

Bewegungsbezogene Gesundheitskompetenzen entwickeln - Studierende und Lehrende für einen bewegten Alltag im Studium und Beruf stärken

Workshop 03 im Rahmen der Tagung *Gesundheitskompetenzen in Hochschulen entwickeln – Studierende für ihre berufliche Zukunft stärken*

Dr. Carolin Waltert – GeKoNnTeS-Projektteam Universität Paderborn, Arbeitsgruppe Kindheits- und Jugendforschung im Sport · 25. April 2024



Relevanz einer bewegungsorientierten Gestaltung des Hochschulalltags





Das Setting Hochschule unter der Lupe

Studierende sitzen (häufig)...

- ... auf dem Hin- und Rückweg zur Hochschule
- ... in der Lehre – dem „Kerngeschäft“ der Hochschulen
- ... in der Mensa
- ... in der Bibliothek
- ... beim Vor- und Nachbereiten der Veranstaltungsinhalte
- ... in der Vorbereitung auf Prüfungen
- ... usw.





Was sagen die Empfehlungen zum Bewegungs- und Sitzverhalten für die Zielgruppe?



Abb. 1. Übersicht der WHO-Empfehlungen zu körperlicher (In-) Aktivität (WHO, 2020)





Was wissen wir über das Bewegungs- und Sitzverhalten von Studierenden? Ausgewählte Ergebnisse

- ... über 40% der Studierenden sitzen im Semester zwischen acht und zwölf Stunden/täglich (i. d. Woche), fast jede:r 10. mehr als 12 Stunden/täglich (SPIN Sport Innovation GmbH & Co. KG & Constata, 2018, S. 19)
- ... jede:r dritte Studierende berichtet: zu langes Sitzen = Probleme (SPIN Sport Innovation GmbH & Co. KG & Constata, 2018, S. 21)
- ... knapp 75% erreichen die WHO-Empfehlungen von mindestens 2,5 Stunden/Woche NICHT (Grüzmacher, Gusy, Lesener, Sudheimer & Willige, 2018, S. 100)
- ... Studierende sind weniger körperlich aktiv als eine altersgleiche, repräsentative Stichprobe (18-29 Jahre; Grüzmacher et al., 2018, S. 100)
- ... Rückgang der körperlichen Aktivität durch Digitalisierung und Corona (TK, 2023, S. 24)



Zwischenfazit

Hohe Diskrepanz zwischen Empfehlungen im Kontext der bewegungsbezogenen Gesundheitsförderung und dem tatsächlichen Sitz- und Bewegungsverhalten der Studierenden

Ziel des Paderborner GeKoNnTeS-Bausteins:

Entwicklung und Implementation eines Moduls für die Paderborner Hochschuldidaktik zur fächerübergreifenden Vermittlung von bewegungsbezogenen Gesundheitskompetenzen für Studierende und Lehrende

Vorstellung des Paderborner Transferansatzes



Phase 1

Inhaltliche Ebene

- Recherche bereits vorhandener Ideen und Konzepte im Bereich „bewegte Lehre“ an Hochschulen

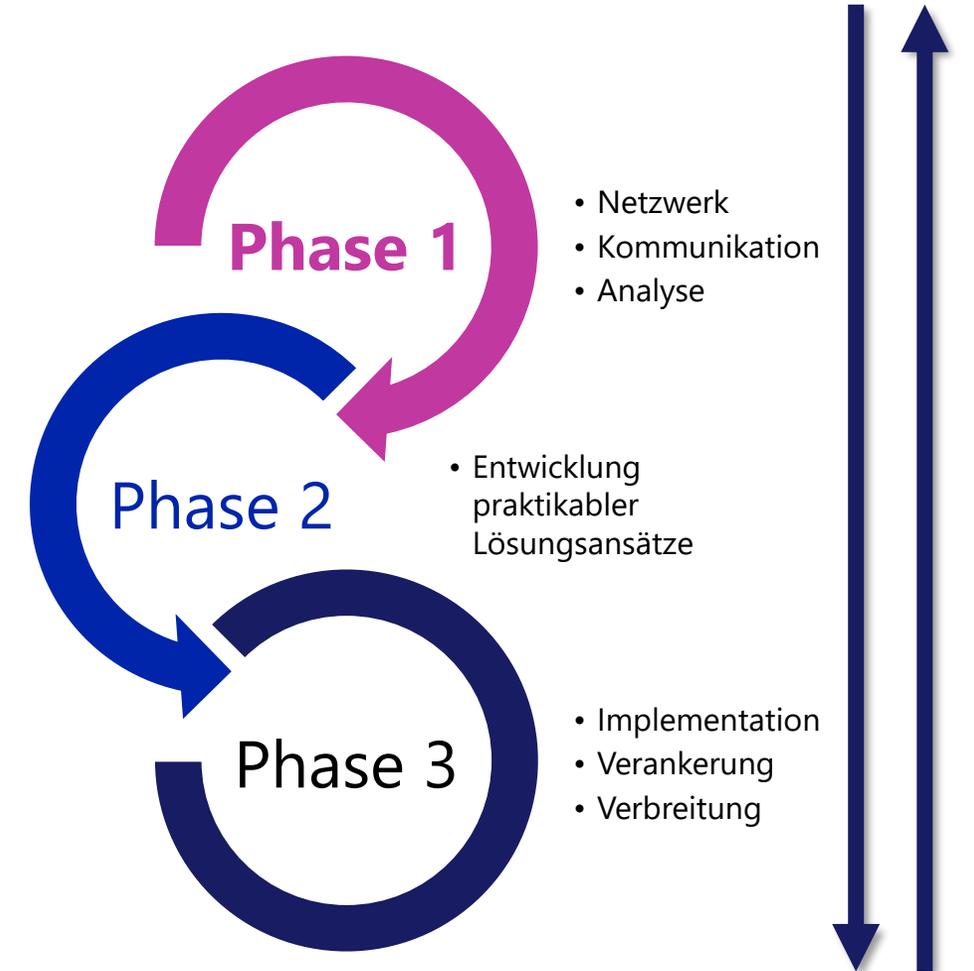


Abb. 2. Phasen des Transferprozesses (Kehne, im Druck; modifiziert nach Kehne, 2024, Folie 8)



