

國立臺東大學

健康促進與休閒管理碩士班碩士論文

指導教授：劉美珠 博士

臺東縣原住民國小學童身體意象之研究

研 究 生：古震寬

中華民國九十八年六月

國立臺東大學
學位論文考試委員審定書

系所別：健康促進與休閒管理碩士班 - 健康促進與運動休閒管理組

本班 古 震 寬 君所提之論文

臺東縣原住民國小學童身體意象之研究

業經本委員會通過合於 ☒ 碩士學位論文 條件
☐ 博士學位論文 條件

論文學位考試委員會：

潘良則
(學位考試委員會主席)

林大豐

劉美峰
(指導教授)

論文學位考試日期：98 年 06 月 29 日

國立臺東大學

附註：1.本表一式二份經學位考試委員會簽後，送交系所辦公室及註冊組或進修部存查。

2.本表為日夜學制通用，請依個人學制分送教務處或進修部辦理。

博碩士論文授權書

本授權書所授權之論文為本人在 國立臺東大學 健康促進與休閒管理碩士專班 - 健康促進與運動休閒管理 組 97 學年度第 2 學期取得 碩 士學位之論文。

論文名稱：臺東縣原住民國小學童身體意象之研究

本人具有著作財產權之論文全文資料，授權予下列單位：

同意	不同意	單 位
☒	☐	國家圖書館
☒	☐	本人畢業學校圖書館
☒	☐	與本人畢業學校圖書館簽訂合作協議之資料庫業者

得不限地域、時間與次數以微縮、光碟或其他各種數位化方式重製後散布發行或上載網站，藉由網路傳輸，提供讀者基於個人非營利性質之線上檢索、閱覽、下載或列印。

☒同意 ☐不同意 本人畢業學校圖書館基於學術傳播之目的，在上述範圍內得再授權第三人進行資料重製。

本論文為本人向經濟部智慧財產局申請專利(未申請者本條款請不予理會)的附件之一，申請文號為：_____，請將全文資料延後半年再公開。

公開時程

立即公開	一年後公開	二年後公開	三年後公開
☒	☐	☐	☐

上述授權內容均無須訂立讓與及授權契約書。依本授權之發行權為非專屬性發行權利。依本授權所為之收錄、重製、發行及學術研發利用均為無償。上述同意與不同意之欄位若未勾選，本人同意視同授權。

指導教授姓名：劉美峰 (親筆簽名)

研究生簽名：古震寬 (親筆正楷)

學 號：3696020 (務必填寫)

日 期：中華民國 98 年 6 月 29 日

1.本授權書(得自 <http://www.lib.nttu.edu.tw/theses/> 下載)請以黑筆撰寫並影印裝訂於書名頁之次頁。

2.依據 91 學年度第一學期一次教務會議決議:研究生畢業論文「至少需授權學校圖書館數位化，並至遲於三年後上載網路供各界使用及校內瀏覽。」

授權書版本:2008/05/29

謝 誌

論文停筆之際亦是展翅飛翔之時，期待離巢後飛得更高、看得更遠。時光荏苒，碩士班生涯倏忽而過，在論文完成之際，縈繞於心的是滿溢的收穫與無盡的感恩；回想這兩年的研究生涯，過程中讓我不斷地重新思考對知識的批判，並浸淫在吸收精華後的滿足感裡，進而能品嚐這般幸福的滋味，委實要感恩眾人的厚愛與鼎力相助。

最要感謝亦師亦友的指導老師劉美珠教授、林大豐教授給予研究上的指導，老師們總是給我信心及鼓勵，亦或豁達的處世態度與生活哲學，都在潛移默化中深深影響了我的人生，也謝謝老師們對我百般包容、關愛與提攜，時時提醒與善誘，使我能更謹慎地踏出每一步，並激發出嘗試與創新的勇氣直到完成論文。再者，特別要感謝口試主委國立臺灣師範大學溫良財教授，在百忙中縝密的審閱論文並提出最佳建議；謝謝在研究所一路扶持並給予彼此相互學習機會的夥伴們，冠宏、惠英、文彬、文秀、保生、建坤、綯媛、苑菁、益銘、昱眾、志杰，還有更多在我低潮時給予雙手的大家，我一直看在眼裡，也放在心底，只是太多的感謝總來不及說出口，學海無涯期待他日能再相互砥礪求知。感謝教育界好友們，淑君、麗靜、相文、俊祐、雪英、冠菽、金品、黛玲、峻豐在研究問卷施測的協助，並提供各校的聯絡資源；也謝謝瓊慧、玉蘭、高旭以及偲潔學姐、金昌學弟的幫忙；淳嵐姑姑、美華姑姑、秋菊媽媽和齊良叔叔的關心和支持我銘記在心；謝謝建和國小第五十八屆畢業乙班的孩子們。

感謝爸媽對我的付出與栽培，「家」永遠是支持我往前走的原動力，謝謝我摯愛的家人。盛夏的陽光耀眼，六月的鳳凰木早已一樹燦明，迷人的艷紅彷彿在感恩著陽光的祝福，僅在此俯首致上深深的感謝，願以這份榮耀，獻給關心我、愛護我的所有人，並以「活在當下」共勉。

終於我可以鼓動翅膀，懷著無比感謝的心情起飛，繼續倘佯在無盡學涯……。

古震寬 謹誌

2009 年 6 月

臺東縣原住民國小學童身體意象之研究

研究生：古震寬

指導教授：劉美珠

日期：2009.06

摘 要

本研究目的在探討臺東縣原住民國小學童之身體意象現況，瞭解不同背景變項之臺東縣國民小學高年級原住民籍學童在身體意象上的差異。

研究採問卷調查法以分層叢集抽樣方式依：臺東市區、關山區、成功區、大武區、離島區等五大學區之原住民國小學童人數比例抽出27間學校，以原住民國小高年級學童為研究樣本，有效問卷共計557份，回收率90.4%。研究工具採用郭乃真所編之「國小學童身體意象量表」。所得資料以單因子變異數分析考驗不同性別、BMI、族別與學區之差異情形。

研究結果發現，臺東縣原住民國小學童身體意象在外表評價方面，以「我喜歡我現在的長相」得分最佳；健康評價方面，得分最高為「在我的生命中，擁有健康是很重要的」；身體知覺與動作能力評估以「我爬一層樓的樓梯也不會覺得累」為最高分；身體部位滿意度以「五官」的滿意得分最高，得分最低的是「體重」。在身體知覺與動作能力評估與身體部位之滿意度有差異，男生高於女生。身體質量指數適中者對身體部位滿意度高於過重與肥胖者具顯著差異。不同族別間在身體意象表現中未達顯著差異。學區變項中臺東市學區高於成功學區達顯著差異。

關鍵詞：不同背景、身體知覺、身體滿意度

A Research on Body Image of Indigenous Elementary School Students in Taitung County

Graduate: Chen-Kuan Ku
Advisor: Mei-Chu Liu, Ph. D.
M. Ed. Thesis, 2009

Abstract

The purpose of this research was to discuss the current condition of body image of indigenous elementary school students in Taitung County, and to understand the difference in body image of indigenous elementary school seniors caused by different backgrounds.

Questionnaire survey was utilized in the research. Stratified cluster sampling was applied according to the ratio of the amount of indigenous elementary students in the following towns: Taitung City, Guanshan, Chenggong, Dawu, and off-shore islands. 27 elementary schools were selected and sampling subjects are indigenous elementary school seniors. There are 557 valid questionnaires, and the recovery rate is 90.4%. The tool used in the research is the "Table of Elementary Students Body Image" edited by Kuo Nai-Chen. Data is analyzed by its one-way ANOVA analysis for the difference in sex, BMI values, tribes and school zones.

The search discovered as follow: the evaluation of body images in appearance of indigenous elementary students in Taitung County shows that the option "I like the way I look" was selected the most. In health evaluation, the option "health is the most important element in my life" was selected the most. In body awareness and physical ability evaluation, the option "I am not tired climbing a floor high of stairs" was picked the most. In body part satisfaction, "facial feature" was selected the most and "weight" was picked the least. There was a significant difference in body awareness and physical ability evaluation and body part satisfaction; boys were superior to girls. There was also a significant difference that students with moderate BMI value were more satisfied with their body parts than those whom are "over-weighed" or "obese." There is no significant difference in body image performance between different tribes. There was a significant difference for school zone variable; students in Taitung City were superior to students in Chenggong township in the appearance evaluation.

Key words: body awareness, body satisfaction

目 次

中文摘要	I
英文摘要	II
目 次	III
表 次	V
圖 次	VI
第一章 緒 論	
第一節 研究背景與動機	2
第二節 研究目的	5
第三節 研究問題	5
第四節 研究範圍與限制	6
第五節 名詞解釋	7
第六節 研究之重要性	8
第二章 文獻探討	
第一節 身體意象的意義與特性	9
第二節 影響身體意象的因素	20
第三節 身體意象的相關研究	22
第四節 原住民國小學童身體意象之探討	33
第五節 本章總結	36
第三章 研究方法	
第一節 研究架構	37
第二節 研究對象與抽樣方法	38
第三節 研究工具	41
第四節 研究流程	42
第五節 資料處理與分析	45

第四章 結果與討論

第一節 樣本基本資料分析.....	47
第二節 臺東縣原住民國小學童身體意象現況.....	49
第三節 臺東縣原住民國小學童身體意象之差異分析.....	57

第五章 結論與建議

第一節 結論.....	63
第二節 建議.....	65

參考文獻

一、中文部份.....	67
二、英文部份.....	73

附錄

附錄一 臺東縣原住民國小學童身體意象之研究問卷.....	76
附錄二 量表使用同意書.....	79
附錄三 問卷施測說明書.....	80

表 次

表 2-1 身體意象之定義彙整表.....	11
表 2-2 不同學習階段身體意象相關研究.....	22
表 3-1 個人基本資料收集內容.....	38
表 3-2 分層抽樣分配表.....	39
表 3-3 各學區學校抽樣情形.....	39
表 4-1 樣本基本屬性表.....	48
表 4-2 身體意象分量表得分情形.....	49
表 4-3 外表評價現況分析表.....	51
表 4-4 健康評價現況分析表.....	53
表 4-5 身體知覺與動作能力評估現況分析表.....	55
表 4-6 身體部位滿意度現況分析表.....	56
表 4-7 不同性別在身體意象之 T 考驗分析表.....	57
表 4-8 不同 BMI 之身體意象差異分析表.....	59
表 4-9 不同族別之身體意象差異分析表.....	60
表 4-10 不同學區之身體意象差異分析表.....	61

圖 次

圖 2-1 身體意象模式.....	20
圖 3-1 研究架構圖.....	37
圖 3-2 研究流程圖.....	44



第一章 緒 論

國小高年級的學童逐漸進入青春期階段，在發育初期開始對於自己的體態變化產生關注，此階段的學童正處於認知、社會心理發展的交接處，許多發展觀點均以12歲為一個分界點如：皮亞傑的認知發展、弗洛伊德的性心理發展和艾力克森心理社會論等。在身心發展重要的關鍵期，學童對自己身體變化也最為敏感，因此，建立良好且正確的健康觀念是非常重要的。加上同儕的認同及他人的觀感評價，以及傳播媒體廣告報導等，對於青少年前期心智發展尚未成熟的國小學童，亦是有相當的影響力。

身體意象（body image），一般是指個人對自己身體外表所給予主觀性、綜合性之評價，包含個人對自己身體各方面特徵之瞭解與看法；同時也包含他人對個人身體外貌之看法（張春興，1989）。個人對自己身體外表所形成的腦海印象就是「身體意象」（王麗瓊，2001）。時代的變遷與飲食習慣改變等因素，促使國人的身體健康狀況也隨之變化；青少年對自己身體意象不滿意程度，近幾年來逐漸提高（劉育雯，2004）。

年齡是每個發展階段不同的指標，亦是一個參考的標準，也由於不同年齡階段的身體發展不同。針對身體意象之相關研究中，鮮少以青少年前期的國小階段學童進行研究，且以原住民國小學童為對象者目前尚無任何研究，以對象及族群特性而言深值探討。本章共分六節，第一節研究背景，第二節研究目的，第三節研究問題，第四節研究範圍與限制，第五節名詞解釋，第六節研究的重要性。

第一節 研究背景與動機

小學階段教育為各級學校教育的基礎，透過教育讓每位學生能有效的學習、發揮潛能，將影響其日後的習慣與觀念。國小學童正值人生發展的重要階段，也是奠定將來身體成長發育的關鍵期，如能在這正值生長發育最顯著的時期，奠定身心健康的基礎，對爾後人生極有助益（張秀蓉，1984）。

劉興郁（1987）認為，國小五、六年級是進入青春期之前期身體變化快速，但這個時期的兒童，抽象概念與理解能力有限，突然之間產生這麼多的變化與差異，會因不瞭解而產生焦慮不安，此時如果沒有適當的引導與協助，將使未來的兩性社會適應不良，對異性過度焦慮、敏感，甚至形成感情、婚姻及工作的障礙。所以小學五、六年級是位在青春期早期，是身體上與心理上快速改變的時期，男生與女生都需要去調適自己新的角色期待（Grief & Ulman, 1982）。

青春期階段的青少年，正面對一個身心變化迅速且顯著的階段；在心理上他們極欲擺脫童稚的想法及生活方式，開始擁有自己的主張、看法，反叛性很強；在生理上，由於生殖器官的生長、成熟，明顯的第二性徵的發展與變化，不僅使他們感到困惑，也讓他們開始集中注意於有關身體的問題（楊玉玫，1994）。在青春期階段，常因身高體重會快速增加以及體型的改變，使得女生比男生更注意自己的外表，而外表比較不具吸引力的人常是班級同儕中所取笑的對象（黃雅婷，2000），往往因他人對自己的觀感或言語而影響了學童對自己的身體意象。

由於物質條件的改善與現代飲食的注重，影響了國人的身體健康及體態發育；隨著成熟年齡的下降，昔日於國中階段才會出現的發育特徵，已於當前國小高年級階段便已開始出現。近年來，在國小階段學童過重或肥胖有日漸升高的趨勢，現代的學童身體活動量正逐年下降，肥胖的情形卻有逐年上升現象，加上媒體充斥著廣告、標語，標榜著纖細、高瘦才是美麗、帥氣的訊息，是否因此使得原住民國小學童對於身體外表和滿意程度等意象產生相當程度的影響，且形成對自己身體意象的觀感與滿意程度的高低，此乃本研究動機之一。

Erikson（1968）的心理社會發展理論強調，人生幼兒時期所擁有的態度、習慣、知覺，會影響個體長大後的生活適應和學習成就。身體意象在嬰兒及孩童時

期便開始形成，青春期是最主要的變化期。Grogan在其1990年出版之「身體意象」一書中指出，女生早在九歲即對自己的身體外表感到不滿意；男生則在八歲左右。可見早在青春期前的學童已對自己身體外表開始關注；此階段的孩子開始在意自己的外表，便可能投入許多的時間、注意力、精神和金錢來加以改善外表（如染整髮、奇裝異服等）或控制體重（如長期節食、強迫性運動等）；可見身體意象對原住民，國小高年級學童的發展是否具重要性值得深究。

青少年時期是人格發展極不穩定的時期，也是身體意象建構最不穩定的時間，而身體意象是個動態的概念，隨著身體發展過程之改變而變化(Collins, 1989)。李惠加(1997)認為，青少年期的發展任務之一即為接納自己的身體、容貌特徵，而身體意象(body image)是自我認定發展的重要構成要素之一，亦為青少年適應青春期改變的重要發展任務之一(Usmiani & Daniluk, 1997)。國小高年級的孩子正處於認定與認定混淆(identity versus identity confusion)的危機中(黃慧真, 1996)。青春期前的學童在認知上兼具形式運思及具體運思的過渡時期，原住民學童身體意象表現，是否也會受到這種認知發展上的限制，使得學童對於外界的傳播訊息受到干擾和誘惑，而造成他們對身體外表看法直接或間接的影響，此為本研究動機之二。

研究者在教學職場發現，國小高年級階段的學童已開始邁入青少年生理發育時期重要的青春期，在這個階段的青少年開始會對自我身體外觀感到關切，而且重視程度遠甚於生活或學習等其他各方面。受到當今社會的流行風潮、崇拜偶像明星或高瘦模特兒，以及大眾傳播媒體等的訊息影響，使得青少年對自我的身體意象與滿意度也受到影響。多數的研究皆指出：青少年男生較女生對自己的「身體意象」較為正向、積極(尤媽媽, 2002; 伍連女、黃淑貞, 1999; 李曉蓉, 1997; 張維揚, 2003; 莊文芳, 1997; 賈文玲, 2001)。

有鑑於此，隨著社會風氣的開放和價值觀念的改變，生理、心理尚未成熟的青少年開始投注金錢、時間與精力，只為了要塑造一個理想完美或追求時尚潮流的身體形象，將造成不良的後果，且衍生出危害健康的後遺症，甚至因此會威脅到性命。種種潛藏的危機將嚴重影響青少年之身心發展，值得深入探討研究，並喚起社會各界之關切注意。

研究者具臺灣原住民卑南族血統，任教於臺東縣內國民小學，對於原住民國小學童教育與健康發展肩負著族群使命與責任；因此基於上述背景與動機，本研究針對臺東縣原住民國小學童為對象，意圖瞭解其身體意象現況，並探討在不同背景變項間原住民國小學童的身體意象之差異情形。希冀研究結果能為原住民國小學童帶來助益，且有效地強化原住民國小學童對身體意象的正向態度與看法，並在學習資源上獲得重視，更希望可以提供日後針對學童身體意象及學校課程擬定、學生輔導等的參考，且能喚起相關學術單位的重視，為原住民國小學童的身心健康與學習環境帶來福祉。



第二節 研究目的

根據上述背景，本研究之目的如下：

- 一、調查臺東縣原住民國小高年級學童身體意象之現況。
- 二、探討不同背景變項之臺東縣原住民國小高年級學童身體意象的差異。

第三節 研究問題

根據研究目的，本研究之研究問題共有以下各點：

- 1-1：臺東縣原住民國小高年級學童之身體意象現況為何？
- 2-1：不同性別之臺東縣原住民國小高年級學童的身體意象是否有差異？
- 2-2：不同身體質量指數（BMI）之臺東縣原住民國小高年級學童的身體意象是否有差異？
- 2-3：不同族別之臺東縣原住民國小高年級學童的身體意象是否有差異？
- 2-4：不同學區之臺東縣原住民國小高年級學童的身體意象是否有差異？

第四節 研究範圍與限制

一、研究範圍

- (一) 本研究區域範圍乃包含臺東縣總計90間國民小學，依照九十七學年度臺東教育處地理學區之劃分，共分為臺東市區、關山區、成功區、大武區、離島區等五大學區。
- (二) 本研究對象，限定在九十七學年度就讀於臺東縣具原住民籍之國小高年級男女學童。

二、研究限制

- (一) 本研究僅以就讀於臺東縣之原住民國小學童為研究對象，因受社會文化、地域及生活條件等因素之影響，研究結果可做為當地教育行政機關、學校與教師、家長的參考，能否推論至其它縣市原住民國小學童，仍需依各地區別的狀況進行考量與研究。
- (二) 本研究問卷調查因研究者抽樣之地區限制，採以郵寄方式寄發問卷，並以電話方式聯絡樣本學校負責教師將完成問卷寄回，但無法控制樣本回收率。

第五節 名詞解釋

一、原住民國小學童

臺灣屬於南島語系地區，且已經獲內政部正名共十三個臺灣原住民族，具體而言是指：阿美族、泰雅族、排灣族、布農族、卑南族、魯凱族、鄒族、賽夏族、雅美族、邵族、噶瑪蘭族、太魯閣族、撒奇萊雅族等族；本研究所指的原住民國小學童，係為九十七學年度就讀臺東縣國民小學高年級的男女學童中，不論族別以戶籍謄本或戶口名簿之身份註記為平地原住民或山地原住民之學童而言。

