# 人口分布

来源：网络 作者：夜幕降临 更新时间：2024-09-02

*第一篇：人口分布江苏省淮北中学高一年级地理学科任务单第三节人口分布与人口合理容量（第一课时）班级姓名学习目标：1、了解世界人口分布的状况；理解世界人口的分布规律；知道世界人口稠密地区的分布。2、掌握影响人口分布地理因素；理解我国人口分布的...*

**第一篇：人口分布**

江苏省淮北中学高一年级地理学科任务单

第三节人口分布与人口合理容量（第一课时）

班级姓名

学习目标：

1、了解世界人口分布的状况；理解世界人口的分布规律；知道世界人口稠密地区的分布。

2、掌握影响人口分布地理因素；理解我国人口分布的特点。

重点、难点：

2、影响人口分布的地理因素

任务一人口分布

1、人口分布一般以作为衡量指标。

2、读表1—3—1，1—3—2，1—3—3,归纳世界人口分布的主要规律。

3、读图1—3—2世界人口密度图，找出人口最稠密的4个地区，试解释这些地区人口稠密的原因。

任务二我国的人口分布

1、我国人口分布的显著特点是：东西部对比，多，少；另外从地形看，多，少； 从经济和交通发展状况看，多，少； 从各民族居民住地看，多，少。

2、读图思考读图1—3—3中国人口分布图，说出我国人口分布特点及何为“胡焕庸线”？

任务三影响人口分布的地理因素

1、自然环境因素是影响人口分布的因素。

①地形：人类的工农业生产活动大多集中在地区。

②气候：主要是通过和来影响人口分布。一般来讲，北半球并且多的地方人口较密集。

③水资源和土壤：干旱地区，人口稠密区分布。农业区农业较发达，人口密度也较大。④矿产资源的开发，往往形成矿业城市，如、的开采。

2、社会经济因素，主要包括、、，以及等。其中，对人口分布的影响最为显著。

3、政治文化因素，也是重要因素之一，有时可在较短时间内改变。此外、、、与及等，也对人口分布产生影响。

任务四随堂巩固

人在课堂，不认真听课，学习效率为零；认真听课，不做作业，学习效果为零；只做作业，不认真纠错，学习效果为零；倾听、纠错、合作学习方是高效学习。1

**第二篇：《人口分布》教案**

高等学校教师资格教育教学技能测试（教案）

人口分布

课题

《人文地理学》第4章第2节 教学目标

1、能够运用“世界人口分布图”，分析、总结世界人口和中国人口的分布特征；

2、能够运用“世界人口分布图”，分析、理解影响人口分布的因素，并总结出世界人口分布的一般规律；

3、通过分析人口稠密地区的成因，能够正确认识河南省作为全国人口大省的现象。教学重点和难点

1、重点：世界人口分布的特征及一般规律；

2、难点：影响人口分布的因素。教学方法

讲授法、引导法、读图分析法、归纳总结法和案例分析法等多种教学方法。教学手段

运用多媒体技术等现代化教学手段。教学时数

1学时 教学过程 [导入新课] 大家知道现在世界上人口的总数量是多少吗？是的，有70亿人口，那么这70亿人口都分布在世界的什么地方呢？他们是平均分布在世界的各个角落吗？

带着这些问题，接下来就进入我们这节课要学习的内容：人口的分布。[讲授新课]

一、人口分布的概念

人口分布：是指一定时间内人口在一定地区范围的空间分布状况。它是人口过程在空间上的表现形式，是人口地理学的一个重要课题。

二、人口分布的测度

人口密度：它反映一定地区的人口密集程度，是指单位土地面积上居住的人

高等学校教师资格教育教学技能测试（教案）

口数。一般被看作是衡量人口分布的主要指标。通常用每平方千米常住的平均居民数量来表示，称为人口算术密度。[引出问题] 刚才我们提到世界人口共有70亿，那么这么庞大数量的人口到底是怎样分布的呢？请同学们看世界人口分布图，思考世界人口的分布特征。

三、世界人口的分布特征

世界上的人口分布是极其不平衡的：

1、北半球人口稠密，南半球人口稀疏；

2、中纬度地区人口稠密，低、高维度地区人口稀疏；

3、沿海地区人口稠密，内陆地区人口稀疏；

4、海拔500米以下的人口稠密，500米以上的人口稀疏；

5、城市人口密集，乡村人口稀疏；

6、欧、亚两洲人口稠密，其它各洲人口稀疏。

（用PPT展示世界人口分布图，让学生看人口分布图并结合相关地理知识分组讨论世界人口的分布特征，最后由教师进行分析、总结）

四、邦奇的人类大陆图

著名学者邦奇等曾用人类大陆图揭示世界人口分布情况，即在地图上取消陆地和海洋，仅画出人类密集的地区，面积较大的人类密集区称人类大陆。世界上共存在四个人类大陆：第一个为东亚和东南亚，第二个为南亚，第三个是欧洲，第四个是北美洲东部（特别是美国东北部）。这四个人类大陆的面积仅占世界陆地面积的14%，但却集中了世界人口的三分之二以上。

（用PPT展示人类大陆图，让学生看图总结出世界上的四个人类大陆）[引出问题] 世界上的人口分布是不平衡的，那么我国的人口分布又存在着什么样的特点呢？

五、中国的人口分布

我国人口分布最显著的特点是：东南半壁人口高度密集(为世界上人口最稠密的地区之一)，西北半壁人口分布极为稀疏。著名人口地理学家胡焕庸在《中国人口之分布》一文中对此进行了最早的论述，提出了自黑龙江的瑷珲(今黑河市)到云南腾冲为止的我国人口地理分界线。我国人口分布的第二个特点是：人口明显

高等学校教师资格教育教学技能测试（教案）

地集中于沿海，越往内地人口越稀疏。我国人口分布的第三个特点是：人口的低地指向性，即人口垂直方向上的不平衡。

（用PPT展示中国人口分布图，让学生看人口分布图并结合相关地理知识分组讨论中国人口的分布特征，最后由教师进行分析、总结）[引出问题] 为什么世界上的人口分布会如此不平衡，都有哪些因素造成了这种不平衡的分布？先来思考几个问题：

1、沙漠、两极等地区为什么鲜有人居住？

2、务工潮都流向什么地方？他们背井离乡、来到一个陌生地方的目的是为了什么？

3、闯关东是世界移民史上的一次壮举，为什么先后有两千多万山东人闯荡到关东大地谋求生存？

（引用这些问题，可激起学生的兴趣，从而引导学生进行下一步的学习）

六、人口分布的影响因素

（一）自然因素

生产力水平越低，自然因素对人口分布的影响就越重要。

1、气候：过于寒冷、干燥或湿热的地区均不适合人类居住，较为适宜的中低纬度地区（如：亚热带和温带）成为人类密集的地区；

2、地形：平原地区地势平坦、土壤肥沃、交通便利，易于开发，因此成为人口稠密地区；

3、土壤：具有不同的天然肥力和适耕性能，进而影响到人口分布；

4、水体：除了作为水源，还是一种重要的交通载体和通道，也是人类副食品的一个源地；

5、矿产资源：现代人类需求的主要矿产资源区逐渐发展成为人口稠密区； 科学技术的进步、以及新资源、新材料的发现与利用，往往成为改变人口分布状况的重要原因。

（二）社会经济因素

社会经济因素特别是生产力水平及其分布是人口分布的决定性因素。

1、生产方式和生产力水平：

史前时代：生产力水平低下，人口分布特点是极端分散、稀疏和流动性；

高等学校教师资格教育教学技能测试（教案）

奴隶社会：生产力有所发展，人口密度增大，大多数人仍散于农村； 封建社会：农业发达的地区人口稠密；

资本主义社会：生产力空前发展，人口数量和人口密度大大提高；且城市人口大增，农村人口减少；

二战后：全球人口向城市集中。

2、经济发展水平：一般来说，经济发展水平高的地区通常是人口稠密的地区；

3、经济活动方式：一般来说，工业区比农业区的人口稠密，农业区中的种植业区又比畜牧业区人口稠密；

4、交通输条件：交通运输的发展可以促使交通沿线人口日益稠密。

（三）历史因素和政治因素

1、历史因素：人们通常不愿离开祖祖辈辈生活的地方，因而居住历史长、开发较早的地区集中了稠密的人口；

2、政治因素：有时短时间内便可改变人口分布状况。

（四）科技发展、国家制定的人口政策等也对人口分布有影响。

（讲述每一个影响因素时，都要举例说明，引导学生思考，以便让学生更好地理解该因素对人口分布的影响）[引出问题] 我们了解了影响人口分布的因素后，根据这些影响因素，再来总结一下：世界人口分布的一般规律是什么？

七、世界人口分布的一般规律

1、气候温和湿润的地区人口稠密，过于炎热、寒冷的地区人口稀疏；

2、地势地平的地区人口稠密，地势过高的地区人口稀疏；

3、水源充足的地区人口稠密，水源短缺的地区人口稀疏；

4、土壤肥沃的地区人口稠密，土壤贫瘠的地区人口稀疏；

5、经济发展水平高、产业密集的地区人口稠密，经济落后的地区人口稀疏；

6、位置交通条件便利的地区人口稠密，偏僻、闭塞的地区人口稀疏；

7、开发历史悠久的地区人口稠密，新开发区人口稀少。

（让学生根据人口分布的影响因素，思考、讨论人口分布的一般规律，并由教师最后进行总结）[总结]

