

人体造型 教学

陈伟生 编著



北京美术摄影出版社

人体造型教学

陈伟生 编著

人体造型教学

陈伟生 编著

北京美术摄影出版社出版

(北京北三环中路6号)

新华书店北京发行所发行

农业出版社印刷厂制版印刷

787×1092毫米 16开本 12.25印张

1990年1月第1版第1次印刷

ISBN 7-80501-099-4/Z·3

01200

前言

我在美术院校任教美术技法理论和兼教素描，在三十多年绘画教学研究中，常常遇到这样一些问题：不少初学画者学了艺用人体解剖，只记了一些名词而不会画人；读了一些如何画人的书，却只强调写生技巧，不研究人体结构规律和素描的基本规律，没有从根本上提高观察能力和理解能力，所以还不会画人。专业美术工作者又觉得解剖虽复杂枯燥，难以记忆，同时又需要应用它。不论业余和专业作者，都感到准确描绘出运动中的人体，欲想象画出各种人体动态在空间的变化，完成创作构思很感困难。我根据长期的教学经验和体会，总结出一套简明易记、易用的理论和画法，来解答人们经常遇到的疑难问题，或许能对读者有一点帮助，这就是我编写这本书的目的和愿望。

本书较系统地总结了人体结构和绘画造型的规律。着重解决如何理解并掌握人体解剖规律，并运用这些科学知识做到准确、生动、熟练地描绘出人体各部外形的起伏变化，动态特征，创作出千姿百态的运动着的人物。

本书除充分阐述了人体构成、素描、速写画法外还重点介绍了记忆、默写运动人体的画

法，变换动作画法，借此举一反三，以加强形象记忆，锻炼凭想象作画（创作）的能力。

为了使初学者理论联系实际，能通过临摹深入了解人体结构和形态，并便于绘画基础较好的同志深入研究人体结构，提高绘画表现技巧，本书选用了较多的参考图例和美术作品。

我希望这本书能成为绘画入门的向导，而不是生搬硬套的模式。只有把书中的经验变成自己的感受，才是获得成功的无价之宝。

人体具有生命，生命在于运动。艺术只有捕捉住瞬间微妙的神情动态，才能表现出神形兼备活生生的人。

人体结构的曲线起伏，体积组合，运动变化规律是塑造人体美的基础，是可以经过努力学习掌握的。

人的个性气质，力量意志，思维情感是人体美的内在体现，只有热爱生活，敏锐观察，深刻体验才能创造。

由于作者学识有限，在编写中一定还存在不少问题，我将在同志们的批评指教中逐步完善。

在此我谨向在编写过程中给予我帮助和提供作品的同道表示衷心感谢。

陈伟生于 1978 年

目 录

前言	
第一编 人体解剖结构概要和形体基本规律	1
一、人体外形概要	3
人体的外形分部	4
人体的结构分段	8
人体的各部形体	9
人体的外形轮廓	12
人体的初步画法	13
二、人体骨骼概要	16
全身骨骼系统	16
全身骨骼在外形的显露和影响	16
全身骨骼简记法和应用	40
三、人体肌肉概要	43
全身肌肉系统	43
肌肉对人体外形的影响	43
怎样记住肌肉的名称	55
肌肉解剖的绘画应用	58
四、人体比例概要	78
男女人体比例差异	79
年龄的比例差异	81
高矮的比例差异	84
胖瘦的比例差异	84
人体比例的绘画应用	86
五、全身的基本形与外形画法	90
根据人体外形概括成基本形	90
从基本形恢复画人体外形	90
应用基本形画人体动作	100
第二编 人体运动的研究和画法	101

