

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:

- 새로운 신체 활동을 시도하고 자신의 능력을 알게 함으로써 자녀가 자신감을 얻도록 격려합니다.
- 여러 형태의 괴롭힘과 대응 방법(예, 신뢰하는 어른과 상의하기 등)에 대해 자녀와 대화를 나눕니다. **괴롭힘: 우리 모두가 막을 수 있다(Bullying: We Can All Help Stop It - (온타리오 정부 웹사이트에 여러 언어로 이용 가능))**를 참조하세요.
- 함께 식단을 계획하고 같이 식사함으로써 건강한 식습관을 개발합니다.

알고 계셨나요?

- 사춘기가 시작되는 나이는 아이마다 다르지만 예전과 달리 요즘은 더 어려서 시작되는 경향이 있습니다. 어떤 아이는 8,9 세에 시작하기도 합니다. (**산부인과 신생아 간호 저널, 2007, 소아 병원, www.aboutkidshealth.ca**)
- 흡연자 부모를 둔 어린이는 흡연하지 않는 부모의 자녀보다 거의 2배 정도로 흡연할 가능성이 더 높습니다. 더 어릴 때 흡연을 시작할수록 중독될 가능성이 더 높아집니다. (**캐나다 암 협회, 2015**)

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

4학년 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:

- 함께 활동적인 게임을 할 때 동료 친구를 격려해 주기
- 실제 상황 또는 온라인상에서 괴롭힘을 당하고 있는 아이를 돕기

활동적인 생활

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

- 일상적인 신체 활동(예, 비치 발리볼, 장애물 코스를 휠체어로 돌기, 음악에 맞춰 움직이기 등)에 참여하고 어떻게 참여를 도울 수 있는 지 인식하기
- 개인 피트니스 목표를 세울 때 다양한 형태의 활동과 강도가 신체 단련에 어떻게 영향을 주는 지 고려해 보기
- 자신과 다른 사람들의 안전에 대해 책임지고, 사고 예방에 유의하며 부상 발생 시 적절하게 조치를 취하기

운동 실력

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

- 혼자서, 다른 아이들과 함께, 그리고 장비를 사용하여 다양한 방식으로 움직이기(예, 올바르게 착지하기, 던질 때 과녁에 눈을 고정하기, 움직이면서 물건을 들고 있기)
- 페어 플레이, 규칙, 장비, 게임 및 스포츠를 범주화 하는 방식을 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:

- 사춘기 신체적 변화 및 개인 위생, 사춘기가 감정과 인간 관계에 미치는 영향
- 괴롭힘, 학대 및 테크놀로지의 안전한 사용법
- 미리 생각하고 위험성을 평가함으로써 다양한 상황에서 결정을 내리기 (예, 안전한 등교길 계획하기, 음식 재료를 확인하여 알레르기 반응을 피하기)
- 흡연 및 간접 흡연이 건강에 미치는 영향, 그리고 흡연이나 금연을 초래하는 요소
- 영양소 및 캐나다 식품 가이드 정보를 이용한 건강한 식생활 목표 정하기 (예, 분량, 식품군)
- 여러 다른 환경에서의 건강한 음식 선택 장려하기 (예, 운동 경기장, 특별 행사장)