

台北市國中生自尊、身體意象與運動行為 相關性研究

賴香如* 李碧霞** 吳德敏*** 趙國欣**** 呂昌明*
卓俊辰***** 蔡雅惠***** 陳美昭*****

摘 要

本研究目的在了解台北市國中生自尊、身體意象與運動行為現況，以及其間的關係。研究母群為九十三學年度就讀台北市公立國中七、八年級學生，採多階段分層隨機抽樣，抽出六行政區12所學校，48班學生，採結構式問卷為工具收集資料，有效樣本1,343名，回收率為99.41%。所得資料以t檢定、卡方檢定、單因子變異數分析、皮爾森積差相關等方法進行分析。本研究重要結果如下：

一、研究對象的整體自尊、身體自尊與社會自尊皆屬中間偏正向；男生身體自尊高於女生；而女生社會自尊高於男生。七年級的身體自尊高於八年級。BMI過輕者的

* 國立台灣師範大學衛生教育學系教授
** 台北醫學大學護理學系副教授
*** 國防醫學院公共衛生學系助理教授
**** 新竹市建功國中實習教師
***** 國立台灣師範大學體育學系教授
***** 國立台灣師範大學衛生教育學系碩士班研究生
通訊作者：趙國欣 100 台北市寧東街12號11樓之2
E-mail:y_kuo37@yahoo.com.tw

整體自尊、身體自尊和社會自尊均高於正常者及過重者。

二、研究對象的身體意象呈現中間偏正向，男生外表適應低於女生，其餘六因素均顯著高於女生。

三、研究對象中 44.5% 從事規律運動，且男生高於女生，七年級高於八年級。

四、除了女生之外表適應與整體自尊、身體自尊無關外，男、女的整體自尊、身體自尊、社會自尊與身體意象均呈正相關。

五、不論男、女，規律運動者的整體自尊、身體自尊與社會自尊皆高於無規律運動者。經常與他人一起運動的男生，其身體自尊和社會自尊高於獨自運動者。經常與他人一起運動的女生之身體自尊高於獨自運動者。

六、有規律運動者的身體意象較無規律運動者高；經常與他人一起運動的男生除了健康評價，其餘身體意象六因素均高於獨自運動者。

關鍵字：國中生、自尊、身體意象、運動行為

壹、前言

一、青少年的自尊

自尊是個體對自我的一種整體性的綜合評價（Rosenberg, 1965），也是人類的基本心理需求，以及現代青少年整體功能發揮的基石。許多的研究認為自尊是人格變項中較具關鍵性的核心變項（黃俊傑、王淑女，2001），擁有健全的自尊對年輕人的生活、人格和學習成就都有正向影響。低自尊則會造成學業成就低落、傾向悲觀、焦慮、對自我的外表負面評價種種問題（沈鈺珍，2002；黃雅婷，2000；楊世瑞，1987）。相反地，自尊高的青少年會有較多的機會，了解並認同他自己的生存價值（賈芸棣譯，2000）。高自尊者較易受同儕的歡迎、主動且獨立、對自己充滿信心並採取積極的看法來面對挑戰（Coopersmith, 1959）。雖然在成人的生活中，自尊仍會不斷變化，但如果青少年時期沒有建立穩固的基礎，那將來的改變必定不太樂觀（賈芸棣譯，2000）。

學者對自尊的建構，有不同的看法。有些主張，自尊是單向度整體概念（Rosenberg, 1965；Harter, 1993）。晚近，許多學者認為自尊具有多向度和多因素的內涵（Mruk, 1999；Tafarodi & Swann, 1995）。不論是以整體或多層面自尊進行探討，許多學者關注性別上自尊的差異。多數國外研究發現，青少年期男生的自尊表現較女性高（Richman, Clark & Brown, 1985；Rosenberg & Simmon, 1975）。國內早期研究也有類似發現，蔡順良（1984）和駱芳美（1989）均指出，大學男生較女生趨於自我肯定、自尊表現較高。但近來有些研究卻發現，不同性別的整體自尊並無差異（陳俐君，2002；楊亮梅，2003；鄭秀足，2004）。Williams & McGee（1991）亦認為，自尊在性別上是否有差異尚無定論。是否隨著年代的改變，性別在整體自尊上已經較不明顯，值得再繼續探究。

有關性別上，不同層面自尊的差異研究則有不同的探討與發現（Bolognini, Plancherel, et al, 1996；Quatman & Wanson, 2001；李娟慧，2000；陳俐君，2002；黃淑芬，1999；鄭秀足，2004）。鄭秀足（2004）指出，男、女生受到社會價值觀的影響，所重視的評價部分有所差異，在自尊各種層面與內涵的表現可能有差異。

Bolognini 等人（1996）追蹤219位青少年三年自尊的變化，研究結果顯示男性在整體自尊的表現高於女性，而情境自尊方面，男生在外表與運動兩個方面的自尊高於女性。Qatman & Watson（2001）調查545位青少年的自尊，結果顯示男生在家庭自

尊、生理自尊、控制感上的自尊表現比女生高。

國內李娟慧（2000）發現，國中男生的學業自尊、身體自尊高於女生。鄭秀足（2004）對國中生的研究則顯示，男生的身體自尊高於女生，而女生的家庭自尊與人際自尊高於男性。

二、青少年的身體意象

身體意象是指自己身體的主觀性和綜合性評價和感受（賈文玲，2000）。在青少年階段，因為特別注意自己的身體特徵，不斷地塑造自己的身體意象，容易出現身體意象混淆的現象。社會心理學家 Rober Havighurst（1972）認為接納自己的身體、容貌特徵是青少年期的重要發展任務，因而身體意象是青春期的自我認定方式，也是青春期的重要發展任務之一（Usmiani & Daniluk, 1997）。Simmons Rosenberg（1973）調查三至十年級學生的自我意象，結果發現處在青少年期的學生確實有身體意象混亂的情形，尤其是年齡在 12-13 歲之間的青少年，更是處在最不穩定的時期。

有關青少年身體意象之研究相當廣泛，包括現況分析、相關因素和影響因素的探討，其中較常被探討的個人因素包括性別、年齡和身體質量指數。多數研究發現，女性比男性有較高的身體不滿意度（Smith, Handley & Eldredge, 1998；伍連女，1999；林宜親，1998；賈文玲，2000；趙瑞雯，1996）和出現負向身體意象（Benjet & Guzman, 2001；莊文芳，1998）。

年齡方面，許多研究指出國、高中學生對身體意象的關注已相當明顯（Cullari, Rohrer & Bahm, 1998；Park, Kang & Kim, 2003；趙瑞雯，1996）。但有少數學者發現，學生的身體意象不因年齡層之不同而有不同（周玉真，1992）。在身體質量指數方面，多數研究支持體型過胖者對自己的身體有較多的負面評價（林宜親，1998），甚至出現身體意象扭曲現象（Rieves & Cash, 1996）。另外，身體質量指數過高者最不滿意自己的身體（Rinderknecht & Smith, 2002）。但文星蘭（2004）則認為，身體質量指數並不能預測身體滿意度。綜合上述相關文獻，國中階段是身體意象發展的重要階段，就性別而言，女性對身體較不滿意。但身體意象與身體質量指數的關係則未有一致的發現，值得再加以探討。

三、青少年自尊與身體意象、運動行為的關係

二十世紀關心青少年發展的學者，針對身體意象和自尊（Furnham, Badmin & Sneade, 2002；Siegel, Yancey, Aneshensel & Schuler, 1999），身體意象和運動行為

(Grogan & Wainwright, 1996 ; Smith, Handley & Eldredge, 1998 ; 黃淑貞、洪文綺, 2003), 以及自尊和運動行為 (Boyd & Hrycaiko, 1997 ; 楊亮梅, 2003) 的關係進行探究者較多, 但同時考慮身體意象、自尊和運動行為三者的關係較少 (Kirkcaldy, Shephard & Siefen, 2002)。

個人的身體意象與運動行為息息相關, 身體意象的滿意度會影響到個人的運動行為。McDonald & Thompson (1992) 研究 200 位年齡 17-35 歲的年輕人飲食失調相關的運動行為與體型滿意度間的關係, 結果發現女生運動的原因多爲了減重、期望增加外表的吸引力或對自己體型不滿而運動; Davis 與 Cowles (1991) 的研究亦有類似的發現。Grogan & Wainwright (1996) 各訪談四名 8 歲和 13 歲的女生發現, 小女孩和青春期末女性一樣會關注他們的體型, 當體重增加時, 運動是一個可以接受的減重方式。

Smith, Handley & Eldredge (1998) 的研究發現 18-25 歲對身體不滿意的學生, 會爲了外表和體重控制而做運動。另外, 女性比男性有較高的身體意象不滿意, 且較會因爲外表的因素而運動。一項以 727 名大學新鮮人爲對象的研究指出, 女生會藉由節食與運動來維持理想體型; 而男生在兩者之間則並沒有關聯 (Walter & Sedlacek, 1984)。

