

第四章 研究結果

本研究主要的目的是想瞭解台北市國中生自尊、身體意象和運動行為的現況及相關性。根據研究目的和假設，將所收集的資料進行整理、分析後，將結果分成八節來說明。第一節為研究對象個人背景因素的分布情形；第二節為研究對象的自尊、身體意象和運動行為現況；第三節為個人背景因素和自尊的關係；第四節為個人背景因素和身體意象的關係；第五節為個人背景因素和運動行為的關係；第六節為自尊和身體意象的關係；第七節為自尊和運動行為的關係；第八節為身體意象和運動行為的關係。

第一節 研究對象個人背景因素的分布情形

本研究的對象為台北市公立國民中學一、二年級的學生，有效樣本總共有 1343 位，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，故統計變項不同，人數略有不同。

根據研究目的一，本節在瞭解研究對象的背景因素，包括年級、性別、身高、體重、BMI 之分佈情形，結果如表 4-1-1 所示，現分述如下：

1. 性別

研究對象的性別，由表 4-1-1 顯示，男生共有 711 位，佔 53.2%；女生共有 625 位，佔 46.8%，男生多於女生。

2. 年級

研究對象的年級方面，由表 4-1-1 顯示，七年級共有 684 位；八年級共有 659 位，七、八年級的學生約佔各半。

表 4-1-1 研究對象性別與年級之分佈情形

年級	全體 (n=1343)	男生 (n=711)	女生 (n=625)
	人數 (百分比)	人數 (百分比)	人數 (百分比)
七年級	684 (50.9)	359 (50.5)	321 (51.4)
八年級	659 (49.1)	352 (49.5)	304 (48.6)

3. 身高

研究對象的身高方面，由表 4-1-2 顯示，男生的身高平均值為 161.29 公分；女生的身高平均值為 156.6 公分。根據教育部體育司所公佈的九十二年度台閩地區中小學校學生身體發育測量結果(教育部體育司，2003)，男生 13 歲的平均身高為 156.30 公分，14 歲的平均身高為 163.12 公分；女生 13 歲的平均身高為 154.73 公分，14 歲的平均身高為 157.01 公分，而本研究對象男生 13 歲的平均身高為 158.21 公分，14 歲的平均身高為 164.29 公分；女生 13 歲的平均身高為 155.45 公分，14 歲的平均身高為 157.83 公分，顯示本研究對象 13、14 歲男、女生的平均身高均比九十二年度台閩地區 13、14 歲學生的身高略高。

4. 體重

研究對象的體重方面，由表 4-1-2 顯示，男生的體重平均值為 50.96 公斤；女生的體重平均值為 47.9 公斤。根據教育部體育司所公佈的九十二年度台閩地區中小學校學生身體發育測量結果(教育部體育司，2003)，男生 13 歲的平均體重為 51.12 公斤，14 歲的平均體重為 56.51 公斤；女生 13 歲的平均體重為 48.53 公斤，14 歲的平均體重為 51.54 公斤，而本研究對象男生 13 歲的平均體重為 52.19 公斤，14 歲的平均體重為 55.09 公斤；女生 13 歲的平均體重為 46.27 公斤，14 歲的平均體重為 49.55 公斤，顯示本研究對象 13、14 歲男生的平均體重比九十二年度台閩地區 13、14 歲男生的體重略重，而本研究

對象 13、14 歲女生的平均體重則比九十二年度台閩地區 13、14 歲女生的體重略輕。

表 4-1-2 研究對象身高、體重、身體質量指數 (BMI) 之分佈情形

變項	全體	男生	女生
	平均值 (標準差)	平均值 (標準差)	平均值 (標準差)
身高	159.1 (7.75)	161.3 (8.40)	156.6 (6.02)
體重	51.0 (11.20)	53.7 (12.00)	47.9 (9.30)
身體質量指數 (BMI)	20.0 (3.61)	20.5 (3.81)	19.5 (3.28)

5. 身體質量指數 (BMI)

在身體質量指數方面，依行政院衛生署 (2005) 所公佈的分類，13~14 歲的男、女生 BMI 介於 17.0~22.7 屬於正常。本研究對象男、女生的 BMI，由表 4-1-2 可知，分別為 20.5 與 19.5，皆屬於正常。進一步依據行政院衛生署 (2005) 所公佈的過輕、正常與過重標準，將研究對象中 BMI 低於 17.0 者稱為過輕組；而 BMI 大於 22.7 為過重者，介於兩者為正常組。從表 4-1-3 可知，本研究對象有 6 成左右 BMI 是屬於正常，其中男生有 60.8%，女生有 64.4%。另有 18.3% 的研究對象 BMI 是屬於過輕的範圍，其中男生有 15.0%；女生有 21.8%，女生 BMI 過輕的比率高於男生。而 BMI 過重的部分，全體研究對象佔 19.4%，其中男生有 24.2%，女生有 13.8%，可知男生 BMI 過重的比率高於女生。

表 4-1-3 研究對象 BMI 過輕、正常、過重之次數分配表

BMI	全體 (n=1260)	男生 (n=660)	女生 (n=595)
	人數 (百分比)	人數 (百分比)	人數 (百分比)
過輕	230 (18.3)	99 (15.0)	130 (21.8)
正常	786 (62.4)	401 (60.8)	383 (64.4)
過重	244 (19.4)	160 (24.2)	82 (13.8)

※此處 BMI 的分類，參考行政院衛生署（2005）之資料，13~14 歲的男、女生 BMI 介於 17.0~22.7 為正常；小於 17.0 為過輕；大於 22.7 為過重。

第二節 自尊、身體意象和運動行為現況

一、研究對象自尊的現況

根據研究目的二，本部分在瞭解研究對象的自尊現況，如表 4-2-1 所示，分為整體自尊、身體自尊與社會自尊三個部分加以探討。

在整體自尊方面，採用 Likert 五分量表的計分方式，總共有 8 題，以量表平均值 3 分為中間值，且平均得分愈高，表示研究對象對自己整體的評價與感受愈正向。研究對象的整體自尊得分的平均值為 3.37，顯示研究對象對自己整體的評價與感受呈現中間偏正向的程度。

在身體與社會自尊方面，皆採用 Likert 六分量表的計分方式，各有 12 題，以量表平均值 3.5 分為中間值，身體自尊平均得分愈高，表示研究對象對自己身體印象、外表及體能上的評價與感受愈正向；而社會自尊平均得分愈高，則表示研究對象對自己社會互動、同儕關係上的評價與感受愈正向。研究對象的身體自尊得分的平均值為 3.93、社會自尊得分的平均值為 4.04，顯示研究對象對自己在身體與社會層面的自尊皆屬於中間偏正向的程度，其中社會層面的自尊又較身體層面的自尊得分稍高。

表 4-2-1 研究對象自尊的得分情形

變項	平均值	標準差	最小值	最大值
總體自尊	3.37	0.75	1.00	5.00
身體自尊	3.93	0.81	1.25	6.00
社會自尊	4.04	0.78	1.17	6.00

二、研究對象身體意象的現況

根據研究目的三，本部分在瞭解研究對象的身體意象現況如表 4-2-2 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) 身體意象總量表

整體身體意象總共有 58 題，代表對自我身體整體的看法與評價，平均得分愈高，表示研究對象整體的身體意象的看法與評價愈正向。由表 4-2-2 可知，研究對象在整體身體意象的平均得分為 3.36，高於中間值 3 分，顯示研究對象對自我身體整體的看法與評價呈現中間偏正向的態度。

(二) 外表評價

外表評價有 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。由表 4-2-2 可知，研究對象在 外表評價的平均得分為 2.89，低於中間值 3 分，顯示研究對象對自己的外表評價為中間偏負向的態度。

(三) 外表適應

外表適應有 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。由表

4-2-2 可知，研究對象在外表適應的平均得分為 3.53，高於中間值 3 分，顯示研究對象對自己外表的重視程度屬於中上。

（四）體能評價

體能評價有 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。由表 4-2-2 可知，研究對象在體能評價的平均得分為 3.50，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中間偏正向的態度。

