

高中生学素描

Senior high school
students learn sketch

高中生学素描

*Senior high school
students learn sketch*

序 言

近年来,美术高考的蓬勃兴起推动了我国文化艺术的普及,一大批高中毕业生通过素描和色彩的学习走进了艺术院校的大门,这在一定程度上提高了美术类高校生源的文化素质,但同时也使艺术院校的新生专业水准有下降的趋势。如何针对高中生的实际情况选编合适的美术学习教材、组织恰当的考前教学已成为一个大家关心的问题——今天,《高中生学素描》、《高中生学色彩》出版了,这对所有热爱美术的高中生来说无疑是一件幸事。

高中生学习美术有着自身的很多短处和长处。从短处说:首先,画画时间少,文化课负担重。课余的零碎时间要画一幅完整的画往往很仓促;其次,学习绘画晚,心理压力大。一般人大都从高一第二学期和高二第一学期开始学画,有的甚至从高三才开始学画,因此总感到来不及;再次,绘画学习缺乏连贯性,造型能力相对较差。譬如,不少同学为应考直接从人像写生开始,漏掉许多重要的基础环节,这对以后的发展是很不利的。从长处说:高中生学习努力,思维积极敏锐,理解能力和分析能力都很强,他们更加珍惜时间,注意学习方法,因此往往能后来居上。

《高中生学素描》、《高中生学色彩》是根据高中生的学习特点和美术教育的一般规律相结合的原则所编写的新教材。内容上,在符合美术教育规律的前提下,从零开始,循序渐进,突出重点,环环相扣,适当减去了部分可以弱化的东西,强化了关键的部分;时间上,以高中生的特点为基础,用一年半左右的时间学完高考前的所有素描、色彩课程;编排上,以全新的表格形式结合细致的内容分析,使目的、要求一目了然,更加符合高中生的自学习惯。

为了更加切合实际,我们还特意邀请了六位刚刚考进美术学院的优秀高中生作为《高中生学素描》、《高中生学色彩》的作者,让他们以亲身的学习和考试经历从不同的角度告诉大家该如何学习美术,如何参加竞争激烈的美术高考,相信会给广大即将参加美术高考的高中生带来直接的帮助。

如果你真有信心学习美术,真有毅力按照《高中生学素描》、《高中生学色彩》的计划按部就班地去努力,相信你一定会成功。

宋建社

图书在版编目(CIP)数据

高中生学素描/杨旻琦,陆贻,徐苏旦编著. —上海:
上海画报出版社, 2006
ISBN 7-80685-669-2

I. 高... II. ①杨... ②陆... ③徐... III. 素描—
技法(美术)—高中—教学参考资料
IV. G634.955.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第130592号

责任编辑:宋建社 朱颖 版式设计:朱颖 技术编辑:李荀

高中生学素描

宋建社 主编
杨旻琦 陆贻 徐苏旦 编著

出版:上海画报出版社
(上海长乐路672弄33号)

发行:全国新华书店

印刷:上海出版印刷有限公司

开本:889mm x 1194mm 1/12

印张:4.5 印数:5000册

版次:2006年12月第1版第1次印刷

书号:ISBN 7-80685-669-2/J·670

定价:20.00元

时间		内容		具体要求	解决问题	目的	页码
3 个 月	第1周	画前准备	素描工具与材料的准备与熟悉	备好铅笔、橡皮、画板、擦笔和纸等	画素描需要买些什么材料?	多种素描材料的准备与熟悉	1
			基础知识了解	仔细阅读素描的概念, 观察理解线条的运用	石膏写生有哪些基本要素?	了解石膏的特性和写生步骤	
	第2~4周	石膏几何体		8K纸临摹或写生, 一周2张, 一小时1张	什么是三大面、五大调?	掌握三大面、五大调和构图	2~4
	第5~8周	石膏五官切面		8K纸临摹或写生, 一周2张, 三小时1张	如何用简单块面来概括复杂的形体?	掌握五官形体结构	5~6
	第9~12周	切(圆)面像	贝多芬	8K或4K纸临摹或写生, 一周2张, 三小时1张	一张相对完整的素描作业应具备哪些要求?	了解人物头像的构图, 进一步训练整体观察的方法	7~8
亚历山大			9~10				
6 个 月	第13~15周	头部的解剖		8K纸临摹或写生, 一周2张, 三小时1张	骨骼和肌肉是如何生长的?	掌握头部骨骼的穿插关系, 掌握肌肉的走势和表现方法	11~12
	第16~19周	石膏像训练	伏尔泰	4K纸临摹或写生, 一周2张, 三小时1张	如何构图、打形? 如何把握透视、结构? 如何处理明暗、塑造五官? 如何表现体积感与质感?	掌握构图、透视、结构和明暗处理	13~15
	第20~22周		阿格里巴				16~17
	第23~25周		塞内卡				18~19
	第26~28周		罗马王				20~21
	第29~32周		美第奇				22~23
	第33~36周		《马赛曲》战士				24~25

十八个月课程安排进度表

9 个 月	第37周	真人头像临摹	老人	4K纸临摹，一周2张，三小时1张	真人头像与石膏像的区别是什么？	掌握素描头像作画规律	26
	第38周		男青年				27
	第39周		女青年				28
	第40~41周	素描人像局部分析		16K纸临摹或写生，一周7张，半小时1张	怎样才能塑造出个体的正确比例,体积感，质感等？	学会以整体的眼光观察表达素描头像，使肖像的局部表现力更强	29
							
	第42~49周	真人头像解析	老人	4K纸写生，一周2张，三小时1张	怎样把握黑、白、灰？怎样突出主体，强调骨点？怎样增强画面的艺术感染力？怎样调整画面？	学会形体的塑造，解决素描中常见的个体生硬，孤立问题	30~34
	第50~58周		男青年	4K纸写生，一周2张，三小时1张			35~39
	第59~61周		女青年	4K纸写生，一周2张，三小时1张			40~42
	第62~63周	素描头像各类技法		4K纸临摹或写生，一周2张，三小时1张	怎样把技法融入画面整体效果？	掌握不同技法的表达方式	43
	第64~67周	常见错误分析	灰	4K纸写生，一周2张，三小时1张	错误形成的原因分析，如何检查,避免,改正错误？	善于检查自己的画面，提高素描头像熟练程度	44~45
			脏				
			薄				
			散				
			僵				
			平均				
	第68~71周	头像默写练习		4K纸默写，一周2张，三小时1张	素描头像默写要注意些什么？	了解头像默写的特点	46~47
	第72~75周	头像照片练习		4K纸作业，一周2张，三小时1张	看照片画头像要注意些什么？	熟练掌握画照片的技巧	48

一、素描的概念

素描是用单一颜色来描绘对象的一种绘画。具体的说,素描是用一种颜色的线条或明暗描绘对象的外形、比例、结构、体积、质感、空间感等造型基本因素的绘画形式。

二、工具与材料的准备与熟悉

1、铅笔

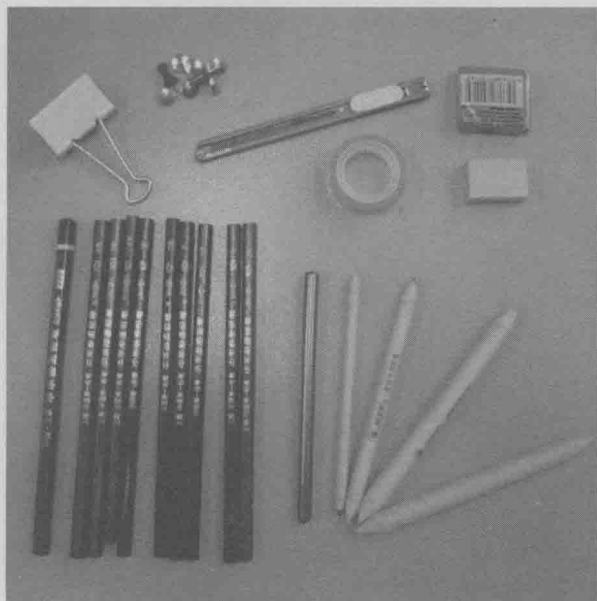
铅笔很重要,不同硬度的铅笔有不同的表现效果。一般用2H~8B的铅笔,在画人像时,可增加质地松软的9B,甚至10B的铅笔和整支的粗铅笔芯。这些高B铅笔能画得很深,易修改,更能很好地表现人物头部肌肉的松软和皮肤的质感。作画时根据需要使用铅笔,灵活调节铅笔的浓淡。起稿时应用较软的高B铅笔,深入时用较硬的低B铅笔。削铅笔时笔芯露出来的部分要多些,这样笔芯接触纸的面积就比较大。

2、橡皮

画素描用软些的橡皮比较合适,如4B美术专用橡皮。另外需具备一块可塑型橡皮,这种橡皮不会在你纸上留下橡皮擦痕,没有橡皮屑,可随意捏出任何形状,方便使用。橡皮用多了容易使画面显得散,所以要尽量少用橡皮。

