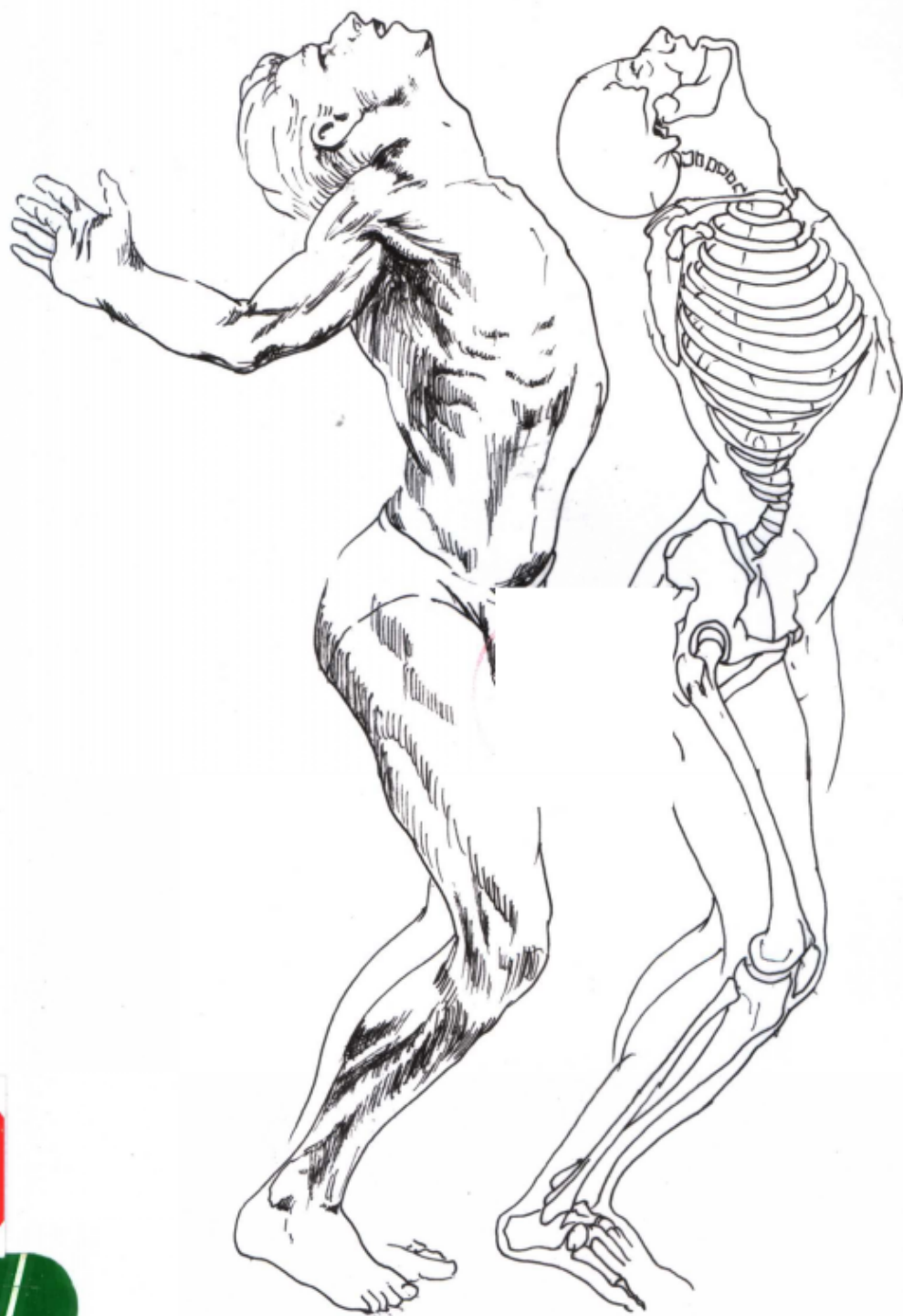


新概念美术起点学习教程

# 绘画人体结构起步

HUI HUA REN TI JIE GOU QI BU 张新江 徐跃东 编著 陕西人民美术出版社



编 委：缪宏波 钱慧溟  
钟锦芳 张新江  
徐跃东 刘苑

责任编辑：韩选红  
总 策 划：任笑笑  
封面设计：赵 宇



## 新概念美术起点学习教程

陕西人民美术出版社发行

(西安北大街 131 号)

全国新华书店经销

浙江印刷集团公司印刷

开本：787 × 1092 1/16 印张：20

2005 年 1 月第一版

2005 年 1 月第一次印刷

印数：1-5000

(全套 10 册) 定价：88.00 元

本册定价：8.80 元

ISBN 7-5368-1861-0



9 787536 818613 >



编 委：缪宏波 钱慧溟  
钟锦芳 张新江  
徐跃东 刘苑

责任编辑：韩选红

总 策 划：任笑笑

封面设计：赵 宇

## 目 录 绘画人体结构起步

### 新概念美术起点学习教程

绘画透视起步

绘画人体结构起步

素描几何体起步

素描静物起步

素描石膏像起步

素描头像起步

速写起步

色彩起步

花鸟画起步

山水画起步

- 前 言 /1
- 一、了解人体基本形 /2
- 二、人体的分部基本形 /3
- 三、人体的比例、男女站坐 /4
- 四、头部的比例、身体的比例 /5
- 五、上肢比例、下肢比例 /6
- 六、人体的大体面关系 /7
- 七、人体的骨骼 /8
- 八、人体的肌肉 /9
- 九、头部的解剖、五官的解剖 /10
- 十、脖子和躯干 /14
- 十一、上肢 /18
- 十二、骨盆 /20
- 十三、下肢 /22
- 十四、手 /25
- 十五、脚 /26
- 十六、椎骨曲线 /27
- 十七、人体结构与绘画技巧 /29

# 前言

绘画人体解剖是美术基础课程之一,根据造型艺术的需要,主要研究人体的骨骼、肌肉及其体表形态,人物的动态等方面的规律,它和造型艺术的许多门类紧密相关,其中绘画、雕塑等学科中涉及人物塑造上特别显示出解剖知识的重要意义和作用。

人体是自然界中最完美、结构最复杂的形体。人类很早就开始对人体进行描绘和表现,同时也注意到人体结构规律的存在,但把艺用解剖学作为揭示规律的一门学科,主要从意大利文艺复兴时期开始,基于人文主义以人为表现中心的观念上,达芬奇和米开朗基罗等绘画、雕塑大师对人体解剖进行了长期和深入的研究,通过对人体解剖的实践,超越了感观的认识,从理性角度把握和表现了人体解剖的内在规律。达芬奇认为:画家必须了解人体内部结构。解剖学是在表现人的形态时必须具备的知识,是了解人体动态的钥匙。因此,人体解剖知识对初学者来说可以起到事半功倍的作用。

