



Studieplan 2007/2008

FRILUFT Deltidsstudiet i friluftsliv

Friluftsliv som studium oppsto ved etableringen av Norges idrettshøgskole i 1968. Dette skjedde som en respons på økende miljøbevissthet, framveksten av det moderne fritidssamfunnet, og et økende offentlig behov for kunnskap om friluftsliv. For å videreføre tradisjoner fra fritidsfriluftslivet, har det med tiden vokst frem et økende behov for utdanning i friluftsliv. Med utdanningsreformene på 1990-tallet har friluftsliv fått en større plass i skolen. I tillegg er det behov for fagkompetanse ved mange leirskoler og folkehøgskoler, innen forebyggende helsearbeid og rehabilitering. I friluftslivsorganisasjonene, naturbasert reiseliv og i natur- og friluftslivsforvaltningen er det også et økende behov for folk med høyere utdanning i friluftsliv.

Studiet har hovedfokus på utvikling av egenferdigheter, kunnskaper om disse og forståelse av arbeid med friluftsliv. Gjennom studiet vil studentene få erfaring med utvalgte naturmiljøer og temaer knyttet til friluftsliv, og de skal utvikle evnen til trygg ferdsel. Studentene skal tilegne seg grunnleggende kunnskap innen friluftslivslære og fagdidaktikk, utstyrslære, samt relevant førstehjelp ute.

Det er en fordel om studentene har erfaring fra friluftsliv og er vant til å ferdes ute i all slags vær året rundt.

Faglig innhold

Gjennom studiet skal studentene tilegne seg:

- Grunnleggende kunnskaper om og handlingsferdigheter i friluftsliv i skog, på vann, ved kysten og på fjellet gjennom hele året
- Kunnskap og ferdigheter som gir grunnlag og forutsetninger for planlegging og gjennomføring av turer med grupper ute
- Evne til sikkerhetsvurdering og førstehjelp for å kunne ivareta egen og andres sikkerhet
- Kunnskap om mennesker i natur og om miljøorientering

Studiet er inndelt i tre emner:

1. Friluftslivslære (15 sp)

Gjennom opplevelser og erfaringer i forskjellige naturmiljøer skal studentene utvikle kunnskaper om og handlingsferdigheter i de former for friluftsliv som er mest vanlige i Norge. Innen fagområdet ligger



også evne til å ivareta egen og andres sikkerhet, herunder førstehjelp, sikkerhetsvurdering og kameratredning. Arbeid med dette emnet forutsetter også utvikling av kunnskap om natur, om mennesker i natur og om miljøvennlig friluftsliv.

2. Pedagogikk og fagdidaktikk (10 sp)

Fagområdet skal utdype og skape sammenheng i teorier og problemstillinger som er knyttet til profesjonelt arbeid som leder i friluftsliv, for eksempel i skoleverket, i frivillige organisasjoner, innen helsevesenet (forebygging og rehabilitering), innen offentlig forvaltning, og på det private marked (innen reiseliv, mediebedrifter, bygdeutvikling og lignende). Innen dette fagområdet vektlegger vi å utvikle den enkeltes medbestemmelse, ansvar for egen og andres læring og selvstendighet. Gjennom fagområdet skal studentene bli fortrolige med sentrale pedagogiske og fagdidaktiske teorier og begreper som kan skape forståelse for hva slags prosesser som inngår i praktiske læringssituasjoner. Dette innebærer at studentene skal lære å tilrettelegge for, lede og vurdere andres læring og opplevelse i/gjennom/om friluftsliv. I tillegg skal de kunne vurdere mål, innhold, arbeidsmåter og vurderingsformer. Videre tar vi opp hvordan en kan arbeide med miljøbevissthet og miljørelevant atferd. Et annet emne vil være hvordan friluftsliv har utviklet seg som fagområde.

