



教育部體育署

健康體育網路護照使用說明

各位同學好，想了解自己的體適能狀態與變化嗎？

快！去登錄教育部體育署的健康體育網路護照系統，看看自己的體適能有沒有進步！

步驟 1

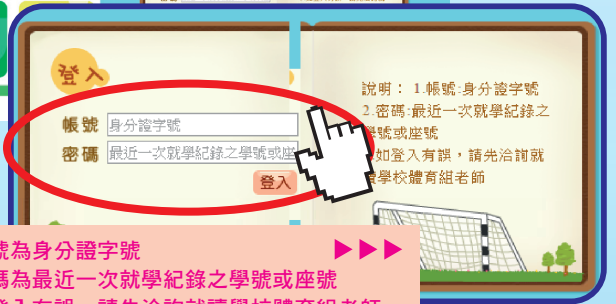
先到教育部體育署體適能網站

<http://www.fitness.org.tw/>

步驟 2

再點選健康體育網路護照

<http://passport.fitness.org.tw/>



1. 帳號為身分證字號
2. 密碼為最近一次就學紀錄之學號或座號
3. 如登入有誤，請先洽詢就讀學校體育組老師

健康體育護照內容有

教育部健康體育護照

女中

班級：
生日：
暱稱：

獎章得獎紀錄表：
運動大撲滿：
游泳等級：第 級
跑步大撲滿：KM

成長軌跡 1.

運動大撲滿 2.

運動輝煌史

體適能常識測驗

游泳能力分級紀錄表

體適能獎章得獎紀錄表

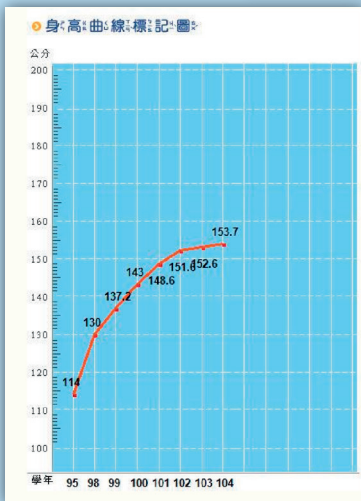
身體活動問卷

歷年體適能成績

身體組成 柔軟度 爆發力 肌肉適能

心肺適能 在校歷年體適能成績表 (列印成績證明)

體適能檢測站歷年成績表 3-4 (補印成績證明)



1. 成長軌跡

跑步大撲滿 來去參加「RUN」趣味競賽活動！

請您點選下方按鈕，觀看各學期運動學習紀錄，點選表格滿額累積最多條可再領取獎品(含獎券)

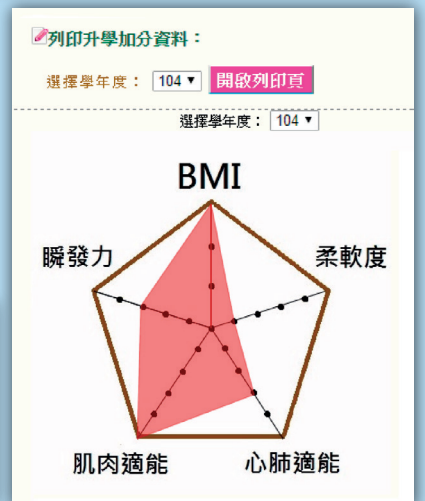
| 學期 | 104上 | 104下 | 105上 | 105下 | 106上 | 106下 | 107上 |
|---------|------|------|------|------|------|------|------|
| 105年8月 | 0 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 105年9月 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| 105年10月 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| 105年11月 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| 105年12月 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| 106年1月 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |

2. 跑步大撲滿

歷年體適能成績(列印升學加分文件)

| 學年度 | 檢測學校 | 班級 | 學校(或座號) | 年齡 | 身高 | 體重 | BMI(計算) | 坐墊體前彎 (折尺/度) | 立定跳遠 (折尺/公分) | 仰臥起坐 (折尺/個) | 心肺適能 (折尺/分) | 獎章 |
|-----|------|-----|---------|----|-----|----|---------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------|
| 104 | 市立 | 一年 | 104 | 16 | 154 | 49 | 21 | 22 | 150 | 50 | 261 | (66)銀牌 |
| 103 | 市立 | 909 | 150 | 15 | 153 | 48 | 21 | 23 | 130 | 50 | 264 | (70)銅牌 |
| 102 | 市立 | 809 | 150 | 14 | 152 | 44 | 19 | 22 | 140 | 44 | 245 | (80)金牌 |
| 101 | 市立 | 709 | 150 | 13 | 149 | 35 | 16 | 14 | 140 | 25 | 278 | (54)銅牌 |
| 100 | 市立 | 601 | 095 | 12 | 143 | 31 | 15 | 26 | 131 | 38 | 236 | (11)銅牌 |
| 99 | 市立 | 501 | 095 | 11 | 137 | 28 | 15 | 28 | 129 | 34 | 254 | (79)銀牌 |

3. 歷年體適能資料



4. 五角圖