

國立台東大學
體育學系碩士班碩士論文

指導教授：劉美珠 博士

台東縣國中生身體覺察能力與身體意象
之研究

研究生：陳一德 撰

中華民國九十七年七月

國立台東大學
學位論文考試委員審定書
系所別：體育學系碩士班

本班 陳一德 君

所提之論文 國中生身體覺察能力與身體意象
之研究-以台東縣為例

業經本委員會通過合於 ☒ 碩士學位論文 條件
☐ 博士學位論文

論文學位考試委員會：林靜萍
(學位考試委員會主席)

林大瑩

劉美珠

(指導教授)

論文學位考試日期：97年6月30日

國立台東大學

- 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 體育學 系(所)
組 99 學年度第 二 學期取得 碩 士學位之論文。
論文名稱：台東縣國中生身體覺察能力與身體意象之研究

本人具有著作財產權之論文全文資料，授予下列單位：

同意	不同意	單 位
☒	☐	國家圖書館
☒	☐	本人畢業學校圖書館

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。

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鈎選，本人同意視同授權。

指導教授姓名：劉美時 (親筆簽名)

研究生簽名：陳一德 (親筆正楷)

學 號：9500508 (務必填寫)

日 期：中華民國 99 年 1 月 30 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。」

謝 誌

碩士是人生旅途的一段路，是學習的一段過程，畢業論文則記錄了這個過程的收穫。感謝指導教授：劉美珠老師及林大豐老師在這個過程中對學生的教導，使學生在短短兩年裡面，學習到很多東西，包括了學位論文的寫作，文章的邏輯、編排及呈現的方式；身心學領域的精進；一個進入社會的人該有的能力等其他豐富的經歷。同時感謝口試委員林靜萍老師的指導，使學生的論文更加完整。也感謝家人及小菩的支持與協助，真的幫了我很大的忙。此外還有晚上「杯酒消愁」的同居好友群。



台東縣國中生身體覺察能力與身體意象之研究

摘 要

本研究目的為探討不同背景變項（性別、年級、BMI 指數）國中生在身體覺察能力與身體意象之差異情形，及探討身體覺察能力與身體意象相關情形。研究方法：以身體覺察能力量表及身體意象量表為研究工具，以台東縣（不包括外島）96 學年度國中學生為母群，採分層叢集抽樣，依鄉、鎮、市班級數比例抽出每年級17個班，共51班做為樣本，有效問卷1216份，有效問卷回收率81.89%。以單因子變異數分析考驗不同性別、年級以及 BMI 的差異情形；以典型相關分析身體覺察能力與身體意象之相關。研究結果：

- 一、身體覺察能力：性別達顯著差異，男生在「整體量表」、「身體控制的覺察」、「身體異常的覺察」高於女生。年級、BMI 指數則無顯著差異。
- 二、身體意象：性別有顯著差異，男生在「整體量表」、「外表評價」、「體能評價」、「體能取向」、「各部位滿意度」高於女生；女生在「外表取向」高於男生。年級方面，國一在「體能評價」高於國二和國三；國一在「體能取向」高於國三。不同 BMI 指數：過低及 BMI 正常的國中生在「整體量表」、「外表評價」、「外表取向」、「體能取向」、「身體各部位滿意度」高於過高的國中生。BMI 正常國中生在「體能評價」上高於 BMI 過高國中生。
- 三、身體覺察能力各層面與身體意象各層面呈正相關。

關鍵詞：國中生、身體覺察能力、身體意象

The Study of Body Awareness and Body Image among the Junior High School Students in Taitung County

Abstract

The propose of this study was to investigate the differences of body awareness and body image among junior high school students with different background variables and the correlations between body awareness and body image. “Body Awareness Ability Inventory (BAAI)” and “Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (MBSRQ)” were used as research tools. A total of 17 classes each year from the percentage of classes from rural, town and city in Taitung (without Green Island and Orchid Island) were selected in stratified cluster sampling as research subjects. The retrieve rate of 1216 valid questionnaires was 81.89%. The gender, years and BMI differences of body awareness and body image were analyzed by Independent-Samples One-Way ANOVA, and the correlation between body awareness and body image was analyzed by Canonical Correlation.

Results:

1. The result of body awareness: There was no difference in years and BMI variables. Male was better than female on overall scale, body control subscale, and unusual condition subscale.
2. The result of body image: Male was better than female on overall scale, appearance evaluation subscale, fitness evaluation subscale, fitness orientation subscale, body areas satisfaction subscale, but female was better on appearance orientation subscale. The first year students in junior high school were better than the second year and the third year students on fitness evaluation subscale, and the first year students were better than the third year students on fitness orientation subscale. The students with low and normal BMI were better than the students with the high BMI on overall scale, appearance evaluation subscale, appearance orientation subscale, fitness orientation subscale, body areas satisfaction subscale, and the students with normal BMI were better than the students with high BMI on fitness evaluation subscale.
3. A postive correlation existed between all of body awareness subscales and all of body subscales.

Key words: Junior high school students, body awareness, body image.

目 次

謝誌.....	I
中文摘要	II
英文摘要.....	III
目次.....	IV
表次	VII
圖次	IX
第一章 緒 論.....	1
第一節 研究背景	2
第二節 研究目的	4
第三節 研究問題.....	4
第四節 名詞解釋.....	5
第五節 研究範圍與限制	6
第六節 研究的重要性.....	8
第二章 文獻探討	10
第一節 身體覺察能力的理論背景	10
第二節 身體覺察能力的相關研究	15
第三節 身體意象的理論背景	22
第四節 身體意象的量表及影響因素之研究	30
第五節 身體覺察能力與身體意象之相關	41
第六節 國中生身體覺察能力與身體意象的重要性	43
第三章 研究方法.....	50
第一節 研究架構.....	50

第二節 研究對象	52
第三節 研究工具	54
第四節 研究方法與步驟	59
第五節 資料處理與分析	64
第六節 量表工具之修訂	66
第四章 結果與討論	87
第一節 正式施測樣本描述性統計	87
第二節 國中生身體覺察能力與身體意象現況	89
第三節 不同背景變項國中生身體覺察能力差異情形	93
第四節 不同背景變項國中生身體意象差異情形	97
第五節 身體覺察能力與身體意象相關情形	104
第五章 結論與建議	109
第一節 結論	109
第二節 建議	111
參考文獻	112
中文部份	112
英文部份	119
附錄	
附錄一 母群描述表	121
附錄二 抽樣細目表	122
附錄三 原始量表	123
附錄四 體覺察力量表使用同意書	127
附錄五 身體意象量表使用同意書	128
附錄六 教師施測說明函	129
附錄七 專家審查說明函	130

附錄八	內容效度審核結果表	131
附錄九	預試量表	139
附錄十	預試問卷與正式問卷題號對照	143
附錄十一	正式施測問卷	145
附錄十二	正式施測說明函	148
附錄十三	身體覺察能力量表各題之得分情形摘要表	149
附錄十四	身體意象量表各題之得分情形摘要表	150



表 次

表 2-1	身體覺察能力之相關研究.....	15
表 2-2	身體覺察能力之項目	16
表 2-3	身體覺察能力之效果.....	19
表 2-4	身體意象之定義表.....	22
表 2-5	身體意象研究之工具.....	31
表 2-6	性別與身體意象相關研究.....	33
表 2-7	年級與身體意象相關研究.....	35
表 2-8	身體質量指數與身體意象之研究.....	36
表 2-9	其他層面與身體意象之相關研究.....	38
表 3-1	抽樣比例表.....	53
表 3-2	身體覺察能力量表之內容.....	54
表 3-3	身體意象量表之內容.....	56
表 3-4	內容效度審核專家名單.....	67
表 3-5	身體覺察能力量表的項目分析摘要表.....	70
表 3-6	身體意象量表的項目分析摘要表.....	71
表 3-7	身體覺察能力第一次因素分析轉軸後組型矩陣摘要表.....	74
表 3-8	身體覺察能力第二次因素分析轉軸後組型矩陣摘要表.....	76
表 3-9	身體覺察能力因素與題項.....	77
表 3-10	外表評價第一次因素分析.....	79
表 3-11	外表評價第二次因素分析.....	79
表 3-12	外表取向因素分析摘要表.....	80
表 3-13	體能評價因素分析摘要表.....	80
表 3-14	體能取向第一次因素分析摘要表.....	81

表 3-15 體能取向第二次因素分析摘要表.....	81
表 3-16 身體各部為滿意度因素分析摘要表.....	82
表 3-17 身體意象因素與題項.....	83
表 3-18 身體覺察能力量表的信度考驗摘要表.....	85
表 3-19 身體意象信度考驗摘要表.....	86
表 4-1 正式施測樣本次數分配表.....	88
表 4-2 身體覺察能力各層面之得分情形.....	89
表 4-3 身體意象各層面得分情形摘要表.....	91
表 4-4 不同性別之身體覺察能力各層面的變異數分析摘要表.....	93
表 4-5 不同年級之身體覺察能力各層面的變異數分析摘要表.....	95
表 4-6 不同 BMI 之身體覺察能力各層面的變異數分析摘要表.....	96
表 4-7 不同性別之身體意象各層面的變異數分析摘要表.....	97
表 4-8 不同年級之身體意象各層面的變異數分析摘要表.....	99
表 4-9 不同 BMI 之身體意象各層面的變異數分析摘要表.....	101
表 4-10 身體覺察能力與身體意象之相關係數表.....	104
表 4-11 身體覺察能力層面與身體意象層面的典型相關分析摘要表.....	106

圖 次

圖 2-1	知覺歷程模式	14
圖 2-2	Slade 身體意象模式	42
圖 3-1	研究架構圖	50
圖 3-2	研究流程圖	59



台東縣國中生身體覺察能力與身體意象之研究

第一章 緒 論

每一個人從出生後，就在與自己的身體工作，個人必須瞭解自己的身體狀況，察覺身體的不適，以便因應環境的需求。身體覺察能力是每個人與自己身體工作的基本能力，有助於瞭解自己身體狀況，幫助我們維持身心的健康、學會如何完成動作及讓身體與環境互動。國中生正處於青少年發展時期，青少年時期的發展重點在重新建立自我概念，在這個過程中，他們對自己身體會慢慢出現負面想法，並對自己的角色感到疑惑，因而想要改變自己（McBride, 1986）。如改變如何開始？改變是從「覺察」開始，完形學派與身心學者 Feldenkrais 皆認為「覺察是改變的開始」（何麗儀，1997；Feldenkrais, 1977），有覺察才有改變的機會。

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）。身體意象是自我概念的一部份，它包含多向度的心理概念，如知覺、認知、情緒及行為各層面，而身體覺察能力也包括了對身體的感覺及知覺層面。身體意象及身體覺察能力都涵蓋了對身體知覺這個部份，因此身體意象跟身體覺察能力是有關連的，但卻很少看到國內學者探討身體意象及身體覺察能力的相關性。

本研究將探討國中生身體覺察能力、身體意象為何？以及身體意象和身體覺察能力的相關性；本章共分六節，第一節說明研究背景；第二節說明研究目的；第三節說明研究問題；第四節說明名詞解釋；第五節說明研究範圍與限制；第六節說明研究的重要性。

第一節 研究背景

身體意象是個人對自己身體特徵的一種主觀性的、綜合性的、評價性的概念。包括個人對自己身體各方面特徵的了解（如強弱）與看法（如美醜），同時也包括他所感覺到別人對他身體狀況的看法（張春興，1995）。美國飲食失調協會 (National Eating Disorders Association, 2002) 指出，每個人都會在心中建立屬於自己理想中的身體形象，而當每個人意識到自己的身體外觀能符合理想中的形象時便會產生一種愉悅自信的感受，產生正向的身體意象，進而對自己的體型、外觀有正確的知覺與認同，不會以非理性的方式尋求改變身體外觀的方法，接受自己的身體而產生自信心。反之若對自己的身體感到不喜歡而無法接受，而感到自卑與焦慮，產生負向的身體意象而導致飲食失調、憂鬱、人際疏離和低自尊。「國中階段」的孩子，屬於 Erikson 心理社會理論的第五個發展階段：「自我認定與角色混淆」（陳金定，2007）。因此國中階段是孩子最不滿意自己身體外表的階段，而因個人對自己的身體意象感到不滿意，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），由此可知身體意象對國中生是非常重要的（McBride, 1986）。社會文化是影響青少年身體意象的重要因素（陳金定，2007），而這幾年資訊的傳播速度越來越快，使的文化的轉變也跟著加快，劉育雯（2004）提到：青少年對自己身體意象不滿意程度，近幾年來逐漸提高。因此本研究想探討國中生身體意象的現況。

身體覺察是我們自己去察覺到自己身體的狀況，它提供我們瞭解自己身體的能力，每個人都有這樣的能力。然而科技的進步，人們的生活形態開始多元化，加上交通及電子資訊的發達所造成生活步調不斷的增快，人們必須不斷的將注意力放在與外在環境及複雜的人際關係，使多數人忽略了這份能力，也忘掉了自己的「身體」。Feldenkrais認為「若一個人不去覺察自己的身體，就無法區別身體有何

不同的改變和感受，無法區別差異，就無從選擇，當然也就無法做有意圖的改變」（林大豐、劉美珠，2003，頁263）。完形治療學派Perls認為：「覺察本身具有治療效果，覺察是由個體與環境在當下的持續互動中發展，而經由個體與環境的接觸，可依賴個體本身的智慧，產生自我調整的功能」（施香如，1993，頁32）。林大豐、劉美珠（2003）也提到：透過學習傾聽身體的聲音，讓身體所發出的訊息得到尊重與重視，有助於個人獲得身心平衡的健康發展，真正體會全人的內在學習過程及與外在世界的關係。綜合以上所述可知，擁有身體覺察能力，才不會忽略身體所產生的反應；擁有身體覺察能力，有助於幫助國中生自我調整。而這幾年的研究中，多數的研究以課程為主，探討各種不同的課程是否有助於提升身體覺察能力，較少看到比較不同背景在身體覺察能力上是否有差異，因此本研究希望探討身體覺察能力在不同背景變項的國中生中是否有差異。

身體意象包含身體意象的經驗與對自我的感覺是互相糾結的（Cash & Pruzinsky，1990）。而自我覺察形成對自己的認知，即內化了自己的自我形象成為自我觀念，透過身體感知建立健康的自我觀念是非常必要、根本的（漢菊德，2002）。此外，Slade（1994）所提出的身體意象模式也指出身體意象會受過去的身體經驗知覺所影響。而曹雯芳（2007）也提到青少年時期是建立自我概念，自我認定的重要時期，對自己的認知也受到對自我覺察影響，當所能覺察的自己愈完整，就愈能認識自己、瞭解自己。由此可知，身體覺察能力與身體意象是有關連性的，但較少看到有相關研究驗證其關連性，因此本研究想探討身體覺察能力與身體意象的相關情形為何。

綜合以上所述，本研究將探討國中生身體意象及身體覺察能力為何？以及瞭解身體覺察能力與身體意象是否有相關。

第二節 研究目的

根據上述背景，本研究目的如下：

- 一、了解台東縣國中生身體覺察能力與身體意象之現況。
- 二、探討不同背景變項台東縣國中生身體覺察能力與身體意象之差異情形。
- 三、了解台東縣國中生身體覺察能力與身體意象的相關性。

第三節 研究問題

根據研究目的，本研究的研究問題共有以下九點：

- 一、台東縣國中生身體覺察能力的現況為何？
- 二、台東縣國中生對自我身體意象的現況為何？
- 三、不同性別之台東縣國中生的身體意象是否有差異？
- 四、不同年級之台東縣國中生的身體意象是否有差異？
- 五、不同身體質量指數（BMI）之台東縣國中生的身體意象是否有差異？
- 六、不同性別之台東縣國中生的身體覺察能力是否有差異？
- 七、不同年級之台東縣國中生的身體覺察能力是否有差異？
- 八、不同身體質量指數（BMI）之台東縣國中生的身體覺察能力是否有差異？
- 九、台東縣國中生身體意象與身體覺察能力的相關為何？

第四節 名詞解釋

本研究相關重要名詞界定如下：

一、國中生

本研究之國中生定義為96學年度就讀台灣本島台東縣國民中學及附設國中部學生，包括公立學校及私立學校。

二、身體覺察能力

身體覺察能力一指自我能夠體會到身體所呈現的任何現象及訊息之能力（劉美珠、林大豐，2005）。本研究採用曹雯芳（2007）針對大學生所編制的身體覺察能力量表，曹雯芳將身體覺察能力定義為：指透過接觸、經驗、注意、了解自己的身體狀況、感覺及反應的過程，包含對身體的使用、身體異常、肌肉張力、身體控制及呼吸等五大層面的知覺，包含覺察的深度、廣度、細度及時間。廣度指能覺察到的範圍，深度指覺察到其背後的原因，細度指能辨別訊息程度之不同，時間指能否經常地覺察。

三、身體意象

對身體意象相關研究著名的 Paul Schilder 將身體意象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）。本研究以王正松、王建興（2004）針對大學生所修訂「中文版的多向度自我身體關係問卷」做為研究工具，包括外表評估、外表取向、體能評估、體能取向、身體各部位滿意度、過重之關注，與自覺體重共七個子量表。

第五節 研究範圍與限制

本研究範圍與限制分別如下：

一、研究範圍

- (一) 身體覺察能力與身體意象其概念所涵蓋範圍甚廣，而本研究所測得的身體覺察能力及身體意象僅限於本研究工具所涵蓋範圍。
- (二) 本研究以台東縣 96 學年度國中生為母群，將其分為鄉、鎮、市三區，依班級數比例共抽出每個年級 17 個班，共 51 班做為樣本。

二、研究限制

- (一) 受試者在填寫問卷時，受限於國中學生的理解程度，及當天的狀況而影響其填答的意願與細心程度，可能造成無效問卷的數目較多及研究結果的偏差，尤其是本研究在國三學生的無效問卷數目上較多，主要因施測時間為基測結束後，學生心情較為浮躁，在填答的意願上較低。
- (二) 本研究雖加入一組測謊題，以該題回答同向者視為無效問卷。但仍有可能該學生本無意願填答，卻剛好在測謊題填答反向或在這組測謊題上認真填答，但在其他地方隨便填答，因此仍有遺漏判定無效問卷的可能。
- (三) 由於施測班級數量眾多，研究者無法親自到場施測，因此有些學校是委託該校老師代為施測。而在鄉區的抽樣部份，為了維護試測的品質，因此選取學校的方式是以比較熟識的老師所屬的學校為樣本。
- (四) 本研究對象為台東縣國中生，由於台東縣地方不如其他縣市繁華熱鬧，教育程度及學生生活環境也與外縣市有所差異，因此本研究所得結果推論到其他縣市之國中生時，需考慮本研究的特殊性。
- (五) 本研究工具為維持信良好的信效度，經內容效度、項目分析、因素分析及信度考驗後，身體覺察能力量表變為四個因素（放鬆的覺察、身體控

制的覺察、肌肉張力的覺察、身體異常狀況的覺察)；身體意象量表變為五個因素(外表評價、外表取向、體能評價、體能取向、身體各部位滿意度)，與原量表有所不同，因此無法測得與原量表相同的因素層面。



第六節 研究的重要性

身體覺察能力有助於國中生瞭解自己的身體，發現自己身體的智慧，進而尋找到「改變」的機會，此外身體覺察能力有助於國中生自我調整，重新建構自己的身體意象。身體覺察能力及身體意象是有關連性的，然而較少人探討其相關性，所以本研究也將探討身體覺察能力與身體意象的相關性，以進一步釐清兩者之關連。

茲將本研究的重要性，條列說明如下：

一、在學術上的重要性

- (一) 國中生屬於是在認知發展中的「自我認定與角色混淆」階段，他們正學習著從新認識自己，尋找自己的價值，成功渡過這個階段的人，會為自己找到一個屬於自己的角色，進而對自己充滿自信，勇於承諾與付出實現，反之則會不知道自己何去何從，對事情充滿退縮，缺乏自信。而藉由了解國中生的身體意象有助了解國中生建構自我觀念的現況，進而輔導學生擁有正向的身體意象，以擁有健全的發展。
- (二) 本研究可了解不同背景變項國中生身體覺察能力的差異情形，以提供編寫身體覺察能力相關課程的一個參考依據，使身體覺察能力課程能更加多元，且注重個別差異，以滿足不同背景變項之國中生的需求。

二、在研究上的重要性

- (一) 在身體意象的相關研究中，較少見到身體意象與身體覺察能力的相關研究，由此可知本研究的重要性，因此本研究可以提供後續身體意象相關研究的參考依據。
- (二) 在身體覺察能力的相關研究中，過去研究均以提升身體覺察能力的課程為主，較少探討不同背景變項的差異情形，由此可見本研究的重要性，

因此本研究可供身體覺察能力研究一個重要的參考依據。

- (三) 由於國內針對身體覺察能力的研究工具，只有曹雯芳（2007）所針對大學生編制的測量工具，因此本研究提供國中生身體覺察能力的測量工具，有助於更加瞭解各年齡層身體覺察能力的狀況。



第二章 文獻探討

本章根據研究目的與背景，探討身體覺察及身體意象相關理論與研究。本章主要分為以下幾節：第一節、身體覺察能力的理論背景；第二節、身體覺察能力的相關研究；第三節、身體意象的理論背景；第四節、身體意象的量表及影響因素之研究；第五節、身體覺察能力與身體意象之關係；第六節、國中生身體覺察能力與身體意象的重要性。

第一節 身體覺察能力的理論背景

本節根據研究目的，探討「身體覺察能力」的相關理論背景，分別為：一、身體覺察能力的定義；二、覺察的相關理論。以求對「身體覺察能力」更深入的了解。

一、身體覺察的定義

身體覺察能力，顧名思義是對「身體」的「覺察能力」，而「覺察」是一種抽象的心理概念，在各個領域裡面的定義均不同，本研究主要以心理學及身心學的覺察的定義為主要界定。本小節由「覺察」的定義出發，進而探討「身體覺察」的概念。

（一）心理學對覺察的定義

在心領學領域中，完形治療學派創始者 Perls 認為覺察就是經驗，經驗就是覺察（張志君，2003），而心理學辭典（溫世頌，2006）將覺察（awareness）定義為：對身體內外經驗或事件的覺知現象，由此可知覺察的對象包含了身體內及身體外的經驗。

有關「覺察」的深度，張氏心理學辭典提到：「覺察」又為意識，指意識歷

程中的一種意識境界，只意識到周圍的世界，覺察到事物的存在，但並未集中注意或細加分析；而「意識歷程」指的是個體對自己身心活動知覺了解的歷程，包含個體與環境互動時，對自己所做、所想、所感之內在的、主觀的了解（張春興，1995），而覺察只是意識歷程裡面的一段過程，是「去發現」或「企圖了解」的中性狀態，它和任何對、錯、好、壞、善、惡的價值判斷無關（黃創華，1992）。

（二）身心學對覺察的定義

然而從身心學的觀點來看：身心學大師 Feldenkrais（1977）認為覺察和意識之間在本質上是不同的，覺察是意識加上對正在發生事情的瞭解或對我們內在改變的了解。國內學者林大豐、劉美珠（2003）則認為「覺察」是一種將無意識層面提升到意識層面的體察過程。學者 Keleman（1981）則認為覺察就是知覺我們生活活動的過程，換言之，則是去知覺、關心、注意生活的點點滴滴。

（三）運動學習程式學的定義

運動學習程式學將人類如何經由感覺器官接收，儲存及使用訊息的整個心理歷程是為「訊息處理」，而 Schmidt 將其分為三個階段：「1. 刺激確認階段：利用各種感覺系統接收各種不同的訊息，並以過去的知識與經驗來分辨其重要性。2. 反應選擇階段：指根據過去經驗做為參考值，決定如何反應。3. 反應程式階段：當確定選擇適當的反應後，即從長期記憶庫中提取一個運動程式，產生技能表現」（林清和，2006，頁 194）。

以心理學及身心學對覺察的觀點來看，覺察是第一個階段：刺激確認階段。

（四）覺察的定義總結

在心理學及身心學的定義中，不管「覺察」與「意識」是否是相同的，其對覺察的解釋是一樣的。因此將覺察定義為：一種對身體內在或外在環境「發現」或「企圖了解」的過程，是屬於意識歷程的一部份。而身體覺察即是：一種對身體的「發現」或「企圖了解」的過程。

二、覺察的相關理論

張春興（1995）提出「覺察」是意識歷程的一個階段，亦即對身心知覺了解的一個歷程，所謂知覺的歷程就是建立在感覺的基礎上。因此本小節探討感覺和知覺、感覺的敏銳性、知覺的選擇性及知覺的歷程做探討。

（一）感覺及知覺

「感覺」根據心理辭典（溫世頌，2006）的定義：由感受器受到刺激而產生對刺激的覺知經驗。個體以看、聽、聞、舔、觸摸、移動等不同方式去獲得視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺、運動覺等覺知經驗。林清和（2006）將感覺解釋為：當我們的感官系統接受到任何來自外在的刺激時，會將此刺激訊息傳至大腦的相關部位，而引發痛覺、冷覺、熱覺等過程。

心理學辭典（溫世頌，2006）將「知覺」定義為：感覺訊息的選擇、組織、與解釋的歷程，由此可知知覺是屬於較高層次的心理活動歷程（林清和，2006）。

綜合以上所述，可知道感覺是單純屬於生理歷程、知覺則屬於心理歷程，而覺察是對身心知覺了解的一個歷程，因此覺察的心理層次又在知覺層次之上，包含了知覺與感覺。

（二）感覺的敏銳性

覺察包含了感覺，因此他會與感覺的敏銳性有關。感覺的敏銳性是指感覺器官對刺激的敏銳程度，本研究根據學者對感覺敏銳性的相關名詞說明如下：

1. 感覺適應（sensory adaptation）：孔子一書中提到：入芝蘭之室久而不聞其香，此種因感覺器官接受刺激過久而暫時改變其靈敏性的現象稱為「感覺適應」（張春興，2002）。
2. 絕對閾限（absolute threshold）：指外在刺激的強度必須超過某個最小值，方能被感覺接受器官所感知，且其刺激強度足以引起個體感應達 50% 的正確判斷率者，其刺激強度稱為絕對閾限（王震武、林文瑛、林烘煜、張郁

雯、陳學志，2001；溫世頌，2006）。

3. 差別閾限（difference threshold）：當兩種強度的刺激同時出現時，兩個刺激強度的差異必須達到某種程度，方可辨別差異（其辨別的正确率需達 75 %）。該程度的最小值就是差別閾限（張春興，2002；溫世頌，2006）。

由上述可知，身體覺察能力在生理層面會受到絕對閾限及差別閾限的影響，當刺激未大過「絕對閾限」時，人是不會注意到該刺激的；而兩種刺激差異未達到「差別閾限」時，人無法分辨此兩種刺激。也就是說身體覺察的過程，如果無法感受到該刺激，也有可能是因為該刺激未達到閾限。

（三）知覺的選擇性

知覺是有選擇性的，可用以下四個機制來說明：

1. 注意力：人類的感官系統無時無刻接受大量的刺激，這些刺激訊號的數量遠超過人們認知系統所能掌握及處理的，故僅能選擇性地去處理部份的輸入內容，而抑制其他的訊息，這個歷程即是所謂的注意（王震武等人，2001）。
2. 自動化：「當刺激非常鮮明，或是個人非常熟悉的訊息出現時，不管當時我們正在注意何種訊息，都會不自主的將注意力轉移至該刺激上。我們稱這種不能抑制而自動喚起的知覺力成為知覺的『自動化』」（王震武等人，2001，頁 126）。
3. 習慣化：當一個刺激不斷的出現，變成習以為常時，我們會慢慢不去注意、留意它，最後會忽略（李玉琇、蔣文祁，2005）。
4. 去習慣化：當一個已習慣的刺激突然改變時，我們會重新開始去注意這個刺激（李玉琇、蔣文祁，2005）。

由上述理論可知，當我們不注意身體上的訊息時，訊息會慢慢的「習慣化」，因此人們長期累積的疲勞也就因習慣而覺察不到，造成不易放鬆的情形。而我們可以藉由「注意」，將意識重新放到該訊息上，使該訊息重新被注意到。而一旦長期將注意力放在身體覺察上，久了就會變成「習慣化」，使我們能在一些身體

不適的訊息出現時，立刻覺察到，進而處理。

（四）知覺的歷程

覺察的歷程亦可說是知覺的歷程，所謂知覺的歷程包含感覺、知覺和分類三個階段，感覺階段即是將感覺訊息登錄和分析，知覺階段是將訊息組織和綜合，分類階段則是指認訊息及將其歸類（游恆山，1991）。

林清和(2006)將知覺歷程模式圖解說明如圖 2-1。當刺激從感覺器官進入後，會到本體感受器進行整理，有些訊息會藉由知覺處理形成概念性的訊息傳入大腦，經由大腦思考判斷後，決定如何做而形成技能。身體覺察能力注重在身體的感覺部份，不包括認知層面。

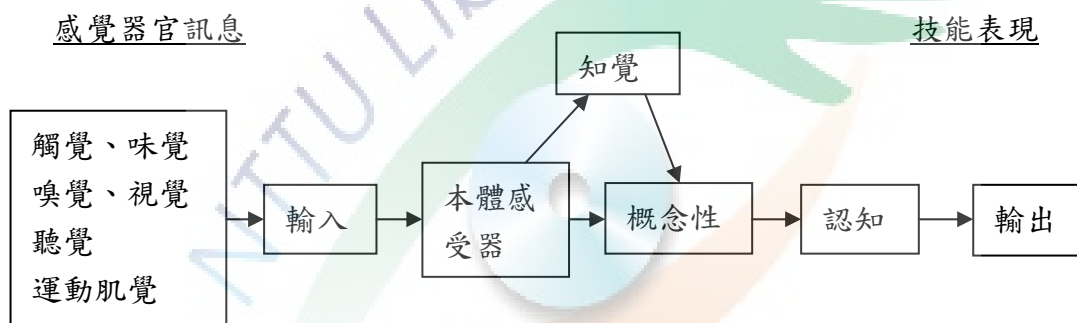


圖 2-1 知覺歷程模式（取自林清和，2006，頁 287）

三、本節總結

藉由身體覺察的定義及相關理論的探討可知身體覺察是一種對身體內在感覺和知覺的「發現」過程，但它不包括「認知」層面。身體覺察包含了感覺及知覺的層面，因此也受到感覺的敏銳性（感覺閾限、差別閾限）及知覺的選擇性（注意力、自動化、習慣化、去習慣化）所影響；由此可知身體覺察能力會因個人對身體的注意力及個人對待身體的習慣而有差別，因此本研究欲進一步瞭解身體覺察能力和個人身體意象之間的關係。

