香港學校體育學習領域

安全指引

香港特別行政區政府
教育局
體育組編訂
二零一一年

網上版最近更新日期：2026年4月
(2023年5月、2018年6月及12月、2016年7月、2013年12月)

香港學校體育學習領域
安全指引

- 更新專業資格的相關資料（更新日期：2026 年 4 月 1 日）

- 更新極端天氣下相關資料（更新日期：2023 年 5 月 30 日）
  - 更新「第一章 基本措施」內的環境與設施部分資料；
  - 更新「第四章 越野和路上賽跑」內的一般措施部分資料；
  - 更新「附錄二 防止暴曬的措施」資料；及
  - 更新「附錄三 在炎熱及潮濕天氣下進行體能活動須知」資料。

- 更新使用自動心臟復甦機相關資料（更新日期：2018 年 12 月 18 日）
- 更新「引言」資料（更新日期：2018 年 6 月 15 日）
- 更新「在寒冷天氣/強烈寒潮下進行體育課及體育相關活動的注意事項」及「雷暴警告」相關資料和「第 11 章 游泳課和游泳訓練」內的環境與設施部分（更新日期：2016 年 7 月 8 日）
- 更新「空氣質素健康指數」相關資料（更新日期：2013 年 12 月 30 日）

引言

本手冊旨在提供一些安全指引，以協助學校在進行體育課及相關活動時，防止意外發生。

一般而言，運動的安全程度，可以透過小心安排、詳細策劃及充分準備而加以提高。良好的觀察能力和認真的教學態度，亦能減少意外發生。

由於環境不同，情況各異，本手冊不能涵蓋所有體育活動，教師應運用其專業知識，並根據本手冊具列的原則和安全建議，作出客觀、合理的判斷，以及採取適當的措施。香港的國際學校或採用非本地課程的學校，皆建議留意本指引的適用部份，以確保安全。

如欲查詢本手冊內容，請與本局體育組聯絡。有關個別運動項目的資料，亦可向相關體育總會及有關專業團體查詢；至於戶外活動(如野外定向、單車、風帆、獨木舟、賽艇、帆船等)的安全措施，請參考本局發出的《戶外活動指引》，網址: http://www.edb.gov.hk/tc/sch-admin/admin/about-activities/sch-activities-guidelines/，或與本局學生特別支援組聯絡。

歡迎學校對本手冊提出意見和建議，來函請寄：

香港北角渣華道323號3樓
教育局課程發展處
總課程發展主任(體育)
電郵：pe@edb.gov.hk

目錄

		頁數
引言		i
目錄		ii
第一章	**基本措施** 一、專業資格 二、行政措施 三、管理措施 四、環境與設施	1
第二章	**田徑課和田徑訓練** 一、教學考慮 二、環境與設施	8
第三章	**陸運會** 一、教師資格 二、一般措施	10
第四章	**越野和路上賽跑** 一般措施	14
第五章	**舞蹈** 一、教學考慮 二、環境與設施	16
第六章	**球類和遊戲** 一、教學考慮 二、環境與設施	17
第七章	**遊戲日** 一、 教師資格 二、一般措施	19
第八章	**體操和彈網** 一、教師資格 二、教學考慮 三、環境與設施	23

		頁數
第九章	**體適能訓練**	25
	一、教學考慮	
	二、環境與設施	
第十章	**運動攀登**	27
	一、教師資格	
	二、教學考慮	
	三、環境與設施	
第十一章	**游泳課和游泳訓練**	29
	一、教師資格	
	二、教學考慮	
	三、環境與設施	
第十二章	**水運會**	31
	一、教師資格	
	二、一般措施	
第十三章	**拔河比賽**	34
	一、 教師資格	
	二、 一般措施	
	三、 環境與設施	
第十四章	**武術/國術**	35
	一、教師資格	
	二、教學考慮	

頁數

附錄一	建議納入學校急救箱內的項目	36
附錄二	防止暴曬的措施	37
附錄三	在炎熱及潮濕天氣下進行體能活動須知	38
附錄四	在寒冷天氣/強烈寒潮下進行體育課及體育相關活動的注意事項	40
附錄五	防止流行性感冒或傳染病在校園內擴散：應注意事項	42
附錄六	體育課或活動意外事件報告樣本	44
附錄七	體育課家長同意書樣本	46
附錄八	學生參與聯課活動家長同意書樣本	47
附錄九	學生病歷樣本	48
附錄十	醫生讓患有心臟病學生參加運動的推薦信樣本	50
附錄十一	戶外活動指引簡介	51

第一章　　基本措施

各類體育活動有不同的安全守則，但當中卻有很多共通之處。學校宜深思熟慮，於活動籌劃階段，按學生的能力、活動的性質、環境因素等，進行風險管理。學校應預計可能面對的困難，擬訂解決問題的方案和準備應變措施，以加強參加者的安全意識。現將學校一般應注意的事項列舉如下 ：

一、 專業資格

1. 體育教師：學校只應委派已完成體育專科訓練 [註1] 的教師擔任體育教學工作。
2. 體育教師須具備相關的資歷，始可教授危險性較高的活動，例如游泳、彈網、運動攀登等。如有疑問，可向本局體育組查詢。
3. 若在聯課活動中帶領運動訓練的導師或教練並非體育教師，他們應具備香港教練培訓委員會 [註2] 聯同相關活動體育總會所發出的「第一級教練」證書或同等資歷。

   [教練培訓計劃於二零二六年四月一日從香港體育學院移交至中國香港體育協會暨奧林匹克委員會（港協暨奧委會）[註3]，負責策劃和執行教練培訓計劃。如有查詢，請以電郵（coaching@hkolympic.com）聯絡港協暨奧委會教練培訓部。]
4. 負責籌辦或帶領體育活動的人員，應具備足夠的安全知識。

註[1] 體育專科訓練

一般而言，體育專科訓練指涵蓋下列內容的大專程度課程：

甲. 教育理論

乙. 體育

(1) 體育理論

(2) 體育活動技能

(i) 必須包括最少160個課時的體育活動技能及教學法單元，而該單元應涵蓋「課程發展議會」所建議的四類活動範疇中的八項體育活動；

(ii) 有意任教小學的人士，應修讀與「基礎活動」相關的課程。

(3) 體育科指導教學實習

詳情請參閱教育局網頁：
https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/PE_Teacher_Qualification/index.html

註[2] 香港教練培訓委員會網頁：https://www.hkcoaching.com/tc/home/index.html

註[3] 中國香港體育協會暨奧林匹克委員會網頁：https://www.hkolympic.org/zh/

二、 行政措施

天台操場

1. 學校安排使用天台或露台時，應參閱教育規例第279A章[註4] 內相關的規條：

1.1 根據第16條 — **天台操場的批准**：未經教育局常任秘書長以書面批准，任何天台或露台均不得作體育或康樂用途。

1.2 根據第17條 — **結構規定**：

(a) 天台操場須符合以下的結構規定 — 該天台須位於以鋼筋混凝土建造的房產；須最少有兩道適當的樓梯，由天台通往地面合適的露天地方，每道樓梯最少闊1.05米，並在左右兩邊均設有連貫的扶手；每道樓梯頂部須有梯台通往天台，每個梯台的闊度與樓梯的闊度相同，而深度則最少為1.5米；環繞操場的外牆須一直向上伸延，形成高度不少於1.1米的護牆圍繞操場。該護牆之上須有連貫的鐵鏈或類似的金屬欄固定裝設在護牆向內的垂直面或向上平面的最內邊緣。護牆連金屬欄的總高度不得少於2.5米，而金屬欄須以緊急時可讓消防人員易於通往操場的方式裝設；

(b) 任何天台或露台不得當作為適合該用途。除非有獲授權人士簽發穩固證明書證明某天台適合作操場用途，則該天台可當作為適合該用途；而該證明書須指明容許在同一時間使用該操場的學生人數最高限額。

1.3 根據第 18 條 — **使用天台操場的學生須受到監管**: 除非在教員的直接監管下，否則不得容許學生置身於任何天台操場或露台。

1.4 根據第 19 條—**容許置身於天台操場或露台的學生人數**: 在一名教員掌管下，同一時間置身於任何天台操場的學生不得超過 60 人。學校督學檢查獲授權人士證明書後所發的證明書，須在校舍的顯眼處展示；而有關的獲授權人士證明書是述明容許置身於任何獲批准的天台操場或露台的學生人數最高限額。除非在教員的直接監管下，否則不得容許

註[4] 教育規例第 279A 章 (網上版)： https://www.elegislation.gov.hk/hk/cap279A

學生置身於任何天台操場或露台。

2. 用作上體育課或舉行聯課體育活動的天台，其護牆連金屬欄的周邊延續高度最少為 6.0 米。

急救措施

3. 根據教育規例第 279A 章第 55 條 — **急救**：每間學校最少須有兩名教員曾接受急救訓練。每間學校的房產內最少須備有一個急救箱。急救箱無論何時均須保持設備齊全。

