

溪洲國小硬筆字專業社群進修研討

第一堂 11/14

硬筆書法評審要點與實務練習

*說明一般書法評審方法，及其優缺點

各年級教師不可評審
該年級試卷

*實務練習-校內全年級硬筆期中試卷。每班遴選 5 件作品，各年級依參賽件數評選出特優、優選與佳作，並提交核發榮譽卡鼓勵學生。

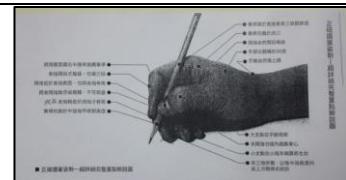
為什麼要學寫硬筆字

寫美字對人的影響-可增進人際關係、修心養性、為作文加分…

正確的握筆姿勢

- ①可以使長時間寫字時，手比較不會痠。
- ②增加手部靈活程度，容易寫出筆法的輕重。

解說圖



筆的選擇

建議用 4B 筆芯鉛筆，墊厚紙板書寫，比較容易表現筆觸之輕重。原子筆或中性筆的粗細與格子大小有關，2 公分可用筆芯 0.7；1.5 公分適合用筆芯 0.5。

字要大小適中

一般約八分滿，圍三邊或圍四邊的字要寫更小些，約五七分滿。



介紹記號

○、←、→、…等

學習單的設計

局部放大示意圖

如何運用學習單

空白處可作筆記

勾選式評分欄，
星越多越高分

上課講解後書寫

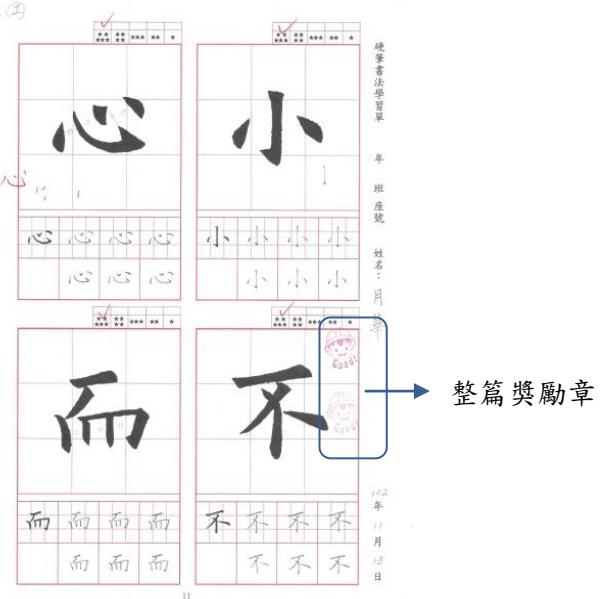
回家作業

老師批改示範



成績評量與作業方式

上課時，於學習單上做記號、筆記，馬上書寫每個字 2 遍，批改時給星，其餘當回家作業，下次批改時蓋 1 個 good 印章，表現很棒再加 1 個印章(見下表)。如此能及時當場批改指正，同時學生回家作業量也不會太多而產生排斥。在期末時依據星星數多寡給予獎勵，提升學習動機與興趣。



授課:結構入門 p1、p2、p5、p7、p10、p11、p14 (可當一年級教材，全部共 7 頁)

p1-均間原則/橫畫均間

見附件

*判斷字的大小：以紅筆在字的四周最頂端處作記號•，將四點連成一矩形即為字的大小。

*字八分滿，筆畫少的字寫小，例「日」「目」。

*以紅筆作間隔記號○、主筆←→

*示範均間空隙大小會影響字的外形。

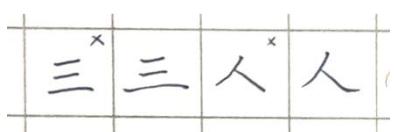
p2-均間原則/豎畫均間

見附件

*用鉛筆或螢光筆於講義描寫豎畫。

*以紅筆作豎畫均間間隔記號○。

p5-主次原則/橫畫、撇捺當主筆



*說明主筆的重要性，範寫有伸展與一般字體的比較

*示範點、捺的寫法與要訣(六、人的寫法)

