

培智学校义务教育

生活适应课程标准

(2016年版)

中华人民共和国教育部制定

第一部分 前言

培智学校生活适应课程（以下简称课程）是一门帮助培智学校学生（以下简称学生）学会生活、融入社会的一般性课程。本课程应遵循学生认知发展规律，旨在培养学生生活自理、从事简单家务劳动、自我保护和适应社会的能力；帮助学生养成健康的生活方式；形成热爱祖国，热爱人民，热爱中国共产党的情感和态度，培育和践行社会主义核心价值观，使之尽可能地成为合格、独立的社会公民。

一、课程性质

生活适应课程是在培智学校开设的一门立足于学生当前及未来生活需求，以学生生活适应能力的培养为目的的一般性课程。

生活性 本课程以学生的生活为核心，以学生生活中的需要和问题为出发点，遵循学生生活的逻辑及其身心发展特点，围绕学生个人生活、家庭生活、学校生活与社会生活构建课程体系。

实践性 本课程强调学生的实践与操作，注重学生在体验、操作、探究和解决问题的过程中获得直接经验，提高学生解决生活实际问题的能力。

开放性 本课程重视教学内容、教学时空的开放性；根据社会生活的发展变化和学生身心发展的需要，有选择地吸纳鲜活的社会生活事件；教学空间从课堂向家庭和社区扩展，提高学生适应生活、适应社会的能力。

二、课程基本理念

（一）培养学生生活适应能力，提高学生生活质量

本课程始终把培养和提高学生的生活适应能力作为出发点和归宿，围绕学生当前和未来生活的需求构建课程体系，着重发展学生生活自理、从事简单家务劳动、自我保护和适应社会的能力，提高其生活质量。

（二）关注学生生活实际，帮助学生融入社会

本课程立足于学生生活实际，将个人生活、家庭生活、学校生活、社区生活等内容进行有机整合，帮助学生认识自我，处理好与他人、社会的关系，提高学生解决生活实际问题的能力，促进其融入社会。

（三）尊重学生个体差异，促进学生个性发展

本课程尊重学生的个体差异，依据其身心发展特点和生活实际，设置合适的教学目标，采用不同的教学方法，因材施教，满足其个别化教育的需求，最大限度地开发其潜能，促进其个性发展。

三、课程思路

生活适应课程按九年义务教育进行整体设计，以学生生活为基础，围绕个人、家庭、学校、社区、国家与世界等不断扩展的生活领域，着力提升学生生活自理、从事简单家务劳动、自我保护和适应社会的能力，按照低（1—3年级）、中（4—6年级）、高（7—9年级）三个年级段，遵循螺旋式上升原则，科学地编排课程内容。

学生生活自理、简单家务劳动、自我保护和适应社会能力的培养有机贯穿于各年级段、各生活领域。低年级段侧重于培养最基本的生活自理能力，关注学生个人生活；中年级段立足家庭、学校、社区，侧重于培养学生从事简单家务劳动的能力、形成自我保护意识，引导学生自主发展；高年级段渗透对社会、国家和世界的认识，侧重于发展自我保护和适应社会的能力，培养积极乐观的生活态度，使学生安全、健康地生活。

第二部分 课程目标

一、总目标

生活适应课程旨在帮助学生了解基本的生活常识，掌握必备的适应性技能，养成良好的行为习惯，形成基本的生活适应能力及良好的品德，成为适应社会生活的公民。

二、分段目标

目 标 领 域	阶段	低段	中段	高段
个人生活		1. 具有基本的个人生活所须的自理能力，初步形成良好的饮食、卫生习惯 2. 会表达自己的身体感受 3. 熟悉自己的生活环境，能观察身边的事物，具有好奇心	1. 懂得文明礼仪，尊重他人 2. 认识身体异常状况，了解简单疾病预防知识和处理措施 3. 会表达自己的情绪情感 4. 初步了解青春期基本知识，保持良好情绪	1. 养成健康、文明的生活习惯 2. 正确对待他人的评价，力所能及地为他人服务

