

**ตารางการใช้พลังงานของกิจกรรมต่างๆ**  
การใช้พลังงานของกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกกำลังกายในผู้ใหญ่

\* ค่า METs คือ หน่วยของพลังงานที่ใช้ในการเคลื่อนไหวออกแรง/  
ออกกำลังกาย โดยเปรียบเทียบกับพลังงานที่ใช้ในขณะที่พักซึ่ง  
กำหนดให้มีค่าเท่ากับ 1 (1 MET = 1 Kcal / kg / hr  $\approx$  O<sub>2</sub> 3.5 ml / kg / min)

ประเภทกิจกรรม	รายละเอียด	ค่า METs*
ถีบจักรยาน (Bicycling)	ถีบจักรยาน , BMX หรือเสือภูเขา	8.5
	ถีบจักรยาน , ความเร็วน้อยกว่า 16 กม./ชม. ช่วงเวลาว่าง, ถีบไปทำงานหรือเพื่อความเพลิดเพลิน	4.0
	ถีบจักรยาน , ทัวๆ ไป	8.0
	ถีบจักรยาน , ความเร็ว 16-19 กม./ชม. เพื่อพักผ่อน , เบา	6.0
	ถีบจักรยาน , ความเร็วมากกว่า 19-22 กม./ชม. , พักผ่อน , ปานกลาง	8.0
	ถีบจักรยาน , ความเร็วมากกว่า 22-25 กม./ชม. , แข่งขัน/พักผ่อน , เร็ว/หนัก	10.0
	ถีบจักรยาน , ความเร็วมากกว่า 25-30 กม./ชม. , แข่งขัน	12.0
	ถีบจักรยาน , ความเร็วมากกว่า 30 กม./ชม. , แข่งขัน	16.0
	ถีบจักรยานล้อเดียว (Unicycling)	5.0
การบริหารกาย (Conditioning Exercise)	ถีบจักรยานอยู่กับที่ - ทัวๆ ไป	7.0
	ถีบจักรยานอยู่กับที่ , 50 วัตต์ - เบามาก	3.0
	ถีบจักรยานอยู่กับที่ , 100 วัตต์ - เบา	5.5
	ถีบจักรยานอยู่กับที่ , 150 วัตต์ - ปานกลาง	7.0
	ถีบจักรยานอยู่กับที่ , 200 วัตต์ - หนัก	10.5
	ถีบจักรยานอยู่กับที่ , 250 วัตต์ - หนักมาก	12.5
	การบริหารเพื่อความแข็งแรง (Calisthenics) (เช่น วิดพื้น , ดึงข้อ , ซิทอัพ , กระโดดตบ) - หนัก, รุนแรง	8.0
	การบริหารเพื่อความแข็งแรง (Calisthenics) ออกกำลังกายที่บ้าน (มีอุปกรณ์ออกกำลังกายเหมือนศูนย์สุขภาพ) - เบาหรือ ปานกลาง , ทัวๆ ไป (เช่น การบริหารส่วนหลัง), ขึ้นๆ ลงๆ จากเวที	3.5
	การฝึกแบบวงจร (Circuit Training) เช่น ออกกำลังแบบแอโรบิกสลับกับการหยุดพักสั้นๆ - ทัวๆ ไป	8.0
	ยกน้ำหนัก (ใช้ดัมน้ำหนัก (Free weight), ใช้เครื่อง nautilus หรือ universal-type ), แข่งขันยกน้ำหนัก (Power lifting) หรือ การเพาะกาย - หนัก	6.0
	ออกกำลังกายที่ศูนย์สุขภาพ - ทัวๆ ไป	5.5
	เล่นเครื่องปั่นภูเขา (Stair-treadmill ergometer) - ทัวๆ ไป	9.0
	เล่นเครื่องกรเขียงบก , แบบ ergometer อยู่กับที่ - ทัวๆ ไป	7.0
	เล่นเครื่องกรเขียงบก , อยู่กับที่ , 50 วัตต์ - เบา	3.5
	เล่นเครื่องกรเขียงบก , อยู่กับที่ , 100 วัตต์ - ปานกลาง	7.0
	เล่นเครื่องกรเขียงบก , อยู่กับที่ , 150 วัตต์ - หนัก	8.5
	เล่นเครื่องกรเขียงบก , อยู่กับที่ , 200 วัตต์ - หนักมาก	12.0
	เล่นเครื่องสกีบก (Ski machine)	7.0
	เล่นสลิมนาสติก (Slimnastics) , แจ๊ซเซอร์ไซส์ (Jazzercise)	6.0

ประเภทกิจกรรม	รายละเอียด	ค่า METs*
	ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ , ผีกัดตะโยคะ	2.5
	สอนออกกำลังกายแบบแอโรบิกในชั้นเรียน	6.0
	ออกกำลังกายแบบแอโรบิกในน้ำ , กายบริหารเพื่อความแข็งแรงในน้ำ (Water calisthenics)	4.0
	ยกน้ำหนัก (ใช้ดัมน้ำหนัก (Free weight), ใช้เครื่อง nautilus หรือ universal-type ), เมา หรือปานกลาง , ออกกำลังกายเบา (light workout), ทัวไป	3.0
	นั่งในสระนํ้าวน	1.0
การเต้นรำ (Dancing)	Ballet หรือ Modern , Twist , Jazz , Tap , Jitterbug	4.8
	เต้นแอโรบิก , ทัวๆ ไป	6.5
	เต้นแอโรบิกสเตป สูง 6-8 นิ้ว	8.5
	เต้นแอโรบิกสเตป สูง 10-12 นิ้ว	10.0
	เต้นแอโรบิก , แรงกระแทกต่ำ	5.0
	เต้นแอโรบิก , แรงกระแทกสูง	7.0
	เต้นรำทัวไป , Greek , Middle Eastern , Hula , Flamenco , Belly ,Swing dancing	4.5
	บอลรัม , จังหวะเร็ว (Disco , Folk , Square), line dancing ,Irish step dancing , Polka , Contra , Country	4.5
	บอลรัม , จังหวะช้า (Waltz , Foxtrot , Slow dancing), Somba, Tango ,19thC , Mambo , Chacha	3.0
การตกปลาและล่าสัตว์ (Fishing and hunting)	ตกปลา , ทัวๆ ไป	3.0
	ขุดหาไส้เดือนโดยใช้พลั่วหรือเสียม	4.0
	เดินตกปลาริมตลิ่ง	4.0
	นั่งตกปลานบนเรือ	2.5
	ยืนตกปลาจากริมตลิ่ง	3.5
	ยืนตกปลาในกระแสน้ำเชี่ยวใสรองเท้าบู๊ต	6.0
	ล่าสัตว์ , ทัวไป	5.0
การทำงานบ้าน (Home Activities)	กวาดพรมหรือพื้น	3.3
	ทำความสะอาดครั้งใหญ่ (เช่น ล้างรถ , หน้าต่าง , โรงรถ) ออกแรงมาก	3.0
	ม็อบพื้น (เช็ดถูพื้นด้วยไม้ม็อบขุ่นน้ำ)	3.5
	ทำงานบ้านหลายอย่างในเวลาเดียวกัน , ออกแรงเบา	2.5
	ทำงานบ้านหลายอย่างในเวลาเดียวกัน , ออกแรงปานกลาง	3.5
	ทำงานบ้านหลายอย่างในเวลาเดียวกัน , ออกแรงมาก	4.0
	ทำความสะอาดบ้าน , ทัวไป	3.0
	ทำความสะอาดเบาๆ (เช่น บัดฝุ่น, จัดของ, เปลี่ยนผ้าปูที่นอน, ทิ้งขยะ)	2.5
	ล้างจาน-ยืนอยู่กับที่ , ทัวไป (ไม่แยกกิจกรรมยืน/เดิน)	2.3
	ล้างจาน-เดินเก็บจานจากโต๊ะ	2.5
	ดูดฝุ่น	3.5
	ฆ่าสัตว์	6.0
	ทำอาหาร หรือเตรียมอาหาร - ยืนหรือนั่งหรือทัวไป โดยใช้มือ (ไม่แยกกิจกรรมยืน/เดิน)	2.0
เสิร์ฟอาหาร , จัดโต๊ะ-เดินหรือยืน	2.5	
ทำอาหาร หรือเตรียมอาหาร - เดิน	2.5	

