Ζ΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΟΡΜΟΥ
ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ1110	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	7ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
Διαλέξεις	2	4
Εργαστηριακές ασκήσεις	1	2
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Γενικού Υποβάθρου
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_219/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση:
Να συνθέτει θεωρητικές έννοιες από βασικές θεωρίες αλλαγής συμπεριφοράς
Να ανακαλύπτει τους κύριους καθοριστικούς παράγοντες υγιεινών και ανθυγιεινών συμπεριφορών σε συγκεκριμένα πλαίσια, για συγκεκριμένους πληθυσμούς
Να εφαρμόζει τη μέθοδο του τροχού αλλαγής συμπεριφοράς για να σχεδιάζει προγράμματα για την αλλαγής συμπεριφορών υγείας

Να εφαρμόζει προγράμματα αλλαγής συμπεριφοράς υγείας σύμφωνα με τις ανάγκες του πληθυσμού-στόχου επιλέγοντας και την κατάλληλη τεχνολογία ως εργαλείο υποστήριξης
Να συνδέει την άσκηση με άλλες συμπεριφορές υγείας σε ένα πρόγραμμα παρέμβασης σύμφωνα με τις ανάγκες του πληθυσμού-στόχου.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις
Λήψη αποφάσεων
Αυτόνομη εργασία
Ομαδική εργασία
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών
Σχεδιασμός και διαχείριση έργων
Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου
Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής
Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης
……
Άλλες…
…….

* Ικανότητα εφαρμογής γνώσεων σε πρακτικές καταστάσεις
* Ικανότητα εντοπισμού, διατύπωσης και επίλυσης προβλημάτων
* Ικανότητα δημιουργίας νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
* Ικανότητα εργασίας σε ομάδα
* Ικανότητα επικοινωνίας βασικών πληροφοριών από το πεδίο ειδίκευσης σε μη-ειδικούς

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Εισαγωγή στην Αγωγή Υγείας: Έννοιες και ορισμοί & Οργάνωση ομάδων εργασίας
2. Θεωρίες I
3. Θεωρίες II
4. Μοντέλα αλλαγής συμπεριφοράς
5. Στάδιο 1. Κατανόηση συμπεριφορών
6. Στάδιο 2. Εντοπισμός τρόπων παρέμβασης
7. Στάδιο 3. Περιεχόμενα και εφαρμογή (Παράδειγμα εφαρμογής στο πρότζεκτ Agnes: Active aging)
8. Συνήθειες: Πώς αλλάζουν
9. Τεχνολογία και αλλαγή συμπεριφορών υγείας (Παράδειγμα εφαρμογής στο πρότζεκτ PoS: Physical over Smoking)
10. Διατροφή και άσκηση
11. Στρες και άσκηση
12. Κάπνισμα και άσκηση

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>36</td></tr>
<tr><td>Εργαστήριο: Ομαδικές εργασίες με επίβλεψη</td><td>20</td></tr>
<tr><td>Συγγραφή και παρουσίαση εργασιών</td><td>30</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής Μελέτη</td><td>64</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>150</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>I. Αξιολόγηση κατά τη διάρκεια των διαλέξεων (50%)
) Κουίζ γνώσεων σε κάθε διάλεξη (20%)
) Δημόσια Παρουσίαση εργασιών (20%)
) Αυτό-αξιολόγηση & Αξιολόγηση της ομαδικής εργασίας 10%
II. Αξιολόγηση τελική 50%
) Γραπτή εξέταση 50%

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Έγγραφα.</td></tr>
</table>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Θεοδωράκης, Γ., Χασάνδρα, Μ., & Κομούτος Νικόλας (2026). Καινοτόμα προγράμματα για το σχολείο του αύριο. Θεσσαλονίκη, Εκδ. Κυριακίδη.

Θεοδωράκης, Γ., Τζιαμούρτας, Α., Νάτσης, Π., & Κοσμίδου, Ε. (2006). Φυσική Αγωγή για το Γυμνάσιο. ΟΕΔΒ, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο. Αθήνα

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:
Journal of Sport and Exercise psychology
Health Education & Behavior
Journal of Behavioral
Health Psychology Review
Preventive Medicine
Journal of Physical Activity and Health

American Journal of Health Promotion
-Ηλεκτρονικές πηγές:
http://psych.pe.uth.gr/index.php/el/to-ergastirio/programmata-agogis-ygeias