高等学校教师资格教育教学技能测试（教案）

通过本节课的学习，我们首先了解了人口分布及人口密度的概念，然后通过读图以及相关资料的分析，总结出了世界人口和我国人口的不平衡的分布现象，并进一步分析了影响人口分布的因素：主要有自然因素、社会经济因素、历史因素和政治因素等，在此基础上，最后总结出世界人口分布的一般规律。[思考题] 查阅相关资料，分析河南省作为全国人口大省的原因。

**第三篇：人口分布影响因素教学设计**

沈阳市第四十中学青年教师教学设计

授课课题

影响人口分布的因素

任课教师

白艺晴

一、教材内容分析

人口作为必修二全书的开篇之章，是在人口、资源、环境、发展（PRED）关系中的关键因素，并在人口与资源环境矛盾中作为主要方面。“人口分布”作为第一章第一节，教材安排了“世界人口的分布”和“影响人口分布的因素”两个标题，是对课程标准中“人口分布的特点及其影响因素”内容要求的回答。本知识点作为人口分布的第二课时。是整个章节的难点。

二、教学目标

1.结合图表，分析影响人口分布的主要因素。

2.结合实例，了解我国人口分布的特点及原因。

三、教学重点与难点

运用资料，分析影响人口分布的因素

四、教学策略选择与设计

运用讲授法、演示法，多媒体展示相结合。

五、教学过程

教学过程

教师活动

学生活动

设计意图

新课导入

方式一：展示我国卫星影像地图，让学生结合自己相对熟悉的地方，描述该地区的人口多少。教师事前准备相对应的照片或视频，配合学生的介绍。设问：影响不同地区人口分布差异的原因是什么？

思考问题

启发学生，激发学生学习兴趣

方式二：结合学校所在区域人口分布和年平均气温及降水分布、地形、水源等相关图文材料，让学生说说本区域人口分布特点。设问：影响不同地区人口分布差异的原因是什么？

思考问题

启发学生，激发学生学习兴趣

教学过程

教师活动

学生活动

设计意图

新课讲授

教师引导学生在分析影响人口分布的因素时要从自然因素和人文因素两方面来分析。拓展知识：自然地理要素和人文地理要素主要包括哪些。

1.自然因素：这里自然因素主要从气候、地形、水源三方面。

首先，气候对人口分布的影响。主要从气温、降水两个方面分析。

过于寒冷、干旱和湿热的地区不适合人类居住。如高纬度地区、干旱的沙漠、戈壁地区（图1.4）、和雨林地区等。

图中指示牌上的英文译文为:应急电话,前方174千米.

气候较为适宜的中、低纬度地区，适合人类居住。

其次，地形对人口分布的影响。分析图2，得知人口分布多趋向于地势低平地区。

平原地区，交通便利、易于开发，是人类的主要集居地。例如：华北平原、长江中下游平原、恒河平原等。地表崎岖，海拔较高的山区、高原等，不适宜人类居住。课件中展示华北平原与青藏高原景观图。

第三，水源对人口分布的影响。

河流、湖泊沿岸地区，用水方便，具有交通、水产养殖等方面的优势，有利于人类的生产生活，人口较为密集。（课件展示四大文明发祥地：长江和黄河流域，尼罗河谷地、两河流域、印度河流域等和北美五大湖人口稠密）。

根据教师讲授的自然和人文要素，通过分析图表，理解不同要素对人口分布的影响。

培养学生读图识图能力

在在干旱地区，水源更是人口分布的关键因素。在干旱地区有灌溉水源的地方，往往成为人口聚居地。指导学生学生阅读图1.7塔里木盆地的绿洲与城镇分布图文材料，并讨论思考题。

1.塔里木盆地的绿洲分布有什么特点？

2.人口较为集中的城镇分布与水源有什么关系？

思考问题

通过读图分析泛干旱地区水源是如何影响人口分布的，培养学生综合思维能力。

过渡

自然因素是影响人口分布的基础因素，人口分布作为一种社会现象，还会受到社会经济因素的制约。人文因素对人口分布的影响主要表现在哪些方面呢？

2.社会经济因素：社会经济因素主要从人类发展阶段、经济发展水平、历史因素、政治、军事、文化等因素来分析。

首先，人类发展不同阶段。人类社会发展的不同阶段，生产力水平不同，社会生产方式不同，人口分布特点也不同。农业社会以个体农业生产为主，人口主要分布在农业发达地区

工业社会生产力水平得到空前发展，工业企业集中在城市，导致人口向城市集聚，部分工业发达地区形成城市带。

其次，经济发展水平。一般来说，经济发展水平较高的地区人口稠密。例如深圳的兴起和世界三大经济发达地区

再次，历史因素。通过讲解四大文明发祥地，展示历史因素对于人口分布的影响。通常，历史悠久的地区人口稠密。

最后，政治、军事、文化等因素。多媒体展示巴西利亚、海南三沙市、唐人街。

三沙市成立主要是针对南海地区的有效行政管辖问题，加强了对国土保护的力度。

总结

总结本节所学知识，绘制思维导图，形成知识体系。

六、板书设计

**第四篇：55个少数民族人口分布及风俗基本情况（推荐）**

目前的55个少数民族：

阿昌族,白族,保安族,布朗族,布依族,朝鲜族,达斡尔族,傣族,德昂族,侗族,东乡族,独龙族,鄂伦春族,俄罗斯族,鄂温克族,高山族,仡佬族,哈尼族,哈萨克族,赫哲族,回族,基诺族,京族,景颇族,柯尔克孜族,拉祜族,黎族,傈僳族,珞巴族,满族,毛南族,门巴族,蒙古族,苗族,仫佬族,纳西族,怒族,普米族,羌族,撒拉族, 畲族,水族,塔吉克族,塔塔尔族,土族,土家族,佤族,维吾尔族,乌兹别克族,锡伯族,瑶族,彝族,裕固族,藏族,壮族，风俗及禁忌：

1、蒙古族：骑马坐车接近蒙古包时要轻骑慢行，以免惊动畜群；马鞭子要放在门外，以示对主人的尊敬；到别人家里做客，不要自己动手，须等主人盛给；吃肉时给人递刀，刀尖应向自己，刀把递给对方；见到门前有火或挂红布条等记号，表示这家有病人或产妇，不要进入；不食自死动物肉和驴肉、狗肉、白马肉；来客不让坐西炕，因为西炕是供佛的方位；丧事忌红色和白色，而喜事忌黑色和黄色。

2、回族：忌食猪、狗、马、驴、骡、猫、鼠、鹰、蛇、乌鸦的肉，不吃未经信仰伊斯兰教者宰杀的或自死的畜禽，不吃动物的血等；忌讳别人在自己家里吸烟、喝酒；在吃馒头、烙饼、馕时，忌囫囵吃，一定要掰作两半或更多的小块吃；禁用食物开玩笑；不能用禁食的东西作比喻，如形容辣椒的颜色像血一样红等；禁在人前袒胸露臂；忌讳背后诽谤和议论别人的短处。

3、藏族：忌吃奇蹄类畜肉，最忌吃驴肉、狗肉，一些地方不吃鱼，忌讳捕杀野生动物。

4、维吾尔族：忌食猪、狗、驴、骡之肉和自死的禽畜肉及动物的血，在南疆地区还忌食马肉和鸽子肉；衣着忌短小，上衣一般要过膝，裤腿达脚面，忌户外着短裤；屋内就坐切忌坐床，忌双腿伸直脚底朝人。

5、苗族：忌讳迎亲途中扭伤腿脚，视此为不吉。丧家在一个月内禁婚嫁，不得唱歌或吹芦笙。有的地方过节时不许杀狗和食狗肉；禁止在村寨周围挖土或砍伐古树。同辈男女都以兄弟姐妹相称，最忌“姐夫”、“妹夫”之称。

6、彝族：男人的蓄发，最忌人触摸；有的地方忌食马、驴、骡肉。

7、壮族：正月初一不杀牲；有的地区的青年妇女不吃牛肉和狗肉；妇女生小孩头三天（有的是七天），外人不得入内。

8、布依族：外来夫妇，忌在主人家同宿。

9、朝鲜族：忌讳人称“鲜族”，婚丧、佳节期间不杀狗、不食狗肉。

10、满族：不打狗、杀狗、不吃狗肉、不戴狗皮帽、不铺狗皮褥；忌讳戴狗皮帽或狗皮套袖的客人。

11、侗族：生小孩三天内，忌生人入家。

12、瑶族：妇女生小孩满月前，忌外人来访；男女对唱山歌时，双方须各在一方，忌同坐一条凳子；当女人面不能说粗话；堂屋内不准吐痰。

13、白族：访友或探望病人不要在上午；年节正月初一这天，不能到别家串门；斟茶只能斟半杯，喝完再续；妇女分娩，忌外人上门。

14、土家族：节日不能说不吉利的话；不能扛锄、穿蓑衣、担空水桶进屋；不能用脚踏火炕及三脚架；在室内不能吹口哨；客人不能和少妇坐在一条长凳上。

15、哈尼族：有的地方遇到寨内死人、野兽进寨、发生火灾等不吉利的事，都认为是忌日；产妇分娩，忌讳外人闯进室内；进村时不能披着衣服；不能用火塘上的三脚架烘湿鞋；不许砍伐龙树或在龙树下大小便。

