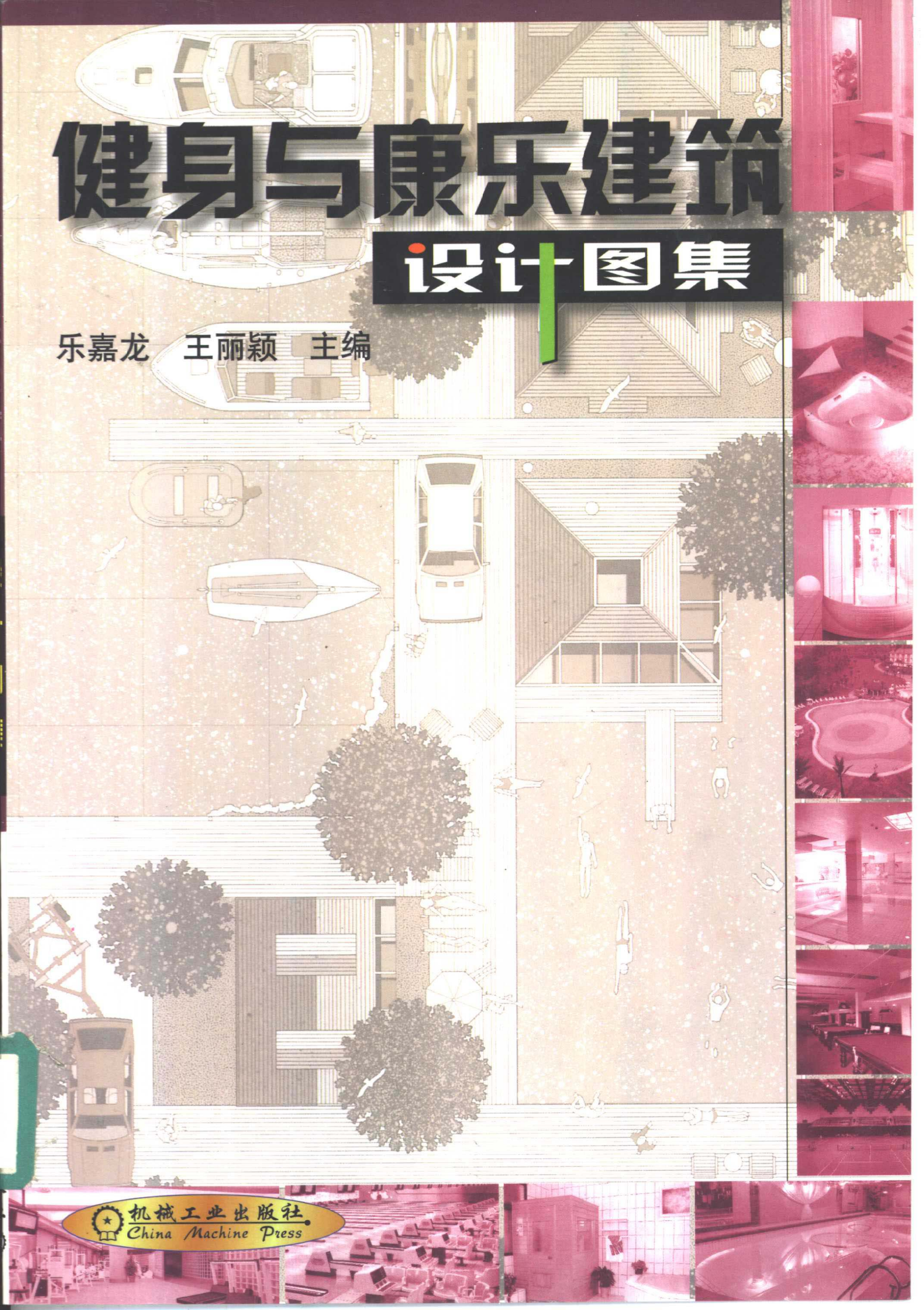


健身与康乐建筑

设计图集

乐嘉龙 王丽颖 主编



机械工业出版社
China Machine Press

TL245-64

2001532

健身与康乐建筑设计图集

主 编 乐嘉龙 王丽颖

编写人	乐嘉龙	李 朴	王丽颖	李 喆	顾蔚文	黄逸民
	王卓琦	顾宁生	胡 伟	刘 毅	毛强生	赵燕京
	赵沪生	王小彬	聂正罡	赵崇光	张 伟	李海疆
	朱文明	张申明	林海音	刘雪桐	姜国安	郭志坚
	刘 姝	朱贺国	吕建成			

机 械 工 业 出 版 社

本图集是健康娱乐建筑设计的实用工具书,它包括桑拿浴房、蒸汽浴房、按摩浴池、保龄球场馆、高尔夫球场、网球场馆、台球场馆、健身房、游泳场馆、舞厅与卡拉 OK 厅的设计。图集包括康乐设施的设备选用、平面布置还附有 200 余个设计实例图,可供建筑、房地产开发的技术人员和经营人员使用。

图书在版编目(CIP)数据

健身与康乐建筑设计图集/乐嘉龙,王丽颖主编.
—北京:机械工业出版社,2001.5
ISBN 7-111-08845-X
I. 健... II. ①乐...②王... III. ①体育建筑-建筑设计-图集②保健建筑-建筑设计-图集
IV. TU245-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 12832 号

机械工业出版社(北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑:范兴国 王兴垣 版式设计:霍永明 责任校对:张 佳

封面设计:姚 毅 责任印制:郭景龙

北京铭成印刷有限公司印刷·新华书店北京发行所发行

2001 年 5 月第 1 版·第 1 次印刷

787mm×1092mm $\frac{1}{16}$ ·7.5 印张·8 插页·190 千字

0 001—4000 册

定价:19.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

本社购书热线电话(010)68993821、68326677-2527

前 言

康乐，顾名思义是指健康娱乐的意思，就是指满足人们健康和娱乐需要的一系列活动。它包括康体活动、休闲活动、娱乐活动、文艺活动、声像、美容等，涉及到广泛的知识和领域，如体育、健美、卫生、心理、审美、时装等。现代康乐是人类物质文明和精神文明高度发展的结果，也是人们精神文化生活水平提高的必然要求。

随着现代都市生活的紧张和繁忙，人们在忙碌了一天的工作之后，身心甚是疲惫；生活空间狭小，不顺心如意的事时有发生，引起人们的心绪烦躁不安，需要通过一定的方式进行调节，以重新恢复身体的平衡。康乐活动就是一种消除疲惫，平衡身心的良好途径。同时，每周五天工作制的执行，为人们进行康乐消费提供了时间保证。因此，许多业务繁忙的人每天都抽出时间从事健身活动，以保持旺盛的精神，适应紧张工作和快节奏的生活需要。

目前，现代康乐活动越来越成为人们日常生活中不可缺少的内容，“花钱买健康”已成为一种消费意识，这种既有利于人们的身心健康，又可以培养人的意志的康乐活动，已经并将逐渐变成了人们的自觉行动。

