



瘋

路跑文化

瘋路跑、路跑瘋

時 間：105年10月14日（星期五）下午5:10~6:30

地 點：文藻外語大學 至善樓13樓Z1307

主持人：蔡介裕教授（文藻外語大學）

引言人：

李思璇執行長（司格特國際運動行銷有限公司）

許秀桃教授（國立中山大學）

劉宏裕教授（明新科技大學）



前言

在臺灣，路跑活動已蔚為風潮，據網路報導統計，2014年我國舉辦的路跑活動高達四百多場，而到了2015年更達六百場以上，加上近期大為流行的遊戲「寶可夢」，吸引了更多的大人、小孩從室內走向戶外，改變其坐式生活型態，加入健走或路跑的行列，而因應路跑而生的各種市場商機、研究調查，也如雨後春筍般出現，同樣引人注目。這波風潮所帶來的種種改變及社會現象，給我們的啟發為何？當我們重新將焦點放回到校園，對於第一線的體育教學者而言，路

跑活動引入課堂、課間或課後活動中，固然有其優勢與憂慮，因此，希望透過此次論壇討論，能帶給相關從業人員更多的想法與認識。

討論提綱：

1. 路跑現今在臺灣的發展趨勢
2. 路跑在社會所形塑的文化意義
3. 路跑發展對學校體育的啟示
4. 校園路跑的規畫與實施之建議

圖片來源：達志影像



路跑風潮之面面觀

李思璇 司格特國際運動行銷有限公司執行長

Start to Run! 全臺灣跑起來！

根據臺灣路跑資訊網站「跑者廣場」整理全球路跑賽事資料統計，近三年來，2013年全臺灣大大小小路跑活動有300場，以平均每場賽事大約5,000人參加來計算，2013年度全球參與路跑活動的人口多達150萬人。2014持續發燒，在2015年達到路跑賽事的高峰：一年800多場。平均每週都有14.2場比賽在全臺各地舉行，比2014年賽事總量成長了42%。若是拿2016年第一季與去年同期相比，更是增加了63場。眾多賽事中，比賽的類型從原本以距離來劃分半馬（21.0975公里）、馬拉松

（42.195公里）外。也從改變挑戰性與增強趣味性兩方面規劃。

Where do you Run? 你在哪裡跑？

三年的路跑賽事發展，單純的繞圈、折返路線，逐漸滿足不了求新求變的跑者，臺灣近年路跑發展趨勢正在進化中，開始往路跑旅遊發展，從單純的田徑賽、路跑賽演變到多元、主題式路跑，如音樂路跑、哆啦A夢路跑等，從平地跑到山徑越野，水陸兩棲等，各種地形挑戰賽。一個人跑太孤單，呼朋引伴一路玩，路跑從一個人的運動，變成一群人的運動。跑步，不只是技

術，而是有著同樣目標的一群人，共同完成的快樂滿足！

而主辦單位也在眾多賽事中力求改變創新，總希望自己的活動可以成為經典賽事，也因此中華健康生活運動保健協會與司格特國際運動行銷有限公司，於2014年10月首創全臺兩天一夜夸父追日跨夜接力賽事，將臺灣規劃成4塊拼圖的獎牌樣式，一年中分為東、南、西、北站進行，並透過團體10人、5人接力方式挑戰200多公里之賽事，造成其他接力賽事竄起。

Whom you Run with? 你想跟誰跑？

從2014單場參賽人數400多位，到2016年單場人次高達900多位，兩倍人數之成長，代表接力賽事在路跑圈並無逐漸退燒現象。「若要跑得快就一個人跑，若要跑得遠就一群人跑」成為許多跑者之口頭禪了。

從夸父追日跨夜接力賽活動，可以看出路跑活動是現代許多人的生活重心，交流聚會的媒介，藉由賽事時候相聚，並搭起友情之橋梁。而在社會文化層面，看瘋路跑這現象，更有許多知名跑者透過寫文章分享、出書，透過社群讓初學跑者更能快



速進入這項門檻低，容易領進門的運動。「透過跑步認識自己」，這是日本知名跑者村上春樹在他書上所告訴我們的，更說到他說跑步不是鍛鍊體力，而是意志力的磨練。「透過跑步享受樂活」，這是美國氣功跑步所傳遞的跑步理念。「透過跑步認識全世界」，這是知名跑團街頭路跑創辦人胡杰，希望每位跑者讓跑步不再只是跑步，而是用雙腳跑步，體驗臺灣每一個街頭。經由這些知名跑者的熱情渲染、對世界發聲，發表有影響力的路跑相關書籍，帶動更多北中南大大小小跑團成立。跑團的成立也讓許多原本不擅長交際的人，走出家中、參與社團活動認識朋友，更透過團練訓練體態。這是在「瘋路跑文化」下，塑造出的新興團體、新興生活圈。

