

表一、活動消耗的平均功率(MET)

輕度活動(1.6-2.9 METs)	中度活動(3.0-5.9 METs)	重度活動(≥6.0 METs)
走路		
散步：2.0	4.9 公里/時：3.0 6.5 公里/時：4.0	7.24 公里/時：6.3 中等速度爬山：7.0 負重 4.5-19 公斤爬山： 7.5-9.0 慢跑 8 公里/時：8.0 慢跑 9.7 公里/時：10.0 慢跑 11.3 公里/時：11.5
家庭/職業活動		
站著做輕鬆的工作（鋪床、 洗碗、熨燙、準備食物）或 店員：2.0-2.5	清潔環境（洗車、洗窗戶， 掃地或地毯、吸塵、拖地）： 3.0-3.5 一般木工：3.6 搬運和堆放，割草：5.5	鏟沙、鏟煤等：7.0 搬運重物（磚塊）：7.5 農耕：8.0 鏟、挖地：8.5
休閒運動		
撞球：2.5	一般羽球：4.5-6.0	平地騎車（16-19 公里/ 時）：6.0
划船：2.5	一般投籃：4.5-6.0	平地騎車(20-22 公里/時)： 8.0
槌球：2.5	慢舞：3.0	平地騎車(23-26 公里/時)： 10.0
飛鏢：2.5	快舞：4.5	競賽籃球：8.0
坐著釣魚：2.5	從河岸釣魚和步行：4.0	競賽足球：10.0
演奏樂器：2.0-2.5	高爾夫：4.3-5.1	快速游泳：8.0-11.0
	一般桌球：4.0	網球單打：8.0
	一般網球雙打：5.0	競賽排球：8.0
	一般排球：3.0-4.0	跳繩(60-80 下/分)：9.0
	悠閒游泳：5.0-5.9	

表二、運動強度對照表

運動強度	%HRR（儲備心率）	RPE（主觀運動強度評估）
輕微 Light	30-40	9-11
中等 Moderate	40-60	12-13
劇烈 Vigorous	60-90	14-17
極劇烈 Near Maximal	>90	18-20

註 1：Borg G: Borg's Perceived Exertion and Pain Scales. Champaign: Human Kinetics Publishers, 1998.

註 2：Kenney WL, Wilmore JH, Costill DL: Physiology of Sport and Exercise. 6th ed. Champaign: Human Kinetics, 2015.

表三、體能活動準備度問卷（適用於 15-69 歲年齡層）

	是	否	題目
1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	醫師是否告訴過您，您的心臟有些問題，您只能做醫師建議的運動？
2.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	當您活動時是否會有胸痛的感覺？
3.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	過去幾個月以來，您是否有在未活動的情況下出現胸痛的情況？
4.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	您是否曾因暈眩而失去平衡或意識的情況？
5.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	您是否有骨骼或關節問題，且可能因活動而更惡化？
6.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	您是否有因高血壓或心臟疾病而需服藥（醫師處方）？
7.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	您是否知道您有任何不適合活動的原因？

表四、運動評估和篩檢問卷 EASY（適用於老人）

	是	否	題目
1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	在身體活動（步行、爬樓梯、家務工作及其它類似活動）期間，您的胸部是否有疼痛、緊繃或壓力？
2.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	您現在是否感到頭暈目眩？
3.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	您是否被告知有血壓高？
4.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	您是否有疼痛、僵硬或腫脹而限制或無法做您想做或需要做的事情？
5.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	您是否在站立或行走時跌倒、感覺不穩或覺得需要使用輔助設備？
6.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	當您要開始進行運動計畫，您是否有任何會擔心的原因？

註：Resnick B, Ory MG, Hora K, et al: A proposal for a new screening paradigm and tool called Exercise Assessment and Screening for You (EASY). J Aging Phys Act 2008; 16: 215.