作为物质文明和精神文明均高于社会平均水平的小社会——宾馆酒店，首先运用康乐项目满足宾客健身和娱乐的需求，同时，随着人们对康乐活动需求的日益增加，宾馆酒店康乐中心的设施已经很难满足日趋上升的需求，于是，相对独立的康乐健身经营企业便应运而生。

为满足人们对康乐设施建筑设计的需求，我们收集了国内外众多的设计资料，汇编成本图集，供设计师和业主在新建改建康乐建筑时参考。

本图集包括健身浴室的设计、保龄球场馆、高尔夫球场、网球场、健身房、游泳场馆、舞厅与卡拉OK厅及其他健身活动设施的设计数据与设计原理。图集还收入200余个康乐设施建筑设计实例。

康乐设施在国内刚刚兴起，其设计资料也十分有限，图集的编制也存在着不足，望设计界同仁给予指正，以便再版时订正补充。

目 录

前 言

一、健身浴室的设计	1
1. 桑拿浴室设计	1
2. 蒸汽浴室设计	1
3. 三温暖浴室设计	1
4. 全天候浴室设计	1
5. 健身浴中心设计	1
6. 健身浴室设计图例	4
二、保龄球场馆设计	16
1. 保龄球场馆设计要点	16
2. 保龄球馆设计图例	17
三、高尔夫球场地设计	31
1. 高尔夫球场地设计要点	31
2. 高尔夫球场设计图例	32
四、网球场设计	37
1. 网球场设计要点	37
2. 网球场设计图例	38
五、健身房设计	43
1. 健身房设计要点	43
2. 健身房设计图例	44
六、游泳场馆设计	53
1. 游泳场馆设计要点	53
2. 游泳场馆设计图例	54
七、舞厅与卡拉 OK 厅设计	82
1. 舞厅与卡拉 OK 厅设计要点	82
2. 舞厅与卡拉 OK 厅设计图例	83
八、其他健身活动设施的数据	105
参考文献	114

一、健身浴室的设计

健身浴室设施是三星级以上宾馆不可缺少的部分。它能起到健身、健美、恢复疲劳的作用。健身浴室一般指以下几种类型：桑拿浴(又名芬兰浴)、蒸汽浴(又称土耳其浴)、三温暖浴室等。

1. 桑拿浴室设计

桑拿浴是一种特制的木屋，中间放电炉，用电炉将火成岩石烤热，客人自行用冷水泼在灼热的岩石上，产生大量的水蒸气，人体置身其中，会使各部位毛孔张开，排出污垢，然后再进行冲洗或水冲浪按摩等。

桑拿浴室的大小和数量，取决于宾馆的规模大小。每个浴间，由单人至 11 人。一般宾馆以 4~6 人较为适中。桑拿设施是成套供应的，全部用芬兰云杉木制作，由半成品的预制板在现场组装。浴间中有木条凳，地面是木格栅板，室内有电炉一台，可放地上或挂于板壁上。电容量为 2.2~10.5kW 不等。另附有控制器来控制温度。电炉周围有防护围栏，防止烫伤客人。电炉上放若干火成岩石块，炉边有木制水桶和水勺，壁上挂着温度计和湿度计。

2. 蒸汽浴室设计

蒸汽浴又称土耳其浴，也是类似于桑拿浴那样的小单间，也有不同的规格，所不同的是它用蒸汽发生器，将蒸汽通入室内，浴间的四壁坐凳都是树脂类材料，客人坐着沐浴。

蒸汽浴也是成品单间现场组装。一般高度在 2.4m 以下，另附有蒸汽发生器，可放在顶部或附在侧墙壁上。

随着科学技术的发展，近期又出现蒸汽浴室的新产品，其特点是座位左右设小宽度的隔板，避免沐浴者的臂膀相碰，在喷蒸汽的同时还掺入香水，并播放音乐等。

与桑拿浴、蒸汽浴配套的水力按摩浴池，它是一种成品，配备水按摩的设备，其大小应与浴间的大小相配。

3. 三温暖浴室设计

所谓三温暖浴主要特点是设有三个规模较大的浴池，主池水温适中，另附有高温和冷水浴池，同时附有水力按摩设备。以国人而言，其实两温暖更合情理，一般冷水池对于国人不甚习惯。三温暖浴室附属设施是按摩间、擦背间等，同时也可附有桑拿、淋浴间。设计中需要掌握的原则是干区与湿区应分开，而休息室在这两个区的中间。

4. 全天候浴室设计

全天候浴室是一种高档次的洗浴设备，整个洗浴过程约需 2h 左右，它分为 5 个步骤。

- ① 桑拿，人进入箱内，启动开关，箱内马上处于干热状态，以刺激毛孔并使全身放松。
- ② 蒸汽浴，模仿热带的气候产生大量潮湿蒸汽，使肌肉进一步放松。
- ③ 和煦的微风，似夏日温柔的暖风，在程序控制下吹拂着躯体。
- ④ 日照，灯光日照使身躯干燥。
- ⑤ 春雨，雨淋后，使疲劳的肌肉重新振作。

整个过程的项目可自行选择，并自行控制时间。

5. 健身浴中心设计

健身浴中心是指具有洗浴、休息、按摩、健身等多种功能的建筑空间类型。它同一般的浴

池建筑在功能上有较大的不同,健身浴中心不但在较高档的宾馆、饭店作为配套设施,而且它还可以作为一个独立的建筑空间而存在。

(1) 健身浴中心的主要空间组成 健身浴中心的主要空间由洗浴空间、休息空间、按摩空间、贵宾房和辅助空间组成。其中洗浴空间属于湿区,其他部分属于干区(贵宾房部分除外)。

洗浴空间 这是洗浴中心的主体空间部分。洗浴中心的客人在这里完成“洗浴”的环节。这一空间中多设有桑拿房(桑拿浴也称芬兰浴)蒸汽房(蒸汽浴也称土耳其浴)、水力按摩浴池(或水力按摩浴缸)、蒸汽按摩淋浴间和普通淋浴等。根据洗浴中心规模大小的不同,所选择的洗浴设备以及设备的规格也各不相同。有些健身浴中心还设有搓背间、水吧等一些辅助性的空间、某些功能更为完善的健身浴中心还设有药浴等服务项目。由于洗浴空间属于湿区空间,加之水力按摩浴池的荷载较大,所以更适宜设置在建筑物的地下层或首层,这样可以避免不少技术上的麻烦。如设置在楼层内则需处理好地面的防水和保证必要的层高以及楼板强度的安全。此外还必须具有良好的通风和采暖设施。

休息空间 空间规模较大一些的洗浴中心,常设有休息大厅。主要是供洗浴后的客人在此空间中休息、娱乐、恢复体力或等待按摩。这里多设有休息沙发、酒吧、氧吧、日光浴、卡拉OK包房等。休息大厅使用面积的多少应与洗浴设备所能提供服务的人数相适应。同时也需考虑到按摩空间中床位的数量统筹安排。一般来说,如果按摩床位是休息大厅容纳客人总数的 $1/3$,则休息大厅的面积可按 $4.5 \sim 6.5\text{m}^2/\text{人}$ 确定。这一指标直接受洗浴中心的档次标准的影响较大。休息大厅应与洗浴空间,按摩空间和健身房联系紧密。并可以为洗浴中心男宾部和女宾部的客人共同使用。此外还须设有卫生间、疏散通道。

