



# 大學女學生的體型意識與減重方式探討

林 桓 立 \*

## 摘 要

本研究主要目的在於探討大學女學生體型意識與減重方式的現況，藉以提供大學體育課程規劃上的建議。本研究以真理大學台南麻豆校區 97 學年度全體體育課程女學生 646 人為研究對象，所得資料以 SPSS 軟體進行資料的分析，研究結果歸納如下：一、近六成受試者「自我認知體型」與「實際體型」相符合，但有約六成的受試者「期望體型」小於「實際體型」、近八成的受試者「期望體型」小於「自我認知體型」，顯示認知上非常不一致。二、實際體型由非常瘦至非常胖分五種，屬正常、稍瘦與非常瘦的受試者合計近九成，而 1/3 目前正實施瘦身減肥行為，其中稍瘦與非常瘦的受試者，佔了近四成的比例。三、大部份的受試者不滿意自己的體型，期望能再瘦一點。四、節食與不吃高熱量食物是最常被採用的瘦身減肥方式，其次為運動。五、超過六成的受試者「期望體型」與「期望體重體型」相符合，僅約一成五的受試者「期望體型」大於「期望體重體型」，因此，由錯誤的期望體重概念所引發較激烈的瘦身減肥方式情況應較不普遍。

關鍵詞：體型意識、體育課程、減重方式

## 壹、緒 論

### 一、問題背景

國人飲食習慣漸漸西化，高熱量、高油脂食物攝取過多，導致國人罹患肥胖的情況愈來愈嚴重，然而，在社會文化、媒體傳播、同儕、家庭價值觀的影響下，社會上普遍存在「瘦才是美」的主流價值，苗條或健美的體態通常代表活力、快樂、成功與讚美，同時也是社會所認同的體型，甚至暗示要以「瘦」作為評量自己身材的標準，相反的，肥胖則經常被認為與懶惰、愚笨、意志力軟弱、缺乏自制力有關（黎士鳴，2001），同時人們也容易因為外表的美好而誤認為內在的特質也是美好的，根據 Dion, Bersheid, 與 Walster (1972) 的研究發現，較具外表吸引力的人，通常被認為有較多正面的人格特質，並且未來的生活也較會有令人滿意的結果，正因如此，人們努力的想改變自己的體型以符合社會的標準，期望能擺脫懶惰、愚笨與失敗者的形象，導致減



肥成為全民運動，使得大部份的人或多或少都有控制體重的經驗。

社會標準對男、女的要求不同，所以不同的性別對於所認為的理想體型也不同，對女性而言，理想的體型為纖瘦的；對男性來說，理想的體型是適中的、充滿肌肉的（黎士鳴，2001），這樣的標準對大部份的人來說，無論男女都是不易達成的，但許多國內外的研究結果均指出，男性在體型滿意度上明顯的優於女性（胡凱揚、周嘉琪，2004；賈文玲，2001；Wright, 1989），這樣的差異結果在於男、女性對於身體評價態度的不同，國內學者葉惠鳳（2003）指出，男性的身體評價主要來自於內在自我對身體的態度，而女性的身體評價卻多半來自於外在社會的標準，因此，女性更容易受外在因素的影響，Myers 與 Biocca (1992) 的研究發現，觀看 30 分鐘有關瘦身減肥的相關廣告或節目，就足以使女性的自我體型知覺與態度發生變化，且張錦華（2002）指出媒體對於女性的身體要求通常高過男性，這使得女性較男性更容易受到社會意識的控制，也更容易受其影響。