表五、運動處方摘要

	熱身階段	運動階段			緩和階段
		心肺耐力	肌力及肌耐力	柔軟度	
運動模式	溫和，柔軟的伸展運動，如慢步、伸展四肢暖身操	有氧運動	肌力/重力運動，可由器械負荷及/或以身體重量運動	肌肉伸展運動，可以與緩和部分融合	溫和，柔軟的伸展運動，如慢步、伸展四肢
運動強度	低	低/中（視個案健康狀況而定）	每個重量做 5-7 次，反覆做 3 個循環	伸展肌肉至出現肌肉輕微不適，但沒有疼痛感覺	低
運動所需時間	3-5 分鐘	20-60 分鐘，連續或間斷地進行	以一次至少訓練 7 到 8 個肌肉群為原則，大概 10-20 分鐘	伸展各主要肌肉群每次伸展肌肉，原則大概 10 分鐘	3-5 分鐘
運動次數	每次運動開始時	中等劇烈程度的運動一週應進行最少 3-5 天，較低劇烈程度的運動時間需多於 3 天	一週 3 次	一週 3 次	每個運動時段結束時
運動進度	無	三個階段（請參考本文內容）	以 2 至 3 週為一階段，漸次增加運動強度，用 3 至 4 個月的時間完成目標	無	無
目的	熱身運動在改變血液循環，伸展體位肌肉，準備應付有氧運動的需要，並可減低肌肉骨骼受傷的風險	鍛練心肺耐力，改善及控制體重	保持及改善肌力、肌耐力及肌肉量	保持及改善肌肉彈性及關節活動能力，預防腰背痛及肩關節炎症	是調節血液循環由運動後回復接近休息水平，改善靜脈血液回流情況，降低運動後出現血壓過低、頭暈及心血管併發症的風險（猝死），並可加速消除肌肉內積聚的乳酸。

表六、運動處方參考格式

運動處方				
姓名			日期	
體適能訓練項目	方式	頻率	時間	強度
心肺耐力	運動種類： 1. 2.	_____天/週	_____ 分鐘	_____心跳數/分鐘 _____心跳數/10 秒
肌力及肌耐力	重量訓練方式： 1. 2. 3.	_____天/週	_____ 分鐘 _____ 肌肉組	_____循環次數
柔軟度	靜止動作 1. 2. 3.	_____天/週 _____重覆次數	_____ 秒	持續到身體可忍受範圍
平衡性	運動種類 1. 2.	_____天/週	_____ 分鐘	
進程記錄及建議				
醫師				

資料來源：參考文獻 2

參考文獻

1. American College of Sports Medicine: *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 11th ed. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins, 2021.
2. Rakel D ed: *Integrative Medicine*. 2nd ed. New York: Saunders, 2007.
3. Kenney WL, Wilmore JH, Costill DL: *Physiology of Sport and Exercise*. 6th ed. North Yorkshire: Human kinetics, 2021.
4. Izquierdo M, Merchant RA, Morley JE, et al: International exercise recommendations in older adults (ICFSR): expert consensus guidelines. *J Nutr Health Aging* 2021; 25: 824-53.
5. Guide to clinical preventive services: report of the US Preventive Services Task Force. US Department of Health and Human Services, Office of Public Health and Science, Office of Disease Prevention and Health Promotion, 1996.
6. Kaminsky LA, Arena R, Myers J: Reference standards for cardiorespiratory fitness measured with cardiopulmonary exercise testing: data from the Fitness Registry and the Importance of Exercise National Database. *Mayo Clin Proc* 2015; 90: 1515-23.
7. Franklin BA, Kaminsky LA, Kokkinos P: Quantitating the dose of physical activity in secondary prevention: relation of exercise intensity to survival. *Mayo Clin Proc* 2018; 93: 1158-63.
8. Canadian Society for Exercise Physiology: physical activity Readiness Questionnaire (PAR-Q), Revised 1994.
9. Pescatello LS, MacDonald HV, Lamberti L, et al: Exercise for hypertension: a prescription update integrating existing recommendations with emerging research. *Curr Hypertens Rep* 2015; 17(11): 1-10.
10. Mendes R, Sousa N, Almeida A, et al: Exercise prescription for patients with type 2 diabetes—a synthesis of international recommendations: narrative review. *Br J Sports Med* 2016; 50: 1379-81.