



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.
Ändrad 2010-06-09

Dnr G 2172646/10

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. Ändrad 2010-06-09.

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 i hälsopromotion med inriktning på kost 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.

Efter genomgången program inom inriktningen skall studenten:

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

-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

Inriktning kostvetenskap

Kostvetenskap beskriver människors möte med mat ur ett tvärvetenskapligt perspektiv.

Efter genomgången program inom inriktningen skall studenten:

-kunna omsätta grundläggande kunskaper inom kostvetenskap

-kunna bedöma och värdera människors kost

-kunna planera, initiera och genomföra hälsofrämjande och preventivt arbete inom nutritionsområdet

-kunna bedöma och värdera förhållanden som främjar människors hälsa i relation till kost på individnivå, organisationsnivå och samhällsnivå

-kunna 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

Programmet ges vid Institutionen för kost- och idrottsvetenskap, Göteborgs universitet.

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 Sverige. Studenterna får också en övning i att skriva en vetenskaplig rapport.

Fysiologi, 7,5 hp

Kursen behandlar grunderna i fysiologi och anatomi.

Termin 2

Folkhälsovetenskap, 7,5 hp

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

Hälsopedagogik, 7,5 hp

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

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

Idrott, organisation och samhälle, 15 hp

Kursen ger en introduktion till idrottsvetenskap som akademiskt ämne och behandlar idrottens roll i samhället, dess betydelse och inverkan på individer, samt ger en överblick över den svenska idrottsrörelsens uppbyggnad och organisation.

Fysisk aktivitet, stress och hälsa 7,5hp

Kursen behandlar stress ur ett samhällsvetenskapligt, beteendevetenskapligt, organisatoriskt och fysiologiskt perspektiv.

Coaching för fysisk aktivitet, 7,5 hp

Kursen behandlar grundläggande begrepp, teorier och metoder inom coaching och dess tillämpning inom hälsopromotion.

Kinesiologi, 12,5 hp

Kursen ger grundläggande kunskaper om människans anatomi. Särskild hänsyn tas till fysiska krav inom idrott. Vidare ger kursen kunskaper om människans anpassning till träning och miljö med betoning på idrottsfysiologi och träningslära.

Tillämpningsövningar inom hälsopromotion 2,5 hp

Kursen går som en strimma under året där studenterna övar sin förmåga i rådgivning och undervisning inom idrottsvetenskap

Biomekanik, 7,5 hp

Kursen ger grundläggande kunskaper om rörelselära. Särskild hänsyn tas till fysiska krav inom idrott.

Träningslära, 7,5 hp

Delkursen fokuserar på fysiologi och idrottsfysiologi. Grundläggande träningslära, träningsplanering, träningsformer, metoder och praktiska exempel presenteras.

Inriktning kostvetenskap

Nutritionsfysiologi, 7,5 hp

Kursen behandlar grunderna i kroppssammansättning, matspjälkning och omsättning av näring och energi.

Maten i samhället 6,0 hp

I kursen behandlas såväl matens betydelse i samhället som hur matkulturen påverkas av förutsättningar och förändringar i samhället. Vidare belyses matens betydelse för identitet och status.

Livsmedelskemi och näringsbiokemi 12 hp

I kursen behandlas de för nutrition och livsmedelskemi viktigaste ämnesklassernas struktur och metabolism. Praktisk inblick ges även i kemisk analys av några näringsämnen i en måltid.

Livsmedelsvetenskap och mikrobiologi 13,5 hp

Kursen behandlar livsmedels kemiska sammansättning och vad som sker vid hantering, lagring och tillagning. Mikroorganismers betydelse för livsmedlens kvalitet och hälsosamhet studeras. Val av livsmedel utifrån olika resurshushållningsperspektiv redovisas och diskuteras. Metoder för att analysera livsmedelskvalitet praktiseras.

Tillämpningsövningar inom hälsopromotion 2,5 hp

Kursen går som en strimma under året där studenterna övar sin förmåga i rådgivning och undervisning inom kostvetenskap

Näringslära och tillämpad näringslära 13,5 hp

Kursen behandlar människans energi- och näringsbehov med utgångspunkt från nationella näringsrekommendationer. Matens betydelse för hälsan samt analys och värdering av kosten är viktiga aspekter.

Dietetik och sjukdomslära 5 hp

Kursen ger en översikt över kostrelaterade sjukdomar och matens betydelse för behandling av dessa sjukdomar.

Termin 5

Valfria kurser enligt något av nedanstående alternativ:

<i>Alternativ 1:</i>	<i>Alternativ 1:</i>	<i>Alternativ 2:</i>
<i>Inriktning idrottsvetenskap</i>	<i>Inriktning kostvetenskap</i>	<i>Båda inriktningar</i>
<p>Kost ur ett hälso- och prestationsperspektiv, 30hp</p> <p>Kursens tyngdpunkt ligger på nutrition ur ett folkhälsoperspektiv men ger även inblick i idrottsnutrition. Såväl näringsbiokemi och näringslära som livsmedelsvetenskap och matens betydelse för prestation behandlas.</p>	<p>Fysisk aktivitet och hälsa, 7,5 hp Kursen behandlar betydelsen av fysisk aktivitet för hälsan och det omgivande samhällets betydelse i detta sammanhang .</p> <p>Idrottsnutrition, 7,5hp Kursen behandlar matens betydelse för hälsa och prestation vid vardagsmotion och tävlingsidrott</p> <p>Fysisk aktivitet, stress och hälsa 7,5hp (se termin 3 idrottsvetenskap)</p> <p>Coaching för fysisk aktivitet, 7,5hp (se termin 3 idrottsvetenskap)</p>	<p>Valfria kurser 30hp</p> <p>Välj fritt från fristående kurser inom Göteborgs universitet eller vid annat lärosäte inom eller utanför Sverige.</p>

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 Sports 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.