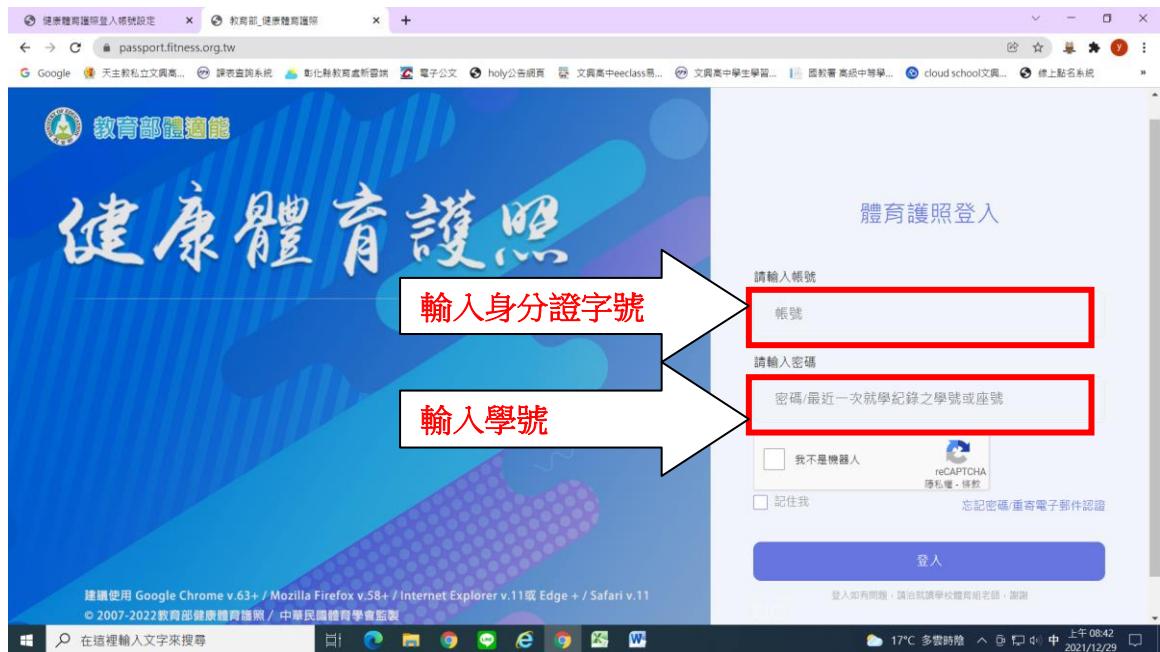
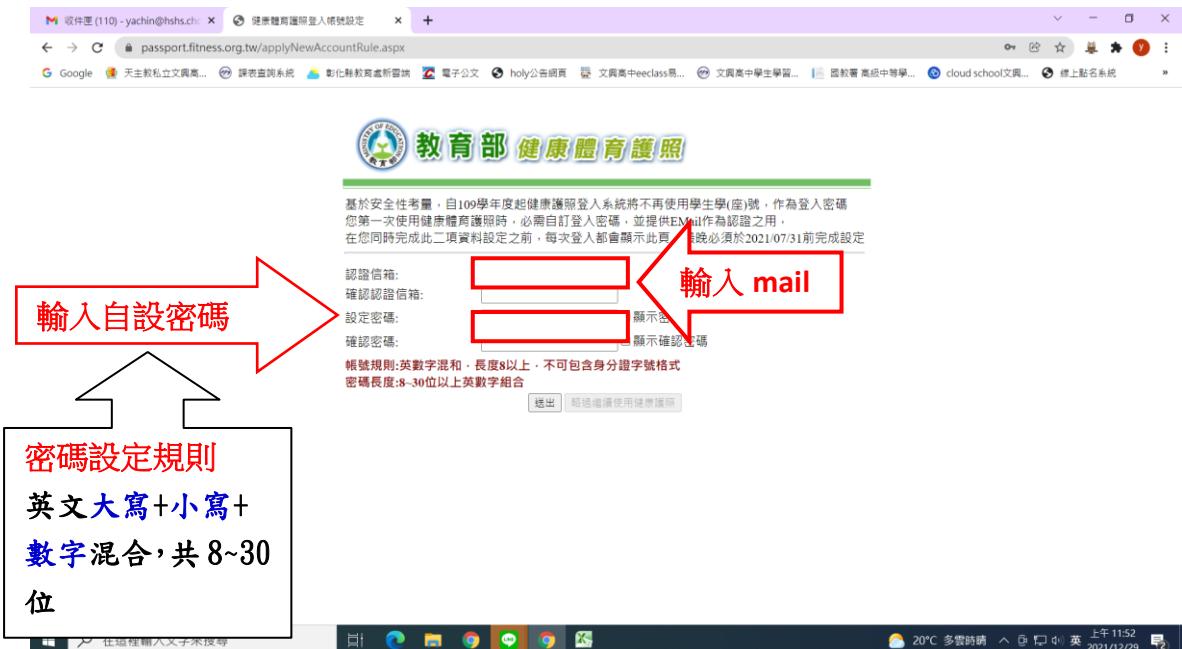


