

教育部體育署 110 年

健身房 空間應用及設計規劃 參考手冊



教育部體育署

目錄

壹、緒論.....	1
貳、健身房建置與營運條件評估.....	2
一、法規條件評估.....	4
二、硬體建置條件評估.....	4
三、營運條件評估.....	5
參、健身房簡易招商與委商說明.....	7
一、健身房營運模式規劃.....	7
二、簡易招商/委商流程	8
肆、健身房設施設備配置及環境規劃.....	12
一、內部裝修.....	12
(一)空間與使用人數.....	12
(二)天花板設計.....	13
(三)地坪與運動地板設計.....	13
(四)牆面與鏡面設計.....	16
(五)照明.....	17
(六)開窗與通風採光.....	18
(七)隔音設計.....	18
(八)動線安排.....	18
(九)儲藏室.....	19

二、水電工程.....	19
(一)管線配置.....	19
(二)排水、給水系統.....	19
(三)電氣設備.....	20
(四)消防設備系統.....	20
(五)門禁管制系統.....	21
(六)監視系統.....	21
(七)影音電信網路系統.....	21
(八)照明、插座設備及緊急供電設備.....	21
(九)空調設備設計需求.....	22
三、各服務空間規劃設計.....	22
(一)服務櫃台及入口處.....	22
(二)通道及動線規劃.....	22
(三)訓練區域規劃.....	23
(四)健身器材擺設.....	24
(五)廁所、淋浴間及更衣室.....	25
(六)會談休息區.....	25
四、其他.....	25
(一)無障礙及性別友善設施.....	25
(二)緊急安全設施.....	26
(三)其他設計需求.....	26

伍、健身房空間設計圖例與簡易造價分析.....	27
一、小型健身房180平方公尺(55坪)圖例與簡易造價分析	27
二、中型健身房500平方公尺(151坪)圖例與簡易造價分析	37
三、大型健身房1089平方公尺(330坪)圖例與簡易造價分析	47
陸、健身房人力管理機制及設施維護規劃.....	59
一、工作內容、人力配置與管理模式.....	59
二、設施管理與維護計畫.....	68
柒、結論.....	69
參考資料.....	70
附錄一、健身房設備擺設原則暨設備一覽表.....	71
附錄二、各類別空間租金建議.....	75
附錄三、健身房空間應用及設計規劃檢查表.....	76
附錄四、巡檢報表.....	78
附錄五、健身房單一時段最大活動人數及浴廁設備 最低建議數量估計表.....	80

表目錄

表1 健身房建置前之法規、建置與營運條件評估	3
表2 健身房營運模式規劃參考表	7
表3 健身房空間量體分析表	12
表4 部門及具體工作事項說明表	59
表5 運動指導員建議配置人力一覽表	60
表6 主要風險及其影響一覽表	63
表7 緊急意外應變處理方法	64
表8 智能門禁系統分析表	66
表9 建議人事行政費用一覽表（單位：元）	68
表10 建議修繕保養、保險費用一覽表（單位：元）	69

圖目錄

圖1 健身房建置办理流程	7
圖2 橡膠彈性地墊	14
圖3 聚氯乙烯（PVC）地墊.....	14
圖4 人工草地坪	15
圖5 健身房重量訓練區防震隔音木地板構造參考圖	15
圖6 健身房場館營運組織架構	60
圖7 危機處理步驟圖	64

壹、緒論

為提升全民健康水平及增進國人運動風氣，2017 年教育部體育署發布的「體育運動政策白皮書」暨國家發展委員會所擬定的「前瞻基礎建設計畫」發展核心架構，是以增進我國競技運動競爭力及普及全民運動兩大面向為發展主軸，帶動運動產業成長，促使國內近年整體運動環境品質提升、參與運動人口逐年增加，使運動風氣顯著落實於國人的生活之中。

隨著運動人口的逐年提升，運動產業的產值也同步躍進，從運動科研、健康促進、高齡者運動、幼兒體能、競技運動及智能運動等領域皆有所成長，而在政府體育運動政策白皮書及前瞻基礎建設計畫等政策明確指出「完善運動場館設施，營造優質且友善的運動環境」是當前體育運動政策發展的重要施政目標之一，運動產業因此在整體發展時，提供安全、衛生且專業的運動休閒場域，成為政策執行及產業發展當務之急的重要目標。

然而，無論是競技運動選手的專業能力提升，或一般民眾體適能的強化，近年許多醫學報告指出，適切的重量訓練對於上述能力的增進，皆有正向的助益，因此市場需求的成長，促使坊間健身房如雨後春筍般地林立，如大型連鎖的 World GYM、健身工廠、成吉思汗、TRUE YOGA 等，到各住宅社區私人健身房、休閒會館重量訓練室甚至小型的個人健身工作室，使民眾在都會型城市，健身運動成了唾手可得的運動選擇。

在琳瑯滿目的健身房與重量訓練室等運動空間，目前尚未有空間規劃及設施規範等參考依據，使得各健身空間的設立品質良莠不齊，尤其健身房內之動線安全、結構安全、環境衛生及管理措施多有涉及建築法令及營業管理規範，應制訂參考標準，作為健身房營運之參考依據，以保障各式健身運動空間之運作安全與提升健身運動參與者之體驗質量。

教育部體育署為優化我國設立健身房整體品質，編撰本參考手冊作為有意設立健身房之管理營運單位建置參考，內容針對營運所需相關資訊分列「設備配置及環境規劃」、「空間設計圖例及造價分析」、「人力管理機制及設施維護規劃」及「建置條件評估及招（委）商流程」等 4 大面向，冀期營運單位在創建、改建或運作時能有參考規準，以藉由營運單位的良善運作模式，促進整體健身運動環境的服務品質，達成使我國運動參與人口持續穩定成長的政策目標。

貳、健身房建置與營運條件評估

健身房建置前應進行法規、建置條件與營運條件的評估，以確保健身房之使用能符合設置目的，並達到永續營運的政策目標，故在確認健身房屬性、基地選定、功能需求評估、建築量體規劃及營運法規等課題上，需進行審慎檢討與評估，以符合建置場域之需求。此外，地方政府建置健身房前，除考量土地取得成本與適法性外，對於未來委外營運，應依地方法規進行前期規劃評估，包括邀集居民辦理公聽會，若可行，再行辦理廠商招商說明會，避免後續營運造成爭議與增添非必要成本投入。建置與營運評估要項可參考表 1 之內容。

表 1 健身房建置前之法規、建置與營運條件評估

單位名稱	權責區分	法規條件評估				硬體建置評估			營運條件評估					
		土地法規	空間法規	設施法規	其他法規	空間建置	機水電建置	其他環境評估	市場評估	營運型態分析	成本分析	效益(利潤)評估	招(委)商誘因條件評估	其他
地方政府	主辦	✓	✓	✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	
	參辦				✓				✓					✓
業者	主辦				✓				✓		✓	✓		
	參辦		✓	✓		✓	✓	✓						✓
法規及條件評估		1.國有財產法 2.土地使用分區管制自治條例 3.地方都市計畫 4.其他	1.建築物技術規則 2.室內裝修管理辦法	1.消防法 2.建築物無障礙設施設計規範 3.環衛法 4.震動、噪音防治相關法令 4.室內空氣品質管理法	1.所得稅法 2.勞動基準法 3.房屋稅法 4.土地稅法	1.廁所位置 2.樓層位置 3.樓板材質、厚度 4.牆面厚度及隔音狀況 5.出入動線(電梯)	1.配電盤位置及容量 2.給排水概況	1.鄰舍性質 2.周邊環境(山區、礦區)	1.人口結構 2.地區屬性 3.交通動線分析 4.經濟水平分析 5.同業概況	1.OT 2.營運人力 3.場租 4.場租代管	1.人力成本 2.硬體建置成本 3.硬體維護成本 4.管理費	1.使用人數 2.廠商利潤 3.回饋機制 4.市場區隔	1.調降定額權利金或營運權利金，訂定合理超額土地租金或超額分潤 2.調降場地租(稅)金 3.提供完善硬體環境資源 4.完備招商與委商法規程序與機制 5.適度延長委商期限	1.營運週期 2.服務獨特性 3.附屬商業模式

一、法規條件評估

(一) 土地相關法規《權責建議單位：政府單位》

機關辦理健身房空間建置計畫前，應針對如國有財產法、土地使用分區管制自治條例、都市計畫法(含施行細則)或地方政府相關土地使用目的之適法性，避免營運後抵觸法規造成營運單位成本耗損。

(二) 空間相關法規《權責建議單位：政府單位》

機關選定健身房空間建置標的時，應依建築物技術規則、室內裝修管理辦法及建物安全等相關法規，於建置、裝修前，針對標的進行建物空間適法性之評估，以確保健身房空間於後續營運階段符合法令規範及使用安全保障。

(三) 設施相關法規《權責建議單位：政府單位》

機關選定健身房空間建置標的時，應依消防法施行細則、建築物無障礙設施設計規範等法令，於建置、裝修前，針對標的進行消防動線、緊急避難設施及無障礙空間與設施。以及環保法中有關噪音、震動管制及室內空氣品質之相關法令等進行建物空間適法性之評估，以確保健身房空間於後續營運階段符合法令規範及使用安全保障。並依據教育部體育署無障礙運動設施規劃資訊彙編內容設置無障礙運動設施，以保障各使用者使用需求。

(四) 其他法規《權責建議單位：營運單位》

健身房營運單位進行營運管理時，應依臺灣稅制規劃營業稅、所得稅、房屋稅、土地稅及相關地方稅之繳納，並以勞動基準法之規範，任聘僱用所屬相關人員。另營運有關管理規範，應參酌公共運動設施設置及管理辦法，作為健身環境及相關設施設備規劃與執行之依據。

二、硬體建置評估

(一) 空間建置《權責建議單位：政府單位》

健身房空間建置前應考量樓層位置、樓板材質、厚度、牆面厚度及隔音狀況、廁所位置及出入動線等因素進行設計，詳細規劃原則可參酌第參章「健身房相關設施設備配置及環境規劃」辦理。

(二) 機水電建置《權責建議單位：政府單位》

健身房機水電配置狀況將影響後續維運成本，故針對機水電配置與規劃前，應考量電盤位置及容量及給、排水概況等，並參酌第參章「健身房相關設施設備配置及環境規劃」辦理。

(三) 其他環境評估《權責建議單位：政府單位》

健身房建置除應考量建物所處土地使用分區是否合法外，使用空間樓地板面積、所在樓層、緊鄰道路寬度、是否具鄰舍同意書及周邊環境性質（山區、礦區）等皆有法令規範，符合土地使用分區、建管、消防等法令，為必須評估且設置必要條件，以利後續順利營運。

三、營運條件評估

(一) 市場評估《權責建議單位：營運單位》

健身房空間營運前地點選址為後續經營模式成敗主要因素之一，故於建置前應針對建置地點進行詳細的市場評估，以作為營運模式設定的參考依據，而市場評估建議可參考下列五點面向進行分析探究：

1. 人口結構分析：以行政區域、文化特性、居住人口數、性別與年齡層組成進行調查評估。
2. 地區屬性：依地區屬性（商業區、文教區、住宅區、郊區）評估人口流動高峰時段及作息特性。
3. 交通動線分析：捷運系統、道路系統（高速公路、快速道路、重要幹道）、公車系統、自行前往停車空間。
4. 經濟水準分析：人口職業類別、年收入水平
5. 同業概況：周邊同業數量、型態評估

(二) 營運型態《權責建議單位：政府單位》

以 OT (Operation Transfer)、營運人力勞務外包、場地租用代管等模式，對委商投標民間廠商資格定義與規劃（應包括公司行號、法人或自然人、資本額、經營團隊成員、營運企劃可行性、服務內容特色等）。

(三) 成本分析《權責建議單位：政府/營運單位》

成本評估區分為人力成本、硬體建置成本、硬體維管成本、管理規費（如建物清潔費、公共空間維護費、管理費）等，並依大、中、小空間不同規模調整成本投入。

(四) 效益（利潤）評估《權責建議單位：政府/營運單位》

健身房經營之效益將影響營運單位投入後續維運之意願，因此，先期評估除針對市場條件分析外，對營運效益（利潤）應於評估後設定目標，以作為營運成本檢核及經營模式檢討之依據，有利建立永續經營機制，有關效益評估建議可依下列 4 面向進行思考及評估：

1. 使用人數：針對使用人數數據分析一般、免費或優惠使用者對建置健身房效益，供營運策略評估。
2. 廠商利潤：考量經營成本與利潤合理收支平衡狀態下，針對經營空間的立地條件，包括非都會區、都會區之住宅及商業區不同空間坪數租金規劃建議如附錄 6-4。
3. 回饋機制：可依健身房營運型態及利潤模式制定土地租金、定額權利金、營運權利金或超額分潤等其他有利雙方推動運動休閒事業之適宜利潤回饋機制，促進健身房永續營運。
4. 市場區隔：營運模式可針對課程、價格、師資、區位或客製化服務等面向，突顯營運特色，提升營運效益。

(五) 招（委）商誘因條件評估《權責建議單位：政府單位》

機關辦理健身房建置後，為提高民間單位接續營運維管意願，可針對調降權利金、場地租（稅）金等實質誘因，並透過提供完善硬體環境資源、完備招（委）商法規程序與機制及適度延長履約期限等招（委）商策略，吸引有意投入健身產業之業者承接營運作業，達成機關、業者及消費者三贏局面。

(六) 其他《權責建議單位：政府/營運單位》

健身房建置前除評估上述面向外，亦可於訂定營運模式前，針對營運週期（包含硬體使用週期、活動宣傳週期及周邊環境評估週期）、服務獨特性及是否經營附屬商業模式等面向進行估評，有利經營期間發揮健身房空間效益最大化。

參、健身房建置簡易招商／委商流程

健身房建置前應確認整體規劃、建置、營運及檢核流程，再進行相關具體作為，可減少行政作業上的誤差，建議可參採圖 1 办理流程進行。



圖 1 健身房建置辦理流程圖

針對建置辦理程序中，健身房於環境建置後進行招（委）商作業，應於辦理前確認招（委）商標的之規模大小及市場型態，評估適切的招（委）商作業法規、對象及流程，相關評估因素，可參考表 2：

表 2 健身房營運模式規畫參考表

招(委)商經營模式	招(委)商法規依據	建議投標資格	建議招商對象	建議空間規模	備註
OT	促參法 §8-1-5	1.J8 運動服務業 2.J7 休閒、娛樂服務業 3.資本額 500 萬以上(大) 4.資本額 200 萬以上(中) 5.繳納保證金	1.公司行號	1.大規模 500 平方公尺以上 2.中規模 180-500 平方公尺	1.回饋機制 2.考核機制
營運人力勞務外包	採購法 (最有利標)	1.J8 運動服務業 2.J7 休閒、娛樂服務業 3.資本額 100 萬以上 4.繳納保證金	1.公司行號 2.法人	1.小規模 180 平方公尺以下	1.考核機制

招(委)商 經營模式	招(委)商法 規依據	建議投標資格	建議招商 對象	建議空間規模	備註
				2.中規模 180-500 平方公尺	
場地租用 代管	國(地方)有 非公用不動 產出租管理 辦法	1.健身專業證照 2.急救人員證照 3.繳納保證金	1.自然人	小規模 180 平方公尺以下	1.考核 機制

一、簡易招商/委商流程

依據不同營運空間大小，建議可採取招（委）商營運模式有 OT、人力勞務外包、場地租用代管，依不同招（委）商模式，訂定不同投標資格、營運目標、回饋機制及考核機制等需求內容。

健身房建置為配合營運特性設定需要，無論何種招（委）商模式，建議皆應於環境建置前，進行正式的可行性評估及先期規劃，並辦理地區或廠商說明（座談）會，完備建置前需求確認後，方進行硬體設備建置及後續營運委託等程序，以減少後續營運管理之風險。

（一）OT

1. 法源依據：建議可依促參法§8-1-5 辦理委商營運作業。
2. 投標資格：建議以公司行號並具下列資格者作為投標資格。
 - (1) J8 運動服務業
 - (2) J7 休閒、娛樂服務業
 - (3) 大型空間規模建議投標資本額 500 萬以上
 - (4) 中型空間規模建議投標資本額 200 萬以上
 - (5) 繳納保證金

（二）營運人力勞務外包

1. 法源依據：建議依政府採購法§7、§22-1-9 辦理招商作業，並以最有利標擇定營運廠商。
2. 投標資格：建議以公司行號或法人並具下列資格者作為投標資格之一，
 - (1) J8 運動服務業
 - (2) J7 休閒、娛樂服務業
 - (3) 中型空間規模建議投標資本額 200 萬以上
 - (4) 繳納保證金

(三) 場地租用代管

1. 法源依據：健身房空間若以租借方式對營運，可參考國有（或地方）非公用不動產出租管理辦法辦理租金收繳事宜。
2. 投標資格：因營運空間較小，管理成本相對低，建議可以具有下列基本條件之自然人作為招標對象。
 - (1) 健身專業證照
 - (2) 急救人員證照
 - (3) 繳納保證金

(四) 其他建議事項

1. 考核機制：建議納入契約條件，作為營運績效考核及續（解）約之參考條件。
2. 履約期限：為考量健身房營運營利及設備維護週期，建議以 3 年以上訂定履約期限，以利營運單位投入事業運作。
3. 營運規範：除依公共運動設施設置及管理辦法進行營運規範外，亦可針對設施設備及環境空間制定建物裝修、設備維管及產物保險等相關細則。

(五) 委辦之民營單位應配合事項

1. 針對投標單位經營資格履約能力規劃之建議，不論是法人或自然人都建議需有公司營業登記，若空間在 180 平方公尺以內，公司資本額登記至少 100 萬元以上，空間在 181-500 平方公尺以內，需登記公司資本額 200 萬以上，501 平方公尺以上，需登記公司資本額五百萬以上，以避免經營團隊在課程商品財務結構中，有預收商品款項的情形時，而發生無法履約情事，因資本額過低形成營運團隊公司還款擔保責任不足，造成日後法律上追究責任的困擾情事發生。
2. 此外委外經營之民營單位，所有預先收取課程服務費用的商品，都必須依消費者保護法相關規定原則，提供消費者訂定相關服務之定型化契約。
3. 每年提供營運績效成果報告書及來年展望之營運服務計畫供公部門檢視查核。

(六) 公辦公營/公辦民營之公部門應辦理事項

1. 選定行政作業模式

主辦機關針對促參法、採購法選定行政作業模式後，對於國有財產租賃辦法、有關租金減免優惠相關規定辦法進行檢討，依據促進民間參與公共建設公有土地出租及設定地上權租金優惠辦法（由內政部會同財政部定之），土地租金得予優惠，但不得免收。

在財務計畫方面，機關應就土地租金及權利金分別估算，其優惠方式如下：

- (1) 興建期間按應繳之地價稅及其他費用計收。營運期間按國有出租基地租金計收標準(公告地價 5%)6 折計收。但每年租金漲幅相較前 1 年度漲幅以 6%為上限。依上開優惠計收之租金，經主辦機關評估財務計畫確有造成自償能力不足時，得酌予減收。
- (2) 已依其他法令規定優惠計收租金者，建議不應再依促參法相關辦法規定重複優惠租金。
- (3) 在採購法部分並無相關優惠規定。但實務上仍可由主辦機關建請地方縣市政府首長，以行政裁量權於相關預算科目進行補貼。
- (4) 考量到城鄉差距委外經營不易，鼓勵青年回鄉協助地方創生，可以思考更佳的租賃方式，例如無償與回饋計畫。

2. 招標流程

不論主辦機關是採用促參法或採購法作為招標行政程序，仍建議營運標先行，建築設計及營造施工標在後。或建築設計標及營運標並行，營造施工標在後，並由營運標得標的營運團隊直接參與建築規劃，如此將有利營運團隊日後創造成功的營運模式，並減少二次工程預算追加及施工時程上的延宕，達到三贏的成果。

惟招（決）標流程倘以採購法辦理，應參照行政院公共工程委員會之政府採購法規範辦理；倘以促參法辦理，應參照行政院財政部「促進民間參與公共建設法」規範辦理。

3. 執行時程與租金考量

主辦機關辦理招商程序主要是依據「政府採購法」、「政府採購法施行細則」、「政府採購法相關子法」、「政府促參法」進行招標程序辦理，但採用促參法或採購法程序各有優缺點，請主辦機關就執行時程、租金優惠等多方考量靈活執行。

4. 參考促參法制訂營運績效評定

- (1) 主辦機關應於營運期間內，每年至少辦理 1 次營運績效評定（促參法本 51 之 1 第 1 項）。應成立評估委員會為之營運績效評定結果（促參法細則 65），以書面通知民間機構，並公開於主辦機關資訊網路，期間不少於 10 日（促參法細則 65）。營運績效評估項目、標準、程序、績效良好之評定方式等作業辦法，應於投資契約明定（促參法本 51 之 1 第 3 項）。
- (2) 經主辦機關評定為營運績效良好之民間機構，主辦機關得於營運期限屆滿前與該民間機構優先定約（促參法本 51 之 1 第 2 項）。
- (3) 主辦機關與民間機構優先定約前，應辦理資產總檢查（促參法細則 66）。優先定約，應就繼續營運進行規劃及財務評估，研訂繼續營運條件，以與該民間機構議定契約（促參法細則 66）。優先定約以 1 次為限，且延長期限不得逾原投資契約期限（促參

法本 51 之 1 第 2 項)。

- (4) 採購法並無營運績效評定相關規定，建議仍須參酌辦理，以維護場所服務品質的穩定性。

肆、健身房相關設施設備配置及環境規劃

為提供國民更多參與運動的機會與場域，鼓勵各地方政府積極活化既有空間從公共體育場館閒置空間、運動俱樂部、會所到鄉村和社區會堂等，各種各樣的建築物都可以創建體育活動空間。

因各地方建設健身空間存在諸多不同條件的建設因素，為使有意經營健身房的經營者有更多的規劃彈性，本章節內容分別設定大中小型等不同量體的室內空間為規劃原則，並以推廣與休閒運動設施-C3 等級-社區民眾休閒性運動設施為規劃定位，可在城市、郊區或是鄉村的地方社區內進行規劃、創建及營運，各計劃案空間仍應需視個案需求彈性調整。

一、內部裝修

(一) 空間與使用人數

1. 健身房所需的使用空間面積取決於三個因素：

- (1) 平常預期使用活動的參與者人數。
- (2) 參與者的年齡。
- (3) 所設想的活動類型。

2. 依上述原則規劃以下三種參考空間面積

- (1) 小型健身房-180 平方公尺 (含) 以下空間示意圖請參考第五單元「健身房空間設計圖例與簡易造價分析」單元，建議使用模式：個人教練或自主訓練。
- (2) 中型健身房 180-500 平方公尺空間示意圖請參考第五單元「健身房空間設計圖例與簡易造價分析」單元，建議使用模式：個人教練、自主訓練或團體課程。
- (3) 大型健身房-500 平方公尺以上空間範例示意圖請參考第五單元「健身房空間設計圖例與簡易造價分析」單元，建議使用模式：個人教練、自主訓練或團體課程。

表 3 健身房空間量體分析表

空間屬性	空間名稱	空間占比	空間用途	備註
活動空間	活動重訓區	15~30%	活動重訓設備擺設	
	器械重訓區	15~30%	器械重訓設備擺設	
	伸展及體適能區	10~15%	熱身、緩和伸展及徒手身體活動空間	
	飛輪教室	0~10%	飛輪團體教學用	小型空間配合營運模式，建議可酌減空間分配或不建置

空間屬性	空間名稱	空間占比	空間用途	備註
	心肺訓練區	0~20%	心肺適能訓練設備擺設	小型空間配合營運模式，建議可酌減空間分配或不建置
行政與附屬空間	廁所、淋浴間、更衣空間、置物櫃	20~30%	更衣、置物、廁所、淋浴間及無障礙廁所空間	
	管理室、儲藏室、休息區及動線	20%	辦公室、櫃台、防護室、儲藏室及動線空間	

備註：本表為各區劃空間參考配置，應依實際營運模式調整。

(二) 天花板設計

1. 健身房運動區可設置天花板，天花板淨高度應有 3.0m 以上規劃。
2. 天花板應採用耐用、吸音材料，易維護及便於匯整設備線路（線槽）為設計原則；封閉式天花板必須設置活動檢修口。
3. 天花板上之附屬物如音響或照明設備必須考慮架設在運動所撞擊不到的位置，並於音響或照明設備外部加裝保護罩，以保護器材設備免於受到外力撞擊而損壞。
4. 健身房運動區亦可採局部管線外露之工業風方式設計。
5. 健身房設備如需吊掛安裝，掛勾及固定座必須安裝於實體樓版結構或與鋼結構連結。
6. 考量維修之需求，天花板應預留維修口，俾便樓板漏水、牆壁滲水及管線檢修使用。
7. 天花板材料的選用應符合建築法規對防火材料的規定。

(三) 地坪與運動地板設計

1. 健身房運動空間的地板材料應以滿足各分區功能為主，以固定式鋪設進行規劃及設計；應採用耐重壓、具吸震性、止滑度高、無揮發性氣味之材料。如橡膠彈性地墊（圖 2）、聚氯乙烯（PVC）地墊（圖 3）、人工草地坪（圖 4）、浮式木地板系統（圖 5）等。

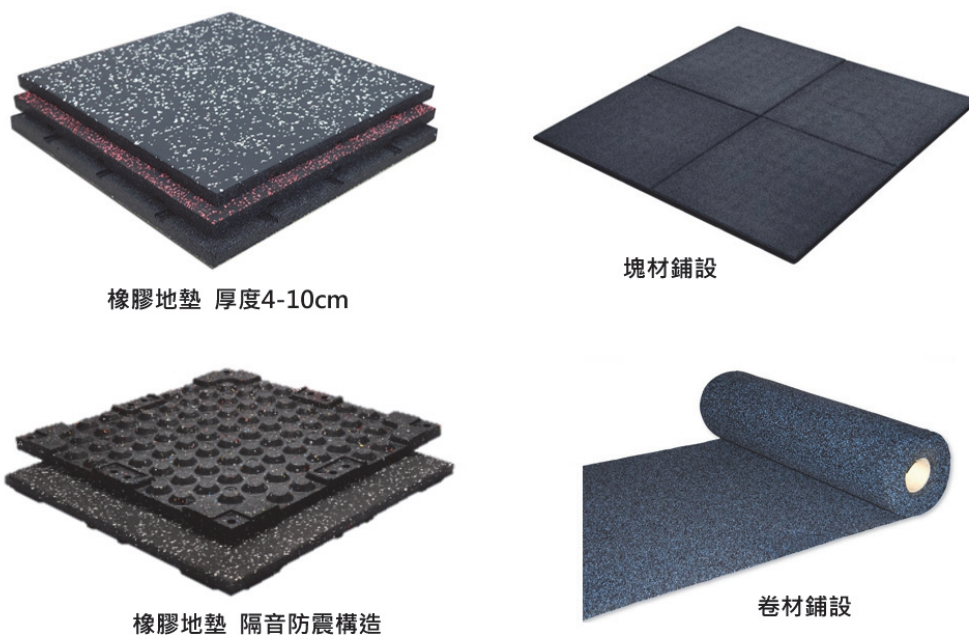
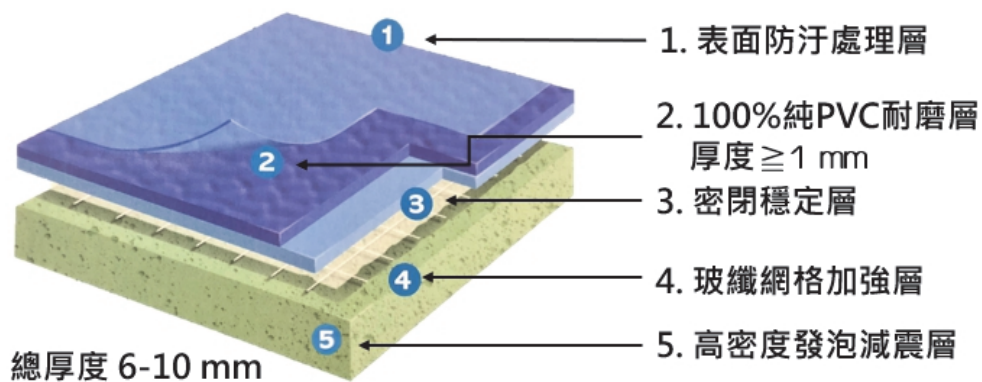
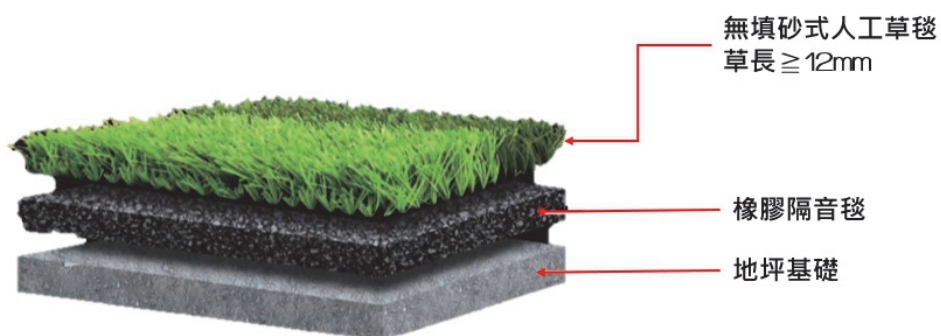


圖 2 橡膠彈性地墊
(註：作為防滑、隔音、減震及耐器材重壓等效用)



PVC運動地墊參考構造圖

圖 3 聚氯乙烯(PVC)地墊
(註：作為防滑、隔音及減震效用)



人工草地毯

圖 4 人工草地坪

(註：作為防滑、空間區隔及敏捷訓練、推雪橇等特殊訓練使用)

