



# 教育部體適能(體育護照)

健康體育護照

110.9.15



# 教育部體育署體適能網站



- 最新消息
- 體適能介紹
- 體適能測驗
- 體適能常模
- 線上評估
- 建議處方
- 資料下載
- 相關網站



## 最新消息

- 【2021/09/01】109-110年度學生漸速耐力折返跑暨仰臥捲腹相關檔案(抽測學校名單)
- 【2021/08/19】110學年度體適能上傳操作說明直播完整影片
- 【2021/08/24】110年第一梯次指導員檢定考試、梯次時間資訊
- 【2021/07/28】110年國民體適能指導員第一梯次暨第二梯次授證檢定簡章
- 【2021/06/30】109學年度體適能暨游泳與自救能力補傳方式看過來~~~
- 【2021/03/08】110年國民體適能指導員授證推廣說明會
- 【2020/10/27】109年國民體適能指導員通過名單
- 【2020/10/13】109體適能指導員精進研習-參與名單公告

## 學校教師

- 體適能資料上傳
- 游泳與自救能力上傳
- 檢測站團體報名
- 檢測站報名管理

## 學生 / 家長

- 檢測站個人報名
- [健康體育網路護照](#)
- 跑步大撲滿 健康體育網路護照
- 跑步知識





# 健康體育護照

## 體育護照登入

請輸入帳號

請輸入密碼

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](#)

登入如有問題，請洽就讀學校體育組老師，謝謝



學生體適能資料學年：109 上次登入時間：2021/9/5 下午 02:02:03 上次登入來源：61.70.48.52 109學年上學期登入次數：1 [修改密碼](#) [登出](#)



## 教育部 健康體育護照 國中



307  
94年10月  
暱稱：  
109學年體適能獎章：銅  
109學年上學期運動大撲滿：🏆 X 0  
109學年上學期跑步大撲滿：0 KM  
最佳游泳與自救能力：第4級

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  
體適能檢測站歷年成績表  
(補印成績證明)

# 進入個人體育護照畫面

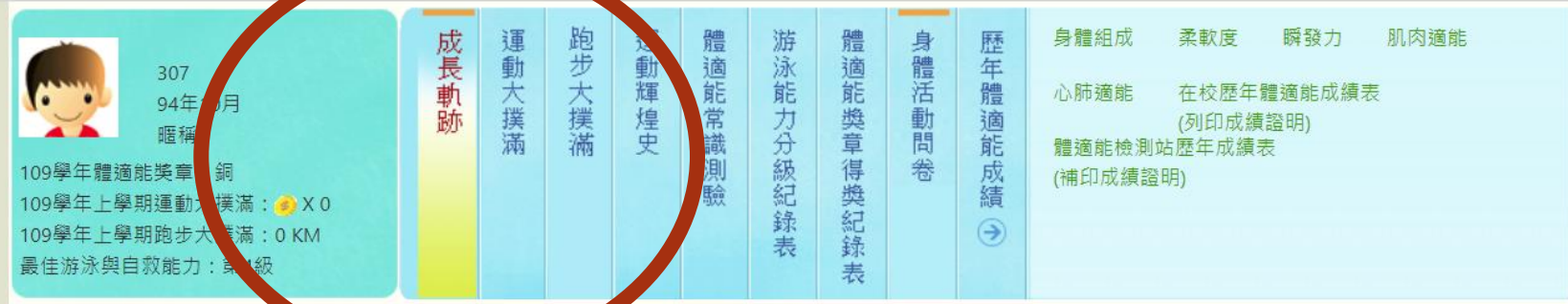
各位青春年少朋友，大家好！健康是上天賜給你的寶藏，實踐健康生活就能豐富你的幸福人生，不健康的生活就像鬆動的螺絲釘，卡住了生命機器，而失去幸福人生的動力。請放鬆心情，這裡沒有考試，只有精心調配的佳餚，請你慢慢享用。

