

香港学校体育学习领域

安全指引

香港特别行政区政府
教育局
体育组编订
二零一一年

网上版最近更新日期：2026年4月

(2023年5月、2018年6月及12月、2016年7月、2013年12月)

香港学校体育学习领域 安全指引

- 更新专业资格的相关资料（更新日期:2026年4月1日）
- 更新极端天气下相关资料（更新日期:2023年5月30日）
 - 更新「第一章 基本措施」内的环境与设施部分资料;
 - 更新「第四章 越野和路上赛跑」内的一般措施部分资料;
 - 更新「附录二 防止暴晒的措施」资料;及
 - 更新「附录三 在炎热及潮湿天气下进行体能活动须知」资料。
- 更新使用自动心脏复苏机相关资料（更新日期:2018年12月18日）
- 更新「引言」资料（更新日期:2018年6月15日）
- 更新「在寒冷天气/强烈寒潮下进行体育课及体育相关活动的注意事项」及「雷暴警告」相关资料和「第11章 游泳课和游泳训练」内的环境与设施部分（更新日期:2016年7月8日）
- 更新「空气质素健康指数」相关资料（更新日期:2013年12月30日）

引言

本手册旨在提供一些安全指引，以协助学校在进行体育课及相关活动时，防止意外发生。

一般而言，运动的安全程度，可以透过小心安排、详细策划及充分准备而加以提高。良好的观察能力和认真的教学态度，亦能减少意外发生。

由于环境不同，情况各异，本手册不能涵盖所有体育活动，教师应运用其专业知识，并根据本手册具列的原则和安全建议，作出客观、合理的判断，以及采取适当的措施。香港的国际学校或采用非本地课程的学校，皆建议留意本指引的适用部份，以确保安全。

如欲查询本手册内容，请与本局体育组联络。有关个别运动项目的资料，亦可向相关体育总会及有关专业团体查询；至于户外活动(如野外定向、单车、风帆、独木舟、赛艇、帆船等)的安全措施，请参考本局发出的《户外活动指引》，网址：
<http://www.edb.gov.hk/tc/sch-admin/admin/about-activities/sch-activities-guidelines/>，或与本局学生特别支援组联络。

欢迎学校对本手册提出意见和建议，来函请寄：

香港北角渣华道323号3楼
教育局课程发展处
总课程发展主任(体育)
电邮：pe@edb.gov.hk

目录

	页数
引言	i
目录	ii
第一章 基本措施	1
一、专业资格	
二、行政措施	
三、管理措施	
四、环境与设施	
第二章 田径课和田径训练	8
一、教学考虑	
二、环境与设施	
第三章 陆运会	10
一、教师资格	
二、一般措施	
第四章 越野和路上赛跑	14
一般措施	
第五章 舞蹈	16
一、教学考虑	
二、环境与设施	
第六章 球类和游戏	17
一、教学考虑	
二、环境与设施	
第七章 游戏日	19
一、教师资格	
二、一般措施	
第八章 体操和弹网	23
一、教师资格	
二、教学考虑	
三、环境与设施	

		页数
第九章	体适能训练	25
	一、教学考虑	
	二、环境与设施	
第十章	运动攀登	27
	一、教师资格	
	二、教学考虑	
	三、环境与设施	
第十一章	游泳课和游泳训练	29
	一、教师资格	
	二、教学考虑	
	三、环境与设施	
第十二章	水运会	31
	一、教师资格	
	二、一般措施	
第十三章	拔河比赛	34
	一、教师资格	
	二、一般措施	
	三、环境与设施	
第十四章	武术/国术	35
	一、教师资格	
	二、教学考虑	

	页数
附录一 建议纳入学校急救箱内的项目	36
附录二 防止暴晒的措施	37
附录三 在炎热及潮湿天气下进行体能活动须知	38
附录四 在寒冷天气/强烈寒潮下进行体育课及体育相关活动的注意事项	40
附录五 防止流行性感冒或传染病在校园内扩散: 应注意事项	42
附录六 体育课或活动意外事件报告样本	44
附录七 体育课家长同意书样本	46
附录八 学生参与联课活动家长同意书样本	47
附录九 学生病历样本	48
附录十 医生让患有心脏病学生参加运动的推荐信样本	50
附录十一 户外活动指引简介	51

第一章 基本措施

各类体育活动有不同的安全守则，但当中却有很多共通之处。学校宜深思熟虑，于活动筹划阶段，按学生的能力、活动的性质、环境因素等，进行风险管理。学校应预计可能面对的困难，拟订解决问题的方案和准备应变措施，以加强参加者的安全意识。现将学校一般应注意的事项列举如下：

一、专业资格

1. **体育教师**：学校只应委派已完成体育专科训练^{注1}的教师担任体育教学工作。
2. 体育教师须具备相关的资历，始可教授危险性较高的活动，例如游泳、弹网、运动攀登等。如有疑问，可向本局体育组查询。
3. 若在**联课活动中带领运动训练的导师或教练**并非体育教师，他们应具备香港教练培训委员会^{注2} 连同相关活动体育总会所发出的「第一级教练」证书或同等资历。

[教练培训计划于二零二六年四月一日从香港体育学院移交至中国香港体育协会暨奥林匹克委员会（港协暨奥委会）^{注3}，负责策划和执行教练培训计划。如有查询，请以电邮（coaching@hkolympic.com）联络港协暨奥委会教练培训部。]

4. 负责筹办或带领体育活动的人员，应具备足够的安全知识。

注¹ 体育专科训练

一般而言，体育专科训练指涵盖下列内容的大专程度课程：

甲. 教育理论

乙. 体育

(1) 体育理论

(2) 体育活动技能

(i) 必须包括最少160个课时的体育活动技能及教学法单元，而该单元应涵盖「课程发展议会」所建议的四类活动范畴中的八项体育活动；

(ii) 有意任教小学的人士，应修读与「基础活动」相关的课程。

(3) 体育科指导教学实习

详情请参阅教育局网页：

https://www.edb.gov.hk/sc/curriculum-development/kla/pe/pe_teacher_qualification/index.html

注² 香港教练培训委员会网页：<https://www.hkcoaching.com/tc/home/index.html>

注³ 中国香港体育协会暨奥林匹克委员会网页：<https://www.hkolympic.org/zh/>

二、 行政措施

天台操

1. 学校安排使用天台或露台时，应参阅教育规例第279A章^{注4}内相关的规条：
 - 1.1 根据第16条 — **天台操场的批准**：未经教育局常任秘书长以书面批准，任何天台或露台均不得作体育或康乐用途。
 - 1.2 根据第17条 — **结构规定**：
 - (a) 天台操场须符合以下的结构规定 — 该天台须位于以钢筋混凝土建造的房产；须最少有两道适当的楼梯，由天台通往地面合适的露天地方，每道楼梯最少阔1.05米，并在左右两边均设有连贯的扶手；每道楼梯顶部须有梯台通往天台，每个梯台的阔度与楼梯的阔度相同，而深度则最少为1.5米；环绕操场的外墙须一直向上延伸，形成高度不少于1.1米的护墙围绕操场。该护墙之上须有连贯的铁链或类似的金属栏固定装设在护墙向内的垂直面或向上平面的最内边缘。护墙连金属栏的总高度不得少于2.5米，而金属栏须以紧急时可让消防人员易于通往操场的方式装设；
 - (b) 任何天台或露台不得当作为适合该用途。除非有获授权人士签发稳固证明书证明某天台适合作操场用途，则该天台可当作为适合该用途；而该证明书须指明容许在同一时间使用该操场的学生人数最高限额。
 - 1.3 根据第18条 — **使用天台操场的学生须受到监管**：除非在教员的直接监管下，否则不得容许学生置身于任何天台操场或露台。
 - 1.4 根据第19条 — **容许置身于天台操场或露台的学生人数**：在一名教员掌管下，同一时间置身于任何天台操场的学生不得超过60人。学校督学检查获授权人士证明书后所发的证明书，须在校舍的显眼处展示；而有关的获授权人士证明书是述明容许置身于任何获批准的天台操场或露台的学生人数最高限额。除非在教员的直接监管下，否则不得容许

注⁴ 教育规例第279A章(网上版)：<https://www.elegislation.gov.hk/hk/cap279A>

学生置身于任何天台操场或露台。

急救措

2. 用作上体育课或举行联课体育活动的天台，其护墙连金属栏的周边延续高度最少为 6.0 米。
3. 根据教育规例第 279A 章第 55 条 — **急救**：每间学校最少须有两名教员曾接受急救训练。每间学校的房产内最少须备有一个急救箱。急救箱无论何时均须保持设备齐全。
4. 学校应通知所有教职员：
 - 4.1 曾接受急救训练及专责处理意外事件的教员名单；
 - 4.2 邻近救护站的电话号码；
 - 4.3 处理意外的程序。
5. 体育教师及各项体育活动的负责人，应参加由香港圣约翰救伤会、香港医疗辅助队、香港红十字会等机构举办的急救证书课程，并要熟悉学校处理意外的程序。
6. 救伤用品应放置在容易取用的位置，并须定期检查物品是否齐备。学校应知会全校学生及教职员急救箱摆放的位置。有关急救箱内的用品请参阅建议项目(附录一)。
7. 若发生意外，学校应立即处理，并通知受伤学生的家长。学校亦应在处理该事件后作纪录，并保存有关资料(附录六)。
8. 学校应准备用完即弃的胶手套，供处理伤口时穿戴，以避免与伤者血液直接接触。有关接触血液的预防措施，可参阅教育局「血液传染病在校内的预防指引」^{注 4}。
9. 学年开始时，学校应致函学生家长(附录七)，强调体育为学校课程的基要部分。倘其子女因健康理由需要豁免上体育课，须呈交由注册医生所签发的证明书，注明豁免上体育课的期间。学校应将有关资料存檔，并禁止该学生在该段期间参加任何体育活动。
10. 举办联课体育活动前，学校应知会学生家长，并获得他们书面同意其子女参加有关活动(附录八)。
11. 每学年开始时，学校应给家长发函件，鼓励他们向学校填报其子女的病历(附录九)，特别是有可能影响上体育课或参加其他体育活动的病历。在函件中学校必须注明，家长向学校报告子

