

Convert your exercise minutes into steps

活動轉化步數表



活動	每分鐘步數	活動	每分鐘步數	活動	每分鐘步數
Aerobic dancing class 帶氧跳舞班	127	Boxing, competitive 拳擊(比賽)	222	Frisbee 玩飛碟	91
Aerobic fitness class 帶氧健身班	181	Calisthenics 柔軟體操	106	Gardening 園藝	80
Backpacking 背包旅行	181	Canoeing/Kayaking 獨木舟	152	Golf 高爾夫球	109
Badminton, casual 羽毛球練習	131	Cheerleading 啦啦隊訓練/表演	100	Grocery shopping 超市購物	67
Badminton, competitive 羽毛球比賽	203	Children's playground game 兒童遊樂場玩耍	136	Gymnastics 體操訓練	121
Ballet dancing 芭蕾舞	120	Climbing rock/mountain 攀石、攀山	270	Handball 手球	348
Baseball 棒球	130	Cooking 烹飪煮食	61	Hiking 行山	172
Basketball 籃球	130	Croquet 槌球遊戲	76	Hiking, orienteering 行山(越野定向)	232
Basketball, game 籃球比賽	145	Dancing 跳舞	109	Hockey 曲棍球	240
Bicycling, easy pace 單車 (輕鬆)	130	Electronic sports, Wii /PS4 電競運動	91	Home/auto repair 家居、汽車維修	91
Bicycling, moderate pace 單車 (中速)	170	Elliptical training 健身訓練	203	Horseback riding 騎馬	90
Bicycling, vigorous pace 單車 (高速)	200	Fencing 劍擊	182	Housework, light 輕巧家務	72
Bowling 保齡球	71	Fishing 釣魚	91	Jogging 慢跑	181
Boxing 拳擊 (訓練)	131	Football 足球	199	Judo & Karate 柔道及空手道	236

活動	每分鐘步數	活動	每分鐘步數	活動	每分鐘步數
Jumping rope, fast 高速跳繩	300	Running 跑步(12 分鐘一公里)	178	Swimming, leisure 游泳(悠閒)	174
Jumping rope, moderate 中速跳繩	250	Running 跑步(10 分鐘一公里)	222	Table tennis 乒乓球	120
Kickball 足壘球	212	Running 跑步(8 分鐘一公里)	278	Tai chi 太極	40
Kickboxing、Teakwondo 踢拳、跆拳道	290	Sailing 帆船運動	91	Tennis 網球	200
Lacrosse 棍網球	242	Scrubbing floors 洗擦地板	71	Trampoline 跳彈床	90
Miniature golf 迷你高爾夫球	91	Scuba diving 水肺潛水	203	Vacuuming 家中吸塵	94
Mopping 拖地	60	Shopping 商場購物	70	Volleyball 排球	91
Mowing lawn 剪草	120	Skateboarding 滑板運動	102	Walking, stroll 步行(散步)	61
Painting 油漆牆壁	78	Softball 壘球	152	Walking, average 步行(中速)	84
Pilates 普拉提	91	Squash 壁球	348	Washing a car 洗車	71
Racquetball, casual 短柄壁球 (輕鬆)	181	Stair climbing, machine 踏樓梯器械操	200	Water aerobics 水上帶氧健身操	116
Racquetball, competitive 短柄壁球 (比賽)	254	Stair climbing, down stairs 實體落樓梯	71	Water polo 水球	303
Raking leaves 掃樹葉	121	Stair climbing, up stairs 實體上樓梯	181	Water skiing 滑水運動	145
Rock climbing 攀石	244	Stretching 伸展運動	15	Waxing a car 汽車打蠟	80
Rollerblading 滾軸溜冰	156	Surfing 衝浪運動	91	Weight lifting 舉重	67
Rowing 划艇	147	Swimming, backstrokes 游泳(背泳)	181	Wrestling 摔角	145
Rowing, machine 划艇器械操	212	Swimming, butterfly 游泳(蝶式)	272	Yard work 庭院工作	89
Rugby 欖球	303	Swimming, freestyle 游泳(自由式)	174	Yoga 瑜伽	45