

我的体育课程改革之路

——纪念林笑峰先生逝世一周年

陈智寿

(福建师范大学 体育科学学院, 福建 福州 350007)

看到 2011 年第 6 期《体育学刊》发表陈琦教授的《林笑峰体育思想评述》，第一句话“恩师林笑峰教授仙世”，我震惊、痛心！过去的 30 来年中，我和林笑峰先生相敬如宾，坦诚相待，见解不同就争论，谁对就服从谁，说服不了对方时，保留己见。他在《体育报》发表文章指出“竞技不是体育！”。他顶住各方的怀疑、反对与大批判，坚持真理研究直至仙世，这种精神何等可贵……

在我的体育课程改革取得一定成果时，有人说：“陈智寿受林笑峰的影响太深了，他不积极指导全国统一的体育教学大纲与教材的实施，而是自己搞一套。”好像我被林笑峰牵着鼻子走，自己是无学术见解的被动者，这是天大的笑话，所以本文要说明我的体育课程改革实验的来龙去脉，也以此证明林笑峰体育思想之正确。

1 我的体育观变化之过程

过去社会上讲体育、做体育，指的都是运动与运动竞赛，从而我有“体育即运动”的概念，从而产生“运动技术高，教学能力与身体健康必然好”的教学指导思想。我爱体操运动，1955 年大学毕业从教后，获得过福建男子竞技体操全能冠军与亚军各 3 次，加上单项奖牌加起来约有 1 斤重，5 次参加全国比赛，历任福建队长。我曾以纯技术观点教育学生，学生的技术进步也很快。

参加第一届全运会回校时，我教的第一批本科生也结束了教学实习。老师们普遍反映学生的教学能力太差；有的教案写不出，写出来自己也看不懂；教学无序，讲解混乱，队形调动笑话不少。全系展开讨论，找原因与解决办法。我的教研室讨论时，系主任也参加，他问：“你们的教学标准是什么？”我反问：“体育系的标准是什么？”，他无回答。事后主任找我说：

“你当过中学教师，技术又高，由你去考虑这个标准。”我回顾自己成长过程，又下中学观摩体育课后，找主任说：“体育系是培养体育教师，不是培养运动员，体育教师要具备 5 种能力：会读、会写、会讲、会做、会教。”于是我否认了自己的“技术高，教学能力必然好”的指导思想。主任向学校汇报后对我说：学校要你去研究“五会”能力的培养。在同事们的共同努力下，我们边计划、边实验、边总结、边改进，经 2~3 年改革实验，学生的“五会”能力大有提高，在教育学习中，得到各校领导与体育教师的高度好评。校党委书记要到教育部开会，要我写如何培养“五会”能力的总结，作为他向教育部汇报的附件。

1959 年，我也 26 岁了，参加第一届全运会后就退下竞赛体育的舞台。但过去的训练与比赛受过伤的部位，经常发作，疼痛难受，影响工作与生活。文革期间下放“牛棚”再回校教学时，体育界正提出：体育要赶超世界水平，多拿金牌为国争光的口号！于是，我系对学生也加大运动量的训练，比赛频繁，学生的运动损伤也频繁发生，有的骨折、有的关节脱臼，甚至脑震荡，肌肉韧带拉伤更为普遍。结合自己的运动经历，我曾经问自己：“这是体育吗？这样的体育会伤害人体健康！”体育是什么？如何体育才能增强人的体质？成为我思考的主题。

1978 年左右，华东师范院校体育专业交流会在我系举行，领导要我写篇文章作为书面交流，我写作的论文的题目是《体育的指导思想与方法要改变》。会议期间我的老师陶德悦教授找我说：“华东师大的黄震教授要找你交谈。”在陶老的引见下，我与黄老作了交谈，我问黄老：“以后我应怎么做？”黄老说：“按你的思路研究下去。”

陶老送我一册由林笑峰编写的《体育方法学》，林是何人我也不知，但我还是认真地阅读。《体育方法学》

理论性很强,很多问题我不理解,于是写信向林老请教,两人便开始通信联系。1980年左右,全国学校体育论文报告会在厦门集美举行,我去旁听,当我走到集会大门口时遇到黄老,他问:“你好像叫什么寿?”回答:“我叫陈智寿”。黄老身边有一个人向我走过来:“你就是陈智寿,我叫林笑峰呀!”我们抱在一起,这是我们的第一次见面。

会议期间陶老与黄老住在一起,我去看陶老时,黄老与林老也在,还有2人,陶老向我介绍:“这位是九江教育局的吴翼鉴局长,这一位是湖南教科所的张友龙研究员。”每晚这4老都在一起讨论体育与竞技本质等问题,我都在旁听。后来他们也要我谈见解,我介绍了自己体育观变化过程后说:“现在我明白体育是教育的组成部分,目的是增强人的体质。培养运动员与杂技演员一样,属于技艺教育,培养技艺人才与各种各样的人才,都要贯彻教育方针,使人才的德、智、体全面发展,但我不知怎样增强人的体质?”4老要求我按自己的思路研究下去!

