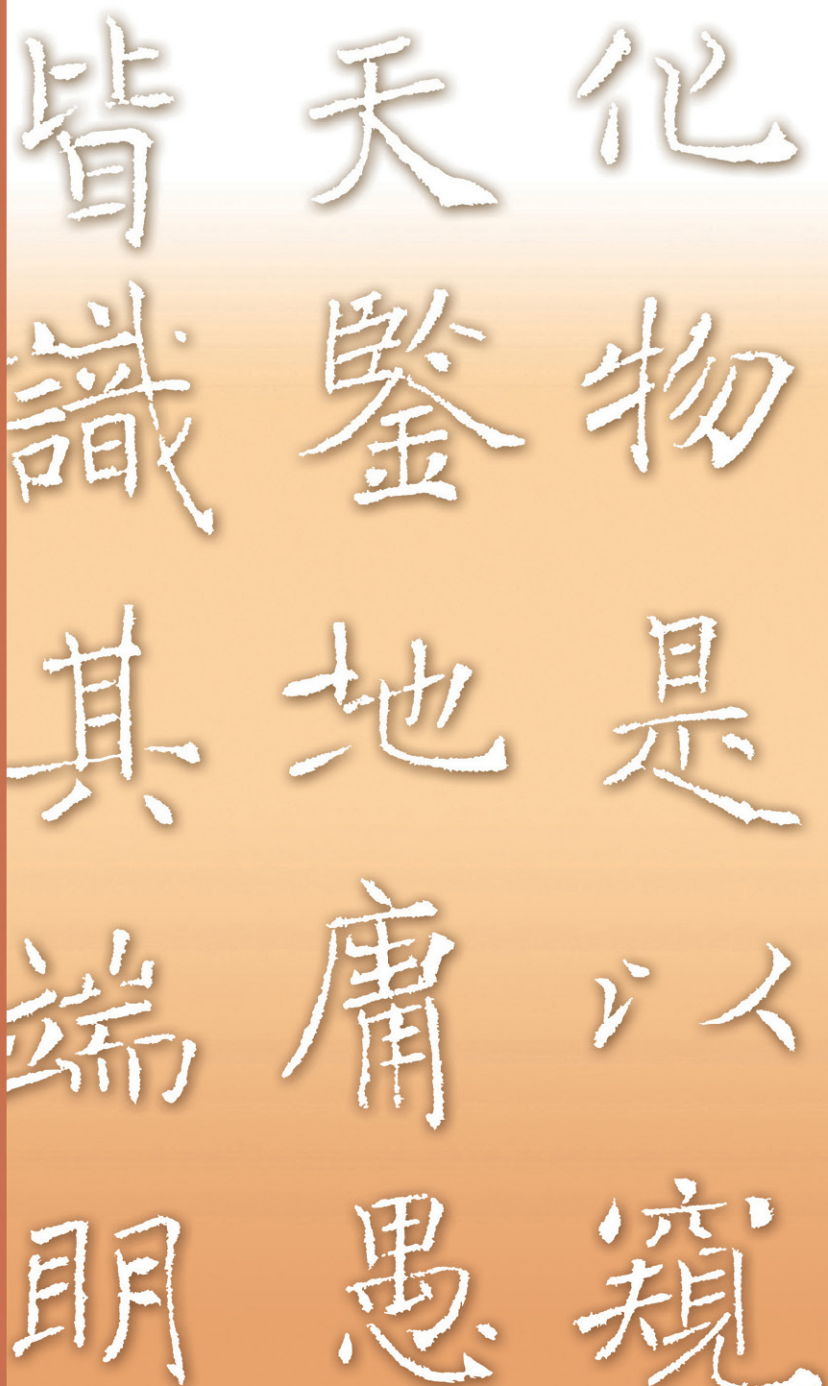
书法练习指导

2014年经广西壮族自治区中小学教材审查委员会办公室审查通过（试用）

义务教育教科书



SHUFA
LIANXI ZHIDAO
QI NIANJI
XIACE

七年级

下册

广西美术出版社

书法练习指导

广西课程教材发展中心　编著

七年级

下册

广西美术出版社

《书法练习指导》主要编写人员

编委会主任

黄格胜

主编

郑军健

执行主编

唐楷之

副主编

魏　波　邓　欣

编委

黄格胜　郑军健　唐楷之

魏　波　邓　欣　杭乃励

编写说明

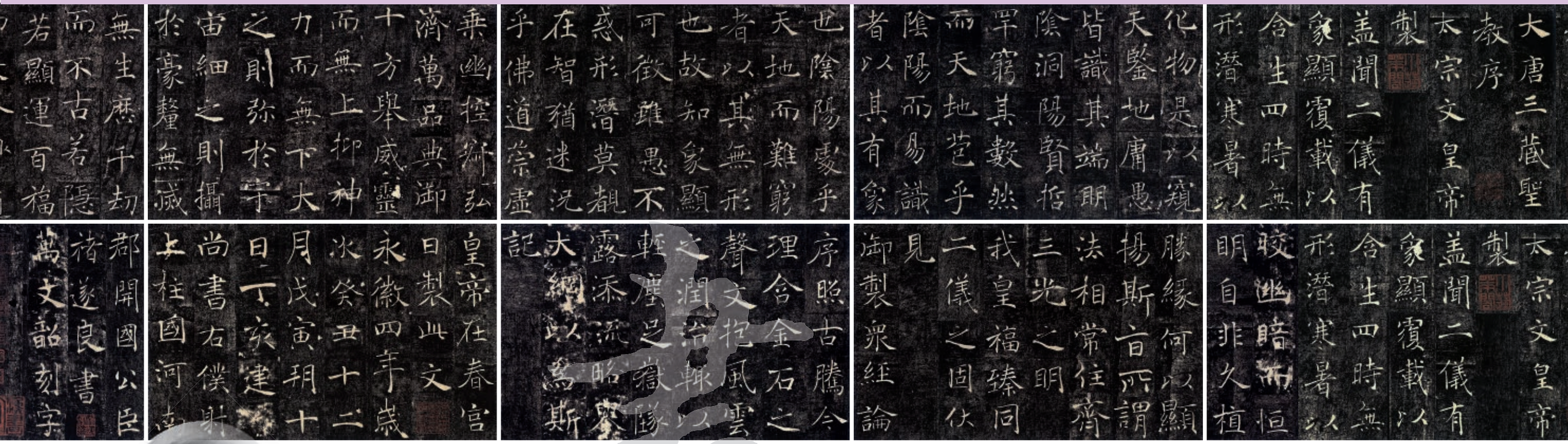
汉字和以汉字为载体的中国书法是中华民族的文化瑰宝，是人类文明的宝贵财富。书法教育对培养学生的书写能力、审美能力和文化品质具有重要作用。为贯彻执行《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》及《中小学书法教育指导纲要》，落实新时期全面实施素质教育的要求，继承与弘扬中华民族优秀文化，我们组织专家和中学优秀教师编写了本套《书法练习指导》（七至九年级）。

本套教材主要具有四个特点：1. 从培养兴趣入手，将抽象枯燥的技法学习变为形象的讲解，让学生快快乐乐地学习书法；2. 介绍书法常识、名家名帖等内容，让学生了解中国书法的历史和作用，从而激发热爱传统文化之情和爱国之情；3. 教学内容伸缩性强，教师可根据当地实际情况调整教学内容和教学方法，量体裁衣，可详可略；4. 注重实用性，特别是能较好地适应中西部地区和少数民族自治区的教育水平和书法教育需求。

在知识体系方面，七年级上、下册与八年级上册安排学习褚遂良的楷书，并适当包含颜真卿、柳公权、赵孟頫等书法家的楷书的赏析和对比学习。八年级下册和九年级上册安排学习赵孟頫的行书，并由此带出行书的基本知识，让学生了解王羲之、米芾等具有代表性的书法家和他们的作品。九年级下册，按照书体演变的顺序安排欣赏一些历代经典碑帖，并适度地学习隶书的技法和篆书、篆刻的基本知识。

在体系结构方面，本套教材除了介绍书法基础知识和基本技法，还设置了“临摹练习”、“博涉”、“通识”和“课文对应硬笔练习”等栏目。教学逻辑科学严密，循序渐进，教学方式形象生动，图文并茂，文字表述浅显易懂，知识拓展丰富多样，书写练习扎实有效，创作实践贴近生活，符合不同年龄的初中学生的接纳心理、认知水平和审美习惯。

本套教材的教学将有助于提升书法教学的质量，提高学生的汉字书写能力，培养学生的艺术审美情趣，陶冶学生的情操，提高学生的文化修养，促进学生的全面发展。



目录

七年级 下册

楷书左右结构的写法

第 1 课　单人旁、双人旁 …… 6
第 2 课　三点水、两点水 …… 9
第 3 课　提手旁、竖心旁 …… 12
第 4 课　综合练习（一） …… 15
第 5 课　木字旁、示字旁 …… 19
第 6 课　左耳旁、右耳旁 …… 22
第 7 课　提土旁、火字旁 …… 25
第 8 课　言字旁、绞丝旁 …… 28
第 9 课　日字旁、月字旁 …… 31
第 10 课　综合练习（二） …… 34
第 11 课　足字旁、金字旁 …… 38
第 12 课　反犬旁、牛字旁 …… 41
第 13 课　反文旁、页字旁 …… 44
第 14 课　三撇儿、立刀旁 …… 47
第 15 课　楷书左右结构的结体原则（一） …… 50
第 16 课　楷书左右结构的结体原则（二） …… 54
第 17 课　楷书左右结构的结体原则（三） …… 58
第 18 课　综合练习（三） …… 61

