

家长指南

修订的健康与体育教育课程，1 至 12 年级

在安大略省，课程安排确定了学生在每个年级或每门课程结束时应该掌握哪些知识和能力。

该课程支持学生发展的技能学习知识有：



理解自己和他人



辩证地思考，促进做出健康的选择



发展并保持健康的关系



保证身心安全



身体健康地生活和茁壮成长

帮助学生培养知识和技能以保证安全和健康，是实现卓越的一部分：安大略教育的全新愿景。更多详情请登陆 ontario.ca/eduvision。

学生在健康和体育教育中学习什么做什么？



学生要学习理解自己和他人

低年级学生学习内容：

- 是什么让他们与众不同，以及尊重和理解与他人差异的重要性
- 甄别、设立、跟踪和调整个人的健康目标。

高年级学生学习内容：

- 建立起对精神健康的理解，并应对可能面临的挑战
- 与他人合作寻找当前的健康与安全问题的解决方法（例如，开车发短信的危险）。

课程并不强制教育者对学生教学的方式。教育者根据学生的需求决定授课方法。



学生将学到如何辩证地思考，促进做出健康的选择

低年级学生学习内容：

- 减少看屏幕的时间，增加户外时间
- 良好的卫生习惯，如洗手，以防止疾病的传播。

高年级学生学习内容：

- 选择健康食物，考虑成本、可用性、营养及其他问题
- 了解酒精、烟草、非法药物和处方药物对其自身和他人影响。

互联网、社交媒体和智能手机的广泛使用意味着学生不停地同信息、同伴和世界相连接。



学生将学习发展和维持健康的关系

低年级学生学习内容：

- 通过体育活动习得团队合作与交流技能
- 如何成为他人的好友，并且参与正在进行的尊重他人的双向交流。

高年级学生学习内容：

- 同意性行为，这种同意需要明确和有意识的交流，它们只能从了解自己底线和尊重他人底线的前提下获得
- 尊重自己和他人的重要性，尊重对象的多元化包括其性别、性取向、精神与身体能力，以及社会和文化背景。

学习人类发展和性健康是整体健康的一部分。其包括学习了解自己与他人，学习关系和社交与情感技巧。



学生将学习如何保证身心安全

低年级学生学习内容：

- 当他人要求其停下所做的事时，学会倾听并尊重他人
- 做出安全的选择，比如骑车时戴上头盔保护头部。

高年级学生学习内容：

- 发布或转发露骨的色情照片（色情短信）中所涉的社会、情感和法律问题
- 在户外活动时注意危险。

家长、学生、老师和社区一同协作，让学生的学习和健康发生改变。



学生将学习如何身体健康地生活和茁壮成长

低年级学生学习内容：

- 在各种体育活动中自信且有能力地移动
- 坚持体育运动有助于他们的健康、玩的开心、交朋友及应对压力。

高年级学生学习内容：

- 选择符合其自身能力且喜欢的日常体育活动，融入日常生活，并帮助自己达成健康目标
- 应用他们所知道的知识来保持健康和活力，并成为他人的榜样。

健康和体育教育课程：具体信息

健康和体育教育课程指导老师帮助所有学生获得其引领健康积极生活所需的技能和知识。本课程的发展是由调查研究、来自学者和各研究领域（包括心理健康、公共卫生、性健康、体育教育、运动机能学）的专家建议，以及家长、老师和学生的讨论一同组成的。

课程包含：

- 一节**导言**，介绍课程本身、评估学生学习和项目计划的信息。
- **学习期望**，学生在每年级末或课程结束时应该掌握的知识和能做到的事。
- **可选择的“提示”**（例如，老师提问和学生回答的举例）以及老师在计划课程和教学中及为个别学生学习要求量身定做时可用的提示。这些示例对话能帮助回答问题，促进不同角度的思考，并且进一步提供学生所学内容的示例。
- 贯穿整个课程的**“生存技能”**。这些技能包括学习自我意识和应对能力；健康的关系中所需的社交能力和沟通技巧；解决问题、设定目标和作出决定的方法。在此例中，该标记，[CT] 表示，在学生学习促进参与体育活动的因素时，老师可以专注于帮助学生培养辩证思考的能力。
- 1-3 年级，4-6 年级，以及 7 和 8 年级的**分类概述**，它提供了学生的发展需求的信息以及学习期望的摘要。
- **附录**，包含学习总结图表和一张基于研究的术语定义词汇表。



