



ÖREBRO UNIVERSITET
INSTITUTIONEN
FÖR IDROTT OCH HÄLSA

UTBILDNINGSPLAN

SPA-PROGRAMMET, 80 POÄNG

Spa-Programme, 80 points

Utbildningsplanen är fastställd av fakultetsnämnden för humaniora och samhällsvetenskap den 25 mars 2003.

1. ALLMÄNT

Spa-programmet vid Örebro universitet omfattar 80 poäng (två års heltidsstudier) och leder fram till en yrkeshögskoleexamen. Programmet är en praktiskt inriktad hälsoutbildning utifrån en bas i ämnet idrott med dess betoning på fysisk aktivitet och återhämtning utifrån ett mångvetenskapligt perspektiv. Genomgående i utbildningen problematiseras de fysiska aktiviteternas, måltidernas och återhämtningens betydelse för hälsan i samband med stressrelaterad ohälsa och utmattning. Som en unik profil i utbildningen diskuteras och problematiseras dessa områden även utifrån den kinesiska traditionen. Spa-programmet är förlagt på Campus Örebro det första året och på Campus Grythyttan det andra året.

2. UTBILDNINGENS MÅL

2.1 Mål för grundläggande högskoleutbildning

Den grundläggande högskoleutbildningen skall ge studenterna

- förmåga att göra självständiga och kritiska bedömningar,
- förmåga att självständigt urskilja, formulera och lösa problem, samt
- 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, och
- utbyta kunskaper även med personer utan specialkunskaper inom området.

(1 kap. 9 § Högskolelagen/HL)

2.2 Mål för Yrkeshögskoleutbildning

Mål (utöver de allmänna målen i 1 kap. 9 § HL)

För att få en yrkeshögskoleexamen skall studenten ha

- relevanta ämneskunskaper i en sådan omfattning som fordras för att förstå och kunna tillämpa de teoretiska grunderna för det yrkesområde som utbildningen avser,
- kunskapsmässiga förutsättningar att använda kända metoder inom yrkesområdet, och
- sådana kunskaper och färdigheter som fordras för att självständigt kunna arbeta inom det yrkesområde som utbildningen avser.

(Högskoleförordningen/HF bilaga 2)

Utöver detta har Örebro universitet följande mål med utbildningen. Efter genomgången utbildning skall den studerande ha förvärvat:

- kunskaper för planering och genomförande av hälsofrämjande arbete på individ- och gruppnivå i såväl teori som praktik,
- kunskaper om de fysiska aktiviteternas, måltidernas och återhämtningsmöjligheternas betydelse för hälsan i samband med stressrelaterad ohälsa och utmattning,
- kunskaper att genom samtal, handledning och kurser motivera till hälsofrämjande beteenden samt
- kunskaper för kritisk reflektion över såväl teoretiska som praktiska moment i det hälsofrämjande arbetet.

3. UTBILDNINGEN

3.1 Utbildningens huvudsakliga uppläggning och innehåll

Inom ramen för Spa-programmets 80 poäng läses en introduktionskurs om 5 poäng, kurser på A-nivå och B-nivå inom ämnet idrott, 40 poäng, och kurser inom området praktiskt hälsoarbete, 35 poäng.

Introduktionskursens syfte är att ge nödvändiga förkunskaper för studier inom ämnet idrott, det vill säga i naturvetenskap och matematik. I introduktionskursen skapas också en förståelse för den moderna spa-kulturen där sinnen och konstens betydelse för välmåendet spelar en viktig roll. En introduktion till den kinesiska kulturen och dess egenvårdsmetoder ges också.

Kurserna i idrott syftar till att ge en mångvetenskaplig grund för hälsoarbetet genom att belysa de moment som karaktäriserar ämnet idrott med en betoning på fysisk aktivitet och återhämtning, exempelvis humanbiologi, idrotts-, hälso-, och socialpsykologi. Vidare ingår studier i coaching/ledarskap och vetenskaplig metod och statistik

Kurserna inom området praktiskt hälsoarbete fokuserar på de fysiska aktiviteternas, måltidernas och återhämtningsmöjligheternas betydelse för hälsan i samband med stressrelaterad ohälsa och utmattning, samt sinnenas inverkan och betydelse för välbefinnandet. I utbildningen finns också moment som behandlar områdena ledarskap och handledning. Utbildningens profil mot de kinesiska traditionerna utgör 20 poäng inom området praktiskt hälsoarbete och innefattar kinesiska egenvårdsmetoder, massage och den kinesiska måltiden.

