

空气质素健康指数
在健康风险达高、甚高或严重水平时
应安排与不应安排的体育活动
(适用于中学及小学)

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。教师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。教师亦应运用专业判断作适当的安排及调整。

健康风险	空气质素健康指数组别	对中、小学学童 ^{1,2} 的健康忠告	对学校的建议
高	7	学童应 <u>减少</u> 户外体力消耗，以及 <u>减少</u> 在户外逗留的时间，特别在交通繁忙地方。	体育活动/运动： (活动强度及时间可维持于中等程度。) <ul style="list-style-type: none"> ✓ 体育课 (技能) ✓ 游戏日 ✓ 水/陆运会 ✓ 球类比赛 ✓ 户外活动(包括户外教育营)³ ✓ 越野赛 ✓ 路上跑
甚高	8-10	学童应 <u>尽量减少</u> 户外体力消耗，以及 <u>尽量减少</u> 在户外逗留的时间，特别在交通繁忙地方。	体育活动/运动： (活动强度及时间应维持于中至低等程度。) <ul style="list-style-type: none"> ✓ 体育课 (技能) ✓ 游戏日 ✓ 水/陆运会 ✓ 球类比赛 ✓ 户外活动(包括户外教育营)³ ✗ 越野赛 ✗ 路上跑
严重	10+	学童应 <u>避免</u> 户外 ⁴ 体力消耗，以及 <u>避免</u> 在户外逗留，特别在交通繁忙地方。	体育活动/运动： <ul style="list-style-type: none"> ✓ 体育学习理论 ✓ 参观活动(室内) ✗ 体育课 (技能) ✗ 游戏日 ✗ 水/陆运会 ✗ 球类比赛 ✗ 户外活动(包括户外教育营)³ ✗ 越野赛 ✗ 路上跑

备注：¹ 学童是指就读中学及小学的一般学生。

² 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(即空气质素健康指数组别达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(即空气质素健康指数组别达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。

³ 各项户外活动详见教育局《户外活动指引》：

http://www.edb.gov.hk/attachment/tc/sch-admin/admin/about-activities/sch-activities-guidelines/Outdoor_2013_Chi_v2.pdf。

⁴ 当健康风险达严重水平时(即空气质素健康指数组别达10+级)，学童也应避免室内体力消耗。