

## 家長指南

# 修訂的健康與體育教育課程，1 至 12 年級

在安大略省內，課程設定指明學生在每年級末或課程結束前所能學到和能做到的事。

該課程支援學生發展的技能 and 知識包括：



認識自己和他人



辯證地思考，做出和  
促進健康的選擇



發展並保持健康的  
關係



保證身心安全



活躍生活，茁壯成長

協助學生培養知識和技能以保證安全和健康，是 **實現卓越**：安大略省教育的全新願景中的一部分。更多詳情請登入 [ontario.ca/eduvision](http://ontario.ca/eduvision)。

## 學生在健康和體育教育中學習什麼和做些什麼？



學生要學習認識自己和他人

### 低年級學生學習內容：

- 是什麼讓他們與眾不同，以及尊重和理  
解與他人差異的重要性
- 確立、設定、追蹤和調整個人的健康  
目標。

### 高年級學生學習內容：

- 建立起對精神健康的認識，並應對可能  
面臨的挑戰
- 與他人合作尋找目前健康與安全問題的  
解決方法（例如，開車時發短信的  
危險）。

課程並不強制教育者如何向  
學生教授課程內容。教育者  
根據學生的需求決定授課  
方法。



## 學生將學到如何辯證地思考，以做出和促進健康的選擇

### 低年級學生學習內容：

- 減少看螢幕的時間，增加戶外活動時間
- 良好的衛生習慣，如洗手，以防止疾病的傳播。

### 高年級學生學習內容：

- 選擇健康食物，考慮成本、供應狀況、營養及其他問題
- 瞭解使用酒精、煙草、違法藥物和處方藥物對其本身和他人的影響。

互聯網、社交媒體和智慧手機的廣泛使用意味著學生不停地與資訊、同伴和世界相連接。



## 學生將學習發展和維持健康的關係

### 低年級學生學習內容：

- 透過體育活動學習團隊合作與交流技能
- 成為他人的好友的條件和感受，並且參與持續、尊重他人的雙向交流。

### 高年級學生學習內容：

- 性行為上的贊同，這種贊同需要明確和有意識的交流，它們只能從瞭解自己底線和尊重他人底線的前提下獲得。
- 尊重自己和他人重要性，尊重對象的多元化包括其性別認同、性取向、精神與身體能力，以及社會和文化背景。

人類發展和性健康是整體健康的一部分。當中包括學習瞭解自己與他人，學習關係和社交與情感技巧。



## 學生將學習如何保證身心安全

### 低年級學生學習內容：

- 當他人要求其停下所做的事時，學會傾聽並尊重他人
- 做出安全的選擇，例如騎單車時戴上頭盔保護頭部。

### 高年級學生學習內容：

- 發佈或轉寄露骨的色情相片（色情短信）中所涉的社會、情感和法律含意
- 在戶外活動時注意危險。

家長、學生、教師和社區一同協作，為學生的學習和健康作出改變。



## 學生將學習如何活躍生活和茁壯成長

### 低年級學生學習內容：

- 在各種體育活動中自信且有技巧地活動
- 保持活躍有助於他們的健康，能夠獲得樂趣、交朋友及應對壓力。

### 高年級學生學習內容：

- 選擇符合其本身能力且喜歡的日常體育活動，融入日常生活，並協助自己達成健康目標
- 應用他們所知道的知識來保持健康和活力，並成為他人的榜樣。

## 健康和體育教育課程：具體資訊

健康和體育教育課程指導教師協助所有學生獲得其引領健康積極生活所需的技能和知識。本課程的發展是由調查研究、來自學者和各研究領域（包括精神健康、公眾衛生、性健康、體育教育、運動機能學）的專家建議，以及家長、教師和學生的討論一同組成的。

### 課程包含：

- 一節**入門**，介紹課程本身、評估學生學習和專案計劃的資訊。
- **學習期望**，學生在每年級末或課程結束時應該掌握的知識和能做到的事。
- **可選擇的「提示」**（例如，教師詢問和學生回答的示範）以及教師在計劃課程和教學中及為個別學生學習要求量身定做時可用的**範例**。這些範例對話能協助回答問題，促進不同角度的思考，並且進一步提供學生所學內容的例子。
- **「生存技能」**，這將貫穿於整個課程。這些技能包括學習自我意識和應對能力；健康的關係中所需的社交能力和溝通技巧；解決問題、設定目標和作出決定的方法。在此例中，標記 [CT] 表示在學生學習促進參與體育活動的因素時，教師可以專注於協助學生培養辯證思考的能力。
- 1-3 年級、4-6 年級，以及 7 和 8 年級的**分類概觀**，提供了學生的發展需求資訊以及學習期望的摘要。
- **附錄**，包含學習總結圖表和基於研究的術語定義辭彙表。