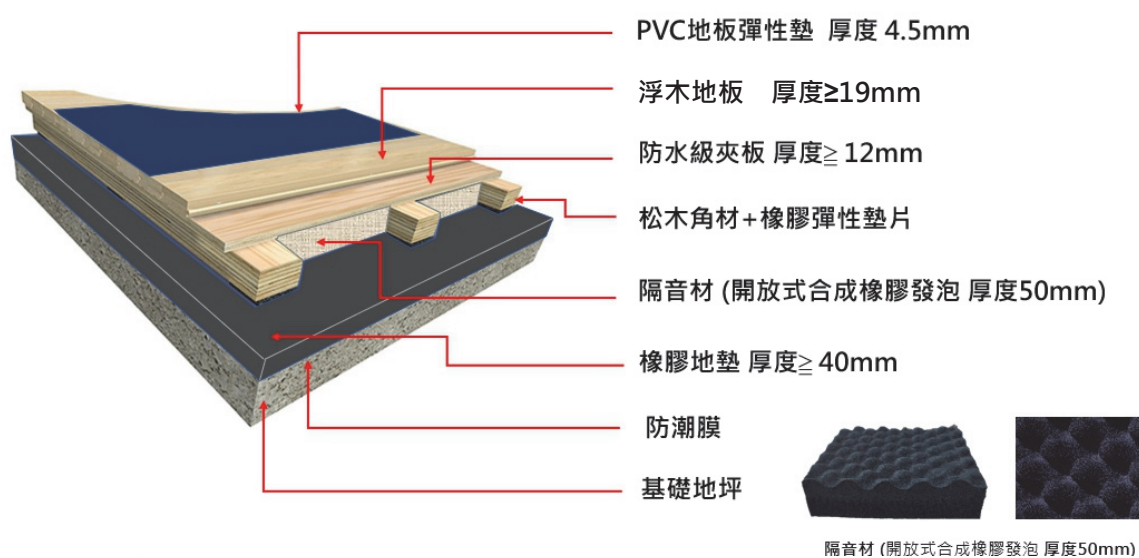


圖 5 健身房重量訓練區防震隔音木地板構造參考圖

(註：作為空間區隔、隔音、減震及足部緩衝效用)

2. 健身房運動空間地面材質應以具有適當彈性、防滑耐用、隔音減震效果及易維護保養為設計原則。
3. 鋪設做為健身房地板之材料，目的在使健身房地板得以適當吸收運動者足部衝擊力、提供反作用力及止滑效果及置放訓練器材的耐壓力，並需注意減震效果以降低對下一樓層的干擾。
4. 參考運動設施分級制度 (Classification System of Sport Facility)，C 級運動空間 (健身房、舞蹈室) 採用之運動面層標準以符合以下標準做為運動面層基本設計要求：
 - (1) EN14904 基本特性測試、
 - (2) EN14808 力量衰減測試 (force reduction)、
 - (3) EN14809 垂直形變測試 (vertical deformation)、
 - (4) EN13036-4 摩擦係數測試 (friction)採用通過 DIN-18032-2 試驗通過之木地板系統。或通過下列測試項目及標準之木地板系統。
 - (1) EN14808 力量衰減測試 (force reduction)： $\geq 50\%$ 。
 - (2) EN14809 垂直形變測試 (vertical deformation)：2.3~5.0mm。
 - (3) EN13036-4 摩擦係數測試 (friction)：80~110。
5. 所有潮濕之空間 (如淋浴室、廁所、茶水間等) 地坪應規劃止滑、耐清洗之材料。
6. 健身房各空間的樓板基礎高程應預留使用材料厚度，地面完成面除必要的落水口洩水坡度外，應保持同一高程。

(四) 牆面與鏡面設計

1. 健身運動區如有對運動者產生碰撞之牆面及立柱，均需設置防撞板，防撞板材質應具防衝擊及吸音效果，厚度不能小於 5cm，高度不可低於 180cm 規劃。
2. 重量訓練區應於牆面兩側設置鏡面，以供教學、練習之用；鏡子牆設置從地面起 40cm (避免器械碰撞破損)，最高可達 220cm 的高度。
3. 牆壁採用隔音材質、隔音毯、厚窗簾。在基礎牆面上，可讓牆面有些凹凸，增加聲音反射面，弱化聲區，使用隔音毯材料需選擇平均改善可達到 20 dB (A) 效能隔音率之材料，再與矽酸鈣板、吸音棉組合而成的隔音牆可獲得更好的隔音效果。
4. 健身房牆面的顏色，可依設計需要考慮。深色 (深藍色、深綠色和棕色)，因為具有吸光性，避免光線擾射並可凸顯局部清晰度。對於一般健身使用而言，淺色系則可以營造明亮刺激的運動氛圍。

5. 健身房可以設置適當比例的展示牆，做為健身房的特色圖騰，可以營造出健身房的特色，具有運動品質或文化意義的設計，以及最重要的健康和安全的顯示。
6. 主要運動區域及其周圍不應有任何障礙。理想情況下，牆壁應齊平，以減少有人撞擊時受傷的風險。在必要時為減輕風險，請考慮使用防撞板，移除無法使用空間的配件和固定裝置或多餘的設備。
7. 健身運動區如需安裝大型重量訓練器械，需要固定在堅實的實體牆壁以增加安全性，如為輕隔間牆其連結處必須要做補強筋設計。
8. 健身房運動空間可以採用彈性隔間，設置活動隔間牆以提供適合個人教學、小組教學、團體教學等彈性使用空間。
9. 隔間牆材料的選用應符合建築法規對防火材料的規定。

(五) 照明

1. 健身運動區照明燈具設計時，應採用有燈罩之燈具組，光源採用省電性較佳、亮度較佳之 LED 燈做全區照明。燈具安裝位置，一般都使用自天花板平均往下直照，優點是照明均勻，但會有直射眩光干擾現象，可以透過燈罩或採用斜射或側面投射方式設置燈具提供均勻的照度覆蓋，可避免過多的眩光。
2. 照明燈具應配置於健身運動所要求之淨高需求以外之空間，以免妨礙運動之進行及遭受撞擊而損壞。照明燈具應安裝撞擊吸收裝置；另外，燈泡外面可以加裝透明的保護罩或鐵鋼蓋，以防止照明設備遭受撞擊而損壞。
3. 對於大型的健身房，應將燈光分區分佈配置及設置開關，照明採用可調式光源。
4. 開關以二個開關來控制主光源與輔助光源，輔助光源提供最小的光線，足以看到周圍的空間，主光源提供全部完整的照明亮度。開關必須設置在方便使用的位置；開關不應該在門外。亦可採用數位照明模式設定常用照度依使用種類自動調光。
5. 燈光照明以國家標準 CNS-12112 之規定，並參考國際相關之運動照明標準，匯整出健身房照明設計需求規範。
 - (1) 標準照明需求：最低照度 200~300 lux，標準照度為 300~500Lux。
 - (2) 照度從 200-300 lux 開始，可以達到一般空間照明的基本需求，也可符合多用途空間的一般標準，適合大多數室內體育活動。
 - (3) 採用間接照明設計，以適應健身運動使用之專項需求。
6. 所有的照明設備應考慮其維修保養之方便性，包括配置位置是否便於燈管或燈泡裝換工作之進行，以及燈管及燈泡規格之使用是否易於取得。

7. 任何使用自然光的提議都需要非常仔細地考慮如何控制眩光以及如何確保合理穩定和均勻的照明水平，在有日光的情況下可以幫助降低運行成本。
8. 反射率、燈色、牆壁、地板和天花板在健身房的所有區域都會影響照明狀態，因此也會影響設計和設置照明系統的運營成本。
9. 訓練區域應明亮，沒有刺眼的直射光，例如射在用戶臉上的聚光燈。同時照明設計應考慮任何鏡面所造成燈光的反射影響。

(六) 開窗與通風採光

1. 健身房配置需考量當地的通風及採光等物理環境需求，並留意開窗產生西曬問題及空氣對流方位，須配置空調、通風和除濕系統設備。
2. 適當開窗採光及通風可節省健身房能源使用，為避免太陽直射減輕眩光干擾，應儘量將側窗設計於南北方向的位置，以免影響室內照明勻度。
3. 設置窗戶是引進自然光最直接的方式，在白天，窗戶可以營造出通風，開放的氛圍，有助於集中注意力。窗戶設置可採透明玻璃可供運動使用者與戶外景觀結合並設置活動窗簾提供必要之隱密性。
4. 窗戶選用玻璃材料，應考量撞擊意外發生時，不可破裂之強度需求。
5. 考量必要活動之私密性需求，可另加設窗簾設施。

(七) 隔音設計

1. 健身房各空間內的空調送排風管、牆面、天花板及地坪都必須採用隔音特性較佳之設計方案；健身房如果設置於樓層上，應考量樓板吸震及隔音之材質規劃，如下面有其他樓層，應於地板面層下加設緩衝墊，降低下一樓層的使用空間免受震動與聲響的干擾。
2. 配合健身運動時之音響設備，應於隔間牆、門窗等處妥適設計隔音裝置。
3. 健身房之運動空間區域，噪音控制設計目標為 65dB 以下，並需設計控制 200Hz 以下低頻噪音。
4. 各分區空間內/外門應緊密配合且堅固，並帶有自動彈簧關閉裝置，並且這些門之間的空間必須能完全隔音；如有設置氣窗應採用氣密窗。
5. 在空間配置規劃上，健身房為活動音量及震動較高之區域，盡可能不要緊鄰閱覽室、會議室、辦公室或綜合教室等，以免干擾該區域。

(八) 動線安排

1. 健身房動線設計規劃應和衛浴室更衣室、休息區連在一起，可提供給使用者更多的方便。

2. 置物櫃區應設置於男女更衣區與運動區之間。
3. 空間指標標示牌需清晰明確，另需考量入口刷卡機位置。
4. 於有水區域設置地面排水孔，飲水機置放規劃（用水區須能保持乾燥）。
5. 服務櫃台（管理辦公室）宜設置於入口處，以利門禁管理。
6. 如果空間許可，在中、大型健身房前應設置前廳（廊區）做為活動緩衝（準備）區，須與健身運動區域分開，入口也設置在這個區域。可提供使用者等待或觀眾觀賞的空間。
7. 若有設置鞋櫃位置，應避免影響行走動線，並以不造成整體健身房空間視覺雜亂為原則。

(九) 儲藏室

1. 各健身區應設置適當儲藏空間提供教學器材有放置區域，避免器材散落影響動線。
2. 儲藏室設置位置應考慮與健身運動區相鄰或相通以利使用上的實用性
3. 各健身區可利用隔間牆做適當的隱藏式儲藏室。如空間不足儲藏室可設置於管理（辦公）室。
4. 設備存儲的大小將隨空間大小，設備和特定活動而變化。中、大型健身房至少至少規劃建築面積的 20% 做為設備儲藏空間。
5. 為便於設備儲存，門高建議以 2.4 公尺以上、門寬至少 90 公分以上，並不設有門檻為設計原則。

二、水電工程

(一) 管線配置

1. 考量使用耐久性及管理維護及檢修，管線配置應在當層天花板、隔間牆板及地板或樓板中的裝修層內，並須設置檢修口便於日後須維修及檢測，不可破壞原結構樓板或承重牆，亦可使用明管並以顏色區分功能，其管線與結構分開以增加使用年限。
2. 明管須以排架排列，並注意與照明燈具位置衝突。
3. 管線設計與配置應依建築技術規則相關規定設置。

(二) 排水、給水系統

1. 健身房場域內給水、排水系統應依建築技術規則相關章節規定設計。
2. 在健身房範圍內，有關給水、熱水供給、排水、通氣、衛生器具與污水處理設備及系統均應考慮。
3. 廁所、淋浴室應依健身房大小及使用人數設置給水龍頭及提供充足及穩定水源，提供冷熱水系統。

4. 地面排水應注意洩水坡度與排水（截水）溝設計，排水孔應便於清汙及清潔。
5. 管線可採明管設計以利維修或設置於管道間內並設置檢修口。
6. 對既有建築物之給水、排水管線要做通盤檢查發現老舊或有漏水疑慮之管線，一律更換新管。
7. 排水管均應設計通氣管系統。
8. 建築物給水排水配管在一般使用情況下，配管應能夠承受地震、風力等外力以及溫度變化產生之伸縮應力，而充分維持正常功能。
9. 給水排水衛生設備應考慮身心障礙者之需要，而設置必要之設施或設備。
10. 配管應該設置專用管道間，同時空間之留設應考慮配管之施工、保養、檢查、修理或部材之更換等，及操作空間充分的情況下之構造尺寸空間留設，必要時應預留將來擴充可能之管道空間。

(三) 電氣設備

1. 健身房場域內電氣設備應依建築技術規則相關章節規定設計。
2. 健身房場域供電應設有簡易緊急發電系統，供門禁管理及緊急求助使用。配電場所設置於地下一層者，應裝設必要之防水或擋水設施。
3. 供電配置應配合健身房設備所需如照明、空調設備、冰箱、影音設備、飲水機及衛浴設備（電熱水器、吹風機）等。
4. 健身運動與教學需使用大量的數位與電腦資訊設備，建議就必要的電線管路和數位連接插頭做好設計及預留，牆面可依需要預留 110V 或 220V 電源插座，出口至少雙孔；並視需要預留網路孔。
5. 預留設置無線網路設備及所需連結開口。
6. 心肺訓練設備如跑步機、划船機等，應依設備規劃區位，於牆面或地面配置對應電源。
7. 管路之設置：幹線、次幹線及燈具分路均採露明 PVC（防火）線槽吊設或明管吊設於頂版下、天花板內；壁式出線口分路進入使用場所後，依隔間或室內裝修預埋於結構或隔牆中。

(四) 消防設備系統

1. 健身房場域內消防設備應依建築技術規則相關章節規定設計。
2. 依消防法按用途分類健身房歸屬於體育館活動中心屬乙類場所。
3. 所有隔間裝修材料均應符合防火材料及耐燃建材標準。
4. 依健身房場地面積大小設置符合消防法規之各項消防設備。

(五) 門禁管制系統

1. 健身房是專業的運動空間，放置專用的設備與器材，健身房器材操作及安全使用均需專人指導，為了安全必須設置門禁管理系統，並方便保全設定為原則。
2. 大門宜採感應式門禁以利無障礙使用並可加裝門卡管制辨識系統。
3. 管理者可透過網際網路瀏覽器查看進出狀況。
4. 於發生緊急事件時管理者可釋放區域或全區的門禁管制。
5. 可電腦連線亦可單機獨立作業，記錄列表統計之功能。
6. 門禁系統掌握實體安全，門禁管理系統本身務必遵循資安要求。
7. 因應衛生防疫所需，可預留設置紅外線體溫感測位置及管線。

(六) 監視系統

1. 監視系統主要針對健身房的出入口、廁所、緊急求救裝置、空間轉角處提供監視，以提昇安全及服務品質為目標。也可有效嚇阻犯罪及排除紛爭，一旦緊急或紛爭事件發生，透過傳輸網路系統將視訊傳至管理員室及監控中心，並將影像儲存於管理員室錄影廣播伺服器上，以供調閱查看相關內容。
2. 監視系統以提供健身房管理者安全機制為原則，但需注意運動使用者的隱私權。
3. 廁所、淋浴室、更衣室內部禁止安裝監視鏡頭，可設置緊急按鈕。
4. 緊急求救系統主要功能為與攝影機及緊急求救對講機做警報連動顯示，當場內有人按下緊急求救按鈕（含廁所內的緊急求救按鈕），管理員室內之緊急求救對講系統工作站自動做畫面連動顯示，緊急求救對講系統工作站會有警報聲響通知管理人員警報連動之狀況，該處附近攝影機畫面於監視器顯示，閉路電視系統並自動進行警報錄影。
5. 監視系統之控制及管理需由管理人員管理及操作。

(七) 影音電信網路系統

1. WiFi 網路、網路、音響及數位影視與電腦資訊設備系統整合設計，確保健身房場域有無線網路收訊。
2. 於健身房運動區適切位置設置電視及音響設備，數位影視與電腦資訊設備應配合健身運動與教學使用。
3. 影音器材建議需具備藍芽無線功能。
4. 設備吊掛及放置位置不能妨礙健身運動的進行。

(八) 照明、插座設備及緊急供電設備

1. 健身房場域內照明設備及緊急供電設備應依建築技術規則相關章節規定及屋內線路裝

置規則辦理設計。

2. 公共區域照明燈具建議採二線式統一集中於一至二處控制。
3. 更衣室內之燈具不得使用吊管或鏈吊型，燈具離樓地板面高度低於 2.5m 者，並應加裝燈具護罩。
4. 配合室內裝修預留各式照明用電電源及出線口。
5. 依需求設置緊急供電設備，提供健身房相關緊急照明及安全設備用電需求。

(九) 空調設備設計需求

1. 健身房活動區具有空間小、容納人數眾多、運動強度高，新鮮空氣需求量大之特性，故設計時需考量空間之通風量，須配置風扇、空氣清淨機、冷氣機、除濕機等空調設備，以確保場域空氣清新流通，並能引進新鮮空氣進行換氣為原則。
2. 理想適合運動的室內溫度應保持在 24°C，最低溫度應為 21°C。空間相對溼度應設在 40~60% 之間。臺灣屬於亞熱帶海島型氣候，除自然通風設計外，須設置可控制的空調溫度，盡可能採用分離式空調設備將風扇運轉噪音隔離於室外。
3. 空調系統應配合空間用途及使用時機，分區規劃變頻式空調系統，採用分離式空調，避免採用大型空調系統節省營運成本，室外機（冷卻塔）設置位置須考量整齊美觀及方便維修之設置點。另配合空間數量或負載量來選用 1 對 1 或 1 對多變頻機種，但規劃時亦需考量採用 1 對多變頻機種時，若一具主機故障將造成空調停擺之狀況。
4. 空調設備配置應考慮運動者運動位置，出風處不可直吹運動者。
5. 空調系統可採用節能熱泵設備設計，可同時提供淋浴熱水與室內除濕功能。

三、各服務空間規劃設計

(一) 服務櫃台及入口處

1. 服務櫃台應設置於入口明顯處，並使服務人員視線易於關照全區健身空間。
2. 服務櫃台檯面設計不應高於服務人員視線，且櫃台高度應適合所有民眾使用（含身障者、兒童），櫃台周邊須為無障礙空間，使接洽者易於接近。
3. 入口處為便於使用者進出，門寬應規劃 2 公尺以上，不設門檻，且宜以自動門設計為宜，以利使用者進出。

(二) 通道及動線規劃

1. 健身房動線設計規劃應和淋浴間、更衣室、休息區連在一起，可提供給使用者更多的方便。
2. 健身房通道及動線寬度應至少規劃 90 公分以上，以利人員移動及設備調整遷移。

3. 主要動線規劃應避免健身房空間存在死角，通道宜能相互連結規劃。
4. 於有水區域設置地面排水孔，飲水機置放規劃（用水區須能保持乾燥）。
5. 如果空間許可，在中、大型健身房前應設置前廳（廊區）做為活動緩衝（準備）區，須與健身運動區域分開，入口也設置在這個區域。可提供使用者或陪伴者等待的空間。
6. 若有設置鞋櫃，位置應避免影響行走動線，並以不造成整體健身房空間視覺雜亂為原則。

(三) 訓練區域規劃

1. 訓練區域規劃依訓練功能可區分為：體適能區、伸展區、心肺訓練區、重訓器械區、活動重訓區、飛輪運動區。
2. 各訓練區域規劃的決定應考量建築物格局、可利用空間、經濟效益、使用對象屬性、教學訓練需求、經營及管理模式、活動安全與舒適性等因素。小型健身房建議以設置活動重訓區為主，重訓器械區為輔進行健身空間安排；中型健身房配合經營模式可多元設置健身區劃，惟應保障使用者使用各器材之基本活動空間，以確保健身安全性及舒適度；大型健身房除多元設置健身區劃及提升活動空間舒適度外，可著重附加空間舒適性之安排，如伸展區、動線及休息區等。
3. 訓練區域規劃應配合營運型態，並考量單一時段最大容納活動人數進行場域規劃；為求使用者安全、舒適及配合器材設備尺寸，建議每位使用者活動空間以 1 人/4 平方公尺規劃，而活動空間面積僅指扣除大廳、走道、浴廁等附屬空間之各訓練區域面積總和。（單一時段最大容納活動人數參考詳見附錄六）
4. 健身房各項運動空間皆有其特性，於空間規劃時應考量其特性進行規劃安排，避免動線、視線及活動空間等衝突。
 - (1) 體適能區：體適能區為開放平面場地，提供徒手身體活動，可擺設瑜珈球、跳繩或身體檢測儀器等，建議與伸展區鄰近，可增加空間使用彈性。
 - (2) 伸展區：伸展區為開放平面空間，提供健身前後之暖身、伸展及緩和動作，可擺設瑜珈墊、筋膜放鬆滾筒等設施。
 - (3) 心肺訓練區：心肺訓練區為透過設備輔助，進行中、長時間的心肺活動訓練，如跑步機、橢圓機等。因區域內需電源大型設備，且具有定點運動時間長之特性，故建議靠牆或窗邊設置，以考量電源配置安全性及使用者視線舒適性，另考量心肺訓練時間較長，建議可設置多媒體顯示器及音響設備，以增加健身活動娛樂體驗。
 - (4) 重訓器械區：重訓器械區為透過重訓器械設備，進行肌力的阻力訓練，於設置固定、

大型重量訓練器械設備時，務必預留使用者活動及移動動線，以確保器材使用安全及活動空間舒適性。器材設備設置之位置，應避免使用者操作設被時面向走道，或與他人有視覺重疊或兩兩相對，確保個人健身隱私感。

(5) 活動重訓區：

A. 活動重訓區空間因多為活動式大重量槓片、壺鈴、啞鈴等器材，除地坪設計須留意吸震抗震等材質外，器材擺設位置、使用者負重移動空間及走道動線，應特別規劃相對寬裕的活動空間，避免碰撞、壓傷等問題產生。

B. 活動重訓區動作操作為求動作正確性，宜設置規劃於有鏡牆之空間，以供使用者動作調整，避免運動傷害；另配合活動重訓器材收納，空間可鄰近儲藏室，便於活動重訓器材取用。

(6) 飛輪運動區：飛輪教室因課程特性需要，規劃應以獨立空間，並配有影音設備，具隔音效果為原則。教室宜規劃落地門窗，以維持通風換氣率及視覺通透性。

(四) 健身器材擺設

1. 健身器材規劃應配合營運模式（會員、課程及師資等）、空間大小及客群特殊性（初學者、銀髮族等）進行採購擺設。設置器材尺寸依各場域需求及廠牌型號略有不同，在確保使用安全前提下，器材態樣及擺設原則可參考附錄一進行規劃。

2. 健身器材數量依空間大小，以每人使用空間至少 4 平方公尺設置對應器材數量，而各活動區器材擺設原則如下：

(1) 心肺訓練區：心肺訓練區設備如需使用電源，擺設時應與電源配置一併規劃考量。跑步機、划船訓練機等設備正後方，建議至少保留 90 公分緩衝空間，以避免碰撞風險。

(2) 重訓器械區：上肢肌群、核心肌群及下肢肌群重訓器材數量可平均設置，器材購置等級及型態，應依健身房營運模式及普遍使用者性別與客群特殊性進行評估，而器材擺設方位需避免使用者與他人視覺重疊。

(3) 活動重訓區：為提供使用者安全舒適的健身空間，建議除重訓架、啞鈴、壺鈴等相對重量較重、固定的器材外，其餘如戰繩、藥球等移動式器材，平時可收納於儲物空間，以增加空間使用彈性。

(4) 飛輪教室：多為專門課程使用，器材擺設應留意使用者進出教室動線、使用器材前後行走動線、及使用者與講師相對位置，建議飛輪器材相對於講師位置宜以 U 型排設；另為便於課程進行，講師飛輪臺位建議設置 15-20 公分臺階，有利於講師與學

生間課程互動。

3. 健身器材擺設應配合設備大小、使用方式及特性 (用電、防撞、耐震等)，每項設備周邊建議應以設備主體最外緣計算，再預留至少 50 公分活動空間，以確保使用者活動舒適度及安全性。
4. 健身器材確認擺設位置後，應妥善固定於地面，並於活動區域加註標語提醒：
 - (1) 重量更換時，應注意器材兩側重量之平衡，以避免單側重量過重而導致器材傾倒。
 - (2) 器材使用完畢後，應歸回原位並注意擺放力道，以免造成其他使用者危險。

(五) 廁所、淋浴間及更衣室

1. 為確保健身房使用者舒適且衛生之活動空間，廁所建議最低數量為便器 1 個/50 人 (男)、1 個/15 人 (女)，男性小便器 1 個/30 人；淋浴間建議最低數量以單一時段最大容納活動人數 1/8 計數，男女比例 1：1；詳細建議數量可參考附錄五。
2. 廁所、淋浴間及更衣室空間建置需留意通風，但為確保使用者隱私，應於出入口處設置門扇、拉簾或隔屏等以阻隔視覺通透，且空間內部及動線不得設有監視攝影機。
3. 廁所及淋浴間應配合廁位數量設置足量給水龍頭、電熱水器、吹風機、飲水機及緊急求助鈴，並留意用水、電源使用安全。
4. 廁所、淋浴間及更衣室等潮濕空間地坪應規劃止滑、耐清洗之材質，並規劃良好排水動線。
5. 為便於使用者使用淋浴間或更衣室，建議於入口設置相對應淋浴間數量 1 倍之置物櫃，置物櫃大小以不小於寬度 30 公分、長度 30 公分及深度 40 公分，以提供使用者足夠的置物空間。

(六) 會談休息區

1. 健身房為提供舒適運動環境，宜設置會談休息空間，並建議配合門禁管理設置於入口或明顯處，以供使用者或指導員進行交流或休息用。
2. 休息區周邊宜設置飲水機並擺設桌椅，供入場者使用。

四、其他

(一) 無障礙及性別友善設施

1. 門寬、走道、廁所及衛浴等須依「活動場所無障礙設施設備設計標準」，配合高齡及輪椅或行動不便者使用。
2. 通路、出入口及門等應特別考量行動不便者之使用，並設置必要之安全扶手，進入門需採用橫拉式或自動門，以利障礙者自行開啟。

3. 通路、出入口地面應平整、堅固及防滑，斜坡道地坪皆應採用具相當止滑度之材質。
4. 應設置無障礙廁所/更衣室/淋浴室供行動不便者使用。
5. 健身房設施及其器材設備，應充分考量障礙者參與運動之可及性。
6. 建議視個案空間大小、使用屬性需求依「公共場所母乳哺育條例」相關辦法設置哺乳室。
7. 為提供性別平等運動空間，考量不同性別使用者之需求，於環境色調、設備特性、活動及課程型態及販賣物品等，應有所配合與因應。

(二) 緊急安全設施

1. 內部空間注意場域安全、衛生、舒適之要求，如窗戶、廊道、戶外樓梯之防墜設施，衛浴廁所等隱密空間應設有緊急求助鈴裝置。
2. 設置自動體外心臟電擊去顫器 (AED) 緊急醫療設備，並依衛生福利部建議優先考慮裝設於取用方便之明顯處或場所內發生心跳停止高風險的區域。例如：出入口處、服務台 (櫃台) 等。
3. 中大型健身房可考慮設置運動傷害防護室。
4. 設置緊急逃生口及疏散指標。
5. 場域應依建築及消防法規設置消防設備，自動灑水系統、滅火器等。

(三) 其他設計需求

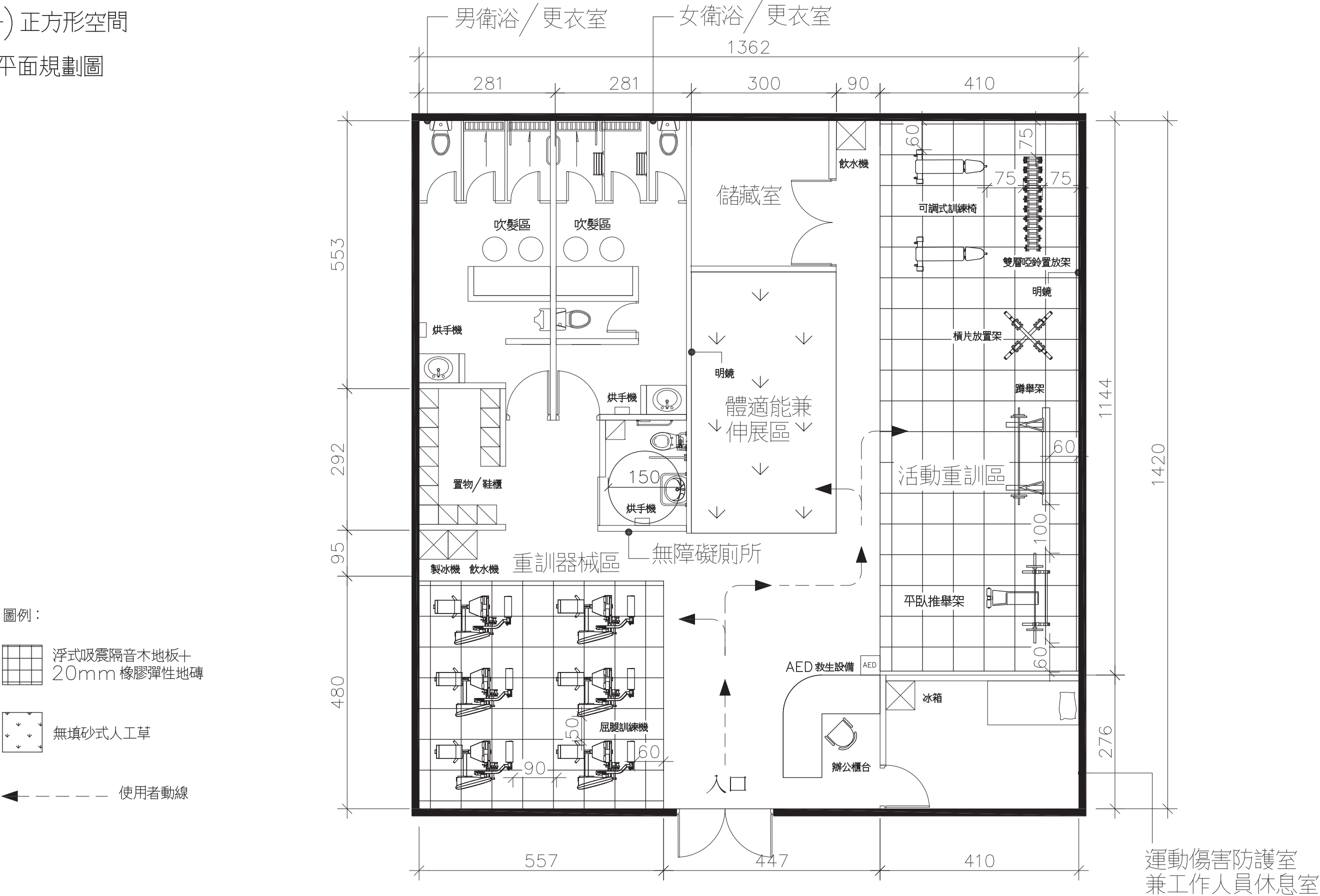
1. 空間使用應注重使用者 (男性、女性及高齡者) 的安全及隱私。
2. 建議設置飲水機設備提供衛生飲用水，可考量使用需求規劃冰箱或製冰設備。
3. 健身房需配置運動器械種類多，在分區規劃時務必考慮器械的操作安全範圍 (可參考健身房設備擺設原則暨設備一覽表) 及器械重量對既有樓板的載重承受力及防震隔音條件。
4. 影音音響播放設備：包含升降螢幕及音響應預設管線及固定插頭同時具有藍芽及無線遙控裝置。吊掛位置須不影響健身房設置的淨高要求及運動空間最好以嵌入的方式裝置。
5. 錄影設備：如預算許可或有教學實際需要可建置錄影設備或數位相機設備。投影放映屏幕、放映機，以嵌入的方式裝置。
6. 活動器材或教具應儲放於儲藏空間內，不能占用及影響運動區。

