



活動量 分級參考表

Go! Go! Go!

讓您會喘

讓您很喘

費力活動

中等費力活動

家事類

搬推家具、搬重物

擦地、清洗門窗

洗衣物、洗車、鋪床

運動類

柔道、跆拳道

太極拳

足球、籃球、躲避球
等激烈球類比賽

羽毛球、桌球、排球
棒球

上山、揹重物登山

下山

爬坡、攀岩、快速騎

一般速度騎腳踏車

腳踏車、快速游泳

一般速度游泳

休閒活動類

上樓梯

下樓梯

跑步、慢跑、競走

整理庭院/陽台、溜狗

有氧舞蹈、快舞

提拿物品快走、健走

迪斯可、國際標準舞

注意：輕度伸展體操、慢舞、元極舞、撞球或外丹功，以及掃地、拖地、煮飯、切菜等，都不屬於中等費力的運動

資料來源：衛生署國民健康局委託研究計畫

什麼熊
最缺乏運動?

趴趴熊...



行政院衛生署國民健康局 關心您

量表作者：

台北市立聯合醫院仁愛院區醫師兼大安門診部主任 彭玉章

企劃統籌：

台北醫學大學公共衛生學研究所副教授 呂淑好

執行單位：台北市立聯合醫院仁愛院區

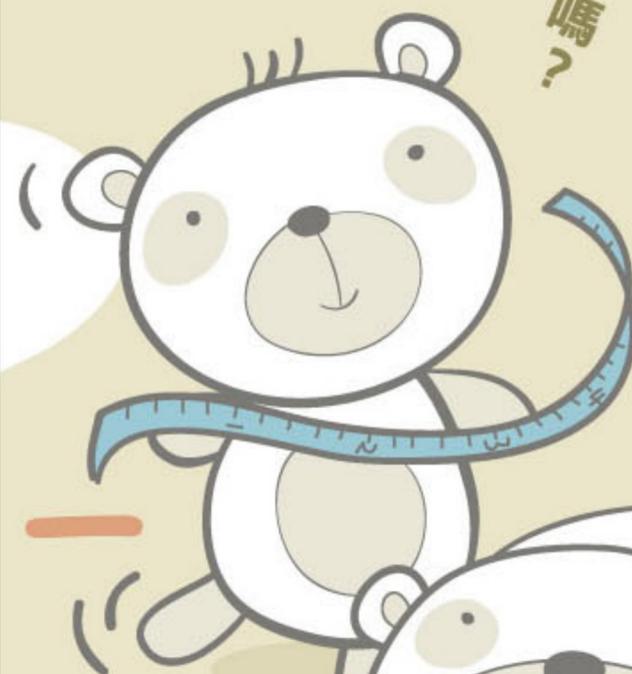
出版日期：民國98年5月

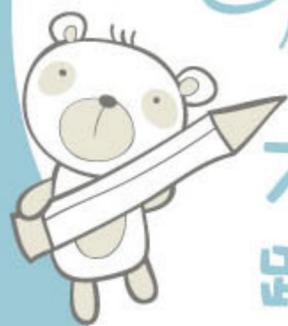
健康九九衛生教育資源網

<http://health99.doh.gov.tw>

趴趴熊 量表

動動筆、算算看，您是活動量不足的「趴趴熊」嗎？





不活動成癮 趴趴熊量表

總分 分

1 過去的七天中，您平均一天看電視的時間有多少？

0分鐘至60分鐘 ----- (得0分)
 61分鐘至120分鐘 -- (得1分)
 121分鐘以上 ----- (得2分)

2 過去的七天中，您平均一天坐著不動的時間有多少？

5小時以下 ----- (得0分)
 5-7小時 ----- (得2分)
 7小時以上 ----- (得4分)

3 過去的七天中，您一共累積花了多少時間，在做「費力」（讓您很喘）的身體活動？

0分鐘至9分鐘 ----- (得5分)
 10分鐘至59分鐘 ----- (得2分)
 60分鐘至74分鐘 ----- (得0分)
 75分鐘以上 ----- (得0分)

4 過去的七天中，您一共累積花了多少時間，在做「中等費力」（讓您會喘）的身體活動？

0分鐘至29分鐘 ----- (得5分)
 30分鐘至59分鐘 ----- (得2分)
 60分鐘至119分鐘 ----- (得1分)
 120分鐘至149分鐘 ----- (得0分)
 150分鐘以上 ----- (得0分)

5 您最近的運動計畫為何？

目前沒有從事規律運動，在未來6個月也沒有打算要開始運動 ----- (得4分)
 目前沒有從事規律運動，但有打算要在未來6個月內開始運動 ----- (得2分)
 目前有在運動但沒有規律，在未來1個月內，有打算要開始規律運動 -- (得1分)
 過去的1至5個月內，一直都有規律的運動 ----- (得0分)
 過去的6個月甚至超過6個月，一直都有規律的運動 ----- (得0分)

6 您不做運動的原因為「懶散不想運動」？

是 ----- (得2分)
 否 ----- (得0分)

done



趴趴熊量表 總分說明

分數越高，風險越大



0~5分
 恭喜您，您的活動量足夠，不是「趴趴熊」一族喔！



6~10分
 您的「不活動成癮」指數屬於中度風險，建議您趕緊找時間動一動吧！



11~16分
 您的「不活動成癮」指數屬於高度風險，應加強身體活動量。可能需要進一步檢測個人體能狀況或者找醫師做運動處方諮詢。

17分及以上

您屬於「趴趴熊」一族！也可能成為罹患慢性疾病的危險群，建議您請教醫師。

