



AALBORG UNIVERSITET

Institut for Medicin og Sundhesteknologi

SEMESTERBESKRIVELSE FOR

Kandidat i Idræt

AALBORG

2. semester

Forårssemester
2026

Studienavn for

Idræt og Folkesundhedsvidenskab

Studieordning:

<https://studieordninger.aau.dk/2025/53/5865>

Semesterets temaramme:

Semesterets tema er udvikling, testning og evaluering af idrætsprojekter. Det overordnede formål med semestret er at forberede de studerende til at indtage fremtidige roller som selvstændige, konsulenter samt projektledere og -medarbejdere, der kan bidrage til at opfylde aktuelle behov for – og efterleve stigende krav til – kreativitet, innovation og evaluering i private virksomheder samt offentlige institutioner, organisationer og (idræts-)foreninger m.fl. I projektmodulet skal de studerende derfor udvikle, teste og evaluere et projekt, som har idræt og/eller fysisk aktivitet som genstandsfelt. Projektidéen skal være udviklet med baggrund i viden om idræts- og sundhedsfaglige problemstillinger, teorier og metoder med det formål at kunne bidrage med ny viden til et specifikt felt. De studerende lærer undervejs at identificere en idrætslig problemstilling og får også kendskab til testning og evaluering, imens de lærer om teorier og metoder, der kan understøtte udviklingen, testningen eller evalueringen af projektet. Tidligere på idrætsuddannelsen har de studerende arbejdet med en tæt kobling mellem teori og praksis, mens første semester kandidat har arbejdet ud fra udvalgte eksempler eller cases, som har illustreret teori-praksis sammenhæng.

Selve projektideen må gerne være udarbejdet i samarbejde med en ekstern virksomhed, organisation eller uddannelsesinstitution. I projektrapporten skal fokus være på baggrunden for projektideen, sammen med testning og/eller evaluering af projektideens gennemførlighed. Gennem case-arbejde (i anvendt idrætspsykologi), supplerende forelæsninger og støttende modulkurser vil de studerende blive gjort bekendt med forskellige problemstillinger både ud fra en naturvidenskabelig og humanvidenskabelig vinkel. Imens kurset "Innovation og Iværksætteri" vil fremme de studerendes læring i at udvikle værktøjer eller metoder til at løse problemstillinger, vil kurserne "Effekter af styrketræning" og "Anvendt Idrætspsykologi" give dem kendskab til forskellige måder at teste og evaluere på i en kvalitativ og kvantitativ tilgang. I projektmodulet vil de studerende have mulighed for selvstændigt at arbejde med problemstillinger, udvikle, teste og evaluere et idrætsligt projekt.

Semesterkoordinator:

Ludvig Johan Torp Rasmussen, ljtr@hst.aau.dk

Sekretariatsdækning:

Studiesekretær: Stine Albæk Jensen,
stineaj@hst.aau.dk

Studienævnssekretær: Berit Lund Sørensen,
blc@hst.aau.dk

Indhold:

SEMESTERETS ORGANISERING OG FORLØB	2
PROJEKTMODULBESKRIVELSE	4
<i>UDVIKLING, TESTING OG EVALUERING AF IDRÆTSPROJEKTER</i>	4
KURSUSMODULBESKRIVELSE I	6
<i>INNOVATION OG ENTREPRENØRSKAB</i>	6
KURSUSMODULBESKRIVELSE II	10
<i>EFFEKTER AF STYRKETRÆNING</i>	10
KURSUSMODULBESKRIVELSE III	14
<i>ANVENDT IDRÆTSPSYKOLOGI – TEAMS OG FÆLLESSKABER</i>	14

Semesterets organisering og forløb

Dette semester indeholder følgende projekter og kurser:

<https://studieordninger.aau.dk/2025/53/5865>

Modultype	Titel	Ansvarlig:	ECTS	Bedømmelse
Projektforløb	Udvikling, testning og evaluering af idrætsprojekter	Ludvig Johan Torp Rasmussen	15	7-trins-skala
Kursus	Innovation og entreprenørskab	Ludvig Johan Torp Rasmussen	5	7-trins-skala
Kursus	Effekter af styrketræning	Mathias Vedsø Kristiansen	5	Bestået/ikke bestået
Kursus	Anvendt idrætspsykologi - teams og fællesskaber	Ludvig Johan Torp Rasmussen	5	Bestået/ikke bestået

Semesteroversigt

Som udgangspunkt foregår semesterets hovedaktiviteter ud fra følgende oversigt:

Februar	Marts	April	Maj	Juni
Gruppedannelse (læs politik her) Semestergruppemøde	Statusseminar (læs politik her)	Semestergruppemøde	Projekt-afleveringsdato Eksamensplan	Eksamen (se eksamensplan her) Projekteksamen (se formkrav her)

Gruppedannelse

Der vil på semesteret blive dannet projektgrupper i henhold til de retningslinjer, der er gældende for [HST's politik for gruppedannelse](#). [Se eksempler på metoder til gruppedannelse her](#).

Semesterevaluering

Semestret evalueres på følgende måder:

1. De studerende bliver inviteret til to semestergruppemøder med bred invitation til alle studerende på semesteret. Kursusansvarlige inviteres også til møderne.
2. De studerende får tilsendt et spørgeskema i slutningen af semesteret, hvor der er mulighed for at evaluere semesteret og dets aktiviteter. Der afsættes altid tid til denne evaluering på kommende semester.
3. Semesterkoordinator laver på baggrund af pkt. 1 og 2 en semesterevalueringsrapport, som bliver behandlet i studienævnet efter semesterets afslutning.

Fuldtidsstudie

Uddannelsen er et fuldtidsstudium, og det forventes, at de studerende arbejder mindst 42 timer pr. uge (inkl. eksamen og eksamensforberedelse).

Den gennemsnitlige studerende forventes at levere en arbejdsindsats på 30 timer pr. ECTS.

Et kursusmodul på 5 ECTS giver dermed en arbejdsindsats på 150 timer inkl. eksamen og dens forberedelse, og projektmodul på 15 ECTS giver dermed en arbejdsindsats på 450 timer inkl. eksamen og dens forberedelse.

Semesteret starter første mulige hverdag i februar og slutter sidste hverdag i juni.

Projektmodulbeskrivelse

UDVIKLING, TESTNING OG EVALUERING AF IDRÆTSPROJEKTER

DEVELOPMENT, TEST AND EVALUATION OF SPORT PROJECTS

ECTS: 15

Projektmodulkoordinator/modulansvarlig:

Ludvig Johan Torp Rasmussen, ljtr@hst.aau.dk
Institut for Medicin og Sundhedsteknologi

Eksamensplan

Findes på dette link:

<https://www.hst.aau.dk/staff-and-students/for-studerende-og-undervisere#eksamensplaner>

Primært undervisningssprog: Dansk

Eksamensform:

Gruppebaseret projekteksamen

[Link til eksamensvideo](#)

[Læs om gruppebaseret projekteksamen her](#)

Bedømmelsesform: 7-trins-skala

Varighed af eksamination: Projekter på 15 ECTS eller
derover: 45 min pr. eksaminand. (maks. 5 timer)

Vedr. censur: ☐ Intern ☒ Ekstern

Det skriftlige produkt afleveres i

[Digital Eksamen](#)

En evt. reeksamen afvikles: Mundtligt

Det er ikke tilladt at anvende generativ AI som hjælpemiddel ved eksaminationen.

De studerende må dog gerne benytte generativ AI i forbindelse med projektarbejdet med henvisning til [AAUs retningslinjer](#) for brug af generativ AI i projektarbejdet.