16、哈萨克族：忌食猪肉、驴肉、狗肉、自死的牲畜和一切动物的血；忌讳客人在门口下马，更忌讳骑快马到门口下马，因为这意味着报送丧事或其他不吉利的消息。

17、傣族：忌讳外人骑马、赶牛、挑担和蓬乱着头发进寨子；进入傣家竹楼，一定要把鞋脱在门外，在屋内走路要轻；忌讳在家里吹口哨、剪指甲；衣服不能用来当枕头，枕头不能坐；进佛寺前要在门外脱鞋。忌讳摸小和尚的头。不许在菜园大小便。

18、黎族：平日不论是自己还是别人都不能提及先辈的名字；部分黎族人民对猫禁杀忌食。客人酒足饭饱后，不能将饭碗或酒杯倒扣在桌上。

19、傈僳族：家里来客人，不能扫地；出远门的人必须在年前赶回家里；不能伤害蜘蛛，据说是蜘蛛教会人们织布；丧事期间，死者的亲友和同村人都禁止吃辣椒，否则认为对死者不敬。

20、佤族：忌别人摸头和耳朵；忌讳送人辣椒和鸡蛋；忌任意进木鼓房；忌讳送给少女装饰品；门口放一木杆，说明家里有病人，忌外人进去。

21、畲族：正月初一忌挑粪，忌抬轿、吹喇叭；忌当乞丐；不吃狗肉。

22、高山族：忌怀孕妇女动用刀斧。禁食山猫肉、穿山甲肉和并蒂果实等。男人不能随便触摸妇女用的织布机。播种、收割期间，不许高声喧哗。

23、拉祜族：春节初一这天，任何人都不能说不吉利的话；男女客人，即使是夫妇，借宿时不许同住一室；有些地方的拉祜人禁止饲养马和羊；拉祜人认为谷种是狗尾巴带来的，有谷种大家才有饭吃，所以对狗十分珍爱，他们不打骂狗，禁止杀狗，忌食狗肉，狗死后还要很好埋葬。

24、水族：忌在家里随地吐痰，吹口哨、跨火塘，不能在长者面前翘腿；忌杀白鸡和狗待客；产妇家三日内忌外人进入。

25、东乡族：禁食猪、狗、马、骡、驴肉及一切自死动物肉；不食动物的血，禁带污浊之物进入墓地和清真寺；忌用食物开玩笑；忌在人面前袒胸露臂；禁忌递烟敬酒。

26、纳西族：禁食狗肉；翁媳之间、夫兄与弟媳之间，不能对坐和谈笑；岳母和女婿也不能随便谈笑。不许屠杀耕牛、驮马和雄鸡。

27、景颇族：骑马到寨时，必须在寨门外下马；进门先脱鞋，如果到有晒台的人家，可以在过道间门前脱鞋；妇女不能托下巴而坐，托下巴而坐意味哀悼；妇女就座忌讳跷二郎腿；主人身边佩挂的刀枪忌讳外人触摸。禁止在屋内吹口哨，忌讳单手接主人递送的烟酒茶。

28、柯尔克孜族：禁食猪、驴、狗、骡肉和自死的牲畜及一切动物的血；严禁在住宅附近大小便；谈话时不能擤鼻涕；忌讳骑快马到门口下马，因这意味报送丧事或其他不吉利消息。忌撒谎、欺骗和赌咒。

29、土族：忌吃圆蹄牲畜（马、骡、驴）肉；忌在畜圈内大小便，认为这会影响牲畜的发展；忌讳用有裂缝的碗给客人倒茶。不能在厨房、寝室里吐痰、擤鼻涕。

30、达斡尔族：忌别人在自己的炕上横卧；忌手执马鞭、弓箭、刀枪等器物进入室内；忌用刀、剪等物指人；家中有病人时，忌外人来访。

31、仫佬族：外出经商忌讳煮饭不熟和打破碗盘；忌食猫、蛇肉，有的忌食狗肉和猪心。进门时不能踏门槛。

32、羌族：忌坐门坎和楼梯；饭后不能把筷子横放在碗上，也不能倒扣酒杯。

33、布朗族：进佛寺要脱鞋，佛寺内禁止吸烟，不能用手摸佛爷或和尚的肩膀、头顶；有的地方，在关门节到开门节期间，禁婚娶，忌肉食，停止一切文娱活动。忌在行路时与别人擦肩而过。不许从坐着的人的腿上跨过。

34、撒拉族：不吃猪、狗、驴、骡肉，不吃一切动物的血和自死之物；严禁在清真寺内及其附近随地吐痰和大小便，或携带污浊之物进入清真寺。作礼拜时，禁止行人在面前走过。吃馍馍时要掰开吃，不准用口咬。不得反手舀饭倒水。禁止喝酒、吸烟。

35、毛南族：正月初一不能说粗话和骂人；家有病人，要用两根棍子叉在门口，忌外人进入。

36、仡佬族：平时不能站立或坐在门口；有分娩和丧事的人家，外人不得入内。

37、锡伯族：忌食狗肉、忌穿戴狗皮制品。

38、阿昌族：正月初一过年，禁止杀家畜和伤害动物；妇女生小孩未满七天，忌讳别家男子进入院中。

39、普米族：禁止打狗，不食狗肉，也不出售狗；鞋子不准放在门口或楼梯上。忌左手添饭，不能随便吃外人送的食品。傍晚不得扫地、理发，不得梳头、打口哨等。

40、塔吉克族：忌食猪肉、狗肉、驴肉、骡肉和自死畜禽肉及动物血、水产品。忌把剩茶、剩饭倒在地上；交谈时忌脱帽。不能酒后闹事。

41、怒族：忌讳外人进入内间卧室。客人不得拒绝主人馈赠的食品和礼品。妇女不许跨越弓箭、长刀及背板。妇女生孩子，男人不准在场。禁止砍伐神树，也不能在神树和祭祀神的岩石下大小便。不许蹬踏、跨越和随意搬动火塘上的三角架。狩猎途中忌遇见人，否则要改日进行。

42、乌孜别克族：禁酒和忌食猪、狗、驴、骡肉、自死的牲畜及一切动物的血。用餐时，严禁脱帽。不能在客人面前咳嗽、擤鼻涕或者大声说话。交谈时忌讳伸懒腰、打哈欠、挖鼻孔、吐痰、咳嗽、打嗝、放屁等。禁止在公共场所光着上身，不准仅穿裤衩、背心串门。

43、俄罗斯族：忌食驴、马肉，有的不吃猪肉和狗肉。忌讳“星期五”和“13”两个数字和日子，视此为不详数字。在室内抽烟须征得主人同意，让烟时不能递一支，要递烟盒，不能借别人的烟点烟。

44、鄂温克族：不准骑马进庭院，不得拿着马鞭进屋，而应把它放在房门外；不许抛洒奶类；不得宰杀或出卖未停奶的母畜；产妇未满月前，不许带枪或钥匙的人进屋；忌用有刃的东西指人；忌背后说别人坏话。忌吃狗肉和自死动物肉。

45、德昂族：被头和被尾不能颠倒盖，不能坐在帽子、上衣和枕头上；外人不许拍摸男子的肩头，也不能触摸妇女的包头和衣物；在德昂人家借宿时，即使来客是夫妇也不能同居一室，而要分开住；德昂人供奉的大青树，禁止砍伐。不能手拉手赠物。

46、保安族：忌食猪、狗、驴、骡等肉；忌食一切动物的血和自死的动物；忌用食物开玩笑；忌在水源附近大小便；禁在他人面前袒胸露臂；客人不能进厨房，不能进女人的寝室。舀水舀饭时，不能用反手。

47、裕固族：忌食马肉、驴肉、骡肉、狗肉，基本上不食鸡、鱼等尖嘴圆蹄畜禽肉。近几十年来开始吃鱼肉、鸡肉和鸡蛋等。不能往火和水里扔不洁之物。给客人端茶、敬酒时不能用单手。视黑色为不吉之兆。

48、京族：渔网放在海滩上，忌人跨过；新造尚未下水的竹筏，禁止人在上面坐；请人装鱼箔时，忌煮生鱼、焦饭；在船上忌将碗复置；坐船忌双脚垂在船外。

49、塔塔尔族：禁食猪、狗、驴、骡肉和自死的牲畜，禁食一切动物的血。用餐时，忌脱帽、咳嗽、抓头、大声说话，忌讳当人面擤鼻涕、吐痰、打哈欠、放屁。禁止在公共场所光着上身，不准仅穿裤衩、背心串门。

50、独龙族：出殡时，尸体不能直接从大门抬出，而只能从住房的后壁或地板处另开一洞口抬出。

51、鄂伦春族：禁止晚辈直呼老人的名字；出猎前不许将去向告知他人；不许在山谷、绝壁和岩洞处大声喧哗；任何人不得往火堆上倒水，也不许用刀或木棍拨火。

52、赫哲族：不能跨火、骂火，不能蹲在火堆上；挂在树桩上的吊锅不能乱碰；不许敲打有声的器物；禁止用刀铲锅，否则认为会割断打猎的好运气；集体狩猎时，任何人遇到不称心的事，都不许说怪话。

53、门巴族：猎人出猎的前三天，家里不能煮酒，外人不得进屋；家有病人，在门口压上带刺的树枝，忌外人来访；施肥使用厩肥，忌人粪；门隅北部的门巴人不食家里养的畜禽，只用作交换，认为牛为主人耕作和产奶，不忍食其肉，只吃买的、别人杀的和捕猎的兽肉；客人吃饭时不要吃光喝尽，最后必须让主人家的锅里、碗里都剩一些食物。忌讳在客人面前走动，须从客人身后绕行。

