

Research on the Integration of Self Service Ability Cultivation of Students in Peizhi School and the Course of “Life Adaptation”

Zhihua Zhao

Yunnan Lancang County Special Education School, Lancang, Yunnan, 665699, China

Abstract

With the deepening of special education concepts, cultivating students' self-service capabilities in intellectual disability schools has become a core aspect of educational work. This paper takes the “Life Adaptation” curriculum as a framework to explore organic integration pathways between the course and students' self-service skill development. Through analyzing current theoretical foundations, curriculum characteristics, and practical methods of intellectual disability education, combined with specific teaching cases, we propose a systematic integration strategy and corresponding countermeasures for challenges encountered during implementation. This aims to provide valuable references for special education practitioners.

Keywords

special education schools; self-service ability; life adaptation curriculum; integration research; special education

培智学校学生自我服务能力培养与《生活适应》课程的融合研究

赵志华

云南省澜沧县特殊教育学校, 中国·云南 澜沧 665699

摘要

随着特殊教育理念的不断深入, 培智学校学生的自我服务能力培养日益成为教育工作的核心环节。本文以培智学校《生活适应》课程为框架, 深入探讨其与学生自我服务能力培养的有机融合路径。通过分析当前培智教育的理论基础、课程特点及实践方法, 结合具体教学案例, 提出了一套系统化的融合策略, 并对实施过程中面临的挑战提出相应对策, 以期特殊教育工作者提供有益参考。

关键词

培智学校; 自我服务能力; 生活适应课程; 融合研究; 特殊教育

1 引言

培智教育作为我国特殊教育体系的重要组成部分, 其根本目标是帮助智力障碍学生获得独立生活与社会适应的能力。自我服务能力作为个体独立生存的基础技能, 不仅关系到智障学生的日常生活质量, 更直接影响其社会融合程度与未来发展。然而, 由于智力障碍学生普遍存在认知能力有限、迁移能力弱等特点, 传统的分科教学模式难以有效培养其生活技能。《培智学校义务教育生活适应课程标准(2016年版)》明确指出, 生活适应课程需“特别关注增强学生在自我保护、日常护理与自主管理方面的社会适应能力”。这项政策为特殊教育学校的课程设计和教学方法提供了明确

的指导。

近年来, 许多培智学校开始探索将自我服务能力培养系统化地融入《生活适应》课程中, 取得了一定成效, 但也面临诸多挑战。如陈家健校长指出: “培智学校坚持以生存与社会适应为导向建立核心课程体系, 全面适应学生健康发展和生存需要, 将提升培智学校学生生活适应能力贯穿于学生生活活动全过程, 实现多元化育人模式。本研究的目标是全面整理理论与实践的成果, 提供适用于这一整合的可操作性计划。”

2 自我服务能力培养的理论基础

自我服务能力培养的背后有着坚实的理论基础, 这些理论不仅解释了培养的必要性, 也为教育实践提供了指导方向。生态系统理论强调个人发展与周围环境间的相互作用, 指出学生能力的提高取决于直接影响他们的微观环境因素。

【作者简介】赵志华(1969-), 男, 哈尼族, 中国云南澜沧人, 本科, 高级教师, 从事特殊教育研究。

正如布朗芬布伦纳所阐述，家庭、学校及同龄人关系构成了个人活动与社交的直接环境，称为微系统。对于智力发展有特殊需求的学生来说，学校是仅次于家庭的重要环境，特别是在寄宿制学校中（例如福州市大约 64% 的智力发展学校提供住宿）。在这些学校中，校园环境成为学生日常生活的中心。因此，构建与学生实际生活紧密结合的学习环境，成为提升自我服务能力的重要基础。

认知发展理论根据智力障碍学生的思维特征，为他们提供学习策略方面的理论依据。大部分有智力障碍的学生大多处于需要依赖直观活动和具体形象思维的阶段，对抽象思维的掌握能力相对较低。这一特点决定了他们在学习自我服务技能时，更需要依赖直观演示和具体操作，而非语言讲解。例如，在教授“穿衣服”这一技能时，学生需要通过反复观察和实操，才能逐步掌握步骤要领。这也说明了为何传统的

