

功能性训练在特需学生社会实践中的应用与效果评估

孙亮

山东省淄博市淄川区特殊教育中心

摘要：本文探讨了功能性训练在特需学生社会实践中的应用及其效果评估。通过对特需学生参与功能性训练后的身体机能、自理能力以及社交技能的提升进行深入研究，发现功能性训练能够显著提高了学生的身体机能和自理能力，还可以促进其社交技能的发展。在社区服务、团队合作等活动中，特需学生均展现出了更好的沟通能力、合作意识和团队精神，在社交方面拥有了更多的自信和勇气。本文旨在为特需学生的教育提供新的视角和方法，促进他们的全面发展。

关键词：功能性训练；特需学生；社会实践；应用效果

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.01.007

引言

特需学生作为一个特殊的群体，其教育和发展一直备受社会关注，随着教育理念的不断更新和发展，功能性训练作为一种新型的教育方式，逐渐在特需学生的教育中得到应用。功能性训练注重培养学生的身体机能、自理能力和社交技能，旨在帮助他们更好地融入社会、实现个人价值。本文旨在通过对功能性训练在特需学生社会实践中的应用与效果评估进行研究，为特需学生的教育提供新的视角和方法。

一、功能性训练在特需学生社会实践中的应用意义

（一）改善身体机能，提高生活自理能力

功能性训练作为一种个性化的训练方式，能够精准地针对特需学生的身体特殊需求，为其量身定制训练活动。例如，对于运动能力受限的特需学生，可以通过设计专门的体能训练项目，如渐进式的肌肉力量训练、柔韧性训练等，来帮助他们逐步增强肌肉力量和关节灵活性，从而提高行走、跑跳等基本运动能力。对于平衡能力较差的特需学生，可以通过平衡板练习、单脚站立等平衡训练项目，来提升学生的身体平衡感，减少跌倒的风险。这些功能性训练有助于改善特需学生的身体机能，极大地提高特需学生的生活自理能力。通过训练，特需学生可以逐渐学会自己穿衣、洗漱、进食等日常生活技能，减少对他人的依赖，增强自己的独立性和自信心，享受正常的社交和生活。

（二）增强心理素质，培养学生自信心

对于特需学生而言，往往面临着来自身体、社交、学习等多方面的挑战，导致内心产生自卑、焦虑等负面情绪。通过功能性训练，能够为特需学生提供一个积极、正向的成长环境。在训练过程中，特需学生将面对各种挑战和困难，但每一次的成功尝试和突破都会让他们逐

渐认识到自己的潜力和能力。同时，功能性训练也为特需学生提供了一个与他人交流、合作的机会。通过与他人共同完成任务，特需学生可以学会如何尊重他人、理解他人，建立良好的人际关系，培养特需学生的积极心态和乐观情绪。在训练过程中，特需学生能够感受到来自他人的关爱和认可，这种积极的反馈将进一步激发特需学生的积极性和自信心，让其更加主动地参与到训练和社会实践中去。

（三）提高社会适应能力，促进融入社会

对于特需学生而言，社会实践是其了解社会、认识自我的重要桥梁，而功能性训练作为一种结合身体和心理发展的训练方式，与社会实践相结合，能够发挥更为显著的效果。通过功能性训练，特需学生可以针对自己的特殊需求进行身体机能的提升，当特需学生具备了一定的身体机能和运动能力后，便能够更自信地参与到社区服务、志愿服务等社会活动中去。在这些社会实践中，特需学生需接触到各种各样的人和事，学会如何与他人进行有效的沟通和合作，在实践中学习倾听、理解和尊重他人，学会表达自己的观点和想法，建立健康的人际关系，极大地增强特需学生的社会适应能力，使学生能够更好地融入社会，增强其自信心和自尊心，激发学生继续参与社会活动的热情。

二、功能性训练在特需学生社会实践中的应用实践路径

（一）设计个性化功能性训练计划

在设计个性化的功能性训练计划时，要深入了解特需学生的具体身体和心理需求，包括身体机能的特定限制、日常生活技能的缺乏以及心理层面的挑战等。

针对身体训练方面，需要根据特需学生的身体状况和特殊需求，制定合适的运动计划，包括力量训练、柔

韧性训练、平衡能力训练等，旨在帮助学生增强肌肉力量、改善关节灵活性，并提高身体协调性和稳定性，还可以使用特制的康复器械、进行有针对性的体操或瑜伽练习等。

在功能性训练计划中，还需要注重日常生活技能的训练，包括穿衣、洗漱、进食等基本生活技能的训练，以及更高级别的技能，如使用交通工具、购物等。通过模拟实际生活场景，为特需学生提供实践机会，帮助学生逐渐掌握这些技能，并提高学生在日常生活中的自理能力。

