



GÖTEBORGS UNIVERSITET

En lyckad idrottslektion?

En studie om undervisning i kursen Idrott och hälsa A

Bahnam Ashraf
Ekermo David
Tosum Alen

Examensarbete LAU350

Handledare: Patriksson Göran

Rapportnummer: VT07-2611-119

Abstract

Examensarbete inom lärarutbildningen

Titel: En lyckad idrottslektion? En studie om undervisning i kursen Idrott och hälsa A.

Författare: Bahnam Ashraf, Ekermo David och Tosum Alen

Termin och år: VT07

Kursansvarig institution: Sociologiska institutionen

Handledare: Patriksson Göran

Examinator: Haglund Björn

Rapportnummer: VT07-2611-119

Nyckelord: Kursmål, Lektionsupplägg, Planering, Genomförande, Lyckad lektion

Sammanfattning

Syfte

Vårt huvudsyfte är att ta reda på hur en lyckad idrottslektion på gymnasiet kan planeras och genomföras. Vi syftar inte till att hitta den "ultimata" lektionen, utan vi vill försöka finna tendenser som visar hur en god undervisning kan se ut.

Huvudfråga

Vad innehåller en "lyckad" idrottslektion?

Metod och material

Vi har genomfört en kvantitativ enkätstudie med kvalitativa inslag. Enkäten är uppbyggd på ett sätt där frågorna både är slutna och öppna. Undersökningen genomfördes i sju gymnasieskolor i Göteborgsområdet med totalt 260 elever och 14 lärare.

Resultat

Det som vi har kunnat tyda ur resultaten är att uppvärmning är ett viktigt moment både för lärare och för elever. De vill även ha en huvudaktivitet som de flesta i klassen deltar i. Stretch och nedjoggning är moment som många elever tycker är viktiga. Lärarna nämner att undervisningen skall vara utvecklande vilket förutsätter att lektionerna är välplanerade. Ännu en viktig del i en lyckad undervisning är feedback, vilket anses av elever, lärare och forskare. För att ha en kontinuerlig utveckling måste planering och genomförande av undervisningen efterges av reflektion och utvärdering.

Betydelse för läraryrket

Lärarna måste vara mer förtroagna med målen i sina ämnen för att kunna få med sig eleverna i undervisningen. Om lärarna inte kan knyta an undervisningen till kursens mål finns det en risk att eleverna blir missnöjda med lärarnas sätt att undervisa eftersom den då kan kännas onödig och inte ha någon relevans. Lärarna måste kontinuerligt reflektera över målen i sina ämnen och få eleverna att förstå dessa genom en ständig återkoppling till målen.

Förord

Vårt arbete har varit väldigt intressant och lärorikt. Tiden har passerat väldigt fort och det beror förmodligen på att vi har haft ett fullspäckt schema. Vi vill först och främst tacka de lärare och elever som tog sig tid att hjälpa oss i vår undersökning. De skolor som öppnade sina dörrar för oss tycker vi tar sin uppgift på allvar som tillåter studenter att komma till deras skolor och ta del av skolverksamheten. Detta bidrar förhoppningsvis till att skolpersonal i större utsträckning försöker att utveckla sin verksamhet.

Vi har i gruppen arbetat både enskilt och tillsammans, detta för att utnyttja tiden på bästa möjliga sätt. Vid insamlingen av empirisk data valde vi att besöka skolorna tillsammans. Detta gjorde vi för att få en bild av hur de olika skolorna ser ut och vad de har för förutsättningar med mera. Samtidigt tog vi chansen att träffa redan verksamma idrottslärare, skaffa oss kontakter och se hur de agerar i sin undervisning.

Vårt arbete har givit oss en bra bild av verkligheten i skolorna där vi har fått se skillnader i fråga om skolornas förutsättningar, olika typer av undervisningsätt och ledarskap. Processen i vårt arbete har varit en viktig del för oss och resultaten från vår undersökning har gett oss en inblick i idrottsundervisningen och fått oss att tänka i nya banor.

Nästa steg för oss blir att komma ut i skolorna och själva försöka göra ett gott jobb som nyexaminerade lärare. Det som arbetet gett oss är att man ständigt måste utveckla sin verksamhet och reflektera över sin undervisning för att kunna bedriva en god och utvecklande utbildning.

Innehållsförteckning

1. INLEDNING	1
2. SYFTE OCH PROBLEMFÖRMULERING	2
3. TEORETISK ANKNYTNING	3
3.1. UNDERVISNINGSTEORIER	3
3.2. GOD UNDERVISNING.....	4
3.2.1. <i>Effektiv kontra god undervisning</i>	5
3.2.2. <i>Innehåll i en god undervisning</i>	5
3.3. LÄRARENS ROLL.....	6
3.4. TIDIGARE FORSKNING	7
4. METOD OCH TILLVÄGAGÅNGSSÄTT	10
4.1. METOD	10
4.2. UTFORMNINGEN AV ENKÄTERNA	10
4.3. AVGRÄNSNINGAR.....	11
4.4. URVAL	11
4.5. DATAINSAMLING.....	12
4.6.FORSKNINGSETIK	12
4.7. VALIDITET OCH RELIABILITET	12
4.8. DATABEARBETNINGEN	13
4.9. BORTFALL	13
5.1. RESULTAT - ELEVER	14
5.1.1. <i>Resultat – elever som svarade JA på fråga 1</i>	16
5.1.2. <i>Resultat – elever som svarade NEJ på fråga 1</i>	19
5.1.3. <i>Resultat – elever som svarade DELVIS på fråga 1</i>	20
5.1.4. <i>Resultat – alla respondenter, öppna och slutna frågor</i>	23
5.2. RESULTAT - LÄRARE.....	29
5.2.1. <i>Resultat – alla respondenter, öppna frågor</i>	30
6. DISKUSSION	36
6.1. DISKUSSION AV FRÅGESTÄLLNINGAR.....	36
6.2. SAMMANFATTNING	45
6.3. SLUTSATS.....	45
REFERENSER	47
TRYCKTA KÄLLOR.....	47
ELEKTRONISKA KÄLLOR	48
BILAGOR	49
BILAGA 1	49
<i>Enkätformulär för elever</i>	49
BILAGA 2	53
<i>Enkätformulär för lärare</i>	53

1. Inledning

Under hela vår utbildning på lärarhögskolan har vi fått läsa, diskutera och försöka tolka de befintliga styrdokument. Under vfu-perioderna har vi försökt planera utifrån och efterfölja dessa styrdokument i så stor utsträckning som möjligt. Det som är av stor vikt för oss är att de uppsatta målen som anges i läroplaner och kursplaner följs i så stor utsträckning som möjligt i idrottsundervisningen. Det ingår i läraruppdraget att bygga sin undervisning med dessa mål som underlag.

Den gemensamma grunden vi har att stå på inför detta examensarbete är vår utbildning på idrottshögskolan. Under tiden vi studerade till idrottslärare har vi fått upp intresset för ämnet som vi kommer att behandla i vårt arbete. Med utgång från egna erfarenheter, litteraturstudier och empirisk undersökning vill vi i vårt examensarbete försöka sammanfatta kunskaper som vi har tillägnat oss både i teori och i praktik. Vidare vill vi försöka finna olika infallsvinklar och alternativ till hur god planering och genomförande av lektioner i idrott och hälsa på gymnasiet kan se ut. Under de tre terminerna vi studerade på idrottshögskolan fick vi gång på gång försöka sätta våra teoretiska kunskaper i praktiska moment. Som följd av detta kunde andra lära sig något nytt och få ytterliga kunskaper från varandra. Att lära andra lära har varit ett centralt begrepp i vår utbildning till idrottslärare.

Området vi kommer att inrikta oss på är alltså idrottsdidaktik. Det som har fått oss att behandla detta ämne är bristen på litteratur som behandlar den didaktiska delen i lärarprofessionen. Vårt arbete är menat att bli ett komplement till redan skriven litteratur inom området. Eftersom vi anser att just den didaktiska delen i lärararbetet är viktigt vill vi göra ett arbete som tar del av tankar hos lärare och elever kring hur undervisning kan gå till så att uppsatta mål i styrdokumentet nås. Vi vill ta del av infallsvinklar från både lärare och elever för att få en helhetsuppfattning om det didaktiska arbetet och idéer till vad som kan förbättras.

I styrdokumentet står det "Hänsyn skall tas till elevernas olika förutsättningar, behov och kunskapsnivå. Det finns också olika vägar att nå målen." (Lpf 94, 2006:4). Detta är vi helt införstådda med och instämmer i, samtidigt är lärarnas egna tolkningar av målen avgörande för hur undervisningen utformas. Även om det finns olika vägar att ta sig fram till målen så måste lärarna uppfylla vissa mål under undervisningens gång, bland annat måste läraren utgå från elevernas olika förutsättningar, behov och kunskapsnivå (Lpf 94, 2006). Lärarnas uppdrag är tydligt i många avseende, speciellt när man ser till elevernas kunskapsnivå. I styrdokumentet står det vad det är eleverna ska ha uppnått efter avslutad kurs. Dessa kursmål ska presenteras av lärarna till sina elever för att de ska vara införstådda med dessa mål och veta vad som krävs av dem. Vi vill med detta som utgångspunkt undersöka ifall lärarna i vår studie följde dessa mål i planeringsskedet och hur genomförandet av lektionerna tolkades av eleverna i förhållande till kursens mål. Utifrån kursmålen och vår enkätundersökning hoppas vi att få insikt i hur idrottsundervisningen ser ut på de skolorna vi har undersökt.

Man ska veta att det finns övergripande mål för utbildningen på gymnasiet och även andra mål som är knutna till respektive ämne. Dessa mål ska följas för att skolan ska fylla sitt syfte och nå sina mål för undervisningen. Vi vill försöka ta reda på om lärarnas undervisning, som förhoppningsvis följer styrdokumentet, resulterar i att eleverna får goda förutsättningar för att uppnå kursens givna mål.

2. Syfte och problemformulering

Vårt huvudsyfte är att ta reda på hur en lyckad idrottslektion på gymnasiet kan planeras och genomföras. Vi syftar inte till att hitta den ”ultimata” lektionen, utan vi vill försöka finna tendenser som visar hur en god undervisning kan se ut.

Vår huvudfråga är:

1. Vad innehåller en ”lyckad” idrottslektion?

För att kunna besvara vår huvudfråga på bästa möjliga sätt har vi utformat ytterligare frågeställningar:

2. Är elever och lärare förtrogna med de mål som finns i styrdokumentet?
3. Följer lärarnas didaktiska upplägg styrdokumentet så att eleverna får de rätta förutsättningarna att nå målen?
4. Vilka moment i undervisningen saknas av elever och lärare och vilka moment anser de är bra?
5. Utvecklas eleverna genom idrottsundervisningen och uppmuntrar denna till en fysiskt aktiv fritid?

3. Teoretisk anknytning

I detta kapitel kommer vi att gå igenom litteratur som är kopplad till vårt ämne samt lägga den teoretiska grunden för vår undersökning.

3.1. Undervisningsteorier

Det finns en hel del olika teorier om hur undervisning skall bedrivas. Vi väljer att presentera *materiella, formella, sociokulturella* och *kritisk- konstruktiva* teorierna.

Materiella teorin talar om att eleven ses som objekt för undervisningshandlingar, som en tom burk som ska fyllas med rätt innehåll. Undervisningens mål och syfte är att få eleven att reproducera korrekt och i former som skolan och läraren bestämmer (Arfwedson, 2002).

De *formella* teorierna anser att det är den lärande som är i centrum och att innehållet intar en, i förhållande till eleven, underordnad position. Som alternativ för krav på reproduktion hittar vi krav på produktion, istället för krav på produkttänkande påträffar vi krav på processtänkande, istället för förmedling finner vi krav på elevaktivitet (Arfwedson, 2002).

De *sociokulturella* teorierna angående idrottsundervisning har som sin viktigaste uppgift att socialisera barn och ungdomar till den befintliga idrottskulturen, eftersom det uppfattas som en kvalitet i det allmänna bildningsprojektet. Barn och ungdomar introduceras till den befintliga kulturen för att också kunna ingå i den, antingen som utövare eller som åskådare. (Rønholt 2001 i Annerstedt et al 2001)

Rønholt förklarar även Klafkis *kritisk- konstruktiva* didaktik. I den uppfattades människan som en aktivt handlande varelse som förmår att tänka och handla kritiskt, sakkunnigt, självmedvetet och solidariskt. Detta bildningsideal ingår idag i de flesta läroplaner, inte minst i Lpo 94 och Lpf 94. (Rønholt 2001 i Annerstedt et al 2001)

Den enda hållbara didaktiska strategin är enligt Arfwedson att använda sig av alla teorier. Att enbart välja att använda sig av en typ av kunskap är inte en garanti för att nå sina mål med undervisningen utan man riskerar till och med att undervisningen blir enformig och tråkig. Detta är för lärare skillnaden mellan undervisningsteori och undervisningspraktik. (Arfwedson, 2002)

Även Annerstedt är inne på samma spår. Han menar att arbetssituationen för idrottslärare varierar kraftigt från skola till skola och det är omöjligt att utforma ett arbetssätt som passar alla. Han anser däremot att all undervisning i Idrott och hälsa bör vara en integration mellan teori och praktik. (Annerstedt 1990)

På liknande sätt klargör Lpf 94 att både teori och praktik skall vevas in i varandra.

”Elevernas kunskapsutveckling är beroende av om de får möjlighet att se samband. Skolan skall ge eleverna möjligheter att få överblick och sammanhang, vilket fordrar särskild uppmärksamhet i en kursutformad skola. Eleverna skall få möjlighet att reflektera över sina erfarenheter och tillämpa sina kunskaper.” (Lpf 94:6)

Rønholt talar om att lärare ofta gör det felet att de uteslutande uppfattar teori som något som skall förmedlas vid en tavla och inte i samband med praktik i hallen eller gymnastiksalen. (Rønholt 2001 i Annerstedt et al 2001)

Lpf 94 förmedlar just det Annerstedt är inne på.

”Kunskap är inget entydigt begrepp. Kunskap kommer till uttryck i olika former – såsom fakta, förståelse, färdighet och förtrogenhet – som förutsätter och samspelar med varandra. Undervisningen får inte ensidigt betona den ena eller den andra kunskapsformen.”
(Lpf 94:6)

3.2. God undervisning

Det är svårt att ge en klar och tydlig bild av vad en god undervisning är. Undervisningens kvalitet påverkas av många olika förutsättningar och faktorer. Det räcker inte att man bara ser till att eleverna är aktiva under lektionerna. Att utöva idrott är att vara aktiv och ha roligt, men inte det heller förutsätter inte att inläring sker, det vill säga att en individ försöker lära någon annan något. Det finns kriterier som skall uppfyllas för att det ska betraktas som undervisning. Ett huvudkriterium är att läraren ger eleverna feedback när de utför olika aktiviteter och för att kunna ge feedback måste lärarna ha god kunskap om ämnet och blixtnabbt kunna analysera elevernas utförda färdigheter. (Annerstedt et al 2001)

Författaren förklarar att feedback kan ges på många olika sätt:

- *Feedback för hela klassen under en övning.*
- *Individuell feedback under en övning.*
- *Feedback till hela klassen efter en övning.*
- *Feedback genom frågor och svar.*
- *Feedback genom demonstration och observation.* Annerstedt et al (2001:280)

En god undervisning i Idrott och hälsa innebär inte att eleverna endast ska lära sig i fysisk aktivitet, utan lärarna ska även förmedla kunskap om fysisk aktivitet och genom fysisk aktivitet. Idrottsundervisningen måste vara uppbyggd på så sätt att alla olika typer av kunskaper innefattas. Om-dimensionen innefattar rörelseaktivitetens centrala begrepp och regler. Genom-dimensionen handlar om hur rörelse används för att nå målen i ämnet och i-dimensionen vidrör de kvalitéer som kommer till uttryck i själva rörelsen. Man når förståelse genom att kunna regler men genom att delta i en aktivitet får man en ökad förståelse om hur denna går till (Annerstedt et al, 2001).

God undervisning handlar om att man som lärare ständigt reflekterar kring sin undervisning. En reflekterande undervisning omfattar inte bara vad som är viktigt att ha med i sin undervisning utan också hur den kan fungera bättre. Om man har ett reflekterande förhållningssätt utvecklar man en öppen och kritisk hållning gentemot nya idéer, nya alternativ och förslag på förbättringar. Det leder i sin tur till en utvecklande och givande undervisning. (Annerstedt et al, 2001)

3.2.1. Effektiv kontra god undervisning

God undervisning är undervisning med ett uttalat syfte och syftet är inte alltid detsamma för alla. Lärare som följer detta erhåller mycket stöd (Annerstedt et al, 2001).

Siedentop förklarar vad som han anser kännetecknar en effektiv undervisning. Han menar att man kunde sammanfatta forskningen i klassrummet och i idrottsundervisningen i följande åtta strategier för effektiv undervisning.

1. *Ägna en stor del av lektionen till likartat innehåll.*
2. *Minimera tiden som ägnas åt rutinövningar, väntan och byten av aktiviteter.*
3. *Ägna en stor del av tiden åt träning av olika övningar.*
4. *Se till att eleverna är aktiva.*
5. *Ge eleverna meningsfulla uppgifter som motsvarar deras färdigheter.*
6. *Skapa en stödjande inlärningsmiljö och ställ höga, men realistiska krav.*
7. *Undervisa på ett engagerat sätt.*
8. *Låt eleverna ta ansvar för sin egen inläring.* (Annerstedt et al, 2001:162-163)

Laursen gav sin synpunkt på vad som karakteriserar en effektiv respektive bra undervisning. Han menar att effektiv undervisning innebär att den är ändamålsenlig i förhållande till ett bestämt mål. En bra undervisning innebär att man generellt tagit ställning till allt som rör undervisningen, också dess syfte och mål. Han fortsätter med att en effektiv undervisning inte nödvändigtvis behöver ha ett förnuftigt mål men att den har det om man karakteriserar den som bra. (Laursen, 2005)

3.2.2. Innehåll i en god undervisning

Valet av innehåll i undervisningen är av stor vikt för lärandet hos eleverna. God undervisning karakteriseras först och främst av att den har ett bra innehåll. Innehållet är det som gör samvaron till undervisningen. Det ger undervisningen dess mål och mening och är därför betydelsefullt. Didaktikerns val av innehåll är därför den mest grundläggande problemställningen. (Laursen, 2005)

Några andra punkter om hur innehållet i en god undervisning kan se ut är att:

- *Innehållet är användbart inte bara i skolan utan också i livet utanför skolan.*
- *Innehållet kan användas i många sammanhang och ger en grundläggande förståelse som gör eleverna kapabla att själva arbeta vidare och lära mer.*
- *Innehållet är valt på ett sådant sätt att eleverna både får erfarenheter av att gå på djupet och samtidigt får en inblick över ett större kunskapsområde.*
- *Innehållet är organiserat kring några få huvudpunkter.* (Laursen, 2005:8)

Det är inte bara "lärostoff" som står i böcker som ska finnas med i undervisningen, utan även färdigheter, metoder, samarbetsformer och hållningar. Det är med andra ord allt det som undervisningen syftar till att lära eleverna. (Laursen, 2005)

3.3. Lärarens roll

För att en god undervisning ska kunna upprätthållas är lärarens roll viktig. Lärarens didaktiska upplägg kan vara skillnaden mellan en bra och en sämre undervisning. Det är dock inte bara lärarens förmåga att lära ut kunskaper till eleverna som har betydelse för en bra undervisning, utan även lärarens personlighet och förhållningssätt påverkar undervisningen. En god moral och ett gott klassrumsklimat upprätthålls av positiva attityder. Om läraren tycker om sitt arbete och är positiv och entusiastisk så blir klassen harmonisk och inlärningsmiljön förbättras. Även ämneskunskap och pedagogisk kompetens är viktigt att ha med sig som lärare. Att man är väl insatt i ämnet man undervisar och kan presentera innehållet på ett bra sätt. (Stensmo, 1997)

Att skapa ett positivt inlärningsklimat är ett viktigt uppdrag hos lärare. En bra inlärningsmiljö leder till att elever blir mer engagerade och motiverade till att försöka nå olika mål i undervisningen. Ett positivt inlärningsklimat bör även innehålla feedback och stöd från läraren vilket underlättar inläringen hos eleverna. (Capel, 1997)

I en artikel från 2005 är författaren inne på samma spår. Hon refererar till en slutrapport av myndigheten där det står att:

”En god lärmiljö som ger möjligheter till kunskapsutveckling utmärks av goda relationer mellan vuxna och elever, är trygg och fri från diskriminering och kränkningar. I en sådan miljö har också barn och ungdomar inflytande och ansvar för sin vardag. Det är dock inte tillräckligt att erbjuda en god miljö för lärande. För att lärande ska fungera bra måste eleverna även vara i god form och hjärnan vara i ett lärande tillstånd. Att trivas och må bra är förutsättningen för att utveckla förmågan att lära och att utvecklas.” (Ericsson, 2005)

För att hela tiden utveckla sin undervisning är det viktigt att man som lärare utvärderar sina lektioner. Om detta görs i nära anslutning till lektionens slut kan man samla sina tankar kring vad som var bra respektive dåligt med undervisningen medan de fortfarande är färska. Om man reflekterar kring undervisningen kommer det hela tiden fram saker som kan förbättras (Capel, 1997).

