

# Handledning

## Golfbanan som utomhusklassrum – erfarenheter och praktiska exempel



# Innehållsförteckning

<b>1. Inledning</b>	<b>1</b>
<b>2. Bakgrund</b>	<b>2</b>
• Syfte och samhällsbehov	
• Projektets omfattning och genomförande	
• Utvärdering och resultat	
• Koppling till läroplanen (Lgr22)	
<b>3. Erfarenheter</b>	<b>4</b>
• Förberedelser inför besöket på golfklubben	
• Kontakt mellan skola och golfklubb	
• Säkerhetsaspekter	
• Utrustning och klädsel	
• Förväntningar och regler	
<b>4. Samarbetsövningar lärare och elever</b>	<b>6</b>
• Presenningen	
• Lära känna allas namn	
• Fördela bollen inom laget	
• Kunskapsstafett	
• Matematik och geografi med rep	
• Huggormen och snoken	
• Poängpromenad	
<b>5. Lärandeområden och aktiviteter kopplat till Lgr22</b>	<b>8</b>
• Språk och kommunikation	
• Matematik i praktiken	
• Natur och allemansrätten	
• Levandegöra landskapet	
• Ta ansvar för naturen	
• Naturens mångfald	
• Artkunskap	
• Allemansrätten – spår efter människan	
• Rörelse och hälsa	
• Golf och fysisk aktivitet	
• Koordination och motorik	
<b>6. Efterarbete och reflektion</b>	<b>11</b>
• Samtal och diskussion	
• Koppling till framtida undervisning	
<b>7. Bilagor och resurser</b>	<b>12</b>
• Exempel på lektionsupplägg	
• NO	
• SO	
• Teknik	
• Geografi	
• Idrott och friluftsliv	
• Bild, drama och slöjd	
• Elevsäkerhet och risk	
• Ordlista och begrepp	
<b>8. Begrepp inom golfen</b>	<b>15</b>
<b>9. Referenser och länkar</b>	<b>16</b>
<b>10. Kontaktpersoner och referenser</b>	<b>17</b>
• Referensskolor	
• Referensklubbar	
• Referenslitteratur	
<b>11. Enkätundersökning</b>	<b>19</b>
• Elever	
• Lärare	
• Golfklubbar	

## 1. Inledning

Förutsättningarna för att lära ute minskar i takt med att staden förtätas, stadsnära grönytor försvinner och tätortsnära natur blir en bristvara. I det här sammanhanget är golfanläggningen en outnyttjad resurs.

Det finns många exempel på tätortsnära golfbanor som kan erbjuda värdefulla gröna, variationsrika ytor för utomhusundervisning och friluftsliv innehållande natur- och kulturmiljöer under alla årstider.

Den ökade efterfrågan på möjligheter till utomhusundervisning i det tätortsnära landskapet gör att STERF – de nordiska golfförbundens gemensamma forskningsstiftelse (Scandinavian Turfgrass and Environment Research Foundation) – koncept Golfbanan som utomhusklassrum är högaktuellt.

Konceptet har utvecklats på Motala Golfklubb i samarbete med Smedsby skolan i Motala under ledning av Spetsa vid Linköpings Universitet. Genom det här konceptet bidra golfen till skolundervisning som visat sig påverka skolprestationer och koncentration positivt för alla barn, där kopplingen mellan lärande, naturkontakt och fysisk aktivitet är centralt.

Frisk luft och motion där kroppen sätter tanken i rörelse behöver vi alla. När lektioner och undervisningsupplägg genomförs utomhus får elever tillgång till en större yta och kan därigenom röra på sig mer – vilket visar sig leda till en mer rörelseintensiv lärmiljö, förbättrad hälsa och ökat välbefinnande.

Tack vare stöd från Naturvårdsverket, Riksidrottsförbundet (RF) och Svenskt Friluftsliv har projektägarna Svenska Golfbundet och STERF under 2020–2025 kunnat erbjuda en fortbildning i utomhuspedagogik och didaktik under vår och höst i Stockholm samt 2024 och 2025 i Göteborg, Jönköping och Sölvesborg; i det sistnämnda fallet med hjälp av samarbete med SUC, Sölvesborgs Utomhuspedagogiska Centrum och föreningen Blekinge Arkipelag. Totalt har ett 80-tal lärare och skolledare utbildats i utomhusundervisning sedan starten av projektet 2020.



Lektion i svenska i skogsdungen på golfbanan. Retorik inklusive spela upp en pjäs står på schemat.

## 2. Bakgrund

Golfbanan som utomhusklassrum tillgodoser tre stora behov i samhället i dag vad gäller landets grundskoleelever:

1. Ökad lärandepotential.
2. Ökad rörelsepotential.
3. Ökat intresse och en ökad kunskap om svenskt friluftsliv inklusive allemansrätten och biologisk mångfald på golfbanan.

Dessutom får eleverna på mellanstadiet, i första hand årskurs 5, chans att lära känna en ny idrott för livslångt utövande, sociala kontakter, nya vänner samt möjlighet delta i ett intressant och utvecklande sammanhang genom golfen och golfklubben – där det inte så sällan finns människor med nätverk inom kommun och näringsliv.

Målet har under 2024 varit att nå 650 elever med utomhusundervisning. Detta har uppnåtts, cirka 750 elever har involverats. Verksamhet har bedrivits på åtta klubbar i fem städer: Stockholm, Göteborg, Sölvesborg, Jönköping och Örbyhus.

Under 2025 har cirka 600 elever i Stockholm, Göteborg och Jönköping fått prova på utomhusundervisning och golf.

