

“快乐 10 分钟”活动技术方案

一、背景

儿童肥胖已经成为我国一个严重的公共卫生问题。2002 年全国营养与健康调查结果显示，我国儿童超重发生率为 5.3%，比 1982 年上升了 3.9 个百分点。据估计，2002 年全国约有 1200 万 7-17 岁儿童少年超重。儿童肥胖对他们的自身健康造成很大危害，例如，肥胖儿童得高血压、血脂异常、糖尿病等的几率远远高于体重正常的儿童，肥胖儿童还往往伴有一些心理问题。并且，肥胖的儿童长大后也往往肥胖，对他们一生的健康都造成不良的影响。因此，儿童肥胖的防治至关重要。

身体活动与健康密切相关，是防治儿童肥胖及肥胖相关慢性病、提高儿童体质、促进心理健康的重要手段。因此，促进儿童积极参加身体活动，提高他们身体活动水平是遏制肥胖及肥胖相关慢性发生的最为重要的策略之一。但近年来，由于城市化进程导致的活动空间减少，交通方式的变化以及网络电视传媒迅速发展等原因，儿童身体活动水平却不断下降，他们把更多的时间用在久坐少动活动上，如看电视、玩电子游戏、上网聊天等。因此，制定有效的干预措施来促进儿童积极参加身体活动、减少静坐活动势在必行。

学校是儿童之间相互影响最大和最直接的场所，所以学校是进行干预的最佳单位。为此，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，以提高他们的身体素质和健康水平，但由于种种原因。一些地方和学校的学生们的活动时间得不到保证，为此，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。为此，中国疾病预防控制中心营养与食品安全所于 2003 年发起了一项名为“快乐 10 分钟”的活动，旨在提高小学生参加身体活动的技能、促进他们积极参加身体活动、养成健康的生活方式，提高他们的身体素质和健康水平。

“快乐 10 分钟”活动是由教师组织班级学生，每个学习日在教室内/外至少开展 1 次，每次持续 10 分钟的，运动量中等以上的简单有趣的活动。活动内容丰富，以游戏、舞蹈、韵律操和故事为主，符合这个年龄段孩子活泼好动的特点。另外，这些活动大多以原地运动为主，即使在教室内也完全能开展，而且安全性高，不需要器材。这对活动空间小、设施少

的学校是及其有利的，可以有效地保证全校学生在校期间的活动时间。活动卡片介绍的活动简单，容易操作，教师不需要特别的培训。更为重要的是，学生们可以把自己设计的活动加入到“快乐 10 分钟”，使他们成为活动的主角，这样可以给他们以主人翁感和成功感以及认同感，会极大激发他们的参与。

迄今为止，“快乐 10 分钟”活动已在北京、上海、天津、重庆、广州、济南、哈尔滨、成都、沈阳、烟台等 10 余个城市开展。师生们反映，“快乐 10 分钟”使学校充满了活力和快乐，当学生在做活动时，教室里充满了笑声，这是一个快乐的时刻，对缓解学习压力、提高注意力、身体健康都有帮助。对“快乐 10 分钟”活动效果评价也表明，这个活动可以显著小学生身体活动水平，有降低超重和肥胖发生率的趋势。另外，“快乐 10 分钟”活动属于一个集体活动，可以使孩子更好的融入班级这个大家庭中，提高团结协作意识，使他们学会和大家分享，变得开朗、大方、自信，促进孩子心理的健康发展，取得身、心健康双丰收。

二、目的

1. 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；
2. 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；
3. 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；
4. 促进小学生身体和心理的健康发育；
5. 丰富校园和班级活动，有助于加强学校和班级建设。

三、实施

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（活动卡片、记录表和记录帖、教师用视频资料，附件 2-4），并制作和印刷动员家长、学生和教师的材料。

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) 召开包括校长、教师和学生及家长在内的学校启动会，广泛动员教职工、学生和家長，取得他们的配合和支持。
- (3) 通过报纸、电台、网络等多种大众传媒进行宣传报道，全社会总动员。
- (4) 以学校为单位开展教师培训，采用教师用视频资料（见附件 4）和培训课件（见附件 5），介绍开展“快乐 10 分钟”活动的目的、意义及如何开展“快乐 10 分钟”活动。

3. 开展阶段

- (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。如何开展见附件 1。
- (2) 为学校提供技术指导。
- (3) 定期监督和检查。

