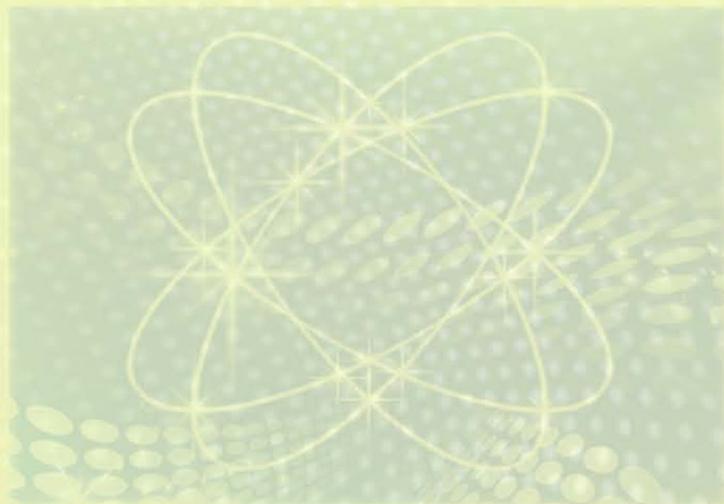


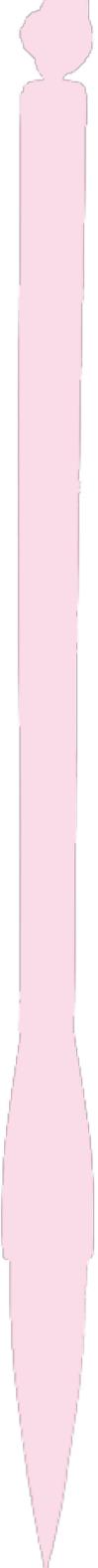
书 法

一年级（上册）

陕西省《书法》教材编写委员会 编写



西北大学出版社



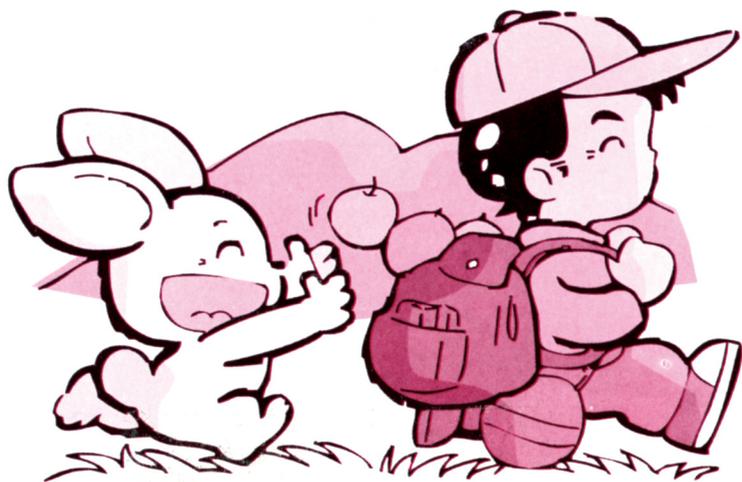
九年义务教育课本

书法

● 一年级（上册）

陕西省《书法》教材编写委员会 编写

西北大学出版社



书 法（一年级上册）

陕西省《书法》教材编写委员会 编写

出版发行：西北大学出版社

地 址：西安市太白北路229号

电 话：029-88302590

邮政编码：710069

经 销：新华书店经销

印 刷：

版 次：2013年7月第2版

印 次：2013年7月第1次印刷

开 本：787mm × 1092mm 1 / 16

印 张：3

字 数：69千字

定 价：4.30元

书 号：ISBN 978-7-5604-3072-0

版权所有·请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究

编 委 会

主 编 钟明善

副 主 编 李志刚

编写成员 (以姓氏笔画为序)