54、珞巴族：最忌生人来访时走错了门；外出打猎前一天，在家门前插树做标记，禁止亲朋入内；家有病人，便在门前插树枝，禁止外人进入，即便是远方来客也不能进屋。

55、基诺族：不准砍伐路旁的树木；严禁毁坏原始森林；忌人摸动祭品。

阿昌族：阿昌族是云南特有的、人口较少的7个少数民族之一，民族语言为阿昌语，属汉藏语系藏缅语族，语支待定，有梁河方言和户撒方言两种方言，兼通汉语、傣语等其他民族的语言或方言，无本民族文字，使用汉字。

阿昌族主要分布于云南省德宏傣族景颇族自治州陇川县户撒阿昌族乡、梁河县囊宋阿昌族乡、九保阿昌族乡，其余分布于潞西、盈江、腾冲、龙陵、云龙等县。此外，在邻国缅甸也有部分阿昌族分布。

阿昌族制造的铁器极负盛名，以“户撒刀”著称于世。根据2024年第六次全国人口普查统计，阿昌族总人口数为39555人。

白族：白族是中国第15大少数民族，主要分布在云南、贵州、湖南等省，其中以云南省的白族人口最多，主要聚居在云南省大理白族自治州。此外四川省、重庆市等地也有分布。白族有本民族语言，白语属汉藏语系藏缅语族彝语支。汉文自古以来一直为白族群众通用。白族在艺术方面独树一帜，其建筑、雕刻、绘画艺术名扬古今中外。在形成与发展的过程中，与周边的各民族相互往来，创建了灿烂的经济文化。白族是一个聚居程度较高的民族，有民家、勒墨、那马三大支系，受汉文化影响较深。

保安族：保安族是中国人口较少民族之一，民族语言为保安语，属阿尔泰语系蒙古语族，由于和周围汉族、回族长时期的交往，保安语中汉语借词较多，通用汉文，以汉文作为社会交往的工具。

“保安”系本族自称。保安族聚居的大河家地方，散居在临夏回族自治州其它各县和兰州市以及青海、新疆等地。根据2024年第六次全国人口普查统计，保安族人口数为20074人。布朗族：布朗族是一个拥有着悠久历史的少数民族，民族语言为布朗语，属南亚语系孟高棉语族布朗语支，可分为布朗和阿瓦两大方言区，没有本民族的文字。布朗族有着极为丰富的口头文化，至今仍然保留着最具鲜明特征的民族语言、服饰、歌舞、风俗习性。

布朗族主要分布在云南省西部及西南部沿边地区，根据2024年第六次全国人口普查统计，布朗族总人口数为119639人。

布依族：布依族，中国西南部一个较大的少数民族，民族语言为布依语，汉藏语系壮侗语族壮傣语支，与壮语有密切的亲属关系，通用汉文。

布依族由古代僚人演变而来，以农业为主，布依族祖先很早就开始种植水稻，享有“水稻民族”之称。

布依族主要分布在贵州、云南、四川等省，其中以贵州省的布依族人口最多，占全国布依族人口的97%。主要聚居在黔南和黔西南两个布依族苗族自治州，以及安顺市、贵阳市、六盘水市，其余各市、州、地均有散居，一小部分居住在越南。2024年全国第六次人口普查有287万余人。

朝鲜族：朝鲜族，又称韩民族、朝族、高丽族等，是东亚主要民族之一，民族语言为朝鲜语/韩语。

朝鲜族自古有“白衣民族”之称，自称“白衣同胞”。

朝鲜族主要分布在朝鲜半岛，是朝鲜和韩国的主体民族，两国均为单一民族国家，共有人口7500万左右。除了朝鲜和韩国，朝鲜民族人口过百万的国家有中国和美国，根据2024年中国第六次人口普查资料，中国朝鲜族约有183万人，根据2024年美国人口调查局的调查，韩裔美国人约有170万。

达斡尔族：达斡尔族是中国56个民族之一，主要分布于内蒙古自治区莫力达瓦达斡尔族自治旗、黑龙江省齐齐哈尔市梅里斯达斡尔族区、鄂温克族自治旗一带；少数居住在新疆塔城、辽宁省等地。

达斡尔族居住地最早记载为讨浯儿河（今洮儿河），明初迁往黑龙江以北；17世纪中叶因中俄边疆战事，清政府为巩固后方，达斡尔族最初迁往嫩江流域，少部分仍留在今外贝加尔一带。后因清政府征调青壮年驻防东北和新疆边境城镇，逐渐形成了现在的分布的状况。达斡尔族有自己的语言，达斡尔语属于阿尔泰语系蒙古语族。原文字已丢失，现使用拉丁字母为基础的文字。达斡尔族能征善战，后金为入关巩固后方，三征索伦，故有俗语“索伦骑射甲天下”。清朝内外战争均有达斡尔将领参与。抗日战争时期，为东北地区抗日做出杰出贡献。达斡尔族能歌善舞的民族，民间音乐有山歌、对口唱和舞词等多钟形式。

傣族：傣族（罗马字母：Dai），又称泰族（泰文：ไทย，罗马字母：Thai）、掸族（罗马字母：Shan），民族语言为傣语（泰语），属汉藏语系壮侗语族壮傣语支。傣族视孔雀、大象为吉祥物，民间故事丰富多彩，傣族人民喜欢依水而居，爱洁净、常沐浴、妇女爱洗发，故有“水的民族”的美称，过去傣族普遍信仰南传上座部佛教和原始宗教。傣族是泰国、老挝的主体民族，占泰国总人口的40%，傣族还是缅甸的第二大民族，中国、印度、越南、柬埔寨等国的少数民族。据2024年第六次人口普查数据，傣族在中国境内共有126万余人。

德昂族：德昂族，也称“崩龙族”，是中缅交界地区的山地少数民族，民族语言属于南亚语系孟高棉语族佤德昂语支，分为“布雷”、“汝买”、“若进”三种方言，没有本民族的文字，因长期与傣、汉、景颇等民族相处，许多人通傣语、汉语和景颇语。德昂族主要居住中华人民共和国与缅甸联邦共和国交界地区，是一个典型的大分散小聚居的民族，分布范围非常广，中国一侧在主要分布在云南省德宏、保山、临沧等3个地州9个县市，缅甸一侧在掸邦、克钦邦等地。

根据2024年第六次全国人口普查统计，德昂族总人口数为20556人。

侗族：侗族，是中国的一个少数民族，民族语言为侗语，属汉藏语系壮侗语族侗水语支，信仰多神。

侗族先民在先秦以前的文献中被称为“黔首”，一般认为侗族是从古代百越的一支发展而来。侗族主要从事农业，农业以种植水稻为主，种植水稻已有悠久的历史，兼营林业，农林生产均已达到相当高的水平。侗族地区的万山丛岭中夹杂着许多当地称为“坝子”的盆地。

侗族主要分布在贵州省的黔东南苗族侗族自治州、铜仁地区，湖南省的新晃侗族自治县、会同县、通道侗族自治县、芷江侗族自治县、靖州苗族侗族自治县，广西壮族自治区的三江侗族自治县、龙胜各族自治县、融水苗族自治县，湖北省恩施土家族苗族自治州等地。

根据2024年第六次全国人口普查统计，侗族总人口数为2879974人。东乡族：东乡族是中国甘肃省的一个少数民族，民族语言属阿尔泰语系蒙古语族，没有本民族的文字，大多数东乡族都兼通汉语，汉文为东乡族的通用文字，信仰伊斯兰教逊尼派。

东乡族主要聚居在甘肃省临夏回族自治州境内洮河以西、大夏河以东和黄河以南的山麓地带，其余分别聚居在和政县、临夏县和积石山保安族东乡族撒拉族自治县，在甘肃的兰州市、定西地区和甘南藏族自治州等地，还散居着一小部分东乡族。新中国成立后，部分东乡族从甘肃迁徙到新疆居住。

根据2024年第六次全国人口普查统计，东乡族总人口数为621500人。

独龙族：独龙族是中国人口较少的少数民族之一，也是云南省人口最少的民族，使用独龙语，没有本民族文字。

独龙族原有原始群婚的习俗，现已不存在。男女均散发，少女有纹面的习惯。独龙族人相信万物有灵，崇拜自然物，相信有鬼。

独龙族，人口约7000人（2024年人口普查数据），主要分布在云南怒江州贡山独龙族怒族自治县。

独龙族主要分布在云南省西北部怒江傈僳族自治州的贡山独龙族怒族自治县西部的独龙江峡谷两岸、北部的怒江两岸，以及相邻的维西傈僳族自治县齐乐乡和西藏自治区察隅县察瓦洛等地。缅甸境内也有不少独龙人居住。

鄂伦春族：鄂伦春族是中国东北部地区人口最少的少数民族之一，是狩猎民族，因此他们的衣食住行及歌舞等方面都显示了狩猎民族特点。鄂伦春族主要居住在大兴安岭山林地带，使用鄂伦春语，鄂伦春语属阿尔泰语系—通古斯语族通古斯语支，没有文字。在长期的狩猎生产和社会实践中，鄂伦春人创造了丰富多彩的精神文化，有口头创作、音乐、舞蹈、造型艺术等。

俄罗斯族：俄罗斯族，中华民族五十六个民族之一，语言属印欧语系斯拉夫语族东斯拉夫语支。中国境内俄罗斯族使用俄文，一般兼通俄、汉、维吾尔、哈萨克等多种语言，在社会上，俄罗斯族讲汉语，使用汉文，在家庭内，在与本民族交往时讲俄语，使用俄文。中国的俄罗斯族是古代俄罗斯移民的后裔，经过百年的同化，其外貌、长相、风俗和习惯等，已与俄罗斯的俄罗斯人完全不同。而渐渐形成了自己的民族特色。

