

國立臺灣體育運動大學  
National Taiwan University of Sport  
運動健康科學學系碩士班  
碩士學位論文

臺灣兒童運動行為與肥胖刻板印象  
之研究

EXERCISE AND OBESITY STEREOTYPE  
AMONG TAIWANESE CHILDREN



研究生：林君彥

指導教授：陳俐蓉 教授

中華民國 103 年 7 月

論文名稱：臺灣兒童運動行為與肥胖刻板印象之研究

總頁數：78 頁

院校所組別：國立臺灣體育運動大學運動健康科學系暨碩士班

畢業時間及題要別：一〇二學年度第二學期碩士論文題要

研究生：林君彥

指導教授：陳俐蓉 教授

## 中文摘要

近年來兒童肥胖盛行率有增加的趨勢。兒童肥胖不僅是成人肥胖的重要指標，更影響生理與心理健康。西方研究顯示國小兒童對肥胖有高度的歧視，在過去 40 年來，肥胖的負面刻板印象逐漸上升。而增加身體活動量是控制肥胖的重要方法之一，因此，本研究擬探討國小學童之運動行為與肥胖刻板印象是否相關。**研究目的**：一、臺灣兒童肥胖刻板印象為何？二、運動行為與肥胖刻板印象是否相關？**研究方法**：受試者來自三所國民小學無身體功能障礙之普通班男女生兒童，共計 516 名(男生：253，女生：263)。肥胖刻板印象之測量系從六個肥胖、不同身體肢障及無肢障體型圖形，依喜好程度排出最喜歡到最不喜歡的體型。透過線性迴歸分析檢驗運動行為與肥胖體型刻板印象之關係，並控制年齡、性別、父母親教育程度、身體質量指數、與自尊等變項。**研究結果**：「無肥胖/肢障」最受歡迎，其次為「杵拐杖」、「坐輪椅」、「臉有疤痕」及「過重/肥胖」，最不受歡迎為「失去左手掌」之體型。而運動行為係肥胖刻板印象之顯著預測因子。**結論**：與過去文獻相比較，臺灣兒童對於肥胖體型汙名化程度似乎沒有西方社會那麼普遍；相較於肥胖體型，臺灣兒童可能更重視身體的功能性缺失(失去左手掌)。兒童運動行為越多者，越沒有負面肥胖刻板印象。

**關鍵詞**：肥胖汙名化、肥胖歧視、肢體障礙、身體意象

# **Exercise and Obesity Stereotype among Taiwanese Children**

## **Abstract**

The child obesity rate tends to increase recently. It is not only the indicator of adult obesity, but also an indicator of physical and psychological health. It is reported that elementary school students discriminate obese children very much. During the past 40 years, the stereotype about obesity has been enhanced. Exercise is one of the most important methods of weight control. As a result, this thesis focused on the relationship between exercise and obesity stereotype among children. **Purposes:** What is the stereotype about the obesity among Taiwanese children? Is exercise related to the stereotype about obesity? **Methods:** We depicted one overweight, one non-overweight and four disabled children of each sex. Child recruited from public schools (N=516, 253 male 263 female) ranked six figures in order of liking. The relationship between children's physical activity and their obesity stereotype was investigated through linear regression. **Results:** The 'non-overweight' figure received the highest mean rank, and the followings were 'child holding crutches', 'child in a wheelchair', 'facially disfigured', and the 'obese'. The shape children dislike most was the drawing with 'no left hand'. Exercise was a significant predictor of obesity stereotype. **Conclusion:** Compared to previous reports, Taiwanese children have less obesity stigma than the children in the western society. Taiwanese children tend to care about functional deficiency ('no left hand'). Furthermore, the children who exercise more have less negative stereotype about obesity.

**Key words:** Obesity stigma, Discrimination obesity, Physical disorders,  
Body image

## 謝誌

在寫這篇之前我幻想過無數種寫謝誌的心情和情境。本以為應該會醞釀感動的情緒或是終於到這天了而鬆了一口氣的感覺。出乎我意料的，最後還是在接著無數通的工作電話中寫下。大學畢業的那年開始，我對未來就只想急著想要找到那個目標，用盡力氣狂奔到那。但目標就好像近視卻沒戴上眼鏡的焦距，好模糊。所以爸爸給了我一個忠告：「念研究所吧，以後一定用的到」。這事就這樣吵吵鬧鬧歷經選學校、科系，直到開學一切塵埃落定。碩士兩年的期間，前一年半同時在品思工作，我很謝謝品思的每一位工作夥伴，因為我的學業無條件的與我分擔所有業務，在我歷經挫折和壓力時一起聊聊、一同解決困難、甚至在前三章口試前的南投辦營隊中讓我邊工作，邊改論文。雖然最後我還是提前離開公司，但我感謝在品思擁有的一切。本以為放下工作，我應該有非常充裕的時間寫作論文，專心研究。但因為家庭急需幫忙，於是工作又再度來襲，占據了大部分的時間。氣都沒喘一口，又切換到下一種模式了。接踵而來的事推著自己一步步往前行，但我要謝謝自己，在這途中從沒對自己說過：「這件事那麼難，我們放棄吧！」，才有今天有機會寫這篇謝誌的我。

一路上多虧好多朋友幫我解決各種困難，小方、滷蛋、志暉是最用心、最照顧學弟妹的學長姐了，有求必應、有疑問立馬解答，不藏私的把所學都教給我。幫我想盡辦法找 paper 的朋友們：千蕙、銘敏、家哲、彥文、之安，陪我說說笑笑的美麗小助理：姿含，還有我的好夥伴至敬、詠晴、碩二全班同學，我們彼此打氣、關心對方度過了兩年的美好時光。以及系辦的學長和助教，有你們的細心提醒與幫忙讓活動、流程皆能順利完成。

而幫助我完成這篇論文，最要感謝我的指導老師—陳俐蓉老師。這兩年來我對老師有感謝也有抱歉，真的好複雜的感情啊！在我有好的表現

時，老師和我一起與有榮焉；做得不好的時候，老師也視我如自己孩子般，點出我的疏失、不足。有好的機會一定與我分享，鼓勵我參加、爭取，畢業時的兩個獎項應該要把一半的榮譽分給老師才是。我能感受到老師待我的真誠，真心的為我好、教我學業上、處事上的道理，更甚在下每一個決定時都以考量我的未來為前提。我們亦師亦友般的討論學術、也分享生活。教學時老師邏輯清晰、聰明靈活，指導內容簡潔扼要，直接切重要點的風格是我所欣賞的，同時給我很多在論文的想法和寫作表達上的建議。生活中也常開導學生交友、家庭相處的困惑。照顧學生用心而全面。

最後要感謝我的家人，給我經濟無虞的完成兩年的學業，更在我忙的不可開交還要寫論文的同時仍須忍耐我煩躁的脾氣。花了時間學習必定有所成長，我想不用等到以後，研究所所學的知識，已經潛移默化的在改變著生活。

林君彥 謹誌

中華民國一〇三年八月

## 目 錄

中文摘要 .....	I
英文摘要 .....	II
謝 誌 .....	III
目 錄 .....	V
表目錄 .....	VII
圖目錄 .....	VII
第壹章 緒論 .....	1
第一節 研究背景與動機 .....	1
第二節 研究目的 .....	4
第三節 研究假設 .....	6
第貳章 文獻探討 .....	7
第一節 兒童肥胖盛行率 .....	7
第二節 肥胖刻板印象 .....	15
第三節 運動與肥胖刻板印象 .....	24
第參章 研究方法 .....	26
第一節 研究架構 .....	26
第二節 研究流程 .....	28
第三節 研究對象 .....	30
第四節 研究工具 .....	30
第五節 研究過程 .....	37
第六節 資料處理 .....	38

第肆章 結果與討論.....	39
第一節 研究對象之基本資料.....	40
第二節 臺灣兒童肥胖刻板印象現況.....	42
第三節 影響兒童肥胖刻板印象之相關因子.....	46
第四節 兒童肥胖刻板印象的預測因子.....	50
第五節 臺灣與希臘、美國間的比較.....	53
第伍章 結論與建議.....	58
第一節 研究貢獻與限制.....	58
第二節 研究結論.....	60
第三節 建議.....	61
參考文獻.....	63
附 錄.....	71
附錄一 男生版問卷.....	71
附錄二 女生版問卷.....	75

## 表目錄

表 2-1-1	體脂肪率為判定肥胖基準的指標.....	8
表 2-1-2	兒童及青少年生長身體質量指數 (BMI) 建議.....	11
表 2-1-3	世界各國兒童及青少年體重過重 (含肥胖) 盛行率之比較.....	13
表 2-2-1	目前正在進行的體重偏見研究.....	19
表 2-2-2	1967-2010 關於兒童肥胖刻板印象相關研究.....	22
表 3-4-1	原著與新製體型汙名化態度量表之相關.....	35
表 3-4-2	新製體型汙名化態度量表再測信度.....	36
表 4-1-1	受試者各變相之描述統計摘要表.....	41
表 4-2-1	臺灣兒童體型汙名化圖片喜好排序.....	43
表 4-2-2	臺灣兒童體型汙名化圖片印象分數.....	44
表 4-3-1	「肥胖刻板印象」與「受試者基本資料」、「運動行為」之比較.....	47
表 4-4-1	兒童肥胖刻板印象預測因子之比較.....	51

## 圖目錄

圖 2-1-1	1999-2005 年臺灣兒童過重(含肥胖)盛行率.....	14
圖 2-1-2	CHUTES AND LADDERS 紙牌遊戲.....	17
圖 3-1-1	干擾變項.....	26
圖 3-1-2	研究架構.....	27
圖 3-2-1	研究流程.....	29
圖 3-4-1	本研究預試用圖.....	33
圖 4-5-1	臺灣、希臘、美國之間體型汙名化排序比較.....	54
圖 4-5-2	臺灣、希臘、美國之間體型汙名化排序比較 (男生).....	55
圖 4-5-3	臺灣、希臘、美國之間體型汙名化排序比較 (女生).....	55

## 第壹章 緒論

本研究係探討兒童肥胖刻板印象與運動行為的關係，於緒論部分將說明研究背景與動機、研究目的與研究假設。

### 第一節 研究背景與動機

隨著科技的進步，生活形態產生改變。生活環境高度都市化，活動空間相形減少，再加上飲食習慣西化，臺灣的胖小孩愈來愈多，兒童肥胖問題是臺灣及各國關注的焦點之一。

World Health Organization (WHO) (2014) 報導在全世界疾病中超重和肥胖是引起死亡的第六大風險。每年至少有 340 萬成人死於超重或肥胖。另外，44% 的糖尿病患者、23% 的缺血性心臟病患者以及 7% 至 41% 的某些癌症疾病皆可能因為超重或肥胖引起。兒童時期肥胖體型將提高成年後殘疾、早逝的機率。糖尿病和心血管疾病也因為兒童的超重和肥胖問題產生年輕化的趨勢。年紀越小時就患有肥胖症或是肥胖症持續的時間太長，都是導致慢性非傳染性疾病病發風險提高的因素。因此從小就肥胖的兒童在未來的一生當中，將因為肥胖具有短期和長期的健康擔憂 (WHO, 2014)。

除了上述身體危害以外，肥胖體型還對兒童造成心理方面的負面影響。研究指出肥胖體型的兒童在學校容易受到同儕的歧視而造成日後社會交際和心理有嚴重的創傷 (Puhl and Brownell, 2003)。Flannery-Schroeder and Chrisler (1996)

發現 6~7 歲的孩子，對於自身體型已有初步的認知，偏好纖瘦的體型並已開始擔憂體重過重。希臘，是歐洲肥胖盛行率最高的國家，希臘 10 到 11 歲小學生對過重、肥胖的同學，產生強烈的偏見；而且不論自身體型，對肥胖體型的同儕都有負面的觀感 (Koroni, Garagouni-Areou, Roussi-Vergou, Zafiropoulou, and Piperakis, 2009)。除了希臘學者發現學齡前的兒童有此一現象外，美國研究顯示學齡前的兒童已具有對於肥胖歧視的概念，並持續到成年 (Cramer and Steinwert, 1998)。比較過去自 1961 年到 2001 年體型汙名化態度量表 \_ 圖片排序，依喜歡程度排出最喜歡到最不喜歡的體型，研究人員發現在這 40 年來，兒童越來越不喜歡肥胖體型的圖片 (Latner and Stunkard, 2003)。

德國心理學發展學家艾里克森對人一生中的發展有相當獨到的見解。他認為一個人的人格是健全抑或是產生偏差，著重在青春期階段的心理發展，這個階段也是整個生命週期的關鍵階段 (Erikson, 1959)。學者張春興在教育心理學一書中指出：“社會發展包括個體的人際關係發展和道德發展。在艾里克森所建立的心理社會期發展論中提到，個體的自我發展，會在不同的年齡階段遇到不同性質的社會適應問題。艾里克森將人生全程按危機性質的不同分為八個時期，說明個體的自我成長歷程與健康人格的形成；而理論中的第五個時期發展危機與認為提及自我認同和角色混淆，約為青春期中 11~18 歲左右，此一時期是人生最重要的時期” (張春興，2007)。

綜上所述，兒童時期肥胖不僅影響兒童健康，並可能造

成未來成人時期身體的危害。另外，國外研究顯示肥胖刻板印象從 6~7 歲就已經開始生成，而青春前期（11~18 歲），是個相當重要的人格發展關鍵時期。在這段時間，若社會對於肥胖兒童的歧視，讓兒童在心理上因刻板印象等偏見，受同儕的歧視、孤立、羞辱，導致心理受創都將影響到成年之後的心理發展（Morrissette and Taylor, 2002）。因此，本研究目的之一，擬了解目前臺灣兒童肥胖刻板印象為何？

衛生福利部國民健康署（2014）表示規律運動可促進健康、增加生活情趣與活力。在兒童肥胖日益增加的情形下，應把握孩子可塑性最高的國小黃金期，教育孩子健全的運動價值觀。人類在青少年時期若能擁有良好的運動知識，那麼在成年期後將會有較好的運動行為及產生較優良的運動習慣（Barnekow-Bergkvist, Hedberg, Janlert, and Jansson, 2001）。如在兒童時期能養成個人規律的運動習慣，對兒童生理（如預防心血管疾病、控制體重）及心理（如提升自信心）層面有很大的助益（Dishman, Sallis, and Orenstein, 1985）。