ประเภทกิจกรรม	รายละเอียด	ค่า METs*
	เลี้ยงอาหารสัตว์	2.5
	จัดเก็บของเข้าที่ (เช่น ถังของ, ซอปปิ้งโดยไม่ใช้รถเข็น) , ขนของ	2.5
	ยกของขึ้นชั้นบน	7.5
	ซอปปิ้งอาหารโดยใช้ - ไม่ใช้รถเข็น, ยืนหรือเดิน	2.3
	ซอปปิ้งของที่ไมใช่อาหาร, ยืนหรือเดิน	2.3
	รีดผ้า	2.3
	นั่งถักนิตติ้ง , เย็บผ้า , หรือห่อของเบาๆ (ของขวัญ)	1.5
	ยืนซักรีด พับผ้าหรือแขวนผ้า , ใส่เสื้อผ้าในเครื่องซักผ้าหรือเครื่องอบ , จัดกระเป๋าเดินทาง	2.0
	เดินเก็บเสื้อผ้า , เดินจัดเสื้อผ้า , เดินเก็บเสื้อผ้าเพื่อซักรีด	2.3
	จัดที่นอน	2.0
	เคียนน้ำตาล น้ำเชื่อม (รวมทั้งหัวถัง ขนพื้น)	5.0
	เคลื่อนย้ายเฟอร์นิเจอร์, อุปกรณ์ในบ้าน, ขนย้ายกล่อง/ลังสิ่งของ	6.0
	คุกเขาขัดพื้น , ขัดห้องน้ำ	3.8
	กวาดโรงรถ , ทางเท้า หรือภายนอกบ้าน	4.0
	ยืนห่อหรือแกะกล่อง , ยกของใช้ในบ้านออกแรงเบา - ปานกลาง	3.5
	เดินจัดข้าวของในบ้าน - ออกแรงปานกลาง	3.0
	รดน้ำต้นไม้	2.5
	เคลื่อนย้ายอุปกรณ์ในบ้าน (กล่องของ , เฟอร์นิเจอร์) ขึ้นชั้นบน	9.0
	ยืนเติมน้ำมันรถ/แก๊ส, เปลี่ยนหลอดไฟ , อื่นๆ-เบา	2.0
	เดินปิดประตูบ้าน , ปิดหน้าต่าง , อื่นๆ -เบา (ไม่ใช่ทำความสะอาด)	3.0
	นั่งเล่นกับเด็กๆ - เบา (เฉพาะช่วงเคลื่อนไหว)	2.5
	ยืนเล่นกับเด็กๆ - เบา (เฉพาะช่วงเคลื่อนไหว)	2.8
	เดิน/วิ่งเล่นกับเด็กๆ - ปานกลาง (เฉพาะช่วงเคลื่อนไหว)	4.0
	เดิน/วิ่งเล่นกับเด็กๆ - หนัก (เฉพาะช่วงเคลื่อนไหว)	5.0
	อุ้มเด็ก	3.0
	นั่งดูแลเด็ก เช่น แต่งตัว , อาบน้ำ , หวีผม, ป้อนอาหาร , อุ้มเด็กเป็นบางครั้ง - เบา	2.5
	ยืนดูแลเด็ก เช่น แต่งตัว , อาบน้ำ , หวีผม, ป้อนอาหาร , อุ้มเด็กเป็นบางครั้ง - เบา	3.0
	ปรนนิบัติผู้สูงอายุ , คนพิการ (เฉพาะช่วงเคลื่อนไหว)	4.0
	เอนกายพร้อมทารก	1.5
	นั่งเล่นกับสัตว์เลี้ยง - เบา (เฉพาะช่วงเคลื่อนไหว)	2.5
	ยืนเล่นกับสัตว์เลี้ยง - เบา (เฉพาะช่วงเคลื่อนไหว)	2.8
	เดิน/วิ่งเล่นกับสัตว์เลี้ยง - เบา (เฉพาะช่วงเคลื่อนไหว)	2.8
	เดิน/วิ่งเล่นกับสัตว์เลี้ยง - ปานกลาง (เฉพาะช่วงเคลื่อนไหว)	4.0
	เดิน/วิ่งเล่นกับสัตว์เลี้ยง - หนัก (เฉพาะช่วงเคลื่อนไหว)	5.0
	ยืนอาบน้ำให้สุนัข	3.5
	งานตัวถึงรถยนต์	4.0
	ซ่อมรถยนต์	3.0

