

桃園縣國中生外表取向、身體滿意度與飲食 行爲

曾美娟^{*} 高毓秀^{**} 李裕菽^{***}

摘要

本研究的目的是瞭解桃園縣國中生外表取向、身體滿意度與飲食行爲之現況，探討影響外表取向、身體滿意度與飲食行爲之個人背景因素，以及外表取向和身體滿意度分別與飲食行爲之相關情形。以桃園縣國中生為研究對象，採隨機集束抽樣法，隨機抽出四所學校，各校各年級隨機抽出一班，共十二個班級為施測對象，有效樣本為427名。研究工具為外表取向量表、身體滿意度量表與飲食行爲量表，另收集個人背景資料。研究結果如下：（一）國中生外表取向的得分為3.33分（SD=1.15），對於身高、體重與身體各部位最不滿意的是體重，均衡飲食狀況以牛奶和水果的攝取最差，高熱量食物攝取頻率以含糖飲料及休閒食品最多。（二）在本研究所選取的個人及其背景資料包括性別、年級、身體質量指數與父母親教育程度等因素當中，影響外表取向的是性別與父親教育程度；影響身體滿意度的為性別、年級與身體質量指數；影響飲食行爲的是性別、年級與父母親教育程度。（三）外表取向及身體各部位滿意度與均衡飲食狀況呈正相關（ $r = .157, p < .01$ ； $r = .152, p < .01$ ）和低熱量攝食技巧亦

* 桃園縣龜山國中健康教育教師兼衛生組長
** 國立台北護理學院醫護教育研究所副教授
*** 康寧醫護暨管理專科學校護理科實習指導教師
通訊作者：高毓秀 台北市北投區明德路365號
E-mail: yuhsiu@ntcn.edu.tw

衛生教育學報
第 27 期，第 1-26 頁，民國 96 年 06 月
Journal of Health Education
No.27, pp.1-26. June 2007

為正相關 ($r = .175, p < .01$; $r = .129, p < .01$) 而與高熱量食物攝取頻率呈負相關 ($r = -.097, p < .05$; $r = -.133, p < .01$)。

關鍵字：國中生、外表取向、身體滿意度、飲食行為

壹、前言

青春期的身體體型改變的高峰期，亦是探索自我意識與自我認同的重要時期，身體的改變使青少年產生新的自我意識（Erikson, 1963），因此，會對自我身體外表關注力增加（Collins & Plahn, 1988），但往往對自己的外表不滿意（賈文玲，2001；連珮茹，2004）。現今社會在媒體過分強調苗條、勻稱的身材及具有吸引力的外表下，時時可見到有關「模特兒」、「塑身」、「整型」、「整容」、「減肥」的報導訊息，易使青少年不能接受自己的身體，而女性又比男性更不能接受自己的身體，這套指標也讓個人對身體的看法傾向外表取向，而不考慮生理功能與健康的層面（聶西平，1997）。事實上，體重過重與過輕皆會帶來身心健康的危害（林薇、范郁如、黃巧燕、藍淑珍，1999），而肥胖與糖尿病、代謝症候群、高血壓、冠狀動脈疾病、乳癌、大腸直腸癌等許多疾病有關，甚至也與死亡相關（彭仁奎、黃國晉、陳慶餘，2006）。相對地，體重過輕也會造成健康問題，如體重過輕的女性更可能存有不孕及骨質疏鬆的風險。而青少年對體型、體重的不滿意，導致其採取不健康的減重方式，對於身心健康的危害不容小覷。長期以來，教育學者對青少年在學校中的課業表現一直很重視，但是較少關注身體外表所帶給青少年的影響。對於教育者而言，瞭解青少年對身體外表的看法及其所帶來的影響，將有助於教育工作者協助青少年以較正向的態度面對自己的身體外表。

分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫是九年一貫健康與體育領域在「人與食物」方面的能力指標。但目前國內外學者在探討青少年體型意識與飲食行爲時，絕大部分在探討體型意識與飲食疾病之飲食行爲的關係（洪建德、鄭淑惠，1992；林宜親、林薇，2000；古琪雯，2003），較少探討體型意識與健康飲食行爲（如均衡飲食行爲、低熱量攝食技巧及飲食控制行爲等）的關係。因此，本研究目的是瞭解國中生有關外表取向及身體滿意度等體型意識，以及飲食行爲之現況，並探討不同個人背景因素分別與外表取向、身體滿意度和飲食行爲差異情形，以及外表取向、身體滿意度分別和飲食行爲的相關情形，期能提供國中「健康與體育」領域之教學及學校健康教育活動設計之參考，進而提升國中生健康飲食行爲及正向的體型意識。以下分別就體型意識及飲食行爲做探討：

一、體型意識

國內對體型意識 (body image) 之用詞不一,如身體形象、身體意象、身體意識、自我體型認知等。國內外研究者對體型意識有各自的看法, Cash (2005) 認為體型意識是對於自我身體的態度意向,此意向包含了評價、認知與行為成分,它不僅是指身體外貌,也包括了體能、健康與疾病,是指對自己身體的知覺和態度的多層面概念; Sheryl and Marita (1997) 將體型意識分為兩部分:體型意識知覺和體型意識態度,體型意識知覺是反應個體對身體的大小、體型和外貌的感覺,體型意識態度是個體對身體外型 and 功能的滿意度。許玉雲和陳彰惠 (1999) 認為身體意象是個人主觀內在經驗與環境持續互動形成。莊文芳 (1998) 認為體型意識是個人對自己身體的一種主觀看法:而體型意識的形成,是個人透過自己、他人與社會的眼光所反應的訊息,加以綜合而形成一個形象。近年來國內有部分學者以Cash(1990)的多向度身體自我關係問卷 (Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire, MBSRQ) 來看體型意識 (王麗瓊, 2001; 尤媽媽, 2001; 賈文玲, 2001; 王正松、王建興, 2004; 文星蘭、黃奕清, 2004)。MBSRQ 主要測量知覺、情感與行為層面的體型意識,包括外表 (appearance)、體能 (fitness)、健康或疾病 (health/illness) 三大項之評價 (evaluation) 與取向 (orientation)。完整版有十個分量表,共計69題,分別為:外表評價 (appearance evaluation)、外表取向 (appearance orientation)、體能評價 (fitness evaluation)、體能取向 (fitness orientation)、健康評價 (health evaluation)、健康取向 (health orientation)、疾病取向 (illness orientation)、對過重看法 (overweight preoccupation)、體重自我評量 (self-classified weight) 及身體各部位滿意度。與外表相關的量表 (Appearance Scale 簡稱 MBARQ-AS) 有五個分量表,共計34題,包括:外表評價 (appearance evaluation)、外表取向 (appearance orientation)、對過重看法 (overweight preoccupation)、體重自我評量及身體各部位滿意度。由於考慮受試者填寫問卷的耐心,本研究僅針對外表取向及身體各部位滿意度進行探討。

