

投稿類別：健康與護理類

篇名：

「疫」起新生活—論新冠疫情停課期間對羅東高中學生生活之影響

作者：

王姿予。國立羅東高級中學。高二 2 班

指導老師：

朱玉芳老師

壹、前言：

一、研究背景與動機

2021年5月初新冠肺炎(Coronavirus disease 2019, 簡稱 COVID-19)本土疫情爆發,並在短期之內迅速蔓延,為了抑制疫情在校園擴散,教育部長於5月18日宣布全國大專和高中以下停止到校上課,於家中進行線上授課,中央疫情指揮中心也在隔天宣布全國進入三級警戒,對全國師生的學習活動與日常生活造成不少衝擊。因此,研究者想深入了解於疫情停課期間對高中生生活各方面之影響。

二、研究目的

根據上述研究動機,本研究擬宜蘭縣羅東高級中學學生為研究對象,探討疫情爆發後停課對於其各方面之影響及應對方法。據此,本研究目的如下:

- (一) 了解新冠疫情停課對高中生的日常生活造成之影響
- (二) 研究新冠疫情停課對高中生影響面相有哪些
- (三) 探討高中生面對疫情影響做出的應對方法

貳、文獻探討

一、新冠肺炎爆發後政府實施之政策對高中生之影響

新冠肺炎疫情於世界各國延燒,導致許多人民染病甚至傷亡,因此各國政府便擬定各項政策以防止疫情持續蔓延。而台灣於2021年5月本土疫情爆發,為抑制疫情擴散,教育部長潘文忠宣布,全國大專校院及高級中等以下學校改採線上教學,學生居家遠端學習不到校(教育部,2021),因此全國各地高中學生展開為期三個月的線上課程學習。學校關閉、延後開學、局部停課等措施,對於學生學習都會產生不利影響,而停課是確保社交隔離的一項重要措施(吳清山,2020)。因此,為了學生的健康與安全,全面停止上課確實有其必要性。另外,三級警戒發布,禁止室內5人以上,室外10人以上聚會。僅保留維生、秩序維持、必要性服務、醫療及工務所需及公共場域全部必須關閉。意即學生也不能一起聚餐、聊天等,從事各種休閒活動及運動。

二、停課後對高中生的影響之面相

思考身為高中生的我們,一週中最常做的事情有哪些?上課、睡覺、讀書、閱讀課外讀物、運動、滑手機、聊天等,歸納這些項目統整後發現我們的日常生活最重要的事有四項:「上課」、「休閒」、「運動」和「睡眠」,因此,疫情爆發後,這些高中生最常做的四件事是否

有所轉變？以下研究者將探討疫情後這四項高中生日常最常做的事，是否也有所更迭？

(一)線上課程

疫情影響學生全面改為居家線上上課，正式進入線上學習。線上學習定義乃以電腦為主，透過網際網路進行學習活動，以達成個人學習成就的學習模式(謝長良，2012)。數位學習是通過網路或數位化內容進行學習與教學，用資訊技術所提供之具有全新溝通機制與豐富資源的學習環境(徐敏珠，楊建民，2006)。除了教師的講述課程，也運用問答解疑、問題的討論互動與教學評量等方式授課，增加學生學習成效。但是，學校停課或改變教學方式，都會影響到正常的教學和學習(吳清山，2020)，沒有任何肢體接觸、互動的線上課程，對高中而言，其專注度和學習成效，是值得討論的一環。

(二)休閒活動

每個人喜愛的休閒活動休閒活動都不同，許義雄(1983)將休閒定義為泛指在閒暇時間內從事能使人消愁解悶、身心愉悅的活動(周佳慧，2001)。休閒活動娛樂身心外，更可促進身心健康、健全人格的發展及道德規範的培養(詹明倫，2001)，由上可知，每個人都需要有休閒活動。然而，高中生負擔沉重課業壓力，還有報告、實驗等多元學習課程，也讓高中生的休閒時間更少。疫情爆發後，學生外出進行休閒活動的時間減少，大多只能進行個人性的休閒活動，因此，停課期間學生的休閒活動的型態是否也做了改變呢？

