

# 國小高年級學生身體質量指數、身體意象與休閒運動參與之相關研究

梁銀栖、洪朝陽, 謝茵如

E-mail: 358949@mail.dyu.edu.tw

## 摘要

本研究旨在探討國小高年級學生身體質量指數、身體意象與休閒運動參與之相關研究，並分析國小高年級學生身體質量指數對休閒運動參與是否受到身體意象之中介。本研究透過問卷方式，總計發出問卷452份，回收問卷451份，扣除作答不完全及無效問卷43份，有效問卷共計408份，有效回收率為90%。研究結果顯示：1. 不同性別之國小高年級學童在身體意象上有顯著差異 2. 不同身體質量指數之國小高年級學童在身體意象上有顯著差異 3. 不同身體意象之國小高年級學童在休閒運動參與上無顯著相關 4. 不同身體質量指數之學童在休閒運動參與上無顯著差異 5. 身體質量指數和休閒運動參與間未受身體意象的中介效果 關鍵字：身體質量指數(BMI)，身體意象(Body Image)，休閒運動參與(Recreational Sports Participation)。

關鍵詞：身體質量指數、身體意象、休閒運動參與

## 目錄

中文摘要	iii 英文摘要
iv 致謝詞	v 內容目錄
vi 表目錄	ix 圖目錄
xi 第一章 緒論	1 第一節 研究背景與動機
1 第二節 研究問題	7 第三節 研究目的
第二章 文獻探討	9 第一節 身體意象
二節 身體意象之相關理論	14 第三節 與身體意象相關的個人背景變項
體意象的測量	24 第五節 休閒運動參與
31 第一節 研究架構	28 第三章 研究方法
32 第三節 操作型定義與衡量	31 第二節 研究假設
40 第五節 抽樣方法與資料分析	35 第四節 問卷設計
49 第一節 描述性統計分析	47 第四章 資料分析
56 第三節 差異性分析	49 第二節 問卷信度及效度分析
65 第五節 迴歸分析	59 第四節 相關分析
73 第一節 結論	67 第五章 結論與建議
76 第三節 研究限制	73 第二節 建議
79 一、中文部分	77 參考書目
附錄	79 二、英文部分
	94

## 參考文獻

- 一、中文部分 文星蘭(2004)，高中職學生身體意象與減重意圖之研究，台北護理學院醫護教育研究所碩士論文，未出版，台北。王震武、林文瑛、林烘煜、張郁雯、陳學志(2001)，心理學，台北：學富文化事業公司。王麗瓊(2001)，國中生身體意象之相關因素分析研究，國立台灣師範大學衛生教育學系在職進修碩士論文，未出版，台北。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，國立台灣師範大學衛生教育研究所博士論文。伍連女(1999)，臺北市高職學生身體意象與運動行為之研究，未出版碩士論文，臺北市，國立臺灣師範大學衛生教育研究所。江承曉(2002)，南區專科學生身體意象與社交適應行為相關性之研究，衛生教育學報，17，147-168頁。李碧霞、陳靜敏(2004)，國小高年級學童身體意象、自尊與身體活動之研究，醫護科技學刊，7(1)，43-55。李心菘(2009)，台灣女性美容整形動機影響因素研究：身體意象、人際關係與媒體影響，世新大學社會心理研究所未出版之碩士論文。李曉蓉(1997)，青少年身體意象與自尊、沮喪相關之研究，國立高雄師範大學教育學系碩士論文。吳美慧(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在職進修碩士論文，未出版，台北。余玉眉(1975)，身體心像，護理雜誌，22(4)，39-46頁。余昭(1979)，人格心理學，台北：三民書局。沈如瑩(2003)，國中小學生自尊與自我概念、生活適應關係之研究，國立成功大學教育研究所碩士論文，未出版。林清文(2003)，自尊，教育研究月刊，116，142-143。林旭龍(1995)，大專院校女生減肥意識、體型誤認有關之健康科學研究：兼論醫護群學校與非醫護群學校之比較，國立台北護理學院學報，2