一、男女体形特征和画法要点	103
二、人体动作的默写(记忆)和想象(创作)画法	109
人体的记忆和默写画法	109
人体的变换动作画法	109
想象(创作)人体动作画法	117
三、人体速写画法	132
人体速写的基本方法	132
人体速写的要点	132
人体速写画法参考	137
四、人体慢写画法	146
人体慢写的要求	146
人体慢写的画法	146
五、人体素描画法	151
如何画动态	151
如何根据结构画人体	153
如何表现体面	153
如何处理明暗色调	160
如何处理虚实	166
如何运用笔法	169
第三编 着衣人物画的研究和画法	175
一、着衣人物画的特点	177
二、人体运动与衣纹的关系	179
衣服与人体的关系	179
衣纹变化的规律	179
各种不同质地的衣纹变化与表现	183
三、全身着衣人物画法	185
着衣人物速写画法的经验体会	185
着衣人物素描画法的经验体会	186

第一编
人体解剖结构概要
和
形体基本规律

在全国各美术院校和业余培训中都以人物画作为美术造型的主要基础训练。画人物不仅是写生练形，锻炼明暗色调，还必须深入研究形体、动态、结构，掌握一系列绘画造型的基本规律，这是为了掌握创作技能的需要，也是为了培养造就训练有素的美术人才。

目前除了绘画、雕塑创作之外，工艺美术设计，服装设计都必须应用人体，研究人体造型规律。

只有了解人体造型结构，才能增强画家敏锐观察和凭想象画好人物的能力，这是学习人物画不可缺少的基本功，只有经过系统地绘画理论学习，才能全面、深入、透彻地理解和应用。

要想画好人体就应实地研究真人。否则是学不到画人体的真正技巧的。只有通过画人体（或临摹）才能深入研究和了解人体的结构及形体变化的规律。

多数自学者平时没有条件研究真人和画人体，要想掌握人体的基本知识，可以自学一些人体解剖结构的书，从一些画册中临摹一些人体。平时每个人的头、手、脚都露在外面，也可以随时进行研究。炎热的夏天人们赤身露体的部位更多，还有劳动的场所，浴室都可以观察到各种姿势和肌肉的动作变化，对于研究人体结构很有帮助。还有非常重要的一点，就是不要忘了研究自己的身体，可以照照镜子，看一看，动一动，摸一摸，画一画，想一想所要了解的部位是什么形状；一个窝，一个沟，一个隆起是怎么形成的，动作以后又有什么变化。总之要抓住一切机会，能看就看，能画就画，多想一想，多记一记，不断反复练习。

想象、记忆、默写的锻炼是学好绘画的有效的方法。著名画家吴作人说过：“过去我初学素描，徐悲鸿老师要求画完一张素描之后要能背得出来。这就是要脑子里有形象。像电子计算机的储存器一样。……没有存就没有取。”

除本书有些解剖结构的图例、人体基本形、人体外形画法、人体比例、动态画法、造型规律需要加以临摹、背记、默写外，还必须深入生活，勤于写生，使头脑中逐渐积累各种人物形象和人体动态，做到“胸有成竹”，心中有大量的形象储存，创作时便可取之不尽，用之不竭。想画什么动态就会毫不费劲地画出来。

一、人体外形概要

造型艺术离不开对人体结构和人体外形的研究。造型艺术美的基本因素，如均衡、曲直、对比、运动、稳定、旋律、节奏、疏密、变化统一等等，都存在于人体中。整个人体的造型是千变万化的自然形态中最完美、最谐调、最富有生机和力量的。人体无论在外形、色彩、曲线及节奏感方面都含有一种特殊的微妙的美。古今中外的雕塑家、画

家的人体作品都表现了人体造型的美和动态的美。如米洛的维纳斯、米开朗基罗的大卫等，就是人体美的典型范例。人体之所以美，不仅表现在外表的姿态上，也寓于健壮的体格之中。健康的人往往精神振奋，愉快乐观，动作敏捷、脸色红润有光、肢体强壮、发育匀称谐调。所以人们都赞美、追求健康和理想的体形，欣赏健美的人体。