刘 琰 李志刚 冯秀廷 李 颖

李 珣 赵艳华 张英群 张 晟

钟明善 段恒强

范字书写 吴天祥

组织策划 李晓明 王建良 贾 勇 王生会

目 录

基本常识	(1)
硬笔书法工具（一）	(1)
握铅笔姿势	(1)
正确的坐姿	(1)
认识田字格	(2)
描红	(2)
认识独体字	(2)
第一课 横的写法	(3)
识字（1）	(4)
第二课 竖、撇和捺的写法	(5)
识字（2）	(6)
识字（3）	(7)

第三课 撇、捺和点的写法 (8)

识字 (4) (8)

第四课 竖弯钩和横折弯钩的写法 (11)

第五课 横折的写法 (13)

书法家的故事

虞世南钻研书法 (14)

第六课 弯钩、横折钩与横撇的写法 (15)

第七课 竖撇、竖弯的写法 (17)

第八课 方框与竖折的写法 (19)

第九课 竖折折钩、横斜钩与撇折的写法 (22)

第十课 竖钩与平撇的写法 (24)

识字 (5) (24)

识字 (6) (25)

书法家的故事

颜真卿勤奋学书法 (27)

第十一课 钩的写法及钩的变化 (28)

识字 (7) (28)

识字 (8) (29)

第十二课 横画与撇画的变化 (30)

第十三课 竖和竖钩的位置 (33)

第十四课 横钩的写法及横竖的交叉 (35)

第十五课 横撇及点的变化 (37)

第十六课 竖提的写法及横与撇的交叉 (39)

实践应用

一去二三里 (41)

基础常识

yìng bǐ shū fǎ gōng jù (yī) 硬 笔 书 法 工 具 (一)

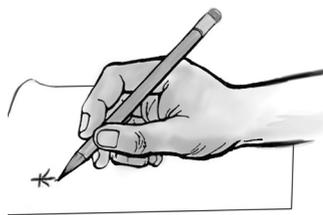


zhèng què de zhí bǐ zī shì hé zuò zī , bù jīn kě
正 确 的 执 笔 姿 势 和 坐 姿 ， 不 仅 可
yǐ bāng wǒ men bǎ zì xiě de gèng piào liang , ér qiě hái kě
以 帮 我 们 把 字 写 得 更 漂 亮 ， 而 且 还 可
yǐ fáng zhǐ jìn shì , xié shì hé jǐ zhuī wān qū 。
以 防 止 近 视 、 斜 视 和 脊 椎 弯 曲 。

wò qiān bǐ zī shì 握 铅 笔 姿 势

kǒu jué : mǔ zhǐ hé shí zhǐ ,
口 诀 : 拇 指 和 食 指 ，
zhǐ jiān jiā zhù bǐ 。
指 尖 夹 住 笔 。

kǒng pà tā bù wěn ,
恐 怕 它 不 稳 ，
zhōng zhǐ xià miàn dī 。
中 指 下 面 抵 。



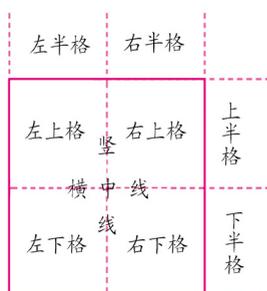
zhèng què de zuò zī 正 确 的 坐 姿

kǒu jué : shēn zuò zhèng , yāo tǐng zhí ,
口 诀 : 身 坐 正 ， 腰 挺 直 ，
shǒu yǎn yī chǐ yǒu jù lí ,
手 眼 一 尺 有 距 离 ，
bù wāi tóu , bù xié kàn ,
不 歪 头 ， 不 斜 看 ，
cóng xiǎo yǎng chéng hǎo xí guàn 。
从 小 养 成 好 习 惯 。



zhù yì : xiě zì shí bù néng pā zài zhuō zi shàng !
注 意 : 写 字 时 不 能 趴 在 桌 子 上 !

