

# 目錄

## 第一單元 書法起步走

一、書法學堂——認識書法

6

二、書法故事——王獻之執筆

8

三、文房四寶與用具擺置

10

四、執筆方法與書寫姿勢

16

## 第二單元 文字演進

一、書法學堂——文字演進

21

二、書法故事——倉頡造字

25

三、運筆指導——逆入平出

27

四、動手玩書法——線條練習

29

## 第三單元 文字之美——甲骨文

一、書法學堂——甲骨文欣賞

31

## 第四單元 文字之美——篆書

一、書法學堂——篆書欣賞

39

二、書法故事——歐陽詢坐臥觀碑

41

三、運筆指導——圓轉與接筆

43

四、動手玩書法——篆書練習

45

## 第五單元 字帖形式及春聯

一、書法學堂——書法字帖的形式

47

二、書法故事——門神與春聯

51

三、運筆指導——手的運用

53

四、動手玩書法——寫春聯（篆書古語）

54

## 編者的話

各位師長、小朋友大家好：

歡迎大家一起來學習書法，本教材以使用者的角度來編寫，從線條練習、有趣的圖象文字及篆書筆法入門，希望呈現一套便利老師教學、小朋友有興趣學習的書法教材，落實書法教育。

本教材包含《書法小學堂》與《書法練習簿》，楷書範字選自唐朝歐陽

詢《九成宮醴泉銘》，每一單元主要內容如下：

一、「書法學堂」：涵括書法常識、書法史及作品欣賞，內容包羅萬象，開拓學生對書法多元的認識。此外，設計「書法小神通」，為小朋友解答書法常識和疑惑。

大家好：

我是「書法小神通」。





二、「書法故事」：配合「書法學堂」的內容取材，以趣味、勵志和具教育意義的故事為主，激發學生學習動機。

三、「筆法／結構教學」：三年級規劃線條和基本筆法的書寫說明與練習；四年級著重在文字結構觀念的分析與解說，建立書法空間概念；五年級以偏旁進行分類比較，增強文字間架運用能力；六年級藉由簡帛、隸書、行書、小楷，認識不同的書法之美。

四、「範字練習」：從三年級練習的基本筆法中，找出包含此筆法的國字

來配合練習；四、五年級學習的文字架構，以科學的方式將同類型的範字排比分析，讓學生瞭解文字組合原則、疏密原則，以及筆畫或部件之省筆、增筆、借用、移位等異體字之變化，以增舉一反三之效果。六年級則讓學生體驗有別於楷書的多元書寫經驗。

希望這套教材的出版，對大家認識書法、學習書法有所助益，相信一年學習、二年努力、三年有成。也期盼各界不吝指教，以為再版修訂之參考。

## 局長序

書法是中華民族特有的傳統文化。現在網路通訊工具發達，寫字的機會變少了，但書法仍是修身養性的方式之一。《黃帝內經》說：「靜則神藏，躁則消亡。」書法能讓人靜下心來，所以孩子透過書法學習，能凝神靜慮，減少躁動，學習成果自然良好。此外，書法心悟手出，觀察能力最為重要，如孫過庭在《書譜》中曾說：「察之者尚精，擬之者貴似。」學習書法，從耳濡目染中學會欣賞美、發現美、創造美。

近年來世界興起一股中文熱，不但西方國家不少人愛上漢字的魅力，兩岸、日、韓也都再次高度重視書法教育。我們使用正體字，延續中華文化正統，具備學習書法的優勢，更應將書法之美發揚光大。

當然，臺北市政府教育局戮力推廣書法教育，並不是要培育學生都成為書法家，而是希望在書法教學過程中，藉由老師的引導，認識書法國粹，傳承文化，並且從書法欣賞與習寫經驗中，培養學生的耐心和整潔習慣，



進而在學科學習上提升專注能力，增加學習效果。老師若發覺表現優異者或可造之才，可加強培訓參加本市或全國多語文競賽、學生美展，為個人及學校爭取榮譽。當然，因而寫了一手好字，也是令人欣悅的美事。

本市《書法小學堂》教材之編纂，係依據教育部頒定書法教學改進方案專案內容，著重書法藝術欣賞，配合《書法練習簿》，銜接國語科生字語詞簿的硬筆書法練習，強化文字空間架構概念。從三年級開始，循序漸進，帶領小朋友進入有趣且多姿多彩的書

法世界。深信本教材之付梓，有助於教師進行書法教學，落實書法教育。今年，更初步建立書法社群數位平台，結合書法範寫上線，讓書法學習不受時空限制。

本教材得以順利出版，感謝所有參與編纂之委員和工作同仁的辛勞，以及陳維德教授、施春茂教授、葉興華教授的指導。期盼本市教師及學生善加運用，不斷提昇自己的書藝，寫出一手好字。

臺北市政府教育局局長 湯志民 謹識

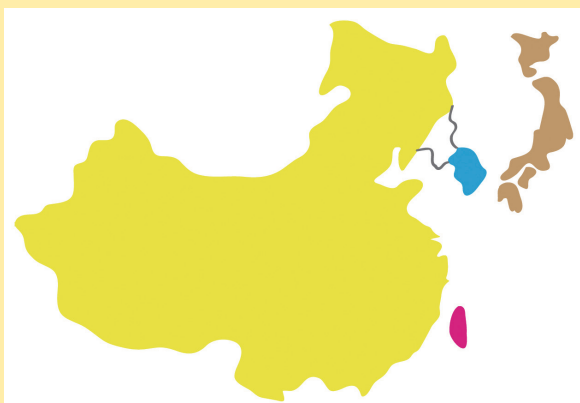
於民國一零四年七月



第一單元 書法起步走

一、書法學堂——認識書法

書法一般是指書寫的方法，在世界各地有各種不同的名稱，中國大陸和臺灣稱為「書法」，日本稱為「書道」，韓國稱為「書藝」。名稱雖然不一樣，但都是起源於用毛筆書寫漢字的傳統，漸漸發展成為獨特的書寫美感藝術。



漢字書法文化圖

中國的書法，西方人翻譯成「calligraphy」（線條圖形）；而中國的毛筆，西方人翻譯成「brush」（刷子），就這兩個單字的表面字義上來說，是沒有辦法完全詮釋書法真正的涵意。