4. 學校應通知所有教職員:
   4.1 曾接受急救訓練及專責處理意外事件的教員名單；
   4.2 鄰近救護站的電話號碼；
   4.3 處理意外的程序。

5. 體育教師及各項體育活動的負責人，應參加由香港聖約翰救傷會、香港醫療輔助隊、香港紅十字會等機構舉辦的急救証書課程，並要熟悉學校處理意外的程序。

6. 救傷用品應放置在容易取用的位置，並須定期檢查物品是否齊備。學校應知會全校學生及教職員急救箱擺放的位置。有關急救箱內的用品請參閱建議項目**(附錄一)**。

7. 若發生意外，學校應立即處理，並通知受傷學生的家長。學校亦應在處理該事件後作紀錄，並保存有關資料**(附錄六)**。

8. 學校應準備用完即棄的膠手套，供處理傷口時穿戴，以避免與傷者血液直接接觸。有關接觸血液的預防措施，可參閱教育局「血液傳染病在校內的預防指引」[註5]。

家長同意書

9. 學年開始時，學校應致函學生家長**(附錄七)**，強調體育為學校課程的基要部分。倘其子女因健康理由需要豁免上體育課，須呈交由註冊醫生所簽發的證明書，註明豁免上體育課的期間。學校應將有關資料存檔，並禁止該學生在該段期間參加任何體育活動。

10. 舉辦聯課體育活動前，學校應知會學生家長，並獲得他們書面同意其子女參加有關活動**(附錄八)**。

學生病歷紀錄

11. 每學年開始時，學校應給家長發函件，鼓勵他們向學校填報其子女的病歷**(附錄九)**，特別是有可能影響上體育課或參加其他體育活動的病歷。在函件中學校必須註明，家長向學校報告子

註 [4]「血液傳染病在校內的預防指引」(網上版)：http://www.chp.gov.hk/files/pdf/g102.pdf

女的病歷，純屬自願性質。學校亦須確保這些資料只供學校使用，在未取得有關家長同意前，不會向其他人士透露。

12.體育教師及體育活動負責人應參考有健康問題的學生紀錄，例如經家長/監護人遞交由家庭、兒科或心臟科醫生填寫的醫生推薦書**(附錄十)**。

應變措施

13.如在校外場地上體育課或進行聯課體育活動，學校應訂定惡劣天氣情況下的應變措施，並讓所有相關人員及學生知悉有關安排。

14.如在校外場地上體育課或進行聯課體育活動時，香港天文台發出紅色或黑色暴雨警告信號，教師或活動負責人應帶領學生到安全地方躲避，直至情況安全才可讓學生回家。

15.為保障學生在郊外（包括所有郊野公園及離島）參與活動時的人身安全，學校須遵守本局發出的《戶外活動指引》**(附錄十一)**所載的「學校在郊區舉辦戶外活動時知會警方或有關政府部門的程序」[註6]。

預防疾病擴散

16.學校應採取有效措施，清理校內的積水，以防止蚊蟲滋生及阻止經由蚊子傳播的疾病擴散。

17.學校應留意進行體育課或聯課體育活動場地附近的環境，若發現環境衞生有問題，應立刻向有關單位反映。

18.學校應適時為體育器材、場地及更衣室進行消毒。

19.學校須經常清潔用作體育教學或進行聯課體育活動的室內場所，並保持空氣流通。

20.學校應要求學生自備飲用水或自備器皿盛載和飲用飲水機的水。學生不應與他人共用盛載器皿或直接使用噴射式飲水器。

21.學校應提醒學生注意個人衞生。學生不應共用個人衞生物品，例如毛巾等。於體育活動後，學生必須將皮膚上受污的地方徹底清潔，包括用正確的洗手方法。

22.學校應提醒體育活動負責人採取本手冊**(附錄五)**具列的措施，以防止流行性感冒或傳染病在校園內擴散。

註 [5]: 《戶外活動指引》(附錄 IV)學校在郊區舉辦戶外活動時知會警方或有關政府部門的程序〔網上版〕：
http://www.edb.gov.hk/tc/sch-admin/admin/about-activities/sch-activities-guidelines/

三、 管理措施

學生注意事項

1. 學生參加體育活動時，宜穿合適的衣履、束起長髮及剪短指甲。
2. 學生如需配戴眼鏡參加體育活動，應配戴不易破碎的鏡片，並將眼鏡繫穩。
3. 當進行體育活動時，學生不應佩戴飾物(包括手錶)。
4. 學生應注意個人健康狀況，如生病或身體不適，不應上體育課或參加聯課體育活動，並應盡快求醫。
5. 學生應在進行體育活動前作充分的熱身準備，但應避免做一些有潛伏危險性的動作，例如劇烈的頭部旋轉動作、身體後彎動作、深蹲動作、直腿仰臥起坐以及仰臥提腿等。

教師或體育活動負責人注意事項

6. 不應在體育課教授搏擊技術。
7. 應留意體質較弱、需要特別照顧的學生，並因應他們的學習需要在學習內容上作適當的調適。
8. 應防止學生參與超越其身心能力的活動。
9. 留意學生的身體狀況，尤其是患有心、血管或呼吸系統疾病的學生。應提醒學生如有不適，須立刻報告。
10. 應培養學生的責任感，讓他們認識到在進行體育活動時，要保障自己、同學和在場人士安全。
11. 在體育課、聯課體育活動或運動競賽中，應要求學生保持良好的秩序。
12. 應教導學生搬運及使用運動器材的正確方法。

四、 環境與設施

1. 教師在授課或進行活動前，應留意天氣及環境情況，判斷應否按計劃進行。
2. 進行體育活動時，教師應安排足夠及安全的活動空間。
3. 所有接近活動範圍的玻璃門窗、燈、柱、風扇、銳角等，均須安裝保護設施。
4. 教師應對教材有充分的認識，並知道有關活動及其教學環境所潛伏的危機。當使用非標準的器材時，更要格外小心。
5. 教師須小心視察教學環境及檢查器材，以確保安全，並鼓勵學生在發覺場地及器材有任何不妥善時，立刻報告。

天氣情況

6. 當「空氣質素健康指數」或指數預報達至下列級別，特別在交通繁忙地方，須注意學生在受影響地區進行體力消耗或戶外活動的安排:

健康風險	級別	環境保護署的健康忠告	教育局對學校的建議
高	7	**減少**戶外體力消耗和**減少**在戶外逗留的時間	體育活動/運動的強度及時間可維持於中等程度
甚高	8-10	**盡量減少**戶外體力消耗和**盡量減少**在戶外逗留的時間	體育活動/運動的強度及時間應維持於中至低等程度
嚴重	10+	**避免**戶外體力消耗和**避免**在戶外逗留	避免體力消耗活動及在戶外逗留

有關「空氣質素健康指數」的資料，請參閱教育局網頁: http://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/index.html 或環境保護署空氣質數健康網頁: http://www.aqhi.gov.hk/tc.html.

7. 在紫外線指數偏高的日子，如有需要長時間處於室外環境時，學生可塗上可阻隔紫外線 A 及紫外線 B 的廣譜防曬油(防曬系數為 15 或以上)，並在出汗或游泳後再塗上。學生亦可戴上闊邊帽及使用能阻隔紫外線的太陽眼鏡，並穿長袖而寬鬆的衣物。
8. 當紫外線指數[註7] 達到極高(11 或以上)時，學生應避免長時間在室外曝曬**(附錄二)**。
9. 學校應留意相關指引，並按不同天氣情況制訂適當的應變措施，確保學生安全。如遇異常天氣情況，學校亦應向相關的主辦單位查詢最新資訊，並適時通知相關人士 (例如學生、家長)

註[7] 查詢最新的紫外線指數資料，請瀏覽香港天文台網頁：
https://www.hko.gov.hk/tc/wxinfo/uvinfo/uvinfo.html
有關紫外線的健康知識，請瀏覽衞生署中央健康教育組網頁：
www.cheu.gov.hk/b5/info/accident_08.htm

有關安排。

10.學校應留意香港天文台和環境保護署等發出的資訊/警告，包括空氣質素健康指數、炎熱天氣、酷熱天氣、高溫天氣持續、極端酷熱、寒冷及強烈寒潮等，並按現場的天氣及環境情況，判斷應否按計劃進行、調整、押後或取消活動/比賽。

11.在炎熱天氣、潮濕或寒冷天氣/強烈寒潮的環境下進行劇烈或持久的體能活動，須特別注意並作出適當的安排(附錄三)及(附錄四)。

取消或改期

12.如遇以下情況，在校外場地進行的體育活動應予中止、取消或改期：

12.1 教育局宣佈學校停課；

12.2 香港天文台發出紅色或黑色暴雨警告信號；

12.3 香港天文台發出三號或以上的熱帶氣旋警告信號；

12.4 場地所在地區當時的「空氣質素健康指數」或指數預報達到 10+級 [註8]；

12.5 學校或場地所處地區嚴重水浸；

12.6 香港天文台發出雷暴警告 [註9] (不適用於室內場)。

註[8] 請參閱本章第四部分第 6 點有關「空氣質素健康指數」的資料。

註[9] 在室外場地舉行活動前，如香港天文台發出局部性雷暴警告，學校應與有關康樂場地負責人聯絡，根據香港天文台最新的天氣情況，以商討並決定該活動是否取消或延期。如取消於康樂及文化事務署轄下場地舉行的活動，學校可與場地負責人商擬另選日期（如仍有適合的日期）或申請退款。查詢最新雷暴警告資料，請瀏覽香港天文台網頁：www.weather.gov.hk/contentc.htm

第二章　田徑課和田徑訓練

(閱讀本章內容前，宜先熟讀第一章)

一、 教學考慮

跑類項目

1. 學生應在合適的場地才穿著釘鞋進行活動。
2. 進行長跑時，教師應經常留意學生的健康狀況，並應避免安排在橫過危險地點進行，例如馬路、單車徑、溪澗、濕滑和浮鬆地面、深坑、有刺的鐵絲網、欄杆等地帶。
3. 不應用椅子或笨重物件作欄架。
4. 確保欄架沒有尖銳或破爛的邊緣。在使用時，支架須與欄架成直角，欄架的佩重應按不同的欄高予以調整。