3. Friluftsliv, kultur og samfunn (5 sp)

Gjennom fagområdet skal studentene tilegne seg kunnskap om og forståelse for friluftslivets kulturhistoriske utvikling og hvilken plass og betydning friluftsliv har som et sosialt og kulturelt fenomen i det norske samfunn. Videre skal studentene utvikle kjennskap til samfunnsvitenskapelige teorier og begreper som anvendes innen friluftslivsforskning. Fagområdet skal bidra til å gi et helhetsperspektiv på forholdet mellom menneske og natur. Her vektlegges også miljøorientering og ulike måter å arbeide med dette på. Studentene skal gjøre seg kjent med, samt kunne delta i, debatter med relevans for friluftsliv. Det er et sentralt mål at studentene skal utvikle bevissthet og evne til refleksjon over egen friluftslivspraksis og lederkompetanse. Videre skal de være i stand til å drøfte utviklingstrekk innen friluftsliv samt hvordan disse er relatert til samfunnsmessige forhold. Kunnskap om offentlig friluftslivspolitik og forvaltning inngår i dette hovedområdet.

Læring gjennom friluftslivsstudiet innebærer utvikling av:

- **Ferdselskompetanse:** Kunnskaper om og handlingsferdigheter i ferdsel og opphold i forskjellige naturmiljøer gjennom hele året. Evne til å se sammenheng mellom kunnskap og handling. Kunnskap om naturmiljøene, om mennesker i natur og om miljøorientering. Evne til å ivareta egen og andres sikkerhet.
- **Relasjonskompetanse:** Selvinnsikt, omsorg, respekt og ydmykhet i møte med andre mennesker. Kommunikasjonsferdigheter. Evne til å se utøvelse av friluftsliv i forhold til samfunnet i en historisk, kulturell og politisk kontekst. Forståelse for forholdet mellom menneske og natur.
- **Formidlings- og undervisningskompetanse:** Evne til å forstå andre og å gjøre seg forstått. Pedagogiske og fagdidaktiske kunnskaper og ferdigheter, noe som innebærer å tilrettelegge for, gjennomføre og vurdere andres læring og opplevelse i/gjennom/om friluftsliv. Kunnskaper om friluftsliv som fag og forskningsområde.
- **Lederkompetanse:** Ledelse i ulike naturmiljøer og med forskjellige grupper. Evne til å ta ansvar, til å sette mål og nå disse.
- **Utviklingskompetanse:** Evne til å utvikle egen kompetanse gjennom fagforståelse og livslang læring.



Opptakskrav

Generell studiekompetanse

Undervisnings- og læringsmetode

Studiet er organisert som samlinger i ulike naturmiljøer. Samlingene varer tre dager. I tillegg kommer praksis og oppgaver mellom samlingene. Samlingene utgjør en plattform for arbeidet med å utvikle faglige og fagdidaktiske handlingsferdigheter og kunnskaper. Opplevelser og erfaringer danner grunnlag for den videre utviklings- og refleksjonsprosessen.

Studiet er en prosess der den enkelte student får betydelig ansvar for egen og andres læring. Studiene tar sikte på å videreutvikle studentenes iboende kvaliteter med mulighet for individuelle ønsker og tilpasninger. Både faglig, pedagogisk og personlig utvikling hos hver enkelt student blir vektlagt.

Studiet legger vekt på praksisfellesskap, tilegnelse av faglig identitet, læring gjennom handling og refleksjon. Friluftslivsfaget integrerer både følelsesmessige, intellektuelle og psykomotoriske aspekter i læringsprosessen.

Studiet er basert på selvstyrt læring. Studentene utarbeider en egen utviklingsplan for studiet og for samlingene. Gjennom arbeidet med egen utviklingsplan legges det til rette for den enkelte student sin kompetanseutvikling, aktiv deltakelse er en forutsetning.

Studentene er organisert i ulike grupper gjennom studiet. Gruppene utgjør et sentralt element i læringsprosessen; som arena for å kunne utvikle, forstå og forholde seg til de prosesser som inngår i å lære i og av en gruppe.