第二節 身體覺察能力的相關研究

本節針對國內身體覺察能力的相關研究進行探討，以了解身體覺察能力的重要性及身體覺察能力的相關資訊。分以下 3 點說明：1. 身體覺察能力的研究類型；2. 身體覺察能力的項目；3. 身體覺察能力的效果。

一、身體覺察能力的研究類型

國內針對身體覺察能力的研究，整理列於表 2-1：

表 2-1 身體覺察能力之相關研究

研究方法	研究者	論文題目	備註
提升身體覺察能力之教學研究	卓子文 (2001)	舞者身體覺察能力的開發：一項針對舞者實施身心教育課程的行動研究	身心動作教育課程
	陳怡真 (2004)	身心動作教育課程應用於國小體育教學之行動研究	
	林季福 (2005)	身心動作教育課程應用於開發學童覺察能力與改善脊柱側彎效果之研究	
	陳昱甫 (2006)	身心動作教育課程對於改善國小教師下背疼痛效果之研究	
	張玉佩 (2006)	身心動作教育應用於輔導國小四到六年級學童改善情緒與行為之研究—以小團體輔導為例	
	吳美慧 b (2006)	身心遊戲課程對國小學童身體覺察能力與體操動作技能學習之效果研究	
	江正發 (2006)	身心動作教育課程對大學女性學生經痛改善效果之研究	
	蘇朱民 (2001)	準諮商員參加身體覺知訓練課程後之身體，身心互動覺察改變經驗及其影響之相關研究	身體覺知訓練課程

(接下頁)

表 2-1 身體覺察能力之相關研究（續）

研究方法	研究者	論文題目	備註
提升身體覺察能力之教學研究	程淑華 (2004)	情緒教育課程之學習經歷研究—以軍校學生為例	情緒教育課程
	趙學瑾 (2005)	憂鬱症患者生理心理變化與身體覺察能力的開發-個案研究以元極舞為例	元極舞
	郭美菊 (2005)	「坐姿八式動禪—身體覺察訓練」對青少年身心覺察能力影響之行動研究	坐姿八式動禪
身體覺察能力量表編制	曹雯芳 (2007)	身體覺察能力量表編制之研究	

資料來源：研究者整理

有關身體覺察能力的相關研究，多數研究主要以課程教學為主。課程的教學方式以身心動作教育（陳怡真，2004、林季福，2005、陳昱甫，2006、張玉佩，2006、吳美慧 b，2006、江正發，2006）、坐之八式動禪（郭美菊，2005）、元極舞（趙學瑾，2005）及包含開發覺察能力的情緒教育課程（程淑華，2004）進行教學，探討該課程是否有助於身體覺察能力的提升，並藉由透過身體的覺察，進而改變自我的現況。而曹雯芳（2007）則是進行身體覺察能力測量工具的開發。因此針對不同背景便項之身體覺察能力差異情形的研究較少看到。

二、身體覺察能力的項目

茲將各研究中，身體覺察的項目整理如表 2-2。

表 2-2 身體覺察能力之項目

研究者	項目	內容
陳怡真 (2004)	1. 呼吸的覺察	呼吸的方式之覺察
	2. 鬆與緊的覺察	身體放鬆與緊繃的覺察
	3. 身體使用的覺察	身體使用與身體結構關係之覺察
	4. 身體訊息的覺察	主要針對酸痛的覺察

（接下頁）

表 2-2 身體覺察能力之項目（續）

卓子文 (2001)	1. 身體肌肉張力之覺察	身體肌肉張力狀態，鬆緊度之覺察
	2. 身體使用方式之覺察	身體使用的質感、省力的方法、帶動身體的想法、動作與空間的感覺、身體使用與身體結構的關係之覺察
	3. 身體舊習慣之覺察	舊習慣（日常生活習慣、緊張時的習慣動作、不自覺用力的習慣、不正當姿勢）改變之覺察
	4. 呼吸與動作關係之覺察	呼吸與動作配合的方式，呼吸對動作造成的影響、呼吸的深淺之覺察
	5. 對身體異常的覺察	受傷、酸痛、疲勞、造成的原因及復原、舒緩的方式之覺察
林季福 (2005)	1. 呼吸的覺察	呼吸的感覺，呼吸所造成的影響之覺察
	2. 身體鬆緊與異常狀況的覺察	身體放鬆與緊繃、酸痛之覺察
	3. 身體使用的覺察	力量使用、身體控制、協調性的覺察
	4. 身體結構的覺察	身體的均衡性、形狀、位置、姿勢的覺察
陳昱甫 (2006)	1. 放鬆的覺察	對身體放鬆，舒緩疼痛的覺察
	2. 身體使用的覺察	姿勢的覺察、習慣動作的覺察
張玉佩 (2006)	1. 放鬆的覺察	放鬆後的感覺覺察
	2. 呼吸的覺察	呼吸的深度、呼吸與身體的關係
	3. 身體鬆緊的覺察	肌肉的用力與放鬆的覺察
吳美慧 b (2006)	1. 肢體動作的覺察	動作時，對身體各部位的覺察
	2. 身體控制的覺察	力量、核心控制、時間/空間的關係的覺察
江正發 (2006)	1. 呼吸的覺察	呼吸與身體的關係之覺察
	2. 身體結構的覺察	各結構的位置、動作方式之覺察
	3. 對經痛的覺察	對經痛舒緩的覺察
蘇朱民 (2001)	1. 呼吸的覺察	呼吸的深度、呼吸與身體的關係
	2. 肢體動作的覺察	動作控制之覺察
	3. 身體結構的覺察	身體各部位的覺察
	4. 身體異常狀況的覺察	酸痛、等不適狀況之覺察
程淑華 (2004)	1. 呼吸的覺察	呼吸的深度、呼吸與身體的關係
	2. 肢體動作的覺察	動作控制之覺察
	3. 身體緊繃與放鬆的覺察	酸痛、等不適狀況之覺察

（接下頁）

表 2-2 身體覺察能力之項目（續）

趙學瑾 (2005)	1. 肌肉張力的覺察	肌肉鬆緊之覺察
	2. 姿勢的覺察	身體姿勢的覺察
	3. 呼吸的覺察	呼吸的深度、呼吸與身體的關係
	4. 動作的覺察	動作間的關連性
郭美莉 (2005)	1. 對體溫的覺察	對體溫升高或降低的覺察
	2. 鬆緊的覺察	對肌肉鬆緊的覺察
	3. 酸痛的覺察	對不適狀況的覺察
	4. 身體使用的覺察	動作感覺的覺察
曹雯芳 (2007)	1. 身體使用的覺察	姿勢、身體結構之排列功能的覺察
	2. 身體控制的覺察	動作能力的覺察
	3. 身體異常狀況的覺察	酸痛等不適症狀的覺察
	4. 呼吸的覺察	呼吸的覺察
	5. 肌肉張力的覺察	肌肉鬆與緊的覺察

本研究根據文獻探討，將其歸納為五個覺察的層面，如下：

- （一）對肌肉張力的感覺：包含察覺到當下肌肉張力的鬆緊感覺、型態，且能比較是否與以往的不同。
- （二）對身體異常狀況的感覺：對緊張、疲勞、受傷、疼痛、冷熱等不適感的感覺，及舒緩的感覺。
- （三）身體使用的方式：身體使用的覺察（舊習慣的覺察等）、身體結構關係（含姿勢的覺察、身體結構的形狀、位置、功能性等）
- （四）呼吸的覺察：包含呼吸的方式（胸式呼吸、腹式呼吸等）呼吸對身體的影響（呼吸所產生抒解疼痛、放鬆的效果等）、呼吸與動作的關係，呼吸的深度、廣度。
- （五）動作控制的覺察：動作質感、力量的使用、帶動身體的想法、動作與時間的關係、動作與空間的關係、重心與動作的關係。

身體覺察能力的層面及其內容，依研究設計的不同，研究者詮釋的方向不同而有所差別；而覺察出的元素，則因個體感受程度不同及身體本身的功能性及結

構性複雜而難以完全描述。

三、身體覺察能力的效果

茲將身體覺察能力的效果歸納整理如表 2-3。

表 2-3 身體覺察能力之效果

研究者	身體覺察能力的效果
卓子文 (2001)	發現身體在舞蹈術科時的使用方式，呼吸和動作之間的關係，舊習慣的察覺，皆是透過「覺察」並瞭解到自己以往的身體現象後，發現：原來有另一種「選擇」來「改變」它們，這也影響了舞者對身體的看法及對待身體的態度；然而，在因人而異及時間有限的情形之下，舞者對其舞蹈傷害的改善情形，不顯著。
蘇朱民 (2001)	1. 多數人都肯定此訓練有助於身體注意力之喚醒；在身體覺察的效率、範圍、頻率、細緻等敏感度上也比受訓前提昇；最後則是學到了如何覺察身體的方法。 2. 在認知及信念之改變方面，多數人認為：覺察的體驗增進了對身體訊息的「真實」、「具體易解決」及「具本能智慧」等性質的相信，進而提昇了從身體管道來覺察自我的「意願」。 3. 生活各層面之影響方面，多數人肯定有助於對外界人事物敏感度之提昇；習慣的破除；因應方式的增加。如此，會放鬆而更有效率，少數人更體驗到生活態度及生活品質的改變。
陳怡真 (2004)	身心動作教育課程對身體訊息的覺察、鬆與緊的覺察、呼吸的覺察及身體使用的改變等身體覺察能力之提昇有正面效果。 身心動作教育課程的實施對自我覺知不良姿勢並自我修正方面，本研究並未看出有成效。
程淑華 (2004)	1. 參與課程後，成員們從身體再度認識自己，並能知其與情緒管理的關連性。 2. 成員們對身體鬆和緊的感受逐漸趨近課程所設定，部分成員也覺察到自己的改變。 3. 成員重新覺察自己的呼吸，覺得在吐納之間，可以將壓力釋放。 4. 課程開發成員的感官敏銳度，並發現人類面部表情在人際互動上的重要性。

(接下頁)

表 2-3 身體覺察能力之效果（續）

研究者	身體覺察能力的效果
趙學瑾 (2005)	接受元極舞訓練後，對身體肌肉鬆緊、姿態、呼吸與動作的覺察都與訓練前的覺察有明顯差異。
林季福 (2005)	身心動作教育課程對呼吸效能、身體鬆緊自覺、身體使用、身體結構、不良姿勢、身體態度及整體覺察能力之開發有良好的助益。在身體感受評估改變上，疼痛的不舒服感受逐漸降低；身體舒服感受則越來越高。
郭美菊 (2005)	對生活適應影響：在「生活壓力」、「自我強度」及「憂鬱量表」三個分量表方面，實施身體覺察訓練在沒有顯著效果。而在憂鬱情緒中「行為」的分量表有顯著效果。
陳昱甫 (2006)	國小教師身體覺察的改善、自我放鬆的學習、身體使用的改變、自我調整的運用四個身心層面均獲得提昇，表示受試教師在面對自己身體的下背疼痛，具備較佳的解決能力。
張玉佩 (2006)	身心動作教育所設計之教學活動方案能提升此六位學童的身體覺察能力。
吳美慧 b (2006)	身心遊戲課程對學童呼吸、身體覺察能力有正向效益，本研究運用身體覺察概念於前滾翻、側手翻動作操作，對體操動作技能學習有提升之趨勢。
江正發 (2006)	研究對象都能自覺出在身體覺察能力、經痛程度、經痛時間與狀況有明顯改善，對於正確使用身體結構，調整身體，身體的放鬆有很大的幫助。
曹雯芳 (2007)	接受過身體覺察能力開發者在「身體異常」、「呼吸」、「肌肉張力」及「身體使用」上的覺察能力顯著高於未接受者。

資料來源：研究者自行整理

由相關研究可知：身心動作教育、元極舞、坐之八式動禪、身體覺知訓練課程的研究都發現有助於身體覺察能力的提升。而這些研究也一致認為：當身體覺察能力提升後，可使受試者發現身體的使用習慣、身體結構、肌肉僵硬的情況、身體疼痛的原因、身體使用的方式，進而有所「選擇」及「改變」，並配合「方法」達到解決的效果。由於身體與心靈是不可分的、是會交互影響的，因此在身體上有所改變時，相對的在心理的層面也會有改變的效果，因此程淑華（2004）

的情緒教育課程亦是由身體覺察能力入手，進而進入到心理的層面。而在身體的覺察能力被開發後，對外界事務的敏感度（外在環境的覺察）、看法也會有所改變。

身體覺察能力的測量方法，均採用質性分析方法（訪談資料、課堂觀察、學生心得、教師教學紀錄等）進行分析，所得的資料較為細膩，對身體覺察能力提升的過程描述得很清楚，但在推論的部分也因研究方法而無法推論到其他對象，也因此少有研究以大眾進行現況調查或探討各種背景之身體覺察能力的研究。

五、本節總結

身體覺察能力的相關研究給予身體覺察能力正面的肯定，均認同透過身體覺察能力的課程，有助於身體覺察能力的提升，進而改善身體使用的方式與習慣，或對於技能動作有所幫助，更延伸出在情緒管理、與社會環境的互動上有所改變。

多數研究以課程教學為主，且研究重點放在課程的效果層面，對於不同背景變項在身體覺察能力上的差異，較少探討到。因此本研究將探討在性別、年級、BMI 指數上是否有其差異情；。在性別上，傳統觀念均認為：女生的感受力較男生好，而身體覺察能力也是一種對身體的感受能力，其是否會受性別不同而有所影響是值得研究的；身體覺察能力與個人對身體瞭解的程度有關，而每個人對身體的瞭解程度會隨著年紀的增長而有所改變，國中不同「年級」其對身體覺察的能力是否有差別也是值得探究的。另外，亦可進一步探討不同BMI指數是否有身體覺察能力的差異。

第三節 身體意象的理論背景

本節根據研究目探討「身體意象」的相關理論背景，以求對身體意象跟深入的了解。分別為：一、身體意象的定義；二、身體意象的相關理論。

一、身體意象的定義

國內對「body image」的研究因為研究領域的不同，有不同的翻譯名稱，包含「身體意象」、「身體意識」、「身體心象」、「身體形象」。雖然在翻譯上不盡相同，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）。

身體意象的相關研究最早是由 Paul Schilder 於 1920 年代開始。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。Schilder 則廣泛的採用心理學及社會學的理论架構，來探索個體對於自己身體的覺察與體驗。當時 Schilder 對於身體意象這個概念，將之定義為：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）。溫世頌（2006）則在心理學辭典裡將身體意象定義為：個人對自己的身體特徵所持有的整體看法。以下將各學者針對身體意象的定義整理如表 2-4。

表 2-4 身體意象之定義表

研究者	身體意象的定義
Cash & Pruzinsky (1990)	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。
Fisher (1990)	身體意象有四個層面：1. 個體對自己身體魅力的知覺。2. 對於體型扭曲的知覺。3. 對自己身體外型的知覺。4. 了解自己對身體知覺的正確性。

（接下頁）

表 2-4 身體意象之定義表（續）

研究者	身體意象的定義
Lerner & Jovanovic (1990)	身體意象的形成乃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），同時也受到人際—社會情境的影響。
Tompson (1990)	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。
Slade (1994)	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，分為二個主要部份，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，指對自己身體的態度與情感。
Sheryl & Marita (1997)	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。
Banfield McCabe (2002)	身體意象之概念已由早年所認定的單一面向，延伸為複雜而多面向的概念，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。
王麗瓊 (2001)	個人對其身體外表特徵的評價與重視程度。
賈文玲 (2001)	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。
尤媽媽 (2002)	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。
廖柏雅 (2004)	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，並會因為時間而有所變化。

（接下頁）

表 2-4 身體意象之定義表（續）

研究者	身體意象的定義
劉育雯 (2004)	是一個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。
林佳郁 (2003)	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外觀、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，並且受他人對其身體反應回饋的影響而產生的好壞優劣之評價以及經由如此評價而來的滿意與否感受。 身體意象並非是與生俱來的，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的，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。
文星蘭 (2004)	身體意象是一種多面向的概念，在持續與環境的互動當中形成，不僅與個人想法、經驗有關，亦受外在環境之影響。擁有正向的身體意象易維持身心的健康，負向的身體意象則易導致身心的失調。
李幸玲 (2004)	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。
李雅雯 (2005)	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。
李依齡 (2005)	身體意象包含了認知、態度與行為三個面向，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，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於所接觸環境中之人、事、物的影響。
曾育齡 (2005)	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態的看法，而這感受會隨時間而改變。

（接下頁）

表 2-4 身體意象之定義表（續）

研究者	身體意象的定義
陳美昭 (2006)	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。
蔡雅琴 (2006)	身體意象是指一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。
葉麗珠 (2006)	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。
黃素珍 (2006)	身體意象說明了可從不同角度、觀點來看身體意象，也因不同的因素而影響身體意象的結果：1. 背景因素的不同，如年齡、性別、教育程度、社經地位。2. 個人不同的體驗，如活動的參與。3. 外來中介因素的影響，如世界、社會潮流及媒體的影響。4. 個人心理因素及認知的影響。
林育如 (2007)	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。
黃瓊慧 (2007)	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，如個人的身高、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。
陳忠勝 (2007)	身體意象是一種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了解與態度，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。
蔡杏汶 (2007)	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。

由上述學者對身體意象的定義可了解每個時期對身體意象的定義均不同，將其歸納如下：

- (一) 以項目來說，身體意象包含人們心中所呈現的身體大小、形狀、體型圖像、各部位特徵及體重。
- (二) 身體意象已經延伸為複雜多面向的心理概念，包含了知覺、情感、認知和行為層面。知覺層面：指知覺身體各項目的正確性；認知層面：指對各項目的認知與評價；情感層面：指對身體的認知所引起的情緒部份，如焦慮；行為層面：指因對身體的認知而出現的行為，又分為積極行為與消極行為：如關注、逃避。
- (三) 身體意象並非固定或靜止的，它會受到生理、心理和社會因素交互作用所影響。生理層面包括：身體的發展、體型、身體各部位特徵、聲音；心理層面包括：認知的成熟度；社會層面包括：大眾媒體的報導、文化背景、歷史事件等。只要有任何因素改變了，都有可能改變身體意象。
- (四) 身體意象主要是在潛意識中形成，是個人成長過程中經驗的累積。
- (五) 身體意象會影響人的思考、感受、行為及人格，因此會影響個人的身心健康。

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 (self-representation)，可由 Markus 的自我基模理論 (self-schema theory)、Higgins 的自我差異理論 (self-discrepancy theory)、Festinger 的社會比較理論 (social comparison theory) 三個理論來解釋。此三種理論是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）。

（一）自我基模理論（self-schema theory）

心理辭典將「基模」定義為個人對人、事、物所具有的基本認知（溫世碩，2006），每個人均有「個人基模」和「自我基模」，個人基模是指關於他人的架構，而自我基模是個人對自己所形成的架構，意即在某一向度上，你對自己所處位置的看法（黃安邦，1988）。

自我基模的概念在 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）。

身體意象就如通自我基模一般，是自己對自己的看法，因此可以藉由自我基模的概念來解釋身體意象的建構。

（二）自我差異理論（self-discrepancy theory）

Gamer and Garfinkel（1981）認為導致身體意象混亂包含兩個獨立的因素：知覺性的混亂及身體不滿意。知覺性的混亂指個人無法正確的評估真實的身體外表（即錯誤的覺知）；身體不滿意則是對自己身體外表情感及態度上的覺知，而這樣的情形可以用自我差異理論去解釋。

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」。他提到：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）。

（三）社會比較理論(social comparison theory)

社會比較理論是 Festinger 於 1954 年提出，Festinger 注意到人有天生的本能，會去比較自己與他人的差異。由於人世間的事物大多是相對的，而非絕對的，因此人在生活中必須不斷地與他人往來，而在與人交往中需要瞭解自己與群體中的他人，進而評估與判斷自己的特質與行為是否與他人相同，以便依個人的判斷或社會情境的需求作因應與調適，以降低言行舉止的風險，或獲得心理上的滿足（劉育雯，2004）。

社會比較理論主張一個人對自己的態度及能力所做的判斷，係透過與他人的態度和能力比較之後所下的結論（張春興，1995），包含三個重點：（1）人有正確評估自己意見與能力的驅力；（2）缺乏直接標準時，會透過和別人比較來評量自己；（3）人喜歡和自己相似的人做比較。而提到在身體意象之研究個人對外表的滿意度常是與他人比較的結果（尤媽媽，2002；林佳郁，2003）。

劉育雯（2004）提到多數研究發現：由於媒體持續播放纖瘦體型的身材才是完美的女性，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，就可以社會比較理論解釋。

（四）小結

茲將上述理論歸納如下：

1. 從自我基模理論中可知：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。
2. 由自我差異理論得知：個人的身體意象與理想中的身體意象的差異會引發

情緒反應，並產生自卑感。而身體意象混亂包含兩個獨立的因素：知覺性的混亂及身體不滿意。知覺性的混亂是認知上的混亂，指個人無法很真實的評估自己的身體外表；身體不滿意是個人意識到自己身體與心目中理想的身體有所差距。

3. 由社會比較理論得知：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。

三、本節總結

由身體意象的定義與身體意象的相關理論可發現，「身體」意象包括一連串對身體的心理概念，包含知覺、認知、情緒及行為層面。身體意象受到個人的身體發展、認知發展、及社會改變所影響，也就是說身體意象會隨著個人經驗不同而不斷的改變。當個人的身體意象與理想中的身體意象有所差距時，會影響個人情緒及自尊心。

第四節 身體意象的量表及影響因素之研究

本節分析身體意象的相關研究作為本研究的背景理論。第一小節為身體意象量表：主要探討最近幾年身體意象研究的研究工具；第二小節為國中生身體意象之影響因素。

一、身體意象量表

茲將身體意象相關研究之研究工具整理如表 2-5，整理結果發現身體意象的相關研究多以修訂 Cash and Janda (1990) 所編制的「多向度自我身體相關問卷 MBSRQ」為主要研究工具。

Cash and Janda (1990) 所編制的身體意象量表，分別敘述如下：

- (一) 外表評價：指個人對身體外型的吸引力與滿意度。
- (二) 外表取向：指個人對身體外表的修飾行為與重視程度。
- (三) 健康體能評價：指個體感覺身體體能的適切性。
- (四) 健康體能取向：指個人投入維持身體功能與活動之狀況。
- (五) 身體健康評價：指個人感覺身體健康狀況是否良好。
- (六) 身體健康取向：指在日常生活中對身體健康的關注程度。
- (七) 疾病取向：指疾病時之處理狀況。

多向度身體和自我關係量表除了這七個主分量表外，另外還有三個附加量表，即為：

- (一) 身體各部位滿意度量表(The Body Areas Satisfaction Scale, BASS)：將身體分為各部位去評量滿意度。
- (二) 對過重看法之量表(The Overweight Preoccupation Scale, OPS)：主要評量個體對肥胖的焦慮、對體重過重之敏感度。

(三) 體重自我評量量表(The Self Classified Weight Scale, SCWS)：由受試者評量自覺體重的狀態以及自覺他人對自己體重之評價。

表 2-5 身體意象研究之工具

研究者/ 研究對象	量表來源	量表項目	量表製作程序
王麗瓊 (2001) / 國中生	林宜親(1998) 翻譯的 MBSRQ	外表評價、對外表關注、 對過重之關注、身體各部 位滿意度、自覺體重。	專家效度 Cronbach's α 信度考驗.82。外表評 價.68、對外表關注.86、過重之關注.77、 身體各部位滿意度.83、自覺體重.80。
賈文玲 (2001) /13~18歲 青少年	翻譯Cash & Janda (1990) 所編制的 MBSRQ	外表、體能、健康或疾病 的評估、取向、身體各部 位滿意度量表、對過重關 注、和體重自我評量量表	項目分析、因素分析 Cronbach's α 值介於.7010~.8268 之間
尤媽媽 (2002) / 大學生	翻譯 Cash 所 編的 MBSRQ	外表評價、外表取向、身 體部位滿意度	專家效度 Cronbach's α 信度考驗外表評價.79、外表 取向.85、身體部位滿意度.77
文星蘭 (2004) / 高中職生	參考尤媽媽 (2002) 翻譯 的 MBSRQ	外表評價、外表取向、身 體各部位滿意度	專家效度 Cronbach's α .82
李幸玲 (2004) / 高職學生	伍連女(1999) 翻譯、修訂 Cash 所編的 MBSRQ	外表評價、外表適應、體 能評價、體能適應、健康 評價、疾病關注、體重關 注、身體各部份滿意度	Cronbach's α .86，健康評價.85、體重關 注.87、外表評價.73、體能評價.76、外表 適應.71、體能適應.79、疾病關注.66、身 體滿意度.74
廖柏雅 (2004) / 大學生	尤媽媽(2002) 修訂 Cash 所 編的 MBSRQ	外表評價、外表取向、身 體部位滿意度	Cronbach's α .78
王正松 /王建興 (2004) 大學生	修訂 Cash 所 編的 MBSRQ	外表評價、外表取向、體 能評價、體能取向、健康 評價、健康取向、自覺體 重、體重取向、身體各部 位滿意度	驗證性因素分析 α 係數為外表評估.72、外表取向.84、 體能評估.76、體能取向.81、健康評 估.72、健康取向.73、疾病適應.67、身 體滿意.75、體重關注.71、自覺體 重.91。
趙國欣 (2005) / 國中生	翻譯、修訂 Cash 所編的 MBSRQ	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	專家效度 Cronbach's α 係數為.91，外表評價.67、 外表適應.84、體能評價.65、體能適應 .87、健康評價.76、健康適應.70、身體滿 意度.74
李雅雯 (2005) / 大學生	翻譯、修訂 Cash 所編的 MBSRQ	外表評價、身體各部位滿 意度	Cronbach's α .87，外表評價.81，身體各 部位滿意度.84
李依齡 (2005) / 大學生	伍連女(1998) 修訂 Cash 所 編的 MBSRQ	外表評價、外表適應、體 重關注程度、自覺體重、 身體各部位滿意度	因素分析、項目分析 信度 Cronbach's α 係數為外表評價.68、 外表適應.74、體重關注程度.65、自覺體 重.71、身體各部位滿意度.84

(接下頁)

表 2-5 身體意象研究之工具（續）

研究者/ 研究對象	量表來源	量表項目	量表製作程序
曾育齡 (2005) / 大學生	賈文玲(2001) 翻譯、修訂 Cash 所編的 MBSRQ	外表評估、外表取向、體 能評估、體能取向、健康 評估、健康取向、疾病取 向、身體各部份滿意度、 體重自我評量	因素分析、項目分析 信度 Cronbach's α 係數為.92，外表評估 .78、外表取向.83、體能評估.81、健康評 估.76、健康取向.54、疾病取向.70、身體 各部份滿意度.87、體重自我評量.70
胡至家 (2005) / 手術患者	自編	內容以手術後，病人身體 意象為主	專家效度 項目分析
陳美昭 (2006) / 國中生	修訂 Cash 所 編的 MBSRQ	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	信度 Cronbach's α 係數.75-.91
蔡雅琴 (2006) / 國中生	賈文玲(2001) 所翻譯、修訂 Cash 所編的 MBSRQ	外表重視程度、外表自我 評估、體能重視程度、體 能自我評估、健康重視程 度、健康自我評估、體重 自我評估、體重重視程度	內容效度 因素分析 項目分析 信度 Cronbach's α 係數.70-.83
葉麗珠 (2006) / 國、高中 生	王正松(2004) 翻譯、修訂 Cash 所編的 MBSRQ	外表評價、外表取向、身 體部位滿意度	因素分析 信度 Cronbach's α 係數為外表評價.72、 外表取向.83、身體部位滿意度.82
黃素珍 (2006) /25-54歲	王正松(2004) 翻譯、修訂 Cash 所編的 MBSRQ	外表評估、外表取向、體 能評估、體能取向、健康 評估、健康取向、疾病適 應、身體各部位滿意度、 過重之關注、自覺體重	因素分析 信度 Cronbach's α 係數為外表評估.72、 外表取向.84、體能評估.76、體能取向 .81、健康評估.72、健康取向.73、疾病適 應.67、身體各部位滿意度.75、過重之關 注.71、自覺體重.91
黃瓊慧 (2007) / 國中生	翻譯、修訂 Cash 所編的 MBSRQ	外表評估、外表取向、體 能評估、體能取向、健康 評估、健康取向、疾病適 應、身體各部位滿意度、 過重之關注、自覺體重	項目分析 信度 Cronbach's α 係數為.64-.88
陳忠勝 (2007) 青少年	尤媽媽(2002) 翻譯、修訂 Cash 所編的 MBSRQ	外表的評價、外表的取向 及身體各部位之滿意度	信度 Cronbach's α 係數為.81
蔡杏汶 (2007) 國中生	趙國欣(2005) 翻譯、修訂 Cash 所編的 MBSRQ	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	信度 Cronbach's α 係數為.74-.94

資料來源：研究者整理

由表中可知身體意象的相關研究因各研究目的的不同，採用的層面也不盡相同，但都是以 MBSRQ 所涵蓋的層面為主。由相關研究可知，量表的製作過程包

含專家效度、項目分析、因素分析、信度考驗，若是引用他人的量表，由於該量表已是他人所編制，則至少需進行信度分析，若要使量表的信效度更加準確，則會進行專家效度、項目分析或因素分析，以重新建構該量表的效度。

