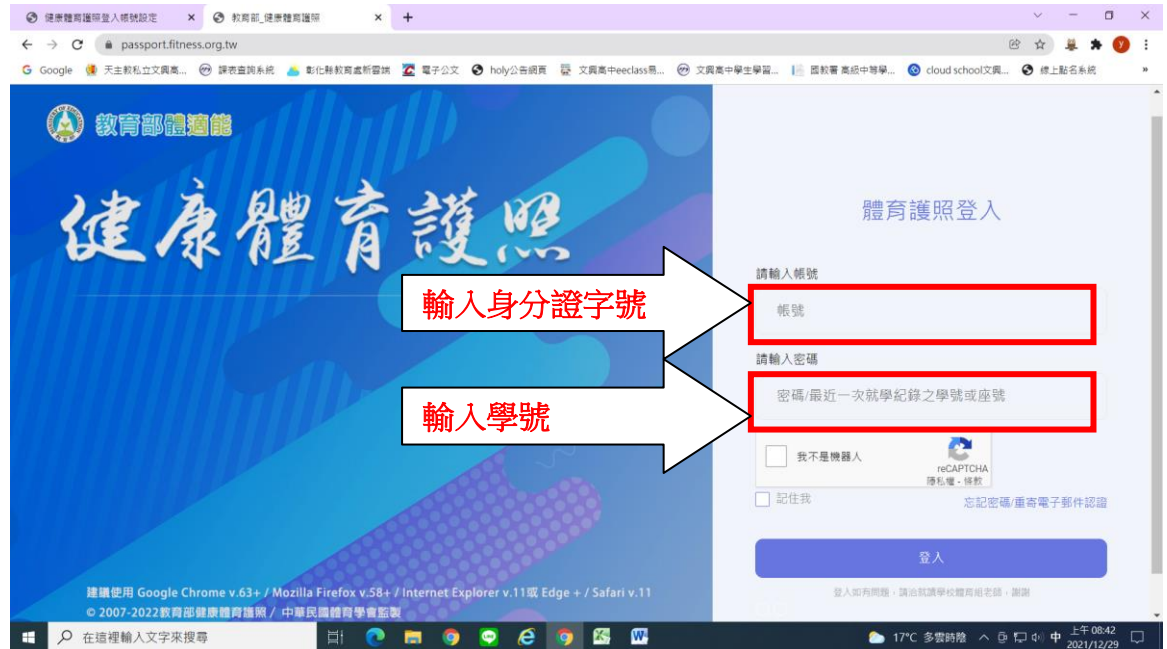
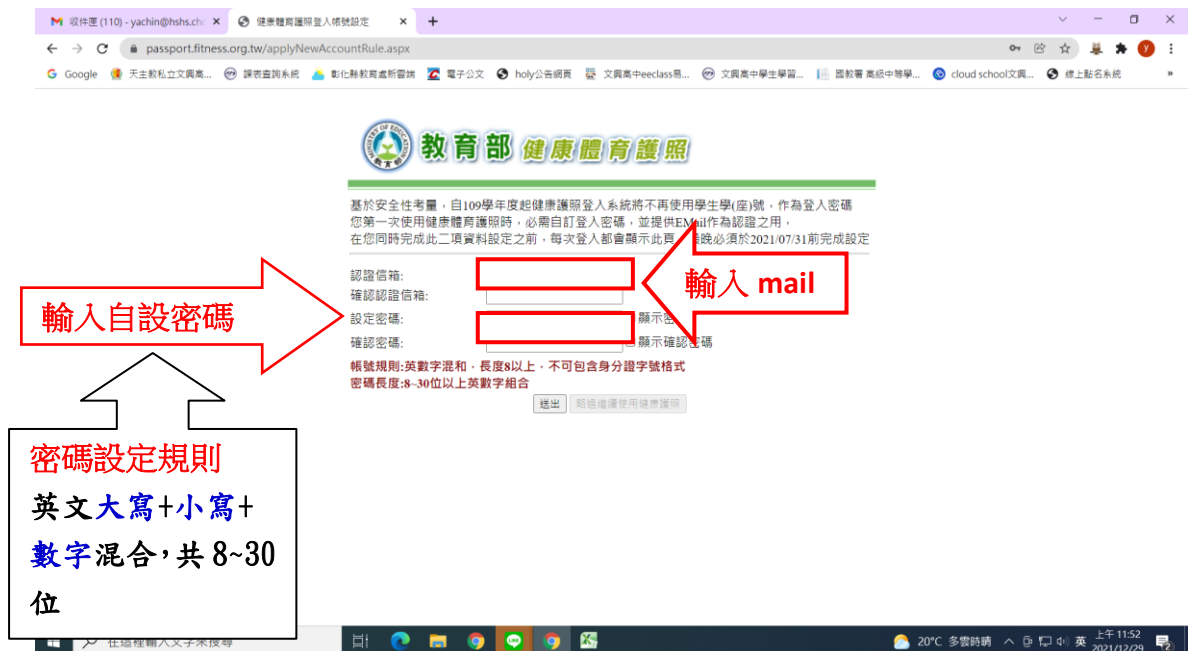