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



307  
94年 月  
暱稱  
109學年體適能獎章：銅  
109學年上學期運動大撲滿：X 0  
109學年上學期跑步大撲滿：0 KM  
最佳游泳與自救能力：第 級

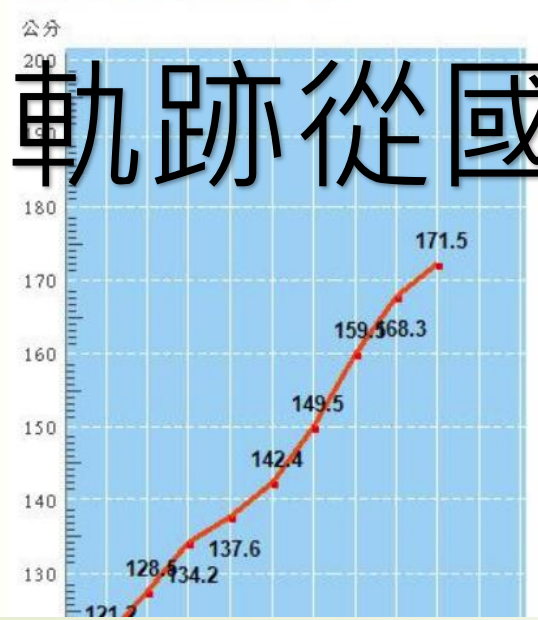
成長軌跡  
運動大撲滿  
跑步大撲滿  
運動輝煌史  
體適能常識測驗  
游泳能力分級紀錄表  
體適能獎章得獎紀錄表  
身體活動問卷  
歷年體適能成績

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)

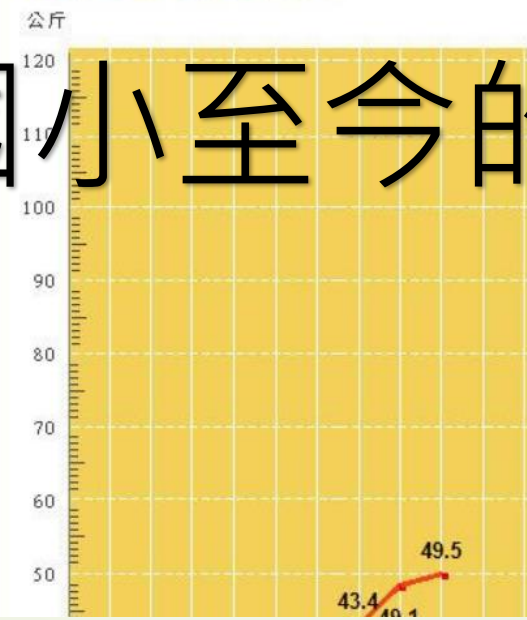
### 成長軌跡

這是你邁向健康的第一步，當你嘗試了解自己的成長狀況時，就擁有健康智慧的第一步啟蒙鑰匙。你正在成長發育的巔峰期，記下自己所面臨的變化，這將是很棒的回憶。

身高曲線標記圖



體重曲線標記圖



# 成長軌跡從國小至今的身高體重

學生體適能資料學年：109 上次登入時間：2021/9/5 下午 02:02:03 上次登入來源：61.70.48.52 109學年上學期登入次數：1 修改密碼 登出

**教育部健康體育護照 國中**



307  
94年10月  
暱稱：  
109學年體適能獎章：銅  
109學年上學期運動大撲滿：X 0  
109學年上學期跑步大撲滿：0 KM  
最佳游泳與自救能力：第4級

- 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)

# 每週：自行登入運動時間

請您點選下方按鈕，觀看各學期運動學習紀錄。運動大撲滿填寫時間最多僅可回溯至8天前(含當天)