3、纸

画素描一般用纤维纸为宜。在作画过程中,除了人要坐正,还要把画纸放平整,不可以放歪,更不可以随意调转画纸作画。



4、图钉

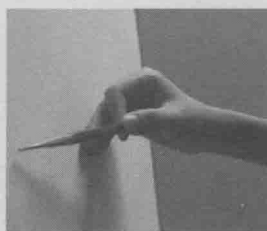
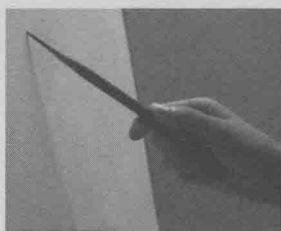
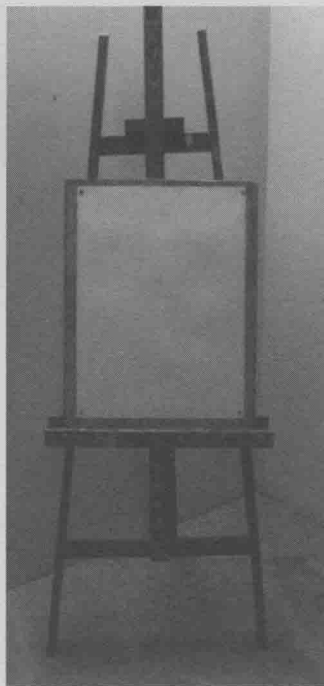
主要用来将纸固定在画板上,也可以用夹子或透明胶带。

5、擦笔

擦笔是用纸卷成锥形做成的,也可以用餐巾纸代替。它可以把暗部铅笔线条擦得柔和一些,使暗部显得更整体。还有一种就是把擦笔竖起来,使用笔尖来处理细小的地方。



握笔的正确姿势



三、线条的运用与熟悉

线条是素描训练中塑造对象的主要手段。对初学者来说,掌握线条的曲直轻重极为重要。在练习线条的过程中,要注意用笔的方式,落笔时要体会手、腕、肘的运动对线条的影响,画出线条的轻重、浓淡、疏密关系,让线条在平稳、自然、有序、顺畅中得到轻松的展现。正确的线条是两端轻,中间重,方向一致,疏密匀称,这样就能避免线与线衔接时深浅不一的问题。在塑造形体的过程中,掌握和运用线条的轻重、疏密等变化可以增强形体的空间感、立体感和丰富的层次感。

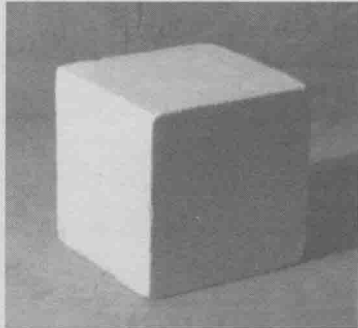
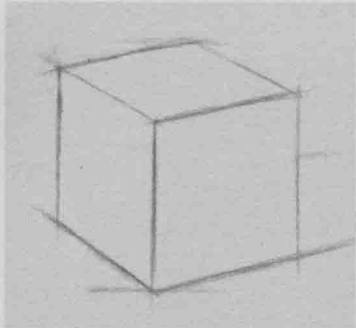
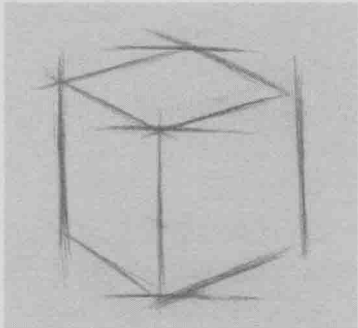
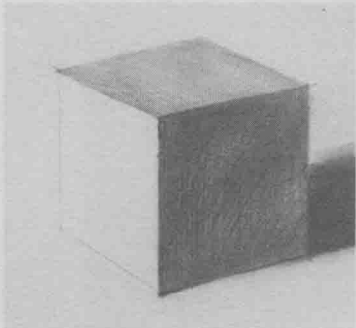
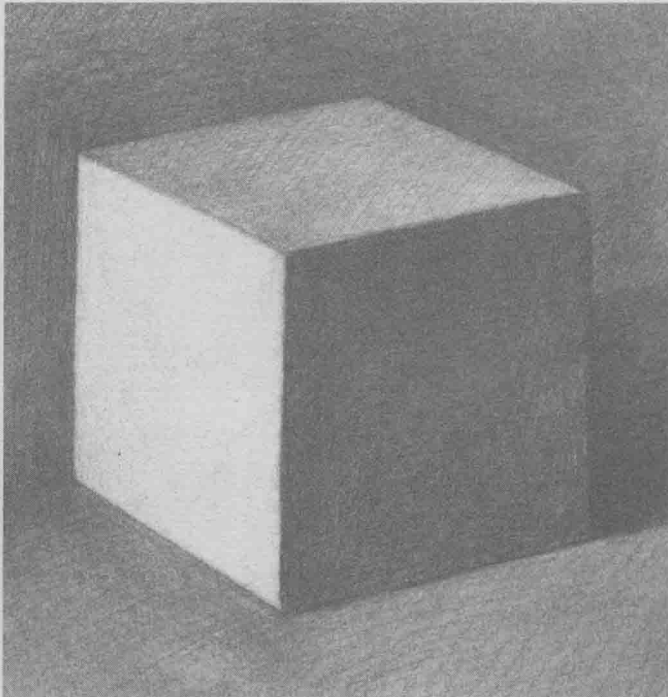
四、观察与理解

绘画强调整体观察,整体的观察就是把物体与物体作相互联系、相互比较。观察时,要对物体作全面的比较,并进行分析,判断各物体之间的关系,从而加深对物体形体结构的了解。即眼睛要在物体与画面之间来回扫视,分析画面上物体的大小、高低、宽窄、深浅等比例。与之相反,孤立的、局部的观察方法都是错误的。观察方法相当重要,整体的观察方法将贯穿整个素描的学习过程,并对绘画学习起到关键性作用。

时间: 第一周	内容: 线条	要求: 8K 纸每天练习 30 分钟	目的: 为以后塑造复杂形体打基础
排线练习示范			掌握要点: 1、线条一般是由上往下斜着画下来。注意落、起笔要虚,中间要实。 2、线条排列要紧密均匀,线条走向即要统一,又要有适当变化。 3、根据物体的形体结构与质感可活泼使用线条。

五、石膏几何体

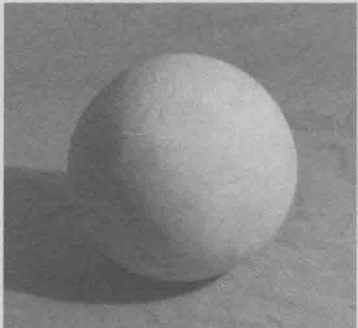
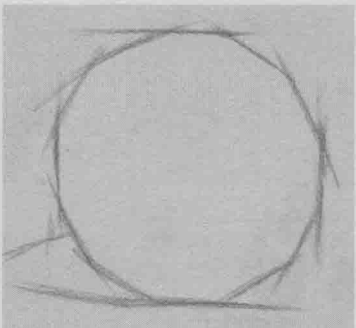
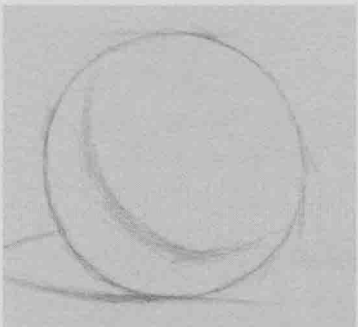
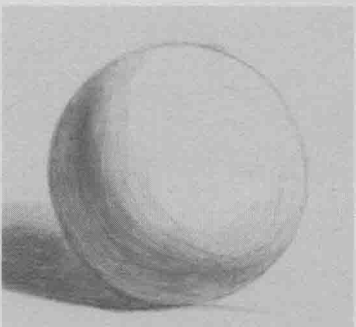
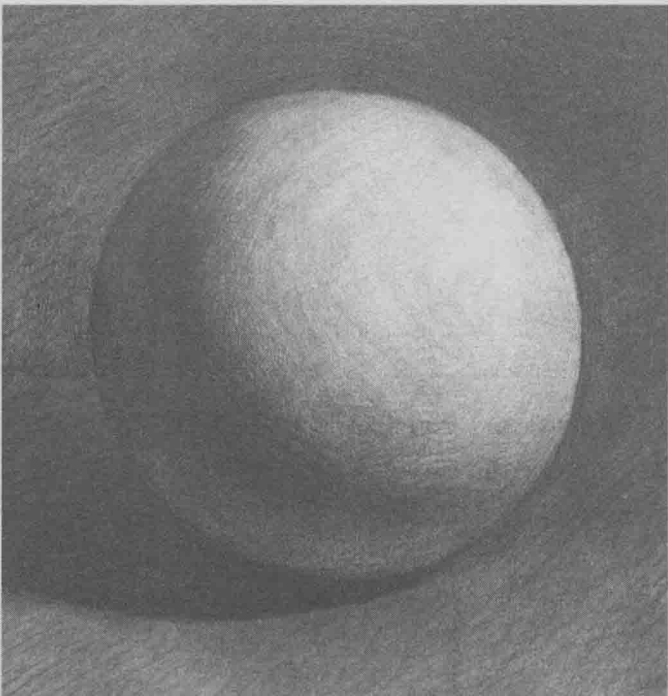
素描学习一般从几何体写生开始。宇宙中很多复杂的物体最后都能分解成最简单的几何形体，从几何体写生着手，可以让我们由浅入深地理解和表现这个复杂的世界。