跳類項目

5. 小學體育課不應教授「背越式」跳高。
6. 如要教授「背越式」跳高，必須由具有專業知識的人負責指導，並應在有適當落地設施的場地進行。
7. 教授跳高時，橫杆的高度應因應學生的能力，循序漸進地進行調節。
8. 進行跳高時，負責拾放橫竿的學生應遠離跳高架。如使用橡筋或長繩充作跳高橫竿時，應確保跳高架穩固，避免翻倒引致意外。
9. 在教授跳高項目時，應教導學生找出適當的起跳點，使他們能安全地落在落地區。
10. 在教授跳遠或三級跳遠項目時，應根據學生的能力設置起跳區，並教導學生找出適合自己的起跳點，使他們能安全落在落地區。應指示學生不要在離開落地區時奔跑。
11. 學生不應橫越落地區。

擲類項目

12. 同一時間只可教授一個擲類項目。
13. 練習擲類項目時，學生之間應有適當的距離，並應：
    - 13.1 遵照發號員的信號投擲(發出信號前應確保落地區內並無其他人士)；
    - 13.2 向同一指定方向投擲；
    - 13.3 在指定界線後投擲(投擲完畢後，必先經發號員准許，才可踏進落地區拾回投擲器具)。

14. 輪候投擲的學生應站在遠離投擲者的安全範圍內，並留意其動作以及適時作出閃避。當使用左手投擲的同學進行練習時，安全範圍應作適當調整。
15. 待發號員發出信號後，學生方可拾回投擲器具，並須用正確的方法攜回，更不應攜著投擲器具奔跑。
16. 不應截停在移動中的投擲器具。
17. 應將濕滑的投擲器具拭乾方可投擲。
18. 攜帶標槍時，應垂直握持，槍尖應盡量接近地面。
19. 除正式投擲外，嚴禁學生持槍奔跑。
20. 放置標槍時，應平放在地上或垂直擺放在標槍架內。
21. 體育課不應教授「旋轉式」推鉛球技術。

二、 環境與設施

跑類項目

1. 練習場地應有足夠的緩衝區。
2. 在炎熱及潮濕天氣下不宜進行長跑。

跳類項目

3. 落地區未清理妥當時，不應試跳。
4. 用作落地區的安全墊必須寬闊柔軟，厚度適中。同時墊與墊之間要緊密連接，覆蓋面積亦須足以使學生能安全著地。
5. 跳高著地區不應少於 4.8 米乘 3 米。中學用的安全墊總厚度最少應為 0.6 米(約 12 張)，小學則為 0.4 米(約 8 張)。但教師可根據專業判斷，因應其教學進度而調整落地區的面積。
6. 必須確保沙池內沒有雜物及碎片等，並應不時用耙或鏟平整沙池。切勿把工具留在沙池內或放在沙池邊緣附近，而耙齒和鏟口應向下擺放。

擲類項目

7. 應預留足夠空間作為落地區，並應將該區列為禁區。
8. 鐵餅須在護籠內進行，護籠的擋網高度最少為 4 米。如採用代用投擲器具教授鐵餅項目時，教師應根據其專業知識，在投擲範圍、落地區、安全區及練習程序上作出適當安排。

第三章 陸運會

(閱讀本章內容前，宜先熟讀第一章)

一、 教師資格

負責或協助組織陸運會的人須曾接受相關的訓練，以及具備相關的經驗和知識。

二、 一般措施

行政措施

1. 組織陸運會時，學校應適當地安排下列事項：
   - 1.1 須向所有工作人員講解比賽規則、潛在的危險、安全措施、裁判與其他工作人員之間的協調方法、學生紀律與秩序管理等；
   - 1.2 須提示所有參賽者(包括學生、家長或監護人、教職員、校友等)於比賽前應進行適當的訓練或練習；
   - 1.3 應訂定惡劣天氣情況下的應變措施，並讓所有相關人士知悉有關安排。
2. 陸運會前，必須獲得參賽學生家長的書面同意。
3. 報名前，須提示參賽者注意個人的健康狀況、量力而為和穿著合適的服裝參加。
4. 學校應盡量邀請救護隊伍(例如：聖約翰救傷隊、醫療輔助隊等)派員在場擔任救護工作。如救護隊伍未能派員當值，應委任持有效急救證書的人士負責執行救護工作。
5. 須預先計劃進出運動場的秩序安排及緊急疏散時的步驟和路線，並讓所有相關人士知悉。
6. 應於賽前最少三個工作天與有關運動場的主管及比賽日當值的職員聯絡，確保所提供的用具及設施能符合陸運會所需。學校必須留意下列事項:
   - 6.1 記錄與運動場職員達成的協議及討論要點；
   - 6.2 索取該運動場的平面圖，圖上應清楚及準確地顯示各個項目的舉行地點、緊急出口、急救室、供緊急事故應用的停車位置等。

7. 所有工作人員必須於陸運會前接受適當的訓練。
8. 應安排足夠人員執行場內的各項工作，但不應編排低年級的學生協助擲類項目。
9. 在陸運會前，應提示全校師生注意下列各點：
   9.1 各比賽項目的潛在危險和安全措施；
   9.2 要維持良好紀律和遵守規則；
   9.3 在預防意外方面各人應有的責任；
   9.4 惡劣天氣情況下的應變措施和相關安排；
   9.5 進出運動場的秩序安排及緊急疏散時的步驟和路線；
   9.6 知悉場地分佈情況，例如各個項目的舉行地點、緊急出口、急救室、供緊急事故應用的停車位置等；
   9.7 遇到意外或突發事件，應立即向負責教師或危機處理小組通報。

項目編排

10.編排比賽項目時，應注意下列事項：
   10.1 選擇項目時，應配合參賽者的能力和比賽場地的環境與設施；
   10.2 學生不得在一日內，參加超過三項個人比賽項目及三項接力項目；
   10.3 在編排跑、跳、擲項目時，應注意場地的分配(例如：當徑賽項目的起點與鐵餅比賽地點十分接近，應避免安排這兩個項目同時舉行)；
   10.4 不宜把同一組別而性質相近的徑賽項目(例如：一百米和二百米、八百米和千五米等)編排得太接近；
   10.5 應適當地分隔同一項目的初、複及決賽的舉行時間；而最短的相隔時間建議如下:

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

   10.6 不應同時舉行標槍、鐵餅或擲壘球項目。

取消或改期

11. 如遇下列情況，陸運會應予取消或改期：
   11.1 教育局宣佈學校停課；
   11.2 香港天文台發出紅色或黑色暴雨警告信號；
   11.3 香港天文台發出三號或以上的熱帶氣旋警告信號；

11.4 場地所在地區當時的「空氣質素健康指數」或指數預報達到 10+級 [註10]；

11.5 學校或場地所處地區嚴重水浸。

比賽日注意事項

12.負責教師在陸運會當日應與運動場負責職員核對本章「一般措施」第 6.1 段提及的協議及討論要點，檢查是否已妥善安排。

13.如比賽當日天氣炎熱或過於潮濕，應考慮取消或延期舉行劇烈或持久性的運動項目。

14.當香港天文台發出雷暴警告時，在室外進行的體育活動應予中止、取消或改期。如香港天文台發出局部性雷暴警告，請參閱第一章[註 8]以作適當的安排。

15.應提示參賽者注意當日的健康狀況，量力而為；如在比賽前或在比賽中感到不適，應立即停止比賽，並向相關教師報告。

16.應提示參賽者在每次比賽前，作充分的熱身準備；在輪候比賽時，應保持體溫。

17.比賽前必須檢查所有器材。如發覺投擲器具濕滑時，應用布或毛巾抹乾，方可使用。天雨時，跳高、跨欄及投擲項目等特別容易發生意外的項目應予取消或延期舉行。

18.所有工作人員應穿著易於識別的服飾或佩戴標記。

19.應禁止與賽事無關的人士進入比賽場地。

徑賽項目

20.參賽者完成賽事後必須立刻離開比賽場地。

21.不應將釘鞋、起跑器及其他器材隨意放置。

22.徑賽開始前，應確保跑道上沒有雜物及與賽事無關的人士。

23.應妥善管理 4 x 400 米的接棒區，避免參賽者在交棒時發生碰撞。

24.每項長跑項目的比賽人數應規限在一個合適的數目內。應採用分組起跑或安排分組比賽，以避免過多參加者同時起跑。

25.不應在終點加設衝線帶。

26.於每項跨欄比賽前，宜提示場地的工作人員檢查欄架的佩重，並按不同的欄高予以調整。

田賽項目

27.每次試擲或試跳前，裁判員應站於投擲圈/弧內、跳高杆或起跳板前，並提示參賽者在場地未清理妥當或工作人員未完成量度成績前，均不能進行試擲或試跳。

註[10] 請參閱第一章第四部分第 6 點有關「空氣質素健康指數」的資料。

28.當參賽者察覺有人闖入落地區或助跑道時，必須立刻停止試跳或試擲。

投擲項目

29.應向參賽者明確訓令，在裁判員未發出信號前，不可擲出投擲器具。

30.當參賽者進行投擲時，工作人員及其他輪候的參賽者必須遠離投擲圈或助跑道，並應留意該參賽者的動作及投擲器具的飛行路線，以作適當的反應。

31.參賽者在投擲後，必須停留在投擲圈或助跑道，切勿跟隨投擲器具跑出。裁判員發出信號後，工作人員方可進入落地區撿拾投擲器具。嚴禁把投擲器具擲回。

32.搬運投擲器具時要小心，絕對禁止攜著投擲器具奔跑。可用籃子盛載鉛球和鐵餅；標槍須垂直握持，槍尖盡量保持接近地面。

33.所有投擲器具，不得隨意放置在地面或落地區上。例如標槍應平放在集合點的地面上或垂直擺放在標槍架內。

34.應用繩圍著落地區，使它與其他地區分隔。圍繩應設在遠離落地區的界線外，並應於圍繩外豎立警告牌。

35.必須在設有網高不少於 4 米的護籠內進行擲鐵餅;並應著令其他參賽者留在護籠擋網外面，與擋網保持一定的距離。

跳躍項目

36.賽前必須確保沙池內沒有雜物和碎片。工作人員應適時用耙或鏟平整沙池。切勿將工具放在沙池內或沙池邊緣附近，而耙齒和鏟口必須向下擺放。

37.必須在適當地點設置起跳線，以確保參賽者能在沙池內著地。在三級跳項目中，可因應參賽者不同的能力，加設額外的起跳線，惟不宜以草地作起跳區。

38.跳高的落地區必須以寬闊柔軟和厚度適中的安全墊鋪設， 其表面應為柔軟、舒適、磨擦度低、沒有空隙和破洞。各組安全墊必須高低平均和緊密連接，能均勻地承托著整個參賽者的重量，並應用防水布罩將整個落地區覆蓋。

