

# 艺术解剖学教学中口诀系统的构建与应用

李昕昊

(广西科技师范学院, 广西 来宾 546100)

**摘要:** 本文旨在探讨艺术解剖学教学中口诀系统的构建与应用。通过对口诀式记忆法在艺用人体解剖学习中的作用与意义进行分析, 提出构建口诀系统的必要性和可行性, 并结合教学实践, 阐述口诀系统在艺术解剖学教学中的应用效果。研究发现, 口诀系统不仅有助于提高学生的学习效率, 还能增强他们的学习兴趣和记忆深度, 对艺术解剖学教学具有积极的推动作用。

**关键词:** 艺术解剖学; 口诀系统; 模块构建; 教学应用

艺术解剖学, 作为艺术领域中的一门关键学科, 其深远的影响力渗透在艺术家的造型构思与创作实践中。它不仅是艺术家理解人体结构、比例和动态的桥梁, 更是他们提升造型能力和创作水平的基石。掌握艺术解剖学, 艺术家能够更精准地捕捉人体的形态美, 从而在作品中赋予更加生动和真实的艺术形象。然而, 艺用人体解剖学的知识体系犹如一片茂密的森林, 内容繁多且复杂, 涉及的细节和专业知识极为丰富。正因此, 对于许多学习者而言, 其记忆难度较大。传统的教学方法, 无论是单调的讲授还是枯燥的教材都显得力不从心, 难以达到期望的教学效果。在这样的背景下, 教学方法的创新变得尤为重要。

口诀式记忆法, 这一古老而又充满活力的记忆工具, 以其朗朗上口、简洁明了的特点, 在艺术解剖学教学中展现出了巨大的潜力。通过口诀, 学生可以将复杂的知识体系简化, 轻松愉快地记住关键知识点, 从而提高学习效率。因此, 针对艺术解剖学的教学需求, 构建一套既科学又实用的口诀系统显得尤为重要。这样的系统不仅能够帮助学生更好地理解和掌握艺术解剖学的知识, 还能够潜移默化中培养学生的艺术素养, 使他们在艺术创作中更加得心应手。这无疑是提高教学效果、培养学生综合素质的一条有效途径。

## 一、艺术解剖学口诀系统的构建

### (一) 口诀内容的选择与编排

在构建口诀系统时, 首先需要根据艺术解剖学的教学大纲和知识点, 选择具有代表性的骨骼、肌肉和人体结构名称作为口诀的内容。同时, 要注意口诀的押韵、对仗和形象生动, 使其易于记忆和理解。在编排口诀时, 可以按照人体的不同部位和系统进行分类, 形成系统的口诀体系。

### (二) 口诀系统的层次化设计

针对不同层次和水平的学生, 口诀系统应该具有层次化的设计。对于初学者, 可以选择基础的、易于理解的口诀; 对于进阶学习者, 可以逐渐增加口诀的难度和深度, 以满足他们的学习需求。此外, 还可以根据教学的不同阶段和重点, 灵活调整口诀系统的内容和结构。

艺用人体解剖学口诀如下:

#### 1. 骨骼口诀:

**头部:** 额、顶、颞、蝶、枕, 颧、颌、鼻、齿、牙。

**注释:** 这里需要掌握的骨骼为: 额骨、顶骨、颞骨、蝶骨、枕骨, 颧骨、颌骨(上颌骨和下颌骨)鼻骨、牙齿。

**躯干:** 颈、胸、腰、骶、尾, 肋、胸、缘、髂、剑。

**注释:** 这里需要掌握的骨骼为: 颈椎、胸椎、腰椎、骶椎、尾椎, 肋骨、胸骨、胸骨下缘、髂骨、剑突。

**上肢:** 肩、锁、肱、尺、桡, 腕、掌、指、甲、套。

**注释:** 这里需要掌握的骨骼为: 肩胛骨、锁骨、肱骨、尺骨、桡骨, 腕骨、掌骨、指甲。

**下肢:** 髌、股、髌、胫、腓, 跟、跗、跖、趾、全。

**注释:** 这里需要掌握的骨骼为: 髌骨、股骨、髌骨、胫骨、腓骨, 跟骨、跗骨、跖骨、趾骨。

#### 2. 骨点口诀:

**头部:** 顶丘顶侧额结节; 颞线眉弓框上缘; 颧结颧弓鼻高点; 下颌下颞枕骨隆。

**注释:** 这里需要掌握的骨点为: 顶丘、顶侧隆突、额结节, 颞线、眉弓、眼框上缘, 颧结节、颧弓、鼻骨结节, 下颌角、下颞结节、枕外隆突。

**躯干:** 锁骨胸骨胸下缘; 肩峰下角冈内侧; 髌髁髌上前后棘; 坐骨结节耻骨联。

**注释:** 这里需要掌握的骨点为: 锁骨, 胸骨柄, 胸骨体, 剑突, 胸骨下缘线; 肩峰, 肩胛骨下角, 肩胛冈; 髌髁, 髌前上棘与髌后上棘; 坐骨结节, 耻骨联合。

**上肢:** 大结节、内外髁, 鹰嘴尺桡骨小头, 腕骨掌骨指骨连。

**注释:** 这里需要掌握的骨点为: 肱骨大结节、肱骨内上髁、肱骨外上髁, 尺骨鹰嘴、桡骨小头, 腕骨、掌骨、指骨。

**下肢:** 内外髁、内外踝, 大转子髌骨胫骨线, 跗骨跖骨趾骨连。

**注释:** 这里需要掌握的骨点为: 股骨内上髁、股骨外上髁、股骨大转子, 髌骨、胫骨前嵴, 跗骨、跖骨、趾骨。

#### 3. 肌肉口诀:

**头部:** 头部肌、分两部, 在侧面、咀嚼肌, 上颞肌、下咬肌, 在正面、表情肌, 眼周围、轮匝肌, 上额肌、分两片, 眉中间、降皱眉, 口周围、轮匝肌, 拉口角、颧三角, 向外拉、笑颊肌, 颞中间、有颞肌, 枕骨上、有枕肌。

注释: 这里需要掌握的肌肉为: 颞肌、咬肌、眼轮匝肌、上额肌、降眉间肌、皱眉肌、口轮匝肌、颧肌、三角肌(头部)、笑肌、面颊肌、颞肌、枕肌。

躯干: 胸大胸锁三角斜, 腹外腹直背阔前, 冈上下大小圆, 二腹肌肉全部完。

注释: 这里需要掌握的主要肌肉为: 胸大肌、胸锁乳突肌、三角肌(肩部)、斜方肌、腹外斜肌、腹直肌、背阔肌、前锯肌、冈上肌、大圆肌、小圆肌、二腹肌。

上肢: 肱二肱三夹肱肌, 屈肌伸肌桡肌群, 第一骨间大小圆, 上肢肌肉全部完。

注释: 这里需要掌握的肌肉为: 肱二头肌、肱三头肌、肱肌、小臂屈肌群、小臂伸肌群、桡肌群、第一骨间肌、大圆肌(手部)、小圆肌(手部)。

下肢: 臀大臀中阔筋膜, 股二股四筋膜股, 半腱半膜腓肠比, 缝匠趾腓髌趾长。

注释: 这里需要掌握的主要肌肉为: 臀大肌、臀中肌、阔肌膜张肌、股二头肌、股四头肌、股薄肌、髂胫束、半腱肌、半膜肌、腓肠肌、比目鱼肌、缝匠肌、胫骨前肌、趾长伸肌、腓骨长肌、髂腰肌、耻骨肌、长收肌。

#### 4. 人体结构口诀:

人体组块: 组块圆球加鼠标, 鱼头积锥切一刀, 锁链方块圆三角, 蝴蝶刀圆矩一张表。

注释: 头部组块可以理解为一个圆球加鼠标的形态组合, 胸部组块为鱼头的形态、肩部像一块桥状的积木、髋部像圆锥切掉一半, 上肢大臂为锁链的形态、小臂是方块和圆柱的组合、手部为三个三角形的组合, 臀部为蝴蝶的形态、大腿与小腿组合成了老式剃刀的形态、足部为一个圆球三个矩形组成。

#### 5. 人体比例(骨性比例)口诀:

站七坐五盘三半; 头一肩二躯三头; 臂三腿四脚一头; 画手一头三分二; 大腿小腿各两头; 腰宽臀高一个头; 臀宽胸廓一头半; 手肘正对胸下缘。

注释: 这里需要掌握的主要比例为: 以头骨长度为单位计算, 在标准人体比例中、已解剖站姿站立时, 全身高度为七个头长, 自然坐下时是五个头长, 盘腿坐于地面时是三个半头长; 肩膀是两个头的宽度, 躯干是三个头的长度; 手臂是三个头长, 腿部是四个头长, 脚部是一个头长; 手掌张开是一个头加 2/3 头长; 大腿和小腿各两个头长; 腰的宽度和臀部的高度是一个头长; 臀的宽度和胸廓的宽度是一个头加 1/2 头长; 手肘位置正对胸下缘的位置。