Ergebnis der Analyse: Heidelberger Modell der bewegten Lehre

Sitzunterbrechung und Lernzeitwahrung/-schonung

Lern-Bewegungsformel:

Lernen + Haltungswechsel = bewegtes Lernen

(Rupp, 2022, S. 15)

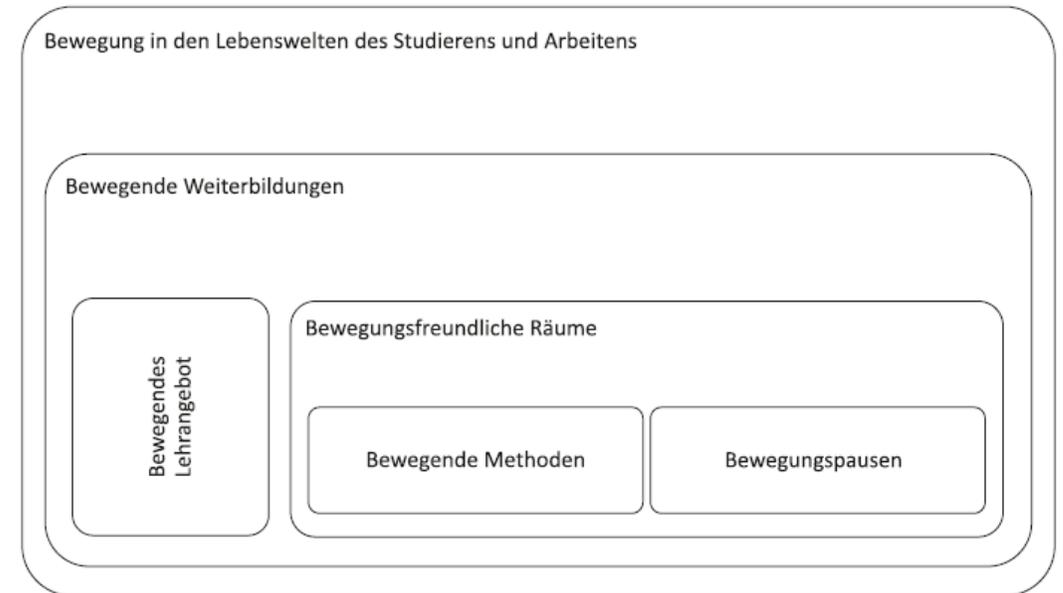


Abb. 3. Das Heidelberger Modell der bewegten Lehre
(Rupp, Dold & Bucksch, 2020, S. 19)



Phase 1

Inhaltliche Ebene

- Recherche bereits vorhandener Ideen und Konzepte im Bereich „bewegte Lehre“ an Hochschulen
- Kontaktaufnahme mit PH Heidelberg (Dr. Rupp)
- Nutzung vorhandener Expertise zum Thema „bewegte Lehre“ der Arbeitsgruppe Kindheits- und Jugendforschung im Sport

Organisatorische Ebene

- Kontaktaufnahme Abteilung Personalentwicklung (interne Fort- und Weiterbildung)
- Stabsstelle Bildungsinnovationen und Hochschuldidaktik
- Gespräche zur Finanzierung

