



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，看看自己的體適能好不好!!!

步驟 1

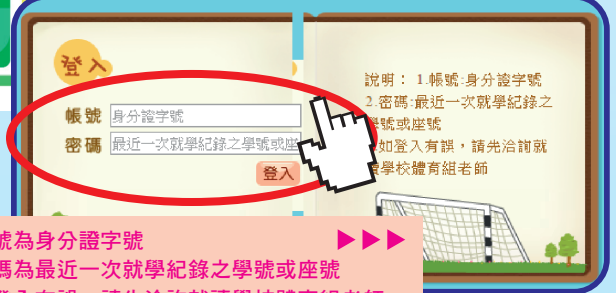
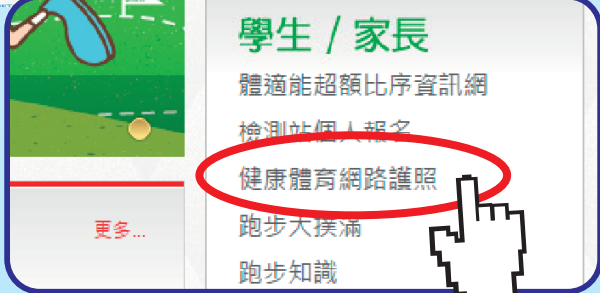
先到教育部體育署體適能網站

<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

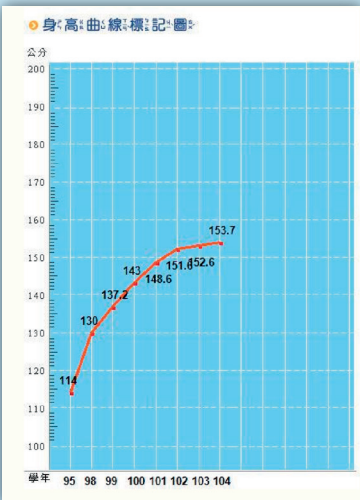
體適能獎章得獎紀錄表

身體活動問卷

歷年體適能成績

身體組成 心肺適能 體適能檢測站歷年成績表 3-4 (補印成績證明)

柔軟度 瞬發力 肌肉適能



1. 成長軌跡

請您點選下方按鈕，觀看各學期運動學習紀錄。點選表格滿意時間長度後即可預覽8張圖(含圖表)

104上 104下 105上 105下 106上 106下 107上

105年8月 105年9月 105年10月 105年11月 105年12月 106年1月

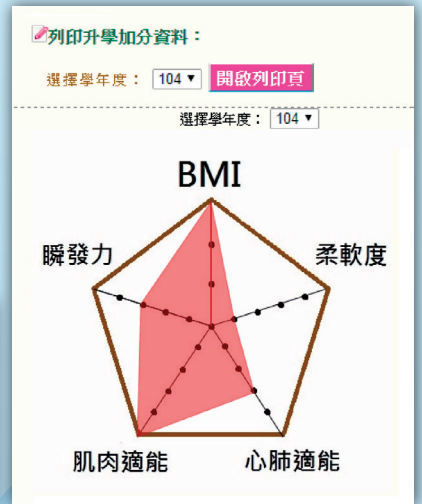
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	距離總計
0 公里	25 公里	26 公里	27 公里	28 公里	29 公里	30 公里	1公里
0 公里	2 公里	3 公里	4 公里	5 公里	6 公里	7 公里	8公里

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(詳等)	坐位體前彎 (PR值/詳等)	立定跳遠 (PR值/詳等)	仰臥起坐 (PR值/詳等)	心肺適能 (PR值/詳等)	獎章
104	市立	一年	104	16	154	49	21 (正常範圍)	22 (20)滿級	150 (60)滿級	50 (90)滿級	261 (60)滿級	
103	市立	909	150	15	153	48	21 (正常範圍)	23 (21)滿級	130 (32)中等	38 (90)金牌	264 (70)滿級	
102	市立	809	150	14	152	44	19 (正常範圍)	22 (22)滿級	140 (53)滿級	44 (88)金牌	245 (80)金牌	
101	市立	709	150	13	149	35	16 (優等)	14 (5)滿級	140 (57)滿級	25 (33)中等	278 (54)滿級	
100	市立	601	095	12	143	31	15 (優等)	26 (99)金牌	131 (99)金牌	33 (99)金牌	225 (1)滿級	
99	市立	501	095	11	137	28	15 (優等)	28 (46)中等	129 (35)中等	34 (70)滿級	254 (79)滿級	

3. 歷年體適能資料



4. 五角圖