

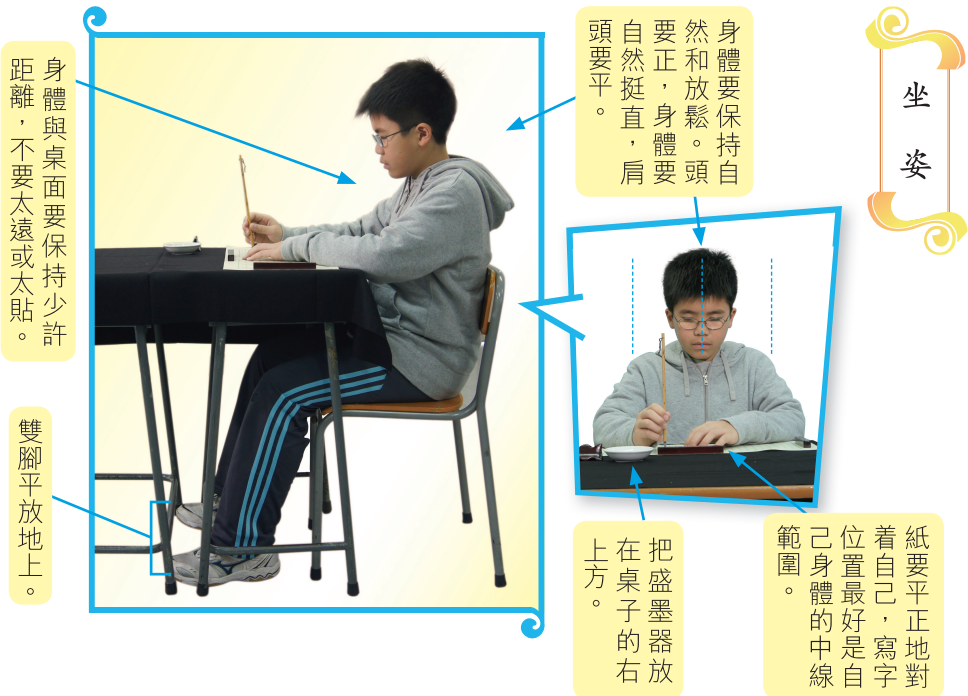
目錄

課題	重點	頁
1 書法訓練指南	<ul style="list-style-type: none"> • 正確坐姿 • 一般執筆法 • 五指執筆法 	3
2 筆畫種類	<ul style="list-style-type: none"> • 八種基本筆畫簡介 	4
3 筆順原則	<ul style="list-style-type: none"> • 四種基本筆順原則簡介 	5
4 基本字形間架結構	<ul style="list-style-type: none"> • 四種基本字形間架結構簡介 	6
5 筆法訓練	<ul style="list-style-type: none"> • 筆畫寫法：撇、捺、提、鉤 • 筆順原則：先橫後豎、先撇後捺 • 字形結構：合體字(上下、包圍) • 部首：言語動作、植物 • 形近字：筆畫長短與形態 • 詞語：交通工具、運動用品、水果、方位 • 成語：身體、品行、動物、典故 	7
附錄： 書法作品 賞析	<p>【唐】顏真卿 風格</p> <ul style="list-style-type: none"> • 作品一：李白《早發白帝城》 • 作品二：張繼《楓橋夜泊》 	33