Planering och utvärdering står i ett komplementärt förhållande till varandra. Planerandet är riktat framåt mot den intentionella utformningen av den framtida och möjliga undervisningen. Utvärderandet är riktat bakåt mot det genomförda i en förfluten och verklig undervisning. Trots att planering och utvärdering riktar sig åt olika håll det vill säga framåt och bakåt i tiden så bör ändå planeringen grunda sig på det förflutna och utvärderingen på framtida mål, vilket gör att båda hör ihop. Dessutom finns påfallande mycket forskning som är gjord på begreppet ”planerande”, men på begreppet ”utvärderande” finns det däremot lite forskning som är gjord. Av allt att döma bekymrar sig didaktiker mycket över hur undervisningen *skall vara* och mindre över hur den *är* respektive *var*. (Annerstedt, 2002)

Att planering, utförande och utvärdering är viktigt i vår roll som lärare framgår av målen att sträva mot som finns formulerade i Lpf 94.

- *Planera undervisningen tillsammans med eleverna,*
- *Låta eleverna pröva olika arbetsätt och arbetsformer och*
- *Tillsammans med eleverna utvärdera undervisningen.* (Lpf 94:14)

Vidare står det att man som lärare skall:

- *utgå från den enskilda elevens behov, förutsättningar, erfarenheter och tänkande,*
- *stärka varje elevs självförtroende samt vilja och förmåga att lära,*
- *organisera arbetet så att eleven*
 - *utvecklas efter sina egna förutsättningar och samtidigt stimuleras att använda och utveckla hela sin förmåga*
 - *upplever att kunskap är meningsfull och att den egna kunskapsutvecklingen går framåt*
 - *får stöd i sin språk- och kommunikationsutveckling*
 - *successivt får fler och större självständiga uppgifter och ökat eget ansvar,*
- *i undervisningen skapa en sådan balans mellan teoretiska och praktiska kunskaper som främjar elevernas lärande. (Lpf 94:11-12)*

Planerandets teoretiska förankring förklarar Annerstedt genom att relatera konkret planering av idrottsundervisningen till Klafkis didaktiska analys. Han redogör för Klafkis fem grundfrågor som Klafki formulerade ur sin didaktiska analys och som tjänar som förberedelse för undervisningen. (Annerstedt, 2002)

Klafkis fem grundfrågor:

1. **Aktuell betydelse**, vilken betydelse har innehållet just nu i min klass' föreställningsvärld och vilken betydelse borde det – sätt ur pedagogisk synvinkel - ha.
2. **Framtida betydelse**, vad innebär denna frågeställning för barnens framtid?
3. **Struktur**, vilken är innehållets struktur?
4. **Generell betydelse**, vilken generell tillämpning öppnar sig för ifrågavarande innehåll?
5. **Tillgänglighet**, vilka är de speciella fall, där strukturen hos respektive innehåll kan bli intressant, tillgängligt, begripligt, åskådligt för barnen på den här bildningsnivån, i den här klassen? (Annerstedt, 2000:33-34)

3.4. Tidigare forskning

Ämnet i vår undersökning, idrottsdidaktik, finns det inte mycket forskning om och som vi nämnt tidigare är detta en av anledningarna till varför vi valde att skriva om just detta ämne. Den forskning som vi har tagit del av har inriktning både på grundskolan och på gymnasiet. Exempel på detta är studien *Skola-Idrott-Hälsa*, i vilken närmare 2000 barn och elever i skolår 3, 6 och 9 ingick. (Larsson & Redelius, 2004).

Rapportens centrala tema är skolämnet Idrott och hälsa där barns och ungdomars fysiska aktivitet är i fokus. Ett av resultaten i *Skola-Idrott-Hälsa* var det som lärarna tyckte att undervisningen skulle ge. Lärarnas "idealbild" av ämnet idrott och hälsa var:

"Att lektionerna ska vara roliga med glada barn och sjudande kroppslig aktivitet där man svettas, anstränger sin kropp och gör sitt bästa. Alla ska delta utifrån sin egen förmåga och aktiviteterna ska präglas av att man hjälper varandra. Undervisningen ska leda till ett

bestående intresse för idrott, motion och fysisk aktivitet som i sin tur ska leda till bättre hälsa” (Larsson & Redelius, 2004:105).

Andra resultat som studien visade, utifrån intervjuer med 10 lärare som undervisar i Idrott och hälsa i år 5, var att bollspel och bollekar var vanligt förekommande. Även hälsobegreppet i ämnet Idrott och hälsa diskuterade i stor utsträckning där det ansågs att begreppet inte är definierat i styrdokumentet vilket lämnade stort utrymme för lärarna att själva definiera, tolka och sätta upp mål för hur hälsa ska komma till uttryck i undervisningen (Larsson & Redelius, 2004). Det som lärarna ger uttryck för är att det finns en sorts gränsdragning mellan praktisk och teoretisk kunskap, där den teoretiska undervisningen sker genom traditionell undervisning i vilken läraren berättar och eleverna lyssnar. Författaren skriver att hälsa är något som lärarna förknippade med teori och som är ett begrepp som det råder osäkerhet kring (Larsson & Redelius, 2004).

Eriksson har gjort en riksomfattande undersökning på grundskolor och gymnasier i rapporten ”En beskrivning av idrotten i skolan 1996”. I studien undersöker han hur ämnet Idrott och Hälsa ser ut efter införandet av Lpo 94 och Lpf 94. Eriksson fann att ämnets timmar minskat på de flesta gymnasieskolorna till endast en skoltimme per vecka. Vidare fick han fram att teoridelen i ämnet ökat och att den på varannan skola täcker mer än 10 % av undervisningstiden. Han menar att om de praktiska momenten ska kunna läras ut på ett bra sätt behövs mer tid för dem i undervisningen. Eftersom idrottstimmarna har reducerats och är få tycker han att kursplanen kräver allt för mycket teori. (Eriksson, 1996)

Fernbrant genomförde en studie som syftar till att studera Lpf 94 ur idrottlärares perspektiv. Undersökningen omfattade 31 gymnasieskolor där 113 idrottlärare fick svara på olika frågor om den nya läroplanen. I undersökningen upptäcktes att hela 93 % av de undersökta lärarna ser hinder för att kunna förverkliga Lpf 94:s mål. Det största hindret för att uppnå målen är reduceringen av antalet undervisningstimmar i ämnet. Andra hinder som idrottlärarna upplevde var dålig ekonomi och lokalbrist. Den största delen av idrottlärarna (83 %) tycker dock att den nya läroplanen i Idrott och hälsa är likvärdig eller bättre än den gamla. (Fernbrant, 1997)

I ämnesrapport till rapport 253, som bygger på samverkan mellan forskare och lärare inom olika discipliner av betydelse för skolämnet Idrott och hälsa, genomfördes det ett gemensamt arbete för att belysa hur skolämnet utvecklats under senare år. Denna ämnesrapport för skolämnet Idrott och hälsa är en del av den nationella utvärderingen av grundskolan 2003 (NU-03). Hela nationella utvärderingen omfattar år 5 och år 9 i grundskolan, där år 9 särskilt uppmärksammas. I år 9 är urvalet drygt 6 700 elever och deras föräldrar, drygt 1 600 lärare samt 120 rektorer. Bland annat fick lärarna frågan om vad de tycker är mest respektive minst viktigt att idrottsundervisningen ger eleverna. De kunde välja på 14 olika alternativ och fick ange vilka av alternativen de ansåg vara de tre mest viktiga och de tre minst viktiga. Den viktigaste lärdomen som undervisningen ska ge enligt lärarna är att eleverna har roligt genom fysisk aktivitet. Därefter kom svaret att eleverna lär sig att samarbeta och tredje viktigast är att eleverna får en förbättrad fysik. ”Lära sig konkurrera” ansågs vara minst viktigt (Skolverket, 2005).

Larsson & Redelius skriver om hur lärarna i ämnet Idrott och hälsa bör ta möjligheten att själva beskriva vilka lärprocesser och vilken kunskapsutveckling som ska råda i ämnet. Både vad det gäller ämnet i allmänhet och hälsodelen i synnerhet. Vidare står det att det kräver

psykiskt mognad och djup ämneskunskap för att våga ta ställning därtill våga välja och välja bort, samt utforma undervisningen så att eleverna får grundläggande kunskaper att bygga vidare på sitt livslånga lärande. (Larsson & Redelius, 2004)

4. Metod och tillvägagångssätt

4.1. Metod

Vi har i vår undersökning genomfört en enkätundersökning, som konstruerades med noggrannhet och föregicks av en pilotundersökning. Vi har även gjort en litteraturstudie av material som kan relateras till vår huvudfråga och vårt syfte med arbetet. Vår ambition var att få en så bred målgrupp av elever som möjligt och då är enkätundersökningar det snabbaste sättet för insamling av empiriska data (Ejlertsson, 2005).

4.2. Utformningen av enkäterna

Frågorna i våra enkäter¹ utformades utifrån våra frågeställningar och kursmålen för kurs A i Idrott och hälsa. Genom våra frågeställningar sökte vi svar på hur vanligt exempelvis det är att eleverna känner till målen i kursen, samt finna mönster för hur en bra lektion kan se ut. Vi skapade alltså två olika enkäter, en för lärare och en för elever. Frågorna utformades både som slutna och öppna för att besvara det kvantitativa (*hur vanligt*) och kvalitativa (*att hitta mönster*).

”Om frågeställningen gäller hur ofta, hur många eller hur vanligt skall man göra en kvantitativ studie. Om frågeställningen däremot gäller att förstå eller att hitta mönster så skall man göra en kvalitativ studie” (Trost, 2001:22).

Enkäten för lärarna innehöll totalt nio frågor både öppna och slutna. På åtta av dessa frågor fick lärarna motivera sina svar och förklara sina tankar kring frågeställningen. Enkäten för eleverna innehöll 16 frågor där många av frågorna var likartat formulerade som i lärarnas enkät. Detta skulle ge oss en bild av likheterna och skillnaderna mellan dessa två grupper.

”Att man ställer samma frågor innebär att man kan jämföra svaren, sortera in dem i olika kategorier och bestämma fördelning av eller samband mellan olika typer av svar” (Stensmo, 2002:24).

Elevenkäten innehöll två delar. Den första av dessa skulle besvaras beroende på det svaret de valde på fråga ett (ja, nej eller delvis), därefter svarade respondenterna på frågor som utgick från svarsalternativen från fråga ett.

Elevenkätens andra del bestod av totalt sex frågor som skulle besvaras av samtliga elever. Även denna del innehöll öppna och slutna frågor där de flesta av svarsalternativen skulle motiveras. I de öppna frågorna har vi hela tiden varit medvetna om svagheten att de kanske inte kommer att besvaras av alla respondenter. Dessa svar kan inte bearbetas med samma säkerhet som de andra variablerna (Ejlertsson, 2005). Vi ville ändå ha med öppna svarsalternativ, eftersom vi inte ville styra respondenterna allt för mycket till att besvara frågorna på ett speciellt sätt. Dessutom var tanken att låta elever och lärare med egna ord beskriva frågan om hur en bra undervisning kan se ut.

¹ Enkäterna finns bifogade i slutet av arbetet.

”Det är ytterst sällan man entydigt kan besvara en forskningsfråga med ja eller nej”
(Stensmo, 2002:24).

Vi hoppades även att erhålla tilläggsinformation som skulle ge ytterligare tyngd åt vår undersökning.

4.3. Avgränsningar

Vi har i vårt arbete valt att koncentrera oss på idrottsundervisningen på gymnasiet. Detta beror mycket på att vi i gruppen utbildar oss till just gymnasielärare i Idrott och hälsa. A-kursen på gymnasiet är obligatorisk för alla elever och har som de andra kurserna olika mål som ska nås av eleverna. Därför valde vi att koncentrera oss på dessa mål. Vi ville ta reda på ifall lärare och elever har inseende i målen och hur de försöker uppfylla dessa i undervisningen. Med tanke på att vi var tvungna att avgränsa upptagningsområdet för eleverna föll det sig naturligt att undersöka vårt närområde, vilket är gymnasieskolor i Göteborgs kommun med omnejd. Skolorna vi valde att göra vår undersökning i är kommunala skolor. Vi valde bort de privata gymnasieskolorna där lokala kursplaner och inriktningar kan variera i större grad än vad det tenderar att göra i kommunala skolorna. Deras förutsättningar kan även skilja sig en hel del från de kommunala gymnasieskolorna. Antalet gymnasieskolor i detta område är ganska många och mer om urvalet beskrivs i avsnittet urval.

4.4. Urval

Vi valde Göteborg och dess angränsande kommuner som undersökningsområde. Vi bestämde oss för att genomföra vår undersökning både i skolor belägna centralt i Göteborg och även i skolor belägna i staden yttre förorter. Vi kontaktade totalt 10 kommunala gymnasier som vi presenterade vårt arbete för och frågade ifall det fanns ett intresse hos dem att delta i vår undersökning. Tre av skolorna avböjde av olika skäl medan resterande sju tackade ja. Målet var att inkludera många olika elever med olika programinriktningar. Vi ville även ta med skolor med varierande förutsättningar för att få bästa möjliga spridning på upptagningsområden. Tre av skolorna var innerstadsskolor, den fjärde skolan låg i en av Göteborgs förorter. Skolorna fem och sex låg i kommuner som räknas in i Göteborgs storstad, medan den sista skolan låg i en kommun utanför storstadsområdet. Vi arbetade vidare i vårt urval med ett brett perspektiv på spridningen vilket resulterade i att totalt 14 lärare från de olika skolorna besvarade lärarenkäten. Från de tre innerstadsskolorna var det två lärare från respektive skola som besvarade på enkäten, totalt sex lärare. Från den fjärde skolan var det en lärare som besvarade enkäten och på skolorna fem och sex besvarades enkäten av tre respektive två lärare. På den sista skolan var det två lärare som hjälpte oss med att besvara enkäten.

Elevenkäten besvarades i sin tur i 14 klasser och dessa grupper hade sex olika programinriktningar, både teoretiskt- och yrkesinriktade. Denna spridning anser vi vara positiv för vår undersökning, eftersom vi är ute efter att få en allmän bild av vad elever anser vara lyckad undervisning. Det totala antalet elever som besvarade enkäten uppgick till 260 individer. Alla hade avslutat eller var i slutskedet av kurs A i Idrott och hälsa. Det relativt stora antalet deltagare tyckte vi gav en bra grund för vår undersökning och vårt arbete.

4.5. Datainsamling

Vi hade olika alternativ för insamlingen av data. Ett av alternativen var att sända enkäten digitalt till lärarna och via dem till deras elever för att både nå fler elever och spara tid, pengar och naturresurser. Vi insåg emellertid att detta alternativ kunde vara riskabelt, då bortfallet kunde bli stort och att enkäten inte skulle tas på allvar. Vi valde därför att själva åka ut till de olika gymnasierna. Vi hoppades att detta tillvägagångssätt skulle bidra till ett bättre resultat. Efter att ha gjort vårt urval av skolor satte vi igång med att kontakta de olika skolorna. Vi slussades fram till idrottlärarna och presenterade vår tanke med undersökningen och viljan att få besöka deras respektive skola. Vi bestämde tid med lärarna för våra besök och var undersökningen skulle genomföras. Enkätundersökningen besvarades antingen före eller i slutet av lektionen, detta för att eliminera risken att enkäten skulle besvaras på ett otillräckligt vis på grund av tidspress. Vi hade ordnat med lärarna så att alla hade 15 minuter på sig att fylla i enkäten, en tid som vi ansåg vara nödvändig för att kunna svara ordentligt på alla frågor.

4.6. Forskningsetik

Vid utdelningen av enkäterna var vi tydliga med vad vårt syfte för undersökningen var, detta för att respondenterna skulle veta vad deras svar skulle användas till. Både lärare och elever blev informerade om att deras deltagande var frivilligt och anonymt och att det enbart var vi som skulle bearbeta deras svar. Vi i gruppen skötte själva insamlingen av enkäterna för att ingen annan skulle kunna ta del av svaren. Vi valde bort de demografiska frågorna, då undersökningen har själva undervisningen i fokus och inte personerna som är med i den. Detta gjorde vi för att skydda deltagarna från identifiering i den utsträckning vi kunde.

4.7. Validitet och reliabilitet

En av de största fördelarna med vår metod var att elever och lärare som var med i undersökningen var beredda på att delta i undersökningen. Tid var avsatt för att besvara enkäten på ett korrekt sätt. Förhållandena runt omkring var goda och vi hade tänkt igenom det mesta noggrant. Vi genomförde även en pilotstudie av enkäten bestående av 29 elever och två lärare. Utifrån pilotstudiens resultat kunde vi rätta till det som var oklart i enkäten och genom att förtydliga innehållet ytterligare minimera risken att respondenterna skulle missförstå något i den. Vi valde att använda oss av enklare meningar med begripliga och vanliga ord så att de flesta skulle kunna tolka frågan på samma sätt (Trost, 2001). Det bidrog även till ett mer tillförlitligt resultat som underlättade arbetet med vår undersökning. Detta blev tydligt när enkäterna skulle besvaras då respondenterna fick möjligheten att fråga om det fortfarande var någon del i enkäten som var svårbegriplig eller otydlig. Varken elever eller lärare hade särskilt mycket att undra över. Vid kontakten med lärarna försäkrades vi om att det fanns åtminstone två klasser som skulle kunna delta i vår undersökning. I och med detta eliminerades risken för ett stort bortfall vilket gjorde att vår undersökning hade en bra grundförutsättning. Vi valde att genomföra undersökningen så att eleverna fick möjligheten att besvara enkäten i anslutning till en idrottslektion. Detta tror vi medförde att de såg ett sammanhang och en betydelse i att genomföra undersökningen. Det kunde vi tolka utifrån de utförliga svar som gavs genomgående. Det märktes att enkäten berörde eleverna och engagerade dem.

En nackdel med vårt sätt att genomföra undersökningen var att eleverna många gånger frågade varandra och kanske besvarade frågorna på ett liknande sätt. Detta var svårt att förhindra då vi inte ville få dem att känna att det vi testade deras kunskaper om ämnet. Det som skulle kunna ses som positivt i att eleverna frågade varandra om vissa frågor är att detta kan ha gjort att eleverna mindes en del saker bättre vilket i sin tur skulle ge undersökningen fler korrekta svar. När man har med människor att göra kan ytterligare en felkälla läggas till och det är hur ärliga är de mot oss. Att de omedvetet skriver sådant som inte är sant är inte en omöjlighet. Eftersom vi skapade goda förutsättningar för eleverna att svara på enkäten, undviks att respondenterna ger de svar de tror vi vill ha, detta i och med att de befinner sig i en förtroendefull situation (Stukát, 2005).

4.8. Databearbetningen

Svaren sammanställdes manuellt och resultaten omformades till dokument i Microsoft Excel. Där har all statistik från enkätundersökningen förts in och bearbetats. Detta gjorde vi för att få fram procentsatser och diagram på våra resultat som sedan skulle analyseras. De slutna frågorna sammanställdes genom uppdelning i olika svarsalternativ. De öppna frågorna, där elever och lärare fick motivera sina svar, valde vi att kategorisera svaren vi fick i liknande teman för att kunna avgränsa och sammanfatta resultatet. På vissa slutna frågor har de svarande haft möjligheten att ringa in fler alternativ och på dessa frågor kommer antalet svar överstiga antalet deltagande i undersökningen. Varje svarsalternativ kommer därför att jämföras med antalet svarande och därigenom får vi ut hur stor del av respondenterna som ringat in de olika alternativen. Samma procedur gäller för de öppna frågorna där ett svar kan delas in under flera huvudkategorier. Resultatet från undersökningen redovisas genom olika stapeldiagram.

4.9. Bortfall

Bortfallet från dem som deltog i undersökningen blev litet. Hur stort bortfallet av elever som inte var närvarande vid undersökningen har vi inte tagit hänsyn till. Detta är en brist i vår studie eftersom de elever som inte hade möjligheten att svara på enkäten kunde ha bidragit till en viss förändring i vårt resultat. Eleverna fick en avsatt tid att fylla i enkäten och kunde i lugn och ro reflektera över frågorna. Att göra en enkätundersökning i samband med ett möte, i vårt fall en lektion, är att föredra. Då minskar risken för bortfall, något som är ett hot mot kvaliteten hos enkätundersökningar (Stensmo, 2002). I enkäten erhöll vi visserligen ett visst bortfall men det var ingen betydande del i undersökningen. Det var endast på en fråga där bortfallet var betydande (cirka 36 %). Denna fråga har vi inte fäst stor vikt vid och den redogörs inte i arbetet (fråga 13 på elevenkäten). Detta eftersom ett stort bortfall ökar risken för felaktiga generaliseringar (Ejlertsson, 2005). På resterande frågor var bortfallet inte betydande och de svaren kommer att redogöras i arbetet.