讲述式教学在智障学校的效果不明显，而情境化及动手操作的教学方式更容易被学生理解和接受。

此外，最近的发展区理论为个性化教育提供了理论支持。学生在成长过程中表现出不同的发展阶段和潜能，因此教学需要根据他们的现有能力提供合适的辅导与挑战。在特殊教育机构内，个性化教育方案（IEP）构成了教学活动的核心。利用科学方法进行教育评估，教师能够识别每个学生的学习起点，并设定个性化的教学计划。例如，在《常见的蔬菜》教学中，教师为中度智障学生设定“能说出常见蔬菜所做的菜肴，会摘菜、择菜、洗菜”的目标，而为重度智障学生则设定“在老师引导下认识常见蔬菜，帮助下说出蔬菜所做菜肴”的目标。这种个性化教育正是通过对学生的成长领域进行准确评估后制定的。

表 1 自我服务能力培养的理论基础及其教学启示

理论名称	核心观点	教学启示
生态系统理论	个体发展与环境相互作用	创设真实生活场景，实现学校环境与家庭、社区环境的衔接
认知发展理论	智力障碍学生以直观、形象思维为主	采用多感官教学法，注重实操演示而非语言讲解
最近发展区理论	教学应基于学生现有水平提供适当挑战	实施个别化教育计划，进行分层教学目标设计

3 《生活适应》课程的内容与特点

“生活适应”课程在培智学校的课程体系中占据核心地位。其独到的内容框架和特色，使其成为增强学生自我服务能力的重要途径。该课程以生活化为导向，旨在帮助学生掌握日常生活所需的知识与技能，为其融入社会奠定基础。从课程目标出发，《生活适应》不仅关注技能的习得，还着重提升学生的社会适应能力和优良的行为习惯。正如《新课标》所设定的总体目标一样：“培智学校应始终将增强和发展智力障碍儿童的自主生活技能作为教学的核心任务与最终目标。”

在内容体系上，《生活适应》课程涵盖了自我服务、家庭生活、社区参与等多个维度。低年级课程侧重于基本的自我服务技能，如穿衣、吃饭、洗漱等；初中年级引入了基本生活技能课程，包括家务操作训练。高年级则进一步延伸至社区适应与职业准备。以杭州市培智教育《生活适应》教研活动展示的课程为例，三年级学习《国庆节》，五年级学

习《整理袜子》，七年级则学习《红绿灯》。这种以渐进方式增加复杂性的内容安排，符合学生的认知发展规律，保证了学习过程的始终连贯与逐步深入。

《生活适应》课程的主要特色之一在于它的高度个性化设置。由于智力障碍学生的个体差异极大，课程要求教师根据学生实际能力调整教学内容与方法。郤玲亚校长在讲座中强调：“生活适应课前测要精准，才能充分了解学生的真实水平，从而做好教学目标设计，使教学过程精确满足每一位学生的学习需求。“这种个性化的方法使课程能够充实地满足每个学生的独特需求。”

另一特点是实践性。《生活适应》课程强调在真实情境中学习，通过反复练习巩固技能。吴文倩老师执教的《整理袜子》一课中，她”引导学生从认识袜子到实际操作叠袜子，最后泛化到袜子配对，由具体形象到抽象提升层层推进”。这种结合教学与实践的理念，与陶行知的生活教育思想紧密相连，旨在确保学生能够将所学知识应用于真实生活环境。

表 2 《生活适应》课程的典型内容体系

年级段	重点内容	能力目标
低年级	基本自理技能（穿衣、吃饭等）	培养基础自我服务能力，减少对成人的依赖
中年级	简单家务劳动（整理物品、清洁等）	提升家庭生活适应能力，参与家庭事务
高年级	社区适应与职业准备（使用公共设施、简单劳动技能）	培养社会适应能力，为融入社会做准备