ประเภทกิจกรรม	รายละเอียด	ค่า METs*
งานซ่อมแซมบ้าน (Home Repair)	งานช่างไม้ , ทั่วๆ ไป	3.0
	งานช่างไม้ในบ้าน เช่น ติดตั้งรางน้ำฝน สร้างรั้ว	6.0
	งานช่างไม้ , งานทาสีไม้ตู้หรือเฟอร์นิเจอร์	4.5
	งานช่างไม้ , เลื่อยไม้เนื้อแข็ง	7.5
	ดอกหมันยึดท่อนซุงของกระท่อมซุงให้ติดกัน	5.0
	ดอกหมันยึดแผ่นกระดานให้ติดกัน ยกเว้นกระท่อมซุง	4.5
	ทำความสะอาดท่อระบายน้ำ	5.0
	ติดตั้งหน้าต่างกันลม	5.0
	ปูหรือเอาพรมออก	4.5
	ปูกระเบื้อง / เสื่อน้ำมัน, ซ่อมแซม	4.5
	ทาสีภายนอกบ้าน	5.0
	ทาสีภายใน , ติดวอลล์เปเปอร์ , ฉาบปูน, ขูดลอกสีในบ้าน , ติดหินแผ่น , ตกแต่งบ้านใหม่	3.0
	ขึ้นหรือเก็บใบเรือใบเล็ก	3.0
	ทำหลังคา	6.0
	ขัดพื้นทรายล้างด้วยเครื่องยนต์	4.5
	ขูดลอกและทาสีเรือใบเล็ก / เรือยนต์	4.5
	พรวนดินด้วยพลั่ว	5.0
	ล้างและขัดเงาเรือใบเล็ก/เรือยนต์/รถยนต์/เครื่องบิน	4.5
	ล้างรั้ว , ทาสีรั้ว	4.5
	เดินสายไฟในบ้าน , เดินท่อประปา	3.0
การเคลื่อนไหวน้อย , อยู่นิ่ง (Inactivity , Quiet)	นอนเฉยๆ นอนดูโทรทัศน์/ฟังเพลง, นอนพักคนเดียว (ไม่หลับ)	1.0
	นั่งเฉยๆ เช่น นั่งฟังเพลง , ฟังบรรยาย , ดูโทรทัศน์/ภาพยนตร์ , นั่งในรถ	1.0
	นอนหลับ	0.9
	ยืนเฉยๆ (ยืนอยู่ในแถว)	1.2
การเคลื่อนไหวน้อย , เบาๆ (Inactivity , Light)	นอนเอนเขียนหนังสือ	1.0
	นอนเอนคุย หรือคุยโทรศัพท์	1.0
	นอนเอนอ่านหนังสือ	1.0
	นั่งทำสมาธิ	1.0
	ยก, วางหรือแยกท่อนไม้, ขนขึ้น/ขนลง หรือแบกท่อนซุง	5.0
	ตัดไม้, ฝ่าซุง	6.0
	ทำความสะอาดพื้นสนาม, ลากดิ่งกิ่งไม้, ใช้รถเข็นล้อเดียวขน	5.0
	ขุดกระบะทราย	5.0
	ขุดดิน , ใช้พลั่วตักดิน , ปรับพื้นสวน, ทำปุ๋ยหมัก	5.0
	ทำสวนโดยใช้เครื่องยนต์ขนาดหนัก ไร่ / ขุดพรวนดินทั้งสวน	6.0
	ปูพื้นด้วยหินย้อย	5.0
	ปูหญ้าแผ่น	5.0
	ตัดหญ้า , ทั่วไป	5.5

ประเภทกิจกรรม	รายละเอียด	ค่า METs*
งานสนามหญ้าและสวน (Lawn and Garden)	ตัดหญ้าโดยนั่งรถตัดหญ้า	2.5
	เดินตัดหญ้าโดยใช้อุปกรณ์ตัดหญ้าด้วยมือ	6.0
	เดินตัดหญ้าโดยใช้เครื่องยนต์ตัดหญ้า	5.5
	ปลุกต้นกล้าที่งอกจากเมล็ด/พุ่มไม้เตี้ย	4.5
	ปลุกต้นไม้	4.5
	เก็บกวาดสนามให้เรียบร้อยด้วยคราด	4.3
	โกยหญ้า / ใบไม้ใส่ถุง	4.0
	เล็ม , ตกแต่งพุ่มไม้เตี้ย หรือต้นไม้ใหญ่ด้วยกรรไกรตัดกิ่งไม้	4.5
	เล็ม , ตกแต่งพุ่มไม้เตี้ย หรือต้นไม้ใหญ่ด้วยเครื่องยนต์ตัดกิ่งไม้	3.5
	เดินใส่ปุ๋ย , หวานเมล็ดพันธุ์พืช	2.5
	เดินหรือยืน รดน้ำสนามหญ้าหรือสวน	1.5
	ถอนวัชพืช , พรวน / เตรียมดิน	4.5
	ทำสวน ทั่วไป	4.0
	เก็บผลไม้จากต้น , เก็บผลไม้/ผัก - ปานกลาง	3.0
	เดิน/ยืน เก็บกวาดสนาม - เบา, เก็บดอกไม้หรือผัก	3.0
เดินเก็บเครื่องมือทำสวน	3.0	
เบ็ดเตล็ด (Miscellaneous)	นั่งเล่นไพ่ , หมากกระดาน	1.5
	ยืนวาดรูป , ยืนเล่นการพนัน, ยืนถ่ายเอกสาร	2.3
	นั่งอ่านหนังสือ/หนังสือพิมพ์ และอื่นๆ	1.3
	นั่งเขียนหนังสือ , นั่งทำงานบนโต๊ะ, พิมพ์ดีด	1.8
	ยืนคุย , ยืนคุยโทรศัพท์	1.8
	นั่งคุย , นั่งคุยโทรศัพท์	1.5
	นั่งเรียนในชั้น, ทั่วไป (ที่มีการอ่านและหรือเขียนหนังสือด้วย)	1.8
	นั่งเรียนในชั้น, ทั่วไป (ที่มีการจดบันทึกและหรืออภิปรายในห้องด้วย)	1.8
	ยืนอ่านหนังสือ	1.8
	นั่งทำศิลปะ และงานฝีมือ - เบา	1.5
	นั่งทำศิลปะ และงานฝีมือ - ปานกลาง	2.0
	ยืนทำศิลปะ และงานฝีมือ - เบา	1.8
	ยืนทำศิลปะ และงานฝีมือ - ปานกลาง	3.0
	ยืนทำศิลปะ และงานฝีมือ - หนัก	3.5
	กิจกรรมส่วนตัว/สังสรรค์ภายในครอบครัว โดยนั่ง, ผ่อนคลาย, พุดคุย, รับประทานอาหาร	1.5
	กิจกรรมท่องเที่ยว/เดินทาง/พักร้อน โดยเดินและนั่งรถ	2.0
	กิจกรรมเข้าค่าย โดยยืน, เดิน, นั่ง, เบา-ปานกลาง	2.5
	นั่งชมกีฬา	1.5
	เล่นหีบเพลง (Accordion)	1.8
	เล่นเชลโล	2.0
	กำกับวงดนตรี (วาทยกร)	2.5

ประเภทกิจกรรม	รายละเอียด	ค่า METs*
เล่นดนตรี (Music playing)	ตีกลอง	4.0
	นั่งเป่าขลุ่ย (Flute)	2.0
	นั่งเป่าแตร (Horn)	2.0
	เล่นเปียโน หรือฮีบเพลง (Organ)	2.5
	เล่นทรอมโบน (Trombone)	3.5
	เป่าทรัมเป็ต (Trumpet)	2.5
	เล่นไวโอลิน	2.5
	เป่าปี่/ขลุ่ย (Woodwind)	2.0
	นั่งเล่นกีตาร์ เพลงคลาสสิก , โพล์ค	2.0
	ยืนเล่นกีตาร์ วงร็อกแอนด์โรล (Rock and Roll band)	3.0
	วงโยธวาทิต , เล่นเครื่องดนตรี , เดินควงคทา	4.0
	วงโยธวาทิต , ดัมเมเยอร์ (เดิน)	3.5
	ทำขนมปัง (Bakery) , ทวีไป , ปานกลาง	4.0
	ทำขนมปัง - เบา	2.5
	เข้าเล่มหนังสือ	2.3
	ก่อสร้างถนน (เช่น ขนลากดินทราย, ขับรถเครื่องมือจักรกลขนาดหนัก)	6.0
	ยืน กำกับโบกการจราจรระหว่างก่อสร้างถนน	2.0
	งานช่างไม้ , ทวีไป	3.5
	ยกของหนัก เช่น อิฐ	8.0
	ยกของหนักปานกลางขึ้นบันได , ขนย้ายกล่องหนัก 7-18 กก.	8.0
	พนักงานดูแลห้องโรงแรม , จัดเตียง (พยาบาล)	2.5
	ทำงานเหมืองถ่านหิน , ขุดเจาะถ่านหิน , หิน	6.5
	ทำงานเหมืองถ่านหิน , สร้างไม้ค้ำถ้ำ	6.5
	ทำงานเหมืองถ่านหิน , ทวีไป	6.0
	ทำงานเหมืองถ่านหิน , ใช้พลั่วตักถ่านหิน	7.0
	งานก่อสร้าง, งานปรับปรุงภายนอกอาคาร	5.5
	งานรักษาความสะอาด - ขัดพื้นด้วยเครื่อง	3.0
	งานรักษาความสะอาด - ทำความสะอาดชิงค์น้ำและส้วม - เบา	2.5
	งานรักษาความสะอาด - บัดฝุ่น - เบา	2.5
	งานรักษาความสะอาด - ทำความสะอาดทวีไป - ปานกลาง	3.5
	งานรักษาความสะอาด - ม็อบพื้น , ปานกลาง	3.5
	งานรักษาความสะอาด - ขนขยะไปทิ้ง , ปานกลาง	3.0
	งานรักษาความสะอาด - ดุดฝุ่น - เบา	2.5
	งานรักษาความสะอาด - ดุดฝุ่น - ปานกลาง	3.0
	งานไฟฟ้า , งานประปา	3.5
	งานฟาร์ม , สุมฟาง , ทำความสะอาดถังฉาง/โรงนา , เลี้ยงเป็ด/ไก่ - หนัก	8.0
งานฟาร์ม , เดินต้อนวัว/ควาย , ปานกลาง	3.5	