除了身体训练和日常生活技能训练外，特需学生往往面临着自卑、焦虑等心理问题，因此，在训练中，也需要关注特需学生的心理状况，通过提供心理咨询、情感支持等方式，帮助学生建立自信心和自尊心，并克服心理困扰。

（二）结合社会实践的功能性训练

将功能性训练与社会实践活动相结合，能够为特需学生提供一个独特的学习环境。在参与社区服务、志愿活动等社会实践的过程中，可以巧妙地融入功能性训练的元素，使特需学生在真实的社会环境中锻炼和提升自己的身体机能。

以社区服务为例，当特需学生参与到植树、清洁公园或帮助老人等活动中时，可以设计一些需要身体协调、平衡能力的任务。比如，在植树活动中，可以设置一些需要平衡能力的障碍赛道，让特需学生在搬运树苗的过程中进行平衡训练；在清洁公园时，可以安排一些需要身体协调的清扫任务，如使用长柄扫帚清扫落叶，既锻炼了学生的身体协调性，还培养了学生的社会责任感。

除了身体机能的锻炼，还可以通过与其他志愿者的互动，学习如何与他人沟通、合作，建立和谐的人际关系。在团队中，特需学生可以发挥自己的特长，为团队贡献自己的力量，同时也可以通过观察和学习他人的行为，提升自己的社交能力和团队协作能力。

在参与活动的过程中，特需学生可以接触到不同的人 and 事，了解社会的多样性和复杂性。这种经历能够帮助学生建立开放的心态，增强社会适应能力，为未来的生活和工作做好准备。

（三）社会家庭参与式功能性训练

社会家庭参与式功能性训练鼓励家长积极参与到特需学生的日常生活中，通过家庭日常活动来锻炼和提升学生的身体机能和自理能力。

家长可以在日常生活中引导特需学生参与家务活动。例如，在做饭时，指导特需学生如何安全地使用厨具、切菜、炒菜等，锻炼他们的手部协调能力和精细动作技能，让他们学会了独立烹饪的基本方法。同样，在洗衣时，家长可以教授特需学生如何分类衣物、使用洗衣机、晾晒衣物等，有助于提高他们的生活自理能力。

除了基本的家务活动，家长还可以根据特需学生的具体需求和兴趣，设计一些有针对性的功能性训练活动。例如，对于需要提高平衡能力的特需学生，家长可以在家中设置一些简单的平衡训练项目，如走平衡木、单脚站立等，帮助特需学生提高身体平衡能力，增强学生的自信心和勇气。

在家庭参与式功能性训练过程中，家长不仅是训练者，更是引导者和支持者，需要耐心、细致地指导特需学生完成每一个训练任务，给予他们充分的鼓励和肯定。同时，家长还需要密切关注特需学生的身体状况和心理变化，及时调整训练计划和方法，确保训练的有效性和安全性。

（四）定期评估与调整训练计划

为了确保特需学生的功能性训练计划持续有效和具有针对性，必须对其实施定期评估并根据学生的进步和反馈进行相应的调整，针对特需学生在身体机能、自理能力等方面的提升，关注他们的心理变化、兴趣发展以及社交能力的增强。

在评估时，应采用多样化的方法，包括直接观察特需学生在不同环境下的表现，如学校、家庭或社会实践中；定期进行测试，以量化他们在训练中的进步；通过问卷调查和访谈，收集特需学生和家长的反馈意见，以了解他们对训练计划的看法和期望。

还需要基于评估结果，对功能性训练计划进行必要的调整，若特需学生在某些方面取得了显著的进步，可适当增加训练的难度和复杂度，以激发其潜能，并帮助学生实现更高的目标。若学生在某些方面遇到困难或问题，则需要针对性地制定解决方案，并调整训练计划的内容和方法，以更好地满足其需求。

三、功能性训练在特需学生社会实践中的效果评估

（一）评估方法

1. 观察法

在评估功能性训练对特需学生社会实践效果的过程中，观察法侧重于细致观察特需学生在各种社会实践活动中的具体表现，尤其是学生在身体机能运用、生

活技能展示以及社交能力体现等方面的实际情况,包括特需学生执行基本动作(如行走、抓取)的流畅性,日常生活中自理能力的表现(如穿衣、洗漱),以及他们在社交互动中展现的沟通能力、合作精神和团队协作等。通过对这些观察数据的详细记录和分析,可以更准确地评估功能性训练在特需学生社会实践中的实际效果。

