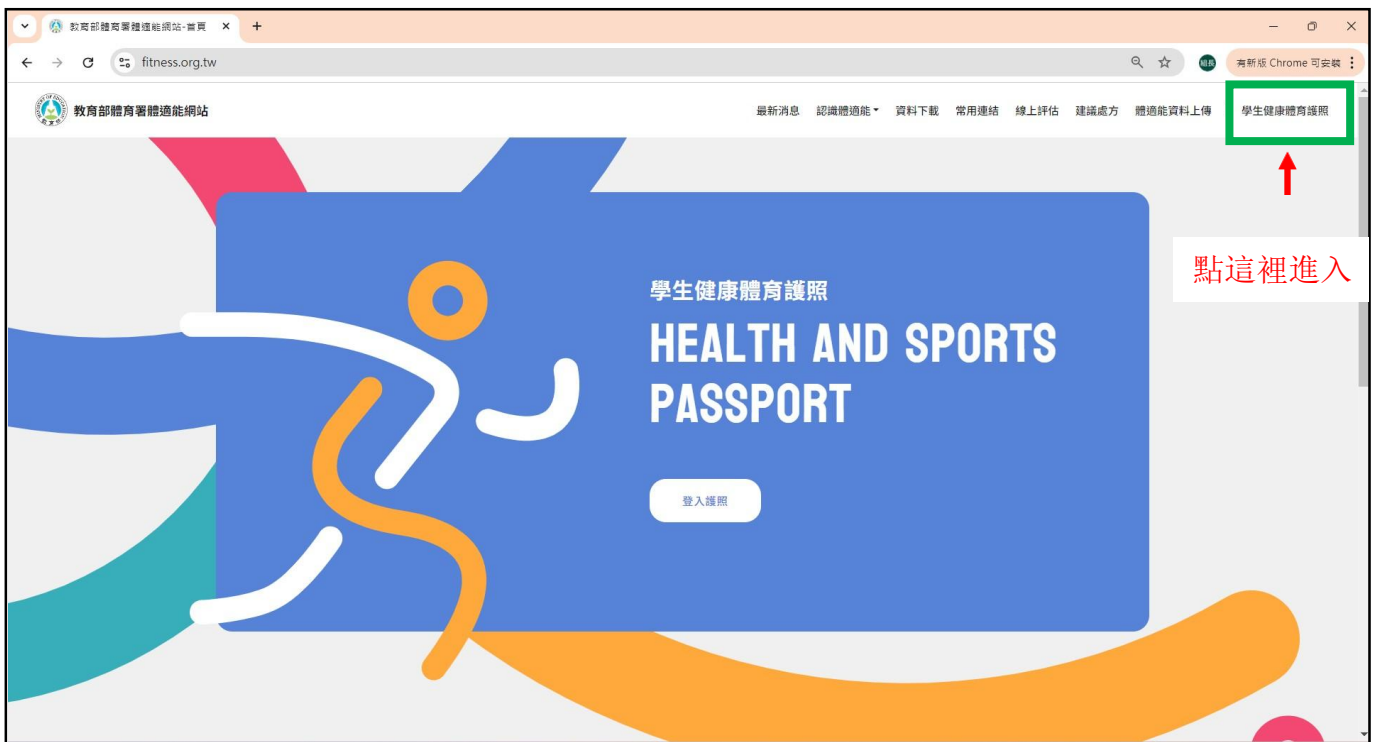


學生個人體適能成績證明-步驟流程說明

第一步 進入體育部體適能網站→點進入「學生健康體育護照」



第二步 點選「無雲端教育帳號」

運動部全民運動署體適能網站

最新消息 認識體適能 資源中心 線上評估 建議處方 學生登出 學生健康體育護照

PASSPORT LOGIN

登入學生健康體育護照

此登入功能適用對象為無 **教育雲端教育帳號** (前往確認) 之在籍與畢業生

身分證號 * A123456789

輸入身分證號、居留證或護照號碼

生日年月 * 201012

輸入西元年、月份

曾經就讀學校 * 074323 -彰化縣 | 縣立和美高中

登入

第三步點「歷年記錄」

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音版



縣立和美高中

班級：812

編輯頭像

112 學年紀錄

★ 體適能獎章：銀牌

★ 運動大撲滿：0 金幣

★ 跑步大撲滿：0 公里

登入紀錄

上次登入時間：2024-10-11 12:42:32

上次登入 IP：

112 學年下學期登入次數：0次

點這裡進入

第四步

2、選欲列印之學年度(選成績較好的學年度)

3、移至該學年度最後方點「下載」

歷年體適能成績

身體組成 柔軟度 爆發力 肌肉功能 心肺功能 **在校歷年體適能成績**

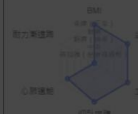
學年度	檢測學校	班級	學號	年齡	身高	體重	BMI	坐墊體前彎 (PR / 評等)	立定跳遠 (PR / 評等)	仰臥起坐 (PR / 評等)	仰臥撐 (PR / 評等)	心肺功能 (PR / 評等)	耐力牽繩跑 (PR / 評等)	獎章	雷達圖	下載證明
112 學年	聯立和美高中			14 歲	169.9 公分	59.8 公斤	20.72	43 公分 (98 / 金牌)	256 公分 (99 / 金牌)	58 下/分鐘 (99 / 金牌)		467 秒 (79 / 銅牌)		銀牌		📄 下載
111 學年	聯立和美高中			13 歲	167 公分	57.3 公斤	20.55	43 公分 (98 / 金牌)	269 公分 (99 / 金牌)	57 下/分鐘 (99 / 金牌)		492 秒 (78 / 銅牌)		銀牌		📄 下載

第五步填入「姓名」，再來點列印

112 學年 812 111283 體適能資料列印

學生姓名

列印 關閉

學年度	檢測學校	班級	學號	年齡	身高	體重	BMI	心肺適能 (PR / 評等)	耐力素速跑 (PR / 評等)	投擲	體適能圖	下載證明		
112 學年	馬立和美高中	812	111283	14 歲	169.9 公分	59.8 公斤	20.72	43 公分 (98 / 金牌)	256 公分 (99 / 金牌)	58 下/分鐘 (99 / 金牌)	467 秒 (79 / 銀牌)	銀牌		下載

第六步 確認無誤後列印下來，拿至體育組蓋學校戳章，完成。

fitness.org.tw/passport/history-score/print?id=45272363

體適能檢測網路護照成績證明

就讀學校：縣立和美高中
班級：
學號：
姓名：
性別：男
出生年月：中華民國99年2月
檢測年齡：14歲
檢測日期：中華民國112年12月31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)	20.72	-	正常	-	
肌耐力： 一分鐘屈膝仰臥起坐(次)	58	99	金牌	≥ 30	
柔軟度： 坐墊體前彎(公分)	43	98	金牌	≥ 18	
爆發力： 立定跳遠(公分)	256	99	金牌	≥ 165	
心肺耐力： 1600公尺快走(秒)	467	79	銀牌	≤ 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)，並達優良標準。

縣立和美高中

中華民國 113 年 10 月 11 日

最後拿到體育組蓋學校戳章表示完成。

如果還是無法登入，請找體育組石老師協助。

體育部為使學生即早養成健康的生活型態及規律的運動習慣，積極推廣 SH150 方案-推動學生每週在校運動 150 分鐘，鼓勵學生在校運動，強化體適能，促進身體健康。同學們，你/妳有做到嗎？想知道自己哪方面須加強嗎？請上網登入「健康體育網路護照」。從今天起，一起「快樂運動、活出健康」！