ประเภทกิจกรรม	รายละเอียด	ค่า METs*
งานอาชีพ (Occupation)	งานฟาร์ม , ซี่ม้่าต่อนวัว/ควาย - ปานกลาง	4.0
	งานฟาร์ม , ขับรถต่อนวัว/ควาย - เบา	2.0
	งานฟาร์ม , ขับรถเก็บเกี่ยว, ตัดฟาง/หญ้า, งานผันน้ำ/ต่อน้ำ	2.5
	งานฟาร์ม , ขับรถแทร็คเตอร์	2.5
	งานฟาร์ม , ให้อาหารสัตว์เล็ก	4.0
	งานฟาร์ม , ให้อาหารวัว-ควาย-ม้า	4.5
	งานฟาร์ม , ขนน้ำเลี้ยงสัตว์, ขนน้ำทั่วไป	4.5
	งานฟาร์ม , ดูแลสัตว์ (แปรงขน , แปรงทำความสะอาด, ตัดขน , ช่วยทำคลอด , ให้การรักษา , ตีตรา)	6.0
	งานฟาร์ม , โยนฟอนฟางด้วยสามง่าม , ทำความสะอาดคอกสัตว์ - หนัก	8.0
	งานฟาร์ม , ริดนมด้วยมือ - ปานกลาง	3.0
	งานฟาร์ม , ริดนมโดยใช้เครื่อง - เบา	1.5
	งานฟาร์ม , ใช้พลั่วตักเมล็ดพืช - ปานกลาง	5.5
	งานผลญเพลิง , ทั่วไป	12.0
	งานผลญเพลิง , ปีนบันไดโดยสวมชุดอุปกรณ์ครบชุด	11.0
	งานผลญเพลิง , ลากสายยางบนพื้น	8.0
	งานป่าไม้ , ใช้ขวานตัดไม้ , เร็ว	17.0
	งานป่าไม้ , ใช้ขวานตัดไม้ , ช้า	5.0
	งานป่าไม้ , กะเทาะ/ลอกเปลือกไม้	7.0
	งานป่าไม้ , ลากซุง	11.0
	งานป่าไม้ , โคนต้นไม้	8.0
	งานป่าไม้ , ทั่วไป	8.0
	งานป่าไม้ , ใช้จอบพื้นดิน	5.0
	งานป่าไม้ , ปลูกต้นไม้ด้วยมือ	6.0
	งานป่าไม้ , เลื่อยไม้ด้วยมือ	7.0
	งานป่าไม้ , เลื่อยไม้โดยใช้เครื่องยนต์	4.5
	งานป่าไม้ , ตัดแต่งต้นไม้	9.0
	งานป่าไม้ , ถอนวัชพืช	4.0
	ทำเสื้อผ้าขนสัตว์	4.5
	ทำความสะอาดและแปรงขนม้า	6.0
	ซี่ม้่าแข่ง , ควมม้า	8.0
	ซี่ม้่าแข่ง , ริงเหยาะๆ	6.5
	ซี่ม้่าแข่ง , เดิน	2.6
	ทำ/ซ่อมกุญแจ	3.5
งานใช้เครื่องจักรกล , ผลิตโลหะแผ่น	2.5	
งานใช้เครื่องจักรกล , เครื่องกลึง	3.0	
งานใช้เครื่องจักรกล , เครื่องบ่ม	5.0	
งานใช้เครื่องจักรกล , เครื่องเจาะรู	4.0	

ประเภทกิจกรรม	รายละเอียด	ค่า METs*
	งานใช้เครื่องจักรกล , เครื่องเชื่อม	3.0
	งานก่อ , งานคอนกรีต (ปูน)	7.0
	หมอนวดชาย, หมอนวดหญิง (ยืน)	4.0
	งานเคลื่อนย้าย , ผลัก/ดัน วัตถุหนัก 34 กก.หรือมากกว่า (โต๊ะเขียนหนังสือ , กล่อง/ลังสินค้า)	7.0
	งานบังคับเครื่องจักรกลหนักที่ทำงานเองโดยอัตโนมัติ , ไม่ได้ขับชี	2.5
	ดำน้ำโดยใช้เครื่องหายใจใต้น้ำ (Scuba diving), มนุษย์กบ	12.0
	เป็นงานสวนส้ม	4.5
	ยืนทำงานพิมพ์ (Printing)	2.3
	ตำรวจจราจร ยืนโบกรถ	2.5
	ตำรวจ , นั่งขับรถ	2.0
	ตำรวจ , นั่งรถ	1.3
	ตำรวจ , ยืนจับกุมคนร้าย	4.0
	ซ่อมรองเท้า , ทัวไป	2.5
	ใช้พลั่วขุดตัก , ขุดท้องร่อง	8.5
	ใช้พลั่วขุดตัก , หนัก (มากกว่า 7 กก. ต่อนาที)	9.0
	ใช้พลั่วขุดตัก , เบา (น้อยกว่า 5 กก. ต่อนาที)	6.0
	ใช้พลั่วขุดตัก , ปานกลาง (ประมาณ 5-7 กก. ต่อนาที)	7.0
	นั่งทำงานเบาๆ ในสำนักงาน, ทัวไป (งานแล็บ ,งานเบาที่ใช้อุปกรณ์มือ, งานซ่อมนาฬิกา หรือประกอบชิ้นส่วนขนาดเล็ก), นั่ง, อ่าน, ขับรถทำงาน	1.5
	นั่งประชุมที่มีการพูดคุยกัน, นั่งรับประทานอาหารและปรึกษางาน	1.5
	นั่งทำงาน , ปานกลาง (เช่น งานคุมคันโยกเครื่องจักรขนาดหนัก , ขับรถตัดหญ้า / รถยกของ , งานคุมเครน), สอนยึดเหยียดหรือโยคะ	2.5
	ยืนทำงาน , เบา (งานสโตร์ , ถ่ายเอกสาร , ผสมเหล้า , ประกอบชิ้นส่วน , เก็บเอกสาร), ยืนคุยที่ทำงาน เปลี่ยนเสื้อผ้าเพื่อสอนพลศึกษา	2.3
	ยืนทำงาน , เบา- ปานกลาง (ประกอบหรือซ่อมชิ้นส่วนขนาดใหญ่ , เชื่อมโลหะ , ทำสต็อค , จัดหีบห่อ), ดูแลผู้ป่วย (พยาบาล)	3.0
	ยกของต่อเนื่องขนาด 4.5 - 9 กก. มีเดินบ้างหรือพักเล็กน้อย	4.0
	ยืนทำงาน , ปานกลาง (ประกอบชิ้นส่วนอย่างรวดเร็ว , ยกของหนัก 20-22 กก. เป็นช่วงๆ , การควั่นเชือกเป็นเกลียว)	3.5
	ยืนทำงาน , ปานกลาง - หนัก (ยกของหนักมากกว่า 22 กก. , ทาสี , ก่อตึก)	4.0
	งานเหล็กกล้า , เจียนเหล็ก	5.0
	งานเหล็กกล้า , เผา ตีเหล็ก	5.5
	งานเหล็กกล้า , ริดแผ่นเหล็กด้วยลูกกลิ้งที่ใช้มือ	8.0
	งานเหล็กกล้า , ขับเครื่องกลิ้ง , ริดแผ่นเหล็กด้วยเครื่องรีด	8.0
	งานเหล็กกล้า , ขนย้ายเศษเหล็กที่เหลือออก	11.0
	งานเหล็กกล้า , ดูแลเตาหลอมโลหะ	7.5
	งานเหล็กกล้า , หล่อแม่พิมพ์	5.5
	งานเหล็กกล้า , ทำงานทั่วๆ ไป	8.0



