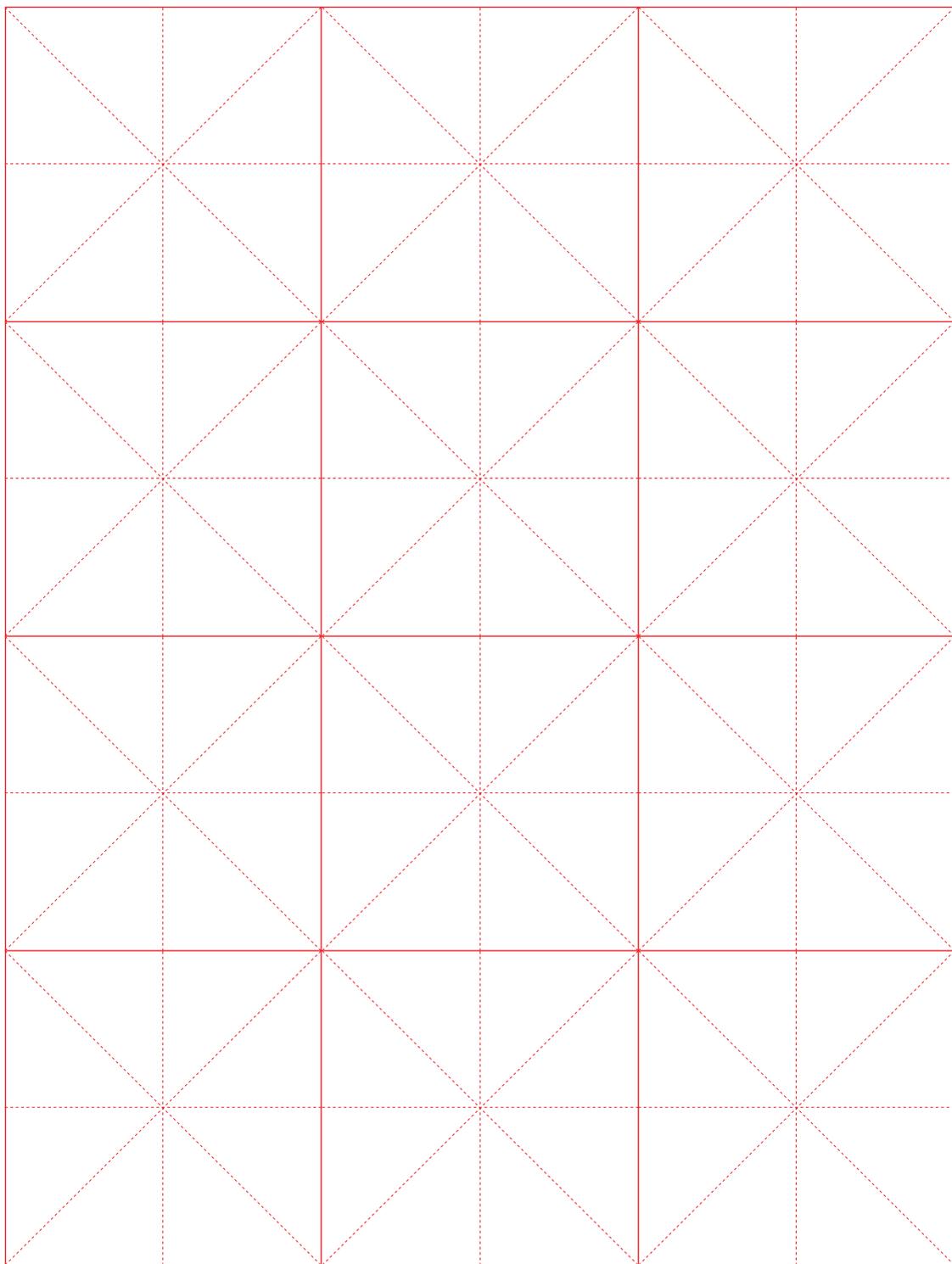
### 学习建议

在集字练习的时候，我们要注意落款和印章的位置、大小，使正文、落款和印章三者协调美观。

我来临摹

临摹下面的例字，注意独体字的书写要领。



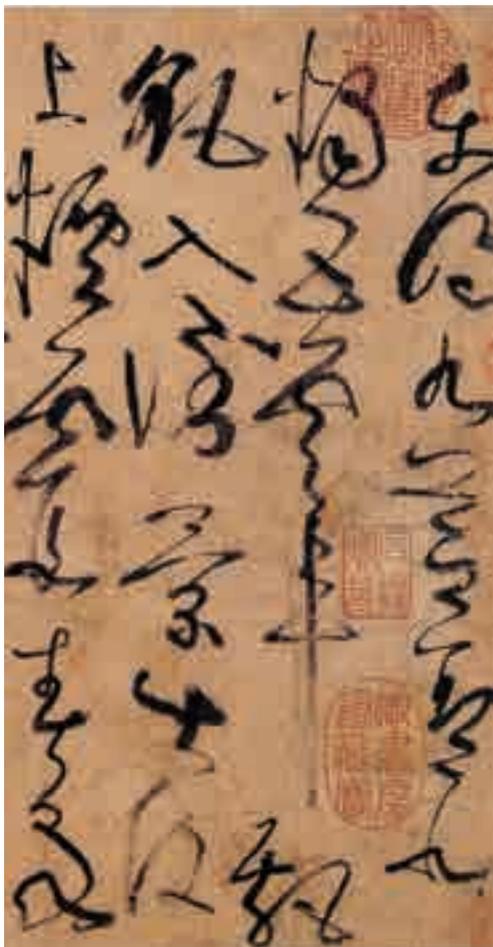




书法园地

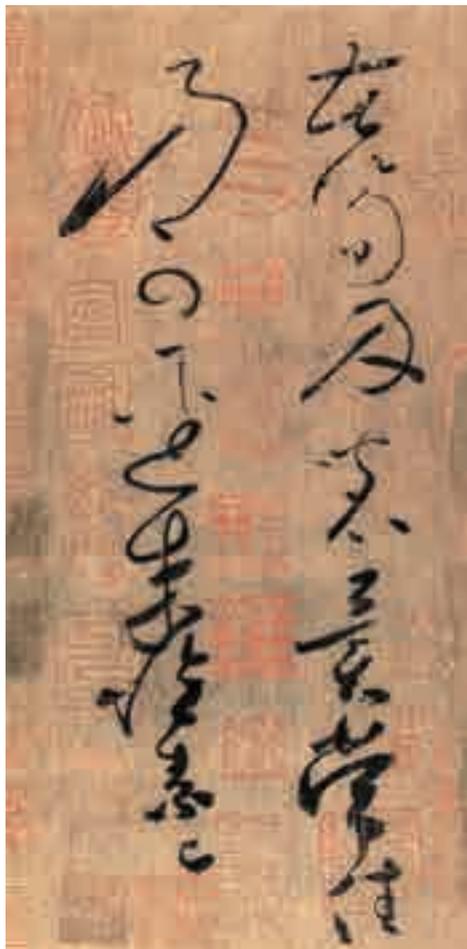
古代书法家——张旭、怀素

张旭和怀素是唐代两位擅长狂草的书法家。张旭（约675—759），字伯高，吴郡（今江苏省苏州市）人，又有人说是吴兴（今浙江省湖州市）人。因其喜欢喝酒，行为癫狂，有“张颠”之称。怀素（约737—803），字藏真，永州零陵（今湖南省永州市）人。俗姓钱，幼时家贫，出家为僧。他的书法继承张旭的同时又有所发展，最终和张旭齐名，后人称“颠张醉素”。



古诗四帖（局部） 唐代 张旭（传）

释文：东明九芝盖北 / 烛五云车飘  
飘入倒景出没 / 上烟霞春泉



苦笋帖 唐代 怀素

释文：苦笋及茗异常佳  
乃可径来怀素上

思考讨论

认真读帖，小组讨论，说一说，张旭、怀素的书法作品给你的感觉有哪些不同。

## 第二单元 字头的写法（二）

本单元，我们继续学习几种字头的写法。

### 第9课 草字头

在繁体字中，草字头楷书的写法与简化字中的写法有区别。



#### 我来读帖

1. 繁体字中草字头由横、竖、横、撇四个笔画组成，分为左右两部分。
2. 草字头的外轮廓呈不规则的五边形。

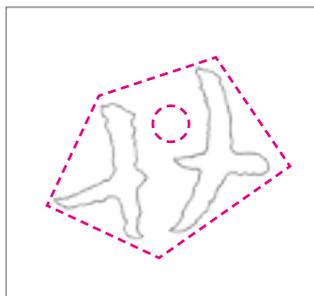


万



#### 我来分析

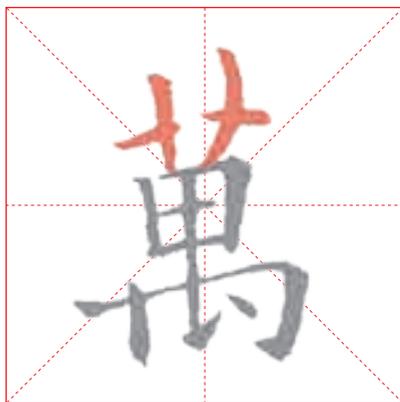
1. 草字头的左右两部分，左低右高，相互呼应。注意两部分之间的距离。
2. 两个小短竖上开下合，均由粗到细。
3. 左横低，右横高。两横均起笔较尖，收笔较圆。