如何認定傳統的書法呢？

1. 書寫漢字

文字原來的用意，是為了記錄日常生活事務與溝通表達。所以，寫出來的字體必須正確，讓人看得懂，這符合書法條件的第一要件。

## 2. 運用毛筆書寫

毛筆的筆毫柔軟，透過正確的執筆、運筆，能產生讓人感動的線條與美感。

## 3. 符合美感形式

漢字因為結構特殊，有些字看起來就是一個圖畫或圖畫的變形，所以具有藝術表現的條件。

不同的書法家寫相同的一個字，雖然有各自的風格特色，但都能符合結構上基本的美感要求。

不同書法家的「有」字表現



《玄秘塔碑》  
柳公權



《顏勤禮碑》  
顏真卿



《雁塔聖教序》  
褚遂良



《孔子廟堂碑》  
虞世南



《九成宮醴泉銘》  
歐陽詢



## 二、書法故事——王獻之執筆

王獻之是王羲之的第七個兒子，

也是大書法家，兩人並稱「二王」。

他從小跟父親學習，請教寫好書法的

祕訣，王羲之指著院中的七缸水，

說：「你把這些水都寫完，便自然而

然知道了。」

他天天練習，臨摹父親的字，從

橫、豎、點、撇、捺，一筆一畫的基

本功開始，練了幾年才開始寫完整的

字。

有一天，王獻之在寫字，父親悄

悄走到背後，一聲不響的猛然拔起

他手中的筆。王羲之竟然拔不動兒

子手中的筆，稱讚兒子有手勁，握筆

穩健，因而歎道：「此兒後當復有大

名。」從此王羲之才開始全心指導

他。據說，當王獻之把那七缸水寫完

了，也練就了一身的書法功力。

小朋友，這個故事讓我們知道學

習書法，平日的練習不可少，寫字時

更要專心一致；但是，握筆應該穩健

而不過度用力，才能保持運筆的靈活

性。





### 三、文房四寶與用具擺置

「工欲善其事，必先利其器。」寫毛筆字也

是一樣，需要一些主要用具和輔助文具，文房四寶——筆、墨、紙、硯，是書寫漢字的主要四種用具。其他文具如筆山、墊布、文鎮、水注、墨床、筆洗則屬輔助文具。

#### ◎ 筆

毛筆是中國人特有的寫字工具，筆毫成圓錐形，不同於刷子和沒有彈性的硬筆。書寫時，隨著手的提按，形成輕重、快慢、粗細不同的筆畫線條。



有人說毛筆是秦朝蒙恬將軍所

發明，其實早在秦以前就有毛筆了，

楚國稱做「聿」，燕國稱做「弗」，

秦統一六國後，以竹做筆桿，改稱為

「筆」。

毛筆的種類很多，製作的材料不

同，性能也不一樣。以毛料來分，羊

毫柔軟，狼毫（黃鼠狼毫）勁挺，兼

毫（混合羊毫和狼毫）剛柔適度；此

外還有紫毫（兔毫）、牛耳毫、雞毫、

胎毛筆、竹筆、草筆、鴨毛筆。筆管

則以竹子、牛角、塑膠桿最為普遍。

初學者

最常問的一

個問題是：

「如何選購

毛筆？」自

古流傳下來

的選筆四個

原則就是「尖、圓、齊、健」。

1. 尖：指筆毫前端要能聚合收尖。

2. 圓：是指筆毫中段要端正圓滿。

3. 齊：指的是整體筆毫，均勻整齊

，如果用手指將筆毫壓扁、筆尖攤





平，能夠呈現水平線。

4. 健：是指筆毫的品質與彈性，尤

其是筆尖，當筆毫沾水在掌心或紙上

打圈子，筆尖不會散開、扭曲且能自

動收尖。

## ◎ 墨

墨的種類以原料來分，主要有松

煙、油煙兩種。松煙墨是用松脂燒煙

加上皮膠、藥材、香料揉合製成，墨

色黑但缺少光澤；油煙墨是用桐油、

麻油、菜油燒成煙灰，加上一些香料

製成，它的特色是黑而亮。



好墨應

該具備質細

、色黑、膠

輕、味香等

特性。磨墨

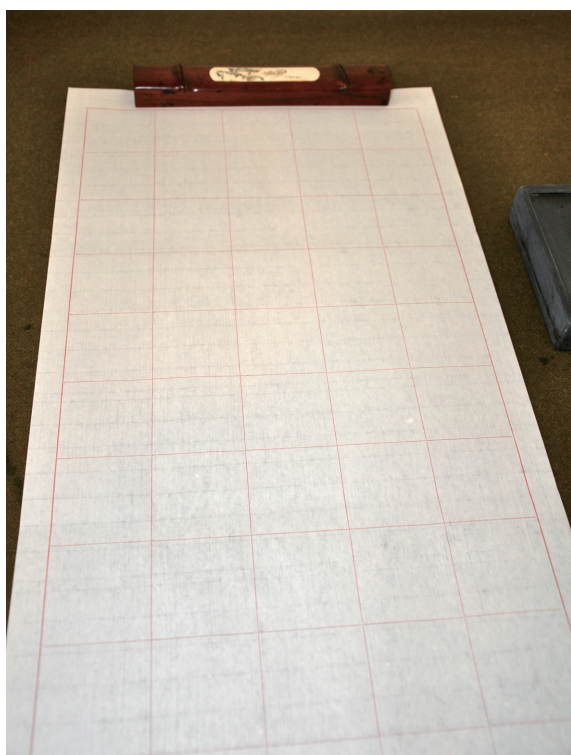
時要用清水

，重按輕移