二、國中生身體意象之影響因素研究

本研究針對2001年以後國內國中生身體意象相關研究之影響因素進行分析，就影響因素分類為：性別、年級、體重或BMI、及其他類，分別討論如下：

（一）性別層面

在性別與身體意象的關係方面整理如表 2-6，由整理結果可知王麗瓊（2001）、趙國欣（2005）、吳美慧 a（2006）、蔡雅琴（2006）、葉麗珠（2006）、黃瓊慧（2007）、蔡杏汶（2007）的結果均相同：男生在外表評價、體能評價、體能適應、身體滿意度、健康評價、身體滿意度上高於女生；女生在外表關注、體重評估及體重重視程度高於男生。可見國中生女生較在意自己的外表及體重但對於外表及體重的滿意度、身體各部位滿意度不如男生。而男生在對自己的體能評價及在意程度（體能取向）則比女生高。然而，上述之研究對象均是屬於西部縣市，其結果是否有效推論到台東縣是值得探討的。

表 2-6 性別與身體意象相關研究

研究者/ 研究區域	研究結果
王麗瓊 (2001) 台中縣	女生及體重較重者對身體的評價較其他對象為差，但對身體外表或體重過重的關注（身體意象之取向）則較為在意。
趙國欣 (2005) 台北市	男生的外表適應低於女生，而外表評價、體能評價、體能適應、健康評價、身體滿意度的得分均顯著高於女生；但男生和女生的健康適應則無顯著差異存在。

（接下頁）

表 2-6 性別與身體意象相關研究（續）

研究者	研究結果
吳美慧 a (2006) 台南市	男生在外表評價、體能取向、體能評價、健康評價、身體滿意度明顯高於女生。女生對外表關注、體重變化、自覺體重過重高於男生。
蔡雅琴 (2006) 桃園縣	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) 台北市	男同學在外表評價高於女同學；女同學在外表取向高於男同學；男學生的得分高於女同學。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，而女性參與者卻較男性參與者關注自己的外表。
黃瓊慧 (2007) 台北市	男生在外表、體能、健康的評價皆高於女生，而女生則對身材、體重的變化很在乎。 男生的身體意象較正向，女生對於身體各部位較不滿意。
蔡杏汶 (2007) 高雄縣	男生在外表評價、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。

資料來源：研究者整理

（二）年級層面

茲將身體意象在年級層面之相關研究整理如表 2-7。並根據身體意象各層面說明：

在「外表評價」層面，王麗瓊（2001）、趙國欽（2005）、葉麗珠（2006）、蔡杏汶（2007）、吳美慧 a（2006）的結果為沒有差異，但黃瓊慧（2007）的結果為國二學生高於國一學生。

在「外表取向」層面，王麗瓊（2001）、黃瓊慧（2007）的研究結果為國二高於國一，但趙國欣（2005）、蔡杏汶（2007）及吳美慧 a（2006）的研究為沒有差異，而葉麗珠（2006）的研究為國三高於國一。

在「體能評價」層面，趙國欽（2005）、蔡杏汶（2007）、黃瓊慧（2007）的研究為沒有差異，其他學者則沒有探討此層面。

在「體能取向」層面，趙國欽（2005）、蔡杏汶（2007）、的研究結果為國一高於國二，黃瓊慧（2007）的研究為沒有差異，其他學者則沒有探討此層面。

在「身體各部位滿意度」層面，趙國欽（2005）、吳美慧 a（2006）的結果為國一高於國二，但王麗瓊（2001）、葉麗珠（2006）、黃瓊慧（2007）的結果為沒有差異。

不同年級其身體意象的差異情形在上述研究中的結果不竟相同，造成這種狀況的可能原因有：縣市不同、抽取的學校環境不同、年代不同均有可能造成影響，因此上述研究更無法有效推測其他縣市之不同年級與身體意象的關係。

表 2-7 年級與身體意象相關研究

研究者/ 研究區域	研究結果
王麗瓊 (2001) 台中縣	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」比較上的差異情形。
趙國欣 (2005) 台北市	國一學生的「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。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。
吳美慧 a (2006) 台南市	國一在健康評價、健康關注、及身體各部為滿意度高於國二、國三。外表評價、外表取向、對過重之關注、自覺體重分類無差異。
葉麗珠 (2006) 台北市	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。在對外型的吸引力及滿意度和對外表的關注上，年紀愈大的青少年是較年紀輕的青少年關心。
黃瓊慧 (2007) 台北市	八年級學生對於自己的「外表評價」、「外表取向」高於七年級學生。其餘皆無顯著差異。
蔡杏汶 (2007) 高雄縣	一年級學生的體能適應與健康適應上得分高於二年級學生。外表評價、外表適應、體能評價與健康評價等層面無顯著差異。

資料來源：研究者整理

(三) 身體質量指數 (BMI) 層面

茲將身體意象在體重層面之相關研究整理如表 2-8。

表 2-8 身體質量指數與身體意象之研究

研究者/ 研究區域	研究結果
王麗瓊 (2001) 台中縣	外表評價：BMI 過低者及 BMI 正常者都比 BMI 過高者好。 對體重過重之關注：BMI 過高者都比 BMI 過低者及 BMI 正常者要更在乎自己的體重。 身體各部位滿意程度：BMI 過低者及 BMI 正常者都比 BMI 過高者對於自己身體各部位的滿意度要佳。
趙國欣 (2005) 台北市	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。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。
葉麗珠 (2006) 台北市	體重過輕組在「外表評價」高於體重正常組和體重過重組、體重肥胖組；體重正常組也高於體重過重組和體重肥胖組；體重過重組也高於體重肥胖組。在「外表取向」上，體重過輕組高於體重過重組和體重肥胖組，體重正常組也高於體重過重組和體重肥胖組。在「身體部位滿意度」上，體重過輕組在身體部位滿意度上高於體重正常組、體重過重組和體重肥胖組；體重正常組也高於體重過重組和體重肥胖組。
吳美慧 a (2006) 台南市	BMI 過低者、BMI 正常者在「外表評價」、「體能評價」、「體能取向」、大於 BMI 過高者。
黃瓊慧 (2007) 台北市	在外表評價部分，BMI 過低者比 BMI 過高者對自己的外表有較好的評價。 在外表取向上，BMI「肥胖」者對於外表的裝扮最不重視。 在體能評價方面，BMI「過輕」及「標準」者，比 BMI「肥胖」者對自我體能有較佳的評價。
蔡杏汶 (2007) 高雄縣	BMI 過低者與 BMI 正常者在外表評價上較 BMI 過高者好，BMI 正常者在外表適應、體能適應上較 BMI 過高者好，而身體滿意度上 BMI 正常者最好，BMI 正常者又較 BMI 過高者好。

資料來源：研究者整理

在「整體評價」部份，BMI 過低者和 BMI 正常者的身體意象總量表得分高於 BMI 過高者（趙國欣，2005；黃瓊慧，2007）。

在「外表評價」的層面，BMI 過低者和 BMI 正常者皆高於 BMI 過高者（王麗瓊，2001；葉麗珠，2006；吳美慧 a，2006a；蔡杏汶，2007）。

在「外表取向」層面，BMI 過低者及 BMI 正常組高於 BMI 過高者（趙國欣，2005；葉麗珠，2006）。

在「體能評價」層面，BMI 過低與 BMI 正常者比 BMI 過高好（趙國欣，2005；吳美慧 a，2006；黃瓊慧，2007）。

在「體能取向」層面，BMI 過低者與 BMI 正常者比 BMI 過高者好（趙國欣，2005；吳美慧 a，2006）。

在「身體各部位滿意度」層面，BMI 過低者和 BMI 正常者在身體部位滿意度上高於 BMI 過高者（王麗瓊，2001；趙國欣，2005；葉麗珠，2006）。而蔡杏汶（2007）的研究則是 BMI 過低者高於 BMI 正常者高於 BMI 過高者。

由文獻整理可看出不同 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，因此對於體重過重者在身體意象上應給予更多的支持與關懷。

（四）其他層面

有關身體意象之其他研究列於表 2-9，可知影響身體意象尚包含很多因素，包括：

1. 電視收看頻率：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。
2. 規律運動：有規律運動者身體意象較無規律運動者得分高。而其中與他人一起運動者身體意象高於獨自運動者；有規律運動之女生較無規律運動之女生重視自己的外表。
3. 第二性徵成熟度：女性第二性徵越成熟對身體外表及體重越關注。發育太

早者比較關注體重，且自覺體重較重。發育「剛剛好」對自己的外表評價及各部為滿意度都較高。

4. 自尊：身體意象越正向者，自尊越高。
5. 參與休閒活動：較長參與休閒活動的學生在身體意象有較好的評價。
6. 學業成績：學業成績在前1/3者在外表評價高於後1/3者。

表 2-9 其他層面與身體意象之相關研究

研究者	研究結果
王麗瓊 (2001)	1. 電視收視時間越長者，對體重過重越關注。就節目型態而言，看歌唱綜藝節目3-4次及5-6次者比從不看者對身體的外表更為關注。 2. 女生第二性徵發展越成熟者對身體外表及體重過重越關注；第一次月經出現時間越早者對體重過重越關注但對外表較不在意。男生的生理性徵發展與身體意象皆無相關性存在。 3. 國中生對身體外表的取向受社會文化因素影響，社會文化因素中的電視媒體變項對研究對象身體意象的取向是最重要的影響因子。
趙國欣 (2005)	1. 整體自尊、身體自尊和社會自尊均與身體意象總量表有顯著正相關。整體自尊、身體自尊及社會自尊與身體意象七項因素多數呈高相關，但整體自尊與身體自尊與外表適應並無顯著相關。 2. 有規律運動者的身體意象較無規律運動者高，且與他人一起運動者在身體意象總量表上顯著高於沒有運動與獨自運動者。 3. 有規律運動的男生之身體意象總量表及七項身體意象因素的得分均高於無規律運動的男生。女生方面，有無規律運動者的身體意象總量表及六項因素的得分均不同，但在外表適應因素的得分上，歸律運動者和無規律運動者則無不同。
陳美昭 (2006)	1. 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。 2. 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。 3. 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。
吳美慧 a (2006)	1. 內省智能愈高者，其身體意象愈正向、積極。 2. 發育太早者比較關注體重，且自覺體重較重。發育「剛剛好」對自己的外表評價及各部為滿意度都較高。

(接下頁)

表 2-9 其他層面與身體意象之相關研究（續）

蔡雅琴 (2006)	1. 瑜珈課有助於對身體意象的提昇，一般體育課較難提昇身體意象。
葉麗珠 (2006)	1. 青少年的身體意象和運動參與行為及自尊呈正相關，身體意象與身體質量指數呈負相關。
黃瓊慧 (2007)	1. 較常從事休閒活動之國中生，對於自我身體意象有較好的評價；而在乎重要他人的評價者，對於身材外表、體重的關注也愈多。 2. 國中生的性別、身體發展成熟度、身體質量指數與家庭社經地位對於身體意象有重要之影響，身體發展成熟度剛好及高社經地位者對身體各部位較滿意；在休閒活動的參與上，知識性、娛樂性、社交服務性及體能性，對身體意象有正向影響，唯獨娛樂性休閒活動對於體能及健康取向，呈現負向的影響。
陳忠勝 (2007)	1. 青少年身體活動量與身體意象沒有關聯。 2. 高身體活動量青少年之身體意象具有性別差異，其中青少男高於青少年。 3. 低身體活動量青少年之身體意象沒有性別差異。
蔡杏汶 (2007)	1. 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。 2. 期望體重增重者與維持者在外表評價與身體滿意度上皆高於期望減重者。 3. 身體意象中的體能適應、健康評價、健康適應上與飲食控制達負相關。體能評價、身體部位滿意度與身體活動得分達到正相關，表示愈積極從事維持體能與增進體能的方法、對身體部位越滿意者，越會特意去進行身體活動。

資料來源：研究者整理

三、本節總結

本節探討國中生身體意象的相關研究，在研究工具上多採用 Cash and Janda (1990) 所編制的「多向度自我身體相關問卷 MBSRQ」為主。Cash (1990) 等人所編制的量表包含了十個分量表，各個研究者會根據研究所需，而決定要用哪些分量表，而在本研究中為避免填答題數過多，因此，排除國中生較不關心的健康、疾病三個分量表。

影響身體意象因素在性別方面，男性比女性較滿意自己的身體，而女性對自己的外表較為關注，此外，女性第二性徵越成熟者，對身體外表及體重越關注。在年級方面，有研究指出年級越大越在意自己的外表，但也有研究指出各年級沒有差異。而在身體質量指數方面，體重越輕者身體意象比越重者滿意；在自尊方面，身體意象越正向者自尊越高；而電視收看頻率越高者越在意自己的體重；在規律運動及參與休閒活動方面，有參與規律運動及休閒活動者，身體意象較沒參與的好。而學業成績越好者身體意象較學業成績差者佳。



第五節 身體覺察能力與身體意象之相關

根據身體覺察能力與身體意象的理論，探討身體覺察能力與身體意象的關係，以了解兩者是否有其關連性。

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。其中第三個特點指出：身體意象的經驗與對「自我的感覺」是互相纏結的，對自我的感覺即是身體覺察能力，因此「身體意象」與「身體覺察能力」有某種程度的相關。

Fisher (1990) 提出「身體意象」包含四個層面：個體對於自己身體魅力的知覺、對於體型扭曲的知覺、對自己身體外型的知覺，以及了解自己對身體知覺的正確性，這些對「身體各種層面的知覺」均需要透過「身體覺察能力」來進行。

Slade (1994) 提出了一個身體意象的模式 (a model of body image) 如圖 2-2，由身體意象模式可知身體意象會受七個層面所影響：(1) 過去的身體經驗知覺：在生活中人們透過視覺、觸覺、運動感覺等感官來經驗自己身體的大小與體型等；(2) 體重的變化：對厭食症或肥胖者來講，體重變化容易形成鬆散的身體意象；(3) 文化與社會型態：有些文化會鼓勵某種的身材標準，使人們亦追求達到此一標準；(4) 個人對體重及體型的態度：有些人對體重與體型會發展出強烈的個人態度，而較不會受到社會文化的規範；(5) 認知與情感：例如期待影響了對身體大小的判斷；(6) 個體的精神病理狀況：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的徵兆；(7) 生理因素：指的是個體每天成長當中的改變。其中第一點「過去的身體經驗知覺：在生活中人們透過視覺、觸覺、運動感覺等感官來經驗自己身體的大小與體型等」，這些感覺來自於對身體的覺察，

因此身體覺察能力可能是形成身體意象的因素之一。

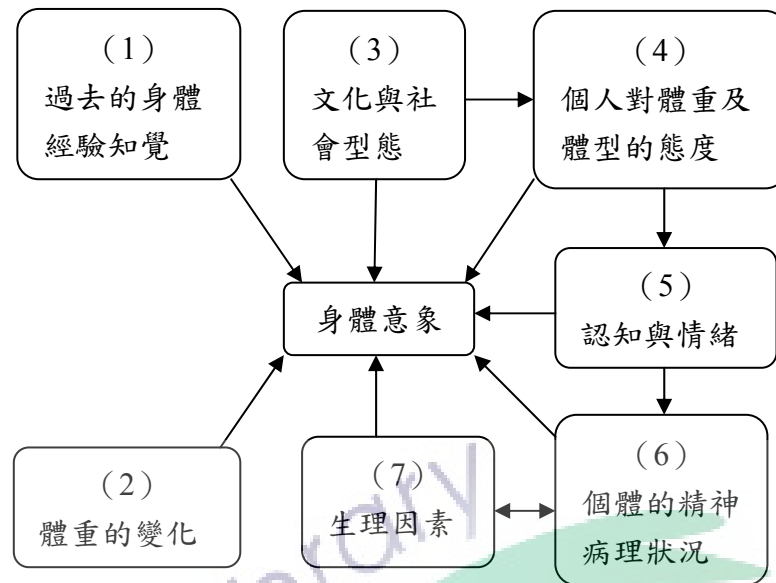


圖 2-2 Slade 身體意象模式(取自廖柏雅，2004，頁 15)

自我覺察形成對自己的認知，即內化了自己的自我形象成為自我觀念，透過身體感知建立健康的自我觀念是非常必要、根本的（漢菊德，2002），其中「透過身體感知」即是自我覺察能力，而身體意象是自我概念的一部份。因此，身體意象是透過身體覺察能力建立的。而曹雯芳（2007）指出青少年是建立自我概念，自我認定的重要時期，對自己的認知也受到對自我覺察影響，當所能覺察的自己愈完整，就愈能認識自己、瞭解自己。

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，包含了知覺、認知、情緒及行為各層面；而身體覺察能力也包括了對身體的感覺及知覺層面，因此身體意象跟身體覺察能力涵蓋著相同的部份：對身體的知覺。由此可知身體意象與身體覺察能力具有關連性，所以身體覺察能力會影響身體意象。

第六節 國中生身體覺察能力與身體意象的重要性

本節根據研究目的，探討國中生的心理發展特性；身體覺察能力、身體意象對國中生的重要性，以凸顯本研究的重要性。

一、國中生的心理發展特性

國中生的年齡約在 12-15 歲左右，屬於青少年時期。青少年這個階段，是一個過渡時期，青少年希望受到人們的重視，把他們看成「大人」，當作社會的一員，他們思想單純，很少有保守思想，敢想敢說敢做。但在他們的心目中，什麼是正確的幸福觀、友誼觀、英雄觀、自由觀和價值觀，都還是個謎。他們對別人的評價十分敏感，好鬥好勝，但思維的片面性很大，容易偏激、容易搖擺。總之這個階段的心理很不穩定，可塑性大，是心理成熟前動盪不定的時期（林崇德，1998）。而青少年的發展特色如下：

（一）青少年是建立自我概念及自我認同的階段

自我概念(self-concept)被定義為：「任何人擁有關於自我訊息之整體結構」。其受社會關係及期望所影響，當然自我概念也反應個人對自己的觀感（郭靜晃，2006）。

青少年時期正處於心理社會理論中的第五階段—認定與角色混淆，因此青少年要花一段時間解決這些衝突，透過衝動的魯莽行動、或退化至幼兒期的逃避衝突的方式，以表現出他們的角色混淆，以作為自我防衛（郭靜晃，2006）。當青少年對自己有清楚與正確之自我認定，便有勇氣進行選擇，忠於選擇，並承諾實現。而「自我認定混淆」之青少年，自然無能力面對選擇，更無能力立下實現選擇的承諾（陳金定，2007）。因此青少年時期最重要的工作就是重新認定自己的角色，建立自我概念及自我認同。

（二）自我中心

青少年過渡重視他人看法，誤以為自己是他人注意的焦點，無法區辨自我思考與他人思考的差異（陳金定，2007）。其過渡的自我意識部份來自想像觀眾，例如：聽到父母低聲細語的交談，他會認為父母正在對他評頭論足；走在路上時，會人為路人都在看他的打扮或注意他的青春痘。因為此時的青少年尚未能區分自己與別人的所感興趣之處有何不同，所以他們假定別人的想法跟他們一樣，而創造出想像中的觀眾（郭靜晃，2006）。

國中生屬於青少年時期，青少年時期要經歷生理與思考上的變化。身心變化對青少年來說看似危機，實是轉機。如果青少年能克服適應上的困難，建立統整的自我，就能成為一個成熟的個體（劉玉玲，2005）。而如何協助國中生發展自我概念，變成一個很重要的課題，身體意象有助於了解國中生的發展現況，而身體覺察能力有助於國中生自我調適，有關身體意象及身體覺察能力對國中生的重要性，將在本節第二、第三部份描述。

二、身體覺察能力對國中生的重要性

身體覺察能力對國中生的重要性，需從「身體覺察能力」對人的重要性開始解釋，本小節將先說明身心學及完形治療學派對「身體覺察之重要性」的看法，進而延伸出「身體覺察能力」對國中生的重要性。

（一）身心學對身體覺察能力重要性之看法

身心教育的學者認為：假如一個人想要學習或改變，他/她必須從觀察內在自我之第一人稱的角度來打開先前從未意識到的意識覺察（conscious awareness），深刻地察覺到特定的身體感受歷程，他/她才有辦法對自我的身體、心智和情緒有所控制。而 Feldenkrais 認為「如果一個人不去覺察自己的身體，就無法辨別出身體有何不同的改變和感受，當個人無法區別差異，就不知會如何選擇，當然也

就無法做有意圖的改變」(林大豐、劉美珠, 2003, 頁 259)。Somatics 詞的創始人 Hanna (1988) 提到人們長期無意識地不當緊繃肌肉的動作習慣模式, 會使該部位失去敏感性, 而不易感覺和控制, 這種症狀稱為感覺動作遺忘症 (sensory-motor amnesia, 簡稱 SMA)。而這種情況也造成現今的文明病, 大家忘記與身體工作, 因此等到發現時, 不是腰酸背痛, 就是其他疾病的產生。

因此身心學者認為開發身體覺察, 是探索身體的第一步。從對自己身體的覺察為基礎, 藉由對身體改變的了解到自我情緒變化的體認, 進而提升了情緒覺察 (emotional awareness) 的能力。當對自我的身體覺察越敏銳, 則對外在世界的變化也會越敏感, 這種身心的敏感度可以增加非語言行的溝通能力, 增進他人的關係 (社會化) 的覺察 (social awareness); 甚至可以在開發覺察的基礎下, 進一步向外在自然的環境進行探索和體驗, 提升對外在環境覺察 (environmental awareness) 的能力 (林大豐、劉美珠, 2003)。

(二) 完形治療學派對身體覺察能力重要性之看法

完形治療學派認為:「壓抑是一種肌肉現象, 當需求或衝動增加時會有肌肉反應, 個體需要透過收縮其相對的肌肉來抑制這些反應的表達, 使這些肌肉無法自然地表達自己。因此完形治療師的主要任務便是要擴大個案對外在世界與身體的知覺接觸, 增加其表達自己需求的能力」(李佩珊, 2002)。Perls 認為覺察本身有治癒的效果, 覺察是由個體與環境在當下的持續互動中發展, 而經由個體與環境的接觸, 可依賴身體本身的智慧, 產生自我調整的功能 (施香如, 1993; 黃創華, 1992)。個體若能透過充分的自我覺察, 可以變得有能力作選擇、組織、使自己的存在更有意義並能對行為負責 (陳錫銘, 1992)。娜吉亞也提到有充分的覺察, 便能促使改變、生活會更平衡 (生命潛能編譯室, 1992)。因此完形學派在治療時的第一步驟即是: 對身體的覺察 (謝曜任, 2001)。

陳金燕 (2003) 指出諮商員自我覺察較高時, 除對諮商成效有所助益外, 也對其專業成長、人際關係有正面的影響。

綜合以上學者所述，可了解完形學派認為：個體身體的緊繃，是某些情緒壓抑的結果。而透過身體的覺察，可以讓我們重新認識自己達到自我調適。所以說：覺察是改變的開始。因此在從事諮商與輔導時，第一個工作就是對身體的覺察。

（三）身體覺察能力對國中生的重要性

綜合身心學、完形學派及其他學派對身體覺察的看法，可將身體覺察能力對國中生的重要性歸類為：

1. 身體覺察是改變的開始

當身體擁有覺察的能力，才能察覺到各種發生於身體的狀況，包括所有不適姿勢、不正確使用身體的方式或身體成長，而改變能夠覺察到這些狀況，才有改變的機會。對屬於青少年發展時期的國中生而言，他們的身體正處與激烈發展階段，每天都在變化，身高、體重突增，胸圍變大，肺臟與心臟發育旺盛，組織結實，精力過剩、性機能發育（許樹淵、崔凌震，2005），身體覺察更是他們所需的，藉由身體覺察能力，才能察覺到自己的變化，改變自己。

2. 身體覺察使人擁有自我調適的能力

身心學及完形學派均認為身體具有智慧，透過身體覺察能力覺察到某種不適的狀況發生時，個體會自我進行調適，尋找到放鬆的方法，解除不適的狀況。不管是否為國中生，每一個人都能藉助身體覺察能力去調適自己每一天、每一分鐘、每一個當下的狀況，以維持身體機能或因應當時的狀況，對正在發育的國中生更是如此，他需要藉由身體覺察能力去調適他無形中不斷便成熟的身體。

3. 身體覺察能力可拓展到心理覺察、社會覺察、環境覺察

一旦身體的覺察能力提升後，對心理覺察、社會覺察、環境覺察也會有所提升，使個人對自己的心裡狀況，與社會的互動、環境的互動也慢慢改變。當國中生的身體覺察能力提升後，會拓展到心裡覺察、社會覺察、甚至環

境的覺察。可以透過覺察能力重新瞭解自己的內心自己的想法、自己的觀念，亦可透過覺察能力瞭解整個社會與自己的關係，環境與自己的關係，以幫助自己渡過成長的階段。

4. 覺察能力可以使人建立正確的自我概念及自我意象

由對身體的覺察，慢慢認識自己，進而形成自我意象及自我概念。此項也呼應了身體覺察能力與身體意象的關連性。國中生正是重新建構自我概念與自我意象的時期，透過身體覺察能力來瞭解自己，有助於建構正向的自我概念與自我意象。

5. 增加自我掌控的能力

透過身體覺察能力，了解了身體各部位的位置以及每個部位的關連性。有助於增加我們對身體的掌控力。而國中生的身體正在發育，其肌肉生長極快，身體骨架和肌肉發展的速率不成正比，且各部位的生長發育不是同時發生，導致青少年長手長腳，卻搭配著短小的身體，容易產生動作不協調、出現不良身體控制、姿勢可能不正（許樹淵、崔凌震，2005）。藉由身體覺察能力來瞭解身體的關連性，瞭解今天的自己個部位的關連性，可讓國中生更加能夠掌控自己的身體。

三、身體意象對國中生的重要性

身體意象包含了個人對身體的知覺、認知、情緒及行為。它受到個人的身體發展、認知發展、及社會改變所影響，所以身體意象可以反映個人的發展狀況及社會對個人的影響。此外，Cash 歸納了十個一般人最容易犯的推論錯誤：「1.總是認為外表好看的人擁有一切。2.他人看我的第一眼，一定是看我外觀上的缺點。3.總是認為一個人外貌的特點，就是內在的特色。4.總是認為假如我長的像我希望的那樣，我的人生會快樂很多。5.總是認為：如果人們看清我的樣子，就可能不喜

歡我。6.認為：如果我能控制我的外表，就可以控制我的社交與感情生活。7.認為：我的外觀要對我過去所發生的大部分事情負責。8.認為：不論何時都應將最好看的自己端出來。9.認為：媒體傳播的訊息讓我無法滿意自己的外貌。10.總是任我可以接受自己身體的情況，是在它改變之後」（林祐生，2003，頁 73）。上述的推論都是因為欠缺正向的身體意象，可見身體意象的影響力。

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，當每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，產生正向的身體意象，進而對自己的體型、外觀有正確的知覺與認同，不會以非理性的方式尋求改變身體外觀的方法，接受自己的身體而產生自信心。反之若對自己的身體感到不喜歡而無法接受，而感到自卑與焦慮，產生負向的身體意象而導致飲食失調、憂鬱、人際疏離和低自尊。許佑生（2003）提到：一個對自己身體意象無法建立正面觀感的人，當然也更容易被外貌因素操縱，感覺人生無常與無助。此外身體意象不但是自我概念的一部份，而且也是人格的重要變項之一（李幸玲，2004），因此瞭解一個人的身體意象，等同了瞭解一個人的發展狀況。

國中生正是建立自我概念的時期，此時期個體會很重視社會的反應，由別人的觀點來看自己，轉而影響自己的觀點，常透過社會比較與自我評估來建立自我概念，而良好的自我概念，會使國中生較能購進行心理適應，有較高的職業期望及較能接受社會標準（李惠加，1997；黃德詳，2000；黃煜峰、雷靈，1995）。由於身體意象是自我概念的一部份，了解青少年的身體意象有助於青少年進行自我概念的建構，進而了解青少年的發展狀況。除此之外，身體意象也同時反映出青少年受社會文化的影響情況，因此了解國中生的身體意象有助於了解國中生的發展情況及社會文化對國中生的影響。

四、本節總結

國中生處在青少年時期，在此階段同時面臨了急速發育的生理變化，以及重新尋求自我認同的心理變化。

身體意象會影響國中生的人格及行為，同時也會反應國中生建構自我概念的狀況。透過身體意象的研究，可了解國中生的心理發展情形，同時也可以了解國中生建構身體意象的狀況。

身體覺察能力有助於國中生了解自己的身體狀況，以面對每天不斷變化的生體，一旦瞭解自己的身體狀況，就會有「改變」的機會，進而自我調適，解決身體的當下狀況，並藉由了解的過程建構身體意象。



