

健康體育網路護照操作 STEP1



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

體適能遊戲

教學參考

資料下載

相關網站



最新消息

- 【2016/08/18】教育部體育署體適能系統維護
- 【2016/08/18】教育部體育署體適能系統維護
- 【2016/08/10】教育部體育署體適能系統維護
- 【2016/06/27】教育部體育署體適能系統維護
- 【2016/07/28】教育部體育署105年度國民體適能檢測站實施計畫
- 【2016/07/27】97-105年「體適能指導員」快來換證囉~ (與國民體能指導員不同喔)
- 【2016/07/25】教育部體育署105年度國民體適能檢測站實施計畫 (配合99體育日系列活動)

於教育部體適能網站進入「健康體育網路護照」

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

- 體適能超額比序資訊網
- 檢測站個人報名
- 健康體育網路護照
- 跑步大撲滿
- 跑步知識

全民

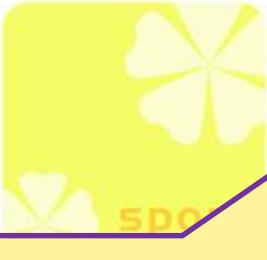
- 國民體適能檢測站-設站單位用
- 國民體適能檢測梯次及訊息
- 國民體適能檢測-個人歷年體適能評估



健康體育網路護照操作 STEP2



教育部 健康體育護照



登入

帳號

密碼

登入

說明：1.帳號:身分證字號
2.密碼: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

1. 學生登入**帳號**為身分證字號
(請注意英文大小寫)
2. 登入**密碼**為學號或班級座號

E 適用於1024*768以上解析度 124*768像素。

© 2007-2015教育部健康體育護照 / 中華民國體育學會監製



健康體育網路護照操作 STEP3

上次登入時間：2015/8/7 上午 09:43:30 上次登入來源：140.122.149.21 學年登入次數：1 登出



教育部 健康體育護照 國小 4~6



92年4月
暱稱：

獎章得獎紀錄表：無
運動大撲滿：● X 0
游泳等級：第 4級
跑步大撲滿：0 KM

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)



部長的話

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，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、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成一個人一運動、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、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。

內容選單包含有：

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



暱稱：

獎章得獎紀錄表：無
 運動大撲滿：🏆 X 0
 游泳等級：未實施游泳教學
 跑步大撲滿：0 KM

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)

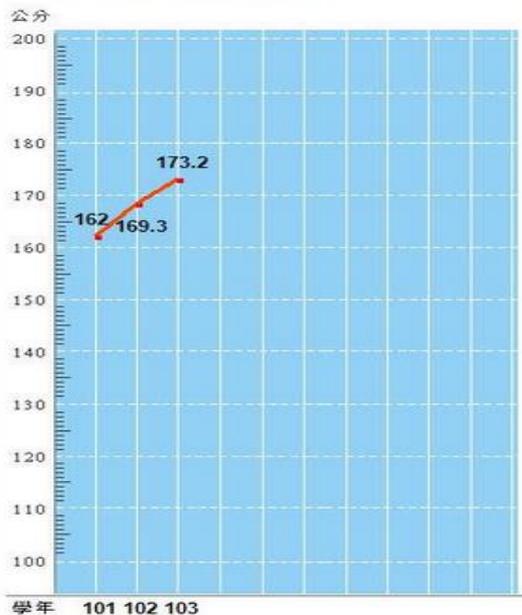
[體適能檢測站歷年成績表
 \(補印成績證明\)](#)



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



運動大撲滿

上次登入時間：2015/8/7 上午 09:43:30 上次登入來源：140.122.149.21 學年登入次數：1 [登出](#)



教育部健康體育護照 國小4~6



暱稱：

獎章得獎紀錄表：無
運動大撲滿：● X 0
游泳等級：第 4級
跑步大撲滿：0 KM

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
心肺適能

柔軟度

瞬發力

肌肉適能

在校歷年體適能成績表
(列印成績證明)



運動大撲滿

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)

101上 101下 102上 102下 103上 103下 104上

104年8月 104年9月 104年10月 104年11月 104年12月 105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 ▼	31 運動 0分鐘 ▼	運動 0分鐘 ▼	0分鐘	
2 運動 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 ▼	運動 0分鐘 ▼		
9 運動 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 ▼	運動 0分鐘 ▼		
16 運動 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 ▼	運動 0分鐘 ▼		
23 運動 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 ▼	運動 0分鐘 ▼		
30 運動 0分鐘 ▼	31 運動 0分鐘 ▼	1 運動 0分鐘 ▼	2 運動 0分鐘 ▼	3 運動 0分鐘 ▼	4 運動 0分鐘 ▼	5 運動 0分鐘 ▼	0分鐘	