4. 活动评估

- (1) 过程评估：活动组织单位应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）。
- (2) 效果评估：在活动实施前后，采用问卷调查评价小学生身体活动模式和心理变化，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

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。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。

附件1 “快乐10分钟”活动介绍

一、活动材料

一套“快乐10分钟”的材料包括三部分：活动卡片、活动记录表和记录帖、教师用视频资料。

1. 活动卡片

一套活动卡片共10余张，介绍了10多种安全、适合不同年龄的、可在教室内开展的身体活动。每张卡片介绍一个活动，并讲解如何进行。在每张活动卡片的末尾，会介绍2—4个与营养和身体活动有关的小知识，例如锻炼的益处、牛奶对骨骼的益处、怎样吃好早餐等。

2. 记录表和记录帖

记录表和记录帖是用于记录每次“快乐10分钟”活动，要求张贴在教室内，每个学期一张。记录表是一个彩色海报，把一个学期包括的学习日连成一个跑道，其中1-16个阿拉伯数字代表周，共16周，每一周有两行圆圈，每一行有5个，代表5个学习日。记录帖由多种图片组成，包括一些健康的食物和生活方式。每次活动结束后，挑选一名学生选择一个记录帖，把它贴到记录表的相应位置上。

(3) 教师用视频资料

实地拍摄小学生开展各种活动的情况，制作成光盘，用视频的形式演示了如何开展各种活动。该视频资料用于开展“快乐10分钟”项目学校老师的培训。

二、“快乐10分钟”活动步骤和方式

1. 活动步骤

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分钟轻中等活动——→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

2. 活动方式

“快乐10分钟”活动的总体要求是每个学习日至少进行一次。总原则是让每个学生运动起来，活动中不要求动作的统一和美观。“快乐10分钟”活动形式灵活，教师在满足上述总体要求和原则的情况下，可根据班级情况自行调整。

- (1) 可以在课堂上也可以在课间进行；
- (2) 活动地点可以在教室，也可以在室外；
- (3) 由教师或学生选择要进行的活动项目和活动级别；
- (4) 活动时由教师或学生带领；
- (5) 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；
- (6) 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；
- (7) 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。

三、参与者的角色和分工

1. 学校

学校主要是进行组织管理，提供政策支持，并对各班级活动的开展进行导，是快乐 10 分钟”活动顺利实施的保证。

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

2. 教师

教师是班级活动的组织和带领者：

- (1) 按学校规定，主动组织学生开展活动；
- (2) 将卡片的活动教给学生；
- (3) 把自己的想法加入进来，丰富活动内容；
- (4) 激发学生兴趣，鼓励学生创新活动；
- (5) 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

学生是活动主体和监督者：

- (1) 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；
- (2) 把自己的想法加进来，使自己成为活动的领导者；
- (3) 成为活动的督导者。

四、“快乐 10 分钟”活动顺利持久开展的条件

1. 学校政策和支持性环境很重要，尤其是学校的政策支持和督导，是“快乐 10 分钟”活动顺利实施最重要的保证。

中国小学生学业负担比较重，课程安排比较紧，教师的教学任务比较重，因此，如果没有学校的支持，即使老师们想组织学生进行，他们也没有时间和精力来开展这个活动。因此，开展“快乐 10 分钟”活动需要得到教育部门的支持，使该活动成为学校日常活动。另外，作为学校本身，领导除了重视，对“快乐 10 分钟”的益处有充分的认识外，还要提供下列支持：

- (1) 安排专门的时间，把该活动列入课程表。10 分钟时间可以通过以下方式保证：提前早到 10 分钟；晚放学 10 分钟；压缩两个课间，省出 5 分钟与另一个课间合成 15 分钟大课间，5 分钟学生自行活动，10 分钟开展“快乐 10 分钟”；午休时间；
- (2) 动员老师和学生、明确各位老师的分工和责任。让老师明白此活动第一是自己的一份工作，第二是一件利于孩子身心健康的好事，是自己的职责
- (3) 专人负责全校整个活动的组织和具体开展。
- (4) 提供基本的物质支持（利用现有的电教设备、录音机等，适当配备一些磁带、音碟等）。
- (5) 建立督导小组和督导制度，最好是分管校长带头。
- (6) 制定适当的激励政策：把“快乐 10 分钟”活动纳入班级管理，作为年终评先的条件，对于优秀的班级、班主任和学生进行奖励。在活动的不同阶段，采取给学生录像、开展评比等活动能极大的调动孩子们的积极性，效果甚至好过物质奖励。