39.當進行跳高，負責擺放橫杆的工作人員應於試跳時遠離跳高架的範圍。

第四章　越野和路上賽跑

(閱讀本章內容前，宜先熟讀第一章)

一般措施

行政措施

1. 賽前須作實地視察，找出途中有潛在危險的地方而作出適當的安排，以減少意外的發生。
2. 賽前應向各工作人員和運動員提供沿途有潛在危險的位置、急救站、檢查站、應急程序等資料。
3. 學校宜於賽前向學生簡介活動有關安排，讓他們明白應注意的事項。
4. 賽前必須獲得學生家長的書面同意。除獲醫生建議外，凡患有氣管、心血管疾病的學生，不宜參加這類活動。
5. 比賽前應獲得有關政府部門或私人機構的批准，例如警務處[註11]、漁農自然護理署[註12]等。
6. 校方應邀請或委任持有效急救證書的人士負責急救，並在必要時負責運送傷者的工作。如有需要，校方可在比賽場地配備「自動心臟復甦機」，並安排曾接受相關訓練的人士協助急救工作。

路程安排

7. 賽道距離和難度須配合學生的能力。
8. 不要編排賽事在溫度和濕度較高的時段舉行，尤須注意炎熱季節時的情況。
9. 賽道安排應避免橫過危險地點，如馬路、單車徑、溪澗、濕滑和浮鬆地面、深坑、有刺的鐵絲網、欄杆等地帶。

比賽日注意事項

10. 起點處應有足夠空間，以避免運動員互相擠碰。於個人項目中，成績較佳的運動員宜排前；隊制賽事宜以分區列陣方式安排起跑。
11. 因應賽道的容量而決定每場比賽運動員的人數。
12. 在較長距離的賽事中，應沿途編排適量的檢查站，並應在部份站頭供應飲品。

註[10]　在一般道路舉辦賽跑活動，須向活動舉行地區的警務處總區指揮官申領許可證。

註[11]　在郊野公園及海岸公園舉辦賽跑活動，須向漁農自然護理署申領許可證。

13.安排通訊系統，以便工作人員能盡快報告沿途的情況，以及經過每個檢查站的人數。
14.工作人員應有明顯識別，例如制服或臂章等，讓運動員容易辨識及尋求協助。
15.在出發時、比賽途中，以及終點處，應檢查和點核學生人數。組織者應指派殿後工作人員負責監察，並確保沒有學生逗留在跑程上。
16.比賽當日，應留意環境保護署和香港天文台發出的資訊/警示，包括空氣質素健康指數、炎熱天氣、酷熱天氣、高溫天氣持續、極端酷熱、寒冷及強烈寒潮等，判斷應否按計劃進行、調整、押後或取消活動/比賽。

第五章 舞蹈

(閱讀本章內容前，宜先熟讀第一章)

一、 教學考慮

1. 學生應穿著合適的衣履。
2. 活動開始時，學生應有適當的熱身準備(特別是高難度或劇烈的舞蹈活動)。活動完結前亦應有適當的整理活動。
3. 進行熱身時，應避免進行壓迫力及拉力過強的動作，以防止關節及肌肉受傷。
4. 應教導學生充分運用空間，避免互相妨礙及碰撞。
5. 應因應學生的能力擬定活動，並必須禁止學生作出互相逞強的行為。

二、 環境與設施

1. 舞蹈活動應在平坦、乾爽地面進行。
2. 舞蹈室應保持乾爽及空氣流通，並應定期清潔及消毒。
3. 必須定期檢查舞蹈室的設施、器材及安全裝備，在設施周邊的方角宜貼上防撞軟墊。
4. 應妥善擺放舞蹈鏡及扶把，並提示學生避免碰撞有關設施。
5. 音響器材及電源連接應符合安全規格。
6. 使用器材或道具時，應評估其風險及制定相關的安全措施。

第六章　球類和遊戲

（閱讀本章內容前，宜先熟讀第一章）

一、 教學考慮

1. 進行有身體接觸的活動時，應盡量安排體型與體力相若的學生對壘、作賽。
2. 應提醒學生不可攀爬或懸垂在球門或球架上，也不應拉扯或懸垂在籃球圈。
3. 進行活動時，應按場地和環境的情況，適當安排活動範圍和緩衝區，以及每組或每隊的人數和他們之間的活動距離。
4. 進行擊打物體(例如壘球、高爾夫球等)，使之飛行的活動時，應安排適當的活動範圍，並提醒學生留意飛行中的器材(例如球)的距離、速度和方向。
5. 應提醒學生不可進入正在進行活動的場區拾球。如球將會或已經滾入正在進行活動的場區範圍，並可能會引致危險時，應暫停場區內正在進行的活動。
6. 在進行排球扣球練習時，切勿將球經網下滾向對面場區，應把球經場邊送回。
7. 應提醒學生不能跳越球網或在網下穿過。

二、 環境與設施

1. 應在平坦、不易滑倒的場地上進行球類活動或遊戲。
2. 球門、網柱及球架應適當地固定或緊扣於地上，並應適度加上保護設施。
3. 學校應裝置平滑、無尖銳凸出物的籃圈。
4. 在不使用時，應保持網柱捲軸的攪柄摺合。
5. 在以下情況，場區內如有不能清除的障礙物，應以軟墊包裹：
   5.1 籃球場邊線及底線 1 米範圍內；
   5.2 手球場邊線 1 米及底線外 2 米範圍內；
   5.3 排球場邊線及底線 3 米範圍內；
   5.4 羽毛球場邊線及底線 1 米範圍內。

6. 不使用的器材，不應放置在活動範圍內。
7. 只准在草地、人造草或仿真草球場上穿著鞋底有膠粒的足球靴。當有球員穿著足球靴，其他球員必須穿著護脛。

第七章　遊戲日

（閱讀本章內容前，宜先熟讀第一章）

學校如在遊戲日舉辦田徑比賽項目，應同時參考第二章『田徑課和田徑訓練』及第三章 『陸運會』

一、 教師資格

負責或協助組織遊戲日的人須曾接受相關的訓練，以及具備相關的經驗和知識。

二、 一般措施

行政措施

1. 組織遊戲日時，學校應適當地安排下列事項:
   - 1.1 須向所有工作人員講解比賽規則、潛在危機、安全措施、裁判與其他工作人員之間的協調方法、學生的紀律和秩序管理等；
   - 1.2 須提示所有參賽者(包括學生、家長/監護人、校友、教職員等)於比賽前應進行適當的訓練或練習；
   - 1.3 應訂定惡劣天氣情況下的應變措施，並讓所有相關人員、學生知悉有關安排。
2. 遊戲日前，必須獲得參賽學生家長的書面同意。
3. 報名前，須提示參賽者注意個人的健康狀況，量力而為，並須穿著合適的衣履。
4. 學校應盡量邀請救護隊伍(例如聖約翰救傷隊、醫療輔助隊等)派員在場擔任救護工作。如救護隊伍未能派員當值，應委任持有效急救證書的人士負責執行救護工作。
5. 須預先計劃遊戲日進出場地的秩序安排及緊急疏散時的步驟和路線，並讓所有相關人士知悉。
6. 如在康樂及文化事務署或房屋署的場地舉辦遊戲日，應於事前獲場地負責人准許舉辦各項遊戲。
7. 應於遊戲日前最少三個工作天與有關場地的主管及當日當值職員聯絡，確保所提供的用具及設施符合遊戲日所需。學校必須留意下列事項:

7.1 記錄與場地職員達成的協議及討論要點；

7.2 索取該場地的平面圖，圖上清楚及準確地顯示各個項目的舉行地點、緊急出口、急救室、供緊急事故應用的停車位置等。

8. 所有工作人員必須於遊戲日前接受適當訓練。

9. 應安排足夠人員執行場內的各項工作，可編排高小(擲項除外)及以上級別的學生協助工作。

10. 在遊戲日前，應提示全校師生注意下列各點：

10.1 各遊戲日項目的潛在危險和相關的安全措施；

10.2 要維持良好紀律和遵守規則；

10.3 在預防意外方面各人應有的責任；

10.4 惡劣天氣情況下的應變措施和相關安排；

10.5 進出場地的秩序安排及緊急疏散時的步驟和路線；

10.6 知悉場地分佈情況，例如各個項目的舉行地點、緊急出口、急救室、供緊急事故應用的車輛停車位置等；

10.7 遇到意外或突發事件，立即向負責教師或危機處理小組通報。

項目編排

11. 編排遊戲日項目時，應注意下列事項：

11.1 應在空曠、平坦、不易滑跌的場地上舉行遊戲日。如在室內進行，應保持空氣流通及充足的光線。如接近比賽範圍內有風扇、燈、柱、銳角等，應進行安全檢查和作出相應措施；