ประเภทกิจกรรม	รายละเอียด	ค่า METs*
	งานตัดเสื้อผ้า , ตัดผ้า	2.5
	งานตัดเสื้อผ้า , ทัวๆ ไป	2.5
	งานตัดเสื้อผ้า , เย็บผ้าด้วยมือ	2.0
	งานตัดเสื้อผ้า , ใช้จักรเย็บผ้า	2.5
	งานตัดเสื้อผ้า , อัดจีบ/รีดผ้าให้เรียบ (Pressing)	4.0
	งานตัดเสื้อผ้า , ทอผ้า	3.5
	ขับรถบรรทุกขนาดใหญ่ , ยืนขนของขึ้น - ลง จากรถบรรทุก	6.5
	พิมพ์ตัดไฟฟ้า, ธรรมดาหรือคอมพิวเตอร์	1.5
	ใช้เครื่องจักรขนาดหนัก เช่น เครื่องเจาะคอนกรีตแบบใช้แรงอัดลม , สว่านลม	6.0
	ใช้เครื่องมือหนักทำงาน เช่น พลั่ว , เครื่องมือตัดหญ้า, ฮีเตอร์, เครื่องเจาะ	8.0
	เดินทำงานด้วยความเร็วต่ำกว่า 3.2 กม.ต่อชั่วโมง (ในที่ทำงาน , ห้องแล็บ) , ช้ามาก	2.0
	เดินทำงานด้วยความเร็ว 4.8 กม.ต่อชั่วโมงในที่ทำงาน , เร็วปานกลาง , ไม่ถือสิ่งของ	3.3
	เดินทำงานด้วยความเร็ว 5.6 กม.ต่อชั่วโมงในที่ทำงาน , เดินจ้ำ , ไม่ถือสิ่งของ	3.8
	เดินทำงานด้วยความเร็ว 4 กม.ต่อชั่วโมง , ช้าและถือของหนักต่ำกว่า 12 กก.	3.0
	เดินเก็บรวบรวมของที่ทำงานพร้อมที่จะออกเดินทาง	3.0
	เดินในที่ทำงานด้วยความเร็ว 4.8 กม.ต่อชั่วโมง , เร็วปานกลาง , ถือของหนักต่ำกว่า 12 กก.	4.0
	เดินเข็นล้อเข็นผู้พิการ	4.0
	เดินในที่ทำงานด้วยความเร็ว 5.6 กม.ต่อชั่วโมง , เดินจ้ำ , ถือของหนักต่ำกว่า 12 กก.	4.5
	เดินหรือเดินลงบันได หรือยืนโดยถือของหนักประมาณ 12-22 กก.	5.0
	เดินหรือเดินลงบันไดหรือยืนถือของหนักประมาณ 23-34 กก.	6.5
	เดินหรือเดินลงบันไดหรือยืนถือของหนักประมาณ 35-45 กก.	7.5
	เดินหรือเดินลงบันไดหรือยืนถือของหนักประมาณ 46 กก. หรือมากกว่า	8.5
	ทำงานในโรงถ่าย, นักแสดง, ลูกจ้างหลังเวที	3.0
	สอนพลศึกษา, ออกกำลังกาย, กีฬาในชั้น (เล่นกิจกรรมที่ไม่ใช่กีฬา)	4.0
	สอนพลศึกษา, ออกกำลังกาย, กีฬาในชั้น (เข้าร่วมในชั้น)	6.5
การวิ่ง (Running)	เดินสลับกับวิ่งเหยาะ (โดยวิ่งเหยาะต่ำกว่า 10 นาที)	6.0
	วิ่งเหยาะ, ทัวๆ ไป	7.0
	วิ่งเหยาะอยู่กับที่	8.0
	วิ่งเหยาะบนเทมโปลิน	4.5
	วิ่ง 8 กม.ต่อชั่วโมง (12 นาทีต่อ 1.6 กม.)	8.0
	วิ่ง 8.3 กม.ต่อชั่วโมง (11.5 นาทีต่อ 1.6 กม.)	9.0
	วิ่ง 9.6 กม.ต่อชั่วโมง (10 นาทีต่อ 1.6 กม.)	10.0
	วิ่ง 10.7 กม.ต่อชั่วโมง (9 นาทีต่อ 1.6 กม.)	11.0
	วิ่ง 11.2 กม.ต่อชั่วโมง (8.5 นาทีต่อ 1.6 กม.)	11.5
	วิ่ง 12 กม.ต่อชั่วโมง (8 นาทีต่อ 1.6 กม.)	12.5
	วิ่ง 12.8 กม.ต่อชั่วโมง (7.5 นาทีต่อ 1.6 กม.)	13.5
	วิ่ง 13.8 กม.ต่อชั่วโมง (7 นาทีต่อ 1.6 กม.)	14.0