莫忘初衷，保留跑步的本質

然而，路跑本質為田徑運動，田徑又為所有運動之母，古希臘格言：如果想要強壯，跑步吧！如果想要健美，跑步吧！越來越多初學者開始透過各式各樣的跑步訓練課程，認識正確跑步的姿勢與方法，透過正確跑步姿勢的基本訓練增強基礎體能，為後續運動打好基礎。

在此也建議學校單位可以透過這股瘋路跑熱潮，在校園內規劃路跑活動，包括接力形式可以增加團隊合作精神、凝聚團隊向心力，也可分擔每人的里程數，降低入門跑者的擔憂，輕鬆完成之後，增強信心，是挑戰長距離很好的方法。目前，臺灣已有相關單位開始深入校園合作，舉辦大大小小大專院校作為起終點之路跑賽，大專體總等也開始

舉辦北區、南區校園聯合路跑活動，鼓勵年輕人早起、運動之習慣。

正因為路跑風氣正盛行，很多沒經驗的主辦單位讓地雷賽事層出不窮。在此也呼籲跑者，誠如中華民國馬拉松協會理事長盧瑞山老師所說，希冀市場機制來淘汰劣等的賽事，讓臺灣路跑慢慢導回馬拉松運動本質之精隨。因此，許多原本在路跑熱潮一時興起的跑者，也在這一兩年逐漸退燒褪去，留下來的人不再只是熱潮下的群眾，而是帶有一份社會使命的運動員。這是這股路跑風氣下所造就的運動員，他們不再是為了比賽而跑步，而是為了自我健康、為了更好的生活品質而跑步。我們運動產業相關從業人員也好、跑步選手也好、周邊相關商品竄起也好，我們現

在走的每一步，都是在寫路跑時代的歷史，也在寫臺灣的運動革新史。背負著讓路跑運動更好，更長遠的責任，希望讓跑者在生活中，享受新型態的休閒與放鬆的運動習慣！





路跑發展對學校體育的啟示

——學生為自己而運動、人人為健康而運動

許秀桃 國立中山大學通識教育中心教授

2011年11月5日，那一天迎來我人生的第一場馬拉松——太魯閣馬拉松，雖然曾經是運動員，目前也從事運動訓練相關工作，但是對於第一場馬拉松的比賽體驗，卻是讓我終生難忘。

不同於一般運動競賽，馬拉松因為距離長且時間久，與其說是體力的挑戰，不如說是個人毅力的考驗。體育界一位前輩曾經說過：「運動可以昇華成一種禪修（運動禪）。」是的，馬拉松過程中，我竟然可以體會到內心深處的絲絲悸動，我的人生觀，開始產生變化……這種感

受，我想同好應是可以體會的！

我國教育從小學、中學到大學，一直都安排有體育運動課程，除了小學外，皆有體育專科教師，在近10年的運動課程培育下，令人感到沮喪的是，學生規律運動習慣依然不如預期。個人在大專院校擔任體育教師已27年，一直持續辦理學生各種運動相關的競賽及活動，從校內到校際，從全國到國際，各種大大小小的活動不知辦過多少場，目的只有一個，就是希望學生可以喜愛運動，從而參與運動，養成終生運動習慣及自我訓練的能力，

得到的結果也不如所願。我不禁想問，問題到底在那裡？

2014、2015年有機會擔任亞洲商學院戈壁挑戰賽中山大學代表隊教練兼領隊，從訓練到完成比賽，一路相隨。我看到了，學生們為了一場持續四天的比賽，要訓練一年，過程中除了完成112公里，還要面對戈壁艱難的環境，這是一場艱辛的挑戰，而事業有成的學生們，則把它當做個人人生的再次昇華，口號是「你的能量——超乎你的想像」。當記者訪問完賽選手時，最常聽到的是：「我竟然做到了（哭……），很高興我堅持下來，同時也感受到非常光榮，我會持續下去，為自己努力。」真是令人心動的時刻。

從學生為完成挑戰的付出，我看到了想要的答案：目

標。一個人只要有目標，就會努力的去達成，能力不足就會去加強，不需要太多外力的介入及強求。而學校體育要做的，除了教授運動技能外，隨著學生年紀增長，應該強調運動對個人身心的重要性，告訴學生為什麼要運動？要做什麼運動？怎麼運動？運動帶給身心的機轉是什麼？當學生慢慢瞭解後，協助設定目標，建構運動環境，鼓勵達成目標，建立學生「為自己而運動」的理念！

