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)



 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



 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



 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)】

M 咬件匣 (110) - yachin@hshs.ch: × │	× M 教育部健	康體育議院電子郵件]	記:× ③ 教育部_健康	體寫邏照 × +		~ - 0 ×
← → C (a passport.fitness.org.tw/mainjr.aspx						🕶 🖻 🛧 👙 🚺 🗄
G Google 🍓 天主教私立文興高 🔭 課表宣詢系統 🍊 彰化縣教育處新	雪端 🔽 電子公文	z 🕑 holy公告網頁	頁 😨 文興高中eeclass易	🞯 文興高中學生學習	📄 國教著 高級中等學 🞯 cloud scho	ol文興 🔮 综上點名系统 »
·····································	···110 上来教人 康體育記	時間: 2021/12/29	下午 1247:37 上次整人	·萊康: 111.253.0.134 110學	年上學期整人攻數:1 修改空碼 聖出	ŕ
902 96年5月 理解: 110學年主學新運動大振場: ④ X 0 110學年上學調題大振場: ④ X 0 110學年上學調題大振場: ④ X 0 110學年上學調題大振場: ④ X 0	成長軌跡	運動輝煌史	身體活動問卷	● 身體組成 柔軟 一本部連結 在校 例田 離進統給司第三一一 成績 ④	度 朝發力 肌肉遺物 更年輕減低成績表 同時運即的 病质表	昭 代
800話 各位青春年少朋友, 影動的螺絲釘,卡住了生日 慢享用,	大家好!健康. ₿機器,而失言	昰上天賜給你的 去幸福人生的重	的寶藏,實踐健康生 助力。請放鬆心情,	E活就能豐富你的幸福 <i>)</i> 這裡沒有考試,只有劇	人生,不健康的生活就像 青心調配的佳餚,請你優	
擁有健康和活力的身體就: 為包含了規律運動與衛生: 生游泳能力計畫」,並結:	≧快樂成長的∄ 尾健, 基於此 占「健康促進』	最佳泉源,健朋 ,教育部延續, 學校計畫,,将	康行為的養成及建立 「提升學生體適能中 特別編制健康體育護	Z則是維護與促進身體做 □程計畫」,簡稱「333 蒐照,随時提醒你注意自	建康的有效途徑。健康行 3計畫」,以及「提升學 自己的健康。	
這本健康體育護照,可以1 驗游泳的能力,以達成一。	8助你了解個。 へ一運動、一様	人的成長軌跡與 咬一 圆 隊,每年	與體適能狀況、紀鈞 年提升學生體適能2	發個人的運動行為與運動 %,每年提升學生規律	肋團隊參與事讀、以及考 理動人口3%為主目標。	
除此之外,這本護照亦藉 生活習慣,讓你能夠健康 和家人、老師一起照顧自	日十類別健康打 安全、 <mark>快樂的</mark> 已的健康,並且	旨標,透過個/ 的成長。各位着 目建立起良好的	人的自我評量, 幫助 青春年少朋友, 這本 的健康行為, 就能讓	か你了解個人的衛生保留 ≤健康體育護照會是你怕 賃你擁有健康的人生,到	建行為,期使培養健康的 央樂成長的良伴,跟著你 宣本護照就是你成長過程	
➡ ♀ 在這裡輸入文字來搜尋 目:) 🗖 🧕	9	<u>85</u>		🧼 21°C 小雨	へ 遼 口 中 英 下午 12:51 見 2021/12/29 見