, 131-157。李明榮(1998), 國家休閒運動推展計畫及未來策略, 國立台灣體育學院休閒系刊, 1, 7。林宜親 (1998), 青少年體型意識與節制飲食行為之研究, 未出版碩士論文, 臺北市, 國立臺灣師範大學家政教育研究所。林宜親、林薇 (2000), 青少年體型意識與節制飲食行為之研究, 中華衛誌, 19(1), 33-40 頁。林雅麗、稅尚雪(2006), 職業婦女參與健身運動對身體意象之探討, 大專體育, 83, 148-153 頁。施秀如(2009), 台中縣某國中學生身體意象與體重控制行為之研究, 國立台灣師範大學健康促進與衛生研究所未出版之碩士論文。高木蘭(1997), 減重女性的身體形象構成與實踐, 高雄醫學大學。泰勒、裴羅、希爾斯(1999), 社會心理學(張滿玲譯), 台北:雙葉出版社。(原著出版年:1994 年) 郭靜晃(2006), 青少年心理學, 台北:紅葉文化。陳一德(2008), 台東縣國中學生身體覺察能力與身體意象之研究, 國立台東大學體育學系未出版之碩士論文。陳俐君(2008), 青少年身體意象困擾及其影響因素之研究, 國立交通大學教育研究所未出版之碩士論文。陳忠勝與卓俊伶(2007), 身體活動與身體意象的性別差異, 中華體育季刊, 21(3), 27 - 35。張春興(1991), 心理學概要(十五版), 台北市:東華書局。張春興(2002), 張氏心理學辭典, 台北市:東華書局。張維揚(2003), 北區某醫學院校學生身體意象對減重意圖之影響及其相關因素之探討, 未出版碩士論文, 台北市, 台北醫學大學醫學研究所。張少熙(2004), 體育活動規劃與管理, 載於鄭志富等著, 體育行政與管理(頁249-297)。臺北市:師大書苑。周玉真(1992), 青少年身體意象之探討, 學生輔導通訊, 20, 64-73。曾育齡(2005), 大學生身體意象與戀愛關係相關之研究, 私立中國文化大學生活應用科學研究所未出版之碩士論文。連佩茹(2004), 台中市國中生病態飲食相關的心態行為及其營養攝取量和飲食狀況之調查, 中山醫學大學營養科學研究所碩士論文。黃雅婷(2000), 國中女生早晚熟與身體意象、自尊及生活適應之相關研究, 教育研究所碩士論文(未出版), 彰化市:國立彰化師範大學。黃上芙(2005), 影響國小學童體位因素之相關研究-以台北市國小高年級學童為例, 國立台北護理學院嬰幼兒保育研究所博士論文, 未出版, 台北。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, 衛生學報, 19 期, 115- 135 頁。黃?莉、張錦華(2005), 台灣民眾的身體意象及其預測因子:人際壓力、媒體信任作為中介變項, 中華心理學刊, 47(3), 269-287。詹淑敏(2005), 不同身體質量指數青少年身體心像相關性之研究, 國立台北護理學院護理研究所碩士論文, 未出版, 台北市。賈文玲(2001), 青少年身體意象與自尊、社會因素關係之研究, 未出版碩士論文, 私立中國文化大學兒童福利研究所碩士論文, 台北。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, 國立台灣師範大學體育學系碩士論文, 未出版, 台北市。鄒孟婷、鄒孟文(2003), 健康知識、教育程度與肥胖之關係, 臺灣公共衛生雜誌, 22(4), 295-307。曾美娟(2006), 國中生體型意識、身體活動及飲食行為相關之探討, 國立台北護理學院醫護教育研究所碩士論文。趙曉慧(2003年, 9月2日), 其實你不胖, 大紀元時報。2008年12月25日, 取自 <http://epochtimes.com/b5/3/9/2/n368999.htm>。廖柏雅、張少熙(2004), 身體活動與身體意象之相關研究探討, 大專體育, 73, 120-125。徐浦玲(1986), 台北市國小兒童性別、年級、學業成績及家庭社經地位對其休閒活動類型影響之調查研究, 中國文化大學碩士論文。蔡杏汶(2007), 國中生身體意象與體重控制行為之研究-以高雄縣某完全中學國中部為例, 國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。劉偉平(1997), 減重者的身體意象滿意度與減重動機之研究-以女性大學生為例, 未出版碩士論文, 彰化市, 國立彰化師範大學輔導研究所。賴翠琪 (2002), 台北縣某國中肥胖學生體重控制行為意向及其相關因素之研究, 國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文, 未出版, 台北。羅品欣(2007), 外表下的迷思 - 解構青少年的身體意象, 中等教育期刊, 59(2), 88 - 99 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, 國立臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文, 未出版, 台北。羅惠丹、姜逸群(2007), 大學女生身體意象、社會文化因素與體重控制行為之相關研究, 健康促進與衛生教育學報, 28, 17-42。葉素汝與張家銘(2008), 大學生的身體形象、運動參與和自尊之研究, 運動休閒餐旅研究, 3(3), 105-120。郭佩芳(2009), 青少年性別角色特質、身體意象與自尊關係之研究, 未出版碩士論文, 高雄師範大學教育研究所。陳青雲(2009), 臺北市國小高年級學童休閒運動參與動機與阻礙因素之研究, 未出版碩士論文, 國立臺灣體育大學(臺中)。康琨枚(2011), 臺北市國小學童家長社經地位及休閒態度對國小學童休閒參與影響之研究, 未出版碩士論文, 國立臺灣師範大學, 臺北市。行政院體育委員會、中華民國體育學會(2000), 休閒活動專書, 台北:中華民國體育學會。Aron, A., & Aron, E. N. (2003), 心理與教育統計學, (黃瓊蓉編譯), 台北: 學富文化。