课文对应硬笔练习 …… 65

楷书左右结构的写法

汉字的结构可以分为独体字和合体字，合体字以左右结构为最多。本单元我们将通过偏旁部首来具体学习楷书左右结构的写法，并总结楷书左右结构的结字原理。

第 1 课　单人旁、双人旁

单人旁和双人旁的形态很相近，不同的是，单人旁由斜撇和垂露竖组合而成，双人旁由短撇、斜撇和垂露竖组合而成。书写时应注意撇画的组合变化以及撇画与竖画的位置关系。

单人旁





竖画的起笔位于斜撇的中间偏下一点，有长短、轻重、弧度的变化。一般来说字的右下若是伸展的笔画，则单人旁的竖不宜太长；右下若是收敛的笔画，则单人旁的竖不宜太短。

双人旁





第二撇对准第一撇中间落笔，略长，竖画用垂露竖。为了避让右部，竖画可略向左倾斜。

临摹练习

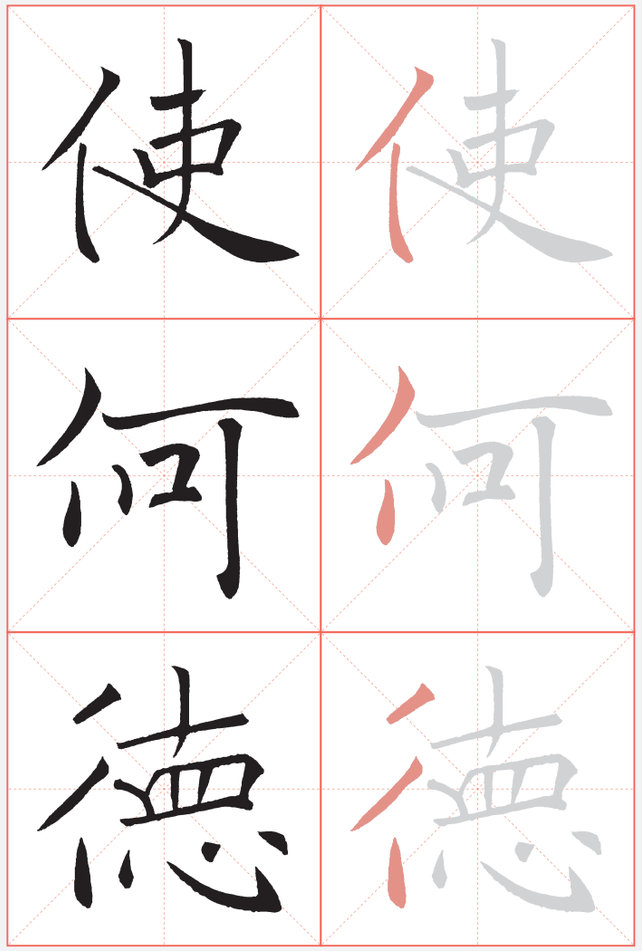
请同学们观察米字格中的字，将右侧字中红颜色的部分用硬笔双钩，再在练习纸上临写左侧的范字。

提示：

“使”，左窄右宽，单人旁的竖画较长而带弧度，收笔与“吏”部捺脚在一条水平线上，竖撇直而收敛，捺画伸展。

“何”，左窄右宽，左高右低。单人旁竖画短促，以与“可”部竖钩做对比。

“德”，左窄右宽，右部笔画较多须写紧凑，心字底左收右放。



博涉

下面是不同书法家写的“何”字和“德”字，请同学们找找其中结构和笔法的异同，有兴趣的同学可以试着临摹它们。



唐・颜真卿
《自书告身帖》



元・赵孟頫
《玄妙观重修三门记》



唐・颜真卿
《自书告身帖》



元・赵孟頫
《仇锷墓志铭》

思考与练习

请同学们给前面所学的三位不同书法家书写的“德”字画一下外轮廓，如“德”，看看有什么共同之处，并在以后的学习中掌握这个特点。

通识——楷书

（传）钟绍京《灵飞经》

钟绍京，字可大，唐代兴国清德乡（今江西兴国县）人。官至中书令、越国公。他凭借书法受到当时的皇帝武则天的重视，“以工书直凤阁”。明代的董其昌评价他说：“绍京笔法精妙，回腕藏锋，得子敬神髓。赵文敏正书实祖之。”意思是说赵孟頫的楷书是学钟绍京的，这是很有见地的说法。

钟绍京的代表作是《灵飞经》，现藏于美国纽约大都会艺术博物馆，每页20.8厘米×8.9厘米，共9页。它是唐代著名小楷之一，笔势圆劲，字体精妙。后人初习小楷多以此为范本。

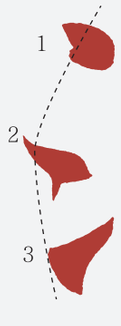


第2课　三点水、两点水

我们在学习点的组合时，已经了解了三点水和两点水的形态，本课的重点是学习它们的写法，在实际运用中，还要注意它们与右边部件的穿插避让关系。

三点水





三点水的三个点多呈一条弧线，相互牵引，呼应之势很强。第一点微微带下，第二点带下之势加强，第三点是挑点，挑尖指向右部第一笔的起笔处。

两点水





两点水的两点相互呼应，一般第一点轻，第二点重，且第二点常常偏左，以平衡字势。

临摹练习

请同学们观察米字格中的字，将右侧字中红颜色的部分用硬笔双钩，再在练习纸上临写左侧的范字。

提示：

“流”，左窄右宽，左长右短，右部不可偏低。

“清”，左窄右宽，左短右长，字形偏长。

“况”，左窄右宽，字形偏扁，右部横与撇借用行书的写法连笔书写。



博涉

下面是不同书法家写的“清”字和“次”字，请同学们找找其中结构和笔法的异同，有兴趣的同学可以试着临摹它们。



唐·颜真卿
《颜勤礼碑》



元·赵孟頫
《仇锷墓志铭》



隋·智永
《真草千字文》



唐·颜真卿
《多宝塔碑》

思考与练习

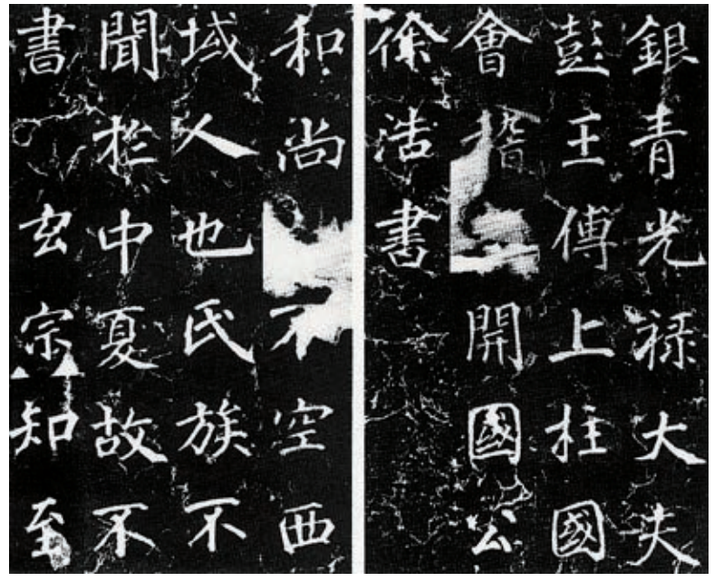
请同学们仔细观察三点水和两点水在左部所处的位置，看看有没有规律可循。

通识——楷书

徐浩《不空和尚碑》

徐浩（703—782），字季海，越州（今浙江绍兴）人。唐代宗时封会稽郡公，所以人称“徐会稽”。书法学其父徐峤，细筋入骨，自成一家，有“怒猊抉石，渴骥奔泉”之称。

《不空和尚碑》，唐严郢撰，唐建中二年（781年）十一月十五日立，现保存在西安碑林。此碑为徐浩去世前一年所书，是为纪念印度高僧不空三藏的业绩而书。从碑中可以看到徐浩学习颜真卿的影子，点画沉着、厚重，上紧下松，骨力洞达，结字稳健。



第 3 课　提手旁、竖心旁

提手旁和竖心旁都是纵向取势，体态瘦长。书写提手旁时应注意提画与竖钩交错的位置，并把握好提画的角度；书写竖心旁时应在注意两点呼应关系的基础上，把握两点与竖画的位置关系。

提手旁





提手旁首笔为短横，笔势上仰；竖钩从横画右端穿过，中段提笔略细，且向左弯，以避让右部，钩部不宜过大；提画穿过竖钩，出头要短或不出头，末端通常指向右侧第一笔。

竖心旁





左点略低，右点略高；左点大一些，右点小一些；两点左右呼应。竖画为垂露竖，中段提笔略细，略带弧度。

临摹练习

请同学们观察米字格中的字，将右侧字中红颜色的部分用硬笔双钩，再在练习纸上临写左侧的范字。

提示：

“掩”，左窄右宽，“奄”部的竖弯钩收敛，长度不超过上部长点，并省略钩部。

“控”，左窄右宽，“空”部上宽下窄。

“怀”，左右两部分有穿插，注意相互避让。



博涉

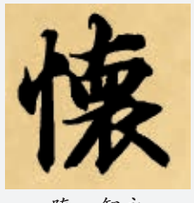
下面是不同书法家写的“扬”字和“怀”字，请同学们找找其中结构和笔法的异同，有兴趣的同学可以试着临摹它们。



唐・柳公权
《玄秘塔碑》



唐・颜真卿
《颜勤礼碑》



隋・智永
《真草千字文》



唐・颜真卿
《颜勤礼碑》

思考与练习

通过观察“扬”的三个例字，我们发现，尽管三位书法家风格各有不同，但提手旁所处的位置以及右部上窄下宽的形态是不变的，请同学们多加体会和练习。

通识——楷书

梁启超的楷书

梁启超（1873—1929），字卓如，号饮冰室主人，广东新会人，光绪己丑年（1889年）举人，是戊戌变法倡导者康有为的弟子。光绪二十一年（1895年）随康有为发动“公车上书”，主张变法维新。五四运动后，倡导文学革命，赞同民主与科学。晚年任教于清华大学。他的书法艺术，初崇唐楷，主攻“小欧”（欧阳通），后受老师康有为的影响取法北碑，形成了自己险峭俊逸而又充满阳刚之气的书法风格。



