

國立臺灣體育運動大學

National Taiwan University of Physical Education and Sport

體育研究所碩士學位論文

從自我差異理論探究國小高年級學童身體意象

與身體活動之關係

An Investigation the Relationship between the Body Image
and the Physical Activity of Fifth- and Sixth-Grade
Students Based on Self-Discrepancy Theory



研究生：許美霞 撰

指導教授：蔡俊傑 教授

中華民國 102 年 3 月

論文名稱：從自我差異理論觀點探究國小高年級學童身體意象與身體活動之關係

總頁數：76頁

校所組別：國立臺灣體育運動大學體育研究所休閒運動組
畢業時間及提要別：一〇一學年度第二學期碩士學位論文提要
研究生：許美霞 指導教授：蔡俊傑 教授

中文摘要

「纖瘦即是美」或「瘦是顯學」等錯誤的身體意象透過不同的媒體或相關媒介不斷的傳輸，幾乎影響了所有的年齡階層。而偏差的身體意象和身體意象的自我差異不僅造成生理飲食失調和營養失衡，也嚴重影響到兒童身體成長發育，在心理上更是會產生相關沮喪情緒。本研究主要目的在瞭解國小高年級學童身體意象自我差異與身體活動之關係。以臺中市中區高年級學生1107人為研究對象，並將所得資料以SPSS套裝軟體執行描述性統計、獨立樣本t檢定、多變量分析、相關等統計分析。

研究結果顯示：（一）國小高年級學童大都喜歡運動運動；身體狀況也以健康居多；BMI值多數在正常範圍；身體活動量方面男生明顯大於女生，但是五、六年級則無明顯差異。（二）男生在「真實我」和「應該我」得分均大於女生，顯示男生之自信心及責任感大於女生；在「理想我」方面，男女生得分均大於「真實我」和「應該我」，而且並無顯著差異，顯示不分男女，每個人對自我均有較高的期望；不同年級統計顯示，五年級學生在「真實我」、「應該我」和「理想我」得分均高於六年級學生；高年級學生在身體意象自陳分數有顯著差異，此差異性會影響個體之身體活動行為，經多變量分析，Wilks' Lambda值(Λ 值)為.60，顯著性為.00，在F考驗上，真實我/理想我、真實我/應該我、應該我/理想我也皆達.00顯著水準。（三）身體狀況和運動態度、「真實我」、「理想我」、「應該我」及身體活動有顯著正相關；BMI和運動態度、「真實我」及「應該我」有顯著負相關，BMI指

數高者，其運動態度參與率低，受試者也較沒自信，但BMI和身體狀況、「理想我」及身體活動則無顯著相關。

關鍵字：自我差異理論、真實我、理想我、應該我。

Hsu, Mei-Hsya (2013). An Investigation of the Relationship between the Body Image and the Physical Activity of Fifth- and Sixth-Grade Students Based on Self-Discrepancy Theory. Unpublished master thesis, National Taiwan University of Physical Education and Sport.

Abstract

The purpose of this study is to investigate the relationship between the body image and the physical activity of fifth- and sixth-grade students based on self-discrepancy theory. This study was conducted upon a cohort of 1107 fifth- and sixth-grade students studying in elementary schools in Central District, Taichung City. The assorted data has been processed by the SPSS software package to carry out descriptive statistics, independent samples t test, multivariate analysis, correlation and other statistical analyses. The results of the study are as follows: (a) The fifth- and sixth- grade students mostly like to exercise; the majority of them are physically healthy as well; and their BMI values mostly fall within the normal range. Boys' amounts of physical activity are significantly higher than girls', but no significant difference can be found between fifth grade and sixth grade. (b) Boys' score higher than girls' in "actual me" and "ought me", showing that boys are generally more self-confident and also have a greater sense of responsibility than girls. Both boys' and girls' score higher in "ideal me" than in "actual me" and "ought me", and no significant difference between boys and girls can be detected, suggesting that both boys and girls have expectations of themselves. As for a comparison between the two grades, fifth-grade students score higher than their sixth-grade counterparts in all three

aspects. The students under investigation show a significant divergence between their respective conditions of self-discrepancy in body image: the multivariate analysis suggests a Wilks'Lambda value (Λ) of .60 and a significance of .00; in the F test, actual me/ ideal me, actual me/ought me, ought me/ideal me all reached a significant .00. (c) There is a positive correlation between the students' physical conditions and their attitudes towards exercise, "actual me", "ideal me", and "ought me". On the contrary, a negative correlation exists between the students' BMI values and their attitudes towards exercise, "actual me", and "ought me"—those with higher BMI values are less motivated in their attitudes towards exercise and are less confident as well; however, there is no obvious correlation between the students' BMI values and their physical conditions, "ideal me", and physical activity.

Keywords: self-discrepancy theory, actual me, ideal me, ought me.

謝誌

兩年前懷著忐忑不安的心情，踏進臺體研究所，一路走來，有甘有苦，回想初期的我，懵懵懂懂，研究過程從尋找資料到作業撰寫，常常事倍功半，有時不禁嘀咕，老公總是說：「這也是學習研究的一種歷程……。」兩年過去，經歷了許許多多的人、事、物，每每都是我身、心、靈成長茁壯的養分，衷心感謝所有的這一切。

首先，感謝我的指導教授—蔡俊傑博士，他總是在我研究過程卡關時，不吝伸出援手，適時推我一把，讓我突破關卡，成長頓悟。接著，感謝我的口試委員李俊杰教授與王建興教授細心審閱本論文，並給予深具建設性的提示與指正，使本論文在內文組織與格式細節上，得以更加完備；也感謝在這兩年來給予我指導、鼓勵以及幫忙的所有師長。

此外，感謝我的所有同學們，感謝你們的陪伴、鼓勵、支持以及協助，在讀書之餘也為生活注入滿滿活力；感謝大智國小同仁在我就讀研究所時，給予我最大的體諒，特別是資訊組長曹傑如老師在問卷施測上鼎力相助。當然，感謝我最重要的家人，如果不是小女兒的鼓勵，我就不會毅然決然報考，如果不是老公的加油打氣兼指導，這一路走來不會這麼順遂，感謝你們給予我最無私的付出，讓我能無後顧之憂的重拾學生生活。

最後，感謝所有的人，讓我完成老爸對我的期望，謹以此學位及論文告慰他老人家在天之靈。

許美霞 謹誌

中華民國一〇一年三月
於國立臺灣體育運動大學

目錄

中文摘要	I
英文摘要	III
謝誌	V
目錄	VI
表目錄	VIII
圖目錄	IX
第一章 緒論	1
第一節 研究動機與目的	1
第二節 研究問題與假設	6
第三節 研究限制	7
第四節 名詞操作性定義	8
第二章 文獻探討	10
第一節 自我差異理論相關研究	10
第二節 身體意象理論與意涵	13
第三節 身體活動行為	18
第四節 文獻探討對本研究的啟示	22
第三章 研究方法	24
第一節 研究架構	24
第二節 研究實施程序	25
第三節 研究對象	28
第四節 研究工具	29
第五節 資料處理與統計分析	30
第四章 結果與討論	34
第一節 不同背景變項之現況分析	34
第二節 不同背景變項在身體意象、身體活動行為之差異分析	42

第三節 不同背景變項、身體意象、身體活動行為之相關性分析	47
第伍章 結論與建議	51
第一節 結論	51
第二節 建議	54
參考文獻	59
一、中文文獻	59
二、英文文獻	61
三、網路文獻	66
附錄一 問卷審查專家名單	68
附錄二 青少年自我差異量表	69

表目錄

表 4-1	性別次數分配統計表 ……	34
表 4-2	年級次數分配統計表 ……	35
表 4-3	身體狀況次數分配統計表 ……	35
表 4-4	運動態度次數分配統計表 ……	36
表 4-5	身體質量指數統計表 ……	37
表 4-6	身體意象自我差異統計表 ……	39
表 4-7	真實我/理想我自我差異統計表 ……	39
表 4-8	真實我/應該我自我差異統計表 ……	39
表 4-9	理想我/應該我自我差異統計表 ……	40
表 4-10	不同性別、年級身體活動行為之平均數、 標準差摘要表 ……	41
表 4-11	不同性別在自我差異情形摘要表 ……	42
表 4-12	不同年級在身體意象自我差異情形摘要 表 ……	43
表 4-13	不同性別在身體活動情形摘要表 ……	44
表 4-14	不同年級在身體活動情形摘要表 ……	44
表 4-15	自我差異之多變量分析摘要表 ……	45
表 4-16	受試者在自我差異分析變異數摘要表 ……	46
表 4-17	各層面相關矩陣摘要表 ……	47

圖目錄

圖 3-1	研究架構圖	25
圖 3-2	研究實施程序	25
圖 4-1	身體狀況圓餅圖	36
圖 4-2	運動態度圓餅圖	37
圖 4-3	身體質量指數長條圖	38

第一章 緒論

本研究以自我差異理論架構為基礎，編製青少年身體意象自我差異及身體活動量表並取得量化資料，透過統計分析，檢視小學高年級學童的身體活動狀態，了解身體意象自我差異對小學高年級學生的身體活動影響程度，以期建立正確的身體意象觀念、縮小身體自我差異。研究結果希望能提供未來相關研究參考及發展新方向。本章共分為四節，包含研究動機與目的、研究問題、研究限制、重要名詞解釋等，茲分述如下：

第一節 研究動機與目的

壹、研究動機

世界衛生組織（2006）指出兒童肥胖是二十一世紀需要關注的公共衛生課題之一，肥胖問題不僅普遍存在已開發國家，甚至在開發中國家亦然。衛生署國民健康局肥胖防治網（2013）公佈，目前國小學童體重過重或肥胖之比率，男童為 29%、女童為 21.0%；國民健康局（2013）調查也顯示臺灣地區各縣市 2009 至 2011 年 18 歲以上過重及肥胖盛行率達 38.5%，其中男生占 48.7%，女生占 28.8%，而我國成年男性體重過重或肥胖者更高達 51%，女性亦達 36%；可見國人過重及肥胖之比率隨著年紀長而逐漸上升中，過重或肥胖問

題已逐漸影響國人的健康及身體發展，亟須加強防治。此外，前教育部長杜正勝於 2007 年寫給全國家長的一封信中提到台灣每四個兒童就有一個體重過重，但八分之一的國小女生體重過輕。肥胖問題的嚴重性及所引發的疾病是許多人所熟知的，然而因為體重過輕所引發生長失衡的問題卻往往被輕忽，隨著體重過輕的比率快速增加，這個新的問題和體重過重問題一樣都不容我們忽視（劉影梅等，2007）。

根據 Serdula(1993)等學者研究發現體重過重或肥胖問題若未有效遏止，有高達百分之八十的機率可能持續到成年，而兒童肥胖若持續到成年，將伴隨著較高的發病率和死亡率的風險 (Troiano, Flegal, Kuczmarski, Campbell & Johnson, 1995; Malina, 1996)。Huang(2008)研究也指出過重及肥胖容易引發各式各樣疾病，尤其是第二型糖尿病、冠狀動脈疾病及高血壓等。從行政院衛生署 2009 年國人相關疾病統計數據顯示，心臟、血管疾病、糖尿病及慢性疾病名列十大死因之中，對照國人 18 歲以上過重或肥胖盛行率統計資料，可見體重過重及肥胖問題在兒童時期即不容忽視。

由於電腦科技與電子技術的蓬勃發達，資訊的傳播速度變成即時傳遞，其所涵蓋範圍幾乎完全籠罩我們，因此，隨處可見的「媒體傳播」深深影響了生活上的各個層面。為何體重過輕成為新問題？從報章雜誌、電視、平面廣告及網際網路平台等，可以發現各類產品製造商或通路商為了商業利益，不斷傳達特定的價值觀——「纖瘦即是美」(Schooler, Ward, Merriwether, & Caruthers, 2004)。甚至專為人們健康把關的部分診所也出現大大的「瘦是顯學」看板，各式各樣媒體中不斷放送明星、模特兒「紙片人」般的身材，塑造美麗、魅

力就該如此模樣，這種現象比比皆是。這些錯誤的身體意象透過不同的媒體或相關媒介不斷的傳輸，幾乎影響了所有的年齡階層，而且不分男女，甚至年齡層下降至 6、7 歲兒童 (Collins, 1991)。因此很多人從小就陷入無止盡的瘦身鬥爭中，甚至有人終其一生，用盡各種方法，就是要減肥。

綜觀前述，從個人身心發展與健康成長的角度看來，由於飲食習慣、社會風氣、成長環境及資訊傳播等現實條件的影響下，使國人對自我身體意象產生偏差，導致體重過高或纖細過度的極端現象，為個人帶來嚴重的健康問題。針對大學女生對體型意識的探討，林桓立 (2009) 研究發現 60% 學生「期望體型」小於「實際體型」，80% 學生「期望體型」小於「自我認知體型」，顯示多數學生在體型認知上有很大差異，大部分學生不滿意自己體型，都期望再瘦一點，其中近 90% 學生的實際體型屬正常、稍瘦與非常瘦，卻仍有 1/3 的人正在減肥。

