

<b>Veranstaltungs-Titel (DE)</b>	<b>Gesundheitsorientiertes Verhalten: Theorie &amp; Praxis</b> (vormals: Health Promotion)					
<b>Module title (EN)</b>	<b>Health Behavior Change: Theory and Practice</b> (formerly: Health Promotion)					
<b>Veranstaltungs-Nummer</b>	458706-FS	<b>Programm</b>		Master	<b>Credits</b>	8
<b>Profilbildend</b>	Nein	SSR	FDS	Health Promotion	Sport Management	Teaching & Learning
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Voraussetzungen</b>	Major: Problemorientierte Sportwissenschaft und Forschungsmethoden bestanden Minor: Problemorientierte Sportwissenschaft für Master-Minor-Studierende bestanden					
<b>Erste Durchführung</b>	2020			<b>Letzte Kontrolle</b>	April 2021	
<b>Veranstaltungsleitung</b>	Prof. Dr. Claudio Nigg					
<b>Unterrichtende</b>	Prof. Dr. Claudio Nigg u.a.					
<b>Sprachen</b>	English / Deutsch					
<b>Einführung</b>	<p>Ziel der LV ist es, sich mit der Entwicklung und Integration von verhaltens- und biopsychosozialen Kenntnissen und Techniken, die für das Verständnis von Gesundheit und Krankheitsprävention relevant sind, und der Anwendung dieses Wissens und dieser Techniken auf Prävention, Diagnose, Behandlung und Rehabilitation zu befassen. Gesundheitsförderung verfolgt einen lebenslangen Ansatz in Bezug auf Gesundheit und Gesundheitsfürsorge, indem sie mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Senioren individuell und in unterschiedlichen Gruppen zusammenarbeitet.</p> <p>In diesem Modul werden Grundlagen theoretischer und praktischer Aspekte von biopsychosozialen Verhaltensmodellen für Sport und Gesundheitsverhaltensänderung vertieft. Die biopsychosozialen Verhaltenstheorien und -modelle werden detaillierter betrachtet, ihre Stärken und Defizite bei der Interventionsentwicklung untersucht und kritisch bewertet. Spezifische Fragen im Zusammenhang mit Verhaltensänderung und -förderung für Sport, körperliche Aktivität, und Gesundheit werden diskutiert.</p> <p>/</p> <p>The goal of health behavior change is the development and integration of behavioral, and biopsychosocial science knowledge and techniques relevant to the understanding of health and disease prevention, and the application of this knowledge and these techniques to prevention, diagnosis, treatment and rehabilitation. Health promotion takes a lifespan approach to health and health care, working with children, teens, adults and seniors individually and in diverse groups.</p> <p>In this module the foundations of theoretical and practical aspects of biopsychosocial behavior models for sports and health behavior change are further explored. Biopsychosocial behavioral theories and models are considered in more detail, their strengths and deficits in intervention development are examined and critically evaluated. Specific issues related to behavior modification, physical activity and health promotion are discussed.</p>					
<b>Lernergebnisse</b>	<p>Die Studierenden ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• können die konzeptionellen Grundlagen und Strategien der Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention verstehen.</li> <li>• können die psychologischen, sozialen und kontextuellen Einflussfaktoren der Aufnahme und Aufrechterhaltung von Bewegungsaktivitäten nennen.</li> <li>• können Konzepte, Wirkmechanismen und Ideen zur Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport in Wort und Schrift an verschiedene Zielgruppen adressieren.</li> <li>• verfügen über die Voraussetzungen, um ihr Wissen im Bereich der Gesundheitsförderung selbstverantwortlich weiter zu entwickeln.</li> </ul> <p>/</p> <p>Students can...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• understand the conceptual foundations and strategies of health promotion and disease prevention.</li> <li>• name the psychological, social and contextual factors influencing the uptake and maintenance of physical activity.</li> <li>• address concepts, mechanisms of action and ideas for promoting health through exercise and sport using spoken and written forms to various target groups.</li> <li>• have the necessary qualifications to further develop their knowledge in the area of health promotion</li> </ul>					

<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Theorien, die unter anderem vorgestellt werden, sind die Sozial-kognitive Theorie, die Theorie des geplanten Verhaltens, das Transtheoretische Modell, die Selbstbestimmungs-Theorie, das Prozessmodell des gesundheitlichen Handelns, das Modell der gesundheitlichen Überzeugungen und das Sozial-ökologische Modell.</li> <li>• Im praktischen Teil wird eine kurze theorie- und evidenz-basierte Intervention entwickelt, um Sport und körperliche Aktivität zu fördern, wobei die Zielgruppe von den Interessen der Studierenden bestimmt wird. /</li> <li>• Theories that are presented include the social cognitive theory, the theory of planned behavior, the transtheoretical model, the self-determination theory, the health action process approach, the health belief model, and the social-ecological model.</li> <li>• In the practical part, a short theory- and evidence-based intervention will be developed to promote sport and physical activity, with the target group determined by student interests.</li> </ul>
<b>Arbeitsformen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktive Teilnahme am Seminar (84h)</li> <li>• Selbststudium (14h)</li> <li>• Planung einer Intervention (80h)</li> <li>• Erstellung Seminararbeit in einer Kleingruppe (60h) /</li> <li>• Active participation in the seminar (84h)</li> <li>• Self-study (14h)</li> <li>• Planning and evaluation of an intervention (80h)</li> <li>• Creation of a paper in a small group (60h)</li> </ul>
<b>Bewertung</b>	<p>Werden bekannt gegeben. / To be provided.</p>
<b>Unterlagen</b>	<p>Nigg, C. R. (Ed.) (2014). ACSM's Behavioral Aspects of Physical Activity and Exercise. Philadelphia, PA. Wolters Kluwer/Lippincott Williams &amp; Wilkins.</p> <p>Andere werden auf Lehr- und Lernplattform auf Ilias abgelegt. / Others will be provided on Ilias.</p>
<b>Literatur</b>	<p>Wird in der 1. Veranstaltung bekannt gegeben. / Will be provided in the first Lecture.</p>