伍、健身房空間設計圖例與簡易造價分析

一、小型健身房180平方公尺(55坪)圖例與簡易造價分析

(一) 正方形空間

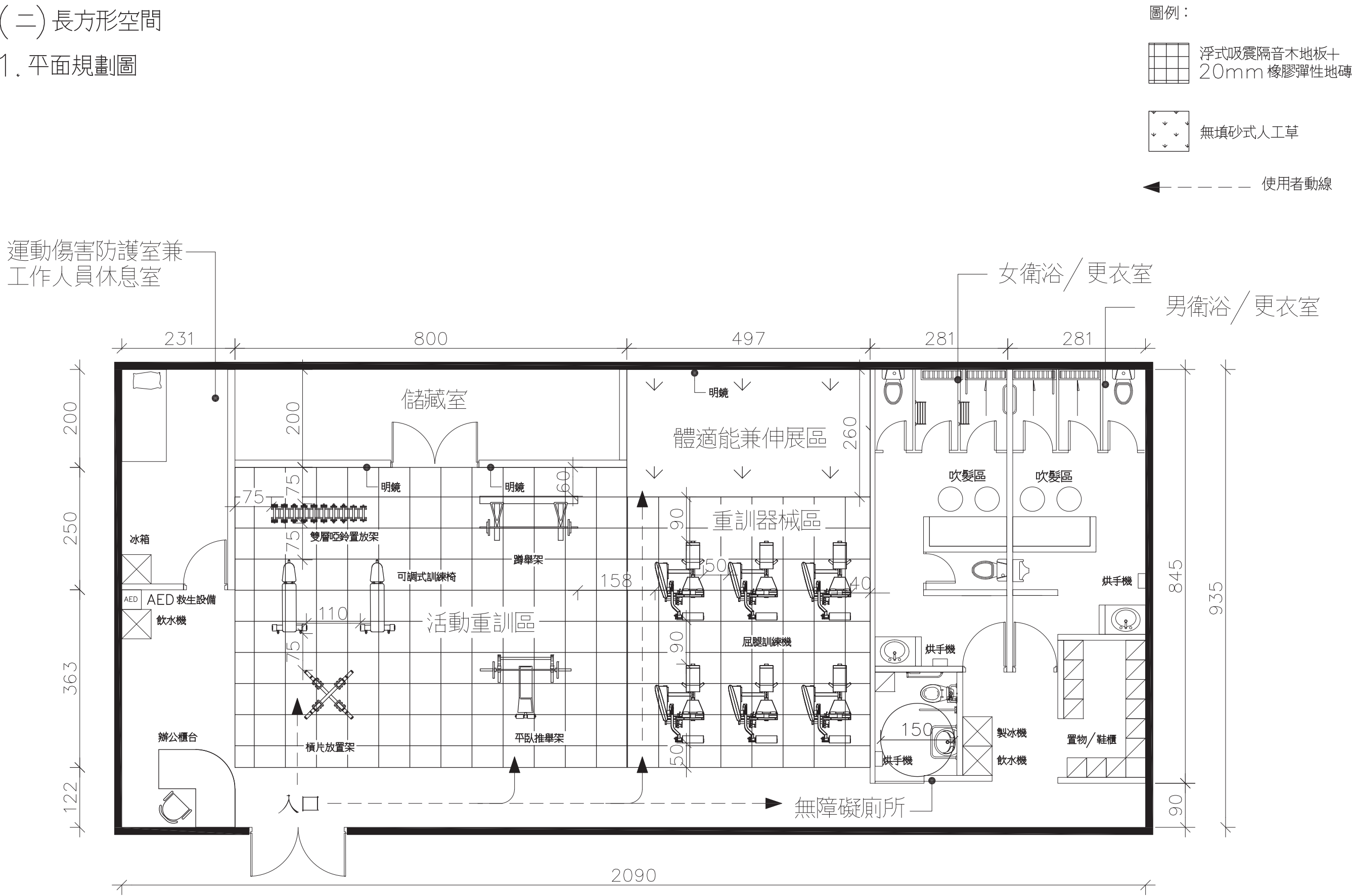
1. 平面規劃圖



一、小型健身房180平方公尺(55坪)圖例與簡易造價分析

(二)長方形空間

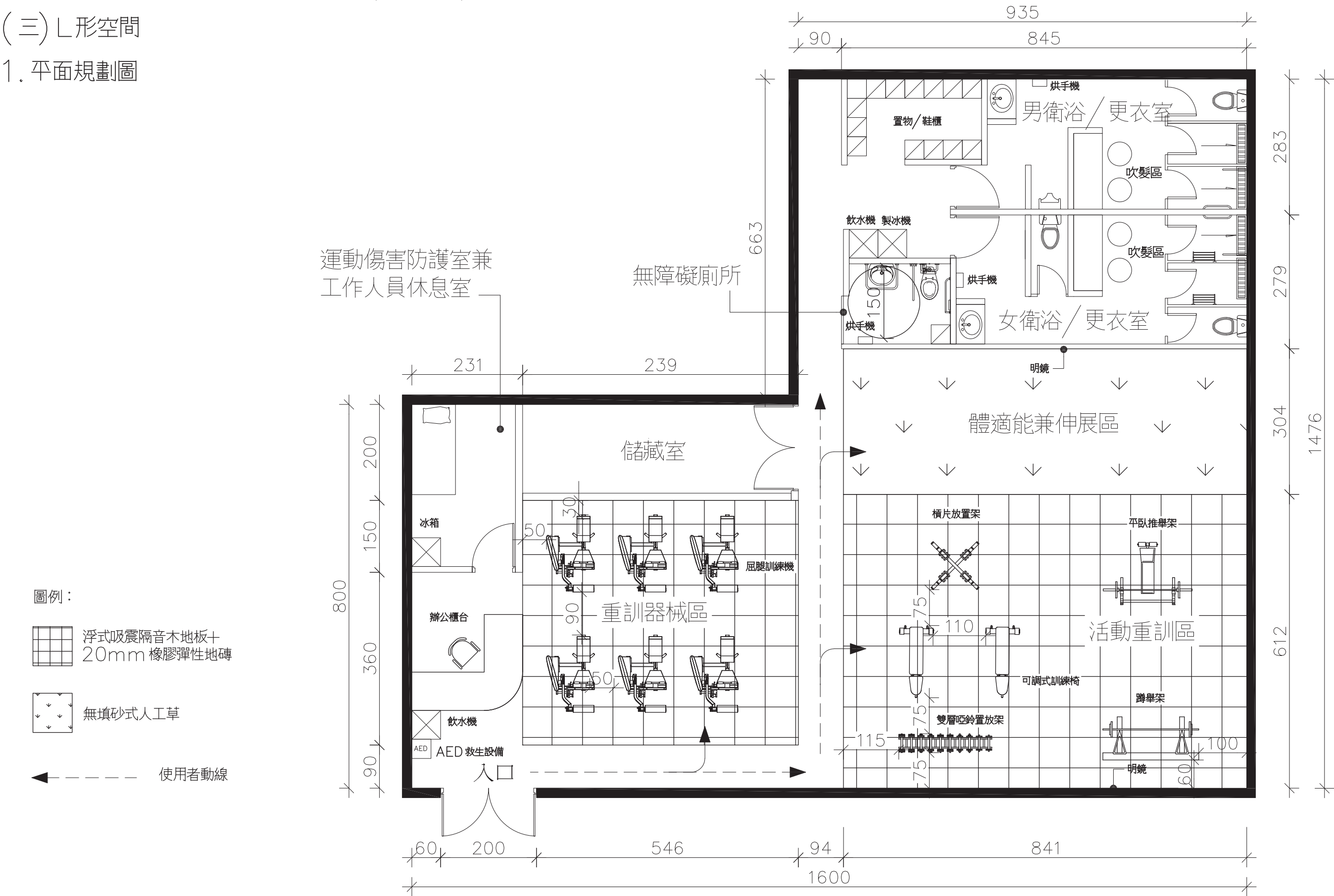
1. 平面規劃圖



一、小型健身房180平方公尺(55坪)圖例與簡易造價分析

(三) L形空間

1. 平面規劃圖



健身房空間裝修表

編號	天花	地板	牆面	踢腳	區位
A	水泥漆，既有平頂刷(噴)黑漆(含管線一併刷黑)	既有地坪修補整平(含原有地坪材料剷除) 自平式水泥 2mm厚無縫PVC塑膠地毯	批土刷水泥漆(綠建材) (含既有牆面)	2mm厚無縫PVC塑膠地毯 上捲10cm高	辦公室、運動傷害防護室、置物區、門廳、走道
B	水泥漆，既有平頂刷(噴)黑漆(含管線一併刷黑)	既有地坪修補整平(含原有地坪材料剷除) 自平式水泥 (A)飛輪教室/心肺訓練區-20mm橡膠彈性地磚。 (B)重量器械區/活動重訓區-浮式吸震隔音木地板+20mm橡膠彈性地磚。 (C)體適能區/伸展區-無填砂式人工草。	批土刷水泥漆(綠建材) (含既有牆面) 鋪貼明鏡或防撞墊如圖示 (註:牆面自行裝飾如壁紙...等，未列於預算中計算。)	2mm厚無縫PVC踢腳 上捲10cm高	心肺訓練區、重訓器械區、活動重訓區、體適能區、伸展區、飛輪教室
C	60*60cm明架鋁板天花	彈性砂漿防水層+水泥砂漿 鋪30x30cm 止滑石英磚	彈性砂漿防水層 1/2"TH防水襯板+彈性黏著劑 貼1.8*1.8cm玻璃馬賽克面磚	同牆面	浴廁/更衣室、無障礙廁所

樓層裝修說明

位置	防震	隔音	防潮(通風)
地下室	X	X	●
一樓	▲	●	X
一樓以上	●	●	X

- X -毋須設置
▲ -若地下層非居室則毋須設置，地下層為居室則須設置
● -建議設置相關降低影響設施(吸震地坪、隔音牆、除濕設備等)

材料建議設置說明：

1. 吸震地坪材料：依裝修表分區設置吸震地板，使用高密度減震吸音彈性地磚。
2. 隔音材料：至少在主要出入口之門(窗)採用氣密隔音窗；建議各間運動設施空間出入口使用隔音門，隔間牆以實牆(如磚牆)或輕隔間牆內鋪設防火隔音棉(STC48等級以上)建置，所有隔間牆均須完整組立(封板)至平頂。
3. 防潮(通風)措施：
 - (1) 使用耐潮之材料。(如磚牆、防潮水泥板、塑鋼門或鍍鋅、不鏽鋼門)
 - (2) 地下室有漏水情形，應予完成防水工程再進行裝修。
 - (3) 建議增設除溼機設備，以加強日常防潮功能。
 - (4) 接通風管管道至一樓室外(視使用空間條件)，利用抽風換氣方式通風。

一、小型健身房180平方公尺(55坪)圖例與簡易造價分析

第 1 頁，共 4 頁

(一)正方形空間

2.簡易造價分析

項目	名 稱	單位	數量	單 價	複 價	備註
壹	室內裝修工程費					
一	假設工程	式	1	80,000	80,000	
二	拆除工程	式	1	150,000	150,000	含運棄
三	天花板工程					
(一)	明架鋁板天花板	M2	35	1,000	35,000	
(二)	明架礦纖板	M2	145	400	58,000	
四	隔間及牆面粉刷工程					
(一)	隔間及牆面刷水泥漆	M2	163	1,200	195,000	輕隔間+水泥漆
(二)	隔間及牆面彈性砂漿防水層 ・彈性黏著劑・面貼1.8*1.8 cm玻璃馬賽克面磚	M2	130	1,800	234,000	高2.5M計
五	地坪裝修工程					
(一)	地坪・自平式水泥・黏著劑 ・面鋪2mm厚無縫PVC塑膠 地毯(含既有地坪修補整平及 圖案分割)	M2	55	620	34,100	
(二)	地坪・彈性砂漿防水層・水 泥砂漿打底・面貼止滑磚	M2	35	1,250	43,750	
(三)	地坪(含既有地坪修補整 平)〉自平式水泥	M2	90	220	19,800	健身區地坪整修
六	踢腳・2mm厚無縫PVC塑膠 地毯上捲10cm高(含墊條)	M	65	120	7,800	PVC無縫踢腳
七	門窗工程					
(一)	SUS#304不銹鋼毛絲面框 +8mm厚霧面強化玻璃固定 門 W200*H210cm	樁	1	20,000	20,000	主入口大門
(二)	不銹鋼毛絲面門框+單開實 心玻纖木紋門扇(面貼美耐 板) W90*H210cm(F60A)	樁	3	21,000	63,000	男廁/女廁/運動傷 害防護室
(三)	粉體烤漆鍍鋅鋼板門框+手 動橫拉木質門扇(面貼美耐 板) W100*H210cm	樁	1	35,000	35,000	無障礙廁所
(四)	粉體烤漆鍍鋅鋼板門框+雙 開實心玻纖木紋門扇(面貼美 耐板) W180(90+90)*H210cm(F6 0A)	樁	1	46,000	46,000	儲藏室
八	浴廁裝修工程					
(一)	廁所搗擺・熱固性強化樹脂 板	M2	60	3,500	210,000	
(二)	除霧化妝鏡(附平台)	組	1	3,200	3,200	
(三)	A-6mm厚明鏡磨5分邊 H=0.8m(含襯板)・含按裝	才	57	120	6,840	
(四)	人造石檯面洗手台	M	3.60	12,000	43,200	
(五)	不銹鋼置物架	組	4	2,400	9,600	

一、小型健身房180平方公尺(55坪)圖例與簡易造價分析

第 2 頁，共 4 頁

(一)正方形空間

2.簡易造價分析

項目	名 稱	單位	數量	單 價	複 價	備註
(六)	置物板式不銹鋼雙捲衛生紙 架	個	3	3,500	10,500	
(七)	淋浴間不銹鋼淺溝+蓋板・ SUS304	M	4	3,000	12,000	
(八)	不銹鋼門檻t=2.0mm・ SUS304	M	5	450	2,025	
(九)	烘手機	組	3	7,000	21,000	
九	無障礙設備工程					
(一)	不銹鋼安全扶手(馬桶用L型)	組	1	2,400	2,400	無障礙廁所
(二)	不銹鋼活動式安全扶手(馬桶 用型)	組	1	5,000	5,000	無障礙廁所
(三)	不銹鋼ㄇ型扶手(洗臉盆用)	組	1	6,800	6,800	無障礙廁所
(四)	不銹鋼安全扶手(淋浴間用L 型)	組	2	3,000	6,000	男女衛浴各1
十	家具工程					
(一)	吹風區檯面及座椅*2	座	2	16,000	32,000	
(二)	更衣置物櫃	組	13	3,500	45,500	
(三)	OA辦公桌椅	組	1	18,000	18,000	辦公室
(四)	行政置物櫃	座	1	8,000	8,000	辦公室
(五)	診療床(木質單人床)	座	1	38,000	38,000	
(六)	冰箱	台	1	34,800	34,800	
(七)	製冰機	台	1	20,000	20,000	
(八)	AED自動體外心臟電擊去顫 器	台	1	80,000	80,000	由業者自行安置
(九)	飲水機	台	2	24,000	48,000	
十一	指標工程					
(一)	指標牌(含安裝)	式	1	30,000	30,000	
	小計				1,714,315	
(二)	機電工程					
一	水電工程					
(一)	給排水系統設備工程	式	1	170,000	170,000	含衛生器具：馬 桶、便斗等
(二)	電氣設備工程	式	1	181,500	181,500	配電盤、迴路配線 等
(三)	監視設備工程	式	1	180,000	180,000	預估4台監視器+主 機設備
(四)	弱電電纜架設備工程	式	1	60,000	60,000	含門禁、電話、網 路、呼救
(五)	水電工程雜項及另料	式	1	71,500	71,500	
二	空調工程					
(一)	冷氣設備工程	式	1	140,000	140,000	分離式冷氣
(二)	通風設備	式	1	30,000	30,000	抽風設備及風管
三	消防工程					
(一)	消防設備工程	式	1	65,000	65,000	無排煙設備
(二)	消防竣工查驗費	式	1	40,000	40,000	
	小計				938,000	
參	設備工程					
一	浮式吸震隔音木地板 +20mm橡膠彈性地墊	M2	74	4,200	310,800	重訓器械區/活動重 訓區地坪

一、小型健身房180平方公尺(55坪)圖例與簡易造價分析

第 3 頁 · 共 4 頁

(一)正方形空間

2.簡易造價分析

項目	名 稱	單位	數量	單 價	複 價	備註
二	無填砂式人工草	M2	17	870	14,790	體適能區/伸展區
三	牆面防撞墊	M2	75	1,950	146,250	
四	無波紋明鏡牆	M2	14	2,000	28,000	
五	音響工程	式	1	80,000	80,000	含主機、喇叭、音響架等，依需求增列
六	42吋液晶電視機(含壁掛架)	台	1	18,000	18,000	
	小計				597,840	
肆	運動器材設備					
一	下背訓練機	台	1	80,000	80,000	
二	胸 / 肩雙功能訓練機	台	1	75,000	75,000	參考市立運動中心之均價
三	滑輪下拉 / 划船雙功能訓練機	台	1	75,000	75,000	參考市立運動中心之均價
四	腿部伸張 / 彎曲雙功能訓練機	台	1	75,000	75,000	參考市立運動中心之均價
五	腹肌訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心之均價
六	大腿蹬推機	台	1	90,000	90,000	參考市立運動中心之均價
七	三層啞鈴置放架	台	1	30,000	30,000	參考市立運動中心之均價
八	可調式訓練椅	台	2	28,000	56,000	參考市立運動中心之均價
九	半開放訓練架	台	1	90,000	90,000	參考市立運動中心之均價
十	半開放訓練架專用地板	台	1	90,000	90,000	參考市立運動中心之均價
十一	包膠啞鈴組(2~30KGS)	台	1	30,000	30,000	參考市立運動中心之均價
十二	包膠槓片組(2.5~25kg)	台	1	25,000	25,000	參考市立運動中心之均價
十三	平臥推舉架	台	1	60,000	60,000	參考市立運動中心之均價
	小計				771,000	
	直接工程費合計(一~四項)				4,021,155	
伍	間接工程費					
一	勞工安全衛生費(一~四項0.3%)	式	1	12,063	12,063	
二	品管費(一~四項0.6%)	式	1	24,127	24,127	
三	試驗費(一~四項0.5%)	式	1	20,106	20,106	
四	廠商利潤、管理費(一~四項5%)	式	1	201,058	201,058	
五	工程保險費(一~四項0.2%)	式	1	8,042	8,042	
	小計				265,396	
	合計(一~五項)				4,286,551	
陸	營業稅(5%)	式	1	214,328	214,328	
	總工程費合計(一~六項)	式	1	4,500,879	4,500,879	
柒	其他費用					
一	空氣污染防治費	式	1	11,259	11,259	(直接工程費-稅捐) *0.28%

一、小型健身房180平方公尺(55坪)圖例與簡易造價分析

第 4 頁 · 共 4 頁

(一)正方形空間

2.簡易造價分析

項目	名 稱	單位	數量	單 價	複 價	備註
二	委託技術服務費	式	1	402,230	402,230	第二類：500萬*9.3%+ (發包工程費-營業稅-保險費-500萬)*8.7%
三	工程管理費	式	1	13,918	13,918	500萬*0.15%+ (總工程費-營業稅-保險費)*0.15%
四	建築許可申請規費	式	1	40,000	40,000	二階段室內裝修申請
	小計				467,407	
	總計畫金額(壹~柒項)				4,968,287	

一、小型健身房180平方公尺(55坪)圖例與簡易造價分析
(二)長方形空間
2.簡易造價分析

項目	名 稱	單位	數量	單 價	複 價	備註
壹	室內裝修工程費					
一	假設工程	式	1	80,000	80,000	
二	拆除工程	式	1	150,000	150,000	含運棄
三	天花板工程					
(一)	明架鋁板天花板	M2	35	1,000	35,000	
(二)	明架礦纖板	M2	145	400	58,000	
四	隔間及牆面粉刷工程					
(一)	隔間及牆面刷水泥漆	M2	163	1,200	195,000	輕隔間+水泥漆
(二)	隔間及牆面彈性砂漿防水層 · 彈性黏著劑 · 面貼1.8*1.8 cm玻璃馬賽克面磚	M2	130	1,800	234,000	高2.5M計
(三)	活動隔屏	M2	20	4,000	80,000	高3M計
五	地坪裝修工程					
(一)	地坪 · 自平式水泥 · 黏著劑 · 面鋪2mm厚無縫PVC塑膠 地毯(含既有地坪修補整平及 圖案分割)	M2	55	620	34,100	
(二)	地坪 · 彈性砂漿防水層 · 水 泥砂漿打底 · 面貼止滑磚	M2	35	1,250	43,750	
(三)	地坪(含既有地坪修補整 平) · 自平式水泥	M2	90	220	19,800	
六	踢腳 · 2mm厚無縫PVC塑膠 地毯上捲10cm高(含墊條)	M	84	120	10,080	PVC無縫踢腳
七	門窗工程					
(一)	SUS#304不銹鋼毛絲面框 +8mm厚霧面強化玻璃固定 門 W200*H210cm	樁	1	20,000	20,000	主入口大門
(二)	不銹鋼毛絲面門框+單開實 心玻纖木紋門扇(面貼美耐 板) W90*H210cm(F60A)	樁	3	21,000	63,000	男廁/女廁/運動傷 害防護室
(三)	粉體烤漆鍍鋅鋼板門框+手 動橫拉木質門扇(面貼美耐 板) W100*H210cm	樁	1	35,000	35,000	無障礙廁所
(四)	粉體烤漆鍍鋅鋼板門框+雙 開實心玻纖木紋門扇(面貼美 耐板) W180(90+90)*H210cm(F6 0A)	樁	1	46,000	46,000	儲藏室
八	浴廁裝修工程					
(一)	廁所搗擺 · 熱固性強化樹脂 板	M2	60	3,500	210,000	
(二)	除霧化妝鏡(附平台)	組	1	3,200	3,200	
(三)	A-6mm厚明鏡磨5分邊 H=0.8m(含襯板) · 含按裝	才	57	120	6,840	
(四)	人造石檯面洗手台	M	3.60	12,000	43,200	

一、小型健身房180平方公尺(55坪)圖例與簡易造價分析
(二)長方形空間
2.簡易造價分析

項目	名 稱	單位	數量	單 價	複 價	備註
(五)	不銹鋼置物架	組	4	2,400	9,600	
(六)	置物板式不銹鋼雙捲衛生紙 架	個	3	3,500	10,500	
(七)	淋浴間不銹鋼淺溝+蓋板 · SUS304	M	4	3,000	12,000	
(八)	不銹鋼門檻t=2.0mm · SUS304	M	5	450	2,025	
(九)	烘手機	組	3	7,000	21,000	
九	無障礙設備工程					
(一)	不銹鋼安全扶手(馬桶用L型)	組	1	2,400	2,400	無障礙廁所
(二)	不銹鋼活動式安全扶手(馬桶 用型)	組	1	5,000	5,000	無障礙廁所
(三)	不銹鋼ㄇ型扶手(洗臉盆用)	組	1	6,800	6,800	無障礙廁所
(四)	不銹鋼安全扶手(淋浴間用L 型)	組	2	3,000	6,000	男女衛浴各1
十	家具工程					
(一)	吹風區檯面及座椅*2	座	2	16,000	32,000	
(二)	更衣置物櫃	組	13	3,500	45,500	
(三)	OA辦公桌椅	組	1	18,000	18,000	辦公室
(四)	行政置物櫃	座	1	8,000	8,000	辦公室
(五)	診療床(木質單人床)	座	1	38,000	38,000	
(六)	冰箱	台	1	34,800	34,800	
(七)	製冰機	台	1	20,000	20,000	
(八)	AED自動體外心臟電擊去顫 器	台	1	80,000	80,000	由業者自行安置
(九)	飲水機	台	2	24,000	48,000	
十一	指標工程					
(一)	指標牌(含安裝)	式	1	30,000	30,000	
	小計				1,796,595	
貳	機電工程					
一	水電工程					
(一)	給排水系統設備工程	式	1	170,000	170,000	含衛生器具：馬 桶、便斗等
(二)	電氣設備工程	式	1	181,500	181,500	配電盤、迴路配線 等
(三)	監視設備工程	式	1	180,000	180,000	預估4台監視器+主 機設備
(四)	弱電電纜架設備工程	式	1	60,000	60,000	含門禁、電話、網 路、呼救
(五)	水電工程雜項及另料	式	1	71,500	71,500	
二	空調工程					
(一)	冷氣設備工程	式	1	140,000	140,000	分離式冷氣
(二)	通風設備	式	1	30,000	30,000	抽風設備及風管
三	消防工程					
(一)	消防設備工程	式	1	65,000	65,000	無排煙設備
(二)	消防竣工查驗費	式	1	40,000	40,000	
	小計				938,000	
參	設備工程					

一、小型健身房180平方公尺(55坪)圖例與簡易造價分析

第 3 頁 · 共 4 頁

(二)長方形空間

2.簡易造價分析

項目	名 稱	單位	數量	單 價	複 價	備註
一	浮式吸震隔音木地板 +20mm橡膠彈性地墊	M2	77	4,200	323,400	重訓器械區/活動重 訓區地坪
二	無填砂式人工草	M2	13	870	11,310	體適能區/伸展區
三	牆面防撞墊	M2	75	1,950	146,250	
四	無波紋明鏡牆	M2	14	2,000	28,000	
五	音響工程	式	1	80,000	80,000	含主機、喇叭、音 響架等，依需求增 列
六	42吋液晶電視機(含壁掛架)	台	1	18,000	18,000	
	小計				606,960	
肆	運動器材設備					
一	下背訓練機	台	1	80,000	80,000	
二	胸 / 肩雙功能訓練機	台	1	75,000	75,000	參考市立運動中心 之均價
三	滑輪下拉 / 划船雙功能訓練 機	台	1	75,000	75,000	參考市立運動中心 之均價
四	腿部伸張 / 彎曲雙功能訓練 機	台	1	75,000	75,000	參考市立運動中心 之均價
五	腹肌訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心 之均價
六	大腿蹬推機	台	1	90,000	90,000	參考市立運動中心 之均價
七	三層啞鈴置放架	台	1	30,000	30,000	參考市立運動中心 之均價
八	可調式訓練椅	台	2	28,000	56,000	參考市立運動中心 之均價
九	半開放訓練架	台	1	90,000	90,000	參考市立運動中心 之均價
十	半開放訓練架專用地板	台	1	90,000	90,000	參考市立運動中心 之均價
十一	包膠啞鈴組(2~30KGS)	台	1	30,000	30,000	參考市立運動中心 之均價
十二	包膠槓片組(2.5~25kg)	台	1	25,000	25,000	參考市立運動中心 之均價
十三	平臥推舉架	台	1	60,000	60,000	參考市立運動中心 之均價
	小計				771,000	
	直接工程費合計(一~四項)				4,112,555	
伍	間接工程費					
一	勞工安全衛生費(一~四項 0.3%)	式	1	12,338	12,338	
二	品管費(一~四項0.6%)	式	1	24,675	24,675	
三	試驗費(一~四項0.5%)	式	1	20,563	20,563	
四	廠商利潤、管理費(一~四項 5%)	式	1	205,628	205,628	
五	工程保險費(一~四項0.2%)	式	1	8,225	8,225	
	小計				271,429	
	合計(一~五項)				4,383,984	
陸	營業稅(5%)	式	1	219,199	219,199	
	總工程費合計(一~六項)	式	1	4,603,183	4,603,183	
柒	其他費用					

一、小型健身房180平方公尺(55坪)圖例與簡易造價分析

第 4 頁 · 共 4 頁

(二)長方形空間

2.簡易造價分析

項目	名 稱	單位	數量	單 價	複 價	備註
一	空氣污染防治費	式	1	11,515	11,515	(直接工程費-稅 捐) *0.28%
二	委託技術服務費	式	1	410,691	410,691	第二類：500萬 *9.3%+ (發包工程 費-營業稅-保險費- 500萬)*8.7%
三	工程管理費	式	1	14,064	14,064	500萬*0.15%+ (總 工程費-營業稅-保 險費)*0.15%
四	建築許可申請規費	式	1	40,000	40,000	二階段室內裝修申 請
	小計				476,270	
	總計畫金額(壹~柒項)				5,079,452	

