

國中肥胖學生體育課的身體活動參與經驗

The experience of junior high obese students in physical education participation

蔡韶芹/國立臺灣師範大學

Shao-Chin Tsai / National Taiwan Normal University

闕月清/國立臺灣師範大學

Nyit-Chin Keh / National Taiwan Normal University

真理大學運動知識學院

運動知識學報 第九期 抽印本

中華民國 一百零一 年 七 月 三十 日

國中肥胖學生體育課的身體活動參與經驗

蔡韶芹/國立臺灣師範大學

關月清/國立臺灣師範大學

摘 要

隨著科技發達、經濟的蓬勃發展，人類逐漸轉變為坐臥式的生活型態。在以往臺灣社會的孩子，身形圓潤被視為是可愛、福氣的象徵，然而在醫學發達的今日，過於肥胖卻是一種健康上不可忽視的警訊。本研究目的主要係透過肥胖國中生在學校體育課所參與的身體活動，藉此瞭解肥胖學生自己本身的身體意象及其與同儕互動之關係，並藉由肥胖國中生在體育課程中同儕間的人際互動情形，探究影響其參與身體活動之因素。本研究參與者為立意取樣，以就讀於臺北市立某國中身體質量指數(Body Mass Index, BMI)為肥胖的兩名八年級男學生為研究參與者(BMI=29.73; 34.48)。研究方法採多向度自我身體關係問卷 Multidimensional Body-Self Relations Questionnaires, MBSRQ)的檢測、參與觀察與半結構式訪談。參與觀察為期一個月的體育課程，前後進行兩次半結構式的深度訪談，以內容分析法分析參與觀察與訪談之文字資料。本研究結果發現有三：(一) 身體意象：兩位研究參與者對身體活動持正面的觀點，雖自覺體重過於肥胖，但仍對生活抱持樂觀態度；(二) 同儕互動：兩位研究參與者在體育課堂中之身體活動參與及同儕互動皆良好，亦不排斥在體育課裡自娛娛人之角色；(三) 參與身體活動之影響因素：影響兩位研究參與者參與身體活動主要為個人因素，如興趣喜好、同儕互動、過往體育課程經驗，以及體育教師影響等。由研究結果，歸納出以下結論：肥胖學生雖對於自己外在不甚滿意，在同儕互動上卻未受影響，其原因除了個人因素外，體育教師亦為其中重要影響原因之一。本研究發現有助於體育教師將健康的身體意象融入體育課程教學的參考。

關鍵詞：肥胖、身體活動、參與經驗、身體意象、人際關係

壹、緒論

一、研究背景

世界衛生組織(World Health Organization, WHO)指出，隨著人類文明、生活形態的日趨靜態化、體力活動減少、高卡食品的普及、人們攝入的熱能遠超過身體所需、卡路里攝取的正向平衡，肥胖儼然成為世界上最受人矚目卻又束手無策的「全球性肥胖問題」(Global + obesity = globesity)(潘文涵，2004)，臺灣青少年肥胖亦有嚴重趨勢。

體育課一直都是學生們最喜歡的一堂課，除能舒展身心、活動筋骨外，更多的原因是提供一個解放臺灣社會特有的升學主義、考試文化沉重壓力的舞台。然而，對於體態福滿的他們，卻似乎不能等同而論。教育部為提升正確體型意識，包含太重或太輕與自我認同，於2004年八月公布「推動中小學生健康體位五年計畫白皮書」，並執行「推動中小學生健康體位五年計畫」(體育司，2003)。另於2007年提出「快活計畫」，目標之一即身體活動能力較為弱勢學生加入運動行列並進而養成規律運動習慣。且另有研究發現，身體活動可以改善個體自我意象、自我概念，對個體控制較好及較滿意自己的身體(謝偉雄，2010)，且有規律運動的國中生身體意象較無規律運動者高(李天華，2006；趙國興，2005)。