基於兒童肥胖對於生理和心理的負面影響；學者表示增加身體活動量是控制兒童肥胖的一個重要方法之一。然而，兒童在運動中可能因為擔心體型遭受批評，而減少身體活動量，或避免運動行為；研究發現過重或肥胖的女生因為自己過重或是肥胖的體型，感受到異樣眼光或遭受批評之後，將會降低運動意願，也較無法在運動中所感受到娛樂性（Faith, Leone, Ayers, Heo, and Pietrobelli, 2002）。因此，本研究的第二目的擬探討兒童運動行為與肥胖刻板印象之關係。

## 第二節 研究目的

過去文獻有關肥胖對於生理的影響相當普遍，但對於心理的影響相較之下較少被關注。早在 1960 年代初期，就有學者開始針對肥胖刻板印象領域進行研究，在當時小學學生已有對肥胖高度的歧視 (Richardson, Goodman, Hastorf and Dornbusch, 1961)。肥胖和過重造成的心理影響，可能讓孩子成為社會肥胖歧視和汙名化的目標 (Puhl and Latner, 2007)。Latner and Stunkard (2003) 仿照 1961 年的研究方式，發現 40 年來，即便西方社會因為多元種族融合，對於人的多樣性接受度相較於東方高出許多，但對於肥胖體型的歧視卻仍比過去幾十年前嚴重。在 1961 年到 1968 年間，分別有三篇 paper 使用體型汙名化態度量表\_圖片排序，請 10~11 歲的孩子依喜好程度排序。三篇結果兒童一致不喜歡肥胖體型的圖片 (de Wilde, Zandbergen-Harlaar, van Buuren, and Middelkoop, 2013; Goodman, Dornbusch, Richardson, and Hastorf, 1963; Maddox, Back, and Liederman, 1968; Richardson, Goodman, Hastorf, and Dornbusch, 1961)。

學者表示兒童時期正是他們接受和發展社會技能的重要時刻。但在這個期間肥胖的兒童卻因為刻板印象等偏見，容易面臨同儕的歧視、孤立、羞辱，導致心理受創以致於影響到成年之後 (Morrissette and Taylor, 2002)。目前尚不清楚臺灣兒童是否也有肥胖的刻板印象情形；亦缺乏兒童運動行

為與肥胖刻板印象的相關研究。因此，本研究目的想要了解：

一、臺灣兒童肥胖刻板印象為何？

二、運動行為與肥胖刻板印象是否相關？

### 第三節 研究假設

根據本研究的研究問題提出研究假設：

- 一、臺灣兒童有負面肥胖刻板印象（不喜歡肥胖體型）。
- 二、肥胖刻板印象和年齡、身體質量指數、父母親教育程度、自尊、運動行為有相關。
- 三、兒童運動行為可以預測肥胖刻板印象。
- 四、臺灣和美國、希臘兒童一樣都有負面肥胖刻板印象。

## 第貳章 文獻探討

本章節分別對兒童肥胖、肥胖刻板印象的概念和影響進行探討，其次針對運動與肥胖刻板印象之相關研究加以探討分析。

### 第一節 兒童肥胖盛行率

#### 一、肥胖的定義與測量

兒童肥胖是 21 世紀最嚴重的公共衛生挑戰之一。全球性兒童肥胖問題正逐步影響許多低收入和中等收入國家，特別是在城市環境中，肥胖盛行率以驚人的速度增加。截至 2010 年全世界 5 歲以下的兒童有四千兩百萬個兒童超重 (WHO, 2014)。

所謂的超重和肥胖界定是指異常或過量脂肪積累，也就是身體囤積了過多不需要的脂肪。身體是由脂肪質量、非脂肪質量以及不同的元素組成，依照不同的預測公式可以進行直接或間接測量身體組成 (黃秀玫、張碧真, 2009)。檢測肥胖的方法相當多，以下簡介幾種最常被使用的方法：

#### (一) 體脂肪率的計算方法

##### 1. 體密度法

以阿基米得原理，用一個人在水面下的體重來計算其體積、身體密度，再利用特定公式轉換成

脂肪的百分比。下表 2-1-1 將脂肪的百分比作為判定肥胖基準的指標。

## 2. 皮下脂肪厚度的檢測

測量上手臂外側中央部分及肩胛骨內側處這兩個地方之皮下脂肪厚度。將其數值經過計算，推算出全身的脂肪厚度。再來評斷是否屬於肥胖範圍。此測量方法相當方便測得，但須特別注意容易受個人因素產生準確度影響（左祐造，1998）。

## 3. 電阻法

利用歐姆定律的原理來測量身體組成。身體組成可分為脂肪組織和淨體組織，其中脂肪組織幾乎不含水，而淨體組織含有大量水分，所以電流在淨體組織較容易傳導。由於肥肉和瘦肉的導電度不同，肥肉導電度差（電阻較大）、瘦肉導電度佳（電阻較小），因此可以推算出來身體脂肪量與組織中非脂肪量的比率。

表 2-1-1 體脂肪率為判定肥胖基準的指標

%B F	少	標準	稍多	多
男	12% 以下	13~17%	18~22%	23% 以上
女	16% 以下	17~25%	26~29%	30% 以上

## (二) 腰臀比

腰臀比 (Waist-Hip-Ratio) 主要可了解體脂肪的分佈情形。腰臀比 = 腰圍 / 臀圍，測量方式，腰圍：輕鬆站立，測量近肚臍處；臀圍：屁股最大的地方。衛生福利部國民健康署建議男性腰圍標準值為 90 公分，女性腰圍標準值為 80 公分，腰圍若超過標準值以上值即為中央型肥胖。目前兒童腰圍參考值並未完全建立。

## (三) 重高指標

不同的重高指標 (weight-for-height indexes) 被用來評估兒童及青少年的肥胖程度以及營養狀況，其運算原理在於體重與身高之間所存在的相關性 (Cole and Rolland-Cachera, 2002)。

### 1. 重高指數

重高指數 (weight-length index, WLI) 是以同性別、年齡的第 50 百分位體重與身高的比值評估兒童體重狀況，計算公式為：重高指數 = (兒童體重 ÷ 兒童身高) ÷ (同性別同年齡 50 百分位體重 ÷ 同性別年齡 50 百分位身高)，判讀標準是以指數：≥ 1.2 為肥胖、1.10 ~ 1.19 為過重以及 0.90 ~ 1.09 為正常，指數 < 0.90 則為過輕或過瘦 (黃秀玫、張碧真，2009)。

## 2. 身體質量指數

身體質量指數 (BMI) 測量兒童的身高、體重所計算出來 (BMI = 體重 [公斤] 除以身高 [公尺] 的平方)。運用 BMI 定義過重或肥胖會依不同的國家而發展出不同的標準。

在研究人數較多的流行病學研究，大多使用 BMI 作為測量工具。BMI 是最為廣泛的測量和識別肥胖的方法，也用於公眾健康研究的統計工具。因此本研究使用 BMI 做為測量肥胖的工具，同時也利於國際間兒童肥胖之比較。但因不同國家兒童成長速度不同，BMI 值的界定也有差異。臺灣的兒童、青少年身體質量指數建議值係依臺灣同年齡層的總體兒童身高、體重平均計算。本研究則參考我國衛生福利部國民健康署最新公布的兒童及青少年生長身體質量指數做為判定的標準 (表 2-1-2)。

表 2-1-2 兒童及青少年生長身體質量指數 (BMI) 建議值

年齡	男性				女性			
	過輕 BMI <	正常範圍 BMI 介於	過重 BMI ≥	肥胖 BMI ≥	過輕 BMI <	正常範圍 BMI 介於	過重 BMI ≥	肥胖 BMI ≥
8	14.1	14.1-19.0	19	21.6	13.8	13.8-18.4	18.4	20.7
8.5	14.2	14.2-19.3	19.3	22	13.9	13.9-18.8	18.8	21
9	14.3	14.3-19.5	19.5	22.3	14	14.0-19.1	19.1	21.3
9.5	14.4	14.4-19.7	19.7	22.5	14.1	14.1-19.3	19.3	21.6
10	14.5	14.5-20.0	20	22.7	14.3	14.3-19.7	19.7	22
10.5	14.6	14.6-20.3	20.3	22.9	14.4	14.4-20.1	20.1	22.3
11	14.8	14.8-20.7	20.7	23.2	14.7	14.7-20.5	20.5	22.7
11.5	15	15.0-21.0	21	23.5	14.9	14.9-20.9	20.9	23.1
12	15.2	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2	15.2-21.3	21.3	23.5
12.5	15.4	15.4-21.5	21.5	24.2	15.4	15.4-21.6	21.6	23.9

BMI=體重 (公斤) / 身高 (公尺<sup>2</sup>)

資料來源：衛生福利部國民健康署 (2014)

## 二、兒童肥胖的盛行率

世界衛生組織 (WHO, 2014) 一再提出體重過重和肥胖問題日益嚴重，幾乎是全球的流行病；目前全世界兩億學齡兒童超重或肥胖，其中四~五千萬位兒童被列為肥胖 (International Obesity Taskforce, IOTF, 2014)。

美國在過去的 30 年間，5-14 歲的兒童肥胖增加了一倍多，從 15% 到 32% (International Union Nutritional Sciences, IUNS, 2014)。在 1980 到 2012 年間，6 到 11 歲的兒童，肥胖人口從 7% 上升至 18% 而 12 到 19 歲的兒童，則從 5% 上升到 21%；截至 2012 年三分之一以上的美國兒童過重和肥胖 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC, 2014)。

本研究整理目前西方和亞洲代表性國家的兒童肥胖盛行率。其中我國兒童及青少年體重過重及肥胖的盛行率男孩為 26.8%；女孩為 16.5%，臺灣位居表格內亞洲國家之冠 (表 2-1-3)。

表 2-1-3 世界各國兒童及青少年體重過重（含肥胖）盛行率之比較（IOTF）

國家	調查年代	年齡	過重及肥胖盛行率		切點
			男	女	
希臘	2010	10-12	44.4%	37.7%	IOTF
美國	2009-2010	5-17	35.1%	33.2%	IOTF
西班牙	2012	8-17	32.3%	29.5%	IOTF
加拿大	2004	6-17	28.9%	26.1%	IOTF
英國	2009	5-17	21.8%	26.1%	IOTF
臺灣	2001	6-18	26.8%	16.5%	IOTF
新加坡	1993	10	25.5%	17.6%	IOTF
日本	1996-2000	6-14	16.2%	14.4%	IOTF
韓國	2003	7-17	16.2%	9.9%	IOTF
中國	2002	7-17	5.9%	4.5%	IOTF

資料摘錄自：International Obesity Taskforce, IOTF (2013)  
Childhood Overweight.

近年來，國內國小兒童肥胖體位值有不斷向上升高的趨勢（教育部統計處，2011），研究發現從 1999 年至 2005 年學童肥胖盛行率顯著增加，男生從 17.6% 增加至 34.7% ( $p < .001$ )，女生從 12.2% 增加至 16.0% ( $p = .006$ )（圖 2-1-1）（Chen, 2007）。而兒童或青春期肥胖，成年後肥胖好發的風險是比一般孩童比率更高的。學齡前的兒童肥胖，大約三分之一（26% 至 41%）成年後也有肥胖問題。而肥胖的學齡兒童成年後，其肥胖的比例約有一半左右（42% 至 63%）。亦即學齡時為肥胖的兒童，成人後肥胖的風險是非肥胖兒童的 2 倍（Serdula et al., 1993）。

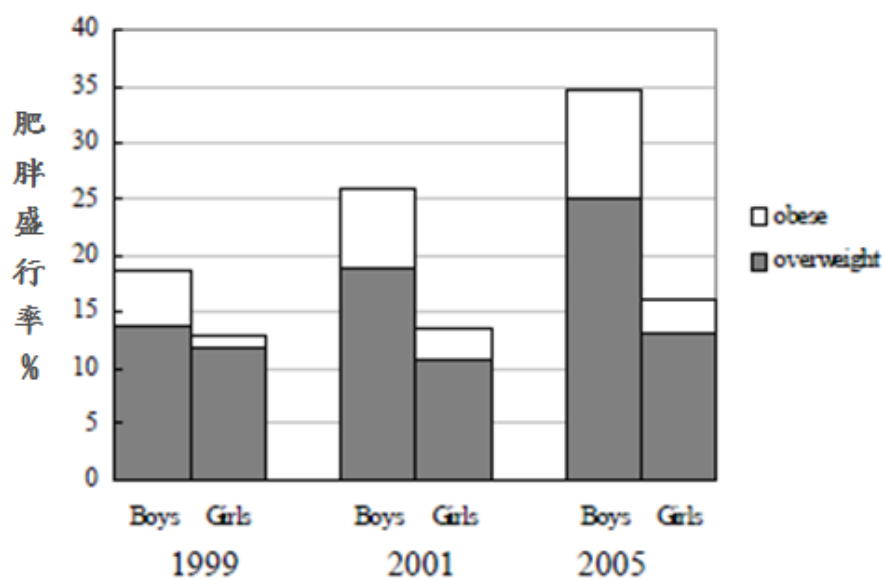


圖 2-1-1 1999-2005 年臺灣兒童過重(含肥胖)盛行率

資料來源：Chen (2007)

## 第二節 肥胖刻板印象

### 一、刻板印象的概念

學者已將肥胖的體型視為一種歧視的項目 (Puhl and Brownell, 2001)。社會上對於肥胖的歧視是普遍的，包括不利於就業、受教育，在大眾媒體的形容中也呈現一種負面的形象；肥胖也常讓人產生負面個性的評估，例如：懶惰、缺乏自律、工作不稱職等 (Puhl and Brownell, 2001)。在西方社會中，體型的吸引力將影響到你在社會活動中得到的薪資報酬、工作機會、人際相處等各種社會優勢 (Harriger, Calogero, Witherington, and Smith, 2010)。

過去的研究顯示，不論自己是肥胖還是過重的人，對肥胖體型都有負面態度 (Cramer and Steinwert, 1998; Davison and Birch, 2004; Kraig and Keel, 2001)。社會上體型的刻板印象對女性的要求更加嚴苛。女性纖細的身型所帶來的女性美和吸引力是身為女性顯著的特徵，現今媒體理想的身型已經不只是纖瘦，更希望是凹凸有緻、有肌肉線條的身材 (Harrison, 2003)。

兒童自身的認知、社會媒體灌輸的觀念、父母親的影響都是構成兒童肥胖刻板印象概念產生的重要因素 (Davison and Birch, 2004)。Davison and Birch (2004) 針對 178 名 9 歲女童及其父母進行一項肥胖刻板印象調查，結果顯示女童及其家長皆表現出負面的肥胖刻板印象，而父親教育程度越高，刻板印象的程度也越重。