俄罗斯族散居在新疆、内蒙古、黑龙江、北京等地，主要集中聚居在新疆维吾尔自治区西北部、黑龙江北部和内蒙古自治区东北部的呼伦贝尔市下辖额尔古纳市等地，根据2024年第六次全国人口普查统计，中国境内俄罗斯族总人口数为15393人。

鄂温克族：鄂温克族（旧称通古斯或索伦）是东北亚地区的一个民族，主要居住于俄罗斯西伯利亚以及中国内蒙古和黑龙江两省区，蒙古国也有少量分布。在俄国被称为埃文基人。鄂温克是鄂温克族的民族自称，其意思是“住在大山林中的人们”。

鄂温克民族的语言文化具有独特性，属阿尔泰语系之通古斯语族北语支，在日常生活中，鄂温克人多数使用本民族语言，没有本民族的文字。鄂温克牧民大多使用蒙古文，农民则广泛使用汉文。

鄂温克人是从游牧发展到定居的，从事畜牧业生产方式的人群。他们的传统文化具有极大的丰富性，最为突出的是服饰文化知饮食文化。

高山族：高山族是中国台湾地区南岛语系各族群的一个统称。2024年，总人口为494107人。

高山族主要居住在中国台湾省，也有少数散居在福建、浙江省等沿海地区。高山族聚居地区主要在台湾中部山区、东部纵谷平原和兰屿岛上。高山族以稻作农耕经济为主，以渔猎生产为辅。高山族的手工工艺主要有纺织、竹编、藤编、刳木、雕刻、削竹和制陶等。

高山族有自己的语言，属南岛语系印度尼西亚语族，大体可分为泰雅、邹、排湾三种语群。没有本民族文字，散居于大陆的高山族通用汉语。居住在台湾的高山族同胞有自己独特的文化艺术，他们口头文学很丰富，有神话、传说和民歌等。

仡佬族：仡佬族，族源和古代僚（lǎo）人有关，民族语言为仡佬语，属汉藏语系，没有本民族的文字，通用汉文。仡佬语崇拜祖先，奉祀竹王、蛮王老祖、山神。

仡佬族集中聚居在贵州省北部的务川和道真两个仡佬族苗族自治县和石阡县，其余分别散居在安顺、平坝、普定、关岭、清镇、正安、凤岗、松桃、黔西、六枝、织金、大方等二十多个县市。

根据2024年第六次全国人口普查统计，仡佬族总人口数为550746人。

哈尼族：哈尼族，东南亚称阿卡族，民族语言为哈尼语，属汉藏语系藏缅语族彝语支，现代哈尼族使用新创制的以拉丁字母为基础的拼音文字。哈尼族主要分布于中国云南元江和澜沧江之间，聚居于红河、江城、墨江及新平、镇沅等县，和泰国、缅甸、老挝、越南的北部山区。

根据2024年第六次全国人口普查统计，中国境内的哈尼族总人口数为1660932人。

哈萨克族：哈萨克族，民族语言为哈萨克语，属阿尔泰语系突厥语族，普遍信仰伊斯兰教。

哈萨克族主体在中亚、西亚，只要分布于哈萨克斯坦、中国、俄罗斯、乌兹别克斯坦、土耳其、蒙古等国。

哈萨克族是哈萨克斯坦的主体民族，占其总人口的65.5%，根据2024年第六次全国人口普查统计，中国境内的哈萨克族总人口数为1462588人。

赫哲族：赫哲族是中国东北地区一个历史悠久的少数民族，民族语言为赫哲语，属阿尔泰语系满-通古斯语族满语支（也有观点认为应归入那乃次语支），没有本民族的文字，使用西里尔字母来记录语言，因长期与汉族交错杂居，通用汉语。由于居住地域广阔，赫哲人的自称较多，如“那贝”、“那乃”、“那尼傲”，“赫哲”作为族称最早出现于康熙二年（1663）三月，1934年凌纯声《松花江下游的赫哲族》一书出版后，“赫哲”作为族称开始广泛传播。

赫哲族主要分布于黑龙江、松花江、乌苏里江交汇构成的三江平原和完达山余脉，集中居住于三乡两村，即同江市街津口赫哲族乡、八岔赫哲族乡、双鸭山市饶河县四排赫哲族乡和佳木斯市敖其镇敖其赫哲族村、抚远县抓吉镇抓吉赫哲族村。根据2024年第六次全国人口普查统计，赫哲族人口数为5354人。回族：回族是中国分布最广的少数民族，在居住较集中的地方建有清真寺，又称礼拜寺。公元7世纪中叶，大批波斯和阿拉伯商人经海路和陆路来到中国的广州、泉州等沿海城市以及内地的长安、开封等地定居。公元13世纪，蒙古军队西征，西域人大批迁入中国，吸收汉、蒙古、维吾尔等民族成分，逐渐形成了一个统一的民族——回族。

基诺族：基诺族是云南省人口较少的7个特有民族之一，民族语言为基诺语，属汉藏语系藏缅语族彝语支，没有文字，过去多以刻木、刻竹，记数、记事，通用汉语。基诺族主要聚居于云南省西双版纳傣族自治州（以下简称西双版纳州）景洪市基诺山基诺族民族乡及四邻的勐旺、勐养、勐罕，勐腊县的勐仑、象明也有少量基诺族散居。

1979年，基诺族被正式确认为单一民族，根据2024年第六次全国人口普查统计，基诺族总人口数为23143人。京族：京族（或称京人），也称为越族，民族语言为京语，由于语言因素复杂，语言学家难以确定其语言属系。京族主体在东南亚，中国境内的京族主要分布在广西壮族自治区防城港市，主要聚居在东兴市江平镇的澫尾、山心、巫头三个海岛上，三岛素有“京族三岛”之称。

京族是越南的主体民族，占越南总人口的86%。根据2024年第六次全国人口普查统计，中国境内的京族总人口数为28199人。景颇族：景颇族，是中国的少数民族之一，有自己的语言和文字，语言属汉藏语系藏缅语族，5个支系语言分属景颇语支和缅语支，文字有景颇文和载瓦文两种，均为以拉丁字母为基础的拼音文字。

景颇族的来源与青藏高原上古代氐羌人有关，有“景颇”、“载瓦”、“勒赤”、“浪峨”、“波拉”5个支系，主要聚居在云南省德宏傣族景颇族自治州山区，少数居住在怒江傈僳族自治州与缅甸克钦邦接壤地区。缅甸境内的大部分克钦族支系与中国境内的景颇族、傈僳族也有极深的渊源

根据2024年第六次全国人口普查统计，景颇族总人口数为147828人。

柯尔克孜族：柯尔克孜族，国外同源民族汉译称作吉尔吉斯族，民族语言为柯尔克孜语，属阿尔泰语系突厥语族东匈语支克普恰克语组。

柯尔克孜族主要分布在吉尔吉斯斯坦以及中国新疆维吾尔自治区等地，在黑龙江省富裕县五家子屯也有数百人聚居，是18世纪从新疆迁去的。

柯尔克孜族是吉尔吉斯斯坦的主体民族，占其总人口的69.2%，根据2024年第六次全国人口普查统计，中国境内的柯尔克孜族人口数为186708人。

拉祜族：拉祜族，是中国最古老的民族之一，民族语言为拉祜语，属汉藏语系藏缅语族彝语支，崇拜多神，供奉“厄莎”。

拉祜族分布在中国、缅甸、泰国、越南、老挝等国家，中国境内的拉祜族在31个省、自治区、直辖市中均有分布，主要分布在澜沧江西岸，北起临沧、耿马，南至澜沧、孟连等县，根据2024年第六次全国人口普查统计，中国境内拉祜族总人口数为485966人。作为跨界民族，缅甸、泰国、越南、老挝等国家也有16万多拉祜人居住。

黎族：黎族，是海南岛最早的居民，黎族语言属汉藏语系壮侗语族黎语支。大多数黎族人都能兼说汉语，过去黎族没有本民族文字，通用汉文，1957年在党和政府帮助下创制了以拉丁字母为基础的黎文，信仰仍处在原始宗教阶段。

黎族主要聚居在海南省的陵水、保亭、三亚、乐东、东方、昌江、白沙、琼中、五指山等县市，其余散居在海南省境内的万宁、儋州、屯昌、琼海等县市以及贵州等省。根据2024年第六次全国人口普查统计，黎族总人口数为1463064人。

傈僳族：傈僳族属于蒙古人种南亚类型，民族语言属汉藏语系藏缅语族彝语支，文字分为新老傈僳文，普遍信奉原始宗教。傈僳族源于古老的氐羌族系，与彝族有着渊源关系，主要分布怒江、恩梅开江（伊洛瓦底江支流）流域地区，也就是中国云南、西藏与缅甸克钦交界地区，其余散居于中国云南其他地区、印度东北地区、泰国与缅甸交界地区。

根据2024年第六次全国人口普查统计，中国境内的傈僳族总人口数为1261311人。

珞巴族：珞巴族是中国的少数民族，总人口约60万。其中处于中国控制区的有2300余人。珞巴族主要分布在西藏东起察隅，西至门隅之间的珞渝地区，主要从事农业和狩猎。珞巴族有自己的语言，基本上使用藏文，珞巴语属汉藏语系藏缅语族。

