

7年級

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：

- 儘早和您的孩子討論，健康和 unhealthy 的人際關係看起來、聽起來、感覺上分別是什麼樣子的
- 經常和您的孩子探討如何保護他/她們網路上的資訊和隱私。參見《家長攻略：學習如何安全上網，包括色情短信的風險》（[Quick Facts for Parents: Learning about Online Safety, Including Risks of Sexting](#)）
- 平衡螢幕時間和體育活動時間，養成健康和積極鍛煉的生活習慣

您知道麼？

- 孩童援助電話（Kids Help Phone，號碼：1-800-668-6868）全天 24 小時為兒童和青少年提供雙語匿名電話輔導、網路輔導和轉診服務。孩童援助電話服務每年的服務次數超過 50 萬次。（詳見網站 [KidHelpPhone.ca](#)）
- 性健康和性成長教育不僅不會增加性行為，反而會推遲和減少性行為。[參見加拿大性知識和性教育協會（Sex Information and Education Council of Canada）2015 年發佈的《問與答》（[Questions and Answers](#)）]

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](#)。

7年級

您的孩子在 7 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：

- 如何應用解決問題的技巧，以及如何在團隊遊戲中嘗試不同策略
- 瞭解並監控自身的生理、情緒和心理健康

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：

- 積極參加多種日常運動（如瑜伽、輪椅地擲球、曲棍球），並分辨促進他/她們參加體育活動的因素
- 綜合考慮影響健康的多種因素（如營養、心理健康、遺傳、頻率以及運動強度）後制定健身計畫和目標
- 為自己和他人安全負責，以及準備好在戶外活動時應對可能的危險

運動能力

通過參加各種體育活動，學生不斷形成和練習運動技能，對自身運動能力的信心不斷增強。學生們將學習：

- 瞭解一套完整的運動動作包含準備動作、執行動作和跟進動作，並在他/她們進行更複雜的運動時將這個理念付諸實踐（比如躲閃對手並對其實施假動作，截擊過網球並將落點控制在遠離對手處）
- 瞭解遊戲和運動的分類方法，並在不同運動中使用可以幫助他/她們取勝的策略

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：

- 青春期中人際關係的變化，以及影響性健康決定的生理、情緒、社會及心理因素
- 在男女交往中，應通過溝通明確只有在雙方同意的情況下才可發生性行為以及避免性傳播疾病和意外懷孕的方法（如推遲進行性行為），這十分重要。
- 體型和使用某些物質（如服食減肥藥和類固醇）的關聯
- 欺凌弱小、騷擾和發色情短信等行為的影響，如何安全地使用技術，當如何預防和處理欺凌弱小和騷擾情形
- 心理健康問題與使用某些物質及致癮行為（如沉迷網路）的關聯
- 各種個人和外部因素（如行程忙碌、過敏、財務狀況）如何影響一個人的食物選擇和飲食習慣
- 不同食物對健康的影響