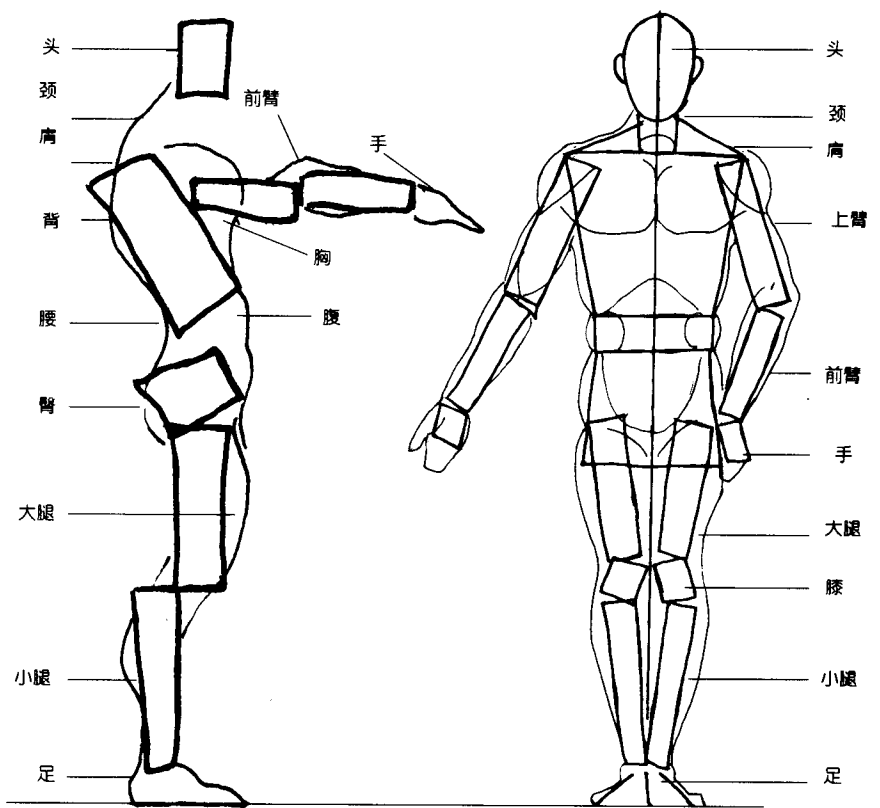
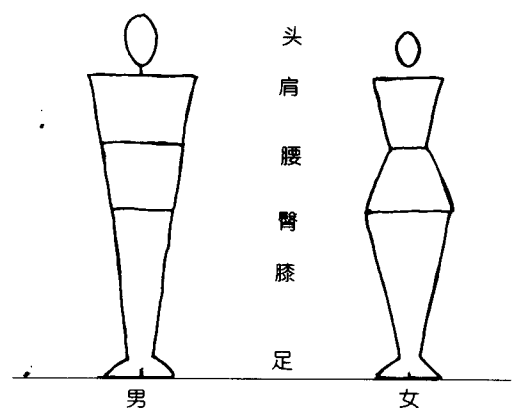
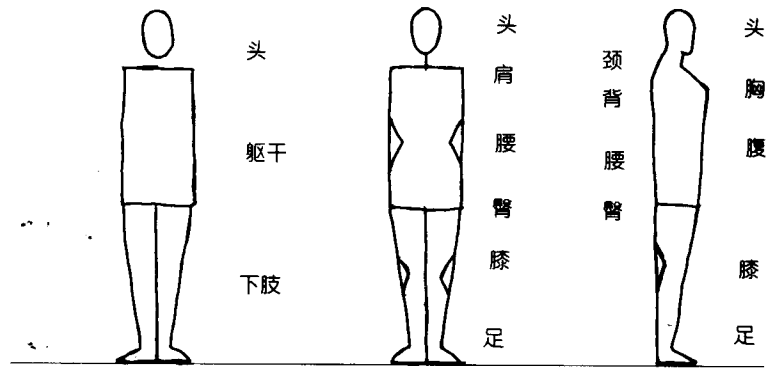
在实际的教学过程中,常见的问题有对人体的形态把握不住、受光影干扰结构变形、结构点与形不对称、表现概念化等等,这些问题的产生都是由于缺少对人体结构知识。所以学习解剖知识,了解人体造型结构规律,有助于提高观察能力和表现能力,可以在较短时间里达到质的飞跃。

本书的编撰注重了知识性和实用性,明确人体的基本结构,并结合各种动态分析人体的骨骼及肌肉关系,让读者明了表层体块下的内在结构,从而对人体有实质性的认识,更好地运用到艺术表现中去。



# 一、了解人体基本形

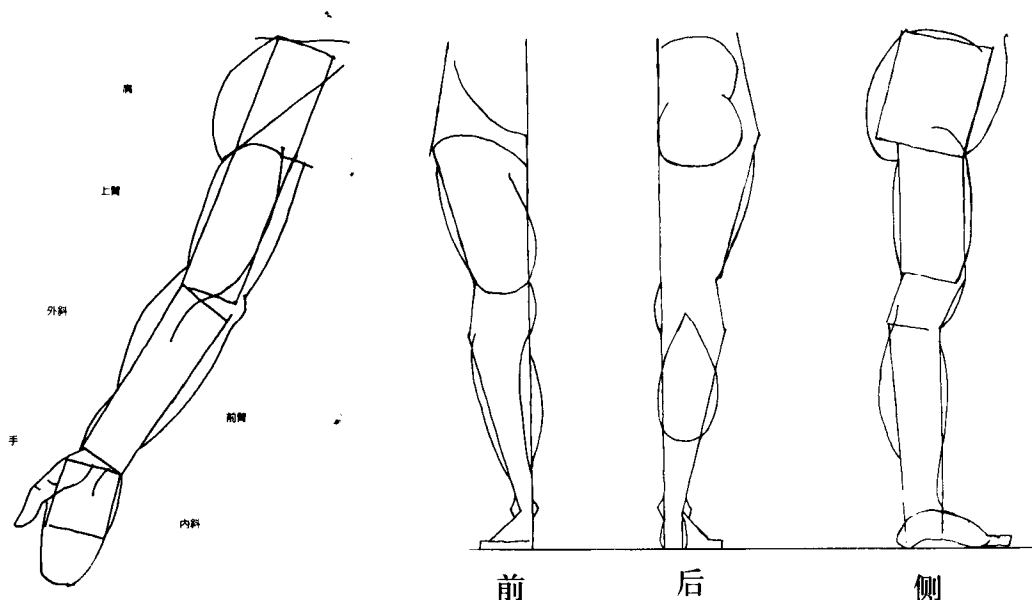
人的体形是比较复杂的,但我们可以用规则形体进行概括,这样就能一目了然,把握人的整体体形。一般的可以用圆形、方形、三角形等形状进行概括,头部是圆球形、颈是圆柱,胸廓是倒梯形、臀部是梯形、腿、臂是圆柱形。这是大的体块,其它细节也同样可以概括,如手可以用长方形概括,脚的侧面可以用三角形概括。如图1-3,另外,男女体型在外形上有明显的差别,如图2,绘画时应当把握好特征,区别男女差异。



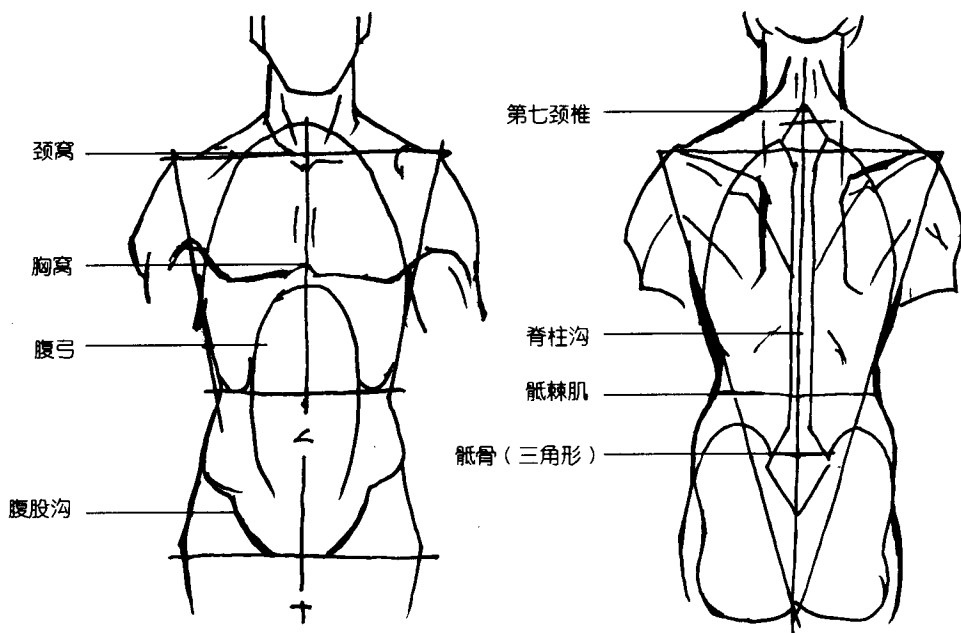
## 二、人体的分部基本形

人体由头、躯干、上肢、下肢四大部分组成，要画好人体必须明确各部分的组成它们的穿插关系。要做到衔接自然，部位形体明确，才能使所画人体优美生动。因此，我们对各部位的形体应充分把握，明了特征。

以下我们重点分析躯干和上肢、下肢的基本形，头部将在后面作重点介绍，人的上肢由肩、上臂、前臂和手组成，肩部是三角形，上臂和前臂是长方形，手掌是正方形，由相应关节连接；下肢部是大腿是长方形，正看内斜，膝部是方形，呈倾斜状，小腿长方形。向内侧倾斜，足部侧看是方形，正看是三角形。