5. Resultat

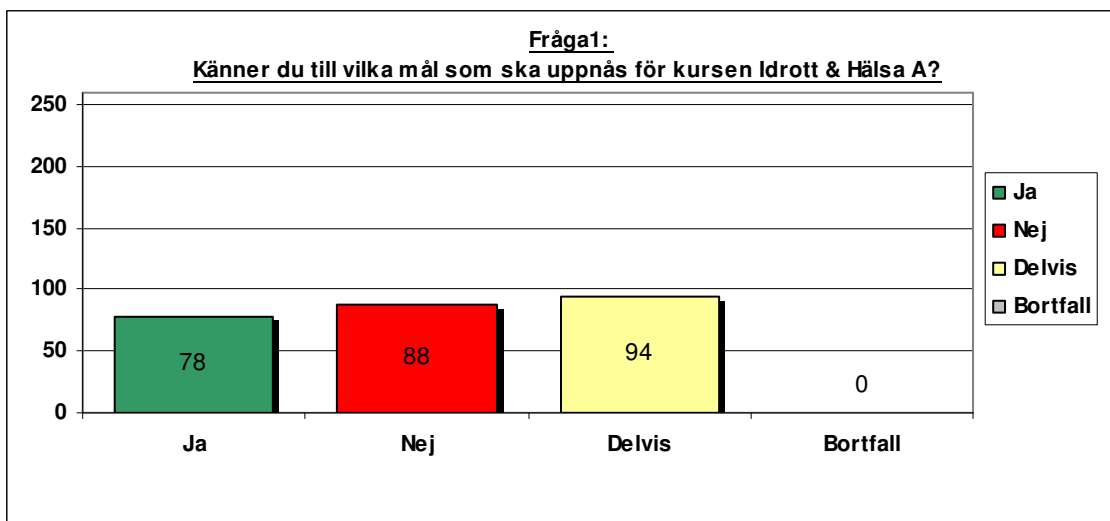
5.1. Resultat - elever

I den kommande delen följer resultatredovisningen av elevernas svar på enkätens frågor där vi redovisar resultaten i diagram där de olika alternativen redovisas i heltal. Tabell 1 visar hur många respondenter som svarade på respektive slutna fråga. Vi har valt att ta med bortfallet i diagrammen för att enklare åskådliggöra resultaten. På 11 av de 16 enkätfrågorna fick eleverna möjligheten att motivera sina svar. Svaren vi har fått in har varit varierande, därför har vi valt att kategorisera svaren där liknande svar har samlats under ett visst tema. Vi försökte i största möjliga utsträckning innefatta alla svaren som vi fick för att ge en god sammanfattning av elevernas svar. Anledningen till att vi valde att ha öppna frågor var att försöka få med elevernas egna tankar och idéer om idrottsundervisningen. Genom de öppna frågorna tänkte vi att svaren från de slutna frågorna skulle kompletteras och vidareutvecklas. På de flesta frågorna fick vi ut mer information från eleverna även om det på vissa frågor fanns elever som valde att inte motivera sitt svar. I diagrammen ser vi andelen som inte gav något svar. Detta interna bortfall kan diskuteras men det som var målet med att ha öppna frågor var som vi nämnt tidigare att få kompletterande svar.

Tabell 1

n=260 Resultat från elevernas slutna frågor

Frågor	Svarsalternativ			
	Ja	Nej	Delvis	Bortfall
1. Känner du till vilka mål som ska uppnås för kursen Idrott & hälsa A?	78	88	94	0
3. Tycker du att du får de rätta förutsättningarna för att uppnå målen?	59	3	16	0
5. Vet du att det finns mål som elever skall uppnå under kursens gång i Idrott & hälsa A?	83	4	-	1
8. Tycker du att du får de rätta förutsättningarna för att uppnå de målen du känner till?	68	4	21	1
10. Är du nöjd med lärarens upplägg och genomförande av idrottslektionerna?	170	11	77	2
14. Tycker du att idrottsundervisningen i skolan uppmuntrar till fysisk aktivitet på fritiden?	137	37	79	7
15. Känner du att du har fått förutsättningar att utvecklas under kursens gång?	140	35	78	7

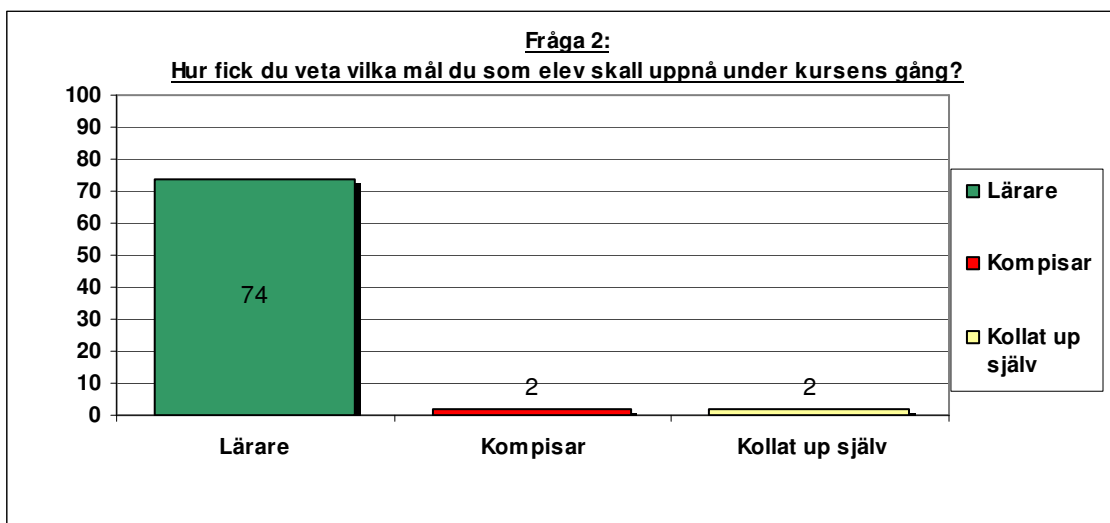


Figur 1: Svarsfördelningen på frågan om eleverna känner till vilka mål som ska uppnås för kursen Idrott och Hälsa A.

Fråga 1 skulle besvaras av alla elever som var med i undersökningen, totalt 260 individer. Siffrorna i *figur 1* är beräknade utifrån det totala antalet elever. Utifrån *figur 1*, på frågan om eleverna känner till målen som skall uppnås i Idrott och hälsa A, är fördelningen mellan de olika svarsalternativ väldigt jämn. De som har svarat *ja* på frågan är i minoritet.

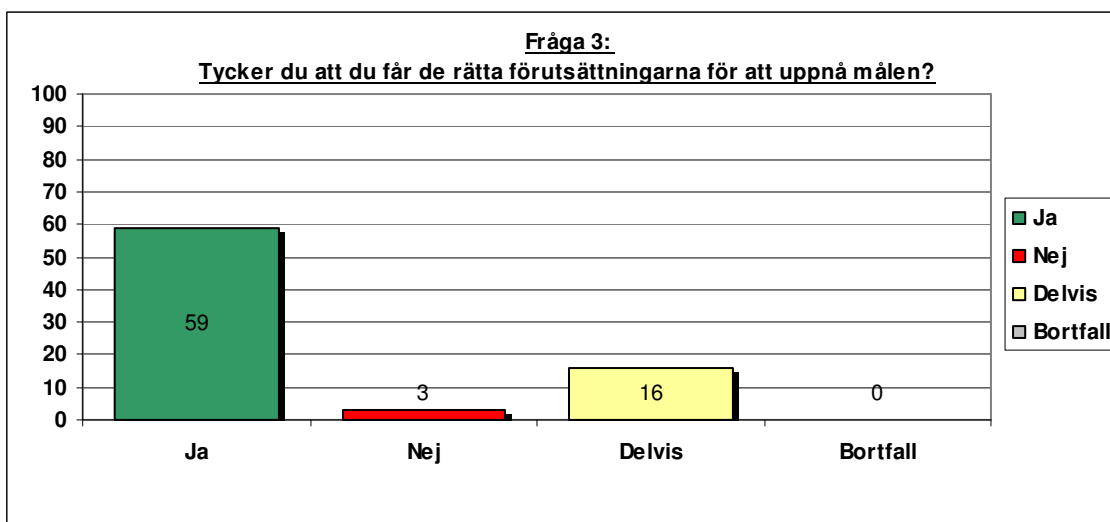
Resultaten på frågorna 2 till och med 9 är räknade utifrån elevernas svar på fråga 1. Frågorna 2, 3 och 4 följer svarsalternativet *ja* på fråga 1, totalt 78 elever av den totala undersökningsgruppen. De som svarat *nej* på fråga 1 har svarat på fråga 5 och 6, totalt 88 elever av totala antalet respondenter. Frågorna 7, 8 och 9 följer svarsalternativet *delvis* på fråga 1, totalt 94 elever av totala undersökningsgruppen.

5.1.1. Resultat – elever som svarade JA på fråga 1



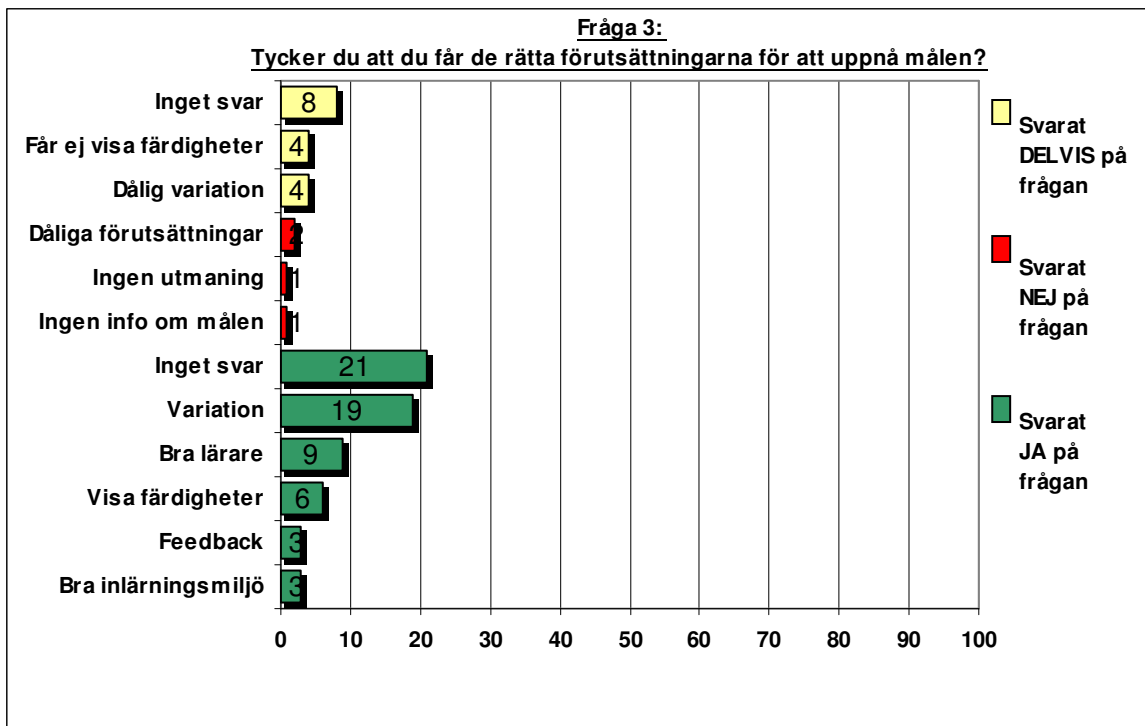
Figur 2: Svarsfördelningen på frågan om hur eleverna fått veta vilka mål de skall uppnå under kursens gång.

Av dem som svarade att de kände till de uppsatta målen i kursen, har 74 blivit informerade om dem via sin lärare, vilket framgår i figur 2. Resterande respondenter är jämt fördelade över de övriga svarsalternativen, vilka är att de fått reda på målen från kompisar eller att de kollat upp dem själva.



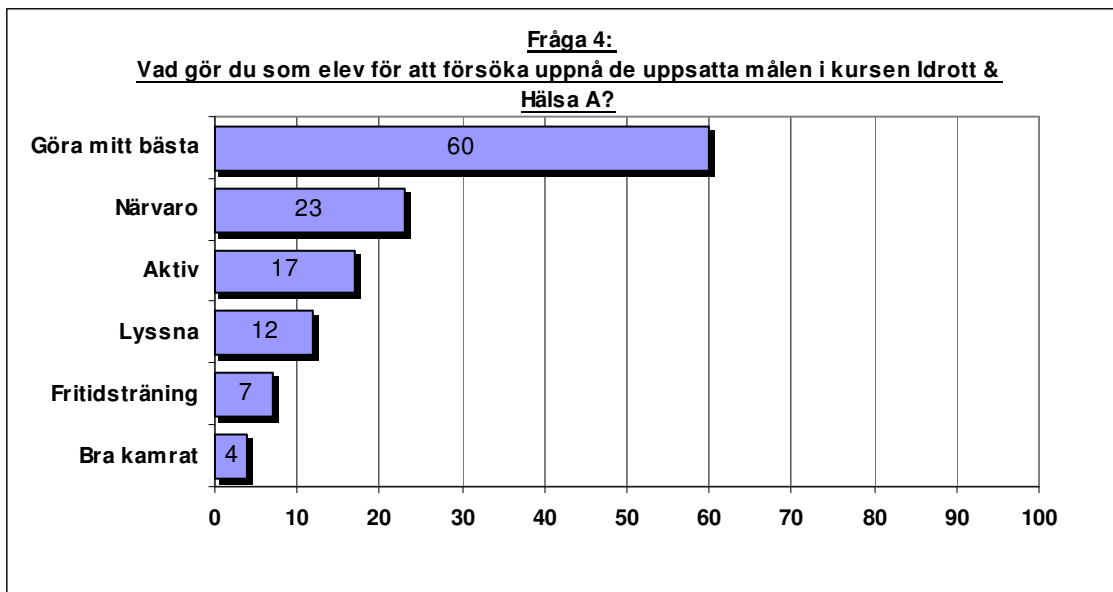
Figur 3: Svarsfördelningen på den slutna delen av frågan om eleverna tycker att de får de rätta förutsättningarna för att uppnå målen.

Figur 3 talar om för oss vad eleverna själva tycker i frågan om de i sin idrottsundervisning får de rätta förutsättningarna att nå de uppsatta målen för kurs A i Idrott och hälsa. Det var totalt 78 elever som besvarade denna fråga. 59 av dem svarade ja, 3 svarade nej och 16 svarade delvis. Detta ger alltså ett resultat där 75 av 78 elever tycker att de får eller delvis får de rätta förutsättningarna att uppnå målen i kursen.



Figur 4: Svarsfördelningen på den öppna delen av frågan om eleverna tycker att de får de rätta förutsättningarna för att uppnå målen.

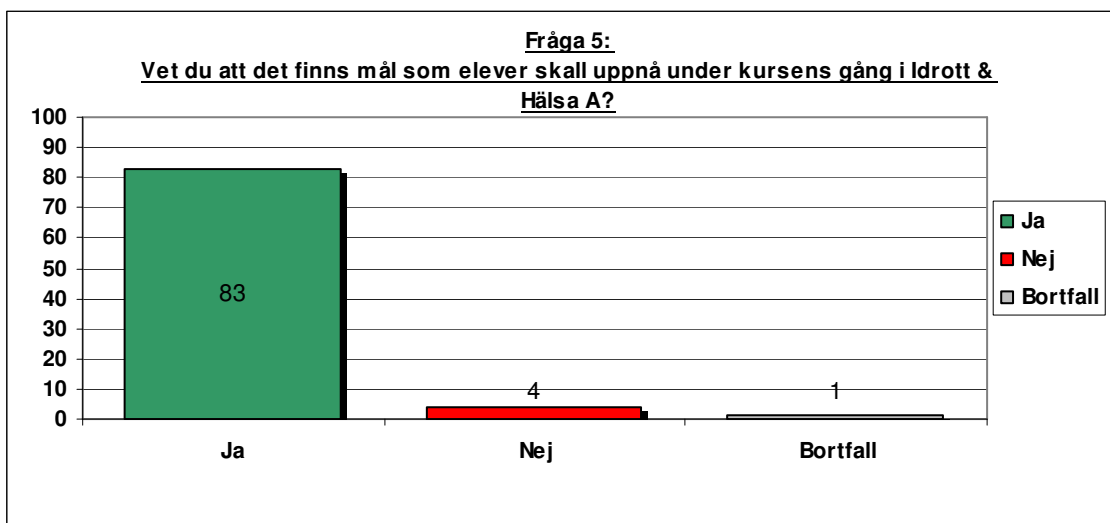
Ur figur 4 kan vi utläsa elevernas åsikter om varför de tycker att de får, inte får eller *delvis* får de rätta förutsättningarna för att nå målen. Antalet elever som svarade *ja* på fråga 3 var 53 elever vilket är cirka en femte del av den totala populationen. Vi ser i figuren att drygt en tredjedel av de 53 eleverna som svarat *ja* inte har motiverat varför de tycker att de får rätt förutsättningar men det som är viktigt är att de ändå svarat *ja* på frågan. 19 elever av dem som svarat *ja* tycker att de ges rätt förutsättningar genom variation på lektionerna. Rätt förutsättningar för att nå de uppsatta målen verkar även hänga på att läraren är bra. 6 av eleverna i denna grupp tycker även att de får de rätta förutsättningar att nå de uppsatta målen genom att de få visa sina färdigheter på olika sätt. Vi ser också att en del elever tycker att feedback från läraren är en förutsättning för att nå kursens uppsatta mål och likaså gäller miljön för inläring. Antalet eleverna som svarade *nej* på frågan om de får de rätta förutsättningarna för att nå målen var 3 individer. Det som dessa elever nämner som motivering till sina svar är dåliga förutsättningar, att undervisningen inte ger någon utmaning och att de inte har fått information om målen. 16 elever svarade *delvis* på fråga 3 och av dessa gav hälften ingen motivering till sitt svar. De som däremot gjorde det angav att de inte fick visa sina färdigheter tillräckligt och att variationen i undervisningen var dålig.



Figur 5: Svarsfördelningen på frågan om vad eleverna själva gör för att försöka uppnå de uppsatta målen i kursen Idrott & Hälsa A.

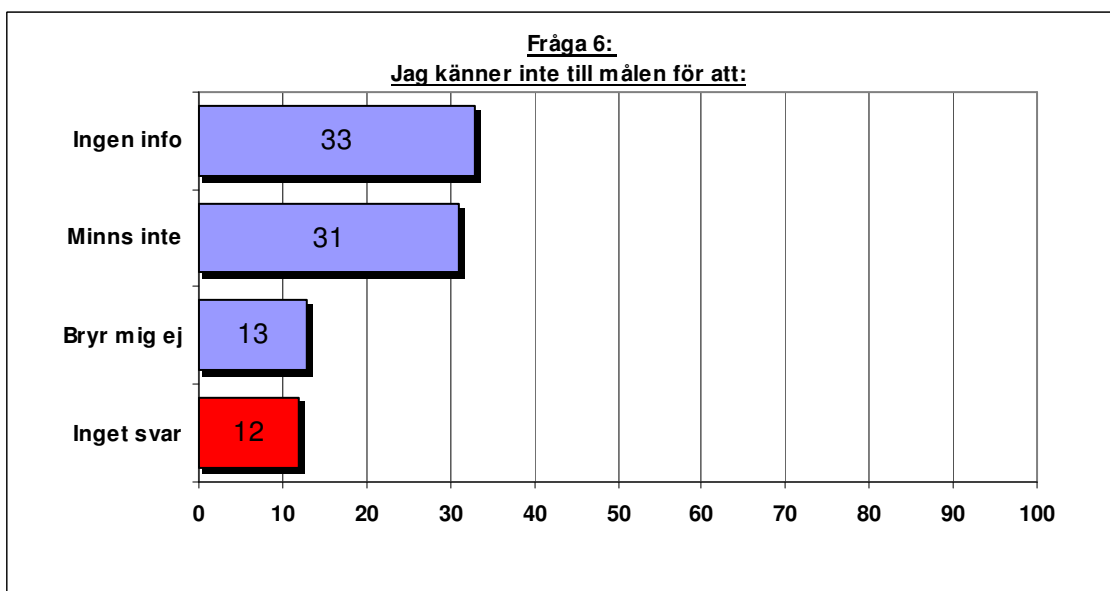
Följande svar i *figur 5* ger oss information om vad eleverna försöker göra för att uppnå målen. Eleverna fick ange flera svar som beskrev deras försök att nå kursmålen. Det som eleverna först och främst gör för att försöka uppnå målen i kursen är att göra sitt bästa på lektionerna. Antalet respondenter som svarade detta var 60 individer. Närvaro var det andra alternativet som eleverna angav för att försöka uppnå kursmålen. Även att vara aktiv är något som eleverna gör i sina försök att uppnå målen. Det alternativet angavs av 17 elever. De tre resterande kategorierna som respondenterna angav var att lyssna på läraren, träna på fritiden och vara en bra kamrat.

5.1.2. Resultat – elever som svarade NEJ på fråga 1



Figur 6: Svarsfördelningen på frågan om eleverna vet att det finns mål som de skall uppnå under kursens gång.