（五）體能適應

體能適應有 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。由表 4-2-2 可知，研究對象在體能適應的平均得分為 3.55，高於中間值 3 分，顯示研究對象對體能和運動有相當程度的重視。

（六）健康評價

健康評價有 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。由表 4-2-2 可知，研究對象在健康評價的平均得分為 3.42，高於中間值 3 分，顯示研究對象認為自己有較健康的身體。

（七）健康適應

健康適應有 8 題，為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。由表 4-2-2 可知，研究對象在健康適應的平均得分為 3.46，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。

（八）身體滿意度

身體滿意度有 9 題，為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，由表 4-2-2 可知，研究對象在身體滿意度上的得分為 3.11，高於中間值 3 分，顯示研究對象在身體各部分的滿意程度，介於中間偏滿意。

進一步去探討不同身體部位的滿意情形，由表 4-2-3 可知，依滿意度平均值由高到低排列依序為：頭髮平均數為 3.53、臉平均數為 3.36、肌肉彈性平均數為 3.29、整體外表平均數為 3.23、上軀幹平均數為 3.20、中軀幹平均數為 2.97、身高平均數為 2.82、體重平均數為 2.81，以及下軀幹平均數為 2.81。

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 4-2-2 顯示，以體能適應的平均得分最高、其次是外表適應、體能評價，而得分最低的則為外表評價、其次為體重關注。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。

表 4-2-2 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
整體身體意象總分	3.36	0.42	1.64	4.74
外表評價	2.89	0.58	1.00	4.71
外表適應	3.53	0.64	1.00	5.00
體能評價	3.50	0.79	1.00	5.00
體能適應	3.55	0.66	1.08	5.00
健康評價	3.42	0.75	1.00	5.00
健康適應	3.46	0.58	1.00	5.00
身體滿意度	3.11	0.73	1.00	5.00

表 4-2-3 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	3.53
2	臉	3.36
3	肌肉彈性	3.29
4	整體外表	3.23
5	上軀幹	3.20
6	中軀幹	2.97
7	身高	2.82
8	體重	2.81
9	下軀幹	2.81

三、研究對象運動行為的現況

根據研究目的四，本部分在瞭解研究對象的運動行為現況如表 4-2-4、4-2-5 所示，分為規律運動情形、從事各項運動項目的情形、從事運動項目的數量與有無與他人一起運動等四項加以探討。

在研究對象從事規律運動的情形方面，表 4-2-4 顯示，整體而言，研究對象在最近三個月內，體育課以外的時間，有進行規律運動者有 597 位，佔 44.6%；沒有規律運動者為 741 位，佔 55.4%。

另外，依研究對象在調查前七天中，從事的運動與是否與他人一起運動的情形，分為「沒有運動」、「較常與他人一起運動」與「較常單獨運動」三組，其中「沒有運動」這組代表在過去七天中，未從事任何一項運動；「較常與他人一起運動」這組則代表在過去七天中，曾從事一類以上的運動項目，且與他人一起運動的項目多於單獨運動的項目；而「較常單獨運動」這組則代表在過去七天中，曾從事一項以上的運動，且單獨運動的項目多於與他人一起運動的項目。由表 4-2-4 可知，「沒有運動」者有 189 位（15.2%），「較常與他人一起運

動」者有 864 位 (69.7%)，「較常單獨運動」者有 187 位 (15.1%)，顯示研究對象較常與他人一起運動。

4-2-4 研究對象是否有與他人一起運動的分類與從事規律運動的情形

變項名稱	人數	百分比
最近三個月有無從事規律運動 (n=1338)		
有	597	44.6
無	741	55.4
是否經常與他人一起運動 (n=1240)		
沒有運動	189	15.2
常與他人一起運動	864	69.7
常單獨運動	187	15.1

再進一步來看，研究對象在過去七天中，體育課以外的時間，從事各種運動項目的情形，由 4-2-5 可知，依據從事各種運動項目比率來看超過 50% 的人從事跑步、籃球和騎腳踏車，顯示目前國中生較常從事這三項運動。而累計研究對象從事的運動項目數量發現，在過去七天中，體育課以外的時間，從事運動項目的數量平均有 5.43 項。

在從事運動時，是否與其他他人一起進行方面，由 4-2-5 可知，從事躲避球運動的學生中，有 98.4% 是和他人一起的比率最高；其次羽毛球、足球、棒球或壘球、排球、籃球、爬山或攀岩或健行、保齡球、桌球和網球等項目時，也有九成以上表示和他人一起進行。而從事踢毽子或扯鈴或跳繩等民俗運動、仰臥起坐或伏地挺身或舉啞鈴、槓鈴或拉單槓等用力性肌力運動和搖呼拉圈等三種運動時，有一半以上的人表示都是單獨進行。

表 4-2-5 過去七天中，體育課以外時間，從事各項運動項目的情形

運動項目	有從事者	有和其他人一起做
	人數 (百分比)	人數 (百分比)
1. 跑步	974 (72.6)	669 (70.1)
2. 籃球	781 (58.4)	733 (94.3)
3. 騎腳踏車	676 (50.5)	431 (64.1)
4. 仰臥起坐或伏地挺身或舉啞鈴、槓鈴或拉單槓等用力性肌力運動	583 (43.4)	261 (45.5)
5. 羽毛球	473 (35.4)	452 (96.6)
6. 桌球	345 (25.8)	323 (93.4)
7. 游泳	321 (24.0)	284 (89.6)
8. 柔軟操	279 (20.8)	176 (63.3)
9. 踢毽子或扯鈴或跳繩等民俗運動	278 (20.8)	137 (49.6)
10. 排球	272 (20.4)	255 (94.4)
11. 爬山或攀岩或健行	270 (20.1)	251 (94.0)
12. 跳舞	263 (19.6)	166 (63.6)
13. 躲避球	251 (18.7)	246 (98.4)
14. 搖呼拉圈	229 (17.2)	103 (45.4)
15. 撞球	205 (15.3)	183 (88.9)
16. 溜冰或直牌輪	204 (15.2)	160 (78.8)
17. 足球	194 (14.5)	183 (95.3)
18. 棒球或壘球	183 (13.7)	173 (95.1)
19. 飛盤	143 (10.6)	129 (89.0)
20. 跆拳道或柔道或空手道或武術	135 (10.1)	100 (75.8)
21. 保齡球	95 (7.1)	89 (93.7)
22. 網球	92 (6.9)	82 (90.1)
23. 其他	31 (2.2)	15 (48.4)

第三節 個人背景因素和自尊的關係

根據研究目的五，本節將針對個人背景因素與自尊的關係進行探討，並驗證研究假設一，檢驗研究對象的自尊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

根據研究假設 1-1，考驗研究對象的自尊會因性別不同而有差

異。由表 4-3-1 可知，在整體自尊的得分上，男、女生並無統計上顯著差異存在。但男生身體自尊的得分高於女生，達統計上顯著差異 ($t = 6.76, p < .001$)，而女生社會自尊的得分顯著高於男生 ($t = -4.11, p < .001$)。由此可知，男女的整體自尊並無顯著差異，但在身體與社會層面的自尊上，則有性別的差異存在。

表 4-3-1 男、女生自尊狀況之兩組樣本 t 檢定

組別	男生(n=707)		女生(n=624)		t 值
	平均值	標準差	平均值	標準差	
整體自尊	3.38	0.73	3.35	0.77	0.84
身體自尊	4.07	0.81	3.77	0.79	6.76***
社會自尊	3.96	0.77	4.14	0.77	-4.11***

*** $p < .001$

二、年級

根據研究假設 1-2，考驗研究對象的自尊會因年級不同而有差異。由表 4-3-2 可知，七、八年級的學生在整體自尊上並無統計上顯著差異；但七年級學生的身體自尊得分高於八年級學生，且達統計上的顯著差異水準 ($t = 3.21, p < .001$)，但在社會自尊方面，則無統計上的差異。由此可知，在整體自尊與社會自尊的層面上並無年級間的差異，而在身體層面的自尊上，則存有年級間的差異。

