

政大「建國百年環山鐵人活動」紀錄、數據探討 與未來展望

黃郁琦¹

摘 要

本文為紀錄建國百年學校內辦理長日期健康校園體育活動之情況以及活動各項數據之探討，包括跨單位辦理之優劣、經費概況、氣候、組別及週間出席率之統計…等，並有對未來舉辦類似活動粗略看法與建議，或許累積經驗後再詳細的規畫辦理長天期的活動，更可以收集充分的數據加以分析，做較深入的研究和探討。

關鍵詞：健康校園、休閒運動、馬拉松

¹黃郁琦，國立政治大學體育室，ychuang@nccu.edu.tw

壹、前言

活動起始的發想是「你也可以完成馬拉松！」，不是傳統一次或一天的活動，每日或走或跑一小段距離，多天次期間累積完成一次馬拉松距離 42.195 公里，不以競速而以適度且長期規律運動為活動重點。又適逢建國百年，且配合校園特色環山一圈 4.2 公里的距離（如圖 1），就以「環山百里、樂活百年—建國百年環山鐵人活動」為活動名稱。

本活動有學生女、學生男、教職女及教職男四個組別；因不以競速為重點，活動設計鼓勵性的獎項分四個階段：1.「鐵人紀念獎」（完成 10 次環山路線者，約完成一次馬拉松距離 42.195 公里）；2.「環山鐵人獎」（完成 24 次環山路線者，約完成一百公里）；3.「極速鐵人獎」（最快完成第 24 次者）；4.「超級鐵人獎」（全勤者）。活動前後歷時 10 週（計 49 天次），為政大有史以來舉辦最長時間的體育活動，在行政工作同仁的努力及全校師生的熱烈參與支持下，活動圓滿成功，特別做成紀錄及探討各項數據以與從事體育行政者分享（詳細活動辦法，請參考政大體育室網站）。

此次活動由教務處、人事室、政大書院、課外活動組、身心健康中心及體育室跨單位合辦。跨單位合辦的主因固然是體育單位經費拮据而受限，但 6 個單位聯合主辦及配合政大書院（新生輔導單位）推廣健康校園元素，確實兼有宣示運動重要性的意涵。

本活動主要的目標為師生健康促進，除了傳統每年例行的體育競賽外，創新開發不同思維的運動或競賽，藉由許許多多成功的體育活動，散發一點點校園教育的種子，一點一滴累積培養本校教職員工生規律運動習慣，紓解生活壓力促進身心靈健康，朝健康校園方向盡一點心力。

元，決算則為 13 萬 6,219 元，執行率為 94.27%，參加人數及實際經費執行均相當確實。

因不以競速為活動重點，分為學生女、學生男、教職女及教職男四個組別，每達一階段均設計鼓勵性的獎項（如圖 2、3，具建國百年紀念價值為主要設計理念）及最早達 24 次及全勤出賽的獎金，頗受師生好評。



圖 3 鐵人紀念獎及環山鐵人獎

三、活動照片



活動第一天，體育室黃主任開場說明



活動期間，參賽者出發前報到



活動期間，2 小時倒數計時鐘



活動期間，參賽者出發前報到狀況



24 次極速鐵人鳴槍一同出發



全勤 49 次超級鐵人，校長鳴槍一同出發

四、活動每日統計總表

環山鐵人活動於 100.09.19 至 100.11.25，每週一至週五 17:20~19:20 舉辦，共 10 週，總計 49 天次（扣除 10 月 10 日國慶假日 1 天），逐日紀錄天氣及參加者出賽情形，相關活動紀錄統計如表 1。

