

大學舞蹈系學生身體意象與飲食行為

柯澍馨 吳佩怡
中國文化大學

摘 要

本研究旨在探討大學舞蹈系學生身體意象與飲食行為之相關性。本研究採調查法，研究對象為九十五學年度就讀臺灣地區六所大學舞蹈系學生，經普查方式，實得有效樣本 609 份。研究工具包含三部份：個人背景資料調查表、體型意識量表、飲食行為量表。研究所得資料採描述性統計、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析、薛費事後檢定法、皮爾森積差相關及多元迴歸等進行分析。研究結果顯示：一、大學舞蹈系學生身體意象與飲食行為略趨於正向。二、大學舞蹈系學生身體意象與飲食行為會因個人背景因素之不同而有顯著差異。三、在身體意象的變項中外表取向及體重評估兩個面向，與飲食行為呈顯著正相關；而在健康評估及身體各部位滿意度面向，與飲食行為呈顯著負相關。四、大學舞蹈系學生個人背景因素與身體意象對飲食行為有顯著預測力。

關鍵字：身體意象、飲食行為、大學舞蹈系學生

壹、前言

一、研究背景

近年來，由於社會經濟的快速發展，生活水準大幅提升，在飲食方面也因此而改變，飲食形態逐漸趨於歐美化與精緻化，大多數的人也常以速食或外食來解決飲食問題，同時在攝取飲食方面也常以自我的喜好做選擇。黃淑貞與姚元青（1999）針對某國立大學日間部學生，以分層系統抽樣方式抽取 505 位學生進行調查發現，大學生的飲食行為並不理想，普遍都有吃零食與吃宵夜的習慣；在飲食行為方面，以重口味、油炸和添加調味料的食物攝取頻率與飲用含糖飲料的頻率偏高。此外，章慶堅（2003）針對 186 位臺北市某技術學

院住宿生進行調查結果也顯示：大專學生在白飯、蔬菜與水果類的攝取量未達每日飲食指南建議之攝取量。

由於飲食方面的改變，導致肥胖和慢性疾病的比率不斷攀升，同時也有年輕化的趨勢（營養教育資訊網，2009）。根據許芳菊（2003）指出，肥胖是目前最頭號的健康問題，更被列為頭號困擾的毛病，其中這些問題大多與不當的飲食有關。然而，愛美是人的天性，媒體也不斷地提供各種維持身材的訊息，使得「瘦即是美」的觀念已刻劃在大多數人的審美觀中（尤媽媽，2001）。由於大學生處於青少年期與成年早期的過渡時期，再加上現今社會鼓吹「瘦即是美」的風氣，導致大學生對各種減肥方法趨之若鶩，因而造成飲食行為異常的人數增加。張淑珍（1987）針對國立臺灣師大一到四年級女學生 259 人進行調查發現，因對自己外表不滿意，進而引發飲食行為偏差、有厭食傾向的學生高達 3.86%；此外在林宜親與林薇（2000）一項針對臺灣地區 8 所國小六年級以及 19 所國中一至三年級學生，共 822 人進行的調查也指出：多數的青少年期望擁有較瘦的體型，並藉由節制飲食方法來控制或降低體重，以達到理想之體型。由上顯示，由於對身材過度的重視，飲食行為異常已成為不可忽視的議題。

舞蹈是以身體作為表現的工具，舞蹈系學生對自我體態的要求，高於一般同年齡的學生（方文熙，2002）。由於從國小的舞蹈教育體制與社會觀念來看，舞蹈系學生必須無時無刻注意自己的體型，因此不論是校內的考試或校外的考試，「體型」永遠是重要的關鍵。再者，國內高中舞蹈資優生的升學管道較一般生窄，若想要擠進更高學府，除了學科與舞蹈技巧優異外，「體型」更是一項重要的因素（周素玲，1996）。葉素汝（2004）就曾指出，舞蹈系學生對「瘦」的渴望高於一般學生，即使大多數舞蹈系學生的體型為標準與過輕的體型，但仍有許多學生希望自己的體型更為纖細。