时间：第二周	内容：正方体	要求：8K 纸临摹或写生，一周 2 张，一小时 1 张	解决问题：什么是三大面	目的：学会运用透视规律理解物体
  步骤一   步骤二  完成稿				

掌握要点：

作为第一张素描写生作业，我们的任务是要树立“面”的概念——在侧面来光的情况下，物体都有亮面，灰面和暗面三个大面。

在画正方体时要运用透视规律来理解对象的透视关系，正方体上所有线的长短和面的大小都是相等的，作画时特别注意它们在透视作用下产生的变化。

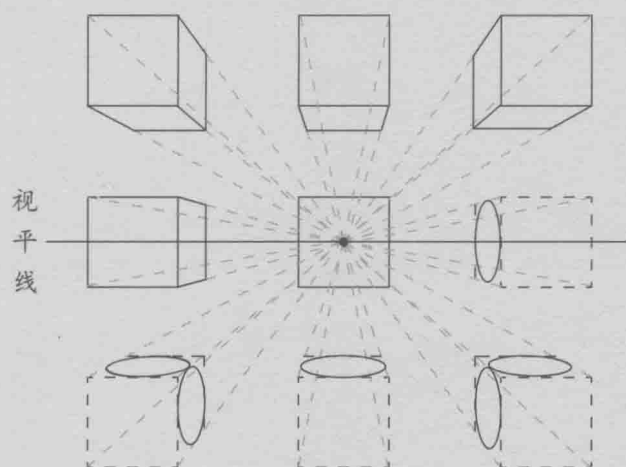
时间：第二周	内容：球体	要求：8K 纸临摹或写生，一周 2 张，一小时 1 张	解决问题：什么是五大调	目的：学会运用明暗规律表现物体
  步骤一   步骤二  完成稿				

掌握要点：

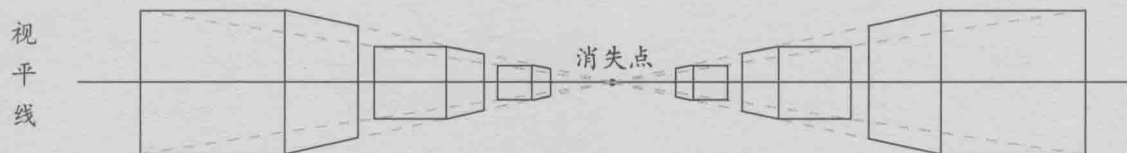
球体有三个明暗层次——受光部分、背光部分和明暗交界线。再仔细分析，还可以由此基础上找出五个明暗调子——高光、亮部、明暗交界线、暗部、反光。画时注意它们之间的过渡要自然。另外对于刚接触素描的同学来说，可以学着用直线来概括圆形，即“以方带圆”的方法。

六、透视

在生活中常常会出现这样的现象：同样的物体处在不同位置时，会出现近大远小的变化，这种变化用绘画上的法则来解释就称之为透视。



- 1、与画者的眼睛等高而且水平的线是视平线。
- 2、空间上距离相等的物体，离我们越远，它们之间的距离就越近。
- 3、大小相等的物体近大远小。
- 4、在视平线以下的物体能看到物体的向上面，在视平线以上的物体则看到向下面。物体的位置在画者视中心的右边（左边），可以看到物体的左面（右面）。
- 5、当圆在一个平面里时，它的透视变化是随着其所在平面的变化而变化的。
- 6、在一个平面内的圆，离我们近的半圆的弧度小，离我们远的半圆的弧度大。



时间：第三周	内容：2个几何体组合	要求：8K纸临摹或写生，一周2张，两小时1张	解决问题：什么是构图	目的：用整体的观察方法分析几何体组合
步骤一 步骤二 步骤三 完成稿				
掌握要点： 当我们熟悉了方和圆两种不同的形体后，很多看似复杂的几何体就都能概括了。当写生对象由单一变为多个后，它们之间便产生了互相影响的关系，于是，如何安排它们之间的位置关系显得尤为重要。由此，我们引出了“构图”的概念——对画面内容和形体的考虑和安排，具体来说包括三个方面： 1、对象在画面中的位置 2、对象在画面中的大小 3、对象之间的位置关系				

