

# 保 健 体 育

単位数：1 単位(15 時間)

責 任 者：山藤 賢  
学年・学期：第1 学年・前期

## ◆一般目標(GIO)

スポーツを通して健康の保持・増進さらにスポーツ活動・運動を支える医療活動や栄養摂取等について基本的な知識を理解し学習する。また、スポーツからライフスキル（自己認識や目標設定）を理解することで、社会に貢献できる人間力や充実した人生をおくるための知識を習得することを目的とする。

## ◆到達目標(SBOs)

チェック

1. スポーツにおける医療のかかわりについて理解する。
2. スポーツ疾患における診断、治療について理解する。
3. 栄養・水分補給の重要性と摂取方法を説明できる。
4. 自己認識することでコミュニケーション能力を高める。
5. 目標設定を理解し、将来の夢や目標を達成するためのライフスキルを習得する。
6. チームワークの重要性について説明できる。

--	--