按摩空间 按摩是洗浴中心必备的环节。按摩空间的设置主要是根据按摩床位的多少来确定空间的大小。不论是选择大型按摩房(多床位设置)或小型按摩房(2~3床),床位的设置都必须满足按摩功能的需求。床位的周边要留有足够的距离。按摩方式的不同会影响床位的尺寸规格,在设计时也应注意。按摩空间一般多希望较为安静,干扰小,应尽量避免按摩之外的人流穿过。由于按摩区人流量相对较少,故通道不易过宽,满足防火疏散的最低要求即可。按摩房一般可不设窗。

贵宾房 贵宾房是为保持相对私密性的客人服务的,它设有独立的洗浴设备和休息空间以及按摩房,所以可以独立地完成全部洗浴功能环节。如设置若干贵宾房,则可形成一个贵宾房区。这种空间处理很受欢迎。

辅助空间 作为一个完整的洗浴中心,除上述几大部分之外,还有接待间,更衣间、健身房、美容美发和机房等辅助空间。也有设置餐厅与之配套服务的。

接待间 这里负责迎送客人,收银。来洗浴中心的客人必须通过这里出入,这样便于管理。一般来说,设有男宾部和女宾部的洗浴中心,接待间多为合设。因此接待间必须处理好人流的组织。

更衣间 更衣间设存衣柜、更衣椅。存衣柜的多少,按洗浴中心同时所容纳的最多客人数而定。更衣间多为一个大空间,也有将更衣间隔成若干个私密性较强的单人小更衣间的,但这需要占用较多的面积。

美容美发 客人洗浴之后,可在这里进行美容美发。由于美容美发空间自身又是可以相对独立的使用空间,所以设计上常把它置于一个既可以为洗浴中心客人服务,同时又可独立营业的空间位置上。有时在不单独设置美容美发时,常在客人从洗浴空间出口处设置一个较小的吹发,整发的空间,以满足客人的这一功能需求。

健身房 设置各种健身器械，为客人提供健身锻炼的空间。规模的大小视健身器械的多少而定，由于它多为洗浴中心的配套设施，故规模不宜过大，满足一般使用即可。健身房应与休息大厅联系方便，最好设玻璃隔断，令客人一目了然为佳。如能作到同时又可单独对外服务则更为理想。

机房 洗浴中心设置各种洗浴设备，因此需要设有机房。其中最重要的是为水力按摩浴池服务。水力按摩浴池中的热、冷、温水各自要保持稳定的温度，就必须设有电热炉、制冷机、自动消毒器、平衡水箱等设备。机房要求与水力按摩浴池较近为好，这样可以减少管线的长度。机房不得小于 3000mm × 4000mm × 3000mm (高)。

(2) 洗浴中心的功能流线组织 根据洗浴中心的类型、规模，所包容的功能的不同，也各不相同。一些设在宾馆饭店中的洗浴中心，如不单独对外营业，它可以利用客房来完成休息和按摩的环节，所以也可以不设休息大厅和按摩房。

洗浴中心的客人在完成洗浴的环节之后，一般要经过二次更衣到休息大厅，较高档的洗浴中心在此设干身器。当客人离开休息大厅时，最理想的流线组织是客人经过二次更衣直接到达更衣间，而不需要再穿过洗浴空间回到更衣间。

所以在设计时必须精心组织才能得到理想的流线。

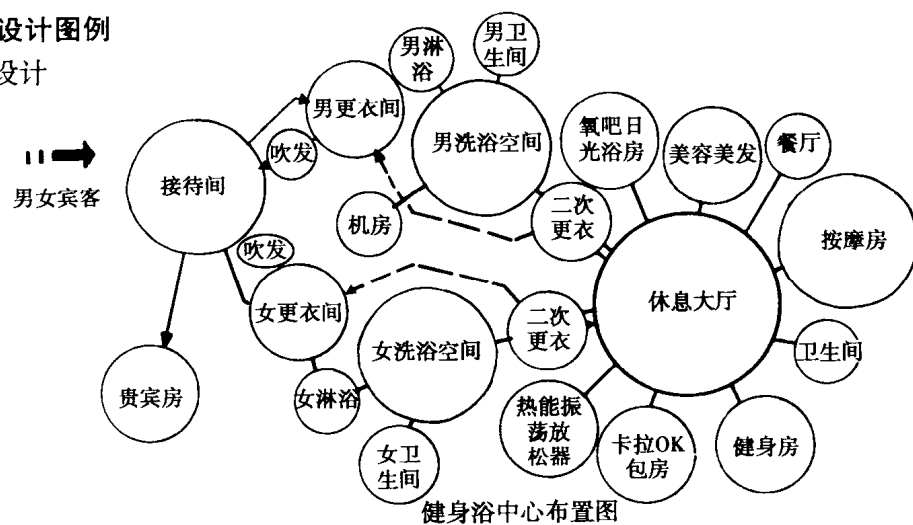
(3) 健身浴中心的室内设计 健身浴中心属于休闲空间的类型之一。室内设计应力求给人一种轻松舒适、清洁温馨的感觉。

洗浴空间是长时间处于潮湿状态的区域，因此墙面、地面多采用大理石、花岗岩、瓷砖等作为材料，也可选用不锈钢板、玻璃、塑料等耐潮湿腐蚀的材料。材料的色彩要力求明快。“绝对清洁”是洗浴空间的重要准则，因此所有排污水的系统必须畅通无阻，可采用地漏排水或地沟排水。地沟上可设不锈钢穿孔盖板，这样可得到干净整齐的外观效果。洗浴空间还应有足够的休息用椅，并设专人供应饮品，很多客人有在洗浴空间休息的习惯。客人在水力按摩浴池中切忌视线正对淋浴间，如无法躲避则必须设淋浴挡门。洗浴空间必须有良好的通风，避免天花板出现凝结水面损坏天花板，同时天花板宜选用耐潮湿的铝合金穿孔板或 PVC 塑料扣板等。

