

**FOLKHÄLSOVETENSKAP, INRIKTNING BETEENDE-
FÖRÄNDRING OCH FYSISK AKTIVITET, 5 POÄNG**
*PUBLIC HEALTH SCIENCE, DIRECTED TOWARDS BEHAVIORAL
CHANGE AND PHYSICAL ACTIVITY, 5 CREDITS*

LADOK-kod: FID048

BESLUT OCH RIKTLINJER

Kursen ges som en fristående kurs.

Utbildningsområde: Idrott

Ämne: Folkhälsovetenskap med inriktning fysisk aktivitet.

Nivå: 41-60p

Kursplanen har behandlats av institutionsrådet vid Institutionen för idrotts- och hälsövetenskap 2006-01-11

Kursplanen är fastställd av Forsknings- och utbildningsnämnden 2006-01-13

SYFTE/MÅL

Kursen avser att belysa fysisk aktivitet ur ett beteendevetenskapligt perspektiv. Hur sker förändringar av vanor och vilka modeller finns för beteendeförändringar med betoning på fysisk aktivitet för barn och ungdomar?

Syftet med kursen är att studenten ska erhålla

- insikter om vetenskapliga grundprinciper vid beteendeförändringar
- ökad insikt i teorier och modeller utifrån ett beteendevetenskapligt perspektiv
- kunskap om begrepp, definitioner och metoder inom förändringsprocesser
- grundlägganden kunskaper i principer för interventionsprogram med inriktning på fysisk aktivitet
- insikt i samtalsstrategier vid beteendeförändringar
- kunskaper om grundläggande projektplanering.

Efter kursen skall studenten kunna

- planera ett interventionsprogram utifrån beteendevetenskapliga principer
- genomföra samtal om beteendeförändringar
- genomföra självregistrering med inriktning på etableringsstrategier
- vidareutveckla pedagogiska redskap med inriktning på beteendeförändringar.

INNEHÅLL OCH UPPLÄGGNING

Kursen tar upp teorier och grundprinciper inom beteendevetenskap med inriktning på inlärning, förändrings- och etableringsstrategier, psykosociala faktorer, förstärkningsstimuli, framgångsfaktorer, samtalsprocesser, design av interventionsprogram och projektplanering av eget projekt i samråd med aktuell arbetsplats. Kursen är en fristående kurs som genomförs som distansutbildning. Teori kompletteras med praktiska tillämpningar och reflektioner.

Seminarieträffarna består av litteraturseminarier, föreläsningar och erfarenhetsutbyte och omfattar fyra tillfällen à två dagar.

EXAMINATION

Kursen examineras genom inlämningsuppgifter, litteraturseminarier och redovisning av förberedande projektplanering. Som betyg på kursen som helhet används Väl Godkänt, Godkänt och Underkänt.

FÖRKUNSKAPSKRAV

Lärare i ämnet idrott och hälsa och/eller motsvarande med inriktning på folkhälsa och fysisk aktivitet.

URVAL

Vid många sökanden genomförs ett urval som utgår från förkunskapskrav och att deltagarna rangordnas utifrån yrkeserfarenhet, kompletterande högskole-/universitetsutbildning samt fristående kurser med inriktning på folkhälsa och fysisk aktivitet. Urvalskriterierna bedöms var för sig och ger en helhet, vilken ger underlag för rangordning.

ÖVRIGT

Litteraturen kompletteras med hänvisningar till aktuella kapitel. Forskningsrapporter presenteras och finns tillgängliga vid kursstart.

IKRAFTTRÄDANDE

Kursplanen gäller fr o m vårterminen 2006.

KURSLITTERATUR

Obligatorisk litteratur

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

Tones, K. Green, J. Health Promotion, Sage Publications Ltd, London, 2004, 376 sid.

Urval av vetenskapliga rapporter med inriktning på fysisk aktivitet och beteendeförändringar som väljs under kursen.

Referenslitteratur

Kaplan, R-M. Sallis, J-F. Patterson T-L. Health and Human Behavior, International Editions, McGraw-Hill, Singapore, 1993, 556 sid. Sallis, J-F. Owen, N. Physical activity & Behavioral Medicine. Sage Publications, London, 1999, 210 sid. Andersson, B. Funnell, M. The Art of Empowerment, American Diabetes Association, Virginia, 2000, 271 sid. Miller, R-M. Rollnick, S. Motivational Interviewing, second edition, The Guilford Press, New York, 2002, 428 sid.