



Kursplan

Personlig hälsoträning – hälsoarbete på individnivå *Personal healthtraining – individual health promotion, 15 credits*

1. Basdata

Omfattning: 15 högskolepoäng

Nivå: Grundnivå

Kurskod:

Kursen ges som fristående kurs

Fastställande: Kursplanen är behandlad vid Institutionsrådet vid Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap 2007-02-23 och är fastställd av Forsknings och utbildningsnämnden 2007-06-20.

Ikraftträdande: 2007-07-01

Revidering:

2. Innehåll och uppläggnig

Delmoment

Kursen omfattar två moment om vardera 7,5 högskolepoäng: "Fysiologi och färdigheter" samt "Konsultativt förhållningssätt och professionalism" (Health training: physiological aspects respektive Health training: coaching and leadership).

Arbetsätt

Kursen är baserad på distansstudier med regelbundna träffar som inkluderar föreläsningar, praktiska övningar samt reflektions-, återkopplings- och handledningsseminarier. Individuell praktik i form av träning och tillämpning på företag eller i andra sammanhang ska ske mellan träffarna liksom enskilt författande av seminarie- och examinationsuppgifter. Träffarna kommer att kompletteras med Internetbaserade lösningar för gruppdiskussioner och fördjupningsstudier.

Progression

Kursen vidgar och fördjupar deltagarnas tidigare kunskaper och färdigheter inom hälsoområdet, både ur ett fysiologiskt och ur ett pedagogiskt perspektiv (se förkunskaper/urval). Utöver detta utvecklar kursen deltagarnas förmåga att kritiskt och självständigt granska, förhålla sig till och kommunicera aktuella forskningsrön inom området.

3. Förväntade studieresultat

- visa fördjupad kunskap och förståelse för samt kunna problematisera och analysera samband mellan individers livsstil och hälsa.
- visa fördjupad kunskap om och förståelse för möjligheterna att praktiskt koppla livsstilsfrågor till ett klientbaserat förhållningssätt.
- visa förmåga att planera och genomföra långsiktigt effektiv hälsoinriktad fysisk aktivitet/träning.
- visa förmåga att på ett professionellt sätt bemöta och stödja människor i behov av livsstilsförändring.
- visa förmåga att självständigt kunna värdera och kritiskt granska olika trender och aktuell vetenskaplig forskning på området.
- visa förmåga att identifiera behov av ytterligare kunskap och att ta ansvar för sin egen kunskapsutveckling.

4. Examination

Examination av båda momenten sker genom praktiska färdighetsprov, aktivt deltagande i seminarierna, skriftlig tentamen samt genom sammanställande av rapporter kring aktuell forskning.

Examinationerna avläggs under kursens gång enligt kursintroduktion som student erhåller i och med kursstart. Omprov tillfällen anordnas tidigast tre veckor efter kursens slut samt ytterligare vid terminens slut/när kursen ges vid kommande tillfälle.

5. Betyg

Som betyg på kursen används något av uttrycken Väl Godkänt, Godkänt eller Underkänt. För Väl Godkänt krävs att båda momenten examinerats med Väl Godkänt i betyg.

6. Förkunskapskrav

För tillträde till kursen krävs att den sökande uppfyller dels kravet på grundläggande behörighet för högskolestudier, dels kravet på särskild behörighet.

För särskild behörighet krävs att den sökande har högskoleutbildning med ett innehåll som motsvarar 60 poäng i Idrott (kandidatexamen). Alternativt 120 högskolepoäng, inklusive kandidatexamen, varav Humanbiologi 20 poäng och Beteendevetenskap 20 poäng eller motsvarande.

7. Urval

Om det finns fler behöriga sökande än utbildningsplatser sker ett urval. Urvalet grundar sig på de sökandes tidigare utbildning, arbetslivserfarenhet samt en skriftlig motivering till att delta i kursen. Med ansökan ska därför bifogas ett brev (2-4 A4-sidor) där utbildnings- och träningsbakgrund, arbetslivserfarenhet och motiv för att gå kursen ska anges.

