

第四章 結果與討論

本章依據研究目的、研究假設，將統計分析結果分為五節來說明。第一節為研究對象之背景因素、身體意象和體重控制行為的分布情形；第二節為研究對象之背景因素與身體意象的差異情形；第三節為研究對象之背景因素與體重控制行為的差異情形；第四節為研究對象之身體意象與體重控制行為的相關。

第一節 研究對象之背景因素、身體意象和體重控制行為的分布情形

本研究的對象為高雄縣某完全中學國中部一、二、三年級的學生，樣本數總共有 475 位，其中回收有效樣本有 467 位（有效回收率 98.3%），有效問卷中有些題目因少數研究對象漏答，故進行統計分析時加以扣除，故分析時依統計變項不同，人數略有所不同。

根據研究目的一，本節在瞭解研究對象的背景因素、身體意象和體重控制行為的現況，以下將依次說明。

一、研究對象之背景因素分布情形

研究對象背景因素包括年級、性別、學業、身體質量指數、自覺期望體重、常用體重控制的方法，其分佈情形分述如下：

(一) 性別

研究對象的性別現況，如表 4-1-1，男生有 259 人(55.5%)多於女生 208 人(45.5%)。

表 4-1-1 研究對象性別之現況

變項名稱	人數	百分比
男生	259	55.5
女生	208	44.5

(二) 年級

研究對象的年級現況，如表 4-1-2，國一學生有 166 人(35.5%)、國二學生有 156 人(33.4%)與國三學生有 145 人(31.1%)。

表 4-1-2 研究對象年級之現況

變項名稱	人數	百分比
一年級	166	35.5
二年級	156	33.4
三年級	145	31.1

(三) 學業成績

研究對象的學業成績分佈，如表 4-1-3 佔全班排名的前三分之一有 133 人(28.5%)、中間三分之一有 188 人(40.3%)與後三分之一有 135 人(28.9%)。

表 4-1-3 研究對象學業成績之現況

變項名稱	人數	百分比
佔全班前 1/3	133	28.5
佔全班中間 1/3	188	40.3
佔全班後 1/3	135	28.9

(四) 身體質量指數(BMI)

1. 身高、體重

研究對象的身高，男生的身高平均值為 163.2 公分；女生的身高平均值為 157.5 公分。體重方面，男生的體重平均值為 56.3 公斤；女生的體重平均值為 50.2 公斤（表 4-1-4）

2. 身體質量指數（BMI）

依據行政院衛生署（2005）所公佈之兒童與青少年肥胖定義：13 歲的男、女生 BMI < 17 界定為過輕，BMI 介於 17.0~22.2 屬於正常，BMI ≥ 22.2 為過重；14 歲的男、女生 BMI < 17.6 界定為過輕，BMI 介於 17.6~22.7 屬於正常，BMI ≥ 22.7 為過重；15 歲的男生 BMI < 18.2 界定為過輕，BMI 介於 18.2~23.1，BMI ≥ 23.1 為過重、女生 BMI < 18 界定為過輕，BMI 介於 18.0~22.7 屬於正常，BMI ≥ 22.7

為過重。

本研究對象男、女生的 BMI，分別為 21.0 與 20.3，皆屬於正常。

本研究對象 BMI 屬於正常體重者有 281 人，佔 60.2%；體重過輕有 66 人，佔 14.1%；體重過重有 108 人，佔 23.1%。整體而言，研究對象的 BMI 屬正常的佔六成，而男生體重過重的比例較女生高(表 4-1-5)。而在教育部體育司所公佈的九十四年中小學生身體發育測量結果(教育部，2005)學生體位標準者占 59.9%，過輕占 12.9%、過重占 27.2%，顯示本研究對象較教育部的統計資料中過輕人數略多(1.2%)，過重人數略少(4.1%)。

表 4-1-4 研究對象身高、體重、BMI 之分布情形

變項	男生	女生	全體
	平均值 (標準差)	平均值 (標準差)	平均值 (標準差)
身高	163.2(9.78)	157.5(5.40)	160.6(8.58)
體重	56.3(13.67)	50.2(10.91)	53.5(12.86)
BMI	21.0(4.29)	20.3(3.75)	20.7(4.07)

表 4-1-5 研究對象 BMI 過輕、正常、過重之次數分配表

BMI	男生	女生	全體
	人數(百分比)	人數(百分比)	人數(百分比)
過輕	34(7.2)	32(6.8)	66(14.1)
正常	146(31.2)	135(28.9)	281(60.2)
過重	71(15.2)	37(7.9)	108(23.1)

(五) 期望體重

研究對象的期望體重平均為 49.54 公斤，而男、女生期望平均體重分別為 53.96、44.07 公斤，皆較實際體重來的輕。而期望體重減實際體重全體平均-4.2 公斤，男女生期望的體重都較實際體重要輕 2.5 及 6.3 公斤。可知研究對象中女生較男生期望更輕的體重（表 4-1-6），此結果與國內研究者針對國中生男女期望較輕的論點相同（林宜親，1998；伍連女，1999；王麗瓊，2001；賴靖薇，2001；連珮茹，2003；董棋芬，2004）。

表 4-1-6 研究對象期望體重與實際體重比較之情形

變項	男生		女生		全體	
	人數	平均值	人數	平均值	人數	平均值
	(百分比)	(標準差)	(百分比)	(標準差)	(百分比)	(標準差)
期望體重 < 實際體重	150(32.1)		174(37.3)		324(69.4)	
期望體重 = 實際體重	21(4.5)		12(2.6)		33(7.1)	
期望體重 > 實際體重	87(18.6)		22(4.7)		109(23.3)	
期望體重		54.0(17.45)		44.1(8.0)		49.54(14.87)
期望體重-實際體重		-2.5(19.2)		-6.3(8.81)		-4.2(15.50)