，力量均勻

，移動速度

適中。



宣紙

## ◎ 紙

中國書畫用紙主要是「宣紙」。

宣紙因為產自宣城而得名。宣紙以吸墨性而論可分三大類：

### 1. 生紙

此類紙未經加工，紙質薄而鬆，

吸墨快而滲墨大，較不適合初學時使用。

### 2. 熟紙

此類紙是經過加膠、加礬或加色處理，較不吸墨，且紙質光滑細緻，書寫後墨色既黑且亮。

### 3. 半生半熟紙

將宣紙在豆腐漿中拖過一次，略加膠性，使其微帶黃色，就完成此種半吸墨之紙，即豆腐漿紙，書畫均宜。



## ◎ 硯

硯是拿來磨墨的，古代又叫做

「研」，意思也就是磨。硯台的種類

有很多種，有陶瓷硯、端硯、歙硯、

澄泥硯、瓦硯、玉硯、金沙硯等，選

用容易發墨、能蓄水且不損筆毫的石

質為主。

中國最有名的硯台，有以下兩



端硯



歙硯



硯銘

種：

1. 端硯：色澤以紫色為主，有自然

的紋理和石眼。

2. 歙硯：色澤以青黑色為主，紋理

比較特別，有羅紋、金星、金暈等。

硯台常雕刻各種圖案和造型，也

有在硯台周邊刻上文字，稱為「硯

銘」。



# 書寫文具的擺置

硯臺：磨墨、儲墨與整理筆毫

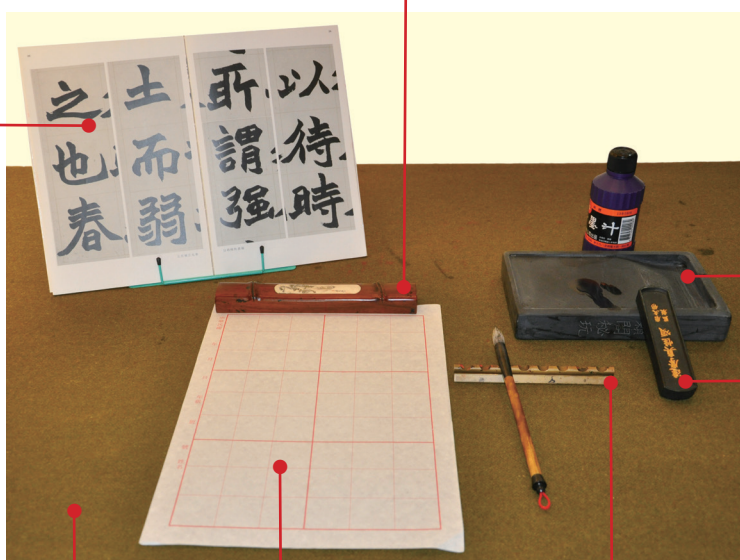
墨條：研磨墨汁

筆山：置放毛筆

紙：書寫文字

墊布：保持桌面乾淨

字帖：臨摹範本



## 學習沾墨與整筆

現在一般人為了方便，大多使用墨汁，很少磨墨。



筆毫沾墨後順著筆毛的方向慢慢的刮除過多的墨，以控制墨量，讓毛筆寫在紙上時不會墨漲成一團。

沾墨與刮墨的過程，都是調整與整理毛筆筆鋒的時機。小朋友剛開始接觸書法，如果筆毫的墨量不足，出現乾枯的現象時，就應該重新沾墨，但盡量一個字寫完再重新沾墨。



## 四、執筆方法與書寫姿勢

### ◎ 執筆方法

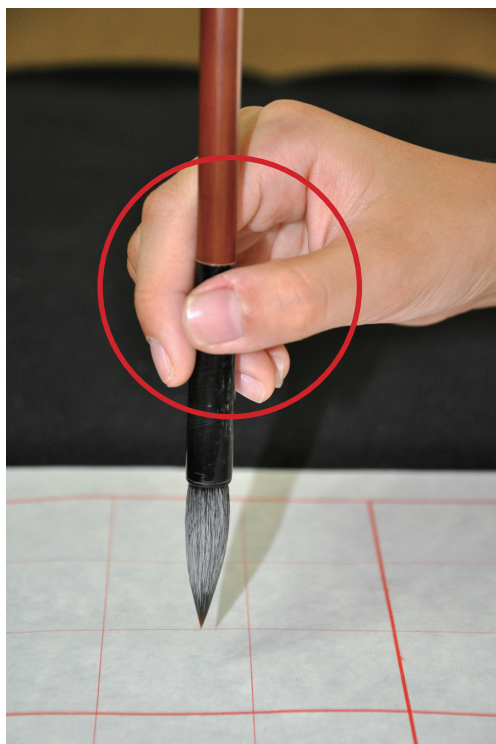
執筆的姿勢有很多種，適合初學者學習的方式，大致是雙鉤和單鉤兩種：

#### 1. 雙鉤法

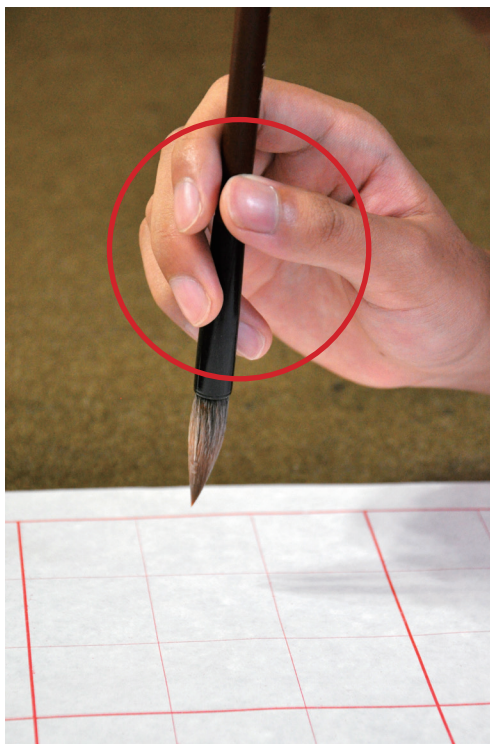
以大拇指壓於筆管，食指與中指上下相疊，鉤住筆管，無名指頂住筆管，小指輔助無名指。

#### 2. 單鉤法

以大拇指壓於筆管，食指鉤住筆管，中指頂住筆管，無名指、小指輔助。



單鉤法



雙鉤法

助中指。

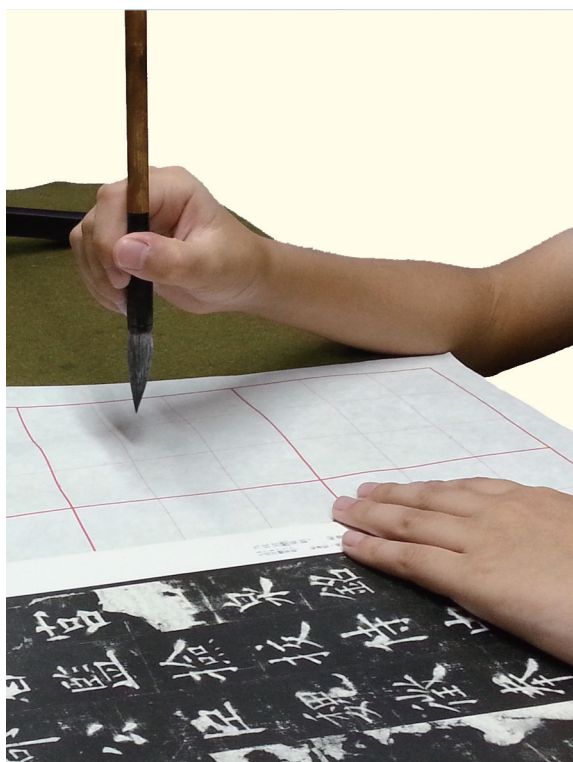


枕腕

寫字時，把左手掌背平墊於右手腕下，就是「枕腕法」。

### ◎ 枕腕

至於握筆的高度，通常寫大字，握高一些；寫小字，筆就握低一些。



懸腕

面，手肘輕靠在桌上的書寫方法。

### ◎ 懸腕

懸腕是指執筆的手腕懸起離開桌面，

# ◎ 懸肘

懸肘是執筆的手肘完全懸空來書寫，因手肘不靠在桌上，運筆時沒有任何阻礙，可以任意揮灑，是最佳的書寫方式，也是許多書法家普遍採用的方法。



懸肘



懸肘



◎ 書寫姿勢

1. 坐姿



正確的坐姿應該  
要做到「頭正、  
身直、臂開、足  
安」這些原則。



坐姿側面



坐姿正面

## 2. 站姿

站著寫，身體可略往前傾，頭部正直稍微有些下彎，左手掌按住桌面上的紙。



站姿側面圖



站姿正面圖



## 一、書法學堂——文字演進

小朋友，現在大家習慣使用的文字和古代有什麼不同呢？早在文字未產生以前，大部分的民族都是以結繩、契刻和圖像來記事，以及交流思想 and 傳遞訊息。有了文字以後，又隨