學生可每日登入運動時間，符合「210」，**即可獲得金幣一枚**，累積之金幣數將呈現於頁面左上角。

跑步大撲滿

上次登入時間：2015/8/7 上午 09:43:30 上次登入來源：140.122.149.21 學年登入次數：1 [登出](#)



教育部健康體育護照 國小4~6



暱稱：

獎章得獎紀錄表：無
運動大撲滿：●X0
游泳等級：第4級
跑步大撲滿：0 KM

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
心肺適能

柔軟度

瞬發力

肌肉適能

在校歷年體適能成績表
(列印成績證明)

跑步大撲滿

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

101上

101下

102上

102下

103上

103下

104上

104年8月

104年9月

104年10月

104年11月

104年12月

105年1月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	距離總計
26 0 公尺	27 0 公尺	28 0 公尺	29 0 公尺	30 0 公尺	31 0 公尺		10公尺
2 0 公尺	3 0 公尺	4 0 公尺	5 0 公尺	6 0 公尺	7 0 公尺		80公尺
9 0 公尺	10 0 公尺	11 0 公尺	12 0 公尺	13 0 公尺	14 0 公尺		150公尺
16 0 公尺	17 0 公尺	18 0 公尺	19 0 公尺	20 0 公尺	21 0 公尺		220公尺
23 0 公尺	24 0 公尺	25 0 公尺	26 0 公尺	27 0 公尺	28 0 公尺		290公尺
30 0 公尺	31 0 公尺	1 0 公尺	2 0 公尺	3 0 公尺	4 0 公尺		50公尺



運動輝煌史

上次登入時間：2015/8/7 上午 09:43:30 上次登入來源：140.122.149.21 學年登入次數：1 [登出](#)



教育部 健康體育護照 國小4~6



暱稱：

獎章得獎紀錄表：無
運動大撲滿：🟡 X 0
游泳等級：第 4級
跑步大撲滿：0 KM

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
心肺適能

柔軟度

瞬發力

肌肉適能

在校歷年體適能成績表
(列印成績證明)



運動輝煌史

校園生活不留白，學生三寶～學業、友情和社團，樣樣都不可少！

健康體育護照陪你劃下每學期參與運動社團的活動軌跡與成長紀錄！

新增一筆

2

日期
團隊
表現紀錄

選擇日期

儲存資料

取消



教育部健康體育護照 國小4~6



暱稱：

獎章得獎紀錄表：無
運動大撲滿：● X 0
游泳等級：第 4級
跑步大撲滿：0 KM

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
心肺適能

柔軟度 瞬發力 肌肉適能
在校歷年體適能成績表
(列印成績證明)



體適能常識測驗

是非題：

1. 運動完後應做簡單的體操來緩和。
是 否
2. 節制飲食可以達到減肥的目的，是最健康與安全的方式。
是 否
3. 規律性的運動，可以培養自信，且有助於睡眠。
是 否
4. 經常慢跑與騎腳踏車，能夠幫助我們培養良好的心肺耐力。
是 否
5. 肌肉力量如果不夠，在舉起重物的時候，容易受傷。
是 否
6. 老爺爺與老奶奶年紀大了，他們的柔軟度會比年輕人好。
是 否
7. 肥胖造成體重過重，容易造成慢性疾病。
是 否
8. 約同伴一起運動，比較能夠養成規律的運動習慣。
是 否
9. 一分鐘仰臥起坐的測驗，可以測出腹部肌肉耐力的好壞。
是 否
10. 體適能比較好的人，做事比較有效率，也比較不會疲勞。
是 否

填完後→點選「作答完成」
→出現解答。

運動常識測驗

游泳能力分級紀錄表

上次登入時間：2015/8/7 上午 09:43:30 上次登入來源：140.122.149.21 學年登入次數：1 [登出](#)



教育部 健康體育護照 國小4~6



暱稱：

獎章得獎紀錄表：無

運動大撲滿：🌟 X 0

游泳等級：第 4 級

跑步大撲滿：0 KM

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

心肺適能

柔軟度

在校歷年體適能成績表
(列印成績證明)

