

致理技術學院
休閒遊憩管理系
畢業專題

參與動機與活動設計關鍵成功因素
- 從路跑參與者角度探討

專 題 學 生：謝佩呈、李佳芸、
廖惠菱、葉儀雯 撰

學 號：10023124、10023136、
10023150、10023152

中 華 民 國 一 百 零 四 年 五 月

目錄

第一章 緒論	
第一節 研究背景與動機	5
第二節 研究目的	8
第二章 文獻探討	
第一節 何謂路跑	9
第二節 參與動機	12
第三節 活動設計與規劃	15
第四節 關鍵成功因素	18
第三章 研究方法	
第一節 操作性定義	21
第二節 研究流程	21
第三節 研究範圍與對象	22
第四節 研究工具	22
第五節 資料分析方法	24
第四章 資料結果分析	
第一節 樣本特性分析	25
第二節 分析單位	26
第三節 分析結果與結論	26
第四節 結果與討論	33
第五章 結論與建議	
第一節 結論	35
第二節 研究限制	36
第三節 建議	37
參考文獻	38
附錄一	40
附錄二	41
附錄三	42

圖目錄

圖 1-1-1 台灣路跑逐年場次數統計比較.....	6
圖 1-1-2 台灣路跑逐年場次數統計比較.....	6
圖 2-3-1 執行甘特圖.....	18
圖 3-2-1 研究流程圖.....	22
表 4-3-2 關鍵成功因素統計表.....	32
表 4-3-3 路跑活動及活動成效統計表.....	34

表目錄

表 2-2-1 參與動機定義表.....	13
表 2-4-1 關鍵成功因素定義表.....	21
表 4-1-1 路跑參與者樣本人口統計變項.....	27
表 4-3-1 參與動機統計表.....	30
表 4-3-2 關鍵成功因素統計表.....	32
表 4-3-3 路跑活動改進之處統計表.....	34

於此歷史性長跑的終點，為我們帶來的是這群令人一輩子刻銘於心的跑者與路跑（2014）。

世界馬拉松協會（World Marathon Major，簡稱WMM），依據賽事規模、歷史與轉播觀眾收視群為基準，訂定出世界六大馬拉松賽事，分別為柏林、波士頓、倫敦、芝加哥、紐約與東京馬拉松（東京馬拉松於2013年3月），第一屆波士頓馬拉松賽於1897年4月15日開跑，1996年所發展出的路跑賽模式正式舉行（跑者來路，2014）。

根據曼氏基金會統計，全球每年有近2億人次，有明顯憂鬱症狀，上班族與白領階級是工作最累、壓力最糾結的階級族群（2014）。過度的工作壓力，如果無法妥善紓解，除了影響身心健康狀況，也會影響個人情緒與工作效能，運動會直接燃燒掉你的壓力，就像燃燒掉第一根「安全繩索」（2013）。過度的運動可以強化職場競爭力，穩定情緒，預防失智症，改善身體機能及延長壽命。

在臺灣共舉辦大大小小超過300場的跑馬活動，最好最響人大數歷史被百英里大關、路跑無誤或為台灣2013年最響的體育活動（人民日報海外版，第03版，2014）。AIMS（Association of International Marathons and Distance Races）為國際馬拉松路跑協會，是全世界職業與業餘跑者的組織機構，一種比賽的準則是否準確，就據是否被國際馬拉松協會（IAAF，International Association of Athletics Federations）承認，儘管這種比賽是否存確地AIMS的專業認證。根據國際馬拉松路跑協會（AIMS）官方網站統計，2014年獲得AIMS認證的跑馬賽事共有300多場（以亞洲地區日本為例，2014年共有AIMS認證賽事共有11場，大阪女子賽、2014年獲AIMS認證賽事共有五場，分別為：女門馬馬拉松（1月）、高橋國際馬拉松（2月）、奈良馬拉松馬拉松（2月）、前正市議會石邊野馬馬拉松（3月）、藤原山越野路跑（3月）、大宮國際馬拉松（3月）、古江國際馬拉松（12月）、曾文水庫馬拉松（12月）（運動筆記，2014）。

近年來，隨著國人對健康的意識逐漸加強，國內的休閒運動漸漸流行，休閒運動產業，例如籃球、網球、足球、自行車、登山健行及路跑……等，其中以賽跑路跑的發展最為顯著。據中華路跑協會統計，1996年前，僅有場次的約2~3場，1997年到2004年，共有路跑馬拉松共計10場，加跑1~1.5倍（從2005年到2013年全台路跑的活動的場次有逐年遞增的趨勢，我們推算出2005年至2013年路跑場次，約為馬拉松和馬拉松分別成長了4.5倍這項工作，而總數馬拉松場次