



**Malmö högskola**  
Lärarytbildningen  
Idrottsvetenskap

**Examensarbete**  
15 högskolepoäng

# **Idrottslärares roll för att motivera elever**

**The PE teacher's role to motivate students**

Robin Åkesson



# Sammanfattning

Motivation är ett ord som är välbekant inom skolans värld, och ett ord som är viktigt inom idrott och hälsa. Elevers inställning till ämnet idrott och hälsa är avgörande, inte bara för elevernas skolgång, utan även i det fortsatta livet. Som stöd och hjälp till att stimulera eleverna till en god inställning till ämnet finns idrottsläraren. Syftet med arbetet var att se vilken roll läraren har när det gäller att motivera sina elever i ämnet idrott och hälsa. Vidare ville jag se vilka erfarenheter läraren har, och vilka metoder som finns för att motivera sina elever.

Jag använde mig av en kvalitativ undersökning i form av intervjuer. Jag intervjuade sex idrottslärare där två stycken jobbar på låg- och mellanstadiet och fyra stycken på högstadiet och gymnasiet. Informanterna var fyra män och två kvinnor i olika åldrar och med varierad erfarenhet av läraryrket. Resultatet visade att läraren spelar en stor roll när det gäller att motivera sina elever. Genom kommunikation, engagemang och stöd hjälper läraren sina elever att utveckla intresse för fysisk aktivitet och en rörelseglädje, vilket kan vara grunden till ett liv där fysisk aktivitet och hälsa är i fokus. Omotiverade elever har ofta en dålig självkänsla. Läraren kan bidra till bättre självkänsla genom att ge positiv feedback till eleverna och samtidigt få dessa elever att lyckas med uppgiften. Viktigt är att undervisningen har olika alternativ och nivåer så att alla elever får möjlighet att uppleva framgång. Då får eleverna möjlighet att hitta en aktivitet som de tycker är intressant och roligt. Metoder för att motivera sina elever är genom beröm, uppmuntran, feedback och entusiasm. Motiverade och intresserade elever i ämnet idrott och hälsa är grunden till ett livslångt lärande.

Nyckelord: motivation, idrott och hälsa, fysisk aktivitet, idrottslärare

# Abstract

Motivation is a word well known to the world of education, a word which is important in the areas of sports and health. Pupils' attitudes to physical education are essential, not only for students' education, but also in latter life. The PE teacher is a support and a person who stimulates students to a good attitude towards the subject. The purpose of this survey was to see what role the teacher has when it comes to motivating their students in physical education. Furthermore, I wanted to see what experiences the teacher has, and what methods they use to motivate their students.

I used a qualitative research method in the form of interviews. I interviewed six PE teachers where two of them worked in low and middle school and four in secondary school. The informants were four men and two women of different ages and with varied experience in the teaching profession. The results showed that the teacher plays a big role in motivating their students. Through communication, involvement and being supportive the teacher helps their students to develop an interest in physical activity and a joyful experience of movement in general, which can serve as a foundation for a life in which physical activity and health is in focus. Less motivated students often have a lower self-esteem. The teacher can support these students by helping them succeed in exercises and by giving them positive feedback. It is important that the lessons are varied, have different options and levels so that all pupils have the opportunity to experience success. This provides the students with an opportunity to discover activities that they find interesting and enjoyable. Methods to motivate their students are through credit, encouragement, feedback and enthusiasm. Motivated and interested students in physical education are the foundation for lifelong learning.

Keywords: motivation, physical education, physical activity, PE teacher

# Innehållsförteckning

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. Inledning</b>                                 | <b>7</b>  |
| 1.1 Syfte   | 7         |
| 1.2 Frågeställning                                  | 8         |
| <b>2. Bakgrund</b>                                  | <b>9</b>  |
| 2.1 Samhället har förändrats                        | 9         |
| 2.2 Lärares roll                                    | 10        |
| 2.3 Målsättning                                     | 10        |
| 2.4 Fysisk inaktivitet                              | 11        |
| 2.5 Ämnet idrott och hälsa                          | 13        |
| 2.6 Motivation                                      | 14        |
| 2.6.1 Inre motivation                               | 15        |
| 2.6.2 Yttre motivation                              | 15        |
| <b>3. Teoretisk bakgrund och tidigare forskning</b> | <b>17</b> |
| 3.1 Teoretisk bakgrund                              | 17        |
| 3.1.1 Self-Determination Theory                     | 17        |
| 3.1.2 Behaviorismens teori                          | 18        |
| 3.1.3 Maslows behovshierarki                        | 18        |
| 3.2 Tidigare forskning                              | 19        |
| <b>4. Metod</b>                                     | <b>21</b> |
| 4.1 Val av metod                                    | 21        |
| 4.2 Urval   | 22        |
| 4.3 Intervjuguide                                   | 22        |
| 4.4 Genomförande                                    | 23        |
| 4.5 Dataanalys                                      | 24        |
| 4.6 Reliabilitet och validitet                      | 24        |
| 4.7 Etik  | 25        |
| <b>5. Resultat</b>                                  | <b>27</b> |
| 5.1 Informanterna                                   | 27        |
| 5.2 Erfarenheter av att motivera elever             | 28        |

|   |           |
|---|-----------|
| 5.2.1 Kontinuerliga samtal                    | 28        |
| 5.2.2 Elever som inte deltar                  | 29        |
| 5.2.3 Temadagar                               | 30        |
| 5.2.4 Idrottslärarens egenskaper              | 31        |
| 5.3 Att motivera elever med dålig självkänsla | 32        |
| 5.3.1 Engagemang och trygghet                 | 33        |
| 5.3.2 Individanpassad undervisning            | 34        |
| 5.4 Inre och yttre motivation                 | 35        |
| <b>6. Resultatanalys och diskussion</b>       | <b>37</b> |
| 6.1 Metoddiskussion                           | 37        |
| 6.2 Resultatanalys                            | 38        |
| 6.2.1 Lärares arbete med att motivera elever  | 38        |
| 6.2.2 Vad motiverar elever?                   | 39        |
| 6.2.3 En skola för alla                       | 41        |
| <b>7. Slutsats</b>                            | <b>43</b> |
| 7.1 Vidare forskning                          | 44        |
| <b>8. Referenser</b>                          | <b>47</b> |
| Bilaga  | 49        |

# 1. Inledning

Jag har genom egna upplevelser och erfarenheter lagt märke till att idrott, framförallt utanför skolan, inte längre är en självklarhet och en central del i ungdomars liv.

Innebandy har alltid varit en stor del av mitt liv och jag har genom åren fått se ett avtagande intresse hos ungdomar. Förr hade min förening ett lag i varje årskull, medan det nu är flera års hopp mellan årskullarna. Jag undrar om motivationen till att vara fysiskt aktiv inte finns hos ungdomar längre och vill därför ta reda på mer om vad motivation innebär och vad man som idrottslärare kan göra för att på ett bättre sätt motivera sina elever till ett livslångt lärande om fysisk aktivitet och hälsa.

Ett av syftena med ämnet Idrott och hälsa är att eleverna ska utveckla sin kroppsliga förmåga. Vidare ska förmågan att planera, genomföra och värdera olika rörelseaktiviteter som främjar den kroppsliga förmågan också utvecklas (Skolverket, 2011).

Undervisningen i ämnet ska även ge eleverna förutsättningar att utveckla kunskaper och förstå betydelsen av fysiska aktiviteter för den kroppsliga förmågan och hälsan (Skolverket, 2011). Många av målen och syftena med ämnet är att skapa ett livslångt lärande om hur kroppen fungerar och vad som behövs för att behålla en god fysik och hälsa genom hela livet. Detta är även en av anledningarna till att ämnet idrott och hälsa finns som ett obligatoriskt ämne i grundskolan (Engström, 2005). Jag tror att det som krävs för att skapa ett intresse för ämnet och det livslånga lärandet är lust. Lusten att utveckla något som upplevts på idrottslektionerna i skolan. Det är viktigt att denna lust skapas tidigt i livet, då de flesta vanor grundläggs (Raustorp, 2004).

## 1.1 Syfte

Syftet med undersökningen är att se vilken roll idrottsläraren har när det gäller att motivera sina elever i ämnet idrott och hälsa. Vidare vill jag belysa idrottslärarens erfarenheter och metoder av att motivera sina elever till fysisk aktivitet och ett livslångt lärande.

## 1.2 Frågeställningar

- \* Vilken är idrottslärarens roll för att motivera sina elever i ämnet idrott och hälsa?
- \* Vilka erfarenheter har idrottsläraren av att motivera sina elever?
- \* Vilka metoder använder idrottsläraren för att motivera sina elever?

## 2. Bakgrund

### 2.1 Samhället har förändrats

Genom hela vår historia har fysisk aktivitet varit en förutsättning för människans hälsa. Det har dessutom varit en viktig, och för många, en central del i vardagen. Våra förfäder använde sig av sin fysik i nästan allt de gjorde. Allt från att skaffa mat och att förflytta sig till att värma upp bostaden. Den här överlevnadsanpassningen har format våra gener och våra kroppar så vi fungerar på ett bra sätt när vi är högaktiva. Den aktivitetsnivån är det väldigt få av oss som når upp till i dagens samhälle. Trots det positiva som samhällsutvecklingen har medfört så har den även inneburit att vi aldrig tidigare haft så låga krav på fysisk aktivitet som nu. Alla har, oavsett kön, ålder och vikt, något att vinna på att röra sig regelbundet. De positiva effekter som fysisk aktivitet har är fler än bara en god hälsa. Det kan även ha positiva effekter på den mentala hälsan genom att bland annat förebygga depression, stärka självkänslan och minska oro. Forskning som gjorts har gett väldigt positiva resultat på att kortare former av motion som att ta raska promenader och att cykla till skolan ger mycket goda hälsoeffekter (Faskunger & Hemmingsson, 2005).

