不同教育階段學生身體意象發展之研究---以桃竹地區學生為例

周麗華[1*]　何若湯[1]　董金龍[2]

[1]清雲科技大學　體育運動組
[2]南亞技術學院　體育運動組

摘要

本研究主要在探討不同教育階段學生的實際體型與身體意象發展狀況，及比較不同階段學生各種身體意象與其實際體型之差異情形。以九十三學年度就讀於桃竹地區學生為研究母群，採集群抽樣方式共抽取國小、國中、高中及大學院校各兩所，共計有 960 人為受試者，採團體自填問卷收集相關資料，有效樣本共有 771 人。所蒐集資料以次數分佈、平均值、標準差等描述統計，及配對 t 檢定等統計方式進行分析。研究結果發現：(一)男生實際體型有逐年成長的趨勢，自陳體型在國小較接近實際體型，國中後則有大幅高估的趨勢，期望體型國小至國中有大幅成長現象，在高中與大學則接近實際體型；(二)女學生之實際體型成長幅度不如男生明顯，而自陳圖象與自陳體型在國小及高中與實際體型接近，至大學階段則又高於實際體型，期望體型有低於實際體型的趨勢；(三)男生在國小階段僅在自陳體型有顯著高估現象，然而國中階段之各種身體意象均有顯著高估的現象，在高中及大學階段男生僅投射其自陳圖象亦有顯著高估之現象，其餘之身體意象與實際體型則趨接近；(四)女生在國小階段明顯期望有較瘦的體型，而國中階段對自陳圖象與自陳體型均顯著高估現象，在高中女生自已投射其自陳圖象顯著高於實際體型，而期望體型則顯著低於實際體型，而大學女生的自陳體型顯著高於實際體型，而其餘的身體意象與實際體型則十分接近。

關鍵詞：身體意象、實際體型、自陳圖象、自陳體型、期望體型

*聯絡人 e-mail:lhchou@cyu.edu.tw　Tel:03-4581196#3530　Fax:03-4574072

A Styudy on the Development of Body Image of Students in Different schooling Stages－Take the Students in Taoyuan Area as Example

Lee-Hua Chou[1*] Jo-Tang Ho[1] Jin-Long Doong[2]

[1] Physical Education and Sports Department, Ching Yun University

[2] Physical Education and Sports Department, Nanya Institute of Technology

Abstract

The purpose of this study was to explore the reality body measure and the development of body image of students in different schooling stages. The research population was students in Tao yuan area, in the school year of 2004. The clustered sampling was 880 subjects from two elementary schools, middle schools, high schools and colleges, respectively. Questionnaires were used to collect data, and the number of valid samples was 771. The data were analyzed frequency distribution, average mean, standard deviation, and paired t-test. The results showed that;1)The realign body measure of the male students had am increasing trend.; the self-report body image was close to the reality body measure in elementary school, and over estimated in middle school; the expected body image increased significantly from elementary school to middle school, and that was close to the reality body measure in high school and college;2)The increase of reality body measure of the female students was significantly less than that of the male students; the self-report body image was close to the reality body measure in elementary school, high school., and over-estimated in college; the expected body image was less than the reality body measure;3) The self-report body image of the male students in elementary school was over-estimated; the body image was over-estimated in middle school; and the projected self-report body image was over-estimated in high school and college, and the rest of the body image was close to the reality body mensure;4) The female students expect slimmer body in elementary school: the self-report body image and the self-report body drawing were over-estimated in middle school; and the projected self-report body drawing was higher than the realign body measure, the expected body image was significantly college students' self-report body image was significantly higher than the reality body measure,

and the rest of the body image was close to the reality body measure.

Keywords: body image, reality body measure, self-report body image, self-report body drawing, expected body image

壹、緒論

一、研究背景

依據台灣教育部一項「國小學生健康檢查體位普查」報告指出，全台 167 萬名小學生，竟有四分之一屬於過重或肥胖，體重過輕的兒童也有八分之一，而根據衛生署「2001 至 2002 年台灣地區國小學童營養健康狀況變遷調查」顯示，台灣地區國小學童飲食攝取熱量高於建議量，蛋白質及油脂過多、醣類及膳食纖維攝取不足，鈣質及鐵質尚符合建議量，但隨年齡增加卻逐漸減少之趨勢(陳清芳，2005)。從上述兩項政府的學童之健康及營養調查報告顯示，台灣地區學童在不健康的生活形態與飲食習慣下，其體能與體型發展確實是出現令人擔心的警訊。另一方面，近年來的青少年與兒童受大眾媒體的影響，對體型外表的的重視遠大於過去，顯示社會文化越來越重視身體外在的美醜(Cash & Green, 1986)，尤其隨著媒體充斥著各種減肥商業的廣告，加上台灣特有的仿效風潮－偶像、名模及整型等風潮，在標榜纖細、美麗、窈窕等外型刻板印象之訊息傳播下，大眾深受其深遠的影響，造成社會一股減肥、瘦身、美容、身材雕塑及整型的流行風潮，其中女性受到的影響更為嚴重(林宜親、林薇，2000；Thompson & Thompson, 1996)。