例如，在 6 年级，学生将学习：

A1.3 描述激励他们每天在学校和课余时间参加体育活动的原因，及影响其选择的因素（例如，朋友的影响、对户外活动的热情、对团体活动或个人活动的偏好、他人的鼓励、与朋友相处的时间增加、参加某一活动的便利程度和经济能力、享受健康竞争的乐趣、媒体榜样的影响） [CT]

教师提示：“那些激励你的因素是如何影响你对活动的选择的？”

学生：“我真的很喜欢出门，因此我会选择那些在室外进行的活动。现在有一个新的在午餐时进行户外远足活动的俱乐部。尽管我的朋友们都没有参加，但是我觉得这听上去挺不错啊，而且还能认识新朋友。” “我正在学习传统舞蹈，因为我想学习一些与我的文化有关的东西。” “我喜欢竞争，因此我喜欢团队运动和活动。大多数团队运动，像足球啦，在我的社区里都很方便进行。” “我不喜欢团队运动，但我挺喜欢跟别人一起玩。周末时我会跟我的阿姨去划艇，有空的话，我还会和朋友们去滑板公园。”

如何支持孩子的学习和健康

家庭和学校在支持学生学习和健康中都扮演着重要的角色。以下注意事项出自家长的资源（参阅以下附加资源）。

参与其中

- 思考有什么可以与孩子一起做的有趣且支持健康的事（例如，体育活动，做饭）。
- 全神贯注地倾听。
- 诚实并简单明了地回答问题。

作为一名学习者

- 向孩子和孩子的老师询问孩子在学校学习的内容。
- 学习如何保证网络安全的基础知识，尤其是使用社交媒体时。
- 寻找社区服务和本地可用的资源（例如，娱乐，心理健康服务）。

以身作则

- 思考自己的观点并要求孩子提问时能分享他们的观点。
- 思考您对孩子的影响（例如在过马路、开车、选择食物时）。

成为一名向导

- 帮助孩子了解自身的长处并设定目标。
- 在可能的情况下，鼓励孩子采用积极的交通方式（例如，步行，骑车）。
- 帮助孩子认识自己的情感和让他们感到压力的事，并且帮助他们找到解决的方法。



家长的资源

获取更多关于如何支持孩子学习的信息：

- 请参阅健康和体育教育课程中的家长部分。
 - » 小学课程：
www.edu.gov.on.ca/eng/curriculum/elementary/health.html
 - » 初中课程：
www.edu.gov.on.ca/eng/curriculum/secondary/health.html
- 要获取更多有关儿童与青年发展（社交、情感、身体、精神）的信息以及了解成年人支持青年人所能做的事，请参阅：
 - » 早期学习框架完整（针对 0 至 8 岁的儿童）
www.edu.gov.on.ca/childcare/oelf
 - » Stepping Stones（进阶之石），是一个有关青年发展的资源（针对青年，年龄在 12 至 25 岁）
www.ontario.ca/steppingstones
- 教育部网站健康与体育教育课程的链接：
 - » 家长指南：人类发展 以及健康和体育教育课程中的性健康，1 - 6 年级 和 7 - 12 年级
 - » 家长快速查询
- 附加资源
 - » 建立健康关系 并 建立家长的参与，从以下网站可以获得 www.ontariodirectors.ca/parent_engagement.html
 - » 人民教育 www.peopleforeducation.ca
 - » 安大略天主教教育家长协会 www.oapce.on.ca/oapce
 - » 安大略家庭和协会联合会 www.ofhsa.on.ca
 - » 家长教育合作伙伴 www.reseapupe.ca