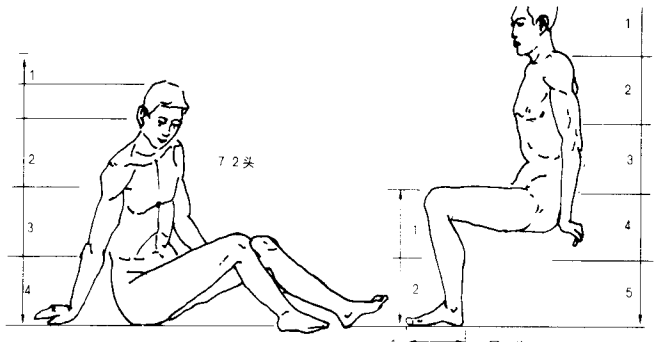
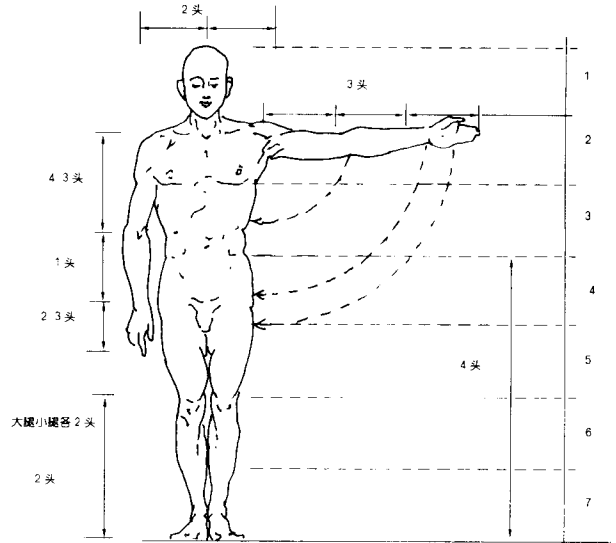
躯干部分正看是由两个梯形相连，背面是一个大倒三角形关系，另外躯干部分还有比较明显的形态，如，椭圆形的腹弓，方正的胸大肌等。



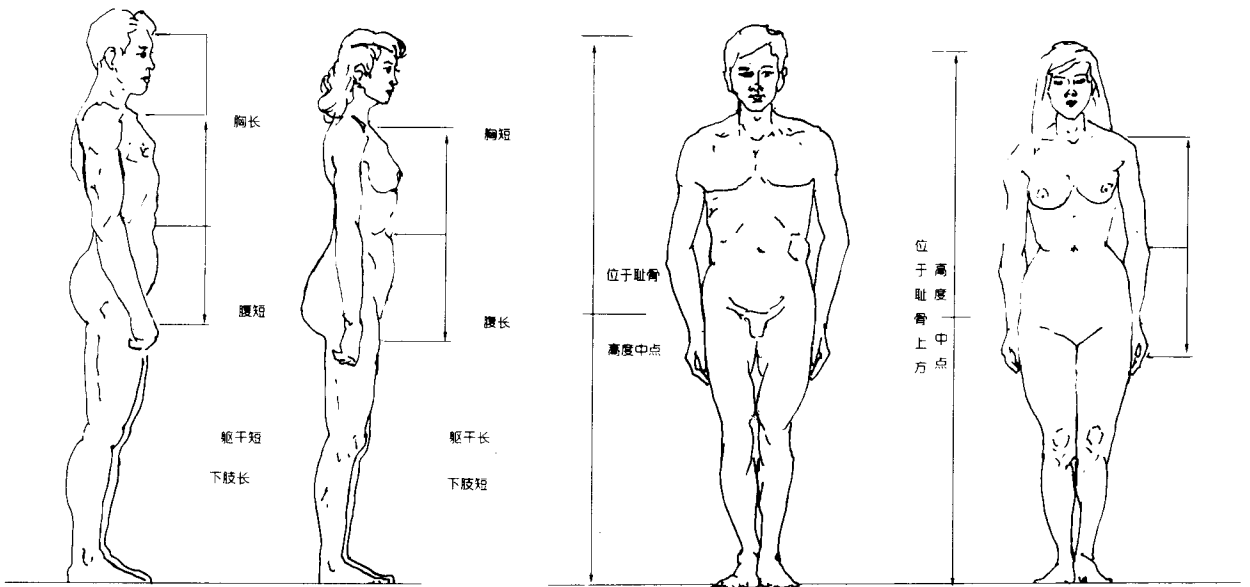
# 三、人体的比例、男女站坐

人体的美体现在各部分的比例上，古希腊时期的优美雕塑再现了比例的美感形式，如，维纳斯、掷铁饼者等等，完美的比例加上动作、体态的变化，形成了造型、杰作。

绘画人体比例通常以头的长度为单位衡量，常见的中等个为7-7(1/2)头部，时装模特一般为9头高。为了便于大家记忆，我们编几句简单的句子，即“立七、坐五、盘三半，肩二、臂三、腿四、足一头，大腿、小腿各二头”。



以上是基本比例，需特别指出的是由于男女性别差异，导致躯干与下肢的长短比例各不相同，男子躯干短下肢长，女子躯干长下肢短；人的高度中点男子位于耻骨联合，女子位于耻骨上方，在绘画画时应当注意。



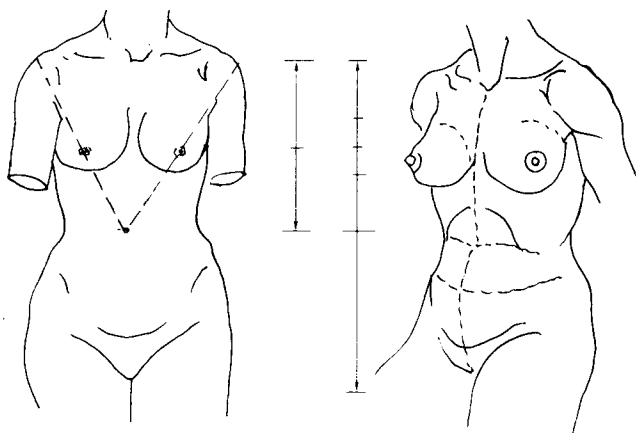
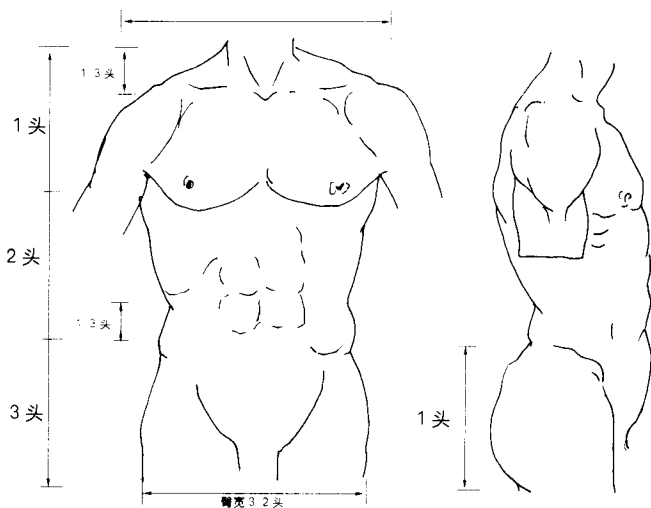
## 四、头部的比例、身体的比例

头部的比例是初学绘画的最基本的知识，特别是目前的高考考题中人物头像偏多，因此，我们必须把握好头部的比例。

在头部，眼睛位于整个头部的 $1/2$ 处；自发线以下到下巴，可分为三等份，即发际至眉、眉至鼻尖、鼻尖至下巴，这就是我们平时所说的“三停”；正面从左到右以眼宽为单位可以分成五等份，即“五眼”，侧面从眼角到嘴角的距离等于到耳的距离。另外，小孩子的五官比例与成人不同。