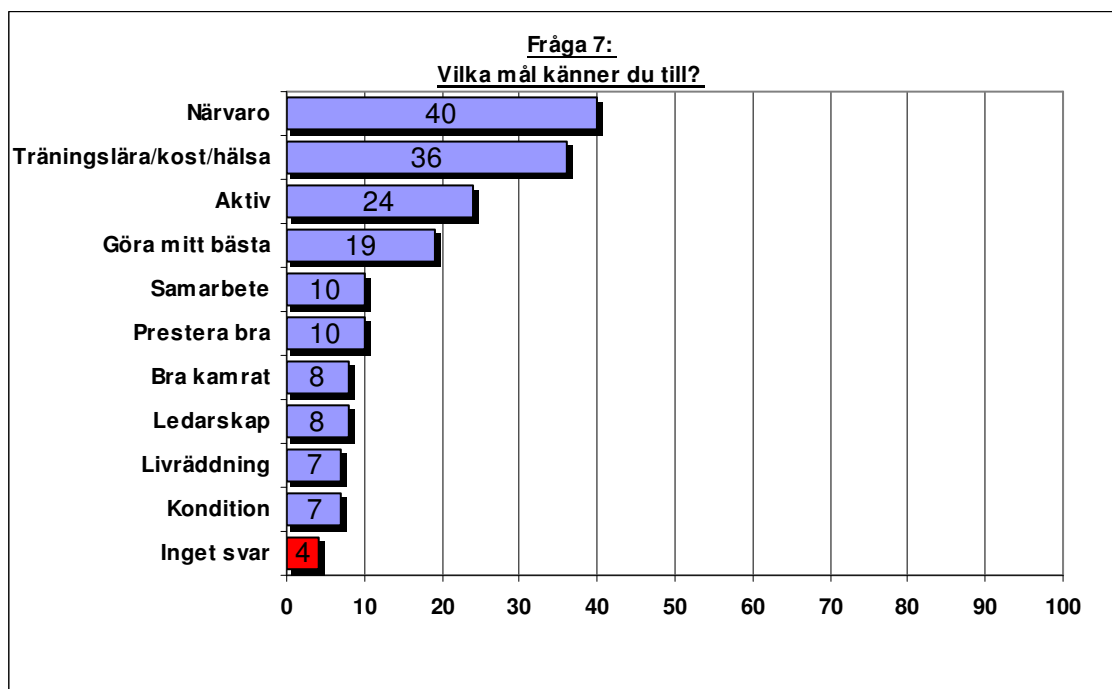
Fråga 5, som illustreras av *figur 6* riktar sig mot eleverna som svarade *nej* på enkätens första fråga. Informationen vi får ut är att av de eleverna som inte känner till målen, 88 elever, vet hela 83 individer av dem att det finns mål för kursen. De som svarade att de inte vet att det finns mål för kursen är 4 elever.



Figur 7: Svarsfördelningen på frågan om varför eleverna inte känner till målen.

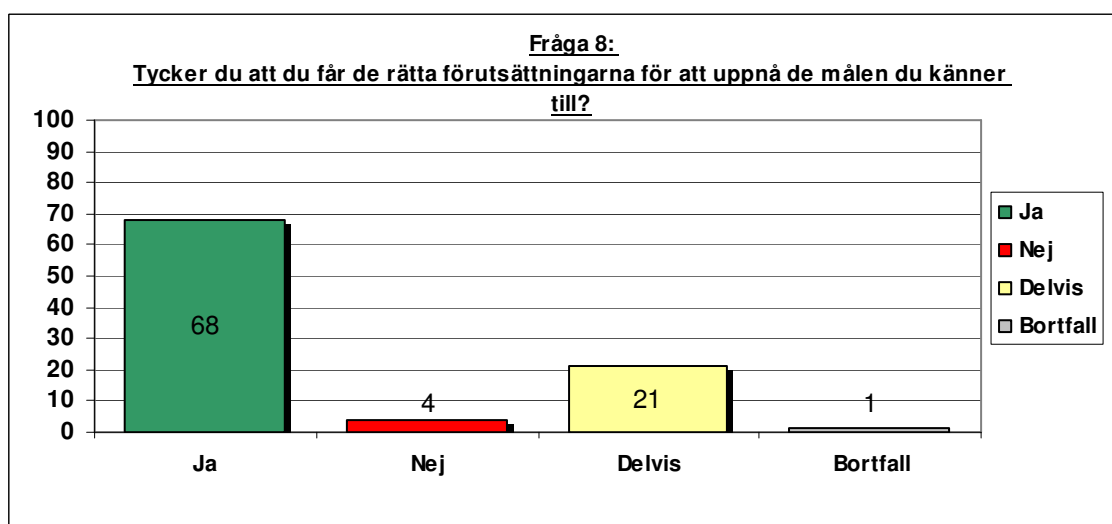
I *figur 7* anger eleverna varför de inte känner till målen i kursen. Denna fråga besvarades av 88 elever. Vi kan se att 33 elever skriver att de inte känner till målen för att de inte har fått någon information. Den näst största anledningen eleverna anger är att de inte minns målen. Den tredje anledningen är att de inte bryr sig om målen.

5.1.3. Resultat – elever som svarade DELVIS på fråga 1



Figur 8: Svarsfördelningen på frågan om vilka mål eleverna känner till.

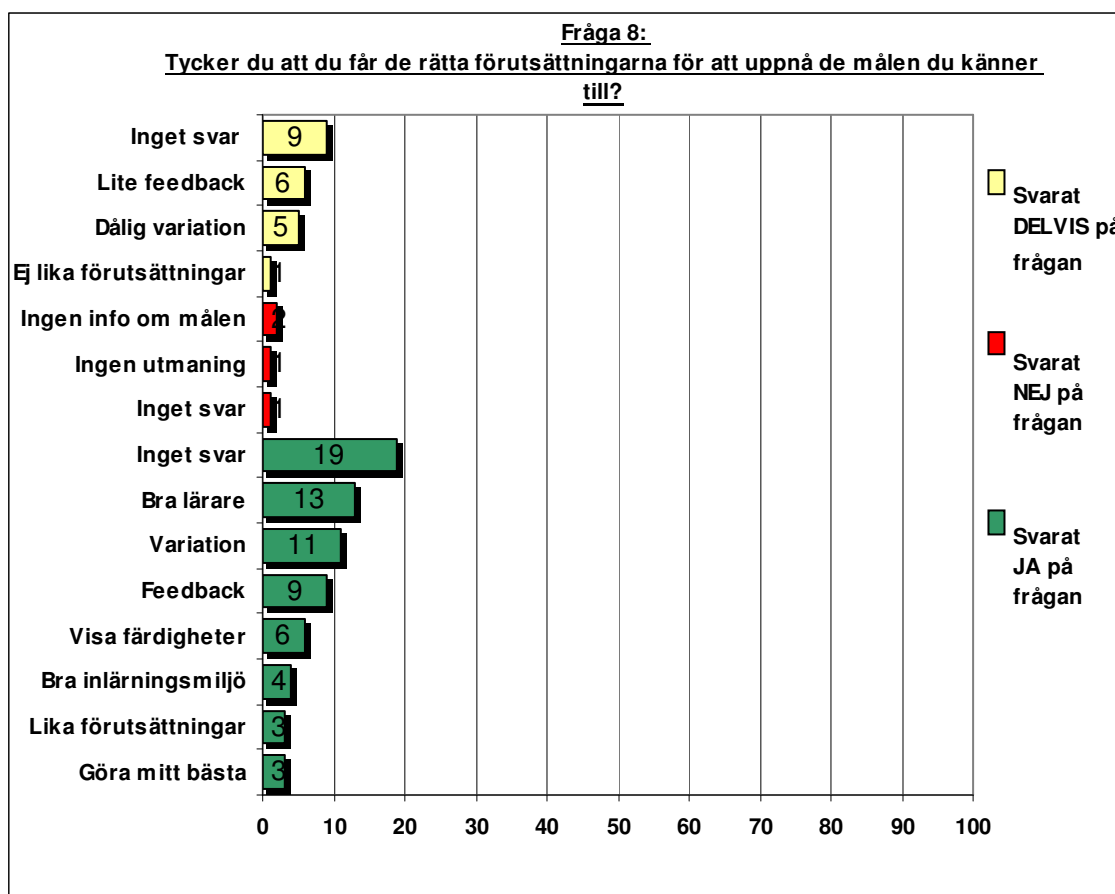
De tre viktigaste målen som eleverna anger är att vara närvarande på lektionerna, att ha kännedom om träningslära/kost/hälsa och att vara aktiv på lektionerna. Andra mål som eleverna anger är att göra sitt bästa, att samarbeta med kompisar, prestera och vara en bra kamrat. Ledarskap, livräddning och kondition nämndes även de som mål att uppnå i kursen. Detta framgår av resultatet i figur 8 ovan.



Figur 9: Svarsfördelningen på den slutna delen av frågan om eleverna tycker att de får de rätta förutsättningarna för att uppnå målen de känner till.

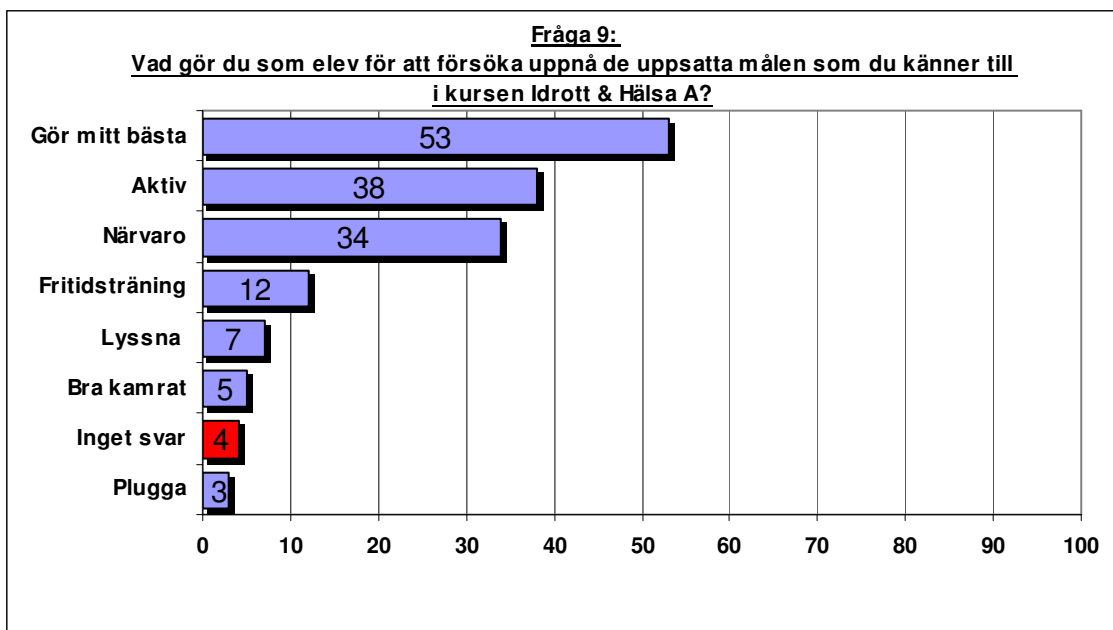
Figur 9 beskriver svaren från de elever som svarade *delvis* på fråga 1. Denna grupp uppgick till drygt en tredjedel av undersökningsgruppen. 68 av dem som svarade på fråga 8 tycker att

de får rätt förutsättningar för uppnående av målen som de känner till. Gruppen som tycker att de *delvis* får de rätta förutsättningarna är 21 individer. Antalet elever som inte tycker sig få de rätta förutsättningarna för att uppnå målen är 4 stycken.



Figur 10: Svarsfördelningen på den öppna delen av frågan om eleverna tycker att de får de rätta förutsättningarna för att uppnå målen de känner till.

Figur 10 talar om att av de eleverna som svarade *ja* på fråga 8, totalt 68 elever, anger 13 av dem en bra lärare som orsak till att de fick rätt förutsättningar för att uppnå målen i kursen. 11 elever i denna grupp anger variation i undervisningen som motivering för sitt *ja*. En annan förutsättning är att eleverna får feedback från sin lärare och att de får visa sina färdigheter. En bra inlärningsmiljö, lika förutsättningar för alla i klassen och genom att göra sitt bästa är de resterande motiveringarna som eleverna anser ger dem de rätta förutsättningarna för att uppnå målen de känner till. De som svarade att de inte tycker att de får de rätta förutsättningarna att uppnå de målen som de känner till, anger att de inte fått någon information om målen och att lektionerna inte är utmanande. Av de 21 eleverna som svarade *delvis* på fråga 8 var det 6 som ansåg att de får för lite feedback. 5 elever tyckte att undervisningen är dåligt varierad och en elev svarade att han/hon inte får lika förutsättningar.

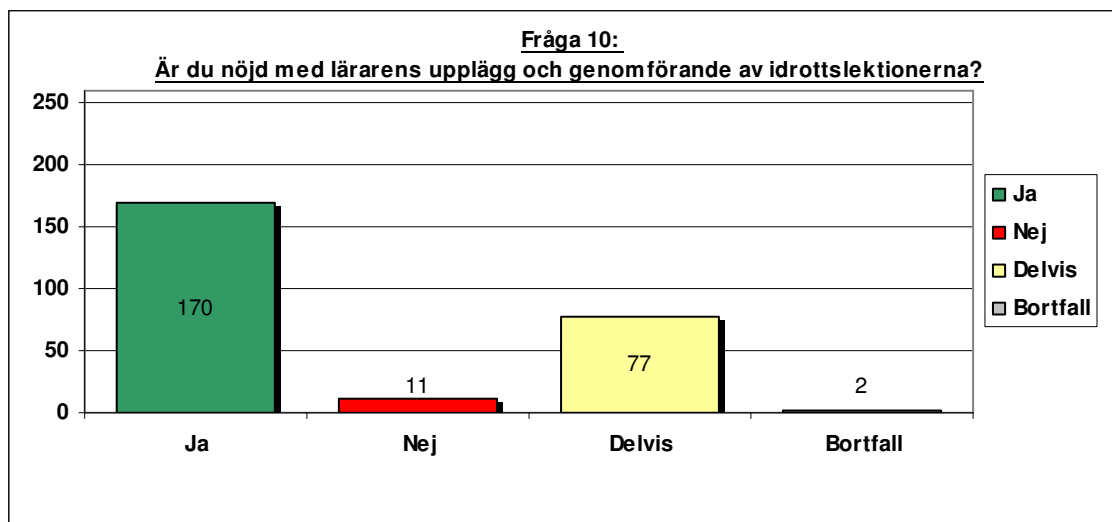


Figur 11: Svarsfördelningen på frågan om vad eleven gör för att försöka uppnå de uppsatta målen som han/hon känner till i kursen Idrott & Hälsa A.

Svaren i figur 11 bygger på elevernas motivering till sina svar på fråga 9. Att göra sitt bästa angavs av 53 elever som ett försök till att uppnå målen. 38 av eleverna i denna grupp angav även att vara aktiv på lektionerna som något de gör för att uppnå de uppsatta målen. Ytterligare 34 elever angav i sina svar att de försöker uppnå målen genom att vara närvarande på lektionerna. De resterande svaren är bland annat att träna på fritiden, lyssna på läraren, vara en bra kamrat och att plugga.

5.1.4. Resultat – alla respondenter, öppna och slutna frågor

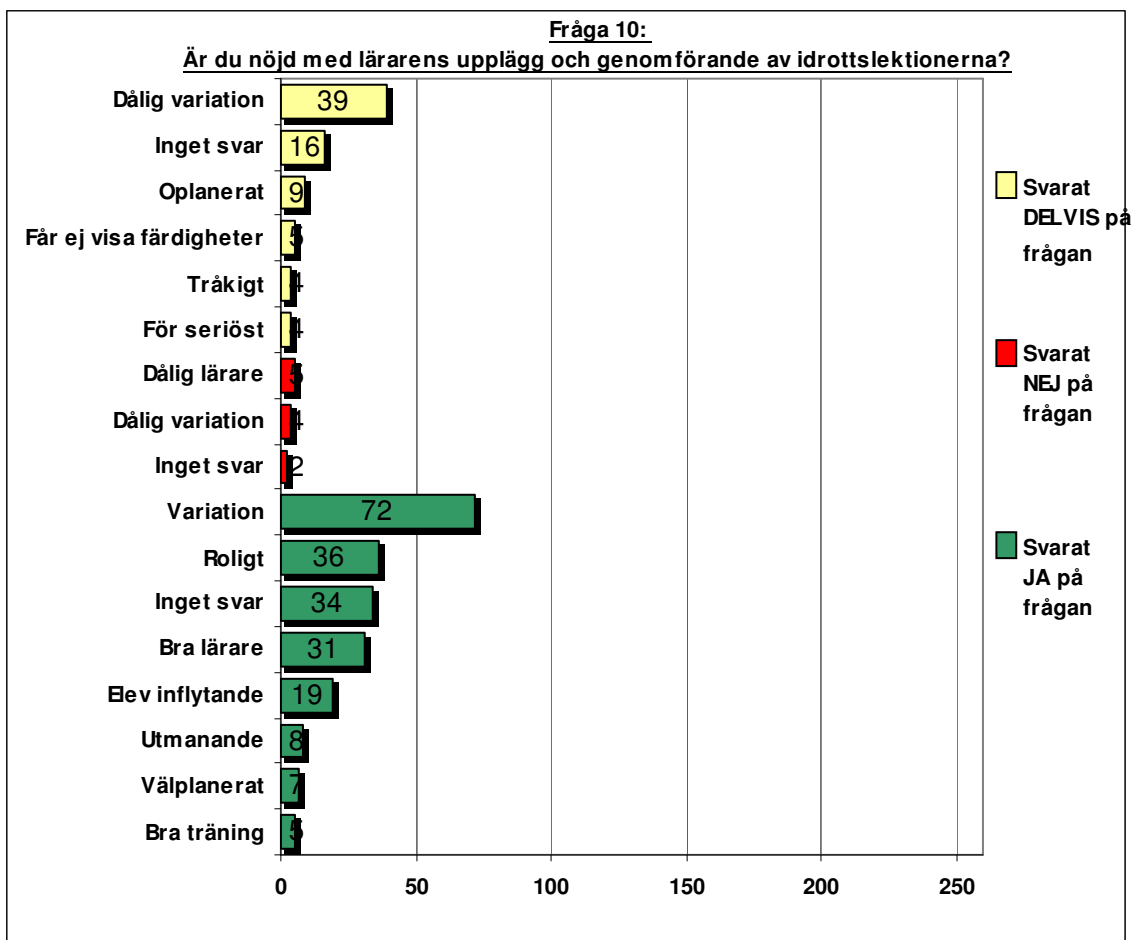
Frågorna 10 till 16 skulle besvaras av alla elever som var med i undersökningen, totalt 260 individer.



Figur 12: Svarsfördelningen på den slutna delen av frågan om eleven är nöjd med lärarens upplägg och genomförande av idrottslektionerna.

Det vi kan se i figur 12 är att drygt två tredjedelar av eleverna i undersökningen är nöjda med sin lärares upplägg och genomförande av lektionerna.

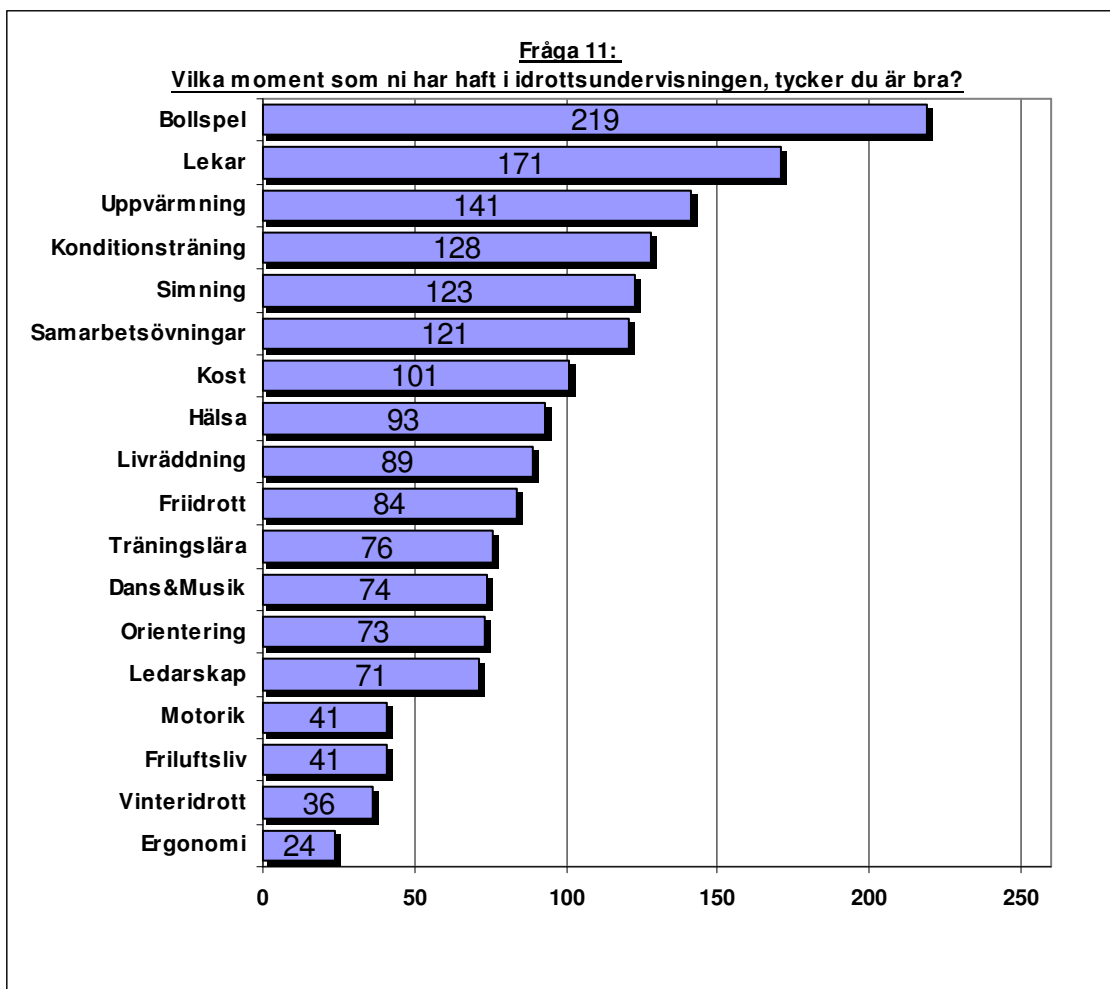
Antalet som inte är nöjda med lektionerna är 11 elever. De som svarade *delvis* uppgick till 77 individer.



