

Faktenblatt 57

Evaluation «Schule bewegt»

Für mehr Bewegung in Schweizer Schulen. Evaluation 2018–2020

Abstract

«Schule bewegt» ist ein nationales Programm zur Bewegungsförderung während des Schulunterrichts. In den Schuljahren 2018/19 und 2019/20 konnten viele neue Lehrpersonen erreicht werden. Dabei nutzen vor allem Lehrpersonen des Kindergartens und der Primarstufe¹ die Aufgaben, um den Unterricht zu rhythmisieren. Durch das Programm konnte die Regelmässigkeit von Bewegungsaufgaben im Unterricht gesteigert werden. Zudem fördern die Bewegungsaufgaben das Klassenklima und dabei insbesondere das Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler. Den Schülerinnen und Schülern des Kindergartens und der Primarstufe machen die Bewegungsaufgaben Spass und sie wünschen sich, dass im Unterricht Bewegungspausen häufiger stattfinden. Bei den Schülerinnen und Schülern der Oberstufe² sind die Aufgaben etwas weniger beliebt.

1 Das Programm «Schule bewegt»

Das ursprünglich vom Bundesamt für Sport (BASPO) entwickelte nationale Programm «Schule bewegt» hat zum Ziel, die Bewegung in Schulen zu fördern. Für das Schuljahr 2017/18 hat Swiss Olympic das Programm ohne inhaltliche Änderungen vom BASPO übernommen. Es wurde im darauffolgenden Schuljahr (2018/19) in einer konzeptionell angepassten Form weitergeführt. Die grösste Anpassung betraf die Darbietungsform, indem die Angebote neu über eine Web-App zur Verfügung stehen. So sind insgesamt 88 Bewegungsaufgaben und temporäre Specials (60 Aufgaben: vier Specials à 15 Aufgaben) angeschaltet, die entweder über die

Web-App angeschaut oder als PDF-Datei heruntergeladen werden können. Die Aufgaben sind in drei Kategorien unterteilt:

- Bewegtes Lernen
- Aktivierende Bewegungspausen
- Beruhigende Bewegungspausen

Inhaltsverzeichnis

1	Das Programm «Schule bewegt»	1
2	Ausgewählte Resultate	2
3	Optimierungsmöglichkeiten	6
4	Evaluationsdesign und Vorgehensweise	6

¹ Zyklen 1 und 2.

² Zyklus 3.

Für die Suche nach passenden Aufgaben stehen verschiedene Filterfunktionen zur Verfügung. Sofern sich die Lehrpersonen registriert haben, können sie zudem die Aufgaben in einer Merkleiste speichern und bewerten. Letzteres ermöglicht, die Aufgaben unter anderem nach deren Beliebtheit zu sortieren. Zusätzlich zu diesen Online-Features besteht die Möglichkeit, einmal im Jahr und pro Klasse physische Materialien (Seile, Footbags) zu bestellen. Die Nutzung dieser Angebote ist an unterschiedliche Bedingungen geknüpft: Physische Materialien können für eine Klasse nur bestellt werden, wenn sich die Lehrperson auf der Website registriert und ihre Klasse anmeldet. Sowohl bei der Registrierung der Lehrperson als auch bei der Anmeldung jeder Klasse muss ein Pflichtfeld angekreuzt werden, mit dem ein Commitment unterzeichnet wird.

Das Programm wird von Swiss Olympic getragen und finanziell von Gesundheitsförderung Schweiz, dem Eidgenössischen Büro für Gleichstellung, der Ernst Göhner Stiftung sowie der Stiftung Denk an mich unterstützt. Ideell wird das Programm von der Schweizerischen Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren (EDK), der Schweizerischen Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren (GDK) und dem Dachverband Lehrerinnen und Lehrer Schweiz (LCH) mitgetragen. Seit der Einführung der neuen Web-App wurde «Schule bewegt» über zwei Jahre begleitend evaluiert. Das vorliegende Faktenblatt gibt einen Überblick über zentrale Resultate und Folgerungen aus der Evaluation.