# 首次登入體適能護照網站操作步驟

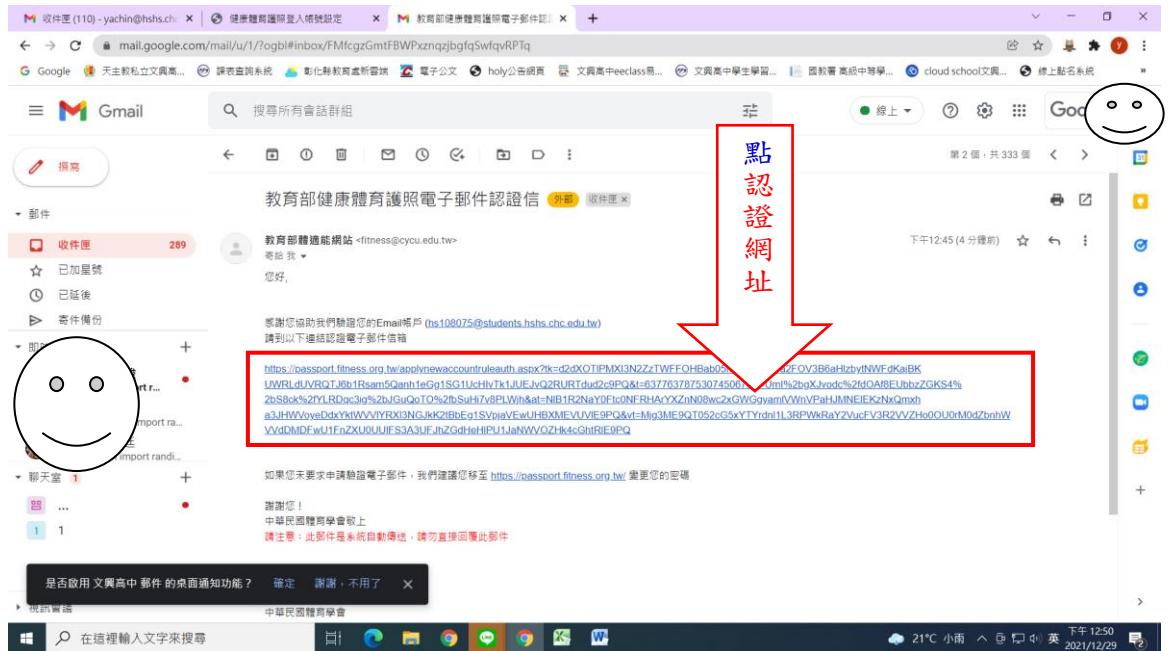
1. Google 搜尋 **健康體適能護照**
2. 首次登入帳號（身分證字號，英文字要大寫+9位數字）；密碼（學號）



