



GÖTEBORGS UNIVERSITET
UTBILDNINGSVETENSKAPLIGA FAKULTETEN

Utbildningsplan för hälsopromotionsprogrammet

Grundnivå, 180 högskolepoäng

*Health Promotion Program, Bachelor level,
180 Higher Education Credits*

Fastställd av Utbildningsvetenskapliga fakultetsnämnden 2008-10-06

1. Inrättande och fastställande

Utbildningsplanen för hälsopromotionsprogrammet med inriktning mot idrottsvetenskap alternativt kostvetenskap, 180 högskolepoäng, är fastställd av Utbildningsvetenskapliga fakulteten, Göteborgs universitet 2008-10-06.

Utbildningsplanen träder i kraft höstterminen 2009.

2. Allmänna mål

Enligt högskolelagen (HL 1 kap § 8) skall utbildning på grundnivå utveckla studenternas

- förmåga att göra självständiga och kritiska bedömningar
- förmåga att självständigt urskilja, formulera och lösa problem
- beredskap att möta förändringar i arbetslivet.

Inom det område som utbildningen avser skall studenterna, utöver kunskaper och färdigheter, utveckla förmåga att

- söka och värdera kunskap på vetenskaplig nivå
- följa kunskapsutvecklingen
- utbyta kunskaper även med personer utan specialkunskaper inom området.

3. Programmets mål

Hälsopromotion är ett kunskapsområde som inrymmer olika aspekter av hälsa, kost och fysisk aktivitet där betoningen ligger på att främja hälsa hos individer och i samhället. Utbildningen lägger grund för hälsofrämjande arbete på individ, grupp och organisationsnivå.

Utbildningen ges med inriktning mot idrottsvetenskap respektive kostvetenskap. Beroende på vald inriktning ges därmed möjlighet att ansöka om filosofie kandidatexamen i huvudämnet idrottsvetenskap respektive kostvetenskap.

Inriktning idrottsvetenskap

Idrottsvetenskap är studiet av människan i fysisk aktivitet liksom av idrott som social och kulturell företeelse. Inom idrottsvetenskapen studeras således fysiska aktiviteter som människor väljer att utöva för att främja sin hälsa, öka prestationsförmågan, uppnå resultat, som rekreation och/eller för att ingå i en social gemenskap.

För att motsvara kraven för filosofie kandidatexamen i idrottsvetenskap skall studenten:

- kunna bedöma och värdera förhållanden som främjar människors hälsa på individnivå, organisationsnivå och samhällsnivå
- kunna planera, initiera och genomföra hälsofrämjande och preventivt arbete
- kunna tillämpa grundläggande kunskaper i idrottsvetenskap
- kunna bedöma och värdera människors fysiska aktivitet

- kunna kommunicera med individer och målgrupper som behöver utveckla sina kunskaper inom fysisk aktivitet
- kunna orientera sig om, söka, analysera, ta ställning till och kommunicera kunskap som är relaterad till idrottsvetenskap samt följa den vetenskapliga kunskapsutvecklingen
- ha studiefärdigheter som krävs för att studera vidare på avancerad nivå med hög grad av självständighet

Inriktning kostvetenskap

Kostvetenskap beskriver människans möte med maten ur ett tvärvetenskapligt perspektiv. Det innebär en helhetssyn på mat och måltider, där hälsomässiga, ekologiska, psykologiska, kulturella, pedagogiska, tekniska och ekonomiska aspekter vägs in.

För att motsvara kraven för filosofie kandidatexamen i kostvetenskap skall studenten:

- kunna bedöma och värdera förhållanden som främjar människors hälsa på individnivå, organisationsnivå och samhällsnivå
- kunna planera, initiera och genomföra hälsofrämjande och preventivt arbete
- ha studiefärdigheter som krävs för att studera vidare på avancerad nivå med hög grad av självständighet
- kunna omsätta grundläggande kunskaper inom kostvetenskap
- kunna bedöma och värdera människors kost
- kommunicera med individer och målgrupper som behöver utveckla sina kunskaper inom kostområdet
- kunna orientera sig om, söka, analysera, ta ställning till och kommunicera kunskap som är relaterad till kostvetenskap samt följa den vetenskapliga kunskapsutvecklingen

4. Organisation

Utbildningsvetenskapliga fakultetsnämnden utser programansvarig i samråd med institutionen för mat, hälsa och miljö och institutionen för pedagogik och didaktik. Institutionen för mat, hälsa och miljö och institutionen för pedagogik och didaktik ansvarar för fastställande av kursplaner som ingår i studiegången samt för genomförande av samtliga kurser inom programmet.

5. Upplägg och innehåll

Termin 1

Introduktion till hälsopromotion, 7,5 hp

Kursen ger en allmän introduktion till det vetenskapliga studiet av hälsa med betoning på hälsopromotion.

Introduktion till fysisk aktivitet och kost ur ett hälsoperspektiv, 15 hp

Kursen ger en introduktion till betydelsen av fysisk aktivitet och kost för folkhälsan. I kursen övas även färdigheten att skriva en vetenskaplig rapport.