## 二、肥胖刻板印象的測量

### (一) 問卷方式

學者 Latner and Stunkard (2003) 修正了 1961 年的體型汙名化態度量表\_體型圖片，透過電腦繪圖軟體將手繪的六個不同體型、特徵的圖片重新調整成符合比例的 3D 圖形 (圖 2-2-1)。以問卷的形式請兒童依喜好程度排出最喜歡到最不喜歡的體型。此種研究方法在 2009 年也被希臘學者應用在調查希臘兒童肥胖刻板印象 (Koroni, et al., 2009)。

### (二) 形容詞歸依

研究設計提供許多正面和負面的形容詞，讓兒童分別將提供的形容詞平均分配到不同體型的圖片上。並且用主觀意識來形容對不同體型圖片的感覺。

### (三) 訪談

透過研究目的、大綱、方向，設定出標準化的訪談內容。

### (四) 角色選擇

美國學齡前兒童最常玩的紙牌遊戲 Candy Land 或 Chutes and Ladders (圖 2-2-2)。研究人員透過遊戲規則的第一步：紙牌角色選擇，讓兒童從三種體位的玩偶紙牌中選一個代表自己，透過兒童選擇不同身型的圖片來了解其心中的想法；第二步則藉由更換紙牌玩偶意願了解孩子的刻板印象。

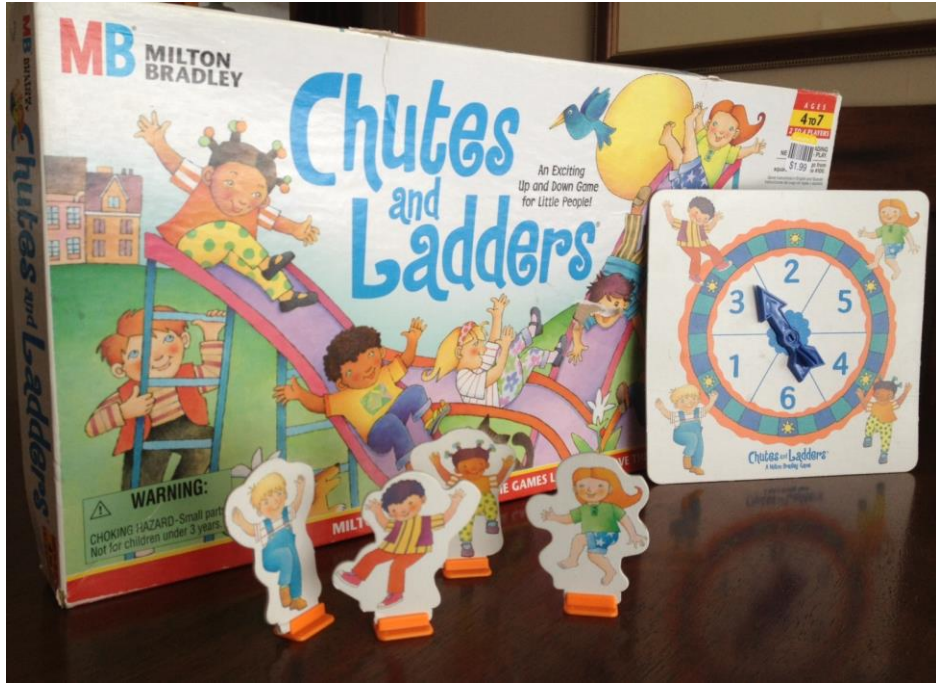


圖 2-1-2 Chutes and Ladders 紙牌遊戲（圖片來源：  
亞馬遜購物網站商品圖片）

### 三、肥胖刻板印象的影響

肥胖似乎引起了相當強烈的污名化。20年前，Parker 及 Asher (1987) 指出，被體重污名化的年輕族群，可能因此無法實現正常的社會發展能力。肥胖者面臨多重形式的偏見和被高度的污名化，生活中更承擔許多因為體重所產生的歧視 (Latner, Simmonds, Rosewall, and Stunkard, 2012)。美國在肥胖歧視的患病率，在過去十年已達到 66%，尤其是對於女性的歧視更嚴重。研究者翻譯自 Puhl and Heuer (2009) 的評論性文章如表 2-2-1，表格內說明目前體重歧視的相關研究，研究中請受試者提供因肥胖而被羞辱的經歷，結果顯示因為體重的影響，在就業、醫療保健、受教育，產生很多不平等的待遇。

表 2-2-1 目前正在進行的體重偏見研究

領域	研究需求
一般方法	<p>評估體重偏見的信度和效度</p> <p>做長時間的追蹤，增加縱向的前瞻性研究以檢驗體重偏見</p> <p>評估對體重的偏見和歧視的行為表達</p>
職場上	<p>為肥胖員工評估福利、保險和工資歧視性作法</p> <p>評估現實生活中超重/肥胖員工被雇用行為的實驗研究</p> <p>調查肥胖員工在工作場所所遭受的歧視待遇</p>
醫療保健	<p>評估供應商對於肥胖患者的態度和行為</p> <p>調查肥胖患者在衛生保健和衛生保健服務利用上是否有恥辱經驗</p> <p>確認體重汙名化導致不好的個人經驗，進而尋求減肥手術</p>
教育	<p>教育工作者和學校工作人員提供體重偏見的態度和性質</p> <p>在教育上調查肥胖學生的學術成果</p>

資料來源：(Puhl and Heuer, 2009)

最近的研究使用大量具代表性的受試者，紀錄他們因肥胖所承受的眼光歧視，和歧視性的待遇，例如：低工資、拒絕招聘肥胖員工。各國間對於肥胖的差異和歧視將因為文化的差異有所不同，但對於肥胖體型在心理健康領域，卻同樣很少受到關注 (Puhl and Heuer, 2009)。

肥胖刻板印象除了對成人造成歧視與影響，肥胖的兒童也常成為社會恥辱和歧視性的目標 (Dietz, 1998; Puhl and Latner, 2007)。超重、肥胖的兒童，受到體重羞辱的原因很多：包含同儕關係、家庭成員、更甚至是教育工作者 (Neumark-Sztainer, Story, Hannan, and Rex, 2003)。最早在 20 世紀中，兒童已產生對肥胖的歧視 (Maddox et al., 1968)。最近的研究皆支持 Parker 與 Asher (1987) 的報告，並顯示肥胖的兒童容易面臨同儕的歧視、孤立、羞辱。而被歧視的兒童將影響其自尊心、人際關係的交往、飲食習慣 (Latner and Stunkard, 2003)，增加抑鬱、自卑的身體形象，甚至產生不健康的飲食行為和不愛運動 (Dietz, 1998; Puhl and Latner, 2007)。對於受歧視的肥胖者，曾經受過因為體型因素而被恥笑，長大後，飲食異常的風險將大幅提高 (Thompson, Coover, Richards, Johnson, and Cattarin, 1995)。

兒童因為肥胖被汙名化的情形，在過去 40 年來也有逐步增加的趨勢。而肥胖汙名化帶來許多負面的影響，在兒童進入青春期的關鍵階段，正是他們接受和發展社會技能的重要時刻，他們的情緒和社會發展，應該受到即時的關注 (Morrissette and Taylor, 2002)。

在國外成年人和小孩身上都有一樣的肥胖歧視問題，而臺灣的兒童肥胖盛行率也逐年攀升。兒童肥胖刻板印象相關研究皆為國外的文獻，臺灣少有相關的研究。於是本研究整理了國外近 40 年來資料（表 2-2-2），期待了解國外兒童肥胖刻板印象的盛行情形。透過參考國外的研究方式，設計了符合 10~12 歲的兒童試用的研究方式，並了解臺灣兒童是否有肥胖刻板印象。

表 2-2-2 1967-2010 關於兒童肥胖刻板印象相關研究

研究者	測量工具	受試對象	研究方法	主要研究結果
Staffieri (1967)	3 個體型圖片	90 位 6-10 歲男兒童	39 個形容詞	對於肥胖體型出現一些不利的形容詞
Staffieri (1972)	3 個體型圖片	60 位 7-11 歲女兒童	38 個形容詞	分給肥胖體型的形容詞皆是不利的
Lerner and Gellert (1969)	3 個體型圖片	24 位幼兒園男兒童 21 位幼兒園女兒童	採閉鎖式問題 選擇圖片	高達 86% 對於肥胖體型感到反感
Goldfield and Chrisler (1995)	3 個體型圖片	15 位國小一年級男兒童 14 位國小一年級女兒童	訪談 選擇圖片	較少的孩子想成為肥胖體型，同時並不想跟肥胖體型的人成為朋友。
Kraig and Keel (2001)	3 個體型圖片	15 位 7-9 歲男兒童 19 位 7-9 歲女兒童	8 個形容詞	兒童們一致喜歡瘦的圖片，而女生在對於瘦的圖片的喜愛程度比例偏高。

表 2-2-3 1967-2010 關於兒童肥胖刻板印象相關研究 (續)

研究者	測量工具	受試對象	研究方法	主要研究結果
Latner et al. (2007)	6 個體型圖片	261 位 10-13 歲兒童	問卷方式	最不想跟肥胖體型的兒童做朋友達 50%
Koroni et al. (2009)	6 個體型圖片	1861 位 10-11 歲兒童	問卷方式	想和肥胖體型當朋友的排名最低
Harriger et al. (2010)	遊戲紙牌	55 位 3-5 歲兒童	透過遊戲紙牌選角觀察孩子對體態的概念	69.1% 的孩子選擇瘦體型的角色，10.1% 的孩子選擇胖體型的角色。
Harriger et al. (2010)	3 個體型圖片	55 位 3-5 歲兒童	12 個形容詞	瘦的體型得到較正向的形容詞

### 第三節 運動與肥胖刻板印象

運動在協助體重管理及減少肥胖相關的合併症等方面，具有相當大的成效。身體活動和體重管理計畫更是國民健康署自民國 100 年起，強力推動的計畫內容。肥胖者須面對比一般人更多的適應，包含維持持續運動的習慣，面對健康的關注、以及消除以前不好運動經驗的障礙 (Ball, Crawford, and Owen, 2000)。許多肥胖者會提到，曾有被健康專業人員以輕蔑的言語對待，並對於使用專業檢測儀器、設施遭受歧視。不同健康醫療相關背景對於肥胖持有負面的態度和歧視已被證實。包括營養師 (Maroney and Golub, 1992)、醫療衛生相關科系的學生 (Wigton and McGaghie, 2001)，以及肥胖專家學者 (Schwartz, Chambliss, Brownell, Blair, and Billington, 2003)。

另外，研究顯示兒童感受到他人對於自身體重的批評與其身體活動量有相關存在。在進行身體活動和運動時，超重兒童最常感受到的是“尷尬”；有 72% 的受試者表示，他們曾在運動或遊戲中因為自身的體型尺寸遭受排擠；而 90% 的學生認為只要他們瘦下來了，這些批評就會停止 (Pierce and Wardle, 1997)。若兒童成為家人和同儕的體重批評目標，對於運動將會呈現負面的態度，而且會減少身體活動量；同時遭受批評者也會因此感受不到運動所產生的樂趣，間接影響和同儕間的同樂 (Faith et al., 2002)。

目前國內外有關運動行為與肥胖刻板印象的相關研究仍屬少數，從文獻中發現兒童不論肥胖或非肥胖者，均呈現負面肥胖刻板印象，而該負面刻板印象可能因此阻礙肥胖兒童從事身體活動或運動行為。因此，本研究擬進行國內兒童運動行為與肥胖刻板印象之相關研究，經由了解兒童運動現況、肥胖刻板印象及運動與肥胖刻板印象之關係，進而找出危險族群，培養兒童規律的運動習慣，預防兒童肥胖，並推動正面的身體意識，將可提供更多資訊有關預防及運動介入方式以促進兒童健康。

## 第參章 研究方法

本章節擬為六小節來加以說明，首先從研究架構與研究流程談起，其次說明問卷中的研究工具，接著描述使用之分析軟體、施測程序。本研究採橫斷性研究法，以量化形式進行分析並探討兒童對不同身體功能障礙以及肥胖體型的刻板印象，以及兒童有無運動行為對肥胖刻板印象是否有影響。最後比較臺灣兒童的肥胖刻板印象與各國間的差異。

### 第一節 研究架構

本研究係探討運動行為與肥胖刻板印象之關係，其自變項為運動行為，依變項為肥胖刻板印象。另外，文獻顯示有部分干擾變項 (confounders) 可能會影響研究結果。Bauman 等學者 (2002) 表示干擾變項為依變項的預測因子，並與自變項有相關，因此，可能影響研究結果。其干擾變項的表現方式如下圖 (圖 3-1-1)。

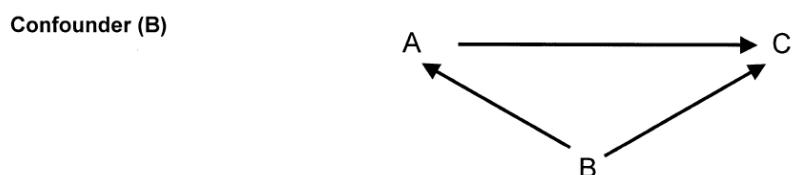


圖 3-1-1 干擾變項 (Bauman et al, 2002)

依據本研究主題與目的，並參考過去文獻，本研究以運動行為為主要自變項，依變項為肥胖刻板印象，干擾變項為性別、年齡、自尊心、身體質量指數以及父母親的教育程度；參考 Bauman 等學者（2002）提出干擾變項的表現方式，本研究架構如下圖（圖 3-1-2）。

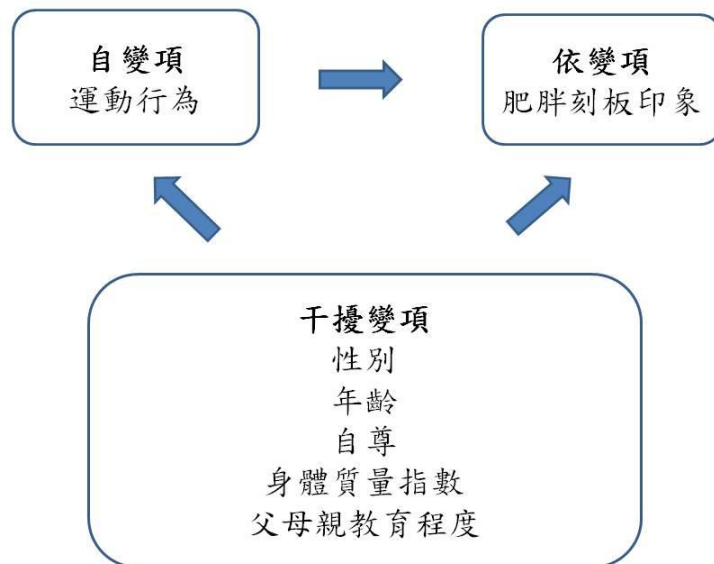


圖 3-1-2 研究架構

## 第二節 研究流程

本研究之研究流程如（圖 3-2-1）所示，第一階段界定研究主題，第二階段為相關文獻的蒐集與探討，分別探討全球、臺灣兒童肥胖現況、了解國外體型刻板印象盛行情形，同時也探討運動對於刻板印象的相關性等文獻之回顧。第三階段根據相關文獻探討並擬定研究動機與研究目的，第四階段根據相關文獻回顧並擬定研究架構，再根據研究之需求設計問卷並給予專家審視，而後進行問卷的預試，修正後進行正式問卷調查，最後分析資料與撰寫論文。