MODULAKTIVITETER

Mål

Kursets indhold og målsætninger beskrives i forhold til, hvad den studerende skal lære i forbindelse med modulet. Dette indbefatter gengivelse af studieordningens beskrivelse af viden, færdigheder og kompetencer. Der kan suppleres med kortfattet beskrivelse/uddybning af den metodiske, praktiske viden og kunnen, som den studerende opnår. Der kan evt. henvises til uddybninger på Moodle.

Link til læringsmål:

<https://www.moodle.aau.dk/course/view.php?id=53630>

Kursusmodulbeskrivelse I

INNOVATION OG ENTREPRENØRSKAB

INNOVATION AND ENTREPRENEURSHIP

ECTS: 5

Modulansvarlig:

Ludvig Johan Torp Rasmussen, ljtr@hst.aau.dk
Institut for Medicin og Sundhedsteknologi

Eksamensplan

Findes på dette link:

<https://www.hst.aau.dk/staff-and-students/for-studerende-og-undervisere#eksamensplaner>

Primært undervisningssprog: Dansk

Eksamensform: Mundtlig eksamen pba. projekt

Bedømmelsesform: 7-trins-skala

Varighed af eksamination: 20. min.

Ved mundtlig eksamen deltager:

- ☒ Eksamensansvarlig
- ☒ Interne medbedømmere

Beskrivelse af den praktiske afvikling af eksamen:

Eksamen afholdes: ☐ individuel ☒ gruppebaseret

Eksamen bedømmes individuelt

Eksamenssprog: Dansk

Skriftlig besvarelse til aflevering forud for eksamen afleveres i:
Digital Eksamen

Eksamen starter med en fremlæggelse af den/de studerende:

- ☒ Ja
- ☐ Nej
- ☐ ikke relevant

Ved mundtlig eksamen trækker den studerende et eller flere spørgsmål/bispørgsmål: ☐ Ja ☒ Nej ☐ ikke relevant

Tilladte hjælpemidler ved eksamen:

- ☒ Ingen

Reksamensform: Mundtlig eksamen pba. projekt

OMFANG OG FORVENTET ARBEJDSINDSAT

Undervisningsform	Antal timer brugt på studieaktiviteter i modulet
Forelæsninger	9
Opgaveregning	18 (udarbejdelse af Portfolio)
Workshop	6 (ekstern design challenge og kursusevaluering)
Hjemmeopgaver	32 (anvendelse af innovationsmetoder mellem kursusgange)
Teori-workshop	18 (gruppearbejde med fokus på teori)
Praksis-workshop	18 (gruppearbejde med fokus på innovationsopgaver/værktøjer)
Eksamen	1
Eksamensforberedelse	20
Litteraturlæsning	28

MODULAKTIVITETER

For i videst mulige omfang at sikre, at alle uddannelser og semestre har lige adgang til seminarrum, har HST ledelsen besluttet, at der til et 5 ECTS kursusmodul kan skemalægges 10 kursusgange a 2 lektioner (2 x 45 min) i et seminarrum og 2 timers tilhørende opgaveregning/workshop/gruppearbejde/idrætspraksis i fælles studieområder el. tilsvarende. Derudover kan der tilrettelægges et antal online skemaaktiviteter – enten som video (voiceoverslides, panopto, etc) eller som digital kursusaktivitet. Der oprettes til alle moduler et MS Teams hvor eventuelle synkrone digitale undervisningsaktiviteter, opgave-opsamling, studenterfremlæggelser o.l. kan håndteres.