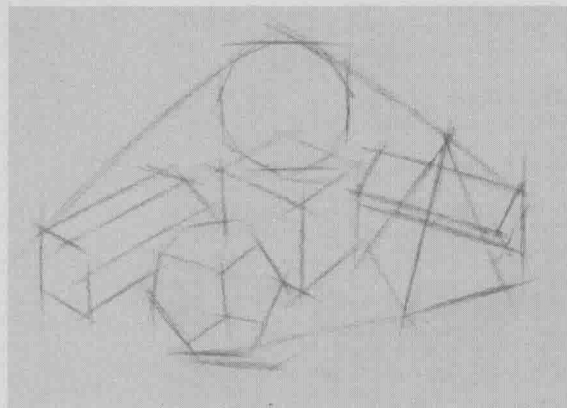
时间：第四周

内容：多个几何体组合

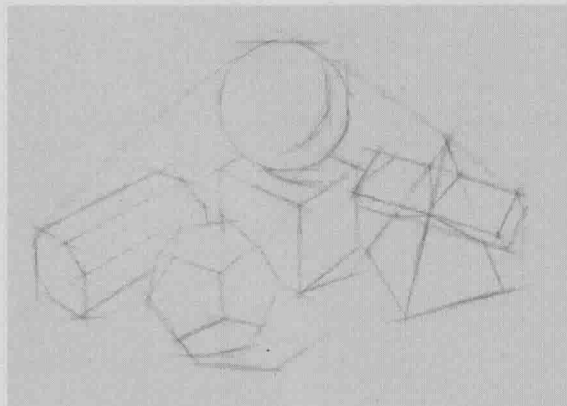
要求：8K 或 4K 纸临摹或写生，
一周 2 张，三小时 1 张

解决问题：怎样分出画面主次

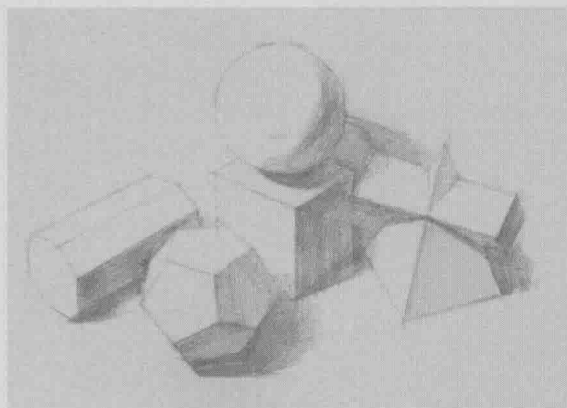
目的：巩固整体的观察方法



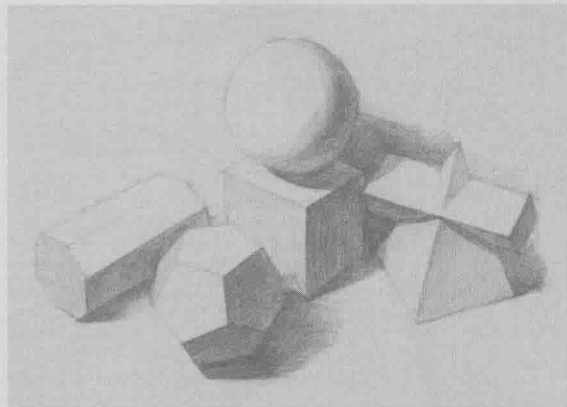
步骤一



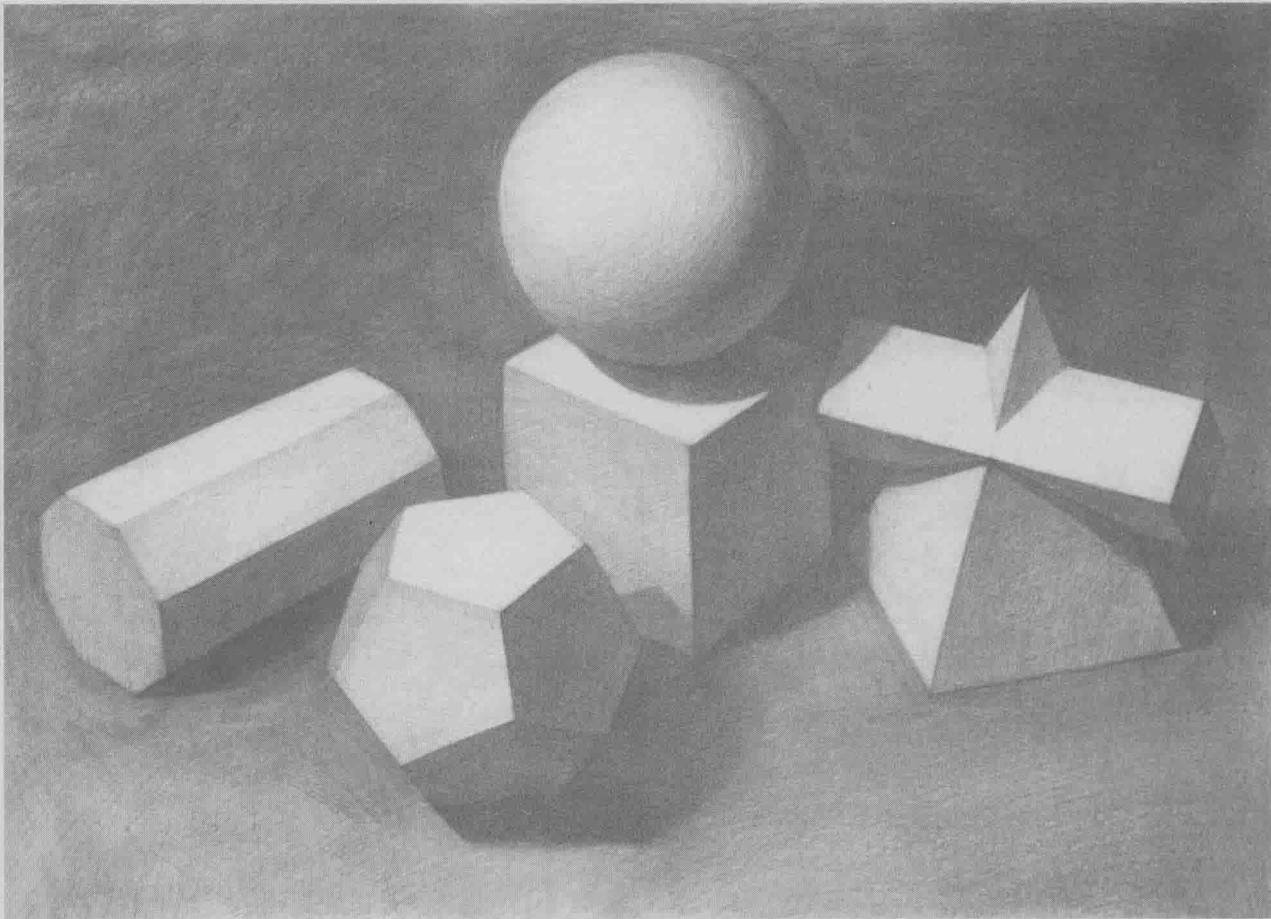
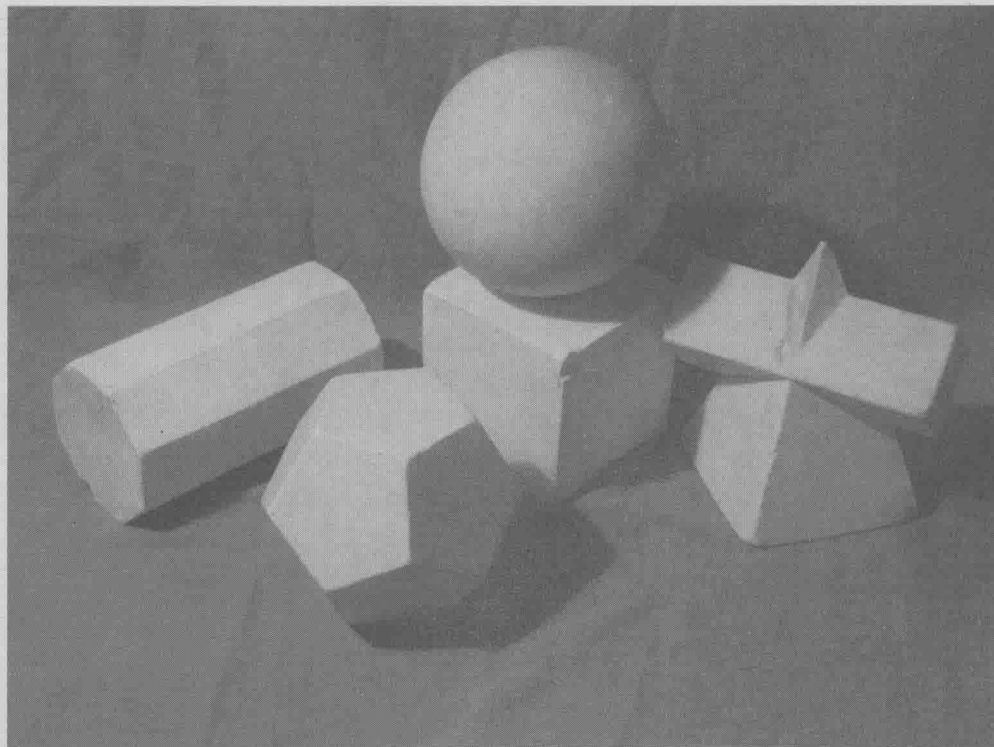
步骤二



步骤三



步骤四



掌握要点：

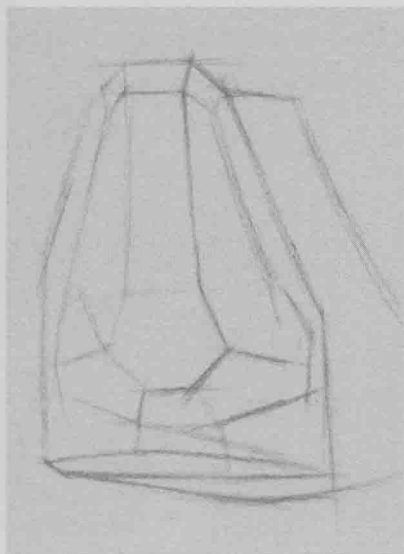
对于两个以上的几何体组合，构图上需要更多的考虑。在处理每个对象的时候都要区别对待，切忌“一视同仁”，不分前后主次。一般来说，离我们近的物体表现得充分些，比如强调它的明暗对比；而后面的物体可以适当作“虚”的处理，即减弱它的明暗对比但不等于潦草马虎。

完成稿

七、石膏五官切面

当石膏几何体的练习告一段落，我们转向学习相对复杂的形体——石膏五官，通过这四周的临摹和写生训练来更好地为以后画人像打基础。

时间：第五周	内容：鼻子	要求：8K纸临摹或写生，一周2张，三小时1张	解决问题：如何掌握五官形体结构	目的：学会用简单块面来概括复杂的形体
--------	-------	------------------------	-----------------	--------------------



步骤一



步骤二



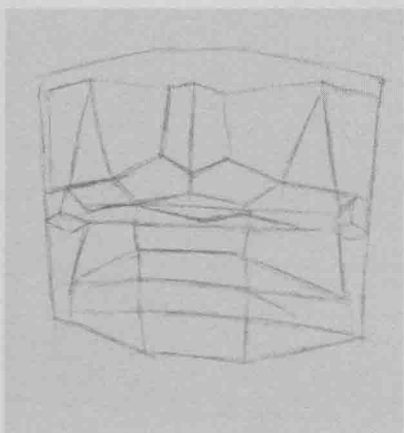
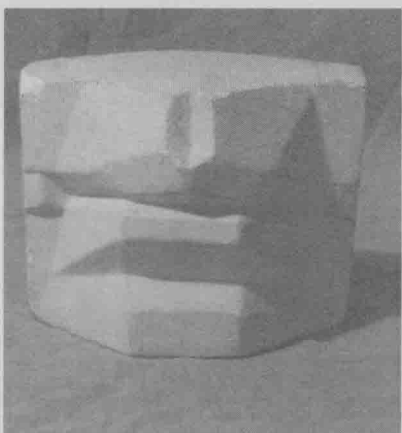
完成稿

韩英东 作

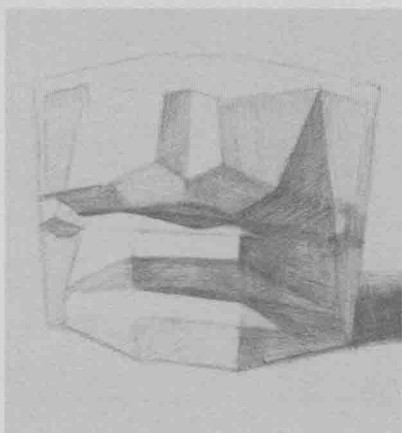
掌握要点：

整个鼻子类似一个上窄下宽的梯形。在表现时，要注意它四个部分的变化：（1）鼻根部分。这是鼻子最窄、转折最“急”的部分。（2）鼻梁部分。这一部分有一正两侧三个明显的面。（3）鼻头部分。鼻球形似球体，两个鼻翼似半球体。