1 書法訓練指南

中國書法，執筆和坐姿都是很重要的。只要執筆和坐姿都正確，書寫時就能事半功倍；相反，就有可能養成壞習慣，妨礙學習進度。

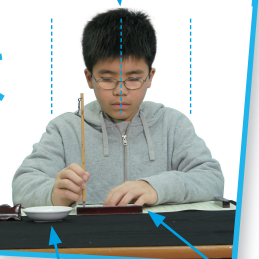
坐姿



身體要保持自然和放鬆。頭要正，身體要自然挺直，肩頭要平。

身體與桌面要保持少許距離，不要太遠或太貼。

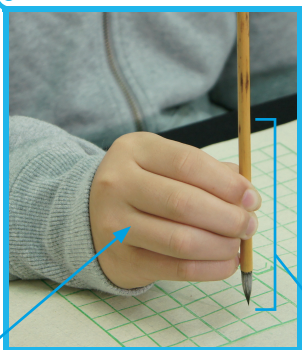
雙腳平放地上。



紙要平正地對着自己，寫字位置最好是自己身體的中線範圍。

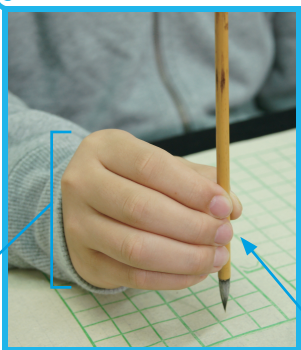
把盛墨器放在桌子的右上方。

一般執筆



拇指、食指、中指指端按着筆管，無名指指甲貼筆管，小指緊貼無名指，手指排得要密，手掌要虛。

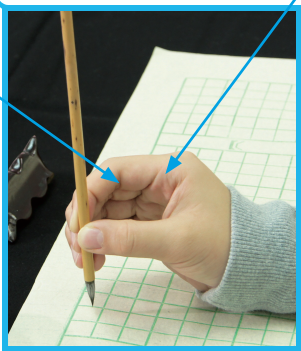
五指執筆



執筆手法普遍有兩種，原則都是一「指密掌虛」。

- ◆ 書寫時儘量保持筆管垂直，手部動作不要太大。
- ◆ 不要大力按着筆管，否則會手震。想像毛筆已成為身體的一部分，寫字的力由身體走到筆鋒去。

拇指、食指、中指及無名指指端按着筆管，小指緊貼無名指，手指排得要密，手掌要虛。



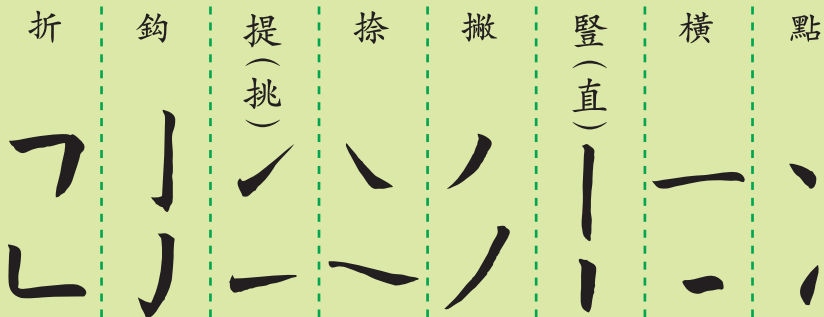
* 示範：張知德同學

基本筆畫種類

點和線是中文文字的基本筆畫，不同的組合構成了不同形體的中文文字。

中文文字的基本筆畫大致有以下八種，同學們學習寫字，首先就要學好筆畫的寫法：

筆畫



解說

從左上向右下，或右上向左下，用力由輕至重。

從左向右，用力平和，略向上斜，起筆和收筆可以重一點。