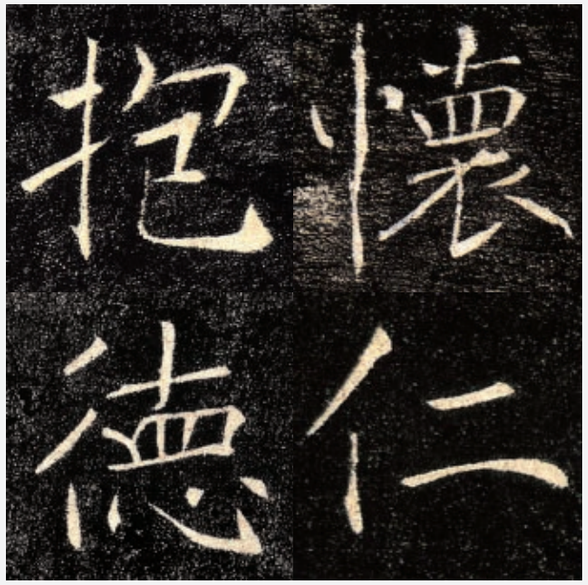
书写扇面——怀仁抱德





内容解读

“怀仁抱德”意思是胸怀仁义和道德，是我们为人处世的基本道理。



书写提示

1. “懷”，左右结构，左窄右宽，右部上窄下宽，上密下疏，撇要避让竖心旁，长点伸展。

2. “仁”，左右结构，左窄右宽，右部较扁居中，两横有向背关系。

3. “抱”，左右结构，左窄右宽，提手旁右边齐，“包”部左边齐，左右相互避让。

4. “德”，左右结构，左窄右宽，两部分有穿插嵌合。右部上密下疏，心字底向右伸展。

我来试试

请同学们用硬笔临摹下面的字，再在练习纸上用毛笔临习。

懷							
仁							
抱							
德							

博涉 | 其他碑帖集字

下面是集赵孟頫楷书“怀仁抱德”，请同学们比较其与褚体楷书的异同，并试着书写一下。



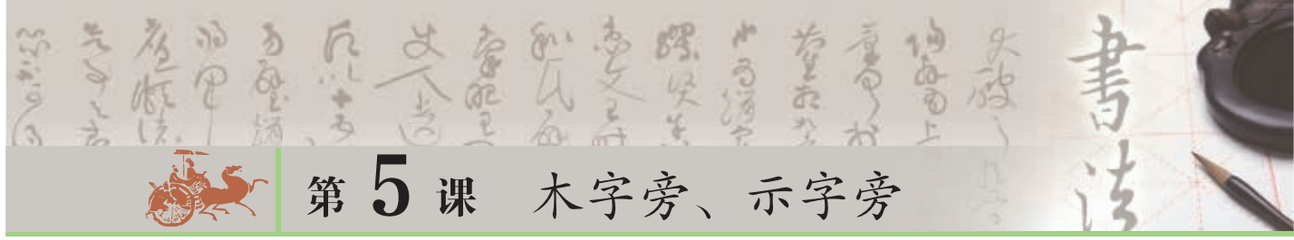
通识——楷书

柳公权《神策军碑》

柳公权（778—865），字诚悬，京兆华原（今陕西铜川）人。官至太子少师。柳公权书法以楷书著称，与颜真卿齐名，人称“颜柳”。他的书法初学王羲之，后来遍观唐代名家书法，认为颜真卿、欧阳询的字最好，便吸取了颜、欧之长，在晋人劲媚和颜书雍容雄浑之间，形成了自己的“柳体”。其字以骨力劲健见长，后世有 “颜筋柳骨”的美誉。

《神策军碑》全称《皇帝巡幸左神策军纪圣德碑》，唐武宗会昌三年（843年）立于皇宫禁地。其书法结构严整，充分体现了“柳体”楷书骨骼开张、平稳匀称的特点，加之此碑刻工精良，拓本与真迹无异，故被后世奉为柳书代表作。





第 5 课　木字旁、示字旁

木字旁和示字旁的形态非常接近，书写时不宜写散。和右边部件组合时，通常是左右穿插，且有大小变化。左小右大时，左边略靠上；左大右小时，右边靠中。

木字旁





横画外展，与竖交接于右末端，竖的起笔常有明显的逆势引带笔意，且多向左倾斜，以避让右部，撇的长度不能超过上面横画的起笔。

示字旁





上点与下竖对正，短横左伸，向右上倾斜，竖画为垂露竖，最后一点约在竖画的起笔靠下处。

临摹练习

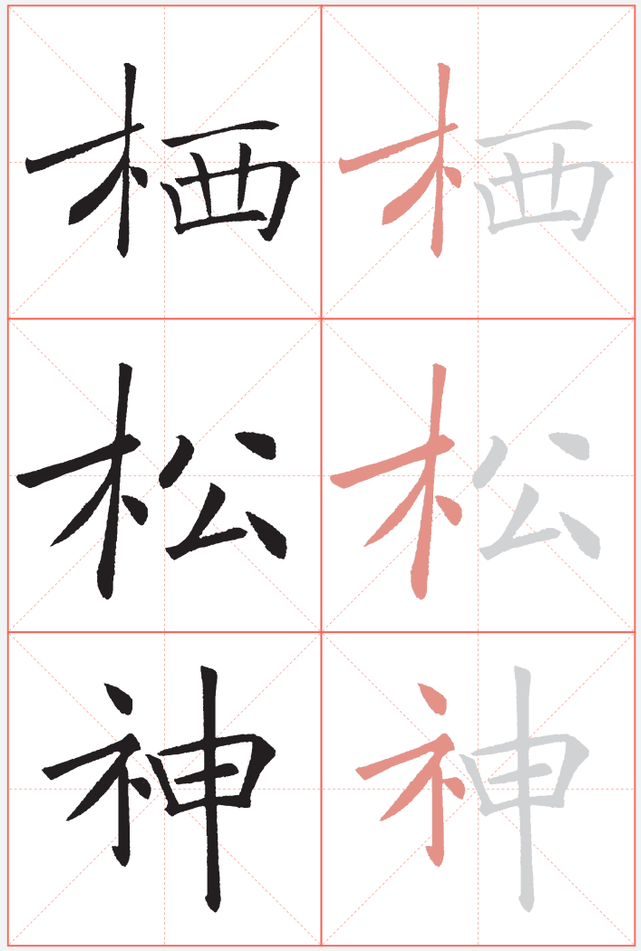
请同学们观察米字格中的字，将右侧字中红颜色的部分用硬笔双钩，再在练习纸上临写左侧的范字。

提示：

“栖”，左大右小，右边靠中。

“松”，左大右小，右边靠中。

“神”，左小右大，左边靠上。



博涉

下面是不同书法家写的“相”字和“神”字，请同学们找找其中结构和笔法的异同，有兴趣的同学可以试着临摹它们。



唐·颜真卿
《颜勤礼碑》



元·赵孟頫
《仇锷墓志铭》



唐·欧阳询
《九成宫醴泉铭》



元·赵孟頫
《玄妙观重修三门记》

思考与练习

试着给木字旁和示字旁画一个外轮廓，不难发现，它们呈“◁”形，右边几乎是齐平的，请同学们思考一下原因，并总结这方面的规律。

通识——楷书

欧阳询《化度寺碑》

欧阳询（557—641），字信本，潭州临湘（今湖南长沙）人，唐代书法家，官至太子率更令、弘文馆学士，封渤海县男。其书法初学王羲之及北齐书法，后渐变其体，笔力险劲，自成面目，人称“欧体”，与虞世南、褚遂良、薛稷并称“初唐四大家”。

《化度寺碑》全称《化度寺故僧邕禅师舍利塔铭》，正书碑刻，唐贞观五年（631年）刻。原石已毁于宋代。明代李东阳评曰：“《化度寺帖》妙出《九成宫》右。”清代王澍《虚舟题跋》亦称：“率更《化度》，楷法第一。”



第 6 课　左耳旁、右耳旁

左耳旁的弯钩较小，基本与横撇对齐；右耳旁的弯钩较大，略向右突出。左耳旁要避让右边部件；右耳旁因右边为空，可适度往外延伸。

左耳旁





左耳旁横撇弯钩的横画宜向上斜，撇须短，弯钩也要短，以免影响字的右部。竖画用垂露竖，起笔与上面的横画通常要分离。

右耳旁





右耳旁与左耳旁位置相反，横撇弯钩要大，耳部上小下大，竖为垂露竖，呈长形，在整个字中稍居右下。

临摹练习

请同学们观察米字格中的字，将右侧字中红颜色的部分用硬笔双钩，再在练习纸上临写左侧的范字。

提示：

“阴”，左窄右宽，右部撇下压避让左耳旁，捺画伸展，下面部分书写紧凑。

“阳”，左窄右宽，右部的头部要窄小，横不可过长，避让左部，下部开阔。

“部”，左宽右窄，“口”部须小。



博涉

下面是不同书法家写的“阳”字和“郡”字，请同学们找找其中结构和笔法的异同，有兴趣的同学可以试着临摹它们。



唐・颜真卿
《颜勤礼碑》



元・赵孟頫
《玄妙观重修三门记》



唐・欧阳询
《九成宫醴泉铭》



唐・颜真卿
《颜勤礼碑》

思考与练习

本课我们学习了相同部首位于左右不同位置的区别，请同学们在课后思考一下，还有哪些部首遵循这样的规律。

通识——楷书

颜真卿《多宝塔碑》

颜真卿（708—784），字清臣，京兆万年（今陕西西安）人。曾做平原太守，世称“颜平原”，官至吏部尚书、太子太师，封鲁郡公，故又称“颜鲁公”。

《多宝塔碑》全称《大唐西京千福寺多宝佛塔感应碑文》，唐天宝十一年（752年）四月廿日建，现藏于西安碑林。此碑是颜真卿早期成名之作，书写恭谨诚恳，直接“二王”（王羲之、王献之）、欧、虞、褚遗风，而又与唐人写经有明显的相似之处，整篇结构严密，字行间有乌丝栏界格，点画圆整，端庄秀丽，一撇一捺显得静中有动，飘然欲仙，是他继承传统的作品。



第 7 课　提土旁、火字旁

提土旁和火字旁作为左偏旁，笔画较少，都不能写得太宽，在字的位置中一般偏左上角。

提土旁

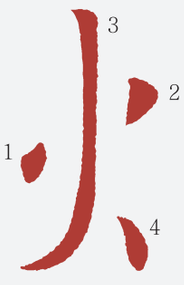

境



提土旁由短横、竖和提组成，提画的角度要根据字形的需求而变化。整个偏旁不能写得太长，要与右边部件相协调，与右部通常有穿插。

火字旁





先写左侧挑点，再写右侧撇点。撇为竖撇，末端可出锋也可藏锋。末点须收敛，避让右部。

临摹练习

请同学们观察米字格中的字，将右侧字中红颜色的部分用硬笔双钩，再在练习纸上临写左侧的范字。

提示：

“域”，左小右大，两部分有穿插，“或”部戈钩伸展，其余部分须收敛。

“地”，左右两部分互有穿插，“也”部横折嵌入提土旁里面。

“灯”，左小右大，火字旁偏于左上，“登”部撇收敛，捺伸展。

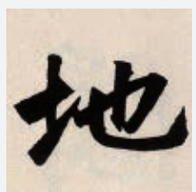


博涉

下面是不同书法家写的“地”字和“灯”字，请同学们找找其中结构和笔法的异同，有兴趣的同学可以试着临摹它们。



唐・颜真卿
《多宝塔碑》



元・赵孟頫
《玄妙观重修三门记》



唐・柳公权
《玄秘塔碑》



唐・颜真卿
《多宝塔碑》

思考与练习

本课我们学习了三位书法家书写的“灯”字，发现火字旁在其中的位置原来这么讲究，请同学们在课后勤加练习，掌握这个规律。

通识——楷书

颜真卿《麻姑仙坛记》

《麻姑仙坛记》全称《有唐抚州南城县麻姑山仙坛记》，是颜真卿楷书的代表作。该碑立于唐大历六年（771年），后遭雷电毁佚，有原拓影印本行世。碑文苍劲古朴，骨力挺拔，线条粗细变化趋于平缓，多有篆籀笔意。其结体线条厚重，为了在字的中宫留出余白，避免壅塞，不得不竭力向四周扩张，外拓的写法被推向极致。《麻姑仙坛记》是中国书法史上的典范之作，是我们学习楷书的优秀范本之一。