4 自我服务能力培养与生活适应课程的融合途径与方法

将自我服务能力培养与《生活适应》课程有机融合,需要构建多元化的实施途径与教学方法。基于搜索结果的分析,这种融合可以通过学校、家庭、社区三位一体的途径实现,综合运用多种教学方法,才能取得最佳效果。

4.1 融合途径

学校是推进融合的重要平台。学校应该创造贴近实际的生活情境,使学生能够在仿真或真实环境中学习和掌握各种技能。例如,根据新教材内容布置相关图片,“将‘小心台阶、当心触电’的安全标识张贴在学校的楼梯、配电箱处;在教室的水龙头和电源开关上方贴上‘节约用水、节省电能’的绿色环保标语。另外,为了促进在现实环境中的教学,可以建设如‘废物分类设施、社区菜园、娱乐区和电梯等实用教学设备’。富阳区特殊教育学校的做法就体现了这一特点,该校教师利用真实家庭情景导入课程,通过配对游戏、整理袜子、小组比赛等教学环节,让学生动手操作,练习叠袜子。

家庭环境在提升课堂学习效率方面具有重要作用。家庭是儿童成长过程中最关键的环境之一,对培养他们的自我服务能力起着重要作用。在家庭环境中,可采用实景教学法和演示法,利用日常生活中的自然情境进行训练。例如,家长在教孩子穿衣、吃饭等技能时,可以通过展示正确的动作供孩子模仿,并及时调整儿童的行为。校长陈家健指出:“家校间的教育合作是实现全方位融合教育的核心要素。”通过家校合作,强调家庭在残疾学生的教育和康复过程中的核心职责和关键作用。”

社群方法是在社会中广泛应用技能的关键纽带。社区反映了社会的微型模型,学生能够通过参与社区活动,将他们在学校和家庭中习得的能力运用于更广泛的社会情境中。在社区中,可采用同伴支持法和社会支持法,“加强智力障碍儿童邻里间同龄儿童的联系和互动,在同伴交往中提高生活适应能力”。例如,带学生到菜市场、超市、医院等社区场所进行实地教学,可以增强其社会适应能力。

4.2 教学方法

任务分析法是培智学校常用的教学方法,尤其适合教授复杂的自我服务技能。此方法将所需技能拆分为循序渐进的更小步骤,运用“小步走,多重复”的策略,逐步引导学生掌握相关技能。当教授“刷牙”这项技能时,可以将其分解为几个步骤,例如“拿起牙刷”、“挤出牙膏”、“开始刷牙”、“进行漱口”和“清洗牙刷”等。对这些步骤分别进行详细教学和反复练习。

情景教学法利用智力障碍学生形象思维为主的特点,创设贴近生活的情境,帮助学生理解和掌握技能。特殊教育学校可以通过模拟创建“家庭”“超市”“公交站”“餐厅”等环境,来帮助学生,尤其是寄宿生,进行学习和实践。闫珊珊老师在《国庆节》教学中,通过真实情景、触觉教具、

拼贴国旗等策略,带动学生多感官参与,帮助学生理解国庆节的相关元素。

整合方法注重将学生新获得的技能与他们现有的知识和经验相结合。在教授生活适应类课程时,学生已有的生活经历和知识技能构成了学习新适应技能的基石。例如,在教授“食物”主题时,教师可以先引导学生回忆自己吃过的食物,再引入新的食物种类,使新旧知识形成联系。

现场教学法把学生带到真实场景中进行教学,如在学校食堂学习就餐礼仪,在校园内学习遵守安全规则等。这种教学方法“给予学生充足的实操机会,有助于他们更透彻地领会和掌握教材的内容”。洪镜铭老师在《红绿灯》教学中,通过特征对比、背景分离、角色扮演、情景任务等策略,让学生在活动中加深对交通规则的理解。

通过促进学生之间的互动,同辈支持策略提高了技能掌握程度。不同能力水平的学生可以互相学习,能力较好的学生可作为榜样为其他学生提供正确的行为示范。比如,在学习如何收拾书包时,能力较强的学生可以进行示范,其余的学生通过观察和效仿来掌握这项技巧。

