



# 「瘦一點比較美？」 女性體態與外表吸引力之關聯性研究評論

研究生：徐佳鈴

指導教授：廖邕 博士

評論人：李晨影

日期：115 年 6 月 4 日

# 研究摘要

1

## 研究問題

- 一、不同女性體脂肪率在外表吸引力評價上之排序分布為何？
- 二、BMI、腰臀比、體脂肪率、肌肉量與外表吸引力之關聯性為何？
- 三、不同背景變項之受試者在對比外表吸引力評價上是否存在差異？

2

## 研究目的

探討台灣文化脈絡下，女性各項身體組成指標與外表吸引力的關聯，並比較不同背景評分者的體態偏好差異。

3

## 研究方法

招募 15 位台灣女性為影像樣本，以 TANITA MC-780MA 測量身體組成；請 191 位受試者對 15 張標準化體態影像進行吸引力排序。

4

## 主要結論

較受偏好的體態集中於約 21%–23% 中低體脂、正常偏低 BMI，以及接近 0.7 的腰臀比，顯示吸引力由多項指標共同作用。

## 研究亮點

### 本土性與時代意義

回應台灣從「豐腴為美」到「纖瘦理想」的審美轉變，連結社群媒體、身體焦慮與健康促進議題。

### 超越單一 BMI 指標

同時納入體脂肪率與肌肉量，使對體態吸引力的討論更為細緻。

### 使用真實體態影像

15 位台灣女性的標準化影像貼近日常審美判斷，填補跨文化研究中台灣本土資料的缺口。

### 挑戰單一纖瘦想像

研究指出吸引力更接近「健康感、比例、適度體脂」的平衡，而非單一極端纖瘦標準。



Q&A  
提問與討論

**問題：為什麼會選擇排序法，而不是讓受試者對每張圖分別打分數？**

## 問題：是否考慮將男性群體也納入比較？

研究聚焦女性體態吸引力，具有重要意義——女性確實長期承受較強的外貌評價與身體管理壓力。但這也讓人想到一個自然的延伸方向：

### 延伸問題：男性體態受哪些指標影響？

男性的體脂肪率、肌肉量、肩腰比例、BMI，是否也會影響他人對吸引力的評價？外貌壓力是否以不同形式落在不同性別身上？

### 研究延伸：比較女性與男性體態標準

女性是否更容易被體脂與纖瘦標準規範？男性是否更容易被肌肉量、肩寬或體格標準規範？

# 整體研究邏輯架構

本研究脈絡為從「女性體態審美轉變」切入，連結 BMI、WHR、BF%、肌肉量等身體組成指標，並以體態影像排序檢驗外表吸引力。

1 **背景** ➤ **目的**  
背景能導向研究目的，但演化觀點與社會建構觀點尚可進一步整合。建議釐清：本研究主旨究竟是檢驗身體組成作為吸引力線索，還是探討台灣審美文化如何影響體態偏好？兩者理論框架有所不同，宜在緒論中明確定位。

2 **目的** ➤ **方法**  
三個研究問題基本上皆有對應方法設計，涵蓋體脂排序分布、身體組成與吸引力關聯，以及不同背景評分者差異。惟需**清楚區分樣本角色**：191 人為評分者樣本，15 人為體態刺激樣本，兩者性質不同，可在方法章節中明確標示，避免讀者混淆。

3 **方法** ➤ **結果**  
排序問卷能有效呈現相對偏好趨勢。然而，若要主張「**非線性關係**」或「21%-23% 體脂區間較受偏好」，建議補充更明確的排序資料分析或統計趨勢檢驗，以強化推論的說服力與可重複性。

4 **結果** ➤ **結論**  
結論已回應研究目的，指出吸引力並非由單一指標決定，而是多項身體組成因素共同作用的結果。建議論述調整為「**本研究樣本中呈現此趨勢**」，以避免過度推論至整體台灣社會，確保結論的效度範圍與研究設計相符。