首次登入體適能護照網站操作步驟

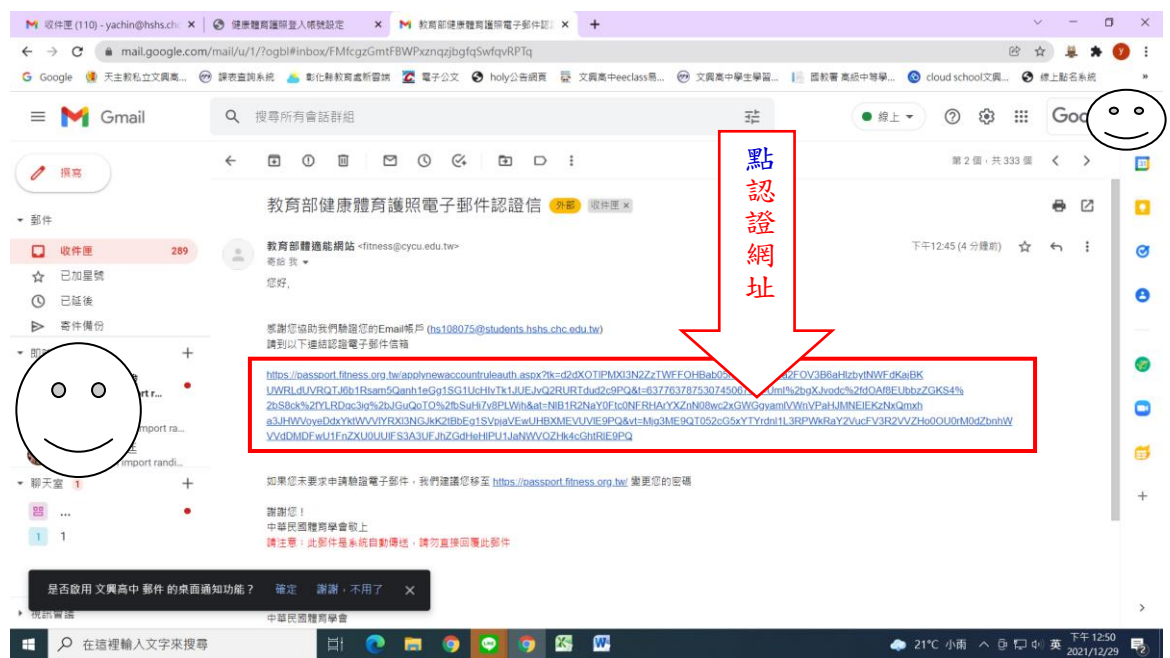
1. Google 搜尋 **健康體適能護照**
2. 首次登入帳號（身分證字號，英文字要大寫+9 位數字）；密碼（學號）



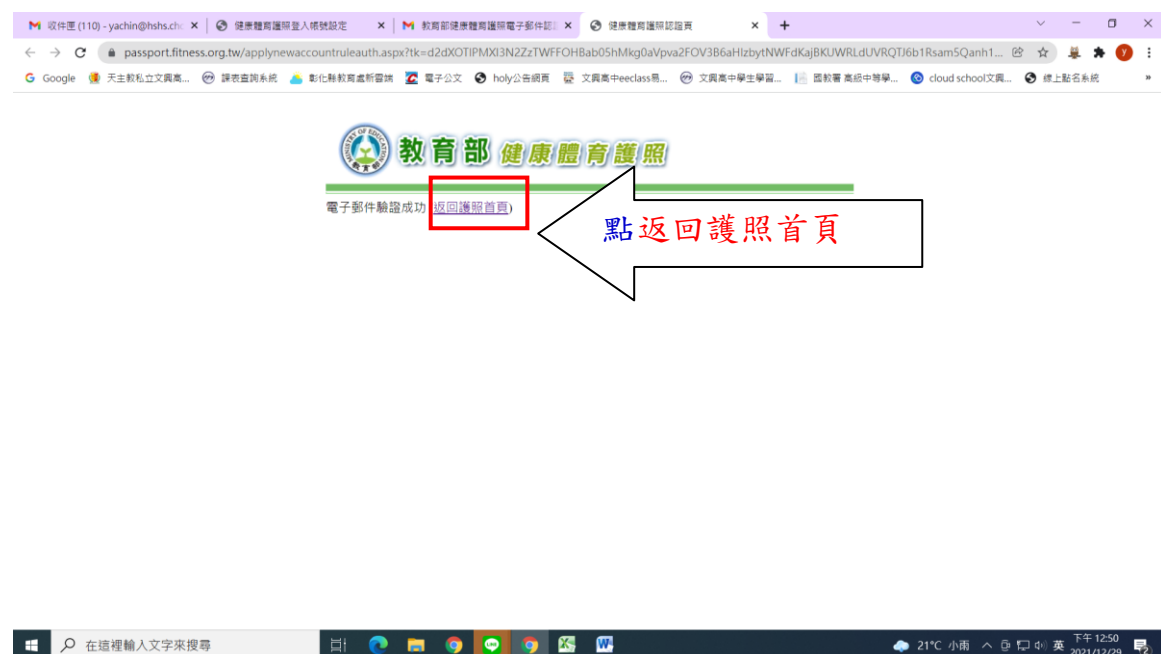
3. 輸入學校發給同學的 email 帳號或自己的 email 帳號（要能登入收信的 mail 帳號）