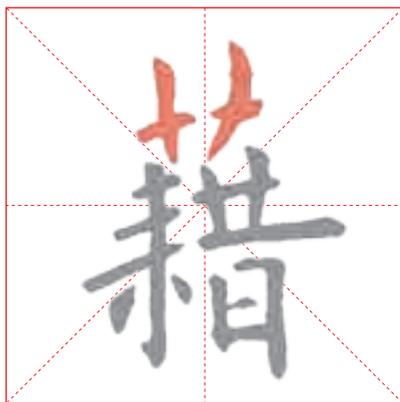


我来临摹

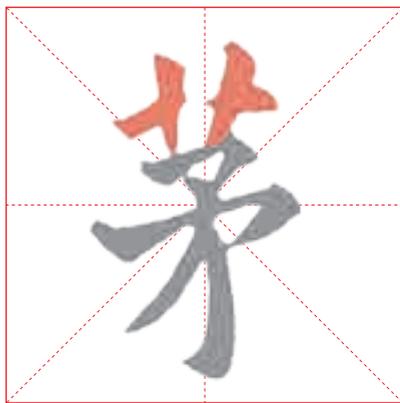
观察下面的例字，比较草字头形态的细微差别，然后尝试描红。



藉

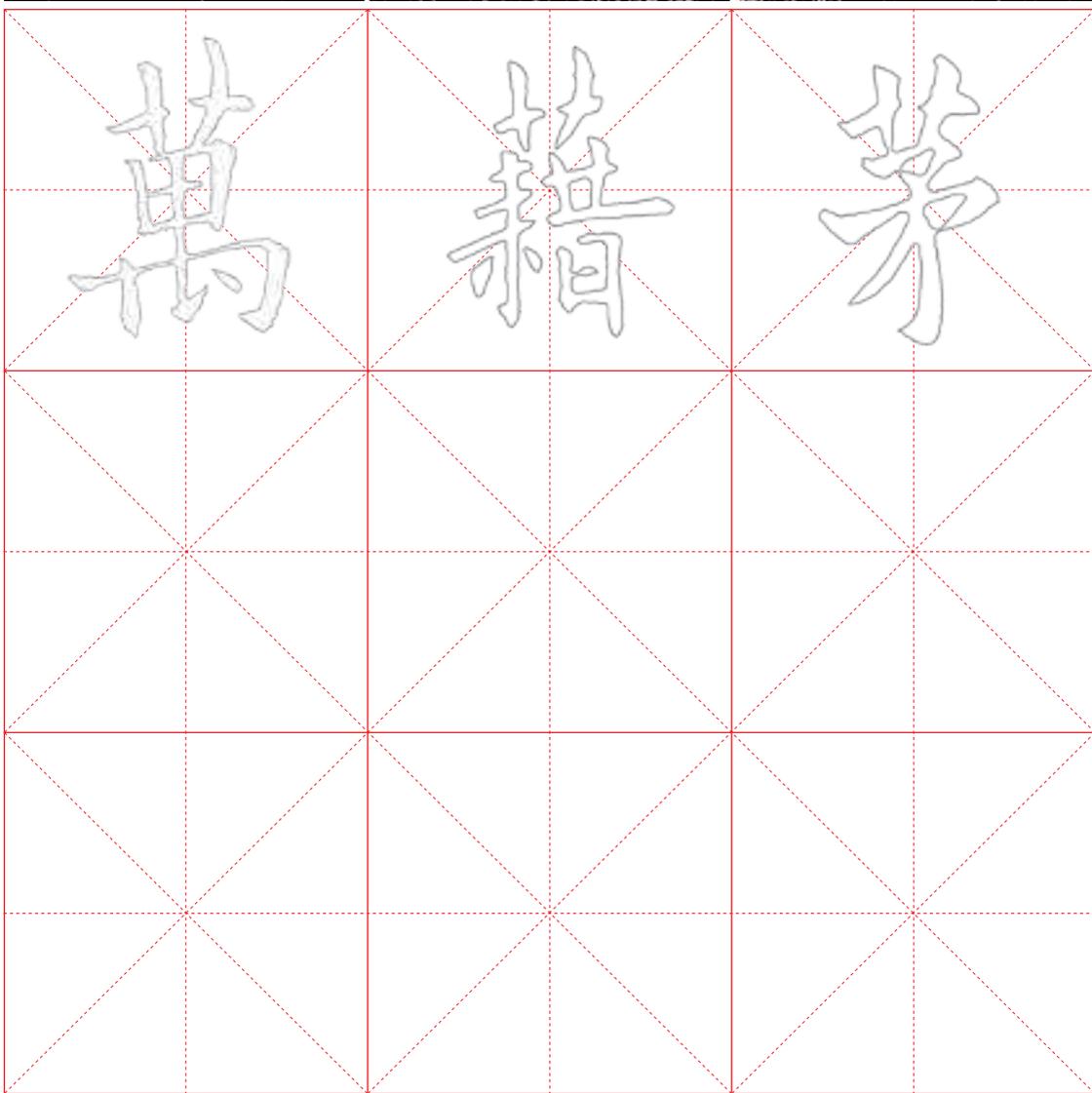


茅



通过描红，可以发现，在繁体字“万”“藉”“茅”中，草字头的形态略有不同。

临摹下面的例字，注意草字头的书写要领。



我来评价 我学会了草字头的写法。□ 看谁的起笔、收笔干净利索。

## 第 10 课 广字旁

广字旁位于字的左上部，从两面包围住字的其他部分。



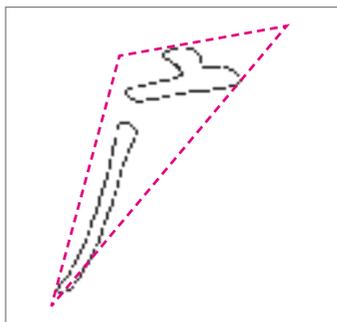
### 我来读帖

1. 广字旁由点、横、撇三个笔画组成。
2. 广字旁外轮廓呈三角形。



### 我来分析

1. 广字旁的侧点运笔由轻到重；横画较短，左低右高；撇画在横画左下方起笔，向左下伸展。
2. 广字旁是包围式偏旁，书写时注意给字的右下部分留出合适的空间。





## 我来临摹

观察下面的例字，比较广字旁形态的细微差别，然后尝试描红。

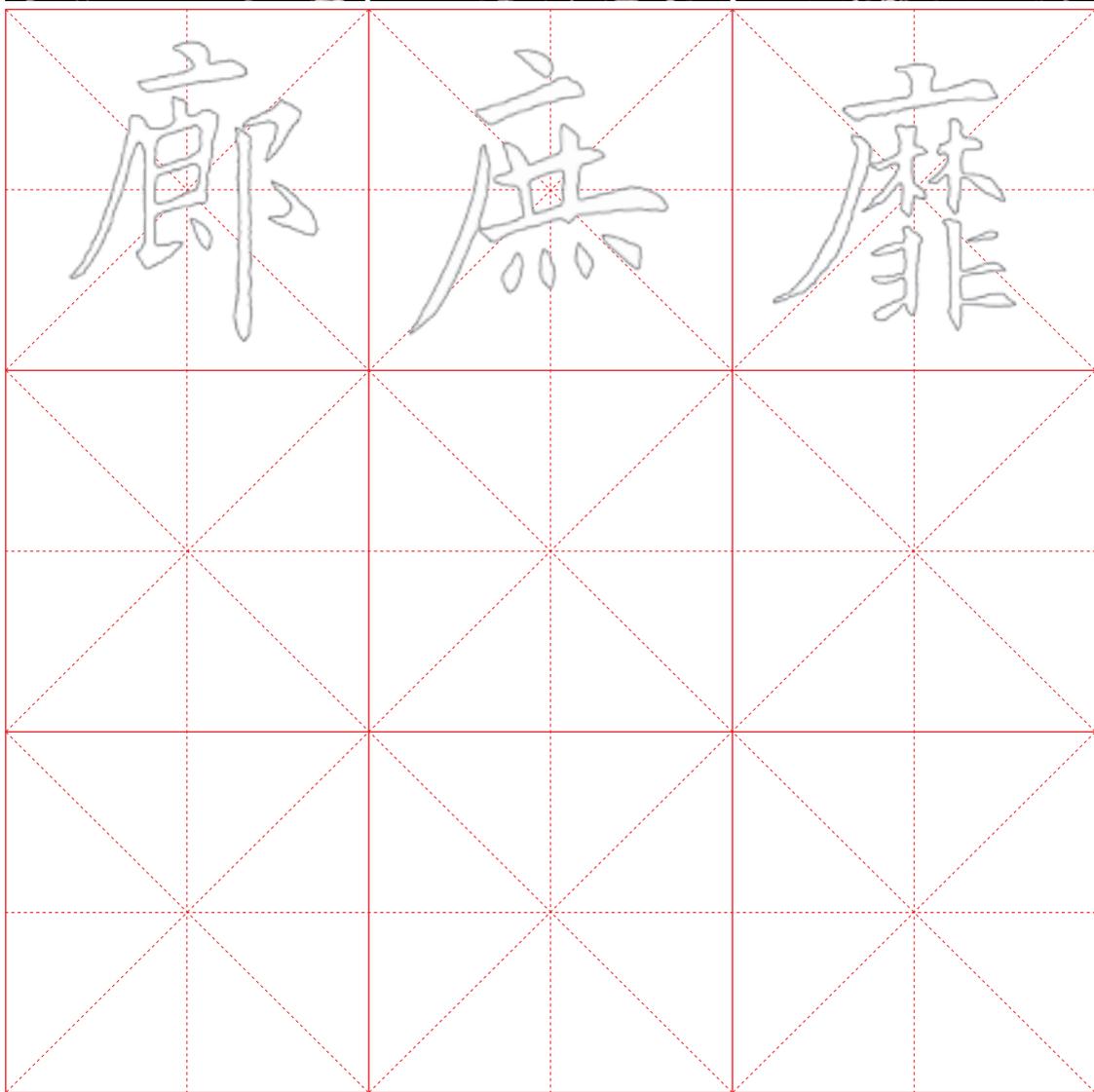


庶



通过描红，可以发现，在“廊”“庶”“靡”中，广字旁的形态略有不同。

临摹下面的例字，注意广字旁的书写要领。



我来评价 我学会了广字旁的写法。□ 看谁写的笔画有力度。

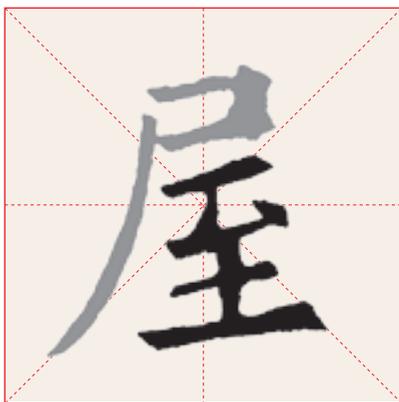
## 第 11 课 尸字旁

尸字旁也是半包围式偏旁，与广字旁的写法相似。



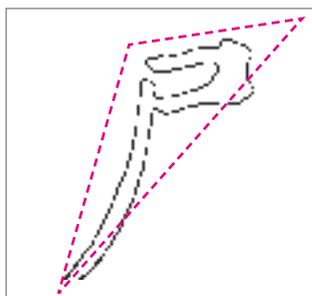
## 我来读帖

1. 尸字旁由横折、横、撇三个笔画组成。
2. 尸字旁外轮廓呈三角形。



## 我来分析

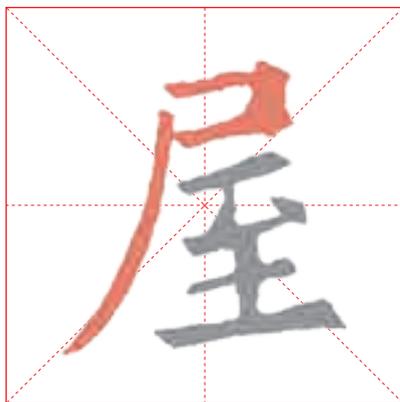
1. 尸字旁的横折向左倾斜，横画左低右高，横轻折重，转折处棱角明显；横折与横的倾斜角度一致；长撇在横折的左下方起笔，向左下方伸展，有弧度。
2. 尸字旁上部要写得扁而窄，注意为字的右下部分留出空间。





我来临摹

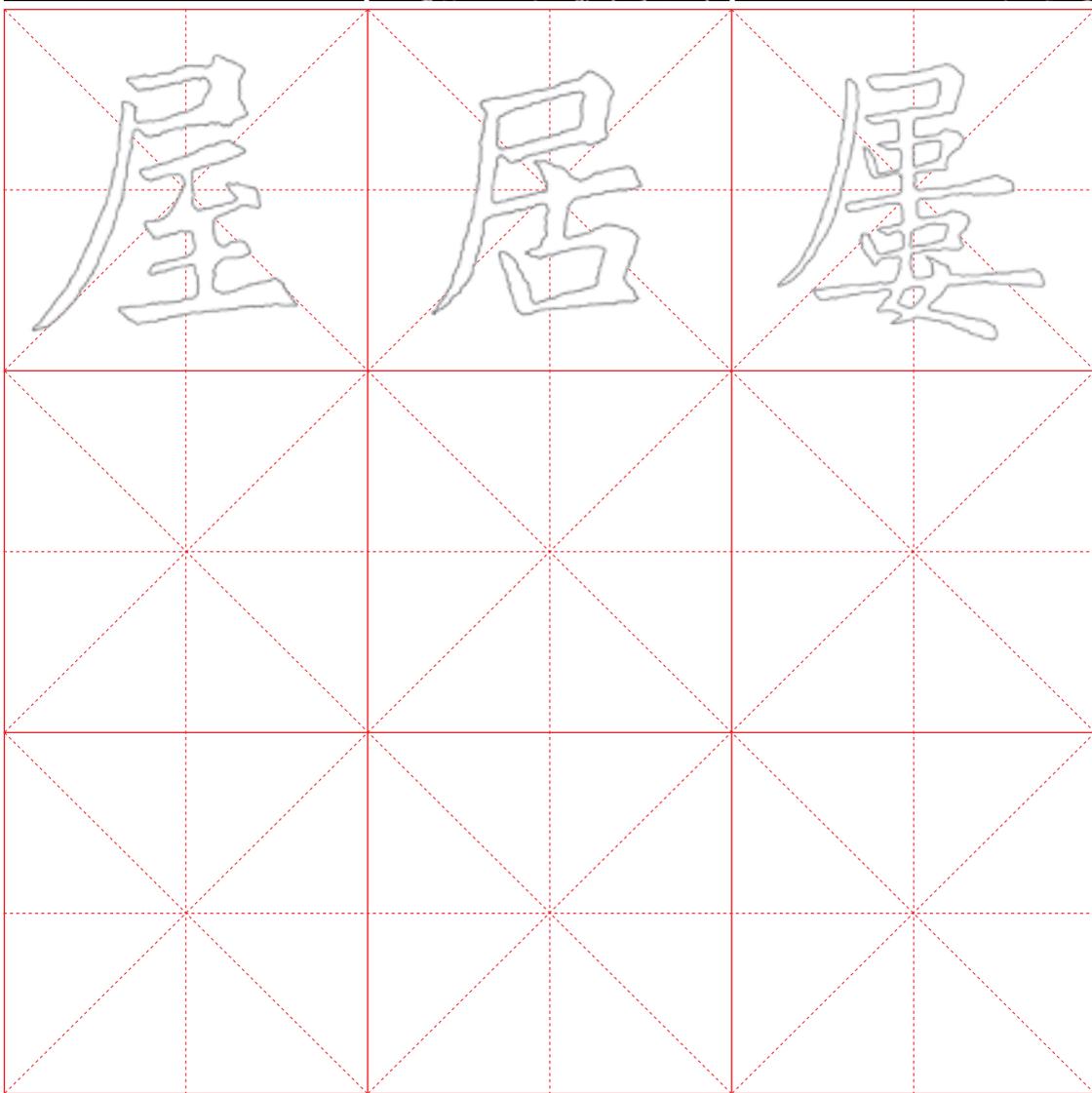
观察下面的例字，比较尸字旁形态的细微差别，然后尝试描红。



屣

通过描红，可以发现，在“屋”“居”“屣”中，尸字旁的形态略有不同。

临摹下面的例字，注意尸字旁的书写要领。



我来评价 我学会了尸字旁的写法。□ 看谁书写的笔画有力度。



书法园地

书法与生活（二）

书法的资源非常丰富，很多风景名胜区有大量古今书法家题写的牌匾、楹联、石刻等。这些书法作品不仅给景区增添了书香墨气，提升了观赏趣味和审美层次，还可以启发游客对景区的深层思考以及对中国传统文化的热爱。

活动建议：

1. 留意周围风景区中的书法。
2. 收集一些风景区中的书法图片。
3. 将收集来的这些图片与同学们交流分享，并谈谈你的感受。
4. 老师作简要评价和总结。



泰山摩崖书法景观 山东

承德避暑山庄烟波致爽殿内景 河北



## 第12课 秃宝盖

秃宝盖在字的上部，左右伸展，覆盖住字下面的部分。

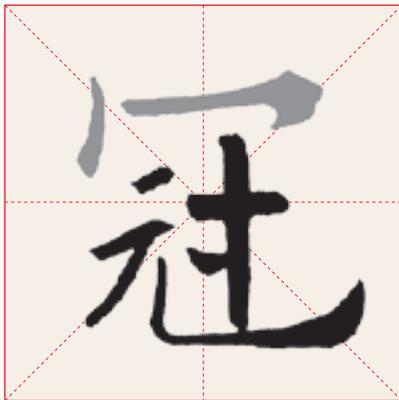


## 我来读帖

1. 秃宝盖由点、横钩两个笔画组成。
2. 秃宝盖的外轮廓近似侧放的梯形。

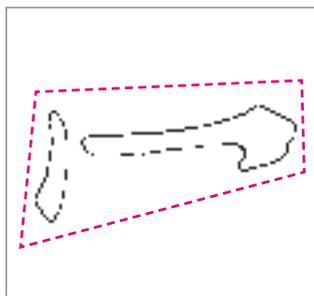


冠



## 我来分析

1. 秃宝盖左点露锋入纸，上轻下重，稍有弯曲。
2. 横钩的横稍细，钩部向右上微微耸起，向左下出钩，短而有力。
3. 竖点与横钩可断开。
4. 秃宝盖宜写得较宽，注意为下面部分留出空间。