I løpet av og mellom samlingene vil det være:

- Erfaringsutveksling og refleksjon
- Skriftlige oppgaver og refleksjonsnotater
- Utarbeiding og bruk av egen utviklingsplan
- Praksis

Deler av studiene er tilrettelagt via Fronter og studentene må ha tilgang på pc med internett.

Undervisningen er organisert i åtte samlinger gjennom studieåret, hver på tre dager. Nedenfor følger samlingsplan for Friluftsliv deltid i Gjøvik-regionen 2007/08:

- Nærmiljø vann og strandområde 23. - 25. august 2007 (periode 1)
- Nærmiljø barmark 13. - 15. september 2007 (periode 1)
- Fjellmiljø barmark 11. - 13. oktober 2007 (periode 2)
- Nærmiljø vinter 29. november - 1. desember 2007 (periode 2)
- Friluftsliv – pedagogikk og fagdidaktikk 31. januar- 2. februar 2008 (periode 3)
- Fjellmiljø vinter 6. - 8. mars 2008 (periode 3)
- Skog og kulturlandskap 8. - 10. mai 2008 (periode 4)
- Skog og vann 5. - 7. juni 2008 (periode 4)



Undervisningen foregår i hovedsak ute, over flere dager og med døgnkontinuerlig virksomhet.

Vi forutsetter at studentene selv disponerer nødvendig utstyr, dersom ikke annet oppgis. Dersom du mangler utstyr, tenk gjennom hvordan du kan skaffe dette billig eller låne av familie, venner eller medstudenter.

Dette må hver enkelt student ha selv:

- Sovepose og liggeunderlag for helårsbruk
- Solide turstøvler
- Ski med stålkant, solide skistøvler og staver
- Snøspade og søkestang
- Kompass og kartmappe
- Lykt
- Ryggsekk
- Klær for å være ute i all slags vær til alle årstider
- Vest (padle, seilvest)

I tillegg må studentgruppa totalt sett ha telt, brennere og kjeler

Eksamen

Se under den enkelte emnebeskrivelse

Utenlandsopphold

Ikke aktuelt

Studiekostnader

Studieavgiften er på totalt kr 21.000 for et studium på 1 år (to semestre). Eksamensavgift og fagartikler som deles ut ved studiestart er inkludert i studieavgiften.

Studentene dekker selv reise til og fra samlingene og eventuelle boutgifter.

Heltid/ deltid

Deltid



Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

Studielengde

1 år

Grad/ kompetanse

Videreutdanning

Opptak

Lokalt opptak

Kull

2007/2008

Godkjenningsdato

21.03.2007

Emneoversikt

Kode	Emnets navn	SP.	O/V *)	Studiepoeng pr. semester	
				S1(H)	S2(V)
	Fagdidaktikk	10	O		
	Friluftsliv, kultur og samfunn	5	O		
	Friluftslivslære	15	O		
Sum:				15	15

*) O - Obligatorisk emne, V - Valgbare emne



Emneoversikt

Fagdidaktikk

Navn:

Fagdidaktikk

Studiepoeng:

10

Emnebeskrivelse:

Dette emnet gir studentene mulighet til å få teoretisk kunnskap og praktisk erfaring med didaktisk arbeid med friluftsliv.

Læringsutbytte:

Studentene skal:

- Ha kunnskap om og erfaring med didaktikk anvendt i friluftsliv
- Kunne gjøre rede for undervisning og læring i, gjennom og om friluftsliv
- Kunne benytte praksisopplegg som kilde til egen læring og evaluere eget læringsutbytte
- Kunne beskrive sammenhengen mellom egen utviklingsplan og refleksjonsnotater i selvstyrt læring
- Kunne anvende selvstyrt læring både i rollen som student og leder

Undervisnings- og læringsmetode:

Undervisning legges til rette gjennom studieårets åtte samlinger og gjennom Fronter. Emnet er prosessorientert og studentaktive læringsformer og selvstyrt læring blir vektlagt. Arbeidet vil foregå i grupper og individuelt, både på og mellom samlingene. Ulike didaktiske begrep og arbeidsformer introduseres på de forskjellige samlingene slik at studentene kan få en forståelse av disse både i teori og praksis.

