

體育

在體育 (Physical Education or PE) 課程中，學生可以學習各種有關健康和強身健體的技能，包括體操、遊戲、舞蹈和各種個人及團隊體育運動，還有其他促進耐力、體能和柔軟度的活動。

學生還可以學習關於身體和如何保持健康體魄的知識。

誰會上體育課 (PE)？

幼稚園至 10 年級的學生必須定期上體育課。

教育廳還要求所有學生都參加日常體育活動 (Daily Physical Activity or DPA)。

幼稚園: 15 分鐘日常體育活動。

1 – 9 年級: 30 分鐘日常體育活動。

10 – 12 年級: 學生必須每星期參加至少 150 分鐘的日常體育活動，並作記錄，這是中學畢業過渡課程的部分要求。

為什麼體育課這麼重要？它對我的孩子有何益處？

教育廳相信身體健康、體格強壯的學生在學校會有更好的表現，他們長大後也會成為更健康的成年人。

調查研究已證實這一點。研究發現體育活動幫助學生：

- 發展領導才能和團隊合作技能；
- 舒緩壓力和提高自尊感；
- 保持強壯和健康的身體及良好的免疫系統；以及
- 精力更充沛和學習時注意力更集中。

幾項調查研究顯示，積極參與體育活動的學生更喜歡上學、學業成績更突出及出席率更佳。



“Fine Arts and Physical Education”

[Chinese - Traditional]

本系列資訊小冊子由溫哥華教育局
移民安頓服務計劃(SWIS)、ESL/ELL
教師與多元文化工作者(MCLW)合作編製



感謝加拿大聯邦政府及卑詩省政府
經費贊助

藝術與體育



常見問題解答

什麼是藝術課？

藝術課包括繪畫、油彩畫、雕塑、陶藝、紡織以及戲劇、合唱團、樂隊和舞蹈。

不同學校設有不同的課程。

卑詩省教育廳要求學生除了在學術上有長進之外，還要發展在藝術、社交和體育方面的才能，而參與藝術和體育課就是方法之一。

對英語非母語的學生來說，藝術和體育課的益處尤其多。

調查顯示，參與藝術課程的學生可以開發以下技能及特質：

- 增進批判性和創意思維能力；

- 提高自尊感和更勇於挑戰極限；以及
- 與他人合作的能力。

此外，這些技能還有助於培養將來在工作上更有建樹的人才。



視覺藝術課程（繪畫、油彩畫等）對學生有益，因為它提供：

- 毋需高水準英語的自我表達機會；
- 表達自我身份、背景和信念的渠道；
- 培養創意、解決問題的能力和批判性思維的機會；
- 舒緩壓力的正面方式；以及
- 發展特殊技能和天賦的機會，同時培養學生一生對欣賞藝術的興趣。

戲劇課程（演戲、導演等）提供學生以下機會：

- 在提升學習動機的環境下講英語；
- 參與以聽、說、讀為主的訓練，練習正確措辭和語調；
- 提高對情節、人物和場景的領會能力；
- 培養解決問題能力、團隊合作能力及領導才能。

合唱團/合唱課程為學生提供以下機會：

- 提高口語技能；
- 練習正確的發音；
- 認識英語從傳統到現代的語法和用詞演變；
- 學習欣賞各種音樂風格；以及
- 過密切的群體生活。



樂隊和其他樂器課程提供學生以下機會：

- 在毋需很高英語要求的情況下有創意的表達自我；
- 正面舒緩壓力；
- 通過練習、恆心和紀律可以步向成功的體會；
- 學習欣賞各種音樂風格；
- 獲得可以一生受用的技能；以及
- 成為一個緊密群體的一員，結交朋友和從中得到樂趣。

跟孩子的輔導老師談談，看學校有什麼藝術課程提供。