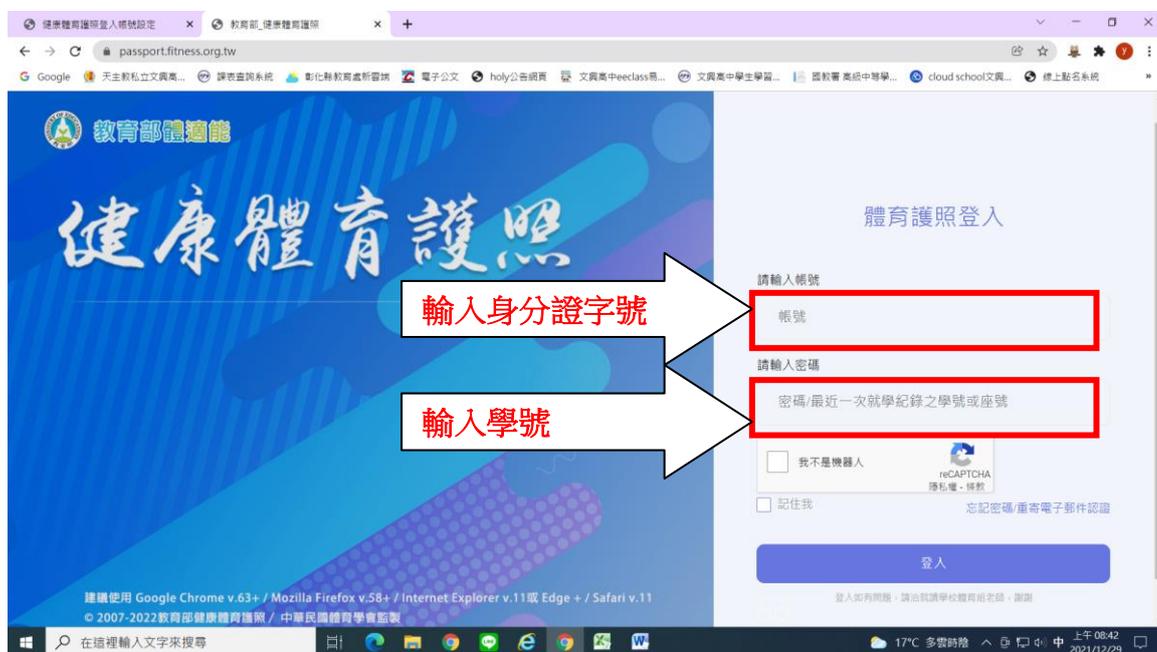
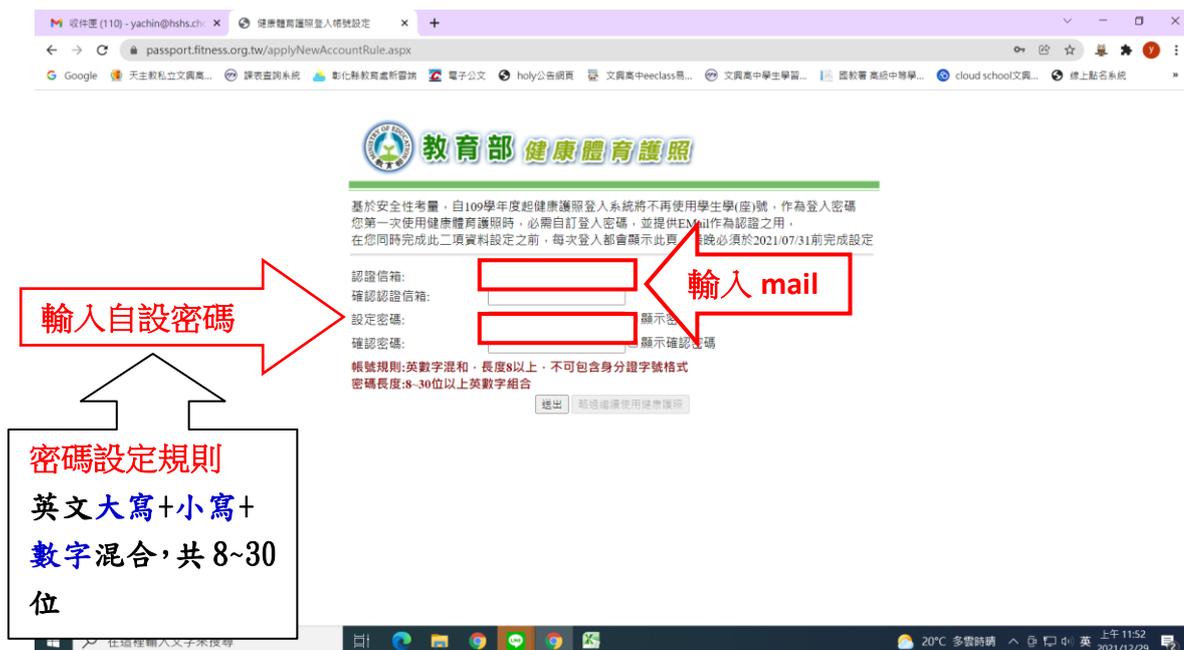