(三)運動時間

我們所認知的運動，就是平常的體育課，或和同學一起打球、跑步等。然而運動是運用身體生理能力與技巧，投入心力、身體持續、有規律移動，達到個人身心健康或促進社會交流的目的(吳春慶，2011)。教育部調查指出美、德、日等國家，高中體育課時間約 120 分鐘，台灣的高中職約為 110 分鐘，明顯不如他們，不利體適能發展(朱芳瑤，2013)。身為高中生的我們，平日的的生活已被上課、補習填滿，更遑論外出運動，許多學生一週的運動時間僅在每週兩堂體育課總共 100 分鐘，而在疫情期間體育課改為線上上課也無法外出運動，對此，在停課期間是否造成高中生運動時間有所增減？

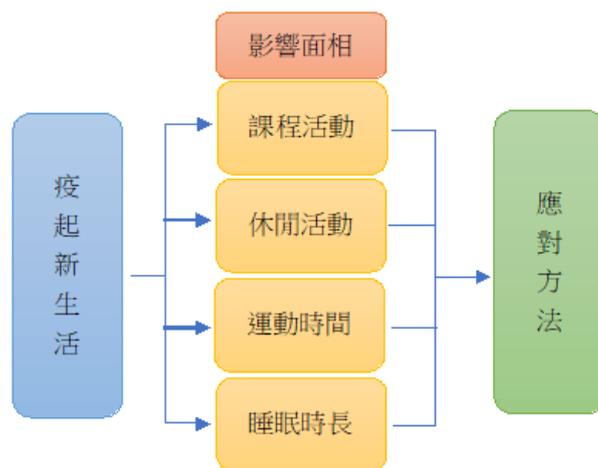
(四)睡眠時長

睡眠時長為每個人一天平均的睡眠時數。據研究顯示，台灣國高中生上課日的睡眠時數為 6.9 小時，假日則超過 9 小時；有 64.6%的國高中生覺得沒睡夠(林立寧 et al.，2012)。人類約有三分之一的時間在睡覺，睡眠主要功能是大腦的修補與復原，調解和重組人們的情緒、行為、認知、記憶(林綺芬，2011)。由此可見睡眠對人類的重要性，尤其對處於成長階段的高中生來說，更是不可或缺，但往往高中生因為課業壓力，沒有充足的睡眠時間。高中生因來自縣內各鄉鎮，每人每日上學通勤時間不一，因此交通路程為影響睡眠時長的一大因素。疫情後，因線上課程減少了通勤時間，睡眠時長是否也隨之變動？跟實體上課又有何差別呢？

歸納上述內容不難發現，為了學生的健康與安全，實施線上上課是必須的，而「休閒活動」、「運動時間」、「睡眠時長」卻和高中生的健康有極大的關聯，適當的休閒活動，可以放鬆身心，適量的運動可以增加體能，足夠的睡眠更能提升專注力與記憶力，由此可見，後三者與高中生的身心健康有著莫大的關聯。因此，除了課程外，以上高中生日常生活的最重的三項也是值得探究的方向。

