

IDROTT, HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE I SPORTS, HEALTH AND WELLBEING I

7,5 högskolepoäng - 7,5 credits

Kurskod: LAID04

Utbildningsnivå: Grundnivå

Huvudområde:

Fördjupningsnivå: G1N

Utbildningsområde: Idrottsliga området

Ämnesgrupp: Idrott/idrottsvetenskap

Fastställt av: Utbildnings- och forskningsnämndens kursplaneutskott 2025-12-09

Version: 3

Gäller från: Vårtermin 2026

Behörighetskrav

Inga särskilda krav.

Lärandemål

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

Kunskap och förståelse

- Redogöra för hälsobegreppets olika dimensioner utifrån hälsoperspektiv i relation till skolans verksamhet och ämnet idrott och hälsa,
- beskriva sambanden mellan fysisk aktivitet, miljö och olika aspekter av hälsa ur ett individ- och samhällsperspektiv,
- redogöra för begrepp, teorier och metoder för hur fysisk aktivitet kan påverka barns och ungdomars hälsa och välbefinnande.

Färdighet och förmåga

- tillämpa kunskaper inom fysisk aktivitet, hälsa och välbefinnande i undervisning i idrott och hälsa,
- skriva akademisk text i enlighet med grundläggande principer för akademiskt skrivande.

Innehåll

Kursen innehåller följande områden:

- hälsobegreppet, hälsoperspektiv i grundskolan,
- sambanden mellan fysisk aktivitet, miljö och olika aspekter av hälsa ur ett individ- och samhällsperspektiv,
- begrepp, teorier och metoder för hur fysisk aktivitet kan påverka barns och ungdomars hälsa och välbefinnande

Examination

(2302) 3 hp, Skriftlig examination, Tregradig skala
(2302) 3 credits, Written examination, Three-grade scale

(2303) 2 hp, Muntlig examination, Tregradig skala
(2303) 2 credits, Oral exam, Three-grade scale

(2501) 2.5 hp, Projektarbete, Tvågradig skala
(2501) 2.5 credits, Project work, Two-grade scale

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.

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.

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 betyg Godkänd på hel kurs krävs godkänt på samtliga examinationer i kursen. För betyg Väl Godkänd på hel kurs krävs väl godkänt på den skriftliga examinationen om 3 hp samt muntliga examinationen om 2 hp.

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

Undervisningen består av föreläsningar, seminarier, projektarbeten, laborationer, grupparbeten och workshops.

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.

Vad avser praktik och verksamhetsförlagd utbildning gäller motsvarande, men med begränsning till endast ett ytterligare tillfälle.

Litteratur och övriga läromedel

Giltig fr.o.m.: Vårtermin 2026 (2026-01-19)

Beslutsdatum: 2025-12-04

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Eriksson, M. (red.) (2015). *Salutogenes: om hälsans ursprung : [från forskning till praktisk tillämpning]*. (1. uppl.) Stockholm: Liber.

Medin, Jennie. (2000). *Begreppen hälsa och hälsofrämjande: en litteraturstudie*. Lund: Studentlitteratur. (91-44-01598-4)

Quennerstedt, M., Öhman, M. & Öhman, J. (2018). Friluftsliv, hälsa och livskvalitet. I: Brügge, B., Glantz, M. & Sandell, K. (red.). *Friluftslivets pedagogik*. Stockholm: Liber AB,

Sejlert, S. (2023). Ett hälsosamt lärarskap med boll och i bollspel. I: Lundvall, S. (red.) (2023). *Boll och bollspel i skolan: lek, lärande och rörelse*. (Första upplagan). Stockholm: Liber.

Thedin Jakobsson, B. (2012). Att undervisa i hälsa. I: Larsson, H. & Meckbach, J. (red). *Idrottsdidaktiska utmaningar*. 2. uppl. Stockholm: Liber,

Elektronisk resurs:

Folkhälsomyndigheten (2022). *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2021/2022: grundrapport*. Solna: Folkhälsomyndigheten

Folkhälsomyndigheten (2021). *Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande – kunskapsstöd för främjande av fysisk aktivitet och minskat stillasittande*.

Jacobsson, A. Jakobsson, H. (2018). Med ett salutogent perspektiv på hälsa - ett sätt att utveckla elevers samtal om upplevelser av fysisk aktivitet. *Forskning om undervisning och lärande*. Vol 6

Skolverket. (2022). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet*.

World Health Organization (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world*. Geneva: Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

Vetenskapliga artiklar och rapporter kan tillkomma