

## 학부모 지침 2015년 보건 및 체육 교육 교과과정 -

보건 및 체육(Health and Physical Education 약자: HPE) 교과과정은 학생이 가정, 학교, 지역사회에서 건강하고 안전한 선택을 할 수 있는 기술과 지식을 익히고, 또한 평생 신체적 정신적 웰빙을 도모할 건강하고 활동적인 생활을 개발하도록 돕습니다.

온타리오 주 고등학교 졸업 증서(Ontario Secondary School Diploma 약자: OSSD)를 취득하려면 고등학생은 보건 및 체육 과정 중 한 과목을 이수해야 합니다. 교육부는 특정 과목을 필수로 정하고 있지 않습니다. 3가지 과목이 제공됩니다.

- 건강하고 활동적인 생활 교육(Healthy Active Living Education 약자: HALE) 과목은 1-8학년 HPE 과목과 유사하게 구성되어 있고 동일한 주제를 9-12학년에 걸쳐 좀 더 수준 높게 다룹니다. 대부분의 학생들은 9학년 HALE을 필수 학점 과목으로 선택합니다.
- 주요 과목과 HALE 과목간에 교과과정 목표는 동일하지만 활동 부분에서는 특정 활동 분야 (예: '건강한 생활' 또는 '개인 피트니스')에 보다 초점을 두고 있습니다.
- 대학 진학 준비 과목은 11학년과 12학년 과정에 포함되어 있고 보건 및 체육에 관련된 대학 전공에 도움이 될 만한 학문적 기초를 제공합니다.

학교에서는 학생의 필요성과 관심에 따라 다양한 보건 및 체육 과목을 제공합니다. 모든 과목이 모든 학교에서 제공되지는 않습니다.

HALE 과목 교과과정은 3개 부분으로 나누어집니다. 이 교과과정은 활동적인 생활, 운동 실력, 성교육을 포함한 건강한 생활 등 3개의 영역으로 나뉘어집니다. 네 번째 부분인 생활 기술은 이러한 다른 영역 학습에 통합되어 있습니다. 이 교과과정의 모든 부분을 익히면 다음과 같은 기술 및 지식 개발에 도움이 됩니다.



자신과 타인을 이해하기



비판적으로 생각하며, 건강한 선택을 하며 이를 촉진시키기



건강한 관계를 형성하고 유지하기



신체적 정서적으로 안전하기



평생 신체적으로 활동적인 삶을 살고 잘 성장하기

### 이 지침에 포함된 정보:

- 9학년 HALE 과목 내용
- 자녀가 선택할 수 있는 기타 보건 및 체육 과목
- 가정, 학교, 지역사회에서 학습을 지원하는 요령

이 교과과정의 자세한 사항과 인간 발달 및 성건강 (성교육) 부분을 포함한 추가 학부모용 자료는 여러 언어로 이용 가능합니다. [Ontario.ca/HPE](http://Ontario.ca/HPE)를 방문하세요.

## 9학년 건강하고 활동적인 생활 교육(HALE, 과목 코드: PPL10)의 학습 내용은 무엇인가요?

### 생활 기술

이 교과과정을 통해 학생은 자신을 이해하고, 어려움과 변화에 적응하고, 건전하게 타인과 대화하며 사귀고, 비판적 또한 창의적으로 사고하는 방법을 익힙니다. 학습 내용:

- 자신, 자신의 강점 및 가치에 대한 이해를 깊이하고 이를 토대로 건강에 대한 사려 깊은 결정을 내리기
- 결정을 내릴 때 미리 계획하고, 장단점을 고려해보고 결과를 가능해보기

### 활동적인 생활

활동적인 참여를 통해 학생은 활동이 주는 재미를 배우고 평생을 통한 건강하고 활동적인 생활의 기반을 구축합니다. 학습 내용:

- 다양한 종류의 활동에 참여하여 각 활동이 주는 재미를 이해하고(예, 피트니스, 레크리에이션, 실외 활동, 스포츠 및 게임) 신체적으로 활동하는 데 장애가 되는 요소 및 도움이 되는 요소를 식별하기
- 페어 플레이 원칙을 이해하고 실천하기
- 각자가 자신의 피트니스 계획 및 목표를 평가하고 수정하며 시간을 두고 주시하기
- 자신과 타인의 안전에 대해 책임지고 심폐 기능 소생법 지식을 필요로 하는 비상 상황에도 효과적으로 대응할 수 있는 능력을 기르기

### 운동 실력

여러 다양한 활동에 참여하여 학생은 움직임에 대한 기술을 개발하고 연습하며 신체적 능력에 대한 자신감을 키웁니다. 학습 내용:

- 다양한 활동에서 운동 기술을 결합하고 연마하기
- 여러 다른 게임 및 스포츠의 특성을 이해하고 또한 성취감, 자신감과 재미를 길러주고 기타 여러 활동에도 참여하고자 하는 동기를 증가시켜주는 기술과 전략을 사용하기

