

FRILUFTSLIV OCH HÄLSA I PERIURBANA LANDSKAP FRILUFTSLIV AND HEALTH IN PERI URBAN LANDSCAPES

7.5 högskolepoäng - 7.5 credits

Kurskod: MAFRIH

Nivå: Avancerad nivå

Huvudområde:

Fördjupningsgrad: A1N

Utbildningsområde: Idrottsliga området

Ämne: Idrott

Fastställd av: Institutionen för rörelse, kultur och samhälle 2023-11-30

Version: 1

Gäller från: Höstterminen 2024

Särskild behörighet

Grundläggande behörighet för studier på avancerad nivå samt minst 30 hp inom idrottsvetenskap eller motsvarande.

Lärandemål

Kunskap och förståelse

- Redogöra för den historiska- och friluftslivspolitiska utvecklingen av friluftsliv i Sverige.

Färdighet och förmåga

- Analysera och problematisera relationen mellan friluftsliv och hälsa ur olika teoretiska perspektiv.
- Jämföra och diskutera naturvård, förvaltning och tillgängliggörande av natur i relation till friluftsliv, hälsa och välbefinnande.

Värderingsförmåga och förhållningssätt

- Kunna värdera friluftslivets potentiellt hälsosamma effekter för såväl människa som ekosystem.

Innehåll

Hälsa och välmående i relation till friluftsliv kan belysas ur såväl humanistiska som förebyggande medicinska perspektiv. Exempel på humanistiska perspektiv är teorierna om känsla av sammanhang och platsanknytning, som även kan appliceras i ett pedagogiskt perspektiv på friluftsliv. Förebyggande medicinska och miljöpsykologiska perspektiv på kontakten med naturen som sådan, samt på fysisk aktivitet i friluftsliv bidrar till en rikedom av tänkbara värden och meningsfullhet kopplat till friluftsliv. I kursen studeras teorierna och

kunskapsgrunderna för dessa perspektiv. Genom en experimentell design undersöka hur multidisciplinär pedagogik kopplad till ett specifikt område av stadsnära natur kan utveckla uppfattningen om naturmöten och förståelsen för hälsa och välbefinnande.

Kursen syftar också till att utforska olika friluftsmetoder utvecklade av friluftslivsorganisationer. Friluftslivshistoria kommer att användas som en grund för att förstå det förflutna och framtida friluftslivsrelaterade utmaningar. Nya typer av användare och nya användarkrav kan kräva nya angreppssätt för undervisning och lärande i friluftsliv. Mål i linje med hållbar utveckling har varit vägledande för samhället i att skapa nya former av tätortsnära platser för friluftsliv. Ett exempel på det är nationalstadsparken i Storstockholm.

Examination

Två typer av examinationsformer kommer att användas. Dels en fallstudie om ett självvalt relevant ämne med utforskande frågor i syfte att utveckla studenternas förmåga att tillämpa relevanta begrepp och teorier för kritisk analys. Dels en individuell skriftlig uppgift med muntligt försvar.

De fysiska träffarna är obligatoriska.

För varje prov anordnas ett ordinarie provtillfälle samt ett ordinarie omprovstillfälle. Ordinarie omprov (tillfälle 2) erbjuds tidigast två veckor och senast sex veckor efter att studenten har delgivits betygsbeslut från första provtillfället.

Utöver ordinarie prov och ordinarie omprov ges ytterligare omprov (tillfälle 3 eller fler) för såväl teoretiska som praktiska prov. Minst tre provtillfällen ska erbjudas inom ett år för varje prov inom ett kurstillfälle.

En student som inte helt uppfyller målen för ett prov kan, efter beslut av examinator, ges möjlighet till komplettering för att uppnå godkänt betyg. Det är enbart möjligt att komplettera upp till godkänt, ej till högre betyg. I normalfallet tilldelas studenten kompletteringsuppgiften i samband med att betyg meddelas på det ordinarie provtillfället. Komplettering ska lämnas in inom två veckor efter att studenten meddelats provresultatet, men före nästa omprov. Om studenten inte uppfyller detta inom utsatt tid kvarstår betyget underkänt och studenten hänvisas till omprov.

