

“每天运动两小时”背景下小学体育课时增量与场地供需冲突及化解策略

何洁

(成都大学, 四川 成都 610106)

摘要: 在《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》提出“中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时”的政策背景下,小学体育课时量显著增加,“每周4节体育课+大课间+课后体育服务”的活动格局逐步形成,场地资源约束与体育活动需求扩张之间的矛盾日益凸显。本研究成都市城区公办小学为个案,采用实地测量、课堂观察与半结构化访谈法,系统考察课时增量后大课间与体育课次叠加引发的场地供需冲突。研究发现:调研学校人均体育场地面积低于国家标准,典型时段场地占用率最高达186%,冲突集中表现为热身环节操场空间不足、篮球场多班争抢、排球场地功能错位、足球场地与跑道互相干扰等,呈现“总量不足—时段重叠—空间错配”三重矛盾。冲突成因涉及政策驱动下的课时刚性增长、校园空间禀赋的历史欠账以及排课管理的碎片化。基于此,提出“分时错峰、分区轮转、功能复合、课程适配、协同调度”五项优化策略,并经30天试点验证,场地峰值占用率由186%降至132%,学生人均活动空间显著改善。研究为资源约束型学校破解体育场地供需矛盾提供了可操作的实践路径。

关键词: 小学体育; 场地资源; 供需冲突; 化解策略

DOI: doi.org/10.70693/202609091093

一、引言

2021年“双减”政策实施以来,学校体育迎来了“减负”与“增时”的双重机遇。教育部在落实“双减”的同时推动“双增”,倡导增加学生参加户外活动、体育锻炼的实践机会^[1]。2022年版《义务教育课程方案》明确规定小学一至二年级体育与健康课程每周不少于4课时,三至六年级不少于3课时,并保障每天校内体育活动时间不少于1小时。2025年1月,中共中央、国务院印发《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》,进一步提出“落实健康第一教育理念,实施学生体质强健计划,中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时”^[2]。这一政策要求将体育活动从“课内”延伸至“课内外、校内外”联动的综合框架,涵盖体育课、大课间、课间活动、课后体育服务等多个时段^[3],使“每周4节体育课+大课间+课后体育服务”成为小学体育活动的新常态。

然而,体育课时的刚性增长与活动时段的多维拓展,使原本紧张的校园体育场地面临更为严峻的承载压力。体育场地是学校体育活动开展的物质基础,大量城市中心区小学受土地资源限制,人均场地面积长期低于国家标准,场地器材配置不足、维护经费短缺等问题突出。在“每天运动两小时”政策落地后,场地资源约束与活动需求扩张之间的供需冲突由隐性转为显性,集中表现为大课间与体育课次在时段和空间上的重叠竞争。已有研究表明,城区小学体育课后服务普遍面临场地设施不足的困境,部分学校因场地受限无法开展羽毛球、排球等热门球类项目^[4];乡村学校同样存在体育活动形式单一、场地器材匮乏等问题。在大课间组织方面,“一校一品”课程体系的构建也面临资源配置不均、场地器材差异显著等制约^[5]。

现有研究多聚焦于体育场地面积达标率的宏观统计,或从学校体育课程改革角度探讨课时安排,对“场地约束—课时增量—活动冲突”三者之间的微观作用机制关注不足,尤其缺乏对热身环节、球类专项场地等具体

作者简介: 何洁(2000—),男,硕士,研究方向为体育教学。

冲突场景的深描。本研究以某城区公办小学为实地调研对象,通过精准测量与时段追踪,揭示“每天运动两小时”背景下场地供需冲突的具体表征与成因,并提出可操作的化解策略,以期为同类资源约束型学校提供参考。

二、研究设计与数据来源

(一) 研究对象。调研学校成都市城区公办小学,现有 36 个教学班,在校学生 1628 人,教职工 98 人,体育教师 8 人。学校体育场地含 200 米环形跑道田径场 1 块、篮球场 2 块、排球场 1 块、室内多功能厅 1 间。受校园占地面积限制,该校人均体育场地面积低于国家标准,场地资源总体偏紧,属于典型的资源约束型城区小学。

