



# 教育部體育署

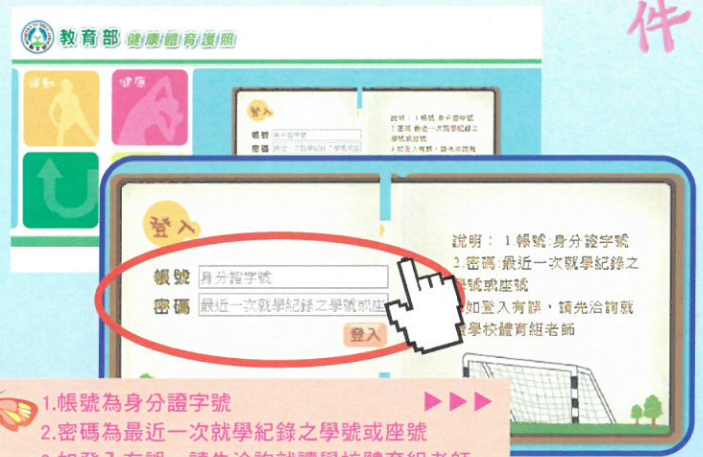
# 健康體育網路護照使用說明

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/>

重要文件



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**

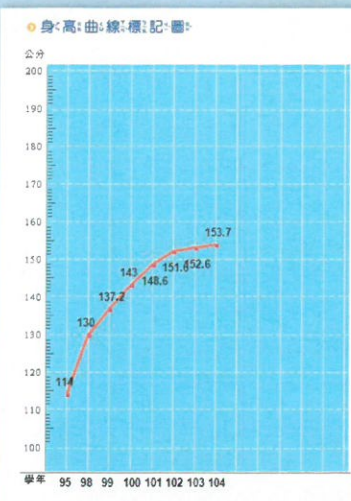
女中

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  
運動大撲滿  
跑步大撲滿  
運動輝煌史  
體適能常態測驗  
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)  
體適能檢測試歷年成績表 3-4 (補印成績證明)



1. 成長軌跡

跑步大撲滿 文字參加「運動會」紀錄表

請認明下方表格，觀看各學期運動會紀錄，跑步大撲滿獲得周歲必備及可累積8天(含)以上

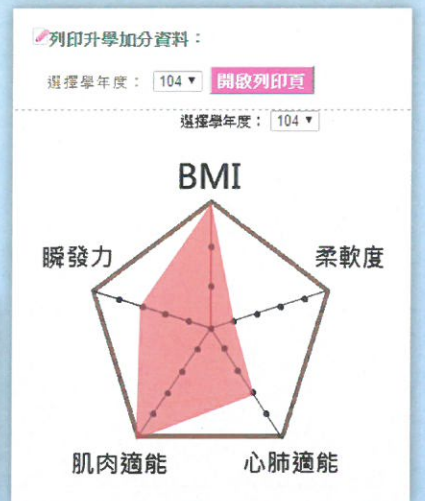
104上	104下	105上	105下	106上	106下	107上
105年8月	105年9月	105年10月	105年11月	105年12月	106年1月	
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	總計
0 公里	25 公里	26 公里	27 公里	28 公里	29 公里	30 公里
0 公里	1 公里	2 公里	3 公里	4 公里	5 公里	6 公里
0 公里	1 公里	0 公里	1 公里	1 公里	0 公里	7 公里
						8 公里

2. 跑步大撲滿

歷年體適能成績(列印升學加分資料)

學年度	檢測學校	班級	學期(座號)	年齡	身高	體重	BMI(計算)	坐位體前屈(厘米)	立定跳遠(厘米)	100公尺跑(秒)	1500公尺跑(分)	心肺適能	總分
104	市立	一年	104	16	154	49	21	22	150	50	261	(88)級	
103	市立	909	150	15	153	48	21	29	130	38	264	(70)級	
102	市立	809	150	14	152	44	19	22	140	44	245	(86)級	
101	市立	709	150	13	149	35	16	14	145	25	278	(79)級	
100	市立	601	095	12	143	31	15	26	131	38	235	(11)級	
99	市立	501	095	11	137	28	15	28	120	34	254	(79)級	

3. 歷年體適能資料



4. 五角圖