8. 進入個人體適能成績一覽表



 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】



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】



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

M 收件匣 (110) - yachin@hshs	.chi 🗙	0 (E)	地向通常	這股那人登	ŧć)	< M	教育部健	质體周	邊際電子到	附記:	×) 教育部	健康體	寫臘嘛	(×	0	2(新聞)	可網路	朣照成	續證明		×	+		\sim	-	0	3	×
← → C	t.fitness.	.org.tw/r	Fitness	Print.asp>	y=2021</td <td></td> <th></th> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>e</td> <td>3 ☆</td> <td></td> <td>*</td> <td>V</td> <td>:</td>																					e	3 ☆		*	V	:
G Google 🍓 天主教私立文	um 6	🕑 課表直	詢系统	👝 彰化制	8枚商處新雪	跳 🔽	電子公式	2 0	holy公告	網頁	☆ 文員	高中eeck	ass易	Ð	文興港	5中學:	生學習	. 1	- E1	位著 商	級中等	₩	🕲 clo	oud so	:hool\$	7興	🕲 (1	上點名	系統		39
體適尙	1 検渉	則網路	各護照	贸成績	證明																										
• 就積學校: 私立文興高 • 班 极 • 晕 被	i †		\checkmark	1	л. <i>Р</i>	-1 45		. 1																							
• 址 名: • 往 形 · 另				仕	此目	31.	丁聊	ĺΛ	•																						
 出生年月:中華民國 检測時年龄: 14 歳 	96 年 5 .	月		\searrow																											
 檢測單位:私立文與高 	÷																														
 ·	10 年 3	<u>Я</u> 23 а						_																							
檢測項目	檢測成績	百分等級	單項 结果	門框 標準		備註																									
身健質量指数 (BMI-公斤/公尺2)	17.54	-	正常範 图	-																											ł
肌耐力: 一分續團勝仰臥起坐(次)	40	75	张牌	30																											
柔軟度: 坐姿體前間(公分)	33	83	铁牌	18																											
締晉力: 立定現速(公分)	199	69	銅牌	165																											
心肺耐力: 1600公尺地走(秒)	558	49	中等	659																											
检测结果:针检测4項,有4項違	門推標準(常模百分!	半級25〉																												
日 夕 在這裡輸入文字	2來搜尋	ļ.		ţ	i 🤇		. 9		0	2	5	W										-	21°C	小雨	有へ	Đ I	🖵 d+)	英 20	午 12:5	52 729	(2)

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。

M 收件匣 (110) - yachin@hshs	.chc 🗙	③ 健康	用 題 簡 選 照	登入帳號調	g定 × │ ▶ 教育部健朋	责體商道照電子郵 件	記:× 🕝 教育部_健康	遭窮遽照 ×	健康體育網路>照成績證	明 ×	+	\sim	-	٥	×
$\leftrightarrow \rightarrow \mathbf{C}$ \triangleq passport	t.fitness.	org.tw/r	Fitness	rint.asp	x?y=2021						(\$ ☆	# #	y	:
🔓 Google 🧵 天主教私立文	ua 6	🧿 課表査	詢系統	🍐 彰化県	《教育盧新雲端 🔀 電子公文	S holy公告網]	頁 韆 文興高中eeclass易	🕜 文興高中學生學	習 📔 國教署 高級中等學	🙆 cloud s	chool文興	🕄 🦛	點名系統		39
 · 性 別:男 · 出生斗月:中華民國(· 撤測時年龄: 14 歲 · 撤測單位:私立文與高 · 檢測日期:中華民國) · 輸測日期:中華民國) 	96 年 5) i中 110 年 3	д д 23 а				_									*
檢測項目	檢測 成績	百分 等級	單項 结果	門槛 標準	備註										ł
身環質量指数 (BMI=公斤/公尺2)	17.54	-	正常範 國	-		1									
肌耐力: 一分鐘屈膝仰臥起坐(次)	40	75	銀牌	30]									
柔軟度: 坐姿驟前間(公分)	33	83	铁牌	18											
錄發力: 立定跳遠(公分)	199	69	纲牌	165											
心肺耐力: 1600公尺跑走(秒)	558	49	+¥	659]									
★####################################	門極標準(110	★ 常初的	¥4(25) 12	л Л	29 8]									
⊕ 在這裡輸入文字	字來搜尋		(Christian)		H 💽 🗖 🌖	9	<u>×</u>		•	🐤 21°C 小	雨へ臣	t do) t	下午 12 2021/1	2/29	2