Engström (2005) menar att situationen som uppkommit har blivit paradoxal. Kunskaperna om att fysisk inaktivitet kan medföra en hälsorisk har blivit större men samtidigt rör vi oss mindre i våra dagliga liv. Skolschemat innehåller mindre obligatorisk fysisk aktivering nu än vad det gjorde för några decennier sen och utformningen av skolgårdar och lekplatser visar att intresset över att tillgodose barnens behov av fysisk aktivitet är lågt (Engström, 2005). Den organiserade idrotten har också blivit lidande i de förändringar som skett i samhället. Många ungdomar väljer andra typer av fritidssysselsättningar där den fysiska aktiviteten är låg. Istället för att vara en del i de traditionella, formbestämda och regelbundna aktiviteter som finns, väljer ungdomar att i stället prioritera aktiviteter som är spontana, individuella och fria (Ekberg & Erberth, 2000).

## 2.2 Lärarens roll

Med det förändrade samhället kommer också en förändrad lärarroll. Förutsättningarna för lärare har förändrats och det beror både på yttre och inre faktorer. Med de yttre faktorerna menas de nya krav som samhället ställer på lärarna. De inre faktorerna som har förändrat lärarrollen har att göra med den förändring som barn och unga har gjort. Deras syn på framtiden är inte den samma som barn och ungdomar såg på framtiden för 25 år sedan. Man har som vuxen och lärare inte längre den självklara auktoriteten som fanns tidigare, utan måste göra sig förtjänt av den (Ekberg & Erberth, 2000). Elevgruppen har blivit mer skiftande och skolmiljön mer varierad. Läraren är inte längre bara en kunskapsförmedlare utan även den som planerar, lägger till rätta och leder arbetet. Kontakten mellan läraren och eleverna ska vara en gräns mellan frihet och kontroll, och man ska som lärare kunna visa omsorg och sätta gränser, stimulera och ställa krav (Löwenborg & Gislason, 2007).

Lärarens arbete kan inte endast utföras med hjälp av metoder eller tekniker, utan det är i mycket hög utsträckning lärarens egen personlighet som är det viktigaste verktyget i sin relation till eleverna. Humor och glädje är en del av allas personlighet och även livsviktiga inslag i all mänsklig samvaro. Att läraren känner glädje från gruppen är viktigt när det kommer till inläring. Om man som lärare är rädd för att släppa fram lekfullheten och glädjen i arbetet med eleverna kan det skapas en stel och allt för allvarlig situation i idrottshallen (Löwenborg & Gislason, 2007).

## 2.3 Målsättning

Människan sätter ständigt upp mål i vardagen. Mål och målstyrning existerar även i skolan och läraren har som uppgift att hjälpa eleverna att sätta mål och att hjälpa dem att uppnå dessa mål. Att blicka framåt är ett karaktärsdrag hos människan, och framtidsorientering är en av de viktigaste drivkrafterna bakom våra handlingar (Imsen, 1999). För att eleverna ska få förstå vikten av en god fysisk hälsa och för att skapa ett intresse för idrott och hälsa krävs det att man som lärare har förstått vilket det slutgiltiga

målet är och hur målet ska nås. En nödvändighet för att resultatet ska bli så bra som möjligt är att eleverna är motiverade. Att få eleverna att tro på sig själva och sin egen förmåga är en förutsättning för att skapa en god fysisk hälsa. Genom att klara av något som först verkar svårt bidrar till att eleven utvecklar sin självkänsla. Elever kan motiveras genom yttre belöningar eller av erkännande och uppskattning från en lärare eller kamrat. Förståelsen för hur eleverna lär sig är viktigt för att skapa motivation. Genom att sätta upp olika mål för eleven, att uppnå och lyckas med, skapas en motivation. Det är viktigt att inte sätta för höga mål till en början utan att ständigt förändra målet så det finns någonting att jobba mot hela tiden. Att få eleven motiverad i skolan är en sak, men det är något helt annat att få de motiverade till att fortsätta med fysisk aktivitet även utanför skolan (Annerstedt, 2007). En människas självkänsla och motivation är nära förknippade med varandra. En elevs självkänsla förändras både till det positiva och negativa av läraren, och det är därför viktigt att läraren ser till vad som är bäst för varje enskild individ. Eleverna befinner sig i en ålder där deras självkänsla och identitet formas. Att vistas i ett positivt klimat där specifik feedback från läraren ges på elevernas utförande av en uppgift kan vara stärkande för både elevens självkänsla och deras motivation. Lärarens förmåga till att ge råd om hur eleven ska utvecklas ytterligare är viktig och detta kan stärka självförtroendet hos eleven då de känner att de utvecklas mer och mer (Raustorp, 2004).

Att ge eleverna feedback under lektionerna är ett sätt att förbättra deras förmåga samtidigt som man stärker deras självbild. Feedbacken ska ge information och skapa utveckling i elevens rörelsemönster. Genom att hela tiden stötta, berömma och komma med förslag till förbättring för eleven skapas ett förtroende för läraren. Detta ökar även elevens intresse för uppgiften och ämnet, vilket leder till ökad motivation för fysisk aktivitet (Hultgren, 2008).

## 2.4 Fysisk inaktivitet

Ohälsan är ett allt större problem i Sverige och det kostar individen i form av begränsningar, lidande och minskad livslängd. Men det är inte bara för individen som det

kostar. Beräkningar gjorda av folkhälsoinstitutet visar att samhällskostnaden för den påverkbara ohälsan i Sverige uppgår till 120 miljarder kronor per år (Folkhälsoinstitutet, 2010). Engström (2005) menar att den nya tekniken, särskilt när det gäller kommunikation, har gjort det möjligt för människan, att undvika fysisk aktivitet i större utsträckning än tidigare. Den nya tekniken gör det möjligt för oss i västvärlden att minska den fysiska ansträngningen då bland annat datorer, maskiner och robotar hjälper oss att göra saker som krävde en fysisk ansträngning tidigare. Detta gäller framförallt vuxna, men även barn är mindre aktiva då de inte längre ägnar sig åt spontana utelekar i samma utsträckning som förr. Datorspel och tv-tittande lockar till spännande, men fysiskt inte särskilt krävande, verksamheter (Engström, 2005). För att eleverna ska kunna upprätthålla en god hälsa är det viktigt att de får ett bestående intresse och att de inser vikten av regelbunden fysisk aktivitet. Varje enskild elev har ansvar för sitt egna välmående och det är för lärarna viktigt att motivera sina elever till rörelseglädje så de får ett positivt förhållande till sin egen kropp.

Fysisk aktivitet är den livsstilsvana, förutom kosthållning, som har störst påverkan på vår hälsa. Vår allt mer stillasittande tillvaro, har visat sig leda till en rad allvarliga sjukdomar som hjärt- kärlsjukdomar och många former av cancer. Det har de senaste decennierna blivit mer vanligt att visa den fysiska aktivitetens betydelse för hälsan i media, men denna ”motionsvåg” har inte på långa vägar kompenserat för nedgången i de mer traditionella aktiviteter som kräver energi. Att motverka den mindre fysiska aktiviteten i samhället, och att slippa dess konsekvens, har blivit en av våra största folkhälsoutmaningar (Faskunger & Hemmingsson, 2005). Ekberg och Erberth (2000) tar upp det faktum att det nu är säkert framställt att regelbunden fysisk aktivitet är en avgörande faktor för att uppnå en god hälsa. De menar att det är vi själva som bestämmer hur vi vill ha det med vår hälsa och kropp, och att vi med en stark vilja och drivkraft själva kan påverka detta. För att motivera sig till regelbunden träning är det viktigt att det upplevs rörelseglädje, mening och sammanhang i det som görs.

## 2.5 Ämnet idrott och hälsa

Trots all forskning inom området som visar hur viktigt det är att vara fysiskt aktiv, är tendensen att tiden för idrott i skolan minskar i Sverige. Antalet lektioner i veckan varierar mycket från skola till skola. Allt från att ha ett tillfälle varannan vecka till att ha en lektion varje dag. Det har under de senaste årtiondena skett många förändringar för ämnet idrott och hälsa i skolan. Målen för ämnet har förändrats och utvidgats och innehållet har ökat, mest på grund av att nya sporter har introducerats och att det har blivit inkluderat en tydligare inriktning mot hälsoaspekten (Ekberg & Erberth, 2000). Fram till Lpo 94 kom, hade hälsoperspektivet i ämnet inte varit en väsentlig del. Men med denna kursplanen kom en markering att ämnet skulle förändras mot ett tydligare hälsoperspektiv. Ämnet skulle nu även stimulera till medvetenhet om den egna livsstilens betydelse för hälsan (Annerstedt m fl., 2001).

Grundskolans läroplan i ämnet idrott och hälsa tar upp följande:

”Undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska syfta till att eleverna utvecklar allsidiga rörelseförmågor och intresse för att vara fysiskt aktiva och vistas i naturen. Genom undervisningen ska eleverna få möta många olika slags aktiviteter. Eleverna ska också ges möjlighet att utveckla kunskaper om vad som påverkar den fysiska förmågan och hur man kan påverka sin hälsa genom hela livet. Eleverna ska även ges förutsättningar för att utveckla goda levnadsvanor samt ges kunskaper om hur fysisk aktivitet förhåller sig till psykiskt och fysiskt välbefinnande (Skolverket, 2011).”

Riktlinjerna om att skapa ett livslångt lärande är tydliga i Lgr 11. Det skrivs både om att skapa ett intresse till att vara fysiskt aktiv och kunskaper om vad som påverkar den fysiska förmågan och hälsan genom hela livet. Syftet med ämnet är klart men att nå till det slutgiltiga målet om ett livslångt lärande med alla elevers olika kunskaper och erfarenheter kan vara problematiskt.

## 2.6 Motivation

”Psykologisk term för de faktorer hos individen som väcker, formar och riktar beteendet mot olika mål (Nationalencyklopedin, 2012)”.

Motivation kan beskrivas på olika sätt. Här ovan är nationalencyklopedins beskrivning av motivation och dess innebörd. Något som är ständigt återkommande på hur motivation beskrivs är ordet mål. Det behövs en riktning eller ett mål för att någon form av motivation ska existera. Få idrottsutövare kan anse sig mycket motiverade utan att de kan ange vad motivationen är riktad mot. Om en elitidrottare tillfrågas kan de flesta ange ett antal mål som de vill uppnå. Strategierna för att nå dessa mål är ofta klara. Det är inte alla som arbetar systematiskt med sina målsättningar vilket i många fall påverkar både intensitet och uthållighet negativt (Hassmén m fl, 2009).

