

# 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：

- 通過和您的孩子討論什麼是「雙方一致同意」來建立您與孩子間的相互理解。參見《家長攻略：學習健康關係和雙方一致同意》（[Quick Facts for Parents: Learning about Healthy Relationships and Consent](#)）
- 注意和性認同及性取向有關的詞彙。注意帶有攻擊性、會對他人造成傷害的字詞（如「真是性變態」）。
- 鼓勵您的孩子積極進行體育鍛煉並盡可能地做出最健康和最安全的選擇，讓您的孩子成為學校、他的朋友以及社區生活中的模範。

### 您知道麼？

- 大多數班級裡都有一名或一名以上的同性戀者。（詳見加拿大性資訊和性教育協會 [[Sex Information and Education Council of Canada](#)] 2015年發佈的《問與答》（[Questions and Answers](#)）]
- 意外傷害（如被摩托車撞傷、失足跌落）是造成 10 到 14 歲兒童死亡和住院的首要因素。[ 引自（[Public Health Agency of Canada](#)）]

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](http://ontario.ca/HPE)。

# 8年級

## 您的孩子在 8 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：

- 運用組織能力和時間管理能力制定健身計畫
- 瞭解可能存在危險的情境，並通過事先制定計劃來保障自身安全

### 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（如健身操、步行上學、板球），並且鼓勵其他人參加
- 制定健身計畫和目標並密切關注計畫的執行情況和目標的實現情況，以提高他/她們的健康水準和運動技能（如靈活性和協調性）
- 為自己和他人安全負責，並且能夠採取有效措施處理緊急情況

### 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：

- 瞭解運動的三個步驟：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實施這些步驟（比如當逆風投擲時通過改變重心的方式增強力量，在運動中接到傳球時調整身體的位置）
- 瞭解遊戲和運動的分類方法，在不同運動中使用可以幫助他/她們取勝的策略，並且學會分辨兩種運動間相通的地方

### 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：

- 影響一個人對性行為決定的因素，包括關於推遲性行為、設定個人限制、避孕和安全性行為的知識，以及其他資訊和說明的來源
- 戀愛的好處和壞處（如相互支持、陪伴、分手導致的情緒壓力、對友情的影響）以及表達關愛的方法
- 性別認同、性表達和性取向，以及這些與尊重自己和他人的關聯
- 暴力和其他致害行為的危害，以及如何預防和處理這些行為（如撥打求助熱線、學生支援服務）
- 對某種物質或行為（如賭博成癮）上癮的前兆和後果
- 壓力會造成的影響，排解壓力和保持心理健康的方法（如積極進行體育鍛煉）
- 自我保護的方法，以及如何識別和避免潛在的危險
- 健康飲食，以及為促進健康飲食在選擇食物前將食物成分、營養組成、加工方法和食物份量等因素納入考慮範圍的必要性