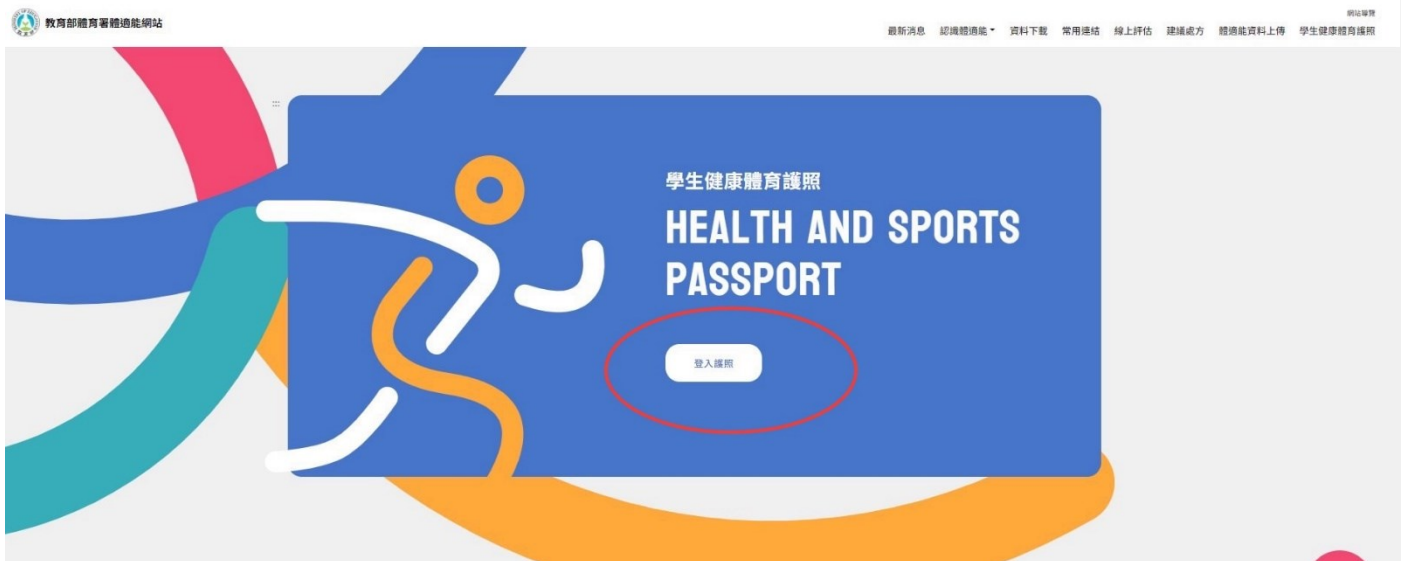


# 體適能健康護照操作說明

Step1-進入教育部體育署體適能網站 ( <https://www.fitness.org.tw/> )



