



## Kursplan

Fakulteten för samhällsvetenskap

Institutionen för idrottsvetenskap

4IV001 Hälsoeffekter av friluftsliv och utomhusmiljöer, 7,5  
högskolepoäng

Health Effects of Outdoor Recreation and Natural Environments, 7.5  
credits

### Huvudområde

Idrottsvetenskap

### Ämnesgrupp

Idrott/idrottsvetenskap

### Nivå

Avancerad nivå

### Fördjupning

A1N

### Fastställande

Fastställd av Fakulteten för samhällsvetenskap 2014-12-17

Kursplanen gäller från och med höstterminen 2015

### Förkunskaper

Grundläggande behörighet för studier på avancerad nivå, inom relevant område.

Alternativt grundläggande behörighet för studier på avancerad nivå samt minst 15 hp inom området friluftsliv.

### Mål

Efter avslutad kurs ska den studerande kunna:

- Kritiskt granska vetenskapliga bevis för hälsoeffekter av utomhusmiljön.
- Förstå hälsopåverkande fysiologiska mekanismer orsakade av vistelse i naturmiljö.
- Analysera olika utomhusmiljöer och deras möjligheter för hälsofrämjande fysisk aktivitet och friluftsliv i olika stadier av livet.
- Analysera användandet av naturmiljöer i en terapeutisk kontext.

### Innehåll

Kursen innehåller följande moment:

- Fysiologiska bevis för hälsovinster av friluftsliv
- Miljöpsykologi
- Naturmiljö och hälsovård
- Metoder för utvärdering av hälsoeffekter av friluftsliv och naturmiljö.

### Undervisningsformer

Undervisningen sker i form av föreläsningar, diskussioner, seminarier, grupparbeten och individuella uppgifter. Föreläsningar, individuella uppgifter, seminarier och andra aktiviteter sköts via lärplattform. Föreläsningar kan följas både på campus och via webb.

### Examinationsformer

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.

Examination sker genom författande av en mindre uppsats och muntlig presentation av densamma, samt aktivt deltagande i seminarier på en obligatorisk fysisk träff i slutet av kursen.

För betyget Godkänd krävs att kursens mål är uppfyllda.

För betyget Väl godkänd på hel kurs krävs Väl godkänd på uppsatsen.

### Kursvärdering

Efter avslutad kurs genomförs en skriftlig kursvärdering. Kursvärderingen sammanställs och arkiveras av institutionen. Resultatet återkopplas till de studerande som gått kursen samt presenteras tillsammans med eventuellt vidtagna åtgärder för de studerande nästa gång kursen ges.

### Övrigt

Eventuella merkostnader i samband med kursen bekostas av den studerande.

### Kurslitteratur och övriga läromedel

Relevant kurslitteratur väljs i samråd med kursansvarig och handledare.