珞巴族大部分居住在雅鲁藏布江大拐弯处以西的高山峡谷地带，直到20世纪中期，珞巴族社会仍处于原始社会末期阶段，至今还在沿袭。珞巴族依靠祖辈相传的口头传说，延续着自己的文化传统。

满族:满族人口总数为1068.2万人（2024年），在中国55个少数民族中居第二位。满族分布于全国各地，以辽宁、河北、黑龙江、吉林和内蒙古自治区、北京等省、自治区、直辖市为多，其他散居于新疆、甘肃、宁夏、山东、湖北、贵州等省区及西安、成都、广州、福州等大中城市。

满族有自己的语言、文字。满语属阿尔泰语系满—通古斯语族满语支。满族文字创立于16世纪末。宋、金时代，女真人曾有过自己的文字，早期女真文字是从汉字脱胎出来的表词音节文字，但久已失传。16世纪末，努尔哈赤统一东北各部后，以蒙古字母拼写满语读音，形成一种新的文字，称为“老满文”。皇太极时期又在借用的蒙文字母上加圈点，用来区分语音，称为有圈点满文或“新满文”。满文作为一种官方文字，在清代长期使用，一度成为在全国范围内广泛使用的文字，留下了大量档案资料，成为中华民族文化遗产宝库中的瑰宝。清中期以后，满语逐渐被放弃，满族基本上使用汉语北方方言，只有旗人内部和旗籍官员，在一些特定的场合仍然必须使用满语。到20世纪80年代，除了东北个别边远地区和新疆的锡伯族少数老人尚能使用满语外，满语已经消失了。但是，作为曾经广泛使用的语言，满语在许多地方的汉语方言中留下了深深的印记。今天东北各地和北京等地的汉语中，还保留有大量的满语语音和词汇。留居于全国各地的驻防旗人后裔，多操掺杂着当地语音的北方方言，形成一个个的“方言岛”。

毛南族:毛南族是中国人口较少的山地民族之一，民族语言为毛南语，属汉藏语系壮侗语族侗水语支，通用汉文。

毛南族主要聚居在广西环江县的上南、中南、下南山区，贵州平塘县、独山县交界的卡蒲河、六硐河河谷地带等地，其余散居在环江县内的水源、木论、川山、洛阳、思恩等乡镇，以及周围的河池、南丹、宜山、都安和贵州的惠水等县（市）。

根据2024年第六次全国人口普查统计，毛南族总人口数为101192人。

门巴族:门巴族是中国具有悠久历史文化的民族之一，民族语言为门巴语，属汉藏语系藏缅语族藏语支，方言差别较大，无本民族文字，通用藏文。门巴族主要分布在西藏自治区东南部的门隅和墨脱地区，错那县的勒布是门巴族的主要聚居区，门巴族和藏族长期友好往来，互通婚姻，在政治、经济、文化、宗教信仰、生活习俗等方面都有十分密切的关系。

1964年，门巴族被正式确认为单一民族，根据2024年第六次全国人口普查统计，门巴族总人口数为10561人。

蒙古族:蒙古族，是主要分布于东亚地区的一个传统游牧民族，是中国的少数民族之一，同时也是蒙古国的主体民族。此外，蒙古族在俄罗斯等亚欧国家也有分布，鄂温克族和土族也有时被认为是蒙古族的分支。

蒙古族始源于古代望建河（今额尔古纳河）东岸一带。13世纪初，以成吉思汗为首的蒙古部统一了蒙古地区诸部，逐渐形成了一个新的民族共同体。蒙古族人民世居草原，以畜牧为生计。过着“逐水草而居”的游牧生活，尽管这种生存方式在现代社会被弱化，但仍然被视作蒙古族的标志。

蒙古族在科学文化事业上比较发达，而且音乐、舞蹈也在艺术上居于相对显赫的地位。《蒙古秘史》、《蒙古黄金史》、《蒙古源流》被称为蒙古族的三大历史巨著，其中《蒙古秘史》被联合国教科文组织确定为世界著名文化遗产。英雄史诗《江格尔》是中国的三大史诗之一。苗族:苗族，是一个古老的民族，散布在世界各地，主要分布于中国的黔、湘、鄂、川、滇、桂、琼等省区，以及东南亚的老挝、越南、泰国等国家和地区。

根据历史文献记载和苗族口碑资料，苗族先民最先居住于黄河中下游地区，其祖先是蚩尤，“三苗”时代又迁移至江汉平原，后又因战争等原因，逐渐向南、向西大迁徙，进入西南山区和云贵高原。自明、清以后，有一部分苗族移居东南亚各国，近代又从这些地方远徙欧美。苗族有自己的语言，苗语属汉藏语系苗瑶语族苗语支，分湘西、黔东和川黔滇三大方言。由于苗族与汉族长期交往，有一部分苗族兼通汉语并用汉文。苗族的宗教信仰主要是自然崇拜和祖先崇拜.在2024年中国人口普查中，中国苗族总人口为9426007人，人口在少数民族中居第四位。仫佬族:仫佬族，民族语言为仫佬语，属汉藏语系壮侗语族侗水语支，没有本民族的文字，通用汉字。

仫佬族主要分布在广西壮族自治区，贵州省也有分布。在广西壮族自治区，多数聚居在罗城仫佬族自治县的东门、四把、黄金、龙岸、天河、小长安等地。少数散居在忻城、宜山、柳城、都安、环江、河池、融水、融安等县。在贵州省，主要居住在麻江、凯里、黄平、都匀、福泉等县。1956年，经过民族识别，国务院正式确认为仫佬族。根据2024年第六次全国人口普查统计，仫佬族总人口数为216257人。

纳西族：纳西族为云南特有民族之一，绝大部分居住在滇西北的丽江市，其余分布在云南其他县市和四川盐源、盐边、木里等县，也有少数分布在西藏芒康县。

纳西族有本民族语言，纳西语属于汉藏语系藏缅语族彝语支。纳西族在艺术方面独树一帜，其诗文、绘画、雕塑、乐舞艺术名扬古今中外。

纳西族中家族组织普遍存在，是一个聚居程度较高的民族，泸沽湖地区纳日人（摩梭人）的亲族组织保持着比较古老的特征，纳西文化受汉文化影响较深。怒族：怒族是中国人口较少、使用语种较多的民族之一，云南省怒江傈僳族自治州的泸水（原碧江县）、福贡、贡山独龙族怒族自治县、兰坪白族普米族自治县，以及迪庆藏族自治州的维西县和西藏自治区的察隅县等地。怒族自称“怒苏”（泸水），“阿怒”(福贡)、“阿龙”(贡山)和“若柔”（兰坪），自认为是怒江和澜沧江两岸的古老居民。他们可能有两个来源：泸水县（原碧江县）一带怒族自称“怒苏”，而福贡、贡山县的怒族自称为“阿龙”或“龙”。由于长期交往，这两部分人在怒江区域逐渐接近，相互影响和相互融合，逐渐发展和形成今日的“怒族”，但他们各自还保留着自己的某些特点。

怒族使用怒语，怒语属汉藏语系藏缅语族。

普米族：普米族是中国具有悠久历史和古老文化的民族之一，民族语言为普米语，属汉藏语系的藏缅语族羌语支，有南、北方言之分，没有本民族的文字，通用汉文。

云南省怒江州的兰坪县、丽江市的宁蒗县、玉龙县和迪庆州的维西县是主要聚居地。其余分布在云县、凤庆、中甸以及四川省的木里、盐源、九龙等县。普米族有人口2万，信仰苯教，韩归教，藏传佛教。

羌族：羌族源于古羌，是中国西部的一个古老的民族，古羌对中国历史发展和中华民族的形成都有着广泛而深远的影响，民族语言为羌语，属于汉藏语系藏缅语族羌语支，分北部和南部方言。

羌族自称“尔玛”或“尔咩”，被称为“云朵上的民族”。主要分布在四川省阿坝藏族羌族自治州的茂县、汶川、理县、松潘、黑水等县以及绵阳市的北川羌族自治县，其余散居于四川省甘孜藏族自治州的丹巴县、绵阳市的平武县以及贵州省铜仁地区的江口县和石阡县。大多数羌族聚居于高山或半山地带，少数分布在公路沿线各城镇附近，与藏、汉、回等族人民杂居。

根据2024年第六次全国人口普查统计，羌族总人口数为309576人。

撒拉族：撒拉族是中国信仰伊斯兰教的少数民族之一，民族语言为撒拉语，属阿尔泰语系突厥语族西匈奴语支乌古斯语组，也有人认为属于撒鲁尔方言，无文字，通用汉文。撒拉族因自称“撒拉尔”，简称“撒拉”而得名，主要聚居在青海省循化撒拉族自治县、化隆回族自治县甘都乡、甘肃省积石山保安族东乡族撒拉族自治县的大河家，根据2024年第六次全国人口普查统计，撒拉族总人口数为130607人。

伊斯兰教是撒拉族的主要信仰，所以，宗教对其历史发展和政治、经济、文化等方面都有较深的影响。

畲族：畲族，中国南方游耕民族，一千多年来，畲民不畏艰辛险阻，从原始居住地——广东省潮州市凤凰山四散迁徙到福建、浙江、江西、安徽等省份，有的还到贵州和四川，90%以上居住在福建、浙江广大山区，其余散居在江西、广东、安徽等省，畲族早在唐永泰二年（766）就从福建罗源迁居浙江景宁。唐代，居住在福建、广东、江西三省交界地区的包括畲族先民在内的少数民族被泛称为“蛮”、“蛮僚”、“峒蛮”或“峒僚”。南宋末年，史书上开始出现“畲民”和“拳民”的族称。畲（She），意为刀耕火种。1956年中国国务院正式公布确认畲族是一个具有自己特点的单一的少数民族。从此，畲族成为法定的族称。1985年4月22日，即畲族传统的三月三节，中国首个畲族自治县——景宁畲族自治县成立，也是中国唯一的畲族自治县，有“中国畲乡”之称。

