



瘦一點比較美？女性體態與外表吸引力之關聯性研究

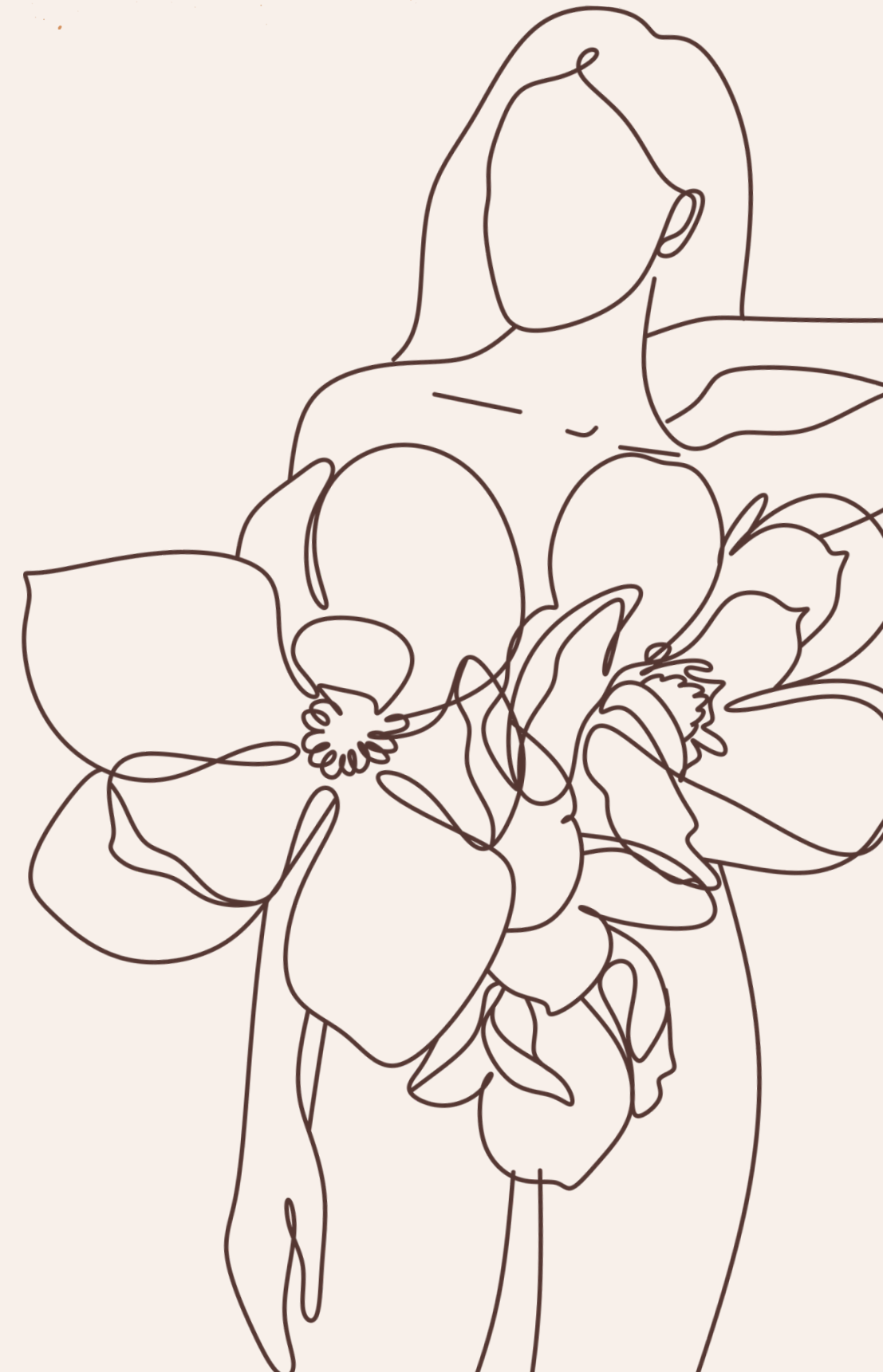
A Study on the Relationship Between Female Body Shape and Physical Attractiveness

研究生：徐佳鈴

指導教授：廖邕博士

報告大綱

- 1 第壹章 緒論
- 2 第貳章 文獻探討
- 3 第參章 研究方法
- 4 第肆章 結果與討論
- 5 第伍章 結論與建議



1 緒論 | 研究背景與動機

演化與現實的衝突：健康與美感的拉鋸

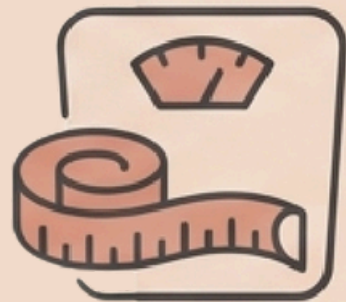
演化觀點

- 外表吸引力是**健康與生殖潛能**的關鍵。
- 適量的體脂肪代表能量儲備與生殖力；過高體脂則伴隨**健康風險**。
- Wang 等人 (2015) 推估最具吸引力 BMI 約 22.8-24.8 (接近健康體位)。



當代審美趨勢

- 跨文化研究常呈現：BMI / 體脂率越低，吸引力評分越高。
- **台灣與日本女性**理想體型往往更**偏纖瘦** (Shih & Kubo, 2005)。
- 媒體與審美訊息促進「**瘦即是美**」的內化 (邱鳳梓等, 2009)。
- 低體脂被視為「年輕」的訊息，逐漸凌駕於「健康」訊號之上。

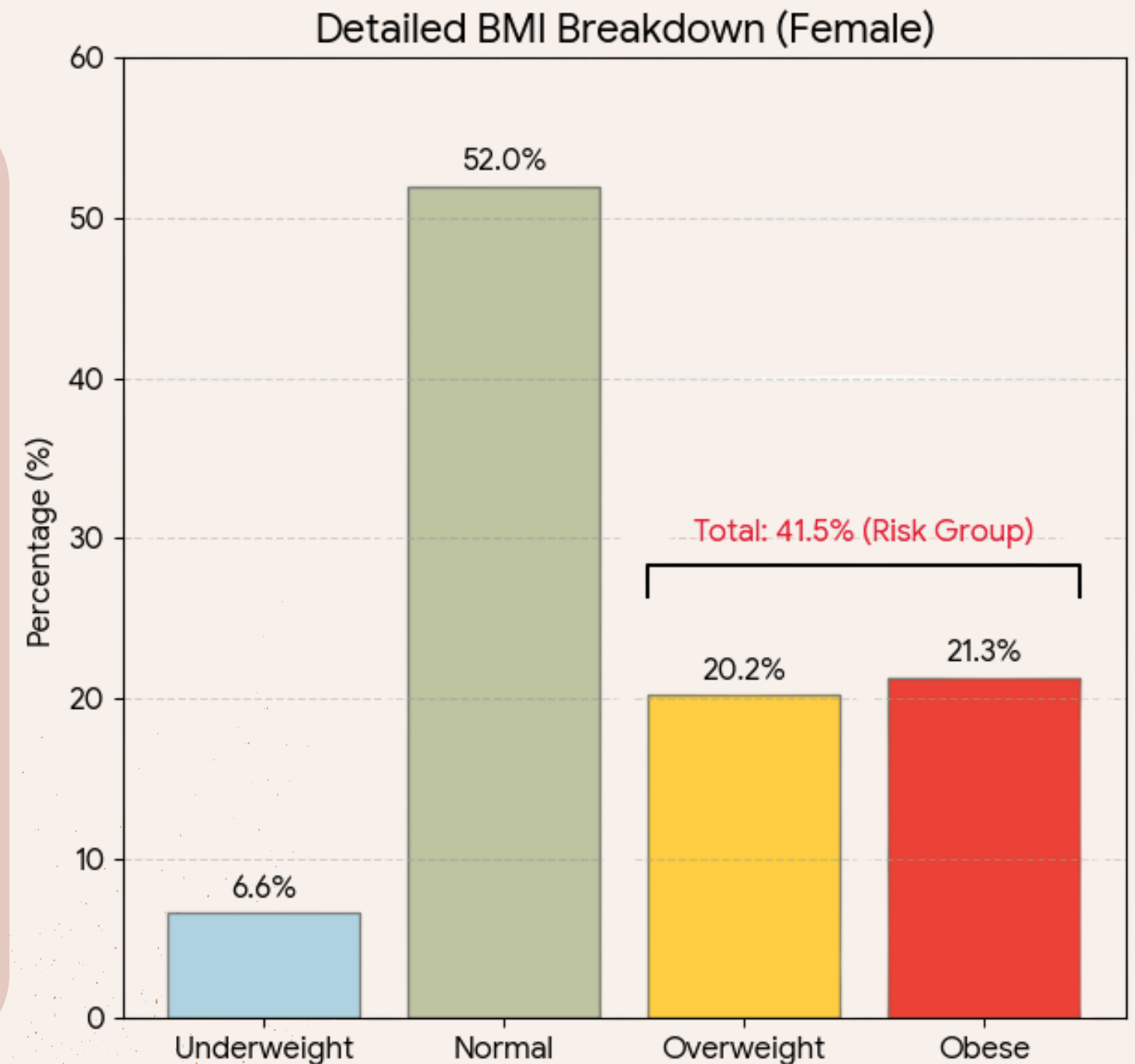


1 緒論 | 研究背景與動機

台灣女性的健康狀況：體重管理的挑戰

女性的現實處境

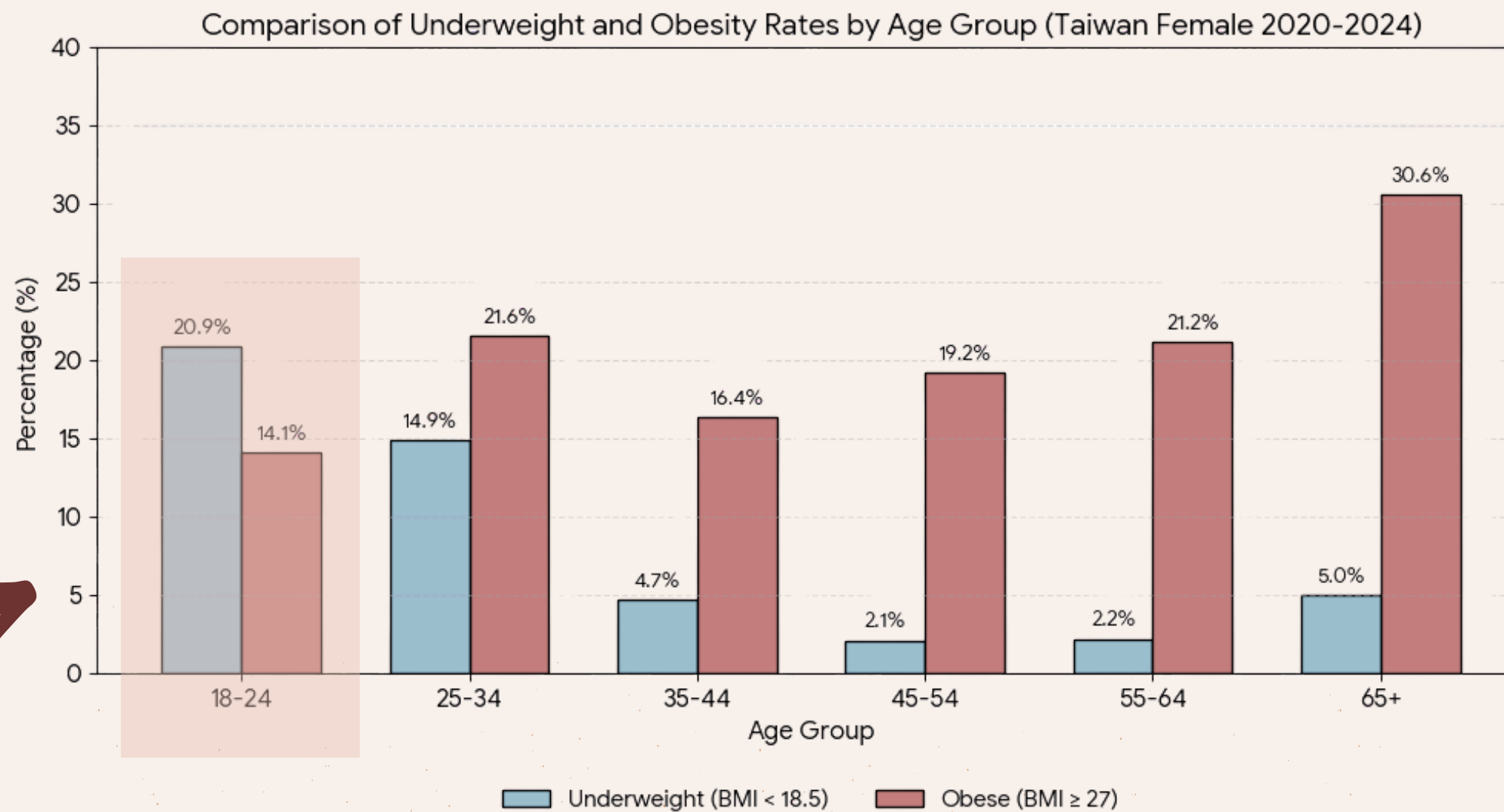
- 世界衛生組織 (WHO) 建議成人 BMI 維持 **18.5 至 24 間**，BMI ≥ 24 即屬過重或肥胖。
- 台灣調查顯示，**18 歲以上女性**過重與肥胖比例合計已達 **41.5%**，且肥胖率緩步上升 (衛生福利部國民健康署，2025)。
- 體重與體脂管理，已成為女性族群中不可忽視的**公共健康議題**。



資料來源：衛生福利部國民健康署 2020-2024 年調查數據。

1 緒論 | 研究背景與動機

台灣現況：在肥胖緩步上升趨勢中追求纖瘦



資料來源：衛生福利部國民健康署 2020-2024 年調查數據。

當肥胖已成為公衛議題時，**18-24 歲是唯一過輕率高於肥胖率的群體**，此現象反映了年輕世代極端的體態追求及「健康管理」與「外貌焦慮」相關的壓力（林敬馥，2023；林語苓，2017）。