维纳斯



大卫 / 米开朗基罗作



掷铁饼者 / 米隆作

研究复杂的人体外形和结构的方法，可由简及繁而登堂入室。首先要研究整个人体的概况，简明扼要地了解人体各部的结构特点，其次，要分析研究一下各部分是什么形状，是什么体积，还要注意组装和合成整体形态之后，其各个部分段落的划分和巧妙的结合。

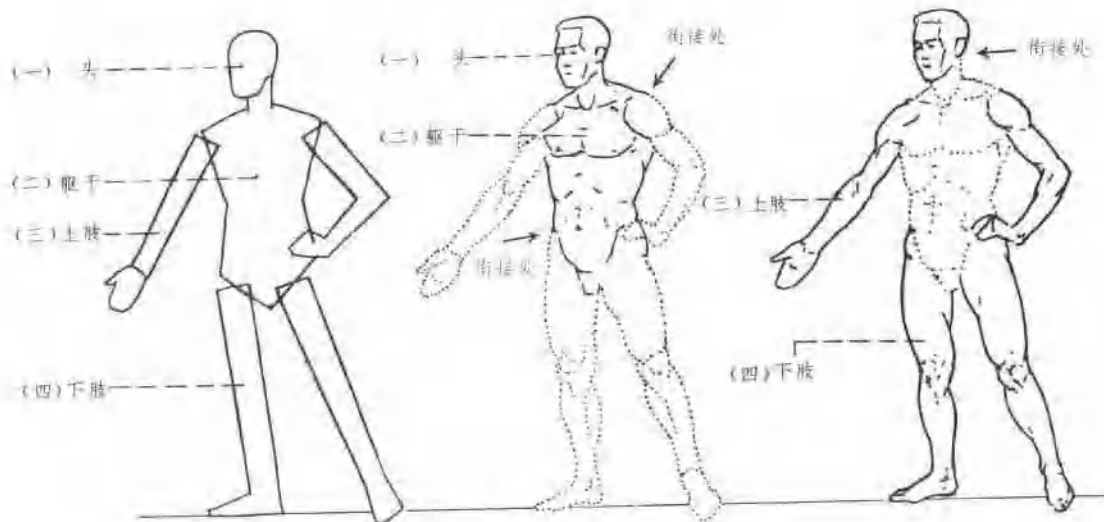
人体的外形分部