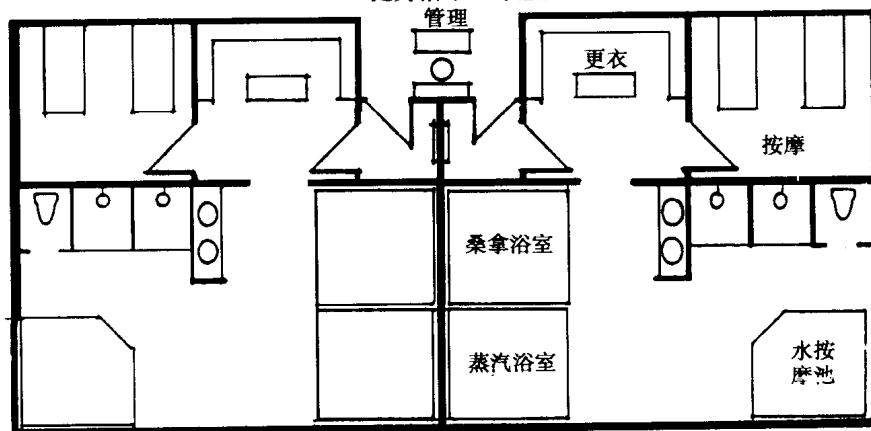
休息大厅可多选用天然木质材料及纺织品作为装饰材料，创造出一个浪漫自然的空间境界，巧妙地组合好灯光、音响、色彩、陈设品，壁画、雕塑、天然植物等，使客人增加乐趣并获得更多的精神上的满足。大厅的灯光不宜过亮，宜采用多点局部照明方式为好。大厅地面可为地毯或局部地板铺面，如设置与休息大厅相连的卡拉 OK 包房，则必须处理好隔音。与休息大厅相关联的房间必须方便客人使用，因此，出入口、隔断墙等均需精心处理。