一、小型健身房180平方公尺(55坪)圖例與簡易造價分析

(三)L形空間

2.簡易造價分析

項目	名 稱	單位	數量	單 價	複 價	備註
壹	室內裝修工程費					
一	假設工程	式	1	80,000	80,000	
二	拆除工程	式	1	150,000	150,000	含運棄
三	天花板工程					
(一)	明架鋁板天花板	M2	35	1,000	35,000	
(二)	明架礦纖板	M2	145	400	58,000	
四	隔間及牆面粉刷工程					
(一)	隔間及牆面刷水泥漆	M2	163	1,200	195,000	輕隔間+水泥漆
(二)	隔間及牆面彈性砂漿防水層 · 彈性黏著劑 · 面貼1.8*1.8 cm玻璃馬賽克面磚	M2	130	1,800	234,000	高2.5M計
(三)	活動隔屏	M2	20	4,000	80,000	高3M計
五	地坪裝修工程					
(一)	地坪 · 自平式水泥 · 黏著劑 · 面鋪2mm厚無縫PVC塑膠 地毯(含既有地坪修補整平及 圖案分割)	M2	40	620	24,800	
(二)	地坪 · 彈性砂漿防水層 · 水 泥砂漿打底 · 面貼止滑磚	M2	35	1,250	43,750	
(三)	地坪(含既有地坪修補整 平) · 自平式水泥	M2	105	220	23,100	
六	踢腳 · 2mm厚無縫PVC塑膠 地毯上捲10cm高(含墊條)	M	84	120	10,080	PVC無縫踢腳
七	門窗工程					
(一)	SUS#304不銹鋼毛絲面框 +8mm厚霧面強化玻璃固定 門 W200*H210cm	樁	1	20,000	20,000	主入口大門
(二)	不銹鋼毛絲面門框+單開實 心玻纖木紋門扇(面貼美耐 板) W90*H210cm(F60A)	樁	3	21,000	63,000	男廁/女廁/運動傷 害防護室
(三)	粉體烤漆鍍鋅鋼板門框+手 動橫拉木質門扇(面貼美耐 板) W100*H210cm	樁	1	35,000	35,000	無障礙廁所
(四)	粉體烤漆鍍鋅鋼板門框+雙 開實心玻纖木紋門扇(面貼美 耐板) W180(90+90)*H210cm(F6 0A)	樁	1	46,000	46,000	儲藏室
八	浴廁裝修工程					
(一)	廁所搗擺 · 熱固性強化樹脂 板	M2	60	3,500	210,000	
(二)	除霧化妝鏡(附平台)	組	1	3,200	3,200	
(三)	A-6mm厚明鏡磨5分邊 H=0.8m(含襯板) · 含按裝	才	57	120	6,840	
(四)	人造石檯面洗手台	M	3.60	12,000	43,200	

一、小型健身房180平方公尺(55坪)圖例與簡易造價分析

(三)L形空間

2.簡易造價分析

項目	名 稱	單位	數量	單 價	複 價	備註
(五)	不銹鋼置物架	組	4	2,400	9,600	
(六)	置物板式不銹鋼雙捲衛生紙 架	個	3	3,500	10,500	
(七)	淋浴間不銹鋼淺溝+蓋板 · SUS304	M	4	3,000	12,000	
(八)	不銹鋼門檻t=2.0mm · SUS304	M	5	450	2,025	
(九)	烘手機	組	3	7,000	21,000	
九	無障礙設備工程					
(一)	不銹鋼安全扶手(馬桶用L型)	組	1	2,400	2,400	無障礙廁所
(二)	不銹鋼活動式安全扶手(馬桶 用型)	組	1	5,000	5,000	無障礙廁所
(三)	不銹鋼ㄇ型扶手(洗臉盆用)	組	1	6,800	6,800	無障礙廁所
(四)	不銹鋼安全扶手(淋浴間用L 型)	組	2	3,000	6,000	男女衛浴各1
十	家具工程					
(一)	吹風區檯面及座椅*2	座	2	16,000	32,000	
(二)	更衣置物櫃	組	13	3,500	45,500	
(三)	OA辦公桌椅	組	1	18,000	18,000	辦公室
(四)	行政置物櫃	座	1	8,000	8,000	辦公室
(五)	診療床(木質單人床)	座	1	38,000	38,000	
(六)	冰箱	台	1	34,800	34,800	
(七)	製冰機	台	1	20,000	20,000	
(八)	AED自動體外心臟電擊去顫 器	台	1	80,000	80,000	由業者自行安置
(九)	飲水機	台	2	24,000	48,000	
十一	指標工程					
(一)	指標牌(含安裝)	式	1	30,000	30,000	
	小計				1,790,595	
貳	機電工程					
一	水電工程					
(一)	給排水系統設備工程	式	1	170,000	170,000	含衛生器具：馬 桶、便斗等
(二)	電氣設備工程	式	1	181,500	181,500	配電盤、迴路配線 等
(三)	監視設備工程	式	1	180,000	180,000	預估4台監視器+主 機設備
(四)	弱電電纜架設備工程	式	1	60,000	60,000	含門禁、電話、網 路、呼救
(五)	水電工程雜項及另料	式	1	71,500	71,500	
二	空調工程					
(一)	冷氣設備工程	式	1	140,000	140,000	分離式冷氣
(二)	通風設備	式	1	30,000	30,000	抽風設備及風管
三	消防工程					
(一)	消防設備工程	式	1	65,000	65,000	無排煙設備
(二)	消防竣工查驗費	式	1	40,000	40,000	
	小計				938,000	
參	設備工程					

一、小型健身房180平方公尺(55坪)圖例與簡易造價分析
(三)L形空間
2.簡易造價分析

項目	名 稱	單位	數量	單 價	複 價	備註
一	浮式吸震隔音木地板+20mm橡膠彈性地墊	M2	80	4,200	336,000	重訓器械區/活動重訓區地坪
二	無填砂式人工草	M2	26	870	22,620	體適能區/伸展區
三	牆面防撞墊	M2	75	1,950	146,250	
四	無波紋明鏡牆	M2	15	2,000	30,000	
五	音響工程	式	1	80,000	80,000	含主機、喇叭、音響架等，依需求增列
六	42吋液晶電視機(含壁掛架)	台	1	18,000	18,000	
	小計				632,870	
肆	運動器材設備					
一	下背訓練機	台	1	80,000	80,000	
二	胸 / 肩雙功能訓練機	台	1	75,000	75,000	參考市立運動中心之均價
三	滑輪下拉 / 划船雙功能訓練機	台	1	75,000	75,000	參考市立運動中心之均價
四	腿部伸張 / 彎曲雙功能訓練機	台	1	75,000	75,000	參考市立運動中心之均價
五	腹肌訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心之均價
六	大腿蹬推機	台	1	90,000	90,000	參考市立運動中心之均價
七	三層啞鈴置放架	台	1	30,000	30,000	參考市立運動中心之均價
八	可調式訓練椅	台	2	28,000	56,000	參考市立運動中心之均價
九	半開放訓練架	台	1	90,000	90,000	參考市立運動中心之均價
十	半開放訓練架專用地板	台	1	90,000	90,000	參考市立運動中心之均價
十一	包膠啞鈴組(2~30KGS)	台	1	30,000	30,000	參考市立運動中心之均價
十二	包膠槓片組(2.5~25kg)	台	1	25,000	25,000	參考市立運動中心之均價
十三	平臥推舉架	台	1	60,000	60,000	參考市立運動中心之均價
	小計				796,000	
	直接工程費合計(一~四項)				4,157,465	
伍	間接工程費					
一	勞工安全衛生費(一~四項0.3%)	式	1	12,472	12,472	
二	品管費(一~四項0.6%)	式	1	24,945	24,945	
三	試驗費(一~四項0.5%)	式	1	20,787	20,787	
四	廠商利潤、管理費(一~四項5%)	式	1	207,873	207,873	
五	工程保險費(一~四項0.2%)	式	1	8,315	8,315	
	小計				274,393	
	合計(一~五項)				4,431,858	
陸	營業稅(5%)	式	1	221,593	221,593	
	總工程費合計(一~六項)	式	1	4,653,451	4,653,451	
柒	其他費用					

一、小型健身房180平方公尺(55坪)圖例與簡易造價分析
(三)L形空間
2.簡易造價分析

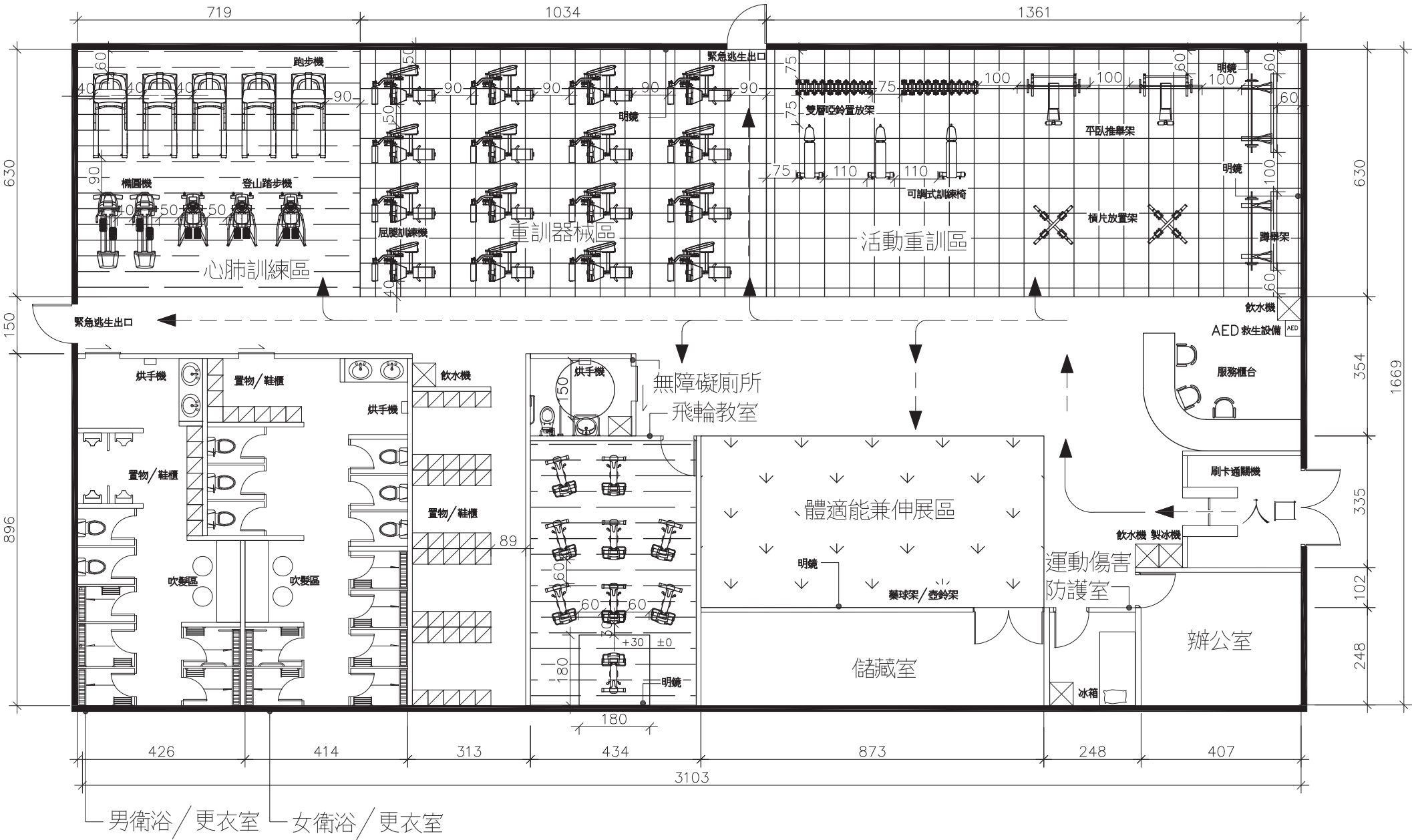
項目	名 稱	單位	數量	單 價	複 價	備註
一	空氣污染防治費	式	1	11,641	11,641	(直接工程費-稅捐) *0.28%
二	委託技術服務費	式	1	414,848	414,848	第二類：500萬*9.3%+ (發包工程費-營業稅-保險費-500萬)*8.7%
三	工程管理費	式	1	14,135	14,135	500萬*0.15%+ (總工程費-營業稅-保險費)*0.15%
四	建築許可申請規費	式	1	40,000	40,000	二階段室內裝修申請
	小計				480,624	
	總計畫金額(壹~柒項)				5,134,075	

二、中型健身房500 平方公尺(151 坪) 圖例與簡易造價分析

(二) 長方形空間

1. 平面規劃圖

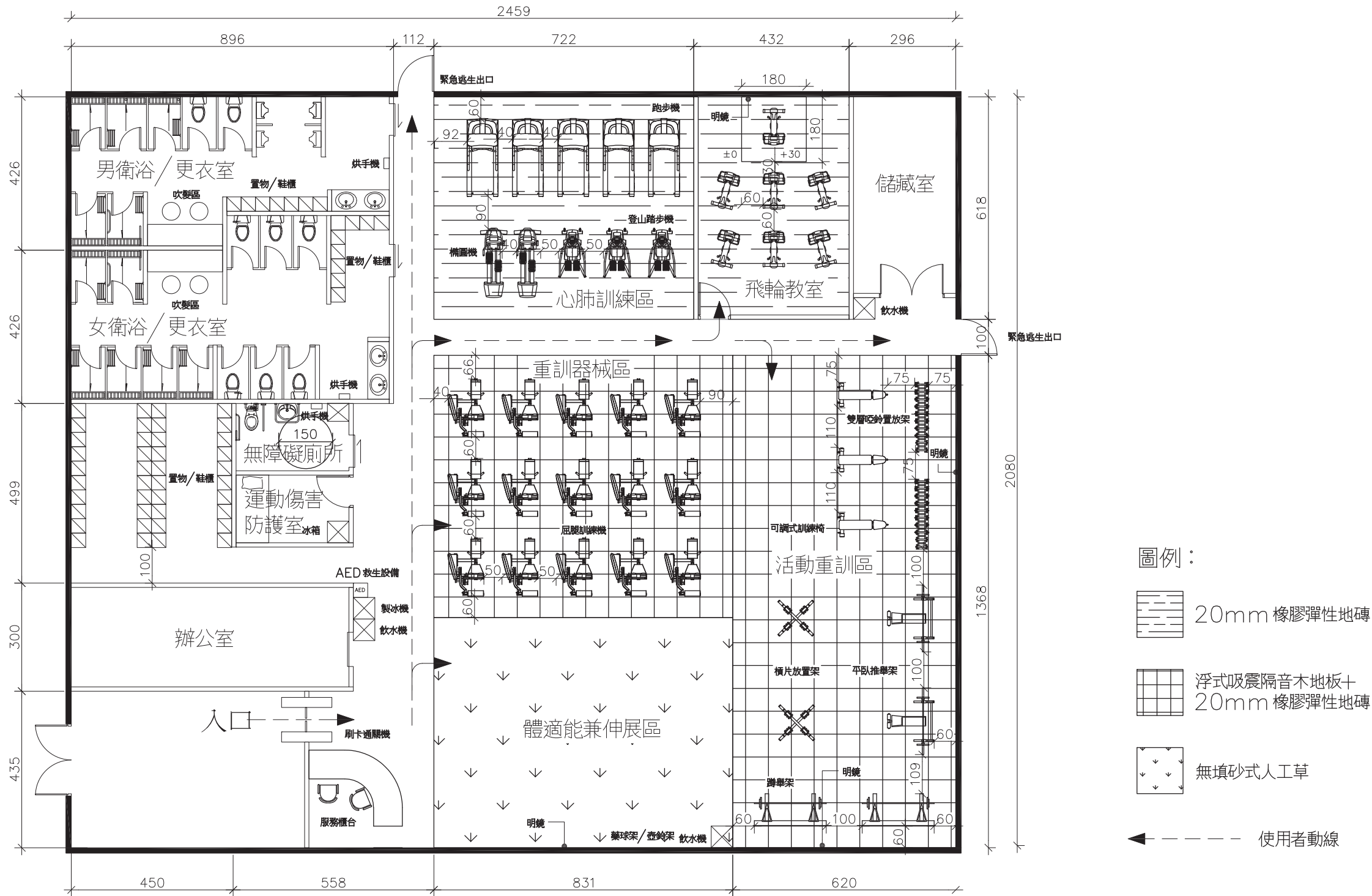
- 圖例：
-  20mm 橡膠彈性地磚
 -  浮式吸震隔音木地板+ 20mm 橡膠彈性地磚
 -  無填砂式人工草
 -  使用者動線



二、中型健身房500平方公尺(151坪)圖例與簡易造價分析

(一) 正方形空間

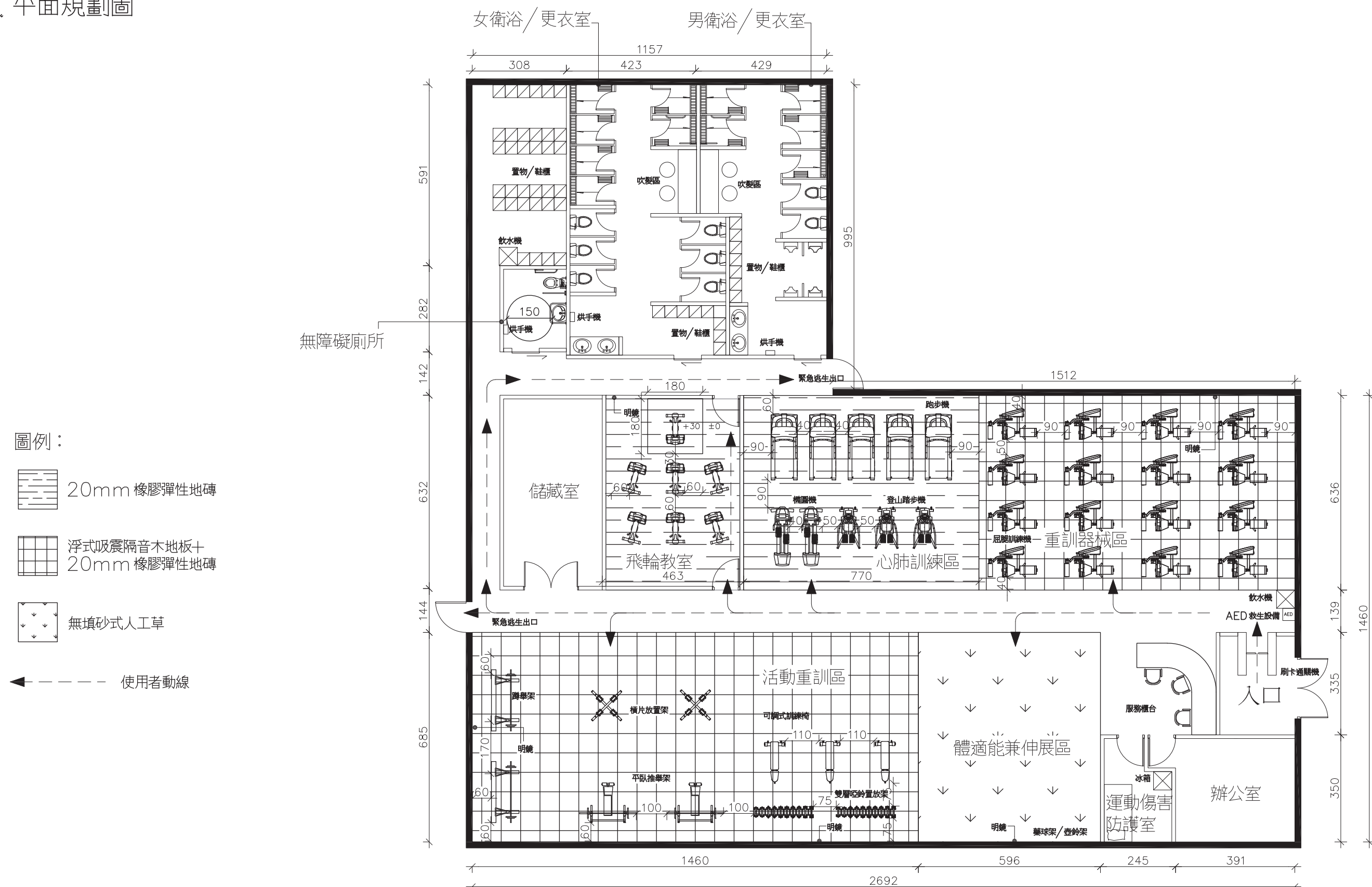
1. 平面規劃圖



二、中型健身房500平方公尺(151 坪) 圖例與簡易造價分析

(三) L形空間

1. 平面規劃圖



健身房空間裝修表

編號	天花	地板	牆面	踢腳	區位
A	水泥漆，既有平頂刷(噴)黑漆(含管線一併刷黑)	既有地坪修補整平(含原有地坪材料剷除) 自平式水泥 2mm厚無縫PVC塑膠地毯	批土刷水泥漆(綠建材) (含既有牆面)	2mm厚無縫PVC塑膠地毯 上捲10cm高	辦公室、運動傷害防護室、置物區、門廳、走道
B	水泥漆，既有平頂刷(噴)黑漆(含管線一併刷黑)	既有地坪修補整平(含原有地坪材料剷除) 自平式水泥 (A)飛輪教室/心肺訓練區-20mm橡膠彈性地磚。 (B)重量器械區/活動重訓區-浮式吸震隔音木地板+20mm橡膠彈性地磚。 (C)體適能區/伸展區-無填砂式人工草。	批土刷水泥漆(綠建材) (含既有牆面) 鋪貼明鏡或防撞墊如圖示 (註:牆面自行裝飾如壁紙...等，未列於預算中計算。)	2mm厚無縫PVC踢腳 上捲10cm高	心肺訓練區、重訓器械區、活動重訓區、體適能區、伸展區、飛輪教室
C	60*60cm明架鋁板天花	彈性砂漿防水層+水泥砂漿 鋪30x30cm 止滑石英磚	彈性砂漿防水層 1/2"TH防水襯板+彈性黏著劑 貼1.8*1.8cm玻璃馬賽克面磚	同牆面	浴廁/更衣室、無障礙廁所

樓層裝修說明

位置	防震	隔音	防潮(通風)
地下室	X	X	●
一樓	▲	●	X
一樓以上	●	●	X

- X -毋須設置
▲ -若地下層非居室則毋須設置，地下層為居室則須設置
● -建議設置相關降低影響設施(吸震地坪、隔音牆、除濕設備等)

材料建議設置說明：

1. 吸震地坪材料：依裝修表分區設置吸震地板，使用高密度減震吸音彈性地磚。
2. 隔音材料：至少在主要出入口之門(窗)採用氣密隔音窗；建議各間運動設施空間出入口使用隔音門，隔間牆以實牆(如磚牆)或輕隔間牆內鋪設防火隔音棉(STC48等級以上)建置，所有隔間牆均須完整組立(封板)至平頂。
3. 防潮(通風)措施：
 - (1) 使用耐潮之材料。(如磚牆、防潮水泥板、塑鋼門或鍍鋅、不鏽鋼門)
 - (2) 地下室有漏水情形，應予完成防水工程再進行裝修。
 - (3) 建議增設除溼機設備，以加強日常防潮功能。
 - (4) 接通風管管道至一樓室外(視使用空間條件)，利用抽風換氣方式通風。

二、中型健身房500平方公尺(151坪)圖例與簡易造價分析

(一)正方形空間

2.簡易造價分析

項目	名 稱	單位	數量	單 價	複 價	備註
壹	室內裝修工程費					
一	假設工程	式	1	160,000	160,000	
二	拆除工程	式	1	300,000	300,000	含運棄
三	天花板工程					
(一)	明架鋁板天花板	M2	80	1,000	80,000	
(二)	水泥漆，既有平頂刷(噴)黑漆(含管線一併)	M2	420	104	43,680	
四	隔間及牆面粉刷工程					
(一)	隔間及牆面刷水泥漆	M2	465	1,200	558,000	輕隔間+水泥漆
(二)	隔間及牆面彈性砂漿防水層，彈性黏著劑，面貼1.8*1.8cm玻璃馬賽克面磚	M2	160	1,800	288,000	高2.5M計
五	地坪裝修工程					
(一)	地坪，自平式水泥，黏著劑，面鋪2mm厚無縫PVC塑膠地毯(含既有地坪修補整平及圖案分割)	M2	150	620	93,000	
(二)	地坪，彈性砂漿防水層，水泥砂漿打底，面貼止滑磚	M2	80	1,250	100,000	
(三)	地坪(含既有地坪修補整平)〉自平式水泥	M2	270	220	59,400	健身區地坪整修
六	踢腳，2mm厚無縫PVC塑膠地毯上捲10cm高(含墊條)	M	170	120	20,400	PVC無縫踢腳
七	門窗工程					
(一)	SUS#304不銹鋼毛絲面框+8mm厚霧面強化玻璃固定門 W400*H210cm	樁	1	40,000	40,000	主入口大門
(二)	不銹鋼毛絲面門框+單開實心玻纖木紋門扇(面貼美耐板) W90*H210cm(F60A)	樁	3	21,000	63,000	飛輪教室/辦公室/運動傷害防護室
(三)	粉體烤漆鍍鋅鋼板門框+手動橫拉木質門扇(面貼美耐板) W100*H210cm	樁	3	35,000	105,000	男女浴廁更衣室/無障礙廁所
(四)	粉體烤漆鍍鋅鋼板門框+單開鍍鋅鋼板門扇 W120*H210cm(F60A)	樁	2	28,000	56,000	緊急逃生出口門
(五)	粉體烤漆鍍鋅鋼板門框+雙開實心玻纖木紋門扇(面貼美耐板) W180(90+90)*H210cm(F60A)	樁	1	46,000	46,000	儲藏室
八	浴廁裝修工程					
(一)	廁所搗擺，熱固性強化樹脂板	M2	100	3,500	350,000	

二、中型健身房500平方公尺(151坪)圖例與簡易造價分析

(一)正方形空間

2.簡易造價分析

項目	名 稱	單位	數量	單 價	複 價	備註
(二)	小便斗隔屏，熱固性強化樹脂板	片	2	2,000	4,000	
(三)	除霧化妝鏡(附平台)	組	1	3,200	3,200	
(四)	A-6mm厚明鏡磨5分邊 H=0.8m(含襯板)，含按裝	才	57	120	6,840	
(五)	人造石檯面洗手台	M	3.60	12,000	43,200	
(六)	不銹鋼置物架	組	11	2,400	26,400	
(七)	置物板式不銹鋼雙捲衛生紙架	個	8	3,500	28,000	
(八)	淋浴間不銹鋼淺溝+蓋板，SUS304	M	11	3,000	33,000	
(九)	不銹鋼門檻t=2.0mm，SUS304	M	5	450	2,025	
(十)	烘手機	組	3	7,000	21,000	
九	無障礙設備工程					
(一)	不銹鋼安全扶手(馬桶用L型)	組	1	2,400	2,400	無障礙廁所
(二)	不銹鋼安全扶手(淋浴間用L型)	組	2	3,000	6,000	男女衛浴各1
(三)	不銹鋼活動式安全扶手(馬桶用型)	組	1	5,000	5,000	無障礙廁所
(四)	不銹鋼ㄇ型扶手(洗臉盆用)	組	1	6,800	6,800	無障礙廁所
十	家具工程					
(一)	吹風區檯面及座椅*2	座	2	16,000	32,000	
(二)	更衣置物櫃	組	43	3,500	150,500	
(三)	OA辦公桌椅	組	2	18,000	36,000	辦公室
(四)	行政置物櫃	座	2	8,000	16,000	辦公室
(五)	服務櫃台	座	1	60,000	60,000	
(六)	診療床(木質單人床)	座	1	38,000	38,000	
(七)	冰箱	台	1	34,800	34,800	
(八)	製冰機	台	1	20,000	20,000	
(九)	AED自動體外心臟電擊去顫器	台	1	80,000	80,000	由業者自行安置
(十)	飲水機	台	3	24,000	72,000	
(十一)	刷卡通關機	組	1	30,000	30,000	設於入口處，價格以實際選定品牌報價為準
十一	指標工程					
(一)	指標牌(含安裝)	式	1	90,000	90,000	
小計(一~十)					3,209,645	
貳	機電工程					
一	水電工程					
(一)	給排水系統設備工程	式	1	400,000	400,000	含衛生器具：馬桶、便斗等
(二)	電氣設備工程	式	1	500,000	500,000	配電盤、迴路配線等
(三)	監視設備工程	式	1	200,000	200,000	預估7台監視器+主機設備
(四)	弱電電纜架設備工程	式	1	168,000	168,000	含門禁、電話、網路、呼救

二、中型健身房500平方公尺(151坪)圖例與簡易造價分析

第 3 頁，共 4 頁

(一)正方形空間

2.簡易造價分析

項目	名 稱	單位	數量	單 價	複 價	備註
(五)	水電工程雜項及另料	式	1	195,000	195,000	
二	空調工程					
(一)	冷氣設備工程	式	1	360,000	360,000	分離式冷氣
(二)	通風設備	式	1	50,000	50,000	抽風設備及風管
三	消防工程					
(一)	消防設備工程	式	1	165,000	165,000	無排煙設備
(二)	消防竣工查驗費	式	1	60,000	60,000	
	小計				2,098,000	
參	設備工程					
一	浮式吸震隔音木地板 +20mm橡膠彈性地墊	M2	146	4,200	613,200	重訓器械區/活動重 訓區地坪
一	地坪，自平式水泥，黏著劑 ，面鋪20mm橡膠彈性地墊	M2	72	1,000	72,000	飛輪教室/心肺訓練 區地坪
三	無填砂式人工草	M2	54	870	46,980	體適能區/伸展區
四	牆面防撞墊	M2	210	1,950	409,500	
五	無波紋明鏡牆	M2	72	2,000	144,000	
六	音響工程	式	1	400,000	400,000	含主機、喇叭、音 響架等，依需求增 列
七	42吋液晶電視機(含壁掛架)	台	2	18,000	36,000	
	小計				1,721,680	
肆	運動器材設備					
一	專業用電腦電腦跑步機	台	5	90,000	450,000	參考市立運動中心 之均價
二	專業用懸吊式交叉訓練機	台	2	80,000	160,000	參考市立運動中心 之均價
三	登山踏步機	台	3	39,800	119,400	參考市立運動中心 之均價
四	胸部推舉訓練機	台	2	80,000	160,000	參考市立運動中心 之均價
五	肩部推舉訓練機	台	2	80,000	160,000	參考市立運動中心 之均價
六	高拉訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心 之均價
七	二頭彎舉訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心 之均價
八	三頭下壓訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心 之均價
九	下背訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心 之均價
十	腹肌訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心 之均價
十一	大腿蹬推機	台	1	90,000	90,000	參考市立運動中心 之均價
十二	腿部彎曲訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心 之均價
十三	胸部蝴蝶機	台	2	80,000	160,000	參考市立運動中心 之均價
十四	平臥推舉架	台	1	60,000	60,000	參考市立運動中心 之均價
十五	上胸推舉架	台	1	60,000	60,000	參考市立運動中心 之均價