艺用人体解剖学的外形分部与医学是一致的，不同的是前者着重于了解分部的确切位置，形状与体积，形体分段与组合，目的是为了准确而生动地描绘人物。

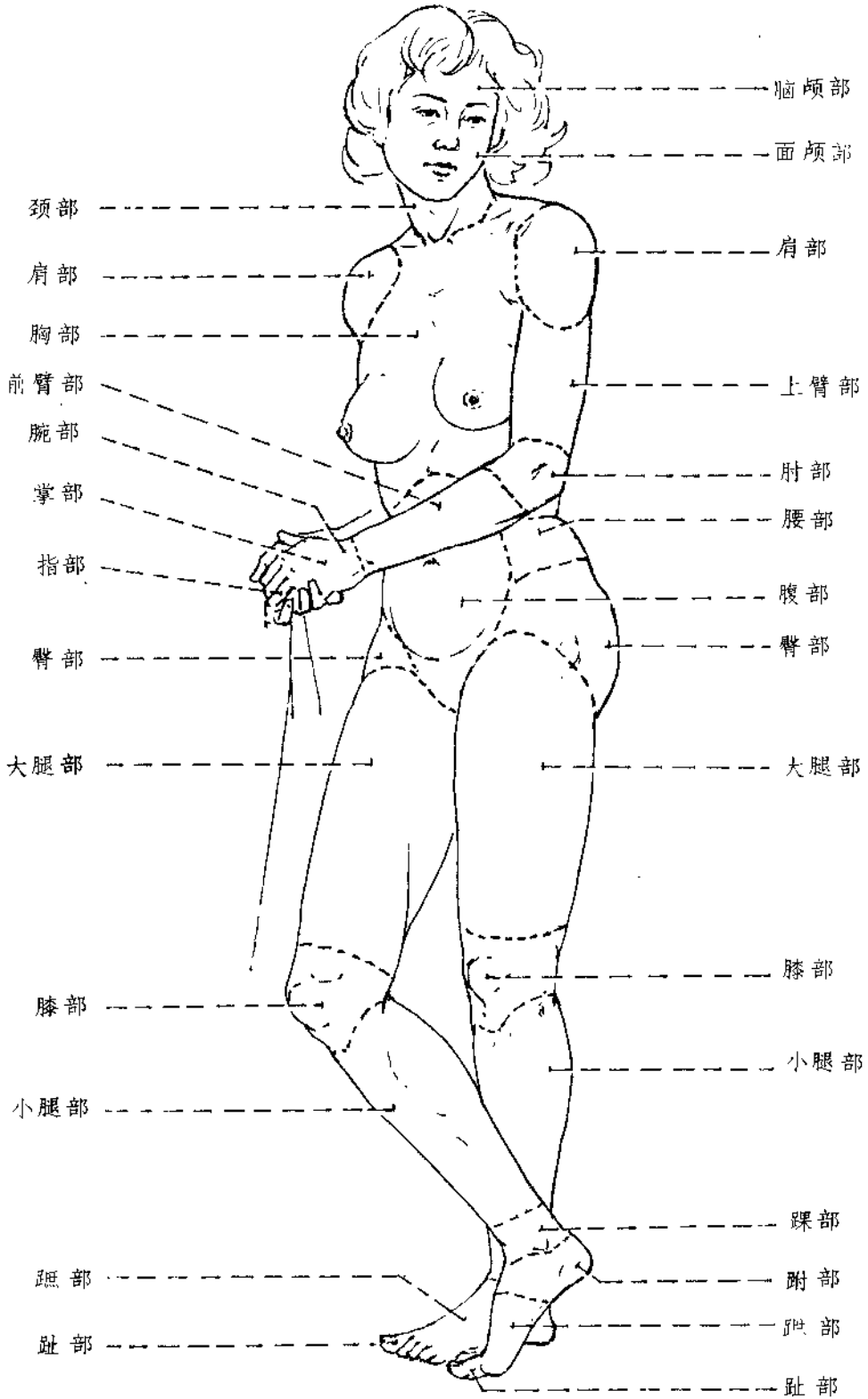
人体外形可分四个主要部分：头、躯干、上肢、下肢。

- 头部——脑颅——额、顶、颞、枕，
 面颅——眉、眼、鼻、口、耳、颊、
 颏。
- 躯干——颈、胸、腹、背、腰。
- 上肢——肩，
 臂——上臂、肘、前臂，
 手——腕、掌、指。
- 下肢——臀，
 腿——大腿、膝、小腿，
 足——踝、跗、跖、趾。