1 緒論 | 研究背景與動機



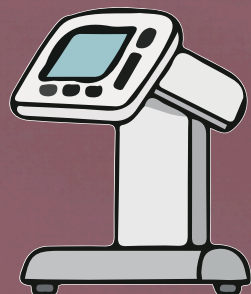
**既有研究的工具限制
(Tool Limitations)**

過去多依賴 BMI 或 腰臀比 (WHR)。
缺點：BMI 無法區分脂肪與肌肉；WHR 解釋力受限。



**文化缺口
(Cultural Gap)**

文獻多以西方樣本為主。
缺點：缺乏「臺灣人觀看臺灣人」的本土實證數據。



**本研究定位
(Our Focus)**

以真實身體組成資料探討女性體態與外表吸引力之關聯。
目標：探討台灣文化脈絡下的體態審美偏好。



- 1. 探討不同女性體脂肪率在外表吸引力評價上的排序與分布情形。
- 2. 探討身體質量指數 (BMI) 、腰臀比 (WHR) 、體脂肪率 (BF%) 、肌肉量 (kg) 與外表吸引力之關聯性。
- 3. 比較不同背景變項之受試者在外表吸引力評價上的差異。

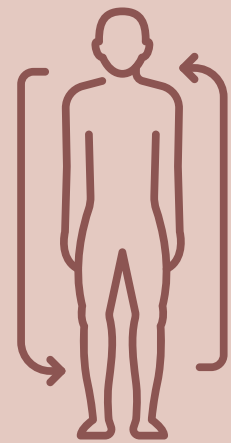


- 1. 不同女性體脂肪率在外表吸引力評價上之排序分布為何？
- 2. 探討身體質量指數 (BMI) 、腰臀比 (WHR) 、體脂肪率 (BF%) 、肌肉量 (kg) 與外表吸引力之關聯性為何？
- 3. 不同背景變項之受試者在外表吸引力評價上是否存在差異？



身體組成資料

本研究透過TANITA MC-780MA 體組成分析儀進行測量，取得相關數據及體態類型。



體態影像圖

招募15位臺灣女性實際拍攝而成，為降低干擾因素，拍攝過程統一控制姿勢、服裝與背景條件。



外表吸引力排序問卷

本研究採用Wang等(2015)提出的「排序法(Ranking Task)」。
評分者同時觀看15張影像，從「最吸引人」至「最不吸引人」進行完整排序，以序位作為指標。



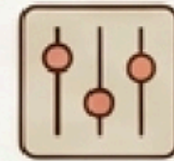
樣本限制

- 聚焦15位台灣女性。
- 體脂範圍約15-40%，未涵蓋極端肥胖或極瘦體位。



文化情境

- 評分者均為臺灣人，結果僅反映臺灣當代文化脈絡。



變項控制

- 排除臉部、膚色、穿著等干擾，僅探討「體型」吸引力。



研究倫理

- 所有受試者簽署知情同意書。
- 影像嚴格去識別化 (去頭部)。
- 評分數據匿名處理。

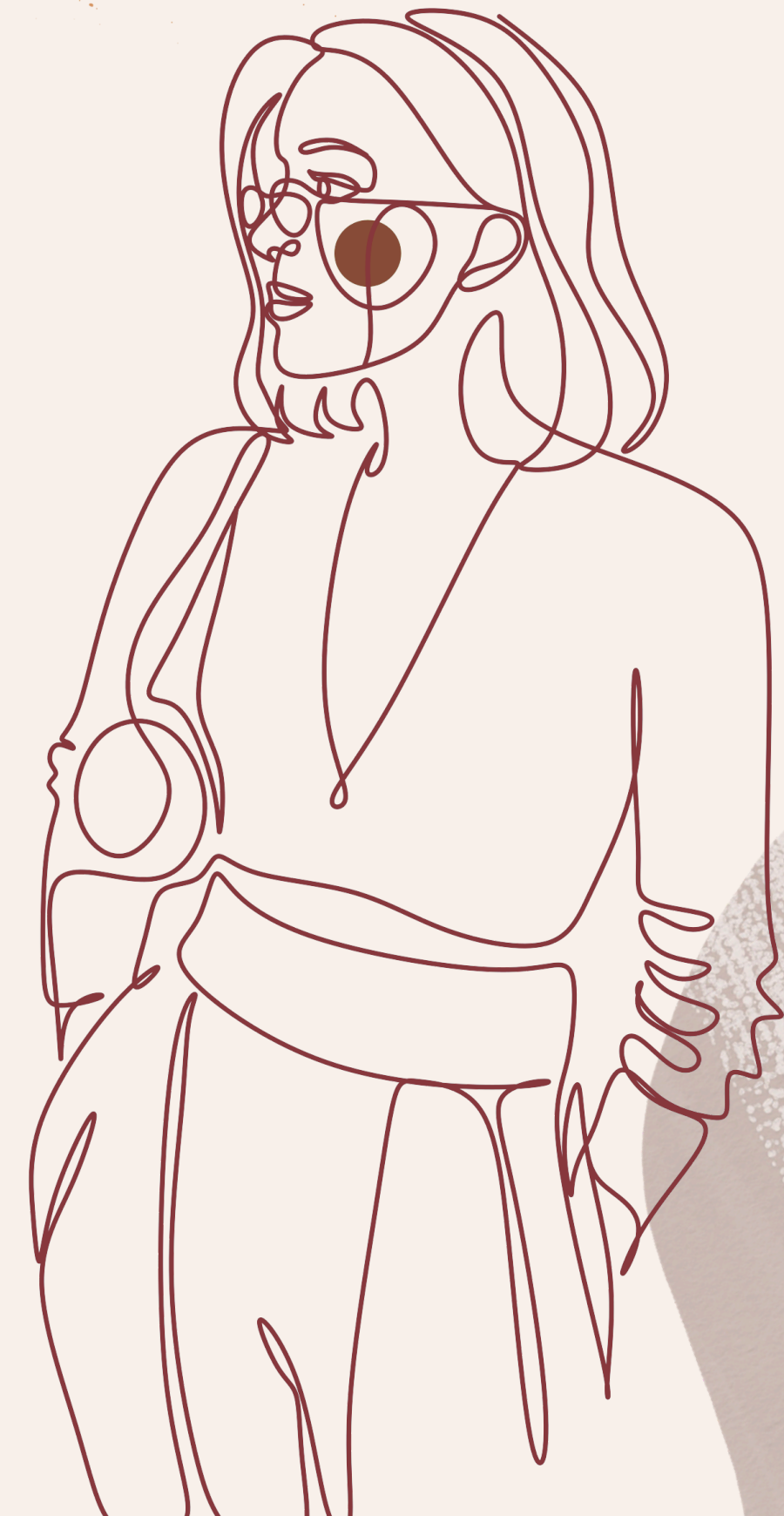
報告大綱

- 1 第壹章 緒論
- 2 第貳章 文獻探討
- 3 第參章 研究方法
- 4 第肆章 結果與討論
- 5 第伍章 結論與建議



第一節 | 女性體態與外表吸引力

- 女性體態長期被視為影響外表吸引力的重要因素。過去研究多以 **身體質量指數 (BMI)** 與 **腰臀比 (WHR)** 作為衡量女性體態的重要指標 (Tovée et al., 1998 ; Singh, 1993) ，但兩者皆存在一定限制。
- 近年來研究逐漸導入 **體脂肪率 (BF%)** 作為身體組成指標，以更直接探討女性體態與外表吸引力之關聯，在女性與男性樣本中皆展現 **較高的吸引力預測力** (Faries & Bartholomew, 2012) ，顯示體脂是外觀吸引力評價的核心生理線索。



指標 (Index)	BMI (身體質量指數)	WHR (腰臀比)	BF%(體脂肪率)
測量核心	身高與體重比例	腰圍與臀圍比例	人體實際脂肪含量
優勢	計算簡便、應用廣泛	呈現脂肪分布與身體曲線	反映身體脂肪與身體組成狀態
關鍵限制	無法區分脂肪與肌肉	易受 BMI 與整體體型交互影響，獨立性有限	測量方式較多元，結果可能受儀器與方法差異影響
代表性文獻	Tovée et al. (1999)	Singh (1993)	Faries & Bartholomew (2012)
研究結果重點	BMI為女性吸引力的重要指標， 偏瘦至正常範圍女性較具吸引力	WHR約0.7常被視為具吸引力 之比例，其效果在控制體重或體脂後可能下降	體脂肪率 (BF%) 被認為 較能直接反映女性身體組成 ，15-25% BF% 較受偏好。

BMI 與 WHR 雖操作便利，但解釋力受限；相較之下，**體脂肪率更能呈現人體脂肪特徵**。因此，本研究將同時比較 BMI、WHR 與 BF% 與外表吸引力之關聯。



第二節 | 跨文化視野下體態與女性吸引力關係

- 跨文化研究顯示，不同文化對**理想女性體態的偏好雖存在差異**，其相關身體線索在吸引力判斷中**具有跨文化一致的重要性** (Swami & Tovée, 2005 ; Wang et al., 2015) 。
- 同時，研究指出理想體型會隨**社會現代化、媒體環境與文化接觸**而產生變動，呈現**偏好較低體脂體型的趨勢** (Swami et al., 2010 ; Tovée et al., 2006) 。
- 評價者往往透過**外顯身體特徵**形成吸引力判斷，而體脂肪率作為影響體態外觀的重要身體組成因素之一，因此在跨文化吸引力研究中受到廣泛關注。



第二節 | 跨文化視野下體態與女性吸引力關係

英國、馬來西亞

Swami與Tovée (2005)：兩地對**理想體型的偏好存在顯著差異**，在吸引力評價時，體型相關線索皆被視為重要依據。

美國

Faries與Bartholomew (2012)：體脂肪百分比 (DXA) **具有預測吸引力的關鍵地位**，解釋力優於BMI與WHR。

全球 26 國 / 10 大區域

Swami等 (2010)：理想體脂偏好會隨**社會經濟與現代化脈絡**而變動。

歐、亞、非 10 國

Wang等 (2015)：**低體脂體態女性**在各文化中普遍獲得**較高吸引力評分**。

南非、英國

Tovée等 (2006)：證實**文化接觸與生活環境改變**，會影響審美偏好，顯示審美具有高度可塑性。

作者(年份)	國家/文化背景	樣本數	研究工具	研究發現
Swami與Tovée (2005)	英國、馬來西亞	N = 682	真實女性 (2D照片)	不同文化對理想體態偏好存在差異
Tovée等 (2006)	南非、英國	N = 253	真實女性 (2D照片)	文化接觸與生活環境改變會影響體態偏好
Swami等 (2010)	26國 / 10大區域	N = 7,434	女性輪廓線圖	理想體態會隨社會經濟文化而變動
Faries與Bartholomew (2012)	美國	N = 40	DXA軟組織影像 (2D)	體脂肪率為預測女性吸引力的關鍵指標
Wang等 (2015)	歐、亞、非 (10國)	N = 1,327	DXA軟組織影像 (2D)	低體脂體態女性在各文化中，普遍有較高吸引力評分



綜合跨文化文獻可知，女性體態的偏好落點會受文化與社會情境所影響；因此本研究聚焦台灣地區女性，進一步探討女性體態與外表吸引力之關聯。

第三節 | 臺灣女性體態審美的社會建構與再詮釋

- 臺灣女性體態的審美意涵並非固定，而是隨**社會經濟**與**文化轉變**而重新被界定。早期文化較能接受豐滿體態 (Shih & Kubo, 2005)，但隨著現代化與媒體影響，**「瘦即是美」** 逐漸成為主流標準 (王婉馨與邵于玲，2012；林語苓，2017)。
- 近年社群媒體進一步強化**體態比較**與**身體焦慮**，對年輕世代影響尤為明顯 (陳妘與倪瑛蓮，2021；Weng et al., 2023)。同時，部分女性也開始透過**身體積極論述**與**自我認同**，重新詮釋體脂與身體價值 (林語苓，2017；郭霈音，2019)。



