

體能活動熱量消耗表

活動	每小時消耗的熱量	
	女性 (50 公斤)	男性 (60 公斤)
低運動量活動		
睡眠	54	60
在床上休息	58	70
看電視	66	78
坐著	74	90
吃東西	78	84
坐著聊天	78	90
站立 (不做任何事)	78	96
講電話 (坐著)	84	90
唸書	90	100
穿衣服	97	118
慢步	99	120
煮飯	102	120
中運動量活動		
逛街	135	165
沖澡 (包括穿衣服)	156	180
打掃	180	204
騎單車 (8.85 公里/時)	192	216
走路 (4 公里/時)	198	228
家事 (拖地、擦地板、擦窗戶)	220	246
體操	234	270
重量訓練	234	270
網球 (單打; 休閒性質)	234	312
走路 (5.6 公里/時)	246	282
排球 (休閒性質)	276	312
競走?	298	360
高運動量活動		
游泳 (自由式)	330	378
除草 (電動除草機)	336	396
籃球 (半場)	438	498
足球	468	534
溜冰 (休閒性質)	486	558
騎單車 (21 公里/時)	516	588
慢跑 (16 分鐘/公里)	528	594
慢跑 (13 分鐘/公里)	588	672
籃球 (全場)	588	672
短距離賽跑	1,920	2,178

資料來源：Edwards, Sally. The Equilibrium Plan. Arbor House, New York, 1987.