

配合「空气质素健康指数」学校体育活动的安排

健康风险	空气质素健康指数级别	活动安排 (「✓」表示在安全情况下如常上课；「✗」表示活动取消)	
		陆上活动	
		室内活动	室外活动 / 户外活动
高	7	✓	✓ ● 减少户外体力消耗 ● 减少在外逗留的时间 ● 活动强度及时间可维持于中等程度
甚高	8-10	✓	✓ ● 尽量减少户外体力消耗 ● 尽量减少在外逗留的时间 ● 活动强度及时间应维持于中至低等程度
严重	10+	✓ ● 避免室内体力消耗 - 非体力消耗活动安排 (见备注 6) - 训练课程安排 (见备注 7) - 比赛活动安排 (见备注 8-9)	✗

备注：

- 当健康风险达「高」或「甚高」水平时（即空气质数健康指数级别达 7-10 级），所有活动照常举行。
- 对不同强度的体育活动 / 运动的耐受程度是因人而异，一般取决于个人健康状况、过往的锻炼情况及其体能程度。
- 须特别留意已患有心脏、呼吸系统或慢性疾病的学童情况，并按医生的建议（如有）安排有关活动，亦应运用专业判断作适当的安排及调整。
- 患有心脏、呼吸系统或慢性疾病的学童，当健康风险达「高」水平时（即空气质数健康指数级别达 7 级），学童应**尽量减少**户外体力消耗及在户外逗留的时间，特别在交通繁忙地方，并在体能活动期间多作歇息；当健康风险达「甚高」水平或以上时（即空气质数健康指数级别达 8 级或以上），学童应**避免**体力消耗及在户外逗留，特别在交通繁忙地方。
- 当健康风险达「严重」水平时（即空气质素健康指数级别达 10+级），学童应**避免**（室内、室外及户外）体力消耗，以及**避免**在户外逗留，特别在交通繁忙地方。
- 在室内举行而没有涉及体能消耗的活动如运动讲座或体育理论课可如常举行。
- 如训练课程在室内进行期间，该活动地区的空气指数达「严重」水平时，教练应**中止**体力消耗活动，并可于该时段内安排非体力消耗活动，如体育理论课或讲解有关运动的知识；如有需要，教练可与学校负责老师商讨，安排**取消或延期**举行有关体能消耗的活动。
- 如比赛活动在室内场地进行期间，该活动地区的健康风险达「严重」水平时，所有进行中的比赛活动需**实时停止**。
- 如比赛举行前两小时，该活动地区的健康风险达「严重」水平时，当天活动**将会取消**。
- 教师及教练应留意最新的空气质素健康指数级别，并采取上文所述的相关措施。
- 本指引应与教育局于 2013 年 12 月 18 日发出的信件及其「户外活动指引」内有关空气指数互相配合。

（康乐及文化事务署学校体育推广小组修订于 2021 年 9 月）