二、中型健身房500平方公尺(151坪)圖例與簡易造價分析

第 4 頁，共 4 頁

(一)正方形空間

2.簡易造價分析

項目	名 稱	單位	數量	單 價	複 價	備註
十六	雙層啞鈴置放架	台	2	30,000	60,000	參考市立運動中心 之均價
十七	可調式訓練椅	台	2	28,000	56,000	參考市立運動中心 之均價
十八	啞鈴訓練椅	台	1	25,000	25,000	參考市立運動中心 之均價
十九	半開放訓練架	台	2	90,000	180,000	參考市立運動中心 之均價
二十	半開放訓練架專用地板	台	2	90,000	180,000	參考市立運動中心 之均價
二十一	包膠啞鈴組(2~40KGS)	組	2	100,000	200,000	參考市立運動中心 之均價
二十二	包膠槓片組(2.5~25kg)	組	2	30,000	60,000	參考市立運動中心 之均價
二十三	磁控式飛輪健身車	台	7	40,000	280,000	參考市立運動中心 之均價
二十四	配件放置架	台	1	50,000	50,000	參考市立運動中心 之均價
二十五	1~5公斤藥球架組	組	1	20,000	20,000	參考市立運動中心 之均價
二十六	4~28公斤壺鈴架組	組	1	40,000	40,000	參考市立運動中心 之均價
	小計				3,050,400	
	直接工程費合計(一~四項)				10,079,725	
伍	間接工程費					
一	勞工安全衛生費(一~四項 0.3%)	式	1	30,239	30,239	
二	品管費(一~四項0.6%)	式	1	60,478	60,478	
三	試驗費(一~四項0.5%)	式	1	50,399	50,399	
四	廠商利潤、管理費(一~四項 5%)	式	1	503,986	503,986	
五	工程保險費(一~三項0.2%)	式	1	20,159	20,159	
	小計				665,262	
	合計(一~四項)				10,744,987	
陸	營業稅(5%)	式	1	537,249	537,249	
	總工程費合計(一~六項)	式	1	11,282,236	11,282,236	
柒	其他費用					
一	空氣污染防治費	式	1	28,223	28,223	(直接工程費-稅 捐) *0.28%
二	委託技術服務費	式	1	955,087	955,087	第二類：500萬 *9.3%+500萬 *8.7%+ (發包工程 費-營業稅-保險費- 1000萬)*7.6%
三	工程管理費	式	1	23,587	23,587	500萬*0.15%+ (總工程費-營業稅- 保險費)*0.15%
四	建築許可申請規費	式	1	40,000	40,000	二階段室內裝修申 請
	小計				1,046,897	
	總計畫金額(壹~柒項)				12,329,133	

二、中型健身房500平方公尺(151坪)圖例與簡易造價分析

(二)長方形空間

2.簡易造價分析

項目	名 稱	單位	數量	單 價	複 價	備註
壹	室內裝修工程費					
一	假設工程	式	1	160,000	160,000	
二	拆除工程	式	1	300,000	300,000	含運棄
三	天花板工程					
(一)	明架鋁板天花板	M2	80	1,000	80,000	
(二)	水泥漆，既有平頂刷(噴)黑漆(含管線一併	M2	420	104	43,680	
四	隔間及牆面粉刷工程					
(一)	隔間及牆面刷水泥漆	M2	425	1,200	510,000	輕隔間+水泥漆
(二)	隔間及牆面彈性砂漿防水層，彈性黏著劑，面貼1.8*1.8cm玻璃馬賽克面磚	M2	160	1,800	288,000	高2.5M計
(三)	活動隔屏	M2	100	4,000	400,000	高3M計
五	地坪裝修工程					
(一)	地坪，自平式水泥，黏著劑，面鋪2mm厚無縫PVC塑膠地毯(含既有地坪修補整平及圖案分割)	M2	150	620	93,000	
(二)	地坪，彈性砂漿防水層，水泥砂漿打底，面貼止滑磚	M2	80	1,250	100,000	
(三)	地坪(含既有地坪修補整平)〉自平式水泥	M2	270	220	59,400	健身區地坪整修
六	踢腳，2mm厚無縫PVC塑膠地毯上捲10cm高(含墊條)	M	170	120	20,400	PVC無縫踢腳
七	門窗工程					
(一)	SUS#304不銹鋼毛絲面框+8mm厚霧面強化玻璃固定門 W400*H210cm	樁	1	40,000	40,000	主入口大門
(二)	不銹鋼毛絲面門框+單開實心玻纖木紋門扇(面貼美耐板) W90*H210cm(F60A)	樁	3	21,000	63,000	飛輪教室/辦公室/運動傷害防護室
(三)	粉體烤漆鍍鋅鋼板門框+手動橫拉木質門扇(面貼美耐板) W100*H210cm	樁	3	35,000	105,000	男女浴廁更衣室/無障礙廁所
(四)	粉體烤漆鍍鋅鋼板門框+單開鍍鋅鋼板門扇 W120*H210cm(F60A)	樁	2	28,000	56,000	緊急逃生出口門
(五)	粉體烤漆鍍鋅鋼板門框+雙開實心玻纖木紋門扇(面貼美耐板) W180(90+90)*H210cm(F60A)	樁	1	46,000	46,000	儲藏室
八	浴廁裝修工程					
(一)	廁所搗擺，熱固性強化樹脂板	M2	100	3,500	350,000	

二、中型健身房500平方公尺(151坪)圖例與簡易造價分析

(二)長方形空間

2.簡易造價分析

項目	名 稱	單位	數量	單 價	複 價	備註
(二)	小便斗隔屏，熱固性強化樹脂板	片	2	2,000	4,000	
(三)	除霧化妝鏡(附平台)	組	1	3,200	3,200	
(四)	A-6mm厚明鏡磨5分邊 H=0.8m(含襯板)，含按裝	才	57	120	6,840	
(五)	人造石檯面洗手台	M	3.60	12,000	43,200	
(六)	不銹鋼置物架	組	11	2,400	26,400	
(七)	置物板式不銹鋼雙捲衛生紙架	個	8	3,500	28,000	
(八)	淋浴間不銹鋼淺溝+蓋板，SUS304	M	11	3,000	33,000	
(九)	不銹鋼門檻t=2.0mm，SUS304	M	5	450	2,025	
(十)	烘手機	組	3	7,000	21,000	
九	無障礙設備工程					
(一)	不銹鋼安全扶手(馬桶用L型)	組	1	2,400	2,400	無障礙廁所
(二)	不銹鋼安全扶手(淋浴間用L型)	組	2	3,000	6,000	男女衛浴各1
(三)	不銹鋼活動式安全扶手(馬桶用型)	組	1	5,000	5,000	無障礙廁所
(四)	不銹鋼ㄇ型扶手(洗臉盆用)	組	1	6,800	6,800	無障礙廁所
十	家具工程					
(一)	吹風區檯面及座椅*2	座	2	16,000	32,000	
(二)	更衣置物櫃	組	58	3,500	203,000	
(三)	OA辦公桌椅	組	2	18,000	36,000	辦公室
(四)	行政置物櫃	座	2	8,000	16,000	辦公室
(五)	服務櫃台	座	1	60,000	60,000	
(六)	診療床(木質單人床)	座	1	38,000	38,000	
(七)	冰箱	台	1	34,800	34,800	
(八)	製冰機	台	1	20,000	20,000	
(九)	AED自動體外心臟電擊去顫器	台	1	80,000	80,000	由業者自行安置
(十)	飲水機	台	3	24,000	72,000	
(十一)	刷卡通關機	組	1	30,000	30,000	設於入口處，價格以實際選定品牌報價為準
十一	指標工程					
(一)	指標牌(含安裝)	式	1	90,000	90,000	
	小計(一~十)				3,614,145	
貳	機電工程					
一	水電工程					
(一)	給排水系統設備工程	式	1	400,000	400,000	含衛生器具：馬桶、便斗等
(二)	電氣設備工程	式	1	500,000	500,000	配電盤、迴路配線等
(三)	監視設備工程	式	1	200,000	200,000	預估7台監視器+主機設備
(四)	弱電電纜架設備工程	式	1	168,000	168,000	含門禁、電話、網路、呼救

二、中型健身房500平方公尺(151坪)圖例與簡易造價分析

第 3 頁，共 4 頁

(二)長方形空間

2.簡易造價分析

項目	名 稱	單位	數量	單 價	複 價	備註
(五)	水電工程雜項及另料	式	1	195,000	195,000	
二	空調工程					
(一)	冷氣設備工程	式	1	360,000	360,000	分離式冷氣
(二)	通風設備	式	1	50,000	50,000	抽風設備及風管
三	消防工程					
(一)	消防設備工程	式	1	165,000	165,000	無排煙設備
(二)	消防竣工查驗費	式	1	60,000	60,000	
	小計				2,098,000	
參	設備工程					
一	浮式吸震隔音木地板 +20mm橡膠彈性地墊	M2	151	4,200	634,200	重訓器械區/活動重 訓區地坪
一	地坪，自平式水泥，黏著劑 ，面鋪20mm橡膠彈性地墊	M2	65	1,000	65,000	飛輪教室/心肺訓練 區地坪
三	無填砂式人工草	M2	39	870	33,930	體適能區/伸展區
四	牆面防撞墊	M2	210	1,950	409,500	
五	無波紋明鏡牆	M2	79	2,000	158,000	
六	音響工程	式	1	400,000	400,000	含主機、喇叭、音 響架等，依需求增 列
七	42吋液晶電視機(含壁掛架)	台	2	18,000	36,000	
	小計				1,736,630	
肆	運動器材設備					
一	專業用電腦電腦跑步機	台	5	90,000	450,000	參考市立運動中心 之均價
二	專業用懸吊式交叉訓練機	台	2	80,000	160,000	參考市立運動中心 之均價
三	登山踏步機	台	3	39,800	119,400	參考市立運動中心 之均價
四	胸部推舉訓練機	台	2	80,000	160,000	參考市立運動中心 之均價
五	肩部推舉訓練機	台	2	80,000	160,000	參考市立運動中心 之均價
六	高拉訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心 之均價
七	二頭彎舉訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心 之均價
八	三頭下壓訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心 之均價
九	下背訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心 之均價
十	腹肌訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心 之均價
十一	大腿蹬推機	台	1	90,000	90,000	參考市立運動中心 之均價
十二	腿部彎曲訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心 之均價
十三	胸部蝴蝶機	台	2	80,000	160,000	參考市立運動中心 之均價
十四	平臥推舉架	台	1	60,000	60,000	參考市立運動中心 之均價
十五	上胸推舉架	台	1	60,000	60,000	參考市立運動中心 之均價

二、中型健身房500平方公尺(151坪)圖例與簡易造價分析

第 4 頁，共 4 頁

(二)長方形空間

2.簡易造價分析

項目	名 稱	單位	數量	單 價	複 價	備註
十六	雙層啞鈴置放架	台	2	30,000	60,000	參考市立運動中心 之均價
十七	可調式訓練椅	台	2	28,000	56,000	參考市立運動中心 之均價
十八	啞鈴訓練椅	台	1	25,000	25,000	參考市立運動中心 之均價
十九	半開放訓練架	台	2	90,000	180,000	參考市立運動中心 之均價
二十	半開放訓練架專用地板	台	2	90,000	180,000	參考市立運動中心 之均價
二十一	包膠啞鈴組(2~40KGS)	組	2	100,000	200,000	參考市立運動中心 之均價
二十二	包膠槓片組(2.5~25kg)	組	2	30,000	60,000	參考市立運動中心 之均價
二十三	磁控式飛輪健身車	台	7	40,000	280,000	參考市立運動中心 之均價
二十四	配件放置架	台	1	50,000	50,000	參考市立運動中心 之均價
二十五	1~5公斤藥球架組	組	1	20,000	20,000	參考市立運動中心 之均價
二十六	4~28公斤壺鈴架組	組	1	40,000	40,000	參考市立運動中心 之均價
	小計				3,050,400	
	直接工程費合計(一~四項)				10,499,175	
伍	間接工程費					
一	勞工安全衛生費(一~四項 0.3%)	式	1	31,498	31,498	
二	品管費(一~四項0.6%)	式	1	62,995	62,995	
三	試驗費(一~四項0.5%)	式	1	52,496	52,496	
四	廠商利潤、管理費(一~四項 5%)	式	1	524,959	524,959	
五	工程保險費(一~三項0.2%)	式	1	20,998	20,998	
	小計				692,946	
	合計(一~四項)				11,192,121	
陸	營業稅(5%)	式	1	559,606	559,606	
	總工程費合計(一~六項)	式	1	11,751,727	11,751,727	
柒	其他費用					
一	空氣污染防治費	式	1	29,398	29,398	(直接工程費-稅 捐) *0.28%
二	委託技術服務費	式	1	989,005	989,005	第二類：500萬 *9.3%+500萬 *8.7%+ (發包工程 費-營業稅-保險費- 1000萬)*7.6%
三	工程管理費	式	1	24,257	24,257	500萬*0.15%+ (總工程費-營業稅- 保險費)*0.15%
四	建築許可申請規費	式	1	40,000	40,000	二階段室內裝修申 請
	小計				1,082,660	
	總計畫金額(壹~柒項)				12,834,386	

二、中型健身房500平方公尺(151坪)圖例與簡易造價分析
(三)L形空間
2.簡易造價分析

項目	名 稱	單位	數量	單 價	複 價	備註
壹	室內裝修工程費					
一	假設工程	式	1	160,000	160,000	
二	拆除工程	式	1	300,000	300,000	含運棄
三	天花板工程					
(一)	明架鋁板天花板	M2	75	1,000	75,000	
(二)	水泥漆，既有平頂刷(噴)黑漆(含管線一併	M2	425	104	44,200	
四	隔間及牆面粉刷工程					
(一)	隔間及牆面刷水泥漆	M2	425	1,200	510,000	輕隔間+水泥漆
(二)	隔間及牆面彈性砂漿防水層，彈性黏著劑，面貼1.8*1.8cm玻璃馬賽克面磚	M2	160	1,800	288,000	高2.5M計
五	地坪裝修工程					
(一)	地坪，自平式水泥，黏著劑，面鋪2mm厚無縫PVC塑膠地毯(含既有地坪修補整平及圖案分割)	M2	140	620	86,800	
(二)	地坪，彈性砂漿防水層，水泥砂漿打底，面貼止滑磚	M2	75	1,250	93,750	
(三)	地坪(含既有地坪修補整平)〉自平式水泥	M2	285	220	62,700	健身區地坪整修
六	踢腳，2mm厚無縫PVC塑膠地毯上捲10cm高(含墊條)	M	170	120	20,400	PVC無縫踢腳
七	門窗工程					
(一)	SUS#304不銹鋼毛絲面框+8mm厚霧面強化玻璃固定門 W400*H210cm	樁	1	40,000	40,000	主入口大門
(二)	不銹鋼毛絲面門框+單開實心玻纖木紋門扇(面貼美耐板) W90*H210cm(F60A)	樁	3	21,000	63,000	飛輪教室/辦公室/運動傷害防護室
(三)	粉體烤漆鍍鋅鋼板門框+手動橫拉木質門扇(面貼美耐板) W100*H210cm	樁	3	35,000	105,000	男女浴廁更衣室/無障礙廁所
(四)	粉體烤漆鍍鋅鋼板門框+單開鍍鋅鋼板門扇 W120*H210cm(F60A)	樁	2	28,000	56,000	緊急逃生出口門
(五)	粉體烤漆鍍鋅鋼板門框+雙開實心玻纖木紋門扇(面貼美耐板) W180(90+90)*H210cm(F60A)	樁	1	46,000	46,000	儲藏室
八	浴廁裝修工程					
(一)	廁所搗擺，熱固性強化樹脂板	M2	100	3,500	350,000	

二、中型健身房500平方公尺(151坪)圖例與簡易造價分析
(三)L形空間
2.簡易造價分析

項目	名 稱	單位	數量	單 價	複 價	備註
(二)	小便斗隔屏，熱固性強化樹脂板	片	2	2,000	4,000	
(三)	除霧化妝鏡(附平台)	組	1	3,200	3,200	
(四)	A-6mm厚明鏡磨5分邊 H=0.8m(含襯板)，含按裝	才	57	120	6,840	
(五)	人造石檯面洗手台	M	3.60	12,000	43,200	
(六)	不銹鋼置物架	組	11	2,400	26,400	
(七)	置物板式不銹鋼雙捲衛生紙架	個	8	3,500	28,000	
(八)	淋浴間不銹鋼淺溝+蓋板，SUS304	M	11	3,000	33,000	
(九)	不銹鋼門檻t=2.0mm，SUS304	M	5	450	2,025	
(十)	烘手機	組	3	7,000	21,000	
九	無障礙設備工程					
(一)	不銹鋼安全扶手(馬桶用L型)	組	1	2,400	2,400	無障礙廁所
(二)	不銹鋼安全扶手(淋浴間用L型)	組	2	3,000	6,000	男女衛浴各1
(三)	不銹鋼活動式安全扶手(馬桶用型)	組	1	5,000	5,000	無障礙廁所
(四)	不銹鋼ㄇ型扶手(洗臉盆用)	組	1	6,800	6,800	無障礙廁所
十	家具工程					
(一)	吹風區檯面及座椅*2	座	2	16,000	32,000	
(二)	更衣置物櫃	組	58	3,500	203,000	
(三)	OA辦公桌椅	組	2	18,000	36,000	辦公室
(四)	行政置物櫃	座	2	8,000	16,000	辦公室
(五)	服務櫃台	座	1	60,000	60,000	
(六)	診療床(木質單人床)	座	1	38,000	38,000	
(七)	冰箱	台	1	34,800	34,800	
(八)	製冰機	台	1	20,000	20,000	
(九)	AED自動體外心臟電擊去顫器	台	1	80,000	80,000	由業者自行安置
(十)	飲水機	台	3	24,000	72,000	
(十一)	刷卡通關機	組	1	30,000	30,000	設於入口處，價格以實際選定品牌報價為準
十一	指標工程					
(一)	指標牌(含安裝)	式	1	90,000	90,000	
	小計(一~十)				3,200,515	
貳	機電工程					
一	水電工程					
(一)	給排水系統設備工程	式	1	400,000	400,000	含衛生器具：馬桶、便斗等
(二)	p	式	1	500,000	500,000	配電盤、迴路配線等
(三)	監視設備工程	式	1	200,000	200,000	預估7台監視器+主機設備
(四)	弱電電纜架設備工程	式	1	168,000	168,000	含門禁、電話、網路、呼救

二、中型健身房500平方公尺(151坪)圖例與簡易造價分析

第 3 頁 · 共 4 頁

(三)L形空間

2.簡易造價分析

項目	名 稱	單位	數量	單 價	複 價	備註
(五)	水電工程雜項及另料	式	1	195,000	195,000	
二	空調工程					
(一)	冷氣設備工程	式	1	360,000	360,000	分離式冷氣
(二)	通風設備	式	1	50,000	50,000	抽風設備及風管
三	消防工程					
(一)	消防設備工程	式	1	165,000	165,000	無排煙設備
(二)	消防竣工查驗費	式	1	60,000	60,000	
	小計				2,098,000	
參	設備工程					
一	浮式吸震隔音木地板 +20mm橡膠彈性地墊	M2	166	4,200	697,200	重訓器械區/活動重 訓區地坪
一	地坪・自平式水泥・黏著劑 ・面鋪20mm橡膠彈性地墊	M2	78	1,000	78,000	飛輪教室/心肺訓練 區地坪
三	無填砂式人工草	M2	41	870	35,670	體適能區/伸展區
四	牆面防撞墊	M2	210	1,950	409,500	
五	無波紋明鏡牆	M2	81	2,000	162,000	
六	音響工程	式	1	400,000	400,000	含主機、喇叭、音 響架等・依需求增 列
七	42吋液晶電視機(含壁掛架)	台	2	18,000	36,000	
	小計				1,818,370	
肆	運動器材設備					
一	專業用電腦電腦跑步機	台	5	90,000	450,000	參考市立運動中心 之均價
二	專業用懸吊式交叉訓練機	台	2	80,000	160,000	參考市立運動中心 之均價
三	登山踏步機	台	3	39,800	119,400	參考市立運動中心 之均價
四	胸部推舉訓練機	台	2	80,000	160,000	參考市立運動中心 之均價
五	肩部推舉訓練機	台	2	80,000	160,000	參考市立運動中心 之均價
六	高拉訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心 之均價
七	二頭彎舉訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心 之均價
八	三頭下壓訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心 之均價
九	下背訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心 之均價
十	腹肌訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心 之均價
十一	大腿蹬推機	台	1	90,000	90,000	參考市立運動中心 之均價
十二	腿部彎曲訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心 之均價
十三	胸部蝴蝶機	台	2	80,000	160,000	參考市立運動中心 之均價
十四	平臥推舉架	台	1	60,000	60,000	參考市立運動中心 之均價
十五	上胸推舉架	台	1	60,000	60,000	參考市立運動中心 之均價

二、中型健身房500平方公尺(151坪)圖例與簡易造價分析

第 4 頁 · 共 4 頁

(三)L形空間

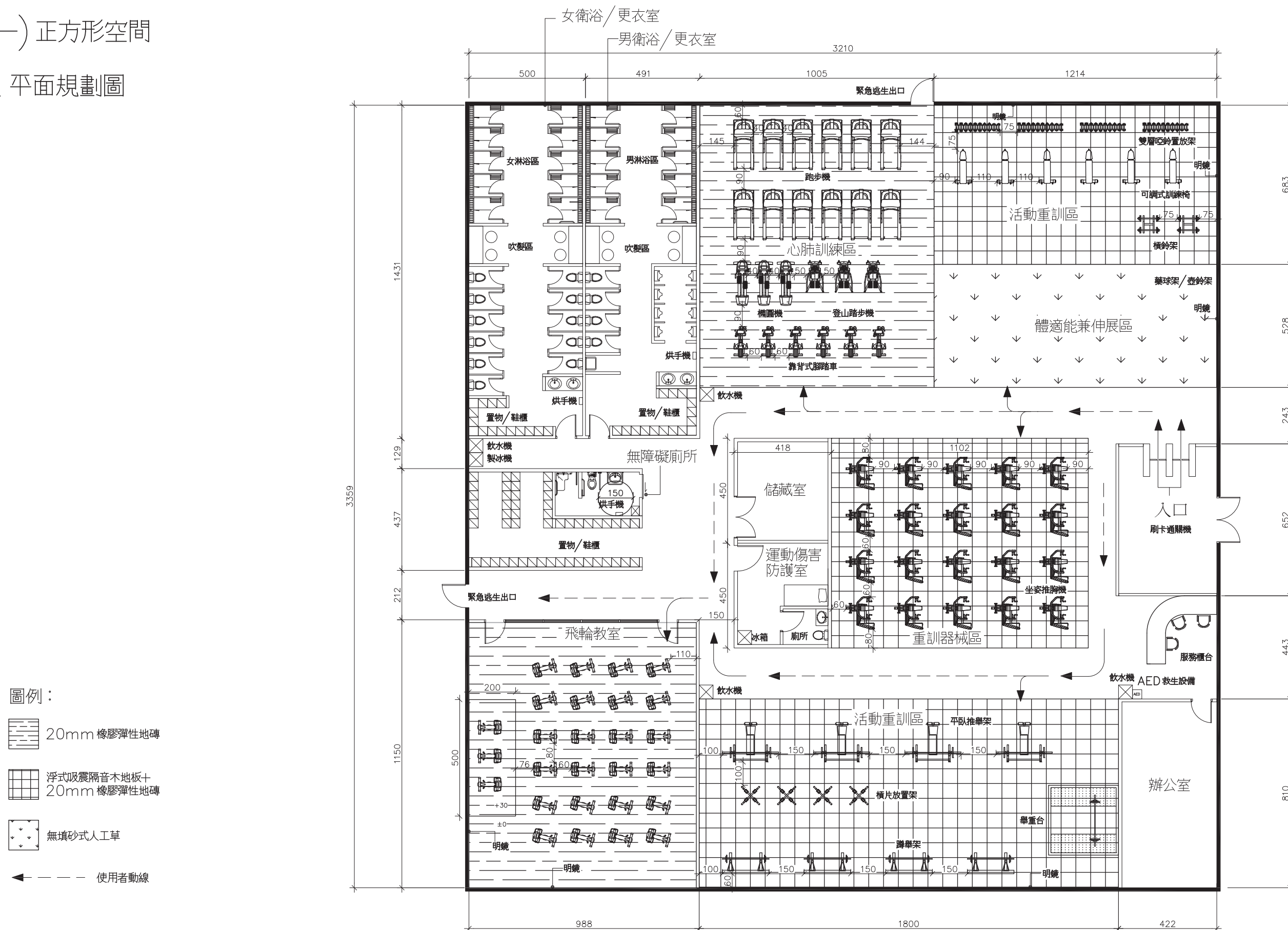
2.簡易造價分析

項目	名 稱	單位	數量	單 價	複 價	備註
十六	雙層啞鈴置放架	台	2	30,000	60,000	參考市立運動中心 之均價
十七	可調式訓練椅	台	2	28,000	56,000	參考市立運動中心 之均價
十八	啞鈴訓練椅	台	1	25,000	25,000	參考市立運動中心 之均價
十九	半開放訓練架	台	2	90,000	180,000	參考市立運動中心 之均價
二十	半開放訓練架專用地板	台	2	90,000	180,000	參考市立運動中心 之均價
二十一	包膠啞鈴組(2~40KGS)	組	2	100,000	200,000	參考市立運動中心 之均價
二十二	包膠槓片組(2.5~25kg)	組	2	30,000	60,000	參考市立運動中心 之均價
二十三	磁控式飛輪健身車	台	7	40,000	280,000	參考市立運動中心 之均價
二十四	配件放置架	台	1	50,000	50,000	參考市立運動中心 之均價
二十五	1~5公斤藥球架組	組	1	20,000	20,000	參考市立運動中心 之均價
二十六	4~28公斤壺鈴架組	組	1	40,000	40,000	參考市立運動中心 之均價
	小計				3,050,400	
	直接工程費合計(一~四項)				10,167,285	
伍	間接工程費					
一	勞工安全衛生費(一~四項 0.3%)	式	1	30,502	30,502	
二	品管費(一~四項0.6%)	式	1	61,004	61,004	
三	試驗費(一~四項0.5%)	式	1	50,836	50,836	
四	廠商利潤、管理費(一~四項 5%)	式	1	508,364	508,364	
五	工程保險費(一~三項0.2%)	式	1	20,335	20,335	
	小計				671,041	
	合計(一~四項)				10,838,326	
陸	營業稅(5%)	式	1	541,916	541,916	
	總工程費合計(一~六項)	式	1	11,380,242	11,380,242	
柒	其他費用					
一	空氣污染防治費	式	1	28,468	28,468	(直接工程費-稅 捐) *0.28%
二	委託技術服務費	式	1	962,167	962,167	第二類：500萬 *9.3%+500萬 *8.7%+ (發包工程 費-營業稅-保險費- 1000萬)*7.6%
三	工程管理費	式	1	23,727	23,727	500萬*0.15%+ (總工程費-營業稅- 保險費)*0.15%
四	建築許可申請規費	式	1	40,000	40,000	二階段室內裝修申 請
	小計				1,054,363	
	總計畫金額(壹~柒項)				12,434,605	

