



# 第一章 緒論

漢字是全世界的文字中，最富含藝術特質的。漢字是單音獨體的，有別於其他的拼音文字，而許多字同時兼具有形符與聲符，又可以表現各種不同的造型，兼具有實用性與藝術性，因此發展成世界獨有的書法藝術。從歷代的篆書、隸書、草書、楷書、行書一路發展下來，也成為中華文化中的極大特色。

常言道：「字如其人」，因為，從文字的書寫中，可以看出一個人是否具備良好的組織能力、藝術鑑賞能力與文化素養。所以，歷代文人的銓敘系統，無不以寫一筆好字作為必備的條件之一。

然而，現今各級學校教育，要求學生學習許多科目，書法被認為是古老不合時宜的書寫，硬筆書寫與電腦打字早已取代毛筆書寫。書法能力之培養，不但中小學教育未受重視，師資培育課程中，也多因缺乏師資，無書法課程，以致中小學缺乏書法師資，中華文化的精粹難以承傳。

書法這門文化課程是提升國民人文心靈極重要的一環，不宜偏廢，所以，教育部 98 年 9 月 8 日臺國（二）字第 0980150647A 號函特別提出「書法教學改進方案」，鼓勵中小學校辦理書法教師研習，並落實國民中小學之書法教育。彰化縣教育局早在 95 學年度第 2 學期便開始推動書法教育，在小學三至六年級的課程中，一週安排 1 節書法課程，臺中市的府教學字第 0960195174 號函也決定，「97 學年度開始，三至六年級於『藝術與人文』領域實施『書法習作』，每學期至少 4 節」。目前各縣市都開始積極辦理書法師資研習，以落實書法教學，是一件可喜的事。

有鑑於大家已開始積極實施書法教學，卻苦無教學手冊，教育部國民教育輔導團特別邀請中小學之書法教育專家，撰寫書法教學手冊，希望有心承傳中華文化的國民中小學，能於每學期至少安排 4 節至 6 節的課程，介紹各體書法，並做一些實作書寫練習。每學期若只上 4 節課，學習效果有限，本教材為顧及有些學校願意為學生多安排學習的時數，故設計每學期 6 節課。以下就按課程安排及書法書寫的基本知識，作一簡介。

## 第一節 課程安排

### 一、各年級之學習重點

本教材適用的對象，是小學三年級至國中三年的語文教學教師，本課程依書體之類

別安排學生的書法學習進程，小學三年級學習篆書、四年級學習隸書、五年級學習唐朝楷書、六年級學習魏晉南北朝楷書、七年級學習行書、八年級學習草書、九年級學習當代書法。

雖然現行實用的書體是楷書，但是在書體的發展過程當中，楷書產生較晚，變化較多，難度也較高，初學書法就學習難度較高的書體，學生容易產生挫折感。所以，本課程依據書體的發展，建議學生於三年級初學時，先從篆書開始學習。四年級進階課程，上隸書體。五年級開始打楷書基礎，整學年以被尊稱為「楷書極則」的歐陽詢《九成宮醴泉銘》為主。六年級學習魏晉南北朝多樣貌的楷書。然後於中學時學習行書、草書與當代書藝。

這些課程，原則上每學期上 6 節，一學年學一種書體，總共上 12 節課。每一節課程，都由專家老師設計活潑的教案與學習單或評量單。但是，授課的老師可以根據自己的需要，做靈活的安排與發揮。

## 二、各章之內容

本教材除了第一章緒論之外，每一章的內容，分為三節，第一節是說明該書體的概說，概說中又分該書體發展的簡介、重要作品的介紹、書寫的要點。第二節是各書體教學的課程大綱，第三節是該書體 12 次教學的活動設計。

由於教學的課程不但需要按照一定的邏輯作安排，更可以因應學生的程度與興趣做變化。所以，本書所提供各年級學何種書體的建議，僅供老師們做參考。就書體學習而言，本書依書體發展先教篆書，再教隸書，五年級才教楷書。如果老師們認為楷書極重要，是當前正在學習的書體，也可以從三年級先學唐代楷書，先以歐陽詢《九成宮醴泉銘》這套楷書極則為典範，先打好楷書的基礎，四年級以後，開始充實其他的書法知識，依序學習魏晉南北朝楷書、篆書、隸書。