# 首次登入體適能護照網站操作步驟

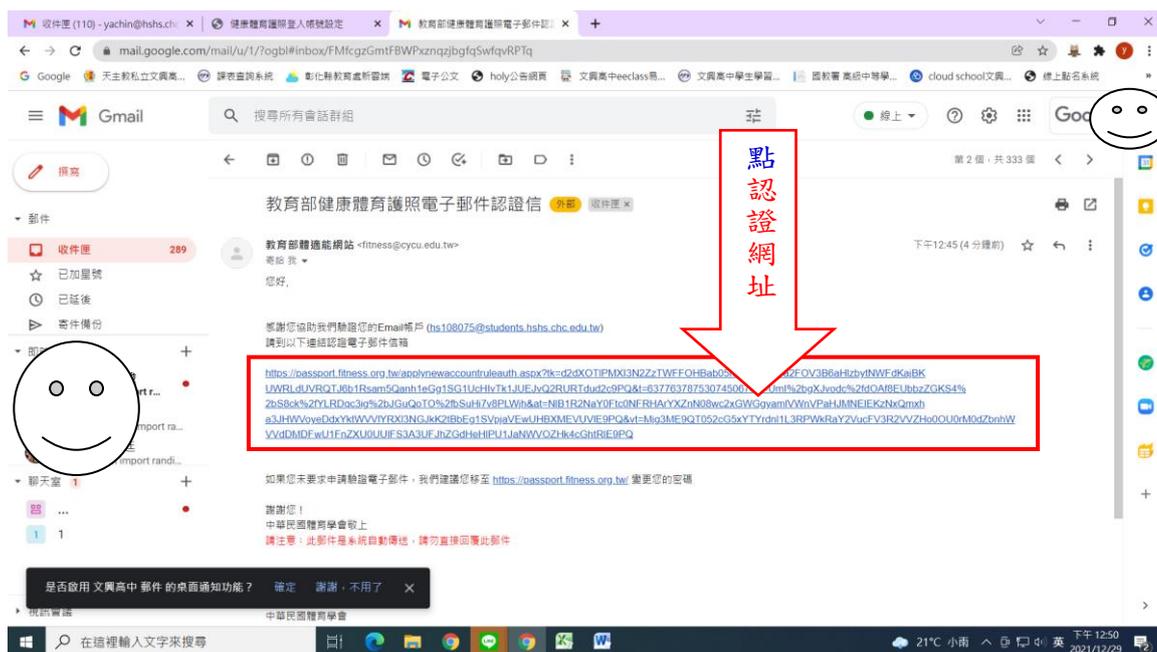
1. Google 搜尋 **健康體適能護照**
2. 首次登入帳號（身分證字號，英文字要大寫+9 位數字）；密碼（學號）