由於意識到自身體型與社會文化所認同體型之間的差異，使得大眾普遍對體型意識 (body image) 感到不滿，許多研究指出對體型意識不滿意是造成青少年執行體重控制計劃的強烈動機 (Leon, Fulkerson, Perry, & Gudeck, 1993；Levine, Smolak, & Hayden, 1994；Steinhausen & Vollrath, 1993)，McCabe 與 Riccirarelli (2001) 的研究也指出青少年體重愈重，對體型意識愈不滿意，減重動機也愈高，羅惠丹（2004）以某學院 509 人為對象，結果發現對體重過重的關注度愈高、期望體型與實際體型的差距愈多、自覺體重愈傾向過重者，愈有體重控制行為，然而，在缺乏正確概念下，許多人不考慮健康與生理功能，僅在意外表或體重計的數字而嘗試各式各樣有害健康的減重方式，其中飲食控制是最常使用的方法，而利用禁食、減少脂肪攝取、吃減肥藥、催吐等方式減肥，或使用來路不明藥物導致脫水或死亡的情況更是時有所聞，可見情況的嚴重程度，林俊媛（2004）以中部某醫學院男女學生為對象，結果顯示問題飲食行為的比率為 11.6%，鍾宜伶（2006）測量淡江大學 1022 名女學生，發現病態飲食傾向比率為 8.1%。張育甄（2003）指出體型滿意度、減重經驗及目前是否正在減重為有效預測病態飲食行為傾向的危險因子；而不切實際的體重目標及不正確的體型認知也被認為是增加病態飲食行為罹患的兩大主因 (Grodner, 1992; Halmi, Casper & Eckert, 1983)。

自從民國 83 年大學法實施細則通過施行之後，大學體育課程已不再是四年必修，而是由各校自行決定，許多大學已將必修體育課程逐年減少，甚至四年皆選修，體育教師在這樣的改變下，更需要積極的規劃具吸引力的課程並考量學生的需求，然而在這樣全民減肥的年代，運動應是減脂、塑身最有效的方式，但卻發現對體育課程熱情投入的同學僅佔一小部份，這是體育教師必需重視的問題，因此本研究欲探討大學女



生的體型意識與減重方式，希望以實際數據，提供體育課程規劃的方向。

## 二、研究目的

瞭解大學女生的體型意識、減重方式的現況，提供體育課程規劃的方向。

## 三、名詞解釋

### (一) 實際體型 (Actual body weight category, ABWC) :

實際測量受試者身高、體重，藉以得到受試者身體質量指數 (Body mass index, BMI)，計算公式為體重÷身高<sup>2</sup>(kg/m<sup>2</sup>)。本研究將 BMI 由消瘦至肥胖分成五個等級：(1) BMI < 17.7 ; (2) 17.8 ≤ BMI < 21 ; (3) 21 ≤ BMI < 24 ; (4) 24 ≤ BMI < 27 ; (5) BMI ≥ 27，依序給予 1~5 分。

### (二) 期望體重體型 (Desired body weight & shape category, DBWSC) :

依照受試者自填的期望體重 (公斤)，與經測量的實際身高 (公尺)，代入 BMI 計算公式，以得到受試者期望身體質量指數 (desired body mass index, DBMI)，再根據上述分類方法，將受試者由消瘦至肥胖依序給予 1~5 分。

### (三) 期望體型 (Desired body shape category, DBSC) :

本研究第二部份問卷，參考鍾宜伶 (2006) 的研究將受試者期望體型訂定為輪廓圖形五等級量表，按比例由消瘦至肥胖依序給予 1~5 分。

### (四) 自我認知體型 (Perceived body shape category, PBSC) :

本研究第二部份問卷，參考鍾宜伶 (2006) 的研究將受試者自我認知體型訂定為輪廓圖形五等級量表，按比例由消瘦至肥胖依序給予 1~5 分。

### (五) 自我認知體型與實際體型的差異 (Discrepancy between perceived body shape category and actual body weight category, PBSC - ABWC, PA) :

本研究由自我認知體型 (PBSC) 與實際體型 (ABWC) 由消瘦至肥胖 (1~5 分) 相減，所得分數 (PA) 可評估自我認知體型是否正確，差距由 -4~+4，PA「正分」代表高估自己的體型；PA「負分」代表低估自己的體型；PA 為「零」代表自我認知體型與實際體型一致。

