

如何列印體適能成績單-1130103

八九年級

步驟一：請上教育部體適能網站 <http://www.fitness.org.tw>。

步驟二：請按「健康體育網路護照」。



The screenshot shows the homepage of the Ministry of Education Physical Education website. The header includes the logo and the text "教育部體育署體適能網站". A navigation menu on the left lists various sections like "最新消息", "體適能介紹", and "體適能測驗". The main content area features a large banner with a cartoon character running and the text "教育部體育署". Below the banner is a "最新消息" section with several news items. On the right side, there are two boxes: "學校教師" with a link for "體適能資料上傳" and "學生/家長" with a link for "健康體育網路護照" (highlighted with a red box) and other links like "跑步大撲滿" and "跑步知識".

步驟三：體育護照登入(帳號：身分證字號、密碼：自己設定的密碼)。



The screenshot shows the login page for the Physical Education Passport. The left side has a blue background with the text "健康體育護照" and the Ministry of Education logo. The right side is a white form titled "體育護照登入". It contains fields for "請輸入帳號" (Account Number) and "請輸入密碼" (Password), both highlighted with red boxes. Below the password field is a reCAPTCHA widget and a checkbox for "我不是機器人". There is also a "記住我" checkbox and a "忘記密碼/重新電子郵件認證" link. A blue "登入" button is at the bottom, also highlighted with a red box. At the very bottom, there is a small footer with browser compatibility information and copyright details.

步驟四：請按「在校歷年體適能成績表」。

學生體適能資料學年：112 上次登入時間：1/3/2024 9:10:11 AM 上次登入來源：Unknown 112學年上學期登入次數：2 修改密碼 登出

教育部健康體育護照 國中

市立三多國中
99年11月
暱稱：
112學年體適能獎章：無
112學年上學期運動大撲滿：X 0
112學年上學期跑步大撲滿：0 KM
最佳游泳與自救能力：無計錄

成長軌跡 運動大撲滿 跑步大撲滿 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 瞬發力 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 (補印成績證明)

部長的話

各位青春年少朋友，大家好！健康是上天賜給你的寶藏，實踐健康生活就能豐富你的幸福人生，不健康的生活就像鬆動的螺絲釘，卡住了生命機器，而失去幸福人生的動力。請放鬆心情，這裡沒有考試，只有精心調配的佳餚，請你慢慢享用。

擁有健康和活力的身體就是快樂成長的最佳泉源，健康行為的養成及建立則是維護與促進身體健康的有效途徑。健康行為包含了規律運動與衛生保健，基於此，教育部延續「提升學生體適能中程計畫」，簡稱「333計畫」，以及「提升學生游泳能力計畫」，並結合「健康促進學校計畫」，特別編制健康體育護照，隨時提醒你注意自己的健康。

這本健康體育護照，可以協助你了解個人的成長軌跡與體適能狀況、紀錄個人的運動行為與運動團隊參與事蹟、以及考驗游泳的能力，以達成一人一運動、一校一團隊，每年提升學生體適能2%，每年提升學生規律運動人口3%為主目標。

除此之外，這本護照亦藉由十類別健康指標，透過個人的自我評量，幫助你了解個人的衛生保健行為，期使培養健康的生活習慣，讓你能夠健康、安全、快樂的成長。各位青春年少朋友，這本健康體育護照會是你快樂成長的良伴，跟著你和家人、老師一起照顧自己的健康，並且建立起良好的健康行為，就能讓你擁有健康的人生，這本護照就是你成長過程中最好的見證。

祝你 快樂 健康
教育部長 潘文忠 謹識

步驟五：開啟列印頁。

學生體適能資料學年：112 上次登入時間：1/3/2024 9:10:11 AM 上次登入來源：Unknown 112學年上學期登入次數：2 修改密碼 登出

教育部健康體育護照 國中

市立三多國中
99年11月
暱稱：
112學年體適能獎章：無
112學年上學期運動大撲滿：X 0
112學年上學期跑步大撲滿：0 KM
最佳游泳與自救能力：無計錄

成長軌跡 運動大撲滿 跑步大撲滿 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 瞬發力 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 (補印成績證明)