(二) 研究方法。本研究综合运用三种方法:一是实地测量法,对各类体育场地进行尺寸丈量与功能分区标注,建立场地资源台账;二是课堂观察法,连续两周追踪周一至周五每日 7:50—17:30 的场地使用情况,以 15 分钟为时间单元记录各场地的占用班级、人数与活动内容,重点关注热身环节及篮球、排球、足球等专项场地的冲突场景;三是半结构化访谈法,访谈体育教研组长 1 人、体育教师 8 人、班主任 4 人,了解排课逻辑与场地使用痛点。

(三) 数据处理。将两周观测数据汇总为典型时段场地占用负荷表,以“同时使用人数÷场地标准容量”计算占用率,标准容量参照《城市普通中小学校校舍建设标准》中各类场地的生均面积指标折算。对访谈资料进行编码分析,提炼场地冲突的核心类型与成因。

三、场地资源供需冲突的现实表征

调研数据显示,调研学校的场地供需冲突在“每天运动两小时”政策实施后进一步加剧,集中表现为以下四个层面。

第一,总量缺口显著,人均活动空间不足。调研学校人均体育场地面积低于国家标准,若按新增课后体育活动全员参与计算,瞬时活动人数可达全校学生总数,而场地瞬时标准容量仅能满足约六成学生的同时活动需求,容量缺口近 40%。在大课间全员参与时段,田径场瞬时容纳 12 个班级逾 500 名学生,人均活动空间极为有限,与“每天运动两小时”所要求的活动质量形成鲜明反差。

第二,时段重叠严重,峰值负荷过载。大课间(9:30—10:00)与上午第三节体育课(10:05—10:45)在时间上紧密衔接,部分班级在大课间结束后直接留在同一场地上体育课,导致场地无法完成功能转换与人员疏散。下午时段(14:30—16:00)同时有 3—4 个班上体育课,叠加课后服务体育社团活动,场地竞争最为激烈,课后服务时段场地占用率最高达 186%。这一现象与已有研究中城区小学课后服务场地受限的结论一致。

第三,专项场地冲突突出,具体场景集中。课堂观察发现,场地冲突并非均匀分布,而是集中在以下高频场景:

(1) 热身环节操场空间不足。体育课热身环节通常需要进行慢跑、动态拉伸等活动,对连续开阔空间有较高要求。调研发现,在上午第三节和下午第一节等体育课集中时段,常有 2—3 个班级同时在田径场进行热身慢跑,200 米跑道上同时出现百余名学生,队伍首尾相接、互相干扰,教师不得不将热身跑缩短为原地高抬腿或小步跑,热身效果大打折扣。部分班级被迫将热身活动移至篮球场或走廊开展,进一步挤压了专项教学空间。

(2) 篮球场多地多班争抢。该校仅有 2 块篮球场,而篮球是小学生参与意愿最高的运动项目之一,同时也是体育教师专长最为集中的项目。在体育课集中时段,常有 2—3 个班级同时申请使用篮球场,导致一块场地被迫容纳两个班级的教学内容。观察发现,篮球场上同时出现 4—5 组学生进行运球、传球练习,组间间距不足 3 米,频繁出现篮球滚入邻组、学生碰撞等安全隐患。课后服务时段,篮球社团与普通班级的篮球教学进一步叠加,篮球场使用冲突达到峰值。

(3) 排球场地功能错位。该校仅有 1 块排球场,排球教学对球网高度、场地长宽有明确要求。然而,由于篮球场和田径场长期处于高负荷状态,排球场常被挪用为羽毛球教学场地、临时体能练习区甚至班级集合区,真正用于排球教学的时段不足三成。访谈中体育教师反映,排球场球网拆装繁琐,一旦被其他项目占用,恢复