國內以國中生為對象的研究指出女生較男生不滿意自己的體型意識 (莊文芳, 1998; 林宜親、林薇, 2000; 賈文玲, 2001; 王麗瓊, 2001), 性別是預測青少年體型意識之身體各部位滿意度的重要因素 (詹淑敏, 2005)。在年級方面,隨著年級增加,對外表重視程度也增加,國三學生對外表的重視程度高於國一學生 (林宜親、林薇, 2000)。父母教育程度對國中生體型意識的影響不一,以台北市國中生為對象的研究結果,顯示不因父親教育程度不同而在體型意識有差異,但母親教育程度是識字

或小學畢（肄）業的國中生，其體型意識較其他國中生差（莊文芳，1998），而以高雄縣市國中生爲研究對象的結果，顯示不同父母教育程度之國中生在體型意識並沒有差異。在體型方面，實際體型過重或肥胖的青少年，對外表以及身體各部位較不滿意，比較關注體重是否過重，而實際體型消瘦、過輕、正常者，則較滿意自己外表和身體各部位（林宜親、林薇，2000；王麗瓊，2001；詹淑敏，2005）

二、飲食行爲

目前國內外探討飲食行爲的研究，包含危害健康的飲食行爲和促進健康的飲食行爲。前者包括：高脂肪或高熱量飲食行爲、節制飲食行爲（如暴食、厭食和狂食等）及情緒性進食（洪建德、鄭淑慧，1992；陳玉欣，1999；林宜親、林薇，2000）；後者則包括：與體重控制有關的飲食控制行爲及健康的飲食行爲（李明禹，1999；黃淑貞、姚元青，1999；CDC, 2002）。本研究乃針對均衡飲食、高熱量實務進食頻率、飲食控制行爲及低熱量攝食技巧等有關健康取向的飲食行爲進行探討。

國內諸多飲食行爲之研究發現，性別可以預測飲食行爲（許惠玉，2003；何英忠，2004），一般而言，女生的飲食行爲顯著優於男生（姚元青，1993；李明禹，1999）。不同年級在飲食控制行爲方面，年級較低的國中生飲食行爲不良比例較高（陳玉欣，1999），年級愈高，飲食控制行爲意向及積極性也愈強（吳慧嫻，1996），然而，過重國中生的年級與飲食控制行爲則無顯著相關（藺寶珍、王瑞霞，2000）。研究證實父親教育程度越高者，越傾向採取正向的飲食行爲（陳玉欣，1999），亦有研究顯示研究發現母親的教育程度會影響飲食控制行爲（Wu, Yu, Wei, & Yin, 2003）。在體型方面，以國一學生爲對象的研究結果，顯示體重過重組學生攝取高熱量食物頻率比體重正常組爲低（賴明美、李采娟、傅櫻梅、劉秋松、林正介，1997）。而藺寶珍、王瑞霞（2000）發現有執行飲食控制行爲的肥胖國中生，其身體質量指數的平均值較沒有執行飲食控制行爲的肥胖國中生大。

三、體型意識與飲食行爲之相關

體型意識與飲食行爲之相關研究顯示，對過重之關注愈高及過度外表取向者，愈有節制飲食行爲（林宜親、林薇，2000）。體型意識與飲食行爲的關係，由於各研究探討的範圍不一，因此，後續研究可持續深入探討。

貳、材料與方法

一、研究對象

本研究以桃園縣國中生為研究母群體，共56所國中，計87134人，樣本數乃參考 Polit and Hungler(1999)檢力分析樣本數預估表，將Power設為0.8， α 值定為0.05，效力 γ 定為0.15，查表後，得到樣本數預估為349人。本研究以隨機集束抽樣法，隨機抽取四所學校，各校一、二、三年級分別有15-15-14個班級；28-29-25個班級；11-10-10個班級；8-8-8個班級；再從各年級隨機抽取一班為施測對象，共抽取12個班級，發出434份問卷，回收434份問卷，扣除填答不完整的問卷7份，共得有效問卷427份。

二、研究工具

本研究工具包括：外表取向量表、身體滿意度量表及飲食行為量表，另收集個人背景資料。

(一) 外表取向及身體滿意度

本研究外表取向及身體滿意度採用王正松和王建興（2004）翻譯的中文版多向度身體自我關係問卷（Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire, MBSRQ）（Cash, 1990）之外表取向分量表及身體各部位滿意度分量表進行測量。外表取向分量表共12題，主要測量國中生對自己外表的重視程度，其中第6、8、9及11題為反向題，採反向計分，而身體各部位滿意度分量表共9題，主要測量國中生對身體各個部位的滿意程度。兩種分量表均採五分量表計分，得分越高表示國中生越注重和在乎自己的外表以及對身體各個部位的滿意程度越高。在其他以國中生為對象的研究中，此兩個量表的Cronbach's α 值分別為.76~.88及.73~.83（林宜親、林薇，2000；王麗瓊，2001；王正松、王建興，2004；Cash, 1990）。

(二) 飲食行為

本研究飲食行為採用林薇等（1999）的飲食狀況評量表進行測量，包括均衡飲食狀況、高熱量食物進食頻率、飲食控制行為、低熱量攝食技巧等四個部分，共40題。均衡飲食狀況共5題，主要測量國中生攝取各類食物的頻率；高熱量食物進食頻率共14題，主要測量國中生高熱量食物進食頻率；飲食控制行為共10題，主要測量國中生在各種情況下之飲食控制情形；低熱量攝食技巧，共11題，主要測量國中生低熱量攝

食技巧頻率。採五分量表計分，得分越高表示：國中生越符合均衡飲食的原則、進食高熱量食物頻率越高、飲食控制越差、進食技巧有助於減少熱量攝取。在相關研究中，該量表的Cronbach's α 值為.86（鄭麗璣、林佩芬、徐曼瑩，2002）。

（三）個人背景資料：

包括性別、年級、父母教育程度、身高及體重。有關身高及體重，乃由研究者直接登錄抽樣學校正式施測該學期所測量之數據，再將體重(公斤)除以身高(公尺²)計算出身體質量指數（BMI）。

二、研究工具信效度檢定

（一）效度

結構式問卷初稿完成後，為確定問卷內容的重要性、適切性與用詞的明確性，邀請衛生教育、體育、護理等相關領域的專家學者三位，依據研究目的、研究架構和研究對象等來評定問卷之內容效度，各題依「內容重要性」、「內容適切性」、「用詞明確性」等評分標準計分。評分方式依據Waltz and Bausell(1981)之內容效標指標（content validity index, CVI）評量，每題使用四分評量法（four-point ordinal rating scale）作為評量標準：1分「非常不適用」，表示一定要刪除；2分「不適用」，表示要刪除；3分「適用」，表示修改後予以使用；4分「非常適用」，表示內容與用詞適當，不需修改即可使用。量表的CVI是將三位專家對各題評定之分數為分子，分母為最高分12分，計算其比率，本研究工具各題評分均在.80以上，是為內容效度良好。