Granbom (1998) tar upp en annan beskrivning av ordet motivation. Hon beskriver det som en strävan att leva ett så meningsfullt liv som möjligt. Strävan som beskrivs är en sammanfattning av människans innersta natur, nämligen att vara konstruktiv, målinriktad social och aktiv. Alla personer har någon form av motivation, där målet är ett meningsfullt liv. Ibland kan motivationen försämrats eller avta helt och detta kallas ”latent motivation”. De som har en latent motivation är de som har ett destruktivt levnadssätt. Genom att ändra sin livsstil kan dock detta ändras och motivation till att bli aktiv väcks igen (Granbom, 1998).

Marton (1992) beskriver motivation som den kraft som skapar rörelse i inläringssituationer. Marton nämner att det finns olika slags motivation. Det finns dels den inre motivationen, som förklarar att inläringen och utvecklingen sker genom ett eget intresse och upplevd relevans. Viljan att uppnå något, och att lyckas med detta ger näring och stärker individens självförtroende. Den yttre motivationen, är den form där sökandet efter krafter för inläring sker utifrån. En typ av yttre motivation är positiv feedback där det finns en utomstående person som hjälper individen att nå sitt mål genom stöd och tips (Granbom, 1998).

## 2.6.1 Inre motivation

Den inre motivationen är en naturlig motivering, som ligger till grund för en aktivitet eller handling. Det är de inre personlighetsfaktorerna som grundar den inre motivationen. Inläringen av detta kan underlättas genom utdelning av belöning (yttre motivation). För att använda sig av en individs inre motivation, måste man inrikta sig på vilka intressen individen har och därefter anpassa innehållet utifrån detta. Genom stöd och uppmuntran kan denna motivation öka, och genom att väcka ett intresse och engagemang kan utvecklingen av den inre motivationen stärkas (Granbom, 1998). Det som utmärker en inre motivation är att individen själv har valt vad de ska göra. De upplever en glädje när de ägnar sig åt uppgiften och även när de klarar av den. Även om många elitidrottare får någon form av yttre belöning så startade ändå karriären som ett resultat av deras inre motivation (Hassmén m fl, 2009).

Enligt Granbom (1998) har alla en inre motivation, men att den hos vissa är latent, och behöver väckas. Om en elev är omotiverad kan ett destruktivt beteende finnas som gör att de inte finner någon motivation. Det gäller att väcka ett intresse hos dessa elever och ta reda på vad som ger energi till deras handlande.

## 2.6.2 Yttre motivation

Genom yttre motivation kan aktiviteten eller inläringen hos en individ hållas vid liv, då individen hoppas på belöning eller att uppnå ett mål (Granbom, 1998). Ett exempel på detta kan vara om en elevgrupp tränar höjdhopp på en idrottslektion. Idrottsläraren kan här hela tiden få eleverna att sätta sina egna mål i form av att hela tiden höja ribban. Eleverna kan då höja sin motivation och ansträngning efter varje avklarad höjd. Genom att motsvara krav som är skapade av någon annan höjs motivationen. Om dessa krav försvinner eller avtar så kommer den yttre motivationen försämrats eller helt försvinna (Granbom, 1998). Det kan förklaras med att eleven lockas framåt med belöningar och uppsatta mål, men om idrottsläraren slutar eller på ett negativt sätt förändrar målen finns

en risk att elevens motivation avtar. Om motivationen försvinner helt kallas det för amotivation (Hassmén m fl, 2009).

# 3. Teoretisk bakgrund och tidigare forskning

## 3.1 Teoretisk bakgrund

Redan på 1700- och 1800 talet började det spridas olika teorier om motivation. Teorier som skapades här grundlades ännu tidigare av ”de gamla grekerna”, men var mest framträdande som förklaring till mänskligt beteende när filosofer som Locke, Bentham och Mill började forska om det. De flesta teorier som finns om motivation har sin grund i principen om hedonism. Principen går ut på att varje individ strävar efter njutning och välbefinnande i allt hon gör och försöker undvika all form av smärta. Motivationsteorin började i början av 1900-talet att förflyttas från filosofi till pedagogik och de nya beteendevetenskapliga ämnena (Jenner, 2004).

### 3.1.1 Self-Determination Theory

Deci och Ryan (2002) skriver i sin bok om en teori kallad Self-Determination Theory (SDT) eller som det kallas i Sverige, självbestämmandeteorin. Teorin bygger på att människan drivs av tre psykologiska behov.

Dessa tre behov är:

- \* Behovet av kompetens
- \* Behovet av relationer med andra. Att ha en tillhörighet
- \* Behovet av självbestämmande, även kallat autonomi (Hassmén m fl, 2009).

Denna teori framhåller vikten av den inre motivationen. Människan har ett inre behov av att själv bestämma och känna att han eller hon kan handskas med sin tillvaro. Detta har betydelse för hur människor engagerar sig i aktiviteter. Genom att själv bestämma, kan man engagera sig för att något är intressant och relevant, och därmed också känna sig

befriande nöjd utan någon yttre påverkan. Även om det är den inre motivationen som styr så är det välkommet med yttre motivation i form av stöd och uppmuntran. Det gäller att hitta vad som bör förändras och förbättras och sen, tillsammans med pedagogen, komma fram till vad som passar bäst för den enskilde individen (Granbom, 1998). SDT har varit utgångspunkt för mycket av den forskning som gjorts inom idrottspsykologi, både när det gäller den hälsoinriktade och den prestationsinriktade (Hassmén m fl, 2009). Jag kommer i min resultatanalys knyta denna teori till informanternas tankar och erfarenheter till elevernas inre motivation.

### 3.1.2 Behaviorismens teori

De flesta teorier som finns om motivation grundar sig på att det är den inre motivationen som är den viktiga. Den yttre ses oftast som en sorts bonus som kan hjälpa den inre motivationen att bli bättre. I behaviorismens teorier är det dock yttre faktorer och miljön som är det centrala i för att påverka och forma en människas beteende. Det krävs en stimulans för att uppmuntra ett bra beteende och för att dämpa ett dåligt beteende. Denna stimulans kommer från en utomstående person (t.ex. en idrottslärare) och genom att använda positiva ord för ett bra beteende och negativa när någon betar sig illa lär sig individen vad som är rätt och fel. Förr i skolan användes straff som en sorts förstärkning för att eleverna skulle arbeta mer effektivt. Det positiva beteendet förstärks och det negativa försvinner när eleverna vet konsekvenserna av det. Tankarna om att yttre påverkan skapar olika beteenden med hjälp av stimulans visar varför det är viktigt med ett gott bemötande i skolan (Maltén, 1997). Denna teori visar att yttre faktorer spelar stor roll i arbetet med att motivera någon. I min analys kommer jag beröra denna teori som en del i den yttre motivationens betydelse.

### 3.1.3 Maslows behovshierarki

Maslows behovshierarki grundar sig på en önskan om att finna en sammanhängande bakgrund som kan förklara ett beteende. Maslow beskriver en behovstrappa, där behoven längst ner på trappan måste bli tillfredsställda innan de andra behoven kan bli

tillfredsställda. Ett behov behöver dock inte bli tillfredsställt om det inte finns något intresse i att göra detta. Människan är aldrig nöjd utan söker ständigt efter något mer, men de olika behoven måste inte tillfredsställas till hundra procent för att kunna gå vidare (Granbom, 1998).

De fem olika behoven som tas upp är fysiologiska behov, trygghetsbehov, tillhörighetsbehov, uppskattningsbehov och självförverkligandebehov. Behoven behöver inte vara i denna ordning även om Maslows behovstrappa är uppbyggd i den här ordningsföljden. De personer som har anspråk på de ”högre” behoven, som självförverkligande, utvecklar en biologisk förmåga till bättre hälsa och genom att tillfredsställa de högre behoven stärks ens personlighet. Genom att söka efter tillfredsställelse för de olika behoven kan en större, starkare och sannare individualism skapas (Granbom, 1998). Om ett behov inte är tillfredsställt kan de andra behoven bli lidande eller inte alls beröras. Om en elev inte har några vänner, söker han eller hon tillhörighet. Likaså söker en hungrig elev efter mat, och en elev som vill känna uppskattning söker bekräftelse. Dessa behov blir då viktigare än behovet av att få kunskap eller att delta på idrottslektionen (Glasser, 1996). Jag tror att Maslows behovshierarki kan knytas till varför vissa elever är omotiverade, och kommer att analysera detta i resultatanalysen.

### 3.2 Tidigare forskning

Ntoumanis och Standage (2009) kommer i sin artikel fram till att elever som styrs av sin inre motivation är mer positivt inställda till idrott och hälsa. Med inre motivation menas det som styr eleven inne från kroppen. Den yttre motivationen kommer från utomstående personer och faktorer. De elever som styrs av sin inre motivation visar ett större intresse för lektionerna, en högre koncentration och en vilja att utmana sig själv med nya uppgifter. Dessutom är dessa elever mer intresserade av att vara fysiskt aktiva utanför skolan.

Hagger & Chatzisarantis (2007) visar i en studie gjord på elever i åldrarna 14-18 år att feedback från läraren är en viktig del i elevers utveckling. Både den verbala och ickeverbala feedbacken får en betydelse för elevernas inre motivation. Resultatet av studien visar att efter eleverna blivit mer medvetna om deras fysiska kapacitet efter feedbacken från läraren. Detta påverkar deras motivation och deltagande på ett positivt sätt. De skriver även om tre saker som en idrottslärare ska tänka på när de stöttar en elev som har ett lågt intresse för en aktivitet. Först måste läraren förklara hur viktigt det är att delta, sett ur ett hälsoperspektiv. Hon måste även förstå elevernas känslor och anledningen till deras låga intresse. Till sist är det viktigt att läraren tänker på hur hon talar till eleven. Valen av ord kan både förbättra och försämra elevens intresse till aktiviteten (t.ex. ”du kanske ska”, istället för ”du måste!”)