瞬發力

肌肉適能



游泳能力分級紀錄表

登錄日期	圖騰	級數	游泳能力	自救能力
104/5/20		第4級	仰、蛙、蝶、捷任選一式完成50公尺	立泳30秒 仰漂60秒
103/6/30		第3級	游泳前進25公尺(換氣5次以上)	水母漂30秒,每10秒換氣一次 仰漂30秒



體適能獎章得獎紀錄表



教育部健康體育護照 國小4~6

上次登入時間：2015/8/7 上午 09:43:30 上次登入來源：140.122.149.21 學年登入次數：1 登出



暱稱:

獎章得獎紀錄表：無
 運動大撲滿：● X 0
 游泳等級：第 4級
 跑步大撲滿：0 KM

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)



體適能獎章得獎紀錄表

請學校學生健康體育護照內記錄查核後，符合各獎項標準者，由學校體育授課教師在相對應的空格內簽章。

獎章評核是除身體組成外的 4 項檢測均達同一標準百分等級以上始可簽核。

例如：得 3 個金牌好手和 1 個銀牌好手，只能核可銀質獎章！

學年度	金質獎章	銀質獎章	銅質獎章	參與獎章上學期	參與獎章下學期
103學年					
102學年					
101學年					
100學年					
99學年					
98學年					



教育部健康體育護照 國小4~6



暱稱:

獎章得獎紀錄表：無
 運動大撲滿：● X 0
 游泳等級：第 4級
 跑步大撲滿：0 KM

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
心肺適能

柔軟度

瞬發力

肌肉適能

在校歷年體適能成績表
(列印成績證明)



身體活動問卷(第一步驟,共四步驟)

請想想過去的7天裡（在學校以外的時間），平均一天花在坐著的時間是多久呢？請依下列行為據實填寫。

行為	週間										週末			
	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六		星期日	
	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分
看電視/VCD/DVD	<input type="text"/>													
玩電腦(休閒娛樂)	<input type="text"/>													
使用電腦	<input type="text"/>													
寫功課	<input type="text"/>													
不使用電腦	<input type="radio"/>													

身體活動問卷(共計四個步驟)

歷年體適能成績

上次登入時間：2015/8/7 上午 09:43:30 上次登入來源：140.122.149.21 學年登入次數：1 [登出](#)



教育部健康體育護照 國小4~6



暱稱：

獎章得獎紀錄表：無

運動大撲滿：● X 0

游泳等級：第 4 級

跑步大撲滿：0 KM

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)



柔軟度_坐姿體前彎

柔軟度代表關節的活動範圍，最理想的是靜態伸展操，經常實施伸展操可以保持關節較佳的靈活性。

103學年體適能資料錯誤回報

測驗時間	測驗學校	測驗結果	測驗評量				
			請加強	中等	銅牌好手	銀牌好手	金牌好手
103學年	國小	23公分			✓		
102學年	國小	21公分					✓
101學年	國小	26公分			✓		
100學年	國小	30公分					

建議事項： 請點選此按鈕，觀看處方。

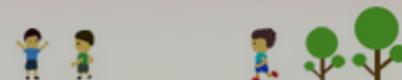
內容包含有該位學生歷年（最早至95學年起）的體適能成績（前提須為就讀學校教師每學年皆有上傳該生資料）

歷年體適能成績2

上次登入時間：2015/8/7 上午 09:43:30 上次登入來源：140.122.149.21 學年登入次數：1 登出



教育部 健康體育護照 國小4~6



暱稱：

獎章得獎紀錄表：無
運動大撲滿：● X 0
游泳等級：第 4 級
跑步大撲滿：0 KM

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)



柔軟度代表關節的活動範圍，最理想的是靜態伸展操的靈活性。

103學年體適能資料錯誤回報

請選擇體適能檢測資料疑問回報原因

- 我沒有檢測體適能卻有資料
- 資料跟確實檢測的資料有差異

回報 取消

測驗時間	測驗學校	測驗結果	測驗評量				
			請加強	中等	銅牌好手	銀牌好手	金牌好手
103學年	國小	23公分					
102學年	國小	21公分					
101學年	國小	26公分					
100學年	國小	30公分					✓

學生對於網頁所呈現之成績有所疑慮，可點選「XX學年體適能資料錯誤回報」，以利學會協助修正。

建議事項：請點選此按鈕，觀看處方。

歷年體適能成績3

上次登入時間：2015/8/7 上午 09:43:30 上次登入來源：140.122.149.21 學年登入次數：1 登出



教育部 健康體育護照 國小4~6



暱稱：

獎章得獎紀錄表：無
 運動大撲滿：● X 0
 游泳等級：第 4 級
 跑步大撲滿：0 KM

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
心肺適能

柔軟度

瞬發力

肌肉適能

在校歷年體適能成績表
(列印成績證明)