*以紅筆作主筆記號←→

p7-主次原則/單一主筆畫

*「斜鈎」當主筆—上方起筆要高一點，下方的斜鈎要拉低一點再鈎出。

- *「直鉤」當主筆--「直鉤」寫長一些。
- *「平捺」當主筆--通常在上方筆畫最右邊重按後在變細送出。。
「起」=走+已，走上半部要縮(避讓)
- *以紅筆在各字作主筆記號←→、均間記號○

p10-大小原則/

四周或三邊包覆的字寫小一點

可將書法字帖沿大小剪下排列，感受字的大小原則與行氣。

*「口」-用紅筆找出字的最邊界作•，圍出矩形，即為字的大小。[見附件](#)

*「目」「山」「用」-用鉛筆或螢光筆沿著字邊緣描寫筆畫，分別標示1 2 3 和 4，代表字是為3邊或4邊。

*示範沒縮小與有縮小在直列式句中的大小適宜性。
*以紅筆在各字作間隔均間記號○。

p11-大小原則/筆畫少的字寫小



*示範筆劃多與筆畫少的大小差異性，如：小、顯、溪。

*以紅筆作間隔均間記號○(橫、豎、撇、點)

p14-避讓穿插原則/長橫、撇捺避讓

甚麼是避讓？穿插？讓抽象概念具體化--
請一人上台同演，藉由生動的肢體動作詮釋「避讓」「穿插」，更能明瞭意思且印象深刻。

*說明避讓、穿插涵義

*範寫避讓原則：◎左右組合的字言+吾=語，言+寺=詩(有隱約的分隔線)。

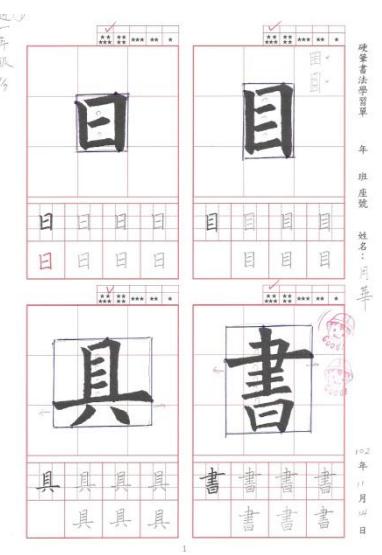
◎左邊「言」長橫畫要寫斜一點

*範寫穿插原則：◎左右組合的字火+登=燈，火+欠=炊

*以紅筆作主筆記號←→ [見附件](#)

以上

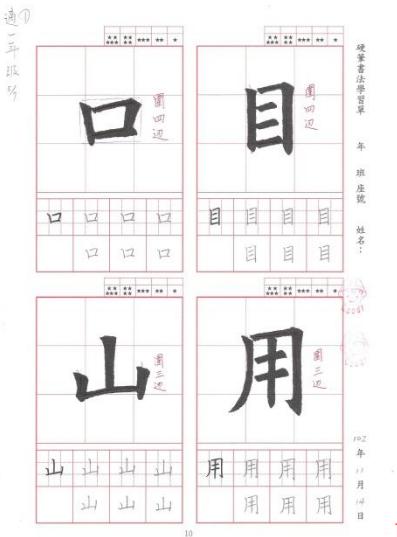
[圖檔--- 第一堂/含相片與掃描檔](#)