畲族是中国人口较少的少数民族之一，根据中国2024年第六次全国人口普查统计，2024年11月1日畲族人口为708651人。

畲族有自己的语言——畲语，属汉藏语系苗瑶语族，通用汉文，唱畲歌，且畲歌是潮州歌谣的源泉。99%的畲族所操语言接近于客家语，但在语音上与客家语稍有差别，有少数语词跟客家语完全不同。

普遍认为畲族和瑶族同源而属于广义瑶族：盘瓠传说、盘王图腾及盘、蓝、雷、钟四大姓，相同，一些语词相同，而且自古来畲族的他称和部分自称中都有“畲瑶”、“瑶”、“瑶家”、“山瑶”、“瑶人”等称呼。

水族：水族，有本民族的语言和传统文字，水语属汉藏语系壮侗语族侗水（侗台）语支，水族古文字体系保留着图画文字、象形文字、抽象文字兼容的特色。水族自称“睢（suǐ）”，关于水族的来源，有殷人后裔说、百越（两广）源流说、江西迁来说、江南迁来说等说法。水书是夏商文化的孑遗，属水族的精神支柱。鱼是水族的图腾，饭稻羹鱼是水族的重要社会习俗。

水族主聚居在黔桂交界的龙江、都柳江上游地带，贵州省黔南的三都水族自治县、荔波、独山、都匀等县市为主要居住区，黔东南的榕江、丹寨、雷山、从江、黎平等县为主要散居区，此外在广西北部的河池、南丹、环江、融水等县市以及云南省富源县也有水族村落分布。根据2024年第六次全国人口普查统计，水族人口数为411847人。

塔吉克族：塔吉克族属欧罗巴人种印度地中海类型，民族语言为塔吉克语，包括色勒库尔语和瓦罕语两大方言，属印欧语系伊朗语族帕米尔语支。

塔吉克族主体在中亚，主要分布在塔吉克斯坦、乌兹别克斯坦等国和地区，中国境内的塔吉克族只要聚居于新疆塔什库尔干塔吉克自治县。塔吉克族为塔吉克斯坦的主体民族，占其总人口的80%，根据2024年第六次全国人口普查统计，中国境内的塔吉克族总人口数为51069人。

塔塔尔族：塔吉克族属欧罗巴人种印度地中海类型，民族语言为塔吉克语，包括色勒库尔语和瓦罕语两大方言，属印欧语系伊朗语族帕米尔语支。

塔吉克族主体在中亚，主要分布在塔吉克斯坦、乌兹别克斯坦等国和地区，中国境内的塔吉克族只要聚居于新疆塔什库尔干塔吉克自治县。

塔吉克族为塔吉克斯坦的主体民族，占其总人口的80%，根据2024年第六次全国人口普查统计，中国境内的塔吉克族总人口数为51069人。

土族：土族，是中国人口比较少的民族之一，土族语言属阿尔泰语系蒙古语族，国家在1979年为土族人民创制了以拉丁字母为基础、以汉语拼音字母为字母形式的土语文字。土族主要聚居在青海互助土族自治县。青海的民和、大通两县和甘肃的天祝藏族自治县也比较集中，其余的则散居在青海的乐都、门源、都兰、乌兰、贵德、共和、西宁和甘肃的卓尼、永登、肃南等地。

根据2024年第六次全国人口普查统计，土族总人口数为289565人。

土家族：土家族是一个历史悠久的民族，有民族语言，属汉藏语系藏缅语族，接近彝语支，没有本民族文字，通用汉文。

土家族主要分布在湘、鄂、渝、黔交界地带的武陵山区。湖南省的土家族主要分布在湘西土家族苗族自治州的永顺、龙山、保靖、古丈等县，张家界市的慈利、桑植等县，常德市的石门等县；湖北省主要分布在恩施土家族苗族自治州的来凤、鹤峰、咸丰、宣恩、建始、巴东、恩施、利川等县市，宜昌市的长阳、五峰两县；重庆市主要分布在渝东南的黔江、酉阳、石柱、秀山、彭水等区县；贵州省主要分布在黔东北的沿河、印江、思南、江口、德江等县。1956年10月，国家民委通过民族识别，确定土家族为单一民族。根据2024年第六次全国人口普查统计，土家族人口数为8353912人。

佤族：佤族，中国、缅甸的少数民族之一，民族语言为佤语，属南亚语系孟高棉语族佤德语支，没有通用文字，人们用实物、木刻记事、计数或传递消息。

佤族主要居住在中国云南省西南部的沧源、西盟、孟连、耿马、澜沧、双江、镇康、永德等县和缅甸的佤邦、掸邦等地，中国境内还有一部分佤族散居在保山市、西双版纳傣族自治州、昆明市和德宏傣族景颇族自治州等地。

根据2024年第六次全国人口普查统计，中国境内的佤族总人口数为429709人。

维吾尔族：维吾尔族，民族语言为维吾尔语，属阿尔泰语系突厥语族，分为中心、和田、罗布三个方言，普遍信仰伊斯兰教。

维吾尔族主要聚居在新疆维吾尔自治区，主要分布于天山以南，塔里木盆地周围的绿洲是维吾尔族的聚居中心，其中尤以喀什噶尔绿洲、和田绿洲以及阿克苏河和塔里木河流域最为集中。天山东端的吐鲁番盆地，也是维吾尔族较为集中的区域。天山以北的伊犁谷地和吉木萨尔、奇台一带，有为数不多的维吾尔族定居。此外，在湖南省桃源县和河南省绳池县，也有少量维吾尔族分布。

根据2024年第六次全国人口普查统计，维吾尔族总人口数为10069346人。

乌兹别克族：乌孜别克族，中国境内称乌孜别克族，境外称乌兹别克族，民族语言为乌孜别克语，属阿尔泰语系突厥语族葛逻禄语支。

乌孜别克族主体在中亚，主要生活在乌兹别克斯坦、哈萨克斯坦、吉尔吉斯斯坦、塔吉克斯坦、土库曼斯坦、伊朗、阿富汗等国家，中国境内的乌孜别克族散居在新疆维吾尔自治区许多县、市，其中大部分居住在城镇，少数在农村。

乌孜别克族是乌兹别克斯坦的主体民族，占其总人口的78.8%，根据2024年第六次全国人口普查统计，中国境内的乌孜别克族人口数为10569人。锡伯族：锡伯族是我国少数民族中历史悠久的古老民族。锡伯族原居东北地区，乾隆年间清廷征调部分锡伯族西迁至新疆以充实当地。今锡伯族多数居住在辽宁省（70.2%）和新疆察布查尔锡伯自治县和霍城、巩留等县，在东北的沈阳、东港、开原、义县、北镇、新民、凤城、扶余、内蒙东部以及黑龙江省的嫩江流域有散居。锡伯语属于阿尔泰语系通古斯语族满语支，是在满语基础上发展形成的一种语言，跟满语很接近。锡伯文是1947年在满文基础上稍加改变而成的。新疆的锡伯族至今保持着本民族的语言文字，兼用汉语、维吾尔语、哈萨克语。东北的锡伯族在语言、衣食、居住等方面同于汉族。

瑶族：瑶族，中国最古老的民族之一，民族语言分属汉藏语系苗瑶语族瑶语支、汉藏语系苗瑶语族苗语支、汉藏语系壮侗语族侗水语支。

瑶族是古代东方“九黎”中的一支，是中国华南地区分布最广的少数民族，是中国最长寿的民族之一，传说瑶族为盘瓠和帝喾之女三公主的后裔。

瑶族广泛分布在亚、欧、美、澳等各大洲，民族主体在中国，分布在广西、湖南、广东、云南、贵州和江西五省（区）的130多个县里，其中以广西为最多，根据2024年第六次全国人口普查统计，赫哲族人口数为2796003人。

彝族：彝族，是中国第六大少数民族，民族语言为彝语，属汉藏语系藏缅语族彝语支，有北部、东部、南部、东南部、西部、中部6种方言，其中包括5个次方言，25个土语。彝族主要分布在滇、川、黔、桂四省（区）的高原与沿海丘陵之间，主要聚集在楚雄、红河、凉山、毕节、六盘水和安顺等地，凉山彝族自治州是全国最大的彝族聚居区。根据2024年第六次全国人口普查统计，彝族人口数为8714393人。

裕固族：裕固族源出唐代游牧在鄂尔浑河流域的回鹘，使用三种语言，分别为：属阿尔泰语系突厥语族的裕固语（尧乎尔语），属阿尔泰语系蒙古语族的裕固语（恩格尔语），以及汉语。裕固族自称“尧乎尔”、“西喇玉固尔”，1953年，取与“尧乎尔”音相近的“裕固”（兼取汉语富裕巩固之意）作为族称。裕固族是以畜牧业为主的民族，主要聚居在甘肃省肃南裕固族自治县和酒泉黄泥堡地区，根据2024年第六次全国人口普查统计，裕固族总人口数为14378人。

