

邁向國教精緻化

校園更衣淋浴設施

張瓊文 台南市新市國民小學校長

更衣淋浴設施設置源起

進學國小位於台南市中西區，學生人數850人，學區涵蓋10里，鄰近台南市大南門、五妃廟與孔廟等，校園植栽豐富，環境優美，為市中心文教及商業混合區。校內運動場館充足，含游泳池、桌球教室、韻律舞蹈教室、樂活運動站、標準200公尺田徑場、籃球場、羽球館、綜合球場、戶外體能遊戲區等，運動風氣鼎盛，為體育發展績優學校。為了讓學童一方面快樂運動，一方面建立運動禮儀與衛生習慣，達成國教精緻化理想，2010年順利申辦教育部補助設置更衣淋浴設施，將閒置教室再利用，設置南部首座校園盥洗、更衣與淋浴空間，提供學童運動後之淋浴梳洗設備，營造舒適與健康的校園運動環境，以及個人清潔衛生專區，達成實用、安全、環保、符合友善校園與人權指標。

更衣淋浴設施設置目標

- 一、建置盥洗、更衣與淋浴空間，提供學生運動後之淋浴梳理設備，營造舒適與健康的校園運動環境。
- 二、養成學生體育課後清潔健康的自主管理，落實身體衛生及運動禮儀。
- 三、融入性別教育、訓輔措施，型塑精緻化、卓越化之健康校園文化。
- 四、結合本校樂活運動站、舞蹈班、校隊訓練及假期營隊計畫活動，運用更衣淋浴設施，提升運動健康與衛生管理，充分運用資源。
- 五、結合節能減碳綠校園生活措施，設置太陽能溫水系統及中水再利用系統，落實永續校園環境。

更衣淋浴設施內容與規劃

一、設施內容

運用本校東棟專科教室之閒置教室二間，

分別設置男用與女用各一間更衣淋浴間，每間內含6間淋浴間、1間無障礙淋浴間、4間更衣室、1組盥洗台、座椅、衛生用品架、置物櫃、置鞋櫃、梳妝鏡台、防滑地磚、太陽能溫水系統、汙水回收處理系統、指示標示與說明板、消防設施、安全警鈴、監視器等。

二、規劃原則

- (一) 活化學校閒置空間：以現有空餘教室，改設更衣淋浴設施，作為學生盥洗、更衣與淋浴空間，提供舒適與健康的校園運動環境。
- (二) 符合經濟效益：工程實施以現有教室改建，具有運動設施彈性化，並符合經濟效益。
- (三) 整合學校教學場域：整合學校運動場域與教學區空間規劃，提供學生動靜態分離及身體清潔衛生專區之設置，活化校園空間與使用效益。
- (四) 符合安全規範：規劃防滑磚與地面止滑設施、安全玻璃、無障礙環境、安全警鈴、監視器、消防設施等。
- (五) 符合人權指標：分設男、女性使用的更衣淋浴設備與空間，提供全校學生能有合理比例之更衣淋浴空間，方便運動後及日常使用，達成友善校園人權指標。
- (六) 更衣淋浴設施地點動線適當

1. 學生出入動線頻繁區

設置於專科教室區，一方面鄰近班級教室，一方面鄰近各運動場館(操場、羽球館、綜合球場、籃球場、游泳池、樂活運動站等)，為每日學生身體運動必經之區域，具有實用性。

2. 動態場域與靜態場域連接處

設置於專科教室一樓廁所旁，兩旁為廁所與專科教室，具有使用便利與及時效益。

3. 鄰近學生校園活動場域

專科教室位於操場邊，為學生每日活動課程之處，設為健康生活革新教育點，提供學生更衣盥洗、淋浴之需求，提升校園健康生活品質。

更衣淋浴設施教學要點

- 一、健康課程身體衛生教學：健康課程實施個人身體清潔基本觀念教學，透過演練活動，引導學童養成每日身體清潔衛生習慣。
- 二、健康衛生更衣淋浴指導：辦理全校學童更衣淋浴正確方法，實地演練，學習身體清潔要領。
- 三、體育課程身體衛生與禮儀訓練：體育課後指導學童使用淋浴更衣設施，淋浴或擦拭身體，更換清潔服裝，梳理儀容，促

進身體衛生，養成運動禮儀與習慣。

- 四、清潔健康的自主生活管理：導師時間進行學童身體健康、衛生檢查工作，指導學童個人身體清潔維護要領，於學校放置備用衣物與淋浴用品，以備日常生活身體清潔維護之用。
- 五、健康促進生活照護活動：辦理學生生活照護服務工作，運用淋浴更衣設施，提供特殊學生身體整潔衛生教育活動。
- 六、生活課程個人清潔習慣指導：低年級生活課程運用淋浴設施指導身體清潔衛生方法，實地演練與養成習慣。
- 七、運動禮儀活動：體育課教學運動禮儀，維持身體清潔衛生，營造健康校園文化。
- 八、性別教育活動：分別設置男性更衣淋浴間與女性更衣淋浴間，透過性別教育課程，指導學童尊重性別差異、性別和諧相處、身體安全維護之道。
- 九、人權教育活動：依據友善校園人權指標，分設男女性使用的更衣淋浴設備與空間，提供校園運動學生能有合理比例更衣淋浴設施，方便使用，配合校園安全環境與人性氛圍活動，體驗人權教育平等與公平的對待之核心價值。