第三節 | 臺灣女性體態審美的社會建構與再詮釋



農業社會

豐滿體態被視為健康、富裕與生活穩定的象徵。

Shih與Kubo (2005) 發現，臺灣女性傳統上對豐滿體態有較高的接受度與寬容性。



數位時代

1980年代後。
隨著「**瘦即是美**」逐漸為文主流。林語苓 (2017) 指出，纖瘦審美，成為女性評價自身與他人身體的重要標準。



新興趨勢

「**棉花糖女孩**」
(Marshmallow Girls) 與
「**身體積極運動**」
(Body Positivity)
對抗單一標準。

第三節 | 臺灣女性體態審美的社會建構與再詮釋

媒體建構與焦慮



Weng等 (2023) 也提出，**社群媒體加劇了比較心態**。年輕女性最容易高估自身體型，導致焦慮。

王婉馨與邵于玲 (2012) 實驗研究發現，臺灣女大學生在接觸纖瘦模特兒影像後，**身體不滿意與減重意圖顯著上升**。

Huang與Chiang (2013) 的跨文化研究發現，臺灣女性的**身體意象與媒體暴露程度呈正相關**。支持纖瘦審美在臺灣已高度社會化的觀點。

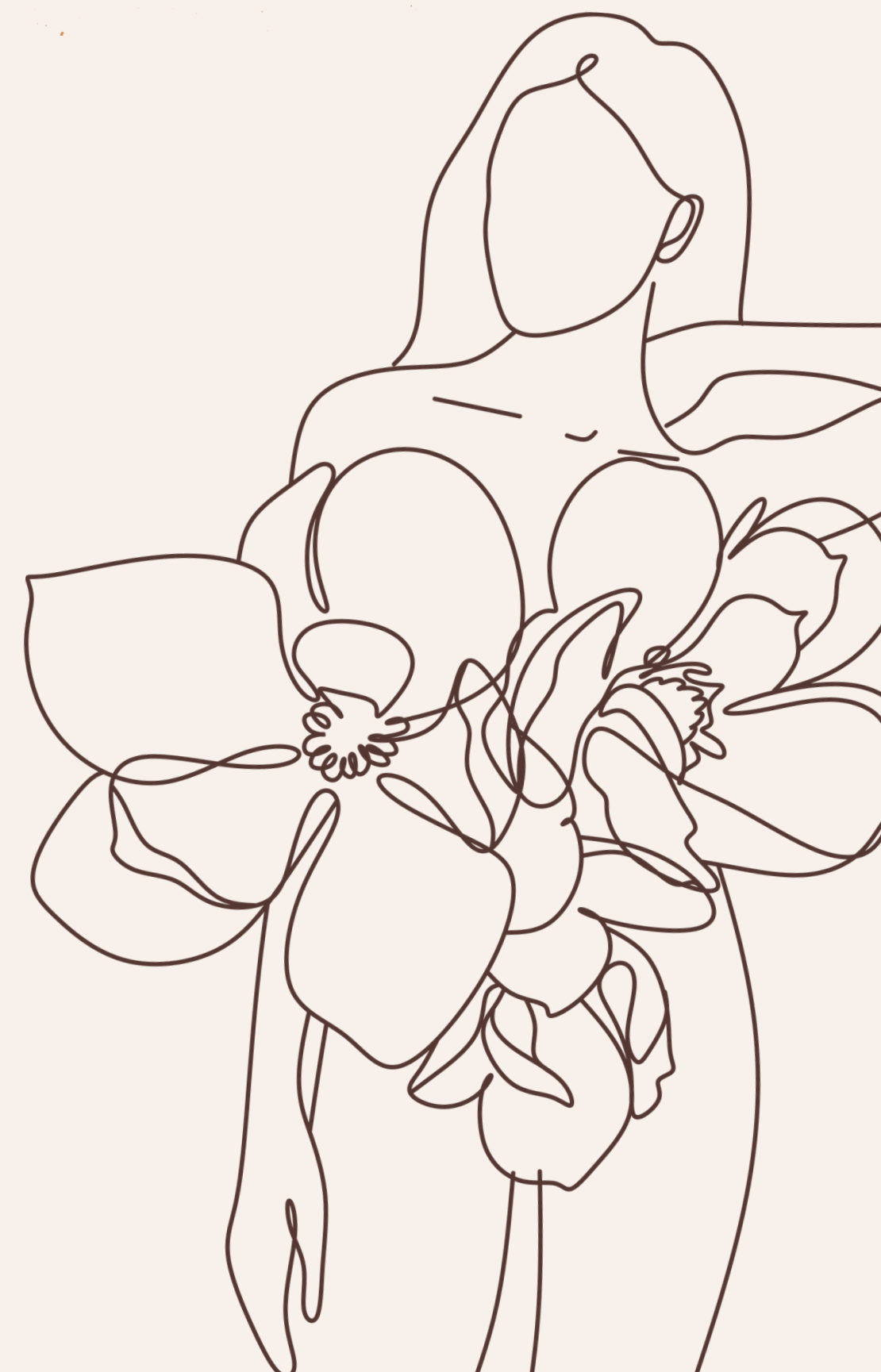
作者 (年份)	研究對象	主要研究發現	對臺灣體脂審美的意義
Shih與Kubo (2005)	臺灣、日本女大生	臺灣女性較能接受豐滿體態	臺灣文化對體脂較寬容
王婉馨與邵于玲 (2012)	臺灣女大生	接觸瘦模特兒後，對體態不滿意	媒體塑造低體脂 = 美
Huang與Chiang (2013)	臺灣與國際學生	身體意象與媒體暴露顯著相關	纖瘦審美高度媒體化
陳妘與倪瑛蓮 (2021)	社群媒體文獻回顧	社群使用與體態不滿意相關	新媒體放大體脂焦慮
林語苓 (2017)	臺灣女性質性訪談	女性可重構瘦身文化意義	體脂可被再詮釋
郭霈音 (2019)	棉花糖女孩質性研究	豐滿體態可具吸引力	出現非主流體脂美
Weng等 (2023)	臺灣全齡調查	年輕女性最易高估自己胖	體脂審美呈世代差異

臺灣女性體態審美由**纖瘦主流**逐漸走向**多元再詮釋**。過往研究多聚焦於身體意象、體態認知及媒體影響，較少直接探討**不同體脂肪狀態**所對應的外表吸引力評價。本研究將進一步研究。



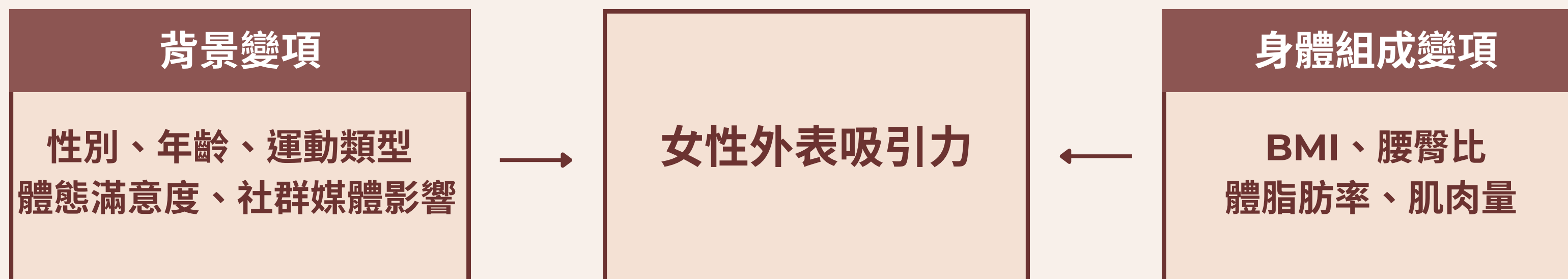
報告大綱

- 1 第壹章 緒論
- 2 第貳章 文獻探討
- 3 第參章 研究方法
- 4 第肆章 結果與討論
- 5 第伍章 結論與建議



3 研究方法 | 研究架構及對象

研究架構



研究對象



體態影像樣本
招募15位臺灣女性



評分者樣本
191份有效問卷 (93.63%)

研究方法 | 研究工具

測量工具



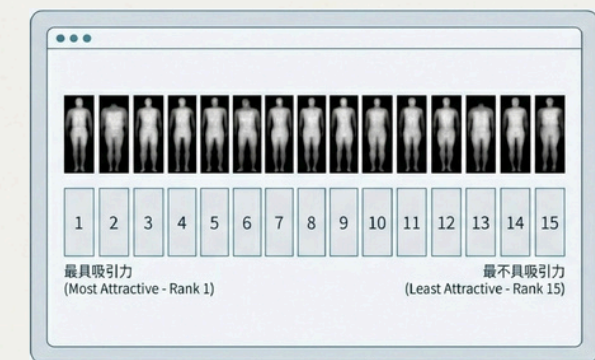
TANITA MC-780MA
體組成分析儀

體態樣本去識別化



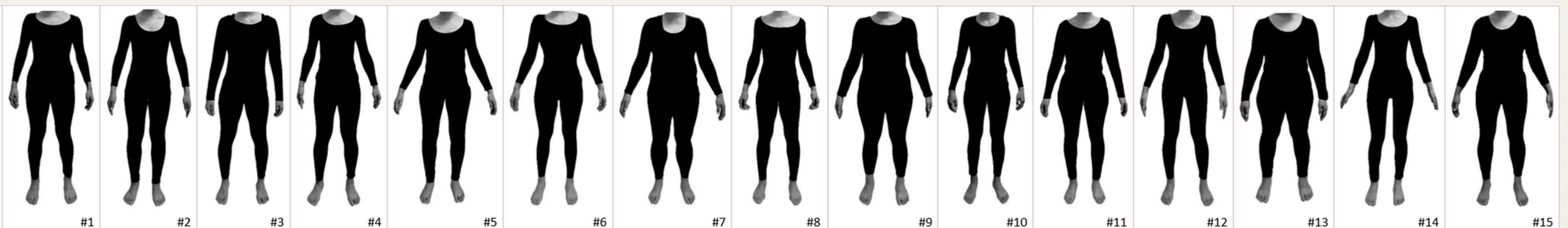
穿著黑色合身上衣及褲子
採自然站姿拍攝全身正面影像

外表吸引力評分問卷



發放線上問卷（排序）
第1名15分、第15名1分

體態影像樣本



研究方法 | 研究流程



3 研究方法 | 資料處理與分析

• 描述性統計

1. 計算15位影像對象的身高、體重、BMI和體脂率之平均數與標準差。
2. 評分者之人口統計變項（如性別、年齡、運動習慣等）之分布情形。
3. 計算各體態影像之總分、平均分數（M）及標準差（SD），以呈現體態吸引力之整體分布。

• 相關分析

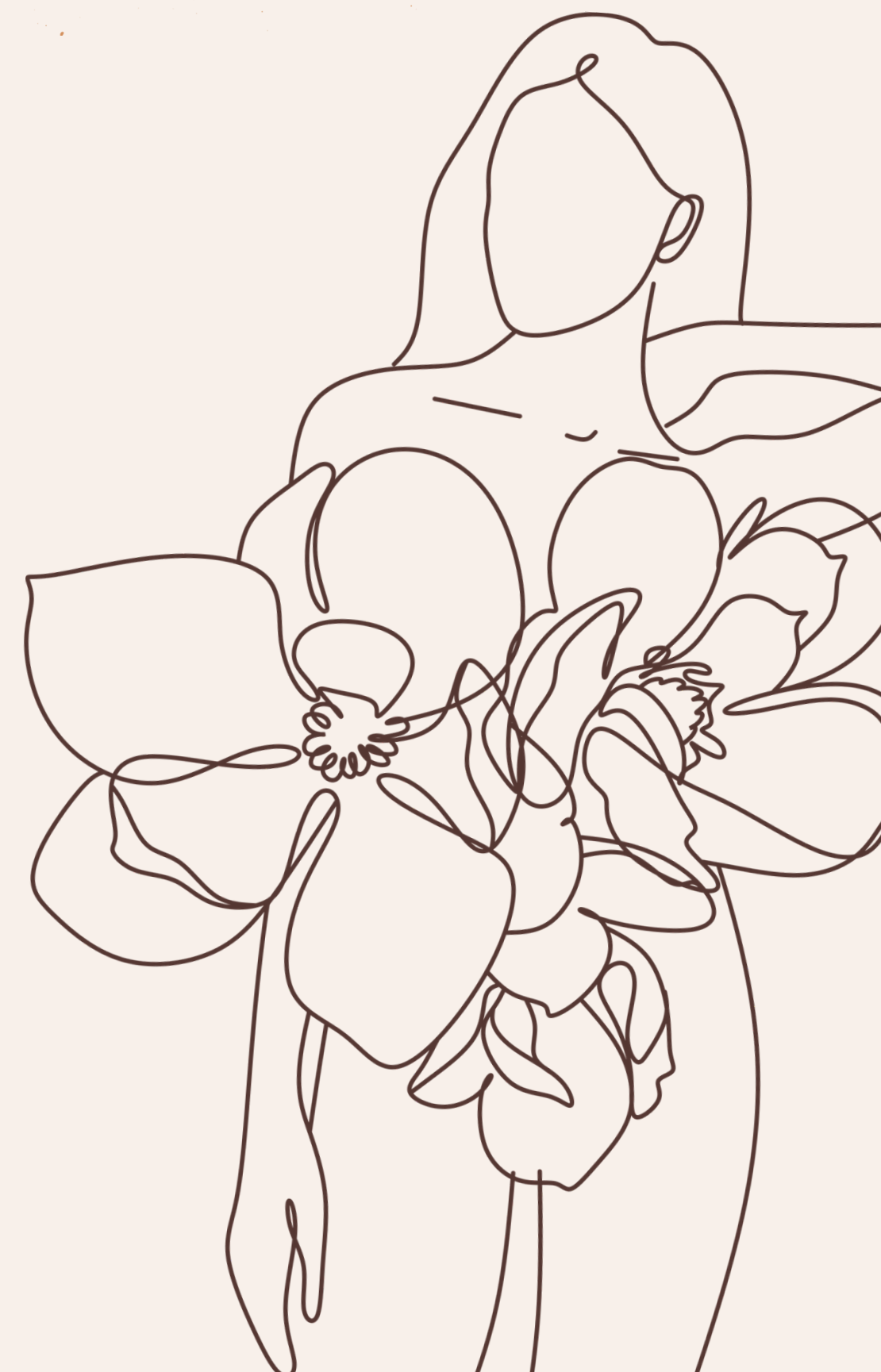
採用等級資料之分析方式，檢視體脂肪、BMI及腰臀比（WHR）與體態吸引力得分之關聯性，並觀察其變化趨勢，以了解各體態指標與吸引力之關係。

• 差異分析

針對不同背景變項（如性別、年齡、運動習慣、體態滿意度及社群媒體影響）進行分組比較，分析各群體在體態吸引力評價（得分）上的差異情形。

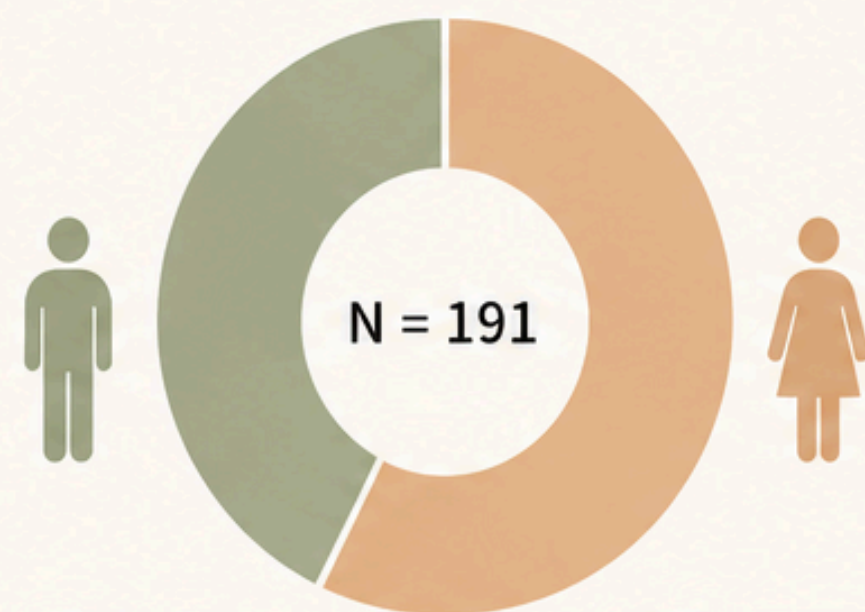
報告大綱

- 1 第壹章 緒論
- 2 第貳章 文獻探討
- 3 第參章 研究方法
- 4 第肆章 結果與討論
- 5 第伍章 結論與建議



第一節 | 受試者樣本基本資料分析

性別分布



41.4%

男性受試者

79 人

58.6%

女性受試者

112 人



男性：女性 ≈ 1：1.42

年齡分布



37.7%

青年組 (≤35 歲)