第 8 课　言字旁、绞丝旁

言字旁和绞丝旁一般作为单字的左偏旁出现，和右边部件组合时不能写散，通常左放右收、形体狭长，整体不宜太大。

言字旁





言字旁上横长于下两横，三横均上仰，注意上部各横之间距离要均匀，下部上宽下窄，形体不能太大，整个偏旁的大小要因字而异。

绞丝旁





绞丝旁上撇折角度稍大，下撇折角度稍小，并稍靠右一点，下面三点依次上斜。

临摹练习

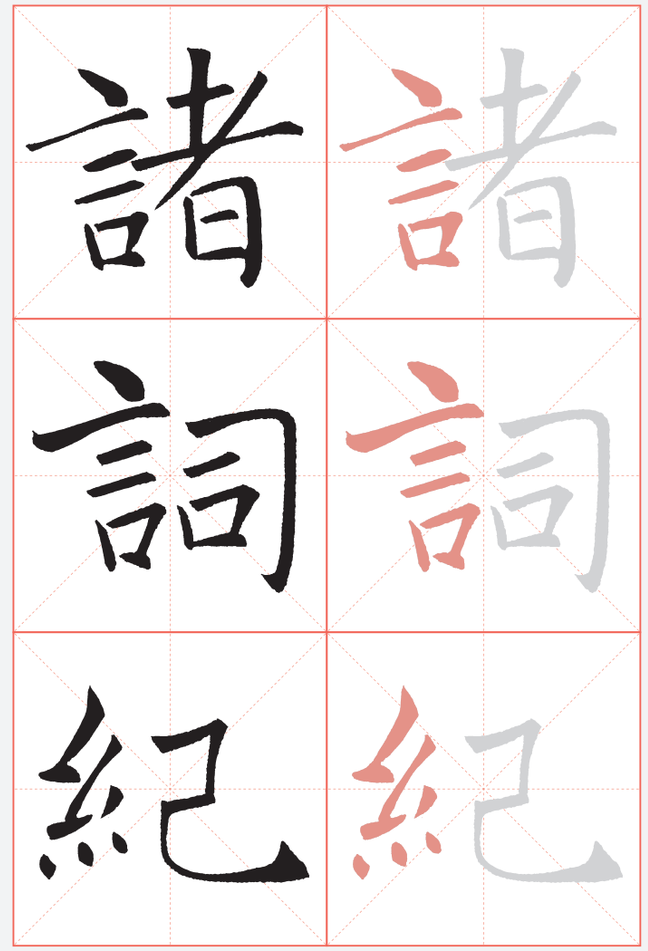
请同学们观察米字格中的字，将右侧字中红颜色的部分用硬笔双钩，再在练习纸上临写左侧的范字。

提示：

“诸”，左窄右宽，左右部分略有穿插，“者”部的长横向右伸展，左边不可过长，撇也不可过于向左伸展，以避让言字旁。

“词”，左高右低，左窄右宽。

“纪”，左窄右宽，左高右低。



博涉

下面是不同书法家写的“词”字和“经”字，请同学们找找其中结构和笔法的异同，有兴趣的同学可以试着临摹它们。



唐・颜真卿
《颜勤礼碑》



元・赵孟頫
《玄妙观重修三门记》



唐・颜真卿
《颜勤礼碑》



元・赵孟頫
《玄妙观重修三门记》

思考与练习

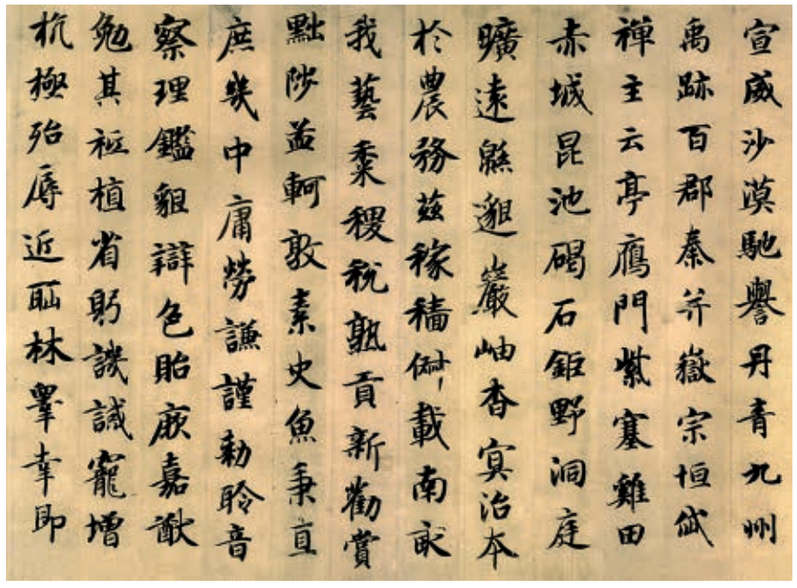
言字旁的上宽下窄，绞丝旁的第二个撇折稍稍右移是写好这两个偏旁的重点，请同学们在课后勤加练习，掌握这个规律。

通识——楷书

智永《真草千字文》

智永，名法极，南朝陈与隋朝间的书法大家，王羲之的七世孙。因是山阴（今浙江绍兴）永欣寺禅师，人称“永禅师”。智永是“二王”（王羲之、王献之）书法的嫡系传人，他既能严守家法，虔诚地继承王氏书法的传统，又能继往开来，下传虞世南、陆柬之等人，开启了唐代书法的新风。他被公认为承上启下的大书法家，在中国书法史上占有重要的地位。

《真草千字文》是他的代表作，相传他曾书写《真草千字文》800余本，分送各寺庙。他的楷书用笔灵动，结体飘逸，清秀隽永。



第 9 课　日字旁、月字旁

日字旁做左偏旁时较为窄小；月字旁做左偏旁时比较瘦长，做右偏旁时要宽一些。

日字旁





先写左竖，再写横折，有时微微带钩，左竖短，右竖长，里面的短横细小灵活，不宜与右竖相接，在左竖末端偏左位置起笔写提。

月字旁





做左偏旁时形体窄长，中宫紧收，里面两横细小灵活，有时写作提，不宜与右竖相接；做右偏旁时，略宽，撇画竖直收敛，竖钩略向右撑出，如“临摹练习”中的“朗”字。

临摹练习

请同学们观察米字格中的字，将右侧字中红颜色的部分用硬笔双钩，再在练习纸上临写左侧的范字。

提示：

“时”，左小右大，日字旁居中。

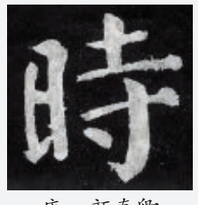
“皎”，左小右大，日字旁居中。

“朗”，左高右低，月字旁竖钩向右撑开。



博涉

下面是不同书法家写的“时”字和“胜”字，请同学们找找其中结构和笔法的异同，有兴趣的同学可以试着临摹它们。



唐・颜真卿
《颜勤礼碑》



元・赵孟頫
《玄妙观重修三门记》



唐・颜真卿
《颜勤礼碑》



唐・欧阳询
《九成宫醴泉铭》

思考与练习

通过观察几位不同书法家书写的日字旁，我们发现里面的短横常常写为点，这是借用了行书的写法，请同学们在课后勤加练习，掌握这种写法。

通识——楷书

张旭《郎官石柱记》

张旭，字伯高，苏州吴县（今江苏苏州）人，唐朝书法家，官至金吾长史，人称“张长史”。他为人洒脱不羁，豁达大度。与李白、贺知章相友善，杜甫将他们三人列入“饮中八仙”。他的草书与当时李白的诗歌、裴旻的剑舞并称“三绝”。《郎官石柱记》是张旭唯一存世的楷书作品，法度严谨，一丝不苟，可见其深厚的功底。



第10课　综合练习（二）

书写楹联——明月松间照，清泉石上流。

| 内容解读 |

出自唐·王维《山居秋暝》，原诗为：空山新雨后，天气晚来秋。明月松间照，清泉石上流。竹喧归浣女，莲动下渔舟。随意春芳歇，王孙自可留。

《山居秋暝》是王维山水田园诗的代表作。全诗描绘了秋雨初晴后傍晚时分山村的旖旎风光和山居村民的淳朴风尚，表现了诗人寄情山水田园，对隐居生活怡然自得的满足心情。于诗情画意中寄托诗人的高洁情怀和对理想的追求。