家长同意书

学生病历纪录

注 4 「血液传染病在校内的预防指引」(网上版)：<http://www.chp.gov.hk/files/pdf/g102.pdf>

女的病历，纯属自愿性质。学校亦须确保这些资料只供学校使用，在未取得有关家长同意前，不会向其他人士透露。

- 应变措施**
12. 体育教师及体育活动负责人应参考有健康问题的学生纪录，例如经家长/监护人递交由家庭、儿科或心脏科医生填写的医生推荐信(附录十)。
 13. 如在校外场地上体育课或进行联课体育活动，学校应订定恶劣天气情况下的应变措施，并让所有相关人员及学生知悉有关安排。
 14. 如在校外场地上体育课或进行联课体育活动时，香港天文台发出红色或黑色暴雨警告信号，教师或活动负责人应带领学生到安全地方躲避，直至情况安全才可让学生回家。
 15. 为保障学生在郊外（包括所有郊野公园及离岛）参与活动时的人身安全，学校须遵守本局发出的《户外活动指引》(附录十一)所载的「学校在校外举办户外活动时知会警方或有关政府部门的程序」^{注5}。
- 预防疾病扩散**
16. 学校应采取有效措施，清理校内的积水，以防止蚊虫滋生及阻止经由蚊子传播的疾病扩散。
 17. 学校应留意进行体育课或联课体育活动场地附近的环境，若发现环境卫生有问题，应立刻向有关单位反映。
 18. 学校应适时为体育器材、场地及更衣室进行消毒。
 19. 学校须经常清洁用作体育教学或进行联课体育活动的室内场所，并保持空气流通。
 20. 学校应要求学生自备饮用水或自备器皿盛载和饮用饮水机的水。学生不应与他人共享盛载器皿或直接使用喷射式饮水器。
 21. 学校应提醒学生注意个人卫生。学生不应共享个人卫生物品，例如毛巾等。于体育活动后，学生必须将皮肤上受污的地方彻底清洁，包括用正确的洗手方法。
 22. 学校应提醒体育活动负责人采取本手册(附录五)具列的措施，以防止流行性感冒或传染病在校园内扩散。

注⁵：《户外活动指引》(附录 IV)学校在校外举办户外活动时知会警方或有关政府部门的程序〔网上版〕：

<http://www.edb.gov.hk/tc/sch-admin/admin/about-activities/sch-activities-guidelines/>

三、 管理措施

学生注
意事项

1. 学生参加体育活动时，宜穿合适的衣履、束起长发及剪短指甲。
2. 学生如需配戴眼镜参加体育活动，应配戴不易破碎的镜片，并将眼镜系稳。
3. 当进行体育活动时，学生不应佩戴饰物(包括手表)。
4. 学生应注意个人健康状况，如生病或身体不适，不应上体育课或参加联课体育活动，并应尽快求医。
5. 学生应在进行体育活动前作充分的热身准备，但应避免做一些有潜伏危险性的动作，例如剧烈的头部旋转动作、身体后弯动作、深蹲动作、直腿仰卧起坐以及仰卧提腿等。
6. 不应在体育课教授搏击技术。
7. 应留意体质较弱、需要特别照顾的学生，并因应他们的学习需要在学习内容上作适当的调适。
8. 应防止学生参与超越其身心能力的活动。
9. 留意学生的身体状况，尤其是患有心、血管或呼吸系统疾病的学生。应提醒学生如有不适，须立刻报告。
10. 应培养学生的责任感，让他们认识到在进行体育活动时，要保障自己、同学和在场人士安全。
11. 在体育课、联课体育活动或运动竞赛中，应要求学生保持良好的秩序。
12. 应教导学生搬运及使用运动器材的正确方法。

教师或
体育活
动负责
人注意
事项

四、 环境与设施

1. 教师在授课或进行活动前，应留意天气及环境情况，判断应否按计划进行。
2. 进行体育活动时，教师应安排足够及安全的活动空间。
3. 所有接近活动范围的玻璃门窗、灯、柱、风扇、锐角等，均须安装保护设施。
4. 教师应对教材有充分的认识，并知道有关活动及其教学环境所潜伏的危机。当使用非标准的器材时，更要格外小心。
5. 教师须小心视察教学环境及检查器材，以确保安全，并鼓励学生发觉场地及器材有任何不妥善时，立刻报告。

6. 当「空气质素健康指数」或指数预报达至下列级别，特别在交通繁忙地方，须注意学生在受影响地区进行体力消耗或户外活动的安排：

<u>健康风险</u>	<u>级别</u>	<u>环境保护署的健康忠告</u>	<u>教育局对学校的建议</u>
高	7	减少 户外体力消耗和 减少 在户外逗留的时间	体育活动/运动的强度及时间可维持于中等程度
甚高	8-10	尽量减少 户外体力消耗和 尽量减少 在户外逗留的时间	体育活动/运动的强度及时间应维持于中至低等程度
严重	10+	避免 户外体力消耗和 避免 在户外逗留	避免体力消耗活动及在户外逗留

有关「空气质素健康指数」的资料，请参阅教育局网页：
http://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/reference_s_resource/index.html 或环境保护署空气质数健康网页：
<http://www.aqhi.gov.hk/tc.html>.

7. 在紫外线指数偏高的日子，如有需要长时间处于室外环境时，学生可涂上可阻隔紫外线 A 及紫外线 B 的广谱防晒油(防晒系数为 15 或以上)，并在出汗或游泳后再涂上。学生亦可戴上阔边帽及使用能阻隔紫外线的太阳眼镜，并穿长袖而宽松的衣物。
8. 当紫外线指数^{注7}达到极高(11 或以上)时，学生应避免长时间在室外曝晒(附录二)。
9. 学校应留意相关指引，并按不同天气情况制订适当的应变措施，确保学生安全。如遇异常天气情况，学校亦应向相关的主办单位查询最新信息，并适时通知相关人士(例如学生、家长)有关

注⁷ 查询最新的紫外线指数资料，请浏览香港天文台网页：
<https://www.hko.gov.hk/tc/wxinfo/uvinfo/uvinfo.html>
有关紫外线的健康知识，请浏览卫生署中央健康教育组网页：
www.cheu.gov.hk/b5/info/accident_08.htm

安排。

10. 学校应留意香港天文台 and 环境保护署等发出的信息/警告，包括空气质素健康指数、炎热天气、酷热天气、高温天气持续、极端酷热、寒冷及强烈寒潮等，并按现场的天气及环境情况，判断应否按计划进行、调整、押后或取消活动/比赛。
11. 在炎热天气、潮湿或寒冷天气/强烈寒潮的环境下进行剧烈或持久的体能活动，须特别注意并作出适当的安排(附录三)及(附录四)。
12. 如遇以下情况，在校外场地进行的体育活动应予中止、取消或改期：
 - 12.1 教育局宣布学校停课；
 - 12.2 香港天文台发出红色或黑色暴雨警告信号；
 - 12.3 香港天文台发出三号或以上的热带气旋警告信号；
 - 12.4 场地所在地区当时的「空气质素健康指数」或指数预报达到 10+级^{注8}；
 - 12.5 学校或场地所处地区严重水浸；
 - 12.6 香港天文台发出雷暴警告^{注9} (不适用于室内场)。

取消或
改期

注⁸ 请参阅本章第四部分第 6 点有关「空气质素健康指数」的资料。

注⁹ 在室外场地举行活动前，如香港天文台发出局部性雷暴警告，学校应与有关康乐场地负责人联络，根据香港天文台最新的天气情况，以商讨并决定该活动是否取消或延期。如取消于康乐及文化事务署辖下场地举行的活动，学校可与场地负责人商拟另选日期（如仍有适合的日期）或申请退款。查询最新雷暴警告资料，请浏览香港天文台网页：
www.weather.gov.hk/contentc.htm

第二章 田径课和田径训练

(阅读本章内容前, 宜先熟读第一章)