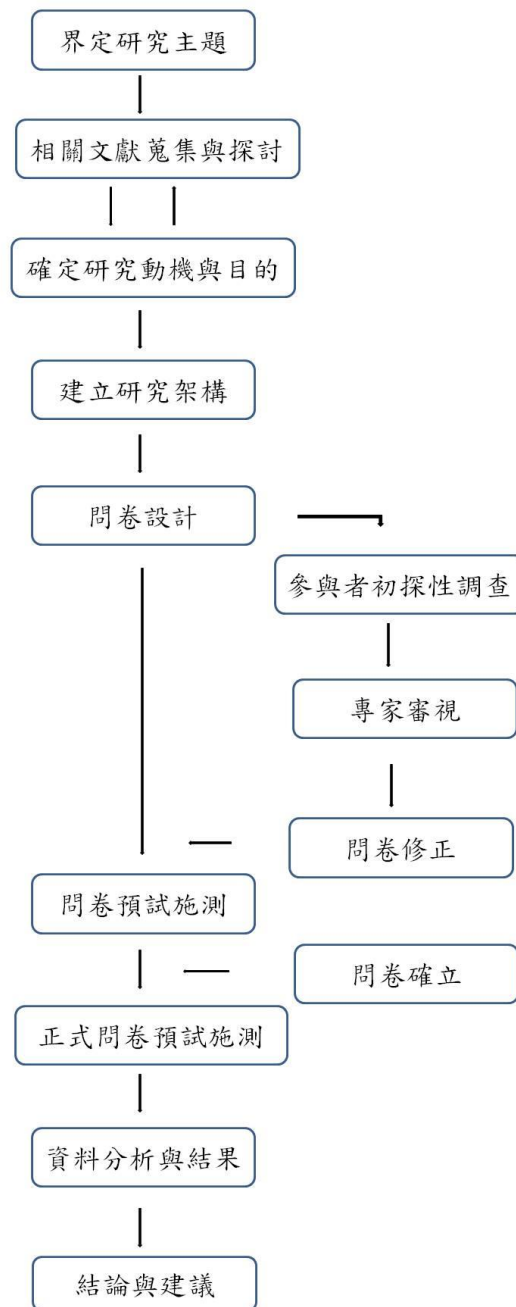


圖 3-2-1 研究流程

### 第三節 研究對象

#### 一、參與者

本研究之受試者採方便樣本，來自三所彰化市公立國民小學。所選取之研究對象，為五、六年級之無身體功能障礙普通班男女生兒童。本研究總計發出 700 份問卷，扣除家長與學生未簽署同意書及填寫不完整之問卷，可分析資料為 516 份。其中男生 253 名、女生 263 名，有效回收率為 73.7%。

### 第四節 研究工具

本研究蒐集資料的工具為「基本資料調查表」、「運動行為量表」、「羅斯伯自尊量表」與本研究中新修訂的「體型汙名化態度量表」將此四項工具內容概述如下：

#### 一、基本資料調查表

本調查表主要目的在蒐集受試者的基本資料。由兒童自填，內容包括：性別、出生日期、身高、體重、年級、父母親教育程度。

## 二、運動行為量表

運動行為量表係參考劉翠薇、黃淑真（1999）運動行為問卷內容包含：1.運動強度：將運動強度分為強烈運動（感覺到很激烈，心臟快速跳動、呼吸明顯加快、全身流汗）、中度運動（感覺呼吸有點喘、身上有點出汗）、輕度運動（輕鬆，呼吸僅有點喘）三個等級；其運動中熱量消耗依照順序為：8 METS、4 METS 和 1.5 METS（MET 是 Metabolic Equivalent 的縮寫，中文翻譯成“代謝當量”。它是指運動時的代謝率與安靜時代謝率的比值）。依據上述在分數計算方式分別也以 8、4、1.5 加權計分。2.運動頻率：每週運動的次數。3.運動時間：不包括休息、中斷的運動時間。運動強度、運動頻率、運動時間三者的乘積則代表運動行為的分數。得分越高，表示從事越多的運動行為。

## 三、自尊量表

本量表採用 Rosenberg（1965）之自尊量表（Self-esteem Scale），量表共 10 題，其中第 2、5、6、8 題為反向題。採 4 點計分，由非常不同意（1 分）到非常同意（4 分），反向題則採反向計分。總分為 10 到 40 分，分數愈高，表示自尊愈高。本研究係參考 Chen（2010）翻譯修訂之中文版量表，該量表在 12-13 歲的兒童檢驗結果 Cronbach $\alpha$  男生為 .73、女生為 .78，再測信度男生為 .84、女生為 .73，顯示該中文量表具有可接受之信效度。研究者進一步考驗本研究之內部一致性，其 Cronbach $\alpha$  為 .84。

#### 四、體型汙名化態度量表

##### (一) 量表介紹：

體型汙名化態度量表 (Stigmatizing Attitude Scale, SAS) 係參考 (Latner & Stunkard, 2003) 發展之量表。由六個相同身形、身高、衣著和不同特徵所組成，年齡約為11、12歲。其中一個圖片，顯示出孩子沒有過重、身體無任何殘缺，在本論文中代表無肥胖無肢障。另一個代表肥胖體型圖片，將身體各部位平均拉大20%~30%，來代表肥胖的體型。其它四個圖片顯示出不同的身體殘缺，包括坐輪椅、杵拐杖、失去左手掌、以及左側臉部有大面積疤痕。

##### (二) 量表修訂:圖片製作

指導教授協助透過 e-mail 向原作者 Latner 取得 2003 年該篇發表期刊中的圖片使用權。該篇研究論文，模仿舊式的手繪圖片，請專業的繪圖人員運用繪圖軟體調整比例後完成新的圖片。本研究為使圖片人物更貼近東方兒童，因此找了兩位在繪圖領域熟悉的專業人員，協助進行圖片優化。將 Latner 圖片進行修正，符合臺灣學生亞裔臉孔與國小學校服裝穿著，並提高圖片信效度。

最後，共呈現出三組圖片 (圖 3-4-1) 圖 A 是使用 2003 年 Latner 學者的原圖；圖 B 則是以 Illustrator 軟體繪製國小學生運動服版本；圖 C 是以 Coreldraw and Photoimpact 軟體繪製國小學生制服版本。

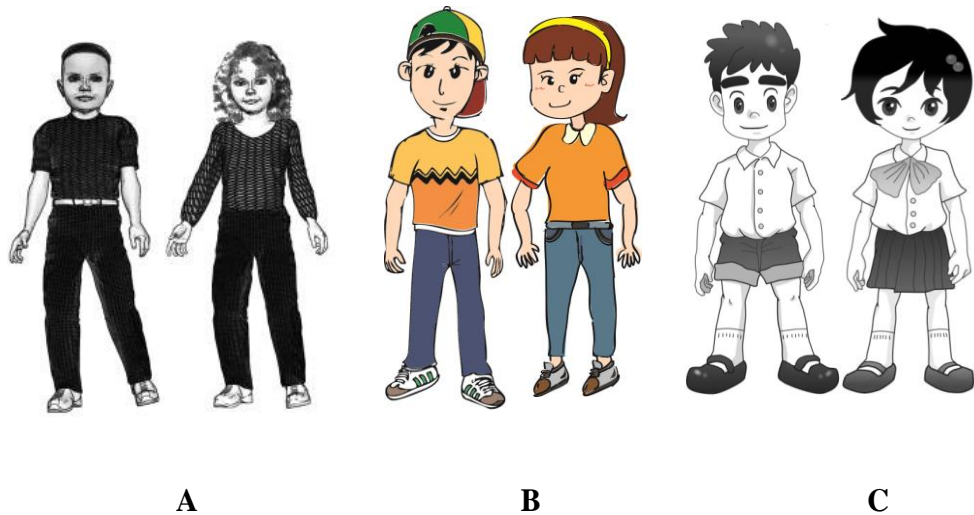


圖 3-4-1 本研究預試用圖

(圖片版權：A: Latner，B:林君彥，C:陳俐蓉)

### 1. 圖片選定

圖片選定透過 80 名北、中、南個三所小學 5 年級學童，選擇他們所喜好的圖片。結果發現，選擇第三版的學生高達 95%；第二版的學生人數為 5%；無人選擇原著圖片。透過以上初探性調查 (pilot study)，本研究決定採用第三版圖片作為研究用圖。

## 2. 中英文題目翻譯

在本研究量表製做時，首先將 Latner 學者的原著圖片置換。接著把體型汙名化態度量表內的題目翻譯成中文並與指導老師討論，翻譯的文字是否符合臺灣學生用語。其量表題目內容簡述如下：第一部分：依照兒童性別分別給六個同性別的體型圖片，請孩子排序出最想和誰做好朋友，第二想跟誰做好朋友，以此類推。依喜好程度，排出第一到第六順位。

第二部分：同樣提供孩子分別閱覽六張體型圖片，並在每張圖片的右方提出五題問題請孩子回答（如：你喜歡左邊那張圖片的男／女生嗎？；你希望跟左邊那張圖片的男／女生長的一樣嗎？）。每個問題回應的答案上有一條 100mm 的線，由左至右的指示語為非常不到非常喜歡。

### （三）量表之信效度檢測

本研究圖片評估效度標準使用下列幾種方式確認。首先將此三組圖片經由一位留學英國的博士教授及兩位具教育碩士學位的國小老師協助確認該量表之語意。預試對象選定臺中某公立國小並取得班級導師同意。由該校五、六年級學生，共五十六位協助本量表的信效度考驗，以了解研究工具的穩定度。

### 1.效標關聯效度

問卷中提供兒童原著圖片以及新製圖片，共兩組圖片。讓兒童依喜歡程度排出最喜歡到最不喜歡的體型。兩組圖片的效標關聯效度皆達顯著相關（表 3-4-1）（ $r>0.70$ ）。

表 3-4-1 原著與新製  
體型汙名化態度量表之相關

身體概念	Total(N=56)
無肥胖/肢障	0.87*
杵拐杖	0.81*
坐輪椅	0.90*
失去左手掌	0.76*
臉有疤痕	0.70*
過重/肥胖	0.89*

\* $p < .05$

### 2.再測信度測試

進行首次問卷施測，測試進行時間約 20~30 分鐘，測試進行中兒童有任何疑問，將可舉手方式向施測人員詢問，但不得與其他兒童進行交談、討論。完成問卷後一樣坐在自己位子上舉手回答完成，研究人員前往座位確認填答完整和回收。研究人員於首次測驗的一個禮拜後再重複施

測一次相同問卷，統計結果顯示新製體型汙名化態度量表具有可接受之信度（表 3-4-2）（相關係數均高於或接近 .70）。

表 3-4-2 新製體型汙名化態度量表再測信度

前測 \ 後測	D1	D2	D3	D4	D5	D6
RD1	.914*					
RD2		.726*				
RD3			.820*			
RD4				.677*		
RD5					.738*	
RD6						.717*

\* $p < .05$

本研究中新修訂的「體型汙名化態度量表」加上「基本資料調查表」與「羅斯伯自尊量表」，完成本研究之問卷。

## 第五節 研究過程

研究人員拜訪彰化市多所國小，其中三所國小之校長同意該校學生參與研究。研究人員先向該校校長說明研究目的、方式、內容。取得校長初步同意後，再跟校內高年級班導師進行會議。在各班級導師協助下利用班會時間，研究人員前往教室向班上所有同學說明研究內容，並特別提醒未參與研究對在學學習並不會有任何影響。調查完學生意願後，研究人員向願意參加研究的同學進一步說明參加研究的流程及問卷填寫方式，並將欲測試的問卷置於信封裡面，發給同學帶回家給家長簽名同意後再填答問卷。

問卷一共四頁，從講解流程、問卷內容到發放問卷所需時間約十分鐘。研究者擔心受試者填寫問卷的同時會因被同儕看到答案，而心理受到傷害。將特別囑咐受試者將問卷帶回家，待家長簽名同意後再進行填答。亦顧慮到同學間彼此比較是否參加研究，故問卷以信封彌封，自行繳交，所以填答和繳交時皆不會和同儕有接觸。教室內擺設箱子等待問卷完成後投入即可，箱子交由導師保管。一週後，研究人員將會前往回收箱子。本研究已向國立彰化師範大學研究倫理審查委員會申請審核並已核發通過證明。

## 第六節 資料處理

本研究結果以 SPSS 20.0 視窗版電腦套裝軟體進行統計分析，依研究目的與變項特性分析。本研究之資料處理方法如下：

- 一、本研究以平均數、百分比瞭解性別、年級、身體質量指數、父母教育程度、體型汙名化態度量表圖片排序、體型印象分數等分佈情形，並與國外研究之體型汙名化態度量表\_體型圖片排序做比較。
- 二、以 Pearson 積差相關分析身體質量指數、自尊量表得分、運動行為、運動時間、運動次數和體型汙名化態度量表排序(肥胖刻板印象)間之相關性。
- 三、透過線性迴歸分析檢驗運動行為與肥胖體型刻板印象之關係。

## 第肆章 結果與討論

依研究目的及樣本資料分析，本章共分五小節；第一節：研究對象基本資料及百分比、平均數描述，第二節：臺灣兒童肥胖刻板印象現況，第三節：影響兒童肥胖刻板印象之相關因子，第四節：兒童肥胖刻板印象的預測因子，第五節：臺灣與希臘、美國間兒童肥胖的刻板印象之比較。並在每小節結果呈現後討論。

本研究主要發現：一、臺灣兒童有肥胖刻板印象，最不喜歡失去手的身體功能障礙、接下來是過重/肥胖體型。二、肥胖刻板印象跟年齡、自尊、母親教育程度、運動次數、運動行為達顯著性相關。三、運動行為是肥胖刻板印象之顯著預測因子。四、相關干擾變項中兒童的自尊也是肥胖刻板印象的預測因子。五、比較國際間的兒童肥胖刻板印象比較發現美國與希臘兒童對於肥胖汙名化的刻板印象似乎較臺灣兒童嚴重。