### (六) 實際體型與期望體型的差異 (Discrepancy between actual body weight category and desired body shape category, ABWC - DBSC, AD) :

本研究由實際體型 (ABWC) 與期望體型 (DBSC) 由消瘦至肥胖 (1~5 分) 相減，所得分數 (AD) 可評估期望體型是否正確，差距由 -4~+4，AD「正分」代表期望更瘦的體型，AD「負分」代表期望較胖的體型，AD 為「零」代表實際體型與期望體型一致。



(七) 自我認知體型與期望體型的差異 (Discrepancy between perceived body shape category and desired body shape category, PBSC - DBSC, PD) :

本研究由自我認知體型 (PBSC) 與期望體型 (DBSC) 由消瘦至肥胖 (1~5 分) 相減, 所得分數 (PD) 可評估兩者之間的差異, 差距由-4~+4, PD「正分」代表自我認知體型比期望體型大, PD「負分」代表自我認知體型比期望體型小, PD 為「零」代表自我認知體型與期望體型一致。

(八) 期望體型與期望體重體型的差異 (Discrepancy between perceived body shape category and Desired body weight & shape category, DBSC - DBWSC, SW) :

本研究由期望體型 (DBSC) 與期望體重體型 (DBWSC) 由消瘦至肥胖 (1~5 分) 相減, 所得分數 (SW) 可評估兩者之間的差異, 差距由-4~+4, SW「正分」代表期望的體重會使體型比期望體型小, SW「負分」代表期望的體重會使體型比期望體型大, SW 為「零」代表期望體型與期望體重體型一致。

(九) 體型意識 (Body image) :

本研究以自我認知體型與實際體型的差 (PA), 與實際體型與期望體型的差 (AD), 自我認知體型與期望體型的差異 (PD), 期望體型與期望體重體型的差異 (SW), 來探討受試者的體型意識。

## 貳、研究方法

### 一、研究對象

以真理大學台南校區 97 學年度必、選修體育課程全體女學生 646 人為研究對象。

### 二、研究工具

(一) 個人基本資料問卷

受試者出生年月、身高、實際體重、目前有無從事瘦身或減肥行為、減肥行為方式。

(二) 體型認知

參考鍾宜伶 (2006) 的研究訂定為輪廓圖形五等級量表, 按比例由消瘦至肥胖五種體型圖形, 依序給予 1~5 分, 藉此了解受試諸目前及期望體型的主觀知覺判斷。

### 三、資料處理

所得資料以 SPSS 12.0 for Windows 統計軟體處理。



## 參、結 果

### 一、受試者基本資料分析

受試者共 646 位，平均年齡為  $19.22 \pm 0.75$  歲，大部份受試者為 19 歲 (37.2%)，其次分別為 18 歲及 20 歲，各佔 34.1% 及 22.4%；平均身高為  $159.85 \pm 5.33$  公分，平均體重為  $52.46 \pm 8.65$  公斤。

### 二、受試者實際體型

平均實際身體質量指數 (Actual body mass index, ABMI) 為  $20.5 \pm 3.2$  ( $\text{kg}/\text{m}^2$ )，平均期望身體質量指數 (Desired body mass index, DBMI) 為  $18.5 \pm 1.6$  ( $\text{kg}/\text{m}^2$ )，兩者有統計上的差異 ( $P < 0.000$ )。研究結果顯示，有 84.4% (548 人) 的受試者 ABMI 「大於」DBMI，8.8% (57 人) ABMI 「小於」DBMI，6.3% (41 人) ABMI 「等於」DBMI。

將受試者依 BMI 由消瘦至肥胖分成五個等級，受試者實際體型分佈為 4.5% 非常胖，7.6% 稍胖，24.5% 正常，49.7% 稍瘦，13.8% 為非常瘦；因此，有 88% 的受試者實際體型為正常、稍瘦與非常瘦，其中稍瘦與非常瘦超過六成。