2 Ausgewählte Resultate

→ «Schule bewegt» ist ein niederschwelliges Angebot, das von vielen Lehrpersonen genutzt und geschätzt wird.

Seit der Lancierung der Web-App konnten rund 9000 neue Lehrpersonen (von insgesamt etwa 94000) erreicht werden. Dies ist beachtlich und zeigt, dass das Programm beliebt ist und einem Bedürfnis entspricht. Ein wesentlicher Faktor für diese Zunahme ist, dass das Programm potenziell für alle Lehrpersonen zugänglich ist (Niederschwelligkeit). Die meisten Lehrpersonen (85%) stammen aus der Deutschschweiz (Kantone Zürich, Bern, St. Gallen, Luzern und Aargau) und unterrichten im Kindergarten, in der Primarstufe 1. bis 2. Klasse (46%) und der Primarstufe 3. bis 6. Klasse (45%). Die Ver-

teilung ist über die Jahre gesamthaft relativ stabil geblieben. Das Erreichen von Lehrpersonen der Sekundarstufe I bleibt auch nach der Überführung zur Web-App eine Herausforderung. Trotzdem ist es gelungen, den Anteil der Lehrpersonen dieser Stufe, die Material bestellen, konstant zu halten. Nach Ansicht von Fachpersonen wird das Programm häufig von Lehrpersonen genutzt, die eine Affinität zur Bewegung haben. Lehrpersonen mit einem grossen Kontrollbedürfnis oder Klassenführungsschwierigkeiten nutzen das Programm hingegen weniger.

→ «Schule bewegt» ist ein wichtiges Bewegungsangebot in den Schulen, das andere Projekte und Programme gut ergänzt.

Die Evaluation zeigt, dass Bewegung im Unterricht ein wichtiges Thema ist. In verschiedenen Studien ist gut belegt, dass viele Schülerinnen und Schüler im Unterricht zu viel sitzen, was negative Folgen (Übergewicht, Körperhaltung usw.) für die Gesundheit hat. Weiter ist auch ein steigendes Anspruchsniveau und ein grosser Druck auf die Schülerinnen und Schüler der Volksschule feststellbar. Das Programm greift also ein relevantes Thema auf und bietet Lösungsmöglichkeiten: Einerseits bietet es Übungen an, den Unterricht zu rhythmisieren und die Kopfarbeit zu unterbrechen; andererseits wird bei der Anwendung der Übungen den Schülerinnen und Schülern vermittelt, dass Bewegung zum Alltag gehört (auch bei einer sitzenden Tätigkeit). Eine wichtige Voraussetzung für eine gelungene Umsetzung des Programms ist der gute Unterricht. Die Übungen können passive Schülerinnen und Schüler aktivieren sowie zur Steuerung der Aufmerksamkeit von sehr aktiven Schülerinnen und Schülern genutzt werden. Dabei sind die Strukturierung und die Flexibilität im Einsatz ein grosses Plus. Das Programm erreicht durch seine Niederschwelligkeit viele Lehrpersonen, Schülerinnen und Schüler. Als alleiniges Tool wird es aber als wenig nachhaltig beurteilt. So wird das Programm idealerweise mit anderen Bewegungsangeboten im Schulbereich kombiniert.

Schule bewegt

Ein Engagement von  **swiss olympic**

→ **Die Aufgaben unterstützen die Lehrpersonen bei der Rhythmisierung ihres Unterrichts vor allem im Kindergarten und auf der Primarstufe.**

In der Evaluation wird festgestellt, dass durch das Programm die Regelmässigkeit von Bewegungsaufgaben im Unterricht zugenommen hat (Abbildung 1). Aktivierende Bewegungspausen werden im Unterricht am meisten und in unterschiedlicher Häufigkeit umgesetzt. Rund 45 Prozent der Lehrpersonen setzen diese zumindest einmal pro Tag ein. Rund ein Drittel der Lehrpersonen macht diese nur wöchentlich, der Rest gar noch seltener. Beruhigende Bewegungspausen und Aufgaben des bewegten Lernens werden insgesamt weniger oft realisiert. Die Häufigkeit von Bewegungsaufgaben im Unterricht ist zudem auf der Primarstufe der 3. bis 6. Klasse signifikant höher als auf der Sekundarstufe I.