偏差的身體意象和身體意象的自我差異不僅造成生理飲食失調和營養失衡，例如：厭食、貪食、暴飲暴食和飲食特殊障礙等 (Schulken et al., 1997)，這些偏差嚴重影響到兒童身體成長發育，甚至有人因此而喪命；同時這些偏差在心理上更是會產生相關沮喪情緒，例如：失望、不滿、悲傷；還有焦慮情緒如：恐懼、威脅、煩躁 (Higgins, 1987)。除此之外，還可能存在低自尊、憂鬱症等情緒問題 (蔡孟桓, 2005)。世界衛生組織已將憂鬱症列為廿一世紀的三大疾病之一，而且是青春期的易發疾病。國小高年級學童已經或將邁入青春期的年齡，無論男孩或女孩，生理、心理上會有所變化，生理上：女孩較早開始發育，皮下脂肪豐滿、乳房隆起、臀部變寬大，

男孩體格生長變快，造成體重急速增加。在心理上：獨立意識強，喜歡結交朋友形成小群體，開始注意外表（黃德祥，2006）。同儕之間互相影響、比較，如果體重或身材與同儕差異大，可能會被嘲笑或被排擠，因而產生自卑心理，嚴重可能引發憂鬱症。由此可見身體意象偏差的早發性與嚴重性。

李佳諭（2008）研究也證實成年時期之慢性疾病或代謝症候群，是在青少年時期即形成，而其中最大的因素，就是缺乏身體活動。Ryan 和 Olatov(2000)認為兒童期與青春期的是一個人養成終生運動習慣的重要關鍵期，而缺乏身體活動是兒童和青少年肥胖的主要原因之一(Bar-Or et al., 1998)。因此，規律的身體活動可說是一切疾病的最佳解藥，不僅促進身體新陳代謝，還可消耗體內過多的熱量，維持正常的體重，同時周嘉琪（2004）認為參與運動有益於個體身、心、靈的正向發展，除了可以減少慢性病的發生，更可以增進正面的情緒反應。正面的情緒感受包括自尊與自我概念的提升，再者，也會因為增加體力而產生勝任感，變得較有活力、敏捷，以及擁有清晰的思緒和幸福的感覺，個體會變得較為樂觀。

陳忠勝、卓俊伶（2007）研究顯示女性對外表的重視程度及減重意圖高於男性，而對自己外表的滿意度卻低於男性。吳修廷、廖主民（2011）提出在年齡層上，身體活動量隨著年級增加至六年級是最高的，但六年級之後就急速下降。許承先、劉介宇、蔡春美、陳淑貞（2010）的研究中也顯示身體質量指數(BMI)值高者，身體意象較差，控制體重意圖較高。黃素珍（2006）研究發現在體能評估、體能取向、健康評估等身體狀況男性皆高女性，王正松、王建興（2010）認為身體意象對於運動參與程度具有顯著的負面影響。綜觀

上述研究顯示，身體意象、身體活動會因性別、年級、BMI 值、身體狀況和運動態度等因素所影響，進而左右其生理與心理之健康程度。

積極參與運動的青少年能夠在運動中得到更多的歸屬、肯定與自信，讓他們對於「自我」的概念更加完整。而正值身心發育黃金期的高年級學童應攝取足夠營養以供成長發育之需，若對自我身體意象有偏差觀念，可能對身材有不切實際、病態期望，這可能導致不當減重，如：催吐、厭食、服用減肥藥……等，將嚴重影響學童心理及生理之成長發育。因此，本研究以自我差異理論為基礎，透過量表與統計分析，希望能了解身體意象對小學高年級學生的影響程度，並探究身體意象對身體活動行為能產生什麼樣的效應及自我差異分數有何決定性影響。

貳、研究目的

基於上述背景與動機，本研究主要目的為透過量化資料，來探討小學高年級學童的身體活動狀態、身體意象之自我差異性及兩者之關聯性，結果希望能提供教師、心輔人員、家長……等做參考，以期建立正確的身體意象觀念、縮小身體自我差異，並能從小養成良好的飲食與運動習慣，促進生理、心理健康，在未來成年之後能有健全的人格、健康的身體，為國家社會帶來福祉並節省醫療成本。

第二節 研究問題與假設

壹、研究問題

身體意象偏差的影響隨著錯誤資訊的傳播已日趨嚴重，並且逐漸往低年齡層擴展(Collins, 1991)，而身體自我差異偏差概念隱藏著心理危機，為了能提供教師、心輔人員、家長……等做參考，並及早協助學童建立正確的身體意象觀念、縮小身體自我差異和養成良好的飲食與運動習慣，本研究以小學高年級學童的身體活動狀態為主要的研究問題對象，藉此探究：

- 一、不同背景變項之國小高年級學童的身體活動狀態？
- 二、不同背景變項之國小高年級學童的身體意象自我差異觀念？
- 三、國小高年級學童身體意象的自我差異分數程度為何？
- 四、國小高年級學童的身體意象自我差異與身體活動之關係？

貳、研究假設

依據研究動機及研究目的，本研究將檢驗下列假設：

- 一、不同性別學童對身體意象自我差異及身體活動有顯著差異。
- 二、不同年級學童對身體意象自我差異及身體活動有顯著差異。
- 三、不同 BMI 值學童對身體意象自我差異及身體活動有顯著相關。

- 四、不同身體狀況學童對身體意象自我差異及身體活動有顯著相關。
- 五、不同運動態度學童對身體意象自我差異及身體活動有顯著相關。
- 六、學童身體意象自我差異對身體活動量有顯著相關。
- 七、學童身體意象自我差異分數有顯著差異。

第三節 研究限制

本研究以臺中市區小學高年級學童為對象，依據研究者本身工作環境，以隨機取樣為原則，對於其他非臺中地區國民小學高年級學生及不同年齡層的推論有其限制。

本研究方法屬於自陳量表的問卷調查法，研究參與者填答之真實程度無法完全掌控。惟問卷之施測地點為各校之電腦教室，本市之電腦教室配有空調設備，上課時門窗皆關上，每一位學童均坐在個別桌上型電腦前填答，填答環境安靜不受干擾；另在填答前，施測教師均先說明研究目的、問卷上不具名、個別資料不公開、僅做為學術研究使用，確保同學能在無壓力的狀況下據實填答。

第四節 名詞操作性定義

壹、自我差異理論 (Self-Discrepancy)

Higgins(1987)認為人對自己有三種信念：（一）、實際我(actual me)，自己或重要他人(own; significant other)認為自己真正的樣子；（二）、理想我(ideal me)，自己或重要他人希望成為的樣子；（三）、應該我(ought me)，自己或重要他人認為應該成為的樣子。不同類型的自我差異，代表不同類型負相關的心理情況，與各種不同的不適情緒表現。

貳、身體意象 (Body Image)

身體意象是一個人在其內心中對身體體型的圖像，也是一個人對自己身體特徵的客觀認知與主觀評價和感受(Schilder, 1935)。大致上可分為四個向度：（一）、知覺(perceptual)（二）、認知(cognitive)（三）、情感(affective)（四）、行為(behavioral)。

參、身體活動 (Physical Activity)

Casperson, Powell與Christenson(1985)將身體活動定義為由骨骼肌產生的任何身體運動，活動強度由低（如：睡覺）到高強度（心跳達180下/分鐘），身體活動會導致能量的消耗，且可以從中測量消耗的卡路里量；在日常生活中的身體活動可分為工作職業類，體育運動類，調節運動類，家事勞動或其他各種能消耗熱量之大小活動等。本研究所指之運動包含下課在操場上的所有活動，如：走路、呼拉圈、伏地挺身、健身操等，只要學生認為有運動即可。

肆、國小高年級學生(The Fifth and Sixth Grade Students)

我國《兒童及少年福利與權益保障法》第2條中規定：「所稱兒童及少年，指未滿十八歲之人；所稱兒童，指未滿十二歲之人；所稱少年，指十二歲以上未滿十八歲之人。」張春興（2007）認為：青少年時期(adolescence)大致自青春期的開始，約11~12歲，相當於小學高年級。「青少年」與青春期的涵義接近，屬於青年期的前半段。本研究所指國民小學高年級學生，以就讀於臺中市公立國民小學之五、六年級學生為研究對象，年紀介於10歲到13歲之間，相當於兒童期後期和青少年前期。

第二章 文獻探討

根據本研究之研究動機與研究目的，本章蒐集相關文獻資料，加以分析與探討，以作為本研究的理論基礎、研究問題及研究方法之重要參考。本章共分四節，包含自我差異理論相關研究、身體意象之理論與意涵、身體活動行為、文獻探討對本研究的啟示等，茲分述如下：

第一節 自我差異理論相關研究

壹、自我差異理論的意義

Higgins(1987)認為人對自己有三種信念：（一）、實際我(actual me)，自己或重要他人(own; significant other)認為自己真正的樣子；（二）、理想我(ideal me)，自己或重要他人希望成為的樣子；（三）、應該我(ought me)，自己或重要他人認為應該成為的樣子。不同類型的自我差異，代表不同類型負相關的心理情況，與各種不同的不適情緒表現。實際/理想自我差異發生在個人覺察到自己實際狀態與理想狀態不符時（例如：“我很胖，但理想中我喜歡瘦”），會產生相關沮喪情緒（例如，失望，不滿，悲傷）；實際/應該自我差異發生在個人認為自己實際狀態與自己應該的狀態不符時（例如：“我很胖，但我應該瘦”），則會產生相關焦慮情緒（如恐懼，威脅，煩躁）。

Higgins(1987)提出自我的三種信念：實際我、理想我和

應該我，不同類型間的自我差異導致特定的情感和動機狀態，可能會引發自我規範行為（如：身體活動），目的在減少自我狀態和自我導向之間的差異。

貳、自我差異理論的相關研究

近年來，自我差異理論的相關研究在國外研究日益增多，然而在國內仍屬少見，且大部分偏重於心理學領域的相關研究。本節蒐集並整理國內外自我差異理論的相關研究，分析探討自我差異理論研究的重點趨勢，以作為本研究之重要理論依據及研究設計參考。

Brunet(2012)以身體自我差異（實際/理想、實際/應該）和身體活動之間的關聯性為研究主題，以年輕婦女為樣本（ $n=205$ ；平均年齡=18.87歲，標準差=1.83）填寫自陳問卷。由其研究顯示，實際和理想（或應該）身體自我知覺和身體活動相關，當實際和理想自我差異分數是相近的，則身體活動水平將增加；而當差異分數高時，身體活動水平相對降低。

Phillips(2005)從自我差異與客觀的自我意識理論研究中發現：高自我意識將加強自我差異和情感之間的關係。研究結果顯示，自我意識低時，自我差異小，且與情感沒有顯著關係。然而，當自我意識高時，自我差異強烈預測情感體驗。

有鑑於衡量自我差異的自我問卷之實用性問題，Francis(2006)提出一個稱為「自我線路測量」的替代工具，其要求參與者提出五個屬性為「理想我」的和五個屬性為「應該我」的標準，然後確定每一個「理想我」和「應該我」的屬性的反義詞。這些都被刻劃在一個垂直尺度上，參與者把

自己實際、理想和可能的自我標記在每一行上。如此可使參與者和研究人員更容易進行測量，同時消除了主觀判斷。

王林飛（2009）研究指出現實社會中自我差異現象是常見的，其範圍包含自己的特長、能力、外表和社會接受性等方面在知識、態度和情感上的統合，也是把個體作為一個事物來認識所產生的知覺和評價。人的心理健康、社會適應及成就動機等與自我差異與有密切關係。極端的自我差異常引發不小的社會震盪，如：罹患抑鬱症，甚至有學生因不堪重重負擔而輕生。因此相關學者認為研究自我差異現象應著重心理健康問題，以提高人們的生活品質。相關研究已成為當前社會學、心理學領域研究的重要議題之一。

蔡孟桓（2005）研究自我差異與情緒、自尊及人際敏感關係時，發現個人實際/理想差距與憂鬱情緒有正向關係，差距愈大，感受到憂鬱情緒經驗愈嚴重；在自尊方面，當個體不能達到理想或應該自我時，都會呈現低自尊；在人際敏感上，個體於實際自我與重要他人共同期望間差距愈大，人際互動困擾的敏感度也愈大。

由於長期的歷史文化背景和環境建構的發展差異，中國文化和西方文化對自我的標準是不同的。西方文化以實際自我為中心，而中國文化則偏重於在重要他人的期望中成長，有「面子」問題，因此評估自我時有更高的標準，也預測了更強烈的抑鬱傾向。Cheung(1997)以84個處於青少年前期的香港中國人為研究對象，採取結構化訪談和受訪者自陳其抑鬱症嚴重程度，以對自我差異認知進行了評估，研究實證顯示，實際的和非期望的自我之間的差異預測了更強烈的抑鬱症。