李城忠(2008), 應用統計學spss完全攻略, 台北縣:新文京開發。教育部(2004), 推動中小學生健康體位五年計畫, <http://140.122.72.62/historyfile/推動中小學生健康體位五年計畫.doc> 二、英文部分 Abell, S. C. & Richards, M. H. (1996). The Relationship Between Body Shape Satisfaction and Self- Esteem: An Investigation of Gender and Class Differences. *Journal of Youth and Adolescence*, 25,691-709. Banfield, S. S., & McCabe, M. P. (2002). An evaluation of the construct of body image. *Adolescence*, 37 (146), 373-393. Ben- Tovim, D., & Walker, K. (1991). Womens body attitude: A review of measurement techniques. *International Journal of eating Disorders*, 10 (2), 155-167. Brown, T. A., Cash, T. F., & Mikulka, P. J. (1990). Attitudinal body- image assessment:factor analysis of the body-self relations questionnaire. *Journal of Personality Assess-ment*, 55(1&2), 135-144. Bryman and Cramer (1997). *Quantitative Data Analysis with SPSS for Windows*. London: Routledge. Cash, T. F., Winstead,B.A., and Janda,L.H.(1986) Body image survey report:The great American shape-up. *Psychology Today*,20(4),30-37. Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (1990). *Body Images: Devel-opment,Deviance and Change*. New York: The Guilford Press. Cash, T. F., Wood, K. C., Phelps, K. D., & Boyd, K. (1991). New assessment of weight- related body image derived from extant instrument s . *Perceptual and Motor Skills*, 73(1),235- 241. Cash, T. F. & Henry, P. E.(1995).Women's body images: The results of a national survey in the U.S.A. *Sex Role*, 33(1-2), 19-28. Charles, N., & Kerr, M. (1986). Food for feminist thought. *The sociological Review*, 34, 537-572. Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (1986). The development and validation of the body shape questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6,485- 494. Fallon, A. E. (1990). Culture in the mirror: Sociocultural de-terminants of body image. In T. F. Cash & T. Prozinsky (Eds.), *Body images: Development, deviance, and change*. New York: The Guilford Press. Garner, D. M., Garfinkel, P. E., & Bonato, D. P. (1987). Body image measurement in eating disorders. *Advances in Psychosomatic Medicine*, 17, 119-133. Gay(1992).*Education research: competencies for analysis and application*.(4heds.) New York: Merrill. Grogan, S.(1999). *Body image-understanding body dissatis-faction in men, women and children*. New York: Routledge. Guinn, B., & Semper, T. (1997). Body image perception in female Mexican- American adolescent. *Journal of School He alth*,67(3), 112-114. Higgins, E. T.(1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94, 319-340. Janelli