(六) 使用體重控制的方法

研究對象選擇使用體重控制的方法之分佈採複選方式，其結果由表 4-1-7 顯示，研究對象主要使用的 2 種方法－運動(82.4%)與飲食控

制 (75.5%)，賴翠琪(2001)的研究中，體重控制方法以配合運動及飲食控制為多，其次為運動，再其次為飲食控制的結果相似。

表 4-1-7 選擇使用體重控制的方法

排名	報紙版面類型	次數	百分比
1	運動	385	82.4
2	飲食控制	353	75.5
3	節食	104	22.3
4	其他	17	3.6
5	自行購買減肥藥/茶	7	1.5
6	參加體重控制班	7	1.5
7	外科手術(如抽脂、整形等)	4	0.9

二、研究對象身體意象的現況

研究對象的身體意象現況如表 4-1-8 所示，分為身體意象總量表、外表評價、外表適應、體能評價、體能適應、健康評價、健康適應與身體滿意度等八個方面加以探討。其結果分述如下：

(一) 外表評價

外表評價共有 7 題，為對自己外表觀感的陳述，平均得分愈高，表示研究對象對自己的外表感覺愈正向。研究對象外表評價平均得分為 3.11，高於中間值 3 分，顯示研究對象對自己的外表評價為中間偏

正向的態度。

（二）外表適應

外表適應共有 12 題，為對自己外表的修飾行為與重視程度，平均得分愈高，表示研究對象愈注重及努力修飾自己外表的程度。研究對象在外表適應的平均得分為 3.66，高於中間值 3 分，顯示研究對象對自己外表有相當程度的重視。

（三）體能評價

體能評價共有 3 題，為對自己體能狀況的描述，平均得分愈高，表示研究對象自覺有較佳的體能狀況或運動能力。研究對象在體能評價的平均得分為 3.53，高於中間值 3 分，顯示研究對象在自覺體能狀況或運動能力上具有較佳的能力。

（四）體能適應

體能適應共有 13 題，為自己對體能或運動方面的重視程度，平均得分愈高，表示研究對象較在乎體能且較積極從事維持體能的行為。研究對象在體能適應的平均得分為 3.45，高於中間值 3 分，顯示研究對象對體能和運動具有相當程度的重視。

（五）健康評價

健康評價共有 6 題，為對自己健康狀況感覺的陳述，平均得分愈高，表示研究對象自覺有較健康的身體。研究對象在健康評價的平均得分為 3.30，高於中間值 3 分，顯示研究對象認為自己有較健康的身體。

（六）健康適應

健康適應共有 8 題，為對自己健康狀況的重視程度，平均得分愈高，表示研究對象愈重視自己的健康，也愈會採取增進自身健康的方法。研究對象在健康適應的平均得分為 3.45，高於中間值 3 分，顯示研究對象對自身的健康狀況有相當程度的重視。

（七）身體滿意度

身體滿意度共有 9 題，為對自己身體各部分的滿意程度，平均得分愈高，表示研究對象對自己身體各部分的滿意程度愈高。整體而言，研究對象在身體滿意度上的得分為 3.04，略高於中間值 3 分，顯示研究對象在身體各部分的滿意程度，介於中間略偏滿意。

進一步探討不同身體各部位的滿意情形，由表 4-1-9 可知，依滿意度平均值由高到低排列依序為：頭髮(3.45)、臉(3.36)、肌肉彈性(3.28)、上軀幹(3.20)、整體外表(3.14)、中軀幹(2.89)、下軀幹(2.73)、身高(2.70)以及體重(2.65)。可知最滿意部位為頭髮、臉蛋最不滿意為

體重、身高，結果與陳美招（2006）、曾美娟（2006）相同，而與其他國內有關青少年身體部位滿意度所做的研究結果略有不同（如表 4-1-10），如在伍連女（1999）、王麗瓊（2001）的研究中上軀幹滿意度排名第二，本研究排名第四，可能原因是本研究中男生比例較高，所以肌肉彈性的滿意度高於上軀幹。

在探討研究對象在身體意象的不同層面得分排名情形，由表 4-1-8 顯示，以外表適應的平均得分最高、其次是體能適應、體能評價，而得分最低的則為身體滿意度、其次為外表評價。顯示研究對象對自己的外表不滿意，且對自己外表愈注重及會努力去修飾自己外表，而在體能或運動上，則自覺體能狀況或運動能力較好，且較在乎體能與較積極從事維持體能的行為。在伍連女（1999）、趙國欣（2005）、陳美招（2006）的研究中皆指出研究對象在身體意象中得分最低為外表評價與身體滿意度，與本研究相同，但在得分高的分量表上與陳美昭（2006）較為不同，可能是因為台北市學生對健康或疾病的議題或訊息接觸較多，所以對健康較為關注。此研究結果與國內有關身體意象所做的研究結果比較如表 4-1-11。

表 4-1-8 研究對象身體意象的得分情形

變項	平均值	標準差	最小值	最大值	排名
外表評價	3.11	0.61	1.43	4.86	7
外表適應	3.66	0.61	2.00	5.00	1
體能評價	3.46	0.79	1.00	5.00	3
體能適應	3.53	0.64	1.38	5.00	2
健康評價	3.30	0.74	1.00	5.00	6
健康適應	3.45	0.55	1.38	4.88	4
身體滿意度	3.04	0.65	1.11	5.00	8

表 4-1-9 研究對象身體各部位滿意度情形

排名	身體部位	平均得分
1	頭髮	3.45
2	臉	3.36
3	肌肉彈性	3.28
4	上軀幹	3.20
5	整體外表	3.14
6	中軀幹	2.89
7	下軀幹	2.73
8	身高	2.70
9	體重	2.65

表 4-1-10 身體各部位滿意度相關研究文獻整理

作者 (年代)	研究對象	最高分項目	最低分項目
伍連女 (1999)	高職生	臉部、上軀幹	體重、下軀幹
王麗瓊 (2001)	國中生	頭髮、上軀幹	體重、身高
賈文玲 (2001)	國中生及 小六生	頭髮、臉部	體重、下軀幹
尤媽媽 (2002)	大學生	頭髮、臉部	體重、下軀幹
文星蘭 (2004)	高中職	頭髮、臉部	下軀幹、體重
趙國欣 (2005)	國中生	頭髮、臉部	下軀幹、體重
陳美招 (2006)	國中生	頭髮、臉部	體重、身高
曾美娟 (2006)	國中生	頭髮、臉部	體重、身高