有關「身體意象」(Body Image) 之研究，最早僅侷限在因腦部受損導致身體知覺扭曲的研究。至今，身體意象的概念已廣泛應用於各領域中，並依照其領域特性的不同而有不同名詞的呈現。由於目前國內對於 Body Image 並無統一的用詞，譯為「體型意識」者多為飲食、營養與健康方面的領域（胡韻梅，2005；童安真，2004；曾美娟，2006；張伶妃，2004）；醫學護理領域多譯為「身體心像」（周治蕙，2000；孫鳳岑，2005；鄭淑華，2005）；體育、教育、社會、輔導與藝術領域多譯為「身體意象」（翁玲玲，2002；黃素珍，2003；張正霖，2003；葉麗珠，2005），或「身體形象」（王正松、王建興，2004；吳炫政，2006；鍾宜伶，2005）。本研究旨在探討有關舞蹈系學生的飲食行為，因此採用「身體意象」之名詞作為本研究的變項名稱。

「身體意象」的概念，首先是由德國學者 Paul. Schilder 於 1935 年所提出，他認為身體意象不僅是一種認知架構，也包括他人的態度反應和與他人的互動 (Schilder, 1935)；在 1950 年，又進一步將其定義為 (Schilder, 1950)：個體心中對自己身體所形成的影像，由感覺神經系統、心理層面及社會層面三者互動所形成，是一種調適、動態的過程(黎士鳴譯，2001)。此外，Thomposon (1990) 將身體意象界定為對體型大小、體重以及其他決定身體外表的身體面向評估，並分為三層面：1.知覺層面：知覺對體型大小的評估與正確性；2.主觀層面：對身體的滿意度、關注、認知評價與焦慮；3.行為層面：個體因外觀造成不舒服而逃避的情

境。綜合上述，身體意象是個體對自我身體特徵主觀性、綜合性與評價性的概念，包括對自己身體特徵各方面的了解與看法，也包括所感覺到別人對他身體的看法（張春興，2006）。本研究所指之身體意象係包括：外表評估、外表取向、體能評估、體能取向、健康評估、健康取向、疾病取向、身體各部位滿意度，以及體重評估等 9 個層面（賈文玲，2001；Cash & Pruzinsky, 1990）。

此外，舞蹈是一種講求力與美的藝術，為了在舞台上呈現出完美的舞蹈表現，纖細的身材成為首要條件，因此舞蹈科系學生對自我體型皆非常重視，在飲食上往往有相當多之考量，因而易造成飲食失調現象。相關研究（黃麗燕、郭婕、李寧遠，2002）曾指出，飲食失調為女性運動員三症候群之首，包含錯誤的食物選擇與故意錯過餐次，這些因素往往會降低舞蹈的表現能力，而使女性運動員的受傷機率提高。

一般而言，「飲食行為」與個人日常生活息息相關（劉瑞玉，2003）。一般的飲食行為是指個人對食物的選擇、進食、分配、消費、處理、儲存以及廢棄物處理的反應與做法（巫雯雯，1986）。由國內相關研究可發現，有關飲食行為的研究已呈多元化之探討，諸如：危害健康的飲食行為（如：暴食、厭食等）或促進健康的飲食行為。由於大學舞蹈系學生為維持良好與完美之體態，便可能成為飲食失調之高危險群。因此，本研究欲關注舞蹈系學生的飲食行為狀況，瞭解危害其健康飲食行為之情形（包含：知覺節制、失控及飢餓等三層面）（林宜親，1998），此乃本研究之飲食行為意涵。

國內有關身體意象與飲食行為之相關研究，在飲食行為方面，主要探討之面向包括：促進健康的飲食行為（王秀紅、王瑞霞、許俊傑、陳慧霞、林子郁，2000；李明禹，1999；黃淑貞、姚元青，1999）或危害健康的飲食行為（林宜親、林薇，2000；洪建德、鄭淑惠，1992；陳玉欣，1998；陳微拉，2002）。再者，有關體型意識與飲食行為之相關研究，大部份國內研究將焦點著重於體型意識與異常飲食行為相關性之探討。陳微拉（2002）的研究顯示，對外表重視程度愈高者，其不良飲食行為之傾向就愈高，此結果亦與其他相關研究相似（林宜親、林薇，2000；陳玉欣，1998）。此外，林宜親與林薇（2000）的研究也顯示，在體型意識的變項中，「對過重的關注」與「外表取向」兩個面向，是影響節制飲食行為最主要的變項。換言之，對體重關注程度愈高以及對外表愈重視者，愈有節制飲食之行為。另外，曾美娟（2006）針對 427 位國中生之研究結果也發現：對於自己外表愈重視者，其飲食控制行為也愈普遍。然而，王秀紅等（2000）研究卻顯示不同的結果，體型意識仍可預測飲食行為，但認為自己體型較為肥胖的學生，卻有較正向的飲食行為。綜上所述，對於自我體型意識愈負向、不滿意者，其越會有不當之飲食行為，以及採取危害自身健康的飲食行為，以達到個人期望的理想體型。