- 107上 107下 108上 108下 109上 109下 110上
- 110年8月 110年9月 110年10月 110年11月 110年12月 111年1月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	時間總計	金幣
26 運動 0分鐘	27 運動 0分鐘	28 運動 0分鐘	29 運動 0分鐘	30 運動 0分鐘	1 運動 0分鐘	2 運動 0分鐘	0分鐘	
3 運動 0分鐘	4 運動 0分鐘	5 運動 0分鐘	6 運動 0分鐘	7 運動 0分鐘	8 運動 0分鐘	9 運動 0分鐘	0分鐘	
10 運動 0分鐘	11 運動 0分鐘	12 運動 0分鐘	13 運動 0分鐘	14 運動 0分鐘	15 運動 0分鐘	16 運動 0分鐘	0分鐘	
17 運動 0分鐘	18 運動 0分鐘	19 運動 0分鐘	20 運動 0分鐘	21 運動 0分鐘	22 運動 0分鐘	23 運動 0分鐘	0分鐘	
24 運動 0分鐘	25 運動 0分鐘	26 運動 0分鐘	27 運動 0分鐘	28 運動 0分鐘	29 運動 0分鐘	30 運動 0分鐘	0分鐘	



# 體適能資料暨游泳與自救能力上傳管理系統

Version 3.0

公告訊息	110學年上傳資訊	110學年護照資訊	歷年資料	子帳號管理	個人資料維護	登出系統
------	-----------	-----------	------	-------	--------	------

- 護照資料查詢
- 護照登入次數統計
- 運動大撲滿統計(SH150)(測試中)
- 跑步大撲滿統計
- 里程數登錄
- 健康體育護照使用者查詢

班級	座號/學號	性別	身體組成	護照類別	護照狀態	護照等級	護照評等	金幣	登入次數	運動時間明細	個人資料	體適能資料
101	1	男	無	無評等	無評等	無評等	無評等	0/0個	1/0次	請查閱	列印	列印
101	2	女	無	無評等	無評等	無評等	無評等	0/0個	0/0次	請查閱	列印	列印
101	3	男	無	無評等	無評等	無評等	無評等	0/0個	1/0次	請查閱	列印	列印
101	4	女	無	無評等	無評等	無評等	無評等	0/0個	1/0次	請查閱	列印	列印
101	5	女	無	無評等	無評等	無評等	無評等	0/0個	2/0次	請查閱	列印	列印
101	6	男	無	無評等	無評等	無評等	無評等	0/0個	1/0次	請查閱	列印	列印
101	7	女	無	無評等	無評等	無評等	無評等	0/0個	1/0次	請查閱	列印	列印
101	8	男	無	無評等	無評等	無評等	無評等	0/0個	0/0次	請查閱	列印	列印
101	9	女	無	無評等	無評等	無評等	無評等	0/0個	2/0次	請查閱	列印	列印
101	10	男	無	無評等	無評等	無評等	無評等	0/0個	0/0次	請查閱	列印	列印
101	11	男	無	無評等	無評等	無評等	無評等	0/0個	0/0次	請查閱	列印	列印
101	12	男	無	無評等	無評等	無評等	無評等	0/0個	1/0次	請查閱	列印	列印
101	13	男	無	無評等	無評等	無評等	無評等	0/0個	1/0次	請查閱	列印	列印
101	14	男	無	無評等	無評等	無評等	無評等	0/0個	1/0次	請查閱	列印	列印
101	15	男	無	無評等	無評等	無評等	無評等	0/0個	1/0次	請查閱	列印	列印
101	16	男	無	無評等	無評等	無評等	無評等	0/0個	1/0次	請查閱	列印	列印
101	17	女	無	無評等	無評等	無評等	無評等	0/0個	2/0次	請查閱	列印	列印
101	18	女	無	無評等	無評等	無評等	無評等	0/0個	1/0次	請查閱	列印	列印