Die wichtigsten Gründe für die Teilnahme am Programm sind für Lehrpersonen nebst dem Ziel der Bewegungsförderung an sich, dass das Programm zur Rhythmisierung des Unterrichts und zu einer besseren Lernatmosphäre beiträgt. «Schule bewegt» ist also ein Programm, das Lehrpersonen dabei hilft, den Unterricht zu strukturieren und insgesamt die Unterrichtsqualität zu verbessern. Dabei

spielen auch die zur Verfügung gestellten Lernmaterialien eine Rolle. Neben der grossen Beliebtheit bei den Schülerinnen und Schülern ist es für fast alle Lehrpersonen (leher) wichtig, Material bestellen zu können. Zwei Drittel würden auch mitmachen, wenn sie kein Gratismaterial bestellen könnten. Müssten die Materialien bezahlt werden, würde die Hälfte der Lehrpersonen kein Material mehr bestellen.

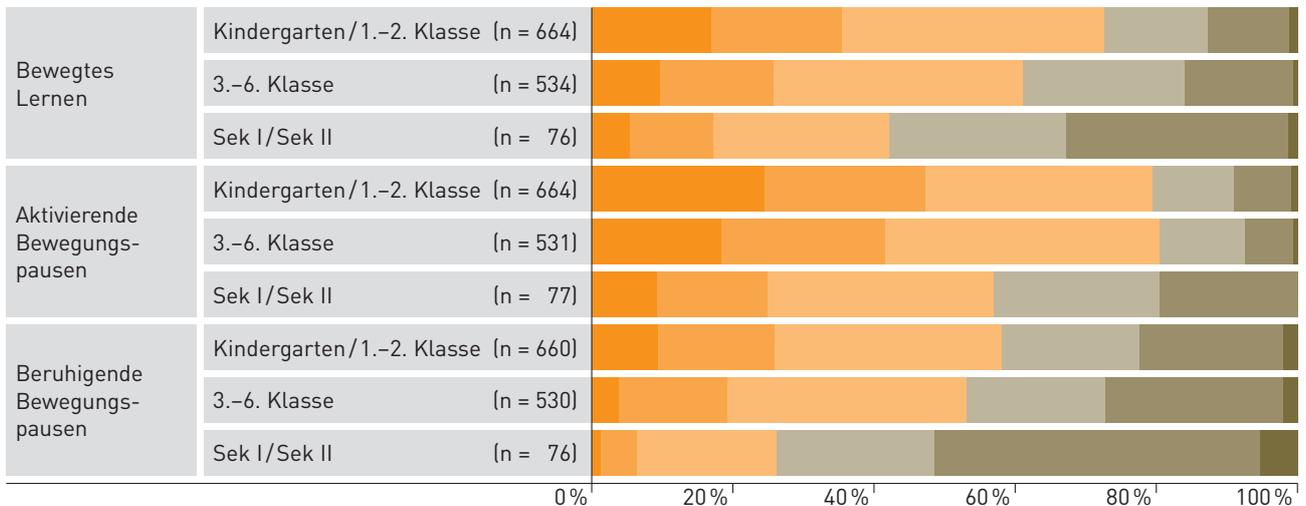
→ **Die Bewegungsaufgaben fördern das Klassenklima und das Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler.**

Die Befragung der Schülerinnen und Schüler zeigt auf, dass die Bewegungspausen durchaus einen Einfluss auf das Klassenklima haben (Abbildung 2): Die meisten Befragten sind der Ansicht, dass Bewegungspausen die Stimmung in der Klasse und den Klassenzusammenhalt verbessern. Auf die Bewegungszeit der Schülerinnen und Schüler ausserhalb des Unterrichts scheint das Programm «Schule bewegt» kaum Einfluss zu haben. Die Mehrheit der Schülerinnen und Schüler gibt an, sich nach Bewegungsaufgaben besser zu fühlen. Bewegungsaufgaben scheinen also ihr Wohlbefinden positiv zu beeinflussen.