ประเภทกิจกรรม	รายละเอียด	ค่า METs*
	วิ่ง 14.4 กม.ต่อชั่วโมง (6.5 นาทีต่อ 1.6 กม.)	15.0
	วิ่ง 16 กม.ต่อชั่วโมง (6 นาทีต่อ 1.6 กม.)	16.0
	วิ่ง 17.4 กม.ต่อชั่วโมง (5.5 นาทีต่อ 1.6 กม.)	18.0
	วิ่งข้ามทุ่ง (Cross-Country)	9.0
	วิ่งทั่วไป	8.0
	วิ่งขึ้นบันได	15.0
	วิ่งในลู่วิ่ง, ฝึกซ้อมวิ่งเป็นทีม	10.0
	วิ่งฝึกซ้อม, มือหมุนล้อเข็นคนพิการ,	8.0
การดูแลตัวเอง (Self-Care)	ยืน เตรียมตัวเข้านอน, ทัว ๆ ไป	2.0
	นั่งบนชักโครก	1.0
	นั่งอาบน้ำ	1.5
	ยืนหรือนั่งสวม-ถอดเสื้อผ้า	2.0
	นั่งรับประทานอาหาร	1.5
	นั่งรับประทานอาหารไปคุยไป หรือนั่งรับประทานอาหาร	2.0
	นั่งหรือยืนกินยา	1.0
	นั่งหรือยืนทำความสะอาดร่างกาย (โกนหนวด, แปรงฟัน, แต่งหน้า, ล้างหน้า, ล้างมือ บั๊สสวาระ)	2.0
	แต่งผม	2.5
ยืนอาบน้ำฝักบัว, ยืนเช็ดตัว	2.0	
เพศสัมพันธ์ (Sexual activity)	กระฉับกระเฉง, ออกแรงมาก	1.5
	ทั่วไป - ออกแรงปานกลาง	1.3
	ออกแรงน้อย - เบา เช่น กอด, จูบ	1.0
	ยิงธนู (ไม่ใช่ล่าสัตว์)	3.5
	แข่งขันแบดมินตัน	7.0
	เล่นแบดมินตัน, เดี่ยวหรือคู่เพื่อสังคม, ทั่วไป	4.5
	แข่งขันบาสเกตบอล (เกม)	8.0
	เล่นบาสเกตบอล, ไม่แข่งขัน, ทั่วไป	6.0
	กีฬาบาสเกตบอล, ทำหน้าที่กรรมการ/ผู้ตัดสิน	7.0
	บาสเกตบอล, ฝึกลูกบาส	4.5
	บาสเกตบอลล้อเข็นคนพิการ	6.5
	บิลเลียด	2.5
	โบว์ลิ่ง	3.0
	ต๋อยมวยบนเวทีมวย, ทั่วไป	12.0
	ต๋อยมวย, ชกบอล	6.0
	ต๋อยมวยกับคู่ซ้อม	9.0
	เล่นบรูมบอล (Broomball)	7.0
	เล่นเกมของเด็ก เช่น ดั้งเด, หลบบอล, ลูกหิน, เล่นเครื่องเล่น	5.0
	ฝึกสอนฟุตบอล, อเมริกันฟุตบอล, บาสเกตบอล, วាយน่า, เบสบอล	4.0

ประเภทกิจกรรม	รายละเอียด	ค่า METs*
กีฬา (Sports)	เล่นกีฬาคริกเกต-เค็ท (Cricket) (ตีลูก, ขว้างลูก)	5.0
	เล่นกีฬาโครเค (Croquet)	2.5
	เล่นกีฬาเคอลิ่ง (Curling)	4.0
	ปาลูกดอก	2.5
	แข่งรถระยะสั้น (Drag racing), ผลักหรือขับรถ	6.0
	พินดาม	6.0
	แข่งขันอเมริกันฟุตบอล	9.0
	เล่น Touch, Flag อเมริกันฟุตบอล, ทัวไป	8.0
	เล่นขว้างและรับลูกบอล/เบสบอล (Playing catch)	2.5
	เล่นจานร่อน (Frisbee), ทัวไป	3.0
	แข่งจานร่อน (Frisbee), แบบ ultimate	8.0
	เล่นกอล์ฟ, ทัวไป	4.5
	เล่นกอล์ฟ, เดินและแบกถุงไม้กอล์ฟ	4.5
	เล่นกอล์ฟ, ไตรฟ์กอล์ฟ	3.0
	เล่นกอล์ฟ, เดินและลากถุงไม้กอล์ฟ	4.3
	เล่นกอล์ฟ, ใช้รถนั่ง	3.5
	ยิมนาสติก, ทัวไป	4.0
	เล่นแฮนด์บอล, ทัวไป	12.0
	เล่นแฮนด์บอลเป็นทีม	8.0
	เล่นเครื่องร่อน (Hand gliding)	3.5
	เล่นฮอกกี	8.0
	เล่นฮอกกีน้ำแข็ง	8.0
	ขี่ม้า, ทัวไป	4.0
	ขี่ม้า, ใส่อานม้า, เลี้ยงม้า	3.5
	ขี่ม้า - วิ่งเหยาะ	6.5
	ขี่ม้า - เดิน	2.5
	โยนเกือกม้า	3.0
	กีฬาไฮ - ไล (Jai alai)	12.0
	กีฬายูโด, ยูจิตซึ, เทควันโด, คาราเต้, มวยไทย	10.0
	เล่นกล โยนบอลมากกว่า 3 ลูก และสลับมือรับ (Juggling)	4.0
	เล่นคิกบอล (Kickball)	7.0
	ลัคครอส (Lacrosse)	8.0
	โมโตครอส (Motor-cross)	4.0
โอเรียนเทียร์ริง (Orienteering)	9.0	
แข่งแพดเดิลบอล (Paddleball)	10.0	
เล่นแพดเดิลบอล, ไม่เคร่งครัดกติกา, ทัวไป	6.0	
โปโล	8.0	

ประเภทกิจกรรม	รายละเอียด	ค่า METs*
	แข่งแร็กเก็ตบอล (Racquetball)	10.0
	เล่นแร็กเก็ตบอล, ไม่เครื่องครีตกติกา, ทั่วไป	7.0
	ไต่หน้าผาปีนขึ้น	11.0
	โรยตัวลงมาจากหน้าผา	8.0
	กระโดดเชือก, เร็ว	12.0
	กระโดดเชือก, ความเร็วปานกลาง, ทั่วไป	10.0
	กระโดดเชือก, ช้า	8.0
	รักบี้	10.0
	เล่นแชร์เฟิลบอร์ด (Shuffleboard), ลอนโบว์ลิง (Lawn Bowling)	3.0
	สเกตบอร์ด (Skateboarding)	5.0
	เล่นโรลเลอร์สเกต (Roller skate)	7.0
	เล่นโรสเลอร์เบลด (in-line skating)	12.5
	ดิ่งพสุธา (Sky diving)	3.5
	แข่งขันฟุตบอล	10.0
	เล่นฟุตบอล, ไม่เครื่องครีตกติกา, ทั่วไป	7.0
	ซอฟต์บอลหรือเบสบอล, ขว้างลูกช้าหรือเร็ว, ทั่วไป	5.0
	ซอฟต์บอล, ทำหน้าที่กรรมการตัดสิน	4.0
	ขว้างลูกซอฟต์บอล	6.0
	สควอช (Squash)	12.0
	เทเบิลเทนนิส, ปิงปอง	4.0
	รำมวยจีนไทชิ (Tai chi)	4.0
	เทนนิส, ทั่วไป	7.0
	เทนนิสประเภทคู่	6.0
	เทนนิสประเภทเดี่ยว	8.0
	เล่นแหมโปลีน (Trampoline)	3.5
	แข่งขันวอลเลย์บอลในโรงยิม	8.0
	เล่นวอลเลย์บอลทีม 6-9 คน, ไม่แข่งขัน, ทั่วไป	3.0
	วอลเลย์บอลชายหาด	8.0
	มวยปล้ำ (1 เกม = 5 นาที)	6.0
	เล่นวอลลีย์บอล (Wallyball), ทั่วไป	7.0
	ลู่อะลาน (ริงระยะสั้น, ขว้างจักร, ขว้างค้อน)	4.0
	ลู่อะลาน (กระโดดสูง, กระโดดไกล, เขย่งก้าวกระโดด, พุ่งแหลม, กระโดดค้ำถ่อ)	6.0
	ลู่อะลาน (ริงข้ามสิ่งกีดขวาง, ริงข้ามรั้ว)	10.0
การขนส่ง (Transportation)	ขับรถยนต์หรือรถบรรทุกขนาดเล็ก	2.0
	นั่งรถ	1.0
	ขับเครื่องบิน	2.0
	ขี่รถมอเตอร์ไซด์, สกู๊ตเตอร์	2.5