表 4-3-2 七、八年級學生自尊狀況之兩組樣本 t 檢定

組別	七年級(n=683)		八年級(n=655)		t 值
	平均值	標準差	平均值	標準差	
整體自尊	3.39	0.73	3.34	0.77	1.03
身體自尊	4.00	0.82	3.85	0.80	3.21***
社會自尊	4.08	0.78	4.00	0.77	1.94

*** $p < .001$

三、身體質量指數

根據研究假設 1-3，考驗研究對象的自尊會因身體質量指數不同而有差異。由表 4-3-3 可知，身體質量指數過輕、正常和過重者的整體自尊、身體自尊和社會自尊，皆有統計上顯著差異 ($t = 11.12, p < .001$; $t = 23.02, p < .001$; $t = 10.39, p < .001$)，顯示研究對象的自尊是會因身體質量指數不同而有不同。進一步經由薛費氏事後檢定發現，身體質量指數過輕與正常的研究對象其身體自尊得分高於身體質量指數過重者；而身體質量指數過輕者的整體自尊與社會自尊皆高於身體質量指數過重者。由此可知，身體質量指數過重的研究對象其不論在整體自尊、身體自尊或是社會自尊，皆顯著低於身體質量指數過輕的一群。

表 4-3-3 身體質量指數與自尊狀況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=230		n=782		n=243			
	平均值	標準差	平均值	標準差	平均值	標準差		
整體自尊	3.56	0.70	3.35	0.75	3.26	0.78	11.12***	1>2, 1>3
身體自尊	4.10	0.81	3.97	0.80	3.62	0.77	23.02***	1>2, 2>3
社會自尊	4.25	0.72	4.03	0.76	3.94	0.77	10.39***	1>2, 1>3

*** $p < .001$

第四節 個人背景因素和身體意象的關係

根據研究目的五，本節針對個人背景因素與身體意象的關係進行探討，並驗證研究假設二，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

根據研究假設 2-1，考驗研究對象的身體意象會因性別不同而有差異。由表 4-4-1 可知，男生在「外表評價」($t = 2.41, p < .05$)「體能評價」($t = 4.34, p < .001$)、「體能適應」($t = 5.58, p < .001$)、「健康評價」($t = 2.91, p < .001$)和「身體滿意度」($t = 5.22, p < .001$)等五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 ($t = -12.40, p < .001$)。上述結果顯示，男生比女生對自己的外表、體能與健康的評價較高、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。

表 4-4-1 性別與身體意象之兩組樣本 t 檢定

組別	男生(n=697)		女生(n=618)		t 值
	平均值	標準差	平均值	標準差	
身體意象總量表	3.37	0.44	3.35	0.41	0.94
外表評價	2.93	0.56	2.85	0.60	2.41*
外表適應	3.33	0.61	3.75	0.60	-12.40***
體能評價	3.59	0.77	3.40	0.80	4.34***
體能適應	3.65	0.64	3.44	0.67	5.58***
健康評價	3.47	0.74	3.35	0.75	2.91**
健康適應	3.49	0.57	3.43	0.59	1.69
身體滿意度	3.21	0.74	3.00	0.71	5.22***

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

進一步探討性別與身體各部位滿意情形來看，由表 4-4-2 可知，男生最不滿意的部分為身高與體重，滿意度平均值為 2.98 與 2.94；而女生最不滿意的部分則為中軀幹、體重、身高與下軀幹，滿意度平均值分別為 2.79、2.65、2.64 與 2.53。整體而言，女生只有對頭髮的滿意情形高於男生 ($t = -2.83, p < .01$)，其餘部位的滿意情形皆較男生低，其中在臉部與肌肉彈性方面則無達到統計上顯著差異。

表 4-4-2 性別與身體各部位滿意度之兩組樣本 t 檢定

組別	男生(n=708)		女生(n=625)		t 值
	平均值	標準差	平均值	標準差	
臉	3.39	0.98	3.34	1.03	0.95
頭髮	3.45	1.03	3.62	1.11	-2.83**
上軀幹	3.30	1.00	3.08	1.00	3.87***
中軀幹	3.13	1.06	2.79	1.12	5.66***
下軀幹	3.05	1.04	2.53	1.07	8.80***
肌肉彈性	3.32	1.02	3.24	0.96	1.40
體重	2.94	1.15	2.65	1.22	4.53***
身高	2.98	1.24	2.64	1.26	4.91***
整體外表	3.32	0.99	3.11	1.05	3.80***

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

二、年級

考驗研究假設 2-2，研究對象的身體意象會因年級不同而有差異。由表 4-4-3 可知，七年級學生在「身體意象總量表」($t = 2.67, p < .01$) 與「體能適應」($t = 3.34, p < .001$)、「健康適應」($t = 3.15, p < .01$) 及「身體滿意度」($t = 3.21, p < .001$) 層面的身體意象得分均顯著高於八年級學生，而在「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

顯示七年級比起八年級的學生，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，對自己身體部位的整體滿意度與整體身體意象的看法與評價上也較高，但在其他的身體意象層面上，則與八年級學生無差異。

表 4-4-3 七、八年級學生身體意象之兩組樣本 t 檢定

組別	七年級(n=683)		八年級(n=655)		t 值
	平均值	標準差	平均值	標準差	
身體意象總量表	3.40	0.43	3.33	0.42	2.67**
外表評價	2.91	0.57	2.88	0.60	1.04
外表適應	3.52	0.65	3.54	0.62	-0.50
體能評價	3.53	0.79	3.47	0.78	1.41
體能適應	3.62	0.67	3.49	0.65	3.34***
健康評價	3.45	0.74	3.39	0.75	1.65
健康適應	3.51	0.59	3.41	0.56	3.15**
身體滿意度	3.17	0.76	3.05	0.70	3.21***

p<.01, *p<.001

三、身體質量指數

考驗研究假設 2-3，國中生的身體意象會因身體質量指數不同而有差異。由表 4-4-4 可知，身體質量指數在「整體身體意象」(t=19.87, p<.001) 與「外表評價」(t=44.59, p<.001)、「外表適應」(t=6.18, p<.05)、「體能評價」(t=11.26, p<.001)、「體能適應」(t=6.52, p<.05) 及「身體滿意度」(t=34.61, p<.001) 等層面的身體意象與上，皆達統計上顯著差異，顯示國中生的身體意象是會因身體質量指數不同而有顯著差異。進一步經由薛費氏事後檢定發現，BMI 過輕與正常者在「身體意象總量表」、「外表評價」、「外表適應」、「體能評價」、「體能適應」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，也較注重及努力修飾自己的外表，且自覺有較佳的體能狀況或運動能力，也較在乎自己的體能且較積極從事維持體能的行為，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。

另外 BMI 過輕者在「外表評價」與「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外表及身體部位。而在「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。

表 4-4-4 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	BMI 過輕 ¹		BMI 正常 ²		BMI 過重 ³		F 值	薛費氏事後檢定
	n=230		n=782		n=243			
	平均值	標準差	平均值	標準差	平均值	標準差		
身體意象總量表	3.47	0.40	3.38	0.41	3.22	0.42	19.87***	1>2, 1>3 2>3
外表評價	3.11	0.45	2.93	0.57	2.62	0.58	44.59***	1>2, 1>3 2>3
外表適應	3.61	0.60	3.55	0.64	3.42	0.66	6.18*	1>3, 2>3
體能評價	3.63	0.75	3.54	0.81	3.31	0.71	11.26***	1>3, 2>3
體能適應	3.64	0.67	3.58	0.65	3.43	0.63	6.52*	1>3, 2>3
健康評價	3.42	0.73	3.44	0.74	3.38	0.78	0.66	
健康適應	3.47	0.56	3.47	0.57	3.44	0.58	0.40	
身體滿意度	3.36	0.67	3.13	0.71	2.82	0.70	34.61***	1>2, 1>3 2>3

