

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，即生活技能部分的內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：

- 通過保持有規律的睡眠時間幫助您的孩子大部分晚上睡足至少 10 小時，從而支持其健康成長及發育
- 鼓勵活躍的體力遊戲，並限制您的孩子呆在螢幕前的時間
- 與您的孩子一起刷牙，促進良好的口腔健康習慣

您知道麼？

- 加拿大食物指南除了英語、法語版本外共有 10 個不同語言版本，包括阿拉伯語、中文、波斯語、朝鮮語、旁遮普語、俄語、西班牙語、塔加拉族語、泰米爾語和烏爾都語。《借助加拿大食物指南選取良好飲食：第一民族，因紐特人與美提人》（*Eating Well with Canada's Food Guide: First Nations, Inuit and Métis*）有因紐特語、奧傑布瓦語、平原克裡語及森林克裡語版本。（[Health Canada](#)）
- 建立孩子的自尊，這能增強其接受自己和尊重他人的能力。增強自尊是預防欺凌的重要因素。（www.safefatschool.ca）

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。

2年級

您的孩子在 2 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：

- 嘗試不同解決方案，例如在受到嘲弄時離開、告訴他人停止，或尋求幫助
- 如果在不同的天氣條件下去戶外遊戲，學會考慮自己需要的物品

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（如合作性遊戲、跳躍等），並瞭解應經常參加體育活動的原因
- 瞭解日常身體運動對心肺功能的重要性，及設立身體運動目標及監控活躍水準（例如：關注心率）的重要性
- 為自身的安全和他人（包括患病人群）的安全負責

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、他人和周圍的空間；以不同方式來獲得平衡、跳躍、著地、以及以各種方式（例如：投擲、踢、抓、阻止、阻擋）發出和接回各種物體
- 瞭解競技的基本特徵，包括公平競爭的概念、規則、器材以及說明他/她們取勝的簡單方法

健康生活（包括性教育）

學生思考他們的健康與他們周圍世界的聯繫，並學會利用健康資訊，作出安全與健康的選擇。學生們將學習：

- 尊重他人（例如：通過學習傾聽與關注他人身體語言）並捍衛自己的立場
- 成長階段，並在自己的生長發育過程中維持自身健康
- 注意在家中的安全（例如：擬訂火災發生時的逃生計畫）與戶外安全（例如：防曬安全措施、校車安全措施），認識常見的過敏症狀及後果，會安全使用藥物
- 保持健康（例如：活躍生活、保證充足睡眠）或在病後再次恢復健康
- 關注孩子的牙齒與口腔衛生
- 基於加拿大食物指南（**Food Guide**）選擇食物，並考慮食物營養與自身可掌控範圍內的因素（例如：家中存儲的食物）