國外在自尊、身體意象與運動行為的研究上, 仍無一致的定論, Guinn & Semper (1997) 調查 254 位墨西哥裔的美籍青少年身體意象、自尊、運動行為與體脂肪間的關係, 發現自尊、身體意象、運動行為間有正向關係, 顯示平時有運動習慣的青少年有較好的身體意象及自尊。

Kirkcaldy, Shephard & Siefen (2002) 以西德 1000 名 14-18 歲的中學生爲對象探討身體活動、自我意象和問題行為間的關係。結果顯示, 從事規律持續運動的學生有較佳的自我意象; 運動與生理、心理健康分數有關。研究者並建議, 在學校可透過運動或休閒課程來提供青少年一個身體意象和自尊探討的機會。

有些研究則有不同的發現, Huelya, Ayse & Nazan (1998) 發現八週有氧舞蹈與階梯有氧課程對大學女生的自我概念與身體意象的滿足感並無影響。上述多數研究僅針對整體性自尊來探討, 無法深入了解多重向度的自尊內涵, 更少分析運動行為、身體意象與不同自尊層面間的關係。

國內有關自尊、身體意象與運動行為間關係的探討更少, 僅只一篇以國小高年級學童爲對象來探討。李碧霞、陳靜敏 (2004) 調查 972 名國小高年級學童的關係, 結果發現身體意象與自尊、身體意象與身體活動、自尊與身體活動, 三者任兩者皆成正相關。

多數國中生仍在學, 故白天的時間都在學校度過, 因此從一位衛生教育專業者的

立場來看，必須從目前學校的健康與體育領域課程來幫助這群青少年度過多變化的青澀階段，培養正確健康觀念以建立正向、積極的身體意象和自尊。相當多的研究也證實適度的運動有益健康，除了生理健康的益處外，運動也可以改善個人的自我意象、自我概念、自我效能或提升自尊、個體控制力以及身體滿意度（Trujillo, 1983；Brown & Lawton, 1986；Imm, 1990；Plante & Rodin, 1990；Marsh & Sonstroem, 1995；Overbay & Purath, 1997）。因此研究者想了解國中生的自尊、身體意象與運動行為間的關係，並進一步探討多向度、多層面自尊與身體意象、運動行為的相關性。期望本研究知結果可供衛生教育人員與國中健康與體育領域教師，在設計有利提升國中學生的身體意象與自尊教學活動的基礎。

四、研究目的

本研究主要目的有下列三項：

- 一、瞭解台北市國中生的自尊、身體意象和運動行為現況。
- 二、探討個人因素與自尊、身體意象、運動行為的關係。
- 三、探討自尊、身體意象與運動行為的關係。

依據目的，本研究欲探討的問題為台北市國中學生自尊、身體意象和運動狀況如何？不同背景的台北市國中學生之自尊、身體意象和運動情形是否不同？而自尊、身體意象和運動行為三者間是否有關？

貳、研究方法

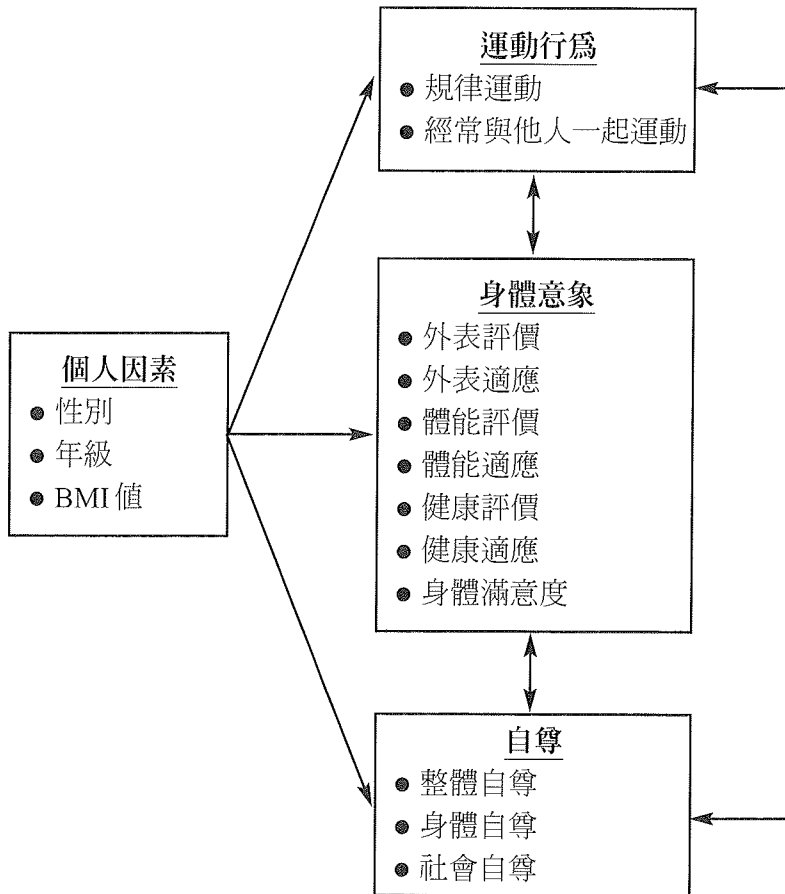
一、研究架構

根據研究目的及文獻探討，提出本研究架構如圖一。

二、研究對象

本研究以九十三學年第一學期就讀於台北市公立國中一至二年級學生為母群體。依據台北市教育局統計資料，台北市共有 70 所公立國中，60,340 名學生。基於研究人力、時間之限制，決定自母群體抽出 12 所國中為樣本，並採取多階段隨機方式進行抽樣。第一階段先從台北市十二行政區中，隨機抽出六行政區，每一行政區在隨機

抽出兩所學校；再自每校一至二年級學生中隨機各抽出2班，總計抽出48班1,351名學生為調查樣本。剔除填答不完整者合計取得有效樣本1,343名，有效回收比率為99.41%。



圖一 研究概念架構圖

三、研究工具

本研究採用結構式問卷為調查工具收集所需資料，在參考相關工具後，經過擬定初稿、預試、分析預試結果與完成問卷編製等過程才完成，結構式問卷包括運動行為、身體意象、自尊與個人基本資料。

（一）運動行為

運動行為包括規律運動行為，以及在過去七天，體育課以外的時間是否經常與他人一起從事運動。

1. 規律運動：根據教育部（1999）的建議，凡受試者在最近三個月內，每週進行三次以上，每次至少 30 分鐘的運動，就稱為規律運動者。反之，為非規律運動者。

2. 經常與他人一起運動的情形：請受試者針對調查前七天，體育課以外時間個人所從事的每項運動，回憶是否與其他人一起做運動，或是單獨進行。當與他人一起從事運動之項目多於單獨從事運動時，歸為經常與他人一起運動。反之，則歸為經常獨自運動者。如在過去七天中，未從事任何一項運動則另歸為沒有運動者。

（二）身體意象量表

本部分採用 Cash, Winstead & Janda（1986）編製的「多向度自我身體相關問卷」（The Multidimensional Body- Self Relations Questionnaire, MBSRQ 量表）。其各分量表內部一致性 Cronbach α 值為.75-.91 之間，再測信度為.74-.94 之間，是一個信、效度皆佳的身體意象測量工具（Cash, 1994），且國內已有多位研究者使用此量表來評量中學生的身體意象，並顯示此量表有良好的信、效度（林宜親，1998；伍連女，1999；賈文玲，2000；黃蕙欣，2003；羅惠丹，2004）。在徵得原作者的同意後，再參考國內伍連女（1999）、賈文玲（2000）、黃蕙欣（2003）等人的翻譯版本進行修改，並採用原作者的分類方式與題數，擷取本研究所需探討的分量表，成為正式問卷。內容包括外表評價、外表適應、體能評價、體能適應、健康評價、健康適應、和身體滿意度等七部份。

身體意象量表採李克特（Likert）五點計分方式，各分量表所得分數表示受試者身體意象各向度之狀況。正向題計分方式由「非常不同意」、至「非常同意」。如為則分別給予 1-5 分；反向題目則給予 5-1 分。平均得分數愈高，表示受試者的身體意象愈正向、積極；分數愈低，表示受試者的身體意象愈負向、消極。

（三）自尊量表

本研究同時針對整體自尊及身體和社會兩層面的自尊加以評估。在整體自尊方面，採用國內較常引用的林清財（1984）自我態度量表。其為林氏直接引用 Rosenberg（1965）10 題自尊量表中的 6 題，另加入自編 2 題，計有 8 題。此量表為四點量表，當量表總分愈高時，代表整體自尊愈高，其重測信度為.79；內部一致性 Cronbach α 為.81；效標關聯係數.46，顯示為一項良好工具。

身體和社會兩層面自尊，則採用林杏足（2003）編製之青少年自尊量表中的生活層面自尊，經原作者同意，依據本研究目的擷取量表中的身體自尊與社會自尊，共24題。此二層面量表的內部一致性Cronbach α 係數為.85與.88；再測信度為.87與.85，顯示此量表信度相當良好（林杏足，2003）。身體自尊與社會自尊量表採李克特六點型式。計分時，正向題「非常不符合」為1分、「很不符合」為2分、「不太符合」為3分、「有些符合」為4分、「很符合」為5分、「非常符合」為6分；反向題則反之。分數愈高，表示自尊愈正向、積極；分數愈低，表示自尊愈負向、消極。