在這資訊爆炸、快速傳播的時代，交通往來的時空相對壓縮，更加速了文化間的交流。臺灣亦陷於此漩渦當中，深受西方文化的影響，「瘦即美」的觀念無可置否的深植人心。在人們心中，纖瘦的體型才是最理想的，肥胖往往令人厭惡(吳佩琪，2002)。體型意識對自己身體形成的影像，雖是以身體情況為基礎，卻透過感覺、情緒或運動狀況而建立(體育司，2003)；張春興(1995)認為，身體意象為個人對自己身體特徵的一種主觀性、綜合性與評價性的概念。此概念包含個人對自己身體各方面特徵的了解(如強弱等)與看法(如美醜等)，亦包括他所知覺到的別人對他身體狀況之看法。Ozmen、Ozmen、Ergin、Cetinkaya、Sen、Dundar和Taskin(2007)也指出，負面的身體意象會產生許多身心問題，如導致低自尊、情緒障礙、產生飲食異常及過度運動等行為，對青少年的健康發展及心理健康皆有重大影響。無論是體型意識或身體意象，都是社會文化下的產物，會根據一個人過去生活的親身經驗，及他人對他的影響而定，也是決定一個人行為的重要指標(蔡韶芹、闕月清，2010)。社會對於體重過重的族群有著負面的印象，認為體重過重就是「難看」、「愚蠢」、「笨拙」、「不被喜歡」、「缺乏吸引力」等等的代名詞，這些刻板印象直接或間接地促成了社會大眾對體重過重者的輕蔑與歧視。尤其在媒體與時尚的刻意推波助瀾下，可看出社會對某種型體的認可(尤媽媽，2002)。個體的身體意象和社會是息息相關的，無論是整個大環境下的纖體文化，亦或媒體刻意推波助瀾的塑造，整個社會皆如池塘中的漣漪一般，隨風吹動而逐漸擴大。

身體意象在性別上也有所差異，不同年齡有著不同程度的差異。Cash(2002)發現美國男性體型意識不滿意持續在增加(15%到43%)。而Chen、Fox和Haase(2008)以臺灣年輕族群為研究參與者，調查對體態不滿的現況，結果顯示，相較於體態適中或過輕者，肥胖或過重者有較高的身體不滿意。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，女生則是在外表取向比男生高。由於時代的潮流趨勢，男性對身體意象日漸重視，不滿意自己身體意象的男性有日漸增加的傾向(楊嘉惠、林耀豐，2011)。

在西方的「苗條暴政」(Tyranny of slenderness) 影響之下，纖體文化不僅僅是成人的迷思，耳濡目染的孩童亦不自覺的建構對肥的偏見 (Chernin, 1981)。父母教導孩子「胖，是一件壞事」，孩童將這種恐懼加進了自身的價值體系，造成了這一代視肥胖為最大恐懼 (謝寒琪，2003)。「他這麼胖一定跑很慢！」、「那個胖子，才不要跟他一組呢！」在體育課程裡，當孩子如人球般被踢來踢去，一旁的人不是默不出聲就是冷眼看之，亦沒有人出面制止。最後，進退維谷的孩子，不是打架收場就是瑟縮在牆邊一角，暗自發誓從此和運動老死不相往來，造成越來越胖的惡性循環。

張春興 (2007) 指出青少年階段相較於家庭與師長，較易受同儕左右的時期。在體育課堂學習之時，受到同儕或他人排擠，幾次下來，鬱悶、煩躁、自卑，失去學習樂趣，甚至就此討厭運動，從此不願再嘗試。故本研究主要探索肥胖國中生對於自我身體意象的認知，以及在體育課與同儕間的人際關係，而此關係又如何影響肥胖者。

二、研究目的

本研究目的主要係透過肥胖國中生在學校體育課所參與的身體活動 (physical activity)，藉此瞭解肥胖學生自己本身的身體意象 (body image) 及其與同儕互動之關係，並藉由肥胖國中生在體育課程中同儕間的人際互動情形，探究影響其參與身體活動之因素。包含下列兩點：