二、身體意象

Paul Schilder最早於1950年間便對身體意象（body image）定義為個人心中對於自己身體所形成的一種心理圖像，也就是個體怎麼看待自己的身體外型（黎士鳴，2001）。Grogan（1999）認為身體意象是個人對自身體外表之知覺、想法及感覺。本研究所指身體意象，即個人對自己身體外表特徵之認知與主觀評價及感受，如個人身高、體重及身體外表部位等，並以個人對自己身體外表之客觀認知受外在環境之人、事、物等交互影響下所產生對自己身體外表特徵的一種主觀評價，如高、矮、胖、瘦等。本研究對學童身體意象的研究以郭乃真（2008）針對國小學童身體意象所修訂的問卷進行調查，問卷中將身體意象分為外表評價、健康評價、身體知覺與動作能力評估以及身體部位滿意度四個部分，以了解學童對自己外表的看法和評價，並作為本研究身體意象的指標，身體意象量表得分愈高，代表身體意象愈正向或愈滿意。

三、身體質量指數

身體質量指數（Body Mass Index, BMI）是指身體內肌肉、脂肪等組織所佔的比率。計算公式以體重（公斤）/身高（公尺）²，並參考教育部體適能網站公告之「全國國小學生身體質量指數常模對照表」（教育部，2009），以不同年齡、性別的體適能常模將身體組成分成過瘦、適中、過重及肥胖四等級。

第六節 研究之重要性

對身體意象的瞭解有助於國小學童對自己外表、健康及身體知覺與動作能力及對身體部位滿意程度的強化與提升，此外亦能增進其自信。然而在國內研究中鮮少有探討以國小學童為對象之身體意象研究，且針對以原住民國小學童為對象之研究文獻，目前尚無學者提出發表；本研究試以調查原住民國小學童身體意象現況，並瞭解其個人背景可能之差異情形；將研究的重要性分為學術及研究層面。

一、在學術上的重要性

- (一) 本研究可了解原住民國小學童的身體意象表現情形，以提供相關課程及教師教學參考，並注重個別差異以滿足不同族群國小學童的學習需求。
- (二) 國小高年級學童即將進入認知發展歷程中的「自我認同與混淆」階段，步入青春期開始了生理的變化，進而將會對其產生不同的身體意象影響；藉由研究原住民國小學童的身體意象，有助了解其身心發展現況，進而可輔導學生擁有正向的身體意象，促進其身心健全的發展。

二、在研究上的重要性

- (一) 身體意象的相關研究中，鮮少見到以原住民國小學童進行身體意象之研究，由此可知本研究具特殊性之重要，亦可供日後身體意象相關研究之參考。
- (二) 研究對象以原住民國小學童為主，藉由此研究可發現原住民國小學童身體意象表現之現況與滿意程度，將可提供教師教學及教育相關單位在原住民課程實施、教學活動及教育政策等面向的參考。
- (三) 研究結果可提供對於原住民國小學童身心健康研究發展之參考。

希望本研究結果可對於不同背景的國小學童施以不同的輔導和教學方式，以有效導正對身體的正確觀念和看法，並且可規劃健康教育與心理輔導課程，協助提升國小學童身體意象的滿意度，協助國小學童準備適應青春期階段的變化，建立健康正向的身體意象，進而珍愛、接受、喜歡自己的身體，且能建立健康身心，此為本研究重要之貢獻。

第二章 文獻探討

本章係根據研究目的與背景，探討原住民國小學童身體意象之研究。本章主要分為以下幾節：第一節、身體意象的意義與特性；第二節、影響身體意象的因素；第三節、身體意象的相關研究；第四節、原住民國小學童身體意象之重要性；第五節、本章總結。

第一節 身體意象的意義與特性

本節根據研究目的探討以瞭解「身體意象」的相關理論與背景。分別為：一、身體意象的定義；二、身體意象的相關理論；三、身體意象的特性；四、小結。

一、身體意象的定義

身體意象 (body image) 的用詞眾多，如：身體形象、身體印象、身體心像、體型意識、身體意識等都指身體意象。德國學者Pual Schilder在1920年代為身體意象 (body image) 一詞燃起了開端。在Schilder之前，對於身體意象的研究，大多著重於個體因腦傷所產生的身體知覺扭曲現象；1950年Schilder所下的定義為：「個體心中對於自己身體的描繪，也就是個體怎麼看待自己的身體外型」（黎士鳴，2001）。

Cash and Pruzinsky (1990) 認為身體意象包含兩個層面：認知層面和情緒層面。認知層面包括對自己身體的知覺以及身體上的經驗；情緒層面則是個體對自己身體外觀及機能上所產生滿意與否的感覺。Slade (1994) 則認為身體意象是指，在個體心中所呈現的身體大小、形狀、體型圖像以及對這些特徵與身體部位的情感，也就是包含兩個部分，一是知覺部分：就是身體知覺，為估計身體大小的正確性；另一是態度部份：就是身體概念 (body concept)，指對自己身體的態度與情感。Hymovich and Hagopian (1992) 指出，身體意象不只是一種感覺或想像的感官層面，應該也包括心理與社會的心智影像與概念，即個人對自己身體的大小、形狀及功能所具有的一個概念，會隨著個人的身體經驗而改變。

美國飲食失調協會 (National Eating Disorders Association, 2002) 指出，每個人都會在心中建構屬於自己理想中的身體形象，當個人意識到自己的身體外觀，能符合理想中的形象時，便會有一種愉悅自信的感受，進而產生正向的身體意象。所謂正向的身體意象是指，個人對自己的體型、外觀有正確而清楚的知覺，並且能接受及喜愛自己的身體；同時了解身體僅代表個人價值與特性的一部分，能以自己的身體為傲，不會以非理性的方式去擔憂或尋求改變身體外觀的方法，並對自己身體的感受是安適而有自信的。而負向的身體意象指的是，對自己的身體感到不舒服、不喜歡甚至不能接受，覺得自己的身體是糟糕的、並代表著個人的「失敗」，令自己感到羞恥與焦慮。同時對自己所知覺的身體與實際的身體狀況是有差距的，他們相信只有其他人的身體是具有吸引力的。負向的身體意象容易導致飲食失調、憂鬱、人際疏離和低自尊。

然而「body image」都指個人對自己身體各部位的一種主觀性、綜合性或評價性的觀念（賈文玲，2001）。換言之，身體意象是一種具主觀性的經驗，它除了在生理外觀層面，但實際上卻是心理的認知現象；如何將自己身體的這幅畫（picture），轉換成在心智上的印象（impression），這就是所謂的身體意象。如果一個人的身體形象在實際與理想之間相去甚遠的時候，個人會因為自我期許無法得到滿足，而在產生負面情緒如低落、沮喪、失望，甚至產生負向的身體意象，負向的身體意象會與負面情緒相互循環，造成自我認同的低落，如低度自信、產生逃避行為等（Thompson, 1990）。由此可知，身體意象的表現與滿意程度，將反應在國小學童生理、心理、人際等層面造成相當的影響力。以下將國內外學者針對身體意象的定義整理，如表2-1：

表 2-1 身體意象之定義彙整表

年代	研究者	身體意象的定義
1990	Cash & Pruzinsky	1.身體意象是對身體與身體經驗的知覺、想法、感覺。2.身體意象的建構是多面向的。3.身體意象的經驗與對自我的感覺是相互纏結的；4.身體意象是受社會影響的。5.身體意象並非固定或靜止的。6.身體意象會影響訊息的處理。7.身體意象會影響行為。
1990	Lerner & Jovanovic	身體意象的形成是以個人的身體為基礎，是個人對自己身體的一種認知 (cognitions) 與感覺 (feelings)，同時也受到社會情境的影響。
1990	Fisher	身體意象有四個層面：1.個體對自己身體魅力的知覺。2.對體型扭曲的知覺。3.對自己身體外型的知覺。4.瞭解自己對身體知覺的正確性。
1990	Tompson	身體意象的定義界定為對體形大小、體重和其他決定身體外表的身體面向之評估。與身體外表有關的身體意象分為三個層面：1.知覺層面：知覺身體大小的正確性，指對體形大小的預估。2.態度層面：所指的是滿意度、關注、認知評價和焦慮。3.行為層面：集中在個人會逃避因身體外觀所引起的不適情境。與外在環境有關的則包括個人對社會標準的知覺與評價，以及個人是否符合社會文化標準的認知與評價。
1994	Slade	身體意象是指在我們心中所呈現的身體大小、形狀、體型圖像，及對這些特徵與身體部位的情感，可分為二個部份，一是知覺部份，即身體知覺，為估計身體大小的正確性；另一是態度部份，即身體概念，是指對自己對身體的態度與情感。
1997	Sheryl & Marita	身體意象的組成分為身體意象知覺 (perceptual) 和身體意象態度 (attitudinal) 兩個部分。身體意象知覺主要是反應個人對身體的大小、體型和外貌的感覺；身體意象態度則指個人對其身體整個外型與身體功能的滿意程度。
2002	Banfield McCabe	身體意象的概念是由早期所認定的單一面向，延伸為複雜多面向的概念，包括知覺、情感、認知和行為層面，深受身體、心理和社會因素之影響，同時也關係著個人的身心健康。
2001	王麗瓊	身體意象是自我的一個象徵，是個人對自己身體的看法。
2001	賈文玲	1.身體意象是在動態的互動過程中所逐漸形成的。2.身體意象與個人身體和其身體經驗的認知、思考和感覺有關，對於個人的思考、感受和行為有所影響。3.身體意象的經驗與個人的自我評價有關。4.身體意象是多向度的自我態度，包括評價、感受和關注的概念。
2002	尤媽媽	身體意象是一種個人成長過程中經驗之累積，其形成於內在受個人自己，於外在受社會環境所影響，個人自己的部份包含生理及心理層面，社會環境的部分則來自所接觸環境中之人、事、物的影響。
2003	林佳郁	身體意象非與生俱來的，而是經由成長的過程，個人對自己身體各部分的瞭解與感覺及社會中其他人的反應等因素交互作用下逐漸形成，且會隨著個人的外貌、身體功能與他人間的關係等因素的改變或喪失而變動。身體意象是個人對自己身體特徵的客觀認知和主觀的評價與感受，其中身體特徵乃涉及身高、體重、長相等。客觀認知即身體各部位具體存在的事實；主觀評價乃個人依據對客觀事實的認知，且受他人對其身體反應回饋而產生的評價及滿意與否感受。

(接下頁)

表 2-1 身體意象之定義彙整表（續）

年代	研究者	身體意象的定義
2004	文星蘭	指個人對自己身體主觀的感受與認知，以及感受別人對自己身體的評價和態度。
2004	李幸玲	身體意象不僅將會影響人格特質、身心發展及性行為等多方面，在現今媒體的推波助瀾下，導致許多青少年崇尚比實際較瘦的體型，因而缺乏正確對身體的認知與態度。
2004	劉育雯	身體意象是一種多面向的動態認知結構，包括個人對自己身體客觀認知和主觀的評價與感受，客觀認知即身體各部位具體存在的事實，如個人的外觀、身高、體重等；主觀評價與感受，乃個人知覺其身體符合社會理想典範的程度及他人反應而產生的觀感，是社會的產物。因此身體意象的概念扮演著一種基模的角色，它會主導人們對有關身體意象訊息的認知處理過程及情感反應、甚至影響行為。
2004	廖柏雅	個人對自己身體特徵的一種主觀、綜合性、評價性的概念，此概念包括個人對自己身體各方面特徵的瞭解，會受到歷史、文化、生長結構等因素所影響，並會因為時間而有變化。
2005	李雅雯	身體意象是個人對身體的主觀的經驗，其包含知覺、想法、感覺三個層面，它是一多面向的建構，且是一動態的過程，會隨著社會文化因素影響而有所改變，因此個人會綜合自己、他人和社會文化所給予的訊息形成自己的身體意象。
2005	李依齡	身體意象包含認知、態度與行為三個面向，是個人成長過程中經驗之累積，形成於內在受個人自己，於外在受社會環境所影響，而個人對自己的部份應包含生理及心理二個層面，社會環境的部份則來自所接觸環境中之人、事、物的影響。
2005	曾育齡	身體意象是指個體對自己身體的看法包括身高、體重、面部特徵、身體結構及聲音等，對其身體外表特徵的評價與重視程度。除了個人對自己身體主觀的經驗外，也包括從他所感覺到別人對他身體狀貌的看法，而這感受會隨時間而改變。
2006	黃素珍	身體意象可從不同角度、觀點來看，不同的因素會影響身體意象的結果：1.背景因素，如年齡、性別、教育程度、社經地位。2.個人體驗，如活動的參與。3. 外來中介因素的影響，如社會潮流及媒體的影響。4.個人心理因素及認知的影響。
2006	陳美昭	身體意象是個人對自己身體的看法，包含了認知、態度與行為三個面向，是一種生理自我概念（physical self concept），是個人成長過程中經驗的累積，其形成受到個人與外在環境的人、事、物等交互經驗，比較於同儕及社會文化對外表美醜所持的標準，並接收來自他人對其身體特徵的評價與反應，影響個人身體意象的滿意度。
2006	蔡雅琴	個人對自己身體的知覺、想法和感覺，包含身體的知覺部分，對身體吸引的想法部分，和伴隨體型、體重的感覺部分。
2006	葉麗珠	身體意象是一種多面向的概念、個人與他人在環境的互動當中逐漸形成，不僅是個人的想法及個人經驗外，還會深受外在環境的影響。所以要有正向的身體意象才能維持身心健康，相反的，負向的身體意象則會導致身心失調。

（接下頁）

表 2-1 身體意象之定義彙整表（續）

年代	研究者	身體意象的定義
2007	林育如	身體意象是指每個人對於自己身體所形成的一種心理影像，不單純侷限只是個人的主觀看法，會受到社會情境、脈絡的影響，是一種受到社會文化因素影響的心理現象，從中反映出自己感受到他人與社會對自己身體外觀的形象，進而產生對自己身體的看法。因此身體意象是會產生改變的，會受到當時的新經驗或者新訊息的影響產生新的變化，而且身體意象通常會影響到個人的身體滿意度以及自信心的發展。
2007	陳忠勝	個人對自己外貌主觀性、綜合性及評價性的認知，包括個人對自己身體各方面的瞭解與態度，它會影響個人訊息的處理及行為，且具有複雜的各個面向，其中包括心理、生理及社會等三大層面。
2007	黃瓊慧	身體意象是個人對自己身體特徵之客觀認知及主觀評價與感受。客觀認知即身體各部位具體存在的事實，如身高、體重；主觀評價則是個人依據客觀事實的認知，加上他人及社會、文化環境對其身體反應回饋的影響，所產生之評斷，像外表的美醜、體能的強弱等，以及經由此評價所得到的滿意與否之感受。
2007	蔡杏汶	身體意象是多面向的概念，在與環境互動中逐漸形成，不僅與個人想法、經驗有關，還深受外在環境影響。

資料來源：研究者整理

由表2-1所彙整之各學者對身體意象的定義可知，每個時期對身體意象的定義不盡相同，將其歸納如下：

- （一）身體意象包含個體心中所呈現的身體大小、形狀、體重、身體圖像以及身體各部位的特徵；具有複雜的各個面向，其中包括心理、生理及社會等三大層面。
- （二）身體意象包含知覺和態度兩部分；知覺是指個體對自己的外表、身材、體型的知覺，屬於「身體的心理呈現」；態度則是個體對自己的體重及體型的態度。
- （三）身體意象會受到認知及情緒因素的影響，例如：對自己身體的期望、他人的看法，都會影響個人對自己身體體型的評價。
- （四）身體意象會在潛意識中逐漸形成，它是個體成長過程中經驗的累積。
- （五）個體的身體意象會受到社會文化的影響，影響層面涉及人的思考、感受、行為及人格，因此會影響個體的身心健康。

二、身體意象的相關理論

身體意象可視為一種內化的自我陳述，它是一種多面向的概念，在持續與環境的互動中逐漸形成，不僅與個人想法、經驗有關，亦深受外在環境與他人的影響，特別是社會文化價值認可的標準。身體意象是在社會文化中建構而成，會受到許多外在的社會環境因素所影響，因此身體意象被定義為個體與社會互動的產物 (Lerner & Jovanovic, 1990)。許多學者在探討影響身體意象的社會文化因素時，常以社會認知、社會學習與社會比較等三方面來討論，以下分別探討這三個理論的內涵。

(一) 社會認知

陳金定 (2007) 認為，社會文化是影響青少年身體意象的重要因素。在不同的社會文化中，對於身體的美感有不同的認知；身體意象亦可經由社會認知的觀點來說明，社會認知是指個人對他人的心理狀態、行為動機和意向做出推測與判斷的過程，常依據個人過去經驗及相關線索來進行。社會認知之特徵有三：(1) 認知選擇性：選擇對自己有利的；(2) 認知反應的顯著性：對個人有很大的利害關係時，認知反應較為強烈；(3) 認知行為的自我控制：為了掩飾內心的焦慮、不舒服的情緒，而採行控制行為，使與外界保持平衡 (尤媽媽，2002；林佳郁，2003)。

社會文化對於與個人身體外貌連結的相關特質，亦有其隱含的基本假設，例如在大部分的西方社會中，擁有理想的體型常被視為快樂、成功及年輕有活力的象徵；相對的，肥胖則被視為懶惰、缺乏意志力和自我控制能力。上述西方社會所認同的理想體型對女性而言是纖瘦苗條，而男性則是勻稱且有肌肉線條。然而，也有少數研究探討非西方文化的身體意象發現：在一些貧窮國家，瘦被認為是營養不良和疾病的象徵，而胖則代表健康與財富 (黎士鳴，2001)。

由此可見，在不同的社會文化中，對於不同體型的詮釋也不盡相同；另外，身體意象亦可視為一種內化的自我陳述，可由Markus的自我基模理論 (self-schema theory)、Higgins的自我差異理論 (self-discrepancy theory) 來解釋。

1. 自我基模

自我基模 (self-schema theory) 的概念在1932年由Bartlett所提出，是人們對

相關的心理訊息加以結合而形成有組織的架構，用來辨識、分析、歸納、記憶及建構相關的刺激，是先前經驗的累積，為我們處理各種訊息的心靈地圖，導引我們處理訊息的方針及方向，一個人會在自己認為重要的向度上形成基模，有助於描述對自己的了解，自我基模是認識自己的途徑之一（王震武等，2001）。劉育雯（2004）指出，身體意象的概念扮演著一種基模的角色，它會主導人們對有關身體意象訊息的認知處理過程及情感反應、甚至影響行為。

2. 自我差異

Higgins（1987）的自我差異理論（self-discrepancy theory），包含自我的三個領域，每個領域又分為「自我與他人觀點」、「真實我（actual）：自我/他人認定的真實樣子」、「理想我（ideal）：自我/他人期望的樣子」、「應然我（oughts）自我/他人認為應該的樣子」。當我們知覺到實質的自我和理想的自我有差距時，會有負向情緒產生，且自尊會降低（Moretti & Higgins, 1990）。「真實我」與「理想我」的差異會引起特殊的情緒，自我差異可能與人們因不能達到理想的身體意象所造成的苦惱是相同的。許多研究者認為對身體意象的不滿意是來自實質的外貌和文化中美麗的標準間之差異，因此，可應用自我差異理論於身體意象之研究（Higgins, 1987）。

（二）社會學習

自社會學習的觀點來看，個人對自己外表、體型或體重的評價常常會受到社會文化的影響，而從自我差異理論來看，個人對身體的不滿意會反映在自我認知的生理特質和內化的社會標準之間差異的程度，因此而產生了社會學習行為（賈文玲，2001）。

傳統的行為主義學者對於學習的觀點認為，人類的學習必然要由學習主體親身經驗到強化刺激，行為的學習才可能發生。Bandura則打破了傳統行為主義認為學習只能發生在個體直接經驗的說法，提出了「觀察學習」（observational learning）的概念。觀察學習亦稱為替代學習（vicarious learning），意指人類的學習可以經由觀察他人的學習過程為手段，從而獲得間接的學習，不必親身經歷各種充滿危險的嘗試錯誤的結果。幾乎所有產生於直接經驗的學習現象，都可以透過觀察他人的行為及其結果而替代性地產生學習成果（Bandura, 1986）。在觀察學習的過程