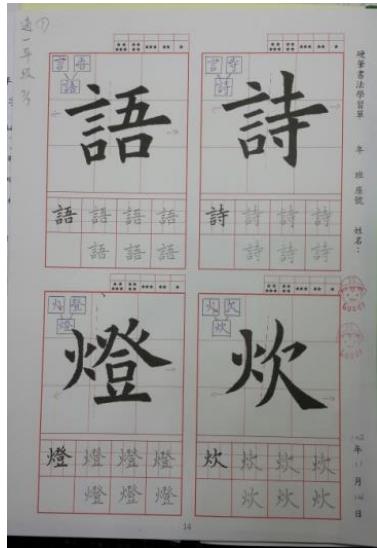
P1 附件



P2 附件



P10 附件



P14 附件

動手做 動手操作，形成概念/練習字距、行距與行氣

用意/

讓老師動手做剪貼，透過實際操作，觀察字和字的間距原理，促進概念的形成。

教學步驟

材料:黑白文字一小段、黑色書面紙、剪刀、膠水、白紙

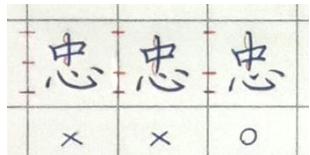
作法:1. 沿著字的大小剪成矩形，將文字由上而下逐一排列於黑紙上，注意字距與行氣，行距必須大於字距。

2. 取另一白紙，將例句抄寫一遍。 **附件**

授課:結構入門 p4、p6、p15 (本次3頁加一年級7頁 =2年級教材)

p4-均間原則/點畫均間

補充



*中+心=忠，下「心」當主筆，上「中」偏左，「中」往下伸的豎畫要短，字才會緊密。**如左圖**

*講解點的寫法

*「忠」介紹心寫法，

*「細」，介紹糸寫法

*以紅筆在各字作間隔均間記號○(橫、豎、點)

p6-主次原則/橫畫短、撇捺當主筆

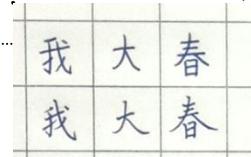
結構教學小訣竅:

以肢體表演精彩的劈腿動作比一般用雙手平舉還顯得厲害。所以用此來比喻撇捺當主筆時，橫畫要縮短。

*用比較法:用紅筆標示數字①②，找出字的第一長與第2長畫，藉以改善一般學生主筆伸的不夠開。

常見的錯誤:

我們常會因為慣性而自然寫下的字形，因無注意主次筆畫而造成結構鬆散，常見的字，如下:



圈出矩形之作用



- ①可判斷字的大小與位置，文字在格子裡是否置中。
- ②判斷組合的字，外型是否符合美的原則。

*從②寬度用鉛筆畫出直線，強調第1長畫的突出性

*以紅筆作主筆記號← **見附件**

*「奏」-用藍筆找出字的最上、最下、最左與最右的邊界作•，圈出矩形，即為字的大小。

*如果書法的字帖圍出來的字空間沒有置中，臨摹時，書寫的位置要自行微調。

*以紅筆在各字作間隔均間記號○。

p15-避讓穿插原則/橫、撇避讓 *請學員於書法字帖各字空白處作筆記

◎女+又=奴(找出單字主筆與結合字主筆)，用鉛筆於女字長橫畫與又字撇畫內側處畫X，--->奴 見附件

*請3位學員上台試寫 ◎女+未=妹

◎車+交=較

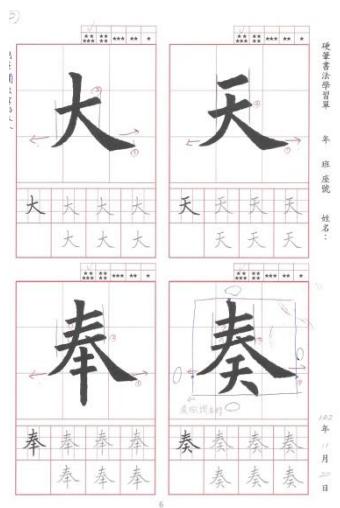
◎哥+欠=歌

以上 圖檔 第2堂

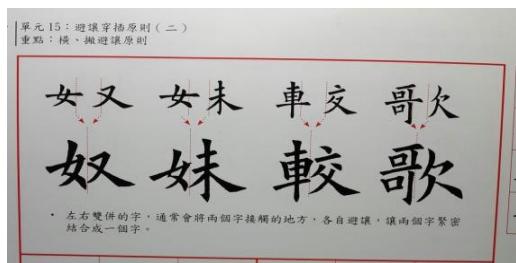


動手做

P6 比較法



P6 圍出矩形作用



P15

一、直行書寫練習 1：字距、行距

前測：於練習一、練習二 例句下方空白處書寫上方文字（無須注意主筆）

設計理念

了解自己書寫的習慣，藉以察覺字距太緊、太密或無行氣等問題。

二、講解：1. 字距的重要性--示範無字距與有字距句子的易讀性。見附件 2 張

2. 如何掌握書寫要訣—腦中浮現字形，判斷第二筆是否往上伸。這類的字會影響字距。

選字的原則--①十、成、大／往上伸的筆畫會影響字距

②國、千、案、籍、冊／這類的字容易寫大

板書練習：

請 2 位老師上台抄寫「練習二」之文字

文字內容為每日聯絡簿中常出現的語句

設計理念

學以致用，老師練習聯絡簿板書抄寫

三、後測： 經講解後，請老師依照要訣在原句子旁再次書寫做前後比較；可以自行比較前後差異。 見附件

四、鑑賞與應用

板書練習講解： *兩板書版面適閱性比較

*字距與行距之關連性（行距要大於字距）

*檢查字距

補充

複習結構重點，讓整體感更好

*檢查圍三邊和圍四邊的字（是否寫小）

*圈出帶有橫畫、豎畫、斜鉤、撇捺主筆之字，檢查是否有伸展出去。見附件

授課：結構入門 p3、p8、p9、p16

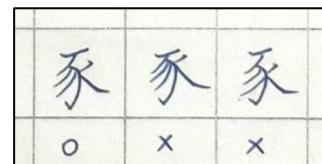
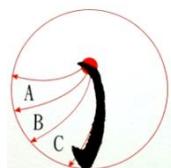
p3-均間原則/橫撇均間，接近漸層性的均間

*撇畫間的角度要呈放射狀（如右圖），稱為「撇畫均間」，但因筆畫粗細、角度的關係而略有差異，所以均間是視覺上的感覺，並非尺量。

*撇畫均間空隙起筆處最窄，越接近出鋒處則越寬，C 的空隙略大於 A、B 的空白。

*接點與鉤的關係（弓箭理論）

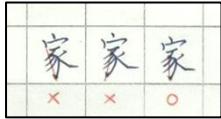
*以紅筆作間隔均間記號○



注意接點的位置

接點的高低會影響字的空白分配與字的重心 如右上圖

補充接點與鉤的關係



補充

勿	勿	勿	生
𠂇	陽	𠂇	生
𠂇	易	𠂇	生
	陽	𠂇	
狂	狂	貓	貓
○	×	○	×

p8-主次原則/部首當主筆

*橫鉤和豎畫或點的交接觸形成左右兩段長度不同的橫畫，也就是「左短右長」。交接點的左側橫畫較短，右側橫畫較長。右邊較長的部分，去掉鉤佔的寬度，左右兩段包覆的空白相近，達到布白平衡的關係。

*以紅筆作主筆記號←→



火	火	火
勞	勞	勞

補充

勞上半部的寫法



補充

部首「雨」的寫法

p9-主次原則/

長橫或撇捺當主筆，宀部寬度要略縮

*「宀」部當次主筆時，下方當主筆的橫畫要寫最長。如：宴、實

*「宀」部當次主筆時，下方撇、捺就要往左右伸展、寫得比「宀」部寬。如：客、定。

*以紅筆作主筆記號←→

*最寬和第二寬的比較以虛線標示。

補充：

如何分辨主次畫？

比較最寬的主筆是否比第二寬的主筆長。

實 宇 室 宇 宜

p16-避讓穿插原則/ 捺、橫避讓原則

*「金」當左偏旁，組合時右捺會改成點，例如「針」、「餅」。

*「木」當左偏旁，第一筆橫畫右邊縮短，並增加斜度，以利避讓、穿插，例如：「柯」、「棲」

講解後可請3位學員試寫，藉以了解是否吸收

學員書寫與批改 批改上週作業

以上 檔名 第三堂

<p>字距的重要</p>	<p>字距的重要</p> <p>一、中書成由十求出，大丈夫。 二、中國書籍成千成冊。 三、理由十足。 四、求出答案。</p>
<p>後測</p> <p>鑑賞與應用補充</p>	<p>鑑賞與應用補充</p>