### 三、受試者體型意識

#### (一) 比較受試者的「自我認知體型」與「實際體型」

實際體型屬非常瘦、稍瘦與正常的受試者，自我認知體型與實際體型相符者皆超過五成，分別佔 52.8% (47 人)、53.6% (172 人) 與 73.4% (116 人)，而實際體型屬稍胖與非常胖的受試者，兩者相符者分別為 46.9% (23 人) 與 48.3% (14 人)，接近五成，較特別的是，稍胖與非常胖的受試者中有很高的比例自我認知體型較實際體型小，分別為 48.9% (24 人) 與 46.8% (15 人)。

進一步再利用卡方分析結果，則發現受試者的「自我認知體型」與「實際體型」有顯著的差異性 ( $\chi^2$  值 703.85，自由度 16， $P < 0.000$ )。

藉由「PA」評估自我體型認知是否正確，研究發現，有 57.6% (372 人) 實際體型與自我認知體型相符，有 30.3% (196 人) 高估自己的體型，只有 12.1% (78 人) 的受試者低估自己的體型。因此，不論受試者實際體型屬於那一種體型，分別有 9.3% (60 人) 與 2.9% (19 人) 的人自認為稍胖或非常胖，而實際體型稍胖與非常胖的受試者佔 7.6% (49 人) 與 4.5% (29 人)，兩者認知上相近。

#### (二) 比較受試者的「實際體型」與「期望體型」

無論何種體型的受試者中，只有 4.2% (27 人) 期望正常體型，有高達 57% (368



人) 期望稍瘦體型, 期望非常瘦體型者也佔了 38.4% (248 人), 因此, 有高達 95.4% 的受試者期望稍瘦與非常瘦體型。而實際體型屬非常瘦的受試者中, 有 39.3% (35 人) 的人期望維持此非常瘦體型, 57.3% (51 人) 的人期望稍瘦體型, 3.4% (3 人) 的人期望正常體型; 而實際體型屬稍瘦的受試者中, 有 51.7% (166 人) 的人期望體型為非常瘦體型, 而有 47% (151 人) 的人期望維持在此稍瘦體型; 而實際體型屬於正常的受試者中, 期望體型屬稍瘦與非常瘦的分別有 69% (109 人) 與 24.7% (39 人), 期望維持此正常體型者, 僅佔 6.3% (10 人)。

進一步再利用卡方分析結果, 則發現受試者的「實際體型」與「期望體型」有顯著的差異性 ( $X^2$  值 123.89, 自由度 12,  $P < 0.000$ )。

藉由「AD」評估實際體型與期望體型的差異, 只有 30.5% (197 人) 實際體型與期望體型相符, 共有 60.6% (391 人) 期望體型小於實際體型, 當中 17.6% (113 人) 期望體型小於實際體型兩個體型等級以上, 而只有 9% (58 人) 期望體型大於期望體型。

#### (三) 比較受試者「自我認知體型」與「期望體型」

無論自我認知體型為何, 幾乎所有的受試者皆期望較瘦體型, 僅自我認知體型屬非常瘦的受試者, 有 58.2% (39 人) 的人期望能胖一點(稍瘦), 其餘 41.8% (28 人) 的人期望保持自我認知的體型; 而自我認知體型由非常胖至稍瘦體型中, 期望較瘦體型的受試者比例分別為 100% (19 人)、100% (60 人)、98.9% (268 人) 與 67.7% (155 人)。

進一步再利用卡方分析結果, 則發現受試者的「自我認知體型」與「期望體型」有顯著的差異性 ( $X^2$  值 320.91, 自由度 12,  $P < 0.000$ )。

藉由「PD」評估自我認知體型與期望體型的差異, 只有 15.3% (99 人) 自我認知體型與期望體型相符, 共有 77.8% (502 人) 自我認知體型大於期望體型, 當中 18.8% (121 人) 自我認知體型大於期望體型兩個體型等級以上, 而只有 7% (45 人) 自我認知體型小於期望體型。

