

## **FOLKHÄLSA III, INRIKTNING FYSISK AKTIVITET, 30 HÖGSKOLEPOÄNG**

**PUBLIC HEALTH SCIENCE III, DIRECTED TOWARDS PHYSICAL ACTIVITY, 30 HIGHER EDUCATION CREDITS**

### **Basdata**

Kursen ingår i specialiseringsstudierna och är en valbar kurs inom Lärarprogrammet vid Gymnastik- och idrottshögskolan.

Utbildningsområde: Idrott  
Ämne: Folkhälsa, inriktning fysisk aktivitet  
Omfattning: 30 högskolepoäng  
Nivå: Grund

Kursplanen har behandlats av Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap  
2010-06-08.

Kursplanen är fastställd av Lärarutbildningsnämnden  
2010-06-16.

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med läsåret 2010/2011.

### **Förkunskapskrav**

Studenten skall vara antagen till Lärarprogrammet 210-330 högskolepoäng vid GIH och ha genomgått med godkänt resultat inriktningsstudierna Folkhälsa I, inriktning fysisk aktivitet, 1-30 hp, och minst 15 hp godkänt från kursen Folkhälsa II, inriktning fysisk aktivitet, 31-60 hp. Därtill krävs godkänt på momentet Kunskapens mångfald II: den vetenskapliga processen, 7,5 hp i kursen Strategiskt lärarskap, 30 högskolepoäng eller motsvarande vilket är ett kriterium för att arbetet med Examensarbetet ska få påbörjas.

### **Förväntade studieresultat**

Studenten skall:

- visa på fördjupade kunskaper om kroppens omsättning och behov av energi och näringsämnen, kostundersökningar, näringsrekommendationer och kostinformation,
- visa på grundläggande kunskaper om val av livsmedel, tillagningsmetoder och måltider för människor med olika behov t ex barn, fysiskt aktiva och äldre,
- självständigt kunna analysera och kritiskt värdera vetenskapliga texter innehåll, slutsatser och bevisvärde utifrån metodval, teorianvändning, studiedesign och vetenskapsteoretisk utgångspunkt,
- självständigt kunna göra adekvat metodval utifrån problemområde samt, med ett kritiskt förhållningssätt, kunna diskutera dess styrkor och brister baserat på forskningsprocessen som helhet,
- självständigt kunna beskriva det egna informationsbehovet, förstå hur informationsresurser är organiserade samt kunna söka fram och kritiskt värdera olika typer av information,

- visa förmåga att, enskilt eller i par, självständigt och enligt vetenskaplig praxis författa en uppsats inriktad mot den kommande yrkesverksamheten,
- visa förmåga att söka, samla och kritiskt värdera relevant information utifrån studiens syfte och frågeställningar samt kritiskt diskutera uppsatsens utgångspunkter och resultat,
- kunna försvara den egna uppsatsen under oppositionen,
- ha utvecklat färdigheten att opponera på annan uppsats, kunna färdigställa en skriftlig opposition och dessutom varit bioopponent på en uppsats.

## Innehåll och uppläggning

### Moment

Kursen innehåller följande moment:

Moment 1 – Näringslära, kost och matkultur, 7,5 hp

*Part 1 - Nutrition, diet and food culture, 7,5 higher education credits*

- näringsämnens uppbyggnad, funktion och omsättning i kroppen samt energiomsättning och näringsbehov vid arbete och vila,
- svenska näringsrekommendationer, vilka de är och hur de är beräknade samt kost för barn, ungdom, äldre och personer med särskilda behov,
- näringsanalys och planering av måltider med hjälp av dataprogram och livsmedelstabeller samt kostundersökningsmetoder,
- kostvanor, måltidsordning och måltidssammansättning samt ätstörningar och ätandets psykologi,
- livsmedelskunskap, t ex näringsförluster vid tillagning, antinutritionella ämnen, livsmedelsmärkning,
- allmän mikrobiologi, t ex bakterier i maten och hantering av livsmedel.

Moment 2 – Forskningsmetodik, 7,5 hp

*Part 2 - Research methods, 7,5 higher education credits*

- fördjupad vetenskaplig metodik, inklusive fördjupning i en valfri datainsamlingsmetod och den därtill hörande analysmetoden,
- fördjupad vetenskapsteori och teorianvändning,
- mångvetenskaplig metod,
- fördjupad informationssökning.