著朝代、區域而有形體上的差別，形成相當複雜的演變。從陶片圖紋、大篆（甲骨文、金文、孔壁古文……）、小篆、隸書、草書、行書、楷書，甚至印刷術發明後為適應印刷要



金文 西周《史頌簋》

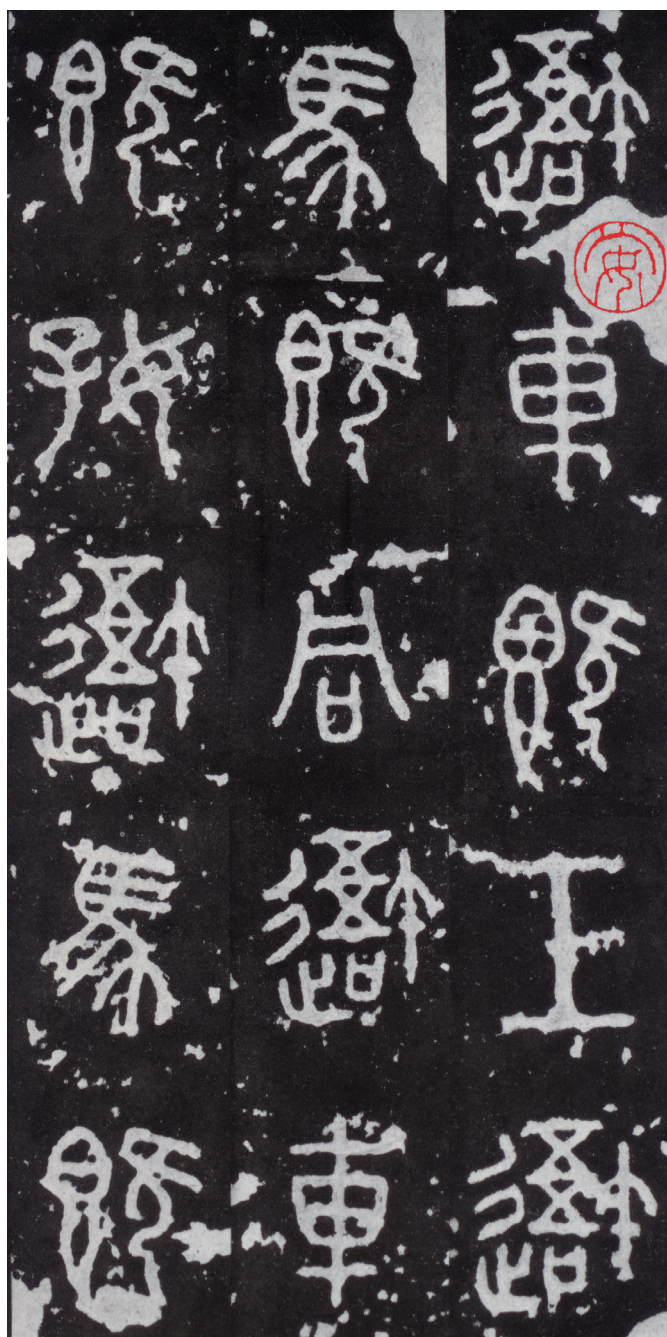
求，而逐漸出現的各種印刷字體等。

**金文：**主要是指商、周、秦、漢時代，鑄刻在青銅器上的文字，形式和字體隨著時代變易，以及地域差異而有不同風貌。





石鼓文：是先秦時代的石刻文字，因為所刻石頭的外形像「鼓」而得名，文字刻在石鼓四周。唐朝初年發現於陝西，共有十個，內容是記載漁獵的場面，所以又稱「獵碣」。



《石鼓文》局部 現存於北京故宮博物院

中國文字的起源和其他古老的文字一樣，都是源於圖像文字，再從圖像慢慢演變成比較有規範的抽象符號——方塊文字。以下舉幾個例子，相信小朋友可以更清楚的瞭解中國文字的演變狀況。

文字 圖像 甲骨文 金文 小篆 隸書 楷書

|   |                                                                                     |   |                                                                                     |   |                                                                                     |   |                                                                                      |   |                                                                                       |   |                                                                                       |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 日 |    | → |    | → |    | → |    | → |    | → |    |
| 目 |   | → |  | → |   | → |   | → |  | → |  |
| 山 |  | → |  | → |  | → |  | → |  | → |  |
| 木 |  | → |  | → |  | → |  | → |  | → |  |
| 刀 |  | → |  | → |  | → |  | → |  | → |  |
| 門 |  | → |  | → |  | → |  | → |  | → |  |
| 魚 |  | → |  | → |  | → |  | → |  | → |  |
| 馬 |  | → |  | → |  | → |  | → |  | → |  |





如何分辨不同的書法字體呢？讓我們從「之」、「無」二字學習辨別方法。

無

之

字形特色

篆書

無

之

縱長

隸書

無

之

寬扁

草書

無

之

結構造形自由

行書

無

之

筆畫連貫簡省

楷書

無

之

接近方形

## 二、書法故事——倉頡造字

數千年前，中華民族的祖先們誕生在歷史舞台，那時候的人們利用結繩方式記錄每天發生的事情，例如發生小事就結一個小結、大事就結大結。但是，過了一段時間之後，人們常常會忘記這個「結」到底代表哪一件事。

這樣的情形一直到黃帝的史官倉頡出現之後有了改變。原本也沿用結繩記事的倉頡，有一次參加部落狩

獵時，看到老獵人追蹤不同動物的足跡，腦中靈光一現：「既然一種腳印，代表一種野獸，我為什麼不能用一種符號，來代表我所記錄的東西呢？」於是倉頡認真的觀察生活周遭的一切景物，創造了一個他稱作「字」的符號。例如「日」字，是模仿圓圓的太陽模樣畫的；「月」字，是仿照月亮彎彎的形態描繪的；「人」字，是觀察人的側影畫的……，倉頡就這樣細心觀察萬事萬物，辛辛苦苦造字。一天天過去，倉頡創造出許多原始的文

字，經過後代不斷的增添和演進，才形成今天的漢字。

漢字的出現，代表中國歷史走進了有文字記載的時代，是歷史長河中的一件大事，對後世也有重要的影響。目前的漢字是世界上唯一可以直接閱讀古代文書的文字，是我們中華文化最珍貴的文化傳承。





### 三、運筆指導——逆入平出

#### ◎「逆入」：

為了不起筆的地方露出尖銳的筆觸，我們在下筆時會往筆畫行進的相反方向入紙，繞成圓弧後再回到行進的路線。這樣，可以讓起筆的地方呈現圓潤的效果。

#### ◎「平出」：

筆畫結束的時候，筆鋒不在紙面往回收筆（回鋒），而是將筆鋒慢慢提起，這用意是要表現出收筆自然。

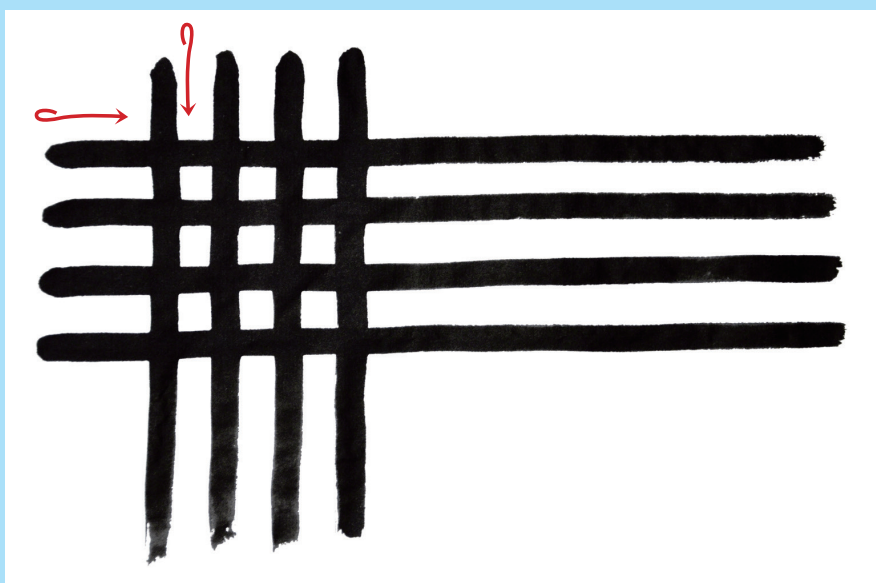
「逆入平出」出現在許多書體的用筆，這是基本而且重要的運筆方法，我們應該要熟練。



「逆入平出」運筆圖

# 四、動手玩書法——線條練習

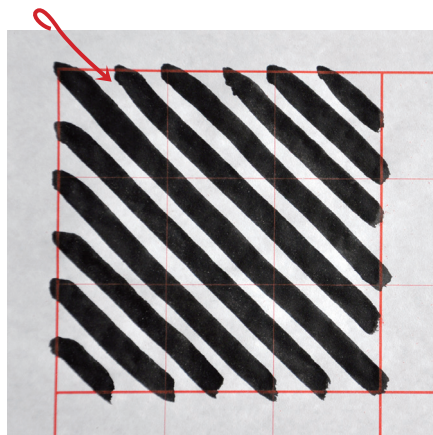
## 1. 橫線、直線練習



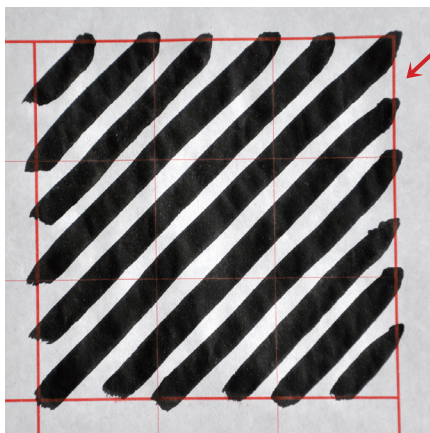
小朋友，開始動筆練習  
 喔！  
 線條盡量要求粗細一致，  
 間隔距離相等，  
 學  
 習力道的  
 大小控制  
 穩定  
 與空間安排。