（二）信度

1. 內部一致性信度（internal consistency）：本研究以67份預試問卷及427份正式問卷進行各量表的內部一致性分析，各量表之Cronbach's α 值介於0.60~0.84之間，顯示各量表之內部一致性均在可接受範圍。其中均衡飲食狀況與飲食控制行爲的Cronbach's α 值為.60。
2. 再測信度（test-retest reliability）：為檢定研究工具之穩定性，於第一次預試之後間隔兩週後進行第二次預試，各量表之再測信度值介於.60~.89之間，其中飲食控制行爲的再測信度為.60。

四、資料收集與分析

(一) 資料收集：以研究對象以外之另一所國中67位學生作為預試樣本，由研究者解說研究目的及問卷填寫說明，徵求國中生同意後填寫同意書，並進行施測。兩週後，進行再測信度檢定。預試問卷依專家意見，修改二題後，形成正式問卷，於民國95年4月4日至95年4月12日正式施測，先徵得樣本學校同意，請研究對象簽署「參與研究同意書」後填寫問卷。

(二) 資料分析：本研究經研究者將資料除錯後，以SPSS13.0 for windows 視窗版統計軟體進行資料建檔，並以次數分佈、平均數、標準差、t檢定 (t-test)、單因子變異數分析 (ANOVA) 及計算皮爾森相關係數 (Pearson correlation coefficient) 進行統計分析。

參、研究結果

一、外表取向、身體滿意度和飲食行為之現況

(一) 個人背景

本研究對象男女約各佔一半，其中以國中三年級最多，有165人（佔38.6%）；父親教育程度以高中職學歷為最多，有186人（佔43.6%）；母親教育程度亦以高中職學歷為最多，有221人（佔51.8%）。依據衛生署（2002）網站公佈之兒童與青少年肥胖定義，本研究對象的身體質量指數，屬於正常體型者有243人（佔56.9%）、體型過瘦有52人（佔12.2%）、過重者有132人（佔30.9%）。（見表一）。

表一 國中生之個人背景分佈

(n=427)

項目	類別	人數	百分率
性別	男	212	49.6
	女	215	50.4
年級	國中一年級	124	29.1
	國中二年級	138	32.3
	國中三年級	165	38.6
父親教育程度	國中以下	129	30.2
	高中職	186	43.6
	專科以上	112	26.2
母親教育程度	國中以下	134	31.3
	高中職	221	51.8
	專科以上	72	16.9
身體質量指數	體重過輕	52	12.2
	正常範圍	243	56.9
	體重過重	132	30.9

(二) 外表取向

本研究對象的外表取向程度，平均3.33分，表示國中生在乎與重視自己的外表。進一步分析國中生重視及在乎自己外表的前五項為：「我從不考慮我的外表」（4.01±1.03）（反向題）、「出席公開場合前，我總是注意我的外表」（3.8±1.03）、「我會仔細選購使我穿起來最好看的衣服」（3.8±1.04）；我經常穿著任何便服，不在乎它看起來怎樣（3.58±1.08）（反向題）、我不在乎人們對我外表的看法（3.56±1.13）（反向題）（見表二）。

表二 國中生的外表取向填答與得分情形

(n=427)

題目	百分率					平均值	標準差
	從未	很少	偶爾	常常	總是		
1. 出席公開場合前，我總是注意我的外表	2.1	9.8	22.7	36.8	28.6	3.8	1.03
2. 我會仔細選購使我穿起來最好看的衣服	2.8	8.4	23.9	35.4	29.5	3.8	1.04
3. 有機會我會從鏡子檢視我的外表	3.5	14.3	29.5	29.5	23.2	3.55	1.10
4. 外出前，我經常花很多時間在準備	12.9	28.1	30.4	19.0	9.6	2.84	1.16
5. 看起來好看對我是重要的	5.6	16.4	35.6	23.7	18.7	3.33	1.13

表二 國中生的外表取向填答與得分情形 (n=427) (續)

題 目	百分率					平均值	標準差
	從未	很少	偶爾	常常	總是		
6.我很少使用美容保養品*	23.2	10.5	19.0	18.7	28.6	3.19	1.53
7.身上裝飾品不對時,我馬上會察覺	13.4	23.4	31.4	20.1	11.7	2.93	1.20
8.我經常穿著任何便服,不在乎它看起來怎樣*	5.4	7.7	31.6	33.3	22.0	3.59	1.08
9.我不在乎人們對我外表的看法*	6.3	9.1	29.8	31.6	23.2	3.56	1.13
10.我特別在乎頭髮上的飾品	39.1	28.1	22.0	5.6	5.2	2.10	1.14
11.我從不考慮我的外表*	2.3	5.6	21.1	30.5	40.5	4.01	1.03
12.我總是嘗試去改善我身體的外表	8.4	14.1	31.6	27.4	18.5	3.33	1.18
平 均						3.33	

備註：題號上有「*」者為反向題，採反向計分。

(三) 身體滿意度

本研究對象的身體各部位滿意程度，平均每題得分為2.91分，顯示國中生對自己的身體有中程度的滿意。進一步分析國中生對於自己身體的各部位滿意狀況，最滿意的部位分別是「頭髮」(3.37±0.90)、「臉」(3.21±0.83)；而國中生身體滿意度最差的依序為「體重」(2.50±1.03)、「身高」(2.56±1.12)及「下軀幹」(2.70±1.00) (見表三)。

表三 國中生對於身高、體重與身體各部位的滿意度填答與得分情形 (n=427)

題 目	百分率					平均值	標準差
	非常 不滿意	不 滿意	普 通	滿 意	非 常 滿 意		
1.身高	17.6	34.9	27.6	13.8	6.1	2.56	1.12
2.體重	18.3	31.4	35.6	11.2	3.5	2.50	1.03
3.臉(五官、膚色)	2.8	9.6	59.0	20.6	8.0	3.21	0.83
4.頭髮(顏色、厚度、密度)	2.3	10.1	47.5	28.6	11.5	3.37	0.90
5.下軀幹(臀部、髖部、腿部、腿部)	11.5	30.0	40.7	12.6	5.2	2.70	1.00
6.中軀幹(腰部、腹部)	8.9	28.6	44.0	13.8	4.7	2.77	0.96
7.上軀幹(胸部或乳房、肩膀、手臂)	5.6	19.0	50.6	17.3	7.5	3.02	0.94

