

# 保健体育基礎知識動画教材 シラバス

## ●体育編

科目名		内容
1-2	スポーツの始まりと変遷	①スポーツの始まりと発展
		②近代スポーツの誕生
		③近代スポーツから国際スポーツへ
1-3	スポーツ文化の楽しみ方	①スポーツ文化の成り立ちとスポーツの文化的内容
		②スポーツ文化の楽しみ方やかかわり方
		③スポーツ文化の変容とメディア
1-4	オリンピックと国際理解	①オリンピズムとオリンピックムーブメント
		②オリンピックの変貌
1-5	スポーツと経済	①スポーツの経済的価値が生まれてきた過程
		②スポーツに関わる産業について
		③スポーツと経済の関わり
1-6	ドーピングとスポーツ倫理	①ドーピングを行ってはいけない理由
		②アンチドーピング運動についての具体例や違反行為
		③スポーツ倫理が求められる理由
2-1	スポーツ技術と技能	①技術と技能の違いや技能の発揮の仕方
		②クローズドスキルとオープンスキル
		③戦術・作戦・戦略
2-2	技能の上達課程と練習	①技能の上達課程の3つの段階
		②プラトーとスランプの違いとスランプの5つの原因
		③技能を上達させるための効果的な工夫
2-3	技能と体力	①体力の構成要素
		②トレーニングの原理・原則
2-4	運動・スポーツにおける安全の確保	①運動やスポーツをすることによる危険性について
		②危険の予防
2-5	体力トレーニング	①体力トレーニングの進め方
		②2つの持久力トレーニングの効果
		③調整力の高め方
3-1	生涯スポーツの見方・考え方	①レジャー社会
		②生涯スポーツ
		③ライフステージに応じたスポーツ
3-2	ライフスタイルに応じたスポーツ	①スポーツライフスタイル
		②「する」にかかわるスポーツライフスタイル
		③マイライフスタイルの設計
3-3	日本のスポーツ振興	①日本のスポーツ振興の歴史と施策その1
		②日本のスポーツ振興の歴史と施策その2
		③国の施策以外で行われているスポーツ振興
3-4	スポーツと環境	①スポーツと環境破壊の関係
		②スポーツと環境の保護

●保健編

科目名		内容
1-1	健康の考え方と成り立ち	①健康の考え方の変化
		②健康の成立要因
1-2	私たちの健康のすがた	①健康水準向上の背景
		②現在の日本における健康問題
1-3	健康に関する 意思決定・行動選択と環境づくり	①意思決定・行動選択に関わる要因
		②健康的な意思決定・行動選択を実現するための工夫
		③ヘルスプロモーションにおける協調されている点
1-4	生活習慣病とその予防	①生活習慣との関わりと症状や特徴
		②生活習慣病を予防するための方法
1-5	食事と健康	①健康における食事の意味
		②不適切な食事による健康問題
		③健康的な食事のポイント
1-6	運動と健康	①健康における運動の意味
		②健康にかかわる運動の今日的課題
		③運動の種類と効果
1-7	喫煙と健康	①3種類の有害物質と健康への影響
		②受動喫煙が及ぼす悪影響
		③喫煙に対する対策を世界と日本
1-8	飲酒と健康	①飲酒による健康への影響
		②飲酒への対策
1-9	薬物乱用と健康	①薬物乱用による健康被害と種類
		②薬物乱用の防止と対策
1-10	感染症とその予防	①感染症とは
		②再興感染症と新興感染症
		③感染症の予防対策
1-12	欲求と適応機制	①欲求についての基礎知識
		②葛藤と欲求不満
		③適応機制
1-13	心身の相関とストレス	①心身相関のしくみ
		②ストレス、PTSD、心身症
		③ストレスによる健康への悪影響
1-14	心の健康のために	①ストレスへの対処方法4種類
		②各ストレスの段階ごとの対処方法
		③自己実現と心の健康への関係
1-17	応急手当の意義とその基本	①応急手当の意義
		②応急手当の手順
1-18	日常的な応急手当	①怪我の応急手当
		②RICE
		③熱中症の応急手当

1-19	心肺蘇生法の原理と行い方	①心肺蘇生法の意義と原理
		②心肺蘇生法の手順
2-6	中高年期と健康	①中高年期を健やかに過ごすために
		②高齢者の健康課題とその支援
		③すべての人が暮らしやすい社会づくり
2-10	さまざまな保健活動や対策	①日本の健康づくりのための活動その①
		②日本の健康づくりのための活動その②
		③民間機関と国際機関の保健活動
3-6	働くことと健康	①働き方の変化と健康問題の変化
		②職場が行う健康増進対策