72 人



32.5%

中壯年組 (36-42 歲)

62 人



29.8%

成熟組 (≥43 歲)

57 人



平均年齡：38.62 歲

年齡範圍：19 - 61 歲

BMI 分布 (依性別)

男性 (n = 79)

過輕 (<18.5)	正常 (18.5-24)	過重 (24-27)	肥胖 (≥27)
0%	36.7%	32.9%	30.4%
0 人	29 人	26 人	24 人

女性 (n = 112)

過輕 (<18.5)	正常 (18.5-24)	過重 (24-27)	肥胖 (≥27)
8.0%	71.4%	9.8%	10.7%
9 人	80 人	11 人	12 人



整體平均 BMI：23.58 (屬於正常範圍)

第一節 | 受試者體態認知與經驗分析

- 社群媒體影響
- 體態滿意度
- 體態控制經驗
- 運動參與類型

內在認知與外在影響

76.9% 認為社群媒體對其體態審美有中高度影響。

僅 23.0% 對自身體態感到「高滿意」。

評價他人吸引力時，背後支撐的是高度的身體管理經驗與社群媒體薰陶。

實際採取的行動

高達 80.6% 曾採取減重或體態調整行動。

運動偏好：有氧運動 (37.5%，重體脂控制)、肌力訓練 (27.6%，重線條)、體態調整 (13.2%，瑜珈/皮拉提斯)。

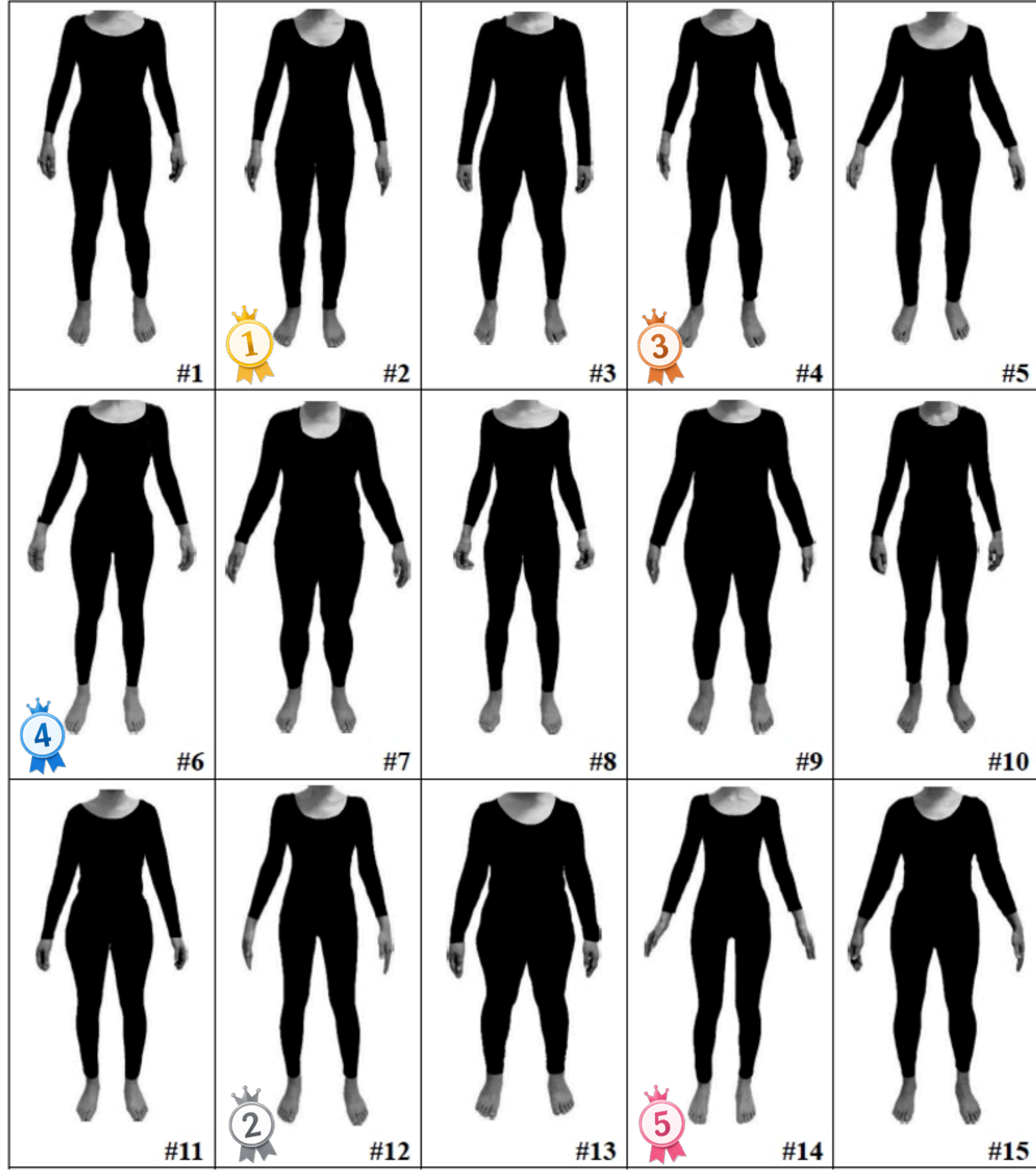


4 第二節 |

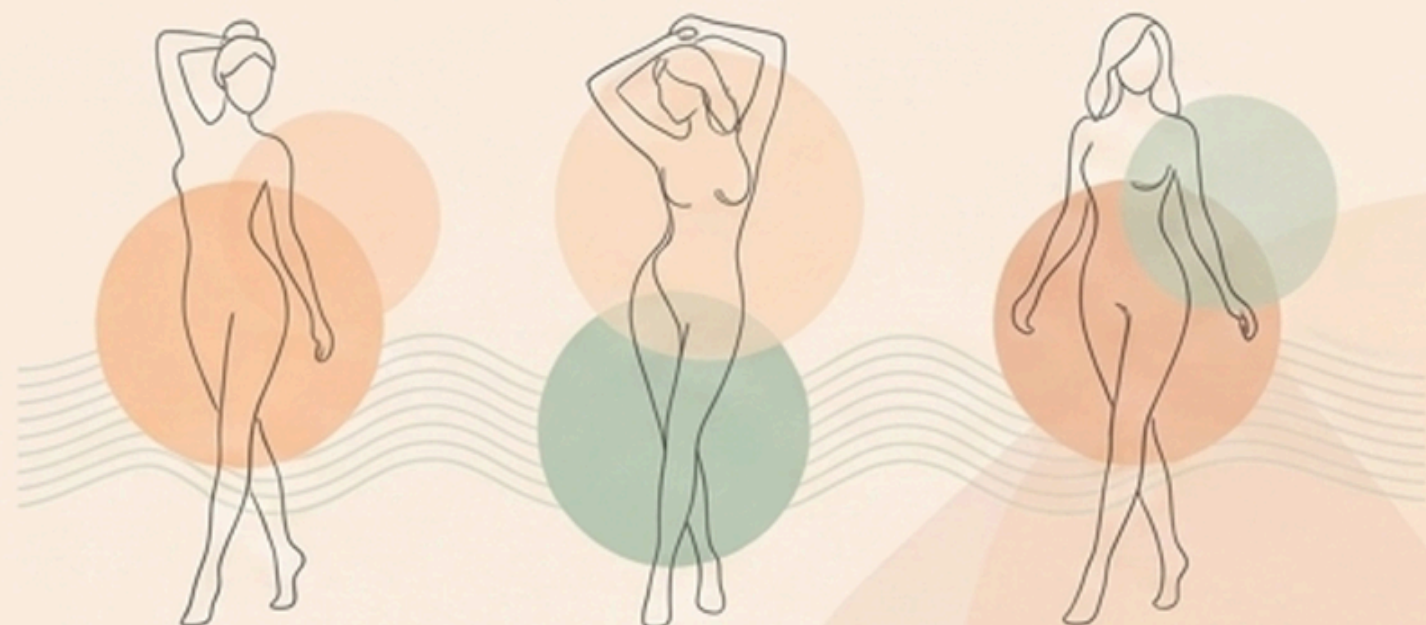
體態與外表吸引力分析

 高吸引力體態 (前五名)

名次	編號	BMI	WHR	BF%	平均評分(M)
1	#2	18.7	0.74	23.3	11.71
2	#12	18.6	0.75	22.6	11.14
3	#4	20.1	0.78	21.5	10.79
4	#6	19.6	0.67	21.9	10.70
5	#14	16.0	0.69	16.7	10.61



第二節 | 體態與外表吸引力分析



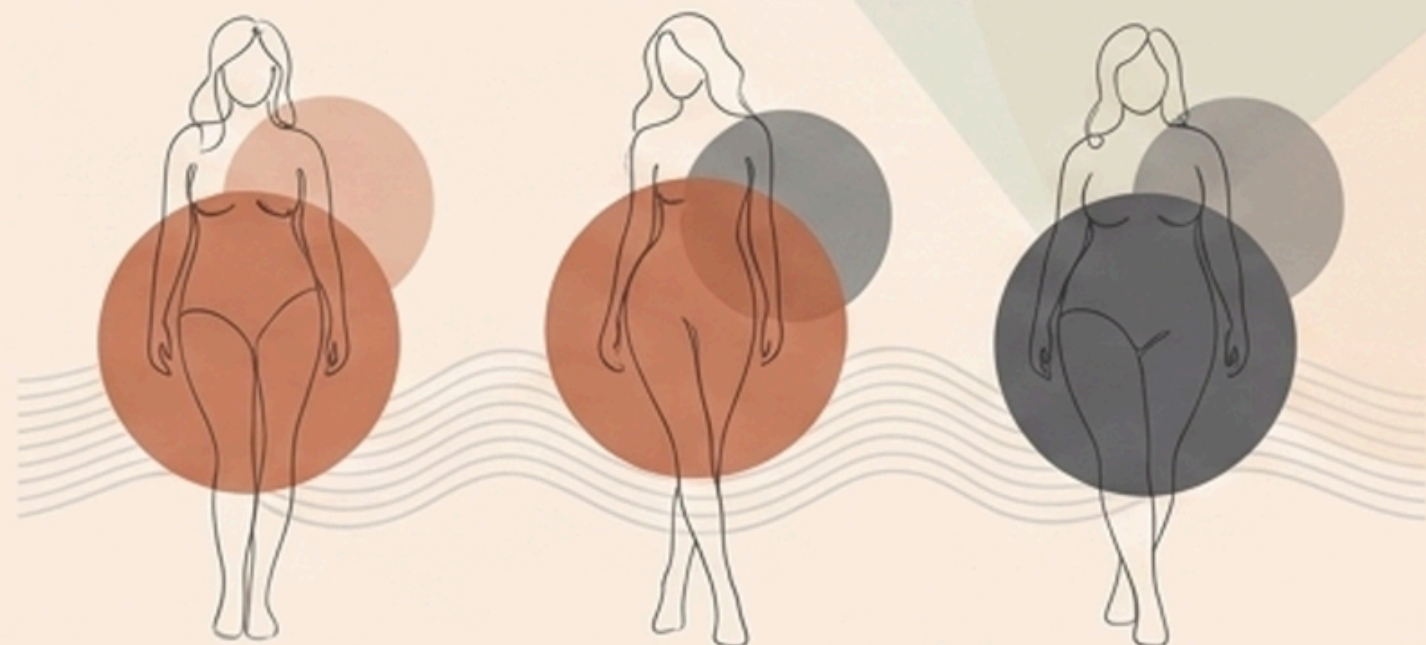
高吸引力群體 (Top 3 - #2, #12, #4)

BMI 區間：18.6 - 20.1 (正常範圍)

體脂率：21.5% - 23.3% (中低區間)

腰臀比 (WHR)：0.74 - 0.78

視覺特徵：體脂適中、比例勻稱，無極端消瘦。



低吸引力群體 (Bottom 3 - #13, #9, #7)

BMI 區間：25.9 - 30.1 (過重至肥胖)