## 第一節 研究對象之基本資料

包括研究對象之性別、年齡、年級，身高、體重、父母親教育程度、運動參與程度、自尊，詳見表 4-1-1 之描述性統計資料。

研究對象基本資料百分比分布情形：1.性別：男生佔 49%、女生佔 51%，男女生約平均分佈。2.體位：兒童體位「正常」居多 62.1%，「過輕」者有 11.5%，「過重或肥胖」佔 26.4%。3.父母親教育程度：父親教育程度「專科大學或以上」占最多數 51.3%，「高中職或以下」者 48.7%；母親教育程度其「專科大學或以上」、「高中職或以下」比例相近，分別為 50.1% 和 49.9%。4.運動強度：參與輕度運動約占 36.9%，半數受試者（50.9%）參與中等強度運動，只有 12.2% 進行高強度運動。

研究對象基本資料平均數分佈情形：1.年齡：受試者平均年齡 11.2 歲。2.身高：平均身高 148.7 公分。3.體重：平均體重 41.7 公斤。4.身體質量指數：平均身體質量指數為 18.8。5.自尊心：受試者平均自尊心 2.8 分。6.每週運動次數：平均 3.9 次。7.每次運動時間：42.9 分鐘。8.運動行為總分：平均 648.5 分。受試者之運動行為達到教育部每週運動三次，每次至少 30 分鐘之運動建議量。

表 4-1-1 受試者各變項之描述統計摘要表

變數名稱	人數	百分比	平均數(標準差)
性別			
男生	253	49.0	
女生	263	51.0	
體位			
過重或肥胖	120	26.4	
過輕	52	11.5	
正常	282	62.1	
父親教育			
專科大學或以上	231	51.3	
高中職或以下	219	48.7	
母親教育			
專科大學或以上	223	50.1	
高中職或以下	222	49.9	
運動強度			
輕度	184	36.9	
中度	254	50.9	
高度	61	12.2	
運動次數/週	401		3.9 ( 2.0)
運動時間/次	400		42.9 ( 29.2)
運動行為			648.5 (875.6)
身高	378		148.7 ( 8.3)
體重	382		41.7 ( 9.7)
BMI	371		18.8 ( 3.7)
年齡	398		11.2 ( 0.7)
自尊心	411		2.8 ( 0.5)

## 第二節 臺灣兒童肥胖刻板印象現況

體型汙名化態度量表分成兩部分，第一部分稱之為「兒童體型汙名化圖片喜好排序」，受試者將六個肥胖、不同身體肢障及無肢障體態圖形，依喜好程度依序排出最喜歡到最不喜歡的體型，平均數如表 4-2-1。第二部分分別將六個體型圖片獨立顯示且在每個圖片的右方附上五題題目。本研究將第二部分稱之為「兒童體型汙名化圖片印象分數」，每題得分平均數如表 4-2-2。

第一部分透過描述性統計平均數可得知（表 4-2-1），臺灣彰化地區的兒童對於體型圖片的喜好排序分別為：最喜歡的圖片為「無肥胖/肢障」體態排名 1.2，其次「杵拐杖」排名 3.5，「坐輪椅」為 3.7，「臉有疤痕」為 3.8，「過重/肥胖」4.1，最不喜歡的圖片是「失去左手掌」為 4.7。

其中女生兒童喜好的排序為「無肥胖/肢障」為 1.2、其次「坐輪椅」3.4、「杵拐杖」為 3.5，「臉有疤痕」3.8、「過重/肥胖」4.3、最不喜歡「失去左手掌」4.7。

男生兒童喜好的排序為：最喜歡的圖片「無肥胖/肢障」1.2，其次「杵拐杖」3.5，「過重/肥胖」3.8，「臉有疤痕」3.8、「坐輪椅」3.9、最不喜歡的圖片「失去左手掌」4.8。

表 4-2-1 臺灣兒童體型汙名化圖片喜好排序

圖 片	Mean(SD)		
	總 數 (N=516)	男 (n=253)	女 (n=263)
無 肥 胖 / 肢 障	1.2(0.8)	1.2(0.9)	1.2(0.8)
杵 拐 杖	3.5(1.1)	3.5(1.1)	3.5(1.0)
坐 輪 椅	3.7(1.4)	3.9(1.4)	3.4(1.4)
失 去 左 手 掌	4.7(1.2)	4.8(1.2)	4.7(1.3)
臉 有 疤 痕	3.8(1.4)	3.8(1.4)	3.8(1.4)
過 重 / 肥 胖	4.1(1.7)	3.8(1.7)	4.3(1.6)







表 4-2-2 是臺灣兒童體型汙名化圖片印象分數。兒童給分數從 0-100 分，透過描述性統計呈現出臺灣彰化地區的兒童對於體型印象的平均分數，其排序為：(1)「無肥胖/肢障」為最高 72.4 分，(2)「杵拐杖」53.9 分，(3)「坐輪椅」53.3 分，(4)「臉有疤痕」49.4 分，(5)「失去左手掌」48.1 分，(6)「過重/肥胖」最低為 38.1 分。

六個體型圖片中得分最低的題目是第三題（你有多希望跟左邊的男/女生長的一樣？）平均分數為：「無肥胖/肢障」最高 66.2 分、其次「坐輪椅」16.5 分、「杵拐杖」16.1 分、「臉有疤痕」15.9 分、「過重/肥胖」14.7 分、分數最低為「失去左手掌」13.3 分。

透過第二部分「兒童體型汙名化圖片印象分數」量表發現，不論男生、女生或總體分數，在題目五（代表肥胖/過重）的圖片上分數都是最低分，。而在六個體型圖片中第三題分

數最低的「失去左手掌」體型和「兒童體型汙名化圖片喜好排序」結果相符合。

表 4-2-2 臺灣兒童體型汙名化圖片印象分數

							
男生	題目 1	79.1	50.0	50.4	40.0	46.2	42.7
	題目 2	74.8	53.4	55.2	45.0	48.1	46.3
	題目 3	65.2	13.4	14.1	10.0	15.1	15.9
	題目 4	67.0	61.8	60.6	56.2	56.6	44.1
	題目 5	67.2	71.9	70.1	71.8	69.3	37.6
	平均數	70.8	50.0	49.8	44.5	46.8	37.6
女生	題目 1	82.2	62.8	61.2	50.9	52.9	42.4
	題目 2	79.0	65.6	63.9	55.3	56.2	48.0
	題目 3	67.3	18.8	18.7	16.4	16.7	13.6
	題目 4	72.5	67.1	66.1	61.6	60.5	47.4
	題目 5	68.9	73.4	72.5	72.8	71.8	43.7
	平均數	74.0	57.6	56.6	51.4	51.7	38.7
總數	題目 1	80.7	56.6	55.9	45.6	49.6	42.6
	題目 2	76.9	59.7	59.7	50.3	52.3	47.2
	題目 3	66.2	16.1	16.5	13.3	15.9	14.7
	題目 4	69.8	64.5	63.5	59.0	58.6	45.8
	題目 5	68.0	72.7	71.3	72.3	70.6	40.7
	平均數	72.4	53.9	53.3	48.1	49.4	38.1

根據本研究結果，兒童將「過重/肥胖」體型圖片排序越後面，代表對於肥胖體型印象越差。雖然顯示西方國家兒童肥胖污名化的刻板印象較臺灣嚴重；然而，臺灣兒童在體型圖片印象分數上，仍顯現出「過重/肥胖」體型圖片的得分最低。因此，臺灣兒童對肥胖仍有負面的刻板印象，符合本論文假設。

### 第三節 影響兒童肥胖刻板印象之相關因子

為了解兒童肥胖刻板印象之相關因子，以皮爾森相關積差檢定「受試者基本資料」、「運動行為」與「肥胖刻板印象」之相關，結果顯示：

體型印象跟圖片喜好排序呈負相關 ( $r=-.242$ ， $p < .05$ )，跟年齡 ( $r=.114$ ， $p < .05$ )、自尊 ( $r=.112$ ， $p < .05$ )、母親教育程度 ( $r=.106$ ， $p < .05$ ) 呈正相關；結果顯示年齡愈高，自尊心愈高，及母親教育程度較高之兒童，具有較高的肥胖體型接受程度；其他變項與 SAS 體型印象之關係未達顯著水準。

其次，圖片喜好排序跟年齡 ( $r=-.089$ ， $p < .05$ )、運動次數 ( $r=-.089$ ， $p < .05$ )、運動行為 ( $r=-.136$ ， $p < .05$ ) 均呈現負相關；然而雖統計上達顯著但實質其相關程度呈現低度相關。研究結果表示年齡愈大，運動次數愈多，運動行為分數越高之兒童，對於負面肥胖刻板印象越少。

表 4-3-1 「肥胖刻板印象」與「受試者基本資料」、「運動行為」之比較

	印象分數	喜好排序	年齡	BMI	自尊	父親教育	母親教育	運動次數	運動時間	運動行為
印象分數	1	-.242*	.114*	.002	.112*	.014	.106*	.052	.061	.089
喜好排序	-	1	-.089*	-.067	-.087	-.046	-.045	-.089*	-.062	-.136*
年齡	-	-	1	-.003	-.002	-.019	.019	.151*	.054	.095*
BMI	-	-	-	1	-.123*	-.063	-.059	-.052	-.054	.013
自尊	-	-	-	-	1	.111*	.064	.101*	.064	.036
父親教育	-	-	-	-	-	1	.559*	.102*	.130*	.069
母親教育	-	-	-	-	-	-	1	.064	.141*	.086
運動次數	-	-	-	-	-	-	-	1	.225*	.463*
運動時間	-	-	-	-	-	-	-	-	1	.640*
運動行為	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1

\*  $p < .05$

根據上述結果得知，肥胖刻板印象和年齡、身體質量指數、父母親教育程度、自尊、運動行為有相關：

本研究顯示除運動行為以外，年齡與母親教育程度和肥胖刻板印象有相關。過去文獻顯示 9 歲女生將因為父親教育程度、收入越高；父母親投資越多在自己外表打扮上，兒童的肥胖刻板印象越高 (Davison and Birch, 2004)。但在本研究中發現母親教育程度越高，兒童越沒有肥胖刻板印象。推測可能是因為臺灣為父系社會，家中教育小孩還是以母親為主，受高等教育的母親間接影響孩子的思維與待人處事，因此，兒童對體型有比較正確的觀念。

另外，體型圖片喜好排序跟年齡呈負相關，亦即年齡越大，負面肥胖刻板印象越不明顯。此研究結果與目前文獻相符。Brylinsky and Moore (1994) 文獻中提到幼稚園到國小四年級間的兒童就有肥胖刻板印象，但隨著年齡的增長兒童漸漸接受應多元接納不同的族群的社會教育，對於肥胖刻板印象漸趨不明顯。也可呼應到 Chambliss, Finley, and Blair (2004) 提到隨著年齡的成長接受學校教育、同儕相處等學習，對於肥胖刻板印象的概念將有可能內隱，而未表達真實想法。Staffieri (1967) 研究中卻持相反觀點，受試對象一樣是 6 至 10 歲的兒童，文中提出兒童對於自己身體滿意的精確點約在 8 到 9 歲，對於肥胖的刻板印象將隨著年齡增加成正比。是否因地域環境、文化價值不同或是年代相差將近 30 年造成研究結果的差異，即待日後更多研究來加以確定因果關係。

雖然自尊在皮爾森積差相關分析中與肥胖喜好排序未達顯著；然而，在多變量迴歸分析中，自尊為兒童肥胖刻板印象之顯著預測因子，此研究結果與目前文獻符合。Klaczynski, Goold, and Mudry (2004) 文獻中指出肥胖控制的信念和自尊呈顯著相關。有肥胖刻板印象的想法，同時也認定肥胖是可透過自身控制的，並擁有這樣的信念。若兒童內化認為纖瘦身型才是正常的身型，但又無法控制自己的身型，將容易呈現低自尊，綜上所述顯示本研究之研究假設二系部分成立。

#### 第四節 兒童肥胖刻板印象的預測因子

為探討臺灣兒童運動行為與肥胖刻板印象之關係，表 4-4-1 為預測因子之比較。第一個模式以運動分數為自變項，肥胖體型排序為依變項，第二個模式則放入其他可能之干擾變項（性別、年齡、自尊、身體質量指數及父母親教育程度），以了解在控制其他變項後，運動行為與肥胖刻板印象之關係是否改變。結果顯示運動行為為肥胖刻板印象之顯著預測因子，運動分數越高者，肥胖體型排序越低，亦即運動越多者，越沒有肥胖污名化之刻板印象（模式 1： $p = .008$ ）；當相關干擾變項一併納入分析時運動分數仍然為肥胖刻板印象之顯著預測因子（模式 2： $p = .032$ ），然而所有變項能解釋的整體變異量只有 5.5%。

在第二個模式中自尊變項  $\beta$  係數為  $-.116$ ， $p$  值達顯著水準（ $p = .032$ ）。即自尊變項對臺灣兒童肥胖刻板印象的影響為負向，自尊越低者負面肥胖刻板印象越高。

表 4-4-1 兒童肥胖刻板印象預測因子之比較

變數	模式 1			模式 2		
	Beta	T	<i>p</i>	Beta	T	<i>p</i>
運動分數	-.140	-2.66	.008	-.115	-2.16	.032
年齡				-.072		.169
性別 (虛擬變項)				-.085		.118
父教育程度 (虛擬變項)				-.020		.753
母教育程度 (虛擬變項)				.014		.824
身體質量指數				-.096		.076
自尊				-.116		.032
增加解釋量 R <sup>2</sup> change	.019			.036		
決定係數 R <sup>2</sup>	.019			.055		

本研究皮爾森相關分析中發現兒童肥胖圖片排序和運動次數、運動行為呈現負相關，亦即運動行為越少的兒童越有負面肥胖刻板印象。在多變量迴歸分析中，運動行為係肥胖刻板印象之顯著預測因子，在控制其他干擾變項後，其顯著情形仍未改變，符合本研究假設第三點。

搜尋過去文獻未有發現研究運動與肥胖刻板印象之關係，僅有一篇研究 Chambliss et al. (2004) 提到美國運動健康科學學系大學生為運動、健康領域專業人士。具有豐富的身體活動、身體組成的相關知識，建立維持體態的觀念從生理生化、肌肉訓練方面養成。因此認為體型可以透過多種方法和意志力控制。研究結果證實運動健康科學系學生對肥胖者有負面肥胖刻板印象。