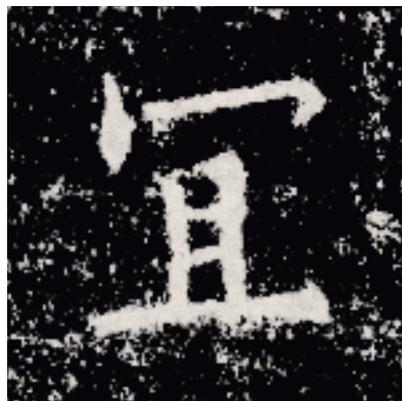
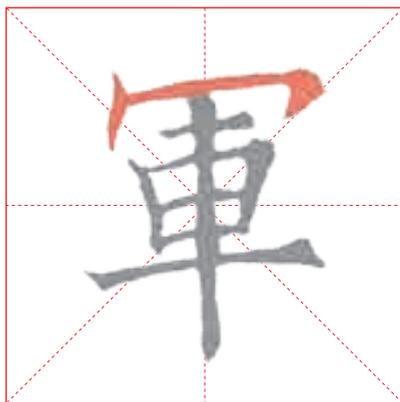


我来临摹

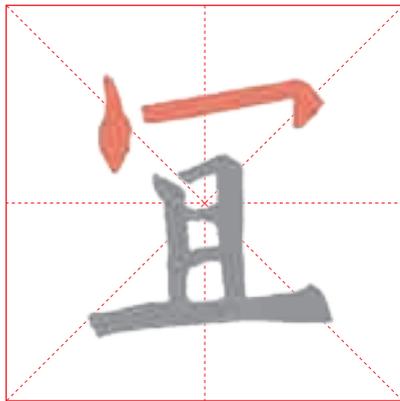
观察下面的例字，比较秃宝盖形态的细微差别，然后尝试描红。



军

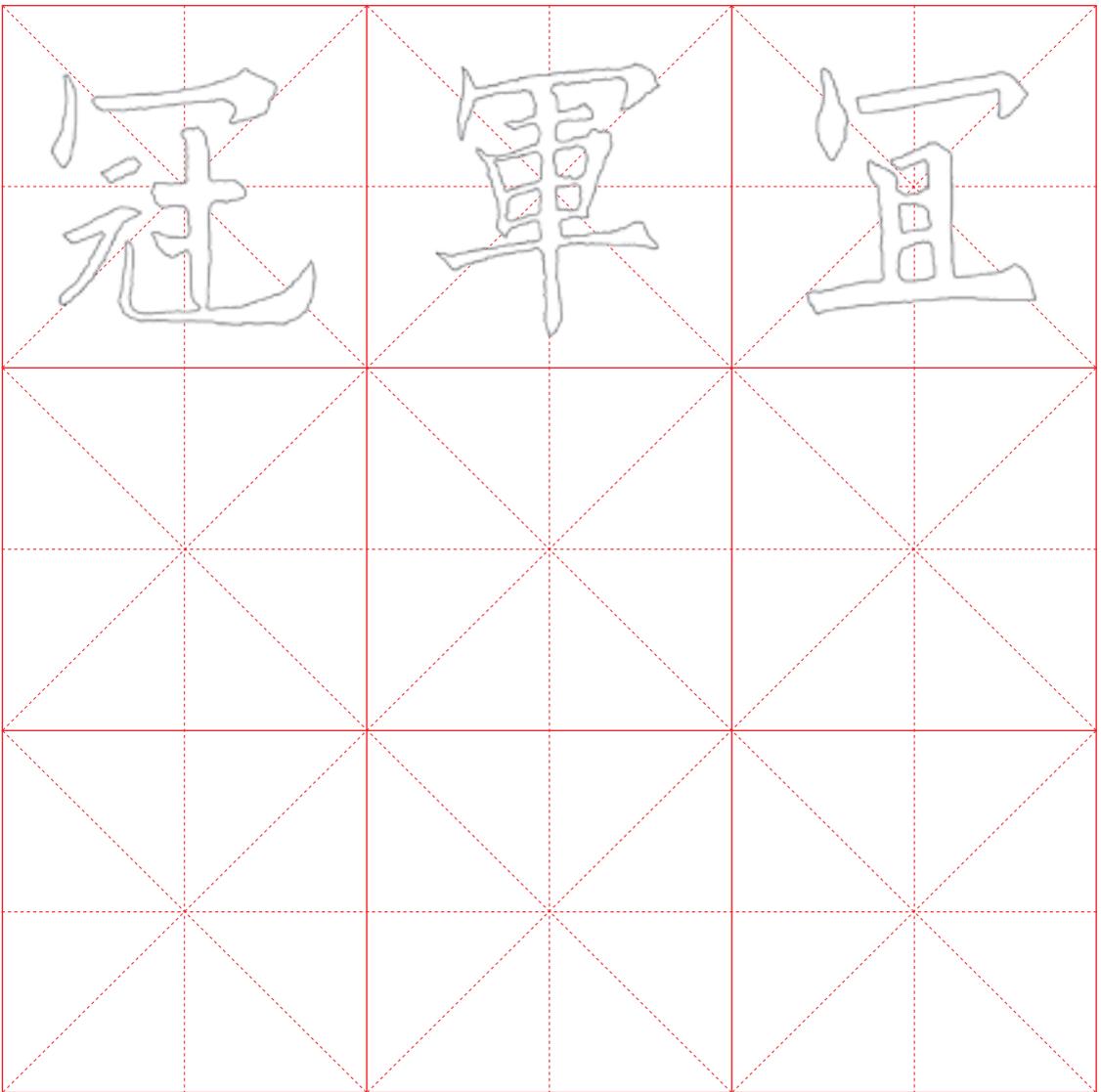


宜



通过描红，可以发现，在“冠”字、繁体“军”字、“宜”的异体字中，秃宝盖的形态略有不同。

临摹下面的例字，注意秃宝盖的书写要领。



我来评价 我学会了秃宝盖的写法。□ 看谁善于利用米字格把握字的结构。

## 第 13 课 口字头

“口”字头位于字的上部，形态虽小，但姿态生动。

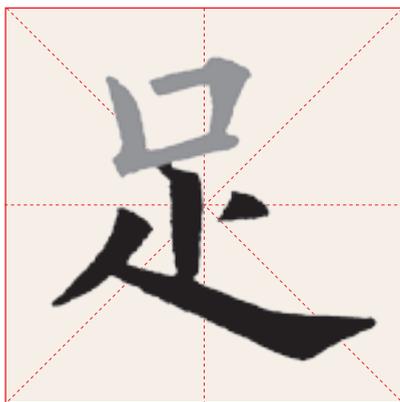


### 我来读帖

1. 口字头由竖、横折、横三个笔画组成。
2. 口字头外轮廓呈倒放的梯形。

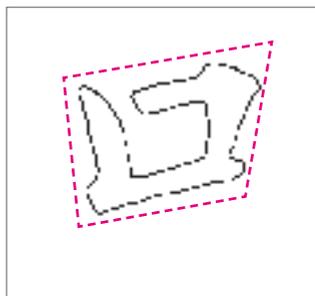


足



### 我来分析

1. 口字头位于字的上部，形态略小，左低右高，上开下合。
2. 口字头的左竖起笔顺锋入纸，上细下粗；横折与竖不相连，横轻折重，转折处棱角分明；最后一笔横画左右略出头。
3. 口字头位于米字格中竖线偏左的位置，整体略向左侧倾斜。



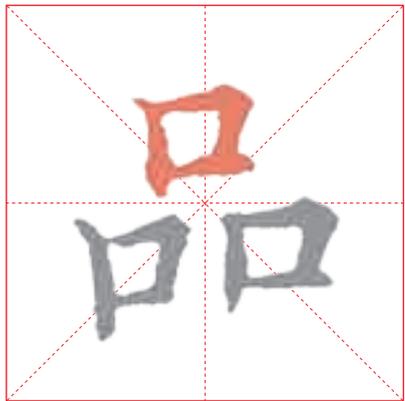
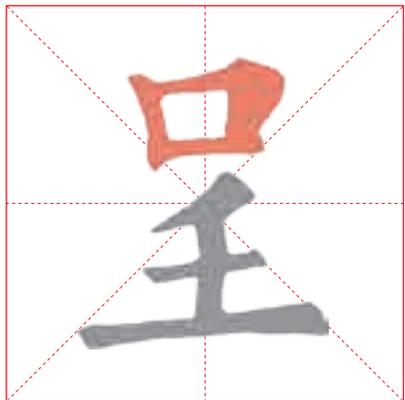


我来临摹

观察下面的例字，比较口字头形态的细微差别，然后尝试描红。

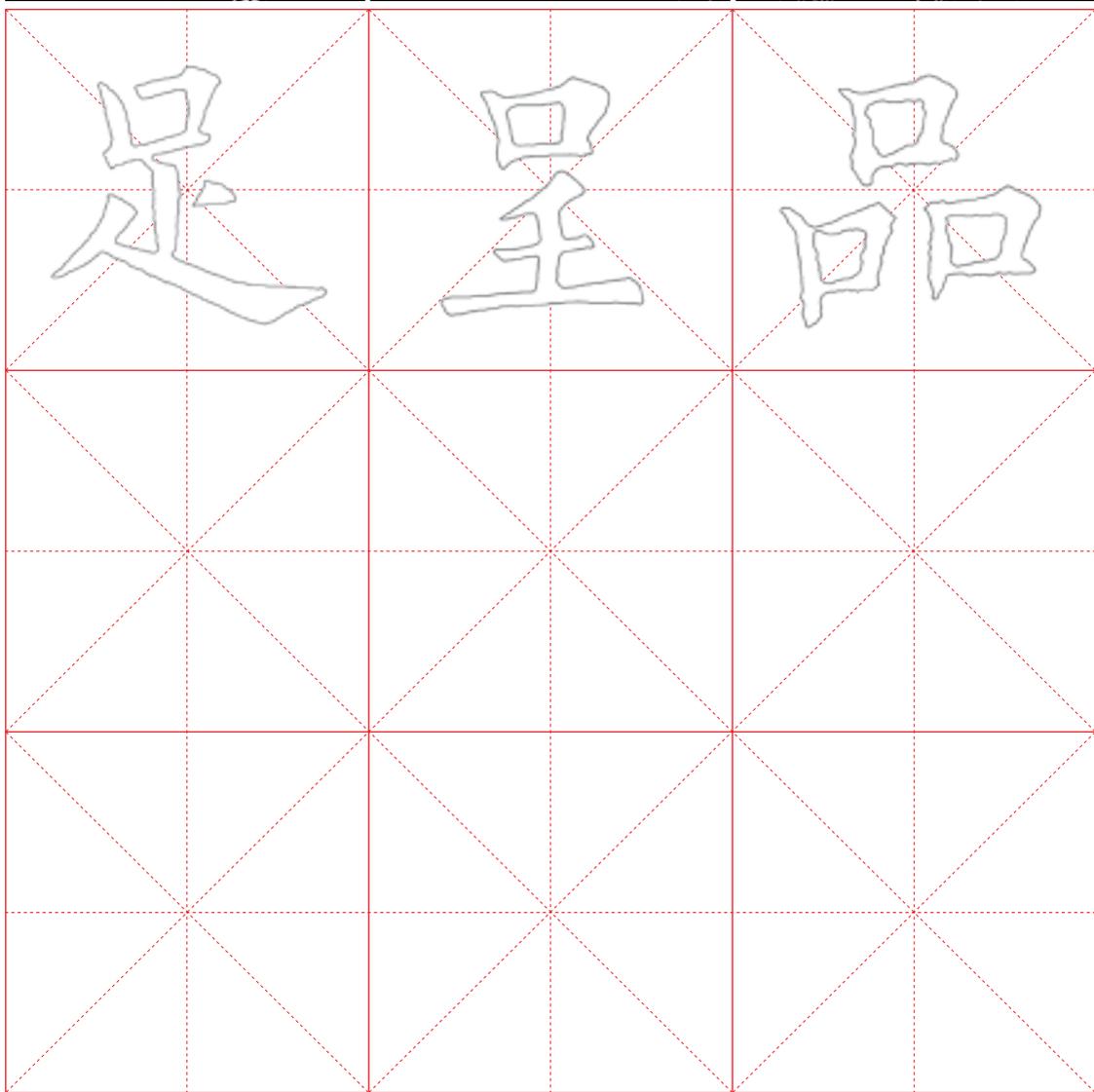


呈



通过描红，可以发现，在“足”“呈”“品”中，口字头的形态略有不同。

临摹下面的例字，注意口字头的书写要领。



我来评价 我学会了口字头的写法。□ 看谁运笔熟练灵活。

## 第 14 课 日字头

“日”字作为偏旁位于字的上部，形态长方。



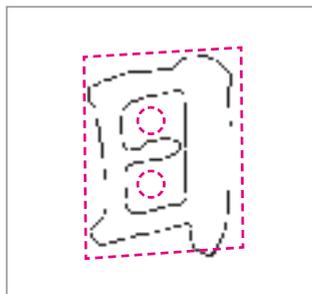
## 我来读帖

1. 日字头由竖、横折、横等四个笔画组成。
2. 日字头的外轮廓近似长方形。



## 我来分析

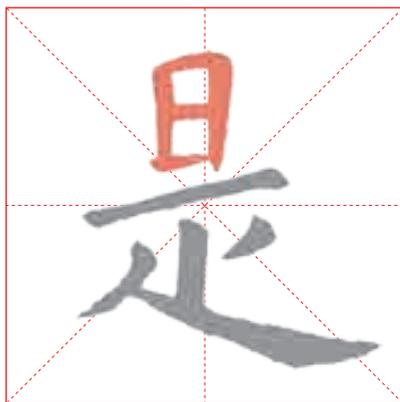
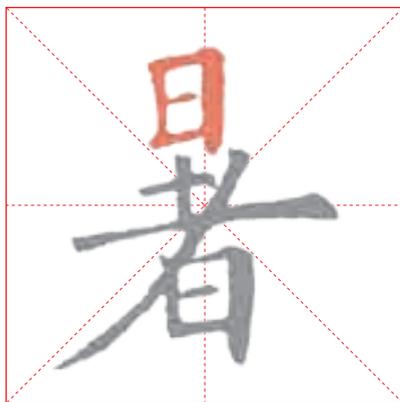
1. 日字头的竖细，横折粗；三横均左低右高，粗细不同，以中间的短横最细。
2. 日字头的左竖短，横折略长，最后一横左边出头。注意三横之间的距离。
3. 日字头整体长方，微向左倾。