正式施測後進行問卷信度分析，身體意象各分量表之內部一致性Cronbach α 介於.65-.87間。整體自尊的內部一致性Cronbach α 為.93，身體自尊的內部一致性Cronbach α 為.92，社會自尊的內部一致性Cronbach α 為.83，顯示本研究工具之身體意象與自尊各量表的信度均尚穩定。

四、實施流程

樣本學校確定後，即以電話聯繫各校教務主任或學務主任，取得同意並函送公文，請學校提供行政協助。再依各樣本班級之課表安排調查時間。

於民國九十三年十二月至九十四年一月間進行調查，並由研究者和經過訓練之訪員擔任調查人員。首先自我介紹，再說明研究目的和填答注意事項，並強調資料的保密性。填答完畢，調查人員當場回收問卷，作答時間約需20～30分鐘。排除因病或有事缺席之學生，總計發出1,351份問卷，經刪除嚴重遺漏及明顯偽答者，合計取得有效樣本1,343名，有效回收比率為99.41%。

五、資料整理與分析

正式施測後，先進行回收問卷的檢核與整理，剔除漏答太多與填答有問題的問卷，再依據譯碼簿進行譯碼及輸入電腦。資料建檔完成後，以SPSS For Windows 11.0版統計套裝軟體進行統計分析。

類別資料以次數分配和百分率描述，等距資料則以最大值、最小值、平均值、標準差等描述之。再採t檢定、單因子變異數分析（One-way ANOVA）和卡方檢定來探討個人背景因素與自尊、身體意象、運動行為的關係。最後，利用皮爾遜積差相關（Pearson product-moment correlation）、t檢定或單因子變異數分析來探討自尊、身體意象與運動行為的關係。

參、結果與討論

一、個人背景因素的分布情形

本研究對象為台北市公立國民中學七、八年級的學生，有效樣本共有 1,343 名。有些題目因少數對象漏答，分析時加以扣除。研究對象中，男生共有 711 人（52.9%）略多於女生（632 人）；七、八年級人數相近，各有 684 人和 659 人。

男生身高平均值為 161.29 公分，女生為 156.6 公分；男生體重平均值為 50.96 公斤，女生為 47.9 公斤，顯示男生比女生高和重。依行政院衛生署（2005）的身體質量指數（BMI 值）分類標準，13～14 歲男、女生 BMI 值介於 17.0～22.7 屬於正常，低於 17.0 者為過輕；而大於 22.7 為過重。研究對象男、女生的 BMI 值，分別為 20.5 與 19.5，皆屬於正常。進一步將研究對象依 BMI 值分為過輕組、正常組和過重組發現，有 6 成左右屬正常範圍，其中男生有 60.8%，女生有 64.4%。另有 18.3% 的 BMI 值是屬於過輕的範圍，其中男生有 15.0%，女生有 21.8%；女生 BMI 值過輕的比率高於男生。BMI 值過重者佔全體研究對象的 19.4%，其中男生有 24.2%，女生有 13.8%，可知男生 BMI 值過重的比率高於女生。

二、自尊、身體意象和運動行為現況

（一）自尊現況

研究對象的自尊現況分為整體自尊、身體自尊與社會自尊三個部分加以探討。統計結果發現，研究對象的整體自尊得分平均值為 3.37 高於中間值 3 分，顯示研究對象對自己整體的評價與感受呈現中間偏正向的程度。在身體自尊與社會自尊方面，研究對象兩項得分平均值為 4.04 和 3.93，均高於中間值 3.5 分，顯示研究對象的身體與社會自尊皆屬中間偏正向的情形，其中社會自尊又較身體自尊得分高。表示研究對象有關自己的身體、外表及體能上的評價與感受是偏正向的；且對自己的社會互動、同儕關係也有偏正向之評價與感受。

本研究發現，研究對象在身體自尊與社會自尊上，均呈中等偏正向，與國內許多研究之結果相同（李娟慧，2000；陳俐君，2002；鄭秀足，2004）。整體而言，國中生對於自己的身體、外表與體能，以及人際互動的感受皆偏正向。

（二）身體意象現況

研究對象的身體意象現況細分為外表評價、外表適應、體能評價、體能適應、健康評價、健康適應與身體滿意度等七方面，結果分述如下：

1. 外表評價：外表評價為對自己外表的觀感，得分愈高，表示對自己的外表感覺愈正向。研究對象的外表評價平均得分為 2.89，低於中間值 3 分，顯示其對自己的外表評價為中間偏負向。

2. 外表適應：外表適應為對自己外表的修飾行為與重視程度，得分愈高，表示愈注重及努力修飾自己的外表。研究對象在的外表適應的平均得分為 3.53，高於中間值 3 分，顯示研究對象對自己外表的重視程度屬於中上。

3. 體能評價：體能評價為對自己體能狀況的描述，得分愈高，表示自覺有較佳的體能狀況或運動能力。研究對象在體能評價的平均得分為 3.50，高於中間值 3 分，顯示研究對象自覺體能狀況或運動能力頗佳。

4. 體能適應：體能適應為自己對體能或運動方面的重視程度，得分愈高，表示越在乎體能且較積極從事維持體能的行為。研究對象在體能適應的平均得分為 3.55，高於中間值 3 分，顯示研究對象對體能和運動有相當程度的重視。

5. 健康評價：健康評價為對自己健康狀況感覺的陳述，得分愈高，表示研究對象自覺有較健康的身體。研究對象在健康評價的平均得分為 3.42，高於中間值 3 分，顯示研究對象認為自己身體的健康狀態尚佳。

6. 健康適應：健康適應為對自己健康狀況的重視程度，得分愈高，表示愈重視自己的健康，也愈會採取增進自身健康的方法。研究對象在健康適應的平均得分為 3.46，高於中間值 3 分，顯示研究對象對自身的健康狀況相當重視。

7. 身體滿意度：身體滿意度為對自己身體各部分的滿意程度，得分愈高，表示對自己身體各部分的滿意程度愈高。研究對象的身體滿意度得分為 3.11，高於中間值 3 分，顯示研究對象對身體各部分的滿意程度，介於中間到偏滿意間。

進一步探討研究對象對不同身體部位的滿意情形，依得分平均值高低依序排列為：頭髮 3.53、臉 3.36、肌肉彈性 3.29、整體外表 3.23、上軀幹 3.20、中軀幹 2.97、身高 2.82、體重 2.81，以及下軀幹 2.81。

再就男、女生對身體各部位滿意度情形來看，男生最不滿意的部分為身高與體重，得分平均值為 2.98 與 2.94；而女生最不滿意的部分則為中軀幹、體重、身高與下軀幹，滿意度平均值分別為 2.79、2.65、2.64 與 2.53。整體而言，女生只有對頭髮的滿意情形高於男生，其餘部位的滿意度皆比男生低。

另一方面比較研究對象在身體意象七因素得分情形，其中以體能適應得分最高、

其次是外表適應、體能評價，而得分最低的則為外表評價。顯示研究對象對體能、運動和外表較為關注，會積極從事維持體能和修飾外表的行為。另一方面，對自己的外表評價得分略低，顯示對外表的自信心較弱。

（三）運動行為現況

研究對象的運動行為分為規律運動和是否經常與他人一起從事運動等兩項。在從事規律運動方面，研究對象在最近三個月內，體育課以外的時間，進行規律運動者有 597 人，佔 44.5 %；沒有規律運動者為 741 人，佔 55.4 %。

另外，是否常與他人一起運動分為沒有運動、較常與他人一起運動與較常單獨運動等三組，其中沒有運動者有 189 位（15.2 %），較常與他人一起運動者有 864 位（69.7 %），較常單獨運動者有 187 位（15.1 %），顯示研究對象較常與他人一起從事運動。

三、個人因素和自尊的差異情形

在整體自尊方面，由表一可知男、女生並無顯著差異存在。但在身體自尊方面，男生得分高於女生，且達統計上顯著差異（ $t = 6.76$ ， $p < .001$ ）。相反地，女生的社會自尊得分顯著高於男生（ $t = -4.11$ ， $p < .001$ ）。

本研究發現男生的身體自尊較女性高，此結果與李娟慧（2000）、陳俐君（2002）、鄭秀足（2004）、Marsh（1989）、Bolognini, Plancherel, Bettschart & Halfon,（1996）、Qatman & Watson（2001）等人的研究相同，即男生對自己體能及運動表現的感受與評價較女生好。另一方面，女生有較好的社會自尊，此結果與黃淑芬（1998）、陳俐君（2002）、鄭秀足（2004）等人的研究結果相似。黃慧芬（1999）認為在傳統性別社會化過程中，女性自我評價主要來自社會人際，傾向具有共同性價值的特色，其自尊的建立不僅僅是成為一個有價值的人，也基於能維持經營與他人的關係。因此，女性較常展現社會性的自信心，以致其社會自尊高於男生。

由表一可知，七、八年級整體自尊和社會自尊都未達統計之顯著差異水準；但七年級身體自尊得分高於八年級，且達統計顯著差異水準（ $t = 3.21$ ， $p < .001$ ）。