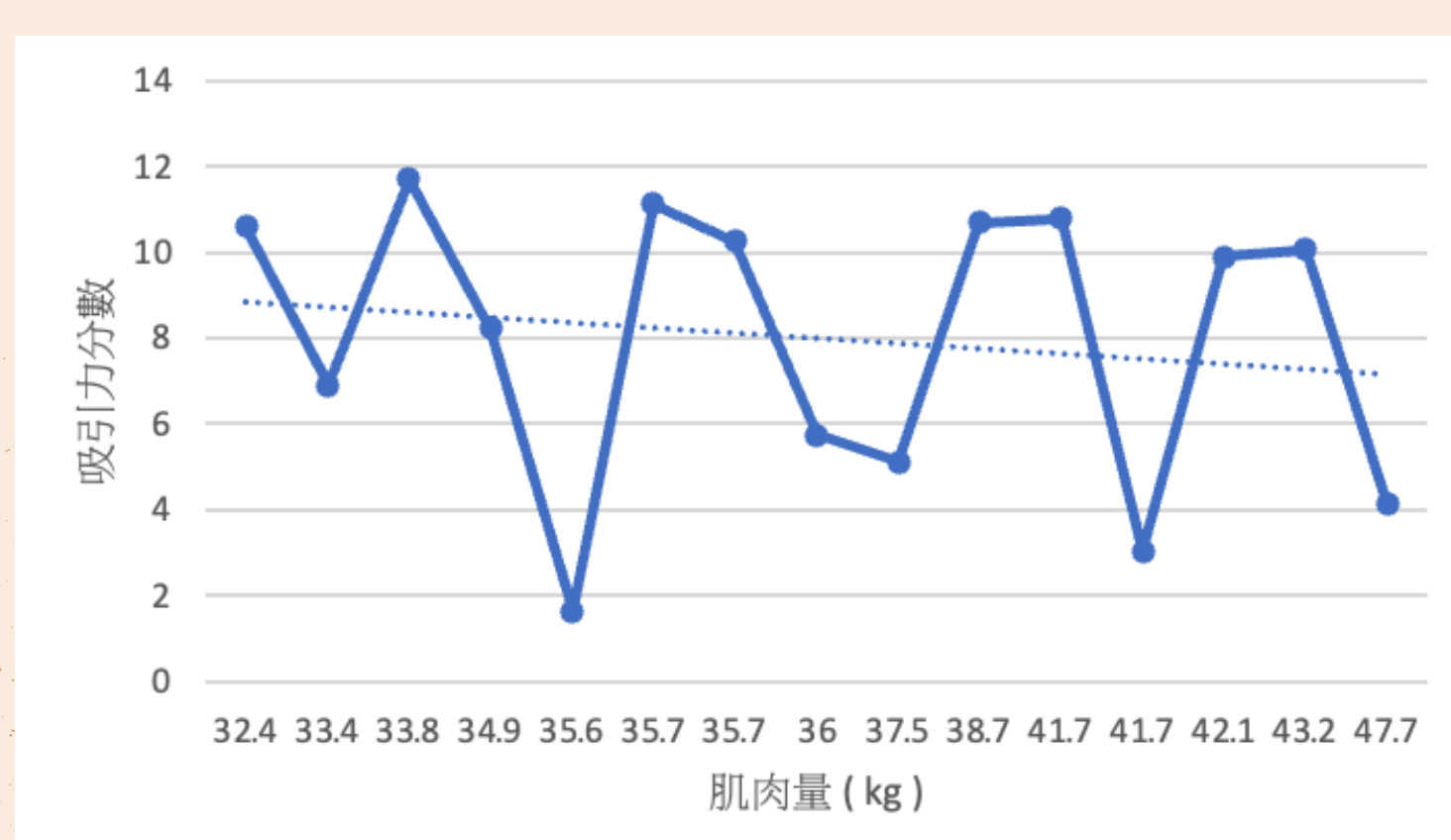
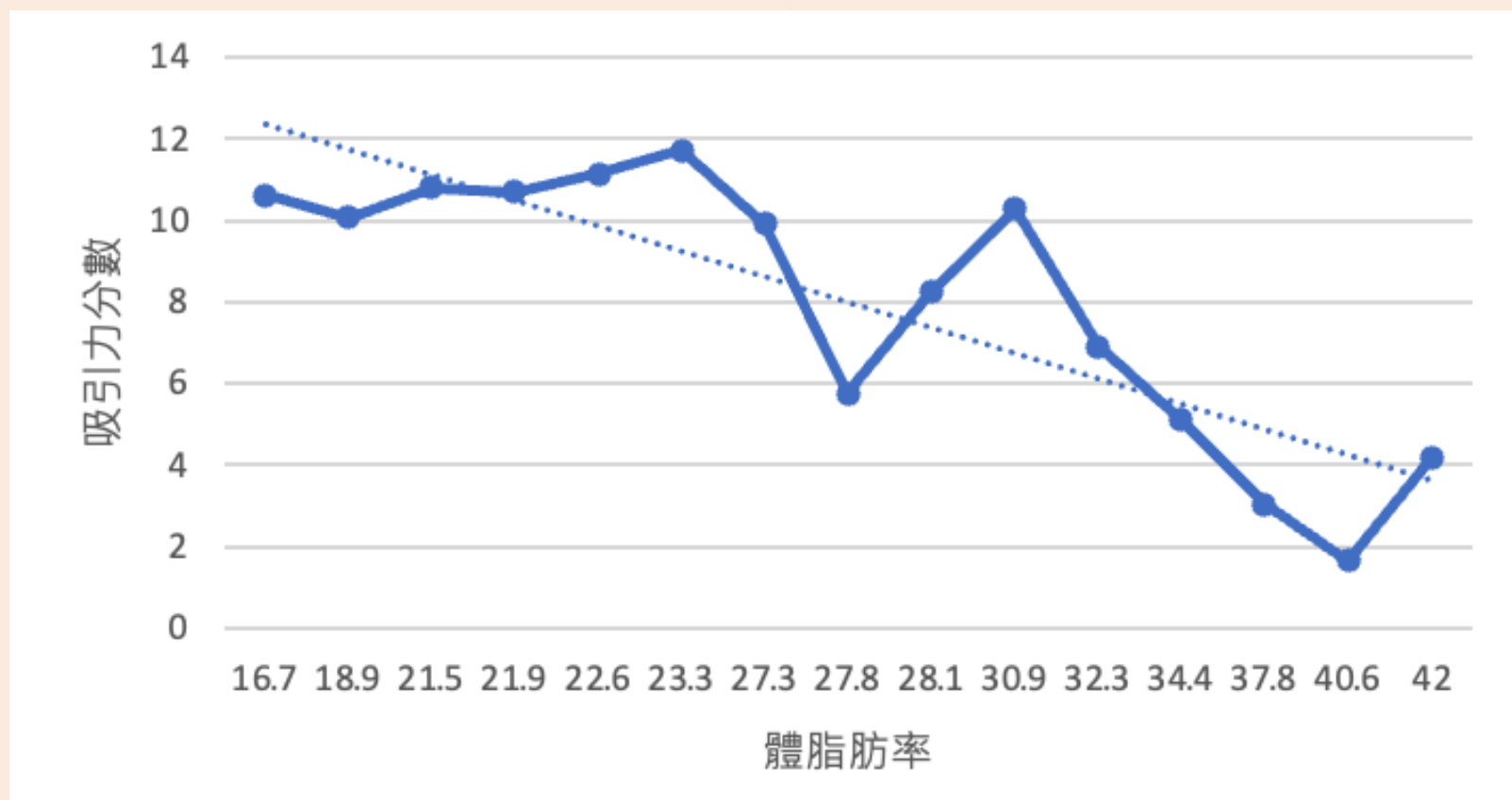
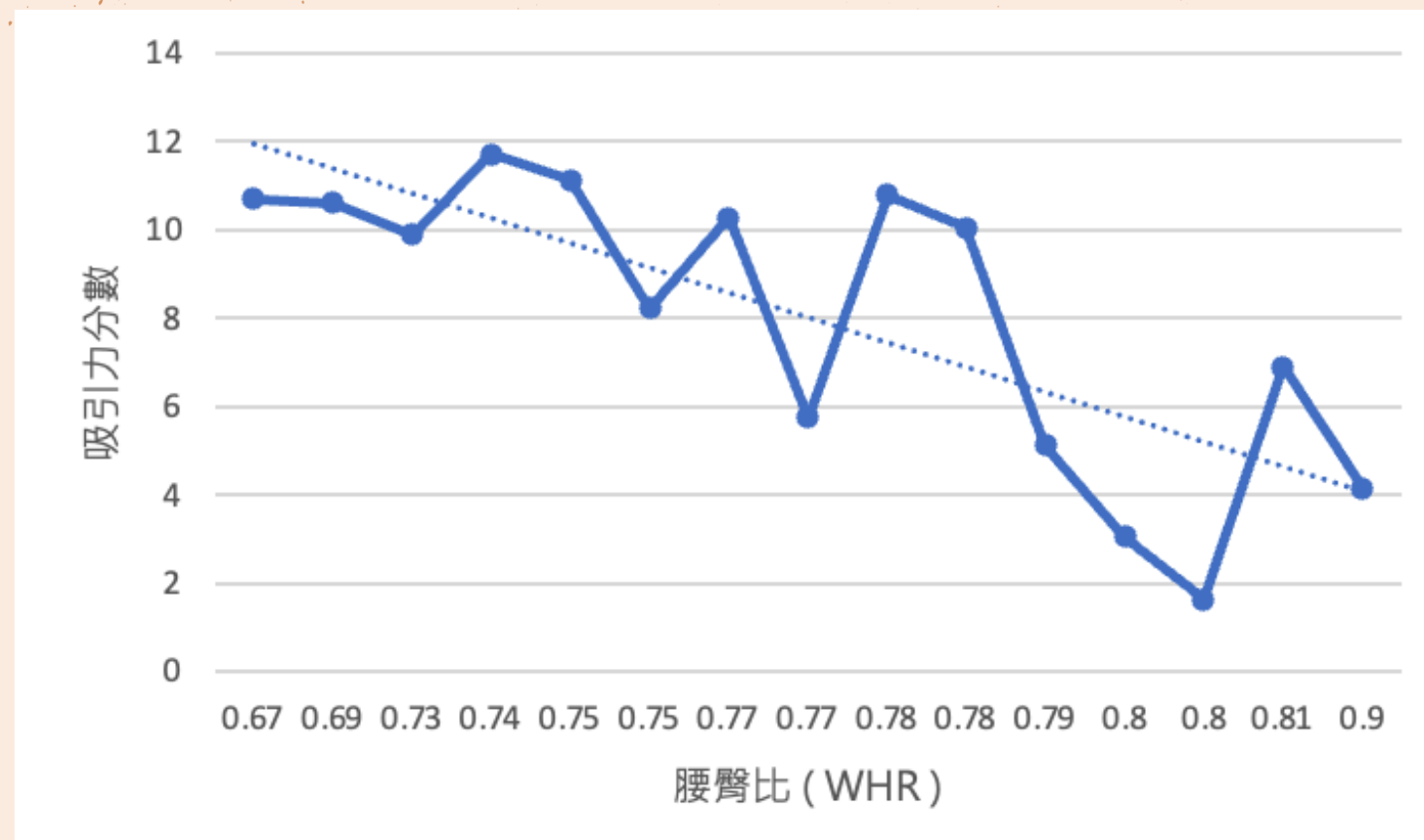
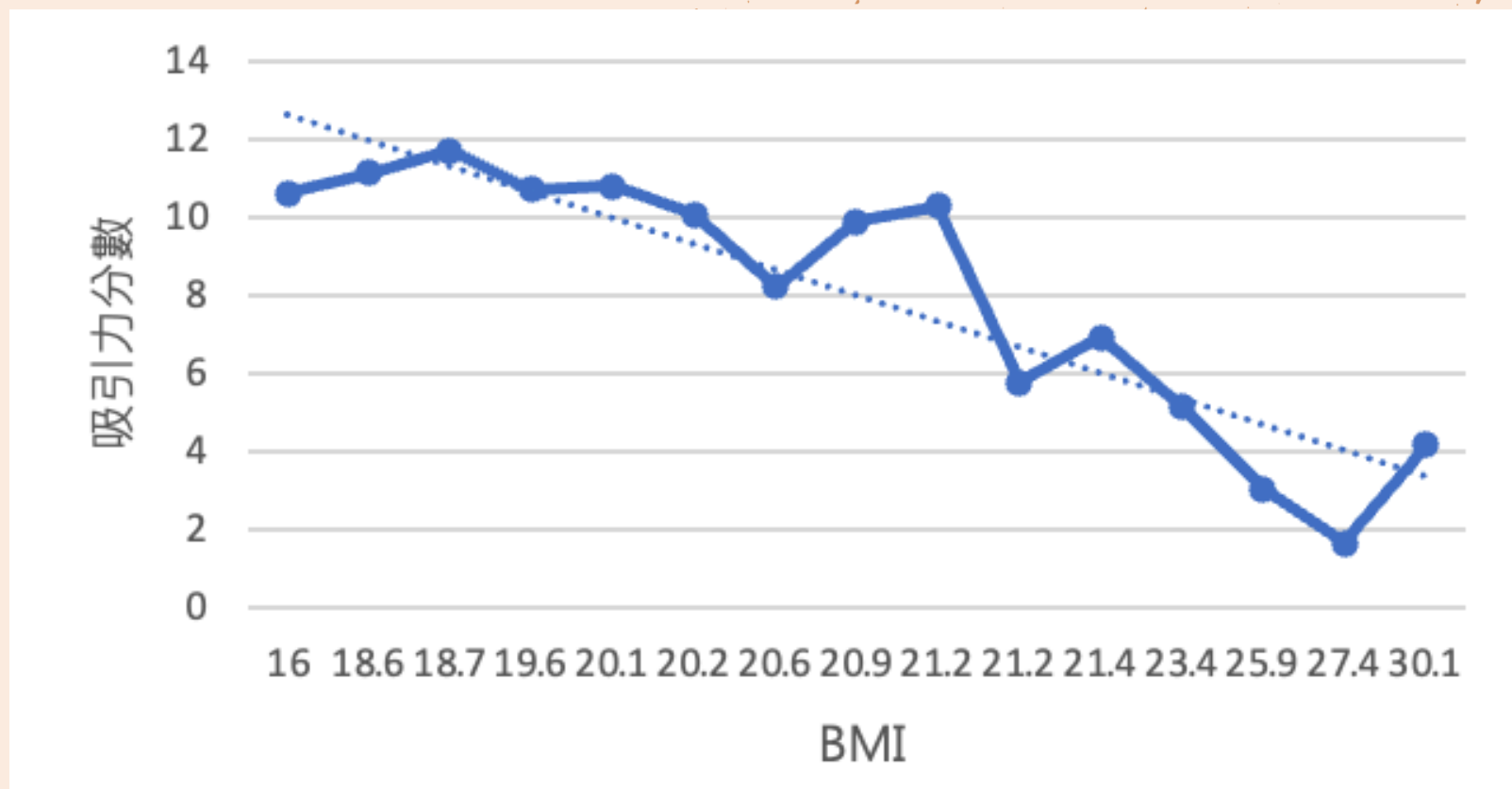
體脂率：37.8% - 42.0% (高體脂)

