

300 卡熱量活動表

資料來源:國民健康局

| | | | | | | |
|---|------|--------|------------|-------|--------|-------|
| 輕度活動: | 躺 | 4 小時 | 農事(拔草) | 80 分鐘 | 鏟土 | 44 分鐘 |
| | 坐 | 3 小時 | 高爾夫球 | 80 分鐘 | 木工 | 44 分鐘 |
| | 架車 | 150 分鐘 | 划船 | 1 小時 | 網球(單打) | 40 分鐘 |
| | 釣魚 | 140 分鐘 | 游泳 | 1 小時 | 競走 | 30 分鐘 |
| | 站 | 120 分鐘 | 快走(7000 步) | 1 小時 | 跳舞(快) | 36 分鐘 |
| | 家事 | 100 分鐘 | 跳舞(慢) | 1 小時 | 回力球 | 30 分鐘 |
| | | | | | | |
| 中度費力活動 | 騎腳踏車 | 90 分鐘 | 羽毛球 | 50 分鐘 | 足球 | 30 分鐘 |
| | 散步 | 90 分鐘 | 排球 | 50 分鐘 | 跑步 | 20 分鐘 |
| | 園藝 | 90 分鐘 | | | | |
| 重度費力活動 | 跳躍床 | 44 分鐘 | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ■ 用距離與熱量做代換 如走 1.6 公里，或是操場四圈，可消耗 100 大卡。 ■ 用時間換取空間 ■ 自己要找出可行、方便可變成終生習慣、中等費力的活動。 | | | | | | |