

002

封面故事 學生水域運動安全



- 002 學生水域運動安全**
王同茂
- 004 學生游泳教學與
水域運動推動內容與策略**
葉公鼎 黃仲凌
- 010 學生水域安全教育**
馬軍榮
- 017 學生水域運動安全與
游泳能力檢定**
林貴福
- 026 學生參與海洋運動觀光與
休閒活動風險預防應有之觀念**
李昱叡

040

本期主題 百年體育運動回顧與前瞻



- 本期主題**
- 040 台灣百年體育政策發展回顧與前瞻**
林國棟
 - 046 台灣百年學校體育回顧與前瞻**
程瑞福
 - 051 台灣百年體育運動賽會回顧與前瞻**
徐元民 郭憲偉
 - 056 台灣百年體育思潮回顧與前瞻**
曾瑞成
 - 062 台灣百年傳統體育回顧與前瞻**
王建台




067

樂活校園

- 067 樂活運動站的檢討與前瞻**
古博文 陳俐蓉
- 072 更衣淋浴間計畫的緣起與推動成效**
古博文 陳俐蓉
- 079 邁向國教精緻化**
——校園更衣淋浴設施
張瓊文
- 084 邁向精緻健康的校園文化**
——校園更衣淋浴設施
黃國禎

- | | |
|--|---|
| <p>課程教學</p> <ul style="list-style-type: none"> 089 花蓮縣北埔國小樂活教案設計
——樂活情滿載、運動Super High
陳俊能 094 強棒是我！
——樂樂棒球九宮格之創意教學應用
陳素青 100 悠游自在
——捷泳換氣教學大補帖
陳瑞辰 | <p>運動教育</p> <ul style="list-style-type: none"> 108 小型學校的運動教育模式課程
——以樂樂棒球教學為例
謝丙南 112 龍舟運動參與之教育價值探討
張佳裕 119 國小暑期泳訓班初級教學之實踐知識
皋崇道 124 運用Gentile動作技能分類概念
實施體育教學
簡慶宏 |
|--|---|

中華民國80年1月1日創刊
 行政院新聞局出版事業登記／局版臺誌8593號
 ISSN：19945787 GPN：2008000329

發行人／吳清基
 總編輯／曾瑞成
 主編／程瑞福
 編輯委員／水心蓓 王同茂 吳順來 李坤培
 周宏室 周建智 林玫君 洪瑞萌
 張少熙 許義雄 陳美燕 曾瑞成
 蔡惠如 蔡榮捷 鄭志富
 本期主題召集人／徐元民 曾瑞成
 本期審委／王同茂 古博文 林靜萍
 徐元民 許義雄 曾瑞成
 蔡宗信 羅凱賜
 執行編輯／張心如
 文字編輯／杜欣燦 林雅娟
 美術設計／Chang, E. Doringtonster@msn.com
 出版者／教育部
 編輯部／學校體育雜誌社
 電話／(02) 2735-0713
 傳真／(02) 2735-5664
 郵政信箱／106台北郵政3034號信箱
 E-mail／peshool@seed.net.tw
 承印／上海印刷廠股份有限公司
 定價／新台幣100元整
 零售處／<http://140.122.72.62/journal/viewJnumber>
 一、五南文化廣場
 地址：台中市北屯區軍福七路600號
 電話：04-2437-8010
 2、國家書店松江門市（秀威資訊科技股份有限公司）
 地址：台北市松江路209號1樓
 電話：02-25180207轉112
 3、教育部員工消費合作社
 地址：台北市中山南路5號
 電話：02-77366054
 4、國立教育資料館
 地址：台北市和平東路一段181號1樓
 電話：02-23519090轉114
 5、三民書局
 地址：台北市重慶南路一段61號
 電話：02-23617511轉114