綜觀上述可以推測身體意象與個體飲食行為之間有密切之相關性。由於國內目前尚未針對大學舞蹈系學生之身體意象與飲食行為進行相關性之探討，以及基於大學舞蹈系學生對自我體型與舞蹈表現追求完美的心態，以及渴望被同儕、師長、觀眾的認同與肯定，在種種壓力的驅使下，其身體意象與飲食行為的狀況實值得深入探究。故本研究將以「身體意象」為焦點探討其與大學舞蹈系學生飲食行為的關聯性。

二、研究目的

綜觀上述，本研究之目的如下：

- (一) 瞭解大學舞蹈系學生身體意象及飲食行為之現況。
- (二) 探討大學舞蹈系學生個人背景因素在其身體意象及飲食行為上之差異性。
- (三) 分析大學舞蹈系學生身體意象與飲食行為之相關性。
- (四) 瞭解個人背景因素與身體意象對大學舞蹈系學生飲食行為的預測力。

貳、研究方法

一、研究對象

本研究之母群體 (population) 為九十五學年度就讀於大學舞蹈系之學生，經調查得知臺灣地區公私立大學設有舞蹈系共有六所學校，分別為：臺北市立體育學院、臺南科技大學、私立中國文化大學、國立臺北藝術大學、國立臺灣藝術大學、國立臺灣體育學院，一至四年級學生人數共 986 人。本研究採普查 (census) 之方式進行施測。因預試時，已先抽取母群體中臺南科技大學七年制 126 位舞蹈系學生進行問卷之預試。因此，正式施測之樣本數為 860 位，實得有效樣本 609 份，有效回收率為 89.9%。

二、研究工具

本研究採調查法 (survey research)，研究工具包含三部份：

(一) 個人背景資料調查表 (Personal Background Survey, PBS)：

本量表主要是瞭解受試者之基本資料包括：學校、性別、年級、主修項目、實際體重、期望體重與 BMI 值。

(二) 身體意象量表 (Multiple Body-Self Relation Questionnaire, MBSRQ)：

本量表係採用曾育齡和柯澍馨 (2006) 之「身體意象量表」，此量表係根據賈文玲 (2001) 翻譯自 Cash and Pruzinsky (1990) 所編制的「多向度身體與自我關係問卷」(Multiple Body-Self Relation Questionnaire, 簡稱 MBSRQ) 中有關身體外表的分量表，即外表評估、外表取向、體能評估、體能取向、健康評估、健康取向、疾病取向、身體各部位滿意度、體重評估等九個分量表，共 56 題。本量表採李克特式 (Likert-type) 五點計分方式 (包括：1=非常不同意、2=不同意、3=中立同意、4=同意、5=非常同意)。受試者於身體意象量表的得分愈高，表示其身體意象知覺越傾向於正向、積極，否則反之。在信度方面，內部一致性係數 (Cronbach's α) 為 .84，顯示其內部一致性良好；效度方面，採項目分析及因素分析進行檢測，以刪除或修改不適當之題目內容，據此建立問卷的內在效度。

(三) 飲食行為量表 (Three-Factor Eating Questionnaire, TFEQ)：

本量表係採用林宜親 (1998) 之「節制飲食行為量表」，此量表翻譯自 Stunkard, Felix, and Cohen (1985) 所編制的「三因子飲食量表」(Three-Factor Eating

Questionnaire, 簡稱 TFEQ), 包含知覺節制、失控與飢餓等三因素, 共 36 題。本量表分為兩部份：第一部份為是非題形式, 第二部份則為李克特式四點量表, 以 0、1 計分。受試者於飲食行為量表的得分愈高, 表示其飲食行為為知覺越傾向於正向, 否則反之。在信度方面, 內部一致性係數 (Cronbach's α) 為 .79, 顯示量表之內部一致性良好; 效度方面, 採項目分析及因素分析進行檢測, 以刪除或修改不適當之題目內容。

三、資料處理與分析

本研究將問卷調查所得之有效資料進行編碼 (coding) 後輸入電腦, 以統計套裝軟體 SPSS 12.0 for Windows 版進行各項資料處理與分析, 採用之統計方法如下: 平均數、標準差、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析、薛費事後檢定法、皮爾森積差相關及多元逐步迴歸分析。

