



Utbildningsplan

Fakulteten för samhällsvetenskap

Fysisk aktivitet, friluftsliv och hälsa, magisterprogram, 60 högskolepoäng

Physical Activity, Outdoor Recreation and Health, Master programme, 60 credits

Nivå

Avancerad nivå

Fastställande av utbildningsplan

Fastställd av fakultetsstyrelsen inom Fakulteten för samhällsvetenskap 2014-12-04
Utbildningsplanen gäller från och med höstterminen 2015

Förkunskaper

Grundläggande behörighet för studier på avancerad nivå samt särskild behörighet:

- minst 90 högskolepoäng i idrottsvetenskap, inklusive ett examensarbete omfattande minst 15 högskolepoäng eller motsvarande.

Programbeskrivning

Programmet är tänkt att vara en modern, flexibel och internationellt inriktad idrottsvetenskaplig utbildning som kan väcka intresse bland såväl inhemska som utländska studenter. Programmets syfte är att utbilda studenter för kvalificerade uppdrag och arbetsuppgifter inom de kraftigt expanderande sektorerna inom hälso- och friluftsområdet. Programmet syftar även till att studenterna skall ges förutsättningar att tillgodogöra sig ytterligare kunskaper i samband med framtida yrkesutövning inom det idrottsvetenskapliga området eller i framtida studier som master- och/eller forskarutbildning.

Mål

Centrala mål enligt Högskoleförordningen:

Kunskap och förståelse

För magisterexamen skall den studerande:

- visa kunskap och förståelse inom huvudområdet för utbildningen, inbegripet såväl överblick över området som fördjupade kunskaper inom vissa delar av området samt insikt i aktuellt forsknings- och utvecklingsarbete, och
- visa fördjupad metodkunskap inom huvudområdet för utbildningen.

Färdighet och förmåga

För magisterexamen skall den studerande:

- visa förmåga att integrera kunskap och att analysera, bedöma och hantera komplexa företeelser, frågeställningar och situationer även med begränsad

information,

- visa förmåga att självständigt identifiera och formulera frågeställningar samt att planera och med adekvata metoder genomföra kvalificerade uppgifter inom givna tidsramar, visa förmåga att muntligt och skriftligt klart redogöra för och diskutera sina slutsatser och den kunskap och de argument som ligger till grund för dessa i dialog med olika grupper, och
- visa sådan färdighet som fordras för att delta i forsknings och utvecklingsarbete eller för att arbeta i annan kvalificerad verksamhet.

Värderingsförmåga och förhållningssätt

För magisterexamen skall den studerande:

- visa förmåga att inom huvudområdet för utbildningen göra bedömningar med hänsyn till relevanta vetenskapliga, samhällliga och etiska aspekter samt visa medvetenhet om etiska aspekter på forsknings och utvecklingsarbete,
- visa insikt om vetenskapens möjligheter och begränsningar, dess roll i samhället och människors ansvar för hur den används, och
- visa förmåga att identifiera sitt behov av ytterligare kunskap och att ta ansvar för sin kunskapsutveckling.

Programspecifika mål

För magisterexamen skall den studerande:

- visa kunskap och förståelse inom huvudområdet, genom att med ett vetenskapligt förhållningssätt, identifiera och fördjupa kunskaperna inom vissa delar av huvudområdet,
- självständigt och systematiskt utifrån valt problemområde analysera, planera och genomföra ett vetenskapligt arbete,
- välja population och design på det vetenskapliga arbetet utifrån tillgängliga och adekvata metoder, samt argumentera för de begrepp och den metod som används,
- föra ett reflekterande forskningsetiskt resonemang samt skriva en ansökan om etiskt tillstånd,
- självständigt sammanställa och presentera egna resultat, analysera och tolka resultaten genom att använda relevanta statistiska metoder vid kvantitativ design eller med relevant kvalitativ metod,
- jämföra, diskutera och argumentera de erhållna resultaten i relation till tidigare publicerade vetenskapliga arbeten och samhällliga fenomen, samt identifiera ytterligare behov av kunskap inom området,
- självständigt och med ett vetenskapligt förhållningssätt diskutera och värdera andras forskningsarbete, samt diskutera och argumentera egna arbetet vid seminarier och slutexamination.

Innehåll och struktur

Programmet ges vid fakulteten för samhällsvetenskap. Programledare samt programråd finns som stöd till programmet.