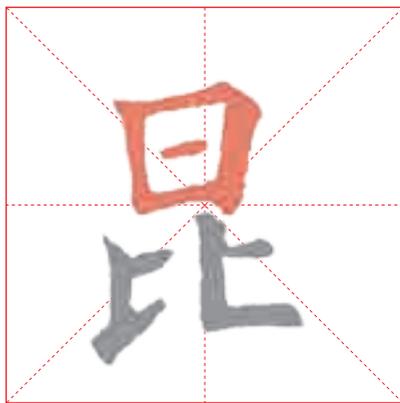


我来临摹

观察下面的例字，比较日字头形态的细微差别，然后尝试描红。



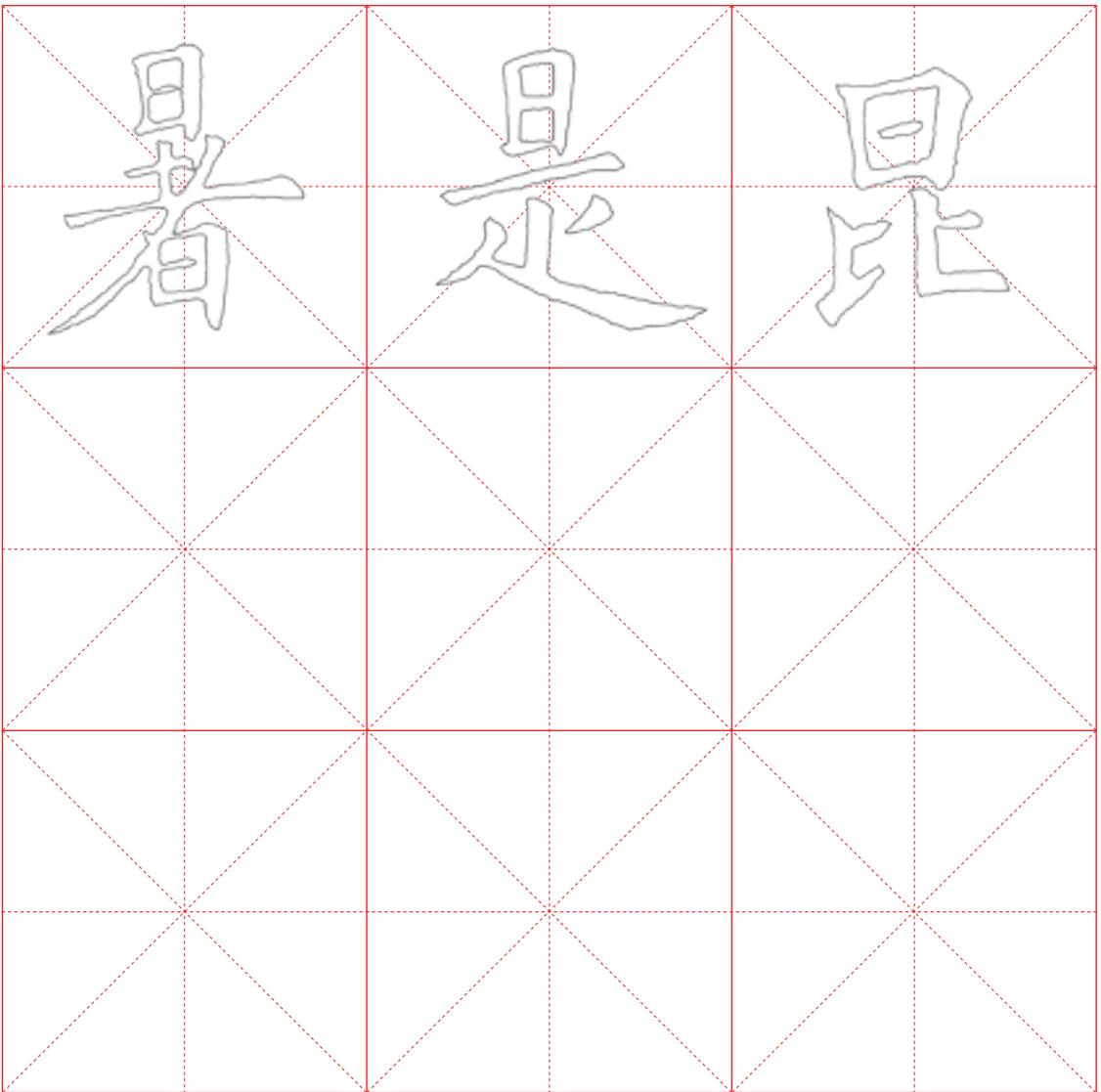
是



昆

通过描红，可以发现，在“暑”“是”“昆”中，日字头的形态略有不同。

临摹下面的例字，注意日字头的书写要领。



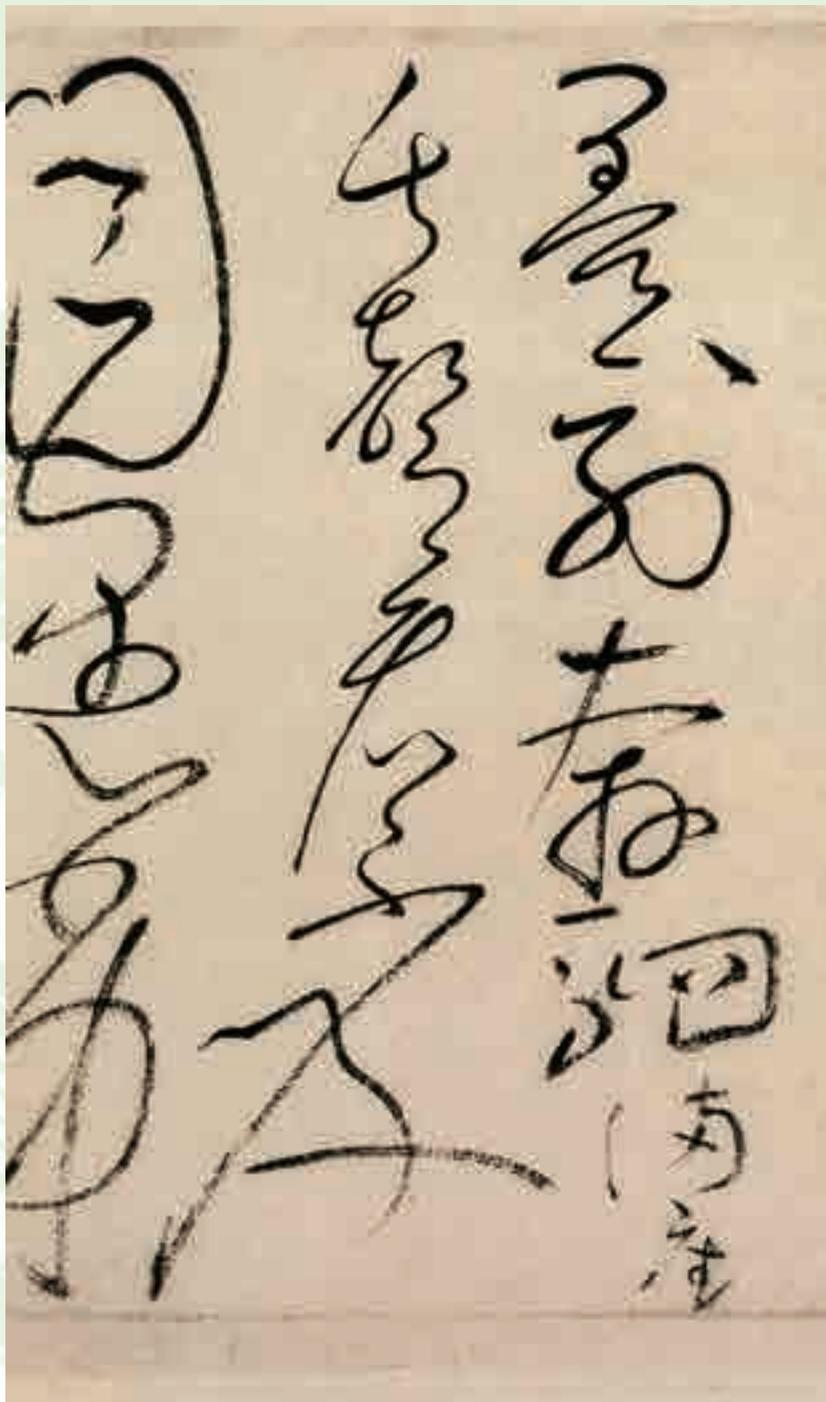
我来评价 我学会了日字头的写法。□ 看谁读帖仔细，书写认真。

读碑赏帖

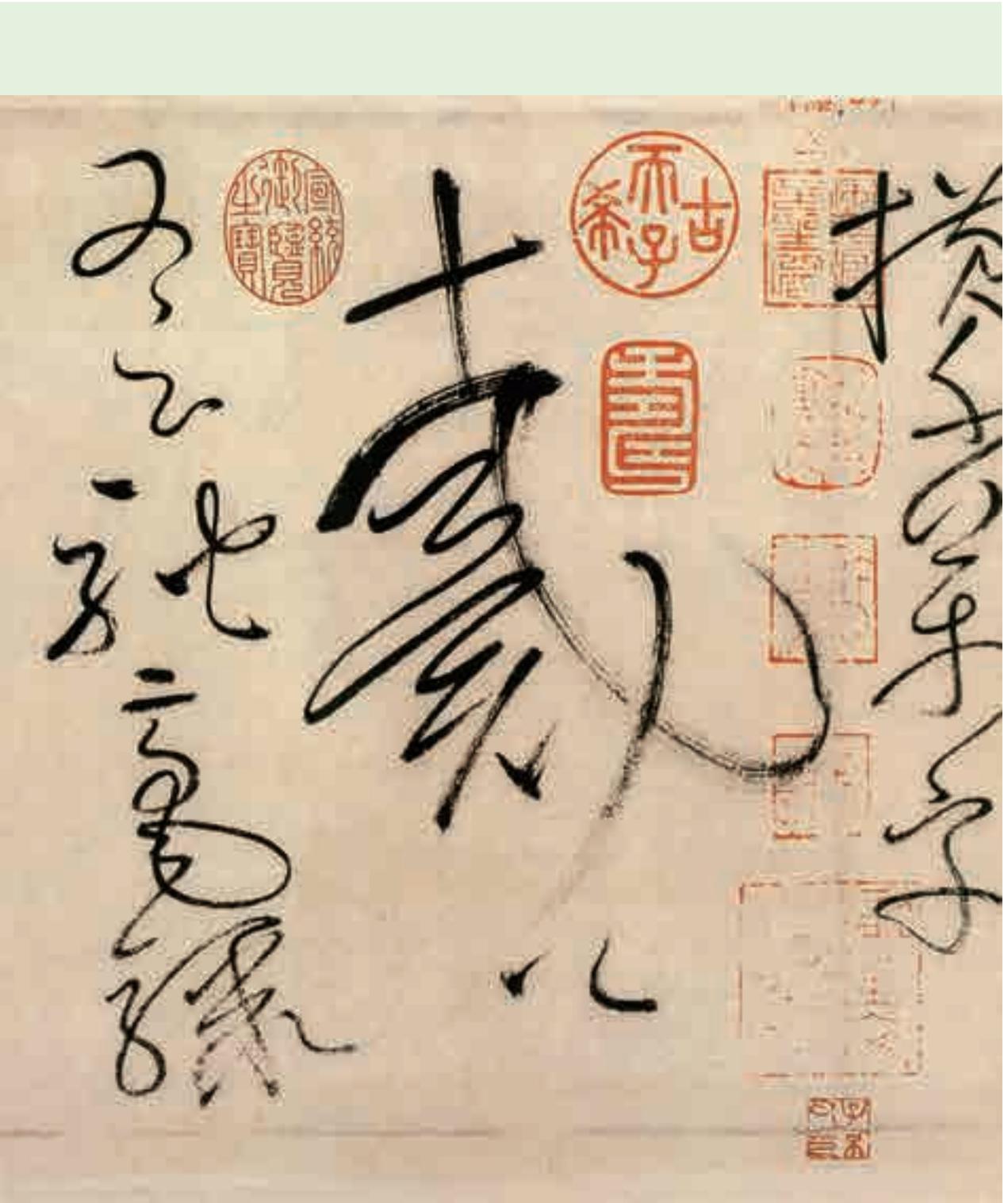
## 怀素《自叙帖》

《自叙帖》，纸本墨迹，唐代书法家怀素的草书代表作，大历十二年（777）书。其内容为怀素自述学草书的经历以及当时士大夫颜真卿、戴叔伦等人对他书法的赞颂。该卷现藏于台北故宫博物院。