路跑，個人認為是一項值得推動的校園運動，只要一雙跑鞋及運動服，就可以出門挑戰自我，而我們要做的，就是提供一個優質的訓練課程、運動環境及有效的促進計畫，身為體育界的一份子，讓我們一起努力吧！



路跑文化

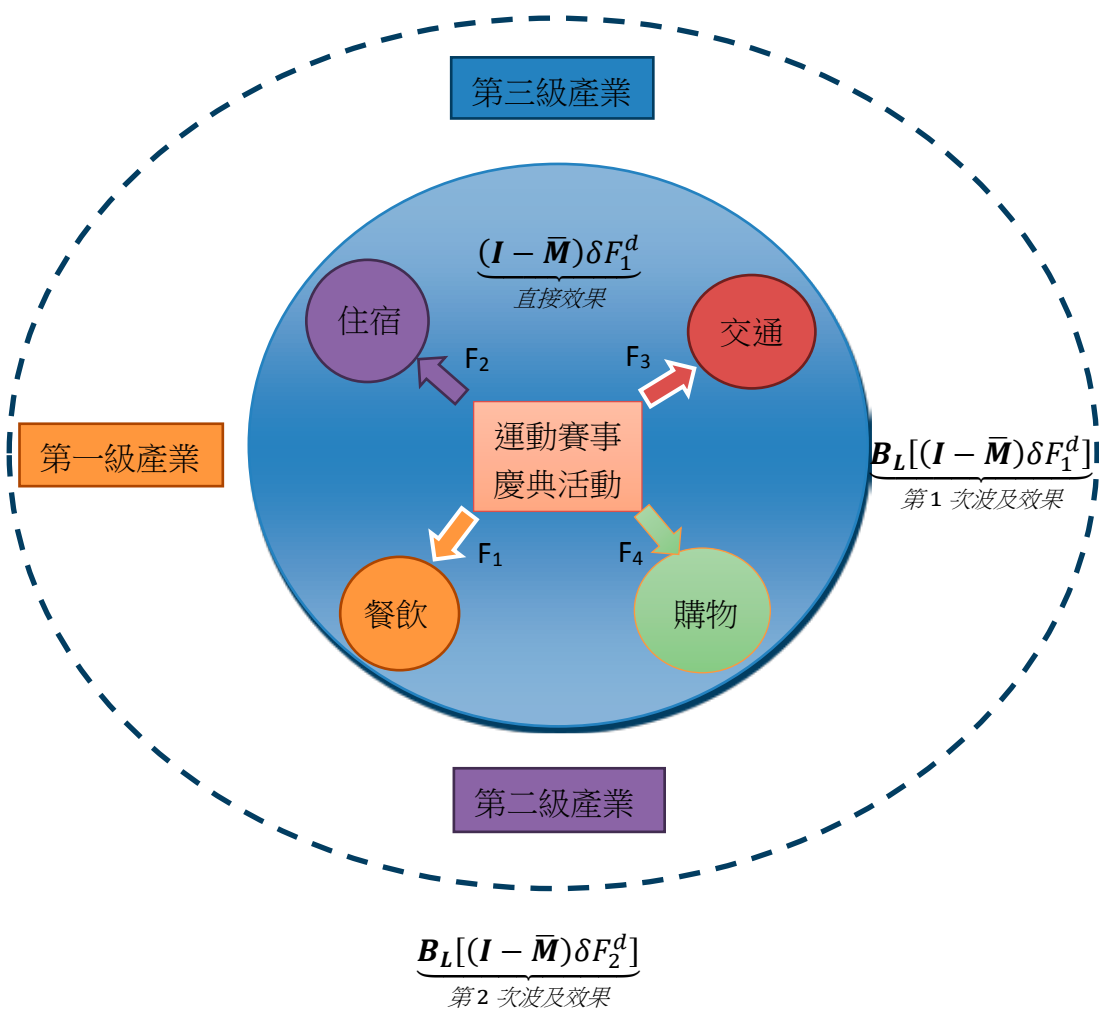
——從田中馬拉松談起

劉宏裕 明新科技大學休閒事業管理系副教授

路跑：啟動「豐富在地文化、活化在地經濟」的旅程，形成臺灣特殊的路跑文化。新竹縣「Hakka 傳奇路跑」活動，沿途深入鄉鎮街道，感受竹縣客庄文化。田中是臺灣中部農業小鎮，臺中著名米倉，在這裡山、水、田彼此融合的美景隨處可見，跑者可以體驗獨特的稻香和米香，