參、結果與討論

一、臺灣地區大學舞蹈系學生「身體意象」之現況

表 1 為受試者身體意象之狀況總表。受試者於身體意象量表的得分越高, 表示受試者對自己身體的看法與感受越正向、積極。由表中可得知, 受試者在身體意象之總平均值為 3.41, 表示大學舞蹈系學生之「身體意象」介於普通至滿意。若進一步以單一樣本 t 檢定後, 考驗整體平均值與理論中點值 3.00, 發現顯著高於理論中點 ($t=38.21, p<.001$), 表示受試者對身體意象的看法趨於正向、積極。

表 1 全體受試者之「身體意象」狀況總表 ($n=609$)

變 項	平均數 (M)	標準差 (SD)	t
身體意象			
外表評估	3.14	.59	5.80 ***
外表取向	3.68	.45	37.63 ***
體能評估	3.50	.63	19.70 ***
體能取向	3.56	.41	33.66 ***
健康評估	3.15	.39	9.36 ***
健康取向	3.30	.36	46.41 ***
疾病取向	3.24	.66	9.11 ***
身體各部位滿意度	2.98	.60	-1.03
體重評估	3.67	.74	22.19 ***
總 量 表	3.41	.26	38.21 ***

註: *** $p<.001$

另外，由身體意象之分量表可看出平均值最高為：外表取向 ($M=3.68$)、平均值最低為身體各部位滿意度 ($M=2.98$)，亦即受試者之外表取向則趨於滿意、關注，身體各部位滿意度則趨向於不滿意。此研究結果與曾育齡和柯澍馨 (2006) 針對北區六所公私立大學三、四年級共 617 位學生之研究結果相似，皆顯示大學生對自我外表趨於滿意，對身體各部位則趨於不滿意。此外，曾美娟 (2006) 針對桃園縣 427 位國中生為對象進行研究結果亦顯示：國中女生對身體各部位趨於不滿意；另尤媽媽 (2001) 針對 500 名大學生進行調查亦發現，大學生對身體各部位趨於不滿意，其中又以體重最感到不滿意。上述研究結果皆與本研究相似。

二、臺灣地區大學舞蹈系學生「飲食行為」之現況

表 2 為受試者飲食行為之狀況總表。受試者於飲食行為量表得分越高，則受試者的飲食行為知覺越傾向於負向，否則反之。由表可得知，受試者在飲食行為之總平均值為 .48，進一步以單一樣本 t 檢定後，考驗整體平均值與理論中點值 .50，發現顯著低於理論中點 ($t=-2.34, p<.05$)，表示受試者之飲食行為看法略趨於正向。何智靖 (2007) 針對苗栗縣某技術學院日間部一至三年級 699 位學生為對象，受試者的飲食行為趨於正向，此結果與本研究相似。另外，由飲食行為之分量表觀之，平均值最高為：失控 ($M=.52$)，其次為知覺節制 ($M=.51$) 與飢餓 ($M=.45$)；亦即受試者之飢餓較為正向，知覺節制及失控較趨向於負向。陳微拉 (2002) 以 1,076 位高中職女生為對象發現，受試者在飲食上有失控之傾向，此結果與本研究相似。

表 2 全體受試者之「飲食行為」狀況總表 ($n = 609$)

變 項	平均數 (M)	標準差 (SD)	t
飲食行為			
知覺節制	.51	.28	.88
失控	.52	.22	-2.43*
飢餓	.45	.28	-4.12***
總 量 表	.48	.17	-2.34*

註：* $p<.05$ *** $p<.001$

三、不同「個人背景因素」在大學舞蹈系學生「身體意象」上之差異情形

表 3 為不同個人背景因素受試者在身體意象上之差異情形。由表中可得知，大學舞蹈系學生之整體「身體意象」會因學校、年級、主修項目及 BMI 之不同而有顯著差異存在 ($t=2.15, p<.05$; $F=5.65, p<.001$; $F=2.64, p<.05$; $F=4.40, p<.05$)。

其中，公立學校學生對自己身體的知覺、想法與感受較私立學校學生來的正向、積極，此與陳貞如 (2006) 針對臺南縣高中、職及五專一年級至三年級 472 位女學生之研究結果

相似，顯示不同的學習體制，對學生的身體意象有顯著差異。此外，大學舞蹈系一年級學生對自己身體的知覺、想法與感受，又較二年級學生為積極、正向，此與林宜親（1998）、黃雅婷（2000）之研究結果相似，不同年級學生在身體意象上有顯著差異。再者，不同主修項目中，主修芭蕾舞者對自我身體的知覺、想法與感受較其他主修者來的正向與積極。此外，在 BMI 方面，體型過瘦者所知覺之體型意識，顯著高於體型過重者；亦即，體型過瘦的舞蹈系學生對自己身體的知覺、想法與感受，較體型過重的舞蹈系學生為積極、正向。

