

续表

活动项目		身体活动强度/MET		能量消耗量/ (kcal·标准体重 ⁻¹ · 10min ⁻¹)	
		<3 低强度；3~6 中强度； 7~9高强度；10~11极高强度		男 (66kg)	女 (56kg)
球类	篮球，一般	中强度	6.0	66.0	56.0
	篮球，比赛	高强度	7.0	77.0	65.3
	排球，一般	中强度	3.0	33.0	28.0
	排球，比赛	中强度	4.0	44.0	37.3
	乒乓球	中强度	4.0	44.0	37.3
	台球	低强度	2.5	27.5	23.3
	网球，一般	中强度	5.0	55.0	46.7
	网球，双打	中强度	6.0	66.0	56.0
	网球，单打	高强度	8.0	88.0	74.7
	羽毛球，一般	中强度	4.5	49.5	42.0
	羽毛球，比赛	高强度	7.0	77.0	65.3
	足球，一般	高强度	7.0	77.0	65.3
	足球，比赛	极高强度	10.0	110.0	93.3
	慢速	高强度	8.0	88.0	74.7
跳绳	中速，一般	极高强度	10.0	110.0	93.3
	快速	极高强度	12.0	132.0	112.0
	慢速	中强度	3.0	33.0	28.0
舞蹈	中速	中强度	4.5	49.5	42.0
	快速	中强度	5.5	60.5	51.3
	踩水，中等用力，一般	中强度	4.0	44.0	37.3
游泳	爬泳（慢），自由泳，仰泳	高强度	8.0	88.0	74.7
	蛙泳，一般速度	极高强度	10.0	110.0	93.3
	爬泳（快），蝶泳	极高强度	11.0	121.0	102.7
	瑜伽	中强度	4.0	44.0	37.3
其他活动	单杠	中强度	5.0	55.0	46.7
	俯卧撑	中强度	4.5	49.5	42.0
	太极拳	中强度	3.5	38.5	32.7
	健身操（轻或中等强度）	中强度	5.0	55.0	46.7
	轮滑旱冰	高强度	7.0	77.0	65.3

注：1MET 相当于每千克体重每小时消耗能量 1kcal[1kcal/(kg·h)]。