綜合上述國內外自我差異相關文獻研究，歸納後發現，自我差異意識對個人及社會的影響甚大，不僅影響個人參與身體活動意願，也關係到個人自尊，更人際互動上扮演著重要角色，而且不分男女老幼並擴及各個層面。此外，隨著通訊科技的急速發展和普及化，自我差異意識觀念的傳遞與建構更加複雜化，因此，如何建立正確的自我差異意識以導正個人身心發展，孕育正向的社會風俗及日常生活習慣，實為重要議題。

第二節 身體意象之理論與意涵

壹、身體意象理論的意義

身體意象(body image)是一個人在其內心中對身體體型的圖像，也是一個人對自己身體特徵的客觀認知與主觀評價和感受(Schilder, 1935)。身體意象大致上可分為四個向度：(一)、知覺(perceptual)：反映個人心中對自己身體所形成的影像，然而個體所知覺的外型並不一定和實際的外型一致。(二)、認知(cognitive)：反映個人對身體外表與儀態的想法與評價，包含身體不同部位的吸引力、體力、體適能等等概念。(三)、情感(affective)：反映個人對身體外表與儀態的感受經驗，正面感受是舒適和得意的，而負面感受則為焦慮及厭惡。(四)、行為(behavioral)：反映個人對身體正面或負面知覺、想法及感受，會影響個人穿著和選擇所參與之活動。國內部分學者對身體意象一詞所下的定義或有

些許不同，不過其概念與精神內涵則是一致的。張春興(2002)主張身體意象是個體對自我身體外表的一種主觀性、綜合性與評價性的概念；羅惠丹(2004)認為個人的身體意象會在個人成長過程中因為經驗而累積，並且會在與環境互動過程中逐漸形成。楊嘉惠、林耀豐(2011)對身體意象所下的定義為：個體心中對身體表徵和身體各部位的概念，包含知覺(評估自我體型)、主觀(身體滿意度、關注、焦慮)以及評價(自己對別人或別人對自己的看法)等層面，而此概念會受到歷史、文化及時尚潮流等因素所影響，並因時間過程而有所變化。

由於電子數位通訊的發達，使得各式傳播媒體已深入並普及於日常生活中，其影響效力已嚴重威脅學校教育，因此，受到部分以身體顯學及視覺感受為主要訴求的傳播媒體影響，社會價值觀點屢屢遭受誤導，導致現代人極力追求完美輕盈的外表。身體意象的相關研究在國、內外研究眾多，本節蒐集並整理國內外身體意象相關的研究，歸納身體意象未來研究的重點趨勢，以作為本研究之重要參考。

貳、身體意象理論的相關研究

Brunet(2010)認為身體意象有性別差異且自尊會影響社會體型焦慮(Social Physique Anxiety, 簡稱SPA)，並以青少年為樣本(n=329；58%為男生)，發現男孩比女孩有顯著較低的纖瘦要求和SPA，但卻有較高的肌肉發達和自尊要求。研究也顯示自尊顯著影響SPA，而SPA顯著影響了肌肉發達和纖瘦之意圖。

Lodewyk(2009)表示目前體育課的參與率減少，除了女性

外，青少年不健康的活動和肥胖已經影響參加體育課的人數。於是從性別，身體意象和社會認知理論出發，研究學生(n=316)在上體育課時身體體型的差異、自我效能、考試焦慮和成就之間的關係。結果顯示在身體體型尺寸上有明顯的性別差異(女性希望有較纖瘦的身材)；女性身體尺寸的差異，預測了考試焦慮和自我效能；自我效能同時預測男性和女性的成就分數。因此體育教學應有適當的示範課程和教學練習，以化解潛在令女性痛心之負面身體意象差異，讓女性學習時覺得能勝任和更具安全感。

陳虹年(2012)將身體意象主題統整於課程中，研究結果顯示，學生對於理想體型知覺類型可分為三種：(一)、服從型；(二)、批判型；(三)、自信型。隨著課程的實施，服從型與批判型的學生可轉變為自信型；受父母正面評價與不受父母負面評價者，形成自信感；受父母負面和同儕負面評價者，形成自卑感；若受到同儕正面評價，將形成自信感，而且甚至能降低由於父母負面評價所形成的自卑感。

許承先、劉介宇、蔡春美、陳淑貞(2010)研究顯示，76.38%的研究對象自陳會進行體重的控制，包括減輕、維持及增加體重；經分析結果指出，影響體重控制意向的因素包括性別、身體質量指數(BMI)、媒體、同儕與身體意象等變項；女生的體重控制意向顯著大於男生；BMI愈高者，其身體意象愈差，體重控制的意向也愈高。

林桓立(2009)探討大學女生對體型意識與減重方式，並以真理大學646名女學生為研究對象，發現60%學生「期望體型」小於「實際體型」，80%學生「期望體型」小於「自我認知體型」，顯示參與學生在體型認知上有很大差異；近

90%學生的實際體型屬正常、稍瘦與非常瘦，其中之1/3正在減肥，大部分學生不滿意自己體型，都期望再瘦一點。

黃素珍(2006)針對333名健身運動參與者之體能與健康評估做研究，結果發現不論在體能評估、體能取向、健康評估及身體滿意度等方面男性皆高女性，而女性則在外表注重程度上高於男性。

李碧霞、陳靜敏(2005)研究國小高年級學童身體意象、自尊與身體活動三者之關係，發現男生在身體意象、自尊與身體活動得分均高於女生且較正向，三者交互關係都屬正相關，因此若欲提升學生身體活動行為，應正確建立學生身體意象及自尊觀念，尤其是外表、身材方面更須提供個別適性之輔導。

陳忠勝、卓俊伶(2007)的研究顯示對外表的重視程度及減重意圖方面女性高於男性，但女性對於自己外表的滿意度卻低於男性。女性參與身體活動的主要目的是期望能得到更好的身體意象；而男性參與身體活動的行為則主要是為了健身及雕塑身體線條，其身體活動並未受到身體體型滿意度的影響。

楊嘉惠、林耀豐(2011)研究認為身體意象的觀念不論對男性或女性皆有影響，且在不同的年齡層有著不同程度的差異。國小男生的身體意象顯著比女生正向，自尊、身體活動得分均高於女生；國中男生在外表評價、體能評價、身體各部位滿意度均高於女生，而女生則是在外表取向滿意度比男生高；高中男生在外表及身體各部位滿意度均高於女生，女生則比男生更關注自己的外表；大學女生在疾病適應、體重關注和自覺均高於男生，但在身體各部位滿意度則是低於

男生。男性會採取身體活動的方式來達到擁有強壯的肌肉線條與強健的外型為目的，但女性在參與身體活動時，則大多是想得到纖細的體態，同時會配合飲食控制來達到其目的。

歸納上述相關文獻研究後發現以國小學童為主要研究對象之相關文獻則稍嫌不足。身體意象受父母、同儕、大眾傳播系統等所影響，普遍女性對身體意象抱持較負面的想法，「瘦還要更瘦」，因此會節食、控制體重，以期能更輕盈纖瘦；男性身體意象比較正面，他們在乎自己的肌肉線條是否結實健美，且會利用運動來達到目的。身體意象佳的人較具自信，反之，則產生自卑心理。

第三節 身體活動行為

壹、身體活動行為的意義

Casperson, Powell與Christenson(1985)將身體活動定義為由骨骼肌產生的任何身體運動，活動強度由低（如：睡覺）到高強度（心跳達180下/分鐘），身體活動會導致能量的消耗，且可以從中測量消耗的卡路里量；在日常生活中的身體活動可分為工作職業類，體育運動類，調節運動類，家事勞動或其他各種能消耗熱量之大小活動等等。

身體活動的相關研究文獻顯示影響兒童身體活動的因素，有些著重於情境，有些則聚焦於個體的心理因素。如果能瞭解兒童的參與動機，除了可提供探討有關運動參與動機的研究依據外，也可讓親、師或有關單位提出介入策略，以期提升身體活動量。

貳、身體活動行為理論的相關研究

吳修廷、廖主民（2011）以問卷方式調查臺灣地區國小三年級到國中九年級（9~15歲）的3321位兒童及青少年。問卷調查結果顯示參與運動最主要的理由是「健康」和「技能促進」；參與動機方面則分別是「健身和技能促進」、「社會期望和外在大因素」、「競爭和挑戰」、「社會增強」、「正向情緒和友誼」、「團隊合作」。在性別差異方面，除了團隊合作外，男生皆顯著高於女生；另外，在年齡層上，身體活動量隨著年級增加至六年級是最高的，但六年級之後就急速下降，至九年級是最低的。

方進隆、黃泰諭（2011）研究指出現今的社會環境使我們的學童及青少年傾向於靜態生活，受到自動化機械便利性、課餘活動時間和空間不足、便利化科技發展、升學主義及社區運動環境不足等因素影響，使青少年身體活動的機會大大減少。而培養學童參與身體活動的行為及習慣，除了學校師長的推廣以及與社區的結合外，家庭也是重要的推手。許多研究發現家中父母親的生活型態及其對參與身體活動的支持程度，會大大影響青少年的行為及從事運動的意願與傾向。除此之外，許多外在因素如營養、遺傳、文化與環境等也都會影響身體活動的行為與習慣。

蔡忠昌、劉蕙綾（2006）指出從許多的研究可以證實運動對於健康促進的提升有相當程度的幫助，例如：規律的運動習慣可以增進心臟血管的機能，減少罹患心血管疾病的風險；運動可以促進身體的新陳代謝功能，增加生長激素的分泌與體脂肪的分解，運動消耗體內多餘的熱量可以做到體重控制；運動可以增加腦部腦啡(endorphin)的分泌，降低焦慮和提高睡眠品質，更可以增加愉悅的感覺讓人減除龐大的生活壓力；此外，從身體免疫的角度來看，適量的運動能提高身體的抵抗力。

鄭旭村（2006）以國小五、六年級學童為研究對象，探討健身運動參與行為及相關因素，發現對於規律運動參與行為不同年級並無顯著差異；規律運動參與行為男生多於女生；有社團經驗或參與運動團隊者，規律運動參與行為多於無社團經驗者，且有顯著差異；在環境因素上並無顯著差異。

黃永任（2007）研究認為運動有助益於提升骨骼的健康，運動時肢體的跳躍動作可以提升青少年的骨質密度，避免年

老後骨質的大量流失，同時增加肌耐力及神經的控制能力，有利於促進肢體健全的功能。

塗紫吟（2008）認為上體育課並不會影響到學生的學業表現，相反地，多上體育課不僅可以提升個人身體機能，使學生於課堂上課更具有專注力，並能培養個人的自律行為。現今社會因情緒困擾而引發憂鬱症是很普遍的現象，憂鬱症是青春期就容易發生的疾病，且女性約是男性的兩倍，憂鬱情緒若無法尋求適當管道抒解，其造成的問題與悲劇是相當嚴重的。

周嘉琪（2004）認為運動參與有益於個體身、心、靈的發展，除了可以提升心肺功能、減少慢性病的發生、增加骨骼密度外，更可以有利於正面情緒的增進，也能減低負面情緒的反應。正面的情緒感受包括自尊與自我概念的提昇，增加體力因而產生勝任感、變得較有活力、敏捷，有清晰的思緒與增加幸福的感覺，也會使個體較為樂觀。有許多的研究證明參與運動的青少年能夠在運動中得到更多的歸屬感、肯定與自信心，讓他們對於「自我」的概念更加完整。

劉明賜（2004）研究國小五、六年級之學童體型、身體活動量及規律運動之關係，發現體型正常組與過輕組學童在身體活動量上均顯著優於肥胖組之學童，且肥胖兒童之規律運動行為顯著低於正常或過輕學童。

Telama et al. (2005)針對孩童時期的身體活動型態做長達21年追蹤研究，提出9-18歲的兒童日常生活中習慣從事身體活動，會影響其成年期後從事身體活動的態度。因此，身體活動行為習慣的養成，必須從孩童或青少年時期就開始養成，若是孩童時期不習慣從事身體活動，那麼長大後也就不

太可能將身體活動視為終生習慣。

林和志、黃國光、曾明郎、陳燕雪（2012）以雲林地區國小高年級學童為對象，研究學童背景變項與家庭社經地位對國小學童運動參與行為之影響。發現：男生學童的運動參與行為明顯高於女生學童；運動參與行為六年級學童明顯高於五年級學童；兄弟姐妹人數、父、母親教育程度及收入等不會影響高年級學童運動參與行為。