表 3 不同個人背景因素受試者在「身體意象」上之差異情形 (n = 609)

項 目	樣本數(n)	平均數(M)	標準差(SD)	t 值或 F 值	薛費事後比較 (Scheffe)
學校					
公立	428	21.29	1.63	$t=2.15^*$	
私立	181	20.98	1.62		公立>私立
性別					
男學生	56	21.23	1.72	$F=.16$	
女學生	553	21.19	1.62		
年級					
一年級	175	21.54	1.67	$F=5.65^{***}$	
二年級	175	20.84	1.60		一年級>二年級
三年級	149	21.15	1.49		
四年級	110	21.26	1.71		
主修項目					
芭蕾舞	49	21.73	1.58	$F=2.64^*$	經比較後無顯著差異
民族舞	53	21.09	1.68		
現代舞	58	20.86	1.33		
尚未分組	449	21.19	1.66		
BMI					
過瘦	125	21.46	1.66	$F=4.40^*$	過瘦>過重
標準	476	21.14	1.61		
過重	8	19.93	1.53		

註：* $p<.05$ *** $p<.001$

四、不同「個人背景因素」在大學舞蹈系學生「飲食行為」上之差異情形

表 4 為不同個人背景因素受試者在飲食行為上之差異情形。由表中可得知，大學舞蹈系學生之「飲食行為」會因性別與 BMI 之不同而有顯著差異存在 ($t=-5.25, p<.001; F=15.56, P<.001$)。

其中，女學生在飲食行為上顯著高於男學生，亦即女學生的飲食行為較男學生負向；對飲食控制的程度高於男學生；在情緒失控時，飲食失控的狀態也高於男學生。此結果與林宜親（1998）之研究結果相似。再者，受試者飲食行為會因 BMI 之不同而有顯著差異，經薛費事後比較發現：標準者與過重者之飲食行為顯著高於過瘦者。也就是說，體型標準與體型過重的舞蹈系學生其飲食行為較體型過瘦者為負向。此結果與林宜親（1998）之研究不相符，推究其因，可能是因為不同族群的學生會有不同的飲食行為，因此，不同受試樣本之結果會有不一致之情況。

表 4 不同個人背景因素受試者在「飲食行為」上之差異情形 (n = 609)

項 目	樣本數(n)	平均數(M)	標準差(SD)	t 值或 F 值	薛費事後比較 (Scheffe)
學校					
公立	428	5.77	2.08	$t = -.76$	
私立	181	5.90	1.81		
性別					女生>男生
男學生	56	4.50	2.08	$t = -5.25^{***}$	
女學生	553	5.94	1.95		
年級					
一年級	175	5.89	2.01	$F = 2.25$	
二年級	175	5.98	1.84		
三年級	149	5.45	2.11		
四年級	110	5.89	2.04		
主修項目					
芭蕾舞	49	6.22	1.95	$F = 2.28$	
民族舞	53	5.55	1.93		
現代舞	58	5.40	1.98		
尚未分組	449	5.85	2.01		
BMI					
過瘦	125	5.06	1.91	$F = 12.76^{***}$	標準>過瘦
標準	476	5.98	1.98		過重>過瘦
過重	8	7.13	1.98		

註：*** $p<.001$

五、大學舞蹈系學生「身體意象」及「飲食行為」之關係

表 5 之皮爾森相關分析顯示，「身體意象」與「飲食行為」之各層面中，知覺節制與外表取向 ($r=.23, p <.001$)，體能取向 ($r=.18, p <.001$)，健康評估 ($r=.12, p <.01$)，健康取向 ($r=.13, p <.01$)，疾病取向 ($r=.09, p <.05$)，體重評估 ($r=.53, p <.001$) 等層面皆存在顯著的低程度與高程度之正相關。