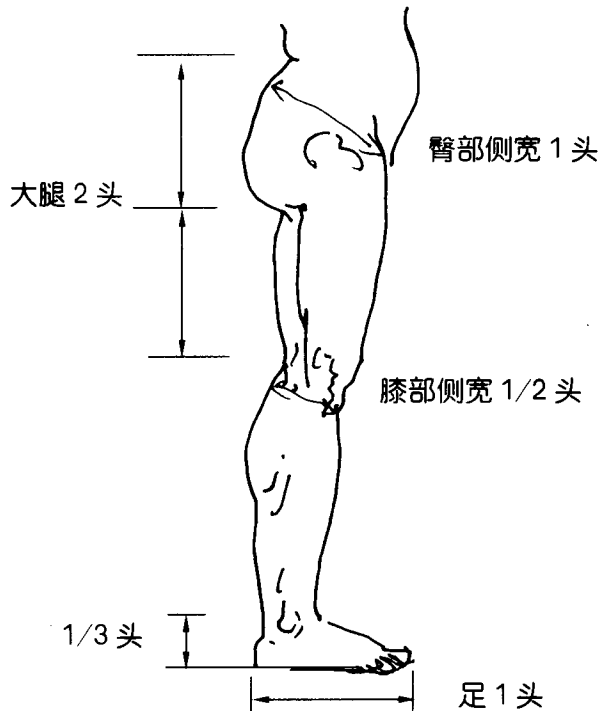
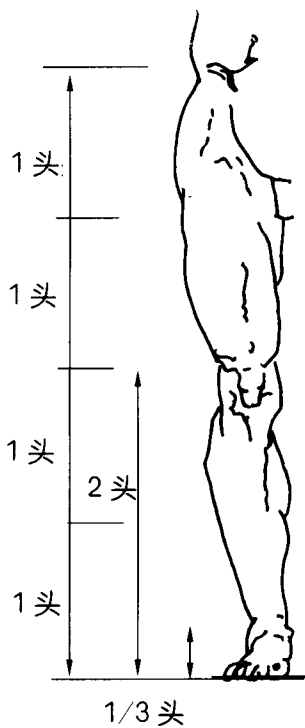
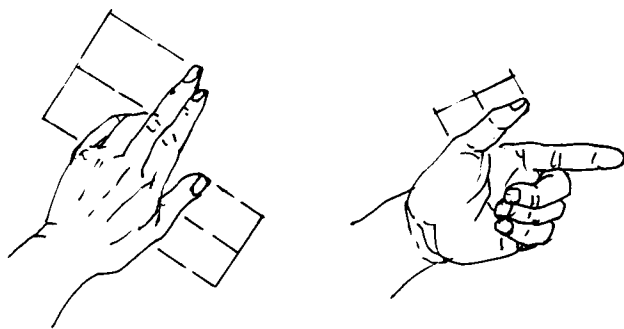
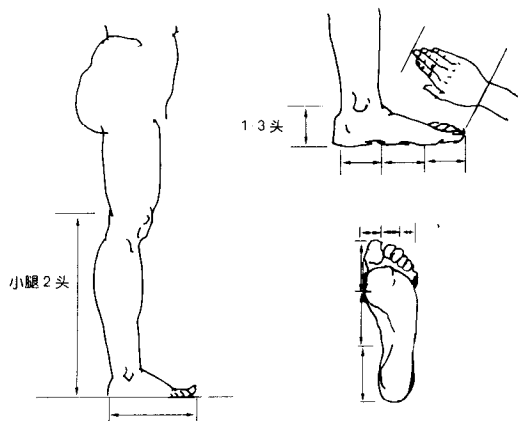
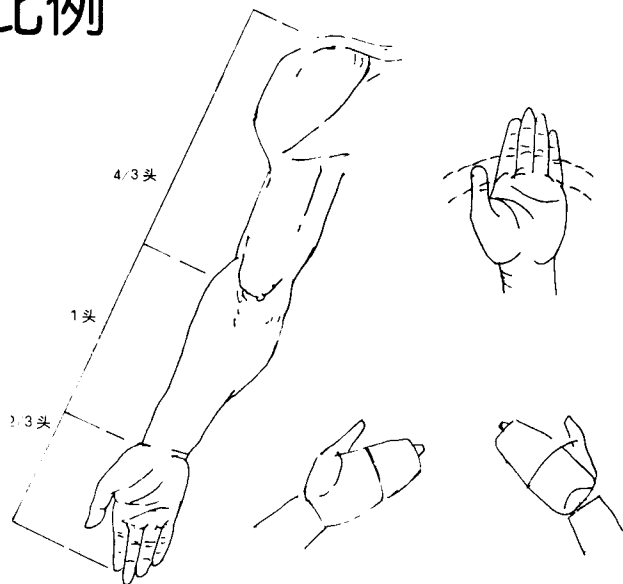
人体躯干比例，自上往下3头长为准，身体宽2头，其中须指出腰 $1/3$ 头、肩 $1/3$ 头、臀宽 $1(1/2)$ 头。这是躯干的基本比例。由于女性的形体与男性不同，又另有一些规律可寻，乳头在肩与脐的连线上，乳房在肩至腰的三等份中间一处。侧视时，一乳房为正圆形，另一乳房为半圆形。我们在画人体时要注意各部位的起伏。



# 五、上肢比例、下肢比例

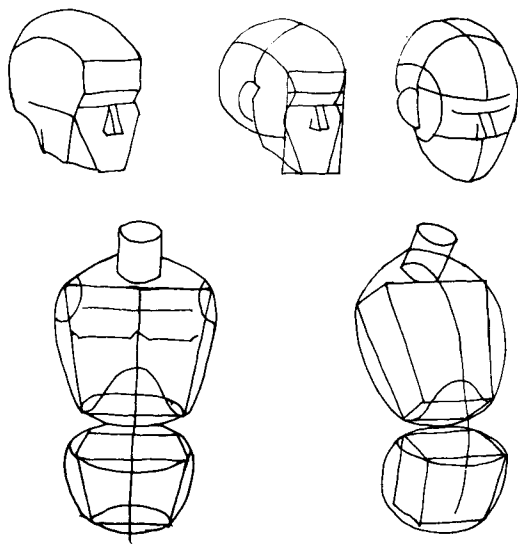
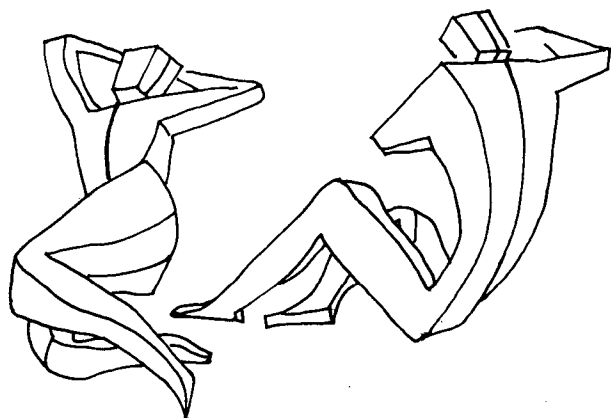
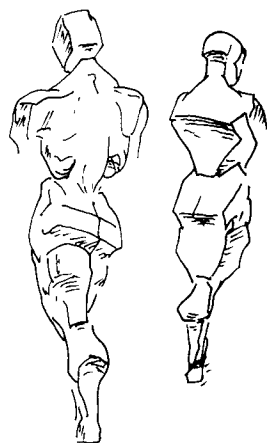
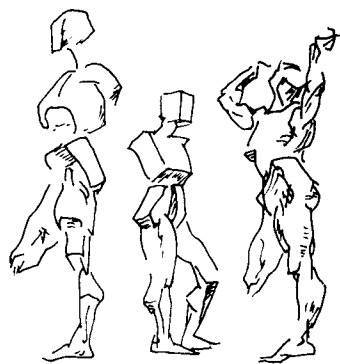
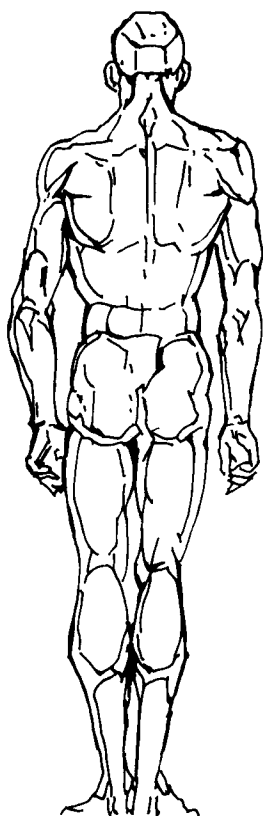
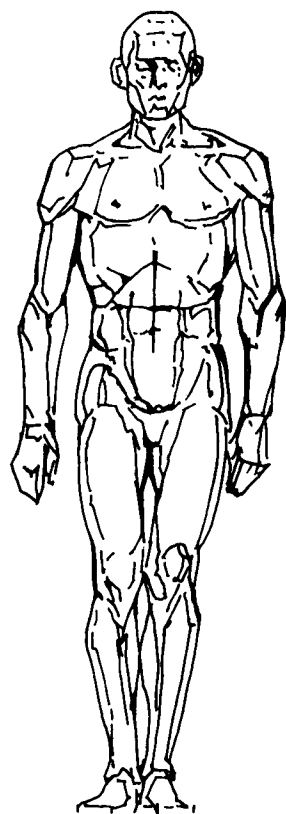
上肢及下肢比例也是人体中很重要的因素。在绘画时由于四肢可以产生较大的动作，前后空间距离拉开较大而产生透视变化，由于四肢也是最难画的部位。