然而，本研究發現運動行為是肥胖刻板印象之顯著預測因子；運動越多者，越沒有肥胖污名化之刻板印象。此結果和過去研究並不完全一致。研究者推測可能是因為參與運動兒童對於各種項目的運動員如舉重、柔道、籃球、田徑等都需要鍛鍊壯碩的體型，於是讓兒童對於體型的認知更廣，並且認為精壯的體型是健康、獲得更好的運動成績的代表。然而，由於目前國內外文獻皆無相關的研究，此一結果將是該領域的新發現，期待未來在此方面有更多的研究加以討論。

## 第五節 臺灣與希臘、美國間的比較

國外有許多兒童肥胖刻板印象的研究，但在亞洲、臺灣皆未找到相似的文獻。本篇研究目的之一為比較歐洲希臘 (Koroni et al., 2009)、美洲美國 (Latner and Stunkard, 2003)、亞洲臺灣，三個國家的兒童肥胖體型汙名化態度。本研究採用之體型圖片，美國在 2003 年、希臘 2009 時都以此研究工具對該國家 10-12 歲之國小五、六年級兒童進行喜好排序研究。此章節與兩篇期刊的「體型汙名化圖片喜好排序」數據相比較，繪製圖 4-5-1 研究結果。同時也想了解不同性別在喜好排序上是否會有差異。

由圖 4-5-1 結果發現，各國小朋友最喜歡的均是「無肥胖/肢障」體型；然而美國與希臘兒童最不喜歡「過重/肥胖」體型。臺灣兒童最不喜歡「失去左手掌」體型，「過重/肥胖」為第二個最不喜歡的體型。美國與希臘兒童對於肥胖汙名化的刻板印象似乎較臺灣兒童嚴重。

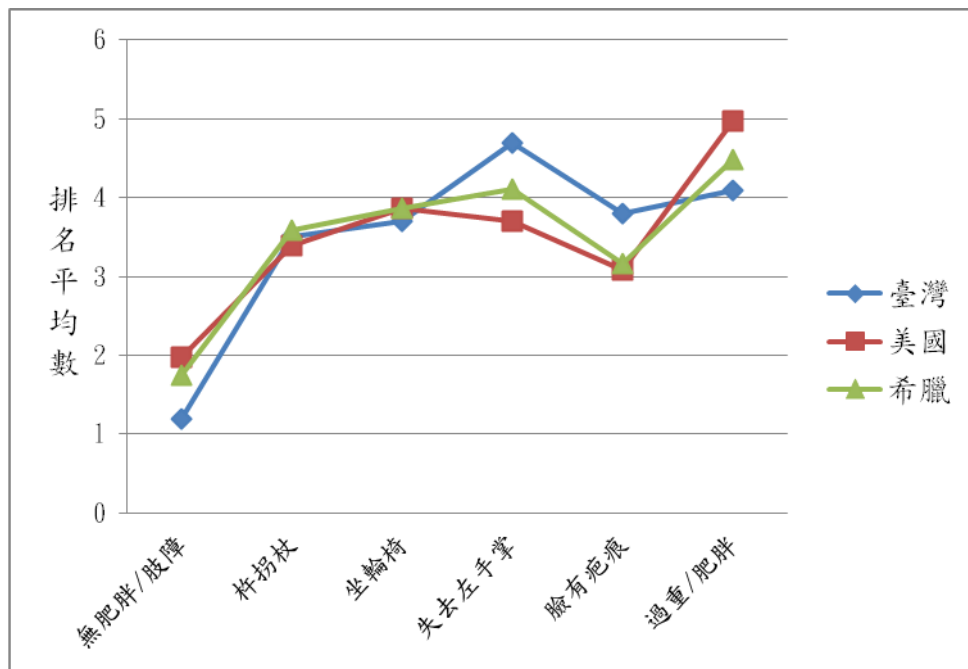


圖 4-5-1 臺灣、希臘、美國之間  
體型汙名化排序比較

比較臺灣、希臘、美國三個國家間男生和女生對於臺灣兒童體型汙名化圖片喜好排序，發現女生在「臉有疤痕」、「過重/肥胖」這兩個體型上較接近希臘和美國的結果；而男生則在「失去左手掌」、「臉有疤痕」這兩的體型上和美國、希臘的排名差異較大。總體來看，臺灣兒童不同性別排名差異不大，但在「臉有疤痕」、「坐輪椅」這兩個體型特徵上比美國、希臘更在意。



圖 4-5-2 臺灣、希臘、美國之間  
體型汙名化排序比較 (男生)

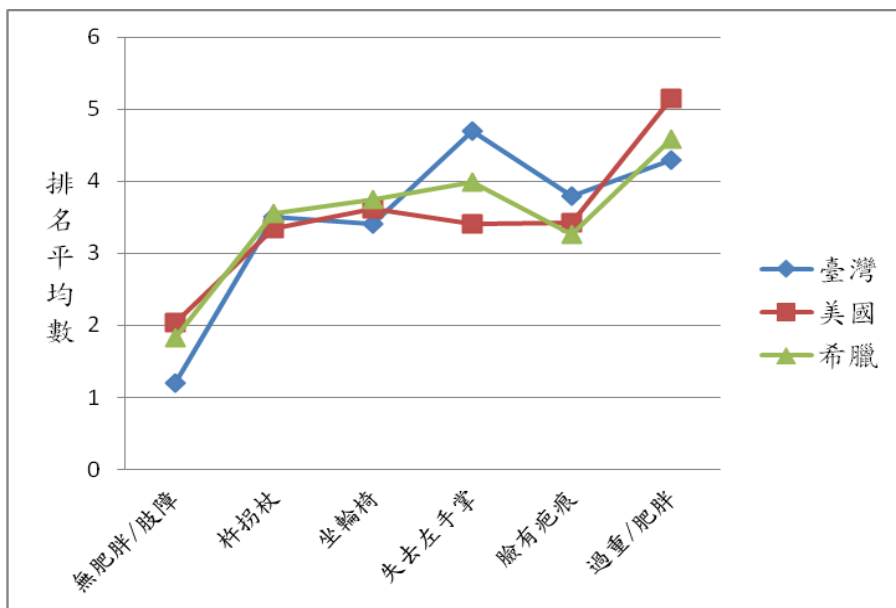


圖 4-5-3 臺灣、希臘、美國之間  
體型汙名化排序比較 (女生)

本研究結果發現臺灣兒童對於「體型汙名化圖片喜好排序」與過去相關研究成果並不完全一致，美國與希臘兒童最不喜歡肥胖體型，而肥胖並非臺灣兒童最不喜歡的體型，對於肥胖汙名化的刻板印象，西方國家兒童似乎較臺灣嚴重。推測原因可能有以下幾點：

- (一) 本研究結果顯示兒童肥胖盛行率為 26.4%，遠低於希臘男生 44.4%、女生 37.7%；美國男生 35.1%、女生 33.2% (International Obesity Taskforce, IOTF, 2014)。
- (二) 先前研究多來自西方國家，由於公開發表的文獻、研究資料大都來自歐、美、澳地區、亞洲地區目前沒有找到相關的文獻，而國內也尚未發現針對兒童肥胖刻板印象及運動行為的文獻。是否因地域環境或教育制度差異及不同人種而導致不同的結果與結論，有待更多的研究支持。
- (三) 研究結果得出臺灣兒童對於「臺灣兒童體型汙名化圖片喜好排序」，雖然與目前的文獻並不一致，但在「臺灣兒童體型汙名化圖片印象分數」分數上，仍顯現出「過重/肥胖」體型圖片的得分最低。此研究結果與目前文獻趨於一致 (Latner and Stunkard, 2003)。

以上結論及本研究結果顯示，儘管在兒童肥胖刻板印象的排名上最在意的是失去左手掌。但將男女分開來檢視還是有些微的差異。在男生部分排名第二的是坐輪椅；而女生部分是過重/肥胖。由此發現臺灣兒童男生較在意的是自己

身體功能上的缺失，而女生仍較在意過重/肥胖外表的重要性；在女生部分之結果與國外的文獻結果較符合 (Koroni, et al., 2009)。因此，國內學童肥胖刻板印象可能存在性別差異，未來應可針對此一現象進行深入研究。

## 第五章 結論與建議

本研究以 516 位國小五六年級的兒童為樣本，採用橫斷性研究法進行資料分析。資料經過編碼以及統計分析進行結果與討論，並於本章敘明本研究之貢獻與優點，做以下結論與建議：

### 第一節 研究貢獻與限制

#### 一、研究貢獻

本研究為臺灣第一篇肥胖刻板印象的相關研究，目前臺灣對於該領域的研究大都集中於兒童自身身體意象的領域，但未延伸到是否對他人會產生刻板印象的觀感。

(一) 目前國外公開發表的幾篇文獻中都主要著重在兒童是否有肥胖的刻板印象，但本研究更進一步想要了解預防肥胖最有效的方法-運動是否也在此扮演一個重要的變項，在不確定的種種因素中加入了可能影響結果的干擾變項。希望提高研究結果的正確性及研究價值。

(二) 根據 (Latner and Stunkard, 2003) 之量表的圖片，本文依照臺灣國小兒童的穿著、外表特徵，調整出更符合臺灣地區的國小兒童體型汙名化態度量表。該量表於本研究中通過信效度檢驗，將可提供

臺灣更甚亞洲地區相關研究用圖。

- (三) 國內針對「臺灣兒童運動行為與肥胖刻板印象」的研究，目前尚未發現相關的論文及公開發表之研究，本研究結果可提供未來進行更深入的探討、教育主管單位參考。

## 二、研究限制

- (一) 基於人體研究倫理相關法規規範，受試者未滿 18 歲的兒童乃屬“弱勢族群”需送審一般審查。增加本研究時間，可能減少了回收率和增加收案難度。研究者在學校老師的幫助下，已經盡力向小朋友宣導測驗流程及資料的絕對保密，但許多家長看見內容多達三張、內容複雜的研究同意書仍選擇放棄不參與實驗。使得收案難度增加許多，因此研究對象僅選擇彰化地區的三所公立國小，缺乏有效人口代表性，無法推估臺灣地區整體兒童的狀況。若配合公部門的大規模之研究調查，將可增加研究之價值。
- (二) 影響兒童肥胖刻板印象的因素非常複雜且互為因果，在不同國家中也因為文化、家庭教育不同將出現很大的差異，建議進行多元的觀察和研究。

## 第二節 研究結論

根據本研究假設與研究目的，資料分析結論如下：

- 一、臺灣兒童之肥胖刻板印象：在體型態度汙名化圖片排序部分，肥胖體型之最不喜愛程度居第二位；但在肥胖體型印象分數「過重/肥胖」圖片給予的分數是最低的。隱喻著兒童對於肥胖仍相當在意；然而，有關臺灣兒童對肥胖體型汙名化之情形仍待更多的研究支持。
- 二、肥胖刻板印象之相關因子：肥胖刻板印象和受試者身體質量指數未達顯著。但在年齡和自尊上達顯著，隨著兒童年齡漸增對於負面肥胖刻板印象逐漸淡化。兒童自尊心越高越沒有負面肥胖刻板印象。肥胖刻板印象和父親教育程度沒有相關，但和母親教育程度達顯著相關；母親的教育程度越高，小孩越沒有負面肥胖刻板印象。
- 三、運動行為與肥胖刻板印象：運動行為係肥胖刻板印象之顯著預測因子；兒童運動越多者，越沒有負面肥胖刻板印象。
- 四、臺灣、美國與希臘肥胖刻板印象之比較：臺灣兒童對於肥胖體型汙名化程度似乎沒有西社會普遍；相較於肥胖體型，臺灣兒童可能更重視身體的功能性缺失（失去左手掌）。

### 第三節 建議

本研究探討兒童運動行為與肥胖刻板印象，藉由研究結果與討論，提供以下幾點建議，以供未來政府相關政策研擬之參考，學校、家庭之應用，以及給予未來研究者的建議：

#### 一、政府政策

兒童肥胖盛行率逐年上升，造成兒童許多健康與心理的問題，也是導致未來成人肥胖的危險因子之一。國家衛生研究院（2000）指出青少年時期有過重或是肥胖情形，成人後持續過重或肥胖的機率高達 70-80%。這潛藏著對整體國民健康素質及國家醫療支出有關鍵性的影響。因此兒童體位變化的趨勢及關注和控制值得教育衛生單位關注。應藉由教育途徑增加對全民健康體位的概念，增加兒童運動健康行為的知識。擁有健康體魄的兒童有利於身心靈的健康。

#### 二、學校及家庭方面

（一）兒童長時間生活於校園中，建議可透過學校積極的健康計畫。包含營養午餐須有充分的蔬菜、水果，提供充足的飲水機；福利社減少販賣高熱量的飲料、零食以降低肥胖的機率。此外，家長能鼓勵孩子除了課業外，應多參加運動性社團，培養其養成運動的好習慣。促進兒童身心健康發展，同時避免兒童期的肥胖。

(二) 教育上應特別注重身體障礙的兒童，因為可能因此遭受到不同的眼光對待。另外過重/肥胖也是一個重要的族群，除了同儕間的眼光外，更會和兒童的自尊互相影響，進而關係到兒童一輩子的成長經驗。並特別注意給予兒童從小養成正確的體態觀念。也透過此研究了解到，在國小時期兒童對於運動對身體影響的知識相對比較薄弱，希望教育中加強對體育課、體育知識的教導，讓臺灣逐年攀升的兒童肥胖問題，透過體育知識漸長有更積極的治療方式。

### 三、未來研究

(一) 影響兒童肥胖刻板印象的因素非常複雜，且互為因果。本研究對於文化、教育的觀察與探討不足，也未能針對影響兒童運動量進行多元的觀察與研究，建議未來研究者增加對此方面的探討。

(二) 本研究非大型全國性調查，無法進行大樣本的推論；先前研究多來自歐美國家，在亞洲地區並無相關的研究。因此建議臺灣地區應進行有全國代表性樣本之大型前瞻性研究，俾對於兒童運動行為與肥胖刻板印象獲得較完整的了解。

## 參考文獻

### 一、中文部分

左祐造 (1998)。幼兒肥胖症。臺北市：浩園文化出版。

張春興 (2007)。教育心理學：三化取向的理論與實踐。臺北市：東華。

教育部統計處 (2001)。性別統計指標彙總性資料。資料引自  
7月21日，2014年，取自

<http://www.edu.tw/pages/detail.aspx?Node=3973&Page=20272&WID=31d75a44-ffff-4c44-a075-15a9eb7aecdf#a>

國家衛生研究院 (2000)。論壇健康促進與疾病預防委員會文獻回顧分析計畫—兒童之肥胖問題與對策。臺北市：國家衛生研究院。

黃秀玫、張碧真 (2009)。兒童及青少年肥胖評估工具。護理雜誌，56(3), 78-82。

衛生福利部國民健康署 (2014)。肥胖防治快樂動。資料引自  
7月21日，2014年，取自

<http://www.hpa.gov.tw/BHPNet/Web/Act/SportNote.aspx>

劉翠薇、黃淑貞。(1999)。臺北縣某商專學生運動行為及其影響因素之研究。學校衛生，34, 1-32。

## 二、 英文部分

- Ball, K., Crawford, D., & Owen, N. (2000). Obesity as a barrier to physical activity. *Australian and New Zealand Journal of Public Health, 24*(3), 331-333.
- Barnekow-Bergkvist, M., Hedberg, G., Janlert, U., & Jansson, E. (2001). Adolescent determinants of cardiovascular risk factors in adult men and women. *Scandinavian Journal of Public Health, 29*(3), 208-217.
- Bauman, A. E., Sallis, J. F., Dzewaltowski, D. A., & Owen, N. (2002). Toward a better understanding of the influences on physical activity: the role of determinants, correlates, causal variables, mediators, moderators, and confounders. *American Journal of Preventive Medicine, 23*(2), 5-14.
- Brylinsky, J. A., & Moore, J. C. (1994). The identification of body build stereotypes in young children. *Journal of Research in Personality, 28*(2), 170-181.
- Center for Disease Control and Prevention (2014, February 27). Adolescent and school health. Retrieved July 22, 2014 from <http://www.cdc.gov/healthyyouth/obesity/facts.htm>
- Chambliss, H.O., Finley, C.E., & Blair, S.N. (2004). Attitudes toward obese individuals among exercise science students. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 36*(3), 468-474.
- Chen, L. J. (2007). *Obesity, physical activity and body image in Taiwanese adolescents*. (Unpublished doctoral dissertation). University of Bristol, Bristol, UK.

