

학부모 지침 2015년 보건 및 체육 교육 교과과정 -

보건 및 체육 교과과정 (Health and Physical Education 약자: HPE)은 학생이 가정, 학교, 지역사회에서 건강하고 안전한 선택을 할 수 있는 기술과 지식을 익히고, 또한 평생 신체적 정신적 웰빙을 도모할 건강하고 활동적인 생활을 개발하도록 돕습니다.

이 교과과정은 **활동적인 생활, 운동 실력, 성교육을 포함한 건강한 생활 등 3개의 영역**으로 나뉘어집니다. 네 번째 부분인 **생활 기술**은 이러한 다른 영역 학습에 통합되어 있습니다. 이 교과과정의 모든 부분을 익히면 다음과 같은 기술 및 지식 개발에 도움이 됩니다.



자신과 타인을 이해하기



비판적으로 생각하며,
건강한 선택을 하며
이를 촉진시키기



건강한 관계를
형성하고 유지하기



신체적 정서적으로
안전하기



평생 신체적으로
활동적인 삶을 살고 잘
성장하기

자녀의 학습 지원하기

학부모와 학교는 학생의 학습과 복지에 중요한 역할을 담당합니다. 도움이 될 몇 가지 방법:

- 거의 매일 최소한 10시간 숙면하도록 취침시간 습관을 관리하여 자녀의 건강한 성장 및 발달을 지원합니다.
- 신체적으로 활동적인 놀이를 하도록 권유하고 자녀의 스크린 시간을 제한합니다.
- 자녀와 함께 양치질을 하여 양호한 치아 건강 습관을 도모합니다.

알고 계셨나요?

- 캐나다 식품 가이드(Canada's Food Guide)는 영어-불어판 외에도 아랍어, 중국어, 페르시아어, 한국어, 편잡어, 러시아어, 스페인어, 타갈로그어, 타밀어, 우르두어 등 10개 국어로 이용 가능합니다. '캐나다 식품 가이드를 이용한 건강한 식사'(Eating Well with Canada's Food Guide)는 이눅티툿, 오지웨이, 대평원 크리 및 수림 크리 지역에서 원주민어, 이누잇어, 메이티어로 이용 가능합니다. ([캐나다 보건부](#))
- 자녀의 자부심을 키워주면 자신을 받아들이고 남을 존중하는 능력이 증가됩니다. 고조된 자부심은 괴롭힘 (bullying) 예방의 중요한 요소입니다 (www.safeschool.ca)

이 교과과정의 자세한 사항과 **인간 발달 및 성건강 (성교육)** 부분을 포함한 추가 학부모용 자료는 여러 언어로 이용 가능합니다. Ontario.ca/HPE를 방문하세요.

2학년 학생의 학습 내용은 무엇인가요?

생활 기술

이 교과과정을 통해 학생은 자신을 이해하고, 어려움과 변화에 적응하고, 건전하게 타인과 대화하며 사귀고, 비판적 또한 창의적으로 사고하는 방법을 익힙니다. 학습 내용:

- 놀임을 당할 때 그 자리를 뜨기, 상대방에게 그만하라고 말하기, 도움 청하기 등 여러 다른 해결책을 시도하기
- 실외에서 놀이를 할 경우 날씨에 적합한 필수품을 고려하기

활동적인 생활

활동적인 참여를 통해 학생은 활동이 주는 재미를 배우고 평생을 통한 건강하고 활동적인 생활의 기반을 구축합니다. 학습 내용:

- 신체적 활동(함께 즐기는 게임, 줄넘기 등)을 일상 생활의 일부가 되도록 하고, 규칙적인 운동의 필요성을 이해할 수 있게 합니다.
- 일상적인 신체 활동이 심장과 폐 건강에 미치는 영향과 신체 활동의 목표를 설정하고 활동 수준(예, 심장 박동 수에 따라)을 주시하는 것이 중요함을 이해합니다
- 건강상에 문제가 있는 사람들을 포함하여 자신과 타인의 안전에 대해 책임있게 행동합니다.

운동 실력

탐색과 놀이를 통해 학생은 여러 동작에 대한 기술을 개발하고 연습하며 신체적 능력에 대한 자신감을 키웁니다. 학습 내용:

- 다양한 방식으로 자신과 공간에 대해 의식하고 안전하게 움직이고, 다양한 균형잡기 및 주고 받는 동작 (던지기, 차기, 받기, 멈추기, 막기 등)
- 페어 플레이, 규칙, 장비를 포함한 게임의 기본 특징을 익히고 성공을 돕는 간단한 방법을 이해하기

성교육을 포함한 건강한 생활

학생은 자신의 건강과 자신이 속한 세계의 연관성을 고려하고 보건 정보를 사용하여 안전하고 건강한 선택을 하는 방법을 익히게 됩니다. 학습 내용:

- 타인을 존중하기(예, 경청하는 법과 몸짓 언어 주시하기)와 자신의 의견을 피력하기
- 변화를 겪고 성장함에 따르는 발달 단계 및 건강한 생활 유지하기
- 가정(예, 화재 시 대피 계획) 및 실외(예, 자외선 차단, 안전한 학교 버스 이용)에서 안전 유지 하기, 흔한 알레르기 및 알레르기에 따른 부작용을 이해하고 약을 안전하게 사용하기
- 건강한 생활 유지하기(예, 활동적인 생활, 충분한 수면 등을 통해) 또는 병을 앓은 후 건강을 회복하기
- 치아 및 구강 건강에 신경쓰기
- 캐나다 식품 가이드에 기초하여 음식을 선택하면서 영양 및 조절 가능한 요소(예, 가정에서 섭취 가능한 음식)를 고려하기