在集美的教学观摩会上,我与一位长辈在一起,他对这节课提出见解,问我有何看法,我觉得此老先生的见解和我一致,回答:“完全同意!”又问:“你是哪里人?”回答“福建人”,他说:“这次福建送来一篇论文,对全国的统一体育教学大纲与教材存在的问题进行分析,并提出决议,此文写得好!”我回答:“此文是我写的,但未被这次大会录用。”他未作回答。在会议结束的大会上,王占春老师宣布:“这次会议选举古奇踪为中国教育学会体育研究会的会长!”一人站起向大家致谢,这时我才知与我一起观摩课的前辈叫古奇踪。会后我问古老:“我下面应怎样做?”他说:“你的思路是正确的,但你不要与人争议体育、竞技等问题,你要按自己的思路去改革学校体育,进行实验,用改革实验的结果去回答体育、竞技等问题,一定要去改革实验,我等待看到你的成果!”

这样,古老加前4老共5老,都要我去做学校体育的改革实验。此后,我的改革实验的计划、进度等问题,不断向5老汇报、请教!这是在全国学生体质调查发现学生体质存在不少问题,与日本学生相比差距拉大的背景下,在如何改革学校体育以增强体质为目标的过程中,使我和我的课题与5老走到一起!说我受林笑峰的影响太深而自搞一套,是天大的误解或有意歪曲。

2 体育课程改革的准备与实施

学校体育与体育课程是两个概念。学校体育是学校教学的组成部分,目标是增强学生的体质,它贯穿

于各课程教学过程与学校各项工作中;体育课程是学科课程之一,由体育教师执教,它要传授增强体质的知识和方法等。因此我们选择从体育课程改革开始,改革从1985年开始,从小学、初中至高中分段进行,每轮为期3年,共进行了5轮。后因我年事已高,不再参加课题组,但改革至今仍在进行。

1)改革的准备。

(1)要了解学生体质健康的状态。

在阅读了我国和福建第一次学生体质调研论文集的基础上,根据福建学生的形态、机能与运动素质数据,制订了各年龄组的指标,计算出各指标的年增值,从年增值可以看出各指标何时增长快、最快、缓慢、下降及停止。但学生体质调查是按年龄横向进行,各年龄组的样本不同,其年增值不等于纵向发展的年增值,根据体质调研的修正法,对年增值进行修正,使年增修正值接近纵向发展年增值。

由于各指标的单位不同,从年增修正值中难于看出各年龄组那些指标处在突增、减慢、下降与停止,为此再制订各指标发展示意表。以7岁(现在为6岁)的年增值为基础,找出各指标最大年增修正值之间相加之和,除去被调查的年龄段(以前为7~25岁,现为6~22岁)。以此看各指标与各年龄组的发展状况。

(2)制订学生体质评价标准。

指标是当时国家教委规定学生体格检查之指标,如身高、体重、胸围、肺活量和运动素质等属正态分布的指标。林老建议:“日本从儿童至老人都有20秒反复横跨的测试,是否加上此指标?”我们采纳了。

第1轮实验采用全国学生体质调研的5等评价法:下等、中下等、中等、中上等、上等。我们改为1、2、3、4、5表示更为方便。在第1轮实验中,学生从开始至结束,在等级上无明显变化,80%始终处在3等。分析原因,认为3等之上限至下限之间距太大。在第2轮实验时,把3等再划分3个等级,变为1、2、3、4、5、6、7,3~5等为原来的3等之间距。按此制订出的标准,不仅测量值能看出变化,等级的上升或下降也明显地能看出实验的结果。

但又发现,2~3等与5~6等的间距没有变,这对少数学生不公平合理。参考《实用体质学》的离差法制订出的标准,等级值分布较公平合理,实验的结果更好。

(3)制订学生个人体质发展登记卡。

卡片分正背2面,各指标分为开始与追踪3年栏。正面为非正态分布的五官、内脏器官等是否正常的记录。背面为正态分布的指标,分上、下2半部。上半部各指标分上、下2栏,上栏登记测量值,下栏由学