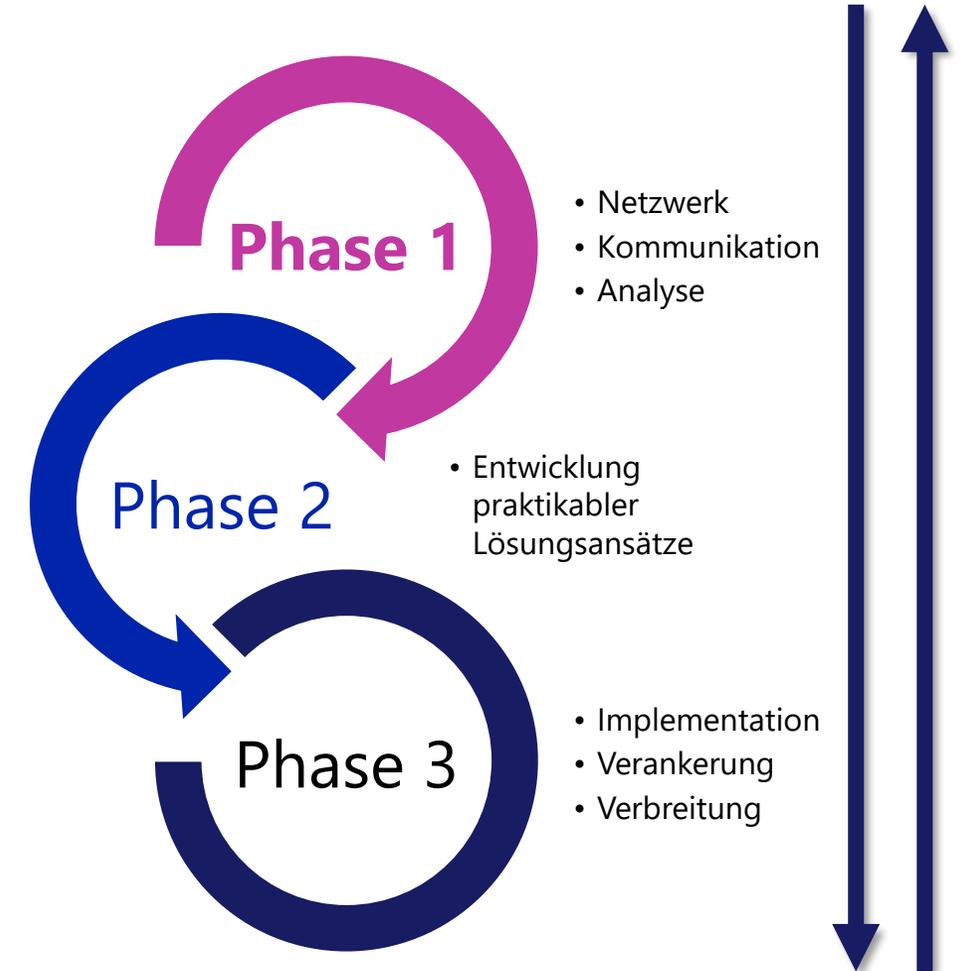


Abb. 2. Phasen des Transferprozesses (Kehne, im Druck; modifiziert nach Kehne, 2024, Folie 8)

Phase 2

Transfervorhaben: Erprobung des Heidelberger Modells der bewegten Lehre hinsichtlich der Passung für den Standort Paderborn

Durchführung der Fortbildung „Bewegungsaktivierende Methoden für die Seminarpraxis“ durch den Experten und formative Evaluation (Partizipation, Kommunikation)

Gleichzeitig: fortwährende Absprachen auf organisatorischer und struktureller Ebene hinsichtlich der Passung als relevante Stell-schrauben für die Implementation in Paderborn

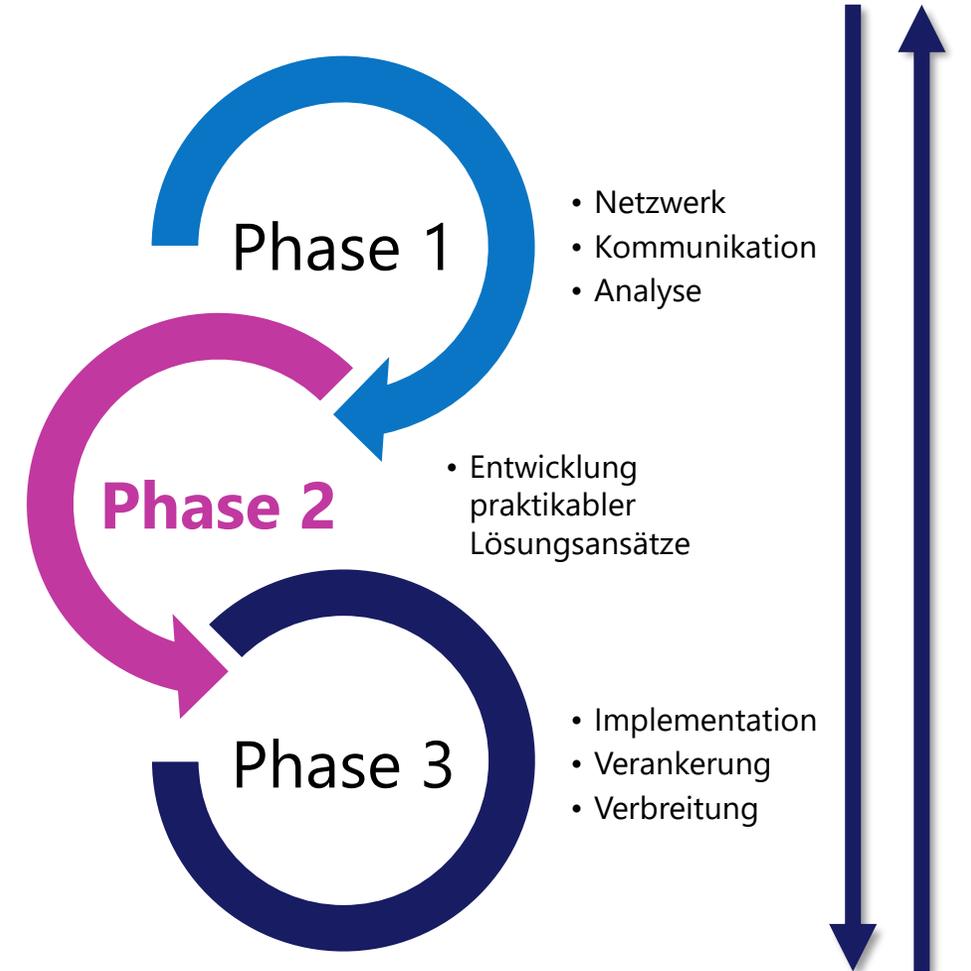


Abb. 2. Phasen des Transferprozesses (Kehne, im Druck; modifiziert nach Kehne, 2024, Folie 8)

Phase 3

Vertiefung der Gespräche mit den Netzwerkpartner:innen

→ Ziel: dauerhafte Implementation der Fortbildung mit inhaltlichen und strukturellen Modifikationen für den Standort Paderborn

→ Organisatorische Absprachen hinsichtlich Verankerung, Umsetzung sowie Erweiterung des Netzwerks (auf Basis der standortspezifischen Rahmenbedingungen)

