

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：

- 通过保持有规律的睡眠时间帮助您孩子大部分晚上睡足至少 10 小时，从而支持其健康成长及发育
- 鼓励活跃的体力游戏，并限制您的孩子呆在屏幕前的时间
- 与您的孩子一起刷牙，促进良好的口腔健康习惯

您知道么？

- 加拿大食物指南除了英语、法语版本外共有 10 个不同语言版本，包括阿拉伯语、中文、波斯语、朝鲜语、旁遮普语、俄语、西班牙语、塔加拉族语、泰米尔语和乌尔都语。《借助加拿大食物指南选取良好饮食：第一民族，因纽特人与美提人》(Eating Well with Canada's Food Guide: First Nations, Inuit and Métis) 有因纽特语、奥杰布瓦语、平原克里语及森林克里语版本。(Health Canada)
- 建立孩子的自尊，这能增强其接受自己和尊重他人的能力。增强自尊是预防欺凌的重要因素。(www.safeatschool.ca)

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。

2 年级

您的孩子在 2 年级要学习什么？

生活技能

通过该课程，学生们学习如何了解自己，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。例如，学生们将学习：

- 尝试不同解决方案，例如在受到嘲弄时离开、告诉他人停止，或寻求帮助
- 如果在不同的天气条件下去户外游戏，学会考虑自己需要的物品

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（如合作性游戏、跳跃等），并了解应经常参加体育活动的原因
- 了解日常身体运动对心肺功能的重要性，及设立身体运动目标及监控活跃水平（例如，关注心率）的重要性
- 为自身的安全和他人（包括患病人群）的安全负责

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、他人和周围的空间；以不同方式来获得平衡、跳跃、着地、以及以各种方式（例如，投掷、踢、抓、阻止、阻挡）发出和接回各种物体
- 了解竞技的基本特征，包括公平竞争的概念、规则、器材以及帮助他/她们取胜的简单方法

健康生活（包括性教育）

学生思考他们的健康与他们周围世界的联系，并学会利用健康信息，作出安全与健康的选择。学生们将学习：

- 尊重他人（例如，通过学习倾听与关注他人身体语言）并捍卫自己的立场
- 成长阶段，并在自己的生长发育过程中维持自身健康
- 注意在家中的安全（例如，拟订火灾发生时的逃生计划）与户外安全（例如，防晒安全措施、校车安全措施），认识常见的过敏症状及后果，会安全使用药物
- 保持健康（例如，活跃生活，保证充足睡眠）或在病后再次恢复健康
- 关注孩子的牙齿与口腔卫生
- 基于加拿大食物指南 (**Food Guide**) 选择食物，并考虑食物营养与自身可掌控范围内的因素（例如，家中存储的食物）