

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：

- 家庭成员一起讨论可能发生的紧急情况，以及 规划应对的方法
- 和孩子一起，通过阅读食物标签来选择有益健 康的食物
- 引导孩子发现一种他/她们喜欢并擅长的运 动。运动可以帮助孩子缓解压力，有时压力会 伴随孩子的青春期一起到来。

您知道吗？

- 在儿童和青少年时期形成健康的饮食习惯，会 最大程度地促进孩子的健康、发育及智力成长 （疾病防控中心（Centers for Disease Control and Prevention），1996 年）
- 一份 2015 年度的调查显示，尽管法定最低加 入年龄为 13 岁，但大约 33% 的 5 年级学生 拥有 Facebook 账号（MediaSmarts）

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 5 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：

- 体会运动给他/她们带来的感受，尤其是当他/她们正遭受压力的时候
- 当同龄人强烈要求他/她们饮酒或吸烟时，能够通过不同的方式拒绝

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：

- 积极参加日常的体育运动（如像足球、越野跑之类的改良运动），并分辨促进他/她们参加体育活动的因素
- 在制定并执行个人健身计划时，了解不同运动对他/她们的心脏、肌肉、灵活性和耐力的益处
- 为自己和他人安全负责，在户外活动时学会降低环境对他/她们健康可能造成的威胁（如学会随着天气变化改变穿着，饮用足够多的水等）

运动能力

通过探索和尝试各种运动，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（如在跳舞时用各种平衡动作保持平衡，边移动边挥动球棒击打目标等）
- 理解竞技的基本特征，包括公平竞争的理念、游戏规则、器材、将游戏和运动归类的方法、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：

- 生殖系统和青春期的生理变化
- 因青春期产生的情绪变化和压力，排解压力和改善心理健康的方法
- 一个人的行为（包括现实生活中做出的行为和在网上做出的行为）对一个人的自我认知、他人的感受及自身名誉产生的影响
- 如何采取安全的策略处理有潜在威胁的情形（如时刻注意周围环境以及身边人的肢体语言），以及如何在发生紧急状况时寻求帮助
- 促使一个人饮酒的原因，饮酒的危害以及当被强烈要求去做可能致瘾或致害的事情时如何进行应对（比如可以义正辞严地拒绝）
- 食物标签上的信息（包括营养成分表）和媒体对食物选择的影响