Totalt har cirka 2 000 elever har fått chansen till utomhusundervisning sedan starten i form av pilotprojektet på Motala Golfklubb 2017–2019, då elever från årskurs 5 på Smedsbysskolan, Motala, provade på undervisning på den delen av golfbanan som inte används för golfspel. Se länk och inspirationsmaterial i slutet av rapporten.

En utvärdering i form av enkätundersökning genomfördes hösten 2024 och hösten 2025. Den visar att både elever och lärare är nöjda – bland annat avseende utbildningens genomförande samt upplägg direkt omsatt i både ett lärar- och elevperspektiv vid respektive skola. Ökad inlärning jämfört med traditionell skolundervisning, ökad rörelse och ökat intresset för både naturen och idrotten golf väcktes. Det visar svaren som du kan delta i slutet av denna handledning inklusive lärares svar i en egen enkät som genomfördes under hösten 2025.

Deltagande golfklubbar upplever värdet i att få nya grupper unga till sin klubb. Det både stärker relationerna med kommunen och ger en chans att rekrytera nya, unga medlemmar.

### **Koppling till läroplanen (Lgr22):**

De fyra kunskapsformerna i form av Fakta, Förståelse, Färdighet och Förtrogenhet, på vilket sätt nås dessa genom en växelverkan mellan undervisning utomhus och inomhus?

De centrala didaktiska frågeställningarna implementerade i undervisningen både utomhus och inomhus, men också utifrån elevers reflektion kring kunskapsinnehållet:

- Vad-frågan; ämnen och teman.
- Var-frågan; lärmiljön eller platsens betydelse för undervisning och lärande.
- Hur-frågan; undervisningsupplägg/aktiviteter.
- När-frågan; schemaläggning, organisation och struktur.
- Varför-frågan; evidensen, den vetenskapliga grunden.

I läroplanen finns i flera av skolans ämnen begrepp som närmiljö, omgivning och fältstudier, vilket klart legitimerar och uppmanar till undervisning och lärande utanför klassrummet.



Att sätta ihop ett stormkök och koka korv till lunch på det kan vara en lektion i utomhusundervisningen.  
Då smakar korven extra gott!

### 3. Erfarenheter

Handledningen används främst av lärare i årskurs 5, samt av skolledare, och ska inspirera till och att arbeta praktiskt med konceptet på plats på golfklubben. I den bästa av världar har lärare och skolledare först genomgått en fortbildning i utomhuspedagogik, innan de tar ut sina elever i utomhusundervisning och lärande.

#### Förberedelser inför besöket på golfklubben

---

- Kontakt mellan skolorna och golfklubben.

Kontakten mellan skolorna och golfklubben, eller tvärtom, bör ske så tidigt som möjligt på läsåret. Då hinner golfklubbens ansvariga förankra och planera utomhusdagen internt, samt hitta en lämplig tid som matchar klubbens övriga verksamhet i form av bland annat sponsordagar med spel och tävlingar. Lämplig kontaktperson är klubbchefen – en person som leder den dagliga verksamheten på golfklubben på uppdrag av klubbens styrelse.

Lämpliga argument för att få gehör hos golfklubben är främst följande:

1. En chans att rekrytera nya, unga golfare – framför allt tjejer.
2. En chans att göra samhällsnytta – och därmed även skapa stolthet internt.
3. En chans att stärka relationerna med kommunen, då kommunen ser att golfklubben samarbetar bra med skolan/skolorna.
4. En chans att rekrytera framtida arbetskraft. Det finns behov av arbetskraft på såväl banan som i klubbens administration, som kan leda till sommarjobb, projektanställning och senare kanske även fast anställning. Det finns gott om lyckade exempel på unga som kommit in som anställda inom golfen via sommarjobb.
5. En möjlighet att skapa ett livslångt intresse för golfspel redan i unga år och därmed stärka hälsa, välbefinnande och sociala kontakter.

Om skolan och golfklubben kommer överens kan det vara bra att informera media i form av lokaltidning och lokalradio och/eller lokal-TV, samt bjuda in till dagen för utomhusundervisning på golfklubben. Det stärker både skolans och klubbens roll i samhället. Skolan och golfklubben behöver förstås förankra detta bland deltagande lärare, rektor samt elevers vårdnadshavare. De är viktigt att respektera vårdnadshavare som inte vill att eleven förekommer i text eller bild. GDPR måste givetvis respekteras!

- Säkerhetsaspekter på golfbanan.

En golfbana är en säker plats om golfklubbens säkerhetsföreskrifter följs. Så länge elever och lärare befinner sig långt utanför spelfältet kommer allt att gå bra. Golfklubben har en säkerhetsgenomgång i början av dagen. Det är viktigt att både elever och lärare lyssnar och tar till sig informationen.

- Utrustning och klädsel.

"Kläder efter väder" är den bästa uppmaningen lärare kan ge till eleverna inför dagen – och att information når fram till elevernas vårdnadshavare. För tunt klädd, det vill säga att inte hålla sig torr och varm, kan innebära att utomhusundervisningen blir lidande; att

eleven inte kan koncentrera sig på uppgiften och därmed tillgodogöra sig den kunskap som förmedlas från lärarna. Undervisning och lärande på golfbanan är en ordinarie undervisningsdag – med det undantagen att undervisningen sker utomhus och golfträning ingår i skoldagen.

- Förväntningar och regler för elever.