表 4-1-11 身體意象相關研究文獻整理

作者 (年代)	研究對象	平均得分最高分量表	平均得分最低分量表
伍連女 (1999)	高職生	1. 體能適應 2. 外表適應	1. 體重關注 2. 外表評價
趙國欣 (2005)	國中生	1. 體能適應 2. 體能評價	1. 外表評價 2. 身體滿意度
陳美招 (2006)	國中生	1. 健康適應 2. 體能適應	1. 外表評價 2. 身體滿意度

三、研究對象體重控制行為的現況

(一)研究對象之飲食行為特性描述

研究對象的飲食行為現況如表 4-1-12 所示，分為均衡飲食狀況、高熱量食物進食頻率、飲食控制行為與低熱量攝食技巧等四個方面加以探討。其結果分述如下：

(1) 整體飲食行為量表

整體飲食行為量表總共有 31 題，表示研究對象平日飲食行為狀況，平均得分愈高，表示研究對象整體飲食行為愈正向。研究對象在整體飲食行為平均得分為 2.85，低於中間值 3 分，顯示研究對象平日

的飲食行為是較負向的。

（2）均衡飲食狀況

均衡飲食狀況共有 6 題，主要測量受試者攝取各類食物的頻率，平均得分越高表示受試者越符合均衡飲食原則。研究對象均衡飲食狀況平均得分為 3.34，高於中間值 3 分，顯示研究對象均衡飲食狀況為中間偏正向。

（3）高熱量食物進食頻率

高熱量食物進食頻率共有 10 題，得分越高表示受試者進食高熱量頻率越低。研究對象高熱量食物進食頻率平均得分為 2.76，低於中間值 3 分，顯示研究對象高熱量食物進食頻率中間偏負向的態度。

（4）飲食控制

飲食控制行為共有 10 題，得分越高表示受試者飲食控制越好。研究對象飲食控制行為的平均得分為 2.68，低於中間值 3 分，顯示研究對象飲食控制行為中等偏低。

（5）低熱量進食技巧

低熱量進食技巧共有 5 題，得分越高表示受試者低熱量進食技巧越好。研究對象低熱量進食技巧平均得分為 2.74，低於中間值 3 分，顯示研究對象低熱量進食技巧為中間偏低。

整體而言，本研究對象在均衡飲食方面平均有達到衛生署制定

「國人健康飲食建議攝取量」的標準，但在高熱量食物的攝取、飲食控制與低熱量進食技巧上卻明顯偏差，可能原因是販賣「高糖、高油、高鹽」食物的便利商店及鹹酥雞等攤販在學校、家庭、補習班週圍充斥，加上父母親寵愛孩子的心態給予較多的零用錢，使得研究對象在這些方面的表現較差。本研究體重控制行為主要針對健康飲食，相對一些文獻以節制飲食為主的變項內容向度而言與曾美娟（2006）的研究較為雷同，其飲食行為皆屬中間偏負向，其中得分最高的皆是「均衡飲食狀況」。

表 4-1-12 研究對象飲食行為的得分情形

變項	平均值	標準差	最小值	最大值	排名
飲食行為總量表	2.85	0.35	1.68	4.74	
均衡飲食狀況	3.34	0.61	1.50	5.00	1
高熱量食物進食頻率	2.76	0.55	1.00	5.00	2
飲食控制	2.68	0.53	1.40	4.40	4
低熱量攝食技巧	2.74	0.82	1.00	5.00	3

(二)身體活動現況

研究對象的身體活動現況如表 4-1-13 所示，可知研究對象有進行輕度費力身體活動的人數有 298(佔 63.8%)，其頻率為每週 9.8 次最多，但其維持的時間 11.3 分鐘為最短；研究對象進行中度費力身

體活動的人數有 326(佔 69.8%)，其頻率為每週 8 次，維持的時間 18.8 分鐘；研究對象進行費力身體活動的人數有 340(佔 72.8%)為最多，其頻率為每週 6 次為最少，維持的時間 24.6 分鐘為最多。男生在費力、中度費力身體活動上頻率、活動時間、與整體得分都較女生來的高，顯示男生身體活動量多於女生。此結果顯示相同於伍連女(1999)、曾美娟(2006)的研究。

研究對象平均一天坐著的時間有 723.9 分鐘(約 12 小時)；總體的身體活動得分為 40 分。

表 4-1-13 研究對象身體活動現況

變項	男生(n=258)		女生(n=208)		全體(n=466)		
	平均值	標準差	平均值	標準差	人數(%)	平均值	標準差
費力身體活動	340(72.8)						
頻率(次/週)	6.8	9.7	5.0	8.4		6.0	9.2
時間(分/次)	29.3	33.7	18.7	29.7		24.6	32.4
中度費力身體活動	326(69.8)						
頻率(次/週)	9.4	17.2	6.3	9.1		8.0	14.2
時間(分/次)	22.3	30.6	14.4	17.2		18.8	25.8
輕度費力身體活動	298(63.8)						
頻率(次/週)	9.2	14.9	10.6	15.7		9.8	15.3
時間(分/次)	11.7	14.2	10.9	13.0		11.3	13.6
身體活動得分	48.7	103.8	29.0	53.7		40.0	85.7
坐時間(小時計)	11.6	11.0	12.6	11.4		12.07	11.12