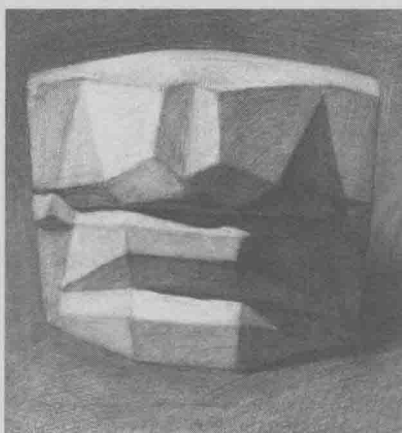
时间：第六周	内容：嘴	要求：8K纸临摹或写生，一周2张，三小时1张	解决问题：如何掌握五官形体结构	目的：学会用简单块面来概括复杂的形体
--------	------	------------------------	-----------------	--------------------



步骤一



步骤二



完成稿

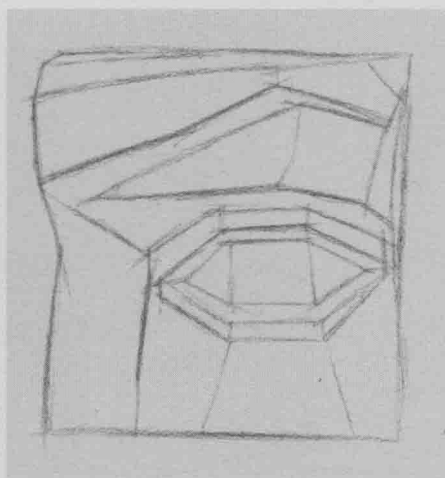
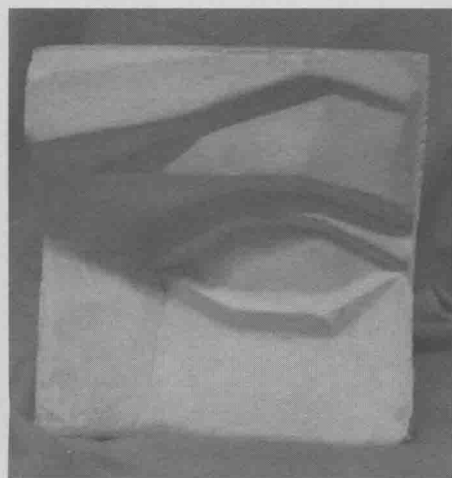
钱晓婷 作

掌握要点：

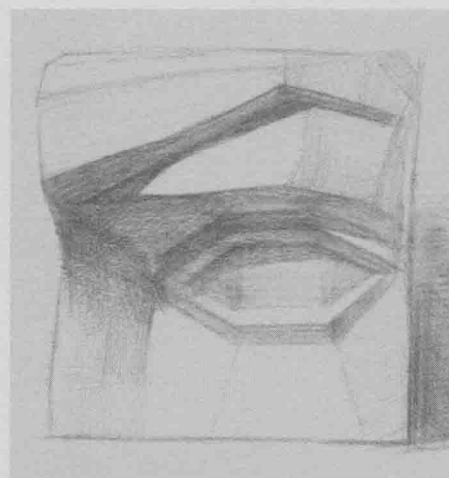
嘴部在造型上由上下嘴唇、口裂线、人中和唇沟构成。上下嘴唇分别是两个相对的W型。人中是鼻子与嘴之间的凹槽。口裂线是上、下嘴唇闭合后形成的波状线，两端是嘴唇终端的嘴角。

嘴部有些面的转折很柔和，有些很强烈，观察的时候要注意区别对待，才能准确表达面的朝向。并且嘴和鼻子一样具有对称性，画的时候必须格外注意透视关系。

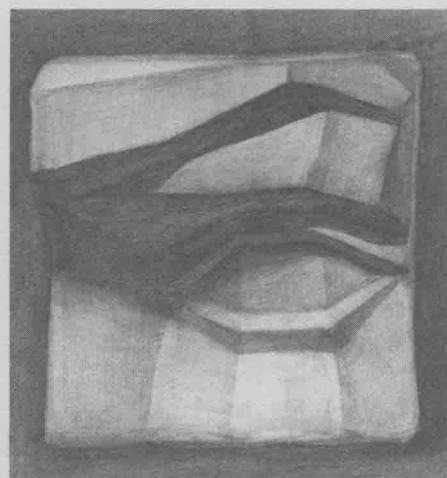
时间：第七周	内容：眼睛	要求：8K 纸临摹或写生，一周2张，三小时1张	解决问题：如何掌握五官形体结构	目的：学会用简单块面来概括复杂的形体
--------	-------	-------------------------	-----------------	--------------------



步骤一



步骤二



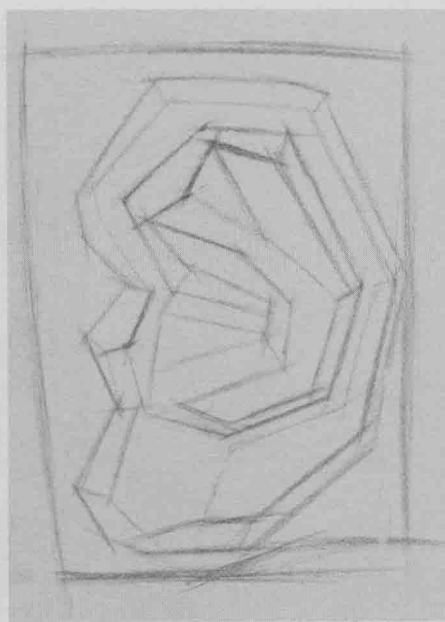
完成稿

俞怡雯 作

掌握要点：

眼球呈球体嵌在头骨深凹的眼眶内，它的上部有上眼睑投下的阴影，下部有球体自身结构形成的暗部。特别要注意眼球的体积和眼睑的厚度。

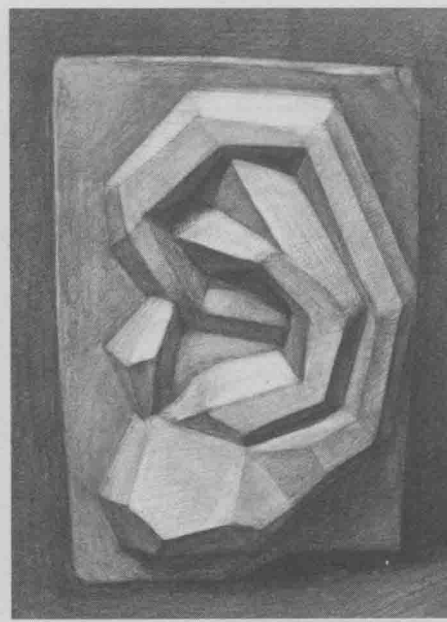
时间：第八周	内容：耳朵	要求：8K 纸临摹或写生，一周2张，三小时1张	解决问题：如何掌握五官形体结构	目的：学会用简单块面来概括复杂的形体
--------	-------	-------------------------	-----------------	--------------------



