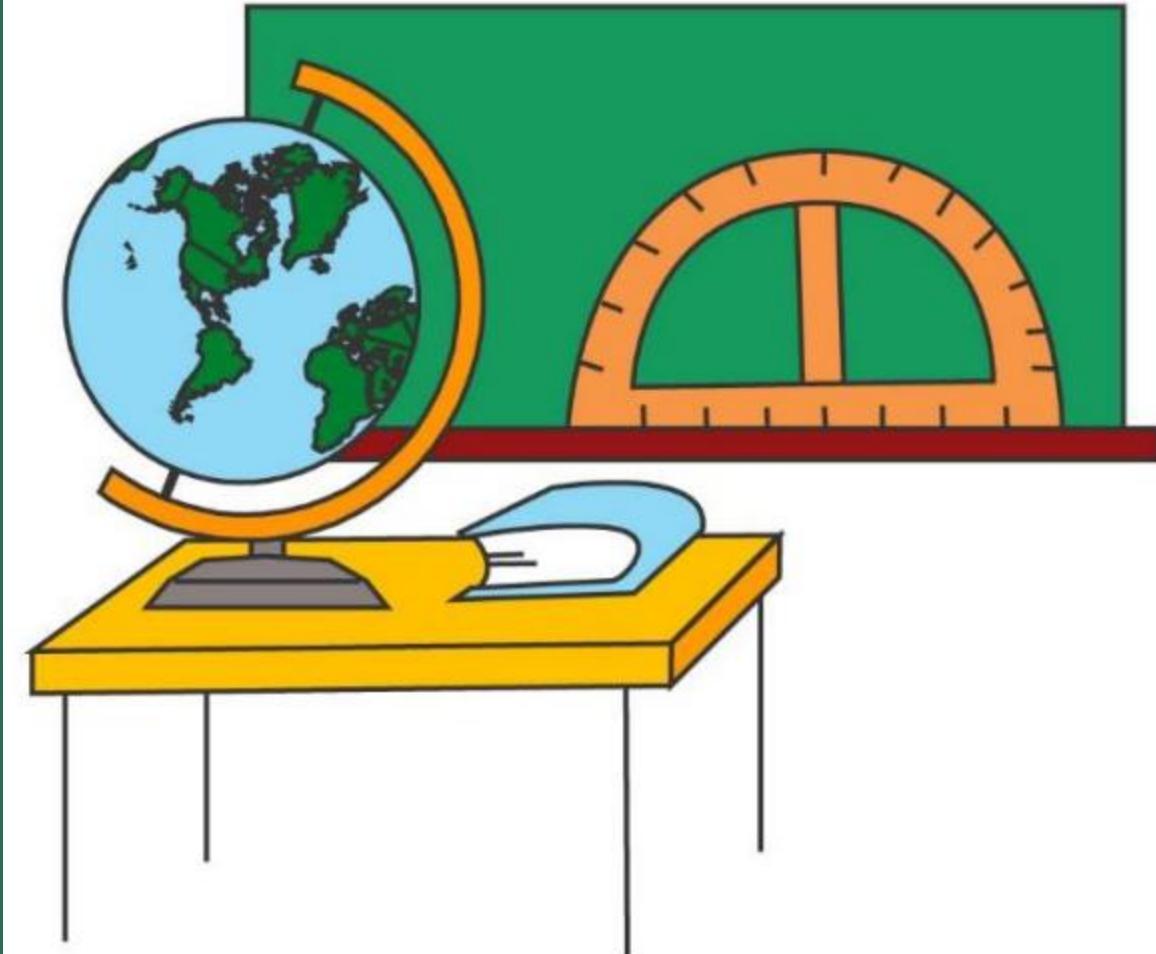


# 中国地理 简报系列 (2) - 我国的 地形

教育局 课程发展处  
个人、社会及人文教育组



教师版

## 教师指引

### - 中国地理的教授与地理课程的连系



- **地理课程指引(中一至中三)** 及 **地理课程及评估指引(中四至中六)** 中的课程内容 .均有约1/3是关于中国自然及人文地理的课题及例子。在学习个别有关中国地理的课题或例子前 .教师应先教授本简报 .以便让同学对**我国的整体地形**有着基本的认识 .有助同学理解高中地理课程中“河流”及初中地理课程中“人口”等课题的内容

# 我国的地形格局 - 三级阶梯地势

- 在我国广阔的大地上 .有变化多端的地形地貌 - 山脉、高原、盆地、丘陵及平原等 .种类繁多
- 我国的地势西高东低 .大致呈现三级阶梯拾级向下的总趋势 (图1) .亦即所谓的“三级阶梯地势”



# 图1 我国的三级阶梯地势和主要河流图 (及相关资料)

河流	河长 (数据 来源： 《中国 统计年 鉴 2021》) 公里	年径流 量(数据 来源： 《中国 统计年 鉴 2021》) 立方米
黄河	5,464	592亿立 方米
长江	6,300	9,857亿 立方米



从以上图1中可见 . 我国的三级地形地势呈现西高东低的大势 . 而各级阶梯的特征及例子如下 :