綜合上述科技的發達、社會的變遷改變了人們生活型態，課業壓力、時間及空間不足，讓身體活動量從小學六年級後開始急速下降，到國中三年級最低，而這段時間正是兒童成長發育的黃金期，更不容忽視此問題。美國健康白皮書「Healthy People 2010」中提出，目前需要增加兒童之身體活動量，以降低坐式生活型態，來達成預防各種疾病與促進健康體適能之目的，並強調不管從事任何形式之身體活動，均比坐式生活或不活動之生活型態對健康更有幫助。

第四節 文獻探討對本研究的啟示

壹、對研究樣本的啟示

審美觀受社會文化及媒體影響（賈文玲，2001；尤媽媽，2002；唐妍蕙，2004；甘智文，2006），肥胖被認為懶惰、不健康的象徵，婦女為追求幸福的人生，大學生要發展異性關係，對外表重視程度更甚一般人，因此從國內外相關研究顯示，在自我差異、身體意象與身體活動的相關樣本中，大多以婦女或大學生為主要測試對象，對於成長發育中之青少年則較少著墨。然而，隨著電子數位媒體的普及和濫用，錯誤的身體意象透過日常生活媒介不斷的傳輸，心理學行為主義大師 Skinner 認為人的一生都是處於學習環境（張春興，2010）；Bandura 的社會學習理論也提到人由觀察他人之行為來學習，即所謂的模仿 (modeling)（黎士鳴譯，2011）；Piaget 的認知發展理論指出 7 至 11 歲兒童正值具體運思期 (concrete operational stage)，面對問題時其推理思維能力僅限於眼前所見的具體情境或經驗（黃德祥，2006）；而國小學童正處於模仿學習期且缺乏判斷能力的時期，偏差的身體意象對他們影響甚劇。

兒童是未來的主人翁，正確觀念與健康行為若能從小養成則可以一生受用無窮，因此本研究以小學高年級為主要研究對象，希望透過本研究，提供良好的認知基礎，協助兒童建立正確的身體意象及身體活動概念以促進身心健康。

貳、對研究方法的啟示

綜觀上述相關文獻可知，由建構理念、質性訪談到量化統計分析過程，兼重質化與量化的研究，是十分嚴謹的研究方式，對於未來研究方法的設計，有很大的啟發作用。本研究以自我差異理論的概念為基礎，依此建立研究架構並以問卷做實證研究，施測樣本對象為國民小學高年級學生，之後將做統計分析與驗證。

參、量表的使用

本研究所使用之測量工具，以 Brunet 等 (2012) 提出之自我差異量表為架構，並結合蔡俊傑 (2009) 提出的運動參與行為量表，整合編製青少年身體意象自我差異及身體活動量表。

第三章 研究方法

本研究根據研究動機及研究目的，輔以相關參考文獻的探討與分析結果，作為研究架構的主要依據。因此，本研究以問卷施測為主要之研究方法，首先針對抽樣對象以青少年身體意象自我差異及身體活動量表測量，依據量表施測所得之結果進行統計分析，歸納分析結果後，將結果與相關參考文獻進行探討與彙整，以探究研究架構所含的研究問題及研究結果。本章分為研究架構、研究實施程序、研究對象、研究工具及資料處理與統計分析等項，依序分節敘述如下：

第一節 研究架構

本研究以自我差異理論的概念為基礎，編製青少年身體意象自我差異及身體活動量表，依據研究目的及文獻探討分析量表施測結果。本研究以性別、年級、BMI值、身體狀況及運動態度等五個背景變項在身體意象自我差異及身體活動上之差異性，並分析身體意象自我差異及身體活動間之相關性作為主要研究架構，其研究架構設計如圖3-1所示。

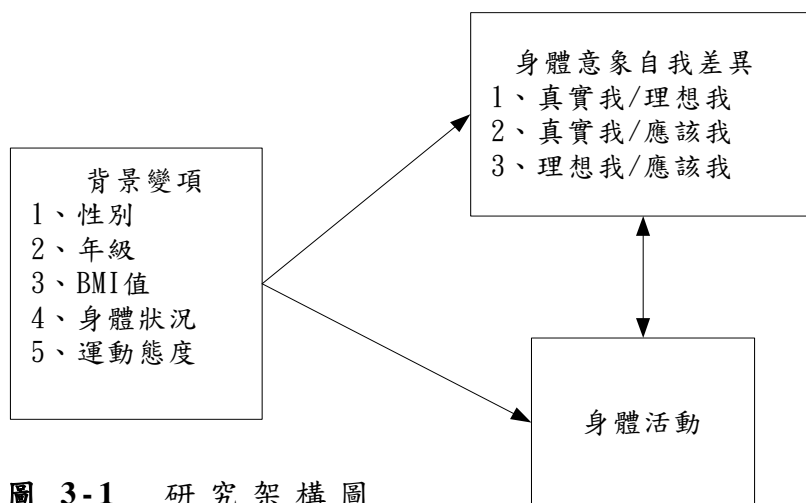


圖 3-1 研究架構圖

第二節 研究實施程序

本研究實施程序分為：(一)、文獻蒐集探討與分析；(二)、確立研究主題；(三)、選用研究工具；(四)、進行量表施測；(五)、電腦資料處理；(六)、撰寫論文報告，研究實施程序如圖 3-2 所示。

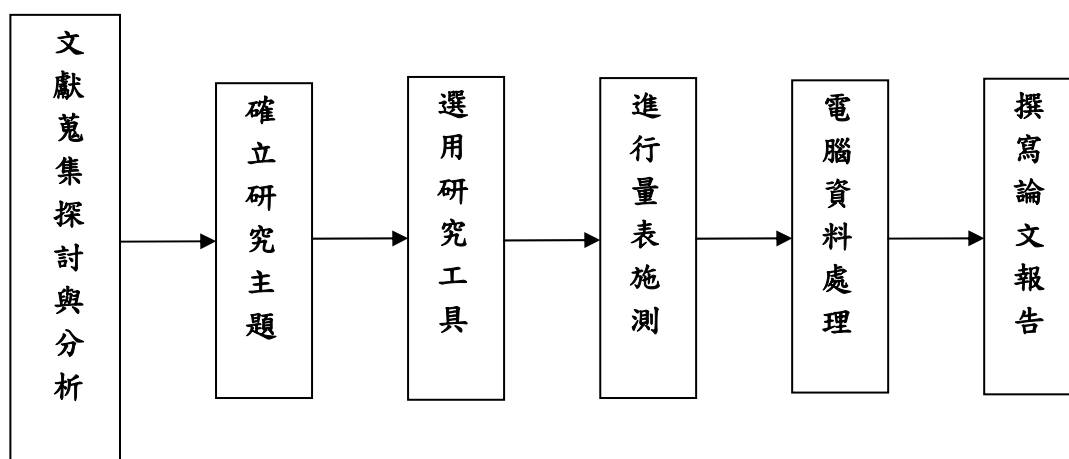


圖 3-2 研究實施程序

壹、文獻蒐集探討與分析

本研究文獻蒐集主要利用臺灣全文資料 (Hyread)、圖書教育資料光系統 (Educational Resources Information Center; ERIC)、中文期刊電子服 (CEPS)、全國博碩士論文資訊網、EBSCOhost等資訊系統及國內各大學圖書資料，針對研究動機及研究方法相關領域廣泛蒐集國內外相關文獻資料及閱讀，並經分析、討論、整理以及聚焦後，設定主要研究架構及研究主題。

貳、確立研究主題

透過廣泛文獻蒐集與研讀後，對身體意象自我差異理論有更進一步了解，並發現國內青少年受到錯誤媒體資訊的傳播而的身體意象日趨嚴重，引發了一礙身心發展等問題，因此確定以青少年身體意象自我差異與身體活動關係之探討為本研究主題。

參、選用研究工具

本量表問卷以符合研究需要為主，其中包含三個項目，其一：根據研究主題，對小學生基本背景資料做調查，了解研究參與者的性別、年齡、BMI、身體狀況和運動態度之現況，其二：調查小學生的身體活動行為，並以蔡俊傑 (2009) 提出的運動參與行為量表為測量工具，其三：以 Brunet et al. (2012) 提出自我差異量表為架構，整合編製青少年身體意象自我差異及身體活動量表。

在預試的問卷回收後，經項目分析、驗證性因素分析及修正題目之後，考驗其信度、效度，確定量表題目，編製成正式問卷，作為本研究之研究工具。

肆、進行問卷施測

在調查研究過程中以「問卷調查」為主，依本研究需要選擇臺中市國小高年級生為研究樣本，並實施問卷調查，深入了解研究問題。

決定研究樣本後，事先訪本研究之相關學校資訊組長及高年級導師，惠予協助，並決定施測日。在施測日當天，由本研究之相關人員或本人親自進行施測，利用各校電腦教室，在教師說明研究目的及電腦填答問卷填答方式後，學生點入施測網（如下列網），
<https://docs.google.com/spreadsheets/viewform?formkey=dGhGMS0wLThCYVhiS1VhYzdhd09Nb1E6MQ>，並於結束後當場確認學生是否皆填答完畢。

伍、電腦資料處理

問卷回收後，檢視填答情形，以電腦處理問卷施測結果，再進行資料分析，並以統計分析考驗研究假設，以了解研究結果。

、撰寫論文報告

將研究結果撰寫報告，並提出研究結論與建議，以完成本研究論文。

第三節 研究對象

壹、研究樣本

偏差的身體意象和身體意象的自我差異不僅造成生理飲食失調和營養失衡，例如：厭食，貪食，暴飲暴食和飲食特殊障礙等（Schulken et al.,1997），這些偏差嚴重影響到兒童身體成長發育，因研究者任教於國小，本研究以臺中市之高年級學生作為研究樣本。

貳、取樣方法

根據臺中市教育局國小學生人數統計資料（2012），目前臺中市區小學共計63所，高年級學生男生約12775人，女生約11724人。本研究所採取的取樣方法是以分層集隨機取樣(Stratified cluster random sampling)的方式，依據研究目的進行取樣，選取原臺中市（即現臺中市區）之高年級學生為樣本，隨機抽六所學校，分層五、六年級學生全施測，預計取樣1000。

第四節 研究工具

本研究以編製的「青少年身體意象自我差異及身體活動量表」為工具，量表包含「基本資料」、「運動參與行為」、「身體意象自我差異量表」等三類資料。

在研究工具分析的部，分別採取信度分析與因素分析。首先，本研究以項目分析做第一選題目，因為項目分析是將量表總分的上下27%分為高低組，與每一題得分的平均數進行獨立樣本t考驗，採取其CR決斷值(Critical Ratio，簡稱CR值)以為題目取之標準，若CR值大於3以上，表示該題目具有鑑別度。並以因素分析再次考驗量表的結構。而在信度分析的部，本研究以內部一致性係數Cronbach's α 值，考驗研究工具的內部一致性情形，以了解研究問卷的信度。

壹、基本資料

本研究問卷第一部分基本資料，主要調查國小高年級學生相關的背景變項，包含性別、就讀年級、年齡、身體狀況、對運動的態度以及身高、體重。上述這些資料可以分析出樣本的背景變項。

貳、青少年身體意象自我差異及身體活動量表

一、量表架構

本研究問卷第二部及第三部，以Brunet et al.(2012)提出自我差異量表為架構，並結合蔡俊傑(2009)提出的運動參與行為量表，整合編製青少年身

體意象自我差異及身體活動量表。

其中第二部 蔡俊傑 (2009) 提出的運動參與行為量表，包含每星期運動次數、每月平均運動時間及每次運動時身體的感覺，其信度、效度已 得TSSCI肯定，在國內也有多人使用 (林育 ，2010；何 ，2011； ，2011；蔡 ，2012等人)。第三部 參 Brunet et al.(2012)提出的自我差異量表為架構，將所有題目譯為中文後，並與指導教授討論後加入適合小學生之題目，共發展出7大題題目，每一大題分成3個小題項，共有21小題。同時 4位國內身體意象學者專家進行審查 (專家名單如附件一)，以確保量表題項之表面效度(face validity)。

二、填答記分

第一部分基本資料和第二部 運動參與行為是單選題，第三部 問卷採取七點記分模式，個體針對描述問題之敘述 ，填選其對自身身體意象的評價程度。包括「非常不符合」計1分，「不符合」計2分，「稍為不符合」計3分，「普通」計4分，「稍為符合」計5分，「符合」計6分，「非常符合」計7分。將得分加總後平均，即為該向度得分，各向度分數互減後差異分數愈高者，顯示其在身體意象自我差異 明顯，反之亦然。