第二節 個人背景因素和身體意象的差異情形

根據研究目的二，本節針對個人背景因素與身體意象的關係進行探討，並驗證研究假設一，檢驗研究對象的身體意象是否會因其背景因素的不同而有差異，結果詳述如下：

一、性別

由表 4-2-1 可知，男生在「外表評價」($t = 2.30, p < .05$)、「體能評價」($t = 4.67, p < .001$)、「體能適應」($t = 4.46, p < .001$)和「身體滿意度」($t = 4.23, p < .001$)等四個身體意象層面上顯著高於女生。相對地，女生在「外表適應」層面的身體意象則顯著高於男生($t = -9.08, p < .001$)。上述結果顯示，男生比女生對自己的外表與體能的評價較高、狀況較好，對自己身體部位的整體滿意度也較高，也較重視與積極從事維持體能或運動方面的行為；而女生比男生較注重及努力修飾自己的外表。另外，在「健康評價」、「健康適應」的層面與「身體意象總量表」上，則無性別上的顯著差異，顯示不論男、女生對於自己的健康的重視程度與採取增進自身健康的方法與整體的身體意象的看法與評價上並無差異，本研究結果與趙國欣(2005)相似。

表 4-2-1 性別與身體意象之兩組樣本 t 檢定

組別	男生(n=258)		女生(n=208)		t 值
	平均值	標準差	平均值	標準差	
外表評價	3.17	0.61	3.04	0.61	2.30*
外表適應	3.45	0.58	3.92	0.53	-9.08***
體能評價	3.60	0.78	3.27	0.77	4.67***
體能適應	3.65	0.64	3.38	0.62	4.46***
健康評價	3.36	0.70	3.23	0.78	1.86
健康適應	3.44	0.57	3.45	0.53	-0.27
身體滿意度	3.16	0.66	2.91	0.61	4.23***

* $p < .05$ ，** $p < .01$ ，*** $p < .001$

由表 4-2-2 探討性別與身體各部位滿意情形，可知男生最不滿意的部分為體重與身高，滿意度平均值為 2.83 與 2.85；而女生最不滿意的部分則為下軀幹、體重、身高與中軀幹，滿意度平均值分別為 2.36、2.42、2.51 與 2.72。整體而言，女生只有對頭髮的滿意情形高於男生（ $t = -6.87$ ， $p < .01$ ），其餘部位的滿意情形皆較男生低，其中在臉部、上軀幹與肌肉彈性方面則無達到統計上顯著差異。

表 4-2-2 性別與身體各部位滿意度之兩組樣本 t 檢定

組別	男生(n=259)		女生(n=208)		t 值
	平均值	標準差	平均值	標準差	
臉	3.41	1.03	3.30	1.01	1.13
頭髮	3.42	1.02	3.49	1.15	-6.87**
上軀幹	3.26	0.99	3.12	0.96	1.62
中軀幹	3.03	1.10	2.72	1.08	3.13**
下軀幹	3.04	1.06	2.36	0.99	7.09***
肌肉彈性	3.34	1.03	3.20	0.93	1.53
體重	2.83	1.20	2.42	1.12	3.79***
身高	2.85	1.30	2.51	1.27	2.84**
整體外表	3.22	0.98	3.05	1.03	1.80***

* $p < .05$ ，** $p < .01$ ，*** $p < .001$

二、年級

由表 4-2-3 可知，一年級學生在「體能適應」（ $F = 6.03$ ， $p < .01$ ）及「健康適應」（ $F = 6.70$ ， $p < .01$ ）等層面的身體意象得分均顯著高於二年級學生，但在與三年級的比較上無顯著差異。在「外表評價」、「外表適應」、「體能評價」與「健康評價」等層面的身體意象，則無

年級上的顯著差異。此結果顯示一年級比起二年級的學生，較重視與積極從事維持體能或運動方面的行為，也較重視自己的健康與採取增進自身健康的方法，對整體身體意象的看法與評價上也較高，但與三年級學生無差異，而在其他的身體意象層面上，各年級學生間並無差異。

表 4-2-3 不同年級學生身體意象之單因子變異數分析摘要表

組別	一年級(n=166)		二年級(n=156)		三年級(n=145)		F 值	薛費氏事後檢定
	平均值	標準差	平均值	標準差	平均值	標準差		
外表評價	3.15	0.61	3.06	0.61	3.12	0.63	1.00	
外表適應	3.62	0.63	3.62	0.59	3.75	0.59	2.36	
體能評價	3.55	0.75	3.39	0.81	3.43	0.83	1.73	
體能適應	3.66	0.60	3.42	0.67	3.49	0.63	6.03**	1>2
健康評價	3.34	0.74	3.23	0.73	3.33	0.75	1.11	
健康適應	3.56	0.59	3.34	0.52	3.43	0.52	6.70**	1>2
身體滿意度	3.11	0.67	3.01	0.60	3.00	0.67	1.43	

註 1：** $p < .01$

註 2：1：一年級，2：二年級，3：三年級。

三、學業

由表 4-2-4 可知學業在「外表適應」($F=4.00$, $p < .05$)、「健康適應」($F=3.82$, $p < .05$) 有顯著差異。結果顯示成績佔全班前 1/3 比成績佔全班後 1/3 的研究對象在外表上較佳的評價，而成績佔中間 1/3 比成績佔全班後 1/3 的研究對象有較佳的健康評價。

表 4-2-4 學業與身體意象之單因子變異數分析摘要表

組別	前 1/3(n=133)		中間 1/3(n=188)		後 1/3(n=135)		F 值	薛費氏事後檢定
	平均值	標準差	平均值	標準差	平均值	標準差		
外表評價	3.20	0.65	3.13	0.60	3.00	0.60	4.00*	1>3
外表適應	3.61	0.59	3.68	0.62	3.68	0.60	0.69	
體能評價	3.47	0.85	3.46	0.76	3.42	0.80	0.15	
體能適應	3.58	0.77	3.53	0.59	3.47	0.57	0.89	
健康評價	3.34	0.77	3.34	0.74	3.20	0.69	1.66	
健康適應	3.40	0.58	3.52	0.49	3.36	0.60	3.82*	2>3
身體滿意度	3.07	0.63	3.05	0.64	3.02	0.69	0.16	

註 1：* $p < .05$

註 2：1：成績佔全班前三分之一，2：成績佔全班中間三分之一，
3：成績佔全班後三分之一

四、身體質量指數

由表 4-2-5 可知，身體質量指數在「外表評價」($F = 27.34, p < .001$)、
「外表適應」($F = 4.70, p < .01$)、「體能適應」($F = 6.00, p < .01$)及
「身體滿意度」($F = 17.33, p < .001$)等層面的身體意象皆達統計上
顯著差異，顯示國中生的身體意象是會因本身 BMI 不同而有顯著差
異。進一步經由薛費氏事後檢定發現，BMI 過輕與正常者在「外表評
價」與「身體滿意度」上皆比 BMI 過重者來的正向，顯示 BMI 過輕
與正常者對自己的外表感覺較為正向，對於自己身體的各部位也較滿
意，且對於整體身體意象的看法與評價也較高。

BMI 正常者在「外表適應」與「體能適應」上，又顯著高於 BMI
過重者者，另外 BMI 過輕者在「身體滿意度」上，又顯著高於 BMI
正常者，顯示體重過輕者相較於其他兩組是最滿意自己的身體部位。
而在「體能評價」、「健康適應」與「健康評價」上，三組間並無顯著

差異，顯示國中生對自我對體能或運動能力評價上及健康的評價與重視及採取增進自身健康的方法，並不會因其BMI的不同而有所差異。

4-2-5 身體質量指數與身體意象之單因子變異數分析摘要表

組別	<u>BMI 過輕</u>		<u>BMI 正常</u>		<u>BMI 過重</u>		F 值	薛費氏事後檢定
	<u>n=66</u>		<u>n=281</u>		<u>n=108</u>			
	平均值	標準差	平均值	標準差	平均值	標準差		
外表評價	3.29	0.65	3.21	0.57	2.76	0.57	27.34***	1>3，2>3
外表適應	3.68	0.59	3.72	0.60	3.51	0.59	4.70**	2>3
體能評價	3.49	0.80	3.48	0.78	3.41	0.84	0.40	
體能適應	3.56	0.63	3.60	0.63	3.34	0.65	6.00**	2>3
健康評價	3.29	0.64	3.32	0.76	3.28	0.76	0.09	
健康適應	3.43	0.49	3.47	0.55	3.42	0.56	0.41	
身體滿意度	3.32	0.62	3.10	0.64	2.77	0.60	17.33***	1>2，1>3 2>3

註 1：** $p<.01$ ，*** $p<.001$

註 2：1：BMI 過輕，2：BMI 正常，3：BMI 過重

五、期望體重

由表 4-2-6 可知，期望體重在與「外表評價」($F=27.34, p<.001$) 及「身體滿意度」($F=17.33, p<.001$) 等層面的期望體重達統計上顯著差異。進一步經由薛費氏事後檢定發現，期望維持與期望增重者在「外表評價」與「身體滿意度」上皆比期望減重者來的正向，顯示期望維持與增重者對自己的外表感覺較為正向，對於自己身體的各部位也較滿意。

在「外表適應」、「體能評價」、「體能適應」、「健康適應」與「健康評價」上，三組間並無顯著差異，顯示國中生對自我外在的重視程

度、對體能或運動能力評價上及健康的評價與重視及採取增進自身健康的方法，並不會因期望體重的不同而有所差異。

表 4-2-6 期望體重與身體意象之單因子變異數分析摘要表

組別	期望減重		期望維持		期望增重		F 值	薛費氏事後檢定
	n=324		n=33		n=109			
	平均值	標準差	平均值	標準差	平均值	標準差		
外表評價	3.02	0.59	3.34	0.78	3.30	0.57	11.20***	2>1，3>1
外表適應	3.69	0.61	3.57	0.66	3.58	0.58	1.74	
體能評價	3.42	0.80	3.61	0.70	3.53	0.80	1.32	
體能適應	3.49	0.64	3.63	0.62	3.63	0.64	2.32	
健康評價	3.30	0.74	3.23	0.67	3.32	0.77	0.19	
健康適應	3.45	0.56	3.27	0.53	3.48	0.54	1.88	
身體滿意度	2.93	0.62	3.38	0.74	3.29	0.59	19.07***	2>1，3>1

註 1：* $p < .05$ ，*** $p < .001$

註 2：1：期望減重，2：期望維持，3：期望增重

六.體重控制方式

在研究對象所使用的體重控制方法中，選出最常使用的三種方法（運動、飲食控制、節食）來分析與身體意象的關係，結果如表 4-2-7，使用運動作為體重控方法在「體能評價」（ $t=-7.07$ ， $p < .001$ ）、「體能適應」（ $t=-7.06$ ， $p < .001$ ）、「健康評價」（ $t=-4.68$ ， $p < .001$ ）、「健康適應」（ $t=-3.49$ ， $p < .01$ ）上達到顯著差異。使用節食作為體重控方法在「外表評價」（ $t=2.90$ ， $p < .01$ ）、「外表適應」（ $t=-3.01$ ， $p < .01$ ）、「

「體能評價」($t=2.70, p<.01$)、「體能適應」($t=4.05, p<.001$)、「身體滿意度」($t=4.02, p<.001$)上達到顯著差異。而使用飲食控制作為體重控方法在僅在「健康評價」($t=-2.03, p<.05$)、「健康適應」($t=-4.50, p<.001$)上達到顯著差異。

表 4-2-7 體重控制類型與身體意象差異之比較

變項	運動			飲食控制			節食		
	平均值	標準差	t 值	平均值	標準差	t 值	平均值	標準差	t 值
外表評價	3.66	0.60	-1.02	3.11	0.60	-0.12	2.96	0.69	2.90**
外表適應	3.12	0.59	0.42	3.69	0.60	-1.85	3.82	0.56	-3.01**
體能評價	3.57	0.75	-7.07***	3.44	0.79	0.9	3.27	0.87	2.70**
體能適應	3.62	0.61	-7.06***	3.53	0.65	0.06	3.31	0.67	4.05***
健康評價	3.36	0.71	-4.68***	3.34	0.76	-2.03*	3.23	0.73	1.15
健康適應	3.48	0.54	-3.49**	3.51	0.54	-4.50***	3.37	0.53	1.67
身體滿意度	3.06	0.64	-1.53	3.02	0.66	0.99	2.82	0.65	4.02***

