

第五章 結論與建議

本研究主要目的是想瞭解國中生身體意象和體重控制行為的現況，並探討不同個人背景因素分別對身體意象和體重控制行為差異情形，以及身體意象與體重控制行為之間的相關性。本章分為二節，第一節為結論，第二節為建議。

第一節 結論

依據研究結果，歸納出下列重要結論，敘述如下：

- 一、研究對象 BMI 平均為 20.7，屬「正常」，而 BMI 過輕者約占 14%，BMI 過重者約占 23%。期望體重較實際體重平均要輕 4.2 公斤，其中女生較男生期望更輕的體重。最常選擇的體重控制方法為運動和飲食控制。
- 二、研究對象有中間偏正向的身體意象，在七個層面中以外表適應得分最高，而身體各部位滿意度得分最低。身體各部位滿意度中頭髮為最滿意的部位，體重為最不滿意的部位。男生在外表評價、體能評價、體能適應、身體滿意度高於女生，外表適應低於女生，其餘因素無顯著差異。一年級學生的體能適應與健康適應上得分高於二年級學生。學業成績佔全班前 1/3 在外表評價上高於後 1/3，而學業成績佔中間 1/3 在健康適應上高於後 1/3。BMI 過輕

者與正常者在外表評價上較 BMI 過重者好，BMI 正常者在外表適應、體能適應上較 BMI 過重者好，而身體滿意度上 BMI 過輕者最好，BMI 正常者又較 BMI 過重者好。期望體重增重者與維持者在外表評價與身體滿意度上皆高於期望減重者。

三、研究對象在整體飲食行為呈現中間偏負向，其中僅均衡飲食狀況呈正向，其於高熱量食物進食頻率、飲食控制、低熱量攝食技巧皆呈負向。女生低熱量飲食技巧高於男生。三年級學生在飲食行為控制上較一年級好。BMI 得不同在飲食行為上皆為達顯著差異。學業成績佔前 1/3 與中間 1/3 在均衡飲食狀況上優於後 1/3。期望減重者在低熱量攝食技巧上好於期望體重增重者。選擇體重控制方法中的飲食控制在飲食行為總量表達差異。

四、男生的身體活動得分高於女生，其他背景因素與身體活動皆無顯著差異。

五、除外表適應外，身體意象各層面皆與均衡飲食狀況達顯著正相關，而在身體意象中的體能適應、健康評價、健康適應上與飲食控制達負相關。體能評價、身體部位滿意度與身體活動得分達到正相關，表示愈積極從事維持體能與增進體能的方法、對自我身體部位越滿意者，越會特意去進行身體活動。

第二節 建議

一、教育方面

1. 強化國中生對正向身體意象

本研究發現顯示國中生非常重視自己的外表但又非常不滿意自己身體，對自我體型有負向的評價，建議透過健康與體育領域課程的設計，加強學生對實際體型與正常體重的認知，與對自我身體意象中在外表、體能、健康的正確評價與關注及對身體各部位滿意度有更正向的描述，並可透過課程活動設計，來澄清學生對自我負向的身體看法並增強學生對自我身體的正向感受與評價。

2. 學校將身體意象列為輔導的一環

本研究發現女生對外表最關注，對自我身體意象偏向不滿意。所以學校輔導室應加強身體意象相關議題的討論，增強輔導學生對身體的認識、接納、欣賞與認同。

3. 加強 BMI 過重學生的教育

本研究發現 BMI 過重者在身體意象的方量表中得分皆較 BMI 正常者或 BMI 過輕者得分少，表示 BMI 過重者的有較負面的身體意象，而在飲食行為或身體活動上卻無積極的做法，建議學校可以針對這些

體型過重的學生開設課程，藉由正確飲食、身體活動的觀念與技巧教授，讓他們能擁有正常的體型，進而有較佳的身體意象。

4. 加強推動正確飲食的落實與身體活動實行

本研究對象的飲食行為呈現負向的狀況，在高熱量食物進食頻率、飲食控制及低熱量攝食技巧上皆低於平均，表示學生的飲食習慣偏向「多糖、多油、多鹽」的不健康型態。建議在健康與體育領域課程上，可多教導學生學生辨識隱形熱量食物，減少使用並能選擇其他健康的替代食物，在回家的路上如何避免炸雞、甜食等的誘惑技巧。

在身體活動方面仍有約 30%的研究對象從不特意進行身體活動，且女生的身體活動低於於男生，針對此，建議可加強女生身體活動的宣導，協助女生找出適合自己的身體活動，並訂定適合自己的且可達成的身體活動計畫。而在課堂上，教師能多宣導身體活動的必要性與益處，且教師帶動班級一起進行身體活動，學校方面提供學生活動的空間，甚至辦理「一校一運動」或「一班一活動」等全校性活動或競賽，促進學生的身體活動進而養成習慣。

二、研究方面

1. 擴大研究對象

本研究受限於人力、經費與時間，僅以九十五學年度第一學期就讀高雄縣某完全中學國中部學生為研究對象，因此無法推論到全台的

國中生。建議未來擴大研究母群，以瞭解並比較國中生的身體意象與體重控制行為現況與進一步了解影響身體意象與體重控制行為之其他因素。

2. 增加研究變項

影響身體意象與體重控制行為的因素非常複雜，受限於人力、時間與問卷內容長度的影響，在自變項中僅以個人背景因素做探討，無法涵蓋所有變項，建議未來可加入其他變項，例如：自尊、體型焦慮、教養者的體重控制行為、同儕影響或者中的電腦網路等層面進行更進一步的探討。

3. 增進研究工具的測量品質

本研究採自填式問卷，可能影響到真實性，尤其是身體活動，本研究主要想瞭解研究對象特意進行的身體活動而修改國內研究者的問卷，未區分平日與假日、體育課及非體育課，想以精簡問卷長度，卻造成研究對象填寫時的困難，建議未來可發展適合國中生測量體重控制行為之身體活動量表。

4. 進行質性研究長期追蹤研究

本研究採橫斷市調查方法蒐集研究對象資料，無法釐清背景因素、身體意象與體重控制行為的因果關係。建議未來可採質性研究的方式或做長期追蹤以瞭解其間的因果關係。