Ericsson (2003) visar i en studie att det, av idrottsläraren, krävs en positiv bild av idrottsämnet och att hon visar rörelseglädje när hon undervisar i idrott och hälsa för att skapa ett gott undervisningsklimat. Genom att göra detta blir eleverna positivt stimulerade och får möjlighet att bygga intresset för ett livslångt lärande för fysisk aktivitet. Ericsson menar att eleverna genom en ökad fysisk aktivitet i idrottsämnet får en ökad positiv effekt på elevernas prestationer i andra ämnen som matematik och svenska. Med mer fysisk aktivitet utvecklas elevernas läsförmåga, skrivförmåga samt rumsuppfattning och taluppfattning.

## 4. Metod och genomförande

Enligt Trost (2005) ska man innan en studies start avgöra om det ska göras en kvantitativ eller kvalitativ studie. Syftet med ens projekt måste vara avgörande för vilken slags metod som används. Det är dock inte sällan att kvantitativa studier anses som mera riktiga och mer tillförlitliga, särskilt om det är siffror inblandat i studien. Om ord som längre, fler eller mer används så är det ett mer kvantitativt tänk. Det anses att med det med kvantitativa undersökningar är lättare att förstå det som går att räkna och mäta och då också blir mer tillförlitligt och mindre spekulativt. En kvalitativ studie är till skillnad från den kvantitativa intresserad av att försöka förstå människors sätt att resonera eller reagera, och att särskilja eller urskilja ett varierande handlingsmönster. I en kvalitativ intervju ska det ställas enkla och raka frågor, och på dessa enkla frågor förhoppningsvis få komplexa och innehållsrika svar (Trost, 2005).

### 4.1 Val av metod

Jag har valt att använda mig av en kvalitativ metod i form av intervjuer. Genom att kunna ställa frågor som kräver längre, utvecklade svar tycker jag att denna kvalitativa metod lämpar sig bättre än en kvantitativ. Möjligheten att ställa följdfrågor var också en anledning till att jag valde denna metod. Jag tycker att det är viktigt inte förutsäga något eller generalisera, och menar därför att jag genom att skapa en dialog där respondenten får svara med egna ord, bildar mig en uppfattning utan mina egna tankar och erfarenheter. En annan tanke om varför jag valde att göra intervjuer är den ickeverbala kommunikationen. Kroppsspråket visar saker som det inte går att få fram i en enkätundersökning. Det kan vara att den intervjuade understryker det sagda genom att gestikulera. Allt från ett kompletterande leende till uttryck av förvåning eller misstänksamhet går att läsa från kroppsspråket (Trost, 2005).

Jag kommer att ha en låg grad av standardisering i mina intervjuer. Med standardisering menas hur pass lika frågorna och situationerna är för alla intervjuade. En hög

standardisering innebär att den som intervjuar läser upp frågorna i samma tonfall, exakt så som de är formulerade, i exakt samma ordning, och att ge förklaringar till ingen eller alla (Trost, 2005). Mina intervjuer kommer skilja sig både vad gäller frågor och hur jag formulerar mina frågor. Det kommer finnas en grund med samma frågor, men beroende på svaren och situationen så är kommer varje intervju anpassas. Trost (2005) menar att en låg grad av standardisering gör att variationsmöjligheterna blir stora.

## 4.2 Urval

Jag valde att använda mig av ett så kallat strategiskt urval där jag valde ut personer som är av betydelse för min studie (Trost, 2005). Eftersom min studie grundar sig på frågor om elevers motivation till fysisk bildning och hälsa, blev det självklart att intervjuerna skulle göras på lärare för ämnet Idrott och hälsa. Jag intervjuade sex stycken idrottslärare, alla verksamma i Ystads kommun. För att få lite variation i erfarenhet och verksamma yrkesår valde jag en stor åldersdifferens, där den yngsta läraren som jag intervjuade är 30 år och den äldsta 56 år. Två av intervjuerna skedde på lärare inom årskurs 1-6 och de andra fyra på högstadie- och gymnasielärare. Jag tycker att sex lärare är ett lämpligt antal. Det känns som att ett större urval kan hindra mig för att göra mer ingående tolkningar av svaren.

## 4.3 Intervjuguide

När en intervju görs är det viktigt att den inte har en grund av ett färdigt frågeformulär med i förväg formulerade frågor. Istället ska den intervjuade bestämma ordningsföljden i samtalet, och en lista över frågeområden är ett bättre sätt att gå till väga på (Trost, 2005). Jag gjorde min intervjuguide (se bilaga) som ett stöd till mina intervjuer, och för att alla intervjuer skulle innehålla så snarligt innehåll som möjligt. Trost (2005) skriver om vikten av att vara väl inläst på ämnesområdet innan intervjuguiden görs, och att det även ska finnas ett klart och tydligt syfte. Jag läste därför in mig på ämnet innan jag skrev min intervjuguide. De första frågorna jag ställde behandla informanternas ålder, bakgrund och

utbildning. Därefter frågade jag om deras egna erfarenheter av föreningsidrott. Jag tycker att detta var bra öppningsfrågor för att få informanterna trygga och mer avslappnade. Sen frågade jag om deras åsikter om idrottsdagar och om detta var något som kunde väcka ett större intresse för eleverna. De kommande frågorna handlar om lärarnas undervisning, och syftet med dessa är att se om det finns några skillnader mellan lärarna om man ser till elevernas olika behov och intresse. Sedan kommer frågor som är mer konkreta och som kräver mer utförliga svar. Till några frågor hade jag färdiga följdfrågor till hjälp för att få så utförliga svar och så mycket information som möjligt. Intervjun avslutades med att fråga om det fanns något att tillägga eller förtydliga som skulle kunna vara relevant för studien.

## 4.4 Genomförande

Innan jag genomförde mina intervjuer gjorde jag pilotintervjuer på några av mina vänner för att se om det fanns något att förändra eller tillägga i min intervjuguide. När jag kände mig redo tog jag kontakt med lärarna som jag tänkt intervjua. Detta skedde genom personlig kontakt, via besök på skolorna, och genom telefonsamtal. Två av lärarna visste vem jag var sedan tidigare, vilket gjorde att jag inte behövde presentera mig särskilt noga. För de andra fyra förklarade jag vem jag var och vad mitt syfte med intervjun var. Alla lärarna fick en kortare inblick i vad arbetet handlade om och vilken typ frågor som skulle diskuteras på intervjuerna. Jag förklarade även att intervjun skulle ta mellan 30-45 minuter. När alla lärare gett klartecken att de ville ställa upp på intervjun, bestämde jag med var och en, när och var vi skulle träffas. Fyra av intervjuerna gjordes i en idrottshall, och de andra två gjordes i lärarnas egna arbetsrum. Intervjuerna gjordes under en vecka. Jag försökte sprida ut intervjuerna på olika dagar så jag skulle ha tid att transkribera intervjun samma dag som den gjordes. Olika förhinder gjorde dock att jag fick göra flera intervjuer under en och samma dag.

En av fördelarna med att använda bandspelare vid intervjuer är att det inte behövs en massa anteckningar utan att koncentrationen på frågorna och svaren ökar. Det finns många människor som inte vill bli inspelade på band, och detta är något som måste

respekteras (Trost, 2005). Ingen av mina informanter hade några invändningar mot att bli inspelade och jag valde därför att spela in mina intervjuer. Till detta använde jag min mobiltelefon. I mina pilotintervjuer hade jag provat den här tekniken för att se att ljudet var bra och att transkriberingen skulle fungera. Jag kompletterade inspelningen med ett anteckningsblock där jag skrev upp olika händelser och reaktioner som inte hörs på inspelningen.

## 4.5 Dataanalys

Trost (2005) beskriver sammanställningen och analysen av intervjuerna i tre steg. Det första steget är att samla in data, i mitt fall i form av inspelat material och anteckningar. Därefter är det analysen av data. Detta görs genom att läsa igenom det som skrivits och att fundera över vad som sågs och hördes under intervjun. Det tredje steget är att tolka materialet med hjälp av de teoretiska verktyg som finns till förfogande (Trost, 2005). När intervjuerna var klara sammanställde jag dem genom att lyssna på det inspelade materialet och gå igenom mina anteckningar. Jag valde att transkribera samtliga intervjuer där jag skrivit ut allting som sagts, praktiskt taget ordagrant. Eventuella svordomar och småord som ”eh” och ”hmm” valde jag att utesluta. Innan jag gjorde mina intervjuer hade jag som mål att transkribera dem samma dag eller dagen efter utförandet. Någon intervju fick jag dock skjuta på någon dag på grund av tidsbrist.

Intervjuerna läste jag ett antal gånger för att finna mönster, tema och centrala begrepp. Det som jag tyckte var extra intressant markerade jag med färg för att sedan lättare kunna hitta det igen. Min studies syfte och frågeställning var hela tiden i centrum när jag sammanställde och tolkade materialet.

## 4.6 Reliabilitet och validitet

Trost (2005) menar att reliabilitet, eller tillförlitlighet, är en mätning som är stabil och inte för slumpmässiga svar. Alla intervjuare ska frågas på samma sätt och situationen ska

vara liknande för alla de intervjuade. Egentligen lämpar sig frågan om reliabilitet bättre för kvantitativa studier, då det anges värden på variabler för varje enhet. Vid en kvantitativ studie kräver en högre grad av standardisering och en hög reliabilitet. Den kvalitativa intervjun förutsätter en låg grad av standardisering även om intervjuaren ska vara lyhörd och uppmärksam på tonfall, ansiktsskiftningar och kroppsrörelser (Trost, 2005). Ett reliabilitetsproblem som uppstod i min studie är tillförlitligheten på de intervjuade. Det kan vara så att de inte svarade helt sanningsenligt på mina frågor. Vid mina intervjuer i idrottshallen tillkom yttre omständigheter som kan ha haft inverkan på svaren, i form av elever och lärare som avbröt intervjun.