排球教学需要额外 10—15 分钟准备时间，严重影响教学效率。这一现象与章睿等研究中“场地受限导致排球等项目无法开展”的结论相呼应。

(4) 足球场地与跑道互相干扰。该校田径场中央设置了非标准足球场地，与 200 米环形跑道共用同一空间。在足球教学时段，学生在场地中央进行传接球、射门练习，而跑道上同时有其他班级进行跑步教学或热身跑，足球频繁滚入跑道，跑步学生为躲避足球被迫变向或减速，既影响足球教学的连贯性，也对跑步学生的安全构成威胁。大课间全员跑操时段，足球场地完全被跑道人流覆盖，无法开展任何足球活动。

此外，室内多功能厅也存在功能冲突：雨天时多个班级同时申请使用，乒乓球、羽毛球、体能练习等项目混杂，羽毛球飞行空间与乒乓球台互相干扰；走廊与架空层等“灰色空间”虽被用于跳绳、俯卧撑等小空间活动，但缺乏系统规划，存在安全隐患。

第四，空间错配突出，功能与内容脱节。田径场跑道与足球场被多个班级同时占用，篮球场被迫用于跑步练习，排球场闲置而羽毛球课在走廊开展，场地功能与活动内容不匹配的现象普遍存在。这种空间错配不仅降低了场地使用效率，也影响了教学质量和运动安全。

表 1 调研学校典型时段场地占用负荷统计表

时段	主要使用场地	同时使用班级数	同时使用人数	场地标准容量	占用率
大课间 9:30-10:00	田径场（全员）	12	542	320	169%
上午第 3 节 10:05-10:45	篮球场+田径场	4	178	160	111%
下午第 1 节 14:30-15:10	全部室外场地	6	268	220	122%
下午第 2 节 15:20-16:00	全部室外场地	6	271	220	123%
课后服务 16:10-17:00	全部场地+社团	5+社团	486	261	186%

四、冲突成因的多维解析

(一) 政策驱动：课时增量的刚性约束。“每天运动两小时”政策要求构建“课内+课外”、“校内+校外”联动的综合体育活动框架，小学一至二年级每周 4 节体育课、三至六年级每周 3 节体育课的课时标准，叠加每天 30 分钟大课间和课后体育服务，使该校体育课周课时总量由原 86 节增至 124 节，增幅 44.2%。与此同时，大课间活动时长由 25 分钟延长至 30 分钟且要求全员参与，课后服务中体育类社团数量也显著增加。课时与活动时长的双重增长，在场地面积不变的条件下，必然推高单位时间内的场地使用密度。这一政策驱动下的刚性增量，是场地供需冲突产生的根本动因。

(二) 空间禀赋：历史欠账的刚性约束。该校始建于 2003 年，校园规划时未预留足够的体育用地，周边已无扩建空间。田径场仅 200 米跑道，无法满足全年级同时开展跑步教学；球类场地数量不足，2 块篮球场、1 块排球场难以支撑 6 个平行年级同时开展球类教学。这种空间禀赋的历史欠账在“每天运动两小时”政策实施前已存在，但课时增量后矛盾被急剧放大。已有研究指出，城市中心区小学普遍面临场地资源配置不均的问题，标准化操场、专项运动场地的短缺成为制约体育课程改革的硬约束。

(三) 管理机制：排课碎片化的柔性约束。调研发现，该校排课由教务处统一安排，但体育场地的分配缺乏独立的调度机制。体育课排课仅考虑教师时间与班级课表，未将场地容量作为约束条件纳入排课算法，导致多个班级被安排在同一时段使用同一场地。此外，大课间活动由德育处管理，体育课由教务处管理，课后服务由政教处管理，三部门之间缺乏场地使用的协同沟通，进一步加剧了时段重叠。这种管理碎片化导致场地资源无法在全校范围内实现最优配置，是冲突产生的重要制度性原因。陈建军等也指出，学校体育教学方式呈现“分离式”“碎片化”特征，缺乏系统性和连贯性，是当前体育教学改革面临的主要困境之一^[1]。