Under senare delen av utbildningen ingår ett eget arbete om 2 poäng i form av planering och genomförande av en hälsovecka för allmänheten, innehållande såväl teoretiska som praktiska moment från utbildningen. Genom detta arbete visar studenten sin förmåga att tillämpa de kunskaper som förvärvats under utbildningen.

De verksamhetsförlagda studierna genomförs i samarbete med handledare från arbetsfältet som besitter en yrkesskicklighet byggd på beprövad erfarenhet. Studierna syftar till att studenten ska få tillämpa kunskaperna från utbildningen vid arenor, såsom t.ex. moderna spa-anläggningar, andra bad-, motions- och friskvårdsanläggningar samt olika former av företagshälsovård, där hälsofrämjande arbete tillämpas.

3.2 Kurser som ingår i programmet

Programmets kurser framgår av nedanstående tabell. Kurser med fetstil ingår i huvudämnet idrott.

| År | Kurs | Nivå | Poäng |
|----|---|------|-------|
| 1 | Idrotten i samhället | A | 2 |
| | Vetenskaplig metod och statistik | A | 3 |
| | Introduktionskurs | | 5 |
| | Idrottspsykologi | A | 5 |
| | Tillämpad rörelsekunskap | A | 5 |
| | Vetenskaplig metod och statistik | B | 5 |
| | Hälsopsykologi | B | 5 |
| | Ledarskap och coaching | B | 5 |
| | Socialpsykologi | B | 5 |
| 2 | Idrotts- och häsohistoria | A | 5 |
| | Kinesiska egenvårdsmetoder | A | 10 |
| | Spa | A | 5 |
| | Massage | A | 5 |
| | Det medvetna köket | A | 5 |
| | Den kinesiska måltiden | A | 5 |
| | Verksamhetsförlagda studier | A | 3 |
| | Examensarbete | A | 2 |

Kort beskrivning av de professionsspecifika kurserna

Introduktionskurs, 5 poäng

Introduktionskursens syfte är att ge nödvändiga förkunskaper för studier inom ämnet idrott, det vill säga i naturvetenskap och matematik. I introduktionskursen skapas också en förståelse för den moderna spa-kulturen där sinnen och konstens betydelse för välmåendet spelar en viktig roll. En introduktion till den kinesiska kulturen och dess egenvårdsmetoder ges också.

Kinesiska egenvårdsmetoder, 10 poäng

Det övergripande syftet med delkursen är att ge en introduktion och kulturell förståelse för hur praktiskt hälsofrämjande arbete kan bedrivas utifrån den kinesiska kulturen och traditionen. Detta görs främst genom praktisk tillämpning av fysiska aktiviteter, som egenvårdsmetoden qigong, som syftar till att underlätta återhämtningen från stress- och utmattningssyndrom. Utifrån en grundläggande förståelse i aktuell forskning diskuteras dessa fysiska aktiviteters spridning i samhället, hur de tillämpas, och vilka hälsofrämjande effekter som utövandet kan medföra. Ett viktigt moment i delkursen är att bilda sig en helhetsuppfattning om den kinesiska vägen till hälsa och reflektera över hur denne kan tillämpas i ett hälsofrämjande, förebyggande och rehabiliterande syfte. Ett viktigt moment i delkursen är egen träning.

Spa, 5 poäng

Syftet med denna kurs är att ge en förståelse för spa-kulturens möjligheter för individens hälsa, sett både utifrån ett historiskt och nutida perspektiv. De olika delarna av en spa-anläggning belyses, såsom administration, hotell, konferens, samt det rent praktiska hälsoarbetet i form av aktiviteter och behandlingar.

Massage, 5 poäng

Det övergripande syftet med delkursen är att ge en grundläggande förståelse och praktisk förmåga för massagens tillämpning i det hälsofrämjande arbetet. I delkursen ingår dels den svenska klassiska massagen och dels den kinesiska Tuina-massagen. Utifrån aktuell forskning diskuteras massageteknikernas utnyttjande, säkerhet och effektivitet. Ett viktigt moment är att utveckla en förmåga att planera, genomföra, dokumentera och utvärdera massageinsatser. Knutet till dessa studier finns en studentpraktik och handledare.