续表

领域 \ 阶段 目标	低段	中段	高段
家庭生活	1. 知道家庭主要成员，了解亲友关系，听从父母和长辈教导 2. 了解家庭的居住环境，具有初步的环境维护和安全意识 3. 建立初步的健康消费意识	1. 了解家庭成员基本信息，能与亲友沟通、交流 2. 了解主要的居家安全常识，参与家务劳动，爱护家居环境 3. 不攀比，建立适度消费观念	1. 了解家庭生活，孝顺父母，尊重、关心家人，承担一定的家庭责任，与家人一起享受家庭生活 2. 保护家庭隐私，保障居家安全 3. 体谅父母生活、工作的艰辛，知道合理消费，勤俭节约
学校生活	1. 认识学校中的相关成员，并礼貌相待 2. 遵守学校纪律，愿意参与学校活动 3. 熟悉校园环境，注意安全	1. 与同学、老师建立良好关系，关心集体，有荣誉感 2. 遵守学生守则，文明礼貌，初步养成良好的学习习惯 3. 能安全使用学校设施，掌握简单的求救方法	1. 懂得交往礼仪，能与师生友好合作，具有团队意识 2. 遵守学校和团体的各项规则，初步养成良好的文明行为习惯 3. 能判断和处理一些简单的突发事件
社区生活	1. 了解社区环境，认识社区中相关成员，与邻里友好相处 2. 爱护社区环境 3. 具有初步的社区活动安全意识	1. 愿意参与社区活动，尊重他人 2. 合理利用社区资源 3. 具备基本的社区安全常识	1. 在社区中主动寻求帮助 2. 积极参与社区活动并愿意为他人服务 3. 具备一定的自我保护能力

续表

目 标 领 域	阶段	低段	中段	高段
国家 与世界		1. 知道自己是中国人，遵守升国旗等礼仪活动规范 2. 初步了解我国主要传统节日 3. 喜欢大自然，初步建立环保意识	1. 知道我国是一个统一的多民族国家，初步了解相关民俗活动 2. 具有基本的环境保护意识 3. 知道遵纪守法	1. 热爱祖国，初步了解我国领土的相关知识，知道国家主权不可侵犯 2. 初步了解有关家乡和祖国的地理、历史知识 3. 初步认识世界，知道世界是由多个国家和地区组成的 4. 具有保护生态环境的意识 5. 遵纪守法，在成人指导下维护自身权益

第三部分 课程内容

一、个人生活

课程内容	
1. 饮食习惯	
低段	1.1 认识常见的食物 1.2 认识常见的餐具，并会整理 1.3 初步养成良好的进餐习惯
中段	1.1 了解饮食安全常识 1.2 养成健康的饮食习惯
高段	1.1 了解进餐礼仪，做到礼貌就餐 1.2 了解常见食物的营养价值
2. 个人卫生	
低段	2.1 学会洗手、洗脸、刷牙 2.2 及时表达大小便意愿，正确处理如厕事项
中段	2.1 学会梳头、洗头、洗澡、剪指甲等基本技能 2.2 初步养成良好的个人卫生习惯
高段	2.1 学习处理青春期相关事宜

续表

课程内容	
3. 个人着装	
低段	3.1 认识常见的衣物 3.2 会戴帽子、手套 3.3 会穿脱简便的衣服、鞋袜
中段	3.1 会穿脱较复杂的衣服、鞋袜 3.2 保持衣服干净
高段	3.1 根据季节、场合合理着装
4. 疾病预防	
低段	4.1 能表达身体不适 4.2 会向家长或老师寻求帮助
中段	4.1 了解常见疾病的简单知识 4.2 学习预防常见疾病的简单措施
高段	4.1 了解就医的程序，能遵医嘱用药和休养 4.2 学习简单的急救常识
5. 自我认识	
低段	5.1 认识身体各部位名称 5.2 认识自己的体貌特征 5.3 知道自己的姓名、性别、年龄等基本信息
中段	5.1 了解自己的民族、籍贯等个人身份信息 5.2 了解自己的兴趣和爱好 5.3 了解青春期的身体变化
高段	5.1 了解青春期保健常识 5.2 了解自身的优缺点，尝试计划个人进步和发展