再者，失控與外表評估 ($r = -.11, p <.05$)，體能取向 ($r = -.10, p <.05$)，健康評估 ($r = -.16, p <.001$)，疾病取向 ($r = -.13, p <.01$)，身體各部位滿意度 ($r = -.12, p <.01$) 等層面皆存在顯著的低程度負相關；但在「體重評估」($r=.22, p <.001$) 層面存在顯著的低程度正相關。也就是說，受試者愈關注自己的體重，其在情緒失控時，飲食失控的狀態愈明顯；此研究結果與林宜親（1998）針對國小六年級至國中一年級 822 位學生進行調查結果相似，其皆顯示越關注自我體重的青少年，傾向藉由高度節制飲食，以進行體重的控制，但值得注意的是，其亦較容易發生飲食失控的情形。另外，飢餓與健康評估 ($r = -.22, p <.001$)、健康取向 ($r = -.09, p <.05$) 等層面皆存在顯著些微程度至低程度之負相關，亦即受試者愈重視、關心自己的健康，其對飢餓的敏感程度就愈低。

表 5 「身體意象」及「飲食行為」相關分析摘要表 (n = 609)

變 項	飲食行為總表 (r)	知覺節制 (r)	失控 (r)	飢餓 (r)
身體意象總表	.08	.28 ***	-.10 *	-.09 *
外表評估	-.07	-.03	-.11 *	.01
外表取向	.11 **	.23 ***	-.04	-.01
體能評估	-.01	.02	-.04	.00
體能取向	.03	.18 ***	-.10 *	-.06
健康評估	-.09 *	.12 **	-.16 ***	-.22 ***
健康取向	.01	.13 **	-.06	-.09 *
疾病取向	-.05	.09 *	-.13 **	-.08
身體各部位滿意度	-.11 **	-.05	-.12 **	-.06
體重評估	.43 ***	.53 ***	.22 ***	-.02

註：* $p <.05$ ** $p <.01$ *** $p <.001$

六、大學舞蹈系學生「飲食行為」之預測

由表 6 之逐步多元迴歸分析顯示：18 個預測變項預測效標變項（飲食行為）時，進入迴歸方程式的顯著變項共有 5 個，分別為體重評估、健康評估、BMI、外表取向與性別，多元相關係數為 .48，決定係數為 .23，表示表中 5 個變項能聯合預測受試者飲食行為 23% 的變異量。「身體意象」最能有效預測受試者之飲食行為，其中以體重評估、健康評估、BMI、外表取向、性別等五項最能預測受試者之飲食行為。因此，「個人背景因素」與「身體意象」對「飲食行為」較具顯著預測力。

表 6 多元迴歸分析：「個人背景因素」、「身體意象」對「飲食行為」

選出的變項順序	多元相關係數 R	決定係數 R^2	增加解釋量 ΔR	F 值	淨 F 值	標準化迴歸係數
1.體重評估	.43	.18	.18	136.56	136.56	.36***
2.健康評估	.45	.20	.02	11.09	74.96	-.13***
3.BMI	.46	.21	.01	8.99	53.63	.16***
4.外表取向	.47	.22	.01	9.00	43.01	.11**
5.性別	.48	.23	.01	4.13	35.41	.08*

註：* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

肆、結論與建議

一、結論

根據上述研究結果，提出以下六項研究結論：

- (一) 受試者之身體意象與飲食行為均略趨於正向。
- (二) 受試者之身體意象會因學校、年級、主修項目及 BMI 之不同而有顯著差異存在。受試者之飲食行為會因性別、BMI 之不同而有顯著差異存在。
- (三) 在身體意象中，外表取向、體重評估與飲食行為存在顯著正相關，而健康評估、身體各部位滿意度與飲食行為存在顯著負相關。
- (四) 個人背景因素與身體意象對受試者飲食行為有顯著之預測力，其中以體重評估、健康評估、BMI、外表取向、性別共五項最能預測受試者之飲食行為。

二、建議

- (一) 建立對體型的正確認知，降低對期望體型之過度要求

本研究發現，大學舞蹈系學生的身體質量指數（BMI）平均值為 19.79，近八成的學生皆在標準範圍內，但仍有近八成的學生期望自己身高能更高，有近九成

的學生期望體重能更輕，顯示多數大學舞蹈系學生期望自己比現在更高、更輕盈，也可看出多數舞蹈系學生對自己實際體型與期望體型有相當大的差距。因此，建議同學可透過多方的資訊來源，如：學校健康中心、董氏基金會等機構，重新建立對體型的認知，對自我的實際體型抱持正向的看法，進而認同、喜歡自己的實際體型。

(二) 重新建立對體重的認知，以利健康的飲食行為

本研究發現，體重評估最能有效預測大學舞蹈系學生的飲食行為。由於舞蹈系學生較關注自己的體重，進而影響其飲食行為。因此，建議同學宜重新建立對體重的認知，改變「瘦即是美」的觀念，以利健康之飲食行為，進而提升自我的專業表現。