| 书写提示 |

“明”，左右结构，左小右大，左窄右宽，日字旁从“目”是书法中常用的写法。

“月”，独体字结构，撇为竖撇，收笔处藏锋，竖钩有内撅之势。

“間”，半包围结构，门字框上窄下宽，“月”部大小适中，与外框的距离要和谐。



“照”，上下结构，“日”部须窄，用内撅法，“召”的上部写为挑点和撇，四点底四点的大小不一，最后一点最大，稳稳托住整个字势。

“泉”，上下结构，上小下大，“水”部撇收捺放。

“石”，独体字结构，撇为主笔，舒展飘逸，“口”部上宽下窄。



书写规格建议

4尺宣纸对裁，长约139厘米，宽约35厘米。周边留2厘米窄边，剩余部分叠成5格。

我来试试

请同学们用硬笔临摹下面的字，再在练习纸上用毛笔临习。

明			
間			
照			
泉			
石			
松			
清			
流			

博涉 | 其他碑帖集字

下面是集赵孟頫楷书“明月松间照，清泉石上流”，请同学们比较其与褚体楷书的异同，并试着书写一下。

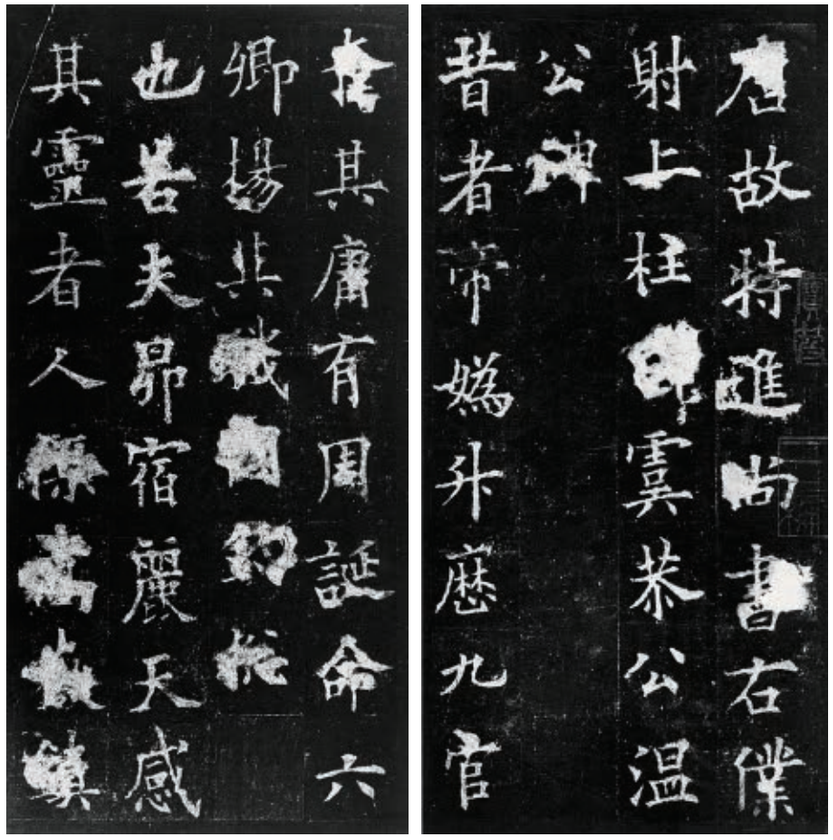


通识——楷书

欧阳询《虞恭公碑》

欧阳询（557—641），字信本，潭州临湘（今湖南长沙）人。隋时官太常博士，唐时封为太子率更令，也称“欧阳率更”，“初唐四大家”之一。

《虞恭公碑》是陕西醴泉唐太宗（李世民）昭陵陪葬碑之一，唐贞观十一年（637年）十月立。此碑有疏有密，四面俱备，八面玲珑，险峻劲峭，中宫紧密，主笔伸长，字形瘦长，无不恰到好处。



第11课　足字旁、金字旁

足字旁与金字旁作为左偏旁，笔画较多，一个有7笔，一个有8笔。足字旁外形上窄下宽，展末笔；金字旁外形上宽下窄，展首笔。

足字旁





“口”须小，下部中间一竖应沉稳有力，左竖灵活多姿，右边短横有时写为点，底横左长右短，以避让右部。

金字旁





金字旁撇画可以向左下多伸展一些，捺改为点以便给右侧部件让出空间，首横较短，第二、第三横逐渐加长，第三横有时写作提。

临摹练习

请同学们观察米字格中的字，将右侧字中红颜色的部分用硬笔双钩，再在练习纸上临写左侧的范字。

提示：

“迹”，左小右大，左窄右宽。

“蹑”，左小右大，左窄右宽，右部笔画多，下面两个“耳”有借笔的现象，共用一个长横，须写紧凑。

“钟”，左右宽窄相当，略有高低错落。



博涉

下面是不同书法家写的“路”字和“镜”字，请同学们找找其中结构和笔法的异同，有兴趣的同学可以试着临摹它们。



隋・智永
《真草千字文》



元・赵孟頫
《仇锷墓志铭》



唐・欧阳询
《九成宫醴泉铭》



唐・颜真卿
《多宝塔碑》

思考与练习

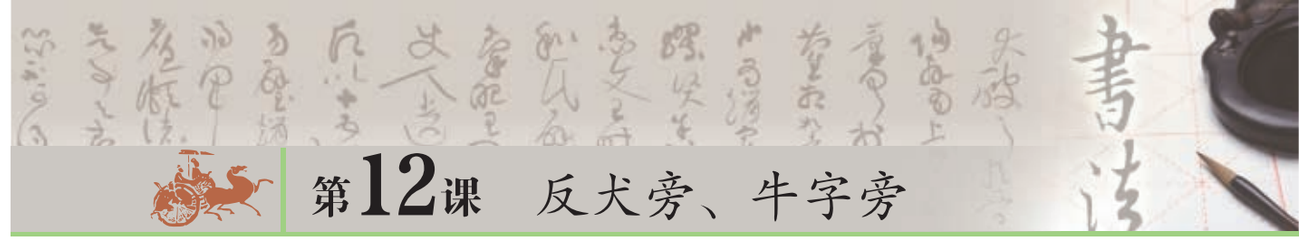
足字旁和金字旁向右方伸的横画较多，这就要求我们更要注意与右部的穿插避让，“临摹练习”和“博涉”中的字都体现出了这一点，请同学们课后多加练习，认真体会。

通识——楷书

郑道昭《郑文公碑》

郑道昭（455—516），字僖伯，荥阳开封（今属河南）人，北朝魏诗人、书法家。其所书《郑文公碑》以古朴淳厚的篆法为主，参以方笔隶意，笔调凝练，如古松盘曲，体势开阔雄健，神采奕奕。包世臣《艺舟双楫》赞其书“篆势、分韵、草情毕具”。近代著名书法家沈尹默先生则评价说：“通观全碑，但觉气象渊穆雍容，骨势开张洞达，若逐字察之，则宽和而谨束，平实而峻肆，朴茂而疏宕，沉雄而清丽，极正书之能事。”可见《郑文公碑》在北魏书法中的重要地位。





第12课　反犬旁、牛字旁

反犬旁与牛字旁都形体瘦长，主笔明显，高度随右部的不同而变化。

反犬旁





先写撇，再顺势写弯钩，弯钩的弧度一般不大，较为挺直。最后一撇不可过长，与第一撇要有角度的变化，不可过于平行。

牛字旁





短撇与横通常连写，再写竖钩，微向左弯，避让右部，提的收笔不可超出上面横的收笔。

临摹练习

请同学们观察米字格中的字，将右侧字中红颜色的部分用硬笔双钩，再在练习纸上临写左侧的范字。

提示：

“犹”，左窄右宽，反犬旁的弯钩长而飘逸，“酋”部的框部宽度适中。

“独”，左窄右宽，反犬旁借用行书写法，右侧上部起笔处避让左侧撇画。

“物”，左窄右宽，“勿”部三撇收笔不可全尖，应有变化，横折钩的内角度要恰当。



博涉

下面是不同书法家写的“犹”字和“物”字，请同学们找找其中结构和笔法的异同，有兴趣的同学可以试着临摹它们。



唐・颜真卿
《多宝塔碑》



元・赵孟頫
《仇锷墓志铭》



隋・智永
《真草千字文》



唐・欧阳询
《九成宫醴泉铭》

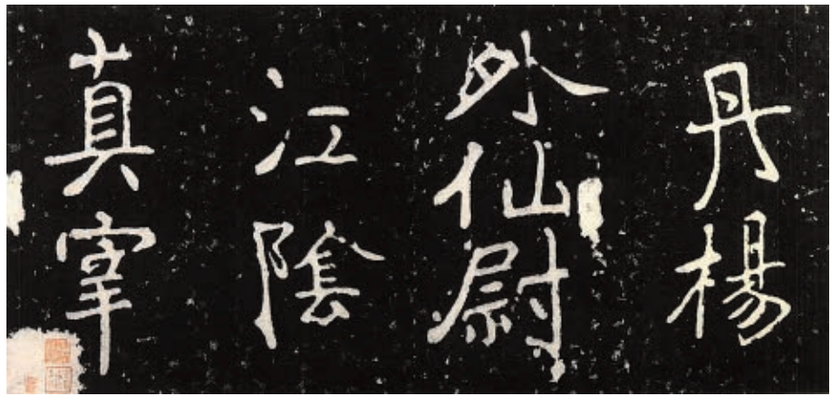
思考与练习

请同学们试着给三个不同书法家书写的“物”字的左右两部分画一下外轮廓，看看两部分的组合有什么规律。

通识——楷书

《瘗鹤铭》

《瘗鹤铭》，刻于南朝梁天监十三年（514年）。原刻于镇江焦山西麓石壁上，后遭雷击崩落长江中。北宋熙宁年间（1068—1077）修建运河，工人在江中捞出一块断石，经辨认，此断石正是史书上记载坠落江中的《瘗鹤铭》的一部分。一百多年后，南宋淳熙年间（1174—1189），运河重修，疏掏工人又打捞出四块断石。经考证，这四块断石也是《瘗鹤铭》的一部分。这样，与先前打捞上来的那块断石拼凑在一起，组成了失传很久的《瘗鹤铭》。《瘗鹤铭》得到了历代书家的高度评价，黄庭坚认其为“大字之祖”，作诗说“大字无过《瘗鹤铭》”。



第13课　反文旁、页字旁

反文旁和页字旁都是右偏旁，略宽，约占字的二分之一，两个偏旁的位置一般要比左部低。

反文旁





反文旁的短撇和长撇方向一致，横画较短，微微上斜，撇画收敛，捺画伸展。

页字旁





先写横，再在横的左下位置写短撇，要短促，在撇的收笔处下面写竖，再写横折钩，折部不可超过上面横的收笔处，竖钩长度超过左竖，底部撇高点低。

临摹练习

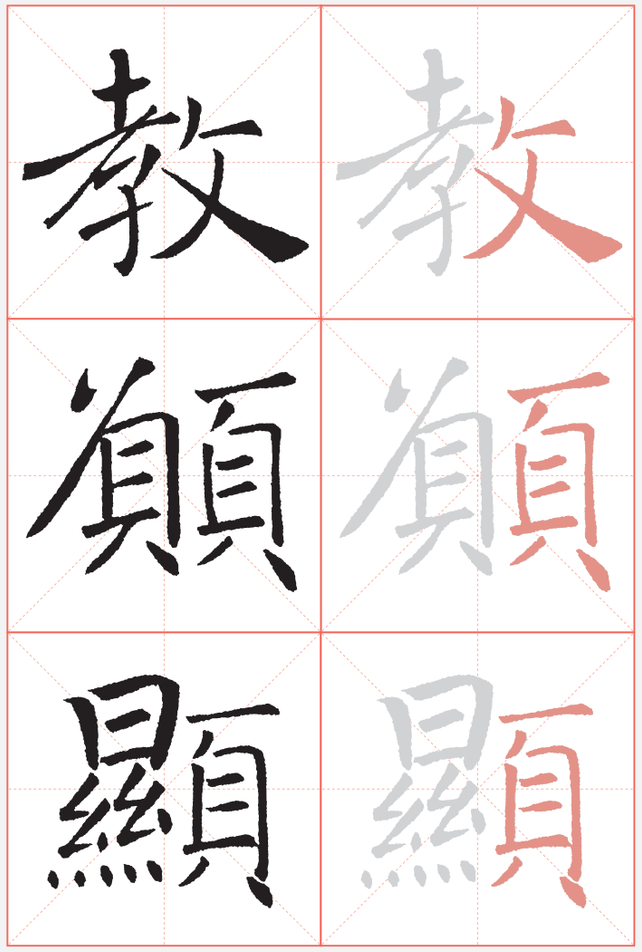
请同学们观察米字格中的字，将右侧字中红颜色的部分用硬笔双钩，再在练习纸上临写左侧的范字。