中，被觀察的對象稱為榜樣或示範者（the model），觀察主體則稱為觀察者（the observer）；榜樣透過觀察者的觀察活動而影響觀察者的過程，稱之為「示範作用」（modeling），因此觀察學習也稱為示範作用過程，示範作用的過程除了可以透過現實個體的行為演示，也可以透過對有關行為的形象表現（pictorial representation）或語言描述而實現。所有這些由形象表現或語言描述所引起的示範作用，均可稱為「符號性示範作用」（symbolic modeling）。

（三）社會比較

社會比較理論（social comparison theory）是由Leon Festinger於1954年首先提出。他主張，人有正確評估自己意見與能力的驅力；而當外界缺乏客觀的標準時，個人便會透過和他人的比較來評量自己，且人們通常喜歡和跟自己相似的人（similar others）作比較（張滿玲，1999）。繼Festinger之後許多社會心理學家指出，當人們在評價自我時，會因為個人的目標和動機不同而選擇不同的社會比較歷程，這些社會比較歷程可分成三類：（1）自我評價（self-evaluation）：當個體想要正確地認識自己的能力與看法時，會選擇和相似他人作比較。（2）自我提昇（self-enhancement）：當個體為了保護或提升自尊時，會選擇和比自己差的人作比較，讓自己感覺舒服一點，此即趨下型社會比較（downward social comparison）。（3）自我進步（self-improvement）：當人們想要確定自己的目標，並且了解什麼是最好的以作為努力的標竿時，便會選擇比自己優秀的對象作比較，此即趨上型社會比較（upward social comparison），此種比較常導致個體對自我產生負面感受（余伯泉、李茂興，2003）。

隨著大眾傳播媒體的發展，儼然已成為資訊傳遞的主要媒介，在人類的社會生活扮演著舉足輕重的角色。平日在欣賞電視、電影、雜誌等大眾媒體中的影像時，常會自覺或不自覺地受到這些媒體訊息的影響，將其所傳遞的思想、觀點、情感、態度和行為方式等內化到自己的價值觀中，並會在適當的生活情境中表現出來。許多身體意象的研究結果發現，個體會將自己的外表或身材和電視、雜誌中的俊男美女相比較，此種向上比較的歷程經常導致身體不滿意（Clay, Vignoles, & Dittmar, 2005；Groesz, Levine, & Murnen, 2001；Hargreaves & Tiggemann, 2004；Tiggemann, 2006）。劉育雯（2004）發現，由於媒體持續播放纖瘦體型的身材才

是完美的女性訊息，會影響青少年對身體意象的滿意程度。從以上觀點可知，女性接收到此類訊息之後，對於自己的身體會產生自我批評、罪惡感以及低自尊，就可以用社會比較理論解釋。

綜合上述理論歸納可知，身體意象是個人對身體所形成的基本認知，同時他也會受到個人經驗的累積而不斷的改變；當個人的身體意象與理想中的身體意象產生差異時，便會引發情緒反應而產生自卑感。個人的身體意象，是個人將自己的身體與他人或理想中的身體比較後所下的結論，因此，身體意象會受到他人或社會文化的影響。而且來自於社會學習及社會文化交互作用過程下，除了會在周遭生活中所接觸的人事物為觀察模仿的對象之外，傳播媒體所帶來的示範作用亦會對於人們的態度和行為學習產生更為迅速和廣泛的影響力，並且產生社會比較和社會模仿，而影響著人們對身體意象的表現。

三、身體意象之特性

瞭解影響身體意象的定義與理論基礎後，可推論身體意象大多受到對週遭環境的知覺反應所左右。對於個體在身體意象的影響可分為來自內心及外在的因素；余玉眉、陳月枝、劉碧玉、周玉治、金繼春（1975）提出身體意象具有下列特性：（1）身體意象是一種社會產物，決定於過去生活中的親身經歷及他人的影響；（2）身體意象與人格、自我、自我認同、自我形象有密切關係；（3）身體意象是決定個人行為的重要指標。賈文玲（2001）也針對身體意象提出下列特性：（1）身體意象是在動態的互動過程中所逐漸形成的；（2）身體意象與個人身體和其身體經驗的認知、思考和感覺有關，對於個人的思考、感受和行為有所影響；（3）身體意象的經驗與個人的自我評價有關；（4）身體意象是多向度的自我態度，包括評價、感受和關注的概念。

Cash and Pruzinsky（1990）指出身體意象之特性有七點：（1）身體意象是對身體與身體經驗的感覺、知覺及想法；（2）身體意象的建構是多面向的；（3）身體意象的經驗與對自我的感覺是互相纏結的；（4）身體意象是受社會影響的；（5）身體意象並非固定或靜止的；（6）身體意象會影響訊息的處理方式；（7）身體意象會影響行為。此外，周玉真（1991）、劉偉平（1996）也歸納出身體意

象的七種特性：（1）身體意象就是一個人如何看待自己的身體以及如何接受別人對她身體的看法；（2）身體意象受年齡、性別、重要他人等多層面的影響；（3）個人對身體的看法和對自我的感覺是相互連結的；如一個人如果對自己的身體極不滿意，相對的也較容易對自己有厭惡感產生；（4）身體意象受到社會風氣極大的影響，如現代人受到社會風氣的影響強調瘦的美感；（5）身體意象不是靜態的，它會因環境、年齡或重要事件的發生而有所改變，因為身體意象的發展，深受到我們如何與週遭世界互動的影響；（6）一個人若對自己的身體意象有較負面的評價，相對也會反映在其對訊息的處理上；（7）身體意象會影響我們的穿衣選擇及風格，個人對身體特徵的滿意度深受社會文化的影響，身體就如同一個社會刺激，易引起他人對其抱持某種期望與評價，這種期望與評價即可反映出一個社會文化所認為的吸引力標準為何。身體意象的特性具多面向，對學童而言將會對其行為與態度等的影響，身體意象對國小階段學童的身心發展具有影響力。

王麗瓊（2001）提出身體是自我的一個象徵，個人對自己身體的看法就是身體意象。Sheryl and Marita（1997）將身體意象的組成，分為知覺的（perceptual）和態度的（attitudinal）兩個部份。身體意象知覺的部份主要是反映個人對身體的大小、體型和外貌的感覺；身體意象態度的部份則是指個人對其身體整個外型與身體功能的滿意程度。許玉雲、陳彰惠（1999）則從護理專業的角度指出，身體意象具有四個鑑定性的特徵，包括（1）個體對自己身體的一種意識或潛意識的知覺和感受；（2）是一種社會性的產物；（3）是一種動態性的過程；（4）會影響個人的行為。

綜合以上針對身體意象的探討我們可得知，身體意象的特性可歸納為下列三點：（1）身體意象是在動態的互動過程中所逐漸形成的；（2）身體意象與個人身體和其身體經驗的認知、思考和感覺有關，對於個人的感受、情緒和行為有所影響；（3）身體意象的經驗與個人的自我評價有關；（4）身體意象是多向度的自我態度，包括評價、感受和關注的概念。

四、小結

由身體意象的意含與相關理論得知，身體意象並非單一概念，而是由個人知覺、情感、認知和行為、評價等層面所組成，並於身體、心理、社會層面的互動所形成。所以要有正向的身體意象才能維持身心健康，反之，負向的身體意象則會導致身心失調；因此評估與測量的方式必須多元，才能對學童的身體意象作出客觀的解釋與分析。

身體意象除了來自個人對自己身體主觀的經驗外，也包括從他所感覺到別人對他身體狀貌的看法，而這些感受也會隨時間而改變，亦會隨著個人經驗的不同而改變，且會因個人對身體形塑的理想與其身體意象有所差距時，便會影響到情緒、自尊與身體滿意程度，甚至於影響人的思考、感受、行為及人格，進而影響到個人的身心健康。有鑑於此，眾多會對於身體意象所帶來的影響因素下，對國小學童身心造成哪些影響，值得重視與深入探討。



第二節 影響身體意象的因素

從身體意象的定義中可知道身體意象是複雜多像度的心理概念，涵蓋了知覺、認知、情緒、態度及行為各層面。早期Brown (1977) 認為，身體意象影響因素包含六項：(1) 父母的態度 (parental attitudes)；(2) 重要他人的態度 (attitudes of significant others)；(3) 同儕團體的態度 (peer group attitudes)；(4) 社會大眾的態度 (societal attitudes)；(5) 環境變項 (environmental variables)；(6) 文化變項 (cultural variables)。這六大因素常因發展階段的不同或內在同心圓的不同影響而改變；如青少年時期可能因同心圓中荷爾蒙的影響及認知上的不同，而受到同儕及環境的左右較大。本節將探討影響身體意象的因素進行討論，並將身體意象模式整理如圖2-1。

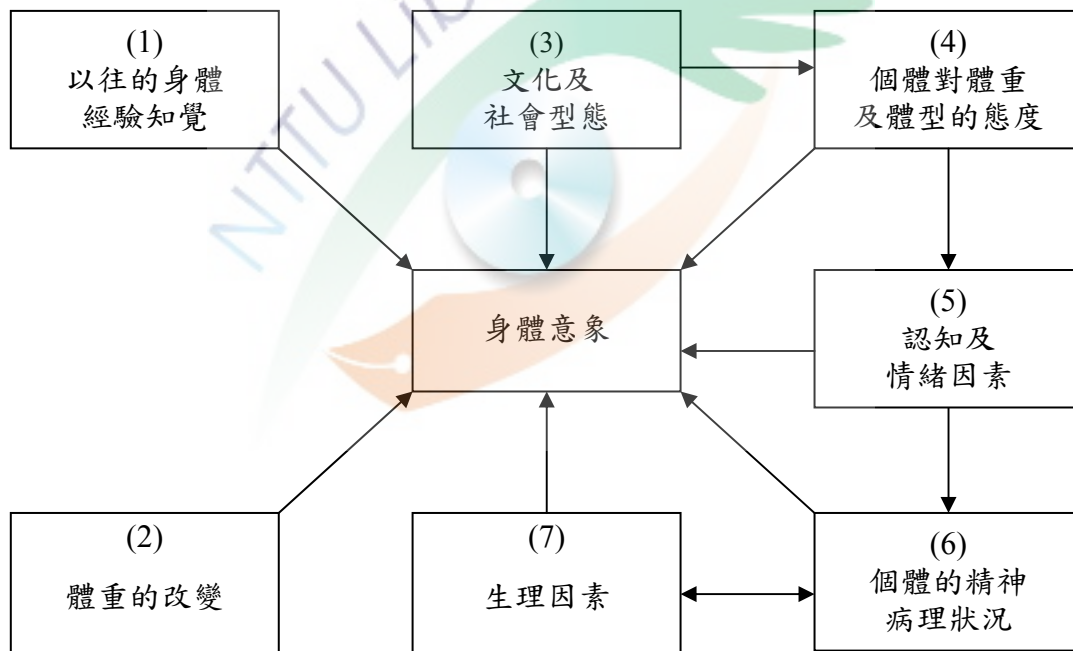


圖2-1 身體意象模式（引自廖柏雅，2004，頁15）

Slade (1994) 提出了一個身體意象的模式 (a model of body image) 如圖2-1。由身體意象模式圖可知身體意象會受七個層面所影響：(1) 以往的身體經驗知覺 (history of sensory input to body experience)，是指個體對自己外表、身材、體型

的知覺，是屬於「身體的心理呈現」；（2）體重的改變（history of weight change/fluctuation），通常發生於體重異常的族群，如過胖或過瘦；這些體重異常的個體往往會因為體重的變化而在不同的時期產生不同的身體意象；（3）文化及社會型態（cultural and social norms），個體的身體意象會受到社會文化的影響，舉例來說，由於媒體的鼓吹，大眾認為最美的體型就是「瘦」，因此造成許多人都認為瘦才是理想的體型；（4）個體對體重及體型的態度（individual attitude to weight and shape），身體意象會因為不同的背景變項而有所不同，如性別及運動員和非運動員。同時，個體對體重及體型的態度也會受社會文化型態影響；（5）認知及情緒因素（cognitive and affective variables），對自己身體的期望，如卡路里的攝取，會影響個體對身體體型的評價；（6）個體的精神病理狀況（individual psychopathology），這通常發生在厭食症或貪食症的族群，這些個體通常會有身體意象扭曲（body image distortion）的徵兆，屬於內在層面的部分；（7）生理因素（biological variables），指的是個體每天成長當中的改變。

由此可知，身體意象涵蓋著對身體的知覺、外表、社會文化、個體的態度、情緒、精神狀態及生理等息息相關且具有關連性，所以影響身體意象因素多元之說足以成立，且相關因素間是環環相扣著，對於人們的身心發展有著舉足輕重的重要性，瞭解一個人身體意象表現情形，等同瞭解了一個人的發展狀況。

第三節 身體意象的相關研究

本節探討身體意象相關研究作為本研究的理論及背景，第一部份為針對不同學習階段身體意象之研究進行相關研究的彙整，並以身體意象的測量工具量表項目及研究結果為主；第二部份為身體意象的測量；第三部份為小結。

一、不同學習階段身體意象之研究

身體意象會隨著個體之生長發育而改變，從幼兒期開始形成，至兒童期較為明顯，青少年期最為重視，到成年期仍十分注意；一般人在青春期中由於生理上的變化，除了第二性徵的發育，特別在身高與體重的發展，開始重新評估自幼建立起來的外表形象，進而修正自我，此時歷經三個成長課題：（1）定位全新的自我；（2）建立同儕關係及結交異性；（3）培養獨立人格。身體意象在嬰兒及孩童時期就開始形成，是屬於一動態變動的歷程，隨著年齡的成長與外在環境的影響而產生不同的變化，形成個人對自己身體知覺和態度之多面向概念，且青春期中是最主要的變化期，而在青年期後便逐漸穩定（蔡坤典，2008）。

青少年階段是兒童至成年的中間階段，在心理學理論中，認為青少年階段是兒童產生急劇心理變化的年齡；試以不同學習階段區分來探討在國小階段學童及國高中青少年階段之身體意象相關研究，以瞭解學童對自我身體態度與評價的發展狀況，如表2-2。

表 2-2 不同學習階段身體意象相關研究

學習階段	研究者/年代 區域/研究對象	量表項目	研究結果
國 小	李碧霞 陳靜敏（2004） 臺北市 五、六年級	身體態度、自尊、 身體功能	男生身體意象比女生正向，自尊、身體活動得分均高於女生。身體意象與自尊呈顯著正相關，身體意象與身體活動呈顯著正相關，自尊與身體活動亦呈顯著正相關。
	郭乃真（2008） 高雄市 四年級	外表評價、健康評價、 身體知覺與動作能力評估、 身體部位滿意度	步行運動介入可以有效改善實驗組的身體意象、外表評價、健康評價、身體知覺與動作能力評估和身體部位滿意度。

（接下頁）

表 2-2 不同學習階段身體意象相關研究（續）

學習階段	研究者/年代 區域/研究對象	量表項目	研究結果
國 小	蔡坤典（2008） 高雄市 五、六年級	外表評價、外表取向、身體各部位滿意度	父母為本國籍學童外表取向得分高於父母為外國籍學童；女學童在外表取向較男學童高；高年級學童年齡在身體意象滿意度方面並無顯著差異；體型分類較輕的學童顯著高於體型分類較重的學童；外表評價、外表取向及身體滿意度與身體質量指數呈負相關。
國 中	王麗瓊（2001） 臺中縣 七、八、九年級	外表評價、外表、過重關注、身體各部位滿意度、自覺體重	女生及體重較重者對身體的評價較其他對象為差，但對身體外表的關注（身體意象之取向）則較為在意。國二學生在外表取向層面高於國一學生。外表評價、對體重過重之關注、身體各部位滿意程度及自覺體重分類等變項則無「年級」上的差異。
	趙國欣（2005） 臺北市 七、八年級	外表評價適應、體能評價、體能適應、健康評價、健康適應、身體滿意度	男生的外表適應低於女生，外表評價、體能評價、體能適應、健康評價、身體滿意度均顯著高於女生；男女生的健康適應則無顯著差異。國一學生身體意象總量表、體能取向、身體各部位滿意度得分高於國二學生。外表評價、外表適應、體能評價與健康評價等層面則無年級上的差異。
	陳美昭（2006） 臺北市 七、八年級	外表評價、外表適應、體能評價、體能適應、健康評價、健康適應、身體滿意度	有規律運動者在外表評價、體能評價、體能適應、健康評價、健康適應及身體滿意度均高於無規律運動者。有規律運動的女生較注重自己的外表，會利用運動來修飾自己的外表。有規律運動的男生對自己外表和健康的感覺較正向，對自己身體的各部位也較滿意。
	蔡雅琴（2006） 桃園縣 七、八、九年級	外表重視、外表評估、體能重視、體能評估、健康重視、健康評估、體重重視、體重評估、體重重視	男女生身體意象之差異，在「外表自我評估」方面男生顯著高於女生；在「外表重視程度」、「體重自我評估」及「體重重視程度」方面男生顯著低於女生。
	葉麗珠（2006） 臺北市 七、八、九年級	外表評價、外表取向、身體部位滿意度	男生外表評價高於女生；女生外表取向高於男生；男性參與者在外型的吸引力及滿意度和身體部位的滿意度都較女性參與者高，女性參與者卻較男性參與者關注自己的外表。在外表評價上國中生沒有差異。在外表取向上，國三的參與者高於國一的參與者；在身體部位滿意度上，未發現組間有的差異。年紀愈大的青少會愈關心自己外型的吸引力及滿意度。

（接下頁）

表 2-2 不同學習階段身體意象相關研究（續）

學習階段	研究者/年代 區域/研究對象	量表項目	研究結果
國中 高中職 五專	蔡杏汶（2007） 高雄縣 七、八、九年級	外表評價、外表適應、體能評價、體能適應、健康評價、健康適應和身體各部位滿意度	男生外表評價、體能評價、體能適應、身體滿意度高於女生，外表適應低於女生，其餘因素無顯著差異。一年級學生體能適應與健康適應上高於二年級學生。外表評價、外表適應、體能評價與健康評價無顯著差異。學業成績佔全班前1/3在外表評價上高於後1/3，而學業成績佔中間1/3在健康適應上高於後1/3。
	陳一德（2008） 臺東縣 七、八、九年級	整體量表、外表評價、體能評價取向、部位滿意度	性別有顯著差異，男生皆高於女生；年級方面國一在體能評價高於國二和國三；體能取向國一高於國三。
	文星蘭（2004） 桃園縣 一、二、三年級	外表評價、外表取向、身體各部位之滿意度	男性在外表及身體各部位滿意度均高於女性；而女性對外表取向及重視程度普遍高於男性，但對自己外表及身體各部位的評價與滿意度卻反而低於男性。
	王宣婷（2007） 全臺抽樣 一、二年級	學生知覺、生活快樂度	女學生比男學生較容易把自己的體重歸為過重，而且學生的知覺會影響到其生活快樂度，學生若知覺自己的體型是剛剛好，實際BMI也是剛剛好，在生活快樂度上是高於錯誤知覺自己的體型為「太重」，而實際BMI是剛剛好者。
	陳忠勝（2007） 臺中縣 一、二年級	外表評價、外表取向、身體各部位之滿意度	青少年身體活動量與身體意象沒有關聯。高身體活動量青少年之身體意象有性別差異，青少男高於青少女。低身體活動量青少年身體意象沒有性別差異。

資料來源：研究者整理

由表2-2可知，身體意象相關研究十分廣泛，而且多與其他主題變項並列研究，探討著不同學習階段的學生在身體意象表現之現況或與相關因素之間的差異。由於國小高年級開始的學童已邁入青少年期生理發育的青春階段，開始對於自我在身體及個人外表的看法在意，且青少年前期的國小學童，也因自身與不同的環境等因素影響了其對身體意象的看法。

本研究試以近年國內在針對國小到高中職的青少年學生為對象，於身體意象相關研究中將其影響因素區分為：性別、年齡、BMI與其他等類，進行相關研究結果討論說明，綜分述如下。

（一）性別層面

有關身體意象之研究中，性別是最常被探討的（尤媽媽，2002；伍連女，1998；江承曉，2002；李曉蓉，1997；周玉真，1992；林宜親，1998；莊文芳，1997；賈文玲，2001），有研究發現女性比男性對自己的身體意象較不滿意，對身體部位之關注也不相同（Banfield & McCabe, 2002）。諸多研究指出男性的身體意象較女性正向，男生對外表、體能、健康的評價及身體各部分的滿意程度均高於女生；女生會比男生關注外表和體重，則較不重視體能和健康；此外，男生會比女生關注體能和健康（伍連女、黃淑貞，1999；李碧霞、陳靜敏，2004；黃淑貞、洪文綺，2003）。