6. 健身浴室设计图例

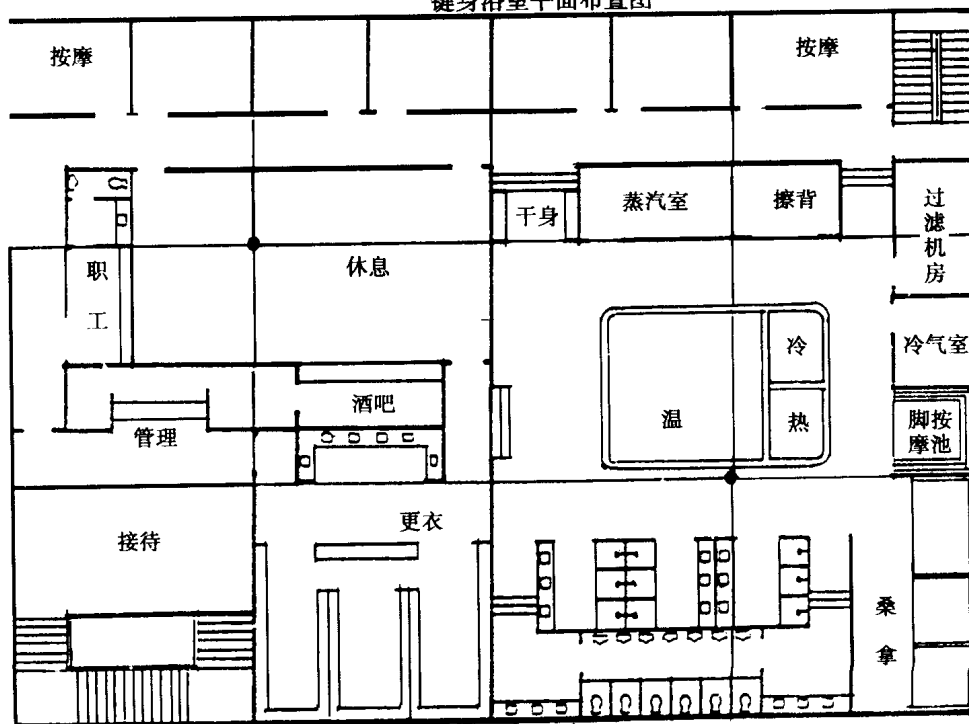
健身浴中心设计



健身浴中心布置图



健身浴室平面布置图



三温暖浴室平面布置图

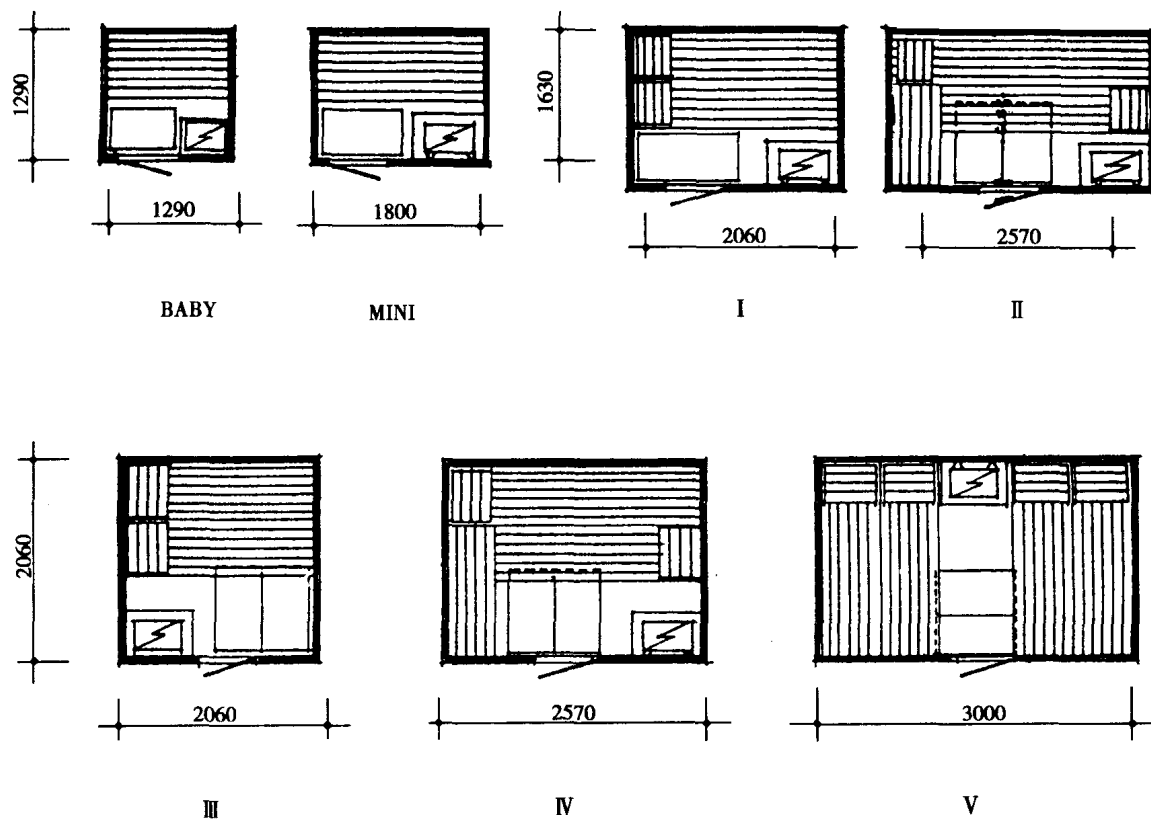
桑拿浴室设计

桑拿浴室规格表

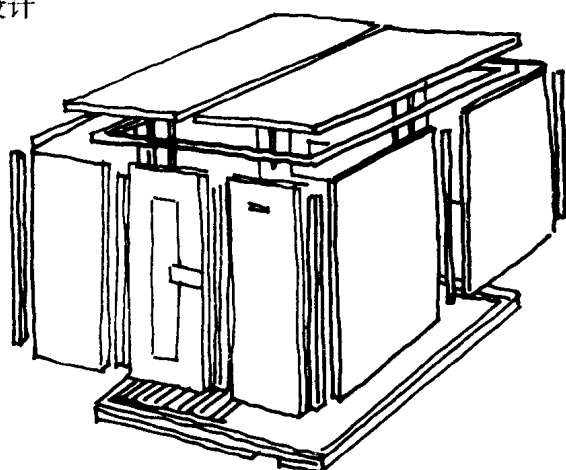
型号	容量 /人	外形尺寸/mm			条凳尺寸 /mm	电容量 /kW
		长	宽	高		
BABY	1	1290	1290	2010	400 × 1120 400 × 1120	2.2
MINI	2	1290	1800	2010	400 × 1630 400 × 1630	4.5
I	2~4	1630	2060	2010	600 × 1880 400 × 1880	6
II	6	1630	2570	2010	600 × 2380 400 × 2380	8
III	4~6	2060	2060	2010	600 × 1880	6~8
IV	8	2060	2570	2010	600 × 2380 500 × 1300	8
V	11	2060	3000	2010	600 × 1880	10.5

注：此表为某公司提供的桑拿浴室成品规格。

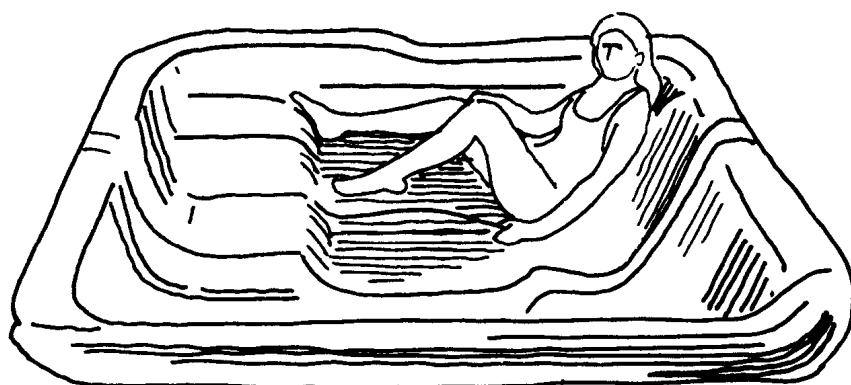
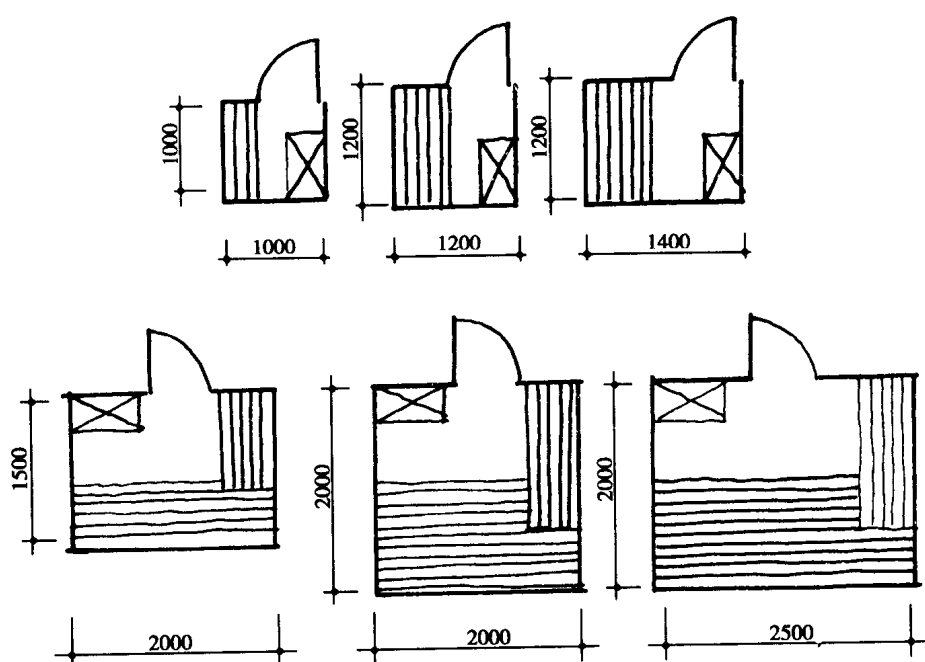
桑拿浴室平面图