BMI 值過輕、正常和過重者的整體自尊、身體自尊和社會自尊，皆有顯著差異（ $F = 11.12$ ， $p < .001$ ； $F = 23.02$ ， $p < .001$ ； $F = 10.39$ ， $p < .001$ ），顯示研究對象的自尊會因 BMI 值不同而有不同。進一步經由薛費氏事後檢定發現，BMI 值過輕與正常者的身體自尊得分高於 BMI 值過重者；而 BMI 值過輕者的整體自尊與社會自尊皆

高於BMI值過重者。由此可知，BMI值過重的研究對象其不論在整體自尊、身體自尊或是社會自尊，皆顯著低於BMI值過輕的一群。

本研究發現，BMI過重者的整體自尊得分最低，且顯著低於BMI值過輕者，而與BMI值正常者並未達不同。此結果與Wadden, Foster, Brownell和Finley（1984）、Kaplan & Wadden（1986）等人的研究結果相似。Wadden等人（1984）測量三至八年級，210位肥胖與正常體重兒童，結果顯示雖然肥胖組的兒童自尊分數較低，但未達顯著差異。Kaplan & Wadden（1986）測量9-11歲、12-14歲和15-18歲等三組兒童的自尊，並以BMI測量兒童肥胖程度，結果雖然顯示自尊與BMI值關係微弱，但纖瘦組兒童的自尊明顯高於肥胖組兒童。

在BMI值與身體自尊關係方面，BMI值正常與過輕者對自己身體印象、外表及體能上的評價與感受顯著高於BMI值過重者，王元玲（2003）的研究也發現，肥胖兒童在外貌自尊與身體自尊的分向度上低於一般正常體重的兒童，顯示肥胖的確影響兒童對於自己體態、長相，以及在運動、身體狀況的知覺。在社會自尊方面，BMI值過輕者對自己社會互動、同儕關係上的評價與感受較BMI值正常與過重者正向，顯示體型過瘦者比起正常與過胖對於自己在社會互動與同儕的關係上較為有自信。

表一 個人因素和自尊的差異情形

變項名稱	男生 M(SD)	女生 M(SD)	T 值	七年級 BMI	八年級 BMI	t 值	BMI 過輕 ¹ M(SD)	BMI 正常 ² M(SD)	BMI 過重 ³ M(SD)	F 值	薛費氏 事後檢 定
自尊											
整體自尊	3.38(0.73)	3.35(0.77)	0.84	3.39(0.73)	3.34(0.77)	1.03	3.56(0.70)	3.35(0.75)	3.26(0.78)	11.12***	1>2,1>3
身體自尊	4.07(0.81)	3.77(0.79)	6.76***	4.00(0.82)	3.85(0.80)	3.21***	4.10(0.81)	3.97(0.80)	3.62(0.77)	23.02***	1>2,2>3
社會自尊	3.96(0.77)	4.14(0.77)	-4.11***	4.08(0.78)	4.00(0.77)	1.94	4.25(0.72)	4.03(0.76)	3.94(0.77)	10.39***	1>2,1>3

註：*** $p < 0.001$

四、個人因素和身體意象的差異情形

由表二得知，男生在外表評價（ $t = 2.41$ ， $p < .05$ ）、體能評價（ $t = 4.34$ ， $p < .001$ ）、體能適應（ $t = 5.58$ ， $p < .001$ ）、健康評價（ $t = 2.91$ ， $p < .001$ ）和身體滿意度（ $t = 5.22$ ， $p < .001$ ）等五項身體意象因素上顯著高於女生。相對地，女生的外表適應則顯著高於男生（ $t = -12.40$ ， $p < .001$ ）。但在健康適應上，男生和女生則無顯著差異存在（ $t = 1.69$ ， $p > .05$ ）。

上述結果顯示，男生比女生對自己的外表、體能與健康的評價較高、狀況較好，對自己身體各部位的整體滿意度也較高，也比較重視與積極從事維持體能或運動方面的行為。相對地，女生比男生注重及努力修飾自己的外表。這些結果與伍連女（1999）、賈文玲（2000）等推論男生重視的是體能，而女生重視的是外表相呼應。另外，在健康適應層面上，則無性別上的顯著差異，顯示男、女生對於自己健康的重視程度，以及採取增進自身健康的方法上有一致化的趨勢。

七年級學生的體能適應（ $t = 3.34$ ， $p < .001$ ）、健康適應（ $t = 3.15$ ， $p < .01$ ）及身體滿意度（ $t = 3.21$ ， $p < .001$ ）得分顯著高於八年級學生；而在外表評價、外表適應、體能評價與健康評價等四層面的身體意象，則無年級上的顯著差異。此結果顯示七年級比起八年級的學生，較重視與積極從事維持體能或運動方面的行為，也較重視自己的健康與採取增進自身健康的方法，對自己身體部位的整體滿意度也較高；但在其他的身體意象層面上，則與八年級學生無差異。

BMI值不同者的外表評價（ $t = 44.59$ ， $p < .001$ ）、外表適應（ $t = 6.18$ ， $p < .05$ ）、體能評價（ $t = 11.26$ ， $p < .001$ ）、體能適應（ $t = 6.52$ ， $p < .05$ ）及身體滿意度（ $t = 34.61$ ， $p < .001$ ）皆達統計上顯著差異水準，顯示國中生的身體意象是會因BMI值的不同而有不同。進一步經由薛費氏事後檢定發現，BMI值過輕與正常者這五層面的身體意象皆比BMI值過重者正向，顯示BMI值過輕與正常者的身體意象較正向。

另外BMI值過輕者在外表評價與身體滿意度上，又顯著高於BMI值正常者，顯示體重過輕者相較於其他兩組是最滿意自己的外表及身體部位。另外，三組的健康適應與健康評價並無顯著差異，顯示國中生對自我健康的評價與重視，以及其所採取的增進自身健康方法，並不會因BMI值的不同而有所差異。

表二 個人因素和身體意象的差異情形

變項名稱	男生 M(SD)	女生 M(SD)	T 值	七年級 BMI	八年級 BMI	t 值	BMI 過輕 ¹ M(SD)	BMI 正常 ² M(SD)	BMI 過重 ³ M(SD)	F 值	薛費氏事 後檢定
身體意象											
外表評價	2.93(0.56)	2.85(0.60)	2.41 *	2.91(0.57)	2.88(0.60)	1.04	3.11(0.45)	2.93(0.57)	2.62(0.58)	44.59 ***	1>2, 1>3
外表適應	3.33(0.61)	3.75(0.60)	-12.40 ***	3.52(0.65)	3.54(0.62)	-0.50	3.61(0.60)	3.55(0.64)	3.42(0.66)	6.18 *	2>3
體能評價	3.59(0.77)	3.40(0.80)	4.34 ***	3.53(0.79)	3.47(0.78)	1.41	3.63(0.75)	3.54(0.81)	3.31(0.71)	11.26 ***	1>3, 2>3
體能適應	3.65(0.64)	3.44(0.67)	5.58 ***	3.62(0.67)	3.49(0.65)	3.34 ***	3.64(0.67)	3.58(0.65)	3.43(0.63)	6.52 *	1>3, 2>3
健康評價	3.47(0.74)	3.35(0.75)	2.91 **	3.45(0.74)	3.39(0.75)	1.65	3.42(0.73)	3.44(0.74)	3.38(0.78)	0.66	1>3, 2>3
健康適應	3.49(0.57)	3.43(0.59)	1.69	3.51(0.59)	3.41(0.56)	3.15 **	3.47(0.56)	3.47(0.57)	3.44(0.58)	0.40	
身體滿意度	3.21(0.74)	3.00(0.71)	5.22 ***	3.17(0.76)	3.05(0.70)	3.21 ***	3.36(0.67)	3.13(0.71)	2.82(0.70)	34.61 ***	1>2, 1>3 2>3

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

五、個人背景因素和運動行為的差異情形

男生在最近三個月內，體育課以外的時間，從事規律運動的情形顯著高於女生，並達統計上顯著差異水準（ $\chi^2 = 59.08$ ， $p < .001$ ）（見表三），結果與李彩華（1998）、劉俐蓉（2003）針對台北市國中生所做的調查相同。

男生與女生在是否常與他人一起做運動情形亦達統計上顯著差異（ $\chi^2 = 9.34$ ， $p < .01$ ），其中男生較常與他人一起運動的比率高於女生，而沒有運動的比率低於女生。

七年級學生在最近三個月內，體育課以外的時間，從事規律運動的情形顯著高於八年級學生，（ $\chi^2 = 10.36$ ， $p < .001$ ）。但是否常與他人一起做運動方面，則不會因年級的不同而有明顯差異。Verschuur & Kemper（1985）研究 12-18 歲青少年的身體活動情形，經過 4 年的觀察，結果顯示每日的運動量由 12 到 18 歲呈現下降的趨勢。Nelson（1991）的研究也指出孩童在進入中學階段之後，其身體活動量有明顯下降的情形。李彩華（1998）與李明憲（1998）針對國中生所做的研究中也發現，國中一、二年級學生的身體活動量顯著高於三年級的學生。綜合上述的研究發現，青少年隨著年級的增加，其身體活動量有降低的現象，而本研究也有類似的結果。