2. 教师和学生们的集思广益和创造性是“快乐 10 分钟”活动保持持久、新鲜和吸引力的源泉和动力。

尽管每个年级都包括了 10 多种活动，但相对来讲是有限的，而新鲜的东西才能更加吸引小学生的兴趣和参与，因此，活动内容需要不断补充和更新。现有的材料在给老师提供活动内容外，更重要的是教给了老师一个如何开展活动的方法，老师们可以根据这个方法，结合自己班级的学生特点以及自己的特长，设计出更多的活动种类。同时，要发挥小学生们的积极能动性，因为学生们会更知道他们喜欢什么，让学生们不只是做一个被动的接收者，而

是让他们积极参与进来，把自己的想法加入到活动中，成为活动的主人，这样学生们才会持久地坚持下去，同时也会减轻老师的负担。

老师们可以通过下列方法丰富活动内容：

- (1) 利用学生已经会做的现有活动：包括音乐课上的舞蹈、韵律操和形体等、加动作的英语歌、班会课上的一些小节目、体育课上活动范围较小的动作、新年或儿童节等排演的内容等等，老师不用费很大精力，只需组织、欣赏、督促即可，这对文艺能力相对弱和不爱活动的老师尤其重要。
- (2) 借用：可以把电视少儿节目如七色光、书籍、VCD/DVD、自己通过其他途径学到的舞蹈、健身操等教授给学生，也可以到其他班级参观学习或邀请其他班级学生示范表演。
- (3) 发动学生：可以以小队为单位，组织各小队编排一个可以在教室内开展的活动，宣传其中好的活动，由小队队员教全班跳，这样既省力又能调动全班同学的积极性；也可由中队干部及其家长协作编排快乐 10 分钟的节目，再由干部教给同学，培养干部工作能力，树立干部威信；也可以鼓励所有学生开动脑筋，谁编排的好就让谁带领大家做，充分调动每一个的积极性。
- (4) 活动中用一些道具会对孩子起到意想不到的刺激作用，比如手帕、铃铛、哑铃、彩带以及学生的饮水瓶等。

3. 把“快乐 10 分钟”活动融入到小学生的日常学习活动中更有利于活动的持久开展

学校可以通过以下方式与日常工作结合起来：

- (1) 提高学校综合素质的一个手段：新一代的孩子不仅应该学习好，重要的是身心健康。但我国儿童少年的身体素质不断下降，许多孩子心理上也出现问题，所以学校不仅负有教授孩子知识的责任，也承担着让孩子健康成长的重责。为此，教育部制定了相关的政策、法规或通知，要求各学校加强素质教育，让孩子全面发展。而“快乐 10 分钟”活动就可以作为这样一个工具提高小学生身体活动水平，促进他们身心的健康发展。
- (2) 创建特色学校和宣传学校的一个工具：由于学生数量的减少，学校在招生上存在一定的压力，如何吸引更多的学生呢？现代学校的竞争不仅仅是教学的竞争，而是学校综合实力的竞争，所以学校特色也是至关重要的。“快乐健康”的校园文化氛围的学校相信会吸引很多的学生。另外，通过学生、教师以及媒体或其他渠道来对学校进行宣传，提高学校的声誉。

- (3) 与学校日常工作结合，丰富校园生活：可以把“快乐 10 分钟”活动作为申请或审核验收健康促进学校，或接合当地相关活动的一个新内容和亮点。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。而“快乐 10 分钟”活动正可以以她灵活多样趣味性强的特点来丰富学校的大课间活动，使学校活动更具有吸引力。