更衣淋浴間計畫的緣起與推動成效

古博文 國立彰化師範大學運動健康研究所副教授
陳俐蓉 國立台灣體育學院運動健康科學系助理教授

發展背景

地處亞熱帶高溫炎熱、潮濕多雨的台灣，上體育課常是令學校師生困擾的問題。譬如：許多學生一早在家著好體育服迎接當天的體育課，整天就此一套服裝，體育課後教室裡常瀰漫著學生散發出的汗水味，相信對於下一節課共同上課的師生，不會是令人愉快的教學體驗；且穿著溼透的運動服上課，不論是吹電扇或是冷氣都易讓人感冒。即便學生可以課前（後）換裝，但在校內更衣，不論是在教室或廁所，似乎仍未是十分合適或合乎衛生條件的場所，這對於女生尤為不便。上述這些情形對於家中小孩是學校運動團隊的家長而言，想必有更深的體會。有鑒於此，教育部於99年度3月公布「教育部補助學校設置淋浴間試辦實施計畫」，正是期望透過補助學校運用校內閒置室內空間，設置盥洗、更衣及淋浴設施，提供學生運動後之淋浴梳理設備，營造舒適與健康之校園運動環境，以進一步邁向教育精緻化的

目標。本計畫於99年度進行試辦，並於100年度正式推動。本文旨在介紹本計畫之規劃理念、辦理方式、初步成效以及檢討應如何調整推動方式，俾讓未來達成更高的計畫成效。

規劃理念

一、生活小事教育大事

建置學校更衣淋浴設施，其功能相當多元化，除與健康體育課程實施直接相關外，針對校內有運動團隊者，亦可提供其訓練後進行梳洗及更衣；此外，對於在寒暑假或週末假日經常舉辦營隊住宿活動之學校，盥洗、更衣及淋浴等設施當可提供極大的便利；而對於低年級學童以及附設托兒所之學校，常面對學童腸胃不適，造成衣物髒污，需要盥洗及更衣，這些設施對於學校教職員工、學生以及家長均應有其助益。淋浴更衣看似校園生活中的小事，但其背後所展現對於個人健康的關懷、人際彼此的尊重、生活教育的體現，以及對於教育精緻化目標的重視，確實是不言而喻。



圖1 規劃學校更衣淋浴間概念架構
資料來源：古博文、王宗進、陳俐蓉等（2011）。

然而，軟體配套更是它能否順利營運與發揮功能的關鍵。例如：對於中大型學校，體育課的編排，是否能適當錯開以避免擁擠；如何運用其他各類課程及宣導活動，培養學生盥洗、更衣甚至淋浴的習慣，培養其健康自主管理的意識，甚至爭取家長的認同、支持與協助，這都有賴學校逐步推動。此外，相關教育理念與措施，如：校園人權教育（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等，亦須學校細心規劃與融入。

助，這都有賴學校逐步推動。此外，相關教育理念與措施，如：校園人權教育（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等，亦須學校細心規劃與融入。

辦理方式

一、申請資格

本計畫補助對象為國民中小學能提供一間以上之空餘教室，或學校其他室內場所尚有可利用之適當空間，靠近運動場地、體育場館並便於將淋浴污水納入學校既有污水排放設施者。此外，符合下列條件之一者，得優先提出申請：體育重點發展學校、辦理體育班績優學校、辦理寒暑假育樂營隊、校舍配置適宜與使用率較高之學校，以及成立運動團隊之學校。

二、更衣重於淋浴空間

學校淋浴設施中更衣扮演著比淋浴設施更為重要的角色，這亦是為何本計畫的實施要點於100年度正式推動時，將名稱修正為「教育部補助學校設置更衣淋浴間實施要點」。畢竟不是每位學生流汗的程度都需要或想要課後淋浴，因此讓每位學生能夠簡單梳洗與適當更衣，顯然更為重要。尤其，對於中大型規模的學校，囿於淋浴間所設置的數量可能不敷使用、同時間上體育課的班級數較多以及課間休閒時間相當短等諸多因素，不見得每位學生都能夠淋浴。因此，有關更衣空間所佔比率宜適度提升，以符實際所需。