## 體育組後臺管理及統計數據



# 體適能資料暨游泳與自救能力上傳管理系統

Version 3.0

- 公告訊息
- 110學年上傳資訊
- 110學年護照資訊
- 歷年資料
- 子帳號管理
- 個人資料維護
- 登出系統

Hi! 市立新市國中您好! 上次登入時間: 2021-09-13 16:10:27 來自: 163.26.184.101

110學年度市立新市國中101健康體育護照資料													
班級	座號/學號	性別	身體組成	柔軟度	肌肉適能	瞬發力	心肺適能	總評	金幣	登入次數	運動時間明細	個人資料	體適能資料
101	1	男	無	無評等	無評等	無評等	無評等	0/0個	1/0次	請查閱	列印	列印	
101	2	女	無	無評等	無評等	無評等	無評等	0/0個	0/0次	請查閱	列印	列印	
101	3	男	無	無評等	無評等	無評等	無評等	0/0個	1/0次	請查閱	列印	列印	
101	4	男	無	無評等	無評等	無評等	無評等	0/0個	1/0次	請查閱	列印	列印	
101	5	女	無	無評等	無評等	無評等	無評等	0/0個	0/0次	請查閱	列印	列印	
101	6	男	無	無評等	無評等	無評等	無評等	0/0個	0/0次	請查閱	列印	列印	
101	7	女	無	無評等	無評等	無評等	無評等	0/0個	0/0次	請查閱	列印	列印	
101	8	男	無	無評等	無評等	無評等	無評等	0/0個	0/0次	請查閱	列印	列印	
101	9	女	無	無評等	無評等	無評等	無評等	0/0個	0/0次	請查閱	列印	列印	
101	10	男	無	無評等	無評等	無評等	無評等	0/0個	0/0次	請查閱	列印	列印	
101	11	男	無	無評等	無評等	無評等	無評等	0/0個	0/0次	請查閱	列印	列印	
101	12	男	無	無評等	無評等	無評等	無評等	0/0個	0/0次	請查閱	列印	列印	
101	13	男	無	無評等	無評等	無評等	無評等	0/0個	0/0次	請查閱	列印	列印	
101	14	男	無	無評等	無評等	無評等	無評等	0/0個	0/0次	請查閱	列印	列印	
101	15	男	無	無評等	無評等	無評等	無評等	0/0個	0/0次	請查閱	列印	列印	
101	16	男	無	無評等	無評等	無評等	無評等	0/0個	1/0次	請查閱	列印	列印	
101	17	女	無	無評等	無評等	無評等	無評等	0/0個	2/0次	請查閱	列印	列印	
101	18	女	無	無評等	無評等	無評等	無評等	0/0個	1/0次	請查閱	列印	列印	
101	19	男	無	無評等	無評等	無評等	無評等	0/0個	1/0次	請查閱	列印	列印	

學生運動時間

選擇月份: 110年9月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	時間總計	金幣
29 0分鐘	30 0分鐘	31 0分鐘	01 0分鐘	02 0分鐘	03 0分鐘	04 0分鐘	0分鐘	
05 0分鐘	06 0分鐘	07 0分鐘	08 0分鐘	09 0分鐘	10 0分鐘	11 0分鐘	0分鐘	
12 0分鐘	13 0分鐘	14 0分鐘	15 0分鐘	16 0分鐘	17 0分鐘	18 0分鐘	0分鐘	
19 0分鐘	20 0分鐘	21 0分鐘	22 0分鐘	23 0分鐘	24 0分鐘	25 0分鐘	0分鐘	
26 0分鐘	27 0分鐘	28 0分鐘	29 0分鐘	30 0分鐘	01 0分鐘	02 0分鐘	0分鐘	