## 2. 斜線練習（斜捺方向）



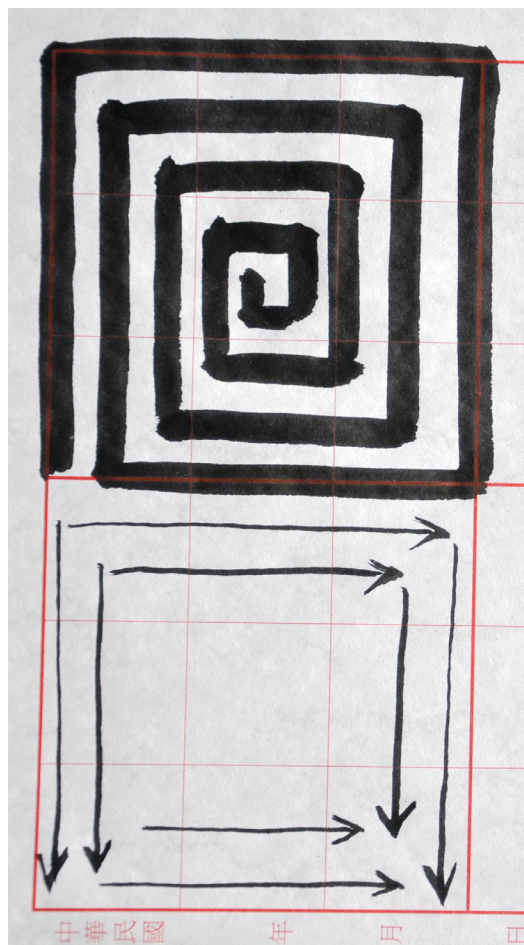
## 3. 斜線練習（撇畫方向）







5.  
圖像練習



4.  
空間安排練習



## 一、書法學堂——認識甲骨文

甲骨文是目前我們可辨識的最早文字，書寫或鐫刻在龜甲、獸骨上的卜辭，也有少許的記事刻辭。清光緒二十五年（西元一八九九）由金石學家王懿榮發現的。

甲骨文大多數是刀刻的，也有少數甲骨以朱墨寫好而未刻。因為工具材料的不同，它表現出來的線條瘦勁犀利，往往是中間較粗兩頭尖，字的結構一般呈現長形。

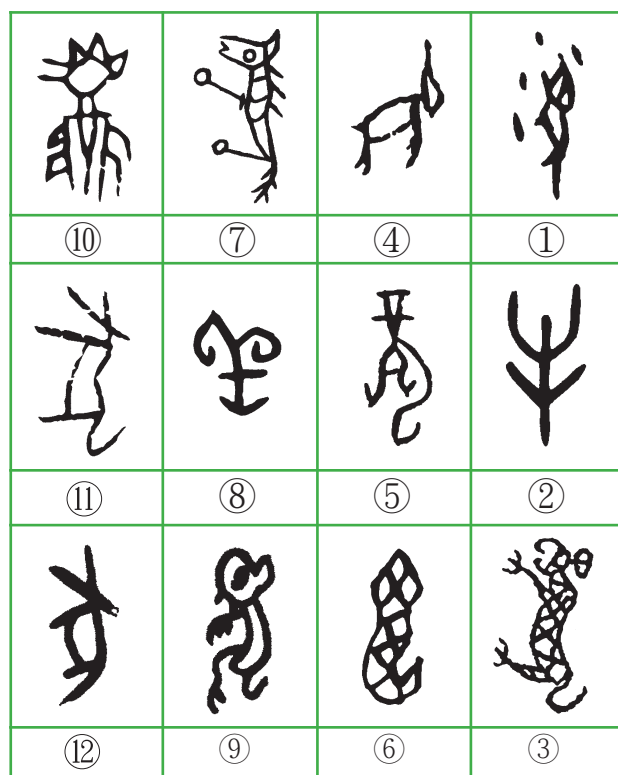
甲

骨



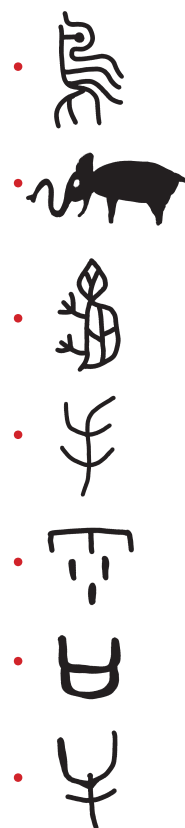
甲 骨 文 國 立 故 宮 博 物 院 藏 品

◎ 猜猜我是誰 (十二生肖)



- 解答：
- |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| ⑦ 馬 | ⑧ 羊 | ⑨ 猴 | ⑩ 雞 | ⑪ 狗 | ⑫ 豬 |
| ① 鼠 | ② 牛 | ③ 虎 | ④ 兔 | ⑤ 龍 | ⑥ 蛇 |

◎ 連連看



- 象
- 雨
- 口
- 手
- 龜
- 牛
- 鳥

- 龜
- 手
- 鳥
- 牛
- 口
- 雨
- 象



## 二、書法故事——智永退筆塚

智永和尚出生在南朝梁武帝年間，他是書聖王羲之的第七代孫子，從小就立志要成為像祖先一樣的大書法家。

智永在永欣寺待了三十年，每天深居簡出，拜讀書帖，鑽研各家書寫風格，當然也包含祖先王羲之的天下第一行書《蘭亭序》，數十年從未間斷，他曾立誓：學不成，不下樓。因為勤練不輟，磨破了不少硯台，

寫禿了無數的毛筆筆頭，所以他準備了幾個大簍子，只要硯破筆禿，就直接丟進簍子裡。時間久了，破硯禿筆竟然積了好幾大簍，屋子裡實在擺不下了，智永便在屋外的空地挖了一個坑，把所有的簍子都埋在土裡，然後把土覆蓋上去。這土堆外型看來像是座墳塚，後人便稱此為「退筆塚」。由於他的名氣響亮，許多人慕名而來向他求字，門檻都被踩壞了。智永只好將門檻用鐵皮包起來，人稱「鐵門限」。