*p<.05, ***p<.001

第五節 個人背景因素和運動行為的關係

根據研究目的五，本節將針對研究對象個人背景因素與其運動行為的關係進行探討，並驗證研究假設三，檢驗研究對象的運動行為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

根據研究假設 3-1，考驗研究對象的運動行為會因性別不同而有差異。由表 4-5-1 可知，男生在最近三個月內，體育課以外的時間，從事規律運動的情形顯著高於女生，並達統計上顯著差異水準（ $\chi^2 = 59.08$ ， $p < .001$ ）。

在「是否與他人一起做運動」方面，男生與他人一起運動的比率高於女生，且沒有運動的比率低於女生，達統計上顯著差異（ $\chi^2 = 9.34$ ， $p < .01$ ）。由此可知，研究結果支持研究假設 3-1，運動行為會因性別不同而有顯著差異。

表 4-5-1 男、女生運動行為之卡方檢定摘要表

組別	男生(n=707)		女生(n=624)		χ^2 值
	人數	百分比	人數	百分比	
規律運動 (n=1331)					
有	384	54.3	208	44.5	59.08***
無	323	45.7	416	55.5	
是否與他人一起做運動 (n=1235)					
沒有運動	82	12.6	107	18.3	9.34**
與他人一起運動	474	73.1	385	65.7	
獨自運動	93	14.3	94	16.0	

** $p < .01$ ，*** $p < .001$

二、年級

考驗研究假設 3-2「研究對象的運動行為會因年級不同而有差異」，由表 4-5-2 可知，七年級學生在最近三個月內，體育課以外的時間，從事規律運動的情形顯著高於八年級學生，($\chi^2=10.36$ ， $p<.001$)。但是否與他人一起做運動方面，則不會因年級的不同而有明顯差異。

表 4-5-2 七、八年級學生運動行為之卡方檢定摘要表

組別	七年級(n=683)		八年級(n=655)		χ^2 值
	人數	百分比	人數	百分比	
規律運動					
有	334	48.9	263	40.2	10.36***
無	349	51.1	392	59.8	
是否與他人一起做運動					
沒有運動	83	13.1	106	17.4	4.63
與他人一起運動	454	71.8	410	67.4	
獨自運動	95	15.0	92	15.1	

*** $p<.001$

三、身體質量指數

考驗研究假設 3-3「研究對象的運動行為會因身體質量指數不同而有差異」。由表 4-5-3 可知，不論在「規律運動」或「是否與他人一起做運動」方面，並不會因身體質量指數的不同而有差異，所以研究假設 3-3 被拒絕，亦即運動行為不會因身體質量指數不同而有顯著差異。

表 4-5-3 身體質量指數與運動行為之卡方檢定摘要表

組別	BMI 過輕(n=230)		BMI 正常(n=782)		BMI 過重(n=243)		χ^2 值
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	
規律運動							
有	100	43.5	352	45.0	100	41.2	1.15
無	130	56.5	430	55.0	143	58.8	
是否與他人一起做運動							
沒有運動	31	14.2	124	17.0	26	11.9	8.18
較常與他人一起運動者	157	72.0	508	69.7	149	68.3	
獨自運動	30	13.8	97	13.3	43	19.7	

將上述個人背景因素分別和自尊、身體意象與運動行為間的關係整理如表 4-5-4，結果發現，性別在身體自尊、社會自尊、身體意象各因素、規律運動與是否經常與他人一起運動上皆有顯著差異存在，而年級及身體質量指數在自尊、身體意象與運動行為的某些變項上並無差異存在。因此根據研究目的六，在探討自尊、身體意象與運動行為的關係時，因為性別在自尊、身體意象與運動行為上的差異最多，故本研究除了全體之外，再將性別分開來更深入探討這三者之間的關係。

表 4-5-4 個人背景因素和自尊、身體意象與運動行為的差異情形

變項	性別	年級	身體質量指數
自尊			
整體自尊	男≐女	七≐八	1>2,3
身體自尊	男>女	七>八	1≐2; 1,2>3
社會自尊	男<女	七≐八	1>2,3
身體意象			
身體意象總量表	男≐女	七>八	1>2>3
外表評價	男>女	七≐八	1>2>3
外表適應	男<女	七≐八	1≐2; 1,2>3
體能評價	男>女	七≐八	1≐2; 1,2>3
體能適應	男>女	七>八	1≐2; 1,2>3
健康評價	男>女	七≐八	1≐2≐3
健康適應	男=女	七>八	1≐2≐3
身體滿意度	男>女	七>八	1>2>3
運動行為			
規律運動	男>女	七>八	1≐2≐3
是否經常與他人一起運動	男>女	七≐八	1≐2≐3

註：年級分類，七代表七年級學生，八代表八年級學生；身體質量指數分類，1 代表 BMI 過輕者，2 代表 BMI 正常者，3 代表 BMI 過重者。

第六節 自尊和身體意象的關係

根據研究目的六，本節探討自尊、身體意象與運動行為的關係，並驗證研究假設四，檢驗研究對象的自尊與身體意象有關。本節將針對全體研究對象及男生、女生分開來探討自尊與身體意象的關係。

一、全體

全體研究對象之自尊與身體意象的關係，由表 4-6-1 可知，整體自尊($r=.47, p<.001$)、身體自尊($r=.66, p<.001$)及社會自尊($r=.48, p<.001$)皆與身體意象總量表呈正相關，且達統計上顯著相關，亦

即身體意象愈正向者，自尊愈高。尤其是身體自尊方面，其相關係數高達.66，接近高度正相關，顯示身體意象愈正向者，其身體自尊也愈高。

再進一步去探討整體自尊、身體自尊及社會自尊與身體意象各因素間的相關。整體自尊與身體意象各因素間的關係呈現於表 4-6-1，整體自尊與「外表評價」($r=.41, p<.001$)、「體能評價」($r=.34, p<.001$)、「體能適應」($r=.33, p<.001$)、「健康評價」($r=.40, p<.001$)、「健康適應」($r=.34, p<.001$)及「身體滿意度」($r=.43, p<.001$)等六層面之身體意象呈現顯著正相關，而「外表適應」與整體自尊的相關性較弱。此結果顯示，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的採取增進自身健康的方法、自覺自己或他人認為自己體重適當、對自己身體的各部位愈滿意，其整體自尊也愈高，但若自覺體重較重且對於體重也較為關注，並有節食減肥的傾向，其整體自尊則愈低。至於注重及努力修飾自己外表的情形則與整體自尊無顯著相關。

身體自尊與身體意象各因素間的關係方面，由表 4-6-1 可知，身體自尊與「外表評價」($r=.47, p<.001$)、「體能評價」($r=.61, p<.001$)、「體能適應」($r=.59, p<.001$)、「健康適應」($r=.56, p<.001$)、「健康評價」($r=.44, p<.001$)及「身體滿意度」($r=.56, p<.001$)呈顯著正相關，「外表適應」雖然與身體自尊呈負相關但並未達統計上顯著差異。亦即對自己的外表、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愈滿意，其身體自尊也愈高。至於注重及努力修飾自己外表的情形則與身體自尊無顯著相關。

至於社會自尊與身體意象各因素間的關係，結果亦呈現於表 4-6-1。社會自尊與「外表評價」($r=.37, p<.001$)、「外表適應」($r=.18, p<.001$)、「體能評價」($r=.37, p<.001$)、「體能適應」($r=.32, p<.001$)、「健康適應」($r=.35, p<.001$)、「健康評價」($r=.35, p<.001$)和「身體滿意度」($r=.31, p<.001$)皆呈顯著正相關。亦即對自己的外表、體能、健康的感覺愈正向、愈注重及努力修飾自己的外表、愈積極從事維持體能與的採取增進自身健康的方法、對自己身體的各部位愈滿意，其社會自尊也愈高。