一般的，基本的比例我们必须非常清楚，只有这样，才能画好较难的动作常规的比例。



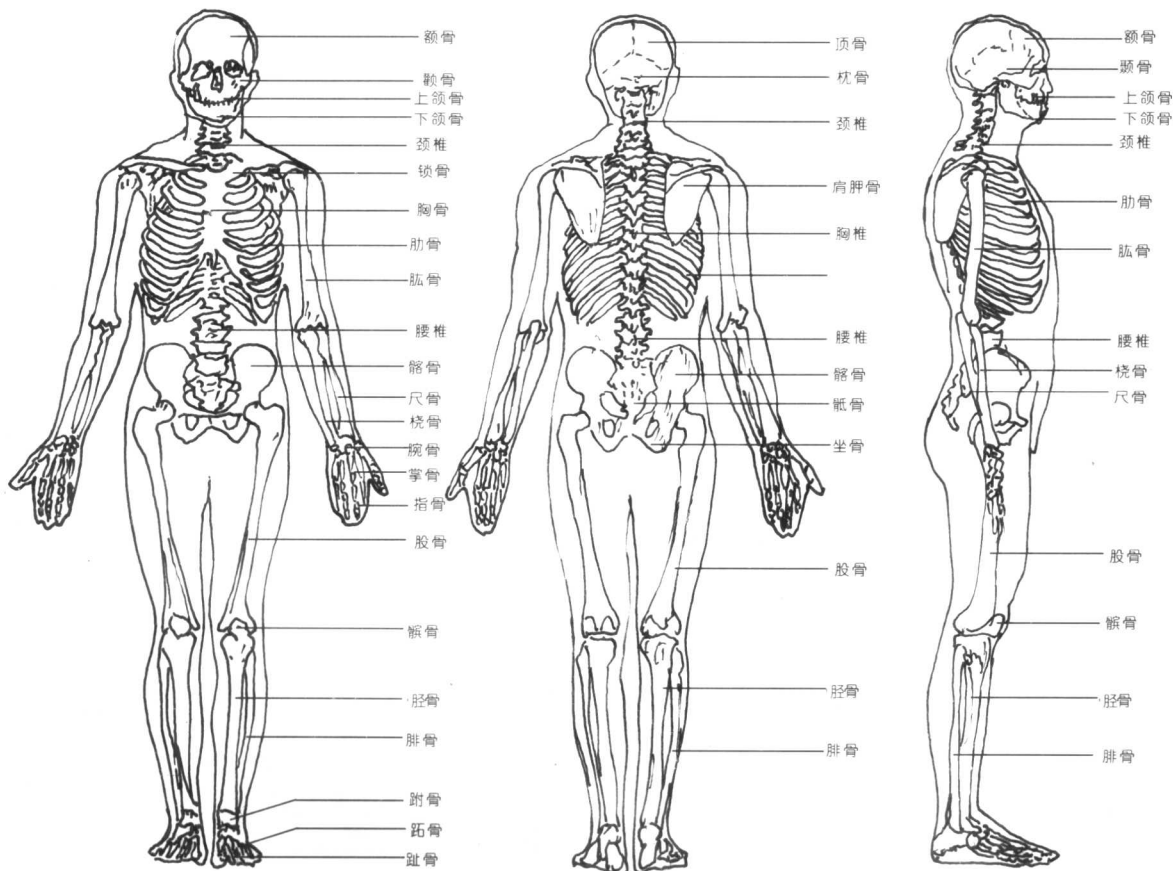
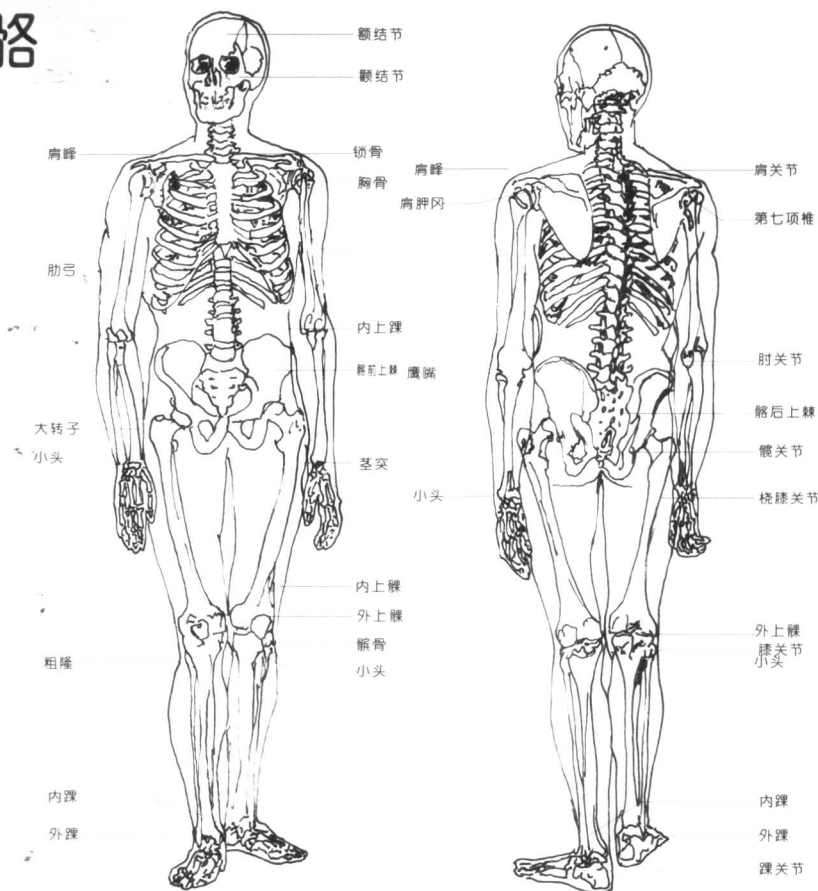
## 六、人体的大体面关系

体面是人体复杂结构概括化、规则化处理后的表面，是构成立体的基本条件，是明暗造型的依据。在绘画中体面的把握是表现形体的有效方法之一，因此我们要理解和掌握人体的大体面，以及这些体面概括表现的依据，领会外在形体下的内层骨骼、肌肉关系，能熟练运用人体的体块组合表现人体。是人体全身及各部分的大体面关系，以便我们理解人体体面。



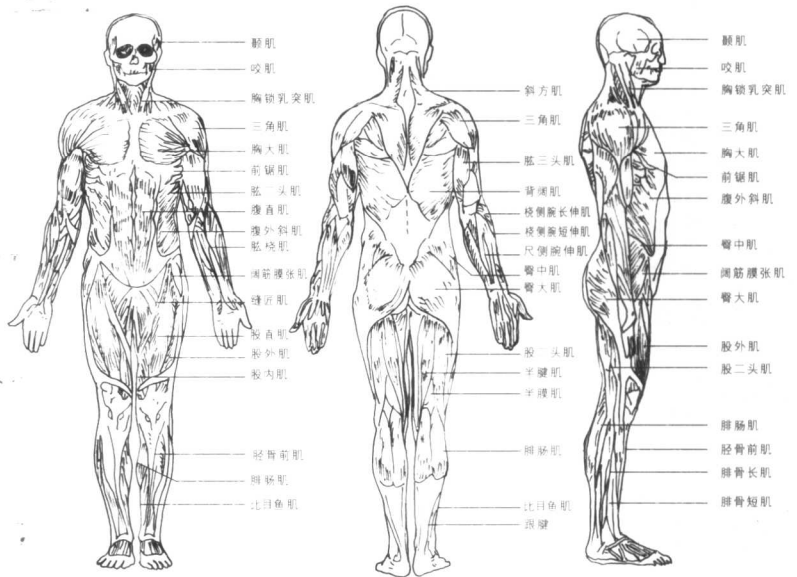
# 七、人体的骨骼

骨骼在人体中起着支撑作用，在外形上决定着人体比例、体型。人体全身共有骨骼206块，大体分为头骨、躯干骨、上肢骨、下肢骨等。骨骼结构的关节处和骨骼在人体的外露点我们称为骨点，是绘画着眼点，因此是我们学习解剖的重点。同时，人体上相应的几大关节也是重点，这些主要关节是肩关节、肘关节、桡腕关节、髋关节、膝关节、踝关节。是全身骨骼关节详图。

