

T/ZGTX

团体标准

T/ZGTX —2023

少儿逆商教育指南

Children's adverse quotient education guide

(征求意见稿)

2023 - - 发布

2023 - - 实施

中国探险协会 发布

目 次

前 言	II
引 言	1
1 范围	1
2 规范性引用文件	1
3 术语和定义	2
4 总体要求	2
5 逆商心理测评	3
6 逆商课程培训	3
7 逆商户外活动	3
8 相关机构规范性	4

前 言

本文件按照GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

本文件由中国探险协会提出。

本文件由中国探险协会归口。

本文件起草单位：

本文件主要起草人：

引 言

现代社会，人们往往以智商、情商为标准评价一个人的综合能力，而“逆商”一词则很少出现在人们的评价体系里。“逆商”这一名词由美国著名学者保罗·斯托茨首创，全称“逆境商数”，又可称为逆境商、挫折商。在国内，大众对少儿逆商的教育尚且处于空白期，探险逆商的目的就是促进少儿的身体和心理健康发展。注重未成年身体和心理健康发展，结合“探险逆商”教育理念以及实际手段，帮助未成年提升生存能力、适应能力、抗压能力，同时加强身体教育，身体素质和心理素质得到全面发展。

少儿逆商教育指南

1 范围

本文件规定了少儿逆商教育的心理测评、课程培训及户外活动。
本文件适用于向少儿提供逆商教育指导。

2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

DB15/T 1828-2020 干部教育培训服务流程
DB5115/T 98—2022 少儿艺术培训机构资质评定指南
T/ZGTX 001 探险领队基本能力要求

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

逆商 *adversity intelligence quotient*

逆商全称逆境商数、厄运商数，一般被译为挫折商或逆境商，是指人们面对逆境时的反应方式，即面对挫折、摆脱困境和超越困难的能力。

3.2

探险教育 *adventure education*

通过推动个人或团队实现目标的探险活动，在克服困难和突破能力局限的过程中，达到个人成长以及与团队开发的逆商学习过程。

3.3

少儿逆商教育 *adventure activities*

指7-18周岁的少年儿童在相关从业机构等进行的关于逆商的学习过程，分为心理测评、课程培训及户外活动三部分。

4 总体要求

4.1 教育宗旨

培训机构应坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的教育方针，坚持社会主义办学方向，坚持公益性，遵循未成年人成长规律，落实立德树人根本任务，发挥好教育的有益补充作用。

4.2 党组织建设

培训机构应按照《中华人民共和国民办教育促进法》以及相关政策规定，建立健全中国共产党基层组织，加强党的建设实现党的建设同步谋划、党的组织同步设置、党的工作同步开展，确保正确的办学方向。

4.3 教育体系

逆商教育分为心理测评、课程培训及户外活动三部分。

4.4 教育目的

建立健全少儿逆商教育培训体系，宣传逆商专业知识，提升相关从业人员能力水平，提高少儿逆商教育培训的专业性、规范性，全面提升少儿逆商教育水平。

5 逆商心理测评

5.1 在接受逆商教育前，少儿应完成积极心理品质调查问卷，对自身逆商水平进行测评，再根据自身逆商水平进行之后的教育培训。

5.2 少儿积极心理品质问卷应具有较好的内部一致性和结构模型拟合度，问卷的信度和结构效度较好，可用于测量少儿积极心理品质。

6 逆商课程培训

6.1 少儿逆商教育课程应根据少儿的心理测评情况进行不同等级的逆商培训。

6.2 少儿逆商教育培训理论知识宜采用多媒体和互联网等技术进行教育培训。

6.3 少儿逆商教育培训面授课程按照设计、实施、总结评估3个阶段进行个性化设计和实施。设计阶段应制定培训方案、教学目标、课程表等；实施阶段要组织开展面授班教学，包括报名、学习、考试等总结评估阶段对面授班的实施情况开展评估，对学习记录进行归档。

6.4 少儿逆商教育课程应设置心里拓展游戏（附录A），心理拓展训练的项目具有一定的难度和危险性，以提升少儿逆商水平。

7 逆商户外活动

7.1 应根据逆商心理测评及课程培训的逆商水平进行不同等级、难度的户外活动。

7.2 户外活动应分为一阶、二阶、三阶、四阶，不同阶段的少儿参与不同层次的训练。

阶段	一阶			二阶			三阶			四阶		
学段	1-3 年级			4-6 年级			初中			高中		
年龄	7 岁	8 岁	9 岁	10 岁	11 岁	12 岁	13 岁	14 岁	15 岁	16 岁	17 岁	18 岁

不同年龄阶段的适合的训练：

一阶段适合的训练：协调性训练、灵敏性训练、动力性训练利用自身体重的徒手力量训练辅助轻重量的自由力量训练、速度训练低强度的短距离有氧训练等；

二阶段适合的训练：低强度速度训练、小重量力量训练、有一定难度的协调性训练、短距离的有氧、无氧训练（根据不同年龄和身体素质的体能情况进行训练）、基础运动技能训练、交替训练等；

三阶段训练：运动技能训练、爆发力训练、速度训练、中距离的有氧耐力训练（3公里—5公里跑，根据体能情况来训练）、协调性训练（灵活性、空间定位能力、节奏感等训练）；

四阶段训练：专项体能、转向技巧、体能训练等（中长距离跑、专项技能训练等）；

8 相关机构规范性

8.1 少儿逆商的相关教育培训机构应具备相应的培训资质。

8.2 少儿逆商的相关教育培训机构应建立健全安全培训机制,包括相关户外运动安全教育及设施设备安全管理。

8.3 少儿逆商相关教育培训机构应定期考核提升相关逆商教育人员,进行提升学习,并对培训的结果进行分析评定、做好记录。

附录 A

(资料性)

A.1 心里拓展游戏

心理拓展游戏	
挫折类	破解乱网、运送弹药、交通堵塞、小舟摆渡、超级俯卧撑、多人绑腿跑、牙签接力
团队协作	顺序翻牌、传球比赛、蒙眼投球、纤夫拉船、合作拼图、蜈蚣翻身、跳行长蛇、孤岛护宝、履带战车
信任类	个性名片、导盲之旅、数字传递
理解沟通类	井然有序、穿越丛林、反转输液、平起平坐、不倒森林、月球行走、人名速猜、异性人缘、盲人布阵
自信心塑造	人体悬浮、优点轰炸、破解乱网、魔鬼 2013
意志品质类	团员坐走、穿越雷区、泰坦尼克、风中劲草、同心横杆、心理选美、心理竞买、找出卧底
激发潜能类	精神高塔、人体悬浮
感恩类	横爬云梯、老人您好、蜈蚣翻身、心海遇险