表 1 活動每日統計總表

			週序	第一週					第二週					第三週				
			氣候	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
			星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五
各組	性別	總參加人數	日期	9/19	9/20	9/21	9/22	9/23	9/26	9/27	9/28	9/29	9/30	10/3	10/4	10/5	10/6	10/7
學生	女	154	人次	37	41	33	42	28	29	31	32	34	12	13	17	28	23	22
學生	男	177	人次	48	54	52	55	44	44	52	43	49	18	18	24	21	35	32
教職	女	92	人次	29	31	32	28	20	32	24	27	28	13	13	18	18	28	22
教職	男	51	人次	17	16	21	15	19	16	18	20	14	9	7	10	13	19	10
	總計	474	小計	131	142	138	140	111	121	125	122	125	52	51	69	80	105	86
			週序	第四週					第五週					第六週				
			氣候	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
			星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五
各組	性別	總參加人數	日期	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/24	10/25	10/26	10/27	10/28
學生	女	154	人次	23	18	19	16	27	28	28	24	13	25	14	21	17	18	
學生	男	177	人次	39	27	21	19	37	36	28	29	22	32	16	25	29	19	
教職	女	92	人次	28	22	19	15	34	32	32	24	21	31	18	29	28	19	
教職	男	51	人次	19	18	13	11	21	17	11	11	13	17	13	15	11	8	
	總計	474	小計	109	85	72	61	119	113	99	88	69	105	61	90	85	64	
			週序	第七週					第八週					第九週				
			氣候	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
			星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五
各組	性別	總參加人數	日期	10/31	11/1	11/2	11/3	11/4	11/7	11/8	11/9	11/10	11/11	11/14	11/15	11/16	11/17	11/18
學生	女	154	人次	26	11	29	16	18	10	25	9	13	15	17	14	16	17	19
學生	男	177	人次	28	10	33	24	19	14	28	13	16	14	20	17	22	21	15
教職	女	92	人次	32	11	29	34	26	16	24	20	12	17	29	17	23	26	21
教職	男	51	人次	17	6	15	15	9	10	13	7	6	5	13	7	13	12	11
	總計	474	小計	103	38	106	89	72	50	90	49	47	51	79	55	74	76	66
			週序	第十週														
			氣候	45	46	47	48	49										
			星期	一	二	三	四	五										
各組	性別	總參加人數	日期	11/21	11/22	11/23	11/24	11/25										
學生	女	154	人次	20	18	18	21	15										
學生	男	177	人次	23	18	20	25	16										
教職	女	92	人次	22	20	17	29	16										
教職	男	51	人次	13	14	8	11	9										
	總計	474	小計	78	70	63	86	56										

參、數據探討

一、各組參加人數佔全校比例探討

環山健走一次約費時 40~50 分鐘，又考量教職員工 17:00 下班，學生 18:00 下課，錯開課程及學校其他的相關活動，時間應是很適切的安排在 17:20~19:20，主辦單位人力物力分配也可控制在合理的範圍。活動透學校郵件發送系統傳送活動相關訊息給全校師生，也在校務會議上請與會長官代為回單位宣傳，並在重點區域張貼海報。計參加人數 474 人。以「學生男」參加人數最多佔 37%，實際參加人數佔全校男學生數比例（含博碩及在職專班）約為 2.59%；其中「教職女」參加人數佔全校女性教職員工數 10.34% 比例最高。有趣的是學生參與的比例男高於女，教職員工部分則相反，而且教職員工每人平均實際參加次數達 12 次以上，也遠高於學生近 2 倍（學生女 6.88 次、學生男 7.71 次），顯示學生較隨興或者外務較多。似乎教職員工對於此類不以競賽為目的且和緩的活動較有興趣參與，而學生參加比例仍有努力的空間。當然，健走的運動類型不足以引吸年輕族群，也可能是因素之一（請參考圖 4、表 2）。

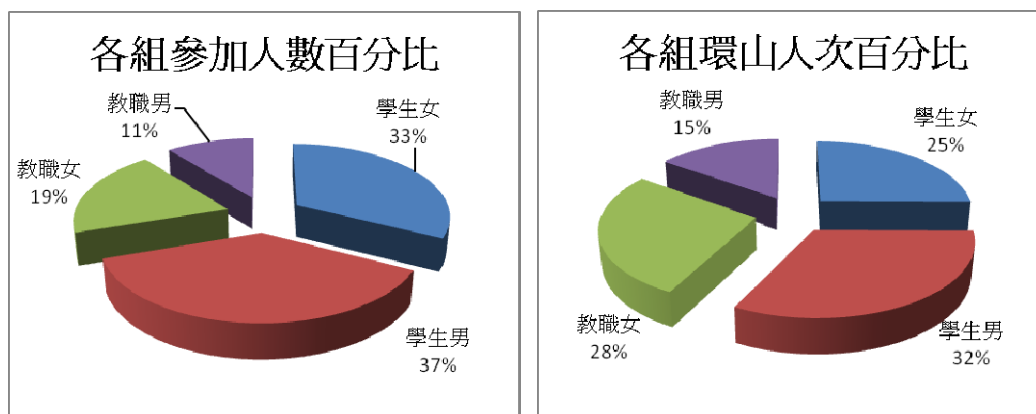


圖 4 各組參加人數百分比與實際環山人次百分比

表 2 各組參加人數佔全校比例、每天參加人次及每人平均環山次數表

各組\項目	全校人數	參加人數	佔全校人數比例%	環山人次	每天平均環山人次	每人平均環山次數
學生女	9,162	154	1.68	1,060	21.63	6.88
學生男	6,831	177	2.59	1,364	27.84	7.71
教職女	890	92	10.34	1,156	23.59	12.57
教職男	757	51	6.74	636	12.98	12.47
總計	17,640	474	2.69	4,216	86.04	8.89