ABBILDUNG 1

Regelmässigkeit von Bewegungsaufgaben im Unterricht aus Sicht der Lehrpersonen

● Mehrmals täglich = 1 ● Täglich = 2 ● Mehrmals wöchentlich = 3 ● Einmal pro Woche = 4 ● Seltener = 5 ● Nie = 6



Auch das Lernen scheint der Mehrheit der Befragten nach Bewegungsaufgaben leichterzufallen. Zudem weisen die Ergebnisse darauf hin, dass Bewegungsaufgaben die Lust an Bewegung entfachen können. Diese Wirkungen sind insbesondere auf der

Primarstufe der 3. bis 6. Klasse und weniger auf der Sekundarstufe I zu finden (Abbildung 3).

In Abbildung 4 sind anhand des Wirkungsmodells die Evaluationsergebnisse im Überblick dargestellt.

ABBILDUNG 2

Wirkungen der Bewegungspausen auf die Klasse und den sozialen Zusammenhalt

● Nein = 1 ● Eher nein = 2 ● Eher ja = 3 ● Ja = 4 ◆ Mittelwert

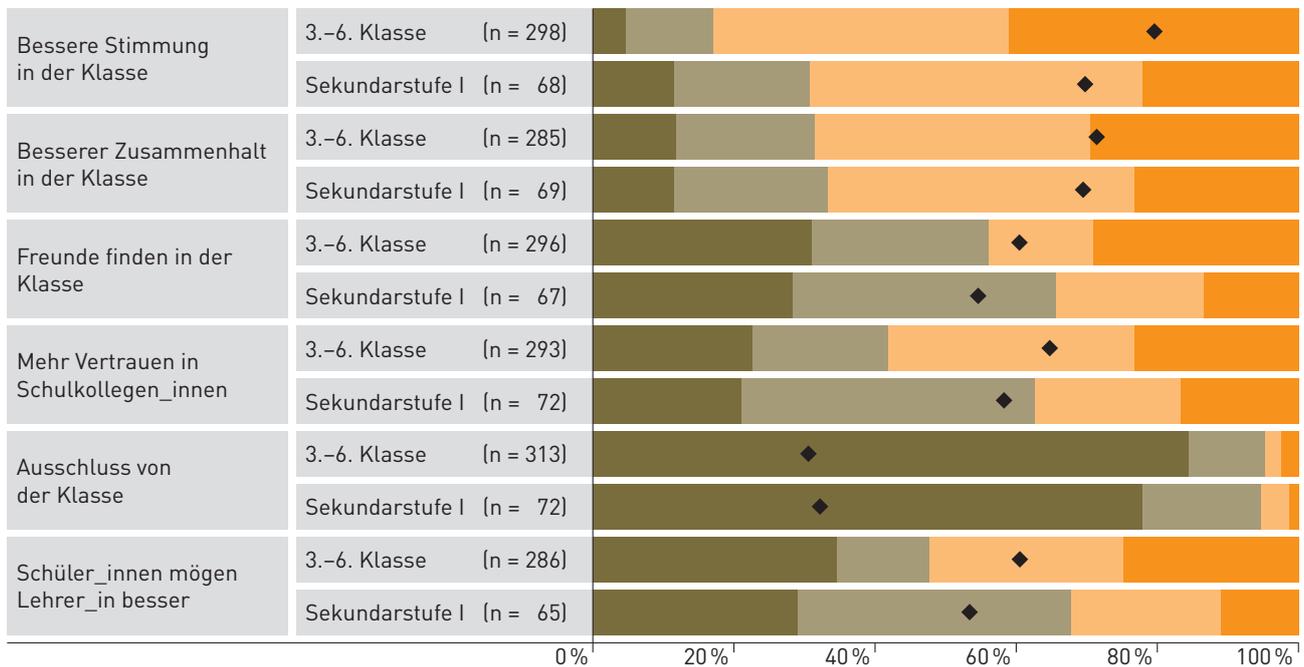
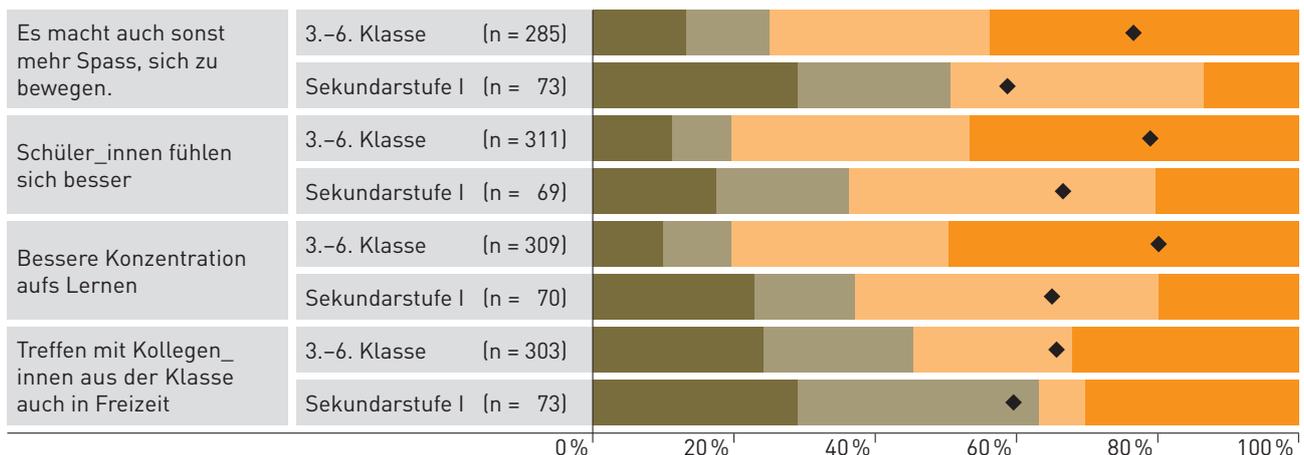