三级阶梯地势	特征及例子
第一级	<ul style="list-style-type: none"><li>• 第一级阶梯包括中国西南部海拔平均<b>4,000米</b>以上的青藏高原等高山</li></ul>

## 三级阶梯 地势

### 特征及例子

#### 第二级

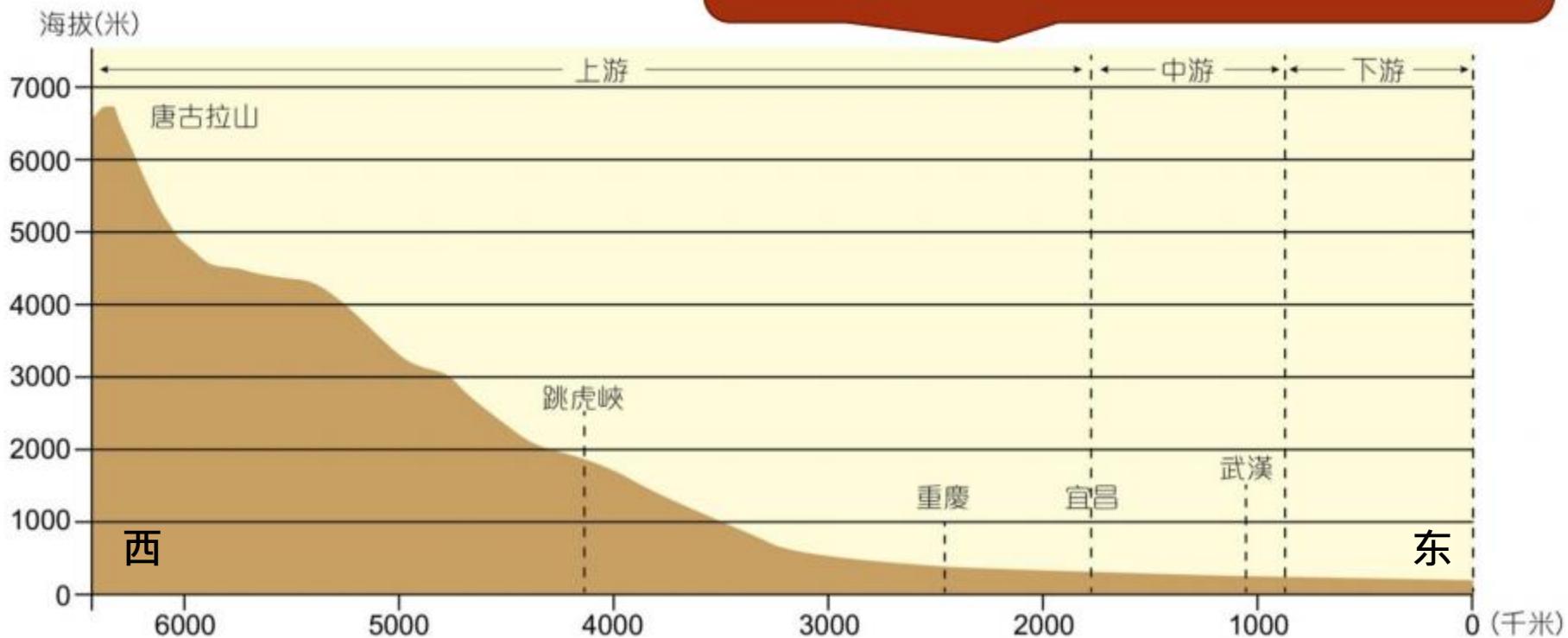
- 第二级阶梯的高度约海拔**1,000-2,000米** .部分地区可在500米以下
- 这个跨越我国的中部、北部及西北部的区域分布着一系列在海拔1,500米以上的高地 .例如有阿尔泰山脉、天山山脉、内蒙古高原、黄土高原、云贵高原、准噶尔盆地、塔里木盆地、柴达木盆地及四川盆地等



三级阶梯地势	特征及例子
第三级	<ul style="list-style-type: none"><li>• 越过大兴安岭至雪峰山一线，直至东部的海岸，是我国地势的第三级阶梯，是一片高度在海拔<b>500米</b>以下的平原和丘陵地</li><li>• 第三级阶梯的例子有东北平原、华北平原、长江中下游平原及东南丘陵等</li></ul>

— 如以图1中的长江为例子来绘画一幅剖面图 . 可以见到我国的主要河流 (如长江及黄河) 的流向 . 也大致反映了我国西高东低的地形大势 (参看以下图2)

图2 长江的剖面图



## 地形的特征 - 山多平地少

- 山多是我国地形的一个重要特征。以高度计算，高度在500米以下的低地只占全国土地总面积的25%，而高度在500米以上的高地却约占了约四份之三
- 我国坡地(包括山脉、高原和丘陵等)的面积约占全国土地总面积的69%
- 相反，平地(包括地势较平坦的盆地和平原等)的面积只占总面积的31%

