

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。

在中學階段，學生們被要求選修一門健康與體育專業的學分課程，以完成他/她們的安大略省中學畢業文憑課程（OSSD）。教育廳不限定具體選擇哪門課程，但一共為學生提供了三種類型的課程：

- 健康活躍生活教育（HALE）課程，它與 1-8 年級的 HPE 課程的結構類似，延續其相同主題，但程度更深，適用於 9-12 年級。大部分學生選修 9 年級 HALE 課程，作為強制性選修學分課程。
- 焦點（Focus）課程與 HALE 課程具有相同的課程要求，但是課程活動部分主要集中在特定的一組活動中（例如：健康生活與個人及健身活動）。
- 11 與 12 年級可選修大專院校與本科預備課程，這些課程為高等教育階段的健康與體育領域研究奠定了學業基礎。

學校提供一系列適合學生需求與興趣的健康與體育課程。並非所有學校都必須提供所有課程。

HALE 課程與焦點課程中，課程一共可分為三部分：活躍生活、運動能力、及健康生活（其中包括性教育）。第四部分，即生活技能，已被整合到其它領域的學習中。學習該課程所有部分的內容，能說明學生培養他/她們必需的技能與知識：



瞭解自身和他人



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

在本指南中您會找到與以下內容相關的資訊：

- 9 年級 HALE 課程內容
- 您的孩子可能選修的其它健康與體育課程
- 支持孩子在家中、在學校及在社區學習的小貼士

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。

9年級

在 9 年級您的孩子將在健康活躍生活教育課程中學到什麼（課程編號 PPLIO）？

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：

- 加深他/她們對自身、自身強項、及自身價值的瞭解，並運用這些資訊作出有關於自身健康的深思熟慮的決策
- 在決策時預先計畫、權衡得失、並考慮後果

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：

- 通過參加不同種類的運動（例如：健身、娛樂休閒、及戶外運動、體育及遊戲）瞭解什麼能使運動變得愉快，並確定鼓勵或阻止人們保持身體活躍的因素
- 瞭解並實踐公平競爭的道德原則
- 評估並修改個人健身計畫及目標，並對其進行長期監測
- 對自身安全與他人安全負責並能有效應對突發事件，包括一些需要瞭解心肺復蘇知識的情況

運動能力

通過參加範圍廣泛的運動，學生繼續培養與練習運動技巧，並對他/她們成功參與身體運動的能力樹立信心。學生們將學習：

- 在各種活動中結合並改善運動技巧
- 瞭解不同競技與運動的特點，並運用技能與策略促進自己的成功，樹立信心，學會享受運動樂趣，並增強參與此類或其他活動的欲望。

健康生活（包括性教育）

學生思考他/她們自身健康和周圍環境的關係，學會利用健康資訊做出安全健康的選擇。學生們將學習：

- 各種預防性傳播疾病（包括愛滋病）與意外懷孕（例如：推遲第一次性交、採用保護措施）的方法的有效性
- 性別認同與性取向，及學生處理相關問題和事宜的支持管道
- 健康關係的技巧和策略，及深入瞭解同意和性限制的重要性
- 心理健康問題的警示徵兆和症狀，及處理或應對任何擔憂的策略
- 可能影響是否使用藥物（毒品或酒精等）的決策的因素（例如：家庭與夥伴關係、自我形象、尋找壓力發洩方式），及應對使用藥物的壓力所需的決策和溝通技能
- 使用電子通信的益處與風險，在網上和現實生活中保證自身安全的策略以及應對欺凌與性騷擾的策略
- 活躍生活及健康飲食對人身體、心理、情緒與精神健康生活的影響
- 影響食物選擇的因素（例如：個人口味、文化影響、及市場行銷）及在規劃健康飲食時應考慮的因素，例如：營養價值、不同的製備方法（如烘焙或油炸）對健康的影響、食品生產的環境影響等。

9-12 年級

健康活躍生活教育課程——9、10、11、及 12 年級 (PPL10、PPL20、PPL30、PPL40)

在中學階段，學生們被要求選修一門健康與體育專業的學分課程，以完成他/她們的安大略省中學畢業文憑課程 (OSSD)。

在中學階段選修健康活躍生活教育 (HALE) 課程的學生有機會進一步學習 1-8 年級已習得的知識與技能。課程結構保持不變，但課程內容體現學生日益成熟的現實和不斷變化的需要。在 11 年級和 12 年級的課程中，學習的重點轉向應用，這些應用可能與學生畢業後的生活有更大的相關性。欲瞭解這些課程的內容的概述，請參看課程檔的附錄圖表，第 201-205 頁。

