



## Kursplan

### **Idrott III, inriktning hälsa, 30 hp** *Sports and health III, 30 credits*

#### **1. Basdata**

- Omfattning: 30 högskolepoäng  
Nivå: Avancerad, 61-90 hp  
Kurskod: **HAIDH3**  
Fastställande: Kursplanen har behandlats av Institutionsrådet vid Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap 2007-05-02 och är fastställd av Forsknings- och utbildningsnämnden 2007-06-20  
Ikraftträdande: Lää 2007/2008

#### **2. Innehåll och uppläggning**

Kursen innehåller följande moment

##### **Moment 1 - Idrott, hälsa och fysisk aktivitet 3, 7,5 hp**

- Ledarskap och grupprocesser med speciellt fokus på det egna ledarskapet och gruppmedlemskapet
- Friluftsliv och naturvistelse, särskilt som medel för hälsa och välbefinnande
- Personlig tränarutbildning i styrketräning

##### **Moment 2 - Idrotts- och hälsovetenskap 3, forskningsmetodik, 7,5 hp**

- Vetenskapliga teorier, metoder och traditioner
- Problemformuleringsprocessen
- Kvalitativa och kvantitativa metoder
- Observation och textanalys
- Intervjuer och enkäter
- Beskrivande och analytisk statistik
- Den vetenskapliga rapportens uppbyggnad
- Skrivprocessen, källkritik och referenshantering
- PM till C-uppsats
  - Epidemiologisk metodik
  - Kunskap om registerdata för epidemiologiska undersökningar

### **Moment 3 - Examensarbete, C-uppsats, 15 hp**

- Fördjupning i vetenskapliga betraktelsesätt och metoder
- Fördjupning i teoribildningen inom kunskapsområdena idrott och hälsa
- C-uppsats, som teoretiskt och empiriskt skall vila på vetenskaplig grund

#### **Arbetsätt**

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier och grupparbeten där praktiskt deltagande är en förutsättning för inhämtande av färdigheter och kunskaper. Studenternas vetenskapliga skolning fördjupas under kursen där studenterna skriver, redovisar och opponerar på en C-uppsats. I kursens "idrottsliga" delstudiekurs sker undervisningen i form av arbete i grupp, laborationer och demonstrationer. Delar av kursen har karaktären av idrottsligt laborativ verksamhet där aktivt, praktiskt deltagande från studenternas sida är en förutsättning för inhämtande av kunskaper. Vissa undervisningsavsnitt genomförs i havs- och fjällmiljö.

#### **Progression**

Delstudiekurserna forskningsmetodik och examensarbete utgör en fördjupning av tidigare kurser i idrotts- och hälsovetenskap på A- och B-nivå samt på de där genomförda A- och B-uppsatserna. Den vetenskapliga progressionen i den "idrottsliga" delstudiekursen sker genom att undervisningen bygger på vetenskapliga studier av hälsoeffekter av naturvistelse, effekter av styrketräning samt kopplingar till tidigare kurser i idrott och fysisk aktivitet med vetenskaplig förankring. Vidare görs en fördjupning i form av projektarbete. Professionsprogressionen synliggörs genom att kursen har en uttalad hälsopedagogisk profil där det egna ledarskapet står i fokus. Kursens ämnesprogression görs tydlig genom den påtagliga inriktningen mot hälsa och hälsoeffekter i exempel som knyter an till tidigare kurser kring fysisk aktivitet som medel för motorisk inläring, träning, ökad kroppsmedvetenhet, hälsa och välbefinnande.

### **3. Förväntade studieresultat**

Efter avslutad kurs skall studenten kunna

- visa på fördjupade kunskaper om samt kunna värdera olika forskningstraditioner, vetenskapliga förhållningssätt, metoder och teorier inom kunskapsområdet idrott och hälsa
- vara väl förtrogen med samt kunna välja och tillämpa datainsamlingsmetoder
- kritiskt välja och tolka vetenskaplig litteratur i relation till egna och andras resultat
- genomföra ett vetenskapligt examensarbete samt redovisa detta i skriftlig eller muntlig form samt opponera på ett annat arbete.
- uttrycka sig i tal och skrift samt kunna dra logiskt riktiga slutsatser
- värdera och motivera vetenskapliga resultat
- självständigt välja, motivera och tillämpa epidemiologisk metodik för datainsamling och analys
- visa på fördjupad kunskap om registerdata, dess tillgänglighet och tillförlitlighet för epidemiologiska undersökningar
  - tillämpa och värdera olika former av fysisk aktivitet och naturvistelse som medel för fysisk träning, social utveckling samt hälsa och välbefinnande
  - självständigt behandla och diskutera frågeställningar kopplade till rörelselära och fysiologisk anpassning till styrketräning, i ett hälsoperspektiv