老师们可以通过以下方式与日常工作结合起来：

- (1) 提高教学效率，完成教学任务的一个途径：课间开展“快乐 10 分钟”活动可以使小学生疲劳的大脑得到放松，从而使他们在下节课上不瞌睡，也有助于提高小学生的注意力和反应力，也可以在上课期间使用“快乐 10 分钟”，活跃课堂气氛，以此来提高教学效率。另外，也可以把一些语文写作或背课文、英语单词学习与开展“快乐 10 分钟”结合起来，可以提高学生们的写作、语言表达等能力，而且对平常在这方面较弱的同学更有帮助，同时，也可以分担老师的教学任务。
- (2) 加强班级建设的一个工具：“快乐 10 分钟”可以提高班级的团结和凝聚力，可以锻炼班干部的组织和管理能力，可以提高每个学生的主人翁责任感和自信，所有这些都助于班级建设。
- (3) 班级管理的一个手段：许多学校不准学生课间出去活动，教师需要在班里看管学生，而小学生的天性是好动的，所以在课间，老师们就可以让班干部组织学生都喜欢做的“快乐 10 分钟”活动，从而减少了学生间打闹的现象，安全问题也能兼顾，自己还有时间和精力准备下节课的教学。
- (4) 丰富班级生活：学习生活是枯燥的，爱玩是孩子的天性，而学校安排的活动相对局限，老师和同学可以利用“快乐 10 分钟”活动来丰富他们的班内生活，使其丰富多彩。
- (5) 完成日常工作（节日表演、主题班会）：可以把节日要参加的表演节目、主题班会的内容、学校组织的运动会或其他体育项目的比赛等等都可以在“快乐 10 分钟”上排练，在开展“快乐 10 分钟”的同时完成学校任务。

4. 不同开展时期测重点应不同

(1) 开展初期以如何启动为主

- 可以先挑选一个相对简单的活动开展；

- 最好由体育、舞蹈和音乐老师一起编排出一至数套学生喜欢的动作，并在体育课和音乐课上交给孩子这样可以更好地利于活动开展和启动；
- 每天复习学过的，又学习新的内容；
- 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；
- 及时与校负责人、其他老师进行交流和沟通，少走弯路。

(2) 开展中后期以促进活动持续开展为主

- 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、录像等。
- 学校的网站可以建一个专题或论坛，供教师交流和展示

附件 2 活动卡片

附件 3 记录表和记录帖

附件 4 教师用视频资料

附件 5 教师培训音频课件

1. 访谈指导（老师用）

一. 目的

1. 了解“快乐10分钟”在班级的开展情况。

二. 开场白

XX 老师，您好！我是某某，很高兴能和您一起谈一下“快乐10分钟”活动的一些问题。希望您能说出自己的真实想法，我们会对您所说的保密，不告诉任何人。现在请您作一下自我介绍。（姓名、年龄、所教班级）

三. 讨论

1. 您所在班级开展了“快乐10分钟”活动了吗？如果开展了，什么时候开展的？一周开展几天？每天做几次？哪个时间段做？活动量怎样？已开展过多少种活动？
2. 您觉得“快乐10分钟”活动怎么样？适合您班小学生吗？你班学生喜欢“快乐10分钟”活动吗？大家自愿参加，还是不得不参加？
3. 您认为学校领导支持“快乐10分钟”活动吗？制定了哪些相关制度和措施保证该活动的实施？学校是否有检查小组每天检查活动的开展情况？学校是否组织老师们进行经验交流、观摩等？
4. 您觉得老师们支持“快乐10分钟”吗？有没有拖堂占用10分钟？
5. 您平常和学生们一起做“快乐10分钟”吗？您多长时间换一个活动内容？您有没有创新一些新活动交给学生们？您有没有鼓励学生们自己设计一些新活动？
6. 您认为您所在班级在开展“快乐10分钟”活动中存在什么问题？