Figur 13: Svarsfördelningen på den öppna delen av frågan om eleven är nöjd med lärarens upplägg och genomförande av idrottslektionerna.

Av de respondenter som svarade *ja* på frågan om de är nöjda med lärarens upplägg och genomförande av idrottslektionerna, anger 72 elever att variationen är ett viktigt element i deras idrottsundervisning som gör dem nöjda. Att lektionerna är roliga anges av 36 elever som en viktig faktor i idrottsundervisningen. Eleverna är också nöjda då de har en bra lärare och att de har inflytande över undervisningen. Andra förhållande som gör dem nöjda med idrottsundervisningen är att den är utmanande, välplanerad och är bra träning. Av de 11 elever som svarade *nej* på frågan finner 5 av dessa att deras lärare är dålig, 4 elever tycker att variationen är dålig. De 77 elever som svarade att de *delvis* är nöjda med upplägget och genomförandet, är dålig variation av lektionerna den största anledningen till deras tveksamhet. Sedan följer saker som att lektionerna är oplanerade, att eleverna ej får visa sina färdigheter, att det är tråkigt samt att det är för seriöst.

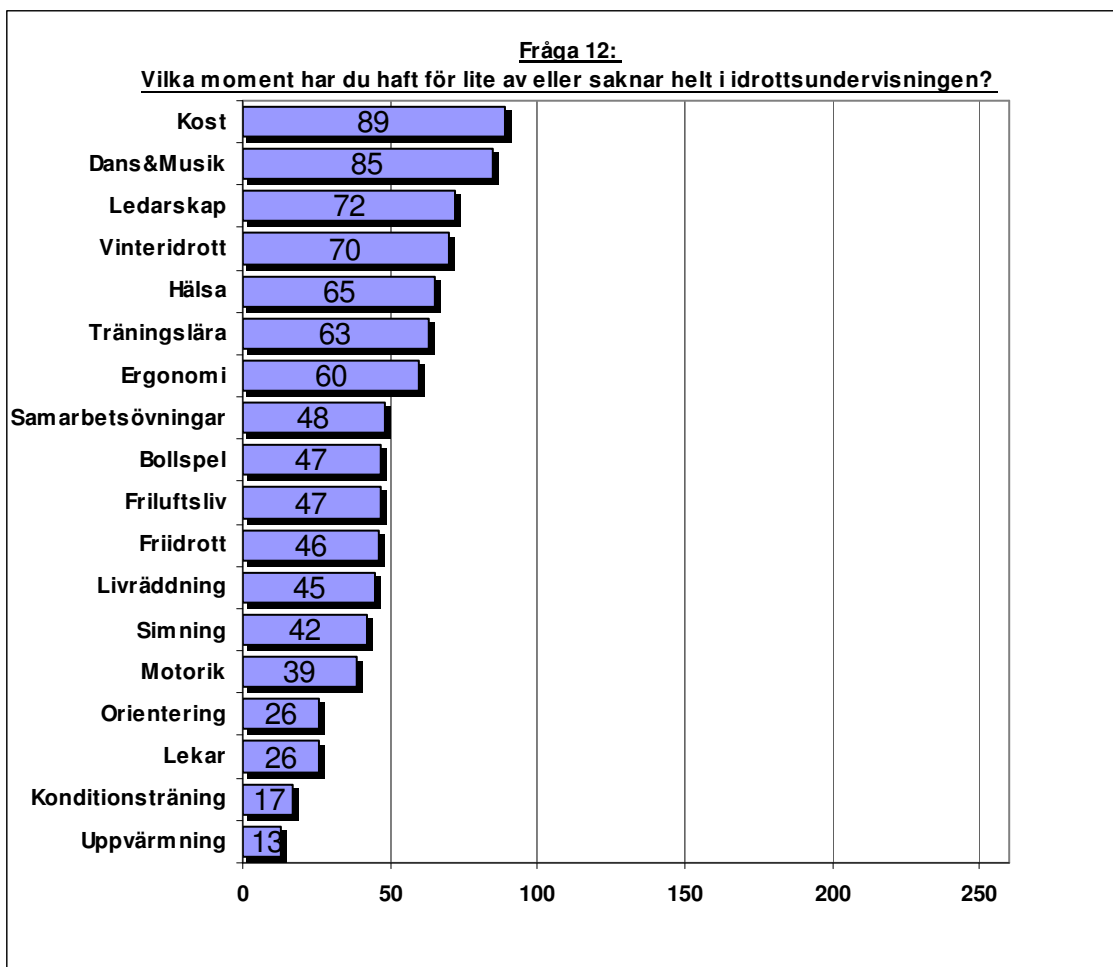
Fråga 11 i enkäten skulle ge oss en idé om vilka moment i undervisningen som har genomförts under kursen och hur dessa uppfattades av eleverna. I *figur 14* nedan visas resultaten vi fick. I denna fråga hade eleverna möjligheten att välja bland 18 olika moment där de fick ringa in flera alternativ. Alla val redovisas i diagrammet.



Figur 14: Svarsfördelningen på frågan om vilka moment som eleven haft i idrottsundervisningen och tycker har varit bra.

Bollspelen presenteras av 219 elever som ett gott inslag i idrottsundervisningen. Efter det följer momentet lekar som 171 individer tycker är bra. Sedan följer fyra olika svarsalternativ som strax över eller under hälften av respondenterna kryssat för, dessa moment är uppvärmning, konditionsträning, simning och samarbetsövningar. Det som figuren också talar om för oss är att moment som hälsa, livräddning, dans & musik, orientering, friluftsliv och ergonomi är delar som ligger på nedre halvan av skalan och i vissa fall inte ses som bra i undervisningen.

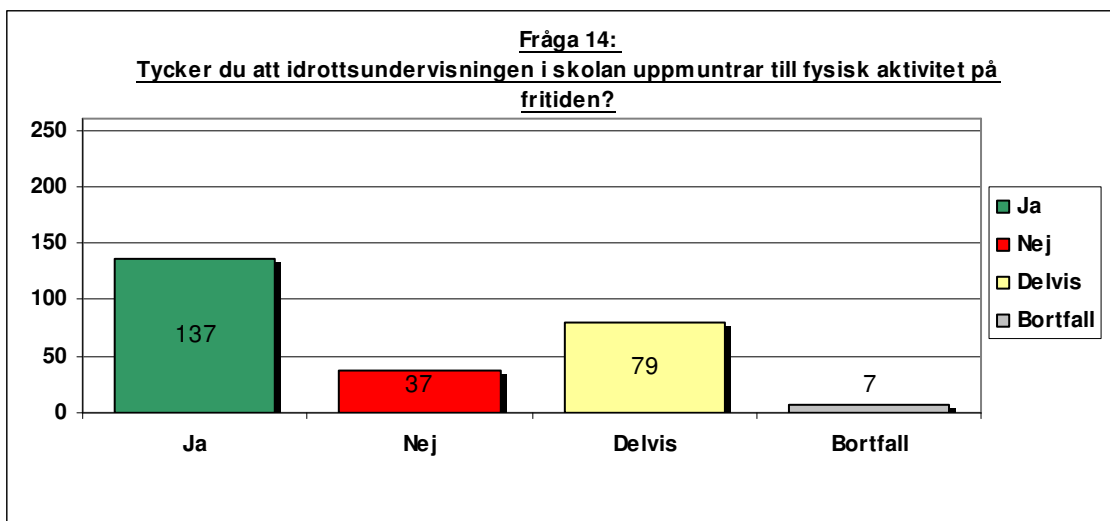
Resultatet från fråga 12 som presenteras av *figur 15* ger en bild av hur innehållet i lektionerna har varit. Här har eleverna ringat in de moment som de tycker ha haft för lite av eller saknar helt. Här vet vi att frågan är tudelad men vi anser att svaren vi får beskriver hur eleverna tycker att deras undervisning ser ut.



Figur 15: Svartsfördelningen på frågan om vilka moment som eleven haft för lite av eller saknar helt i idrottsundervisningen.

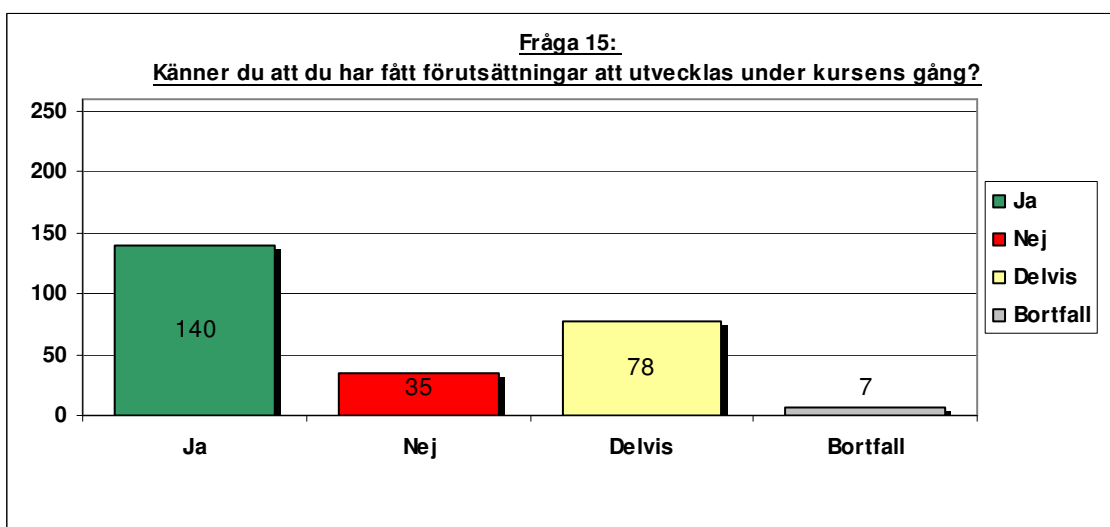
Det som resultaten i figur 15 visar är att åtta av de tio mest berörda momenten som eleverna tycker sig ha haft för lite av eller saknar helt är moment som finns med i målbeskrivningen för kursen. Att bara 26 respondenter av 260 kryssat för momentet orientering kan dock ses som att detta moment inte saknas särskilt mycket av eleverna.

Med utgångspunkt i en av skolans viktigaste målsättningar för undervisningen, som är det livslånga lärandet, är fråga 14 av stor vikt för undervisningen. Svartsfördelningen ser vi nedan i figur 16.



Figur 16: Svarsfördelningen på frågan om eleverna tycker att idrottsundervisningen i skolan uppmuntrar till fysisk aktivitet på fritiden.

Det är 137 av respondenterna som tycker att idrottsundervisningen uppmuntrar till en fysiskt aktiv fritid. Räknar vi in andelen som *delvis* tycker att skolans idrottsundervisning uppmuntrar till en aktiv fritid, återstår det endast 37 individer som inte tycker detta.

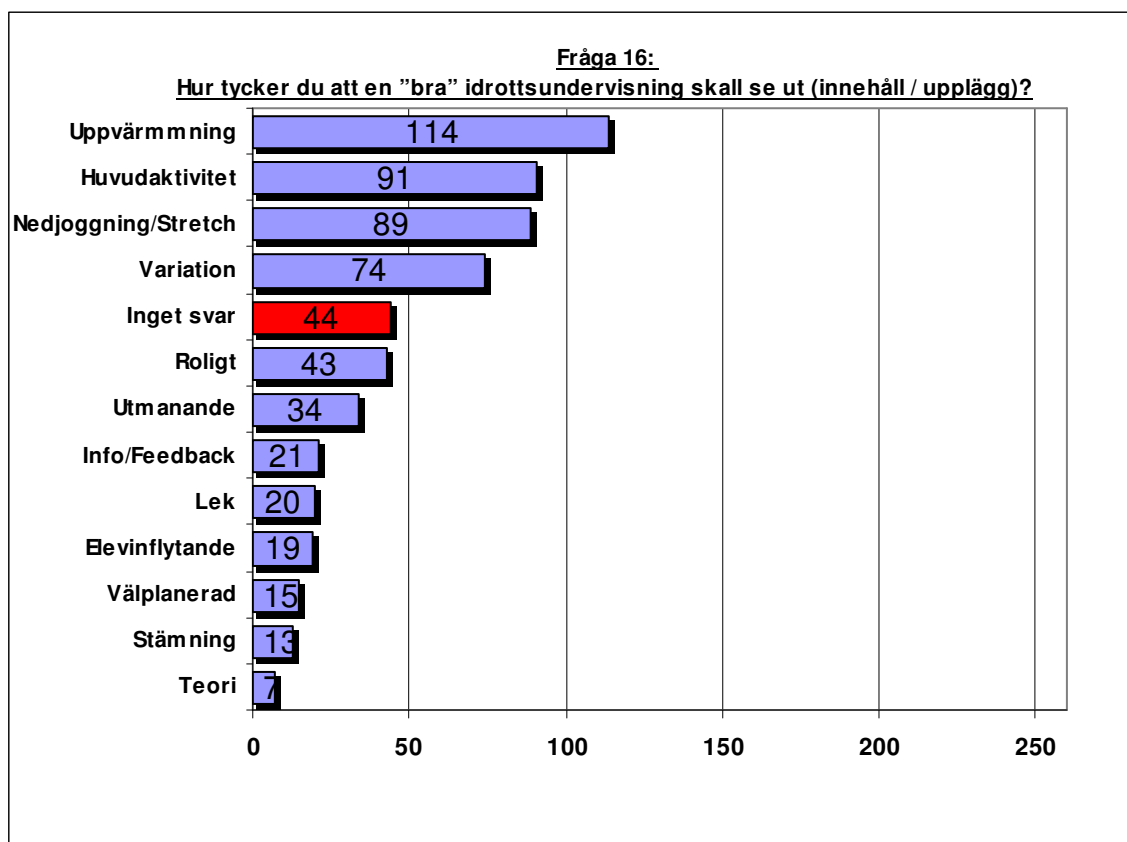


Figur 17: Svarsfördelningen på frågan om eleverna känner att de får de rätta förutsättningarna att utvecklas under kursens gång.

Utveckling är en viktig del i undervisningen och är en av huvuduppgifterna för skolans verksamhet. I *figur 17* ser vi resultatet av denna fråga. Mer än hälften av eleverna känner att de får förutsättningar att utvecklas i idrottsundervisningen. Andelen elever som känner att de *delvis* får förutsättningar att utvecklas är 78 individer av den totala undersökningsgruppen. Vi har även en grupp som känner att de inte får förutsättningar att utvecklas och denna grupp uppgår till 35 elever.

Sista frågan i elevernas enkät ger oss en bild av hur eleverna själva tycker att en bra idrottsundervisning ska se ut i fråga om upplägg och genomförande. Frågeställningen var öppen och eleverna fick skriva de moment som de tycker borde finnas med i idrottsundervisningen för att den ska anses som bra. Resultaten redovisas i *figur 18* nedan.

De alternativen som 3 individer eller färre angett av den totala populationen har vi valt att inte ta med i figuren.



Figur 18: Svarsfördelningen på frågan om hur eleverna tycker att en "bra" idrottsundervisning skall se ut (innehåll/upplägg).

I figur 18 ser vi resultat om hur eleverna tycker att en bra idrottsundervisning ska se ut. 114 elever svarade att det ska finnas en uppvärmning. 91 elever tycker att uppvärmningen ska följas av en huvudaktivitet². Som avslutning angav 89 elever stretch och nedjogging. Variation är ytterligare något eleverna tycker ska vara med i en bra undervisning i ämnet. Eleverna anger även att undervisningen ska vara rolig och utmanande och att information/feedback, lek och elevinflytande ska finnas med.

² Med huvudaktivitet menar vi det moment som lektionen är uppbyggd kring, till exempel dans eller bollspel.

5.2. Resultat - lärare

I denna del följer resultatredovisningen av lärarnas svar på enkätens frågor. Även här redovisar vi resultaten i diagram där de olika svarsalternativen redovisas i heltal, samt att de slutna frågorna redovisas och förklaras utifrån tabell 2. Vi valde att på de öppna frågorna kategorisera liknande svar precis som vid sammanställningen av elevenkäterna. Vi försökte i största möjliga utsträckning innefatta alla svaren som vi fick för att ge en god sammanfattning av lärarnas svar. De öppna frågorna i lärarnas enkät är mer än bara ett komplement till de slutna frågorna. Här ville vi att lärarna skulle motivera sina svar i så stor utsträckning som möjligt så att vi kunde få ut mycket information av en liten population, 14 lärare. De öppna frågorna bidrog till att vi fick ut en tillfredsställande mängd data.