我們非常希望中學生也可以欣賞書法藝術，並做一些書寫的體驗，但是通常國中為了應付升學壓力，能實現在國中三年中學習行書、草書及當代書法，是一種難以實現的理想。一則是師資在哪裡？一則是要利用什麼課程書寫呢？如果教師沒有能力示範書寫，利用國文課，將本書提出的作品作一番欣賞，也是可以的。

如果在國小之中，較有書法教學素養的老師，覺得一學期學習 6 節課太少，可以再自行擴充，或是將本教材作一個整併，從三年級開始，一個學期上 12 週，學習一種書體，則本教材可於小三至小六四年學完。

## 三、教學進程

本書提出之教學進程，以每學期 6 週為原則，6 週當中，第一節課是對各書體作一



番發展源流的簡介，第二節至第五節課，原則上每節課前 10 分鐘作一些介紹，小學部分的後 30 分鐘，中學部分的後 35 分鐘，學生實作書寫，教師可巡迴座位間觀察學生書寫的情形，提供回饋與評量。

本書也提供另一種上課模式，就是 6 週當中，單週做完整的作品欣賞介紹，雙週做完整的書寫練習，請參看第六章的行書練習。此種上課的理念，是考量學生較少使用毛筆，若每節課花前 10 分鐘講述，後 10 分鐘評量，大約只剩 20 分鐘書寫。將講述的時間集中在一節課當中實施完成，另外有完整的 40 分鐘（小學部）或 45 分鐘（中學部）書寫，可以達到練習時間較集中而完整的效果。

本書提出兩種不同理念的設計，使用本書教案的老師們，可以依據自己的教學經驗與學生的學習興趣，作靈活調整。

#### 四、教學評量

本教材的每個課程均有評量，平時上課，主要透過老師對學生的口頭問答或是對他們的書寫實作，做一番講評或批改。這是對於學生在學習過程中，作「形成性評量」。

本教材另建議於每學期 6 節課程結束之後，可實施一次「總結性評量」，所以，每一學期結束時，可使用版面活潑富變化的學習單，或是較偏重認知測驗的評量單。本教材也提供一些不同樣式的評量方式，但是，更希望教學者善用創意，自行設計適合學生程度的學習單。

## 第二節 書法書寫基本知識

由於本教材主要是針對各書體做完整的設計，至於最初的書寫基本知識，建議教師們另外用一節課的時間作介紹。如果老師們取得本教材，打算開始教書法時，學生尚無任何書法基礎，首先必須習得的知識，就是認識書寫工具、了解書寫的正確姿勢，關於書法的基本知識，陳忠建老師的「書法教學資料庫」，有很豐富的資料可以參考。另外，由行政院主計處電子處理資料中心建置「CNS11643 中文標準交換碼全字庫」（簡稱全字庫），可以查詢每個字的歷代法帖中，各個名家如何書寫，也是練字很好的資源。以下，就針對書寫工具、書寫姿勢、書寫步驟做一說明。

### 一、書寫工具

俗話說：「工欲善其事，必先利其器。」古代文人雅士的書齋，一般稱為文房，而在文房寫字、讀書所用的工具，不外是筆、墨、紙、硯四種，我們通稱為「文房四寶」。在過去，湖筆（浙江省湖州）、徽墨（安徽省宣州）、宣紙（安徽省宣州）、端硯（廣東

省肇慶，古稱端州），並稱中國文房四大產地的名品；今天臺灣本地則有埔里的宣紙，手工製作，質地精緻，尺寸齊全，外銷頗受好評；西螺濁水溪的螺溪石硯，材質細膩，發墨均勻，皆可選擇使用。其他還有手工的製墨與製筆，也是一時之選。

## （一）筆

### 1. 毛筆之種

毛筆，居文房四寶之首，據傳是秦朝蒙恬將軍所發明的，但從出土的甲骨文上的字跡證明，毛筆應該早在商朝時便有了。毛筆是由動物身上的毛製成，依材質粗細，可分為硬毫、軟毫、和兼毫三種。硬毫如狼毫、兔毫、狸毫、鼠毫等，彈性最佳，適用於行、草書的書寫；軟毫如羊毛，彈性弱，多拿來寫篆、隸二體；兼毫，剛柔相濟，須以羊毛包覆獸毛合成的筆，如「七紫三羊」，就是七分紫兔毫外包三分羊毫，適合寫一般的楷書。

