

# 密尔本中文学校

## 2025-2026学年成人书法班课程安排

### 第一学期：楷书篇（共15周，30课时）

**目标：**掌握执笔方法和文房四宝基础知识，楷书的基本笔法与字形结构，理解其法度之美，并能进行简单的临摹与创作。

- **第1-3周：楷书基础三部曲**
  - **笔画：**认识永字八法，分解学习“横、竖、撇、捺、点、提、折、钩”，重点练习运笔的提按与快慢。
  - **用笔：**讲解中锋、侧锋、藏锋、露锋等用笔技巧，体会墨色的浓淡与干湿变化。
  - **结构：**学习独体字与合体字的结构规律，如“米”字格、九宫格的应用。
- **第4-7周：赵体入门与临摹**
  - **名家名帖：**深入学习赵孟頫的楷书风格，以《胆巴碑》或《三门记》为主要临摹范本。
  - **专业训练：**逐字分解临摹，掌握其圆润的线条、端正秀美的结字，感受其笔画中的“书卷气”。
  - **历史人文：**介绍赵孟頫的生平与艺术成就，探讨其“书画同源”的艺术理念。
- **第8-11周：颜体进阶（备选）**
  - **名家名帖：**提高鉴赏能力，欣赏选临颜真卿《勤礼碑》。
  - **专业训练：**学习其雄浑厚重的笔法与宽博的字形结构，感受其笔力与气势。
  - **历史人文：**讲述颜真卿忠义的一生，理解其人品与书品的统一。
- **第12-13周：少字创作与章法**
  - **实践创作：**学习简单的章法布局，如居中、对齐，尝试创作单字、两字或四字短语。
  - **作品赏析：**欣赏古代楷书经典小品，如《大唐三藏圣教序》碑文，体会其行款布白之美。
- **第14-15周：结业与展示**
  - **复习：**系统回顾楷书的所有核心笔法与结构。
  - **作品创作：**完成一幅完整的四字小品，加盖印章，并进行展示点评。

## 第二学期：行书篇（共15周，30课时）

目标：在楷书基础上，学习行书的连带、呼应与流美，感受其书写过程中的情感表达，并能进行诗文创作。

- **第16-18周：行书基础入门**
  - **笔法过渡：**学习从楷书向行书的过渡，掌握行书的连贯性与用笔快慢的变化。
  - **使转：**重点练习行书的使转，体会笔画间的“牵丝”与“映带”，使字形更具活力。
  - **结构：**学习行书的重心与避让，使其在流动中保持平衡。
- **第19-24周：兰亭集序与“二王”**
  - **名家名帖：**深入临摹《圣教序》，了解被誉为“天下第一行书”的《兰亭集序》。
  - **专业训练：**逐字、逐行临摹，感受王羲之用笔的丰富变化与字形的神采。重点剖析“之”、“为”等字的精妙之处。
  - **历史人文：**讲述“曲水流觞”的故事，还原《兰亭集序》的创作背景，理解书法与文人生活、情感的交融。
- **第25-27周：行书创作实践**
  - **章法布局：**学习行书的章法布局，如竖式、横式、落款等。
  - **少字创作：**创作行书小品，如“天道酬勤”、“厚德载物”等。
  - **作品赏析：**欣赏苏轼、黄庭坚、米芾等宋代大家的行书作品，感受其个性化风格。
- **第28-29周：行书长篇创作**
  - **实践创作：**尝试用行书书写一首古诗或一小段散文。
  - **指导：**老师进行一对一指导，解决创作中的难点，如行气、墨色变化等。
- **第30周：学年结业庆典**
  - **作品集：**整理本学期最满意的作品，制作成个人作品集。
  - **分享会：**举办一场小型的书法作品分享会，交流学习心得，为本学年的学习画上一个圆满的句号。