一、教学考虑

- 跑类项目**
1. 学生应在合适的场地才穿着钉鞋进行活动。
 2. 进行长跑时, 教师应经常留意学生的健康状况, 并应避免安排在横过危险地点进行, 例如马路、单车径、溪涧、湿滑和浮松地面、深坑、有刺的铁丝网、栏杆等地带。
 3. 不应用椅子或笨重对象作栏杆。
 4. 确保栏杆没有尖锐或破烂的边缘。在使用时, 支架须与栏杆成直角, 栏杆的佩重应按不同的栏高予以调整。
- 跳类项目**
5. 小学体育课不应教授「背越式」跳高。
 6. 如要教授「背越式」跳高, 必须由具有专业知识的人负责指导, 并应在有适当落地设施的场地进行。
 7. 教授跳高时, 横杆的高度应因应学生的能力, 循序渐进地进行调节。
 8. 进行跳高时, 负责拾放横竿的学生应远离跳高架。如使用橡筋或长绳充作跳高横竿时, 应确保跳高架稳固, 避免翻倒引致意外。
 9. 在教授跳高项目时, 应教导学生找出适当的起跳点, 使他们能安全地落在落地区。
 10. 在教授跳远或三级跳远项目时, 应根据学生的能力设置起跳区, 并教导学生找出适合自己的起跳点, 使他们能安全落在落地区。应指示学生不要在离开落地区时奔跑。
 11. 学生不应横越落地区。
- 掷类项目**
12. 同一时间只可教授一个掷类项目。
 13. 练习掷类项目时, 学生之间应有适当的距离, 并应:
 - 13.1 遵照发号员的信号投掷(发出信号前应确保落地区内并无其他人士);
 - 13.2 向同一指定方向投掷;
 - 13.3 在指定界线后投掷(投掷完毕后, 必先经发号员准许, 才可踏进落地区拾回投掷器具)。

14. 轮候投掷的学生应站在远离投掷者的安全范围内，并留意其动作以及适时作出闪避。当使用左手投掷的同学进行练习时，安全范围应作适当调整。
15. 待发号员发出信号后，学生方可拾回投掷器具，并须用正确的方法携回，更不应携着投掷器具奔跑。
16. 不应截停在移动中的投掷器具。
17. 应将湿滑的投掷器具拭干方可投掷。
18. 携带标枪时，应垂直握持，枪尖应尽量接近地面。
19. 除正式投掷外，严禁学生持枪奔跑。
20. 放置标枪时，应平放在地上或垂直摆放在标枪架内。
21. 体育课不应教授「旋转式」推铅球技术。

二、环境与设施

跑类项目

1. 练习场地应有足够的缓冲区。
2. 在炎热及潮湿天气下不宜进行长跑。

跳类项目

3. 落地区未清理妥当时，不应试跳。
4. 用作落地区的安全垫必须宽阔柔软，厚度适中。同时垫与垫之间要紧密连接，覆盖面积亦须足以使学生能安全着地。
5. 跳高着地区不应少于 4.8 米乘 3 米。中学用的安全垫总厚度最少应为 0.6 米(约 12 张)，小学则为 0.4 米(约 8 张)。但教师可根据专业判断，因应其教学进度而调整落地区的面积。
6. 必须确保沙池内没有杂物及碎片等，并应不时用耙或铲平整沙池。切勿把工具留在沙池内或放在沙池边缘附近，而耙齿和铲口应向下摆放。

掷类项目

7. 应预留足够空间作为落地区，并应将该区列为禁区。
8. 铁饼须在护笼内进行，护笼的挡网高度最少为 4 米。如采用代用投掷器具教授铁饼项目时，教师应根据其专业知识，在投掷范围、落地区、安全区及练习程序上作出适当安排。

第三章 陆运会

(阅读本章内容前，宜先熟读第一章)

一、 教师资格

负责或协助组织陆运会的人须曾接受相关的训练，以及具备相关的经验和知识。

二、 一般措施

行政措施

1. 组织陆运会时，学校应适当地安排下列事项：
 - 1.1 须向所有工作人员讲解比赛规则、潜在的危险、安全措施、裁判与其他工作人员之间的协调方法、学生纪律与秩序管理等；
 - 1.2 须提示所有参赛者(包括学生、家长或监护人、教职员、校友等)于比赛前应进行适当的训练或练习；
 - 1.3 应订定恶劣天气情况下的应变措施，并让所有相关人士知悉有关安排。
2. 陆运会前，必须获得参赛学生家长的书面同意。
3. 报名前，须提示参赛者注意个人的健康状况、量力而为和穿着合适的服装参加。
4. 学校应尽量邀请救护队伍(例如：圣约翰救护队、医疗辅助队等)派员在场担任救护工作。如救护队伍未能派员当值，应委任持有效急救证书的人士负责执行救护工作。
5. 须预先计划进出运动场的秩序安排及紧急疏散时的步骤和路线，并让所有相关人士知悉。
6. 应于赛前最少三个工作天与有关运动场的主管及比赛日当值的职员联络，确保所提供的用具及设施能符合陆运会所需。学校必须留意下列事项：
 - 6.1 记录与运动场职员达成的协议及讨论要点；
 - 6.2 索取该运动场的平面图，图上应清楚及准确地显示各个项目的举行地点、紧急出口、急救室、供紧急事故应用的停车位置等。

7. 所有工作人员必须于陆运会前接受适当的训练。
8. 应安排足够人员执行场内的各项工作，但不应编排低年级的学生协助掷类项目。
9. 在陆运会前，应提示全校师生注意下列各点：
 - 9.1 各比赛项目的潜在危险和安全措施；
 - 9.2 要维持良好纪律和遵守规则；
 - 9.3 在预防意外方面各人应有的责任；
 - 9.4 恶劣天气情况下的应变措施和相关安排；
 - 9.5 进出运动场的秩序安排及紧急疏散时的步骤和路线；
 - 9.6 知悉场地分布情况，例如各个项目的举行地点、紧急出口、急救室、供紧急事故应用的停车位置等；
 - 9.7 遇到意外或突发事件，应立即向负责教师或危机处理小组通报。

项目编排

10. 编排比赛项目时，应注意下列事项：
 - 10.1 选择项目时，应配合参赛者的能力和比赛场地的环境与设施；
 - 10.2 学生不得在一日内，参加超过三项个人比赛项目及三项接力项目；
 - 10.3 在编排跑、跳、掷项目时，应注意场地的分配(例如：当径赛项目的起点与铁饼比赛地点十分接近，应避免安排这两个项目同时举行)；
 - 10.4 不宜把同一组别而性质相近的径赛项目(例如：一百米和二百米、八百米和千五米等)编排得太接近；
 - 10.5 应适当地分隔同一项目的初、复及决赛的举行时间；而最短的相隔时间建议如下：

六十米、一百米、二百米	-	四十五分钟
四百米、八百米	-	九十分钟
千五米或以上	-	三小时

取消或改期

11. 如遇下列情况，陆运会应予以取消或改期：
 - 11.1 教育局宣布学校停课；
 - 11.2 香港天文台发出红色或黑色暴雨警告信号；
 - 11.3 香港天文台发出三号或以上的热带气旋警告信号；

比赛日
注意事项

11.4 场地所在地区当时的「空气质素健康指数」或指数预报达到 10+级^{注10}；

11.5 学校或场地所处地区严重水浸。

12. 负责教师在陆运会当日应与运动场负责职员核对本章「一般措施」第 6.1 段提及的协议及讨论要点，检查是否已妥善安排。
13. 如比赛当日天气炎热或过于潮湿，应考虑取消或延期举行剧烈或持久性的运动项目。
14. 当香港天文台发出雷暴警告时，在室外进行的体育活动应予中止、取消或改期。如香港天文台发出局部性雷暴警告，请参阅第一章^{注8}以作适当的安排。
15. 应提示参赛者注意当日的健康状况，量力而为；如在比赛前或在比赛中感到不适，应立即停止比赛，并向相关教师报告。
16. 应提示参赛者在每次比赛前，作充分的热身准备；在轮候比赛时，应保持体温。
17. 比赛前必须检查所有器材。如发觉投掷器具湿滑时，应用布或毛巾抹干，方可使用。天雨时，跳高、跨栏及投掷项目等特别容易发生意外的项目应予以取消或延期举行。
18. 所有工作人员应穿着易于识别的服饰或佩戴标记。
19. 应禁止与赛事无关的人士进入比赛场地。
- 径赛项目 20. 参赛者完成赛事后必须立刻离开比赛场地。
21. 不应将钉鞋、起跑器及其他器材随意放置。
22. 径赛开始前，应确保跑道上没有杂物及与赛事无关的人士。
23. 应妥善管理 4 x 400 米的接棒区，避免参赛者在交棒时发生碰撞。
24. 每项长跑项目的比赛人数应规限在一个合适的数目内。应采用分组起跑或安排分组比赛，以避免过多参加者同时起跑。
25. 不应在终点加设冲线带。
26. 于每项跨栏比赛前，宜提示场地的工作人员检查栏架的佩重，并按不同的栏高予以调整。
- 田赛项目 27. 每次试掷或试跳前，裁判员应站于投掷圈/弧内、跳高杆或起跳板前，并提示参赛者在场地未清理妥当或工作人员未完成量度成绩前，均不能进行试掷或试跳。