軟體硬體相輔相成

學校更衣淋浴設施的硬體規劃固然重要，

二、補助標準

每座更衣淋浴間，男女合計面積應為60平方公尺以上（約為一間普通教室之大小），補助上限為新台幣70萬元。每校至多補助兩座，補助上限為新台幣140萬元，超過部分由直轄市、縣（市）政府及學校自籌。規劃空間面積大小與經費額度密切相關。

三、評選配分

- (一) 設置地點（15%）：更衣淋浴間應依性別分開設置，避免設於校園內偏僻或有安全死角之空間，並評估是否有建築執照及使用執照（含變更）等問題。
- (二) 動線規劃（15%）：應配合融入校園配置，並靠近運動場所。
- (三) 規劃內容（25%）：設置地點與出入動線規劃、室內空間規劃（包括盥洗、更衣及淋浴等乾溼區域配置、等候區、衣物保管區）、設備配置規劃，如：休息座椅、置物櫃（架）、止滑防滑措施、地面排水、加熱源、安全警鈴、入口監視器等，與水電使用安全及後續維修。
- (四) 使用維護及安全管理（20%）：應考量設置效益與注意學生安全及健康，並訂定使用管理辦法。
- (五) 配套措施（10%）：課程教學配套措施及性別平等教育、隱私權宣導。

(六) 地方自籌（5%）：直轄市、縣（市）自訂之審酌條件及經費籌措情形。

(七) 其他事項（10%）：節能減碳、污水處理及其他環保相關議題之規劃。

四、示範學校

本案自民國99年度起開始試辦，由於當時尚未有具體案例，部分地方政府與學校對本案成效抱持觀望的態度。教育部為能提供第一年申請學校有規劃參照的對象，自樂活運動站計畫推動績優的學校中，先行補助三所學校（北區：桃園縣立文昌國中、中區：台中縣立吉峰國小、南區：台南市立進學國小）以建構各區觀摩學校，提供各校汲取試辦及規劃的寶貴經驗。這些示範學校也在後續辦理之講習說明會中，發揮極大的引導示範作用。

五、作業程序

- (一) 公告要點：教育部於年初公告當年度的「教育部補助學校設置更衣淋浴間實施要點」。
- (二) 申請推薦：各直轄市與縣（市）政府徵求所轄符合要點規定之學校，將通過初審之學校計畫書向教育部薦送。
- (三) 書面初評：由教育部邀請學者專家組成遴選輔導小組，主要協助辦理「書面初評」。
- (四) 及早訪視：針對通過初評學校但計畫有疑慮者進行實地訪視，以確認設置地點是否適合，以及協助學校提升計畫

表1 99年度受補助學校更衣淋浴間的使用

項目	(平均每校每週) 指標	實施成果
校隊訓練	每周學生使用人次	106.6人
體育教學	每周使用班級數	20.8班
課間(餘)時間	每周學生使用人次	98.3人
課間(餘)時間	每月使用人次	137.4人
非上班時間	每周教職員使用人次	9.3人
	每周社區民眾使用人次	7.7人

資料來源：古博文、王宗進、陳俐蓉等（2011）

書內容的可行性（註：100年起採全面訪視）。

(五) 講習說明會：如前所述，通過初評之學校必須參加由教育部辦理的講習說明會，以汲取示範學校及其他已辦理學校之成功經驗。

(六) 簡報複評：申請學校依據講習說明會及初評審查意見進行計畫書與預算之修訂，並將修訂後之計畫向評審委員進行面對面之簡報。

(七) 核定經費：由教育部依據複評簡報的審議結果，進行經費核定。

(八) 追蹤覆核：各校於獲得教育部核定後，必須將依據複評簡報委員意見修訂之計畫送請「學校更衣淋浴間工作小組」進行追蹤覆核，俾確認各校依實施要點及委員之建議進行修正。每校約經過1至4次不等的修正，方能通過追蹤覆核。通過者始得辦理後續之招標採購作業。