另一方面，規律運動或是否常與他人一起做運動兩方面都不會因 BMI 值的不同而有差異。

表三 個人因素和運動行為的差異情形

變項名稱	男生 n(%)	女生 n(%)	χ^2 值	七年級 n(%)	八年級 n(%)	χ^2 值	BMI 過輕 ¹ n(%)	BMI 正常 ² n(%)	BMI 過重 ³ n(%)	χ^2 值
規律運動										
有	384(54.3)	208(44.5)	59.08***	334(48.9)	263(40.2)	10.36***	100(43.5)	352(45.0)	100(41.2)	1.15
無	323(45.7)	416(55.5)		349(51.1)	392(59.8)		130(56.5)	430(55.0)	143(58.8)	
經常與他人一起運動										
沒有運動	82(12.6)	107(18.3)	9.34**	83(13.1)	106(17.4)	4.63	31(14.2)	124(17.0)	26(11.9)	8.18
與他人一起運動	474(73.1)	385(65.7)		454(71.8)	410(67.4)		157(72.0)	508(69.7)	149(68.3)	
獨自運動	93(14.3)	94(16.0)		95(15.0)	92(15.1)		30(13.8)	97(13.3)	43(19.7)	

註：** $p < 0.01$ ，*** $p < 0.001$

六、自尊和身體意象的關係

由上述有關個人因素與自尊、身體意象、運動行為間關係的分析可知，性別不同在此三方面均有差異，故而後續分析均分別針對男生與女生來探討。

(一) 男生部分

男生的整體自尊、身體自尊和社會自尊與身體意象外表評價、外表適應、體能評價、體能適應、健康評價、健康適應和身體滿意度等七項因素均呈顯著正相關（表四），顯示當個體對自己的外表、體能、健康的感覺愈正向、愈積極從事修飾外表、維持體能與採取增進自身健康的方法、對自己身體的各部位愈滿意，其整體自尊、身體自尊和社會自尊也愈高。

再就整體自尊與身體意象七因素的相關性來比較，可發現相關係數值介於.08 — .46 之間；其中，以健康評價與整體自尊的相關性最高；而外表適應與整體自尊的相關性最弱。在身體自尊上，則是與體能評價的相關性最高（ $r = .60$ ），與外表適應相關性最低（ $r = .10$ ）。另外，社會自尊與健康適應（ $r = .45$ ）、健康評價（ $r = .44$ ）相關性較高，與外表適應相關性最低（ $r = .15$ ）。

(二) 女生部分

女生的整體自尊、身體自尊和社會自尊與身體意象之外表評價、體能評價、體能適應、健康評價、健康適應和身體滿意度等六因素呈顯著正相關。僅外表適應與整體自尊、身體自尊間無統計上之顯著相關存在。整體而言，女生對自己的外表、體能、健康的感覺愈正向、愈積極從事維持體能與採取增進自身健康的方法、對自己身體的各部位愈滿意，其整體自尊、身體自尊和社會自尊均愈高，但注重及努力修飾自己外表的情形則與整體自尊和身體自尊無顯著相關。

再就自尊與身體意象七因素的相關性來比較，可發現整體自尊與身體意象七因素的相關係數值介於-.03 至.46 之間，其中與外表評價相關性最高，與外表適應相關性最低。另外，身體自尊與體能評價的相關係數值最大，顯示身體自尊與體能評價相關性最高；而社會自尊則與外表評價相關性最高。

綜合本部分之結果可發現，除女生的整體自尊、身體自尊與外表適應相關未達顯著之外，男、女生之整體自尊、身體自尊和社會自尊與身體意象關係相當密切。另一方面，男生的整體自尊與健康評價相關性較高，而女生的整體自尊與外表評價相關性較高。男生和女生的身體自尊與體能適應的相關係數均是身體意象七因素中最高的。

再者，男生的社會自尊與健康適應、健康評價的相關係數值較大；但是女生的社會自尊則與外表評價的相關係數值較大。

表四 自尊與身體意象之皮爾森積差相關摘要表

變項	整體自尊		身體自尊		社會自尊	
	男生	女生	男生	女生	男生	女生
外表評價	.36 ***	.46 ***	.45 ***	.48 ***	.38 ***	.39 ***
外表適應	.08 *	-.03	.10 **	-.05	.15 ***	.16 ***
體能評價	.35 ***	.34 ***	.60 ***	.60 ***	.43 ***	.35 ***
體能適應	.39 ***	.28 ***	.58 ***	.57 ***	.40 ***	.29 ***
健康評價	.46 ***	.33 ***	.54 ***	.59 ***	.44 ***	.28 ***
健康適應	.41 ***	.26 ***	.44 ***	.45 ***	.45 ***	.26 ***
身體滿意度	.43 ***	.44 ***	.53 ***	.57 ***	.35 ***	.34 ***

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

七、自尊和運動行為的差異情形

針對研究對象之自尊與其運動行為關係也分男生和女生來探討，而運動行為包括規律運動與是否經常與他人一起運動兩項。

(一) 規律運動方面

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

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

綜合上述結果可發現，自尊與規律運動關係的密切，不論男生或女生，有規律運動者的整體自尊、身體自尊及社會自尊，皆顯著高於無規律運動者。此結果與楊梅亮（2003）調查大學生運動習慣與自尊的研究發現，運動組的自尊評價高於非運動組一

致。

(二) 是否常與他人一起運動方面

男生自尊與是否常與他人一起做運動間的關係，由表五可知，男生的整體自尊 ($F = 3.05$, $p < .05$)、身體自尊 ($F = 3.33$, $p < .05$) 和社會自尊 ($F = 10.06$, $p < .001$) 皆因是否常與他人一起做運動的不同而有不同。進一步經由薛費氏事後檢定發現，任兩組的整體自尊並無顯著差異。但在身體自尊方面，較常與他人一起運動者的得分，顯著高於較常獨自運動者，亦即經常與他人一起做運動者對自己身體印象、外表及體能上的評價與感受較獨自運動者正向。在社會自尊方面，較常與他人一起做運動者的得分，也顯著高於獨自運動者，顯示經常與他人一起運動者在社會互動與同儕關係上的評價與感受較獨自運動者正向。

再針對女生來探討自尊與是否常與他人一起做運動間的關係，表五結果顯示，國中女生的整體自尊與社會自尊並不會因為是否經常與他人一起運動而有差異。但在身體自尊上，女生則會因是否常與他人一起做運動的不同而有不同 ($F = 6.26$, $p < .01$)。進一步經由薛費氏事後檢定發現，常與他人一起運動者的得分顯著高於獨自運動者，亦即國中女生經常與他人一起運動者對自己身體印象、外表及體能上的評價與感受比較常獨自運動者正向。

綜合上述結果發現，男生和女生中，較常與他人一起運動者的身體自尊顯著高於較常獨自運動者，亦即較常與他人一起運動者對自己身體印象、外表及體能上的評價與感受比較長獨自運動者來得正向。但在社會自尊上，男、女族群則有不同的結果。較常與他人一起運動的男生之社會自尊顯著高於較常獨自運動者，而在女生族群中，社會自尊與是否常與他人一起做運動則沒有顯著關係。

本部分結果顯示，是否常與他人一起做運動在身體自尊上有差異，且女生間的差異性比男生間顯著。亦即女生常與他人一起做運動者的身體自尊上比常獨自運動者來得正向與積極，可能是因為有些女生在身體自尊較差的情況，想藉由運動來改善，但又不願讓同儕知道，以致較常獨自運動。

另一方面，研究發現是否經常與他人一起做運動的男生其社會自尊不同，男生經常與他人一起做運動者的社會自尊顯著高於獨自運動者，似乎經常與他人一起做運動是男生提升其社會自尊的一種方法。相反地，女生是否經常和他人一起做運動者的社會自尊並無差異，可能是女生不會利用與他人一起做運動方式來提升其社會自尊。

表五 是否常與他人一起做運動與自尊之單因子變異數分析摘要表

組別	對象	沒有運動 ¹		經常與他人一起運動 ²		獨自運動 ³		F 值	薛費氏 事後檢 定
		(n=188)		(n=855)		(n=186)			
		平均值	標準差	平均值	標準差	平均值	標準差		
整體自尊	男生	3.47	0.79	3.41	0.71	3.23	0.77	3.05 [*]	
	女生	3.41	0.72	3.37	0.78	3.22	0.80	1.71	
身體自尊	男生	4.05	0.76	4.11	0.81	3.88	0.86	3.33 [*]	2>3
	女生	3.66	0.76	3.85	0.78	3.56	0.80	6.26 ^{**}	2>3
社會自尊	男生	3.86	0.80	4.04	0.74	3.66	0.79	10.06 ^{***}	2>3
	女生	4.08	0.82	4.18	0.75	4.00	0.80	2.34	