- (一) 透過肥胖國中生在體育課的身體活動參與，瞭解肥胖學生自己本身的身體意象。
- (二) 透過肥胖國中生在體育課的身體活動參與，瞭解肥胖學生於體育課之同儕互動關係。
- (三) 藉由肥胖國中生在體育課程中同儕間的人際互動情形，探究影響其參與身體活動之因素。

三、名詞釋義

(一) 肥胖國中生

兒童與青少年的肥胖定義必須考量到生長曲線，一般女生會比男生長的快，所以身體質量指數 (Body Mass Index, BMI) 也會隨著每個年齡層和性別差異有所不同 (歲達，2004)。本研究參與者所指的係依據行政院衛生署於2006年公佈之「兒童與青少年肥胖定義及處理原則」，年齡介於12至15歲，男生BMI值 ≥ 25.5 之國中學生。

(二) 身體意象 (Body image)

國內的研究對「Body image」的翻譯名稱因其研究領域而有些許差異，其中包括「身體意象」、「身體形象」、「身體意識」以及「身體心象」等等。雖然在翻譯上不盡相同，然而「Body image」的意涵大抵是指個人對自己身體各部位的一種主觀性、綜合性、評價性的概念 (賈文玲，2001)。本研究將「Body image」一詞譯為「身體意象」。身體意象是對於身體自我之評價、認知和行為的態度傾向，包含評價、感受和關注 (Much和Cash, 1997)。

(三) 身體活動 (Physical activity)

Caspersen和Christenson(1985)將身體活動定義為經由骨骼肌的作用產生身體動作，進而增加能量消耗。本研究指的身體活動係在參與體育課程時，骨骼肌產生動作的能量

消耗。

(四) 參與經驗

「經驗」指的係過去曾做過、或是經歷過的事情，而從經驗中獲得的知識，能夠幫助人們認出熟悉的模式，找出當前發生的事情和過去有些什麼樣的關連，並可以透過以往的經驗以判斷狀況和獲得訊息(Schreyer, Lime & Williams, 1984)。本研究所指的「參與經驗」係指研究參與者在體育課程中與同儕參與身體活動之歷程，以及研究參與者於同儕應對的行為態度之體認。

(五) 人際關係

人際關係是指人與人之間的交互關係，而關係和諧與否，則維繫於個人待人處事的態度與能力（張春興，1989）。本研究指的是研究參與者與同儕之間的社會互動，藉由行為表現的互相交流而產生的情誼。

貳、研究方法

為能更瞭解正值自我認同發展階段裡國中生，本研究採用的研究方法為多向度自我身體關係問卷(MBSRQ)的檢測、參與觀察法和半結構式的深度訪談法，試圖更貼近研究參與者，觀察肥胖國中生在體育課的社會脈絡中與同儕互動和自身處境。

一、研究參與者

本研究以行政院衛生署國民健康局（2006）所公佈之「兒童與青少年肥胖定義及處理原則」為參考資料，依據其肥胖定義，年齡介於 12 至 15 歲，男生 BMI 值 ≥ 25.5 ，之國中生即為肥胖。本研究參與者為立意取樣，以就讀於臺北市立某國中身體質量指數(BMI)為肥胖的兩名八年級男學生為研究參與者(A 生 BMI 值為 29.73，B 生為 34.48)。其中 A 生在意自身身材外型，除了學校體育課外在家亦會嘗試做運動；B 生雖身型明顯較魁武，但不在意他人眼光，在家不會主動從事身體活動。

二、研究工具

(一) 多向度自我身體關係問卷(MBSRQ)