提示：

“教”，左右宽窄相当，两部分避让穿插。

“愿”，左右宽窄相当，注意两个“贝”的变化。

“显”，左大右小，左下部笔画多，注意书写紧凑。



博涉

下面是不同书法家写的“故”字和“愿”字，请同学们找找其中结构和笔法的异同，有兴趣的同学可以试着临摹它们。



唐・颜真卿
《颜勤礼碑》



元・赵孟頫
《玄妙观重修三门记》



隋・智永
《真草千字文》



唐・颜真卿
《颜勤礼碑》

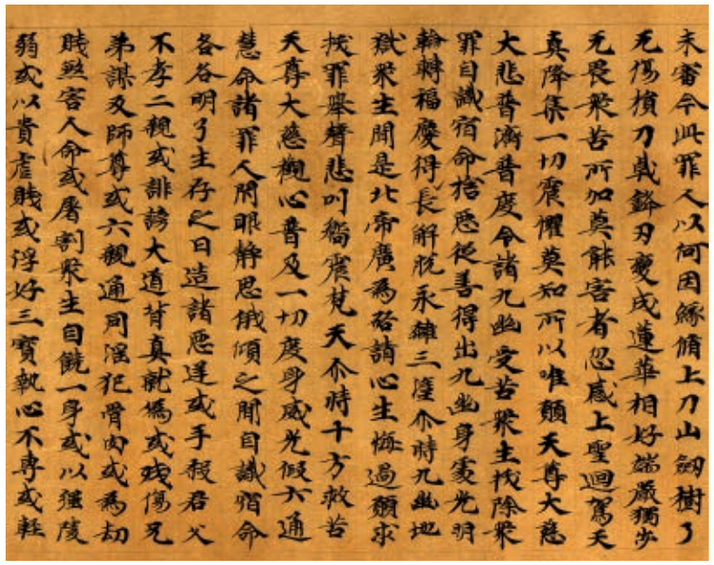
思考与练习

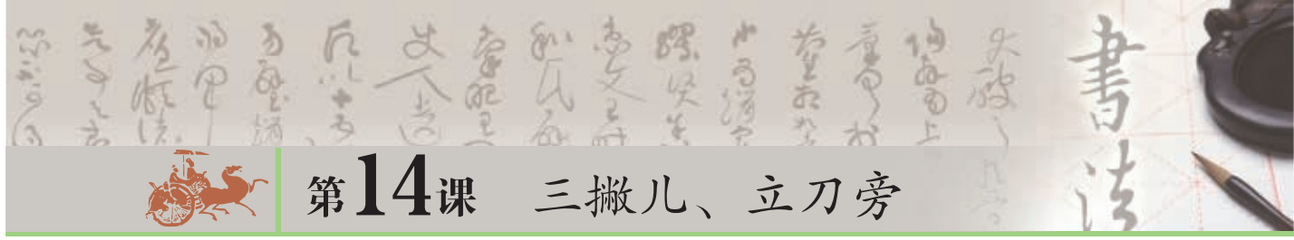
带页字旁的字一般都较为复杂，这种字要求写得紧凑，不能因笔画多就写得大，请同学们在课后勤加练习，掌握这个规律。

通识——楷书

敦煌写经

1900年，敦煌藏经洞被发现，数万卷古代文书公诸于世，引起了各科研究者的高度重视。敦煌由于特殊的自然环境和地理条件，不仅保存了大量的壁画、彩塑艺术，也保存了大量的书法墨迹，包括由晋、十六国一直到北宋的4万多经卷，集古代民间书法之大成。卷子的抄写者都是被人雇用的写经生或一般庶民。他们常年抄写，熟能生巧，久书成艺。有的书写雄强勇猛、大刀阔斧，有的书写娴熟娟秀、温文尔雅。书体行、草、隶、篆皆备，丰富多彩。其功力法度、审美情趣，都令人叹为观止。





第14课　三撇儿、立刀旁

三撇儿与立刀旁都是右偏旁，笔画较少。三撇儿不宜写长，长则散；立刀旁不宜写短，通常比左部要长。

三撇儿





三撇儿连写，一般上两撇可稍短，第三撇稍长，略偏右，间距略等，不宜写长，在字中位置居右中。

立刀旁





短竖有时借用行书写法写为点，稍稍偏上；竖钩要写长，钩与竖的角度基本成直角。两竖间距适当。

临摹练习

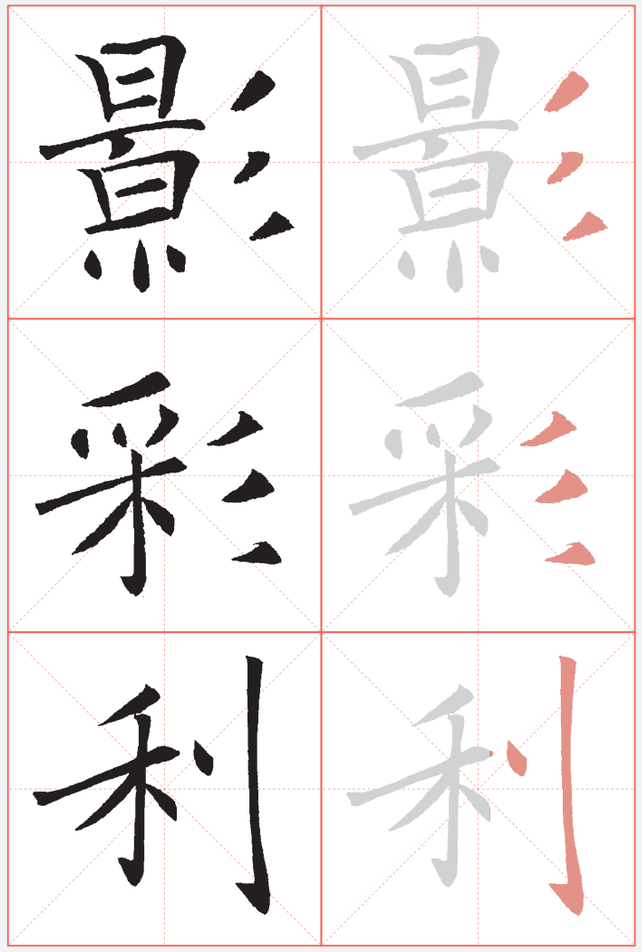
请同学们观察米字格中的字，将右侧字中红颜色的部分用硬笔双钩，再在练习纸上临写左侧的范字。

提示：

“影”，左宽右窄，三撇儿居中。

“彩”，左宽右窄，三撇儿居中。

“利”，左宽右窄，左短右长。



博涉

下面是不同书法家写的“形”字和“则”字，请同学们找找其中结构和笔法的异同，有兴趣的同学可以试着临摹它们。



隋・智永
《真草千字文》



唐・欧阳询
《九成宫醴泉铭》



唐・颜真卿
《自书告身帖》



元・赵孟頫
《仇锷墓志铭》

思考与练习

请同学们仔细观察三位书法家书写的立刀旁竖钩的方向，看看是垂直的还是倾斜的，并找找其他带有此偏旁的字，看看是否也是这样。

通识——楷书

赵孟頫《妙严寺记》

赵孟頫（1254—1322），字子昂，号松雪道人，湖州（今属浙江）人，元代著名书画家。

《妙严寺记》，又称《湖州妙严寺记》，原件纸本横卷，现藏于美国普林斯顿大学美术馆，是赵孟頫中期稍晚的作品。字的结体方阔，笔画开张舒展，点画精妙，使转灵活，于庄严规整中见潇洒俊逸，书法艺术水平很高，是学习“赵体”书法的良好范本。



