

**FOLKHÄLSOVETENSKAP III, INRIKTNING FYSISK  
AKTIVITET, 30 HÖGSKOLEPOÄNG, 30  
HÖGSKOLEPOÄNG**  
PUBLIC HEALTH SCIENCE III, DIRECTED TOWARDS PHYSICAL  
ACTIVITY, 30 CREDITS, 30 HIGHER EDUCATION CREDITS

**Basdata**

Kursen är en obligatorisk kurs inom Hälsovetenskapprogrammet vid Gymnastik- och idrottshögskolan.

Ämne: Folkhälsovetenskap, inriktning fysisk aktivitet  
Omfattning: 30 högskolepoäng  
Nivå: Grund

Kursplanen har behandlats av institutionsrådet vid Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap [Ej angivet]

Kursplanen är fastställd av Forsknings- och utbildningsnämnden  
2007-06-20

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med HT 2007.

**Innehåll och uppläggning**

**Moment**

Kursen innehåller följande moment:

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

- 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 – Organisationsteorier och vuxnas lärande, 7,5 hp

- Arbetsformer och organisationspsykologi,
- Den konsultativa processen,
- Det lärande ledarskapet,
- Personlig utveckling och kompetens,
- Organisationsutveckling.

### Moment 3 – Entreprenörskap och folkhälsa, 7,5 hp

- Hälsopromotion som strategi,
- Ledarskapsprofiler,
- Företagshälsovårdens folkhälsoinriktning,
- Principer vid offert och upphandling av tjänster,
- Hälsoekonomi och marknad, kostnadsanalyser.

### Moment 4 – Projektstudier med ett folkhälsoperspektiv, 7,5 hp

- Projektledarrollen,
- Konsultativt förhållningssätt,
- Projektplanering och projektrapportering,
- Strategier vid samverkan,
- Uppdragsbeskrivningar.

## Arbetsätt

Undervisningen sker i form av föreläsningar, gruppdiskussioner, litteratur- och temaseminarier, intervjuer, reflekterande team, handledning, redovisningar, studiebesök och projektarbeten med projektledarskap (verksamhetsförlagd utbildning, VFU). Delar av kursen förutsätter aktivt praktiskt deltagande från studentens sida.

## Progression

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*, givna läsåret innan, 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.

Under momentet *Organisationsteorier och vuxnas lärande* utvecklas professionsprogressionen genom att den egna ledaridentiteten stärks och förståelsen för förändringsledarskapet på både individ-, grupp- och organisationsnivå fördjupas.

Eftersom momentet *Idrott, hälsa och fysisk aktivitet III*, ingående i *Idrott III, inriktning hälsa*, kronologiskt ligger omedelbart innan momentet *Organisationsteorier och vuxnas lärande*, kan studenten under olika typer av friluftslivsaktiviteter praktiskt erövra det egna ledarskapet och utveckla förståelse för gruppprocesser och organisatoriska skeenden. Delmomenten *Entreprenörskap och folkhälsa* samt *Projektstudier med ett folkhälsoperspektiv*, utgör direkta fördjupningar med både teoretiska och praktiska tillämpningar av kunskaper erhållna under de beteende- och samhällsvetenskapliga kursmomenten i delkursen *Folkhälsovetenskap I, inriktning fysisk aktivitet*. Inom såväl de naturvetenskapliga som de beteendevetenskapliga momenten tydliggörs den vetenskapliga progressionen genom att vetenskapliga fakta integreras i undervisningen.

## 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,
- förstå det pedagogiska ledarskapet i relation till vuxnas lärande samt ha en fördjupad bild av styrkor och svagheter i det egna ledarskapet,
- ha förståelse för hur grupper bildas och utvecklas,
- ha en större medvetenhet kring hälsovetenskapens roll som handledare, pedagog och utbildare, projektledare och strateg,
- vara medveten om den konsultativa processen,
- ha genomfört ett projekt i samverkan med det omgivande samhället och visat goda färdigheter i projektledning,
- ha grundläggande kunskaper om företagshälsovårdens organisation,
- kunna tillämpa ett promotivt förhållningssätt samt kunna värdera behov och kompetens inom hälsopromotion,
- ha utvecklat färdigheter och förmågor vid upphandling av tjänster samt kunna värdera hälsoekonomiska beräkningar.

## Examination

### Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

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

- skriftlig examination

Moment 2 – Organisationsteorier och vuxnas lärande, 7,5 hp

- Inlämningsuppgift
- Examinationsseminarium

Moment 3 – Entreprenörskap och folkhälsa, 7,5 hp

- Offertskrivning
- Seminariereflektion

Moment 4 – Projektstudier med ett folkhälsoperspektiv, 7,5 hp

- Erfarenhetsseminarium
- Lärddokumentation med loggbok

### Antal provtillfällen för prov och praktik

Examinationerna avläggs under kursens gång vid separata provtillfällen enligt kursintroduktion som student 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 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 examinationsformer och betygskriterier för respektive nivå.

## Förkunskapskrav

Studenten skall vara antagen till Hälso pedagogprogrammet, 180 hp, vid GIH. Dessutom skall studenten ha genomgått med godkänt resultat kursen Folkhälsovetenskap A, inriktning fysisk aktivitet, 1-30 hp, och minst 15 hp med godkänt resultat från kursen Folkhälsovetenskap B, inriktning fysisk aktivitet, 31-60 hp.

För restplatserna som erbjuds som fristående kurs krävs Idrottslärarexamen alternativt Lärarexamen 4-9, idr/ää. Dessutom skall studenten ha genomgått med godkänt resultat kursen Folkhälsovetenskap A, inriktning fysisk aktivitet, 1-30 hp, och minst 15 hp med godkänt resultat från kursen Folkhälsovetenskap B, inriktning fysisk aktivitet, 31-60 hp, eller motsvarande.

## Litteratur och övriga läromedel

Obligatorisk:

Moment 1 – Näringslära, kost och matkultur

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

Kompendier och artiklar i anslutning till föreläsningarna.

Moment 2 - Projektstudier med ett folkhälsoperspektiv

Kylén J-A, Burell K. *Metoder för undersökande arbete Sju-stegsmodellen*, (Bonnier utbildning AB, 2003).

Moment 3 - Arbetsformer och ledarskap för vuxnas lärande

Ahrenfelt, B. *Förändring som tillstånd*. (Studentlitteratur, 2003), 338 s.

Granberg, O. & Ohlsson, J. *Från lärandets loopar till lärande organisationer*. (Studentlitteratur, 2004), 148 s.

Hagberg, B. & Rennemark, M. *Den åldrande människans psykologi*. (Studentlitteratur, 2004), 126 s.

Utdelade artiklar i samband med föreläsningarna.

Moment 4 - Entreprenörskap och folkhälsa

Litteratur, artiklar och annan dokumentation utväljs i samråd med studenterna.

## Övrigt

### Frånvaro

Vid frånvaro bestäms eventuell ersättningsuppgift samt hur obligatoriska moment skall återtogs 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.