教育部审定
2014

义务教育三至六年级

书法
练习指导

（实验）

五年级
下册

湖南美术出版社

义务教育三至六年级

书法练习指导

（实验）

五年级
下册

湖南美术出版社

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. 下册 / 沃兴华，贾铎主编. —长沙：湖南美术出版社，2014.6

ISBN 978-7-5356-6096-1

Ⅰ. ①书… Ⅱ. ①沃… ②贾… Ⅲ. ①书法课—小学—教材 Ⅳ. ①G624.753

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第029693号

义务教育三至六年级

书法 练习指导（实验）

五年级 下册

主　　编：沃兴华　贾　铎

执行主编：黄　啸

执行副主编：朱小林

项目统筹：曾　瑜

责任编辑：严　威

责任校对：徐　盾

封面设计：戴　宇

电脑制作：胡智慧　龚元桂

插　　图：郑宝雄

范字书写：贾　铎

出　　版：湖南美术出版社
（长沙市东二环一段622号）

重　　印：湖南出版中心

发　　行：湖南省新华书店

印　　装：湖南天闻新华印务有限公司

开　　本：787×1092　1/16

印　　张：5

版　　次：2014年6月第1版　2021年11月第7次印刷（2022春）

书　　号：ISBN 978-7-5356-6096-1

印　　数：1-500 000册

定　　价：6.35元

著作权所有，请勿擅用本书制作各类出版物，违者必究。
若有质量问题，影响阅读，请与湖南出版中心联系调换。
联系电话：0731-88388986　0731-88388987

目录

■ 右偏旁

第1课　立刀旁　1
第2课　力字旁　3
第3课　右耳旁　6
第4课　反文旁　8
第5课　页字旁　10

名碑名帖欣赏　三门记　12

■ 字头

第6课　广字头　14
第7课　尸字头　16
第8课　宝盖头　18
第9课　羊字头　20
第10课　人字头　22
第11课　春字头　24
第12课　草字头　26
第13课　竹字头　28

■ 综合·探索

第14课　边学边用　31
第15课　认识隶书（二）　33
综合实践　我的座右铭　35
课堂练习记录册

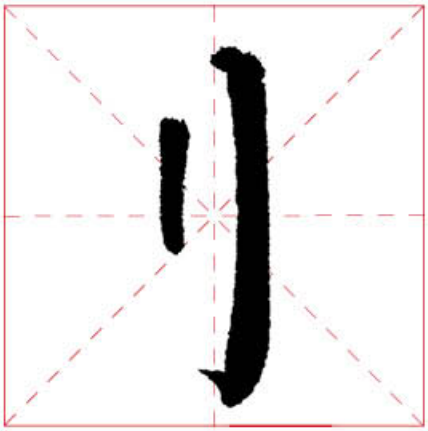
乙瑛碑（局部） 东汉

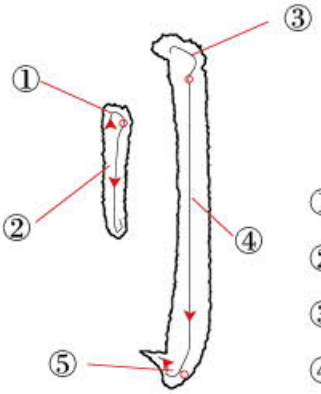
本册编写人员：彭灿辉　冯亚军　王佳宁　彭　勇　王柳润

右偏旁

第1课 立刀旁

立刀旁由短竖、竖钩组成。短竖轻短微弯，稍微偏上。竖钩粗长，直中带曲，钩脚短小。长短两竖或微微相向，或同向。





①先向上逆锋入笔写短竖。

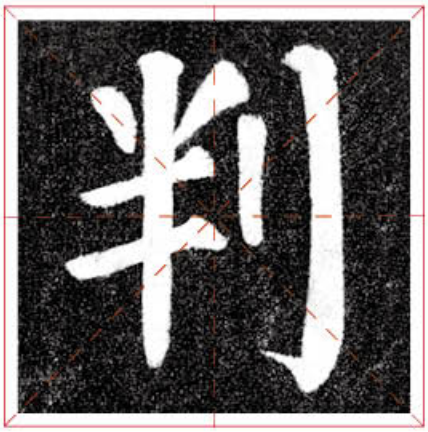
②短竖竖身向左微弯。

③高于左竖逆锋起笔写竖钩。

④竖钩钩身微微向右弯。

⑤轻顿收锋，向左上出钩，钩脚短小。

范字赏析与练习



“判”字为左右结构，左宽短，右窄长，左密右疏。左部横画大致平行，上短下长。整字竖画长短不同，粗细不一，起笔收笔相异。

“則（則）”字为左右结构，左短右长，左密右疏。左部横画间距相近，中间两横不与右竖相连，两点上合下开，右部竖画左轻短右重长。左右之间疏而不离。

对比与欣赏

欧阳询《九成宫醴泉铭》

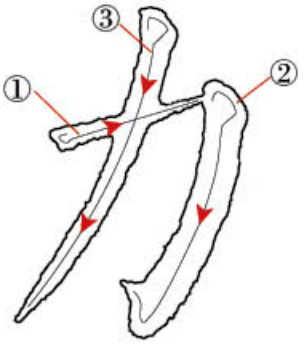
柳公权《玄秘塔碑》

赵孟頫《三门记》

欧体、柳体、赵体中立刀旁的对比。

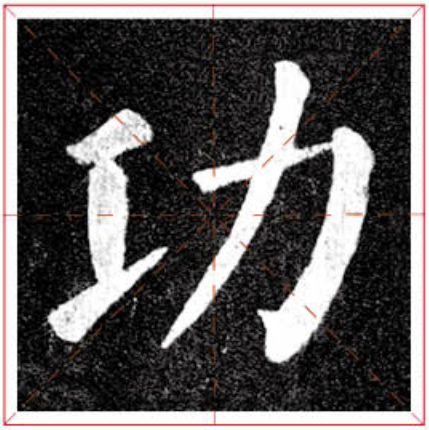
第2课 力字旁

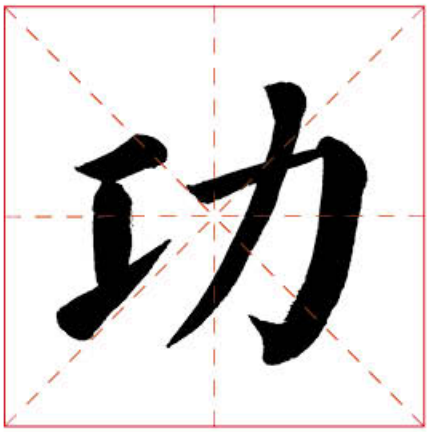
力字旁由横折钩和长撇两画组成。在颜真卿《颜勤礼碑》中，横折钩分横画和斜竖钩两笔书写。横画轻短上斜，左粗右细。斜竖钩中斜竖内弯，收笔处稍出钩。



①先逆锋起笔写横，左低重，右高轻。②逆锋向上另起一笔，轻顿向左下斜弯写竖钩。③逆锋起笔向左下写撇。

范字赏析与练习

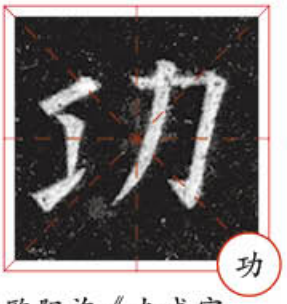




“功”字左窄小，右宽大，左缩右伸。左下横写作提以避右，与右部首画呼应。右部撇画伸入左下，左右浑然一体。

“動（动）”字左正上，右斜下，左宽密，右窄疏。“重”部横画较多，左低右高，基本平行，间距相近，长短不一，起收各异。“力”部撇画伸入左部底横下端，左右融为一体。

对比与欣赏



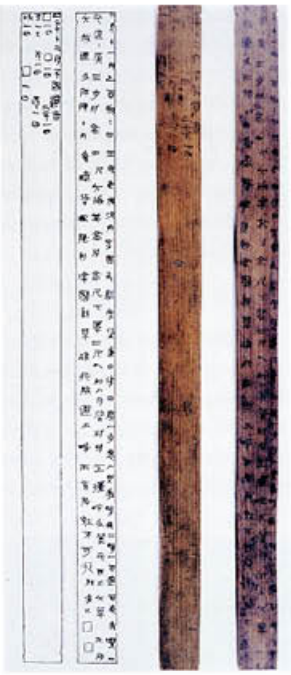
欧阳询《九成宫醴泉铭》

柳公权《玄秘塔碑》

赵孟頫《三门记》

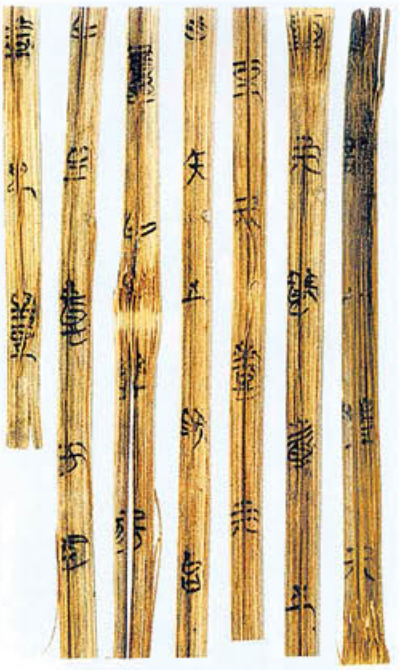
欧体、柳体、赵体中力字旁的对比。

简牍——古代的书写材料



青川木牍

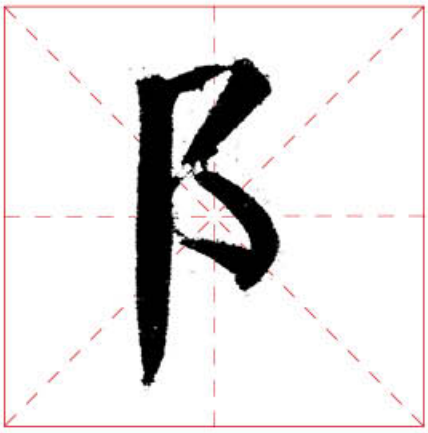
简牍是纸张发明之前的书写材料，最早可能在殷商时代就开始使用了。简字从竹，说明主要是用竹子割成的。汉代的简一般长23厘米，宽0.8厘米；把一枚枚的简用皮革丝或麻线串编起来，就成为册。册是一个象形字。牍字从片，“片”篆书写作“𤕌”，象“𤕌”（木）字的半边之形，说明它是用木片制成的。木片比较宽，可以写很多字。简牍作为书写材料，规定了汉字的直行书写和从右至左的排列，影响了后世的书籍制度。

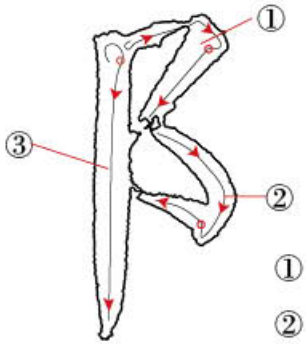


云梦睡虎地秦简　战国晚期

第3课 右耳旁

右耳旁由横撇弯钩和悬针竖组成，与左部相比，位置通常偏下。横撇弯钩部分不宜太小，悬针竖应饱满。





① 先逆锋起笔写横撇。

② 再露锋起笔写弯钩。

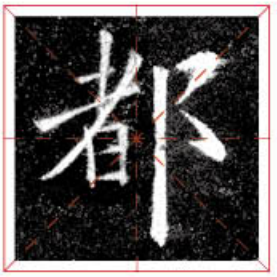
③ 最后逆锋起笔写悬针竖。

范字赏析与练习

“都”字左上右下，左繁密右简疏。左部横画间距相近，长短各异；上竖与“日”字左竖垂直对正。右部横撇中的横与左部长横高低相近。

“部”字左上右下，左右长短、宽窄相近。左部上点偏右，横画大致平行。右部竖画上齐左部首横，粗重正直，横撇弯钩不相连。

对比与欣赏



欧阳询《九成宫醴泉铭》

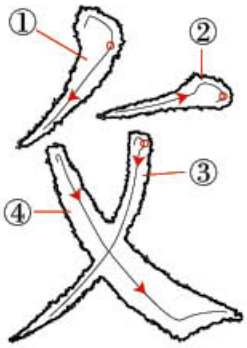
柳公权《玄秘塔碑》

赵孟頫《胆巴碑》

欧体、柳体、赵体中右耳旁的对比。

第4课 反文旁

反文旁由短撇、短横、撇、捺组成。两撇长短、轻重、曲直、角度均不同，所有笔画皆左缩右伸。长撇靠近横画左下端起笔，捺多在短撇收笔处下端起笔。撇与捺相交处对准短撇的起笔处。



