

邁向精緻健康的校園文化

校園更衣淋浴設施

黃國禎 宜蘭縣大溪國小行政主任

計畫源起

大溪國小位於台灣東北角宜蘭縣頭城鎮合興里內，依山傍水風景秀麗，是最接近海洋的一所漁村小學。湛藍廣闊的太平洋是學童優質的學習環境，而緊鄰的蜜月灣是一眉月型沙灘，被衝浪界人士讚譽為北台灣最佳的衝浪勝地。因此，大溪國小規劃了極具在地特色的課程活動，建立內含自然、人文、藝術、環保、休閒等多元化的創意遊學課程，提供校內學童及校外地區學童進行海洋生態遊學之旅，讓學童體驗健康又Easy的海洋運動。適逢教育部試辦補助學校設置淋浴間推廣計畫，因而爭取到經費改建學校盥洗、更衣與淋浴空間，提供學生運動後之更衣淋浴梳理設備，營造舒適與健康之校園運動環境，養成學生體育課後清潔健康之自主管理，落實身體衛生及運動禮儀，並融入尊重隱私權、性別平等教育、訓輔措施，型塑精緻化、卓越化之健康校園文化。

@@插入圖1

設置目標

- 一、規劃設置及改造盥洗、更衣與淋浴空間，營造舒適與健康之校園運動環境。
- 二、養成學生健康之自主管理，落實身體衛生及運動禮儀。
- 三、將性別平等教育融入各學習領域，培養學生尊重隱私，營造快樂、健康、溫馨、和諧的學習環境。
- 四、以宏觀、務實的做法，執行教育政策，達成教育目標。
- 五、整合社會資源，營造精緻校園。

更衣淋浴設施內容與規劃

- 更衣淋浴間設施主要工程：將舊有童軍營地盥洗室及廁所改建為更衣淋浴間，男用面積70平方公尺與女用面積70平方公尺各一間，總計140平方公尺。

(一) 將原有設施、構體飾材敲除以，及清理工程。

(二) 男、女衛浴改善工程

1. 男女更衣淋浴室各一間。
2. 搗擺材質：抗倍特板（淋浴間及廁所共計15間，更衣間及掃具間共7間使用原有舊板修改安裝）。

	更衣間	淋浴間	廁所	掃具間	小便斗
男更衣淋浴間	2間	5間	2間	1間	3座
女更衣淋浴間	3間	5間	3間	1間	

3. 地坪及牆面鋪設工程。
 4. 輕鋼架PVC天花板。
 5. RC洗手台及托布盆各1座。
- (三) 門窗改善工程：採用塑鋼開門窗、塑鋼窗、塑鋼百葉檢修門。

(四) 水電改善工程：

1. 原有設備保留清潔及安裝。
2. 燈具設備工程。
3. 衛浴設施工程。
4. 給排水及管路接續及配合工程。
5. 污水管路接續及配合工程。

(五) 更衣室櫥櫃設施：

1. 男女更衣室櫥櫃各1座。
2. 男、女更衣室化妝台各1座。
3. 掛壁式吹風機各1台。
4. 男女更衣室明鏡各1座。

(六) 儲備型電能熱水器50加侖2台。

(七) 安全緊急求救系統乙式。

教學配套措施與活動宣導推廣

一、體育教學配套措施

- (一) 教導處教務組針對體育課程安排調整適當時間。
- (二) 彈性調整課程上下課時間，以利學生上體育課淋浴更衣。

二、結合健體課程、綜合活動及彈性課程融入教學，落實健康自主管理，養成學生身體衛生與運動禮儀。

- (一) 健康課程：身體衛生教學。
 1. 實施個人身體清潔基本觀念，引導學生衛生習慣。
 2. 辦理學生更衣淋浴正確方法，實地演練，學習身體清潔要領。
- (二) 體育課程：體育課後指導學生使用更衣淋浴設施，淋浴或擦拭身體，更換清潔服裝，促進身體衛生，養成運動禮儀及習慣。
- (三) 生活課程：低年級生活課程運用更衣淋浴設施，指導學生身體清潔衛生的方法，養成良好衛生習慣。

三、性別教育活動：透過性別教育課程，指導學生尊重性別差異、性別和諧相處及身體安全維護之道。



圖1 宜蘭縣大溪國民小學校園一隅
資料來源：宜蘭縣大溪國民小學

四、對內：學校衝浪遊學課程、假期營隊、桌球隊及校隊訓練活動能利用更衣淋浴設施，充分達到設施設置目的。

五、對外：開放學校更衣淋浴間場地，假日開放一般民眾來校露營使用，採收費方式，以利設施充分使用。

六、活動宣導及推廣

1. 辦理全校親師生淋浴設施宣導活動，舉行說明會及實地參觀。
2. 學校網站公布更衣淋浴室維護使用管理辦法，供家長及民眾查閱。

設備經營管理

- (一) 組成學校更衣淋浴設施維護管理小組：
訂定相關管理辦法與教育措施，管理



圖2 男用更衣淋浴間洗手檯與小便斗（左）

資料來源：宜蘭縣大溪國民小學

圖3 更衣間與淋浴間（右）

資料來源：宜蘭縣大溪國民小學



圖4 更衣、淋浴間入口（上）

圖4-1 更衣室櫥櫃設施規劃（右）



圖5 辦理體育運動競賽活動照片
資料來源：宜蘭縣大溪國民小學





圖6 辦理對外開放露營使用情形
資料來源：宜蘭縣大溪國民小學

與維護淋浴設施環境品質。

- (二) 設置更衣淋浴間使用辦法：訂定「更衣淋浴室維護使用管理辦法」，內含使用對象、使用時間、使用規則及注意事項等。
- (三) 配置專人清潔與維護：由行政處指派專人清潔與維護，學務組負責稽查。
- (四) 對外開放更衣淋浴間場地，採收費方式，除能讓更衣淋浴設施更充分使用外，亦能增加學校部分財源做設備維護及永續經營。

結語

學校透過更衣淋浴間的設置，有效改造校園閒置空間之利用，並能養成學生健康之自主管理，落實學生身體衛生及運動禮儀，整合社會資源並做有效管理，營造舒適與健康之校園運動環境。