邁入國小高年級階段的學童其身心狀況會開始迅速的發展，對於自己身體變化格外敏感、關心，且青少年在這個時期對自我身體的看法開始有負面感覺產生（古琪雯，2003）。李碧霞與陳靜敏（2004）針對國小高年級學童身體意象、自尊與身體活動之研究中，發現高年級學童身體意象呈正向，女生比男生更不滿意自己的身體意象，尤其是外表評價和身體重要性較負向；國小高年級學生具有中上程度的自尊，男生自尊明顯高於女生；高年級學童具有中上程度的身體活動，男生從事激烈活動及提重物的情況優於女生，而女生的「彎腰」情況優於男生；身體意象與自尊成正相關，身體意象和自尊、身體活動皆呈正相關。

此外，青少年多數對自己的身體體型不是很滿意，女生普遍希望自己的身體體型能比實際的身體體型還要再瘦一點，即使自己一點也不肥胖（伍連女，1998；林宜親，1997；吳秀華，2004；連珮茹，2003）。在男生部份的研究，除了有希望自己的身體是瘦一點外（伍連女，1998；連珮茹，2003），也有希望自己的身體是正常體型，更有的是希望在體能上能更好（伍連女，1998；林宜親，1997）。唐妍蕙（2003）研究指出青少年接觸媒體瘦身訊息的頻率極受家人與同儕體型評價較男生多，而其對體重增加的擔憂也較男生普遍，且對體型意識的不滿顯著高於男生。文星蘭（2004）的研究指出個人背景變項中之性別，在身體意象中外表滿意度具有差異存在；男性在外表及身體各部位滿意度均高於女性；而女性對外表的取向及重視程度普遍高於男性，但對自己外表及身體各部位的評價與滿意度卻反而低於男性。

性別因素亦為影響國小高年級學童的身體意象的影響成因之一。在Garner and

Kearney (1997) 以澳洲青少年所做的調查發現，男生對身體意象不滿意的人數急遽增加，會影響男生的感覺、行為和自尊，甚至造成社會和心理調適的問題，可見青少年不論男女都對自己的身體意象積極關注重視。由此可見，除了女性之外，對外表重視的觀念也已漸漸的擴及到男性對自己身體的看法(陳忠勝，2006)。

(二)年齡層面

人類學者對青少年的分期，已將國小高年級階段視為青少年前期，以往在國中階段才會出現的身體變化，在國小階段已具有相當比例，尤其在五、六年級學童發育已比比皆是，外表的改變很容易被察覺，這也是學童未曾經歷的經驗(郭靜如，2000)。國外研究指出對體型不滿意自八歲起，女性無論年齡大小都較男性不滿意，男性對體型不滿意會隨年齡增加而增加(Grogan, 1999)。林宜親(1998)也提到青少年早期之男女生都比晚期者容易對外表投入較多的關注相關研究也指出年齡對身體意象之影響結果有差異(黃雅婷，2000)。青春期的男女因為身體急速的成長，開始重視外表與容貌的表現，他們認為呈現給人的第一印象就是身體，所有來自社會正面或負面的評價都是一種重要的參考。國內外研究指出年齡會影響身體意象，隨著年齡增加對體型滿意度反而下降。所以在探討身體意象的研究時，年齡為影響身體意象之重要因素之一。此外，Cullari, Rohrer, and Bahm (1998) 以98位五至八年級的學生與57位大學生為研究對象，結果顯示八年級的青少年及大學生對體重與身體意象較五年級學生更在意，身體意象亦較不滿意。

有學者曾以國小高年級學童、高職學生、大學生為研究對象(王正松，2005；伍連女、黃淑貞，1999；李碧霞、陳靜敏，2004；黃淑貞、洪文綺，2003)，黃淑貞與洪文綺(2003)則針對大學生的身體意象之長期追蹤研究中指出，大學生的身體意象雖有些微變化但並未有明顯差異。由此可推論，身體意象會因發展階段的不同，隨著個體的年齡生長發育而改變(尤媽媽，2001)。賈文玲(2000)的調查發現，不同年齡的青少年，其在身體形象量表之滿意度會有所不同。另外林宜親(1997)對於國小六年級及國中生之研究發現，年齡有差異。趙瑞雯(1995)的研究發現，高二及高三學生在外貌重視上顯著比高一學生還高。但周玉真(1992)則在國高中生的身體意象滿意度的研究中發現，他們不會因年級的不同而有所差異。李曉蓉(1997)、林宜親(1998)之研究也發現，青少年的身體意象不因年齡的不同而有差異。

洪建德、鄭淑慧（1992）在對台北地區國中高中至大學的女生，調查其身體形象和飲食行為時發現，高中及大學女生比國中女生有更多的減重意圖與行為。可見高中階段的青少年減重意圖是相當強烈的。可見，女生的身型滿意度幾乎大都是與年齡呈正相關，年齡愈大則對身型不滿意程度愈高。

（三）BMI層面

BMI是臨床上決定一個人體型大小或肥胖程度的一個測量方法；兒童期與青春期的學童仍處於生長發育階段，要評估學童是否過輕過重或肥胖，必須同時考慮學童年齡、性別、身高與體重等因素。然而，成人體型分類標準並不適用於兒童與青春少年，所以身體質量指數被公認是最適於判定兒童與青少年肥胖的標準（張曉亭、鍾曉雲，2002）。國內有許多研究指出，體型與身體意象有關，大多數受試者其BMI值在正常範圍內，但男女皆期望較瘦之體型，且紛紛指出當一個人體重過重或肥胖時會影響自己對身體意象的看法，通常為負向的評價（王麗瓊，2001；尤媽媽，2002；伍連女、黃淑貞，1999；林宜親，1998；詹淑敏，2005）。

身體質量指數（BMI）是否成為身體意象的影響因素，在相關的研究中呈現不同的結果。依據教育部體適能網站公告之「臺閩地區國小學生身體質量指數常模對照表」（教育部，2009），將11-12歲的國小學童正常BMI值男生訂為15.8~21.5、女生則訂為15.8~21.6。蔡坤典（2008）針對不同國籍父母之國小高年級學童身體質量指數與身體意象之相關研究發現，體型分類較輕的學童顯著高於體型分類較重的學童；外表評價、外表取向及身體各部位滿意度與身體質量指數呈負相關。

此外，若不同BMI指數其身體意象會有所不同，尤其是體重過重的國中生的身體意象會比較負面（陳一德，2008）。王宣婷（2007）指出，高中職、五專生身體質量指數與其身體意象知覺之關係發現女學生比男學生較容易把自己的體重歸為過重，而且學生的知覺會影響到其生活快樂度，學生若知覺自己的體型是「剛剛好」，實際BMI也是「剛剛好」，在生活快樂度上是高於錯誤知覺自己的體型為「太重」，而實際BMI是「剛剛好」者。江承曉（2002）針對專科學生所做的研究也發現，儘管受試者之身體質量指數（BMI）為正常或過瘦，但是他們的身體意象仍呈負向感受，總覺得自己太胖，不滿意自己的身材及身體各部分比例。此外，學生會想要減重其實並非實際體重過重，而是希望自己看起來比較美觀，增加對自己的身體滿意度（林旭龍，1994；郭婉萍，2001；張維揚，2003）。

王麗瓊（2001）發現，實際體型以BMI對體型分類與身體意象有關，換言之，當一個人體重過重或肥胖時會影響自己對身體意象的看法，且通常會產生負面的評價，可知青少年的BMI與身體意象有關，BMI值愈高則愈能預測身體意象的不滿意；伍連女（1999）也有類似的結果。Stice Whitenton（2002）的研究則發現，身體越胖的青少年男女，其身體意象越不滿意；Rinderknecht and Smith（2002）也針對155位青少年的研究中證實，雖然BMI值屬於正常或過低的青少女，也會對自己的身體意象感到不滿意，但是對身體意象最不满意的族群，則是那些體重過重的青少女。

（四）其他層面

影響身體意象的因素很多，關於身體意象其他層面的影響原因討論如下：

1.學業成績

蔡杏汶（2007）以高雄縣國中七、八、九年級學生進行身體意象與體重控制行為之研究中發現，學業成績佔全班前三分之一的學生在外表評價上會高於後三分之一者。可知身體意象之外表評價會因成績的不同而有所差異。

2.自尊

個體對自己外表的觀感會影響本身的自尊，一個人對自己的外表有負面感受時，比較有可能有較低的自尊（Walsh, 1994）。身體意象愈正向，自尊愈高；林雅麗、稅尚雪（2006）針對職業婦女參與健身運動研究結果提出身體意象愈正向者，可增進其體能、減輕壓力、強化自尊與人際關係的提升，而改善外在形象有助於其自信心、人際關係和事業的增強。周玉真（1992）指出，個人若對自我的身體意象感到不滿意，將影響其自尊、自我概念、社交行為。

李曉蓉（1997）針對高雄縣市1599位國中學生進行的研究結果顯示，青少年的自尊對沮喪有預測力及青少年的身體意象與自尊呈顯著正相關。而賈文玲（2001）針對台北縣市國中與高職學生481人進行的青少年身體意象與自尊、社會因素關係之研究也指出，青少年的自尊與身體意象呈正相關。顯示青少年自尊愈正面積極，對自己身體意象的看法與評價也愈正面積極；反之，青少年自尊愈負面消極，而對自己身體意象的看法與評價也會呈現愈負面消極。可見自尊與身體意象存在某種相關程度。

3. 電視收看頻率

傳播媒體對於青少年的身體意象深具影響力。國中生身體意象會受到收看電視的頻率所影響，收看頻率越長對體重越關注（陳一德，2008）。身處於科技資訊充斥的時代，我們無時無刻不在接觸傳播媒體，然而它在製造社會壓力的過程裏，扮演著十分關鍵性的角色，因為個體會經由媒體傳播的過程，感受社會文化對於「共同標準」的壓力，尤其是我們的身材與外表（洪琬卿，2001）。

Duane（2002）將13-17歲的青少年安排為兩組，實驗組觀看20個瘦身廣告，對照組則否，結果發現有觀看瘦身廣告的青少年在情緒憂鬱程度與身體意象滿意度，都與沒有觀看廣告的青少年有顯著差異。王麗瓊（2001）在探討國中生身體意象之影響因素時就發現，電視明星所呈現的纖瘦身材所造成的社會壓力，正是影響身體意象的因素之一。張維揚（2003）也在研究中證實，媒體中的瘦身廣告的確與受試者的減重意圖呈正相關。可見，媒體廣告所塑造的標準身材，以及對電視明星身材的比較與認同，都會對於青少年在身體的看法或評價甚至於減重瘦身的意圖造成影響。

4. 運動

郭乃真（2008）指出，透過步行運動介入能有效提升實驗組之外表評價、健康評價、身體知覺與動作能力評估和身體部位滿意度。而且，有規律運動者身體意象較無規律運動者得分高（陳一德，2008）。

5. 重要他人

而在重要他人的影響中，目前研究多以國中生為主，王麗瓊（2001）指出，受試者愈在外乎同儕或家人對自己外表評價者，其對自己評價愈差，對身體各部位不滿意程度也會增加，所以對身體要求愈高，投入在身體外表的修飾也會更多。青少年時期對於重要他人的評價會非常在意，若是負面評價，將影響青少年的人際社交關係，如果再標榜有成效的瘦身美容產品或者方法，更容易誘導青少年去購買或從事相關行為。可見青少年對於外界眼光的評價非常在意，這些評價，將影響青年學子的人際社交關係及身體自我概念。

McCabe and Ricciardelli（2003）檢視青少年影響身體意象的相關因素

時發現，青少年男女生會在同性好友的影響或比較之下，企圖去運用身體改變策略（例如減重），以達成理想中的身體意象。

6. 家庭社經地位

林宜親、林薇（2000）指出，家庭社經地位較高的青少年，他們對於自己的外表、身體各部位的滿意程度較高。但是黃雅婷（2000）針對國中女生早晚熟與身體意象、自尊及生活適應之相關研究時發現，不同家庭社經地位之國中女生在其身體意象並無顯著差異。同樣於周玉真（1992）、賈文玲（2001）的研究也顯示出此結果。可見，青少年的身體意象與家庭社經地位間的關係，並未得到一致的結果。

（五）小結

經文獻整理發現，性別、年齡及BMI等因素會影響個體身體意象的發展；而且女生對自己的身體意象較男生負面。此外，電視收看頻率、自尊、重要他人等因素也會對個體身體意象的發展有影響？各研究看法有差異。

影響青少年學生身體意象的因素很多，其中針對國小學童為對象之相關研究並不多見，仍以國高中生為對象者居多，且上述之研究對象多屬臺灣西部地區學生，探討臺東縣學生身體意象之研究，目前僅陳一德（2008）係以臺東縣國中生為對象，究其結果能否有效推論至國小學童是值得探討的，尤以原住民國小學童而言，就以地域性及其個人背景等的條件不同是否造成其身體意象的影響，即本研究探討之主題所在。

二、身體意象的測量

在身體意象的研究中，常結不同的心理評量方式在各領域廣泛的被研究，故測量的方法也有相當多的發展；Schilder於1935年提出了身體意象的概念，在諸多的相關研究中可發現測量身體意象的量表大可分為下列：

（一）多向度自我身體相關問卷

多向度自我身體相關問卷（The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire, MBSRQ）是Cash and Pruzinsky（1990）將身體與自我關係問卷修正後所提出，MBSRQ為自陳的量表，目的在測量個人身體意象建構的自我態度，共

有69個題項。Cash and Pruzinsky (1990) 認為身體意象是一種關於身體我的評價、認知和行為的態度傾向。此外，身體我包含的不僅只有生理的外表，亦包括身體的能力、身體能力方面生物的整合性、健康或疾病。MBSRQ包括七個因素分量表（factors subscales）及三個附加量表（additional subscale），七個因素分別為：

- 1.外表評價：指身體外型的吸引力與滿意度。
- 2.外表取向：指個人對身體外表的注重程度。
- 3.健康體能評價：指個體感覺身體體能的適切性。
- 4.健康體能取向：指個人投入維持身體功能與活動之狀況。
- 5.身體健康評價：指個人感覺身體健康狀況是否良好。
- 6.身體健康取向：指在日常生活中對身體健康的關注程度。
- 7.疾病取向：指疾病時之處理狀況。

另外三個附加量表為身體各部位滿意度量表（The Body Areas Satisfaction Scale, BASS）、對過重關注量表（The Overweight Preoccupation Scale）和體重自我分類量表（The Self-Classified Weight Scale）等量表。

（二）身體滿意度量表

身體滿意度量表（The Body-Cathexis Scale, BCS）是Secord and Jourard（1953）所編製的。量表中的內容主要針對身體中最實際、最常被關切到的46個身體部位，個人自我評估其感覺與滿意程度（Brown, Cash, & Mikulka, 1990）。此量表運用方式為受測者根據自我對身體各部位及功能的滿意程度，依Likert-type五點量表從「非常不滿意」至「非常滿意」分別得1至5分，所得之分數越高代表身體意象的滿意程度越高。對於身體意象在態度層面的測量的研究中大多採用問卷方式，測量個體對自己身體外觀及機能上所產生滿意與否的感覺，此部分的測量方法是國內外研究者經常應用的工具。

（三）知覺部分的測量

知覺部分的測量是讓受試者估計自己身材的大小，以測量自我知覺的精確性；以照片、錄影帶或圖片的方式呈現不同的身體類型或身體部分扭曲的輪廓圖型，讓受試者估計自己目前及理想中的體型為何的測量工具（廖柏雅、張少熙，2004）；張淑珍（1987）的研究中便是採用圖片、照片等方式，呈現不同的身體類型包括標準型、細瘦型、肥胖型、正面圖形、側面圖形等，以及身體部分扭曲

的輪廓圖型，讓受試者估計自己目前及理想中的體型為何，二者差異愈大表示個人對自己體型愈不滿意。關於知覺部分的測量經廖柏雅、張少熙（2004）歸納為以下三種：

- 1.持續刺激方法（method of constant stimuli），是利用影帶、圖片或鏡子呈現多個調整過大小的影像，讓受試者挑選與自覺體型大小最相似的影像。此種方式能夠了解個體對自己體型大小的主觀判斷及其對體型大小轉變的敏感度。
- 2.信號偵測理論（signal detection theory），同樣也是利用影帶呈現，藉由受試者從一些經過影像扭曲處理的體型圖片選出一個與自己體型最類似的影像，將能夠幫助研究者知道個體對自己體型評估的準確度。
- 3.投射測驗（adaptive probit estimation），此技術是讓受試者從五個調整過大小的影像中選出一個影像，讓受試者判斷此影像比自己實際的體型大或小；藉由此種方式有助於研究者深入了解個體對自己體型大小的主觀判斷。

三、小結

於本節文獻可知，青少年在身體意象的表現上，無論在性別、年級、身體質量等層面皆有不同的表徵與差異，且與身體意象有關；因此，了解並分析這些影響因素，將有助於協助青少年建立正向的身體意象，促進身心健康。

隨著台灣社會多元的呈現，原住民國小學童在身體意象相關研究尚無研究資料，以不同族群在身體意象是否有差異？亦是一值得研究的問題；並且瞭解影響學童在身體意象的因素後，探討原住民國小學童是否仍因這些面向的不同而有不同的身體意象表現，即為本研究經文獻的蒐證後針對研究對象主要進行研究之目的所在，始得獲得驗證與推論。

第四節 原住民國小學童身體意象之探討

Kirpatrick and Sanders (1978) 提出個體在六歲時就對自己的身體有看法，這是個體對自己身體意象最初的建構。發展心理學的研究發現，青少年對自己的認知，有很大一部分來自外表，其對外表重視的程度，會引起對自己身體體型不滿意與焦慮。國小階段的學童在青少年前期的心理發展，也受到了步入青春期前的自我形象和外表的重視而產生變化。

個人的身體意象在幼兒時期逐漸明顯，到了青少年時期，因身體變化大，青少年很在乎自己的身體和外貌，太高、太矮、太胖、太瘦或乳房太大，都可能被視為缺陷，當個體對自己的外表產生扭曲知覺、負面感受時，身體意象將無法順利發展，容易出現混淆和扭曲的現象，進而影響到他的自尊、生活適應、心理安寧和健康行為（賴香如，2007）。個人開始對自我的身體有扭曲、負面的感覺，通常是在青少年這個生理快速變化的階段，顯然就身體意象方面的困擾來說，這是個關鍵時期（莊文芳，1997）。

兒童發展心理學大師Piaget (1952) 認為，兒童的身體自我概念對兒童整體自我概念有很重要的影響，他曾說過：「兒童問題解決能力、思考、推理都是透過身體與環境互動所衍生的能力」。此即是兒童透過肢體來獲得對世界的瞭解，從這一個觀點便可以瞭解到兒童的身體能力和身體相關的自我概念對兒童發展的重要性。

個體發展有階段的分別，各階段都有其發展任務（developmental task）。關於「發展」的定義，一般是指在個體生存期間，因年齡與經驗的增加，產生身心變化的歷程（黃慧真，1996）。而個體發展通常有幾個共同的原則：連續性、程序性、共同性、個別性、互關性等（張春興，1994）。學童在校的學習不單指學科，而是多元且多面向的學習，且會因為學習的結果對於身心的發展有所影響。發展任務的形成是由有機體成熟、社會文化要求及個人人格表現三者交互作用而成，每一階段的特殊任務都需加以完成（黃森泉，1999）。為達成發展任務，需有學習準備度（readiness），兒童必須在身心發展達到某種程度的成熟，學習才有效（黃森泉，1999；張春興，1994）。

根據文獻研究指出，原住民國小學童的智力、認知發展、自我概念、自我接納、成就動機等特質，均較平地學生為弱，因此影響學習結果，造成低教育成就，並且衍生形成自卑感、心理退縮，這些心理特質將不利於學習，除此之外，父母管教方式對於子女學習行為的影響是多方面的，在個人的生活適應能力、語言能力、學業成就、道德判斷、成就動機動等方面，父母不同的管教方式，往往會造成學童身心不同的影響（王齡慶，1992；李亦園，1978；林麗惠，2000；楊國樞，1986）。