田中馬拉松亦自2012年起，皆榮獲跑友票選為年度最佳的馬拉松賽事。田中馬拉松堪稱是當中最富於臺灣農村特色的馬拉松。活動前一天下午舉辦的臺灣米倉祈福慶豐收踩街嘉年華活動，展現全鎮熱情活力。







會議摘要

這幾年路跑是一個非常夯的活動，不管是一般的路跑或者是主題性的路跑，甚至是所謂的半馬、全馬、超馬等，在2014年據統計大概有521場，而2015年至目前所知的統計大約是740場，到了2016年，第一季到現在為止已達187場，相對於去年的第一季124場，就已經增加了63場，顯然這已經形成一個全民的文化。藉由這個機會，和與會師長們一起討論、思考「路跑」對於學校體育有何種啟發。

——蔡介裕





掌慶維

學校體育雙月刊主編

今天的專題論壇題目，是配合時下最熱門的運動：路跑，在2015年已經舉辦超過600場的路跑活動，今年應該會超過600場以上，所以今天希望藉由這個機會，和與會師長們一起**討論、思考「路跑」對於學校體育有何種啟發**。也感謝文藻外語大學願意提供這麼好的場地，蔡介裕院長並願意在百忙中撥空擔任論壇主持人。



蔡介裕

文藻外語大學
全人教育學院院長

感謝各位一起參與討論這個很重要的議題：「瘋路跑、路跑瘋——路跑文化」。這幾年

路跑是一個非常夯的活動，不管是一般的路跑或者是主題性的路跑，甚至是所謂的半馬、全馬、超馬等，在2014年據統計大概有521場，而2015年至目前所知的統計大約是740場，到了2016年，第一季到現在為止已達187場，相對於去年的第一季124場，就已經增加了63場。顯然，這已經形成一個全民的文化。

隨著這個路跑文化的推動，產生了相當多的效益，讓民眾從靜態的室內休閒，開始走向室外的運動場域，也逐漸形成與在地文化結合的活動。第一位引言人會提到，要**如何推動主題式、全國性的競賽活動？**是把一個體育運動項目以品牌行銷的模式來推動；第二位引言人許秀桃老師則會介紹路跑活動**如何跟國內、校內單位結合推動？**同時，當路跑變得這麼夯的活動時，亦會延伸出一些社會問題或是爭



議，而我們又該如何看待這些問題？此外，當路跑也逐漸形成一個文化系統之後，又如何跟其他的休閒活動，或是在地文化、經濟活動做結合，甚至幫助到社區、在地的行銷？這一場論壇就請到三位專家，從不同的面向去探討：我們怎麼從路跑這個活動，建置成為一個全民運動的文化系統，再跟行銷、經濟在地化的結合，甚至和學校運動文化、運動體育有所連結。首先，歡迎司格特國際運動行銷有限公司的執行長李思璇。



李思璇

思格特國際運動
行銷有限公司執行長

今天很高興可以和大家分享這兩年當中我所看到、所接觸到的關於路跑文化的改變以及不同舉辦方式。我們公司從2013年

底成立到現在，幾乎都是從事路跑相關活動，以下會幾個面向開始切入：每個人都適合跑馬拉松嗎？我們想要在哪裡跑？我們想要選擇怎樣的賽事？

單純的繞圈賽、折返路線，是一般大家所熟知的21公里、42公里的馬拉松，如今這已經不是大家想選擇的活動。特別是這兩年，在臺灣舉辦的主題式路跑，吸引很多非專業跑者。有許多參與者本身不是跑者，但喜歡這些主題、紀念品，就會報名參加；而真正有在跑的人，則慢慢朝向水陸兩棲越野賽、山徑越野賽。水陸兩棲越野賽在汐止舉辦，有將近兩千人報名，跑完步全身都是泥巴，但大家仍然喜歡去挑戰。興起的超馬賽也是非常熱門的賽事。在舉辦賽事的過程中，我也不禁反思：在這麼多的賽事裡面，如何找到自身賽事的定位，以及如何在眾多賽事中，