在活動期間，與參加及沒有參加的師生隨意交談中，得知宣傳效果似乎不如預期。理論上所有的師生應該都有收到活動訊息，但實際上因學校活動訊息太多，不少學生一看到學校活動訊息，會立即刪除或忽略；而行政人員對於郵件訊息的接收是相對較有效果的。近年會議上也有不少單位提及學校活動過多且時間性質相近，參加人數受壓縮，是否合效益的說法，也值得多加考量。

二、氣候與活動出席率關係探討

辦理戶外活動最擔心的莫過於氣候因素，近年全球氣候異常，加以活動地點為多雨的政大木柵校區，活動期間又適秋冬之際，下雨非常頻繁，總計有 17 日雨天、18 日陰天及 14 日晴天（如表 3），陰及雨天有 35 天之多，約佔活動期間的 71%，對活動確實有不小的影響。

表 3 活動期間星期、氣候日數統計表

星期氣候	雨	陰	晴	總計
一	3	4	2	9
二	4	3	3	10
三	4	3	3	10
四	4	3	3	10
五	2	5	3	10
總計	17	18	14	49

依〈表 4、不同氣候下，各組參加人次統計表〉，統計結果一如預期，平均每天有 86.04 人次參加，而雨天平均只有 63.82 人次，較陰晴天少了近三分之一人。較讓人意外的是陰天較晴天參加的人多，較合理的推測少部分參加者晴天另有安排行程，特別是男性更趨明顯（如表 5）。

表 4 不同氣候下，各組參加人次統計表

氣候\各組	學生女	學生男	教職女	教職男	合計	每日平均
雨	266	324	323	172	1,085	63.82
陰	448	600	458	273	1,779	98.83
晴	346	440	375	191	1,352	96.57
總計	1,060	1,364	1,156	636	4,216	86.04

表 5 不同氣候下，各組參加人次（每日平均）統計表

氣候\各組	學生女	學生男	教職女	教職男
雨	15.65	19.06	19.00	10.12
陰	24.89	33.33	25.44	15.17
晴	24.71	31.43	26.79	13.64
平均	21.63	27.84	23.59	12.98

三、星期、氣候與活動出席率關係探討

依據 49 天的各項統計資料，我們觀察出星期五的出席率低於星期一至星期四的出席率 20% 以上（如表 6）。星期一至星期四單日平均有 90.46 人次參加，而星期五僅有 68.80 人次，無論是學生、教職員工、性別或是氣候如何，就單日平均參加人數來看，星期五參加人次明顯較其他週間時間少（請參閱表 3、7、8、9）。

星期五接續的是週末假期，可以合理推測因為有安排學生團體活動、假日行程、家庭日及住校生返鄉…等，使得參加人數低於平均。可以解讀成學校舉辦的各式活動中，星期五傍晚並不是一個有效益的活動時間。

表 6 星期、氣候與日平均參加人次統計表

星期氣候	雨	陰	晴	平均
一	60.00	105.25	118.00	93.00
二	55.75	104.00	112.33	87.20
三	71.75	97.33	109.00	90.60
四	70.75	123.33	86.67	91.30
五	56.00	76.80	64.00	68.80
平均	63.82	98.83	96.57	86.04

表 7 氣候與日平均參加人次佔星期比例統計表（單位：％）

星期氣候	雨	陰	晴	合計
一	31.34	35.50	40.73	36.03
二	29.12	35.08	38.77	33.78
三	37.47	32.83	37.62	35.10
四	36.95	41.60	29.91	35.37
五	29.25	25.90	22.09	26.65
合計	100.00	100.00	100.00	100.00