### 2. 毛筆之選擇

選購毛筆時，須依毛筆的「四德」：尖、齊、圓、健來挑選。關於筆之四德，略述如下：尖—筆毫聚攏時，筆鋒是否成尖銳狀，如是，則書寫時字形才能靈活，不致呆板。

齊—將新毛筆用清水洗去膠質，以兩指鋪開筆毛，觀察筆毛的長短是否齊一，如是，才能萬毫齊發，運力均勻。

圓—筆腹部分是否毫毛充足，成飽滿渾圓。如是，才能蘊積含墨量，書寫時才不致產生斷筆，影響行氣。

健—是就筆鋒的彈性而言，要有健勁之力，毛筆才能在提按使轉之間，揮灑自如。

筆墨莊裡陳列的新筆，都會上一層水膠，選購時，店家會提供清水讓顧客試筆。選購前，可先選幾枝中意的筆，先檢視筆毛是否飽滿渾圓？再洗去水膠，檢視筆鋒的毛是否尖？再檢視筆鋒的毛是否齊？最後試寫，檢視筆鋒在按壓之後提起時，是否保持挺直的樣子？如果筆毛經按壓之後，呈現癱軟貌，就表示這枝筆的毛質不佳，宜另外再選。

### 3. 新筆之啟用

一支新毛筆在沾墨之前，必須先行發筆，使得筆頭外的一層膠水褪去。發筆有兩種途徑：一種是「濕泡」，一種是「乾發」。「濕泡法」是將毛筆浸泡在一般的清水之中，等筆毛展開時，即可拭其多餘的水分，沾墨寫字。如果身旁沒有清水可以浸泡，也可採乾發的形式，同樣可達舒展筆毛的功效，方法即是用拇指與食指捏壓毛筆，即能逐漸鬆開裹上膠水的筆毛。

### 4. 毛筆之使用

在提筆寫字之前，毛筆要沾墨才能書寫。毛筆沾墨時，要斜臥硯面，朝著一定的方向，使筆毛四面均蘸；並藉著沾墨，將筆毛聚鋒或梳理整齊。其次，筆毛須完全入墨，



充分浸潤以達飽和狀，千萬不可惜墨如金，只沾七八分，這不但會影響書寫時的流暢感，日後更可能造成筆毛的斷裂。

### 5.毛筆之保養

為了延長毛筆的壽命，毛筆用過都要洗筆。洗筆時，要順著水流的方向沖洗，讓筆毛在掌心上下按壓，可將積墨清除出來，但不可長久浸泡在水中，如此會造成筆頭膨脹酥軟，筆毛脫落，毛筆就再也無法使用了。

毛筆洗淨之後，必須吊掛起來，筆頭朝下，筆管在上，如此可以讓多餘的水分滲流出來，不致因筆管倒插而產生水分聚積筆管接合處，造成基座膨脹鬆脫的現象。

### (二) 墨

有了毛筆，還必須蘸墨，才能使墨跡留於紙面。好的墨碇研磨出來的墨汁亦佳，寫在宣紙上可以展現「濃、淡、乾、濕、黑」等五色。尤其墨的氣味清香，聞之令人精神振奮，有提神醒腦的功效。

墨的主要原料為煙末，然後調入皮膠、麝香、冰片和香料等藥材即可製成。燃燒松樹的煙末作成的墨，稱為「松煙墨」；若是用桐油、麻油、菜油等燒製成煙，便是「油煙墨」。好的墨，研起來發墨慢、不起泡、質地細而色澤黑，以手去拈，膠輕不重，如果兩碇墨相互碰撞、聲音清脆而不濁。

最好的墨是「油煙墨」，其次是「松煙墨」，「選煙墨」最差，屬於工業用炭墨製成。

一般來說，寫楷書，墨汁不會太濃稠，寫行草書，墨汁中可加幾滴水，使得書寫較流暢。墨條磨完須拭乾，斜跨硯旁，不可直立於硯面，否則乾了以後，無法拔除，一旦用力，會傷害硯面。當然墨條也不可泡在水裡或放在太陽下曝曬，避免酥軟或龜裂。

今天拜工業文明之賜，能製造出純淨香濃的墨汁，帶來不少方便。但是用多少、倒多少，用不完的不可回收，以免產生質變，發生分離、沉澱現象，書寫時就無法展現墨韻了。

### (三) 紙

紙，是文明的象徵，有了它才可以記載並傳遞訊息。古代尚未發明紙的時候，只能將文字刻寫在牛骨、龜甲、鐘鼎器皿、竹簡和布帛之上，直到東漢蔡倫改革造紙技術，紙才大量被使用。