《自叙帖》以圆笔圆线为主，有篆书笔意；用笔迅疾，上下字一气贯穿，连绵不断，如狂风骤雨；字形纯用草法，难以辨认；同时大胆夸张变形，并且打破了纵有行、横有列的布局方法，上下左右参差错落，大小相间，以险取胜。尤其到了后半部分，当写到许多名士对他书法艺术的影响和地位的评价时，情绪的起伏变化跃然纸上，洋溢着豪迈的气息，是狂草书法的代表作之一。



自叙帖（局部） 唐代 怀素



释文：横千万字 / 戴公 / 又云驰毫骤 / 墨列奔驹满座 / 失声看不见 / 目愚劣

## 第 15 课 白字头

“白”字作为偏旁位于字的上部时，形态略显狭长。



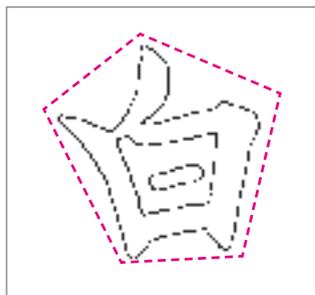
### 我来读帖

1. 白字头由短撇、竖、横折、横、横等五个笔画组成。
2. 白字头撇画下面的部分外轮廓为五边形。



### 我来分析

1. 白字头第一笔短撇、第二笔竖均顺锋起笔；横折的转折处棱角分明；中间的短横稍细，和两边均不相连；底横较粗。
2. 白字头整体略向左侧倾斜，上开下合。



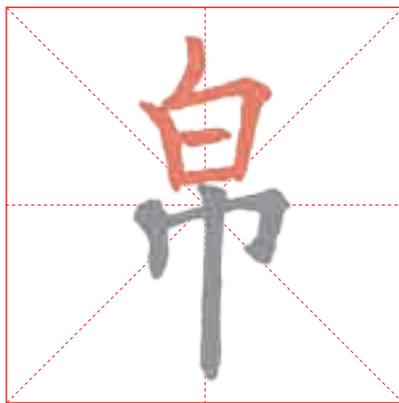


我来临摹

观察下面的例字，比较白字头形态的细微差别，然后尝试描红。

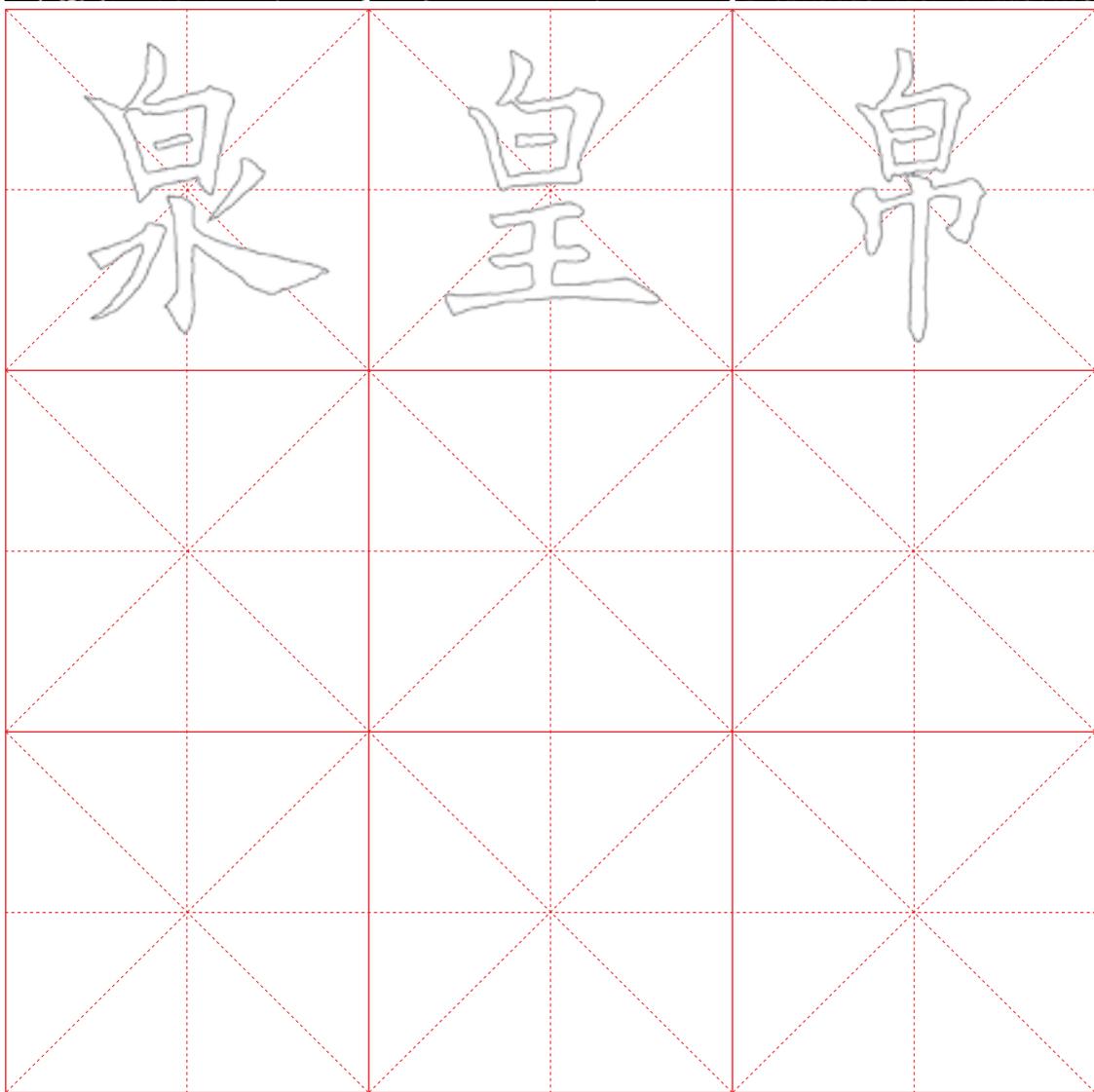


皇



通过描红，可以发现，在“泉”“皇”“帛”中，白字头的形态略有不同。

临摹下面的例字，注意白字头的书写要领。



我来评价 我学会了白字头的写法。□ 看谁运笔沉稳，书写流畅。

## 第 16 课 田字头

“田”字作为偏旁位于字的上部时，形态宽扁。

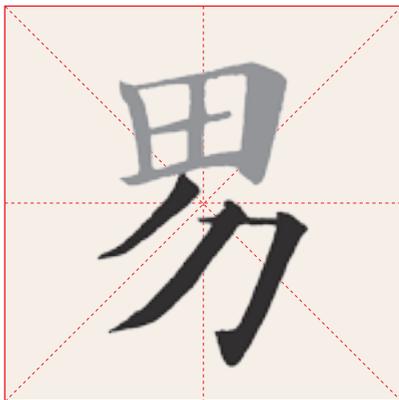


## 我来读帖

1. 田字头由竖、横折、横等五个笔画组成。
2. 田字头外轮廓近似倒梯形，左低右高，上宽下窄。

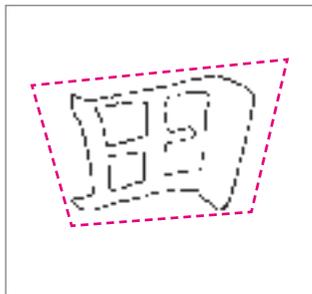


男



## 我来分析

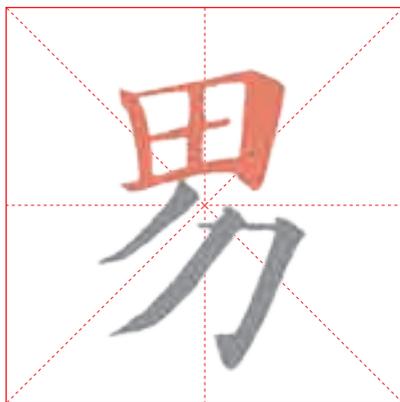
1. 田字头中横细、折笔粗，横画左低右高，底横左边出头。
2. 第一笔竖起笔稍尖，横折的转折向内收，棱角明显。
3. 田字头在字的上部，宽扁，居中。





