

運動項目	消耗熱量(大卡/公斤體重/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/時)	3.5	70	87.5	105	122.5
快走、健走(6.0 公里/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/時)	8.2	164	205	246	287
快跑(12 公里/時)	12.7	254	317.5	381	444.5
快跑(16 公里/時)	16.8	336	420	504	588
騎腳踏車					
騎腳踏車(一般速度，10 公里/時)	4	80	100	120	140
騎腳踏車(快，20 公里/時)	8.4	168	210	252	294
騎腳踏車(很快，30 公里/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
健康操	4	80	100	120	140
划獨木舟	3.4	68	85	102	119
高爾夫球	3.7	74	92.5	111	129.5
保齡球	4	80	100	120	140
划船	4.4	88	110	132	154
溜輪鞋	5.1	102	127.5	153	178.5
騎馬(小跑)	5.1	102	127.5	153	178.5
溜冰刀(16 公里/時)	5.9	118	147.5	177	206.5
爬岩(35 公尺/時)	7	140	175	210	245
滑雪(16 公里/時)	7.2	144	180	216	252
手球	8.8	176	220	264	308
拳擊	11.4	228	285	342	399
划船比賽	12.4	248	310	372	434

註：

※中等費力身體活動(3-6 METs)：持續從事 10 分鐘以上還能舒服的對話，但無法唱歌。這類活動會讓人覺得有點累，呼吸和心跳比平常快一些，也會流一些汗。

※費力身體活動(>6 METs)：持續從事 10 分鐘以上時，將無法邊活動邊跟人輕鬆說話。這類活動會讓人覺得很累，呼吸和心跳比平常快很多，也會流很多汗。

※1 分鐘的費力身體活動=2 分鐘的中度身體活動

※身體活動程度分類標準資料來源：

http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/en/