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

八、身體意象和運動行為的差異情形

同樣，分別針對男生與女生來探討身體意象與規律運動和是否經常與他人一起運動等兩項運動行為的差異情形。

(一) 規律運動

有關男生之身體意象與規律運動的差異，由表六可知，男生有規律運動者的外表評價 ($t = 2.73$, $p < .01$)、外表適應 ($t = 2.57$, $p < .01$)、體能評價 ($t = 6.81$, $p < .001$)、體能適應 ($t = 11.79$, $p < .001$)、健康評價 ($t = 3.94$, $p < .001$)、健康適應 ($t = 5.05$, $p < .001$) 與身體滿意度 ($t = 2.62$, $p < .05$) 皆顯著高於無規律運動者。這些結果顯示，男生有規律運動者對自己的外表、體能、健康的感覺比較正向、注重及努力修飾外表、積極從事維持體能與採取增進自身健康的方法，且對自己身體各部位也愈滿意。

另一方面，女生有規律運動者的外表評價 ($t = 3.24$, $p < .001$)、體能評價 ($t = 7.45$, $p < .001$)、體能適應 ($t = 11.89$, $p < .001$)、健康評價 ($t = 5.30$, $p < .001$)、健康適應 ($t = 7.00$, $p < .001$) 與身體滿意度 ($t = 2.70$, $p < .05$) 也都顯著高於無規律運動者。顯示女生有規律運動者對自己的外表、體能、健康的感覺比較正向、能積極從事維持體能與採取增進自身健康的方法、對自己身體的各部位也較滿意。但是，有、無規律運動的女生在外表適應並無不同，亦即兩群國中女生在注重及努力修飾自己外表的情形相近似。

表六 有、無規律運動與身體意象各因素之 t 統計考驗摘要表

身體意象	組別	有規律運動 (n=594)		無規律運動 (n=734)		t 值
		平均值	標準差	平均值	標準差	
外表評價	男生	2.99	.56	2.86	.56	2.73 **
	女生	2.96	.61	2.80	.59	3.24 ***
外表適應	男生	3.38	.58	3.27	.63	2.57 **
	女生	3.74	.57	3.75	.61	-.13
體能評價	男生	3.77	.73	3.38	.77	6.81 ***
	女生	3.73	.72	3.24	.78	7.45 ***
體能適應	男生	3.91	.58	3.37	.59	11.79 ***
	女生	3.86	.58	3.23	.62	11.89 ***
健康評價	男生	3.57	.72	3.35	.75	3.94 ***
	女生	3.58	.72	3.24	.75	5.30 ***
健康適應	男生	3.59	.57	3.37	.53	5.05 ***
	女生	3.66	.56	3.32	.57	7.00 ***
身體滿意度	男生	3.28	.78	3.13	.69	2.62 *
	女生	3.11	.73	2.95	.69	2.70 *

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

綜合上述研究結果可發現，不論男、女族群，有規律運動者的外表評價、體能評價、體能適應、健康評價、健康適應與身體滿意度皆顯著高於無規律運動者。顯示有規律運動者對比無規律運動者對自己的外表、體能、健康的感覺正向、會積極從事維持體能與採取增進自身健康的方法、對自己身體各部位也比較滿意。而在外表適應上，男、女則有不同的結果，男生有規律運動者，其在外表適應上仍顯著高於無規律運動者，而女生有無規律運動者之外表適應並無差異。

(二) 是否經常與他人一起運動

針對男生來探討身體意象與是否常與他人一起做運動間的關係，從表七可知，在外表評價 ($F = 4.86$, $p < .01$)、外表適應 ($F = 5.66$, $p < .01$)、體能評價 ($F = 9.80$, $p < .001$)、體能適應 ($F = 9.68$, $p < .001$)、健康適應 ($F = 4.98$, $p < .01$) 及

身體滿意度 ($F = 3.30$, $p < .05$) 等身體意象六因素會因是否常與他人一起運動而有不同。但是, 是否常與他人一起運動者的健康評價則無顯著差異 ($F = 1.04$)。

進一步經由薛費氏事後檢定發現, 在外表評價、外表適應、健康適應和身體滿意度等四方面, 較常與他人一起運動者的得分顯著高於較常獨自運動者。此結果顯示, 相對於較常獨自運動者, 常與他人一起運動者對自己的外表的感覺比較正向, 且比較注重及努力修飾自己的外表, 較常採取增進自身健康的方法, 對自己身體的各部位也比較滿意。在體能評價和體能適應等兩方面, 較常與他人一起運動者的得分顯著高於沒有運動者與較常獨自運動者。換言之, 與沒有運動者與較常獨自運動相比之下, 較常與他人一起運動者對自己體能感覺正向, 且會積極從事維持體能的活動。

針對女生來探討自尊與是否常與他人一起做運動間的關係, 由表 7 可知, 外表評價 ($F = 4.44$, $p < .05$)、體能評價 ($F = 6.24$, $p < .01$)、體能適應 ($F = 16.58$, $p < .001$)、健康適應 ($F = 3.63$, $p < .05$) 及身體滿意度 ($F = 5.21$, $p < .01$) 等五項身體意象因素會因是否常與他人一運動的不同而有統計上的顯著差異, 但外表適應與健康評價這兩因素, 則會不因是否常與他人一運動的不同而有差異。

進一步經由薛費氏事後檢定發現, 在外表評價、體能評價和身體滿意度等三方面, 較常與他人一起運動者的得分顯著高於較常獨自運動者, 顯示經常與他人一起運動者對自己的外表的感覺較正向, 對自己身體的各部位也比較滿意。在體能適應上, 經常與他人一起運動者的得分顯著高於沒有運動者與常獨自運動者, 顯示經常與他人一起運動者比較會積極從事維持體能的活動。但在外表適應、健康評價和健康適應等三方面, 薛費氏事後檢定結果任兩組間並無顯著差異。

綜合本節研究結果可發現, 不論男生或女生, 經常與他人一起運動者的外表評價、體能評價、體能適應與身體滿意度等四層面的身體意象得分皆顯著高於較常獨自運動者, 代表經常與他人一起運動者對自己的外表、體能的感覺與從事維持體能的方法, 以及對自己身體各部位的滿意情形都比較常獨自運動者正向。但健康評價則與是否經常與他人一起運動無關。

另外, 男生和女生也有一些不同的結果。其中, 經常與他人一起運動的男生比沒有運動的男生有較正向的體能評價和體能適應; 而經常與他人一起運動的女生僅比沒有運動的女生有較正向的體能適應。在健康適應上, 男生經常與他人一起運動者比較經常獨自運動者正向; 三群女生之健康適應則無顯著關係。

表七 是否常與他人一起做運動與身體意象各因素之單因子變異數分析摘要表

身體意象	對象	沒有運動 ¹		經常與他人一起運動 ²		較常獨自運動 ³		F 值	薛費氏事後檢定
		(n=188)		(n=855)		(n=186)			
		平均值	標準差	平均值	標準差	平均值	標準差		
外表評價	男生	2.96	0.66	2.95	0.51	2.76	0.63	4.86 **	2>3
	女生	2.80	0.54	2.91	0.58	2.72	0.70	4.44 *	2>3
外表適應	男生	3.22	0.72	3.40	0.58	3.19	0.65	5.66 **	2>3
	女生	3.65	0.65	3.74	0.57	3.84	0.60	2.59	
體能評價	男生	3.38	0.87	3.66	0.73	3.34	0.86	9.80 ***	2>1, 2>3
	女生	3.29	0.84	3.49	0.78	3.19	0.79	6.24 **	2>3
體能適應	男生	3.45	0.75	3.71	0.60	3.46	0.68	9.68 ***	2>1, 2>3
	女生	3.19	0.67	3.56	0.66	3.28	0.65	16.58 ***	2>1, 2>3
健康評價	男生	3.40	0.72	3.50	0.75	3.40	0.76	1.04	
	女生	3.23	0.67	3.40	0.77	3.33	0.80	2.20	
健康適應	男生	3.39	0.62	3.52	0.56	3.34	0.52	4.98 **	2>3
	女生	3.34	0.61	3.48	0.59	3.35	0.54	3.63 *	
身體滿意度	男生	3.20	0.72	3.23	0.74	3.01	0.72	3.30 *	2>3
	女生	2.97	0.58	3.07	0.72	2.81	0.66	5.21 **	2>3

註：* $p < .05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

肆、結論與建議

一、結論

根據研究結果和討論提出下列三項結論：

1. 研究對象的整體自尊、身體自尊與社會自尊皆屬中間偏正向；男生之身體自尊高於女生；而女生的社會自尊高於男生。七年級的身體自尊得分高於八年級學生。BMI 值過輕者的整體自尊、身體自尊和社會自尊均高於正常者及過重者。

2. 研究對象的身體意象呈現中間偏正向的情形，在九類因素中以體能適應得分最高，而外表評價的感受得分最低。男生的外表適應與體重關注低於女生，外表評價、體能評價、體能適應、健康評價和身體滿意度得分均顯著高於女生；但男生和女生的

健康適應與自我體重歸類則無顯著差異存在。七年級學生的體能適應、健康適應和身體滿意度高於八年級學生。BMI 值過輕者和正常者的外表評價、外表適應、體能評價、體能適應、自我體重歸類和身體滿意度均高於 BMI 值過重者。BMI 值過輕者、正常者和過重者的健康評價和健康適應則無顯著差異。