表三 國中生對於身高、體重與身體各部位的滿意度填答與得分情形 (n=427) (續)

題目	百分率					平均值	標準差
	非常不滿意	不滿意	普通	滿意	非常滿意		
8.肌肉狀態(張力、彈性、結實程度)	7.3	17.6	51.7	16.9	6.5	2.98	0.95
9.整體外表	5.2	14.0	58.5	15.7	6.6	3.04	0.88
平均						2.91	0.96

(四) 飲食行爲

本研究之飲食行爲包含：均衡飲食狀況、高熱量食物進食頻率、飲食控制行爲及低熱量攝食技巧四部分。由表四可知，在均衡飲食狀況方面，國中生的均衡飲食狀況，平均每題得分為3.33分，表示國中生的均衡飲食狀況為中上程度。得分最低的兩項為：「每天至少喝一杯牛乳或羊乳，或乳含量100%之乳製品」及「一天至少吃二份水果」。

在高熱量食物進食頻率方面，國中生的高熱量食物進食頻率，平均每題得分為2.31分。得分最高三項為：「碳酸飲料、運動飲料、加味礦泉水、加糖之茶飲料、咖啡及巧克力飲料」，其次為「果汁飲料」以及「各式糖果、巧克力、蜜餞」。

在飲食控制行爲方面，國中生的飲食控制行爲，平均每題得分為2.79分。而國中生不易控制的飲食行爲有：「在三餐以外時間吃東西」、「在唸書或看電視時吃東西」，以及「有好吃的東西在面前時，是不會拒絕的」。

在低熱量攝食技巧方面，平均每題得分為2.86分，得分最低三項為：「吃蛋糕時，會去掉上面或夾層中的鮮奶油或巧克力裝飾再吃」、「將油炸食物剝去外層裹粉再吃」，以及「在選菜時，會選擇脂肪含量較低的菜色」。

表四 國中生的飲食行爲填答與得分情形 (n=427)

題目	百分率					平均值	標準差
	從未	很少	偶爾	常常	總是		
1. 每餐都有吃到五穀莖類食物(如：飯、麵、麵包、饅頭等)	0.7	7.7	26.3	33.0	32.3	3.89	0.97

表四 國中生的飲食行爲填答與得分情形

(n=427) (續)

題目	百分率					平均值	標準差
	5.1	27.2	34.0	19.0	14.7		
2. 每天至少喝一杯牛乳或羊乳，或乳含量100%之乳製品（如：乳酪、優酪乳等）	5.1	27.2	34.0	19.0	14.7	3.11	1.12
3. 一天吃的各種肉類和海鮮、蛋，總共不超過四份（一份約半個手掌大小的肉或一個蛋）	2.3	19.0	38.9	29.5	10.3	3.26	0.96
4. 一天至少吃三碟蔬菜（煮熟蔬菜一碟約半碗）	3.3	22.7	34.9	21.8	17.3	3.27	1.10
5. 一天至少吃二份水果（一份如：一個蘋果、一個柳丁、半根香蕉）	5.4	26.2	34.7	16.6	17.1	3.14	1.15
平均						3.33	1.06
高熱量食物進食頻率	每月 <1 次	每月 2~3 次	每週 1~3 次	每週 4~6 次	每天 >1 次		
1. 油炸食物，如：炸豬排、鹽酥雞、炸甜不辣炸蝦、炸蔬菜	22.0	46.6	24.1	4.0	3.3	2.20	0.94
2. 香腸、臘肉、熱狗、貢丸	19.0	49.6	28.1	2.8	0.5	2.16	0.78
3. 蹄膀、焢肉、豬排、牛排（如沙朗、菲力）、牛小排、牛腩	40.7	35.8	19.0	3.3	1.2	1.88	0.91
4. 絞肉及其製品，如：肉燥、肉丸、漢堡肉、燒賣、餛飩、水餃、小籠包、鍋貼、魚餃、蛋餃、燕餃、獅子頭、肉醬罐頭等	13.6	38.7	35.8	9.1	2.8	2.49	0.94
5. 全脂奶、乳酪（起士）或漢堡中的起士	28.8	33.5	22.7	9.8	5.2	2.29	1.14
6. 酥皮或派皮點心，如：蛋塔、月餅、蛋黃酥咖哩餃、鳳梨酥、太陽餅、蘋果派等	37.5	40.5	16.2	4.2	1.6	1.92	0.92
7. 蛋糕、餅乾、甜麵包（如奶酥麵包、菠蘿麵包或肉鬆麵包等）、可頌（牛角麵包）、甜甜圈	9.8	30.4	40.5	13.4	5.9	2.75	1.00
8. 西式速食：炸雞、漢堡、披薩、薯條	33.0	44.0	17.6	3.8	1.6	1.97	0.90
9. 堅果類（如：開心果、瓜子、腰果、杏仁果花生等）、油炸穀類製品（如洋芋片、蠶豆酥、真魷味、金牛角等）	39.3	36.5	18.3	3.8	2.1	1.93	0.96
10. 中式油炸麵食：蔥油餅、油條、開口笑、雙胞胎、芝麻球、麻花、沙其瑪等	41.2	39.3	15.7	3.1	0.7	1.83	0.85

表四 國中生的飲食行爲填答與得分情形

(n=427) (續)