11.2 選擇遊戲項目的性質和設計遊戲時，要配合參賽者的能力、比賽場地的環境與設施；

11.3 在編排秩序表時，應充分考慮各項遊戲規則、工作分配、場地運用、報名人數、場地可運用的時間等因素；

11.4 編排有身體接觸的遊戲時，應把以年齡、體力及體型大致相若的學生編入同一組別；

11.5 事前應清楚訂明遊戲的規則及方法；

11.6 如果在斜坡或在有斜度的障礙物上進行遊戲，向上跑較往下跑為佳；

11.7 所有競賽項目須預留足夠的緩衝區，各分道應有適當的活動範圍，不應在終點設衝線帶；

11.8 設有初賽、複賽及決賽的項目，舉行的時間應作適當的分隔。

取消或改期

12.在室外舉行遊戲日，如遇到以下情況，學校遊戲日應予取消或改期：

12.1 教育局宣佈停課；

12.2 香港天文台發出紅色或黑色暴雨警告信號；

12.3 香港天文台發出三號或以上的熱帶氣旋警告信號；

12.4 場地所在地區當時的「空氣質素健康指數」或指數預報達到 10+級 [註13]；

12.5 學校或場地所處地區嚴重水浸。

當日注意事項

13.如天氣炎熱或過於潮濕，應考慮取消或延期舉行劇烈或持久性的遊戲項目。

14.當香港天文台發出雷暴警告時，在室外進行的體育活動應予中止、取消或改期。如香港天文台發出局部性雷暴警告，請參閱第一章[註8]以作適當的安排 (室內場地除外)。

15.應提示參賽者應注意當日身體狀況，量力而為；如在比賽前或在比賽進行中感到不適，應立即停止比賽，並向相關教師報告。

16.應提示參賽者在每次比賽前，應作充分的熱身準備；在輪候比賽時，應保持暖身。

17.活動前必須檢查所有器材。如發覺投擲器具濕滑時，應用乾布或毛巾抹乾，方可使用。

18.所用器材，必須牢固穩妥。

19.作跨越用的障礙物，被踫撞時應能立即鬆脫或順勢倒下，以免絆倒參與者。

20.嚴格執行既定的遊戲規則，以確保遊戲在安全的情況下進行。

21.所有工作人員，應穿著易於識別的服飾或配戴標記。

22.應禁止與賽事無關的人士進入比賽場地。

23.參賽者完成賽事後必須立刻離開比賽場地。

24.每次試擲或試跳前，裁判員應站於投擲圈/區內、跳高杆或起跳板前，並提示參賽者在場地未清理妥當或工作人員未完成量度成績前，均不可進行試擲或試跳。

註[13] 請參閱第一章第四部分第 6 點有有關空氣質素健康指數資料。

25.提示跳項或擲項參賽者如察覺有人突然闖入落地區或助跑路線，必須立刻停止試跳或試擲。
26.當參賽者進行投擲時，工作人員及其他輪候的參賽者必須遠離投擲圈或助跑道，並應留意該參賽者的動作及投擲器具的飛行路線，以作出適當的反應。
27.提示參賽者在投擲後，必須停留在投擲圈或助跑道，切勿跟隨投擲器具跑出；當裁判員發出信號後，工作人員方可步往撿拾投擲器具，嚴禁把投擲器具擲回。
28.應在平坦的地方設置跳類活動的落地區，並應清除其周邊的雜物。如有需要，在落地區鋪設安全墊。

第八章 體操和彈網

（閱讀本章內容前，宜先熟讀第一章）

一、 教師資格

曾考獲中國香港體操總會的初級金章或教育局認可資歷的人，方可教授彈網活動。

二、 教學考慮

一般注意事項

1. 應制定合適的教學進度，並讓學生了解清楚有關動作的學習要點。
2. 應提高學生安全意識，同時亦須禁止他們作出互相逞強的行為。
3. 應教導學生穿著合適的衣履，並且不可佩戴飾物和手錶進行體操活動。
4. 應教導學生在練習前作充分的熱身準備。
5. 應教導學生進行適當的輔助練習，提高柔軟度和力量，以協助學習各種體操技術。
6. 應教導學生充分運用空間，避免互相阻礙和碰撞。
7. 有需要時，可在器材上加上護墊，以避免身體直接撞擊器材，並提供鎂粉、護掌等給學生使用。
8. 教授體操技術時，應同時教授相關的正確保護法。
9. 應教導學生搬運、裝拆和檢查器材的正確方法。任何時候，不可使用損壞或不穩固的器材。
10. 應禁止過多學生同時使用同一器材，以免發生危險。
11. 切勿在體育課教授空翻。
12. 切勿在體育課教授技巧體操中的拋接隊員動作。

彈網

13. 應教授開、摺彈網的正確方法，每次開、摺彈網時，教師均須在場嚴格督導。彈網底不可放置任何物品，並嚴禁學生爬入。當輪架除離後，必須放置遠離彈網的地方。彈網在不使用時，必須摺合及鎖上。

14.進行彈網活動時，必須有四名或以上保護者分別站在彈網的四周，而附近亦不宜同時進行球類活動或遊戲。
15.必須教授保護技術。在活動進行中，經常提示保護者保持專注，隨時準備保護正在進行彈網活動者。
16.學生應先踏上彈網的框架，再進入網內。學生不應踏上彈簧或鐵索，更不可從彈網跳下著地。
17.在同一時間內，只容許一名學生在彈網上彈跳，並不可讓他們赤足進行活動。
18.應先教導學生掌握彈跳及急停技巧，方可教授其他技巧。

三、 環境與設施

1. 教授體操時，應使用合適的地墊或安全墊作著地區，其表面須平坦，而墊與墊之間應緊密連接。
2. 應擺放器材在恰當的位置，確保有足夠的安全距離，以免學生活動時撞及門窗、牆壁、障礙物或其他學生。助跑區及著地區應保持暢通。
3. 應確保所有器材已妥善安裝和放置，並須配合學生的需要而作適當調較。
4. 上課後須把器材存放妥當，並在當眼處掛上警告牌，提醒學生不可亂動所有器材。
5. 在進行彈網教學時，彈網周圍應最少有 2 米空間，地面與天花板或懸掛物的距離不應少於 5 米。彈網四邊放置足夠的安全墊。

第九章　體適能訓練

（閱讀本章內容前，宜先熟讀第一章）

一、 教學考慮

1. 活動前，應了解學生的健康狀況是否適合參與當日的體適能活動。
2. 應提示學生在進行體適能活動時，如有不適，立即停止活動，並向教師報告。
3. 應了解學生的能力，選擇他們能勝任的體適能活動項目和負荷量，循序漸進，並應按學生的個別體質和能力，作出適當的調節。
4. 應強調在進行重量訓練及等長訓練時，要保持自然呼吸，不應「閉氣」。
5. 進行等長訓練時，每個動作的持續時間不應過長。
6. 宜以雙人或小組形式進行訓練，並按需要安排保護者，以及鼓勵學生互相協助和照顧。
7. 關於使用健身器材，學校：
   - 7.1 應制定使用守則，任何人未經准許，不得隨意接觸或使用器材；
   - 7.2 應在進行體適能活動前，小心檢查器材，並確保重量平衡和砝碼穩固；
   - 7.3 須在體育教師或受過訓練的人員的督導下，才能使用體適能訓練器材；
   - 7.4 應提示使用者穿著合適的運動衣履；
   - 7.5 須在設計重量訓練活動時，考慮學生的年齡、體質、能力和健康狀況；
   - 7.6 應提示學生在完成重量訓練時，要小心放下器材；
   - 7.7 應在硬地上進行站立式舉重；
   - 7.8 應在進行引體向上活動時，按實際情況在槓下擺放保護墊，以確保安全。

二、 環境與設施

1. 進行活動時，應保持有充足的活動空間。
2. 應保持活動場地空氣流通，並定期清潔各種器材。
3. 應妥善存放各種器材。
4. 關於設置健身器材，學校：
   - 4.1 須向相關專業人士、供應商等徵詢意見，選擇合適地方擺放器材。
   - 4.2 應在選購健身器材前，選擇適合學校使用的器材，並考慮個別器材的使用及負荷量、訓練功能和學生的能力。
   - 4.3 須以正確方法裝置健身器材，並確保器材穩固。
   - 4.4 應在各器材之間預留足夠的活動空間，並考慮在地上鋪設防震、防滑裝置等。
   - 4.5 應在健身器材上或當眼位置，張貼個別器材的正確使用方法和應注意的事項。
   - 4.6 應定期檢查器材，按需要進行維修和保養(應妥善保存健身器材出廠文件、使用指南和相關資料)。
5. 應在活動場地及適當地方設置急救箱，並定期檢查箱內用品[註14]。

註[14] 請參閱附錄一[註17]有關「急救箱內應存放的急救物品建議清單」

第十章　運動攀登

(閱讀本章內容前，宜先熟讀第一章)