①先逆锋起笔写短撇。

②短横起笔稍尖。

③靠近短横左下端逆锋入笔写撇，注意与字的左部下端穿插避让。

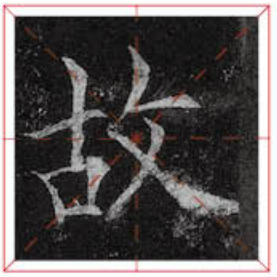
④捺于首撇收笔处下端起笔向右下伸展，较粗壮。

范字赏析与练习

“故”字左稍窄短，右略宽长。左部横画大致平行，间距相近。右部短撇与斜撇伸入左部空隙之中，短横与捺画左缩右伸。

“政”字左窄短，右宽长。左部横画长短不同，起收各异；上横左缩右伸；下横左伸右缩，以避右部；左竖上部斜弯。右部短撇收笔于“正”字短横处，长撇伸于左下，有托左之势；捺画向右下伸展。

对比与欣赏



欧阳询《温彦博碑》

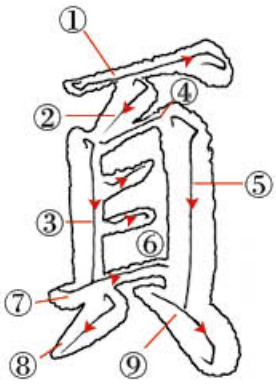
柳公权《玄秘塔碑》

赵孟頫《三门记》

欧体、柳体、赵体中反文旁的对比。

第5课 页字旁

页字旁由横、短撇、竖、横折、三横、短撇、点组成。五横平行，间距大体均匀，上横左缩右伸，下横左伸。竖画左轻短，右重长。



①先逆锋入笔写上横，左轻右重。

②在上横左下重写短撇。

③逆锋起笔写左竖。

④左竖上端写短横。

⑤横末另起逆锋写竖，粗长带曲。

⑥在左竖中间偏上写短横，不与右竖相交,两横间距稍紧小。

⑦底横左出头。

⑧在左竖与底横下写短撇。

⑨右点长大枕右竖上。

范字赏析与练习

“須（须）”字左窄疏，右宽密。左部三撇变成三点水，上点偏右，次点偏左，下挑点居中。右部横画接近平行，竖画左轻短右重长，直中带曲；两短撇长短、角度皆不同，右下点稍长大，枕在右竖上。

“顺（順）”字左宽短稍低，右窄长稍高。左部纵向笔画左短右长，直中带曲，排列均匀。右部横画大致平行，间距相近；竖画左轻短，右重长，呈相向之势。

对比与欣赏

欧阳询《温彦博碑》

柳公权《玄秘塔碑》

赵孟頫《妙严寺记》

欧体、柳体、赵体中页字旁的对比。

名碑名帖欣赏

三门记

赵孟頫（1254—1322），元代著名书画家，他与唐代的欧阳询、颜真卿、柳公权齐名，并称为“楷书四大家”，他的楷书人称“赵体”。

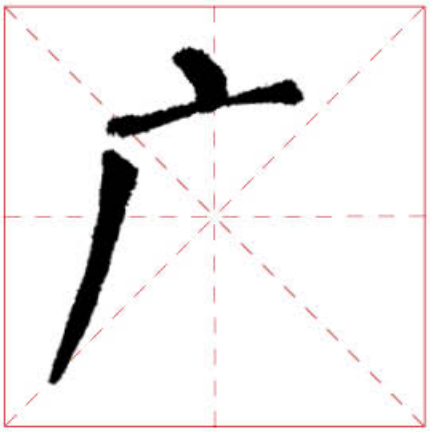
《三门记》书于大德七年（1303），是赵孟頫49岁时的书迹，属于中年力作。在用笔上，将传统书法中的许多精微细腻的笔法做了简化；在结构上，以平正匀称为主，有很强的稳定性和秩序感，显得典正端严。

天地闔闢運乎鴻樞
而乾坤為之戶日月
出入經乎黃道而卯
酉為之門是故建設
琳宮摹憑玄象外則
周垣之聯屬靈星之

字头

第6课 广字头

字头高居一字之首，对这个字的下边各部起着定位与统领的作用。字头多为对称型和包围型。广字头由点、横、撇组成。点居横上方偏右，横短撇长，撇在横左端下方起笔，撇的长短斜曲因字而异。