#### (6) 着衣褶皱口诀:

管型折线半搭扣, 螺旋紧绕支布兜; 动态无支重垂落, 静态无支呆滞留。

注释: 这里提到相应褶皱类型有管型褶皱、折线型褶皱、半

搭扣型褶皱、螺旋型褶皱; 动态状态下没有支点, 要注重垂落感; 静态状态下没有支点, 要注重滞留感。

至此, 完成了对解剖学主体的口诀式归纳。笔者精心设计了涵盖骨骼结构、骨点定位、肌肉分布、人体组块、比例关系以及着衣褶皱等六大模块的口诀系统。这一系统化的方法, 将原本复杂且零散的解剖学知识点, 通过口诀的简洁形式进行了有机地整合, 使得学习者能够更为轻松地记忆并在实践中灵活运用这些解剖学知识。这样的归纳总结, 不仅有助于学生在实训课程中快速回忆起相关知识, 还能提升他们在实际操作中的准确性和效率。通过口诀的传播和学习, 我们期望能够为广大艺术学子提供一个更加高效、有趣的学习途径, 进一步促进艺术解剖学的教学与实践相结合, 推动艺术教育的发展。

## 二、艺术解剖学口诀式系统记忆的意义

艺用人体解剖学作为探索人体结构奥秘的学科, 对于艺术家而言, 其重要性不言而喻。它不仅是艺术家们理解人体形态、动态、比例和结构的基石, 更是创作过程中塑造生动、真实、富有表现力的人物形象的关键。然而, 艺用人体解剖学的知识体系庞杂而深奥, 骨骼名称、肌肉名称和人体结构名称众多且容易混淆, 这无疑给学习者的记忆和理解带来了不小的挑战。

正是在这样的背景下, 口诀式记忆法的出现, 为艺用人体解剖学的学习提供了一种高效、便捷的记忆工具。口诀, 作为中华民族智慧的结晶, 以其朗朗上口、易于传诵的特点, 深受人们的喜爱, 使得枯燥的学习变得更加有趣和富有创造性。在艺用人体解剖学中, 口诀式记忆法通过将复杂的骨骼、肌肉和人体结构名称, 以押韵、对仗、形象生动的方式编排成口诀, 使学习者在轻松愉快的氛围中, 迅速掌握并牢记这些知识点, 能够更容易地记忆和回忆相关知识。

综述而言, 口诀式记忆法在艺用人体解剖学习中具有重要的作用和意义。它不仅有助于提高学习效率、形成知识体系、激发学习兴趣, 提升学生的空间认知能力与观察力, 还能够提升艺术家的创作水平和审美素养, 传承和弘扬传统文化。除此之外, 它也可以帮助学生更高效地掌握复杂的解剖知识, 还能增强他们对艺术创作的理解和实践能力。在艺术创作中, 理解人体结构对于表现人物的动态、比例和姿态至关重要。通过反复诵读和应用口诀, 学生可以在脑海中形成清晰的解剖结构图谱, 从而在创作时能够自如地运用这些知识。这种系统化的记忆方式, 不仅促进了知识的内化, 还激发了学生的创造力, 让他们在艺术表现上更加自由和自信。另外, 艺术解剖学的口诀式学习还可以促进团队合作与交流。在学习过程中, 学生可以组成小组, 共同讨论和分享各自理解的口诀, 通过互相讲解和反馈, 加深对知识的理解。这种互动式学习不仅增进了同学之间的友谊, 还培养了合作精神和沟通能力。因此, 我们应该充分重视口诀式记忆法在艺用人体解剖学习中的应用和推广, 让更多的艺术家和学习者受益于此。同

时,我们也应该不断探索和创新口诀式记忆法的教学方法和手段,以适应不同学习者的需求和特点,推动艺用人体解剖学教学的不断发展和进步。

### 三、艺术解剖学口诀系统的应用

#### (一) 口诀系统在课堂教学中的应用

在艺术解剖学课堂教学中,教师可以结合口诀系统进行知识点的讲解和演示。通过口诀的朗诵和解释,帮助学生快速掌握和理解相关知识点,有助于快速理解和记忆、提高课堂教学效果。同时,教师还可以利用口诀系统进行课堂互动和讨论,激发学生的学习兴趣 and 积极性。通过小组讨论,学生可以分享各自理解的口诀,互相纠正和补充,从而加深对知识的掌握。这样的互动不仅使课堂气氛更加活跃,同时也促进了学生之间的合作与沟通。在绘画、雕塑艺术设计等艺术实践中,学生可以利用口诀回忆人体结构,提高作品的准确性和生动性。例如,在绘制人物动态时,学生可以迅速回忆起相关的肌肉和骨骼结构,使得作品更具真实感。教师在讲解新知识点时,可以引入相应的口诀。

