

保健体育基礎知識動画教材 シラバス

●体育編

No.	項目名	内容
1	スポーツの発祥と成立	スポーツの始まりと発展
2		近代スポーツの成立と多様な変化
3	スポーツ文化の発展と現代社会	スポーツの文化とは
4		スポーツと現代社会
5	オリンピック・パラリンピックと国際社会	オリンピックとオリンピックムーブメント
6		パラリンピックとパラリンピックムーブメント
7	スポーツの経済効果と	スポーツの経済波及効果
8	スポーツ産業	スポーツ産業の拡大
9	スポーツに求められる高潔さ	スポーツの価値
10		スポーツに求められる高潔性
11	持続可能性からみた	スポーツと環境問題
12	スポーツと環境	スポーツと持続可能性
13	スポーツにおける技術と戦術・戦略	技術と技能とは
14		技能の型による練習の仕方
15		戦術・作戦・戦略とは
16		技術や戦術の変化とその背景
17	スポーツにおける技能と体力	技能と体力の考え方
18		練習やトレーニングの考え方
19	技能の上達過程と練習の考え方	うまくなるまでの3つの段階
20		練習の方法の工夫
21	体力トレーニング	体力と筋肉の基礎理論
22		体力トレーニングの効果的な進め方
23		筋力トレーニング
24		持久力トレーニング
25		調整力や柔軟性のトレーニング
26	運動やスポーツでの危険予知と安全確保	運動・スポーツで起こるけがや事故
27		運動・スポーツでのけがや事故の予防
28	生涯スポーツの見方・考え方	社会の変化とスポーツの役割
29		ライフステージに対応したスポーツの楽しみ方
30	ライフスタイルとスポーツの楽しみ方	様々なスポーツライフスタイル
31		豊かなスポーツライフの設計
32	スポーツ推進のための施策と課題	日本のスポーツ推進
33		地域とスポーツの関わり
34	スポーツで「未来」を創る	日本におけるスポーツライフの特徴
35		スポーツで豊かな「未来」を創るために

●保健編

No.	項目名	内容
36	日本における健康課題の変遷	日本における健康水準の変化
37		日本における疾病構造の変化とその要因
38	健康の考え方と成り立ち	健康に関する考え方
39		健康の成り立ちに関わる様々な要因
40	ヘルスプロモーションと健康に関わる環境づくり	ヘルスプロモーションの考え方
41		健康を守り、育てる環境
42	健康に関する	意思決定・行動選択と健康との関係
43	意思決定・行動選択	よりよい意思決定・行動選択の方法
44	現代における感染症の問題	時代や地域で変化する感染症
45		現在、特に問題となっている感染症
46	感染症の予防	感染症の予防の三原則
47		現代の感染症の発生予防とまん延防止のための対策
48	生活習慣病の予防と回復	生活習慣病とは
49		生活習慣病の予防と回復のための取り組み
50	身体活動・運動と健康	身体活動・運動と健康の関係
51		身体活動・運動の実践と社会環境の整備
52	食事と健康	食事と健康の密接な関係
53		健康的な食生活の実践と社会環境の整備
54	休養・睡眠と健康	休養・睡眠と健康の関係
55		健康づくりのための休養・睡眠の確保
56	喫煙と健康	喫煙による健康影響
57		喫煙を開始する様々な要因と依存性
58		たばこ問題への対策
59	飲酒と健康	飲酒による健康影響や社会問題
60		飲酒を開始する様々な要因と依存性
61		不適切な飲酒を防止するための対策
62	薬物乱用と健康	薬物乱用による健康影響と社会問題
63		薬物乱用を開始する様々な要因
64		薬物乱用を防止するための対策
65	精神疾患の特徴	精神疾患とはどのようなものか
66		主な精神疾患とその特徴
67	精神疾患への対応	心の不調の早期発見とセルフケア
68		自分だけで悩まず助けを求めることの大切さ
69		心の健康社会の実現を目指して
70	応急手当の意義と	応急手当の意義
71	救急医療体制	救急医療体制の仕組み
72	心肺蘇生法	心肺蘇生法の意義
73		心肺蘇生法の行い方
74	日常的な応急手当	日常的なけがの応急手当
75		熱中症の予防と応急手当
76	働く人の健康づくり	職場における健康の保持・増進活動
77		日常生活における健康の保持・増進活動