腰臀比 (WHR)：0.80 - 0.90

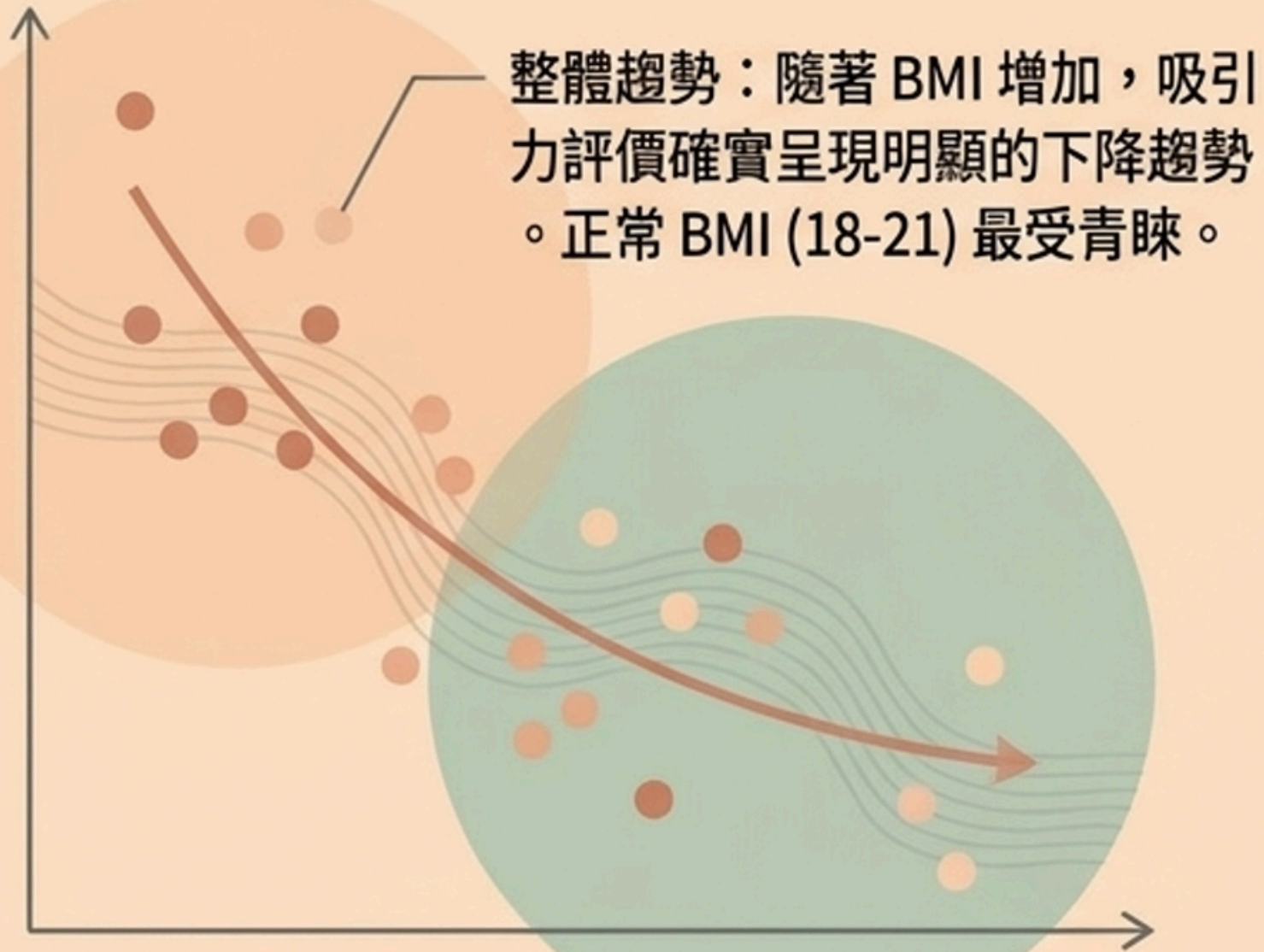
視覺特徵：高體脂與偏高的腰臀比例，掩蓋了身形曲線。

4

第二節 | 體態與外表吸引力分析



第二節 | BMI與外表吸引力之關係



盲點對決 (相同數字，不同命運)

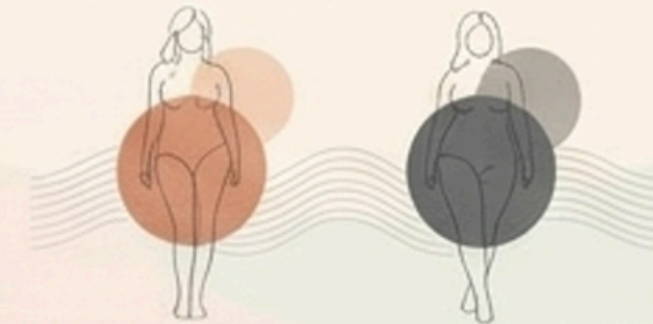


受試者 #1



受試者 #11

- 數據：兩者 BMI 皆為精準的 21.2。
- 結果：吸引力排名卻分別為 第6名 與 第11名。

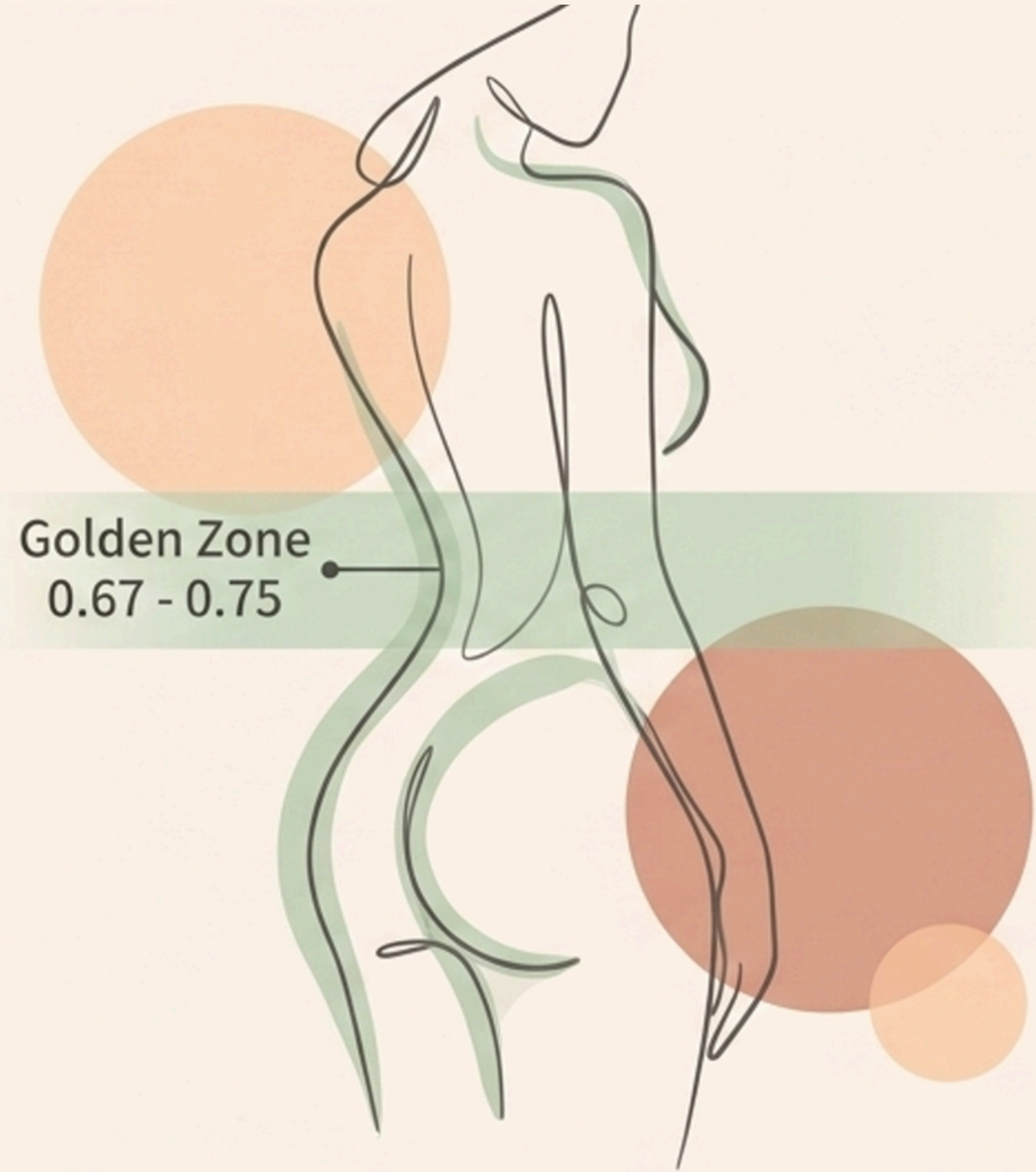


BMI 僅反映「身高與體重的比例」，完全無法呈現脂肪分布、肌肉量與身形曲線。
正常 BMI 是基本門檻，但不是決定高低的最終指標。

第二節 | 腰臀比與外表吸引力之關係

黃金比例的印證：

排名前段的體態（如 #6, #2, #12），腰臀比高度集中於 0.67 至 0.75 之間。這與過去研究「女性理想腰臀比約為 0.7」的觀點完美契合。



Golden Zone
0.67 - 0.75

越過界線的代價：

當腰臀比接近或超過 0.80（如 #7、#9、#13），吸引力評價量呈現斷崖式下降。

同樣的比例，不同的評價：

#4 與 #8 的腰臀比皆為 0.78，但排名分別為第3與第7。

腰臀比決定了「基礎輪廓」，但內部的「材質」（脂肪與肌肉比例）同樣重要。

4 第二節 | 體脂肪與外表吸引力之關係

打破「越瘦越美」迷思：
本研究最具解釋力的指標是
體脂肪率 (Body Fat %)，
但它並非「越低越好」。

過低 (Too Low)

體脂率全場最低的 #14
(16.7%)，雖受歡迎，
但並未拿下冠軍（僅獲
第 5 名）。

過低
(Too Low)

21% - 23% 黃金區間

前三名體態 (#2, #12, #4)
的體脂率精準落在此巔峰
區間。

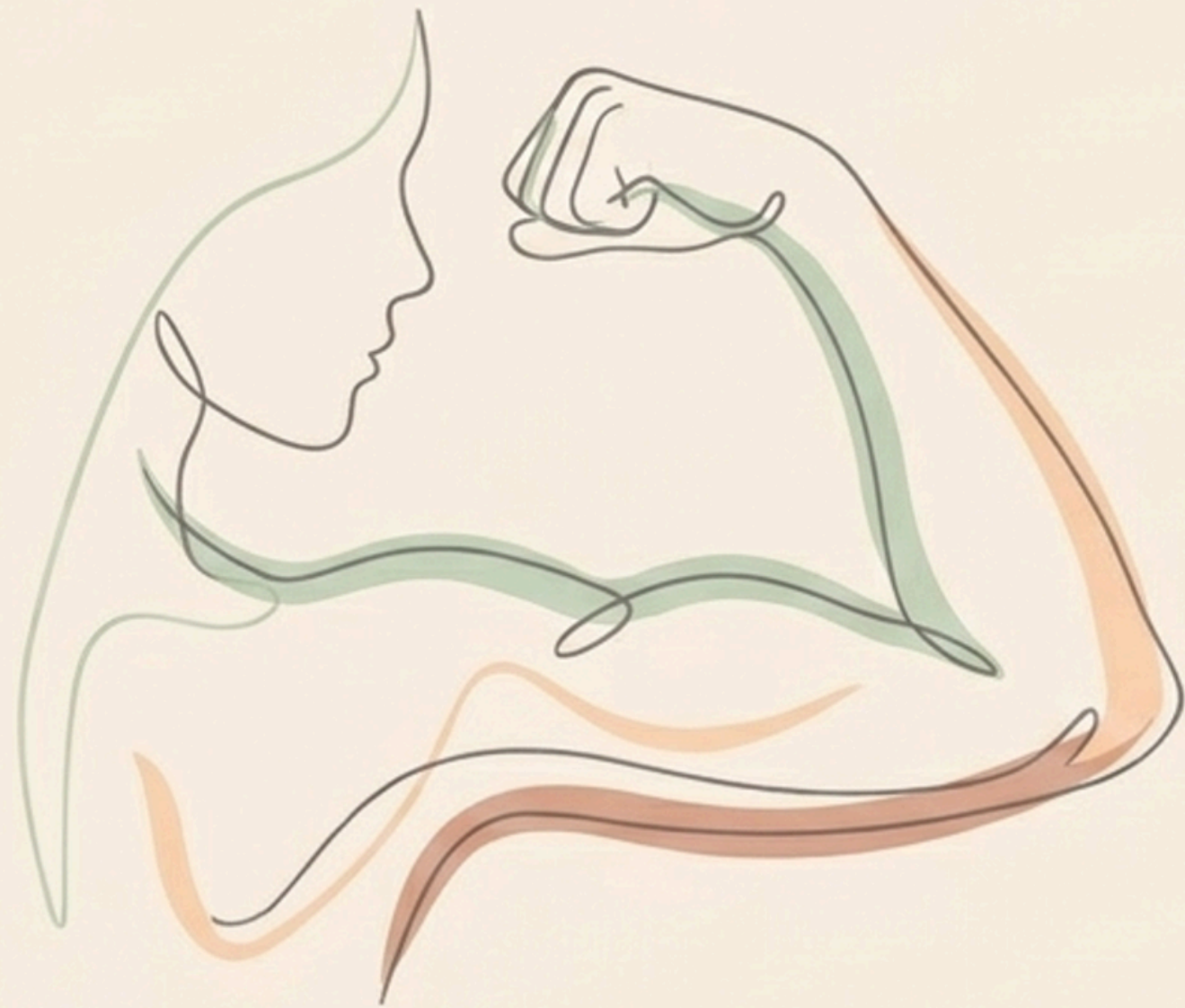
過高 (Too High)

當體脂超過 30%，吸引
力顯著下滑；高於 37%
則落入最低評價區。

過高
(Too High)