我来临摹

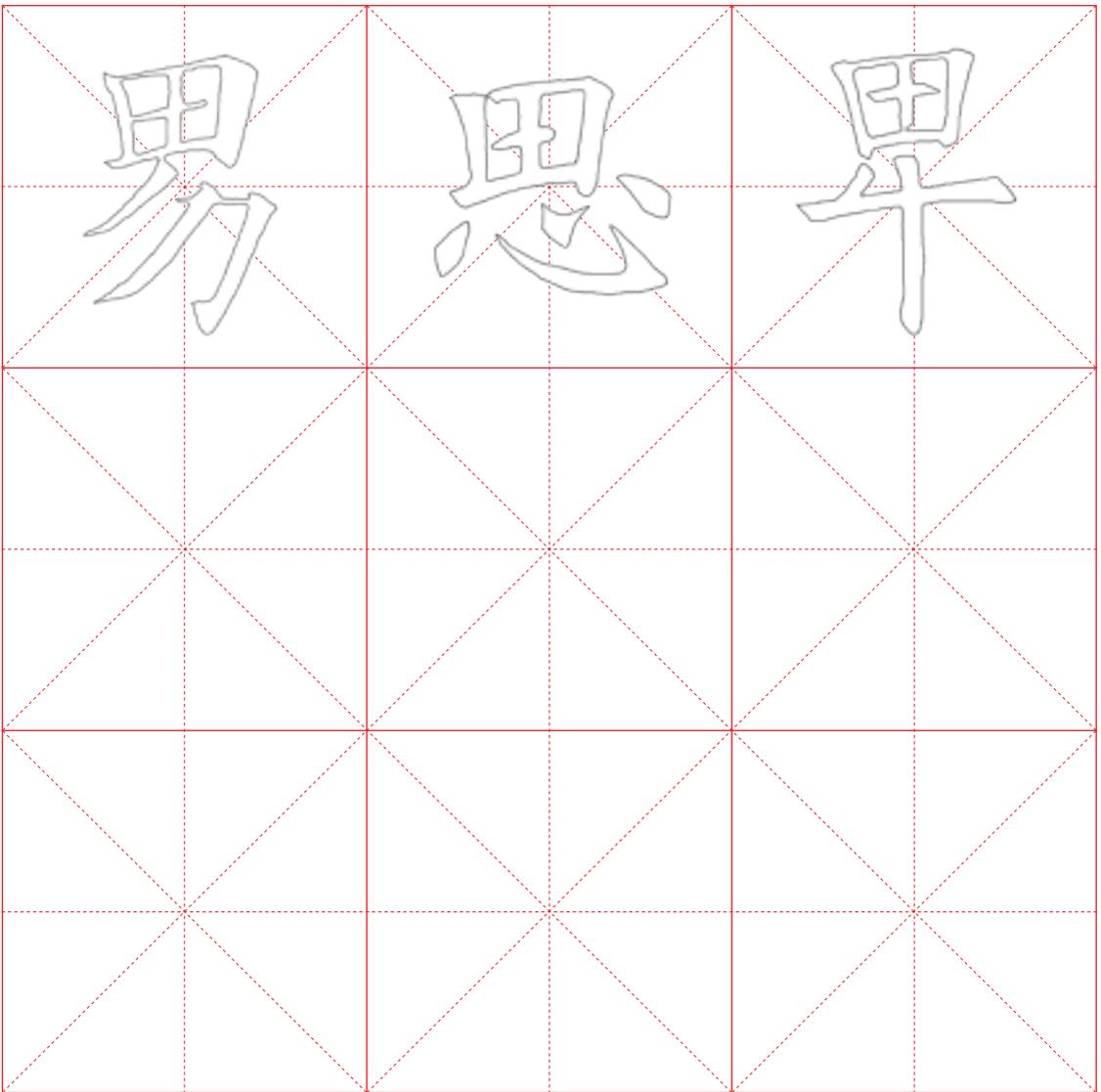
观察下面的例字，比较田字头形态的细微差别，然后尝试描红。



卑

通过描红，可以发现，在“男”“思”等字中，田字头的形态略有不同。

临摹下面的例字，注意田字头的书写要领。



我来评价 我学会了田字头的写法。□ 看谁书写更有恒心。

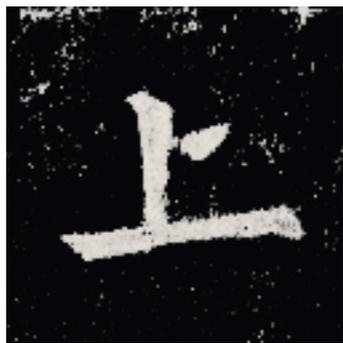
## 集字练习：清泉石上流

本节课我们从欧阳询《九成宫醴泉铭》中集出“清泉石上流”五个字进行集字练习，书写一件横幅作品。

### 内容介绍

“清泉石上流”描绘出山村晚上月下的祥和景象，让人神往。

### 书写提示

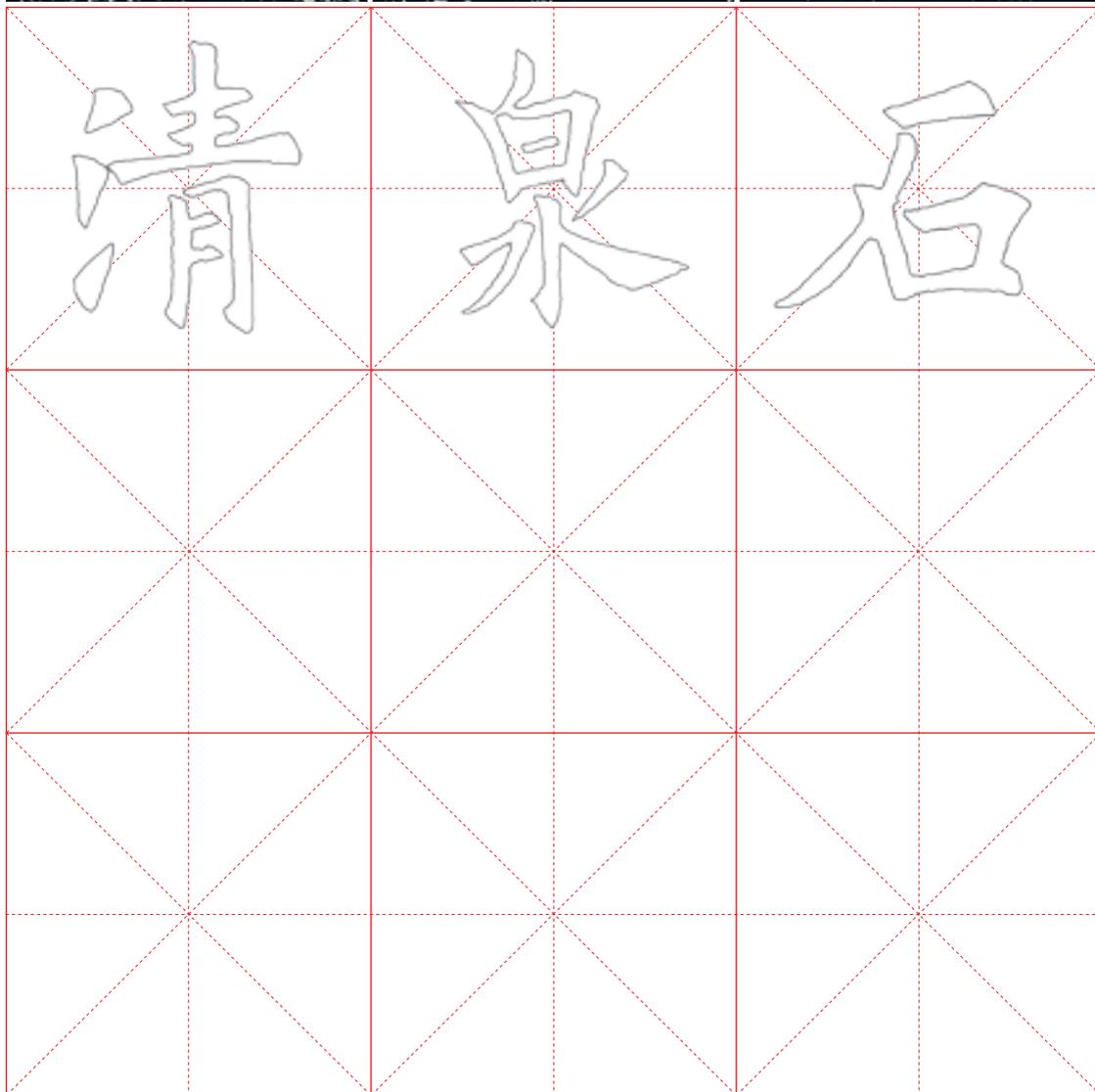


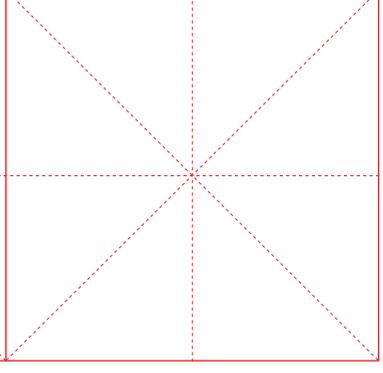
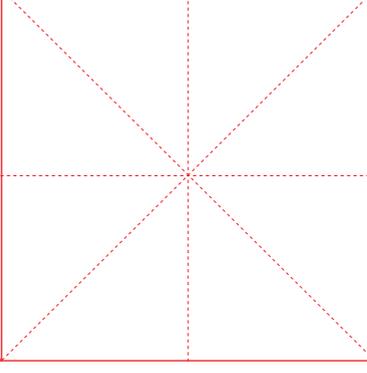
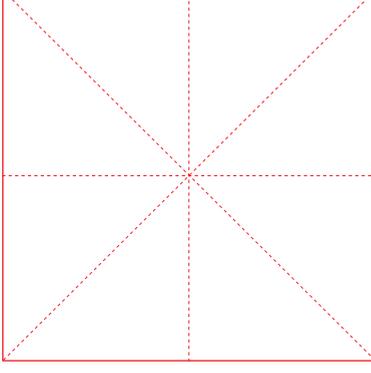
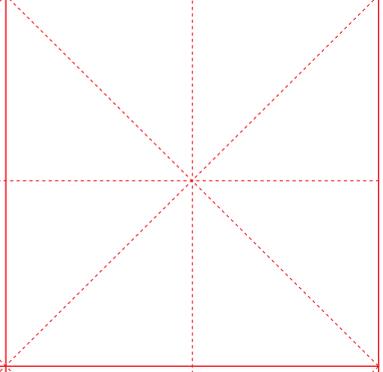
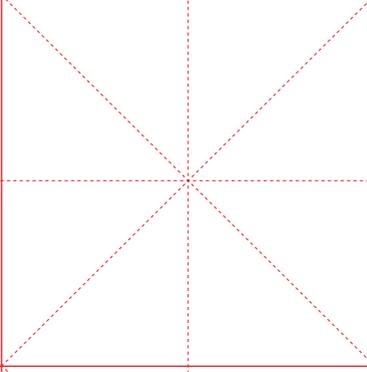
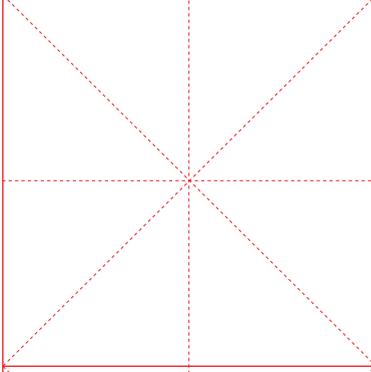
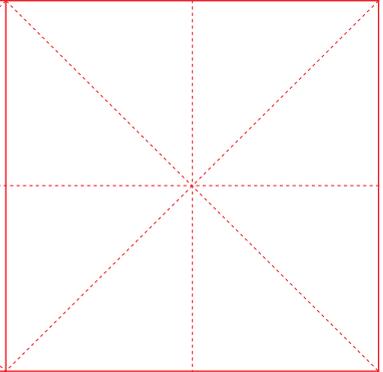
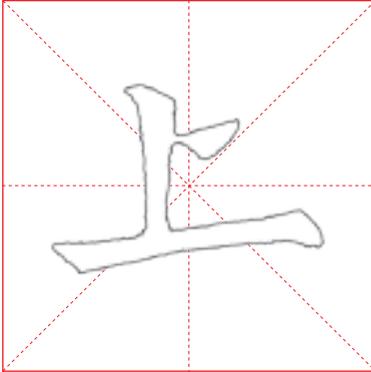
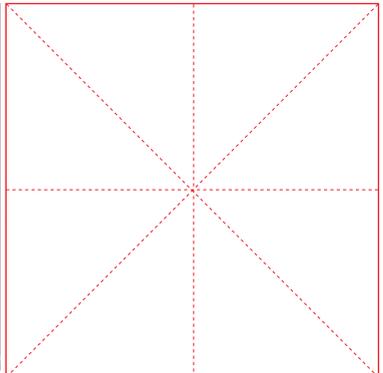
流

1. “清”字三点相互呼应，呈弧线分布；“青”部较宽。整个字中间留白较多。
2. “泉”字四周笔画伸展，中间部分紧收。
3. “石”字略向左侧倾斜，横画较短，撇画舒展，口部平稳、扁方。
4. “上”字竖画较粗，横画较长。注意各个笔画的位置和长度。
5. “流”字略向左侧倾斜，三点水成弧线分布，右边部分上面收紧，下面伸展。

我来临摹

临摹下面的例字，注意三点水、白字头的书写要领。





### 准备纸张

1. 自己准备一张长宽比例为 5 : 1 的白纸。
2. 将白纸留出落款部分后，折出五个正方形。
3. 将正方形折出米字格，打开备用。

小提示：

写整幅作品时，从右往左书写“清泉石上流”五个字，每个字对应一个米字格，注意字在米字格中的位置和大小。字宜平稳，注意大小、粗细的对比，使整体看起来有变化而且和谐。



清泉石上流

### 学习建议

在集字练习的时候，我们要注意落款和印章的位置、大小，使正文、落款和印章三者协调美观。



书法园地

古代的文字写在哪儿

今天，文字一般写在纸上。在古代，甲骨、青铜器、竹简、木牍、丝帛、石头都曾经是书、刻文字的重要材料。

殷商时期，人们将文字刻写在龟甲、兽骨上，这些文字被称为“甲骨文”。商代后期至西周，人们把文字铸刻在青铜器上，这些文字就是“金文”。战国时期，人们还将文字写在丝帛上，称为“帛书”。后来，人们开始用加工过的竹片、木头片书写文字、记录事情，那就是“竹简”“木牍”。“简牍”是人们对书写过文字的竹简和木牍的合称。单独的竹片称为“简”，多个竹片穿在一起称为“册”。



龟甲 殷商



青铜 西周



木牍，是指古代用木头加工而成供写字用的木片，木牍略宽，长约一尺，所以又称它为“尺牍”。石头因为取材方便，加上不易损坏，是较为广泛的书刻材料。东汉以后，造纸技术日益成熟，纸张逐渐成为最主要的书写材料。



石 战国



竹木 汉



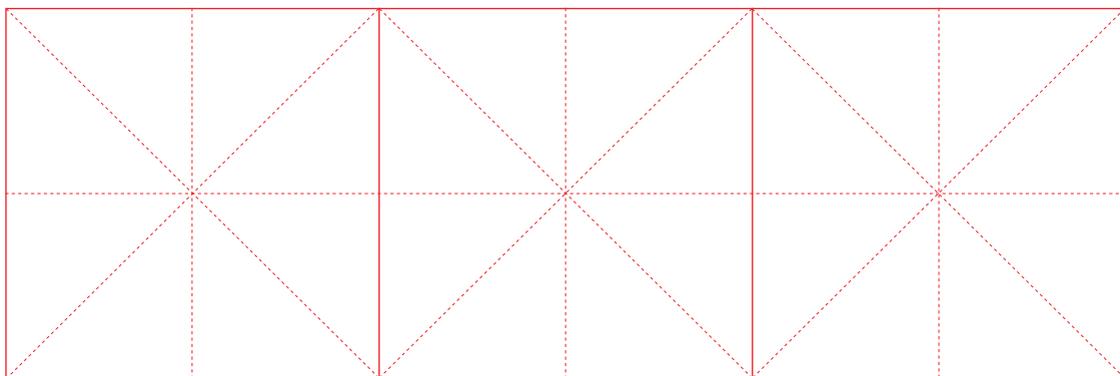
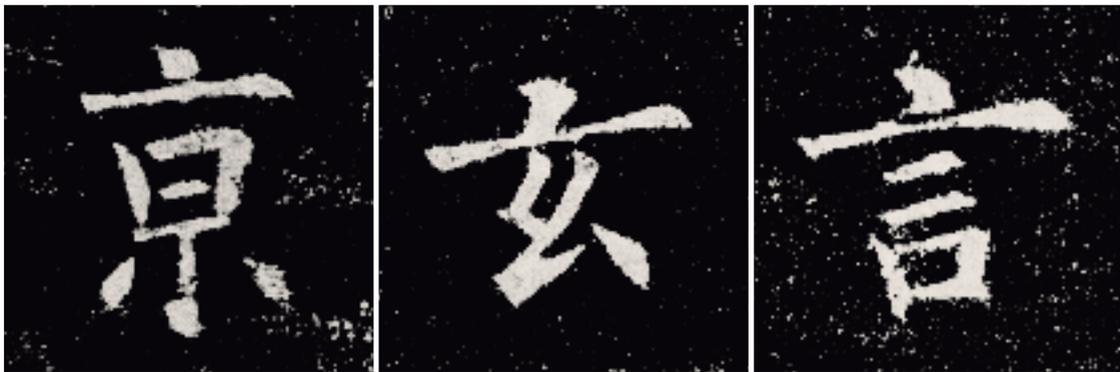
帛 西汉