4. 登入 email 信箱，收認證信



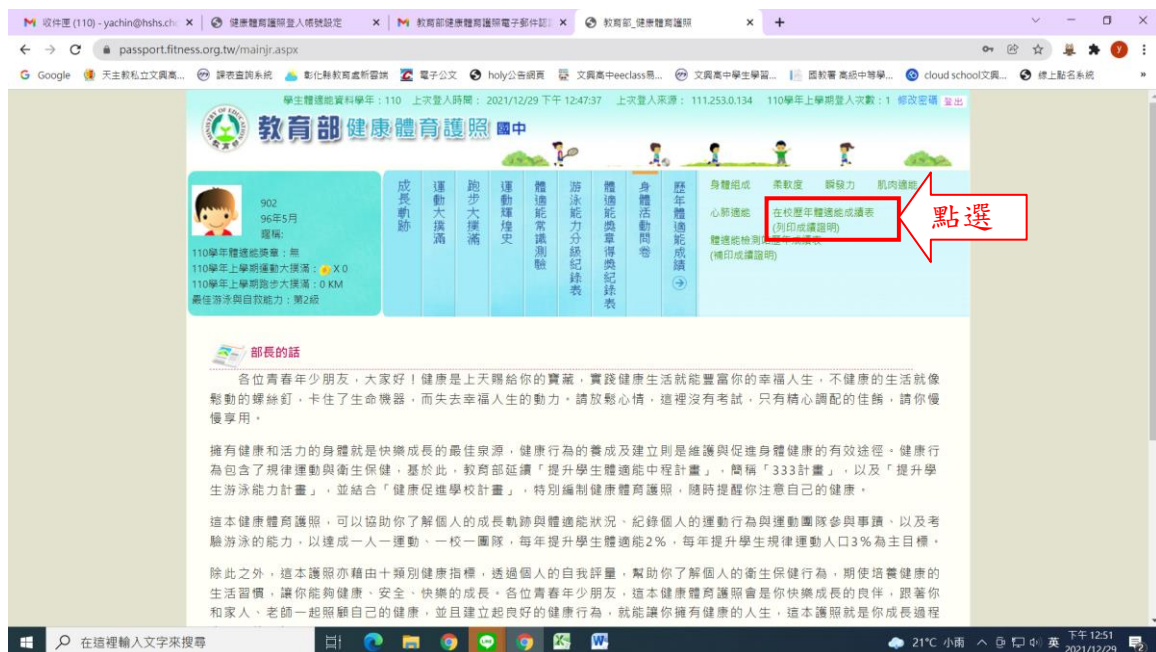
5. 畫面出現教育部健康體育護照網站 以及 電子郵件認證成功，請點【返回護照首頁】



6. 回到體育護照登入畫面



7. 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）】



8. 進入個人體適能成績一覽表

教育部健康體育護照 國中

學生體適能資料學年：110 上次登入時間：2021/12/29 下午 12:47:37 上次登入來源：111.253.0.134 110學年上學期登入次數：1 修改密碼 登出

902 96年5月 國籍：
110學年體適能測驗：無
110學年上學期運動大躍進：X0
110學年上學期跑步大躍進：0 KM
最近游泳與自救能力：第2級

成長軌跡 運動大躍進 跑步大躍進 運動躍進史 體適能常模測驗 游泳 體適能 身體活動時間 歷年體適能成績

身體組成 心肺適能 柔軟度 爆發力 肌肉適能

在校歷年體適能成績表
修改成績證明書
修改成績證明書
(補印成績證明)

歷年體適能成績(列印升學加分文件)