ประเภทกิจกรรม	รายละเอียด	ค่า METs*
	ผลักเครื่องบินเข้าหรือออกจากโรงเก็บเครื่องบิน	6.0
	ขับรถบรรทุกขนาดใหญ่, รถแทรกเตอร์, รถโดยสารขนาดใหญ่	3.0
การเดิน (Walking)	เดินสะพานเป็หลัง	7.0
	เดินอุ้มเด็กทารก หรือสิ่งของหนัก 7 กก. (กระเป๋าเดินทาง) ตามพื้นราบหรือลงบันได	3.5
	เดินยกของขึ้นบันได, ทั่วไป	9.0
	เดินถือของหนัก 1/2-7 กก. ขึ้นบันได	5.0
	เดินถือของหนักมากกว่า 7 กก. - 11 กก. ขึ้นบันได	6.0
	เดินถือของหนักมากกว่า 11 กก. - 22 กก. ขึ้นบันได	8.0
	เดินถือของหนักมากกว่า 22 กก. - 33 กก. ขึ้นบันได	10.0
	เดินถือของหนักมากกว่า 33 กก. ขึ้นบันได	12.0
	ขนของขึ้น/ขนของออกจากรถ	3.0
	เดินขึ้นเนินโดยถือของหนัก 0 - 4 กก.	7.0
	เดินขึ้นเนินโดยถือของหนักมากกว่า 4 กก. - 9 กก.	7.5
	เดินขึ้นเนินโดยถือของหนักมากกว่า 9 กก. - 19 กก.	8.0
	เดินขึ้นเนินโดยถือของหนักมากกว่า 19 กก.	9.0
	เดินลงบันได	3.0
	เดินทางไกล, เดินข้ามทุ่ง	6.0
	เดินสองนก	2.5
	ทหารเดินสวนสนาม, เร็ว	6.5
	เดินเข็นรถเข็นเด็ก, เดินกับเด็กๆ	2.5
	เดินเข็นรถผู้พิการ, ไม่ใช้งานอาชีพ	4.0
	การเดินแข่งขัน (เดินทน)	6.5
	ปีนหน้าผา หรือภูเขา	8.0
	ไต่หรือปีนบันไดขั้นที่สูง	8.0
	เดินโดยใช้ไม้ค้ำยันรักแร้	5.0
	เดินทอดน่อง, เดินโดยใช้ความเร็วต่ำกว่า 3.2 กม. ต่อชั่วโมง, พื้นราบ, เดินภายในบ้าน, ซ้ำมาก	2.0
	เดินบนพื้นแข็งโดยใช้ความเร็ว 3.2 กม.ต่อชั่วโมง, พื้นราบ, ซ้ำ	2.5
	เดินเพื่อความเพลิดเพลิน	3.5
	เดินจากบ้านไปขึ้นรถ, เดินลงจากรถไปสถานที่ต่างๆ, เดินไป/กลับระหว่างรถกับที่ทำงาน	2.5
	เดินไปพบปะสังสรรค์บ้านข้างเคียงหรือบ้านญาติ	2.5
	เดินเล่นกับสุนัข	3.0
	เดินบนพื้นแข็งโดยใช้ความเร็ว 4 กม.ต่อชั่วโมง	3.0
	เดินลงเนินโดยใช้ความเร็ว 4 กม.ต่อชั่วโมง	2.8
	เดินบนพื้นแข็งโดยใช้ความเร็ว 4.8 กม.ต่อชั่วโมง, พื้นราบ, ปานกลาง	3.3
เดินจ้ำ (Brisk) บนพื้นแข็งด้วยความเร็ว 5.6 กม.ต่อชั่วโมง, พื้นราบ, เดินออกกำลังกาย	3.8	
เดินขึ้นเนินด้วยความเร็ว 5.6 กม.ต่อชั่วโมง	6.0	
เดินบนพื้นแข็งด้วยความเร็ว 6.4 กม.ต่อชั่วโมง, พื้นราบ, จ้ำเร็ว (Very Brisk)	5.0	

ประเภทกิจกรรม	รายละเอียด	ค่า METs*
	เดินบนพื้นแข็งด้วยความเร็ว 7.2 กม.ต่อชั่วโมง, พื้นราบ, จำเริญมาก (Very, Very Brisk)	6.3
	เดินเร็ว 8 กม.ต่อชั่วโมง	8.0
	เดินเล่น/เดินเพื่อความเพลิดเพลิน, เดินเวลาหยุดพัก	3.5
	เดินบนสนามหญ้า	5.0
	เดินไปที่ทำงานหรือโรงเรียน	4.0
	เดินเข้า ๆ ออก ๆ นอกบ้าน	2.5
กิจกรรมทางน้ำ (Water Activities)	ขับเรือยนต์	2.5
	พายเรือแคนู, ช่วงเที่ยวค้างแรม	4.0
	พายเรือแคนู, เพื่อการขนส่ง	7.0
	กรรเชียงเรือแคนูด้วยความเร็ว 3.2 - 6.2 กม.ต่อชั่วโมง, เบา	3.0
	กรรเชียงเรือแคนูด้วยความเร็ว 6.4 - 9.5 กม.ต่อชั่วโมง, ปานกลาง	7.0
	กรรเชียงเรือแคนูด้วยความเร็วมากกว่า 9.5 กม.ต่อชั่วโมง,หนัก	12.0
	กรรเชียงเรือแคนูเพื่อพักผ่อน, ทั่วไป	3.5
	กรรเชียงเรือแคนูแข่งขัน	12.0
	กระโดดน้ำจากสปริงบอร์ดหรือแพลตฟอร์ม	3.0
	พายเรือคายัค (Kayaking)	5.0
	พายเรือเล็ก	4.0
	เล่นเรือใบ, วินเซิร์ฟ, เล่นใบบนพื้นน้ำแข็ง, ทั่วไป	3.0
	แข่งขันเรือใบ	5.0
	เล่นเรือใบแบบอื่น ๆ (เรือยอร์ช)	3.0
	เล่นสกีน้ำ	6.0
	เล่น Skimobiling	7.0
	ดำน้ำโดยใช้หน้ากากและตีนกบ (Skindiving), เร็ว	16.0
	ดำน้ำโดยใช้หน้ากากและตีนกบ (Skindiving), ปานกลาง	12.5
	ดำน้ำโดยใช้เครื่องหายใจใต้น้ำ (Scuba diving), ทั่วไป	7.0
	การว่ายน้ำโดยใช้ท่อหายใจ (Snorkeling)	5.0
	กระดานโต้คลื่น (Surfing)	3.0
	ว่ายน้ำเป็นรอบ, ฟรีสไตล์, เร็ว,หนัก	10.0
	ว่ายน้ำเป็นรอบ, ฟรีสไตล์, ช้า, เบา - ปานกลาง	7.0
	ว่ายน้ำ, ท่ากรรเชียง, ทั่วไป	7.0
	ว่ายน้ำ, ท่ากบ, ทั่วไป	10.0
	ว่ายน้ำ, ท่าผีเสื้อ, ทั่วไป	11.0
	ว่ายน้ำ, ท่าควา ใช้ความเร็ว 75 หลาต่อนาที, เร็ว,หนัก	11.0
	ว่ายน้ำ, ท่าควา ใช้ความเร็ว 50 หลาต่อนาที, ช้า, เบา - ปานกลาง	8.0
	ว่ายน้ำ, ในทะเล, ทะเลสาบ, แม่น้ำ	6.0
	ว่ายน้ำ, เพื่อพักผ่อน, ไม่เป็นรอบ, ทั่วไป	6.0
ว่ายน้ำ, แบบตะแคงข้าง, ทั่วไป	8.0	

ประเภทกิจกรรม	รายละเอียด	ค่า METs*
	ว่ายน้ำ, เข้าจิงหะ (ระบำได้นำ)	8.0
	ว่ายน้ำ, ลอยคอ, เร็ว, หนัก	10.0
	ว่ายน้ำ, ลอยคอ, ปานกลาง, ทัวไป	4.0
	แอโรบิกในน้ำ ภายบริหารในน้ำ	4.0
	โปโลน้ำ	10.0
	วอลเลย์บอลน้ำ	3.0
	วิ่งเหยาะในน้ำ	8.0
	ล่องแพยางน้ำเชี่ยว, พายเรือคายัค หรือเรือแคนู	5.0
กิจกรรมทางศาสนา (Religious Activities)	นั่งในโบสถ์, นั่งเจียบ, นั่งฟังสวด, นั่งให้บริการ	1.0
	นั่งเล่นเครื่องดนตรีในโบสถ์	2.5
	นั่งในโบสถ์, พุด/คุย, ร้องเพลงสวดอย่างกระฉับกระฉง	1.5
	นั่งอ่านหนังสือทางศาสนาที่บ้าน	1.3
	ยืนในโบสถ์, ยืนสงบนิ่ง	1.2
	ยืนในโบสถ์, ยืนร้องเพลงสวดอย่างกระฉับกระฉง	2.0
	คุกเข่าสวดมนต์ที่โบสถ์/ที่บ้าน	1.0
	ยืนพุดคุยในโบสถ์	1.8
	เดินในโบสถ์	2.0
	เดินช้ากว่า 3.2 กม.ต่อชม. ช้ามาก	2.0
	เดินด้วยความเร็ว 4.8 กม.ต่อชม. เร็วปานกลาง, ไม่ถือสิ่งของ	3.3
	เดินด้วยความเร็ว 5.6 กม.ต่อชม. เดินจ้ำ, ไม่ถือสิ่งของ	3.8
	เดิน/ยืนผสมกันเพื่อทำกิจกรรมทางศาสนา, เผ่าประตุ	2.0
	ร้องเพลงสวดพร้อมร่ายรำหรือวิ่งในโบสถ์	5.0
	เสิร์ฟอาหารที่โบสถ์	2.5
	จัดเตรียมอาหารที่โบสถ์	2.0
	ล้างจาน/ทำความสะอาดที่โบสถ์	2.3
	รับประทานอาหารที่โบสถ์	1.5
	รับประทานอาหารพร้อมพุดคุยหรือยืนรับประทานอาหาร	2.0
	ทำความสะอาดโบสถ์	3.0
	ทำงานสนาม/สวนทัวไปที่โบสถ์	5.0
	ยืน – ปานกลาง (ยกของหนัก 22 กก. ประกอบสิ่งของอย่างรวดเร็ว)	2.5
ยืน – ทำงานปานกลาง/หนัก	4.0	
พิมพ์ตีตไฟฟ้า, ธรรมดา หรือคอมพิวเตอร์	1.5	
กิจกรรมอาสาสมัคร (Volunteer Activities)	นั่ง – ประชุม, ทัว ๆ ไป, และหรือพุดคุยกัน	1.5
	นั่ง – ทำงานเบาในสำนักงาน, ทัว ๆ ไป	1.5
	นั่ง – ทำงานปานกลาง	2.5
	ยืน – ทำงานเบา (เก็บเอกสารเข้าแฟ้ม, พุดคุย, รวบรวมสิ่งของ)	2.3
	นั่ง – ดูแลเด็ก (เฉพาะช่วงเคลื่อนไหว)	2.5

ประเภทกิจกรรม	รายละเอียด	ค่า METs*
	ยืน – ดูแลเด็ก (เฉพาะช่วงเคลื่อนไหว)	3.0
	เดิน/วิ่ง เล่นกับเด็ก ๆ, ปานกลาง (เฉพาะช่วงเคลื่อนไหว)	4.0
	เดิน/วิ่ง เล่นกับเด็ก ๆ, หนัก (เฉพาะช่วงเคลื่อนไหว)	5.0
	ยืน – ทำงานเบา/ปานกลาง (จัดของใส่กล่อง, ประกอบ/ซ่อมแซม, ประกอบเก้าอี้/เฟอร์นิเจอร์)	3.0
	ยืน – ปานกลาง (ยกของหนัก 22 กก., ประกอบสิ่งของอย่างรวดเร็ว)	3.5
	ยืน – ทำงานปานกลาง/หนัก	4.0
	พิมพ์ดีดไฟฟ้า, ธรรมดา หรือคอมพิวเตอร์	1.5
	เดินช้ากว่า 3.2 กม.ต่อชม. ช้ามาก	2.0
	เดินด้วยความเร็ว 4.8 กม.ต่อชม., เร็วปานกลาง, ไม่ถือสิ่งของ	3.3
	เดินด้วยความเร็ว 5.6 กม.ต่อชม., เดินจ้ำ, ไม่ถือสิ่งของ	3.8
	เดินด้วยความเร็ว 4 กม.ต่อชม.ช้าและถือของหนักต่ำกว่า 12 กก.	3.0
	เดินด้วยความเร็ว 4.8 กม.ต่อชม.ปานกลางและถือของหนักต่ำกว่า 12 กก., ดัน/ผลักของบางสิ่ง	4.0
	เดินด้วยความเร็ว 5.6 กม.ต่อชม.และถือของหนักต่ำกว่า 12 กก.	4.5
	เดิน/ยืนผสมกันเพื่อทำกิจกรรมอาสาสมัคร	3.0

ที่มา : Ainsworth, B and et al. Compendium of physical activities : an update of activity codes and MET intensities.  
*Medicine and Science in Sport and Exercise* 32 : S498-516, 2000.