本研究採王正松與王建興（2004）於臺灣運動心理學報發表之中文版的多向度自我身體關係問卷(Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire, MBSRQ)為量表，原各分量表的內部一致性 Cronbach α 值為.75 至.91，且國內已有多位研究者使用此量表來評量國高中學生等，皆有良好的信度及效度（李天華，2006；李燕玲，2009；謝宗達、李淑芳、李麗晶，2010）。其中類目包含了外表評估、外表取向、體能評估、體能取向、健康評估、健康取向、疾病適應、身體滿意、過重關注、自覺體重等十個項目，各類目意義與分數內涵，各類題數不一，每題依同意程度有五等第，由「非常不同意」得 1 分至「非常同意」得 5 分等，以此類推。其中反向題需將分數倒之。詳如表 2。

表 2 MBSRQ 類目意涵一覽表

類目	意義	分數意涵
外表評估	受試者對自己體態的自信及滿意程度	得分越高表示受試者越對自己外表感覺越正向或越滿意。
外表取向	對個人外表的重視程度	得分越高表示受試者越在乎自己的外表，並會極力加以修飾。
體能評估	對自己體態或體能的評估	得分越高表示受試者越認為自己有良好的體態或體能，或是認為自己在運動方面很活躍出色。
體能取向	對體態勻稱或體能健康的重視程度	得分越高表示受試者越重視良好體態與體能，並且會積極參與能增進或至少維持自己體能的運動。
健康評估	對身體將康狀況或疾病的抵抗力之評估	得分越高表示受試者越自覺有更加健康的身心。
健康取向	履行對健康有益的生活方式	得分越高表示受試者越重視健康。
疾病適應	對疾病或病痛的敏感程度	得分越高表示受試者對自己病症狀較為警覺的，並且積極尋求醫療協助。
身體滿意	與外表評估量表類似，為此量表是特別針對受試者對身體各部位滿意度做評量	得分越高表示受試者對身體各部位的滿意程度較高。
過重關注	評估受試者對肥胖焦慮、體重的警覺性、結實行為及飲食控制等的概念。	得分越高表示受試者對自己的肥胖感到焦慮、對體重較關注、越有節食或飲食控制的行為。
自覺體重	評估受試者如何看待自己的體重	他人與自覺外表分為「太輕、輕了些、標準、重了些、太重」。

(二) 參與觀察法

本研究主要探討的是體育課程裡，肥胖國中生與同儕的互動與參與身體活動之文化脈絡。藉由進入研究參與者之情境，與之建立良好社會互動關係，以當事人的觀點來看待他們的世界與問題，以漸進的方式有系統的蒐集資料，試圖找出反覆出現的社會情節、同儕互動，與身體活動的參與經驗。進入研究參與者的體育課程場域，觀察兩位研究參與者於體育課之文化脈絡各六次，以瞭解肥胖學生參與身體活動情形，以及與同儕間互動之情形。

(三) 深度訪談法

本研究採用深度訪談法，擬定符合研究問題的半結構式訪談大綱，在訪談過程中，根據研究參與者對問題的回應情況做適度的調整。分別於參與觀察前、後各一次，每次約六十分鐘，共兩次的深度訪談。希望藉由訪談分析，進一步檢視研究參與者之自我身體意象體認、身體活動參與、與同儕相處情形，影響身體活動之因素等。

三、資料處理與分析

本研究以多向度自我身體關係量表求知研究參與者對自我身體意象之體認。本量表包含十個類目，各類題數不一，每題依同意程度有五等第，「非常不同意」得 1 分、「非常同意」得 5 分，以此類推。其中反向題需將分數倒之。

本研究於研究參與者進行體育課程時，以攝影、觀察與訪談等方式蒐集質性方面之相關資料，並透過影帶中研究參與者之潛在自我身體意想表露、同儕社會互動與身體活動參與情形等，以提供資料分析之依據。在資料編碼部分，為能有效地進行資料分析與編碼，將各資料以編碼方式做呈現。如以「A」表示研究參與者 A 生、以數字「1,2,3」表示進行次數、以「O」表示觀察、以「I」表示訪談。