Det finns framför allt följande förväntningar på elever som kommer till golfklubben för en dags utomhusundervisning inklusive få möjlighet att prova på golf:

1. Klädda för en dag utomhus.
2. Lyssna på klubbledningen vad gäller regler och föreskrifter, framför allt på klubbens tränare när det är dags att prova på golf på driving rangen (utslagsplats för träning) och eventuellt putting-greenen. Där är risken för olyckor som störst under dagen, då eleverna står relativt nära varandra. En klubb kan vara ett "vapen" om den förs med kraft mot exempelvis huvudet på andra elever.
3. Respektera att det är gott om andra människor på golfklubben samtidigt –varav några är ute och spelar vilket kräver koncentration – och anpassa därför framför allt sin ljudnivå till det golfspel som pågår.
4. Lära sig så mycket som möjligt kopplat till läroplanen (Lgr 22) i ämnen såsom språk, matematik, naturvetenskap, geografi, teknik, det estetiska blocket samt idrott & hälsa, där friluftslivet ingår som en del.
5. Ha kul och röra sig på sig så mycket som möjligt!



Att samlas runt en eldstad är en bra start på skoldagen – speciellt om eleverna promenerat från skolan till golfbanan.

#### 4. Samarbetsövningar lärare och elever

Här kommer ett par exempel på samarbetsaktiviteter och undervisningsupplägg som stärker gruppkänslan hos såväl lärare som elever.

1. **Presenningen:** Vik en större presenning på mitten och lägg ut den på marken. Ställ fem–sex lärare eller elever på den. Be dessa att vända på presenningen utan att deltagarna nuddar marken, dvs står kvar på presenningen. Denna aktivitet kräver kreativitet, balans och samarbetsförmåga.
2. **Lära känna allas namn:** Ställ tio–tolv lärare/elever i en ring. Använd först en större boll. Kasta bollen till varandra och säga ditt namn när du kastar. Efter en stund ska du säga namnet på den du kastar till.
3. När alla kan varandras namn, dela in dem i mindre grupper där de via en pantomim-övning får presentera sitt intresseområde. De övriga i den lilla gruppen får gissa vad det kan vara för ett intresse; läsa, baka, sjunga, spela dataspel, fiska, dansa, spela golf, fotboll, handboll, simma, åka skidor...
4. **Fördela bollen inom laget:** Ställ upp åtta–tio lärare/elever på ett led, med cirka 50 cm avstånd. Alla tittar framåt. Den som står längst bak har en boll. Två meter bredvid står ett annat lag med samma antal deltagare – varav den sista i ledet också har en boll. På given signal ska bollen lämnas framåt till den slutligen hamnar hos personen längst fram. Denne springer och ställer sig längst bak – och levererar bollen framåt till nästa osv. Detta upprepas till det att varje deltagare har sprungit med bollen exempelvis två gånger. Det lag som är klart först, sätter sig ned och har då segrat.
5. **Kunskapsstafett:** Precis som tidigare undervisningsupplägg ställer eleverna upp på led, cirka fem–sex i varje grupp. Här kan det vara både tre och fyra led som tävlar mot varandra. På given signal springer den som står först i ledet cirka 15–20 meter framåt till en pinne. Där ligger en fråga, exempelvis inom naturorienterande ämnen (NO) eller engelska. Eleven svarar på frågan så att läraren som står vid frågan hör svaret. Är det korrekt svarat får eleven springa tillbaka. Är svaret fel får övriga i ledet hjälpa till med svaret. Varje elev springer två gånger. När eleven sprungit två gånger sätter han/hon sig ned för att det tydligt ska framgå hur långt in i tävlingen laget har kommit, dvs hur många som återstår. Det lag som är först med att varje elev har sprungit två gånger och satt sig ned har segrat.
6. **Matematik, geografi:** Lägg ut ett rep som markerar gränser samt andra delar som kartan kan innehålla såsom sjöar, älvar, städer och andra "kända" platser. De kan börja med att ställa sig där de är födda, dvs dessa städer. De som är utrikes födda

kan illustrera genom att ställa sig i sitt födelseland i relation till repet som formar Sverige. Det går att jobba i grupp för att visa var dessa finns utifrån en information av slaget: "Var ligger Sveriges största sjö – och vad heter den?" Centrala geografiska begrepp som också kan nämnas och kopplas till lektionen är bland annat latitud, longitud och skala.

7. Vad gäller matematik och geometriska former kan eleverna med hjälp av cirka två meter långa rep i olika färger konstruera följande; kvadrater, rektanglar, cirklar och trianglar. Eleverna ställer sig i sina geometriska former i en stor cirkel, där den som leder lektionen ropar ut två av dessa former. Dessa elever ska därefter byta geometrisk form med varandra. Utropas flera former ska dessa flytta på sig snabbt inom cirkeln. Om ordet "figurkaos" ropas ska alla flytta på sig. Anger läraren "spetsig vinkel" eller "rät vinkel" ska de som står i en sådan figur flytta på sig. Det går också att göra andra ämneskopplingar genom att benämna de geometriska formernas delar på engelska under denna aktivitet. Repen kan också användas till att forma bokstäver och meningar på svenska eller engelska, eller andra språk som ledaren för lektionen anger.
8. Elevgrupper om tre-och-tre kan också få en uppgift att hämta föremål i landskapet och utifrån dessa bilda substantiv, verb och adjektiv (ordklasser) – samt två-och-två genomföra en "walk and talk" kopplad till vad som finns i den lärmiljö klassen befinner sig i, dvs diskutera medan de går omkring.
9. Huggormen och snoken: Två led tävlar med varandra, exempelvis tio elever i varje led. Eleverna står bakom varandra med armlängds avstånd. Var och en springer exempelvis två gånger. De lämnar ett mellanrum mellan sig, där var och en springer i sicksack fram till början av ledet. Vid en signal som gruppen bestämmer springer alla fram till den som står först, till det att alla har förflyttat sig via sicksack. Här illustreras en huggorms mönster på ryggen (alla huggormar har dock inte "sicksack-mönster" på ryggen...).