桑拿浴室设计



桑拿浴室组装示意

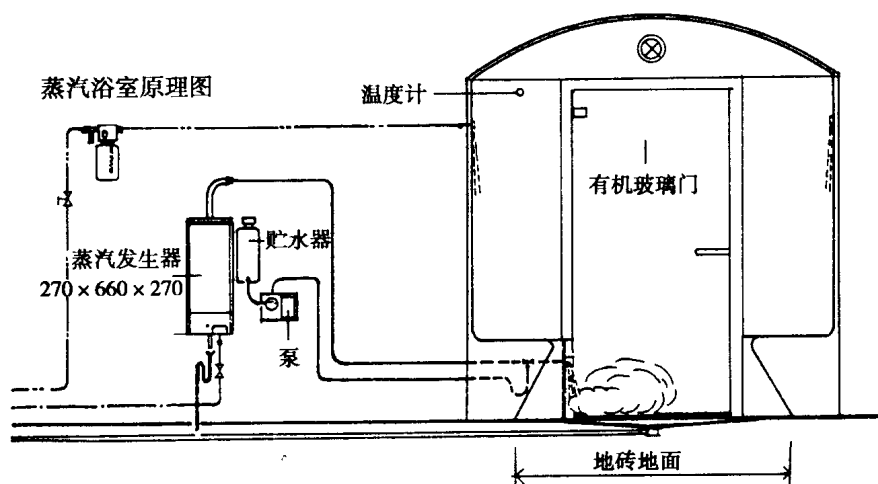


水力按摩浴缸

蒸汽浴室设计

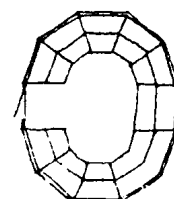
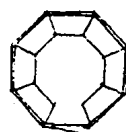
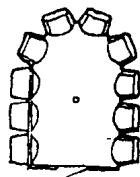
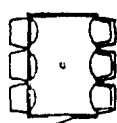
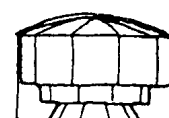
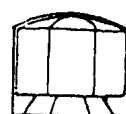
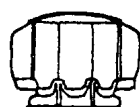
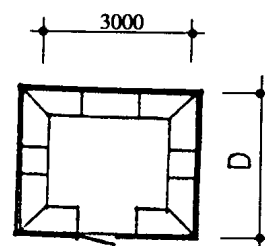
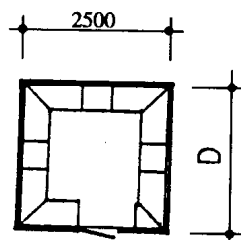
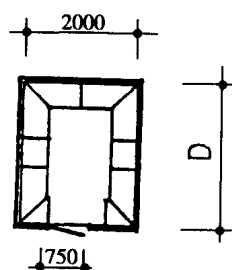
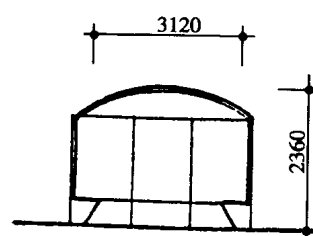
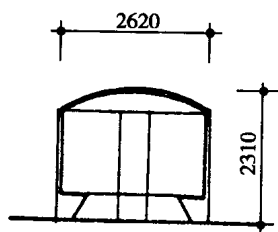
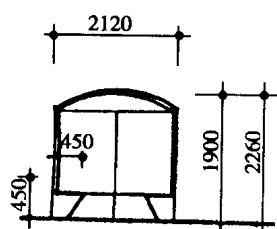
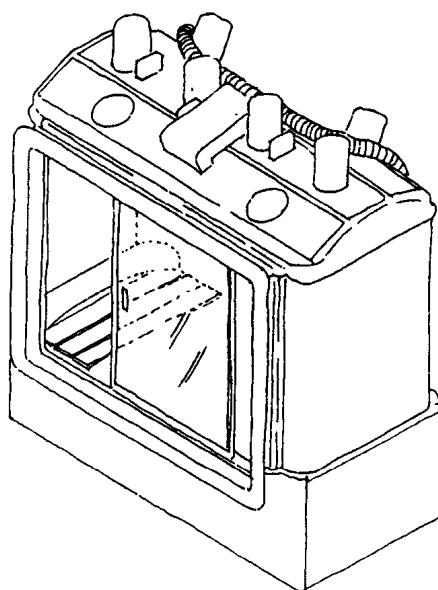
蒸汽浴室标准型(STANDARD)规格表

型 号		容 量 /人	外形尺寸/mm			用电量 /kW	蒸汽量 /kg·h ⁻¹
			长	宽	高		
A	Model 1	5 ~ 7	2120	1635	2260	5.8	7
	4	7 ~ 9		2135		5.8	7
	7	9 ~ 11		2635		5.8	7
	10	11 ~ 13		3135		10	13
	13	13 ~ 15		3635		10	13
	16	15 ~ 17		4135		10	13
	19	17 ~ 19		4635		10	13
	22	23 ~ 25		5135		10	13
B	Model 2	7 ~ 9	2620	1635	2310	5.8	7
	5	9 ~ 11		2135		5.8	7
	8	11 ~ 13		2635		10	13
	11	13 ~ 15		3135		10	13
	14	15 ~ 17		3635		10	13
	17	17 ~ 19		4135		10	13
	20	19 ~ 21		4635		10	13
	23	21 ~ 23		5135		20	26
C	Model 3	9 ~ 11	3120	1635	2360	5.8	7
	6	11 ~ 13		2135		10	13
	9	13 ~ 15		2635		10	13
	12	15 ~ 17		3135		10	13
	15	17 ~ 19		3635		10	13
	18	19 ~ 21		4135		20	26
	21	21 ~ 23		4635		20	26
	24	23 ~ 25		5135		20	26