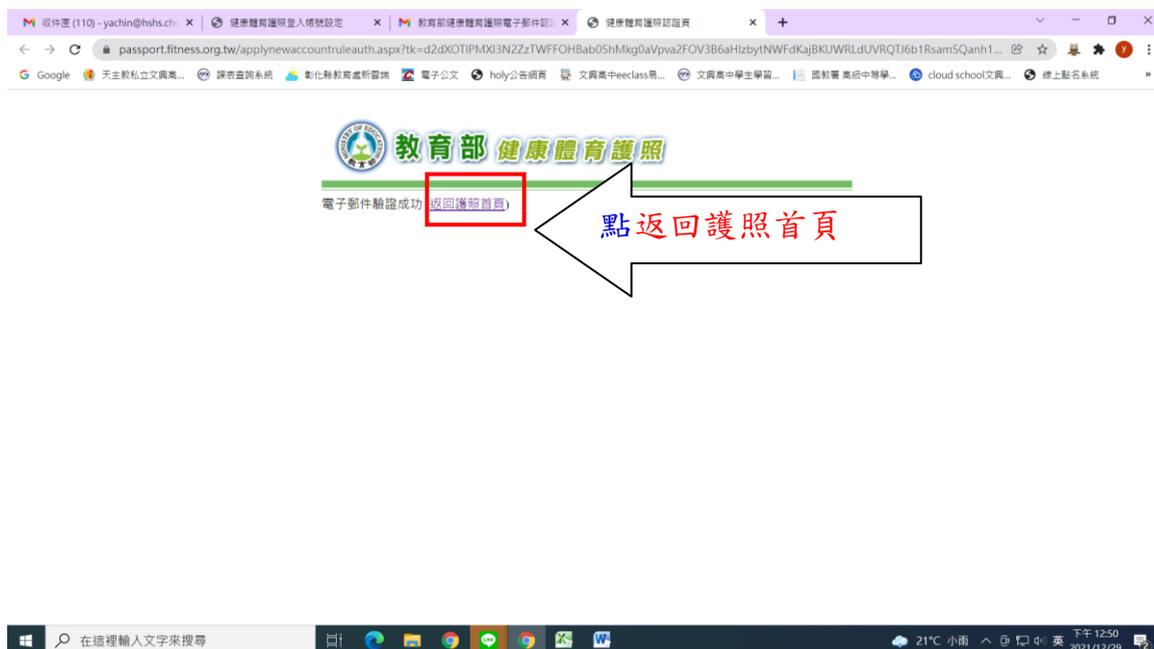
3. 輸入學校發給同學的 email 帳號或自己的 email 帳號（要能登入收信的 mail 帳號）