En variant på aktiviteten; båda ormarna, som vill komma först fram genom att springa det antal gånger som man bestämt, illustrerar en snok. Här står gruppen tätt samman i ett rakt led där varje del av ormen springer en, två eller flera gånger och ställer sig längst fram med sina båda händer på huvudet för att markera att de hör till snokfamiljen.

10. Poängpromed: Snitslad bana där du som lärare hänger upp inplastade frågor i träden, som eleverna svarar på i grupper om två-tre. Det kan vara ett begränsat område med sex-sju frågor. När alla är i mål läser du som lärare upp frågorna och låter grupperna diskutera sig fram till svaret. Ta gärna fram några extrafrågor som eleverna kan diskutera medan de väntar på att alla grupper ska komma "i mål". Detta håller eleverna sysselsatta.

## **5. Lärandeområden och aktiviteter på golfbanan kopplat till aktuell läroplan (Lgr 22) Språk och kommunikation**

- Beskriv och instruera; muntlig och skriftlig framställning.

Skogen kan vara en mycket bra plats att träna på muntlig framställning, två-och-två. Platsen är mindre "traumatisk" än framför klasskamraterna i ett klassrum. I naturen går det också att höja rösten, utan att skrika, och därmed få bättre utlopp för sin inneboende energi, minska nervositeten och göra muntlig framställning till något spännande och roligt. Att framföra en kortare pjäs i mindre grupp är också ett bra sätt att träna på muntligt framträdande parat med kreativitet i presentationen.

### **Matematik i praktiken**

- Avståndsbedömning och mätning av omkrets, diameter och bestämning av pi.
- Geometri: vinklar och banans utformning skalor, topografi, höjdmätning på träd.
- Statistik: poängräkning och sannolikheter.

### **Natur och allemansrätten**

Golfbanan har en variationsrik, fysisk lärmiljö med en rik biologisk och kulturell mångfald. Det ger många möjligheter att genomföra undervisning utifrån ett upplevelsebaserat och utforskande arbetssätt kopplat till kunskapsformerna: Fakta, Förståelse, Färdighet och Förtrogenhet. Här följer tre exempel på praktiska undervisningsupplägg som går att göra på golfbanan.

Vad händer i landskapet – att levandegöra detaljer:

Golfbanan har en mycket intressant topografi där de intensivt skötta spelytorna står i kontrast till den omgivande naturen. En biologisk mångfald finns i de vildvuxna områden som gör golfbanan dramatisk. Dessa områden inbjuder till rörelse, fantasi och kunskaper som inte kan jämföras med den platta ytan som ett klassrum eller skolgård erbjuder.

När vi vandrar i landskapet finns det mycket som man vanligtvis inte lägger märke till. Det kan vara en gammal stenmur, en grindstolpe, ett odlingsröse, ett äppleträd eller helt enkelt en sten.

Dela in eleverna i grupper om tre–fem personer. Låt varje grupp välja sitt objekt. Det gäller nu att lära känna det man valt och skapa en historia (sann eller påhittad). Gruppen tar fram sina egna kunskaper, letar fakta och använder fantasin. Berättelsen kan omvandlas till ett drama där alla agerar. Ett annat alternativ kan vara att framställa en film eller på annat sätt använda sig av digital teknik, exempelvis filma med mobilen och klippa ihop en film i mobilen eller på datorn när gruppen är tillbaka på skolan.

**Reflektion:** Att själva hitta kunskaper och att använda sig av både fantasi och ny teknologi kan stimulera till djupare studier och större nyfikenhet.

Undervisningsupplägget kan kopplas till olika ämnesområden såsom språk, matematik,

teknik och estetiska ämnen. Samarbete, lyssnandets konst och formuleringsfärdigheter bidrar till ökad kommunikation mellan eleverna samt mellan eleverna och lärarna.

Att ta ansvar för naturen:

När vi är i landskapets natur gäller det att ta väl hand om naturmaterialet som använts. Det kan exempelvis vara stenar, grenar, mossor, blommor och annat användbart. Att lämna en plats som den var när vi kom ska vara en självklarhet.

Materialet som vi använt ska tillbaka och cirkulera i naturen:

Två av deltagarna utses till att ta hand om materialet efter aktiviteten. De ska nu hitta en fin plats att lägga det på och säga: "Tack för lånet!" Detta är en träning i att visa hänsyn till och förståelse för det ekologiska systemet. Här är det tillfälle att prata om vad som händer vid nedbrytning och vad tankar i kretslopp innebär.

**Reflektion:** Att tacka för lånet är ett sätt att visa ödmjukhet för naturens värden. När man arbetar med små grupper är det någon i varje grupp som ansvarar för att lämna tillbaka. Det här kan också vara en väg att få större förståelse för det som växer och att ta ansvar för sina handlingar. Deltagarna har också möjlighet att i gruppen berätta varför man valt just den här speciella platsen. Det är en övning i att förmedla kunskaper, speciella iakttagelser och känslor.

## Naturens mångfald

I naturen finns det många olika färger och former som man vanligtvis inte lägger märke till. Skogen är grön, men vilka variationer i den gröna färgen kan identifieras? För att upptäcka mångfalden gäller det att inte enbart titta på stora ting. Även små knoppar, bladnervor eller kristaller i en sten har sina färger.

## Artkunskap; att förvandlas till ett givet naturföremål

Hitta en varierad terräng. Berätta att här finns många olika arter av fyrfotade djur, fåglar, blommor och fiskar. Nu gäller det att förvandlas till den art som läraren ropar ut genom att med kroppen illustrera detta; exempel:

- Älg; stå på alla fyra.
- Talgoxe; nudda inte marken (stå på sten, i träd, på stubbe...).
- Maskros; händerna över huvudet som en blomma.
- Gädda; ligg still på marken.