從上向下，用力平和，方向垂直，起筆和收筆可以重一點。

從右上撇向左下，起筆用力，收筆輕輕提起。

從左上向右下，用力由輕至重，然後放輕提起收筆。

從左下向右上，起筆用力，收筆輕輕提起。

先寫豎筆，作鈎時先停頓一下，再向左上方輕快提筆，寫出小鈎。

左折先寫橫筆，到轉折的地方停頓一下，再往下寫豎筆；右折則先寫豎筆，再寫橫筆。

字例

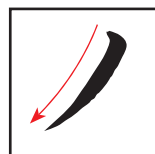
書 忘 門 刊 冰 北 天 之 千 大 十 土 三 工 小 魚

撇

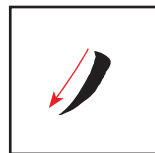


「撇」——從右上撇向左下，起筆用力，收筆輕輕提起。

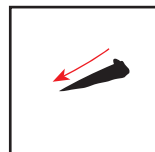
中文字中的撇有很多不同的形態，書寫的方向也有不同。



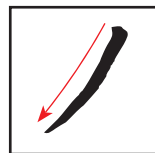
長撇



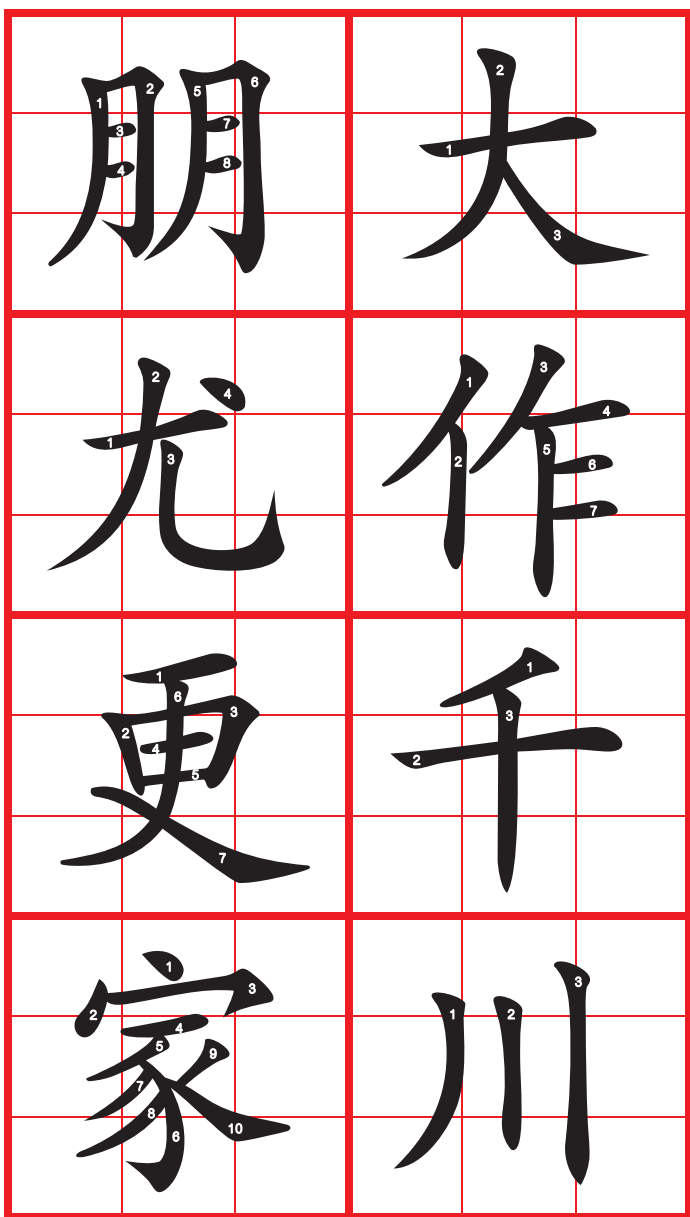
短撇



橫撇



直撇



【唐】顏真卿 風格

作品一

兩岸猿聲啼不住
輕舟已過萬重山

唐詩句徐沛之書



● 出處：【唐】李白《早發白帝城》

● 內容：兩岸猿聲啼不住，輕舟已過萬重山。

● 解說：兩岸猿猴的叫聲還沒有停止，可那輕快的小船早已經駛過了千山萬嶺。

● 顏真卿的書法有早期、晚期之分，五十歲以後才形成剛勁、雄渾的顯著風格。他的大字楷書尤為雄健，有一種「昂然不可犯之色」，其書品與人品頗為貼合。宋朝人推崇顏真卿的人品，好學顏體。在蘇軾、黃庭堅看來，顏真卿繼承了王羲之的變法精神，是唐朝書法的改革家。