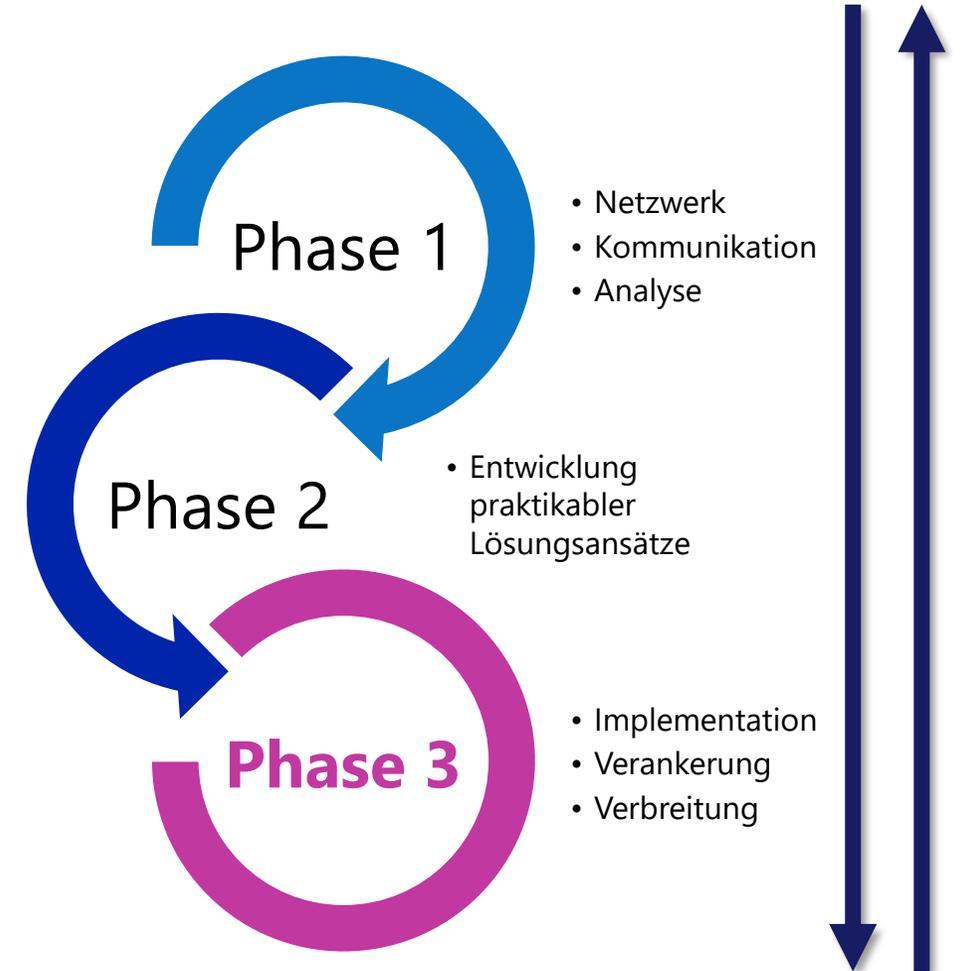


Abb. 2. Phasen des Transferprozesses (Kehne, im Druck; modifiziert nach Kehne, 2024, Folie 8)

Phase 3

Wunsch der Stabsstelle: Stärkung der inneruniversitären Angebote im Profil der Stabsstelle für Bildungsinnovationen und Hochschuldidaktik aus der AG Kindheits- und Jugendforschung im Sport

Aktueller Stand: geplante Durchführung im Laufe des Jahres 2024

Zusätzliche Entwicklungen: Weiterer Transfer zum Thema „bewegte Lehre“ in verschiedenen Lehrveranstaltungen (Lehramt Sport, fächerübergreifendes Lehramt, Workshops für Referendar:innen und Lehrkräfte im Beruf)