- Chen, L. J., Fox, K. R., Haase, A. M., & Ku, P. W. (2010).  
*Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 19(2), 172-179.
- Cole, T. J., & Rolland-Cachera, M. F. (2002). Measurement and definition. *Childhood and Adolescent Obesity: Causes and Consequences, Prevention and Management*, 3-27.
- Cramer, P., & Steinwert, T. (1998). Thin is good, fat is bad: How early does it begin? *Journal of Applied Developmental Psychology*, 19(3), 429-451.
- Davison, K. K., & Birch, L. L. (2004). Predictors of fat stereotypes among 9-year-old girls and their parents. *Obesity Research*, 12(1), 86-94.
- de Wilde, J. A., Zandbergen-Harlaar, S., van Buuren, S., & Middelkoop, B. J. (2013). Trends in body mass index distribution and prevalence of thinness, overweight and obesity in two cohorts of Surinamese South Asian children in The Netherlands. *Archives of Disease Child*, 98(4), 280-285.
- Dietz, W. H. (1998). Health consequences of obesity in youth: childhood predictors of adult disease. *Pediatrics*, 101(2), 518-525.
- Dishman, R. K., Sallis, J. F., & Orenstein, D. R. (1985). The determinants of physical activity and exercise. *Public Health Reports*, 100(2), 158-171.
- Erikson, E. H. (1959). Identity and the life cycle: Selected papers. *Psychological issues*.

- Faith, M. S., Leone, M. A., Ayers, T. S., Heo, M., & Pietrobelli, A. (2002). Weight criticism during physical activity, coping skills, and reported physical activity in children. *Pediatrics, 110*(2), e23-e23.
- Flannery-Schroeder, E. C., & Chrisler, J. C. (1996). Body esteem, eating attitudes, and gender-role orientation in three age groups of children. *Current Psychology, 15*(3), 235-248.
- Goldfield, A., & Chrisler, J. C. (1995). Body stereotyping and stigmatization of obese persons by first graders. *Perceptual and Motor Skills, 81*(3), 909-910.
- Goodman, N., Dornbusch, S. M., Richardson, S. A., & Hastorf, A. H. (1963). Variant reactions to physical disabilities. *American Sociological Review, 28*(3) 429-435.
- Harrison, K. (2003). Television viewers' ideal body proportions: The case of the curvaceously thin woman. *Sex Roles, 48*(5-6), 255-264.
- Harriger, J. A., Calogero, R. M., Witherington, D. C., & Smith, J. E. (2010). Body size stereotyping and internalization of the thin ideal in preschool girls. *Sex Roles, 63*(9-10), 609-620.
- International Union Nutritional Sciences (2014, July 22). The Global Challenge of Obesity and the International Obesity Task Force. Retrieved July 22, 2014 from <http://www.iuns.org/the-global-challenge-of-obesity-and-the-international-obesity-task-force>

- International Obesity Task Force (2014, July 22). The Global Epidemic. Retrieved July 22, 2014 from <http://www.worldobesity.org/iotf/obesity/obesitytheglobalepidemic/>
- Klaczynski, P. A., Goold, K. W., & Mudry, J. J. (2004). Culture, obesity stereotypes, self-esteem, and the "thin ideal": A social identity perspective. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(4), 307-317.
- Koroni, M., Garagouni-Areou, F., Roussi-Vergou, C. J., Zafiropoulou, M., & Piperakis, S. M. (2009). The stigmatization of obesity in children. A survey in Greek elementary schools. *Appetite*, 52(1), 241-244.
- Kraig, K. A., & Keel, P. K. (2001). Weight-based stigmatization in children. *International Journal of Obesity*, 25(11), 1661-1666.
- Latner, J. D., Simmonds, M., Rosewall, J. K., & Stunkard, A. J. (2012). Assessment of obesity stigmatization in children and adolescents: modernizing a standard measure. *Obesity*, 15(12), 3078-3085.
- Latner, J. D., & Stunkard, A. J. (2003). Getting worse: The stigmatization of obese children. *Obesity Research*, 11(3), 452-456.
- Lerner, R. M., & Gellert, E. (1969). Body build identification, preference, and aversion in children. *Developmental Psychology*, 1(5), 456-462.
- Maddox, G. L., Back, K. W., & Liederman, V. R. (1968). Overweight as social deviance and disability. *Journal of Health and Social Behavior*, 9(4), 287-298.

- Maroney, D., & Golub, S. (1992). Nurses' attitudes toward obese persons and certain ethnic groups. *Perceptual and Motor Skills, 75*(2), 387-391.
- Morrisette, P. J., & Taylor, D. (2002). Family counseling and childhood obesity: A review of approaches. *The Family Journal, 10*(1), 19-26.
- Neumark-Sztainer, D., Story, M., Hannan, P. J., & Rex, J. (2003). New Moves: A school-based obesity prevention program for adolescent girls. *Preventive Medicine, 37*(1), 41-51.
- Parker, J. G., & Asher, S. R. (1987). Peer relations and later personal adjustment: Are low-accepted children at risk? *Psychological Bulletin, 102*(3), 357-389.
- Pierce, J. W., & Wardle, J. (1997). Cause and effect beliefs and self-esteem of overweight children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 38*(6), 645-650.
- Puhl, R., & Brownell, K. D. (2001). Bias, discrimination, and obesity. *Obesity Research, 9*(12), 788-805.
- Puhl, R. M., & Brownell, K. D. (2003). Psychosocial origins of obesity stigma: toward changing a powerful and pervasive bias. *Obesity Reviews, 4*(4), 213-227.
- Puhl, R. M., & Heuer, C. A. (2009). The stigma of obesity: A review and update. *Obesity, 17*(5), 941-964.
- Puhl, R. M., & Latner, J. D. (2007). Stigma, obesity, and the health of the nation's children. *Psychological Bulletin, 133*(4), 557-580.

- Richardson, S. A., Goodman, N., Hastorf, A. H., & Dornbusch, S. M. (1961). Cultural uniformity in reaction to physical disabilities. *American Sociological Review*, 26(2), 241-247.
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ:Princeton University Press.
- Schwartz, M. B., Chambliss, H. O. N., Brownell, K. D., Blair, S. N., & Billington, C. (2003). Weight bias among health professionals specializing in obesity. *Obesity Research*, 11(9), 1033-1039.
- Serdula, M. K., Ivery, D., Coates, R. J., Freedman, D. S., Williamson, D. F., & Byers, T. (1993). Do obese children become obese adults? A review of the literature. *Preventive Medicine*, 22(2), 167-177.
- Staffieri, J. R. (1967). A study of social stereotype of body image in children. *Journal of Personality and Social Psychology*, 7(1p1), 101-104.
- Staffieri, J. R. (1972). Body build and behavioral expectancies in young females. *Developmental Psychology*, 6(1), 125-127.
- Thompson, J. K., Coover, M. D., Richards, K. J., Johnson, S., & Cattarin, J. (1995). Development of body image, eating disturbance, and general psychological functioning in female adolescents: Covariance structure modeling and longitudinal investigations. *International Journal of Eating Disorders*, 18(3), 221-236.

Wigton, R. S., & McGaghie, W. C. (2001). The effect of obesity on medical students' approach to patients with abdominal pain. *Journal of General Internal Medicine, 16*(4), 262-265.

World Health Organization (2014, July 22). Obesity and overweight.

Retrieved August, 2014 from

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>

World Health Organization (2014, July 22). Childhood

overweight and obesity. Retrieved July 22, 2014 from

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en/>

## 附錄一 男生版問卷

### 臺灣兒童運動行為與肥胖刻板印象之研究

親愛的同學：  
您好，這份問卷主要想了解你對於身體的概念。所有資料僅提供學術統計分析並為您做完整的保密，絕不對外公開。這不是考試，並沒有正確答案。有沒有填問卷也不會影響學業成績，請放心填答。您所提供的資訊，將是本研究可否順利完成之關鍵。  
在此敬祝 學業進步

國立臺灣體育運動大學 運動健康科學系暨碩士班  
指導教授:陳俐蓉博士  
研究生:林君彥  
敬上

#### 第一部份 個人基本資料

1. 性別：男 女
2. 出生日期：民國\_\_\_\_年\_\_\_\_月
3. 身高\_\_\_\_cm 體重\_\_\_\_kg
4. 年級：5年級 6年級

教育程度	研究所(碩士或博士)	大學或專科	國中, 高中(職)	小學/未上學但識字	不識字
父親					
母親					

5. 請在下列表格中「✓」勾選父母親的教育程度：

#### 第二部份 運動參與程度

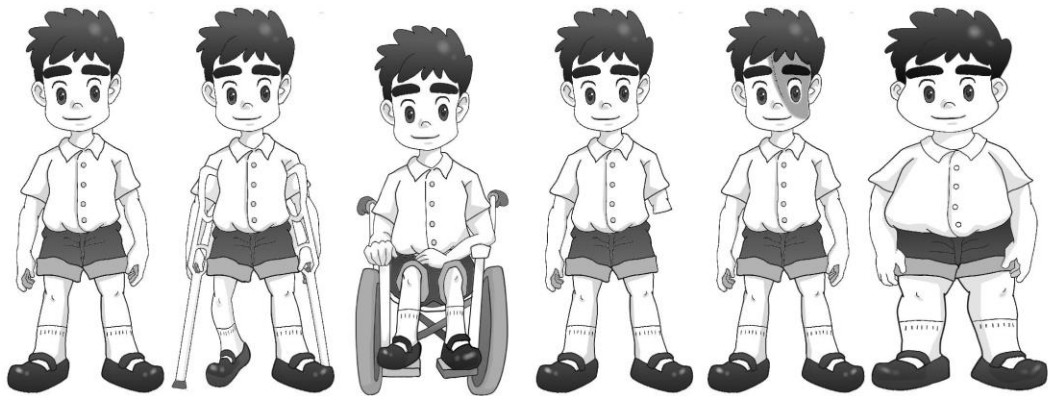
請回憶最近三個月裡，從事運動時的情形，在適當的  中打✓

1. 最近三個月裡，你每週的平均運動次數是？(\_\_\_\_)次
2. 最近三個月裡，你每次平均運動時間是？(\_\_\_\_)分鐘
3. 最近三個月裡，你每次運動時身體的感覺是？
- 感覺到輕鬆，呼吸僅有點喘
- 感覺到有點激烈(呼吸有點喘、身上有點出汗)
- 感覺到很激烈，心臟快速跳動、呼吸明顯加快、全身流汗。
4. 最近半年是否曾參加運動相關的社團或校隊？
- 有 a \_\_\_\_\_ 社團(隊)，共參加了\_\_\_\_年\_\_\_\_月
- b \_\_\_\_\_ 社團(隊)，共參加了\_\_\_\_年\_\_\_\_月
- 沒有參加運動社團或校隊的經驗

以下是一些句子形容你對自己的感受。如果句子無法表達你的感受請在 1 (很不同意) 的格內作一個「」號，如果你不同意句子的形容便 2 (不同意) 的空格，若同意便 3 (同意) 的空格，很同意的話請你 4 (很同意) 的空格。

	1	2	3	4
	很不同意	不同意	同意	很同意
1 大體來說，我對我自己十分滿意	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 有時我會覺得自己很沒用	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 我覺得自己有許多優點	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 我自信我可以和別人表現得一樣好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 我時常覺得自己沒有什麼好驕傲的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 有時候我的確感到自己沒有什麼用處	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 我覺得自己和別人一樣有價值	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 我十分地看重自己	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 我常會覺得自己是一個失敗者	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 我對我自己抱持積極的態度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1. 以下 6 個小朋友，請依你喜歡他的程度依序排出 1、2、3、4、5、6

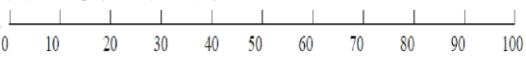
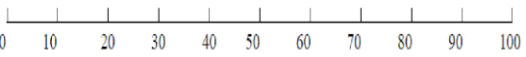
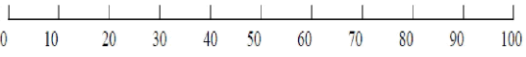
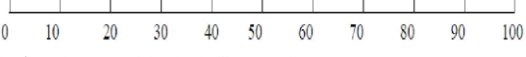
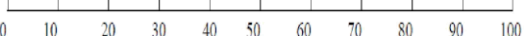


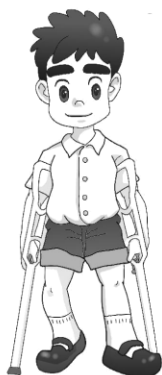
( )      ( )      ( )      ( )      ( )      ( )

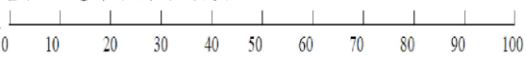
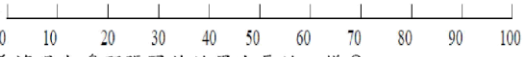
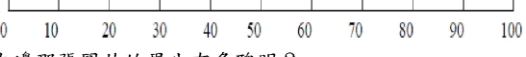
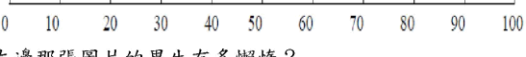

