



40 CHATTPROMPTAR FÖR LÄRARE I IDROTT & HÄLSA

Guiden är skapad av Johan Lindström

Följ mig på [LinkedIn](#)

för att ta del av andra promptar jag skapat för olika yrkesroller i skolan

Ordlista

AI - Artificiell Intelligens är ett sätt att försöka få maskiner att efterlikna hjärnans funktioner, d v s att kunna "tänka" och lära ungefär så som människor gör. Vi förstår inte hur hjärnan fungerar, men de delar vi förstår kan vi försöka härma.

Prompt - En instruktion till chattbotten för att få ett önskat svar eller önskad uppgift utförd. Vissa chattbottar går att prata med, men än så länge är det många som skriver textkommandon till dem.

Iterera - När du fått ett svar från en chattbot justerar och förtydligar du vilka delar av svaret som du inte är nöjd med, d v s du förfinar svaret så det blir bättre och bättre tills du är nöjd. Ju bättre prompt du har från början, desto färre iterationer behövs.

Chattbot - En chattbot har tränats på att hitta mönster i de texter som den tränats på. Dessa mönster använder den för att skapa text som svar på din prompt. Texten du får som svar genereras alltså i realtid.

GPT - Själva modellen (Generativ Pre-training transformer) som en chattbot använder sig av. Samma GPT kan användas av olika chattbottar, t ex har Microsoft använt sig av Open AIs GPT, d v s Copilot och ChatGPT har använt samma GPT.

Generativ AI - AI som skapar (genererar) text, bilder, video eller ljud i realtid när den tillfrågas om att göra det.

Bias - Svar som AI ger är snedvridna eller partiska, vilket beror på den data som AI tränats på och vilka bias som finns i den datan. För en chattbot är det svårt att synliggöra dessa bias, men för en AI som genererar bilder är det lättare.

Hallucination - Texten som du får som svar av en chattbot baseras på mönster i data som den tränats på, men det finns även en slumpmässighet i vilka ord som genereras, vilket innebär att ord som genereras kan skapa en innebörd som inte är sann.

Ett vanligt ramverk att utgå från om du vill skapa egna promtpar med exempel:

Roll - Agera som en erfaren lärare i fysik

Uppgift - Skapa en lektionsplanering som introducerar elever i år 8 till området optik

Kontext - Jag jobbar på en högstadieskola i Sverige, har 25 elever i klassen och lektionen är 60 minuter lång.

Format - Koppla ihop innehåll och aktiviteter med läroplanen i fysik och ge mig en planering som i detalj beskriver lektionens olika delar och material som behövs.

Ton - Använd en formell, men vänlig ton.

Exempel på chattbottar (AI kan även skapa bilder och göra andra saker, men jag fokuserar här på chattfunktionerna):

ChatGPT - Open AIs chattbot

Gemini - Googles chattbot

Notebook LM - Google har en chattbot som enkelt kan skapa en podd med två röster

CoPilot - Microsofts chattbot

Claude - En chattbot från Anthropic

Perplexity - En chattbot från San Fransisco som tidigt använde länkar till källor.

Duck AI - Duckduck Gos chattbot, man kan välja bland några olika GPT:er

Mistral AI - En chattbot från Frankrike

De flesta chattbottar har **åldersgränser**.

Alla dessa promptar är framtagna som exempel för att komma igång med användning av chattbottar och för att du ska få tips och ideér på vad man kan använda chattbottar till. Du kan självklart ändra promptarna så som du vill, t ex genom att lägga till mer relevant information.

När du använt en chattbot ett tag lär du dig vilken typ av promptar som fungerar bättre respektive sämre. Du kan testa en prompt som den är skriven och ytterligare en gång genom att lägga till "Agera som en erfaren expertlärare i [ämne]" + prompten för att se om det blir skillnad på kvaliteten i svaren.