❗ 整體而言，本研究具備完整的邏輯框架，未來若能強化各環節的概念定位與推論邊界，將使論文更為嚴謹且具說服力。



# 建議：方法與統計推論應更明確區分分析單位

01

## 明確區分兩類樣本

191 人為評分者樣本（評分資料），15 人為體態刺激樣本（身體組成資料），兩者角色與意義不同，應分別說明。

03

## 補充 Kendall's W

用以檢查評分者之間的排序一致性，強化資料可靠度。

（191 位評分者對 15 張圖的排序，有沒有共識？是不是大多數人都偏好某些影像？）

02

## 補充 Friedman test

用以檢驗 15 張圖的整體排序是否達到統計顯著差異。

（評分者是否穩定地把某些圖排比較前面、某些圖排比較後面？）

**從描述性趨勢到更有統計依據的判斷。**

**i** 若未來樣本量增加，可考慮使用混合效果模型或排序模型，以處理評分者與影像樣本之間的相依性結構。

## 建議：刺激材料可再增加

為提升身體影像資料集的代表性與模型泛化能力，建議從多個維度擴充現有刺激材料，系統性涵蓋更廣泛的體態組合，確保訓練資料的平衡性與多樣性。

### 擴充體態影像樣本範圍

增加涵蓋不同 **BMI**、**體脂率**、**腰臀比 (WHR)** 與**肌肉量**組合的影像樣本。單一指標難以完整描述體態多樣性，需跨多維度指標進行系統性採樣，確保資料集能反映真實人口分佈。

### 採用平衡式實驗設計

設計**相近 BMI 但不同體脂率**，以及**相近 WHR 但不同體脂率**的對照組樣本。此平衡設計可有效解耦各體態指標間的共線性，協助模型學習各維度的獨立貢獻，提升預測精準度與可解釋性。