第三章 研究方法

本研究採用問卷調查法，本章共分為：第一節為研究架構；第二節為研究對象；第三節為研究工具；第四節為研究方法與步驟；第五節為資料處理與分析。第六節為量表工具之修訂。

第一節 研究架構

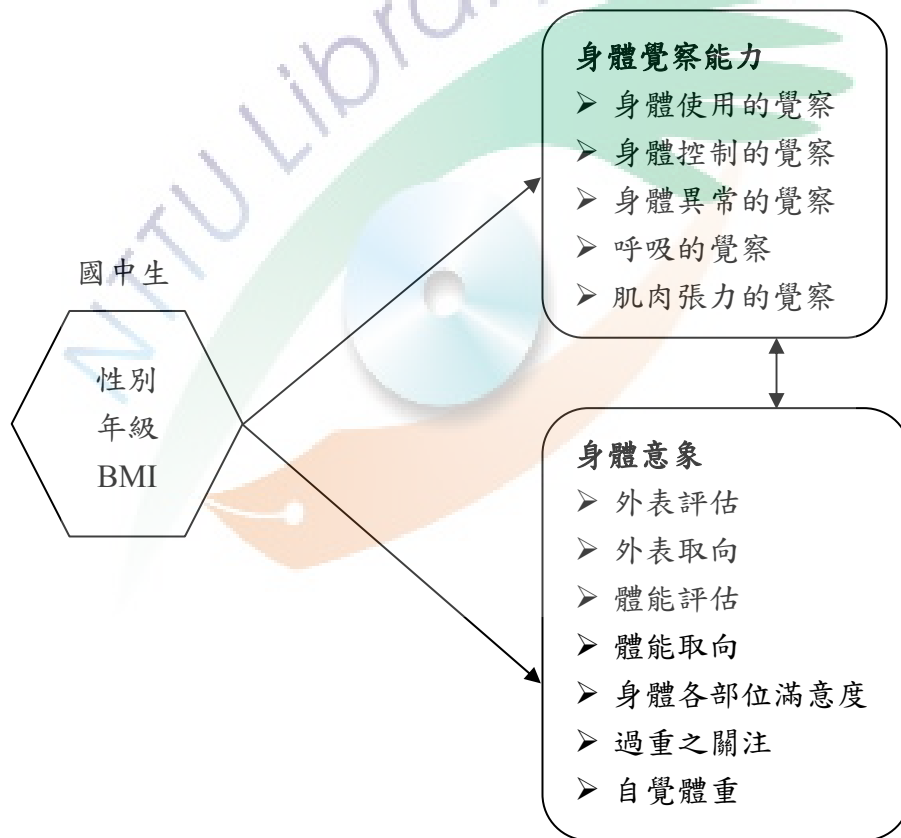


圖 3-1 研究架構圖

本研究架構如圖 3-1，探討自變項（性別、年級、身體質量指數）與依變項（身體覺察能力、身體意象）間的關係。並探討身體覺察能力與身體意象是否有相關，

根據研究目的及文獻探討，提出本研究架構如圖 3-1。其中身體覺察能力根據曹雯芳（2007）所編的量表分為身體使用的覺察、身體控制的覺察、身體異常的覺察、呼吸的覺察、肌肉張力的覺察。身體意象則採用王正松、王建興（2004）翻譯 Cash and Janda（1990）編製「多向度自我身體關係問卷」做為研究工具，內容採用外表評估、外表取向、體能評估、體能取向、身體各部位滿意度、過重之關注、自覺體重等七個分量表。



第二節 研究對象

本研究的母群為 96 學年度就讀台東縣內（不包含離島）國民中學及附設國中部學生，根據教育部96學年度統計（2008）共有22間學校，295班，學生人數9025人，每班平均人數為30.6人，詳細資料如附錄一。根據研究目的將研究對象依研究流程分為：1.量表詞語修飾對象；2.預試對象；3.正式施測對象來抽取施測對象，茲分別說明如下：

一、詞語修飾對象

由於身體覺察能力及身體意象二份量表的適用對象為大學生，因此先請各年級二位國中學生（共6人）填答，以了解題項內容是否能讓國中學生理解，並針對國中生所不懂的題項進行詞語修飾。

二、預試對象

王俊明（1999）認為預試的樣本至少要有 200 人以利項目分析之用。因此選取台東市三所國中（東海國中、新生國中、鹿野國中）之國一、國二及國三各一班，共九個班級的學生，共發出 273 份，剔除無效問卷 36 份，有效問卷為 237 份，有效問卷回收率為 86.8%，進行預試。

三、正式施測對象

吳明隆（2006a）指出地區性的研究，樣本數至少要在 500 至 1000 人之間；描述性研究時，樣本數最少佔母群體的 10%，尚具有代表性。因此正式施測採用分層叢集抽樣，將台東縣依行政區劃分為市、鎮、鄉三區。依台東縣政府統計處九十五學年度各區班級數目比例（如表 3-1）抽取 17 組（一組包含國一、國二、

國三各一個班），共 51 個班級。其中市區有八所學校，因此以班級數最多的前三所學校（新生、東海、寶桑）各抽取 2 組，其他五間學校抽取 1 組；而鎮區有兩所學校，各抽取 1 組；在鄉區由於涵蓋範圍廣大將其分為「近台東市」、「山線」、「海線」、「台東市以南」4 部份，每部份抽取 1 組作為施測對象，詳如附錄二。總共發出 1485 份問卷，回收 1485 份，刪除無效問卷 269 份，有效問卷為 1216 份，有效問卷回收率為 81.89%，佔母群人數 13.17%。

表 3-1 抽樣比例表

區域	班級數量	比例	每年級抽取班級數	各區抽取班級總數
市	190	64.41%	11	33
鎮	35	11.86%	2	6
鄉	70	23.73%	4	12
總數	295	100%	17	51

第三節 研究工具

本研究採用結構式問卷來收集資料，研究工具（如附錄三）分為二種問卷，分別為：一、身體覺察量表；二、身體意象量表。茲說明如下：

一、身體覺察量表

本研究採用曹雯芳（2007）所編制的身體覺察能力量表，在使用該量表前先徵求原作者的同意，同意書如附錄四。該量表以大學生為受試對象，題數為 21 題，將身體覺察能力分為五個層面，內容說明如下：

（一）量表內容與計分方式

本量表計分採李克特氏(Likert)六點量表形式，量表得分愈高，顯示受試者對身體特定層面的覺察能力愈高。量表共分五個層面，計分方式說明如表 3-2：

表 3-2 身體覺察能力量表之內容

量表名稱	題項	意義	計分方式	分數含意
身體使用	1	日常生活中對自己身體結構上排列及功能的情形，包括身體姿勢是否恰當是否使用蠻力等情形的覺察。	「非常不同意」、「不同意」、「有點不同意」、「有點同意」、「同意」、「非常同意」	分數越高表示對身體使用方式的覺察能力越好。
	2			
	7			
	8			
身體控制	5	對自己體能狀況，肢體動作能力的覺察。	「非常不同意」～「非常同意」	分數越高表示對身體控制的覺察能力越好。
	6			
	11			
	12			
	13			
身體異常狀況	16	身體相對於正常情況下產生訊息的覺察，包含對酸、痛或不適的症狀等訊息的覺察。	「非常不同意」～「非常同意」	分數越高表示對身體異常狀況覺察能力越好。
	17			
	20			
	21			

（接下頁）

表 3-2 身體覺察能力量表之內容（續）

量表名稱	題項	意義	計分方式	分數含意
呼吸的覺察	15	對自己呼吸的情形，包含頻率、長短、對身體造成的改變等訊息的覺察。	「非常不同意」～「非常同意」	分數越高表示對呼吸的覺察能力越好。
	18			
	19			
身體肌肉張力	3	對肌肉的緊繃與放鬆的覺察。	「非常不同意」～「非常同意」	分數越高表示對身體肌肉張力的覺察能力越好。
	4			
	9			
	10			
	14			

（二）量表信度與效度

該量表累積解釋變異量為 58.38%，其適合度指標分別為 $\chi^2=616.68$ 、 $RMR=.04$ 、 $SRMR=.04$ 、 $RMSEA=.06$ 、 $NNFI=.90$ 與 $CFI=.92$ ，吳明隆（2006b）指出 RMR 值在 0.05 以下、 $RMSEA$ 在 .05-.08、 CFI 大於 0.9 表示該量表有良好的試配度。內部一致性 Cronbach's α 係數為 .89，而五個分量表信度介在 .71-.82 之間， α 係數如在 .60 至 .65 之間最好不要；.65 至 .70 間是最小可接受值；.70 至 .80 之間相當好；.80 至 .90 之間非常好（吳明隆，2006a），顯示量表有良好的信效度。

二、身體意象量表

本研究採用王正松、王建興（2004）所修訂「中文版的多向度自我身體關係問卷」做為研究工具，該量表以大學生為受試對象，共 67 題。在使用該量表時，先徵求作者的同意（同意書如附錄五）。原始問卷共有 69 題，涵蓋情意、認知與行為等三大向度。包括外表評估、外表取向、體能評估、體能取向、健康評估、健康取向、疾病適應七個子量表，和身體各部位滿意度、體重之關注，與自覺體重分類三個附加子量表。根據本研究要素，選取外表評估、外表取向、體能評估、體能取向、和身體各部位滿意度、體重之關注，與自覺體重，共七個量表作為研究工具，共 49 題。內容說明如下：

(一) 量表內容及計分方式：

本量表之計分方式，採李克特氏(Likert)五點量表形式，量表平均分數愈高，顯示受試者對身體形象某特定層面之評價愈正向，也愈滿意。量表內容共分為七個層面，與計分方式分別說明如下表 3-3：

表 3-3 身體意象量表之內容

量表名稱	題項	意義	計分方式	分數含意
外表評價	5	指個人對身體外型的吸引力與滿意度。	「非常不同意」、「不同意」、「無意見」、「同意」、「非常同意」	得分越高表示對自己的外表感覺越正向或越滿意
	8			
	14			
	20			
	26			
	*29			
	*32			
外表取向	1	指個人對身體外表的修飾行為與重視程度。	「非常不同意」～「非常同意」	得分越高表示在乎、注重並努力改善自己的外表
	2			
	9			
	10			
	15			
	*16			
	21			
	*22			
	*27			
	28			
體重關注	7	主要評量個體對肥胖的焦慮、對體重過重之敏感度。	「非常不同意」～「非常同意」	得分越高表示對肥胖越感到焦慮、對體重較關注、越有節食或飲食控制的行為
	37			
	38			
自覺體重	39	由受試者評量自覺體重的狀態以及自覺他人對自己體重之評價。	「非常輕」、「有點輕」、「正常」、「有點過重」、「非常過重」	得分越高表示自覺體重越重
	40			

(接下頁)

表 3-3 身體意象量表之內容（續）

量表名稱	題項	意義	計分方式	分數含意
體能評價	17	指個體感覺身體體能的適切性。	「非常不同意」 ～「非常同意」	得分越高表示自覺有較佳的體能或有較佳的運動能力
	*23 35			
體能取向	3	指個人投入維持身體功能與活動之狀況。	「非常不同意」 ～「非常同意」	得分越高表示較在乎體能，且較積極加強或維持體能的狀況
	4			
	*6			
	11			
	*12			
	*13			
	*18			
	19			
	*24			
	25			
	*30			
身體各部位滿意度量表	31	將身體分為各部位去評量滿意度。	「非常不同意」 ～「非常同意」	得分越高表示對身體各部位的滿意程度較高
	36			
	41			
	42			
	43			
	44			
	45			
	46			
	47			
體重關注	48	主要評量個體對肥胖的焦慮、對體重過重之敏感度。	「非常不同意」 ～「非常同意」	得分越高表示對肥胖越感到焦慮、對體重較關注、越有節食或飲食控制的行為
	49			
	7			
	37			
自覺體重	38	由受試者評量自覺體重的狀態以及自覺他人對自己體重之評價。	「非常輕」、「有點輕」、「正常」、「有點過重」、「非常過重」	得分越高表示自覺體重越重
	39 40			

*為反向題

（二）量表信度與效度

該量表因素結構，其適合度指標分別為 $\chi^2=7780.65$ 、自由度 2127、RMSEA=.085、NNFI=.91 與 CFI=.91，吳明隆（2006b）指出 RMSEA 在.08-.10、CFI 大於 0.9、NNFI 越接近 1 表示該量表有良好的適配度。內部一致性測驗進一步顯示，十個子量表皆具有可接受的內部一致性。其 α 係數分別為外表評估.72、外表取向.84、體能評估.76、體能取向.81、健康評估.72、健康取向.73、疾病適應.67、身體滿意.75、體重關注.71 和自覺體重.91。



第四節 研究方法與步驟

本研究採橫斷式調查法，分為五個階段進行，茲分別說明如圖 3-2：

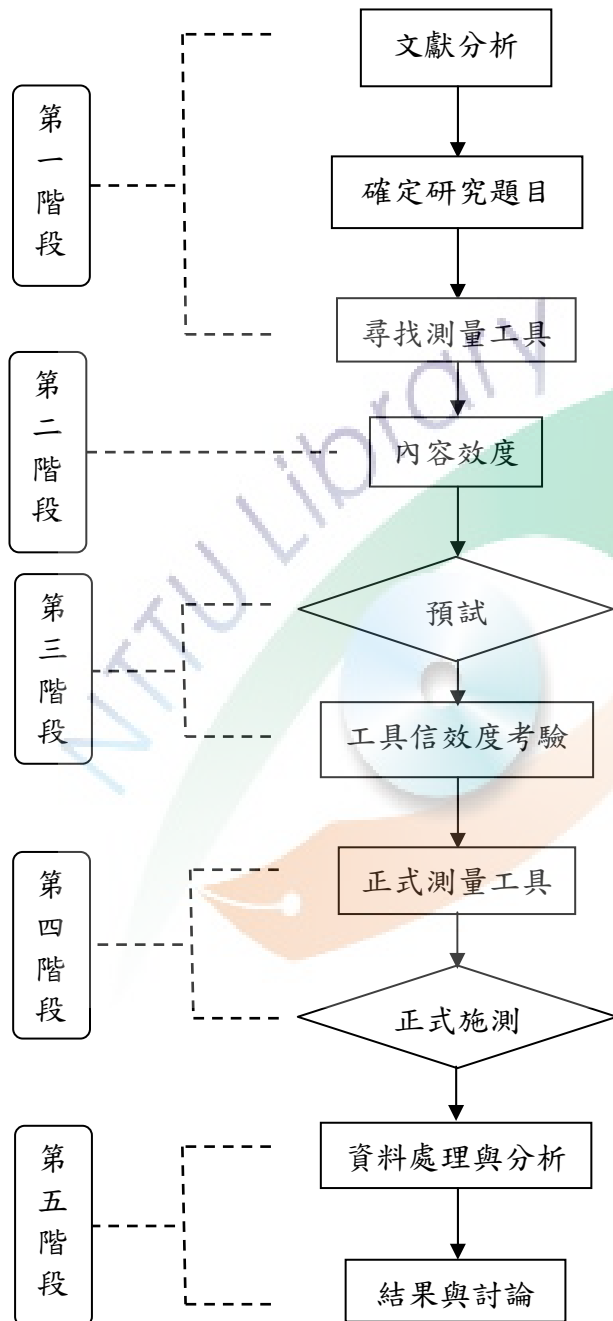


圖 3-2 研究流程圖

一、計畫階段

研究者於確定研究方向之後，即蒐集國內外身體覺察能力、身體意象相關文獻資料進行閱讀，並與指導教授討論以確定研究目的、研究架構及研究方法，而後開始進行研究。

二、內容效度

本研究採用問卷調查法，研究者收集身體覺察能力與身體意象相關文獻，尋找適合的研究工具。而本研究所採用的身體覺察能力量表及身體意象量表原以大學生為對象，因此為了解國中生是否能理解研究工具的內容與詞義，先進行內容效度檢驗，方法如下：

- (一) 先選取六位國中生進行量表填答，並親自了解是否有題意不清楚之題項，題意不清的原因為何，而進行語詞的修訂。
- (二) 將原問卷、修改後及修改原因，交由三位不同領域之專家，包含身心學專家、心理學專家及國中教師，進行檢核。審核以題目的正確性、適用性作為取捨的標準。在題目適合度評估上，請專家勾選「適合」、「修正後適合」、「不適合」。以選取「適合」與「修正後適合」選項次數在百分比60%以上的題項為選取題目，並針對專家意見進行修正。

三、預試

為進一步了解研究工具之信度及題目的鑑別度，在正式測驗之前會先做預試。在初步預試階段，選取台東縣三所國中國一、國二、國三各一班，共九個班。預試步驟如下：

(一) 事前聯絡

施測前先與指導教授討論，決定選取台東縣三所學校。而後電話聯繫任課教

師說明研究目的，經任課教師同意後，討論施測日期、施測時間及施測班級。

（二）預試

進行預試時，由研究者於學生上課時間到場施測，施測前告知測驗者填答方式，及本問卷採不記名方式作答，且請測驗者填答結束後重新檢查是否有漏答。並在預試的過程中，了解可能發生的狀況、所需的時間，以評估研究設計的適當性。

（三）資料分析

將所得結果編碼，並剔除無效問卷（無效問卷剔除方法請見第五節資料處理與分析），而後進行項目分析及信度分析，最後修訂為正式問卷，修訂方法如下：

1.項目分析

項目分析的目的是針對題目的適切性進行評估，刪除不具鑑別度題項。

本研究採用極端組檢核法及同質性考驗法（內部一致性考驗法）進行檢測，分別說明如下：

（1）極端組檢核法

以高低分組上下 27%處的分數，進行獨立樣本 t 考驗，檢定二組在每個題項的差異，決斷值（CR 值）若未達顯著水準（ $p < .05$ ）者，代表該題項不具鑑別力，將予以刪除。

（2）同質性考驗法

a.題目與總分相關：以積差相關進行考驗，此考驗認定量表的題項間具有高相關，此法考驗後，刪除題目與總量表的相關未達顯著且相關係數小於 0.3 之題項。

b.內部一致性係數：當刪掉該題後其分量表或全量表的 Cronbach's α 值提昇時，即該題予以刪除。

2.因素分析：

項目分析完之題項，作因素分析，以求得量表的建構效度，方法如下：

(1) KMO 值 (Kaiser-Meyer-Olkin 的取樣適當性量數)

KMO 值愈大，表示變項間的共同因素愈多，愈適合進行因素分析，根據學者 Kaiser(1974)的觀點，如果 KMO 的值小於 0.5 時，較不宜進行因素分析 (吳明隆，2006a)。

(2) Bartlett 球形考驗

Bartlett 球形考驗達顯著，表示母群體的相關矩陣間有共同因素存在，適合進行因素分析 (吳明隆，2006a)。

(3) 本研究者參考 Johnson (1998) 的建議：如果是生手最好使用主成份抽取法，比較並於解釋；專家最好使用主軸法，以符合統計原理 (陳正昌、程炳林、陳新豐、劉子鍵，2005)，採用主成份分析法 (principal factors)。本研究採用斜交轉軸中的 promax 轉軸，，主要因為斜交轉軸中的 promax ($kappa=4$) 較能發現簡單結構 (Finch, 2006)，promax 的目的是希望在因素間的相關最低之情況下，獲得最佳的結構 (李茂能，2006)。以特徵值大於 1.00 且因素負荷量大於 .40 以上者為選取條件，未達選取條件的題目給予刪除。

3.信度分析：以 Cronbach's α 係數分析全量表及分量表的內部一致性。

四、正式施測階段

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，決定依鄉、鎮、市三區選取共14所學校 (詳細抽樣請見第三章第二節)。而後電話聯繫任課教師說明研究目的，經任課教師

同意後，將問卷交給該老師，委託該校教師選取國一、國二、國三各一班（因市區共需33個班級，因此在班級數最多的：東海國中、新生國中、寶桑國中每個年級各抽兩班）於課堂上進行施測。

（二）追蹤技術

在事前與任課教師聯繫，盡量讓問卷在二個星期內完成，並於問卷發出後，電話詢問是否瞭解施測方式，並電話關心實施進度。

（三）問卷外觀

在印刷方式方面，採用適當的行距、字形及單面列印以防止填答者遺漏作答，並在問卷中每隔五題做一標示，使填答者方便作答。

（四）激勵技術

在問卷設計上採匿名之設計，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者姓名、指導教授姓名、研究單位；並在「施測說明函（如附錄六）」中加留研究生及指導教授電話以取得填答者之信任。另外將施測所需的「原子筆」以贈送的方式給予學生，並贈鬆茶包給予委託施測的老師以提升老師及學生協助本研究的意願性。

（五）施測方式

將問卷給任課教師時會附上施測說明函（如附錄六），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。

第五節 資料處理與分析

本研究在資料回收後，以 SPSS for Windows 12.0 進行資料處理與分析，所有統計水準皆訂為 $\alpha=.05$ 。統計分析方法說明如下：

一、資料處理

（一）刪除無效問卷：

- 1.無效問卷以回答規律者及遺漏值（同一題勾選兩個選項以上者，視為遺漏值處理）超過五題為刪除水準，遺漏值未達五題時，邱皓政（2007）提到：「填補數值最簡單的方法是採用量尺中最為中性的數值」，因此本研究填入中數（身體覺察量表填入 3.5，身體意象量表填入 3），如是性別、身高、體重未填答著，視為無效問卷，予於刪除。無效問卷刪除後，將資料編碼輸入統計軟體。
- 2.以測謊題回答同向者予於刪除。無效問卷刪除後，將資料編碼輸入統計軟體。

（二）尋找錯誤值：利用次數分配檢閱整份問卷，尋找整份問卷錯誤值（身體覺察能力編碼為 1 至 6，身體意象為 1 至 5）進行修正，以矯正輸入問卷時的人為疏失。

（三）反向題轉換：將身體意象問卷中的反向題（題號：6、12、13、16、18、22、23、24、27、29、30、32、33，共 13 題）進行轉換。

二、描述統計

對樣本特性及分佈情形以次數分配及百分比、平均數、標準差描述，包括樣本區域分配、樣本就讀學校類別分配、樣本性別分配、樣本年級分配。

三、推論統計

- (一) 以單因子變異數分析及檢定不同背景變項在身體覺察能力的差異情形，如果樣本同質則採用 Scheffe 法進行事後比較，如果不同質則採用 Games-Howell 法進行事後比較。
- (二) 以單因子變異數分析及檢定不同背景變項在身體意象的差異情形，如果樣本同質則採用 Scheffe 法進行事後比較，如果不同質則採用 Games-Howell 法進行事後比較。
- (三) 以身體覺察能力為自變項，身體意象為依變項，進行典型相關分析，以了解身體覺察能力與身體意象相關情形。



第六節 量表工具之修訂

本研究所使用曹雯芳（2007）針對大學生所編制的「身體覺察能力量表」及王正松、王建興（2004）針對大學生所修訂「中文版的多向度自我身體關係問卷」做為研究工具，在使用該工具前，先進行量表信效度檢驗分以下七點說明：1. 內容效度；2. 預試；3. 項目分析；4. 身體覺察能力因素分析；5. 身體意象因素分析；6. 信度分析。

一、內容效度

為了瞭解國中生是否能明白量表內容，先請 6 位國中生（國一、國二、國三各兩位）進行量表的填答，且告知國中生於填答的目的在於了解國中生是否能理解題目內容，並請國中生將不懂的地方，覺得奇怪的地方填寫下來進行修正，已完成初步修訂。

量表初步修訂完後，請 3 位相關專長領域的專家（身心學專家、心理學專家、國中國文老師）進行內容效度審核，但由於一位心理學專家認為她只專長於「身體意象」的部份，因此只有修正「身體意象量表」。而後又另外請一位專家進行「身體覺察能力量表」審核，專家名單如表 3-4，並附上專家審查說明函（如附錄七）。

彙整專家意見該題項勾選「適合」與「修正後適合」選項次數達百分比為 60 % 以上，由於專家人數為 3 人，也就是說其中二人勾選「適合」與「修正後適合」之題項，並針對專家提出的意見進行修正，以此標準與指導教授討論後，整理結果為：身體覺察量表保留 11 題，修改 10 題，刪除 0 題；身體意象量表保留 7 題，修改 42 題，刪除 0 題，詳如附錄八。

表 3-4 內容效度審核專家名單

教師	學校	職稱	備註
林大豐	台東大學身心整合 與運動休閒產業學系	系主任、副教授	身心學專家
湯慧娟	台東大學體育學系	副教授	運動心理學 問卷調查
葉素汝	慈濟技術大學醫務管理系	助理教授	運動心理學 身體意象研究
洪美玲	台東市東海國小	教師	國中國文教師

由於顧慮到國中生對題意的理解程度，因此大部分的題項都進行了詞語的修改，主要目的使語句更為口語化，更容易理解，如身體覺察第 1、2 題將不適改為不舒服。並在身體覺察第 5、6、11、12 題加入舉例，以便於學生理解，其中第 5 題有專家認為羽毛更為抽象，但跟指導教授討論後，認為羽毛已經是很具體的項目，而保留原本修訂之結果。身體覺察第七題，原為「在工作時，我經常能察覺到所採用的姿勢是否不易受傷。」，但由於國中生沒有工作，因此改為「在做活動時，我經常能察覺到所採用的姿勢是否不易受傷」。身體意象第 1 題原為「出席公開場合前，我總是注意我的外表」，其中「出息公開場合」對學生而言很難去定義一個範圍，因此改成「外出前，我常會注意我的外表」。身體意象第 5 題原為「我的身體是性感迷人的」，由於國中生正屬於青春期的階段，對於性感迷人等兩性問題特別敏感，容易小題大作或過於害羞拒絕回答，因此改為「我認為我的外表是吸引人的」。其他修改結果詳如附錄八，在此不一一詳細說明。

二、預試

兩份量表進行詞語修飾後，編成預試量表如附錄九（量表題項號碼與原本相同）進行預試。預試抽取台東市兩所學校（東海國中、新生國中），台東縣一所學校（鹿野國中）每個年級各一班，共九個班進行施測，總共發出 273 份，剔除無效問卷 36 份，有效問卷為 237 份，有效問卷回收率為 86.8%。在施測的過程為講求效率，因此研究者親自到新生國中施測，並委託該校教師在場協助施測。東海國中及鹿野國中則委託該校老師進行施測，亦附上說明函如附錄六。問卷處理過程如下：

（一）資料處理

回收問卷後進行資料整理及輸入統計軟體。

（二）刪除無效問卷

無效問卷以回答規律者及遺漏值（包含漏答及重複作答之題項）超過五題為刪題標準，共刪除 36 份。

（三）遺漏值處理

遺漏值不超過五題之題項，該遺漏值以中數輸入統計軟體（身體覺察量表輸入 3.5，身體意象量表輸入 3）。

（四）尋找錯誤值

利用次數分配檢閱整份問卷，尋找錯誤值進行修正，以矯正輸入問卷時的人為疏失。

三、項目分析

以預試樣本進行項目分析，刪題方法有三：1. 以 t 考驗逐題進行高低分組 27 %之平均數差異比較，以求出每一題的鑑別力，選取差異未答顯著水準 0.5 者；2. 題目與總分相關未達顯著水準，且相關係數大於 0.3 者；3. 刪題後的內部一致性係數提高者，均給於刪除。

（一）身體覺察能力量表項目分析

身體覺察能力量表共 21 題項，進行項目分析結果摘要如表 3-5，並分別說明如下：

1. 極端組檢核法中，每一題的 CR 值在 3.48 至 11.58 之間，21 個題項皆達到統計上的顯著水準，表示每題均具有鑑別度。
2. 同質性檢核法中，第 2 題相關係數為 .269，小於 .30 給於刪除，其餘題項相關皆在 .314 至 .666 之間，達到中度相關，也代表其他題項與要測量所要測量行為特質的一致性頗高。在內部一致性方面，第 1、2 題在刪除後內部一致性分別變為 .878、.880，比未刪題前 .873 還要高，因此將這兩題給於刪除。
3. 綜合以上結果，將身體覺察量表刪除第 1 題：我經常能察覺到站立的姿勢是否會造成身體不舒服、第 2 題：我經常能察覺到坐姿是否會造成身體不舒服，共兩題，剩餘題數為 19 題。仔細觀察該兩題跟總量表的相關性較低，因此刪除後 α 係數上升。推測可能多數學生看到題目時，會將焦點鎖在「站立的姿勢是否會造成身體不舒服」或「坐姿是否會造成身體不舒服」，而與該量表期望將焦點鎖在「我經常能察覺到」這個部份有所差別，因此造成這兩題與題目總分相關較低，因此給於刪除。

表 3-5 身體覺察能力量表的項目分析摘要表

層面	題項	極端組比較	同質性檢驗		備註
		決斷值 (CR)	題目與總分相關	題項刪除後 α 係數	
身體使用	1	4.36**	.314**	.878	刪除
	2	3.48**	.269**	.880	刪除
	7	10.77**	.642**	.864	保留
	8	7.19**	.500**	.869	保留
身體控制	5	8.20**	.478**	.871	保留
	6	10.48**	.558**	.867	保留
	11	10.02**	.593**	.866	保留
	12	11.35**	.652**	.864	保留
	13	11.58**	.640**	.864	保留
身體異常狀況	16	8.77**	.542**	.868	保留
	17	8.37**	.566**	.867	保留
	20	7.49**	.484**	.870	保留
	21	8.82**	.528**	.868	保留
呼吸覺察	15	7.69**	.596**	.866	保留
	18	9.76**	.622**	.865	保留
	19	8.11**	.529**	.868	保留
身體肌肉張力	3	7.99**	.541**	.868	保留
	4	9.74**	.557**	.867	保留
	9	8.47**	.589**	.866	保留
	10	8.59**	.516**	.868	保留
	14	11.04**	.666**	.863	保留

** $p < .01$ * $p < .05$ 總量表 α 係數=.873

(二) 身體意象量表之項目分析

身體意象量表共 49 題，進行項目分析結果摘要如表 3-6，並分別說明如下：

- 1.極端組檢核法中，第 7、27、28、37、38 題 CR 值未達顯著水準，給於刪除，其他題項之 CR 值介於-2.06 至 11.22 之間，且皆達顯著水準，表示具有鑑別度。
- 2.同質性檢核法中，題目與總分相關第 7、27、28、37、38、40 題未達顯著水

準，予於刪除，第 6、15、16、18、22、33、34、39 雖達顯著水準，但相關係數小於.30，給於刪除。在內部一致性方面，第 7、16、27、28、37、38、39、40 題，刪除後內部一致性均大於.869，因此給予刪除，而第 22、33 題刪題後內部一致性不會改變，因此也予於刪除。