### 성교육을 포함한 건강한 생활

학생은 자신의 건강과 자신이 속한 세계의 연관성을 고려하고 보건 정보를 사용하여 안전하고 건강한 선택을 하는 방법을 익히게 됩니다. 학습 내용:

- 성병(HIV/에이즈 포함) 및 의도하지 않은 임신(예, 첫 성관계를 지연하기, 피임 사용하기) 예방을 위한 다양한 방법의 효과
- 성 정체성, 성적 성향, 성 관련 질문과 문제를 다루는 데 필요한 지원 자료
- 건전한 인간 관계를 위한 기술 및 전략 또한 성행위 동의 및 성관계 한계선에 대한 견고한 이해의 중요성
- 정신 건강 문제에 대한 경고 신호 및 증상, 문제에 대한 대응책 또는 해결책
- 마약이나 술 등 약물 사용 여부에 영향을 미치는 요소(예, 가족과 또래 관계, 자기 이미지, 스트레스 해소)와 이러한 약물 사용 압력에 대응할 결정 능력 및 대화 기술
- 전자 통신 사용의 혜택 및 위험성, 실제 상황과 온라인에서 안전을 유지하고 괴롭힘과 성적 희롱에 대응하는 방법
- 활동적인 생활과 건강한 식생활이 개인의 신체적, 정신적, 정서적, 영적 복지에 미치는 영향
- 음식 선택에 영향을 주는 요소(예, 개인의 취향, 문화적 영향, 마케팅)와 건강한 식생활 계획 시 고려해야 할 요소(예, 영양가, 굶기나 튀기기, 식품 제조가 환경에 미치는 영향 등 여러 다른 요리 방식이 건강에 미치는 영향)

# 9-12학년

## 건강하고 활동적인 생활 교육(HALE) 과목 - 9, 10, 11, 12학년 (PPL10, PPL20, PPL30, PPL40)

온타리오 주 고등학교 졸업 증서(Ontario Secondary School Diploma 약자: OSSD)를 취득하려면 고등학생은 보건 및 체육 과정 중 한 과목을 이수해야 합니다.

건강하고 활동적인 생활 교육(Healthy Active Living Education 약자: HALE) 과목은 1-8학년 HPE 과목과 유사하게 구성되어 있고 동일한 주제를 9-12학년에 걸쳐 좀 더 수준 높게 다룹니다. 과목의 구조는 변경되지 않지만, 과목 내용은 학생의 성숙도와 변화되는 필요성을 반영합니다. 11/12 학년 HALE 과목의 학습 초점은 졸업 후 학생의 삶에 관련이 높은 응용으로 변경됩니다.

이러한 과목의 내용 개요는 이 [교과과정 문서](#)의 201-205 페이지에 있는 부록 차트를 참조하세요.

### 주요 과목

HALE 과목은 9학년부터 12학년 사이 학교 재량에 따라 특정 체육 활동에 초점을 두어 개발될 수 있습니다. 이러한 과목은 유연성 있게 제공되므로 학생들은 해당 HALE 과목의 학습 목표를 달성하면서 특정 관심 영역을 탐구할 수 있습니다. 다음은 선택 가능한 초점 영역의 명단입니다.

- 건강한 생활 및 개인 피트니스 활동 (Healthy Living and Personal and Fitness Activities 약자: PAF)
- 건강한 생활 및 대그룹 활동(Healthy Living and Large-Group Activities 약자: PAL)
- 건강한 생활 및 개인/소그룹 활동(Healthy Living and Individual and Small-Group Activities 약자: PAI)
- 건강한 생활 및 수상 활동(Healthy Living and Aquatic Activities 약자: PAQ)
- 건강한 생활 및 리듬/움직임 활동 (Healthy Living and Rhythm and Movement Activities 약자: PAR)
- 건강한 생활 및 실외 활동(Healthy Living and Outdoor Activities 약자: PAD)

**참고:** 학생은 같은 학년 때에 추가로 또는 기타 HPE 과목 대신에 한 주요 과목 이상을 택할 수 있습니다.

## 상급 보건 및 체육 과목

11/12학년에는 3개의 대학 준비 과목이 제공됩니다.

