

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:

- 건전한 이성 관계와 불건전한 이성 관계가 어떻게 구별되는 지 자녀와 조기에 상의합니다.
- 온라인 개인 정보 보호에 대해 자녀와 상의할 기회를 정기적으로 만듭니다. **참조 학부모용 빠른 정보: 섹스팅의 위험성을 포함한 온라인 안전 교육**
- 스크린 시간과 활동적인 시간이 균형을 이루도록 합니다. 건강하고 신체적으로 활동적인 습관을 개발합니다.

알고 계셨나요?

- Kids Help 전화 상담 서비스(1-800-668-6868)는 24시간동안 2개 언어로 운영되며, 아동과 청소년을 위해 익명으로 전화 상담, 웹 상담, 소개 서비스를 제공합니다. Kids Help Phone 서비스는 매년 50만 회 이상 이용됩니다. (KidsHelpPhone.ca)
- 성 건강 및 성적 발달에 관한 교육은 성행위를 조장하지 않으며, 사실상 성행위 관련 활동을 지연하거나 감소시킵니다. (캐나다 성 정보 및 교육 위원회, 질문과 대답, 2015)

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

7학년 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:

- 문제 해결 방법을 적용하고 단체 게임에서 다양한 전략을 시도해 보기
- 자신의 신체적 정서적 정신적 건강에 유의하고 살피기

활동적인 생활

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

- 일상적인 신체 활동(예, 요가, 휠체어 바치, 하키)에 적극적으로 참여하고 참여하는 데 도움이 될 만한 것이 무엇인지 식별하기
- 자신의 체력에 영향을 주는 여러 다른 요소를 고려하여 피트니스 계획안 및 목표 개발하기 (예, 영양, 정신 건강, 유전, 활동의 빈도 및 강도)
- 자신과 타인의 안전에 대한 책임 의식을 갖고 실외에서 활동할 때 발생할 만한 위험에 대처할 수 있도록 준비하기

운동 실력

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

- 준비하고 실행하며 끝까지 진행하는 데 필요한 움직임을 이해하고, 여러 복잡한 방식으로 움직일 때 이러한 지식을 적용하기 (예, 상대방 팀의 공격을 피해 위장하는 법, 상대 팀 없는 쪽 네트로 볼을 던져 넣기)
- 게임과 운동 경기를 범주로 구분하는 방식을 이해하고 여러 다양한 활동에서 성공하는 데 필요한 전략을 사용하기

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 인간 관계 변화 그리고 성적 건강 선택에 영향을 주는 신체적 정서적 사회적 심리적 요소
- 이성 관계에서 일어나는 성행위 동의 및 성관계, 성병 및 의도하지 않은 임신 예방법 (예, 성적 활동 지연)에 관한 명확한 대화의 중요성
- 신체 이미지와 약물 사용(예, 다이어트 약 또는 스테로이드 사용)의 관련성
- 괴롭힘, 희롱, 섹스팅 등의 행위가 미치는 영향, 안전한 테크놀로지 사용법, 괴롭힘과 희롱 예방 또는 해당 사건에 대한 조치
- 정신 건강 문제와 물질 사용 및 중독성 행위 관련 이슈 간의 연관성 (예, 테크놀로지에 의존)
- 다양한 개인적 또는 외부적 요소(예, 바쁜 일정, 알레르기, 가계 예산)가 음식 선택이나 식습관에 미치는 영향
- 건강에 영향을 주는 여러 다른 음식의 효과