

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：

- 鼓勵您的孩子去嘗試新的運動，讓他/她們瞭解自身的能力，以增強他/她們的自信心
- 和您的孩子談談不同形式的欺凌弱小，以及應對的方法（如向他/她們信任的成年人傾訴）。詳見《欺凌弱小：我們都可以幫忙阻止它》（[Bullying: We Can All Help Stop It](#)）（在安大略省政府的官方網站上有多種語言版本）
- 通過制定飲食計畫並和孩子一起吃飯，養成孩子健康的飲食習慣

您知道麼？

- 每個孩子青春期開始的年齡都是不同的，現在青春期開始的年齡與以前相比要小。有一些孩子八九歲的時候就可能開始進入青春期。[《婦科、產科及新生兒哺育期刊》（[Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing](#)），2007年，兒童醫院（Hospital for Sick Kids），[www.aboutkidshealth.ca](#)]
- 父母吸煙的孩子吸煙的概率是父母不吸煙孩子的兩倍。孩子越早開始吸煙，上癮的可能性越大。（加拿大癌症學會（[Canadian Cancer Society](#)），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](#)。

4年級

您的孩子在 4 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：

- 當和小夥伴一起做體育遊戲時如何鼓勵小夥伴
- 當他/她們發現有人被欺負時，如何親身或通過網路幫助被欺負的人

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（如沙灘排球、使用輪椅通過障礙、跟隨音樂跳舞等），並分辨促進他/她們參加體育活動的因素
- 在設定個人健身目標時，考量不同類型的運動及不同強度的運動對他/她們健康的影響
- 為自己和他人安全負責，採取措施預防意外的發生以及採取正確的步驟處理發生的傷害

運動能力

通過探索和嘗試各種活動，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：

- 採取不同方式進行單獨移動、和他人一起移動以及邊移動邊使用器材（如有控制地從高處著地、拋擲時瞄準目標、手拿物體移動等）
- 瞭解競技的基本特徵，包括公平競爭的理念、遊戲規則、器材，將競技和運動分類的方法，以及幫助他/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：

- 青春期的生理變化、個人衛生及青春期對情感和人際關係的影響
- 欺凌弱小、虐待以及如何安全地使用技術
- 在不同情形下如何通過事先思考和權衡風險做出決定（如規劃上學的安全路徑，通過檢查食物成分來避免產生過敏反應等）
- 吸煙和被動吸煙對健康的危害，以及會影響一個人吸煙還是不吸煙的因素
- 營養成分，設定健康的飲食目標，以及如何從加拿大《食品指南》（**Food Guide**）中獲得有用的資訊（如食物份量及不同的食物組分等）
- 促進在不同的環境下（如競技階段和特殊情況發生時）選擇健康的食物