

FOLKHÄLSA I, INRIKTNING FYSISK AKTIVITET, 30 HÖGSKOLEPOÄNG

**PUBLIC HEALTH I, DIRECT TOWARDS PHYSICAL ACTIVITY, 30
CREDITS**

Basdata

Kursen ingår i inriktningsstudierna som ett andra inriktningsämne 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 institutionsrådet vid Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap 2009-04-30.

Kursplanen är fastställd av Lärarutbildningsnämnden 2009-06-10 och senare reviderad 2010-03-24 samt i Grundutbildningsnämnden 2011-06-16.

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med läsåret 2011/2012.

Förkunskapskrav

Studenten skall vara antagen till Lärarprogrammet vid GIH med inriktning för verksamhet i grundskolans senare år och gymnasieskolan 270-330 högskolepoäng. Dessutom godkänd på Perspektiv på kunskap och skola, 30 hp (eller motsvarande), Idrott didaktisk inriktning I, 30 hp och minst 22,5 hp godkända i kursen Idrott didaktisk inriktning II.

Förväntade studieresultat

Studenten skall:

- visa på grundläggande kunskaper om epidemiologiska begrepp, teorier och vanligt förekommande studiedesigner, beräkningsformer för mått på förekomst och insjuknande, IKT (informations- och kommunikationsteknologi) i folkhälsoarbetet och förstå begreppen integritet och sekretess i en digital kultur,
- översiktligt kunna beskriva den variation som föreligger mellan olika befolkningsgruppers hälsa och kritiskt värdera bestämningsfaktorer för befolkningens hälsa,
- kunna kritiskt värdera epidemiologisk forskning med fokus på livsstil i primär och sekundär prevention genom att kunna tolka analytisk biostatistik, ha fördjupade kunskaper i datainsamlingsmetoder och studiedesigner,
- kunna förklara fynden i en epidemiologisk vetenskaplig artikel, kunna beräkna effekt av interventioner,
- visa på initierade kunskaper och färdigheter om fysisk aktivitet i sjukdomsförebyggande och sjukdomsbehandlande syfte (FYSS), patientintervjuer och erfarenhet av kontakter med hälso- och sjukvården samt folkhälsoplanerare inom kommuner,

- visa på grundläggande kunskaper i att utveckla och utarbeta strategier för olika arenor och målgrupper vid promotivt folkhälsoarbete och att kunna analysera och värdera hälsorelaterade styrdokument och handlingsprogram,
- översiktligt kunna redogöra för teorier och modeller utifrån ett beteendevetenskapligt perspektiv,
- redogöra för teoretiska grunder bakom samtalsmetoden MI (Motivational Interviewing),
- tillämpa grundläggande principer vid motiverande samtal med inriktning på fysisk aktivitet och hälsorelaterade samtal, kunna beskriva begrepp, definitioner och strategier inom MI,
- visa på grundläggande förståelse för livsstil och dess bestämningsfaktorer utifrån beteendemedicinska grundprinciper samt till människans villkor i samhället utifrån individ-, grupp-, organisations- och samhällsnivå,
- kunna utföra relevanta tester för cirkulation/aerob kapacitet, kroppssammansättning, rörlighet, styrka och balans och kunna använda sig av skattningsskalor för att mäta upplevd ansträngning och smärta samt vara förtrogen med säkerhetsaspekter och risker med olika tester,
- visa färdighet i att kunna möta etiskt svåra frågor i arbetet med att påverka människors hälsa,
- kunna utvärdera fysiskt status och hälsostatus i övrigt genom fysiologiska, psykologiska och pedagogiska mätmetoder; men även kunna genomföra hälsosamtal med hjälp av samtalsmetodiken MI, diskutera tester och testresultat samt föreslå lämpliga åtgärder.

Innehåll och uppläggning

Moment

Kursen innehåller följande moment:

Moment 1 – Epidemiologi och biostatistik 7,5 hp

Part 1– Epidemiology and biostatistics 7.5 credits

- studiedesign, datainsamlingsmetodik och grundläggande begrepp,
- beräkning av interventionseffekt, riskbegrepp och dess användning,
- fördjupad analytisk biostatistik,
- sjukvårds- och befolkningsregister; validitet och reliabilitet i epidemiologiska studier; betydelsen av slumpmässiga och systematiska fel,
- evidens för samband mellan fysisk aktivitet och hälsa, dess styrkor och svagheter, hälsans bestämningsfaktorer; hälsa och livsstil i relation till klass-, kön- och etnicitet, hälsa och politik ur ett historiskt perspektiv,
- fysisk aktivitet på recept/FYSS,
- undervisning i partnerskola i hälsorelaterade ämnen/områden, arbete med skolan som arena och aktör i det praktiska folkhälsoarbetet samt pedagogiska aspekter utifrån ett folkhälsoperspektiv.