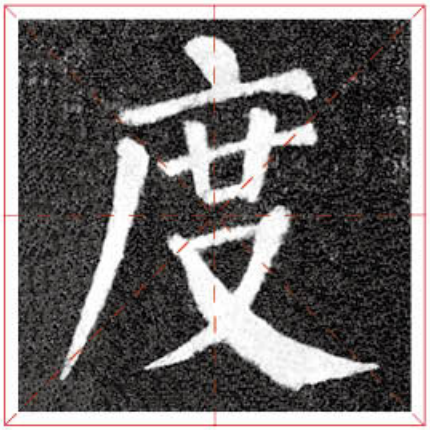


①先逆锋入笔写圆点。

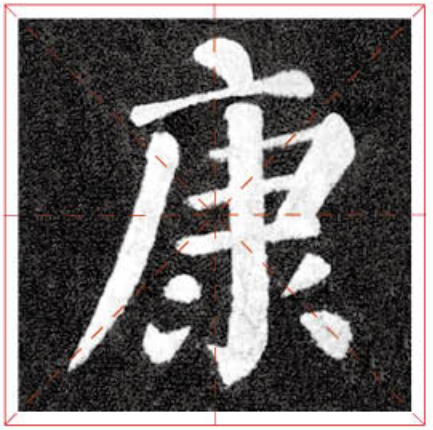
②藏锋入笔写短横，左低右高，压点而过，左长右短。

③在横左下端逆锋起笔写斜撇。

范字赏析与练习



“度”字上窄缩，下宽伸。横画大致平行，长短不一，间距均匀。两撇长短、斜曲不同。点与“廿”、“又”中心对齐，“又”撇轻短收缩，捺重长伸放。



“康”字上窄密，下宽疏。首点居上横右侧。横画大致平行，间距相近。竖钩与上点对正，贯穿三横，下四点两两相对，上下左右呼应。

对比与欣赏

欧阳询《温彦博碑》

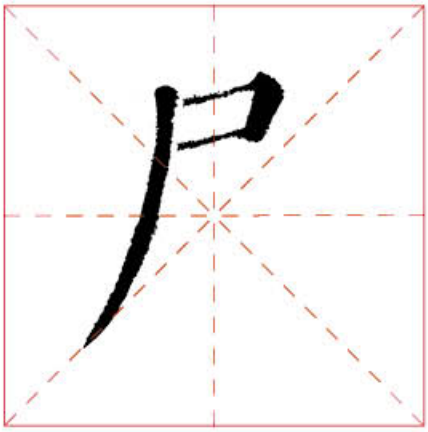
柳公权《玄秘塔碑》

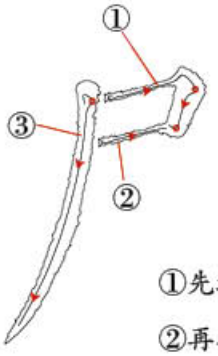
赵孟頫《三门记》

欧体、柳体、赵体中广字头的对比。

第7课 尸字头

尸字头是由横折、横和长撇组成。两横平行不宜长，间距不宜大。横与撇的长短以及撇的角度多由下面被包围部分的宽窄、大小决定。





①先逆锋入笔写横折。

②再与上横平行写横，收笔与横折之竖相交。

③在横折起笔处逆锋入笔写长撇。

范字赏析与练习

“居”字上窄紧，下宽疏。字中横画大致平行，长短、间距、起收各异。两撇长短、轻重、角度不一。下部边竖内斜，左短右长。整字竖画长短、曲直、斜度皆不相同。

“属”字上紧收，下宽放。数横近乎平行，长短不一，间距相近，有变化。左边竖细轻，中竖与右边竖粗重。

对比与欣赏

欧阳询《皇甫府君碑》

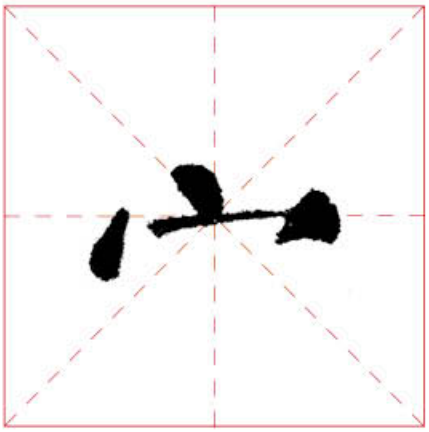
柳公权《玄秘塔碑》

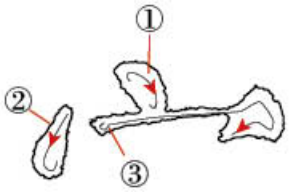
赵孟頫《三门记》

欧体、柳体、赵体中尸字头的对比。

第8课 宝盖头

宝盖头是由圆点、左点、横钩组成。圆点宜粗重饱满，左点上轻下左斜。横钩中的横画宜轻细，压住圆点下端，左短右长，左不与左点相交，钩脚出锋与下画呼应。





①逆锋入笔写圆点。

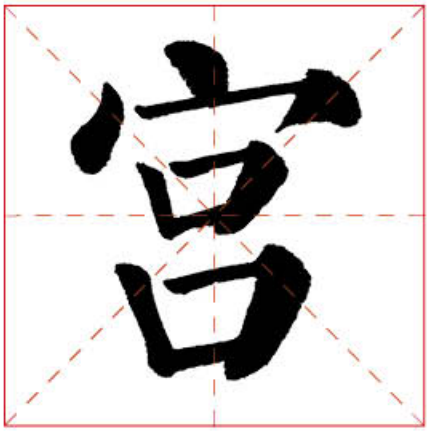
②露锋起笔，向左下斜行写左点。

③逆锋入笔写横钩，向右上稍拱而行，钩脚出锋与下画呼应。

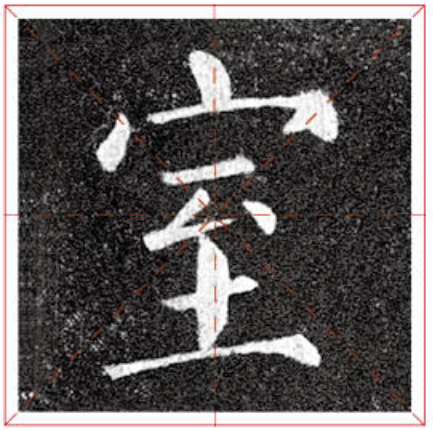
我发现，宝盖头有点像屋顶的样子。

在篆书中，宝盖头就是屋顶之形，写作“宀”，到楷书中已经简化了，但还有一点像六千多年以前半坡村的房子。

范字赏析与练习

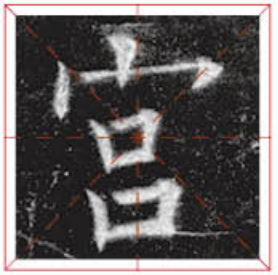


“宫”字上宽扁，下面“吕”部两个“口”字上小下大，整个字上下重心对正。字中横画大致平行，间距相近。两个“口”字上下边竖内斜，左上角均不封口，右边竖均较粗重。



“室”字为上下结构，上宽扁，下窄长，上下重心对正。字中横画大致平行，间距相近，长短不同。

对比与欣赏



欧阳询《九成宫醴泉铭》

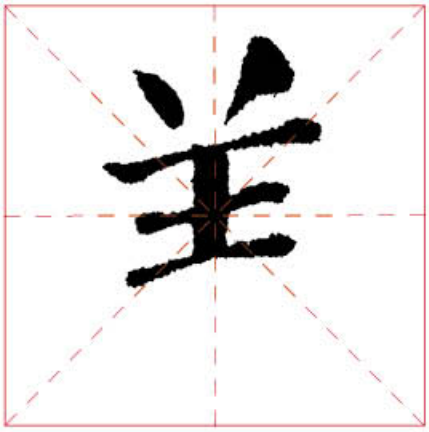
柳公权《神策军碑》

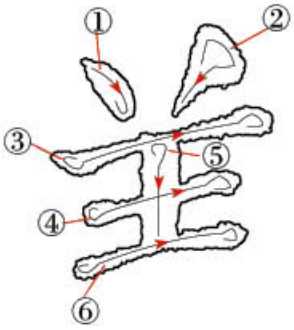
赵孟頫《胆巴碑》

欧体、柳体、赵体中宝盖头的对比。

第9课 羊字头

羊字头是由点、点撇、三个短横、一个竖组合而成。两点上开下合，三横平行，长短不一，间距均匀，短竖粗重居中，贯穿三横，横长竖短。





①先在左边露锋起笔写圆点。

②再在右边逆锋起笔写点撇。

③逆锋入笔写上横，稍长。

④逆锋入笔写次横，略短。

⑤逆锋起笔写短竖。

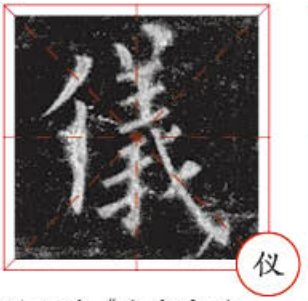
⑥最后逆锋起笔写下横，略短。

范字赏析与练习

“善（善）”字上下窄缩，中宽伸，横画大致平行，间距相近，上中下三部对正。

“義（义）”字上窄短密缩，下宽长疏伸，横画大致平行，长短不一。

对比与欣赏



欧阳询《九成宫醴泉铭》

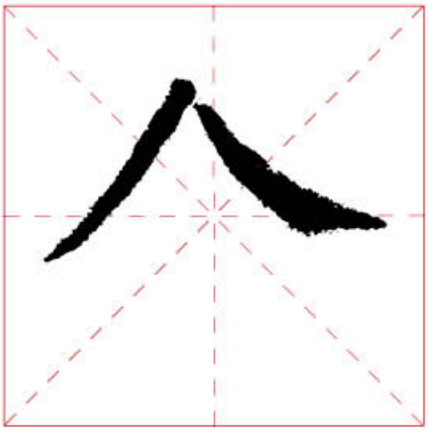
柳公权《玄秘塔碑》

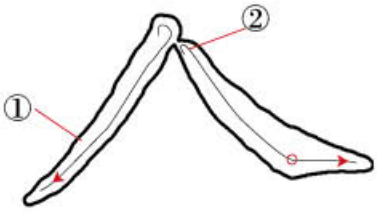
赵孟頫《胆巴碑》

欧体、柳体、赵体中羊字头的对比。

第10课 人字头

人字头由撇、捺组成。撇轻捺重，向左右对称展开。捺在撇头右下起笔，撇、捺相交处为字头重心所在。





①先向上逆锋入笔写撇。

②在撇头右下侧逆锋入笔写捺。

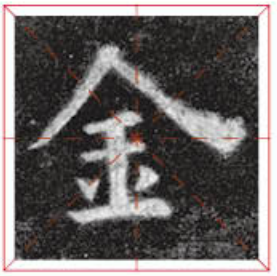
人字头要像雨伞一样，把下面的部分盖住。下面部分的中心要对准人字头撇捺的交点。

范字赏析与练习

“金”字上宽短，下窄长。撇、捺舒展对称；横画大致平行，上短下长；中竖贯穿三横，与撇头对正；两点左右呼应。

“命”字上宽下窄，中间短横上靠，下部左右宽窄相近，竖画大致平行。

对比与欣赏



欧阳询《九成宫醴泉铭》

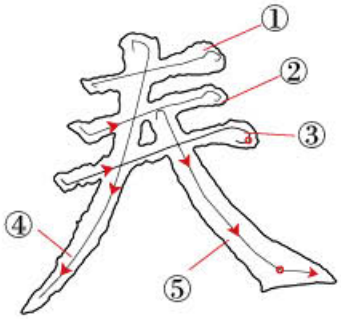
柳公权《玄秘塔碑》

赵孟頫《胆巴碑》

欧体、柳体、赵体中人字头的对比。

第11课 春字头

春字头是由三个短横、长撇、捺组成。上窄紧，下宽疏。横画平行，间距均匀，上短下长。



①逆锋入笔，铺毫行笔写上横。

②再平行写次横。

③再平行略长写下横。

④在上横左上处逆锋入笔写撇。

⑤在次横右部逆锋入笔写捺。

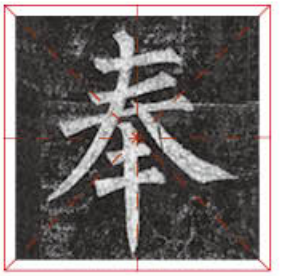
范字赏析与练习

“奉”字上宽长，下窄短。横画近乎平行，长短不一。下竖与撇首对正。

“春”字上宽长，下窄短。横画大致平行，上下两组横画间距相近。上部横细短，撇、捺重长。下部“日”字紧缩于撇、捺之中。横画细，竖画粗；竖画呈相向之势，左轻短，右重长。

对比与欣赏

欧阳询《九成宫醴泉铭》



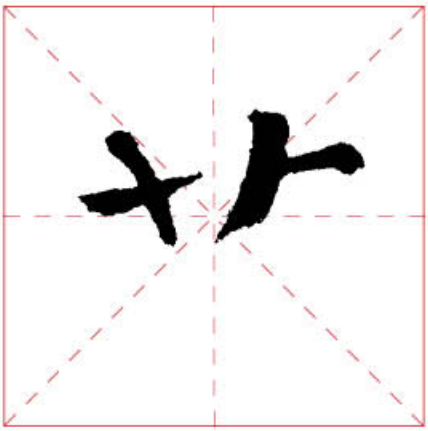
柳公权《玄秘塔碑》

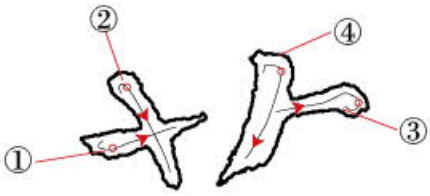
赵孟頫《胆巴碑》

欧体、柳体、赵体中春字头的对比。

第12课 草字头

草字头由短横、短竖、短撇、短横四笔组成。左横多写成平提，右横多写作左尖横，左横左伸右缩，右横左缩右伸。左短竖内斜，与右短撇形成对应之势，上开下合。左右高低一致。



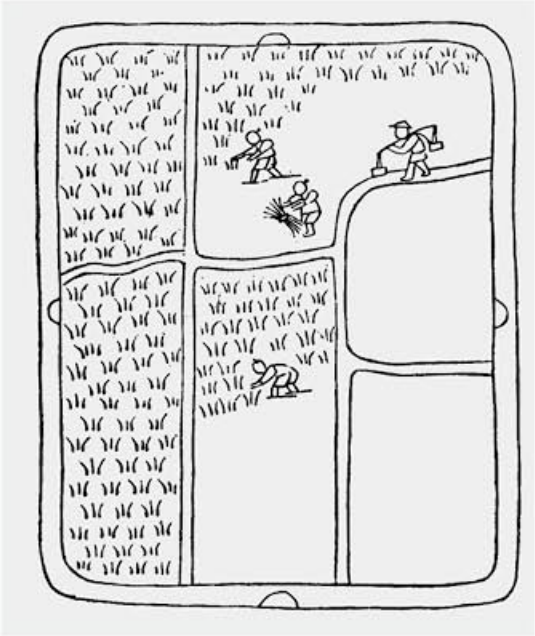


①先逆锋入笔写平提。

②在平提右上处逆锋入笔向右下写短竖。

③对齐平提，写左尖横。

④藏锋写短撇，与短竖呈上开下合之状。



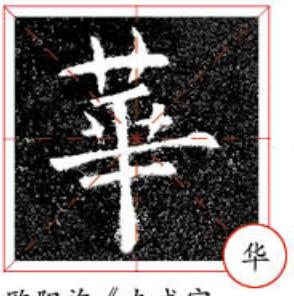
徐光启《农政全书》插图

范字赏析与练习

“英”字上窄扁，下伸展，横画大致平行，长短、起收不一，间距相近。上部竖、撇，下部边竖均内斜，上开下合，下部长横、长撇、长点伸展疏朗，与上部的紧收形成对比。

“華（华）”字取势纵长，横轻竖重，笔画左右对称。长竖居中，横画间距相近，两组“十”上开下合，对称部件大小、位置、势态一一对应。

对比与欣赏



欧阳询《九成宫醴泉铭》

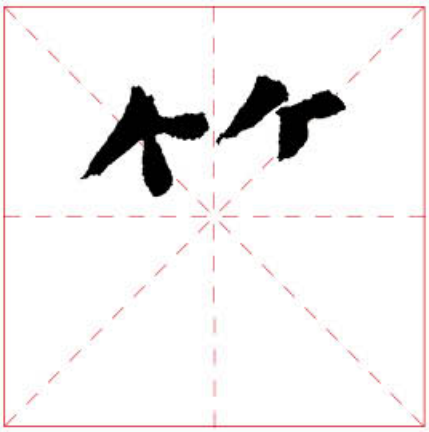
柳公权《神策军碑》

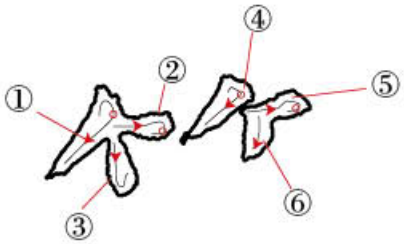
赵孟頫《胆巴碑》

欧体、柳体、赵体中草字头的对比。

第13课 竹字头

竹字头由两个短撇、两个短横、两个点画组成。书写时，多写成左撇长右撇短、左横短右横长、左点小右点大的样子，好似两个齐平而大小不同的“个”字。





①逆锋入笔稍大写左撇。

②在撇头右下入笔写左尖横，较短。

③在左撇、左横连接处写圆点。

④在左部右侧稍小写短撇。

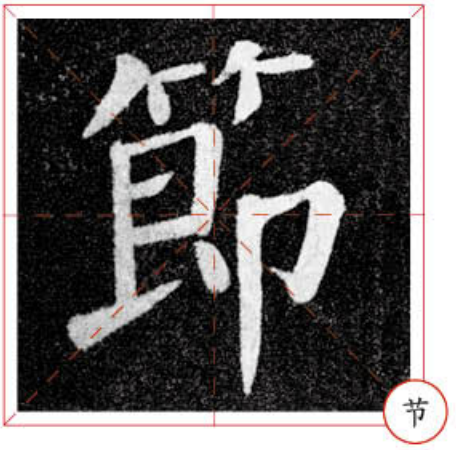
⑤在短撇中间处入笔写短横。

⑥在短撇与短横相交处写右点。

《芥子园画谱》中的竹叶

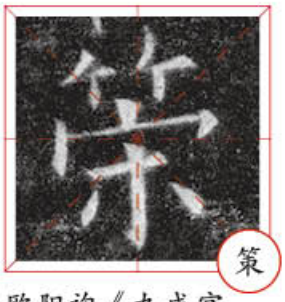
范字赏析与练习

“等”字上窄紧，中宽扁，下窄疏。字中横画大致平行，长短不一；“土”部短竖粗重居中；“寸”部竖钩相交于下横右部，点画靠近下横左下端。



“節（节）”字上窄短，下宽长。下部左宽上，右窄下，呈错落状。

对比与欣赏



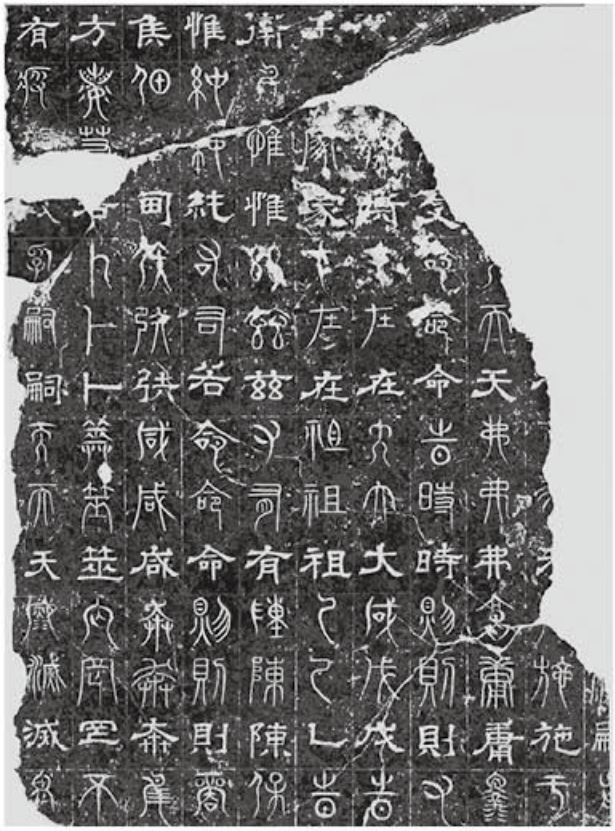
欧阳询《九成宫醴泉铭》

柳公权《玄秘塔碑》

赵孟頫《三门记》

欧体、柳体、赵体中竹字头的对比。

《三体石经》



《三体石经》残石（拓片） 三国·魏

三国时期，魏齐王下诏，用战国古文、秦代小篆和当时流行的隶书三种字体把儒家经典《尚书》、《春秋》、《左传》刻在石头上，竖立在洛阳太学前，一方面弘扬儒学，另一方面也是作为字体标准规范大家的写法。今天我们从三种字体的比较中，也能看到古代字体演变的过程。