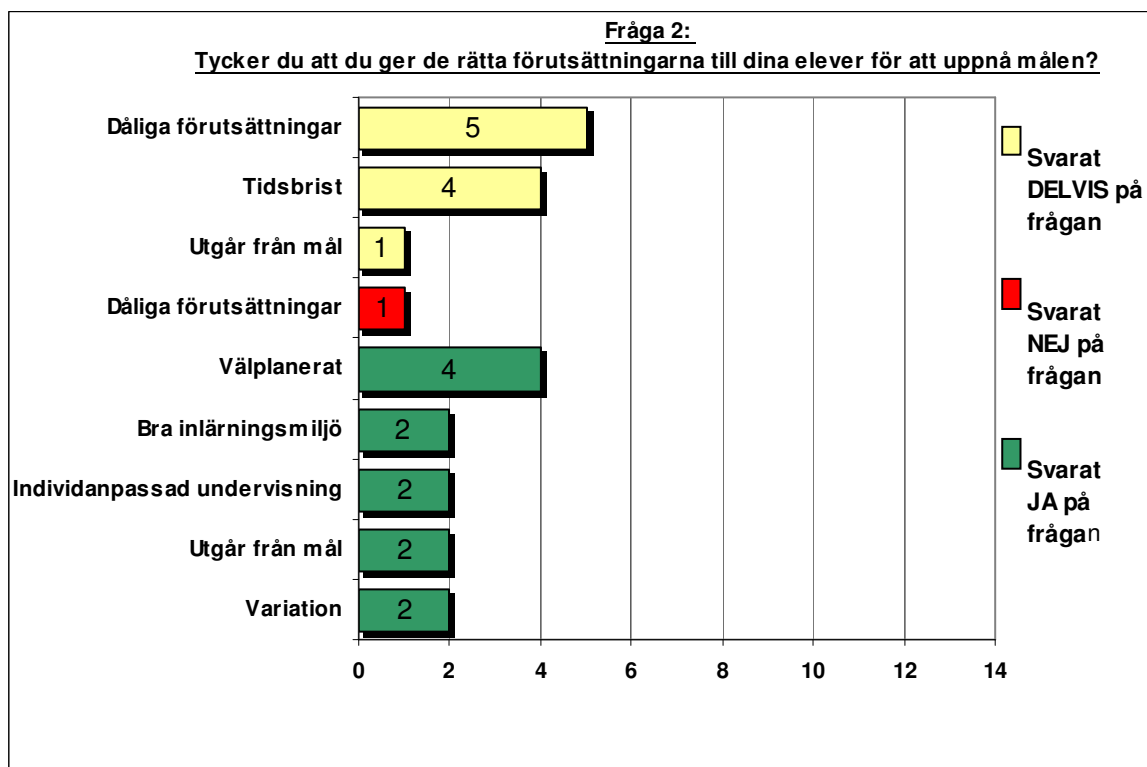
Tabell 2

n=14 Resultat från lärarnas slutna frågor

Frågor	Svarsalternativ			
	Ja	Nej	Delvis	Bortfall
1. Känner du dig förtrogen med de mål som finns uppsatta i Idrott & hälsa A?	9	0	5	0
2. Tycker du att du ger de rätta förutsättningarna till dina elever för att uppnå målen?	6	1	7	0
4. Är du nöjd med ditt upplägg och genomförande av idrottslektionerna med hänsyn till att uppnå målen?	6	0	8	0
8. Känner du att du ger dina elever förutsättningar att utvecklas under kursens gång?	12	0	2	0

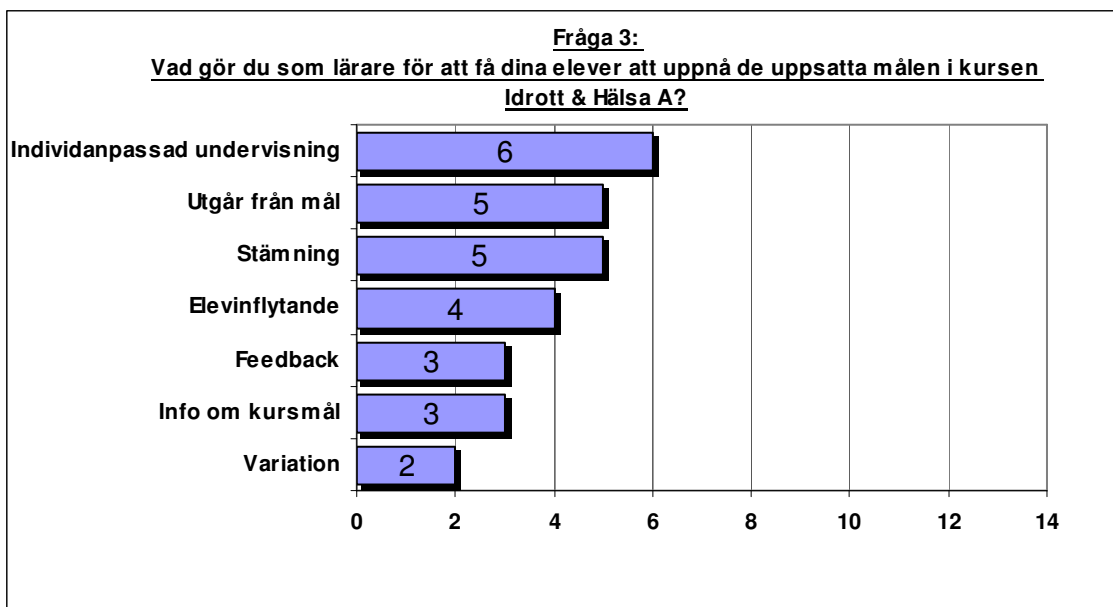
Tabell 2 visar att av de fjorton lärare som ingick i studien är det nio stycken som svarade att de känner sig förtrogna med de uppsatta målen. Resterande anser att de *delvis* är förtrogna med målen. På fråga 2 svarade hälften att de anser att de *delvis* ger eleverna de rätta förutsättningarna att uppnå målen. En lärare svarade *nej* och resterande sex svarade *ja*. Sex lärare är nöjda med sitt upplägg och genomförande av sina idrottslektioner. Resterande åtta är nöjda till en viss grad. 12 lärare känner att de ger sina elever förutsättningar att utvecklas under kursens gång. Resterande två har svarade att de *delvis* ger eleverna dessa möjligheter.

5.2.1. Resultat – alla respondenter, öppna frågor



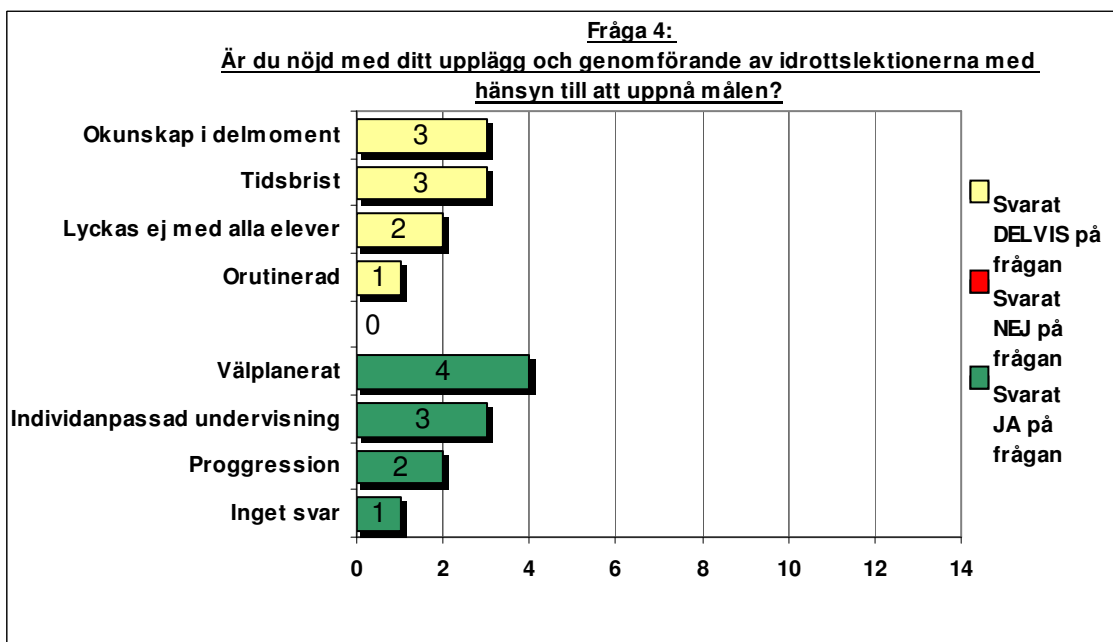
Figur 19: Svarsfördelningen på frågan om lärarna tycker att de ger eleverna de rätta förutsättningarna att uppnå målen.

Att ge de rätta förutsättningar till eleverna för att uppnå målen anser hälften av respondenterna att de *delvis* klarar av, medan bara en tycker att han/hon inte gör det. Sex lärare tycker att de ger dessa förutsättningar till sina elever. Hos dem som anser att de ger eleverna de rätta förutsättningar för att uppnå målen är välplanerat nyckelordet, där fyra av sex stycken menar att genom deras goda planering av lektionerna får elever möjlighet att uppnå målen. För de som svarade *nej* och *delvis* är det de dåliga förutsättningarna som anser vara anledningen till att de inte helt klarade av att ge eleverna möjligheterna att uppnå målen. Resterade fördelningen av alternativ kan ses i *figur 19*.



Figur 20: Svarsfördelningen på frågan om vad lärarna för att få sina elever att uppnå de uppsatta målen i Idrott & Hälsa A.

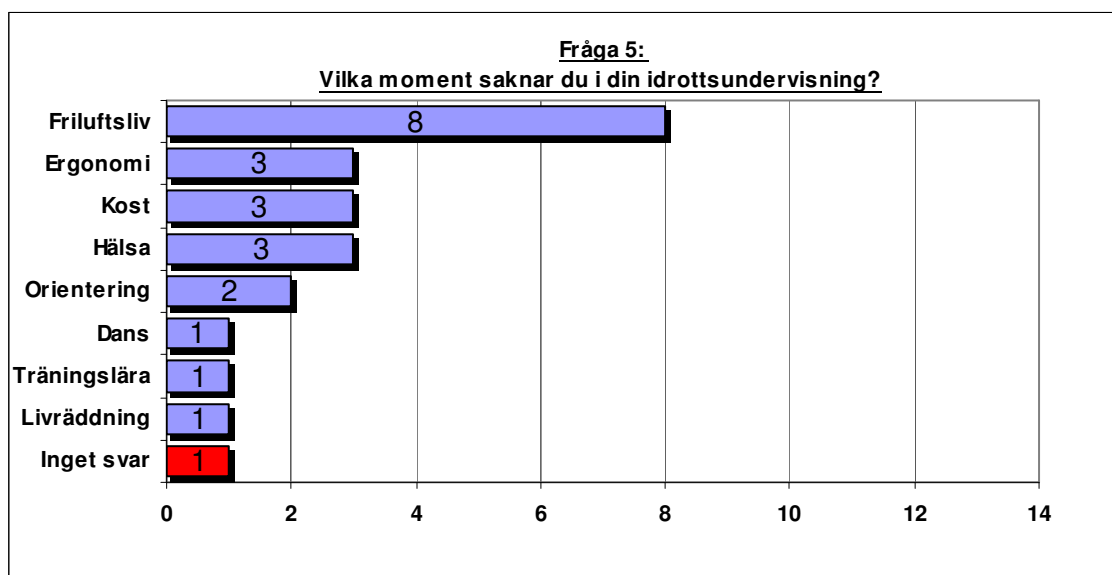
I figur 20 kan vi se vad lärarna tycker de gör för att eleverna ska kunna nå upp till målen. Sex av fjorton lärare svarade att de driver en individanpassad undervisning det vill säga att de utgår från varje enskild elevs förutsättningar. Att utgå från målen i undervisningen och att skapa en god stämning är det fem lärare som svarade. Elevinflytande, feedback, information om kursmål och variation är även de svar som förekommer.



Figur 21: Svarsfördelningen på frågan om lärarna är nöjda med sitt upplägg och genomförande av idrottslektionerna med hänsyn till att uppnå målen.

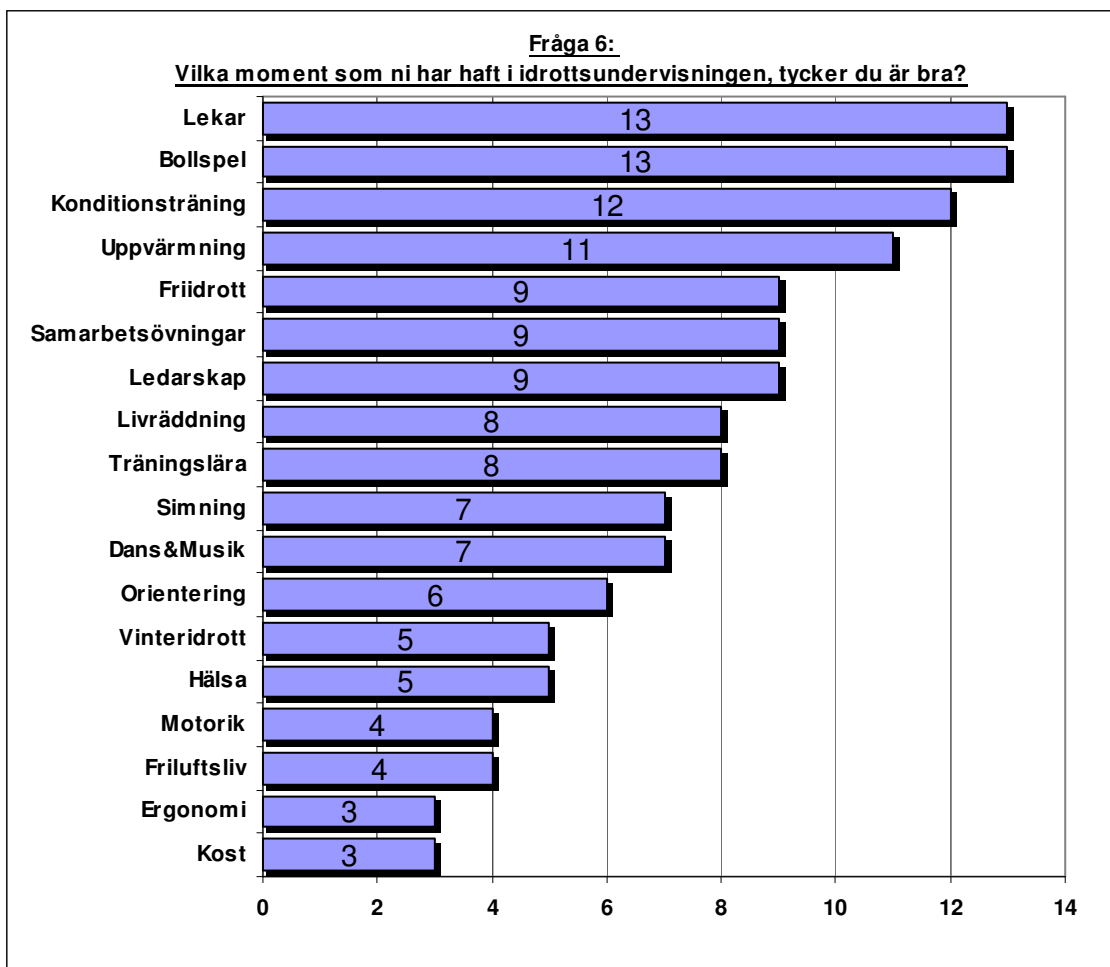
Det vi ser i figur 21 är de olika formuleringarna som lärarna gav till fråga 4 beroende på om de svarade ja, nej eller delvis. Åtta av fjorton stycken svarade att de bara är delvis nöjda med sitt upplägg och genomförande av idrottslektionerna med hänsyn till att uppnå målen. Där är

respondenterna inne på att det är tidsbrist och okunskap i delmomenten som är avgörande för att deras undervisning har vissa begränsningar. Medan de som är nöjda med sitt upplägg och genomförande är inne på att välplanerat är nyckeln till att lyckas. Att undervisningen ska vara individanpassad är en annan viktig del av upplägget hos dem som svarade *ja* på frågan, där tre av sex är inne på det spåret. Det är enbart en respondent som inte motiverade sitt *ja* på frågan om han/hon är nöjd med sitt upplägg och genomförande av idrottslektionerna.



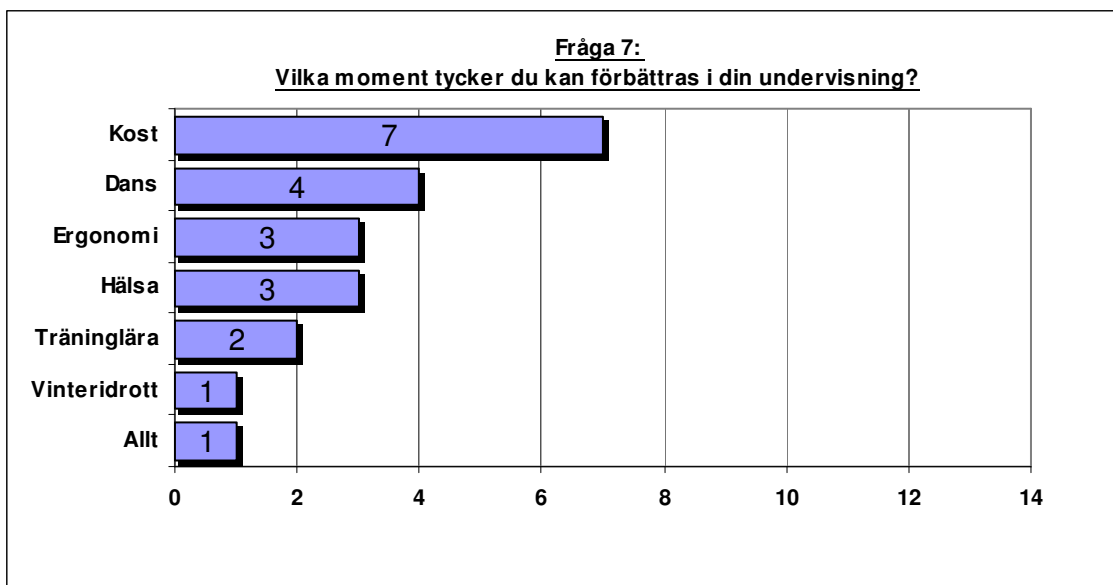
Figur 22: Svarsfördelningen på frågan om vilka moment lärarna saknar i sin idrottsundervisning.

De moment som lärarna saknar i sin undervisning framgår av *figur 22*. Friluftsliv förekommer som svar hos åtta av fjorton respondenter, därefter är det ergonomi, kost och hälsa de mest vanligaste svaren. En lärare ger inget svar på denna fråga.



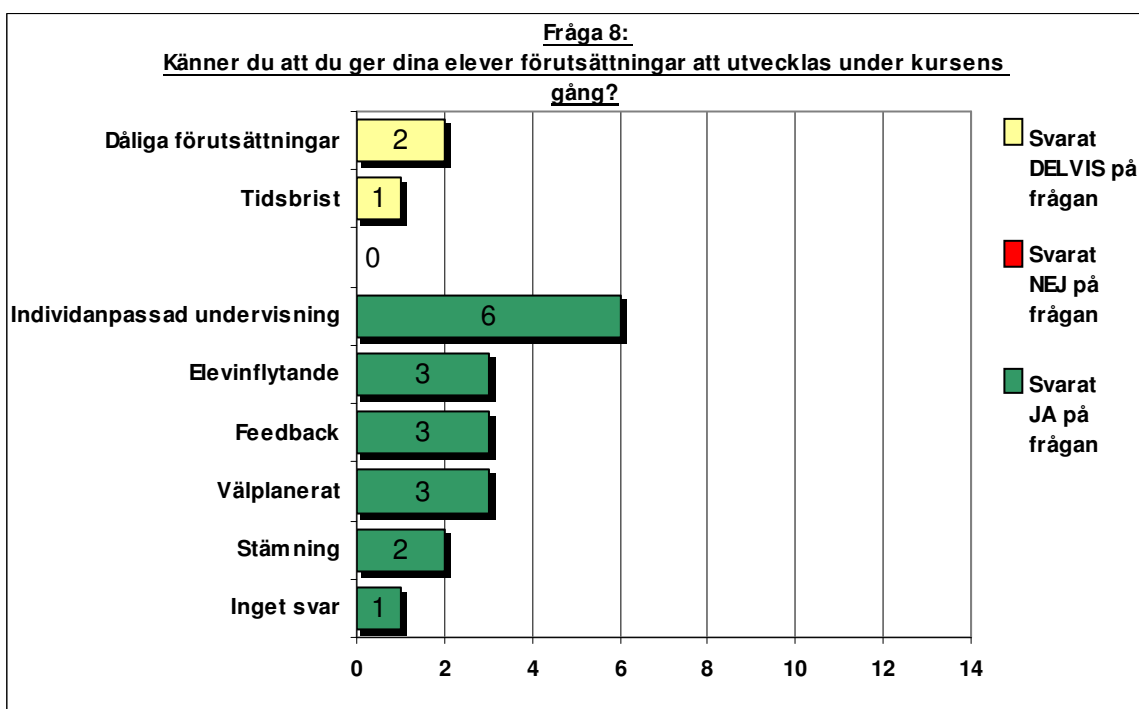
Figur 23: Svarsfördelningen på frågan om vilka moment lärarna tycker har varit bra i hans/hennes idrottsundervisning.

Resultatet från frågan om vilka moment lärarna tycker de behärskar och lär ut på ett bra sätt framgår av *figur 23*. Lekar och bollspel toppar listan, alla lärare utom en svarade att de tycker att dessa moment är bra i deras undervisning. Tätt därefter kommer konditionsträning och uppvärmning som har tolv respektive elva svar. De två moment som fått minst svar är ergonomi och kost. Där tre av fjorton anser sig ge en god undervisning i de momenten.



Figur 24: Svarsfördelningen på frågan om vilka moment lärarna tycker kan förbättras i hans/hennes idrottsundervisning.

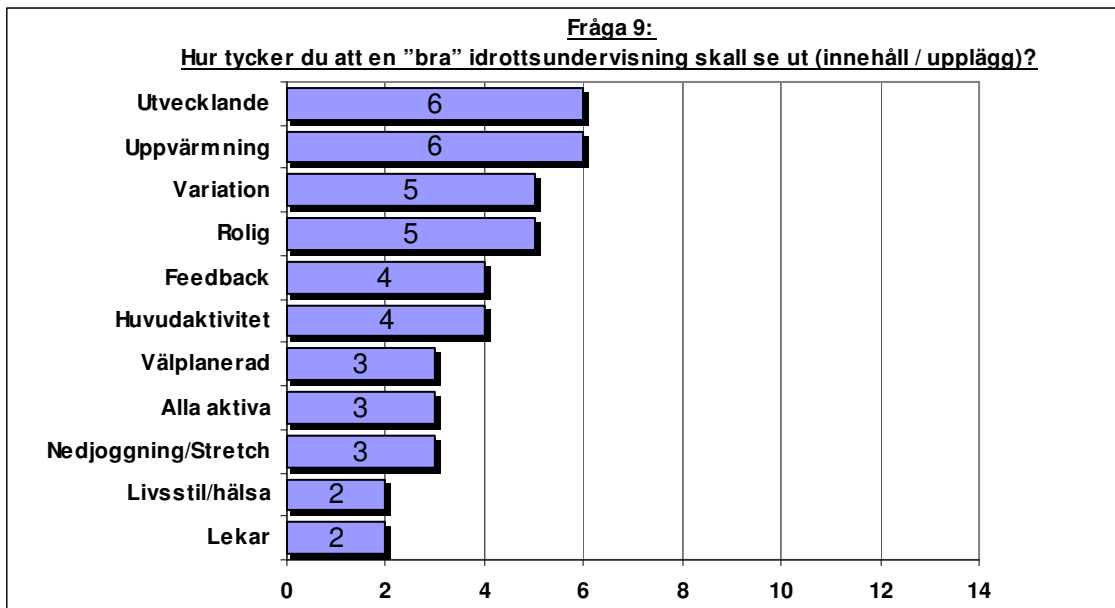
I frågan om vad lärarna tycker att de kan förbättra i undervisningen, svarade sju stycken kost. Dans, ergonomi och hälsa följer sedan som mest frekventa svarsalternativ. De andra svarsalternativen framgår i figur 24.



