

Denna kursplan är nedlagd eller ersatt av ny kursplan.



Kursplan

Institutionen för hälsovetenskaper

Idrott, motions- och hälsopsykologi, 7,5 högskolepoäng Sport Science, Exercise and Health Psychology, 7.5 Credits

Kurskod:	ID010G	Utbildningsområde:	Idrottsområdet
Huvudområde:	Idrott	Högskolepoäng:	7,5
Utbildningsnivå:	Grundnivå	Ämnesgrupp (SCB):	Idrott/idrottsvetensk ap
Inrättad:	2014-11-25	Fördjupning:	GXX
Giltig fr.o.m.:	Höstterminen 2015	Senast ändrad:	2015-04-10
		Beslutad av:	Prefekt

Mål

Mål för utbildning på grundnivå

Utbildning på grundnivå ska utveckla studenternas

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

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

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

(1 kap. 8 § högskolelagen)

Kursens mål

Den studerande ska efter avslutad kurs

- kunna redogöra för området motions- och hälsopsykologi
- kunna redogöra för studentens egen relation till träning och fysisk aktivitet
- kunna redogöra för motivationsteorier i samband med träning och fysisk aktivitet
- kunna redogöra för psykiska effekter av träning och fysisk aktivitet så som livskvalitet, emotioner, perspektiv på kroppen, självförtroende/självkänsla, oro/ängslan och depression.

Kursens huvudsakliga innehåll

- motions- och hälsopsykologi
- det egna träningsbeteendet
- motivationsteorier
- träning och fysisk aktivitet och dess relation till livskvalitet, emotioner, synen på kroppen, självförtroende/självkänsla, oro/ängslan och depression.

Studieformer

Föreläsningar och seminarier.

Den som antagits till och registrerats på en kurs har rätt att erhålla undervisning och/eller handledning under den tid som angavs för kurstillfället som den sökande blivit antagen till (se

universitetets antagningsordning). Därefter upphör rätten till undervisning och/eller handledning.

Examinationsformer

Motions- och hälsopsykologi I, 3,5 högskolepoäng. (Provkod: 0001)
Seminarier med tillhörande uppgifter.

Det är obligatorisk närvaro på seminarierna. Vid frånvaro vid seminarium görs en skriftlig ersättningsuppgift.

Motions- och hälsopsykologi II, 4 högskolepoäng. (Provkod: 0002)
Individuell skriftlig uppgift.

För ytterligare information se universitetets regler för examination inom utbildning på grundnivå och avancerad nivå.

Betyg

Enligt 6 kap. 18 § högskoleförordningen ska betyg sättas på en genomgången kurs om inte universitetet föreskriver något annat. Universitetet får föreskriva vilket betygssystem som ska användas. Betyget ska beslutas av en av universitetet särskilt utsedd lärare (examinator).

Enligt föreskrifter om betygssystem för utbildning på grundnivå och avancerad nivå (rektors beslut 2010-10-19, dnr CF 12-540/2010) ska som betyg användas något av uttrycken underkänd, godkänd eller väl godkänd. Rektor eller den rektor bestämmer får besluta om undantag från denna bestämmelse för en viss kurs om det finns särskilda skäl.

Som betyg på kursen används Underkänd (U), Godkänd (G) eller Väl Godkänd (VG).

Motions- och hälsopsykologi I
Som betyg används Underkänd (U) eller Godkänd (G).

Motions- och hälsopsykologi II
Som betyg används Underkänd (U), Godkänd (G) eller Väl Godkänd (VG).

För betyget Väl Godkänd (VG) på hela kursen, krävs VG på *Motions- och hälsopsykologi II* samt G på *Motions- och hälsopsykologi I*.

För ytterligare information se universitetets regler för examination inom utbildning på grundnivå och avancerad nivå.

Särskild behörighet och andra villkor

Grundläggande behörighet.

För ytterligare information se universitetets antagningsordning.

Tillgodoräknande av tidigare utbildning

Student som tidigare genomgått utbildning eller fullgjort annan verksamhet ska enligt högskoleförordningen tillgodoräknas detta som en del av den aktuella utbildningen under förutsättning att den tidigare utbildningen eller verksamheten uppfyller vissa krav.

För ytterligare information se universitetets lokala regler för tillgodoräknanden.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Obligatorisk litteratur

Lox, Curt, L., Martin Ginis, Kathleen, A. & Petruzzello, Steven, J. (2012)
The Psychology of Exercise: Integrating Theory and Practice
Scottsdale: Holcomb Hathaway, 462 sidor

Otto, Michael, W. & Smits, Jasper, A. J. (2010)
Exercise for Mood and Anxiety. Proven Strategies for Overcoming Depression and Enhancing Well-Being

Oxford: Oxford University Press, 235

Tillägg och kommentarer till litteraturlistan

- Kapitel och artiklar tillkommer.