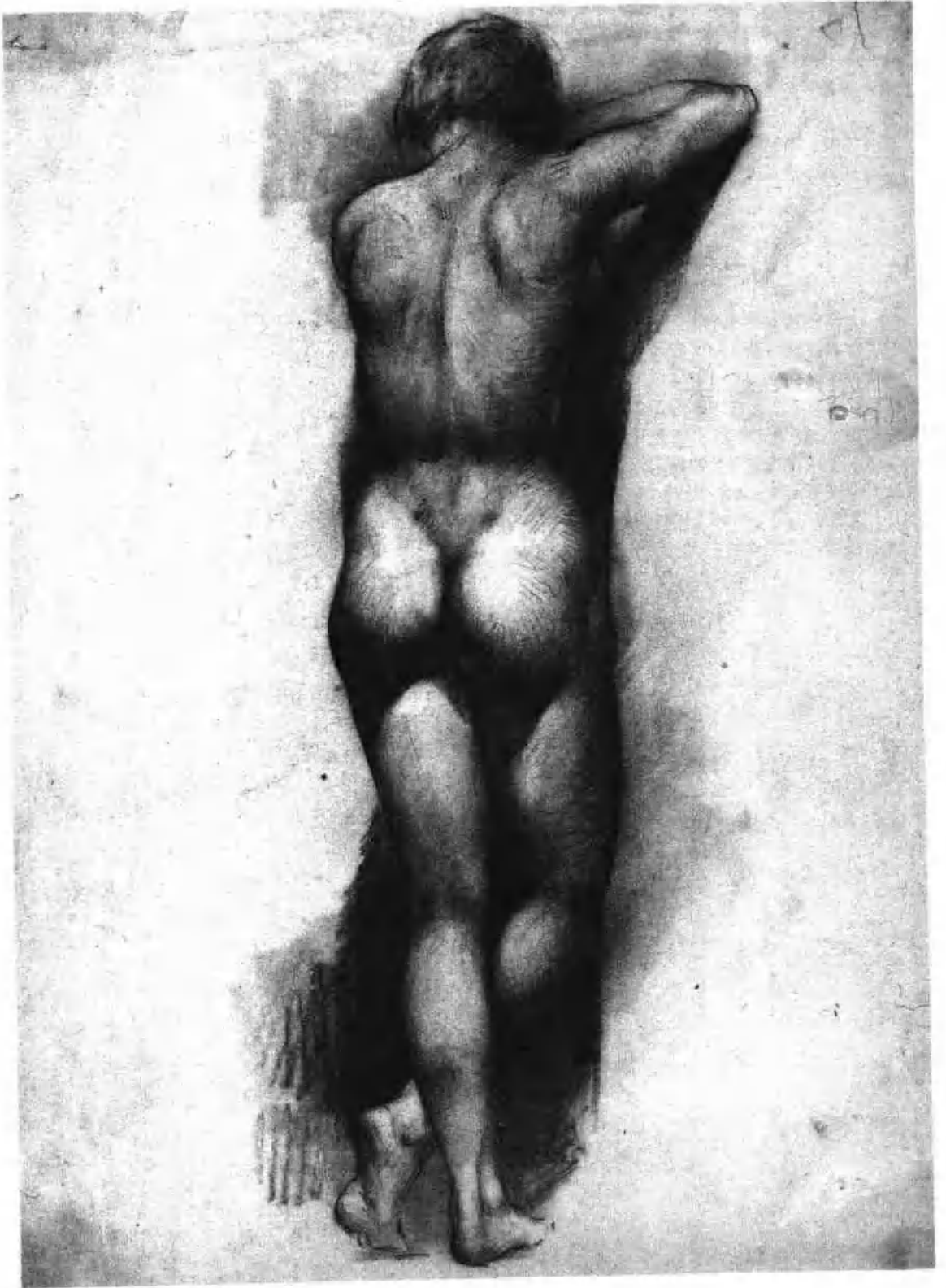
人体外形的主要分部



人体外形分部



人体外形



了解人体外形分部以后，便可以应用人体分部概形试着组装人体。如果需要参考动作画人，可以用硬纸片照图例的分部剪成一段一段的，再在关节活动处安装起来，做成一个活动纸模人，它可以按照你的需要做各种动作，以供参考。

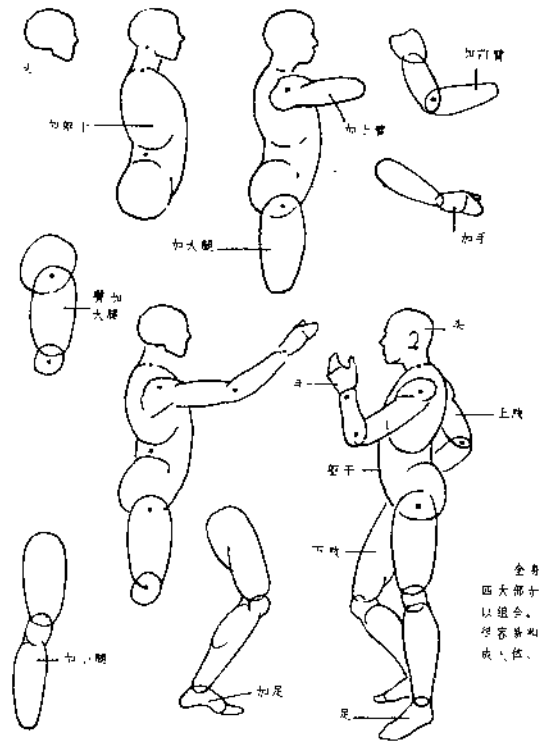
在了解人体外形分部的基础上，只要动态对，部位不缺，组装合理，最后稍加整理就能概括地画成准确的人体外形。

