

各種運動熱量消耗量表

- 一、本表均以 20 歲以上成年人為基準。
- 二、時間請用"小時"為單位。例如：打球 45 分鐘等於 0.75 小時。
- 三、計算方式為體重 x 時數 x 消耗卡數。你可用下列的表格數據試算，例：60 公斤的人，自由式游泳 45 分鐘，消耗熱量為 $60 \times 0.75 \times 5.6 = 252$ 卡 (p.s 約等於一個御飯團的熱量)

活 動	卡/公斤(體重)/小時	活 動	卡/公斤(體重)/小時
醒著躺臥	1.1	靜坐	1.5
站立	2.5	瑜伽	4.3
園藝	4.7	蛙式	6.0
掃地	3.9	自由式(23-45公尺/分鐘)	8.0
拖地	4.9	散步	3.1
排球	5.1	走路(5.5公里/小時)	5.6
棒球	4.7	走路上坡	12.0
桌球	5.3	走路下坡	3.6
羽毛球	5.1	跑步速度 8 公里/小時	10.0
籃球	7.5	跑步速度 12 公里/小時	15.0
下樓梯	3.5	跑步速度 16 公里/小時	20.0
上樓梯	8.0	跑步速度 20 公里/小時	25.0
柔體軟操	5.0	跳繩	13
攀岩	12.0	騎腳踏車(8.8公里/小時)	3.0
跳舞(快舞)	5.1	騎腳踏車(20.9公里/小時)	9.7
高爾夫球	3.7	網球	6.2