综合·探索

第14课 边学边用

春华秋实，意思是先挥汗耕耘、适时播种，才会有丰收的喜悦，现也比喻学习有成果。

范字赏析与练习

“春”字上宽大，下窄小，横画大致平行，长短不一，间距相近，撇长捺短，“日”字上窄下宽，伸入撇捺之中。

“華（华）”字取势纵长，横轻竖重，笔画左右对称。长竖居中，横画间距相近，两组“十”上开下合，对称部件大小、位置、势态一一对应。

“秋”字字形方正，左窄长，右宽短。左部左伸右缩。右部上窄紧，下宽伸，左右两点聚拢呼应，撇捺舒展，撇伸左下。

“實（实）”字上中宽扁，下窄长。上中下对正，取势纵长。首点居中，“宀”部长横宜长。“貝”字横画大致平行，间距相近，长短不一；竖画左轻短，右重长；左撇写在左竖下，右点枕右竖，上合下开，左右对称。

整幅合成书写

小提示

整幅书写时，要注意四字中长横与撇捺的伸缩避让，字与字之间适当有点大小变化。

第15课　认识隶书（二）

隶书在古代又叫做分书，是东汉时流行的正体字。它的风格面貌很多，共同的特征是：点画蚕头雁尾，一波三折；结体横向开张，左右舒展。

礼器碑（局部）　东汉

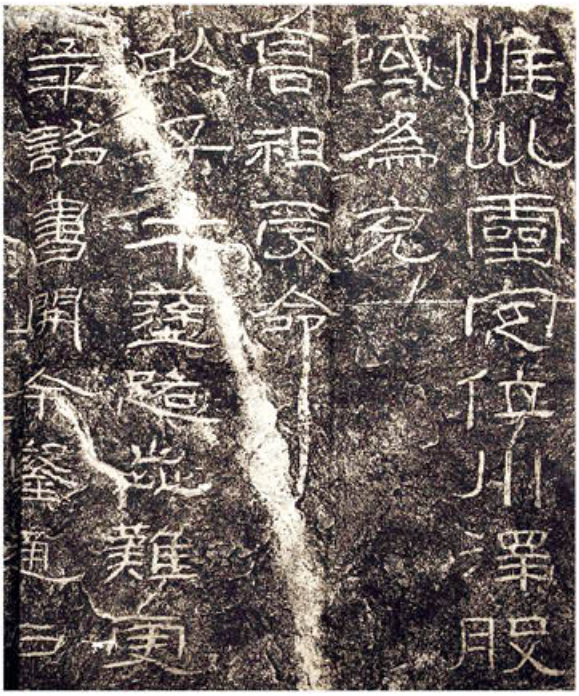
用笔以细瘦、挺健为基本特色，非常注意起笔和收笔的修饰，笔画细劲雄健，波磔分明，结体宽博清朗。

释文：陆王褒文博千/故颍阳令文阳/鲍宫元威千

张迁碑（局部）　东汉

点画质直，结体方正，天真自然，没有一般隶书因装饰性强而产生的做作感。

释文：孙兴刊石立表/以示后昆共享/天祚亿载万年



石门颂（局部）　东汉

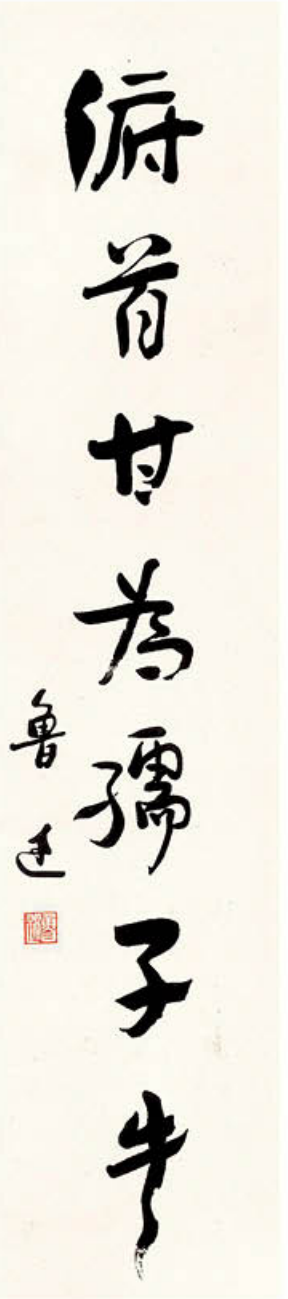
线条圆起圆收，中段饱满浑厚，跌宕舒展，与篆书相近，两端没有蚕头雁尾式的装饰，比较质朴。

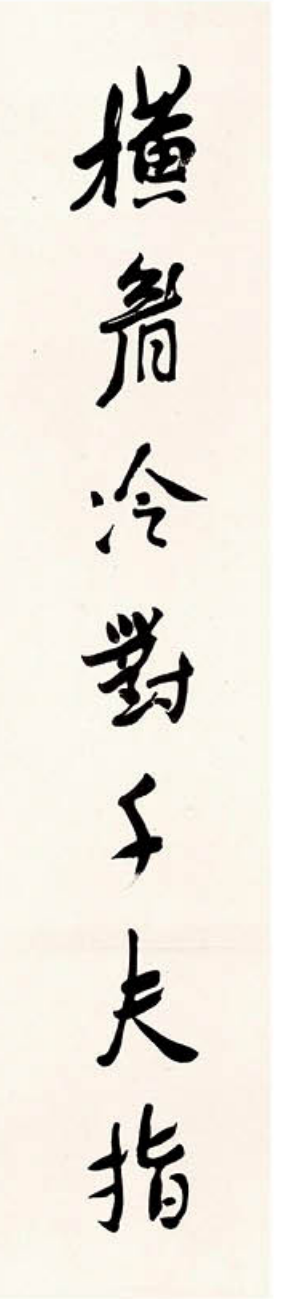
释文：惟坤灵定位川泽股/域为充/高祖受命/ 以子午塗路涩难更/年诏书开余凿通石

综合实践　我的座右铭

永不休战　汤小铭作

鲁迅从小就学习努力，有一天上学迟到，受到老师批评，他回到座位后，在书桌上轻轻地刻了一个小小的“早”字，提醒和勉励自己以后不要迟到。这个“早”字就是鲁迅的座右铭。今天，我们说的座右铭通常是指写好后放在座位右边，或者挂在墙上，用以警示自己的词句。





试一试

书写你的座右铭，用它来装点教室、书房、卧室……激励自己不断进步。

写一写

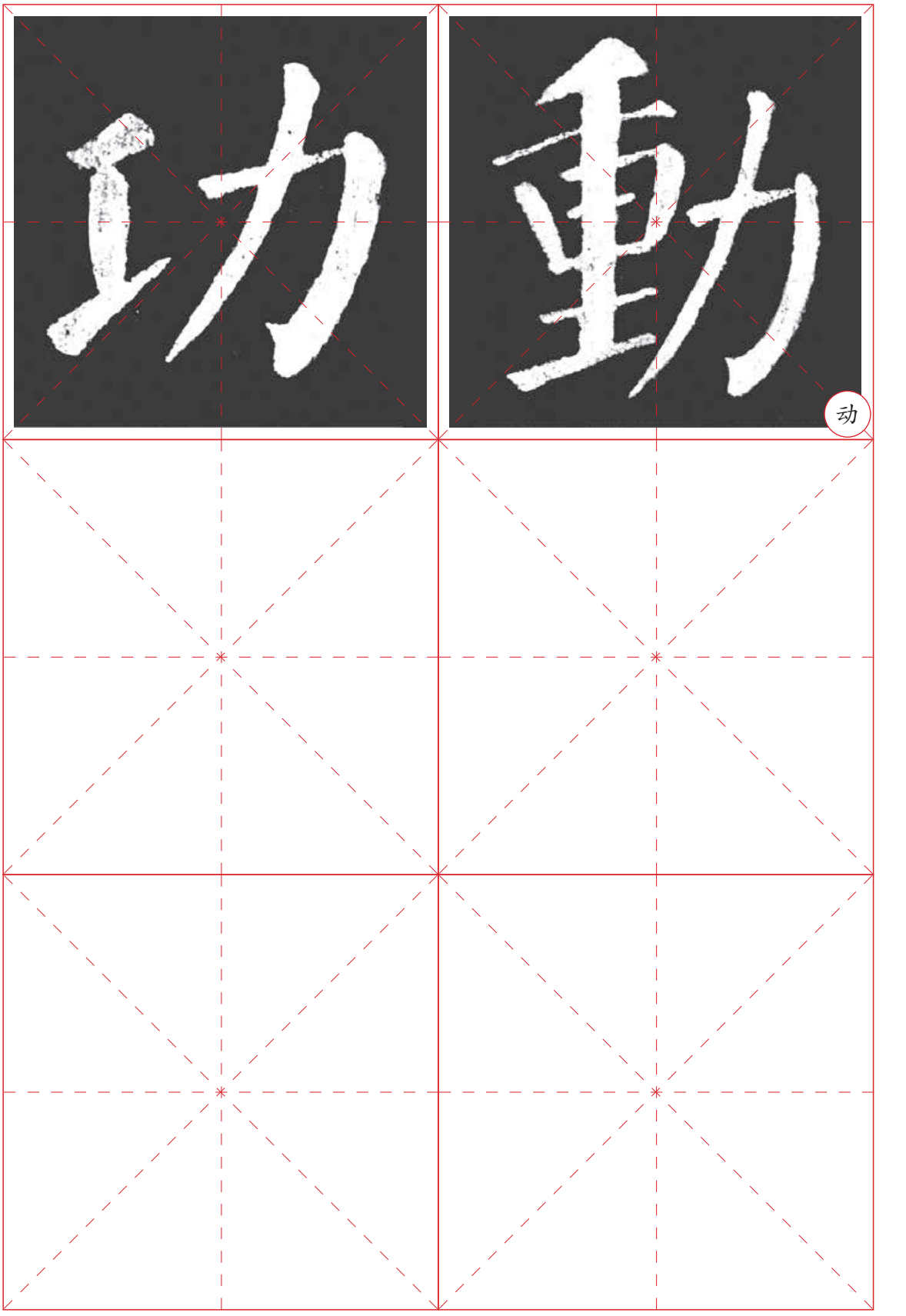
邀请全班同学一起来展示自己的座右铭，可以把它做成立体“座右铭卡”，或者把它贴在“座右铭墙”上。