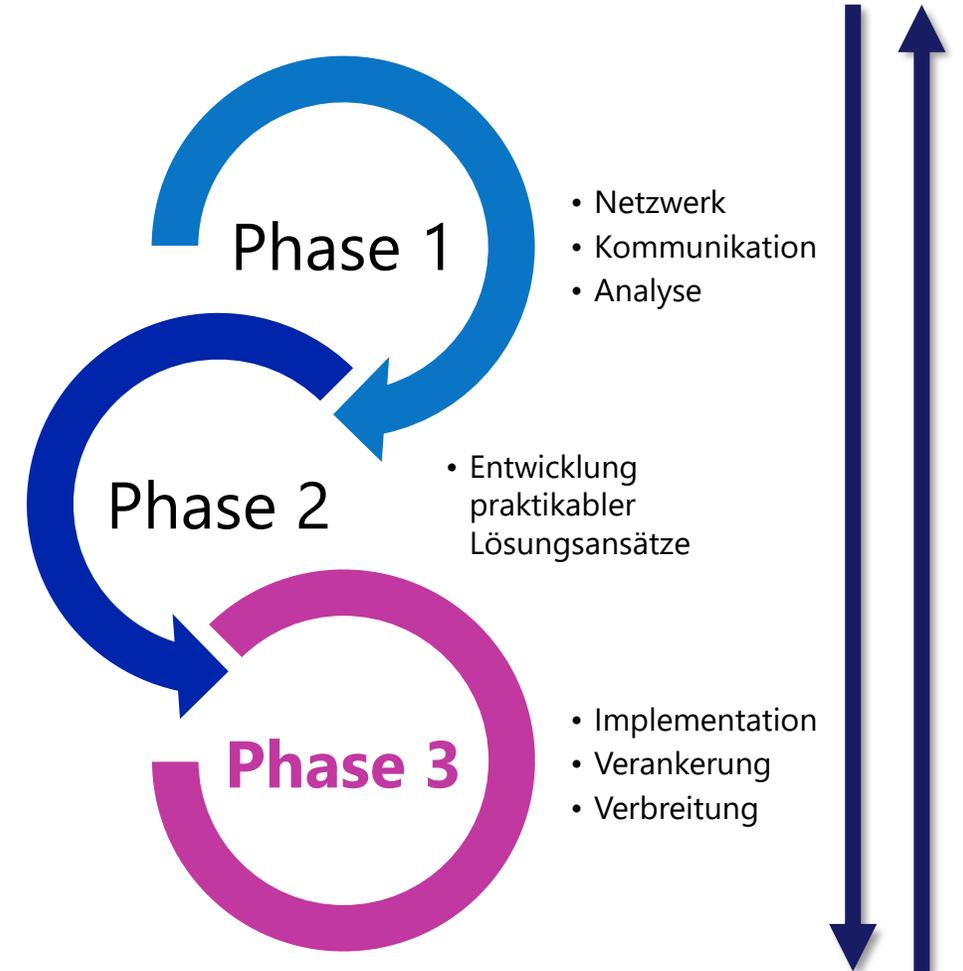


Abb. 2. Phasen des Transferprozesses (Kehne, im Druck; modifiziert nach Kehne, 2024, Folie 8)

Workshopphase: Transferpotenziale, Akteure/Akteur- innen, Herausforderungen sowie Lösungsansätze





Workshopphase – Teil 1: Akteur:innen am eigenen Standort identifizieren

Wer sind Netzwerkpartner:innen an Ihrer Hochschule, mit denen Sie das Vorhaben Implementierung einer Fortbildung zur „bewegten Lehre“ umsetzen würden?

Falls es an Ihrem Standort bereits eine Fortbildung zur Thematik gibt: Wer sind Ihre Partner:innen? Aus welchen Akteur:innen besteht Ihr Netzwerk?

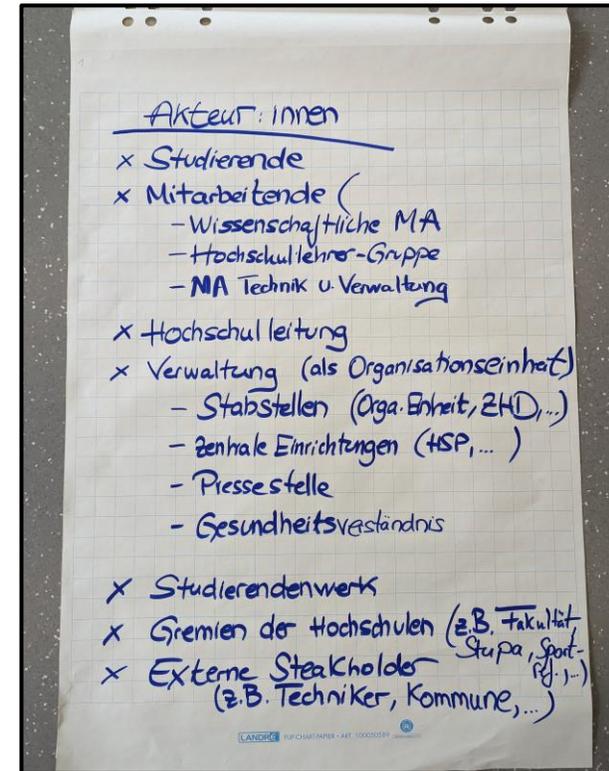
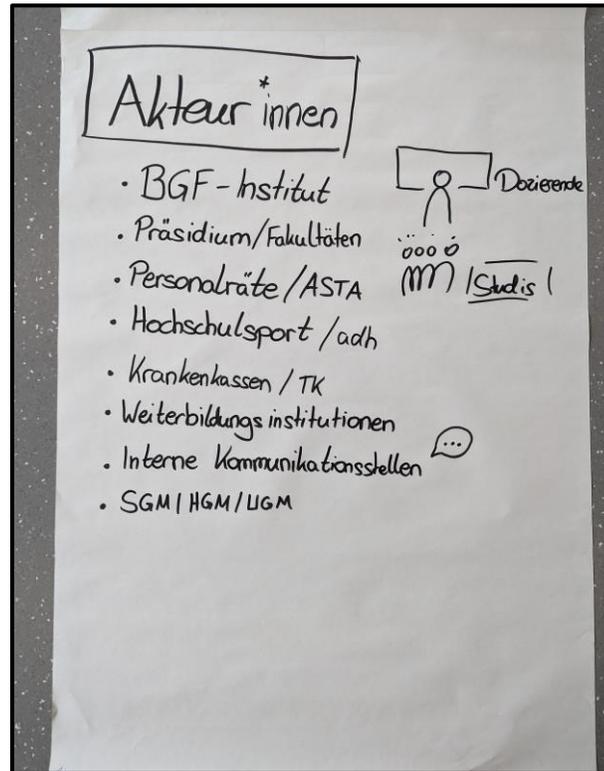
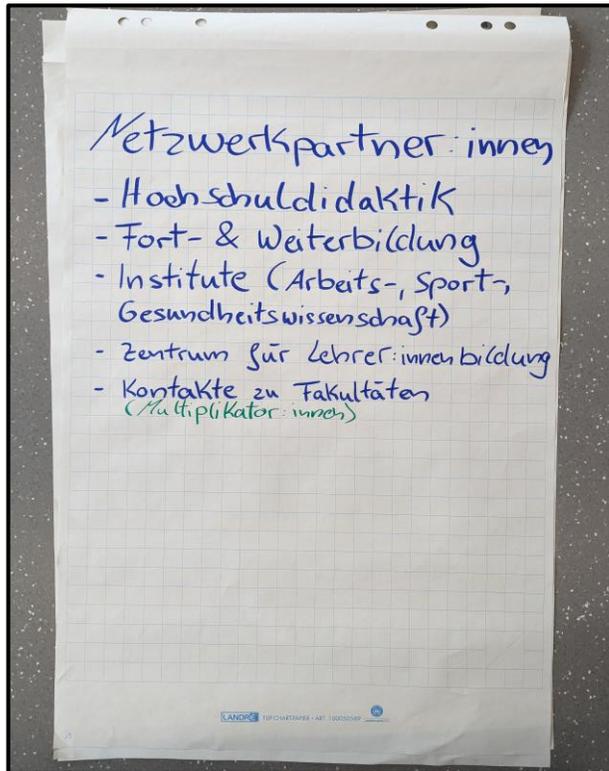
Austauschzeit: 10 Minuten



