



## “快乐 10 分钟”活动技术方案

中国疾病预防控制中心营养与健康所

# 内 容

一、背景

二、目的

三、实施步骤

四、附件



# 一、背景

- 肥胖、心血管疾病、2型糖尿病等慢性疾病发生率快速升高。
- 有规律的参加身体活动是遏制肥胖及肥胖相关慢性发生的最为重要的策略之一。
- 而目前我国儿童身体活动水平低，静坐时间长。
- 儿童少年时期是行为和生活方式形成的关键时期，不健康的行为和生活方式尚处于可逆转阶段。儿童少年阶段是预防慢性疾病的最好时机



# 如何促进儿童积极参加身体活动，减少静态活动？

## —以学校为基础的身体活动干预

1. 覆盖人群最广
2. 儿童大部分时间在学校度过
3. 便于管理和组织
4. 同学之间影响最大、最直接
5. 给学生提供无数的机会：体育课、课间休息、校内的活动、校际间的活动、学校体力活动设施等。



- 国家有关部门制定了一系列政策和措施来保证学生们在校期间的体育活动时间，要求各学校必须保证中小小学生每天一小时的体育活动，但很难保证。
- 国家教育部于**2005年8月**下发了《关于落实保证中小小学生每天体育活动时间的意见》。意见中指出，学校体育对中小小学生缺乏有效的吸引力是中小小学生体育活动时间得不到保证的一个主要因素。但如何突破学校场地和设施的限制，又得使活动内容丰富多彩，是面临的一个问题。





# “快乐10分钟” 发起——2003



# 什么是“快乐10分钟”活动？

- ✓ 教师组织全班学生参与
- ✓ 每次持续时间为**10**分钟
- ✓ 活动以游戏为主，内容任选，但活动量至少要保持在中水平
- ✓ 在学校原有体育课程安排以外的时间



# 快乐10分钟的目的

- 减少小学生在校期间的静坐时间
- 激发小学生参加身体活动的兴趣，提高小学生进行身体活动的技能
- 引导小学生形成积极参加身体活动的习惯
- 促进小学生生长发育和健康



## “快乐10分钟”的特点

- 内容丰富，趣味性强
- 形式多样
- 学生自主性强
- 不需要专门的设施和场地
- 易于开展
- 提高小学生身体活动水平，预防和控制肥胖有积极作用，促进小学生身心健康



# 2012年进 展

- 2012年在WHO资助下，在广西南宁、桂林，重庆的北碚区和南川区以及成都市的24所小学开展。
- 2012年10月，《快乐10分钟活动卡片》由中国人口出版社正式出版。
- 截止到2012年底，全国近1500所小学开展了快乐10分钟。



## 二、目的

- 将“快乐10分钟”活动作为全民健康生活方式行动的一部分，逐步在我国小学中进行推广和普及；
- 激发小学生参加身体活动的兴趣，提高小学生进行身体活动的技能，引导小学生形成积极参加身体活动的习惯；
- 缓解学习压力，激发小学生的创新思维，为他们提供自我展示的机会，提升他们的自信心和表达力；
- 促进小学生身体和心理的健康发育；
- 丰富校园和班级活动，有助于加强学校和班级建设。



# 三、实施步骤

## 1. 准备阶段

- (1) 制定在本省（市/区/县）小学中开展“快乐10分钟”活动的计划，包括各部门职责和分工、启动会形式、培训计划、实施和监督的具体内容、如何评估等。
- (2) 与当地教育部门和学校有关领导进行交流、沟通和动员，取得他们支持和配合，将“快乐10分钟”活动纳入学校工作中。
- (3) 材料印刷，以班级为单位，每个班级配备一套活动材料。



## 2. 启动阶段

- (1) 召开省/市/区/县启动大会，提高教育部门、卫生部门及社会各界的认识和重视
- (2) 校长、教师和学生启动会，广泛动员教职工、学生和家<sup>长</sup>，取得他们的配合和支持
- (3) 以学校为单位开展教师培训（附件 4：教师用视频资料和附件 5：培训课件）
- (4) 媒体宣传报道，全社会总动员



### 3. 实施阶段

- (1) 按照实施计划，在每个学校中以班级为单位，每个学习日至少开展一次“快乐10分钟”活动；
- (2) 为学校提供技术指导；
- (3) 定期监督和检查。



## 4. 评估阶段

### (1) 过程评估

活动组织单位不定期到学校进行督导，通过实地观察、访谈等方式对“快乐10分钟”活动教师培训及在各校各班级的实施情况进行评估（附件6：过程评估材料）。

### (2) 效果评估

在活动实施前后，采用问卷调查等方法评价小学生知信行的变化（附件7：小学生调查问卷），收集身高、体重等资料了解小学生生长发育和肥胖等的变化，来评价“快乐10分钟”活动的实施效果。