讓跑者喜歡你的賽事。

我們首創的馬拉松接力賽，用接力的方式讓參加馬拉松的夥伴一起留下紀念。它是一個團體賽，有5人組、10人組，10人組就是一個人分攤大概半馬的距離（21公里），從2014年開始第一站，南臺灣、北臺灣、西臺灣，去年東臺灣、南臺灣，今年去澎湖，這賽事並沒有因為路跑退燒而減少參加的人數，反而是一直增加。**辦活動就是要有點創意，我們主打團體賽、並推出這種拼圖式的獎牌，看準臺灣人愛蒐集東西，用不一樣的方式來環島，這賽事好玩的地方在於大家邊跑邊玩、沿途睡覺。**今年的10月1日至2日就從苗栗出發，第二天跑到臺南，經過6個縣市，大概有800多個人、兩天一夜在馬路上一路跑。有些人會對路跑的安全有顧慮，而我們主辦單位也會相對的負責。

我們現在推行的就是邊跑邊玩邊觀光的「新跑旅」概念。我們設計的路線都會經過觀光景點，像南臺灣的墾丁大街，不同的是大家在觀光時，還會有一個人在接力跑步，大家的評價是說：「很少機會可以在墾丁大街上奔馳，那時候有點煎熬，沿途上太多吃的，可是不能吃，得繼續接力。」

我們統計過參賽平均年齡是在20~40歲左右，半夜大概一兩點也是有人在跑，就像今年跑去了澎湖，在3月大半夜非常冷的時候，400多人在澎湖的路上跑。這賽事也同時帶動了澎湖淡季的觀光，冬天的班機都只有一班，而我們一定包滿。近期也有其他賽事以接力的方式吸引更多團體報名，如新北市觀光局的追火車接力賽，在各車站設點的接力賽，也順勢推廣旅遊觀光；也有在新店舉辦的真武山接力賽。



曾有選手在臉書上說：「一個人可以跑很快，但是一群人可以跑很遠。」透過團體接力這樣的方式，讓上班族、平常沒什麼交友圈的人踏出去做運動，後來也變成他們的生活重心。我們還推出新的路跑方式：街頭路跑，像是號召年輕人，邊跑邊用GPS畫出路線，就是想**用創新來填補田徑、馬拉松本身較無趣的地方**。愈來愈多人參與社團，透過跑步訓練等課程結交朋友、訓練體態。路跑塑造了新興團體、生活圈，假日不再去逛百貨公司，而是去參加跑步訓練營、團練，同時路跑也保留了跑步的本質。

這次論壇的另個主題「校園」，我認為校園路跑規劃需有四個面向做結合：企業、民間團體、政府、馬拉松專家。在路線上可朝兩個方面做規劃：校園內及校園周邊，近期有很多運動品牌廠商開始進入校園，運用同學

間的互動，深入校園、做健康促進的活動，也讓品牌接觸消費族群。他們的宗旨就是要大家藉由路跑，進而各校交流、出來運動、鼓勵大家早起的習慣。

若大家有翻閱過跑者周刊，會發現許多賽事到後來都停辦了，可能是報名人數不足、經費不夠或地雷賽事太多，市場機制會自動淘汰它們。像臺南夜跑協會已經三、四個月都沒有參加馬拉松，但並不是因為他們不跑步，而是他們覺得自己跑比參加馬拉松的感覺來的好，賽事參差不齊，他們也不太願意再花錢去參賽。原本在跑步的那些人不再是為了比賽而跑步，而是為了生活健康、生活品質而跑。

最後，因為本身在這相關產業，希望路跑風氣還是可以繼續維持、提升。同時也會肩負起企業責任，舉辦更好的賽事，一起在路跑時代創下一個新頁。

蔡介裕 院長

感謝執行長所做的介紹，當路跑從過去比較是靜態性的，慢慢發展成組織性的，變成是團體性的，或者是群體性的內部結合，它會產生很多不同的質變。第二位引言人要談怎麼樣藉由一個運動的方式去引進更多的結合，這也是未來的趨勢，歡迎許秀桃老師。



許秀桃

國立中山大學
通識教育中心教授

大家好，今天想要分享的內容比較多，先從我接觸到全國大專院校對未來體育課程的政策方面談起。我目前在**中山大學教書，成立了運動健康產業研究中心**，當過20年的行政人員，知道學校往往要主導、執行學習活

動，但回過頭來想，我們要先問什麼才是對學生有幫助的？接著才能組織、推廣到校園。現在很多人不是為了比賽、而是為了健康去跑步，所以很多課程會因此而改變教學方針。

我曾報名參加過很艱難的合歡山馬拉松，到了山頂沒有人跑得動，**也參加過連續跑12小時的路跑**。我會報名因為我要幫學生辦個一直跑、一直跑的活動，我想：「如果沒有跑過，怎麼能夠體會那種感覺？」那次，當我跑到第八個小時的時候決定放棄，因為當時自己已經連續跑了90公里，十個腳趾頭也全部都起水泡了，再跑下去，我認為反而會傷害我的身體，那就不值得了。也是參加比賽後才讓我開始思考：要為學生辦幾個小時的路跑？