Kursusgang	Underviser og ansættelsessted	Læringsmål fra studieordning
1 – KICKSTART Kursusintroduktion	Ludvig JT Rasmussen, HST	Vidensmål: 1, 2, 3 Færdighedsmål: 2, 3, Kompetencemål: 2
2 – EMPATHISE Brugerdreven innovation Problemidentifikation	Ludvig JT Rasmussen, HST	Vidensmål: 2, 3 Færdighedsmål: 2, 3 Kompetencemål: 1, 3
3 – DEFINE Innovative teams/kulturer	Ludvig JT Rasmussen, HST	Vidensmål: 1, 3 Færdighedsmål: 1, 3 Kompetencemål: 1, 3
4 – IDEATE Kreativitetsværktøjer	Ludvig JT Rasmussen, HST	Vidensmål: 1, 3, Færdighedsmål: 1, 2 Kompetencemål: 1, 3
5 – PROTOTYPE Lego og Mockups	Ludvig JT Rasmussen, HST	Vidensmål: 1 Færdighedsmål: 2, 3 Kompetencemål: 1, 2,
6 – TEST Konceptvalidering Forretningsmodeller	Ludvig JT Rasmussen, HST	Vidensmål: 2, 3 Færdighedsmål: 2, 3 Kompetencemål: 1, 2,
7 – FACILITATE Konceptudvikling	Ludvig JT Rasmussen, HST	Vidensmål: 2 Færdighedsmål: 1, 2, 3 Kompetencemål: 2, 3
8 – IMPLEMENT Implementeringsteori	Ludvig JT Rasmussen, HST	Vidensmål: 2, 3 Færdighedsmål: 3, Kompetencemål: 2, 3

Feedback på portfolio / prøveeksamen I-I med underviser (underviser skemalægger)	Ludvig Johan Torp Rasmussen	Vidensmål: 1, 2, 3 Færdighedsmål: 1, 2, 3 Kompetencemål: 1, 2, 3
--	-----------------------------	--

Litteratur

Litteraturliste kan findes i Moodle.

[Kursus: Innovation og entreprenørskab | AAU Moodle](#)

Kursusmodulbeskrivelse II

EFFEKTER AF STYRKETRÆNING

EFFECTS OF STRENGTH TRAINING

ECTS: 5

Modulansvarlig:

Mathias Vedsø Kristiansen, mvk@hst.aau.dk
Institut for Medicin og Sundhedsteknologi

Eksamensplan

Findes på dette link:

<https://www.hst.aau.dk/staff-and-students/for-studerende-og-undervisere#eksamensplaner>

Primært undervisningssprog: Dansk

Eksamensform: Skriftlig

Bedømmelsesform: Bestået/ikke bestået

Varighed af eksamination: 3 timer

Beskrivelse af den praktiske afvikling af eksamen:

Eksamen afholdes: ☒ individuel ☐ gruppebaseret

Til skriftlige stedprøver skal Observer benyttes

Skriftlig besvarelse til aflevering forud for eksamen afleveres i:
Digital Eksamen

Tilladte hjælpemidler ved eksamen:

☒ Alle inkl. internet (dog ikke til kommunikation eller generativ AI).

Reksamensform: Mundtlig

Forberedelse: 20 minutter

Eksamination: 20 minutter

OMFANG OG FORVENTET ARBEJDSINDSAT

Undervisningsform	Antal timer brugt på studieaktiviteter i modulet
Forelæsninger	22
Opgaveregning	
Øvelser (laboratorie)	
Kliniske Øvelser	
Workshop	
Teori-workshop	8
Praksis-workshop	
Eksamen	3
Eksamensforberedelse	27
Litteraturlæsning	50
Individuel opgaveløsning	40

MODULAKTIVITETER

For i videst mulige omfang at sikre, at alle uddannelser og semestre har lige adgang til seminarrum, har HST ledelsen besluttet, at der til et 5 ECTS kursusmodul kan skemalægges 10 kursusgange a 2 lektioner (2 x 45 min) i et seminarrum og 2 timers tilhørende opgaveregning/workshop/gruppearbejde/idrætspraksis i fælles studieområder el. tilsvarende. Derudover kan der tilrettelægges et antal online skemaaktiviteter – enten som video (voiceoverslides, panopto, etc) eller som digital kursusaktivitet. Der oprettes til alle moduler et MS Teams hvor eventuelle synkrone digitale undervisningsaktiviteter, opgave-opsamling, studenterfremlæggelser o.l. kan håndteres.

