

**配合「空氣質素健康指數」  
學校體育活動的安排**

健康風險	空氣質素健康指數級別	活動安排 (「✓」表示在安全情況下如常上課；「✕」表示活動取消)		
		陸上活動		水上活動
		室內活動	室外活動/ 戶外活動	
高	7	✓	✓ ●減少戶外體力消耗 ●減少在外逗留的時間 ●活動強度及時間可維持於中等程度	✓ ●減少戶外體力消耗 ●減少在外逗留的時間 ●活動強度及時間可維持於中等程度
甚高	8-10	✓	✓ ●盡量減少戶外體力消耗 ●盡量減少在外逗留的時間 ●活動強度及時間應維持於中至低等程度	✓ ●盡量減少戶外體力消耗 ●盡量減少在外逗留的時間 ●活動強度及時間應維持於中至低等程度
嚴重	10+	✓ ●避免室內體力消耗 - 非體力消耗活動安排 (見備註 6) - 訓練課程安排 (見備註 7) - 比賽活動安排 (見備註 8-9)	✕	✕

**備註：**

- 當健康風險達「高」或「甚高」水平時（即空氣質數健康指數級別達 7-10 級），所有活動照常舉行。
- 對不同強度的體育活動/運動的耐受程度是因人而異，一般取決於個人健康狀況、過往的鍛煉情況及其體能程度。
- 須特別留意已患有心臟、呼吸系統或慢性疾病的學童情況，並按醫生的建議（如有）安排有關活動，亦應運用專業判斷作適當的安排及調整。
- 患有心臟、呼吸系統或慢性疾病的學童，當健康風險達「高」水平時（即空氣質數健康指數級別達 7 級），學童應盡量減少戶外體力消耗及在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方，並在體能活動期間多作歇息；當健康風險達「甚高」水平或以上時（即空氣質數健康指數級別達 8 級或以上），學童應避免體力消耗及在戶外逗留，特別在交通繁忙地方。
- 當空氣指數達 10+級屬「嚴重」健康風險時，學童應避免（室內、室外及戶外）體力消耗，以及避免在戶外逗留，特別在交通繁忙地方。
- 在室內舉行而沒有涉及體能消耗的活動如運動講座或體育理論課可如常舉行。
- 如訓練課程在室內進行期間，該活動地區的空氣指數達 10+級屬「嚴重」健康風險時，教練應中止體力消耗活動，並可於該時段內安排非體力消耗活動，如體育理論課或講解有關運動的知識；如有需要，教練可與學校負責老師商討，安排取消或延期舉行有關體能消耗的活動。
- 如比賽活動在室內場地進行期間，該活動地區的空氣指數達 10+屬「嚴重」健康風險時，所有進行中的比賽活動需即時停止。
- 如比賽舉行前兩小時，該活動地區的空氣指數已達 10+時，當天活動將會取消。
- 教師及教練應留意最新的空氣指數情況，並採取上文所述的相關措施。
- 本指引應與教育局於 2013 年 12 月 18 日發出的信件及其「戶外活動指引」內有關空氣指數互相配合。

(康樂及文化事務署學校體育推廣小組修訂於 2019 年 4 月)