

**FOLKHÄLSOVETENSKAP, INRIKTNING  
BETEENDEFÖRÄNDRING OCH FYSISK AKTIVITET, 15  
HÖGSKOLEPOÄNG**  
PUBLIC HEALTH SCIENCE, DIRECTED TOWARDS BEHAVIORAL  
CHANGE AND PHYSICAL ACTIVITY, 15 HIGHER EDUCATION  
CREDITS

**Basdata**

Kursen är en fristående kurs.

Ämne: Folkhälsovetenskap, inriktning fysisk aktivitet

Omfattning: 15 högskolepoäng

Nivå: Grundläggande

Kursplanen har behandlats av institutionsrådet vid Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap  
2008-03-03

Kursplanen är fastställd av Forsknings- och utbildningsnämnden  
2008-03-12

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med VT 2008.

**Innehåll och uppläggning**

Kursen innehåller följande moment:

- Moment 1 – teoretiska förklaringsmodeller, 2 hp,
- Moment 2 – förändringsprocesser, 4 hp,
- Moment 3 – psykosociala faktorer, 4 hp,
- Moment 4 – interventionsprogram, 5 hp.

Kursen tar upp beteendevetenskapliga teorier och modeller kopplat till praktiska tillämpningar och innehåller begrepp, förändringsmodeller, påverkansfaktorer, psykosociala aspekter, samtalsträning, artikelsökning och design av interventionsprogram.

**Arbetsätt**

Kursen är en fristående kurs som genomförs som distansutbildning. Seminarieträffar genomförs med mellanliggande instuderingsperioder. Seminarieträffarna består av föreläsningar, seminarier, färdighetsträning, litteraturuppgifter, presentationer och erfarenhetsutbyte. Teori kompletteras med praktiska tillämpningar och reflektioner.

**Progression**

Kursen är en fördjupning och uppföljning av studentens tidigare högskolestudier enligt förkunskapskraven, vilket innebär att den specifika yrkesutbildningen kompletteras med kunskaper och färdigheter att arbeta med beteendeförändringar med inriktning på fysisk aktivitet. Inom kursen sker ämnes- och professionsprogressionen genom att grundläggande beteendevetenskapliga teorier tillämpas inom det egna yrkesområdet och genom design av

interventionsprogram. Den vetenskapliga progressionen sker genom att kursinnehållet bygger på vetenskapliga studier och beprövad erfarenhet inom pedagogik, beteendevetenskap och ledarskap, vilka ingår i ämnesområdet folkhälsovetenskap.

### **Förväntade studieresultat**

Efter avslutad kurs skall studenten:

- kunna redogöra för vetenskapliga grundprinciper rörande beteendeförändringar,
- översiktligt kunna redogöra för teorier och modeller utifrån ett beteendevetenskapligt perspektiv,
- kunna beskriva begrepp, definitioner och metoder inom förändringsprocesser,
- kunna planera interventionsprogram med inriktning på fysisk aktivitet,
- visa på färdigheter i samtalsstrategier vid beteendeförändringar,
- självständigt kunna utveckla frågeformulär utifrån syfte och frågeställning,
- utförligt kunna använda loggboksregistrering med inriktning på etableringsstrategier,
- självständigt kunna söka och värdera ämnesaktuella vetenskapliga artiklar,
- kunna konstruera pedagogiska redskap med inriktning på beteendeförändringar.

### **Examination**

Följande examinationsformer gäller i kursen:

Moment 1 – Teoretiska förklaringsmodeller, 2 hp

- inlämningsuppgift,
- litteraturseminarium,

Moment 2 – Förändringsprocesser, 4 hp

- loggboksregistrering,
- litteraturseminarium,
- samtalsuppgifter,

Moment 3 – Psykosociala faktorer, 4 hp

- artikelredovisningar,
- litteraturuppgift,

Moment 4 – Interventionsprogram, 5 hp

- dokumentation och redovisning av planerat interventionsprogram.

### **Antal provtillfällen för prov och praktik**

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

### **Betyg**

Som betyg på kursen används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. Senast i samband med kursstart skall studenterna erhålla preciserad information om examinationsformer och betygsriterier för respektive nivå.

## Förkunskapskrav

Grundläggande högskoleutbildning 180 högskolepoäng med inriktning hälsa, folkhälsa, fysisk aktivitet, sjukgymnastik, idrott eller motsvarande. Exempel på utbildningar som omfattas är lärarutbildning, sjukgymnastutbildning, hälsopedagog- och folkhälsovetenskaplig utbildning eller motsvarande.

## Litteratur och övriga läromedel

Obligatorisk:

Hultgren, S. *Fysisk aktivitet, folkhälsa, beteendeförändringar*, (Kunskapsföretaget AB, 2008), 168 s.

Rollnick, S. Miller, W. Butler C. *Motivational Interviewing in Health Care*, (Routledge Taylor & Francis group, Guilford Press, 2008), 210 s.

Valbar:

Andersson, B. Funnell, M. *The Art of Empowerment*, (American Diabetes Association, Virginia, 2000), 271 s.

Glanz, K, Rimer, B-K, Lewis, F-M. *Health Behaviour and Health Education, 3rd Edition*, (Jossey-Bass, San Francisco, 2002), 583 s.

Sallis, J-F. Owen, N. *Physical activity & Behavioral Medicine*. (Sage Publications, London, 1999), 210 s.

Tones, K. Green, J. *Health Promotion*, (Sage Publications Ltd, London, 2004), 376 s.

## Övrigt

Obligatorisk litteratur kompletteras med inlämningsuppgifter och anvisningar för litteraturseminarier. Varje kursdeltagare väljer även fördjupningslitteratur från valbar litteratur. Inom kursen genomförs en sökning av aktuella artiklar inom ämnesområdet.

## Frånvaro

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

## 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.