

## **HÄLSA OCH MILJÖ II, 7,5 HÖGSKOLEPOÄNG** HEALTH AND ENVIRONMENT II, 7,5 CREDITS

### **Basdata**

Kursen ingår i allmänna utbildningsområdet och är en obligatorisk kurs inom Lärarprogrammet vid Gymnastik- och idrottshögskolan.

Utbildningsområde: Idrott  
Ämne: Idrott  
Omfattning: 7,5 högskolepoäng  
Nivå: Avancerad

Kursplanen har behandlats av institutionsrådet vid Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap 2007-05-02.

Kursplanen är fastställd av Lärarutbildningsnämnden 2007-06-20 och senare reviderad 2008-06-11 samt i Grundutbildningsnämnden 2011-06-16.

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

### **Förkunskapskrav**

Studenten skall vara antagen till Lärarprogrammet, 210-330 högskolepoäng vid GIH. Dessutom skall studenten ha uppnått 60 högskolepoäng inom det allmänna utbildningsområdet.

### **Förväntade studieresultat**

Studenten skall:

- på ett fördjupat sätt kunna relatera till
  - begreppet hälsa och hälsofrämjande,
  - hälsopedagogik med inriktning på livsstilsförändringar,
  - hälsopedagogik med inriktning på konkretisering av kopplingen fysisk aktivitet och hälsa med hjälp av tillämpade fysiologiska metoder,
  - hur växthuseffekten påverkar folkhälsan globalt.
- analysera
  - vilka faktorer som styr rörelse och hälsa i ett perspektiv av hållbar utveckling,
  - hur hälsa och miljö relaterar till fysiskt aktiv transport mellan hem och skola/arbetsplats. utforma och kritiskt granska
  - ämnesintegrerade/läroplansuppfyllande didaktiskt inriktade projekt på temat ”fysiskt aktiv skolpendling i skolan” baserat på förhållanden i en skola samt med ett salutogent förhållningssätt anknutet till begreppet känsla av sammanhang (KASAM).

### **Innehåll och uppläggning**

#### **Innehåll**

- Fysisk aktivitet, hälsa och hållbar utveckling
- kunskap om fysisk aktivitet, hälsa och hälsofrämjande i ett individ-, grupp- och befolkningsperspektiv samt i relation till hållbar utveckling.

- betoningen vad gäller miljö inom ramen för hållbar utveckling gäller främst tätortsmiljöer och globala miljöfrågor såsom växthuseffekten.

#### Hälsopedagogik

- kunskap om hälsopedagogik med inriktning på livsstilsförändringar,
- kunskap om tillämpade fysiologiska metoder för att främja livsstilsförändringar.

#### Pedagogiskt projekt

- pedagogiskt projekt kring hälsa, miljö och fysisk aktivitet vid förflyttning mellan hem och skola/arbetsplats.

### Arbetsätt

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, projektarbeten, laborationer och individuella mätuppgifter.

### Progression

Kursen är den andra som lärarstudenten möter inom ramen för hälsa och miljö. I förhållande till kursen *Hälsa och miljö I* sker en fördjupning vad gäller dels de laborativa momenten, dels teorin kring hälsa och miljö såväl i relation till begreppen stödjande miljöer för fysisk aktivitet och hälsa samt i relation till hållbar utveckling. Sammantaget leder det till både en breddning och fördjupning av förståelsen av komplexiteten vad gäller faktorer som påverkar hälsa och miljö såväl i ett lokalt som i ett globalt perspektiv samt hur dessa frågor kan behandlas inom ramen för skolans undervisning.

### Examination

#### Kurskrav

Kurskrav utgör villkor som måste uppfyllas om studenten skall komma ifråga för slutgiltig bedömning. Förväntade studieresultat beskriver inte alla kurskrav. Obligatorisk närvaro, stoppdatum för inlämningsuppgifter, studentens aktiva deltagande i undervisningen kan vara krav utöver förväntade studieresultat.

#### Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

- individuell tentamen (Fysisk aktivitet, hälsa och hållbar utveckling),
- individuell tentamen *för studenter 210 hp* / uppgift med efterföljande seminarium *för studenter minst 270 hp* (hälsopedagogik),
- skriftlig redovisning av laboration och individuell inlämningsuppgift (hälsopedagogik),
- skriftlig redovisning av pedagogiskt projektarbete samt seminariebehandling av desamma.

#### Antal tillfällen för prov och praktik

Examinationerna avläggs under kursens/momentens gång vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i kurspromemorian som studenten får i och med kursstart. Omtentamenstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter kursens slut, samt innan höstterminens början och/eller när kursen ges vid nästa 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 betygskriterier för respektive nivå. Betyg ska vara rapporterat till studieadministratör senast tre veckor efter avslutat moment.

## 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 Grundutbildningsnämnden och programkommittén för Lärarprogrammet.

## Litteratur och övriga läromedel

Obligatorisk:

- *för studenter 210 hp:*

Medin, J. & Alexandersson, K. *Begreppen hälsa och hälsofrämjande: en litteraturstudie*. (Lund: Studentlitteratur, 2000), 180 s.

- *för studenter minst 270 hp:*

Almond, L & Harris, J. "Interventions to promote health-related physical education"; *Young and Active, Young people and health enhancing physical activity - evidence and implications*. (London: London Health Education Authority, 1998), pp 133-145.

De Bourdeauhuij, I. "Behavioural factors associated with physical activity un young people", *Young and Active, Young people and health enhancing physical activity - evidence and implications*. (London: London Health Education Authority, 1998), pp 98-112.

Faskunger, J. *Motivation för motion: en handbok för hälsovägledning steg för steg*. (Farsta: SISU idrottsböcker, 2001), 224 s.

Lundvall, S. "Ämnet idrott och hälsa, SIH-studien och folkhälsan", *Svensk Idrottsforskning* 4:75-79, 2004.

Prochaska, J.O. "Faculty presentation staging: a revolution in helping people change". *Manag Care* 2003 Sep; 12 (9 Suppl): 6-9

Wold, B. & Hendry, L. "Social and environmental factors associated with physical activity in young people", *Young and Active, Young people and health enhancing physical activity - evidence and implications*. (London: London Health Education Authority, 1998), pp 119-127

- *för alla studenter:*

Schantz, P. *Kompendium för kursen Hälsa & miljö II. Laboration och individuella mätningar.* (Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm, 2007), 25 s.

Schantz, P. *Transport som sport. Kompendium för kursen Hälsa & miljö II.* (Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm, 2007), 150 s.

Mackett, RL. "The therapeutic value of children's everyday travel". *Transportation Research Part A*, 2005: 39 205-219.

Tudor-Locke, C. "Active commuting to school. An overlooked source of childrens' physical activity", *Sport Med* , 2001: 31 (5) 309-313.

*Fördjupningslitteratur:*

Inom ramen för ett projektarbete ingår relevant litteratur. Urvalet sker i samråd med kursansvarig.