表 8 各組、星期與參加人次（每日平均）統計表

星期各組	學生女	學生男	教職女	教職男	合計
一	22.67	29.33	26.44	14.56	93.00
二	22.20	29.40	22.30	13.30	87.20
三	23.20	28.40	24.90	14.10	90.60
四	22.60	30.40	25.60	12.70	91.30
五	17.60	21.80	19.00	10.40	68.80
平均	21.65	27.87	23.65	13.01	86.04

表 9 各組、星期、氣候與參加人次統計表

氣候	雨 (17 天)					陰 (18 天)					晴 (14 天)					學生女	學生男	教職女	教職男	合計
	學生女	學生男	教職女	教職男	合計	學生女	學生男	教職女	教職男	合計	學生女	學生男	教職女	教職男	合計					
一	40	52	58	30	180	102	132	120	67	421	62	80	60	34	236	204	264	238	131	837
二	56	67	64	36	223	76	103	84	49	312	90	124	75	48	337	222	294	223	133	872
三	66	85	88	48	287	77	95	73	47	292	89	104	88	46	327	232	284	249	141	906
四	73	87	81	42	283	99	139	84	48	370	54	78	91	37	260	226	304	256	127	913
五	31	33	32	16	112	94	131	97	62	384	51	54	61	26	192	176	218	190	104	688
總計	266	324	323	172	1,085	448	600	458	273	1,779	346	440	375	191	1,352	1,060	1,364	1,156	636	4,216

※參閱表 3，上表中星期一有 9 日，餘星期二～五則各有 10 日。

肆、總結及展望

建國百年藉由跨單位的合作，舉辦「環山百里，樂活百年」校園環山活動，適度運動、培養習慣，建立關注健康促進的普世價值，不分男女老少、不分業務單位的。所花費的人力物力心力雖然不少，但推展校園運動風氣、師生健康促進外，也使得全校師生可以多認識愈來愈美麗的校園環境，提昇對學校整體的認同感，諸如身心健康中心也同時於活動第一週及最後一週進行簡單的心肺功能及體重檢測賽前賽後作對照了解，跨單位合作顯得格外有意義！

環視國內學校教育，此類可以普及且長時間舉辦的體育活動不多，未來可以思考結合不同單位甚至是社區再辦理相同類型的運動。綜合以上，在人力物力許可的前提下，有幾項心得與建議供參考：

- 一、 宣傳加強：宣傳管道可以考量較省錢的小張 DM 轉送各學系所專班，以班為單位鼓勵同學參加。合辦單位也宜再增加，可以請各合辦單位協助宣傳及呼朋引伴。
- 二、 增列團體組：以團體的力量彼此鼓勵約束，增加趣味及出席活動頻率。
- 三、 體適能檢測：爭取相關研究計畫補助或引進體適能檢測團隊，設計分組做對照追蹤長時間規律運動的成果，可以提供更專業的運動資訊。

四、活動時間調整：教職員工 17:00 下班，學生 18:00 下課，活動時間雖適切安排在 17:20~19:20，但若經費許可，活動時間再延長 30 分鐘至 60 分鐘，對於剛下課的學生，時間上更寬裕。

五、滿意度調查：以此次活動為例，單純觀察活動統計數據仍嫌不足，若可以對於參加人員做一個賽後滿意度調查，也許對於活動形態、學生參加人數比例偏低等會有更深入的解讀和改善策略。

對於體育行政單位而言，辦理活動中，藉由人與人的互動溝通，了解並汲取經驗，輔以各項活動數據統計觀察檢討，評估成效，再做為下次舉辦體育活動的參考，成為一個不斷改善進步的循環過程是非常重要的，這也就是這篇文章著眼的地方。

參考文獻

葉景谷、周財勝、黃郁琦（2011）。遊客對墾丁國家公園休閒產業觀光效益之研究。《政大體育研究》，59-78。

張少熙（2004）。體育活動規劃與管理。《體育行政與管理》（台北市：師大書苑，鄭志富編），249-298。

National Chengchi University's "National Centennial Anniversary Marathon" memorandum, data review and future prospect

Yu-Chi Huang

Physical Education Office, National Chengchi University

Abstract

This document is to note the long term healthy campus physical activities held by NCU for the nation's centennial anniversary and data review of these activities, including pros and cons cross-unit cooperation, expenditure situations, weather, groups and attendance rates during the week, etc. Also to provide input and suggestions for similar activities to be held in the future and accumulate experience for holding this type of long term activity to collect ample data for analysis for further study and discussion.

Key words: healthy campus, leisure sports, marathon