Figur 25: Svarsfördelningen på frågan om lärarna känner att de ger eleverna förutsättningar att utvecklas under kursens gång.

Majoriteten av respondenterna på fråga 8 svarade ja och hälften av dem har en individanpassad undervisning för att ge eleverna förutsättningar att utvecklas. Elevinflytande, feedback och en välplanerad undervisning har vardera fått tre svar, vilket kan ses i figur 25. Dessa anser var fjärde lärare vara viktiga element för att ge eleverna möjlighet att utvecklas.

De som svarade *delvis* på frågor är inne på att dåliga förutsättningar och tidsbrist är anledningarna till varför de bara delvis kan ge eleverna förutsättningar att utvecklas under kursens gång.



Figur 26: Svarsfördelningen på frågan om hur lärarna tycker att en "bra" idrottsundervisning skall se ut (innehåll/upplägg).

I figur 26 ser vi resultat om hur lärare tycker att en bra idrottsundervisning ska se ut. Sex lärare svarade att det ska finnas en bra uppvärmning och lektionen ska vara utvecklande för eleverna. Att undervisningen ska vara varierande och rolig var det fem lärare som svarade. Andra saker de tar med är bland annat att ge feedback, ha en huvudaktivitet, att undervisningen är välplanerad, att alla ska jogga ned/stretcha, och att eleverna är aktiva. Livsstil/hälsa och lekar anser två lärare att det ska finnas med i en bra undervisning.

6. Diskussion

6.1. Diskussion av frågeställningar

I följande del kommer vi att diskutera våra resultat och försöka besvara våra frågeställningar utifrån svaren vi har fått in från enkätundersökningen. Frågorna kommer att behandlas var för sig och på slutet av denna del kommer en sammanfattning av diskussionen att göras. En upprepning av våra frågeställningar följer nedan:

Vår huvudfråga är:

1. Vad innehåller en "lyckad" idrottslektion?

För att kunna besvara vår huvudfråga på bästa möjliga sätt har vi utformat ytterligare frågeställningar:

2. Är elever och lärare förtrogna med de mål som finns i styrdokumentet?
3. Följer lärarnas didaktiska upplägg styrdokumentet så att eleverna får de rätta förutsättningarna att nå målen?
4. Vilka moment i undervisningen saknas av elever och lärare och vilka moment anser de är bra?
5. Utvecklas eleverna genom idrottsundervisningen och uppmuntrar denna till en fysiskt aktiv fritid?

Är elever och lärare förtrogna med de mål som finns i styrdokumentet?

Utifrån elevernas svar på fråga 1 i elevenkäten kan vi konstatera att endast 78 av dem känner till målen för kursen idrott och hälsa A. En tredjedel av eleverna kände inte alls till målen för kursen. Dessa siffror tycker vi är oroande eftersom det ingår i lärarens uppgift att informera om dessa mål och kontinuerligt arbeta med dem. Således tycker vi att eleverna borde ha en bättre insikt i vad det finns för mål i ämnet.

Av de elever som svarade att de känner till målen var det i stort sätt alla som fått information från sin lärare. Detta visar på att lärarna någon gång i sin undervisning har informerat sina elever om målen.

Eleverna som svarade att de *delvis* kände till målen fick sedan svara på en fråga om vilka mål de kände till. Utifrån resultatet från denna fråga kunde vi se att eleverna inte helt var införstådda med vilka mål som verkligen finns för kursen. En stor del av eleverna nämner bland annat närvaro, att vara aktiv på lektionerna och att göra sitt bästa som mål för kursen. Dessa mål finns inte nämnda ordagrant i styrdokumentet överhuvudtaget. Målen som vidrör hälsa, kost och träningslära verkade många elever vara förtrogna med.

Elevgruppen som inte var införstådda med målen kände dock till att det fanns mål för kursen. Orsakerna som eleverna angett om varför de inte kände till målen var att de inte fått någon information om målen från läraren. Den andra stora anledningen som eleverna angav var att

de inte mindes informationen om målen och den tredje orsaken de angav var att de inte brydde sig om målen. Det som är intressant med svaren från denna grupp är att hälften av de svarande verkar ha fått information om målen men har glömt dem eller valt att strunta i dem. Detta visar alltså att de ändå har fått information om kursen.

Lärarnas svar på frågan om de känner sig förtrogna med målen för A-kursen i Idrott och hälsa fördelade sig på det viset att 9 av dem svarade *ja* på frågan medan resterande 5 svarade *delvis*. Vi tycker att det är förvånande att inte alla lärarna känner sig helt förtrogna med målen eftersom de ska ligga till grund för lärarnas undervisning. Om inte lärarna själva är förtrogna med målen blir det svårt att få eleverna att uppnå dem, och betygsätta eleverna. Lpf 94 talar om att läraren skall vid betygssättning:

- *utnyttja all tillgänglig information om elevens kunskaper i förhållande till kraven i kursplanen,*
- *beakta även sådana kunskaper som en elev tillägnat sig på annat sätt än genom den aktuella undervisningen,*
- *beakta såväl muntliga som skriftliga bevis på kunskaper och*
- *göra en allsidig bedömning av kunskaperna och därvid beakta hela kursen.*
(Lpf 94:16)

Det borde således vara en självklarhet att alla lärare är väl införstådda med målen och att de håller sig uppdaterade med dem.

Utifrån elevernas och lärarnas svar fann vi att målen är något som man ständigt måste arbeta med i skolan genom att ha kontinuerlig information om dem och att ha tydlig koppling till dem i undervisningen. Även om det framgår i Lpf 94 att det också är elevernas uppgift att hålla sig uppdaterad med vad som krävs av dem, så räcker det inte med att presentera målen för eleverna endast vid kursens start utan återkoppling till dessa måste ständigt ske. Detta för att eleverna ska inse vikten av målens betydelse i ämnet och vad som förväntas av dem.

Följer lärarnas didaktiska upplägg styrdokumentet så att eleverna får de rätta förutsättningarna att nå målen?

Av de elever som är införstådda med målen i kursen tycker många att de får de rätta förutsättningarna för att uppnå dem. Endast ett fåtal elever ansåg att de inte alls fick förutsättningar att uppnå kursens mål. De elever som är medvetna om målen verkar tycka att deras lärare ger dem grunderna till att nå målen. Eleverna tycker att de får möjligheterna till att nå målen genom sin lärare, via en varierad undervisning där de får visa sina färdigheter.

Hos lärarna tyckte hälften att de *delvis* gav sina elever de rätta förutsättningarna till att nå målen. En av lärarna tyckte sig inte ge sina elever de rätta förutsättningarna. Resterande svarade att deras elever gavs de rätta förutsättningarna. Det som lärarna anger som motivering till varför de inte ger sina elever de rätta förutsättningarna är bland annat dåliga förutsättningar i skolan och avsaknad av tid, medan de lärare som anser att de ger eleverna de rätta förutsättningarna uppger att de har en välplanerad undervisning som huvudpunkt. Här kan vi tyda att det är klassiska problem som lärarna nämner. Skolornas ekonomi är avgörande i frågan om att ha goda resurser som anges som brist. Den andra anledningen som lärarna anger är tidsbristen. Detta kan ha sin grund i att idrottsämnets målsättningar har expanderat medan undervisningstimmarna istället har minskat (Annerstedt et al, 2001). Även Fernbrant (1997) fann i sin undersökning att lärarna såg ekonomi och lokalbrist som stora hinder för att

kunna förverkliga de uppsatta målen. Detta ämne har diskuterats länge utan att någon lösning har givits.

Sammanfattningsvis tycker eleverna som är införstådda med målen att de får de rätta förutsättningarna, medan en stor del av lärarna inte tycker sig ge sina elever dessa förutsättningar då skolans resurser och tiden inte räcker till. Det är positivt att eleverna är nöjda med de förutsättningarna de får under kursens gång. Att lärarna känner att de inte kan ge de rätta förutsättningarna, även om eleverna tycker att de får det, tyder på att lärarna hela tiden vill utveckla sin undervisning så att den blir bättre. Det som är negativt är att på många skolor prioriteras inte Idrott och hälsa och att tid och resurser begränsas till ett så pass viktigt ämne är inte bra. Tidigare studier som gjorts (Eriksson, 1996; Fernbrant 1997) visar även på att antalet undervisningstimmar i ämnet Idrott och hälsa har reducerats och att många lärare ser det som ett hinder för att uppnå de uppsatta målen i ämnet. Som tidigare nämnt fann Fernbrant (1997) att bristen på resurser är ett problem för att föra en bra undervisning. Med mer resurser och tid kan läraren föra en varierad och tillfredsställande undervisning och vi tror att detta skulle leda till att viljan att röra på sig, både i skolan och på fritiden, skulle öka hos eleverna.

Vilka moment i undervisningen saknas av elever och lärare och vilka moment anser de är bra?

Elevernas svar på denna fråga är bekymmersamma, då åtta av de tio momenten som eleverna har haft för lite av eller saknar helt i undervisningen är moment som på ett tydligt sätt finns med i målbeskrivningen för kursen. Högt upp på listan av moment som eleverna vill ha mer av finns bland annat kost och hälsa. Dessa två moment borde vara självklara huvudmoment som ska vara väl integrerade i ämnet. Dans och musik är också ett moment som ska finnas med i undervisningen i stor utsträckning, vilket det tydligen inte gör. Orientering är även det något som ska finnas med i A-kursen i Idrott och hälsa, detta står tydligt i målbeskrivningen. Det vi kan se är att eleverna inte saknar orientering särskilt mycket. Vi tycker att moment som eleverna inte saknar och som känns gamla och förlegade inte heller skall finnas med i målen. En ständig förnyelse borde vara en självklarhet i målbeskrivningar så att de passar mer in på elevernas egna liv. Vi tror att eleverna skulle prestera bättre ifall de hade viljan och motivationen till att göra saker och ting. Genom att sätta upp mål som eleverna är motiverade till att nå kommer förmodligen leda till att eleverna blir motiverade till att lära sig mer. Det är skolans uppgift att få eleverna att skaffa sig nya kunskaper och erfarenheter.

- *utvecklas efter sina egna förutsättningar och samtidigt stimuleras att använda och utveckla hela sin förmåga*
- *upplever att kunskap är meningsfull och att den egna kunskapsutvecklingen går framåt (Lpf 94:11)*

Utifrån elevernas svar på frågan om vilka moment de anser är bra i undervisningen kan vi se att bollspel är något som de flesta eleverna anser vara bra. Även lekar, uppvärmning och konditionsträning är moment som eleverna tycker är bra. Resultatet som vi har fått fram stämmer väl överens med undersökningen som gjorts i Idrott och hälsa, ämnesrapport till rapport 253 (2005) som har kommit fram till att den absolut vanligaste aktiviteten som lärare har med i sin undervisning är bollaktiviteter av olika slag. Den näst vanligaste aktiviteten är lekar och den tredje vanligaste aktiviteten träning och motion.

Vi tror att eleverna tycker att dessa moment är bra eftersom lärarna lägger ner tid på att lära ut just de delarna och har en tydlig återkoppling till dem i sin undervisning. Av de moment som tydligt står med i målbeskrivningen för kursen har många hamnat i diagrammets nedre halva. Nerifrån i listan ser vi ergonomi, friluftsliv, ledarskap, orientering, dans och musik. Många elever anser alltså att dessa moment inte är bra i undervisningen. Resultatet ger oss en bild av att idrottsundervisningen bör vara mer varierad så att alla moment tas upp.

De momenten som lärarna saknar i sin undervisning är delar som ska finnas med i undervisningen och är viktiga byggstenar i målbeskrivningen för kursen. Momentet som majoriteten av lärarna har angett saknas i deras undervisning är friluftsliv. Det är allmänt känt att detta moment har koncentrerats till så kallade friluftsdagar som skolorna arrangerar en eller två gånger per år. Ur ett historiskt perspektiv har dessa dagar minskat konstant. Eriksson (1996) har i sin studie fått fram att antalet friluftsdagar minskat. I de skolor han undersökt var medianvärdet 18 timmar utspridda över fyra tillfällen, det fanns även skolor som endast hade en friluftsdag per år. Frågan är hur länge dessa dagar kommer att finnas kvar om utvecklingen fortsätter på samma vis.

De andra momenten som lärarna tar upp att de saknar är kost, hälsa och träningslära. Även om det inte är en majoritet av lärarna som beskriver saknaden av dessa moment, är det viktigt att lyfta fram att dessa moment inte försummas eller väljs bort av olika anledningar. Detta eftersom de är viktiga moment som eleverna ska ha och vara förtrogna med. Faller de bort i kursen blir undervisningen bristfällig och eleverna får det svårare att nå målen för kursen. Vi ska inte lägga skulden på lärarna i detta fall utan att ta reda på varför det har blivit på detta vis. Återigen anger lärarna brist på resurser och tid som anledningar till varför en del moment saknas i deras undervisning.

Lärarna tycker att lekar, bollspel, konditionsträning, uppvärmning, friidrott är bra i deras undervisning. Tre av dessa moment är även de som de flesta eleverna tycker är tillfredställande, det är endast friidrott som eleverna inte tycker är fullt så bra som lärarna anser. Det är i och för sig svårt att veta hur dessa moment behandlas och ifall de följer några mål i kursen. Det kan vara på det viset att lärarna, genom dessa moment, på olika sätt når andra delar av målen i kursen. I till exempel bollspel och lekar kan många olika saker vävas in för att nå ett visst mål, som till exempel samarbetsövningar med mera. Detsamma gäller uppvärmningen, som förvisso inte står direkt uttalad del i målen, men som varje kunnig lärare bör ta med i sin undervisning då uppvärmningen har en positiv inverkan på elevernas prestation i den fysiska aktiviteten på lektionen.

Det vi kan se i lärarnas svar på vilka moment de anser är bra i sin undervisning, finns många av de viktiga och i målbeskrivningen nämnda momenten inte med. I jämförelse med elevernas svar ser vi att exempelvis ergonomi och friluftsliv är moment som har fått lika få svar. Även orientering och dans och musik är moment som hamnar på diagrammets nedre halva. Det finns alltså ett klart samband mellan de moment som lärarna är osäkra på och de delar som eleverna inte tycker är bra i undervisningen. Vi anser att man som lärare har ett ansvar att hela tiden utvecklas och bli bättre i alla moment i undervisningen.

”Skolan skall också sträva mot en process där eleven får möjlighet att prova och uppleva olika former av fysisk aktivitet och utifrån dessa erfarenheter skapa förutsättningar för måluppfyllelse.” (Skolverket, 2005:1)

Om läraren är säker i det han/hon undervisar tror vi att även eleverna lär sig mer och blir mer motiverade till att utvecklas. Vi menar inte att läraren ska kunna utföra allt i alla olika delar av undervisningen men man ska ändå ha kunskap om hur man kan lära ut det och föra det vidare till eleverna. På det viset ger man eleverna möjligheten att nå de uppsatta målen.

Utvecklas eleverna genom idrottsundervisningen och uppmuntrar denna till en fysiskt aktiv fritid?

Denna fråga är viktig att svara på då vi utgår från målbeskrivningen för kursen och ämnet.

”Huvuduppgiften för de frivilliga skolformerna är att förmedla kunskaper och skapa förutsättningar för att eleverna skall tillägna sig och utveckla kunskaper.” (Lpf 94:5)

Det är relevant att eleverna känner att de utvecklas eftersom vi anser att om eleverna känner att de kan så ökar motivationen att lära sig mer. Denna aspekt borde vara central i lärarens planeringsstadium för att kunna tillgodose elevernas behov och ge alla en chans att utvecklas.

Eleverna i vår undersökning verkar tycka att de har fått förutsättningar att utvecklas under kursens gång. 218 elever tycker att de antingen utvecklats eller *delvis* utvecklats under kursens gång och det tycker vi är ett positivt svar från eleverna. Det som blir till en utmaning för idrottslärare i allmänhet är att ta sig an uppgiften att försöka fånga gruppen som inte har känt att de utvecklats under kursen. I vår studie är det 35 elever som inte känner att de har fått förutsättningarna att utvecklas under kursens gång. Anledningarna till detta kan vara många men grundar sig säkerligen i dessa elevers sätt att se på ämnet och undervisningen där deras intressen kanske inte tillgodoses på ett sätt som har kunnat utveckla dem. Vi får så klart inte bortse från lärarens ansvar i detta, då en viktig del i uppdraget är just att utgå från varje individ. Enligt Annerstedt kan en elevcentrerad och individualiserad undervisning bidra till att eleverna lär sig att hälsa genom fysisk aktivitet är ett mål för alla, inte bara för de elever som har talang för ämnet. Genom att föra en mer individualiserad undervisning kan man kanske fånga även de elever som inte känner att de får de rätta förutsättningarna för att utvecklas. (Annerstedt et al, 2001)

Alla lärarna i vår undersökning tycker att de antingen *delvis* eller helt ger sina elever förutsättningar för att utvecklas. Lärarna nämner bland annat individanpassad undervisning som ett sätt att utveckla eleverna. Lärarna försöker även att ge eleverna inflytande över undervisningen så att eleverna själva kan påverka undervisningen. Lärarna nämner sin planering som ett sätt att ge eleverna förutsättningar att utvecklas. Denna del i undervisningen tycker vi är otroligt viktig då läraren redan i planeringsstadiet bör utgå från kursmålen och där försöka anpassa upplägget efter eleverna i klassen. Lpf 94 skriver att lärarna ska sträva efter att planera undervisningen tillsammans med eleven. Det står även att eleverna har ett ansvar att planera och genomföra sina egna studier. Vi tror att det är en samverkan mellan lärare och elever i undervisningens planering och genomförande som bidrar till utveckling. Genom en välplanerad lektion kan en rad avseenden uppfyllas för att skapa en undervisning som följer målen för ämnet och undervisningen i stort.

Det sista medlet som lärarna använder för att ge sina elever förutsättningar att utvecklas är att ge feedback. Även denna är enligt oss en viktig del i undervisningen. Om eleverna aldrig får reda på vad som de kan förändra i sin teknik i olika moment blir det svårt för dem att förbättra sin fysiska prestation. Här är det viktigt att ge rätt sorts feedback för att nå ett bra resultat. Enligt Annerstedt är feedback ett huvudkriterium för att den fysiska aktiviteten ska ses som

undervisning och inte idrottsutövning. Han påpekar att för att kunna ge feedback så måste läraren ha god kunskap om ämnet. (Annerstedt et al, 2001)

Vidare till ett av skolans huvudmål, det livslånga lärandet.

”Genom studierna skall eleverna skaffa sig en grund för livslångt lärande” (Lpf 94:5)

Detta har vi försökt att få svar på genom att fråga eleverna om idrottsundervisningen uppmuntrar dem till en fysiskt aktiv fritid. Eleverna som inte tycker att de uppmuntras till en fysiskt aktiv fritid är i vår undersökning endast 37 individer av 260, och detta är ett relativt gott betyg för idrottsundervisningen i skolan. Hela 216 av eleverna svarade att de *delvis* eller helt uppmuntras till fysiskt aktivitet på fritiden. Att eleverna får förutsättningar och uppmuntras till att bedriva fysisk aktivitet på fritiden anser vi är av stor vikt. Speciellt viktigt är det idag då idrottsundervisningstimmarna på skolor i Sverige hela tiden minskas (Eriksson, 1996; Fernbrant, 1997). När det är så pass få idrottstimmar i skolan är det viktigt att eleverna inspireras till att själva prova på olika idrotter och ta ansvar för sin hälsa. Om eleverna inte får dessa förutsättningar tror vi att det kan ha stora konsekvenser på ungdomarnas hälsa i samhället.

Vad innehåller en ”lyckad” idrottslektion?

Vi har nu besvarat våra andra frågeställningar och utifrån dessa ska vi försöka hitta ett svar till vår huvudfråga. Både elever och lärare har tyckt till om idrottsundervisningen både i fråga om planering och genomförande och deras svar har gett några tendenser till hur en lyckad lektion kan se ut. Innan vi fortsätter att diskutera denna fråga vill vi påminna om att de resultaten vi har kommit fram till behöver absolut inte gälla för alla skolor, alla lärare och alla elever utan det blir en sammanställning av vad som kan tas med i tankarna vid planeringen och genomförandet av lektioner i kursen Idrott och hälsa A på gymnasiet.

Det som vi först och främst tycker är att undervisningen både som enskilda lektionerna och som helhet måste ha en tydlig anknytning till målen för kursen och även en övergripande koppling till skolans mål med undervisningen. Det som våra resultat visar är att lärarna inte följer målbeskrivningen helt och hållet och det har gjort att en del viktiga moment har kommit till korta. Lärarna har motiverat detta med att tid och resurser har saknats för att uppfylla dessa mål.