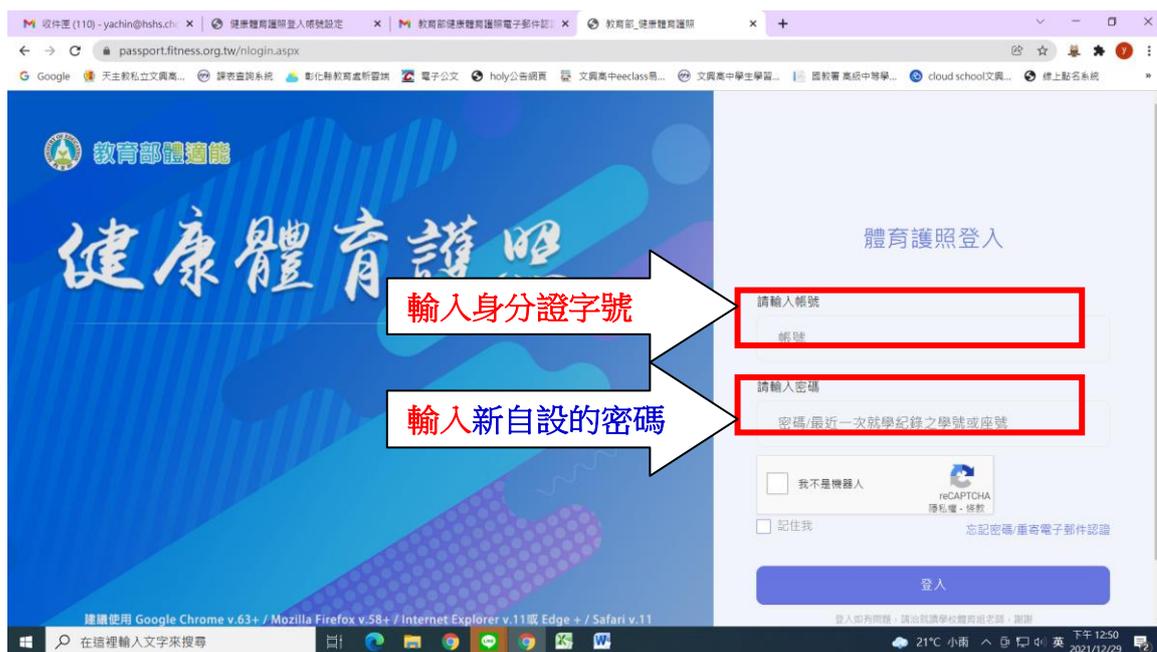
#### 4. 登入 email 信箱，收認證信



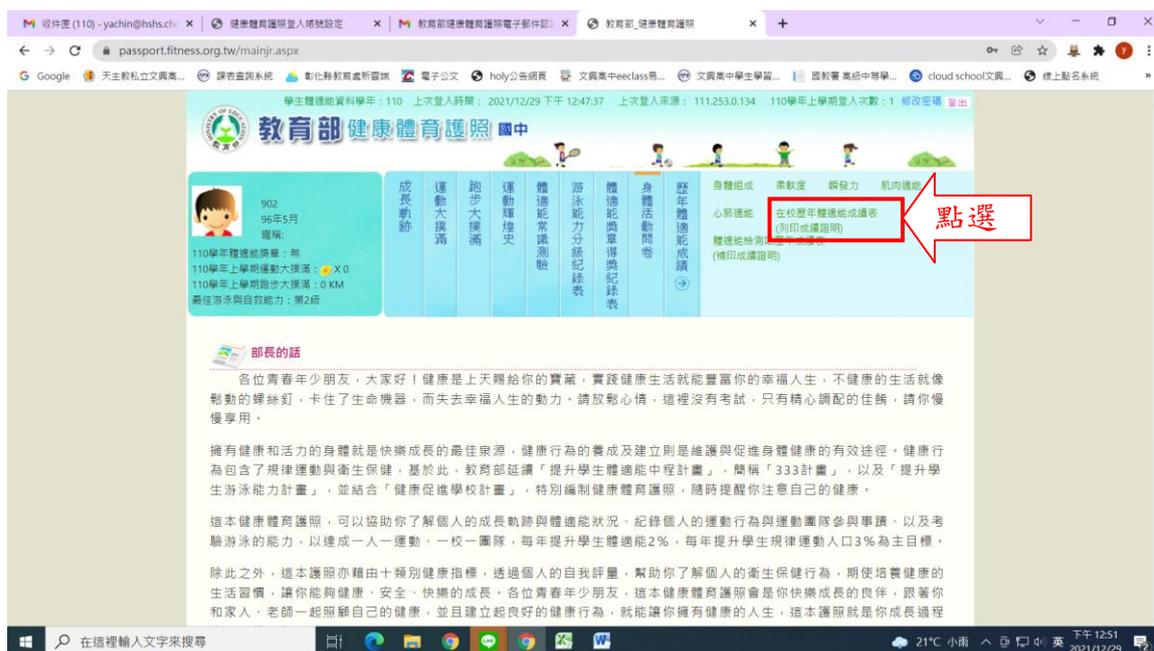
#### 5. 畫面出現教育部健康體育護照網站 以及 電子郵件認證成功，請點【返回護照首頁】



## 6. 回到體育護照登入畫面



## 7. 進入個人體適能資料畫面，點選【在校歷年體適能成績表（列印成績證明）】



## 8. 進入個人體適能成績一覽表

教育部健康體育護照 國中

學生體適能資料學年：110 上次登入時間：2021/12/29 下午 12:47:37 上次登入來源：111.253.0.134 110學年上學期登入次數：1 修改密碼 退出

902  
96年5月  
暱稱：  
110學年體適能成績：無  
110學年上學期運動大獎賽：X0  
110學年上學期跑步大獎賽：0 KM  
最佳游泳與自救能力：第2級