## 5. 活动总结

(1) 继续巩固和加强“快乐10分钟”活动的开展，  
将该活动纳入学校常规工作。

(2) 总结实施中存在的问题和成功经验，并组织学  
校间进行经验交流和成果展示。



## 四、附件

- 附件1** “快乐10分钟”活动介绍：活动材料、活动步骤和方式、参与者角色和分工、所需支持环境等。
- 附件2** “快乐10分钟”活动卡片
- 附件3** “快乐10分钟”记录表和记录帖
- 附件4** “快乐10分钟”教师用视频资料
- 附件5** 教师培训音频课件
- 附件6** 过程评估材料：访谈指导（教师用）、过程评估问卷（学生用）、“快乐10分钟”教师培训效果调查表、实地观察表（督导员用）
- 附件7** 培训效果评价“小学生调查表”



# “快乐10分钟”活动介绍

1. 活动材料
2. 活动步骤和方式
3. 参与者的角色和分工
4. 快乐10分钟与学校工作的结合



# 1. “快乐10分钟” 的活动材料

(1) 活动卡片

(2) 活动记录表

(3) 教师用视频资料



# 活动材料---活动卡片

- 每个年级都有一套包括**10**多种活动在内的卡片，这些活动大多与语文、数学、英语、健康教育等学科结合在一起。
- 每张活动卡片上都有详细的教学指导，简单易学。



- 许多活动卡片设计了每种活动的不同水平：初学者、中等水平、高等水平，以适合不同年龄的学生或者带领学生循序渐进的进行。
- 活动卡片介绍的各种活动的强度也不相同，可以通过调整活动节奏和动作来控制。
- 每张活动卡片后介绍**2—4**个健康小知识。

