

## 家长指南： 2015 年度健康与体育课程

# 8

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：

- 通过和您的孩子讨论什么是“双方一致同意” 来建立您与孩子间的相互理解。参见《**家长攻 略：学习健康关系和双方一致同意**》（**Quick Facts for Parents: Learning about Healthy Relationships and Consent**）
- 注意和性认同及性取向有关的词汇。注意带有 攻击性、会对他人造成伤害的字词（如“那样 很放荡”）。
- 鼓励您的孩子积极进行体育锻炼并尽可能地做 出最健康和最安全的选择，让您的孩子成为学 校、他的朋友以及社区生活中的模范。

### 您知道吗？

- 大多数班级里都有一名或一名以上的同性恋 者。（详见加拿大性信息和性教育协会（**Sex Information and Education Council of Canada**） 2015年发布的《问与答》（**Questions and Answers**））
- 意外伤害（如被摩托车撞伤、失足跌落）是造 成 10 到14 岁儿童死亡和住院的首要因素。 （引自加拿大公共卫生局（**Public Health Agency of Canada**））

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)。

# 8 年级

## 您的孩子在 8 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：

- 运用组织能力和时间管理能力制定健身计划
- 了解可能存在危险的情境，并通过事先制定计划来保障自身安全

### 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（如健身操、步行上学、板球），并且鼓励其他人参加
- 制定健身计划和目标并密切关注计划的执行情况和目标的实现情况，以提高他/她们的健康水平和运动技能（如灵活性和协调性）
- 为自己和他人安全负责，并且能够采取有效措施处理紧急情况

### 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：

- 了解运动的三个步骤：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实施这些步骤（比如当逆风投掷时通过改变重心的方式增强力量，在运动中接到传球时调整身体的位置）
- 了解游戏和运动的分类方法，在不同运动中使用可以帮助他/她们取胜的策略，并且学会分辨两种运动间相通的地方

### 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：

- 影响一个人对性行为决定的因素，包括关于推迟性行为、设定个人限制、避孕和安全性行为的知识，以及其他信息和帮助的来源
- 恋爱的好处和坏处（如相互支持、陪伴、分手导致的情绪压力、对友情的影响）以及表达关爱的方法
- 性别认同、性表达和性取向，以及这些与尊重自己和他人的关联
- 暴力和其他致害行为的危害，以及如何预防和处理这些行为（如拨打求助热线、学生支持服务）
- 对某种物质或行为（如赌博成瘾）上瘾的前兆和后果
- 压力会造成的影响，排解压力和保持心理健康的方法（如积极进行体育锻炼）
- 自我保护的方法，以及如何识别和避免潜在的危险
- 健康饮食，以及为促进健康饮食在选择食物前将食物成分、营养组成、加工方法和食物份量等因素纳入考虑范围的必要性