* $p<.05$ ，** $p<.01$ ，*** $p<.001$

從本節研究結果發現不同性別、身體質量指數、期望體重對身體意象會有差異：女生在外表評價、身體滿意度低於男生，對外表重視

與關注程度卻高於男生，印證了 Franzoi(1995)所提出青少年多為外表取向的論點，女生受到性別刻板印象影響、社會流行趨勢的影響與迎合眾人期待，特別重視外表，此研究結果與國內學者蔡季蓉(1990)、周玉真(1991)、趙瑞雯(1996)、伍連女(1999)、林宜親(1998)、賈文玲(2001)、尤媽媽(2002)、趙國欣(2005)的研究結果相同。一年級的體能適應、健康適應好而於二年級，不同於其他研究者，如周玉真(1991)、趙瑞雯(1996)、李曉蓉(1997)、趙國欣(2005)，其可能原因是本研究對象國一新生剛從國小階段升至國中，部分學生尚未出現青春生理改變的現象，所以對於身體意象有較正向的感受且對體能與健康較為關注；BMI 為過重者對整體身體意象滿意度低於正常與過輕者，此結果與伍連女(1999)指出 BMI 過重者的主要問題在體重及外表的結果相似；期望體重增加或維持者較減重者在外表評價與身體滿意度來的佳，此結果與國內研究者伍連女(1999)、尤媽媽(2002)羅惠丹(2004)的結果相同，期望體重與實際體重差距愈大，對外表與身體各部位滿意度愈差。

綜合上述結果，將本研究結果與其他研究者比較如表 4-2-8。

表 4-2-8 身體意象相關研究文獻整理

作者(年代)	與本研究結果相同	與本研究結果不同
蔡季蓉(1990)、周玉真(1991)	女生在外表評價、身體滿意度低於男生，對外表在意程度卻高於男生	
趙瑞雯(1996)、伍連女(1999)		
林宜親(1998)、賈文玲(2001)		
尤媽媽(2002)、趙國欣(2005)		
周玉真(1991)、趙瑞雯(1996)		整體身體意象不因年級不同而有顯著差異
李曉蓉(1997)、趙國欣(2005)		
林宜親(1998)		三年級的身體意象高於一年級
林宜親(1998)、伍連女(1999)	BMI 為過重者對整體身體意象滿意度低於正常與過輕者	
王麗瓊(2001)、尤媽媽(2002)		
趙國欣(2005)、詹淑敏(2005)		
曾美娟(2006)		
伍連女(1999)、尤媽媽(2002)	期望體重增加或維持者較減重者在外表評價與身體滿意度來的佳	
羅惠丹(2004)		

第三節 研究對象之背景因素與體重控制行為的差異情形

根據研究目的三，本節將針對研究對象背景因素與其體重控制行為的關係進行探討，並驗證研究假設二與研究假設三，檢驗研究對象的飲食行為及身體活動是否會因其背景因素的不同而有差異，結果詳述如下。

一、性別

飲食行為方面(表 4-3-1)，不同性別只在「低熱量攝食技巧」上有差異，女生低熱量攝食技巧高於男生，並達顯著差異 ($t=-5.48$ ， $p<.001$)。而在身體活動方面 (表 4-3-2)，男生的身體活動得分高於女生且達顯著差異 ($t=2.84$ ， $p<.05$)。

表 4-3-1 性別與飲食行為之兩組樣本 t 檢定

組別	男生(n=258)		女生(n=208)		t 值
	平均值	標準差	平均值	標準差	
飲食行為總量表	2.83	0.37	2.87	0.33	-1.43
均衡飲食狀況	3.34	0.63	3.34	0.59	0.14
高熱量食物進食頻率	2.77	0.55	2.75	0.54	0.38
飲食控制	2.69	0.52	2.67	0.54	0.58
低熱量攝食技巧	2.56	0.82	2.97	0.76	-5.48***

*** $p<.001$

二、年級

由表 4-3-3 可知，飲食行為方面，不同年級只在「飲食控制」有差異，其餘向度上無差異。三年級學生的飲食控制行為較一年級的好 ($F=3.53$ ， $p<.05$)。由表 4-3-2 可知，身體活動方面，各年級間並無差異。

表 4-3-2 研究對象背景因素與身體活動量之差異情形

變項	組別	個數	平均數	標準差	t/F 值	薛費氏事後 檢定
性別	1. 男	258	48.69	103.75	2.48*	
	2. 女	208	28.99	53.74		
年級	1. 一年級	166	39.86	73.26	1.81	
	2. 二年級	155	49.08	121.33		
	3. 三年級	145	30.26	40.63		
學業	1. 前 1/3	133	35.32	40.65	0.18	
	2. 中間 1/3	188	37.13	62.13		
	3. 後 1/3	135	40.10	88.50		
身體質量指數	1. 過輕	66	43.97	108.56	0.88	
	2. 正常	281	43.80	94.69		
	3. 過重	108	31.13	33.75		
期望體重	1. 減重	323	40.02	86.32	0.53	
	2. 維持	33	53.47	109.31		
	3. 增重	109	35.98	76.13		

* $p < .05$ ，** $p < .01$

表 4-3-3 不同年級學生飲食狀況之單因子變異數分析摘要表

組別	一年級(n=166)		二年級(n=156)		三年級(n=145)		F 值	薛費氏事後 檢定
	平均值	標準差	平均值	標準差	平均值	標準差		
飲食行為總量表	2.84	0.38	2.87	0.35	2.83	0.33	0.48	
均衡飲食狀況	3.40	0.63	3.37	0.62	3.25	0.58	2.44	
高熱量食物進食頻率	2.75	0.60	2.80	0.56	2.74	0.46	0.62	
飲食控制	2.59	0.52	2.72	0.50	2.74	0.57	3.53*	3>1
低熱量攝食技巧	2.83	0.81	2.71	0.85	2.68	0.78	1.61	