紙是用植物纖維加工後製成的，適合書法寫字的紙，依材質分，有宣紙、棉紙、毛邊紙；依生產製造方式分，有生宣、熟宣、手工宣、機器宣之別。

宣紙原產於安徽宣城、涇縣，主要原料是檀樹皮，纖維長，拉力強，加工後成品有潔白、堅韌、耐久等的特點。

毛邊紙的主要原料是竹枝、竹葉，纖維粗鬆，拉力差，成品色黃、韌性差、紙質粗等。好的宣紙能保持墨色的光澤，歷久不變，適合正式的作品書寫。至於一般練字，用普通毛邊紙即可。

紙的保存，主要勿使沾水受潮，否則留有水漬，紙會發皺，影響外觀整潔，就不利於書寫。另外，紙張若需久存，也要避免蟲蛀或曝曬，宣紙雖然號稱「千年壽紙」，但是經長時間風吹日曬，質地容易變脆或破損。所以，書法名家一旦用好的宣紙寫出上乘的作品，就必須放置於溫度與溼度穩定的環境中，才能長久保存。

#### （四）硯

「硯者，研也。」研就是磨墨的意思。硯臺，是由堅硬的材料加工製成的器皿，一邊凹下儲水，叫做硯池，一邊是平臺，可以磨墨。根據製硯的材料，有石、磚、陶、瓦、玉等的不同之別，最普遍的是以石頭製成的石硯。最著名的硯臺有：中國廣東省肇慶的端溪出產「端硯」；安徽省歙縣的歙溪出產「歙硯」，歷來最具知名度。臺灣中部濁水溪出產的「螺溪硯」，也是具有代表性的硯臺。

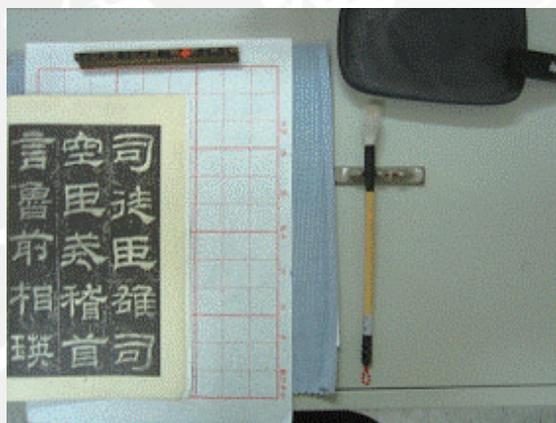
硯的質地，以石材細膩能發墨者最好，磨出來的墨也會細緻，寫字也才不致損壞筆毫。寫字前，要先沖洗掉硯面上的灰塵，再進行研磨，磨出來的汁液才不致滲有雜質。寫完字，也要隨時洗淨硯面上的墨渣，以免形成結塊，下次再研時，才不致於傷害硯面。

#### （五）其他用具與擺放位置

文房用具除了上述筆、墨、紙、硯等基本項目之外，為了書寫時的方便，實際上的文房用具，還包括筆捲、筆山、文鎮、墊布等用具。筆捲，一般以竹子為材料，用繩子串連一根一根的竹籤，中間疏鬆通氣，方便出門在外攜帶毛筆收捲之用。筆山，是指暫時擱筆用的跨架，造形如兩座山峰；文鎮，材質有銅、有木、有石頭，造形以長條形、厚重最實用。

現在為了使學生方便攜帶，簡化工具，多將筆山與文鎮合而為一，用白磁碟取代硯臺，墨汁則由全班購買一大罐共同使用，用墨條磨墨的過程也省略了。

寫字時，一些相關文具，要如何擺放才算正確呢？字帖在左，習字紙在右；硯臺與墨條置於右上角；毛筆擱在筆山上，文鎮在紙面右上，此為一般寫字文具擺放的位置（圖 1-1）。



●圖 1-1 筆、墨、紙、硯、紙鎮、筆山之擺設法



## （六）用具之清洗

學生在學校清洗書法用具時，如無專用之書法教室，常會受困於水源較少，清洗不便，或汙染環境。但是筆又非洗不可，怎麼辦呢？權宜之計，教師可請學生自備飲用過的 600C.C. 寶特瓶水罐，裝入八分清水，學生於課堂上書寫完畢，可將毛筆放入清水罐中清洗，多餘的墨汁也可倒入水罐中，帶回家再用清水清洗。