注¹⁰ 请参阅第一章第四部分第 6 点有关「空气质素健康指数」的资料。

- 28.当参赛者察觉有人闯入落地区或助跑道时，必须立刻停止试跳或试掷。
- 投掷项目** 29.应向参赛者明确训令，在裁判员未发出信号前，不可掷出投掷器具。
- 30.当参赛者进行投掷时，工作人员及其他轮候的参赛者必须远离投掷圈或助跑道，并应留意该参赛者的动作及投掷器具的飞行路线，以作适当的反应。
- 31.参赛者在投掷后，必须停留在投掷圈或助跑道，切勿跟随投掷器具跑出。裁判员发出信号后，工作人员方可进入落地区捡拾投掷器具。严禁把投掷器具掷回。
- 32.搬运投掷器具时要小心，绝对禁止携着投掷器具奔跑。可用篮子盛载铅球和铁饼；标枪须垂直握持，枪尖尽量保持接近地面。
- 33.所有投掷器具，不得随意放置在地面或落地区上。例如标枪应平放在集合点的地面上或垂直摆放在标枪架内。
- 34.应用绳围着落地区，使它与其他地区分隔。围绳应设在远离落地区的界线外，并应于围绳外竖立警告牌。
- 35.必须在设有网高不少于4米的护笼内进行掷铁饼；并应着令其他参赛者留在护笼挡网外面，与挡网保持一定的距离。
- 跳跃项目** 36.赛前必须确保沙池内没有杂物和碎片。工作人员应适时用耙或铲平整沙池。切勿将工具放在沙池内或沙池边缘附近，而耙齿和铲口必须向下摆放。
- 37.必须在适当地点设置起跳线，以确保参赛者能在沙池内着地。在三级跳项目中，可因应参赛者不同的能力，加设额外的起跳线，惟不宜以草地作起跳区。
- 38.跳高的落地区必须以宽阔柔软和厚度适中的安全垫铺设，其表面应为柔软、舒适、磨擦度低、没有空隙和破洞。各组安全垫必须高低平均和紧密连接，能均匀地承托着整个参赛者的重量，并应用防水布罩将整个落地区覆盖。
- 39.当进行跳高，负责摆放横杆的工作人员应于试跳时远离跳高架的范围。

第四章 越野和路上赛跑

(阅读本章内容前，宜先熟读第一章)

一般措施

行政措施

1. 赛前须作实地视察，找出途中有潜在危险的地方而作出适当的安排，以减少意外的发生。
2. 赛前应向各工作人员和运动员提供沿途有潜在危险的位置、急救站、检查站、应急程序等数据。
3. 学校宜于赛前向学生简介活动有关安排，让他们明白应注意的事项。
4. 赛前必须获得学生家长的书面同意。除获医生建议外，凡患有气管、心血管疾病的学生，不宜参加这类活动。
5. 比赛前应获得有关政府部门或私人机构的批准，例如警务处^{注11}、渔农自然护理署^{注12}等。
6. 校方应邀请或委任持有效急救证书的人士负责急救，并在必要时负责运送伤者的工作。如有需要，校方可在比赛场地配备「自动心脏复苏机」，并安排曾接受相关训练的人士协助急救工作。

路程安排

7. 赛道距离和难度须配合学生的能力。
8. 不要编排赛事在温度和湿度较高的时段举行，尤须注意炎热季节时的情况。
9. 赛道安排应避免横过危险地点，如马路、单车径、溪涧、湿滑和浮松地面、深坑、有刺的铁丝网、栏杆等地带。

比赛日 注意事项

10. 起点处应有足够空间，以避免运动员互相挤碰。于个人项目中，成绩较佳的运动员宜排前；队制赛事宜以分区列阵方式安排起跑。
11. 因应赛道的容量而决定每场比赛运动员的人数。
12. 在较长距离的赛事中，应沿途编排适量的检查站，并应在部份站头供应饮品。

注¹⁰ 在一般道路举办赛跑活动，须向活动举行地区的警务处总区指挥官申领许可证。

注¹¹ 在郊野公园及海岸公园举办赛跑活动，须向渔农自然护理署申领许可证。

- 13.安排通讯系统，以便工作人员能尽快报告沿途的情况，以及经过每个检查站的人数。
- 14.工作人员应有明显识别，例如制服或臂章等，让运动员容易辨识及寻求协助。
- 15.在出发时、比赛途中，以及终点处，应检查和点核学生人数。组织者应指派殿后工作人员负责监察，并确保没有学生逗留在跑程上。
- 16.比赛当日，应留意环境保护署和香港天文台发出的信息/警示，包括空气质素健康指数、炎热天气、酷热天气、高温天气持续、极端酷热、寒冷及强烈寒潮等，判断应否按计划进行、调整、押后或取消活动/比赛。

第五章 舞蹈

(阅读本章内容前，宜先熟读第一章)

一、教学考虑

1. 学生应穿着合适的衣履。
2. 活动时开始时，学生应有适当的热身准备(特别是高难度或剧烈的舞蹈活动)。活动完结前亦应有适当的整理活动。
3. 进行热身时，应避免进行压迫力及拉力过强的动作，以防止关节及肌肉受伤。
4. 应教导学生充分运用空间，避免互相妨碍及碰撞。
5. 应因应学生的能力拟定活动，并必须禁止学生作出互相逞强的行为。

二、环境与设施

1. 舞蹈活动应在平坦、干爽地面进行。
2. 舞蹈室应保持干爽及空气流通，并应定期清洁及消毒。
3. 必须定期检查舞蹈室的设施、器材及安全装备，在设施周边的方角宜贴上防撞软垫。
4. 应妥善摆放舞蹈镜及扶把，并提示学生避免碰撞有关设施。
5. 音响器材及电源连接应符合安全规格。
6. 使用器材或道具时，应评估其风险及制定相关的安全措施。

第六章 球类和游戏

(阅读本章内容前, 宜先熟读第一章)

一、教学考虑

1. 进行有身体接触的活动时, 应尽量安排体型与体力相若的学生对垒、作赛。
2. 应提醒学生不可攀爬或悬垂在球门或球架上, 也不应拉扯或悬垂在篮球圈。
3. 进行活动时, 应按场地和环境的情况, 适当安排活动范围和缓冲区, 以及每组或每队的人数和他们之间的活动距离。
4. 进行击打物体(例如垒球、高尔夫球等), 使之飞行的活动时, 应安排适当的活动范围, 并提醒学生留意飞行中的器材(例如球)的距离、速度和方向。
5. 应提醒学生不可进入正在进行活动的场区拾球。如球将会或已经滚入正在进行活动的场区范围, 并可能会引致危险时, 应暂停场区内正在进行的活动。
6. 在进行排球扣球练习时, 切勿将球经网下滚向对面场区, 应把球经场边送回。
7. 应提醒学生不能跳越球网或在网下穿过。

二、环境与设施

1. 应在平坦、不易滑倒的场地上进行球类活动或游戏。
2. 球门、网柱及球架应适当地固定或紧扣于地上, 并应适度加上保护设施。
3. 学校应装置平滑、无尖锐凸出物的篮圈。
4. 在不使用时, 应保持网柱滚动条的搅柄折合。
5. 在以下情况, 场区内如有不能清除的障碍物, 应以软垫包裹:
 - 5.1 篮球场边线及底线 1 米范围内;
 - 5.2 手球场边线 1 米及底线外 2 米范围内;
 - 5.3 排球场边线及底线 3 米范围内;
 - 5.4 羽毛球场边线及底线 1 米范围内。

6. 不使用的器材，不应放置在活动范围内。
7. 只准在草地、人造草或仿真草球场上穿着鞋底有胶粒的足球靴。
当有球员穿着足球靴，其他球员必须穿着护胫。

第七章 游戏日

(阅读本章内容前，宜先熟读第一章)

学校如在游戏日举办田径比赛项目，应同时参考第二章『田径课和田径训练』及第三章『陆运会』

一、 教师资格

负责或协助组织游戏日的人须曾接受相关的训练，以及具备相关的经验和知识。

二、 一般措施

行政措施

1. 组织游戏日时，学校应适当地安排下列事项：
 - 1.1 须向所有工作人员讲解比赛规则、潜在危机、安全措施、裁判与其他工作人员之间的协调方法、学生的纪律和秩序管理等；
 - 1.2 须提示所有参赛者(包括学生、家长/监护人、校友、教职员等)于比赛前应进行适当的训练或练习；
 - 1.3 应订定恶劣天气情况下的应变措施，并让所有相关人员、学生知悉有关安排。
2. 游戏日前，必须获得参赛学生家长的书面同意。
3. 报名前，须提示参赛者注意个人的健康状况，量力而为，并须穿着合适的衣履。
4. 学校应尽量邀请救护队伍(例如圣约翰救伤队、医疗辅助队等)派员在场担任救护工作。如救护队伍未能派员当值，应委任持有效急救证书的人士负责执行救护工作。
5. 须预先计划游戏日进出场地的秩序安排及紧急疏散时的步骤和路线，并让所有相关人士知悉。
6. 如在康乐及文化事务署或房屋署的场地举办游戏日，应于事前获场地负责人准许举办各项游戏。
7. 应于游戏日前最少三个工作天与有关场地的主管及当日当值职员联络，确保所提供的用具及设施符合游戏日所需。学校必须留意下列事项：

- 7.1 记录与场地职员达成的协议及讨论要点；
- 7.2 索取该场地的平面图，图上清楚及准确地显示各个项目的举行地点、紧急出口、急救室、供紧急事故应用的停车位位置等。
8. 所有工作人员必须于游戏日前接受适当训练。
9. 应安排足够人员执行场内的各项工作，可编排高小(掷项除外)及以上级别的学生协助工作。
10. 在游戏日前，应提示全校师生注意下列各点：
 - 10.1 各游戏日项目的潜在危险和相关的安全措施；
 - 10.2 要维持良好纪律和遵守规则；
 - 10.3 在预防意外方面各人应有的责任；
 - 10.4 恶劣天气情况下的应变措施和相关安排；
 - 10.5 进出场地的秩序安排及紧急疏散时的步骤和路线；
 - 10.6 知悉场地分布情况，例如各个项目的举行地点、紧急出口、急救室、供紧急事故应用的车辆停车位等；
 - 10.7 遇到意外或突发事件，立即向负责教师或危机处理小组通报。

