

浙江省中小学教材审定委员会审定通过

書法

浙江省基础教育地方课程教科书

6

绍兴县教育局教研室 组编

浙江科学技术出版社

知老之將至及其所之既倦情
隨事遷感慨係之矣向之所欣
俯仰之間以爲陳迹曾不

经浙江省中小学教材审定委员会审查通过

浙江省基础教育地方课程教科书

书法

6 编写说明

绍兴县教育局教研室 组编

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

书法. 6/绍兴县教育局教研室组编. —杭州: 浙江
科学技术出版社, 2004. 6

ISBN 7-5341-2467-0

I. 书... II. 绍... III. 书法课—小学—教材
IV. G624.751

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 076583 号

浙江省基础教育地方课程教科书

书 法

6

绍兴县教育局教研室 组编

*

浙江科学技术出版社出版发行

杭州大漠照排印刷有限公司制作

上虞丰惠印刷有限公司印刷

开本: 700×1000 1/16 印张: 4.5 字数: 54 000

2004 年 8 月第 1 版

2006 年 7 月第 3 次印刷

ISBN 7-5341-2467-0

定价: 7.00 元

浙江省基础教育地方课程·书法课程开发指导委员会

顾 问：袁长寿

主 任：许义平

副主任：蒋国洪

委 员：宋国潮	倪水康	胡木强	陈敏华	洪钰铨
赵水荣	朱忠良	李文泉		

《浙江省基础教育地方课程教科书·书法》编委会

主 编：陈敏华 洪钰铨

编 委：陈敏华	洪钰铨	韩国元	祝旭东	周关洪
周俊友	朱勇方	洪朝阳	周英杰	

书法

● 编写说明

《浙江省基础教育地方课程教科书·书法》是遵照浙江省教育厅《关于实施教育部〈基础教育课程改革纲要(试行)〉的意见》和《浙江省基础教育地方课程建设指导意见》的规定,根据绍兴县教育现代化发展战略规划,结合绍兴悠久的历史人文传统、丰富的文化资源和欣欣向荣的社会经济面貌之实际,以文化绍兴、书法绍兴为背景题材编写而成的。

《浙江省基础教育地方课程教科书·书法》(以下简称《书法》)作为浙江省基础教育地方课程教科书,是义务教育阶段课程体系的重要组成部分。书法课程的开发与实施,旨在进

一步提高学生的思想道德品质、文化科学知识、审美情趣和身心素养,提升学生的综合应用与实践能力和培养学生的创新精神和社会生活的适应能力,促进学生的全面发展。

《书法》全套共9个分册,供我县义务教育阶段各年级学生使用,每年级一册,分别在各年级上、下两个学期学习,每周1课时。

这套经浙江省中小学教材审定委员会审查通过的教科书是在绍兴县教育局的领导下,由绍兴县教育局教研室组织编写的。绍兴县人民政府县长冯建荣同志对本书的编写给予了高度的重视和关注,并在百忙中为本书作序,袁长寿、沈伟、章剑深、陈建明等书法专家对全套书的编写进行了具体的指导和帮助,在此一并表示衷心感谢。

本分册由周俊友主编,周俊友编写了硬笔书法部分,洪朝阳编写了毛笔书法部分,徐芳等参与了部分编写工作。

由于时间仓促,水平有限,书中难免存在许多不足,恳切希望广大师生和有关专家批评指正。

绍兴县教育局教研室

2004年7月

序

在青少年中广泛地组织开展书法艺术的教学,是我多年来的愿望。教学,首先要有教材。在有识之士的共同努力下,《浙江省基础教育地方课程教科书·书法》终于出版了,这是非常值得庆贺的。也正因为如此,我很乐意应编者的要求,写上一些我对青少年,特别是绍兴的青少年学习书法的认识,算是作为本书的序言。

在所有的艺术门类中,书法恐怕是最具中国特色的。作为民族文化的精华之一,它集中地承载着中华民族的传统文化,集中地反映了中华民族的审美情趣。沈尹默先生说:“世人公认中国书法是最高艺术,就是因为它能显出惊人奇迹,无色而具图画的灿烂,无声而有音乐的和谐,引人欣赏,心畅神怡。”鲁迅先生认为,中国的书法是一种“饰文字为观美”的独有的民族艺术。

然而,现代社会的滚滚红尘大有毫不留情地将这一古老艺术淹没的趋势,众多的人们又因其实用性的逐渐减弱而淡化了对她的热情。书法,正在慢慢地变成一种可学可不学的“摆设”。