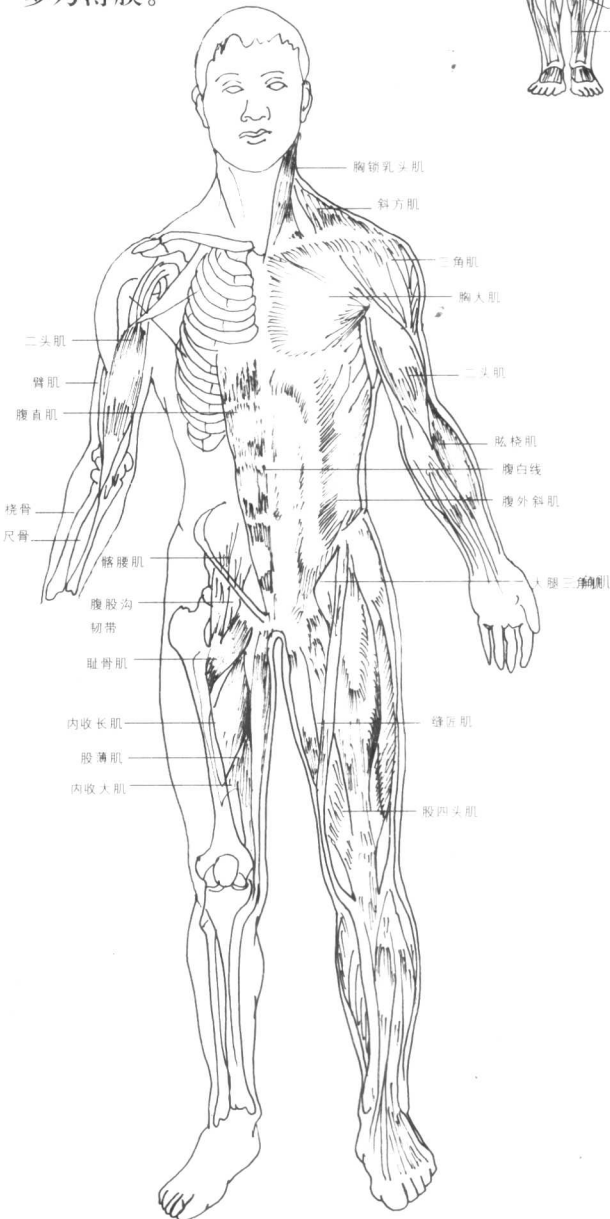


# 八、人体的肌肉

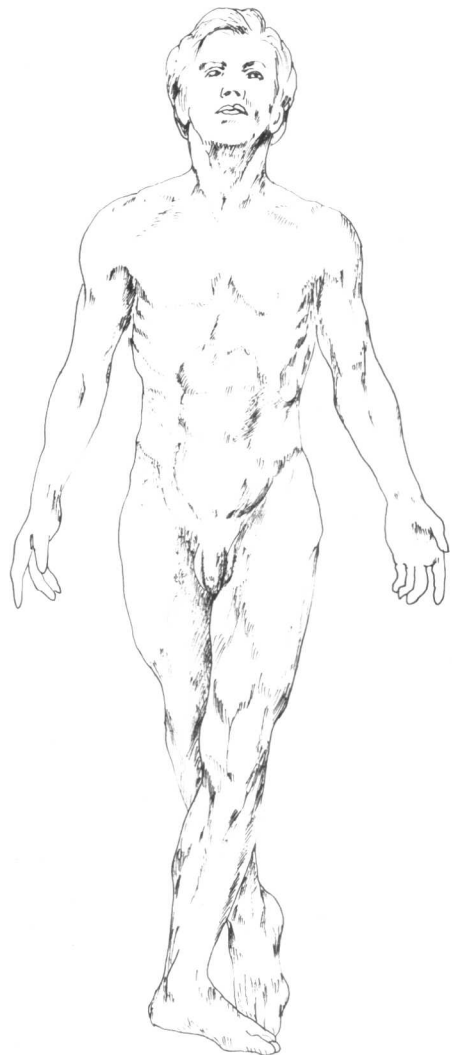
人体全身肌肉大约有 600 块左右，大多左右对称，表层的肌肉直接体现人体外形的轮廓和起伏。肌肉的形状多样，功能各异。四肢的肌肉大多数呈长棱形，由肌腹和肌腱两部分组成，跨过关节，起止于骨上，牵动骨骼产生运动。躯干部分的肌肉多呈扁平状，肌腱多为薄膜。



人体全身的肌肉



站立男子的骨骼肌肉及外在形态

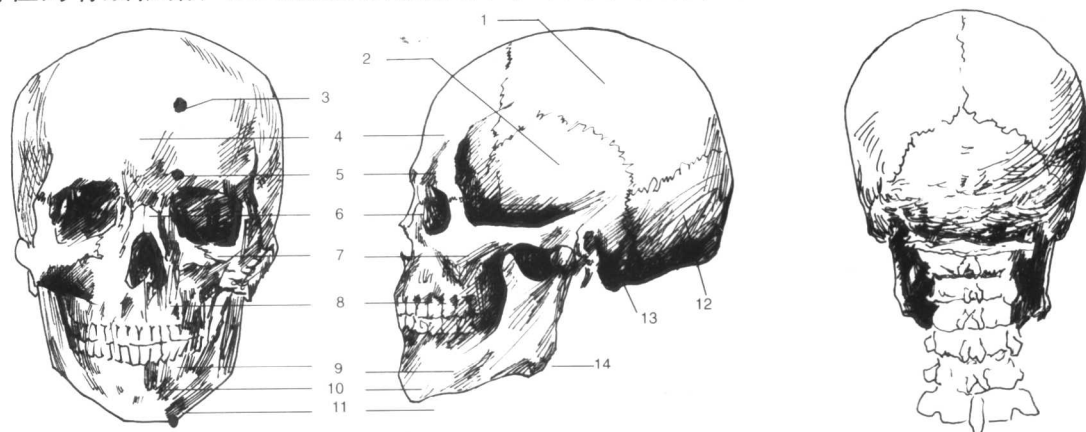


# 九、头部的解剖、五官的解剖

## 1、头部的骨骼、肌肉

头部的骨骼是头部解剖研究的重点，因为它是头部表面造型的内在支柱。研究头部骨骼主要是掌握头骨的形态及隆起的骨点。

头部骨骼分为脑颅骨和面颅骨两部分除下颌骨外是一个全部固定在一起的整体。头部形体转折是由头骨上各隆起的骨点构成，这些点都是对称的。骨点是把握形体正侧和人物特征的有效依据，这些点主要是额结节、眉弓、颧骨、下颏结节。