#### (四) 比較受試者的「期望體型」與「期望體重體型」

期望體型稍胖的受試者, 66.6% (2 人) 的人的期望體重會使期望體重體型小於期望體型, 而期望體型正常與稍瘦受試者的期望體重, 則分別會有 59.3% (16 人) 的人及 20.7% (76 人) 的人的期望體重會使期望體重體型小於期望體型。

進一步再利用卡方分析結果, 則發現受試者的「期望體型」與「期望體重體型」有顯著的差異性 ( $X^2$  值 158.85, 自由度 9,  $P < 0.000$ )。

藉由「SW」評估期望體型與期望體重體型的差異, 有 61% (394 人) 的人期望體型與期望體重體型相符, 有 14.5% (94 人) 的人期望體型大於期望體重體型, 有 24.5% (158 人) 的人期望體型小於期望體重體型。



#### 四、受試者的體型滿意度與瘦身或減肥方式

##### (一) 比較各體型受試者的體型滿意度

實際體型分佈顯示，大部份受試者為稍瘦 (49.7%) 及正常 (24.5%) 體型，但無論何種體型的受試者，有 60.5% (391 人) 的人希望再瘦一點，30.5% (197 人) 的人希望維持目前體重，9% (58 人) 的人希望再胖一點，這表示有高達將近七成 (69.5%) 的受試者不滿意自己的體型。

體型稍胖與非常胖的受試者中，近 99% (77 人) 的人希望自己可以再瘦一點；體型正常的受試者中，有 93.7% (148 人) 的人希望自己再瘦一點；而體型屬於稍瘦的受試者，有 51.7% (166 人) 的人希望自己再瘦一點，且有 47% (157 人) 的人希望保持目前的體重；而體型屬於非常瘦的人有 39.3% (35 人) 的人希望保持目前的體重。

##### (二) 比較各體型受試者瘦身或減肥的方式

無論何種體型的受試者有 33.3% (215 人) 的人目前正實施瘦身或減肥的行為。實際體型由非常胖至非常瘦的受試者中，分別有 51.7% (15 人)、63.3% (31 人)、48.1% (76 人)、26.2% (84 人) 與 10.1% (9 人) 目前正實施瘦身或減肥的行為。進一步探討瘦身減肥的方式發現，以利用節食、不吃高熱量食物者最多，分別佔 60.5% (130 人) 及 56.7% (122 人)，而以運動控制者也有 47.9% (103 人)，利用吃減肥餐方式控制者佔 7.0% (15 人)，使用其他方式控制者佔 5.6% (12 人)，其他控制方式包括吃減肥藥、喝減肥茶、塗瘦身膏、不吃早餐或晚餐等。

### 肆、討 論

#### 一、受試者實際體型

由結果可知，受試者 ABMI 與 DBMI 兩者有統計上的差異 ( $P < 0.000$ )。此結果與張育甄 (2003) 的研究結果相似 ( $20.44 \pm 2.74$  vs.  $18.51 \pm 2.06$  kg/m<sup>2</sup>,  $P < 0.000$ )，表示受試者的「實際體型」>「期望體重體型」。進一步探討兩者之間的差別情況，有 84.4% ABMI > DBMI，8.8% ABMI < DBMI，6.3% ABMI = DBMI，這與張育甄 (2003) 的研究，85.9% ABMI > DBMI、9.7% ABMI < DBMI、4.8% ABMI = DBMI 的結果類似，顯示女學生期望體重體型小於實際體型。

將受試者依 BMI 由消瘦至肥胖分成五個等級，結果可知有 88% 的受試者實際體型為正常、稍瘦與非常瘦，其中稍瘦與非常瘦超過六成，這與鍾宜伶 (2006) 針對淡江大學女學生的研究結果，2% 非常胖，5.5% 稍胖，20.1% 正常，59.5% 稍瘦，13% 非常瘦的結果相似，顯示南、北部大學女學生體型均以稍瘦佔大多數。