題目	百分率					平均值	標準差
11.冰淇淋、奶昔、聖代、雪糕	33.9	37.0	20.4	5.4	3.3	2.07	1.03
12.碳酸飲料（如汽水、可樂）、運動飲料、加味礦泉水、加糖之茶飲料（如烏龍茶、茉香綠茶、珍珠奶茶等）、咖啡及巧克力飲料	8.4	24.4	34.0	20.8	12.4	3.04	1.13
13.果汁飲料	9.8	26.2	30.9	21.6	11.5	2.99	1.16
14.各式糖果、巧克力、蜜餞	13.4	27.4	32.3	19.2	7.7	2.81	1.13
平均						2.31	0.99
飲食控制行爲	從未	很少	偶爾	常常	總是		
1.不注意控制自己的飲食量	8.0	34.2	34.9	16.6	6.3	2.79	1.02
2.不固定吃三餐，有時會省略某餐	19.2	34.9	26.7	13.1	6.1	2.59	1.82
3.在三餐以外時間吃東西	4.5	19.4	32.3	31.6	12.2	3.28	1.05
4.吃東西時會細嚼慢嚥(會嚼20次以上才吞下去)	18.3	41.4	27.9	8.2	4.2	2.39	1.01
5.吃東西一定會吃光，不會剩下或一直吃到很飽爲止	7.5	26.9	35.6	16.6	13.4	3.01	1.13
6.在唸書或看電視時吃東西	8.4	20.9	27.6	30.0	13.1	3.19	1.16
7.在情緒不好、感覺壓力或無聊時吃東西	20.6	35.1	22.0	14.3	8.0	2.54	1.20
8.用吃來獎勵自己或慶祝	31.4	34.2	22.0	7.7	4.7	2.20	1.11
9.在很想吃的時候，找到什麼吃什麼	13.6	33.7	25.1	16.9	10.7	2.78	1.20
10.有好吃的東西在面前時，是不會拒絕的	7.2	21.1	36.3	21.1	14.3	3.14	1.13
平均						2.79	1.18
低熱量攝食技巧	從未	很少	偶爾	常常	總是		
1.吃肉時，會將肥肉及皮去掉再吃，或只選擇瘦肉的部份吃	6.6	20.8	24.1	22.0	26.5	3.41	1.26
2.將油炸食物剝去外層裹粉再吃	19.4	37.9	27.2	8.2	7.3	2.46	1.11
3.在選菜時，會選擇脂肪含量較低的菜色	18.7	33.0	30.7	10.1	7.5	2.55	1.13
4.吃蛋糕時，會去掉上面或夾層中的鮮奶油或巧克力裝飾再吃	34.7	37.9	15.5	6.8	5.1	2.10	1.11
5.喝湯時，會先將上面的浮油撈掉再喝	19.7	30.9	20.1	15.9	13.4	2.72	1.31
6.以脫脂奶或低脂奶取代全脂奶	24.4	26.9	27.4	8.9	12.4	2.58	1.29
7.吃煮燙的蔬菜或生菜時，會淋上肉汁、麻油、沙拉醬或蛋黃醬（美乃滋）*	29.3	27.9	21.8	15.4	5.6	3.60	1.22

表四 國中生的飲食行為填答與得分情形 (n=427) (續)

題目	百分率					平均值	標準差
8.吃肉時，會選擇吃大塊或整塊的肉*	13.3	36.8	32.3	11.5	6.1	3.40	1.05
9.吃飯時，會用滷汁、菜湯拌著吃*	8.4	24.1	33.0	22.3	12.2	2.94	1.14
10.吃調理食品或速食麵時會把油包全部加入*	11.2	21.5	23.7	21.3	22.3	2.78	1.31
11.吃湯麵時，會將湯全部喝完*	8.9	26.7	25.0	20.4	19.0	2.86	1.25
平均						2.86	1.20

備註：題號上有「*」者為反向題，採反向計分。

二、國中生之性別、年級、父母親的教育程度與身體質量指數對外表取向、身體滿意度和飲食行為的影響

在性別方面，女生較男生重視外表取向、男生對身體滿意度高於女生、男生攝取高熱量食物頻率高於女生、女生低熱量攝食技巧高於男生。在年級方面，國中一年級對身體滿意度高於國中三年級；國中三年級學生的飲食控制行為比國中一年級差。在父親教育程度方面，父親教育程度為高中職及國中以下的國中生比父親教育程度在專科以上的國中生更重視外表，父親教育程度在專科以上的國中生比父親教育程度為高中職及國中以下的國中生更能攝取均衡飲食。在母親教育程度方面，母親教育程度在專科以上的國中生比母親教育程度為國中以下者更能攝取均衡飲食。在身體質量指數方面，身體質量指數為正常及過輕者比體重過重者對自己的身體各部位滿意度較高（見表五）。

表五 國中生之性別、年級、父母親的教育程度、身體質量指數對外表取向、身體滿意度和飲食行為的影響

變項	外表取向	身體各部位滿意度	飲食行為			
			均衡飲食狀況	高熱量食物進食頻率	飲-食控制行為	低熱量攝食技巧
性別						
男	-5.47***	3.48***	-1.94	3.94***	-0.05	-9.67***
女						

表五 國中生之性別、年級、父母親的教育程度、身體質量指數對外表取向、身體滿意度和飲食行爲的影響 (續)

變項	外表取向	身體各部位 滿意度	飲食行爲			
			均衡飲食 狀況	高熱量 食物進食 頻率	飲-食控制 行爲	低熱量 攝食 技巧
<u>年級</u>						
(1)國中一年級	1.21	4.40* Scheffe (1)>(3)	1.21	1.70	4.07* Scheffe (3)>(1)	1.43
(2)國中二年級						
(3)國中三年級						
<u>父親教育程度</u>						
(1)國中以下	4.66** Scheffe (2)>(3) (1)>(3)	0.44	7.85*** Scheffe (3)>(1) (3)>(2)	0.38	0.80	2.97
(2)高中職						
(3)專科以上						
<u>母親教育程度</u>						
(1)國中以下	0.52	1.84	3.92* Scheffe (3)>(1)	1.17	1.65	0.60
(2)高中職						
(3)專科以上						
<u>身體質量指數</u>						
(1)體重過輕	0.132	9.61*** Scheffe (1)>(3) (2)>(3)	0.73	1.53	2.83	2.49
(2)正常範圍						
(3)體重過重						

*表p<.05. **表p<.01. ***表p<.001.

三、外表取向、身體滿意度分別和飲食行為的相關性

外表取向與均衡飲食狀況 ($r = .157, p < .01$) 及低熱量攝食技巧 ($r = .175, p < .01$) 呈正相關，而與高熱量食物攝取頻率 ($r = -.097, p < .05$) 呈負相關，亦即愈重視外表的國中生愈能攝取均衡飲食、對於低熱量攝食技巧愈好，且越少攝取高熱量食物。

身體滿意度與均衡飲食狀況 ($r = .152, p < .01$) 及低熱量攝食技巧 ($r = .129, p < .01$) 呈正相關，而與高熱量食物攝取頻率 ($r = -.133, p < .01$) 呈負相關，亦即對自己身體各部位滿意度越高的國中生愈能攝取均衡飲食、對於低熱量攝食技巧愈好，且攝取高熱量食物的頻率越低。

肆、討論

一、外表取向、身體滿意度和飲食行為之現況

研究結果發現，在外表取向方面，國中生外表取向之平均得分為3.33分，進一步了解，外表取向得分最高的是「我從不考慮我的外表」（反向題），亦即我很考慮我的外表，與以國中生為研究對象的研究結果相同（王麗瓊，2001）。青春期中是身體體型改變的高峰期，不論男女，都很關心他們的容貌、外觀和體重。

在身體滿意度方面，國中生身體滿意度之平均得分為2.91分，其中最不滿意的是體重，與其他以國中生為對象之研究結果相同（王麗瓊，2001；賈文玲，2001）。近年來，塑身和減肥廣告充斥於大眾媒體中，加上強調「瘦」的時代趨勢，迫使民眾用最嚴格的尺度來檢視自己的身體是否完美，導致對自己體重的滿意度偏低。

