

家长指南： 2015 年度健康与体育课程

健康与体育课程（以下简称“HPE”）帮助学生学习相关技能和知识，从而在家里、学校及社区生活中做出健康的选择，并帮助学生养成健康、活跃的生活习惯，以促进学生终身的生理和心理健康。

在中学阶段，学生们被要求选修一门健康与体育专业的学分课程，以完成他/她们的安大略省中学毕业文凭课程（OSSD）。教育厅不限定具体选择哪门课程，但一共为学生提供了三种类型的课程：

- 健康活跃生活教育（HALE）课程，它与 1-8 年 级的 HPE 课程的结构类似，延续其相同主题，但程度更深，适用于 9-12 年级。大部分学生选修 9 年级 HALE 课程，作为强制性选修学分课程。
- 焦点（Focus）课程与 HALE 课程具有相同的课程要求，但是课程活动部分主要集中在特定的一组活动中（例如，健康生活与个人及健身活动）。
- 11 与 12 年级可选修大专院校与本科预备课程，这些课程为高等教育阶段的健康与体育领域研究奠定了学业基础。

学校提供一系列适合学生需求与兴趣的健康与体育课程。并非所有学校都必须提供所有课程。

HALE 课程与焦点课程中，课程一共可分为三部分—活跃生活、运动能力、及健康生活（其中包括性教育）。第四部分，即生活技能，已被整合到其它领域的学习中。学习该课程所有部分的内容，能帮助学生培养他/她们必需的技能与知识：



了解自身和他人



批判性地思考，
作出并促进健康的
选择



发展并维持健康的
关系



保证身体和情感
安全



身体活跃地生活
和茁壮成长

在本指南中您会找到与以下内容相关的信息：

- 9 年级 HALE 课程内容
- 您的孩子可能选修的其它健康与体育课程
- 支持孩子在家中、在学校及在社区学习的小贴士

更多信息和家长参考资料（包括人类发展和性健康（性教育）课程指导）均有多种语言版本。请登录 ontario.ca/HPE

9 年级

在 9 年级您的孩子将在健康活跃生活教育课程中学到什么（课程编号 PPLIO）？

生活技能

通过该课程，学生们学习如何了解自己，如何处理挑战和应对变化，如何以健康的方式与他人沟通交流，如何批判性和创造性思考。例如，学生们将学习：

- 加深他/她们对自身、自身强项、及自身价值的了解，并运用这些信息作出有关于自身健康的深思熟虑的决策
- 在决策时预先计划、权衡得失、并考虑后果

活跃生活

通过积极参与各项活动，学生学习如何让活动变得有趣，从而为日后活跃健康的生活打下基础。学生们将学习：

- 通过参加不同种类的运动（例如，健身、娱乐休闲、及户外运动、体育及游戏）了解什么能使运动变得愉快，并确定鼓励或阻止人们保持身体活跃的因素
- 了解并实践公平竞争的道德原则
- 评估并修改个人健身计划及目标，并对其进行长期监测
- 对自身安全与他人安全负责并能有效应对突发事件，包括一些需要了解心肺复苏知识的情况

运动能力

通过参加范围广泛的运动，学生继续培养与练习运动技巧，并对他/她们成功参与身体运动的能力树立信心。学生们将学习：

- 在各种活动中结合并改善运动技巧
- 了解不同竞技与运动的特点，并运用技能与策略促进自己的成功，树立信心，学会享受运动乐趣，并增强参与此类或其他活动的欲望。

健康生活（包括性教育）

学生思考他/她们自身健康和周围环境的关系，学会利用健康信息做出安全健康的选择。学生们将学习：

- 各种预防性传播疾病（包括艾滋病）与意外怀孕（例如，推迟第一次性交、采用保护措施）的方法的有效性
- 性别认同与性取向，及学生处理相关问题和事宜的支持渠道
- 健康关系的技巧和策略，及深入了解同意和性限制的重要性
- 心理健康问题的警示征兆和症状，及处理或应对任何担忧的策略
- 可能影响是否使用药物（毒品或酒精等）的决策的因素（例如，家庭与伙伴关系、自我形象、寻找压力发泄方式），及应对使用药物的压力所需的决策和沟通技能
- 使用电子通信的益处与风险，在网上和现实生活中保证自身安全的策略以及应对欺凌与性骚扰的策略
- 活跃生活及健康饮食对人身、心理、情绪与精神健康生活的影响
- 影响食物选择的因素（例如，个人口味、文化影响、及市场营销）及在规划健康饮食时应考虑的因素，例如，营养价值、不同的制备方法（如烘焙或油炸）对健康的影响、食品生产的环境影响等。

9-12 年级

健康活跃生活教育课程—9、10、11、及 12 年级 (PPL10、PPL20、PPL30、PPL40)