När ledaren ropar ett artnamn gäller det att så fort som möjligt inta den aktuella positionen. Efter en stund kan någon annan i gruppen ta lärarens roll, dvs eleverna får träna på ledarskap.

**Reflektion:** Aktiviteten visar om man kan namnen på djur och växter. Vill man göra aktiviteten svårare går det att även träna de latinska namnen. I samband med undervisningsupplägget kan man även prata om de olika namnen, till exempel:

- Vad kan man använda växten till?
- Är fisken en söt- eller saltvattensfisk?
- Varför har fågeln fått det specifika namnet eller hur lever ekornen på vintern?  
Övningen ger möjligheter till rörelse efter var och ens förmåga.

Vill man inte klättra upp på en stor sten kan den låga stubben vara tillräcklig.

### **Allemansrätten – spår efter människan**

Människan har alltid påverkat naturen och idag finns knappast någon natur som aldrig har berörts av mänsklig aktivitet. Tittar vi noga kan vi hitta många olika typer av spår, både gamla och nya. Skogen har till exempel varit en plats för odling och betesdjur, men också en plats för jakt och fiske. Den har även försett oss med bränsle och byggnadsmaterial.

Naturen i dag betyder olika saker för olika människor. För några kan den vara en skrämmande och otäck plats (chans att låta eleverna reflektera varför), för andra en plats där man hittar lugn och ro. Naturen kan också vara en inkomstkälla och något man är beroende av för att klara sig. Allemansrätten ger oss alla rätten att vistas i naturen för att till exempel promenera, plocka bär och svamp eller för att bara vara. Vi människor lämnar spår efter oss, och om vi tittar noga i skogen kan vi lära oss att se och tyda dessa spår.

**Övning:** Dela in eleverna i två-och-två, och förse dem med ett spårjakt-kort samt en tuschpenna. Ge dem tid att undersöka området och be dem markera varje spår de kan hitta. Kanske hittar de något som inte finns med på kortet? Be dem även fundera över om spåret följer allemansrätten eller om det bryter mot den. Återsamla elevgruppen efter en bestämd tid och gå tillsammans igenom de spår som eleverna hittat.

**Reflektion:** Det som bryter mot allemansrätten på spårjakt-kortet är främst nedskräpning av olika slag, slitage på trädrötter om det cyklats mycket i området, avbrutna grenar och kvistar eller att någon tagit bark/näver från träd. Det kan också vara att det eldats på en olämplig plats. Att det finns spår i form av stigar eller lämningar från människor som bott där förr är kulturhistoria och inget som bryter mot allemansrätten.

### **Rörelse och hälsa**

- Golf och fysisk aktivitet.

Att prova på golf på drivning rangen är en fysisk aktivitet i sig, liksom att träna puttning på putting-greenen, om än en lätt fysisk aktivitet. Golf är med sin lågintensiva träning och tävling en av de mest hälsoyttiga idrotterna, dessutom med få skador, enligt forskning från GIH, Gymnastik- och idrottshögskolan som 2021 gick igenom all publicerad litteratur inom fysisk aktivitet avseende golf. En forskningsrapport från Karolinska Institutet 2008 visar dessutom att golfare lever i snitt fem år längre än icke-golfare. Rörelse borde vara en naturlig del av alla ämnen i utomhusundervisningen, där undervisning bygger på att eleverna rör sig mellan och inom ämnesstationerna. I idrott exempelvis ingår friluftsliv, och några av de deltagande skolorna bygger vindskydd och sätter ihop stormkök.

- Koordination och motorik genom sving övningar.

Att svinga en golfklubba kräver koncentration, koordination och motorik. Många av eleverna upptäcker både svårigheten, och möjligheten, med att koordinera rörelsen för att träffa bollen. När de väl träffar – i vissa fall klockrent – är det tillfredsställande att se hur de blir både förvånade och inspirerade att fortsätta. Speciellt intressant är detta vad gäller elever med utmaningar i att sitta still eller koncentrera sig. De briljerar ofta när de får chansen till lärande i samband med rörelse, såväl i skolans ämnen som prova på golf.

## 6. Efterarbete och reflektion

- Samtal och diskussion:
  - Vad lärde vi oss; kunskapsdimensionen?
  - Var genomfördes undervisningen; landskapsdimensionen?
  - Hur genomfördes undervisningen; undervisningsupplägg/aktiviteter?
  - När genomfördes undervisningen; kopplat till schemaläggning, dag, vecka, månad och årstid?
  - Varför; utifrån vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet?
- Koppling till framtida undervisning.

En mall och ett planeringsunderlag där undervisning och lärande är planerad utifrån deltagande skolas förutsättningar är att föredra. Detta baserat på lärarkompetens, ledarskap, och dokumentation via platsanalyser utifrån utomhusmiljöns förutsättningar för undervisning och lärande på skolgården, i närmiljön och omgivningen som erbjuds – kopplat till skolans styrdokument (Lgr22) och skolans profil.



I Finland är utomhusundervisning en naturlig del av skolveckan – här lågstadiel elever på en skola utanför Åbo vid en station för ökad rörelse.

## 7. Bilagor och resurser

- Exempel på lektionsplaneringar/undervisningsupplägg.

NO: Titta på naturen och hur den har ändrat sig.