项目编排

11. 编排游戏日项目时，应注意下列事项：
 - 11.1 应在空旷、平坦、不易滑跌的场地上举行游戏日。如在室内进行，应保持空气流通及充足的光线。如接近比赛范围内有风扇、灯、柱、锐角等，应进行安全检查和作出相应措施；
 - 11.2 选择游戏项目的性质和设计游戏时，要配合参赛者的能力、比赛场地的环境与设施；
 - 11.3 在编排秩序表时，应充分考虑各项游戏规则、工作分配、场地运用、报名人数、场地可运用的时间等因素；
 - 11.4 编排有身体接触的游戏时，应把以年龄、体力及体型大致相若的学生编入同一组别；
 - 11.5 事前应清楚订明游戏的规则及方法；
 - 11.6 如果在斜坡或在有斜度的障碍物上进行游戏，向上跑较往下跑为佳；
 - 11.7 所有竞赛项目须预留足够的缓冲区，各分道应有适当的活动范围，不应在终点设冲线带；

- 11.8 设有初赛、复赛及决赛的项目，举行的时间应作适当的分隔。
- 取消或改期** 12.在室外举行游戏日，如遇到以下情况，学校游戏日应予以取消或改期：
- 12.1 教育局宣布停课；
 - 12.2 香港天文台发出红色或黑色暴雨警告信号；
 - 12.3 香港天文台发出三号或以上的热带气旋警告信号；
 - 12.4 场地所在地区当时的「空气质素健康指数」或指数预报达到 10+级^{注13}；
 - 12.5 学校或场地所处地区严重水浸。
- 当日注意事项** 13.如天气炎热或过于潮湿，应考虑取消或延期举行剧烈或持久性的游戏项目。
- 14.当香港天文台发出雷暴警告时，在室外进行的体育活动应予中止、取消或改期。如香港天文台发出局部性雷暴警告，请参阅第一章^{注8}以作适当的安排（室内场地除外）。
- 15.应提示参赛者应注意当日身体状况，量力而为；如在比赛前或在比赛进行中感到不适，应立即停止比赛，并向相关教师报告。
- 16.应提示参赛者在每次比赛前，应作充分的热身准备；在轮候比赛时，应保持暖身。
- 17.活动前必须检查所有器材。如发觉投掷器具湿滑时，应用干布或毛巾抹干，方可使用。
- 18.所用器材，必须牢固稳妥。
- 19.作跨越用的障碍物，被碰撞时应能立即松脱或顺势倒下，以免绊倒参与者。
- 20.严格执行既定的游戏规则，以确保游戏在安全的情况下进行。
- 21.所有工作人员，应穿着易于识别的服饰或配戴标记。
- 22.应禁止与赛事无关的人士进入比赛场地。
- 23.参赛者完成赛事后必须立刻离开比赛场地。
- 24.每次试掷或试跳前，裁判员应站于投掷圈/区内、跳高杆或起跳板前，并提示参赛者在场地未清理妥当或工作人员未完成量度成绩前，均不可进行试掷或试跳。

注¹³ 请参阅第一章第四部分第 6 点有关空气质素健康指数资料。

- 25.提示跳项或掷项参赛者如察觉有人突然闯入落地区或助跑路线，必须立刻停止试跳或试掷。
- 26.当参赛者进行投掷时，工作人员及其他轮候的参赛者必须远离投掷圈或助跑道，并应留意该参赛者的动作及投掷器具的飞行路线，以作出适当的反应。
- 27.提示参赛者在投掷后，必须停留在投掷圈或助跑道，切勿跟随投掷器具跑出；当裁判员发出信号后，工作人员方可步往捡拾投掷器具，严禁把投掷器具掷回。
- 28.应在平坦的地方设置跳类活动的落地区，并应清除其周边的杂物。如有需要，在落地区铺设安全垫。

第八章 体操和弹网

(阅读本章内容前, 宜先熟读第一章)

一、 教师资格

曾考获中国香港体操总会的初级金章或教育局认可资历的人, 方可教授弹网活动。

二、 教学考虑

一般注
意事項

1. 应制定合适的教学进度, 并让学生了解清楚有关动作的学习要点。
2. 应提高学生安全意识, 同时亦须禁止他们作出互相逞强的行为。
3. 应教导学生穿着合适的衣履, 并且不可佩戴饰物和手表进行体操活动。
4. 应教导学生在练习前作充分的热身准备。
5. 应教导学生进行适当的辅助练习, 提高柔软度和力量, 以协助学习各种体操技术。
6. 应教导学生充分运用空间, 避免互相阻碍和碰撞。
7. 有需要时, 可在器材上加上护垫, 以避免身体直接撞击器材, 并提供镁粉、护掌等给学生使用。
8. 教授体操技术时, 应同时教授相关的正确保护法。
9. 应教导学生搬运、装拆和检查器材的正确方法。任何时候, 不可使用损坏或不稳固的器材。
10. 应禁止过多学生同时使用同一器材, 以免发生危险。
11. 切勿在体育课教授空翻。
12. 切勿在体育课教授技巧体操中的抛接队员动作。
13. 应教授开、折弹网的正确方法, 每次开、折弹网时, 教师均须在场严格督导。弹底纹不可放置任何物品, 并严禁学生爬入。当轮架除离后, 必须放置远离弹网的地方。弹网在不使用时, 必须折合及锁上。

弹网

- 14.进行弹网活动时，必须有四名或以上保护者分别站在弹网的四周，而附近亦不宜同时进行球类活动或游戏。
- 15.必须教授保护技术。在活动进行中，经常提示保护者保持专注，随时准备保护正在进行弹网活动者。
- 16.学生应先踏上弹网的框架，再进入网内。学生不应踏上弹簧或铁索，更不可从弹网跳下着地。
- 17.在同一时间内，只容许一名学生在弹网上弹跳，并不可让他们赤足进行活动。
- 18.应先教导学生掌握弹跳及急停技巧，方可教授其他技巧。

三、环境与设施

1. 教授体操时，应使用合适的地垫或安全垫作着地区，其表面须平坦，而垫与垫之间应紧密连接。
2. 应摆放器材在恰当的位置，确保有足够的距离，以免学生活动时撞及门窗、墙壁、障碍物或其他学生。助跑区及着地区应保持畅通。
3. 应确保所有器材已妥善安装和放置，并须配合学生的需要而作适当调较。
4. 上课后须把器材存放妥当，并在当眼处挂上警告牌，提醒学生不可乱动所有器材。
5. 在进行弹网教学时，弹网周围应最少有 2 米空间，地面与天花板或悬挂物的距离不应少于 5 米。弹网四边放置足够的安全垫。

第九章 体适能训练

(阅读本章内容前, 宜先熟读第一章)

一、教学考虑

1. 活动前, 应了解学生的健康状况是否适合参与当日的体适能活动。
2. 应提示学生在进行体适能活动时, 如有不适, 立即停止活动, 并向教师报告。
3. 应了解学生的能力, 选择他们能胜任的体适能活动项目和负荷量, 循序渐进, 并按学生的个别体质和能力, 作出适当的调节。
4. 应强调在进行重量训练及等长训练时, 要保持自然呼吸, 不应「闭气」。
5. 进行等长训练时, 每个动作的持续时间不应过长。
6. 宜以双人或小组形式进行训练, 并按需要安排保护者, 以及鼓励学生互相协助和照顾。
7. 关于使用健身器材, 学校:
 - 7.1 应制定使用守则, 任何人未经准许, 不得随意接触或使用器材;
 - 7.2 应在进行体适能活动前, 小心检查器材, 并确保重量平衡和砝码稳固;
 - 7.3 须在体育教师或受过训练的人员的督导下, 才能使用体适能训练器材;
 - 7.4 应提示使用者穿着合适的运动衣履;
 - 7.5 须在设计重量训练活动时, 考虑学生的年龄、体质、能力和健康状况;
 - 7.6 应提示学生在完成重量训练时, 要小心放下器材;
 - 7.7 应在硬地上进行站立式举重;
 - 7.8 应在进行引体向上活动时, 按实际情况在杠下摆放保护垫, 以确保安全。

二、环境与设施

1. 进行活动时，应保持有充足的活动空间。
2. 应保持活动场地空气流通，并定期清洁各种器材。
3. 应妥善存放各种器材。
4. 关于设置健身器材，学校：
 - 4.1 须向相关专业人士、供货商等征询意见，选择合适地方摆放器材。
 - 4.2 应在选购健身器材前，选择适合学校使用的器材，并考虑个别器材的使用及负荷量、训练功能和学生的能力。
 - 4.3 须以正确方法装置健身器材，并确保器材稳固。
 - 4.4 应在各器材之间预留足够的活动空间，并考虑在地上铺设防震、防滑装置等。
 - 4.5 应在健身器材上当眼位置，张贴个别器材的正确使用方法和应注意的事项。
 - 4.6 应定期检查器材，按需要进行维修和保养(应妥善保存健身器材出厂文件、使用指南和相关资料)。
5. 应在活动场地及适当地方设置急救箱，并定期检查箱内用品^{注14}。

注¹⁴ 请参阅附录—^{注17}有关「急救箱内应存放的急救物品建议清单」

第十章 运动攀登

(阅读本章内容前, 宜先熟读第一章)

