

KURSPLAN

Hälsopromotion, mentala träningssmetoder- i teori och praktisk tillämpning 7,5 högskolepoäng H0007H

Health Promotion, mental practice- in theory and praxis

Kursplan antagna: Höst 2023 Lp 1 - Tills vidare

**BESLUTSDATUM
2022-02-11**

Hälsopromotion, mentala träningsmetoder- i teori och praktisk tillämpning 7,5 högskolepoäng H0007H

Health Promotion, mental practice- in theory and praxis

Grundnivå, H0007H

Utbildningsnivå	Fördjupningskod	Betygsskala	Ämne	Ämnesgrupp (SCB)
Grundnivå	G1F	U G VG *	Hälsovägledning	Terapi, rehabilitering och kostbehandling

Ingår i huvudområde

Hälsopromotion

Behörighet

Grundläggande behörighet samt Förkunskaper i hälsopromotion motsvarande grundkurser i hälsopromotion om minst 7,5hp och rörelseapparatens anatomi och fysiologi. Förkunskaperna innefattar förståelse för det hälsopromotiva perspektivet och hur det skall tillämpas på åtgärder som bidrar till en hälsosam livsstil på individ, grupp och samhällsnivå.

H0004H Hälsopromotion - introduktion, 7,5 hp

M0023H Anatomi och fysiologi med inriktning mot hälsovägledning, 7,5 hp

Urval

Urvalet grundas på 1-165 högskolepoäng.

Mål/Förväntat studieresultat

Den studerande ska efter genomgången kurs utifrån ett hälsopromotivt perspektiv kunna agera som hälsovägledare på området mentala träningsmetoder. Målet är att kunna:

1. Tillämpa mentala träningsmetoder för individer och grupper.
2. Belysa och reflektera över viktiga aspekter inom området för medveten närvaro. Kritiskt tolka och värdera litteratur och vetenskapliga artiklar på området medveten närvaro och mentala träningsmetoder.
3. Verka som mental tränare och som instruktör i medveten närvaro och mentala träningsmetoder genom att kunna föreslå, argumentera, planera för och genomföra lämplig åtgärd.

Kursinnehåll

- Mental träning, tillämpningar för skola, idrott, arbetsliv mm
- Medveten närvaro
- Yrkesetiska och existentiella aspekter inom mentala träningsmetoder
- Verksamhetsförlagda uppgifter
- Vetenskaplig metod

Genomförande

Kursens undervisningspråk samt undervisningsform anges för varje kurstillfälle och framgår av kurssidans på Luleå tekniska universitets hemsida.

Kursen ges med distansmetodik och är i huvudsak webbaserad. För studierna krävs datorvana och tillgång till bredbandsuppkoppling (minst 0,5 Mbit/sek, helst 2,0 Mbit/sek) samt headset och webbkamera. Delar av kursen är förlagd till campus där framförallt metodövningar, seminarier och examinationer sker. För kursens genomförande förutsätts att studenten aktivt söker kunskap och löser problem genom ett undersökande och kritiskt reflekterande arbetssätt. Det innebär att studenten tar eget ansvar genom att aktivt medverka till att uppnå kursens mål genom att planera innehåll och tid. Kursens innehåll bearbetas genom litteraturstudier, grupparbete, verksamhetsförlagda uppgifter, föreläsningar, muntliga och skriftliga presentationer och seminarier. Kurskrav är genomförda studieuppgifter samt obligatorisk närvaro och ett aktivt deltagande i diskussioner vid seminarier. Obligatorisk närvaro vid metodövningar. Kursen är en delkurs i hälsovägledarprogrammet. Programmet har genomgående en pedagogisk grundsyn som stimulerar till ett eget aktivt lärande, där teamutveckling, karriärplanering och skapande av en personlig portfolio är återkommande inslag i kurserna. Arbetet i grupp syftar till att utveckla färdigheter som endast kan tränas genom interaktion och erfarenhetsutbyte med andra.

Examination

Om det finns beslut om särskilt pedagogiskt stöd, i enlighet med Riktlinjen Studentens rättigheter och skyldigheter vid Luleå tekniska universitet, finns möjlighet till anpassad eller alternativ examinationsform.

Målen i kursen examineras individuellt genom studieuppgifter och examinationer som genomförs praktiskt skriftligt och muntligt, individuellt och i grupp. Kriterier för G och VG anges i studiehandledningen.

Otillåtna hjälpmedel vid prov och bedömning

Om en student, genom användande av otillåtna hjälpmedel, försöker vilseleda vid prov eller när en studieprestation ska bedömas, får disciplinära åtgärder vidtas.

Uttrycket "otillåtna hjälpmedel" betyder de hjälpmedel som lärare i förväg inte uppgett som tillåtna hjälpmedel och som kan vara till hjälp vid lösandet av examinationsuppgiften. Detta innebär att alla hjälpmedel som inte uppgetts som tillåtna är otillåtna.

Övrigt

Kursen ges på grundnivå. Studiehandledning finns i kursrummet i Canvas.

Övergångsbestämmelser

Kursen ersätter och motsvarar delen med mentala träningsmetoder i kursen S0055H

Kursgivare

Institutionen för hälsa, lärande och teknik

Moduler

Kod	Benämning	Betygsskala	Hp	Tillstånd	Gäller från	Titel
0004	Mentala träningsmetoder	U G#	2	Obligatorisk	H17	
0005	Mentala träningsmetoder, teori och praktisk tillämpning	U G VG *	3,5	Obligatorisk	H17	
0006	Mentala träningsmetoder verksamhetsförlagda studier	U G#	2	Obligatorisk	H17	

Revidering fastställd

av Anna Öqvist, huvudansvarig utbildningsledare vid Institutionen för hälsa, lärande och teknik 2022-02-11

Kursplanen fastställd

av Prefekt vid Institution för hälsovetenskap 2013-02-18