參、研究結果

一、肥胖學生的身體意象

(一) 多向度自我身體關係量表

在多向度自我身體關係量表(MBSRQ)中，經分析結果發現，兩位研究參與者對象在外表評估(Appearance Evaluation)方面顯示，對自我身體的滿意度偏低。在自覺體重分別為 4 與 4.5，皆自認體型為肥胖，對自我外表、體能不甚滿意，卻不會對自身體重感到焦慮，在健康取向上也都自認不錯。此結果與國內研究果相同（黃瓊慧，2008；Chen 等，2008），男生對自己的外表評價最低，肥胖或過重者對自己體態較不滿意。可能是因為肥胖學生在面對大環境塑造的「瘦即美」壓力下，無法達到社會所期望的理想體態，而產生了對自己外型體態的不滿意及不佳的外表評價，增加體型意識上的負向認知。A、B 生之 MBSRQ 得分，如表 3。

表 3 A、B 生 MBSRQ 分析一覽表

分量表	意義	分數意涵	A 生	B 生
外表評估	受試者對自己體態的自信及滿意程度	得分越高表示受試者越對自己外表感覺越正向越滿意。	2.57	1.86
外表取向	對個人外表的重視程度	得分越高表示受試者越在乎自己的外表，並會極力加以修飾。	2.92	3.17
體能評估	對自己體態或體能上的評估	得分越高表示受試者越認為自己有良好的體態或體能，或是認為自己在運動方面很活躍出色。	2.67	2.67
體能取向	對體態勻稱或體能健康的重視程度	得分越高表示受試者越重視良好體態與體能，並且會積極參與能增進或至少維持自己體能的運動。	3.85	2.85
健康評估	對身體健康狀況或疾病的抵抗力之評估	得分越高表示受試者自覺有較健康的體態。	2.67	3.33
健康取向	履行對健康有益的生活方式	得分越高表示受試者越重視健康。	3.75	3.50
疾病適應	疾病或病痛敏感的程度	得分越高表示受試者對自己病症狀較為警覺，且積極尋求醫療協助。	4.00	3.00
身體滿意	與外表評估(AES)類似，此量表是特別針對受試者對身體各部位滿意度做評量。	得分越高表示受試者對身體各部位的滿意程度較高。	2.56	2.67
過重關注	評估受試者對肥胖焦慮、體重的警覺性、結實行為及飲食控制等的概念。	得分越高表示受試者對肥胖感到焦慮、對體重較關注、越有節食或飲食控制的行為。	2.67	2.67
自覺體重	評估受試者如何看待自己的體重。	他人與自覺外表分為「太輕、輕了些、標準、重了些、太重」。	4.00	4.50

1. A 生量表分析

在外表層面，A 生的外表評估分數為 2.57、外表評估 2.92，以五等量表而言，分數偏低，自覺外表不佳。在體能層面，自認運動能力較差，但會積極參與運動。在健康層面，A 生不認為自己健康狀況好，但很重視自己身體情況。在身體自覺的層面，則不滿意自身各部位，但對自身的肥胖不會感到十分焦慮。

2. B 生量表分析

在外表層面，B 生的外表評估分數為 1.86、外表評估 3.17，非常不滿自身外表，但不會掩飾自身的外型。在體能層面，自認運動能力較差，參與運動較不積極。在健康層面，B 生認為自己健康狀況佳，亦重視自己身體情況。在身體自覺的層面，與 A 生相同，雖不滿意自身各部位，但對自身的肥胖不會感到十分焦慮。

(二) 質性資料分析

本研究隨同研究參與者進入體育課程一個月，將研究參與者所填寫之 MBSRQ 量表之結果分析與其參與體育課程之身體活動做對照，為釐清研究參與者實想法，透過半結構式訪談以求貼近研究參與者原意。身體意象係指對於身體自我之評價、認知和行為的