- 평생 보건(Health for Life 코드: PPZ3C), 11학년, 대학 준비 과목
  - » 이 과목에서 학생은 자신의 건강 습관 및 행위에 영향을 미치는 요소와 건전한 지역사회 개발에 기여하는 요소를 평가합니다. 이 과목을 통해 학생은 의학, 피트니스, 웰니스, 보건 홍보 등의 대학 프로그램에 대해 준비합니다.
- 기초 신체 운동학(Introductory Kinesiology 코드: PSK4U), 12학년, 대학 준비 과목
  - » 이 과목은 인간 발달에 관련된 인간의 움직임, 체계, 요소와 원칙에 초점을 둡니다. 이 과목을 통해 학생은 체육 교육학, 의료, 신체 운동학, 보건, 레크리에이션, 스포츠 경영학 등 대학 프로그램에 대해 준비합니다.
- 레크리에이션 및 건강하고 활동적인 생활 리더십 (Recreation and Healthy Active Living Leadership 코드: PLF4M), 12학년, 대학 준비 과목
  - » 이 과목은 활동적인 레크리에이션과 건강한 레저에 대한 평생 참여 혜택을 탐구하고 또한 레크리에이션 행사 및 건강하고 활동적인 생활에 관련된 기타 활동을 계획 및 체계화하고, 안전하게 구현하는 데 필요한 리더십과 조정 기술을 개발합니다. 이 과목을 통해 학생은 체육 교육학, 보건, 신체 운동학 프로그램에 대해 준비하고 또한 레크리에이션, 레저 경영학, 피트니스 및 보건 홍보, 신체 단련 리더십 등 대학 과정에 대해 준비합니다.

자세한 사항은 온타리오 교과과정 [2015년 보건 및 체육, 9-12학년](#)을 참조하세요.

## 자녀의 학습 지원하기

학부모와 학교는 학생의 학습과 복지에 중요한 역할을 담당합니다. 자녀의 학습을 돕는 방법, 도움을 얻을 수 있는 자료 및 유용한 정보가 있습니다.

### 가정에서

- 계속해서 관심을 가져야 합니다. 연구조사에 의하면 심대는 격려가 담긴 충고, 정보 및 지도 편달을 원합니다. 자녀가 성을 포함한 건강상 문제에 대해 가장 처음 정보를 구하는 곳이 부모이며 또한 부모는 유년기, 십대 그리고 이후에도 자녀의 교육과 길잡이로서 중요한 역할을 담당합니다.
- 심대가 점점 더 자아를 의식하고 독립적으로 되면서 가정에서의 지원은 지속적으로 중요한 영향력을 행사합니다. 학교에서 무엇을 배우고 있는 지 심대에게 물어 경청하고 자신의 생각을 나누어 보세요.
- 심대가 신체 활동을 계속하도록 하고 통학, 아르바이트, 약속 장소 등에 갈때 가급적 걷거나 자전거를 이용하도록 권유합니다. 신체 활동 및 건강한 식생활을 가족 생활의 일환으로 설정합니다.

### 학교에서

- 자녀의 중고등학교에 건전한 교내 환경 조성을 지원하는 방법에 대해 알아보세요. [www.edu.gov.on.ca/eng/healthyschools/links.html](http://www.edu.gov.on.ca/eng/healthyschools/links.html)
- 동성애자/이성애자 연합, 인종차별을 반대하는 학생-교사 협회 등 학생이 주도하는 특별 활동, 팀, 클럽을 통해 건전한 인간 관계에 대한 이해 및 발달을 도모하고 권장해야 합니다. 학교 및 교육구청은 안전하고 포용적인 학습 환경 및 타인 존중을 도모하는 활동과 조직을 설립하고 주도하고자 하는 학생을 반드시 지원해야 합니다. 학교 및 교육구청은 안전하고 포용적인 학습 환경 및 타인 존중을 도모하는 활동과 조직을 설립하고 주도하고자 하는 학생을 반드시 지원해야 합니다. [www.mygsa.ca](http://www.mygsa.ca)

- 자녀가 정신 건강 문제로 고민하고 있다고 느낄 경우, 정신 건강 전문인과 상의하여 평가 및 치료를 받아야 합니다. 담당 교사에게 자녀의 행위에 변화가 있는지의 여부를 묻고 교사와 학교가 제공할 수 있는 지원에 대해 상의해야 합니다. 자세한 사항은 학부모용 빠른 정보: 정신 건강에 대한 학습을 참조하세요.

### 지역사회에서

- 보건 및 체력 단련에 관한 정보는 해당 지역 보건소나 지역 보건 단체에 문의합니다. 지역 보건소 위치는 여기를 참조하세요: [www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx](http://www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx)
- 주 전역의 소도시와 대도시에 위치하고 있는 프렌드쉽 센터(Friendship Centres)에서는 도시 지역사회에서 원주민을 지원하도록 되어 있습니다. 자세한 사항 및 가까운 프렌드쉽 센터에 대한 정보는 [www.ofifc.org](http://www.ofifc.org)를 방문하세요.
- 가까운 지역사회 레크리에이션 프로그램에 대해 알아보세요. 프로그램, 스포츠, 등산로 및 지역사회 레크리에이션에 관한 정보는 [www.mtc.gov.on.ca/en/sport/recreation/recreation\\_index.shtml](http://www.mtc.gov.on.ca/en/sport/recreation/recreation_index.shtml)를 참조하세요.
- Kids Help 전화 상담 서비스는 전화 및 온라인으로 심대와 아동에게 필요한 도움과 신뢰성 높은 정보를 제공합니다. [www.kidshelpphone.ca](http://www.kidshelpphone.ca)