對於上述媒體所創造瘦身、長腿、修頰的女性廣告人物幾乎都在強調同一理想體型，雖然專家認為媒體所創造出來的理想女性身材，以生物學觀點視之並不盡理想 (Feldman, Feldman, & Goodman, 1988)。而且健康教育學者 Wilfley & Rodin (1995)亦指出從許多非白人及發展中非西方國家的研究發現，上述這些民眾在接受西方社會「纖瘦」之體型觀點後，其飲食習慣亦出現越來越多的異常現象，如暴食、過度節食、恐懼肥胖及對身材不滿等，而且這些現象與其族群之西化程度、同化程度有密切關係。這種社會理想體型之期待，亦反映在青少年關注他們外表、體型、體重及飲食行為方面 (Thelen, Powell, Lawrence, & Kuhnert, 1992)，對於過胖體型對青少年心理也造成極大的壓力，並且會影響到青少年自我概念之發展 (周玉真，1992a)，甚至這種身體意象亦會影響到學童的運動自信(sport self-confidence, SSC)的正常發展(劉照金，2000；Sherrill, Holguin, & Caywood, 1989；Wayment, 1989)。

有關學童及青少年的身體意象發展，近年來成為教育與健康、心理學者研究主題之一。在國外的研究：如 Feldman, McGrath, and O’Shaughessy (1986)的研究更

指出大多數女生相信自己太胖，並影響其從事可能有害於健康的減肥行為；Maloney, McGuire, Daniels, and Specker (1989)亦發現國小 3-6 年級學童就有 45% 的女生希望自己能更瘦一些，而且有 37% 已開始設法減重，甚至有 6.9% 已瀕臨所謂的神經性厭食症(anorexia nervosa)範圍內(引自劉俊昌，2000)；英國的 Davies and Fumham(1986)研究亦指出，不到 4% 體型在標準體重範圍的女性滿意自身的體型，卻有超過 40% 認為自己太重，並有約 50% 的人期望減輕體重。在國內的研究：例如國內財團法人董氏基金會(1999)曾調查國人的身體意象，分析結果發現男性在身材滿意度方面，顯著高於女性，有比較健康的身體意象，但兩性「在意及重視身材」並無顯著差異，再就年齡層分析也發現有顯著差異，尤以 20-29 歲比 10-19 歲、40-49 歲與 50-59 歲等年齡層更在意及重視身材，在身材滿意度方面，各年齡間並無顯著差異，但越覺得自己不胖者，卻願意花錢「保持」或「雕塑」身材；蕭芳惠、林薇(1998)有關台北市高中女生的身體意象及飲食異常傾向之研究，發現 84.2% 的台北市高中女生對自己的體型不滿，而且「自我認知體型」、「期望體型」與「實際體型」非常不一致，而且多數人期望自己比實際要瘦，多數人會高估自己的體型；周玉真(1992a)研究發現，青少年至二十多歲時最關心自己的外表，此後隨著年齡的增長而有關注漸減的趨勢。顯見從上述國內外的研究結果顯示，身體意象與身體質量指數對青少年的健康影響十分重大，如果不善加注意，將造成青少年身心健康的一大威脅，尤其青少年對於自己體型不滿及所演生的偏差行為，這是值得教育工作注意的警訊，亦應透過教育的方法增進健康身體意象。

體型之胖瘦與體重之增減，常被作為健康的指標(如 BMI)，而身體意象是個人在心中對自己身體形成的影像，雖是以身體情況為基礎，卻必須透過感覺、情緒或運動狀況而建立，這是社會的產物，會根據一個人過去生活的親身經驗，及他人對他的影響而定，對個人自我、自我認同、自我概念息息相關，也是決定一個人行為的重要指標。但是肥胖影響身心健康的問題雖已廣受各界重視，不過過度關心自身體型，甚或扭曲對體型之意識，對身心健康的不良影響，其實不亞於肥胖問題，但這種問題卻不如具體存在的肥胖問題受到關注。衛教專家亦指出，對於健康身體意象的增進，可透過全面的教育計畫來達成(Collins, 1991)，然而教育計畫的達成需求充分資訊與學生觀念作基礎，方得有效的進行教育計畫。然而，有關我國學生身體意象一貫性的研究並不多見，對於我國不同階段學生身體意象的瞭解尚屬不足，這可能成為全面教育計畫的一個盲點。因此，本研究主要的動機在瞭解不同教育階段學生的實際體型與身體意象發展狀況到底如何？性別上的差異是否影響到學生的身體意象發展？各教育階段學生的各種身體意象與實際體

型是否有認知上的落差？這些問題的解答對實施全面健康教育計畫的參考應有其積極意義。

二、研究目的

本研究之主要目的是要瞭解不同階段學生其身體意象發展情形，以作為實施全面教育計畫的參考。本研究乃以桃園地區不同階段學生為對象，其具體研究目的如下：

1.探討不同教育階段學生各種身體意象之發展現況。

2.比較不同階段學生各種身體意象與其實際體型之差異。

三、名詞界定

1.身體意象(body image)：

是對自我身體外表的認知及評價，是「心理我」的顯現，不僅是一種感受，更是個人整體發展的基礎，影響著我們諸多的行為、自我概念、自尊、社交行為、自信心及心理的疾病(周玉真，1992b；Atwater, 1990；Garner, 1997)。本研究採蕭芳蕙(1995)、Sheryl and Marita(1997)所發展的三種指標測量學生的身體意象：對體型觀念的清晰度、對實際及理想體型的認知及對個人外表描述。本研究操作定義乃指受試者在自我圖象、實際體型、期望體型及自陳體型量表上選擇，並轉換成教育部(2005)所公佈身體質量指數常模上所呈現數值。