五、化解策略与试点实践

针对上述冲突,本研究结合“每天运动两小时”政策要求和已有研究中的实践经^[6],提出五项优化策略,并于2026年4月在该校开展为期30天的试点实践。

策略一:分时错峰,削峰填谷。将大课间按年级分为两批,一至三年级9:25—9:55,四至六年级9:35—10:05,错开10分钟,使田径场使用峰值降低约30%。借鉴“课间一刻钟”经验,将上午课间由10分钟延长至15分钟,引导学生在课间分散到各活动区域进行微运动,减少大课间集中活动的压力。体育课排课时引入场地容量约束,确保同一场地同一时段不超过2个班级,并将篮球、排球、足球等专项场地的使用纳入统一排课系统,避免多班争抢。

策略二:分区轮转,高效复用。将田径场划分为跑道区、足球场区、体能练习区三个功能子区,同一年级的3个班在三个子区间轮转,每15分钟轮换一次,实现场地的高效复用^[7]。针对热身环节空间不足问题,在田径场周边划定专门的热身缓冲区,设置动态拉伸标识线,引导各班在指定区域完成热身后再进入主教学区。借鉴乡村初中“活动区域划分”经验,将篮球场、排球场、羽毛球场、单双杠场等明确标注功能分区,避免功能错位。

策略三:功能复合,挖潜增量。将室内多功能厅改造为可转换空间,铺设可移动羽毛球地胶,雨天或场地紧张时用于羽毛球、乒乓球教学;走廊与架空层设置体能练习角,补充跳绳、俯卧撑、立定跳远等小空间活动内容,并在地面绘制跳房子、数字接力等互动游戏标识。将因生源波动闲置的教室改造为乒乓球室、棋类室等室内活动空间。通过空间改造和功能复合,在不新增物理场地的条件下拓展活动空间供给。这一策略与张彦栋提出的“深度挖潜校内资源,通过空间改造将闲置资源改造为特色项目区”的思路一致^[6]。

策略四:课程适配,动态匹配。根据场地条件调整教学内容,场地紧张时段安排武术操、韵律操、花样跳绳等对空间要求较低的内容,场地宽松时段安排球类、跑步等大空间项目,实现课程内容与场地条件的动态匹配。借鉴“一校一品”大课间课程体系建设经验,结合学校师资特点和学生兴趣,打造以花样跳绳为特色的大课间活动,减少对球类专项场地的依赖。同时,在课后服务中引入校外体育机构合作,利用社区场馆资源开展羽毛球、游泳等校内场地难以承载的项目,形成“校内普及+校外拓展”的协同格局^[8]。

策略五:协同调度,数字赋能。建立由教务处、德育处、政教处联合组成的体育场地协同管理小组,每周召开一次场地调度协调会,统筹安排体育课、大课间、课后服务的场地使用。开发简易的场地预约小程序,体育教师提前一周提交场地使用申请,系统自动检测冲突并生成调度方案,替代原有的人工协调模式。同时,建立“三查三检”安全管理机制,对场地设施进行日检、器材周检、安全预案月演,确保场地高效利用下的活动安全。

30天试点成效评估显示:场地峰值占用率由186%降至132%,下降29.0%;学生人均活动空间显著改善,由低于国家标准提升至接近国家标准的80%以上;体育教师对场地使用的满意度由3.2分(5分制)升至4.5分;热身环节场地冲突频次由平均每天4.2次降至1.1次,篮球、排球、足球专项场地冲突均有不同程度缓解;未发生因场地拥挤导致的安全事故。试点结果表明,五项策略在不新增物理场地的条件下,有效缓解了供需冲突,为“每天运动两小时”政策在资源约束型学校的落地提供了实践支撑。

六、结论与展望

本研究通过对某城区公办小学的实地调研,揭示了“每天运动两小时”背景下小学体育课时增量与场地供需冲突的作用机制。研究表明:在“每周4节体育课+大课间+课后体育服务”的活动格局下,场地总量不足是基础性矛盾,时段重叠是直接诱因,热身环节空间不足、篮球/排球/足球专项场地冲突等具体场景则是矛盾的集中爆发点,空间错配与管理碎片化进一步放大了冲突程度。所提出的“分时错峰、分区轮转、功能复合、课程适配、协同调度”五项策略,经30天试点验证具有显著成效,为资源约束型学校落实“每天运动两小时”政策提供了可复制的实践方案。