从某种意义上讲,书法的延续是中华民族延续的一种方式。而书法的延续是通过代代传授与学习实现的,青少年是承载这一延续的主要对象。如何使民族长盛不衰、继往开来,如何使教育更好地继承传统、面向未来,如何把广大青少年培育成为德智体美全面发展的高素质建设者,这是学校、家庭、社会,特别是广大教育工作者所面临的重大问题。显然,在中小学阶段广泛开展书法教学,应该是一条有效的途径。

学习书法有利于锤炼良好品行。书法艺术在我国源远流长,各朝各代都涌现出了不少书体不同、风格迥异、品学兼优的大书法家。羲之池水尽墨,智永退笔如冢,怀素蕉叶作书,虞世南被中画腹,颜真卿刚正不阿,柳公权心正笔正,等等。他们的好学精神,他们的坚韧毅力,他们的处世准则,他们的行为规范,堪为后人楷模,对培育人的品德、磨炼人的意志具有很强的感染力,是对青少年进行思想品德教育的生动

教材。

学习书法有利于培养创造精神。篆隶草正,欧颜柳赵,书风的演变,流派的崛起,无不是书家创新创造的结果。王羲之在前人的基础上开创了不同于汉魏的草、行、楷等新的书体样式,使书法的笔意、体势、结构、行款与章法更为错综变化,丰富多样,完成了书法史上一次最伟大的革新,书法艺术的独立品格由此确立。从这个意义上说,书法艺术的实质就是创新,就是创造。青少年学习书法,正是一个体会创新、孕育创造的过程。

学习书法有利于促进身心健康。从练正楷到写草书,从练小字到写榜书,指、腕、肘、肩、臂都随笔画的变化而有节奏地运动,身体的各种器官都能得到相应的锻炼,调理经络,匀称呼吸,进而促进健康。一幅精美的书法作品,往往是作者精神风貌的体现,细细品味其中蕴含的个性品质、创作意念和思想情感,静静体会用笔的起与收、粗与细、曲与直,结构的平与奇,章法的疏与密,墨色的浓与淡,线条的柔与刚、收与放,可以使青少年在心态、性情、认知、意趣等诸多方面得到美的享受,进而陶冶心灵。

兰亭是书法圣地,绍兴是“书法之乡”。《中国书法大辞典》共载录绍籍人士一百四十三人,中国书法史上里程碑式的人物,如王羲之、王献之、孔琳之、智永、虞世南、贺知章、陆游、杨维桢、徐渭、倪元璐、赵之谦、陶浚宣、罗振玉、马一浮、徐生翁等,均出自绍兴,真是灿若群星。延之当代,依然俊彦迭出。继承发扬这一悠久灿烂的民族传统文化传统,使书乡后继有人,使书艺代代相传,使同学少年通过学习书法怡情、养性、修德、明志,这是先人对我们的嘱托,也是后人对我们的企盼。从这个意义上讲,结合绍兴实际编写书法教材,在整个义务教育阶段普遍地开设书法课程,实在是一件功在千秋的大好事。

书法教学需要探索。书法艺术永无止境。我们一起努力吧!

冯建荣

2004年7月18日

米芾 粮院帖（局部）
送古粮院於推過他
人不任其責僅粮院知
於法無礙即自勸使向

米芾 粮院帖（局部）

目录

硬笔书法

- 1 认识行书..... (2)
- 2 点的写法(一)..... (5)
- 3 点的写法(二)..... (7)
- 综合练习(一)..... (9)
- 【附】 参赛须知..... (10)
- 4 横的写法..... (11)
- 5 竖的写法..... (13)
- 6 撇的写法..... (15)
- 综合练习(二)..... (17)
- 书家故事 王铎借帖惜时..... (19)
- 7 捺的写法..... (21)
- 8 钩的写法(一)..... (23)
- 9 钩的写法(二)..... (25)
- 综合练习(二)..... (27)
- 书家故事 王献之发愤练书法的故事..... (29)

10	挑的写法	(30)
11	折的写法	(32)
	综合练习(四)	(34)
	书家故事 邓石如日写一盘墨	(35)

毛笔书法

12	结构原则(一)	(38)
13	结构原则(二)	(42)
14	题款与钤印	(46)
15	作品格式	(48)
	书家故事 刘墉敢于创新	(52)
16	小楷(一)	(54)
17	小楷(二)	(58)
【附】	唐代钟绍京《灵飞经》欣赏	(60)
18	古代书法家小楷作品欣赏	(61)
	书家故事 郑板桥创怪体	(63)



1 认识行书

中国书法博大精深，按书体分类就有五种之多，它们是：篆、隶、楷、草、行。

什么是行书呢？简单地说，行书是介于草书和楷书之间的一种书体，或者说是楷书的快写。它比楷书便捷、流畅，又比草书易于辨认。行书又可分为两种，比较接近于楷书的称为“行楷”；写得放纵一点，接近于草书的称为“行草”。因为行书在书写过程中比楷书“自由”一些，又不像草书那样难以辨识，所以深受人们的喜爱。人们在日常的书面交流中所用的绝大多数就是行书体。