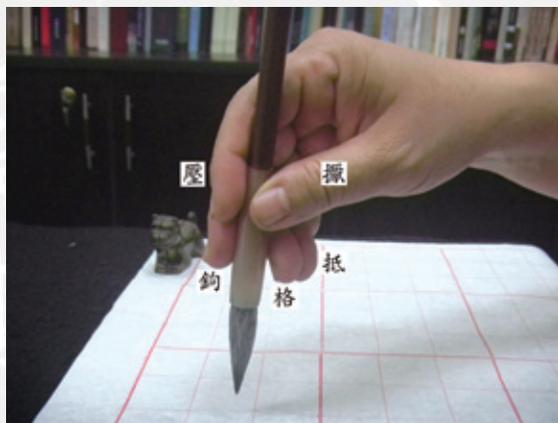
清洗過的毛筆，應該吊掛起來晾乾，下次要去學校上課之前，用筆捲將毛筆捲起來，以保護筆毛。用過的硯臺或白瓷盤，清除才墨之後，用衛生紙擦乾淨包妥當，帶回家再清洗。

如果學校有足夠的水龍頭提供清洗用具，要提醒學生保持環境一定的清潔，墨汁不要亂甩汙染環境即可。

## 二、書寫姿勢

關於執筆的方法，蘇東坡曾說：「把筆無定法，要使虛而寬。」（蘇軾·《蘇軾文集》卷七十〈記歐陽公論把筆〉），一般初學者以唐陸希聲的「五字法」：擗、壓、鉤、格、抵為執筆基本方法（圖 1-2）。擗就是按的意思，以大拇指第一節肉墊用力向外按住筆管；壓是以食指向內押住，與拇指相對用力，使筆管不致左右傾斜；鉤是以中指上節用力向內鉤住筆管；格是抵的意思。用無名指指甲上方與肉交際處抵住筆管，使筆向外，與中指內鉤，力量相調和；抵是因為中指內鉤的力量強，無名指外揭的力量弱，因此小指得貼住無名指，暗中協助無名指以制衡中指內鉤的強力。

另外還要講求指實、掌虛、掌豎、腕平。寫小字執筆低，寫大字時可隨著筆鋒與紙面的距離，調高握筆。「指實」是指頭間的距離要密實，執筆才能穩當；「掌虛」是指掌心不可抓筆太緊，否則不利迴旋運轉；「掌豎」是指掌背挺立，執筆才屬中鋒運行。

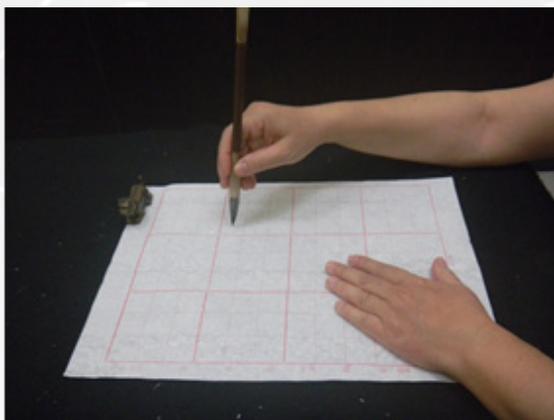


●圖 1-2 執筆五字法：擗、壓、鉤、格、抵



●圖 1-3 枕腕法

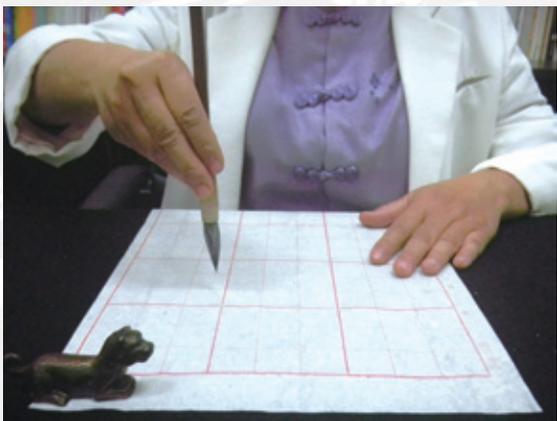
姜夔《續書譜》曰：「筆正則藏鋒，筆偃則鋒出，常欲筆鋒在畫中，則左右無病矣。」中鋒運行，可避免線條軟弱無力的毛病。「腕平」是指枕腕的方法，以左手掌枕在右手手腕關節下三吋處，作為寫字的支點，寫小字時最稱穩當。除了「枕腕法」(圖 1-3)，另外還有「提腕法」(圖 1-4)、「坐式懸腕法」(圖 1-5)及「站式懸腕法」(圖 1-6)；提腕是將手肘著桌面