Vid frånvarande från ett kurskrav (obligatoriska undervisningsmoment) kan, efter beslut av examinator, ges möjlighet till ersättningsuppgift. Uppgiften ska inlämnas senast i samband med avslut av delkurs eller kurs.

Om studenten har ett beslut från GIH om särskilt pedagogiskt stöd på grund av funktionsnedsättning eller andra skäl, har examinator rätt att ge ett anpassat prov eller låta studenten genomföra provet på ett alternativt sätt.

Examinationsformer

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Fallstudie, 2.5 hp

Case study, 2.5 credits

Individuell skriftlig uppgift, 5 hp
Individual final paper, 5 credits

Studentens rättigheter och skyldigheter vid examination är enligt riktlinjer och regler vid GIH.

Betyg

Senast i samband med kursstart ska studenten erhålla preciserade information om betygsgränser för respektive nivå.

På kursen ges något av betygen Väl godkänd (VG), Godkänd (G) och Underkänd (U). För VG på kursen krävs VG på den individuella skriftliga uppgiften.

Studentinflytande och kursvärdering

I enlighet med 1 kap. 14 § högskoleförordningen (1993:100) ordnas skriftlig kursvärdering efter avslutad kurs. Återkoppling av resultatet till studenterna görs efter genomförd kursvärdering.

Kursvärderingar ska ha fokus på studenternas lärande och den pedagogiska processen i kursen, där lärandemål, läraaktiviteter och examinationens utfall ligger till grund för en pedagogisk reflektion samt kursens kvalitet.

Undervisningsform

Kursen består av föreläsningar, praktiska tillämpningar, diskussioner, självständiga skrivuppgifter, individuellt arbete och arbeten i mindre grupper.

Övrigt

I det fall en kurs har upphört eller genomgått större förändringar ska student efter genomförd förändring eller kursens avskaffande vara garanterad minst tre ytterligare provtillfällen (utöver ordinarie provtillfälle) under en tid av minst ett år, dock som längst två år efter det att kursen upphört/förändrats.

Litteratur och övriga läromedel

Gäller hela kursen

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Ewert, A., Mitten, D., & Overholt, J. (2021). Health and natural landscapes: Concepts and applications. Cabi.

Hanna, P., Wijesinghe, S., Paliatsos, I., Walker, C., Adams, M., & Kimbu, A. (2019) Active engagement with nature: Outdoor adventure tourism, sustainability and wellbeing. *Journal of Sustainable Tourism*, 27(9), 1355-1373. <https://doi.org/10.1080/09669582.2019.1621883>

Houge Mackenzie, S., & Brymer, E. (2020) Conceptualizing adventurous nature sport: A positive psychology perspective. *Annals of Leisure Research*, 23(1), 7991. <https://doi.org/10.1080/11745398.2018.1483733>

Humberstone, B., & Prince, H. (Eds.). (2019). *Research methods in outdoor studies*. Routledge.

Pomfret, G., Sand, M., & May, C. (2023). Conceptualising the power of outdoor adventure activities for subjective well-being: A systematic literature review. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 42, 100641. <https://doi.org/10.1016/j.jort.2023.100641>

Quennerstedt, M., Backman, E., & Mikael, J. (forthcoming). Returning to the river: The salutogenic model as a theory to explore the relation between outdoor activities and health.

Richardson, M., Passmore, H. A., Lumber, R., Thomas, R., & Hunt, A. (2021). Moments, not minutes: The nature-wellbeing relationship. *International Journal of Wellbeing*, 11(1), 8-33. <https://doi.org/10.5502/ijw.v11i1.1267>