一、 教师资格

本章所指的只是在人工攀登墙上进行的攀登活动。持有相关运动总会发出的下列资历的人方可教授运动攀登活动：

1. 具督导员资格：可在指定攀登墙进行教学活动。
2. 具一级或以上教练资格：可在不同的攀登墙进行教学活动。

二、 教学考虑

1. 使用学校所建的攀登墙进行活动：
 - 1.1 所有学员必须在教练或督导员现场指导下, 方可进行攀登活动；
 - 1.2 所有参与自行练习者须拥有二级或以上训练证书, 并须在同伴协助下, 方可进行练习；
 - 1.3 如攀登超逾 3 米高度 (以触高点计算), 参与者须使用保护器材(Belay System) ；
 - 1.4 教练或督导员与学员比例须遵照相关总会的要求；
 - 1.5 参与者不应佩戴饰物及手表, 须束起长发, 方可进行活动。
2. 使用校外的人工攀登墙进行活动：
 - 2.1 教练或督导员与学员比例须遵照相关总会的相关活动性质要求；
 - 2.2 应遵守该场地的安全指引。

三、 环境与设施

1. 学校所建的攀登墙, 使用前应经由相关专业机构检验, 以确定其安全性, 并应定期作出检查、保养。
2. 学校场地负责人应定期及于活动前检查攀登墙 (特别是定索系统 Anchor System) 及所有器材的安全状况, 确保安全。

3. 采用的攀登设备必须要符合国际标准，例如国际攀山联盟 (International Mountaineering and Climbing Federation (UIAA))。
4. 攀登墙下应安放足够的安全装置，例如安全垫。
5. 在超逾 3 米高度(以触高点计算)的攀登墙下，其 3 米地面范围应无障碍物，以确保保护者 (Belay) 有足够的移动空间。
6. 在攀登墙当眼处张贴警告板和安全守则，以便参与者阅览。

第十一章 游泳课和游泳训练

(阅读本章内容前, 宜先熟读第一章)

一、 教师资格

- 教师 1. 具备拯溺资格(铜章或以上救生证书)的体育教师, 均可教授游泳课。
- 助教 2. 如有需要, 校方可安排助教, 以协助教授游泳课/活动。助教须由持有效拯溺证书(铜章或以上)的人士担任。

二、 教学考虑

- 师生比例 1. 每位教师在同一时段最多可负责教授或训练四十五名学生。
2. 应常查核学生人数, 尤以授课前、后更为重要。
- 游泳装备 3. 学生须佩戴泳帽或手带, 以便识别。
- 水上安全 4. 教学位置及视线应能顾及全班学生。
5. 除在紧急情况或要进行水中示范外, 教师不应进入水中; 当教师在水中示范时, 学生应离开水面。
6. 应教导学生水上学习安全知识和泳池规则, 包括不应在池边奔跑或在泳池范围内胡闹嬉戏。
7. 应采用「同伴制」、「按能力分组」等方式教授游泳课/活动; 并须教导学生遇到意外时, 同伴或其他同学应立即通知教师。
8. 学生如身体有伤口或患有传染性疾病, 例如皮肤病、红眼症、手足口病等, 不应参与游泳活动。
9. 须确保学生在未获得教师准许前不得下水, 并于课后全部离开池面, 在泳池范围外解散。
10. 于泳池分段休息时间使用康乐及文化事务署泳池时, 须自行安排一位持有效拯溺铜章或以上资格的人士, 协助照顾学生。
- 天气情况 11. 遇上寒冷天气, 学生应有足够的热身活动, 并且不宜在水中逗留过久。
12. 在紫外线指数偏高的日子或在有需要时, 学生可于上游泳课前涂上防晒系数(SPF)15 或以上广谱及 PA++或以上的防晒液。

- 13.当雷暴警告于游泳活动时发出，室外游泳活动必须立刻终止，学生应迅速离开水面，往有遮盖的安全地方暂避。如香港天文台发出局部性雷暴警告，请参阅第一章^{注8}以作适当的安排。
- 处理意外 14.若有学生遇溺，应尽快拯救和进行急救，并须立即召唤救护车，以及通知校方、泳池当值人员和家长。
- 学校泳池 15.学校自设的泳池须领有牌照和符合安全规格；校方须防止任何人士在泳池非使用时擅自进入。
- 16.自设泳池的学校应定期进行水上安全演习。

三、环境与设施

1. 初学者不可在水深超越胸部或水深超过 1.2 米的泳池内习泳。
2. 安排学生作浅插式跳水或进行背泳起步练习时，泳池水深须在 1.35 米或以上；进行其他跳水练习时，水深须为 3 米或以上。
3. 应提示学生于跳水前，须清楚入水范围内没有其他人士，其他学生亦不可游近。

第十二章 水运会

(阅读本章内容前, 宜先熟读第一章)

一、 教师资格

负责或协助组织水运会的人须曾接受相关的训练, 以及具备相关的经验和知识。

二、 一般措施

- 行政措施
1. 组织水运会时, 学校应适当地安排下列事项:
 - 1.1 须向所有工作人员讲解比赛规则、潜在危险、安全措施、工作人员间的沟通方法、学生纪律、秩序管理等;
 - 1.2 须提示所有参赛者(包括学生、家长或监护人、教职员、校友等)于比赛前进行适当的训练或练习;
 - 1.3 应订定恶劣天气情况下的应变措施, 并让所有相关人士知悉有关安排。
 2. 水运会前, 校方须获得参赛学生家长的书面同意。
 3. 应尽量邀请圣约翰救伤队、医疗辅助队等在场当值和提供救护服务;如未能安排, 应委派持有效急救证书的人士负责有关工作。
 4. 须预先计划水运会进出场地的秩序安排及紧急疏散时的步骤和路线, 并让所有相关人士知悉。
 5. 如租用康乐及文化事务署(康文署)泳池举行水运会, 须于赛前三星期将拟举行的比赛项目, 送交有关康文署分区康乐事务经理。
 6. 须于赛前三个工作日, 与有关泳池负责人或在比赛日当值的职员联络, 确保各项措施能保障学生的安全, 联络时, 应注意下列各点:
 - 6.1 记录校方与泳池职员达成的协议和讨论要点;
 - 6.2 索取泳池平面图, 图上清楚及准确地显示各救生员更台、救生器材、紧急出口、急救室、供紧急事故应用的停车位。

7. 确保泳池在租用期间有救生员当值。
8. 所有工作人员须在水运会举行前接受适当的训练。
9. 在水运会举行前，应提示全校师生注意下列各点：
 - 9.1 活动潜在的危险和安全措施；
 - 9.2 维持良好纪律和遵守规则；
 - 9.3 在预防意外方面各人应有的责任；
 - 9.4 恶劣天气情况下的应变措施；
 - 9.5 进出泳池范围的秩序安排和紧急疏散时的步骤和路线；
 - 9.6 设施的位置，例如召集地点、出口、急救室等；
 - 9.7 遇到意外或突发事件，应立即通知负责教师或危机处理小组。

项目编排

10. 编排比赛项目时，应注意下列事项：
 - 10.1 所有比赛项目，都曾经在体育课或联课活动中教授，并已提供练习机会予各参赛学生；
 - 10.2 编排比赛项目和赛程时，须考虑学生的能力；
 - 10.3 学生不得在同日赛事中参加超过三项个人项目和三项接力赛项目；
 - 10.4 短距离赛事，如 25 米赛事、新秀赛等，应在训练池举行或利用主池而水深不超过 1.5 米的浅水区域作横渡方式进行。切勿以主池的中央部份作为赛事的起点或终点，更不应为不谙泳术的学童举行利用助浮物的赛事；
 - 10.5 水运会中只宜举行正规的游泳或拯溺项目；不宜举行水上游戏，例如「捉鸭游戏」、「水中或水底寻宝」、浮板比赛等。

取消或改期

11. 如遇以下情况，学校水运会应予以取消或改期：
 - 11.1 教育局宣布学校停课；
 - 11.2 香港天文台发出红色或黑色暴雨警告信号；
 - 11.3 香港天文台发出三号或以上的热带气旋警告信号；
 - 11.4 场地所在地区当时的「空气质素健康指数」或指数预报达到 10+级^{注15}；
 - 11.5 学校或场地所处地区严重水浸；

注¹⁵ 请参阅第一章 第一章第四部分第 6 点有关「空气质素健康指数」资料。

11.6 香港天文台发出雷暴警告^{注16}（不适用于室内泳池）。

比赛日 注意事项

12. 负责教师在水运会当日应与泳池负责职员核对本章「一般措施」第 6.1 段所提及的协议和讨论要点，并查核一切是否已安排妥当。
13. 工作人员应穿着制服或佩戴标志，而参赛者也应戴上泳帽，以资识别。
14. 所有进入泳池范围的人士均须遵守泳池规则。
15. 热身时段只容许参赛者使用泳池，并应维持良好秩序。
16. 租用泳池举行水运会期间，应确保在任何时间内，学生不会使用其他没有租用的泳池及设施。
17. 除大会工作人员、裁判和即将参与比赛的运动员外，应禁止学生或非比赛人士进入池面范围。
18. 须委派工作人员负责检察工作，以确保所有参赛者于每项比赛或接力泳赛完成后，尽快离开泳池。
19. 在午膳期间，学校应确保任何人在未经许可下，均不可进入池面范围。

注¹⁶ 请参阅第一章^{注8} 有关雷暴警告的资料和安排。

第十三章 拔河比赛

(阅读本章内容前，宜先熟读第一章)

