

空氣質素健康指數

**在健康風險達高、甚高或嚴重水平時
應安排與不應安排的體育活動
(適用於中學及小學)**

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。教師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。教師亦應運用專業判斷作適當的安排及調整。

健康風險	空氣質素健康指數級別	對中、小學學童 ^{1,2} 的健康忠告	對學校的建議
高	7	學童應 減少 戶外體力消耗，以及 減少 在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。	體育活動/運動： (活動強度及時間可維持於中等程度。) <ul style="list-style-type: none"> ✓ 體育課(技能) ✓ 遊戲日 ✓ 水/陸運會 ✓ 球類比賽 ✓ 戶外活動(包括戶外教育營)³ ✓ 越野賽 ✓ 路上跑
甚高	8-10	學童應 盡量減少 戶外體力消耗，以及 盡量減少 在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。	體育活動/運動： (活動強度及時間應維持於中至低等程度。) <ul style="list-style-type: none"> ✓ 體育課(技能) ✓ 遊戲日 ✓ 水/陸運會 ✓ 球類比賽 ✓ 戶外活動(包括戶外教育營)³ ✗ 越野賽 ✗ 路上跑
嚴重	10+	學童應 避免 戶外 ⁴ 體力消耗，以及 避免 在戶外逗留，特別在交通繁忙地方。	體育活動/運動： <ul style="list-style-type: none"> ✓ 體育學習理論 ✓ 參觀活動(室內) ✗ 體育課(技能) ✗ 遊戲日 ✗ 水/陸運會 ✗ 球類比賽 ✗ 戶外活動(包括戶外教育營)³ ✗ 越野賽 ✗ 路上跑

備註：

¹ 學童是指就讀中學及小學的一般學生。² 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(即空氣質素健康指數級別達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(即空氣質素健康指數級別達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。³ 各項戶外活動詳見教育局《戶外活動指引》：http://www.edb.gov.hk/attachment/tc/sch-admin/admin/about-activities/sch-activities-guidelines/Outdoor_2013_Chi_v2.pdf。⁴ 當健康風險達嚴重水平時(即空氣質素健康指數級別達10+級)，學童也應**避免**室內體力消耗。