三、大型健身房1089平方公尺以上(330坪)圖例與簡易造價分析

(一) 正方形空間

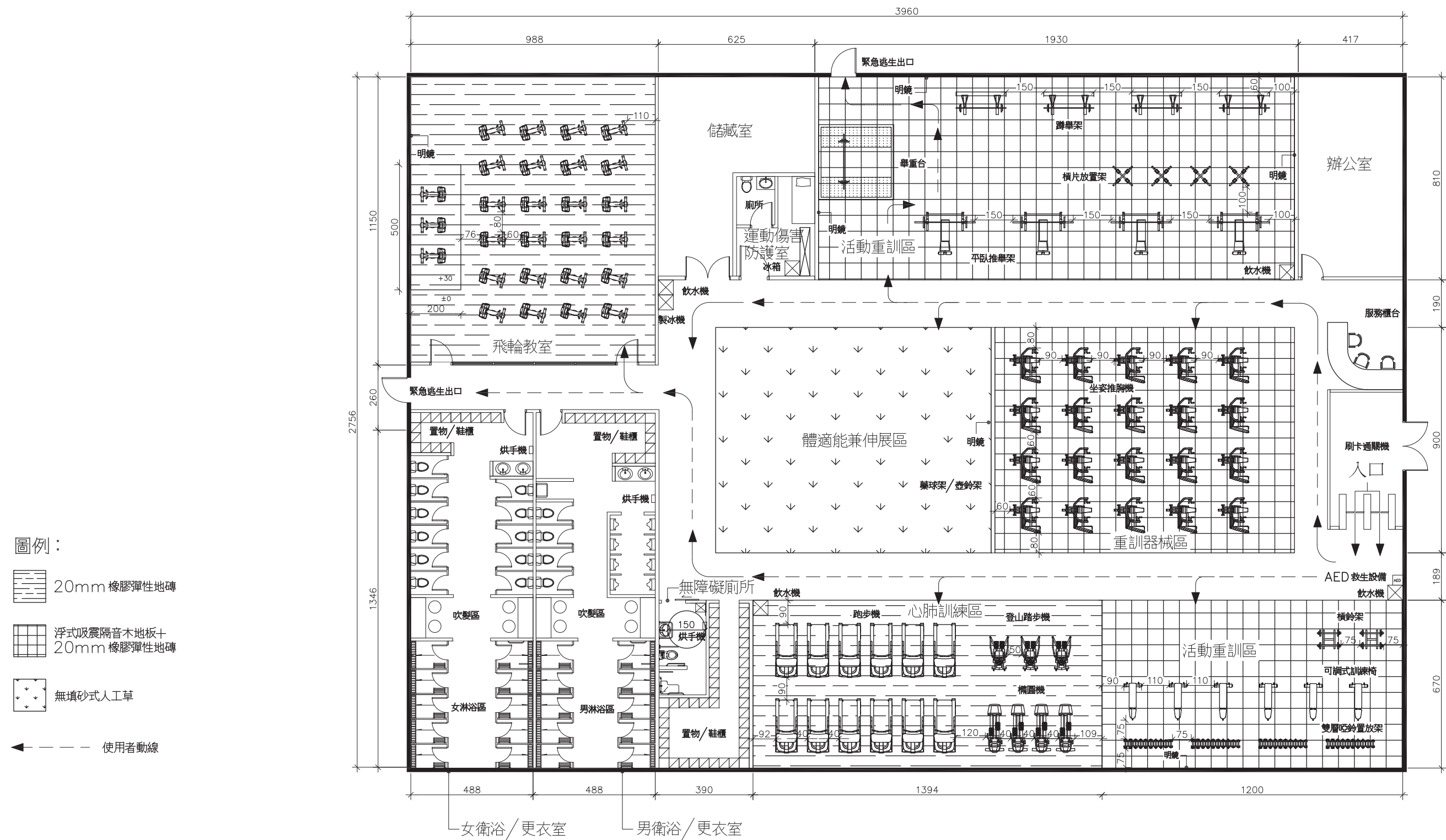
1. 平面規劃圖



三、大型健身房1089 平方公尺以上(330 坪) 圖例與簡易造價分析

(二) 長方形空間

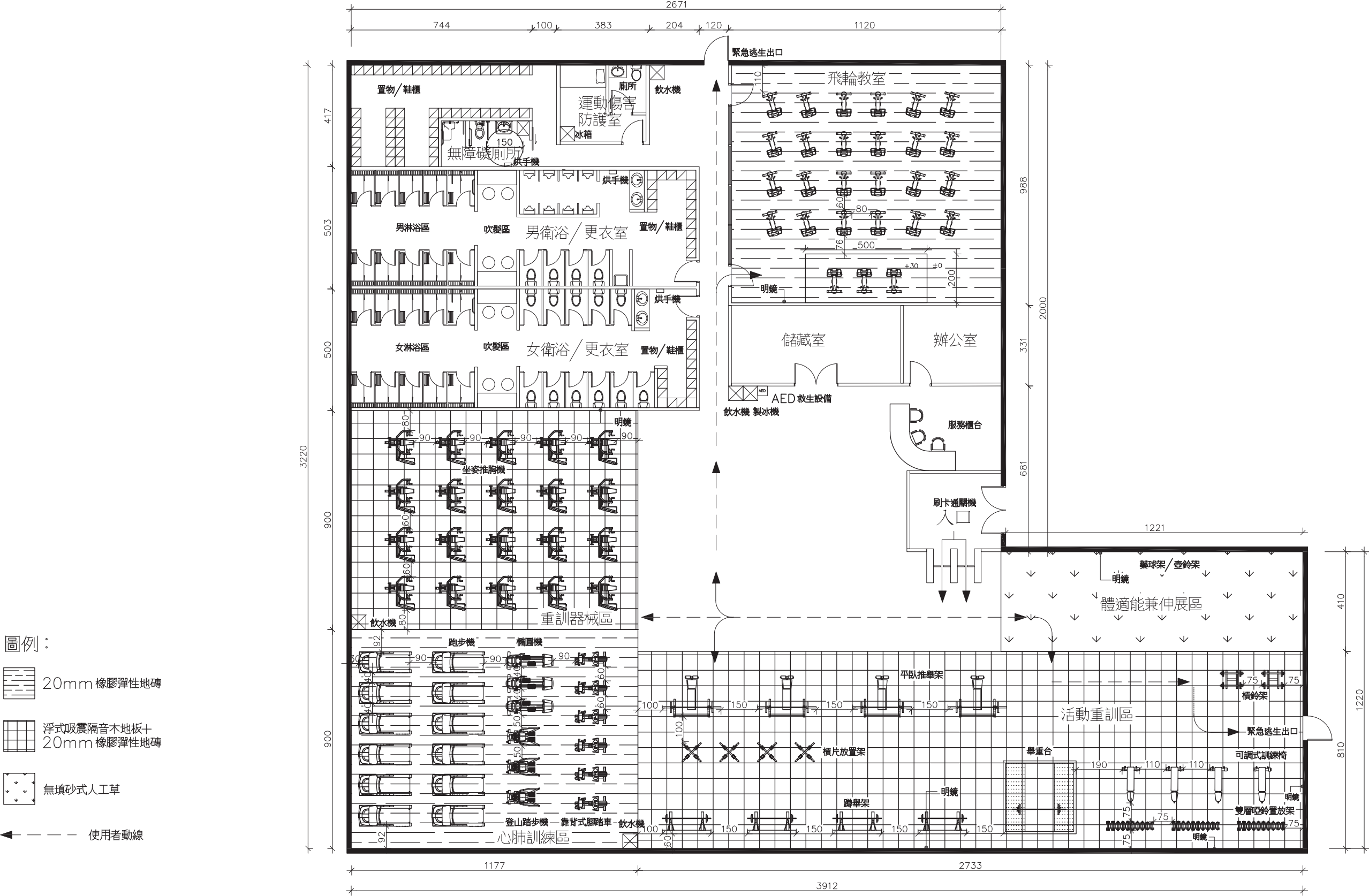
1. 平面規劃圖



三、大型健身房1089平方公尺以上(330坪)圖例與簡易造價分析

(三) L形空間

1. 平面規劃圖



健身房空間裝修表

編號	天花	地板	牆面	踢腳	區位
A	水泥漆，既有平頂刷(噴)黑漆(含管線一併刷黑)	既有地坪修補整平(含原有地坪材料剷除) 自平式水泥 2mm厚無縫PVC塑膠地毯	批土刷水泥漆(綠建材) (含既有牆面)	2mm厚無縫PVC塑膠地毯 上捲10cm高	辦公室、運動傷害防護室、置物區、門廳、走道
B	水泥漆，既有平頂刷(噴)黑漆(含管線一併刷黑)	既有地坪修補整平(含原有地坪材料剷除) 自平式水泥 (A)飛輪教室/心肺訓練區-20mm橡膠彈性地磚。 (B)重量器械區/活動重訓區-浮式吸震隔音木地板+20mm橡膠彈性地磚。 (C)體適能區/伸展區-無填砂式人工草。	批土刷水泥漆(綠建材) (含既有牆面) 鋪貼明鏡或防撞墊如圖示 (註:牆面自行裝飾如壁紙...等，未列於預算中計算。)	2mm厚無縫PVC踢腳 上捲10cm高	心肺訓練區、重訓器械區、活動重訓區、體適能區、伸展區、飛輪教室
C	60*60cm明架鋁板天花	彈性砂漿防水層+水泥砂漿 鋪30x30cm 止滑石英磚	彈性砂漿防水層 1/2"TH防水襯板+彈性黏著劑 貼1.8*1.8cm玻璃馬賽克面磚	同牆面	浴廁/更衣室、無障礙廁所

樓層裝修說明

位置	防震	隔音	防潮(通風)
地下室	X	X	●
一樓	▲	●	X
一樓以上	●	●	X

- X -毋須設置
▲ -若地下層非居室則毋須設置，地下層為居室則須設置
● -建議設置相關降低影響設施(吸震地坪、隔音牆、除濕設備等)

材料建議設置說明：

1. 吸震地坪材料：依裝修表分區設置吸震地板，使用高密度減震吸音彈性地磚。
2. 隔音材料：至少在主要出入口之門(窗)採用氣密隔音窗；建議各間運動設施空間出入口使用隔音門，隔間牆以實牆(如磚牆)或輕隔間牆內鋪設防火隔音棉(STC48等級以上)建置，所有隔間牆均須完整組立(封板)至平頂。
3. 防潮(通風)措施：
 - (1) 使用耐潮之材料。(如磚牆、防潮水泥板、塑鋼門或鍍鋅、不鏽鋼門)
 - (2) 地下室有漏水情形，應予完成防水工程再進行裝修。
 - (3) 建議增設除溼機設備，以加強日常防潮功能。
 - (4) 接通風管管道至一樓室外(視使用空間條件)，利用抽風換氣方式通風。

三、大型健身房1089平方公尺以上(330坪)圖例與簡易造價分析

(一)正方形空間

2.簡易造價分析

項目	名 稱	單位	數量	單 價	複 價	備註
壹	室內裝修工程費					
一	假設工程	式	1	320,000	320,000	
二	拆除工程	式	1	600,000	600,000	含運棄
三	天花板工程					
(一)	明架鋁板天花板	M2	150	1,000	150,000	
(二)	水泥漆，既有平頂刷(噴)黑漆(含管線一併	M2	941	104	97,864	
四	隔間及牆面粉刷工程					
(一)	隔間及牆面刷水泥漆	M2	425	1,200	510,000	輕隔間+水泥漆
(二)	隔間及牆面彈性砂漿防水層，彈性黏著劑，面貼1.8*1.8cm玻璃馬賽克面磚	M2	630	1,800	1,134,000	高2.5M計
五	地坪裝修工程					
(一)	地坪，自平式水泥，黏著劑，面鋪2mm厚無縫PVC塑膠地毯(含既有地坪修補整平及圖案分割)	M2	290	620	179,800	
(二)	地坪，彈性砂漿防水層，水泥砂漿打底，面貼止滑磚	M2	150	1,250	187,500	
(三)	地坪(含既有地坪修補整平)〉自平式水泥	M2	660	220	145,200	健身區地坪整修
六	踢腳，2mm厚無縫PVC塑膠地毯上捲10cm高(含墊條)	M	248	120	29,760	PVC踢腳
七	門窗工程					
(一)	SUS#304不銹鋼毛絲面框+8mm厚霧面強化玻璃固定門 W835*H210cm	樘	1	95,000	95,000	入口大門
(二)	不銹鋼毛絲面門框+單開實心玻纖木紋門扇(面貼美耐板) W90*H210cm(F60A)	樘	5	21,000	105,000	飛輪教室/辦公室/運動傷害防護室(含廁所)
(三)	粉體烤漆鍍鋅鋼板門框+手動橫拉木質門扇(面貼美耐板) W100*H210cm	樘	3	35,000	105,000	男女浴廁更衣室/無障礙廁所
(四)	粉體烤漆鍍鋅鋼板門框+單開鍍鋅鋼板門扇 W120*H210cm(F60A)	樘	2	28,000	56,000	緊急逃生出口門
(五)	粉體烤漆鍍鋅鋼板門框+雙開實心玻纖木紋門扇(面貼美耐板) W180(90+90)*H210cm(F60A)	樘	1	46,000	46,000	儲藏室
八	浴廁裝修工程					
(一)	廁所搗擺，熱固性強化樹脂板	M2	230	3,500	805,000	

三、大型健身房1089平方公尺以上(330坪)圖例與簡易造價分析

(一)正方形空間

2.簡易造價分析

項目	名 稱	單位	數量	單 價	複 價	備註
(二)	小便斗隔屏，熱固性強化樹脂板	片	6	2,000	12,000	
(三)	除霧化妝鏡(附平台)	組	1	3,200	3,200	
(四)	A-6mm厚明鏡磨5分邊 H=0.8m(含襯板)，含按裝	才	85	120	10,200	
(五)	人造石檯面洗手台	M	3.60	12,000	43,200	
(六)	不銹鋼置物架	組	21	2,400	50,400	
(七)	置物板式不銹鋼雙捲衛生紙架	個	15	3,500	52,500	
(八)	淋浴間不銹鋼淺溝+蓋板，SUS304	M	21	3,000	63,000	
(九)	不銹鋼門檻t=2.0mm，SUS304	M	5	450	2,025	
(十)	烘手機	組	3	7,000	21,000	
九	無障礙設備工程					
(一)	不銹鋼安全扶手(馬桶用L型)	組	1	2,400	2,400	無障礙廁所
(二)	不銹鋼安全扶手(淋浴間用L型)	組	3	3,000	9,000	無障礙廁所/男女衛浴各1
(三)	不銹鋼活動式安全扶手(馬桶用型)	組	1	5,000	5,000	無障礙廁所
(四)	不銹鋼ㄇ型扶手(洗臉盆用)	組	1	6,800	6,800	無障礙廁所
十	家具工程					
(一)	吹風區檯面及座椅*2	座	4	16,000	64,000	
(二)	更衣置物櫃	組	76	3,500	266,000	
(三)	OA辦公桌椅	組	2	18,000	36,000	辦公室
(四)	行政置物櫃	座	2	8,000	16,000	辦公室
(五)	服務櫃台	座	1	80,000	80,000	
(六)	診療床(木質單人床)	座	1	38,000	38,000	
(七)	冰箱	台	1	34,800	34,800	
(八)	製冰機	台	1	20,000	20,000	
(九)	AED自動體外心臟電擊去顫器	台	1	80,000	80,000	由業者自行安置
(十)	飲水機	台	5	24,000	120,000	
(十一)	刷卡通關機	組	1	30,000	30,000	設於入口處，價格以實際選定品牌報價為準
十一	指標工程					
(一)	指標牌(含安裝)	式	1	90,000	90,000	
	小計(一~十)				5,721,649	
貳	機電工程					
一	水電工程					
(一)	給排水系統設備工程	式	1	852,000	852,000	含衛生器具：馬桶、便斗等
(二)	電氣設備工程	式	1	946,000	946,000	配電盤、迴路配線等
(三)	監視設備工程	式	1	200,000	200,000	預估7台監視器+主機設備
(四)	弱電電纜架設備工程	式	1	296,000	296,000	含門禁、電話、網路、呼救

三、大型健身房1089平方公尺以上(330坪)圖例與簡易造價分析

第 3 頁，共 5 頁

(一)正方形空間

2.簡易造價分析

項目	名 稱	單位	數量	單 價	複 價	備註
(五)	水電工程雜項及另料	式	1	357,000	357,000	
二	空調工程					
(一)	冷氣設備工程	式	1	720,000	720,000	分離式冷氣
(二)	通風設備	式	1	150,000	150,000	抽風設備及風管
三	消防工程					
(一)	消防設備工程	式	1	330,000	330,000	無排煙設備
(二)	消防竣工查驗費	式	1	60,000	60,000	
	小計				3,911,000	
參	設備工程					
一	浮式吸震隔音木地板 +20mm橡膠彈性地墊	M2	328	4,200	1,377,600	重訓器械區/活動重 訓區地坪
一	地坪，自平式水泥，黏著劑 ，面鋪20mm橡膠彈性地墊	M2	236	1,000	236,000	飛輪教室/心肺訓練 區地坪
三	無填砂式人工草	M2	65	870	56,550	體適能區/伸展區
四	牆面防撞墊	M2	250	1,950	487,500	
五	無波紋明鏡牆	M2	145	2,000	290,000	
六	音響工程	式	1	400,000	400,000	含主機、喇叭、音 響架等，依需求增 列
七	42吋液晶電視機(含壁掛架)	台	3	18,000	54,000	
	小計				2,901,650	
肆	運動器材設備					
一	專業用電腦電腦跑步機	台	12	90,000	1,080,000	參考市立運動中心 之均價
二	專業用懸吊式交叉訓練機	台	3	80,000	240,000	參考市立運動中心 之均價
三	專業用靠背式腳踏車	台	6	45,000	270,000	參考市立運動中心 之均價
四	登山踏步機	台	3	39,800	119,400	參考市立運動中心 之均價
五	胸部推舉訓練機	台	2	80,000	160,000	參考市立運動中心 之均價
六	肩部推舉訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心 之均價
七	高拉訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心 之均價
八	坐姿划船訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心 之均價
九	二頭彎舉訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心 之均價
十	三頭下壓訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心 之均價
十一	下背訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心 之均價
十二	腹肌訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心 之均價
十三	大腿蹬推機	台	1	90,000	90,000	參考市立運動中心 之均價
十四	腿部伸張訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心 之均價
十五	腿部彎曲訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心 之均價

三、大型健身房1089平方公尺以上(330坪)圖例與簡易造價分析

第 4 頁，共 5 頁

(一)正方形空間

2.簡易造價分析

項目	名 稱	單位	數量	單 價	複 價	備註
十六	腿部內收/外展訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心 之均價
十七	臀部訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心 之均價
十八	胸部蝴蝶機	台	2	80,000	160,000	參考市立運動中心 之均價
十九	胸 / 肩雙功能訓練機	台	2	75,000	150,000	參考市立運動中心 之均價
二十	滑輪下拉 / 划船雙功能訓練 機	台	2	75,000	150,000	參考市立運動中心 之均價
二十一	平臥推舉架	台	2	60,000	120,000	參考市立運動中心 之均價
二十二	上胸推舉架	台	2	60,000	120,000	參考市立運動中心 之均價
二十三	專業用舉重台	台	1	36,000	36,000	參考市立運動中心 之均價
二十四	槓片放置架	台	4	20,000	80,000	參考市立運動中心 之均價
二十五	半開放訓練架	台	4	90,000	360,000	參考市立運動中心 之均價
二十六	半開放訓練架專用地板	台	4	90,000	360,000	參考市立運動中心 之均價
二十七	雙層啞鈴置放架	台	4	30,000	120,000	參考市立運動中心 之均價
二十八	可調式訓練椅	台	3	28,000	84,000	參考市立運動中心 之均價
二十九	啞鈴訓練椅	台	3	25,000	75,000	參考市立運動中心 之均價
三十	下斜式腹部/啞鈴訓練椅	台	2	28,000	56,000	參考市立運動中心 之均價
三十一	包膠啞鈴組(2~40KGS)	組	4	100,000	400,000	參考市立運動中心 之均價
三十二	包膠槓片組(2.5~25kg)	組	4	30,000	120,000	參考市立運動中心 之均價
三十三	磁控式飛輪健身車	台	27	40,000	1,080,000	參考市立運動中心 之均價
三十四	配件放置架	台	1	50,000	50,000	參考市立運動中心 之均價
三十五	1~5公斤藥球架組	組	1	20,000	20,000	參考市立運動中心 之均價
三十六	4~28公斤壺鈴架組	組	1	40,000	40,000	參考市立運動中心 之均價
	小計				6,420,400	
	直接工程費合計(一~四項)				18,954,699	
伍	間接工程費					
一	勞工安全衛生費(一~四項 0.3%)	式	1	56,864	56,864	
二	品管費(一~四項0.6%)	式	1	113,728	113,728	
三	試驗費(一~四項0.5%)	式	1	94,773	94,773	
四	廠商利潤、管理費(一~四項 5%)	式	1	947,735	947,735	
五	工程保險費(一~四項0.2%)	式	1	37,909	37,909	
	小計				1,251,010	
	合計(一~五項)				20,205,709	

三、大型健身房1089平方公尺以上(330坪)圖例與簡易造價分析

第 5 頁，共 5 頁

(一)正方形空間

2.簡易造價分析

項目	名 稱	單位	數量	單 價	複 價	備註
陸	營業稅(5%)	式	1	1,010,285	1,010,285	
	總工程費合計(一~六項)	式	1	21,215,994	21,215,994	
柒	其他費用					
一	空氣污染防治費	式	1	53,073	53,073	(直接工程費-稅捐) *0.28%
二	委託技術服務費	式	1	1,672,753	1,672,753	第二類：500萬*9.3%+500萬*8.7%+ (總工程費-營業稅-保險費-1000萬)*7.6%
三	工程管理費	式	1	37,752	37,752	500萬*0.15%+ (總工程費-營業稅-保險費)*0.15%
四	建築許可申請規費	式	1	40,000	40,000	二階段室內裝修申請
	小計				1,803,578	
	總計畫金額(壹~柒項)				23,019,572	

三、大型健身房1089平方公尺以上(330坪)圖例與簡易造價分析

第 1 頁，共 5 頁

(二)長方形空間

2.簡易造價分析

項目	名 稱	單位	數量	單 價	複 價	備註
壹	室內裝修工程費					
一	假設工程	式	1	320,000	320,000	
二	拆除工程	式	1	600,000	600,000	含運棄
三	天花板工程					
(一)	明架鋁板天花板	M2	150	1,000	150,000	
(二)	水泥漆，既有平頂刷(噴)黑漆(含管線一併	M2	941	104	97,864	
四	隔間及牆面粉刷工程					
(一)	隔間及牆面刷水泥漆	M2	425	1,200	510,000	輕隔間+水泥漆
(二)	隔間及牆面彈性砂漿防水層，彈性黏著劑，面貼1.8*1.8cm玻璃馬賽克面磚	M2	630	1,800	1,134,000	高2.5M計
五	地坪裝修工程					
(一)	地坪，自平式水泥，黏著劑，面鋪2mm厚無縫PVC塑膠地毯(含既有地坪修補整平及圖案分割)	M2	300	620	186,000	
(二)	地坪，彈性砂漿防水層，水泥砂漿打底，面貼止滑磚	M2	150	1,250	187,500	
(三)	地坪(含既有地坪修補整平)〉自平式水泥	M2	650	220	143,000	健身區地坪整修
六	踢腳，2mm厚無縫PVC塑膠地毯上捲10cm高(含墊條)	M	260	120	31,200	PVC踢腳
七	門窗工程					
(一)	SUS#304不銹鋼毛絲面框+8mm厚霧面強化玻璃固定門 W835*H210cm	樁	1	95,000	95,000	入口大門
(二)	不銹鋼毛絲面門框+單開實心玻纖木紋門扇(面貼美耐板) W90*H210cm(F60A)	樁	5	21,000	105,000	飛輪教室/辦公室/運動傷害防護室(含廁所)
(三)	粉體烤漆鍍鋅鋼板門框+手動橫拉木質門扇(面貼美耐板) W100*H210cm	樁	3	35,000	105,000	男女浴廁更衣室/無障礙廁所
(四)	粉體烤漆鍍鋅鋼板門框+單開鍍鋅鋼板門扇 W120*H210cm(F60A)	樁	2	28,000	56,000	緊急逃生出口門
(五)	粉體烤漆鍍鋅鋼板門框+雙開實心玻纖木紋門扇(面貼美耐板) W180(90+90)*H210cm(F60A)	樁	1	46,000	46,000	儲藏室
八	浴廁裝修工程					
(一)	廁所搗擺，熱固性強化樹脂板	M2	230	3,500	805,000	

三、大型健身房1089平方公尺以上(330坪)圖例與簡易造價分析

(二)長方形空間

2.簡易造價分析

項目	名 稱	單位	數量	單 價	複 價	備註
(二)	小便斗隔屏・熱固性強化樹脂板	片	6	2,000	12,000	
(三)	除霧化妝鏡(附平台)	組	1	3,200	3,200	
(四)	A-6mm厚明鏡磨5分邊 H=0.8m(含襯板)・含按裝	才	85	120	10,200	
(五)	人造石檯面洗手台	M	3.60	12,000	43,200	
(六)	不銹鋼置物架	組	21	2,400	50,400	
(七)	置物板式不銹鋼雙捲衛生紙架	個	15	3,500	52,500	
(八)	淋浴間不銹鋼淺溝+蓋板・SUS304	M	21	3,000	63,000	
(九)	不銹鋼門檻t=2.0mm・SUS304	M	5	450	2,025	
(十)	烘手機	組	3	7,000	21,000	
九	無障礙設備工程					
(一)	不銹鋼安全扶手(馬桶用L型)	組	1	2,400	2,400	無障礙廁所
(二)	不銹鋼安全扶手(淋浴間用L型)	組	3	3,000	9,000	無障礙廁所/男女衛浴各1
(三)	不銹鋼活動式安全扶手(馬桶用型)	組	1	5,000	5,000	無障礙廁所
(四)	不銹鋼ㄇ型扶手(洗臉盆用)	組	1	6,800	6,800	無障礙廁所
十	家具工程					
(一)	吹風區檯面及座椅*2	座	4	16,000	64,000	
(二)	更衣置物櫃	組	76	3,500	266,000	
(三)	OA辦公桌椅	組	2	18,000	36,000	辦公室
(四)	行政置物櫃	座	2	8,000	16,000	辦公室
(五)	服務櫃台	座	1	80,000	80,000	
(六)	診療床(木質單人床)	座	1	38,000	38,000	
(七)	冰箱	台	1	34,800	34,800	
(八)	製冰機	台	1	20,000	20,000	
(九)	AED自動體外心臟電擊去顫器	台	1	80,000	80,000	由業者自行安置
(十)	飲水機	台	5	24,000	120,000	
(十一)	刷卡通關機	組	1	30,000	30,000	設於入口處・價格以實際選定品牌報價為準
十一	指標工程					
(一)	指標牌(含安裝)	式	1	90,000	90,000	
	小計(一~十)				5,727,089	
貳	機電工程					
一	水電工程					
(一)	給排水系統設備工程	式	1	852,000	852,000	含衛生器具：馬桶、便斗等
(二)	電氣設備工程	式	1	946,000	946,000	配電盤、迴路配線等
(三)	監視設備工程	式	1	200,000	200,000	預估7台監視器+主機設備
(四)	弱電電纜架設備工程	式	1	296,000	296,000	含門禁、電話、網路、呼救

三、大型健身房1089平方公尺以上(330坪)圖例與簡易造價分析

(二)長方形空間

2.簡易造價分析

項目	名 稱	單位	數量	單 價	複 價	備註
(五)	水電工程雜項及另料	式	1	357,000	357,000	
二	空調工程					
(一)	冷氣設備工程	式	1	720,000	720,000	分離式冷氣
(二)	通風設備	式	1	150,000	150,000	抽風設備及風管
三	消防工程					
(一)	消防設備工程	式	1	330,000	330,000	無排煙設備
(二)	消防竣工查驗費	式	1	60,000	60,000	
	小計				3,911,000	
參	設備工程					
一	浮式吸震隔音木地板+20mm橡膠彈性地墊	M2	444	4,200	1,864,800	重訓器械區/活動重訓區地坪
一	地坪・自平式水泥・黏著劑・面鋪20mm橡膠彈性地墊	M2	244	1,000	244,000	飛輪教室/心肺訓練區地坪
三	無填砂式人工草	M2	99	870	86,130	體適能區/伸展區
四	牆面防撞墊	M2	250	1,950	487,500	
五	無波紋明鏡牆	M2	149	2,000	298,000	
六	音響工程	式	1	400,000	400,000	含主機、喇叭、音響架等・依需求增列
七	42吋液晶電視機(含壁掛架)	台	3	18,000	54,000	
	小計				3,434,430	
肆	運動器材設備					
一	專業用電腦電腦跑步機	台	12	90,000	1,080,000	參考市立運動中心之均價
二	專業用懸吊式交叉訓練機	台	3	80,000	240,000	參考市立運動中心之均價
三	登山踏步機	台	3	39,800	119,400	參考市立運動中心之均價
四	胸部推舉訓練機	台	2	80,000	160,000	參考市立運動中心之均價
五	肩部推舉訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心之均價
六	高拉訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心之均價
七	坐姿划船訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心之均價
八	二頭彎舉訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心之均價
九	三頭下壓訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心之均價
十	下背訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心之均價
十一	腹肌訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心之均價
十二	大腿蹬推機	台	1	90,000	90,000	參考市立運動中心之均價
十三	腿部伸張訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心之均價
十四	腿部彎曲訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心之均價
十五	腿部內收/外展訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心之均價

三、大型健身房1089平方公尺以上(330坪)圖例與簡易造價分析

第 4 頁，共 5 頁

(二)長方形空間

2.簡易造價分析

項目	名 稱	單位	數量	單 價	複 價	備註
十六	臀部訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心之均價
十七	胸部蝴蝶機	台	2	80,000	160,000	參考市立運動中心之均價
十八	胸 / 肩雙功能訓練機	台	2	75,000	150,000	參考市立運動中心之均價
十九	滑輪下拉 / 划船雙功能訓練機	台	2	75,000	150,000	參考市立運動中心之均價
二十	平臥推舉架	台	2	60,000	120,000	參考市立運動中心之均價
二十一	上胸推舉架	台	2	60,000	120,000	參考市立運動中心之均價
二十二	專業用舉重台	台	1	36,000	36,000	參考市立運動中心之均價
二十三	槓片放置架	台	4	20,000	80,000	參考市立運動中心之均價
二十四	半開放訓練架	台	4	90,000	360,000	參考市立運動中心之均價
二十五	半開放訓練架專用地板	台	4	90,000	360,000	參考市立運動中心之均價
二十六	雙層啞鈴置放架	台	4	30,000	120,000	參考市立運動中心之均價
二十七	可調式訓練椅	台	3	28,000	84,000	參考市立運動中心之均價
二十八	啞鈴訓練椅	台	3	25,000	75,000	參考市立運動中心之均價
二十九	下斜式腹部/啞鈴訓練椅	台	2	28,000	56,000	參考市立運動中心之均價
三十	包膠啞鈴組(2~40KGS)	組	4	100,000	400,000	參考市立運動中心之均價
三十一	包膠槓片組(2.5~25kg)	組	4	30,000	120,000	參考市立運動中心之均價
三十二	磁控式飛輪健身車	台	27	40,000	1,080,000	參考市立運動中心之均價
三十三	配件放置架	台	1	50,000	50,000	參考市立運動中心之均價
三十四	1~5公斤藥球架組	組	1	20,000	20,000	參考市立運動中心之均價
三十五	4~28公斤壺鈴架組	組	1	40,000	40,000	參考市立運動中心之均價
	小計				6,150,400	
	直接工程費合計(一~四項)				19,222,919	
伍	間接工程費					
一	勞工安全衛生費(一~四項0.3%)	式	1	57,669	57,669	
二	品管費(一~四項0.6%)	式	1	115,338	115,338	
三	試驗費(一~四項0.5%)	式	1	96,115	96,115	
四	廠商利潤、管理費(一~四項5%)	式	1	961,146	961,146	
五	工程保險費(一~四項0.2%)	式	1	38,446	38,446	
	小計				1,268,713	
	合計(一~五項)				20,491,632	
陸	營業稅(5%)	式	1	1,024,582	1,024,582	
	總工程費合計(一~六項)	式	1	21,516,214	21,516,214	

