

## 家長指南： 2015 年度健康與體育課程

健康與體育課程（以下簡稱「HPE」）幫助學生學習相關技能和知識，從而在家裡、學校及社區生活中做出健康的選擇，並幫助學生養成健康、活躍的生活習慣，以促進學生終身的生理和心理健康。

課程包含三部分內容：**活躍生活**、**運動能力**、**健康生活**（該部分內容包含性教育）。另外，我們將**第四部分**，即**生活技能**部分的内容整合到其他三部分內容的學習中。學習該課程各部分將有助於學生獲得以下方面所必需的技能 and 知識：



理解自己和他人



批判性地思考，作出並促進健康的選擇



發展並維持健康的關係



保證身體和情感安全



身體活躍地生活和茁壯成長

### 支持孩子的學習

家長和學校在支持孩子學習和身心健康中都扮演著重要的角色。以下是一些幫助的途徑：

- 安排時間與您的孩子共用活躍戶外時光。
- 使用正確名稱指稱身體部位，這樣孩子易與他人清晰交流，在生病、受傷或受到虐待時可以得到幫助。
- 養成良好衛生習慣（例如：餐前洗手）

### 您知道麼？

- 使用與年齡適合的方式教給孩子正確的解剖學術語，這能促進孩子對身體形象有積極認識，促進孩子的自信心與親子交流，且一旦發生虐待事件，這能讓孩子知道呼救時必需的語句。[[國家性暴力資源中心 \(National Sexual Violence Resource Center\)](#)，2013 年]
- 讓孩子有機會在大自然中及戶外活躍遊玩（包括承擔相關的風險），這對兒童健康成長是非常重要的。[[兒童及青少年參與體育運動報告卡 \(ParticipACTION Report Card on Physical Activity for Children and Youth\)](#)，2015 年]

更多資訊和家長參考資料（包括**人類發展和性健康（性教育）課程指導**）均有多種語言版本。請登入[ontario.ca/HPE](http://ontario.ca/HPE)。

## 您的孩子在 1 年級要學習什麼？

### 生活技能

通過該課程，學生們學習如何瞭解自己，如何處理挑戰和應對變化，如何以健康的方式與他人溝通交流，如何批判性和創造性思考。例如：學生們將學習：

- 興奮或失望時如何以積極正面的方式表達自己的感受
- 輪流使用器材
- 發現活躍運動與健康之間關係

### 活躍生活

通過積極參與各項活動，學生學習如何讓活動變得有趣，從而為日後活躍健康的生活打下基礎。學生們將學習：

- 參加日常體育活動，包括學習如何變得活躍的方式（例如：追趕、隨音樂跑動）
- 瞭解日常身體運動的重要性與對健康的益處，認知身體活躍時的標誌（例如：呼吸困難、感覺很熱）
- 為自身的安全和他人的安全負責，特別是在進行戶外運動時

### 運動能力

通過探索與遊戲，學生們形成並練習運動技能，建立對自己運動能力的自信。學生們將學習：

- 以各種不同方式安全地移動，需同時意識到自己和周圍的空間；以不同方式來獲得平衡；送出和接回（例如：投擲、踢、抓、阻止、阻擋）各種物體
- 瞭解競技的基本特徵，包括公平競爭的理念、規則、器材及說明他/她們取勝的簡單方法

### 健康生活（包括性教育）

引導學生思考他/她們自身健康和周圍環境的關係，讓學生學會利用健康資訊做出安全健康的選擇。學生們將學習：

- 以正確名稱識別身體部位（包括生殖器官），以及如何照護自己的身體（例如：將洗手作為個人衛生的一部分）
- 關懷行為及有害行為，以及如何鑒別它們
- 在家裡、學校及在社區中的安全
- 將自己的行為、感受與健康聯繫起來
- 健康食物對健康身體的重要性，以及如何使用加拿大食物指南（Food Guide）
- 學生的感官，學生對饑餓、乾渴與飽足的感受以及如何利用這些感受來培養健康飲食習慣