rèn shi tián zì gé 认识田字格



yī gè hàn zì zhàn yī gè tián
一个汉字占一个田
zì gé , hàn zì de měi yī gè bǐ huà
字格，汉字的每一个笔画
zài tián zì gé zhōng dōu yǒu xiāng yīng de wèi
在田字格中都有相应的位
zhì , bù néng suí yì gǎi biàn 。
置，不能随意改变。

miáo hóng 描红

miáo hóng jiù shì zài yìn yǒu hóng sè zì de zhǐ shàng mó
描红就是在印有红色字的纸上摹
xiě , zhè kě shì chū xué xiě zì zuì hǎo de xùn liàn fāng fǎ
写，这可是初学写字最好的训练方法
zhī yī ne
之一呢！



描红是个好方法，我们一定要坚持！



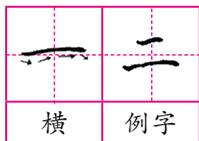
rèn shi dú tǐ zì 认识独体字

tóng xué men , wǒ men zhè xué qī xué xí de shēng
同学们，我们这学期学习的生
zì shì dú tǐ zì 。 měi yī gè dú tǐ zì dōu shì yóu yī
字是独体字。每一个独体字都是由一
gè dān gè de xíng tǐ gòu chéng de , bù néng bèi fēn kāi 。
个单个的形体构成的，不能被分开。
rú : tiān , jiǔ , xiǎo děng 。
如：天、九、小等。

dì yī kè héng de xiě fǎ 第 一 课 横 的 写 法



学一学



héng xiān bǎ bǐ shāo xiàng yòu xià fāng
横：先把笔稍向右下方
wēi àn yī xià , rán hòu lüè wēi xiàng yòu
微按一下，然后略微向右
shàng huà yī tiáo zhí xiàn , zuì hòu , zài
上画一条直线，最后，再

xiàng yòu xià àn bǐ jiù kě yǐ le 。 tóng xué men , kě yào
向右下按笔就可以了。同学们，可要
jì zhù zuǒ dī yòu gāo , zhōng jiān qīng liǎng tóu zhòng shì bù
记住左低右高，中间轻两头重。是不
shì hěn jiǎn dān ne ? gǎn kuài zì jǐ xiě xiě kàn ba !
是很简单呢？赶快自己写写看吧！

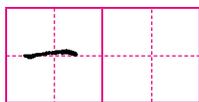


老师说汉字的书写顺序先上下。先左后右。

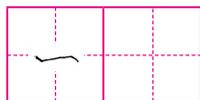


书法医生

xià miàn zhè liǎng gè héng huà xiě fǎ bù guī fàn , xiě
下面这两个横画写法不规范，写
de bù měi guān 。
得不美观。



zhè gè héng tài píng , qǐ bǐ hé shōu
这个横太平，起笔和收
bǐ méi yǒu àn bǐ 。
笔没有按笔。



zhè gè héng qǐ bǐ hé shōu bǐ chù guò
这 个 横 起 笔 和 收 笔 处 过

yú wān qū 。
于 弯 曲 。

shí zì 识 字 (1)

练一练

yī	笔顺:	一	èr	笔顺:	一二
					
sān	笔顺:	一二三			
					



趣味汉字

sān zì shì jì lù shù zì de fú hào 。 yǒu shí wǒ
三 字 是 记 录 数 字 的 符 号 。 有 时 我
men yě yòng sān biǎo shì shù liàng hěn duō de yì sī ,
们 也 用 “ 三 ” 表 示 数 量 很 多 的 意 思 ，
bǐ rú : zài sān sān fān wǔ cì děng 。
比 如 : 再 三 、 三 番 五 次 等 。
tóng xué men dòng nǎo jīn xiǎng yī xiǎng “ yī ” hé
同 学 们 ， 动 脑 筋 想 一 想 “ 一 ” 和
èr yòu gāi zěn me lǐ jiě ne ?
“ 二 ” 又 该 怎 么 理 解 呢 ？