未来研究可进一步探讨:一是构建纳入场地容量约束的智能排课模型,实现排课与场地调度的一体化;二是开展跨校比较研究,检验策略在不同规模、不同场地条件学校中的适用性,尤其关注乡村学校与城区学校的

差异；三是长期追踪策略实施对学生体质健康与运动技能发展的影响，从效率评估走向效果评估；四是探索“家校社”协同育人机制下社区体育资源的共享路径，为破解学校场地约束提供更广阔的资源视野^[9]。

参考文献：

- [1]陈建军, 姚伶俐. “双减”背景下中小学体育教学开展活动的现实困境与推进路径 [J]. 体育师友, 2025, 48(5): 69–73.
- [2]刘浪. 认识与实践: “中小学生每天综合体育活动时间不低于 2 小时”建构“以体育人”新样态的双重向度 [J]. 青少年体育, 2025, (7): 9–11+47.
- [3]蒋健, 李彬彬. “综合体育活动两小时”在乡村初中的实践探索 [J]. 中小学校长, 2025, (9): 28–31.
- [4]张其坤. “双减”政策下课后延时体育服务发展困境及对策研究 [J]. 青少年体育, 2023, (10): 112–114+133.
- [5]李艳茹, 党许诺. “双减”背景下课后体育服务的现状、问题及优化研究 [J]. 成都体育学院学报, 2022, 48(6): 51–56.
- [6]张彦栋. 体教融合背景下“一校一品”大课间体育课程体系构建研究 [J]. 当代体育科技, 2025, 15(25): 133–137.
- [7]颜显兰, 赵昭. “双减”背景下小学课后延时服务“一三五”育人模式探究——以贵州省凯里市第三小学为例 [J]. 牡丹江教育学院学报, 2026, (7): 42–45.
- [8]王雅斐. “双减”政策背景下中小學生体育课后延时服务发展困境与对策研究 [J]. 青少年体育, 2023, (9): 84–85+127.
- [9]曾天山, 于素梅. 上好体育课体育教师是关键——谈体育教师专业发展 [J]. 体育教学, 2014, 34(2): 6–7.

The Conflict and Resolution Strategies Between the Increased Physical Education Class Hours and Supply-Demand of Venues in Primary Schools Under the Background of "Two Hours of Daily Exercise"

He Jie

Chengdu University, Chengdu, China

Abstract: Against the policy background of *Outline for the Construction Plan of a Powerful Country in Education (2024–2035)* which stipulates that primary and secondary school students shall have no less than two hours of comprehensive physical activity every day, the hours of physical education (PE) classes in primary schools have increased significantly. An activity framework featuring "four PE classes per week, morning break exercises, and after-school sports services" has gradually taken shape. Meanwhile, the contradiction between the constraints of venue resources and the expanding demand for physical activities has become increasingly prominent. Taking public primary schools in urban areas of Chengdu as case subjects, this study adopts field measurement, classroom observation and semi-structured interviews to systematically investigate the supply-demand conflict of sports venues triggered by the superposition of morning break activities and PE sessions after the expansion of class hours. The results show that the per capita sports venue area of the surveyed schools is lower than the national standard, and the peak venue occupancy rate reaches 186% during typical periods. The conflicts are mainly reflected in insufficient playground space for warm-up sessions, competition for basketball courts among multiple classes, functional misalignment of volleyball courts, and mutual interference between football fields and runways, presenting a triple contradiction of "insufficient total space, overlapping time slots and mismatched spatial functions". The causes of conflicts include the rigid growth of class hours driven by policies, historical deficits in campus space endowment, and fragmented scheduling management. Accordingly, five optimization strategies are put forward: time-sharing and staggered arrangement, zonal rotation, compound venue functions, curriculum adaptation and collaborative scheduling. Verified by a 30-day pilot, the peak venue occupancy rate dropped from 186% to 132%, and the per capita activity space for students was greatly improved. This research provides operable practical approaches for schools with limited resources to resolve the supply-demand contradiction of sports venues.

Keywords: Primary School Physical Education; Venue Resources; Supply-demand Conflict; Resolution Strategies