

Katrinebergs folkhögskola

Kursmål

Linje: Friskvård & Hälsa

Kursen syftar övergripande till att utbilda ledare som med en bred teoretisk kunskap och med goda praktiska färdigheter kan ta initiativ till och leda friskvårdssatsningar inom företag, organisationer och föreningar.

Följande är exempel på underliggande mål som ligger till grund för det övergripande målet:

- Ge deltagarna kännedom om grundläggande fysiologiska faktorer som är viktiga för individens välbefinnande
- Skapa förutsättningar för ledarskap inom området idrott, friskvård och hälsa
- Ge deltagarna kunskap i att marknadsföra friskvårdskoncept på ett trovärdigt och effektivt sätt
- Att deltagarna ska kunna presentera, utöva och analysera olika former av idrott
- Att deltagarna ska känna till betydelsen av kultur i form av musik, teater och film i ett folkhälsoperspektiv
- Att belysa allmänmänskliga och övergripande frågor tex existentiella och etiska frågor, miljöfrågor och sambandet mellan miljö och hälsa.
- Att deltagarna ska känna till hur man genomför och redovisar en litteraturstudie

Kursplan, se nedan

Katrinebergs folkhögskola

Kursplan

Linje: Friskvård & Hälsa

HÄLSOVETENSKAP

Innehåll

Helhetssyn och hälsa
Livsstilens betydelse
Psykisk hälsa
Stress och stresshantering
Personlighet och relationer
Kost och näringslära
Tobak, alkohol och narkotika
Hälsoprofilbegreppet

Mål

- ha förmåga att värdera olika former av idrott som medel för hälsa och välbefinnande, samt som socialt fenomen
- ha goda och relevanta ämneskunskaper för friskvårds- och hälsoarbete
- ha en god förmåga att leda och stimulera andra till fysisk aktivitet och välbefinnande
- känna till hur stress påverkar människor och hur man kan påverka sin egen situation
- kunna belysa begreppet livsstil ur ett samhällsvetenskapligt och pedagogiskt perspektiv utifrån olika hälsotermer

HUMANBIOLOGI

Innehåll

Anatomi
Fysiologi
Grundläggande ergonomi
Kroppskännedom
Testledarutbildning

Mål

- känna till hur människokroppen är uppbyggd och hur den fungerar
- kunna analysera kroppens rörelser för att på bästa sätt träna upp en särskild del av kroppen
- ha insikt i hur fysisk aktivitet och träning kan användas i ett preventivt och rehabiliterande syfte
- känna till grundläggande fysiologiska faktorer som är viktiga för individens välbefinnande

LEDARUTVECKLING

Innehåll

Socialpsykologi, individ och grupp
Kvinnligt och manligt ledarskap
Konsten att samtala
Pedagogiska grunder
Cirkelledarutbildning

Mål

- känna till hur gruppsykologiska faktorer påverkar människan
- ha kunskap om sambanden mellan individen, gruppen och den sociala omgivningen
- känna till vilka skillnader som finns mellan manligt och kvinnligt ledarskap
- känna till de pedagogiska grundmodellerna
- ha kunskaper som innebär att de efter avslutad kurs kan fungera som cirkelledare
- skapat förutsättningar för ledarskap inom området idrott, friskvård och hälsa

KOMMUNIKATION OCH MEDIA

Innehåll

Framträdandeteknik
Informationsteknik
Bildmediet och videotekniken
Marknadsföring

Mål

- känna sig säkra i sin roll som föreläsare
- kunna använda dagens moderna informationsteknik för att nå ut med sitt budskap
- kunna använda bildmediet och videotekniken
- kunna marknadsföra friskvårdskoncept på ett trovärdigt och effektivt sätt

IDROTT OCH MOTIONSLÄRA

Innehåll

Idrottens filosofi

Bollspel

Motionsgymnastik

Rytmik, rörelse och dans

Styrketräning, stretching och avslappning

Mål

- Kunna presentera, utöva och analysera olika former av idrott
- Känna till hur styrketräning och stretching rätt bedrivs
- Ha god kunskap i skadeförebyggande och rehabiliterande åtgärder
- Kunna analysera idrotten ur ett friskvårdsperspektiv

FOLKHÄLSOARBETET I SAMHÄLLET

Innehåll

Idrottens historia

Idrotten och friskvården

Samhällets uppbyggnad

Hälsoekonomi, administration och ekonomi

Friskvården i samhället

Mål

- ha god självkänedom och social kompetens och därigenom förmåga att bedriva folkhälsoarbete, samt förmåga att i samarbete med andra, lösa de inom hälsosektorn förekommande uppgifterna
- känna till samhällets utveckling och uppbyggnad
- känna till hur idrotten har utvecklats ur ett historiskt perspektiv och hur idrotten utvecklats i relation till samhället i övrigt
- känna till hur idrottsrörelsen på ett konkret sätt kan arbeta med friskvård och folkhälsoarbete i en förening
- känna till betydelsen av kultur i form av musik, teater och film i ett folkhälsoperspektiv

MILJÖ OCH HÄLSA

Innehåll

Ekologi
Friluftsliv
Miljövård
Miljö och hälsa

Mål

- ha förmåga att belysa allmänmänskliga och övergripande frågor tex existentiella och etiska frågor, miljöfrågor och sambandet mellan miljö och hälsa.
- känna till innehåll och konsekvenser av Agenda 21
- Genomföra Torestopstrippeln

PRAKTIK, PROJEKTARBETE OCH LITTERATURSTUDIER

Innehåll

Studiebesök
Studie på egen arbetsplats eller motsvarande
Eget friskvårdsprojekt

Mål

- känna till hur man genomför och redovisar en litteraturstudie
- ha genomfört ett eget friskvårdsprojekt
- ha genomfört en mindre studie på sin egen arbetsplats eller motsvarande
- genom studiebesök av olika slag skapat sig en bild över hur friskvårdsarbete kan bedrivas inom olika företag och institutioner