Arbeidet med egen utviklingsplan (EUP) er lagt opp som en prosess som vil foregå kontinuerlig gjennom hele studieåret. En egen utviklingsplan er en personlig plan som hver enkelt student skal utarbeide i forhold til egne ønsker og behov for læring og med personlige målsettinger. Hver student leverer tre versjoner av sin egen utviklingsplan i løpet av studieåret og får tilbakemeldinger fra faglærer. I tillegg leveres samlings-EUP før hver samling.

Studentene gjennomfører selv en praksis i høstsemesteret og en i vårsemesteret. Minst et av de to praksisoppleggene skal være med overnatting, mens det andre minimum er et dagsopplegg av minst fem timers varighet. Studentene velger selv målgruppe, naturmiljø og innhold for praksisoppleggene. Praksisen er ikke veiledet. Etter praksis leverer studentene praksisrapport og får tilbakemelding fra faglærer.

**Emneeier:****Arbeidskrav:**

2 egne praksiser med praksisrapport (bestått/ikke bestått)

Eksamensform:

- Mappeevaluering av 3 EUP-er (bestått/ikke bestått)

Karaktersystem:

Bestått/Ikke bestått

Forkunnskaper:

Ingen forkrav. Må tas samtidig som Friluftslivslære.

Sensorordning:**Semester:**

Vår og høst

Heltid/ deltid:

Deltid

Antall studenter:

20

Emneansvarlig:

Kjell Haugen

Undervisningsspråk:

Norsk

Obligatorisk pensum:**Kjernelitteratur**

Fagartikler som deles ut ved studiestart:

Brügge, B. og Szczepanski, A. (2002): "Pedagogik och ledarskap", i Brügge, B., Glantz, M. og Sandell, K. (2002): *Friluftslivets pedagogikk. För kunskap, känsla och livskvalitet* Liber boktryckeri AB, Kristianstad, Sverige, (s. 25-50)

Høyem, Jannicke (2004): "Egen utviklingsplan og refleksjonsnotater – verktøy for selvstyrt læring i friluftslivsfaget". *Kroppsøving*, nr. 6, (s. 16-18)

Graham, J. (1997): *Outdoor leadership. Technique, Common Sense and Self-Confidence*. The Mountaineers, Seattle, USA.

- Kapittel 1: What Is Leadership? (s.9-13)
- Kapittel 2: Attitudes (s.15-22)



Grendstad, Nils Magnar (1991): *Å lære er å oppdage: prinsipper og praktiske arbeidsmåter i konfluent pedagogikk*. Oslo: Didakta.

- Kapittel XII: Hva er egentlig konfluent pedagogikk? (s.233-246)

Johnson, D. W., Johnson, R. T. og Johnson Holubec, E. (2001): ” *Som hånd i hanske*”: en praktisk innføring i samarbeidslæring. Oversatt og bearbeidet av Aage Osv. Aakervik. Pedagogisk Psykologisk Forlag. Namsos.

- Kapittel 1: Hva er samarbeidslæring (s.11-22)
- Kapittel 8: Tilrettelegge *positiv gjensidig* avhengighet (s.65-71)

Lyngsnes, K. og Rismark, M (1999): *Didaktisk arbeid*. Oslo, Universitetsforlaget.

- Kapittel 5: Didaktiske modeller (s. 70 – 78)

Nielsen, K. og Kvale, S. (1999). Innledning. Mesterlære som aktuell læringsform. I: Nielsen, K. og Kvale, S. (red.). *Mesterlære. Læring som sosial praksis*. Oslo: Gyldendal, (s. 15-33)

Pettersen, Roar C. (2005): *Kvalitetslæring i høyere utdanning. Innføring i problem- og praksisbasert didaktikk*. Universitetsforlaget.

- Kapittel 7: Problembasert læring (s.124-168)

Priest, S. og Grass, M. (1997): *Effective Leadership in adventure programming*. Human Kinetics.

- Kapittel 5: Group Development and Dynamics (s.62-71)

Saugstad, Tone (2000): *Pædagogik mellem talesprogs- skriftsprogskultur*. I: Wackerhausen, Steen (ed.): *Working Papers – Network for Non-Scholastic Learning*. No. 2/2000. Aarhus University: Denmark. (s.1-23)

Annen kjernelitteratur

Inglar, Tron (1997): *Lærer og veileder. Om pedagogiske retninger, veiledningsstrategier og veiledningsteknikker*. Universitetsforlaget.

- Innledning (s.9-12)
- Del 1: Veiledningsstrategier (s.15–79)

Til sammen 218 sider. *Forbehold om endringer*.

I tillegg ca. 300 sider selvvalgt pensum. Anbefalt litteratur oppgis ved studiestart.



**Høgskolen
i Lillehammer**

Lillehammer University College • hil.no

Level of course:
Bachelor



Friluftsliv, kultur og samfunn

Navn:

Friluftsliv, kultur og samfunn

Studiepoeng:

5

Emnebeskrivelse:

Gjennom en hjemmeoppgave får studentene mulighet til å kombinere studiets moduler på en helhetlig måte.

Læringsutbytte:

Studentene skal:

- Se teori og praksis i friluftslivsfaget i sammenheng
- Kunne gjøre rede for og drøfte planlegging, gjennomføring og vurdering av undervisning/læring/opplevelse i/gjennom/om friluftsliv

Undervisnings- og læringsmetode:

Emnet består i hovedsak av individuelt arbeid med en hjemmeoppgave. Oppgaven er veiledet. Videre vil basisgruppen fungere som ressurs for arbeidet. Oppgaveteksten presenteres for studentene i begynnelsen av periode 3. Undervisningen legges til rette gjennom studieårets 8 samlinger og gjennom Fronter.

Emneeier:

Eksamensform:

Hjemmeeksamen

Karaktersystem:

Karakter A-F

Forkunnskaper:

Emnet forutsetter Friluftslivslære og Fagdidaktikk. De tre emnene kan tas samtidig.

Sensorordning:

Semester:

Vår

**Heltid/ deltid:**

Deltid

Studieår:

2008

Antall studenter:

20

Emneansvarlig:

Kjell Haugen

Undervisningsspråk:

Norsk

Obligatorisk pensum:**Kjernelitteratur**

Fagartikler som deles ut ved studiestart:

Woon, Long Litt (1993): "Hvordan jeg lærte å gå på tur. Norsk friluftsliv sett utenfra" i: Klepp, Ingunn Grimstad og Svarverud, Rune 1993: *Idrett og fritid i kulturbildet. Humaneoradagene 1993*. Det historisk-filosofiske fakultet, Universitetet i Oslo.

Annen kjernelitteratur

Bischoff Anette og Mytting Ivar (1999): *Friluftsliv - grunnbok, studieretning for idrettsfag*. Gyldendal.

- Kapittel 1: Mål og mening (s.8-15)
- Kapittel 3: Friluftsliv og friluftsløp (s.54-63)

Til sammen 25 sider. *Forbehold om endringer.*

I tillegg ca. 200 sider selvvalgt pensum. Anbefalt litteratur oppgis ved studiestart.

Level of course:

Bachelor



Friluftslivslære

Navn:

Friluftslivslære

Studiepoeng:

15

Emnebeskrivelse:

Norsk natur byr på store variasjoner, ulike naturmiljø og vekslende årstider. Dette gir gode muligheter for en aktiv og mangfoldig friluftslivsutøvelse.

Gjennom samlinger i ulike naturmiljøer vil studentene utvikle ferdselskompetanse innen utvalgte områder av friluftslivet. Trygg ferdsel, samarbeid og turglede står sentralt. I tillegg vektlegges miljøorientering.