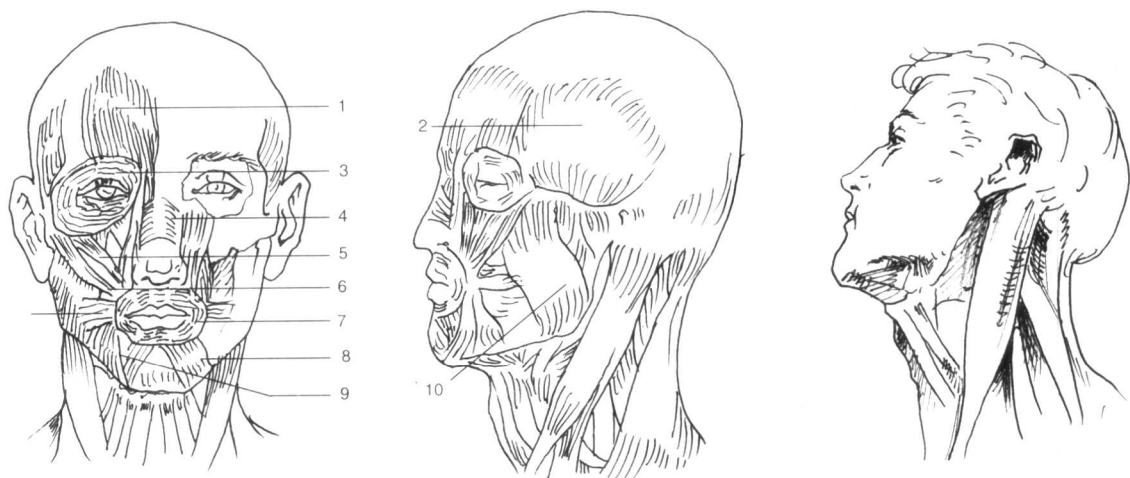


1 顶骨 2 颞骨 3 额结节 4 额骨 5 眉弓 6 鼻骨 7 颧骨 8 上颌骨 9 下颌骨 10 颏隆凸 11 颏结节 12 下颌角 13 乳突 14 枕骨

头骨后面观

## 2、头部的肌肉

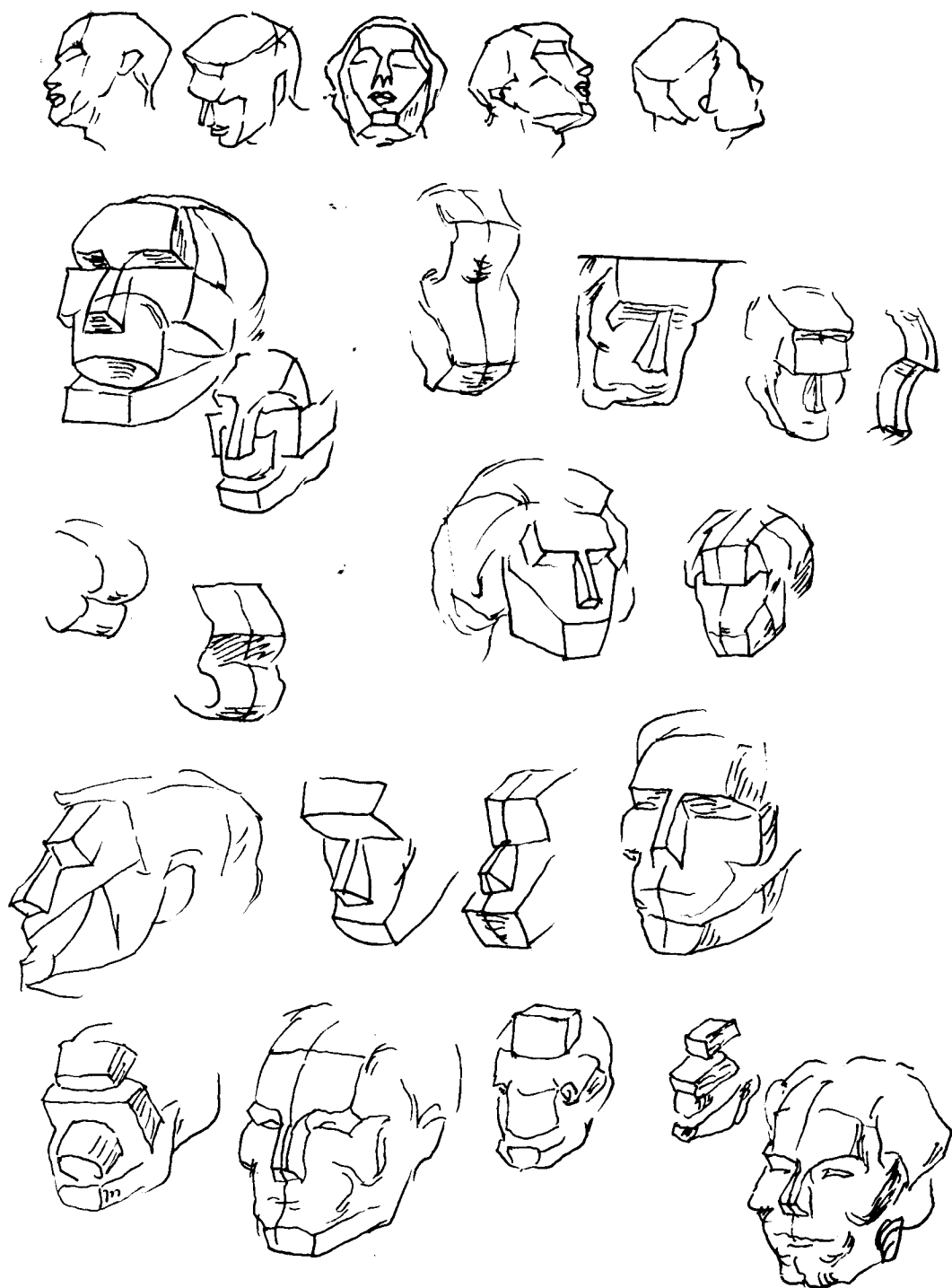
头部的肌肉分为表情肌和咀嚼肌两类。面部肌肉对头的上半部形体不起决定作用，而对下半部影响较大，其中咀嚼肌和口轮匝肌最明显，由于它们的发达与否，可使头部造型产生不同趋势的组合变化。另外，面部肌肉对前额、眉间及两颊等处皱纹的产生及面部表情也有比较重要的意义。



1 额肌 2 颞肌 3 眼轮匝肌 4 鼻肌 5 上唇方肌 6 颧肌 7 笑肌 8 口轮匝肌 9 下唇方肌 10 颈三角肌 10 咬肌

### 3、头部的形体结构

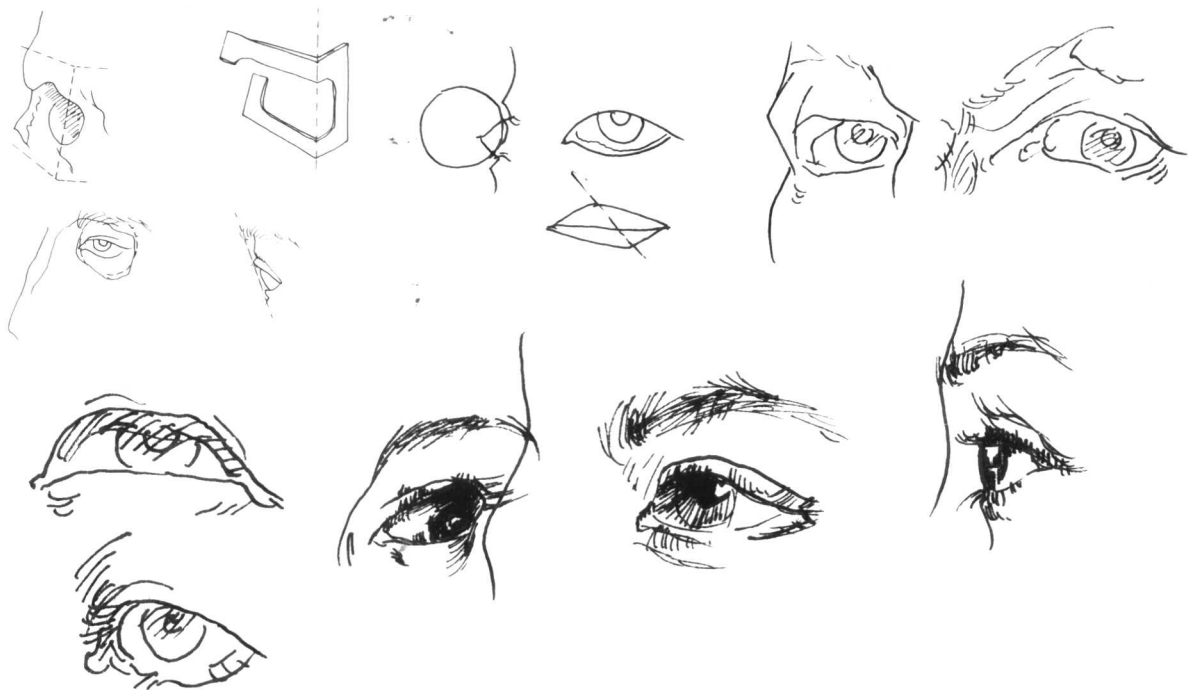
解剖是形体的基础，形体是绘画研究的根本。形体结构的研究方法是把头部概括成几个基本的几何形体，同时理清它们的穿插、榫接关系。由于每个人的形体不同以及穿插关系的变化，向前突或后退的程度各一，才形成了形象的明显差异。