註 1：* $p < .05$

註 2：1：一年級，2：二年級，3：三年級

三、學業

由表 4-3-4 可知，飲食行為方面，學業成績不同在「均衡飲食狀況」有顯著差異（ $F=10.85$ ， $p < .001$ ），其餘向度上無差異。結果顯示學業成績前 1/3、中間 1/3 的研究對象比後 1/3 地研究對象有較好的均衡飲食狀況。由表 4-3-2 可知，身體活動方面，不同學業間並無差異。

四、身體質量指數

不同的身體質量指數的研究對象在整個飲食行為與身體活動上皆無差異。（表 4-3-5、表 4-3-2）

表 4-3-4 學業與飲食行為之單因子變異數分析摘要表

組別	前 1/3(n=133)		中間 1/3(n=188)		後 1/3(n=135)		F 值	薛費氏事後檢定
	平均值	標準差	平均值	標準差	平均值	標準差		
飲食行為總量表	2.85	0.32	2.85	0.33	2.84	0.41	0.40	
均衡飲食狀況	3.47	0.59	3.40	0.60	3.15	0.61	10.85***	1>3, 2>3
高熱量食物進食頻率	2.69	0.49	2.77	0.51	2.85	0.63	2.74	
飲食控制	2.69	0.53	2.65	0.54	2.72	0.52	0.66	
低熱量攝食技巧	2.73	0.84	2.78	0.78	2.70	0.83	0.34	

註 1：***p<.001

註 2：1：學業成績排名佔前三分之一，2：學業成績排名佔中間三分之一，
3：學業成績排名佔後三分之一

表 4-3-5 身體質量指數與飲食行為之單因子變異數分析摘要表

組別	BMI 過輕 ¹		BMI 正常 ²		BMI 過重 ³		F 值	薛費氏事後檢定
	n=66		n=281		n=108			
	平均值	標準差	平均值	標準差	平均值	標準差		
飲食行為總量表	2.85	0.37	2.86	0.33	2.82	0.33	0.52	
均衡飲食狀況	3.35	0.66	3.34	0.58	3.36	0.65	0.04	
高熱量食物進食頻率	2.74	0.48	2.80	0.53	2.73	0.50	0.87	
飲食控制	2.68	0.54	2.71	0.52	2.61	0.53	1.34	
低熱量攝食技巧	2.68	0.53	2.72	0.79	2.77	0.81	0.40	

五、期望體重

飲食行為方面，由表 4-3-6 可知，不同期望體重之研究對象僅在「低熱量攝食技巧」上有差異，其他各向度上並無差異。期望減重的「低熱量攝食技巧」好於期望增重者，並達顯著差異（ $F=7.92$ ， $p<.001$ ）。但在身體活動面並無差異。

表 4-3-6 期望體重與飲食行為之單因子變異數分析摘要表

組別	<u>期望減重¹</u>		<u>期望維持²</u>		<u>期望增重³</u>		F 值	薛費氏事後檢定
	<u>n=324</u>		<u>n=33</u>		<u>n=109</u>			
	平均值	標準差	平均值	標準差	平均值	標準差		
飲食行為總量表	2.85	0.35	2.89	0.43	2.85	0.33	0.26	
均衡飲食狀況	3.35	0.60	3.27	0.63	3.36	0.63	0.29	
高熱量食物進食頻率	2.73	0.56	2.89	0.61	2.82	0.47	2.05	
飲食控制	2.66	0.52	2.74	0.57	2.74	0.53	1.27	
低熱量攝食技巧	2.84	0.82	2.73	0.93	2.48	0.72	7.92***	1>3

註 1：*** $p<.001$

註 2：1：期望減重，2：期望維持，3：期望增重

六、體重控制方式

由表 4-3-7 可知，體重控制方法中的飲食控制在「飲食行為總量表」($t=-2.59$ ， $p<.05$)、「均衡飲食狀況」($t=-4.79$ ， $p<.001$)、「低熱量攝食技巧」($t=-5.01$ ， $p<.001$)上達到顯著差異。體重控制方法中的運動在「均衡飲食狀況」($t=-2.29$ ， $p<.05$)上達到顯著差異。而在身體活動方面(表 4-3-8)，不同體重控制方法並沒有差異。

表 4-3-7 體重控制類型與飲食行為差異之比較

變項	運動			飲食控制			節食		
	平均值	標準差	t 值	平均值	標準差	t 值	平均值	標準差	t 值
飲食行為總量表	3.37	0.59	0.49	2.87	0.36	-2.59*	2.90	0.42	-1.84
均衡飲食狀況	2.75	0.54	-2.29*	3.42	0.58	-4.79***	3.32	0.60	0.49
高熱量食物 進食頻率	2.66	0.51	0.99	2.74	0.55	1.3	2.84	0.61	-1.69
飲食控制	2.75	0.81	1.95	2.67	0.53	0.48	2.74	0.58	-1.15
低熱量攝食 技巧	2.84	0.34	-0.53	2.76	0.33	-5.01***	2.85	0.84	-1.52

* $p<.05$ ，** $p<.01$ ，*** $p<.001$

表 4-3-8 體重控制類型與身體活動差異之比較

變項	運動			飲食控制			節食		
	平均值	標準差	t 值	平均值	標準差	t 值	平均值	標準差	t 值
身體活動得分	39.31	80.67	-0.4	44.35	96.5	-1.84	32.6	49.4	0.99

從本節研究結果發現不同性別、年級、學業、BMI、期望體重對整體飲食行為沒有差異。

不同學業在均衡飲食狀況有差異，結果顯示學業成績前 1/3 與中間 1/3 較後 1/3 的好，其可能原因是學業成績較好對飲食上均衡飲食知識較強，落實情形較好。在飲食控制上，一年級學生在飲食控制上較三年級好，此結果與陳玉欣（1999）不同，可能是三年級學生面臨學測壓力，較少注意飲食的控制，或以食物為宣洩，所以飲食上的控制差。不同性別、期望體重在低熱量攝食技巧尚有差異。女生低熱量攝食技巧較男生好，女生活動量少，加上比男生更重視外表，所以會注意低熱量的攝食技巧，此結果與曾美娟(2006)的研究相同；期望減重者在低熱量攝食技巧上好於期望體重增重者，期望減重者想減輕體重達到更瘦的體型，便會更注意低熱量攝食技巧。