叁、研究方法

一、研究架構



圖一 研究架構

資料來源：研究者繪製

二、研究對象及方法

本研究之研究對象為羅東高中在校學生，以 GOOGLE 問卷方式調查，收回 210 份有效問卷，並隨機抽樣進行 10 位進行質性訪談。

肆、研究分析與結果

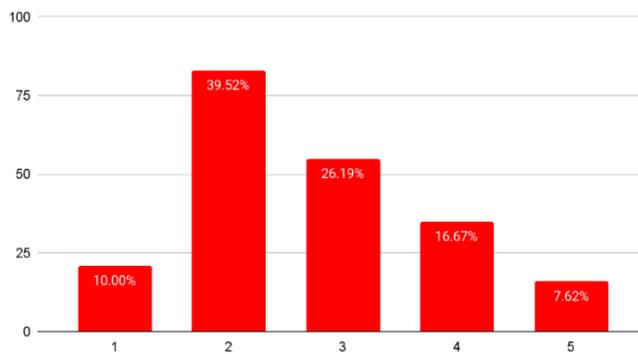
一、影響面相

以下為研究者對於羅東高中學生進行一系列有關線上課程學習之問卷調查，收到 210 份有效回答，並將問卷整理為三大部分：

(一)線上課程

線上課程時，幾乎都是關閉螢幕畫面及麥克風，除非老師要求打開畫面或者要求對話，否則學生是否認真聽講或者是否在聽講，老師也不得而知。上、下課時老師、同學沒有太多互動，下課時間也無法和同學交流。金車文教基金會調查結果發現，有 6 成 4 青少年想要回到原本的學校生活(64.1%)，有約一成青少年不想回到學校(10.2%)(金車文教基金會，2021)。故此題在調查學生上課認真程度、上課效率以及對實體上課及線上上課的喜好程度。

1、線上課程認真程度

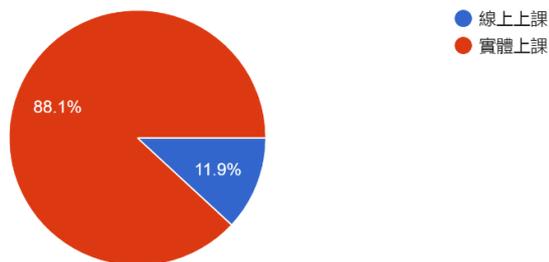


圖二 羅東高中學生於線上課程期間認真程度自我評價

資料來源：研究者問卷調查

為了了解學生於家中上課情況，研究者將上課認真程度量化為 1 至 5 分，分別為非常不認真、不認真、普通、認真及非常認真，並請填答人自評。根據圖二可以看出選 1 分 (10%) 和 2 分 (39.52%) 佔了近五成，3 分 (26.19%)，4 分 (16.6%) 和 5 分 (7.62%) 占二成五，可見多數學生對於線上課程學習的自我評價分數偏向較不認真。在 10 份訪談問卷中，選擇一分的有 1 人，2 分的有 3 人，3 分的有 3 人，4 分的有 2 人，5 則沒有人勾選。

2、線上上課效率

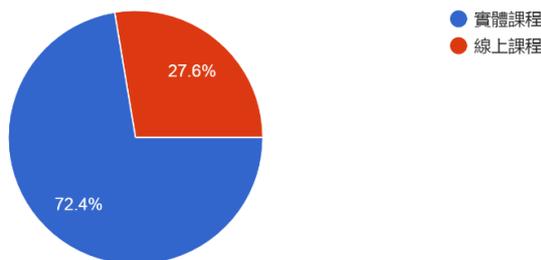


圖三 線上課程與實體課效率比較圓餅圖

資料來源：研究者問卷調查

根據圖三結果顯示，有 88.1% 的學生認為實體上課效率較高，有 11.9% 的學生認為線上課程效率較高。在訪談中，有 8 位學生覺得實體上課效率高，2 位覺得線上上課效率高。

3、線上課程及實體課喜好比較



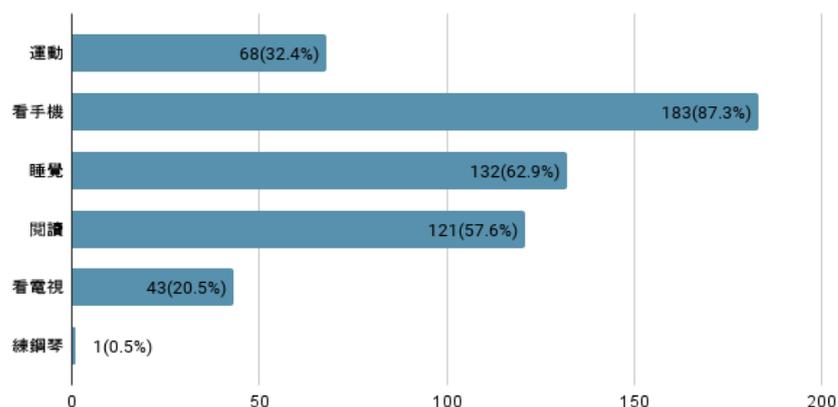
圖四 線上課程及實體課喜好比較圓餅圖

資料來源：研究者問卷調查

根據圖四結果顯示，有 72.4% 的學生較喜歡實體上課，有 27.6% 的學生較喜歡線上課程。在訪談問卷中有 7 位學生喜歡實體上課，有 3 位學生喜歡線上上課。