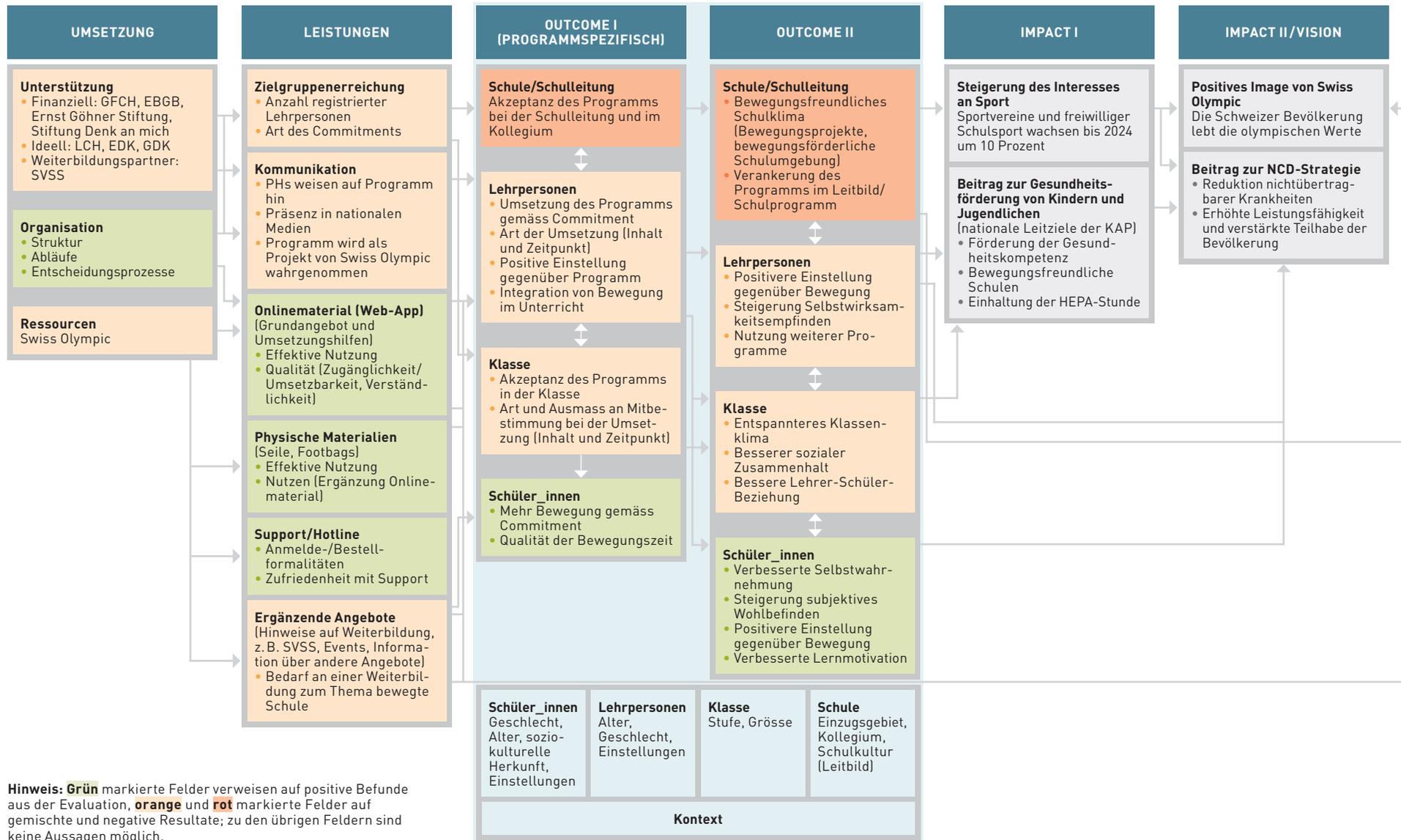
ABBILDUNG 3

Wirkungen der Bewegungspausen auf das Wohlbefinden, das Lernen und die Bewegung

● Nein = 1 ● Eher nein = 2 ● Eher ja = 3 ● Ja = 4 ◆ Mittelwert



Wirkungsmodell von «Schule bewegt» und Evaluationsresultate



3 Optimierungsmöglichkeiten

Tabelle 1 enthält eine Reihe von Hinweisen dazu, wo die Weiterentwicklung von «Schule bewegt» ansetzen könnte. Ziel ist, die Niederschwelligkeit zu erhalten, weil diese ausschlaggebend für den guten Zugang zu den Lehrpersonen ist. Dabei wird es eine Herausforderung bleiben, die Lehrpersonen regelmässig an Bewegung im Unterricht zu erinnern und neue Lehrpersonen zu erreichen.

4 Evaluationsdesign und Vorgehensweise

Zur Beantwortung der Evaluationsfragestellungen wurden verschiedene Datenerhebungen durchgeführt (Tabelle 2). Die Lehrpersonen wurden aus den bei «Schule bewegt» registrierten Lehrpersonen auf der Web-App rekrutiert. Die Befragung der Schülerinnen und Schüler erfolgte über die registrierten Lehrpersonen. Dies bedeutet, dass den Lehrpersonen der Link zur Befragung der Schülerinnen und Schüler mitgeschickt wurde mit der Bitte, diese von den Schülerinnen und Schülern nach Möglichkeit ausfüllen zu lassen.