性別在身體活動有差異。男生的身體活動得分高於女生，此結果與國內學者相似（李彩華、方進隆，1998；羅惠丹，1999；曾美娟 2006）。

綜合本節研究結果發現，將研究結果與其他研究者的研究結果比較整理如表 4-3-9。

表 4-3-9 飲食行為、身體活動相關研究之結果整理

作者(年代)	與本研究結果相同	與本研究結果不同
曾美娟(2006)	女生低熱量攝食技巧 較男生好	
李明禹(1999)、曾美娟(2006)		女生在高熱量進食頻率上較男生低
陳玉欣(1999)		女生飲食控制較男生差，年級低的飲食控制較年級高差
李明禹(1999)、曾美娟(2008)	不同年級、BMI 在飲食行為上無顯著差異	
劉俊昌(2000)		選擇飲食或運動對維持理想體重意向無顯著差異
李彩華、方進隆(1998)	男生的身體活動力大於女生	
羅惠丹(1999)、曾美娟(2006)		
李彩華、方進隆(1998) 、曾美娟(2006)		七年級和八年級的身體活動大於九年級

第四節 身體意象與體重控制行為的相關

根據研究目的四，本節探討身體意象與體重控制行為的關係，並驗證研究假設四與研究假設五，檢驗研究對象的身體意象與飲食行為及身體活動有顯著相關。

一、身體意象與飲食行為之關係

由表 4-4-1 可知，「飲食行為總量表」與「外表評價」($r=.13, p<.001$)、「外表適應」($r=.10, p<.05$)、「身體滿意度」($r=.12, p<.001$)有顯著正相關。而在飲食行為的分量表中以「均衡飲食狀況」與身體意象中「外表評價」($r=.15, p<.01$)、「體能評價」($r=.16, p<.001$)、「體能適應」($r=.25, p<.001$)、「健康評價」($r=.153, p<.01$)、「健康適應」($r=.29, p<.01$)、「身體滿意度」($r=.17, p<.001$)達到顯著正相關，顯示有較佳的均衡飲食狀況者，對自己的外表、體能、健康的感覺愈正向，愈積極從事維持體能與採取增進自身健康的方法；對自己身體的各部位也愈滿意，在整體身體意象的看法與評價上也較好。在「高熱量食物進食頻率」與身體意象中的「外表評價」($r=.11, p<.01$)、「身體滿意度」($r=.10, p<.05$)達正相關與「外表適應」($r=-.76, p<.001$)、「健康適應」($r=-.10, p<.05$)達負相關，表示高熱量食物進食頻率得分愈高(表頻率愈低)，會對自我的外表感覺愈正向且對身體各部位較滿意，但對外表、健康的重視程度愈低。「飲食控制」與「外表評價」($r=.41, p<.001$)、「外表適應」($r=.64, p<.001$)「身體滿意度」($r=.41, p<.001$)達正相關而與「體能適應」($r=-.10, p<.05$)、「健康評價」($r=-.19, p<.001$)、「健康適應」($r=-.18, p<.001$)達顯著負相關，表示飲食控制得分愈高(表飲食控制愈好)，對自我外

表與身體各部位愈滿意，且愈重視外表但在對自我健康上的感覺與增進體能、健康上的重視愈差。「低熱量攝食技巧」與「外表適應」($r=.12$ ， $p<.001$)、「健康評價」($r=.11$ ， $p<.05$)、「健康適應」($r=-.21$ ， $p<.001$)達正相關，表示低熱量攝食技巧愈好對健康的感覺愈正向且在體能與健康上愈重視。

表 4-4-1 身體意象與飲食行為之皮爾森積差相關摘要表

變項	外表評價	外表適應	體能評價	體能適應	健康評價	健康適應	身體滿意度
飲食行為總量表	.13**	.10*	.05	.04	-.03	.04	.12**
均衡飲食狀況	.15**	-.03	.16***	.25***	.15**	.29**	.17***
高熱量食物進食頻率	.11**	-.76***	.01	-.01	-.08	-.10*	.10*
飲食控制	.41***	.64***	-.02	-.10*	-.19***	-.18***	.41***
低熱量攝食技巧	.01	.12***	-.08	.02	.11*	.21***	-.05

* $p<.05$ ，** $p<.01$ ，*** $p<.001$

二、身體意象與身體活動之關係

由表 4-4-2 可知，身體活動得分與「體能評價」($r=.16$ ， $p<.05$)、身體滿意度 ($r=.10$ ， $p<.05$)、達到正相關，表示愈積極從事維持體能與增進體能的方法及對自我身體部位越滿意，越會從事身體活動。

表 4-4-2 身體意象與身體活動之皮爾森積差相關摘要表

變項	外表評價	外表適應	體能評價	體能適應	健康評價	健康適應	身體滿意度
身體活動得分	.08	.08	.16*	.01	.06	.09	.10*

* $p < .05$

綜合本節研究結果發現，身體意象對飲食行為、身體活動上會有不同程度的相關，而此結果與其他研究者的比較，如表 4-4-3，而在身體意象與身體活動的國內研究，大多是探討身體意象與規律運動的相關與預測，其研究結果顯示身體意象能顯著預測規律運動行為（伍連女，1999；趙國欣，2005；陳美昭，2006）。

表 4-4-3 身體意象與飲食行為、身體活動相關研究文獻整理

作者(年代)	與本研究結果相同	與本研究結果不同
趙端雯(1996)		飲食行為不因身體意象而有差異
林宜親(1998)、古琪雯(2003) 曾美娟(2006)	身體意象與飲食行為間有正相關	
林宜親、林薇(2000) 洪建德、鄭淑惠(1992)		
曾美娟(2006)	身體各部位滿意度與身體活動達顯著正相關	