课堂练习记录册

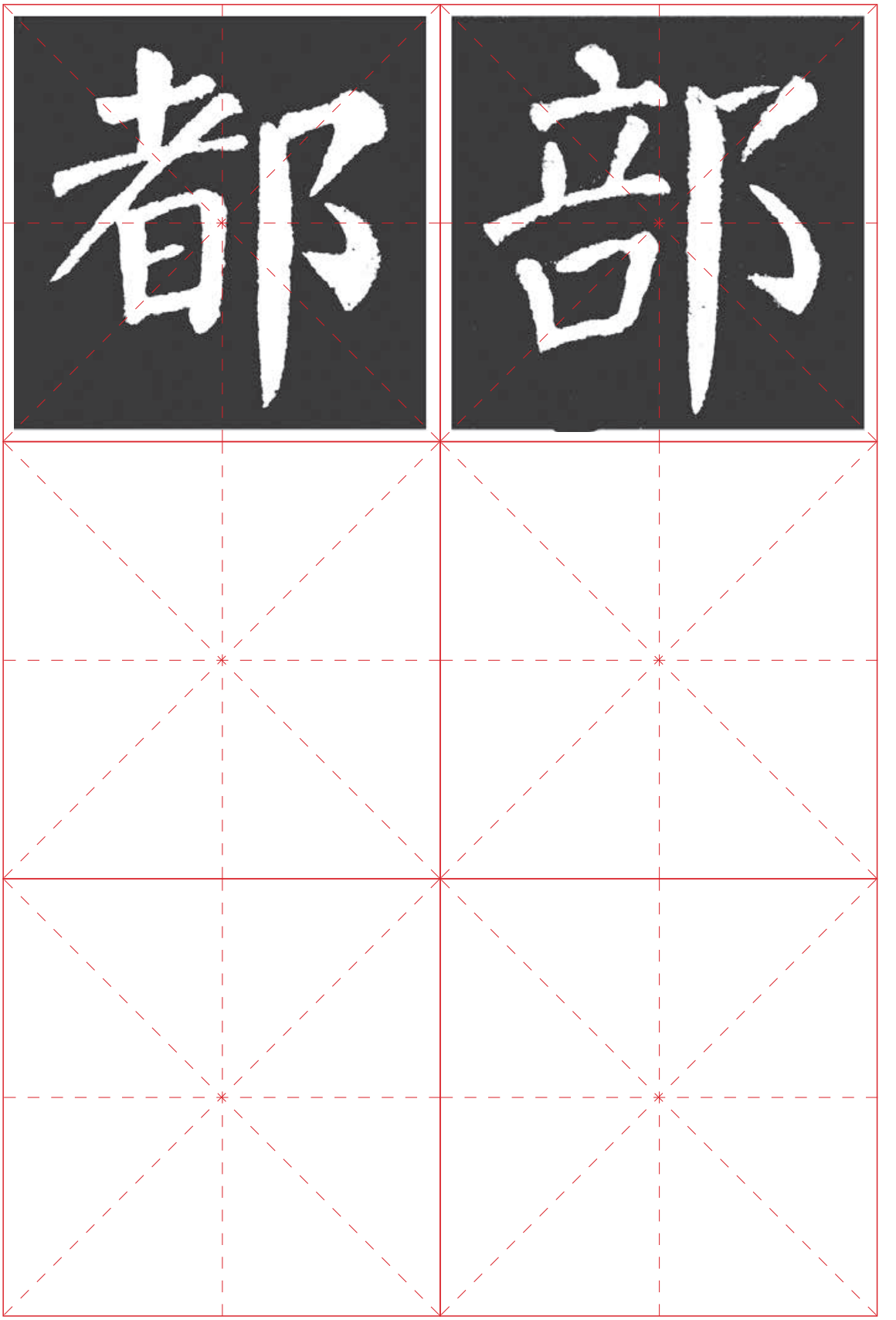
_____年级_____班　　姓名_____

判

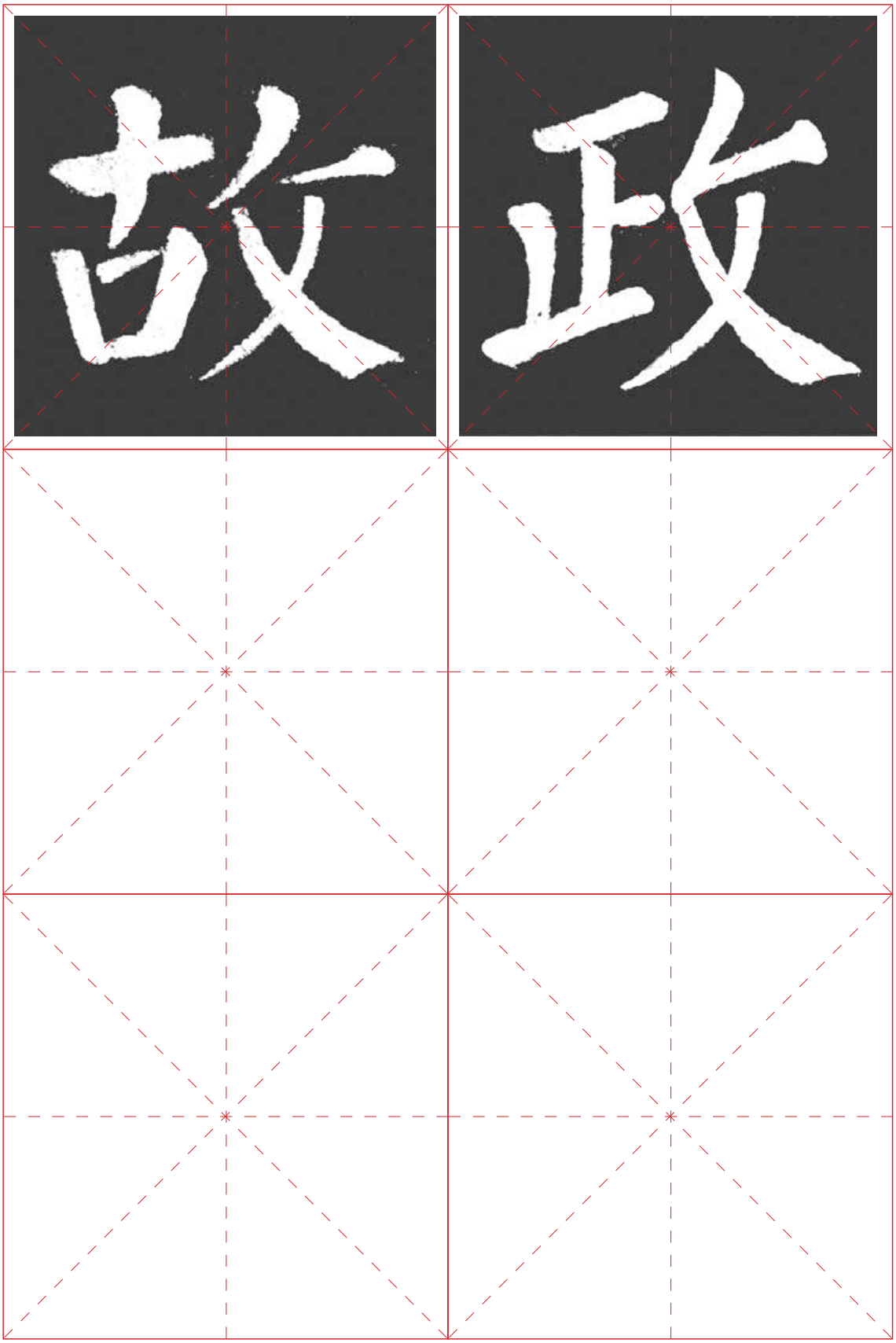
则



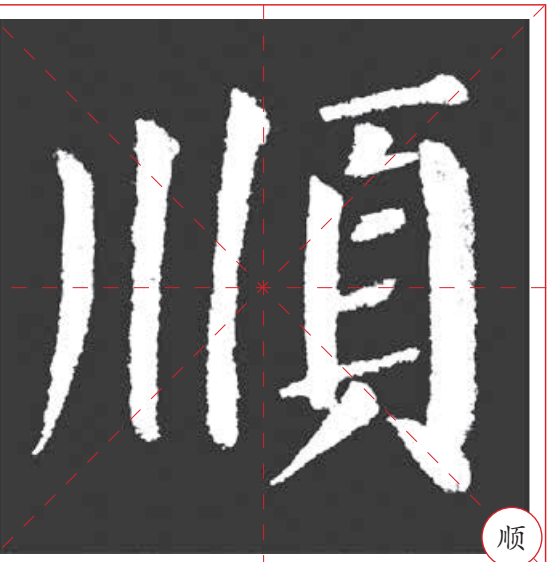
年　月　日



年　月　日

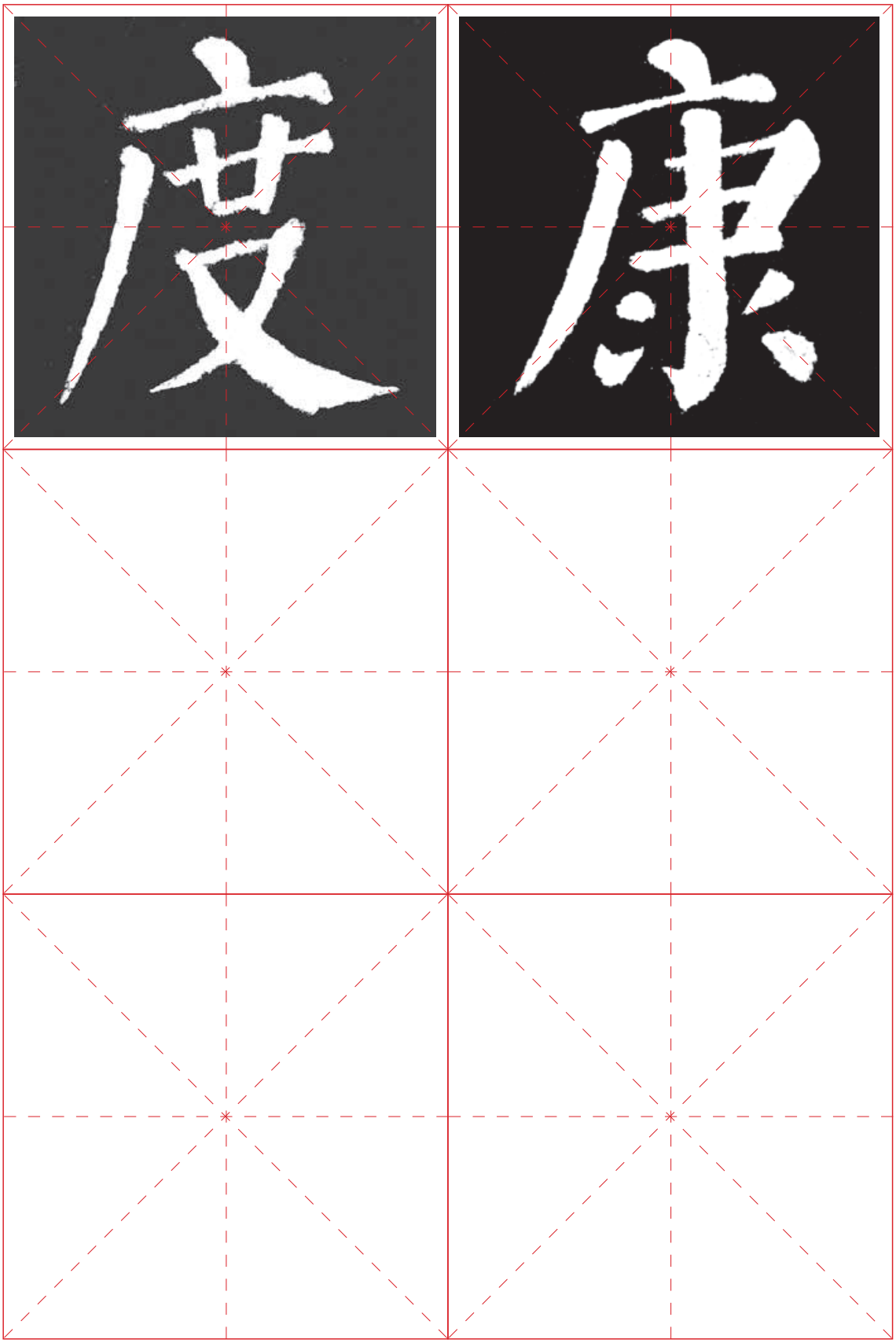

故
政

须

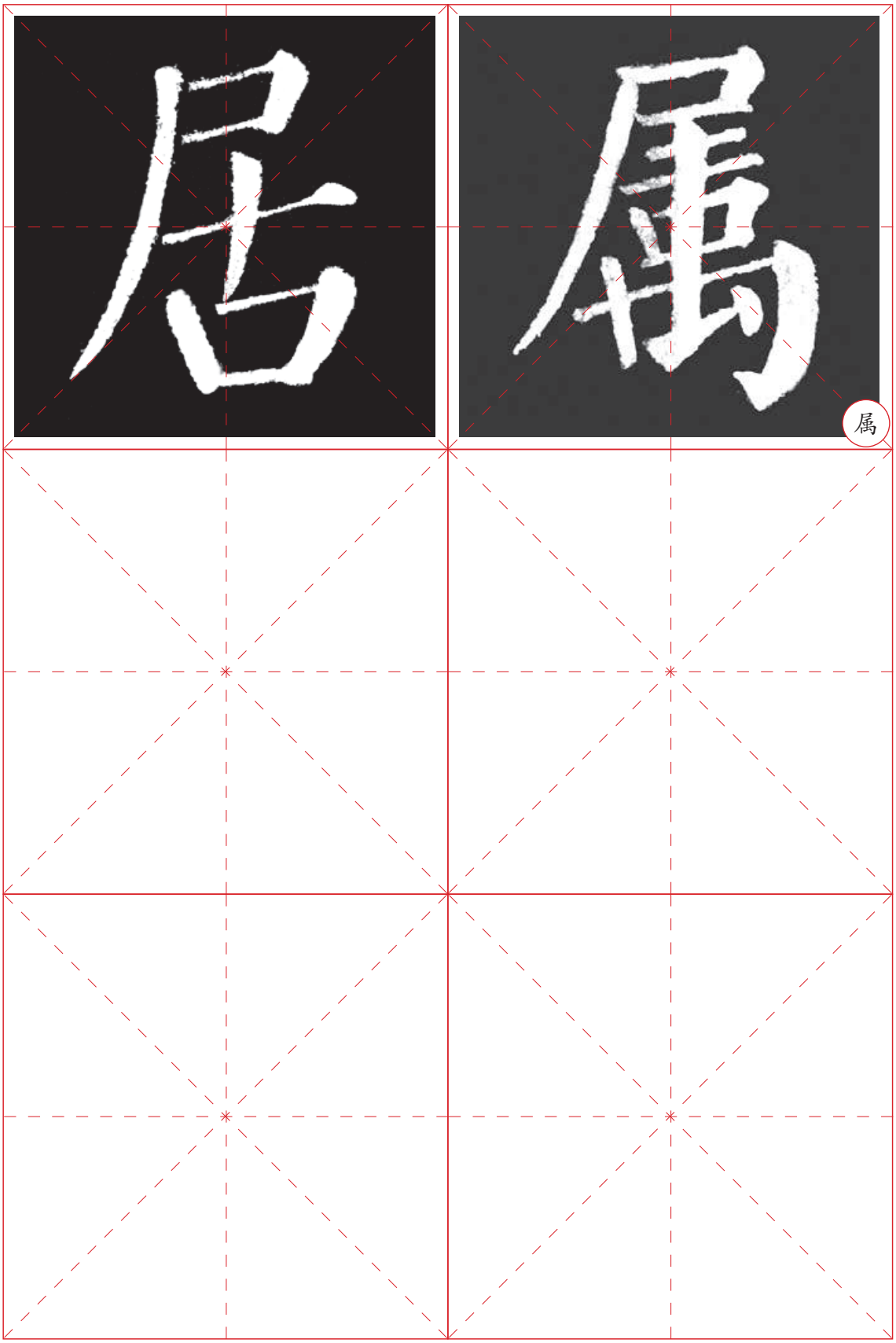


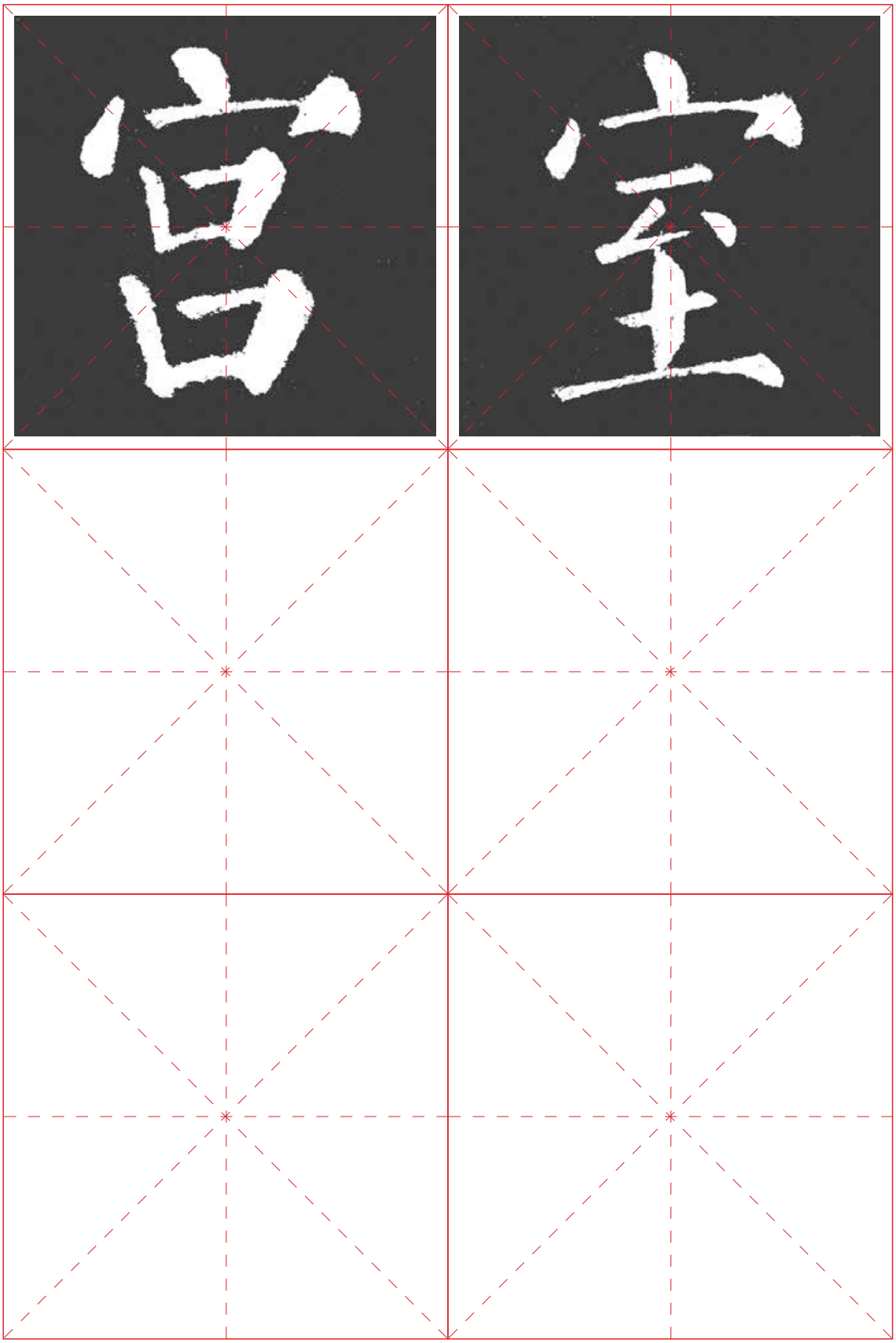
顺

年　月　日

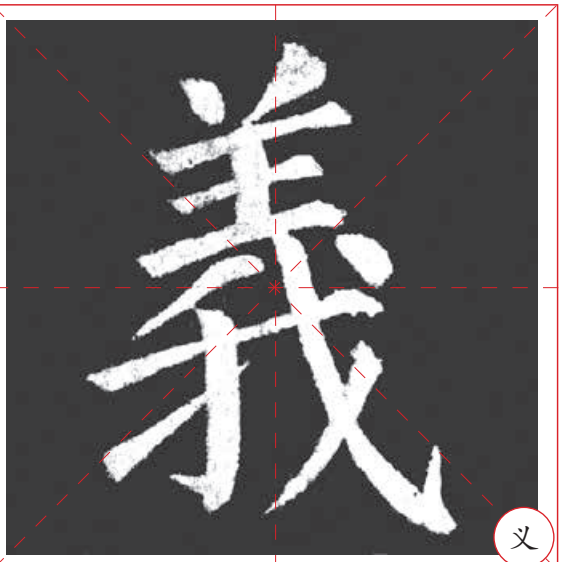


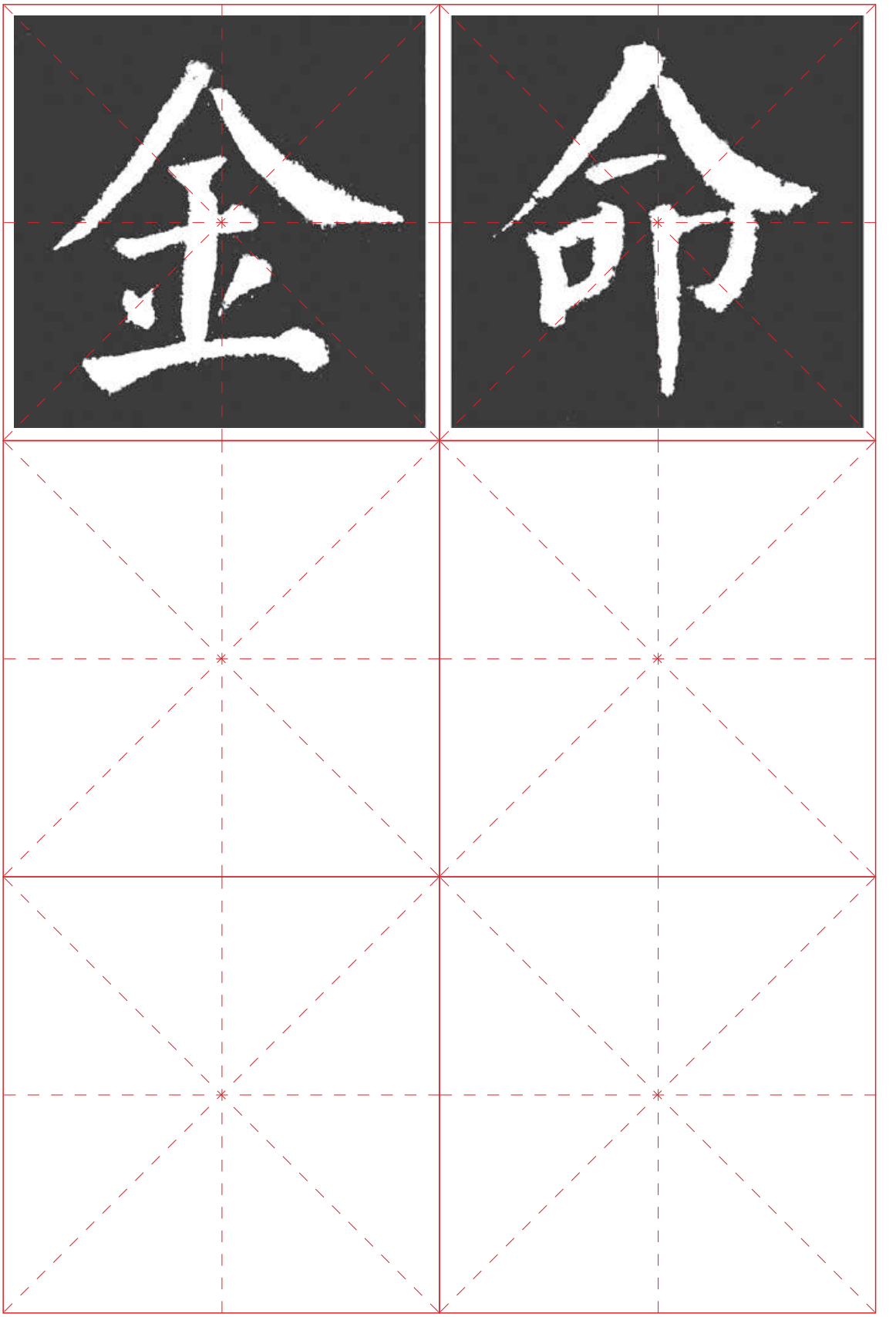
年　月　日

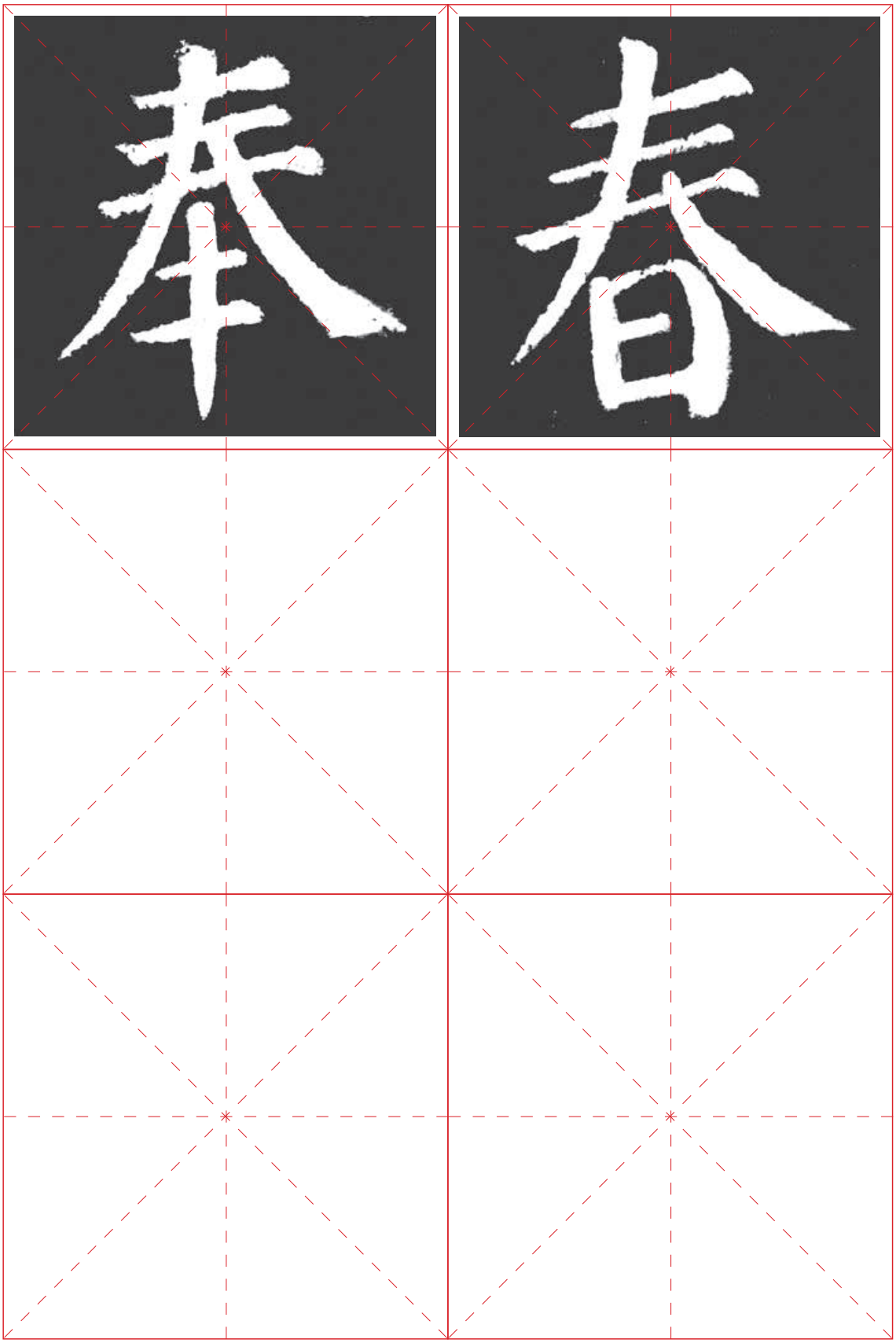

屬

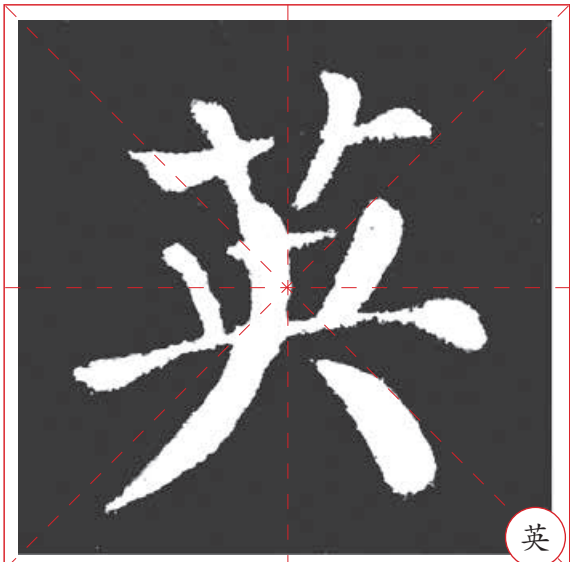

宮
室

善


义

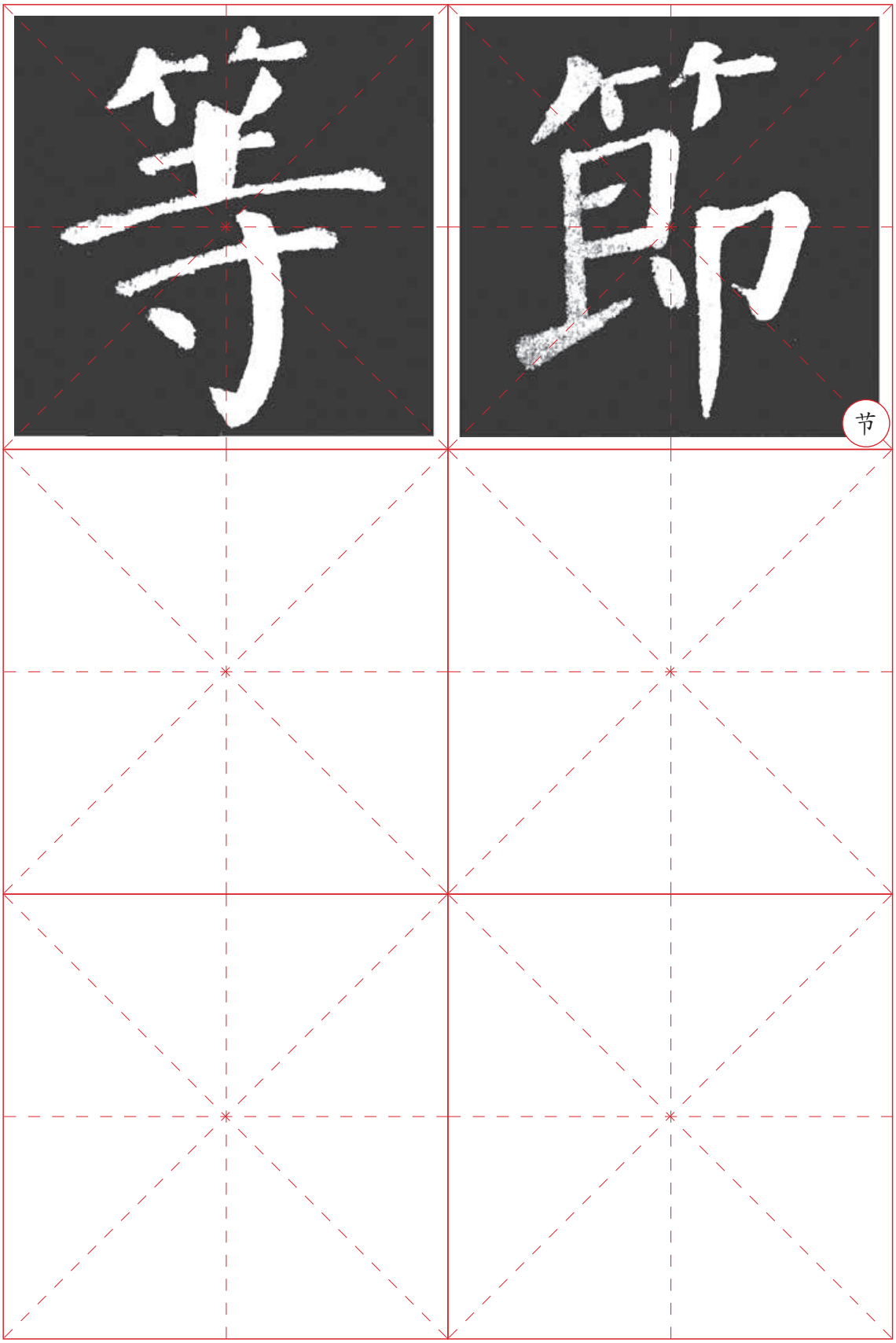

金
命


奉
春



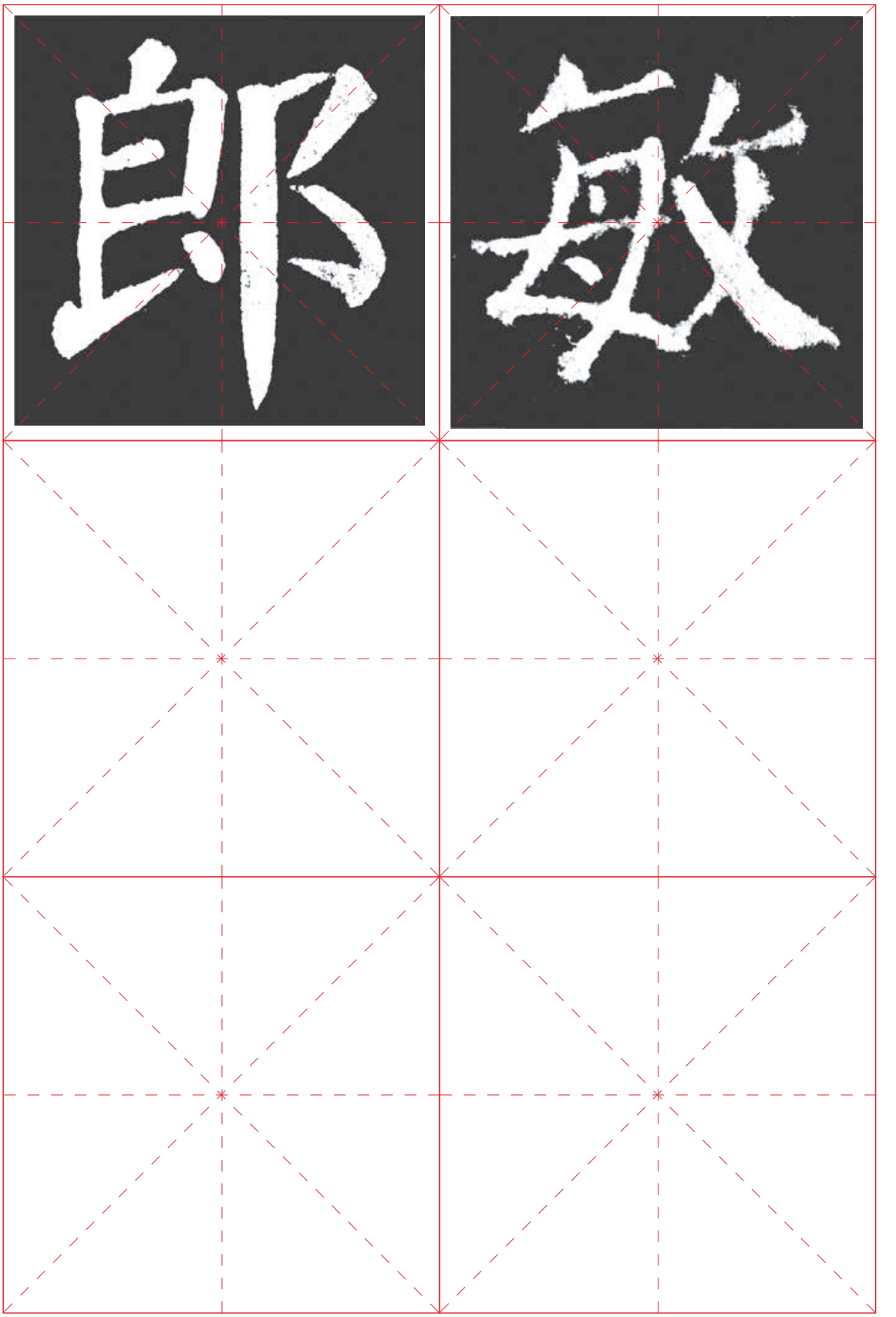
英

华

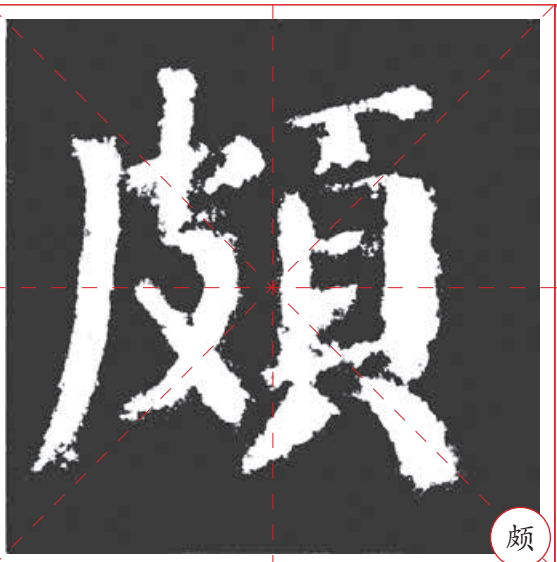

等
節
节

荆

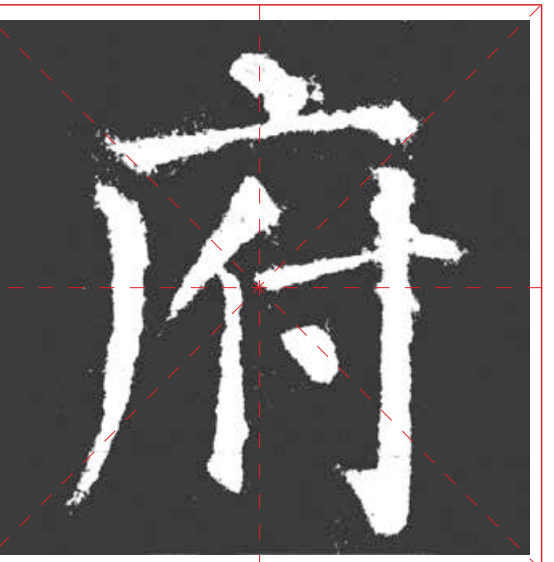
补充练习　　年　月　日



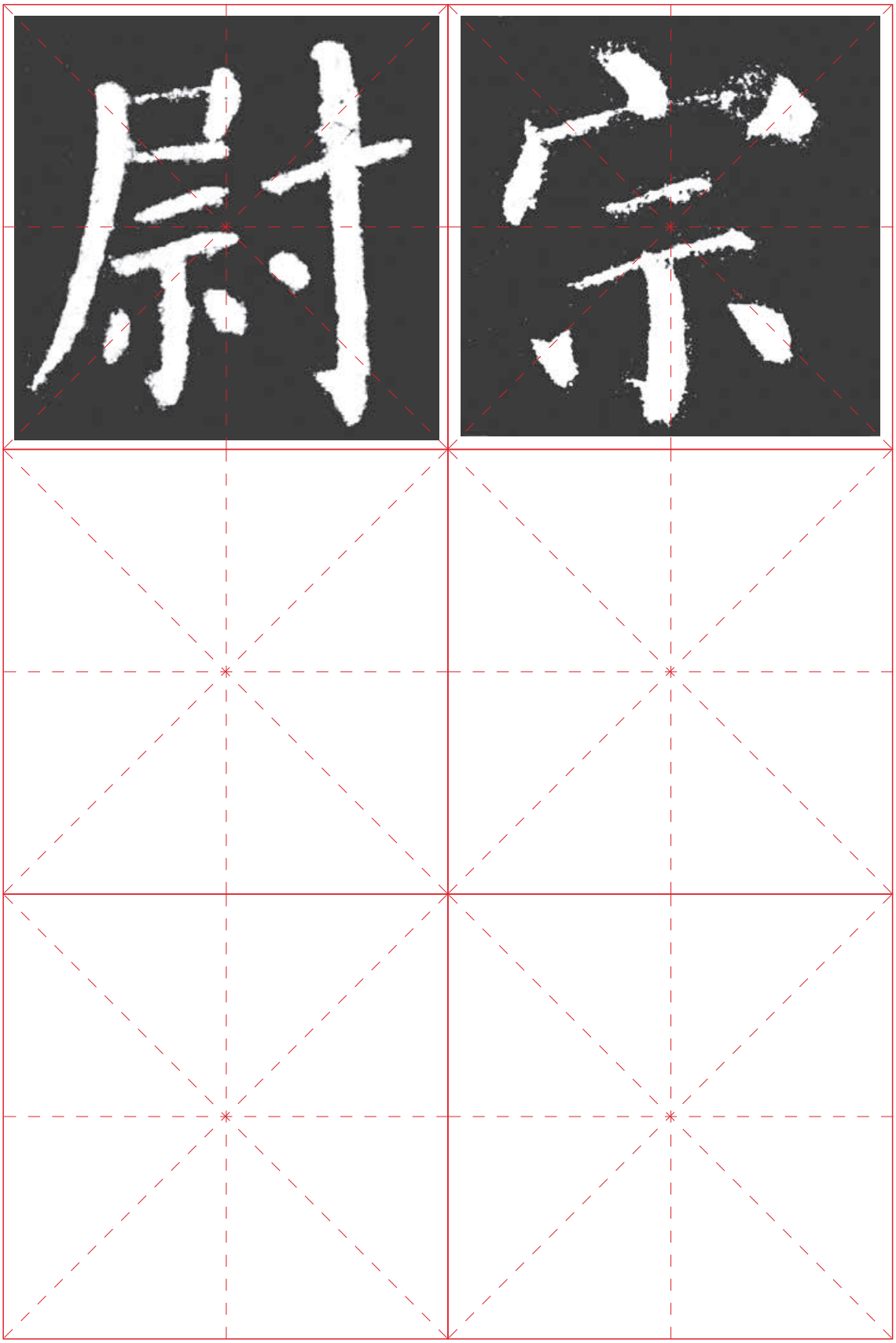
补充练习　　年　月　日



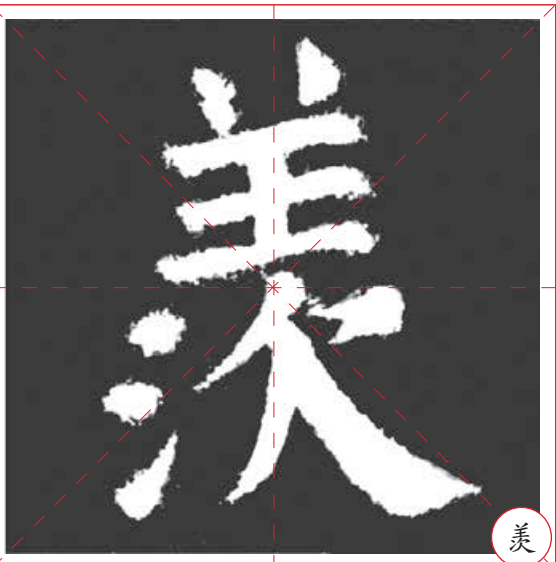
颇

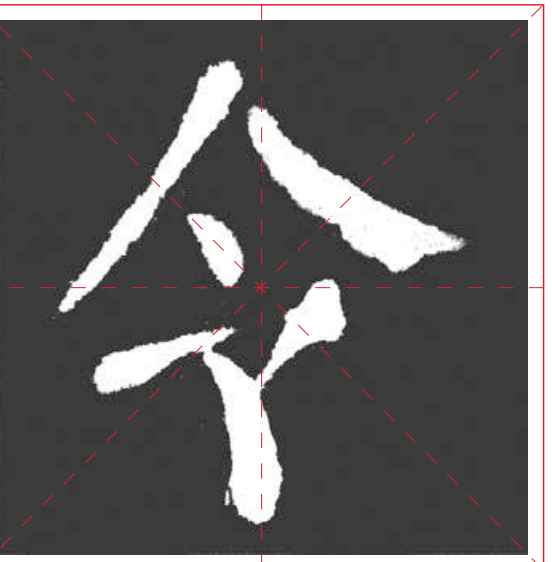


补充练习　　年　月　日