Programöversikt

Utbildningsprogrammets innehåll och upplägg är anpassat för att studenterna skall kunna utveckla fördjupade kunskaper. Undervisningen sker i olika former och kan vara såväl campus som webbaserad. Undervisningsspråket är normalt svenska, men alla kurser kan ges på engelska. Grundtanken är att studenten skall ha en stor frihet att i samråd med programledare välja kurser som är särskilt lämpade för vederbörandes idrottsvetenskapliga fördjupning.

Programmet inrymmer tre obligatoriska kurser;

- Vetenskaplig teori och metod 7,5 hp

- Praktisk fördjupning i idrottsvetenskap 7,5 hp
- Idrottsvetenskaplig magisterkurs 30 hp.

Utöver dessa innehåller programmet två valbara fördjupningskurser om 7,5 hp.

Kurser i programmet

Termin 1:

Vetenskaplig teori och metod 7,5 hp.

Självständigt arbete (7,5 av 30 hp).

Praktisk fördjupning i idrottsvetenskap 7,5 hp eller valbara fördjupningskurser (7,5-15 hp)

Termin 2:

Självständigt arbete (22,5 av 30 hp).

Praktisk fördjupning i idrottsvetenskap 7,5 hp eller valbar fördjupningskurs (7,5 hp)

De valbara kurserna kan vara någon av de kurser som ges av institutionen, men studenterna är fria att på egen hand identifiera kurser vid annat lärosäte, inom eller utom Sverige, som passar studentens individuella studieplan. Kurser lämpliga för fördjupning som ges vid Linnéuniversitetet listas under valbara kurser.

Obligatoriska kurser

Vetenskaplig teori och metod 7,5 hp. Kursen syftar till att ge studenterna en överblick av det idrottsvetenskapliga fältet och en förståelse för såväl kvalitativa som kvantitativa metoder och vilka forskningsfrågor som respektive ansats bäst lämpar sig för att besvara. Detta för att de senare skall kunna välja inriktning på sina magisterstudier. Kursen syftar även till att studenterna skall utveckla sin kunnighet i att utnyttja de verktyg som krävs för avancerade studier, såsom vetenskapsteori, forskningsetik, presentationsteknik och litteratursökning.

Praktisk fördjupning i idrottsvetenskap 7,5 hp.

Kursen syftar till att studenten skall komma i kontakt med verksamhet utanför akademien. Kursen innefattar också praktik inom det idrottsvetenskapliga fältet med syfte att den studerande ska utveckla fördjupade färdigheter att självständigt arbeta inom det område som utbildningen avser.

Självständigt arbete, magisteruppsats, 30 hp.

Examensarbetet skall vara ett självständigt arbete inom det idrottsvetenskapliga fältet med utgångspunkt från en vetenskaplig frågeställning. Arbetet skall också förbereda studenten för eventuella studier på nästa nivå (till masterexamen eller forskarutbildning). Denna kurs påbörjas redan vid starten av programmet så att studenter intresserade för specifika områden som till exempel är säsongsberoende eller där eventuella effekter (träningsstudier) inte kan förväntas att inträffa under en termin skall ha möjlighet att genomföra ett högkvalitativt examensarbete.

Valbara kurser

Idrottsmedicin - Fysisk aktivitet och hälsa, 7,5 hp

Den studerande skall tillägna sig fördjupade kunskaper om den fysiska aktivitetens betydelse för hälsa, välbefinnande och som prevention vid olika sjukdomstillstånd.

Idrottsmedicin - Idrottsfysiologi, 7,5 hp.

Den studerande ska tillägna sig fördjupade kunskaper om den fysiska aktivitetens betydelse för hälsa och prestationsförmåga. Studenten ska också fördjupa sina kunskaper i hur man kan optimera kroppens förutsättningar för olika idrotter.

Idrottsmedicin - Idrottsmekanik och rörelseanalys, 7,5 hp.

De studerande skall tillägna sig fördjupade kunskaper inom biomekanik för att kunna analysera människans rörelser, samt hur dessa kan tillämpas inom idrott och vid

rehabilitering muskuloskeletala skador.

Idrottsmedicin med inriktning mot idrottsnutrition, 7,5 hp.

Kursen ger på ett övergripande plan fördjupade kunskaper om nutritionens inverkan på fysisk prestationsförmåga. Den belyser hur nutrition kan användas för prevention och behandling av sjukdomstillstånd/skador som är idrottsrelaterade. Detta inbegriper speciella situationer som en idrottare utsatts för och hur man kan optimera kroppens förutsättningar för återhämtning, rehabilitering och adaptation till träning.