2. 請看著左邊的小朋友，依照你的看法，回答以下問題並在下方橫線的數字圈上記號。

( 範例: 非常不同意  非常同意 )

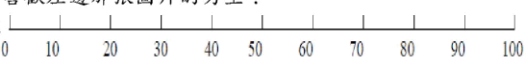
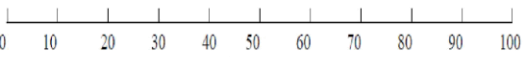
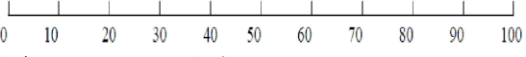
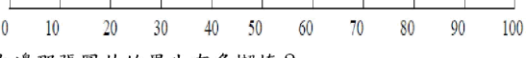
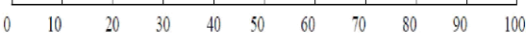


1. 你有多喜歡左邊那張圖片的男生?  
非常不喜歡  非常喜歡
2. 你有多想要跟左邊那張圖片的男生當朋友?  
非常不想要  非常想要
3. 你有多希望跟左邊那張圖片的男生長的一樣?  
非常不希望  非常希望
4. 你認為左邊那張圖片的男生有多聰明?  
非常不聰明  非常聰明
5. 你認為左邊那張圖片的男生有多懶惰?  
非常不懶惰  非常懶惰



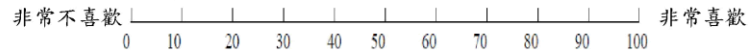
1. 你有多喜歡左邊那張圖片的男生?  
非常不喜歡  非常喜歡
2. 你有多想要跟左邊那張圖片的男生當朋友?  
非常不想要  非常想要
3. 你有多希望跟左邊那張圖片的男生長的一樣?  
非常不希望  非常希望
4. 你認為左邊那張圖片的男生有多聰明?  
非常不聰明  非常聰明
5. 你認為左邊那張圖片的男生有多懶惰?  
非常不懶惰  非常懶惰



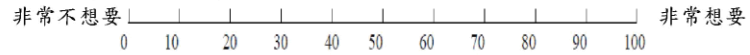
1. 你有多喜歡左邊那張圖片的男生?  
非常不喜歡  非常喜歡
2. 你有多想要跟左邊那張圖片的男生當朋友?  
非常不想要  非常想要
3. 你有多希望跟左邊那張圖片的男生長的一樣?  
非常不希望  非常希望
4. 你認為左邊那張圖片的男生有多聰明?  
非常不聰明  非常聰明
5. 你認為左邊那張圖片的男生有多懶惰?  
非常不懶惰  非常懶惰



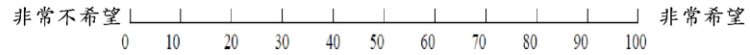
1. 你有多喜歡左邊那張圖片的男生？



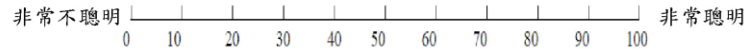
2. 你有多想要跟左邊那張圖片的男生當朋友？



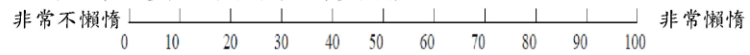
3. 你有多希望跟左邊那張圖片的男生長的一樣？



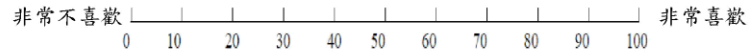
4. 你認為左邊那張圖片的男生有多聰明？



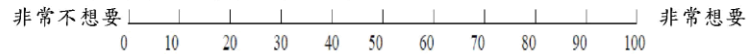
5. 你認為左邊那張圖片的男生有多懶惰？



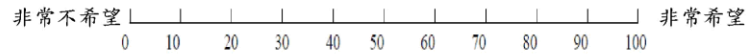
1. 你有多喜歡左邊那張圖片的男生？



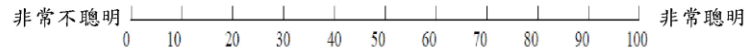
2. 你有多想要跟左邊那張圖片的男生當朋友？



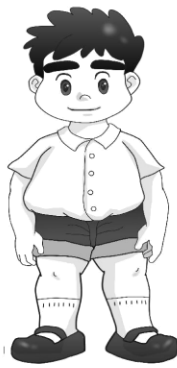
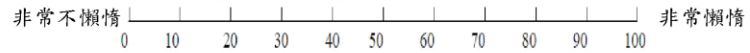
3. 你有多希望跟左邊那張圖片的男生長的一樣？



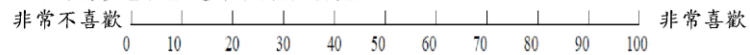
4. 你認為左邊那張圖片的男生有多聰明？



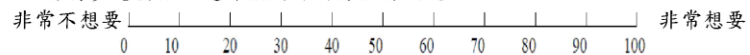
5. 你認為左邊那張圖片的男生有多懶惰？



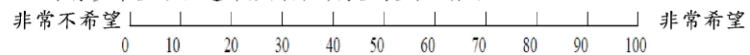
1. 你有多喜歡左邊那張圖片的男生？



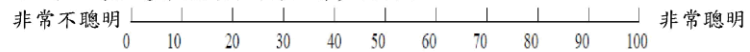
2. 你有多想要跟左邊那張圖片的男生當朋友？



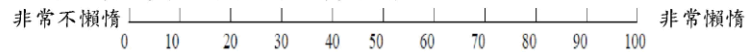
3. 你有多希望跟左邊那張圖片的男生長的一樣？



4. 你認為左邊那張圖片的男生有多聰明？



5. 你認為左邊那張圖片的男生有多懶惰？



## 附錄二 女生版問卷

### 臺灣兒童運動行為與肥胖刻板印象之研究

親愛的同學：  
您好，這份問卷主要想了解你對於身體的概念。所有資料僅提供學術統計分析並為您做完整的保密，絕不對外公開。這不是考試，並沒有正確答案。有沒有填問卷也不會影響學業成績，請放心填答。您所提供的資訊，將是本研究可否順利完成之關鍵。  
在此敬祝 學業進步

國立臺灣體育運動大學 運動健康科學系暨碩士班  
指導教授:陳俐蓉博士  
研究生:林君彥  
敬上

#### 第一部份 個人基本資料

1. 性別：男 女
2. 出生日期：民國\_\_\_\_年\_\_\_\_月
3. 身高\_\_\_\_\_cm 體重\_\_\_\_\_kg
4. 年級：5年級 6年級

教育程度	研究所(碩士或博士)	大學或專科	國中, 高中(職)	小學/未上學但識字	不識字
父親					
母親					

5. 請在下列表格中「✓」勾選父母親的教育程度：

#### 第二部份 運動參與程度

請回憶最近三個月裡，從事運動時的情形，在適當的  中打✓

- 最近三個月裡，你每週的平均運動次數是？(\_\_\_\_\_)次
- 最近三個月裡，你每次平均運動時間是？(\_\_\_\_\_)分鐘
- 最近三個月裡，你每次運動時身體的感覺是？  
 感覺到輕鬆，呼吸僅有點喘  
 感覺到有點激烈(呼吸有點喘、身上有點出汗)  
 感覺到很激烈，心臟快速跳動、呼吸明顯加快、全身流汗。
- 最近半年是否曾參加運動相關的社團或校隊？  
 有 a \_\_\_\_\_ 社團(隊)，共參加了\_\_\_\_年\_\_\_\_月  
b \_\_\_\_\_ 社團(隊)，共參加了\_\_\_\_年\_\_\_\_月  
 沒有參加運動社團或校隊的經驗

以下是一些句子形容你對自己的感受。如果句子無法表達你的感受請在 1 (很不同意) 的格內作一個「」號，如果你不同意句子的形容便 2 (不同意) 的空格，若同意便 3 (同意) 的空格，很同意的話請你 4 (很同意) 的空格。

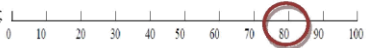
	1	2	3	4
	很不同意	不同意	同意	很同意
1 大體來說，我對我自己十分滿意	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 有時我會覺得自己很沒用	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 我覺得自己有許多優點	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 我自信我可以和別人表現得一樣好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 我時常覺得自己沒有什麼好驕傲的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 有時候我的確感到自己沒有什麼用處	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 我覺得自己和別人一樣有價值	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 我十分地看重自己	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 我常會覺得自己是一個失敗者	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 我對我自己抱持積極的態度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1. 以下6個小朋友，請依你喜歡她的程度依序排出1、2、3、4、5、6

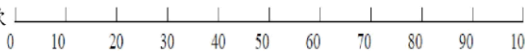
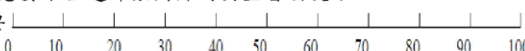
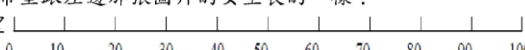
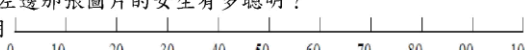
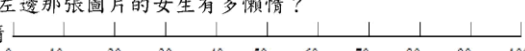


( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )

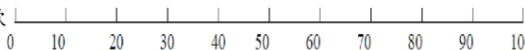
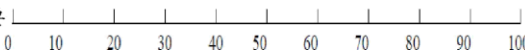
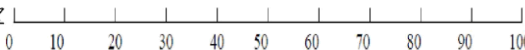
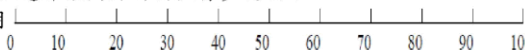
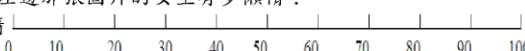
2. 請看著左邊的小朋友，依照你的看法，回答以下問題並在下方橫線的數字圈上記號。

( 範例：非常不同意  非常同意 )

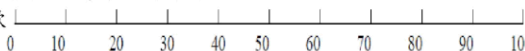
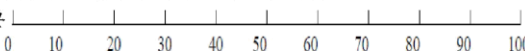
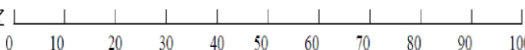
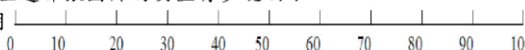
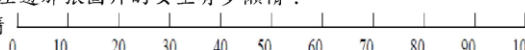


1. 你有多喜歡左邊那張圖片的女生？  
非常不喜歡  非常喜歡
2. 你有多想要跟左邊那張圖片的女生當朋友？  
非常不想要  非常想要
3. 你有多希望跟左邊那張圖片的女生長的一樣？  
非常不希望  非常希望
4. 你認為左邊那張圖片的女生有多聰明？  
非常不聰明  非常聰明
5. 你認為左邊那張圖片的女生有多懶惰？  
非常不懶惰  非常懶惰



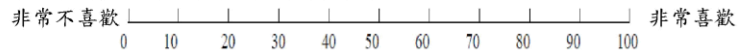
1. 你有多喜歡左邊那張圖片的女生？  
非常不喜歡  非常喜歡
2. 你有多想要跟左邊那張圖片的女生當朋友？  
非常不想要  非常想要
3. 你有多希望跟左邊那張圖片的女生長的一樣？  
非常不希望  非常希望
4. 你認為左邊那張圖片的女生有多聰明？  
非常不聰明  非常聰明
5. 你認為左邊那張圖片的女生有多懶惰？  
非常不懶惰  非常懶惰



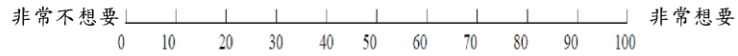
1. 你有多喜歡左邊那張圖片的女生？  
非常不喜歡  非常喜歡
2. 你有多想要跟左邊那張圖片的女生當朋友？  
非常不想要  非常想要
3. 你有多希望跟左邊那張圖片的女生長的一樣？  
非常不希望  非常希望
4. 你認為左邊那張圖片的女生有多聰明？  
非常不聰明  非常聰明
5. 你認為左邊那張圖片的女生有多懶惰？  
非常不懶惰  非常懶惰



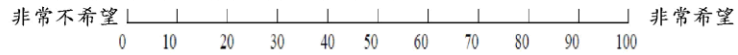
1. 你有多喜歡左邊那張圖片的女生？



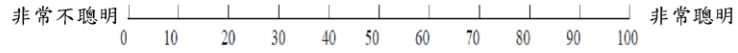
2. 你有多想要跟左邊那張圖片的女生當朋友？



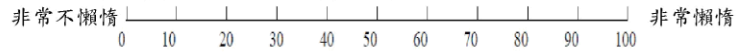
3. 你有多希望跟左邊那張圖片的女生長的一樣？



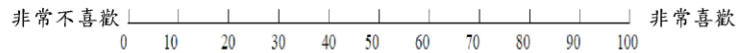
4. 你認為左邊那張圖片的女生有多聰明？



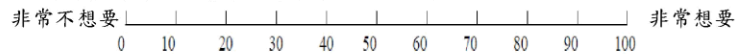
5. 你認為左邊那張圖片的女生有多懶惰？



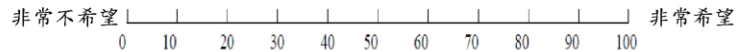
1. 你有多喜歡左邊那張圖片的女生？



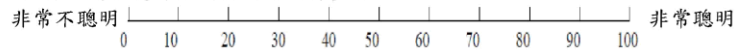
2. 你有多想要跟左邊那張圖片的女生當朋友？



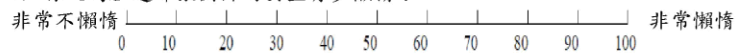
3. 你有多希望跟左邊那張圖片的女生長的一樣？



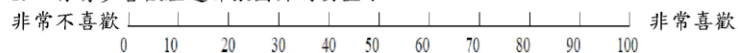
4. 你認為左邊那張圖片的女生有多聰明？



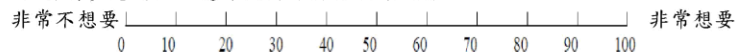
5. 你認為左邊那張圖片的女生有多懶惰？



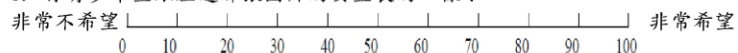
1. 你有多喜歡左邊那張圖片的女生？



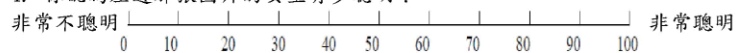
2. 你有多想要跟左邊那張圖片的女生當朋友？



3. 你有多希望跟左邊那張圖片的女生長的一樣？



4. 你認為左邊那張圖片的女生有多聰明？



5. 你認為左邊那張圖片的女生有多懶惰？