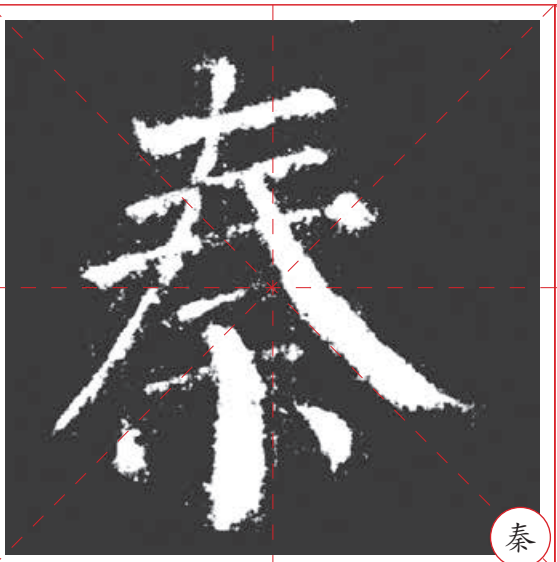
补充练习　　年　月　日

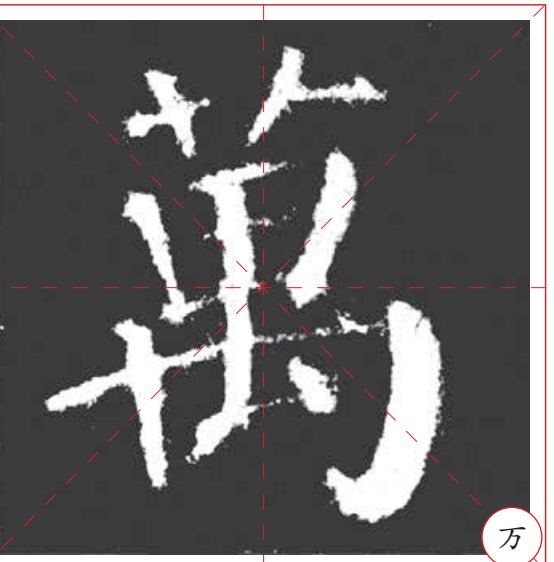




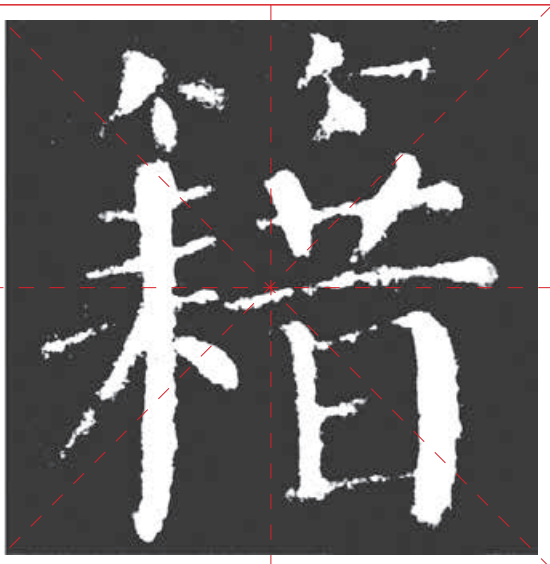
羡

补充练习　　年　月　日





补充练习　　年　月　日



补充练习　　年　月　日

义务教育三至六年级 书法练习指导（实验） 五年级 下册

湖南美术出版社

ISBN 978-7-5356-6096-1

9 787535 660961 >

定 价：6.35 元

批准文号：湘发改价费〔2017〕343 号

绿色印刷产品