3.綜合以上結果，將身體意象量表刪除第 6、7、15、16、18、22、27、28、33、34、37、38、39、40 題，剩餘題數為 35 題。

表 3-6 身體意象量表的項目分析摘要表

層面	題項	極端組比較	同質性檢驗	備註	
		決斷值 (CR) 值	題目與總分相關	題項刪除後 α 係數	備註
外表 評價	5	8.80**	.615**	.862	保留
	8	7.76**	.513**	.864	保留
	14	6.96**	.494**	.865	保留
	20	6.97**	.436**	.866	保留
	26	7.39**	.433**	.866	保留
	29	6.98**	.478**	.865	保留
	32	5.76**	.426**	.866	保留
外表 取向	1	5.32**	.409**	.866	保留
	2	6.25**	.388**	.866	保留
	9	5.89**	.401**	.866	保留
	10	4.51**	.339**	.867	保留
	15	3.48**	.282**	.868	刪除
	16	2.58**	.166*	.871	刪除
	21	5.57**	.346**	.867	保留
	22	3.37**	.270**	.869	刪除
	27	0.39	0.056	.873	刪除
	28	0.87	0.117	.872	刪除
	33	3.26**	.233**	.869	刪除
	34	4.86**	.281**	.868	刪除
體能 評價	17	8.40**	.509**	.864	保留
	23	8.84**	.612**	.862	保留
	35	8.24**	.525**	.864	保留

(接下頁)

表 3-6 身體意象量表的項目分析摘要表（續）

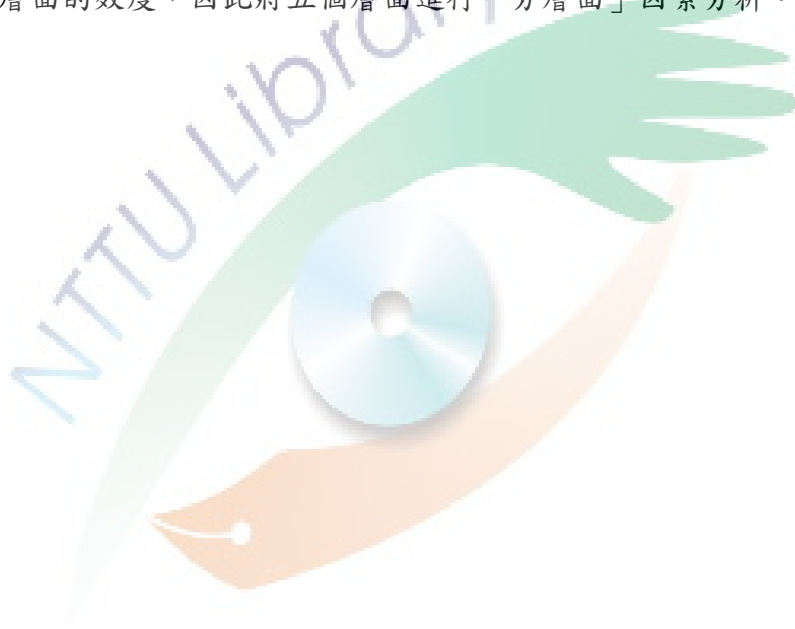
層面	題項	極端組比較	同質性檢驗	備註	
		決斷值（CR）值	題目與總分相關	題項刪除後 α 係數	備註
體能取向	3	9.03**	.616**	.862	保留
	4	8.55**	.538**	.864	保留
	6	4.05**	.296**	.868	刪除
	11	7.25**	.467**	.865	保留
	12	7.50**	.466**	.865	保留
	13	6.50**	.388**	.866	保留
	18	4.55**	.273**	.868	刪除
	19	11.22**	.587**	.863	保留
	24	8.73**	.550**	.863	保留
	25	9.09**	.552**	.864	保留
	30	7.32**	.495**	.865	保留
	31	10.08**	.567**	.864	保留
	36	6.44**	.384**	.867	保留
身體各部 位滿意度	41	6.44**	.465**	.865	保留
	42	5.04**	.353**	.867	保留
	43	5.43**	.411**	.866	保留
	44	6.90**	.499**	.864	保留
	45	6.53**	.484**	.865	保留
	46	8.77**	.528**	.864	保留
	47	6.2**	.428**	.866	保留
	48	3.32**	.307**	.868	保留
	49	9.50**	.569**	.863	保留
體重 關注	7	1.05	0.067	.874	刪除
	37	-0.15	0.001	.874	刪除
	38	0.58	0.049	.872	刪除
自覺 體重	39	-2.06*	-.153*	.874	刪除
	40	-1.34	-0.065	.874	刪除

** $p < .01$ * $p < .05$ 總量表 α 係數=.869

（三）項目分析小結

在項目分析的過程中，身體覺察能力量表第 1 題與總分相關未達.30，題目刪除後總量表 α 係數上升，因此予於刪除。另外第2題刪除後總量表 α 係數上

升，也予於刪除，其他題項均通過項目分析考驗，因此身體覺察量表題項剩餘19題，由於第1題、第2題同屬於「對身體的使用」，刪除後，該層面只剩下兩題，由於題目少於三題，無法測出所代表的層面特質（吳明隆，2006a），因此將重新進行因素分析。在身體意象量表方面，第6、7、15、16、18、22、27、28、33、34、37、38、39、40在項目分析中，未通過檢定給於刪除，其中第7、37、38三題為體重關注之題項；第39、40屬於自覺體重之題項，因此在身體意象的各層面部份，將自覺體重與體重關注兩個層面刪除，剩餘外表評價、外表取向、體能評價、體能取向、身體各部為滿意度五個層面，為確定此五層面的效度，因此將五個層面進行「分層面」因素分析。



四、身體覺察能力量表因素分析

身體覺察能力量表經項目分析後，已剩下 19 題，且其中「身體使用」層面未達三題，因此進行因素分析以重新建構因素結構，在因素分析中主要有主軸因素法與主成分分析法，雖然主軸因素法在概念上符合因素分析的需求，但有時結果在進行因素命名時難以解釋，因此研究者參考 Johnson 的建議：「如果是生手最好使用主成份抽取法，比較容易解釋；專家最好使用主軸法，以符合統計原理」（陳正昌、程炳林、陳新豐、劉子鍵，2005，頁 221），因此，本研究採用主成份分析法。在轉軸方面，本研究採用斜交轉軸中的 promax，主要因為斜交轉軸中的 promax（ $kappa=4$ ）較能發現簡單結構，promax 的目的是希望在因素間的相關最低之情況下，獲得最佳的結構（李茂能，2006）。

（一）身體覺察能力第一次因素分析

將身體覺察能力量表剩餘題目 19 題進行不限定抽取因素之分析，分析結果如表 3-7。KMO 值為 .880，大於 .50；Bartlett 球形檢定的 χ^2 為 1553.14 (df=171) 達顯著，適合進行因素分析。轉軸收斂於 8 個疊代，抽取出 5 個因素，因素初始特徵值為 6.45、1.41、1.32、1.18、1.02，累積解釋變異量為 59.89%。其中第五個因素只有兩個題項構成，不適宜單獨構成一個因素，予於刪除，刪除後進行第二次因素分析。

表 3-7 身體覺察能力第一次因素分析轉軸後組型矩陣摘要表

題號	因素一	因素二	因素三	因素四	因素五
11	.819				
12	.774				
5	.695				
6	.653				
13	.642				

（接下頁）

表 3-7 身體覺察能力第一次因素分析轉軸後組型矩陣摘要表（續）

題號	因素一	因素二	因素三	因素四	因素五
18		.797			
19		.756			
15		.750			
14		.747			
4		.606			
10			.678		
3			.651		
9			.639		
8			.601		
16				.767	
17				.711	
7				.700	
21					.815
20					.771
初始特徵值	6.45	1.41	1.32	1.18	1.02
解釋變異量（%）	33.96	7.42	6.95	6.19	5.37
累積解釋變異量（%）			59.89		

（二）身體覺察能力第二次因素分析

將第一次因素分析所剩餘 17 題進行第二次因素分析，程式設計如同第一次探索性因素分析，輸出結果為 KMO 值為 .879，大於 .50；Bartlett 球形檢定的 χ^2 為 1372.56（df=136）達顯著水準，適合進行因素分析。轉軸收斂於 6 個疊代，抽取出 4 個因素，因素初始特徵值為 6.01、1.35、1.28、1.09，累積解釋變異量為 57.25%，每一題項因素負荷量皆在 .40 以上，每個因素至少均有三個題項，因此身體覺察能力量表因素分析到此結束，分析結果如表 3-8。

表 3-8 身體覺察能力第二次因素分析轉軸後組型矩陣摘要表

題號	因素一	因素二	因素三	因素四
18	.827			
19	.797			
15	.714			
14	.713			
4	.558			
11		.816		
12		.768		
5		.698		
13		.684		
6		.651		
9			.692	
3			.666	
10			.652	
8			.599	
16				.787
17				.777
7				.688
初始特徵值	6.01	1.35	1.28	1.09
解釋變異量(%)	35.35	7.95	7.55	6.40
累積解釋變異量(%)	57.25			

(三) 身體覺察能力因素命名

將此結果與指導教授討論後，重新進行因素命名，命名結果如表 3-9，各因素命名分別說明如下：

1. 第一因素－對放鬆的覺察

第一因素包含原量表「對呼吸的覺察」第 15、18、19 題及第 4、14 兩題，在內容方面五題均是針對「身體放鬆後的感覺」進行覺察，因此命名為「對放鬆的覺察」，其意義為：「對放鬆的感覺及放鬆所造成影響的覺察」。

2. 第二因素－身體控制的覺察

第二因素均包含第 5、6、11、12、13 題，均為原量表「身體的控制」

的題項，因此因素以原量表名稱命名，其意義不變。

3.第三因素—肌肉張力的覺察

第三因素包含原量表「肌肉張力的覺察」第3、9、10題及第8題，其中第8題：我經常注意到用比較輕鬆省力的方式完成日常生活中的動作，也是屬於對身體肌肉施力的覺察，因此採用原量表命名為「肌肉張力的覺察」，其意義不變。

4.第四因素—身體異常的覺察

第四因素為為原量表「身體異常的覺察」之第16、17題，及第7題：在做活動時，我經常能察覺到所採用的姿勢是否不易受傷。由與採用什麼姿勢較不易受傷，也包含「身體異常的覺察」層面，因此命名為「身體異常的覺察」，其意義不變。

表 3-9 身體覺察能力因素與題項

因素	題號	題項內容
放鬆 的 覺察	4	我清楚地知道身體放鬆的感覺是什麼。
	14	我可以感受到身體放鬆與緊繃的不同。
	15	呼吸時，我可以感覺到吐氣時，身體肌肉的放鬆。
	18	我可以察覺深呼吸對穩定情緒的影響。
	19	我可以感受到深呼吸對減輕心理壓力的影響。
身體 控制 的 覺察	5	我清楚地知道自己能否做出輕巧柔和的動作，例如像羽毛飄落的動作。
	6	我清楚地知道自己能否做出強而有力的動作，例如像打拳擊動作。
	11	我清楚地知道自己能否做出非常快速的動作，例：影片快轉的動作。
	12	我清楚地知道自己能否做出非常緩慢的動作，例：影片慢轉的動作。
	13	我清楚地知道自己平時的動作型態。例如：快、慢、柔、急等動作。
肌肉 張力 的 覺察	3	我清楚地知道身體僵硬的感覺是什麼。
	8	我經常注意到用比較輕鬆省力的方式完成日常生活中的動作。
	9	我清楚地知道自己身體哪些部位容易緊繃。
	10	我能察覺到身上的穿著是否會造成身體的緊繃。
身體 異常 覺察	7	在做活動時，我經常能察覺到所採用的姿勢是否不易受傷
	16	當身體某部位肌肉僵硬時，我可以知道是什麼原因引起的。
	17	當身體痠痛時，我可以知道是什麼原因引起的。

五、身體意象量表之因素分析

身體意象量表經項目分析後，剩餘 35 題。吳明隆（2006a）提到：「如果研究者在原先問卷編制中，已根據理論探究的結果，量表的層面之架構也已確定，並經「專家效度」檢核，則在因素分析時，可以不要把整個量表之全部題項納入因素分析中，可以「分層面」來做，也就是以分量表的題項個別進行因素分析，每一個層面再篩選一個構念出來，這樣也是可以。」。由於本研究所使用的 MBSRQ 量表，原本就是「身體意象」的研究專家 Cash 所編制的，本身已具有良好的信效度，且國內多研究學者使用過，因此量表的層面架構已經很明確，外加量表題數較多，會造成抽取出的因素過多，且未避免因素分析結果過於複雜難以解釋，因此以「各層面」，不限定因素分別進行分析，採用主成份分析法，斜交轉軸中的 promax ($\text{kappa}=4$) 進行分析。

（一）外表評價之因素分析

將外表評價之題項，第 5、8、14、20、26、29、32 題進行因素分析，分析結果如表 3-10。KMO 值.732，大於.40；Bartlett 球形檢定的 χ^2 為 349.56 (df=21) 達顯著水準，適合進行因素分析。轉軸收斂於 3 個疊代，抽取出 2 個因素，因素初始特徵值為 2.77、1.01，累積解釋變異量為 54.04%，每一題項的因素負荷量皆在.40 以上。其中第二因素只有兩個題項（第 20、26 題），予於刪除，進行第二次分析。

第二次分析輸出結果如表 3-11，KMO 值.685，大於.40；Bartlett 球形檢定的 χ^2 為 246.06 (df=10) 達顯著水準，適合進行因素分析。抽取出 1 個因素，因素初始特徵值為 2.33，累積解釋變異量為 46.51%，所有題項之因素負荷量均達.40 以上，外表評價因素分析到此結束。

表 3-10 外表評價第一次因素分析

題號	因素一	因素二
5	.830	
14	.810	
8	.673	
32	.551	
29	.456	
20		.844
26		.819
初始特徵值	2.77	1.01
解釋變異量 (%)	39.63	14.41
累積解釋變異量 (%)	54.04	

表 3-11 外表評價第二次因素分析

題號	因素一
5	.810
14	.772
8	.693
32	.552
29	.538
初始特徵值	2.32
解釋變異量 (%)	46.51

(二) 外表取向因素分析

將外表取向題項(第 1、2、9、10、21 題)進行因素分析,輸出結果 KMO 值.783,大於.50; Bartlett 球形檢定的 χ^2 為 324.29 (df=10) 達顯著水準,適合進行因素分析。抽取出 1 個因素,因素初始特徵值為 2.65,累積解釋變異量為 53.03%,如表 3-12。所有題項因素負荷量均達.40 以上,所以保留所有題項。

表 3-12 外表取向因素分析摘要表

題號	因素一
1	.836
2	.825
10	.755
9	.633
21	.548
初始特徵值	2.65
解釋變異量 (%)	53.03

(三) 體能評價之因素分析

將體能評價題項(第 17、23、35 題)進行因素分析,輸出結果 KMO 值.671,大於.50; Bartlett 球形檢定的 χ^2 為 143.8 (df=3) 達顯著水準,適合進行因素分析。抽取出 1 個因素,因素初始特徵值為 1.93,累積解釋變異量為 64.44%,如表 3-13。所有題項因素負荷量均達.40 以上,所以保留所有題項。

表 3-13 體能評價因素分析摘要表

題號	因素一
17	.833
35	.809
23	.765
初始特徵值	1.93
解釋變異量 (%)	64.44

(四) 體能取向之因素分析

將體能取向題項(第 3、4、11、12、13、19、24、25、30、31、36 題)進行因素分析,輸出結果 KMO 值.895,大於.50; Bartlett 球形檢定的 χ^2 為 817.68 (df=55) 達顯著水準,適合進行因素分析。抽取出 2 個因素,因素初始特徵值為 4.55、1.23,累積解釋變異量為 52.47%,如表 3-14。

表 3-14 體能取向第一次因素分析摘要表

題號	因素一	因素二
25	.788	
11	.744	
31	.737	
19	.720	
4	.673	
3	.643	
36	.486	
12		.812
30		.764
13		.736
24		.663
初始特徵值	4.55	1.23
解釋變異量 (%)	41.34	11.14
累積解釋變異量 (%)	52.47	

兩個因素的相關係數為.545。由於兩個因素有中度相關，因此決定，採用限定因素進行第二次分析，分析結果如表 3-15。第二次因素分析，輸出結果 KMO 值.895，大於.；Bartlett 球形檢定的 χ^2 為 817.68 (df=55) 達顯著水準，適合進行因素分析。抽取出 1 個因素，因素初始特徵值為 4.55，解釋變異量為 41.34%，所有題項因素均大於.40，因此保留所有題項。

表 3-15 體能取向第二次因素分析摘要表

題號	因素一
25	.749
31	.748
19	.736
12	.699
4	.669
24	.643
30	.612

(接下頁)

表 3-15 體能取向第二次因素分析摘要表（續）

題號	因素一
3	.598
11	.586
13	.522
36	.434
初始特徵值	4.55
解釋變異量（%）	41.34

（五）身體各部為滿意度之因素分析

將體能取向題項（第 41、42、43、44、45、46、47、48、49 題）進行因素分析，輸出結果為 KMO 值.866，大於.50；Bartlett 球形檢定的 χ^2 為 814.27（df=36）達顯著水準，適合進行因素分析。抽取出 1 個因素，因素初始特徵值為 4.27，累積解釋變異量為 52.47%，如表 3-16。所有題項因素均大於.40，因此保留所有題項。

表 3-16 身體各部為滿意度因素分析摘要表

題號	因素一
44	.825
49	.811
45	.771
41	.753
43	.722
47	.651
46	.580
42	.540
48	.446
初始特徵值	4.27
解釋變異量（%）	47.48
累積解釋變異量（%）	47.48

(六) 身體意象因素分析結果

因素分析刪除第 20、26 題，剩餘 33 題，在外表評價有 5 個題項、外表取向有 5 個題項、體能評價有 3 個題項、體能取向有 11 個題項、身體各部位滿意度有 9 個題項，題目內容與題數如表 3-17：

表 3-17 身體意象因素與題項

因素	題號	內容
外表 評價	5	我認為我的外表是吸引人的。
	8	我喜歡我現在的外表。
	14	大部分的人都認為我長得很好看。
	29	我不喜歡我的體型。
	32	我的身體是不引人注意的。
外表 取向	1	外出前，我常會注意我的外表。
	2	我會仔細選購讓我穿起來最好看的衣服。
	9	我經常會從鏡子中檢視我的外表。
	10	外出前，我經常花很多時間在打扮。
	21	身上裝飾品不適合時，我能馬上察覺。
體能 評價	17	在學習運動的技巧時，我能很快學會。
	23	在運動比賽時，我表現很差。
	35	我身體的協調性非常好。
體能 取向	3	我能通過大部分的體適能檢測。
	4	很好的體力對我是重要的。
	11	我的身體耐力很好，例：跑 400M 操場三圈都不會累。
	12	參與運動對我來說並不重要。
	13	我不會積極去做維持身體健康的事情。
	19	我會做許多事情來鍛鍊我的體力。
	24	我不重視我的運動技巧。
	25	我會藉由運動來提升我身體的耐力。
	30	我不在乎是不是需要身體活動的能力。
	31	我會努力保持身體的活動力。
	36	我整年都經常從事至少一項規律性的運動。

(接下頁)

表 3-17 身體意象因素與題項（續）

因素	題號	內容
身體各部為滿意度	41	臉（五官、膚色）
	42	頭髮（包含顏色、厚度、密度，請以頭髮整體勾選）
	43	下軀幹（包括臀部、髖部、腿部、腳部，請下軀幹以整體勾選）
	44	中軀幹（包括腰部、腹部，請以中軀幹整體勾選）
	45	上軀幹（包括胸部或乳房、肩膀、手臂，請以上軀幹整體勾選）
	46	肌肉狀態（包括張力、彈性、結實程度，請以肌肉狀態整體勾選）
	47	體重
	48	身高
	49	整體外表



六、信度分析

本階段信度分析以 Cronbach's α 係數考驗身體覺察能力總量表及身體意象量表之總量表與分量表的內部一致性，分析結果如下：

（一）身體覺察能力量表信度考驗

以 Cronbach's α 係數考驗身體覺察能力總量表與四個分量表內部一致性，所得結果如表 3-18。總量表 α 係數為.88，各分量表 α 係數介在.61 至.80 之間，吳明隆（2007a）提到總量表的信度係數最好是在.80 以上，如果在.70 至.80 之間，還可以接受使用；如果是各分量表，其信度關係最好在.70 以上，如果是在.60 至.70 之間，還可以接受使用。因此本研究身體覺察能力量表是可以使用的。

表 3-18 身體覺察能力量表的信度考驗摘要表

因素別	題號	內部一致性
1.放鬆的覺察	4、14、15、18、19	.80
2.身體控制的覺察	5、6、11、12、13	.78
3.肌肉張力的覺察	3、8、9、10	.61
4.身體異常的覺察	7、16、17	.73
總量表	共 17 題	.88

（二）身體意象量表信度分析

信度考驗以 Cronbach's α 係數考驗身體意象總量表與五個分量表的內部一致性，所得結果如表 3-19。總量表 α 係數為.91，各分量表 α 係數介在.70 至.85 之間。吳明隆（2007a）提到總量表的信度係數最好是在.80 以上，如果在.70 至.80 之間，還可以接受使用；如果是各分量表，其信度關係最好在.70 以上，如果是在.60 至.70 之間，還可以接受使用，表示本研究之身體意象量表具有良好的信度。

表 3-19 身體意象信度考驗摘要表

因素別	題號	內部一致性
1.外表評價	5、8、14、29、32	.70
2.外表取向	1、2、9、10、21	.76
3.體能評價	17、23、35	.72
4.體能取向	3、4、11、12、13、19、24、25、30、31、36	.85
5.身體各部為滿意度	41、42、43、44、45、46、47、48、49	.85
總量表	共 33 題	.91



第四章 結果與討論

本章主要依據研究目的陳述研究結果並加以討論，內容共分為節：第一節為研究對象基本資料；第二節國中生身體覺察能力與身體意象之現況；第三節為不同背景變項國中生身體覺察能力差異情形之結果與討論；第四節為不同背景變項國中生身體意象差異情形之結果與討論；第五節為身體覺察能力與身體意象相關情形之結果與討論。

第一節 研究對象基本資料

將預試結果重新進行題項編碼如附錄九，且為了提升無效問卷的判別程度，加入兩題測謊題整理成正式施測問卷如附錄十，進行正式施測。正式施測委託各校老師進行，並委託東海、新生兩所國中教師在施測時，排除之前預試所做過的班級，而在鄉區近台東市的部份，則排除鹿野國中，以其他國中做對象，並附上「施測說明函」如附錄十一。共發出 1485 份問卷，回收 1485 份，刪除無效問卷 269 份，有效問卷為 1216 份，有效問卷回收率為 81.89%，佔母群人數 13.17%，所得結果進行資料處理與分析並輸入統計軟體。

本節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。區域方面：市區人數有 812 人，佔樣本數 66.78%；鎮區人數有 168 人，佔樣本數 13.82%；鄉區人數有 236 人，佔樣本數 19.41%。性別方面：男生人數 611 人，佔樣本數 50.25%；女生人數 605 人，佔樣本數 49.75%。年級方面：國一人數 426 人，佔樣本數 35.03%；國二人數 434 人，佔樣本數 35.69%；國三人有 356 人，佔樣本數 29.28%。BMI 方面：將樣本 BMI 指數算出後，參考蔡杏汶(2007)的分類，將其分為：體重過輕(<17.0)、正常(17.0—22.7)、過重(>22.7)三個變項，而 1216 份樣本中，體重過輕人數有

133人，佔樣本數10.94%；體重正常人數有807人，佔樣本數 66.37%；體重過重人數有276人，佔樣本數 22.70%。

表 4-1 正式施測樣本次數分配表

類別	細項	樣本數	百分比
區域	市	812	66.78%
	鎮	168	13.82%
	鄉	236	19.41%
性別	男生	611	50.25%
	女生	605	49.75%
年級	國一	426	35.03%
	國二	434	35.69%
	國三	356	29.28%
BMI	過低	133	10.94%
	正常	807	66.37%
	過高	276	22.70%
總數		1216	100%

正式施測之樣本在區域分配上與母群大致符合（母群比例為：市67.43%；鎮11.32%；鄉21.24%）。性別上屬於常態分配，也與母群符合。年級上，國一與國二人數比例差不多，國三學生人數略少，主要原因為正式施測時間在國三學生基測後，因此學生心情格外浮躁，導致無效問卷數目也增加（無效問卷為：國一70份，國二69份：國三130份）。而在身體質量指數方面，多數學生屬於正常體重，而體重過重之學生人數為體重過輕之兩倍。

第二節 國中生身體覺察能力與身體意象現況

本節探討國中生身體覺察能力與身體意象之現況，分為 1. 國中生身體覺察能力現況；2. 國中生身體意象現況作探討。

一、國中生身體覺察能力之現況

將身體覺察能力量表蒐集所得的資料，依量表各層面作分析及排序，分析結果如表 4-2，而各題分析及排序如附錄十三。

表 4-2 身體覺察能力各層面之得分情形

	人數	平均數	標準差	排序
放鬆的覺察	1216	4.31	0.71	3
身體控制	1216	4.59	0.80	1
肌肉張力	1216	4.16	0.85	4
身體異常	1216	4.39	0.83	2
總量表	1216	4.01	0.98	

本量表為 6 點量表，計分方式為：1、2、3、4、5、6 分，中間分數為 3.5

（一）整體量表

身體覺察能力量表共 17 題，平均得分越高，表示對身體的整體覺察能力越高。整體量表的平均得分為 4.01 分，表示台東縣國中生對身體的整體覺察為偏高的狀態。

（二）身體控制

身體控制層面有 5 題，得分越高表示對自己肢體動作的覺察能力越高，身體控制層面的得分為 4.59 分，表示台東縣國中生對身體控制的覺察程度屬於中上。

（三）身體異常

身體異常層面共有 3 題，代表對酸、痛及其他不適的症狀等訊息的覺察，得分越高表示對身體異常狀況的覺察能力越高。身體異常層面的得分為 4.39 分，表示台東縣國中生對身體異常的覺察程度屬於中上。

（四）放鬆的覺察

放鬆的覺察共有 5 題，得分越高表示對身體放鬆感覺的覺察能力越高。放鬆的覺察層面得分為 4.31 分，表示台東縣國中生對身體放鬆的覺察程度屬於中上。

（五）肌肉張力

肌肉張力層面共有 4 題，表示對肌肉緊繃與放鬆的覺察，得分越高表示對肌肉松與緊的覺察能力越高。肌肉張力層面的得分為 4.16 分，表示台東縣國中生對身體肌肉張力的覺察程度屬於中上。

由各層面得分的排名情形，可見國中生最容易覺察到「身體控制」的層面，最不容易覺察到「肌肉張力」的層面。

在各題項的排名情形，得分最高的題項是「放鬆的覺察」層面之題項「我清楚地知道身體放鬆的感覺是什麼」（4.76分）；最低的為「身體異常層」面之題項「當身體某部位肌肉僵硬時，我可以知道是什麼原因引起的」（3.82 分），可見國中生最容易覺察到「身體放鬆的感覺」，最不容易覺察到「造成身體某部位肌肉僵硬的原因」，而放鬆的原因需要一些知識才能瞭解，可能是造成該題項得分較低的因素。

二、國中生身體意象之現況

將身體意象量表蒐集所得的資料，依量表各層面作分析及排序，分析結果如表 4-3，而各題項之分析及排序如附錄十四。

表 4-3 身體意象各層面得分情形摘要表

	人數	平均數	標準差	排序
外表評價	1216	3.01	0.61	5
外表取向	1216	3.67	0.69	1
體能評價	1216	3.28	0.75	3
體能取向	1216	3.61	0.60	2
各部位滿意度	1216	3.09	0.69	4
總量表	1216	3.36	0.46	

本量表為5點量表，計分方式為：1、2、3、4、5分，中間分數為3

（一）整體量表

身體意象整體量表量表共 35 題，代表對自我身體的看法與評價及態度，量表得分越高，表示身體意象越正向。總量表的平均得分為 3.36 分，表示台東縣國中生在身體意象整體層面為中間偏正向。

（二）外表評價

外表評價層面共 5 題，指個人對自己身體外型吸引力與滿意度，得分越高表示對自己的外表越滿意。外表評價層面的得分為 3.01 分，表示台東縣國中生對自己外表的滿意情況為中間值左右。

（三）外表取向

外表取向層面共 5 題，指個人對自己外表的修飾行為與重視程度，得分越高表示越重視自己的外表。外表取向層面的得分為 3.67 分，表示台東縣國中生對自己外表重視程度為中上。

（四）體能評價

體能評價層面共 3 題，指個人對自己體能狀況的描述，得分越高表示認為自己有較佳的體能或運動能力。體能評價層面的得分為 3.28 分，表示台東縣國中生認為自己的體能有中間偏上的程度。

（五）體能取向

體能取向層面共 11 題，表示對自己體能的在意與積極加強的層度，的分越高表示越積極加強自己的體能及越在乎自己的體能。體能取向層面得分為 3.61 分，表示台東縣國中生對自己的體能在意程度及積極維持的程度有中間偏高的現象。

（六）身體各部位滿意度

身體各部位滿意度共 9 題，得分越高表示對身體各部位越滿意。身體各部位滿意度層面的得分為 3.09 分，表示台東縣國中生對身體的滿意度為中間程度左右。進一步探討各部位滿意的情形，依序為頭髮（3.38）、臉（3.31）、整體外表（3.18）、上軀幹（3.15）、肌肉狀態（3.14）、中軀幹（3.07）、下軀幹（2.99）、身高（2.79）、體重（2.79），可見台東縣國中生最滿意的為頭髮，最不滿意的為身高及體重。

由各層面的排名可知：國中生在身體意象各層面最在意自己的外表（外表取向），但對自己的外表評價（外表評價）最低。

由各題項排名可知：得分最高的題項是外表取向層面的「外出前，我常會注意我的外表。」（4.14 分）；得分最低的題項是身體各部位滿意度之「體重」（2.79 分），可見國中生在身體意象各題項中最在意自己的外表，最不滿意的為自己的體重。