第四堂 12/5

直行書寫練習 2：字距、行距

前測：
*抄寫佳句。注意主筆、字距、行距、
行氣等）
見附件

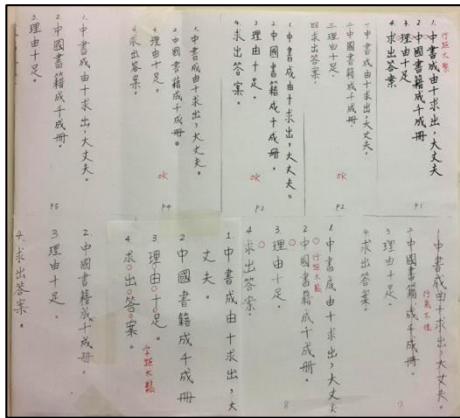
*聽寫上一堂課複習的句子（按一般書
寫速度）

設計理念

複習前次上課內容。看還沒有經老師提醒
下，自己學會觀察了嗎？如果是上課作筆
記，邊聽邊寫，是否也能注意字距與行氣
問題？

二、講解：

聽寫單-解說分析行氣、間距、主筆等。



授課：結構入門 p12、p13、p17、p18

p12-外形原則/長方、正方、圓形等各種形狀
*找出字的最高、最低、最左與最右用筆沿著
字的外圍勾勒外形，就是字的外形。
*以紅筆作間隔均間記號○

p13-外形原則/平行四邊形、三角形、菱形

*如上，找出字的最高、最低、最左與最右用
筆沿著字的外圍勾勒外形，會發現有不同的
外形。

最常用的外形

長方形，如：門、國…等
倒梯形，如：田、口…等
圓形，如：樂、水…等

補充

平行四邊形，如：夕、戶…等
三角形，如：必
倒三角形，如：下、可..
等形，如：千…

p18-避讓穿插原則、綜合練習/

（先教 P18「教」的重點，再教 P17）

*左邊縮窄增加斜度，特別是橫畫。例如「教」
、「攻」

*左阜耳朵下方較小略往內縮，右邑耳朵下方
較大，往右下推出。例如「陪」、「部」、「郎」
等。

重點

左右雙拼的字，左邊的橫畫要寫夠斜，
字才會緊湊。**見附件**

*左阜右邊有字，而右邑右邊沒有字，所
以右下要寫大一些，伸展出去。**見附件**

*「阜與邑」的筆法不要寫成「B」或「3」，
應該寫成「了」。

p17-避讓穿插原則、綜合練習 /

*略改變結構或往左(或往右)大約切齊分格線。

*「示」的第二筆橫畫，左長右短，增加斜度，點與橫畫需略分開。

*學員上台練習

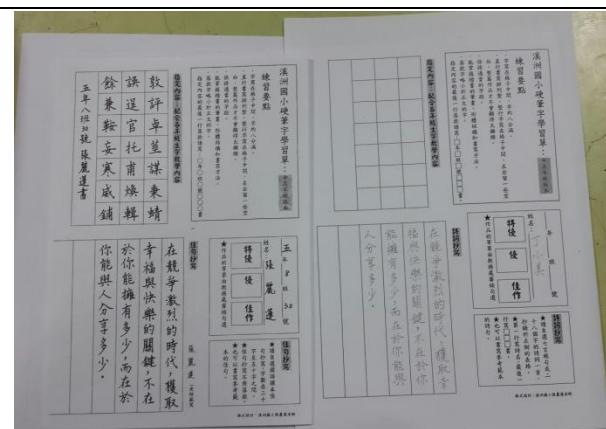
補充