这些方法和途径并非彼此排斥,而应该灵活结合使用,依据教学内容、学生的特点及环境条件进行调整。正如搜索结果所指出的:“以上介绍的各种方法使用的场合、时机并不是一成不变的,应灵活根据学生的具体情况进行综合使用。”

5 教学案例设计与实施

在《生活适应》课程中融入自我服务能力的培养,需要通过精心策划的教学实例来支持。以下是两个经典的教学实例,它们展示了将理论付诸实践的方法。

5.1 《常见的蔬菜》教学案例

甘肃省民勤县特殊教育学校的许海燕、张有光老师设计的《常见的蔬菜》教学案例,展示了如何将自我服务能力培养与生活适应课程有机结合。这一案例运用了“课堂教学—实践操作—课堂反馈—日常应用”的教育模式,充分体现了“将理论与实践相融合”的理念。

在课堂教学中,教师运用多感官教学策略,鼓励学生通过视觉、触觉、语言和味觉等感官来初步了解常见蔬菜。这种多感官的参与方式符合智力障碍学生的认知特征,有助于构建更全方位的理解。教师根据学生能力差异制定分层目标:对中度智障学生,要求能说出常见蔬菜及由其制作的菜肴,会摘菜、择菜、洗菜;对重度智障学生,则要求在老师引导下认识常见蔬菜,在帮助下说出蔬菜所做菜肴,在指导下摘到自己喜欢的蔬菜。这种独特的安排允许每个学生从自身起步并获得提升。

在生活实践环节,教师带领学生走进菜地、迈入厨房,进行实地操作。这个环节突破了传统教学的限制,把学习环境拓展到现实生活中。对于许多因家长担心而极少有机会参

与实践活动的学生来说,这种实地体验尤为宝贵。老师通过亲身示范,协助学生学会挑选和清洗蔬菜等实践技能,从而提高他们的基础家务处理能力。

在再现课堂环节,教师引导学生回顾实践经历,强化所学知识 with 技能。学生可以通过交流各自的经验和见解,有效地提高学习的效果。这个环节的设计反映了“源于实践,融于实践”的教学原则,将学生的实际体验转化为理论思考。

在生活应用环节,教师鼓励学生将所学技能应用于日常生活,如在家中帮助家长择菜、洗菜等。这一环节确保了技能的迁移与泛化,使学生真正将课堂所学转化为自我服务能力。

该案例的成功在于它将学生喜欢的“吃”作为切入点,激发学习兴趣,同时将自我服务能力的培养自然融入其中。正如作者所言:“我以学生喜欢‘吃’为切入点,教学一直以‘吃’融合学生的各项技能发展进行。”

5.2 《整理袜子》教学案例

杭州市富阳区特殊教育学校吴文倩老师执教的《整理袜子》课程,是另一个将自我服务能力培养融入生活适应课程的典范。本课程专为五年级学生设计,目的是提高他们的生活自理技能和自我服务意识。

课程设计遵循了“认识--操作--泛化”的渐进思路。起初,教师协助学生认识袜子的特点、种类和使用目的;其次,通过实际操作练习叠袜子的方法;最终,将能力扩展至袜子分类及其他衣物的整理。这种从具体到抽象的设计方式契合智力障碍学生的认知模式。

在教学过程中,教师运用多种策略支持学生学习:一是利用真实家庭情景导入,使学习内容与生活实际紧密联系;另一种方法是通过配对活动来激发学习兴趣,同时使理解过程更加简单。第三种方法是通过举办袜子整理比赛来增添乐趣,以提高参与者的积极性;第四,通过小组合作学习,促进学生之间的互动与团队合作。这些策略的综合运用,创造了支持性的学习环境,使学生在轻松愉快的氛围中掌握技能。

值得注意的是,此课程强调提升学生的实际操作能力。教师不仅教授叠袜子的技巧,更引导学生思考为什么要整理袜子、如何保持整理成果等问题,培养学生的责任意识与自我管理能力。这种超越技能本身的教学视角,有助于学生形成良好的生活习惯,为独立生活奠定基础。