一、 教師資格

本章所指的只是在人工攀登牆上進行的攀登活動。持有相關運動總會發出的下列資歷的人方可教授運動攀登活動：

1. 具督導員資格：可在指定攀登牆進行教學活動。
2. 具一級或以上教練資格：可在不同的攀登牆進行教學活動。

二、 教學考慮

1. 使用學校所建的攀登牆進行活動：
   1.1 所有學員必須在教練或督導員現場指導下，方可進行攀登活動；
   1.2 所有參與自行練習者須擁有二級或以上訓練證書，並須在同伴協助下，方可進行練習；
   1.3 如攀登超逾 3 米高度（以觸高點計算），參與者須使用保護器材(Belay System) ；
   1.4 教練或督導員與學員比例須遵照相關總會的要求；
   1.5 參與者不應佩戴飾物及手錶，須束起長髮，方可進行活動。
2. 使用校外的人工攀登牆進行活動：
   2.1 教練或督導員與學員比例須遵照相關總會的相關活動性質要求；
   2.2 應遵守該場地的安全指引。

三、 環境與設施

1. 學校所建的攀登牆，使用前應經由相關專業機構檢驗，以確定其安全性，並應定期作出檢查、保養。
2. 學校場地負責人應定期及於活動前檢查攀登牆（特別是定索系統 Anchor System）及所有器材的安全狀況，確保安全。

3. 採用的攀登設備必須要符合國際標準，例如國際攀山聯盟 (International Mountaineering and Climbing Federation (UIAA))。
4. 攀登牆下應安放足夠的安全裝置，例如安全墊。
5. 在超逾 3 米高度(以觸高點計算)的攀登牆下，其 3 米地面範圍應無障礙物，以確保保護者 (Belayer) 有足夠的移動空間。
6. 在攀登牆當眼處張貼警告板和安全守則，以便參與者閱覽。

第十一章　游泳課和游泳訓練

（閱讀本章內容前，宜先熟讀第一章）

一、 教師資格

教師
1. 具備拯溺資格(銅章或以上救生證書)的體育教師，均可教授游泳課。

助教
2. 如有需要，校方可安排助教，以協助教授游泳課/活動。助教須由持有效拯溺證書（銅章或以上）的人士擔任。

二、 教學考慮

師生比例
1. 每位教師在同一時段最多可負責教授或訓練四十五名學生。
2. 應常查核學生人數，尤以授課前、後更為重要。

游泳裝備
3. 學生須佩戴泳帽或手帶，以便識別。

水上安全
4. 教學位置及視線應能顧及全班學生。
5. 除在緊急情況或要進行水中示範外，教師不應進入水中；當教師在水中示範時，學生應離開水面。
6. 應教導學生水上學習安全知識和泳池規則，包括不應在池邊奔跑或在泳池範圍內胡鬧嬉戲。
7. 應採用「同伴制」、「按能力分組」等方式教授游泳課/活動；並須教導學生遇到意外時，同伴或其他同學應立即通知教師。
8. 學生如身體有傷口或患有傳染性疾病，例如皮膚病、紅眼症、手足口病等，不應參與游泳活動。
9. 須確保學生在未獲得教師准許前不得下水，並於課後全部離開池面，在泳池範圍外解散。
10. 於泳池分段休息時間使用康樂及文化事務署泳池時，須自行安排一位持有效拯溺銅章或以上資格的人士，協助照顧學生。

天氣情況
11. 遇上寒冷天氣，學生應有足夠的熱身活動，並且不宜在水中逗留過久。
12. 在紫外線指數偏高的日子或在有需要時，學生可於上游泳課前塗上防曬系數(SPF)15 或以上廣譜及 PA++或以上的防曬液。

13.當雷暴警告於游泳活動進行時發出，室外游泳活動必須立刻終止，學生應迅速離開水面，往有遮蓋的安全地方暫避。如香港天文台發出局部性雷暴警告，請參閱第一章[註 8] 以作適當的安排。

處理意外

14.若有學生遇溺，應盡快拯救和進行急救，並須立即召喚救傷車，以及通知校方、泳池當值人員和家長。

學校泳池

15.學校自設的泳池須領有牌照和符合安全規格；校方須防止任何人士在泳池非使用時擅自進入。

16.自設泳池的學校應定期進行水上安全演習。

三、 環境與設施

1. 初學者不可在水深超越胸部或水深超過 1.2 米的泳池內習泳。
2. 安排學生作淺插式跳水或進行背泳起步練習時，泳池水深須在 1.35 米或以上；進行其他跳水練習時，水深須為 3 米或以上。
3. 應提示學生於跳水前，須清楚入水範圍內沒有其他人士，其他學生亦不可游近。

第十二章　水運會

（閱讀本章內容前，宜先熟讀第一章）

一、 教師資格

負責或協助組織水運會的人須曾接受相關的訓練，以及具備相關的經驗和知識。

二、 一般措施

行政措施

1. 組織水運會時，學校應適當地安排下列事項：
   - 1.1 須向所有工作人員講解比賽規則、潛在危險、安全措施、工作人員間的溝通方法、學生紀律、秩序管理等；
   - 1.2 須提示所有參賽者（包括學生、家長或監護人、教職員、校友等）於比賽前進行適當的訓練或練習；
   - 1.3 應訂定惡劣天氣情況下的應變措施，並讓所有相關人士知悉有關安排。
2. 水運會前，校方須獲得參賽學生家長的書面同意。
3. 應盡量邀請聖約翰救傷隊、醫療輔助隊等在場當值和提供救護服務；如未能安排，應委派持有效急救證書的人士負責有關工作。
4. 須預先計劃水運會進出場地的秩序安排及緊急疏散時的步驟和路線，並讓所有相關人士知悉。
5. 如租用康樂及文化事務署(康文署)泳池舉行水運會，須於賽前三星期將擬舉行的比賽項目，送交有關康文署分區康樂事務經理。
6. 須於賽前三個工作日，與有關泳池負責人或在比賽日當值的職員聯絡，確保各項措施能保障學生的安全，聯絡時，應注意下列各點：
   - 6.1 記錄校方與泳池職員達成的協議和討論要點；
   - 6.2 索取泳池平面圖，圖上清楚及準確地顯示各救生員更台、救生器材、緊急出口、急救室、供緊急事故應用的停車位置。
7. 確保泳池在租用期間有救生員當值。

8. 所有工作人員須在水運會舉行前接受適當的訓練。
9. 在水運會舉行前，應提示全校師生注意下列各點：
   9.1 活動潛在的危險和安全措施；
   9.2 維持良好紀律和遵守規則；
   9.3 在預防意外方面各人應有的責任；
   9.4 惡劣天氣情況下的應變措施；
   9.5 進出泳池範圍的秩序安排和緊急疏散時的步驟和路線；
   9.6 設施的位置，例如召集地點、出口、急救室等；
   9.7 遇到意外或突發事件，應立即通知負責教師或危機處理小組。

項目編排

10. 編排比賽項目時，應注意下列事項：
   10.1 所有比賽項目，都曾經在體育課或聯課活動中教授，並已提供練習機會予各參賽學生；
   10.2 編排比賽項目和賽程時，須考慮學生的能力；
   10.3 學生不得在同日賽事中參加超過三項個人項目和三項接力賽項目；
   10.4 短距離賽事，如 25 米賽事、新秀賽等，應在訓練池舉行或利用主池而水深不超過 1.5 米的淺水區域作橫渡方式進行。切勿以主池的中央部份作為賽事的起點或終點，更不應為不諳泳術的學童舉行利用助浮物的賽事；
   10.5 水運會中只宜舉行正規的游泳或拯溺項目；不宜舉行水上遊戲，例如「捉鴨遊戲」、「水中或水底尋寶」、浮板比賽等。

取消或改期

11. 如遇以下情況，學校水運會應予取消或改期：
   11.1 教育局宣佈學校停課；
   11.2 香港天文台發出紅色或黑色暴雨警告信號；
   11.3 香港天文台發出三號或以上的熱帶氣旋警告信號；
   11.4 場地所在地區當時的「空氣質素健康指數」或指數預報達到 10+級[註15]；
   11.5 學校或場地所處地區嚴重水浸；
   11.6 香港天文台發出雷暴警告[註16]（不適用於室內泳池）。

註[15] 請參閱第一章 第一章第四部分第 6 點有有關「空氣質素健康指數」資料。
註[16] 請參閱第一章 [註8] 有關雷暴警告的資料和安排。

比賽日注意事項

12.負責教師在水運會當日應與泳池負責職員核對本章「一般措施」第 6.1 段所提及的協議和討論要點，並查核一切是否已安排妥當。

13.工作人員應穿著制服或佩戴標誌，而參賽者也應戴上泳帽，以資識別。

14.所有進入泳池範圍的人士均須遵守泳池規則。

15.熱身時段只容許參賽者使用泳池，並應維持良好秩序。

16.租用泳池舉行水運會期間，應確保在任何時間內，學生不會使用其他沒有租用的泳池及設施。

17.除大會工作人員、裁判和即將參與比賽的運動員外，應禁止學生或非比賽人士進入池面範圍。

18.須委派工作人員負責檢察工作，以確保所有參賽者於每項比賽或接力泳賽完成後，盡快離開泳池。

19.在午膳期間，學校應確保任何人在未經許可下，均不可進入池面範圍。

第十三章　拔河比賽

(閱讀本章內容前，宜先熟讀第一章)

一、 教師資格

負責或協助組織拔河比賽的人須具備相關的資格和經驗。

二、 一般措施

1. 身體不適或患有心血管病或慣性脫臼的學生不可參加。
2. 凡未滿十五周歲的學生不應參加。
3. 每隊比賽的人數不應超過 8 名。
4. 學生宜穿著長袖衣服、適當鞋履、護肘、護膝等。
5. 應訂定規則，包括時限，以避免雙方爭持過久。
6. 比賽前，學生應做熱身和針對性的伸展動作。
7. 比賽時，同隊學生需有節奏地發力和呼吸，不應長時間「閉氣」。
8. 比賽期間，學生不可無故突然鬆手或刻意搖晃繩子。
9. 當裁判宣佈比賽結束時，雙方隊員應慢慢放開繩子。