梁武帝蕭衍當

時把《千字文》公

告天下當作識字讀

本，智永同時用真

書（楷書舊稱）、

草書兩種字體寫了

八百多本，分送各

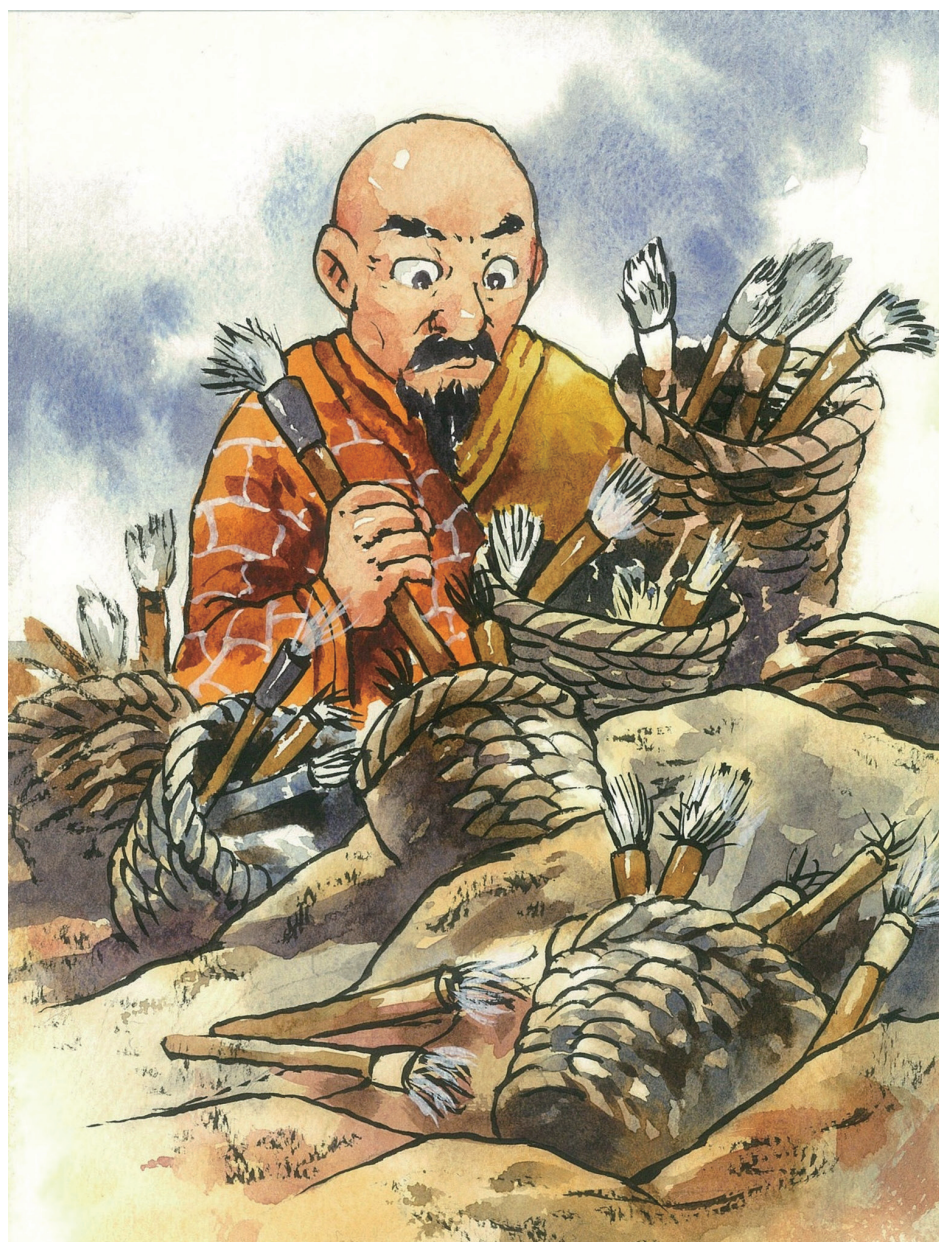
個寺院。直到今

日，智永的《千字

文》墨跡和刻本還

被視為學習書法的

最佳範本。

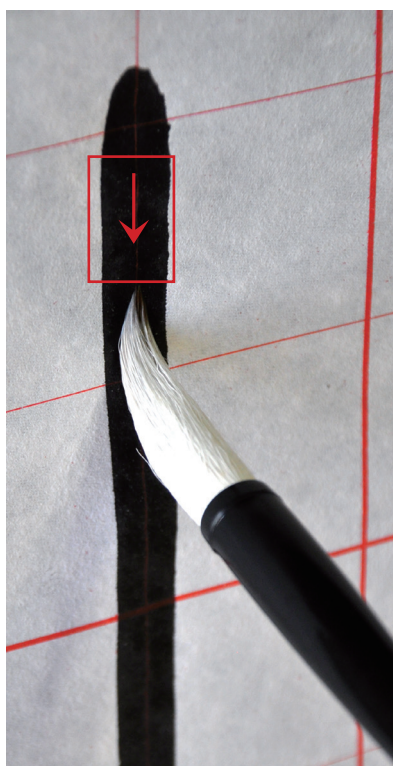




# 三、運筆指導——中鋒用筆



中鋒（橫畫）



中鋒（豎畫）

中鋒：書寫時筆鋒（尖）  
保持在點畫的中線上運  
行。





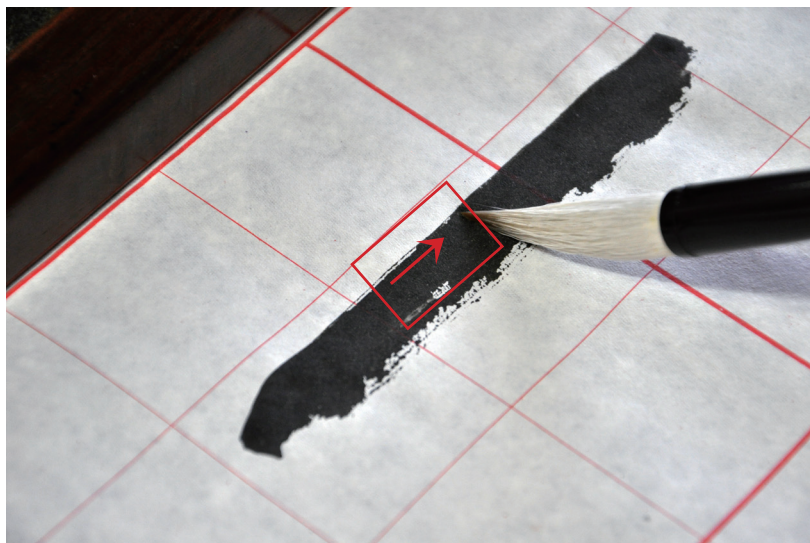


不均。  
不

一側，  
使兩側受

（尖）  
偏於筆畫的

偏鋒：行筆時筆鋒



偏鋒（橫畫）



偏鋒（豎畫）

## 四、動手玩書法——象形文字練習

象形文字是指模仿物體形狀所造的文字，也可以說是最原始的繪畫。

按照物體的外形，將它描繪出來，例

如：「日」描摹出整個太陽的形狀；

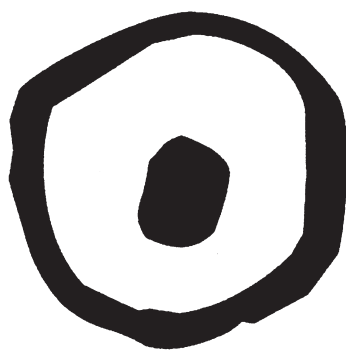
「月」描摹出弦月的形狀。

小朋友，下面象形文字你認識

了嗎？趕快提筆寫寫看、畫畫看。



月



日



水 ミヅ



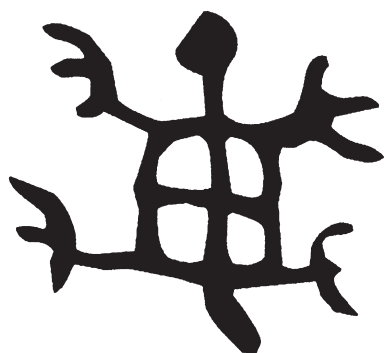
山 ヤマ



鹿 カ



魚 イサ



龜 カメ



虎 コ



## 一、書法學堂——篆書欣賞

廣義的篆書，包括大篆（甲骨文、金文、孔壁古文……）和小篆。以下為小朋友介紹大篆和小篆。

### ◎ 大篆

《說文解字》記載：籀文是指西周宣王時，太史籀寫的十五篇《大篆》。所以籀文也稱「大篆」，後人為了便於區別，將小篆以前的文字統稱為大篆。

大篆以《石鼓文》為代表，《石

鼓文》的字體，方正豐厚，藏鋒用筆，圓融渾勁，是小篆的先河，在書法史上起著承前啟後的作用，對書壇的影響以清代最盛，楊沂孫、吳昌碩就是主要學習《石鼓文》而形成自己風格的著名篆書家。