Moment 3 – Examensarbete, 15 hp

*Part 3 - Degree work, 15 higher education credits*

Examensarbetet består av en empiriskt väl underbyggd uppsats som vilar på vetenskaplig grund. Uppsatsens empiriska del skall omfatta ett avgränsat källmaterial som skall ha samlats in enligt gängse metodprinciper och resultatet skall kopplas till forskningslitteratur. Ämnet skall vara kopplat till lärarprofessionen.

### Arbetsätt

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, datalaborationer, andra laborationer, grupparbeten och litteraturstudier. Examensarbetet kan göras enskilt eller tillsammans med annan student. Undervisningen sker i form av seminarier där seminarieledaren handleder i

generella frågor. Därtill kommer fackhandledning efter den enskilde studentens behov. Den färdiga uppsatsen granskas vid ett slutseminarium inför studentopponent.

## Progression

Folkhälsovetenskap III, inriktning fysisk aktivitet, fördjupar de studier som genomförts på nivåerna I och II inom följande område: Folkhälsoarbete ur ett befolkningsperspektiv, Folkhälsa och beteendeprocesser, Hälsa och livsstil i ett samhällsperspektiv, Hälsotester, inriktning fysisk aktivitet, Friskvårds- och hälsoekonomi, Samhällsmedicin, Stress och psykosocial miljö samt Idrotts- och arbetsmedicin. Samarbetsprojekt med det omgivande samhället har på olika sätt används genomgående i ämnet som ett sätt att stärka progressionen i yrkesprofessionen. Inom såväl de naturvetenskapliga som de beteendevetenskapliga momenten tydliggörs den vetenskapliga progressionen genom att vetenskapliga fakta integreras i undervisningen.

Under momentet *Näringslära, kost och matkultur* sker en ämnesprogression genom att studenten tillämpar kunskaper i fysiologi och tillämpad fysiologi, som erhöles under de två första studieåren, för att nu tillägna sig en ökad förståelse för nutritionens betydelse i relation till idrott, hälsa och välbefinnande. Även i kurserna Folkhälsovetenskap, inriktning fysisk aktivitet I och II, har inkluderat teoretiska och praktiska undervisningsmoment om ätstörningar, övervikt och andra folksjukdomar samt hälsoundersökningar, bl.a. om kost. Vidare kunskaper ges nu om kroppens omsättning och behov av energi och näringsämnen, kostundersökningar, näringsrekommendationer, livsmedelskemi samt näringsbehov för individer med speciella behov. Under momentets gång sker även en fördjupning i ämnet genom att studenten får självständigt analysera och bedöma vetenskaplig litteratur. Momentet innehåller till vissa delar även kunskaper om skolan som arena och aktör i det praktiska folkhälsoarbetet samt pedagogiska aspekter utifrån ett folkhälsoperspektiv.

Momentet *Forskningsmetodik* är en påbyggnad av Kunskapens mångfald I och II (15 hp) tidigare givna i lärarutbildningen. Här utvecklas vidare kunskaper bl.a. om problematiseringar, kvalitativa och kvantitativa metoder inklusive epidemiologisk mätmetodik, observationer, enkäter, experimentella undersökningar, statistik, den vetenskapliga rapportens uppbyggnad. Studenten får utöver en metodbok självständigt ta del av minst en avhandling samt fyra vetenskapliga artiklar. Progressionen består huvudsakligen av en fördjupning i vetenskaplig/metodik och förhållningssätt. Studenten skall med hjälp av handledning kunna samla in och analysera data. Det förväntas att studenten kan motivera valet av studiedesign och datainsamlingsmetod. Momentet innehåller dock även inslag av breddning då tvär-/mångvetenskaplig metod introduceras. Progressionen av epidemiologi utvecklas i denna kurs ytterligare med fördjupning avseende epidemiologisk metodik för datainsamling och -analys samt registerdata.

*Examensarbetet* är en fördjupning och breddning av de uppsatser som skrivs i samband med momenten Kunskapens mångfald I och Kunskapens mångfald II: den vetenskapliga processen II. Se vidare Rånäsdokumentet.

## Examination

### Kurskrav

Obligatorisk närvaro krävs vid seminarierna i moment två. Därtill finns kurskrav om att student skall i moment två delta aktivt vid ytterligare ett seminarium som biopponent under moment tre (examensarbete).

## Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

Moment 1 – Näringslära, kost och matkultur, 7,5 hp

- skriftlig tentamen.

Moment 2 – Forskningsmetodik, 7,5 hp

- individuell skriftlig hemtentamen.

Moment 3 – Examensarbete, 15 hp

- färdigställande av och ventilerat uppsats-PM
- färdigställande och försvar av uppsats samt genomförande av opposition. Den sistnämnda ska även lämnas in skriftligt.