第三節 不同背景變項國中生身體覺察能力差異情形

以下將對不同背景變項國中生之身體覺察能力差異情形進行探討，分別為：

1. 不同性別之國中生身體覺察能力差異情形；
2. 不同年級之國中生身體覺察能力差異情形；
3. 不同身體質量指數之國中生身體覺察能力差異情形。

一、不同性別之身體覺察能力差異情形

不同性別之國中生身體覺察能力變異數考驗，檢定結果列於表 4-4：

表 4-4 不同性別之身體覺察能力各層面的變異數分析摘要表

層面	組別	人數	平均數	標準差	F	η^2
放鬆的覺察	男生	611	23.05	4.00	0.65	.001
	女生	605	22.87	4.03		
身體控制	男生	611	21.05	4.18	4.56*	.004
	女生	605	20.53	4.30		
肌肉張力	男生	611	17.65	3.28	1.04	.001
	女生	605	17.45	3.39		
身體異常	男生	611	12.51	2.95	34.10**	.027
	女生	605	11.54	2.87		
總量表	男生	611	74.27	11.98	7.47**	.006
	女生	605	72.39	11.93		

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

在總量表 ($t=2.734^{**}$) 部份達顯著差異，男生的覺察能力高於女生，效果量 ($\eta^2=.006$) 為微弱效果。在各層面方面，在「身體控制的覺察」 ($t=2.135^*$)、
「身體異常的覺察」 ($t=5.84^{**}$) 達顯著水準，男生高於女生，效果量 (η^2) 分別為.004、.027 屬於微弱效果。「放鬆的覺察」($t=0.805$)、「肌肉張力的覺察」($t=1.019$) 則沒有達顯著水準。可見國中男生在「身體控制的覺察」及「身體異常的覺察」

比國中女生好。

由本研究發現國中男生在「整體量表」、「身體控制的覺察」及「身體異常狀況的覺察」上高於國中女生與傳統上認為「女性在感受力方面應該比男性好」有所差別，推測可能原因是「身體活動量」所造成。傅浩堅、楊錫讓（2003）提到：體育活動會增加參加者的知覺能力。而身體覺察能力與個體的知覺能力有關所以則身體覺察能力就可能受身體活動量所影響。而在國中生身體活動量方面，男生身體活動量比女生較高（曾振峰，2007）。因此「身體控制的覺察」、「身體異常狀況的覺察」（本研究身體異常狀況題項多與活動及造成肌肉酸痛的原因有關）上，有可能是男女生身體活動量不同，所累積的在「身體控制的覺察」、「身體異常狀況的覺察」的覺察的經驗層度不同所造成。



二、不同年級之身體覺察能力差異情形

不同年級之國中生身體覺察能力變異數分析，分析結果如表 4-5。在總量表 (F=2.599) 部份差異沒有達顯著水準，在分量表部份，「肌肉張力的覺察」(F=3.09*) 差異有達顯著性水準，但經 Scheffe 法事後比較後未達顯著水準。其他分量表「放鬆的覺察」(F=2.74)、「身體控制的覺察」(F=2.666)、「身體異常狀況的覺察」(F=1.506) 差異皆未達顯著水準，不進行事後比較。可見國中生身體覺察能力不會因為年級不同而有所不同。

表 4-5 不同年級之身體覺察能力各層面的變異數分析摘要表

層面	組別	人數	平均數	標準差	F	η^2	事後比較
放鬆的覺察	國一	426	22.92	4.17	2.74	.000	
	國二	434	23.28	3.95			
	國三	356	22.62	3.87			
身體控制	國一	426	21.09	4.09	2.666	.002	
	國二	434	20.84	4.31			
	國三	356	20.39	4.33			
肌肉張力	國一	426	17.87	3.34	3.09*	.000	事後比較 無差異
	國二	434	17.41	3.38			
	國三	356	17.34	3.26			
身體異常	國一	426	12.15	2.88	1.506	.000	
	國二	434	12.09	2.95			
	國三	356	11.80	3.03			
總量表	國一	426	74.03	11.83	2.599	.000	
	國二	434	73.62	12.04			
	國三	356	72.15	12.07			

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

由研究結果可知身體覺察能力各個層面不會因為不同年級而有所差別，那表示國中階段，身體覺察能力不會隨著年級數增加提升。推測原因是國中階段這個階層太小，只有三年，因此看不出身體覺察能力是否會隨著年紀增加而有差別。

三、不同身體質量指數之身體覺察能力差異情形

不同身體質量指數之國中生身體覺察能力變異數分析，分析結果如表 4-6。在總量表（ $F=0.168$ ）部份差異沒有達顯著水準，在分量表部份，「放鬆的覺察」（ $F=0.121$ ）、「身體控制的覺察」（ $F=1.074$ ）、「肌肉張力的覺察」（ $F=0.016$ ）、「身體異常狀況的覺察」（ $F=0.259$ ）差異均沒有達顯著水準，不進行事後比較。可見國中生身體覺察能力不會因為身體質量指數不同而有所不同。

表 4-6 不同 BMI 之身體覺察能力各層面的變異數分析摘要表

層面	組別	人數	平均數	標準差	F	η^2
放鬆的覺察	過低	133	23.11	3.96	0.121	.000
	正常	807	22.96	4.02		
	過高	276	22.90	4.05		
身體控制	過低	133	20.97	4.21	1.074	.002
	正常	807	20.88	4.27		
	過高	276	20.47	4.21		
肌肉張力	過低	133	17.53	3.45	0.016	.000
	正常	807	17.56	3.35		
	過高	276	17.52	3.25		
身體異常	過低	133	12.10	2.50	0.259	.000
	正常	807	11.99	2.96		
	過高	276	12.12	3.11		
總量表	過低	133	73.70	11.64	0.168	.000
	正常	807	73.38	12.10		
	過高	276	73.01	11.88		

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

由結果可知身體覺察能力各層面不會因體重而有所差別，可知身體覺察能力與胖瘦沒有關係。

第四節 不同背景變項國中生身體意象差異情形

以下將對不同背景變項國中生之身體意象差異情形進行探討，分別為：1. 不同性別之國中生身體意象差異情形；2. 不同年級之國中生身體意象差異情形；3. 不同身體質量指數之國中生身體意象差異情形。

一、不同性別之國中生身體意象差異情形

不同性別之國中生身體意象單因子變異數分析，檢定結果如表 4-7。在總量表 ($F=65.26^{**}$) 部份達顯著水準，男生高於女生，效果量 ($\eta^2=.051$) 屬於微弱效果。在各層面方面，在「外表評價」($F=11.35^{**}$)、「體能評價」($F=38.37^{**}$)、「體能取向」($F=124.52^{**}$)、「身體各部位滿意度」($F=60.35^{**}$) 達顯著水準，男生高於女生，效果量 (η^2) 分別為：.009、.031、.093、.047 屬於微弱效果。而在「外表取向」($F=46.76^{**}$) 上達顯著水準女生高於男生，效果量 ($\eta^2=.037$) 屬於微弱效果。可見國中男生在整體身體意象比國中女生好，在個層面上，男生比女生對自己的外表感、體能、身體各部位到滿意，且比女生在意自己的體能狀況。而女生則比男生在意自己的外表。

表 4-7 不同性別之身體意象各層面的變異數分析摘要表

層面	組別	人數	平均數	標準差	F	η^2
外表評價	男生	611	15.33	3.09	11.35**	.009
	女生	605	14.74	3.00		
外表取向	男生	611	17.69	3.56	46.76**	.037
	女生	605	19.01	3.19		
體能評價	男生	611	10.24	2.28	38.37**	.031
	女生	605	9.45	2.15		
體能取向	男生	611	41.74	6.52	124.52**	.093
	女生	605	37.70	6.12		

(接下頁)

表 4-7 不同性別之身體意象各層面的變異數分析摘要表（續）

身體各部	男生	611	29.16	6.36	60.35**	.047
位滿意度	女生	605	26.47	5.69		
總量表	男生	611	114.16	15.67	65.26**	.051
	女生	605	107.37	13.55		

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

本研究結果為男生在外表評價、體能評估、體能取向、身體各部位滿意度高於女生，而女生在外表取向上高於男生。表示男生對自己的外表評價、在意自己的體能程度，及對自己的體能評價和各部位滿意度都高於女生，可見男生是有較正向的身體意象，但女生卻比男生在意自己的外表。本研究結果與王麗瓊（2001）、趙國欣（2005）、吳美慧 a（2006）、蔡雅琴（2006）、葉麗珠（2006）、黃瓊慧（2007）、蔡杏汶（2007）的研究結果相同，可見台東縣男女生的身體意象方面，與其他縣市相同。

Jones（2004）提到：影響女孩子的身體意象主要來自於社會比較及他人批判等因素。因此會受到傳播媒體資訊的影響。外加現在的傳播媒體均注重在偏受的女性體型，因此造成女性對自己的身體意象評價較低，卻又特別在意自己的外表。

二、不同年級之國中生身體意象差異情形

不同年級之國中生身體意象之變異數分析，結果如表 4-8 所示。在總量表方面（ $F=2.457$ ），差異未達顯著水準，不進行事後比較。在各層面，「體能評價」（ $F=5.820^{**}$ ）與「體能取向」（ $F=6.052^{**}$ ）兩個層面差異有達顯著水準，經事後比較發現：國一在「體能評價」上高於國二和國三；國一在「體能取向」上高於國三，效果量（ η^2 ）均為.010，是屬於微弱效果。其餘「外表評價」（ $F=0.690$ ）、「外表取向」（ $F=1.147$ ）、「身體各部位滿意度」（ $F=1.024$ ）層面差異則未達顯著水準，不進行事後比較。表示國一學生對自己體能的評價高於國二和國三，且在對於體能的在意程度上高於國三。

表 4-8 不同年級之身體意象各層面的變異數分析摘要表

層面	組別	人數	平均數	標準差	F	η^2	事後比較
外表 評價	國一	426	14.93	3.16	0.690	.001	
	國二	434	15.02	2.92			
	國三	356	15.19	3.11			
外表 取向	國一	426	18.25	3.47	1.147	.002	
	國二	434	18.55	3.32			
	國三	356	18.22	3.54			
體能 評價	國一	426	10.14	2.26	5.820**	.010	國一>國二 國一>國三
	國二	434	9.74	2.24			
	國三	356	9.63	2.22			
體能 取向	國一	426	40.38	6.45	6.052**	.010	國一>國三
	國二	434	39.90	6.74			
	國三	356	38.76	6.64			
各部 位滿 意度	國一	426	28.16	6.30	1.024	.002	
	國二	434	27.60	6.03			
	國三	356	27.68	6.22			
總 量 表	國一	426	111.86	15.15	2.457	.004	
	國二	434	110.80	15.03			
	國三	356	109.47	14.84			

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

外表評價方面為沒有差異，此結果與王麗瓊（2001）、趙國欽（2005）、葉麗珠（2006）、蔡杏汶（2007）、吳美慧 a（2006）之研究結果相同，但與黃瓊慧（2007）的結果：「國二學生高於國一學生」不同。可見台東縣國中生對自己外表的評價在國一、國二、國三都是差不多的。

外表取向方面為沒有差異，此結果與趙國欣（2005）、蔡杏汶（2007）及吳美慧 a（2006）的研究結果相同，但與王麗瓊（2001）、黃瓊慧（2007）的研究結果：「國二高於國一」、葉麗珠（2006）的研究結果：「國三高於國一」不同。也許受限於台東的人文環境較為單純，因此對自己的外表在意程度，不會因為年級越高而越在意自己的外表。

體能取向方面，本研究結果為國一在體能取向高於國二，此項結果與趙國欽（2005）、蔡杏汶（2007）的研究結果相同，但與黃瓊慧（2007）的研究結果：「沒有差異」有所不同。造成國一學生對體能的在意程度比國三高，其原因有可能因為國三需要準備升學考試，較無法將注意力放在體能方面所造成。

體能評價方面：國一的學生在體能評價比國二、國三好，可能原因是國二、國三課業慢慢變重，相對減少體能活動的時間所造成。此結果與趙國欽（2005）、蔡杏汶（2007）、黃瓊慧（2007）的研究結果：「沒有差異」，有所不同。推測原因可能是地區因素，由於三位學者均以西部都市學校為研究對象，因此在身體活動量上會比台東縣學生還低，此為可能造成的因素。

身體各部滿意度方面，本研究結果為沒有差異，與王麗瓊（2001）、葉麗珠（2006）、黃瓊慧（2007）的結果相同，但與趙國欽（2005）、吳美慧 a（2006）的結果：「國一高於國二」不同。推測原因也許受限於台東的人文環境較為單純，因此對自己的各部位滿意度，不會因為年級越高而有差別。

本研究及其他研究所得到的結果均不盡相同，可見不同年級並不是造成身體意象差異的直接因素，其背後必有其他因素影響。

三、不同身體質量指數之國中生身體意象差異情形

不同身體質量指數之國中生身體意象之變異數分析，結果如表 4-9 所示。在總量表方面 ($F=19.155^{**}$) 差異達顯著水準，經事後比較發現 BMI 過低及 BMI 正常的國中生高於 BMI 過高的國中生，效果量 ($\eta^2=.031$) 為微弱效果。在「外表評價」($F=23.459^{**}$)、「外表取向」($F=5.519^{**}$)、「體能取向」($F=7.383^{**}$)、「身體各部位滿意度」($F=10.58^{**}$) 層面差異達顯著水準，經事後比較，均為 BMI 過低及 BMI 正常的國中生高於 BMI 過高的國中生，效果量 (η^2) 分別為：.037、.009、.012、.017，屬於微弱效果。在「體能評價」($F=5.81^{**}$) 差異達顯著水準，經事後比較為 BMI 正常國中生高於 BMI 過高之國中生，在效果量 ($\eta^2=.009$) 上均為微弱效果。

表 4-9 不同 BMI 之身體意象各層面的變異數分析摘要表

層面	組別	人數	平均數	標準差	F	η^2	事後比較
外表 評價	過低	133	15.61	2.99	23.459**	.037	過低>過高 正常>過高
	正常	807	15.31	2.93			
	過高	276	13.96	3.21			
外表 取向	過低	133	18.92	3.38	5.519**	.009	過低>過高 正常>過高
	正常	807	18.43	3.43			
	過高	276	17.81	3.44			
體能 評價	過低	133	9.81	2.25	5.81**	.009	正常>過高
	正常	807	9.99	2.27			
	過高	276	9.45	2.17			
體能 取向	過低	133	40.53	6.78	7.383**	.012	過低>過高 正常>過高
	正常	807	40.05	6.54			
	過高	276	38.42	6.70			
各部 位滿 意度	過低	133	29.02	5.42	10.58**	.017	過低>過高 正常>過高
	正常	807	28.10	6.21			
	過高	276	26.42	6.23			

(接下頁)

表 4-9 不同 BMI 之身體意象各層面的變異數分析摘要表（續）

層面	組別	人數	平均數	標準差	F	η^2	事後比較
總 量 表	過低	133	113.90	14.11	19.155**	.031	過低>過高 正常>過高
	正常	807	111.88	15.08			
	過高	276	106.07	14.34			

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

本研究結果在「整體身體意象」層面，BMI 過低之台東縣國中生與 BMI 正常之台東縣國中生均高於 BMI 過高之台東縣國中生，此結果與趙國欣（2005）、黃瓊慧（2007）兩位學者的研究結果相同。

在「外表評價」層面，BMI 過低之台東縣國中生與 BMI 正常之台東縣國中生均高於 BMI 過高之台東縣國中生，此結果與王麗瓊（2001）、葉麗珠（2006）、吳美慧 a（2006）、蔡杏汶（2007）之研究結果相同。BMI 過高者對於自己的外表評價較低，有可能是因為整個社會環境的價值觀總是被媒體所報導成：「越瘦越漂亮」。因此 BMI 過高的國中生自然而然的就對自己的身體不滿意。

在「外表取向」層面，BMI 過低之台東縣國中生與 BMI 正常之台東縣國中生均高於 BMI 過高之台東縣國中生，此結果與趙國欣（2005）、葉麗珠（2006）之研究結果相同。也許 BMI 過高的國中生本身就自認為自己不好看，再努力也沒有用，因此在積極改善外表的部份，也相較 BMI 正常及 BMI 過低的國中生還低。

在「體能評價」層面，BMI 正常之台東縣國中生高於 BMI 過高之台東縣國中生，與趙國欣（2005）、吳美慧 a（2006）、黃瓊慧（2007）之研究結果：BMI 過低與 BMI 正常比 BMI 過高好，略有不同。推論原因可能是統計上的誤差，使得 BMI 過低與 BMI 過高的差異沒有達到顯著水準所造成。

在「體能取向」層面，BMI 過低之台東縣國中生與 BMI 正常之台東縣國中生均高於 BMI 過高之台東縣國中生，此結果與趙國欣（2005）、吳美慧 a（2006）之研究結果相同。「BMI 過高」與「體能取向」可能互為因果關係，有可能是因

為對自己的體能較不在意，也不積極改善所以體重才會過重；也可能因為體重過重了，所以更加的不在乎自己的體能或更不想運動以改善體能。

在「身體各部位滿意度」層面，BMI 過低和 BMI 正常在身體部位滿意度上高於 BMI 過高組，此結果與王麗瓊（2001）、趙國欣（2005）、葉麗珠（2006）之結果相同。



第五節 身體覺察能力與身體意象相關情形

將身體覺察能力各分量表與身體意象各分量表進行皮爾遜積差相關及典型相關分析，分析結果分別說明如下：

一、積差相關分析

身體覺察能力各分量表與身體覺察能力各分量表之積差相關分析如表 4-10，由表可知身體覺察能力各層面與身體意象各層面之皆達顯著水準相關，且由於所有數值均為正數，因此為正相關。

表 4-10 身體覺察能力與身體意象之相關係數表

	身體意象	外表評價	外表取向	體能評價	體能取向	部位滿意度
身體覺察	.539**	.259**	.311**	.410**	.461**	.366**
放鬆	.416**	.174**	.259**	.283**	.365**	.286**
身體控制	.491**	.265**	.284**	.414**	.404**	.320**
肌肉張力	.435**	.208**	.278**	.294**	.369**	.298**
身體異常	.427**	.200**	.187**	.354**	.380**	.299**

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

(一) 身體意象分層面—放鬆的覺察

對放鬆的覺察與身體意象各層面相關均達顯著水準，相關係數分別為「外表評價」($r=.174$)、「外表取向」($r=.259$)、「體能評價」($r=.283$)、「體能取向」($r=.365$)、「身體各部位滿意度」($r=.286$)。表示對放鬆的覺察能力越高，其「外表評價」、「外表取向」、「體能評價」、「體能取向」、「身體各部位滿意度」也越高。

(二) 身體意象分層面—身體控制的覺察

身體控制的覺察與身體意象各層面相關均達顯著水準，其中與「體能評

價」($r=.414$)、「體能取向」($r=.404$)達中度相關；「外表評價」($r=.265$)、「外表取向」($r=.284$)「身體各部位滿意度」($r=.320$)有低度相關。表示對身體控制的覺察能力越高，其「外表評價」、「外表取向」、「體能評價」、「體能取向」、「身體各部位滿意度」也越高，其中以「體能評價」與「體能取向」相關性較強。

(三) 身體意象分層面—身體肌肉張力的覺察

對身體肌肉張力的覺察與身體意象各層面相關均達顯著水準，相關係數分別為「外表評價」($r=.208$)、「外表取向」($r=.278$)、「體能評價」($r=.294$)、「體能取向」($r=.369$)、「身體各部位滿意度」($r=.298$)。表示對身體肌肉張力的覺察能力越高，其「外表評價」、「外表取向」、「體能評價」、「體能取向」、「身體各部位滿意度」也越高。

(四) 身體意象分層面—身體異常狀況的覺察

對身體異常狀況的覺察與身體意象各層面相關均達顯著水準，相關係數分別為「外表評價」($r=.200$)、「外表取向」($r=.187$)、「體能評價」($r=.354$)、「體能取向」($r=.380$)、「身體各部位滿意度」($r=.299$)。表示對身體異常狀況的覺察能力越高，其「外表評價」、「外表取向」、「體能評價」、「體能取向」、「身體各部位滿意度」也越高。

二、典型相關分析

以身體覺察能力四個層面（放鬆的覺察、身體控制的覺察、身體肌肉張力的覺察、身體異常的覺察）為控制變項（X 變項），身體意象五個層面（外表評價、外表取向、體能評價、體能取向、身體各部為滿意度）為校標變項（Y 變項）進行典型相關分析。分析結果如表 4-11。

表 4-11 身體覺察能力層面與身體意象層面的典型相關分析摘要表

控制變項 (X 變項)	典型因素		效標變項 (Y 變項)	典型因素	
	χ_1	χ_2		η_1	η_2
放鬆的覺察	-.768	.488	外表評價	-.476	-.265
身體控制	-.893	-.236	外表取向	-.534	.347
肌肉張力	-.792	.429	體能評價	-.761	-.613
身體異常	-.776	-.124	體能取向	-.816	.038
			各部位滿意度	-.646	.048
抽出變異數	65.465	12.319	抽出變異數	43.485	11.398
百分比			百分比		
重疊	21.426	.414	重疊	14.232	.383
			ρ^2	.327	.034
			ρ	.572**	.183**

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

兩個典型相關係數均達顯著水準，第一因素的典型相關係數為 $\rho = .572$ ，解釋變異量為 32.7%（決定係數.327）；第二因素的典型相關係數為.183，解釋變異量為 3.4%（決定係數.034），根據吳萬益（2008）提到：典型因素的解釋百分比應以不小於 10%為原則，因此第二典型因素解釋量過低，不以考慮。可見身體覺察能力與身體意象間有顯著相關存在，且主要由第一因素解釋。

就第一典型因素的解釋變異量而言，X 變項的第一個典型因素可說明 Y 變項的第一個典型因素總變異量的 32.7%（ $\rho^2 = .327$ ），而 X 變項的第一典型因素（ χ_1 ）可以解釋 X 組變項總變異量的 65.465%；Y 變項的第一個典型因素（ η_1 ）可以解

釋 Y 組變項總變異量的 43.485%，但 X 組變項與 Y 組變項的重疊部份的 14.232%，也就是說身體覺察能力可以透過第一典型因素解釋身體意象變項變異量的 14.232%。

吳萬益（2008）提到典型結構係數在 0.3 以上，則表示此一變數對於典型因素具有顯著之解釋能力，因此本研究 X 變項中，「放鬆的覺察」、「身體控制」、「肌肉張力」、「身體異常」與第一典型因素（ χ_1 ）的典型結構係數，分別為-.768、-.893、-.792、-.776。而 Y 變項中，「外表評價」、「外表取向」、「體能評價」、「體能取向」、「各部位滿意度」與第一典型因素（ η_1 ）的典型結構係數，分別為-.476、-.534、-.761、-.816、-.646，表示身體覺察能力各個變項均與身體意象各個變項有相關。其中在身體覺察能力中以「身體控制的覺察」解釋力最高；在身體意象中，以「體能取向」解釋力最高，「外表評價」解釋力最低。這種情況表示，身體覺察能力任意層面透過第一典型因素均可以身體意象任意層面產生常緊密的關連。X 變項與 Y 變項均的典型結構係數均為負值，負負得正，表示身體覺察能力越高者身體意象越正向，而以「身體控制的覺察」與「體能取向」的相關程度高於其他分層面。而在身體覺察能力各層面與身體意象中的「外表評價」的相關較低。

三、討論

本研究結果驗證 Cash and Pruzinsky (1990) 所認為「身體意象的經驗與對自我的感覺是互相纏結的」。而 Slade (1994) 所認為「人們透過視覺、觸覺、運動感覺等感官來經驗自己身體的大小與體型」，指出身體覺察能力與身體意象的因果關係，但由於相關考驗只能判定兩者有相關，而無法判定其因果，但可以確定的是：身體覺察能力越好的人，其身體意象也會越正向，因此要培養正向的身體意象，也可以藉由開發身體覺察能力的課程來協助。

身體覺察能力為何與身體意象有正相關，另一個可能因素為：「覺察是改變的開始」，因此身體覺察能力較好的人，容易發現自己對身體的看法是否對自己有幫助，進而尋找改變的機會，以提升自我的身體意象。

以各層面來說，身體覺察能力各層面對「體能取向」的解釋力較大。主要原因是體能取向所代表的意義：「對自己體能的在意程度及對維持體能的積極性」，所以對自己體能越在意的人，在身體的覺察能力的在意程度有可能比較高，或是因為他積極性的維持體能，使個人在身體活動上的經驗比較豐富，因此覺察能力的經驗也比較豐富，所以比較高。解釋力較低的「外表評價」、「外表取向」可能因為其造成的原因主要來自社會因素，所以與身體覺察能力的相關較低。

第五章 結論與建議

第一節 結 論

本節分別針對 1. 台東縣國中生身體覺察能力與身體意象現況；2. 不同背景變項台東縣國中生身體覺察能力與身體意象差異情形；3. 身體覺察能力與身體意象的相關性做結論。

一、台東縣國中生身體覺察能力與身體意象現況

台東縣國中生在身體覺察能力方面，在量表上的得分偏高（4.01 分），其中對「身體控制」的覺察最好，依序為「身體異常」、「放鬆的覺察」，對「肌肉張力」的覺察最低。

台東縣國中生在身體意象方面，在量表上的得分在中數左右（3.36）分，其中對「外表取向」的得分最高，依序為「體能取向」、「體能評價」、「身體各部位滿意度」，得分最低的為「外表評價」，顯示台東縣國中生在身體意象方面最在意也積極的維持自己的外表，其次為體能，但對自己的外表評價最低。

二、不同背景變項在身體覺察能力與身體意象之差異

在身體覺察能力方面，台東縣國中男生之對身體控制的覺察及對身體異常狀況的覺察會比女生好。在放鬆的覺察、身體肌肉張力的覺察，則沒有明顯的差別，而不同的年級與 BMI 在身體覺察能力沒有差異。

在身體意象方面，台東縣國中男生在對自己外表的評價、體能的評價、體能的在意程度、各部位滿意度都比國中女生高；但女生在對自己的外表在意程度比男生在意。國一學生對與自己體能的評價比國二、國三的學生好，而且國一學生比國三的學生在意自己的體能。在 BMI 指數上，體重過輕的台東縣國中生與體重

正常的學生在「外表評估」、「外表取向」、「體能取向」、「身體各部位滿意度」上比體重過重的學生好，而體重正常的學生在「體能評價」高於體重過重的學生。

三、身體覺察能力與身體意象之關係

身體覺察能力的各個層面與身體意象各個層面呈正相關，身體覺察能力越好的人，身體意象越正向；反之身體覺察能力不好的人身體意象差，由此可知身體覺察能力與身體意象會互相影響。



第二節 建議

本研究的建議如下：

一、教學應用上的建議

- (一) 由於身體覺察能力與身體意象有正相關，藉由增加國中生身體覺察能力，可協助國中生建構正向的身體意象，如藉由提升身體覺察能力的課程（身心動作教育課程等），輔導學生建構正向的身體意象。
- (二) 女學生及體重過重的學生在身體意象方面會比較差，在建構自我概念時，可能會遭遇較多的困難，因此在輔導上需特別留意。

二、研究上的建議

- (一) 本研究當初並未添加「對過重的關注」與「自覺體重」的題項，以致於這兩個層面因為信效度較不佳而給予刪除。後續研究能在這兩個層面多增加題項，重新建構「身體意象」量表的信效度，以測得這兩個層面與身體覺察能力的相關情形。
- (二) 建議未來使用「身體覺察能力量表」者，可在量表加入反向題使該量表更具完整性，及更容易辨別無效問卷。
- (三) 建議未來研究可以將年齡層範圍增大，探討是否有所差異。而其他不同背景變項在身體覺察能力之差異的相關研究，在國內還算很少，因此建議後續研究可針對其他背景因素進行研究。

參考文獻

中文部份

- 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。台灣師範大學衛生教育學系博士論文，未出版，台北市。
- 文星蘭（2004）。高中職學生身體意象與減重意圖之研究。國立台北護理學院醫護教育研究所碩士論文，未出版，台北。
- 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，7，79-89。
- 王正松、王建興（2004）中文版的多向度身體關係問卷修訂研究。台灣運動心理學報，5，101-126。
- 王俊明（1999）。問卷與量表的編製及分析方法。載於張至滿、王俊明編：體育測驗論文集。台北：中華民國體育學會體育測驗與評價研究委員會。
- 王震武、林文瑛、林烘煜、張郁雯、陳學志（2001）。心理學。台北市，學富文化。
- 王麗瓊（2001）。國中生身體意象之相關因素分析研究。台灣師範大學衛生教育學系碩士論文，未出版，台北市。
- 生命潛能編輯室（譯）（1992）。小丑的創造藝術－完型學派的自我治療。台北市：生命潛能。
- 江正發（2006）。身心動作教育課程對大學女性學生經痛改善效果之研究。國立台東大學體育學系碩士論文。未出版，台東市。
- 何麗儀（1997）。完形治療與教師情緒管理。諮商與輔導，143，23-27。
- 吳明隆（2006a）。SPSS 統計應用學習實務：問卷分析與應用統計。台北市：知城數位科技。