台灣是個多元族群文化的島嶼，瞭解不同族群的文化、語言所建構的生活態度及價值觀是格外的重要，同時也唯有透過真正的認識才能消除對弱勢族群的刻板印象（單文經、高博銓，2001）。文化是區別族群的重要因素，文化的取向影響了個人對族群的態度，而族群的結果往往取決於文化的價值觀，不同族群具有各自的文化特質（陳枝烈，2002；譚光鼎，1998）。基於文化的觀點看待每一個族群文化，其認為每一個文化都有其相對的價值，沒有什麼好壞之分，既然文化是一種生活方式，不同的地理環境，當然會形成不同的生活方式（宋鎮照，1997）。可知原住民生活方式的不同也來自各種層面，如體態、體能、外表即是一種身體的文化。

原住民的部族社會亦是歌舞蔚然成風的社會，幾乎所有的部落成員既是優秀的歌唱家，又是卓越的舞蹈家，且各族群間的肢體語彙運用，因著風俗習慣、生命經驗、審美觀點的差異，而衍生出不同的舞蹈風格與特質，亦造就原住民多采多姿的各種舞蹈（伍曼麗，1999）。因此在歌謠和舞蹈的薰陶下，原住民學童對自我的審美和身體看法也深受影響，在原住民傳統文化柔美的一面，也自然而然地產生了對身體意象的不同觀感。此外，雖然在不同種族的學童有不同的遊戲，但以原住民學童而言，有些地居山林近海接觸弓箭射鳥、到河邊抓魚，或爬樹、游泳、摔角、賽跑等，不僅是遊戲，還能使學童擅於射箭、筋骨強壯，像這樣訓練膽量、鍛鍊四肢的結果，對於成年後從事生產勞動行為，皆可透過青少年成長時期的遊戲、勞動的過程，在體能與運動技能與肌肉發展獲得練習的機會，逐漸地充實了其成年後的基礎，也由這些身體活動，造就了原住民先天優異的體能條件。然而時代變遷，文明和教育的結果，讓原住民學童的體能、體態乃至於身體觀產生了變化，肥胖和審美看法也符應潮流現況出現在原住民學童身上。

卓石能（2002）綜合文獻後發現，原住民學生常會有自卑感、不能肯定自己、無時間觀念、沒有耐心、比較懶惰、低學習意願等自我概念；文化差異對自我觀念的影響很大，原住民學生的低自我概念受到族群文化認同的徬徨與矛盾，自身的生活型態、文化背景無法適應所影響。然而，在一般人的印象中，原住民似乎僅在體能方面表現較非原住民優異（徐國揚、吳碧蓮，2004），加上樂舞文化為生活重心之一，也會對於自我評價、身體的意象的造成影響。

身體意象是個人對自己身體外表特徵的一種主觀描述、綜合認知與評價性的概念，此概念包括個人對自己身體各方面特徵的瞭解，並受過去的經驗、社會文化規範、生理成長結構等因素所影響，並會隨著性別、年齡與情境等因素的不同而有所改變。無論人在哪個階段，好看的外表對於一個人的自尊、快樂與人緣都非常重要（蔡孟娟，1998）。以外表而言，對於在學的學生來說，一般對原住民學童的刻板印象為皮膚黑、語調特異、矮矮的、壯壯的等，在原漢以學習成就差異的狀況下，且經研究指出學習的影響因素將不利於學童自尊、自信及自我概念與心理發展，如此一來學童的身體意象表現不佳，學習成就低落的現象將更不利於原住民學童的學習與成長。

綜合上述文獻可瞭解原住民國小學童的學業成就受到眾多源自個人內外因素的影響下，使得原住民國小學童的學業行為或學業成就低落，且會對於身心發展造成相當程度的影響，深值重視與探討。教育上，學生是教育活動的中心，學習是學生個人知覺改變的歷程，以學生自我發展為行為的動機，具人性化的課程，可協助學生發展自我，探究其身體意象的狀況並予以增強，將有利於原住民國小學童的身心發展，並達成教育目標。

第五節 本章總結

綜合以上國內外學者身體意象的探討可得知，身體意象是個人對自己身體特徵的客觀認知和主觀評價與感受亦會受到文化、歷史、生長結構等因素所影響，並會因為時間而有所改變，其中身體各方面特徵乃涉及外觀、身高、體重、長相等。因此，了解並分析這些影響因素，將有助於協助青少年建立正向的身體意象，促進身心的健康。

身體意象與個人、環境、想法及經驗都有相關的影響，一旦把對自我身體意象定義在負向的想法裡，便有不正當健康行為出現，反之，具有正向想法者，大都均可擁有正確知識與行為去追求自我身體意象達到滿意的狀況。

本研究針對原住民國小學童的身體意象現況進行探究，希望以文獻的支持及研究的結果，突顯出在原住民國小學童身體意象之現況，並能受益於原住民教育研究等範疇。



第三章 研究方法

本研究採問卷調查法，為瞭解原住民國小學童身體意象之現況與其個人背景變項與身體意象之差異，本章之研究方法共分為：第一節為研究架構；第二節為研究對象與抽樣方法；第三節為研究工具；第四節為研究步驟；第五節為資料處理與分析。

第一節 研究架構

依據本研究目的及文獻探討後提出本研究架構，如圖3-1。

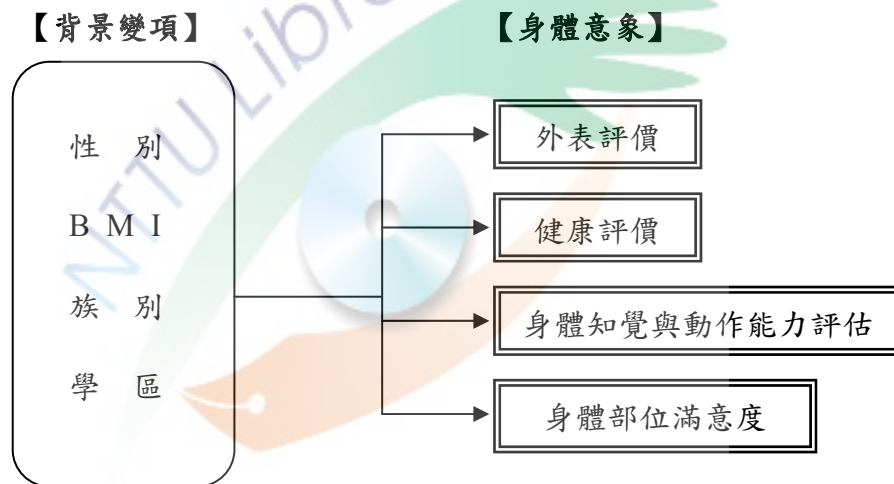


圖 3-1 研究架構圖

為探討臺東縣原住民國小學童身體意象現況及其不同背景變項與身體意象之差異，根據研究目的與文獻探討結果擬定本研究的架構之變項方面分為自變項與依變項，自變項為一背景變項包括：性別、BMI、族別與學區。依變項為一身體意象包括：外表評價、健康評價、身體知覺與動作能力評估、身體部位滿意等，經由依變項的表現情形，推論出臺東縣原住民國小學童身體意象現況與其不同背景變項與身體意象之差異。

第二節 研究對象與抽樣方法

本研究以臺東縣原住民國小高年級學童為受試者，訂出本研究之研究對象與抽樣方法，於下述詳細說明。

一、研究對象

本研究為考慮中低年級學童身體發育、語文程度及相關生活經驗不足等條件，無法填寫概念化問卷，故研究對象係以九十七學年度就讀臺東縣具原住民籍之國小高年級男女學童為主；依據臺東縣政府（2009）最新統計資料顯示，九十七學年度臺東縣共計有5879位原住民國小學童，其中高年級共2080位，本研究根據母群總數抽出616位國小原住民高年級學童為研究樣本；研究對象基本資料內容包含性別、BMI、族別與學區等，各項目之內容說明如表3-1所示。

表 3-1 個人基本資料收集內容

項 目	內 容
性 別	男、女
B M I	身高、體重
族 別	阿美族、排灣族、泰雅族、卑南族、鄒族、賽夏族、 太魯閣族、雅美族（又稱達悟族）、魯凱族、邵族、 布農族、噶瑪蘭族、撒奇萊雅族
學區別	臺東市區、關山區、成功區、大武區、離島區

二、抽樣方法

吳明隆（2006）指出地區性的研究，樣本數至少要在500至1000人之間，進行描述性研究時，樣本數最少佔母群體的10%，尚具有代表性。因此，本研究問卷樣本數為616人，有效問卷為557份，回收率為90.4%；採用分層抽樣方式進行調查，以下分別介紹分層抽樣選取樣本之方法。

（一）分層抽樣

臺東縣國小共計90校，以臺東縣政府教育處依據地理位置劃分為臺東市區、關山區、成功區、大武區、離島區等五大學區，其中所包括之學校數為臺東區28校、關山區23校、成功區18校、大武區15校、離島區6校；研究者依據分區學校高年級原住民學童人數，決定分層抽樣比率如表3-2。

表 3-2 分層抽樣分配表

學區別	學校數	原住民高年級 學童人數	比 率	抽取人數
臺東市區	28	852	42%	258
關山區	23	406	20%	123
成功區	18	337	16%	99
大武區	15	388	18%	111
離島區	6	97	4%	25
總 計	90	2080	100%	616

（二）選取樣本

決定各學區抽樣人數後，首先將各地區學校予以編號，並隨機抽取調查之學校，所得結果如表3-3。

表 3-3 各學區學校抽樣情形

學區別	被抽樣學校		發出問卷份數	有效問卷份數	有效比例
	編號	校名			
臺東市區	2	復興國小	23	23	100%
	5	新生國小	32	31	97%
	7	豐榮國小	38	35	92%
	14	南王國小	42	40	95%
	15	知本國小	55	50	91%
	16	建和國小	18	18	100%
	20	東海國小	16	16	100%
	24	初鹿國小	23	20	87%
	28	太平國小	22	19	86%

（接下頁）

表 3-3 各學區學校抽樣情形（續）

學區別	被抽樣學校		發出問卷份數	有效問卷份數	有效比例
	編號	校名			
關山區	42	瑞豐國小	11	10	91%
	44	關山國小	35	33	94%
	47	電光國小	18	14	78%
	80	桃源國小	30	28	93%
	83	紅葉國小	20	19	95%
	85	初來國小	10	9	90%
成功區	53	興隆國小	10	9	95%
	55	北源國小	6	5	83%
	56	三民國小	25	23	92%
	59	三仙國小	25	22	88%
	60	和平國小	15	15	100%
	68	樟原國小	10	7	70%
大武區	30	香蘭國小	15	14	93%
	69	嘉蘭國小	36	36	100%
	70	介達國小	22	20	91%
	71	新興國小	25	21	84%
	73	安朔國小	8	6	75%
離島區	77	椰油國小	26	14	54%
總計		27校	616	557	90.4%

由於臺東縣各國小之原住民學童人數差異很大，因此為了達到各學區欲抽取之學童數，在 90 間學校中，共計調查了 27 間學校，發出 616 份問卷，有效問卷 557 份。其中幾所學校回收比率偏低原因分析，關山區電光國小發出 18 份，回收有效為 14 份，因為該校負責老師誤會有四名問卷對象為原住民籍，查驗學籍卡資料發現這四名學生身份於九十七學年第二學期初曾有變更異動為一般生，已不具原住民族身份，故將其列為無效樣本；另外，離島區抽樣椰油國小共發出 26 份，僅回收有效問卷為 14 份，原因是該校六年級有 9 位學童參加校外旅行與中小學運動會，長達一週不在校內之故，為求問卷回收時效所以負責老師僅就留校之 14 名原住民高年級學童進行問卷施測，並於三日後完成擲回寄給研究者，因此在回收率部份稍低於其它學校。

第三節 研究工具

本研究旨在了解臺東縣原住民國小高年級學童之身體意象現況及差異，根據目的使用「國小學童身體意象問卷」做為研究工具，用以檢測學童身體意象之現況；另在問卷基本資料欄位設定自填項目性別、BMI、族別、學區等自變項目。本研究採用之問卷內容與計分及信效度說明如下。

一、身體意象量表之內容與計分

（一）問卷內容

本研究採用郭乃真（2008）所編修的「國小學童身體意象問卷」（附錄一），問卷內容包含外表評價、健康評價、身體知覺與動作能力評估、身體部位滿意度四個部分。

（二）問卷計分

問卷計分方式採Likert五點量表，問卷包含：外表評價、健康評價、身體知覺與動作能力評估三大部份，每一題項皆採五點計分，得分定為「非常不同意」、「不同意」、「無意見」、「同意」、「非常同意」。第四部份為：身體部位滿意度則是每一題項採四點計分，選項及得分定為「非常不滿意」、「不滿意」、「滿意」、「非常滿意」。量表得分愈高顯示受試者對身體特定層面的意象表現愈高或愈好，反之則視為身體意象較低或較差。

二、量表信度與效度

該量表內部一致性Cronbach's α 係數為.923，各分量表信度係數Cronbach's α 值介於.81~.84之間，在.70以上； α 係數如在.80至.90之間即非常好（吳明隆，2006），表示其有良好的信效度。本量表之 α =.923信度頗佳，顯示出整份量表的同質性極高，本量表具有良好的內部一致性。

第四節 研究流程

本研究採問卷調查法方式進行，實施流程茲分別說明如下，並於圖3-2所示。

一、確立研究題目與目的

本研究以臺東縣原住民國小高年級學童為對象，針對身體意象主題，依文獻探討確立研究課題及研究目的，以瞭解臺東縣原住民國小高年級學童身體意象的現況，並探討在不同性別、BMI、族別、學區的臺東縣原住民國小學童之身體意象間的差異。

二、研究執行

研究題目確立後，即進行實證研究，本研究欲利用量表檢驗臺東縣原住民國小學童身體意象；採用郭乃真（2008）編修之「國小學童身體意象量表」，作為本研究身體意象變項之依據，獲得簽立量表使用同意書（附錄二）後，便進行問卷印製及施測階段。

三、施測階段

正式施測為避免低回收率所造成的無反應偏差破壞了樣本的代表性，一般將提高問卷回收率的方法大致分為事前聯繫、追蹤技術、問卷外觀及激勵技術等四類（黃俊英，1996），茲將其實際操作情形說明如下：

（一）事前聯繫

施測前先與指導教授討論，決定依臺東縣教育處所區分之臺東市區、關山區、成功區、大武區、離島區等五大學區為劃分，確立抽樣方法後選取共27間學校（詳細抽樣請見第三章第二節）。而後並以電話聯繫被抽樣學校之教務處人員說明本研究目的，且經該校同意並委由一位負責教師並取得聯繫後，將問卷分便寄送給各校之負責教師，並委託各校負責教師選取原住民高年級學童，可於健康體育或彈性時間等課堂上進行施測。

（二）追蹤技術

問卷寄出後施測前，便同步先以電話交交待並提醒各校負責教師問卷盡量在二個星期內完成，並再確認是否瞭解施測方式或有無相關提問；期間仍以電話關心實施進度或確認問卷施測情形等事宜。

（三）問卷外觀

問卷的印製採用A4直式橫書排版，以適當的行距、字形及單面列印以防止填答者遺漏作答，並在問卷中每一變項大標題做一標示，使填答者方便作答。

（四）激勵技術

在問卷設計上強調採匿名方式施測，所有資料僅供學術研究之用，以使填答者能安心填答。並在問卷上留下研究單位、指導教授姓名與研究者姓名；並在「施測說明書」（附錄三）中加留指導教授及研究生聯絡電話以取得填答者之信任。另外將施測所需的書寫工具原子筆，以贈送的方式給予每位受測學童，另贈送環保餐具組合給予各校受託協助施測的負責教師，以提升老師及學生協助本研究的意願性。

（五）施測方式

將問卷寄送到各校給負責教師時會附上施測說明函，說明含註明施測注意事項及引導語，並請老師在施測的過程要求學生要專心填寫，告知學生如何填寫及填寫完畢後重新檢查是否有漏答題項，以維持施測品質。

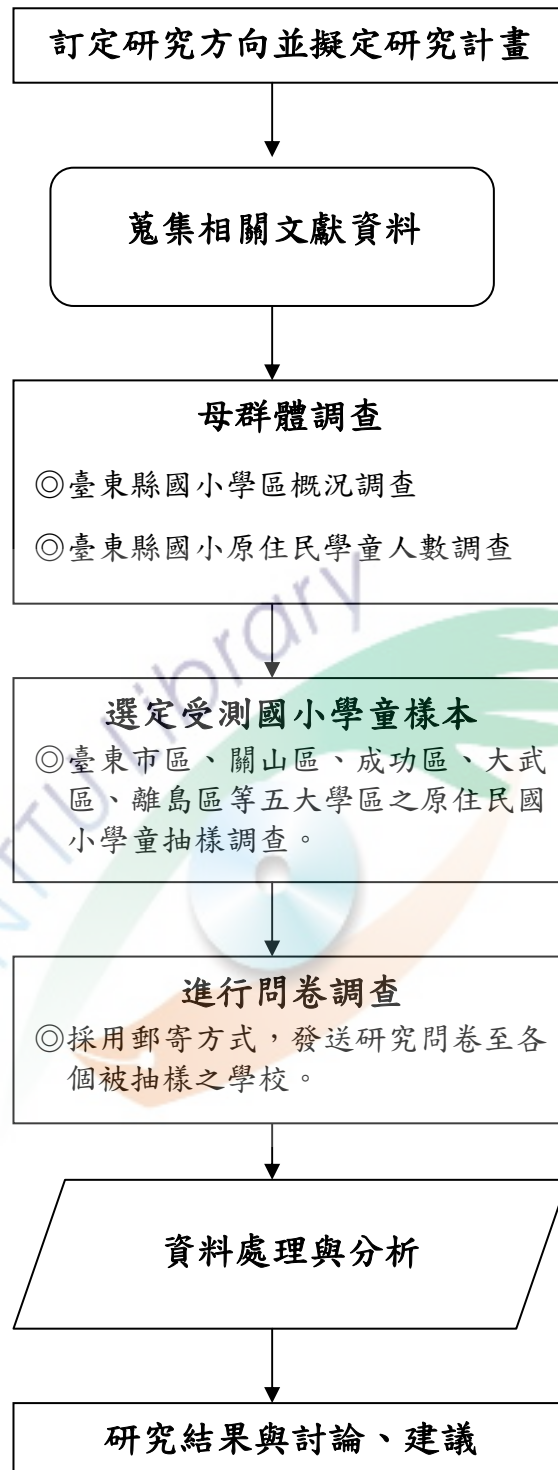


圖 3-2 研究流程圖

第五節 資料處理與分析

本節旨在說明問卷回收後的資料處理與統計分析，本研究資料之統計分析採用SPSS for Windows 12.0統計套裝軟體，而所選用的統計方法，乃是根據研究的及研究問題上的需要，同時兼顧變項測量尺度的不同，選擇適當之統計方法加以分析，所有統計水準皆訂為 $\alpha=.05$ ；資料處理與統計分析方法說明如下所述。

一、資料處理

研究問卷回收後，先剔除作答不完全及無效問卷，並將問卷整理進行編碼登錄，其編碼分類方法如下：

- (一) 性別項目中，男生代號為1；女生代號為2。
- (二) BMI項目中， $BMI \leq 16.4$ 列為「過瘦」代號為1； BMI 介於16.4~21.6列為「適中」代號為2； $BMI \geq 21.6$ 列為「過重」代號為3； $BMI \geq 23.9$ 列為「肥胖」代號為4。
- (三) 族別項目中，阿美族代號為1；排灣族代號為2；布農族代號為3；卑南族代號為4；雅美族代號為5；泰雅族、鄒族、賽夏族、太魯閣族、魯凱族、邵族、噶瑪蘭族、撒奇萊雅族等八族，因母群總數低於100人，故合併計算歸類為其它族代號為6。
- (四) 學區項目中，臺東市區代號為1；關山區代號為2；成功區代號為3；大武區代號為4；離島區代號為5。