態度傾向，包含評價、感受和關注。本研究參與觀察發現，A 生在量表測驗顯示外表評估及外表取向分數皆不超過 3，在體育課堂觀察中，A 生於第一堂游泳課時，曾以浮板遮住自己身體，顯示其在意同儕眼光。相較之下，B 生反而較坦蕩，不會羞於在同學面前展示身體等情形。此結果顯示，肥胖學生不全然在意他人眼光。此點與張佳琳（2005）相同，肥胖學生面臨胖瘦議題時，會使用健康論述來作為他們正面身體認同的支持。可能是 B 生天性較為開朗、樂觀，雖自認肥胖卻對持正向觀點；而 A 生可能是受大環境影響，自覺肥胖而無法達到社會期待的瘦即美體態，羞於他人面前顯示自己體態。

「浮板？沒有阿！是因為第一堂游泳課不好意思啦！」

A-1-I-06

「游泳課阿！不穿游泳褲要穿甚麼？大家還不是都一樣！」

B-1-I-09

二、肥胖學生於體育課之同儕互動關係

本研究觀察發現，研究參與者皆有參與體育課活動，同儕間互動良好，教師以 A、B 生作為課堂例子時，不吝於扮演自娛娛人的角色。A 生十分喜歡體育課，上課相對認真積極，與同組隊員互動良好；B 生雖上課有時會精神較不集中，但在身體活動參與上並不會逃避或不願配合，同組隊員亦會互相幫忙。在人際互動方面，從資料中發現，A 生為小組隊長，和同組員溝通互動良好，組員也樂於服從；B 生在小組裡為副隊長，但與組員無太多互動。另在課堂中，教師有時會以兩位研究參與者之別名為舉例對象，同學無不開懷大笑，研究參與者亦是。此研究結果與王麗瓊（2001）、黃瓊慧（2006）研究發現有出入，研究參與者會在意父母、同儕與師長在外表評價上的看法，而「受同儕的嘲笑」為重要的解釋變項。而本研究參與者在同儕互動皆相當良好，未有受同儕嘲笑之情況。可能是體育教師塑造之教學環境良好，同儕間不易有排擠情形。

「我最喜歡的就是體育課啊！不管甚麼項目我都喜歡！」

A-1-O-08

「我覺得他們都很照顧我，尤其是隊長！他們對我都很好阿！」

B-1-O-15

「不會阿！那只是綽號，還好吧！沒這麼嚴重！」

A-2-O-12

「對阿！習慣了啦！也沒差！我不會在意他們叫我大胖！」

B-2-O-13

三、影響參與身體活動之因素

本研究發現，在參與經驗的部分，A 生自幼即十分喜歡身體活動，值得一探的是 B 生在國小時的體育課程參與經驗。其指稱小學時因體育老師的遺棄而選擇放棄參與課程，上了國中卻在體育教師的百般教誨下，進而嘗試進行身體活動，此後也較不排斥上體育課，也不在意和同學間的打鬧。可知影響研究參與者之身體活動參與因素，除了個人喜好、同儕互動等個人因素外，體育教師亦是原因之一。此研究結果與方雅亭、卓國

雄(2010)相同，社會支持可作為繼續維持運動的動機及因素，使身心更健康及提昇生活品質，建議教師、教練、父母、同儕及重要他人等，協助建立一個良好環境，使個體在從事運動參與中能夠繼續堅持下去與順利發展。