TABELLE 1

Ideen für die Weiterentwicklung und Anpassung von «Schule bewegt»

Interventionsbereich	Handlungsoptionen
1. Erweiterung des Angebots des Programms «Schule bewegt»	<ul style="list-style-type: none"> • Prüfung einer Print-Version • Vielfalt an Aufgaben aufrechterhalten (z. B. Specials)
2. Stärkung der Nachhaltigkeit des Programms «Schule bewegt»	<ul style="list-style-type: none"> • Stärkung der Zusammenarbeit mit Pädagogischen Hochschulen (Zugang zu Unterrichtsentwicklung) • Werbeeffekte durch Specials und Social Media steigern (Lehrpersonen besser erreichen) • Gratisbezug von Lernmaterialien aufrechterhalten (fördert Motivation der Lehrpersonen) • Überprüfung des Commitments zur Weiterentwicklung des Programms nutzen (bessere Informationen über Bedürfnisse der Lehrpersonen zur Umsetzung von Bewegung im Unterricht)
3. Fokussierung auf Bewegung im Unterricht im Kindergarten und auf der Primarstufe	<ul style="list-style-type: none"> • Starke Verankerung auf diesen Stufen nutzen und pflegen • Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe I bei der Erarbeitung der Materialien des Programms berücksichtigen

TABELLE 2

Überblick über die Datenerhebungen im Rahmen der Evaluation von «Schule bewegt»

Datenerhebung	Inhalt	Zeitraum	Fallzahl
<i>Befragungen</i>			
Lehrpersonen (online)	Zufriedenheit, Nutzung, Wirkungen; Kontextvariablen (Sprachregion, Schule, Klasse, Klassengrösse, Alter, Geschlecht usw.)	2019/20	1370/1490
Schüler_innen (online)	Wirkungen, Werte	2019/20	467/301
<i>Fokusgruppen</i>			
Zwei Fokusgruppen mit Akteur_innen der Programmorganisation und externen Fachexpert_innen	Organisationsstruktur, Ressourcen, Unterstützungsleistungen Beurteilung der Relevanz, der Zweckmässigkeit und der Kohärenz des Programms in der Angebotslandschaft	2018	8
<i>Programmstatistik</i>			
Websitestatistik	Daten generiert beim Besuch der Website	2018/19/20	–
Bestellstatistik	Bestellung von Materialien (registrierte Nutzer_innen)	2018/19/20	–

Impressum

Herausgeberin

Gesundheitsförderung Schweiz

Projektleitung Gesundheitsförderung Schweiz

Dr. Sonja Kerr Stoffel, Projektleiterin
Evaluation & Qualität

Autorinnen und Autoren

- Ruth Feller, Interface Politikstudien Forschung Beratung GmbH
- Dr. Isabella Lussi, Interface Politikstudien Forschung Beratung GmbH
- Dr. Werner Wicki, Pädagogische Hochschule Luzern
- Catherine Näpflin, Pädagogische Hochschule Luzern
- Dr. Sonja Kerr Stoffel, Gesundheitsförderung Schweiz

Evaluationsbericht

Feller, R., Lussi, I., Wicki, W. & Näpflin, C. (2021).
Evaluation «Schule bewegt». Schlussbericht zuhanden von Gesundheitsförderung Schweiz.
Luzern: Interface Politikstudien Forschung Beratung GmbH und Pädagogische Hochschule Luzern.

Erhältlich auf Anfrage.

Fotonachweis Titelbild

© crunch

Reihe und Nummer

Gesundheitsförderung Schweiz, Faktenblatt 57

© Gesundheitsförderung Schweiz, Mai 2021

Auskünfte/Informationen

Gesundheitsförderung Schweiz
Wankdorfallée 5, CH-3014 Bern
Tel. +41 31 350 04 04, Fax +41 31 368 17 00
office.bern@promotionsante.ch
www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen