

## 書法初班

### 一、教學目的：

1. 初步介紹中國書法藝術之美
2. 學會寫楷書
3. 通過練習書法而達至養生
4. 透過書法班擴展長者的社交生活，從而身心愉快

### 二、教學內容：

1. 書法概述
2. 文房四寶的介紹和選擇
3. 文字的演進過程。
4. 楷書的源流
5. 執筆和寫字的正確姿勢
6. 選擇字帖及臨帖的方法
7. 怎樣運腕
8. 中鋒行筆的重要性
9. 筆勢和筆意
10. 永字八法