在均衡飲食方面，國中生均衡飲食之平均得分為3.33分，得分最低的兩項為：「每天至少喝一杯牛乳或羊乳，或乳含量100%之乳製品」及「一天至少吃二份水果」。顯示營養教育中仍需加強培養每天攝取乳製品和水果的習慣。

在高熱量食物進食頻率方面，國中生的高熱量食物進食頻率之平均得分為2.31分，得分最高三項為：「碳酸飲料、運動飲料、加味礦泉水、加糖之茶飲料、咖啡及巧克力飲料」、「果汁飲料」以及「各式糖果、巧克力、蜜餞」，顯示國中生攝取高熱量食物頻率最高的來源為含糖飲料及休閒食品。青少年在飲料口味方面偏好甜味飲食（劉文浩，1995）。單文珍（2003）以桃園市國中學生為研究對象，發現平均每人

每星期飲用含糖飲料約1716ml。而以桃園縣國中生爲對象的研究，發現國中生平均每週飲用7.9罐200-500ml之飲料（吳芳菁，2000）。國外針對兒童及青少年有關含糖飲料的橫斷式研究發現，含糖飲料攝取量與體重過重或肥胖有明顯的正相關（Ariza, Chen, Binns, & Christoffel, 2004）。而世代研究中，也證實兒童與青少年攝取含糖飲料與肥胖及體重過重有關（Welsh, Cogswell, Rogers, Rockett, Mei, & Grummer-Strawn, 2005）。此外，含糖飲料也會取代牛奶的攝取（Blum, Jacobsen, & Donnelly, 2005; Kranz, Smiciklas-Wright, Siega-Riz, & Mitchell, 2005）。雖然，教育部於民國九十年初步擬訂「國民中小學校園食品管理規範」，限制加味飲料、高熱量食品進入校園。然而，本研究發現國中生攝取高熱量食物頻率最高的來源爲含糖飲料，顯示國中生在校外飲用含糖飲料，在建立良好飲食型態中，仍需適度控制含糖飲料的攝取。

在飲食控制行爲方面，國中生的飲食控制行爲之平均得分爲2.79分，得分最高三項爲：「在三餐以外時間吃東西」、「在唸書或看電視時吃東西」，以及「有好吃的東西在面前時，是不會拒絕的」。研究證實看電視時吃東西容易攝取過多熱量（Blass, Anderson, Kirkorian, Pempek, Price, & Koleini, 2006; Utter, Scragg, & Schaaf, 2006），易引起肥胖而影響青少年未來的健康。

在低熱量攝食技巧方面，低熱量攝食技巧之平均得分爲2.86分，得分最低三項爲：「吃蛋糕時，會去掉上面或夾層中的鮮奶油或巧克力裝飾再吃」、「將油炸食物剝去外層裹粉再吃」，以及「在選菜時，會選擇脂肪含量較低的菜色」。食物的好吃來自這些加工部分，對青少年而言是很吸引人的。

二、影響外表取向、身體滿意度和飲食行爲之個人背景因素

影響外表取向之個人背景因素爲性別和父親教育程度，即女生及父親教育程度爲高中職及國中以下的國中生較重視外表。女生較男生重視外表取向之研究結果印證了Franzoi(1995)所提出之青少年多爲外表取向論點，也與（王麗瓊，2001）之研究結果相類似。國中生處於一個身心急速發展的時期，第一及第二性徵相繼出現，迫使他們急需重新建立自己的體型意識。他們之所以重視外表，部分原因能是爲了獲得異性的讚賞。男孩追求女孩所重視的條件依序爲容貌、身材、友善及聰明；而女孩心目中男孩的條件依序爲聰明、容貌、身材及健談（Berger, 1988）。因此，女生在各種場合都較注重自己的外表形象。父親教育程度爲高中職及國中以下的國中生比父親教育程度在專科以上的國中生較重視外表，可能專科以上的父親較重視子女的學業。

影響身體滿意度之個人背景因素為性別、年級和身體質量指數，即男生、國中一年級、以及身體質量指數為正常及過輕者較滿意自己的身體。男生對身體各部位滿意度高於女生的研究結果，與國內研究結果相同（王麗瓊，2001；賈文玲，2001；林薇、林宜親，2004）。青春期的男女均很重視體格和外觀，但是男生吸引女生的特質，較多是內在涵養，且男生比女生容易滿意自己的身體。另外，瘦身美體產業對纖瘦體型的行銷，對體重過重賦予負面形象，因此，年輕女性往往對體重及身材比較關注（Chang, Liou, Sheu, & Chen, 2004）。國中一年級對身體各部位滿意度高於國中三年級的研究結果與國內的研究結果相同（黃雅婷，2000）。國中一年級剛進入青春期，生長發育的變化情形未及國中三年級學生，對身體各部位的要求較少，因此，國中一年級學生比三年級學生較滿意自己的身體。

影響飲食行為之個人背景因素為性別、年級、和父母親教育程度，即男生攝取高熱量食物頻率高於女生、且低熱量攝食技巧低於女生，國中三年級學生的飲食控制行為比國中一年級差，父母親教育程度在專科以上的國中生較能攝取各類食物。男生攝取高熱量食物頻率高於女生，與李明禹（1999）的研究結果相同，13-17歲女生高油脂食物攝取頻率較男生低。國中男生的身體活動量大於女生（李彩華，方進隆，1998；李明憲，2002），需要較高熱量，且比女生不注重外表，因此，攝取高熱量食物頻率高於女生、且低熱量攝食技巧低於女生。國中三年級學生課業壓力大，大部分時間與精力投注在課業上，有些學生可能選擇以食物來紓解壓力，或邊看書邊吃東西。因此，國中三年級學生的飲食控制行為比國中一年級差。父母親教育程度在專科以上的國中生較能攝取各類食物，可能與父母親教育程度高者較了解均衡飲食對健康的重要有關。

三、外表取向、身體滿意度分別和飲食行為之相關性

外表取向、身體滿意度分別和飲食行為間達相關顯著相關，其相關值介於.097與.175之間，呈現極弱的相關，表示外表取向、身體滿意度大小分別和飲食行為之相關並不強。外表取向和身體滿意度皆與均衡飲食狀況（ $r = .157, p < .01$ ； $r = .152, p < .01$ ）與低熱量攝食技巧均為顯著正相關（ $r = .175, p < .01$ ； $r = .129, p < .01$ ），亦即對外表越重視及對自己身體各部位滿意度越高者，均衡飲食狀況及低熱量攝食技巧愈佳。而與高熱量食物進食頻率上，具有顯著負相關（ $r = -.097, p < .05$ ； $r = -.133, p < .01$ ），亦即越重視外表及對自己身體各部位滿意度越高的國中生，攝食高熱量食物