女性體態美學存在一個最佳體脂平衡點，過度減脂未必能提升視覺吸引力。

第二節 | 肌肉量與外表吸引力之關係



分佈最為零散的指標：
高吸引力群體的肌肉量差異極大（從 33.8kg 到 41.7kg 皆有）。

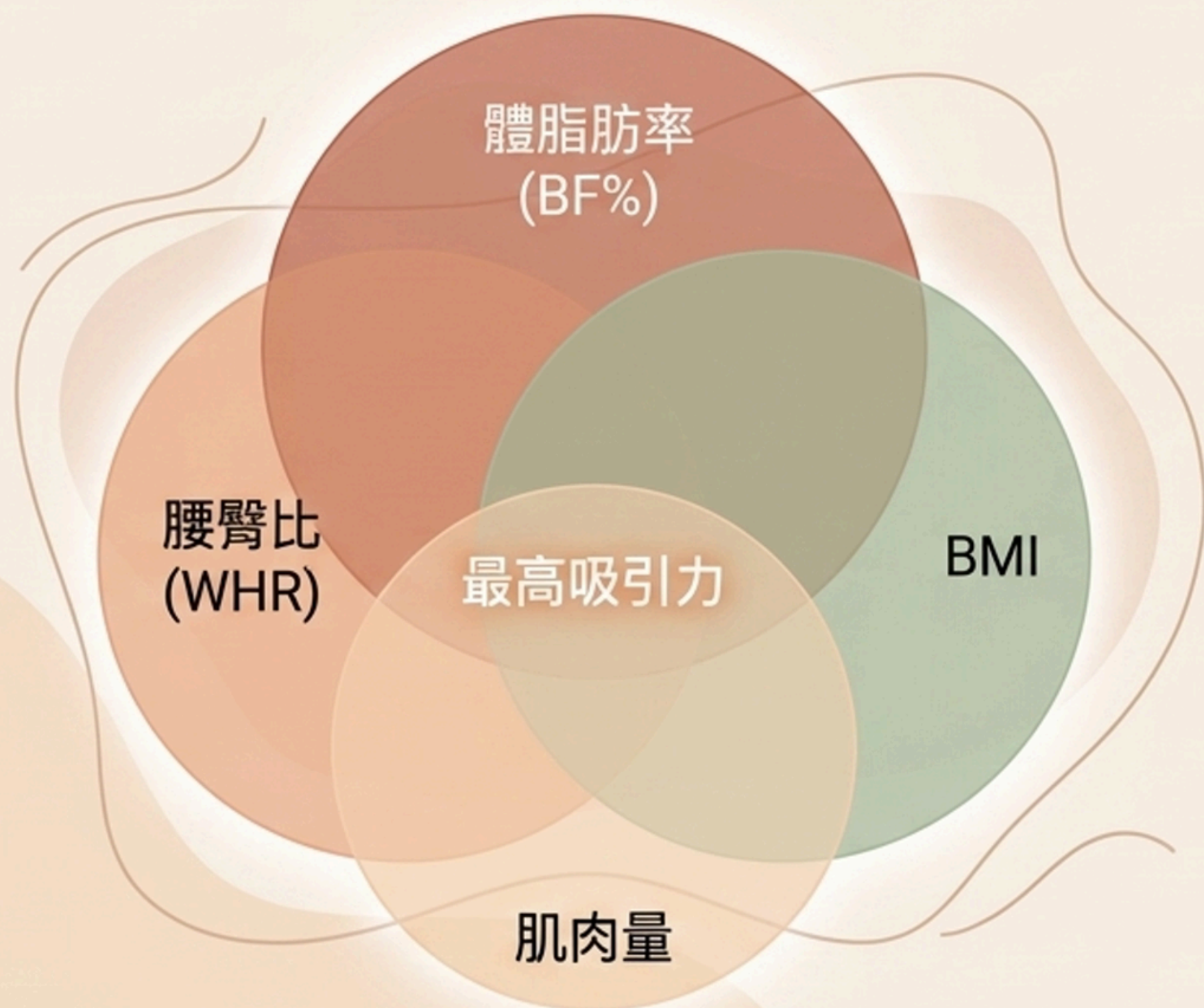
低吸引力群體同樣擁有高肌肉量（如 #7 高達 47.7kg，但排名墊底）。

等量肌肉的極端反差：
#4 與 #9 擁有完全相同的肌肉量（41.7kg）。

#4 排名第 3（低體脂），#9 排名第 14（高體脂）。

單純提升肌肉量並不能保證吸引力。肌肉必須與適當的體脂肪、良好的腰臀比例相結合，才能轉化為視覺美感。

第二節 | 體態與外表吸引力分析



沒有任何單一指標能完全主宰女性的外表吸引力，必須綜合評估。

解釋力強弱排行：

1. 體脂肪率 (BF%)：解釋潛力最高，決定了整體的視覺緊實度與柔和感。
2. 腰臀比 (WHR)：決定了女性特徵的基礎曲線輪廓 (0.7為佳)。
3. BMI：提供基本的體態框架，過高絕對扣分，但正常範圍內鑑別度低。
4. 肌肉量：輔助性指標，必須搭配低體脂才能顯現流暢線條。

4 第三節 | 不同背景變項之分析

高度的審美共識：無論男女，皆強烈偏好「中低體脂」與「正常至偏低 BMI」的體態。



生理女性首選 (#12)

BMI 18.6 | WHR 0.75 | 體脂 22.6%

特徵：偏好更纖細、體脂適中的柔和勻稱體態。



生理男性首選 (#6)

BMI 19.6 | WHR 0.67 | 體脂 21.9%

特徵：偏好更低的腰臀比 (極致S曲線) 與略高一點的肌肉量。

男生潛意識更在意「沙漏型比例」，女生則更嚮往「整體的纖細與柔和」。

4 第三節 | 不同背景變項之分析



運動類型的影響 (具備有感差異)

有氧運動族群：首選 #14 (全場最低 BMI與體脂 16.7%)，反映對極致精實的追求。
肌力訓練族群：首選 #12 (中低體脂，均衡型)，反映對健康體態的認同。
體態調整(瑜珈)族群：首選 #2 (整體評分冠軍，柔和無過度肌肉化)。



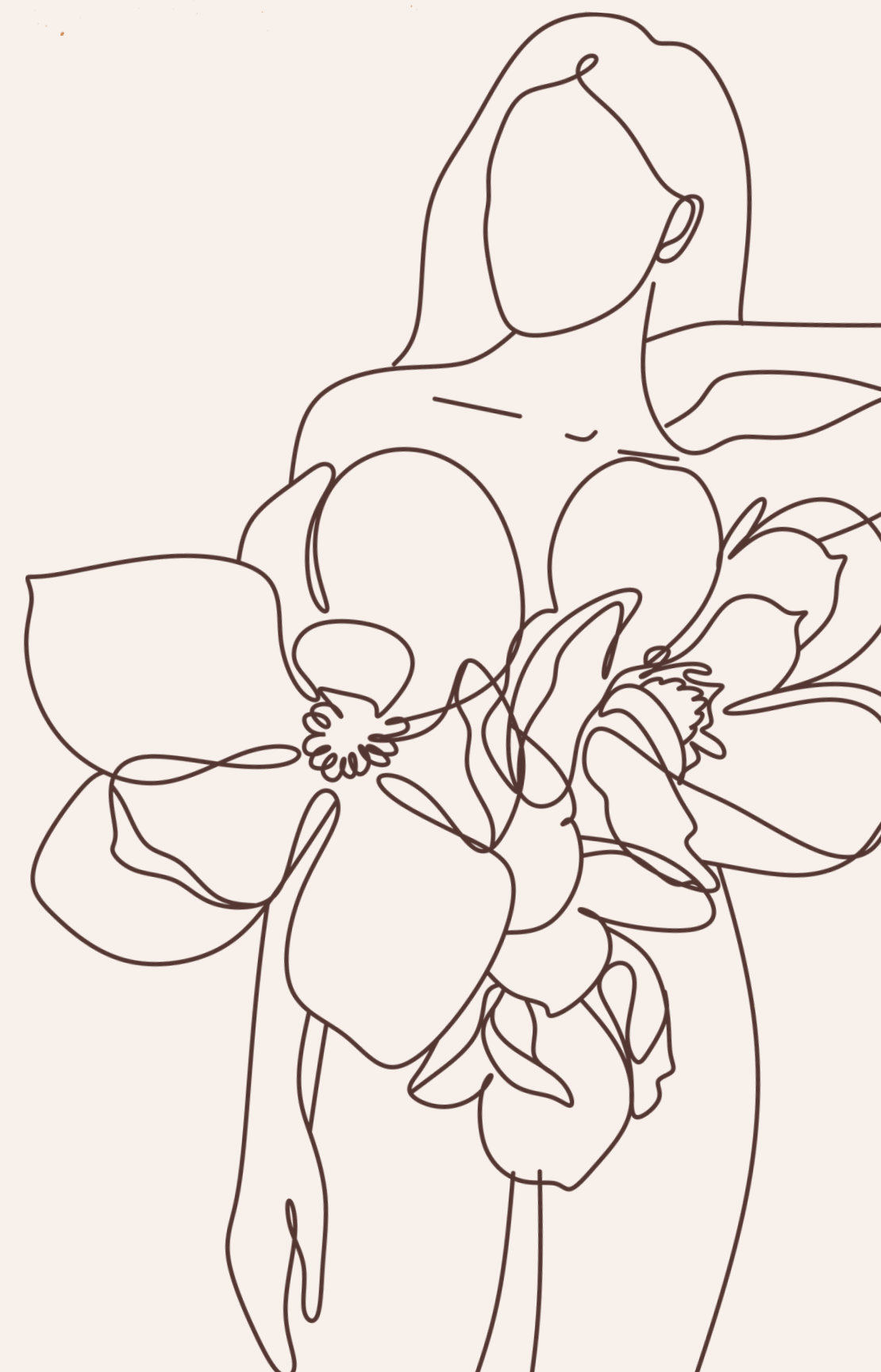
年齡與社群媒體的影響 (跨界高度一致)

青年、中壯年、成熟組的前兩名偏好完全一致 (#12, #14)。
受社群媒體「高影響」與「低影響」的族群，首要偏好毫無二致。

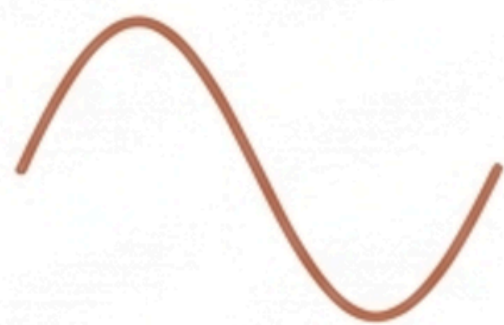
年齡跨度與外在媒介，無法撼動深植於直覺的體態審美偏好底層邏輯。

報告大綱

- 1 第壹章 緒論
- 2 第貳章 文獻探討
- 3 第參章 研究方法
- 4 第肆章 結果與討論
- 5 第伍章 結論與建議

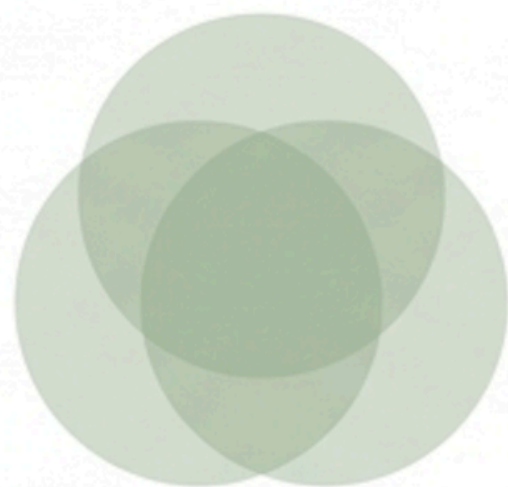


結論與建議 | 研究結論



體脂非線性

外表吸引力與體脂率呈非線性關係。最高吸引力落在中低體脂區間（21%–23%），而非最低體脂。



多維度構成

單一指標無法定義美。BMI、腰臀比（WHR）與肌肉量皆有影響，吸引力是多重身體組成交互作用的結果。



跨族群共識

不同性別、年齡與運動習慣的受試者，對「理想體態」的偏好高度一致。審美正從「盲目追求瘦」轉向「適度比例」。

結論與建議 | 研究結論

1. 超越「瘦就是美」的單一維度

極低體脂並未獲得最高評價，證實女性體態吸引力存在「最佳平衡點」，無限追求消瘦與吸引力背道而馳。

2. 重構瘦身文化的意義


現代女性的美感已趨向多元與理性。健康的身體意象來自於 BMI、體脂肪與良好比例的和諧共振，而非體重計上的絕對數字。

3. 文化的潛移默化

儘管個人年齡、滿意度不同，但社會對於「健康比例」的潛在共識依然強烈，這是一種生物性與文化性深度交織的美學基準。

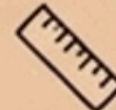
結論與建議 | 實務建議



 目標轉向：
以「適度體脂」取代
「無腦減重」


- 體態管理的重點應放在維持 21%-23% 的中低體脂區間。
- 放棄極端飲食，避免過度減脂帶來的容貌焦慮與生理損耗。



 關注維度：
重視整體比例的雕塑

- 與其每天凝視體重計，不如關注「腰臀比」與「身體緊實度」。
- 結合有氧與肌力訓練，發展健康的肌肉量以撐起身形基礎曲線。



 心態建立：擁抱
多元的健康身體意象

- 建立正向的自我認同，理解美感是多維度交互作用的結果。
- 遠離單一數字製造的外貌焦慮，找到專屬於自己的健康平衡點。

結論與建議 | 未來研究建議

1

(一) 擴大樣本與族群多樣性



由於本研究之影像主要聚焦於特定年齡區間之女性體態，未來可進一步納入不同年齡層、文化背景或身體特徵族群，以提升研究結果之代表性與外推性。不同文化脈絡下之體態審美標準可能存在差異，增加樣本多樣性亦有助於理解女性體態吸引力之文化特徵。

2

(二) 結合多元研究方法



本研究主要採用體態影像排序方式進行吸引力評價。未來可結合動態影像、眼動追蹤、實驗設計或深度訪談等方法，以更全面探討體態吸引力之形成機制。例如，眼動追蹤可協助了解受試者關注之身體部位，而訪談則有助於深入理解理想體態之判斷歷程。