例：壮壮说



# 活动名称

拍拍跳

限时比赛

运动的故事

壮壮说

新兵训练营

踏步问答

了解自己

同义词和反义词

童谣

拷贝猫

运动的单词

韵律操/舞蹈

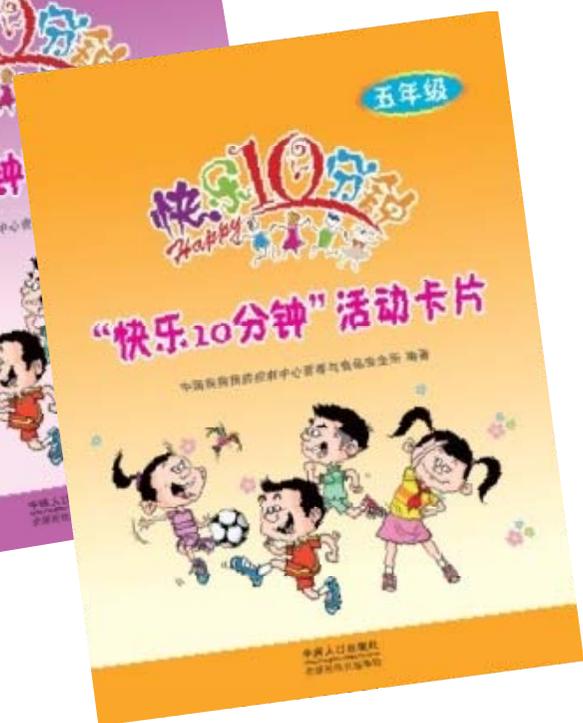
拼字游戏

模仿动物

看不见的跳绳

趣味数学





- 活动卡片只是给老师和学生提供一个理念和思路
- 老师和同学不要求拘泥这些卡片，可以随时增加新的活动内容，设计小学生喜欢的活动。



# 1) 利用学生已经会做的现有活动

- 音乐课内容
- 英语课内容
- 班会课上的一些小节目
- 体育课上活动范围较小的律动
- 新年或儿童节等排演的内容



## 2) 借用

- 电视节目
- 书籍
- 通过其他途径学到的舞蹈、健身操等
- 到其他班级参观学习
- 与其他教师进行交流、分享



### 3) 发动学生和家

- 各小队
- 中队干部、个别同学及家长协作编排
- 鼓励所有学生自创
- 小道具



## 总的宗旨

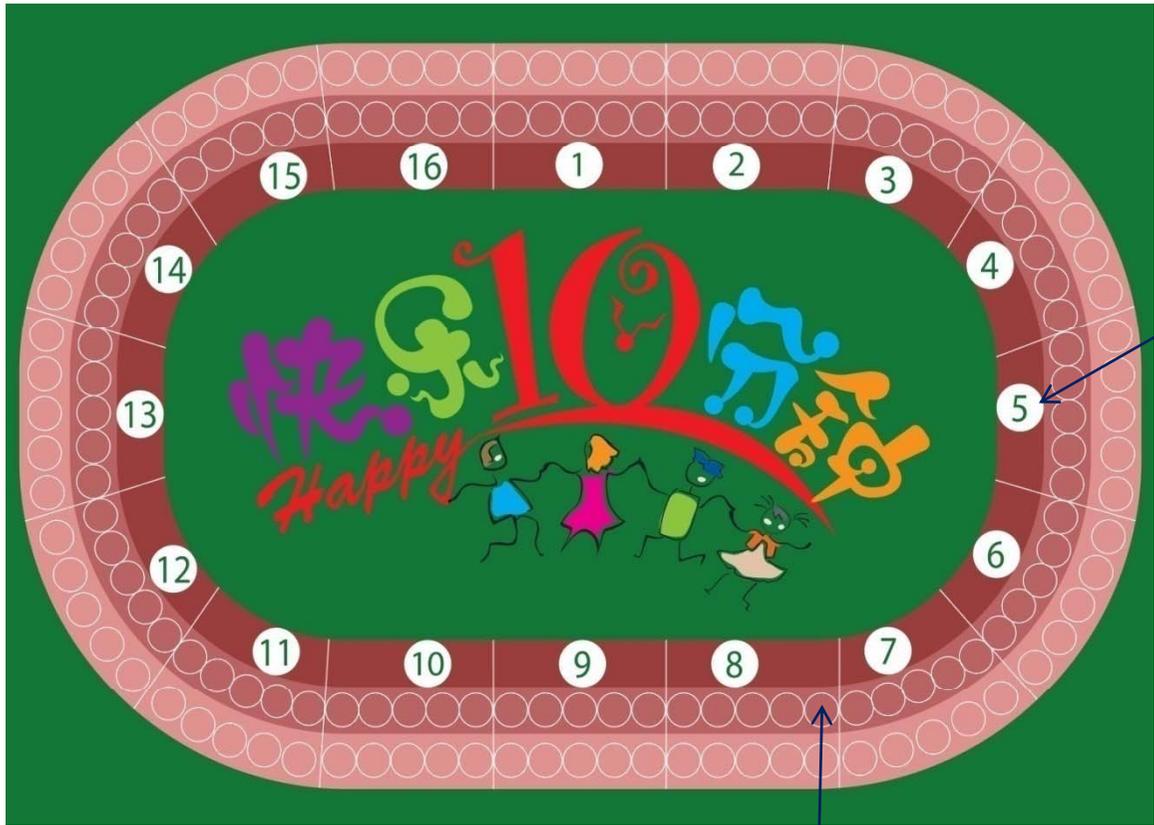
不管进行何种活动内容，只要在这**10分钟**内让学生们动起来，最好包括**8分钟左右**运动量较大的活动（使他们呼吸和心跳较快的活动），这就是我们的目的。



# 活动材料 --- 活动记录表

保证“快乐**10**分钟”活动成功地进行的重要一步是用“即时贴”记录每一次活动的内容。在全班进行完“快乐**10**分钟”活动后，让一名学生选择一张即时贴并贴在活动记录表上相应位置上。