8. Litteratur och övriga läromedel

Obligatorisk litteratur (momentet ”Fysiologi och färdigheter”)

Forsberg, A., Holmberg, HC & Woxnerud, K. *Träna din kondition*. (Stockholm: SISU, 2002), 214 s.

Hassmén, P., Hassmén, N. & Plate, J. *Idrottspsykologi*. (Stockholm: Natur och Kultur, 2003), 398 s.

Kallenberg, K. & Larsson, G. *Människans hälsa*. (Stockholm: Natur och kultur, 2004), 214 s.

Kjellman, M. *Minsta möjliga friskvård – och lite till*. (Stockholm: CKM, 2006), 123 s.

Tillkommer ytterligare en obligatorisk kursbok som meddelas senast fyra veckor innan kursstart.

Obligatorisk litteratur (momentet ”Konsultativt förhållningssätt och professionalism”)

Andersen, T. *Reflekterande processer*. (Stockholm: Mareld, 2003), 229 s.

Crafoord, C. *Människan är en berättelse*. (Stockholm: Natur och kultur, 1994), 212 s.

Hassmén, P., Hassmén, N. & Plate, J. *Idrottspsykologi*. (Stockholm: Natur och Kultur, 2003), 398 s.

Hägg, K & Kuoppa, S. *Professionell vägledning*. (Lund: Studentlitteratur, 1997), 115 s.

Kallenberg, K. & Larsson, G. *Människans hälsa*. (Stockholm: Natur och kultur, 2004), 214 s.

Kjellman, M. *Minsta möjliga friskvård – och lite till*. (Stockholm: CKM, 2006), 123 s.

Vetenskapliga originalartiklar tillkommer.

Referenslitteratur (momentet ”Fysiologi och färdigheter”)

Arén, A & Ljusenius, T. *Mår du som du förtjänar?* (Stockholm: Prevent, 2003), 128 s.

Broholmer, M., Karlsson, P. & Leijding, T. *Ät bäst!* (Stockholm: SISU 2001), 163 s.

Faskunger, J. *Motivation för motion*. (Stockholm: SISU, 2001), 216 s.

Wester, A. ”Den svårfångade motionären” i *Pedagogik i hälsofrämjande arbete*, red. Svederberg, E., Svensson, L. & Kindeberg, T. (Lund: Studentlitteratur, 2001), s.185-206

Referenslitteratur (momentet ”Konsultativt förhållningssätt och professionalism”)

Berg, I & De Jong, P. *Att bygga lösningar: en lösningsfokuserad samtalsmodell*. (Stockholm: Mareld, 2003), 366 s.

Faskunger, J: *Motivation för motion*. (Stockholm: SISU, 2001), 216 s.

Holmqvist, M. & Maravelias, C. (reds) *Hälsans styrning av arbetet*. (Lund: Studentlitteratur, 2006), 230 s.

Kindenberg, U. & Wallin, G. *Den lönsamma balansen*. (Stockholm: Arbetslivsinstitutet, 2000), 140 s.

Wester, A. "Den svårfångade motionären" i *Pedagogik i hälsofrämjande arbete*, red. Svederberg, E., Svensson, L. & Kindeberg, T. (Lund: Studentlitteratur, 2001), s.185-206

9. Övrigt

Utvärdering

Efter avslutad kurs sker utvärdering av varje student och undervisande lärare gör en självvärdering. Dessa återförs inom tre veckor till studentgruppen och examinator.

Studentinflytande

Studentens inflytande sker genom att kursansvarig lärare samråder med studenterna om kursens innehåll och uppläggning, kursmål, examinationsformer samt informerar om betygskriterier före eller vid kursstart.

Frånvaro

Vid frånvaro bestäms eventuell ersättningsuppgift samt hur obligatoriska moment skall återtogs i samråd med kursledningen.

Övrigt

Egen erfarenhet av regelbunden fysisk träning är en grundförutsättning för att kunna tillgodogöra sig kursen då fysisk aktivitet och träning av olika slag kommer att ingå som praktiska och tillämpade moment i kursen.