纸 东晋

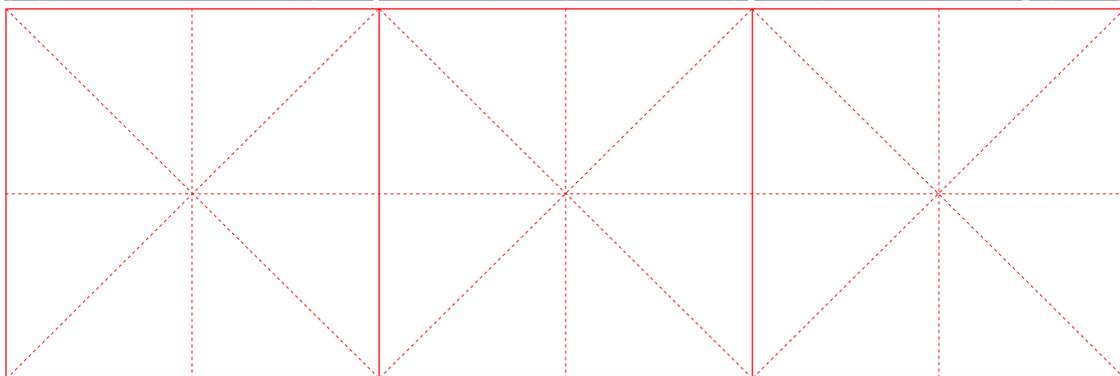
第1课练习

临写下面的例字，注意京字头的书写要领。



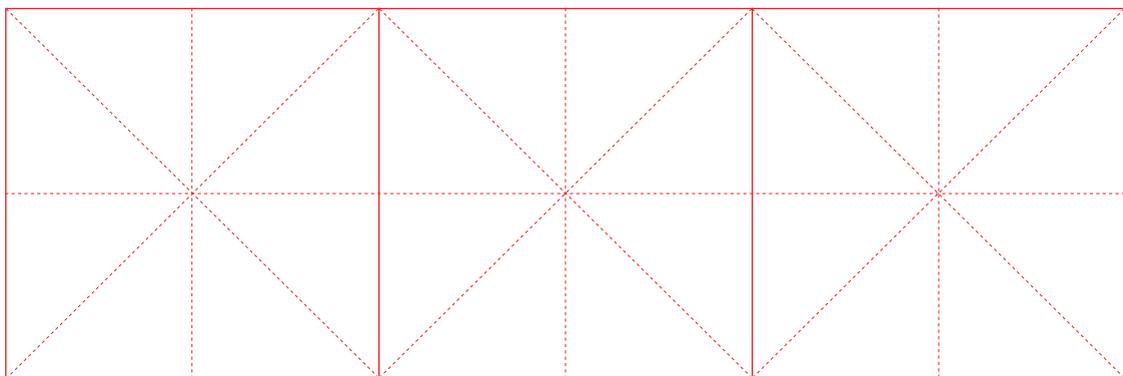
第2课练习

临写下面的例字，注意宝盖头的书写要领。



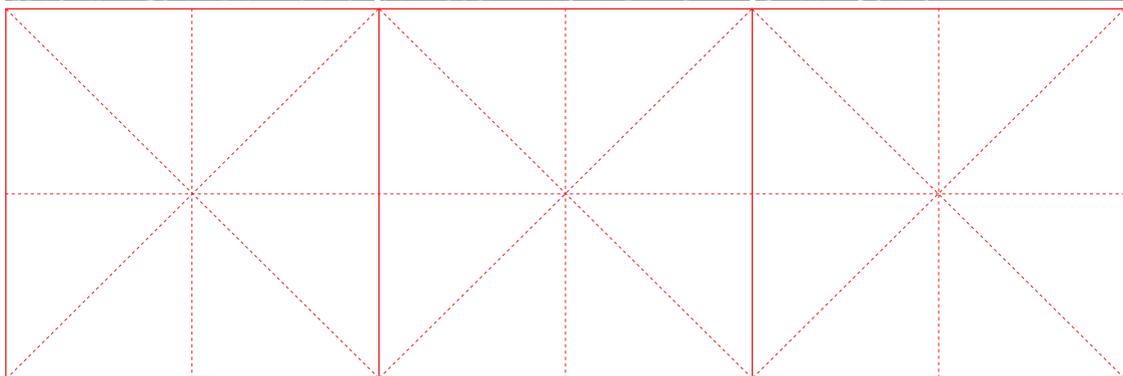
### 第 3 课练习

临写下面的例字，注意雨字头的书写要领。



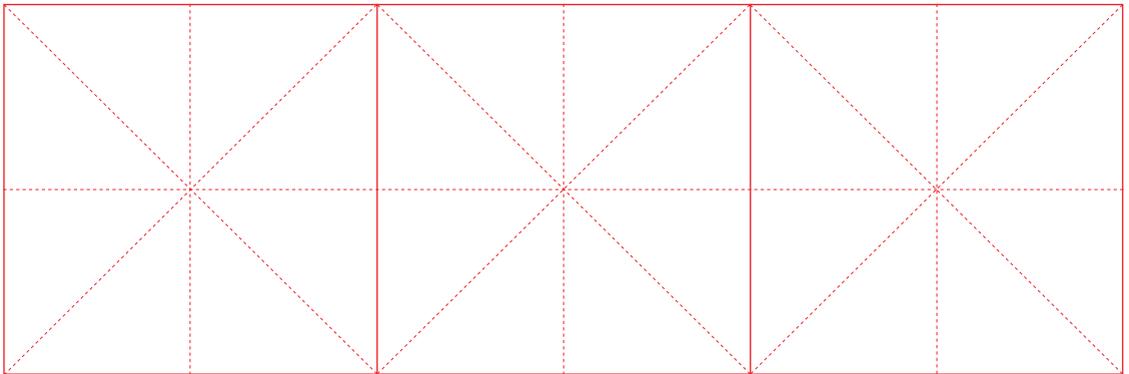
### 第 4 课练习

临写下面的例字，注意小字头的书写要领。



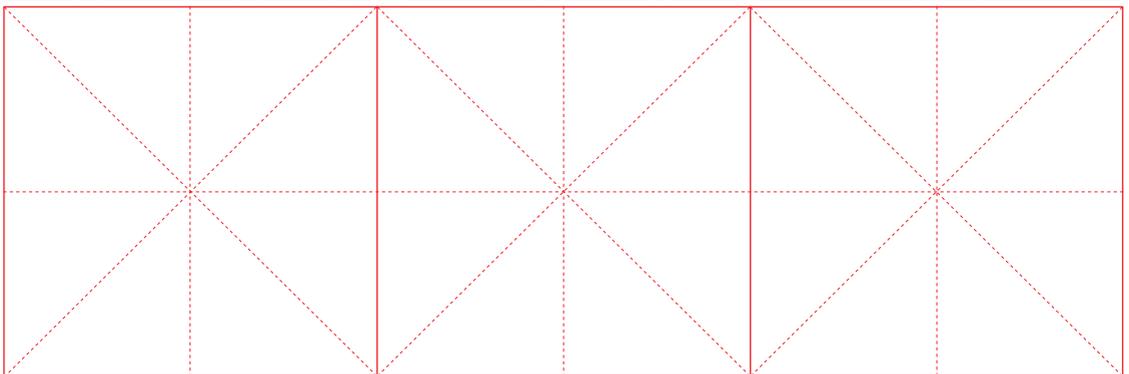
第 5 课练习

临写下面的例字，注意山字头的书写要领。



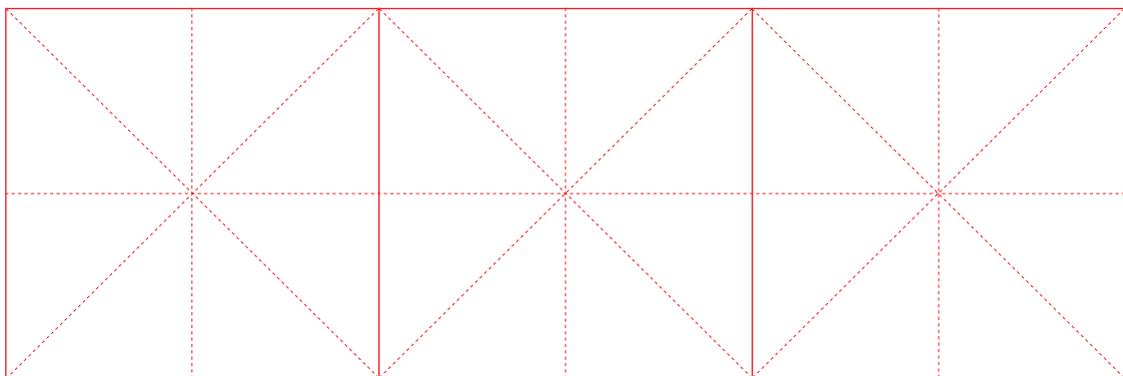
第 6 课练习

临写下面的例字，注意羊字头的书写要领。



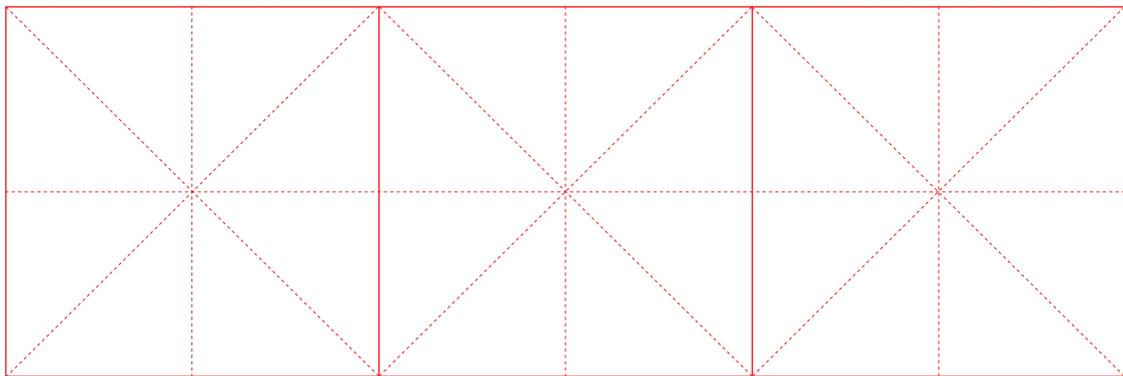
### 第7课练习

临写下面的例字，注意人字头的书写要领。



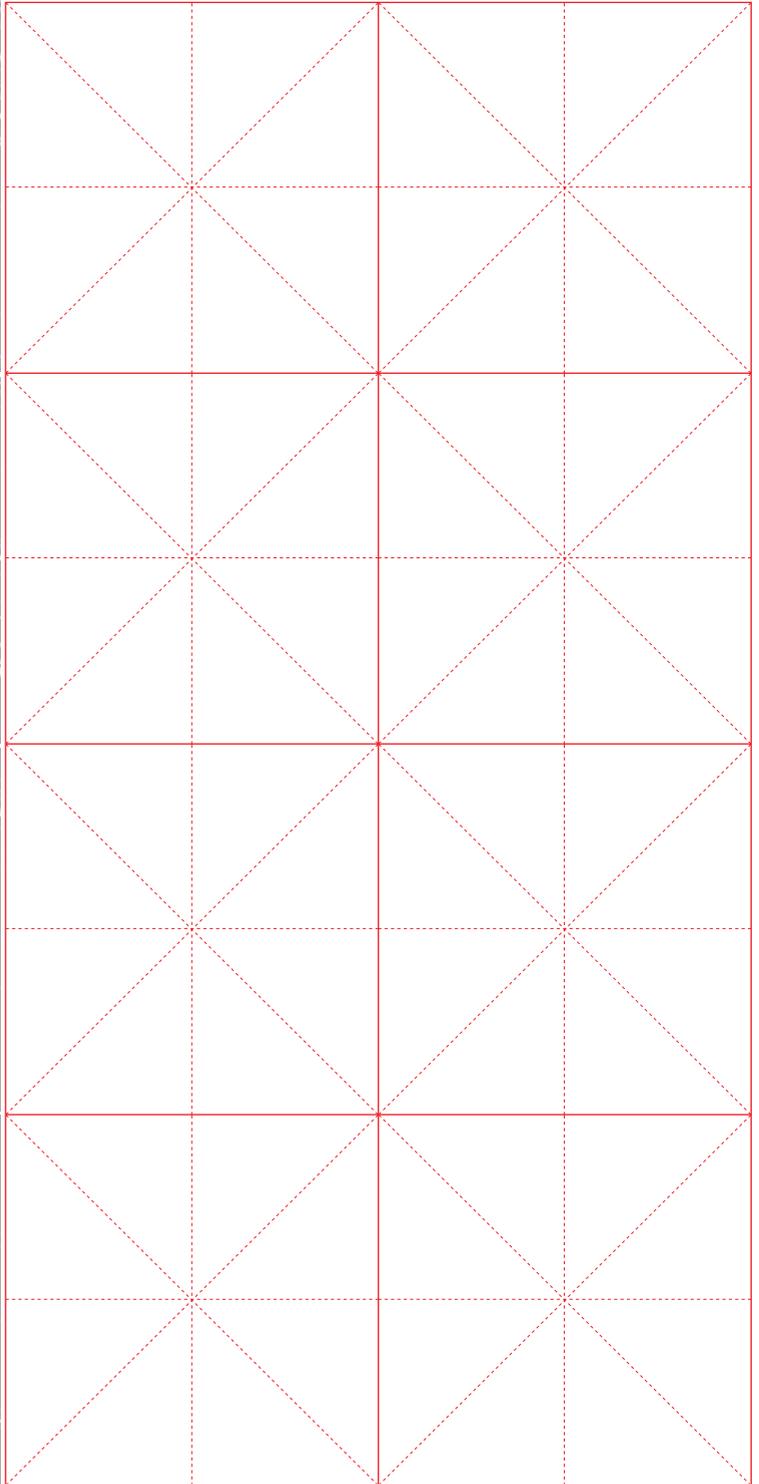
### 第8课练习

临写下面的例字，注意春字头的书写要领。



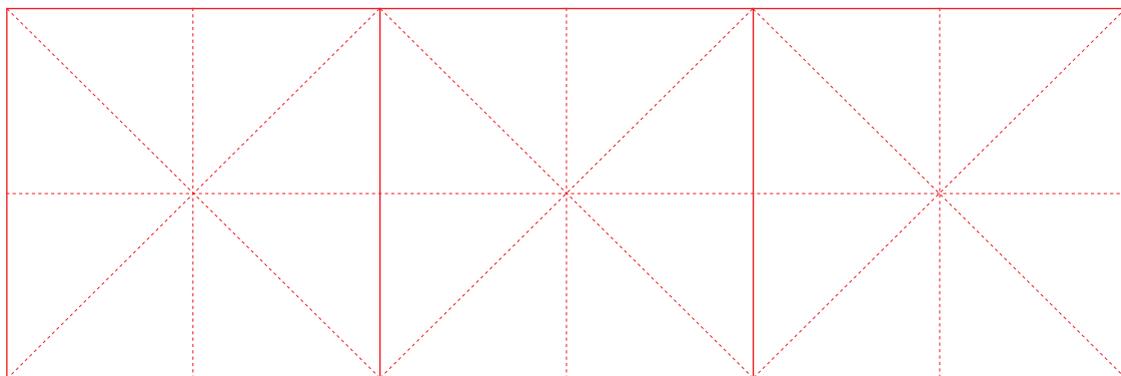
集字练习

临摹下面的例字，注意独体字的书写要领。



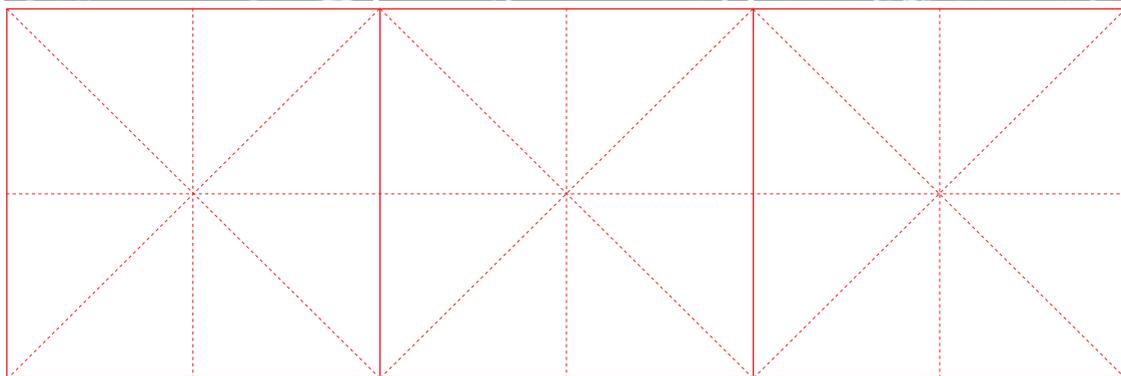