Validitet eller rimlighet menas att instrumentet eller frågan ska mäta det den är avsedd att mäta. Vid kvantitativa studier är det viktigt att svarsalternativet ställs så att det lätt går att utläsa det som skulle mätas. Vid intervjuer strävas det efter att komma åt, att få veta, vad den intervjuade menar med eller hur han eller hon uppfattar ett ord eller företeelse (Trost, 2005). I min studie var urvalet en viktig aspekt med tanke på validitet. Mina intervjuer gjordes på idrottslärare, med tanke på mitt syfte och frågeställning. Hade jag istället frågat lärare som undervisar i någon annat ämne hade förmodligen svaren sett annorlunda ut. Jag gjorde ett antal pilotintervjuer på mina vänner för att öka kvaliteten på intervjuerna och hade även ett godkännande av alla informanter om att komma tillbaka om det vara något som var otydligt eller behövde tilläggas.

## 4.7 Etik

Enligt Dimenäs (2007) ska ett projekt granskas av en etisk kommitté innan forskningsmedel beviljas. Detta gäller dock bara om det är en större forskning eller forskningsprojekt och eftersom min studie görs i en liten skala behövs inte detta. Det finns fyra allmänna huvudkrav på forskningen som ska skydda individerna som deltar i forskningen. *Informationskravet* innebär att de berörda ska bli informerad av forskaren om den aktuella forskningsuppgiftens syfte, och vilka villkor som gäller vid deras deltagande. Deltagarna väljer själv om de vill delta och kan när som helst välja att inte längre vara delaktiga i forskningen. *Samtyckeskravet* handlar om att deltagarna själva

bestämmer över sin medverkan, och inga påtryckningar eller övertygande är tillåtet. *Konfidentialitetskravet* innebär att uppgifterna på deltagarna är hemliga och deras identitet ska inte kunna komma fram på något sätt. Det är forskarens uppgift att meddela detta och se till så att personuppgifter och dylikt är skyddade. *Nyttjandekravet* handlar om att de uppgifter som samlas in om enskilda personer endast får användas för forskningsändamål (Vetenskapsrådet, 2011).

I min undersökning berättade jag för informanterna om de etiska kraven innan själva intervjun. Jag förklarade syftet med undersökningen, och vad deras deltagande hade för del i undersökningen. De fick veta att de när som helst kunde sluta medverka i studien och att de deras identitet var skyddad. Det var inga av mina informanter som hade några övriga frågor om de etiska kraven som finns, och därför har jag inte stött på några problem gällande etik.

## 5. Resultat

Resultatet av mina intervjuer presenteras här nedan. Jag har valt olika teman för att få ett sammanhang i texten. Jag kommer först presentera mina informanter för att få en mer personlig text. Namnen på mina informanter är fingerade, för att skydda deras identitet. Svaren som kommer från informanterna står skrivet i kursiv stil.

### 5.1 Informanterna

Intervjun gjordes på sex personer. Fyra män och två kvinnor. Här följer lite grundläggande information om dem.

Thomas är 32 år och har arbetat som idrottslärare i åtta år. Han arbetar på en gymnasieskola och undervisar även i psykologi.

Fredrik är 45 år och har arbetat som idrottslärare i 18 år. Han arbetar på en låg- och mellanstadieskola. Undervisar inte i några andra ämnen.

Johan är 30 år och har arbetat som idrottslärare i tre år. Arbetar på en gymnasieskola men har även provat på att jobba i lägre årskurser. Undervisar även i matematik.

Peter är 56 år och har arbetat som idrottslärare i 32 år. Han arbetar på en högstadieskola men har varit större delen av sin karriär på en gymnasieskola. Han undervisar även i engelska.

Karin är 40 år och har arbetat som idrottslärare i tio år. Hon arbetar på en skola med låg- och mellanstadielklasser. Hon undervisar även i svenska och engelska.

Anna är 37 år och har arbetat som idrottslärare i nio år. Arbetar på en gymnasieskola, där hon även undervisar i psykologi.

## 5.2 Erfarenheter av att motivera elever

Samtliga lärare har erfarenheter av omotiverade elever. Några av lärarna menade att det i varje klass fanns någon med mindre eller helt avsaknad av motivation. Metoderna för att få dessa elever att delta och göra sitt bästa på lektionerna var olika. Något som alla menade var att positiv feedback och att alltid föra kontinuerliga samtal med dessa elever är av stor vikt. Att få eleverna att själv förstå sin situation och hur viktigt det är att ta ansvar för sin egen hälsa är något som många av lärarna ansåg vara grunden till en högre motivation. En regelbunden kontakt med föräldrar till elever med sämre motivation och hälsa är en väsentlig del i arbetet.

*”Genom diskussioner kring hälsa och genom att eleven själv får reflektera över sin hälsosituation skapas ett intresse och förhoppningsvis en vilja att bli förbättras.”*  
(Thomas)

*”Kontakten med föräldrar är alltid viktig. Speciellt till de elever som har svårigheter i skolan.”* (Karin)

### 5.2.1 Kontinuerliga samtal

Att föra samtal gång på gång med elever som inte deltar eller är måttligt aktiva på lektionerna är en viktig enligt många av lärarna. Orsakerna till varför eleven inte är motiverad är väldigt skiftande. Det kan vara på grund av rädsla eller blyghet. Flera lärare menar att tidigt dåliga erfarenheter av en idrottslektion kan vara något som kvarstår under hela skolgången. Genom samtal med elever kan man som lärare få reda på vad som ligger till grund för beteendet och först då hjälpa eleven till förbättring. Men att få eleven förstå att hjälp finns att få är inte det lättaste.

*”Ofta är det svårt att få personlig kontakt med de elever som inte är med på lektionerna. Jag tror att om man får eleven att förstå att man vill hjälpa så går det lättare.” (Anna)*

Lärarens kontakt med föräldrarna är något som det råder delade meningar om hos informanterna. Vissa menar att föräldrarna är viktiga i jobbet med att motivera elever då de känner eleverna bättre än lärarna, medan andra menar att föräldrarna inte alls vet mer om eleven och att de elever som har problem i skolan ofta har en dålig relation med sina föräldrar. Alla är dock överens om att det ska finnas regelbundna samtal med föräldrarna, så att de får reda på situationen.

*”Det är oerhört viktigt att ha kontakt med elevens föräldrar. Ofta vet de hur man ska få kontakt med deras barn på ett bra sätt.” (Fredrik)*

*”Jag har dåliga erfarenheter av föräldrar till barn som har det svårt i skolan. Jag har varit med om många fall där föräldrarna försämrar istället för att förbättra situationen. Tyvärr är det nog ofta föräldrarna som ligger bakom ett dåligt beteende hos ett barn.” (Peter)*

### 5.2.2 Elever som inte deltar

På många lektioner finns det en eller flera elever som inte kan eller vill medverka beroende på olika anledningar. Godkända anledningar som sjukdom, skada eller någon form av handikapp är en sak, men det finns anledningar som i botten grundar sig på en ovilja att delta enligt många av lärarna. Detta är något, grundat på svaren från informanterna, som existerar både i yngre och äldre åldrar. Orsakerna är många och här är också föräldrarna inblandade, särskilt i de yngre åldrarna.

*”Jag har fått lappar från föräldrar med de mest fantastiska anledningar till att inte vara med på lektionen.” (Karin)*

Intrycket jag får av informanterna är att det i många fall inte rör sig om någon skada eller annat hinder, utan att det är viljan att delta hos eleverna som gör att de inte vill delta. Att finna glädje till ämnet är ett gemensamt svar till att få fler att delta på lektionerna. Såklart kan inte alla tycka att idrott är det roligaste som finns, och för dessa elever är det ännu viktigare att förklara fördelarna med att vara fysiskt aktiv. Att förklara för eleverna hur viktigt det är för deras hälsa att vara fysiskt aktiv, och få de att förstå detta, är ett mål som alla lärare ska ha enligt några av informanterna. De elever som inte vill delta får göra andra aktiviteter istället. Lärarna menar att eleverna ska bli medvetna om att det finns saker att göra och hjälpa till med även om det inte går att delta på lektionen. Allt från att hjälpa läraren att mäta längden på ett längdhopp till att cykla på motionscykel är exempel på vad en elev kan aktivera sig med. Det är dock viktigt att läraren har samtal med dessa elever varje gång de väljer att inte delta och förklarar vilka konsekvenser som finns av detta.

*”Elever som inte deltar på lektionerna får jobba med andra saker istället. De får själva ta ansvar för sin tid och jag som pedagog kan inte ta ansvar för elever som exempelvis glömt kläder.” (Thomas)*

### 5.2.3 Temadagar

Temadagar där idrotten är i fokus och där eleverna får prova på olika idrotter kan väcka glädje och inspirera till fortsatt intresse för en idrott. Alla informanter kände igen dessa dagar och det var något som existerade på alla skolor. Det framhölls att svårighetsgraden på dessa dagar inte ska vara för hög, då detta kan ge en motsatt effekt och de redan dåligt motiverade eleverna får en ännu sämre motivation. De elever som har förkunskaper inom en idrott kan tycka att det är en låg nivå på aktiviteten men genom att förklara för dem att alla måste få chansen att prova på, så finns uppstår en möjlighet att dessa elever hjälper, de för aktiviteten, nya eleverna.

*”Eleven ges möjligheter att få upp ögonen för aktiviteter som de annars inte kommer i kontakt med.” (Thomas)*

Många lärare berättade att de hade både positiva och negativa upplevelser av temadagar. Dessa dagar måste vara väl planerade och ha ett bra upplägg för att det ska göra någon nytta, och för detta krävs ett starkt engagemang från lärarna. Dåliga upplevelser från en temadag kan göra att eleven får en sämre motivation till idrott och framtida temadagar.

