



# 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。