2.實際體型(reality body measure)：

指依實際測量身高、體重所得之體型。本研究之操作定義乃指受試者之實測體重(公斤)／身高(公尺)的平方”所得到之身體質量指數(BMI)。

3.自陳圖象(self-report body drawing)：

以身體圖型投射出個人心中的身體意象，可瞭解個人對自身體型觀念的清晰程度(蕭芳蕙，1995；Sheryl and Marita, 1997)。本研究操作定義乃指受試者在自陳圖象量表上選擇，並轉換成教育部(2005)所公佈身體質量指數常模上所呈現數值。

4.自陳體型(self-report body image)：

指個人依其自我認知所自覺之身體意象。本研究之操作定義乃由受試者在五種不同等級男女體型選項中，分別挑出自己感覺目前最接近的體型，再依受

試者選擇之自陳體型選項，並轉換成教育部(2005)所公佈身體質量指數常模上所呈現數值。

5.期望體型(expected body image)：

指個人期望之身體意象。本研究之測量方式乃由受試者在五種不同等級男女體型選項中，分別挑出最接近自己期望的體型，再依受試者在期望體型量表上選擇，並轉換成教育部(2005)所公佈身體質量指數常模上所呈現數值。

貳、研究方法

一、研究對象

本研究以桃園、新竹地區學生為研究對象，以甄求合乎本研究目的之學校共抽取國小、國中、高中及大學院校各兩所，每校各選取男女生 60 位學生為受試對象，共計有 960 人為受試者，扣除測試資料不全者或廢卷，有效樣本共有 771 人(佔 80.31%)，其中男生 441 人(佔 51.62%)，女生 407 人(佔 48.38%)，有關本研究對象之不同教育階段人數分布如表 1。

表 1 研究對象之教育階段及性別分佈分析摘要表

教育階段	男生		女生		合計
	人數	%	人數	%	
國小	94	50.27	93	49.73	187
國中	119	56.40	92	43.60	211
高中	92	50.00	92	50.00	184
大學	93	49.21	96	50.79	189
合計	398	51.62	373	48.38	771

二、研究工具

本研究之測量包括受試者基本資料及身體意象量表等兩部分。其測試方法及目的分述如下：

1.基本資料：包括性別、年齡、學歷，以及身高、體重，其中身高、體重之測量方法、步驟及紀錄以教育部公佈之「中華民國學生體能測驗手冊」編定的內容為標準，包括測驗對象、測驗項目、測驗流程、測驗方法與工具，記錄表格等五大部分(國立台灣師範大學，1995)。

2.受試者身體意象量表：包含自陳圖象、實際體型、自陳體型及期望體型，主要在測試受試對象對自身身體意象的評量。本研究採用蕭芳蕙(1995)、Sheryl and Marita(1997)所發展的四種測量學生身體意象之指標。

A.自陳圖象(self-report body drawing)測量：主要測量受試者對自我體型觀念的清晰程度。其測量方式乃由受試者在本研究所提供五種體型圖中，選擇最接近自己的體型圖，從中投射出個人心中的身體意象。本研究再將依受試者在自陳圖象量表上選擇，並轉換成教育部(2005)所公佈身體質量指數常模上所呈現數值。

B.實際體型(reality body measure)：指個人實際測得之體型。其測量方式乃由受試者之實測體重(公斤)／身高(公尺)的平方”所得到之身體質量指數(BMI)。

C.自陳體型(self-report body image)：指個人依其自我認知所自覺之身體意象。本研究之測量方式乃由受試者在五種不同等級男女體型選項中，分別挑出自己感覺目前最接近的體型，藉以瞭解受測者對自身身體意象的滿意程度。

D.期望體型(expected body image)：指個人期望之身體意象。本研究之測量方式乃由受試者在五種不同等級男女體型選項中，分別挑出最接近自己期望的體型，藉以瞭解受測者對自身身體意象的滿意程度。

上述有關自陳圖象、實際體型、自陳體型及期望體型測試之測量，先由施測者進行說明，使受試者瞭解其意義，並由受試依其認知填寫自陳圖象、實際體型、自陳體型及期望體型測試，由受試者分別勾選其自身認知之目前個人身體質量指數(BMI)，其選項則依教育部(2005)公佈之各教育階段(各年齡層)之常模為準，如國小階段男生問題選項為：過輕(BMI 13 以下)、稍輕(BMI 16-17)、適中(BMI 18-21)、稍重(22-24)、過重(25 以上)，其年齡層選項對照表如表 2。

表 2 不同教育階段各種身體意象與身體質量指數(BMI)選項對照表

男生					
教育階段	過輕	稍輕	適中	稍重	過重
國 小	13 以下	16-17	18-21	22-24	25 以上
國 中	15 以下	17-19	20-22	23-25	26 以上
高 中	17 以下	18-20	21-23	24-26	27 以上
大 學	18 以下	19-21	22—24	25-26	27 以上
女生					
教育階段	過輕	稍輕	適中	稍重	過重
國 小	14 以下	15-17	18-21	22-23	24 以上
國 中	15 以下	16-18	19-22	24-25	26 以上
高 中	16 以下	17-19	20-22	23-24	25 以上
大 學	17 以下	18-19	20–21	22-23	24 以上