(九) 成果訪視：各校於獲得補助經費約一學期後，由輔導小組抽訪相關學校進行第二階段之成果訪視，以了解各校實

際執行之成效。

(十) 效益評估：透過對教職員與學生的問卷評估，整體評估受補助學校設置更衣淋浴設施的使用人次、使用滿意程度，以及使用者在運動與健康方面之態度及行為改變等效益。

初步成效

民國99年共補助26所國民中小學，100年度共補助20所國民中小學，共計補助46校。茲將初步成果臚列如下：

一、發揮實質使用效益

伴隨各受補助學校之更衣淋浴間逐漸完工，該項設施業已逐步開放學校教職員生以及社區民眾使用，其使用狀況良好（如表1）。由下表可知本計畫除用於學校體育教學外，其使用對象與時間也相當多元，尤其對於學校運動團隊的訓練應該發揮極大效益。

二、改善學生運動態度

設置更衣淋浴間提供學生課後盥洗、更衣與淋浴的服務，是否有助於校內體育課程的學習？依據99年度受補助學校的調查結果，有84.2%的學校認為有助於學生體育課程的學

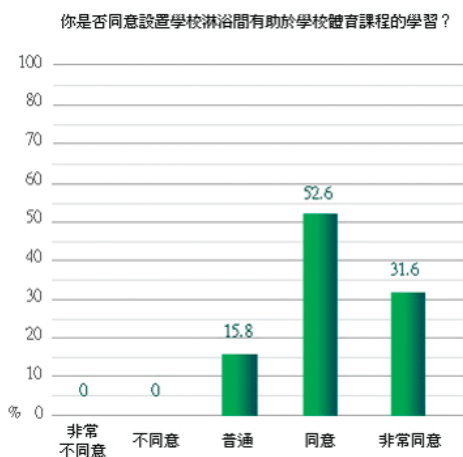


圖2 更衣淋浴間與學生體育課程的學習
資料來源：古博文、王宗進、陳俐蓉等 (2011)。

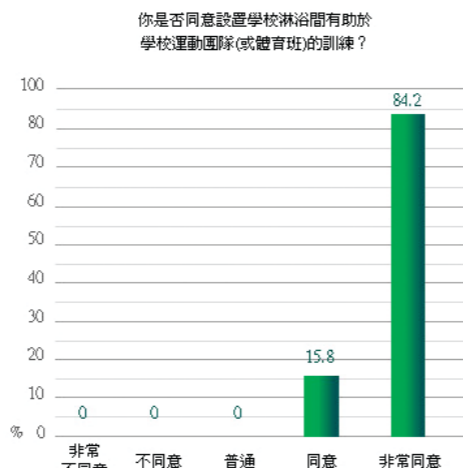


圖4 更衣淋浴間與學校運動團隊的訓練
資料來源：古博文、王宗進、陳俐蓉等 (2011)。

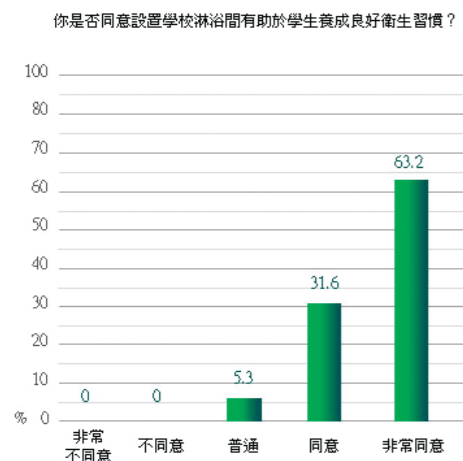


圖3 更衣淋浴間與學生衛生習慣的養成
資料來源：古博文、王宗進、陳俐蓉等 (2011)。

習(如圖2)。

三、培養良好衛生習慣

設置更衣淋浴間的主要目的之一在於從日常生活中，培養學生良好的衛生習慣。而此項

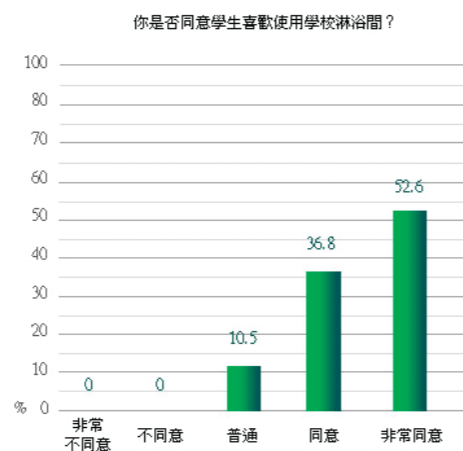


圖5 更衣淋浴間與學校使用滿意度
資料來源：古博文、王宗進、陳俐蓉等 (2011)。

目標也獲得超過9成以上設置更衣淋浴間學校在使用後的肯定(如圖3)。

四、有助運動團隊培訓

表1的數據呈現出學校運動團隊是更衣淋

浴間的主要使用者之一，而設置此項設施也獲已設置的全體學校一致肯定，咸表有助於學校運動團體，甚至體育班的訓練(如圖4)。

五、展現使用者滿意度

如何能讓更衣淋浴間的使用者認同此項設施的設置，進而持續喜歡使用它，這毋寧是相當重要的一件事。可喜的是，第一年試辦學校給了肯定的答案，將近9成的學校對此項設施表達滿意(如圖5)。

檢討修正