### ◎ 小篆

小篆是秦代統一六國之後的標準字體，又稱秦篆。由李斯、趙高、胡毋敬把以前的文字加以省改整理或增訂新字而成。小篆勻稱端莊，曲線圓通、結構嚴謹，在中國文字學和書法

藝術上，佔有極大的地位。

篆書的發展從唐朝以後

日漸衰退，一直到清朝乾

隆、嘉慶，篆書才又隨著研

究「金石學」風氣慢慢復興

起來。當時著名的篆書書法

家有鄧石如、趙之謙、

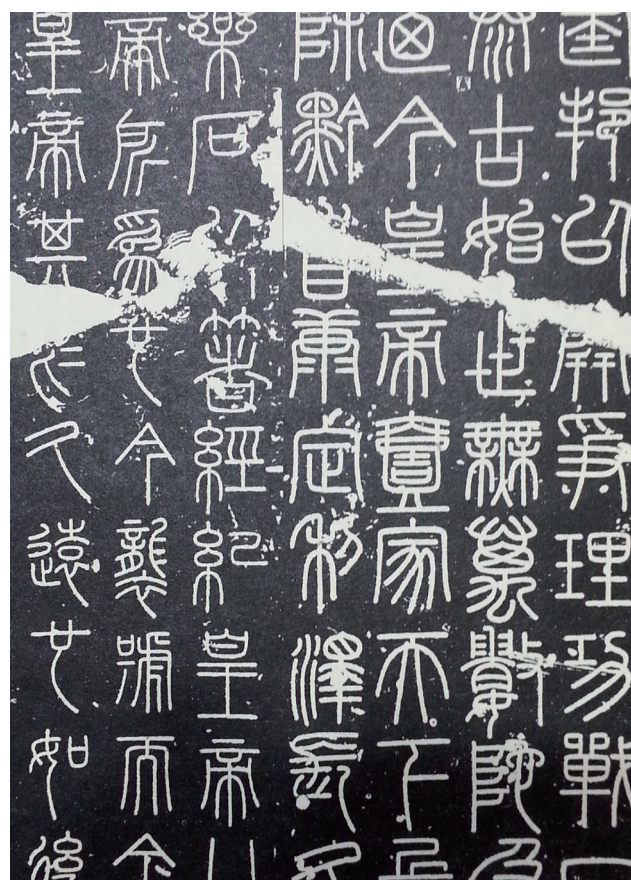
徐三庚、吳昌碩等。



清吳昌碩《七言對聯》

大篆

國立故宮博物院藏品



《繹山刻石》小篆

## 二、書法故事——歐陽詢坐臥觀碑

唐朝有位名書法家歐陽詢，他的形貌雖醜陋，但從小就聰敏勤學，喜好書法幾乎達到癡迷的程度，遇到好的書法碑帖或名家作品，常廢寢忘食的讀碑臨帖。

相傳有一天，他騎馬外出，在路旁看到了晉朝書法名家索靖書寫的石碑，他立即驅馬上前觀察了好一陣子才離開，但才走幾步又忍不住返回，並且下馬仔細觀賞，反覆揣摩。最

後，他甚至忘了原本出門的目的，鋪上了毯子坐在石碑前臨寫，累了就睡臥在石碑前，一連三日，他才心滿意足的離開。由此可見，歐陽詢對於書法癡迷的程度，以及專心求學、不斷求進步的精神。

歐陽詢的書法作品不只在唐朝廣為當時人所尊崇，唐武德（西元六一八—六二四）年間，高句麗（今韓國）特地派遣使者來長安求取歐陽



詢的書跡。唐高祖李淵感嘆的說：

「沒想到歐陽詢的名聲，連遠方的夷

狄都知道。」現在日本朝日新聞報社

的「朝日新聞」四個刊頭字，

就是擷取歐陽詢的字跡或部件

所組成的，可見歐陽詢的書法魅

力。

《九成宮醴泉銘》是歐陽詢

最為人知的楷書入門範帖，被稱

做「歐體」。他的楷書筆法完

備、結構嚴謹、筆力險峻，在方

正的字體中可以見到高低起伏、強弱  
大小的變化，被譽為楷法極則。



### 三、運筆指導——圓轉與接筆

#### ◎ 圓轉

當筆畫直線行進時，改變運行方向的方式大致上有「圓轉」和「方折」。寫篆書大多使用「圓轉」的運筆，因為「圓順轉彎」，使得轉彎處呈現通順圓融的效果，轉彎兩端粗細保持一致。