Kursusgang	Underviser og ansættelsessted	Læringsmål fra studieordning
Introduktionsforelæsning	Mathias Kristiansen	Redegøre detaljeret for, hvorledes organsystemerne tilpasser sig både anatomisk (strukturelt) og fysiologisk (funktionelt) til styrketræning Forstå hvorledes organsystemernes tilpasninger til styrketræning influerer på den fysiske præstationsevne
4 forelæsninger: Neurale adaptationer til styrketræning	Mathias Kristiansen, Jacob Lund Didriksen, Sabata Gervasio	Forstå de vigtigste sundhedsmæssige strukturelle og funktionelle effekter af styrketræning
3 forelæsninger: Muskulære adaptationer til styrketræning	Mathias Kristiansen	Anvende eksisterende videnskabelig information og forskningsbaseret viden til at analysere observerede effekter af styrketræning
2 forelæsninger: Adaptationer i sener og knogler til styrketræning	Henrik Riel	
1 forelæsning: Individuelt respons til styrketræning	Mathias Kristiansen	
1 forelæsning: Sundhedsrelaterede effekter af styrketræning	Henrik Riel	Forstå de vigtigste sundhedsmæssige strukturelle og funktionelle effekter af styrketræning
3 forelæsninger: Effekten af styrketræning på fysisk præstation og rehabilitering	Mathias Kristiansen + Henrik Riel	Vurdere effekter af styrketræning i relation til optimering af fysisk præstation, generel fysisk form samt fysisk rehabilitering
1 workshop/case: Effekter af styrketræning i praksis	Mathias Kristiansen	Anvende eksisterende videnskabelig information og forskningsbaseret viden til at analysere observerede effekter af styrketræning Analysere og kritisk vurdere relevant videnskabelig litteratur med hensyn til validitet og reliabilitet Selvstændigt tilegne sig ny forskningsbaseret viden om fysiologiske effekter af styrketræning Vurdere effekter af styrketræning i relation til optimering af fysisk præstation, generel fysisk form samt fysisk rehabilitering

		Diskutere og evaluere programmer for styrketræning på et videnskabeligt grundlag med det formål at optimere fysiologiske adaptationer og fremme fysisk præstation
--	--	---

Litteratur

Litteraturliste kan findes i Moodle.

[Kursus: Effekter af styrketræning | AAU Moodle](#)

Kursusmodulbeskrivelse III

ANVENDT IDRÆTSPSYKOLOGI – TEAMS OG FÆLLESSKABER

APPLIED SPORT PSYCHOLOGY – TEAMS AND COMMUNITIES

ECTS: 5

Modulansvarlig:

Ludvig Johan Torp Rasmussen, ljtr@hst.aau.dk
Institut for Medicin og Sundhedsteknologi

Eksamensplan

Findes på dette link:

<https://www.hst.aau.dk/staff-and-students/for-studerende-og-undervisere#eksamensplaner>

Primært undervisningssprog: Dansk

Eksamensform: Mundtlig

Bedømmelsesform: Bestået/ikke bestået

Varighed af eksamination: 20. min. pr. studerende

Ved mundtlig eksamen deltager:

- ☒ Eksamensansvarlig
- ☒ Interne medbedømmere

Beskrivelse af den praktiske afvikling af eksamen:

Eksamen afholdes: ☒ individuel ☐ gruppebaseret

Eksamenssprog: Dansk

Skriftlig besvarelse til aflevering forud for eksamen afleveres i:
Digital Eksamen

Tilladte hjælpemidler ved eksamen:

- ☒ Ingen

Reeksamensform: Mundtlig

OMFANG OG FORVENTET ARBEJDSINDSAT

Undervisningsform	Antal timer brugt på studieaktiviteter i modulet
Forelæsninger	22
Opgaveregning	5 (refleksionsopgaver)
Øvelser (laboratorie)	
Kliniske Øvelser	
Workshop	16 (med teori-praksis-workshops)
Teori-workshop	
Praksis-workshop	
Eksamen	1
Eksamensforberedelse	27
Litteraturlæsning	44
Individuel opgaveløsning	35 (case-arbejde under semestret der skal bruges til eksamen)