人体的结构分段

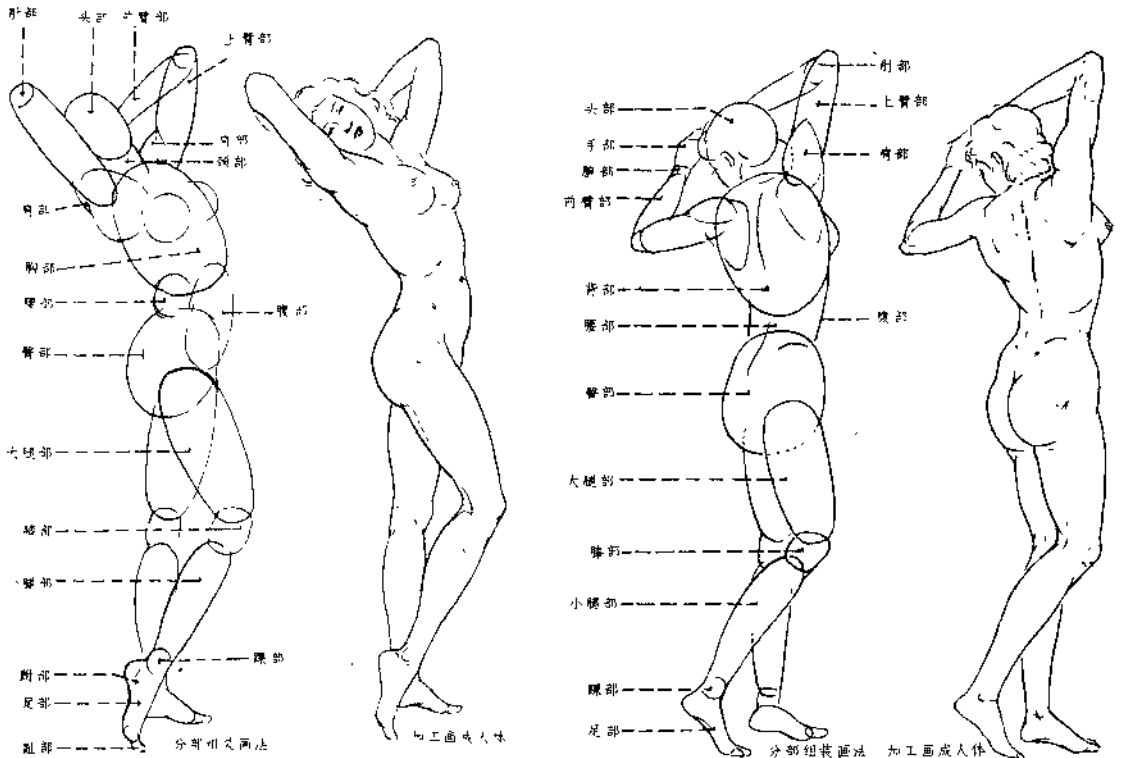
人体结构虽然很复杂，但只要抓住基本要领，就不难明白整个人体结构的状况。从人体大的自然活动段落去看，全身只有 17 段，这样认识人体结构就很简要了，而这些段落又是非常巧妙而灵活地有机组合在一起的。利用结构分段在写生时可帮助确定大形，在想象勾动态稿时，有如搭积木一般，就可以较简便容易地画出任何复杂的动态来。

