

7 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：

- 尽早和您的孩子讨论，健康和 unhealthy 的人际关 系看起来、听起来、感觉上分别是什么样子的
- 经常和您的孩子探讨如何保护他/她们网络上 的信息和隐私。参见《家长攻略：学习如何安 全上网，包括色情短信的风险》（**Quick Facts for Parents: Learning about Online Safety, Including Risks of Sexting**）
- 平衡屏幕时间和体育活动时间，养成健康和积 极锻炼的生活习惯

您知道吗？

- 儿童援助电话（**Kids Help Phone**，号码：1- 800-668-6868）全天 24 小时为儿童和青少年 提供双语匿名电话辅导、网络辅导和转诊服 务。儿童援助电话服务每年的服务次数超过 50 万次。（详见网站 KidHelpPhone.ca）
- 性健康和性成长教育不仅不会增加性行为，反 而会推迟和减少性行为。（参见加拿大性知识 和性教育协会（**Sex Information and Education Council of Canada**）2015 年发布的 《问与答》（**Questions and Answers**））

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 7 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。比如，学生们将学习：

- 如何应用解决问题的技巧，以及如何在团队游戏中尝试不同策略
- 了解并监控自身的生理、情绪和心理健康

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：

- 积极参加多种日常运动（如瑜伽、轮椅地掷球、曲棍球），并分辨促进他/她们参加体育活动的因素
- 综合考虑影响健康的多种因素（如营养、心理健康、遗传、频率以及运动强度）后制定健身计划和目标
- 为自己和他人安全负责，以及准备好在户外活动时应对可能的危险

运动能力

通过参加各种体育活动，学生不断形成和练习运动技能，对自身运动能力的信心不断增强。学生们将学习：

- 了解一套完整的运动动作包含准备动作、执行动作和跟进动作，并在他/她们进行更复杂的运动时将这个理念付诸实践（比如躲闪对手并对其实施假动作，截击过网球并将落点控制在远离对手处）
- 了解游戏和运动的分类方法，并在不同运动中使用可以帮助他/她们取胜的策略

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：

- 青春期人际关系的变化，以及影响性健康决定的生理、情绪、社会及心理因素
- 在男女交往中，应通过沟通明确只有在双方同意的情况下才可发生性行为以及避免性传播疾病和意外怀孕的方法（如推迟进行性行为），这十分重要。
- 体型和使用某些物质（如服食减肥药和类固醇）的关联
- 欺凌弱小、骚扰和发色情短信等行为的影响，如何安全地使用技术，当如何预防和处理欺凌弱小和骚扰情形
- 心理健康问题与使用某些物质及成瘾行为（如沉迷网络）的关联
- 各种个人和外部因素（如行程忙碌、过敏、财务状况）如何影响一个人的食物选择和饮食习惯
- 不同食物对健康的影响