

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：

- 在孩子進行騎自行車、滑冰、滑雪等活動前，請檢查孩子的頭盔是否戴好。
- 和孩子一起學習不同文化、宗教和家庭結構的知識，以身作則向孩子示範什麼是理解和包容。
- 引導孩子在行動前思考，自己的行為會給他人帶來什麼樣的感受。

您知道麼？

- 充滿關愛的成長環境讓孩子們感到溫暖、被尊重和安全，這樣的孩子會茁壯成長並最終走向成功。感到與老師、同學和學校有連接的孩子的學習熱情更高。[《輟學兒童報告》（*Early School Leavers Report*），兒童醫院（*Hospital for Sick Children*），2005年]
- 孩子們很小就知道，別人可以有和他/她們不同的觀點，例如不同的信仰、不同的欲望。[《進階之石：未成年人發展資源》（*Stepping Stones: A Resource on Youth Development*），2012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。

3年級

您的孩子在 3 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：

- 發現什麼讓一個人與眾不同
- 以「我能行」的態度嘗試新事物

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。學生們學習：

- 讓體育活動成為他/她們日常生活的重要組成部分（如轉呼啦圈、攀爬運動器材等）
- 瞭解每天進行體育活動的好處、知曉自己的運動量並形成個人運動目標
- 為自己和他人的安全負責，採取正確措施應對意外狀況和傷害

運動能力

通過探索和玩耍，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：

- 如何在意識到自己、他人的存在及所處空間後，通過多種方式安全地移動；如何採取不同方法平衡、跳躍、落地；如何用不同方法（如在不同距離、不同高度使用不同的身體部位）通過投、踢、抓、阻攔、阻擋等方式收發各種物體
- 理解競技的基本特徵，包括公平競爭的理念、遊戲規則、器材以及說明自己取勝的簡單方法

健康生活（包括性教育）

引導學生思考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：

- 怎樣才是健康的人際關係，影響他/她們身體、情感發展的因素有哪些，包括理解並尊重每個人之間的相同和不同點，例如技能和天分，體型和身材，宗教信仰和道德/文化背景，不同的家庭類型（包括那些擁有同性家長的家庭）
- 真實和虛假暴力（如網路遊戲中的暴力）的差異及兩者對自己的影響
- 可能致癮的行為（如太多螢幕時間）
- 在家裡、社區中、戶外及網路世界裡保障自身安全的方法
- 孩子們吃的食物，包括食物的來源、不同食物的營養價值以及孩子選擇的食物對自己的牙齒、整體健康及環境產生的影響（例如通過比較未加工蘋果和罐裝蘋果醬的營養價值和環境影響）
- 本地食品和民族食品