三、大型健身房1089平方公尺以上(330坪)圖例與簡易造價分析

第 5 頁，共 5 頁

(二)長方形空間

2.簡易造價分析

項目	名 稱	單位	數量	單 價	複 價	備註
柒	其他費用					
一	空氣污染防治費	式	1	53,824	53,824	(直接工程費-稅捐) *0.28%
二	委託技術服務費	式	1	1,694,442	1,694,442	第二類：500萬*9.3%+500萬*8.7%+ (總工程費-營業稅-保險費-1000萬)*7.6%
三	工程管理費	式	1	38,180	38,180	500萬*0.15%+ (總工程費-營業稅-保險費)*0.15%
四	建築許可申請規費	式	1	40,000	40,000	二階段室內裝修申請
	小計				1,826,446	
	總計畫金額(壹~柒項)				23,342,660	

三、大型健身房1089平方公尺以上(330坪)圖例與簡易造價分析

(三)L形空間

2.簡易造價分析

項目	名 稱	單位	數量	單 價	複 價	備註
壹	室內裝修工程費					
一	假設工程	式	1	320,000	320,000	
二	拆除工程	式	1	600,000	600,000	含運棄
三	天花板工程					
(一)	明架鋁板天花板	M2	150	1,000	150,000	
(二)	水泥漆，既有平頂刷(噴)黑漆(含管線一併	M2	941	104	97,864	
四	隔間及牆面粉刷工程					
(一)	隔間及牆面刷水泥漆	M2	425	1,200	510,000	輕隔間+水泥漆
(二)	隔間及牆面彈性砂漿防水層，彈性黏著劑，面貼1.8*1.8cm玻璃馬賽克面磚	M2	630	1,800	1,134,000	高2.5M計
五	地坪裝修工程					
(一)	地坪，自平式水泥，黏著劑，面鋪2mm厚無縫PVC塑膠地毯(含既有地坪修補整平及圖案分割)	M2	311	620	192,820	
(二)	地坪，彈性砂漿防水層，水泥砂漿打底，面貼止滑磚	M2	150	1,250	187,500	
(三)	地坪(含既有地坪修補整平)〉自平式水泥	M2	630	220	138,600	健身區地坪整修
六	踢腳，2mm厚無縫PVC塑膠地毯上捲10cm高(含墊條)	M	260	120	31,200	PVC踢腳
七	門窗工程					
(一)	SUS#304不銹鋼毛絲面框+8mm厚霧面強化玻璃固定門 W835*H210cm	樁	1	95,000	95,000	入口大門
(二)	不銹鋼毛絲面門框+單開實心玻纖木紋門扇(面貼美耐板) W90*H210cm(F60A)	樁	5	21,000	105,000	飛輪教室/辦公室/運動傷害防護室(含廁所)
(三)	粉體烤漆鍍鋅鋼板門框+手動橫拉木質門扇(面貼美耐板) W100*H210cm	樁	3	35,000	105,000	男女浴廁更衣室/無障礙廁所
(四)	粉體烤漆鍍鋅鋼板門框+單開鍍鋅鋼板門扇 W120*H210cm(F60A)	樁	2	28,000	56,000	緊急逃生出口門
(五)	粉體烤漆鍍鋅鋼板門框+雙開實心玻纖木紋門扇(面貼美耐板) W180(90+90)*H210cm(F60A)	樁	1	46,000	46,000	儲藏室
八	浴廁裝修工程					
(一)	廁所搗擺，熱固性強化樹脂板	M2	230	3,500	805,000	

三、大型健身房1089平方公尺以上(330坪)圖例與簡易造價分析

(三)L形空間

2.簡易造價分析

項目	名 稱	單位	數量	單 價	複 價	備註
(二)	小便斗隔屏，熱固性強化樹脂板	片	6	2,000	12,000	
(三)	除霧化妝鏡(附平台)	組	1	3,200	3,200	
(四)	A-6mm厚明鏡磨5分邊 H=0.8m(含襯板)，含按裝	才	85	120	10,200	
(五)	人造石檯面洗手台	M	3.60	12,000	43,200	
(六)	不銹鋼置物架	組	21	2,400	50,400	
(七)	置物板式不銹鋼雙捲衛生紙架	個	15	3,500	52,500	
(八)	淋浴間不銹鋼淺溝+蓋板，SUS304	M	21	3,000	63,000	
(九)	不銹鋼門檻t=2.0mm，SUS304	M	5	450	2,025	
(十)	烘手機	組	3	7,000	21,000	
九	無障礙設備工程					
(一)	不銹鋼安全扶手(馬桶用L型)	組	1	2,400	2,400	無障礙廁所
(二)	不銹鋼安全扶手(淋浴間用L型)	組	3	3,000	9,000	無障礙廁所/男女衛浴各1
(三)	不銹鋼活動式安全扶手(馬桶用型)	組	1	5,000	5,000	無障礙廁所
(四)	不銹鋼ㄇ型扶手(洗臉盆用)	組	1	6,800	6,800	無障礙廁所
十	家具工程					
(一)	吹風區檯面及座椅*2	座	4	16,000	64,000	
(二)	更衣置物櫃	組	76	3,500	266,000	
(三)	OA辦公桌椅	組	2	18,000	36,000	辦公室
(四)	行政置物櫃	座	2	8,000	16,000	辦公室
(五)	服務櫃台	座	1	80,000	80,000	
(六)	診療床(木質單人床)	座	1	38,000	38,000	
(七)	冰箱	台	1	34,800	34,800	
(八)	製冰機	台	1	20,000	20,000	
(九)	AED自動體外心臟電擊去顫器	台	1	80,000	80,000	由業者自行安置
(十)	飲水機	台	5	24,000	120,000	
(十一)	刷卡通關機	組	1	30,000	30,000	設於入口處，價格以實際選定品牌報價為準
十	指標工程					
(一)	指標牌(含安裝)	式	1	90,000	90,000	
	小計(一~十)				5,729,509	
貳	機電工程					
一	水電工程					
(一)	給排水系統設備工程	式	1	852,000	852,000	含衛生器具：馬桶、便斗等
(二)	電氣設備工程	式	1	946,000	946,000	配電盤、迴路配線等
(三)	監視設備工程	式	1	200,000	200,000	預估7台監視器+主機設備
(四)	弱電電纜架設備工程	式	1	296,000	296,000	含門禁、電話、網路、呼救

三、大型健身房1089平方公尺以上(330坪)圖例與簡易造價分析

第 3 頁，共 5 頁

(三)L形空間

2.簡易造價分析

項目	名 稱	單位	數量	單 價	複 價	備註
(五)	水電工程雜項及另料	式	1	357,000	357,000	
二	空調工程					
(一)	冷氣設備工程	式	1	720,000	720,000	分離式冷氣
(二)	通風設備	式	1	150,000	150,000	抽風設備及風管
三	消防工程					
(一)	消防設備工程	式	1	330,000	330,000	無排煙設備
(二)	消防竣工查驗費	式	1	60,000	60,000	
	小計				3,911,000	
參	設備工程					
一	浮式吸震隔音木地板 +20mm橡膠彈性地墊	M2	328	4,200	1,377,600	重訓器械區/活動重 訓區地坪
一	地坪，自平式水泥，黏著劑 ，面鋪20mm橡膠彈性地墊	M2	217	1,000	217,000	飛輪教室/心肺訓練 區地坪
三	無填砂式人工草	M2	51	870	44,370	體適能區/伸展區
四	牆面防撞墊	M2	250	1,950	487,500	
五	無波紋明鏡牆	M2	177	2,000	354,000	
六	音響工程	式	1	400,000	400,000	含主機、喇叭、音 響架等，依需求增 列
七	42吋液晶電視機(含壁掛架)	台	3	18,000	54,000	
	小計				2,934,470	
肆	運動器材設備					
一	專業用電腦電腦跑步機	台	12	90,000	1,080,000	參考市立運動中心 之均價
二	專業用懸吊式交叉訓練機	台	3	80,000	240,000	參考市立運動中心 之均價
三	專業用靠背式腳踏車	台	6	45,000	270,000	參考市立運動中心 之均價
四	登山踏步機	台	3	39,800	119,400	參考市立運動中心 之均價
五	胸部推舉訓練機	台	2	80,000	160,000	參考市立運動中心 之均價
六	肩部推舉訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心 之均價
七	高拉訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心 之均價
八	坐姿划船訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心 之均價
九	二頭彎舉訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心 之均價
十	三頭下壓訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心 之均價
十一	下背訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心 之均價
十二	腹肌訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心 之均價
十三	大腿蹬推機	台	1	90,000	90,000	參考市立運動中心 之均價
十四	腿部伸張訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心 之均價
十五	腿部彎曲訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心 之均價

三、大型健身房1089平方公尺以上(330坪)圖例與簡易造價分析

第 4 頁，共 5 頁

(三)L形空間

2.簡易造價分析

項目	名 稱	單位	數量	單 價	複 價	備註
十六	腿部內收/外展訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心 之均價
十七	臀部訓練機	台	1	80,000	80,000	參考市立運動中心 之均價
十八	胸部蝴蝶機	台	2	80,000	160,000	參考市立運動中心 之均價
十九	胸 / 肩雙功能訓練機	台	2	75,000	150,000	參考市立運動中心 之均價
二十	滑輪下拉 / 划船雙功能訓練 機	台	2	75,000	150,000	參考市立運動中心 之均價
二十一	平臥推舉架	台	2	60,000	120,000	參考市立運動中心 之均價
二十二	上胸推舉架	台	2	60,000	120,000	參考市立運動中心 之均價
二十三	專業用舉重台	台	1	36,000	36,000	參考市立運動中心 之均價
二十四	槓片放置架	台	4	20,000	80,000	參考市立運動中心 之均價
二十五	半開放訓練架	台	4	90,000	360,000	參考市立運動中心 之均價
二十六	半開放訓練架專用地板	台	4	90,000	360,000	參考市立運動中心 之均價
二十七	雙層啞鈴置放架	台	4	30,000	120,000	參考市立運動中心 之均價
二十八	可調式訓練椅	台	3	28,000	84,000	參考市立運動中心 之均價
二十九	啞鈴訓練椅	台	3	25,000	75,000	參考市立運動中心 之均價
三十	下斜式腹部/啞鈴訓練椅	台	2	28,000	56,000	參考市立運動中心 之均價
三十一	包膠啞鈴組(2~40KGS)	組	4	100,000	400,000	參考市立運動中心 之均價
三十二	包膠槓片組(2.5~25kg)	組	4	30,000	120,000	參考市立運動中心 之均價
三十三	磁控式飛輪健身車	台	27	40,000	1,080,000	參考市立運動中心 之均價
三十四	配件放置架	台	1	50,000	50,000	參考市立運動中心 之均價
三十五	1~5公斤藥球架組	組	1	20,000	20,000	參考市立運動中心 之均價
三十六	4~28公斤壺鈴架組	組	1	40,000	40,000	參考市立運動中心 之均價
	小計				6,420,400	
	直接工程費合計(一~四項)				18,995,379	
伍	間接工程費					
一	勞工安全衛生費(一~四項 0.3%)	式	1	56,986	56,986	
二	品管費(一~四項0.6%)	式	1	113,972	113,972	
三	試驗費(一~四項0.5%)	式	1	94,977	94,977	
四	廠商利潤、管理費(一~四項 5%)	式	1	949,769	949,769	
五	工程保險費(一~四項0.2%)	式	1	37,991	37,991	
	小計				1,253,695	
	合計(一~五項)				20,249,074	

三、大型健身房1089平方公尺以上(330坪)圖例與簡易造價分析

第 5 頁，共 5 頁

(三)L形空間

2.簡易造價分析

項目	名 稱	單位	數量	單 價	複 價	備註
陸	營業稅(5%)	式	1	1,012,454	1,012,454	
	總工程費合計(一~六項)	式	1	21,261,528	21,261,528	
柒	其他費用					
一	空氣污染防治費	式	1	53,187	53,187	(直接工程費-稅捐) *0.28%
二	委託技術服務費	式	1	1,676,042	1,676,042	第二類：500萬 *9.3%+500萬 *8.7%+ (總工程費-營業稅-保險費-1000萬)*7.6%
三	工程管理費	式	1	37,817	37,817	500萬*0.15%+ (總工程費-營業稅-保險費)*0.15%
四	建築許可申請規費	式	1	40,000	40,000	二階段室內裝修申請
	小計				1,807,046	
	總計畫金額(壹~柒項)				23,068,574	

陸、健身房空間人力管理機制及設施維護規劃

當今，在人們積極追求健康、熱衷於享受休閒的時代氛圍下，運動產業蓬勃發展，促使想要投身其中作為職業生涯的人越來越多、也越來越有機會與方法。而對於以健身房為主題的運動空間建置與設計規劃上，人力資源可說是促使該運動空間能否發展順利的最基本軟體或軟實力。

管理人員以具備運動設施管理經理人為主體，藉由組織分工來促進營運效能、提升服務品質及顧客滿意度，重視團隊合作與組織服務績效。以下分別針對工作內容、人力配置、管理模式、設施管理與維護計畫、管理成本分析進行說明。

一、工作內容、人力配置與管理模式

(一) 工作內容

健身房的營運管理，主角是教練或健身運動指導員，因此在教練或指導員之聘任上應具有相關之執照。而在健身房的管理，應包含營運部、行政部等各類型之單位，以維持健身房日常運作與各項活動辦理，相關部門及工作內容如表 4。

表 4 部門及具體工作事項說明表

部門/工作		具體工作事項
營運部	行銷企劃組	健身指導課程之規劃與推動。 對外行銷工作策畫及推動。 網路媒體操作及維護。 業務開發事宜。
	營運管理組	健身房定型化契約之擬訂。 館內設施售票及租借事宜。 顧客接待與總機服務事項。 顧客抱怨處理與彙整傳達。 健身教練督考與教育訓練辦理事宜。 客服人員教育訓練。 突發狀況之處理。
行政部	會計人事組	帳務管理及薪資、鐘點費、教練費、門票、課程費用等。 各項稅務申報作業。 辦理人員、教練之選、訓、用等作業。 辦理中心員工勞、健保相關作業。
	總務組	運動健身器材採購、汰換等事宜。 環境清潔維護檢查與考核。 公文收發及郵遞作業。 各項用品採購庫存管理。

部門/工作		具體工作事項
	工務機電組	健身器材維護保養事宜。 規劃及執行館內節能方案。 負責機電設備維護保養及確保運作機能。 監視系統維護與突發狀況側錄。 負責館內硬體設施巡檢工作。 針對館內設施進行基礎修繕作業。

(二) 人力配置

1. 組織架構：健身房維運所需之基本組織人力架構如圖 6 所示。

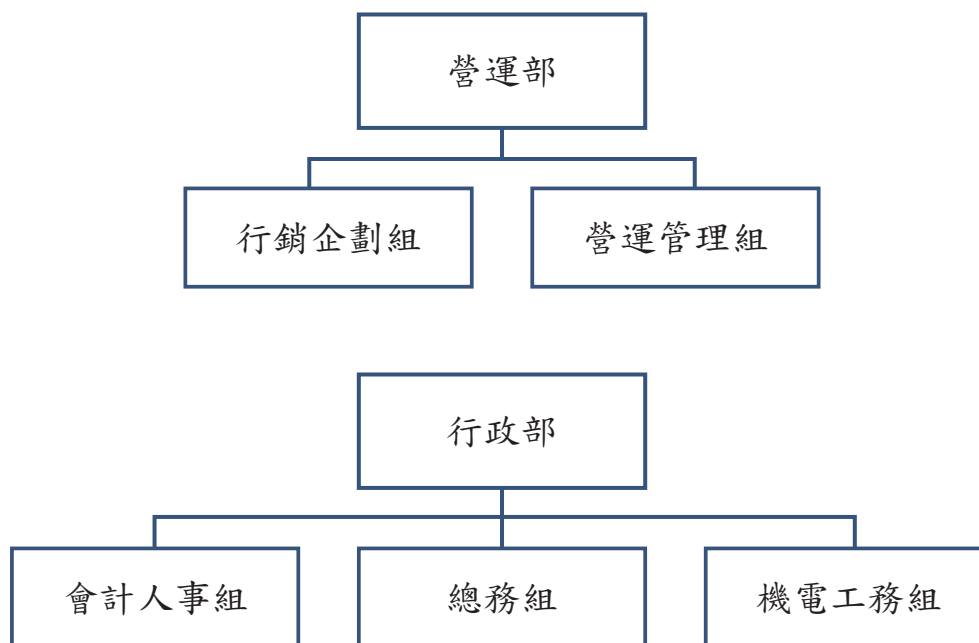


圖 6 健身房場館營運組織架構

2. 健身房人力配置：依不同營運空間建議配置人力如表 5。

表 5 運動指導員建議配置人力一覽表

場館大小	使用人數/時	指導員人數
180 平方公尺(含)以下	30 人/時	最少配置 1 人
180-500 平方公尺者	31-70 人/時	至少配置 2 人
500 平方公尺以上者	70 人以上/時	至少配置 3 人

(三) 管理模式

1. 設施及備維護管理措施

(1) 硬體設備使用維護

- A. 健身設備：每日擦拭消毒，並檢查使用是否正常，每周定期上油保養，每月大保養一次，損毀時三日內維修或更換。
- B. 照明設備：每日檢視燈光是否正常，損毀時三日內維修更換。
- C. 機電設備：每日檢視運作正常，三個月保養一次，損毀時三日內報修。
- D. 消防設備：每月檢查緊急照明正常，損毀三日內更換；滅火器定期更新。
- E. 監視系統：每日定期檢查監視系統，每月保養一次，毀損時盡快維修換新。
- F. AED 系統：每季定期與廠商進行檢查。

(2) 防災設備安全管制

- A. AED、緊急醫療救護箱、小型氧氣罐及人工呼吸器。
- B. 消防面罩、手提式擴音器、手電筒、小型滅火器。
- C. 於櫃檯明顯處標示學校、醫院、派出所、消防局之緊急連絡電話。

2. 安全及衛生防護措施

(1) 健身房客觀瞬間最大容納人數管控

- A. 為維護健身房服務品質及安全疏散作業，應依個健身房之服務承載量（單日服務承載量=客觀瞬間最大容納人數 x 單日設施使用最大週轉次數）、損益預估、服務品質、安全性、定價策略、業務目標設定、人力資源規劃等面向考量，制定管理健身空間最大容納人數。
- B. 以臺北某運動中心為參考個案，每人活動空間應至少以 3 平方公尺設定為宜。

(2) 環境衛生管理

- A. 健身空間：每日定期打掃清潔與吸塵，健身器材每日擦拭與消毒。
- B. 更衣室及廁所：每日巡視清潔打掃三次，視使用情況增加。
- C. 辦公室及休息：每日整理清掃一次。
- D. 病媒防治：每月噴灑殺蟲劑乙次。

(3) 人員安全管制

- A. 各時段派駐具證照之合格健身指導員。
- B. 辦理安全運動傷害防護、衛生、震災、消防、停電等應變措施講習。
- C. 意外傷害發生時之標準處理應變程序講習。

D. 每年辦理員工體檢，維護身體健康。

(4) 特殊性傳染疾病防治

A. 確保顧客入場前量測體溫

B. 落實入場實名制登記制度

C. 戴口罩進入場館

D. 調整健身器材位置採梅花座，或確保人與人距離 1.5 公尺以上

E. 每日 3-4 小時（課程結束後）主動進行環境及設備消毒清潔

F. 調整控管進場館人數

G. 備妥足量 75%酒精（或消毒水），提供顧客使用設備前後進行消毒清潔

H. 加強空氣濾清循環，改善室內環境通風。

I. 公告詳細消毒時間方式藥劑等防疫資訊

J. 另防疫宣導資訊，例如：(a) 提醒民眾落實自我健康管理，維持良好清潔衛生習慣，遇有發燒、咳嗽等呼吸道症狀，儘速向專業機構人員請求協助，並及早就醫。(b) 持續關注中央疫情指揮中心發布之疫情訊息，適時配合更新，並採取妥適因應措施。

（註：參考行政院消保處及衛生福利部建議作法）

3. 風險管理規劃

(1) 理規劃重點

風險管理主要是針對發生率與嚴重性採取「保留風險、規避風險、移轉風險與降低風險」之策略，事前瞭解風險認定與作好評估，擬訂相關執行計畫、對策、處理步驟及應變措施，一旦風險發生時，能將損失及影響降至最低。事後更作到檢討與修正，以避免類似風險再發生，以達到有效風險預防之目的。

依據過往營運運動場館之經驗，判斷日後經營健身房可能出現之主要風險因素及其後續影響狀況如表 6。

表 6 主要風險及其影響一覽表

人為傷害、災害	• 心血管疾病、突發性疾病、因器材使用不當而造成之傷害、扭傷、挫傷、有毒氣體外洩、火災等意外傷害、災害，均可能造成營運重大影響。
不可抗力	• 缺水、限水、停水、停電等不可抗力事件造成損害。
重大疫情	• 如發生類似COVID-19、SARS、禽流感、H1N1等重大流行疫情，民眾減少外出或至公眾場所，影響中心運動人口銳減，影響營收。
投資損失	• 營運無法達到預期目標及低於固定成本與變動成本，造成投資損失。
財產減失	• 建物及附屬設備等財產減失風險。
政策改變	• 公共設施配合、法律變更等造成經營不確定之影響。
市場改變	• 因競爭者加入以及供應商議價能力提高，造成市場改變。
經濟變動	• 因不景氣造成消費力減弱。
消費習慣改變	• 消費者改變運動習慣與地理位置，造成收入減少。
勞資糾紛	• 勞資發生糾紛，造成服務品質降低，流失客源。
竊盜損失	• 因發生竊盜造成財物損失及安全風險。

(2) 危機處理

危機處理是一項系統工程，忽視任何一個環節，都可能產生大小不一的危害。如何化危機為轉機，建議可依循圖之操作步驟來處理與掌握危機，如圖 7。

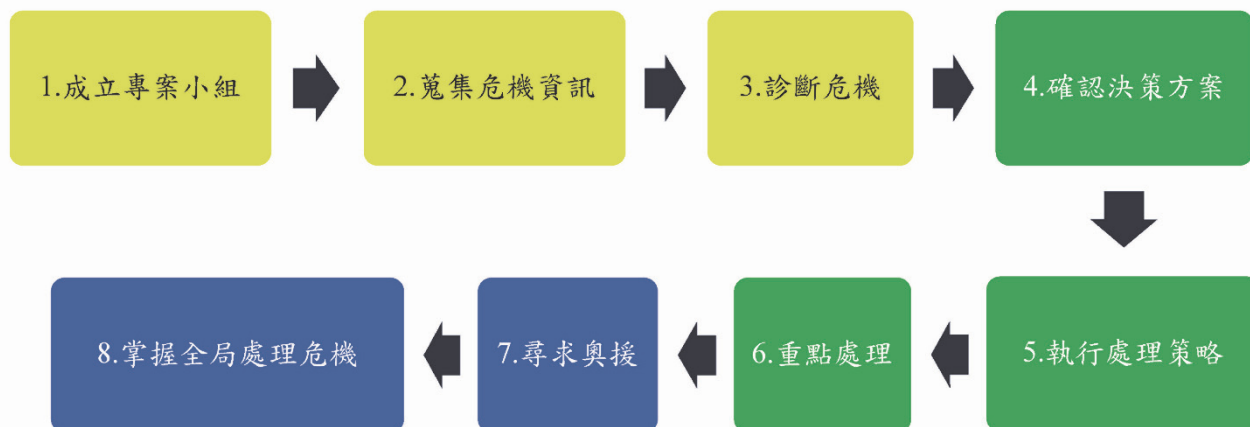


圖 7 危機處理步驟圖

此外，除了能進行降低、避免或者轉移風險之外，尚無法透過以上策略進行管理之部份，通常會歸納為緊急意外事件，以下則針對健身房常見之各類危機具體處理方法進行彙整理如表 7 所示。

表 7 緊急意外應變處理方法

災害	具體處理作法
火警	1. 疏散後封鎖現場，禁止閒雜人等於火場逗留。 2. 火警發生時先行通知實施裝備等初步消防。 3. 電話通知 119 (啟用地區緊急醫療網) 及附近支援單位，實施人員傷患救護及滅火工作。 4. 開設臨時救護站，收容、救護傷患。
震災	1. 地震發生時利用廣播系統通知館內使用民眾，立即迅速疏散人員並於集合場集合。 2. 職員工立即攜帶重要文件，關閉門窗，進入指定位置或避難所。 3. 場地設施相關人員進行關閉門窗、水源、電源，並熄滅火源。 4. 館內各任務隊立即展開工作，隨時注意意外事件的發生並予以搶救。 5. 地震停止後，清查受損建築物與整修，盡速恢復水電供應，進行運動中心整理與恢復。
竊盜	1. 封鎖現場禁止人員進入，保持現場完整以利警方偵辦。 2. 清查財物損失。 3. 鼓勵民眾勇於檢舉竊盜不法行為，並予以獎勵及保密。 4. 過濾可疑人員，提供辦案員警參考。 5. 加強門禁管理。

災害	具體處理作法
暴力鬥毆、抗爭	1. 立即通知警察機關派員處理。 2. 加強中心門禁管制，嚴禁可疑人士進入。 3. 在能力範圍下先行將鬥毆、抗爭人員分離，以免後續事態擴大。 4. 如果有受傷人員先行送醫，並了解送醫地點、人員姓名及傷勢。 5. 協助警方了解責任歸屬、後續醫療賠償問題。
性騷擾與侵害	1. 安撫當事人，了解事情經過並記錄，通知當事人家屬及循通報體系通報。 2. 受害人予以保密，避免二次傷害。 3. 加強宣導注意自身安全與安全巡邏，避免再有類似情形發生。 4. 協助警方辦案並協助當事人家屬向加害人提出法律告訴。
爆裂物及不明氣體	1. 發現爆裂物、瓦斯（不明氣體）味濃厚，先行疏散人員予以隔離，並作周邊警戒，阻止非必要人員進入危險區域。 2. 立即以電話報警處理，並循行政體系通報。 3. 清查館內有無其他可疑物。 4. 保留事故現場，提供相關線索與目擊民眾，協助警方蒐證。 5. 召開緊急會議，檢討研訂完善之防範措施。
傳染性疾病	1. 注意媒體新聞有關傳染性疾病之訊息。 2. 發現館內人員感染時，迅速隔離、送醫，並報告體育局與當地衛生所，另通知主管監督相關單位，辦理緊急應變措施。 3. 接觸人員應注意隔離措施。 4. 加強病患曾使用場所之消毒作業。 5. 調查病患接觸史，並通知當事人做必要之隔離。 6. 處理後應適時向全體職工說明，教導職工應注意之衛生。 7. 召開緊急會議，檢討研訂完善之防範措施。
急性運動傷害防護	1. 發現館內人員急性運動傷害時，迅速冰敷、固定與送醫。 2. 檢查現場環境，是否有意造成相關運動傷害之缺失。 3. 處理後向運動指導員與現場服務人員，說明及加強宣導教育。 4. 召開運動傷害防護會議，檢討研訂完善之防範措施。

(3) 緊急事故演練計畫

為預防可能發生之各項緊急事故，健身房於各營運年度規劃相關演習演練，目的在於讓現場工作人員能夠熟記各項事故發生後的排解步驟，以降低日後事故發生之機率。演練項目包含：火災、運動傷害、AED、CPR 急救等。

4. 智慧系統設備之結合應用

為有效提升設施管理效能，降低營運所產生之人事成本負擔，結合運動場地既有條件及相關管理模式，部分設施設備可考量裝設智慧系統，以提高運動場地之經營管理效率及提供更優質之服務。

另配合運動科技智能化趨勢，健身場域可依經營型態建置科技化智能運動設備，以提供使用者運動體驗樂趣及專業健康的運動服務。

(1) 智慧通關機

通關機主要作用於人員進出管理，透過採用通關機設備，除可有效控管進出人員身分，提升門禁管制效能外，所識別記錄之使用者身份、使用時間、使用習慣、體溫等相關數據，亦可作為營運策略調整之參考數據。現前市面通關機形式如下表分析。

表 8 智能門禁系統分析表

系統類型	系統名稱	系統說明	備註
密碼門禁	電子密碼鎖門禁系統	通過輸入密碼，系統判斷密碼正確後驅動電鎖，然後開門放行。	優點：只需記住密碼，無需攜帶其他媒介。建置成本低。 缺點：輸入密碼速度慢，如果進出人員過多，需等候。密碼容易忘記或者泄露，安全性差。
刷卡門禁	非接觸式門禁系統	非接觸 IC 卡係透過 RFID 無線射頻技術進行編碼，以應用身分認證。	優點：其耐用性、性價比好、讀取速度快，安全性高等優勢是當前門禁系統的主流。 缺點：透過媒介進行身分辨識，有遺失及冒用之管理問題。
生物識別門禁	指紋門禁系統	根據人體生物特徵的不同設計的身份識別形式的門禁系統。	優點：無需攜帶卡片等媒介，重複的機率少，不容易被複製，安全性高。 缺點：建置成本高，且有個資管理風險。
	掌型儀門禁系統		
	虹膜門禁系統		
	人像識別門禁系統		

(2) 遠端智慧控制系統

遠端智慧控制系統主要針對相關能源的遠端即時監控，如營運場所之水、電、燈光、門禁等，在既有設備上加裝遠端智慧控制系統，透過網路監控隨時掌握當前能源使用情形，並可藉由網頁平台進行遠端調整、控制與開關，藉此達到節約能源、降低營運成本之目標。