蒸汽浴室设计

全天候浴室示意图



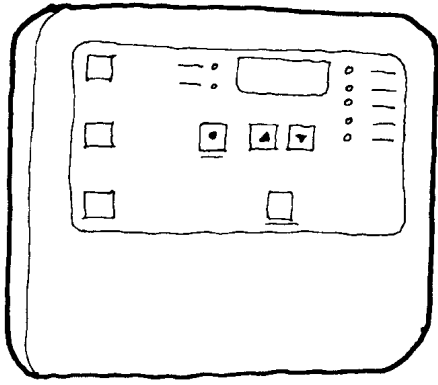
浪漫型

时尚型

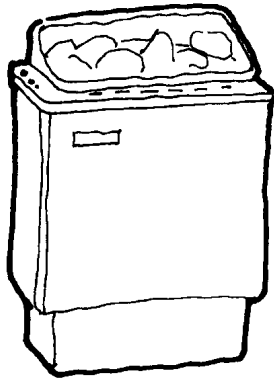
土星环型

蒸汽浴标准型示意图

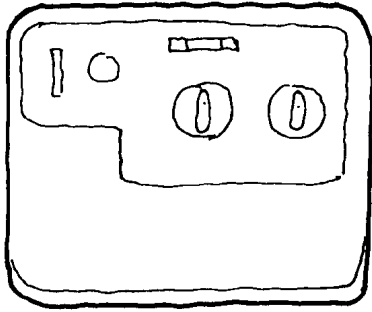
桑拿浴与蒸汽浴设备



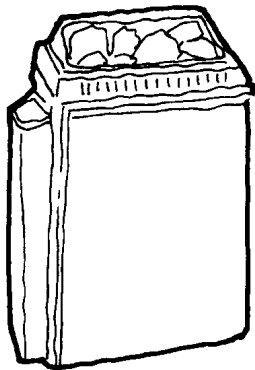
控制器



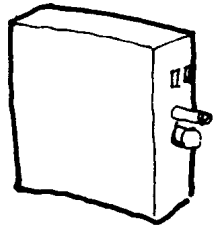
桑拿炉



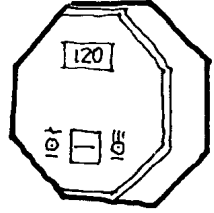
控制器



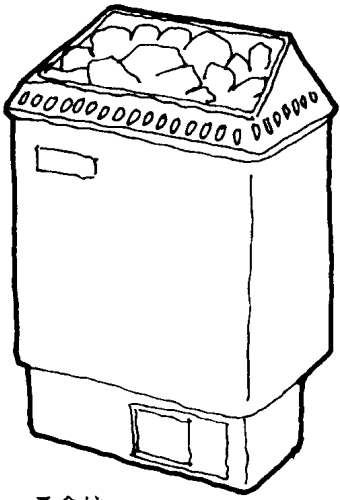
桑拿炉