二、統計分析

(一) 描述性統計

本研究將所收集之樣本資料作描述性統計，針對臺東縣原住民國小高年級學童之個人基本資料、身體意象資料，進行次數分配及百分比之分析。針對個人基本屬性、身體意象等量化資料，計算平均值與標準差，以瞭解臺東縣原住民國小高年級學童在身體意象之現況。

（二）獨立樣本 t 檢定

本研究使用獨立樣本 t 檢定，用來檢定臺東縣原住民國小高年級學童之個人基本屬性與身體意象是否有顯著差異，以性別之二分類變項為主。

（三）單因子變異數分析（one-way ANOVA）

本研究使用單因子變異數分析，以檢定臺東縣原住民國小高年級學童之個人基本屬性包含BMI、族別、學區等超過兩個分類之類別變項與身體意象是否具有顯著差異情形。此外，針對平均數有顯著差異之變項，進一步以雪費（Scheff）法進行事後多重比較，選擇雪費事後多重比較之原因在於大部分之事後檢定僅適用於每一組樣本人數相等時，而雪費事後多重比較可以適用於樣本數n不相等之情況，且此方法相較其他事後檢定屬於較為嚴格、檢定力強的一種多重比較法（邱皓政，2005）。



第四章 結果與討論

本章主要目的在敘述受試樣本於「臺東縣原住民國小學童身體意象之研究」問卷中填答的結果，並予以統計分析，以驗證本研究之研究問題。本章共分為三小節，第一節為樣本資料分析；第二節為臺東縣原住民國小學童身體意象現況；第三節為臺東縣原住民國小學童身體意象之差異分析。

第一節 樣本基本資料分析

本研究對象為臺東縣原住民國小高年級學童，以臺東縣教育處區分之地理學區為主，且不分族別進行抽樣，共計 616 位學童為正式施測對象。剔除填答不全、未依規定填答及有疑問之無效問卷，回收有效問卷共有 557 份，有效問卷回收率為 90.4%。

依問卷題目與分量進行編碼後，依個人背景屬性資料包含性別、BMI、族別、學區等，將問卷回收情形利用次數分配及百分比統計，對有效樣本進行描述統計，列於表4-1。性別方面，性別分佈以女性居多，女性共291人佔55.2%、男性為216人佔47.8%。BMI方面，BMI依照教育部九十七學年最新公告之體適能常模標準分為過瘦（ ≤ 16.4 ）、適中（ $16.4 \sim 21.6$ ）、過重（ ≥ 21.6 ）及肥胖（ ≥ 23.9 ）四種，研究對象BMI為適中者最多，男性為172人、女性197人，共計369人佔66.2%；過瘦原住民國小學童僅11人，男性為6人、女性5人佔2%；而過重學童男性38人、女性56人，共有94人佔16.9%；肥胖學童男性50人、女性33人，共有83人佔14.9%。

族別方面，本研究對原住民國小學童族別主要分為，阿美族、排灣族、布農族、卑南族、雅美族、其它族等六族，以阿美族人數比例最高，男性102人、女性134人，共有236人佔42.4%；排灣族男性53人、女性49人，共計102人佔18.3%；布農族男性34人、女性40人，共計74人佔13.3%；卑南族男性50人、女性49人，共計99人佔17.8%；雅美族人數最少，男性10人、女性各6人，共16人佔2.9%；其它族男性共有17人、女性共有13人，共計30人佔5.4%。學區方面：分為臺東市區、關

山區、成功區、大武區、離島區等五大學區，臺東市區原住民學童人數佔最多共有252人，男性110人、女性142人佔45.2%；關山區男性52人、女性61人，共有113人佔20.3%；成功區男性39人、女性42人，共有81人佔14.5%；大武區男性55人、女性42人，共有97人佔17.4%；最少為離島區男性10人、女性僅4人，共有14人佔2.6%。

表 4-1 樣本基本屬性表 (N=557)

樣本變項資料	人 數	男 性	女 性	百分比 (%)
性別				
男 生	266			47.8
女 生	291			52.2
BMI				
過 瘦	11	6	5	2.0
適 中	369	172	197	66.2
過 重	94	38	56	16.9
肥 胖	83	50	33	14.9
族別				
阿美族	236	102	134	42.4
排灣族	102	53	49	18.3
布農族	74	34	40	13.3
卑南族	99	50	49	17.8
雅美族	16	10	6	2.9
其它族	30	17	13	5.4
學區別				
臺東市區	252	110	142	45.2
關山區	113	52	61	20.3
成功區	81	39	42	14.5
大武區	97	55	42	17.4
離島區	14	10	4	2.6

第二節 臺東縣原住民國小學童身體意象現況

本研究以郭乃真所編修之「國小學童身體意象」量表作為研究工具，調查臺東縣原住民國小高年級學童之身體意象現況，不同個人背景之臺東縣原住民國小高年級學童在身體意象之表現，以下分述臺東縣原住民國小高年級學童身體意象之各構面情形：

表 4-2 身體意象分量表得分情形

變項名稱	平均數	標準差	標準化得分	排序
身體意象總量	136.68	19.27		
身體部位滿意度分量	21.62	4.49	77.21	1
健康評價分量	41.04	7.08	68.40	2
身體知覺與動作能力評估分量	30.28	6.80	67.28	3
外表評價分量	43.74	7.20	58.32	4

註：標準化得分 = (分量表得分平均值 ÷ 分量表滿分數) × 100

身體意象的呈現主要是原住民國小學童依內心感受與自我評價的反應程度回答；回答選項有五個，「非常同意」得 5 分、「同意」得 4 分、「無意見」得 3 分，以此類推。故所得分數愈高，表示身體意象得分愈高或愈滿意。由表 4-2 得知，臺東縣原住民國小學童身體意象經標準化得分排名後，身體部位滿意度得分最高為 77.21，其次依序為健康評價、身體知覺與動作能力評估，而得分最低為外表評價 58.32。

郭乃真(2008)發現，若對國小學童實施步行運動介入對其身體部位滿意度、外表評價、身體知覺與動作能力評估有改善的趨勢且達顯著差異，而且比較偏向於接受自己的體型、體態。與許多研究(王正松, 2005; 伍連女、黃淑貞, 1999; 陳美昭, 2006; 陳真美, 2001; Lewis & Scannell, 1995)有相類似之結果，認為高運動參與者的身體部位滿意度顯著優於低運動參與者。可見學童的身體意象與運動息息相關。

一、外表評價現況分析

由表4-3得知，得分平均值最高之前五題依序為我喜歡我現在的長相、我覺得我長得很好看、我喜歡自己在鏡子裡的樣子、我覺得自己走路的姿勢很好看、我覺得我的體重是剛好的。而得分平均值最低的五題依序為因為我的長相，使我覺得一生沒有希望、因為我的體型，使我無法參與一些比賽或運動、我覺得我的肚子太大了、我覺得我太胖了、我覺得我自己的體型很難看。

由身體意象外表評價分量得分排序中發現，臺東縣原住民國小學童對於長相、外表好看的自我評價滿意比例較高，其中前五名中即有對自己體重評價認為剛好；反之，臺東縣原住民國小學童亦覺得自己長相覺得一生沒有希望得分為最低。因此，發現臺東縣原住民國小學童在身體意象表現上對於自我的外表與體態是具有正向且滿意，得分結果顯示臺東縣原住民國小學童在外表評價並不認為自己長相覺得一生沒有希望或是體型太胖、肚子太大、體型難看。

在外表評價分量總平均得分為43.74，以第2題「我喜歡我現在的長相」的平均得分最高為3.53 ($SD=1.08$)，其次是第1題「我覺得我長得很好看」的平均得分為3.41 ($SD=1.06$)，依序為第13題「我喜歡自己在鏡子裡的樣子」，第7題「我覺得自己走路的姿勢很好看」的平均得分為3.17 ($SD=1.04$)，第10題「我覺得我的體重是剛好的」的平均得分為3.14 ($SD=1.19$)，第8題「我覺得自己跑步的姿勢很好看」的平均得分為3.13 ($SD=1.05$)，第9題「跟同年紀的人比起來，我的身高是剛好的」的平均得分為3.12 ($SD=1.21$) 和第11題「在同學眼中，大多數的人認為我的體重是正常的」的平均得分相同 ($SD=1.16$)，第3題「我看起來比我大部分的朋友好看」的平均得分為3.00 ($SD=1.08$)，第6題「我覺得我太矮了」的平均得分為2.83 ($SD=1.33$)，第12題「我覺得我自己的體型很難看」的平均得分為2.68 ($SD=1.17$)，第4題「我覺得我太胖了」的平均得分為2.62 ($SD=1.31$)，第5題「我覺得我的肚子太大了」的平均得分為2.43 ($SD=1.23$)，第15題「因為我的體型，使我無法參與一些比賽或運動」的平均得分為2.19 ($SD=1.22$)，而第14題「因為我的長相，使我覺得一生沒有希望」的平均得分最低為2.17 ($SD=1.13$)。

由各題排名可知，得分最高的題項「我喜歡我現在的長相」(3.53分)，表示研究對象對於外表評價大多喜歡現在的長相，且具有對自我外表長相自信的正向

表現。由於尤媽媽（2001）指出，身體意象會因發展階段的不同，隨著個體的年齡生長發育而改變；賈文玲（2000）也發現，不同年齡的青少年，其在身體形象量表之滿意度會有所不同。另外林宜親（1997）對於國小六年級及國中生之研究發現，年齡會有差異。但周玉真（1992）則在國高中生的身體意象滿意度的研究中發現，他們不會因年級的不同而有所差異。李曉蓉（1997）、林宜親（1998）之研究也發現，青少年的身體意象不因年齡的不同而有差異。可見臺東縣國小原住民高年級階段的學童已經會隨生長發育而改變自己對身體的看法，且重視自己的長相。

表 4-3 外表評價現況分析表（N=557）

題號	分量構面及所屬題目	平均數	標準差
	外表評價分量總平均得分	43.74	7.20
2	我喜歡我現在的長相。	3.53	1.08
1	我覺得我長得很好看。	3.41	1.06
13	我喜歡自己在鏡子裡的樣子。	3.20	1.16
7	我覺得自己走路的姿勢很好看。	3.17	1.04
10	我覺得我的體重是剛好的。	3.14	1.19
8	我覺得自己跑步的姿勢很好看。	3.13	1.05
9	跟同年紀的人比起來，我的身高是剛好的。	3.12	1.21
11	在同學眼中，大多數的人認為我的體重是正常的。	3.12	1.16
3	我看起來比我大部分的朋友好看。	3.00	1.08
6	我覺得我太矮了。	2.83	1.33
12	我覺得我自己的體型很難看。	2.68	1.17
4	我覺得我太胖了。	2.62	1.31
5	我覺得我的肚子太大了。	2.43	1.23
15	因為我的體型，使我無法參與一些比賽或運動。	2.19	1.22
14	因為我的長相，使我覺得一生沒有希望。	2.17	1.13

二、健康評價現況分析

本研究健康評價分量現況由表4-4得知，得分平均值最高之前五題依序為在我的生命中，擁有健康是很重要的、我是個開朗的人、當我生病時，我覺得我可以很快康復、我是一位身體健康的人、我很少覺得身體不舒服。而得分平均值最低的五題依序為我覺得我很容易生病、我覺得我的優點比缺點多、我是一位身體強壯的人、面對任何事情，我總是很樂觀、我覺得我每天都精神很好。

在健康評價分量總平均得分為41.04，以第12題「在我的生命中，擁有健康是很重要的」的平均得分最高為4.22 ($SD=.99$)，其次是第9題「我是個開朗的人」的平均得分為3.66 ($SD=1.08$)，第6題「當我生病時，我覺得我可以很快康復」的平均得分為3.63 ($SD=1.10$)，第3題「我是一位身體健康的人」的平均得分為3.51 ($SD=1.09$)，第1題「我很少覺得身體不舒服」的平均得分為3.43 ($SD=1.13$)，第5題「和同學比起來，我很少生病」的平均得分為3.42 ($SD=1.10$)，第7題「在同學眼中，我是個健康的人」的平均得分為3.42 ($SD=1.00$)，第8題「我覺得我每天都精神很好」的平均得分為3.41 ($SD=1.07$)，第10題「面對任何事情，我總是很樂觀」的平均得分為3.41 ($SD=1.08$)，第4題「我是一位身體強壯的人」的平均得分為3.17 ($SD=1.13$)，第11題「我覺得我的優點比缺點多」的平均得分為3.15 ($SD=1.07$)，而第2題「我覺得我很容易生病」的平均得分最低為2.61 ($SD=1.20$)。

在健康評價分量各題得分排序中發現，原住民國小學童認知擁有健康是重要的為最高得分題目，且認為自己是開朗、健康者為平均得分最高的前三項題目；而得分最底的是我覺得我很容易生病的反向題目，表示原住民國小學童自覺健康的重要且肯定自己是個健康人並不易生病。研究結果可知，在國小高年級階段的原住民學童對自己健康的重要性呈現具有正面積極的看法，與尤媽媽（2002）、林佳郁（2003）的說法一致，當個人的認知反應顯著時，對個人有很大的利害關係時，認知反應較為強烈。顯示臺東縣原住民國小學童也明白在自己的生命歷程中，擁有健康是件重要的事。

拜科技所賜之結果，現今學童課後最大的休閒娛樂竟是打網路遊戲及看電視，因此身體的活動量可能大不如前，雖然原住民的運動能力受到相當多學者的肯定與研究，然而在青少年階段的原住民學童受到社會文化和現代生活型態等因

素影響，原住民學童在體能上的優勢是否已逐漸消失，多少可從原住民學童之體育表現得知，其健康狀況也會被影響。自覺健康的狀況評價，可由疾病和身體的運動能力來討論，其中基本運動能力的量受到遺傳、營養等許多因素影響，原住民學童的生長發育速度非常不一，就原住民學童基本運動能力表現的而言，除了來自遺傳的體能外，後天的營養和發展也具有其重要性存在值得重視。

表 4-4 健康評價現況分析表 (N=557)

題號	分量構面及所屬題目	平均數	標準差
	健康評價分量總平均得分	41.04	7.08
12	在我的生命中，擁有健康是很重要的。	4.22	.99
9	我是個開朗的人。	3.66	1.08
6	當我生病時，我覺得我可以很快康復。	3.63	1.10
3	我是一位身體健康的人。	3.51	1.09
1	我很少覺得身體不舒服。	3.43	1.13
5	和同學比起來，我很少生病。	3.42	1.10
7	在同學眼中，我是個健康的人。	3.42	1.00
8	我覺得我每天都精神很好。	3.41	1.07
10	面對任何事情，我總是很樂觀。	3.41	1.08
4	我是一位身體強壯的人。	3.17	1.13
11	我覺得我的優點比缺點多。	3.15	1.07
2	我覺得我很容易生病。	2.61	1.20

三、身體知覺與動作能力評估現況分析

關於身體知覺與動作能力評估分量的題目共有九題，可由表 4-5 得知得分平均值最高之前三題依序為，我爬一層樓的樓梯也不會覺得累、彎腰的動作對我來說很簡單、我覺得我跑得不慢。而得分平均值最低的三題依序為跳高的動作對我來說一點都不困難、我可以輕鬆的完成每一件事而不會覺得累、我跑完一圈操場也不會覺得喘。

在身體知覺與動作能力評估分量總平均得分為30.28，其中以第6題「我爬一層樓的樓梯也不會覺得累」的平均得分最高為3.73 ($SD=1.09$)，其次是第4題「彎腰的動作對我來說很簡單」的平均得分為3.49 ($SD=1.13$)，第7題「我覺得我跑得不慢」的平均得分為3.49 ($SD=1.15$)，第2題「我學習運動的技巧很快」的平均得分為3.45 ($SD=1.06$)，第1題「我的身體耐力很好」的平均得分為3.41 ($SD=1.07$)，第3題「我是一個很有力氣的人」的平均得分為3.33 ($SD=1.05$)，第5題「我跑完一圈操場也不會覺得喘」的平均得分為3.26 ($SD=1.17$)，第9題「我可以輕鬆的完成每一件事而不會覺得累」的平均得分為3.16 ($SD=1.09$)，而第8題「跳高的動作對我來說一點都不困難」的平均得分最低為2.96 ($SD=1.19$)。

由身體意象之身體知覺與動作能力評估分量得分排序中發現，臺東縣原住民國小學童知覺自己身體動作能力爬一層樓的樓梯也不會覺得累、彎腰和跑步都自覺呈正向同意的取向表現；反之覺得跳高動作一點都不困難與跑完一圈操場也不會覺得喘為得分偏低，表示臺東縣原住民國小學童對於跳高表現與跑操場會覺得喘的動作能力較差。在陳美昭（2006）研究中提出有規律運動者在外表評價、體能評價、體能適應、健康評價、健康適應及身體滿意度均高於無規律運動者，表示身體知覺與動作能力將影響國小學童的身體意象。郭乃真（2008）也發現，當步行運動介入可以有效改善實驗組的身體意象、外表評價、健康評價、身體知覺與動作能力評估和身體部位滿意度。但是陳忠勝（2007）指出，青少年身體活動量與身體意象沒有關聯，而且低身體活動量青少年身體意象沒有性別差異，唯有高身體活動量青少年之身體意象有性別差異，青少男高於青少女。

要培養學童的動作能力，首先要了解其動作發展的程度，才能施以有效的教學方法。從生長環境對身體生長的影響觀點來說，原住民學童長期若生長在地勢

陡峭、空氣清新的山地，一切的生活、上學、工作等均需利用體力無數，所以從小就奠定了肌力、耐力、敏捷性、柔軟性、協調性等運動所需基本能力的良好基礎。相較於都會區裡的原住民學童，或許在體能上和山地地區的原住民學童有所差異，但其對自我身體知覺與動作能力的評價和看法，可進一步深究。

表 4-5 身體知覺與動作能力評估現況分析表 (N=557)

題號	分量構面及所屬題目	平均數	標準差
	身體知覺與動作能力評估分量總平均得分	30.28	6.80
6	我爬一層樓的樓梯也不會覺得累。	3.73	1.09
4	彎腰的動作對我來說很簡單。	3.49	1.13
7	我覺得我跑得不慢。	3.49	1.15
2	我學習運動的技巧很快。	3.45	1.06
1	我的身體耐力很好。	3.41	1.07
3	我是一個很有力氣的人。	3.33	1.05
5	我跑完一圈操場也不會覺得喘。	3.26	1.17
9	我可以輕鬆的完成每一件事而不會覺得累。	3.16	1.09
8	跳高的動作對我來說一點都不困難。	2.96	1.19

四、身體部位滿意度現況分析

由表 4-6 得知，得分平均值最高之前三題依序為五官（眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴、眉毛）、頭髮（顏色、長度、捲髮直髮、髮量多少）、整體外表。而得分平均值最低的三題依序為體重、下半身（屁股、大腿、小腿、腳部）、身高。由身體部位滿意度分量得分排序中發現，臺東縣原住民國小學童最滿意自己的五官、頭髮和整體外表；最不滿意的主因則是自己的體重，其次是下半身和自己的身高。

在身體部位滿意度評價分量中總平均得分為21.62，平均得分最高為第1題「五官（眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴、眉毛）」3.31 ($SD=.79$)，其次是第2題「頭髮（顏色、長度、捲髮直髮、髮量多少）」的平均得分為3.25 ($SD=.80$)，第7題「整體外表」的平均得分為3.11 ($SD=.92$)，第3題「上半身(肩膀、手臂、胸部、肚子、腰部)」的平均得分為3.06 ($SD=.87$)，第5題「身高」的平均得分為3.05 ($SD=.99$)，第4題「下半身（屁股、大腿、小腿、腳部）」的平均得分為2.95 ($SD=.93$)，而平均得分最低為第6題「體重」2.88 ($SD=.99$)。

王麗瓊（2001）認為女生及體重較重者對身體的評價較其他對象為差，但對身體外表的關注（身體意象之取向）則較為在意。王宣婷（2007）女學生比男學生較容易把自己的體重歸為過重，而且學生的知覺會影響到其生活快樂度。本研究結果也呈現相同的情形。

表 4-6 身體部位滿意度現況分析表 (N=557)