续表

课程内容	
6. 心理卫生	
低段	6.1 能对身边事物感兴趣 6.2 学习表达自己的需求 6.3 有交往的意愿
中段	6.1 学习表达自己的情绪情感 6.2 学习分享与合作 6.3 懂得感恩，学会宽容和尊重他人
高段	6.1 正确接纳他人的评价，调控自己的情绪 6.2 勇于面对困难，解决问题

二、家庭生活

课程内容	
1. 家庭关系	
低段	1.1 学会正确称呼家庭主要成员 1.2 知道家庭主要成员的姓名、性别等信息 1.3 知道自己与家庭主要成员的关系 1.4 听从父母和长辈的教导
中段	1.1 了解家庭主要成员的职业、工作单位等信息 1.2 了解自己与家庭主要亲属的关系 1.3 学会与亲友进行沟通交流
高段	1.1 乐于参加家庭活动 1.2 孝顺父母，尊重、关心家庭主要成员 1.3 学会恰当表达不同的意见

续表

课程内容

2. 家庭责任

低段	2.1 爱惜家具和物品 2.2 爱护居家环境，保持干净 2.3 愿意分担力所能及的家务劳动 2.4 认识人民币，建立初步的健康消费意识
中段	2.1 知道自己在家庭中的角色，承担家务劳动、接待客人等相应的义务 2.2 保持家居环境的整洁 2.3 了解家庭日常支出 2.4 体谅父母及长辈对家庭的付出，不攀比
高段	2.1 能合理安排自己在家一日生活 2.2 学会合理支配自己的零用钱，初步养成积蓄财富的意识 2.3 体谅父母生活、工作的艰辛，力所能及地分担家庭责任

3. 居家安全

低段	3.1 知道自己的居住地址、电话及周边环境 3.2 知道家庭居室的名称及功能 3.3 学会安全使用家庭居所内的基本设施 3.4 遇到困难或意外时会向家人、邻里求助 3.5 知道并远离家中的危险隐患
中段	3.1 知道居家生活的安全常识 3.2 保管好家中财物，不随意送人
高段	3.1 掌握独自在家的安全知识 3.2 能够保守个人和家庭隐私，不随意泄露个人和家庭信息

三、学校生活

课程内容	
1. 人际交往	
低 段	1.1 认识班主任、任课教师、学校工作人员 1.2 认识班级同学，记住名字，能分辨同学性别 1.3 愿意和老师、同学交往，会使用礼貌用语 1.4 知道老师工作的辛苦，听从老师的教导
中 段	1.1 尊敬、信任老师，与老师建立良好关系 1.2 友爱同学，与同学平等相处、互相帮助 1.3 学会欣赏他人的优点 1.4 尊重工作人员的劳动
高 段	1.1 学会与同学分工合作 1.2 学会与人恰当交往
2. 校园安全	
低 段	2.1 认识自己的教室及与自己相关的场所，了解其功能 2.2 知道学校的地址、校长姓名、班主任姓名和电话等 2.3 认识校园内主要的安全标识，形成安全意识 2.4 爱护校园公用设施，保持校园环境整洁
中 段	2.1 学会安全使用校园的设备和设施 2.2 遵守学校的安全规则，遇到危险时会求救 2.3 发生突发事件时能够听从老师指挥
高 段	2.1 了解应对突发事件的必须常识，在老师指导下学习如何正确处理突发事件

续表

课程内容

3. 学习活动

低段	3.1 了解学校一日安排，愿意参与学校活动 3.2 认识和爱护自己的学习用品 3.3 遵守纪律，养成基本的学习习惯 3.4 了解少先队相关知识，积极参加少先队活动
中段	3.1 积极参与学习活动，养成良好学习习惯 3.2 遵守学校作息時間 3.3 了解并遵守学生守则 3.4 关心集体，能承担一定责任
高段	3.1 积极参加集体活动，具有团队意识，了解并遵守各项规则 3.2 初步了解共青团相关知识，积极争取加入团组织 3.3 学习合理计划自己的假期生活