这两个案例展示了自我服务能力培养与生活适应课程融合的有效模式:以学生实际需求为出发点,以真实生活场景为平台,以多元化教学方法为支撑,实现知识、技能与态度的协同发展。

6 融合实践中的挑战与对策

尽管自我服务能力培养与《生活适应》课程的融合具有重要价值,但在实践过程中仍面临诸多挑战。识别这些挑

战并制定有效解决方案,是推动融合实践持续深化的重要因素。

6.1 师资专业能力不足的问题

培智学校教师的专业能力在于能否将自我服务能力的培养融入课程中,这对于融合效果有直接影响。当前,众多教师在特殊教育理论培训和实践指导能力方面缺乏系统性经验。搜索结果显示:“教师在使用新教材时,往往会面临多种挑战,比如如何针对学生的个体差异制定和执行教学目标,以及如何根据实际情况调整教材内容。”

策略:构建综合的教职工培训与支援体系。学校应加大教师专业发展的力度,着重提高他们在学生能力评估、个性化教育方案制定以及生活化教学活动设计等方面的技能。与此同时,通过建立教师学习社群,利用教学研究活动、观摩与交流等方式,促进经验分享和专业成长。杭州市举办的培智教育《生活适应》教学研讨活动就是很好的范例,通过课堂展示、说课评课、专题讲座等环节,提升教师专业水平。

6.2 家长参与度不高的问题

家庭是学生生活的主要场所,家长的支持与配合对自我服务能力培养至关重要。尽管如此,由于对教育的重要性缺乏充分理解,或使用不恰当的教育策略,不少有智力障碍孩子的家长在参与教育过程中遇到挑战。搜索结果描述了一些家长的顾虑:“由于孩子自身智力缺陷、身体残疾等原因极少带孩子到外面进行一些实践活动,更不愿带孩子到菜市场、菜地等地方去,怕孩子乱摸乱搞引起误会。这种心理状态阻碍了孩子与外界的互动,不利于他们社会适应能力的发展。”

策略:创新学校与家庭的合作模式,增强家长的互动和参与度。校长陈家健建议:“建立线上与线下结合的家长培训模式”。他提议利用互联网技术为培智学校学生的父母提供灵活的在线非正式培训。这不仅便于家长在闲暇时进行学习,还能帮助学校了解家长参与学校活动和家庭教育融合的程度。同时,应建立全面的家长培训体系,涵盖“特殊儿童家庭教育知识课程、特殊儿童家庭教育技巧课程、以及特殊儿童家长心理支持课程”三个主要模块。

6.3 课程资源不足的问题

将自我服务能力培养融入生活适应课程需要丰富的课程资源支持,包括教材、教具、场地等。当前,许多特殊教育学校在这个领域面临短板,影响了融合目标的达成。

计划:通过探索多种渠道并使用不同的学习资源进行研究。教师可根据学生的具体情况灵活调整课程内容。他们在使用教材时,不应拘泥于固定方式,而需结合每个班级学生的认知水平和生活背景,对教学材料进行适当的增补或删减。另一方面,学校应充分利用现有环境资源进行改造,如“将四类生活垃圾分类的标识张贴在学校的分类垃圾桶上”,“建设如垃圾分类站、菜园、游乐园和电梯(直梯)等真实教学设施”。此外,可以借助开发者社区的资源来扩展知识

范围。

6.4 评估体系不完善的问题

如何科学评估自我服务能力培养与生活适应课程融合的效果，是实践中面临的又一挑战。传统评估方法通常专注于检测学生对知识的理解，却未能有效体现他们在自我服务能力方面的进展。

建议：构建多角度的评估系统。评价应更加关注学生

将所学技能应用于现实生活的能力，而不仅仅是课堂上的表现。可采用观察记录、情境测试、家长访谈等多种方式，全面了解学生自我服务能力的发展情况。建议建立一个灵活的评估系统，以便能够迅速调整教学策略。研究所指出的重点是：“提升家长培训的评估机制，以确保培智学生家长在教学中的参与既积极又有效。”这种评价方式也可用来评估学生的进步。