焦點 (Focus) 課程

學校可在 9 至 12 年級開設一門專注於一組體育活動的 HALE 課程。這些課程提供一定靈活性，並允許學生尋求更具體的興趣領域，同時該課程符合所有對應 HALE 課程的要求。以下為可能的焦點區域清單：

- 健康生活與個人及健身運動 (PAF)
- 健康生活與大型團體運動 (PAL)
- 健康生活與個人及小團體運動 (PAI)
- 健康生活與水上運動 (PAQ)
- 健康生活與節奏與移動運動 (PAR)
- 健康生活與戶外運動 (PAD)

注：學生在同一年級可選修多於一門的學分課程，作為其他 HPE 課程的附加或替代。

高級健康與體育課程

在第 11、12 年級，學校提供三種大學和/或大專預備課程：

- 終身健康 (PPZ3C)，11 年級，大專預備課程
 - » 在此門課程中，學生們研究影響自己保健習慣和行為的因素，以及促進健康社區發展的因素。該課程為學生們今後的健康科學、健身、身心健康與健康促進學等大專課程做準備。
- 運動機能學導論 (PSK4U)，12 年級，大學預備課程
 - » 本課程重點研究人類運動與人類發展的系統、影響因素、及內在規律。它為學生今後的體育與健康、運動機能學、健康科學、健康研究、娛樂休閒、及體育管理等大學課程做了準備。
- 娛樂休閒與健康活躍生活領導力 (PLF4M)，12 年級，大學/大專預備課程
 - » 在此課程中，學生可探索終身參與積極娛樂休閒與健康休閒活動的益處，培養自身規劃、組織及安全實施娛樂休閒活動及與健康活躍生活相關的其它活動所必需的領導能力及協調技巧。本課程為學生今後的體育、健康與運動機能學等大學課程，娛樂與休閒管理、健身與健康促進、健身領導能力等大專與大學課程做了準備。

更多資訊請參見安大略省課程，[健康與體育教育](#)，9-12 年級，2015 年度。

支持孩子的學習

家長、學校和社會組織在支援孩子學習和身心健康中都扮演著重要的角色。此處介紹了一些支持您孩子學習的方法與支持來源，以及一些您可能認為有用的資訊：

在家中

- 積極參與。研究顯示，青少年希望得到來自父母的支援性建議、資訊，及指導。您是您孩子關於健康問題（包括性）的首要資訊來源，您的教育引導在您孩子的童年、青少年與更年長時期都起著極為重要的作用。
- 隨著您的子女自我意識與獨立意識越來越強，來自家庭的支持會持續發生重大影響。問問您的青少年期子女，在學校學了些什麼，並分享您的想法。
- 鼓勵您的青少年期子女多進行身體運動，步行或騎自行車去上學、打工及參加社交活動。讓身體鍛煉與健康飲食成為您家庭生活的一部分。

在校期間

- 學習如何提供支援，幫助您孩子所在的中學創造一個健康的學校環境。www.edu.gov.on.ca/eng/healthyschools/links.html
- 各種各樣的學生領導的活動、社團或俱樂部，例如同性戀/異性戀聯盟（**Gay/Straight Alliances**），及學生與教師反種族主義組織（**Students and Teachers Against Racism**），可推動與鼓勵學生認識並培養健康的人際關係。學校與教育委員會應支持學生創建並領導旨在促進安全性及包容性學習環境及養成尊重他人習慣的活動與組織的。www.mygsa.ca
- 如果您的孩子正被精神健康問題困擾，請帶他/她到精神健康專業人士處進行檢查，接受相關評估與治療。向您孩子的老師詢問，他/她是否注意到您孩子行為上的改變，並與您孩子的老師一起探討校方可提供支援的各種方式。參見《家長攻略：學習精神健康知識》（**Quick Facts for Parents: Learning about Mental Health**）以瞭解更多相關資訊。

在社區中

- 您可從當地醫療健康組織或社區醫療健康組織處獲得醫療健康與保健知識。此處可獲得您所在區域的當地醫療健康組織的位址：www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- 遍佈本省各城鎮的交友中心（**Friendship Centre**），可為所有城市社區的原住民提供服務。欲瞭解相關資訊，尋找您身邊的交友中心，請訪問：www.offc.org
- 尋找您身邊的社區娛樂休閒設施如欲瞭解遊樂節目、體育設施、徒步路線及社區娛樂休閒設施，請參見 www.mtc.gov.on.ca/en/sport/recreation/recreation_index.shtml
- 兒童援助電話（**Kids Help Phone**）為青少年及更年幼兒童提供電話及網路線上援助及具有公信力的資訊。www.kidshelpphone.ca