第15课　楷书左右结构的结体原则（一）

在合体字中，以左右结构的字为最多。左右结构的字两部分组合时要有宽窄之分，或左窄右宽，或左宽右窄，或左右宽窄比例相当。

1. 左窄右宽结构

在所有左右结构的合体字中，以左窄右宽式的组合居多，这类字一般左部笔画少，右部笔画多，且有伸展的笔画。左部处于从属地位，注意收缩，不能喧宾夺主。



“化”字右部竖弯钩伸展，单人旁撇画收敛，形体偏窄，形成左窄右宽式的结构。



“时”字右部笔画多，且横画伸展，日字旁形体窄小，两部分主次分明。



“腾”字右部笔画繁多，且有撇、捺等伸展的笔画，月字旁形体偏窄，形成左窄右宽式的结构。



“终”字右部捺画伸展，绞丝旁紧凑收敛，形成左窄右宽式的结构。

2. 左宽右窄结构

左宽右窄式的结构一般左部笔画多，右部笔画少，左部占据主要位置，右部处于从属地位。



“则”字左部笔画多，且多横画，较宽，右部立刀旁有长竖，取纵势，较窄长，形成左宽右窄式的结构。



“影”字左部笔画多，且有伸展的长横，三撇儿形体窄小，依附于左部，两部分主次分明。



“部”字左部笔画多，且有伸展的长横，右耳旁有长竖，取纵势，较窄长，形成左宽右窄式的结构。

3. 左右宽窄比例相当

左右宽窄比例相当，只是一个大概的说法，在构架这类字时，采用了各占半壁江山的原则，从而给人以视觉上平衡稳当的感觉。这类字一般左右两部分均有伸展的笔画且笔画相当。



“能”字左右均有横向伸展的笔画，两部分宽窄比例相当。



“精”字左右均有横向伸展的笔画，两部分宽窄比例相当。



“难”字左右笔画都较多，且都有横向伸展的笔画，两部分宽窄比例相当。

我来试试

请同学们用硬笔临摹下面的字，再在练习纸上用毛笔临习。

時							
騰							
則							
景							
部							
能							
精							

博涉

下面是不同书法家写的“能”字，请同学们找找其中结构和笔法的异同，有兴趣的同学可以试着临摹它们。



隋・智永
《真草千字文》



唐・柳公权
《玄秘塔碑》



唐・颜真卿
《颜勤礼碑》



元・赵孟頫
《玄妙观重修三门记》

思考与练习

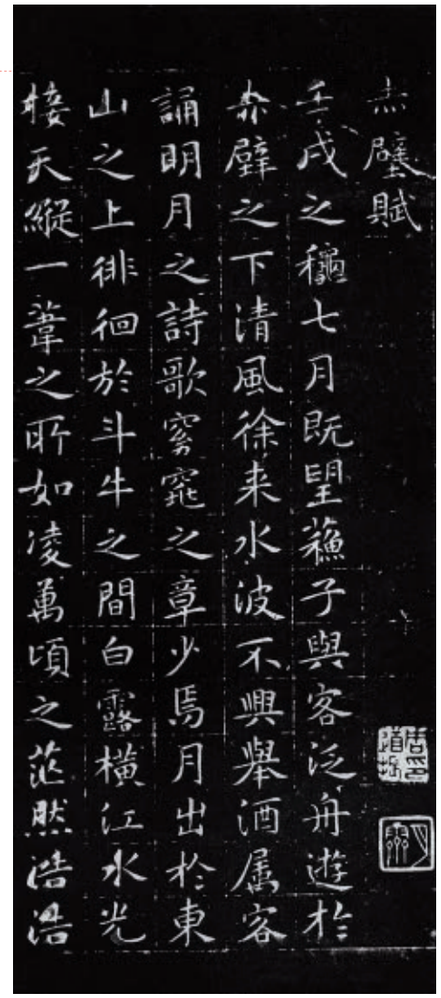
请同学们在课后按左右两部分的宽窄关系从字帖中各找10个例字。

通识——楷书

文徵明《赤壁赋》

文徵明（1470—1559），原名壁，字徵明，42岁起，以字行，更字徵仲，长洲（今江苏苏州）人，明代书画家。

文徵明的小楷是他的书法艺术中最优秀的部分，结构严谨，字形秀美，笔法刚劲，具有很高的审美价值。



第16课　楷书左右结构的结体原则（三）

左右结构的字的两部分在组合时除有宽窄比例的变化外，还经常通过改变大小、高低等方法，使之错落有致，富于变化。

1. 左小右大

这类字在左右结构的字中占大多数，通常右部笔画较多且有纵向伸展的笔画，左部较小，在字中的位置一般略偏上。



“神”字右部长竖伸展，示字旁较小靠上。



“珠”字右部长竖与捺画伸展，王字旁较小靠上。



“境”字右部笔画繁多，提土旁较小靠上。



“味”字右部长竖与捺画伸展，口字旁较小，位置靠上。



“林”字由两个相同部分组合而成，均有长竖，宜左小右大。



“故”字右部捺画伸展，“古”部长横不宜伸展，形体偏小。

2. 左大右小

这类字通常左部有纵向伸展的笔画，右部较小，一般居中，有时略偏下。



“孤”字“子”部纵向取势，“瓜”部简化为一撇三点，变纵势为横势，左大右小。



“松”字的木字旁有长竖，右部没有纵向的笔画，所以较小居中。



“知”字右边“口”部笔画少，形体扁小，略偏右下。

3. 左低右高

高低是相对于左右两部分的头部而言的，左低右高的字在左右结构中占多数，右侧高出的笔画通常是竖画。



“佛”字右部有竖撇和长竖两个纵向伸展的笔画，左低右高。



“情”字“青”上部竖画挺拔，形体修长，左低右高。



“体”字下部的右侧横画不能低于左侧竖钩，左低右高。

4. 左高右低

这类字右部首笔通常是横画、平撇等横向伸展的笔画。



“师”字右部首笔是横画，左高右低。



“行”字右部首笔是横画，左高右低，两竖左短右长。



“流”字右部首笔是横画，不宜写高。

我来试试

请同学们用硬笔临摹下面的字，再在练习纸上用毛笔临习。

珠							
境							
孤							
松							
知							
情							
林							

博涉

下面是不同书法家写的“知”字，请同学们找找其中结构和笔法的异同，有兴趣的同学可以试着临摹它们。



隋・智永
《真草千字文》



唐・柳公权
《玄秘塔碑》



唐・颜真卿
《多宝塔碑》



元・赵孟頫
《玄妙观重修三门记》

思考与练习

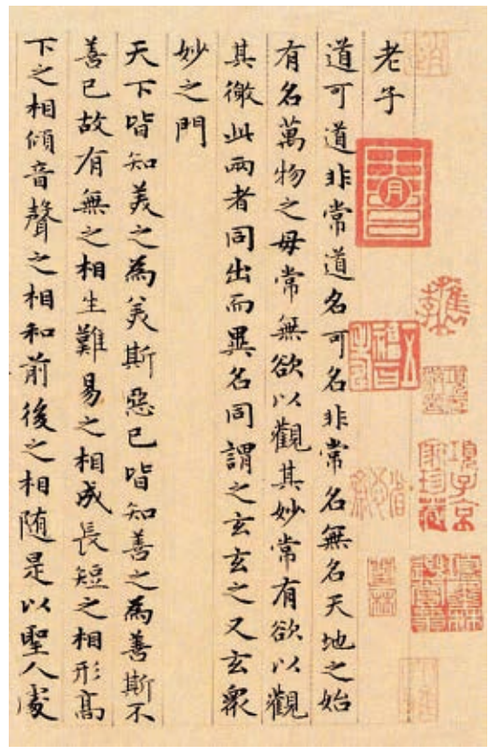
请同学们思考一下，在左右结构的字中，是左低右高的多还是左高右低的多，原因是什么？

通识——楷书

赵孟頫《道德经》

赵孟頫（1254—1322），字子昂，号松雪道人，湖州（今属浙江）人，元代著名书画家。

《道德经》是赵孟頫的小楷代表作之一，书于元延祐三年（1316年）。《道德经》字体工整秀丽，笔法稳健，独具风格。卷首有明代姚绶行书“松雪书道德经”六字。曾经为明代项元汴、项笃寿所收藏。赵孟頫的楷书与唐代欧阳询、颜真卿、柳公权并称“欧颜柳赵”。他曾说：“余临王献之《洛神赋》凡数百本，间有得意处……亦自宝之。”同时名家鲜于枢说：“子昂篆、隶、正、行、颠草俱为当代第一；小楷又为子昂诸书第一。”这说明了赵孟頫小楷的地位。



第17课　楷书左右结构的结体原则（三）

在左右结构的字中，偏旁部首要揖让。所谓揖让，是指有的缩小，有的放大，有的伸展，有的收紧，一让一迎，协调一致。常见的揖让情况有：小让大，短让长，窄让宽，左让右，上让下，简让繁。



“将”字长竖向左弯曲，给长横留出足够的伸展空间，从而达到两部分浑然一体的效果。



“端”字右部笔画繁多，左部的立字旁让出了足够的空间，提写得很短，“而”部穿插过来。



“斯”字右边的“斤”部弯曲避让左边的长横。

在左右结构的字中，左右两部分除了揖让，还常常通过两部分的斜正关系来做到相互依靠，从而使两部分的关系更加密切。



“性”字左竖向左倾，右竖向右倾，左右两部分呈“⩔”形，以增加呼应。



“桂”字的木字旁较正，右部左倾，呈“⩓”形，右部依靠左部。



“福”字右部正，左部右倾，呈“⩔”形，左部依靠右部。

我来试试

请同学们用硬笔临摹下面的字，再在练习纸上用毛笔临习。

将							
端							
斯							
性							
桂							
福							

博涉

下面是不同书法家写的“福”字，请同学们找找其中结构和笔法的异同，有兴趣的同学可以试着临摹它们。



唐・柳公权
《玄秘塔碑》



唐・欧阳询
《九成宫醴泉铭》



唐・颜真卿
《多宝塔碑》



元・赵孟頫
《仇锷墓志铭》

思考与练习

我们在本课学习了揖让的原则后，发现原来许多好看的字都使用了这一原则，请同学们在课后找出10个有揖让关系的字，看看是否掌握准确。

通识——楷书

倪瓒《淡室诗》

倪瓒（1301—1374），原名珽，后改瓒，字元镇，号云林子等，元代书画家、诗人。

《淡室诗》是倪瓒为友人所书的一首七律诗。诗中寄托了他避世索居、与白云幽禽为伴的心境。

倪瓒的小楷在书法史上有一定的地位，此书是倪瓒存世作品中唯一一件大字行楷书，使用了极少见的立轴装裱形式。其书字形挺直，章法整齐疏朗，点画质朴遒劲，收笔顿挫有力，撇、捺尽量拉长，据书风判断应为其晚年之作。



第18课　综合练习（三）

书写楹联——先天下之忧而忧，后天下之乐而乐。



内容解读

“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”这句脍炙人口的名句，出自宋代文学家范仲淹的《岳阳楼记》。宋朝时期，滕子京因遭诬陷被贬到岳州当知府，重新修复了岳阳楼，范仲淹受他的嘱托写一篇《岳阳楼记》。“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的意思是把国家、民族的利益摆在首位，为祖国的前途、命运担忧，为人民的幸福出力。作者在这句话中寄托着以天下为己任的政治抱负。

书写提示

1. 首先要学会认识和书写“憂”、“後”、“樂”三字的繁体字写法。

2. 注意结字高矮长短的变化，如“憂”、“後”字形竖长，“先”、“樂”呈方形，“下”、“而”字形扁阔。



3. 联中相同的字，注意变化，避免雷同。如第一个“之”字的挑画与撇画断开，第二个“之”字的挑画与撇画相连，二字的捺画形态也不一样。“而”字第一个形态偏方，第二个形态偏圆，每一个笔画的形状也不一样，如横折钩的钩部。