在中学阶段，学生们被要求选修一门健康与体育专业的学分课程，以完成他/她们的安大略省中学毕业文凭课程 (OSSD)。

在中学阶段选修健康活跃生活教育 (HALE) 课程的学生有机会进一步学习 1-8 年级已习得的知识与技能。课程结构保持不变，但课程内容体现学生日益成熟的现实和不断变化的需要。在 11 年级和 12 年级的课程中，学习的重点转向应用，这些应用可能与学生毕业后的生活有更大的相关性。欲了解这些课程的内容的概述，请参看课程文件的附录图表，第 201-205 页。

焦点 (Focus) 课程

学校可在 9 至 12 年级开设一门专注于一组体育活动的 HALE 课程。这些课程提供一定灵活性，并允许学生寻求更具体的兴趣领域，同时该课程符合所有对应 HALE 课程的要求。以下为可能的焦点区域列表：

- 健康生活与个人及健身运动 (PAF)
- 健康生活与大型团体运动 (PAL)
- 健康生活与个人及小团体运动 (PAI)
- 健康生活与水上运动 (PAQ)
- 健康生活与节奏与移动运动 (PAR)
- 健康生活与户外运动 (PAD)

注：学生在同一年级可选修多于一门的学分课程，作为其他 HPE 课程的附加或替代。

高级健康与体育课程

在第 11、12 年级，学校提供三种大学和/或大专预备课程

- 终身健康 (PPZ3C)，11 年级，大专预备课程
 - » 在此门课程中，学生们研究影响自己保健习惯和行为的因素，以及促进健康社区发展的因素。该课程为学生们今后的健康科学、健身、身心健康与健康促进学等大专课程做准备。
- 运动机能学导论 (PSK4U)，12 年级，大学预备课程
 - » 本课程重点研究人类运动与人类发展的系统、影响因素、及内在规律。它为学生今后的体育与健康、运动机能学、健康科学、健康研究、娱乐休闲、及体育管理等大学课程做了准备。
- 娱乐休闲与健康活跃生活领导力 (PLF4M)，12 年级，大学/大专预备课程
 - » 在此课程中，学生可探索终身参与积极娱乐休闲与健康休闲活动的益处，培养自身规划、组织及安全实施娱乐休闲活动及与健康活跃生活相关的其它活动所必需的领导能力及协调技巧。本课程为学生今后的体育、健康与运动机能学等大学课程，娱乐与休闲管理、健身与健康促进、健身领导能力等大专与大学课程做了准备。

更多信息请参见安大略省课程，[健康与体育教育，9-12 年级，2015 年度](#)。

支持孩子的学习

家长、学校和社会组织在支持孩子学习和身心健康中都扮演着重要的角色。此处介绍了一些支持您孩子学习的方法与支持来源，以及一些您可能认为有用的信息：

在家中

- 积极参与。研究显示，青少年希望得到来自父母的支持性建议、信息，及指导。您是您孩子关于健康问题（包括性）的首要信息来源，您的教育引导在您孩子的童年、青少年与更年轻时期都起着极为重要的作用。
- 随着您的子女自我意识与独立意识越来越强，来自家庭的支持会持续发生重大影响。问问您的青少年期子女，在学校学了些什么，并分享您的想法。
- 鼓励您的青少年期子女多进行体育运动，步行或骑自行车去上学、打工及参加社交活动。让身体锻炼与健康饮食成为您家庭生活的一部分。

在校期间

- 学习如何提供支持，帮助您孩子所在的中学创造一个健康的学校环境。www.edu.gov.on.ca/eng/healthyschools/links.html
- 各种各样的学生领导的活动、社团或俱乐部，例如同性恋联盟（**Gay/Straight Alliances**），及学生与教师反种族主义组织（**Students and Teachers Against Racism**），可推动与鼓励学生认识并培养健康的人际关系。学校与教育委员会应支持学生创建并领导旨在促进安全性及包容性学习环境及养成尊重他人习惯的活动与组织的。www.mygsa.ca
- 如果您的孩子正被精神健康问题困扰，请带他/她到精神健康专业人士处进行检查，接受相关评估与治疗。向您孩子的老师询问，他/她是否注意到您孩子行为上的改变，并与您孩子的老师一起探讨校方可提供支持的各种方式。参见《**家长攻略：学习精神健康知识**》（**Quick Facts for Parents: Learning about Mental Health**）以了解更多相关信息。

在社区中

- 您可从当地医疗健康组织或社区医疗健康组织处获得医疗健康与保健知识。此处可获得您所在区域的当地医疗健康组织的地址：www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- 遍布本省各城镇的交友中心（**Friendship Centre**），可为所有城市社区的原住民提供服务。欲了解相关信息，寻找你身边的交友中心，请访问：www.ofifc.org
- 寻找你身边的社区娱乐休闲设施。如欲了解游乐节目、体育设施、徒步路线及社区娱乐休闲设施，请参见www.mtc.gov.on.ca/en/sport/recreation/recreation_index.shtml
- 儿童援助电话（**Kids Help Phone**）为青少年及更年幼儿童提供电话及网络在线援助及具有公信力的信息。www.kidshelpphone.ca