- Netzwerk
- Kommunikation
- Analyse



Workshopphase – Teil 1: Ihre Ergebnisse





Workshopphase – Teil 2: Herausforderungen

Welche Herausforderungen antizipieren bzw. haben Sie aus Ihrer Perspektive heraus bei der Umsetzung des Vorhabens Implementierung einer Fortbildung zur „bewegten Lehre“ an Ihrer Hochschule?

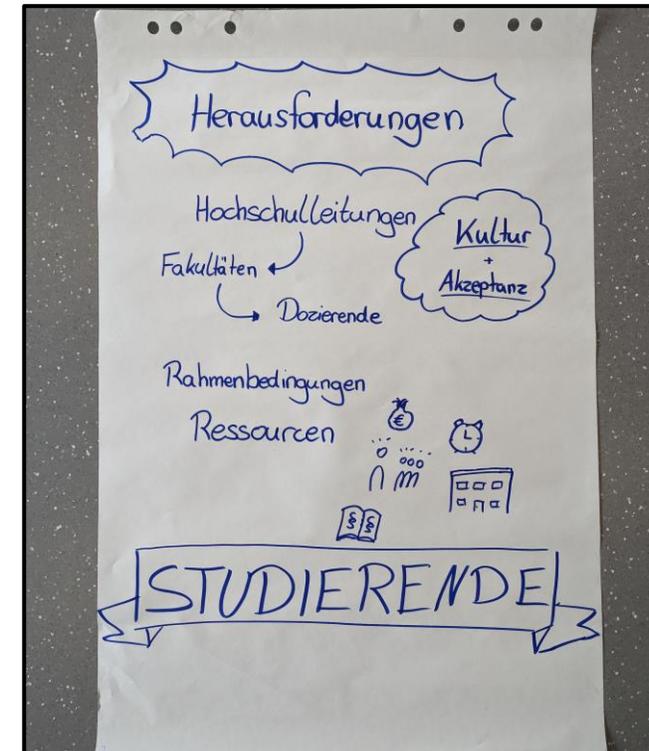
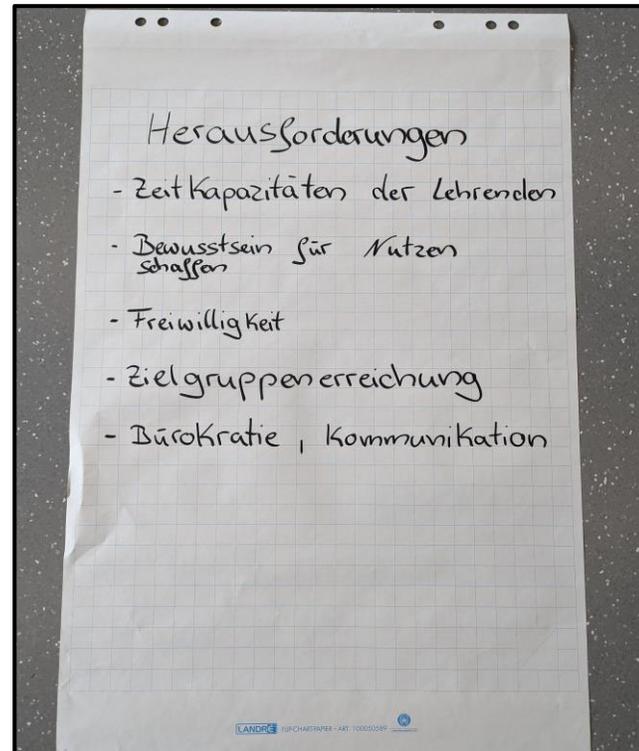
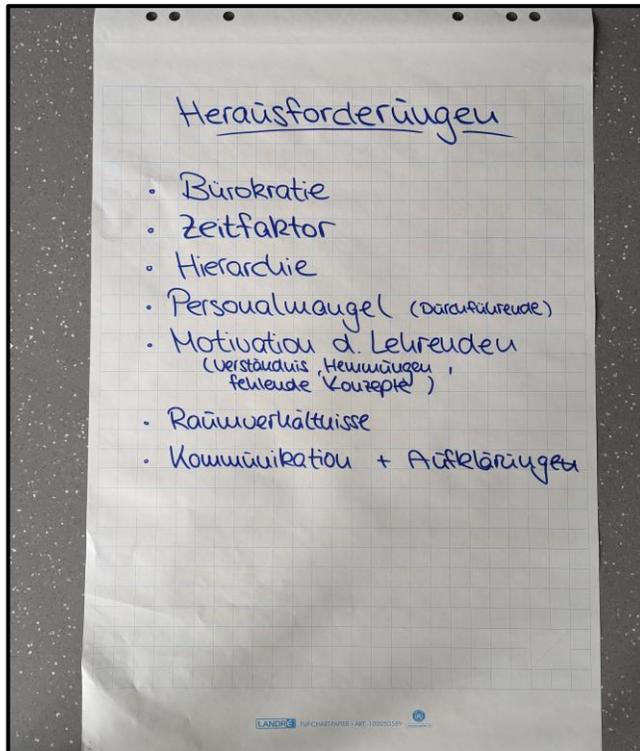
Austauschzeit: 10 Minuten