更衣淋浴設施宣導與活動

- 一、全校淋浴設施宣導活動：辦理全校親師生淋浴設施宣導活動，含宣導單張、說明會、實地參觀等。
- 二、淋浴設施管理人員培訓研習：辦理淋浴間管理人員培訓活動，提升管理與服務品質。
- 三、健康與體育教師培訓研習：辦理健康與體育領域教師研習，講習身體清潔衛生與運動禮儀要領，提升教師健康促進專業知能。

更衣淋浴設施推廣與服務

- 一、社區健康促進觀摩活動：辦理社區健康促進運動競賽，提供更衣淋浴服務，建立社區個人身體衛生教育。
- 二、身體衛生教育推廣活動：辦理家長與社區民眾身體衛生教育研習，了解身體衛生與疾病防治要道。
- 三、推廣議題之規畫：
 - (一) 健康促進與生活管理：訂定健康促進學校身體衛生管理與疾病防治議題，融入課程與教學設計，透過推廣活動之辦理，全面促進學童身體健康。
 - (二) 學校更衣淋浴設施與國教精緻化論壇：

透過學校設置淋浴間計劃觀摩研討活動，進行友善校園、精緻卓越校園文化議題研討，討論精緻國教相關規劃措施。

- (三) 結合永續校園環保能源議題：透過淋浴間太陽能溫水系統，進行節能減碳推廣教學活動；透過淋浴間污水處理再利用示範點，提供資源再用議題之規畫。

更衣淋浴設施相關配套措施

- (一) 調整課間活動時間：透過上下課作息調整，延長體育課後課間時間，指導學童更衣淋浴。
- (二) 適當編排動靜態活動課程：依據動靜態上課類型，適當排定課表與活動作息，提升校園教學身體活動安排之合宜性。

淋浴更衣設施維護與管理措施

- 一、籌組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，管理與維護環境品質，達成國教精緻化目標。
- 二 設置更衣淋浴間使用辦法：訂定學校更衣淋浴間場館使用與管理辦法，內含環境設施介紹，使用對象、使用時間、使用

規則、節能減碳措施、注意事項與相關罰則等。

- 三、配置專人清潔與維護：由衛生組負責稽查、事務組指定專人清潔與維護。
- 四、設置每日清潔管理紀錄：設置清潔日誌架，定期稽核管理。
- 五、列入校園整潔工作管理：指導學童學習淋浴間清潔工作方法，列入全校整潔工作責任區，輪流班級清理維護，列入校園整潔工作獎勵評比活動。
- 六、訂定學校舞蹈班、運動團隊訓練(含課後及假期)及假期育樂營隊使用辦法，提供更衣淋浴設施之服務。

更衣淋浴設施運用效益

- 一、建置學校個人清潔衛生專區，透過健康與體育教學活動，培養學童身體衛生清潔自主管理習慣，營造校園健康、有禮之文化，落實友善校園目標。
- 二、規劃完善盥洗、更衣與淋浴空間，提供學生運動後之淋浴梳理設備，營造舒適與健康的校園運動環境。
- 三、透過性別教育與訓輔措施，培養學生身體衛生習慣及運動禮儀，型塑精緻、卓越之教育目標。
- 四、整合學校專業運動團隊場館運用之服務措



圖1 學校男用更衣淋浴間一隅
資料來源：台南市進學國民小學



圖1 學校女用更衣淋浴間一隅
資料來源：台南市進學國民小學

施、教育活動與管理制度，落實教學設施與空間利用之效益。

- 五、落實永續校園環境，實踐綠色能源及水資源再用效益。

校園設置「更衣淋浴設施」之建議與展望

- 一、學童運動後更衣淋浴習慣尚需建立，可以加強親職教育宣導，養成學童攜帶換洗衣物及淋浴用品至校備用。
- 二、教室需要配合相關置物櫃之設置，以便放置學童更衣淋浴用品。
- 三、學校用水應配合開源節流相關措施，才得以充分運用淋浴設施。

結語

學校透過更衣淋浴間的設置，實施學童身體衛生及個人清潔習慣教學、更衣淋浴指導、身體衛生與禮儀訓練、生活照護活動、運動禮儀活動等，實現「快樂運動，健康有禮貌！」之教育願景。

(作者於民國92年8月至100年7月，擔任台南市進學國小總務、訓導、教務主任)