, L.M.(1987).Comparisons of body image perception among older women residing in long-term care facilities , intermediate care facilities , and within the community attending adult day care(Doctoral dissertation , The University of Rochester , 1987)(University Microforms No.8723565).

Kaiser,H.F.(1974).An index of factorial simplicity.Psychometrika,39,31-36

Kelly. J. R.(1996). Leisure. Needham Heights, MA: A Simon & Schuster Company.

Koeneman, E.J., 1994,Recreation:An Opportunity for Self-knowledge and Satisfaction. Park Recreation.

Lamb, C. S., Jackson, L., Cassiday, P., & Priest, D. (1993). Body figure preferences of men and women a comparison of two generations. *Sex Roles*, 28 , 34-58.

Lokken, K., Ferraro, F. R., Krichner , T., & Bowling, M. (2003). Gender differences in body size dissatisfaction among individuals with low, medium, or high level of body focus. *Journal of General Psychology*, 130(3), 305-311

Maslow, A. H. ( 1968 ). *Motivation and personality* (2nd ed.). New York: Harper & Row.

Massara, E., & Stunkard, A. (1979). A method of quantifying cultural ideals of beauty and obese. *International Journal of Obesity*, 3, 149-152.

Mehrabian, Albert (1971). *Silent Messages* (1st ed.). Belmont, CA: Wadsworth. ISBN 0-534-00910-7.

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.

Maijala Rauste- Von Wright (1989). Body image satisfaction In adolescent girls and boys: A longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence* , 18 ( 1), 71-83.

McCabe, M. P. & Ricciardelli, L. A.(2006). Self-Esteem and Negative Affect as Moderators of Sociocultural Influences on Body Dissatisfaction, Strategies to Decrease Weight, and Strategies to Increase Muscles Among Adolescent Boys and Girls. *Sex Roles*, 44(3-4), 189-207.

Neumark-Sztainer, D., Story, M., Faibisch, L., Ohlson, J., & Adamiak, M.(1999). Issues of self-image among overweight African-American and Caucasian adolescent girls: a qualitative study, *Journal of Nutrition Education*, 31(6), 311-320.

Nunnally,J.(1978). *Psychometric Theory* (2nd ed.). New York: Mc-Graw-Hill.

Pritchard, M. E., King, S. L., & Czajka-Narins, M. E. (1997).Adolescent body mass index and self-perception.*Adolescence*, 32(128), 863-880.

Ragheb,M.G., & Griffith,C.A.,1982,The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of old person ,*Journal of Leisure Research*,14(4),295-306.

Rindernecht,K., and Smith, C.(2002).Body-image perception among urban native American youth. *Obesity Research*,10(5),315-327.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Rosenblum, G. D., & Lewis, M. (1999). The relations among body image, physical attractiveness, and body mass in adolescence. *Child Development*, 70 (1), 50-64.

Schilder, P. (1950). *The image and appearance of the human body*. New York: International Universities Press.

Secord, P. E., & Jourard, S. M. (1953). The appraisal of body cathexis: Body cathexis and the self. *Journal of Consulting Psychology*, 17, 343- 347.

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.

Slade, P. D. (1994). What is body image? *Behavior Research and Therapy*, 32(5)