

附件 3 從事身體活動消耗之熱量

60 公斤者從事身體活動消耗之熱量			消耗 1000 大卡		消耗 2400 大卡	
運動項目	時速	每 30 分鐘可消耗熱量	所需分鐘數	所需小時數	所需分鐘數	所需小時數
騎腳踏車	(8.8 公里/小時)	90	333	5.6	800	13.3
走路	(4 公里/小時)	93	323	5.4	774	12.9
快走	(6 公里/小時)	132	227	3.8	545	9.1
慢跑	(8.7 公里/小時)	282	106	1.8	255	4.3