表 3 融合实践中的主要挑战与对策

挑战	具体表现	对策建议
师资专业能力不足	缺乏个别化教育计划制定能力，教学方法单一	加强教师培训，建立学习共同体，开展教研活动
家长参与度不高	教育观念偏差，缺乏科学教育方法	构建线上+线下家长培训模式，完善家校沟通机制
课程资源不足	教材适应性不强，教学场地和设施有限	开发本土化课程资源，改造校园环境，利用社区资源
评估体系不完善	重知识轻能力，评估方式单一	建立多元化评估体系，注重真实情境中的技能应用

7 结语

研究如何将《生活适应》课程与培智学校学生自我服务能力的培养相结合，是特殊教育的重要领域之一。本研究通过分析理论基础、课程特点、融合途径与方法，并结合具体案例，提出了一套系统的融合策略。研究显示，将自我服务技能的培养整合到生活适应课程中，可以显著改善智力障碍学生的生活质量和社会适应能力。

展望未来，培智学校学生自我服务能力培养与《生活适应》课程的融合将呈现以下发展趋势：

技术支持将更加深入。随着信息技术的飞速发展，虚拟现实（VR）和增强现实（AR）等技术将显著促进教育与现实生活的结合。例如，利用VR技术模拟超市购物、公共交通使用等场景，让学生在安全的环境中练习社会适应技能。网络平台将为学校与家庭之间的合作带来更多机会，比如利用视讯会议为家长提供育儿指导。

社区援助系统将会显著增强。特殊教育将突破传统学校的局限，加强与社区资源的紧密联系。社区康复中心、志愿者组织、企业等将更多参与到智障学生的生活适应教育中，为其提供真实的实习场所和社会交往机会。这种以社区为基础的支持系统将有助于学生更轻松地从校园生活过渡到社会生活。

定制化辅助将更加精确。随着评估工具的发展和大数据的研究，教师将能够更准确地把握每个学生的学习特点和需求，提供更具针对性的教育方案。人工智能技术也可能在个别化教育计划的制定与实施中发挥辅助作用，提高教学效率。

生命全程支持的观点将会更加显著。特殊教育将从学

龄阶段的教育延伸至成年期乃至老年的支持，关注智障人士全生命周期的生活质量。生活适应课程亦会作出调整，着重培养学生持续的自助能力，帮助他们在各阶段获得所需支持。

总之，培智学校学生自我服务能力培养与《生活适应》课程的融合是一个系统工程，需要学校、家庭、社区的协同努力。只有将三者有效整合，形成教育合力，才能真正促进智力障碍学生自我服务能力的发展，为其融入社会、实现自我价值奠定坚实基础。正如邵玲亚校长所言：“每一个培智孩子都有自己的美好愿望，也许不一定能实现，但只要我们给予足够的尊重、理解和支持，不同障碍程度的孩子都能走入美好生活。“这应成为所有特殊教育工作者的理想与目标。

参考文献

[1] 许海燕, 张有光. 发挥优势, 按“需”施教, 融入生活---《常见的蔬菜》融合教学案例. 特殊教育, 2025(4): 11-15.

[2] 陈家健. 分析特殊学校中智障学生的生活适应能力. 淄博市特殊教育指导中心, 2024.

[3] 探索提升具有智力障碍学生自立生活能力的方法. 特殊教育研究, 2022(7): 23-27.

[4] 适应生活 快乐生活——记杭州市2021年培智教育《生活适应》教研活动. 杭州市基础教育研究室, 2021-10-14.

[5] 五个涉及特殊需求儿童的康复支持案例. 中文期刊网, 2023.

[6] 许海英. 探讨针对新版统编生活适应教材的教学建议. 广东省教育资源公共服务平台.

[7] 在智力发展学校中, 可以提出一些策略和建议以提升学生的生活技能和对学校环境的适应能力. 特殊教育资讯, 2023-05-16.

[8] 针对智力发育障碍学生制定生活技能教育的策略和途径. 特殊教育资讯, 2023-05-11.