步骤一



步骤二



完成稿

钱晓婷 作

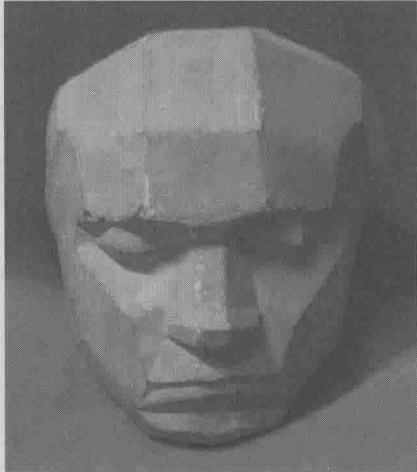
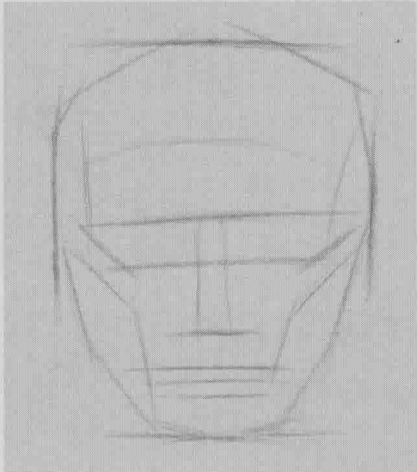
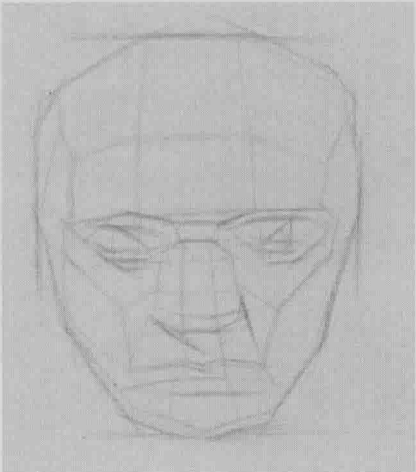
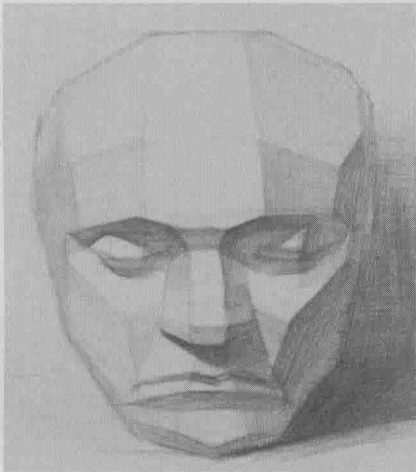
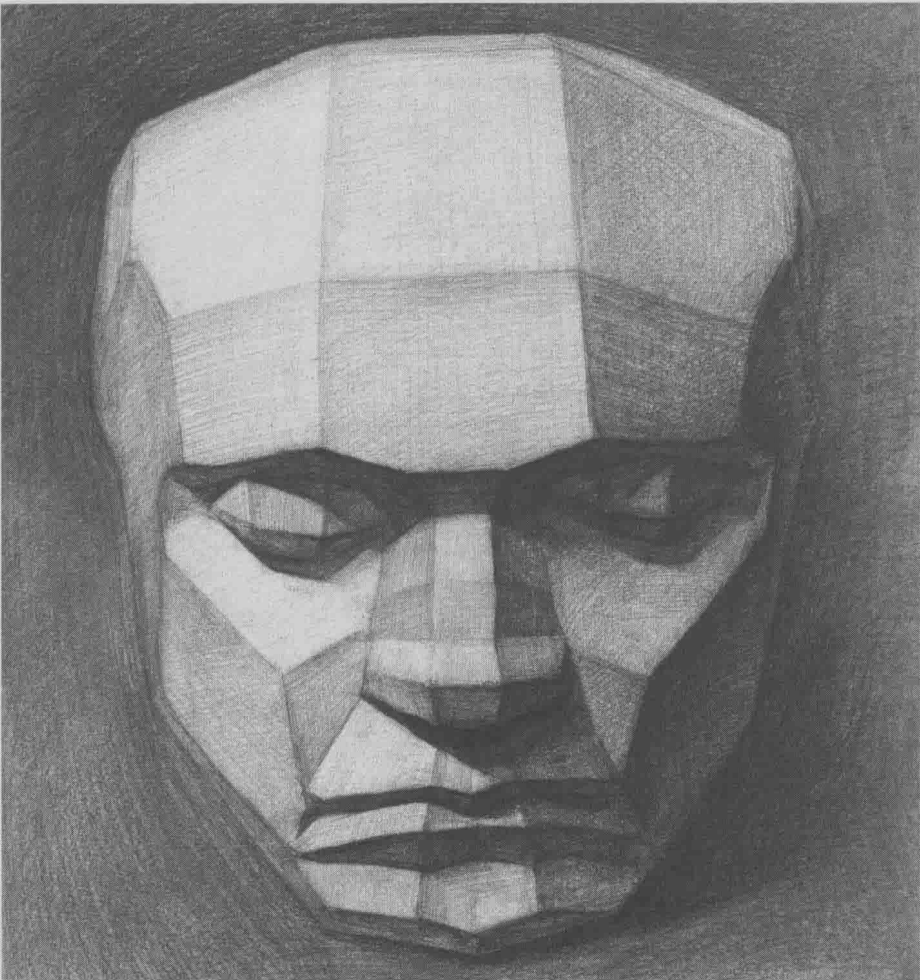
掌握要点：

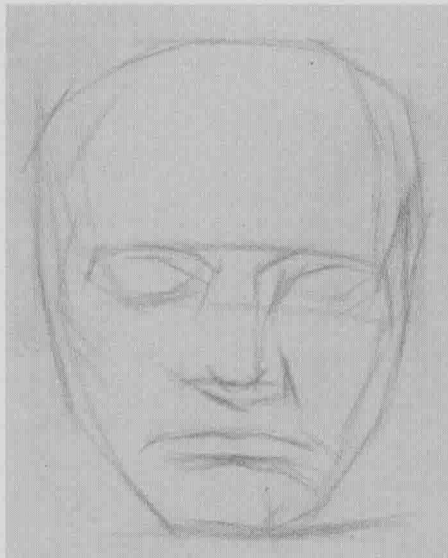
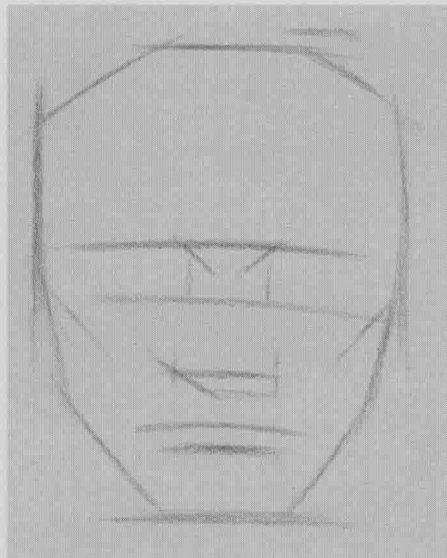
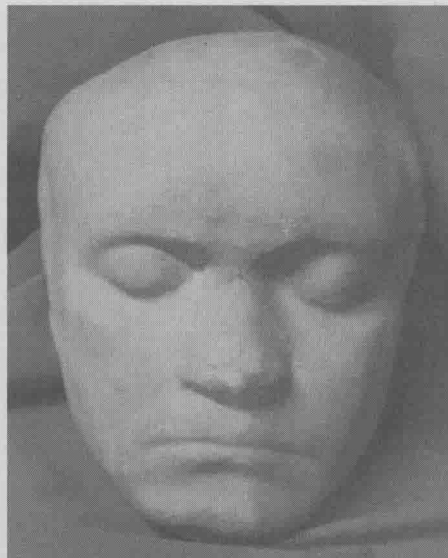
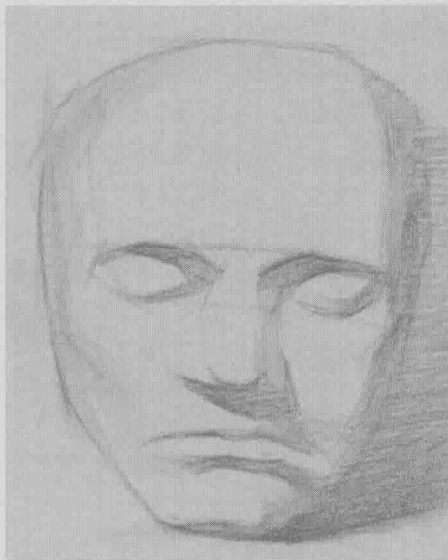
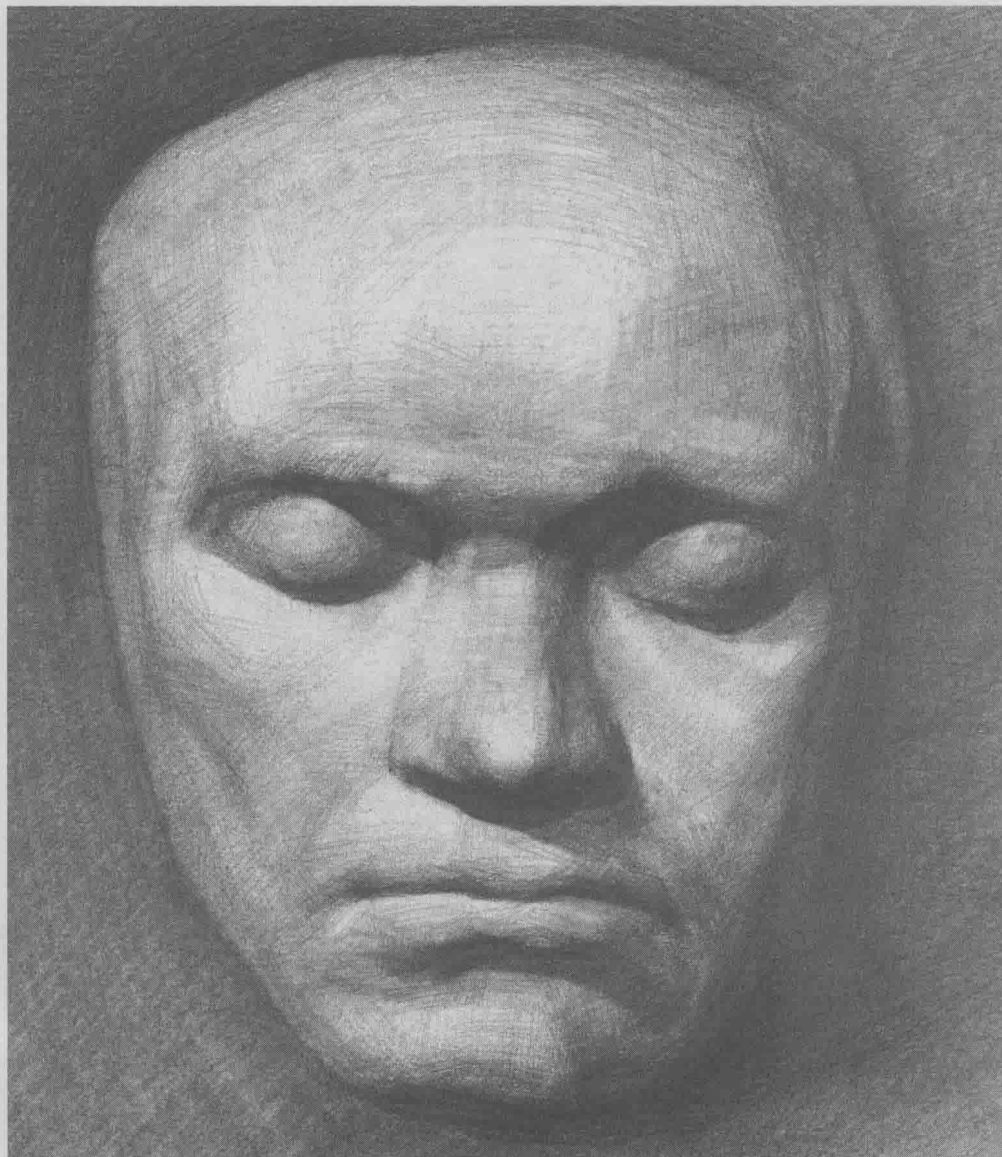
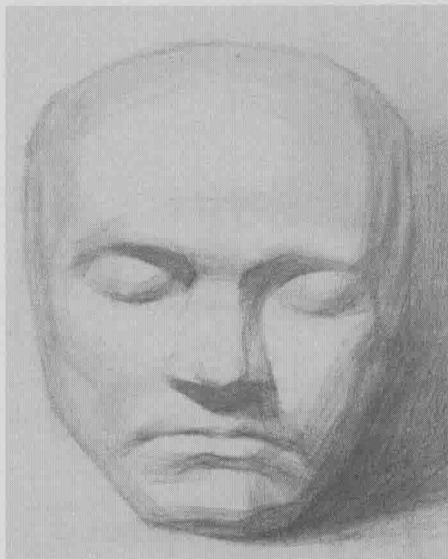
耳的整个外轮廓呈C型，上端宽，下端窄，中央是一个凹形的碗状体。耳轮自耳孔处环绕至下方耳垂，上端有耳轮结节。内耳轮与外耳轮平行于内侧，上方呈三角形凹窝，掩在耳轮下。