2. 测试法

在评估功能性训练对特需学生社会实践效果时,测试法是指在特需学生参与社会实践前后,会进行一系列的身体机能测试,如平衡能力测试、肌肉力量评估等,以检测其身体机能的改善情况。同时,也会进行生活技能评估,观察特需学生在日常生活中的自理能力,如穿衣、洗漱等动作的完成情况。此外,还会通过社交能力测试,考察特需学生在与他人互动中的表现,如沟通能力、合作意愿等。通过对比社会实践前后的测试数据变化,可以直观地看到功能性训练对特需学生身体机能、生活技能和社交能力的提升效果,为今后的训练提供科学依据和指导。

(二) 评估结果

1. 身体机能提升

功能性训练在特需学生的教育过程中能够显著提升其身体机能。这种针对特需学生特殊需求设计的训练方法,不仅要关注他们的身体健康,还要着重提高学生的日常生活能力。经过系统的功能性训练,特需学生在平衡能力、协调能力和肌肉力量等方面均取得了显著的进步。据测试数据显示,参与功能性训练的特需学生在平衡木行走测试中,平均时间缩短了的具体百分比需要基于实际测试数据来确定,才能充分展示了他们平衡能力的明显提升。同时,也需要记录学生平均站立时间的增长变化,进一步证明了学生肌肉力量和稳定性的增强。这些显著的进步可以提高特需学生的自信心,也为学生更好地融入社会、享受正常生活提供了有力支持。

2. 生活技能增强

功能性训练在特需学生的教育中也可以增强他们的自我照顾能力,这种训练不仅关注身体机能的提升,还注重生活技能的培养。经过系统的功能性训练,特需学生能够掌握更多独立生活的技能,在社会实践中独立完成一系列基本的生活任务。家长认为孩子自理能力得到了明显提高的方式评估学生的学习情况,例如,学生会了如何安全地操作厨房设备,独立完成简单的烹饪任

务;也掌握了洗衣技巧,能够自行清洗和整理衣物。这些生活技能的增强,既提升了特需学生的生活质量,也减轻了家庭和负担,让特需学生更加自信地面对生活挑战,为学生融入社会、实现自我价值奠定了坚实基础。

3. 社交能力提升

功能性训练在特需学生的教育中其效果不仅体现在身体机能和自理能力的提升上,更显著地促进了社交技能的发展。通过社区服务、团队合作等实践活动,特需学生得到了锻炼和展示的机会,学生的沟通能力、合作意识和团队精神都能够得到显著提升。这些变化可以在他们的日常交往中体现,更能够再问卷调查中得到充分的验证。

功能性训练让他们在社交方面获得了更多的自信和勇气,能够更自如地与他人交流、合作,共同完成任务。这一效果评估结果充分展示了功能性训练在特需学生社交技能培养方面的显著成效,为他学生更好地融入社会、实现个人价值奠定了坚实的基础。

结语

综上所述,通过对功能性训练在特需学生社会实践中的应用与效果评估的研究,能够发现功能性训练在特需学生的教育中的应用具有显著的优势和效果,不仅有效提高了学生的身体机能和自理能力,还促进了其社交技能的发展。未来,仍然应该进一步探索功能性训练在特需学生教育中的应用模式和方法,为特需学生的全面发展提供更有力的支持。同时,也应该加强对特需学生的关注和支持,为其创造一个更加包容、和谐、美好的成长环境。

参考文献

- [1] 李洁明,王慧.对功能性训练基本架构的科学探析[J].体育研究与教育,2016,31(4):5.
- [2] 朱丽玲.特需学生教育评估模式的建构与实施[J].教育研究与评论,2023,(09):79-84.
- [3] 朱丽玲,苗茜.以适宜融合为目标,建构区域特需学生教育评估模式[J].现代特殊教育,2022,(21):61-62.
- [4] 唐芬.家庭体育与特需儿童的健康成长——《非中心城区特殊家庭问题儿童教育个案的研究》案例分析[J].华夏教师,2019,(19):10-11.

作者简介:孙亮(1981.7),男,汉族,山东淄博人,大学本科,一级教师,从事特殊教育教育教学实践研究。