

经浙江省中小学教材审定委员会审查通过

書法

浙江省基础教育地方课程教科书

1

绍兴县教育局教研室 组编

浙江科学技术出版社

永和九年歲在癸丑暮春之初會
于會稽山陰之蘭亭脩禊事
也羣賢畢至少長咸集此也

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

1

绍兴县教育局教研室 组编

浙江省基础教育地方课程教科书·书法编委会

主编：陈永年

编委：陈永年

陈永年

陈永年

陈永年

陈永年

陈永年

陈永年

陈永年

陈永年

陈永年

陈永年

陈永年

陈永年

陈永年

ISBN 7-332-11483-1

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

书法. 1/绍兴县教育局教研室组编. —杭州: 浙江
科学技术出版社, 2004. 8

ISBN 7-5341-2462-X

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 076588 号

浙江省基础教育地方课程教科书
书 法

1

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: 4.25 字数: 54 000

2004 年 8 月 第 1 版

2006 年 7 月第 3 次印刷

ISBN 7-5341-2462-X

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 倪永康 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。

本分册由朱勇方主编。

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

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,无声而有音乐的和諧,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,匀畅呼吸,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!

馮建榮

2004年7月18日

大唐西京千福寺多寶佛
塔感應碑文
南陽岑勛撰
判尚書武部員外郎琅邪顏真卿書
朝散大

目录

1	写字姿势和执笔方法	(1)
2	常用的硬笔	(3)
3	田字格	(6)
	书家故事 王羲之与绍兴	(8)
	王羲之写《兰亭序》	(10)
4	横画的写法	(12)
5	竖画的写法	(14)
	书家故事 王羲之学书不知足	(17)
6	撇画的写法	(18)
7	捺画的写法	(21)
	综合练习(一)	(23)
	书家故事 王羲之认错	(25)
8	点画的写法	(27)
9	折画的写法	(30)
	综合练习(二)	(33)
	书家故事 王羲之题扇	(35)
	张芝临池,池水尽墨	(36)

10	钩画的写法.....	(37)
11	竖提 横撇.....	(39)
	综合练习(三).....	(41)
	书家故事 王羲之吃墨.....	(43)
12	竖弯 竖弯钩 卧钩.....	(45)
13	横折钩 横折弯 横折弯钩.....	(47)
14	横斜钩 竖折折钩.....	(49)
	综合练习(四).....	(51)
	书家故事 王献之练字.....	(53)
【附】	学生作品欣赏	(55)



xiě zì zī shì hé zhí bǐ fāng fǎ

1 写字姿势和执笔方法



xiě zì zī shì

写字姿势

tóu zhèng

头正

shēn zhí

身直

bì kāi

臂开

jiǎo píng

脚平

zhí bǐ fāng fǎ

执笔方法



mǔ zhī shí zhī yā zhù bǐ

拇指食指压住笔，

zhōng zhī cóng xià lái tuō qǐ

中指从下来托起。

zuì hòu liǎng zhī diàn zài xià

最后两指垫在下，

bǐ kào hǔ kǒu qí yòng lì

笔靠虎口齐用力。

niē bǐ hǎo xiàng zhuā huó niǎo

捏笔好像抓活鸟，

jì fáng sǐ lái yòu fáng fēi

既防“死”来又防“飞”。



mín guó chū qī

民国初期，

shàng hǎi yǒu gè shū fǎ jiā

上海有个书法家

jiào táng tuō tā xué shū

叫唐驼。他学书

fǎ jiǎn zhí rù le mí

法简直入了迷，

měi tiān tiān bù liàng jiù qǐ

每天天不亮就起

chuáng lián zì dàn yīn wèi

床练字。但因为

tā liàn zì méi yǒu lǎo shī zài páng biān zhǐ diǎn xiě zì shí cháng qī zǐ shì cuò

他练字没有老师在旁边指点，写字时长期姿势错

wù zuì hòu chéng le tuō bèi

误，最后成了驼背。



xué xí shū fǎ qín xué kǔ liàn dāng rán zhòng yào dàn rú guǒ bù zhù yì

学习书法，勤学苦练当然重要，但如果不注意

shū xiě shí de zī shì cháng cǐ yǐ wǎng jiù huì xiàng táng tuō yī yàng zào chéng

书写时的姿势，长此以往，就会像唐驼一样，造成

bìng tài yǒu sǔn rén de jiàn kāng suǒ yǐ wǒ men xiǎo xué shēng yī dìng yào jì

病态，有损人的健康。所以，我们小学生一定要记

zhù shū xiě shí bì xū bǎo chí yī gè liáng hǎo de shū xiě zī shì

住：书写时，必须保持一个良好的书写姿势。



看一看

wǒ de xiě zì zī shì zhí bǐ fāng fǎ zěn me yàng xiǎo péng you

我的写字姿势、执笔方法怎么样？小朋友

hù xiāng bāng zhù jiǎn chá kàn shéi zuì bàng

互相帮助检查，看谁最棒！



2 常用的硬笔

qiān bǐ gāng bǐ yuán zhū bǐ shuǐ bǐ děng shì rén men cháng
铅笔、钢笔、圆珠笔、水笔等，是人们常
yòng de ying bǐ xiě fǎ chà bu duō dàn yě yǒu yī xiē qū bié
用的硬笔，写法差不多，但也有一些区别。