#### (二) 口诀系统在自主学习中的应用

除了课堂教学,口诀系统也可以作为自主学习的重要工具。学生可以在课后利用口诀系统进行复习和巩固所学知识,加深对人体结构的理解和记忆。通过反复的朗读和默写,学生能够增强记忆,确保所学知识在日常创作中得到有效运用。此外,学生还可以根据自己的学习进度和需要,自主选择相应的口诀进行学习和练习,提高自主学习的效果。这种自主学习的方式,不仅培养了学生的自我管理能力和自主学习意识。通过设置学习目标,学生可以制定个人学习计划并进行自我评估,进一步提高学习效果。

在自主学习的过程中,学生可以利用现代科技工具来辅助他们的口诀学习。例如,创建一个手机应用程序或在线平台,让学生能够随时随地访问和练习这些口诀。这样的平台可以提供多种学习模式,如听力训练、互动测验以及进度追踪功能,帮助学生更好地掌握知识。

为了增强学习的趣味性和竞争感,学校可以定期举办与口诀相关的比赛或活动,例如“口诀大赛”或“诵读挑战”。通过这种形式,学生可以互相分享自己的心得体会,激发团队合作精神,同时提升口头表达能力,有助于营造积极的学习氛围,使学生在轻松愉快的环境中共同成长。

### 四、结论

口诀系统在艺术解剖学教学中的应用,能够有效降低学习难度,提高学生的学习兴趣 and 记忆效果。通过构建和应用口诀系统,不仅可以帮助学生更好地理解和掌握艺术解剖学知识,还能培养他们的艺术素养 and 实践能力。未来,可以进一步探索口诀系统在艺术教育其他领域的应用,为艺术教育的创新和发展贡献力量。

口诀式记忆法在艺用人体解剖学习中的作用是多方面的。首

先,它有助于提高记忆效率。通过口诀的韵律和节奏,学习者能够更加轻松地记住骨骼、肌肉和人体结构的名称,避免了死记硬背的枯燥和乏味。同时,口诀中的形象描述和比喻,使抽象的人体结构变得具象化、生动化,有助于加深学习者的理解和记忆。

其次,口诀式记忆法有助于形成知识体系。艺用人体解剖学的知识体系是一个有机的整体,各个部分之间相互关联、相互影响。通过口诀的串联和整合,学习者能够将这些知识点串联起来,形成一个完整的知识体系,从而更好地理解 and 运用这些知识。

此外,口诀式记忆法还能够激发学习者的学习兴趣和积极性。口诀的编排往往融入了幽默、诙谐的元素,使得学习过程变得更加轻松愉快。这种寓教于乐的学习方式,不仅能够提高学习者的学习效果,还能够培养他们对艺用人体解剖学的兴趣和热爱。口诀式记忆法在艺用人体解剖学习中的意义也是深远的。它不仅是提高学习效率的一种有效手段,更是培养艺术家们对人体结构深刻理解和精准表现的重要途径。通过口诀式记忆法的训练,艺术家们能够更加熟练地掌握人体结构的细节和特点,从而在创作中更加自如地运用这些知识,塑造出更加生动、真实、具有艺术感染力的人物形象。

同时,口诀式记忆法也有助于提升艺术家的创作水平和审美素养。通过对人体结构的深入学习和理解,艺术家们能够更加准确地把握人体的比例、动态和姿态,从而在创作中更加精准地表现人物的情感和内心世界。这种对人体结构的敏锐感知和精准表现,是艺术家们创作水平提升的重要标志,也是他们审美素养提升的重要体现。此外,口诀式记忆法还具有传承和弘扬传统文化的价值。口诀作为中华民族文化的瑰宝,其背后蕴含着丰富的历史文化内涵和民族精神。在艺用人体解剖学习中引入口诀式记忆法,不仅是对传统文化的继承和发扬,也是对民族精神的一种传承和弘扬。通过这种方式,我们可以让更多的人了解和认识中华文化的博大精深,增强民族自豪感和文化自信。然而,口诀系统的构建和应用仍需进一步探索和完善,以适应不同学生的学习需求和艺术解剖学教学的发展趋势。未来研究可以关注口诀系统的个性化设计、与其他教学方法的结合以及跨学科的应用等方面,以推动艺术解剖学教学的创新与发展。

#### 参考文献:

- [1] 李历伟. 浅析“艺用人体解剖”教学体系中口诀式记忆构建[J]. 课程教育研究, 2017(42): 253.
- [2] 梁小童. 基于达芬奇手稿的人体艺术研究与创作实践[D]. 西京学院, 2023.
- [3] 胡祥珏. 课程思政融入“人体解剖学”混合式教学探究[J]. 成才之路, 2024(26): 113-116.

广西科技师范学院 2022 年度校级本科教学改革工程项目, 课题名称和编号: 艺术解剖学教学体系的革新式建设研究, 编号: 2022GKSYGB32。