## 二、受試者體型意識

### (一) 比較受試者的「自我認知體型」與「實際體型」

由結果可知，實際體型愈趨纖瘦的受試者，自我認知體型與實際體型相符的比例愈高，但實際體型愈肥胖的受試者，有接近一半的人自我認知體型小於實際體型。

全體受試者中，近六成自我認知體型與實際體型相符，約三成高估、約一成低估，與張育甄 (2003) 針對高中女生的研究結果，有 39.8% 兩種體型認知相符，3.8% 低估，高達 56.4% 高估的結果有很大的差異，但與蕭芳慧 (1995) 同樣以大學女生所做的研究，顯示約三成的受試者高估自己的體型相近。另一方面，無論實際體型屬於那一種，分別只有 9.3% 與 2.9% 的人自認為稍胖或非常胖，與實際體型稍胖與非常胖的比例相近，相對張育甄 (2003) 的研究結果，高達 46.3% 與 12.1% 的受試者自覺稍胖或非常胖，卻只有 10.4% 及 5.8% 實際體型稍胖及非常胖有很大的差異，顯示女性普遍會高估自己的體型，且大學女生高估體型的情況較高中女生低。

### (二) 比較受試者的「實際體型」與「期望體型」

由結果可知，無論實際體型為何，有六成的受試者期望體型小於實際體型，較張育甄 (2003) 的研究有 51.7% 與蕭芳惠 (1995) 超過四成的比例高出許多，但都表現出相同的結果，即女性期望一個較實際體型更瘦的體型。

### (三) 比較受試者的「自我認知體型」與「期望體型」

由結果可知，77.8% 的受試者自我認知體型大於期望體型，其中甚至有 18.8% 的受試者自我認知體型大於期望體型兩個等級以上，較蕭芳惠 (1995) 的研究超過六成的比例更高，但都表現出大部份的女性期望擁有較自我認知體型更瘦的體型。

Miller、Downey 與 Kathryn (1999) 研究指出，女學生往往高估實際體重，因此容易產生負面的體型意識，這是導致想減重的主要原因，且 Farre (2002) 也指出，女生對體重的錯估多於男生，一旦認定自己過重時，將以節食的方式控制體重。就受試者的角度，自我認知體型即是心中所認為的「實際體型」，當自我認知體型大於期望體型時，便容易產生負面的體型意識，因此女性具有飲食失調方面的高危險性。

### (四) 比較受試者的「期望體型」與「期望體重體型」

大部份的人控制身材體型最直接的方式為測量體重，而非較客觀的體脂肪百分比，因此當專注於達到期望體重的「數字」時，或許忽略了期望的體重是否與期望的體型相符合。因為不切實際的體重目標及不正確的體型認知是增加病態飲食行為罹患的兩大主因 (Grodner, 1992; Halmi, Casper & Eckert, 1983)。而在期望體型與期望體重體型的比較中可知，61% 的受試者所「設定」的期望體重皆能符合期望體型，24.5% 的受試者，因為所設定的期望體重體型會大於期望體型，則可能施以較「緩和」的體





重控制方式，但 14.5% 的受試者，由於所設定的期望體重體型小於期望體型，有可能會採較「激烈」的控制手段。

### 三、受試者的體型滿意度與瘦身或減肥方式

#### (一) 比較各體型受試者的體型滿意度

本研究分別有 93.7% 與 51.7% 體型正常及稍瘦的受試者期望能再瘦一點，兩者皆略高於張育甄 (2003) 的研究結果 89.7% 與 45.9% 及 Suematsu, Ishitawa, Kuboki 與 Ito (1985) 的結果 85% 與 45%，但皆符合即使體型正常，甚至稍瘦，大部份的女學生仍不滿意，希望自己能再瘦一點的研究結果。