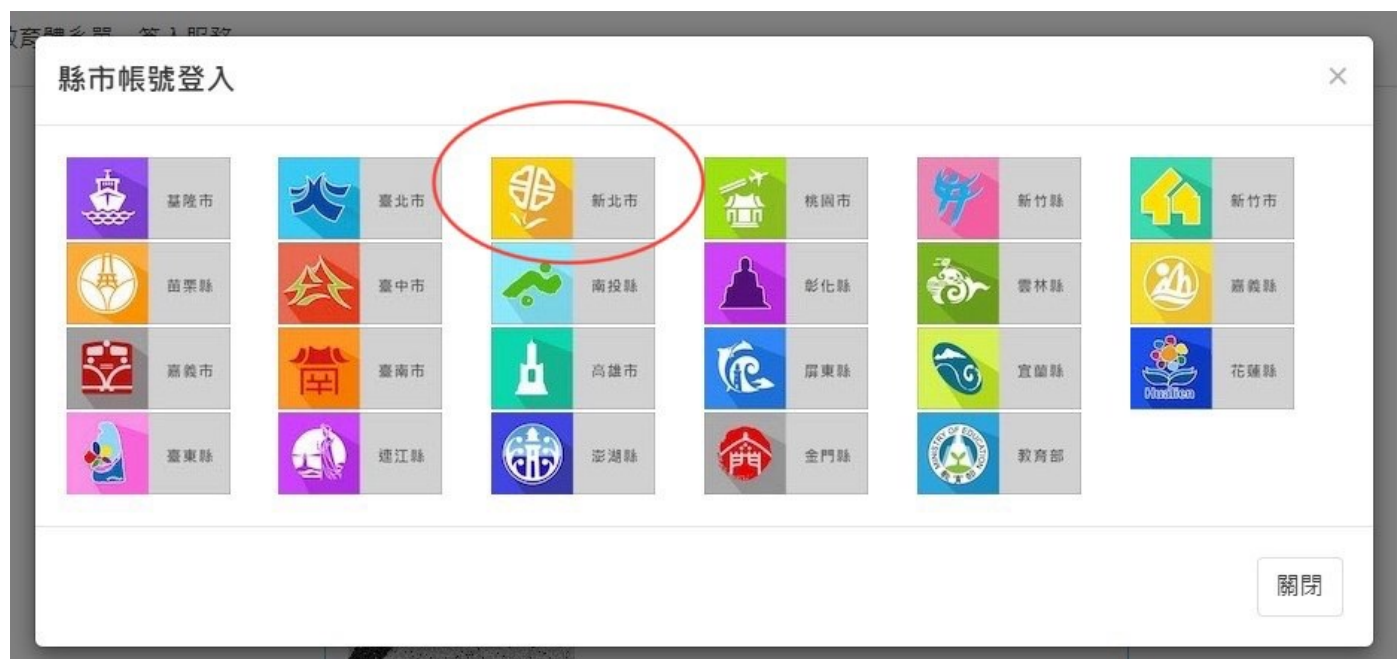
Step2-點選「使用縣市帳號登入」



教育體系單一簽入服務

The image shows the login interface of the Education System Single Sign-on Service. At the top is a globe icon. Below it is the text '以教育雲端帳號登入 使用 學生體適能網站系統 所提供的服務'. There are three input fields: '請輸入帳號' (with a user icon and '@mailedu.tw' placeholder), '請輸入密碼' (with a lock icon and an eye icon), and '請輸入驗證碼' (with a CAPTCHA image and a '換下一個' button). Below these is a blue '登入' button. Underneath are links for '忘記教育雲端帳號', '忘記教育雲端密碼', '啟用教育雲端帳號', and '申請教育雲端帳號'. A horizontal line with '或' (or) is below. A red circle highlights the '使用縣市帳號登入' button. Below it are '行動自然人APP登入' and '自然人憑證登入' buttons.

### Step3-選擇「新北市」



### Step4-輸入「教育雲端帳號及密碼」登入



您必須登入才能使用  所提供的服務

 請輸入公務帳號

 請輸入密碼 

  換下一個

 請輸入驗證碼

登入

[常見問題](#)

[隱私權政策](#)


[聯絡我們](#)

[操作說明](#)

Step5-登入後點選右上角「歷年紀錄」查看體適能資料

教育部體育署健康體育護照

成長軌跡運動紀錄獎章紀錄歷年紀錄體適能網站登出注冊/登入



市立江翠國中

班級：

編輯頭像

113 學年紀錄

★ 體適能獎章：

★ 運動大獎滿：

★ 跑步大獎滿：

登入紀錄

上次登入時間：

上次登入 IP：

113 學年下學期登入次數：

部長的話

總統說過「體育不僅僅是體育，也是年輕人追逐夢想的園地，更是帶動臺灣經濟發展的重要產業。所以體育對於個人、社會、國家都非常重要。」，基於這一理念，本部體育署於 113 年 8 月正式推出改版的「健康體育護照」，以提升同學規律運動的習慣，進而增進健康與體適能。

「健康體育護照」的設計初衷是幫助同學了解自己的體適能成長血線，並透過跑步大獎滿與健康大獎滿輔助，紀錄每週的運動狀況，包括運動類型及時間，同時根據同學的體適能數據，提供需要加強的運動訓練建議，幫助你了解個人的身體健康狀況，讓你能夠健康的成長、均衡的發展。

相信透過「健康體育護照」的運動紀錄和反饋，可以幫助同學們逐步養成規律運動的好習慣，進而增進體適能。同時也期待同學們能在體育活動中享受運動帶來的快樂，並且建立起良好的健康行為，讓你有健康的人生，這本護照將會是陪伴你健康、快樂成長的最佳夥伴。

祝你：快樂 健康  
教育部部長 鄭英庭 謹識



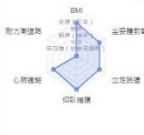

Step6-先選擇「在校歷年體適能成績」，確認學年度後按「下載」

教育部體育署健康體育護照

成長軌跡運動紀錄獎章紀錄歷年紀錄體適能網站登出注冊/登入

歷年體適能成績

身體組成柔軟度瞬發力肌肉機能心肺適能在校歷年體適能成績

學年度	檢測學校	班級	學號	年齡	身高	體重	BMI	坐墊體前彎 (PR / 評等)	立定跳遠 (PR / 評等)	仰臥起坐 (PR / 評等)	仰臥撐 (PR / 評等)	心肺適能 (PR / 評等)	耐力漸進跑 (PR / 評等)	獎章	雷達圖	下載說明
113 學年	市立江翠國中													無評等		
112 學年	市立江翠國小							35 公分 (7B / 銀牌)	155 公分 (7B / 銀牌)	36 下/分鐘 (91 / 金牌)		245 秒 (83 / 銀牌)		銀牌		

Step7-印出成績證明後至體育組核章即完成。

## 體適能檢測網路護照成績證明

就 讀 學 校：市立江翠國中

班 級：

學 號：

姓 名：劉OO

性 別：女

出 生 年 月：

檢 測 時 年 齡：12 歲

檢 測 日 期：中華民國 113 年 09 月 04 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> )		-		-	
肌耐力： 一分鐘仰臥捲腹 (次)			無評等	≥ 12	
柔軟度： 坐姿體前彎 (公分)			無評等	≥ 23	
瞬發力： 立定跳遠 (公分)			無評等	≥ 120	
檢測結果：計檢測0項，有0項達門檻標準（常模百分等級25）。					

市立江翠國中



中 華 民 國 1 1 4 年 0 4 月 2 2 日