四、小结

您的发言对我们帮助很大。对于刚刚讨论的问题，您还有什么补充的吗？

五、结束语

谢谢您！再见。

2. 过程评估问卷（学生用）

学校：_____ 班级：_____ 姓名：_____ 性别：_____

年龄：_____（周岁） 填表时间：_____年____月____日

1. 你们班从_____月份开始做“快乐 10 分钟”？
2. 你们班目前每周做几次“快乐 10 分钟”活动？
[1] 至少 5 次/周 [2] 4 次/周 [3] 3 次/周 [4] 2 次/周 [5] 1 次/周 [6] 0 次/周
每次大约活动 _____分钟？
[1] 小于 5 分钟 [2] 5-8 分钟 [3] 8-10 分钟 [4] 10 分钟以上
3. 你们班的“快乐 10 分钟”活动时间固定吗？
[1] 固定 [2] 不固定 [3] 不知道
4. 谁带领你们做“快乐 10 分钟”活动？（可多选）
[1] 老师 [2] 班干部 [3] 动作规范的同学 [4] 每位同学轮流 [5] 其他（请注明）
5. 你们做过“快乐 10 分钟”介绍过的哪些活动？（可多选）
[1] 拍拍跳 [2] 壮壮说 [3] 回家路上的比赛 [4] 舞蹈韵律操
[5] 拷贝猫 [6] 童谣 [7] 限时比赛 [8] 看不见的跳绳
[9] 趣味数学 [10] 新兵训练营 [11] 太空故事 [12] 模拟动物
[13] 了解自己 [14] 踏步回答 [15] 拼字运动 [16] 讲故事
[17] 同义词和反义词 [18] 恢复运动 [19] 同学们自己编排的
[20] 其他：_____
6. 你们班自己编排“快乐 10 分钟”活动吗？
[1] 是，经常 [2] 是，偶尔 [3] 没有 [4] 不知道
7. “快乐 10 分钟”活动时间是否被老师占有做其他事情？
[1] 是，经常 [2] 是，偶尔 [3] 没有 [4] 不知道
8. 你觉得学校领导和老师支持“快乐 10 分钟”活动吗？
[1] 非常支持 [2] 支持 [3] 不知道 [4] 不支持 [5] 非常不支持
9. 你做“快乐 10 分钟”活动时态度认真吗？
[1] 非常认真 [2] 比较认真 [3] 一般 [4] 不认真 [5] 非常不认真
10. 做“快乐 10 分钟”的活动时，有多少时间是在动着的？

[1] 少数时间在动 [2] 一半时间在动 [3]大多数时间在动 [4] 一直在动

11. 除了学校安排的“快乐 10 分钟”活动，你在其他时间也做这类的活动吗？（可多选）

[1] 是，在家里 [2] 是，在学校其他时间 [3] 没有

12. 你认为“快乐 10 分钟”活动对你的健康：

[1] 有很大坏处 [2] 有点坏处 [3] 没有影响 [4] 有点好处 [5] 有很大好处

13. 你认为做“快乐 10 分钟”活动后对你的学习有哪些影响？

使听讲时的注意力： [1]非常分散 [2]有点分散 [3]无影响 [4]有点集中 [5]非常集中

使反应力： [1]非常慢 [2]有点慢 [3]无影响 [4]有点快 [5]非常快

上课是否瞌睡： [1]十分瞌睡 [2]有点瞌睡 [3]无影响 [4]不瞌睡 [5]很有精神

是否耽误学习： [1]十分耽误 [2]有点耽误 [3]无影响 [4]不耽误 [5]一点也不耽误

14. 你认为做“快乐 10 分钟”活动后对你的心理健康有哪些影响？

缓解压力，放松心情： [1]很不利 [2] 有些不利 [3]不知道 [4] 有些帮助 [5] 很有帮助

提高竞争意识： [1]很不利 [2] 有些不利 [3]不知道 [4] 有些帮助 [5] 很有帮助

大方，愿意参加班级活动： [1]很不利 [2] 有些不利 [3]不知道 [4] 有些帮助 [5] 很有帮助

与同学们的关系更加融洽： [1]很不利 [2] 有些不利 [3]不知道 [4]有些帮助 [5]很有帮助

15. 参加“快乐 10 分钟”活动后，你觉得和以前相比：

[1] 更爱参加体育活动 [2] 参加体育活动和以前一样 [3] 参加体育活动减少

16. 你回家后是否向家长说过“快乐 10 分钟”活动？

[1] 是 [2] 否

在家里家长和你一起做“快乐 10 分钟”活动吗？

[1] 经常 [2] 有时 [3] 很少 [4] 从不

3. “快乐 10 分钟”教师培训效果调查

尊敬的各位老师：

非常感谢您来参加本次培训，为了更好地指导我们今后开展各项相关培训工作，提高培训效果，烦请您填写下表。谢谢！

调 查 项 目	评 价 意 见			
	4	3	2	1
1. 培训内容理论与实际结合情况	紧密	较紧	一般	较差
2. 培训内容对现实工作是否有帮助	非常有	有	一般	没有
3. 培训内容是否重点突出，思路是否清晰	好	较好	一般	较差
4. 主讲人与大家交流、互动情况	好	较好	一般	较差
5. 培训班的培训时间是否合适	有些长	适当	有些短	无所谓
您对本次培训课程综合评价	好	较好	一般	较差