我也帶過學生參加敦煌的戈壁挑戰賽，全長112公里，比



賽天數是4天，非常值得分享的經驗。戈壁是沙漠，環境很惡劣，白天可以達40幾度，晚上到5、6度，參賽者的重點不只是體力足夠跑多遠，而且還要恢復快、適應力強，晚上睡戈壁時帳篷自己搭自己拆，隔天還要能繼續完成賽程，所以參加前一定要訓練。比賽有兩組，A組有10個人是算成績；B組則是比四天，計算每天是否「完賽」，四天挑戰的地形都不同，每天都有關門時間，如果在關門時間前還有隊員還沒進來，那一隊就沒有完賽獎，所以隊友彼此都會叮嚀晚上一定要在幾點以前回來。同伴間可以互相幫忙，推、拉、抱著跑都行，所以在現場常會看到同一組的兩個男生架著一個女生跑。比賽的最後一天大家都很高興，也會有加油團出現。由於這個戈壁挑戰賽，參加者要先經過長時間的訓練，而本來不跑步的人，

在經過這段時間的訓練以後，也培養出路跑運動的習慣，也因為這個活動，讓我對路跑有更深的體會。

路跑是一件簡單的事情，不用太多的道具，只要一雙還不錯的跑鞋，一件輕鬆的衣服，以及擁有運動傷害預防或暖身正確的知識，就可以開始訓練。網路上很多有名的跑者就講說：

「其實路跑跟騎腳踏車一樣，不能有路就跑，你知道在我們肺部在比較喘的時候、做深度呼吸的時候，如果這時你在大馬路上跑，環境對你的殘害，遠比跑步帶給你的好處更多，所以在哪跑、在哪騎腳踏車，變成一件很重要的事，要慎選。」而從調查資料裡面可以看到，大學生最喜歡的運動，男生是籃球，跑步是其次，而女生則是快走跟爬樓梯，所以跑步也是學生蠻喜歡的、也滿常做的活動。

我在2013年時、曾在學校辦過3小時的路跑，這場比賽總共花了53萬，全部都是我和博士後研究員助理募來的。**所有的活動經費都是募款**，因為有一家企業贊助我們30萬，才能把活動辦起來，剩下都是小額募款來。**所以企業贊助與否對我們的影響很大，如果沒有企業一起推動，在學校裡與體育相關的單位都是寸步難行的。**因為我是愛迪達的健身教練，愛迪達贊助我們40雙三千塊以上的球鞋，鞋子也是一件很重要的事情，不用很貴，但是要適合你。也許有人會問：3小時都繞著操場跑會無聊嗎？當初我去參加12小時路跑時，發現當我跟一群人從晚上跑到天亮，我並不覺得無聊，因為那是種心境、目標。對於真正在跑的人，繞圈賽不見得那麼無聊。

我們比賽是6點開始，跑三個小時到9點，結果到10點半才

結束，因為很多運動員都坐在那邊聊天、休息或交流。那場比賽令我很感動的一幕是，幾百人一同出現在操場，真的很壯觀，因為衣服是螢光色的，就像黑夜裡的螢火蟲一樣，在田徑場上繞圈……我問過學生：「會不會覺得很無聊？一直繞著操場跑？」結果沒有一個人說無聊，他們甚至覺得還蠻好玩的。雖然我之後也希望每年舉辦，但是因為經費不足而無法繼續。然而，我還是不會放棄，如果未來有人可以多多贊助的話，其實也不一定只幫中山大學辦，其實幫很多單位辦都可以。像今年10月30號在中山大學也會有全國EMBA馬拉松，我也有幫他們規劃上山、下海的路跑路線。

到現在幫學校辦了那麼多活動，上課也一直在宣傳推廣，我就開始在想：為什麼我們學生規律運動的習慣還是不如預期？



於是，從去年開始，我推出一個「帶著走的運動歷程檔案」。意思是在我的體育課裡面，有百分之20的分數是要打入平常運動的習慣，運動習慣可以是跑步、走路、爬山、游泳、騎腳踏車……任何的運動，端看是要一個禮拜裡要有150分鐘、300分鐘，或是420分鐘的運動時間都可以，當時大概邀請了有5到6間學校共襄盛舉，辦了一學期，我也很認真在推廣，但結果很可惜的是失敗。為什麼失敗？我自己檢討，第一，系統不用錢，我對廠商就沒有辦法要求，因為人家是贊助的，那個系統讓管理者很難使用，這樣要如何去管理我500個學生、平時要他們運動？像我每個禮拜都會回饋：「同學，你還少30分鐘喔！」、「同學，你好棒喔！你竟然跑了500分鐘！」等等。設身處地想想，如果我是學生，我