研究形体结构时，重点放在结构上，要分清由几个怎样的基本形组成，这些形体究竟是怎样联系的。

## 4、五官的结构

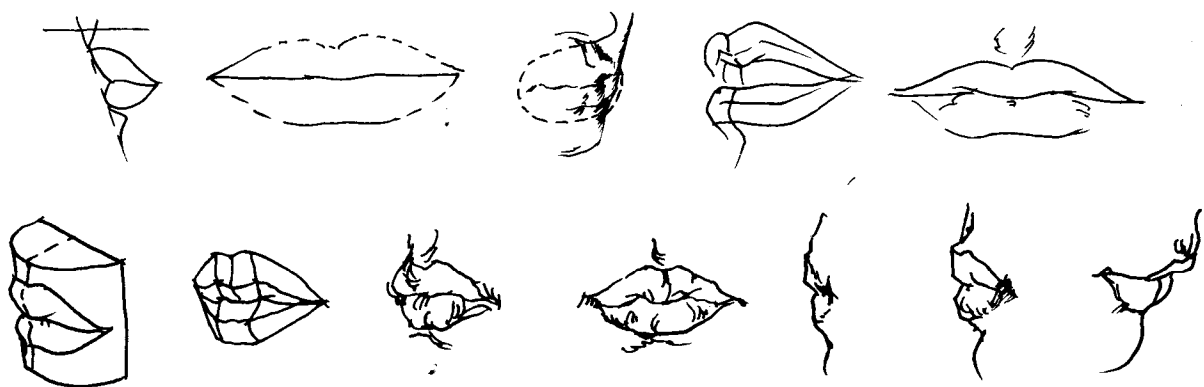
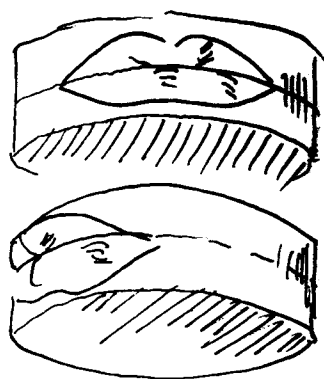
**眼：**头骨上的其中一个重点是眼眶边缘，是较复杂的形体。眼睛是一个球体镶嵌在其中，外需的是球体的一小部分。眼的整体关系是内上缘与鼻相连，内下缘隐入鼻骨侧面，外上缘入外下缘经过转折后成为脸侧相接，形似平行四边形。需指出的是初学者应注意；瞳孔在一般状态下外露2/3，另1/3被上眼皮遮盖；同时把握好侧面眼的倾斜关系。



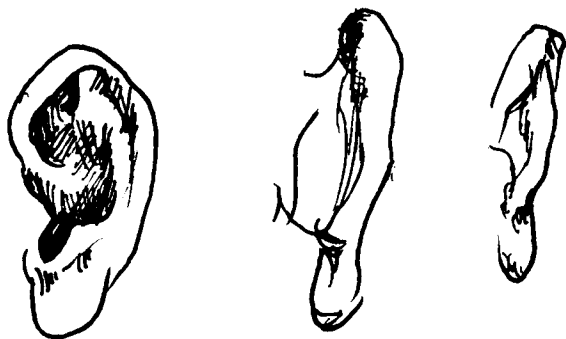
**鼻：**鼻子的上部分由鼻骨及软骨组成，下端圆形的鼻尖，两个鼻翼也是软骨，其形向外下方斜。鼻子大体上是一个三角形（或楔形）的体块，整个形体象一个台面。



**嘴：**嘴部的基础是里层的上颌骨和下颌骨及牙齿构成、外部是丰富的口轮匝肌。外形处于圆柱的一部分，上唇如“M”形、下唇如“W”形，上下厚度不同，一般的上唇长，下唇厚。

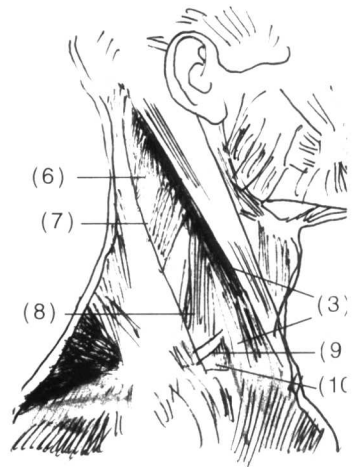
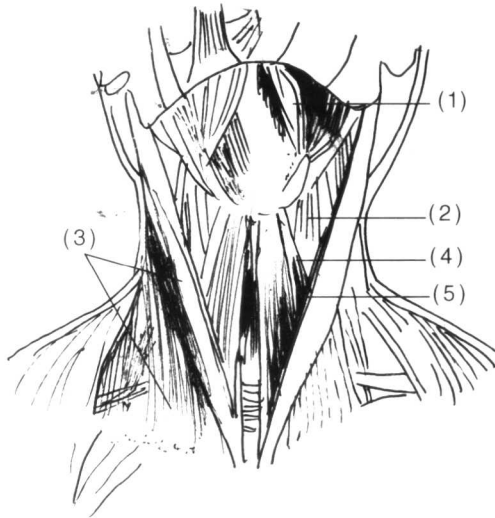


**耳朵：**耳朵由外耳轮、内耳轮、耳垂、耳屏组成。外形象“C”，上宽下窄。绘画时特别要注意表现出耳的体积、结构，初学者往往把耳朵平面化，应引起重视。

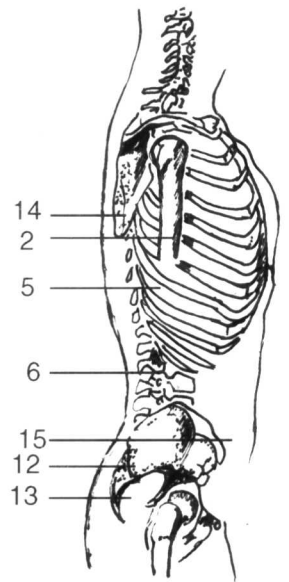
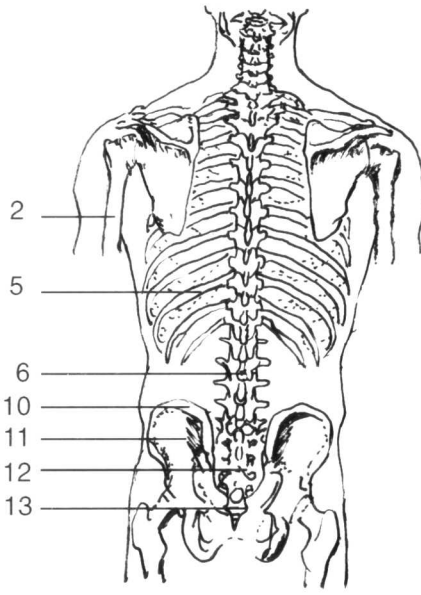
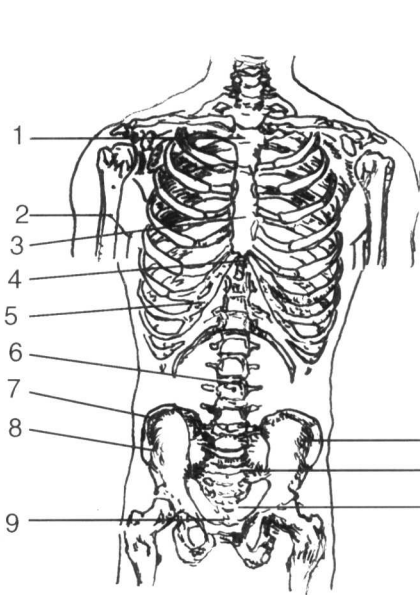


# 十、脖子和躯干

躯干的骨骼由脊柱、胸廓、骨盆组成。胸廓前下边与骨盆的外边缘在人体中较明显，它是躯干造型的两个要点。胸廓呈倾斜的蛋形，骨盆呈簸箕状，脊柱是躯干的骨轴，把蛋形胸廓和簸箕状骨盆连接起来。肩胛骨与锁骨组成环状肩带。它们在肩头相联，如扣在胸廓上的环，并可以自由运动。脊柱在侧面都是弯曲形的，使头、胸、骨盆呈不同方面的倾斜。



(1)二腹肌(前腹)(2)甲状舌骨肌(3)胸锁乳突肌(4)肩胛舌骨肌(5)胸骨舌骨肌(6)头夹肌(7)肩胛提肌(8)中斜角肌(9)肩胛骨舌肌(10)前斜角肌



1 胸骨柄 2 肱骨 3 胸骨体 4 胸骨剑突 5 肋骨 6 脊柱 7 髂嵴 8 髂前上棘  
9 耻骨 10 髌骨 11 骶骨 12 肩胛骨 13 尾骨