關閉

## 體育組後臺管理及統計數據

# 體適能資料暨游泳與自救能力上傳管理系統

Version 3.0

- 公告訊息
- 110學年上傳資訊
- 110學年護照資訊
- 歷年資料
- 子帳號管理
- 個人資料維護
- 登出系統

- 護照資料查詢
- 護照登入次數統計
- 運動大撲滿統計(SH150)(測試中)
- 跑步大撲滿統計
- 里程數登錄
- 健康體育護照使用者查詢

學校名稱	上學			下學期(111年2月~111年7月)							學年總計
	8月	9月	10月	3月	4月	5月	6月	7月	下學期小計		
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
101	0	25	0	0	0	0	0	0	0	0	25
102	0	8	0	0	0	0	8	0	0	0	8
103	0	36	0	0	0	0	36	0	0	0	36
104	0	9	0	0	0	0	9	0	0	0	9
105	0	26	0	0	0	0	26	0	0	0	26
106	0	28	0	0	0	0	28	0	0	0	28
107	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
108	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
201	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
202	0	22	0	0	0	0	22	0	0	0	22
203	0	14	0	0	0	0	14	0	0	0	14
204	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
205	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
206	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
207	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
208	0	12	0	0	0	0	12	0	0	0	12
209	0	19	0	0	0	0	19	0	0	0	19
3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
301	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1
302	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1
303	0	3	0	0	0	0	3	0	0	0	3
304	0	15	0	0	0	0	15	0	0	0	15
305	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

# 體適能資料暨游泳與自救能力上傳管理系統

Version 3.0

- 公告訊息
- 110學年上傳資訊
- 110學年護照資訊
- 歷年資料
- 子帳號管理
- 個人資料維護
- 登出系統

Hi, 0:44:04 來自: 163.26.184.101

護照資料查詢

護照登入次數統計

運動大撲滿統計(SH150)(測試中)

跑步大撲滿統計

里程數登錄

健康體育護照使用者查詢

班級名稱	班級人數	上學期總數	下學期達成次數	運動分鐘數總計	SH150達成次數總計
101	24	0	0	145	0
102	25	670	1	670	1
103	24	465	1	465	1
104	23	155	0	155	0
105	26	0	0	0	0
106	26	210	0	210	0
107	16	0	0	0	0
108	23	0	0	0	0
201	24	0	0	0	0
202	24	0	0	0	0
203	24	0	0	0	0
204	25	0	0	0	0
205	26	0	0	0	0
206	25	0	0	0	0
207	23	0	0	0	0
208	15	0	0	0	0
209	20	600	1	600	1
301	28	0	0	0	0
302	30	0	0	0	0
303	30	0	0	0	0
304	28	0	0	0	0
305	29	0	0	0	0
306	30	0	0	0	0
合計	14	540	1	540	1



# 體適能資料暨游泳與自救能力上傳管理系統

Version 3.0

- 公告訊息
- 110學年上傳資訊 ▾
- 110學年護照資訊 ▾
- 歷年資料 ▾
- 子帳號管理
- 個人資料維護
- 登出系統

Hi! 市立新市國中您好! 上次登入時間: 2021-09-13 16:10:27 來自: 163.26.184.101

- 註: 1.本統計以學生於健康網路護照中,填寫運動大撲滿後計算之。
- 2.達成次數係指以星期為單位,統計上下學期間運動時間達150分鐘的次數。
- 3.上下學期重疊之星期,一律統計至上學期。

市立新市國中運動大撲滿統計(SH150)

班級名稱	班級人數	上學期總運動分鐘數	上學期達成次數	下學期總運動分鐘數	下學期達成次數	運動分鐘數總計	SH150達成次數總計
101	24	145	0	0	0	145	0
102	25	670	1	0	0	670	1
103	24	465	1	0	0	465	1
104	23	155	0	0	0	155	0
105	26	0	0	0	0	0	0
106	26	210	0	0	0	210	0
107	16	0	0	0	0	0	0
108	23	0	0	0	0	0	0
201	24	0	0	0	0	0	0
202	24	0	0	0	0	0	0
203	24	0	0	0	0	0	0
204	25	0	0	0	0	0	0
205	26	0	0	0	0	0	0
206	25	0	0	0	0	0	0
207	23	0	0	0	0	0	0
208	15	0	0	0	0	0	0
209	20	600	1	0	0	600	1
301	28	0	0	0	0	0	0
302	30	0	0	0	0	0	0
303	30	0	0	0	0	0	0
304	28	0	0	0	0	0	0
305	29	0	0	0	0	0	0
306	30	0	0	0	0	0	0
307	14	540	1	0	0	540	1