(三) 遵循正確的飲食行為，以延續舞蹈生命

本研究發現，大學舞蹈系女學生的飲食行為較男學生偏差；體型標準的學生與體型過重的學生在飲食行為上較體型過輕者差。因此，建議舞蹈系學生除了關切自我的體型外，對飲食行為也要多所關注。健康的飲食行為能讓身體保持最佳的狀況，不當的飲食行為則可能使身體狀況低糜而導致受傷，嚴重時，甚至有中斷舞蹈生命的可能。

(四) 開設適合大學舞蹈系學生的身體意象及飲食相關課程

本研究發現，大學舞蹈系學生在身體意象方面仍有進步與調整的空間，有近九成的學生期望體重較實際體重為輕。因此，建議學校及教育單位開設相關課程，幫助舞蹈系學生建立正確的身體意象與飲食方式，以利舞蹈生命的延續。

參考文獻

- 尤媽媽 (2001)。由身體意象觀點談體重控制計畫。《學校衛生》，38，56-69。
- 方文熙 (2002)。舞蹈資優生的身心適應問題及輔導。《資優教育季刊》，84，1-6。
- 王正松、王建興 (2004)。大學生不同年級、性別、身體質量指數與身體形象之關係研究。《修平學報》，9，1-14。
- 王秀紅、王瑞霞、許俊傑、陳慧霞、林子郁 (2000)。以結構性方程式模式建立並比較城鄉地區國小六年級學童飲食行為模式及其預測因子之研究。行政院衛生署科技研究發展計劃 (DOH89-TD-1054)，臺北市。
- 李明禹 (1999)。臺灣地區 13-17 歲青少年飲食型態研究。未出版碩士論文，國立臺灣大學，臺北市。
- 何智靖 (2007)。某大學學生對學校飲食政策和飲食環境之認知與飲食行為相關研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 巫雯雯 (1986)。國中學生營養知識、態度、行為之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

- 吳炫政 (2006)。探討身體形象、社會體型焦慮與臺灣社會的瘦身減重風氣。復興崗體育, 11, 134-139。
- 周治蕙 (2000)。周產期婦女身體心象改變之探討。行政院國家科學委員會研究計畫成果報告(NSC89-2320-B010-067), 臺北市。
- 周素玲 (1996)。高中舞蹈班十二年。表演藝術, 46, 16-18。
- 林宜親 (1998)。青少年體型意識與節制飲食行為之研究。未出版碩士論文, 國立臺灣師範大學, 臺北市。
- 林宜親、林薇 (2000)。青少年體型意識與節制飲食行為之研究。中華公共衛生雜誌, 19(1), 33-41。
- 洪建德、鄭淑惠 (1992)。臺北地區女學生的身體形象與飲食行為。中華衛教, 11(4), 316-327。
- 胡韻梅 (2005)。青少年體型意識與攝取含糖飲料行為之研究。未出版碩士論文, 國立臺灣海洋大學, 基隆市。
- 孫鳳岑 (2005)。乳癌支持團體成員身體心象、自我效能、親密關係探討—以高雄市為例。未出版碩士論文, 私立樹德科技大學, 高雄縣。
- 翁玲玲 (2002)。臺灣都會女性的新身體觀。中國廣西民族學院學報, 4, 44-51。
- 張正霖 (2003)。中國當代藝術中的身體意象及其政治(1989-2000)。博物館學季刊, 17(4), 47-66。
- 張伶妃 (2004)。青少年體型意識與攝取含糖飲料行為之研究。未出版碩士論文, 國立臺灣師範大學, 未出版, 臺北市。
- 張春興 (2006)。張氏心理學辭典。臺北市: 東華。
- 張淑珍 (1987)。某大學女生體型意識、肥胖度、健康與飲食生活關係之研究。未出版碩士論文, 國立陽明大學, 臺北市。
- 許芳菊 (2003)。國人小毛病調查: 肥胖最多人有, 肝病最多人擔心。康健雜誌, 52, 88-97。
- 陳玉欣 (1998)。國中學生飲食行為及相關因子的流行病學研究。未出版碩士論文, 國立臺灣大學, 臺北市。
- 陳貞如 (2006)。青少年身體意象與體重控制行為之探討。未出版碩士論文, 私立美和技術學院, 屏東縣。
- 陳微拉 (2002)。高中職女學生飲食節制行為及其相關因素。未出版碩士論文, 國立高雄醫學大學, 高雄市。
- 章慶堅 (2003)。環境營養教育介入對某學院住宿生營養知識及行為的探討。未出版碩士論文, 國立臺北醫學大學, 臺北市。
- 曾育齡、柯樹馨 (2006)。大學生重要他人態度與身體意象相關之研究。發表於 2006 年兒童與家人關係研討會。臺北縣: 輔仁大學。
- 曾美娟 (2006)。國中生體型意識、身體活動及飲食行為相關之探討。未出版碩士論文, 國立臺北護理學院, 臺北市。
- 黃素珍 (2003)。健身運動者之身體意象、運動參與動機與運動行為之研究。未出版碩士論文, 國立體育學院, 桃園縣。

