

臺北市所屬高級中等以下學校戶外活動因應高溫處理原則

115年9月29日訂頒

一、目的

因應氣候變遷及高溫日數增加，為降低高溫環境對師生健康及戶外活動安全之影響，提供本市所屬學校實施體育課程及辦理戶外活動之依循，強化熱傷害預防及緊急應變，特訂定本處理原則。

二、適用範圍

本處理原則適用於本市所屬高級中等以下學校實施體育課程及辦理戶外教學、校外教學、朝會、集會、社團活動、校隊訓練、運動競賽及其他戶外活動。

三、處理方針

- (一)、學校實施體育課程或辦理戶外活動前及期間，應掌握中央氣象署發布之高溫資訊，以活動所在地之高溫資訊燈號作為主要因應依據。
- (二)、學校並得參依現場氣溫、濕度、日照、通風、場域、課程或活動強度、持續時間，以及師生年齡、健康狀況等情形綜合評估因應，必要時得採取較高層級之防護措施。
- (三)、師生於期間如出現身體不適或疑似熱傷害症狀，不受高溫資訊燈號限制，應立即停止活動並予適當處置。

四、高溫資訊燈號及學校戶外活動因應措施

高溫資訊 燈號	中央氣象署 高溫條件	學校戶外活動因應措施
黃色燈號	氣溫達36℃ 以上	應減少戶外活動，避免劇烈運動。加強補充水分及安排休息，優先選擇具遮蔭、通風良好之場所；高強度活動應視情形降低強度或調整場地。
橙色燈號	氣溫達36℃ 以上且持續3 日以上；或 氣溫達38℃ 以上	應避免非必要戶外活動及劇烈運動。體育課程及其他戶外活動應優先調整至室內或陰涼處；確有必要於戶外辦理者，應縮短活動時間、增加休息及補充水分，並加強觀察師生身體狀況。
紅色燈號	氣溫達38℃ 以上且持續3 日以上	應避免戶外活動。應視活動性質改於室內、調整、延期或取消；確有必要於戶外辦理者，應審慎評估並採取遮蔭、降溫、縮短活動時間、增加休息及補充水分等強化防護措施。

註：高溫資訊燈號及高溫條件依中央氣象署高溫資訊規定。

五、因應高溫處理原則

為降低高溫環境下，實施體育課程或戶外活動可能發生之熱傷害風險，學校請依下列原則辦理。

- (一)、**體育課程安排**：學校實施體育課程，應依《高級中等以下學校及專科學校五年制前三年體育實施辦法》第九條及第十條規定辦理；體育課程之編排，以午餐前、後一節不編排為原則；遇氣溫、天雨地溼或空氣品質不佳等不適合室外教學情形時，應評估減少或停止實施戶外體育課程，充分運用室內場地，並適時調整授課內容及運動強度。
- (二)、**大型及校外活動**：辦理校外教學、運動會、戶外競賽及其他大型戶外活動前，應掌握活動所在地高溫資訊，規劃遮蔭、飲水、休息及緊急救護措施，並預為規劃活動調整、延期或取消機制。
- (三)、**環境及場所安排**：應優先選擇具遮蔭、通風良好之場所，避免師生長時間曝曬於烈日或處於密閉、通風不良及易蓄熱之環境，並視高溫情形調整活動時間、場地、內容及強度。
- (四)、**補水及個人防護**：應提醒人員於活動前、中、後適時補充水分，以少量、多次方式飲用；長時間或高強度活動得視需要補充電解質。戶外活動宜穿著輕便、寬鬆、透氣及淺色衣物，並採取適當防曬措施，14歲以下兒少得視活動情形配戴遮陽帽等防護用品。
- (五)、**師生健康管理**：教師及活動帶隊人員應注意師生身體狀況；有身體不適、慢性疾病、服用可能影響體溫調節之藥物、曾有熱傷害病史或其他較高風險情形者，應視情況降低活動強度、增加休息或停止活動。
- (六)、**優先關懷人員**：有高溫評估因應之需要時，優先關懷14歲以下兒少、戶外運動或工作者、慢性病患者、肥胖者、服用藥物者、弱勢族群，以及65歲以上老人，並提醒其避免長時間暴露於高溫環境。
- (七)、**綜合溫度熱指數（WBGT）參考注意事項**：本處理原則第三點（二）所提之綜合評估因應，得參考中央氣象署健康氣象網站或「樂活氣象 APP」所提供之綜合溫度熱指數（WBGT）資訊，作為評估及採取相關因應措施之參考。

六、熱傷害緊急處置

- (一)、師生如出現頭痛、頭暈、噁心、嘔吐、肌肉痙攣、呼吸急促、暈厥、意識不清、高體溫或其他疑似熱傷害症狀，應立即停止活動，將師生移至陰涼、通風或有空調之場所，並採取適當降溫措施。
- (二)、師生意識清醒且能正常吞嚥者，得適量補充水分；有意識不清、暈厥、持續高體溫、生命徵象異常或其他嚴重症狀者，應立即啟動緊急救護並撥打119送醫。
- (三)、校內通報、緊急救護、聯繫家長或監護人、護送就醫及後續處理，依《臺北市政府教育局所屬各級學校緊急傷病處理要點》辦理。