### 例如，在 6 年級，學生將學習：

- **A1.3** 描述激勵他們每天在學校和課餘時間參加體育活動的原因，及影響其選擇的因素（例如，朋友的影響、對戶外活動的熱情、對團體活動或個人活動的偏好、他人的鼓勵、與朋友相處的時間增加、參加某一活動的便利程度和經濟能力、享受健康競爭的樂趣、媒體榜樣的影響） [CT]

**教師提示：**「那些激勵你的因素是如何影響你對活動的選擇的？」

**學生：**「我真的很喜歡出門，因此我會選擇那些在室外進行的活動。現在有一個新的在午餐時進行戶外遠足活動的俱樂部。儘管我的朋友們都沒有參加，但是我覺得這聽上去挺不錯啊，而且還能認識新朋友。」「我正在學習傳統舞蹈，因為我想學習一些與我的文化有關的東西。」「我喜歡競爭，因此我喜歡團隊運動和活動。大多數團隊運動，像足球啦，在我的社區裏都很方便進行。」「我不喜歡團隊運動，但我挺喜歡跟別人一起玩。週末時我會跟我的阿姨去划艇，有空的話，我還會和朋友們去滑板公園。」

## 如何支援孩子的學習和健康

家庭和學校在支援學生學習和健康中都扮演著重要的角色。以下注意事項出自由家長提供的資源（參閱以下附加資源）。

### 參與其中

- 思考有什麼可以與孩子一起做的有趣且支援健康的事（例如，體育活動，做飯）。
- 全神貫注地傾聽。
- 誠實並簡單明瞭地回答問題。

### 成為一名學習者

- 向孩子和孩子的教師詢問孩子在學校學習的內容。
- 學習如何保證網路安全的基礎知識，尤其是使用社交媒體時。
- 尋找社區服務和當地可用的資源（例如，娛樂，心理健康服務）。

### 以身作則

- 思考自己的觀點並向孩子發問，以分享他們的觀點。
- 思考您對孩子的影響（例如在過馬路、開車、選擇食物時）。

### 成為一名嚮導

- 協助孩子瞭解本身的長處並設定目標。
- 在可能的情況下，鼓勵孩子採用活躍的交通方式（例如，步行，騎單車）。
- 協助孩子認識自己的情感和讓他們感到壓力的事，並且協助他們找到解決的方法。



## 家長的資源

獲得更多關於如何支援孩子學習的資訊：

- 請參閱健康和體育教育課程中的家長部分。
  - » 小學課程：  
[www.edu.gov.on.ca/eng/curriculum/elementary/health.html](http://www.edu.gov.on.ca/eng/curriculum/elementary/health.html)
  - » 初中課程：  
[www.edu.gov.on.ca/eng/curriculum/secondary/health.html](http://www.edu.gov.on.ca/eng/curriculum/secondary/health.html)
- 要獲得更多有關兒童與青年發展（社交、情感、身體、精神）的資訊以及瞭解成年人支援青年人所能做的事，請參閱：
  - » *早期學習框架完整報告*（適合出生到 8 歲的兒童）  
[www.edu.gov.on.ca/childcare/oelf](http://www.edu.gov.on.ca/childcare/oelf)
  - » *Stepping Stones (進階之石)*，是有關青年發展的資源（針對年齡在 12 至 25 歲之間的青年）  
[www.ontario.ca/steppingstones](http://www.ontario.ca/steppingstones)
- 教育部網站健康與體育教育課程的連結：
  - » *家長指南：人類發展和健康*和體育教育課程中的性健康，1-6 年級和 7-12 年級
  - » 家長簡單資訊
- 附加資源
  - » 建立健康關係並建立家長的參與，從以下網站可以獲得  
[www.ontariodirectors.ca/parent\\_engagement.html](http://www.ontariodirectors.ca/parent_engagement.html)
  - » 教育參與者 [www.peopleforeducation.ca](http://www.peopleforeducation.ca)
  - » 安大略省天主教教育家長協會 [www.oapce.on.ca/oapce](http://www.oapce.on.ca/oapce)
  - » 安大略省家庭和學校協會聯合會 [www.ofhsa.on.ca](http://www.ofhsa.on.ca)
  - » 家長教育合作夥伴 [www.reseapupe.ca](http://www.reseapupe.ca)