



Kursplan

Fakulteten för samhällsvetenskap

Institutionen för idrottsvetenskap

2IV224 Fysiska och mentala perspektiv på utevistelse och hälsa , 15 högskolepoäng

Physical and Mental Perspectives on Outdoor Activities and Health, 15 credits

Ämnesgrupp

Idrott/idrottsvetenskap

Nivå

Grundnivå

Fördjupning

G1F

Fastställande

Fastställd 2024-12-09.

Kursplanen gäller från och med hösttermin 2025.

Förkunskaper

1IV224 Hälsokommunikation 7,5 hp och 2IV223 Utemiljö ur ett folkhälsoperspektiv 7,5 hp eller motsvarande

Mål

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- redogöra för motions- och hälsopsykologiska teorier och analysera de psykologiska och mentala effekterna av fysisk aktivitet på självkänsla, kroppsuppfattning, stresshantering, skaderisk och träningsberoende
- förklara och diskutera mekanismerna bakom beteendeförändringar och hållbara motionsvanor, och analysera de faktorer som bidrar till långsiktiga hälsosamma rörelsevanor och goda hälsovanor
- analysera och kritiskt granska hur olika kultur- och naturmiljöer påverkar individens hälsa och fysiska aktivitet ur ett deltagarperspektiv, och föreslå hur miljön kan anpassas för att stärka hälsoeffekter

- resonera kring sambandet mellan utomhusvistelse, fysisk aktivitet och hälsa, och beskriva på vilket sätt ledarskap inom friluftsliv kan främja människors välbefinnande
- söka, identifiera, sammanställa och presentera relevant forskning och teorier inom friluftsliv, med särskilt fokus på hälsa och fysisk aktivitet, samt reflektera över friluftslivets betydelse för hållbart välbefinnande.

Innehåll

Kursen omfattar en fördjupning i motionspsykologiska teorier samt de psykologiska effekterna av fysisk aktivitet på individens välbefinnande, med särskilt fokus på självkänsla, kroppsuppfattning, stresshantering, skaderisk och träningsberoende. Kursen behandlar även de mekanismer och beteendeförändringar som ligger till grund för att utveckla hållbara motions- och hälsovanor.

Vidare behandlar kursen sambandet mellan utevistelse och hälsa, särskilt inom fysisk aktivitet och friluftsliv, med fokus på friluftslivets ledarskap och dess hälsofrämjande potential. Utevistelsen studeras ur ett fysiskt perspektiv med avseende på dess betydelse för välbefinnande.

Under kursen analyseras och problematiseras hur olika kultur- och naturmiljöer används för att främja fysisk aktivitet och hälsa, samt hur miljön påverkar individens upplevelser och kan anpassas för att maximera hälsoeffekter.

Avslutningsvis behandlas forskningsmetoder och teorier inom friluftsliv med fokus på hälsa och fysisk aktivitet. Kursen inkluderar kritisk granskning av forskning för att skapa djupare förståelse av friluftslivets betydelse för ett hållbart och hälsosamt liv.

Undervisningsformer

Undervisningen består av föreläsningar, seminarier och exkursioner.

Examination

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.

Kursens mål examineras genom en individuell fallstudie som redovisas skriftligt och muntligt, en laboration, ett seminarium samt en individuell skriftlig inlämningsuppgift med tillhörande föredrag.

För betyget Godkänd krävs att kursens mål är uppnådda. För betyget Väl godkänd krävs betyget Väl godkänd på både fallstudien och inlämningsuppgiften.

Omexamination ges i enlighet med Lokala regler för kurs och examination på grundnivå och avancerad nivå vid Linnéuniversitetet.

I det fall student med funktionsnedsättning har rätt till särskilt pedagogiskt stöd beslutar examinator om anpassad eller alternativ examination.

Kursvärdering

Kursvärdering genomförs under kursen eller i nära anslutning till kursens avslutning. Resultat och analys av genomförd kursvärdering ska skyndsamt återkopplas till de studenter som genomfört kursen. Studenter som deltar vid nästa kurstillfälle ska senast vid kursstart informeras om föregående kursvärderingsresultat och genomförda förändringar i kursen.

Övrigt

Eventuella merkostnader i samband med kursen bekostas av den enskilda studenten. Vissa studiemoment kan förläggas på annan ort.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Graham, John (1997). *Outdoor leadership: Technique, Common Sense & Self-Confidence*. The Mountaineers, (valda delar, 175 s). ISBN: 9780898865028. Tillhandahålls av institutionen.

Hedin, Anders (senaste upplagan). *Presentationsteknik: En handbok i framgång*. Lund: Studentlitteratur, (76 s).

Lindwall, Magnus, Stenling, Andreas & Weman Josefsson Karin (senaste upplagan). *Motivation inom träning, hälsa och idrott - Ett självbestämmande perspektiv*. Lund: Studentlitteratur, (valda delar, 416 s).

Martin, Bruce, Cashel, Christine, Wagstaff, Mark, Breunig, Mary (2006). *Outdoor leadership- Theory and Practice*. Human Kinetics Publisher, (valda delar, 306 s). ISBN: 9780736057318. Tillhandahålls av institutionen.

Ogden, Jane (senaste upplagan). *Health Psychology*. London: McGraw-Hill Education, (valda delar, 515 s.)

Sparkes, Andrew C. (2020). Autoethnography: accept, revise, reject? An evaluative self reflects. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 12(2), 289-302. DOI:10.1080/2159676X.2020.1732453 (14 s.). Tillhandahålls av institutionen.

Kompendier och vetenskapliga artiklar tillkommer (ca 100 sidor).