dì èr kè shù piě hé nà de xiě fǎ

第二课 竖、撇和捺的写法

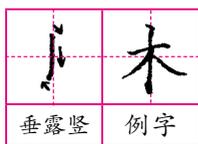


学一学



竖分为垂露竖和悬针竖。

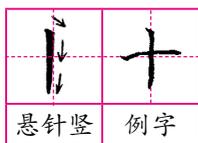
最后收笔的形状好像垂下来的露珠，这样的竖叫做垂露竖。



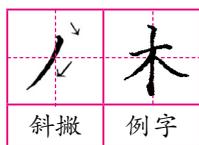
chuí lù shù qǐ bǐ héng xiàng qīng
垂露竖：起笔横向轻
àn rán hòu xiàng xià xiě zhí xiàn zuì hòu
按，然后向下写直线，最后
xiàng yòu xià qīng qīng àn dù tí bǐ
向右下轻轻按顿提笔。

我发现垂露竖是上下重，中间细的。

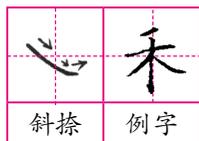
收笔形状像针尖的竖叫做悬针竖。



xuán zhēn shù xiě fǎ hé chuí lù shù
悬针竖：写法和垂露竖
xiāng sì bù guò zuì hòu shōu bǐ shí yào zhú
相似，不过最后收笔时要逐
jiàn tí bǐ xiě chū lái jiù xiàng zhēn jiān yī
渐提笔写出来，就像针尖一
yàng yàng。
样。



xié piě qǐ bǐ yào xià àn rán
斜 撇 : 起 笔 要 下 按 , 然
hòu yóu màn dào kuài xiàng zǒu xià fāng qīng kuài
后 由 慢 到 快 , 向 左 下 方 轻 快
de xiě chū qù shōu bǐ jiān xì 。
地 写 出 去 , 收 笔 尖 细 。



xié nà xià bǐ yào qīng rán hòu
斜 捺 : 下 笔 要 轻 , 然 后
yóu qīng dào zhòng xiàng yòu xià xiě zhí xiàn zài
由 轻 到 重 向 右 下 写 直 线 , 再
àn bǐ xiàng yòu xié chū shōu bǐ chū fēng 。
按 笔 向 右 斜 出 , 收 笔 出 锋 。



xià miàn zhè jǐ gè zì de shù huà dōu bù chéng gōng 。
下 面 这 几 个 字 的 竖 画 都 不 成 功 。



mù zì chuí lù shù shàng bù chū
“ 木 ” 字 垂 露 竖 上 部 出
tóu tài cháng 。
头 太 长 。



shí zì de shù yīng xiě zuò xuán
“ 十 ” 字 的 竖 应 写 作 悬
zhēn de xíng zhuàng 。
针 的 形 状 。



hé zì de piě nà tài duǎn ,
“ 禾 ” 字 的 撇 、 捺 太 短 ,
yào xiě de shū zhǎn xiē 。
要 写 得 舒 展 些 。

shí zì 识 字 (2)

shí	笔顺: 一 十	mù	笔顺: 一 十 才 木
十	十 十	木	木 木

hé	笔顺: 一 二 千 牙 禾								
禾	禾	禾							



学一学

下	个
例字	例字

“下”字的垂露竖在竖
 中线上。 “个”字撇的起笔
 比捺高，垂露竖与撇捺不相
 连。



书法医生

下	
---	--

“下”字的垂露竖偏
 左，重心不稳。

个	
---	--

“个”字捺画收笔处要
 按出棱角，撇长捺短。竖画
 起笔与撇捺分离，应笔直端
 正，写作垂露状。

识 字 (3)