### 第 9 课练习

临写下面的例字，注意草字头的书写要领。



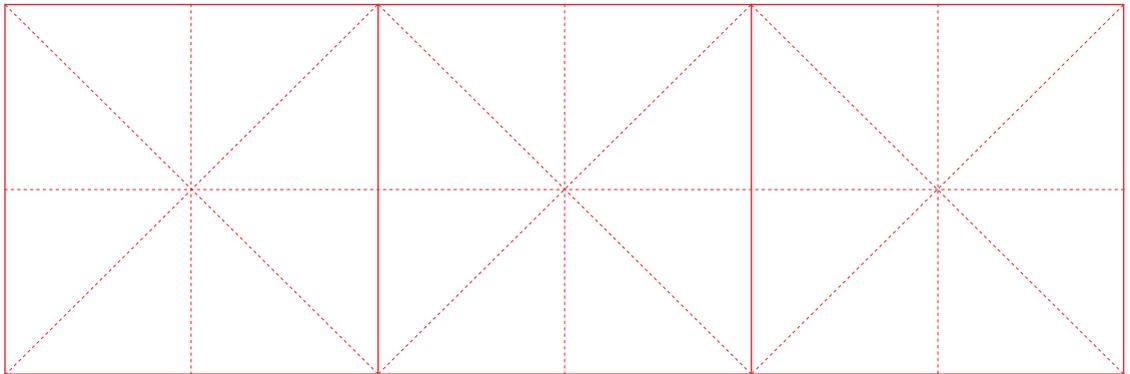
### 第 10 课练习

临写下面的例字，注意广字旁的书写要领。



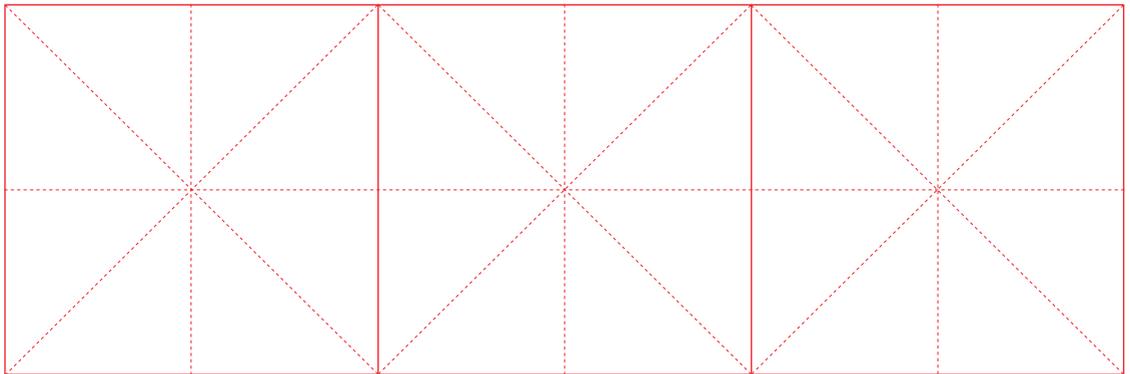
第 11 课练习

临写下面的例字，注意雨字头的书写要领。



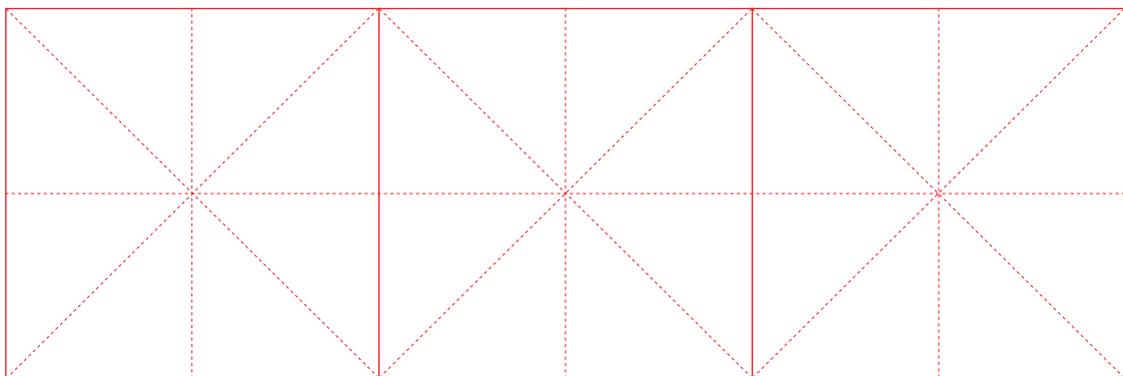
第 12 课练习

临写下面的例字，注意秃宝盖的书写要领。



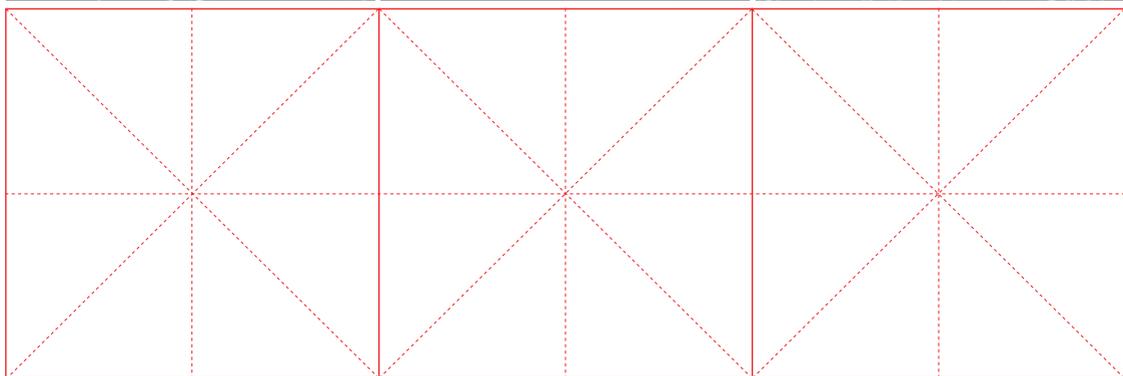
### 第 13 课练习

临写下面的例字，注意口字头的书写要领。



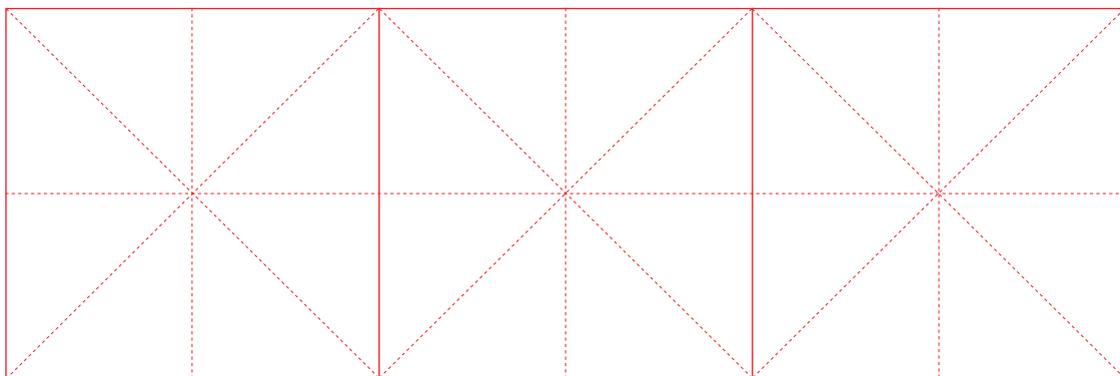
### 第 14 课练习

临写下面的例字，注意日字头的书写要领。



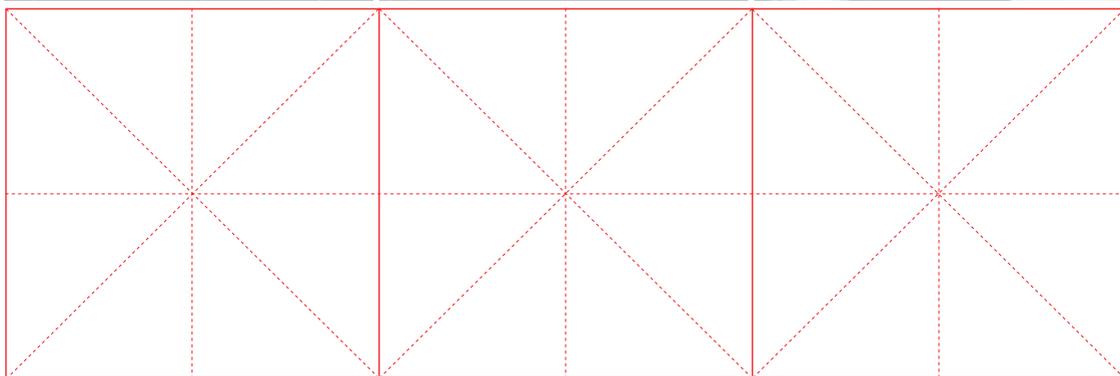
第 15 课练习

临写下面的例字，注意白字头的书写要领。



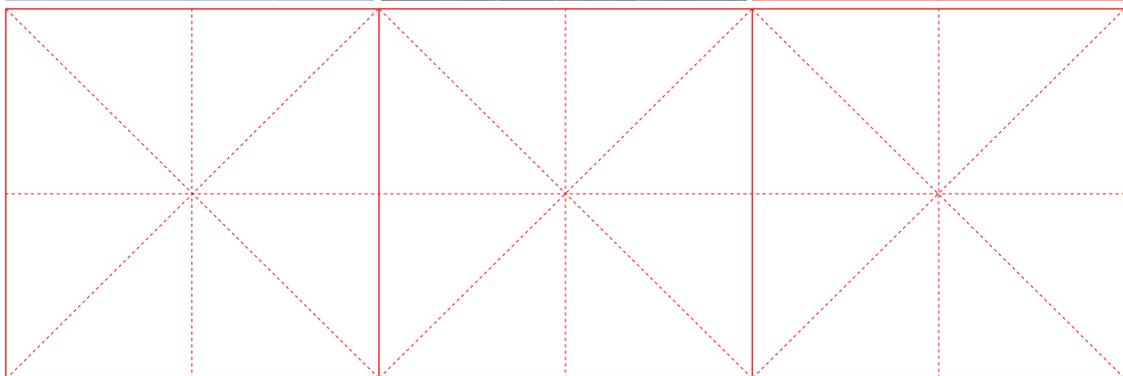
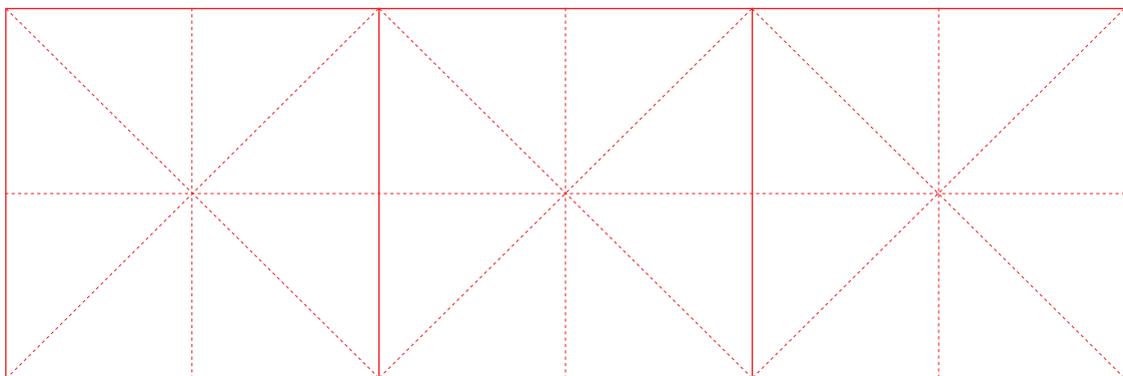
第 16 课练习

临写下面的例字，注意田字头的书写要领。



集字练习

临写下面的例字，注意三点水、白字头的书写要领。



金  
石  
為  
開



清  
泉  
石  
上  
流