- Entwicklung praktikabler Lösungsansätze



Workshopphase – Teil 2: Ihre Ergebnisse





Workshopphase – Teil 3

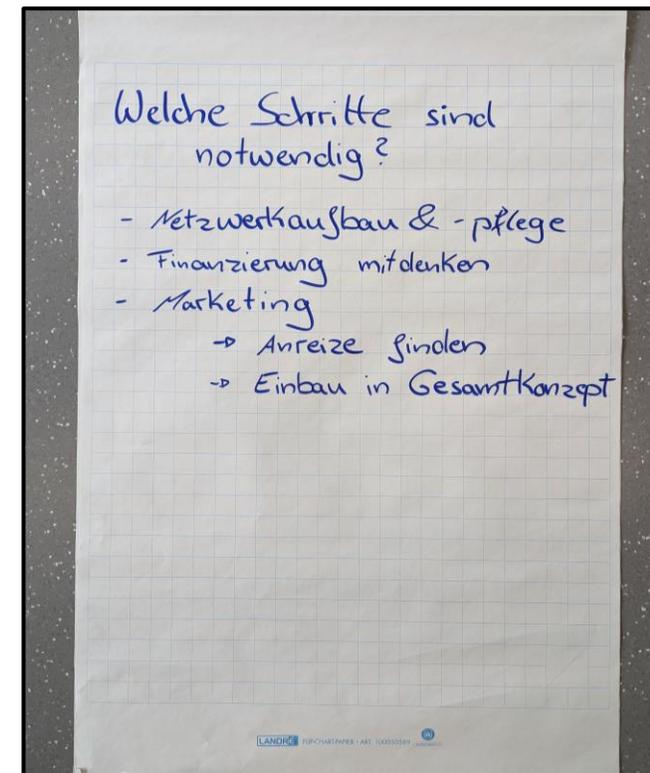
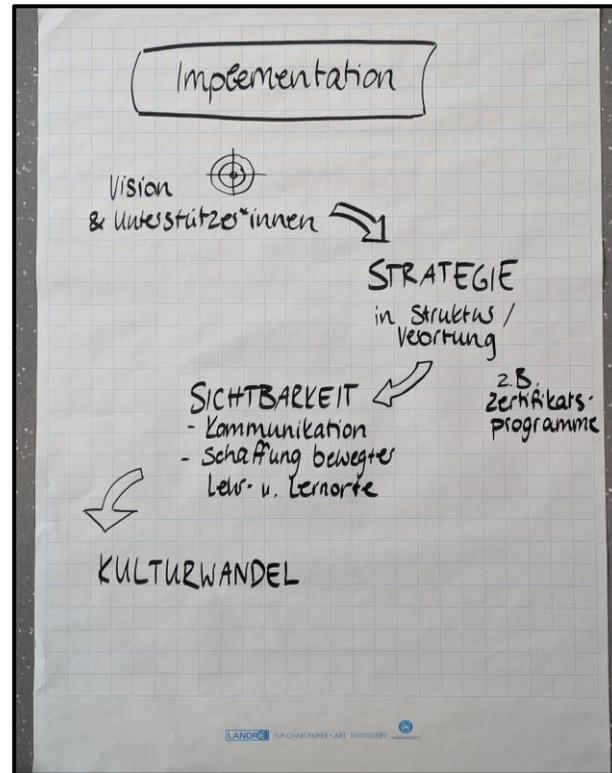
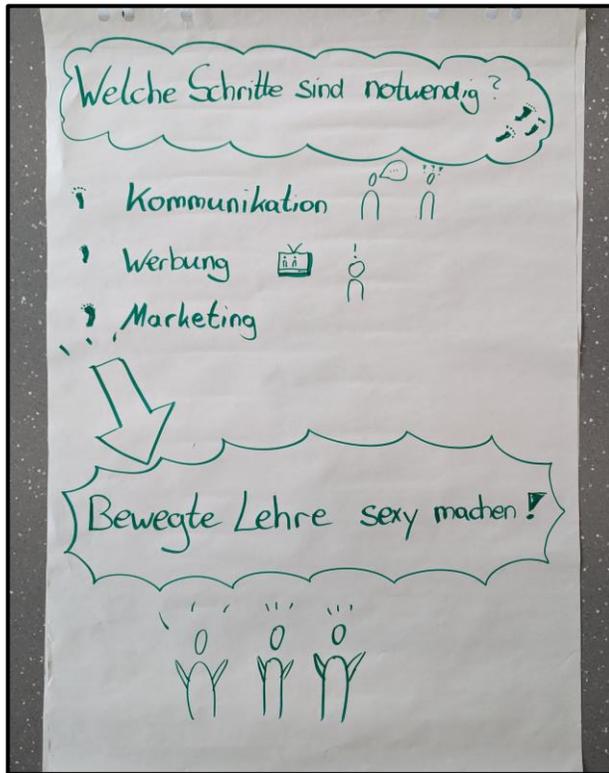
Welche Schritte sind notwendig, um das Thema „bewegte Lehre“ in die Fläche an der eigenen Hochschule bzw. der Hochschulen insgesamt zu bringen?