表 4-6-1 自尊與身體意象之皮爾森積差相關摘要表

變項	整體自尊	身體自尊	社會自尊
身體意象總量表	.47***	.66***	.48***
外表評價	.41***	.47***	.37***
外表適應	.02	-.03	.18***
體能評價	.34***	.61***	.37***
體能適應	.33***	.59***	.32***
健康評價	.40***	.56***	.35***
健康適應	.34***	.44***	.35***
身體滿意度	.43***	.56***	.31***

*** $p<0.001$

二、男生部分

研究對象男生之自尊與身體意象的關係，由表 4-6-2 可知，在身體意象總量表部分，男生的整體自尊 ($r=.50, p<.001$)、身體自尊 ($r=.66, p<.001$) 及社會自尊 ($r=.52, p<.001$) 方面皆與身體意象總量表的得分有顯著正相關，顯示研究對象的整體自尊、身體自尊與社會自尊的分數愈高，則對整體身體意象的看法與評價愈正向。

再進一步探討男生整體自尊、身體自尊及社會自尊與身體意象各因素間的相關。在整體自尊與身體意象各因素間的關係方面，由表 4-6-2 可知，國中男生的整體自尊與「外表評價」($r=.36, p<.001$)、「外表適應」($r=.08, p<.05$)、「體能評價」($r=.35, p<.001$)、「體能適應」($r=.39, p<.001$)、「健康評價」($r=.46, p<.001$)、「健康適應」($r=.41, p<.001$)和「身體滿意度」($r=.43, p<.001$)上皆呈顯著正相關。亦即對自己的外表、體能、健康的感覺愈正向、愈積極從事修飾外表、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愈滿意，其整體自尊也愈高。

在身體自尊與身體意象各因素間的關係方面，由表 4-6-2 可知，男生的身體自尊與「外表評價」($r=.47, p<.001$)、「體能評價」($r=.61, p<.001$)、「體能適應」($r=.59, p<.001$)、「健康適應」($r=.56, p<.001$)、「健康評價」($r=.44, p<.001$)和「身體滿意度」($r=.56, p<.001$)呈顯著正相關。亦即對自己的外表、體能、健康的感覺愈正向、愈積極從事維持體能與的採取增進自身健康的方法、自覺自己或他人認為自己體重適當、對自己身體的各部位愈滿意，其身體自尊也愈高。至於注重及努力修飾自己外表的情形則與身體自尊無顯著相關。

至於社會自尊與身體意象各因素間的關係，由表 4-6-2 可知，男生的社會自尊與「外表評價」($r=.38, p<.001$)、「外表適應」($r=.15, p<.001$)、「體能評價」($r=.43, p<.001$)、「體能適應」($r=.40, p<.001$)、「健康適應」($r=.44, p<.001$)、「健康評價」($r=.45, p<.001$)和「身體滿意度」($r=.35, p<.001$)皆呈顯著正相關。亦即對自己的外表、體能、健康的感覺愈正向、愈注重及努力修飾自己的外表、愈積極從事維持體能與的採取增進自身健康的方法、自覺自己或他人認為自己

體重適當、對自己身體的各部位愈滿意，其社會自尊也愈高。

表 4-6-2 男生自尊與身體意象之皮爾森積差相關摘要表

變項	整體自尊	身體自尊	社會自尊
身體意象總量表	.50***	.66***	.52***
外表評價	.36***	.45***	.38***
外表適應	.08*	.10**	.15***
體能評價	.35***	.60***	.43***
體能適應	.39***	.58***	.40***
健康評價	.46***	.54***	.44***
健康適應	.41***	.44***	.45***
身體滿意度	.43***	.53***	.35***

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

二、女生部分

女性研究對象之自尊與身體意象的關係，由表 4-6-3 可知，在身體意象總量表部分，女生的整體自尊 ($r=.44$, $p < .001$)、身體自尊 ($r=.68$, $p < .001$) 及社會自尊 ($r=.45$, $p < .001$) 方面皆與身體意象總量表的得分有顯著正相關，顯示研究對象其在整體自尊、身體自尊與社會自尊的分數愈高，則對整體身體意象的看法與評價愈正向。

再進一步去探討女生整體自尊、身體自尊及社會自尊與身體意象各因素間的相關。在整體自尊與身體意象各因素間的關係方面，由表 4-6-3 可知，女生的整體自尊與「外表評價」($r=.46$, $p < .001$)、「體能評價」($r=.34$, $p < .001$)、「體能適應」($r=.28$, $p < .001$)、「健康評價」($r=.33$, $p < .001$)、「健康適應」($r=.26$, $p < .001$) 和「身體滿意度」($r=.44$, $p < .001$) 呈顯著正相關；而「外表適應」雖然與整體自尊呈負相關但並未達統計上顯著差異。亦即女生對自己的外表、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愈滿意，其整體自尊也愈高。至於注重及努力修飾自己外表的情形則與整體自尊無顯著相關。

在身體自尊與身體意象各因素間的關係方面，由表 4-6-3 可知，女生的身體自尊與「外表評價」($r=.48, p<.001$)、「體能評價」($r=.60, p<.001$)、「體能適應」($r=.57, p<.001$)、「健康適應」($r=.59, p<.001$)、「健康評價」($r=.45, p<.001$) 和「身體滿意度」($r=.57, p<.001$) 呈顯著正相關；而「外表適應」雖然與身體自尊呈負相關但並未達統計上顯著差異。亦即女生對自己的外表、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愈滿意，其身體自尊也愈高。至於注重及努力修飾自己外表的情形則與身體自尊無顯著相關。

至於社會自尊與身體意象各因素間的關係，由表 4-6-3 可知，女生的社會自尊與「外表評價」($r=.39, p<.001$)、「外表適應」($r=.16, p<.001$)、「體能評價」($r=.35, p<.001$)、「體能適應」($r=.29, p<.001$)、「健康適應」($r=.28, p<.001$)、「健康評價」($r=.26, p<.001$)、「身體滿意度」($r=.34, p<.001$) 皆呈顯著正相關。亦即對自己的外表、體能、健康的感覺愈正向、愈注重及努力修飾自己的外表、愈積極從事維持體能與的採取增進自身健康的方法、對自己身體的各部位愈滿意，其社會自尊也愈高。

表 4-6-3 女生自尊與身體意象之皮爾森積差相關摘要表

變項	整體自尊	身體自尊	社會自尊
身體意象總量表	.44***	.68***	.45***
外表評價	.46***	.48***	.39***
外表適應	-.03	-.05	.16***
體能評價	.34***	.60***	.35***
體能適應	.28***	.57***	.29***
健康評價	.33***	.59***	.28***
健康適應	.26***	.45***	.26***
身體滿意度	.44***	.57***	.34***

*** p<0.001

綜合本節之研究結果可發現，男、女生的整體自尊、身體自尊與身體意象的相關，在「外表適應」上有不同的結果，男生的整體自尊與身體自尊在「外表適應」上皆有顯著正相關，而女生的整體自尊與身體自尊在「外表適應」上皆無顯著相關，其餘的結果，不論全體或男、女，其自尊與身體意象的關係則有類似的結果。

第七節 自尊和運動行為的關係

根據研究目的六，本節探討自尊、身體意象與運動行為的關係，並驗證研究假設五，檢驗研究對象的自尊與運動行為是否有關。因此將針對研究對象個人自尊與其運動行為的關係進行探討，其中運動行為分為規律運動與是否與他人一起運動兩部分，且分別就全體研究對象、男生與女生等三個族群做更深入分析。

一、規律運動

(一) 全體部分

全體研究對象之自尊與規律運動的關係，由表 4-7-1 可知，有規

律運動的研究對象其整體自尊 ($t=4.40, p<.001$)、身體自尊 ($t=9.01, p<.001$) 和社會自尊 ($t=3.61, p<.001$) 皆顯著高於無規律運動者。此結果顯示有規律運動者，在自己整體評價與感受方面較無規律運動者正向，且對自己身體印象、外表及體能上的評價與感受也較正向，在社會互動與同儕關係上的評價與感受也較正向。