歷年體適能成績(列印升學加分文件)

學年度	檢測學校	班級	學校(或座號)	年齡	身高	體重	BMI(評等)	坐姿體前彎 (PR值)(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)	獎章
103	市立...國小	6	1	12	2	2	6667 (肥胖)	23 (50)(銅牌)	160 (59)(銅牌)	33 (66)(銅牌)	293 (26)(中等)	
102	市立...國小	5	1	11	152	35	15 (過輕)	21 (99)(金牌)	160 (99)(金牌)	29 (99)(金牌)	229 (1)(請加強)	
101	市立...國小	4	9	10	145	31	15 (過輕)	26 (59)(銅牌)	150 (79)(銀牌)	32 (84)(銀牌)	221 (94)(金牌)	銅
100	市立...國小	3	1	8	140	29	15 (過輕)	30	160	27	239	
99	市立...國小	11	9	7	134	27	15 (正常範圍)					
98	市立...國小	年十一班	9	7	-	-	(無資料)					

列印升學加分

選擇學年度

- 103
- 102
- 101
- 100
- 99
- 98

103 ▼

開啟列印頁

1. 提供「列印升學加分文件」之功能
2. 選擇學年度→開啟列印頁

歷年體適能成績4

體適能檢測網路護照成績證明

- 就讀學校：
- 班級：
- 學
- 姓名：
- 性別：男
- 出生年月：中華民國 92 年 4 月
- 檢測時年齡：12 歲
- 檢測單位：市
- 檢測日期：中華民國 104 年 5 月 20 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 ²)	6666.67	-	肥胖	-	
肌耐力： 一分鐘屈膝仰臥起坐(次)	33	66	銅牌	25	
柔軟度： 坐姿體前彎(公分)	23	50	銅牌	17	
瞬發力： 立定跳遠(公分)	160	59	銅牌	136	
心肺耐力： 800公尺跑走(秒)	293	26	中等	297	
檢測結果：計檢測4項，有4項達門檻標準(常模百分等級25)					

市立： 國小

中華民國 104 年 8 月 7 日

確定列印

取消列印

點選「確定列印」→帶至上頭所載之學校核章→文件完成

歷年體適能成績5

上次登入時間：2015/5/4 上午 10:36:15 上次登入來源：140.122.149.21 學年登入次數：4 登出



教育部健康體育護照 國中



暱稱：

獎章得獎紀錄表：無

運動大撲滿：☺ X 0

游泳等級：未實施游泳教學

跑步大撲滿：0 KM

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)**



歷年體適能檢測站成績表(列印升學加分文件)

檢測站	檢測梯次	准考證號碼	年齡	身高	體重	BMI(評等)	坐姿體前彎 (PR值)(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)	獎章
高中	第9梯次	0045	14	174	71	23 (過重)	30 (73)(銅牌)	209 (81)(銀牌)	42 (82)(銀牌)	524 (59)(銅牌)	銅

列印升學加分資料：

選擇檢測梯次：

高中103年第9梯次

開啟列印頁

1. 提供「補印」檢測站成績證明之功能
2. 選擇梯次→開啟列印頁



歷年體適能成績6- 由在學學校代為「補發」 檢測站成績證明

體適能檢測站成績證明

- 檢測時就讀學校：市立 高中
- 檢測時班級：;
- 檢測時學號：;
- 姓名：;
- 性別：男 部分隱藏
- 出生年月：;
- 檢測時年齡：14 歲
- 檢測單位： 高中
- 檢測梯次：103年第9梯次
- 檢測日期：中華民國

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 ²)	23.3	-	過重	-	
肌耐力： 一分鐘屈膝仰臥起坐(次)	42	82	銀牌	30	
柔軟度： 坐姿體前彎(公分)	30	73	銅牌	18	
瞬發力： 立定跳遠(公分)	209	81	銀牌	165	
心肺耐力： 800/1600 公尺跑走(秒)	524	59	銅牌	659	
檢測結果：計檢測4項，有4項達門檻標準(常模百分等級25)，並達銅質獎章標準					

市立 高中補發

點選「確定列印」→帶至上頭
所載之學校核章→文件完成

中 華 民 國 104 年 8 月 10 日

確定列印

取消列印