Læringsutbytte:

Studentene skal utvikle handlingsferdigheter i og kunnskap om:

- Ferdsel i forskjellige naturmiljøer gjennom hele året
- Natur, mennesker i natur og miljøorientering
- Sikkerhetsvurdering og førstehjelp for å kunne ivareta egen og andres sikkerhet
- Utøvelse av friluftsliv som et grunnlag for senere å kunne arbeide med grupper ute

Undervisnings- og læringsmetode:

Undervisningen legges til rette gjennom studieårets åtte samlinger og Fronter. Opplevelser og erfaringer danner grunnlag for refleksjon og utvikling. Etter hver samling leverer studentene refleksjonsnotat og får tilbakemelding fra faglærer. Disse refleksjonsnotatene utgjør studentens mappe.

Emneier:

Eksamensform:

- Krav til aktiv deltakelse og 100 % oppmøte (bestått/ikke bestått)
- Mappeevaluering av refleksjonsnotater (bestått/ikke bestått)

Karaktersystem:

Bestått/Ikke bestått

Forkunnskaper:

Ingen forkrav. Må tas samtidig som Fagdidaktikk.

Sensorordning:

**Semester:**

Vår og høst

Heltid/ deltid:

Deltid

Studieår:

2007/08

Antall studenter:

20

Emneansvarlig:

Kjell Haugen

Undervisningsspråk:

Norsk

Obligatorisk pensum:**Følgende fagartikler deles ut i forbindelse med samlingene:**

Augestad, Trond (1995): Overnatting i snøen. Kroppsøving nr. 4, s.4-10

Driscoll John (1995): *Seiling for begynnere*. Schibsteds fritidsbøker. Oversatt av Viggo Heimland. Oslo: Schibsted.

- Å mestre vinden (s.20-23)
- Kurser (s.24-25)
- Ordlister (s.92-93)

Fink, Hans (2002): Et mangfoldig naturbegrep. I: Agger, P (red.) (2002): *Naturens verdi*. Gads forlag. (s. 29-37)

Gjærevoll, Olav; Jørgensen, Reidar og Tande Lid; Dagny (2002): *Fjellflora*. Gyldendal fakta, 12. utg. (s.4-18)

Høyem, Jannicke (2006): Er friluftsliv og miljøbevissthet to sider av samme sak? Kronikk i Nordlys mandag 6.februar 2006. <http://www.nordlys.no/debatt/kronikk/article1939647.ece>

Annen kjernelitteratur

Bischoff Anette og Mytting Ivar (1999): *Friluftsliv - grunnbok, studieretning for idrettsfag*. Gyldendal.

- Kapittel 6: Ly og leir (s.85-93)
- Kapittel 7: Mat, bål og baking (s.94-108)

Krogvold, Laila og Pål (2004): *Kanoboka*. Naturforlaget.

- Kapittel 1 – 10 (s.1-130)



Melbye, Mats D. (1997): *Friluftsliv i vinterfjellet*. Universitetsforlaget: Oslo. Forberedelser (s.14-41)

- Orientering (s.50-65) (NB! Feil om kartreferanser s. 53)
- Vær (s.65-74)
- Leir (s.75-93)

Miljøverndepartementet (2001): Om lov om friluftslivet av 28.juni 1957 nr. 15. (59 s.)

Norsk førstehjelpsråd (2004): *Førstehjelp*. (4. opplag) Gyldendal undervisning. Hele boka (s. 7-149)
(NB! Endret standard for HLR 01/02-06 s. 24)

Nordli, Øyvind (2000): *Fjellet i snø, vind, sol og tåke: handbok for fjellturen*. Samlaget, Oslo.

- Kapittel 1-15 (s.10-73)
- Kapittel 17 (s.80-84)
- Kapittel 20-21 (s.91-100)

Til sammen 645 sider. *Forbehold om endringer*.

I tillegg ca. 250 sider selvvalgt pensum. Anbefalt litteratur oppgis ved studiestart.

Level of course:

Bachelor