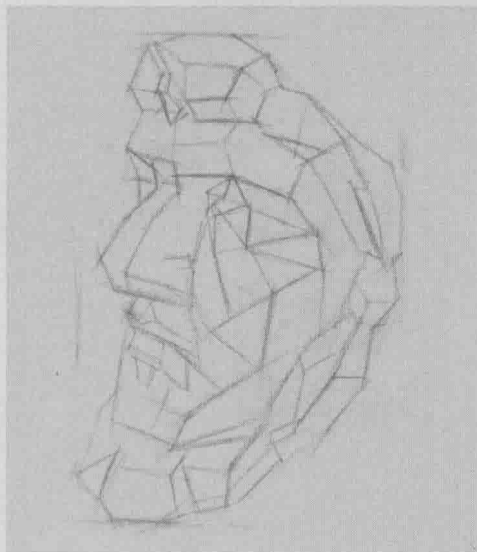
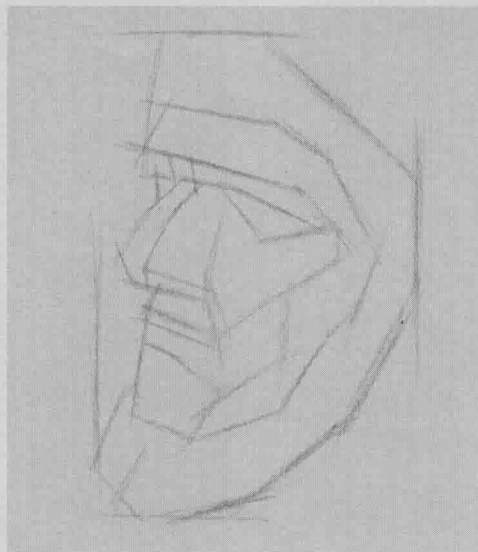
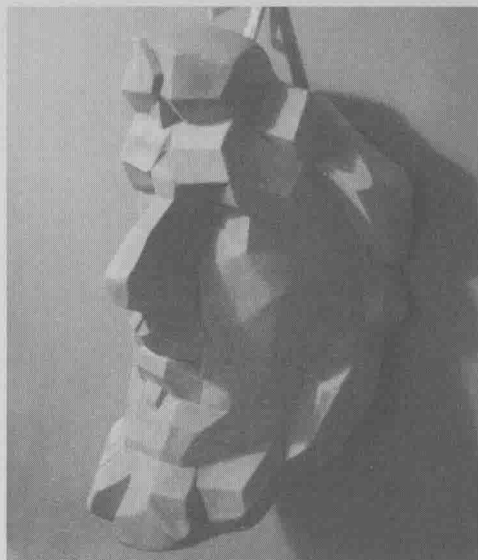
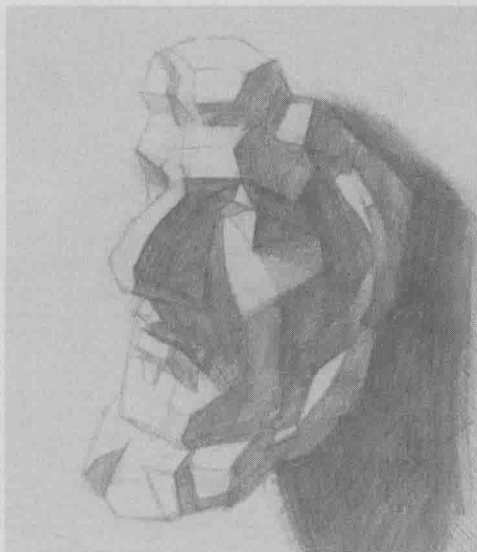
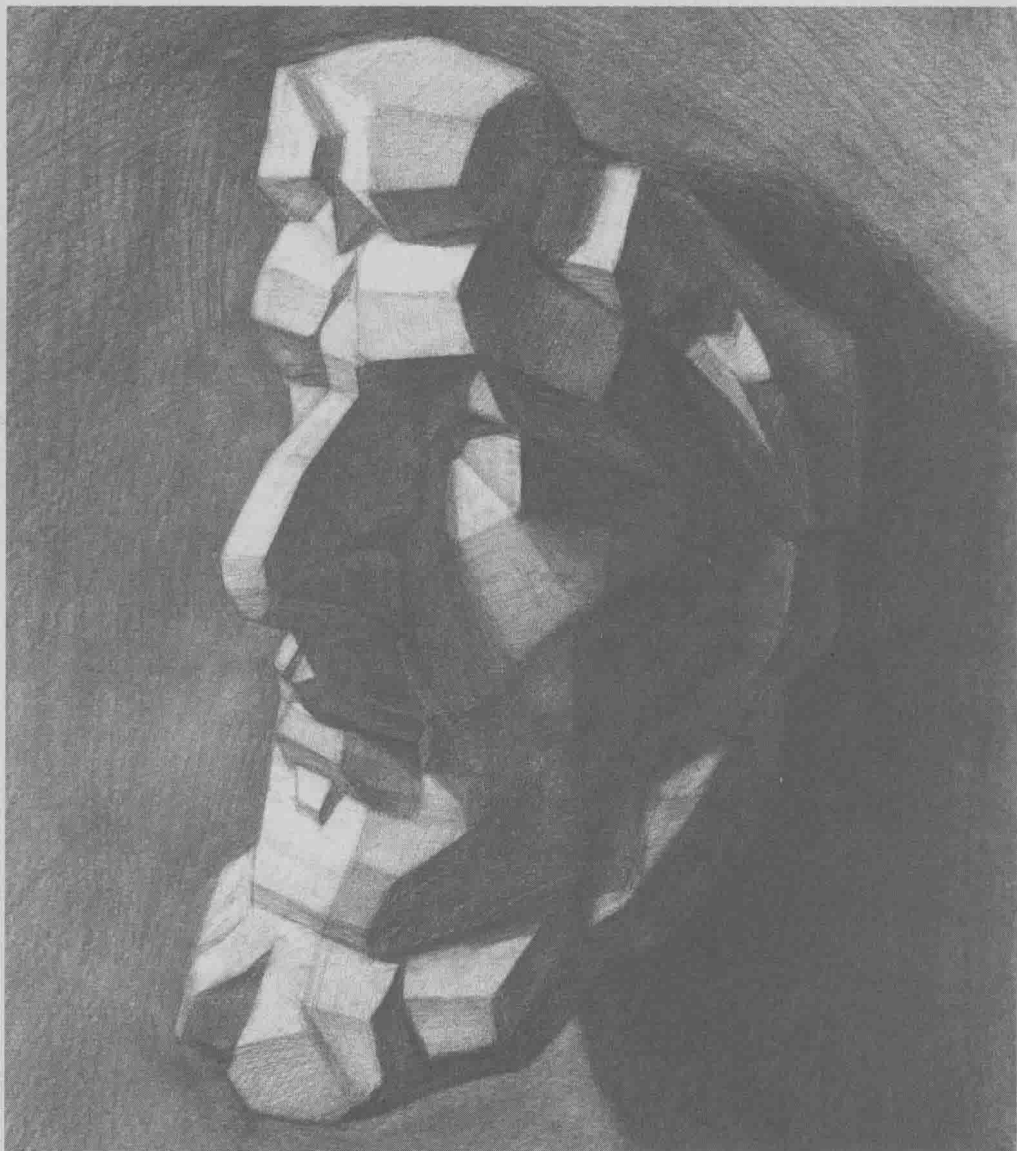
在实际的人像写生过程中，耳朵是最容易被忽略的。不少同学认为耳朵不重要，其实不然，耳朵的结构比较复杂，如果结构理解不到位，就容易把耳朵画得平，没体积。