- Implementation
- Verankerung
- Verbreitung



Workshopphase – Teil 3: Ihre Ergebnisse



Zusammenfassung und Ausblick





Zusammenfassung und Ausblick

- „bewegungsorientierte Gestaltung des Hochschulalltags“ = zukunftssträchtiges und notwendiges Thema
- Heidelberger Modell der bewegten Lehre (Rupp et al., 2020) = Möglichkeit Lehrveranstaltungen bewegungsorientierter zu gestalten, Lernen mit Bewegung zu verbinden und Studierende und Lehrende für mehr Bewegung im Studienalltag zu sensibilisieren/ qualifizieren
- Für den standortspezifischen Transfer sollten die drei Phasen des Transfers (sowie die Transferdimensionen) berücksichtigt werden

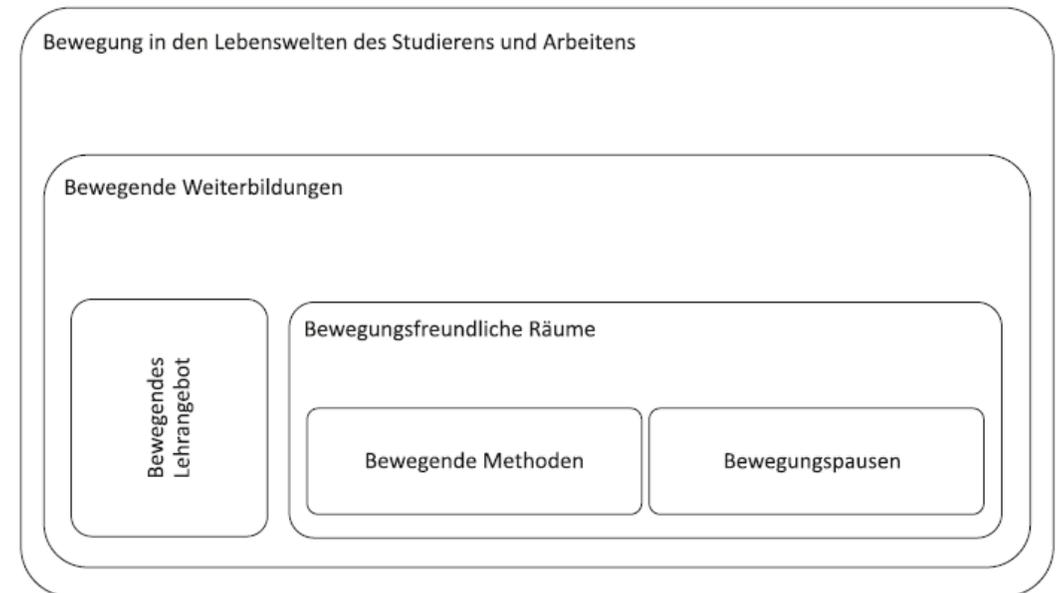
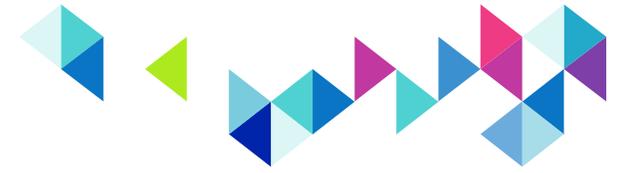


Abb. 4. Das Heidelberger Modell der bewegten Lehre (Rupp, Dold & Bucksch, 2020, S. 19)



Zusammenfassung und Ausblick

- bewegungsorientierte Gestaltung von Lehrveranstaltungen = eine Stellschraube, die im Kontext der bewegungsorientierten Gestaltung des Hochschulalltags berücksichtigt werden sollte
 - weitere best practise Ideen: Fact- und Actionsheet „Bewegtes Studium – Theoretische Grundlagen und Praxisbeispiele aus Hochschulen“ (Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. (Hrsg.), 2020).



Fragen?



**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit
und Mitarbeit!**

Dr. Carolin Waltert





Literaturverzeichnis

- Grützmacher, J., Gusy, B., Lesener, T., Sudheimer, S., & Willige, J. (2018). *Gesundheit Studierender in Deutschland 2017*. Abgerufen am 14. November 2023 unter <https://www.tk.de/resource/blob/2050660/8bd39eab37ee133a2ec47e55e544abe7/gesundheit-studierender-in-deutschland-2017-studienband-data.pdf>
- Kehne, M. (im Druck). Wissenstransfer zur Bewegungsförderung: Was funktioniert wie und mit wem? In N. Neuber (Hrsg.), *Wissenstransfer in der Sportpädagogik*. Springer.
- Kehne, M. (2024). *Wissenstransfer studentischer Gesundheitskompetenzen: Was funktioniert wie und mit wem?* Impulsvortrag im Rahmen der Tagung Gesundheitskompetenzen in Hochschulen entwickeln – Studierende für ihre berufliche Zukunft stärken am 25. April 2024 in Paderborn.
- Rupp, R. (2022). *Online-Seminare bewegt gestalten. Mit Schwung durch den Online-Marathon*. Springer. <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-658-36558-5>
- Rupp, R., Dold, C., & Bucksch, J. (2020). *Bewegte Hochschullehre. Einführung in das Heidelberger Modell der bewegten Lehre*. Springer. <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-658-30572-7>
- SPIN Sport Innovation GmbH & Co. KG & Constata. (2018). *Sport. Bewegung. Lebensstil. Gesundheitsbezogene Verhaltensweisen von Studierenden. SPIN DATEN MONITOR*. Abruf unter https://www.constata.de/downloads/2018_CONSTATA_SPIN_Datenmonitor_Sport_Bewegung_Lebensstil.pdf



Literaturverzeichnis

- Techniker Krankenkasse & Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband e. V. (2019). *Bewegt studieren – Studieren bewegt! Eine Initiative des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbands (adh) und der Techniker Krankenkasse (TK)*. DUZ Special, DUZ Verlags- und Medienhaus GmbH.
- Techniker Krankenkasse (2023). *Gesundheitsreport 2023 – Wie geht's Deutschlands Studierenden?* Techniker Krankenkasse.
- WHO (World Health Organization). (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.

Alle in dieser Präsentation verwendeten Bilder/Fotos/Cliparts sind, wenn nicht anders gekennzeichnet, der Plattform pixabay.com entnommen.

