

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:

- 어떤 경우 혼자서 문제를 해결하도록 노력해야 하는지 또한 어떤 경우에는 부모나 신뢰하는 어른에게 도움을 청해야 하는지를 자녀와 상의합니다. 참조 - **학부모용 빠른 정보: 정신 건강에 대한 학습**
- 자녀가 고정 관념, 편견, 차별이 무엇인지를 인지하도록 돕습니다.
- 배드민턴이나 새로운 등산 길을 탐험해보는 등 가족끼리 새로운 신체 활동을 시도해 봅니다.

알고 계셨나요?

- 7학년부터 12학년생의 18.5%가 교내에서 마약을 제의 받았고, 사거나 건네 받았다고 보고했습니다. 마약이나 다른 물질 사용에 대해 미리 알려주면 학생들은 마약 사용을 피하는 방법을 제대로 알고 올바른 선택을 할 수 있게 됩니다. (**중독 및 정신 건강 센터, 온타리오 학생 마약 사용 및 건강 설문조사, 2013**)
- 70%의 정신 질환은 유년기나 사춘기 때에 시작됩니다. (**중독 및 정신 건강 센터, 2015**)
- 어린이와 청소년은 하루에 6시간 이상 그리고 1년에 190일 이상을 학교에서 지내므로 학교에서 일어나는 일이 학생의 웰빙에 상당한 영향력을 행사합니다. 학교는 정신 건강, 회복력, 전반적인 학생의 건전한 발달을 촉진시키는 데 중요한 역할을 담당합니다. (**정신력 지원하기, 2013**)

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

6학년 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:

- 그룹 활동 시 모든 이를 존중하고 포용하도록 권장하기
- 신체 이미지가 개인의 자아 개념에 미치는 영향을 이해하기

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, 전통/문화적 춤, 오리엔티어링) 참여하는 데 도움이 될 만한 것이 무엇인지 식별하기
- 개인 피트니스 계획을 개발하고 실천하면서 심장, 근육, 유연성, 지구력을 기르기 위한 여러 다른 활동의 혜택을 이해하기
- 자신과 타인의 안전에 대한 책임 의식을 갖고 경미한 부상 치료법 이해하기(예, 자상 씻기)

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, 요가 중 자세 변경 시 부드럽게 움직이기, 비프 야구에서 소리가 나면 볼을 더 강하게 쳐서 멀리하게 하기)
- 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:

- 자아 개념(자신에 대한 이해) 개발에 영향을 주는 요소
- 인간 관계에서 자신과 타인을 존중하는 결정 내리기
- 사춘기의 신체적, 사회적, 정신적 변화 및 고정 관념 형성이 감정에 미치는 영향 그리고 이러한 영향력에 대한 지식이 자신과 타인에 대한 존엄성을 형성하는 데 어떻게 도움이 되는 지
- 술, 담배, 대마초 등 마약을 사용하도록 권유하는 요소(예, 호기심, 또래 압력), 마약 및 기타 유해 물질이 미치는 영향, 중독 문제를 해결하기 위해 도움을 청하는 방법
- 자신과 타인을 돌볼 때 안전에 유의하기(예, 개와 산책하기 위해 안전한 시간과 공간을 고려하기)
- 식습관과 음식 선택에 영향을 주는 요소, 이 정보를 통해 건강한 식습관과 활동적인 생활을 계획하고 증진시킬 방법