书写规格建议

四尺宣纸对裁，长约139厘米，宽约35厘米。周边留2厘米窄边，剩余部分叠成7格。

我来试试

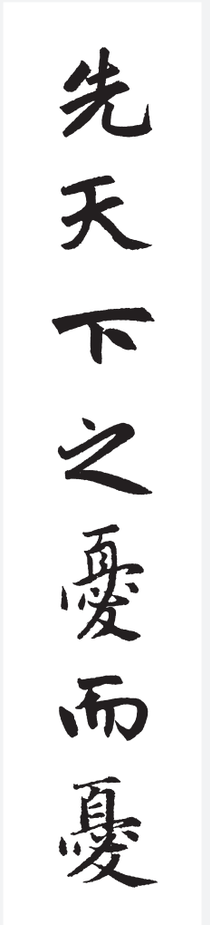
请同学们用硬笔临摹下面的字，再在练习纸上用毛笔临习。

先 天 下 之 憂 後 而 樂

博涉 | 其他碑帖集字

下面是集自赵孟頫的楷书，请同学们比较其与褚体楷书的异同，并试着书写一下。

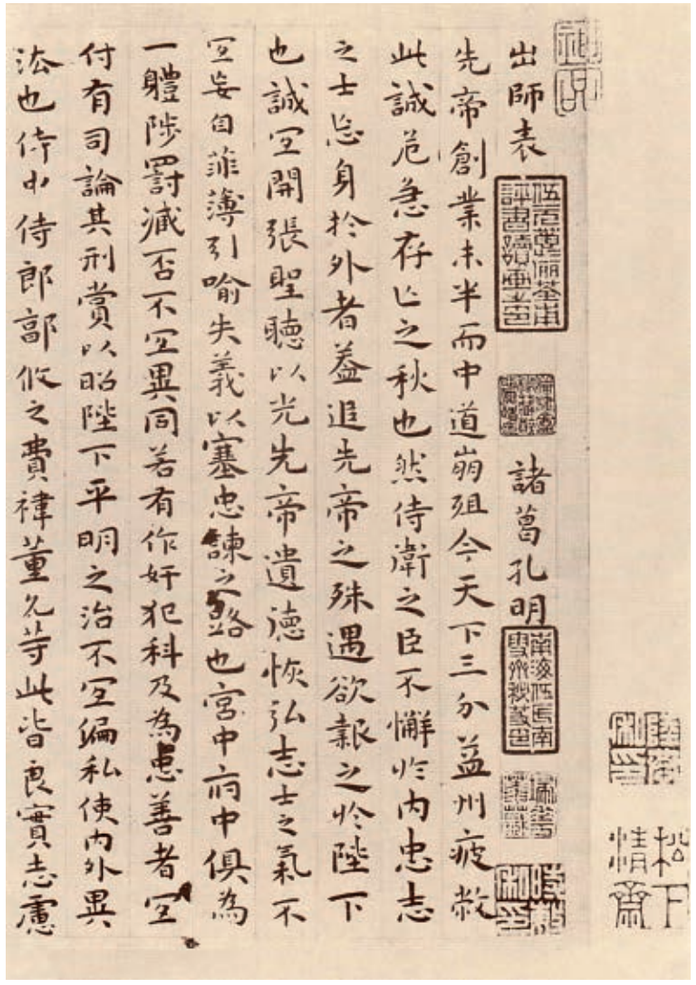




通识——楷书

祝允明《前后出师表》

祝允明（1460—1526），字希哲，号枝山，长洲（今江苏苏州）人。他家学渊源，能诗文，工书法，与唐寅、文徵明、徐祯卿齐名，合称“吴中四才子”。他的楷书师法赵孟頫、褚遂良，并从欧、虞而直追“二王”（王羲之、王献之），其书《前后出师表》严谨浑朴，转运遒逸，神韵益足。



课文对应硬笔练习

请同学们描红、临写下面的偏旁和范字。

第 1 课

单人旁	亻	撇不宜过长，竖直，用垂露竖，撇与竖刚好相接。偏旁狭长。	亻 亻 亻
双人旁	彳	两撇稍短，竖轻起，不要过长，用垂露竖，不可用悬针竖。	彳 彳 彳
仁			仁 仁 仁
仰			仰 仰 仰
往			往 往 往
徐			徐 徐 徐

第 2 课

三点水	氵	上两点稍靠上，第二点微向左偏，下点距离较远，由下往右上挑。	氵 氵 氵
两点水	冫	上面是左侧点，下面是挑点，托住上点。	冫 冫 冫
流			流 流 流
海			海 海 海
凉			凉 凉 凉
冰			冰 冰 冰

课文对应硬笔练习

请同学们描红下面的偏旁、范字和句子，并临写偏旁和范字。

第 3 课

提手旁	扌	横稍短，竖要直，提有力。提不要过长，要避让右边笔画。	扌 扌 扌
竖心旁	忄	竖要垂直，用垂露竖。左点稍低，右点稍高，分别向左右两边张开。	忄 忄 忄
扶 扶 扶			接 接 接
怡 怡 怡			性 性 性

第 4 课

也 许 多 少 年 后 在 某 个
地 方 ， 我 将 轻 声 叹 息 将 往
事 回 顾 ： 一 片 树 林 里 分 出
两 条 路 —— 而 我 选 择 了 人
迹 更 少 的 一 条 ， 从 此 决 定
了 我 一 生 的 道 路 。

课文对应硬笔练习

请同学们描红、临写下面的偏旁和范字。

第 5 课

木字旁	木	横短竖长，“木”字的捺变成点，点靠上。写成窄长形偏旁，并注意与右边笔画相映衬。	木 木 木
示字旁	礻	横撇不宜过长，点对撇、竖相交处，上点与竖略对正。	礻 礻 礻
相 相 相			杖 杖 杖
神 神 神			祥 祥 祥

第 6 课

单耳旁	卩	和双耳旁不同，右边是横折钩，与竖只能组成一个空间，这个空间的下部不要收得过细。	卩 卩 卩
双耳旁	阝	竖与横撇弯钩组成两个空间，两个空间基本相等，做右耳旁时弯钩的空间可大些，钩向上“耳”才美。	阝 阝 阝
却 却 却			印 印 印
陈 陈 陈			郊 郊 郊

课文对应硬笔练习

请同学们描红、临写下面的偏旁和范字。

第 7 课

提土旁 土

横宜短，第二横变成提，竖直，稍重。偏旁较窄短，适当靠上。

土

火字旁 火

上面两点在撇的左右相呼应，撇从高处起笔，取直势向下再向左出锋，最后一捺写成点，略靠上。

火

坤 坤 坤　城 城 城

灼 灼 灼　灯 灯 灯

第 8 课

言字旁 讠

点对正竖，与下面笔画要有一定间距。横稍斜，略短。竖稍粗，要写正直。

讠

绞丝旁 纟

两个撇折上下对正，不要越写越往左偏移，下面提笔与折的方向保持一致。

纟

记 记 记　词 词 词

纪 纪 纪　终 终 终

课文对应硬笔练习

请同学们描红、临写下面的偏旁、范字和句子。

第 9 课

日字旁 日

横笔微斜向上，间距相等，中横短，一般不与右竖相接，横轻竖重，稍长形。

日

月字旁 月

撇写竖势，与竖靠近，呈长形。横略斜，间距相等，适当靠上，上紧下松。

月

映 映 映　暗 暗 暗

胜 胜 胜　朔 朔 朔

第 10 课

万 里 赴 戎 机 ，

关 山 度 若 飞 。

朔 气 传 金 柝 ，

寒 光 照 铁 衣 。

将 军 百 战 死 ，

壮 士 十 年 归 。

课文对应硬笔练习

请同学们描红、临写下面的偏旁和范字。

第 11 课

足字旁 足

上面的“口”不要过大，下面对正一竖。作为偏旁，“足”字的撇变为短竖，捺变为提。

足

金字旁 钅

撇稍直，不要过长。横画皆短，间距一致。提不宜过斜，要与横笔方向协调统一。

钅

距 跑

铲 锐

第 12 课

反犬旁 犭

弯钩取竖势，立得要正。上撇稍平，第二撇起笔要高，撇出方向与上撇统一协调。

犭

牛字旁 牛

撇和横均稍短，下横变成提，出笔不要与右边笔画相冲撞。竖画长而正直，偏旁狭长。

牛

狼 狗

牧 特

课文对应硬笔练习

请同学们描红、临写下面的偏旁和范字。

第 13 课

反文旁 攵

上撇稍直，横稍上斜，下撇先取直势，到下面向左急收，捺需伸展撑稳下部。

攵

页字旁 页

横稍短，微向上斜，两竖之间狭窄，撇从中间竖势行笔，穿出竖后才向左出锋，点对右竖下方。

页

效 改

颂 顶

第 14 课

三撇儿 彡

三撇上下重心对正，不要越写越偏左或偏右，上撇稍平，下撇稍直而长。

彡

立刀旁 刂

两竖要直，左轻右重，左竖对右竖中位。立刀旁的高度、宽窄要与左部相协调。

刂

形 彩

列 别

课文对应硬笔练习

请同学们描红、临写下面的词语。

第 15 课

治	经		治	经						
涉	猎		涉	猎						
相	待		相	待						
论	议		论	议						
颤	抖		颤	抖						
歌	唱		歌	唱						

第 16 课

晦	暗		晦	暗						
烧	灼		烧	灼						
旋	转		旋	转						
辐	射		辐	射						
嶙	峋		嶙	峋						
池	沼		池	沼						

学习心得



通过本学期的书法课，你学到了什么？

把你的收获和感受写下来吧！

書法 SHUFA

义务教育教科书

书法练习指导
七年级　下册



编　　著：广西课程教材发展中心
出 版 人：陈　明
终　　审：邓　欣
责任编辑：陈宇虹
美术编辑：李　冰
装帧设计：陈　凌
校　　对：张瑞瑶　尚永红
审　　读：陈小英
监　　制：王翠琴　韦　芳
出　　版：广西美术出版社
发　　行：广西新华书店集团有限公司
印　　装：广西民族印刷包装集团有限公司
开　　本：787 mm × 1092 mm　1/16
印　　张：4. 5
字　　数：57千字
版　　次：2015年12月第1版
印　　次：2019年12月第5次印刷
书　　号：ISBN 978-7-5494-1500-7
定　　价：6. 95元
批准文号：桂发改价格规〔2019〕1043号

著作权所有，请勿擅用本书资料制作各类出版物，违者必究。
如发现印刷质量问题，请与当地新华书店联系调换。

绿色印刷产品

ISBN 978-7-5494-1500-7

义务教育教科书　书法练习指导　七年级　下册

广西美术出版社