3. 研究對象有規律運動的比率為 44.5 %，男生顯著高於女生，七年級顯著高於八年級。研究對象在體育課以外的時間，有近七成的人較常與他人一起從事運動；男生較常與他人一起運動的比率又高於女生。

4. 男生的身體意象七項因素與整體自尊、身體自尊、社會自尊均有顯著正相關；女生除外表適應與整體自尊、身體自尊的相關性未達顯著外，與身體意象其餘六因素與整體自尊、身體自尊、社會自尊亦均有顯著正相關。

5. 無論男生或女生，規律運動者的整體自尊、身體自尊和社會自尊均比無規律運動者高。較常與他人一起從事運動的男生其身體自尊和社會自尊高於常獨自運動者。較常與他人一起運動的女生僅在身體自尊的得分上高於獨自運動者。

6. 男生有規律運動者的七項身體意象因素得分均高於無規律運動者。女生有規律運動者與無規律運動除外表適應無顯著差異外，其餘六項身體意象因素均優於無規律運動者。

二、建議

依據前述研究結果的發現和研究限制的探討，研究者提出以下建議，以供衛生教育實務工作及未來相關研究之參考。

（一）衛生教育實務工作之建議

1. 藉由規律運動來增進青少年的自尊與身體意象

本研究發現自尊、身體意象與運動行為間具有顯著相關，所以建議可透過課程的設計，養成學生規律運動的習慣來提升國中生的身體意象與自尊。國中健康與體育領域課程教師在教學時，除了教導運動技能外，也應指導學生在日常生活養成規律運動的習慣。而且研究發現女生規律運動的比率較男生來得低，因此更應鼓勵女生養成規律運動的習慣。

2. 建議獨自運動者可與他人一起運動以提升其自尊與身體意象

本研究中發現，較常獨自運動者在身體自尊、社會自尊與身體意象上皆比較常與他人一起運動者差，建議學校老師或家長，可以多關心與了解獨自運動學生的自尊與

身體意象狀況，並鼓勵其與同學、朋友一起運動以改善其自尊與身體意象。

3. 增強八年級學生的身體自尊與身體意象

本研究發現，八年級學生的身體自尊、身體意象與規律運動的情形皆較七年級學生差，建議學校老師或家長，應強化八年級的學生的身體自尊與身體意象，並提高八年級學生規律運動的情形。

4. 改善國中生對自己外表的負面評價

本研究發現，不論男生或女生，其在身體意象的外表評價因素上表現最差，表示這群國中生對自己有偏負向的外表評價，建議透過健康與體育領域課程的設計，加強學生對自我正向描述的能力，發覺自己的長處與特點。例如藉由價值澄清教學活動，澄清學生對自己外表負向的看法與評價，並增加對自己外表的正向感受與評價。

5. 提升 BMI 值過重者的自尊與身體意象

本研究發現，BMI 值過重的學生，整體自尊、身體自尊、社會自尊與身體意象上的表現都比較差，顯示 BMI 值過重的學生是學校老師或家長極需關心與注意的一群。不僅應深入了解這群 BMI 值過重者其自尊與身體意象的狀況，甚至視需要結合醫療單位的力量，幫助與輔導這群學生採取健康的減重方式來改善其 BMI 值過重的情形，進而提升其自尊與身體意象。

(二) 對相關研究之建議

1. 擴大研究對象的選取

本研究限於人力、時間上的考量，僅以台北市公立國中七年級和八年級學生為對象，因此研究推論受限。建議未來能擴大母群體，以了解並比較全台各縣市國中生的狀況。

2. 進行介入性研究或長期追蹤研究

本研究採橫斷式調查方法蒐集資料，故無法釐清自尊、身體意象與運動行為間的因果關係。未來可以採用介入性研究設計，或長期性的追蹤研究，以進一步了解三者間的因果關係。

3. 自尊的測量可以朝向多因素、多向度方面來探討

從本研究結果發現，個人因素、運動行為或身體意象各因素與整體自尊、身體自尊和社會自尊的關係並不同，顯示整體自尊與分向度的自尊仍有差距存在。未來研擬學生自尊增進方案時，如考量改善整體自尊，可能有介入層面過於廣而抽象之虞，以致難以達成介入目標。故建議未來研究可多採多因素、多向度的測量工具來評量，並

由自尊的因素與向度著手規劃適宜之教育介入方案。

致 謝

本研究承蒙國科會予以經費補助，計畫編號為 NSC93-2413-H-003-038，在此深表謝意。

參考文獻

王元玲（2003）：兒童肥胖與自尊關係及影響減重成效相關因素之探討。中原大學心理學系碩士論文（未出版）。

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）。

伍連女（1999）：臺北市高職學生身體意象與運動行為之研究。國立台灣師範大學衛生教育學系碩士論文（未出版）。

行政院衛生署（2005）：兒童與青少年肥胖定義及處理原則。上網日期：2005年5月18日。
網址 <http://food.doh.gov.tw/chinese/health/兒童與青少年肥胖定義及處理原則.ppt>

李明憲（1998）：國小、國中生體能活動、健康體能相關影響因素之調查研究－花蓮縣宜昌國小、宜昌國中為例。國立台灣師範大學衛生教育研究所博士論文（未出版）。

李娟慧（2000）：青少年自尊、社會支持與社會適應之相關研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文（未出版）。

李彩華（1998）：台北市國中生身體活動及其影響因素研究。國立台灣師範大學體育研究所碩士論文（未出版）。

李碧霞、陳靜敏（2004）：國小高年級學童身體意象、自尊與身體活動之研究。醫護科技學刊，7（1），43-55。

沈鈺珍（2002）：「理情U型自尊」團體方案對國小低自尊兒童自尊、理性思考與情緒智力之輔導效果研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文（未出版）。

周玉真（1992）：青少年的身體意象滿意度與其自我概念、班級同儕關係之相關研究。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文（未出版）。

- 林杏足（2003）：青少年自尊量表編製報告。中國測驗學會測驗學刊，50（2），223-256。
- 林宜親（1998）：青少年體型意識與節制飲食行為之研究。國立台灣師範大學家政教育學系碩士論文（未出版）。
- 林清財（1984）：青少年自我統整與心理特質關係之研究。國立政治大學教育研究所碩士論文（未出版）。
- 教育部（1999）：推動三三三學生體適能向前走活動。教育部公報，289，51。
- 莊文芳（1998）：影響台北市青少年對身體意象認知相關因素之探討。陽明大學衛生福利研究所碩士論文。
- 陳俐君（2002）：青少年自尊、親子關係、性態度與性行為之關係研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文（未出版）。
- 黃俊傑、王淑女（2001）：家庭、自我概念與青少年偏差行為。應用心理研究，11，45-68。
- 黃淑芬（1998）：國小兒童自尊發展之研究。國立台南師範學院國民教育研究所碩士論文（未出版）。
- 黃淑貞、洪文綺（2003）：大學生身體意象與運動行為之長期追蹤研究。衛生教育學報，19，115-135。
- 黃雅婷（2000）：國中女生早熟與身體意象，自尊及生活適應之相關研究。彰化師範大學教育系碩士論文（未出版）。
- 黃慧芬（1999）：子女知覺父母了解、關係性自我及自尊之相關研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文（未出版）。
- 黃蕙欣（2003）：價值澄清法應用於國一學生身體意象教學介入之研究。國立台灣師範大學衛生教育學系碩士論文（未出版）。
- 楊世瑞（1987）：性別角色認定課程對國中女生角色認定、自尊與生活適應之影響研究。國立台灣師範大學輔導研究所碩士論文（未出版）。
- 楊亮梅（2003）：運動習慣、體適能、知覺體適能與自尊之關係研究。高雄：復文。
- 賈文玲（2000）：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）。
- 賈芸棣譯（2000）：怎樣建立青少年的自尊。台北：東方。（原作者：Clemes, H., Bean, R., Clark, A., 原書名：How to raise teenagers' self-esteem）
- 趙瑞雯（1996）：高中生體型意識、健康控握與飲食行為間之關係研究。國立台灣師範大學衛生教育學系碩士論文（未出版）。
- 劉俐蓉（2003）：台北市立士林國中學生中重度身體活動量、運動階段及其相關因素之研究。國立台灣師範大學衛生教育學系碩士論文（未出版）。