不論受試者何種體型，本研究有六成的受試者期望能瘦一點，低於鍾宜伶 (2006) 86% 的研究結果，亦低於張育甄 (2003) 的 81.6%，但高於蕭芳慧 (1995) 42.1% 的人期望再瘦一點，因此，大部份的研究結果皆發現大部份的受試者不滿意自己的體型期望能再瘦一點，與本研究的結果相似。

#### (二) 比較各體型受試者瘦身或減肥的方式

由結果可知，有 33.3% 的受試者目前正實施瘦身或減肥行為，低於鍾宜伶 (2006) 的研究結果 46.7%，但高於張育甄 (2003) 的研究結果 19.5%。探討實施的方式，研究結果顯示女學生較多使用的瘦身或減肥方式為節食、不吃高熱量食物與運動，與鍾宜伶 (2006) 的研究結果類似，因此實際肥胖或稍胖的受試者不多，卻有許多人正在實施瘦身或減肥行為，值得注意的是，即使實際體型已稍瘦或非常瘦的受試者，仍佔了正在瘦身減肥者近四成的比例。

## 伍、結論與建議

### 一、結 論

本研究結果發現，近六成受試者「自我認知體型」與「實際體型」相符合，但有約六成的受試者「期望體型」小於「實際體型」、近八成的受試者「期望體型」小於「自我認知體型」，顯示認知上非常不一致。雖然實際體型正常、稍瘦與非常瘦合計近九成，但 1/3 的受試者目前正實施瘦身減肥行為，且大多數受試者以飲食控制為主要手段，其中稍瘦與非常瘦的受試者，佔了正在瘦身減肥者近四成的比例。另一方面，約一成五的受試者「期望體型」大於「期望體重體型」，因此，需注意這樣的學生由於錯誤的期望體重認知所引發較激烈的瘦身減肥方式。

### 二、建 議



### (一) 以樂趣化教學規劃體育課程

體育運動的本質是遊戲，特別對於初學者及非運動員而言，樂趣與成就感才是延續參與熱情的重要因素。徐慶帆（2007）指出，享受樂趣是願意持續從事體育活動的主要理由。因此若是忽略了樂趣化，學習的動機會降低，學習也會轉為被動。因傳統的體育教學所教授的課程內容較偏重技術的學習，強調反覆練習以獲得技能，易使課程流於枯燥，使學生興趣缺缺，因此建議要以樂趣化的教學法取代注入式的直接教學法，幫助學生提振學習動機，進而達到促進運動參與的目的。

### (二) 於學校體育中加強推廣「非競賽性質」的運動項目

本研究大多數受試者以飲食控制為主要手段，但有效的體型、體重控制方式，飲食控制雖是個很重要的要素，但運動參與才是開啟成效的關鍵之鑰。

然而體育課程長久以來太過強調「競賽性質」的運動項目，導致大多數人無法在競賽中獲得成就感與認同感的挫敗心理，因而對體育運動產生排斥，畢業後更減少動機的惡性循環，其實學生對於體育課程的需求，已由球類與田徑等傳統課程，逐漸轉型為以學生興趣為主的休閒性課程（韓大衛、陳顯宗、張至滿，2002），因此，應於學校體育中加入「非競賽性質」的運動項目，例如有氧舞蹈、階梯有氧、彼拉提斯、抗拒訓練...等，在沒有輸贏的情形下，享受運動的樂趣與成就感。

