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/

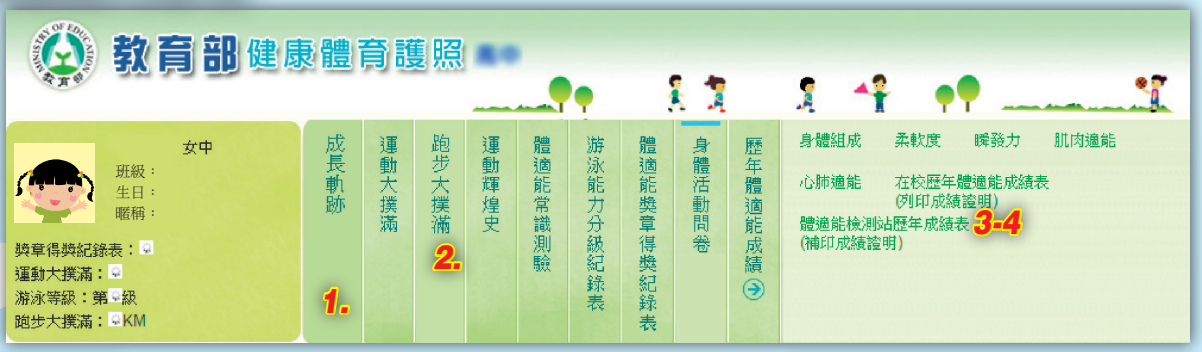
步驟 2

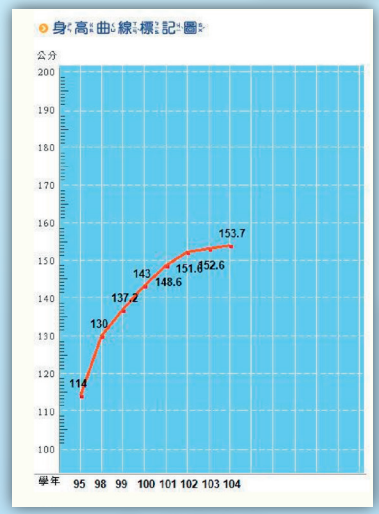
再點選**健康體育網路護照**

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



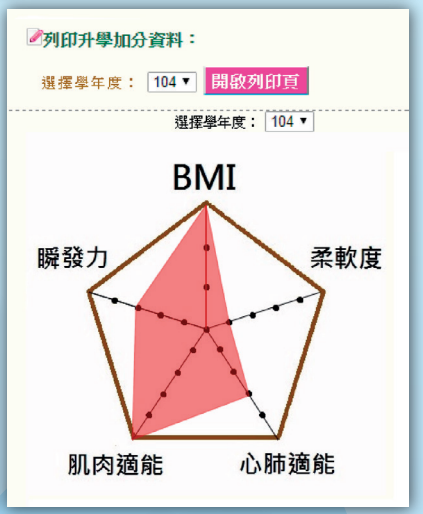


1. 成長軌跡

2. 跑步大撲滿

學年度	檢測學校	班級	學校(或座號)	年齡	身高	體重	BMI(評等)	坐姿體前彎(PR值)(評等)	立定跳遠(PR值)(評等)	仰臥起坐(PR值)(評等)	心肺適能(PR值)(評等)	獎章
104	市立	一年	104	16	154	49	21 (正常範圍)	22 (20)(請加強)	150 (60)(銅牌)	50 (99)(金牌)	261 (68)(銅牌)	
103	市立	909	150	15	153	48	21 (正常範圍)	23 (21)(請加強)	130 (32)(中等)	38 (90)(金牌)	264 (70)(銅牌)	
102	市立	809	150	14	152	44	19 (正常範圍)	22 (22)(請加強)	140 (53)(銅牌)	44 (98)(金牌)	245 (88)(金牌)	
101	市立	709	150	13	149	35	16 (過輕)	14 (5)(請加強)	140 (57)(銅牌)	25 (33)(中等)	278 (54)(銅牌)	
100	市立	601	095	12	143	31	15 (過輕)	26 (99)(金牌)	131 (99)(金牌)	38 (99)(金牌)	235 (1)(請加強)	
99	市立	501	095	11	137	28	15 (過輕)	28 (46)(中等)	129 (35)(中等)	34 (76)(銅牌)	254 (79)(銅牌)	

3. 歷年體適能資料



4. 五角圖

主辦單位：教育部體育署　　承辦單位：中華民國體育學會