四、社区生活

课程内容

1. 认识社区

低段	1.1 认识邻里，能向邻居问好 1.2 知道社区周边重要标志物 1.3 知道自己家所属的社区
中段	1.1 认识社区中的相关人员，了解他们的工作，尊重他们的劳动 1.2 知道自己住家位置所在的行政区 1.3 认识社区中超市、医院、车站等场所及设施
高段	1.1 了解派出所、物业、居委会（村委会）等服务机构、人员及设施 1.2 了解社区中为残疾人提供服务的机构、人员及设施

2. 利用社区

低段	2.1 不乱扔垃圾，保护社区环境 2.2 学习安全使用电梯、公共卫生间等公用设施
----	---

续表

课程内容	
中段	2.1 学会使用社区中的休闲设施 2.2 爱护社区公用设施，遵守公共秩序
高段	2.1 学会利用社区中的资源解决生活中的问题 2.2 遇到困难时会到居委会（村委会）、物业等相关服务机构寻求帮助
3. 参与社区	
低段	3.1 知道自己是社区中的一员，与社区人员友好相处 3.2 愿意参加社区活动
中段	3.1 尊重他人，懂得礼让 3.2 学会与人分享 3.3 愿意帮助有困难的人
高段	3.1 学习参与社区休闲活动 3.2 帮助社区做力所能及的工作
4. 社区安全	
低段	4.1 了解社区环境中的安全隐患 4.2 不伤害他人 4.3 遇到危险物、危险环境的时候会躲避
中段	4.1 认识社区中常见的安全标识 4.2 了解交通安全常识，遵守交通规则 4.3 知道与陌生人交往时的安全常识 4.4 了解网络交往安全常识
高段	4.1 了解意外伤害常识 4.2 掌握一些自护自救的方法和技能 4.3 增强网络自我保护意识

五、国家与世界

课程内容

1. 国家与民族

低段	1.1 知道自己是中国人，知道我国的国名和首都 1.2 认识并尊敬国旗，学唱国歌，遵守升旗仪式的礼仪规范，为自己是中国人感到自豪 1.3 知道自己的家乡和生活区域
中段	1.1 了解一些家乡的发展情况 1.2 了解一些英雄模范人物、优秀共产党员等（含女英雄、残疾人先进人物）的事迹，并向他们学习 1.3 知道我国由56个民族组成，知道自己和自己相关人员的民族
高段	1.1 知道我国是中国共产党领导的社会主义国家，知道国家主要领导人 1.2 了解一些民族的传统风尚、节日习俗、传统礼仪，尊重不同民族习惯 1.3 学习利用书报、电视、网络等媒体获取时事讯息

2. 地理与历史

中段	2.1 初步认识区域地图和中国地图 2.2 知道生活区域的省市、地区名称和位置 2.3 参与观光游览活动，了解一些风景名胜和文物古迹 2.4 初步了解中华民族传统美德故事，激发民族自豪感
高段	2.1 知道我国的领土、领海和领空，知道台湾、钓鱼岛等是我国不可分割的一部分 2.2 初步了解生活区域和祖国的一些地理、气候特征和物产资源 2.3 初步了解四大发明等我国重要的文化遗产 2.4 初步了解一些祖国近现代史上发生的重大历史事件

续表

课程内容	
3. 节日与文化	
低段	3.1 了解我国传统节日、民间活动和习俗 3.2 知道建党日、建军节和国庆节等纪念日 3.3 知道儿童节、妇女节、劳动节和教师节等节日
中段	3.1 初步了解一些我国的传统民间艺术 3.2 喜欢参与文化生活，体验风土人情
高段	3.1 初步了解一些我国著名的文艺作品 3.2 了解一些重大庆典活动的内容和程序，在成人指导下完成活动任务
4. 法律与维权	
中段	4.1 不做违反法纪的事情，知道违反法纪的后果 4.2 初步了解公民的基本权利与义务 4.3 初步了解一些保护残疾人权益的法律法规
高段	4.1 初步了解一些契约和法律的基本知识 4.2 在成人帮助和指导下运用法律维护自身合法权益
5. 环境与保护	
低段	5.1 认识大自然，知道爱护环境
中段	5.1 学习垃圾分类的方法 5.2 知道资源的有限性，了解环境保护的重要性，具有初步的环保意识
高段	5.1 了解保护生态环境的基本知识和方法 5.2 了解资源减少、环境恶化的不良影响
6. 共同的世界	
高段	6.1 初步了解世界上大洲和大洋的名称与分布 6.2 认识一些国家和民族，了解其生活习俗、传统节日