- 黃淑貞、姚元青 (1999)。大學生的健康信念、自我效能與飲食行為研究。臺灣師大學報，44 (1)，43-53。
- 黃雅婷 (2000)。國中女生早晚熟與身體意象、自尊及生活適應之相關研究。未出版碩士論文，國立彰化師範大學，彰化縣。
- 黃麗燕、郭婕、李寧遠 (2002)。女性運動員三症候群。新營養雜誌，38，27-30。
- 童安真 (2004)。懷孕婦女對病態飲食相關的心態行為及其飲食攝取量和體型意識之調查。未出版碩士論文，國立中山醫學大學，臺中市。
- 葉素汝 (2004)。舞蹈系學生的體重期望落差~身體形象、完美主義與飲食態度的關係探討。未出版教師學術著作，私立慈濟技術學院，花蓮市。
- 葉麗珠 (2005)。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。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 賈文玲 (2001)。青少年身體意象與自尊、社會因素關係之研究。未出版碩士論文，私立中國文化大學，臺北市。
- 鍾宜伶 (2005)。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。未出版碩士論文，私立淡江大學，臺北市。
- 鄭淑華 (2005)。乳癌存活者身體心象及其相關因素之探討。未出版碩士論文，國立臺北醫學大學，臺北市。
- 劉瑞玉 (2003)。評估校園餐廳食品營養標示對大一新生營養知識、態度及行為之影響-以國立成功大學為例。未出版碩士論文，私立大葉大學，彰化縣。
- 黎士鳴 (譯) (2001)。Sarge Grogan 著。身體意象。臺北縣：弘智。
- 營養教育資訊網 (2009)。飲食是健康的基礎。檢索日期 2009 年 5 月 10 日，取自：
<http://www.jtf.org.tw/educate/fitness/index.asp>
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (1990). *Body image development deviance and change*. New York: Guilford Press.
- Schilder, P. (1935). *The image and appearance of the human body: Studies in the constructive energies of the psyche*. London: Kegan Paul.
- Schilder, P. (1950). *The image and appearance of the human body*. New York: International Universities Press.
- Stunkard, A. J., Felix, M., & Cohen, R. (1985). Mobilizing a community to promote health: The Pennsylvania County Health Improvement Program (CHIP). In J. C. Rosen and L. J. Solomon (Eds). *Prevention in health psychology* (p.143-189). Hanover, NH: University Press of New England.
- Thomposon, J. K. (1990). *Body image disturbance: Assessment and treatment*. New York: Pergamon Press.

Study of Body Image and Eating Behavior on Collegiate Dancers

Shu-Hsin Ko & Pei-Yi Wu
Chinese Culture University

Abstract

The purpose of this study is to explore the relationship between body image and dietary behavior among students of college dance departments. This study used survey method, targets at the students enrolled at college dance department in the school year from Sept. 2005 to June 2006. There were 609 effective samples. The questionnaire consists of three sections: Personal Background Survey, Multiple Body-Self Relation Questionnaire, and Three-Factor Eating Questionnaire. Statistical analysis used in the study included descriptive statistical, independent-samples t test, one-way ANOVA, Scheffe' method, Pearson's product-moment correlation, and multiple regression. The major findings of this study are as follows: (1) The body images and dietary behavior of the subjects tends slightly towards positive. (2) There were significant differences between body image, dietary behavior and personal background factors. (3) Body image of "appearance orientation" and "weight evaluation" was significantly and positively correlated with dietary behavior. In addition, body image of "health evaluation" and "body-area satisfaction" was significantly and negatively correlated with dietary behavior. (4) The personal background factors and body image of the subjects significantly predict dietary behavior.

Keywords: body image, dietary behavior, students of college dance department