- 吳明隆 (2006b)。結構方程式-SIMPLIS 的應用。台北市：五南。
- 吳明隆、涂金堂 (2006)。SPSS 與統計應用分析 (二版)。台北市：五南。
- 吳美慧 a (2006)。內省智能、偶像明星及重要他人對國中生身體意象的影響～以台南市為例。國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系碩士論文，未出版，台北市。
- 吳美慧 b (2006)。身心遊戲課程對國小學童身體覺察能力與體操動作技能學習之效果研究。國立台東大學體育教學碩士論文，未出版，台東市。
- 吳萬益 (2008)。企業研究方法。台北市：華泰文化。
- 吳樹平 (1986)。乳房切除婦女的壓力源、應對策略與心理社會適應之關聯性研究—以榮總台北市病患為例。東吳大學社會學研究所碩士論文。台北市，未出版。
- 李玉琇、蔣文祁 (譯) (2005)。認知心理學。台北市：雙葉書廊。
- 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。
- 李佩珊 (2002)。完形治療的身體觀及其應用—以身體受虐及性侵害受害者個案為例。諮商與輔導，203，17-21。
- 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，台北市。
- 李茂能 (2006)。結構方程模式軟體 Amos 之簡介及其在測驗編制上之應用。台北市：心理。
- 李惠加 (1997)。青少年發展。台北市：心理。
- 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，台北市。
- 卓子文 (2001)。舞者身體覺察能力的開發：一項針對舞者實施身心教育課程的行動研究。台灣師範大學體育研究所碩士論文，未出版，台北市。

- 林大豐、劉美珠（2003）。身心學(Somatics)的意涵與發展之探究。台東大學體育學報，創刊號，247-272。
- 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）。台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。國立台灣師範大學社會教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 林季福（2005）。身心動作教育課程應用於開發學童覺察能力與改善脊柱側彎效果之研究。台東大學教育學系碩士論文，未出版，台東市。
- 林崇德（1998）。發展心理學（張春興編）。台北市，台灣東華。
- 林清山（1988）。多變項分析統計法。台北市：東華。
- 林清和（2006）。運動學習程式學（二版）。台北市：泰宇。
- 邱皓政（2007）。量化研究與統計分析：SPSS 中文視窗版資料分析範例解析。台北市：五南。
- 邱溫（譯）（1999）。肢體療法百科。台北市：生命潛能文化。
- 施香如（1993）。從完形治療法的觀點談諮商過程中的「覺察」。諮商與輔導，91，31-34。
- 胡至家（2005）。憂鬱傾性、親密關係與乳癌術後婦女身體意象關係之探討。高雄醫學大學行為科學研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 張玉佩（2006）。身心動作教育應用於輔導國小四到六年級學童改善情緒與行為之研究--以小團體輔導為例。國立台東大學體育教學碩士論文，未出版，台東市。
- 張志君（2003）。「肢體覺察」訓練課程之學習經歷與追蹤效果研究—以政戰幹部為例。政治作戰學校軍事社會行為科學研究所碩士論文。未出版，台北市。

- 張劭勳、張劭評、林秀娟（2000）。*SPSS for Windows 統計分析：初等統計與高等統計*。台北市：松崗。
- 張春興（1995）。*張氏心理學辭典*。台北：東華。
- 張春興（2002）。*心理學原理*。台北市，東華。
- 教育部統計處（2008）。*國民中學校別資料*。上網日期：2008 年 5 月 4 日，檢自：
http://www.edu.tw/statistics/content.aspx?site_content_sn=11519
- 曹雯芳（2007）。*身體覺察能力量表編制之研究*。台東大學體育學系碩士論文，未出版，台東市。
- 許佑生（2003）。*跟自己調情-身體意象與性愛成長*。台北市：心靈工坊。
- 許樹淵、崔凌震（2005）。*健康與體育概論*。台北市：師大書院。
- 郭美菊（2005）。「*坐姿八式動禪—身體覺察訓練*」對青少年身心覺察能力影響之行動研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文。未出版，台北市。
- 郭靜晃（2006）。*青少年心理學*。台北市：洪葉文化。
- 陳正昌、程炳林、陳新豐、劉子鍵（2005）。*多變量分析方法統計軟體應用*。台北市，五南。
- 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。台灣師範大學體育學系碩士論文，未出版，台北市。
- 陳怡真（2004）。身心動作教育課程應用於國小體育教學之行動研究。台東大學教育系碩士論文，未出版，台東市。
- 陳金定（2007）。*青少年發展與適應問題*。台北市：心理。
- 陳金燕（2003）。自我覺察在諮商專業中之意涵：兼論自我覺察督導模式。*應用心理研究*，18，59-87。
- 陳昱甫（2006）。身心動作教育課程對於改善國小教師下背疼痛效果之研究。台東大學體育教學碩士論文，未出版，台東市。

- 陳美昭（2006）。台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。台灣師範大學衛生教育學系碩士論文，未出版，台北市。
- 陳錫銘（1992）。從完形治療法談此時此刻的覺察。輔導月刊，28（3），1-7。
- 傅浩堅、楊錫讓（2003）。運動健身的科學原理。香港苜蓿：商務印書館。
- 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，台北市。
- 曾振峰（2007）。國中生身體活動量與體適能的關係之研究-以臺北市立新民國中為例。國立臺灣師範大學體育學系碩士論文，未出版，台北市。
- 游恆山（1991）。心理學。台北市：五南。
- 程淑華（2004）。情緒教育課程之學習經歷研究—以軍校學生為例。中華輔導與諮商學報，16，35-69。
- 黃安邦（1988）。社會心理學（三版）。台北市：五南。
- 黃俊英（1996）。行銷研究。台北：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。
- 黃創華（1992）。內在刺激的覺察習慣與心理適應的關係。國立台灣大學心理學研究所碩士論文。未出版，台北市。
- 黃煜峰、雷麗（1995）。國中生心理學。台北市：五南。
- 黃德詳（2000）。青少年發展與輔導。台北市：五南。
- 黃瓊慧（2007）。台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，台北市。
- 溫世頌（2006）。心理學辭典。台北市：三民。
- 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。
- 賈文玲（2001）。青少年身體意象與自尊、社會因素關係之研究。中國文化大學

- 兒童福利研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 廖柏雅（2004）。台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。
- 漢菊德（2002）。探索身體資源：身體、真我、超我。台北市：心理。
- 趙國欣（2005）。台北市國中生自尊、身體意象與運動行為相關性研究。國立台灣師範大學衛生教育學系碩士論文，未出版，台北市。
- 趙學瑾（2005）。憂鬱症患者生理心理變化與身體覺察能力的開發-個案研究以元極舞為例。屏東師範學院體育學系碩士班，未出版，屏東市。
- 劉玉玲（2005）。青少年發展—危機與轉機。台北市：揚智文化。
- 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，台北市。
- 劉美珠（2003）。身體覺察（body awareness）。大專體育，68，141-147。
- 劉美珠、林大豐（2005）。身心動作教育之應用研究：開發體操選手身心覺察能力對改善運動傷害之效果研究。載於林大豐、劉美珠編著。身心教育研究論文集（160-177）。台北市、師大書苑。
- 劉偉平（1997）。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。彰化師範大學輔導研究所碩士論文，未出版。
- 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。衛生教育學系碩士論文，未出版，台北市。
- 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，未出版，台北市。
- 黎士鳴（譯）（2001）。身體意象。台北市：弘智文化。
- 謝曜任（2001）。完形治療對身體工作的觀點。諮商與輔導，183，2-5。
- 蘇朱民（2001）。準諮商員參加身體覺知訓練課程後之身體、身心互動覺察改變經驗及其影響之相關研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論

文。未出版，台北市。



英文部份

- Banfield, S. S., & McCabe, M. P. (2002). An evaluation of the construct of body image. *Adolescence*, 37(146), 373-393.
- Cash, T. F. & Cok, F. (1990). Body image satisfaction in Turkish adolescents. *Adolescence*, 98, 409-413.
- Cash, T. F. & Pruzinsky, T. (1990). *Body Images: Development, Deviance and Change*. New York: Guilford Press.
- Cash, T. F., Janda, L. H. (1990). *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire*. January 22, 2008, from <http://www.body-images.com/assessments/mbsrq.html>
- Cash, T. F., Winstead, B.A. , & Janda, L. H. (1986). Body image survey report: The great Drench, M. E. (1994). Changes in body image secondary to disease and injury. *Rehabilitation Nursing*, 19(1), 31-36.
- Feldenkrais, M. (1977). *Awareness through movement: Health exercises for personal growth*. New York: Harper & Row Publishers. (Original work published 1972)
- Fisher, S. (1990). The evolution of psychological concepts about the body, In Cash, T. and Pruzinsky, T. (Eds.), *Body images: Development, Deviance and Change*. New York: Guilford Press.
- Garner, D. M., & Garfinkel, P. E. (1981). Body image in anorexia nervosa: measurement, theory and clinical implication. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 11, 263-284.
- Hanna, T. (1988). *Somatics: Reawakening the mind's control of movement, flexibility, and health*. New York: Addison-Wesley Publishing Company.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological*

Review, 94, 319-340.

Jones, D. C. (2004). Body image among adolescent girls and boys: A longitudinal study. *Developmental Psychology*, 40, 823-835.

Keleman, S. (1981). *Your body speaks its mind*. Berkeley, CA: Sage.

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.

Linden, P. (1994). Somatic literacy: Bringing somatic education into physical education. *JOPERD*, 65(7), 15-21.

McBride, L. G. (1986). Teaching about body image: A technique for improving body satisfaction. *Journal of School Health*, 56(2), 76-77.

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.

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.

Thompson, J. K. (1990). *Body image is a nuisance: Assessment and treatment*. New York: Pergamon Press.

World Health Organization (2007). *BMI classification*. January 6, 2007, from http://www.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html

附錄一 母群描述表

學校名稱	班級數	一年級	二年級	三年級	學生數	男生小計	女生小計
國立臺東大學 附屬體中	12	4	4	4	268	198	70
私立育仁高中	6	2	2	2	158	88	70
縣立新生國中	65	21	22	22	2184	1111	1073
縣立東海國中	48	16	16	16	1671	848	823
縣立寶桑國中	20	7	7	6	633	341	292
縣立卑南國中	14	4	4	6	432	239	193
縣立豐田國中	13	4	5	4	362	189	173
縣立知本國中	12	4	4	4	378	204	174
縣立初鹿國中	4	2	1	1	112	62	50
縣立鹿野國中	6	2	2	2	159	69	90
縣立瑞源國中	3	1	1	1	70	38	32
縣立關山國中	17	6	5	6	522	258	264
縣立池上國中	9	3	3	3	284	141	143
縣立大王國中	10	3	4	3	237	125	112
縣立賓茂國中	3	1	1	1	88	51	37
縣立大武國中	10	3	4	3	317	162	155
縣立都蘭國中	6	2	2	2	138	70	68
縣立泰源國中	6	2	2	2	134	94	40
縣立新港國中	18	6	5	7	500	263	237
縣立長濱國中	6	2	2	2	224	123	101
縣立桃源國中	3	1	1	1	65	35	30
縣立海端國中	4	1	1	2	89	46	43
總數	295	97	98	100	9025	4755	4270

資料來源：整理自教育部統計處

附錄二 抽樣細目表

抽樣分類	校名	地點	班級數	抽取班級數	
市	縣立新生國中	台東市	65	6	
	縣立東海國中	台東市	48	6	
	縣立寶桑國中	台東市	20	6	
	縣立卑南國中	台東市	14	3	
	縣立豐田國中	台東市	13	3	
	縣立知本國中	台東市	12	3	
	國立臺東大學附中	台東市	12	3	
	私立育仁高中	台東市	6	3	
鎮	縣立關山國中	關山鎮	17	3	
	縣立新港國中	成功鎮	18	3	
鄉	台東市以南	縣立大武國中	大武鄉	10	3
		縣立大王國中	太麻里鄉	10	
		縣立賓茂國中	太麻里鄉	3	
	海線	縣立都蘭國中	東河鄉	6	3
		縣立泰源國中	東河鄉	6	
		縣立長濱國中	長濱鄉	6	
	山線	縣立海端國中	海端鄉	4	3
		縣立池上國中	池上鄉	9	
		縣立桃源國中	延平鄉	3	
	近台東市	縣立鹿野國中	鹿野鄉	6	3
		縣立瑞源國中	鹿野鄉	3	
		縣立初鹿國中	卑南鄉	4	
總班級數			295	51	

附錄三 原始量表

各位同學：

您好！這是一份有關身體覺察及身體意象的問卷，目的在了解您對自己身體狀況的覺察情形及您對自己身體的看法。每個人的感覺均不同，對自己的身體看法亦不同，因此本問卷並沒有標準答案，請您依個人的感覺、狀況及想法填答。您用心填答的資料十分寶貴，僅供學術上研究使用，且本問卷採用不具名的方式，並以總體樣本進行統計，因此請安心，詳實作答。

感謝您的協助！

敬祝 平安快樂！

國立台東大學體育學系碩士班

指導教授：劉美珠 博士

研究生：陳一德 敬上

基本資料

1.性別：☐男 ☐女

2.年級：☐國一 ☐國二 ☐國三

3.身高、體重（請依最近一次測量的記錄填答）

身高 _____公分

體重 _____公斤

請翻到下頁繼續作答

身體覺察能力量表

內 容	非 常 不 同 意	不 同 意	有 點 不 同 意	有 點 同 意	同 意	非 常 同 意
1. 我經常能察覺到站立的姿勢是否會造成身體不適。.....	1	2	3	4	5	6
2. 我經常能察覺到坐姿是否會造成身體不適。.....	1	2	3	4	5	6
3. 我清楚地知道身體僵硬的感覺是什麼。.....	1	2	3	4	5	6
4. 我清楚地知道身體放鬆的感覺是什麼。.....	1	2	3	4	5	6
5. 我清楚地知道自己能否做出輕巧柔和的動作。.....	1	2	3	4	5	6
6. 我清楚地知道自己能否做出強而有力的動作。.....	1	2	3	4	5	6
7. 在工作時，我經常能察覺到所採用的姿勢是否不易受傷。.....	1	2	3	4	5	6
8. 我經常注意到用比較輕鬆省力的方式完成日常生活中的動作。.....	1	2	3	4	5	6
9. 我清楚地知道自己身體哪些部位容易緊繃。.....	1	2	3	4	5	6
10. 我能察覺到身上的穿著是否造成身體緊繃。.....	1	2	3	4	5	6
11. 我清楚地知道自己能否做出非常快速的動作。.....	1	2	3	4	5	6
12. 我清楚地知道自己能否做出非常緩慢的動作。.....	1	2	3	4	5	6
13. 我清楚地知道自己平時的動作型態。例如：快、慢、柔、急等動作。.....	1	2	3	4	5	6
14. 我可以感受到身體放鬆與緊繃的不同。.....	1	2	3	4	5	6
15. 一吸一吐間，我可以感覺到吐氣時，軀幹肌肉的放鬆。.....	1	2	3	4	5	6
16. 肌肉僵硬時，我可以知道產生的原因。.....	1	2	3	4	5	6
17. 當身體痠痛時，我可以知道是什麼原因引起的。.....	1	2	3	4	5	6
18. 我可以察覺深呼吸對穩定情緒的影響。.....	1	2	3	4	5	6
19. 我可以感受到深呼吸對減輕心理壓力的影響。.....	1	2	3	4	5	6
20. 當身上出現傷痕時，我都能知道是什麼原因引起的。.....	1	2	3	4	5	6
21. 當精神狀況不好時，我都能知道是什麼原因造成的。.....	1	2	3	4	5	6

下一頁還有喔

身體意象量表

	非常不同意	不同意	無意見	同意	非常同意
1. 出席公開場合前，我總是注意我的外表。.....	1	2	3	4	5
2. 我會仔細選購使我穿起來最好看的衣服。.....	1	2	3	4	5
3. 我會通過大部分的體適能檢測。.....	1	2	3	4	5
4. 我有優越的體力是重要的。.....	1	2	3	4	5
5. 我的身體是性感迷人的。.....	1	2	3	4	5
6. 我沒有參與規律的運動課程。.....	1	2	3	4	5
7. 我經常擔心肥胖或變胖。.....	1	2	3	4	5
8. 我喜歡我現在的外貌。.....	1	2	3	4	5
9. 有機會我會從鏡子檢視我的外表。.....	1	2	3	4	5
10. 外出前，我經常花很多時間在準備。.....	1	2	3	4	5
11. 我的身體耐力很好。.....	1	2	3	4	5
12. 參與運動對我而言並不重要。.....	1	2	3	4	5
13. 我不積極保持身體健康的事情。.....	1	2	3	4	5
14. 大部分的人都認為我長得很好看。.....	1	2	3	4	5
15. 看起來好看對我是重要的。.....	1	2	3	4	5
16. 我很少使用美容保養品。.....	1	2	3	4	5
17. 我學習運動的技巧很快。.....	1	2	3	4	5
18. 在我生命中，身體健康並不是我的優先考量。.....	1	2	3	4	5
19. 我做事情來增加我的體力。.....	1	2	3	4	5
20. 我喜歡我沒有穿衣服的樣子。.....	1	2	3	4	5
21. 身上裝飾品不對時，我馬上會察覺。.....	1	2	3	4	5
22. 我經常穿著任何便服，不在乎它看起來怎樣。.....	1	2	3	4	5
23. 在運動或比賽上，我表現差勁。.....	1	2	3	4	5
24. 我很少考慮我的運動技巧。.....	1	2	3	4	5
25. 我運動來提昇我的身體耐力。.....	1	2	3	4	5
26. 我喜歡我的衣服合身的樣子。.....	1	2	3	4	5
27. 我不在乎人們對我外表的看法。.....	1	2	3	4	5
28. 我特別在乎頭髮上的飾品。.....	1	2	3	4	5
29. 我不喜歡我的體格。.....	1	2	3	4	5
30. 我不在乎去增進我身體活動的能力。.....	1	2	3	4	5

請翻頁繼續作答

	非常 不同 意	不 同 意	無 意 見	同 意	非 常 同 意
31. 我嘗試保持身體的活動力。.....	1	2	3	4	5
32. 我的身體不引人注意。.....	1	2	3	4	5
33. 我從不考慮我的外表。.....	1	2	3	4	5
34. 我總是嘗試去改善我身體的外表。.....	1	2	3	4	5
35. 我的協調性非常好。.....	1	2	3	4	5
36. 我整年從事一項規律性的運動。.....	1	2	3	4	5
37. 我正在節食減重。.....	1	2	3	4	5
	從 來 沒 有	少 有	有 時	經 常	通 常
38. 我曾經嘗試藉著快速或劇烈的節食方式來減輕體重.....	1	2	3	4	5
	體 重 非 常 輕	體 重 有 點 輕	體 重 正 常	體 重 有 點 過 重	體 重 非 常 過 重
39. 我認為我是.....	1	2	3	4	5
40. 從外人的眼光看我時，大多數人認為我是.....	1	2	3	4	5

41-49 題是有關您身體方面的描述，請依程度量表來圈選最適當的數字

	非常 不 滿 意	不 滿 意	無 意 見	滿 意	非 常 滿 意
41. 臉（五官、膚色）.....	1	2	3	4	5
42. 頭髮（顏色、厚度、密度）.....	1	2	3	4	5
43. 下軀幹（臀部、髖部、腿部、腳部）.....	1	2	3	4	5
44. 中軀幹（腰部、腹部）.....	1	2	3	4	5
45. 上軀幹（胸部或乳房、肩膀、手臂）.....	1	2	3	4	5
46. 肌肉狀態（張力、彈性、結實程度）.....	1	2	3	4	5
47. 體重.....	1	2	3	4	5
48. 身高.....	1	2	3	4	5
49. 整體外表.....	1	2	3	4	5

本問卷到此結束，請檢查是否有漏答，再次謝謝您的支持與協助！

使用同意書

茲同意國立台東大學體育學系碩士班研究生陳一德，基於研究需要，在劉美珠教授所指導之「國中生身體覺察能力與身體意象之研究」之碩士論文中，使用本人所編制的「身體覺察能力」量表。

本同意書僅限於同意將該量表作為學術研究使用，並請在適當處註明出處，使其符合學術研究規定。

同意人簽名： 曹雪芳

中華民國 97 年 3 月 28 日

使用同意書

茲同意國立台東大學體育學系碩士班研究生陳一德，基於研究需要，在劉英珠教授所指導之「國中生身體覺察能力與身體意象之研究」之碩士論文中，使用本人所修訂的「身體意象」量表。

本同意書僅限於同意將該量表作為學術研究使用，並請在適當處註明出處，使其符合學術研究規定。

立書人簽名：

王正松



中華民國97年3月28日

附錄六 教師施測說明函

「身體覺察能力量表及身體意象量表問卷」施測說明函

_____老師您好：

感謝您慨允協助本研究的問卷調查！相信在您的協助之下，定能使本測驗具良好的品質。為求量表施測的順利進行，懇請您留意以下幾點：

1. 請您隨機選取國一、國二、國三各一班，共三個班級的學生進行施測。
2. 問卷施測時間大約需要15分鐘，由於本研究包含身體覺察能力及身體意象兩份量表，因而題數稍多，煩請你叮嚀學生耐心作答。
3. 由於本研究的問卷，比較需要同學專心回想自己平時的感受及想法，因而施測期間請同學專心、勿討論嬉戲，並請強調依照個人的感覺、狀況或想法填答！。
4. 如施測的場所在室外，同學們可能甚少攜帶文具，因而附上50隻原子筆，以備不時之需(施測完畢後，原子筆不需寄回)。
5. 本測驗的指導語為：

各位同學大家好，現在要請同學協助填一份重要的問卷，本問卷的目的是要評估國中生身體覺察能力及身體意象的狀況。由於每個人身體的感覺不同，對身體的看法亦不同，因而問卷題目是沒有標準答案。有些身體的感受是非常細微的，請同學看完每一題題目後，仔細回想自己的相關情形，確實圈選適合自己狀況的選項。

6. 由於問卷為雙面列印，請您提醒學生問卷共有四面，請叮嚀學生填寫完整，並叮嚀學生填答完後，重新檢查是否有漏答。
7. 施測完畢後，請利用附上的回郵信封袋，將問卷寄回即可！若有任何問題請與我聯絡。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大力協助。

敬祝： 教 安

台東大學體育學系碩士班
指導教授：劉美珠 博士
聯絡電話：0912998431
研 究 生：陳一德
聯絡電話：0911762939

老師，您好

這裡有兩份量表(身體覺察能力量表與身體意象量表)原是適用於大學生，而學生基於研究所需，要將量表修改成適用於國中生之量表。請老師在不改變題意的狀況下，判斷原題目或進行詞語修飾後的題目是否適合國中生使用，如果適合請勾選「適合」；如果不適合請勾選「不适合」；如覺得學生所進行的詞語修飾不貼切，請給予指明應修改的方式，並勾選「修正後適合」。

感謝您對學生的幫助！使學生在研究上能更加精進！謝謝！

祝

身體健康！

萬事如意！

指導教授 劉美珠教授

研究生 陳一德

身體覺察能力量表

內容	非常不同意	不同意	有點不同意	有點同意	同意	非常同意	適合程度		
							適合	修改後適合	不適合
1.我經常能察覺到站立的姿勢是否會造成身體不適。 專家意見：我經常能察覺到站立的姿勢是否會造成身體不舒服。 修改結果 ：我經常能察覺到站立的姿勢是否會造成身體不舒服。							2	1	
2.我經常能察覺到坐姿是否會造成身體不適。 專家意見：我經常能察覺到坐姿是否會造成身體不舒服。 修改結果 ：我經常能察覺到坐姿是否會造成身體不舒服。							2	1	
3.我清楚地知道身體僵硬的感覺是什麼。							3		
4.我清楚地知道身體放鬆的感覺是什麼。							3		
5.我清楚地知道自己能否做出輕巧柔和的動作。 修改原因：國中生不懂「輕巧柔和的動作」是什麼？因此添加例子。 專家意見：羽毛更加抽象，「很像昏睡的狀態」，或用人體可實質做出的動作來詮釋。 修改結果 ：我清楚地知道自己能否做出輕巧柔和的動作，例如像羽毛飄落的動作。								3	
6.我清楚地知道自己能否做出強而有力的動作。 修改原因：國中生不懂「強而有力的動作」是什麼？因此添加例子。 修改結果 ：我清楚地知道自己能否做出強而有力的動作，例如像打拳擊動作。								3	
7.在工作時，我經常能察覺到所採用的姿勢是否不易受傷。 修改原因：國中生沒有工作。 修改結果 ：在做活動時，我經常能察覺到所採用的姿勢是否不易受傷。								3	
8.我經常注意到用比較輕鬆省力的方式完成日常生活中的動作。							3		
9.我清楚地知道自己身體哪些部位容易緊繃。							3		
10.我能察覺到身上的穿著是否造成身體緊繃。 修改原因：將文字白話使國中生較容易明白。 修改結果 ：我能察覺到身上的穿著是否會造成身體的緊繃。								3	
11.我清楚地知道自己能否做出非常快速的動作。 專家意見：舉例？ 修改結果 ：我清楚地知道自己能否做出非常快速的動作，例：影片快轉的動作。							2	1	
12.我清楚地知道自己能否做出非常緩慢的動作。 專家意見：舉例？ 修改結果 ：我清楚地知道自己能否做出非常緩慢的動作，例：影片慢轉的動作。							2	1	
13.我清楚地知道自己平時的動作型態。例如：快、慢、柔、急等動作。							3		

內容	非常不同意	不同意	有點不同意	有點同意	同意	非常同意	適合程度		
							適合	修改後適合	不適合
14.我可以感受到身體放鬆與緊繃的不同。							3		
15.一吸一吐間，我可以感覺到吐氣時，軀幹肌肉的放鬆。 專家意見：呼吸時，我可以感覺到吐氣時，身體肌肉的放鬆。 修改結果： 呼吸時，我可以感覺到吐氣時，身體肌肉的放鬆。								3	
16.肌肉僵硬時，我可以知道產生的原因。 修改原因：國中生看到「肌肉僵硬」四個字，會一時會意不過來。 專家意見：當身體某部位肌肉僵硬時，我可以知道是什麼原因引起的。 修改結果： 當身體某部位肌肉僵硬時，我可以知道是什麼原因引起的。								3	
17.當身體痠痛時，我可以知道是什麼原因引起的。							3		
18.我可以察覺深呼吸對穩定情緒的影響。							3		
19.我可以感受到深呼吸對減輕心理壓力的影響。							3		
20.當身上出現傷痕時，我都能知道是什麼原因引起的。							3		
21.當精神狀況不好時，我都能知道是什麼原因造成的。							3		

身體意象量表

內容	非常不同意	不同意	無意見	同意	非常同意	適合程度		
						適合	專家後適合	不適合
1.出席公開場合前，我總是注意我的外表。 修改原因：將出席公開場合改成外出較為口語。 專家意見：外出前，我常會注意我的外表和穿著。 修改結果：外出前，我常會注意我的外表。							3	
2.我會仔細選購使我穿起來最好看的衣服。 專家意見：我會仔細選購讓我穿起來最好看的衣服。 我會選購使我穿起來最好看的衣服。 修改結果：我會仔細選購讓我穿起來最好看的衣服。						1	2	
3.我會通過大部分的體適能檢測。 修改原因：較為口語。 修改結果：我能通過大部分的體適能檢測。							3	
4.我有優越的體力是重要的。 修改原因：加上「認為」兩字較易使國中生明白。 專家意見：很好的體力對我是重要的。 我認為有良好的體力是重要的。 修改結果：很好的體力對我是重要的。						1	2	
5.我的身體是性感迷人的。 修改原因：加上「認為」兩字較易使國中生明白，「性感迷人」對國中生較不宜。 專家意見：我認為我的外表是吸引人的。（用身體有性的意味，宜用外表） 修改結果：我認為我的外表是吸引人的。							3	
6.我沒有參與規律的運動課程。 專家意見：我沒有參與規律的運動。 我沒有參與規律的運動課程，例：每週一、三、五上游泳課。 修改結果：我沒有參與規律的運動。						1	2	
7.我經常擔心肥胖或變胖。 專家意見：我常常擔心肥胖或變胖。 我經常擔心變胖或肥胖的問題。 修改結果：我經常擔心變胖或肥胖的問題。						1	2	
8.我喜歡我現在的外貌。 專家意見：我喜歡我現在的外表。 修改結果：我喜歡我現在的外表。						2	1	

內容	非常不同意	不同意	無意見	同意	非常同意	適合程度		
						適合	專家後適合	不適合
9.有機會我會從鏡子檢視我的外表。 修改原因：「我經常會從鏡子檢視我的外表」較為口語。 專家意見：我經常會照鏡子整理我的外表。 我經常會從鏡子中檢視我的外表。 修改結果：我經常會從鏡子中檢視我的外表。						1	2	
10.外出前，我經常花很多時間在準備。 修改原因：改用「打扮」兩字較為凸顯詞語內容。 修改結果：外出前，我經常花很多時間在打扮。							3	
11.我的身體耐力很好。 專家意見：耐力的定義為何？可否舉例？ 修改結果：我的身體耐力很好，例：跑400M操場三圈都不會累。						2	1	
12.參與運動對我而言並不重要。 專家意見：參與運動對我來說並不重要。 修改結果：參與運動對我來說並不重要。						2	1	
13.我不積極保持身體健康的事情。 修改原因：「我不會積極去做保持健康的事情」較為口語化。 專家意見：我不會積極去做維持身體健康的事情。 我不會積極保持我身體的健康。 修改結果：我不會積極去做維持身體健康的事情。						1	2	
14.大部分的人都認為我長得很好看。						3		
15.看起來好看對我是重要的。 專家意見：漂亮的外表對我是重要的。 外表好看對我是重要的。 修改結果：外表好看對我是重要的。						1	2	
16.我很少使用美容保養品。						3		
17.我學習運動的技巧很快。 修改原因：語意較順，容易理解。 修改結果：在學習運動的技巧時，我能很快學會。							3	
18.在我生命中，身體健康並不是我的優先考量。 修改原因：語意較順，較易明白。 專家意見：身體健康並不是我所重視的。 修改結果：在我生命中，身體健康並不是我所重視的。							3	