第四部分 实施建议

本标准是培智学校生活适应课程的设计、教材编写以及课程实施和评价的基本依据。在实施过程中，应当遵照标准的要求，融入社会主义核心价值观的内容和要求，结合各地学校及学生的实际情况，因地制宜地开展教育教学，促进每一个学生的健康发展。

一、教学建议

（一）准确把握课程性质，全面落实课程目标

教师应准确把握课程的生活性、实践性和开放性，遵循螺旋式上升原则，注意各年级段课程目标的层次性，将个人生活、家庭生活、学校生活、社区生活等内容进行有机整合、科学设计，多层面发展学生生活自理、从事简单家务劳动、自我保护和适应社会的能力。

（二）尊重学生个体差异，坚持个别化教育

教师要遵循个别化的教育理念，通过评估了解学生生活适应能力的基础与现状，确定教学目标，开展针对性教学。在集体教学中，教师通过分析将学生个体教学内容统整到集体教育活动中。在教学过程中处理好集体教学和个别教学、个别支持的关系，注意观察学生的表现，分组分层落实学习内容，满足不同学生的学习需求，并根据学生的反应及目标达成的情况，反思及改进教学。

（三）紧密联系生活实际，恰当选择教学内容

教学内容的选择要源于学生的实际生活，关注他们在学习、成长和生活过程中遇到的实际问题，从中捕捉到有教育价值的内容作为课程的生长点，创造性地选择恰当的内容，生成适宜的活动，有效整合学生在生活语文、生活数学等其他学科中习得的文化知识、思想品德、行为习惯等，提高其生活适应能力。

（四）采取多样化教学形式，注重实践与操作

教学形式要服从于内容，符合学生的生活经验、个性特征、学习方式等，注重实践与操作，避免脱离实际和形式主义。教师可根据目标、内容、条件、资源、学生需要等，因地制宜地选择教学形式。如：情景模拟、角色扮演、游戏竞赛、小组讨论、体验分享、合作探究等，创设适宜的学习情境，帮助学生获得体验与感悟，发展其解决生活实际问题的能力。

二、评价建议

本课程以课程目标和课程内容为基本依据，坚持多元、开放、整体的评价观，旨在激励每个学生的发展，促进其生活适应能力的提高。

（一）评价目标注重共性与个性的结合

评价目标与内容的确定应以本标准的内容与要求为基本依据，从每个学生的原有基础出发，尊重学生的个性特点，既关注全体学生要达成的共同目标，也要关注每个学生的个别化目标。

（二）评价方式注重质性与量化评价的结合

以质性评价与量化评价相结合的方式进行，以质性评价为主。采用的评价方法主要有：观察、访谈、调查、测验、成长资料袋评价等。教师应重视日常观察的方法，客观记录学生在活动中的各种表现；也可通过访谈家长、其他相关人员以及学生本人，获得有关学生发展的相关信息。不同的评价内容所需要的评价方法不尽相同，在评价过程中要注意综合运用。

（三）评价过程注重多元化和开放性

评价主体多元化。评价主体既可以是教师、家长及其他有关人员，也可以是学生。采取教师、家长及其他有关人员他评与学生自评、同学互评相结合的方式。

评价标准多元化。根据学生不同情况，采取多元化评价标准，关注每一个学生在其原有水平上的纵向发展。

评价方式开放性。运用多种方法，采取多种形式收集来自家庭、学校、社区等各方面的信息，全面地评价学生。

（四）评价结果注重客观性和指导性

通过评价，教师能够比较客观、全面地了解每个学生生活常识、行为习惯以及心理健康状况，了解每个学生适应社会能力的不同发展水平。教师应根据评价结果仔细分析每个学生的发展优势及不足，并以此为基础，在随后的教育教学活动中提供更有针对性的指导，从而帮助学生获得积极的体验，健康、自信地成长。