# 山脉

- 山脉是指连绵的山体 . 它是构成中国地形的骨架
- 我国的山脉虽然纵横交错 . 但其分布有着一定的规律性 . 并可大致分为图3的四组山脉 :
  - 1) 东 - 西走向的山脉**
  - 2) 东北 - 西南走向的山脉**
  - 3) 南 - 北走向的山脉**
  - 4) 西北 - 东南弧形走向山脉**



### 图3 我国的四组山脉

(来源: 香港教育局于2013出版的 <<从阅读中学习中国地理  
(第一部分): 自然环境>> 一书中的第58页)



山脉	分布及例子
1) 东 - 西走向的山脉	<ul style="list-style-type: none"><li>• 包括北列的天山 - 阴山山脉、中列的昆仑山 - 秦岭山脉及南列的南岭</li></ul>
2) 东北 - 西南走向的山脉	<ul style="list-style-type: none"><li>• 主要位于中国东部。也可分为三列：西列为大兴安岭 - 太行山 - 巫山 - 雪峰山；中列为长白山 - 武夷山；东列为台湾山脉</li></ul>

山脉	分布及例子
3) 南 - 北走向的山脉	<ul style="list-style-type: none"><li>• 主要有两条 . 分别是中部的贺兰山和六盘山；以及在中国西南的横断山脉</li></ul>
4) 西北 - 东南弧形走向山脉	<ul style="list-style-type: none"><li>• 亦即是青藏高原 . 包括有阿尔泰山、祁连山和喜马拉雅山脉的众多高山</li></ul>

## 高原

- 我国有四大高原 .分别是青藏高原、内蒙古高原、黄土高原和云贵高原 (图4)
- 除了青藏高原是坐落在我国的第一级阶梯上 .其余三大高原都是坐落在第二级阶梯上
- 1) 青藏高原 :位于我国的西南部 .主要包括西藏、青海和四川的西部 .是我国面积最大、海拔最高(>4000米)的高原 .



图4 我国的四大高原

- 2) 内蒙古高原: 位于北部 .主要包括内蒙古大部分地区和甘肃、宁夏及河北的一部分
- 3) 黄土高原: 黄土高原是全世界厚度最厚、范围最大的黄土地形。其位置在内蒙古高原的正南方 .包括山西、和陝西、甘肃、宁夏的一部分
- 4) 云贵高原 : 位于西南部 .包括云南和贵州的大部分地区

## 盆地

- 我国主要有四大盆地 . 分别是塔里木盆地、准噶尔盆地、柴达木盆地和四川盆地 ( 图5 ) . 全部皆位于第二级阶梯上
- 1) 塔里木盆地位于新疆南部 . 是我国最大的盆地 . 海拔约800-1300米。塔里木盆地的地势呈西高东低之势 . 其中心是我国最大的沙漠-塔克拉玛干沙漠 . 而其边缘则是绿洲带



图5 我国的四大盆地



- 2) 准噶尔盆地位于新疆北部 . 海拔约500-1000米 . 是我国的第二大盆地 . 其地势亦为西高东低 . 中心部分是中国第二大沙漠-古尔班通古特沙漠
- 3) 柴达木盆地位于青海省西北部 . 是我国地势最高的盆地 . 海拔约2500-3000米 . 而其东南部有很多盐湖和沼泽



– 4) 四川盆地位于四川省东部 .海  
拔约250-700米 .其地势为西北高  
东南低 .内有平原、丘陵、低山  
和河流。盆地所在之处由于气候  
温暖 .土地肥沃 .故物产丰富 .  
有「天府之国」的美誉

# 平原

- 我国主要有三大平原 . 由北到南 . 依次序是东北平原、华北平原和长江中下游平原全部分布在中国东部地势最低的第三级阶梯上 ( 图 6 )
- 1) 东北平原 : 位于中国东北部的大、小兴安岭和长白山之间 . 包括黑龙江、吉林、辽宁和内蒙古各省的一部分 . 是中国最大的平原 . 面积约为 35 万平方公里 . 海拔多在 200 米以下 . 除了中部地势稍高 . 大部分地方的地势皆平缓。其最大特色是拥有肥沃的黑土和淡水的沼泽



图6 我国的三大平原

- 2) 华北平原 : 位于东部偏北 .在燕山、太行山、淮河之间 .包括河北、河南、山东、京、津和江苏、安徽的一部分。华北平原是中国的第二大平原 .面积约为31万平方公里 .主要由黄河、淮河和海河冲积形成 .地表平坦 .多在海拔50米以下
- 3) 长江中下游平原 : 包括巫山以东到长江口大小多个平原 .例如洞庭湖平原、江汉平原、鄱阳湖平原、苏皖沿江平原和长江三角洲等 .总面积约20万平方公里 .是我国的第三大平原

## 丘陵

- 我国的丘陵地主要分布于东部沿海地方。三大丘陵地（图7）包括：
  - 1) 东南丘陵：是我国最大的一片丘陵地。包括雪峰山以东。长江以南的一大片地方
  - 2) 辽东丘陵
  - 3) 山东丘陵



图7 我国主要丘陵的分布