6、此次培训存在哪些不足或者你希望加强哪些内容的培训：

7、其他建议

再次感谢您的积极参与和大力支持！

4. 实地观察表

内容	是	否
学校是否成立领导小组		
是否有专人负责		
是否制定实施计划		
是否建立相关档案		
“快乐 10 分钟”是否列入课程表		
班级中是否张贴了“快乐 10 分钟”活动记录表		
记录表上是否贴有记录帖		
督导当天：（1）各班级是否按时开展“快乐 10 分钟”		
（2）活动时间是否达到 10 分钟		
（3）是否班级学生都参加		
（4）教师是否和学生一起做		
（5）活动量是否达到要求		

小学生调查问卷

编号 (ID):

各位同学：你们好！

本调查是想了解你身体活动的情况和你对身体活动的看法。请根据自己的实际情况，回答下列问题。填空题将答案填在横线上，选择题在所选择答案上划圈。回答没有对错之分，你的每一个答案对我们都很重要。如果没有注明为多选题，则每题均只有一个答案。请逐项回答，不要遗漏。

谢谢合作！

学校 _____ 年级 _____ 班级 _____

姓名 _____ 出生日期：_____年_____月_____日

1. 性别： [1] 男 [2] 女
2. 在校期间，平均每天体育活动时间（体育课、课间操、大课间、课间等）_____分钟。
3. 在校期间，课间 10 分钟内你一般：
[1] 坐在座位上和同学聊天或做作业 [2] 离开座位活动活动
4. 你平常课余时间进行体育锻炼（锻炼指为了维持或改善健康状况、增强身体素质，而有计划地经常进行某些身体活动）吗？若选[1]，请直接跳到第 6 题
[1] 从不 [2] 每周 1-2 天 [3] 每周 3-4 天 [4] 每周 5-6 天 [5] 每天
5. 在参加锻炼的这几天里，你平均每天锻炼多长时间？
[1] 30 分钟以下 [2] 30-60 分钟 [3] 60 分钟以上
6. 通常情况下，你平均每天做家务_____分钟。
7. 通常情况下，你平均每天看电视、使用电脑、玩电子游戏共_____小时？
8. 你认为很少参加体育活动对
生长发育： [1] 有利 [2] 没有影响 [3] 不利 [4] 不知道
身体素质： [1] 有利 [2] 没有影响 [3] 不利 [4] 不知道
学习成绩： [1] 有利 [2] 没有影响 [3] 不利 [4] 不知道
9. 你认为经常参加体育活动有哪些好处（可多选）？
[1] 强壮骨骼、肌肉 [2] 增加肺活量 [3] 提高学习效率
[4] 使心脏强壮 [5] 预防、控制肥胖 [6] 长个子
[7] 减少心脏病的发生 [8] 提高身体抵抗疾病能力 [9] 保持精神愉快、心情舒畅
[10]不知道 [11] 其他，请注明_____

10. 你认为你现在的运动习惯对你成年后的健康状况有影响吗？

- [1] 有一定影响 [2] 没有影响 [3] 不知道

11. 你认为肥胖的发生与

运动： [1] 有一定关系 [2] 没有关系 [3] 不知道

吃高能量食物： [1] 有一定关系 [2] 没有关系 [3] 不知道

遗传： [1] 有一定关系 [2] 没有关系 [3] 不知道

12. 如果你的同学中有人很胖，你会建议他们采取哪些适宜的控制体重的方法（可多选）？

[1] 节食 [2] 多运动 [3] 少吃高能量的食物

[4] 吃减肥药或减肥保健品 [5] 不知道 [6] 其他，请注明_____

13. 从以下活动中选择消耗能量最多的前三种活动：

[1] 看电视 [2] 骑自行车 [3] 跑步

[4] 玩电子游戏 [5] 散步 [6] 打篮球

14. 锻炼对下列哪些器官有好处（多选题）？

[1] 大脑 [2] 肝脏 [3] 肌肉 [4] 肾脏

[5] 心脏 [6] 胃 [7] 骨骼

15. 保持体形和健康的最好的方式是：

[1] 少吃饭，控制能量摄入 [2] 保持能量摄入和支出平衡 [3] 多活动，增加能量支出