三、預試之實施

本研究之青少年身體意象自我差異及身體活動量表共編製了三部 共10題的題項，參考吳明隆與 金堂 (2006)研究指出預試題項應以題數與預試人數比例為3

倍至5倍的比例來進行施測，本研究採題數與預試人數為1比5的比例進行預試，為避免無效問卷產生，共發下100 預試問卷。

預試問卷發下100 ，除無效問卷後共計95 有效問卷，其中男生50人、女生45人，針對身體意象自我差異量表，經因素分析及信度分析後，顯著性為 $p < .05$ ，總量表之Cronbach's α 值為.94，實際我Cronbach's α 值為.89，理想我Cronbach's α 值為.84，應該我Cronbach's α 值為.87，顯示本量表有良好信度。

第五節 資料處理與統計分析

本研究問卷調查回收後，將全部有效問卷資料整理編碼(coding)，於電腦儲存，並採用SPSS 18.0統計套裝軟體程式，進行研究假設的考驗與資料分析。

壹、資料整理

本研究量表預試或正式量表施測，均依下列進行資料整理，以求分類的確切性。

一、資料檢核

當預試或正式量表調查回收後，利用SPSS工具列功能檢核量表的填答情形，資料填寫不全者予以刪除。

二、資料對照

當量表調查資料完成電腦建檔整理後，細加對照，修正可能的錯誤如：身高、體重誤用公分、公分等單位，除身高、體重錯誤部分及不完整資料等，使調查所得的資料能夠正確無誤。

貳、統計分析

本研究所採取的研究方法主要包括：

一、描述性統計

以次數分配、平均數、標準差、百分比等描述性統計，了解受試學生的背景變項、身體意象自我差異及身體活動之概況情形。

二、單一樣本 t 考驗

以單一樣本 t 考驗進一步檢視真實我/理想我、真實我/應該我和應該我/理想我三者之差異性是否達顯著水準。

三、獨立樣本 t 考驗

以獨立樣本 t 考驗比較不同性別、年級學童在身體意象自我差異及身體活動是否有顯著差異存在。當 t 值達 .05 顯著水準，則以雪法 (Scheffe's method) 進行事後比較。

四、相關分析

以積差相關 (product-moment correlation) 分析探究 BMI 值、身體狀況、運動態度、身體意象中之真實我、理想我、應該我及身體活動相互間之關係。

五、多變量變異數分析

以多變量變異數分析來探討學童在身體意象本身自我差異分數 (即理想我分數 - 真實我分數、應該我分數 - 真實我分數、理想我分數 - 應該我分數) 是否有顯著差異存在。

第四章 結果與討論

本章 在討論本研究中臺中市中區國小高年級學生之不同背景變項與身體意象及身體活動關係問卷調查後之統計結果，共分為三節，以下分別就各變項之現況分析、各背景變項在身體意象及身體活動行為之差異分析，以及各背景變項、身體意象、身體活動行為之相關性分析提出討論。

第一節 各個變項之現況分析

壹、背景變項現況分析

一、性別

由表4-1得知，本研究之有效樣本共計1107人，其中，男生為575人，女生則為532人，分別各 51.9%及48.1%。

表 4-1

性別次數分配統計表

性別	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
男	575	51.9	51.9	51.9
女	532	48.1	48.1	100.0
總和	1107	100.0	100.0	

二、年級

本研究取樣身分如表 4-2，在有效樣本中，國小五年級有 600 人、國小六年級有 507 人，分別各 54.2% 及 45.8%。

表 4-2

年級次數分配統計表

年級	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
五年級	600	54.2	54.2	54.2
六年級	507	45.8	45.8	100.0
總和	1107	100.0	100.0	

三、身體狀況

身體狀況統計資料如表 4-3，圓餅圖如圖 4-1 所示，研究樣本資料顯示身體狀況以很健康最多，共 476 人，43%；而很累有 225 人，20.3%；有點累有 183 人，16.5%；不覺得累有 132 人，11.9%；經常生病有 47 人，4.2%；經常感到很累有 44 人，4.0%。

表 4-3

身體狀況次數分配統計表

身體狀況	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
經常生病	47	4.2	4.2	4.2
經常感到很累	44	4.0	4.0	8.2
而很累	225	20.3	20.3	28.5
有點累	183	16.5	16.5	45.1
不覺得累	132	11.9	11.9	57.0
很健康	476	43.0	43.0	100.0
總和	1107	100.0	100.0	

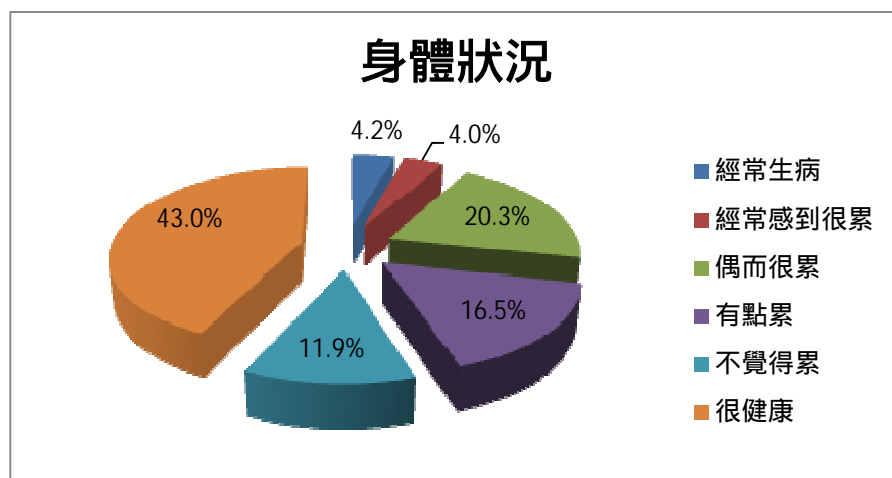


圖 4-1 身體狀況圓餅圖

四、運動態度

運動態度分配統計表如表 4-4，圓餅圖如圖 4-2 所示，運動態度以非常喜歡最多，共 494 人，44.6%；很喜歡有 268 人，24.2%；有點喜歡有 195 人，17.6%；有點不喜歡有 98 人，8.9%；非常不喜歡有 31 人，2.8%；很不喜歡則有 21 人，1.9%。整體而言，喜歡運動的約占八成左右，顯示大部分受試者是喜歡運動的。

表 4-4

運動態度次數分配統計表

運動態度	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
非常不喜歡	31	2.8	2.8	2.8
很不喜歡	21	1.9	1.9	4.7
有點不喜歡	98	8.9	8.9	13.6
有點喜歡	195	17.6	17.6	31.2
很喜歡	268	24.2	24.2	55.4
非常喜歡	494	44.6	44.6	100.0
總和	1107	100.0	100.0	

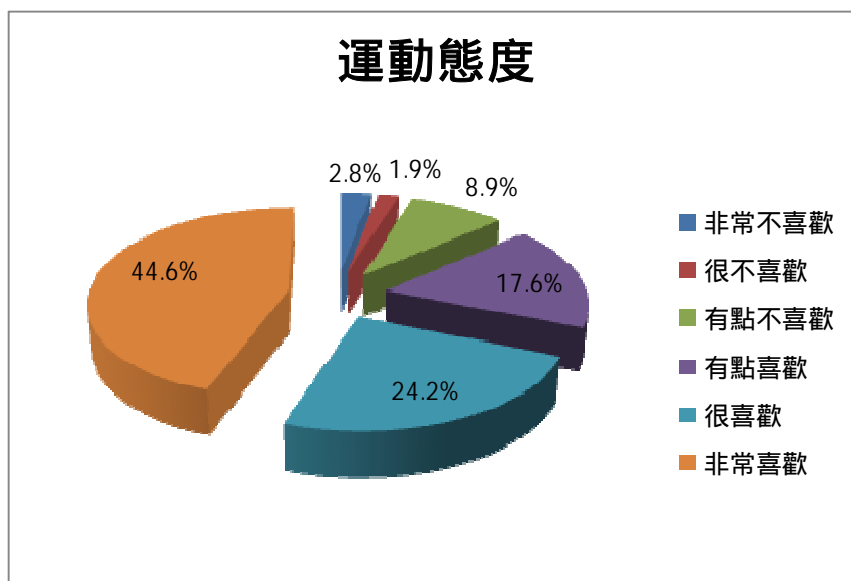


圖 4-2 運動態度圓餅圖

五、身體質量指數 (BMI)

身體質量指數統計 (BMI) 如表 4-5，男生 BMI 平均數為 19.33，標準差為 3.92；女生 BMI 平均數為 18.24，標準差為 3.40。對照行政院衛生署 (2013) 兒童及青少年 BMI 標準值，男生 10 到 13 歲之間正常範圍為 15.4~22.2，女生 10 到 13 歲之間正常範圍為 15.2~22.2。且參照圖 4-3 身體質量指數長條圖，可見大多數受試學生其 BMI 值都在標準範圍。

表 4-5

身體質量指數 (BMI) 統計表

BMI	個數	平均數	標準差	變異數
男生	575	19.33	3.92	15.37
女生	532	18.24	3.40	11.58

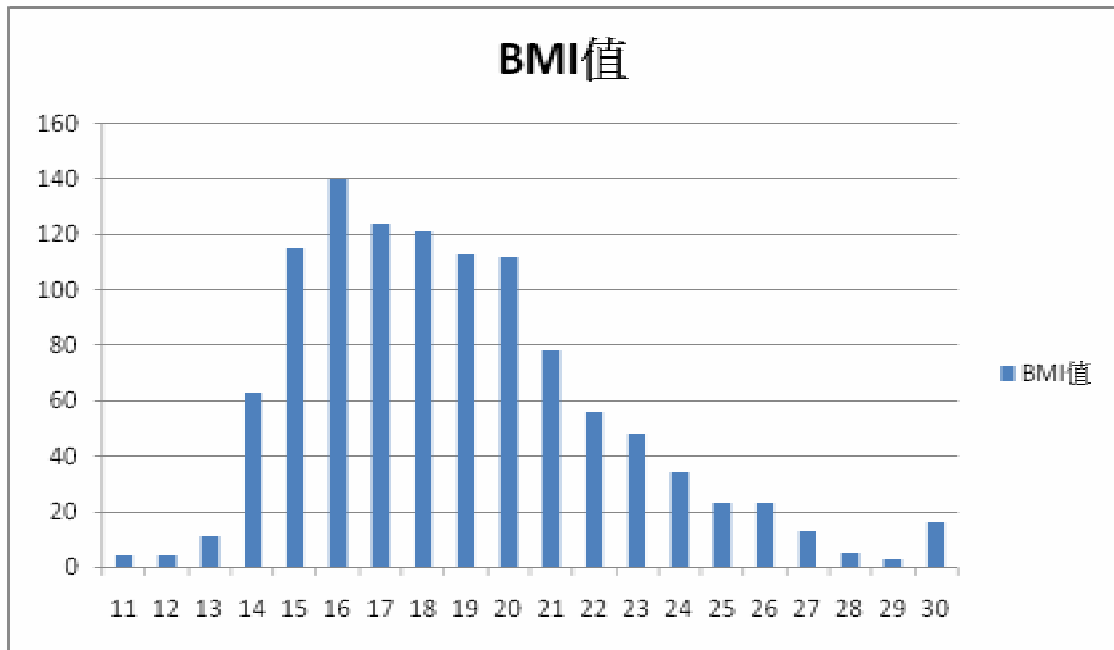


圖 4-3 身體質量指數長條圖

貳、身體意象自我差異現況分析

身體意象自我差異統計如表 4-6，結果顯示「真實我」平均數為 4.64，標準差為 1.19；「應該我」平均數為 5.04，標準差為 1.17；「理想我」平均數為 5.48，標準差為 1.13。「理想我」得分最高，「應該我」居次，且以上兩者得分均高於「真實我」，可見研究樣本在身體意象上確實存有自我差異概念；顯示受試學生心目中理想自我（代表希望、願望）比應該自我（應當、責任、義務）之標準高，也大於真實自我（實際擁有）標準。真實我分數最低，而受試學生存有比真實我更好的理想我與應該我之樣本，結果與 Higgins(1987)自我差異理論相符。

表 4-6

身體意象自我差異統計表

變項	個數	平均數	標準差	排序
真實我	1107	4.64	1.19	3
應該我	1107	5.04	1.17	2
理想我	1107	5.48	1.13	1

從表 4-7、表 4-8、表 4-9 可進一步發現真實我/理想我、真實我/應該我及理想我/應該我三者之間的差異性皆達 .05 顯著水準，可見受試學生在身體意象方面普遍存在有自我差異觀念，與 Higgins(1987)提出之自我差異理論 合。

表 4-7

真實我/理想我差異統計表

變項	個數	平均數	標準差	自由度	t 值	顯著性
真實我	1107	4.64	1.19	1106	130.05	.00
理想我	1107	5.48	1.13	1106	162.04	.00

* $p < .05$

表 4-8

真實我/應該我差異統計表

變項	個數	平均數	標準差	自由度	t 值	顯著性
真實我	1107	4.64	1.19	1106	130.05	.00
應該我	1107	5.04	1.17	1106	142.83	.00