資料來源：教育部(2005)：7-23 歲學生身體質量百分等級常模

三、研究步驟

本研究資料蒐集於 94 年 3 月至 5 月間進行。首先於 94 年二月間，由研究者依研究目的甄求合乎本研究目的之學校，並徵得學校與協助教師之同意。接著向協測教師說明研究理念後，再由研究者親自至各校進行測試。

四、資料分析

資料蒐集完畢後，檢查身高、體重測驗記錄表與問卷填答情形，剔除基本資料不全、隨意亂答者。隨後依照每人之問卷做編碼工作，利用 SPSS/PC for Windows 將資料輸入磁碟中成為資料檔，並以 SPSS/PC for Windows 10.0 版統計套裝軟體作統計處理與分析本研究資料。本研究所應用之統計方法包括：

1.每筆連續變數資料均以描述性統計方法整理分析，求出平均數與標準差，每筆非連續變數資料均以描述性統計方法整理分析，求出次數與百分比。

2.以成對樣本 t 考驗實際體型與自陳體型、期望體型是否有差異。

本研究中之有關統計上之顯著差異水準，均定為 $p<.05$。

參、結果與討論

一、不同階段學生身體意象之發展

1.不同教育階段男生身體意象之發展

表 3 及圖 1~圖 4 為不同教育階段男生自我身體意象發展描述統計摘要表及發展圖。從中可以發現男學生之實際體型(BMI)隨著年齡成長有逐年成長的趨勢；而自陳圖象在國小階段十分接近實際體型(BMI)，唯在國中至大學階段卻大幅高於其他三種身體意象;而自陳體型在國中階段到高中階段亦有逐年成長的趨勢，但到高中到大學階段則無成長，從趨勢圖發現，在高中階段以前，男生對自己的體型有高估的現象;而本研究亦發現期望體型則在國小至國中階段有大幅成長現象，然而在高中與大學階段則幾乎無成長現象。

從上述男學生各種身體意象發展現象， 與 Dombusch, Carismith, Duncan, Gross, Martin, Ritter, & Sieget-Gorelick (1984)等人的研究結果十分類似，男性青

少年在進入青春期，普遍期望體重增加，如此可以增加其男性氣概。然而，青少年時期四種體型認知是有歧異的現象，隨著年齡的成長，其實際體型、自陳體型及期望體型等三種體型認知在大學階段有日趨一致的現象，顯示隨著年齡與心理的成熟或教育的影響，對自己的體型認知日趨接近事實，而且亦能接受(滿意)自己的體型，這種結果與 Wooley, Wooley & Dyrenforth(1979)等學者研究發現是有類似現象。不過，在針對測量受試者對自我體型觀念的清晰程度的自陳圖象(self-report body drawing)測量，除國小階段較接近實際體型外，國中至大學階段卻大幅高於其他三種身體意象，顯示國中以後的男生在自陳圖象中投射出個人心中的身體意象遠遠高於其實際與期望的體型。

表 3　不同教育階段男生不同身體意象發展描述統計摘要表

身體意象	國小			國中		
	n	M	SD	n	M	SD
實際體型	94	19.31	3.52	119	19.38	2.89
自陳圖象	94	19.21	2.01	119	21.78	1.94
自陳體型	94	20.13	3.42	119	20.59	3.38
期望體型	94	19.23	1.98	119	21.07	2.83
身體意象	高中			大學		
	n	M	SD	n	M	SD
實際體型	92	20.21	2.44	93	21.41	2.78
自陳圖象	92	22.57	2.12	93	23.04	1.96
自陳體型	92	21.05	2.81	93	21.04	2.86
期望體型	92	20.99	2.45	93	21.20	3.22

2.不同教育階段女生身體意象之發展

表 4 及圖 1~圖 4 為不同教育階段女生自我身體意象發展描述統計摘要表及發展圖。從中發現女學生之實際體型(BMI)的成長幅度並不如男生明顯，顯示女生實際體型成長早熟之現象；而自陳圖象與自陳體型在國小階段與實際體型(BMI)十分接近，在國中階段則高於實際體型(BMI)，高中階段則又與實際體型(BMI)接近，至大學階段則又高於實際體型(BMI)；而期望體型除在國中階段接近實際體型(BMI)外，其餘階段均低於實際體型(BMI)與自陳體型，然而值得注意的是在大學階段，期望體型與實際體型有逐漸接近的趨勢。

從上述結果顯示青少女不管在意象圖型或認知上均傾向自覺體型較重，這與其他研究者的研究結果有類似現象(蔡季蓉，1990；周玉真，1992；林宜親、林薇，2000；Thelen, et al., 1992)。其次，女生亦有期望自己的體型較瘦一些的傾向，這與其他研究者的研究結果有類似現象(林宜親、林薇，2000；Wooley,

Wooley & Dyrenforth, 1979)。不過，隨著年齡的成長，女生(尤其在大學階段)雖然還是認為自己較胖，但其期望體型逐漸與實際體型接進，這和過去研究結果是有些不同(Wooley, Wooley & Dyrenforth, 1979)，是否與教育結果有關值得進一步探究。

表 4　不同教育階段女生不同身體意象發展描述統計摘要表

身體意象	國小			國中		
	n	M	SD	n	M	SD
實際體型	93	19.17	4.17	92	18.62	2.66
自陳圖象	93	19.26	1.91	92	21.20	1.90
自陳體型	93	19.64	3.22	92	20.93	3.43
期望體型	93	18.08	1.92	92	19.30	2.66

身體意象	高中			大學		
	n	M	SD	n	M	SD
實際體型	92	19.68	2.34	96	20.19	2.77
自陳圖象	92	21.24	1.47	96	20.88	1.77
自陳體型	92	19.95	2.92	96	21.75	2.86
期望體型	92	18.22	2.58	96	19.89	2.69

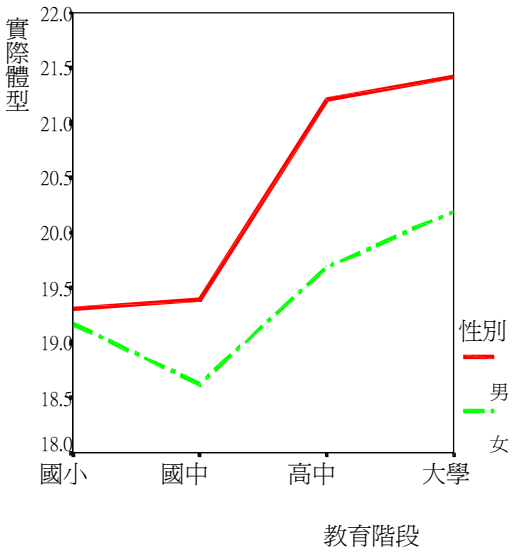

圖 1　不同教育階段男、女生實際體型(BMI)之發展圖

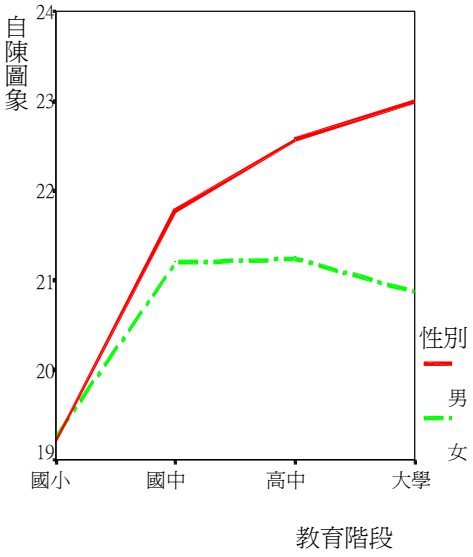

圖 2　不同教育階段男、女生自陳圖象之發展圖

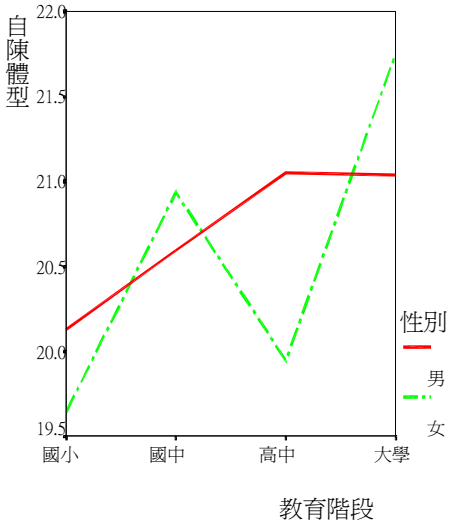

圖 3　不同教育階段男、女生自陳體型之發展圖

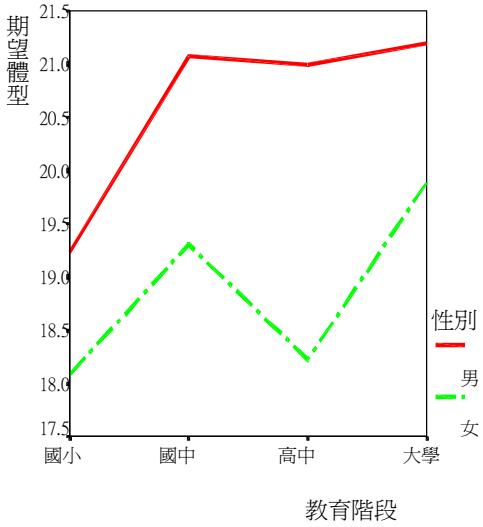

圖 4　不同教育階段男、女生期望體型之發展圖

二、不同教育階段男女學生不同身體意象之比較

1.不同教育階段男學生不同身體意象之比較

表 5 及圖 5 為不同教育階段男生之不同身體意象發展之配對 t 檢定摘要表及發展比較圖。在表中顯示國小階段男生僅在實際體型與自陳體型有顯著差異，其餘之身體意象與實際體型之差異均未達顯著水準；而國中階段男生之各種身體意象均顯著高於實際體型；在高中及大學階段男生僅投射其自陳圖象顯著高於實際體型，其餘之身體意象與實際體型之差異均未達顯著水準。

上述結果顯示，在國小階段男生自覺其體型遠高於其實際體型，可能與部分男生已開始自覺體型趨於肥胖有關，這與洪文綺、黃淑貞及姜逸群(2003)研究類似，在國小階段男生體型認知偏差率為 42.5% ，其中有 24.3% 的男生覺得自己的體型趨於肥胖。在國中階段男生不同身體意象均遠高於其實際體型，可能與國中男生已開始自覺體型較肥胖或期望體型趨於壯碩有關，這與林宜親、林薇(2000)及 O' Dea (1999)的跨文化研究結果類似。在高中及大學階段男生自陳圖象顯著高於其實際體型，可能與高中男生內在投射出自覺體型較肥胖有關(蔡季蓉，1990；周玉真，1992a)，不過其自陳體型與期望體型均與其實際無顯著差異，顯示大學男生對自己體型較為接受與滿意(蔡季蓉，1990；趙瑞雯，1996)。

表 5　不同教育階段男生身體意象發展之配對 t 檢定摘要表

教育階段	配對比較項目	平均數	標準差	t 值
國小	實際體型－自陳圖象	.0949	4.7562	.194
	實際體型－自陳體型	-.8199	2.5643	-3.100*
	實際體型－期望體型	.7900	3.7394	.205
國中	實際體型－自陳圖象	-2.3973	3.9473	-6.625*
	實際體型－自陳體型	-1.2082	3.1631	-4.167*
	實際體型－期望體型	-1.6872	4.2278	-4.353*
高中	實際體型－自陳圖象	-1.3557	3.8150	-3.409*
	實際體型－自陳體型	.1606	2.2231	-1.315
	實際體型－期望體型	.2150	3.5532	.580
大學	實際體型－自陳圖象	-1.5859	3.8208	-4.003*
	實際體型－自陳體型	.3765	3.2292	1.124
	實際體型－期望體型	.2152	4.2676	.486

P<.05

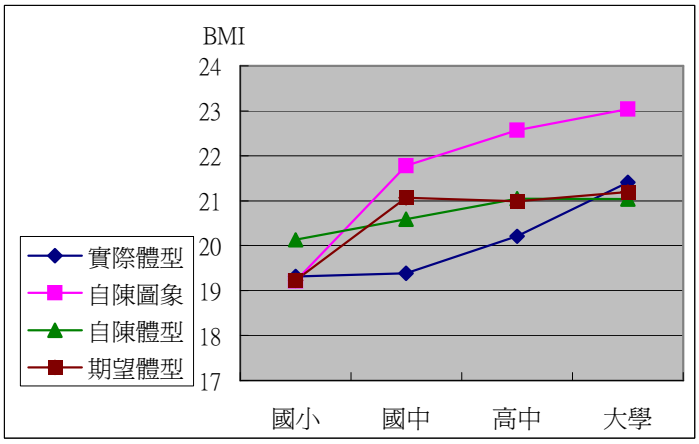

圖 5　不同教育階段男生不同身體意象發展比較圖

2.不同教育階段女學生不同身體意象之比較

表 6 及圖 6 為不同教育階段女生之不同身體意象發展之配對 t 檢定摘要表及發展比較圖。從中顯示國小女生在實際體型與期望體型之差異達顯著水準，其餘之身體意象與實際體型之差異均未達顯著水準；而國中女生則自陳圖象與自陳體型均顯著高於實際體型，而期望體型與實際體型之差異則未達顯著水準；在高中女生自已投射其自陳圖象顯著高於實際體型，而期望體型則顯著低於實際體型；而大學女生的自陳體型顯著高於實際體型，而其餘的身體意象與實際體型無顯著差異。

上述結果顯示，在國小階段女生期望自己的體型遠瘦於實際體型，這與(O' Dea,

1999；Thelen, Powell, Lawrence, & Kuhnert, 1992)相關研究是有類似結果；而國中女生高估自己的體型，亦即認為自己較為肥胖，對自己的體型不滿意，這項結果與蔡季蓉(1990)、周玉真(1992a)的研究結果類似，顯示青少女較不滿意自己的體型；在高中女生亦高估自己的體型，並期望自己體型較實際體型更瘦一些，顯示青少女較不滿意自己的體型。大學女生雖亦高估自己的體型，不過對於自己體型已較符合其實際體型，這項結果與(林宜親、林薇，2000；江承曉，2002；Cash, & Green, 1986；Neumark-Sztainer, 1996)研究結果較不同，這可能是大學生心理已較成熟，而且其身體知識成長有關。

表 6　不同教育階段女生身體意象發展之配對 t 檢定摘要表

教育階段	配對比較項目	平均數	標準差	t 值
國小	實際體型－自陳圖象	-.0847	4.9043	-.167
	實際體型－自陳體型	-.4664	3.0407	-1.479
	實際體型－期望體型	1.0927	4.0842	2.580*
國中	實際體型－自陳圖象	-2.5724	3.8635	-6.386*
	實際體型－自陳體型	-2.3115	3.0152	-7.353*
	實際體型－期望體型	-.6810	3.4625	-1.887
高中	實際體型－自陳圖象	-1.5544	3.1842	-4.682*
	實際體型－自陳體型	-.2609	2.8989	-.863
	實際體型－期望體型	1.4619	3.4639	4.048*
大學	實際體型－自陳圖象	-.6830	3.7993	-1.442
	實際體型－自陳體型	-1.5580	2.7334	-5.585*
	實際體型－期望體型	-.6830	3.7993	.907

P<.05

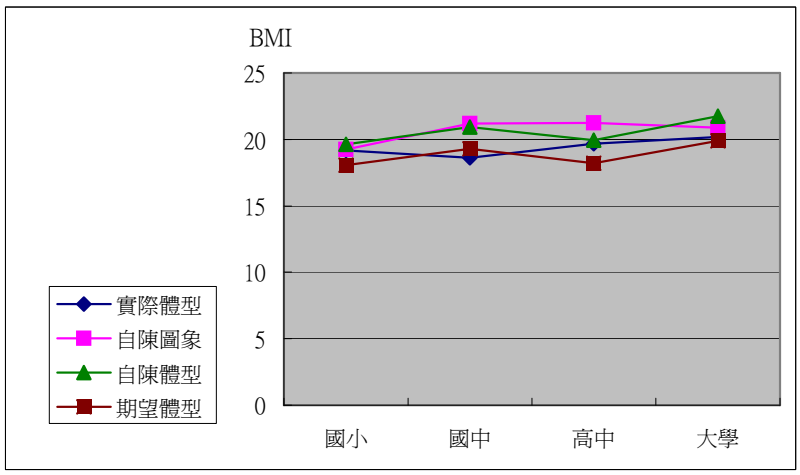

圖 6　不同教育階段女生不同身體意象發展比較圖

肆、結論與建議

一、結論

1.男學生之實際體型(BMI)隨著年齡成長有逐年成長的趨勢，在自我體型認知清淅度的圖象投射，在國小階段較接近實際體型(BMI)，但在國中後則有大幅高估的趨勢，在期望體型上在國小至國中階段有大幅成長現象，然而在高中與大學階段則已十分接近其實際體型。

2.女學生之實際體型(BMI)的成長幅度並不如男生明顯，顯示女生實際體型成長早熟之現象；而自陳圖象與自陳體型在國小階段與實際體型(BMI)十分接近，在國中階段則高於實際體型(BMI)，高中階段則又與實際體型(BMI)接近，至大學階段則又高於實際體型(BMI)；而期望體型除在國中階段接近實際體型(BMI)外，其餘階段均低於實際體型(BMI)與自陳體型。然而值得注意的是在大學階段，期望體型與實際體型有逐漸接近的趨勢。

3.從不同教育階段男生之不同身體意象發展之比較，國小階段僅在自陳體型有顯著高估現象，其餘之身體意象與實際體型已十分接近，然而國中階段之各種身體意象均有顯著高估的現象，在高中及大學階段男生僅投射其自陳圖象亦有顯著高估之現象，其餘之身體意象與實際體型則趨接近。

4.女生在國小階段明顯期望有較瘦的體型，而國中階段對自陳圖象與自陳體型均顯著高估現象，在高中女生自已投射其自陳圖象顯著高於實際體型，而期望體型則顯著低於實際體型，而大學女生的自陳體型顯著高於實際體型，其餘的身體意象與實際體型則十分接近。

綜合上述結果，不管男女生隨著年齡成長，其期望體型已接近實際體型，顯示男女生尚能接受其體型，然而男女生對自己體型認知仍有高估現象，顯示自我體型認知清淅度仍有待加強。

二、建議

1.本研究結果顯示隨著年齡成長，男女生的期望體型已接近實際體型，男女生已能接受其體型，唯對自己體型認知仍有高估現象，顯示自我體型認知清淅度仍有待加強，因此培養學生正確且健康的身體意象確有其必要，而且必須從身體、

認知、運動、心理等方面著手，以建立正確的身體概念，尤其國中階段的男、女青少年更有必要培養其正面積極的身體意象。

2.對於未來研究可針對擴大研究對象之族群，並以全國性之社會群眾為樣本，以建立全國性社會大眾身體意象的看法。另外可針對長期追蹤資料著手，以建立國內不同年齡層之身體意象的追蹤研究，作為國民健康相關身體意象與行為常模。未來可針對國人身體意象的測量工具加以發展，以期能真實測量國人身體意象的發展狀況。

伍、參考文獻

中文部分

● 期刊

1.江承曉　南區專科學生身體意象與社交行適應行為相關性之研究。衛生教育學報，17，147-168(2002)。

2.林宜親、林薇　青少年體型意識與節制飲食行為之研究。中華公共衛生雜誌，19(1)，33-41(2000)。

3.周玉真　青少年身體意象之探討。學生輔導通訊，20，64-73(1992b)。

4.洪文綺、黃淑貞及姜逸群　國小學童身體意象與相關因素之研究。耕莘學報，1，21-37(2003)。

5.劉俊昌　師院學生的體型、體型意識、以及有關行為之研究。臺中師院學報，14，111-124(2000)。

● 研討會論文

1.劉照金　國小學童運動特質自我概念之比較研究。中華民國大專院校八十九年度體育學術研討會專刊(雲林科大)，331-336(2000)。

● 學位論文

1.周玉真　青少年身體意像、自我概念同儕關係之研究。國立彰化師大輔導所碩士論文(1992a)。

2.趙瑞雯　高中生體型意識、健康控握與飲食行為間之關係研究。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文(1996)。

3.蔡季蓉　台北市國中生體型意識滿意度與健康知識、健康行為相關性之研究。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文(1990)。

4.蕭芳惠　台北市高中女生的體型意識與心因性厭食症、暴食症傾向之相關研究。國立台灣師範大學家政教育研究所碩士論文(1995)。

- 其他

1.財團法人董氏基金會　國人體型意識調查。2005 年 8 月 5 日取自財團法人董氏基金會網址：http://www.jtf.org.tw/ forum/ nutrition/ research_view.asp?This =6&Page=1(1999)。

2.教育部　體適能常模對照表。2005 年 8 月 1 日取自教育部體適能網站網址：http://140.135.82.106/(2005)。

3.國立台灣師範大學　八十三學年度提昇國民體能專案-學生體能檢測報告書。台北市：國立台灣師範大學學校體育研究與發展中心(1995)。

4.陳清芳　小學生體重兩極化 家長宜多關切孩童飲食。中央社記者陳清芳台北三日電(2005)。

英文部分

- 期刊

1.Collins, M. E. Promoting healthy body image through the comprehensive school health program. Journal of health Education, 22(5),297-302(1991).

2.Davies, E., & Fumham, A. The eating and body shape concerns of adolescent females. Journal of Child Psychology and Psychiatry and Applied Disciplines, 27(3), 417-428(1986).

3.Feldman, W. R., Feldman, E., & Goodman, J. T. Culture versus biology: Children's attitudes toward thinness and fatness. Pediatrics, 81, 190-194(1988).

4.Feldman, W., McGrath, P., & O'Shaughessy, M. Adolescents' pursuit of thinness. American Journal of Diseases of Children, 140, 753-755(1986).

5.Garner, D. M. The 1997Body image survey results. Psychology Today, 30 (1), 30-35(1997).

6.Neumark-Sztainer, D.. School-based programs for preventing eating disturbances. Journal of School Health, 66 (2), 64-71(1996)

7.O' Dea, J. Cross-cultural, body weight and gender differences in the body ideals of

university students. Australian Journal of nutrition & Dietetics, 56 (3), 144-150(1999).

8.Sherrill, C., Holguin, D., & Caywood, A. J. Fitness, attitude toward physical education and self-concept of elementary school children. Perceptual and motor skills, 78, 411-414(1989).

9.Sheryl, A. M. & Marita, P. M. The influence of social factors on female body image. The Journal of Social Psychology, 137 (6), 708-722(1997).

10.Thelen, M. H., Powell, A. L., Lawrence, C., & Kuhnert, M. E. Eating and body image concerns among children. Journal of Clinical Child Psychology, 21, 41-46(1992).

11.Thompson, J. K., & Thompson, O. N. Body size distortion and self-esteem in asymptomatic, normal weight males and females. International Journal of Eating Disorders, 5(6), 1061-1068(1996).

12.Wayment, H. & Zetlin, A. G. Theoreti caland methodological considerations of self-concept measurement, Adolescence, 16(94), 339-348(1989).

13.Wooley, O. W., Wooley, S. C., & Dyrenforth, S. R. Obesity and women II-A neglected feminist topic. Women's Studies International Quarterly, 2, 81-92(1979).

- 書籍

1.Atwater,E. Psychology of adjustment: personal growth in a changing world (4th ed.).New Jersey: Perentice Hall(1990).

2.Wilfley, D. E., & Rodin, J. Cultural influences on eating disorders. In Brownell K. D., Fairburn C. G. (Eds). Eating disorders and obesity: A comprehensive handbook. New York: The Guilford Press(1995).

- 其他

1.Dombusch, S. M., Carismith, J. M., Duncan, P. D., Gross, R. T. Martin, J. A. Ritter, P. L., & Sieget-Gorelick, B. Sexual maturation, social class, and the desire to be thin among Adolescent females(1984).

身體自我身概念與運動態度調查問卷

各位同學：
本問卷主要在瞭解您對自己、身體及運動的看法，沒有好壞的判定，純屬學術研究上用途，不作評分或其他用途，請你放心填答，麻煩你花點時間填寫或勾選(✓；◯)適當回答。感謝您的合作！

一、基本資料：

1.您的性別：□男　□女；　2.年齡：_____ 歲

3.目前就讀於：□國小　□國中　□高中　□大專；

4.參加運動代表隊或運動性社團：□是　□否

5.您覺得您的現在體型是：□很瘦　□稍瘦　□適中　□稍胖　□很胖

6.您覺得您現在 BMI(身體質量指數)大約是（不用計算，以自己印象填寫即可）：
□14 以下　□15-17　□18-21　□22-24　□25-27　□28-30　□30 以上

7.您希望您的體型比現在：□瘦很多 □瘦一點 □維持現況 □胖一點 □胖很多

8.您期望自己理想的 BMI(身體質量指數)大約是：
□14 以下　□15-17　□18-21　□22-24　□25-27　□28-30　□30 以上

9.您認為下列那個體型圖較接近您現在的體型：_____（請寫下圖的號碼數字）

1　　*2*　　*3*　　*4*　　*5*

10.您認為上面那種體型圖比較符合您希望的體型：_____（請寫上圖的號碼數字）

11.您現在的身高是：_____公分，體重是_____公斤

12.您父親的：身高是：_____公分，體重是_____公斤；
　你母親的：身高是：_____公分，體重是_____公斤；

13.你覺得你的家人體型大都是：□很瘦　□稍瘦　□適中　□稍胖　□很胖

14.覺得你的運動能力(運動技能)：□非常差　□很差　□尚可　□很好　□非常好

15.你覺得你的體能：　□非常差　□很差　□尚可　□很好　□非常好

16.除體育課外，你最近三個月每週平均運動次數（每次至少 30 分鐘以上）：
□不到一次　□一次　□二次　□三次　□四次　□五次以上