Övning:

- Varför är det mossor här, det var det ju inte senast?
- Kan vi se spår av djur och insekter? Inspektera djur under lupp och diskutera.
- Finns det en sjö eller dammar, håva efter grodyngel? Vilka familjer tillhör dessa? Förutsätter böcker (uppslagsverk), håvar, lupp och plastlåda att studera insekterna i.
- Om utomhusundervisningen sker på hösten, samla in färger med olika löv. Vilka träd kommer detta löv ifrån? Skapa en remsa med gult sandpapper, ta olika naturmaterial och jobba sig igenom hela remsan. Till slut blir det som en trasmatta.
- Prata om vaccinationer och dess betydelse, och koppla gärna in skolsköterskan.

SO:

- Historia. Titta hur ett landskap har förändrats. Har det bott människor här? Vad finns i omgivningen; träd, brunnar, murar? Gå på uppträcksfärd.
- Vilka landskap finns i Sverige? Kan vara fristående där norra och södra Sverige är exempelvis är ett träd och en sten. Var ligger exempelvis Åre? Vad finns det däremellan? Eleverna tar bilder med sig in i klassrummet och jämför med "facit" i form av en riktig karta.
- Uppmuntra, upptäcka och pröva. Det ska kännas lärorikt och kul.
- Samhällskunskap och allemansrätten (som går in i samhällskunskapen): Var får jag tälta? Får jag gå över en åker? Diskutera allemansrätten kopplat till geografien, dvs långa avstånd. Länder som är små till ytan har ofta strängare regler hur man får röra sig i naturen. Varför? Kan bli till en frågesport eller ett uppdrag: "Nu ska ni skapa en fråga inom allemansrätten utifrån vad ni ser här?" En teoretisk del av allemansrätten kan ske i klassrummet och en praktisk del på idrottslektionen utomhus. Skapa en tärningslek, "36-leken" (sök på nätet eller fråga exempelvis ChatGPT), blir också en del av matematiken. Varje siffra blir ett uppdrag med fokus på allemansrätten.

Teknik:

- Går ihop med träslöjd och matematik. Producera hävertar, dvs ett enkelt verktyg som använder gravitation och tryckskillnad för att flytta vätska från en behållare till en annan, oftast från en högre nivå till en lägre. Diskutera luppen: Konvex och konkav. Ljud: Om man täcker över något med mossor eller löv, varför påverkar det ljudet?

- Bygga "kopptelesoner" och prata på avstånd, precis som när du var yngre och skapade en egen walkie-talkie med plastmuggar och lina.

#### Geografi:

- Se tidigare övningar med rep och Sverigekarta, dvs lägga ut repet som Sverige och märka ut städer, sjöar, älvar samt Götaland, Svealand och Norrland.

#### Idrott/friluftsliv:

- Stormkök, tälja och göra upp eld – det sistnämnda med det som finns i naturen inom ramen för allemansrätten, dvs inte bryta kvistar och grenar eller fälla/välta mindre träd. Var får jag elda och hur konstruerar jag en säker eldplats? Det går exempelvis att samla in granskott och göra granskotts-te efter att ha kokat vatten på stormkök.
- Bygga vindsydd av medhavd presenning och använda det om finns att i skogen, också inom ramen för allemansrätten.

#### Bild, drama, slöjd:

- Rita av träd från olika håll. Göra vernissage genom att hänga upp bilderna med hjälp av klädnypor på rep mellan två träd. Pennorna/kritorna kan vara egenproducerade kolkritor, dvs korta grendelar som läggs i folie över öppen eld.
- Samla in det som ligger på marken och skapa konstverk eller bygg nyttiga saker av det, till exempel fågelholkar. En fågelholk behöver inte vara perfekt med räta och släta trädelar.

#### Elefsäkerhet och risk:

- Ha med första hjälpen-låda.
- Är någon allergisk, i så fall mot vad? Är det någon som har nötter med sig, trots att en kamrat är allergisk? Säkerställ innan ni besöker golfbanan.
- Stup, träsk, stora stenar... Säkerställ att området där ni har utomhusundervisningen inte är en plats som kan orsaka skador eller fara för livet.
- Gå inte för nära spelytan på golfbanan, dvs i skogspartier nära tee (utslagsplats), fairway (huvudsakliga spelytan) och ruff (intill den huvudsakliga spelytan). Greenen (den mest finklippta delen på spelytan, där flaggan står) få inte beträdas. Extra känslig är den när det är, eller precis har varit, frost.
- Kläder efter väder och lager-på-lager-principen; att skapa luft mellan klädlager.
- Kontaktlista och telefon till föräldrar.

#### Övrigt:

- Uppskatta avstånd till exempel en sjö eller en damm (matematik). Räkna ut arean på sjön.
- Distansmått. Backar till du har tummens bas vid marken och topp är trädets topp. Geometri (vinklar) och matematik.

### Avsluta med att:

Skapa stationer för de olika skolämnena och summera vad eleverna har lärt sig under dagen. Samverka gärna mellan ämnena, exempelvis:

- Gör en ram (slöjd), räkna ut hur stor den är till ytan (matematik) och rama in teckningar gjorde med kriter, kanske till och med kolriter (bild).
- Gör bröd som grillas på en cirka 70 cm lång pinne, upphittad på marken (hemkunskap). Uppskatta hur långt 70 cm är (matematik).

Gör det till en rolig dag och släpp lite på tyglarna inom givna ramar!

- Ordlistor och begrepp.

De fyra kunskapsformerna – Fakta, Förståelse, Färdighet och Förtrogenhet - hur nås dessa genom en växelverkan mellan undervisning inomhus och utomhus?

De centrala didaktiska frågeställningarna implementerade i undervisningen, men också utifrån elevers reflektion kring kunskapsinnehållet:

- Vad-frågan (ämnena och teman).
- Var-frågan (lärmiljön eller platsens betydelse för undervisning och lärande).
- Hur-frågan (undervisningsupplägg/aktiviteter).
- När-frågan (schemaläggning, organisation och struktur).
- Varför-frågan (evidensen, den vetenskapliga grunden).