* $p < .05$

表 4-9

理想我/應該我差異統計表

變項	個數	平均數	標準差	自由度	t 值	顯著性
理想我	1107	5.48	1.13	1106	162.04	.00
應該我	1107	5.04	1.17	1106	142.83	.00

* $p < .05$

參、身體活動現況分析

表 4-10 為不同性別、身 身體活動行為之平均數、標準差摘要表，由表 4-10 得知，在性別方面，男生的身體活動平均數是 28.52，大於女生的身體活動平均數 23.55，表示男生身體活動量大於女生，而女生的身體活動行為 低於總平均數 26.13，顯示女生身體活動量低於一般水準，此結果與林和志、黃國光、曾明郎、陳燕雪（2012）以雲林地區國小高年級學童為對象，男生學童的運動參與行為明顯高於女生學童的研究結果相同。在身 方面差異不大，五年級身體活動平均數為 25.55，六年級身體活動平均數為 26.82，兩者只相差 1.27，此結果與林和志等人（2012）提出運動參與行為六年級學童明顯高於五年級學童之結果略有差異。總體之身體活動平均數為 26.13，標準差為 11.84；總分最少是 2 最大是 60，平均數 在 30 分以下，顯示研究樣本之身體活動量稍嫌不足，有「坐式生活」形態傾向，這與方進隆、黃泰諭（2011）提出學童及青少年傾向於靜態生活結果相符，現今的社會環境因受到自動化機械便利性、課餘活動時間和空間不足、升學主義及社區運動環境不足等因素影響，使青少年身體活動的機會大大減少。

表 4-10

不同性別、年級身體活動行為之平均數、標準差摘要表

變項	人數	最大值	最小值	平均數	標準差
男生	575	60	2	28.52	12.31
女生	532	54	2	23.55	10.74
總和	1107	60	2	26.13	11.84
五年級	600	60	2	25.55	11.43
六年級	507	60	2	26.82	12.28
總和	1107	60	2	26.13	11.84

第二節 各背景變項在身體意象、身體活動行為之差異分析

壹、性別

一、不同性別身體意象之自我差異

不同性別在自我差異情形摘要表如表 4-11，結果顯示不同性別學生在「真實我」及「應該我」方面得分有顯著差異，t 值皆達顯著水準，同時兩項得分男生均大於女生，表示男生之身體意象自信心及責任感大於女生，此結果與李碧霞、陳靜敏（2005）提出國小高年級學童身體意象，男生得分高於女生；陳忠勝、卓俊伶（2007）研究顯示女性對於自己外表的滿意度低於男性，以及楊嘉惠、林耀豐（2011）認為國小男生的身體意象顯著比女生正向之研究結果類。而在「理想我」方面男女生並無明顯差異，但是其平均分數比「真實我」及「應該我」比較得分還高，表示不分性別大家心目中對理想的自己有很高的期望。

表 4-11

不同性別在身體意象自我差異情形摘要表

變項	性別	人數	平均數	標準差	t 值	組別差異
真實我	男	575	4.81	1.18	5.05*	男 女
	女	532	4.46	1.17		
理想我	男	575	5.54	1.13	1.71	
	女	532	5.42	1.12		
應該我	男	575	5.12	1.18	2.46*	男 女
	女	532	4.95	1.16		

* $p < .05$

二、不同年級在身體意象自我差異之比較

表 4-12 為不同年級在身體意象自我差異情形摘要表，由表得知，不同年級學生在身體意象自我差異有顯著差異情形，不管是「真實我」、「理想我」或「應該我」，五年級學生得分均高於六年級學生，t 值均達顯著水準，顯示五年級學生之自信心、理想中的自我及責任應該我自我要求水準均大於六年級學生。

表 4-12

不同年級在身體意象自我差異情形摘要表

變項	年級	人數	平均數	標準差	t 值	組別差異
真實我	五年級	600	4.73	1.15	2.51*	五 六
	六年級	507	4.54	1.23		
理想我	五年級	600	5.59	1.08	3.40*	五 六
	六年級	507	5.36	1.17		
應該我	五年級	600	5.12	1.11	2.52*	五 六
	六年級	507	4.94	1.24		

* $p < .05$

三、不同性別在身體活動行為之差異

不同性別在身體活動情形如表 4-13，由表得知，不同性別學生身體活動行為具有顯著差異，男生在身體活動行為上高於女生。此研究結果與麗（2006）對青少年，孟（2006）對國高中生，吳修廷、廖主民（2011）對臺灣地區三年級到九年級學生（9~15 歲）等研究顯示，性別對學生身體活動具有顯著差異之研究一致。青少年學生此時正面心理及生理劇變階段，一般而男性較女性更容易被鼓勵參與運動，男性也樂於在運動中展現「男子氣概」，而女性

在較為 的刻板 象， 男生在身體活動行為上明顯高於女生。

表 4-13

不同性別在身體活動情形摘要表

變項	性別	人數	平均數	標準差	t 值	組別差異
身體活動	男	575	28.52	12.31	7.13*	男 女
	女	532	23.55	10.74		

* $p < .05$

四、不同年級在身體活動行為之差異

表 4-14 為不同年級在身體活動情形摘要表，由表得知，五、六年級學生身體活動行為並無顯著差異，與鄭旭村(2006)探討五、六年級學生參與規律運動行為不同年級並無顯著差異結果相符，兩個年級之年齡差異最小差距是 1 天，最大差距是 1 年，推論是年紀一樣的重 性高，因此五、六年級學生基本上年齡差異不大，在身體活動行為上也無明顯差異。

表 4-14

不同年級在身體活動情形摘要表

變項	年級	人數	平均數	標準差	t 值
身體活動	五年級	600	25.55	11.43	-1.79
	六年級	507	26.82	12.28	

* $p < .05$

五、高年級學生在身體意象之自我差異

由表 4-15、4-16 得知，高年級學生在身體意象自我差異分數：真實我/理想我、真實我/應該我及應該我/理想我，經多變量分析，Wilks' Lambda 值 (Λ 值) 為 .60，顯著性為 $p < .05$ ，在 F 考驗上真實我/理想我、真實我/應該我、應該我/理想我也皆達 $p < .05$ 顯著水準，顯示受試學生在身體意象自我差異分數確實有顯著差異。結果與 Higgins(1987) 之自我差異理論相符，他認為人對自己有三種信念：(一)、實際我(actual me)，自己或重要他人(own; significant other)認為自己真正的樣子；(二)、理想我(ideal me)，自己或重要他人希望成為的樣子；(三)、應該我(ought me)，自己或重要他人認為應該成為的樣子，這三種自我並存於個人身上，且此間會產生突及差異。

表 4-15

自我差異之多變量分析摘要表

變異來源	自由度	SSCP			Λ 值 (多變量)	顯著性
實驗處理	2	782.98	369.20	413.78	0.60	.00
		369.20	174.09	195.11		
		413.78	195.11	218.67		
誤差	1105	1211.12	664.37	546.75		
		664.37	726.66	-62.29		
		546.75	-62.29	609.05		
總和	1107					

* $p < .05$

表 4-16

受試者在自我差異分析變異數摘要表

來	依變數	型 III 平方和	Df	平均平方和	F 考驗	顯著性
距	真理	782.98	1	782.98	715.02	.00
	真應	174.09	1	174.09	264.97	.00
	理應	218.67	1	218.67	397.09	.00
誤差	真理	1211.12	1106	1.10		
	真應	726.66	1106	0.66		
	理應	609.05	1106	0.55		
總數	真理	1994.10				
	真應	900.76				
	理應	827.71				

* $p < .05$

第三節 各背景變項在身體意象、身體活動行為之相關分析

本小節 在探討身體狀況、運動態度、BMI、真實我、理想我、應該我和身體活動七個變項之間交互之相關性，茲敘述如下：

表 4-17

各層面相關矩陣摘要表

變項	1	2	3	4	5	6	7
1. 身體狀況	—	.35*	-.01	.47*	.20*	.29*	.09*
2. 運動態度		—	-.13*	.49*	.31*	.36*	.23*
3. BMI			—	-.19*	-.06	-.11*	.04
4. 真實我				—	.59*	.76*	.24*
5. 理想我					—	.79*	.23*
6. 應該我						—	.21*
7. 身體活動							—

* $p < .05$

一、身體狀況

由表 4-17 相關性考驗結果得知，身體狀況和運動態度有顯著正相關 ($r = .35, p < .05$)，表示受試學生會因身體狀況好而提升運動喜好程度，而運動態度佳則相伴著良好的身體狀況；身體狀況和 BMI 並無顯著相關；和「真實我」有顯著正相關 ($r = .47, p < .05$)；和「理想我」有顯著正相關 ($r = .20, p$

< .05)；和「應該我」有顯著正相關($r = .29, p < .05$)；和身體活動有顯著正相關($r = .09, p < .05$)，顯示受試學生的身體狀況不僅會影響運動態度，也會提升身體活動量，同時身體狀況好個體之真實我、理想我和應該我得分高，代表個體對身體意象自信心、期望及責任感大。

二、運動態度

由表 4-17 相關性考驗結果得知，運動態度和 BMI 有顯著負相關($r = -.13, p < .05$)，與劉明賜(2004)提出國小五、六年級肥胖兒童之規律運動行為顯著低於正常或過輕學童結果相符，與正、蔡俊傑(2007)提出不同身體質量指數在國小學童運動參與態度沒有差異結果不符；和「真實我」有顯著正相關($r = .49, p < .05$)，和「理想我」有顯著正相關($r = .31, p < .05$)，和「應該我」有顯著正相關($r = .36, p < .05$)，和身體活動有顯著正相關($r = .23, p < .05$)。可見只要學童是喜好運動的，其自我態度就是正向的，自信心、自我期望、責任感都會提高，也會樂於參與各種身體活動行為。上述與周嘉琪(2004)研究結果相符，喜好運動對於增進正面情緒有利，例如：自尊與自我概念的提升、勝任感、有活力、敏捷、增加幸福的感覺，也會使個體較為樂觀，讓參與運動的青少年能夠在運動中得到更多的歸屬感、肯定與自信心，讓他們對於「自我」的概念更加完整。

三、BMI

由表 4-17 相關性考驗結果得知，BMI 和「真實我」有顯著負相關($r = -.19, p < .05$)；和「理想我」無顯著相關；和「應該我」有顯著負相關($r = -.11, p < .05$)；而和身體活動

則無顯著相關，劉明賜（2004）研究國小五、六年級學童體型、身體活動量之關係，發現體型肥胖組之學童在身體活動量上顯著差於正常組與過輕組學童，此結論與本研究略有差異。BMI值大，「真實我」和「應該我」得分低，顯示受試學生在身體意象缺乏自信心，此結果與許承先、劉介宇、蔡春美、陳淑貞（2010）的研究顯示身體質量指(BMI)值高者，身體意象較差相符。

四、真實我

由表4-17相關性考驗結果得知，「真實我」和「理想我」有顯著正相關($r = .59, p < .05$)，和「應該我」有顯著正相關($r = .76, p < .01$)，和身體活動有顯著正相關($r = .24, p < .05$)。「真實我」得分高，個體較具自信心，對自我期望高，責任感也大，因此「理想我」和「應該我」得分也高，上述三者得分高表示受試者對自己整體的身體意象是滿意的，也願意參與身體活動行為。

五、理想我

由表4-17相關性考驗結果得知，「理想我」和「真實我」($r = .59, p < .05$)有中度正相關，和「應該我」有高度正相關($r = .79, p < .05$)，和身體活動有低度正相關($r = .23, p < .05$)。「理想我」得分高，對自我期望高，責任感也大，也會樂意參與身體活動行為。

六、應該我

由表4-17相關性考驗結果得知，「應該我」和「真實我」($r = .76, p < .05$)、「理想我」($r = .79, p < .05$)呈現高度正

相關；與身體活動有顯著正相關 ($r = .21, p < .05$)。因此「應該我」得分高，責任感也大，自我期許高，自信心強，也更積極參與身體活動行為。

七、身體活動

由表 4-17 相關性考驗結果得知，身體活動除了和 BMI 沒有顯著相關，和其變項相關程度均達顯著水準。身體活動和「真實我」($r = .24, p < .05$)、「理想我」($r = .23, p < .05$)及「應該我」($r = .21, p < .05$)是低度正相關。

綜合上述各變項之關係，身體狀況和運動態度、「真實我」、「理想我」及「應該我」和身體活動等六者交互皆為正相關，顯著性達 $p < .05$ 水準，顯示身體狀況和運動態度對於受試學生意義重大，身體狀況好、喜好運動之學生其身體意象（真實我、理想我及應該我）分數高，自我身體意象佳則促進身體活動行為，與李碧霞、陳靜敏（2005）研究相符：國小高年級學童身體意象、自尊與身體活動三者交互關係都屬正相關；BMI 和運動態度、「真實我」和「應該我」有顯著負相關，表示 BMI 值高的肥胖兒童偏向不運動的，「真實我」和「應該我」得分也相對較低，顯示其對自我身體意象評價低，較缺乏自信心；BMI 和身體狀況、「理想我」及身體活動則無顯著相關；因此若欲提升學生身體活動行為，應正確建立學生身體意象及自尊觀念，尤其是外表、身材方面更須提供個別適性之輔導。

