

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:

- 가족끼리 비상 사태에 대해 상의하고 대응하는 방법을 계획합니다.
- 식품 라벨을 함께 읽어서 자녀가 건강한 식품 선택을 하도록 합니다.
- 자녀가 좋아하고 재미있어 하는 신체 활동을 찾도록 도와줍니다. 신체 활동은 사춘기 때 동반될 수 있는 스트레스 관리에 도움이 됩니다.

알고 계셨나요?

- 유년기와 사춘기 때의 건강한 식사 유형은 최적의 어린이 건강, 성장 및 지적 발달을 증진시킵니다. (**질병 통제 예방 센터**, 1996)
- 2015년도 설문조사에 따르면, 페이스북 계정 보유자격이 법적 나이 최저 13세 이상이어야 함에도 불구하고 5학년생의 거의 33%가 계정을 갖고 있는 것으로 보고되었습니다. (**MediaSmarts**)

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

5학년 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:

- 특히 스트레스를 받고 있을 때 신체 활동이 어떤 식으로 영향을 주는 지 관찰하기
- 친구들이 술이나 담배를 이용하도록 압박할 때 여러 다른 방식으로 거절하기

활동적인 생활

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

- 일상적인 신체 활동에 적극적으로 참여하고(예, 3골 축구, 크로스컨츄리 달리기 등), 어떻게 참여를 도울 수 있는 지 인식하기
- 개인 피트니스 계획을 개발하고 실천하면서 심장, 근육, 유연성, 지구력을 기르기 위한 여러 다른 활동의 혜택을 이해하기
- 자신과 타인의 안전에 대한 책임의식을 가지고, 실외에서 활동할 때 환경에 관련된 건강상의 위험을 최소화하도록 노력하기 (예, 날씨에 맞게 착의, 충분한 수분 섭취 등)

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, 다른 수준급을 이용하고 춤을 출 때 균형잡기, 라켓을 이용할 때 과녁을 향해 끝까지 치기 등)
- 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:

- 생식계 및 사춘기 신체 변화
- 사춘기 관련 감정 변화 및 스트레스, 스트레스 관리 및 정신 건강 증진법
- 자아 개념 및 타인에 대한 감정, 타인의 이미지에 개인의 행동(실제 또는 온라인 상)이 미치는 영향
- 위협적인 상황에 대처하는 법, 안전 전략 사용하기(예, 자신의 주변 환경과 사람들의 몸짓 언어를 주시하기), 그리고 비상 시에 도움을 청하는 방법 배우기
- 술을 마시는 이유, 술 사용이 미치는 영향, 중독이나 유해한 행동을 하도록 압력받을 때에 대처하는 방법 (예, 명확하고 단호하게 말하기)
- 식품 라벨에 관한 사항(영양 성분표를 포함) 및 음식 선택에 관한 미디어의 영향력