(二) 休閒活動

每個人喜好的休閒活動都不盡相同，陳彰儀認為休閒活動是一種生活型態的表現，每個人會因不同的經驗、文化影響、個人特質而選擇不同的休閒活動(周佳慧，2001)。休閒活動的本質就是一種生活方式，其價值、功能與型態均與社會變遷有密切關係(詹明倫，2001)。



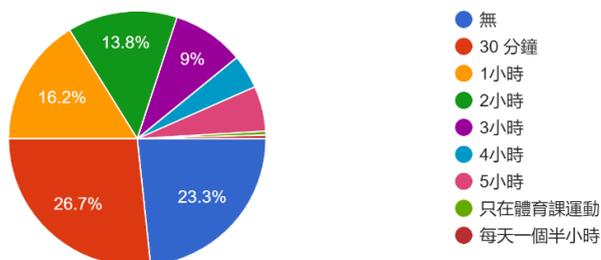
圖五 羅東高中學生停課期間之休閒活動柱狀圖

資料來源：研究者問卷調查

此題為複選題，根據圖五結果顯示，有 87.1% 的學生的課餘時間安排為看手機，62.9% 的學生選擇睡覺，57.6% 閱讀，32.4% 運動，20.5% 看電視，0.5% 練鋼琴。在訪談問卷中，有 2 位學生認為疫情前後的休閒活動相差不多，8 位學生認為疫情後因無法外出，導致從事休閒活動有不同。

(三) 運動時間

此項調查，乃針對持續且有規律性的運動而言，依據除體育課程時數外，每日參與體育活動之時間，每週應達一百五十分鐘以上(教育部體育署，2014)。而學生於疫情嚴重期間為避免出門，無法外出運動，造成許多學生運動時間減少因而導致健康問題。



圖六 羅東高中學生於停課期間平均一週運動時間圓餅圖

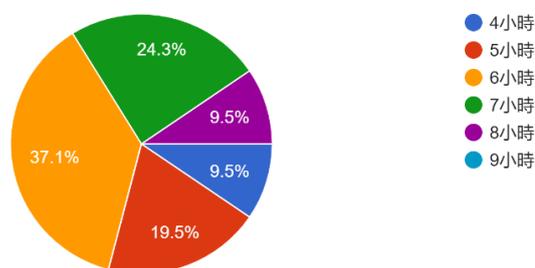
資料來源：研究者問卷調查

根據圖六結果顯示，學生於線上上課期間平均一週運動時間為 30 分鐘 26.7%，無運動者佔 23.3%，1 小時佔 16.2%，2 小時佔 13.8%，3 小時佔 9%，5 小時佔 5.7%，4 小時佔了約 4.2%，只有在體育課運動者佔 0.4%。10 位訪談者中，運動 30 分鐘和 3 小時各有 3 人，完全沒運動和運動 1.5 各有 2 人。

(四)睡眠時長

美國國家睡眠基金會公布最新的睡眠時長建議：14~17 歲的青少年階段則需要 8~10 小時(王惠英, 2018)，然而台灣高中生睡眠時間普遍不足，當睡眠不足時，易有遲到、上課打瞌睡的問題。

1、學生於實體課程期間之平均每天睡眠時長

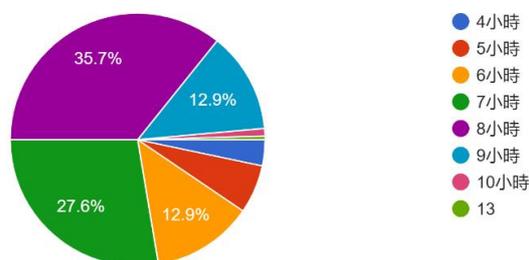


圖七 羅東高中學生於實體上課期間平均每天睡眠時間圓餅圖

資料來源：研究者問卷調查

根據圖七顯示，學生於實體上課時睡眠時長為 6 小時者佔 37.1%，7 小時者佔 24.3%，5 小時者佔 19.5%，4 小時和 8 小時各佔 9.5%，睡眠超過 9 小時者是沒有人。