三、 環境與設施

1. 溫度和濕度較高的時段，不宜進行拔河比賽。
2. 比賽範圍應有足夠的安全空間和緩衝區。
3. 凹凸不平、過於粗糙、滑溜或濕滑的場地，皆不適宜舉行拔河比賽。

第十四章　武術/國術

(閱讀本章內容前，宜先熟讀第一章)

一、 教師資格

1. 學校應委任具備武術/國術訓練、經驗和對該項目的安全措施有深切認識的教師或導師教授基本的拳術套路；
2. 委任具備相關體育總會發出的「第一級教練」或以上的資歷的教師或導師教授武術/國術器材(例如棍、劍、龍、獅)活動。

二、 教學考慮

1. 體育課不應教授武術/國術器材活動。
2. 應先教導學生武德，同時亦須嚴禁他們打架和作出互相逞強的行為。
3. 初學者宜先學習拳術套路，熟習後才可學習武術/國術器材運用。
4. 進行武術/國術活動時，應考慮學生的體型、體力和技術差異，以免學生受傷。
5. 應教導學生使用武術/國術器材的正確方法，不可使用損壞或不穩固的武術/國術器材。
6. 使用的武術/國術器材除應符合相關總會規格外，還須適合學生的體型和體力。

三、 環境與設施

1. 進行武術/國術活動時，應安排足夠及安全的活動空間。
2. 所有武術/國術器材須妥為儲存，學生在未得教師或導師許可下，嚴禁取用。
3. 必須定期檢查各項武術/國術器材及安全裝備。
4. 教授騰空動作時，應使用合適的地墊或安全墊作著地區。

急救箱內應存放的急救物品建議清單 [註17]

1. 經消毒的生理鹽水或蒸餾水（清潔傷處用）
2. 酒精（清潔器具用）
3. 用後即棄膠手套（以避免徒手直接接觸傷患處或血液）
4. 外科用口罩
5. 不同大小的消毒敷料/敷料包/紗布（獨立包裝）
6. 不同闊度的彈性繃帶
7. 三角繃帶
8. 棉棒、藥棉
9. 不同尺碼的膠布
10. 剪刀
11. 鑷子
12. 洗眼用的噴壺或眼杯
13. 冷敷墊 [註18]
14. 電子體溫計
15. 人工呼吸面膜（用後即棄）或人工呼吸袋裝面罩
16. 緊急求助資料（例如鄰近救護站的聯絡電話號碼）

***建議額外設置用品：**

自動心臟復甦機 (學校應考慮**添置此急救器材，以加強保護學生和員工)**

備註：負責管理急救箱的人士須確保以下事項：

- 急救箱內備有急救用品一覽表；
- 所有藥物均貼上適當的標籤；
- 定期檢查物品的數量，看看是否需要增補；
- 檢查藥物的有效日期，以便預早更換。

註[17] 應留意各項急救用品的有效日期，並應適時添補或更換。

註[18] 部分冷敷墊須存放於雪櫃冰格內。有關使用冷敷墊的安全指引，請瀏覽衞生署網頁：https://www.mdd.gov.hk/filemanager/common/information-publication/hot_and_cold_chi_20200121_v6_with_photo.pdf

防止曝曬的措施

一、 教學考慮

在強烈的陽光下進行體能活動，應建議參加者採取以下防止曝曬的措施：

1. 避免長時間在陽光下曝曬，以免受太陽紫外線曬傷。
2. 穿上/配戴防護服裝，例如淺色和通爽的衣服、闊邊帽子和能阻隔紫外線的太陽眼鏡。
3. 適量塗抹防曬系數(SPF)15或以上廣譜及PA++或以上的防曬液，避免受紫外線A(UVA)及紫外線B(UVB)的傷害。
4. 暴露在陽光下約三十分鐘前應塗抹足夠份量的防曬液，以達到預期的保護。
5. 若在陽光下停留超過兩小時或需長時間逗留在戶外，以及在游泳、流汗或以毛巾抹乾後，亦應再次塗抹防曬液。
6. 留在有適當遮蔭的地方，盡可能安排在早上或下午較後的時間進行戶外活動。

二、 相關網址

1. 香港防癌會 —「皮膚癌」：
   https://www.hkacs.org.hk/tc/knowcancer_detail.php?id=9
2. 衞生署 —「紫外線不可不防」：
   https://www.chp.gov.hk/tc/static/90063.html
3. 香港天文台 — 「紫外線資訊」：
   https://www.hko.gov.hk/tc/wxinfo/uvinfo/uvinfo.html

附錄三

在炎熱及潮濕天氣下進行體能活動須知

一、 教學考慮

在炎熱及潮濕的環境下進行劇烈或持久的體能活動，可引致熱痙攣、熱衰竭、中暑，嚴重的甚至死亡。因此參加者在進行體能活動時，尤其在酷熱或極端酷熱天氣下（氣溫達35度或以上），應時常留意身體狀況，多補充水份及做足防暑措施。教師亦應注意下列事項：

1. 留意香港天文台發出相關的天氣警告、特別天氣提示及香港暑熱指數，並在活動上作出適當的調節和安排。
2. 提醒學生在活動前後或期間多補充水份及做足防暑措施，包括穿著淺色和通爽衣服。
3. 應時常留意學生因受熱而引致不適的徵狀，並及時採取適當的措施，例如在陰涼的地方休息、補充水份、立刻尋求醫療援助等。
4. 提醒學生應時常留意身體狀況，如感覺不適時，應立刻停止活動，盡快到陰涼的地方休息，並立刻尋求協助。
5. 在活動前應安排學生作充分的熱身準備，而練習亦應循序漸進，讓他們易於適應。
6. 適當地安排休息時間，不要讓學生過度勞累。
7. 當酷熱天氣警告（氣溫達33度或以上）、高溫天氣持續或天氣極端酷熱，應提高警惕，避免長時間在陽光下曝曬，慎防中暑或因酷熱而引起不適。提醒學生若出現頭暈、頭痛、噁心、氣促及神志不清等徵狀，應立刻停止活動，盡快到陰涼的地方休息，並立刻尋求協助，盡快求醫。
8. 戶外活動盡可能安排在早上或下午較後的時間進行。在極端酷熱天氣下，應避免進行劇烈運動。
9. 提醒學生在室內活動時，亦應適時補充水份。

二、 運動比賽/戶外教育營

留意相關指引，包括《戶外活動指引》及主辦機構/營舍就不同天氣情況下所制訂的活動安排，並作出適當的應變措施，確保學生安全。如遇異常天氣情況，學校應向主辦單位/營舍查詢最新資訊，並適時通知相關人士 (例如學生、家長)有關安排。

三、 相關網址

1. 香港天文台 ー 酷熱天氣警告注意事項：
   https://www.hko.gov.hk/tc/wservice/warning/coldhot.htm
2. 衞生署 ー「夏日炎炎慎防中暑」：
   https://www.chp.gov.hk/tc/static/90064.html

在寒冷天氣/強烈寒潮下進行體育課及體育相關活動的注意事項

一、 教學考慮

學校應按不同的天氣狀況，制定相關的應變措施，讓相關人士知悉有關安排，以保障學生健康。當天文台發出或預報發出寒冷天氣/強烈寒潮的訊息時，學校應注意下列事項：

1. 體育課及相關的聯課活動：

   a. 進行體育課及相關的聯課活動前，學校應留意有關天氣預報及最新的天氣資訊，並按現場的天氣及環境情況，判斷應否按計劃進行、調整、押後或取消活動。

   b. 在活動前應安排學生作充分的熱身準備，以增加血液循環及產生熱能。學校亦可考慮安排學生逗留在室內進行活動，以避免長時間暴露於室外。

   c. 可彈性處理體育服裝安排，讓學生在活動時穿著適當的禦寒衣履，以保體溫。

   d. 注意學生的健康狀況，尤其是患有慢性疾病、心血管或呼吸系統等疾病的學生，提醒學生如有不適，須立刻報告，並盡快作出適當的安排。

二、 運動比賽/戶外教育營

留意相關指引，包括《戶外活動指引》及主辦機構/營舍就不同天氣情況下所制訂的活動安排，並作出適當的應變措施，確保學生安全。如遇異常天氣情況，學校應向主辦單位/營舍查詢最新資訊，並適時通知相關人士 (例如學生、家長)有關安排。

三、相關網址

1. 《戶外活動指引》 http://www.edb.gov.hk/tc/sch-admin/admin/about-activities/sch-activities-guidelines/
2. 香港學界體育聯會 http://www.hkssf.org.hk/
3. 香港學界舞蹈協會 http://www.hksda.org.hk/

附錄五

防止流行性感冒或傳染病在校園內擴散：應注意事項

一、教學考慮

1. 進行體育課及聯課活動時，應採取適當的預防措施，除可讓學生有適當的運動，亦可以增強他們的身體抵抗力。
2. 應提醒學生注意個人健康和身體狀況，如生病或身體不適，應盡快求醫，亦不應上體育課或參與聯課活動。
3. 提醒學生注意個人衞生，特別是參與有身體接觸、近距離面對面或共用體育器材的活動。
4. 在室外或空氣流通的室內地方，都不需戴口罩。
5. 可提醒學生自備清潔及可供識別的保鮮袋，以存放除下的口罩。
6. 觀察及經常留意學生的精神和身體狀況，尤其是患有心、血管或呼吸系統疾病的學生。
7. 應提醒學生須注意個人衞生。上體育課後，必須將皮膚上受污的地方徹底清潔，包括用正確的洗手方法。因此上課及活動後，必須預留足夠時間，讓學生進行個人清潔。提醒學生不應共用個人衞生物品，例如毛巾等。