3

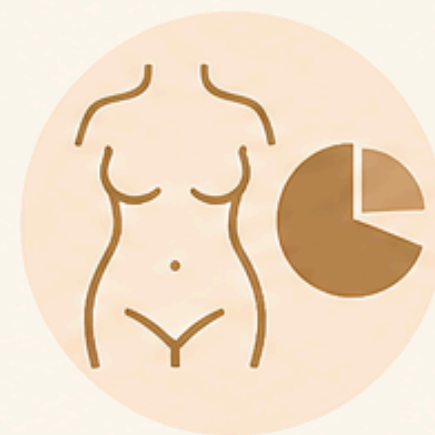
(三) 強化體脂區間之樣本配置



部分體脂區間仍存在限制，未來可針對不同體脂區間進行更精細之樣本安排與控制，以提升分析結果之精確性與比較性。若能增加特定體脂區間之樣本數量，亦有助於更清楚檢視體脂與吸引力評價之變化趨勢。

4

(四) 深化身體組成指標之分析



考量體態吸引力可能受到多項身體組成因素共同影響，未來可進一步探討體脂肪、肌肉量、BMI 與腰臀比等指標之交互作用，以更完整理解不同身體特徵對吸引力評價之影響程度與作用機制。

5

(五) 進行跨文化比較研究



文化背景可能影響女性體態之理想標準，因此未來可進行跨文化比較研究，探討不同國家、文化脈絡或社會環境下之體態審美差異，以進一步深化女性體態吸引力之文化意涵與理論發展。

- 王婉馨、邵于玲 (2012)。纖細媒體圖像對女大學生身體意象與減重意圖之影響。臺灣體育運動管理學報，12(3)，223-238。
<https://doi.org/10.6547/tassm.2012.0011>
- 吳靜吉、劉翠華、郭俊賢 (1998)。臺灣地區大學生之俊男美女自覺。本土心理學研究，(9)，307-339。[https://doi.org/10.6254/IPRCS.199806_\(9\).0012](https://doi.org/10.6254/IPRCS.199806_(9).0012)
- 林敬馥 (2023)。體重與憂鬱之關聯：知覺過重、身體意象不滿、人際拒絕敏感之中介角色 [碩士論文，中原大學]。華藝線上圖書館。
<https://doi.org/10.6840/cycu202301050>
- 林語苓 (2017)。瘦身女性身體意象與美貌迷思經驗之探討 [碩士論文，國立高雄師範大學]。臺灣博碩士論文知識加值系統。<https://hdl.handle.net/11296/kbryba>
- 邱鳳梓、楊淳淳、吳依伶 (2009)。現代審美觀影響身材標準認同之探討設計。紡織綜合研究期刊，19(4)，53-63。<https://doi.org/10.6439/TTRJ.200910.0053>
- 金西芷 (2025)。社群媒體照片功能使用、身體意象與健康食物癡迷相關之研究 [碩士論文，國立臺灣大學]。華藝線上圖書館。
<https://doi.org/10.6342/NTU202502345>
- 胡凱揚 (2005)。體型滿意度、傳播媒體影響程度與身體活動自我呈現自信心對大學生社會體型焦慮及運動參與程度之影響 [碩士論文，國立體育學院]。臺灣博碩士論文知識加值系統。<https://hdl.handle.net/11296/gcv2b5>
- 郭美英 (1996)。女性外表吸引力、自我監控與瘦身美容消費行為之研究 [碩士論文，國立政治大學]。臺灣博碩士論文知識加值系統。
<https://hdl.handle.net/11296/95xd7x>
- 郭霈音 (2019)。多元審美文化的族群符號展現-以棉花糖女孩為例 [碩士論文，國立高雄科技大學]。臺灣博碩士論文知識加值系統。
<https://hdl.handle.net/11296/3t2hep>
- 陳妘、倪瑛蓮 (2021)。看見自己的美：身體欣賞之文獻回顧研究。嘉大體育健康休閒期刊，20(1)，51-60。[https://doi.org/10.6169/NCYUJPEHR.202106_20\(1\).05](https://doi.org/10.6169/NCYUJPEHR.202106_20(1).05)
- 衛生福利部國民健康署 (2018，10月24日)。成人健康體位標準。衛生福利部國民健康署主題文章。<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=542&pid=9737>
- 衛生福利部國民健康署 (2023，3月3日)。邀全民響應世界肥胖日 一起認識肥胖 改變觀點互相支持與陪伴。衛生福利部國民健康署新聞稿。
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4705&pid=16703>
- 衛生福利部國民健康署 (2025)。114年健康促進統計年報。衛生福利部國民健康署。
- 鄭美瓊 (2003)。某大學女生外表吸引力知覺與塑身美容行為之研究 [碩士論文，國立臺灣師範大學]。臺灣博碩士論文知識加值系統。
<https://hdl.handle.net/11296/9va4nv>

- Abdoli, M., Scotto Rosato, M., Desousa, A., & Cotrufo, P. (2024). Cultural Differences in Body Image: A Systematic Review. *Social Sciences*, 13(6), 305. <https://doi.org/10.3390/socsci13060305>
- Bovet, J. (2019). Evolutionary Theories and Men's Preferences for Women's Waist-to-Hip Ratio: Which Hypotheses Remain? A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 10, 1221. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01221>
- Brierley, M. E., Brooks, K. R., Mond, J., Stevenson, R. J., & Stephen, I. D. (2016). The body and the beautiful: Health, attractiveness and body composition in men's and women's bodies. *PloS one*, 11(6), e0156722. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0156722>
- Cohen, R., Irwin, L., Newton-John, T., & Slater, A. (2019). # bodypositivity: A content analysis of body positive accounts on Instagram. *Body Image*, 29, 47-57. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.02.007>
- Cornelissen, P. L., Hancock, P. J. B., Kiviniemi, V., George, H. R., & Tovée, M. J. (2009). Patterns of eye movements when male and female observers judge female attractiveness, body fat and waist-to-hip ratio. *Evolution and Human Behavior*, 30(6), 417-428. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2009.04.003>
- Faries, M. D., & Bartholomew, J. B. (2012). The role of body fat in female attractiveness. *Evolution and Human Behavior*, 33(6), 672-681. <https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2012.05.002>
- Han, C., Li, X., Wang, S., Hong, R., Ji, J., Chen, J., Zhu, H., Morrison, E. R., & Lei, X. (2023). The picky men: Men's preference for women's body differed among attractiveness, health, and fertility conditions. *Personality and Individual Differences*, 201, 111921. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111921>
- Henss, R. (2000). Waist-to-hip ratio and female attractiveness. Evidence from photographic stimuli and methodological considerations. *Personality and Individual Differences*, 28(3), 501-513. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00115-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00115-4)
- Huang, K. C. (2008). Obesity and its related diseases in Taiwan. *Obesity reviews*, 9, 32-34. <https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2007.00435.x>
- Huang, S. L. T., & Chiang, N. L. H. (2013). Body Image: A Comparative Study across Gender, Place and Culture among Taiwanese and International Students. *環境與世界*, (27), 1-30. <https://doi.org/10.6304/EAW.2013.27.1>
- Hübner, R., & Ufken, E. S. (2024). Curviness is a better predictor of a woman's body attractiveness than the waist-to-hip ratio. *Scientific Reports*, 14(1), 23081. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-74265-z>
- Kościński, K. (2014). Assessment of waist-to-hip ratio attractiveness in women: An anthropometric analysis of digital silhouettes. *Archives of sexual behavior*, 43(5), 989-997. <https://doi.org/10.1007/s10508-013-0166-1>

- Kruger, H. S., Seru, T., McHiza, Z. J., & Speakman, J. R. (2020). The relationship between female adiposity and physical attractiveness amongst adults in rural Ranaka village, Botswana. *South African Journal of Clinical Nutrition*, 33(1), 17-22. <https://doi.org/10.1080/16070658.2018.1502909>
- Lassek, W. D., & Gaulin, S. J. C. (2008). Waist-hip ratio and cognitive ability: is gluteofemoral fat a privileged store of neurodevelopmental resources? *Evolution and Human Behavior*, 29(1), 26-34. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2007.07.005>
- Lassek, W. D., & Gaulin, S. J. C. (2018a). Do the Low WHRs and BMIs Judged Most Attractive Indicate Higher Fertility? *Evolutionary Psychology*, 16(4), 1474704918800063. <https://doi.org/10.1177/1474704918800063>
- Lassek, W. D., & Gaulin, S. J. C. (2018b). Do the Low WHRs and BMIs Judged Most Attractive Indicate Better Health? *Evolutionary Psychology*, 16(4), 1474704918803998. <https://doi.org/10.1177/1474704918803998>
- Okorodudu, D. O., Jumean, M. F., Montori, V. M., Romero-Corral, A., Somers, V. K., Erwin, P. J., & Lopez-Jimenez, F. (2010). Diagnostic performance of body mass index to identify obesity as defined by body adiposity: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Obesity*, 34(5), 791-799. <https://doi.org/10.1038/ijo.2010.5>
- Prentice, A. M., & Jebb, S. A. (2001). Beyond body mass index. *Obesity reviews*, 2(3), 141-147. <https://doi.org/10.1046/j.1467-789x.2001.00031.x>
- Ridley, B. J., Cornelissen, P. L., Maalin, N., Mohamed, S., Kramer, R. S., McCarty, K., & Tovée, M. J. (2022). The degree to which the cultural ideal is internalized predicts judgments of male and female physical attractiveness. *Frontiers in Psychology*, 13, 980277. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.980277>
- Romero-Corral, A., Somers, V. K., Sierra-Johnson, J., Thomas, R. J., Collazo-Clavell, M. L., Korinek, J., Allison, T. G., Batsis, J. A., Sert-Kuniyoshi, F. H., & Lopez-Jimenez, F. (2008). Accuracy of body mass index in diagnosing obesity in the adult general population. *International Journal of Obesity*, 32(6), 959-966. <https://doi.org/10.1038/ijo.2008.11>
- Shih, M.-Y., & Kubo, C. (2005). Body shape preference and body satisfaction of Taiwanese and Japanese female college students. *Psychiatry Research*, 133(2), 263-271. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2004.10.008>
- Singh, D. (1993). Adaptive significance of female physical attractiveness: Role of waist-to-hip ratio. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 293-307. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.2.293>
- Smith, K. L., Cornelissen, P. L., & Tovée, M. J. (2007). Color 3D bodies and judgements of human female attractiveness. *Evolution and Human Behavior*, 28(1), 48-54. <https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2006.05.007>
- Swami, V., & Tovée, M. J. (2005). Female physical attractiveness in Britain and Malaysia: A cross-cultural study. *Body Image*, 2(2), 115-128. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.02.002>

- Swami, V., Frederick, D., Aavik, T., Alcalay, L., Anderson, D., Andrianto, S., Arora, A., Brännström, Å., Cunningham, J., Danel, D., Doroszewicz, K., Forbes, G., Furnham, A., Greven, C., Halberstadt, J., Hao, S., Haubner, T., Hwang, C., & Zivcic-Becirevic, I. (2010). The Attractive Female Body Weight and Female Body Dissatisfaction in 26 Countries Across 10 World Regions: Results of the International Body Project I. *Personality & social psychology bulletin*, 36, 309-325. <https://doi.org/10.1177/0146167209359702>
- Tovée, M. J., Hancock, P. J., Mahmoodi, S., Singleton, B. R., & Cornelissen, P. L. (2002). Human female attractiveness: Waveform analysis of body shape. *Proceedings of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 269(1506), 2205-2213. <https://doi.org/10.1098/rspb.2002.2133>
- Tovée, M. J., Maisey, D. S., Emery, J. L., & Cornelissen, P. L. (1999). Visual cues to female physical attractiveness. *Proceedings of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 266(1415), 211-218. <https://doi.org/10.1098/rspb.1999.0624>
- Tovée, M. J., Reinhardt, S., Emery, J. L., & Cornelissen, P. L. (1998). Optimum body-mass index and maximum sexual attractiveness. *The Lancet*, 352(9127), 548. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(05\)79257-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(05)79257-6)
- Tovée, M. J., Swami, V., Furnham, A., & Mangalparsad, R. (2006). Changing perceptions of attractiveness as observers are exposed to a different culture. *Evolution and Human Behavior*, 27(6), 443-456. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2006.05.004>
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118-129. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001>
- Wang, G., Cao, M., Sauciuvenaite, J., Bissland, R., Hacker, M., Hambly, C., Vaanholt, L., Niu, C., Faries, M., & Speakman, J. (2017). Different impacts of resources on opposite sex ratings of physical attractiveness by males and females. *Evolution and Human Behavior*, 39(2), 220-225. <https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2017.12.008>
- Wang, G., Djafarian, K., Chima, E.-E., El Hamdouchi, A., M, O., Ramuth, H., Holasek, S., Lackner, S., Diouf, A., Sauciuvenaite, J., Hambly, C., Vaanholt, L., Faries, M., & Speakman, J. (2015). The relationship of female physical attractiveness to body fatness. *PeerJ*, 3. <https://doi.org/10.7717/peerj.1155>
- Weng, H.-C., Chang, S.-M., Hsu, J. C., Yang, Y.-N., & Lin, C.-Y. (2023). Age and gender differences in misperceptions of body shape in a Taiwanese population. *Journal of Eating Disorders*, 11(1), 110. <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00837-5>
- Wetsman, A., & Marlowe, F. (1999). How Universal Are Preferences for Female Waist-to-Hip Ratios? Evidence from the Hadza of Tanzania. *Evolution and Human Behavior*, 20(4), 219-228. [https://doi.org/10.1016/S1090-5138\(99\)00007-0](https://doi.org/10.1016/S1090-5138(99)00007-0)
- Xia, F., Sauciuvenaite, J., Bissland, R., Hambly, C., Starr-Vaanholt, L., Faries, M. D., Wang, G., & Speakman, J. R. (2025). The relationship between body fatness and physical attractiveness in males. *Personality and Individual Differences*, 243, 113240. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113240>

A large, soft watercolor splash in shades of light brown and beige is centered in the background. It has a textured, painterly appearance with varying tones and edges.

真正的吸引力，始於對身體的理解與平衡。

Thank you For Your Attention!