只有三種動物：「馬」、「鳥」、「魚」與其他字合併時，需改變結構，讓上下對齊分格線，不至鬆散。 見附件

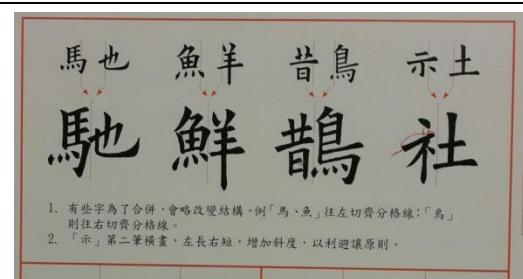
讓字體線條更優美

剛學習硬筆字時，筆畫容易寫得太僵硬，跟著臨寫「褚遂良」書法字帖，可以使筆畫線條更加優美流暢。[見附件比較圖](#)

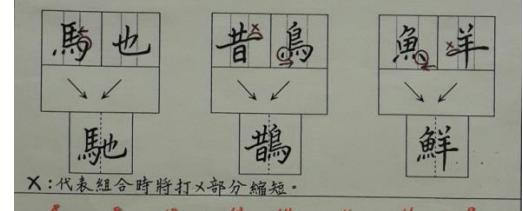
以上 檔名 第四堂



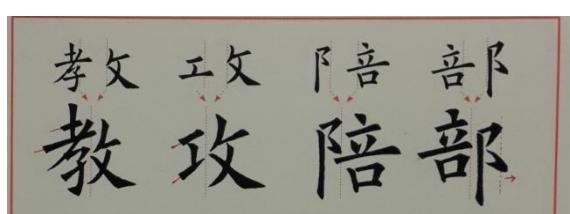
前測



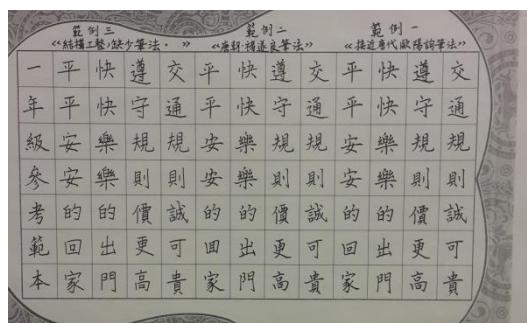
五、避讓、插穿原則



P17 補充



P18 重點



讓字體

線條更美

一、横向書寫練習 1：字距、行距

前測：抄寫練習一。以平常速度書寫。

三六人合大天奉…

講解：

1. 以横向格式紙書寫時，文字需寫在中間，上下留適當空間(天、地)。如此，筆畫往下伸展的字，如：中、奉…等，才不至於伸展至下一行的空間，而影響下行文字的書寫。
2. 伸展横向的主筆，保持適當的字距。如果字距太緊，要檢查第一筆的下筆位置是否要再往右一些。
3. 最上面的筆畫是橫畫，而且是筆畫少的字，起筆不宜太高。例如：周、四、田、目…等。
4. 最下面的筆畫是橫畫，而且是筆畫少的字，起筆不宜太低。例如：山、曲、凹…等。

後測：**附件**

設計理念

初學硬筆字時，由於書寫慣性，常會忘了在寫横向主筆伸展的字時（如：六、合、雲、定…等），起筆需再往右一些，因而導致字距過於緊密。

範例

見附件

二、横向書寫練習 2：字距、重心

前測：抄寫練習二。以平常速度書寫。請注意横向主筆伸展的字。

合奉口山目宇勞

講解：

1. 圍三邊或圍四邊的字，尤其是筆畫少的字，如：口、山、目、四…等，容易影響整列的一致性。
2. 書寫上述文字時，應對齊横向文字的重心（即九宮格横向中間），使整列文字重心一致。