一、教师资格

负责或协助组织拔河比赛的人须具备相关的资格和经验。

二、一般措施

1. 身体不适或患有心血管病或惯性脱臼的学生不可参加。
2. 凡未满十五周岁的学生不应参加。
3. 每队比赛的人数不应超过 8 名。
4. 学生宜穿着长袖衣服、适当鞋履、护肘、护膝等。
5. 应订定规则，包括时限，以避免双方争持过久。
6. 比赛前，学生应做热身和针对性的伸展动作。
7. 比赛时，同队学生需有节奏地发力和呼吸，不应长时间「闭气」。
8. 比赛期间，学生不可无故突然松手或刻意摇晃绳子。
9. 当裁判宣布比赛结束时，双方队员应慢慢放开绳子。

三、环境与设施

1. 温度和湿度较高的时段，不宜进行拔河比赛。
2. 比赛范围应有足够的安全空间和缓冲区。
3. 凹凸不平、过于粗糙、滑溜或湿滑的场地，皆不适宜举行拔河比赛。

第十四章 武术/国术

(阅读本章内容前，宜先熟读第一章)

一、 教师资格

1. 学校应委任具备武术/国术训练、经验和对该项目的安全措施有深切认识的教师或导师教授基本的拳术套路；
2. 委任具备相关体育总会发出的「第一级教练」或以上的资历的教师或导师教授武术/国术器材(例如棍、剑、龙、狮)活动。

二、 教学考虑

1. 体育课不应教授武术/国术器材活动。
2. 应先教导学生武德，同时亦须严禁他们打架和作出互相逞强的行为。
3. 初学者宜先学习拳术套路，熟习后才可学习武术/国术器材运用。
4. 进行武术/国术活动时，应考虑学生的体型、体力和技术差异，以免学生受伤。
5. 应教导学生使用武术/国术器材的正确方法，不可使用损坏或不稳固的武术/国术器材。
6. 使用的武术/国术器材除应符合相关总会规格外，还须适合学生的体型和体力。

三、 环境与设施

1. 进行武术/国术活动时，应安排足够及安全的活动空间。
2. 所有武术/国术器材须妥为储存，学生在未得教师或导师许可下，严禁取用。
3. 必须定期检查各项武术/国术器材及安全装备。
4. 教授腾空动作时，应使用合适的地垫或安全垫作着地区。

急救箱内应存放的急救物品建议清单 ^{注17}

1. 经消毒的生理盐水或蒸馏水（清洁伤处用）
2. 酒精（清洁器具用）
3. 用后即弃胶手套（以避免徒手直接接触伤员处或血液）
4. 外科用口罩
5. 不同大小的消毒敷料/敷料包/纱布（独立包装）
6. 不同阔度的弹性绷带
7. 三角绷带
8. 棉棒、药棉
9. 不同尺码的胶布
10. 剪刀
11. 镊子
12. 洗眼用的喷壶或眼杯
13. 冷敷垫 ^{注18}
14. 电子体温计
15. 人工呼吸面膜（用后即弃）或人工呼吸袋装面罩
16. 紧急求助资料（例如邻近救护站的联络电话号码）

***建议额外设置用品：**

自动心脏复苏机（学校应考虑添置此急救器材，以加强保护学生和员工）

备注：负责管理急救箱的人士须确保以下事项：

- 急救箱内备有急救用品一览表；
- 所有药物均贴上适当的标签；
- 定期检查物品的数量，看看是否需要增补；
- 检查药物的有效日期，以便预早更换。

注¹⁷ 应留意各项急救用品的有效日期，并应适时添补或更换。

注¹⁸ 部分冷敷垫须存放于雪柜冰格内。有关使用冷敷垫的安全指引，请浏览卫生署网页：

https://www.mdd.gov.hk/filemanager/common/information-publication/hot_and_cold_chi_20200121_v6_with_photo.pdf

防止曝晒的措施

一、教学考虑

在强烈的阳光下进行体能活动，应建议参加者采取以下防止曝晒的措施：

1. 避免长时间在阳光下曝晒，以免受太阳紫外线晒伤。
2. 穿上/配戴防护服装，例如浅色和通爽的衣服、阔边帽子和能阻隔紫外线的太阳眼镜。
3. 适量涂抹防晒系数(SPF)15或以上广谱及PA++或以上的防晒液，避免受紫外线A(UVA)及紫外线B(UVB)的伤害。
4. 暴露在阳光下约三十分钟前应涂抹足够份量的防晒液，以达到预期的保护。
5. 若在阳光下停留超过两小时或需长时间逗留在户外，以及在游泳、流汗或以毛巾抹干后，亦应再次涂抹防晒液。
6. 留在有适当遮荫的地方，尽可能安排在早上或下午较后的时间进行户外活动。

二、相关网址

1. 香港防癌会 — 「皮肤癌」：
https://www.hkacs.org.hk/tc/knowcancer_detail.php?id=9
2. 卫生署 — 「紫外线不可不防」：
<https://www.chp.gov.hk/tc/static/90063.html>
3. 香港天文台 — 「紫外线资讯」：
<https://www.hko.gov.hk/tc/wxinfo/uvinfo/uvinfo.html>

在炎热及潮湿天气下进行体能活动须知

一、教学考虑

在炎热及潮湿的环境下进行剧烈或持久的体能活动，可引致热痉挛、热衰竭、中暑，严重的甚至死亡。因此参加者在进行体能活动时，尤其在酷热或极端酷热天气下（气温达35度或以上），应时常留意身体状况，多补充水份及做足防暑措施。教师亦应注意下列事项：

1. 留意香港天文台发出相关的天气警告、特别天气提示及香港暑热指数，并在活动上作出适当的调节和安排。
2. 提醒学生在活动前后或期间多补充水份及做足防暑措施，包括穿着浅色和通爽衣服。
3. 应时常留意学生因受热而引致不适的征状，并及时采取适当的措施，例如在阴凉的地方休息、补充水份、立刻寻求医疗援助等。
4. 提醒学生应时常留意身体状况，如感觉不适时，应立刻停止活动，尽快到阴凉的地方休息，并立刻寻求协助。
5. 在活动前应安排学生作充分的热身准备，而练习亦应循序渐进，让他们易于适应。
6. 适当地安排休息时间，不要让学生过度劳累。
7. 当酷热天气警告（气温达33度或以上）、高温天气持续或天气极端酷热，应提高警惕，避免长时间在阳光下曝晒，慎防中暑或因酷热而引起不适。提醒学生若出现头晕、头痛、恶心、气促及神志不清等征状，应立刻停止活动，尽快到阴凉的地方休息，并立刻寻求协助，尽快求医。
8. 户外活动尽可能安排在早上或下午较后的时间进行。在极端酷热天气下，应避免进行剧烈运动。
9. 提醒学生在室内活动时，亦应适时补充水份。

二、 运动比赛/户外教育营

留意相关指引，包括《户外活动指引》及主办机构/营舍就不同天气情况下所制订的活动安排，并作出适当的应变措施，确保学生安全。如遇异常天气情况，学校应向主办单位/营舍查询最新信息，并适时通知相关人士（例如学生、家长）有关安排。

三、 相关网址

1. 香港天文台 — 酷热天气警告注意事项：
<https://www.hko.gov.hk/tc/wservice/warning/coldhot.htm>
2. 卫生署 — 「夏日炎炎慎防中暑」：
<https://www.chp.gov.hk/tc/static/90064.html>

在寒冷天气/强烈寒潮下进行体育课及体育相关活动的注意事项

一、教学考虑

学校应按不同的天气状况，制定相关的应变措施，让相关人士知悉有关安排，以保障学生健康。当天文台发出或预报发出寒冷天气/强烈寒潮的讯息时，学校应注意下列事项：

1. 体育课及相关的联课活动：
 - a. 进行体育课及相关的联课活动前，学校应留意有关天气预报及最新的天气信息，并按现场的天气及环境情况，判断应否按计划进行、调整、押后或取消活动。
 - b. 在活动前应安排学生作充分的热身准备，以增加血液循环及产生热能。学校亦可考虑安排学生逗留在室内进行活动，以避免长时间暴露于室外。
 - c. 可弹性处理体育服装安排，让学生在活动时穿着适当的御寒衣履，以保体温。
 - d. 注意学生的健康状况，尤其是患有慢性疾病、心血管或呼吸系统等疾病的学生，提醒学生如有不适，须立刻报告，并尽快作出适当的安排。

二、运动比赛/户外教育营

留意相关指引，包括《户外活动指引》及主办机构/营舍就不同天气情况下所制订的活动安排，并作出适当的应变措施，确保学生安全。如遇异常天气情况，学校应向主办单位/营舍查询最新信息，并适时通知相关人士（例如学生、家长）有关安排。

三、相关网址

1. 《户外活动指引》 <http://www.edb.gov.hk/tc/sch-admin/admin/about-activities/sch-activities-guidelines/>
2. 香港学界体育联合会 <http://www.hkssf.org.hk/>
3. 香港学界舞蹈协会 <http://www.hksda.org.hk/>

防止流行性感冒或传染病在校园内扩散： 应注意事项

一、教学考虑

1. 进行体育课及联课活动时，应采取适当的预防措施，除可让学生有适当的运动，亦可以增强他们的身体抵抗力。
2. 应提醒学生注意个人健康和身体状况，如生病或身体不适，应尽快求医，亦不应上体育课或参与联课活动。
3. 提醒学生注意个人卫生，特别是参与有身体接触、近距离面对面或共享体育器材的活动。
4. 在室外或空气流通的室内地方，都不需戴口罩。
5. 可提醒学生自备清洁及可供识别的保鲜袋，以存放除下的口罩。
6. 观察及经常留意学生的精神和身体状况，尤其是患有心、血管或呼吸系统疾病的学生。
7. 应提醒学生须注意个人卫生。上体育课后，必须将皮肤上受污的地方彻底清洁，包括用正确的洗手方法。因此上课及活动后，必须预留足够时间，让学生进行个人清洁。提醒学生不应共享个人卫生物品，例如毛巾等。