學年度	檢測學校	班級	學號(班座號)	年齡	身高	體重	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
110	私立文興高中	902		14	-	-	未檢測	未檢測	未檢測	
109	私立文興高中			14	153	41	18 (83)(銀牌)	199 (69)(銅牌)	40 (75)(銀牌)	558 (49)(中等)
108	私立文興高中			13	144	35	17 (71)(銅牌)	29 (53)(銅牌)	34 (55)(銅牌)	582 (52)(銅牌)
107	縣立大莊國小			12	134	29	16 (81)(銀牌)	30 (43)(中等)	30 (51)(銅牌)	215 (83)(銀牌)
106	縣立大莊國小			10	126	24	15 (88)(金牌)	165 (92)(金牌)	30 (75)(銀牌)	215 (97)(金牌)
105	縣立大莊國小	401		9	122	23	15 (78)(銀牌)	33 (96)(金牌)	30 (73)(銅牌)	241 (86)(金牌)

9. 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】

教育部健康體育護照 國中

學生體適能資料學年：110 上次登入時間：2021/12/29 下午 12:47:37 上次登入來源：111.253.0.134 110學年上學期登入次數：1 修改密碼 登出

902 96年5月 國籍：
110學年體適能測驗：無
110學年上學期運動大躍進：X0
110學年上學期跑步大躍進：0 KM
最近游泳與自救能力：第2級

成長軌跡 運動大躍進 跑步大躍進 運動躍進史 體適能常模測驗 游泳 體適能 身體活動時間 歷年體適能成績

身體組成 心肺適能 柔軟度 爆發力 肌肉適能

在校歷年體適能成績表
修改成績證明書
修改成績證明書
(補印成績證明)

歷年體適能成績(列印升學加分文件)

選擇學年度：110 開啟列印頁

BMI

爆發力 柔軟度 肌肉適能 心肺適能

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】

The screenshot shows the 'passport.fitness.org.tw/mainjr.aspx#' page. A table displays student performance data for three students (104, 103, 102) across various metrics. A red box highlights the '選擇學年度' (Select Academic Year) dropdown menu, which is currently set to '109'. Below the table, a BMI radar chart is displayed with five axes: BMI, 柔軟度 (Flexibility), 心肺適能 (Cardiorespiratory Fitness), 肌肉適能 (Muscular Fitness), and 瞬發力 (Explosive Power). The chart shows data points for each student, with student 103 having the highest scores across most metrics.

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

The screenshot shows the '體適能檢測網路護照成績證明' page. It displays a form for entering student information, including school name, grade, and name. A red box highlights the '姓名' (Name) field, with a red arrow pointing to it and the text '在此自行輸入' (Enter here). Below the form, a table displays the student's performance results for various physical fitness tests, including BMI, 柔軟度 (Flexibility), 心肺適能 (Cardiorespiratory Fitness), 肌肉適能 (Muscular Fitness), and 瞬發力 (Explosive Power). The table shows the student's score, percentile, and whether they achieved a bronze medal (銅牌) or silver medal (銀牌).

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)	17.54	-	正常範圍	-	
軟實力：一分鐘屈膝仰臥起坐(次)	40	75	銀牌	30	
柔軟度：坐骨膝前彎(公分)	33	83	銀牌	18	
瞬發力：坐定跳遠(公分)	199	69	銅牌	165	
心肺耐力：1600公尺跑走(秒)	358	49	中普	609	

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。

收件匣 (110) - yachin@hshs.ch... 健康體育課程登入帳號設定... 教育部健康體育課程電子郵件... 教育部_健康體育課程... 健康體育課程課程成績證明...

passport.fitness.org.tw/nFitnessPrint.aspx?y=2021

Google 天主教私立文興高... 課表查詢系統 彰化縣教育處新資訊 電子公文 holy公告網頁 文興高中eeeclass... 文興高中學生學習... 國教署 高級中等學... cloud school文興... 線上點名系統

- 性別：男
- 出生年月：中華民國 96 年 5 月
- 檢測時年齡：14 歲
- 檢測單位：私立文興高中
- 檢測日期：中華民國 110 年 3 月 23 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)	17.54	-	正常範圍	-	
肌耐力： 一分鐘屈膝仰臥起坐(次)	40	75	銀牌	30	
柔韌性： 坐墊體前彎(公分)	33	83	銀牌	18	
爆發力： 立定跳遠(公分)	199	69	銅牌	165	
心肺耐力：1600公尺跑走(秒)	558	49	青銅	609	

檢測結果：計檢測4項，有4項達門檻標準(青銅百分等級35)

私立文興高中

中華民國 110 年 12 月 29 日

確定列印 取消列印

在這裡輸入文字來搜尋

21°C 小雨 下午 12:53 2021/12/29