- 蔡順良（1984）：家庭環境因素、教育背景與大學生自我肯定性之關係暨自我肯定訓練效果研究。《教育心理學報》，17，197-230。
- 鄭秀足（2004）：國中生生活壓力、自尊與偏差行為之相關研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文（未出版）。
- 駱芳美（1989）：我國大專學生自我尊重量表之修定與年級、領導經驗、性別對自我尊重之調查研究。《實踐學報》，20，199-238。
- 羅惠丹（2004）：某技術學院女生身體意象與社會文化因素對體重控制行為影響之研究。國立台灣師範大學衛生教育學系碩士論文（未出版）。
- Benjet, C., & Guzman, H. L. (2001). Gender differences in psychological well-being of Mexican early adolescents. *Adolescence*, 36 (141), 47-65.
- Bolognini, M., Plancherel, B., Bettschart, W., & Halfon, O. (1996). Self-esteem and mental health in early adolescence: Development and gender differences. *Journal of Adolescence*, 19, 233-245.
- Boyd, K. R., & Hrycaiko, D. W. (1997). The effect of a physical activity intervention package on the self-esteem of pre-adolescent and adolescent females. *Adolescence*, 32 (127), 693-709.
- Brown, J., & Lawton, M. (1986). Stress and well-being in adolescence: the moderating role of physical exercise. *Journal of Human Stress*, 12, 125-131.
- Cash, T. F. (1994). *The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire*. Unpublished manuscript.
- Cash, T. F., Winstead, B. A., & Janda, L. H. (1986). Body image survey report: The great American shape-up. *Psychology Today*, 20 (4), 30-37.
- Coopersmith, S. (1959). A method for determining types of self-esteem. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 59, 87-94.
- Cullari, S., Rohrer, J. M., & Bahm, C. (1998). Body image perceptions across sex and age groups. *Perceptual and Motor Skills*, 87 (3), 839-847.
- Davis, C., & Cowles, M. (1991). Body image and exercise : A study of relationships and comparisons between physically active men and women. *Sex Roles*, 21, 33-41.
- Furnham, A., Badmin, N., & Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction : gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *The Journal of Psychology*, 136 (6), 581-596.
- Grogan, S., & Wainwright, N. (1996). Growing up in the culture of slenderness: Girl's experiences of body dissatisfaction. *Women's Studies International Forum*, 19 (6), 665-673.
- Guinn, B., & Semper, T. (1997). Body image perception in female Mexican-American adolescent. *Journal of School Health*, 67 (3), 112-114.
- Harter, S. (1993). *Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents*. In R.

- Baumeister, (ED.), *Self-esteem: The Puzzle of Low Self-regard*. New York: Plenum.
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education*. New York: David McKay.
- Huelya, A. F., Ayse, K., & Nazan, K. (1998). Effect of participation in an 8 week aerobic dance and step aerobics program on physical self-perception and body image satisfaction. *International Journal of Sport psychology*, 29 (4), 366-375.
- Imm, P. S. (1990). Perceived benefits of participants in an employees' aerobic fitness program. *Perceptual and Motor Skills*, 71 (3), 753-754.
- Kaplan K. M., & Wadden T. A. (1986). Childhood obesity and self esteem. *Journal Pediatric*, 109, 367-370.
- Kirkcaldy, B. D., Shephard, R. J., & Siefen, R. G. (2002). The relationship between physical activity and self-image and problem behaviour among adolescents. *Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology*, 1 37, 544-550.
- Marsh, H. W. (1989). Age and sex effects in multiple dimensions of self-concept: preadolescence to early adulthood. *Journal of Educational Psychology*, 81 (3), 417-430.
- Marsh, H. W., & Sonstroem, R. J. (1995). Importance ratings and specific components of physical self-concept: Relevance to predicting global components of self-concept and exercise. *Journal of Sport and Exercise psychology*, 17 (3), 84-104.
- McDonald, M., & Thompson, J. K. (1992). Eating disturbance, body image dissatisfaction, and reasons for exercising : Gender differences and correlation findings. *International Journal of Eating Disorders*, 11 (3), 289-292.
- Mruk, C. J. (1999). *Self-esteem: Research, Theory, And Practice*. London: Free Association Books.
- Nelson, M. A. (1991). The role of physical education and Children' s activity in the public health. *Research Quarterly For Exercise and Sport*, 62, 148-150.
- Overbay, J. D., & Purath, J. (1997). Self-concept and health status in elementary-school-aged children. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 20 (2), 89-101.
- Park, M. J., Kang, Y. J., & Kim, D. H. (2003). Dissatisfaction with height and weight, and attempts at height gain and weight control in Korean school children. *Journal of Pediatric Endocrinology and Metabolism*, 16 (4), 545-554.
- Plante, T. G., & Rodin, J. (1990). Physical fitness and enhanced psychological health. *Current Psychology: Reaserch & Reviews*, 9 (1), 3-24.
- Qatman, T., & Watson, C. M. (2001). Gender differences in adolescent self-esteem: an exploration of domains. *The Journal of Genetic Psychology*, 162 (1), 93-117.

- Richman, C. L., Clark, M. L., & Brown, K. P. (1985). General and specific self-esteem in late adolescent students: Race x gender x SES Effects. *Adolescence*, 64 (9), 425-429.
- Rieves, L., & Cash, T. F. (1996). Social developmental factors and women's body image attitudes. *Journal of Social Behavior and Personality*, 11 (1), 63-83.
- Rinderknecht, K., & Smith, C. (2002). Body-image perceptions among urban Native American youth. *Obesity Research*, 10 (5), 315-327.
- Rosenberg, F., & Simmon, R. (1975). Sex difference in self-concept in adolescence. *Sex Roles*, 1, 147-159.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Siegel, J.M., Yancey, A. K., Aneshensel, C. S., & Schuler, R. (1999). Body- Image, Perceived Pubertal Timing, and Adolescent Mental-Health. *Journal of Adolescent Health*, 25 (2), 155-165.
- Smith, B. L., Handley, P., & Eldredge, D. A. (1998). Sex differences in exercise motivation and body-image satisfaction among college students. *Perceptual and Motor Skills*, 86 (2), 723-732.
- Simmons, R. G., & Rosenberg, F. (1973). Disturbance in the self-image at adolescence. *American Sociological Review*, 38 (5), 533-569.
- Tafarodi, R. W., & Swann, W. B., Jr. (1995). Self-liking and self-competences as dimensions of global self-esteem: Initial validation of Measure. *Journal of Personality Assessment*, 65, 322-342.
- Trujillo, C. M. (1983). The effect of weight training and running exercise intervention programs on the self-esteem of college women, *International Journal of Sport psychology*, 14 (3), 162-173.
- Usmiani, S. & Daniluk, J. (1997). Mothers and their adolescent daughters: Relationship between self-Esteem, gender role identity, and body image. *Journal of Youth and Adolescence*, 26 (1), 45-61.
- Verschuur, R., & Kemper, H. C. G. (1985). The pattern of daily physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 20, 169-186.
- Wadden, T. A., Foster, G. D., Brownell, K. D., & Finley, E. (1984). Self-concept in obese and normal-weight children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 52 (6), 1104-1105.
- Walter, P. R., & Sedlacek, W. E. (1984). *Sex and Race differences in dieting and exercise among university students*. (ERIC ED252152)
- Williams, S., & McGee, R. (1991). Adolescence's perceptions of their strengths. *Journal of Youth and adolescence*, 20 (3), 325-327.

95 / 03 / 06 投稿

95 / 04 / 21 修改

95 / 05 / 05 完稿

A study of the relationships among self-esteem, body image and exercise behavior of junior high school students in Taipei City

Hsiang-Ru Lai* Pi-Hsia Lee** Der-Min Wu*** Kuo-Hsin Chao****
Chang-Ming Lu* Jiunn-Chern Jho***** Ya-Hui Tsai*****
Mei-Chao Chen*****

Abstract

The purpose of this study was to investigate the status of self-esteem, body image and exercise of junior high school students in Taipei and examine their relationships. By using stages stratified random sampling, seventh and eighth grade students were selected from 12 schools in 6 Taipei districts. Totally 48 classes, 1,343 of valid samples provided data with a self-administered questionnaire. Data was analyzed with Independent-samples t test, chi-square test, One-way ANOVA and Pearson product-moment correlation. Overall, the results indicated that:

1. The scores of global, physical and social self-esteem are middle tended to positive among respondents. Male's physical self-esteem is higher than female's; while female's social self-esteem is higher than male's. The physical self-esteem of the

* Professor, Department of Health Education, National Taiwan Normal University
** Associate Professor, Department of Health Education, National Taiwan Normal University
*** Assistant Professor, Department of Public Health National Taiwan Normal University
**** Teacher Trainee, Hsin Chu Chien Kung Junior High School
***** Professor, Department of Physical Education, National Taiwan Normal University
***** Graduate Student, Department of Health Education, National Taiwan Normal University

seventh graders is higher than those of the eighth graders. Global, physical and social self-esteem of those with lighter BMI is higher than those with normal or heavier BMI.

2. The level of body image is middle tended to positive among respondents. The appearance Orientation scales of males are lower than females, but other factors are higher.

3. Regular exercise rate of subjects is 44.5%. The regular exercise rate of males is higher than females, and the rate of seventh graders is higher than eighth graders.

4. There are positive correlations among global, physical, social self-esteem and body image both in males and females.

5. The global, physical and social self-esteem of the subjects who do exercise regularly are higher than those who don't. The global, physical and social self-esteem of the subjects who often do exercise with others are higher than the ones who do exercise alone.

6. Body image of the subjects with regular exercise is higher than the ones with no regular exercise. Furthermore, body image of subjects who often do exercise with others is higher than the ones who don't do exercise or do it alone.

Key Words: junior high school students, self-esteem, body image, exercise behavior