二、环境与设施

1. 用作教学和活动的室内场所须经常清洁和保持空气流通。
2. 体育器材、体育场地及更衣室应定期进行消毒。
3. 学生须自备饮用水或自备器皿，盛载和饮用饮水机的水，但不应与他人共享盛载器皿，亦不可直接使用喷射式饮水机。
4. 更衣室内应设有洗手液及抹手纸，并须保持室内空气流通。
5. 为免学生挤迫于空间不足或空气欠流通的更衣室内，学校应容许学生在上体育课当天穿着运动服回校，或安排学生分组更换运动服。

三、相关网址

1. 有关各类大型流感或传染病的最新消息，可浏览卫生防护中心网页：<http://www.chp.gov.hk/>
2. 有关公众游泳池水质最新消息数据，可浏览康乐及文化事务署网页：
<http://www.lcsd.gov.hk/tc/beach/atten-general/swim-watqal.html>
3. 有关预防流感(包括人类猪型流感、禽流感)及其他传染病在学校散播的指引及最新消息，可浏览教育局网页：
<http://www.edb.gov.hk/tc/sch-admin/admin/about-sch/diseases-prevention/>

体育课或活动意外事件报告

1. 意外发生的日期----- 时间 _____ 地点 _____

 2. 受伤学生 :
 (i) 姓名: _____ 性别: _____ 年岁: _____ 班别: _____
 (ii) 姓名: _____ 性别: _____ 年岁: _____ 班别: _____
 3. 意外发生时正进行的活动

 4. 意外发生时, 活动负责人的位置和工作

 5. 意外事件发生的情况

 6. 受伤情况

 7. 处理方法(包括进行急救)

 8. 曾向下列机构求助(请用「✓」号表示)
- | | 通知时间及通知者 | 人员抵达时间 |
|--|----------|--------|
| 救护站 : <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| 警察 : <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| 其他(请注明机构名称) : <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |

上述人员抵达后所采取的行动：

9. 联络学生家长或监护人

首次联络时间：_____ 成功联络时间：_____ 抵达时间：_____

姓名：_____ 关系：_____

该家长或监护人曾采取的行动：

10. 事后跟进：

11. 备注：

12. 报告人(一)： _____
(姓名) (职位) (签署)

报告人(二)： _____
(姓名) (职位) (签署)

报告日期： _____

致家长/监护人：

体育课家长同意书

体育是本校课程的基本部分，学生均须上体育课。惟贵家长必须留意，如贵子弟有任何健康问题，应征询医生的意见，以确定是否适宜上体育课。如贵子弟需要暂时或长期豁免上体育课时，必须呈示注册医生证明书。

请于____年__月__日前，将夹附的回条交回本校。若发现贵子弟有任何健康状况的改变，请立刻通知本校。

XXXXX学校

校长

(校长姓名)

年 月 日

体育课家长回条

致校长：

本人已仔细阅读贵校____年____月____日来函，有关* 小儿/小女上体育课的安排如下：

学生姓名：_____ 性别：_____ 班别：_____

(请于适当的方格内加上「✓」号)

- 适宜上体育课。
- 不适宜上体育课，兹附上医生证明书。
- 豁免由 _____ 至 _____ 上体育课，兹附上医生证明书。
- 只适宜参与经医生建议的活动，兹附上医生推荐书。

家长或监护人签署：_____

家长或监护人姓名：_____

紧急联络电话：_____

年 月 日

学生参与联课活动家长同意书

家长/监护人：

(活动名称)

本校将于____年__月__日至____年__月__日逢星期()上午/下午__时__分至__时__分，在____(地点)举行上述活动。贵子弟姓名：_____ 班别：_____ 获选/报名参加。请于____年__月__日前将下列回条交回本校办理、存档。

XXXXX学校校长

(校长姓名)

年 月 日

随函夹附活动内容及回条，烦请家长细心阅读

回条

_____ 校长：

(活动名称)

本人已仔细阅读贵校____年__月__日来函及夹附的活动内容，并 * 同意/不同意小儿/小女 姓名：_____ 班别：_____ 参加上述的活动。

家长或监护人签署：_____

家长或监护人姓名：_____

紧急联络电话：_____

年 月 日

* 请删去不适用者

学生病历

(由家长或监护人填写)

(阅号文件 — 所提供的资料只用作与本校学生保健有关的事宜)

学生姓名：_____ 班号：_____ 性别：_____ 班别：_____

出生日期：_____ 家长/监护人姓名：_____

紧急联络电话：(1) _____ (2) _____

1. 如学生曾患有以下疾病，请在适当的方格内加上「✓」记号及列出详情：

	疾病名称	患病时年龄	疾病资料	发病时，医生建议的处理方法 (如适用)
<input type="checkbox"/>	葡萄糖六磷酸去氢酵素缺乏症			
<input type="checkbox"/>	哮喘			
<input type="checkbox"/>	脑痲病			
<input type="checkbox"/>	高热引致抽搐			
<input type="checkbox"/>	肾病			
<input type="checkbox"/>	心脏病			
<input type="checkbox"/>	糖尿病			
<input type="checkbox"/>	听觉不健全			
<input type="checkbox"/>	血友病			
<input type="checkbox"/>	贫血			
<input type="checkbox"/>	其他血病			
<input type="checkbox"/>	药物敏感			
<input type="checkbox"/>	疫苗敏感			
<input type="checkbox"/>	食物敏感			
<input type="checkbox"/>	其他敏感(请注明：_____)			
<input type="checkbox"/>	肺结核			
<input type="checkbox"/>	曾进行小型手术			
<input type="checkbox"/>	曾进行大型手术			

<input type="checkbox"/>	其他			
--------------------------	----	--	--	--

2. 倘认为学生不适宜上体育课或参加任何其他类型的学校活动，请具体说明理由并提交医生证明书。

3. 其他补充资料：

(家长或监护人签署)

(家长或监护人姓名)

日期：_____

收集个人资料声明

收集目的：

本校收集贵子弟的个人资料，只会用作处理有关学生的保健及安全事宜。虽然提供个人资料与否纯属自愿，但若你所提供的资料不足，本校可能无法掌握贵子弟的病历，当意外发生时，我们可能未能为贵子弟提供适切的协助。

索阅个人资料：

根据《个人资料(私隐)条例》，你有权要求索阅和修订你所提供的资料。如有需要，请与学校联络。

医生让患有心脏病学生参加运动的推荐信样本

(请家长交给家庭、儿科或心脏科医生填写)

姓名：_____ 心脏病的诊断：_____

(请于适当方格内加上「✓」号)

心脏病类别： 极轻微 中度 轻微 严重

可参与的运动和强度：

- 剧烈运动**：如一般学童般参加学校体育课及各类型的体育活动，例如田径比赛，马拉松长跑及耐力练习等。
- 中度剧烈运动**：可参加学校体育课，但不可参加剧烈竞技性比赛或连续长时间的运动。学童可参加网球，篮球，足球等球类活动(注意运动强度不得超过七成的最高运动心跳率，约每分钟140次)。如学童感觉疲倦，应容许随时停止。
- 轻度剧烈运动**：尚可参加学校体育课，惟不可进行过量跑步或剧烈竞技性的体育活动。(须注意心跳率不应超过每分钟110次，例如慢跑、平衡和抛接活动，如感到不适或疲倦，应实时停止活动。
- 非剧烈运动**：不可参加学校体育课或跑步，只适宜参加非剧烈的康乐活动，例如在平路步行等。

医生姓名：_____ 医生签署：_____

专业资格：_____ 日期：_____

户外活动指引简介

(<http://www.edb.gov.hk/tc/sch-admin/admin/about-activities/sch-activities-guidelines/>)

户外活动的定义：

户外活动泛指由学校策划、组织，并由校方委任的教师/导师督导学生于大自然环境中参与一些具探索性、挑战性和体力要求的陆上或水上活动。

内容：

引言

第一章	校长、教师/导师须知	第八章	实地/野外研习
第二章	陆上活动一般措施	第九章	水上活动一般措施
第三章	远足	第十章	滑浪风帆
第四章	远征训练	第十一章	独木舟
第五章	露营	第十二章	赛艇
第六章	野外定向	第十三章	帆船
第七章	单车		

- 附录
1. 与户外活动相关的专业团体资料一览表
 2. 建议应带备的紧急物品一览表
 3. 户外活动家长同意书（样本）
 4. 学校在郊区举办户外活动时知会警方或有关政府部门的程序
 5. 在郊区举行的户外活动通知书（样本）
 6. 紧急事件记录（样本）
 7. 户外活动意外事件报告表（样本）
 8. 各项户外活动之师生比例
 9. 户外活动常用指引、通告及网址一览表
 10. 有特殊教育需要学童参加户外活动的教职员/照顾者与学生比例
 11. 量度体温记录表(样本)
 12. 户外活动风险评估表（样本）
 13. 防止曝晒的措施
 14. 在炎热及潮湿或寒冷的天气下进行体能活动须知
 15. 境外游学
 16. 空气质素健康指数