表 4-7-1 有、無規律運動與自尊之 t 檢定摘要表

組別	有規律運動(n=590)		無規律運動(n=736)		t 值
	平均值	標準差	平均值	標準差	
整體自尊	3.47	0.73	3.29	0.76	4.40***
身體自尊	4.15	0.77	3.75	0.81	9.01***
社會自尊	4.13	0.79	3.97	0.76	3.61***

*** $p<.001$

(二) 男生部分

針對男生來探討自尊與規律運動的關係，由表 4-7-2 可知，有規律運動的男生之整體自尊 ($t=3.78, p<.001$)、身體自尊 ($t=5.00, p<.001$) 和社會自尊 ($t=4.08, p<.001$) 皆顯著高於無規律運動者。此結果顯示有規律運動的男生，對自己整體評價與感受方面較無規律運動者正向，且對自己身體印象、外表及體能上的評價與感受也較正向，在社會互動與同儕關係上的評價與感受也較正向。

表 4-7-2 男生有、無規律運動與自尊之 t 檢定摘要表

組別	有規律運動(n=378)		無規律運動(n=301)		t 值
	平均值	標準差	平均值	標準差	
整體自尊	3.48	.71	3.27	.74	3.78***
身體自尊	4.21	.78	3.90	.81	5.00***
社會自尊	4.07	.79	3.83	.72	4.08***

*** $p<.001$

(二) 女生部分

針對女生來探討自尊與規律運動的關係，由表 4-7-3 可知，有規律運動的女生之整體自尊 ($t=2.36$, $p<.05$)、身體自尊 ($t=5.91$, $p<.001$) 與社會自尊 ($t=2.56$, $p<.05$) 皆顯著高於無規律運動者，顯示有規律運動的女生，對自己整體評價與感受方面較無規律運動者正向，且對自己身體印象、外表及體能上的評價與感受也較正向，在社會互動與同儕關係上的評價與感受也較正向。

表 4-7-3 女生有、無規律運動與自尊之 t 檢定摘要表

組別	有規律運動(n=207)		無規律運動(n=414)		t 值
	平均值	標準差	平均值	標準差	
整體自尊	3.45	.75	3.30	.78	2.36*
身體自尊	4.03	.74	3.64	.78	5.91***
社會自尊	4.25	.77	4.08	.76	2.56*

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

綜合本節之研究結果可發現，自尊與規律運動關係的密切，不論是全體對象或是分為男、女族群，有規律運動者的整體自尊、身體自尊及社會自尊，皆顯著高於無規律運動者。由此可知，研究結果支持研究假設五，研究對象的自尊與運動行為有關。

二、是否經常與他人一起運動

(一) 全體部分

由表 4-7-4 可知，經常獨自運動與經常與他人一起做運動者的整體自尊 ($F=4.68$, $p<.01$)、身體自尊 ($F=10.60$, $p<.001$) 和社會自尊 ($F=9.91$, $p<.001$) 皆有不同，進一步經由薛費氏事後檢定發現，在整體自尊方面，沒有運動者與經常與他人一起做運動者，其整體自

尊的得分，顯著高於獨自運動者，亦即沒有運動者與經常與他人一起運動者，對自己整體的評價與感受較獨自運動者正向。而在身體自尊方面，經常與他人一起運動者的得分，顯著高於沒有運動者與獨自運動者，亦即經常與他人一起做運動者對自己身體印象、外表及體能上的評價與感受較沒有運動者與獨自運動者正向。在社會自尊方面，經常與他人一起做運動者，在社會自尊上的得分，顯著高於獨自運動者，顯示經常與他人一起運動者在社會互動與同儕關係上的評價與感受較獨自運動者正向。

表 4-7-4 是否經常與他人一起做運動與自尊之單因子變異數分析摘要表

組別	沒有運動 ¹		經常與他人一起運動 ²		獨自運動 ³		F 值	薛費氏事後檢定
	(n=188)		(n=855)		(n=186)			
	平均值	標準差	平均值	標準差	平均值	標準差		
整體自尊	3.43	0.75	3.40	0.74	3.22	0.79	4.68**	1>3, 2>3
身體自尊	3.83	0.78	4.00	0.81	3.72	0.84	10.60***	2>1, 2>3
社會自尊	3.98	0.82	4.10	0.75	3.83	0.81	9.91***	2>3

p<.01, *p<.001

(二) 男生部分

針對男生來探討自尊與「是否經常與他人一起做運動」間的關係，由表 4-7-5 可知，顯示男生的整體自尊 (F=3.05, p<.05)、身體自尊 (F=3.33, p<.05) 和社會自尊 (F=10.06, p<.001) 皆與「是否經常與他人一起做運動」的不同而有統計上顯著差異，進一步經由薛費氏事後檢定發現，任兩組的整體自尊並無顯著差異。而在身體自尊方面，經常與他人一起運動者的得分，顯著高於獨自運動者，亦即

經常與他人一起做運動者對自己身體印象、外表及體能上的評價與感受較獨自運動者正向。在社會自尊方面，經常與他人一起做運動者，在社會自尊上的得分，顯著高於獨自運動者，顯示經常與他人一起運動者在社會互動與同儕關係上的評價與感受較獨自運動者正向。

表 4-7-5 男生是否經常與他人一起做運動與自尊之單因子變異數分析摘要表

組別	沒有運動 ¹ (n=82)		經常與他人一起運動 ² (n=467)		獨自運動 ³ (n=92)		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		
整體自尊	3.47	0.79	3.41	0.71	3.23	0.77	3.05*	
身體自尊	4.05	0.76	4.11	0.81	3.88	0.86	3.33*	2>3
社會自尊	3.86	0.80	4.04	0.74	3.66	0.79	10.06***	2>3

*p<.05, ***p<.001

(二) 女生部分

針對女生來探討自尊與「是否經常與他人一起做運動」間的關係，由表 4-7-6 可知，女生的整體自尊、社會自尊與「是否經常與他人一起運動」方面並無統計上顯著差異，顯示國中女生的整體自尊與社會自尊並不會因為是不是經常與他人一起運動而有差異。但在身體自尊上，女生則會因「是否經常與他人一起做運動」的不同而有統計上顯著差異 (F=6.26, p<.01)，進一步經由薛費氏事後檢定發現，經常與他人一起運動者的得分顯著高於獨自運動者，亦即國中女生經常與他人一起運動者對自己身體印象、外表及體能上的評價與感受較獨自運動者正向。

表 4-7-6 女生是否經常與他人一起做運動與自尊之單因子變異數分析摘要表

組別	沒有運動 ¹		經常與他人一起運動 ²		獨自運動 ³		F 值	薛費氏事後檢定
	(n=106)		(n=383)		(n=94)			
	平均值	標準差	平均值	標準差	平均值	標準差		
整體自尊	3.41	0.72	3.37	0.78	3.22	0.80	1.71	
身體自尊	3.66	0.76	3.85	0.78	3.56	0.80	6.26**	2>3
社會自尊	4.08	0.82	4.18	0.75	4.00	0.80	2.34	

**p<.01

綜合上述結果發現，不論是全體來看或是分為男生、女生族群，經常與他人一起運動者的身體自尊皆顯著高於獨自運動者，代表經常與他人一起運動者對自己身體印象、外表及體能上的評價與感受比獨自運動者來得正向，且男、女皆然。但在整體自尊與社會自尊上，則在全體或男、女族群上有不同的結果，在整體自尊方面，就全體對象而言，是否經常與他人一起運動有差異，且沒有運動者與經常與他人一起運動者的整體自尊皆高於獨自運動者，但分為男、女族群方面就沒有顯著差異。而在社會自尊方面，男生族群中經常與他人一起運動者，其社會自尊顯著高於獨自運動者，而在女生族群中，是否經常與他人一起做運動與社會自尊則沒有顯著關係。

第八節 身體意象和運動行為的關係

根據研究目的六，本節探討自尊、身體意象與運動行為的關係，並驗證研究假設六，檢驗研究對象的身體意象與運動行為有關。針對研究對象個人的身體意象與其運動行為的關係進行探討，其中運動行為分為規律運動與是否與他人一起運動兩部分來分析，且分別針對全