下面的三组字就是楷书、行书、草书三种写法的对比。

楷书	夫	知	水	各	两	流
行书	夫	知	水	各	两	流
草书	夫	知	水	各	两	流

我们不难发现，上面三组字中，每组的楷书、行书差别很大，而草书写法差别就很小，一不留神就会错认；而同一字的楷、行两种书体的区别就是行书比楷书流畅、连贯。可见，行书是一种非常实用的书体。

学过楷书之后，我们应该学点行书。

怎样实现从楷书到行书的过渡呢？简单地说就是要把这个笔画的末端和下一个笔画的开端连起来写，同时让笔画稍微变形，加粗细变化。比如下面的“三”字，楷书的写法中三横互不相连，写成行书就可以把每一横的右端和第二横的左端连起来，再把第二横的右端和第三横的左端连起来。三个横画自然弯曲，更显得活泼自由。至于它们的长短比例，还是和楷书一样，上两横短，下一横长。



三	三	车	车	王	王
---	---	---	---	---	---

具体地说,和楷书相比,行书具有以下几个特点:

1. 呼应明显。楷书笔画的起笔、收笔都很明确,笔画之间分得很清楚。而行书的笔画之间就有明显的呼应,这样可以使笔画之间气韵贯通。比如下边的“示”字、“业”字的两点,“亏”字的两横和“川”字的三个笔画就存在这种关系。

楷书	示	业	亏	川	说	伟
行书	示	业	亏	川	说	伟

2. 变断为连。就是把本来在楷书中不相连的笔画连上,这样可以减少提笔的次数,加快书写的速度,又可以使笔画之间气息顺畅。如“心”字的后两点和“用”字的两横就连成一笔。

楷书	心	用	司	尽	字	永
行书	心	用	司	尽	字	永

3. 以圆代方。楷书中有许多方折的笔画,书写时要顿笔并稍停,还要拐直弯,这样书写速度就比较慢。而在行书中,可以把方折的笔画改为圆转的笔画,这样就加快了书写的速度,线条也变得流畅。

楷书	有	西	马	同	乃	仇
行书	有	西	马	同	乃	仇

4. 改变形态。在行书中可以改变一些笔画甚至整个字的写法,使字型变得美观。“初”字是衣字旁,在行书中写得和示字旁一样。“齐”字上边的文字头,在行书中写得和折文头一样。“后”字的第一笔是撇,在



行书中也可以按横的笔顺写。“利”字的立刀旁中的竖钩，在行书中可写成竖画，等等。这些都是在不影响认读的基础上允许的，为的是书写快速、造型美观和富于变化。

楷书	初	齐	江	后	成	利
行书	初	齐	江	后	成	利

学写行书，应该注意的问题是：

1. 讲究规范。初学行书不要一味求快，一定要先把字写规范，以后熟练了自然就能写快。有些字的行书写法很相似，差一点就可能变成别的字。比如“王”和“五”，差别就很小，三点水旁和言字旁、绞丝旁和双人旁的写法也很接近，书写时一定要特别注意别混淆了。

楷书	王	五	活	话	经	径
行书	王	五	活	话	经	径

2. 连带自然。行书中笔画之间附加钩挑一定要自然贴切。并不是所有的笔画都可以用牵丝连接起来，否则会显得凌乱不堪。笔画的主体部分要粗些，而笔画之间的钩挑牵丝则要细，不能喧宾夺主。

【练习】

说说钢笔行书的用笔特点有哪些。找一找，在右边这幅作品中，哪些字分别体现这些书写特点。





2 点的写法 (一)

一 侧点

侧点的形态上尖下圆。侧锋落笔，用力轻，渐向右下加力，顿笔后向左下带出。顺势带出的锋尖应小而自然。



主

元 赵孟頫
望江南净土词

主

明 文征明
赤壁赋

二 垂点

形态上尖下圆，中锋轻落笔，由上向下用力，收笔轻快。



宇

晋 王羲之
兰亭序(天历本)

宇

宋 蔡京
宫使帖



三 撇 点

侧锋落笔，略顿后用力向左下撇出，速度稍快。

一				
平				
判				
兰				
花				

在字的结构上，有共同的组成原则，并有共同书写特点的一类文字，称为字体。中国的汉字大致有篆书、隶书、楷书、行书、草书这几类字体。

【练习】

永	和	方	圆	守	备	冲	凉	品	尝

平

晋 王羲之
奉桔帖(唐摹本)

平

唐 陆柬之
文赋

平

宋 薛绍彭
上清帖