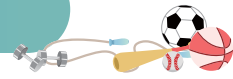


各類運動消耗熱量表



運動項目	體重	消耗熱量 (大卡/公斤體重/小時)	運動30分鐘所消耗的熱量 單位：大卡			
			40公斤	50公斤	60公斤	70公斤
走路						
慢走(4公里/小時)		3.5	70	87.5	105	122.5
快走、健走(6.0公里/小時)		5.5	110	137.5	165	192.5
爬樓梯						
下樓梯		3.2	64	80	96	112
上樓梯		8.4	168	210	252	294
跑步						
慢跑(8公里/小時)		8.2	164	205	246	287
快跑(12公里/小時)		12.7	254	317.5	381	444.5
快跑(16公里/小時)		16.8	336	420	504	588
騎腳踏車						
騎腳踏車(一般速度，10公里/小時)		4	80	100	120	140
騎腳踏車(快，20公里/小時)		8.4	168	210	252	294
騎腳踏車(很快，30公里/小時)		12.6	252	315	378	441
家事						
拖地		3.7	74	92.5	111	129.5
園藝		4.2	84	105	126	147
工作						
使用工具製造或修理(如水電工)		5.3	106	132.5	159	185.5
耕種、牧場、漁業、林業		7.4	148	185	222	259
搬運重物		8.4	168	210	252	294
其他運動						
瑜珈		3	60	75	90	105
跳舞(慢)、元極舞		3.1	62	77.5	93	108.5
跳舞(快)、國際標準舞		5.3	106	132.5	159	185.5
飛盤		3.2	64	80	96	112
排球		3.6	72	90	108	126
保齡球		3.6	72	90	108	126
太極拳		4.2	84	105	126	147
乒乓球		4.2	84	105	126	147
棒壘球		4.7	94	117.5	141	164.5
高爾夫		5	100	125	150	175
溜直排輪		5.1	102	127.5	153	178.5
羽毛球		5.1	102	127.5	153	178.5
游泳(慢)		6.3	126	157.5	189	220.5
游泳(較快)		10	200	250	300	350
籃球(半場)		6.3	126	157.5	189	220.5
籃球(全場)		8.3	166	207.5	249	290.5
有氧舞蹈		6.8	136	170	204	238
網球		6.6	132	165	198	231
足球		7.7	154	192.5	231	269.5
跳繩(慢)		8.4	168	210	252	294
跳繩(快)		12.6	252	315	378	441