(3) 智慧監視系統

智慧監視系統主要用於運動場地安全管理，目前智慧監視系統除場地影像監控的傳統功能外，亦有電子圍籬、煙霧/火焰偵測、擁擠狀態偵測、人臉/車牌偵測、滯留物偵測等附加功能，可針對較為私密、安全性較低之區域進行智慧監管，有異常狀況發生時能即時回報管理中心，加速事件處理之效能效率。另，當有糾紛發生時，亦可作為還原事發當時狀況之依據。

(4) 智能運動環境建置

- A. 智慧穿戴裝置
- B. 健身 app 使用數據分析
- C. 智慧健身設備

二、設施管理與維護計畫

健身房設施設備之日常營運管理應有明確、清楚之工作分配，經常性工作範圍包括：健身房環境衛生、器材操作管理、電子健身器操作管理、監視系統、廁所、更衣室、淋浴間、急救、病媒、燈光開關等。管理單位應詳述工作目標、標示各項工作之進行頻率或強度，以利管理與考核，以下管理與維護計畫僅以中型一般健身房營運為例，經營單位應依據實際場域大小及營運方式進行調控，以下管理與維護計畫僅以中型一般健身房營運為例，經營單位應依據實際場域大小及營運方式進行調控。

(一) 管理成本分析

針對健身房營運基本成本，提供各分項參考估算單價供建置單位參考，各單位可依據實際狀況與營運方式進行調控。

預估之人力配置與經營維管，皆以健身房相關業務範圍為限，以利建置單位掌握健身房實際所需成本，營運成本規劃包括人事行政費用、修繕保養、保險費用、水電燃料費用，以下分述之。

1. 人事行政費：試算人員規劃有經理、櫃台人員、指導員人員，建置單位應依健身房空間大小、營運模式及特色，視實際需求進行調整及分配，範本如表 9。

表 9 建議人事行政費用一覽表 (單位：元)

職務	基本薪資	職務津貼	伙食津貼	薪資	勞健保、勞退	月數 (含年終)	年薪	年保額	人數	合計
經理	45,000	4,000	1,800	50,800	7,775	13	660,400	93,300	1	761,475
櫃台	30,000	3,000	1,800	34,800	5,340	13	452,400	64,080	2	1,032,960
指導員	35,000	3,000	1,800	39,800	6,219	13	517,400	74,628	2	1,196,494
總計										2,990,929

註：薪資表以 2020 年北區薪資中型健身房估算

2. 修繕保養保險費用：健身房營運應針對電力設備、空調設備、消防系統、健身器材保養維修、公共安全設備及緊急求救/監視防盜設備編列預算，另針對公共意外責任險及產物保險等編列適度經費，以降低經營風險，年度經營成本估算如表 6-6 所示，建置單位應依健身房空間大小、營運模式及特色，視實際需求進行調整及分配。

表 10 建議修繕保養、保險費用一覽表 (單位：元)

項次	名稱	單位	數量	月數	全年費用	備註
1	電力設備	式	1	12	120,000	保養
2	中央空調設備	式	1	12	120,000	檢修
3	消防系統設備	式	1	1	60,000	保養
4	健身器材保養維修費	式	1	12	96,000	保養
5	公共意外責任險保險費	式	1	1	50,000	保險
6	公共安全設備	式	1	12	120,000	保養
7	緊急求救/監視防盜設備	式	1	12	60,000	檢修
合計					518,000	

註：維護管理經費以 2020 年北區薪資中型健身房估算，建議應請相關設備商實際估價為原則

3. 水電燃料費：以一般中型健身房每年水電燃料費計，電費 55 萬元、水費 5 萬，燃料費 1 萬，合計約 61 萬元，實際費用應以健身房空間大小、營運模式及特色，依臺灣電力公司、自來水公司及瓦斯公司計費標準，編列水電燃料預算。而水電燃料費將視營業地點、空間大小及使用量收費標準不一，營運單位應洽事業單位確認收費標準；以臺灣北區一般中型健身房每年水電燃料費預估，電費約 55 萬元、水費約 5 萬，燃料費約 1 萬，合計約 61 萬元，供規劃參考用。

柒、結論

政府已於 2017 年提出前瞻基礎建設計畫，其中在體育運動基礎建設部分，係以「營造休閒運動環境計畫」為主軸，其中執行營造優質友善運動場館設施是教育部體育署重要的施政方向，故普設國人喜愛的運動設施，是國人一致的共識與期盼。

無論是競技運動選手的專業能力提升，或一般民眾體適能的強化，推廣重量訓練皆有正向的助益，使得坊間健身房成立日益蓬勃，故希望透過本手冊的編撰，能提供與滿足各縣市政府及民間企業媒合的參考。本文從大方向的建置與營運條件評估闡述，乃至於各項設施與設備的詳細說明，尤其實際建置空間設計圖例與簡易造價分析可供參酌與選用，讓縣市政府與業者可依現有建置條件、空間量體及經費估算等項目，來規劃適合當地特色的健身房，讓該健身房不僅符合國人的需求與期待，更能達到設施標準化、科技化及智能化的標準，以活絡運動產業市場，進而達到永續經營的目標。

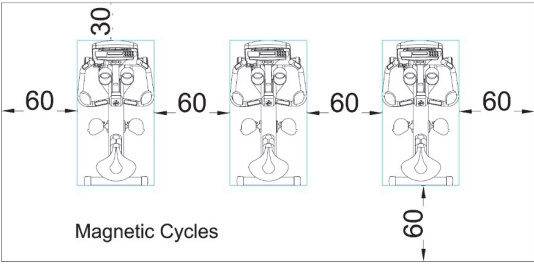
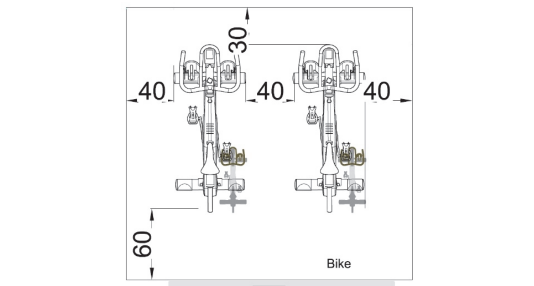
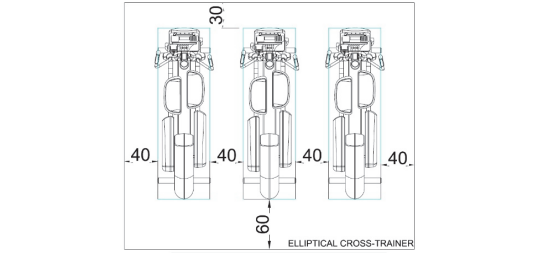
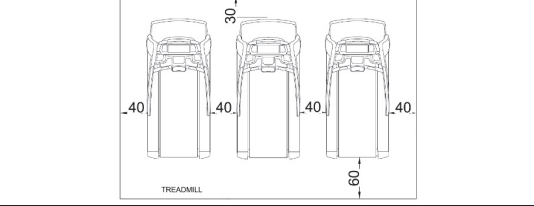
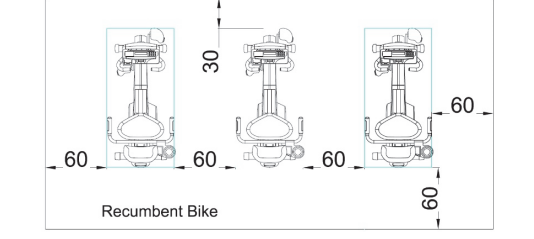
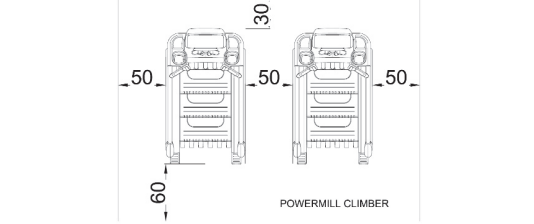
參考資料/文獻

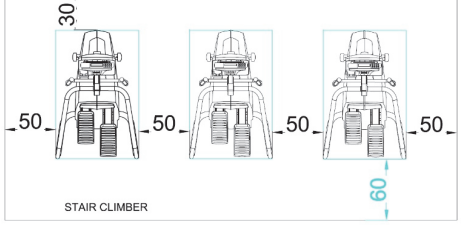
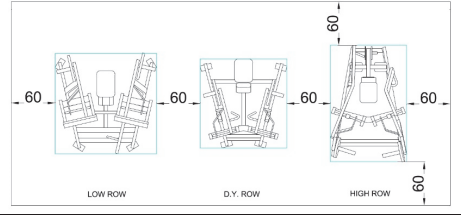
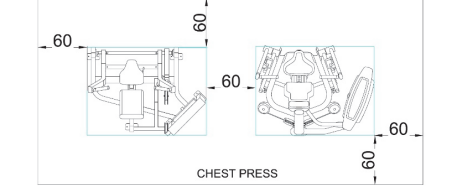
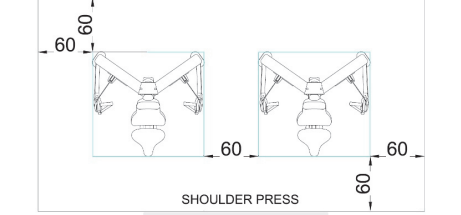
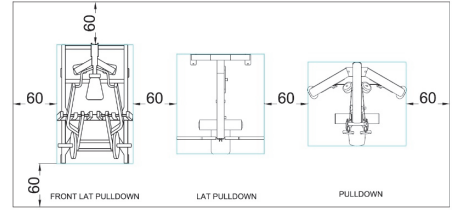
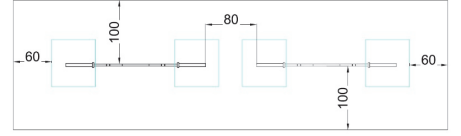
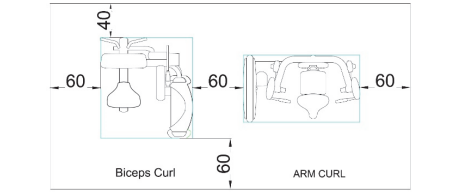
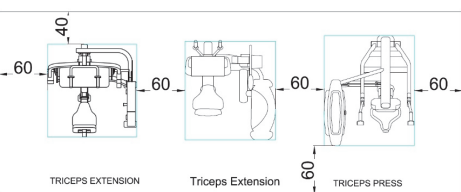
1. 臺北市政府體育局 (2012)。研訂運動中心硬體設施規畫設計參考準則計畫總報告書。臺北市：作者
2. SPORT ENGLAND(2020). Sports Halls Design & Layouts'Design Guidance Note.
3. One Dance UK Retrieved from <https://www.onedanceuk.org/>
4. 行政院公共工程委員會民國 94 年頒佈之主辦機關委託顧問機構辦理民間參與公共建設計畫作業手冊。
5. 財政部促參研習會民國 108 年 5 月「促參法及相關招商法令解析與政府採購法之適用性比較」課程講義。
6. dreamincloud.com/page/健身服務業 VS 運動訓練班。
7. 全國法規資料庫 (2020)。建築技術規則/建築設計施工篇。<http://www.law.moj.gov.tw>
8. <https://www.udd.gov.taipei/laws/rdpqpr5/>臺北市府都市發展局土地分區使用管制法令。
9. 全國法規資料庫 (2020)。勞動基準法。取自 <https://law.moj.gov.tw/LawClass/>
10. 江詠宸、魏正、陳秀惠、徐振德 (2017)。我國運動健身教練證照現況分析。運動管理，38，47-64。
11. 李展偉、鄭志富、蔡秀華 (2016)。臺北市運動中心營運績效指標建構之研究。臺灣體育運動管理學報，16(1)，53-89。doi: 10.6547/tassm.2016.0003
12. 高俊雄 (2002)。運動休閒事業管理。臺北市，志軒企業有限公司。292-317。
13. 黃蕙娟 (2013)。多功能體育館意義初探與未來展望。中華體育季刊，27(2)，119-126。doi: 10.6223/qcpe.2702.201306.0903
14. 張偉雄、林子堯(2016)。應用 IPA 模式探討健身俱樂部之服務品質－以高雄市 Y 健身俱樂部為例。運動與健康研究，5(2)，17-44。

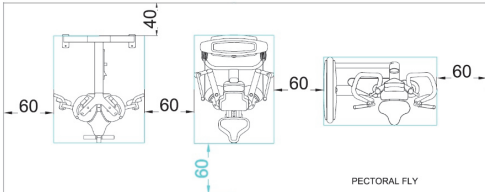
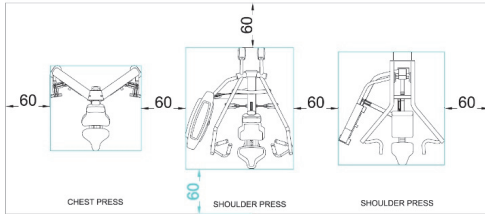
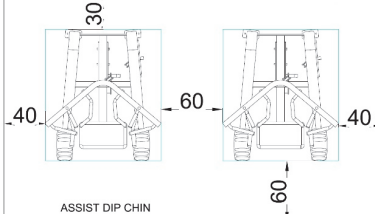
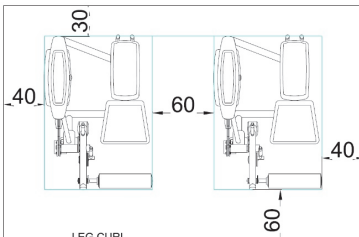
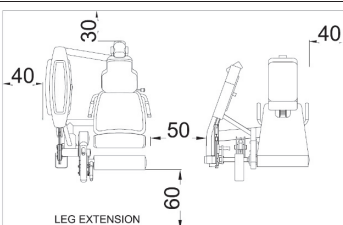
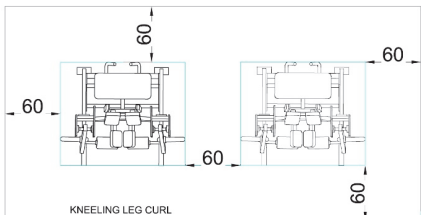
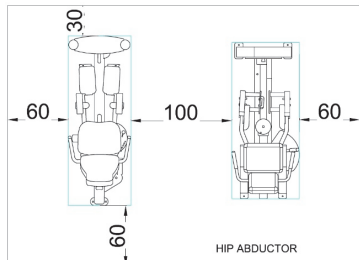
附錄

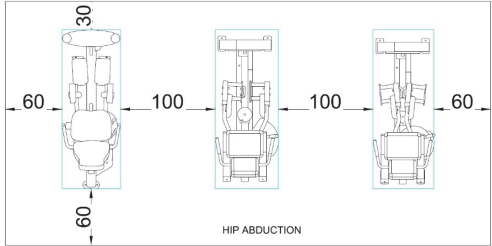
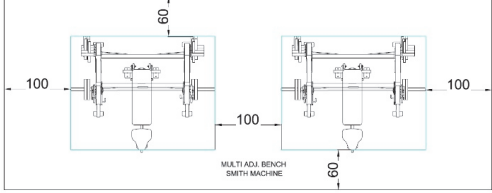
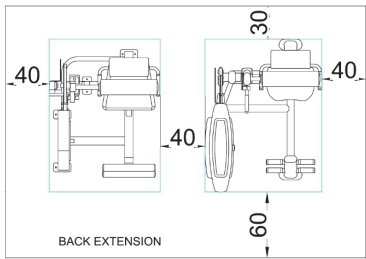
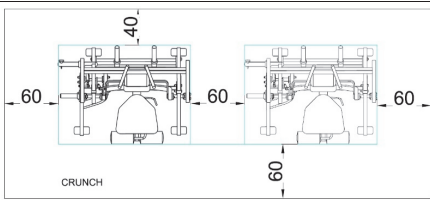
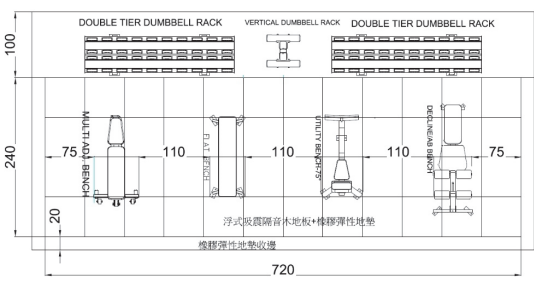
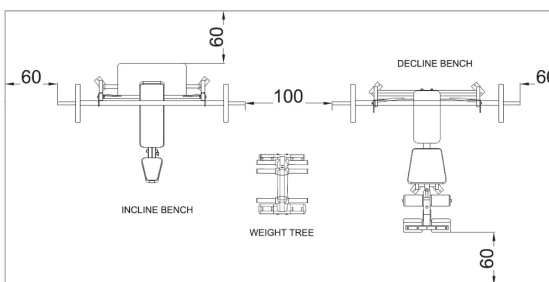
附錄一、健身房設備擺設原則暨設備一覽表

健身房設備擺設原則暨設備一覽表

器材類型	訓練型態	器材名稱	建議擺設原則	圖例備註
心肺 訓練設備	1.下肢及核心肌 群耐力訓練 2.心肺訓練	磁控式飛輪健身車 (Magnetic Indoor Cycles)	左右間距至少 60 公分 前方間距至少 30 公分 後方間距至少 60 公分 以上標示距離不含通道	
		飛輪腳踏車 (Spinning Bike)	左右間距至少 40 公分 前方間距至少 30 公分 後方間距至少 60 公分 以上標示距離不含通道 建議靠牆(窗)單排擺設	
		橢圓機(Ellipticals)	左右間距至少 40 公分 前方間距至少 30 公分 後方間距至少 60 公分 以上標示距離不含通道 建議靠牆(窗)單排擺設	
		電腦跑步機(Treadmills)	左右間距至少 40 公分 前方間距至少 30 公分 後方間距至少 90 公分 以上標示距離不含通道 建議靠牆(窗)單排擺設	
		靠背式腳踏車 (Recumbent Bike)	左右間距至少 60 公分 前方間距至少 30 公分 後方間距至少 60 公分 以上標示距離不含通道	
		專業用登階機 (Powermill Climber)	左右間距至少 50 公分 前方間距至少 30 公分 後方間距至少 60 公分 以上標示距離不含通道	

器材類型	訓練型態	器材名稱	建議擺設原則	圖例備註
		登山踏步機 (Stair Climber)	左右間距至少 50 公分 前方間距至少 30 公分 後方間距至少 60 公分 以上標示距離不含通道	
	1.全身性肌群耐力訓練 2.心肺訓練	划船訓練機 (Row Machine)	左右間距至少 60 公分 前方間距至少 60 公分 後方間距至少 90 公分 以上標示距離不含通道	
重訓 器械設備	上肢肌群訓練	胸部推舉訓練機 (坐姿推胸機) (Chest press)	左右間距至少 60 公分 前方間距至少 60 公分 後方間距至少 60 公分 以上標示距離不含通道	
		肩部推舉訓練機 (肩膊推舉機) (Shoulder Press)	左右間距至少 60 公分 前方間距至少 60 公分 後方間距至少 60 公分 以上標示距離不含通道	
		高拉力訓練機 (Lat Pulldown)	左右間距至少 60 公分 前方間距至少 60 公分 後方間距至少 60 公分 以上標示距離不含通道	
		雙臂交叉訓練機 sover machine	左右間距至少 60 公分 中間間距至少 80 公分 前方間距至少 100 公分 後方間距至少 100 公分 以上標示距離不含通道	
		二頭肌推舉訓練機 (Arm curl)	左右間距至少 60 公分 前方間距至少 40 公分 後方間距至少 60 公分 以上標示距離不含通道	
		三頭肌訓練機 (Tricep extension machine)	左右間距至少 60 公分 前方間距至少 40 公分 後方間距至少 60 公分 以上標示距離不含通道	

器材類型	訓練型態	器材名稱	建議擺設原則	圖例備註
		胸部蝴蝶機 (PECTORAL FLY)	左右間距至少 60 公分 前方間距至少 40 公分 後方間距至少 60 公分 以上標示距離不含通道	
		胸／肩雙功能訓練機 (Chest 複合胸部訓練器) (Shoulder 複合肩部訓練機)	左右間距至少 60 公分 前方間距至少 60 公分 後方間距至少 60 公分 以上標示距離不含通道	
		上胸推舉架 (ASSIST DIP CHIN)	左右間距至少 40 公分 中間間距至少 60 公分 前方間距至少 30 公分 後方間距至少 60 公分 以上標示距離不含通道	
	下肢肌群訓練	屈腿訓練機 (Leg curl machine)	左右間距至少 40 公分 中間間距至少 60 公分 前方間距至少 30 公分 後方間距至少 60 公分 以上標示距離不含通道	
		腿部伸展訓練機 (Leg extension machine)	左右間距至少 40 公分 中間間距至少 50 公分 前方間距至少 30 公分 後方間距至少 60 公分 以上標示距離不含通道	
		腿部彎曲訓練機 (Kneeling leg curl)	左右間距至少 60 公分 前方間距至少 60 公分 後方間距至少 60 公分 以上標示距離不含通道	
		腿部內收/外展訓練機 (Hip Abductor)	左右間距至少 60 公分 中間間距至少 100 公分 前方間距至少 30 公分 後方間距至少 60 公分 以上標示距離不含通道	

器材類型	訓練型態	器材名稱	建議擺設原則	圖例備註	
		臂部複合訓練機 Hip/multi-hip machine	左右間距至少 60 公分 中間間距至少 100 公分 前方間距至少 30 公分 後方間距至少 60 公分 以上標示距離不含通道		
	全身肌群訓練	多功能史密斯機 (Smith machine)	左右間距至少 60 公分 中間間距至少 100 公分 前方間距至少 60 公分 後方間距至少 60 公分 以上標示距離不含通道		
	核心肌群訓練	背部訓練機 (Back machine)	左右間距至少 40 公分 前方間距至少 30 公分 後方間距至少 60 公分 以上標示距離不含通道		
		腹肌訓練機 (Crunch Machine)	左右間距至少 60 公分 前方間距至少 40 公分 後方間距至少 60 公分 以上標示距離不含通道		
自由 重訓設備	複合式負重訓練	可調式訓練椅 (Adjustable bench)	左右間距至少 75 公分 前方間距至少 30 公分 後方間距至少 60 公分 以上標示距離不含通道		
		啞鈴訓練平椅 (Flat bench)			
		可調式啞鈴訓練椅 Flat/incline/decline bench			
		雙層啞鈴置放架 (Double tier dumbbell)	左右間距至少 75 公分 前(後)方間距至少 75 公分		
		包膠啞鈴組(2~40KGS)			
		包膠槓片組(2.5~25kg)			
		半開放訓練架	左右間距至少 60 公分 中間間距至少 100 公分 前方間距至少 30 公分 後方間距至少 60 公分 以上標示距離不含通道		
		半開放訓練架專用地板			
		平臥推舉架 Incline/Decline Bench			
		槓片放置架			

- 註：1. 健身器材確認擺設位置後，應妥善固定於地面。
2. 應明顯公告器材使用說明及操作注意事項。
3. 自由重訓設備應明顯公告「重量」更換及操作注意事項，以避免器材傾倒而發生危險。

附錄二、各類別空間租金建議

使用空間面積 空間區域類別	180 平方公尺	300 平方公尺	500 平方公尺
都會區之住宅區	20,000 元	40,000 元	60,000 元
都會區之商業區	30,000 元	50,000 元	70,000 元
非都會區之住宅區	10,000 元	20,000 元	30,000 元
非都會區之其他用地	10,000 元以下	20,000 元以下	30,000 元以下

註：本表經實地查訪實際委外經營與個人工作室相關業者建議整理 109.9

附錄三、健身房空間應用及設計規劃檢查表

健身房空間應用及設計規劃 自主檢查表

建築物屬性	☐ 新建 ☐ 整建				
空間調查	☐ 小型： ≤ 180 平方公尺 ☐ 中型 181~500 平方公尺 ☐ 大型 ≥ 501 平方公尺				
面積大小(m ²)	平方公尺				
場域形狀	☐ 正方形	☐ 長方形	☐ 其他		
樓層位置	☐ BF	☐ 1F	☐ 2F 以上		
核心運動設施	☐ 重量訓練區	☐ 重訓活動區	☐ 心肺適能趨	☐ 自主訓練區	☐ 其他
附屬運動設施					
行政管理區	☐ 櫃台	☐ 管理員室	☐ 運動傷害防護室	☐ 哺乳室	
服務區	☐ 更衣室	☐ 淋浴室	☐ 性別友善廁所	☐ 無障礙廁所	☐ 廁所
其他	☐ 茶水間	☐ 儲物室	☐ 置物櫃	☐ 鞋櫃	
規劃項目					
天花板					
樓板構造	☐ RC	☐ 鋼架			
天花板型式	☐ 明架天花	☐ 暗架天花	☐ 造型天花	☐ 無	
材料	☐ 吸音材	☐ 隔音材	☐ 平板(無)		
地板					
樓板構造	☐ RC 樓板	☐ 鋼承樓板	☐ 其他		
材料	☐ 止滑地磚	☐ 浮式木地板	☐ PVC 運動地墊	☐ 橡膠地磚	☐ 其他
隔音防震需求	☐ 有	☐ 無			
牆壁					
構造	☐ RC	☐ 輕隔間	☐ 磚牆	☐ 其他	
鏡牆設置	☐ 單面	☐ 雙面	☐ 三面	☐ 四面	
鏡牆高度	☐ ≤ 180 cm	☐ 180cm	☐ ≥ 180 cm		
防撞板設置	☐ 牆面	☐ 柱面			

照明					
燈具型式	☐ 燈管式	☐ 全罩式			
光源種類	☐ 複金屬燈	☐ LED 燈			
位置	☐ 直接照明	☐ 間接照明			
分區開關	☐ 單區	☐ 2 區	☐ 3 區	☐ ≥ 4 區	
設置高度	☐ ≤ 3.0m	☐ ≥ 3.0m			
平均照度	☐ 200~300lux	☐ 300~500lux	☐ ≥ 500lux		
通風採光					
開窗	☐ 窗戶開設	☐ 無窗戶			
材質	☐ 強化清玻璃	☐ 強化霧玻璃			
窗簾	☐ 不透光窗簾	☐ 透光窗簾			
緊急安全設施	☐ 緊急求助鈴	☐ AED 設備	☐ 門禁系統	☐ 監視系統	
無障礙設施	☐ 通道	☐ 廁所	☐ 更衣/淋浴	☐ 器材設備	
附屬使用設備/器材					
影音音響	☐ 升降螢幕	☐ 投影機	☐ 藍芽音響	☐ 錄影機	☐ 無線網路
吊架	☐ 掛勾固定盤	☐ 掛勾	☐ 吊環	☐ 配件	☐ 吊掛間距
專用地墊	☐ 專用隔音墊	☐ 專用防震墊	☐ 其他		
訓練器材	☐ 健身自行車		☐ 划船器	☐ 樓梯機	☐ 跑步機
	☐ 小腿彎舉器		☐ 重錘拉力器	☐ 提踵練習器	
收納空間	☐ 儲藏室	☐ 教具收藏室			
空調系統	☐ 通風換氣量	☐ 變頻空調	☐ 除濕設備	☐ 空氣清淨機	
電氣插座	☐ 緊急供電設備		☐ 緊急照明設備		

附錄四、巡檢報表

健身房 年 月器材巡檢日報表(心肺有氧區)

品名	編號	/	/	/	/	異常紀錄說明	報修日期	完修日期
跑步機	1							
跑步機	2							
立式腳踏車	3							
坐式腳踏車	4							
划船機	5							
橢圓機	6							
心肺交叉機	7							

健身房 年 月器材巡檢 日報表

品名	編號	坐墊	鋼索	外觀	其他	異常紀錄 說明	報修日期	完修日期
單雙槓訓練架	1							
低拉划船機	2							
胸背訓練機	3							
交叉訓練機	4							
蝴蝶機	5							
二頭訓練機	6							
胸部推舉機	8							
大腿外展訓練機	9							
大腿內收訓練機	10							
腰部旋轉訓練機	11							
股二頭訓練機	12							
深蹲架	13							
背部伸展機	14							
史密斯訓練機	15							
股二頭訓練機	16							
肱二頭訓練機	17							
槓片組	18							

附錄五、健身房單一時段最大活動人數及浴廁設備最低建議數量估計表

健身房單一時段最大活動人數及浴廁設備最低建議數量估計表

設施規模	活動空間面積	最大容納人數	淋浴間 (最低設置數量)		便器 (最低設置數量)		小便斗 (最低設置數量)		備註
			女	男	女	男	女	男	
小型	100 m ²	25 人	2	2	2	1	N/A	1	1.活動空間面積：指不包含大廳、走道、浴廁等附屬空間之訓練區域面積總和(含器材擺放區)。 2.最大活動人數：以 1 人/4 平方公尺活動空間計算。 3.淋浴間最低數量：以最大活動人數 1/8 計數；男女比例 1：1。 4.便器最低數量：1 個/50 人(男)；1 個/15 人(女) 5.小便器最低數量：1 個/30 人(男)
中型	336 m ²	84 人	6	5	6	2	N/A	3	
大型	640m ²	160 人	10	10	11	4	N/A	7	

參考資料：臺北市政府體育局 (2012)。研訂運動中心硬體設施規劃設計參考準則計畫總結報告 (未出版)。臺北市政府體育局，臺北市。

健身房空間應用及設計規劃參考手冊

本書參酌《運動設施規範及分級分類參考手冊》編撰，提供未來實際執行應用時參考使用。

主辦單位：教育部體育署

承辦單位：國立臺灣師範大學

編撰小組負責人：林慶宏、劉家豪

編輯小組成員：林聯喜、陳德齊、臧國帆。（依姓氏筆畫排序）

編審委員：林盟傑、高素貞、陳文成、蔡宗達。（依姓氏筆畫排序）

執行編輯：劉玉潔、洪致瑩、黃怡萍、周于倫

諮詢委員：林盟傑執行長（展昭國際企業股份有限公司）

丁子洲館長（高盛健身事業（股）公司）

余泳樟副執行長（新莊國民運動中心）

張雯瑜經理（世界健身俱樂部）

陳家宥經理（TRUE YOGA）

葉浩喻教練（個人工作室）

秘翔威教練（麥威肌力體能股份有限公司）

黎彥伶教練（個人工作室）



國立臺灣師範大學 編撰