三、教材编写建议

本标准是教材编写的重要依据，教材应全面、准确体现课程标准的理念和要求，体现基础性、综合性与指导性的特点。

（一）教材编写的原则

教材编写要培育和践行社会主义核心价值观，落实立德树人的根本任务，坚持以下基本原则。

现实性原则。教材必须关注学生现实的生活，选择在他们生活中遇到的实际问题为内容。教材要从国情出发，根据不同地区的实际、学生发展水平的差异等进行编制。

综合性原则。教材内容的编写应注意把学生“个人生活、家庭生活、学校生活、社区生活及国家与世界”等方面的内容进行横向与纵向的联系和整合，也要注意与其他课程的联系与整合，以利于课程目标的整体实现。

活动性原则。教材内容的选择和呈现形式要突出活动性，要注意将活动的过程、方法、技能融合起来。

灵活性原则。针对学生个体内和个体间差异的特点，教材的内容选择、活动设计等要注意弹性和灵活性。

（二）教材编写注意事项

教材的编写：

1. 要符合学生的身心特点，贴近现实生活，要将学生良好生活适应能力与习惯养成的教育融入整个教材之中。
2. 要充分考虑学生的认知水平、生活经验、心理需求和实际需要，兼顾不同区域的特点，课程内容的组织要注重知识的前后联系和整合，可采用单元主题的方式，综合交叉，螺旋上升。
3. 要着重解决学生生活适应的问题，呈现方式要符合他们的接受能力，突出活动性和可操作性，有利于激发学生的学习兴趣 and 愿望，有利于采用体验、探究等多种方式主动参与，自主学习。
4. 要为教学活动提供多种方案，供教师依据学生特点选择使用，并为教师创造性地使用教材留出必要的空间。

四、课程资源开发与利用建议

本课程的资源是多样的、开放的。教师应根据教学需要，依据学生已有的生活经验，因地制宜地发掘和利用学生学习与生活环境中的各种资源，为课程的有效实施提供必要的支持。

（一）有效整合和利用学校资源

教材、相关参考资料、各类图书、教具、学校的教学环境、校园网、图书室、班集体等都是重要的教学资源，教师在课程实施中应给予重视，并有效运用；学校德育工作、少先队和共青团活动、校会、主题班会、社会实践活动等是重要的课程资源，学校应统筹安排，加强教师之间以及学科之间的合作，有效整合校内各种人力及物力资源，全面促进学生的发展。

（二）合理利用家庭资源与社区资源

家庭与社区是学生生活的重要场所，也是培养他们良好社会适应能力的重要资源。社区公共设施及场所，如公园、超市、餐馆、银行、理发店、活动中心、文化体育场馆、校外教育基地、居住小区及家庭等都是可以利用的

课程资源。

（三）充分开发与利用社会资源

与学校相关联的社会资源包括来自社会各界的人力资源，如学生家长、志愿者、与学生学习生活相关的各种从业人员等，还包括社会环境资源、社会生活事件等。此外，网络、电视、电影、广播、报刊等媒体资源也是重要的社会资源，应充分开发、利用。

五、保障措施

课程的实施需要来自各方面制度与人员的保障。建立健全课程指导与管理制度、提高教师专业水平是本课程实施的重要保障。

（一）课程指导与管理

建立由省、市、地区教育行政、教科研有关人员和一线教师组成的课程指导、评估、督查组织网络，定期对课程的教学情况进行跟踪教研，发现问题，及时反馈，不断提高教师实施本课程的能力。

省、市、地区教育部门应加强对本课程的教学管理，建立教研网络，并加强对本课程的督导评估。省市教研部门应加强对本课程的教学质量监控和教学科研，完善教研制度，保证教研质量。学校应配备专职任课教师，加强对本课程的教育管理，保证本课程课时的落实，并积极开展校本培训活动，不断总结课程教学的规律与经验，促进教学质量的提升。

（二）师资队伍建设

依托省、市、地区特教中心，建立生活适应课程教学研究制度，针对课程实施中遇到的实际问题开展教学研究，提高教师自身的修养和素质，促进他们的专业发展。建立和健全课程培训机制，通过培训帮助教师明确课程理念，提高课程实施能力。