本計畫經過99年度試辦與檢討後，有以下建議提出：

一、提高經費140萬元

在99年度教育部的實施要點中補助經費的上限為120萬元。然而經過實施後，發現若以120萬元用於建構校內男女各一間更衣淋浴間，經費確實有所不足。經考慮物價上漲等因素，教育部於100年度將本計畫之經費補助上限調整為140萬元(教育部，2011)。

二、辦理模式更為嚴謹

在99年度的試辦模式中，通過評選的學校在獲教育部核定前，僅有部分學校接受遴選輔導小組的協助。然而，如此作法畢竟無法完全了解學校所選擇設置的地點以及其週遭環境是否適當。因此，自100年度起本計畫將通過初評的學校全數列入訪視，務求在複評簡報

前確認所有學校擬設置地點之適當性，或藉由此作法在訪視時一併協助學校提升計畫內容的可行性，透過其後的複評簡報再次確認學校計畫是否完成修正。

三、協助編製參考手冊

為提供擬申請更衣淋浴間計畫的學校更多的參考資源，遴選輔導小組結合具有學校更衣淋浴間多年實務經驗的建築師共同撰擬「學校設置更衣淋浴間參考手冊」(教育部更衣學校淋浴間計畫遴選輔導小組，2011)，並於上述所提「講習說明會」中提供各校參考使用(註：電子檔可從「更衣淋浴間資訊網」下載)。目前已完成「申請規劃篇」以及「工程設計篇」，獲得各校極高的評價；未來擬持續完成「營運管理篇」。

四、將問題從源頭解決

以往學校進行校舍新建或整建並未將更衣淋浴間正式納入，以致目前中小學既有校舍中，多數學校並未設有更衣淋浴間；即便有設置者，空間與數量均相當有限。為使此問題在未來不再發生，建議教育部應修訂「國民中小學設備基準」，將更衣淋浴間納入主建築之必備項目中，未來新設校或有校舍新(整)建者應一併要求其納入設置。

結語

有人說：學校更衣淋浴設施的設置早在20年前就該做了。期盼在20年後的今天，透



圖6 學校更衣淋浴間一隅（左圖）
資料來源：桃園縣立文昌國民中學

圖7 學生進行盥洗以及淋浴後吹乾頭髮（下圖）
資料來源：台中縣立吉峰國民小學



過你我的共同努力仍猶未晚矣。更重要的是不僅要做得比當年更好，而且要集合眾人的智慧與努力，用更為前瞻、開放與多元的視野，讓我們的下一代能在求知中得到快樂，在學習中健康成長。

參考文獻

- 教育部（2011）。教育部補助學校設置更衣淋浴間實施要點。台北：教育部。
- 古博文、王宗進、陳俐蓉（20011）。學校更衣淋浴間計畫——辦理成果之績效評估。2011年8月5日，取自學校更衣淋浴間資訊網，<http://www.thewisdommedia.com/shower/result.html>。