的老師每個禮拜給我這樣的回饋，我會很感動，我會很願意繼續努力。但是因為系統管理者很難使用，結果是無法做到管理與回饋。我們5間學校的老師都認為，若無法更新系統則窒礙難行，但就是因為「免費」，仍然無法對廠商做出要求。今年成功大學研發了一個像小米手環的機器，學生戴著它並跟手機連結，就可記錄身體的所有動作歷程。然而一隻要800多塊，學生不一定有那個錢或意願買下，但它依舊是成功的第一步，未來就看我們怎麼樣去結合推廣。

為什麼運動那麼重要？因為在我們衛護的研究資料裡面，十大死因67.1%裡面，「非傳染性疾病」佔67%，2020年全世界非傳染性疾病死掉的人數預估會達72.5%，而所謂的非傳染性疾病四大因子中，有一個正是「缺乏運動」，所以想活久一點，就



要多運動，這個是一個非常好的立基點。**我們要推廣運動，比如說路跑，我們不只要教人跑步，還要讓人知道「為什麼要跑步」。**這也是要提醒教學現場老師們的事情，從國小上籃球、國中、高中上籃球，到了大學還在上籃球，這些都是技術，可是過去的研究告訴我們，必修的學理性課程，是影響大學畢業後實際每個禮拜運動的次數，感受運動對健康的重要性。要讓學生出社會後，還能為了健康繼續運動，就不能只上技能，也要上學理性的課程，要告訴學生，如何做一個正確的運動、運動對你的重要、對你的肌肉是甚麼影響、在運動過後產生甚麼樣的激素，而那激素對你的人到底有什麼影響、它能夠幫助你做甚麼事情……等等。

必修的活動性課程，只有影響一個大學生畢業後選擇運動

的種類，我如果在大學的時候都修高爾夫，我畢業後就選高爾夫，我如果甚麼都不會，畢業後就去跑步，因為我其他都沒學到，我唯一能選的就是跑步。我們不能跟以前一樣那樣上體育課，還要綜合性的從基礎的一些資料、資訊、知識跟智慧的金字塔往上，我們不能夠只給他資料，我們要塑造他的智慧。

在學校裡面，我們可以繼續「路跑瘋、瘋路跑」，但是不能只有教路跑這件事情。**在大學裡面，除了辦活動以外，我更偏向教導學生有智慧的去選擇他想要的運動項目**，路跑是一項很好的運動，但是要怎麼很健康的去從事路跑活動？即是要累積很多專業知識，然後才能夠讓自己一輩子都很健康，而且都不要在路上跑或是在比賽的過程中受傷。



蔡介裕 院長

謝謝秀桃老師從自己的經驗帶到課程。她講到一個非常重要的東西：一般在體育課，大家都會去思考運動的技能，可是實際上，就一個倫理實踐的課程來講，知、情、意、行，知的部分產生他的意念，做為未來實踐的可能性，所以運動所謂知能性課程的必要性，其實是非常重要的，它甚至比一個技術性的課程，還要更重要。第三場邀請到明新科大的劉宏裕教授，他將介紹如何把路跑這件事情跟所謂在地文化或在地經濟做串連。



劉宏裕

明新科技大學
休閒事業管理系教授

路跑主題已經到市場成熟階段，在這個階段，許多通訊、電信業者的應用系統都能與路跑連結，在未來，幾乎所有運動的跑者也都會跟智慧型手機程式連結。我的概念非常簡單，任何運動都是水，水能載舟，亦能覆舟，如果把載具設計好一點，震盪就不會非常大。所有的運動，路跑或是鐵人三項也好、腳踏車也好，都是要豐富在地文化、活化在地經濟，有這樣的基礎，文化性才會出來，也是就能夠扎根、再發展。目前臺灣體育運動已經辦了許久，但還沒辦法影響多數的普羅大眾，所以要重新檢視我們與人、物、社會等元素的連結，了解關鍵問題。