進食的頻率越低。在林宜親和林薇（2000）中，愈重視外表者，愈有控制飲食行爲，然而在本研究中外表取向與飲食控制行爲間並無顯著相關。體型意識與飲食行爲的關係，由於各研究探討的範圍不一，因此，後續研究可持續深入探討。

伍、結論與建議

一、結論

（一）國中生外表取向的得分爲3.33分，對於身體各部位最不滿意的是體重，均衡飲食狀況以牛奶和水果的攝取最差，高熱量食物攝取頻率以含糖飲料及休閒食品最多，飲食控制行爲的得分爲2.79分，低熱量攝食技巧的得分爲2.86分。

（二）國中生之性別、年級、父母親的教育程度與身體質量指數對外表取向、身體滿意度和飲食行爲的影響情形，在外表取向方面，女生及父親教育程度爲高中職及國中以下的國中生較重視外表；在身體滿意度方面，男生、國中一年級、以及身體質量指數爲正常及過輕者較滿意自己的身體；在飲食行爲方面，男生攝取高熱量食物頻率高於女生、且低熱量攝食技巧低於女生，國中三年級學生的飲食控制行爲比國中一年級差，父母親教育程度在專科以上的國中生較能攝取各類食物。

（三）外表取向、身體滿意度分別和飲食行爲的相關情形，愈重視外表及對身體各部位愈滿意的國中生愈能攝取多種食物、低熱量攝食技巧愈好、高熱量食物進食頻率愈低。

二、建議

（一）在教育方面

1.協助國中生以正向態度面對自己的身體外表

本研究顯示女生、國中三年級學生及體重過重學生較不滿意自己的身體。整體而言，對體重最不滿意，有三成國中生體重過重。因此，建議各校加強學生體重控制知能，尤其對體重過重者提供體重控制輔導追蹤計畫。其次針對女生提供健康體型意識的教育輔導，藉以落實健康飲食行爲的目標。

2.加強國中生表現較差的飲食行爲

本研究顯示國中生表現較差的飲食行爲有「缺乏牛奶和水果的攝取」、「攝取過多含糖的飲料及休閒食品」、「在三餐以外時間吃東西」、「在唸書或看電視時吃東西」、「吃蛋糕時，會去掉上面或夾層中的鮮奶油或巧克力裝飾再吃」，以及「將油炸食物剝去外層裹粉再吃」。上述行爲可提供學校教育單位，藉由老師的教導及與家長溝通協調，改善國中生普遍表現不佳的飲食行爲。其次針對男生提出限制高熱量食物攝取及低熱量攝食技巧的教育輔導，針對國中三年級學生提出飲食控制行爲輔導。

3.強化父母親健康飲食行爲的知能

提供學生家長健康飲食行爲知能，尤其針對教育程度高中職以下的家長，強調有關均衡飲食的知能，除了能藉以提供均衡膳食，也希望能督促子女落實均衡飲食行爲。另外，提醒家長多提供及鼓勵子女多攝取牛奶和水果，並限制子女飲用過多含糖飲料。

(二) 在研究方面

1.本研究受限於人力、物力和時間的影響，僅以桃園縣國中生爲研究對象，所以無法推至其他縣市之國中生，建議未來研究對象可推廣至其他縣市。

2.影響外表取向、身體各部位滿意度之因素多面而複雜，建議未來在發展相關研究時可增加對媒體接觸經驗、體脂肪等變項；在飲食行爲方面，可增加父母飲食行爲、學業成績、同儕影響、大眾媒體影響等變項來進行探討。

參考文獻

一、中文文獻

王正松、王建興（2004）。中文版的多向度自我身體關係問卷修訂研究。**台灣運動心理學報**，5，101-126。

文星蘭、黃奕清（2004）。高中職學生身體意象與減重意圖之研究。**衛生教育學報**，22，157-175。

王麗瓊（2001）。**國中生身體意象之相關因素分析研究**。國立台灣師範大學衛生教育學系在職進修碩士論文，未出版，台北市。

尤媽媽（2001）。由身體意象觀點談體重控制計畫。**學校衛生**，38，56-69。

- 古琪雯(2003)。**青少年體型不滿意、社會體型焦慮與飲食異常傾向之關係研究**。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 行政院衛生署(2002)。**兒童與青少年肥胖定義及處理原則**。2007年1月1日，取自:http://www.doh.gov.tw/cht2006/index_populace.aspx
- 李明禹(1999)。**台灣地區13-17歲青少年飲食型態研究**。國立台灣大學衛生政策與管理研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 李明憲(2002)。**國中小學童角色楷模、社會支持與身體活動量之關係探討**。**慈濟護理雜誌**，1(1)，46-54。
- 李彩華，方進隆(1998)。**國中學生身體活動量與體適能相關因素研究**。**體育學報**，25，139-148。
- 吳芳菁(2000)。**桃園縣國中生飲用市售飲料狀況與相關因素研究**。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 吳慧嫻(1996)。**台北縣國中生肥胖盛行率調查、體重控制行為及其相關因素之探討**。國立陽明大學社區護理研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 何英忠(2004)。**苗栗縣國小高年級學生之營養知識、態度、飲食行為及其相關因素之調查研究**。台中師範學院自然科學教育學系碩士論文，未出版，台中市。
- 林宜親、林薇(2000)。**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。
- 林薇、林宜親(2004)。**台灣地區青少年節制飲食行為及其影響因素初探**。**家政教育學報**，6，1-21。
- 林薇、范郁如、黃巧燕、藍淑珍(1999)。**學生體重控制指導手冊**。台北：教育部。
- 姚元青(1993)。**國立臺灣師範大學學生飲食行及其影響因素之研究**。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 洪建德、鄭淑惠(1992)。**台北地區女學生的身體形象和飲食行為**。**中華公共衛生雜誌**，11(4)，316-327。
- 莊文芳(1998)。**影響臺北市青少年對身體意象認知相關因素之探討**。國立陽明大學衛生福利研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 陳玉欣(1999)。**國中生飲食行為及相關因子的流行病學研究**。國立台灣大學流行病學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 許玉雲、陳彰惠(1999)。**身體心像概念分析**。**護理雜誌**，46(6)，103-109。
- 許惠玉(2003)。**台北市兒童體位、飲食行為與家長營養知識、行為及飲食教養之關係**。台北醫學大學保健營養學研究所碩士論文，未出版，台中市。