2、學生於線上課程期間之平均每天睡眠時長



圖八 羅東高中學生於線上上課期間平均每天睡眠時間圓餅圖

資料來源：研究者問卷調查

根據圖八顯示，學生於線上上課期間，平均睡眠時長 8 小時者佔 35.7%，7 小時者佔 27.6%，6 時和 9 小時各佔 12.9%，5 時者佔 6%，4 小時者佔 3%，10 小時者佔 0.9%，13 小時佔 0.4%。10 位訪談者中，實施線上上課後睡眠時長增加 2 小時的有 4 位，增加 1 小時的有 2 位，睡眠

時長不變的有 3 位，睡眠時長減少的有 1 位。

二、應對方法

高中生活除了讀書就是補習，生活枯燥且煩悶，實體上課時，同學們下課還可以聊天解悶，偶而相約聚餐，排解煩悶的高中生活，自線上上課後，大家都對著電腦上課，就算聯絡感情也只能用手機或平板、電腦，人與人的直接接觸變少了，看不到立體的人臉，看不到有趣的肢體動作，只有聲音和螢幕，所以，高中生必須對自己的學習、生活有更深的體悟，才能將自己變得更好。以下針對訪談內容，了解高中生面對疫情的影響所做出的應對方式。

(一) 線上課程方面

訪談者建議學生可以多和老師直接對話或開啟自己的鏡頭與老師互動，在家中找一個沒有外在環境干擾且安靜的空間並清空自己的桌面，只留下上課需要的用具，將手機及會讓自己分心的物品收起、放置於拿不到的地方，課後也可以和同儕間相互分享及討論學習成果，並共同設定讀書目標複習老師上課內容。其中收起會讓自己分心之物品的方式被訪談者提到次數最多。

(二) 休閒活動方面

高中生能騰出休閒的時間其實已不多，加上上課型態改變，多少對休閒活動有些影響，針對訪談內容發現，有 2 位訪談者認為休閒活動和以往沒差，但是有 8 位受訪者認為線上上課省去了上學、放學及往返補習班的交通時間，大家有多一點的休閒時間可以從事休閒活動，包括：彈吉他、運動、學習第三外語、看小說、還有看手機的時間也增加了。

(三) 運動時間方面

和休閒活動不同的是運動時間方面，因關閉各項運動場所，像是運動中心、健身房公園的籃球場、操場，所以學生們無法外出運動，甚至連學校的體育課，也只能採線上教學模式。大部分訪談學生表示只能在家走路、練舞、重訓、對牆擊球、練瑜珈、核心運動、跳繩，也有看網路上的運動教學影片健身。每個人在家運動種類都不盡相同，但大多都是以個人興趣及喜好選擇運動方式。

(四) 睡眠時長方面

實施線上上課後，因不用到校上課，住家離學校較遠的學生縮短了較多交通的時程，因此可將起床時間延後。大部分學生除了將多出來的時間用於休閒活動，更多的是將這些時間拿來補充睡眠。也有另一些同學表示，雖然起床時間可以延後，但他們的睡覺時間也因此往後調整，而他們表示減少睡前玩手機的時間便可增加睡眠時長。

伍、研究結論與建議

一、研究結論

依據問卷及表單分析歸納後，得出羅東高中學學生在疫情爆發後，停課對於其各方面之影響及應對方法如下：

在 GOOGLE 問卷及從 10 位訪談者的受訪中，發現高中生對於自己線上上課的認真程度、成效、喜歡實體上課還是線上上課方面的數值相當，大家普遍認為自己不夠認真，線上上課成效較差，也比較喜歡實體課程，但也針對此提出改善方式，其中以收起會讓自己分心的物品之方式最多，其他還有多和老師互動、和同儕共同設定目標。