Moment 2 – Folkhälsoarbete I, 7,5 hp

Part 2– Public Health work I, 7.5 credits

- begreppsdefinitioner och teoretiska förklaringsmodeller, folkhälsoarbete, livsstil och levnadsvanor,
- folkhälsans villkor i samhället, strategier, stödjande miljöer och arenor för promotivt hälsoarbete,
- motiverande samtal i teori och praktik,
- policydokument och folkhälsoprogram, nationella och internationella styrdokument,

- undervisning i partnerskola i hälsorelaterade ämnen/områden, arbete med skolan som arena och aktör i det praktiska folkhälsoarbetet samt pedagogiska aspekter utifrån ett folkhälsoperspektiv.

Moment 3 – Folkhälsoarbete II, 7,5 hp

Part 3– Public Health work II, 7.5 credits

- förändringsprocesser avseende levnadsvanor, livsstil, gruppdynamik och ledarskap,
- samtals- och etableringsstrategier, handledningsformer och projektledarrollen,
- motivationsteorier, organisationsmodeller och organisationsteorier,
- policydokument och folkhälsoprogram,
- undervisning i partnerskola i hälsorelaterade ämnen/områden, arbete med skolan som arena och aktör i det praktiska folkhälsoarbetet samt pedagogiska aspekter utifrån ett folkhälsoperspektiv.

Moment 4 – Hälsotester, inriktning fysisk aktivitet, 7,5hp

Part 3– Health tests, directed towards physical activity, 7.5 credits

- identifiering av hälsa och ohälsa med olika testmetoder och hälsoundersökningar,
- tester för att bestämma: fysisk aktivitet, cirkulation/aerob kapacitet, kroppssammansättning, rörlighet, styrka och balans,
- testers validitet och reliabilitet,
- skattningsskalor och frågeformulär vid hälsotester,
- säkerhetsaspekter och risker med olika tester,
- etik i arbete med människor,
- undervisning i partnerskola i hälsorelaterade ämnen/områden, arbete med skolan som arena och aktör i det praktiska folkhälsoarbetet samt pedagogiska aspekter utifrån ett folkhälsoperspektiv.

Arbetsätt

Undervisningen sker i form av föreläsningar, gruppdiskussioner, litteraturseminarier, intervjuer, reflekterande team, handledning, redovisningar, studiebesök och projektarbeten med projektledarskap. Delar av kursen förutsätter aktivt praktiskt deltagande från studentens sida.

Den verksamhetsförlagda utbildningen är förlagd till en VFU-skola i ett partnerområde. Närvaro under all verksamhetsförlagd utbildning är obligatorisk. Under den verksamhetsförlagda utbildningen har studenten rätt till handledning av utbildad lärare för undervisning i hälsorelaterat ämne. Motsvarande 1,5 hp består av vfu med frekventa observationsstudier och aktivt ledarskap för vuxna/äldre inom motionsgymnastik och styrketräning.

Progression

Kursen är den första inom inriktningsstudierna i *Folkhälsa inriktning fysisk aktivitet* som studenten möter och flera av momenten är därför av grundläggande och orienterande karaktär.

Den vetenskapliga progressionen sker genom att delar av kursen bygger på vetenskapliga studier och tidigare kurser inom det allmänna utbildningsområdet och huvudämnet idrott didaktisk inriktning. Inom studierna läggs en grund inom folkhälsa med fokus på såväl individ-, grupp- som samhällsnivå vilket kopplas till vetenskapliga artiklar. Professionsprogressionen synliggörs genom att kursen har en tydlig inriktning mot hälsodidaktik, folkhälsa och folkhälsoarbete i stort samt undervisning i relevanta skolformer.

Ämnesprogressionen tar sin utgångspunkt i studier, föreläsningar och litteratur inom folkhälsa med fokus på ämne-teori och tillämpning inom området.

Kursen utgör en grund för vidare studier inom inriktningsstudierna *Folkhälsa inriktning fysisk aktivitet*.

Examination

Kurskrav

Förväntade studieresultat beskriver inte alla kurskrav. Obligatorisk närvaro under den verksamhetsförlagda undervisningen är ett kurskrav. Studentens aktiva deltagande i undervisningen är krav vid laborativa moment.

Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

Moment 1 – Epidemiologi och biostatistik, 7,5 hp

- skriftlig salttentamen,
- muntliga och skriftliga redovisningar.

Moment 2 – Folkhälsoarbete I, 7,5 hp

- skriftlig salttentamen,
- muntliga och skriftliga redovisningar.

Moment 3 – Folkhälsoarbete II, 7,5 hp

- skriftlig salttentamen,
- muntliga och skriftliga redovisningar.

Moment 4 – Hälsotester, inriktning fysisk aktivitet, 7,5 hp

- skriftlig salttentamen,
- muntliga och skriftliga redovisningar.

Antal tillfällen för prov och praktik

Examinationerna avläggs under momentens gång vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i momentpromemorian som studenten får i och med momentstart.

Omtentamenstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter 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 kursansvariga för respektive moment fastställs slutbetyget för hel kurs om 30 högskolepoäng. För betyget Väl godkänt på hel kurs (30 hp), gäller som princip att studenten på de fyra momenten har minst tre Väl godkänt samt ett Godkänt. Senast i samband med momentstart skall studenterna erhålla preciserad information om betygs-kriterier för respektive nivå. Betyg ska vara rapporterat till studieadministratör senast tre veckor efter avslutat moment.