- 連珮茹 (2004)。台中市國中生病態飲食相關的心態行為及其營養攝取量和飲食狀況之調查。中山醫學大學營養科學研究所碩士論文，未出版，台中市。
- 單文珍 (2003)。桃園市國中生含糖飲料消費及其影響因素研究。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，未出版，台中市。
- 彭仁奎、黃國晉、陳慶餘 (2006)。肥胖與代謝症候群。**基層醫學**，21(12)，367-371。
- 黃淑貞、姚元清 (1999)。大學生的健康信念、飲食相關自我效能與飲食行為研究。**師大學報教育類**，44(1/2)，43-53。
- 黃雅婷 (2000)。國中女生早晚熟與身體意象、自尊及生活適應之相關研究。彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版，彰化市。
- 賈文玲 (2001)。青少年身體意象與自尊、社會因素關係之研究。中國文化大學兒童福利研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 詹淑敏 (2005)。不同身體質量指數青少年身體心像相關性之研究。國立台北護理學院護理研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 劉文浩 (1995)。茶類飲料消費行為與市場區隔化之研究-以台北縣市為例。國立交通大學管理科學研究所碩士論文。未出版，新竹市。
- 鄭麗璣、林佩芬、徐曼瑩 (2002)。國中肥胖學生施行減重方案之成效。**學校衛生護理**，13(14)，100-117。
- 賴明美、李采娟、傅櫻梅、劉秋松、林正介 (1997)。台中市某國中一年級學生之體位研究。**中華家醫誌**，6(4)，189-195。
- 聶西平 (1997)。瘦身廣告之內容分析。國立台灣大學公共衛生學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 蘭寶珍、王瑞霞 (2000)。過重國中生的體重控制行為及其相關因素。**公共衛生**，27(2)，125-137。

二、外文文獻

- Ariza, A. J., Chen, E. H., Binns, H. J., Christoffel, K. K. (2004) Risk factors for overweight in five-to-six-year-old Hispanic-American children: A pilot study. *Journal of Urban Health*, 81,150-161.
- Berger, K. S. (1988). *The developing person through the life span*. New York : Worth.
- Blass, E. M., Anderson, D. R., Kirkorian, H. L., Pempek, T.A., Price, I., & Koleini, M. F. (2006). On the road to obesity: Television viewing increases intake of high-density foods. *Physical Behavior*, 88(4-5), 597-604.
- Blum, J.W., Jacobsen, D. J., & Donnelly, J. E. (2005). Beverage consumption patterns in elementary

- school aged children across a two-year period. *Journal of the American College of Nutrition*, 24(2) 93-98.
- Cash, T. F. (1990). The psychology of physical appearance aesthetics, attributes, and images, in Cash, T. and Pruzinsky, T. (Ed.), *Body images development, deviance and change*. New York: Guilford Press.
- Cash, T. F. (2005). *Body Images: An International Journal of Research*. Retrieved January 1, 2007, from <http://www.body-images.com/research/journal.html>
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC)(2002). Youth Risk Behavior Surveillance --- United States, 2001. *Morbidity and mortality weekly report*, 51, Retrieved January 1, 2007, from <http://www.cdc.gov/mmwr/>
- Chang, Y. J., Liou, Y. M., Sheu, S. J., & Chen, M. Y. (2004). Unbearable weight: Young adult women's experiences of being overweight. *Journal of Nursing research*, 12(2), 153-160.
- Collins, J. K., & Plahn, M. R. (1988). Recognition accuracy, stereotypic preference, aversion and subjective judgment of body appearance in adolescents and young adults. *Journal of Youth and Adolescence*, 17, 317-332.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd). New York : Norton.
- Franzoi, S. L. (1995). The body-as-object-as-process : Gender differences and gender considerations. *Sex Roles*, 33(5/6), 417-437.
- Kranz, S., Smiciklas-Wright, H., Siega-Riz, A. M., & Mitchell, D. (2005). Adverse effect of high added sugar consumption on dietary intake in American preschoolers. *Journal of Pediatrics*, 146(1), 105-111.
- Polit, F. P. & Hungler, P. H. (1999). *Nursing research principles and methods* (6th. Ed.). New York: Lippincott.
- Sheryl, A. M. & Marita, P. M. (1997). The influence of societal factors on female body image. *The Journal of Social Psychology*, 137(6), 708-727.
- Utter, J., Scragg, R., & Schaaf, D. (2006). Associations between television viewing and consumption of commonly advertised foods among New Zealand children and young adolescents. *Public Health Nutrition*, 9(5), 606-12.
- Welsh, J. A., Cogswell, M. E., Rogers, S., Rockett, H., Mei, Z., & Grummer-Strawn, L.M. (2005). Overweight among low-income preschool children associated with the consumption of sweet drinks: Missouri, 1999-2002. *Pediatrics*, 115, e223-229.
- Wu, F. L., Yu, S. , Wei, I. L.,& Yin, Teresa J. C. (2003).Weight-Control Behavior among Obese

Children: Association with Family-Related Factors. *Journal of Nursing Research*, 11(1), 19-30.

95/07/05投稿

96/06/05完稿

The appearance orientation, body satisfaction and dietary behavior of junior high school students in Taoyuan county

May-Chuan Tseng^{*} Yu-Hsiu Kao^{**} Yuh-Shwu Lee^{***}

Abstract

The purpose of this study was to understand the current status of junior high school students' appearance orientation, body satisfaction and dietary behavior. This study would also explore the personal factors affecting, and the relationship among those three aspects mentioned above. By using random cluster sampling, junior high school students from Taoyuan county were selected to answer a questionnaire based survey. The samples came from four junior high schools, one class for each grade, and 12 classes at all, with 427 effective responses. Research tools included personal information, appearance orientation scale, body satisfaction scale and dietary behavior scale. Study results included following findings:

1. The study showed that the study subjects had positive appearance orientation (the scores = 3.33), the lowest score of body satisfaction was the weight, and the few intakes of milk and fruit were the worst parts of balanced dietary behaviors. Carbonated drink and snack foods were the main sources of high calorie.

2. Factors that effect junior high school students' appearance orientation included

^{*} Health Education Teacher & Section Chief of Hygiene , Taoyuan County Guei-Shan Junior High School

^{**} Associate Professor, Graduate Institute of Health Allied Education, National Taipei College of Nursing

^{***} Practical Training Teacher, Kang-Ning Junior College of Medical Care and Management

gender and father's level of education. The personal factors that affect junior high school students' body satisfaction were gender, grade and BMI. Besides, factors that effect junior high school students' dietary behavior were gender, grade and parents' level of education.

3. Appearance orientation and body satisfaction appeared to have a positive relationship with balanced diets ($r = .157, p < .01$; $r = .152, p < .01$) and low calorie intakes skill ($r = .175, p < .01$; $r = .129, p < .01$), but an inverse relationship with high calorie intakes ($r = -.097, p < .05$; $r = -.133, p < .01$).

Key Words : junior high school students, appearance orientation, body satisfaction, dietary behavior