

Fysisk hälsa som läroobjekt

En laborativ undervisningsmodell i idrott och hälsa

MARIE GRAFFMAN-SAHLBERG



En utmaning för idrottslärare är att hitta strategier och metoder för att integrera hälsa som en självklar del i undervisningen i idrott och hälsa.

Denna praktiktäna studie visar på en alternativ väg att integrera undervisningen i hälsa med den fysiska aktiviteten genom användandet av en hälsobaserad undervisningsmodell. Det övergripande syftet har således varit att utveckla och undersöka implementeringen av en hälsobaserad undervisningsmodell med fokus på vad, hur och i vilken omfattning denna undervisningsmodell kan bidra till elevers kunskap och förståelse av läroobjektet kondition och dess betydelse för hälsan. Det experimentella och laborativa upplägget i undervisningsmodellen innebär att eleverna fick söka förklaring i teorin till de mätresultat, upplevelser och erfarenheter de erhöll i samband med de fysiska aktivitetslaborationerna. Detta fick till följd att eleverna inte bara kunde agera (bara utföra aktiviteten) utan att de också fick reagera och reflektera över orsaker och effekter av aktiviteten.

Begreppet Health Literacy har genomstrukturerat hela projektet, såväl vid utformningen av modellen som vid analysen av elevernas beskrivning av sina erfarenheter, kunskaper och sin förståelse. Arbets sättet som modellen har erbjudit eleverna stämmer i stor utsträckning med det från statsmakten givna uppdraget som skolan har att: varje elev ska kunna använda sina kunskaper som redskap för att analysera och pröva antaganden, reflektera över erfarenheter och lösa praktiska problem och arbetsuppgifter.

Studiens resultat understryker behovet av att reformera undervisningen i idrott och hälsa mot en lärandemiljö som uppmuntrar och stimulerar eleverna till att ställa frågor om hälsa och lär dem att kritiskt granska sina och andras beslut.



Marie Graffman-Sahlberg har arbetat som lärare i idrott och hälsa sedan hon examinerades vid GIH i Stockholm 1985. Majoriteten av hennes verksamhetsår har varit vid en kommunal gymnasieskola i Mellansverige. I studien har elever från denna skola medverkat. Marie har även arbetat som lärarutbildare vid Uppsala universitet.

Denna licentiatuppsats är Marias examensarbete vid Forskarskolan för idrott och hälsas didaktik.Handledare har varit docent Suzanne Lundvall och medicine doktor Gunilla Brun Sundblad.