## Antal tillfällen för prov och praktik

Examinationerna avläggs under kursens/momentens gång vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i kurs-/momentpromemorian som studenten får i och med kurs-/momentstart. Omtentamenstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter kursens/momentets slut, samt innan höstterminens början och/eller när kursen/momentet ges vid nästa tillfälle.

## Betyg

Som betyg på moment och på kursen som helhet används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. Vid en betygskonferens med examinator och ansvariga för respektive moment fastställs slutbetyget för hel kurs om 30 högskolepoäng. Senast i samband med momentstart skall studenterna få preciserade kriterier för respektive betygsnivå.

## Övrigt

### Utvärdering

Efter avslutad kurs/moment gör varje student en utvärdering av kursen/momentet och varje lärare gör en självvärdering. Dessa återförs inom 3 veckor till studentgruppen och examinator.

### Studentinflytande

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Lärarutbildningsnämnden, Institutionsrådet och vid programråd.

## Litteratur och övriga läromedel

### Moment 1 – Näringslära, kost och matkultur

Obligatorisk:

Abrahamsson, L., m.fl. *Näringslära för högskolan*. (Stockholm: Liber, 2006), 445 s.

Williams, M.H., *Nutrition for Health, Fitness and Sport*. (8<sup>th</sup> edition, New York: McGraw Hill, 2006) 100 s.

Kompendier och artiklar i anslutning till föreläsningarna.

## **Moment 2 – Forskningsmetodik, 7,5 hp**

Obligatorisk:

Hassmén, N. & Hassmén, P. *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder* (Stockholm: SISU idrottsböcker, 2008), 416 s.

Under kursen skall studenten välja en metodbok och en vetenskaplig avhandling/artiklar med samma inriktning som det egna examensarbetet. Valet sker i samråd med kursansvarig lärare.

*Exempel på vetenskapsteori- och metodlitteratur:*

Stensmo, C., *Vetenskapsteori och metod för lärare*. (Uppsala: Kunskapsföretaget, 1:a uppl., 2002).

Enkätmetodik:

Ejlertsson, G., *Enkäten i praktiken – En handbok i enkätmetodik*. (Lund: Studentlitteratur, 2 upplagan, 2005), 157 s.

Experimentell metod:

Ejlertsson, G., *Statistik för hälsovetenskaperna*. (Lund: Studentlitteratur, 2003), 275 s.

Vincent, J. M., *Statistics in Kinesiology*. (Champaign, Ill: Human Kinetics, 3<sup>rd</sup> edition, 2005), 310 s.

Intervjumetodik:

Jacobssen, J. K., *Intervju – Konsten att lyssna och fråga*. (Lund: Studentlitteratur, 1993), 219 s.

Observationsmetodik:

Fangen, K., *Deltagande observation*. (Malmö: Liber ekonomi, 2005), 314 s.

Textanalys:

Bergström G./Boréus, K., *Textens mening och makt – Metodbok i samhällsvetenskaplig textanalys*. (Lund: Studentlitteratur, 2000), 344 s.

Till kurslitteraturen tillkommer också ett urval av kompletterande artiklar och uppsatser som delas ut under kursens gång.

*Referenslitteratur:*

*Att ange källor: Råd och anvisningar till studenter på GIH*, 5:e uppl. (Stockholm: GIH, 2009), 25s.

Johansson, B., Svedner, P-O., *Examensarbetet i lärarutbildningen, undersökningsmetoder och språklig utformning*. (Uppsala: Kunskapsföretaget, 3:e upplagan, 2001), s. 11-52, 63-72 och 81-84.

*Rånäsdokumentet – Råd och anvisningar i uppsatsskrivning för studenter och lärare vid GIH* (version 6.1). (Stockholm: GIH, 2009), 27 s.

## **Moment 3 – Examensarbete 15 hp**

*Att ange källor: Råd och anvisningar till studenter på GIH*, 5:e uppl. (Stockholm: GIH, 2009), 25s.

*Rånsäsdokumentet – Råd och anvisningar i uppsatsskrivning för studenter och lärare vid GIH*  
(version 6.1). (Stockholm: GIH, 2009), 27 s.

Valbar:

Johansson, B., Svedner, P. O., *Examensarbetet i lärarutbildningen.*

*Undersökningsmetoder och språklig utformning.* (Uppsala: Kunskapsföretaget, 5:e upplagan, 2010), 104 s.

Hassmén, N. & Hassmén, P. *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder* (Stockholm: SISU idrottsböcker, 2008), 416 s.