題號	分量構面及所屬題目	平均數	標準差
	身體部位滿意度分量總平均得分	21.62	4.49
1	五官（眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴、眉毛）。	3.31	.79
2	頭髮（顏色、長度、捲髮直髮、髮量多少）。	3.25	.80
7	整體外表。	3.11	.92
3	上半身（肩膀、手臂、胸部、肚子、腰部）。	3.06	.87
5	身高。	3.05	.99
4	下半身（屁股、大腿、小腿、腳部）。	2.95	.93
6	體重。	2.88	.99

第三節 臺東縣原住民國小學童身體意象之差異分析

本節將身體意象總量表及其分量表與性別變項進行 t 考驗，而BMI、族別及學區等變項進行單因子變異數分析。統計分析結果如下：

一、不同性別的差異

由表4-7可知，臺東縣原住民國小學童於性別變項中於身體意象總構面與身體知覺與動作能力評估分項構面具有顯著差異 ($p < .01$)，男生高於女生；而身體部位滿意度分項構面上也呈現有差異 ($p < .01$) 之情形同為男生高於女生，其餘身體意象之各項分量與性別變項經 t 考驗結果則無顯著差異。此研究結果與王麗瓊 (2001)、陳一德 (2008)、趙國欣 (2005)、蔡雅琴 (2006)、葉麗珠 (2006)、蔡杏汶 (2007) 等人的研究顯示男生對身體意象與身體知覺與動作能力評估、身體滿意較女生高的研究結果相似；卻與蔡坤典 (2008) 的研究不同，該研究發現高年級女學童在外表取向較男學童高，有性別上的差異。

本研究發現在性別上具顯著的差異，可能的原因是不同的性別所追求的理想體型也會不同，這反應在男女生所關注的身體部位上之差異，所以導致在本研究中產生顯著差異。

表 4-7 不同性別在身體意象之 t 考驗分析表

量 表 構 面	性別變項	個 數	平均數	標準差	t 值
身體意象	男 生	266	139.46	19.85	3.28**
	女 生	291	134.13	18.39	
外表評價	男 生	266	44.26	7.32	1.65
	女 生	291	43.25	7.07	
健康評價	男 生	266	41.50	6.95	1.45
	女 生	291	40.63	7.18	
身體知覺與動作能力評估	男 生	266	31.44	6.99	3.87**
	女 生	291	29.22	6.45	
身體部位滿意度	男 生	266	22.26	4.52	3.26**
	女 生	291	21.03	4.38	

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

二、不同BMI的差異

由表4-8得知，BMI於身體意象上呈顯著差異 ($F=3.33, p<.01$) 於事後比較中發現，身體質量指數適中者對身體部位滿意度表現上大於過重與肥胖者達到極顯著差異。此外，對於健康評價、身體知覺與動作能力評估分項於事後比較中，卻沒發現任何二組平均數達到顯著差異。原因可能雪費法較保守，因而有時變異數分析之F值雖然達顯著，但事後比較卻無法達到任兩組平均數達顯著差異（吳明隆、涂金堂，2006）。

王麗瓊（2001）指出，體重較重者對身體的評價較其他對象為差，但對身體外表或體重過重的關注（身體意象之取向）則較為在意。蔡雅琴（2006）則認為，體重重視程度方面男生顯著低於女生；蔡坤典（2008）研究發現，體型分類較輕的學童顯著高於體型分類較重的學童；與本研究結果相符。王阿說（2001）針對屏東縣一般學童與原住民學童國小高年級學童，在體適能發展方面研究也發現，除了（BMI）較不理想外，其瞬發力、柔軟度、肌（耐）力、心肺耐力等皆達全國普查的一般平均水準，其中原住民學童在瞬發力、肌（耐）力、心肺耐力較一般學童為佳。可見肥胖的現象在現在學童間已成為普遍現象，且原住民學童和非原住民學童並無差異，皆受到肥胖潮流的影響。

相關研究資料中也指出，原住民在日據殖民時期之前，健康狀態較漢人好，但「因長期處於社會經濟邊緣，加上冷漠、忽視，才造成如今在公共衛生上極度弱勢」（陳美霞，2006）。最近，衛生署新完成的大規模國小學童飲食調查發現，孩童吃點心、零食竟占每日攝取總熱量與糖類兩成之多，肉、蛋、豆類攝取量高達建議量兩倍，奶類、蔬果卻少得可憐。不少學童小小年紀就血糖過高，近兩成學童血液中膽固醇過高。專家擔心下一代慢性疾病恐提早上身，呼籲家長及學校要花心思關注孩子的飲食功課（吳幸娟、李美璇，2006）。九年一貫「健康與體育學習領域」課程實施後，體育課由三節減為兩節課，造成學生運動時間減少，臺灣師範大學程紹同教授於九十七年提出建議，可以將學生體適能護照，從現行由體育老師保管，改由學生家長來負責，由家長來督促子女的體適能表現，鼓勵孩子利用日常生活或週末親職時間，多多從事體能活動，以彌補在校運動不足的問題。

表 4-8 不同 BMI 之身體意象差異分析表

依變數	變異來源	平方和	自由度	均方和	F 檢定	事後比較
BMI						
身體意象	組間	3663.60	3	1221.20	3.33**	無差異
	組內	202774.93	553	366.68		
	總和	206438.53	556			
外表評價	組間	290.17	3	96.73	1.87	
	組內	28544.03	553	51.62		
	總和	28834.20	556			
健康評價	組間	429.29	3	143.10	2.89*	無差異
	組內	27404.75	553	49.56		
	總和	27834.05	556			
身體知覺與 動作能力評估	組間	434.43	3	144.81	3.17*	無差異
	組內	25247.87	553	45.66		
	總和	25682.30	556			
身體部位 滿意度	組間	357.74	3	119.25	6.08***	適中 > 過重 > 肥胖
	組內	10844.03	553	19.61		
	總和	11201.78	556			

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

三、不同族別的差異

不同族別於身體意象表現中並未達顯著差異。表示臺東縣原住民國小學童不因自己族別的不同而影響個體於身體意象的自覺表現，無論是人數最多的阿美族或是最少的雅美族學童，皆能對於自己的身體意象具有正向的知覺和評價。

一般人的印象中，原住民似乎僅在體能方面表現較非原住民優異（徐國揚、吳碧蓮，2004）；在王齡慶（1992）、林麗惠（2000）、楊國樞（1986）研究中指出，原住民國小學童的認知發展、自我概念等特質，均較平地學生為弱，因此，會影響學習造成低教育成就，並且衍生形成自卑感、心理退縮，這些心理特質將不利於學習；與本研究結果有所出入。由此得知，臺東縣原住民國小學童對於身體意象的態度與評價，並不因自身的族別不同而有產生差異，且時代的變遷和知識與資訊的累積，在學業成就表現上歸因於自卑和心理退縮等現象，可再究其相關影響因素進行研究，而非但是種族因素單一層面所致。

台灣地區原住民在傳統文化背景、特殊風俗文化、生活習性與環境上與台灣地區一般民眾有極大的差異，其健康狀況及健康相關行為亦與台灣地區民眾迥異。世界衛生組織呼籲一個國家的健康政策不應只注重全體國民的平均健康指標，制定政策時應該同時考量族群中的健康分佈情形（陳品玲、陳怡樺，2009）。李加耀（1998）從學術研究的角度在「提昇原住民運動文化及身體素質的研究風氣」一文中指出台灣的九大族原住民中，每一族皆有特殊的身體運動文化，尤其是原住民的日常生活和祭典禮儀所存在的種種身體運動，有其特定的方式和意義，對於學童或青少年身體意象的看法是否具影響力，值得深入瞭解和探討。

表 4-9 不同族別之身體意象差異分析表

依變數	變異來源	平方和	自由度	均方和	F 檢定	事後比較
族別						
身體意象	組間	1474.88	5	294.99	0.79	
	組內	204963.66	551	371.99		
	總和	206438.53	556			
外表評價	組間	374.06	5	74.81	1.45	
	組內	28460.15	551	51.65		
	總和	28834.21	556			
健康評價	組間	205.83	5	41.17	0.82	
	組內	27628.22	551	50.14		
	總和	27834.05	556			
身體知覺與 動作能力評估	組間	30.42	5	6.08	0.13	
	組內	25651.89	551	46.56		
	總和	25682.31	556			
身體部位 滿意度	組間	184.03	5	36.81	1.84	
	組內	11017.75	551	19.99		
	總和	11201.78	556			

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

四、不同學區的差異

在不同學區於身體意象分析中外表評價構面呈現顯著差異 ($F=2.66, p < .05$)，於雪費法事後比較發現，臺東市學區原住民國小學童之外表評價高於成功學區之原住民國小學童達顯著差異；而在其它構面則未達顯著水準。

台灣教育城鄉差距嚴重，政府資源有限，原住民大多住在偏遠山區，但生活習慣、文化語言有漸漸被非原住民社會融合的趨勢（鍾瑞彬，2005）。有鑑於此，居住在台東市區的原住民國小學童，擁有在地理、物資或生活機能等的便利條件，其經濟條件相較於成功海岸線地區的原住民國小學童明顯形成對比。在林宜親、林薇（2000）研究結果指出，家庭社經地位較高的青少年，他們對於自己的外表、身體各部位的滿意程度較高。但是黃雅婷（2000）研究時發現，不同家庭社經地位之國中女生在其身體意象並無顯著差異；與周玉真（1992）、賈文玲（2001）的研究結果相符。由此可見，青少年的身體意象與家庭社經地位間的關係，並未得到一致的結果。臺東縣因地理環境特殊幅員狹長，地處極偏遠成功鎮的原住民學童，位居於交通較不方便，生活水準較低的地區，社區文化、經濟、各方面也較一般台東市地區學童較為落後，而且在學校學生人數較少，學校面積較小，以致於各種教育資源較為不足等環境條件下，將影響學童的身心健康的問題，已經成為教育當局不容忽視的問題。

表 4-10 不同學區之身體意象差異分析表

依變數	變異來源	平方和	自由度	均方和	F 檢定	事後比較
學區						
身體意象	組間	1754.18	4	438.54	1.18	台東市區> 成功區
	組內	204684.36	552	370.81		
	總和	206438.53	556			
外表評價	組間	545.17	4	136.29	2.66*	
	組內	28289.04	552	51.25		
	總和	28834.21	556			
健康評價	組間	85.01	4	21.25	0.42	
	組內	27749.05	552	50.27		
	總和	27834.05	556			
身體知覺與 動作能力評估	組間	183.70	4	45.92	0.99	
	組內	25498.61	552	46.19		
	總和	25682.31	556			
身體部位 滿意度	組間	82.69	4	20.67	1.03	
	組內	11119.09	552	20.14		
	總和	11201.78	556			

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

五、小結

綜合上述原因得知，臺東縣原住民國小學童可能因為所居環境的地理條件、個體發育生長在身體質量指數的不同等因素，造成特定地區及不同體態的原住民國小學童對自身外表評價及身體部位滿意度有著不同的差異表現。

研究發現，於居住臺東市區的原住民國小學童歸因其所居住的的環境條件便利、繁榮度高及人口多，在物資及資訊的獲得較其它地區來得多、來得快，受到多元的訊息刺激而影響了對身體的看法，使其對外表的重視和評價滿意程度高於其它地區的原住民國小學童；另外在身體質量指數方面，身體質量指數屬適中者對於自己身體部位滿意度相較其它體位者優，顯示維持健美身材並維持良好發育生長與適宜的體重，亦能提昇對身體意象的正向態度。另於不同族別間之身體意象並無差異情形，可再進行相關對象或族群更深入之研究探討。



第五章 結論與建議

本研究旨在探討臺東縣原住民國小高年級學童身體意象之現況，以及瞭解不同個人背景之臺東縣原住民國小高年級學童在身體意象表現上形成的差異情形，分析完所得之資料後，以下根據研究結果分別提出結論與建議。

第一節 結論

本研究係採問卷調查法，以臺東縣原住民國小學童共557位為研究對象，探討其身體意象之外表評價、健康評價、身體知覺與動作能力評估及身體部位滿意度之現況與差異，根據研究目的、結果與討論，所得之結論如下：

一、臺東縣原住民國小學童身體意象之現況

在外表評價方面，以「我喜歡我現在的長相」得分最高，而以「因為我的長相，使我覺得一生沒有希望」最低。以各個題項中，臺東縣原住民國小學童對自己的長相、體重、走路姿勢等皆多為正向看法，反應出臺東縣原住民國小學童對於自己長相具有自信。

在健康評價方面，得分最高為「在我的生命中，擁有健康是很重要的」，得分最低為「我覺得我很容易生病」。原住民學童對於健康的重要性有著高度的重視，並自覺自己是個不容易生病的人。

身體知覺與動作能力評估方面，以「我爬一層樓的樓梯也不會覺得累」得分最高，「跳高的動作對我來說一點都不困難」得分最低。原住民學童可以勝任爬樓梯，對於跳高的動作是感到有困難度。

在身體部位滿意度方面，以「五官（眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴、眉毛）」的滿意得分最高，得分最低的是「體重」。原住民學童對於自己的五官感到滿意。

二、不同背景變項之臺東縣原住民國小學童的身體意象差異

原住民學童在身體意象之身體知覺與動作能力評估構面與身體部位滿意度方面男生皆顯著高於女生。身體質量指數適中者對身體部位滿意度表現上大於過重與肥胖者達到極顯著差異。不同族別於身體意象表現中並未達顯著差異，不因自身的族別不同而有差異。臺東市學區原住民學童之外表評價顯著高於成功學區之原住民學童達顯著差異。



第二節 建議

根據研究問題所得之研究結果，提出各層面之建議如下：

一、在性別方面

本研究中以性別差異分析結果男女生具有差異，表示不同性別所追求的理想體型有所不同，而且男女生所關注的身體部位與外表的滿意度也會不同，若以西方的理想身形加諸在國人身上，讓錯誤的觀念一再灌輸給國人，恐會導致女學生過度要求纖瘦體型的訊息，且一再被渲染，將會造成對女性體型的不滿意，所以，應加強女學生的身體意象教育，避免女學生對自己身體感到不滿意或自卑，更應符合本土民風和國情，以健康為訴求來維持體型並導正對體態或外表評價等的正確看法。

二、身體質量指數方面

本研究發現臺東縣原住民國小學童中，身體質量指數過重與肥胖者在身體意象方面自評與滿意度較差，建議在日常教學與學習輔導時，應格外留意學童在建構身體自我意象與概念方面的情境與方法。

三、族別方面

在不同族別的差異分析中，臺東縣原住民國小學童不會因族別的不同而產生在身體意象的差異；建議在學校層面可給予健康教育和心理衛生等課程的強化，並且破除種族的差異，符應時代多元文化觀念的潮流，讓學童多元的學習並能分享和包容他人，以健全其身心。

四、學區方面

臺東縣原住民國小學童的研究參與者中，位於臺東市學區的原住民國小學童對身體意象的外表評價認知情況，比其它學區之原住民學童來得正向，且與成功學區明顯呈現差異現象；因此教育單位可推廣健康身心的活動或課程，結合在地

資源並擴充資訊的提供，而學校教師應協助原住民國小學童建立更正向的身體意象觀念，並幫助學生去接受、喜愛自己的身體，以避免產生錯誤的身體意象之認知，打破在地理環境、生活機能和資訊傳遞上條件的差異。



參考文獻

一、中文部份

- 內政部 (2009)。內政部統計資訊服務網。2009 年 4 月 1 日，取自：http://www.moi.gov.tw/stat/news_content.aspx?sn=2084
- 尤媽媽 (2002)。大學生體型及其身體意象相關因素之研究—以中原大學新生為例。臺灣師範大學衛生教育學系博士論文，未出版，臺北市。
- 文星蘭 (2004)。高中職學生身體意象與減重意圖之研究。國立臺北護理學院醫護教育研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 王正松 (2005)。性別和運動行為對大學生身體意象的影響研究。大專體育學刊，7 (1)，79-89。
- 王阿說 (2001)。屏東縣一般學童與原住民學童體適能之比較研究。國立屏東師範學院碩士論文，未出版，屏東市。
- 王震武、林文瑛、林烘煜、張郁雯、陳學志 (2001)。心理學。臺北：學富。
- 王麗瓊 (2001)。國中生身體意象之相關因素分析研究。臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 王齡慶 (1992)。少數族群青少年學校生活適應之相關因素探討。國立政治大學教育研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 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。國立臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 伍曼麗 (1999)。舞蹈欣賞。臺北：五南。
- 伍連女、黃淑貞 (1999)。臺北市高職學生身體意象與運動行為之研究。學生衛生，35，1-32。
- 江承曉 (2002)。南區專科學生身體意象與社交適應行為相關性之研究。衛生教育學報，17，147-168。
- 行政院原住民族委員會 (2009)。原住民族行政網首頁。2009 年 4 月 6 日，取自：<http://www.apc.gov.tw/main/index.jsp>
- 余伯泉、李茂興 (2003)。社會心理學 (第三版)。臺北：弘智。

- 吳秀華（2004）。高職學生身體意象與生活適應相關研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系所碩士論文，未出版，彰化市。
- 吳幸娟、李美璇（2006）。國小學童兩成膽固醇過高。蘋果日報，2006年12月3日A12版。
- 吳明隆、涂金堂（2006）。SPSS與統計應用分析。臺北：五南。
- 宋鎮照（1997）。社會學。臺北：五南。
- 李加惠（1997）。青少年發展，臺北：心理。
- 李加耀（1998）。提昇原住民運動文化及身體素質的研究風氣。臺灣省學校體育，8（44），55-57。
- 李碧霞、陳靜敏（2004）。國小高年級學童身體意象、自尊與身體活動之研究。醫護科技學刊，7（1），43-55。
- 李曉蓉（1997）。青少年身體意象與自尊、沮喪相關之研究。高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 李依齡（2005）。大專院校舞蹈系學生身體意象社會因素與飲食失調之研究。國立體育學院教練研究所碩士論文，未出版，桃園縣。
- 李幸玲（2004）。高雄市高職學生自尊、身體意象及性行為之研究。中國文化大學生活應用科學研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 李雅雯（2005）。因應他人對自身外表的負面評價-對情緒、身體意象與自尊的影響。輔仁大學心理學系碩士論文，未出版，臺北市。
- 谷宗芸（2006）。臺北縣國小高年級學童自我概念、挫折容忍力與學業成就之研究。銘傳大學教育研究所碩士在職專班碩士論文，未出版，臺北市。
- 卓石能（2002）。都市原住民學童族群認同與其自我概念生活適應之關係研究。國立屏東師範學院碩士論文，未出版，屏東市。
- 周玉真（1992）。青少年的身體意象滿意度與其自我概念、班級同儕關係之相關研究。國立彰化師範大學輔導研究所之碩士論文，未出版，彰化市。
- 林宜親（1998）。青少年體型意識與節制飲食行為之研究。國立臺灣師範大學家政教育研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 林麗惠（2000）。原住民與非原住民學童的認知風格、推理表現與問題解決表現

- 之相關研究-以桃園縣平地國小學童為例。國立新竹師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，新竹市。
- 林旭龍（1994）。國立臺北護專八十二學年度新生女子減肥意識、體型誤認有關之健康科學研究。國立臺北護專學報，11，67-95。
- 林育如（2007）。「販賣玩美」：女性身體意象於影像藝術表現之創作。高雄師範大學視覺設計學系碩士論文，未出版，高雄市。
- 林佳郁（2003）。臺北市社區大學女性學員塑身美容課程經驗之身體意象及學習動機研究。國立臺灣師範大學社會教育研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 林宜親、林薇（2000）。青少年體型意識與節制飲食行為之研究。中華衛誌，19（1），33-41。
- 林雅麗、稅尚雪（2006）。職業婦女參與健身運動對身體意象之探討。大專體育，83，148-153。
- 邱皓政（2005）。統計原理與分析技術。臺北：雙葉。
- 洪建德、鄭淑慧（1992）。臺北地區女學生的身體形象和飲食行為。中華衛誌，11（4），316-325。
- 洪琬卿（2001）。「身」援美麗，哈「瘦」第一?!。張老師月刊，12（288），6-30。
- 唐妍蕙（2003）。社會壓力對身體意象與飲食障礙問題影響之探討。國立成功大學公共衛生研究所碩士論文，未出版，臺南市。
- 徐國揚、吳碧蓮（2004）。不同認知適配性原住民選手在溝通滿意度、學習動機集團對滿意度的比較。原住民季刊，33，5-18。
- 張春興（1989）。張氏心理學辭典。臺北：東華。
- 張春興（1994）。教育心理學—三化取向的理論與實踐。臺北：東華。
- 張淑珍（1987）。某大學女生體型意識、肥胖度、健康與飲食生活關係之研究。國立陽明醫學院公共衛生研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 張滿玲（1999）。社會心理學。臺北：雙葉。
- 張維揚（2003）。北區某醫學校院學生身體意象對減重意圖之影響及其相關因素之探討。臺北醫學大學醫學研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 張曉亭、鍾曉雲（2002）。肥胖學童之判定與危險疾病。大專體育，60，164-168。

