

第四章 結果與討論

本章將呈現本研究所收集資料的統計分析結果，全章共分為五節，第一節為研究樣本之特性分析；第二節研究樣本其休閒活動及身體意象之現況分析；第三節為個人背景變項其休閒活動及身體意象差異之分析；第四節為重要他人對自身外表的評價、休閒活動與身體意象關係之分析；第五節為影響身體意象因素之分析。

第一節 研究樣本之特性分析

壹、研究樣本背景因素現況分析

此部分呈現研究樣本背景資料的描述統計結果，包括性別、年級、年齡、身高、體重、身體質量指數（BMI 值及 BMI 的分類）及發育情形。

一、性別

研究樣本中男生 535 人，佔總樣本數 52.6%；女生 483 人，佔總樣本數 47.4%，男生所佔的比例略多於女生（見表 4-1-1）。

二、年級及年齡

研究樣本有七年級 498 人，佔總樣本數 48.9%；八年級 520 人，佔總樣本數 51.1%。年齡介於 13-15 歲之間，13 歲計有 338 人，佔總樣本數 33.2%；14 歲計有 530 人，佔總樣本數 52.1%；15 歲計有 150

人，佔總樣本數 14.7%（見表 4-1-1）；平均年齡為 13.82 歲。

表 4-1-1 研究樣本年級及年齡現況

變項名稱	男 (n=535)		女 (n=483)		整體 (n=1018)	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
<u>年級</u>						
七年級	263	49.2	235	48.7	498	48.9
八年級	272	50.8	248	51.3	520	51.1
<u>年齡</u>						
13 歲	176	32.9	162	33.5	338	33.2
14 歲	274	51.2	256	53.0	530	52.1
15 歲	85	15.9	65	13.5	150	14.7

三、身高、體重、BMI 值及 BMI 分類

本研究樣本之男生平均身高為 163.9 公分，女生平均身高為 157.4 公分，整體平均身高為 160.8 公分。男生平均體重為 55.16 公斤，女生平均體重為 48.54 公斤，整體平均 52.05 公斤。

在 BMI（身體質量指數）方面，依據行政院體育委員會網頁公佈的青少年 BMI 分類（2003），男生 BMI 小於、等於 17.3 者為過輕，17.4~22.3 者為標準，大於、等於 22.4~24.8 者為過重，24.9 以上者為肥胖；女生 BMI 小於、等於 17.3 者為過輕，17.4~22.2 者為標準，大於、等於 22.3~24.6 者為過重，24.7 以上者為肥胖。本研究樣本男、女生平均的 BMI 值分別為 20.41 及 19.57，皆在標準範圍；從 BMI

分類來看，有 54.2% 的男生及 58.8% 的女生，其 BMI 值屬於標準範圍；整體而言，研究樣本的 BMI 分類，屬於標準範圍者佔 56.4%，過重（10.5%）及肥胖（8.3%）者，共佔 18.8%，過輕者佔 24.8%（見表 4-1-2）。

表 4-1-2 研究樣本身高、體重及 BMI 現況

變項名稱	男 (n=533)		女 (n=473)		整體 (n=1006)	
	平均值	標準差	平均值	標準差	平均值	標準差
<u>身高</u>	163.9	8.63	157.4	6.01	160.8	8.18
<u>體重</u>	55.16	13.55	48.54	9.46	52.05	12.25
<u>BMI</u>	20.41	4.09	19.57	3.38	20.01	3.79
<u>BMI 分類</u>	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
過輕	122	22.9	127	26.8	249	24.8
標準	289	54.2	278	58.8	567	56.4
過重	62	11.6	45	9.3	106	10.5
肥胖	60	11.3	24	5.1	84	8.3

四、國中生自覺發育情形

目前國中生的發育情形究竟如何？本研究由學生自我認定來評量其發育情形，樣本自認為發育情形剛剛好的有 729 人，佔了 72.5%，認為發育太早者有 97 人（9.7%），而自覺發育太晚者有 179 人（17.8%）。認為發育太早的部份，女生佔了 13.2%，男生佔了 6.4%；有 75.2% 的男生及 69.6% 的女生自覺發育情形剛剛好；自覺發育情形太晚的部份，男生佔 18.4%，女生則佔了 17.2%（見表 4-1-3）。

表 4-1-3 研究樣本自覺發育情形現況

變項名稱	<u>男 (n=528)</u>		<u>女 (n=477)</u>		<u>整體 (n=1005)</u>	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
<u>自覺發育情形</u>						
太 早	34	6.4	63	13.2	97	9.7
剛剛好	397	75.2	332	69.6	729	72.5
太 晚	97	18.4	82	17.2	179	17.8

五、家庭社經地位

家庭社經地位依 Hollingshead and Redlich (1958) 提出之二因子社會地位指數 (Two-Factor index of social position) 方法，以父母親中教育程度及職業等級較高者為代表，將父母之「教育指數」乘以 4，加上「職業指數」乘以 7，所得之總分為「家庭社經地位指數」。當家庭社經指數在 11~29 間，歸為「低社經地位」，位於 30~40 間，歸為「中社經地位」，位於 41~55 間，歸為「高社經地位」。本研究樣本的家庭社經地位分類中，以高社經地位者 (38.9%) 佔最多，其次為中社經地位者 (35.3%)，低社經地位者 (25.8%) 最少。從不同性別的部份來看，其結果也與整體相同 (見表 4-1-4)。而本研究中以高社經地位所佔比例最高，可能因台北市是首善之都，除了各方面的設備硬體佳外，也是高級人才匯集之地。

表 4-1-4 研究樣本家庭社經地位現況

變項名稱	男 (n=532)		女 (n=481)		整體 (n=1013)	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
<u>家庭社經地位</u>						
低社經	127	23.9	134	27.9	261	25.8
中社經	196	36.8	162	33.7	358	35.3
高社經	209	39.3	185	38.5	394	38.9

貳、重要他人對自身外表評價的情形

研究樣本在重要他人對自身外表評價的情形，分別從父母評價、同儕評價兩方面來呈現。

一、父母評價

「父母評價」是指研究樣本評估自己在乎父母對其身材外表評價的同意程度，分數愈高，表示研究樣本愈在乎父母對自己身材外表的評價。由表 4-1-5 得知，男、女生平均分數為 2.70 和 2.75，整體平均分數為 2.72，本研究之理論中點為 3，表示研究樣本在乎父母對其身材外表評價的程度，傾向於較不在乎。針對量表內容作性別比較(表 4-1-5)，發現第 2、5 題男、女生皆有顯著差異 ($t=-2.554, p<.05$; $t=-4.336, p<.001$)，表示女生較在乎父母親對其身材外表的評價，也會和父母一起討論身材長相的相關問題。

二、同儕評價

「同儕評價」是指研究樣本評估自己在乎同儕對其身材外表評價

的同意程度，分數愈高，表示研究樣本愈在乎同儕對自己身材外表的評價。由表 4-1-5 得知，男、女生平均分數為 3.00 和 3.17，整體平均分數為 3.08，與「父母評價」（平均得分為 2.72）相比較，研究樣本在「同儕評價」的平均得分比「父母評價」之平均得分為高，表示研究樣本對於「同儕評價」介於在乎與無意見之間，對「父母評價」則介於無意見與不在乎之間；在男、女生的平均分數上，結果亦同。針對量表內容作性別比較(表 4-1-5)，發現第 7、8、9 題男、女生皆有顯著差異 ($t=-2.528, p<.05$; $t=-7.002, p<.001$; $t=-3.217, p<.001$)，表示女生比較會將自己的身材長相和同儕做比較，會和同儕一起討論身材長相的相關問題，並且認為大多數的同學與朋友都重視身材外表。若把整體之父母評價與同儕評價作比較，發現同儕評價（3.08）的平均分數高於父母評價（2.72），表示國中生較在乎同儕對其身材外表的評價。

表 4-1-5 不同性別與重要他人對自身外表的評價之差異分析表

量表題目	男 (n=535)		女 (n=483)		整體 (n=1018)		t 值
	平均值	標準差	平均值	標準差	平均值	標準差	
<u>父母評價</u>	2.70	0.768	2.75	0.738	2.72	0.754	-1.121
1.我的父母重視我的身材外表	2.95	1.105	2.94	1.109	2.94	1.106	.081
2.我會在意父母對我的身材外表評價	2.96	1.104	3.14	1.142	3.05	1.126	-2.554*
3.我的父母會拿我和同學朋友，作身材長相的比較	2.72	1.210	2.56	1.297	2.65	1.254	1.938
4.父母會以我的身材外表取相關的綽號	2.21	1.138	2.14	1.148	2.18	1.143	1.009
5.我會和父母一起討論身材長相的相關問題	2.65	1.235	2.99	1.241	2.81	1.249	-4.336***
<u>同儕評價</u>	3.00	0.832	3.17	0.768	3.08	0.814	-3.348
6.我的同學朋友會在意我的身材外表	3.10	1.096	3.14	1.074	3.12	1.085	-.552
7.我會將自己的身材長相與朋友做比較	2.86	1.161	3.06	1.247	2.96	1.206	-2.528*
8.我會和同學朋友討論身材長相的相關問題	2.76	1.166	3.28	1.176	3.01	1.199	-7.002***
9.我的大多數同學與朋友都重視身材外表	3.32	1.164	3.55	1.127	3.43	1.152	-3.217***
10.朋友或同學會以我的身材外表取相關的綽號	2.96	1.317	2.83	1.296	2.90	1.308	1.594

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

第二節 研究樣本其休閒活動及身體意象之現況分析

壹、休閒活動之現況分析

休閒活動是指研究樣本在課業及生活基本需求之外的餘暇時間，自由參與活動的類型及頻率；分數越高表示參與的頻率愈高。由表 4-2-2 得知，全體學生的休閒活動前五名依序為：看電視（ $M=4.59$ ）、聽音樂（ $M=4.53$ ）、上網（網路遊戲）（ $M=3.99$ ）、球類運動（ $M=3.88$ ）、聊天（含 MSN、bbs）（ $M=3.72$ ）。男生的部份，前五名依序為：看電視、聽音樂、球類運動、上網（網路遊戲）、看漫畫小說等五項，最少從事的五項休閒活動依序為：舞蹈、參加宗教活動、參加社會服務工作、唱 KTV 及聽演講；女生的部份，前五名依序為：聽音樂、看電視、聊天（含 MSN、BBS）、上網（網路遊戲）、閱讀書報雜誌等五項，而最少從事的五項休閒活動依序為：參加社會服務工作、參加宗教活動、聽演講、唱 KTV 及舞蹈。

針對量表內容做性別比較（表 4-2-2），發現女生從事之休閒活動以逛書店、閱讀書報雜誌、學習各種語言、逛街購物、繪畫、聽音樂、彈奏樂器、舞蹈、聊天（含 MSN、BBS）、與朋友聊天為多；男生則較常參與上網（網路遊戲）、玩牌、下棋、球類運動、慢跑、騎腳踏車等休閒活動。

另外，從表 4-2-1 休閒活動類型分佈來看，本研究樣本中無論是

男生、女生或整體，皆以娛樂性的休閒活動所佔比率最高，其次為知識性及體能性之休閒活動，而藝文性、社交服務性的休閒活動更少。本研究發現，國中生的休閒活動，大部分以室內、靜態為主，偏向於視覺電子產品之娛樂休閒，與行政院主計處（2001）、青輔會（2001）的調查，青少年最常從事之休閒活動為看電視、電影、MTV 或唱 KTV；對於提升心靈交流之藝文性活動常被青少年所忽略的結果一致。

表 4-2-1 研究樣本參與休閒活動之類型分佈

休 閒 類 型	男生 (n=535)			女生 (n=483)			整體 (n=1018)		
	平均數	標準差	排序	平均數	標準差	排序	平均數	標準差	排序
知 識 性	2.54	0.84	3	2.83	0.75	2	2.68	0.81	3
娛 樂 性	3.10	0.64	1	3.05	0.61	1	3.07	0.63	1
藝 文 性	2.29	0.64	5	2.69	0.64	4	2.48	0.67	5
社交服務性	2.51	0.68	4	2.68	0.63	5	2.59	0.66	4
體 能 性	3.00	0.89	2	2.70	0.77	3	2.86	0.85	2

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

表 4-2-2 研究樣本參與休閒活動之項目分佈

休閒項目	男			女			整體			t 值
	平均數	標準差	排序	平均數	標準差	排序	平均數	標準差	排序	
1.逛書店	2.56	1.19	16	3.16	1.15	12	2.84	1.21	14	-8.147***
2.閱讀書報雜誌	3.21	1.39	9	3.59	1.32	5	3.39	1.37	9	-4.404***
3.參觀展覽	1.83	0.85	23	1.89	0.79	25	1.86	0.82	24	-1.233
4.學習各種語言	2.69	1.45	14	3.00	1.44	14	2.83	1.45	15	-3.448***
5.去圖書館	2.45	1.28	20	2.53	1.18	20	2.49	1.23	21	-.960
6.看電視	4.59	0.93	1	4.59	0.86	2	4.59	0.89	1	-.074
7.看電影、DVD	3.52	1.31	7	3.29	1.28	9	3.41	1.30	8	2.850**
8.看漫畫、小說	3.58	1.39	5	3.56	1.30	6	3.57	1.35	6	.208
9.上網（網路遊戲）	4.14	1.34	4	3.82	1.41	4	3.99	1.38	3	3.702***
10.唱 KTV	1.56	0.93	28	1.72	0.91	27	1.63	0.92	28	-2.894**
11.逛街購物	2.56	1.25	16	3.18	1.21	11	2.85	1.27	13	-7.981***
12.玩牌、下棋	3.12	1.27	12	2.48	1.05	21	2.82	1.21	16	8.750***
13.國內、外旅行	1.72	0.93	25	1.78	0.85	26	1.75	0.89	25	-1.142
14.繪畫	2.25	1.31	22	3.07	1.40	13	2.64	1.41	18	-9.507***
15.聽音樂	4.41	1.02	2	4.65	0.74	1	4.53	0.91	2	-4.329***
16.彈奏樂器	2.31	1.45	21	2.92	1.50	15	2.60	1.50	20	-6.644***
17.聽演講	1.60	0.91	27	1.65	0.87	28	1.62	0.89	29	-1.035
18.聽音樂（演唱）會	1.82	1.11	24	1.93	1.08	23	1.87	1.09	23	-1.662
19.舞蹈	1.37	0.86	31	1.93	1.21	23	1.64	1.08	27	-8.557***
20.拜訪親友	2.64	1.23	15	2.82	1.19	17	2.73	1.21	17	-2.418*
21.參加社團活動	3.39	1.34	8	3.47	1.24	7	3.43	1.29	7	-.934
22.參加宗教活動	1.48	0.97	30	1.61	1.04	30	1.54	1.01	30	-2.104*
23.參加社會服務工作	1.55	0.91	29	1.48	0.75	31	1.52	0.84	31	1.359
24.聊天 （含 MSN、BBS）	3.56	1.58	6	3.89	1.45	3	3.72	1.53	5	-3.558***
25.與朋友聚餐	2.46	1.27	19	2.79	1.26	18	2.62	1.28	19	-4.219***
26.球類運動	4.29	1.12	3	3.41	1.28	8	3.88	1.28	4	11.562***
27.慢跑	3.20	1.45	11	2.91	1.26	16	3.06	1.37	11	3.390***
28.游泳	2.55	1.38	18	2.33	1.16	22	2.45	1.28	22	2.781**
29.散步與健行	3.08	1.44	13	3.26	1.31	10	3.16	1.38	10	-2.066*
30.溜冰（直排輪）	1.71	1.10	26	1.65	0.95	28	1.68	1.03	26	.977
31.騎腳踏車	3.21	1.53	9	2.66	1.36	19	2.95	1.48	12	6.018***
休閒總量表	2.71	0.53		2.80	0.47		2.75	0.50		-2.738**

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

貳、身體意象之現況分析

對於國中生身體意象的現況分析，本研究分別從外表評價、外表取向、體能評價、體能取向、健康評價、健康取向、疾病取向、對體重過重之關注、自覺體重分類、身體各部位滿意度等十個方面來說明，本量表反向題皆已反向記分。

一、外表評價

「外表評價」是指研究樣本對自己身材外表的觀感滿意的程度，分數愈高，表示研究樣本對自己的外表感到愈滿意。本量表中之「5. 我的外表不出色」為反向題，已反向計分。由表 4-2-3 得知，以 3 為理論中點，男、女生平均分數分別為 2.67 和 2.40，整體平均分數為 2.54，表示研究樣本對於自己的身材外表感到較不滿意。在量表的五個題目中，只有「我喜歡自己的模樣」得分較高（平均得分 3.10），表示研究樣本對於自己的模樣不討厭但對於整體外表稍顯不滿意。

表 4-2-3 研究對象外表評價之次數分佈

量表題目	男						女						整體					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	
	非常				非常		非常				非常		非常				非常	
	不同意	不同意	無意見	同意	同意	平均數	不同意	不同意	無意見	同意	同意	平均數	不同意	不同意	無意見	同意	同意	平均數
	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(標準差)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(標準差)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(標準差)
1.我的身材性感 動人	25.0	26.0	35.1	7.5	6.4	2.44 (1.13)	27.1	39.5	25.5	7.2	0.6	2.15 (0.92)	26.0	32.4	30.6	7.4	3.6	2.30 (1.05)
2.我喜歡自己的 模樣	9.6	16.7	33.1	28.8	11.8	3.17 (1.13)	7.2	23.6	32.5	31.9	4.8	3.03 (1.02)	8.5	20.0	32.8	30.3	8.5	3.10 (1.08)
3.我覺得別人都 認為我長得 好看	16.3	21.8	40.3	13.1	8.4	2.76 (1.13)	17.6	36.4	32.9	11.2	1.9	2.43 (0.97)	16.9	28.7	36.8	12.2	5.3	2.60 (1.07)
4.我喜歡自己沒 穿衣服的樣子	45.5	25.5	20.8	4.5	3.7	1.96 (1.09)	55.6	27.8	13.3	2.9	0.4	1.65 (0.85)	50.3	26.6	17.2	3.7	2.2	1.81 (0.99)
*5.我的外表不 出色	8.6	22.4	37.6	17.6	13.8	3.06 (1.14)	8.8	35.0	36.7	13.8	5.8	2.73 (1.00)	8.7	28.4	37.1	15.8	10.1	2.90 (1.09)
總計						2.67 (0.79)						2.40 (0.68)						2.54 (0.75)

*為反向計分題，分數已轉換。

二、外表取向

「外表取向」是指研究樣本評估其對於修飾外表相關行為重視之程度，分數愈高，表示研究樣本愈注重修飾、在乎自己的外表。由表 4-2-4 得知，以 3 為理論中點，男、女生平均分數分別為 3.15 和 3.65，整體平均分數為 3.39，表示國中生會重視修飾外表的相關行為。以內容來看，「我在出門前通常會花很多時間梳妝打扮」、「我經常使用美髮美容用品來裝扮自己。（如：髮雕、護膚用品等）」的平均數為 2.55、2.32，表示國中生雖然在乎外表修飾，但不會花太多時間於妝扮上，也較少使用美髮美容用品來裝扮自己。另外，「在每天出門之前，我會先看看自己的外觀打扮」、「我會謹慎選購使自己穿起來更好看的衣服」兩題，表示同意者佔了七成以上，表示國中生對於自己的外表很在乎，也會特別注重衣服的選擇；雖然在乎整體外表裝扮，但較不常使用化妝品等來打扮自己，以目前取消髮禁制度但使用美髮美容產品者仍少，可能與國情文化有關。

表 4-2-4 研究對象外表取向之次數分佈

量表題目	男						女						整體					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	
	非常				非常		非常				非常		非常				非常	
	不同意	不同意	無意見	同意	同意	平均數	不同意	不同意	無意見	同意	同意	平均數	不同意	不同意	無意見	同意	同意	平均數
	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(標準差)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(標準差)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(標準差)
6.在每天出門之前，我會先看看自己的外觀打扮	7.5	11.8	18.1	37.9	24.7	3.61 (1.19)	1.7	4.1	9.1	44.8	40.2	4.18 (0.88)	4.7	8.2	13.9	41.2	32.1	3.88 (1.09)
7.我會謹慎選購使自己穿起來更好看的衣服	7.0	9.6	20.5	38.3	24.6	3.64 (1.16)	1.9	4.1	12.4	42.7	38.9	4.13 (0.91)	4.5	7.0	16.7	40.4	31.4	3.87 (1.07)
8.一有機會，我就會照鏡子整理儀	13.3	25.1	25.8	23.8	12.0	2.96 (1.23)	3.9	17.2	14.5	36.2	28.2	3.67 (1.17)	8.8	21.3	20.5	29.7	19.7	3.30 (1.25)
9.我在出門前通常會花很多時間梳妝打扮	32.3	34.3	20.1	8.3	5.1	2.20 (1.13)	11.0	33.8	17.8	24.7	12.7	2.94 (1.24)	22.2	34.1	19.0	16.1	8.7	2.55 (1.24)
10.對我而言，保持儀表容貌好看是重要的事	7.3	11.1	28.2	33.8	19.5	3.47 (1.14)	3.9	7.7	18.2	40.2	30.0	3.85 (1.06)	5.7	9.5	23.4	36.8	24.5	3.65 (1.12)

*為反向計分題，分數已轉換。

表 4-2-4 研究樣本外表取向之次數分佈（續）

量表題目	男						女						整體					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	
	非常				非常		非常				非常		非常				非常	
	不同意	不同意	無意見	同意	同意	平均數	不同意	不同意	無意見	同意	同意	平均數	不同意	不同意	無意見	同意	同意	平均數
	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(標準差)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(標準差)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(標準差)
11.我經常使用美髮美容用品來裝扮自己。（如：髮雕、護膚用品等）	46.7	20.4	13.8	11.4	7.7	2.13 (1.32)	29.2	26.9	15.5	17.6	10.8	2.54 (1.35)	38.4	23.5	14.6	14.3	9.1	2.32 (1.35)
12.我能察覺到自己的打扮合不合適	8.5	13.9	25.8	37.7	14.1	3.35 (1.14)	2.9	11.0	18.9	48.5	18.7	3.69 (0.99)	5.8	12.5	22.5	42.6	16.3	3.51 (1.09)
*13.我從不在乎自己的外表	6.9	10.5	21.5	34.3	26.8	3.63 (1.18)	3.7	5.6	15.4	41.9	33.4	3.96 (1.02)	5.4	8.2	18.6	37.9	29.9	3.79 (1.12)
14.我會特別在意自己頭髮的樣子	9.8	14.9	25.3	30.2	19.7	3.35 (1.23)	1.9	8.5	18.5	40.8	30.2	3.89 (0.99)	6.0	11.9	22.1	35.3	24.7	3.61 (1.16)
總計						3.15 (0.79)						3.65 (0.73)						3.39 (0.80)

*為反向計分題，分數已轉換。

三、體能評價

「體能評價」是指研究樣本自我體能狀況的評估，分數愈高，表示研究樣本自認為有較佳的體能狀況或運動能力。由表 4-2-6 得知，以 3 為理論中點，男、女生平均分數分別為 3.39 和 2.81，整體平均分數為 3.11。男生對自己的體能評價介於無意見和同意之間，而女生對自己體能評價則介於無意見和不同意之間。進一步作 t-test 比較(表 4-2-5)，男、女生在所有的題項上皆呈現顯著差異(男、女平均分數分別為 3.37 和 2.81， $t=9.238$ ， $p<.001$)，表示整體上男生認為自己比女生有較好的體能及身體協調能力，會造成這樣的原因，可能是社會對於女性身材的標準，希望是纖細苗條，而好的體能、健壯的身材，較容易被冠上男人婆的封號，使得女性較不重視體能的培養。

表 4-2-5 不同性別其體能評價之差異分析表

題 項	男 (n=535)		女 (n=483)		t 值
	平均值	標準差	平均值	標準差	
體能評價	3.37	1.01	2.81	0.93	9.238***
15.我的體能是不錯的	3.35	1.24	2.83	1.21	6.745***
16.學習運動的技巧對我而言很容易	3.53	1.17	2.83	1.19	9.468***
17.我有好的身體協調能力	3.46	1.16	2.96	1.08	7.211***
18.我知道許多有關體能的知識	3.19	1.16	2.64	1.07	7.918***

*** $p<.001$

表 4-2-6 研究樣本體能評價之次數分佈

量表題目	男						女						整體					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	
	非常				非常		非常				非常		非常				非常	
	不同意	不同意	無意見	同意	同意	平均數	不同意	不同意	無意見	同意	同意	平均數	不同意	不同意	無意見	同意	同意	平均數
	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(標準差)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(標準差)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(標準差)
15.我的體能是不錯的	11.1	12.4	25.6	31.6	19.2	3.35 (1.24)	16.6	25.3	24.1	26.1	7.9	2.83 (1.21)	13.7	18.6	24.9	29.0	13.8	3.11 (1.25)
16.學習運動的技巧對我而言很容易	6.0	14.4	23.8	31.8	24.0	3.53 (1.17)	14.9	28.8	22.2	26.7	7.5	2.83 (1.19)	10.2	21.2	23.0	29.4	16.1	3.20 (1.23)
17.我有好的身體協調能力	6.4	14.8	25.8	32.2	20.8	3.46 (1.16)	9.3	26.1	30.4	28.0	6.2	2.96 (1.08)	7.8	20.2	28.0	30.2	13.9	3.22 (1.15)
18.我知道許多有關體能的知識	7.7	22.0	28.0	28.1	14.3	3.19 (1.16)	13.1	38.5	24.5	19.5	4.4	2.64 (1.07)	10.3	29.8	26.3	24.1	6.9	2.93 (1.15)
總計						3.37 (1.01)						2.81 (0.93)						3.11 (1.01)

四、體能取向

「體能取向」是指研究樣本對自我體能或運動重視的程度，分數愈高，表示研究樣本愈重視自我體能，並主動參與增進的運動。本量表中之「20.我不會主動去從事維持體能的活動」、「21.良好的體能不是我的生活中特別重要的事」、「22.我很少在課餘時間從事運動」及「25.我不會刻意地去增進我的運動技能」為反向題，已反向計分。

由表 4-2-7 得知，以 3 為理論中點，男、女生平均分數分別為 3.65 和 3.16，整體平均分數為 3.42。特別是「有良好的體能對我而言是重要的」這一題中，整體平均分數達 3.88，男生的平均數更高達 4.05，研究樣本中有七成表示同意；另外，在「我會做一些增強體能的活動」、「我固定從事一些運動，而且持續不斷」兩題中，也有五成的研究樣本表示同意，顯示國中生除了重視自我的體能提升外，也會付諸行動。

表 4-2-7 研究樣本體能取向之次數分佈

量表題目	男						女						整體					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	
	非常				非常		非常				非常		非常				非常	
	不同意	不同意	無意見	同意	同意	平均數	不同意	不同意	無意見	同意	同意	平均數	不同意	不同意	無意見	同意	同意	平均數
	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(標準差)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(標準差)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(標準差)
19.有良好的體能對我而言是重要的	1.9	5.1	18.2	35.6	39.2	4.05 (0.97)	4.0	9.8	20.6	44.5	21.2	3.69 (1.04)	2.9	7.3	19.3	39.8	30.7	3.88 (1.02)
*20.我不會主動去從事維持體能的活動	7.5	14.6	20.6	29.7	27.7	3.56 (1.24)	7.3	26.3	21.8	33.4	11.2	3.15 (1.15)	7.4	20.2	21.1	31.5	19.9	3.36 (1.22)
*21.良好的體能不是我的生活中特別重要的事	6.0	13.3	19.6	32.1	29.0	3.65 (1.20)	4.1	18.6	17.6	44.9	14.7	3.47 (1.08)	5.1	15.8	18.7	38.2	22.2	3.57 (1.15)
*22.我很少在課餘時間從事運動	7.5	13.7	16.7	34.5	27.7	3.61 (1.23)	8.3	32.7	18.2	31.5	9.3	3.01 (1.16)	7.9	22.7	17.4	33.0	19.0	3.33 (1.24)
23.我會做一些增強體能的活動	5.0	11.2	17.9	39.4	26.4	3.71 (1.12)	5.6	29.5	24.7	32.4	7.7	3.07 (1.07)	5.3	19.8	21.1	36.1	17.6	3.41 (1.15)
24.我固定從事一些運動，而且持續不斷	4.3	13.2	20.9	34.8	26.9	3.67 (1.13)	10.7	35.6	20.9	24.1	8.8	2.85 (1.16)	7.3	23.8	20.9	29.7	18.3	3.28 (1.22)
*25.我不會刻意地去增進我的運動技能	8.4	20.8	20.6	31.7	18.4	3.31 (1.23)	9.1	35.4	22.8	26.5	6.2	2.85 (1.10)	8.8	27.8	21.7	29.2	12.6	3.09 (1.19)
總計						3.65 (0.76)						3.16 (0.71)						3.42 (0.77)

*為反向計分題，分數已轉換。

五、健康評價

「健康評價」是指研究樣本對自我健康狀況之評估，分數愈高，表示研究樣本自覺有較健康的身體。本量表中之「27.我常常不小心就感冒」、「28.長久以來，我不太注意自己的身體健康狀況」為反向題，已反向計分。由表 4-2-8 得知，以 3 為理論中點，男、女生平均分數分別為 3.63 和 3.40，整體平均分數為 3.52。整體而言，研究樣本大都同意自己有健康的身體。

六、健康取向

「健康取向」是指研究樣本對身體健康關注的程度，分數愈高，表示研究樣本愈重視健康。由表 4-2-9 得知，以 3 為理論中點，男、女生平均分數分別為 3.41 和 3.45，整體平均分數為 3.43。以內容來看，有七成的研究樣本同意「健康在我的生活之中是很重要的事情」，在「我知道許多會影響我身體健康的因素」、「我不做任何可能危害健康的事情」中，同意者也佔了六成以上，顯示大部分的研究樣本雖然很少閱讀有關健康的資訊，但基本上不會從事危害身體健康的行為。

表 4-2-8 研究樣本健康評價之次數分佈

量表題目	男						女						整體					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	
	非常				非常		非常				非常		非常				非常	
	不同意	不同意	無意見	同意	同意	平均數	不同意	不同意	無意見	同意	同意	平均數	不同意	不同意	無意見	同意	同意	平均數
	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(標準差)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(標準差)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(標準差)
26.我的健康狀況良好	4.3	7.5	21.6	40.9	25.7	3.76 (1.05)	4.4	18.9	23.1	38.9	14.8	3.41 (1.09)	4.3	12.9	22.3	39.9	20.5	3.59 (1.08)
*27.我常常不小心就感冒	7.0	12.9	14.6	33.5	31.9	3.70 (1.24)	6.7	22.7	13.9	35.8	20.8	3.41 (1.23)	6.9	17.6	14.3	34.6	26.7	3.57 (1.24)
*28.長久以來，我不太注意自己的身體健康狀況	9.3	17.3	19.5	31.3	22.6	3.41 (1.27)	6.4	22.4	16.0	36.1	19.1	3.39 (1.21)	7.9	19.7	17.8	33.6	20.9	3.40 (1.24)
總計						3.63 (0.85)						3.40 (0.87)						3.52 (0.87)

*為反向計分題，分數已轉換。

表 4-2-9 研究樣本健康取向之次數分佈

量表題目	男						女						整體					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	
	非常				非常		非常				非常		非常				非常	
	不同意	不同意	無意見	同意	同意	平均數	不同意	不同意	無意見	同意	同意	平均數	不同意	不同意	無意見	同意	同意	平均數
	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(標準差)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(標準差)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(標準差)
29.我知道許多會影響我身體健康的因素	5.3	9.8	21.3	38.9	24.7	3.68 (1.11)	2.3	10.0	15.0	53.4	19.3	3.78 (0.95)	3.9	9.9	18.3	45.8	22.2	3.73 (1.04)
30.健康在我的生活之中是很重要的事情	2.1	3.8	16.5	34.3	43.4	4.13 (0.96)	0.4	5.6	16.6	34.2	43.2	4.14 (0.92)	1.3	4.7	16.5	34.3	43.3	4.14 (0.94)
31.我不做任何可能危害健康的事情	4.1	15.4	21.4	30.2	28.9	3.64 (1.17)	1.2	16.4	16.6	34.1	31.6	3.78 (1.10)	2.8	15.9	19.1	32.1	30.2	3.71 (1.14)
32.我時常閱讀有關健康的書籍或雜誌	19.1	33.7	23.4	14.6	9.2	2.61 (1.21)	13.9	38.3	21.8	17.7	8.3	2.68 (1.16)	16.7	35.9	22.7	16.1	8.8	2.64 (1.19)
*33.我不會刻意去吃均衡和營養的飲食	10.1	30.5	26.2	21.5	11.6	2.94 (1.18)	9.3	36.7	20.5	25.9	7.5	2.85 (1.13)	9.7	33.5	23.5	23.6	9.6	2.90 (1.16)
總計						3.41 (0.63)						3.45 (0.63)						3.43 (0.63)

* 為反向計分題，分數已轉換。

七、疾病取向

「疾病取向」是指研究樣本對於身體疾病處理的狀況，分數愈高，表示研究樣本對於健康狀況較注意，同時對於身體上的疾病較警覺，並積極尋求醫療協助。本量表中之「34.如果我生病，我不會特別注意自己的症狀」、「37.每當快要感冒或生病時，我總是不理會而繼續正常作息」為反向題，已反向計分。由表 4-2-10 得知，以 3 為理論中點，男、女生平均分數分別為 3.37 和 3.29，整體平均分數為 3.33。在「如果我生病，我不會特別注意自己的症狀」(反向計分題)中，有 62%表示不同意，另外，有 57.8%的研究樣本同意「我會密切注意自己的身體是否有任何生病的徵兆」；而在「一有疾病的徵兆出現，我會去看醫生」中，只有 43.7%表示同意。進一步作 t-test 比較(表 4-2-11)，男、女生只有在「一有疾病的徵兆出現，我會去看醫生」題項有顯著差異(男、女平均分數分別為 3.27 和 3.02， $t=3.381$ ， $p<.01$)，表示男生有生病徵兆時，尋求醫療協助較為積極。

表 4-2-10 研究樣本疾病取向之次數分佈

量表題目	男						女						整體					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	
	非常				非常		非常				非常		非常				非常	
	不同意	不同意	無意見	同意	同意	平均數	不同意	不同意	無意見	同意	同意	平均數	不同意	不同意	無意見	同意	同意	平均數
	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(標準差)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(標準差)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(標準差)
*34.如果我生病， 我不會特別注意 自己的症狀	7.3	17.5	14.5	34.3	26.4	3.55 (1.25)	5.2	18.3	12.9	41.4	22.2	3.57 (1.17)	6.3	17.9	13.7	37.6	24.4	3.56 (1.21)
35.我會密切注意自 己的身體是否有 任何生病的徵兆	5.9	13.5	23.1	36.2	21.3	3.54 (1.14)	3.5	19.1	19.1	40.7	17.5	3.49 (1.09)	4.8	16.2	21.2	38.4	19.4	3.52 (1.12)
36.一有疾病的徵兆 出現，我會去看 醫生	7.3	22.8	22.1	31.0	16.8	3.27 (1.20)	9.3	30.8	20.7	26.9	12.2	3.02 (1.20)	8.3	26.6	21.4	29.1	14.6	3.15 (1.20)
*37.每當快要感冒 或生病時，我總是 不理會而繼續正常 作息	10.0	25.4	20.5	29.0	15.1	3.14 (1.24)	8.7	32.3	15.5	30.2	13.3	3.07 (1.23)	9.4	28.7	18.1	29.6	14.2	3.11 (1.23)
總計						3.37 (0.83)						3.29 (0.85)						3.33 (0.84)

*為反向計分題，分數已轉換。

表 4-2-11 不同性別其疾病取向之差異分析表

題 項	男 (n=535)		女 (n=483)		t 值
	平均值	標準差	平均值	標準差	
疾病取向	3.35	0.84	3.28	0.85	1.241
34.如果我生病，我不會特別注意自己的症狀	3.55	1.25	3.57	1.17	-.311
35.我會密切注意自己的身體是否有任何生病的徵兆	3.54	1.14	3.49	1.09	.572
36.一有疾病的徵兆出現，我會去看醫生	3.27	1.20	3.02	1.20	3.381 **
37.每當快要感冒或生病時，我總是不理會而繼續正常作息	3.14	1.24	3.07	1.23	.866

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

八、對體重過重之關注

「對體重過重之關注」是指研究樣本對於自身體重的關注及節食的情形，分數愈高，表示愈關注體重的變化，同時也愈有節食減肥的傾向。由表 4-2-12 得知，以 3 為理論中點，男、女生平均分數分別為 2.52 和 2.94，整體平均分數為 2.72。以內容來看，有 50.5% 的男生及 73.5% 的女生同意「我擔心自己太胖或是變胖」；另外，在「體重或體型即使只有一點點改變，我也會很在意」中，有 29.7% 的男生及 51.2% 的女生表示同意；「我覺得自己體重過重」中，有 51.2% 的女生表示同意，男生只有 36% 同意；顯示女生比男生對於體重的變化更加關注。在節食減肥的相關題目中，「我正在節食減肥」、「我曾試過以禁食、節食或吃急速減肥餐的方式減輕體重」中，都只有一成多的研究樣本表示同意。進一步用 t-test（表 4-2-13）作比較，男、女生有顯著差異，例如：「我擔心自己太胖或是變胖」（男、女生平均分數分別為 3.33 和 3.90， $t=-6.942$ ， $p<.001$ ）、「體重或體型即使只有一點點改變，我也會很在意」（男、女生平均分數分別為 2.64 和 3.27， $t=-7.385$ ， $p<.001$ ）、「我覺得自己體重過重」（男、女生平均分數分別為 2.76 和 3.17， $t=-4.353$ ， $p<.001$ ），表示女生比男生更在意體重之變化。

表 4-2-12 研究樣本對體重過重之關注之次數分佈

量表題目	男						女						整體					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	平均數	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	平均數	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	平均數
	非常				非常		非常				非常		非常				非常	
	不同意	不同意	無意見	同意	同意	(標準差)	不同意	不同意	無意見	同意	同意	(標準差)	不同意	不同意	無意見	同意	同意	(標準差)
	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)		(%)	(%)	(%)	(%)	(%)		(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	
38.我擔心自己太胖或是變胖	14.3	15.6	19.7	24.0	26.5	3.33 (1.39)	7.7	8.3	10.6	33.5	40.0	3.90 (1.23)	11.1	12.1	15.4	28.5	32.9	3.60 (1.35)
39.我正在節食減肥	42.3	25.1	18.0	8.6	6.0	2.11 (1.22)	32.1	30.6	15.9	17.0	4.3	2.31 (1.21)	37.5	27.7	17.0	12.6	5.2	2.20 (1.22)
40.我曾試過以禁食、節食或吃急速減肥餐的方式減輕體重	56.9	21.2	10.5	5.4	6.0	1.82 (1.18)	47.4	22.9	10.6	12.5	6.7	2.08 (1.29)	52.4	22.0	10.5	8.8	6.3	1.95 (1.24)
41.體重或體型即使只有一點點改變，我也會很在意	26.9	23.7	19.7	17.5	12.2	2.64 (1.36)	13.9	17.0	17.8	30.5	20.7	3.27 (1.34)	20.7	20.5	18.8	23.7	16.3	2.94 (1.39)
42.我覺得自己體重過重	31.1	15.8	17.1	17.5	18.5	2.76 (1.50)	20.4	16.5	11.9	27.9	23.3	3.17 (1.47)	26.0	16.1	14.6	22.5	20.8	2.96 (1.50)
總計						2.52 (0.99)						2.94 (1.01)						2.72 (1.02)

表 4-2-13 不同性別對體重過重之關注差異分析表

量表題目	男		女		t 值
	平均數	標準差	平均數	標準差	
38.我擔心自己太胖或是變胖	3.33	1.39	3.90	1.23	-6.942***
39.我正在節食減肥	2.11	1.22	2.31	1.21	-2.626**
40.我曾試過以禁食、節食或吃急速減肥餐的方式減輕體重	1.82	1.18	2.08	1.29	-3.290***
41.體重或體型即使只有一點點改變，我也會很在意	2.64	1.36	3.27	1.34	-7.385***
42.我覺得自己體重過重	2.76	1.50	3.17	1.47	-4.353***

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

九、自覺體重分類

「自覺體重分類」是指研究樣本評估自己體重的分類情形，分為太輕、有點輕、標準、有點重、太重，分數愈高，表示研究樣本認為自己的體重愈重。由表 4-2-14 得知，以 3 為理論中點，男、女生平均分數分別為 3.24 和 3.32，整體平均分數為 3.28，表示自覺體重介於標準到有點重之間。而研究樣本在「我認為自己的體重」的情形如何呢？有 44.9% 的男生及 58.5% 的女生認為自己體重過重，進一步作 t-test 比較（表 4-2-15），男、女生有顯著差異（男、女平均分數分別為 3.33 和 3.59， $t = -3.795$ ， $p < .001$ ），表示女生自覺體重較男生來得重；另外，在「大多數的人認為我的體重」方面，僅有 38.2% 的男生和 34.5% 的女生認為體重過重，顯示自覺體重過重者的比例高出自覺他人認為體重過重者。Frederick（1993）研究指出，女性比男性更可能高估體重、擔心變胖。

表 4-2-14 研究樣本自覺體重分類之次數分佈

量表題目	男						女						整體					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	
	太輕	有點輕	標準	有點重	太重	平均數	太輕	有點輕	標準	有點重	太重	平均數	太輕	有點輕	標準	有點重	太重	平均數
	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(標準差)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(標準差)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(標準差)
43.我認為自己的體重	7.3	13.8	34.0	27.9	17.0	3.33	4.1	9.5	27.8	40.0	18.5	3.59	5.8	11.8	31.1	33.6	17.7	3.46
						(1.13)						(1.03)						(1.09)
44.大多數的人認為我的體重	12.7	15.4	33.7	21.2	17.0	3.14	12.3	15.8	37.4	22.9	11.6	3.06	12.5	15.6	35.5	22.0	14.5	3.10
						(1.24)						(1.16)						(1.20)
總計						3.24						3.32						3.28
						(1.13)						(1.01)						(1.08)

表 4-2-15 不同性別其自覺體重分類之差異分析表

題 項	男 (n=535)		女 (n=483)		t 值
	平均值	標準差	平均值	標準差	
自覺體重分類	3.24	1.13	3.32	1.01	-1.263
43.我認為自己的體重	3.33	1.13	3.59	1.03	-3.795***
44.大多數的人認為我的體重	3.14	1.24	3.06	1.16	1.142

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

十、身體部位滿意度

(一)、身體各部位滿意度

「身體各部位滿意度」是指研究樣本評估對自己身體各部位滿意的程度，分數愈高，表示研究樣本對自己身體各部位的滿意度愈高。由表 4-2-16 得知，以 3 為理論中點，男、女生平均分數分別為 3.19 和 2.83，整體平均分數為 3.02。以內容來看，研究樣本在「頭髮」項目滿意度最高（平均得分為 3.39），其次為「臉」、「肩膀、手臂」（平均得分為 3.27、3.24）。另外，男、女生滿意的部份順序略有不同，男生在「肩膀、手臂」得分最高（平均得分為 3.44），其次為「臉」和「頭髮」（平均分數分別為 3.36、3.36）；女生則在「頭髮」的滿意度最高（平均得分為 3.43），其次為「臉」（平均分數為 3.18）。

從另一方面來看，研究樣本在身體各部位滿意度中，以「腿部」的滿意度得分最低（平均得分為 2.70），其次為「腰部、腹部」、「臀部」（平均分數分別為 2.81、2.83）。而男生部分，對於身體各部位尚屬滿意，平均分數皆在 3 以上；女生的部分，不滿意的項目依序為「腿部」、「臀部」、「腰部、腹部」、「肌肉狀態」、「胸部」（平均分數依序為 2.24、2.58、2.60、2.90、2.97）。由此看來，國中女生對於身體各部位的滿意度比男生為低，此研究與周玉真（1992）、李曉蓉（1997）、莊文芳（1998）、林宜親（1998）、王麗瓊（2001）等人之研究結果一

致。

(二)、對身體整體滿意度

研究樣本在整體滿意度，由表 4-2-16 得知，以 3 為理論中點，整體對「健康」的滿意度最高（平均得分為 3.47），其次為「體能」（平均得分為 3.12）；在男生的部份，整體滿意度依序為「健康」、「體能」及「整體外表」（平均分數分別為 3.54、3.33、3.14）；而女生的部份，只對「健康」（平均得分為 3.38）感到滿意。

而對身體整體不滿意的部份，不論是整體、男生或女生，皆為「身高」、「體重」（整體平均得分為 2.58、2.68）。

綜合而言，在評價的部份，男生對自己的外表評價最差，健康評價最好；女生對自己的外表、體能評價普遍較低，同樣對健康評價最好。而在外表、體能、健康、疾病取向的部份，男生重視的是體能，女生則較重視外表的裝扮。

對體重過重之關注的部份，有五成的女生覺得自己過重，甚至有高達七成的女生擔心自己變胖；自覺體重的部份，自認為體重過重的女生也較男生多，顯示女生比男生重視體重的變化。

就身體部位的滿意度來看，男、女生對於健康、臉部的滿意度較高，而對身高及體重的滿意度較差。

表 4-2-16 研究樣本身體部位滿意度之次數分配

量表題目	男						女						整體					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	
	非常				非常		非常				非常		非常				非常	
	不滿意	不滿意	無意見	滿意	滿意	平均數	不滿意	不滿意	無意見	滿意	滿意	平均數	不滿意	不滿意	無意見	滿意	滿意	平均數
身體各部位滿意度	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(標準差)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(標準差)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(標準差)
45.我對自己的臉（五官、臉型、膚色）	3.4	14.4	36.4	34.8	11.0	3.36 (0.97)	3.1	25.3	28.4	37.5	5.8	3.18 (0.98)	3.2	19.5	32.6	36.1	8.5	3.27 (0.98)
46.我對自己的頭髮（顏色、多寡、髮質）	4.9	14.8	32.5	35.1	12.7	3.36 (1.04)	4.3	21.5	16.8	41.8	15.5	3.43 (1.12)	4.6	18.0	25.0	38.3	14.0	3.39 (1.08)
47.我對自己的肩膀、手臂	3.2	14.6	31.1	37.5	13.7	3.44 (1.00)	6.2	29.9	24.7	32.8	6.2	3.03 (1.06)	4.6	21.9	28.1	35.3	10.1	3.24 (1.05)
48.我對自己的胸部（胸膛）	5.4	16.3	39.6	27.7	11.0	3.23 (1.02)	7.5	20.9	43.3	23.8	4.6	2.97 (0.96)	6.4	18.5	41.4	25.8	8.0	3.11 (1.00)
49.我對自己軀幹中間部分（腰部、腹部）	8.4	25.1	33.1	24.0	9.4	3.01 (1.10)	13.5	39.3	24.7	18.5	4.0	2.60 (1.06)	10.8	31.8	29.2	21.4	6.8	2.81 (1.10)
50.我對自己的臀部	8.1	17.1	45.0	21.8	8.1	3.05 (1.02)	15.8	32.2	33.2	16.0	2.9	2.58 (1.03)	11.7	24.2	39.4	19.0	5.6	2.83 (1.05)
51.我對自己的腿部（包含大腿及小腿）	7.3	22.5	32.6	26.3	11.3	3.12 (1.10)	25.7	43.3	15.7	11.6	3.7	2.24 (1.08)	16.0	32.4	24.6	19.3	7.7	2.70 (1.18)
52.我對自己肌肉狀態（張力與彈性、結實程度）	6.6	20.7	31.0	28.8	13.0	3.21 (1.11)	10.0	25.4	34.2	25.4	5.0	2.90 (1.05)	8.2	22.9	32.5	27.2	9.2	3.06 (1.09)

表 4-2-16 研究樣本身體部位滿意度之次數分配（續）

量表題目	男						女						整體					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	平均數	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	平均數	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	平均數
	非常 不滿意	不滿意	無意見	滿意	非常 滿意		非常 不滿意	不滿意	無意見	滿意	非常 滿意		非常 不滿意	不滿意	無意見	滿意	非常 滿意	
身體整體滿意度	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(標準差)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(標準差)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(標準差)
53.我對自己的整 體外表(皮膚顏 色,身材比例是 否合宜、勻稱)	8.3	20.4	32.1	27.7	11.5	3.14 (1.12)	13.5	30.0	24.3	27.7	4.4	2.79 (1.12)	10.8	24.9	28.4	27.7	8.2	2.98 (1.13)
54.我對自己的體 重	14.3	26.6	24.2	25.1	9.8	2.89 (1.21)	22.2	39.0	14.9	19.5	4.4	2.45 (1.16)	18.0	32.5	19.8	22.5	7.2	2.68 (1.21)
55.我對自己的身 高	18.8	28.4	18.0	24.2	10.6	2.80 (1.29)	25.5	43.1	10.0	15.1	6.3	2.33 (1.19)	22.0	35.4	14.2	19.9	8.5	2.58 (1.26)
56.我對自己的體 能	8.6	18.4	22.0	33.2	17.8	3.33 (1.21)	12.5	29.3	23.5	27.7	7.1	2.88 (1.16)	10.5	23.6	22.7	30.6	12.7	3.12 (1.21)
57.我對自己的健 康	6.2	12.9	22.2	37.9	20.7	3.54 (1.14)	5.4	18.7	21.4	41.4	13.1	3.38 (1.10)	5.8	15.6	21.9	39.6	17.1	3.47 (1.12)
總計						3.19 (0.74)						2.83 (0.63)						3.02 (0.71)

第三節 不同個人背景因素其休閒活動及

身體意象差異之分析

本節將以性別、年級、BMI（身體質量指數）、身體發展成熟度等背景因素為自變項，分別與休閒活動及身體意象為依變項進行差異分析。

壹、不同性別其休閒活動及身體意象差異之分析

一、不同性別其休閒活動差異之分析

由表 4-3-1 得知，男、女生在休閒活動中「知識性」、「藝文性」、「社交服務性」、「體能性」等活動選擇上有顯著差異。男生在體能性的休閒活動上參與度比女生高（ $t=5.757$ ， $p<.001$ ）；女生在知識性、藝文性及社交服務性的參與比男生高（ $t=-5.817$ ， $p<.001$ ； $t=-9.932$ ， $p<.001$ ； $t=-4.037$ ， $p<.001$ ）；而娛樂性的休閒活動則無明顯差異。

表 4-3-1 不同性別其休閒活動之差異分析表

項 目	男（n=535）		女(n=483)		t 值
	平均值	標準差	平均值	標準差	
知識性	2.54	0.837	2.82	0.753	-5.817***
娛樂性	3.10	0.644	3.05	0.613	1.267
藝文性	2.29	0.644	2.69	0.633	-9.932***
社交服務性	2.51	0.681	2.68	0.635	-4.037***
體能性	3.00	0.883	2.70	0.776	5.757***

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

二、不同性別其身體意象差異之分析

由表 4-3-2 得知，在身體意象的七個分項中，除了健康取向、疾病取向二項外，其餘五項在性別上皆有顯著的差異存在。就評價部分來看，在外表評價、體能評價及健康評價上 ($t=5.948, p<.001$ ； $t=9.238, p<.001$ ； $t=3.662, p<.001$)，男生比女生對於自己皆有較高的評價。

在取向部份上，女生比男生重視外表的裝扮 ($t=-10.517, p<.001$)；而男生比女生重視體能的鍛鍊 ($t=10.758, p<.001$)。

整體而言，女生較重視外表的裝扮，男生則對自我外表、體能及健康評價較高，此研究結果與國內之研究結果一致（林宜親，1998；伍連女，1999；王麗瓊，2001；賈文玲，2001；吳美慧，2006），也可能是此原因，市面上的美容中心、瘦身產品大都以女生為對象居多。

表 4-3-2 不同性別其身體意象之差異分析表

身體意象	男 (n=535)		女(n=483)		t 值
	平均數	標準差	平均數	標準差	
外表評價	2.67	0.792	2.39	0.683	5.948***
外表取向	3.13	0.798	3.64	0.737	-10.517***
體能評價	3.37	1.010	2.81	0.927	9.238***
體能取向	3.64	0.760	3.14	0.716	10.758***
健康評價	3.58	0.890	3.38	0.883	3.662***
健康取向	3.38	0.660	3.44	0.643	-1.411
疾病取向	3.35	0.844	3.28	0.854	1.241

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

貳、不同年級其休閒活動及身體意象差異之分析

一、不同年級其休閒活動差異之分析

由表 4-3-3 得知，不同年級之學生在休閒活動的選擇上，僅有「體能性」的活動有差異 ($t=2.929$, $p<.01$)；「知識性」、「娛樂性」、「藝文性」及「社交服務性」等活動的選擇，則無差異；可能年級愈高，課業愈重，能與同儕一起運動的機會更少了。

表 4-3-3 不同年級其休閒活動之差異分析表

項 目	七年級 (n=498)		八年級(n=520)		t 值
	平均值	標準差	平均值	標準差	
知識性	2.69	0.860	2.65	0.760	.828
娛樂性	3.09	0.631	3.05	0.628	.909
藝文性	2.51	0.684	2.44	0.653	1.691
社交服務性	2.62	0.655	2.55	0.672	1.673
體能性	2.93	0.839	2.78	0.848	2.929**

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

二、不同年級其身體意象差異之分析

由表 4-3-4 得知，在身體意象的七個分項中，不同年級僅有外表評價及外表取向有差異存在，其餘皆無顯著差異。八年級學生對於自己的外表評價高於七年級學生 ($t=-3.199$, $p<.001$)；另外，從外表取向中也顯示八年級學生會投入較多時間與心思在外表裝扮上 ($t=-2.134$, $p<.05$)。是否表示八年級學生因投入較多時間於外表的打扮，所以對自身外表評價也較高？是值得再深入了解。

表 4-3-4 不同年級其身體意象之差異分析表

身體意象	七年級 (n=498)		八年級(n=520)		t 值
	平均數	標準差	平均數	標準差	
外表評價	2.46	0.707	2.61	0.792	-3.199***
外表取向	3.32	0.836	3.43	0.782	-2.134*
體能評價	3.09	1.002	3.12	1.021	-.501
體能取向	3.42	0.785	3.39	0.775	.675
健康評價	3.45	0.926	3.52	0.857	-1.289
健康取向	3.41	0.640	3.40	0.664	.265
疾病取向	3.35	0.894	3.28	0.804	1.270

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

參、不同 BMI（身體質量指數）其休閒活動及身體意象差異之分析

一、不同 BMI 其休閒活動差異之分析

將 BMI 分類與休閒活動進行單因子變異數分析，將有顯著差異的變項進一步進行薛費法多重組別事後比較發現（表 4-3-5），在「藝文性」活動的選擇上，體重「標準」者比體重「肥胖」者較常選擇藝文性的休閒活動。在「體能性」活動的選擇中，體重「過輕」者比體重「肥胖」者喜歡運動。而「知識性」、「娛樂性」及「社交服務性」等休閒活動與 BMI 之間則沒有顯著差異。顯示 BMI 值屬於肥胖者較少參與「藝文性」及「體能性」之休閒活動；而肥胖與運動之間的關係，究竟是因為肥胖而懶的動，亦或運動的少而形成肥胖，是值得大家關切的議題，因為兒童、青少年期的肥胖，將是許多疾病的開始。

表 4-3-5 不同 BMI 對其休閒活動之差異分析表

項 目		平均值	標準差	F 值	薛費法多重組別事後 比較
知識性	過輕	2.66	0.783	2.474	
	標準	2.71	0.799		
	過重	2.59	0.830		
	肥胖	2.48	0.915		
娛樂性	過輕	3.07	0.623	0.948	
	標準	3.06	0.638		
	過重	3.05	0.617		
	肥胖	3.18	0.625		
藝文性	過輕	2.50	0.624	3.252*	標準>肥胖
	標準	2.50	0.691		
	過重	2.40	0.670		
	肥胖	2.28	0.646		
社交服務性	過輕	2.64	0.627	1.567	
	標準	2.58	0.662		
	過重	2.50	0.727		
	肥胖	2.51	0.707		
體能性	過輕	2.95	0.867	3.836**	過輕>肥胖(Tukey)
	標準	2.88	0.848		
	過重	2.71	0.814		
	肥胖	2.66	0.756		

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

二、BMI 與身體意象差異之分析

將 BMI 分類與身體意象之七個分項進行單因子變異數分析，將有顯著差異的變項進一步進行薛費法多重組別事後比較發現（表 4-3-6），在外表評價、外表取向、體能評價及疾病取向，皆呈現顯著差異。在外表評價部分，BMI「過輕」者比 BMI「過重」者對自己的外表有較好的評價；在外表取向上，BMI「肥胖」者對於外表的裝扮最不重視。

在體能評價方面，BMI「過輕」及「標準」者，比 BMI「肥胖」者對自我體能有較佳的評價。另外，疾病取向上，BMI「過輕」比「過重」者重視自我身體健康狀況。

本研究發現愈胖的人對自己的外表及體能評價愈低，愈不注重體能運動及外表修飾，此研究結果與國內研究一致(王麗瓊，2001；伍連女，1999；林宜親，1998；張維揚，2003)。顯示社會對於瘦的人，評價較肥胖者佳，使的體重較輕者，對於自己的外表較有自信；另外，肥胖總讓人和疾病聯想在一起。因為社會對「纖細」有較佳的評價，國中生也開始會注意到身材的控制，研究者本身任教國中，經常看到學生的午餐，有時就一個麵包或一瓶牛奶，讓人為其營養擔心。

表 4-3-6 不同 BMI 對其身體意象之差異分析表

身體意象		平均值	標準差	F 值	薛費法多重組別事後比較
外表評價	過輕	2.61	0.767	3.316*	過輕>過重(Tukey)
	標準	2.56	0.738		
	過重	2.38	0.684		
	肥胖	2.41	0.897		
外表取向	過輕	3.46	0.746	9.522***	過輕>過重>肥胖 標準>肥胖
	標準	3.42	0.823		
	過重	3.19	0.862		
	肥胖	3.01	0.716		
體能評價	過輕	3.20	0.957	6.521***	過輕>肥胖 標準>肥胖
	標準	3.18	0.997		
	過重	2.89	1.060		
	肥胖	2.76	1.074		
體能取向	過輕	3.43	0.776	1.575	
	標準	3.43	0.779		
	過重	3.27	0.724		
	肥胖	3.35	0.856		
健康評價	過輕	3.51	0.896	.700	
	標準	3.50	0.902		
	過重	3.42	0.942		
	肥胖	3.38	0.769		
健康取向	過輕	3.44	0.629	.698	
	標準	3.41	0.656		
	過重	3.34	0.638		
	肥胖	3.37	0.692		
疾病取向	過輕	3.48	0.819	5.298***	過輕>過重
	標準	3.32	0.847		
	過重	3.12	0.836		
	肥胖	3.22	0.836		

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

肆、不同家庭社經地位其休閒活動及身體意象差異之分析

一、不同家庭社經地位對其休閒活動差異之分析

不同家庭社經地位之國中生其休閒活動是否有差異存在？本研究以單因子變異數分析進行統計分析（表 4-3-7），發現在「知識性」、「藝文性」之休閒活動的選擇上有顯著差異，而「娛樂性」、「社交服務性」及「體能性」等休閒活動與家庭社經地位之間則沒有顯著差異存在。

在「知識性」活動的選擇上，「高社經地位」比「中社經地位」者，較常選擇知識性的休閒活動，「中社經地位」又較「低社經地位」者，常選擇知識性的休閒活動。而在「藝文性」活動的選擇上，「高社經地位」比「中社經地位」、「低社經地位」者，較常選擇藝文性的休閒活動，與 Edginton（1980）的研究結果，教育程度、職業聲望和收入較高者，較常參與文化性等自我提升的休閒活動。

表 4-3-7 不同家庭社經地位對其休閒活動之差異分析表

項 目		平均值	標準差	F 值	薛費法多重組別事後 比較
知識性	低社經	2.38	0.845	34.514***	高 > 中 > 低
	中社經	2.62	0.760		
	高社經	2.89	0.758		
娛樂性	低社經	3.09	0.621	1.305	
	中社經	3.09	0.613		
	高社經	3.03	0.651		
藝文性	低社經	2.39	0.704	7.334***	高 > 中
	中社經	2.43	0.640		高 > 低
	高社經	2.57	0.658		
社交服務性	低社經	2.55	0.657	1.687	
	中社經	2.55	0.652		
	高社經	2.63	0.680		
體能性	低社經	2.83	0.854	0.262	
	中社經	2.85	0.830		
	高社經	2.88	0.857		

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

二、不同家庭社經地位對其身體意象差異之分析

將不同家庭社經地位與身體意象之七個分項進行單因子變異數分析，將有顯著差異的變項進一步進行薛費法多重組別事後比較發現（表 4-3-8），在外表評價、體能取向及健康評價，皆有差異存在。

在外表評價上，「高社經地位」、「中社經地位」都比「低社經地位」者滿意自己的外表。在體能取向方面，「高社經地位」比「低社經地位」者重視體能的訓練。在健康評價上，「高社經地位」、「中社經地位」較「低社經地位」者對於自我的健康有較高的評價。

本研究發現「高社經地位」者對自我外表評價較高，與 Abell & Richards（1996）、林宜親（1998）的研究發現，青少女對體型滿意度較高者，多來自高社經地位、父母教育程度高的家庭之結果一致；家庭社經地位與身體意象的關係，應該是經由生活型態與社會時空背景所影響，在過去物質缺乏的年代，體重與財富是聯結在一起，肥胖代表著富裕與成功。當物質生活豐富時，高社經地位者可能較有能力或時間去裝扮外表，對自我的外表就顯得較有自信。

表 4-3-8 不同家庭社經地位對其身體意象之差異分析表

身體意象		平均值	標準差	F 值	薛費法多重組別事後比較
外表評價	低社經	2.34	0.685	14.163***	高>低
	中社經	2.57	0.751		中>低
	高社經	2.65	0.778		
外表取向	低社經	3.38	0.754	1.530	
	中社經	3.43	0.858		
	高社經	3.33	0.801		
體能評價	低社經	3.02	0.979	1.377	
	中社經	3.16	1.034		
	高社經	3.12	1.008		
體能取向	低社經	3.31	0.755	3.277*	高>低
	中社經	3.41	0.794		
	高社經	3.47	0.780		
健康評價	低社經	3.29	0.925	8.076***	高>低
	中社經	3.55	0.883		中>低
	高社經	3.54	0.866		
健康取向	低社經	3.41	0.626	.275	
	中社經	3.42	0.682		
	高社經	3.39	0.640		
疾病取向	低社經	3.25	0.852	1.173	
	中社經	3.34	0.851		
	高社經	3.35	0.842		

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

伍、國中生自覺身體發展成熟度其休閒活動及身體意象差異之分析

一、國中生自覺身體發展成熟度對其休閒活動差異之分析

自覺身體發展成熟度不同之國中生其休閒活動之選擇是否有差異存在？本研究以單因子變異數分析進行統計分析（表 4-3-9），發現在休閒活動的選擇上，自覺身體發展成熟度在知識性、娛樂性、藝文性、社交服務性及體能性的選擇上，都未達顯著差異。可能國中生對於生理發育較能以正常的生長去看待，所以對於休閒活動之選擇並不會受到身體發展之快慢而影響。

表 4-3-9 國中生自覺身體發展成熟度對休閒活動之差異分析表

項 目		平均值	標準差	F 值	薛費法多重組別事後比較
知識性	太早	2.68	0.688	1.863	
	剛好	2.69	0.819		
	太晚	2.56	0.830		
娛樂性	太早	3.13	0.590	1.463	
	剛好	3.05	0.636		
	太晚	3.12	0.630		
藝文性	太早	2.58	0.627	1.713	
	剛好	2.47	0.674		
	太晚	2.43	0.670		
社交服務性	太早	2.69	0.622	1.986	
	剛好	2.58	0.679		
	太晚	2.53	0.638		
體能性	太早	2.71	0.756	1.454	
	剛好	2.86	0.843		
	太晚	2.88	0.892		

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

二、國中生自覺身體發展成熟度對其身體意象差異之分析

將國中生自覺身體發展成熟度與身體意象之七個分項進行單因子變異數分析，將有顯著差異的變項進一步進行薛費法多重組別事後比較發現（表 4-3-10），自覺身體發展成熟度在「外表評價」、「體能評價」有顯著差異，但在事後考驗中「外表評價」及「體能評價」雖達顯著差異，並未找出成對比較達顯著差異。

表 4-3-10 國中生自覺身體發展成熟度對身體意象之差異分析表

身體意象		平均值	標準差	F 值	薛費法多重組別事後比較
外表評價	太早	2.40	0.768	3.031*	無
	剛好	2.58	0.752		
	太晚	2.48	0.741		
外表取向	太早	3.50	0.822	1.249	
	剛好	3.36	0.805		
	太晚	3.40	0.811		
體能評價	太早	2.93	0.951	3.373*	無
	剛好	3.16	1.018		
	太晚	3.01	1.011		
體能取向	太早	3.31	0.752	1.674	
	剛好	3.44	0.779		
	太晚	3.35	0.803		
健康評價	太早	3.41	0.877	.753	
	剛好	3.51	0.879		
	太晚	3.44	0.959		
健康取向	太早	3.38	0.641	.386	
	剛好	3.42	0.657		
	太晚	3.38	0.642		
疾病取向	太早	3.20	0.882	.991	
	剛好	3.33	0.834		
	太晚	3.34	0.899		

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

第四節 休閒活動、重要他人對自身外表的評價與身體意象 關係之分析

壹、休閒活動與身體意象之關係

為瞭解青少年休閒活動與身體意象的關係，本研究分別將知識性、娛樂性、藝文性、社交服務性及體能性之休閒活動與身體意象之七個分項間之關係，以皮爾遜積差相關法加以考驗。

一、休閒活動與身體意象之關係

由表 4-4-1 得知，知識性休閒活動與身體意象之關係，整體在「外表評價」、「體能評價」、「體能取向」、「健康評價」、「健康取向」及「疾病取向」等六個分項都達顯著正相關。表示研究樣本對於自己的外表、體能、健康評價愈高，較關注於體能、健康、疾病者，常選擇知識性的休閒活動。

在娛樂性整體研究樣本部份，「外表評價」、「外表取向」、「體能評價」及「體能取向」都呈現顯著正相關。表示對自我外表、體能有較高評價，重視外表裝扮及體能訓練者，常選擇娛樂性休閒活動。

藝文性休閒活動與身體意象之關係，與「外表取向」、「健康取向」及「疾病取向」呈現顯著正相關，「體能評價」及「體能取向」達正相關水準。表示研究樣本對自己的體能評價高，重視運動、健康和外表打扮者，常選擇藝文性休閒活動。

社交服務性休閒活動與身體意象之關係，與「外表評價」、「外表取向」、「體能評價」、「體能取向」、「健康取向」及「疾病取向」等六個分項達正相關水準；與「健康評價」則無顯著相關。表示對自我外表、體能有較高評價，重視外表裝扮及體能訓練，並關注身體健康者，常選擇社交服務性休閒活動。

在體能性整體研究樣本部份中，與「外表評價」、「外表取向」、「體能評價」、「體能取向」、「健康評價」、「健康取向」及「疾病取向」等七個分項呈現顯著正相關。表示較常從事體能性休閒活動者，對自我外表、體能和健康有較高評價，重視外表裝扮及體能訓練，主動關心自我的身體健康狀況。

表 4-4-1 休閒活動與身體意象之皮爾遜積差相關摘要表

	知識性	娛樂性	藝文性	社交服務性	體能性
外表評價	.138***	.113***	.053	.136***	.183***
外表取向	.133***	.231***	.239***	.308***	.065*
體能評價	.135***	.134***	.076*	.201***	.453***
體能取向	.175***	.072*	.066*	.175***	.442***
健康評價	.108***	.031	.019	.053	.196***
健康取向	.248***	-.041	.177***	.171***	.186***
疾病取向	.167***	.013	.132***	.124***	.153***

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

二、知識性休閒活動與身體意象之關係

知識性休閒活動與身體意象間之相關性如何？本研究以皮爾遜積差相關法加以考驗（表 4-4-2）得知，知識性休閒活動與身體意象之關係，男生較常從事知識性休閒活動者，在「外表評價」、「外表取向」、「體能評價」、「體能取向」、「健康評價」、「健康取向」及「疾病取向」等七個變項都達顯著正相關。

女生部分較常從事知識性休閒活動者，在「外表評價」、「體能評價」、「體能取向」、「健康評價」、「健康取向」及「疾病取向」等六個變項都達顯著正相關；而「外表取向」則與「知識性休閒活動」無顯著相關。顯示研究樣本對於自己的外表、體能、健康評價愈高，關注於體能、健康、疾病者，常選擇知識性的休閒活動。

另外，在「外表取向」上，男生部分呈現顯著正相關，女生的部份則無顯著相關。顯示對外表關注的男生，選擇知識性休閒活動的比例也較高；女生的部份則無明顯的關係。

表 4-4-2 知識性休閒活動與身體意象之皮爾遜積差相關摘要表

身體意象	男(n=535)	女(n=483)
外表評價	.191***	.156***
外表取向	.153***	-.012
體能評價	.181***	.215***
體能取向	.216***	.292***
健康評價	.119***	.148***
健康取向	.254***	.234***
疾病取向	.195***	.157***

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

三、娛樂性休閒活動與身體意象之關係

在娛樂性休閒活動與身體意象之關係中（表 4-4-3），只有「外表取向」與男、女生呈現顯著正相關，顯示關注於外表裝扮之研究樣本常選擇娛樂性休閒活動。另外，「健康評價」及「疾病取向」則未達顯著相關。

男生的部份除「外表取向」呈現正相關外，「外表評價」、「體能評價」及「體能取向」亦呈現顯著正相關。表示對自我外表、體能評價較高，重視外表修飾及體能的鍛鍊的男生，選擇娛樂性休閒活動的比例較高。

女生的部份，在「外表取向」上呈現顯著正相關，「健康取向」則呈現負相關，其餘則無顯著相關。表示重視外表的裝扮，但對於自我健康較不關注的女生，選擇娛樂性休閒活動的比例較高。

較常從事娛樂性休閒活動之國中生，對於外表的打扮都很重視，

但不同性別之影響差異很大，在男生的部份，對其外表及體能較有自信，但對於女生，則易忽視身體的健康。可能青春期的男生，除了喜歡娛樂性活動外，對於體能性的活動也熱衷；而女生大部分較喜歡靜態性的活動，較少參與體能性活動，也較不注重身體健康之維護。

表 4-4-3 娛樂性休閒活動與身體意象之皮爾遜積差相關摘要表

身體意象	男(n=535)	女(n=483)
外表評價	.143***	.061
外表取向	.264***	.246***
體能評價	.207***	.029
體能取向	.085*	.035
健康評價	.078	-.032
健康取向	.019	-.108*
疾病取向	.068	-.053

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

四、藝文性休閒活動與身體意象之關係

本研究以皮爾遜積差相關法考驗藝文性休閒活動與身體意象之關係（表 4-4-4）得知，男生的部份在「外表取向」、「體能評價」、「健康取向」及「疾病取向」呈現顯著正相關，「外表評價」、「體能取向」達正相關水準。表示重視外表修飾、健康的生活，注意身體狀況且對自己的體能及外表有較高評價之男生，常選擇藝文性之休閒活動。

女生的部份在「外表評價」、「體能評價」及「體能取向」呈現顯著正相關，「外表取向」、「健康取向」及「疾病取向」達正相關水準。表示對自己外表及體能評價高並且重視運動、健康和外表打扮的女

生，選擇藝文性休閒活動的比例較高。

表 4-4-4 藝文性休閒活動與身體意象之皮爾遜積差相關摘要表

身體意象	男(n=535)	女(n=483)
外表評價	.086*	.152***
外表取向	.207***	.105*
體能評價	.166***	.182***
體能取向	.127**	.238***
健康評價	.052	.061
健康取向	.220***	.117*
疾病取向	.204***	.091*

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

五、社交服務性休閒活動與身體意象之關係

在社交服務性休閒活動與身體意象之關係中（表 4-4-5）得知，男生在「外表評價」、「外表取向」、「體能評價」、「體能取向」、「健康評價」、「健康取向」及「疾病取向」等七個變項皆達顯著正相關。表示對於自己的外表滿意，自認有良好體能，並重視外表修飾及運動的男生，選擇社交服務性休閒活動的比例較高。

另外，在女生部分，則與「外表評價」、「外表取向」、「體能評價」及「體能取向」四個變項都達正相關水準外，和「健康評價」、「健康取向」及「疾病取向」變項，則無顯著相關。表示對於自己的外表、體能較滿意，重視外表修飾、喜愛運動的女生，常從事社交服務性休閒活動。

表 4-4-5 社交服務性休閒活動與身體意象之皮爾遜積差相關摘要表

身體意象	男(n=535)	女(n=483)
外表評價	.201***	.112*
外表取向	.288***	.282***
體能評價	.310***	.168***
體能取向	.235***	.222***
健康評價	.098*	.033
健康取向	.235***	.084
疾病取向	.210***	.037

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

六、體能性休閒活動與身體意象之關係

在體能性休閒活動與身體意象的七個分項中（表 4-4-6）得知，男生在「外表評價」、「外表取向」、「體能評價」、「體能取向」、「健康評價」、「健康取向」及「疾病取向」等七個分項皆達顯著正相關。表示研究樣本對於自己的外表、體能、健康的滿意度愈高，較關注於體能及身體健康的男生，常選擇體能性的休閒活動。

另外，在女生部分，則與「外表評價」、「體能評價」、「體能取向」、「健康評價」、「健康取向」及「疾病取向」等六個分項都達顯著正相關，和「外表取向」則無顯著相關。表示對於自己的外表、體能及健康狀況有較佳的評價，喜愛運動，當有病症時會積極尋求醫療協助的女生，常從事體能性休閒活動。

表 4-4-6 體能性休閒活動與身體意象之皮爾遜積差相關摘要表

身體意象	男(n=535)	女(n=483)
外表評價	.170***	.135**
外表取向	.197***	.036
體能評價	.446***	.403***
體能取向	.365***	.479***
健康評價	.186***	.173***
健康取向	.206***	.186***
疾病取向	.158***	.137**

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

貳、重要他人對自身外表的評價與身體意象之關係

此部份就研究樣本在重要他人對自身外表的評價之「父母評價」、「同儕評價」等二個變項與身體意象各變項的關係做探討。

一、重要他人對自身外表的評價與身體意象之關係

研究樣本在重要他人對自身外表的評價部份與「外表評價」、「外表取向」及「健康取向」呈現顯著正相關。顯示愈在乎父母及同儕評價者，對自我的外表有較高的評價，重視外表的打扮及健康生活的要求。

當研究對象愈在乎父母、同儕對其身材外表的評價時，對體重、身體外表的關注就愈多，另外，當青少年在評估自己的身體時，若朋友以社會標準來品頭論足，對其身體有所比較，則會影響到他對身體軀幹以及四肢的認知，造成較負面的身體意象，本研究與莊文芳（1998）、賈文玲（2001）、王麗瓊（2001）的研究結果相一致。

表 4-4-7 重要他人對自身外表的評價與身體意象之皮爾遜積差相關摘要表

	父母評價	同儕評價
外表評價	.096**	.117***
外表取向	.188***	.335***
體能評價	.043	.028
體能取向	-.018	.016
健康評價	-.038	-.046
健康取向	.123***	.090**
疾病取向	.049	.034

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

二、父母評價與身體意象之關係

在父母評價與身體意象關係中（表 4-4-8）得知，男生在乎父母評價的部分與「外表評價」、「外表取向」及「健康取向」呈現顯著正相關。表示愈在乎父母評價的男生，對自我的外表較有自信，重視外表的修飾及身體健康。

女生在乎父母評價的部分則與「外表取向」呈顯著正相關。表示愈在乎父母評價的女生，愈重視外表的裝扮。

表 4-4-8 父母評價與身體意象之皮爾遜積差相關摘要表

身體意象	男(n=535)	女(n=483)
外表評價	.130**	.070
外表取向	.180***	.195***
體能評價	.056	.053
體能取向	-.026	.017
健康評價	-.026	-.045
健康取向	.159***	.078
疾病取向	.080	.017

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

三、同儕評價與身體意象之關係

在同儕評價與身體意象關係中（表 4-4-9）得知，男生在乎同儕評價的部分與「外表評價」、「外表取向」、「健康取向」及「疾病取向」呈現顯著正相關。表示愈在乎同儕評價的男生，對自我的外表較有自信，重視外表的修飾及身體健康，對於病痛較警覺。

女生在乎同儕評價的部分與「外表評價」、「外表取向」呈顯著正相關。表示愈在乎同儕評價的女生，對自己的外表較有信心，重視外表的裝扮。

另外，在「外表取向」中無論是男、女生，相關程度最高（ $r=.335$ ， $p<.001$ ），顯示研究樣本愈在乎同儕的評價，對於外表的修飾就投入愈多心思。此結果與王麗瓊（2001）的研究結果一致，越會和同儕在身材外表做比較，對身體外表的裝扮越注重。

表 4-4-9 同儕評價與身體意象之皮爾遜積差相關摘要表

身體意象	男(n=530)	女(n=479)
外表評價	.165***	.105*
外表取向	.323***	.315***
體能評價	.079	.034
體能取向	.061	.043
健康評價	-.018	-.054
健康取向	.129**	.032
疾病取向	.099*	-.034

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

第五節 影響身體意象因素之分析

為了瞭解背景因素、休閒活動及重要他人對自身外表的評價對身體意象的影響力，進一步以階層迴歸分析。分別將個人背景因素、休閒活動、重要他人對自身外表的評價依序投入迴歸模式中，比較標準化迴歸係數（ β ）的變化情形。

依本研究架構分別將身體意象之「外表評價」、「外表取向」、「體能評估」、「體能取向」、「健康評估」、「健康取向」、「疾病取向」、「對體重過重之關注」、「自覺體重分類」、「身體各部位滿意度」視為效標變項，並以個人背景變項（包括性別、年級、自覺身體發展成熟度、身體質量指數、家庭社經地位等變項）、休閒活動（包含知識性、娛樂性、藝文性、社交服務性及體能性等五類）、重要他人對自身外表的評價（包含父母及同儕的評價）為預測變項進行探討。本研究之個人背景變項中之性別、年級、自覺身體發展成熟度，因為是間斷變項，必須先將其轉化為虛擬變項，性別部份以女生為參照組，年級部分以八年級為參照組，自覺身體發展成熟度部份，則以發展剛好為參照組。就模式 A，研究者可觀察個人背景因素對身體意象的影響力；模式 B：研究者可觀察個人背景因素和休閒活動對身體意象的影響力；模式 C：為全模式，包括個人背景因素、休閒活動和重要他人對自身外表的評價等變項對身體意象的影響力。在進行階層迴歸分析時，檢

查自變項間是否有多元共線（multicollinearity）問題，以減少階層迴歸係數估計上的偏差。本研究是採用多元共線性檢查指標，依 Hower(1987)共線性診斷原則；變異數膨脹係數（variance inflation factor, VIF）大於 10；條件指標（condition index, CI）大於或等於 30，表示有共線現象（引自吳明隆，2003）。變項間如果具有多元共線存在，則加以修正後，再進行統計分析。模式 D 則為捨棄共線性（CI 值）偏高以及比較沒有預測力的因子模式。

一、背景因素、休閒活動及重要他人對自身外表的評價對「外表評價」的影響

由表 4-5-1 得知，條件指標（condition index, CI）皆小於 30，表示沒有共線現象，模式 A 顯示個人背景因素在預測外表評價上，達到統計上的顯著水準（ $F=14.708$ ， $p<.001$ ），解釋力為 8.3%，其中性別、年級、身體發展成熟度、身體質量指數與家庭社經地位，皆為「外表評價」之顯著預測變項。

其次加入休閒活動的變項，由模式 B 可知，兩類自變項對於「外表評價」的共同解釋力達統計上之顯著差異水準（ $F=12.625$ ， $p<.001$ ），解釋力為 12.5%，以性別（ $\beta=.194$ ， $p<.001$ ）、年級（ $\beta=-.109$ ， $p<.01$ ）、身體質量指數（ $\beta=-.092$ ， $p<.01$ ）、家庭社經地位（ $\beta=.124$ ， $p<.01$ ）、知識性（ $\beta=.087$ ， $p<.05$ ）、社交服務性（ $\beta=.080$ ， $p<.05$ ）

及體能性 ($\beta=.086$, $p<.05$) 等變項具顯著意義。

接著再加入重要他人對自身外表的評價因素，模式 C 的三類自變項對於「外表評價」的共同解釋力達統計上的顯著 ($F=12.111$, $P<.001$)，解釋力為 14.0%，以性別 ($\beta=.204$, $p<.001$)、身體質量指數 ($\beta=-.112$, $p<.001$) 為預測「外表評價」的最佳變項，其次是年級 ($\beta=-.092$, $p<.01$)、家庭社經地位 ($\beta=.125$, $p<.01$)、知識性 ($\beta=.083$, $p<.05$)、體能性 ($\beta=.079$, $p<.05$)、父母評價 ($\beta=.078$, $p<.05$) 及同儕評價 ($\beta=.075$, $p<.05$) 等變項。

最後模式 D 則剔除未達顯著的預測變項（身體發展成熟度、娛樂性、藝文性、社交服務性休閒活動），所有變項對於預測「外表評價」皆為顯著水準 ($F=17.446$, $P<.001$)，預測力為 12.4%，以性別 ($\beta=.201$, $p<.001$)、身體質量指數 ($\beta=-.104$, $p<.001$)、家庭社經地位 ($\beta=.125$, $p<.001$) 為預測「外表評價」的最佳變項，其次是年級 ($\beta=-.098$, $p<.01$)、知識性 ($\beta=.091$, $p<.01$)、體能性 ($\beta=.106$, $p<.01$)、同儕評價 ($\beta=.086$, $p<.01$)、父母評價 ($\beta=.069$, $p<.05$) 及等變項。

由階層迴歸分析得知，八年級的男生、家庭社經地位較高，較常參與知識性、體能性休閒活動，在乎父母及同儕評價，對自我外表的評價較趨於正面；若身體質量指數高則對外表的評價差。

表 4-5-1 外表評價之階層迴歸分析摘要表

預測變項	模式 A	模式 B		模式 C		模式 D	
	(β)	(β)	CI	(β)	CI	(β)	CI
<u>個人背景因素</u>							
性別虛擬變項	.193***	.194***		.204***		.201***	
年級虛擬變項	-.094**	-.109***		-.092**		-.098**	
成熟度虛擬變項 1	-.033	-.035		-.047			
成熟度虛擬變項 2	-.049	-.045		-.054			
身體質量指數	-.106**	-.092**		-.112***		-.104**	
家庭社經地位	.147***	.124**		.125**		.125***	
<u>休閒活動</u>							
知識性		.087*		.083*		.091**	
娛樂性		.054		.052			
藝文性		-.024		-.022			
社交服務性		.080*		.060			
體能性		.086*	23.390	.079*		.106**	
<u>重要他人對自身外表的評價</u>							
父母的評價				.078*		.069*	
同儕的評價				.075*	27.700	.086**	20.384
F	14.708***	12.625***		12.111***		17.446***	
R ²	.083	.125		.140		.124	
Adjusted R ²	.077	.115		.129		.117	
R ² change	.083	.125		.140		.124	

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

性別虛擬變項：1(男生)、0(女生)

年級虛擬變項：1(七年級)、0(八年級)

成熟度虛擬變項 1：1(太早)、0(剛好)

成熟度虛擬變項 2：1(太晚)、0(剛好)

二、背景因素、休閒活動及重要他人對自身外表的評價對「外表取向」的影響

由表 4-5-2 得知，條件指標（condition index，CI）皆小於 30，表示沒有共線現象，模式 A 顯示個人背景因素在預測外表取向上，達到統計上的顯著水準（ $F = 22.468$ ， $p < .001$ ），解釋力為 12.1%，其中性別、年級與身體質量數，皆為「外表取向」之顯著預測變項。

其次加入休閒活動的變項，由模式 B 可知，兩類自變項對於「外表取向」的共同解釋力達統計上之顯著水準（ $F = 24.343$ ， $p < .001$ ），解釋力為 21.5%，以性別（ $\beta = -.279$ ， $p < .001$ ）、年級（ $\beta = -.079$ ， $p < .01$ ）、身體質量指數（ $\beta = -.121$ ， $p < .001$ ）、娛樂性（ $\beta = .170$ ， $p < .001$ ）及社交服務性（ $\beta = .200$ ， $p < .001$ ）等變項具顯著意義。

接著再加入重要他人對自身外表的評價因素，模式 C 的三類自變項對於「外表取向」的共同解釋力達統計上的顯著（ $F = 29.542$ ， $P < .001$ ），解釋力為 28.5%，以性別（ $\beta = .255$ ， $p < .001$ ）、身體質量指數（ $\beta = -.147$ ， $p < .001$ ）、娛樂性（ $\beta = .153$ ， $p < .001$ ）、社交服務性（ $\beta = .163$ ， $p < .001$ ）及同儕評價（ $\beta = .239$ ， $p < .001$ ）等變項為預測「外表取向」的最佳變項，其次是父母評價（ $\beta = .066$ ， $p < .05$ ）變項。

最後模式 D 則剔除未達顯著的預測變項（年級、身體發展成熟度、家庭社經地位、知識性、藝文性、體能性休閒活動），所有變項

對於預測「外表取向」皆為顯著水準 ($F=62.191$, $P<.001$)，預測力為 27.4%，以性別 ($\beta=-.255$, $p<.001$)、身體質量指數 ($\beta=-.139$, $p<.001$)、娛樂性 ($\beta=.139$, $p<.001$)、社交服務性 ($\beta=.156$, $p<.001$) 及同儕評價 ($\beta=.241$, $p<.001$) 等為預測「外表取向」的最佳變項，其次是父母評價 ($\beta=.067$, $p<.05$) 變項。

由階層迴歸分析得知，國中女生、身體質量指數較低，較常從事娛樂性、社交服務性休閒活動，在乎父母及同儕評價者，較重視外表的妝扮。顯示處於國中階段的女生，非常在意別人對其身材外表的看法，也會儘量讓自己維持較輕的體重。

表 4-5-2 外表取向之階層迴歸分析摘要表

預測變項	模式 A	模式 B		模式 C		模式 D	
	(β)	(β)	CI	(β)	CI	(β)	CI
<u>個人背景因素</u>							
性別虛擬變項	-.299***	-.279***		-.255***		-.255***	
年級虛擬變項	-.065*	-.079**		-.047			
成熟度虛擬變項 1	.038	.022		.002			
成熟度虛擬變項 2	.002	.000		-.019			
身體質量指數	-.126***	-.121***		-.147***		-.139***	
家庭社經地位	-.022	-.022		-.026			
<u>休閒活動</u>							
知識性		-.026		-.045			
娛樂性		.170***		.153***		.139***	
藝文性		.020		.027			
社交服務性		.200***		.163***		.156***	
體能性		-.020	23.390	-.020			
<u>重要他人對自身外表的評價</u>							
父母的評價				.066*		.067*	
同儕的評價				.239***	27.700	.241***	19.410
F	22.468***	24.343***		29.542***		54.257***	
R ²	.121	.215		.285		.277	
Adjusted R ²	.115	.206		.275		.272	
R ² change	.121	.215		.285		.277	

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

性別虛擬變項：1(男生)、0(女生)

年級虛擬變項：1(七年級)、0(八年級)

成熟度虛擬變項 1：1(太早)、0(剛好)

成熟度虛擬變項 2：1(太晚)、0(剛好)

三、背景因素、休閒活動及重要他人對自身外表的評價對「體能評價」的影響

經由階層迴歸分析結果得知（表 4-5-3），條件指標（condition index，CI）皆小於 30，表示沒有共線現象，模式 A 顯示個人背景因素在預測體能評價上，達到統計上的顯著（ $F = 20.387$ ， $p < .001$ ），解釋力為 11.1%，其中除了年級及家庭社經地位外，其餘皆為「體能評價」之顯著預測變項。

其次加入休閒活動的變項，由模式 B 可知，兩類自變項對於「體能評價」的共同解釋力達統計上之顯著差異水準（ $F = 34.153$ ， $p < .001$ ），解釋力為 27.8%，以性別（ $\beta = .229$ ， $p < .001$ ）、身體發展成熟度剛好（ $\beta = -.070$ ， $p < .05$ ）、身體質量指數（ $\beta = -.117$ ， $p < .001$ ）、社交服務性（ $\beta = .072$ ， $p < .05$ ）及體能性（ $\beta = .394$ ， $p < .001$ ）等變項具顯著意義。

之後再加入重要他人對自身外表的評價因素，模式 C 的三類自變項對於「體能評價」的共同解釋力達統計上的顯著（ $F = 29.543$ ， $p < .001$ ），解釋力為 28.5%，以性別（ $\beta = .230$ ， $p < .001$ ）、身體質量指數（ $\beta = -.126$ ， $p < .001$ ）、體能性（ $\beta = .402$ ， $p < .001$ ）等變項為預測「體能評價」的最佳變項，其次是身體發展成熟度剛好（ $\beta = -.075$ ， $p < .01$ ）變項。

最後模式 D 再刪除未達顯著的預測變項（年級、家庭社經地位、知識性、娛樂性、藝文性及社交服務性休閒活動、父母及同儕評價）後，所有變項對於預測「體能評價」皆達顯著水準（ $F=92.073$ ， $p<.001$ ），預測力為 27.2%，以性別（ $\beta=.226$ ， $p<.001$ ）、身體質量指數（ $\beta=-.121$ ， $p<.001$ ）、體能性（ $\beta=.411$ ， $p<.001$ ）為預測「外表取向」的最佳變項，其次為身體發展成熟度剛好（ $\beta=-.074$ ， $p<.01$ ）變項。

由階層迴歸分析得知，國中男生、自覺身體發展成熟度剛好，身體質量指數較低，較常參與體能性休閒活動者，對自我體能有較高的評價。

表 4-5-3 體能評價之階層迴歸分析摘要表

預測變項	模式 A	模式 B		模式 C		模式 D	
	(β)	(β)	CI	(β)	CI	(β)	CI
<u>個人背景因素</u>							
性別虛擬變項	.301***	.229***		.230***		.226***	
年級虛擬變項	-.015	-.051		-.047			
成熟度虛擬變項 1	-.013	-.077		-.009			
成熟度虛擬變項 2	-.077*	-.070*		-.075**		-.074**	
身體質量指數	-.166***	-.117***		-.126***		-.121***	
家庭社經地位	.019	.008		.013			
<u>休閒活動</u>							
知識性		.028		.018			
娛樂性		-.006		-.007			
藝文性		-.051		-.046			
社交服務性		.072*		.064		.	
體能性		.394***	23.390	.402***		.411***	10.945
<u>重要他人對自身外表的評價</u>							
父母的評價				.022			
同儕的評價				.018	27.700		
F	20.387***	34.153***		29.543***		92.073***	
R ²	.111	.278		.285		.272	
Adjusted R ²	.105	.270		.275		.269	
R ² change	.111	.278		.285		.272	

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

性別虛擬變項：1(男生)、0(女生)

年級虛擬變項：1(七年級)、0(八年級)

成熟度虛擬變項 1：1(太早)、0(剛好)

成熟度虛擬變項 2：1(太晚)、0(剛好)

四、背景因素、休閒活動及重要他人對自身外表的評價對「體能取向」的影響

由表 4-5-4 得知，條件指標（condition index，CI）皆小於 30，表示沒有共線現象，模式 A 顯示個人背景因素在預測「體能取向」上，達到統計上的顯著水準（ $F = 21.674, p < .001$ ），解釋力為 11.7%，其中性別及身體質量指數為「體能取向」之顯著預測變項。

其次加入休閒活動的變項，由模式 B 得知，兩類自變項對於「體能取向」的共同解釋力達統計上之顯著差異水準（ $F = 35.026, p < .001$ ），解釋力為 28.3%，以性別（ $\beta = .279, p < .001$ ）、知識性（ $\beta = .104, p < .01$ ）及娛樂性（ $\beta = -.088, p < .01$ ）、社交服務性（ $\beta = .068, p < .05$ ）及體能性（ $\beta = .378, p < .001$ ）等變項具顯著意義。

模式 C 再加入重要他人對自身外表的評價因素，三類自變項對於「體能取向」的共同解釋力達統計上的顯著（ $F = 30.186, p < .001$ ），解釋力為 28.9%，以性別（ $\beta = .280, p < .001$ ）、體能性（ $\beta = .386, p < .001$ ）等變項為預測「體能取向」的最佳變項，其次是知識性（ $\beta = .097, p < .01$ ）、娛樂性（ $\beta = -.086, p < .01$ ）等變項。

最後模式 D 再刪除未達顯著的預測變項（年級、身體發展成熟度、身體質量指數、家庭社經地位、藝文性及社交服務性休閒活動、父母及同儕評價）後，所有變項對於預測「體能取向」皆達顯著水準

($F = 94.321, p < .001$), 且預測力為27.1%, 以性別($\beta = .276, p < .001$)、知識性($\beta = .117, p < .001$)、體能性($\beta = .382, p < .001$)等變項為預測「體能取向」的最佳變項, 其次是娛樂性($\beta = -.083, p < .01$)變項。

由階層迴歸分析得知, 國中男生、較常參與知識性與體能性休閒活動者, 較少從事娛樂性休閒者, 比較重視自我體能之訓練。此發現娛樂性休閒活動與體能取向之間為負向關係, 而表4-4-1娛樂性休閒活動與體能取向之皮爾遜積差相關之結果為正相關, 這樣的結果可能是階層迴歸分析, 同時放入所有影響體能取向之休閒活動時, 較少參與娛樂性休閒活動者, 對於體能的訓練較為重視; 換言之, 較常參與娛樂性休閒活動者, 較不重視體能的訓練, 而可能的原因, 娛樂性活動中有些較為動態的項目, 例如: 逛街購物、國內外旅遊, 如果研究樣本以此認為是體能性之活動, 將減少參與真正的體能鍛鍊活動。

表 4-5-4 體能取向之階層迴歸分析摘要表

	模式 A	模式 B		模式 C		模式 D	
預測變項	(β)	(β)	CI	(β)	CI	(β)	CI
<u>個人背景因素</u>							
性別虛擬變項	.329***	.279***		.280***		.276***	
年級虛擬變項	.020	-.015		-.014			
成熟度虛擬變項 1	.002	.013		.011			
成熟度虛擬變項 2	-.049	-.036		-.039			
身體質量指數	-.086**	-.036		-.036			
家庭社經地位	.067*	.033		.035			
<u>休閒活動</u>							
知識性		.104**		.097**		.117***	
娛樂性		-.083**		-.086**		-.083**	
藝文性		-.046		-.042			
社交服務性		.068		.063			
體能性		.378***	23.390	.386***		.382***	15.149
<u>重要他人對自身外表的評價</u>							
父母的評價				-.039			
同儕的評價				.036	27.700		
F	21.674 ***	35.026***		30.186***		94.321***	
R ²	.117	.283		.289		.271	
Adjusted R ²	.112	.275		.280		.268	
R ² change	.117	.283		.289		.271	

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

性別虛擬變項：1(男生)、0(女生)

年級虛擬變項：1(七年級)、0(八年級)

成熟度虛擬變項 1：1(太早)、0(剛好)

成熟度虛擬變項 2：1(太晚)、0(剛好)

五、背景因素、休閒活動及重要他人對自身外表的評價對「健康評價」的影響

經由階層迴歸分析結果得知（表 4-5-5），條件指標（condition index，CI）皆小於 30，表示沒有共線現象，模式 A 顯示個人背景因素在預測「健康評價」上，達統計上的顯著水準（ $F=4.742$ ， $p<.001$ ），解釋力為 2.8%，其中性別及家庭社經地位為「健康評價」之顯著預測變項。

其次加入休閒活動的變項，由模式 B 得知，兩類自變項對於「健康評價」的共同解釋力達統計上之顯著差異水準（ $F=6.185$ ， $p<.001$ ），解釋力為 6.5%，其中以性別（ $\beta=.077$ ， $p<.05$ ）、家庭社經地位（ $\beta=.081$ ， $p<.05$ ）、知識性（ $\beta=.076$ ， $p<.05$ ）及體能性（ $\beta=.190$ ， $p<.001$ ）等變項具顯著意義。

模式 C 再加入重要他人對自身外表的評價因素，三類自變項對於「健康評價」的共同解釋力達統計上的顯著水準（ $F=5.789$ ， $p<.001$ ），解釋力為 7.2%，以體能性休閒活動（ $\beta=.197$ ， $p<.001$ ）為預測「健康評價」之最佳變項，其次為性別（ $\beta=.280$ ， $p<.001$ ）、年級（ $\beta=-.067$ ， $p<.05$ ）、家庭社經地位（ $\beta=.083$ ， $p<.05$ ）、知識性（ $\beta=.077$ ， $p<.05$ ）、等變項。

模式 D 將未達顯著的預測變項（身體發展成熟度、身體質量指

數、娛樂性、藝文性、社交服務性、父母評價及同儕評價)刪除後，所有變項除了年級、知識性休閒活動外，對於預測「健康評價」變項皆達顯著水準 ($F = 12.907, p < .001$)，預測力為 6.0%，以體能性休閒活動 ($\beta = .168, p < .001$) 為預測「健康評價」之最佳變項，其次為性別 ($\beta = .092, p < .01$) 及家庭社經地位 ($\beta = .083, p < .01$) 變項。

由階層迴歸分析得知，國中男生、高家庭社經地位，常參與體能性休閒活動者，對自我健康狀況的評價較佳。

表 4-5-5 健康評價之階層迴歸分析摘要表

	模式 A	模式 B		模式 C		模式 D	
預測變項	(β)	(β)	CI	(β)	CI	(β)	CI
<u>個人背景因素</u>							
性別虛擬變項	.114***	.077*		.072*		.092 **	
年級虛擬變項	-.044	-.058		-.067*		-.056	
成熟度虛擬變項 1	-.014	-.006		-.002			
成熟度虛擬變項 2	-.023	-.019		-.017			
身體質量指數	-.055	-.034		-.028			
家庭社經地位	.096**	.081*		.083*		.083**	
<u>休閒活動</u>							
知識性		.076*		.077*		.053	
娛樂性		-.023		-.023			
藝文性		-.056		-.050			
社交服務性		-.012		-.005			
體能性		.190***	23.390	.197***		.168***	12.342
<u>重要他人對自身外表的評價</u>							
父母的評價				-.037			
同儕的評價				-.049	27.700		
F	4.742***	6.185***		5.789***		12.907***	
R ²	.028	.065		.072		.060	
Adjusted R ²	.022	.055		.060		.056	
R ² change	.028	.065		.072		.060	

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

性別虛擬變項：1(男生)、0(女生)

年級虛擬變項：1(七年級)、0(八年級)

成熟度虛擬變項 1：1(太早)、0(剛好)

成熟度虛擬變項 2：1(太晚)、0(剛好)

六、背景因素、休閒活動及重要他人對自身外表的評價對「健康取向」的影響

由表 4-5-6 得知，模式 A 顯示個人背景因素在預測「健康取向」上，未達到統計上的顯著（ $F = .821$ ， $p > .05$ ），解釋力為 0.5%。

模式 B 加入休閒活動的變項後得知，兩類自變項對於「健康取向」的共同解釋力達統計上之顯著水準（ $F = 11.493$ ， $p < .001$ ），解釋力為 11.5%，其中家庭社經地位（ $\beta = -.092$ ， $p < .01$ ）、知識性（ $\beta = .217$ ， $p < .001$ ）、娛樂性（ $\beta = -.188$ ， $p < .001$ ）、社交服務性（ $\beta = .107$ ， $p < .01$ ）、體能性（ $\beta = .107$ ， $p < .01$ ），皆為達顯著之預測變項。

之後再加入重要他人對自身外表的評價因素，模式 C 的三類自變項對於「健康取向」的共同解釋力達統計上的顯著（ $F = 11.293$ ， $p < .001$ ），解釋力為 13.2%，以知識性（ $\beta = .211$ ， $p < .001$ ）、娛樂性（ $\beta = -.205$ ， $p < .001$ ）為預測「健康取向」之最佳變項，其次為家庭社經地位（ $\beta = -.097$ ， $p < .01$ ）、社交服務性（ $\beta = .104$ ， $p < .01$ ）、體能性（ $\beta = .108$ ， $p < .01$ ）及父母評價（ $\beta = .10$ ， $p < .01$ ）等變項。

最後模式 D 再刪除未達顯著的預測變項（性別、年級、身體發展成熟度、身體質量指數、藝文性及同儕評價）後，所有變項對於預測「健康取向」皆達顯著水準（ $F = 22.294$ ， $p < .001$ ），預測力為 11.7%，以知識性（ $\beta = .215$ ， $p < .001$ ）、娛樂性（ $\beta = -.187$ ， $p < .001$ ）及

父母評價 ($\beta=.109, p<.001$) 為預測「健康取向」之最佳變項，其次為家庭社經地位 ($\beta=-.083, p<.01$)、社交服務性 ($\beta=.121, p<.001$)、體能性 ($\beta=.116, p<.01$) 等變項。

由階層迴歸分析可知，在乎父母評價且家庭社經地位較低之國中生，較常從事知識性、社交服務性、體能性休閒活動，對於娛樂性休閒活動較少參與者，較關注自己身體的健康。

表 4-5-6 健康取向之階層迴歸分析摘要表

	模式 A	模式 B		模式 C		模式 D	
預測變項	(β)	(β)	CI	(β)	CI	(β)	CI
<u>個人背景因素</u>							
性別虛擬變項	-.047	.017		.014			
年級虛擬變項	.001	-.020		-.014			
成熟度虛擬變項 1	-.020	-.012		-.019			
成熟度虛擬變項 2	-.033	-.011		-.023			
身體質量指數	-.037	-.007		-.024			
家庭社經地位	-.014	-.092**		-.097**		-.083**	
<u>休閒活動</u>							
知識性		.217***		.211***		.215***	
娛樂性		-.188***		-.205***		-.187***	
藝文性		.067		.067			
社交服務性		.107**		.104**		.121**	
體能性		.107**	23.390	.108**		.116**	
<u>重要他人對自身外表的評價</u>							
父母的評價				.103**		.109***	20.526
同儕的評價				.016	27.700		
F	.821	11.493***		11.293***		22.294***	
R ²	.005	.115		.132		.117	
Adjusted R ²	-.001	.105		.120		.112	
R ² change	.005	.115		.132		.117	

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

性別虛擬變項：1(男生)、0(女生)

年級虛擬變項：1(七年級)、0(八年級)

成熟度虛擬變項 1：1(太早)、0(剛好)

成熟度虛擬變項 2：1(太晚)、0(剛好)

七、背景因素、休閒活動及重要他人對自身外表的評價對「疾病取向」的影響

經由階層迴歸分析結果得知（表 4-5-7），條件指標（condition index，CI）皆小於 30，表示沒有共線現象，模式 A 顯示個人背景因素在預測疾病取向上，達統計上的顯著水準（ $F = 2.896$ ， $p < .01$ ），解釋力為 1.7%，其中身體質量指數（ $\beta = -.112$ ， $p < .01$ ）為「疾病取向」之顯著預測變項。

模式 B 加入休閒活動的變項得知，兩類自變項對於「疾病取向」的共同解釋力達統計上之顯著差異水準（ $F = 5.670$ ， $p < .001$ ），解釋力為 6.0%，其中身體質量指數（ $\beta = -.094$ ， $p < .01$ ）、知識性（ $\beta = .125$ ， $p < .01$ ）、娛樂性（ $\beta = -.075$ ， $p < .05$ ）休閒活動，為達顯著之預測變項。

模式 C 再加入在乎重要他人對自身外表的評價因素，三類自變項對於「疾病取向」的共同解釋力達統計上的顯著（ $F = 5.081$ ， $p < .001$ ），解釋力為 6.4%，以身體質量指數（ $\beta = -.103$ ， $p < .01$ ）、知識性（ $\beta = .126$ ， $p < .01$ ）、娛樂性（ $\beta = -.084$ ， $p < .05$ ）休閒活動等之預測變項達顯著水準。

最後模式 D 將未達顯著之預測變項（性別、年級、身體發展成熟度、家庭社經地位、藝文性、社交服務性、體能性、父母評價及同

濟評價)刪除後,所有變項除娛樂性休閒活動外,身體質量指數($\beta=-.101$, $p<.01$)及知識性($\beta=.167$, $p<.01$)休閒活動對於預測「疾病取向」變項皆達顯著水準($F=13.722$, $p<.001$),且預測力為3.9%。

由階層迴歸分析可知,身體質量指數較低,常參與知識性休閒活動的國中生,對於身體上的疾病較警覺,也會積極尋求醫療協助。

綜合而言,從表 4-5-8 得知,個人背景因素方面,男生對於外表、體能及健康有較佳的評價;女生則重視外表的裝扮。年級的部份,可能只差一個年級,僅在外表評價上,八年級對自身外表有較高的評價。自覺身體發展成熟度剛好者,對自我體能的評價較高;而身體質量指數正常或過瘦者,身體意象仍呈現負向感受,不滿意自己的身材外表,顯示身體質量指數是預測身體意象的重要變項之一,此結果與江承曉(2002)、Rinderknecht & Smith(2002)相同。另外,高社經地位家庭,對於外表及健康的評價較高。

在休閒活動方面,除了藝文性休閒活動無法有效預測身體意象的十個分項外,知識性、娛樂性、社交服務性及體能性休閒活動,皆為身體意象重要預測變項。尤其較常從事娛樂性活動之國中生,對於體能及健康較不重視,是否因接觸電視等娛樂事業,纖細的女星身材,使得瘦身減肥更甚於身體健康?

重要他人對自身外表的評價方面，父母及同儕評價皆可以有效的預測青少年的身體意象，此結果與莊文芳（1998）、賈文玲（2001）、王麗瓊（2001）的研究一致，當父母對外表、健康、體重的行為或態度愈正向，對青少年健康、體重的滿意度及關注程度較高，身體意象的評價及感受也更正向、積極。另外，當同儕對其身材外表給予負面回饋時，則青少年對於自己的身體意象之評價與感受亦較差。

表 4-5-7 疾病取向之階層迴歸分析摘要表

	模式 A	模式 B		模式 C		模式 D	
預測變項	(β)	(β)	CI	(β)	CI	(β)	CI
<u>個人背景因素</u>							
性別虛擬變項	.028	.073*		.070			
年級虛擬變項	.039	.025		.028			
成熟度虛擬變項 1	-.028	-.026		-.030			
成熟度虛擬變項 2	-.009	.003		-.003			
身體質量指數	-.112**	-.094**		-.103**		-.101**	
家庭社經地位	.041	-.007		-.101			
<u>休閒活動</u>							
知識性		.125**		.126**		.167**	
娛樂性		-.075*		-.084*		-.012	14.344
藝文性		.070		.070			
社交服務性		.062		.061			
體能性		.058	23.390	.053			
<u>重要他人對自身外表的評價</u>							
父母的評價				.059			
同儕的評價				.001	27.700		
F	2.896**	5.670***		5.081***		13.722***	
R ²	.017	.060		.064		.039	
Adjusted R ²	.011	.049		.051		.037	
R ² change	.017	.060		.064		.039	

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

性別虛擬變項：1(男生)、0(女生)

年級虛擬變項：1(七年級)、0(八年級)

成熟度虛擬變項 1：1(太早)、0(剛好)

成熟度虛擬變項 2：1(太晚)、0(剛好)

表 4-5-8 影響身體意象之變項摘要表

	外表 評價	外表 取向	體能 評價	體能 取向	健康 評價	健康 取向	疾病 取向
<u>預測變項</u>							
<u>個人背景因素</u>							
性別	***	***	***	***	**		
年級	**						
身體發展成熟度			**				
身體質量指數	***	***	***				**
家庭社經地位	**				**	**	
<u>休閒活動</u>							
知識性	*			***		***	**
娛樂性		***		**		***	
藝文性							
社交服務性		***				**	
體能性	**		***	***	***	**	
<u>重要他人對自身外表的評價</u>							
父母的評價	*	*				***	
同儕的評價	**	***					
* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$							