qiān bǐ de zuì dà hào
铅笔的最大好
chū shì xiě cuò huò xiě huài
处是写错或写坏
zì shí kě yǐ yòng xiàng pí
字时，可以用橡皮
cā diào chóng xiě xiě shí yòng
擦掉重写，写时用



lì bù néng tài zhòng xiāo qiān bǐ shí bǐ jiān bù yào tài jiǎn tài cháng
力不能太重，削铅笔时笔尖不要太尖太长。
xiě zì yòng de qiān bǐ xuǎn wéi hào liàn zì bù yào yòng huó dòng qiān
写字用的铅笔选HB为好。练字不要用活动铅
bǐ
笔。

gāng bǐ xiě shí yào yòng bǐ jiān zhèng miàn shū xiě bù yào piān zuǒ
钢笔写时要用笔尖正面书写，不要偏左
huò piān yòu gèng bù néng yòng fǎn miàn xiě yòng tàn sù mò shuǐ shū xiě xiào
或偏右，更不能用反面写，用碳素墨水书写效
guǒ hǎo
果好。

yuán zhū bǐ bǐ jiān shì yī lì yuán zhū yóu yú shì qiàn shàng qù
圆珠笔笔尖是一粒圆珠，由于是嵌上去
de yīn cǐ shū xiě shí yòng lì bù néng guò zhòng
的，因此书写时用力不能过重。



shuǐ bǐ zōng hé le yuán zhū bǐ hé gāng bǐ de yōu diǎn bǐ jiān yě

水笔综合了圆珠笔和钢笔的优点，笔尖也

shì yī kē xiǎo yuán zhū bǐ guǎn zhōng jiān yǒu hēi sè mò shuǐ shū xiě fāng biàn

是一颗小圆珠，笔管中间有黑色墨水，书写方便

shí yòng xiàn zài shì chǎng shàng pǐn zhǒng fán duō shēn shòu dà jiā xǐ ài

实用，现在市场上品种繁多，深受大家喜爱。

wǒ men dī nián jí xiǎo péng you xiě zì yī bān yāo qiú yòng qiān bǐ

我们低年级小朋友写字，一般要求用铅笔

shū xiě cuò le hǎo gǎi zhèng dàn zhǐ yào wǒ men yǎng chéng le liáng hǎo

书写，错了好改正。但只要我们养成了良好

de shū xiě xí guàn jiù kě yǐ suí shí xiàng lǎo shī yāo qiú yòng bié de

的书写习惯，就可以随时向老师要求用别的

yīng bǐ lái liàn xí xiě zì zuò zuò yè

硬笔来练习写字，做作业。



我知道

wǒ zhī dào xiě qiān bǐ zì shí yào zhù yì xiē shén me

我知道写铅笔字时要注意些什么。



看一看

qiān bǐ zì hé qí tā yìng bǐ zì máo bǐ zì de qū bié

铅笔字和其他硬笔字、毛笔字的区别。

锄	禾	日	当	午
汗	滴	禾	下	土
谁	知	盘	中	餐
粒	粒	皆	辛	苦

铅笔字

鹅	鹅	鹅		
曲	项	向	天	歌
白	毛	浮	绿	水
红	掌	拨	清	波

钢笔字

落	啼	春
知	鳥	眠
多	夜	不
少	來	覺
	風	曉
	雨	霞
	聲	霞
	花	聞

毛笔字



tián zì gé

3 田字格

yī ràng wǒ men lái rèn shi xià mian de gé zi

一、让我们来认识下面的格子

wǒ men kāi shǐ liàn xī xiě zì shí yī bān xuǎn yòng tián zì gé

我们开始练习写字时，一般选用田字格。



tián zì gé

田字格

líng wài hái yǒu xǔ duō bié de gé zi rú

另外，还有许多别的格子，如：



mǐ zì gé

米字格



huí gōng gé

回宫格



jiǔ gōng gé

九宫格

dāng xiě zì yǒu le yī dìng de jī chǔ wǒ men jiù kě yǐ xuǎn yòng fāng gé

当写字有了一定的基础，我们就可以选用方格。



fāng gé

方格

èr tián zì gé de shǐ yòng

二、田字格的使用

tián zì gé xíng zhuàng xiàng hàn zì tián wǒ men yào jì zhù tā

田字格形状像汉字“田”，我们要记住它

gè tiáo xiàn hé gé zi de míng zì zhè yàng duì wǒ men zhǎo zhǔn měi gé

各条线和格子的名字，这样对我们找准每个

hàn zì bǐ huà de wèi zhì xié hào hàn zì huì yǒu hěn dà de bāng zhù

汉字笔画的位置，写好汉字会有很大的帮助。