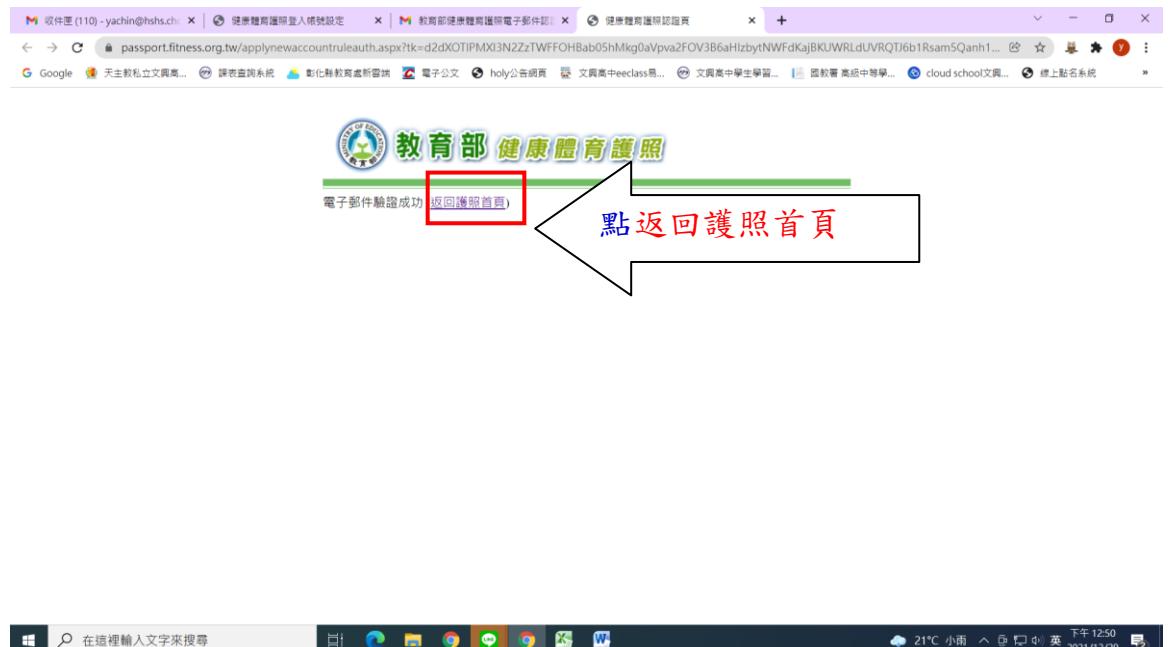
3. 輸入學校發給同學的 email 帳號或自己的 email 帳號（要能登入收信的 mail 帳號）