第五章 結論與建議

本研究以臺中市中區國民小學高年級學生做為研究對象，目的在描述及分析青少年前期，不同背景變項之身體意象自我差異與身體活動參與行為之概況，以及各變項間相互的關係。本研究依據蒐集之國內外相關文獻分析討論，以自我差異理論做為研究基礎架構，編製量表進行問卷實證性研究，以臺中市中區國民小學五、六年級學生為取樣對象，共計抽樣1127名學生，回收有效樣本1107，回收率98.22%。經資料統計分析後，所得結論與建議如下兩節所述。

第一節 結論

綜觀本研究前章節所述之理論架構、研究方法與資料統計分析與結果，本研究歸納以下幾點結論：

壹、各變項之現況分析

- 一、運動態度以「非常喜歡」最多，共494人，44.6%。
- 二、取樣性別，男生575人，女生532人，分別51.9%及48.1%。
- 三、取樣年級，國小五年級600人、六年級507人，分別54.2%及45.8%。
- 四、研究樣本之身體狀況以「很健康」最多，共476人，43%。
- 五、男生BMI平均數為19.33，標準差為3.92；女生BMI平

均數為 18.24，標準差為 3.40。

- 六、「真實我」平均數為 4.64，標準差為 1.19；「應該我」平均數為 5.04，標準差為 1.17；「理想我」平均數為 5.48，標準差為 1.13。
- 七、在性別方面，男生的身體活動平均數是 28.52，大於女生的身體活動平均數 23.55，表示男生身體活動量大於女生，而女生的身體活動行為低於總平均數 26.13，顯示女生身體活動量低於一般水準。
- 八、五年級身體活動平均數為 25.55，六年級身體活動平均數為 26.82，兩者只相差 1.27。總體之身體活動平均數為 26.13，標準差為 11.84；所以，五、六年級身體活動行為並無明顯差異。

、各背景變項在身體意象、身體活動行為之差異分析。

- 一、不同性別學生在「真實我」及「應該我」方面得分有顯著差異，t 值皆達顯著水準，同時以上兩項得分男生均大於女生，表示男生之自信心及自我使命之責任感均大於女生；在「理想我」方面男女生並無明顯差異，但其平均分數與「真實我」、「應該我」比較之下得分最高，表示不分性別大家心目中對理想的自己有較高的期望。
- 二、不同年級學生在身體意象自我差異有顯著差異情形，不管是「真實我」、「理想我」或「應該我」，五年級學生得分均高於六年級學生。
- 三、不同性別學生身體活動行為具有顯著差異，男生在身體活動行為上高於女生。
- 四、五年級、六年級學生年齡相近，在身體活動行為並無顯

著差異。

五、高年級學生在身體意象自陳分數有顯著差異，經多變量分析，Wilks' Lambda 值 (Λ 值) 為 .60，顯著性為 .00，在 F 考驗上真實我/理想我、真實我/應該我、應該我/理想我也皆達 .00 顯著水準，顯示受試學生在身體意象確實有自我顯著差異。

參、各背景變項、身體意象、身體活動行為之相關性分析

一、身體狀況

身體狀況和運動態度、「真實我」、「理想我」及「應該我」和身體活動有顯著正相關，但身體狀況和 BMI 並無顯著相關。

二、運動態度

運動態度和 BMI 有顯著負相關，但和身體狀況、「真實我」、「理想我」、「應該我」及身體活動有顯著正相關。

三、BMI

BMI 和運動態度、「真實我」和「應該我」有顯著負相關，但和身體狀況、「理想我」及身體活動則無顯著相關。

四、真實我

「真實我」和身體狀況、運動態度、「理想我」、「應該我」、身體活動有顯著正相關，和 BMI 則有顯著負相關。

五、理想我

「理想我」和身體狀況、運動態度、「真實我」、「應該我」及身體活動有顯著正相關，和 BMI 則無明顯相關。

六、應該我

「應該我」和身體狀況、運動態度、「理想我」、「真實我」及身體活動有顯著正相關，和 BMI 則有顯著負相關。

七、身體活動

身體活動除了和 BMI 沒有顯著相關，和其身體狀況、運動態度、「理想我」、「應該我」、「真實我」等變項均有顯著正相關。

第二節 建議

依據本研究調查分析所得結果與討論，提出下列建議事項，供教育行政單位、心輔教師、國小教師、學生家長及後續研究之參考。

壹、建立高年級學生正確身體意象價值觀

本研究顯示高年級學童身體意象自陳分數有顯著差異，特別是女生對自己現狀顯然比男生不滿意，因此為能建立正確身體意象觀念、縮小自我差異想法，學童的基礎教育與觀念養成顯然是刻不容緩的。

在教育上應正視「大眾傳媒」對青少年的影響，師長及父母要提他們媒體會「選擇性」報導，培養他們分辨是非、用客觀角度去看媒體所傳遞之訊息；注意青少年飲食習慣，提供正確營養知識和衛教觀念；利用課程設計入身體意象相關主題，清除刻板形象（瘦即是美），學習自我接納，喜歡自己，珍愛自己，培養正向「身體意象」概念。羅品

(2008) 提出青少年正值「自我統合階段」，這段時間他們如何看自己、覺知自己及能否自我接納，都關係到其生存價值，身體意象概念健全與否即是重要指標。

貳、建構良好的運動環境與 園，促進身體活動參與行為

研究顯示身體意象與身體活動量有顯著相關，且身體活動量平均稍低，有偏於「坐式生活」型態傾向，因此當之急是積極提升身體活動參與行為。

就影響身體活動之因素來看，影響兒童參與身體活動之主要因素有環境狀況、社會支持及生理狀況等方面。在社區環境狀況方面應增設並建構完 的運動休閒軟 體設備；適當規劃並 長校 開放時間，鼓勵學童課後運動，營造身體活動是令人感覺愉快的，同時也是日常生活的一部分之 園。社會支持方面主要為父母、兄弟姐妹、師長及同儕之間是否支持並能共同參與活動，而積極的社會支持是兒童參與身體活動的重要因素。因此，可透過 親子運動育樂營、親子運動會、學校或團體運動競 等活動，營造社會與家庭正面支持身體與健康休閒活動 園，並能提升群體向心力及 聚力；學校方面應 實體育課程教學，依據學生對課程之需求，規劃多 化、樂 化的體育課程教材教法，讓學校體育課不再 限於傳統的 或 類等競技項目，適當的加入如 、 板等時尚流行休閒運動新 素，激發學生學習興 ，適時將 入課程中， 定提升體適能促進方 ，增加學生課後運動時間，提升青少年運動價值觀與運動參與行為，建立正確運動觀念，養成良好的運動習慣。另外應考量每個人的生理狀況如：男女有別、年齡有差異，規劃適當的

身體活動質與量，以避免無法達成過高的身體活動質量所產生的 感，導致減低其參與身體活動之興 。（2007）研究顯示，願意持續從事體育活動的主要理由是 受樂 。

因此，若能積極建構良好的運動環境與 圍， 聚社會共識，提升全民運動的參與率，此將有助於培養學童建立良好的身體活動參與行為。

參、提升女生身體活動參與行為

本研究結果顯示受試者女生的身體活動明顯低於男生，與陳春 （2006）研究相符，認為有高比例的青少年期女生傾向於不活動，對體育課抱持消極的態度，因此在女生身體活動低於男生方面，應多規劃適合女生的體適能活動，藉以提升女生參與意願，鼓勵並強調參與運動對身心發展的重要性及具體助益，適量的參與運動並不會讓女生變成過於好動或肌肉過於發達，而造成男性化的刻 象，規律的運動反而會提 精神、促進身體線條 稱發展，情緒與壓力也能得良好的抒發。此外教師應注意男、女生運動能力上的差異，能給予不同運動目標，以滿足男、女生參與運動的成就感，進而喜 運動。

肆、未來研究方向建議

一、研究對象之建議

本研究是以臺中市中區國民小學高年級學生為主，對於其他區域，或因區域特性不同，或地理環境差異，其結果未必完全相同或類 。

未來可將不同區域學生、不同學齡階段學生納入討論或擴及其他不同 群包括青年、老年人、婦

女和男人。

二、研究方法之建議

本研究是以問卷調查法探討不同背景變項之國小高年級學童的身體意象自我差異觀念與身體活動行為之關係，使用統計方法做為驗證。因此將來亦可使用其研究方法做為不同檢驗方式。

三、背景變項之建議

本研究是以性別、年級、BMI值、身體狀況及運動態度等背景變項為探討主，其他次要的變因並未納入。因此建議將來可將其他可考慮的變因納入變項中探討，例如：

(1)個人的體型評價：

他人對自己體型的負面評價，可能會間接影響其身體活動參與意願以避免產生。因此，在未來的研究中可適度探討自我認知何時產生差異以及其與身體活動行為的相關性。

(2)理想我的認知：

隨著時代進，個人逐漸接受社會標準做為理想的自己，從「應該我」變為「理想我」，此將引起理想和應該身體自我知覺的判別。因此，可進一步研究檢視理想和應該身體自我知覺和其對認知、情感和行為獨特的作用。

(3)身體活動動機：

有些群對身體活動行為可說是無動機的，未來的研究可針對不活躍的群體，予以更多關注。

(4)其他身體特性差異：

本研究主要集中於個人身體意象差異，未來研究可更進一步考慮其他身體特性之實際、理想和應該身體自我差異，以解釋身體活動行為的變異。

參考文獻

一、中文文獻

- 王林飛（民 98）。自我差異研究綜述。 **教育學院學報：社會科學**，25，25-27。
- 王正松、王建興（民 99）。媒體傳播效應、身體意象與運動參與程度之關係研究。**臺灣運動心理學報**，17，31-47。
- 方進隆、黃泰諭（民 100）。我國學生體適能政策分析。**中華體育**，25，451-461。
- 尤媽媽（民 91）。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（未出之碩士論文）。國立臺灣師範大學，台北市。
- 甘智文（民 95）。外表吸引力、社會文化因素對大學女生美容整形態度影響之研究（未出之碩士論文）。高師範大學，高市。
- 吳修廷、廖主民（民 100）。臺灣 9~15 歲學生身體活動情形及參與動機之性別與年齡差異。**體育學報**，44，407-422。
- 吳明隆、金堂（民 95）。SPSS 與統計應用分析。臺市：五。
- 李碧霞、陳靜敏（民 94）。國小高年級學童身體意象、自尊與身體活動之研究。**醫科技學**，7，43-5
- 李佳諭（民 97）。發展協調障礙兒童身體活動量之分析。未出之碩士論文，臺中市，國立臺灣體育大學（臺中）。
- 周嘉琪（民 93）。健身運動、情緒感受與心理健康。**大專體育**，72，156-161。

- 林桓立 (民 98) 。大學女學生的體型意識與減重方式探討。
體育 , 12 , 229-239 。
- 林和志、黃國光、曾明郎、陳燕雪 (民 101) 。雲林縣國小
高年級學童背景變項與家庭社經地位變項對運動參與
行為之影響。**嘉大體育健康休閒期** , 11 , 184-191 。
- 孟 (民 95) 。國中生體育價值觀之研究—以 縣為例
(未出 之碩士論文) 。國立體育學院, 縣。
- 正、蔡俊傑 (民 96) 。個人與家庭背景因素對國小學童
運動參與態度之影響。**國立臺灣體育學院學報** , 20 ,
297-333 。
- 唐妍蕙 (民 93) 。社會壓力對身體意象與飲食障礙問題影響
之探討 (未出 之碩士論文) 。國立成功大學, 台 市。
- 陳忠勝 (民 96) 。青少年身體活動量與身體意象的關聯及其
性別差異 (碩士論文) 。取自全國博碩士論文資訊網。(系
統編 095NTNU5567073) 。
- 陳春 (民 95) 。中學女生體育學習態度之探討--體育教師的
觀點。**國立臺灣體育學院學報** , 18-19 , 147-178 。
- 陳虹年 (民 101) 。國小五年級學童身體意象主題統整課程
設計與實施之研究 (未出 之碩士論文) 。台 教育大
學, 台 市。
- 許承先、劉介宇、蔡春美、陳淑貞 (民 99) 。青少年身體心
像及體重控制意向之 路分析-以新 市 國中為例。
健康學 , 9 , 001-023 。
- 張春興 (民 91) 。張 心理學 。臺 市: 華。
- 張春興 (民 96) 。教育心理學: 三化取向的理論與實 (修
二) 。台 市: 華。