藏族：藏族是中国的56个民族之一，是青藏高原的原住民。在中国境内主要分布在西藏自治区、青海省和四川省西部，云南迪庆、甘肃甘南等地区，此外印度、不丹、美国、加拿大、欧洲、澳洲等地区也有藏族分布。拉萨是藏族人心中的圣地。目前全世界藏族人口约750万左右，中国境内约700万（2024年），藏裔人口保守估计在1000万以上。

藏族的历史是中国历史不可分割的一个组成部分，是中国及南亚最古老的民族之一。7世纪初期吐蕃建政之后，吐蕃与唐朝的接触日益频繁。10世纪到16世纪，是古代藏族文化兴盛时期。1951年，西藏和平解放。

藏族有自己的语言和文字。藏语属汉藏语系藏缅语族藏语支，分卫藏、康、安多三种方言。藏族普遍信仰藏传佛教。公元七世纪佛教从天竺传入吐蕃，已有1400多年的历史。藏族人民创造了灿烂的民族文化，在文学、音乐、舞蹈、绘画、雕塑、建筑艺术等方面，留下了极为丰富的文化遗产。藏族雕刻技艺高超。此外藏戏独具特色，藏医药学也是人类重要遗产。壮族：壮族，旧称僮（zhuàng）族，是中国人口最多的一个少数民族，民族语言为壮语，属汉藏语系壮侗语族壮傣语支。

壮族源于先秦秦汉时期汉族史籍所记载的居住在岭南地区的“西瓯”、“骆越”等，在全国的31个省、自治区、直辖市中均有壮族分布，主要聚居在南方，范围东起广东省连山壮族瑶族自治县，西至云南省文山壮族苗族自治州，北达贵州省黔东南苗族侗族自治州从江县，南抵北部湾。广西壮族自治区是壮族的主要分布区。

1965年10月12日，根据当时的国务院总理周恩来的提议，并征得壮族人民的同意，由国务院正式批准，把僮族的“僮”改为强壮的“壮”字。根据2024年第六次全国人口普查统计，壮族总人口数为16926381人。

**第五篇：人口分布与人口合理容量 教学设计**

第三节 人口分布与人口合理容量 教学设计

临淄中学 徐巍

【教学分析】

1、课程标准分析：

课程标准要求：说出环境承载力与人口合理容量的区别。

本节内容中的“人口分布”部分在高中地理课标中未体现，在初中地理课本上讲述了人口分布，高中地理课程标准只是解读了“环境承载力与人口合理容量的区别”。本条“标准”要求学生能分辩这两个概念，明确这两个概念对社会发展的指导意义。目的是要学生认识到环境对人类活动的支持能力有一个限度，人类活动如果超越了这一限度，就会造成种种环境问题。人类如果要想可持续发展，就应该追求达到“人口合理容量”这一长远目标。体会其蕴涵的人口观、资源观、消费观、环境观、发展观等方面。反思自己所在区域的生产生活状况，知道一个公民对社会发展应担负的责任。

2、教学内容分析：

教与学的活动应重视学生对人文知识的的感悟和理解，以及对分析人地关系方法的指导，本节内容共分为四部分：“世界人口分布”、“影响人口分布的地理因素”、“我国的人口分布”、“谋求人口合理容量”。前三部分知识都是为谋求人口合理容量做铺垫，让学生学会分析人口数量与地理环境之间的关系，理解人地关系。

3、学生情况分析：

人地关系是当前的热点问题，学生对此有浓厚的兴趣，但对人口数量的多少所引发的问题以及某地区人口与当地的自然环境之间的关系，还没有进行系统的、深层次的思考。【教学构思】

高中地理教学要体现课程理念、落实课程目标、达到课程标准，本节教学积极探索和运用自主学习、合作学习、探究学习等学习方式，提高学生的地理学习、合作交流、批判性思考以及分析解决地理问题的能力。

正确的地理观念是地理科学素养的重要组成部分，也是今日和未来社会公民不可缺少的基本素质。“培养现代公民必备的地理素养”是高中地理课程的基本理念之一，本节课中有与人口观、资源观、环境观、可持续发展观有联系的教学内容。在教学时，采用对不同观点进行比较和判断的方法，帮助学生正确认识人与地理环境的关系，关注人口、资源、环境、发展等问题，形成正确的地理观念。同时不失时机地引导学生就上述观点展开辩论，各抒己见，重全员参与，从而拓宽了思路，开阔了眼界，发展了批判性思维，培养了用辩证方法分析解决地理问题的良好习惯。并从中获得成功的体验，激发学习兴趣，积极参与学习活动，提高地理学习水平。【教案设计】

一、教学目标

（一）知识与技能：

1、通过图表资料，了解世界及我国的人口分布规律。

2、分析影响人口分布的地理因素，并说明形成原因。

3、辨析环境人口容量和人口合理容量的基本概念，说出环境人口容量与人口合

理容量的区别。

4、判断我国环境人口容量，理解我国的人口问题和人口政策。

（二）过程与方法：

1、通过对世界人口分布图的分析，归纳世界人口分布规律

2、由归纳总结的知识推断影响人口分布的地理因素。

3、应用所学的影响因素解释中国人口分布格局的原因。

4、合作探究环境承载力、环境人口容量和人口合理容量的区别。

（三）情感、态度与价值观：

认识环境人口容量的双重属性，树立正确的人口观、资源观、环境观、发展观，知道一个公民对社会发展应担负的责任。

二、教学重难点

重点：环境承载力、环境人口容量、人口合理容量的含义 难点：环境人口容量、人口合理容量的区别与联系

三、教学方法

学案导学、自主学习、合作探究、案例教学

四、教学过程 导入：

多媒体展示两组图片，一组反映了地球人口的爆炸性增长，一组是伤痕累累，满目疮痍的地球漫画，然后让学生思考：地球能否承受人口如此快速，持续的增长，如果不能的话，其承受能力是否有一个限度，那么这个限度与什么因素有关？今天就让我们带着这些问题进入本节的学习。

一、世界人口分布

引导学生读图1-3-1分析人口分布与人口密度之间的区别。思路：通过引导学生读图可以发现这两个图人口密度虽然相同，但人口的实际分布却不相同。左图的人口分布很不均匀，不尽合理，而右图的人口分布则比较均匀，比较合理。所以我们在研究人口分布时不但要研究人口的密度还要考虑人口的分布格局。导入世界人口分布规律的探究。

让学生读活动中的表及图，思考讨论并完成动后的问题。

1、读表1-3-1，总结世界人口主要分布的纬度范围。

2、读表1-3-2，总结世界人口的分布与距海远近的关系。

3、读表1-3-3，总结世界人口分布的主要地形区。

4、结合表1-3-

1、1-3-

2、1-3-3读图1-3-2，找出亚洲和欧洲人口分布密集的地区，并运用所学知识尝试解释人口稠密的原因。

思路：让学生读表总结世界人口分布的主要规律，并结合图1-3-2，利用所学知识尝试分析东亚、南亚和西欧人口稠密的原因。并对学生的回答进行归纳，导入影响地理因素的学习。

二、影响人口分布的地理因素

阅读课本第二部分，总结影响人口分布的地理因素，并简要说明如何影响人口分布的？完成学案。

1．自然环境因素：（1）地形（2）气候

（3）水资源和土壤

（4）矿产资源 2.社会经济因素

社会经济因素主要包括生产力发展水平、生产活动方式、交通运输条件以及政治文化等。

3.政治文化因素

政治、历史、宗教、习俗等文化因素也都对人口分布产生影响。案例分析：写出下面现象的影响因素 分析以下人口分布的影响因素

①东北黑土分布区人口较为稠密（）

②塔里木盆地从边缘向中心人口变得稀少（）③热带多雨地区人口稠密地区在高原和山区（）④印巴分治导致的人口迁移（）⑤筑波科技城的形成（）

⑥两次世界大战使世界政治地图发生明显变化，人口也随之大规模移动（）⑦上山下乡,西部大开发（）

思路：让学生阅读课本，结合学案自己总结归纳影响人口分布的地理因素。并设计案例让学生分析其影响因素加深理解。

三、我国的人口分布

1．我国的人口分布特点

（1）主要特点：东部地区人口多，西部地区人口少（2）其他特点：沿海地区人口多

（3）胡焕庸线：黑河——腾冲线，是我国人口分布的一条重要地理分界线，它形象反映了我国“东多西少”的人口分布宏观格局 读图1-3-7和1-3-8合作探究：

① 对比两幅图，思考一下在这10年间我国人口东多西少的格局有没有改变？ ② 运用前面所学知识说明我国沿海地区人口增长较快的原因？ 思路：对于影响人口分布的地理因素课本上阐述的很全面，也是对前面内容的一种归纳和概括，所以让学生阅读课本，自主学习完成，对于课本的上的活动，可以作为一个案例让学生利用总结的地理因素来进行解释阐述。

四、谋求人口合理容量

1.最多能养活多少人——环境人口容量（1）环境承载力的概念（2）环境人口容量的概念 合作探究

环境人口容量的影响因素有哪些，与环境人口容量是什么关系？

思路：回到课前所思考的两个问题，由这个限度引出环境承载力的概念，衡量环境承载力的重要的标志就是环境人口容量，让学生合作探究其影响因素及关系。

2.适合养活多少人——人口合理容量 3.我国的人口容量 4.我国的人口政策

思路：适合养多少人是人口合理容量的问题，辨析环境人口容量与人口合理容量的关系。并进一步探究中国的人口容量问题。

教材整合

人教版教材都对合理人口容量作了详细的阐述，教学中要结合其内容。对于世界人口与

中国人口的分布初中已有学习，内容也相对简单，对于这部分内容主要是让学生自主学习为主。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找