訪談問卷中，有 8 位受訪者表示因疫情無法外出，所以休閒活動方式略有不同，而在 GOOGLE 問卷結果中，學生普遍喜愛滑手機、其次是在家睡家、閱讀、運動和看電視。

無法外出運動及線上的體育課，約有 23.3%學生沒有運動，平均一週運動時間 1 小時佔內的佔 41.9%，2-3 小時佔 22.8%，3-5 小時佔 18.9%。10 位訪談者中，運動 30 分鐘和 3 小時各有 3 人，完全沒運動和運動 1.5 各有 2 人。這樣的結果表示，高中生因情因素普遍運動時間更少。

在實體上課期間，高中生睡眠時長最多是 6、7 小時各為 37.1%、24.3%，大約 5 成也就是一半以上的高中生，4、5 小時各為 19.5%和 9.5%，也有大約 3 成，8 小時為 9.5%只有將近 1 成，沒有高中生能睡眠時長能到 9 小時。從數據上看，線上上課後，睡眠時長 7-8 小時各為 35.7%和 27.6%，約有 6 成，9 小時的也有 12.9%約 1 成多，還有少數睡到 10 時的學生，從訪談中受訪者提到因減少了交通往返的車程，有 9 位高中生平均睡眠均增加了，所以實施線上上課後，高中生的睡眠時間反而增加了。

二、研究建議

據研究結果得知，線上上課雖效果普遍不被高中生贊同，仍有其優點存在，以下為提升學生線上上課效率、休閒活動、運動時間及睡眠時長，提出以下建議：

(一) 線上上課的建議

線上課程時，老師可多與學生互動，開視訊上課，或運用其他有趣的影片、小組討論等方式，提升學生上課的興趣及參與率。在上體育課程時，可開視訊請學生一起運動，運用偶像的舞蹈，作為學生模仿的對象，以提高學習興趣，或請學生錄下運動、跳舞的影片相互分享。學生上課時，將易引起分心之物品收好，並積極參與討論，與要好的同儕擬定讀書計畫和分享學習心得等。

(二) 休閒活動的建議

因疫情無法外出進行戶外踏青、看電影的休閒活動，可用網路視頻、電視觀賞電影，彈吉他、鋼琴、烏克麗麗、口琴等小型樂器，也是可在家中培養的休閒活動，另外，玩桌遊、下象棋等除了放鬆身心，也可以促進親子關係。

(三)運動方面的建議

可參考網路上各種於家中就可活動的影片，如：瑜珈、核心運動、有氧運動、練習偶像的舞蹈等，或其他核心運動、上下樓梯等，在疫情中增加自己的體能也促進身心健康。

(四)睡眠方面的建議

因情所省下來的交通時間，學生可用其補充睡眠時間，每日增加 1—2 小時的睡眠時間對高中生極其重要，不但可補充體力還可以提升專注力。

陸、參考文獻

王惠英(2018 年 11 月 27 日)。睡不飽，成績不會好！全台有 15% 青少年「沒睡好」... 這樣睡出競爭力。未來 Family。

朱芳瑤(2013 年 10 月 1 日)。每天上體育課 1 小時頭腦好成績佳。親子天下。

吳春慶(2011)。高中生規律運動、學習態度與學業成績關係之研究。國立臺灣師範大學體育學系：碩士論文。

吳清山(2020)。新冠肺炎疫情時代教育治理之探究。教育行政與評鑑學刊，27 期，1-28。

吳清山(2020)。新冠疫情時代的未來教育發展。教師天地，214 期，1-9。

林立寧，張妍怡，何曉旭，李蘭(2012)。青少年之睡眠問題。台灣醫學，卷 1 期，72-83。

林綺芬(2011)。高中學生睡眠品質及其相關因素之研究 — 以台南市某高級中學為例。國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系：碩士班。

周佳慧(2001)。休閒活動與休閒阻礙。中華體育季刊，15:3=59，144-149。

金車文教基金會(2021 年 8 月 2 日)。《青少年疫情》停課不停學？高達六成四青少年渴望回歸校園生活。<https://kingcar.org.tw/survey/501376>

