



後疫情時代，怎麼「動」最健康

吳沁芸 六年甲班 莊雨蓁 五年甲班

南投縣草屯鎮平林國小

研究動機

疫情之前，大家都會在學校、公園運動等公共運動場所進行運動，但我們發現疫情後，政府會有許多防疫規定，讓大家有段時間無法正常運動。現在防疫規定變寬鬆了，慢慢要恢復疫情以前的正常生活，但是我們注意到一個現象，雖然疫情逐漸緩和，但是運動這件事多少會受到防疫政策的影響，所以我們想知道後疫情時代的草屯鎮高年級學生有沒有運動量不足的問題？運動習慣有沒有改變？還是有面臨什麼困難？討論後，我們決定透過問卷調查，了解後疫情時代下草屯鎮國小生的運動情況，並且拜訪相關的專家，詢問他們的看法，最後把我們蒐集到的資料總結，最後整理出結論與建議。

研究目的

- 一、要了解後疫情時代草屯鎮國小高年級學生的運動現況。
- 二、分析後疫情時代草屯鎮國小高年級學生所面臨的運動問題。
- 三、提出後疫情時代草屯鎮國小高年級學生運動問題的解決方法與建議。

研究流程



問卷調查與訪談對象

- 一、問卷調查對象：這個研究以南投縣草屯鎮國小五、六年級生作為調查對象，總共發給草屯鎮14間學校，最後蒐集問卷數量達565份。
- 二、訪談對象：這個研究找了兩個專家學者訪談，一個是臺中教育大學體育學系劉佳鎮教授；一個是南投縣平林國小林以忠組長，訪談時間約20~30分鐘。

結論與建議

- 一、結論：
 - (一)學生發現自己運動的時數有變少的人占多數。
 - (二)學生有運動量不足的問題。
 - (三)配戴口罩的規定跟怕感染新冠肺炎是造成學生不便的因素。
 - (四)家長會影響學生運動的情形。
- 二、建議：
 - (一)以恢復正常生活為目標，養成持續運動的習慣。
 - (二)家長可以調整運動的觀念，找到與學生共同喜愛的運動類型進行運動。

研究限制

- 一、研究的結果不一定適用南投縣其他地區的高年級學生，也不一定符合草屯鎮中、低年級學生的現況。
- 二、病毒會造成生病，訪談對象假如可增加醫生的意見，相信得到資訊會多元。