## 參考文獻

- 李麗晶、鄭溫暖、謝麗娟、葉海山（2001）。大專男生運動員身體意象之探討。北體學報，9，27-36。
- 林俊媛（2004）。台灣中部某大學男女學生飲食問題與自我概念的相關性（碩士論文，中國醫藥大學，2004）。全國博碩士論文資訊網，092CMCH0534039。
- 胡凱揚、周嘉琪（2004）。身體意象滿意度、運動參與及身體自我概念之研究——以大台北地區成年人為例。運動醫學新知國際研討會，高雄醫學大學，高雄市。
- 徐慶帆（2007）。運事院校國防體育樂趣化教學策略。大專體育，88，6-11。
- 葉惠鳳（2003）。大眾傳播媒體性別訊息融入性別平等教育團體對青少年性別平等觀念與態度之研究（碩士論文，政治大學，2003）。全國博碩士論文資訊網，091NCCU5331005。
- 張錦華（2002）。女為悅己者「瘦」？——媒介效果與主體研究。台北市：正中書局。
- 張育甄（2003）。高中女生病態飲食相關的心態行為及其營養攝取量和營養狀況之調查（碩士論文，中山醫學大學，2003）。全國博碩士論文資訊網，091CSMU0513014。
- 賈文玲（2001）。青少年身體意象與自尊、社會因素關係之研究（碩士論文，中國文化大學，2001）。全國博碩士論文資訊網，089PCCU0164020。
- 黎士鳴（譯）（2001）。身體意象。台北市：弘智文化事業有限公司。（Grogan, S., 1999）
- 鍾宜伶（2006）。大學女生身體形象與自尊對飲食異常傾向影響之研究——以淡江大學為例（碩



- 士論文，淡江大學，2006）。全國博碩士論文資訊網，094TKU05329005。
- 韓大衛、陳顯宗、張至滿（2002）。師範學院學生體育選課滿意度之研究。大專體育學刊，4，13-21。
- 蕭芳惠（1995）。台北市高中女生的體型意識及心因性厭食症、暴食症傾向之相關研究（碩士論文，台灣師範大學，1995）。全國博碩士論文資訊網，083NTNU2261003。
- 羅惠丹（2004）。某技術學院女生身體意象與社會文化因素對體重控制行為影響之研究（碩士論文，台灣師範大學，2004）。全國博碩士論文資訊網，092NTNU0483013。
- Dion, k., Bersheid, E., & Walster, e. (1972). What beautiful is good. *Journal of Personality*, 24, 285-290.
- Farre, R. R., Frasset, P. I., Martinez, M. I., & Roma, S. R. (2002). Self-reported versus measured height, weight and body mass index in Spanish Mediterranean teenagers : effects of gender, age and weight on perceptual measures of body image. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 46(2), 68-72.
- Grodner M: Forever dieting: chronic dieting syndrome. *Journal of Nutrition Education*, 24, 207-210, 1992.
- Halmi KA, Casper RC, Eckert ED (1983). Unique features associated with age of onset of anorexia nervosa. *Psychiatry Res* 1:209-215.
- Leon, G. R., Fulkerson, J. A., Perry, C. L. & Cudeck, R. (1993). Personality and behavioral vulnerabilities associated with risk status for eating disorders in adolescent girls. *Journal of abnormal Psychology*, 102(3), 438-444.
- Levine, M. P., Smolak, L., & Hayden, H. (1994). The relation of sociocultural factors eating attitude behavior among middle school. *Journal of Early Adolescence*, 14(4), 471-490.
- McCabe, M. P., & Riccirarelli, L. A. (2001). Parent, peer, and media influences on body image and strategies to both increase and decrease body size among adolescent boys and girls. *Adolescence*, 36(142), 225-240.
- Myers, P. N. & Biocca, F. A. (1992). The elastic body image : The effect of television advertisting and programming on body image distortion in young women. *Journal of Communication*, 42(3), 108-133.
- Miller, M. N., Verhegge, R., Miller, B. E., & Pumariega, A. J. (1999). Assessment of risk of eating disorders among adolescents in Appalachia, *Journal of The American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 38(4), 437-443.
- Suematsu H, Ishitawa H, Kuboki T, Ito T(1985). Statistical studies on anorexia nervosa in Japan: detailed clinical data on 1011 patients. *Psychother Psychosom* 43, 96-101.
- Steinhausen, H. C., & Vollrath, M. (1993). The self-image of adolescent patients with eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 13(2), 221-227.
- Wright, M. R. (1989). Body image satisfaction in adolescent girls and boys: A longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence*, 18(1), 71-83.