體研究對象、男生與女生等三個族群做更深入的比較。

一、規律運動

(一) 全體

就全體研究對象而言，由表 4-8-1 可知，有規律運動者的「身體意象總量表」($t=11.58, p<.001$)、「外表評價」($t=4.76, p<.001$)、「體能評價」($t=10.81, p<.001$)、「體能適應」($t=17.64, p<.001$)、「健康評價」($t=6.96, p<.001$)、「健康適應」($t=8.57, p<.001$)與「身體滿意度」($t=4.89, p<.001$)上皆顯著高於無規律運動者，顯示有規律運動者，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無規律運動者高。而在「外表適應」上，有、無規律運動則無統計上顯著差異，亦即有無規律運動者在注重及努力修飾自己外表的情形方面並無顯著差異。

表 4-8-1 有、無規律運動與身體意象各因素之 t 統計考驗摘要表

組別	有規律運動(n=594)		無規律運動(n=734)		t 值
	平均值	標準差	平均值	標準差	
身體意象總量表	3.52	0.40	3.24	0.40	11.58***
外表評價	2.97	0.57	2.83	0.58	4.76***
外表適應	3.51	0.60	3.54	0.66	-0.81
體能評價	3.76	0.73	3.30	0.78	10.81***
體能適應	3.89	0.57	3.29	0.61	17.64***
健康評價	3.58	0.72	3.29	0.75	6.96***
健康適應	3.61	0.57	3.34	0.55	8.57***
身體滿意度	3.22	0.77	3.02	0.70	4.89***

*** $p<.001$

(二) 男生部分

針對男生來探討身體意象與規律運動的關係，由表 4-8-2 可知，男生有規律運動者其在「外表評價」($t=2.72, p<.01$)、「外表適應」($t=2.57, p<.01$)、「體能評價」($t=6.81, p<.001$)、「體能適應」($t=11.79, p<.001$)、「健康評價」($t=3.94, p<.001$)、「健康適應」($t=5.05, p<.001$)、「身體滿意度」($t=2.62, p<.05$)與「身體意象總量表」($t=7.71, p<.001$)上皆顯著高於無規律運動者，顯示男生有規律運動者，對自己的外表、體能、健康的感覺愈正向、愈注重及努力修飾外表、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都較無規律運動者高。

表 4-8-2 男生有、無規律運動與身體意象各因素之 t 統計考驗摘要表

組別	有規律運動(n=382)		無規律運動(n=319)		t 值
	平均值	標準差	平均值	標準差	
身體意象總量表	3.50	.42	3.23	.42	7.71***
外表評價	2.99	.56	2.86	.56	2.73**
外表適應	3.38	.58	3.27	.63	2.57**
體能評價	3.77	.73	3.38	.77	6.81***
體能適應	3.91	.58	3.37	.59	11.79***
健康評價	3.57	.72	3.35	.75	3.94***
健康適應	3.59	.57	3.37	.53	5.05***
身體滿意度	3.28	.78	3.13	.69	2.62*

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

(二) 女生部分

針對女生來探討身體意象與規律運動的關係，由表 4-8-3 可知，女生有規律運動者其在「外表評價」($t=3.24, p<.001$)、「體能評價」

($t=7.45$, $p<.001$)、「體能適應」($t=11.89$, $p<.001$)、「健康評價」($t=5.30$, $p<.001$)、「健康適應」($t=7.00$, $p<.001$)、「身體滿意度」($t=2.70$, $p<.05$)與「身體意象總量表」($t=8.65$, $p<.001$)上皆顯著高於無規律運動者，顯示女生有規律運動者，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的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無規律運動者來的正向。至於在「外表適應」上，有、無規律運動則無統計上顯著相關，亦即國中女生在注重及努力修飾自己外表的情形與有、無規律運動之間並無顯著相關。

表 4-8-3 女生有、無規律運動與身體意象各因素之 t 統計考驗摘要表

組別	有規律運動(n=208)		無規律運動(n=414)		t 值
	平均值	標準差	平均值	標準差	
身體意象總量表	3.55	.37	3.25	.39	8.65***
外表評價	2.96	.61	2.80	.59	3.24***
外表適應	3.74	.57	3.75	.61	-.13
體能評價	3.73	.72	3.24	.78	7.45***
體能適應	3.86	.58	3.23	.62	11.89***
健康評價	3.58	.72	3.24	.75	5.30***
健康適應	3.66	.56	3.32	.57	7.00***
身體滿意度	3.11	.73	2.95	.69	2.70*

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

綜合本節研究結果可發現，不論是全體對象或是分為男、女族群，有規律運動者的「身體意象總量表」、「外表評價」、「體能評價」、「體能適應」、「健康評價」、「健康適應」與「身體滿意度」皆顯著高於無規律運動者。顯示有規律運動者對自己的外表、體能、健康的感覺愈正向、愈積極從事維持體能與的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皆較無規律運動者來的正向。而在「外表適應」上，男、女則有不同的結果，有規律運動的男生，其在外表適應上會顯著高於無規律運動者，而有無規律運動的女生在外表適應上並無差異。

二、是否經常與他人一起運動

(一) 全體部分

在探討研究對象全體之身體意象與「是否經常與他人一起運動」間的關係，由表 4-8-2 可知，在「身體意象總量表」($F=16.78, p<.001$)、「外表評價」($F=8.78, p<.001$)、「體能評價」($F=17.12, p<.001$)、「體能適應」($F=28.61, p<.001$)、「健康評價」($F=3.66, p<.001$)、「健康適應」($F=8.89, p<.001$)及「身體滿意度」($F=9.17, p<.001$)與「是否經常與他人一運動」的不同而有統計上顯著差異，而在「外表適應」上，則無顯著差異。

進一步經由薛費氏事後檢定發現，在「身體意象總量表」方面，經常與他人一起運動者的得分顯著高於沒有運動者與獨自運動者，顯示經常與他人一起做運動者在整體身體意象的看法與評價上也較沒有運動者與獨自運動者正向。在「外表評價」方面，經常與他人一起運動者的得分顯著高於獨自運動者，顯示經常與他人一起運動者對自己的外表的感覺較獨自運動者正向。在「體能評價」方面，經常與他人一起運動者的得分顯著高於沒有運動者與獨自運動者，顯示經常與他人一起運動者對自己體能較沒有運動者與獨自運動者正向。在「體能適應」方面，經常與他人一起運動者的得分顯著高於沒有運動者與獨自運動者，顯示經常與他人一起做運動者相較於沒有運動者與獨自

運動者，會愈積極從事維持體能的活動。在「健康評價」方面，經常與他人一起運動者的得分顯著高於沒有運動者，顯示經常與他人一起做運動者對自己健康的感覺較沒有運動者正向，而與獨自運動者間則無顯著差異。在「健康適應」方面，經常與他人一起運動者的得分顯著高於沒有運動者與獨自運動者，顯示經常與他人一起做運動者比沒有運動者與獨自運動者會採取增進自身健康的方法。在「身體滿意度」方面，經常與他人一起運動者的得分顯著高於獨自運動者，顯示經常與他人一起做運動者較獨自運動者對自己身體的各部位較為滿意，而與沒有運動者間無顯著差異。

表 4-8-4 是否經常與他人一起做運動與身體意象各因素之單因子變異數分析摘要表

組別	<u>沒有運動</u> ¹		<u>與他人一起運動</u> ²		<u>獨自運動</u> ³		F 值	薛費氏事後檢定
	(n=187)		(n=860)		(n=186)			
	平均值	標準差	平均值	標準差	平均值	標準差		
身體意象總量表	3.24	0.45	3.41	0.40	3.26	0.45	16.78***	2>1, 2>3
外表評價	2.86	0.60	2.93	0.54	2.74	0.66	8.78***	2>3
外表適應	3.46	0.71	3.55	0.60	3.52	0.70	1.30	
體能評價	3.33	0.85	3.58	0.75	3.27	0.83	17.12***	2>1, 2>3
體能適應	3.30	0.71	3.64	0.63	3.37	0.67	28.61***	2>1, 2>3
健康評價	3.30	0.70	3.45	0.76	3.37	0.78	3.66*	2>1
健康適應	3.36	0.61	3.50	0.58	3.34	0.53	8.89***	2>1, 2>3
身體滿意度	3.07	0.65	3.16	0.74	2.92	0.70	9.17***	2>3