「我喔，從小就喜歡跑跑跳跳，所以最喜歡體育課了，什麼都想玩看看。」

A-2-O-12

「我最歡棒球了！我自己在家會對牆丟球阿。」

A-1-O-15

「因為之前小學的時候，我覺得上體育課要動很累，就跟老師說我想休息。之後老師就沒有理我了，之後就一直在休息啦！」

B-2-O-30

「國中喔！就遇到老師阿！我就想說試試看，看甚麼時候他才會不理我，結果過了好久都沒有，我只好跟著上課了。哈哈！」

B-2-O-32

「對阿對阿，老師超棒的！我們都很喜歡老師，上課超好玩的。哈！」

A-2-O-34

「我覺得體育課這樣分組很好阿，我如果不會其他人可以幫我，大家互相幫忙瞎起哄也很好玩，哈哈！我真的滿喜歡的。」

B2-O-38

肆、結論與建議

一、研究結論

本研究旨在探討肥胖國中生對於自己在學校體育課中的身體意象、同儕互動之情形，並藉由肥胖國中生在體育課程中同儕間的人際互動情形，探究影響其參與身體活動之因素。根據本研究發現，提出以下三項結論：（一）身體意象：兩位研究參與者對身體活動持正面的觀點，雖自覺體重過於肥胖，但仍對生活抱持樂觀態度；（二）同儕互動：在體育課堂中之參與皆良好，A生樂於參與，B生能與體育教師和同學一起進行課程，皆和同儕互動良好，亦不排斥在體育課中扮演自娛娛人之角色（三）影響身體活動參與因素：影響兩位研究參與者參與身體活動主要為個人因素，如興趣喜好、同儕互動、過往體育課程經驗，以及體育教師影響等。

二、研究建議

依據本研究發現，提出兩點研究建議：（一）本研究參與者皆為男性，建議未來研究參與者可朝女性或兩性身體意象作探討；（二）除了個人因素外，教師也是影響肥胖學生參與身體活動的重要原因之一，建議往後研究可針對體育教師如何影響肥胖學生身體意象作深究，並可探討如何將健康的身體意象融入體育教學之課程設計。

參考文獻

- 王正松、王建興（2004）。The revision of the translated multidimensional body-self relations questionnaire。臺灣運動心理學報，5，101-126。
- 方雅亭、卓國雄（2010）社會支持與運動行為之探討。臺灣水域運動休閒論壇與學術研討會論文集，42-49。
- 尤媽媽（2002）。大學生體型及其身體意象相關因素之研究－以中原大學新生為例。未出版博士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 王麗瓊（2000）。國中生身體意象之相關因素分析研究。國立臺灣師範大學，未出版碩士論文，臺北市。
- 行政院衛生署國民健康局（2006）。民國95年國中學生健康行為調查。2009年1月29日，取自網頁網址http://www.bhp.doh.gov.tw/BHPnet/Portal/Them_Show.aspx?Subject=200712270004&Class=2&No=200801030001
- 李天華（2006）。規律健身運動對國中生自尊及身體意象的影響。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 李燕玲（2009）。高中職學生身體意象、社經地位和憂鬱情緒之關聯性研究。未出版碩士論文，國立成功大學，臺北市。
- 吳佩琪（2002）。解讀少女雜誌廣告中的美貌迷思。未出版碩士論文，國立中山大學，高雄市。
- 教育部體育司（2003）。推動中小學生健康體位五年計畫。2009年2月26日，取自網頁<http://140.122.72.62/history/index?id=169899c40ec1058498f4a9bc4dc5131b4812c5fe7a121>
- 張佳琳（2005）。胖女孩的光芒：高中胖女孩對自我體型的觀感與身體經驗。未出版碩士論文，高雄醫學大學，高雄市。
- 歲達（2004）。兒童及青少年肥胖定義出爐 治療有原則可循。2009年2月3日，取自網頁<http://www.wedar.com/health/show.asp?id=3250>
- 張春興（1995）。張氏心理學辭典。臺北市：東華。
- 張春興（1989）。心理學概要。臺北市：東華。
- 張春興（2007）。教育心理學－三化取向的理論與實踐（重修版）。臺北市：東華。
- 黃瓊慧（2006）。台北市國中生休閒活動對身體意象影響之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 賈文玲（2001）。青少年身體意象與自尊、社會因素關係之研究。未出版碩士論文，中國文化大學，臺北市。
- 趙國興（2005）。台北市國中生自尊、身體意象與運動行為相關性研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 楊嘉惠、林耀豐（2011）不同性別其身體意象差異性之探討。屏東教大，14，162-171。