Idrottsmedicin - Hälsofrämjande styrketräning, 7,5 hp.

Kursen ger fördjupade kunskaper om styrketräningens hälsofrämjande effekter sett ur ett livslångt perspektiv. Den belyser hur styrketräning kan användas för prestationsförmåga, prevention och behandling av sjukdomstillstånd/skador.

Idrottsmedicin - Hälsorelaterade mätmetoder inom idrottsmedicin och idrottsvetenskap, 7,5 hp

Kursen syftar till att ge studenten en förståelse för användandet och validiteten av moderna mätmetoder för hälsorelaterade aspekter inom det idrottsmedicinska och idrottsvetenskapliga fältet. Kursen behandlar de viktiga delarna validitet och reliabilitet av metoderna och varför vissa metoder är bättre än andra på individ, grupp och samhällsnivå. Kursen innehåller såväl vetenskapliga som praktiska moment inom mätning av; hälsorelaterad fysisk fitness (kondition, styrka, rörlighet etc.), kroppssammansättning, fysisk aktivitet samt kostintag. Andra viktiga faktorer som studiedesign, storlek på undersökningsgrupper, och hur man genomför validitets och reliabilitetsundersökningar.

Hälsoeffekter av friluftsliv och utomhusmiljöer 7,5 hp.

Kursen sammanlänkar friluftsliv och framförallt fysiologiska hälsoeffekter av utomhusvistelse

Friluftsliv, miljö, utövare och aktivitet 7,5 hp

Syftet med kursen är att studenterna skall få verktyg för att beforska olika teorier om relationen mellan människa och natur, metoder för att studera hållbart friluftsliv, samt omsätta dessa teorier i praktiken.

Arbetslivsanknytning

Programmets arbetslivsförankring ges dels genom den verksamhetsförlagda fördjupningskursen, dels genom möjlighet att i samverkan med t ex kommun, landsting idrottsrörelsen eller andra externa intressenter genomföra det självständiga arbetet.

Utlandsstudier

Möjlighet till utlandsstudier finns i samtliga delkurser inom programmet. Studenten kan exempelvis välja att samla hela eller delar av empirin till magisterarbetet utomlands eller genomföra någon av de valbara kurserna utomlands eller den verksamhetsförlagda fördjupningskursen. Studenten kan också välja att läsa motsvarande obligatoriska kurser vid ett utländskt lärosäte så länge som innehållet motsvarar de ordinarie kurserna.

Perspektiv i utbildningen

Idrottsvetenskap är ett tvärvetenskapligt ämne där samhälls- och pedagogiska såväl som naturvetenskapliga-, medicinska- och hälsoaspekter ingår. Idrottsvetenskapen är innehållsmässigt och forskningsmässigt förankrat i ett internationellt sammanhang.

Inom programmet behandlas fortlöpande frågor kring etik, kön, mångfald, internationalisering och hållbar utveckling.

Kvalitetsutveckling

Utvärdering av programmet sker efter varje genomförd kurs av studenter och lärare. Resultaten av kursutvärderingarna finns tillgängliga vid institutionen. Återkoppling till studenterna sker genom presentation av föregående utvärdering vid kursstart. Programledare har det yttersta ansvaret att utvärdera programmet som helhet. Det är därför viktigt att studenterna deltar i utvärderingar av såväl enskilda kurser som hela programmet. Eventuella förändringar av programmet skall också framgå vid nästa programstart. Sammanställningar av kurs- och programutvärderingar arkiveras.

Examen

Efter avklarade studier som motsvarar de fordringar som finns angivna i Högskoleförordningens examensordning samt i den lokala examensordningen för Linnéuniversitetet kan studenten ansöka om examen.

De som fullföljt programmet Fysisk aktivitet, friluftsliv och hälsa, magister kan erhålla följande examen:

Filosofie magisterexamen med inriktning mot fysisk aktivitet, friluftsliv och hälsa

Huvudområde: Idrottsvetenskap

Master of Science (one year), with specialization in Physical Activity, Outdoor Recreation and Health

Mainfield of Study: Sport Sciences

Examensbeviset är tvåspråkigt (svenska/engelska). Tillsammans med examensbeviset följer Diploma Supplement (engelska).