



赛马会中华文化
艺术科技剧场计划 2.0

主办机构



捐助机构



香港赛马会慈善信托基金

书法教案（老师版） | 适合程度：高小（小四至小六）

单元二：书法的步伐与书写美学

课题：从笔阵图与永字八法认识书法美学

年级：高小

课时：30-45分钟

教学目标：

- 一. 深入理解《笔阵图》中笔划与自然意象的关系。
- 二. 在练习「永」字时，能留意起、行、收以及笔势的连贯。
- 三. 透过创意练习，将笔划视为「画画的元素」，建立书写美感。

教学重点：

- 笔划不只是技术，而是表达情感与世界观的语言。
- 永字八法的运笔节奏与力度。

教学难点：

- 学生从「背笔划」提升到「感受笔势」。
- 在创作中保持书法特质，而不只是随意涂鸦。

教具准备：

- 《笔阵图》节录内容。
- 九宫格练习纸与临摹字帖。
- 示范作品：不同书家写的「永」字。



课程流程：

一、导入（约5-10分钟）

教师活动：

- 提问：你觉得横、竖、点、撇、捺等笔划，有没有「个性」？
- 简介《笔阵图》，指出古人用云、山、浪、雷等意象形容笔划，反映对自然的观察与世界观。

参考短片：[徐沛之博士介绍《笔阵图》](#)

学生活动：

- 分享自己对某一笔划的感觉，如「横像桥」、「竖像树」。

二、发展活动（约20-25分钟）

（一）笔阵图深度解析

教师活动：

- 选取几条笔阵图句子，如：「横如千里阵云隐隐然其实有形」、「点如高峰坠石磕磕然实如崩也」、「撇如陆断犀象」、「捺如崩浪雷奔」。
- 分组讨论：这些比喻如何帮助理解笔划的力度、节奏与方向？
- 鼓励学生用现代生活例子重新诠释，如「横像高速公路」、「捺像滑梯」。

学生活动：

- 小组写下自己对比喻的理解及新的比喻。
- 在全班分享至少一个新的比喻。



（二）永字八法进阶练习

教师活动：

- 复习侧、勒、弩、趯、策、掠、啄、磔的基本意义。
- 示范在九宫格中练习「永」字，强调行气连贯与笔锋转折。

参考短片：[徐沛之博士介绍「永字八法」](#)

学生活动：

- 在九宫格中重复练习「永」字三至五遍。
- 圈出自己最满意的一个「永」字，写下原因。

（三）创意延伸：笔划画画

教师活动：

- 布置创作任务：只用某几种笔法（如撇、捺、点）构成一幅抽象画或具象景象。
- 提醒学生注意线条方向、粗细变化与留白。

学生活动：

- 完成笔划画画作品，并写一句话说明自己想表达的景象或心情。

三、巩固与总结（约5-10分钟）

教师活动：

- 整理重点：笔划是书法的基本语言，透过笔势可以表达自然、情感与世界观。
- 请学生写下一句课堂感想。

学生活动：

- 完成感想句，如「我觉得捺像……，让我想到……」。

四、课堂评估与延伸

- 评估学生能否指出至少两条笔阵图比喻并加以解释。
- 延伸：鼓励学生在家中以笔划画画，观察线条如何影响画面感觉。



赛马会中华文化
艺术科技剧场计划 2.0

主办机构



捐助机构



香港赛马会慈善信托基金

工作纸 (一)

单元二：笔阵图现代诠释 | 适合程度：高小（小四至小六）

姓名：_____ 班别：_____ 日期：_____

一、解释题

请选一条你喜欢的笔阵图形容句，写下自己的理解：

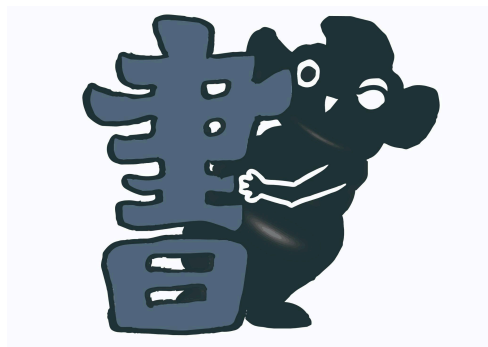
「_____」

我的理解：_____

二、创作题

请为一种笔划写上一句现代比喻：

「_____：像_____。」



工作纸 (二)

单元二：永字八法自评与临写 | 适合程度：高小（小四至小六）

姓名：_____ 班别：_____ 日期：_____

一、自评

请在下列适当格子打勾

侧： ☐ 已熟练 ☐ 还需练习

勒： ☐ 已熟练 ☐ 还需练习

弩： ☐ 已熟练 ☐ 还需练习

趯： ☐ 已熟练 ☐ 还需练习

策： ☐ 已熟练 ☐ 还需练习

掠： ☐ 已熟练 ☐ 还需练习

啄： ☐ 已熟练 ☐ 还需练习

磔： ☐ 已熟练 ☐ 还需练习



二、临写栏位

请在老师提供的九宫格中写出两个「永」字，圈出你最满意的一个，并写下理由：

我最满意这个永字，因为_____。