*p<.05, ***p<.001

(二) 男生部分

針對男生來探討身體意象與「是否經常與他人一起做運動」間的關係，由表 4-8-3 可知，在「身體意象總量表」(F=7.48, p<.01)、「外

表評價」(F=4.86, $p < .01$)、「外表適應」(F=5.66, $p < .01$)、「體能評價」(F=9.80, $p < .001$)、「體能適應」(F=9.68, $p < .001$)、「健康適應」(F=4.98, $p < .01$)及「身體滿意度」(F=3.30, $p < .05$)與「是否經常與他人一運動」的不同而有統計上顯著差異，而在「健康評價」上，則無顯著差異。

進一步經由薛費式事後檢定發現，在「身體意象總量表」方面，經常與他人一起運動者的得分顯著高於沒有運動者與獨自運動者，顯示經常與他人一起做運動者在整體身體意象的看法與評價上也較沒有運動者與獨自運動者正向。在「外表評價」方面，經常與他人一起運動者的得分顯著高於獨自運動者，顯示經常與他人一起運動者對自己的外表的感覺較獨自運動者正向。在「外表適應」方面，經常與他人一起運動者的得分顯著高於獨自運動者，顯示經常與他人一起運動者相較於獨自運動者，較注重及努力修飾自己的外表。在「體能評價」方面，經常與他人一起運動者的得分顯著高於沒有運動者與獨自運動者，顯示經常與他人一起運動者對自己體能較沒有運動者與獨自運動者正向。在「體能適應」方面，經常與他人一起運動者的得分顯著高於沒有運動者與獨自運動者，顯示經常與他人一起做運動者相較於沒有運動者與獨自運動者，會愈積極從事維持體能的活動。在「健康適應」方面，經常與他人一起運動者的得分顯著高於沒有運動者與獨自運動者，顯示經常與他人一起做運動者對較沒有運動者與獨自運動者會採取增進自身健康的方法。在「身體滿意度」方面，經常與他人一起運動者的得分顯著高於獨自運動者，顯示經常與他人一起做運動者較獨自運動者對自己身體的各部位較為滿意，而與沒有運動者間無顯著差異。

表 4-8-5 男生是否經常與他人一起做運動與身體意象各因素之單因子變異數分析摘要表

組別	沒有運動 ¹		與他人一起運動 ²		獨自運動 ³		F 值	薛費氏事後檢定
	(n=81)		(n=471)		(n=92)			
	平均值	標準差	平均值	標準差	平均值	標準差		
身體意象總量表	3.26	0.51	3.41	0.41	3.24	0.48	7.48**	2>1, 2>3
外表評價	2.96	0.66	2.95	0.51	2.76	0.63	4.86**	2>3
外表適應	3.22	0.72	3.40	0.58	3.19	0.65	5.66**	2>3
體能評價	3.38	0.87	3.66	0.73	3.34	0.86	9.80***	2>1, 2>3
體能適應	3.45	0.75	3.71	0.60	3.46	0.68	9.68***	2>1, 2>3
健康評價	3.40	0.72	3.50	0.75	3.40	0.76	1.04	
健康適應	3.39	0.62	3.52	0.56	3.34	0.52	4.98**	2>3
身體滿意度	3.20	0.72	3.23	0.74	3.01	0.72	3.30*	2>3

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

(三) 女生部分

針對女生來探討自尊自尊與「是否經常與他人一起做運動」間的關係，由表 4-8-6 可知，在「身體意象總量表」(F=9.27, p<.001)、
「外表評價」(F=4.44, p<.05)、「體能評價」(F=6.24, p<.01)、「體能適應」(F=16.58, p<.001)、「健康適應」(F=3.63, p<.05) 及「身體滿意度」(F=5.21, p<.01) 與「是否經常與他人一運動」的不同而有統計上顯著差異，而在「外表適應」與「健康評價」這兩個因素上，則無顯著差異。進一步經由薛費式事後檢定發現，在「身體意象總量表」方面，經常與他人一起運動者的得分顯著高於沒有運動者與獨自運動者，顯示經常與他人一起做運動者在整體身體意象的看法與評價上也較沒有運動者與獨自運動者正向。在「外表評價」方面，經常與他人一起運動者的得分顯著高於獨自運動者，顯示經常與他人一起運

動者對自己的外表的感覺較獨自運動者正向。在「體能評價」方面，經常與他人一起運動者的得分顯著高於沒有運動者與獨自運動者，顯示經常與他人一起運動者對自己體能較沒有運動者與獨自運動者正向。在「體能適應」方面，經常與他人一起運動者的得分顯著高於沒有運動者與獨自運動者，顯示經常與他人一起做運動者相較於沒有運動者與獨自運動者，會愈積極從事維持體能的活動。在「健康適應」方面，經薛費氏事後檢定，則「健康適應」與「是否經常與他人一運動」無顯著差異。在「身體滿意度」方面，經常與他人一起運動者的得分顯著高於獨自運動者，顯示經常與他人一起做運動者較獨自運動者對自己身體的各部位較為滿意，而與沒有運動者間無顯著差異。

表 4-8-6 女生是否經常與他人一起運動與身體意象各因素之單因子變異數分析摘要表

組別	<u>沒有運動</u> ¹		<u>與他人一起運動</u> ²		<u>獨自運動</u> ³		F 值	薛費氏事後檢定
	(n=106)		(n=372)		(n=92)			
	平均值	標準差	平均值	標準差	平均值	標準差		
身體意象總量表	3.23	0.41	3.41	0.40	3.28	0.42	9.27***	2>1, 2>3
外表評價	2.80	0.54	2.91	0.58	2.72	0.70	4.44*	2>3
外表適應	3.65	0.65	3.74	0.57	3.84	0.60	2.59	
體能評價	3.29	0.84	3.49	0.78	3.19	0.79	6.24**	2>3
體能適應	3.19	0.67	3.56	0.66	3.28	0.65	16.58***	2>1, 2>3
健康評價	3.23	0.67	3.40	0.77	3.33	0.80	2.20	
健康適應	3.34	0.61	3.48	0.59	3.35	0.54	3.63*	
身體滿意度	2.97	0.58	3.07	0.72	2.81	0.66	5.21**	2>3

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

綜合本節研究結果可發現，不論是全體對象或是分為男、女族群，在「外表評價」、「體能評價」、「體能適應」、「身體滿意度」與「身體意象總量表」上的結果都相同，經常與他人一起運動者的得分皆顯著高於獨自運動者或沒有運動者，代表經常與他人一起運動者對自己的外表、體能的感覺與從事維持體能的方法、自覺自己或他人認為自己體重是否適當、對自己身體的各部位的滿意情形、及整體身體意象的看法與評價上皆較獨自運動者或沒有運動者來得正向，且男、女皆然。但在「外表適應」、「健康評價」與「健康適應」上，則在全體或男、女族群上有不同的結果，在「外表適應」方面，經常與他人一起運動的國中男生較獨自運動者注重及努力修飾自己的外表；而在國中生整體或女生方面，在探討「外表適應」與「是否經常與他人一起運動」的關係上則未見到類似的結果。在「健康評價」方面，從整體對象來看，經常與他人一起運動者對自己健康的感覺較沒有運動者正向；但分為男、女生群來探討時，「健康評價」與「是否經常與他人一起運動」則無顯著關係。在「健康適應」方面，從國中生整體來看，經常與他人一起做運動者較沒有運動者與獨自運動者會採取增進自身健康的方法；但在男、女生族群方面則有不同的結果，在男生與全體有相同的結果，而在女生之「健康適應」與「是否經常與他人一起運動」則無顯著關係。