Får du bra svar är prompten bra, får du inte bra svar behöver du ändra prompten samt ge ytterligare information som ger dig önskat svar av önskad kvalitet. Vissa chattbottar är bättre än andra på vissa typer av svar, så är du inte nöjd med svaren du får trots att du testat olika sätt att ändra sina promptar kan du testa en annan chattbott.

Hur använder jag promptarna?

Du använder texten i prompten i chattbottens promptfönster, men om det i en prompt finns hakparenteser [] så byter du ut texten i hakparentesen mot text som passar för ditt sammanhang.

Dubbelkolla alltid svaren du får från en chattbot, då det inte är säkert att det är sant.

OBS! Tänk efter om du laddar upp texter eller dokument till en chattbott. Ladda inte upp personuppgifter eller känslig information! Tänk på GDPR!

Promptar för lärare i Idrott & hälsa

Skapa en lektionsplan för en klass i **[årskurs X]** i idrott och hälsa som fokuserar på **[specifikt mål i Lgr 22, t.ex. rörelseglädje]**, med tre övningar och en avslutning.

Ge mig fem sätt att göra en idrottslektion för en **[årskurs]-klass** mer inkluderande för elever med olika fysiska förmågor, med en idé för varje.

Skriv en kort guide för att introducera en **[årskurs]-klass** till **[specifik aktivitet, t.ex. dans]**, med tre steg och en uppmuntrande uppvärmning.

Föreslå tre sätt att koppla idrott och hälsa för en **[årskurs]-klass** till **[specifikt tema, t.ex. puls och hälsa]**, med en praktisk övning för varje.

Skapa en lista med fem korta uppvärmningslekar för en **[årskurs]-klass** som stärker **[specifikt mål, t.ex. samarbete]**, med en beskrivning för varje.

Ge mig ett exempel på en rutin för att bedöma en **[årskurs]-klass** framsteg i **[specifik färdighet, t.ex. simning]**, med tre steg och en enkel metod.

Föreslå tre sätt att använda skolans gymnastiksal för en **[årskurs]-klass** för att utveckla **[specifikt mål, t.ex. smidighet]**, med en övning för varje.

Skriv en kort mall för en 5-minuters reflektion efter en idrottslektion för en **[årskurs]-klass**, med tre frågor om deras upplevelse.

Ge mig fem idéer för att integrera **[specifikt verktyg, t.ex. pulsmätare]** i en idrottslektion för en klass i **[årskurs X]**, med ett syfte för varje.

Skapa en lista med tre korta sätt att uppmuntra en **[årskurs X]-elev** som är rädd för **[specifik aktivitet, t.ex. höga höjder]**, med ett exempel för varje.

Föreslå tre sätt att samarbeta med NO-lärare på en **[högstadieskola]** för att koppla idrott till **[specifikt tema, t.ex. kroppens funktioner]**, med en idé för varje.

Ge mig ett exempel på en enkel plan för att förbättra en klass i **[årskurs X]** kondition över en termin, med tre aktiviteter och ett mål.

Skriv en lista med fem utomhusaktiviteter för en klass i **[årskurs X]** som stärker **[specifikt mål, t.ex. uthållighet]**, med minimal utrustning.

Föreslå tre sätt att hantera en regnig dag för en klass i **[årskurs X]** under en idrottslektion, med en alternativ inomhusaktivitet för varje.

Skapa en mall för en dagsplanering för idrott och hälsa för en klass i **[årskurs X]**, med tre moment (t.ex. uppvärmning, huvudaktivitet, avslut).

Ge mig fem idéer för att göra en idrottslektion för en klass i **[årskurs X]** mer tävlingsinriktad på ett positivt sätt, med en övning för varje.

Föreslå tre sätt att introducera en klass i **[årskurs X]** till **[specifik idrott, t.ex. volleyboll]**, med en progression från lätt till svårt för varje.

Skriv en kort guide för att stötta en **[årskurs X]**-elev med **[specifikt behov, t.ex. astma]** under en idrottslektion, med tre steg.