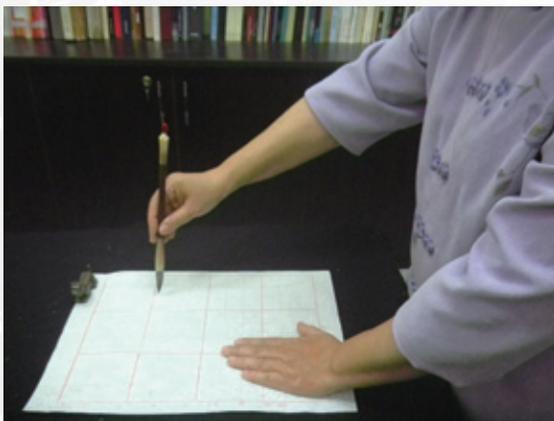
● 圖 1-4 提腕法

而虛提手腕，用於中楷寫字；懸腕則整隻手臂提起，懸於空中運筆，最為有力，用於大楷。身正、足安就是寫字時兩腳微開，與肩同寬，平放地上，以保持身體安穩。

再看寫字的姿勢，一般分為坐姿與站姿兩種。寫小字與中楷字因為用枕腕與提腕寫字的緣故，必須將手肘支在桌面，可坐下來寫字。一旦寫較大的字，因為必須提臂懸腕，勢必站起來才有使力的迴旋空間。坐姿寫字的時候要挺胸、收腹、兩肩放鬆、兩腳自然下垂、腳掌著地，不可交叉、鉤腳或翹腳，以免重心不穩影響寫字。身體不要緊貼桌面，並與桌面保持五公分距離，左手扶著紙面。站姿寫字，則頭朝前，身體略彎，俯向桌面，右手懸空執筆，左手自然放在桌面，兩腳打開，與肩同寬，左腳前、右腳後，不必出力，以便把力量運於筆端。



● 圖 1-5 坐式懸腕法



● 圖 1-6 站式懸腕法



### 三、書寫步驟

#### (一) 讀帖

當確定要學習的書體，也決定要臨寫的範帖之後，邊磨墨，邊讀帖，用心觀察帖子上每個字的用筆與結構。

#### (二) 臨帖

臨帖分為對臨、意臨、背臨。對臨是看著帖子寫，原則上，不要看一筆寫一字，應該將一個字看完整之後再寫，否則，字會顯得結構鬆散。意臨則比較隨意，通常是有基礎的學習者，不完全依照帖子的寫法，而是加上自己對文字的詮釋，寫出一些創意。背臨則是不看帖，憑藉著平時讀帖臨帖的印象寫出來，已經接近自運了。

#### (三) 自運

自運是取一段從未臨帖書寫的內容，憑藉自己平常臨帖的經驗，寫出一幅作品。自運不只是單獨一字的結構要注意，還必須觀照整體的章法，已經很接近創作了。不過，創作會加上更多的創意，但是，有些書法創作家以字為畫，少了規矩法度，悖離書法的原意，就是書中有法，有規矩的本意，這不是初學者應該取法的。

書法是一門極精妙的藝術，很難紙上談兵，本教材所作的書法知識介紹與課程規劃，僅供大家做參考。老師們真的要進入課室教書法，還是需要先參加一些研習，自己建立對書法相關知識的認識，並具備基本的書寫能力，再以本教材做輔助，必能教好書法。古人說：「字無百日功」，書法能力是要鍛鍊的，但是我們教學生寫書法的目標，並不是要大家都成為書法家，而是希望我們的國民能藉著學習書法，認識優美的中華文化，建立自己的文化素養與審美觀。本書中的所有教材，老師們都可依據自己的狀況，斟酌取用，結合欣賞與實作，讓學生們奠定良好的中華文化素養，更豐富他們的心靈與視野。

### 參考文獻

中文全字庫，<http://www.cns11643.gov.tw>

朱長文(宋)，《墨池編》，臺北市：臺灣商務印書館，景印文淵閣四庫全書版，1983-1986年。

陳忠建，書法教學資料庫，<http://163.20.160.14/>。

蘇軾(宋)，《蘇軾文集》，北京：中華書局，1986年版。