從李執行長還有許教授的演講中，都可以看出路跑活動已是百花齊放，但還沒有一個有效的整合策略。國合會的曾旭正副主委曾問說：**運動有什麼產值？**現在的產值是怎麼來的？現在只要手機連結到網路、雲端，可以把所有好吃的伴手禮、所有的住宿，利用雲端幫你收到到手機裡面，透過這個工具，就像是諸葛亮草船借箭十萬之理。我們運動也是一樣，為什麼我們現在影響的底層深度不夠、廣度不夠？因為沒有借到箭，路跑運動實在是一個太美妙的東西，上山下海什麼地方都很感動，但是我們沒有擴大影響基礎，如果我們的運動會能在優質的基礎裡面，做一大筆產值出來，便能把我們臺灣在地文化還有在地經濟，做一個很好的串聯，這是一個我主要想表達的概念。

運動絕對是一個文化，但

是要找出其創新的能量。我們的運動不是實體的，可能活動辦完就走，可能就是固定每年辦，所以我們必須找出一個解決方法，就是必須拿出國家發展委員會要的產值，但是很可惜的並沒有扎根。重點就是說，如果我們沒有服務創新，如果這些運動賽事、活動沒有跟服務創新結合，即便旅客很多，但消費金額一直停留在原地，從中央的角度，就是沒辦法創造必要的產值。我們的內容已經很成熟，只是沒有透過工具整合。

田中馬拉松是一群在地的鄉親從2013年開始舉辦。田中鎮曾經是襪子王國，臺灣最好的襪子從那邊出來，可是現在不見了，在地的民間組織就主動聚集、發起一個馬拉松，全鎮出動，用親切、服務、熱忱來贏得滿意度。剛開始的時候大家還沒有動起來，經過全鎮的共識，慢



慢的就有些不同：引進贊助，再增加服務創新的模式等，讓彰化以田中馬拉松為基礎，把運動賽事透過手機，跟彰化肉圓、八卦山、鹿港……所有的旅遊相關的吃喝玩樂住宿，做出初步的整合。彰化還有著名的葡萄，因此我們再創第二條路線，是所謂的山線，透過運動、馬拉松這個媒介，再搭配葡萄，便產生了「葡萄大道馬拉松」，產值很高。近來透過這整條大道的種植達人，我們做葡萄行銷，50年的葡萄，當遊客來的時候還可以做介紹，讓大家到我們實際耕作的葡萄園參觀，還能預約明年生產的葡萄。我們希望創造產值，並讓大家產生的凝聚力，認同、種植，進而產生文化。一年之後，大家非常願意的去參與、服務、創新，再次提升田中馬拉松的滿意度。全部在地的居民都願意貢獻、榮耀整個區域，就是透過這

個元素：運動扎根，讓大家覺得運動很好。要讓它融入生活裡，它才會變成記憶裡的一部分。將所有運動融入到鄉鎮特色，然後透過一個社區共識、組織、能量、產品，希望有一個核心主題，可以把它串聯起來，這個是我的一個核心想法。

蔡介裕 院長

謝謝劉教授的引言，路跑背後就是健康，也是每一個人所追求的，更進一步的，透過路跑這一個媒介，為社區、地方引入更多的資源、引入各種各樣跨體育領域的合作，也是一種可能性。不知在場的夥伴、老師們，有沒有想要向三位引言人提出來問題或是做出不同的回應？



林本源

國立金門大學
運動與休閒學系教授

各位老師好，也想跟三位引言人分享，**推廣路跑除了要讓學生願意早起、喜歡上規律運動之外，還要讓他們知道「路跑是一門好生意」**，在路跑裡面可以找到未來的就業方向及工作。像在廈門地區，有一群未必是體育院校的年輕人，善用他們的號召力，微信一發、好幾百人參與，再跟在地文化結合，吃當地的春宴，整天配合旅遊，然後住在當地，一到兩天，這樣產值很大。現在金門縣政府就發現路跑是門好生意，花很少錢，但可以得到更多。所以我的建議是，除了讓學生說喜歡運動、習慣運動，讓他們跑起來之外，還要讓他們知道這是一門好生意，**不只從裡面**

找到健康，還可以從裡面找到未來、找到產業。

蔡介裕 院長

謝謝林本源老師做的回饋，也感謝今日的引言人——李思璇執行長、許秀桃老師、劉宏裕老師——所帶來的精彩內容，可惜因時間的關係無法有更多的交流，我們也不耽擱各位寶貴的時間，在這邊也代表主辦單位，感謝三位無私分享的引言人。

掌慶維 主編

謝謝大家，在此也謹代表全體人員，感謝院長精彩的主持。

（會議紀錄：邱于瑄／文藻外語大學；編輯部整理摘要）