

家长指南： 2015 年度健康与体育课程

健康与体育课程（以下简称“HPE”）帮助学生学习相关技能和知识，从而在家里、学校及社区生活中做出健康的选择，并帮助学生养成健康、活跃的生活习惯，以促进学生终身的生理和心理健康。

课程包含三部分内容：**活跃生活、运动能力、健康生活**（该部分内容包含性教育）。另外，我们将**第四部分，即生活技能**部分的内容整合到其他三部分内容的学习中。学习该课程各部分将有助于学生获得以下方面所必需的技能 and 知识：



理解自己和他人



批判性地思考，
作出并促进健康的选择



发展并维持健康的关系



保证身体和情感安全



身体活跃地生活和茁壮成长

支持孩子的学习

家长和学校在支持孩子学习和身心健康中都扮演着重要的角色。以下是一些帮助的途径：

- 安排时间与您的孩子共享活跃户外时光。
- 使用正确名称指称身体部位，这样孩子易与他人清晰交流，在生病、受伤或受到虐待时可以得到帮助。
- 养成良好卫生习惯（例如，餐前洗手）

您知道么？

- 使用与年龄适合的方式教给孩子正确的解剖学术语，这能促进孩子对身体形象有积极认识，促进孩子的自信心与亲子交流，且，一旦发生虐待事件，这能让孩子知道呼救时必需的语句。（**国家性暴力资源中心（National Sexual Violence Resource Center）**，2013 年）
- 让孩子有机会在大自然中及户外活跃游玩（包括承担相关的风险），这对儿童健康成长是非常重要的。（**儿童及青少年参与体育运动报告卡（ParticipACTION Report Card on Physical Activity for Children and Youth）**，2015 年）

更多信息和家长参考资料（包括**人类发展和性健康（性教育）课程指导**）均有多种语言版本。请登录 ontario.ca/HPE。

您的孩子在 1 年级要学习什么？

生活技能

通过该课程，学生们学习如何理解自己，如何处理挑战和应对变化，如何以健康的方式与他人沟通交流，如何批判性和创造性思考。

比如，学生们将学习：

- 兴奋或失望时如何以积极正面的方式表达自己的感受
- 轮流使用器材
- 发现活跃运动与健康之间关系

活跃生活

通过积极参与各项活动，学生学习如何让活动变得有趣，从而为日后活跃健康的生活打下基础。学生们将学习：

- 参加日常体育活动，包括学习如何变得活跃的方式（例如，追赶、随音乐跑动）
- 了解日常身体运动的重要性与对健康的益处，认知身体活跃时的标志（例如，呼吸困难，感觉很热）
- 为自身的安全和他人的安全负责，特别是在进行户外运动时

运动能力

通过探索与游戏，学生们形成并练习运动技能，建立对自己运动能力的自信。学生们将学习：

- 以各种不同方式安全地移动，需同时意识到自己和周围的空间；以不同方式来获得平衡；送出和接回（例如，投掷、踢、抓、阻止、阻挡）各种物体
- 了解竞技的基本特征，包括公平竞争的理念、规则、器材及帮助他/她们取胜的简单方法

健康生活（包括性教育）

引导学生思考他/她们自身健康和周围环境的关系，让学生学会利用健康信息做出安全健康的选择。学生们将学习：

- 以正确名称识别身体部位（包括生殖器），以及如何照护自己的身体（例如，将洗手作为个人卫生的一部分）
- 关怀行为及有害行为，以及如何鉴别它们
- 在家里、学校及在社区中的安全
- 将自己的行为、感受与健康联系起来
- 健康食物对健康身体的重要性，以及如何使用加拿大食物指南 (**Food Guide**)
- 学生的感官，学生对饥饿、干渴与饱足的感受以及如何利用这些感受来培养健康饮食习惯