Ge mig ett exempel på en lektion för en klass i **[årskurs X]** som kombinerar idrott och **[specifikt tema, t.ex. stresshantering]**, med tre moment.

Skapa en lista med tre korta sätt att samarbeta med elevrådet på en **[grundskola]** för att utveckla **[specifikt mål, t.ex. roligare idrottslektioner]**, med ett exempel för varje.

Skapa en lektionsplan för en **[årskurs]-klass** i idrott och hälsa som uppfyller Lgr 22:s mål om **[specifikt fokus, t.ex. motorik]**, med tre aktiviteter och en uppvärmning.

Ge mig fem strategier för att motivera ovilliga elever i **[årskurs X]** att delta under idrottslektionerna, med en enkel idé för varje.

Skriv en kort guide för att lära en klass i **[årskurs X]** en ny rörelsefärdighet (t.ex. **[specifik färdighet, t.ex. volleybollsserve]**), med tre steg och en övning.

Föreslå tre sätt att inkludera **[specifikt tema, t.ex. hälsa eller lagarbete]** i en idrottslektion för en klass i **[årskurs X]**, med en aktivitet för varje.

Skapa en lista med fem korta uppmuntrande fraser för att boosta en **[årskurs X]**-elevs självförtroende under en idrottslektion.

Ge mig ett exempel på en rutin för att starta en idrottslektion för en klass i **[årskurs X]**, med tre steg och en uppvärmningslek.

Föreslå tre sätt att använda skolans utemiljö för en klass i **[årskurs X]** i idrott och hälsa för att träna **[specifikt mål, t.ex. kondition]**, med en övning för varje.

Skriv en kort mall för en 10-minuters avslutning av en idrottslektion för en klass i **[årskurs X]**, med tre moment (t.ex. stretching, reflektion).

Ge mig fem idéer för att göra en idrottslektion för en klass i **[årskurs X]** mer **[lekfull]**, med fokus på **[specifikt mål, t.ex. samarbete]**, och en lek för varje.

Skapa en lista med tre korta reflektionsfrågor för en klass i **[årskurs X]** efter en idrottslektion om **[specifikt tema, t.ex. puls]**, för att fånga elevernas upplevelser.

Föreslå tre sätt att samarbeta med klasslärare på en **[högstadieskola]** för att koppla idrott och hälsa till **[specifikt ämne, t.ex. biologi]**, med en idé för varje.

Ge mig ett exempel på en enkel bedömning av en klass i **[årskurs X]** rörelseförmåga i **[specifik aktivitet, t.ex. redskapsgymnastik]**, med tre kriterier.

Skriv en lista med fem resurser (t.ex. appar, spel) för en idrottslektion för en klass i **[årskurs X]** som stärker **[specifikt mål, t.ex. koordination]**.

Föreslå tre sätt att anpassa en idrottslektion för en **[årskurs X]**-elev med **[specifikt behov, t.ex. rörelsehinder]**, med en lösning för varje.

Skapa en mall för en veckoplanering för idrott och hälsa för en klass i **[årskurs X]**, med tre fokusområden (t.ex. styrka, hälsa, reflektion).

Ge mig fem idéer för att använda minimal utrustning i en idrottslektion för en klass i **[årskurs X]** för att träna **[specifikt mål, t.ex. balans]**, med en övning för varje.

Föreslå tre sätt att introducera en klass i **[årskurs X]** till **[specifik idrott, t.ex. orientering]**, med en praktisk aktivitet för varje.

Skriv en kort guide för att hantera en kaotisk situation under en idrottslektion för en klass i **[årskurs X]**, med tre steg och en lugnande metod.

Ge mig ett exempel på en lektion för en klass i **[årskurs X]** som kombinerar idrott och **[specifikt tema, t.ex. hållbarhet]**, med tre moment.

Ge mig fem exempel på lekar och fem exempel på samarbetsövningar som passar bra för elever som inte lärt sig svenska ännu, d v s lekar och samarbetsövningar som är lätta att förstå.