教育部（2009）。體適能常模身體質量資料。2009 年 4 月 4 日，取自：

<http://www.fitness.org.tw/TW/index.html>

莊文芳（1997）。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，臺北市。

許玉雲、陳彰惠（1999）。身體心像概念分析。護理雜誌，46（6），103-109。

連珮茹（2003）。臺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，臺中市。

郭乃真（2008）。運動介入訓練對國小高年級學童身體意象、自尊與身體活動之影響。屏東教大，4，75-86。

郭婉萍（2001）。某專科女學生減重意圖及其相關因素之研究。國立臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，未出版，臺北市。

郭靜如（2000）。學身體外表你知多少？淺談國小高年級學童之身體意象。國教之聲，33（3），52-57。

陳忠勝（2007）。青少年身體活動量與身體意象的關聯及其性別差異。臺灣師範大學體育學系碩士論文，未出版，臺北市。

陳枝烈（2002）。原住民兒童族群認同與學習適應、學習成就關係之研究。臺北：教育部。

陳金定（2007）。青少年發展與適應問題。臺北：心理。

陳品玲、陳怡樺（2009）。原住民健康狀況統計年報。2009 年 6 月 5 日，取自：
<http://www.tipp.org.tw/formosan/index.jsp>

陳美昭（2006）。臺北市某國中學生運動社會心理、身體意象與規律運動行為之相關研究。臺灣師範大學衛生教育學系碩士論文，未出版，臺北市。

陳美霞（2006，11 月 27 日）。原住民壽短非天命。民生報，2006 年 11 月 27 日 A7 版。

陳真美（2001）。職業婦女運動行為及其相關因素之研究—以臺北市某家銀行為例。國立臺灣大學護理學研究所碩士論文，未出版，臺北市。

單文經、高博銓（2001）。同中有異—多元文化社會中的教學原則。教育資料與研究，42，85-104。

- 曾育齡（2005）。大學生身體意象與戀愛關係相關之研究。中國文化大學生活應用科學研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 黃俊英（1996）。行銷研究。臺北：華泰。
- 黃素珍（2006）。健身運動者之身體意象、運動參與動機與運動行為之研究。國立體育學院體育研究所碩士論文，未出版，桃園縣。
- 黃淑貞、洪文綺（2003）。大學生身體意象與運動行為之長期追蹤研究。衛生教育學報，19，115-135。
- 黃森泉（1999）。原住民教育內涵之理論基礎。原住民教育研究，1，158-175。
- 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。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版，彰化市。
- 黃慧真（1996）。發展心理學：人類發展，臺北：桂冠。
- 黃毅志（1990）。臺灣地區教育機會之不平等性。思與言，28（1），93-125。
- 黃瓊慧（2007）。臺北市國中生休閒活動對身體意象影響之研究。國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系碩士論文，未出版，臺北市。
- 楊玉玫（1994）。青春期性教育實施時應注意的層面。健康教育，73，7-13。
- 楊國樞（1986）。家庭因素與子女行為：臺灣研究的評析。中華心理學刊，28，66-95。
- 葉麗珠（2006）。青少年身體意象、社會影響因素、運動參與行為與自尊之相關研究。國立體育學院體育研究所碩士論文，未出版，桃園縣。
- 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。國立臺北護理學院護理研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 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，臺北市。
- 廖柏雅（2004）。臺北市大學生身體意象與休閒活動之相關研究。國立體育學院教練研究所碩士論文，未出版，桃園縣。
- 廖柏雅、張少熙（2004）。身體活動與身體意象之相關研究探討。大專體育，73，120-125。

臺東縣政府（2009）。原住民學生統計資料。2009年3月2日，取自：

<http://www.taitung.gov.tw/>

趙國欣（2005）。探討臺北市國中生自尊、身體意象與運動行為相關性研究。國立臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，未出版，臺北市。

趙瑞雯（1996）。高中生體型意識、健康控握與飲食行為間之關係研究。國立臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，未出版，臺北市。

劉偉平（1996）。減重者之身體意象滿意度與減重動機之研究--以女性大學生為例。國立彰化師範大學輔導學系碩士論文，未出版，彰化市。

劉興郁（1987）。如何實施性教育。師友，74，53-56。

劉育雯（2004）。在觀看與被觀看之間：高中女學生身體意象之研究。國立臺灣師範大學教育研究所碩士論文，未出版，臺北市。

歐正中（2005）。臺灣地區民眾休閒活動參與之研究。國立臺北大學社會科學研究所碩士論文，未出版，臺北市。

蔡杏汶（2007）。國中生身體意象與體重控制行為之研究—以高雄縣某完全中學國中部為例。國立臺灣師範大學衛生教育學系碩士論文，未出版，臺北市。

蔡坤典（2008）。不同國籍父母之國小高年級學童身體質量指數與身體意象之相關研究。國立屏東教育大學體育學系碩士班，未出版，屏東市。

蔡孟娟（1998）。女性服用瘦身或美容產品之影響因素分析。國立臺灣衛生政策與管理研究所碩士論文，未出版，臺北市。

蔡雅琴（2006）。瑜珈體位法對國中生身體意象之影響。國立臺灣師範大學體育學系碩士班碩士論文，未出版，臺北市。

黎士鳴（2001）。身體意象。臺北：弘智。

賴香如（2007）。紙片人與青少年的健康身體意象。2009年4月22日，取自：

<http://www.health99.doh.gov.tw/Article/ArticleDetail.aspx?IDNo=20>

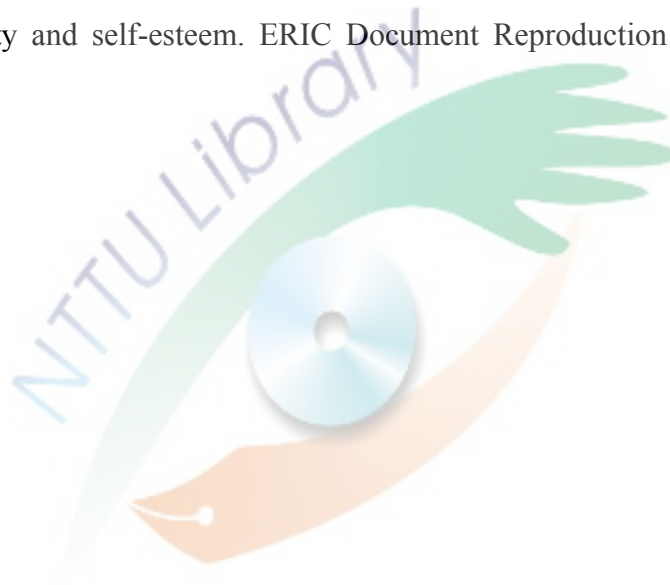
譚光鼎（1998）。原住民教育研究。臺北：五南。

二、英文部份

- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Banfield, S. S., & McCabe, M. P. (2002). An evaluation of the construct of body image . *Adolescence*, 37(146), 373-393.
- Brown, M. S. (1977). *Normal development of body Image*. New York: John Wiley.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (1990). *Body images: Development, deviance and change*. New York: Guilford Press.
- Clay, D., Vignoles, V. L., & Dittmar, H. (2005). Body image and self-esteem among adolescent girls: Testing the influence of sociocultural factors. *Journal of Research on Adolescence*, 15(4), 451-477.
- Collins, M. E. (1989). *Body figure perceptions and preferences among preadolescent children* . (Doctoral Dissertation, Indiana University, 1989).
- Cullari, S., Rohrer, J. M., & Bahm, C. (1998). Body image perceptions across sex and agegroups. *Perceptual and Motor Skills*, 87(3), 839-847.
- Duane, H. (2002). TV commercials that feature idealized images of thin women have a negative impact on teen age girls who focus on appearance. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21, 287-308.
- Erikson, E. H. (1968). *Youth and crisis*. New York: Notton.
- Fisher, S. (1990). The evolution of psychological concepts about the body, In Cash, T. & Pruzinsky, T. (Eds.), *Body Images: Development, Deviance and Change*. New York: Guilford Press.
- Garner, D., & Kearney, C. A. (1997). The 1997 body image survey results. *Psychology Today*, 1(2), 30-84.
- Grief, E. B., & Ulman, K. J. (1982). The psychological impact of menarche on early adolescent females: A review of the literature. *Child Development*, 53, 1413-1430.
- Groesz, L. M., Levine, M. P., & Murnen, S. K. (2001). The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: A meta-analytic review. *International Journal of Eating Disorders*, 31(1), 1-16.
- Grogan, S. (1999). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, woman, and children*. New York: Routledge Press.

- Hargreaves, D. A., & Tiggemann, M. (2004). Idealized media images and adolescent body image: "Comparing" boys and girls. *Body Image: An International Journal of Research*, 1, 351-361.
- Higgins, E. T. (1987). *Self-discrepancy: A theory relating self and affect*. *Psychological Review*, 94, 319-340.
- Jymovich, D. P., & Hagopian, G. A. (1992). *Chronic illness in children and adults - A psychosocial approach*. Philadelphia: W.B. Saunders Company.
- Kirpatrick, S. W., & Sanders, M. D. (1978). Body image stereotypes: A developmental comparison. *The Journal of Genetic Psychology*, 132, 87-95.
- Lerner, R. M., & Jovanovic, J. (1990). The role of body image in psychosocial development across the life span: A development contextual perspective. In Cash T. F. & Pruzninsky T. (Eds.), *Body images: Development, deviance and change*, 110-123. New York: Guilford Press.
- Lewis, R. N., & Scannell, E. D. (1995). Relationship of body image and creative dance movement. *Perceptual and Motor Skills*, 81, 155-160.
- McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2003). Socioculture influences on body image and body changes among adolescent boys and girls. *Journal of Social Psychology*, 143(1), 5-26.
- Moretti, M. M., & Higgins, E. T. (1990). Relating self-discrepancy to self - esteem: The contribution of discrepancy beyond actual-self ratings. *Journal of Experimental Social Psychology*, 26, 108-123.
- National Eating Disorders Association (2002). *Body image handout*. Seattle, WA: National Eating Disorders Association.
- Piaget, J. (1952). *The origins of intelligence in children*. New York: International Universities Press.
- Sinderknecht, K., & Smith, C. (2002). *Body-image perceptions among urban Native American youth*. *Obesity Research*, 10 (5), 315-327.
- 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.
- Slade, P. D. (1994). What is body image? *Behavior Research and Therapy*, 32(5), 497-502.

- tice, E., & Whitenton, K.(2002). Risk factors for body dissatisfaction in adolescent girls: A longitudinal investigation. *Developmental Psychology*, 38(5) , 669-678.
- Thompson, J. K. (1990). *Body imaged is turbance: Assessment and treatment*. New York: Pergamon Press.
- Tiggemann, M. (2006). The role of media exposure in adolescent girl's body dissatisfaction and drive for thinness: Prospective results. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(5), 523-541.
- Usmiani, S. & Daniluk, J. (1997). Mothers and their adolescent daughters: Relationship between self-esteem, gender role identity, and body image. *Journal of Youth and Adolescence*, 26(1), 45-61.
- Walsh, J. A. (1994). *Moral development: Make the connection between choices, responsibility and self-esteem*. ERIC Document Reproduction Service NO. ED 369-555.



各位同學 你好：

本問卷調查是進行「臺東縣原住民國小學童身體意象之研究」，以匿名方式進行，問卷包括五個部分，每一題都沒有標準答案，圈選的答案也不會影響你的成績或各項表現，請依照你自己的實際感覺與經驗，圈選出一個最符合或接近你真實感受的答案。你所填答的資料十分寶貴，問卷結果只作為調查研究之用，絕對保密，請安心作答。謝謝！

祝福你 身體健康 學業進步

國立臺東大學 健康促進與休閒管理碩士班

指導教授 劉美珠 博士

研究生 古震寬

中華民國九十八年五月

※填答對象限：台東縣國小高年級原住民籍學童、男女不拘、時間不限。

壹、外表評價

說明：本量表共計 15 題，主要在了解你對自己長相、穿著、體型、體態等外在的感覺和看法，請依照你實際的狀況與感受，選出一個最能形容或代表自己的答案，然後在題目右側圈選最適當的數字。

題	項	非 非 常 不 同 意	不 同 意	無 意 見	同 意	非 常 同 意
1	我覺得我長得很好看。.....	1	2	3	4	5
2	我喜歡我現在的長相。.....	1	2	3	4	5
3	我看起來比我大部分的朋友好看。.....	1	2	3	4	5
4	我覺得我太胖了。.....	1	2	3	4	5
5	我覺得我的肚子太大了。.....	1	2	3	4	5
6	我覺得我太矮了。.....	1	2	3	4	5
7	我覺得自己走路的姿勢很好看。.....	1	2	3	4	5
8	我覺得自己跑步的姿勢很好看。.....	1	2	3	4	5
9	跟同年紀的人比起來，我的身高是剛好的。.....	1	2	3	4	5
10	我覺得我的體重是剛好的。.....	1	2	3	4	5
11	在同學眼中，大多數的人認為我的體重是正常的。.....	1	2	3	4	5
12	我覺得我自己的體型很難看。.....	1	2	3	4	5
13	我喜歡自己在鏡子裡的樣子。.....	1	2	3	4	5
14	因為我的長相，使我覺得一生沒有希望。.....	1	2	3	4	5
15	因為我的體型，使我無法參與一些比賽或運動。.....	1	2	3	4	5

貳、健康評價

說明：本量表共計 12 題，主要在評估自己的健康情形以及你對自己的認同，請依照你實際的狀況選出一個最能形容或代表自己的答案，然後在題目右側圈選最適當的數字。

題	項	非常不同意	不同意	無意見	同意	非常同意
1	我很少覺得身體不舒服。.....	1	2	3	4	5
2	我覺得我很容易生病。.....	1	2	3	4	5
3	我是一位身體健康的人。.....	1	2	3	4	5
4	我是一位身體強壯的人。.....	1	2	3	4	5
5	和同學比起來，我很少生病。.....	1	2	3	4	5
6	當我生病時，我覺得我可以很快康復。.....	1	2	3	4	5
7	在同學眼中，我是個健康的人。.....	1	2	3	4	5
8	我覺得我每天都精神很好。.....	1	2	3	4	5
9	我是個開朗的人。.....	1	2	3	4	5
10	面對任何事情，我總是很樂觀。.....	1	2	3	4	5
11	我覺得我的優點比缺點多。.....	1	2	3	4	5
12	在我的生命中，擁有健康是很重要的。.....	1	2	3	4	5

參、身體知覺與動作能力評估

說明：本量表共計 9 題，主要在評估你對身體的感覺，以及從事某些活動的能力，請依照你實際的狀況選出一個最能形容或代表自己的答案，然後在題目右側圈選最適當的數字。

題	項	非常不同意	不同意	無意見	同意	非常同意
1	我的身體耐力很好。.....	1	2	3	4	5
2	我學習運動的技巧很快。.....	1	2	3	4	5
3	我是一個很有力氣的人。.....	1	2	3	4	5
4	彎腰的動作對我來說很簡單。.....	1	2	3	4	5
5	我跑完一圈操場也不會覺得喘。.....	1	2	3	4	5
6	我爬一層樓的樓梯也不會覺得累。.....	1	2	3	4	5
7	我覺得我跑得不慢。.....	1	2	3	4	5
8	跳高的動作對我來說一點都不困難。.....	1	2	3	4	5
9	我可以輕鬆的完成每一件事而不會覺得累。.....	1	2	3	4	5

肆、身體部位滿意度

說明：本量表共計 7 題，主要在評估你對自己各個身體部位的滿意程度，請選出一個最接近自己感受的答案，然後在題目右側圈選最適當的數字。

題	項	非常		非常	
		不滿意	滿意	滿意	滿意
1	五官(眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴、眉毛)。	1	2	3	4
2	頭髮(顏色、長度、捲髮直髮、髮量多少)。	1	2	3	4
3	上半身(肩膀、手臂、胸部、肚子、腰部)。	1	2	3	4
4	下半身(屁股、大腿、小腿、腳部)。	1	2	3	4
5	身高。	1	2	3	4
6	體重。	1	2	3	4
7	整體外表。	1	2	3	4

伍、個人基本資料

說明：請將符合自己的答案在“☐ ”中打「√」。

- 性別：(1) ☐ 男 (2) ☐ 女
- 年級：(1) ☐ 五年級 (2) ☐ 六年級
- 身高：_____公分
- 體重：_____公斤
- 請問您是原住民哪一族？

☐ 阿美族 ☐ 排灣族 ☐ 泰雅族 ☐ 卑南族
☐ 鄒族 ☐ 賽夏族 ☐ 太魯閣族 ☐ 雅美族（又稱達悟族）
☐ 魯凱族 ☐ 邵族 ☐ 布農族 ☐ 噶瑪蘭族 ☐ 撒奇萊雅族
- 學區別：☐ 臺東市區 ☐ 關山區 ☐ 成功區 ☐ 大武區 ☐ 離島區

問卷結束，謝謝您！

請再檢查有無漏答！

使用同意書

茲同意 國立臺東大學健康促進與休閒管理碩士班研究生古震寬，
基於論文研究之需要，由國立臺東大學劉美珠教授指導之
「臺東縣原住民國小學童身體意象之研究」碩士論文中，
使用本人所修訂之「身體意象量表」。

本同意書僅限於同意將該問卷作為學術研究之用，並請在適當處註明
出處，使符合學術論作之規定。

此 致

古 震 寬 先生

立同意書人簽章：

鄧乃真



中華民國九十八年四月四日

附錄三 問卷施測說明書

「臺東縣原住民國小學童身體意象之研究」問卷施測說明書

老師您好：

感謝您協助本研究的問卷調查！

為求量表施測的順利進行，請您留意以下幾點說明：

- 1.請您以貴校本學年度學籍登錄為山地原住民或平地原住民之五、六年級的學童為發放問卷對象進行施測（不限男女、族別）。
- 2.本研究僅身體意象一份量表，共計43題外加個人資料填寫，問卷施測時間大約需要15分鐘，因此題數稍多，煩請您叮嚀學生耐心作答。
- 3.由於本研究的問卷，比較需要學童專心思考自己的感受與想法，因而施測期間請學童專心、勿討論、勿嬉戲，並請強調依照個人的感覺、狀況或想法填答。
- 4.施測的場所建議在室內，每份問卷附有一支原子筆，於施測前發放使用，填寫完畢後，原子筆則不需繳回或寄回贈予受測學生。
- 5.請您提醒學生問卷共有三面採雙面列印，請叮嚀學生填寫完整，並於交卷前復檢是否遺漏。
- 6.施測填寫完畢後，請利用附上的回郵與信封袋，將問卷裝入寄回即可！若有任何問題請與研究生電話聯絡。

→問卷填寫前，請老師唸讀下列指導語：

各位同學大家好：

現在要請同學協助填一份重要的問卷，目的是要進行臺東縣原住民國小學童身體意象的研究。因為每個人身體的感覺和看法都不一樣，所以請依照你自己的感覺、感受或想法仔細看完每一題後回答你的答案，問卷題目沒有標準答案。答案請用圈選的，填答中有任問題請舉手向老師發問！

敬愛的老師您好：

擔誤您的時間，造成不便之處，在此致上歉意，同時也再次感謝您的協助。

敬祝 教 安

※ 為聊表謝意，在信封內裝有高級環保餐具組致贈給負責老師，並要向您說聲辛苦了，謝謝您！

國立臺東大學健康促進與休閒管理碩士班

指導教授：劉美珠 博士

聯絡電話：(089)318855#5812

研 究 生：古震寬

聯絡電話：0921-599944