生对照评价表填写其等级。下半部为综合评价图。学生把评价结果的等级在直线等级点上做记号，然后把相邻记号连成直线，如同八卦图，可直观地看出各指标等级是上升或下降，还可看出肥或瘦，如果体重等级超过身高等级过多，是超重或肥胖，反之则为瘦。

(4)编写知识参考书。

根据林老《体育方法学》中增强体质的手段论述组织本校教师编写《强身之道》教师参考书，后正式出版更名为《大众健身指南》供教师与学生使用。内容先介绍与体质的关系，再介绍儿童、少年、青年、中老年人如何去应用；最后介绍体质测量与评价方法。这把林老关于增强体质手段较为具体体现出来。

(5)编写体育课程改革实验大纲。

①课程的总目标、学段目标与年级目标。

总目标：传授增强体质的知识、方法与技能，培养增强体质的意识与能力，为学生今天与将来增强体质服务；根据体质发展规律，在全面健身的基础上，以突增期指标与下降指标为重点目标，前者防止错过发展良机，后者延缓消退；思想教育贯穿于教学全过程，培养团结、互帮、互学、竞争与安全等品质。

学段目标：根据年龄特点、体质发展状况、文化程度等，把总目标较为具体化。

年级目标：根据年级特点、学生体质发展现状、文化程度、学校环境与教学条件，把总目标与学段目标化作可操作、可检查更为具体的目标。

②教学内容纲要。

知识内容：根据总目标、学段目标、年级目标，从《大众健身指南》中选择内容，或根据环境与学校实际需要增加内容，使增强体质的知识、方法与技能，从浅入深，由点到面逐步传授给学生，为学生今天与将来增强体质服务，做到知识内容与目标一致。

运动教材：根据学生运动能力，环境与学校条件等，采用田径、体操、球类、武术等基本练习，或因地制宜，创编教材。

③考核。

以目标为依据，促进学生用体育课所学习的内容去实践，检查教与学是否达到目标，培养学生的健身意识与能力。

2)课堂教学的进行。

(1)体育知识教学。

强调学用结合。每次体测后，要向学生反馈，指导学生，各按自己的测查值对照评价表，评出自己的等级与绘制评价综合图，分析自己的体质状况，从初二开始，指导学生制订个人的健身计划。要在课外实践的，布置课外作业，促进学生课外去实践，以巩固

健身知识、培养健身意识与能力。

(2)运动课的教学。

在形式上与常规课无区别，但在基本部分，分为运动教学与身体锻炼两个部分，时间上约各占一半。

运动教学强调启发式与讨论式，学与用结合。例1：教反复横跨时，老师问：“这有何用？”学生答：“这可培养向侧的反应能力，当汽车从对面开来时，可迅速向侧闪开，避开被撞的危险”。例2：教师教会学生侧向推铅球，基本掌握后，教师问：还有可用哪些方法把球推出？有的学生双手抱球向前推、抛，从头上向后抛，转身后抛出。总之学生可以各用各的方法练习，这既提高了学生的积极性，又能培养创造力。可用于竞技的教材，如跳高、跳远，教师简要介绍比赛的方法与规则，为学生在课外把材料转为竞技之用，这是附带的教学目标。

身体锻炼：小学按群体体测与评价结果制订的目标，用综合、巡回、间歇等方法，由教师因地制宜选择内容进行群体锻炼。初中开始，先按教师根据目标进行群体锻炼，然后留部分时间，让学生针对自己发展差的指标进行自我锻炼，促进体质的全面发展。学生锻炼能力提高后，再根据自己的锻炼目标进行自我锻炼，自我控制生理负荷。

3)课内外配合。

根据林老与国外的相关研究，身体锻炼要按超量恢复的原理，隔天锻炼或2天锻炼，一天休息，效果最好。但我们每周只有2次体育课，因此教师要求，课外要再锻炼1~2次，与体育课配合间歇进行，每次锻炼10~30分钟即可，学生一般都能做到。

体育教师与家长配合：小学一年级的学生无自我评价能力，在开家长会时，把学生体质发展登记卡与评价标准发给家长，指导家长根据孩子的测量值，给孩子各指标评上等级，并绘制体质课评价图，为家长增强孩子体质提供依据，并介绍睡眠、保护视力、卫生、饮食等方面的基本常识。假期在家，请家长督促孩子每周进行3~5次的锻炼，使锻炼得到连续进行。小学二年级起，学生体质评价结果，要求学生带回家反馈给家长，家长对上述做法都感到满意。

3 学校体育整体改革的探索

在3轮课程改革的基础上，第4轮改为学校体育的整体改革。此课题在1993年被国家教委体卫司、中央教科所的研究中心选为“八五”全国学校体育、卫生研究的重点课题。体育课程改革照样进行，体质评价依旧，这里主要探索从行政方面采取什么举措来增强学生的体质。

