

後疫情時代，怎麼「動」最健康

訪談大綱

您好：

首先感謝您撥空協助訪談，本次訪談為學術性質的研究，訪談時間約 15~20 分鐘，內容與探討南投縣草屯鎮國小高年級後疫情時代的運動現況有關，回答的內容沒有固定答案，且訪談內容將只用於太平洋盃小論文比賽，其資料絕對保密。

本次訪談分成五題。懇請先仔細閱讀 5 分鐘，接著參賽學生會進行提問，請受訪者回答相關問題。最後，感謝您撥冗參加訪談，謝謝您！

敬祝 身體健康 平安如意

南投縣平林國小

指導老師：黃奕晨老師、李美儀老師

參賽學生：吳沁芸、莊雨蓁 敬上 111 年 9 月

1. 根據問卷調查結果發現，無論是疫情發生之前，或者在後疫情時代，草屯鎮高年級學生最常做的運動都是「慢跑」，可能是什麼原因造成的？
2. 疫情爆發之後，學生開始使用線上教學。在這過程中，使用 3C 產品的時間拉長，這點對於國小高年級學生在「運動」這方面造成什麼影響？他們該如何調整？
3. 在後疫情時代，您有沒有什麼建議能讓國小高年級生能夠保持規律運動的習慣？另外建議他們可以從事哪種運動項目比較合適？
4. 我們的問卷發現，「父母不同意運動」以及「沒有親朋好友一起運動」這兩點也是高年級學生認為運動上不方便的重要因素，「家長」對於學生進行運動這件事有很大的影響力。在這後疫情時代，您有什麼建議給家長，讓他們幫助學生維持運動的習慣。
5. 在後疫情時代，很多學生雖然打疫苗了，但染疫人數過一段時間又會變嚴重。在反反覆覆的疫情高峰下，對於國小高年級學生運動有什麼建議，或者需要注意的哪些問題？

後疫情時代，怎麼「動」最健康

訪談隨筆紀錄

訪談對象	時間	紀錄
劉佳鎮 教授	9/21 15:30~16:00	
林以忠 老師	9/27 16:00~16:30	