後測：**範例**

設計理念

横向書寫字時，若忽略横向重心、字容易會寫得高高低低。

範例

小訣竅

書寫時，應檢查

①字距 ②主筆 ③行距 ④重心

自由練習與批改

以上 檔名 第五堂

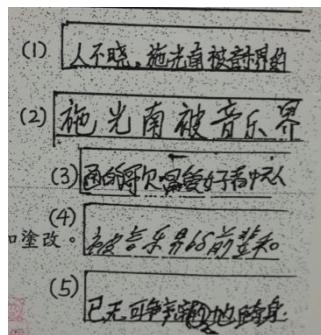
横向書寫練習 3/綜合練習

硬筆字横向書寫要領

無論方格或橫線格，字都應該寫在格子的中間，不能吊在格子的上方或偏在底線上；大小適中，記不可頂天立地撐滿格子，也部要寫成蠅頭小楷，特別是在橫線或無格紙上書寫，字與字之間要有適當的間距，行距要大於字距。各行的第一個字和最後一個字要對齊。抄寫一段文字，在開頭要空兩格，標點要按規定的占格大小書寫，並要寫在規定的位置上。文字的標題一般寫在正文上方居中。如果是寫詩詞，其格式不同於文章，可參考本書四級樣卷。(引自大陸 2001 年上海市中小學寫字學業水平等級考試問與答—鋼筆書寫時要注意哪些問題？)

★常見的典型毛病：

1. 不是行楷，字形太小，太小、位置偏下。
2. 字形太大，頂天立地撐滿格子。
3. 沒有字距，黏成一堆。
4. 字形歪斜傾倒，位置偏下。
5. 不是行楷，字距過緊，大小不一，線條黏連，有錯字和塗改。



範例

一、横向注意事項：

1. 字寫在橫線格中間，上、下留適當的空白。
2. 字的大小要適中，不宜太小或太大。
3. 字和字之間要保持距離。
4. 行距要大於字距。
5. 各行的第一個字和最後一個字要對齊。
6. 每一段開頭空二格。
7. 標點符號要占半格或一格空間。
8. 標題寫在正文上方置中。
9. 詩句應與詩題對齊。
10. 標題字大於正文。
11. 落款字小於正文。

二、横向書寫不易掌握的字：

1. 筆畫少的字：寫小一點。例如「日」、「云」、「山」、「以」。
2. 扁形的字：置於横向中心位置，不要對齊底線。例如「四」、「皿」、「心」。
3. 最上方是橫畫的字：容易偏上。例如「周」、「同」、「問」、「目」。

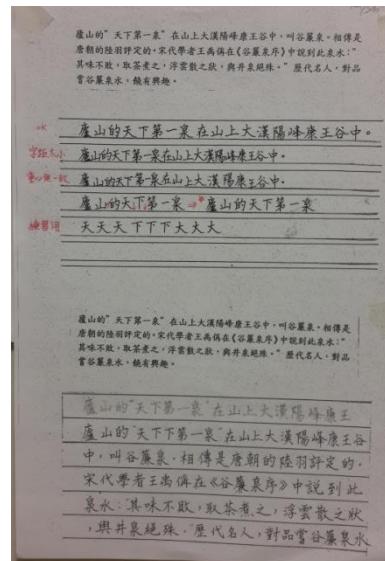
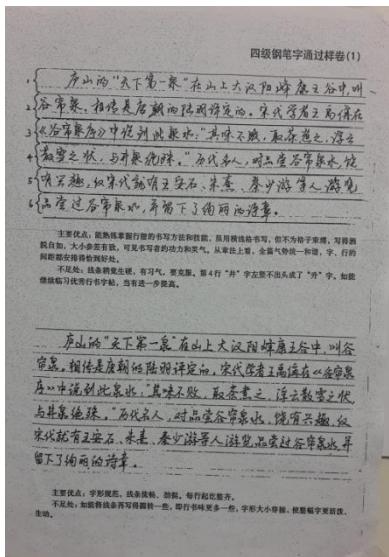
4. 有横向主筆的字，第一筆要右挪些，方便左邊伸展。例如主筆為：橫畫、撇、捺、宀部（或類似的部首）

樣卷解析

見附件(四級鋼筆字通過樣卷)

範例分析

學員試寫



自由練習與批改作業

以上 檔名第七堂

第八堂 1/6

交成果展作業

寫春聯、結業

以上