1)建立学校体育处或小组。

处长或小组长由分管学校体育的校长担任,成员有体育教师、校医、总务处长和年段长。班主任与任课教师都要参加。处或小组要制订增强学生体质措施,总结结果。每年体测与评价结果由体育教师向所有成员与教师反馈,为各方增强学生体质提供依据。校医室与总务处管理学校环境、学生宿舍与食堂的卫生;班主任要指导学生做好教室卫生,安排或带领学生进行课外2~3次身体锻炼,了解学生在卫生、饮食与作息方面是否存在问题,有问题者要加以督促以改正;任课教师要管学生读、写、坐等正确姿势,不正确者要教育改正,要减轻学生的学习负担,保护学生的视力。总之,增强学生体质,人人有责,做到齐抓共管。

2)建立竞技俱乐部。

据林老的《体育方法学》,身体锻炼与竞技、身体娱乐的本质不同,各有自己的目标、内容与方法,检测的指标也不同,必须区别开,各按自己的规律进行。因此,由社团与学生会配合,组织各种俱乐部,学生自由报名参加。教师指导,学生互教、互学,共同提高。以闽清县昙溪初级中学为例,组织11个俱乐部,参加的学生646人,占全校学生数的97.5%……调动了学生的兴趣和积极性,发挥了主体作用与聪明才智,发展了运动个性。

4 结果

参加实验的学校都较好达到目标。本课题的论文,基本上发表在《体育学刊》《福建体育科技》《福建教育》等期刊上。这里用3个评审来说明成果。

1)林笑峰教授与林诗娟副教授对体育课程实验大纲的评审。

参加第一轮改革实验的中小学教师,强烈要求要到广州向林老请教,我只带两张表格与手抄大纲初稿前往,林老与林诗娟老师带研究生参加。我先展示福建学生体质测量统计表与福建学生体质发展示意表,说明这是制订大纲的重要依据之一,简要介绍总目标、学段目标、年级目标制订的依据做到教学内容与方法等要与目标一致。林老高兴地说:“增强体质要从小学与初中抓起,迟了来不及。”林老与诗娟老师给大纲的评审意见如下:

“以增强体质为目标正确,按照这目标选择教材的作法完全正确。这份大纲尤其好的是超脱了以运动为中心的运动教学体系,转移到以增强体质的轨道上

来,这一点尤为可贵。

我们建议要加强追求发展身体方面的知识、技能的教学与实际锻炼。每堂课都要有锻炼的内容。”

2)古奇踪理事长的希望基本达到。

古理事长多次来信,要求我们要把改革实验坚持下去,1991年我向他汇报改革实验的基本情况,1991年8月12日他回信说:“实验是很有意义的,使中学体育改革走出一条新路。体育课程大纲,办法方面有所突破。望请吴文彩同志(福建省教育厅体卫处处长)鼎力相助,克服困难坚持坚持下去,争取胜利。”

1991年全国学校体育论文第2届报告会在鞍山举行,我率课题组参加。递交的8篇论文中有3篇在大会上报告,反响很大,实验成果得到古奇踪理事长的表扬。

3)国家教委体卫司、中央教科所的体卫研究中心聘请的专家组的评审意见。

第4轮改革是体卫研究中心的全国重点研究课题,我们课题组刚结束实验报会,把各校论文装订成册,我还无法对各校的数据进行总统计,就接到研究中心的通知,要我到京作结题报告。专家组的组长是曲宗胡教授,评审书内容如下:

该研究和选题具有理论和实际意义,从整体改革,从体育与卫生结合的角度出发,以终身体育服务为指导思想设计课题,针对性强,角度独特,目标具体。该研究设计了包括文献法、实验法、统计分析等研究方法,设计较严密,可以满足研究的需要。

经过3年的研究,该研究在增强学生体质、改善学生健康状态、掌握体育知识、发展能力方面取得了成果。这些成果对深化我国学校体育改革有一定的参考价值;该研究提出的发展学校体育的对策,如把改革重点放在中等师范学校的改革,将对学生体质的评估作为学校体育卫生工作评估的中心等,对指导学校体育改革实践有指导意义;课题研究中培养了一大批体育教学骨干,是本课题取得的意外收获。

由于该研究实施过程中在研究力量投入、课题经费投入诸方面存在许多困难,致所研究没有能全部达到预期目的。另外,从报送的材料看,有关数据及其分析不尽详细,因此显得对研究的结果论证力度不足。希望在今后的研究中加以弥补和完善。

从我们改革实验过程与结果来看,林笑峰的体育思想是完全正确的!