*”De som inte tycker det är kul med temadagar stannar hemma.” (Johan)*

#### 5.2.4 Idrottslärarens egenskaper

Samtliga lärare nämnde goda ämneskunskaper och ett öppet förhållningssätt som goda egenskaper för en lärare. Det gäller att vara lyhörd inför eleverna. Att vara entusiastisk och ha ett engagemang är något som smittar av sig på eleverna. Många av informanterna beskrev även att en kompisrelation till eleverna kan vara nyttig då det lättare går att diskutera och få en bättre respons på feedbacken som ges. Kompisrelationen måste dock hållas på rätt nivå då en för stark kompisrelation kan leda till brist på respekt. Anna menar att det är svårt att förklara vad det är för egenskaper som gör en till en bra lärare.

*”Det är svårt att förklara det där. Vet inte om jag har någon speciell egenskap som gör mig till en bättre lärare. Jag tror att man har det inom sig. Mycket går nog inte att läsa sig till utan kommer med alla upplevelser man får när man jobbar.” (Anna)*

Många informanter upplevde att lärarrollen förändrats jämfört med förr. Förändringar i samhället gör att även yrken, inte minst lärarnas, också har förändrats. Förr hade lärarna en mer styrd lärarstil där läraren på tydliga vis ger direktiv om vad som ska göras, när det ska göras och hur. Dagens lärare beskrevs ha en mer stödjande och i vissa fall delegerande stil. Genom att stödja och skapa goda relationer skapas ett bra förtroende mellan elev och lärare. Den delegerande stilen visade sig framförallt finnas bland lärarna för högstadie- och gymnasieskola. De menar att elever måste få känna förtroende och

vara med och bestämma, och även själv leda vid vissa tillfällen. Fredrik menar att barn och ungdomar har en annan syn på vuxna nuförtiden.

*”När jag gick i skolan vågade man knappt öppna munnen när läraren talade. Det fanns en självklar respekt för läraren. Så är det inte längre. Jag antar att barn har en annan syn på vuxna nuförtiden.” (Fredrik)*

Att läraren är entusiastisk och glad när han eller hon lär ut sprider glädje och höjer motivationen enligt några informanter. Genom att visa olika övningar själv och att delta aktivt på lektionerna smittar av sig på eleverna och de blir mer motiverade till att prova på övningar. Idrottsläraren bör själv vara fysiskt aktiv och vid god hälsa för att skapa en typ av förebild som eleverna ser upp till och tar efter.

*”Det hjälper inte att jag står och skriker och förklarar hur man ska leva och hur viktigt det är att röra på sig, om jag själv står med händerna i fickorna och munnen full av godis. Barn och ungdomar gör som vi gör.” (Peter)*

### 5.3 Att motivera elever med dålig självkänsla

Enligt många av lärarna rör sig många av de fallen där en elev har en dålig närvaro på lektionen om en dålig självkänsla. Detta är speciellt utmärkande när det gäller undervisningen på badhuset. Omklädningsrummet är ett forum där mobbning förekommer och det kan kännas jobbigt att byta om med andra. Det kan vara känsligt att som lärare gå in i ett omklädningsrum, och därför är detta ett problem som är svårt att lösa. Genom att föra samtal med elever kan mobbningen uppdagas och det är lättare att ta itu med problemet. Peter förklarar att det är extra viktigt att det finns en viss kompisrelation till eleverna här då en allt för hård och opersonlig lärare kan vara svår att prata med för eleverna.

*”Tiden på högstadiet är en tuff tid för många. Det händer mycket med kroppen. Alla ser vi olika ut och det är viktigt att man förklarar det för de elever som har ett dåligt självförtroende.” (Peter)*

Många av lärarna menar att det är viktigt att eleverna får vara med och bestämma över innehållet i lektionerna. Detta gör att intresset för ämnet ökar, och att eleverna tycker lektionerna är roligare. Det var flera av lärarna som påpekade att detta måste göras genom demokratiska beslut i klassen, då det annars ofta är de ”starkare” individerna i klassen som får bestämma.

Informanterna menar alla att det är viktigt med ständig uppmuntran och positiv feedback. Detta gäller inte bara inom idrottsämnet utan även andra ämnen i skolan. Elevernas bild av ämnet smittar ofta av sig på prestationen. Det är viktigt att få känna glädje i undervisningen, genom att låta eleverna ha kul samtidigt som de lär sig. Får eleverna dessa känslor när de rör på sig skapas ett intresse av att vara fysiskt aktiv och många av informanterna nämner detta som en avgörande faktor för ett livslångt lärande. Många av lärarna beskriver många fall där elever misslyckas och ”gräver ner sig” på grund av detta. Att våga misslyckas och visa eleverna att det inte är fel att misslyckas är viktigt.

*”Det finns många övningar som jag visar för eleverna där jag väljer att misslyckas. Till exempel att jag missar ett öppet mål när jag lägger en straff i fotboll. Det är okej att misslyckas.” (Karin)*

### 5.3.1 Engagemang och trygghet

Många av lärarna menar att engagemang är en väsentlig del i arbetet för att stärka motivationen hos eleverna. Att bry sig om eleverna och ta ansvar för deras utveckling är ett måste för att få ut det bästa av alla elever. Att ge positiva kommentarer på en elevs tidigare bedrifter visar att läraren inte bara bryr sig för stunden utan även kommer ihåg tidigare positiva händelser i en elevs skolgång.

*”Jag har en tjej som vägrade all form av friidrott för att hon tyckte att hon var dålig. En gång fick jag henne att prova höjdhopp. Hon klarade en höjd och efter det våga hon prova på andra grenar. Detta påminner jag henne ofta om när det är något hon inte vill eller vågar prova på.” (Johan)*

*”Jag betonar alltid vikten av att våga prova på nya saker. Visa eleverna att det inte är något farligt. Det är häftigt att våga prova på nya saker!” (Anna)*

Johan menar att det ofta visar sig att eleven tycker det är kul med en sak, men att han eller hon är rädd att misslyckas och därför inte vågar försöka. Genom att hela tiden peppa dessa elever till att prova på saker, och att lyckas, stärks elevens motivation till att våga prova nya saker. Johan betonar vikten av att lyckas med en uppgift. Eleverna stärker sin självkänsla och blir mer motiverade till att pröva nya utmaningar.

Thomas förklarar att det ofta är prestationsångesten som hindrar elevens utvecklingskurva från att gå uppåt. Ofta är det tidigare erfarenheter i skolan som gör att eleverna tror att undervisningen är resultatbaserad. Detta är något, enligt Thomas, som eleverna måste bli av med för att kunna prestera på topp.

*”Jag försöker jobba med att få bort prestationsångest. Många av eleverna som kommer från högstadiet är vana vid att allting ska mätas, och tas tid på. Det finns ingenting i kursmålen som säger att du måste kunna springa en viss sträcka på en viss tid eller hoppa en viss höjd för att nå ett betyg. När man får eleven att förstå detta är mycket vunnit” (Thomas)*

### 5.3.2 Individanpassad undervisning

Informanterna nämner alla en undervisning där varje enskild individ ses för sina egna kunskaper och behov. Lektionerna ska vara anpassade på ett sätt där alla elever kan delta. Det kan vara svårt att tillfredsställa alla, då alla har en egen vilja, men det bör göras så långt som möjligt.

*”Är det så att eleven har särskilda skäl till att inte delta, sätter vi oss ner och finner en individuell lösning. Alla oavsett förutsättningar ska kunna nå målen för ämnet” (Fredrik)*

Många av lärarna menar att det bör finnas alternativ på varje lektion. Alternativen bör dock vara inom samma aktivitet så att eleverna får chansen att prova på så många idrotter som möjligt. Många påpekar även att kursplanen inte nämner några direkta idrotter utan att den är ganska fri, och därför bör eleverna få chansen att vara med och bestämma vad som ska göras på lektionerna. Intressena hos eleverna är mycket skiftande och ett alternativ undervisning gör att fler får träna på sina intressen. Karin berättar om hur hon brukar lägga upp en alternativ undervisning.

*”Jag brukar låta alla elever prova på alla moment. Men har man provat det och tycker att det räcker så kan man få göra något annat. De lektioner jag har dans på är ett bra exempel på det. Alla måste försöka och göra så gott de kan. Man kan dela upp klassen i två grupper efter halva lektionen. De som vill utveckla dansen i en grupp, och de som vill göra något annat i den andra gruppen.” (Karin)*

## 5.4 Inre och yttre motivation

Lärarna var alla överens om att det går att påverka både den inre och yttre motivationen hos eleverna. Den yttre är mer självklar genom att vara ett stöd och kommunicera med eleverna. De lärare som jobbar på högstadiet och gymnasiet nämnde att betyget var en faktor i den yttre motivationen som de tror elever påverkas mycket av. Johan menar att eleverna är väl medvetna om betygens betydelse för framtiden.

*”Betyget är ju av stor betydelse för alla elever. Det är en sorts bekräftelse. Många elever vill gärna diskutera betyg och vad de kan göra för att få bättre betyg.” (Johan)*

Lärarna för de yngre åldrarna menar att yttre motivation inte ska vara en betydande faktor för eleverna utan att de själva ska tycka att det är kul. De menar alltså att det är den inre

motivation som är den väsentliga för eleven. Detta tycker samtliga lärare även om lärare för äldre åldrar anser att yttre motivation är en viktig anledning till att den inre motivationen höjs. Karin tycker inte att den yttre motivationen är alls viktig.

*”Barn ska gå efter deras inre motivation. Det ska göra saker för att det är kul. Inte för att jag, eller deras mamma och pappa vill det.” (Karin)*

Thomas förklarar att den inre motivationen är den absolut starkaste drivkraften.

*”Det är den inre motivationen som driver eleverna. Jag kan påverka denna genom stöd och hjälp. Men de måste själv vilja för att jag ska kunna hjälpa dem.” (Thomas)*

# 6. Resultatanalys och diskussion

## 6.1 Metoddiskussion

Jag valde att använda mig av kvalitativa intervjuer i min undersökning för att jag ville ta del av erfarenheter som lärarna har och därför ville ha så innehållsrika svar som möjligt. Om jag använt mig av enkäter, tror jag inte jag hade kunnat få ut samma resultat som jag fått nu, då svaren är svårare att utveckla i en enkät och inte ger möjlighet till att se kroppsspråk och tonläge (Trost, 2005).