Det medvetna köket, 5 poäng

Kursens övergripande syfte är att utifrån ett folkhälsoperspektiv kunna planera, tillaga och servera måltider som ger njutning. Reflektera och analysera måltiderna utifrån en helhetssyn på människan och förstå sambandet mellan näring, hälsotillstånd och måltid.

Den kinesiska måltiden, 5 poäng

Kursen behandlar den kinesiska måltidsläran och kokkonsten och syftar till att den studerande skall kunna omsätta teorierna kring måltiden till praktisk kokkonst med ett för sinnena välsmakande och väldoftande helhetsintryck. Kursen behandlar den kinesiska måltiden och begrepp som värmande, kylande, de fem smakerna, näringsämnenas påverkan på organismen utifrån den kinesiska teorin. Dessutom behandlas tillagning av svensk mat utifrån ett kinesiskt perspektiv, liksom en orientering om örter och te-ceremonier.

Verksamhetsförlagda studier, 3 poäng

De verksamhetsförlagda studierna genomförs i samarbete med handledare från arbetsfältet som besitter en yrkesskicklighet byggd på beprövad erfarenhet. Studierna syftar till att studenten ska få tillämpa kunskaperna från utbildningen vid arenor, såsom t.ex. moderna spa-anläggningar, andra bad-, motions- och friskvårdsanläggningar samt olika former av företagshälsovård, där hälsofrämjande arbete tillämpas.

Examensarbete, 2 poäng

Under senare delen av utbildningen ingår ett eget arbete om 2 poäng i form av planering och genomförande av en hälsovecka för allmänheten, innehållande såväl teoretiska som praktiska moment från utbildningen. Genom detta arbete visar studenten sin förmåga att tillämpa de kunskaper som förvärvats under utbildningen. Som en strimma genom flera av kurserna i utbildningen ligger praktiska moment i form av olika fysiska aktiviteter kopplat till dess betydelse för stresshantering och återhämtning.

3.3 Studieförmer

I utbildningsprogrammets olika delkurser bedrivs studier i flera olika former såsom föreläsningar, seminarier, praktiska moment, grupparbeten och projektarbeten. Arbetsformerna syftar till att stimulera till den personliga utvecklingen, den empatiska förmågan samt ett kritiskt förhållningssätt.

3.4 Obligatorisk närvaro

Vid de verksamhetsförlagda studierna krävs obligatorisk närvaro. Även andra delar av utbildningen kan innehålla obligatorisk närvaro vilket framgår av respektive kursplan.

4. INTERNATIONELLT STUDENTUTBYTE

Örebro universitet har samarbetsavtal med flera universitet i Kina och arbetet med att möjliggöra studentutbyten är under utveckling.

5. BETYG OCH EXAMINATION

Om inte annat är föreskrivet i kursplanen skall betyg sättas på en genomgången kurs. Betyget skall bestämmas av en av högskolan särskilt utsedd lärare (examinator) (6 kap. 10 § HF).

Som betyg skall användas något av uttrycken underkänd, godkänd eller väl godkänd (6 kap. 11 § HF).

6. EXAMEN

Yrkehögskoleexamen uppnås efter fullgjorda kursfordringar om sammanlagt 80 poäng. I examensbeviset skall anges att *praktiskt hälsofrämjande arbete* är det yrkesområde som utbildningen avser.

Mål: se punkt 2.2

7. BEHÖRIGHET FÖR TILLTRÄDE TILL PROGRAMMET

Grundläggande behörighet för högskolestudier.

8. URVAL, PLATSGARANTI OCH FÖRTUR

Endast betygsväl och provväl tillämpas. Fördelning 50/50.

9. TILLGODORÄKNANDE AV TIDIGARE UTBILDNING

Beslut om tillgodoräknande av kurs i en yrkesexamen fattas av rektor eller den han bemyndigar. Rektor har bemyndigat berörd institutionsnämnd att fatta dessa beslut. Beslut om tillgodoräknande av del av kurs fattas av examinator (6 kap. 10 § HF).

10. ÖVRIGT

Efter fullgjorda studier inom utbildningen erhåller studenterna 40 poäng i ämnet idrott, 20 poäng på A-nivå samt 20 poäng på B-nivå.