歷年體適能成績(列印升學加分文件)

學年度	檢測學校	班級	學號(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
112	市立三多國中			13	146	33	15 (過輕)	33 (86)(金牌)	200 (85)(金牌)	31 (38)(中等)	431 (93)(金牌)	
111	市立國小			12	143	31	15 (正常範圍)	30 (81)(銀牌)	188 (90)(金牌)	29 (44)(中等)	236 (66)(銅牌)	
110	市立國小			11	134	26	14 (過輕)	33 (89)(金牌)	145 (54)(銅牌)	22 (30)(中等)	244 (73)(銅牌)	
109	市立國小			10	129	24	15 (正常範圍)	53 (99)(金牌)	155 (83)(銀牌)	27 (65)(銅牌)	279 (63)(銅牌)	銅

列印升學加分資料：
選擇學年度：112 **開啟列印頁**

選擇學年度：112

步驟六：輸入「姓名」後按「確定列印」。家裡沒有影印機可以儲存

或截圖此頁面到超商去列印。

體適能檢測網路護照成績證明

- 就讀學校：市立三多國中
- 班級：710
- 學號：255120
- 姓名：
- 性別：男
- 出生年月：中華民國 99 年 11 月
- 檢測時年齡：13 歲
- 檢測單位：市立三多國中
- 檢測日期：中華民國 112 年 12 月 15 日

檢測項目	檢測成績	百分等級	單項結果	門檻標準	備註
身體質量指數 (BMI=公斤/公尺 ²)	15.4	-	適輕	-	
肌耐力： 一分鐘屈膝仰臥起坐(次)	31	38	中等	29	
柔軟度： 坐墊體前彎(公分)	33	86	金牌	18	
爆發力： 立定跳遠(公分)	200	85	金牌	148	
心肺耐力：1600公尺跑走(秒)	431	93	金牌	676	
檢測結果：計檢測4項，有4項達門檻標準(皆獲百分等級25)					

市立三多國中



中華民國 年 月 日

確定列印

取消列印

忘記密碼怎麼辦？

步驟一：請按忘記密碼/重寄電子郵件認證

體育護照登入

請輸入帳號

帳號

請輸入密碼

密碼: 最近一次報學紀錄之學號或座號

我不是機器人

reCAPTCHA
隱私權 - 條款

記住我

[忘記密碼 重寄電子郵件認證](#)

登入

登入和註冊問題 - 請洽所屬學校體育組老師、組員

建議使用 Google Chrome v.63+ / Mozilla Firefox v.58+ / Internet Explorer v.11 或 Edge + / Safari v.11
© 2007-2022 教育部健康體育護照 / 中華民國體育學會監製

步驟二：輸入帳號(身分證字號)和之前認證的信箱，點選「忘記密碼」。

教育部 健康體育護照

使用者帳號:

電子郵件:

我不是機器人

reCAPTCHA
隱私權 - 條款

[忘記密碼](#) [重新寄送電子郵件認證信](#)

[\(返回護照首頁\)](#)

教育部 健康體育護照

密碼重設通知信件已寄出([返回護照首頁](#))

步驟三：前往自己的信箱，點選信件的連結



步驟四：輸入帳號(身分證字號)和重新設定密碼，密碼要有英文大寫、

英文小寫和數字。(建議用 Sd+學號，例如 Sd255150)

不能跟以前的密碼重覆，請務必記住自己設定的密碼。

 **教育部 健康體育護照**

使用者帳號:

設定密碼: 顯示密碼

確認密碼: 顯示確認密碼

密碼長度:8~30 且需為大小寫英文字母與數字組合

步驟五：修改成功，返回護照首頁。

 **教育部 健康體育護照**

修改成功，請重新登入

如果還是無法登入，請找體育老師協助。

或開學後找體育組王老師。

教育部體育署為使學生即早養成健康的生活型態及規律的運動習慣，積極推廣 SH150 方案-推動學生每週在校運動 150 分鐘，鼓勵學生在校運動，強化體適能，促進身體健康。同學們，你/妳有做到嗎？想知道自己哪方面須加強嗎？請上網登入「健康體育網路護照」。從今天起，一起「快樂運動、活出健康」！