二、環境與設施

1. 用作教學和活動的室內場所須經常清潔和保持空氣流通。
2. 體育器材、體育場地及更衣室應定期進行消毒。
3. 學生須自備飲用水或自備器皿，盛載和飲用飲水機的水，但不應與他人共用盛載器皿，亦不可直接使用噴射式飲水器。
4. 更衣室內應設有洗手梘液及抹手紙，並須保持室內空氣流通。
5. 為免學生擠迫於空間不足或空氣欠流通的更衣室內，學校應容許學生在上體育課當天穿著運動服回校，或安排學生分組更換運動服。

三、相關網址

1. 有關各類大型流感或傳染病的最新消息，可瀏覽衞生防護中心網頁：http://www.chp.gov.hk/
2. 有關公眾游泳池水質最新消息資料，可瀏覽康樂及文化事務署網頁：http://www.lcsd.gov.hk/tc/beach/atten-general/swim-watqal.html
3. 有關預防流感(包括人類豬型流感、禽流感)及其他傳染病在學校散播的指引及最新消息，可瀏覽教育局網頁：http://www.edb.gov.hk/tc/sch-admin/admin/about-sch/diseases-prevention/

樣本

附錄六

體育課或活動意外事件報告

1. 意外發生的日期_____ 時間 _____ 地點 _____

2. 受傷學生 :

(i) 姓名: _____ 性別: _____ 年歲: _____ 班別: _____

(ii) 姓名: _____ 性別: _____ 年歲: _____ 班別: _____

3. 意外發生時正進行的活動

_____

4. 意外發生時，活動負責人的位置和工作

_____

5. 意外事件發生的情況

_____

_____

_____

6. 受傷情況

_____

_____

7. 處理方法(包括進行急救)

_____

_____

8. 曾向下列機構求助(請用「✓」號表示)

		通知時間及通知者	人員抵達時間
救護站：	☐	_____	_____
警察：	☐	_____	_____
其他(請註明機構名稱)：_____	☐	_____	_____

上述人員抵達後所採取的行動：

_____

_____

9. 聯絡學生家長或監護人
首次聯絡時間：_____ 成功聯絡時間：_____ 抵達時間：_____
姓名：_____ 關係：_____
該家長或監護人曾採取的行動：
_____
_____

10. 事後跟進：

_____

_____

_____

_____

11. 備註：

_____

_____

12. 報告人(一)：_____ _____ _____
(姓名) (職位) (簽署)
報告人(二)：_____ _____ _____
(姓名) (職位) (簽署)

報告日期：_____

樣本

附錄七

致家長/監護人：

體育課家長同意書

體育是本校課程的基要部分，學生均須上體育課。惟貴家長必須留意，如貴子弟有任何健康問題，應徵詢醫生的意見，以確定是否適宜上體育課。如貴子弟需要暫時或長期豁免上體育課時，必須呈示註冊醫生證明書。

請於_____年___月___日前，將夾附的回條交回本校。若發現貴子弟有任何健康狀況的改變，請立刻通知本校。

xxxxx學校

校長

_____

(校長姓名)

年　月　日

體育課家長回條

致校長：

本人已細心閱讀貴校____年____月____日來函，有關* 小兒/小女上體育課的安排如下:

學生姓名:_____性別：_____　　班別:_____

(請於適當的方格內加上「✓」號)

☐ 適宜上體育課。

☐ 不適宜上體育課，茲附上醫生證明書。

☐ 豁免由 _____ 至_____ 上體育課，茲附上醫生證明書。

☐ 只適宜參與經醫生建議的活動，茲附上醫生推薦書。

家長或監護人簽署 :_____

家長或監護人姓名 :_____

緊急聯絡電話 : _____

年　月　日

樣本

附錄八

學生參與聯課活動家長同意書

家長/監護人：

_____

(活動名稱)

本校將於____年___月___日至___年___月___日逢星期(　)上午/下午___時___分至____時___分 ，在_____(地點)舉行上述活動。貴 子弟姓名: _____ 班別:_____獲選/報名參加。請於____年 ___月___日前將下列回條交回本校辦理、存檔。

xxxxx學校校長

_____

(校長姓名)

年　月　日

隨函夾附活動內容及回條，煩請家長細心閱讀

回條

_____校長：

_____

(活動名稱)

本人已細心閱讀貴校____年___月___日來函及夾附的活動內容，並 * 同意/不同意小兒/小女 姓名:_____班別:_____參加上述的活動。

家長或監護人簽署 ：_____
家長或監護人姓名 ：_____
緊急聯絡電話 ： _____

年　　月　　日

* 請刪去不適用者

樣本

附錄九

學生病歷

(由家長或監護人填寫)
(限閱文件 — 所提供的資料只用作與本校學生保健有關的事宜)

學生姓名:_____ 班號:_____ 性別:_____ 班別:_____

出生日期: _____ 家長/監護人姓名: _____

緊急聯絡電話:(1) _____(2)_____

1. 如學生曾患有以下疾病,請在適當的方格內加上「✓」記號及列出詳情:

	疾病名稱	患病時年齡	疾病資料	發病時,醫生建議的處理方法(如適用)
☐	葡萄糖六磷酸去氫酵素缺乏症			
☐	哮喘			
☐	腦癇病			
☐	高熱引致抽搐			
☐	腎病			
☐	心臟病			
☐	糖尿病			
☐	聽覺不健全			
☐	血友病			
☐	貧血			
☐	其他血病			
☐	藥物敏感			
☐	疫苗敏感			
☐	食物敏感			
☐	其他敏感(請註明:_____)			
☐	肺結核			
☐	曾進行小型手術			
☐	曾進行大型手術			
☐	其他			

2. 倘認為學生不適宜上體育課或參加任何其他類型的學校活動，請具體說明理由並提交醫生證明書。

_____
_____
_____
_____

3. 其他補充資料：

_____
_____
_____

_____ _____

(家長或監護人簽署) (家長或監護人姓名)

日期：_____

收集個人資料聲明

收集目的：

本校收集貴子弟的個人資料，只會用作處理有關學生的保健及安全事宜。雖然提供個人資料與否純屬自願，但若你所提供的資料不足，本校可能無法掌握貴子弟的病歷，當意外發生時，我們可能未能為貴子弟提供適切的協助。

索閱個人資料：

根據《個人資料(私隱)條例》，你有權要求索閱和修訂你所提供的資料。如有需要，請與學校聯絡。

樣本

附錄十

醫生讓患有心臟病學生參加運動的推薦信樣本

(請家長交給家庭、兒科或心臟科醫生填寫)

姓名：_____ 心臟病的診斷：_____

(請於適當方格內加上「✓」號)

心臟病類別： ☐ 極輕微 ☐ 中度 ☐ 輕微 ☐ 嚴重

可參與的運動和強度：

☐ **劇烈運動：**可如一般學童般參加學校體育課及各類型的體育活動，例如田徑比賽，馬拉松長跑及耐力練習等。

☐ **中度劇烈運動：**可參加學校體育課，但**不可參加劇烈競技性比賽或連續長時間的運動。**學童可參加網球，籃球，足球等球類活動(注意運動強度不得超過七成的最高運動心跳率，約每分鐘140次)。如學童感覺疲倦，應容許隨時停止。

☐ **輕度劇烈運動：**尚可參加學校體育課，惟**不可進行過量跑步或劇烈競技性的體育活動**。(須注意心跳率不應超過每分鐘110次 ，例如慢跑、平衡和拋接活動，如感到不適或疲倦，應即時停止活動。

☐ **非劇烈運動：**不可參加學校體育課或跑步，**只適宜參加非劇烈的康樂活動**，例如在平路步行等。

醫生姓名:_____ 醫生簽署: _____

專業資格：_____ 日期： _____

附錄十一

戶外活動指引簡介

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

戶外活動的定義：

戶外活動泛指由學校策劃、組織， 並由校方委任的教師/導師督導學生於大自然環境中參與一些具探索性、挑戰性和體力要求的陸上或水上活動。

內容：

引言

第一章	校長、教師/導師須知	第八章	實地/野外研習
第二章	陸上活動一般措施	第九章	水上活動一般措施
第三章	遠足	第十章	滑浪風帆
第四章	遠征訓練	第十一章	獨木舟
第五章	露營	第十二章	賽艇
第六章	野外定向	第十三章	帆船
第七章	單車		

附錄

1. 與戶外活動相關的專業團體資料一覽表
2. 建議應帶備的緊急物品一覽表
3. 戶外活動家長同意書（樣本）
4. 學校在郊區舉辦戶外活動時知會警方或有關政府部門的程序
5. 在郊區舉行的戶外活動通知書（樣本）
6. 緊急事件記錄（樣本）
7. 戶外活動意外事件報告表（樣本）
8. 各項戶外活動之師生比例
9. 戶外活動常用指引、通告及網址一覽表
10. 有特殊教育需要學童參加戶外活動的教職員/照顧者與學生比例
11. 量度體溫記錄表(樣本)
12. 戶外活動風險評估表（樣本）
13. 防止曝曬的措施
14. 在炎熱及潮濕或寒冷的天氣下進行體能活動須知
15. 境外遊學
16. 空氣質素健康指數