

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：

- 鼓励您的孩子去尝试新的运动，让他/她们了解自身的能力，以增强他/她们的自信心
- 和您的孩子谈谈不同形式的欺凌弱小，以及应对的方法（如向他/她们信任的成年人倾诉）。详见《欺凌弱小：我们都可以帮忙阻止它》（**Bullying: We Can All Help Stop It**）（在安大略省政府的官方网站上有多种语言版本）
- 通过制定饮食计划并和孩子一起吃饭，养成孩子健康的饮食习惯

您知道吗？

- 每个孩子青春期开始的年龄都是不同的，现在青春期开始的年龄与以前相比要小。有一些孩子八九岁的时候就可能开始进入青春期。（《妇科、产科及新生儿哺育期刊》（**Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing**），2007年，儿童医院（**Hospital for Sick Kids**），www.aboutkidshealth.ca）
- 父母吸烟的孩子吸烟的概率是父母不吸烟孩子的两倍。孩子越早开始吸烟，上瘾的可能性越大。（加拿大癌症学会（**Canadian Cancer Society**），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。

4 年级

您的孩子在 4 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：

- 当和小伙伴一起做体育游戏时如何鼓励小伙伴
- 当他/她们发现有人被欺负时，如何亲身或通过网络帮助被欺负的人

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（如沙滩排球、使用轮椅通过障碍、跟随音乐跳舞等），并分辨促进他/她们参加体育活动的因素
- 在设定个人健身目标时，考量不同类型的运动及不同强度的运动对他/她们健康的影响
- 为自己和他人安全负责，采取措施预防意外的发生以及采取正确的步骤处理发生的伤害

运动能力

通过探索和尝试各种活动，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：

- 采取不同方式进行单独移动、和他人一起移动以及边移动边使用器材（如有控制地从高处着地，抛掷时瞄准目标，手拿物体移动等）
- 了解竞技的基本特征，包括公平竞争的理念、游戏规则、器材，将竞技和运动分类的方法，以及帮助他/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：

- 青春期的生理变化、个人卫生及青春期对情感和人际关系的影响
- 欺凌弱小、虐待以及如何安全地使用技术
- 在不同情形下如何通过事先思考和权衡风险做出决定（如规划上学的安全路径，通过检查食物成分来避免产生过敏反应等）
- 吸烟和被动吸烟对健康的危害，以及会影响一个人吸烟还是不吸烟的因素
- 营养成分，设定健康的饮食目标，以及如何从加拿大《食品指南》(Food Guide) 中获得有用的信息（如食物份量及不同的食物组分等）
- 促进在不同的环境下（如竞技阶段和特殊情况发生时）选择健康的食物