

豫章师范学院工会委员会

洪师院工发〔2026〕4号

关于举办书法学习交流活动的通知

各分工会、全体工会会员：

为传承中华优秀传统文化，丰富教职工业余文化生活，提升书法艺术素养与审美水平，舒缓工作压力，营造翰墨飘香、雅致向上的校园文化氛围，校工会特举办书法学习交流活动的，为广大书法爱好者搭建学习、交流、展示的平台。现将有关事项通知如下：

一、活动主题

墨香润心 书韵育人

二、活动原则

学校全体工会会员均可自愿报名参加，不论有无书法基础，热爱书法即可。

三、活动报名

1. 报名对象：全体工会会员

2. 报名时间：2026 年 4 月 10 日

3. 报名方式：线上报名，先到先得，报满为止。

四、活动安排

1. 活动启动时间：2026 年 4 月 15 日

2. 常规活动时间：双周周三下午 16:50-18:30

3. 活动地点：职工之家书画室

4. 指导与交流：文化与旅学院蔡雄彪老师现场指导，会员互助学习。

5. 活动内容：软笔基础教学、笔法练习、临帖示范、作品交流、创作指导。

五、活动要求

1. 活动参与严格做到“三坚持”，坚持出席活动，坚持日课（每天按要求进行临习 30 分钟以上，并每周在群内分享作业），坚持交作业（每次上课时按要求带作业请老师点评、交流）。

2. 遵守活动纪律，准时到场，积极参与交流；因故无法参加请提前告知指导老师。

3. 自备书法工具：毛笔、宣纸、毛毡、墨汁、字帖等（工会可提供部分公共用品）。

4. 爱护教室设施，保持环境整洁，活动结束后整理好个人物品与桌面。

六、活动安排

次数	活动主题	活动内容	活动目标	课时
----	------	------	------	----

次数	活动主题	活动内容	活动目标	课时
1	书法入门·基础规范	书法常识、文房四宝、坐姿、执笔、控笔训练	熟悉工具，规范姿势，历代书法家及代表作品简介，建立书写兴趣	90分钟
	横直线练习 ①：横	长横线练习（匀速、舒展练习）、短横线练习（匀速、由轻到重练习）、横线的连续书写练习	掌握起笔、行笔、收笔，笔画平稳	
2	竖直线练习 ②：竖	长竖线练习（匀速、舒展练习）、短竖线练习（匀速、由重到轻练习）、竖线的连续书写练习	掌握起笔、行笔、收笔，笔画平稳	90分钟
	竖直线练习 ③：横、竖线综合运用	横、竖运用练习	掌握横竖画笔势连接	
3	曲线练习①：撇	顺时针曲线练习、手腕的转动练习、线条的虚实练习	手腕的灵活转动	90分钟
	曲线练习②：捺	逆时针曲线练习、手腕的转动练习、线条的虚实练习	手腕的灵活转动	
4	曲线练习③：撇、捺	撇、捺运用练习	掌握撇捺画笔势连接	90分钟
	形式丰富的点 ①：点	斜点、竖点、仰点	掌握起笔、行笔、收笔，及轻重关系	
5	形式丰富的点 ②：点与点的笔势连接	相向点、相背点、三点水、四点水等	点与点的笔势链接	90分钟
	钩的特征与写法	竖钩、横钩、斜钩、竖弯钩等	掌握起笔、行笔、收笔，及转换关系	

次数	活动主题	活动内容	活动目标	课时
6	提画的特征与写法	单独提画造型、竖提	掌握起笔、行笔、收笔，及转换关系	90分钟
	本学期结业·作品初展	单字 / 词语作品、点评、总结	完成结业作品，巩固基础	

七、温馨提示

1. 因公共资源有限（工会书画室座位有限，原则上不超过 20 位），如无法做到“三坚持”，请勿报名。

2. 参加活动的工会会员应遵守活动纪律，积极出勤，因故参加不了培训需提前一天向老师请假，累计请假两次者退出本次培训。

3. 工会会员根据个人时间合理安排参与，保持专注静心，沉浸式体验书法乐趣。

豫章师范学院工会委员会

2026 年 4 月 9 日