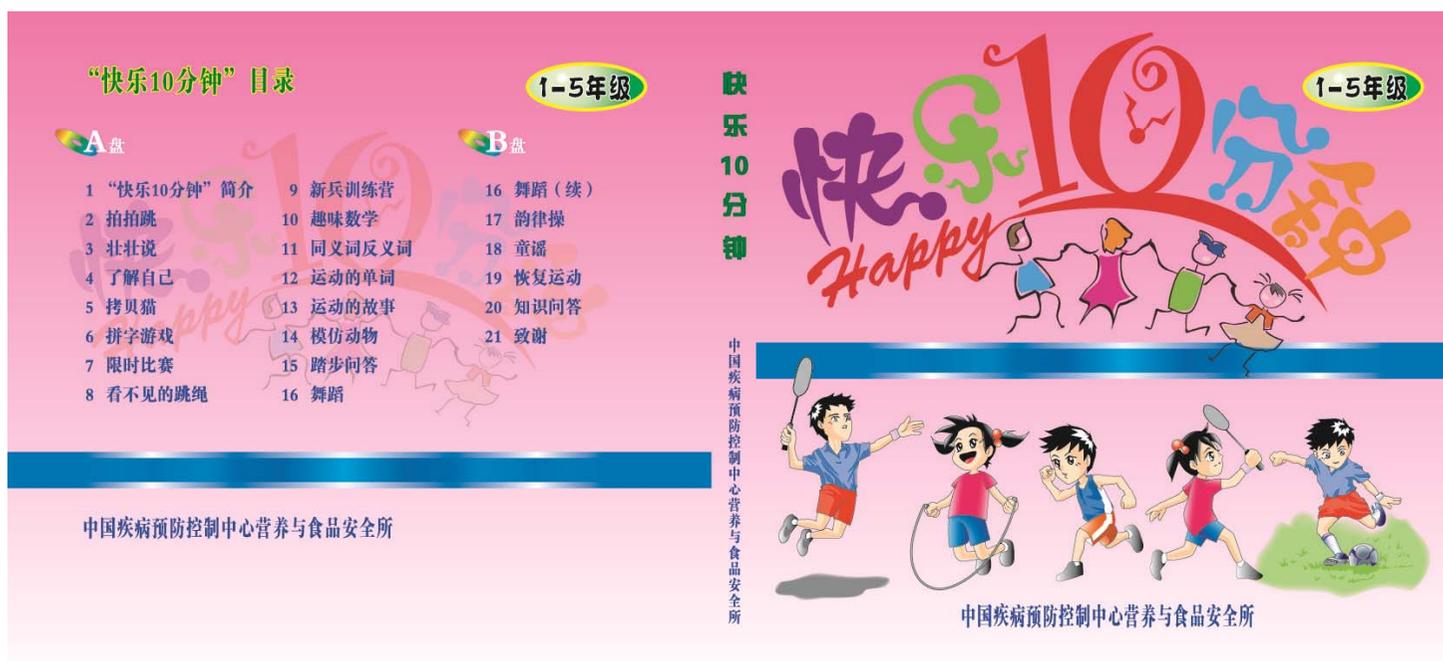
周

星期几



# 活动材料 --- 教师用视频资料

- 活动介绍：“快乐10分钟”活动的目的和方式
- 活动演示：**16类**共计**45个**活动和恢复活动。每个活动前介绍了各个活动的方式和目的，有的活动还包括了不同的活动方式。



## 2. 活动步骤及方式

一个10分钟的活动分为**四步**：

第一步：决定活动内容

第二步：进行10分钟的活动

1分钟中等活动 → 4分钟中高等活动  
半分钟—1分钟轻度活动 → 4分钟中高等活动

第三步：恢复运动并学习一些健康小知识

第四步：挑选一名同学贴记录贴记录该次活动



# 活动方式

- 每次活动时间为**10**分钟，每天至少活动一次；
- 可以在课堂上也可以在课间进行；
- 活动地点可以在教室，也可以在室外；
- 由教师或学生选择要进行的活动项目和活动级别；
- 活动时由教师或学生带领；
- 活动形式不受限制，可以一次只进行一种活动，也可以一次把几种活动结合起来做；
- 活动时可以通过控制活动节奏或活动项目来调节活动强度，使学生活动量适中；
- 教师可以与学生一起做，既能以一种轻松的方式增加和学生之间的交流，还可以增进自身健康。



### 3. 参与者的角色和分工

1. 学校：组织管理，学校的政策支持和督导，是“快乐10分钟”活动实施的保证。

- ✓ 应制定相关政策和实施计划；
- ✓ 安排专门的时间；
- ✓ 专人负责，责任到人；
- ✓ 动员教师，指派班级负责教师，明确教师的职责和工作；
- ✓ 建立督导小组，督促教师的实施；
- ✓ 组织教师相互交流，积极调动教师参与的积极性；
- ✓ 动员学生；
- ✓ 发家长信、召开家长会，取得家长的支持。



## 2. 教师： **班级活动的组织和带领者**

- ✓ 按学校规定，主动组织学生开展活动；
- ✓ 将卡片的活动教给学生；
- ✓ 把自己的想法加入进来，丰富活动内容；
- ✓ 激发学生兴趣，鼓励学生创新活动；
- ✓ 在教室内设有专门的空间张贴记录表，可定期编写墙报和黑板报介绍有关营养和身体活动方面的知识。



### 3. 学生：活动主体和监督者

- ✓ 积极参加“快乐10分钟”活动，在每一次活动中保持一个活跃的状态；
- ✓ 把自己的想法加进来，使自己成为活动的领导者；
- ✓ 成为活动的督导者。



## 4. 如何将“快乐10分钟”与教学工作相结合

### 1. 学校

- 提高学校综合素质的一个手段
- 宣传学校的一个工具
- 创建特色学校的一项内容
- 与学校日常工作结合
- 丰富校园生活



## 2. 教师

- 提高教学效率，完成教学任务的一个途径
- 加强班级建设的一个工具
- 班级管理的一个手段
- 丰富班级生活
- 完成日常工作（节日表演、主题班会）



# 建议

## 开展初期

- 先挑选一个相对比较简单的一活动学习或者是班级里已经开展过的活动
- 让体育教师或音乐教师帮忙，集中时间让学生学会一个活动
- 教师最好带领学生一起做，等学生们掌握后，可以在学生中找带领者。
- 及时交流、沟通，少走弯路

## 开展中后期

- 活动内容和形式要不断更新
- 对学生适当的激励：带操员、教授员
- 开展一些征文比赛或表演等
- 学校的网站可以建一个专题或论坛



视 频

谢 谢