每週運動150分鐘

# 體適能資料暨游泳與自救能力上傳管理系統

Version 3.0

- 公告訊息
- 110學年上傳資訊 ▾
- 110學年護照資訊 ▾
- 歷年資料 ▾
- 子帳號管理
- 個人資料維護
- 登出系統

Hi! 市立新市國中您好！ 上次登入時間：2021-09-13 16:10:27 來自：163.26.184.101

[回到全校統計](#)

- 註：1.本統計以學生於健康網路護照中，填寫運動大撲滿後計算之。  
 2.達成次數係指以星期為單位，統計上下學期間運動時間達150分鐘的次數。  
 3.上下學期重疊之星期，一律統計至上學期。

市立新市國中101運動大撲滿統計(SH150)						
學號(座號)	上學期總運動分鐘數	上學期達成次數	下學期總運動分鐘數	下學期達成次數	運動分鐘數總計	SH150達成次數總計
1	0	0	0	0	0	0
2	0	0	0	0	0	0
3	15	0	0	0	15	0
4	0	0	0	0	0	0
5	0	0	0	0	0	0
6	0	0	0	0	0	0
7	10	0	0	0	10	0
8	0	0	0	0	0	0
9	0	0	0	0	0	0
10	0	0	0	0	0	0
11	0	0	0	0	0	0
12	0	0	0	0	0	0
13	0	0	0	0	0	0
14	0	0	0	0	0	0
15	0	0	0	0	0	0
16	0	0	0	0	0	0
17	0	0	0	0	0	0
18	0	0	0	0	0	0
19	0	0	0	0	0	0
20	0	0	0	0	0	0
21	0	0	0	0	0	0
22	0	0	0	0	0	0
23	0	0	0	0	0	0
24	120	0	0	0	120	0

# 體適能資料暨游泳與自救能力上傳管理系統

Version 3.0

- 公告訊息
- 110學年上傳資訊
- 110學年護照資訊
- 歷年資料
- 子帳號管理
- 個人資料維護
- 登出系統

## 跑步大撲滿

- 護照資料查詢
- 護照登入次數統計
- 運動大撲滿統計(SH150)(測試中)
- 跑步大撲滿統計
- 里程數登錄
- 健康體育護照使用者查詢

單位：公里  
班級統計單月顯示為平均里程

班級	人數	8月	9月	10月	11月	12月	1月	上學期	2月	3月	4月	5月	6月	7月	下學期	班級總里程數	班級里程數總平均
<b>1</b>	0	NAN	NAN	NAN	NAN	NAN	NAN	NAN	NAN	NAN	NAN	NAN	NAN	NAN	NAN	0	NAN
<b>101</b>	24	0	0.042	0	0	0	0	0.042	0	0	0	0	0	0	0	1	0.042
<b>102</b>	25	0	0.64	0	0	0	0	0.64	0	0	0	0	0	0	0	16	0.64
<b>103</b>	24	0	0.667	0	0	0	0	0.667	0	0	0	0	0	0	0	16	0.667
<b>104</b>	23	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>105</b>	26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>106</b>	26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>107</b>	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>108</b>	23	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>2</b>	0	NAN	NAN	NAN	NAN	NAN	NAN	NAN	NAN	NAN	NAN	NAN	NAN	NAN	NAN	0	NAN
<b>201</b>	24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0









若有問題請至體育組6021排除困難！