內容	非常不同意	不同意	無意見	同意	非常同意	適合程度		
						適合	專家後適合	不適合
19.我做事情來增加我的體力。 修改原因：語意較順，較易明白。 修改結果： 我會做許多事情來鍛鍊我的體力。							3	
20.我喜歡我沒有穿衣服的樣子。 修改原因：「我喜歡自己沒有穿衣服的樣子」，語意較順。 專家意見：我喜歡自己裸體時身體的線條。 修改結果： 我喜歡自己裸體時身體的線條。						2	1	
21.身上裝飾品不對時，我馬上會察覺。 修改原因：「身上裝飾品不適合時，我能馬上察覺」語意較順。 修改結果： 身上裝飾品不適合時，我能馬上察覺。							3	
22.我經常穿著任何便服，不在乎它看起來怎樣。 專家意見：我經常隨便穿衣服，不在乎它看起來怎樣。 我穿著服裝時不會在乎它看起來怎麼樣。 修改結果： 我經常隨便穿衣服，不在乎它看起來怎樣。						1	2	
23.在運動或比賽上，我表現差勁。 專家意見：在運動比賽時，我表現很差。 在運動或比賽上，我表現得不好。 修改結果： 在運動比賽時，我表現很差。						1	2	
24.我很少考慮我的運動技巧。 修改原因：「我很少在意我的運動技巧」，語意較順。 專家意見：我不重視我的運動技巧。 我很少在意我的運動技巧。 修改結果： 我不重視我的運動技巧。						1	2	
25.我運動來提昇我的身體耐力。 修改原因：「我會運動來提昇我身體的耐力」，語意較順。 專家意見：我會運動來增加我的體力。 我會藉由運動來提升我身體的耐力。 修改結果： 我會藉由運動來提升我身體的耐力。						1	2	
26.我喜歡我的衣服合身的樣子。 專家意見：我喜歡穿合身的衣服時，所呈獻的身體線條。 修改結果： 我喜歡穿合身的衣服時，所呈獻的身體線條。						2	1	

內容	非常不同意	不同意	無意見	同意	非常同意	適合程度		
						適合	專家後適合	不適合
27.我不在乎人們對我外表的看法。 專家意見：我不在乎別人對我的外表的看法。 修改結果： 我不在乎別人對我的外表的看法。						2	1	
28.我特別在乎頭髮上的飾品。 專家意見：我很在乎頭髮上的飾品。 修改結果： 我很在乎頭髮上的飾品。						2	1	
29.我不喜歡我的體格。 專家意見：我不喜歡我的體型。 修改結果： 我不喜歡我的體型。						2	1	
30.我不在乎去增進我身體活動的能力。 修改原因：「我不會刻意去增進我身體活動的能力」，語意較順。 專家意見：我不在乎是不是需要身體活動的能力。 修改結果： 我不在乎是不是需要身體活動的能力。						2	1	
31.我嘗試保持身體的活動力。 專家意見：我會努力保持身體的活動力。 修改結果： 我會努力保持身體的活動力。						2	1	
32.我的身體不引人注意。 專家意見：我的身體是不引人注意的。 修改結果： 我的身體是不引人注意的。						2	1	
33.我從不考慮我的外表。 專家意見：我從不擔心我的外表。 我從不重視我的外表。 修改結果： 我從不重視我的外表。						1	2	
34.我總是嘗試去改善我身體的外表。 專家意見：我會試著去改善我身體的外表。 我總是嘗試去提升我身體的外表。 修改結果： 我總是嘗試去改善我身體的外表。						1	2	
35.我的協調性非常好。 專家意見：我的身體協調性非常好。 我的協調性很好。 修改結果： 我身體的協調性非常好。						1	2	

內容						適合程度		
	非常不同意	不同意	無意見	同意	非常同意	適合	專家後適合	不適合
36.我整年從事一項規律性的運動。 專家意見：我整年都經常從事至少一項規律性的運動。 我整年從事規律性的運動。 修改結果： 我整年都經常從事至少一項規律性的運動。						1	2	
37.我正在節食減重。						3		
					從少有時常 來沒有			
38.我曾經嘗試藉著快速或劇烈的節食方式來減輕體重。 專家意見：我曾經嘗試用快速或劇烈的節食方式來減輕體重。 我曾經藉由快速或劇烈的節食方式來減輕體重。 修改結果： 我曾經藉由快速或劇烈的節食方式來減輕體重。						1	2	
					體重非常輕 體重有點輕 體重正常 體重有點重 體重非常重			
39.我認為我是 修改原因：降低頁面篇幅。 修改結果： 我認為我的體重是（並將五個選項中「體重」兩字消去）							3	
40.從外人的眼光看我時，大多數人認為我是 修改成：從外人的眼光看我時，大多數人認為我的體重是 修改原因：降低頁面篇幅。 專家意見：從別人的標準看我時，大多數人認為我的體重是 修改結果： 從外人的眼光看我時，大多數人認為我的體重是						2	1	

41-49 題是有關您身體方面的描述，請依程度量表來圈選最適當的數字			
	非常不滿意	不滿意	無意見
	非常不滿意	不滿意	無意見
	非常不滿意	不滿意	無意見
41.臉（五官、膚色）	3		

41-49 題是有關您身體方面的描述，請依程度量表來圈選最適當的數字			
非常 不 滿 意	不 滿 意	無 意 見	滿 意
非常 不 滿 意	不 滿 意	無 意 見	滿 意
42.頭髮（顏色、厚度、密度） 專家意見：如果喜歡顏色，不喜歡厚度該選什麼？ 修改結果： 頭髮（包含顏色、厚度、密度，請以頭髮整體勾選）	2	1	
43.下軀幹（臀部、髖部、腿部、腳部） 專家意見：如果只喜歡一部份呢？ 修改結果： 下軀幹（包括臀部、髖部、腿部、腳部，請下軀幹以整體勾選）	2	1	
44.中軀幹（腰部、腹部） 專家意見：如果只喜歡一部份呢？ 修改結果： 中軀幹（包括腰部、腹部，請以中軀幹整體勾選）	2	1	
45.上軀幹（胸部或乳房、肩膀、手臂） 專家意見：如果只喜歡一部份呢？ 修改結果： 上軀幹（包括胸部或乳房、肩膀、手臂，請以上軀幹整體勾選）	2	1	
46.肌肉狀態（張力、彈性、結實程度） 專家意見：如果只喜歡一部份呢？ 修改結果： 肌肉狀態（包括張力、彈性、結實程度，請以肌肉狀態整體勾選）	2	1	
47.體重	3		
48.身高	3		
49.整體外表	3		

附錄九 預試量表

各位同學：

您好！這是一份有關身體覺察及身體意象的問卷，目的在了解您對自己身體狀況的覺察情形及您對自己身體的看法。每個人的感覺均不同，對自己的身體看法亦不同，因此本問卷並沒有標準答案，請您依個人的感覺、狀況及想法填答。您用心填答的資料十分寶貴，僅供學術上研究使用，且本問卷採用不具名的方式，並以總體樣本進行統計，因此請安心，詳實作答。

感謝您的協助！

敬祝 平安快樂！

國立台東大學體育學系碩士班

指導教授：劉美珠 博士

研究生：陳一德 敬上

基本資料

1.性別：☐男 ☐女

2.年級：☐國一 ☐國二 ☐國三

3.身高、體重（請依最近一次測量的記錄填答）

身高 _____公分

體重 _____公斤

請翻到下頁繼續作答

身體覺察能力量表

內 容	非 常 不 同 意	不 同 意	有 點 不 同 意	有 點 同 意	同 意	非 常 同 意
1. 我經常能察覺到站立的姿勢是否會造成身體不舒服。.....	1	2	3	4	5	6
2. 我經常能察覺到坐姿是否會造成身體不舒服。.....	1	2	3	4	5	6
3. 我清楚地知道身體僵硬的感覺是什麼。.....	1	2	3	4	5	6
4. 我清楚地知道身體放鬆的感覺是什麼。.....	1	2	3	4	5	6
5. 我清楚地知道自己能否做出輕巧柔和的動作，例如像羽毛飄落的動作。.....	1	2	3	4	5	6
6. 我清楚地知道自己能否做出強而有力的動作，例如像打拳擊動作。.....	1	2	3	4	5	6
7. 在做活動時，我經常能察覺到所採用的姿勢是否不易受傷。.....	1	2	3	4	5	6
8. 我經常注意到用比較輕鬆省力的方式完成日常生活中的動作。.....	1	2	3	4	5	6
9. 我清楚地知道自己身體哪些部位容易緊繃。.....	1	2	3	4	5	6
10. 我能察覺到身上的穿著是否會造成身體的緊繃。.....	1	2	3	4	5	6
11. 我清楚地知道自己能否做出非常快速的動作，例：影片快轉的動作。.....	1	2	3	4	5	6
12. 我清楚地知道自己能否做出非常緩慢的動作，例：影片慢轉的動作。.....	1	2	3	4	5	6
13. 我清楚地知道自己平時的動作型態。例如：快、慢、柔、急等動作。.....	1	2	3	4	5	6
14. 我可以感受到身體放鬆與緊繃的不同。.....	1	2	3	4	5	6
15. 呼吸時，我可以感覺到吐氣時，身體肌肉的放鬆。.....	1	2	3	4	5	6
16. 當身體某部位肌肉僵硬時，我可以知道是什麼原因引起的。.....	1	2	3	4	5	6
17. 當身體痠痛時，我可以知道是什麼原因引起的。.....	1	2	3	4	5	6
18. 我可以察覺深呼吸對穩定情緒的影響。.....	1	2	3	4	5	6
19. 我可以感受到深呼吸對減輕心理壓力的影響。.....	1	2	3	4	5	6
20. 當身上出現傷痕時，我都能知道是什麼原因引起的。.....	1	2	3	4	5	6
21. 當精神狀況不好時，我都能知道是什麼原因造成的。.....	1	2	3	4	5	6

下一頁還有喔

身體意象量表

	非常不同意	不同意	無意見	同意	非常同意
1. 外出前，我常會注意我的外表。.....	1	2	3	4	5
2. 我會仔細選購讓我穿起來最好看的衣服。.....	1	2	3	4	5
3. 我能通過大部分的體適能檢測。.....	1	2	3	4	5
4. 很好的體力對我是重要的。.....	1	2	3	4	5
5. 我認為我的外表是吸引人的。.....	1	2	3	4	5
6. 我沒有參與規律的運動。.....	1	2	3	4	5
7. 我經常擔心變胖或肥胖的問題。.....	1	2	3	4	5
8. 我喜歡我現在的外表。.....	1	2	3	4	5
9. 我經常會從鏡子中檢視我的外表。.....	1	2	3	4	5
10. 外出前，我經常花很多時間在打扮。.....	1	2	3	4	5
11. 我的身體耐力很好，例：跑 400M 操場三圈都不會累。.....	1	2	3	4	5
12. 參與運動對我來說並不重要。.....	1	2	3	4	5
13. 我不會積極去做維持身體健康的事情。.....	1	2	3	4	5
14. 大部分的人都認為我長得很好看。.....	1	2	3	4	5
15. 外表好看對我是重要的。.....	1	2	3	4	5
16. 我很少使用美容保養品。.....	1	2	3	4	5
17. 在學習運動的技巧時，我能很快學會。.....	1	2	3	4	5
18. 在我生命中，身體健康並不是我所重視的。.....	1	2	3	4	5
19. 我會做許多事情來鍛鍊我的體力。.....	1	2	3	4	5
20. 我喜歡自己裸體時身體的線條。.....	1	2	3	4	5
21. 身上裝飾品不適合時，我能馬上察覺。.....	1	2	3	4	5
22. 我經常隨便穿衣服，不在乎它看起來怎樣。.....	1	2	3	4	5
23. 在運動比賽時，我表現很差。.....	1	2	3	4	5
24. 我不重視我的運動技巧。.....	1	2	3	4	5
25. 我會藉由運動來提升我身體的耐力。.....	1	2	3	4	5
26. 我喜歡穿合身的衣服時，所呈獻的身體線條。.....	1	2	3	4	5
27. 我不在乎別人對我的外表的看法。.....	1	2	3	4	5
28. 我很在乎頭髮上的飾品。.....	1	2	3	4	5
29. 我不喜歡我的體型。.....	1	2	3	4	5
30. 我不在乎是不是需要身體活動的能力。.....	1	2	3	4	5

請翻頁繼續作答

	非常不同意	不同意	無意見	同意	非常同意
31. 我會努力保持身體的活動力。.....	1	2	3	4	5
32. 我的身體是不引人注意的。.....	1	2	3	4	5
33. 我從不重視我的外表。.....	1	2	3	4	5
34. 我總是嘗試去改善我身體的外表。.....	1	2	3	4	5
35. 我身體的協調性非常好。.....	1	2	3	4	5
36. 我整年都經常從事至少一項規律性的運動。.....	1	2	3	4	5
37. 我正在節食減重。.....	1	2	3	4	5
	從來沒有	少	有	經常	通
38. 我曾經藉由快速或劇烈的節食方式來減輕體重。.....	1	2	3	4	5
	非常輕	有點輕	正	有點重	非常重
39. 我認為我的體重是.....	1	2	3	4	5
40. 從外人的眼光看我時，大多數人認為我的體重是.....	1	2	3	4	5

41-49 題是有關您身體方面的描述，請依程度量表來圈選最適當的數字

	非常不滿意	不滿意	無意見	滿意	非常滿意
41. 臉（五官、膚色）.....	1	2	3	4	5
42. 頭髮（包含顏色、厚度、密度，請以頭髮整體勾選）.....	1	2	3	4	5
43. 下軀幹（包括臀部、髖部、腿部、腳部，請下軀幹以整體勾選）.....	1	2	3	4	5
44. 中軀幹（包括腰部、腹部，請以中軀幹整體勾選）.....	1	2	3	4	5
45. 上軀幹（包括胸部或乳房、肩膀、手臂，請以上軀幹整體勾選）.....	1	2	3	4	5
46. 肌肉狀態（包括張力、彈性、結實程度，請以肌肉狀態整體勾選）.....	1	2	3	4	5
47. 體重.....	1	2	3	4	5
48. 身高.....	1	2	3	4	5
49. 整體外表.....	1	2	3	4	5

本問卷到此結束，請檢查是否有漏答，再次謝謝您的支持與協助！

附錄十 預試問卷與正式問卷題號對照

身體覺察能力量表

層面	預試問卷題號	內容	正式施測題號
放鬆的覺察	4	我清楚地知道身體放鬆的感覺是什麼。	2
	14	我可以感受到身體放鬆與緊繃的不同。	12
	15	呼吸時，我可以感覺到吐氣時，身體肌肉的放鬆。	13
	18	我可以察覺深呼吸對穩定情緒的影響。	16
	19	我可以感受到深呼吸對減輕心理壓力的影響。	17
身體控制的覺察	5	我清楚地知道自己能否做出輕巧柔和的動作，例如像羽毛飄落的動作。	3
	6	我清楚地知道自己能否做出強而有力的動作，例如像打拳擊動作。	4
	11	我清楚地知道自己能否做出非常快速的動作，例：影片快轉的動作。	9
	12	我清楚地知道自己能否做出非常緩慢的動作，例：影片慢轉的動作。	10
	13	我清楚地知道自己平時的動作型態。例如：快、慢、柔、急等動作。	11
肌肉張力的覺察	3	我清楚地知道身體僵硬的感覺是什麼。	1
	8	我經常注意到用比較輕鬆省力的方式完成日常生活中的動作。	6
	9	我清楚地知道自己身體哪些部位容易緊繃。	7
	10	我能察覺到身上的穿著是否會造成身體的緊繃。	8
身體異常	7	在做活動時，我經常能察覺到所採用的姿勢是否不易受傷。	5
	16	當身體某部位肌肉僵硬時，我可以知道是什麼原因引起的。	14
	17	當身體痠痛時，我可以知道是什麼原因引起的。	15

身體意象量表

層面	預試問卷題號	內容	正式施測題號
外表評價	5	我認為我的外表是吸引人的。	5
	8	我喜歡我現在的外表。	6
	14	大部分的人都認為我長得很好看。	13
	29	我不喜歡我的體型。	21
	32	我的身體是不引人注意的。	24
外表取向	1	外出前，我常會注意我的外表。	1
	2	我會仔細選購讓我穿起來最好看的衣服。	2
	9	我經常會從鏡子中檢視我的外表。	7
	10	外出前，我經常花很多時間在打扮。	9
	21	身上裝飾品不適合時，我能馬上察覺。	16

(接下頁)

層面	預試問 卷題號	內容	正式施 測題號
體能 評價	17	在學習運動的技巧時，我能很快學會。	14
	23	在運動比賽時，我表現很差。	17
	35	我身體的協調性非常好。	25
體能 取向	3	我能通過大部分的體適能檢測	3
	4	很好的體力對我是重要的。	4
	11	我的身體耐力很好，例：跑 400M 操場三圈都不會累。	10
	12	參與運動對我來說並不重要。	11
	13	我不會積極去做維持身體健康的事情。	12
	19	我會做許多事情來鍛鍊我的體力。	15
	24	我不重視我的運動技巧。	18
	25	我會藉由運動來提升我身體的耐力。	20
	30	我不在乎是不是需要身體活動的能力。	22
	31	我會努力保持身體的活動力。	23
身體 各部 為滿 意度	36	我整年都經常從事至少一項規律性的運動。	26
	41	臉（五官、膚色）	27
	42	頭髮（包含顏色、厚度、密度，請以頭髮整體勾選）	28
	43	下軀幹（包括臀部、髖部、腿部、腳部，請下軀幹以整體勾選）	29
	44	中軀幹（包括腰部、腹部，請以中軀幹整體勾選）	30
	45	上軀幹（包括胸部或乳房、肩膀、手臂，請以上軀幹整體勾選）	31
	46	肌肉狀態（包括張力、彈性、結實程度，請以肌肉狀態整體勾選）	32
	47	體重	33
	48	身高	34
	49	整體外表	35
測謊 題			8
			19

附錄十一 正式施測問卷

各位同學：

您好！這是一份有關身體覺察及身體意象的問卷，目的在了解您對自己身體狀況的覺察情形及您對自己身體的看法。每個人的感覺均不同，對自己的身體看法亦不同，因此本問卷並沒有標準答案，請您依個人的感覺、狀況及想法填答。您用心填答的資料十分寶貴，僅供學術上研究使用，且本問卷採用不具名的方式，並以總體樣本進行統計，因此請安心，詳實作答。

感謝您的協助！

敬祝 平安快樂！

國立台東大學體育學系碩士班

指導教授：劉美珠 博士

研究生：陳一德 敬上

基本資料

1.性別：☐男 ☐女

2.年級：☐國一 ☐國二 ☐國三

3.身高、體重（請依最近一次測量的記錄填答）

身高 _____公分

體重 _____公斤

請翻到下頁繼續作答

身體意象量表

	非常 不同 意	不 同 意	無 意 見	同 意	非 常 同 意
1. 外出前，我常會注意我的外表。.....	1	2	3	4	5
2. 我會仔細選購讓我穿起來最好看的衣服。.....	1	2	3	4	5
3. 我能通過大部分的體適能檢測。.....	1	2	3	4	5
4. 很好的體力對我是重要的。.....	1	2	3	4	5
5. 我認為我的外表是吸引人的。.....	1	2	3	4	5
6. 我喜歡我現在的外表。.....	1	2	3	4	5
7. 我經常會從鏡子中檢視我的外表。.....	1	2	3	4	5
8. 我喜歡欣賞我的臉。.....	1	2	3	4	5
9. 外出前，我經常花很多時間在打扮。.....	1	2	3	4	5
10. 我的身體耐力很好，例：跑 400M 操場三圈都不會累。.....	1	2	3	4	5
11. 參與運動對我來說並不重要。.....	1	2	3	4	5
12. 我不會積極去做維持身體健康的事情。.....	1	2	3	4	5
13. 大部分的人都認為我長得很好看。.....	1	2	3	4	5
14. 在學習運動的技巧時，我能很快學會。.....	1	2	3	4	5
15. 我會做許多事情來鍛鍊我的體力。.....	1	2	3	4	5
16. 身上裝飾品不適合時，我能馬上察覺。.....	1	2	3	4	5
17. 在運動比賽時，我表現很差。.....	1	2	3	4	5
18. 我不重視我的運動技巧。.....	1	2	3	4	5
19. 我不喜歡欣賞我的臉。.....	1	2	3	4	5
20. 我會藉由運動來提升我身體的耐力。.....	1	2	3	4	5
21. 我不喜歡我的體型。.....	1	2	3	4	5
22. 我不在乎是不是需要身體活動的能力。.....	1	2	3	4	5
23. 我會努力保持身體的活動力。.....	1	2	3	4	5
24. 我的身體是不引人注意的。.....	1	2	3	4	5
25. 我身體的協調性非常好。.....	1	2	3	4	5
26. 我整年都經常從事至少一項規律性的運動。.....	1	2	3	4	5

下頁還有喔

27-35 題是有關您身體方面的描述，請依程度量表來圈選最適當的數字

	非常 不滿意	不 滿意	無 意見	滿 意	非 常 滿 意
27. 臉（五官、膚色）.....	1	2	3	4	5
28. 頭髮（包含顏色、厚度、密度，請以頭髮整體勾選）.....	1	2	3	4	5
29. 下軀幹（包括臀部、髖部、腿部、腳部，請下軀幹以整體勾選）.....	1	2	3	4	5
30. 中軀幹（包括腰部、腹部，請以中軀幹整體勾選）.....	1	2	3	4	5
31. 上軀幹（包括胸部或乳房、肩膀、手臂，請以上軀幹整體勾選）.....	1	2	3	4	5
32. 肌肉狀態（包括張力、彈性、結實程度，請以肌肉狀態整體勾選）.....	1	2	3	4	5
33. 體重.....	1	2	3	4	5
34. 身高.....	1	2	3	4	5
35. 整體外表.....	1	2	3	4	5

身體覺察能力量表

內 容	非常 不同 意	不 同 意	有 點 不 同 意	有 點 同 意	同 意	非 常 同 意
1. 我清楚地知道身體僵硬的感覺是什麼。.....	1	2	3	4	5	6
2. 我清楚地知道身體放鬆的感覺是什麼。.....	1	2	3	4	5	6
3. 我清楚地知道自己能否做出輕巧柔和的動作，例如像羽毛飄落的動作。..	1	2	3	4	5	6
4. 我清楚地知道自己能否做出強而有力的動作，例如像打拳擊動作。.....	1	2	3	4	5	6
5. 在做活動時，我經常能察覺到所採用的姿勢是否不易受傷。.....	1	2	3	4	5	6
6. 我經常注意到用比較輕鬆省力的方式完成日常生活中的動作。.....	1	2	3	4	5	6
7. 我清楚地知道自己身體哪些部位容易緊繃。.....	1	2	3	4	5	6
8. 我能察覺到身上的穿著是否會造成身體的緊繃。.....	1	2	3	4	5	6
9. 我清楚地知道自己能否做出非常快速的動作，例：影片快轉的動作。.....	1	2	3	4	5	6
10. 我清楚地知道自己能否做出非常緩慢的動作，例：影片慢轉的動作。.....	1	2	3	4	5	6
11. 我清楚地知道自己平時的動作型態。例如：快、慢、柔、急等動作。.....	1	2	3	4	5	6
12. 我可以感受到身體放鬆與緊繃的不同。.....	1	2	3	4	5	6
13. 呼吸時，我可以感覺到吐氣時，身體肌肉的放鬆。.....	1	2	3	4	5	6
14. 當身體某部位肌肉僵硬時，我可以知道是什麼原因引起的。.....	1	2	3	4	5	6
15. 當身體痠痛時，我可以知道是什麼原因引起的。.....	1	2	3	4	5	6
16. 我可以察覺深呼吸對穩定情緒的影響。.....	1	2	3	4	5	6
17. 我可以感受到深呼吸對減輕心理壓力的影響。.....	1	2	3	4	5	6

*本問卷到此結束，請檢查是否有漏答，再次謝謝您的支持與協助！

「身體覺察能力量表及身體意象量表問卷」施測說明函

老師您好：

感謝您協助本研究的問卷調查！相信在您的協助之下，定能使本測驗具良好的品質。為求量表施測能順利進行，懇請您留意以下幾點：

1. 問卷施測時間大約需要 15 分鐘，由於本研究包含身體覺察能力及身體意象兩份量表，因而題數稍多，煩請你呵嚟學生耐心作答。
2. 由於本研究的問卷，比較需要同學專心回想自己平時的感受及想法，因而施測期間請同學專心、勿討論嬉戲，並請強調依照個人的感覺、狀況或想法填答！。
3. 如施測的場所在室外，同學們可能甚少攜帶文具，因而附上35隻原子筆，以備不時之需(施測完畢後，原子筆不需寄回)。
4. 本測驗的指導語為：

各位同學大家好，現在要請同學協助填一份重要的問卷，該問卷的目的是要評估國中生對身體的感覺及對身體的看法之狀況。在基本資料裡的身高與體重，請根據最近一次測量的結果填寫；在後面的題項，由於每個人身體的感覺不同，對身體的看法亦不同，因而問卷題目是沒有標準答案。有些身體的感受是非常細微的，請同學看完每一題題目後，仔細回想自己的相關情形，確實圈選適合自己狀況的選項。

5. 請您提醒學生問卷共有三面，請呵嚟學生填寫完整，並叮嚀學生填答完後，重新檢查是否有漏答。

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大力協助。

敬祝： 教 安

台東大學體育學系碩士班
指導教授：劉美珠 博士
聯絡電話：0912998431
研 究 生：陳一德
聯絡電話：0911762939

附錄十三 身體覺察能力量表各題之得分情形摘要表

層面	題號	題目	平均數	標準差	排序
放鬆的覺察	2	我清楚地知道身體放鬆的感覺是什麼。	4.76	1.02	1
	12	我可以感受到身體放鬆與緊繃的不同。	4.63	1.04	2
	13	呼吸時，我可以感覺到吐氣時，身體肌肉的放鬆。	4.54	1.10	4
	16	我可以察覺深呼吸對穩定情緒的影響。	4.53	1.10	5
	17	我可以感受到深呼吸對減輕心理壓力的影響。	4.49	1.19	6
身體控制	3	我清楚地知道自己能否做出輕巧柔和的動作，例如像羽毛飄落的動作。	3.95	1.20	15
	4	我清楚地知道自己能否做出強而有力的動作，例如像打拳擊動作。	4.24	1.22	11
	9	我清楚地知道自己能否做出非常快速的動作，例：影片快轉的動作。	3.94	1.20	16
	10	我清楚地知道自己能否做出非常緩慢的動作，例：影片慢轉的動作。	4.21	1.14	12
	11	我清楚地知道自己平時的動作型態。例如：快、慢、柔、急等動作。	4.45	1.08	7
肌肉張力	1	我清楚地知道身體僵硬的感覺是什麼。	4.34	1.11	9
	6	我經常注意到用比較輕鬆省力的方式完成日常生活中的動作。	4.39	1.05	8
	7	我清楚地知道自己身體哪些部位容易緊繃。	4.24	1.18	10
	8	我能察覺到身上的穿著是否會造成身體的緊繃。	4.57	1.11	3
身體異常	5	在做活動時，我經常能察覺到所採用的姿勢是否不易受傷。	4.12	1.20	13
	14	當身體某部位肌肉僵硬時，我可以知道是什麼原因引起的。	3.82	1.25	17
	15	當身體痠痛時，我可以知道是什麼原因引起的。	4.09	1.25	14

本量表為6點量表，計分方式為：1、2、3、4、5、6分，中間分數為3.5

附錄十四 身體意象量表各題之得分情形摘要表

層面	題號	題目	平均數	標準差	排序
外表 評價	5	我認為我的外表是吸引人的。	2.90	0.82	30
	6	我喜歡我現在的外表。	3.36	0.99	15
	13	大部分的人都認為我長得很好看。	2.89	0.82	31
	21	我不喜歡我的體型。	2.97	1.19	28
	24	我的身體是不引人注意的。	2.93	0.88	29
外表 取向	1	外出前，我常會注意我的外表。	4.14	0.88	1
	2	我會仔細選購讓我穿起來最好看的衣服。	4.07	0.86	2
	7	我經常會從鏡子中檢視我的外表。	3.67	0.96	11
	9	外出前，我經常花很多時間在打扮。	2.99	1.08	27
	16	身上裝飾品不適合時，我能馬上察覺。	3.48	0.99	13
體能 評價	14	在學習運動的技巧時，我能很快學會。	3.27	0.95	19
	17	在運動比賽時，我表現很差。	3.30	1.04	18
	25	我身體的協調性非常好。	3.27	0.92	20
體能 取向	3	我能通過大部分的體適能檢測	3.77	0.94	5
	4	很好的體力對我是重要的。	4.02	0.89	3
	10	我的身體耐力很好，例：跑 400M 操場三圈都不會累。	2.68	1.11	34
	11	參與運動對我來說並不重要。	3.81	0.97	4
	12	我不會積極去做維持身體健康的事情。	3.70	1.07	8
	15	我會做許多事情來鍛鍊我的體力。	3.34	0.97	16
	18	我不重視我的運動技巧。	3.70	1.02	10
	20	我會藉由運動來提升我身體的耐力。	3.70	1.00	9
	22	我不在乎是不是需要身體活動的能力。	3.76	0.96	7
	23	我會努力保持身體的活動力。	3.77	0.90	6
	26	我整年都經常從事至少一項規律性的運動。	3.48	1.08	12
身體 各部 為滿 意度	27	臉（五官、膚色）	3.31	0.92	17
	28	頭髮（包含顏色、厚度、密度，請以頭髮整體勾選）	3.38	1.02	14
	29	下軀幹（包括臀部、髖部、腿部、腳部，請下軀幹以整體勾選）	2.99	1.04	26
	30	中軀幹（包括腰部、腹部，請以中軀幹整體勾選）	3.07	1.00	25
	31	上軀幹（包括胸部或乳房、肩膀、手臂，請以上軀幹整體勾選）	3.15	0.94	22
	32	肌肉狀態（包括張力、彈性、結實程度，請以肌肉狀態整體勾選）	3.14	0.95	23
	33	體重	2.79	1.13	33
	34	身高	2.79	1.18	32
	35	整體外表	3.18	0.96	21