八、石膏切面像和圆面像

石膏切面像最大特点是,相对石膏头像和真人头像来说,外部结构要简洁得多,可以让初学者在相对静止的状态下反复观察和研究。在这里选用其中两个最具代表性的石膏切面像作为训练对象,同时也有相应的圆面石膏像。

时间:第九周	内容:贝多芬切面像	要求:8K 或 4K 纸临摹或写生,一周2张,三小时1张	解决问题:怎样用概括的手法处理面部的基本块面	目的:了解人物头像的构造,进一步训练整体观察的方法
 步骤一  步骤二  步骤三  步骤四  完成稿 钱晓婷 作				
掌握要点: 石膏切面像的构图已经与真人头像相类似,以竖构图为主。切面像是将人物面部形体加以概括、简化成若干个几何形块面组成的形体,并且不失去原来形象的特征和表情。 通过这次作业,我们可以看到这类石膏像的体积转折是如何概括为简单的直线切面的。这对于理解面部的轮廓、比例、转折、透视、明暗变化等有非常大的帮助。画好切面像,可以帮助理解面部大的形体结构和体积转折。				

时间：第十周	内容：贝多芬圆面像	要求：8K 或 4K 纸临摹或写生，一周 2 张，三小时 1 张	解决问题：画圆面像要注意什么	目的：掌握画圆面像的要点
 步骤二  步骤一  掌握要点： 画好圆面像需要我们掌握三个要点： 1、复杂圆面像的形体可以用直线去概括和塑造。 2、圆面像面的过渡要比切面像柔和。 3、画人时要注意对称性、体积感、骨点的表现及块面的转折，切勿画得软。				
 步骤三  完成稿 钱晓婷 作  步骤四				

时间：第十一周	内容：亚历山大切面像	要求：8K 或 4K 纸临摹或写生，一周 2 张，三小时 1 张	解决问题：如何分析面部的基本特征	目的：学会抓对象的特征
 步骤二  步骤一  掌握要点： 作画时要注意面部的基本特征：如宽大的前额，以及眉、嘴、眼的特征。亚历山大的特点是鼻子大，颧骨突出，眉弓隆起，眼眶凹陷十分明显。				
 步骤三  步骤四  完成稿 钱晓婷 作				

时间：第十二周	内容：亚历山大圆面像	要求：8K 或 4K 纸临摹或写生，一周 2 张，三小时 1 张	解决问题：如何更好地理解圆面像	目的：掌握脸部的形体结构 掌握要点： 亚历山大圆面像的写生紧接着切面像进行，即是在切面像基础上深入，它可以和切面像参照起来画。在对照中把圆面像的体积感画出来并注意技巧的运用。 初学者要尽量多临摹一些优秀的素描作品，从中领会技巧，再运用到自己的习作中去，多画多思考，才能取得大的进步。
		步骤一	步骤二	
	步骤三		步骤四	
	完成稿 杨旻琦 作			

九、石膏座像的构图及头部的解剖结构

1、石膏座像的构图

一张完整的石膏像作业，除了要整体关系好、刻画精致，还要看它的构图是否有美感。一般来说，石膏座像应置于画面中央稍上方左右匀称或对象的视线前方多留些空间，这样比较符合人的视觉习惯，会有较好的视觉效果。构图中有几种常见错误，如：物体画得过大、过小、过偏、定位过底或过高，这种构图不具有美感。所以，我们在写生过程中不能忽视构图，要记住构图的法则并灵活运用。



偏大



偏小



偏上

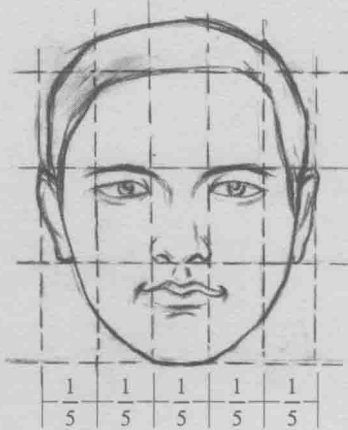


偏左



标准

2、头部透视

时间：第十三周	内容：三庭五眼、头部的透视	要求：熟记	解决问题：了解面部基本比例和透视规律	目的：为石膏写生打基础
 半侧面平视图  全侧面平视图  三庭五眼图  半侧面仰视图  半侧面俯视图				
掌握要点： 三庭五眼：通常情况下，我们把头部的五官比例位置归纳为“三庭五眼”。“三庭”即发髻线到眉公，眉公到鼻底，鼻底到下颌，各三分之一。“五眼”即从正面看脸的宽度为五个眼睛的大小，两眼间的宽度为一个眼睛的大小。这些都是五官比例的一般规律，但具体作画时要因人而异。 头部的透视：由于作画角度的不同，头像会产生多种透视变化。首先应确立面部中心线位置，它决定头部的动势。头部最基本的规律是左右对称性。其次是眼角连线、鼻底连线及嘴角连线，这三条线基本平行。上述4根线决定了头部的基本比例及朝向。随着作画者面对石膏像的角度变化，石膏像的形体透视也会发生变化。因此，掌握透视原理对石膏像写生至关重要。 1 半侧平视：大部分透视线向消失点汇聚 2 全侧平视：大部分透视线平行 3 半侧仰视：大部分透视线为抛物线 4 半侧俯视：大部分透视线为抛物线				

3、头骨

时间：第十四周	内容：头骨	要求：8K 纸临摹或写生，一周 2 张，三小时 1 张	解决问题：掌握头骨结构	目的：为石膏写生打基础
头骨侧面 头骨正面				掌握要点： 头部骨骼是画石膏像及真人的本质所在。只有很好地掌握头部骨骼才能在画人像时准确抓住其内结构。头部骨骼共有 22 块，其中有 9 块骨骼相对比较重要，决定了一个人的基本头形特征。我们必须掌握其位置及穿插关系。 9 块骨骼： 1、顶骨：这是颅顶的最高点，侧面看时稍靠后方。 2、额骨：这是脑门上的两个对称骨点，呈微微隆起。 3、眉弓：鼻骨与额骨连接处有 2 点隆起，眉毛就沿着眉弓的边缘向上方生长。 4、颧骨：上面与颞骨相连，下面与上颌骨相连，左右对称。它对脸型影响很大。 5、下颌骨：两侧上端通过活动关节与颞骨，颞骨相连。下颌骨的下端有两个对称的突出点叫颌结节，作画时应当注意。 6、颞骨：左右两侧各一块，“太阳穴”的位置。颞骨与额骨的连接处有一条骨沟——“颞线”，它是头上部正面与侧面的转折线。 7、下颌角：左右各一个，是面部侧面与底面的分界点。男性下颌角方而宽，女性下颌角斜而窄。 8、鼻骨：左右两块相接形成隆起。下端凹孔为“梨状孔”。左右凹孔为“眼窝”，即眼球所在处。 9、枕骨：人后脑的一整块骨头，有左右一对骨点隆起，呈弧形。

4、肌肉

时间：第十五周	内容：肌肉	要求：8K 纸临摹或写生，一周 2 张，三小时 1 张	解决问题：掌握肌肉的走势	目的：为石膏写生打基础
肌肉正面图 肌肉侧面图				掌握要点： 肌肉对外形影响不大，但对人面部表情起重要作用。 1、额肌：在额骨上。 2、颞肌：在两侧颞骨上。 3、咬肌：面部最有力的肌肉，肌肉隆起显于外形。 4、口轮匝肌：环绕于口的周围，不附着于骨骼。 5、眼轮匝肌：环绕在眼眶周围。 6、颧肌：起于颧骨颞突部分，止于口角的皮下，与笑肌共同牵动口角向上形成表情——笑。 7、鼻肌：鼻骨上的肌肉。 8、胸锁乳突肌：从耳下乳突至颈窝处的锁骨附近呈带状斜着生长。它在一定程度上控制头部的运动。 9、斜方肌：它们从颈椎后上方，枕骨连接处开始生长，一直延伸到肩胛骨和胸椎的连接处。