读者可以用小木块或泥巴照图例做个人体结构的小模型，既可以帮助理解，又可以作为动作参考。

人体的简要构成和画法



利用外形分部组装画人



人体结构简记法：
 全身段落共十七。
 三个固定两活动，
 身体中串一根轴，
 头颈胸腹成一体。
 四肢臂腿共十二，
 两长一短装躯干。

全身段落共十七——全身可分为十七自然活动段，头、躯干共五段，上肢六段，下肢六段。

三个固定两活动——头、胸廓、骨盆为三固定段落，颈、腰为两个可活动的段落。因为头颅、胸廓、骨盆是由一些骨块围合而成，目的是要保护脑子和内脏，所以骨块牢牢地结合成三个基本固定不变的形体，身体动作以后这三个部分的形体基本不变，画画时可用三个方块（立方体）表示之。

身体中串一根轴——画人体时，把三个固定形体上、中、下一摆，在后背用弯曲的脊柱为轴，串连起来，就能把身体躯干的基本结构表示出来了。

头颈胸腹成一体——脊柱把头、胸廓、骨盆连成整体后，加上肌肉皮肤，在外形上就看到头、颈、胸、腹连成一体。

四肢臂腿共十二——上、下肢的形状因功能不同而异，但内部骨骼段落和数目有其相同之处。从大的活动段来看，上、下肢每边都是三个大的段落，即上肢分为上臂、前臂、手三个段落；下肢分为大腿、小腿、足三段。动作以后身体的长度是不能随便缩短的，如缩短多少要看具体的透视角度，只能因伸向远处而缩短，而不随便加长。透视缩短以后看起来感觉上还应符合原来的长度比例。

两长一短装躯干——上、下肢每边各为三段，但从外形上看又是两段长的，一段短的。

上肢的两长，即上臂、前臂，一短即手部。

下肢的两长，即大腿、小腿，一短即足部。

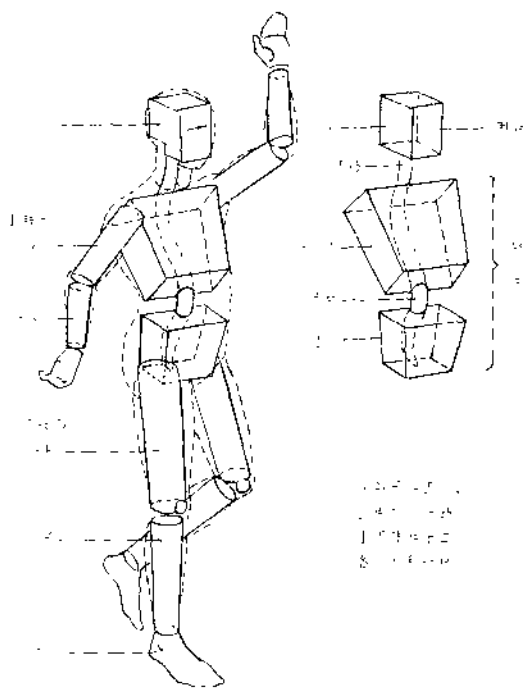
上肢由肩部连在躯干胸廓的两侧面，下肢由臀部连在骨盆的两侧面。

人体的各部形体

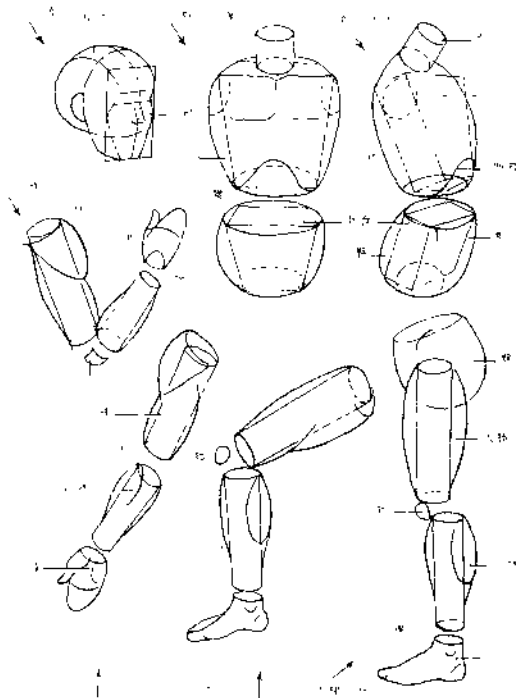
前面的结构示意图只是用简要的立方块和圆柱体表示出人体，但不能准确表示人体的外形，还需要研究一下外形。头部——整个头颅是圆球形，而颈可比作长方形的面，这两个部分相加便成头部形体概要了。