I läroplanen (Lgr22) finns i flera av skolans ämnesrelaterade begrepp vilka kan kopplas till närmiljö, omgivning, natur- och kulturlandskap samt fältstudier. Det legitimerar och uppmanar till undervisning och lärande utanför klassrummen.



Golfträning måste inte ske på en driving range, den kan också ske ute på övningsbanan i mer "realistisk" miljö.

## 8. Begrepp inom golfen som kan vara bra att känna till på golfbanan

Här är några begrepp som kan vara bra att känna till inför och under besöket på golfklubben.

### Fore!

Det innebär att det är en boll som kommer mot enskild spelare, besökare eller grupp av besökare. Risken är liten då elever och lärare befinner sig en bit från spelfältet, men finns på grund av riktigt sneda slag. Om någon skriker "fore!" ska du sätta dig på huk och skydda främst huvudet genom att föra båda armarna över huvudet, samtidigt som du för huvudet ned mot knäna. Du ska alltså förvandla dig till "en boll". Det måste ske snabbt – bollen kommer i hög hastighet!

### Tee

Utslagsplats på banan. Här ska eleverna inte befinna sig, om inte tränaren eller den på klubben som leder dagen tar ut eleverna för att visa. Se också till att inte stå för nära tee och absolut inte i "skottlinjen". Tänk på att den som slår ut kan få en snedträff och slå bollen tvärt åt höger eller vänster.

### Fairway

Den finklippta delen av banan. Här ska eleverna inte heller befinna sig, om inte tränaren eller den på klubben som leder dagen, tar ut eleverna för att visa – vilket han eller hon gör endast när det är tomt på det aktuella hålet och eventuella hål bredvid.

### Ruff

Den oklippta delen av spelytan, bredvid fairway. Här ska eleverna inte heller befinna sig, om inte tränaren eller den på klubben som leder dagen tar ut eleverna för att visa.

### Green

Den finast klippta delen av spelytan, där flaggan står i hålet. Här ska eleverna absolut inte befinna sig, om inte tränaren eller den på klubben som leder dagen, tar ut eleverna för att visa. Greenen är spelytans mest känsliga del och eventuella märken och skador kan ta flera veckor att reparera.



Golfträning på driving rangen är ett uppskattat inslag i utomhusundervisningen.  
Koncentrationen är på topp!

## 9. Referenser och länkar

1. Golfbanan som Utomhusklassrum – inspirationsmaterial och idéer för utomhusundervisning på golfbanor, STERF (2019):  
<http://www.sterf.org/sv/projects/project-list/go-outdoors-and-use-the-golf-area-in-a-pedagogical-way>
2. Haninge och Jönköping, ett axplock utifrån evaluering av lärare och elever:  
<https://www.klubbtv.nu/#parts/391931>  
[https://www.klubbtv.nu/#parts/392008?yp\\_part\\_id=392008&yp\\_zone\\_id=2197&yp\\_format=up&yp\\_time=0](https://www.klubbtv.nu/#parts/392008?yp_part_id=392008&yp_zone_id=2197&yp_format=up&yp_time=0)
3. Utomhusundervisning på Motala Golfklubb, Svenska Golfförbundet:  
<https://www.youtube.com/watch?v=6a1pbDcmQpg&t=35s>
4. Publikation och evaluering av Motalaprojektet, (2017–2019), STERF:s Internationella forskningskonferens i Köpenhamn (2022):  
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/its2.119>
5. Främja Fys – ett regeringsprojekt (2021), vinsterna med att gå ut!  
<https://framjafys.se/forskning/>
6. Klassrum med himlen som tak – en kunskapsöversikt om vad utomhusundervisningen betyder för lärare i grundskolan: Den mest relevanta sammanställningen på svenska vad gäller skolprestationer, fysisk aktivitet och naturkontakt. Finns att beställa som pdf av projektledaren nedan.

## 10. Kontaktpersoner, referensskolor, referensklubbar och referenslitteratur

### Kontaktpersoner:

Thomas Björn, projektledare på uppdrag av Svenska Golfbundet och STERF:

Mobil: 070-230 24 84

E-post: thomas@idrottenskraft.se

Maria Strandberg, direktör på STERF:

Mobil: 070-620 17 87

E-post: maria.strandberg@golf.se

Anders Szczepanski, ass prof Outdoor Education & Senior Adviser Outdoor Education, Spetsa/Unitalent, Linköping University Holding:

Mobil: 070-975 68 03

E-post: anders.szczepanski@spetsa.se

Center for Outdoor Education at Faculty of Education Linköping University:

<https://liu.se/forskning/forum-for-utomhuspedagogik>

Senior Adviser Outdoor Education, Principals Academy, Singapore

Utenavet:

<http://www.utenavet.se/index.php?page=kontakt>

### Referensskolor:

Mälarhöjdens skola, Stockholm

Erica From, biträdande rektor, mellanstadiet.

E-post: erica.from@edu.stockholm.se

Backluraskolan, Stockholm

Adam Nilsson Tysk, lärare idrott & hälsa.

E-post: adam.nilsson.tysk@edu.stockholm.se

Noblaskolan, Täby

Cristina Enarsson, mentor.

E-post: cristina.enarsson@noblaskolan.se

### Referensklubbar:

Björkhagens Golfklubb

Karin Sääf Göransson

Telefon: 070-303 54 73

E-post: karin\_saaf@hotmail.com

Stockholms Golfklubb

Jonas Widegren

Telefon: 073-633 55 15

E-post: jonas.widegren@stockholmsgolfklubb.se

## Referenslitteratur:

Klassrum med himlen som tak; sammanfattningen av kunskapsöversikt.  
[www.utenavet.se](http://www.utenavet.se)

Frisk i naturen; en argumentationsfolder för utomhuspedagogik, fysisk och psykisk hälsa samt grönområden. Finns att beställa som pdf av projektledaren.

