

# 6 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 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：

- 和您的孩子探讨他/她们什么时候应该独立解 决问题，什么时候应该向父母或他/她们信任 的成年人寻求帮助。参见《家长攻略：学习心 理健康》（**Quick Facts for Parents: Learning about Mental Health**）
- 帮助您的孩子辨别什么是刻板、偏见和歧视
- 全家一起尝试一项新运动，如羽毛球或探索新 的徒步旅行路线

### 您知道吗？

- 有 **18.5%** 的 7 年级到 12 年级的学生曾报告 在学校被兜售、提供或赠与毒品。让学生提前 了解吸食毒品和其他物质的知识有助于他/她 们在知情的情况下选择不吸食毒品。（参见 **成瘾和心理健康研究中心 (Centre for Addiction and Mental Health)** 2013 年发布的《安大略 省在校学生毒品吸食情况和健康状况调查》 (**Ontario Student Drug Use and Health Survey**)
- **70%** 的心理健康疾病始于儿童和青少年时期。 (**成瘾和心理健康研究中心 2015 年发布**)
- 儿童和青少年每天在学校度过的时间超过六小 时，每年超过 **190 天**，因此，学校生活对他/ 她们的健康具有非常重大的影响。学校在改善 学生的心理健康、增强其适应能力、促进其全 面健康发展方面发挥着至关重要的作用。（《 **支持思维 (Supporting Minds)** 2013 年发 布）

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](http://ontario.ca/HPE)。

# 6 年级

## 您的孩子在 6 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：

- 尊重和接受群体活动中的每一个人
- 了解一个人的体型对一个人自我认知的影响

### 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（如传统或者民族舞蹈、定向赛跑），并辨别促进他/她们参加体育运动的因素
- 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，了解处理轻微伤害的方法（比如清洁伤口）

### 运动能力

通过探索和尝试各类活动，学生们形成并联系运动技能，建立对自己运动能力的自信。学生们将学习：

- 如何采取不同方式进行单独移动、和他人一起移动以及携带器材移动（比如在瑜伽中流畅地改变体位、在哨音棒球中用棒球棒猛击棒球以使球飞得更远）
- 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。学生学习关于：

- 影响一个人自我概念（即对自己的认识）形成的因素
- 如何在人际交往中做出既尊重自己又尊重他人的决定
- 青少年时期生理、社交及情绪变化和成见对一个人感受的影响，以及在知悉这些影响后如何尊重自己和他人
- 促使一个人吸食毒品（如酒精、烟草和大麻）的因素（如好奇心、来自同龄人的压力），毒品和其他有害物质的危害，以及寻求戒瘾帮助的途径
- 在照看自己和他人时保障自身安全（如选择安全的时间和地点去遛狗）
- 影响饮食习惯和食物选择的因素，以及如何利用这些信息规划和促进健康饮食和充满活力的生活