也可以把头部圆的形体归纳在长的立方体内画，但要注意头形是前长后短，前窄侧宽，前窄后

人体结构示意图



人体各部形体示意图



宽的长立方体。

在立方体内画头形就比较容易掌握体面和透视变化。为了掌握各种角度的形体变化，建议读者照图例做一个泥塑小模型可帮助理解形体、透视角度、大体明暗。

躯干——躯干的内在形体似乎是上、下两个倾斜的立方体，如果套上两个倾斜的扁圆形体，就能画出接近真人的形体。

从侧面看躯干，胸廓是上部向后倾斜的立方块，骨盆的上缘是向前倾斜的立方块，颈部是向前倾斜的圆柱形，腰部是向前弯曲的形体。

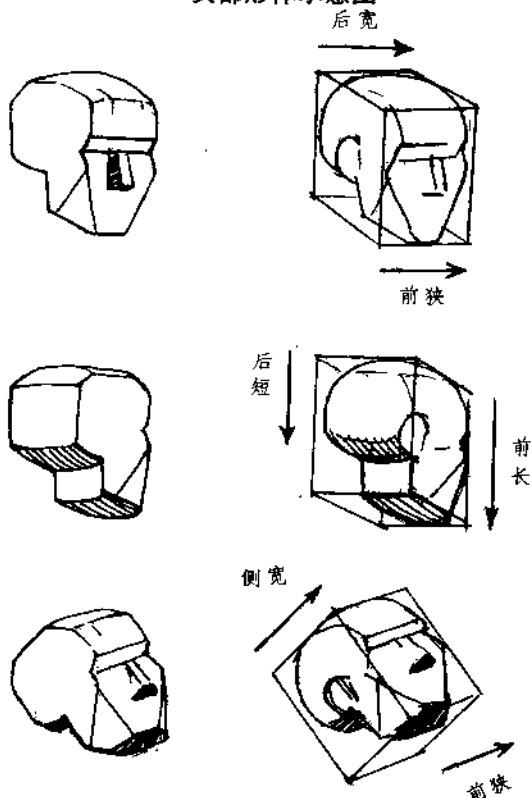
从正面看躯干的胸部外形是上宽下窄的扁立方体，而胸廓是下宽上窄的形体。臀部外形是上窄下宽的形体，而骨盆是较胸廓稍小些的上宽下窄的扁立方体。

上肢——作为形体来研究，必需在圆柱体上再加上些起伏的体积，如在肩部加一个三角形隆起体形，三角形的尖端恰好止在上臂外侧面的中部，肘尖要加一个三角形的骨形突起。上臂和前臂是两个不同方向的扁圆体积，前臂外形是上粗下细，外边的轮廓弧度稍大，起端较高，有两个起伏，内边的轮廓弧度稍平些，起端稍低些。

整个手掌是扁圆体，手指是长方形而略圆的柱体。

下肢——从后面看臀部左右的肌肉隆起形状很象一个蝴蝶形。大腿从内侧看有两组体积隆起，膝部有一块扁圆的骨块隆起。小腿是上粗下细的外

头部形体示意图



做个泥塑小模型，比较容易体会头部的体面和立体感。

画画时可以用立方块来归纳画人头，比较容易表现立体和透视动向变化。

躯干形体示意图