Golfbanan som utomhusklassrum – inspiration och idéer till utomhusundervisning på golfbanor. Exempel på undervisningsupplägg från projektet på Motala GK tillsammans med Smedsby skolan, Motala.

<https://sterf.org/wp-content/uploads/2024/08/Golfbanan-som-utomhusklassrum.pdf>



Puttgreenen kompletterar golfträningen på driving rängen.  
Puttning kräver både tålamod och koncentration

## 11. Enkätundersökning

Enkätundersökning elever fyra grundskolor i Stockholm (264 svar):

### Hur upplevde du lektionerna utomhus?

Glad gubbe	82%
Sur gubbe	7%
Vet inte	11%
SA	100%

### Undervisningen utomhus hjälper mig att lära mig mer än i klassrummet.

Håller med helt och hållet	26%
Håller delvis med	48%
Håller med:	74%
Håller varken med eller inte med	14%
Håller inte med alls	4%
Vet inte	8%
SA	100%

### Jag tycker om att kunna röra på mig samtidigt som jag har undervisning utomhus.

Håller med helt och hållet	51%
Håller delvis med	36%
Håller med:	87%
Håller varken med eller inte med	6%
Håller inte med alls	3%
Vet inte	4%
SA	100%

### Undervisningen utomhus gjorde att jag blev mer intresserad av att vara ute i naturen på fritiden.

Håller med helt och hållet	22%
Håller delvis med	36%
Håller med:	58%
Håller varken med eller inte med	21%
Håller inte med alls	10 %
Vet inte	11%
SA	100%

### Undervisningen utomhus på golfbanan gjorde att jag blev nyfiken på att börja spela golf på fritiden.

Håller med helt och hållet	36%
Håller delvis med	21%
Håller med:	57%
Håller varken med eller inte med	15%
Håller inte med alls	12%
Vet inte	16%
SA	100%

## Enkätundersökning fortbildning lärare fem grundskolor i Stockholm hösten 2025 (tio svar)

### 1. Hur upplever du fortbildningen i Golfbanan som utomhusklassrum?

Mycket givande	40%
Ganska givande	20%
Givande:	60%
Varken givande eller inte givande	10%
Ganska meningslös	-
Mycket meningslös	-
Deltog ej	30%
SA	100%

### 2. Vad kan vi göra bättre i upplägget av fortbildningen?

- Fler övningar att testa.
- Tid att reflektera.
- Dela övningar med andra skolor.
- Mer övning på "aktivitet" såsom fiske och sorteringsövningar.

### 3. Hur fungerade utomhusundervisningen bland dina elever?

Mycket bra	50%
Ganska bra	40%
Bra:	90%
Varken bra eller dåligt	10%
Ganska dåligt	-
Mycket dåligt	-
Vet ej	-
SA	100%

### Utveckla gärna ditt svar:

- Fungerade bra i halvklassgrupper.
- Alla elever var engagerade att lösa matteuppgifterna med naturmaterial.
- Bra matematikuppgifter i skogen.

### 4. Utomhusundervisningen stärker elevernas lärande.

Instämmer helt	40%
Instämmer delvis	50%
Instämmer:	90%
Varken instämmer eller inte instämmer	10%
Instämmer inte alls	-
Vet ej	-
SA	100%

### **5. Utomhusundervisning stärker elevernas möjlighet till rörelse.**

Instämmer helt	60%
Instämmer delvis	30%
Instämmer:	90%
Varken instämmer eller inte instämmer	10%
Instämmer inte alls	-
Vet ej	-
SA	100%

### **6. Utomhusundervisning stärker min undervisning om friluftsliv och allemansrätten.**

Instämmer helt	30%
Instämmer delvis	30%
Instämmer:	60%
Varken instämmer eller inte instämmer	40%
Instämmer inte alls	-
Vet ej	-
SA	100%

### **7. Vad behöver du mer för att sätta i gång med utomhusundervisning?**

- Tid till planering.
- Jag kör redan utelektion en gång i veckan med fokus på svenska.
- Förslag på upplägg. Jag tog med mig mycket från fortbildningen men det krävs fortfarande mycket planering.

### **8. Hur givande upplever du utomhusundervisningen generellt på en skala där 1 är inte alls givande och 10 är mycket givande?**

Medelsvar: 8,2

#### **Utveckla gärna ditt svar, tack!**

- Allt centralt innehåll lämpar sig inte, men sådant om kan läras in ute är bra.
- Bra med utomhuslektioner som regelbundna inslag.

När det gäller golfklubbarna svarar de fem i Stockholm att de anser att projektet är «mycket bra», att «det är roligt för barnen att få komma ut på golfbanan», att «det är bra att barnen får prova på golf» och att «vi har fått ett tiotal nya medlemmar i form av elever som gått sommarkurs och sedan börjat hos oss».

Den aktuella klubben sticker ut positivt, medelklubben rapporterar «två-tre nya medlemmar»; en förklaring kan vara att många klubbar har svårt att ta emot juniorer då trycket på att börja spela bland yngre är på topp, och klubbarna har helt enkelt inte plats i juniorverksamheten.

Främsta sättet att utveckla projektet är enligt de svarande klubbarna att kontakta fler skolor samt lägga ut filmat material i sociala medier inklusive annonsera i sociala medier.



Svenska  
Golfbundet

*Sterf*



Svenskt Friluftsliv