- 蔡韶芹、闕月清 (2010)。肥胖國中生於體育課的身體活動參與經驗。2010 體育運動學術團體聯合年會暨學術研討會海報發表，臺北市。
- 潘文涵 (2004)。肥胖定義與肥胖流行病學。2009 年 1 月 17 日，取至網頁 www.obesity.org.tw/DB/FatBook/file/1-1.pdf
- 謝宗達、李淑芳、李麗晶 (2010)。大學生運動參與程度、自尊心及身體意象。臺大體育學報，18，1-14。
- 謝偉雄 (2010)。探討大專生身體質量指數、自尊、身體意象、社會影響因素與運動行為之相關研究。雲科大體育，12，99-110。
- Cash, T. F. (2002). *A negative body image: Evaluating epidemiological evidence*. In T. F. Cash, & T. Pruzinsky, (Eds), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: The Guilford.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and discussions for health-related research. *Public Health Report*, 100, 126-131.
- Chen, L. J., Fox, K. R., & Haase, A. M. (2008). Body shape dissatisfaction and obesity among Taiwanese adolescents. *Asia Pacific Journal of Nutrition*, 17 (3), 457-460.
- Much, J. L., & Cash, T. F. (1997). Body-image attitudes: what difference does gender make? *Journal of Applied Social Psychology*, 27(16), 1438-1452.
- Ozmen, D., Ozmen, E., Ergin, D., Cetinkaya, A.C., Sen, N., Dundar, P. E., & Taskin, EO. (2007). The association of self-esteem, depression and body satisfaction with obesity among Turkish adolescents. *BMC Public Health*, 7, 80.
- Schreyer, R., Lime, D. W., & Williams, D. R. (1984). Characterizing the influence of past experience on behavior. *Journal of Leisure Research*, 16(1), 35-50.

The experience of junior high obese students in physical education participation

Shao-Chin Tsai / National Taiwan Normal University

Nyit-Chin Keh / National Taiwan Normal University

Abstract

With the rapid growth of technology and economic development, people nowadays don't have to chase after animals for a living; instead, we tend to lead an easy lifestyle while lying on the sofa as couch potatoes. In Taiwan society, chubby children are regarded as a symbol of happiness, and even a blessing. However, the development of medical science turned this belief into a serious warning of health condition, known as obesity. The purpose of this study was to examine the body image of the obese students during physical activity participation, and to investigate the influential factors of physical activity participation through their interpersonal relationship with peer in PE class. The participants were two eighth grade male students purposively sampled from a Taipei Junior High school. They were obese with high BMI(29.73 & 34.48 respectively). Multidimensional Body-Self Relations Questionnaires (MBSRQ), the participant observation and the semi-structured interview were used to collect data. The MBSRQ consisted of 10 items, using 5-point Likert scale to indicate agreement and disagreement (1= very disagree and 5= very agree). After observing their engagement in PE class for a month, the qualitative data were analyzed using content analysis. The results were: (1) Body image: both students held positive attitude toward their achievement in physical activities. Although conscious of their body weight, they were still optimistic in life. (2) Peer interaction: generally, both students were highly engaged and showed great interaction with peers during PE class. They also played a role of joking and entertaining others in PE class. (3) Physical activity participation influential factors: Factors influenced the impact participation in physical activity were personal, such as interests, peer interaction, previous physical education experiences, and the impact of PE teacher. Two recommendations were proposed according to the findings: (1) Because the participants were males, future study should examine females or dual sex's body images; (2) Since school teacher was one of the factors impacted student's physical activity participation, it is imperative to look at how does teacher influence body image of obese student.

Keywords: obesity, physical activity, participation experience, body image, interpersonal relationship