- 張春興(民 99)。現代心理學 現代人研究自身問題的科學。
臺 市： 華。
- 黃永任(民 97)。運動與骨骼健康。中華體育，21，1-6。
- 黃德祥(民 95)。青少年發展與輔導精要。臺 市：考用。
- 黃素珍(民 95)。健身運動者之身體意象、運動參與動機與
運動行為之研究(碩士論文)。取自全國博碩士論文資訊
網。(系統編 094NCPE5567021)。
- 楊嘉惠、林耀豐(民 100)。不同性別其身體意象差異性之
探討。 教大體育，14，162-171。
- 賈文玲(民 90)。青少年身體意象與自尊、社會因素關係之
研究(未出 之碩士論文)。私立中國文化大學，台
市。
- 麗 (民 95)。青少年身體意象、社會影響因素、運動參
與行為與自尊之相關研究(未出 之碩士論文)。國立
體育學院， 縣。
- 塗紫吟(民 97)。運動參與對學業表現及情緒智力之影響。
大專體育，95，82-87。
- 黎士鳴(譯)(民 100)。心理學概要(原作者：Benjamin B.
Lahey)。臺 市： 格羅 希。(原著出 年：2011)
- 鄭旭村(民 95)。國小學童健身運動參與行為及相關因素之
研究——以臺 市中 國民小學為例。國立臺 教育大
學體育學術研討會，臺 教育大學。
- 劉影梅、陳美燕、 立 、簡 盈、張博論、 永泰(民 96)。
促進學生健康體位之全國性整合計 經驗。 理雜誌，
54，30-36。
- 劉明賜(民 93)。不同體型的五 國小學童之身體活動量與

- 規律運動習慣之調查研究（未出之碩士論文）。國立
台師範學院，台北市。
- 蔡孟桓（民94）。自我差距與情緒、自尊、人際敏感的關係
（未出之碩士論文）。國立中正大學，嘉義縣。
- 蔡忠昌、劉蕙綾（民95）。運動對於腦部功能的影響：多上
體育課會影響學業成 ？大專體育，87，184-190。
- 蔡俊傑（民98）。運動行為調節量表的編製與研究簡介。大
專體育，100，157-165。
- 羅品（民97）。外表下的 思--解構青少年的身體意象。
中等教育，59，88-99。

二、英文文獻

- Brunet, J., Sabiston, C., Castonguay, A., Ferguson, L., & Bessette, N. (2012) The Association Between Physical Self-Discrepancies and Women's Physical Activity: The Mediating Role of Motivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 34*, 102-123.
- Brunet, J., Sabiston, C. M., Dorsch, K. D., & McCreary, D.R. (2010) Exploring a model linking social physique anxiety, drive for muscularity, drive for thinness and self-esteem among adolescent boys and girls. *Body Image, 7*, 37-142
- Bar-Or, O., Foreyt, J., Bouchard, C., Brownell, K.D., Dietz, W.H., Ravussin, E., et al. (1998). Physical activity, genetic, and nutritional considerations in childhood weight management. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 30*, 2-10.
- Casperson, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports, 100*(2), 126-131.
- Cheung, S. (1997). Self-discrepancy and Depressive Experiences among Chinese Early Adolescents: Significance of Identity and the Undesired Self. *International Journal of Psychology, 32*, 347-360.
- Collins, M.E. (1991) Body figure perceptions and preferences among preadolescent children. *Int. J. Eat. Disord., 10*, 199-208.

- Francis, J., Boldero, J., & Sambell, N. (2006). Self-lines: A new, psychometrically sound, 'user-friendly' idiographic technique for assessing self-discrepancies. *Cognitive Therapy & Research, 30*(1), 69-84.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review, 94*, 319-340.
- Huang, K. C. (2008). Obesity and its related diseases in Taiwan. *Obesity Reviews, 9*, 32-34.
- Lodewyk, K. R., Gammage, K. L., & Sullivan, P. J. (2009). Relations Among Body Size Discrepancy, Gender, and Indices of Motivation and Achievement in High School Physical Education. *Journal of Teaching In Physical Education, 28*(4), 362-377.
- Malina, R. (1996). Tracking of physical activity and physical fitness across the lifespan. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 67*(Suppl), S48.
- Phillips, A. (2005). Self-awareness and the emotional consequences of self-discrepancies. *Personality & Social Psychology Bulletin, 31*(5), 703-713.
- Ryan, C. A. & Olasov, L.(2000). Mentoring for success: Female university students and“ at-risk” middle school girls. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 71*(9), 37-39.
- Schilder, P. (1935). *The image and appearance of the human body: Studies in the constructive energies of the psyche.* London, England: Kegan Paul.

- Schooler, D., Ward, L. M., Merriwether, A., & Caruthers, A. (2004). Who's that girl: Television's role in the body image development of young white and black women. *Psychology of Women Quarterly, 28*, 38-47.
- Schulken, E.D., Pinciario, P.J., Sawyer, R.G., Jensen, J. & Hoban, M.T. (1997). Sorority women's body size perceptions and their weight-related attitudes and behaviours. *J. Am. Coll. Health, 46*, 69-74.
- Serdula, M.K., Ivery, D., Coates, R.J., Freedman, D.S., Williamson, M.S. & Byers, T. (1993). Do obese children become obese adult? A review of literature. *Preventive Medicine, 22*, 167-177.
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Valimaki, I., Wanne, O., & Raitakari, O. (2005). Physical activity from childhood to adulthood: A 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine, 28*, 267-273
- Troiano, R.P., Flegal, K.M., Kuczmarski, R.J., Campbell, S.M., & Johnson, C.L. (1995). Overweight prevalence and trends for children and adolescents. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine, 149*, 1085-1091.
- United States Department of Health and Human Service. (2000) *Health people 2010 (2nd ed.) In understanding and improving health and objectives for improving health* .Washington , D C , : U.S. Department of Health and Human Service .

三、網路文獻

World Health Organization. (2006, October 19). Childhood overweight and obesity on the rise. Retrieved from <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en>

內政部兒童局（民國 101 年 8 月 8 日）。兒童及少年福利與權益保障法。取自

http://www.cbi.gov.tw/CBI_2/internet/main/doc/doc_detail.aspx?uid=131&docid=991

行政院衛生署（102 年 1 月 22 日）。兒童及青少年肥胖定義 BMI 標準。取自

<http://health99.doh.gov.tw/DOC/%E9%99%84%E8%A1%A8%20%20%E8%A1%8C%E6%94%BF%E9%99%A2%E8%A1%9B%E7%94%9F%E7%BD%B2%E5%85%92%E7%AB%A5%E5%8F%8A%E9%9D%92%E5%B0%91%E5%B9%B4%E8%82%A5%E8%83%96%E5%AE%9A%E7%BE%A9%EF%BC%88BMI%E6%A8%99%E6%BA%96%EF%BC%89.pdf>

行政院衛生署國民健康局（102 年 2 月 27 日）。臺灣地區各縣市 98 至 100 年 18 歲以上過重及肥胖盛行率。取自

<http://www.bhp.doh.gov.tw/BHPNet/Web/HealthTopic/TopicArticle.aspx?id=201210250001&parentid=201108110001>

行政院衛生署國民健康肥胖防治網（102 年 2 月 27 日）。健康體重管理計。取自

<http://obesity.bhp.gov.tw/web/list.aspx?no=586>

杜正勝（2007 年 7 月 31 日） 許孩子一個健康快樂的未來
—部長致全國家長的一封信 取自

<http://epaper.edu.tw/242/sp.html>

臺中市政府教育局（101年11月21日）。臺中市立國民小學中區學生人數統計。取自

<http://www.tc.edu.tw/school/student>

附錄一

問卷審查專家名單

國立臺中科技大學 李俊杰教授 專長： 、運動教育學、
運動觀光、大 體育課程。

修平科技大學 王正松教授 體育教學、網 、身體意象。

臺灣體育運動大學 王建興助理教授 專長：身體意象、運動
管理、運動場 管理、運動 會管理、運動行 與 助、測
驗與統計、運動 、運動 。

臺灣體育運動大學 齡助理教授 專長：運動心理學(動
機、成就動機理論)。

附錄二

青少年身體意象自我差異與運動參與量表

親愛的同學：

這問卷目的在了解對身體意象及運動的感受與看法，這不是考試，你的答沒有對與錯，對你的學校成沒有任何影響，所以你放心作答，依據自己的實際情形來回答就可以了，謝謝你的合作。

學業進 健康安樂

國立臺灣體育運動大學 研究生 許美霞

指導教授 蔡俊傑博士 上

壹、基本資料(依個人實際狀況，填入適當)

1.我的性別是：*

- (1)男生
- (2)女生

2.我現在就讀：*

- (1)國小五年級
- (2)國小六年級

3.我的年紀：*

- (1)9歲
- (2)10歲

- (3)11 歲
- (4)12 歲
- (5)13 歲

4. 我的身體狀況：*

- (1)經常生病
- (2)經常感到很累
- (3) 而很累
- (4)有點累
- (5)不覺得累
- (6)很健康

5. 我對運動態度：*

- (1)非常不喜歡
- (2)很不喜歡
- (3)有點不喜歡
- (4)有點喜歡
- (5)很喜歡
- (6)非常喜歡

6. 我的身高是：()公分 *

7. 我的體重是：()公 *

貳、運動參與行為

(運動包含下課在操場上的所有活動，如：走路、呼拉圈、伏地挺身、健身操等，只要你認為有運動即可。)

1.最近一個月，除了體育課外，你平均每星期運動的次數是：*

- (1)每星期不到 1 次
- (2)每星期 1 次
- (3)每星期 2 次
- (4)每星期 3 次
- (5)每星期 4 次
- (6)每星期 5 次(含)以上

2.最近一個月，除了體育課外，你平均每次累積運動的時間：*

- (1)每天累積不到 10 分鐘
- (2)每天累積 10 到 20 分鐘
- (3)每天累積 20 到 30 分鐘
- (4)每天累積 30 分鐘以上

3.最近一個月，除了體育課外，你平均每次運動時身體的感覺是：*

- (1)非常輕
- (2)很輕
- (3)輕

- (4)有點累
- (5)很累
- (6)非常累

參、問卷內容

以下有一些描述你身體的一些「現狀」、「理想」、「應該」之敘述文，依題目所描述，把符合自己程度狀況的適當數字圈。如：我樂於學習。

非常不符合 不符合 稍 不符合 普通 稍 符合 符合 非常符合

1 2 3 4 5 6 7

青少年身體意象自我差異量表

一、身體強壯-1*1. 我是個身體強壯的人。

1 2 3 4 5 6 7

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--

一、身體強壯-2*2. 我想成為個身體強壯的人。

1 2 3 4 5 6 7

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--

一、身體強壯-3*3. 我應該要是個身體強壯的人。

1 2 3 4 5 6 7

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--

二、身體健康 -1*1. 我是個身體健康的人。

1 2 3 4 5 6 7

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--

二、身體健康 -2*2. 我想成為個身體健康的人。

1 2 3 4 5 6 7

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--

二、身體健康 -3*3. 我應該要是個身體健康的人。

1 2 3 4 5 6 7

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--

三、吸引力 -1*1. 我是個有吸引力的人。

1 2 3 4 5 6 7

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--

三、吸引力 -2*2. 我想成為個有吸引力的人。

1 2 3 4 5 6 7

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--

三、吸引力 -3*3. 我應該要是個有吸引力的人。

1 2 3 4 5 6 7

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--

四、外 -1*1. 我是個外 長相好看的人。

1 2 3 4 5 6 7

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--

四、外 -2*2. 我想成為個外 長相好看的人。

1 2 3 4 5 6 7

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--

四、外 -3*3. 我應該要是個外 長相好看的人。

1 2 3 4 5 6 7

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--

五、身材 條 -1*1. 我是個身材 條的人。

1 2 3 4 5 6 7

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--

五、身材 條 -2*2. 我想成為個身材 條的人。

1 2 3 4 5 6 7

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--

五、身材 條 -3*3. 我應該要是個身材 條的人。

1 2 3 4 5 6 7

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--

六、運動能力 -1*1. 我對我的運動能力有信心。

1 2 3 4 5 6 7

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--

六、運動能力 -2*2. 我想成為個對運動能力有信心的人。

1 2 3 4 5 6 7

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--

六、運動能力 -3*3. 我應該要對我的運動能力有信心。

1 2 3 4 5 6 7

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--

七、體能 -1*1. 我是個體能很好的人。

1 2 3 4 5 6 7

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--

七、體能 -2*2. 我想成為個體能很好的人。

1 2 3 4 5 6 7

	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
--	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	--

七、體能 -3*3. 我應該要成為個體能很好的人。

1 2 3 4 5 6 7

	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
--	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	--

感謝 的填答 謝謝