MODULAKTIVITETER

For i videst mulige omfang at sikre, at alle uddannelser og semestre har lige adgang til seminarrum, har HST ledelsen besluttet, at der til et 5 ECTS kursusmodul kan skemalægges 10 kursusgange a 2 lektioner (2 x 45 min) i et seminarrum og 2 timers tilhørende opgaveregning/workshop/gruppearbejde/idrætspraksis i fælles studieområder el. tilsvarende. Derudover kan der tilrettelægges et antal online skemaaktiviteter – enten som video (voiceoverslides, panopto, etc) eller som digital kursusaktivitet. Der oprettes til alle moduler et MS Teams hvor eventuelle synkrone digitale undervisningsaktiviteter, opgave-opsamling, studenterfremlæggelser o.l. kan håndteres.

Kursusgang	Underviser og ansættelsessted	Læringsmål fra studieordning
Introduktion til idrætspsykologi i teori og praksis 2 timers forelæsning + 2 timers workshop	Ludvig JT Rasmussen	teorier om organisering af teams og om gruppedynamikker, der anlægger et socialt og relationelt perspektiv på forholdet mellem individer, såsom idrætsdeltagere samt deres undervisere og ledere
Grundlæggende idrætspsykologiske færdigheder 2 timers forelæsning + 2 timers workshop	Ludvig JT Rasmussen	vurdere styrker og svagheder ved anvendte idrætspsykologiske teorier og metoder
Fra samtaler til teamudvikling – narrativ og AI 4 timers forelæsning + 2 timers workshop	Niels Nygaard Rossing	udvalgte idrætspsykologiske metoder med særligt fokus på at understøtte relationelle processer såsom narrativ coaching
Træner- og ledelsespsykologi i idræt 2 timers forelæsning + 2 timers workshop	Ludvig JT Rasmussen	community-psykologi og dens kontekstuelle anvendelse, herunder modeller for facilitering af samarbejdsprocesser og udvikling af 'communities'
Idrætspsykologiske perspektiver på deltagelse 4 timers forelæsning + 2 timers workshop	Ludvig JT Rasmussen	community-psykologi og dens kontekstuelle anvendelse, herunder modeller for facilitering af samarbejdsprocesser og udvikling af 'communities' vurdere problemstillinger knyttet til idrætsdeltagelse i forskellige former for fællesskaber (varierende fra teams til communities) på baggrund af præsenterede teorier
Idrætspsykologiske perspektiver på udvikling 4 timers forelæsning + 2 timers workshop	Niels Nygaard Rossing	anvende teorier til at identificere aktuelle problemstillinger ved idrætsdeltagelse og analysere muligheder og begrænsninger for sundhedsfremme og præstationsfremme i teams og fællesskaber

Præstationspsykologi 2 timers forelæsning + 2 timers workshop	Niels Nygaard Rossing	anvende teorier til at identificere aktuelle problemstillinger ved idrætsdeltagelse og analysere muligheder og begrænsninger for sundhedsfremme og præstationsfremme i teams og fællesskaber forholde sig kritisk og vidensbaseret til idrætspsykologiske interventioner
Life skills, mentaltræning og nye trends indenfor idrætspsykologi 2 timers forelæsning + 2 timers workshop	Niels Nygaard Rossing	forholde sig kritisk og vidensbaseret til idrætspsykologiske interventioner
Idrætspsykologiske Interventioner 1-1 med underviser (underviser skemalægger selv)	Ludvig Johan Torp Rasmussen	planlægge, gennemføre og evaluere vidensbaserede interventioner indenfor idræt

Litteratur

Litteraturliste kan findes i Moodle.

[Kursus: Anvendt idrætspsykologi - teams og fællesskaber | AAU Moodle](#)