徐敏珠，楊建民(2006)。我國高等教育之數位學習發展策略分析。教育學刊，26，191-214。

教育部全球資訊網 (2021 年 5 月 19 日)。高級中等以下學校因應疫情線上教學採彈性多元方式。

https://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&sms=169B8E91BB75571F&s=09FBAB513BBF6F19

教育部體育署(2014 年 2 月 3 日)。聰明學習靠運動-參與體育活動每週應達一百五十分鐘以上。

<https://www.sa.gov.tw/News/NewsDetail?Type=3&page=151&id=697&n=92>

詹明倫(2001)。青少年休閒活動與教育。國立臺灣體育學院學報，183-190。

謝長良(2012)。線上課程教學策略應用於國小四年級學生學習成效之研究—以網路交友為例。私立稻江科技暨管理學院網路系統學系：碩士論文。

附錄

一、網路問卷

<p>您好：</p> <p>此問卷是針對羅東高中學生在新冠疫情停課期間，對於高中生生活各方面之影響。本問卷採不記名方式進行，僅供學術研究使用，請大家放心作答。感謝您的協助，本研究才得以順利進行，祝您順心。</p> <p style="text-align: right;">羅東高中 202 班 王姿予 敬上</p>		
線上課程	1	你認為自己線上上課的認真程度有幾分？(1-5 分別為非常不認真、不認真、普通、認真及非常認真) <input type="checkbox"/> 1 分 <input type="checkbox"/> 2 分 <input type="checkbox"/> 3 分 <input type="checkbox"/> 4 分 <input type="checkbox"/> 5 分
	2	你認為實體上課還是線上上課效率較高？ <input type="checkbox"/> 實體上課 <input type="checkbox"/> 線上上課
	3	你比較喜歡實體課程還是線上課程？ <input type="checkbox"/> 實體課程 <input type="checkbox"/> 線上課程
休閒活動	4	在疫情停課時間，你的休閒活動安排為何？(可複選) <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 看手機 <input type="checkbox"/> 睡覺 <input type="checkbox"/> 閱讀 <input type="checkbox"/> 看電視 <input type="checkbox"/> 其他_____
運動時間	5	在疫情停課期間，平均一週運動時間是多少？ <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 30 分鐘 <input type="checkbox"/> 1 小時 <input type="checkbox"/> 2 小時 <input type="checkbox"/> 3 小時 <input type="checkbox"/> 4 小時 <input type="checkbox"/> 5 小時 <input type="checkbox"/> 其他_____
睡眠時長	6	你在實體上課期間，平均一日睡眠時長？ <input type="checkbox"/> 4 小時 <input type="checkbox"/> 5 小時 <input type="checkbox"/> 5 小時 <input type="checkbox"/> 7 小時 <input type="checkbox"/> 8 小時 <input type="checkbox"/> 9 小時 <input type="checkbox"/> 其他_____
	7	你在線上上課期間，平均一日睡眠時長？ <input type="checkbox"/> 4 小時 <input type="checkbox"/> 5 小時 <input type="checkbox"/> 5 小時 <input type="checkbox"/> 7 小時 <input type="checkbox"/> 8 小時 <input type="checkbox"/> 9 小時 <input type="checkbox"/> 其他_____

二、訪談提綱

線上課程方面	1	1.針對疫情爆發後的線上課程，你對你在課程上的滿意程度給幾分(滿分 5 分) 你覺得自己線上上課認真嗎?你覺得你可以如何提升自己上課認真的程度?
	2	你覺得線上上課和實體上課哪一個上課效率比較高?為什麼?有甚麼方法可以提升上課的效率嗎?
	3	你喜歡線上上課還是實體上課?為什麼?
休閒活動方面	4	線上上課前和線上上課休閒時間的活動安排有哪些?有哪些差別嗎?
運動時間方面	5	線上上課後的運動時間是多少?線上上課前與線上上課後的運動分別是那些?
睡眠時長方面	6	實體上課前和線上上課時平均睡眠時間是多少?為什麼增加或減少?