

3 年级

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 和知识：



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：

- 在孩子进行骑自行车、滑冰、滑雪等活动前， 请检查孩子的头盔是否戴好。
- 和孩子一起学习不同文化、宗教和家庭结构的 知识，以身作则向孩子示范什么是理解和包 容。
- 引导孩子在行动前思考，自己的行为会给他人 带来什么样的感受。

您知道吗？

- 充满关爱的成长环境让孩子们感到温暖、被尊 重和安全，这样的孩子会茁壮成长并最终走向 成功。感到与老师、同学和学校有连接的孩子的 学习热情更高。（《辍学儿童报告》(Early School Leavers Report)，儿童医院 (Hospital for Sick Children)，2005 年）
- 孩子们很小就知道，别人可以有和他/她们不 同的观点，例如不同的信仰、不同的欲望。（《进阶之石：未成年人发展资源》(Stepping Stones: A Resource on Youth Development)，2012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。

3 年級

您的孩子在 3 年級要学习什么？

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：

- 发现什么让一个人与众不同
- 以“我能行”的态度尝试新事物

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。学生们学习：

- 让体育活动成为他/她们日常生活的重要组成部分（如转呼啦圈、攀爬运动器材等）
- 了解每天进行体育活动的好处、知晓自己的运动量并形成个人运动目标
- 为自己和他人的安全负责，采取正确措施应对意外状况和伤害

运动能力

通过探索和玩耍，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：

- 如何在意识到自己、他人的存在及所处空间后，通过多种方式安全地移动；如何采取不同方法平衡、跳跃、落地；如何用不同方法（如在不同距离、不同高度使用不同的身体部位）通过投、踢、抓、阻拦、阻挡等方式收发各种物体
- 理解竞技的基本特征，包括公平竞争的理念、游戏规则、器材以及帮助自己取胜的简单方法

健康生活（包括性教育）

引导学生思考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：

- 怎样才是健康的人际关系，影响他/她们身体、情感发展的因素有哪些，包括理解并尊重每个人之间的相同和不同点，例如技能和天分，体型和身材，宗教信仰和道德/文化背景，不同的家庭类型（包括那些拥有同性家长的家庭）
- 真实和虚假暴力（如网络游戏中的暴力）的差异及两者对自己的影响
- 可能致瘾的行为（如太多屏幕时间）
- 在家里、社区中、户外及网络世界里保障自身安全的方法
- 孩子们吃的食物，包括食物的来源、不同食物的营养价值以及孩子选择的食物对自己的牙齿、整体健康及环境产生的影响（例如通过比较未加工苹果和罐装苹果酱的营养价值和环境影响）
- 本地食品和民族食品