成長軌跡 運動大獎賽 跑步大獎賽 運動輝煌史 體適能常模測驗 游泳 體適能 身體活動時間 歷年體適能成績 身體組成 柔軟度 瞬發力 肌肉適能

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(証號)	年齡	身高	體重	體適能(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)	獎賞
110	私立文興高中	902		14	-	-	未檢測	未檢測	未檢測	未檢測	
109	私立文興高中			14	153	41	(83)(銀牌)	199 (69)(銅牌)	40 (75)(銀牌)	558 (49)(中等)	
108	私立文興高中			13	144	35	(71)(銅牌)	29 (53)(銅牌)	34 (55)(銅牌)	582 (52)(銅牌)	銅
107	縣立大莊國小			12	134	29	(81)(銀牌)	30 (43)(中等)	30 (51)(銅牌)	215 (83)(銀牌)	
106	縣立大莊國小			10	126	24	(88)(金牌)	33 (92)(金牌)	30 (75)(銀牌)	215 (97)(金牌)	銀
105	縣立大莊國小	401		9	122	23	(78)(銅牌)	33 (96)(金牌)	175 (73)(銅牌)	241 (86)(金牌)	銅

## 9. 擇優年度列印，於選擇學年度右邊，點選年度例如 110，再按【開啟列印頁】

110學年上學期運動大獎賽：X0

110學年上學期跑步大獎賽：0 KM

最佳游泳與自救能力：第2級

選擇學年度：110

開啟列印頁

BMI

瞬發力 柔軟度

肌肉適能 心肺適能

10. 例如 109 年度成績最優，先於選擇學年度右邊，點選年度 109，再按【開啟列印頁】

Table of student performance data:

104	縣立大	103	9	120	22	(正常範圍)	(-)(-)	(-)(-)	(-)(-)	(-)(-)
103	縣立大	103	8	108	18	15 (正常範圍)	未檢測 (-)(-)	未檢測 (-)(-)	未檢測 (-)(-)	未檢測 (-)(-)
102	縣立大	10203	7	108	18	15 (正常範圍)	未檢測 (-)(-)	未檢測 (-)(-)	未檢測 (-)(-)	未檢測 (-)(-)

BMI Radar Chart Labels: 瞬發力, 柔軟度, 心肺適能, 肌肉適能

11. 畫面即出現【體適能檢測網路護照成績證明】，確認是否有 3 項銅牌以上，即可輸入姓名

體適能檢測網路護照成績證明

- 就讀學校：私立文興高中
- 班級：[ ]
- 姓名：
- 性別：男
- 出生年月：中華民國 96 年 5 月
- 檢測時年齡：14 歲
- 檢測單位：私立文興高中
- 檢測日期：中華民國 110 年 3 月 23 日

檢測項目	檢測成績	百分等級	異項結果	門檻標準	備註
身體質量指數 (BMI=公斤/公尺 <sup>2</sup> )	17.54	-	正常範圍	-	
軟實力：一分鐘懸吊仰臥起坐(次)	40	75	銀牌	30	
柔軟度：坐骨體前彎(公分)	33	83	銀牌	18	
爆發力：立定跳遠(公分)	199	69	銅牌	165	
心肺耐力：1600公尺跑走(秒)	358	49	中普	609	

檢測結果：計檢測4項，有4項達門檻標準(含獲百分等級25)

12. 各項資料和姓名確認無誤後，按【**確認列印**】，即完成。強烈建議將此畫面存檔為PDF檔，然後以附加檔案方式寄到自己的信箱，將檔案留存，以利國三升學體適能積分證明之用。

• 性別：男  
• 出生年月：中華民國 96 年 5 月  
• 檢測時年齡：14 歲  
• 檢測單位：私立文興高中  
• 檢測日期：中華民國 110 年 3 月 23 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 <sup>2</sup> )	17.54	-	正常範圍	-	
肌耐力： 一分鐘屈膝仰臥起坐(次)	40	75	既牌	30	
柔軟度： 坐墊體前彎(公分)	33	83	既牌	18	
爆發力： 立定跳遠(公分)	199	69	既牌	165	
心肺耐力：1600公尺跑走(秒)	558	49	中華	659	

私立文興高中

中華民國 110 年 12 月 29 日

**確認列印** 取消列印