Det som vi kunde se var att eleverna var nöjda med undervisningen som de har haft. De moment lärarna genomför utför de alltså på ett tillfredsställande vis från elevernas sätt att se på undervisningen. Det som vi har kunnat tyda ur resultaten är att uppvärmning är ett viktigt moment både för lärare och för elever. Det ser vi som en positiv detalj eftersom uppvärmningens effekter är väldigt positiva och är en nyttig del att ha med i idrottsundervisningen. Enligt Annerstedt finns det många anledningar till varför uppvärmning är viktig:

- *Koncentrationen ökas på den kommande uppgiften.*
- *Man kan bli mer motiverad inför uppgiften.*
- *Kemiska reaktioner går snabbare.*
- *Vävnaden blir smidigare.* (Annerstedt et al, 2002:136)

Eleverna och lärare vill även ha en huvudaktivitet som de flesta i klassen deltar i. Bland annat tror vi detta beror på att eleverna vill få tillräckligt med tid att lära sig något nytt och lärarna vill i sin tur ge dem tillräcklig med tid för inläring. I Lpf 94 står det att läraren ska ta hänsyn och utgå från den enskilda elevens behov, förutsättningar, erfarenheter och tänkande, vilket vi tolkar som att elever behöver olika lång tid att lära sig något nytt och att vi som lärare skall ge eleverna den tid de behöver.

Stretch och nedjogging är moment som eleverna vill ha i slutet av lektionerna eftersom många tycker att dessa delar är viktiga. Lärarna anger detta också men tycker inte att det är lika viktigt som eleverna verkar tycka. Detta kan bero på den tidsbrist som lärare nämner och att de i detta fall överlåter ansvaret för nedjogging och stretch till eleverna. Vi vill här peka på de teoretiska delarna som kan göras till en naturlig del i praktiken. Att informera om uppvärmningens fördelar och resultat av nedjogging och stretch behöver inte behandlas under en teoretisk period utan ske kontinuerligt under den praktiska undervisningens gång (Annerstedt et al 2001).

”Läraren skall i undervisningen skapa en sådan balans mellan teoretiska och praktiska kunskaper som främjar elevernas lärande” (Lpf 94:11-12)

Lärarna nämner att undervisningen ska vara utvecklande och det glädjande eftersom detta nämns som en riktlinje som läraren skall arbeta efter i Lpf 94.

”Organisera arbetet så att eleven utvecklas efter sina egna förutsättningar och samtidigt stimuleras att använda och utveckla hela sin förmåga” (Lpf 94:11)

Att eleverna får en chans att utvecklas är viktigt för både elever och lärare, såväl som skolverksamheten som helhet. Att undervisningen ska vara utvecklande bygger mycket på att lektionerna är välplanerade vilket även bör innebära en variation i momenten som gör att eleverna kan utvecklas och får förutsättningar att nå målen.

”Omväxling och individualisering är istället undervisningsprinciper som bör följas, eftersom tråkig och monoton undervisning leder till dåliga resultat” (Annerstedt et al 2001:281).

För att kunna följa de undervisningsprinciperna som Annerstedt är inne på krävs en god planering. Genom att planera undervisningen:

- lägger man grunden för att idé och teori skall ”få liv”,
- skapar man ordning och struktur i det som kan tyckas kaotiskt,
- skapar man trygghet genom att man bl.a. får bättre översikt,
- kan man förbättra kvalitén i sin undervisning,
- får man en bättre arbetssituation. (Annerstedt et al 2001:269)

Vi menar att för att utvecklas måste planering och genomförande av undervisningen efterges av reflektion och utvärdering. Planering och utvärdering står i ett komplementärt förhållande till varandra (Annerstedt 2002). Om detta görs i nära anslutning till lektionens slut kan man samla sina tankar kring vad som var bra respektive dåligt med undervisningen medan de fortfarande är färska. Om man reflekterar kring undervisningen kommer det hela tiden fram saker som kan förbättras (Capel, 1997).

Eleverna vill också att undervisningen skall vara utmanande och rolig och det tycker vi är något som bara kan ses som positivt. Kan lärarna uppnå ämnets och skolans mål genom en varierande undervisning som både är utmanande och rolig, låter det för oss som den perfekta undervisningen.

Ännu en viktig del i en lyckad undervisning är feedback. Detta anser elever, lärare och forskare och vi ansluter till dessa grupper. Annerstedt et al (2001:280) förklarar att feedback kan ges på många olika sätt:

- *Feedback för hela klassen under en övning.*
- *Individuell feedback under en övning.*
- *Feedback till hela klassen efter en övning.*
- *Feedback genom frågor och svar.*
- *Feedback genom demonstration och observation.*

För att kunna ge god feedback krävs det att läraren har bra ämneskompetens. Genom kunskap i de olika momenten kan läraren genom att ge god feedback utveckla eleven både praktiskt och socialt samt uppmärksamma denne på hälso- och livsstilsfrågor, vilket framgår i Lpf 94 som ett uppdrag skolan har.

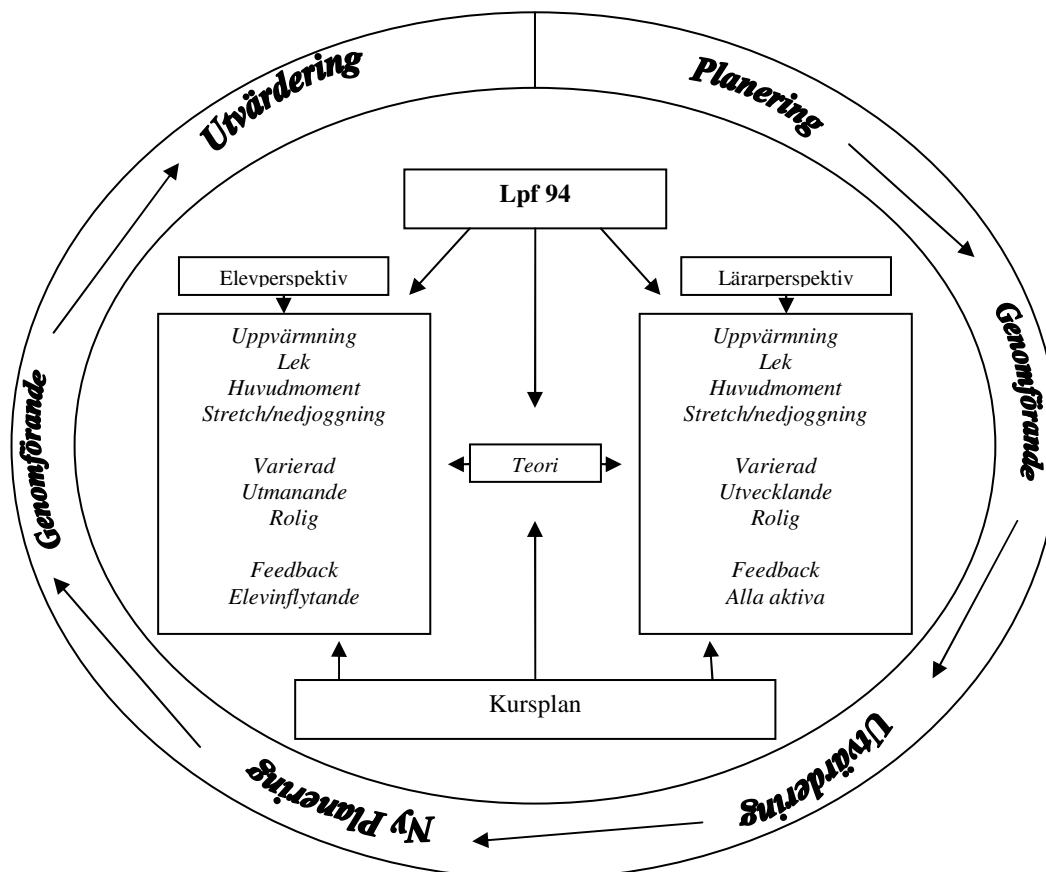
Lekar som både lärare och elever anser borde finnas som en del i idrottsundervisningen kan faktiskt bidra med mycket till undervisningen. Elever kan till exempel utvecklas på en social nivå genom samarbetslekar vilket i sin tur leder till att skolan kan uppfylla sitt uppdrag.

Eleverna vill ha inflytande och lärarna vill ha aktiva elever och dessa två saker är självklara i en lyckad undervisning.

”De demokratiska principerna att kunna påverka, vara delaktig och ta ansvar skall omfatta alla elever. Elevernas ansvar för att planera och genomföra sina studier samt deras inflytande på såväl innehåll som former skall vara viktiga principer i utbildningen” (Lpf 94:13).

Elevinflytande är en viktig del i den demokratiska processen i skolan och vi tror att eleverna förhoppningsvis är mer motiverade och delaktiga i moment som de har varit med och röstat fram. Här gäller det att alla elever får sin röst hörd för att ingen skall känna sig utanför, förbisedd eller kränkt. Genom allt detta kan lärarnas önskan till aktiva elever nås.

Utifrån resultaten i vår studie har vi framställt en modell som vi väljer att kalla för **ADA**³-**modellen** (figur 27). Genom modellen vill vi förklara hur en lyckad undervisning kan byggas upp. Det utgår först och främst ifrån de uppsatta målen i styrdokumentet. Undervisningen skall byggas på och genomsyras av målen i Lpf 94. Utifrån vårt resultat ska undervisningen byggas vidare på punkter som både elever och lärare anser vara viktiga byggstenar i kunskapsförmedlingen. Teori skall vara tätt sammanflätat i den praktiska undervisningen och inte vara en ensam del som behandlas separat från de andra momenten. Kursplanen är något som styr undervisningen och bygger på den enskilda skolans förutsättningar, därför bör hela undervisningen vila på den. Vi menar att för att undervisningen hela tiden ska utvecklas måste planering och genomförande av undervisningen följas upp med reflektion och utvärdering.



Figur 27. ADA- modellen.

³ ADA kommer från våra förnamns första bokstav **A**len, **D**avid, **A**sbraf

6.2. Sammanfattning

Det som våra resultat har visat och som vi tar upp i diskussionen ger uppfattningen om att eleverna inte är särskilt förtrogna med målen för kursen. En betydande andel elever inte känner till målen medan de som säger sig göra det anger mål som inte överensstämmer särskilt mycket med de angivna kursmålen. Detta vi tror grundar sig i att lärarna tolkar målen på olika sätt och driver en undervisning som är byggd på deras tolkningar av målen.

Eleverna som trodde att de var införstådda med målen ansåg att de fick bra förutsättningar av sina lärare att nå målen, detta genom varierad undervisning där de fick visa sina färdigheter. De lärarna som tyckte att de gav sina elever goda förutsättningar gjorde det genom en välplanerad undervisning medan en del lärare tyckte att skolans dåliga förutsättningar och saknaden av tid hindrade dem från att ge sina elever förutsättningar att nå målen.

I själva undervisningen kunde vi se att många moment som är nämnda i målbeskrivningen inte fick det utrymme de borde få och saknades av både elever och lärare. Vi tar upp i diskussionen att innehållet i undervisningen ständigt bör förnyas för att eleverna ska känna igen sig i dessa och motiveras till fysisk aktivitet. Ännu en gång fick vi bevis på att bollaktiviteter och lekar av olika slag får ta en stor del av innehållet i lektionerna samtidigt som de fortfarande verkar vara väldigt populära hos både lärare och elever.

De flesta eleverna verkar tycka att de utvecklas genom idrottsundervisningen och detta verkar vara något som lärarna gör bra och där de lyckas med detta genom en välplanerad och individanpassad undervisning där eleverna får vara med att bestämma delar i undervisningen. Idrottsundervisningen i skolan verkar även leda till att eleverna uppmuntras till fysisk aktivitet på fritiden vilket är väldigt positivt.

Slutligen ska vi sammanfatta resultaten i vår studie för att ge en bild av hur en lyckad undervisning kan byggas upp och genomföras. Det som vi har kunnat tyda ur resultaten är att uppvärmning är ett viktigt moment både för lärare och för elever. De vill även ha en huvudaktivitet som de flesta i klassen deltar i. Stretch och nedjogging är moment som många elever tycker är viktiga. De teoretiska delarna i undervisningen bör göras till en naturlig del i praktiken för att inte detta moment ska bli en separat del i idrottsundervisningen.

Lärarna nämner att undervisningen skall vara utvecklande vilket bygger på att lektionerna är välplanerade. Ännu en viktig del i en lyckad undervisning är feedback. Detta anser elever, lärare och forskare och vi ansluter till dessa grupper. För att utvecklas kontinuerligt måste planering och genomförande av undervisningen efterges av reflektion och utvärdering. En sammanfattning av hur en lyckad lektion kan planeras och genomföras ger vi i **ADA-modellen** (figur 27).

6.3. Slutsats

De slutsatser som vi drar är att lärarna måste reflektera mer kring målen i ämnet och få eleverna att förstå vad som krävs av dem. Vi tror att lärarna måste upprepa målen och knyta an till dem ofta i undervisningen. Ett förslag vi har är att målen sätts upp i idrottshallen så att eleverna kan ta del av dem när de vill. Förmodligen kommer de att ställa frågor kring dem och då kan undervisningen bli bättre genom att eleverna i större utsträckning förstår varför de gör

en del moment. De kommer även att kunna ifrågasätta målen, kanske göra egna tolkningar och förhoppningsvis delta i utvecklingen av undervisningen.

Vi har i vårt arbete gett en bild av hur en lyckad idrottslektion kan se ut. Vi är medvetna om att det finns flera olika tillvägagångssätt att uppnå en god undervisning. I detta arbete ger vi våra tolkningar av hur man som lärare kan nå målen i styrdokumentet genom sin idrottsundervisning.

Referenser

Tryckta källor

Annerstedt, C. (Red), (1990), *Undervisa i idrott – Idrottsämnets didaktik*. Lund: Studentlitteratur.

Annerstedt, C., Peitersen, B., & Rønholt, H. (2001), *Idrottsundervisning – Ämnet idrott och hälsas didaktik*. Göteborg: Multicare Förlag AB.

Annerstedt, C. (Red), (2002), *Idrottsämnets didaktik – tyska bidrag*. Göteborg: Institutionen för pedagogik och didaktik.

Annerstedt, C., Elvestad, J., Strømme, S., Bø, K., Dieserud, E. (2002), *Idrott Hälsa Livsstil*. Göteborg: Multicare Förlag AB.

Arfwedson, Gerd B. & Arfwedson, Gerhard (2002), *Didaktik för lärare*. Södertälje: Didactica 8, HLS Förlag.

Capel, S. (1997), *Learning to Teach Physical Education in the Secondary School – A Companion to School Experience*. Padstow Cornwall: T.I. International Ltd.

Ejlertsson, G. (2005), *Enkät i praktiken: en handbok i enkätmetodik*. Lund: Studentlitteratur.

Eriksson, S., (1996), *En beskrivning av idrotten i skolan 1996*. Farsta: Riksidrottsförbundet.

Fernbrant, T., (1997), *Hur ser idrottslärarna på ämnet Idrott och hälsa i gymnasieskolan? – En studie av idrottslärares synpunkter på de förändringar som skett i ämnet Idrott och hälsa i och med implementeringen av Lpf 94*. Göteborg: Institutionen för pedagogik.

Jakobsson Thedin, B., (2004), "Basket, brännboll och så lite hälsa!" Larsson, H., Redelius, K. (Red), *Mellan nytta och nöje - Bilder av ämnet idrott och hälsa*. Stockholm: Edita Norstedts Tryckeri.

Larsson, H., Redelius, K. (Red), (2004), *Mellan nytta och nöje - Bilder av ämnet idrott och hälsa*. Stockholm: Edita Norstedts Tryckeri.

Laursen, Per F. (2005), *Didaktik och kognition*. Stockholm: Liber AB.

Lpf 94, (2006), *Läroplan för de frivilliga skolformerna*. Ödeshög: AB Danagårds grafiska.

Rønholt, Helle (2001), "Grundläggande begrepp" och "Grunder till idrottsdidaktiken" i Annerstedt, C., Peitersen, B., & Rønholt, H. *Idrottsundervisning – Ämnet idrott och hälsas didaktik*. Göteborg: Multicare Förlag AB.

Siedentop, D. (1980), *Physical education: Introductory analysis*. (3:e upplagan). Dubuque, IA: Brown.

Stensmo, C. (1997), *Ledarskap i klassrummet*. Lund: Studentlitteratur.

Stensmo, C. (2002), *Vetenskapsteori och metod för lärare – en introduktion*. Uppsala: X-O Graf Tryckeri AB.

Stukát, S. (2005), *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.

Trost, J. (2001), *Enkätboken*. (2:a upplagan). Lund: Studentlitteratur.

Elektroniska källor

Eriksson, C., Gustavsson, K. med flera (2005), *Idrott och hälsa, ämnesrapport till rapport 253*. <http://www.skolverket.se/publikationer?id=1440>. Hämtat 22 maj 2007.

Ericsson, I. (2005), *Ger fysisk aktivitet bättre kunskapsutveckling?* http://www.idrottsforum.org/features/fariskolan/eriing_myndigheten.html. Hämtat 19 maj 2007.

Skolverket (2005), *Bedömningsexemplet för Idrott och Hälsa A* http://www.skolverket.se/content/1/c4/32/70/idrott_och_halsa.pdf. Hämtat 1 maj 2007.

Bilagor

Bilaga 1

Enkätformulär för elever

Nedan följer några frågor som berör målen i kursen *Idrott & hälsa A*.

1. Känner du till vilka mål som ska uppnås för kursen Idrott & Hälsa A?

JA

NEJ

DELVIS

Om du svarat JA på fråga 1 var vänlig och svara på frågorna 2-4.

Om du svarat NEJ på fråga 1 var vänlig och svara på frågorna 5-6.

Om du svarat DELVIS på fråga 1 var vänlig och svara på frågorna 7-9.

Frågorna 10-16 besvaras av alla.

Besvara frågorna 2-4 om du svarade JA på fråga 1

2. Hur fick du veta vilka mål du som elev skall uppnå under kursens gång?

Lärare

Kompisar

Kollat upp själv

3. Tycker du att du får de rätta förutsättningarna för att uppnå målen?

JA

NEJ

DELVIS

Motivera:

4. Vad gör du som elev för att försöka uppnå de uppsatta målen i kursen Idrott & Hälsa A?

Ge exempel:

Besvara frågorna 5-6 om du svarade NEJ på fråga 1

5. Vet du att det finns mål som elever skall uppnå under kursens gång i Idrott & Hälsa A?

JA

NEJ

6. Jag känner inte till målen för att:

Ge exempel:

Besvara frågorna 7-9 om du svarade DELVIS på fråga 1

7. Vilka mål känner du till?

Ge exempel:

8. Tycker du att du får de rätta förutsättningarna för att uppnå de målen du känner till?

JA

NEJ

DELVIS

Motivera:

9. Vad gör du som elev för att försöka uppnå de uppsatta målen som du känner till i kursen Idrott & Hälsa A?

Ge exempel:

Nedan följer några frågor som handlar om planering och genomförande av idrottsundervisning. Dessa besvaras av alla.

10. Är du nöjd med lärarens upplägg och genomförande av idrottslektionerna?

JA

NEJ

DELVIS

Motivera ditt svar:

11. Vilka moment som ni har haft i idrottsundervisningen, tycker du är bra? (Flera alternativ får ringas in)

Lekar

Friidrott

Simning

Motorik

Bollspel

Konditionsträning

Uppvärmning

Orientering

Vinteridrott

Dans&Musik

Samarbetsövningar

Hälsa

Ledarskap

Friluftsliv

Livräddning

Ergonomi

Träningslära

Kost

Egna alternativ:

Bilaga 2

Enkätformulär för lärare

Nedan följer några frågor som berör målen i kursen Idrott & hälsa A.

1. Känner du dig förtrogen med de mål som finns uppsatta i Idrott & Hälsa A?

JA

NEJ

DELVIS

2. Tycker du att du ger de rätta förutsättningarna till dina elever för att uppnå målen?

JA

NEJ

DELVIS

Motivera:

3. Vad gör du som lärare för att få dina elever att uppnå de uppsatta målen i kursen Idrott & Hälsa A?

Ge exempel:

4. Är du nöjd med ditt upplägg och genomförande av idrottslektionerna med hänsyn till att uppnå målen?

JA

NEJ

DELVIS

Motivera ditt svar:

5. Vilka moment saknar du i din idrottsundervisning?

Motivera ditt svar:

6. Vilka moment anser du är bra i din undervisning? (Flera alternativ får ringas in)

Lekar	Friidrott	Simning
Motorik	Bollspel	Konditionsträning
Uppvärmning	Orientering	Vinteridrott
Dans&Musik	Samarbetsövningar	Hälsa
Ledarskap	Friluftsliv	Livräddning
Ergonomi	Träningslära	Kost

Egna alternativ:

7. Vilka moment tycker du kan förbättras i din undervisning?

Motivera ditt svar:

8. Känner du att du ger dina elever förutsättningar att utvecklas under kursens gång?

JA

NEJ

DELVIS

Motivera ditt svar:

9. Hur tycker du att en "bra" idrottsundervisning skall se ut (innehåll / upplägg)?

Motivera ditt svar:
