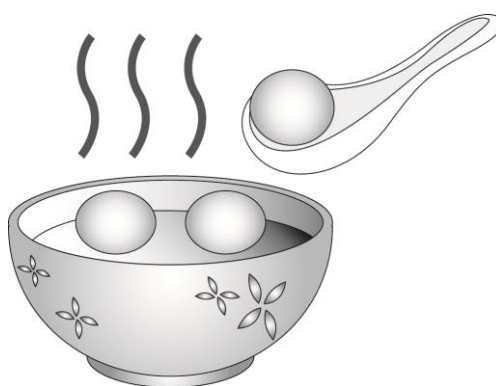


## 熱量來了！

元宵節我們都會團團圓圓吃湯圓，小涵也不例外，她開心地吃完 5 顆桂\*牌芝麻湯圓後，忽然看到電視播放著「元宵湯圓熱量高 當心年後肥一圈」的新聞，怕胖的小涵心急如焚，馬上翻到【桂\*牌芝麻湯圓】包裝盒的背面，其「主要成分」、「淨重」和「營養標示」如下所示：

主要成分：糯米、芝麻粉、花生粉、糖粉、乳化植物油  
淨重：200g(10 顆)

營 養 標 示	
每 100 公克	
熱 量	280 大卡
蛋 白 質	5.1 公克
脂 肪	12.7 公克
飽和脂肪	5.2 公克
反式脂肪	0 公克
碳水化合物	45 公克
鈉	2 毫克

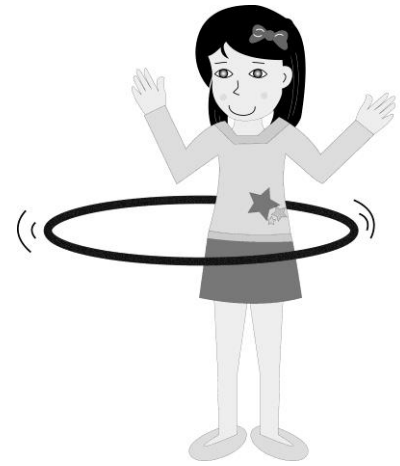


問題 1 (1 分)：

試問小涵吃的 5 顆桂\*牌芝麻湯圓熱量有多少大卡？

問題 2 (1 分)：

小涵算出熱量後都快哭了，他緊接著上網查到了下列資料「運動消耗熱量表」的資料如下，請你依據這篇網路上的資料，幫 80 公斤的小涵算一下，如果她搖呼拉圈一小時可以消化多少的熱量？請說明。



運動消耗熱量表(由低至高)

計算公式：體重 × 消耗熱量 = 每小時可消耗的大卡數

例如：60 公斤成人跑步 1 小時消耗的熱量 =  $60 \times 13.2 = 792$  大卡

運動項目	消耗熱量	運動項目	消耗熱量	運動項目	消耗熱量
搖呼拉圈	2.3	游泳 (0.4 公里/小時)	4.4	滑雪 (15 公里/小時)	7.2
拉筋運動	2.5	有氧舞蹈	5.0	溜直排輪	8.0
騎腳踏車 (8.8 公里/時)	3.0	羽毛球	5.1	手球	8.8
下樓梯	3.1	排球	5.1	跳繩 (60-80 下/每分鐘)	9.0
走路 (4 公里/時)	3.1	跳舞(快)	5.1	慢跑 (145 公尺/每分鐘)	9.4
高爾夫球	3.7	溜輪鞋	5.1	騎腳踏車 (20.9 公里/小時)	9.7
保齡球	4.0	乒乓球	5.3	拳擊	11.4
快步走 (6 公里/時)	4.4	溜冰刀 (16 公里/小時)	5.9	划船比賽	12.4
上樓梯	4.4	網球	6.2	跑步 (16 公里/小時)	13.2
划船 (4 公里/時)	4.4	爬岩 (35 公尺/小時)	7.0		

※消耗熱量：大卡/每公斤體重/每小時

問題 3 (2 分)：

請你依據上面「運動消耗熱量表」的資料，幫 60 公斤的小竹安排可以在運動一小時後消耗掉 10 顆桂\*牌芝麻湯圓熱量的運動並寫出計算過程。