### 補充側面與 3D 體態資訊

現有資料集若僅依賴**正面影像**，造成判斷侷限。建議系統性補充側面影像，並評估引入 3D 體態掃描資料的可行性，全面提升資料的空間完整性。



# 建議：理論與實務意涵避免形成新的單一標準

本研究的核心價值在於挑戰「越瘦越美」。但若將 21%–23% 體脂或 0.7 腰臀比說成新的理想標準，可能反而再次形成另一套身體規範。建議實務意涵更加細緻：

## 健康促進

強調適度體脂、身體功能與心理健康，避免單純追求數字達標。

## 身體意象教育

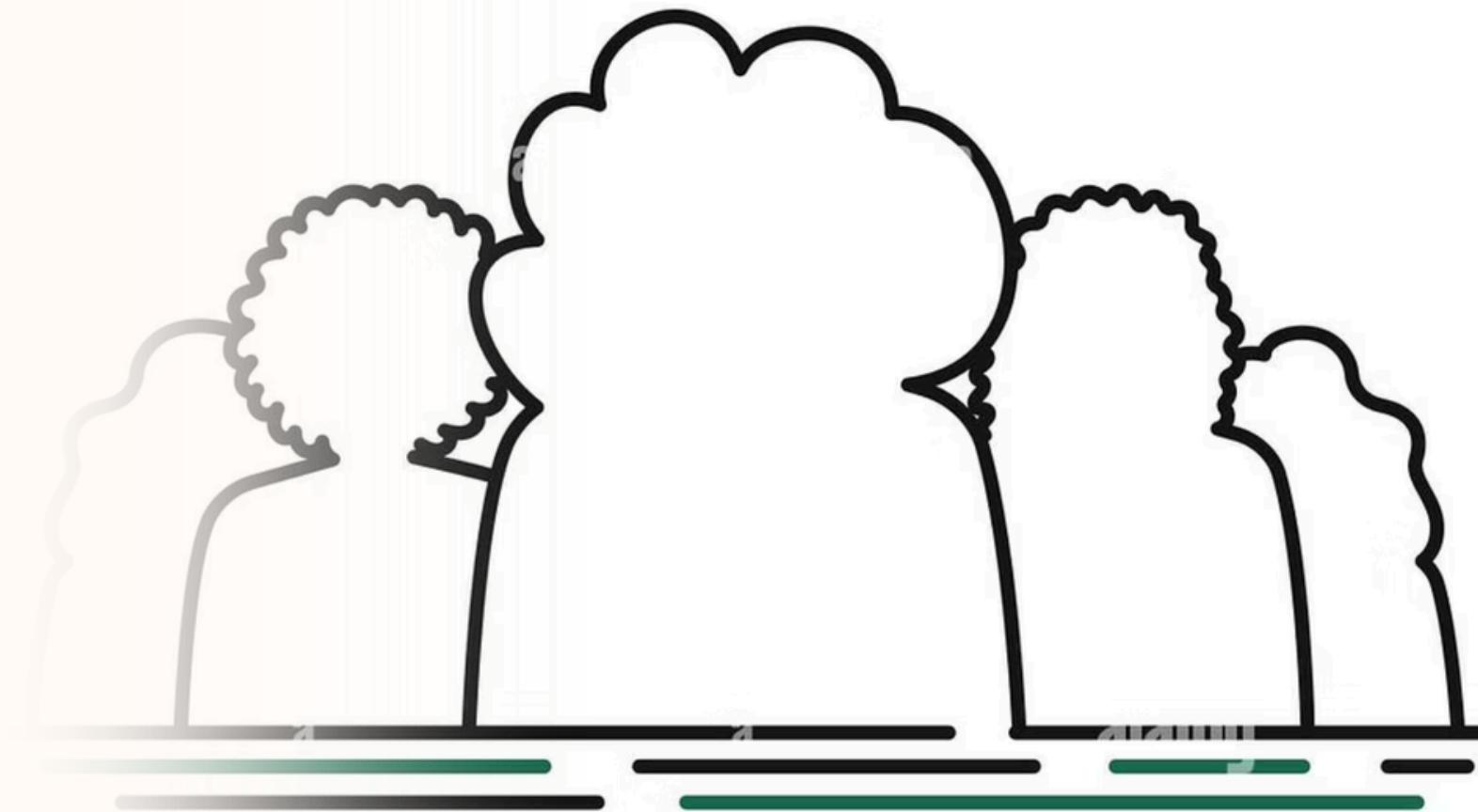
用本研究說明，美感受多因素與文化脈絡共同影響，而非固定標準。

## 媒體素養教育

協助理解審美偏好如何被媒體塑造，培養批判性思考。

## 納入男性體態比較

討論男性是否也受體脂率、肌肉量、肩腰比等標準影響，讓研究延伸至更完整的性別化身體規範討論。



## 總結

本研究以日常生活中女性對體態審美的直覺判斷為起點，將「瘦才美」的社會想像轉化為可測量、可討論的學術研究議題，體現鮮明的本土關懷與批判性視野。研究結果挑戰單一審美標準，指出體態吸引力更可能反映**中低體脂、比例協調與整體健康感**的綜合效果，而非單純的「越瘦越美」。

- 1 本土實證資料**  
補充台灣女性體態吸引力的在地實證基礎，填補現有文獻中本土視角的空缺。
- 2 多維身體組成指標**  
同時納入 BMI、體脂肪率、腰臀比與肌肉量，使分析超越單一數字，呈現細緻的體態樣貌。
- 3 真實影像與排序問卷**  
採用真實體態影像搭配排序式問卷設計，更貼近日常生活中的審美判斷方式，提升生態效度。
- 4 挑戰單一審美想像**  
研究發現顛覆「越瘦越美」的線性假設，為多元體態價值提供實證支持。

### 學術價值

連結女性體態審美、身體組成測量與台灣文化脈絡，提供可供延伸討論的理論與方法論基礎。

### 實務應用

研究成果可作為身體意象教育、健康促進政策與多元體態價值推廣的重要參考依據，具備跨領域的應用潛力。



# 未來可延伸方向：



未來若能納入男性體態樣本與不同性別評分者，可進一步比較外貌壓力如何在不同性別身上運作——讓研究從女性體態吸引力延伸至更完整的性別與身體規範討論，具有重要的學術與社會意涵。



# 感謝佳鈴的研究分享！ Q&A