
Kursrapport för kursen **Idrott och lärande: Hälsa, kost och motion (IL211C) HT23**

Bakgrundsinformation

Kursens namn: Hälsa, kost och motion

Kursens kod: IL211C

Termin: HT2023

Ladokkod: L3190

Kursansvarig: Carl Bjerkelund

Antal registrerade studenter: 29

Antal studenter som besvarat den summativa kursvärderingen: 9

Genomförande	Sätt X
Föregående kursrapport är kommunicerad i samband med kursstart	X
Tidig dialog om förväntningar på kursen	X
Formativ kursvärdering	
Summativ kursvärdering	X
Återkoppling till studenterna	X

Utvärderingsformer

En anonym skriftlig kursutvärdering fanns att tillgå via canvas som trots flera påminnelser endast 9 studenter fyllde i.

Sammanfattning av studenternas kursvärderingar

Studenterna är i stort nöjda med kursen. De anser att de har uppfyllt lärandemålen för kursen (median 5 på en 6-gradig skala).

Studenterna har i allmänhet upplevt att undervisningsformerna hjälpt dem att nå lärandemålen (median 4/6). Där en student kommenterar att lärandeformerna (där diskussioner utger en del av momenten) hade varit mer lärorika om fler studenter kom förberedda till momenten.

Några kommenterar kring mängden inlämningsuppgifter, att den är relativt hög i förhållande till kursens längd och tidigare kurser. Men endast 1/9 studenter uppger att de lagt mer än 40h/v på kursen och 4/9 uppger att de lagt mindre än 30h/v på kursen. När studenterna ska gradera svårighetsgraden i kursen ligger också medianen på 3 av 6 (kvartiler 3 och 5) vilket indikerar att kursen inte är för svår eller för belastande.

Förbättringsförslag lyfts om att slå ihop uppstart av hälsoprojektet och info om hälsoprojektet, att dela upp veckorna i teman istället för att ha alla teman rullande alla 4 veckorna, samt att ha fler moment så som sjukdomsseminariet på zoom. En student nämner att "Det var bra att kursledare sa i början av kursen att det var mycket att göra och att man ska påbörja direkt för det behövdes."

Sammanfattning av lärarlagets utvärdering

Avslutande kursutvärdering/kursdiskussion har genomförts i arbetslaget 2023-11-21. Lärarlaget är nöjda med kursen och tycker att de olika aktiviteter som genomförts har utgjort ett bra stöd för lärande för studenterna. Arbetsbelastningen för studenterna har varit lagom. Det har varit en bra dialog mellan lärarna i arbetslaget. Vi har haft relativt hög närvaro på föreläsningar och seminarier. Resultatet på examinationerna visar att de studenter som deltagit på föreläsningar och seminarierna har i mycket högre grad klarat de skriftliga proven. Uppdateringar i examinationsuppgiften i näringsfysiologin och motionspsykologin föll väl ut då det säkrade upp mer mot AI-inlämningar, men uppgifterna kan utvecklas ytterligare.

Analys

De uppdateringar som vidtagits inför kursens genomförande HT2023 som utgått från förra årets kursutvärdering av studenter och lärare har i stort gett ett positivt utfall. Kursens arbetsformer och de justeringar som är gjorda har fallit väl ut. Lärarlaget anser att kursens struktur bör bibehållas, med alla teman integrerade varje vecka, då den befintliga tidsramen redan är begränsad för att täcka ämnesområdena och två veckor per område + examinationer hade blivit för kort. Lärarlaget anser också att man ej bör ändra gruppuppgifter så som seminariet om sjukdomar till zoom, då grupparbeten i onlineformat kan minska delaktigheten för mindre motiverade studenter jämfört med arbete på plats i grupp. Lärarlaget håller med om att det kan finnas fördelar med att slå ihop uppstart av hälsoprojektet och info om hälsoprojektet och planerar för detta HT24.

Åtgärdsplan

- Återigen påminna på kursintroduktionen om kursens korta tid vilket leder till ett högt tempo. Betona att även om kursen kan upplevas som intensiv är arbetsbelastningen hanterbar.
- Förslag: flytta Hälsoprojekt-redovisningen till idrottshallen.
- Förslag: första föreläsningstillfället i hälsa förlängs med 1 timme(3h) för att ge tidiga instruktioner till såväl hälsoprojektet som läromedelsanalysen (detta skedde inte HT23 pga logistiska skäl).
- Slå ihop Information om hälsoprojektet med uppstarten av hälsoprojektet.
- Tydligare informera kring vad som är motionspsykologiska begrepp, då vissa studenter denna termin blandat ihop motionspsykologiska begrepp med prestationspsykologiska begrepp.
- Se till att studenttiden för hälsoprojektet läggs på en mer passande plats tills nästa termin då några studenter inte kommit igång med projektet sist denna var planerad.
- Fortsatt vidareutveckla inlämningsuppgifterna i näringsfysiologi och motionspsykologi för att fortsatt säkra upp mot AI samt anpassa ytterligare för en lagom arbetsbelastning åt studenter och lärare.

Förslag till revidering av kursplan

Uppdaterad litteratur i Hälsa är planerad och kursplanerevidering ska skickas in för att åtgärda detta.

Eventuellt uppdatera examinationsformer för näringsfysiologin och motionspsykologin för att återspegla ändringar i IL215C som har liknande lärandemål för andraämnet.