Mitt val att låta informanterna själv få bestämma plats är något jag ångrar i efterhand. De intervjuer som gjordes i en idrottshall hade jag velat göra på någon annan plats. Trost (2005) menar att platsen för en intervju ska vara så ostörd som möjligt, och att all form av distraktion kan störa intervjun. En idrottshall är inte det ultimata utrymmet för en intervju, då det hela tiden är folk i rörelse. Även om informanterna sa sig inte störas, kunde man se på blickar och kroppsspråk att saker i bakgrunden störde. De andra två intervjuerna, som gjordes i lärarnas egna arbetsrum, fungerade bättre och intervjun kunde göras ostört.

Intervjuerna gjordes på samma grundfrågor (se bilaga) för att få så hög reliabilitet som möjligt (Trost, 2005). Följdfrågorna jag ställde var mer varierade, beroende på vilka svar informanterna gav. Jag tycker att jag skulle haft fler följdfrågor uppskrivna i min intervjuguide, då det ibland blev lite långa uppehåll mellan frågorna. Frågorna om temadagar var de som tog mest plats i mina intervjuer, och svaren blev ofta väldigt långa. Min tanke var att få en inblick i om temadagar existerade och hur de var upplagda, och skulle kunnat formulera frågan annorlunda för att få ett kortare svar.

Jag tror att observationer hade varit ett bra komplement till mitt arbete. Att själv få erfara hur lärarna motiverar eleverna tror jag hade gett nyttig information till min frågeställning. Bristen på tid omöjliggjorde dock detta.

## 6.2 Resultatanalys

### 6.2.1 Lärarens roll i arbetet med att motivera elever

Mina resultat visar att kommunikationen mellan läraren och eleven är en viktig del i arbetet med att motivera eleverna. Att denna kommunikation sker kontinuerligt är extra viktigt för de elever som har hög frånvaro på lektionerna. Resultatet visar att dessa elever ofta är svåra att få en personlig kontakt med. Granbom (1998) menar att latent motivation kan bero på dåliga uppväxtförhållanden eller en dålig familjsituation. Jag tror det är svårt för en idrottslärare som endast har eleven i ämnet idrott och hälsa att lösa detta problem. En extra lärare som kan sätta sig in i dessa elevers förhållande och situation hade varit ett alternativ till att försöka lösa problemet. Vikten av att ha en viss kompisrelation till eleverna är något som tas upp av många lärare. Att föra samtal och att ha ett gott bemötande till eleverna är en viktig del i arbetet till att få motiverade elever. Jenner (2004) menar även att detta är avgörande faktorer för den syn eleverna får på ämnet idrott och hälsa. Många av lärarna menar att det är viktigt att eleverna får ett intresse i ämnet och därmed kan sträva efter nya mål utan någon yttre påverkan. Intresset skapas genom att låta eleverna prova på olika aktiviteter och att själv få vara med och påverka. Syftet med ämnet idrott och hälsa är bland annat att eleverna utvecklar ett intresse och förmåga att använda olika rörelseaktiviteter (Skolverket, 2011).

Lärarna påpekade vikten av att vara ett stöd till eleverna. Detta fungerar bäst genom feedback och en tvåvägskommunikation mellan lärare och elev. Genom att skapa ett förtroende påverkas eleverna mer av lärarens feedback. Maltén (1997) beskriver den behavioristiska teorin där de yttre faktorerna och miljön är det viktigaste inom motivation. Stödet som ges av läraren kan ses som en stimulans för att uppmuntra ett bra beteende. Likaså krävs det tillrättavisningar när läraren ser ett dåligt beteende hos eleverna. Genom att använda positiva ord när något är rätt och negativa när något är fel lär sig eleverna vad som är rätt och fel. Informanterna menade dock att det är viktigt att värdera lägena vad gäller de negativa orden. Att elever misslyckas med något samtidigt som det kommer en

negativ kommentar kan bilda en prestationsångest hos eleverna som sedan är svår att få bort. Annerstedt (2007) påpekar att det är viktigt att beröm ges när det är befogat. För mycket beröm av läraren kan göra att läraren tappar sin trovärdighet gentemot eleverna. Jag anser att ge feedback är något som en lärare lär sig av tidigare erfarenheter och situationer. Alla elever bemöts på olika sätt beroende på deras ålder och mognad och genom egna erfarenheter lär sig lärare att bemöta eleverna på rätt sätt.

Resultatet visar att det är viktigt hur läraren uppträder på lektionerna. Genom att visa glädje och engagemang skapas en positiv miljö, och informanterna menar på att denna positiva energi sprids till eleverna. Detta skapas genom att engagera sig på lektionerna och att arbeta aktivt med att visa övningar. Hagger & Chatzisarantis (2007) studie visar att den icke-verbala kommunikationen med eleverna är något som påverkar och därför bör läraren vara noga med att visa ett bra engagemang på lektionerna och ett intresse i elevernas utveckling.

### 6.2.2 Vad motiverar elever?

Det framkommer i min studie att det är viktigt att eleverna får lyckas. Genom att lyckas med en uppgift eller ett uppsatt mål stärks självkänslan och eleven vågar prova på nya utmaningar. Det är därför viktigt att undervisningen har en nivå där alla elever har möjlighet att lyckas att nå målen. Annerstedt (2007) menar att det är viktigt att lägga nivån på undervisningen efter elevernas behov och förutsättningar. Han menar även att det bästa sättet att öka motivationen, är genom att få uppleva framgång. Jag tror att varje klass har olika förmågor och att läraren måste hitta varje enskild klass kapacitet och sätta målen efter det. Det bästa är om uppgifterna är medelsvåra. Är de för enkla blir det ingen utmaning för eleverna. Är det för svåra uppgifter kan eleverna avskräckas och aldrig mer vilja prova på det igen (Raustorp, 2004).

Alla lärare sa sig ha stora erfarenheter av omotiverade elever och att dessa elever finns i varje klass. Informanterna trodde att en dålig självkänsla ofta var orsaken till bristande motivation. Mobbning beskrevs som en orsak till dålig självkänsla av många och

utrymmen som omklädningsrum och badhus är platser där mobbning ofta förekommer. Min studie visar att en viss kompisrelation till eleverna kan vara positiv, då eleverna vågar öppna sig för läraren och diskutera saker som mobbning och även ge synpunkter på undervisningen. Jenner (2004) menar att det är viktigt att, som idrottslärare, kunna tolka elevens beteende för att kunna ta reda på orsaken till den bristande motivationen. Granbom (1998) beskriver Maslows behovshierarki, som kan förklara varför elever är omotiverade eller har svårt att finna ett intresse till ämnet. Denna teori beskriver en behovstrappa med 5 olika behov. För att kunna avancera uppåt på trappan måste ett behov först bli tillfredsställt. Om en elev inte har t.ex. trygghetsbehovet tillfredsställt kan behovet av att vara fysiskt aktiv och prestera på idrottslektionerna vara lågt eller obefintligt.

Temadagar var något som informanterna såg positivt till och som existerade i alla berörda skolor. Genom att få prova på olika idrotter skapas ett intresse, inte bara för skolidrotten, utan även att fortsätta vara aktiv utanför skolan. Skolverket (2011) skriver om att positiva upplevelser av rörelse under uppväxten kan betyda ett fysiskt mera aktivt liv även i framtiden. Det fanns både positiva och negativa erfarenheter av temadagar hos informanterna, och ett bra upplägg och ett starkt engagemang från lärarna krävs för att skapa en givande temadag.

Enligt mina resultat så ökar elevens motivation om de känner glädje och ett intresse för det som händer på idrottslektionerna. Ericsson (2003) förklarar vikten av att eleverna skapar en positiv bild av idrottsämnet i skolan. Hon menar att en positiv bild tillsammans med rörelseglädje leder till idrottsämnets mål, nämligen att stimulera eleverna till en hälsofrämjande livsstil och ett fysiskt liv även efter avslutad skolgång. Många informanter menar att glädjen är den viktigaste faktorn till att få motiverade elever. Granbom (1998) skriver om självbestämmandeteorin. Utgångspunkten för teorin är att det är individernas inre motivation som är den viktigaste och att motivationen stärks av att själv få vara med och bestämma och påverka. Motivationen kommer av att finna glädje och intresse i det som görs. Lärarna var överens om att den inre motivationen är den väsentliga och att den yttre motivationen endast hjälper den inre. Då elever själv får

vara med och påverka innehållet av lektionen, med egna idéer och tankar, blir lektionen mer intressant och rolig. Detta gör att elevernas självkänsla ökar och motivationen till att fortsätta med fysisk aktivitet efter avslutad skolgång ökar (Granbom, 1998).

### 6.2.3 En skola för alla

Mina resultat visar att det är viktigt att undervisningen är individanpassad för att alla ska kunna känna delaktighet och bli motiverade till att delta. Undervisningen ska vara utformad så att alla kan delta och utvecklas utifrån sina egna förutsättningar (Skolverket, 2011). Vi har alla olika förutsättningar och förmågor, vilket gör att undervisningen måste anpassas efter allas behov. De elever som har särskilda skäl att inte delta måste ändå kunna nå målen för ämnet. Informanterna menar här att en kontinuerlig diskussion med dessa elever är viktigt för att finna en lösning till hur målen ska nås på bästa sätt.

För att höja motivationen och intresset för lektionerna bör de vara varierade och alternativa. Resultaten tyder på att lektioner som innehåller flera olika valmöjligheter, är både stimulerande och inspirerande för eleverna då de själv får vara med och påverka vad som ska göras. Elevernas intressen är väldigt olika och med valmöjligheter på lektionerna, kan fler elevers intresse tillgodoses.