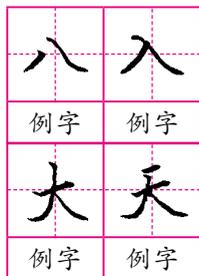
练一练

shàng	笔顺: 丨 丨 上	xià	笔顺: 一 丨 下		
上	上	上	下	下	下
tǔ	笔顺: 一 丨 土	gè	笔顺: 丿 八 个		
土	土	土	个	个	个

dì sān kè piē nà yǔ diǎn de xiě fǎ
第三课 撇、捺与点的写法



学一学

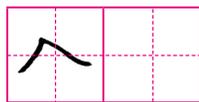


tóng xué men nǐ men néng kàn chū zuǒ
 同学们，你们能看出左
 biān liǎng zǔ zì de qū bié ma piē nà xiāng
 边两组字的区别吗？撇、捺相
 lián shì rù zì de piē nà fēn lí shì
 连是“入”字，撇、捺分离是
 bā zì de dà zì yóu héng
 “八”字。“大”字由横、

piē nà sān bǐ xiě chéng tiān zì dì yī bǐ xiě
 撇、捺三笔写成。“天”字第一笔写
 héng huà xià bù yǔ dà zì xiě fǎ xiāng sì
 横画，下部与“大”字写法相似。



书法医生



rù zì xiān piē hòu nà nà
 “入”字先撇后捺，捺
 huà yīng cóng piē huà de zuǒ shàng fāng qǐ bǐ
 画应从撇画的左上方起笔，
 xiàng yòu xià shū xiě piē duǎn nà cháng
 向右下书写，撇短捺长。

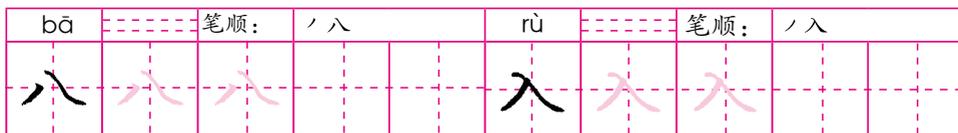


dà zì de héng huà wèi zhì piān
 “大”字的横画位置偏
 dī
 低。



练一练

shí zì
识 字 (4)



dà	笔顺: 一 万 大	tiān	笔顺: 一 ㇇ 天
大 大 大		天 天 天	



学一学

yòu diǎn : qǐ bǐ yòng lì yào qīng 。 xiě
右点：起笔用力要轻。写

	六
右点	例字

chū jiān hòu , yóu qīng dào zhòng , xiàng yòu xià fāng
出尖后，由轻到重，向右下方

xiě duǎn xié xiàn , shōu bǐ bù chū fēng 。
写短斜线，收笔不出锋。

这个右点的形状好像水滴！

更像是个瓜子！



书法医生

六	
---	--

liù zì shàng diǎn yǔ héng bù xiāng
“六”字上点与横不相

lián , cháng héng zuǒ dī yòu gāo , héng huà xià
连，长横左低右高，横画下

fāng de piē hé yòu diǎn xíng zhuàng yào guī fàn 。
方的撇和右点形状要规范。



练一练

rén	笔顺: 丿 人	huǒ	笔顺: 丶 丶 丶 火
人 人 人		火 火 火	
wén	笔顺: 丶 一 ㇇ 文	liù	笔顺: 丶 一 ㇇ 六
文 文 文		六 六 六	



𣎵 → 木

mù zì zǎo qī de yàng zi xiàng shù hòu lái
“木”字早期的样子像树，后来
xiàng shàng de hú xiàn biàn chéng le héng xiàng xià de hú xiàn biàn
向上的弧线变成了横，向下的弧线变
chéng le piē hé nà
成了撇和捺。

二 → 上

一 → 下

gǔ shí hou rén men yòng cháng héng lái biǎo shì
古时候，人们用长横来表示
dì píng xiàn duǎn héng zài dì píng xiàn shàng miàn jiù biǎo
地平线。短横在地平线上面，就表
shì “上” ; zài dì píng xiàn xià miàn jiù biǎo shì
示“上”；在地平线下面，就表示
xià
“下”。