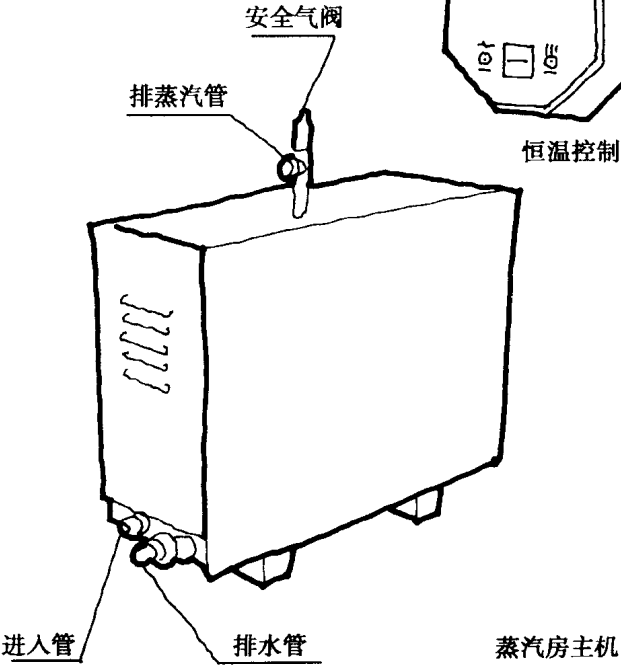
蒸汽发生器



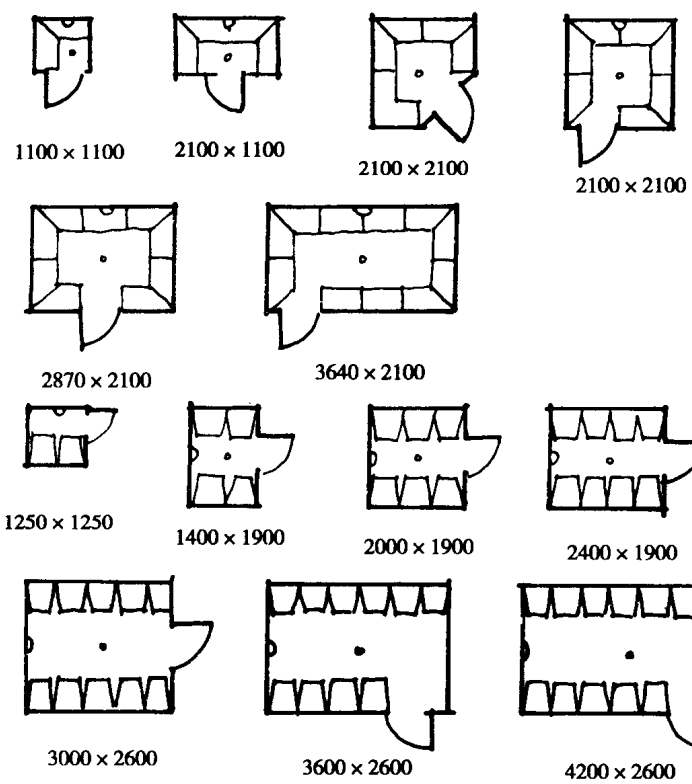
恒温控制器



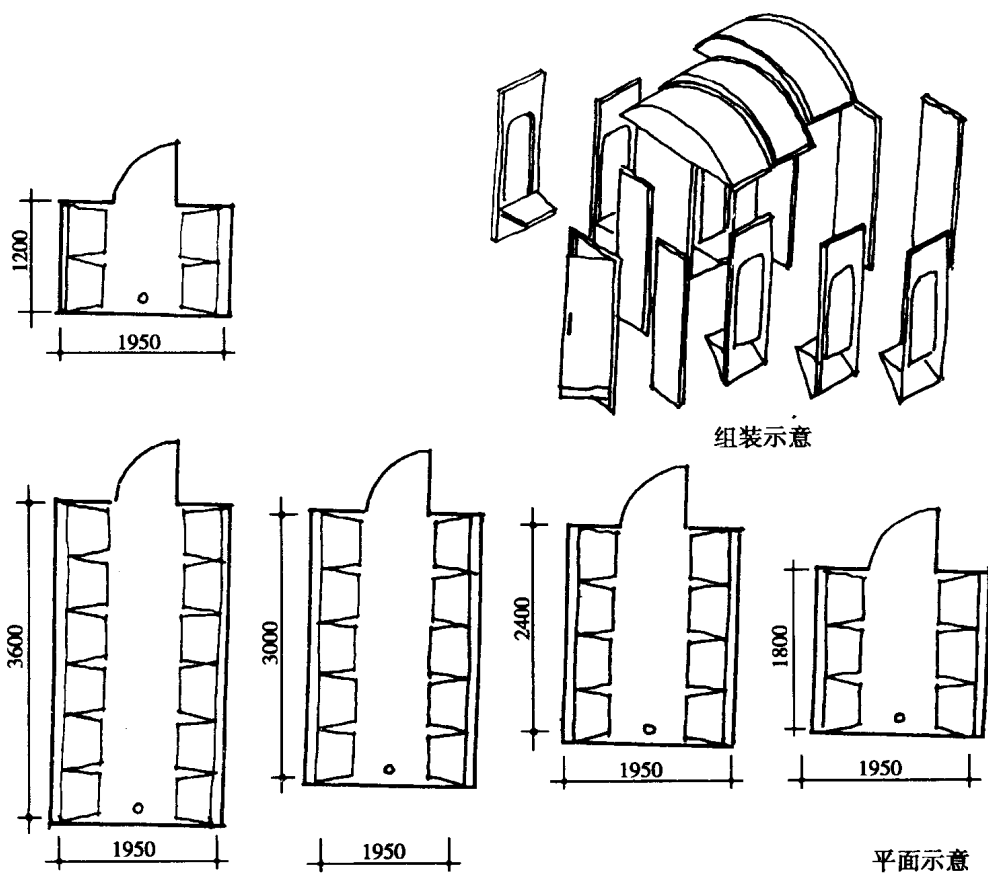
桑拿炉



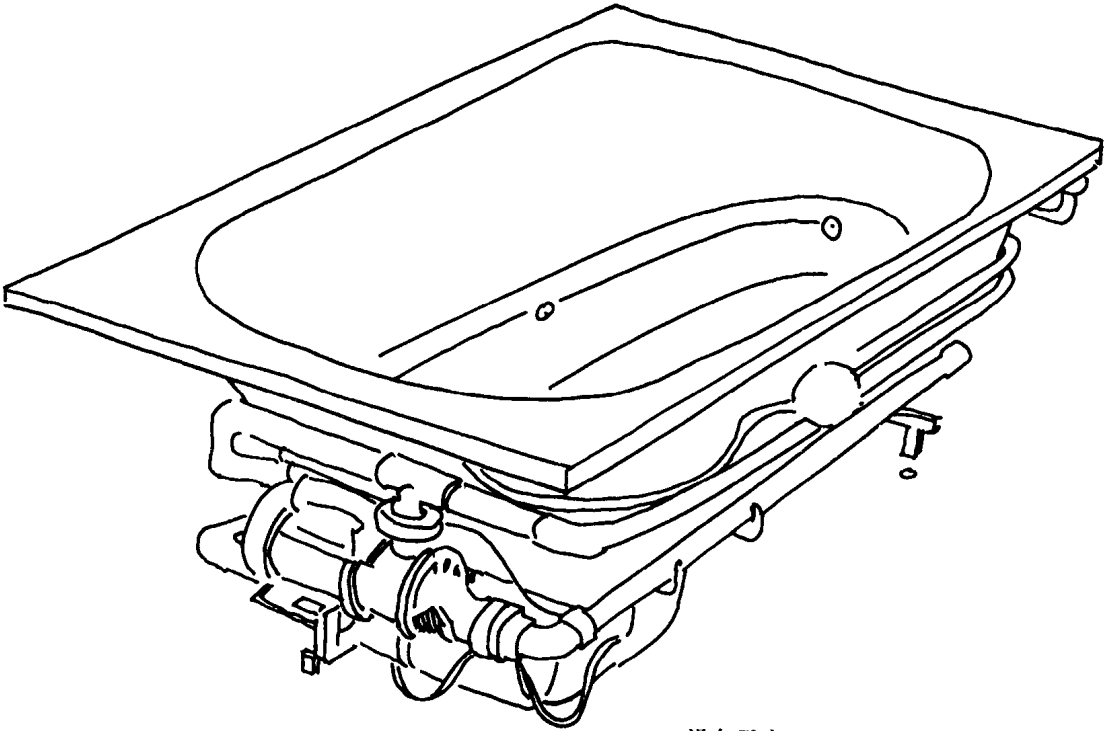
蒸汽浴室设计



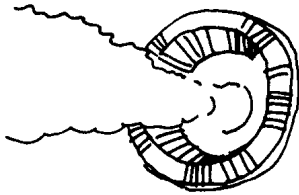
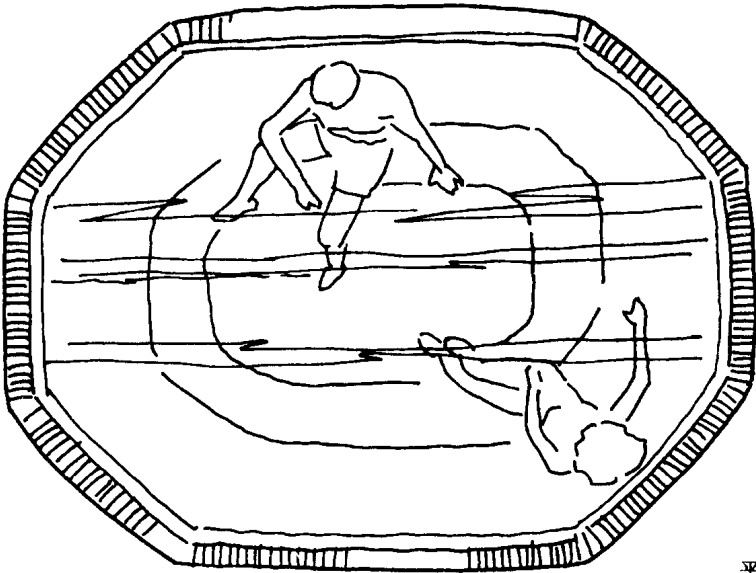
常用平面尺寸



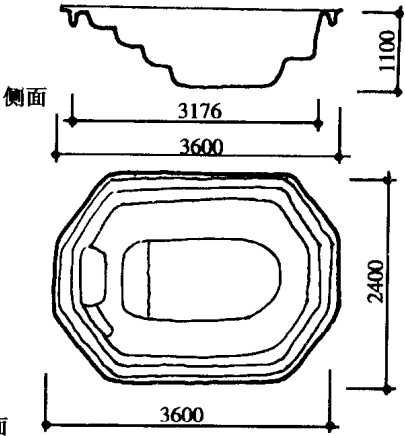
水力按摩浴缸

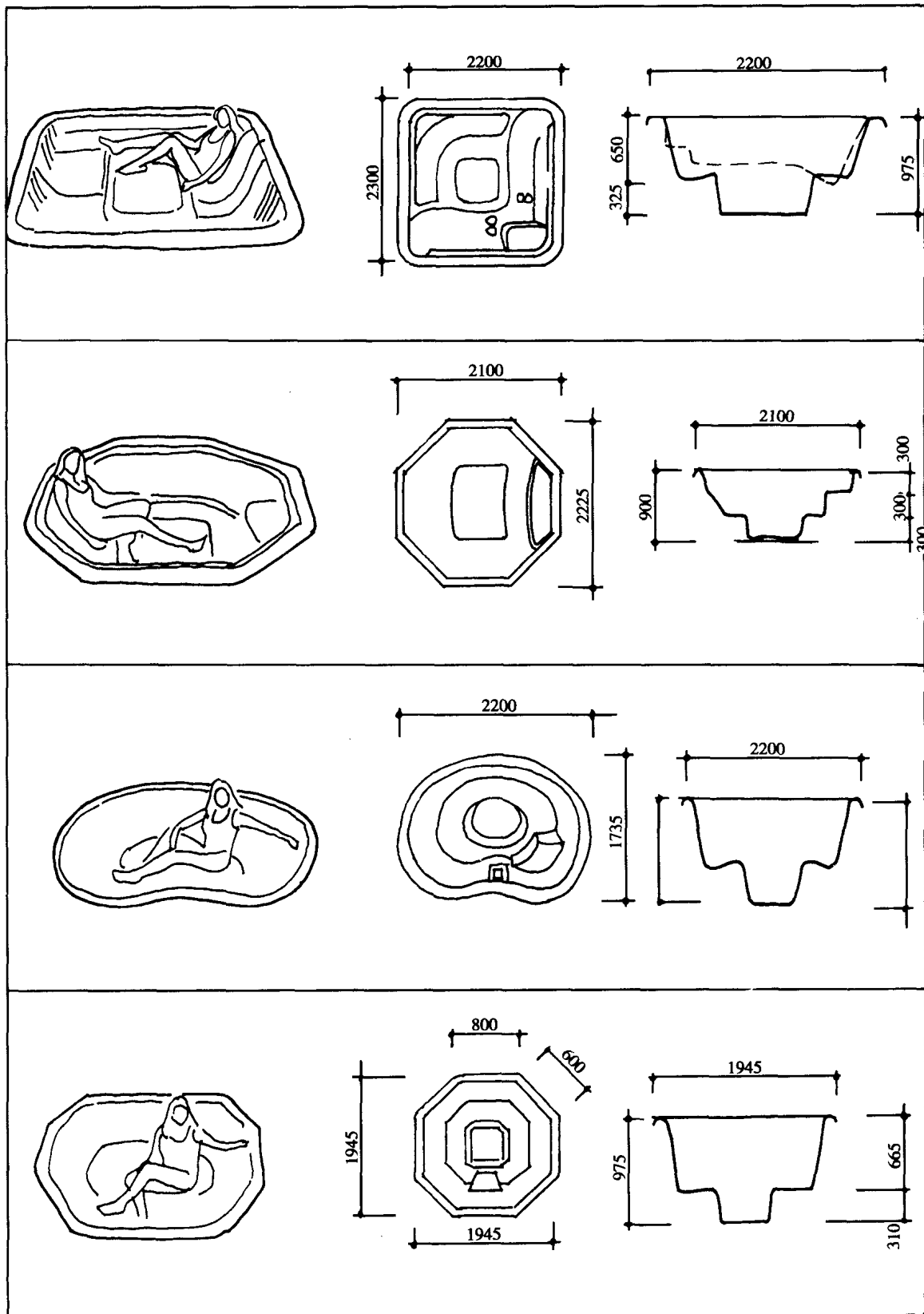


设备示意



水力发生器





水力按摩浴缸