## 7. Slutsats

Mitt syfte med denna undersökning var att se vilken roll idrottsläraren har i att motivera sina elever i ämnet idrott och hälsa. Jag ville se vilka erfarenheter som finns och vilka metoder som används för att motivera elever till fysisk aktivitet och ett livslångt lärande. Min slutsats är att läraren spelar en viktig roll i elevers utveckling och i att skapa ett intresse till ämnet. Genom att fungera som ett stöd och pådrivare kan idrottsläraren påverka elevernas skolgång och vidare intresse till att vara fysiskt aktiva även efter avslutad skolgång. För att eleverna ska känna trygghet krävs kommunikation mellan elever och lärare. Kommunikationen hjälper till att skapa tillit som bidrar till ökat förtroende och respekt för läraren. Alla människor har rätt till ett hälsosamt liv, och skolan är av stor betydelse och har stor påverkan som kan skapa förutsättningar till detta. Det är i skolan som lärdomen om ett hälsosamt liv grundas och utvecklas. Lärarna är här en viktig del i arbetet då deras förmåga att utveckla elevernas intresse till att vara fysiskt aktiva är en utgångspunkt för elevernas framtid. Genom att få eleverna att känna glädje till ämnet och ett behov av att röra sig kan läraren utveckla ett intresse hos eleverna som driver dem till att vidareutvecklas.

Min studie tyder på att omotiverade elever ofta har låg aktivitet på lektioner eller inte alls deltar på dem. Kontinuerliga samtal med dessa elever kan hjälpa läraren att förstå situationen och hitta en lösning på problemet. Elever som är omotiverade har ofta dålig självkänsla som leder till mindre delaktighet på lektionerna. Genom att få dessa elever att lyckas på idrottslektioner kan mycket vara vunnet. Elevers självkänsla stärks av att lyckas och glädjen till ämnet ökar. Viktigt är att inte sätta för höga mål och för svåra uppgifter för dessa elever, då detta kan leda till ännu sämre självkänsla. Skolan spelar en roll i att stärka självkänslan hos dessa elever, men föräldrarna spelar också en viktig roll. Läraren får en bättre förståelse för elevens beteende genom en god kommunikation med elevens föräldrar.

Självförtroende och motivation är två saker som påverkar varandra, vilket både litteratur och min studie visar. Om självförtroendet inte finns hos en elev påverkas tron på den egna förmågan och motivationen till fysisk aktivitet uteblir. Självförtroendet kan påverkas av till exempel idrottsläraren genom bland annat engagemang och förstärkningar. Känslan av att klara av någonting stärker självförtroendet och då även motivationen. Stöd och uppmuntran från läraren hjälper eleven till att behärska uppgiften.

Både litteraturen och min studie visar att den inre motivationen är den som påverkar beteendet mest. Denna motivation kan dock förstärkas av yttre faktorer i form av stöd och feedback. Den inre motivationen blir starkare av att själv vilja åstadkomma något. Att känna glädje och ett intresse är faktorer som höjer den inre motivationen, och läraren kan genom ett bra och varierat undervisningsinnehåll höja elevernas intresse för ämnet. Ohälsan är ett allt större problem i Sverige och det krävs förändringar på många plan för att ändra på detta. Betydelsen av en god hälsa är väl dokumenterad och att vara fysisk aktiv är anknutet till detta. Skolan har sitt ansvar och lärarnas roll är viktig för att belysa och stimulera elever till att vara fysiskt aktiva. Det finns dock många svårigheter för en idrottslärare i att motivera sina elever, och förändringar bör göras för att varje elevs behov ska tillgodoses. För att det lättare ska gå att motivera bör elevgrupperna bli mindre, de ekonomiska medlen öka och resurserna fler i form av lärare och utökad tid. Med dessa utökade tillgångarna hade det varit lättare hitta orsakerna till omotiverade elever och mer tid skulle ges att hjälpa dem.

## 7.1 Vidare forskning

Jag hoppas att denna studie kan vara till hjälp för personer som vill lära sig mer om motivation och få förståelse för vad som krävs för att motivera en person. Jag känner själv att det är bra att ta del av andras erfarenheter och kunskaper när det kommer till detta ämne, då många teorier och forskning har åsikter som går isär. Att reflektera och diskutera ämnet är både viktigt och givande i den framtida lärarrollen. Jag tycker att vidare forskning kunde gjorts med en inriktning på eleverna och deras åsikter och synpunkter på motivation. Vad de motiveras av, och om hur de själv tror sig kunna bli

mer motiverad till att vara fysisk aktiv och fortsätta vara det efter avslutad skolgång. Då skulle det även kunna göras en jämförelse mellan lärarnas respektive elevernas syn på motivation. Eleverna skulle även kunna beskriva hur de tycker lärarnas pedagogiska motivationsredskap fungerar och vilka förändringar som skulle kunna förbättra dem.



## 8. Referenser

- Annerstedt, Claes. (2007). *Att (lära sig) vara lärare i idrott och hälsa*. Göteborg: Multicare AB.
- Annerstedt, Claes. Peitersen, Birger. Rønholt, Helle. (2001). *Idrottsundervisning: Ämnet idrott och hälsas didaktik*. Göteborg: Multicare Förlag AB.
- Deci, Edward L & Ryan, Richard M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, New York: Plenum Press.
- Dimenäs, Jörgen. (2007). *Lära till lärare*. Stockholm: Liber AB.
- Ekberg, Jan-Eric & Erberth, Bodil. (2000). *Fysisk bildning: om ämnet Idrott och hälsa*. Malmö: Studentlitteratur.
- Engström, Lars-Magnus. (2005). *Barnidrott och vuxenmotion som kulturella uttryck*. Tillgänglig på Internet: <http://www.idrottsforum.org/articles/engstrom/engstrom050831.html>. (05.10.2012).
- Ericsson, Ingegerd. (2003). *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer. En interventionsstudie i skolår 1-3*. Malmö högskola: Lärarutbildningen.
- Faskunger, Johan & Hemmingsson, Erik. (2005). *Vardagsmotion: Vägen till hållbar hälsa: Fysisk aktivitet, viktkontroll och beteendeförändring*. Stockholm: Forum.
- Folkhälsoinstitutet. (2010). *Mer än 120 miljarder skäl att satsa på folkhälsa*. Tillgänglig på Internet: <http://www.fhi.se/Aktuellt/Artiklar/Mer-an-120-miljarder-skal-att-satsa-pa-folkhalsa/>. (28.09.2012).
- Glasser, William. (1996). *Motivation i klassrummet*. Malmö: Brain Books AB.
- Granbom, Anna-Karin. (1998) *Att motivera till hälsa*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Hagger, Martin S. & Chatzisarantis, Nikos L.D. (2007). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. Leeds: Human Kinetics.
- Hassmén, Peter. Kenttä, Göran & Gustavsson, Henrik. (2009). *Praktisk idrottspsykologi*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Hultgren, Staffan. (2008). *Fysisk aktivitet – Folkhälsa – Beteendeförändringar, en beteendevetenskaplig betraktelse*. Stockholm: Elanders AB.

- Imsen, Gun. (1999). *Lärarens värld: Introduktion till allmän didaktik*. Lund: Studentlitteratur.
- Jenner, Håkan. (2004). *Motivation och motionsarbete: i skola och behandling*. Stockholm: Myndighet för skolutveckling.
- Löwenborg, Lars & Gislason, Björn. (2007). *Lärarens arbete*. Stockholm: Liber AB.
- Maltén, Arne. (1997). *Pedagogiska frågeställningar-en introduktion till pedagogiken*. Lund: Sgftjudentlitteratur AB.
- Marton, Ference. Hounsell, Dai & Entwistle, Noel. (1992). *Hur vi lär*. Kristianstad: Rabén & Sjögren.
- Nationalencyklopedin. (a) *Motivation*. Tillgänglig på Internet:  
<http://www.ne.se/motivation> (12.10.2012).
- Ntoumanis, Nikos. & Standage, Martyn. (2009). *Motivation in physical education classes:A self-determination theory perspective*. Tillgänglig på Internet:  
<http://tre.sagepub.com/content/7/2/194.full.pdf+html> – 101123. (27.09.2012).
- Raustorp, Anders. (2004). *Att lära fysisk aktivitet. Bildning i rörelse Livsstil och hälsa*. Uppsala: Läromedel och utbildning.
- Skolverket (2011). *Läroplan, examensmål och gymnasiegemensamma ämnen för gymnasieskola 2011*. Stockholm.
- Trost, Jan. (2005). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Vetenskapsrådet. (2011). *God forskningssed*. Tillgänglig på Internet:  
<http://www.vr.se/download/18.3a36c20d133af0c12958000491/1321864357049/Go+d+forskningssed+2011.1.pdf>. (10.10.2012).

# Bilaga

## Intervjuguide

### **Vad har du för utbildning?**

- Ålder? Hur många år i yrket? Vilka ämnen undervisar du i?

### **Har du varit aktiv inom någon idrott?**

- Hjälper dessa kunskaper dig i din undervisning?

### **Tror du att temadagar med inriktning på olika idrotter kan väcka intresse hos eleverna?**

- Varför/ varför inte?

### **Förklara hur du kan se till varje individs förutsättningar och behov i idrottsundervisningen?**

- Hur anpassar du undervisningen?

### **Upplever du några svårigheter med att motivera dina elever till att delta?**

- Vilka?

### **Hur uppmuntrar du elever som inte är vana eller intresserade av att vara fysiskt aktiva?**

- Exempel.

- Hjälpmedel?

### **Hur går du tillväga med de elever som inte deltar aktivt i undervisningen?**

- Vad har du att erbjuda för alternativ till de som av olika orsaker inte deltar i den fysiska aktiviteten på lektionerna?

**Kan du som lärare påverka elevens inre motivation?**

- Vad har den inre motivationen för roll hos eleven?

**Kan du som lärare påverka elevens yttre motivation?**

- Vad har den yttre motivationen för roll hos eleven?

**Förklara hur du kan få elever att känna trygghet och engagemang i idrott och hälsa.**

**Vad gör du för att stärka elevens tro på sig själv och den egna förmågan i undervisningen?**

- för att öka självkänslan?

**Beskriv vilka egenskaper du tycker man behöver för att kunna motivera i ämnet.**

- Upplever du att du har dessa egenskaper?

**Känner du att du lyckas motivera dina elever till att vara med fysiskt aktiva?**