

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：

- 家庭成員一起討論可能發生的緊急情況，以及規劃應對的方法
- 和孩子一起，通過閱讀食物標籤來選擇有益健康的食物
- 引導孩子發現一種他/她們喜歡並擅長的運動。運動可以幫助孩子緩解壓力，有時壓力會伴隨孩子的青春期一起到來。

您知道麼？

- 在兒童和青少年時期形成健康的飲食習慣，會最大程度地促進孩子的健康、發育及智力成長 [疾病控制中心 (Centers for Disease Control and Prevention), 1996 年]
- 一份 2015 年度的調查顯示，儘管法定最低加入年齡為 13 歲，但大約 33% 的 5 年級學生擁有 Facebook 帳號 (MediaSmarts)

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。

您的孩子在 5 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：

- 體會運動給他/她們帶來的感受，尤其是當他/她們正遭受壓力的時候
- 當同齡人強烈要求他/她們飲酒或吸煙時，能夠通過不同的方式拒絕

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：

- 積極參加日常的體育運動（如像足球、越野跑之類的改良運動），並分辨促進他/她們參加體育活動的因素
- 在制定並執行個人健身計畫時，瞭解不同運動對他/她們的心臟、肌肉、靈活性和耐力的益處
- 為自己和他人安全負責，在戶外活動時學會降低環境對他/她們健康可能造成的威脅（如學會隨著天氣變化改變穿著，飲用足夠多的水等）

運動能力

通過探索和嘗試各種運動，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（如在跳舞時用各種平衡動作保持平衡，邊移動邊揮動球棒擊打目標等）
- 理解競技的基本特徵，包括公平競爭的理念、遊戲規則、器材、將遊戲和運動歸類的方法、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：

- 生殖系統和青春期的生理變化
- 因青春期產生的情緒變化和壓力，排解壓力和改善心理健康的方法
- 一個人的行為（包括現實生活中做出的行為和在網路上做出的行為）對一個人的自我認知、他人的感受及自身名譽產生的影響
- 如何採取安全的策略處理有潛在威脅的情形（如時刻注意周圍環境以及身邊人的肢體語言），以及如何在發生緊急狀況時尋求幫助
- 促使一個人飲酒的原因，飲酒的危害以及當被強烈要求去做可能致癮或致害的事情時如何進行應對（比如可以義正辭嚴地拒絕）
- 食物標籤上的資訊（包括營養成分表）和媒體對食物選擇的影響