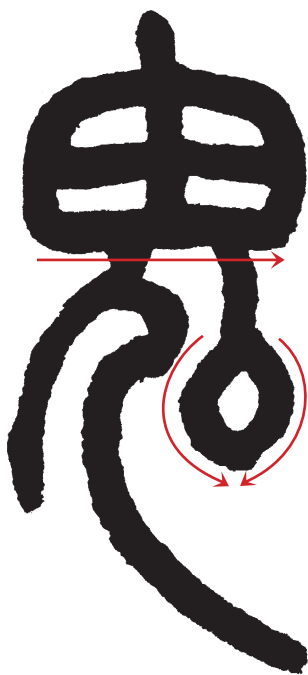
#### ◎ 接筆

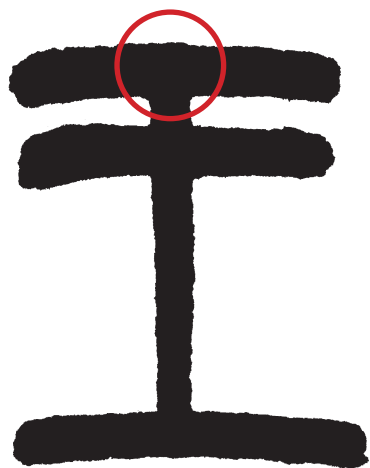
##### 1. 圓弧互相接筆

圓弧跟圓弧相接的地方，要能圓順，盡量讓人看不出有明顯的接縫。

先寫左弧，再寫右弧。

如果相接的上、下底線是橫畫（或只是稍微彎曲的曲線），這底線就要一次連續寫完，接縫就留在兩側。





2. 橫畫與直畫互相接筆  
 橫畫與直畫接筆時，連接的地方可以稍微停頓一下再運筆，讓墨之間自然融合，產生緊密連接的效果。



3. 直畫與圓弧互相接筆  
 通常先寫出直畫，把基準線定下來，再寫左弧和右弧，接筆方式如同上面的說明。



## 四、動手玩書法——篆書練習

書法是線條藝術，學習書法可以從篆書線條入門，篆書

書寫方式以逆鋒起筆，中鋒行筆，收筆

自然提起。

小篆筆畫橫平豎

直，基本上粗細一

致，均勻有勁，注

重

空間平衡對稱，上

緊

下鬆。

下鬆。



逆筆就是反方向運筆，例如寫橫畫時，筆先往左再往右運筆；寫豎畫時，先向上再往下書寫。

小篆

水



五





牛



犬



隹



羊



鼠



馬

# 一、書法學堂——書法字帖的形式

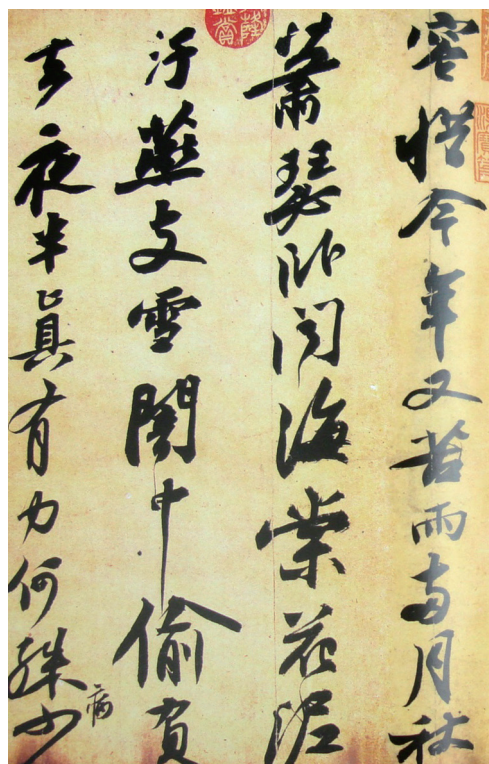
以古人所留下來的字跡當作學習書法的範帖，這在入門時是很重要的選擇。學習書法的範本種類很多，目前我們所接觸到的範本類型大概有以下幾種：

## ◎ 墨跡本

用毛筆書寫的作品，稱為墨跡本，這種範本能看到原來作品的面貌。現代複印的技術很好，即使以墨跡本複印也能像原跡一樣的真实呈現。



《九成宮醴泉銘》拓印本



《寒食帖》墨跡本



◎ 拓印本

就是把鑄刻在青銅器或石碑上的文字，利用拓印方式，拓成「陰刻拓本」或「陽刻拓本」。

陰刻：把字的筆畫刻

除。

陽刻：把字的筆畫保

留，其餘刻除。



陽刻拓本



陰刻拓本

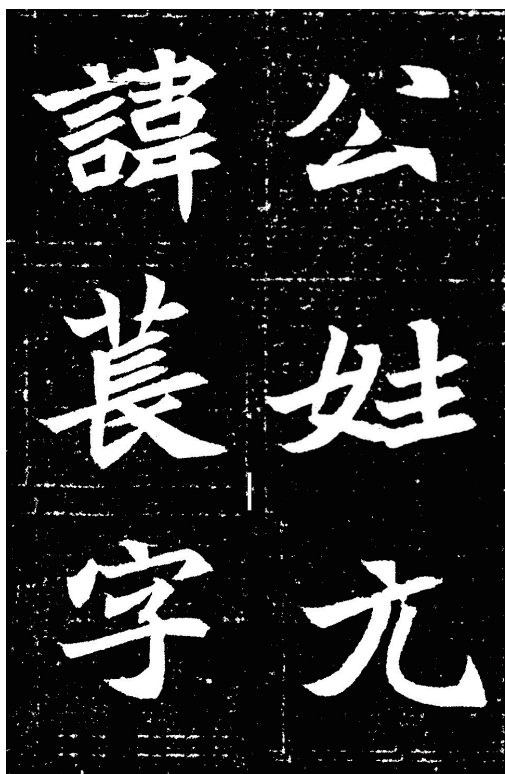
### ◎ 雙鉤填墨本

利用小楷鉤勒出原字的筆畫外形，稱為「雙鉤」；雙鉤之後，再把墨汁填進筆畫內，叫做「填墨」。這原先是古人複製書法作品的方式，後來「雙鉤填墨」也成為學習書法的方式。古代有很多真跡已失傳，只留下

「雙鉤填墨」本。

### ◎ 修復放大本

就是把上述的各種版本，經過等比例放大，並將不清楚的筆畫修正。修復放大本讓初學者比較容易掌握字



北魏《元長墓誌銘》拓印本



北魏《元長墓誌銘》修復放大本

形，但許多筆法和章法或許失真，所以學習到一定程度之後，還是應當以原作為範本。

古人有時得藉「訪碑」的活動，才能蒐集到很多碑文的原拓。「訪碑」就要親自或委託別人到原石碑設立的地方，把石碑內容拓印帶回，在古代來說，是很辛苦又費時的工作。

選擇適合自己的範本，就可以好好的臨摹學習。有機會也可以到博物館參觀書跡的展出，直接感受到原作的魅力！



拓碑



## 二、書法故事——門神與春聯

宋朝王安石的詩作「千門萬戶瞳  
瞳日，總把新桃換舊符。」把新年時  
節家家戶戶迎新送舊、貼門神（桃符）  
熱鬧的畫面描寫出來。

桃符，是以桃木  
為材料。用桃木  
來驅鬼避邪的信  
仰流傳已久。



古代傳說神荼和鬱壘是滄海上看  
顧鬼門的守門人，所有的邪魔惡鬼只  
要作怪逃逸，就會被這兩位守門人用  
蘆草網綁起來餵老虎。因此，從漢朝  
開始就有人把神荼、鬱壘刻畫在桃木  
上，懸掛在家門口，祈求庇佑家庭平  
安。

到了距今大約一千一百年前，五  
代的後蜀國君孟昶在新年時書寫了  
「新年納餘慶，佳節號長春。」兩  
句對聯貼在宮門。百姓覺得這對聯寫  
得真好，紛紛起而效尤，於是對聯就

慢慢取代了桃符，這是我國最早的春聯。

久而久之，貼春聯就變成中國新年時家家戶戶的習俗了。

約六百年前的明朝，皇帝朱元璋

喜歡在新年書寫春聯送給文武百官，命官員在除夕時要貼春聯。據說有一年在微服出巡時，看到一戶屠夫家門口沒有張貼春聯，原來是屠夫認為自己沒有學問，不敢獻醜，於是朱元璋現場親手書寫對聯賞賜給他。





### 三、運筆指導——手的運用

寫一筆較長筆畫時，應該以手臂帶動手腕書寫，不要只動手指，而造成筆桿過度傾斜。

毛筆的筆鋒會隨著書寫而歪斜，可以利用沾墨的方式來把筆鋒調正。如果筆鋒只是稍微歪斜，可將筆桿轉動到適合下筆的角度，這動作要自然而且要適時，才能寫出順暢流美的線條。



以手臂帶動手腕書寫



# 四、動手玩書法——寫春聯（篆書吉語）

小朋友，農曆過年快到了，今年

來一點特別的，自己動手寫春聯，相

信家裡貼上自己書寫的春聯，除了增

添喜氣之外，更具意義。

範例：

◎ 春



◎ 福





◎  
平安 タム マ



◎  
年年有魚 (餘) マ マ マ マ マ

**國民小學書法小學堂（三年級上學期）**

出版機關：臺北市政府教育局

地 址：臺北市信義區市府路一號

發行人：湯志民

指導委員：曾燦金、何雅娟、李慧銘、

吳青娟、卓育欣、林佳怡

指導教授：施春茂、陳維德、葉興華

承辦單位：臺北市信義區三興國民小學

臺北市國民教育輔導團

臺北市本國語文教學輔導小組

召集人：倪雨平

總策劃：莊訪祺、李羿萩

主 編：楊旭堂

編輯委員：楊旭堂、邱雲霞、方立權、李黃寶

插 畫：楊智淵

編輯小組：林秀旻、張涵洋、王凱信

蘇雪玲、蕭米珠

美編設計：涵色有限公司

印 刷：上校基業有限公司

出版日期：中華民國一〇三年八月初版

中華民國一〇五年八月三版