- formulera och kritiskt förhålla sig till teorier om och praktik i lärarskap och idrottsdidaktik
- utöva ledarskap på ett djupare och reflekterande sätt samt kunna analysera och värdera gruppdynamik och gruppmedlemskap

#### **4. Examination**

Följande examinationsformer gäller för kursen

Moment 1 – Idrott, hälsa och fysisk aktivitet 3, 7.5 hp

- Seminarier, skriftliga rapporter/inlämningsuppgifter, muntliga prov, enskilt och i grupp
- Praktiskt handlande

Moment 2 – Idrotts- och hälsovetenskap 3, forskningsmetodik, 7.5 hp

- Skriftliga och/eller muntliga prov, enskilt eller i grupp
- Examinationen kan även ingå som en integrerad del i undervisningen

Moment 3 – Examensarbete, C-uppsats, 15 hp

- Fortlöpande examination under handledningens gång
- Skriva och redovisa ett PM till C-uppsats
- Aktivt delta i metodiska genomgångar av andra och tidigare vetenskapliga uppsatser
- Skriva, redovisa samt opponera på en C-uppsats

#### **5. Betyg**

Slutbetyg ges när samtliga delstudiekurser är godkända. Som betyg på kursen används något av uttrycken Underkänd, Godkänd eller Väl Godkänd.

#### **6. Förkunskapskrav**

Studenten skall vara antagen till Hälsovetenskaputbildningen 180 hp vid GIH och dessutom med godkänt resultat genomgått kurserna Idrott I, inriktning hälsa, 1-30 hp och 22.5 av 30 hp inom Idrott II, inriktning hälsa, 31-60 hp.

#### **7. Litteratur och övriga läromedel**

##### **Idrotts- och hälsovetenskap 3, forskningsmetodik**

Ahlbom, A. *Grunderna i epidemiologi*. (Lund: Studentlitteratur, 2005), 134 s.

Andersson, I. *Epidemiologi för hälsovetare – en introduktion*. (Lund: Studentlitteratur, 2005), 234 s.

GIH-biblioteket (Red.). *Att ange källor*. Stockholm. (Stockholm: GIH, 2006), 29 s.

Lundquist-Wanneberg, P. (Red.). *Rånäsdokumentet, ver. 5.10*. (Stockholm: GIH, 2006), 24 s.

Stukåt, S. *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. (Lund: Studentlitteratur, 2005), valda delar.

Wallén, G. *Vetenskapsteori och forskningsmetodik, 2:a uppl.* (Lund: Studentlitteratur, 1996), valda delar.

Urval av examensarbeten, vetenskapliga artiklar samt viss kompletterande metodlitteratur.

### **Idrott, hälsa och fysisk aktivitet 3**

Norling, I. *Naturens och trädgårdens betydelse för hälsa och livskvalitet*. (Göteborgs botaniska trädgård, 2001), 15 s.

Norling, I., & Larsson, E-L. *Ett gott och friskare liv som äldre – för en aktiv livsstil i natur och trädgård*. (Göteborgs botaniska trädgård, 2004), 23 s.

Svedberg, L. *Gruppsykologi*, 3:e uppl. (Lund: Studentlitteratur, 2003), 403 s.

Earle, W.E., & Baechle, T. R. *NSCA´s Essentials of Personal Training*. (National Strength and Conditioning Association, 2004), 688 s. (ISBN; 0736000151).

Kompletterande vetenskapliga artiklar.

### **8. Övrigt**

Studentinflytande sker genom att kursansvarig lärare samråder med studenterna om kursinnehåll och uppläggning senast vid kursstart. Vid detta tillfälle skall studenterna därtill ges preciserad information om kursplanens innehåll. Kursen skall utvärderas muntligt och skriftligt efter varje delkurs varefter en sammanställning görs av kursansvarig.