Hälsopedagogik, 7,5 hp

Kursen belyser pedagogikens roll i det hälsopromotiva arbetet och innehåller även praktiska undervisningsövningar inom fysisk aktivitet och kost.

Termin 2

Fysiologi, 7,5 hp

Kursen behandlar grunderna i fysiologi och anatomi.

Folkhälsovetenskap, 7,5 hp

Kursen belyser folkhälsovetenskap och folkhälsoarbete samt ger en grundläggande orientering i olika forskningsmetoder som används inom området.

Hälsopsykologi, 7,5 hp

Kursen behandlar socialpsykologiska teorier om beteende och attityder med avseende på hälsa och förändringsarbete. Fokus ligger på de områden som rör mat och fysisk aktivitet.

Vetenskapliga metoder, 7,5 hp

Kursen introducerar forskningsprocessens olika steg samt kvantitativa och kvalitativa vetenskapliga metoder.

Termin 3 och 4

| Inriktning idrottsvetenskap: | Inriktning kostvetenskap: |
|---|--|
| Humanbiologi, 7,5 hp Kursen ger grundläggande kunskaper om fysiologi, rörelselära och människans anatomi. | Nutritionsfysiologi, 7,5 hp Kursen behandlar grunderna i kroppssammansättning, matspjälkning och omsättning av näring och energi. |
| Idrottsvetenskap, 52,5 hp Kursen ger en introduktion till idrottsvetenskap med fokus på idrottens betydelse för främjandet av hälsa i samhället. Speciellt belyses samspelet mellan idrott, fysisk aktivitet och hälsopromotion. Idrottens historia liksom dess betydelse i samhället behandlas också. Därutöver tar kursen upp metoder för att mäta och värdera individers fysiska förmåga. I kursen ingår tillämpningsövningar och verksamhetsförlagd utbildning. | Kostvetenskap, 52,5 hp Kursens tyngdpunkt ligger på nutrition för prevention men ger även inblick i sjukdomslära och kostbehandling. Kost belyses även utifrån andra aspekter än hälsa. Såväl livsmedelskemi och hantering av mat som matens betydelse för miljö, kulturell identitet och njutning behandlas. I kursen ingår tillämpningsövningar och verksamhetsförlagd utbildning. |

Termin 5

Valfria kurser enligt något av nedanstående alternativ:

| Alternativ 1: | Alternativ 2: inriktning idrottsvetenskap | Alternativ 2: inriktning kostvetenskap |
|---|---|---|
| Valfria kurser, 30 hp Välj fritt från fristående kurser inom Göteborgs universitet eller vid annat lärosäte inom eller utanför Sverige. | Kost, fysisk aktivitet och hälsa, 30 hp Kursen behandlar samband mellan kost, fysisk aktivitet och hälsa samt belyser den omgivande miljöns och olika arenors betydelse för att främja hälsosamma vanor beträffande kost och fysisk aktivitet. Kursen ger även träning i praktiskt hälsopromotivt arbete med fokus på ökad fysisk aktivitet hos individer och grupper. | Fysisk aktivitet och hälsa, 30 hp Kursen behandlar samband mellan fysisk aktivitet och hälsa samt belyser den omgivande miljöns och olika arenors betydelse för att främja fysisk aktivitet. Kursen ger även träning i praktiskt hälsopromotivt arbete med fokus på ökad fysisk aktivitet hos individer och grupper. |

Termin 6

Hälsokommunikation, 7,5 hp

Kursen belyser strategier för att kommunicera hälsobudskap i olika sammanhang exempelvis i samtal med enskilda individer, via gruppinformation och i media. Kursen innehåller även praktiska övningar för att ge råd och information om fysisk aktivitet och kost samt motivera förändring av vanor.

Verksamhetsförlagd utbildning, 7,5 hp

Kursen övar färdigheter inom hälsopromotivt arbete inom området fysisk aktivitet/kost och är förlagd till verksamheter utanför den ordinarie utbildningsmiljön.

Examensarbete, 15 hp

Examensarbetet omfattar planering, genomförande och analys av en empirisk studie som presenteras i en uppsats på kandidatnivå.

6. Undervisning och former för bedömning

Kriterier för bedömning anges i kursplan. I kurser som har fler än ett prov, utgör betyg på hel kurs examinatorns sammanvägning av resultaten på samtliga prov.

7. Förkunskaper

Grundläggande behörighet samt Ma B och Nk B (alt Fy A, Ke A, Bi A). Betygen skall vara lägst godkänt.

8. Examen

Student som med godkänt resultat har genomgått utbildningsprogrammet, kan utifrån vald inriktning ansöka om filosofie kandidatexamen i idrottsvetenskap (Bachelor of Sport Science) alternativt filosofie kandidatexamen i kostvetenskap (Bachelor of Science in Food and Nutrition).

9. Övrigt

Mer information om programmet finns via www.ufn.gu.se.