Övrigt

Urval

Urval till inriktningsstudier i Folkhälsa, inriktning fysisk aktivitet
Vid fler sökande än platstillgång tillämpas följande urval:

betygsnivå på avslutade kurser vid GIH (antal G och VG)

- antal högskolepoäng på GIH,
- betygsnivå på avslutade kurser vid GIH (antal G och VG).
- Kursen ges även som fristående kurs

Kursen ges även som fristående kurs

För restplatserna som erbjuds som fristående kurs krävs Idrottslärarexamen alternativt Lärarexamen 4-9, idr/ää. Som särskild behörighet krävs minst 15 hp i humanbiologi eller motsvarande.

Vid urvalet till restplatser som erbjuds som fristående kurs tas speciell hänsyn till den sökandes tidigare erfarenhet som lärare i idrott och hälsa, övrig pedagogisk erfarenhet och andra tidigare anställningar. Dessutom beaktas tidigare utbildning från högskola och övriga kurser samt yrkeserfarenhet inom hälsoarbete.

Utvärdering

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

Studentinflytande

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Grundutbildningsnämnden och programkommittén för Lärarprogrammet.

Litteratur och övriga läromedel

Obligatorisk litteratur

Hälsopedagogik (kursplan ingående i Barn- och fritidsprogrammet)

<http://www3.skolverket.se/ki03/front.aspx?sprak=SV&ar=0910&infotyp=5&skolform=21&id=3178&extraId=>

Pedagogisk ledarskap (kursplan ingående i Barn- och fritidsprogrammet)

<http://www3.skolverket.se/ki03/front.aspx?sprak=SV&ar=0910&infotyp=5&skolform=21&id=3183&extraId=>

Folkhälsokunskap (kursplan ingående i Omvårdnadsprogrammet)

<http://www3.skolverket.se/ki03/front.aspx?sprak=SV&ar=0910&infotyp=5&skolform=21&id=3575&extraId=>

Moment 1 – Epidemiologi och biostatistik

Andersson, I. *Epidemiologi för hälsovetare – en introduktion*, (Lund: Studentlitteratur, 2005), s. 15-40, 34-55, 88-107.

FYSS – Fysisk aktivitet på recept. (www.fyss.se) (valda delar).

Pellmer K, Wramner B. *Grundläggande folkhälsovetenskap*, (Stockholm: Liber, 207), 256 s. (valda delar)

SBU- Statens beredning för medicinsk utvärdering. *Metoder för att främja fysisk aktivitet – En systematisk litteraturoversikt*. (SBU 2006:181), valda delar sammanfattning 26 s.

Kompendier och vetenskapliga artiklar (ca 90 sidor.)

Moment 2 - Folkhälsoarbete I

Axelsson, R. & Axelson, S. B. (red) *Folkhälsa i samverkan – mellan professioner, organisationer och samhällssektorer*, (Lund: Studentlitteratur, 2007), 432 s.

Farbring, C-Å. *Handbok i motiverande samtal*, (Stockholm: Natur och Kultur, 2010), (valda delar)

Hultgren, S. *Fysisk aktivitet, folkhälsa, beteendeförändringar*, (Uppsala: Kunskapsbolaget, 2008) , s. 5-62.

Pellmer K, Wramner B. *Grundläggande folkhälsovetenskap*, (Stockholm: Liber, 207), 256 s (valda delar)

Rollnick, S. Miller, W. Butler C. *Motivational Interviewing in Health Care* , (New York: Guilford Press, 2008), s. 3- 30, 157 -180.

Moment 3 – Folkhälsoarbete II

Farbring, C-Å. *Handbok i motiverande samtal*. (Stockholm: Natur och Kultur, 2010), (valda delar)

Hultgren, S. *Fysisk aktivitet, folkhälsa, beteendeförändringar*, (Uppsala: Kunskapsbolaget, 2008), s. 63-161.

Rollnick, S. Miller, W. Butler C. *Motivational Interviewing in Health Care* , (New York: Guilford Press, 2008), s. 33 – 156.

Svedberg, L. *Gruppsykologi. Om grupper, organisationer och ledarskap*, (Lund: Studentlitteratur, Tredje upplagan, 2003), s. 251-362.

Socialdepartementet. *Genusperspektiv i nationella strategin för folkhälsan*, (SOU 1999:137), s. 475-502.

Valbar litteratur efter godkännande av examinator (utifrån ett antal sökbegrepp t. ex. Hälsöfrämjande ledarskap, hälsa och genus, förändringskompetens och hälsoarbete). Antal sidor: min ca 200, max ca 400.

Fördjupningsexempel utifrån utdelade vetenskapliga artiklar.

Moment 4 - Hälsotester, inriktning fysisk aktivitet

Tonkonogi, M. Bellardini H. Henriksson A. *Tester och mätmetoder för idrott och hälsa*, (Stockholm: SISU Idrottsböcker, 2009), 397 s.

Kompendier och vetenskapliga artiklar i anslutning till föreläsningarna (200 s).