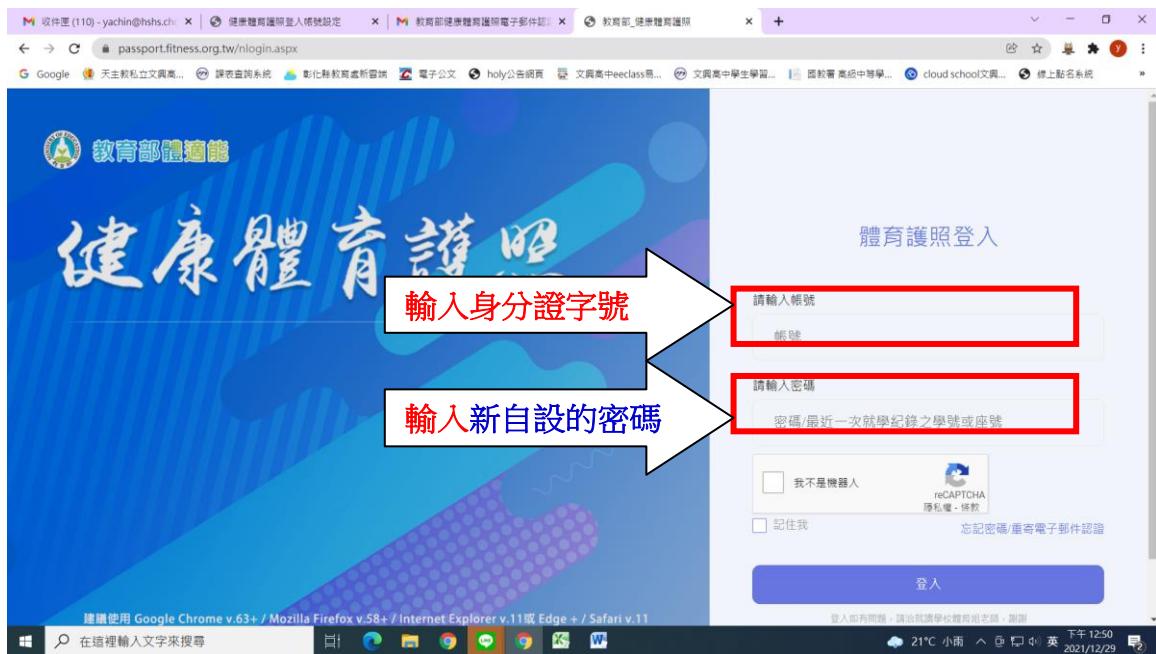
#### 4. 登入 email 信箱，收認證信



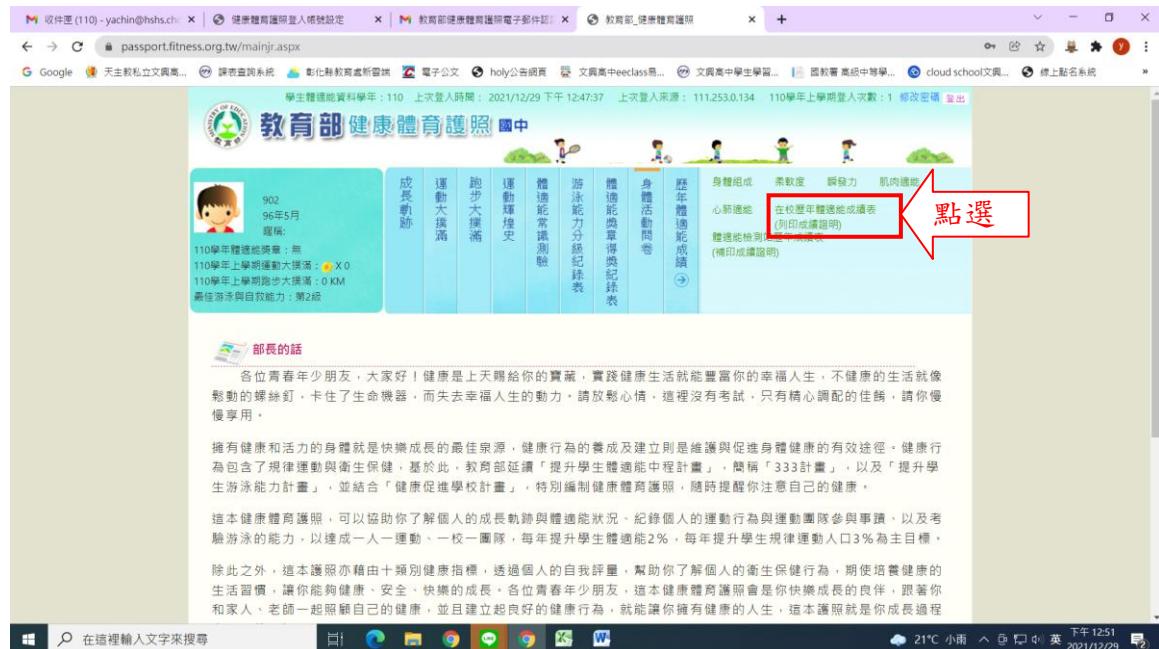
#### 5. 畫面出現教育部健康體育護照網站 以及電子郵件認證成功，請點【返回護照首頁】



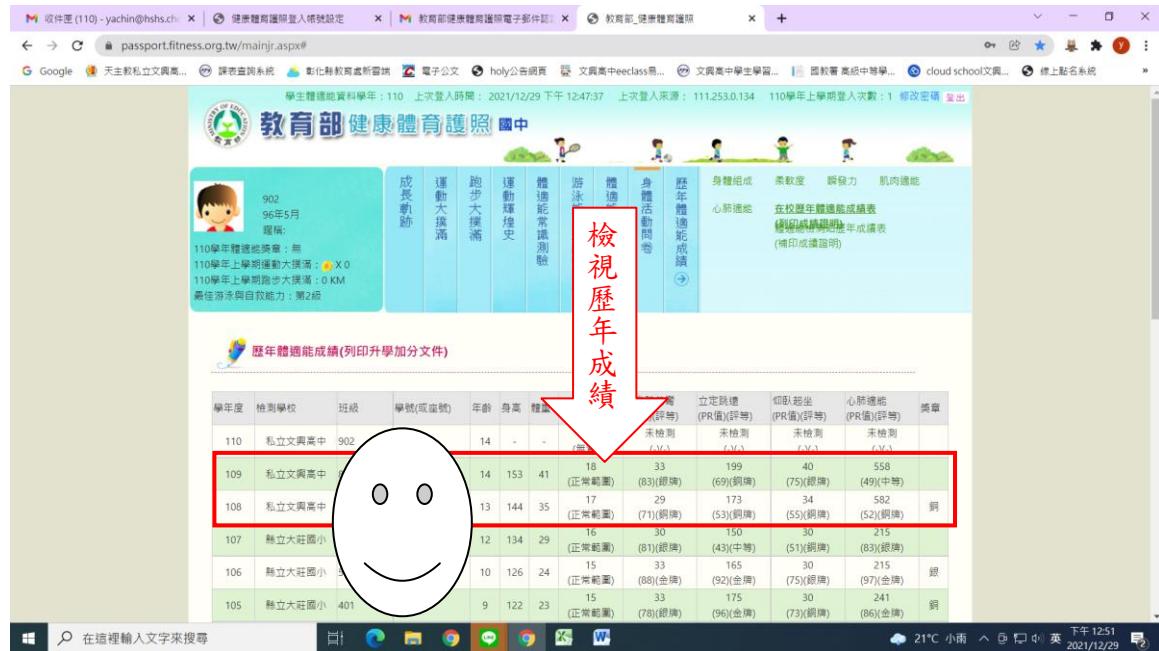
## 6. 回到體育護照登入畫面



## 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

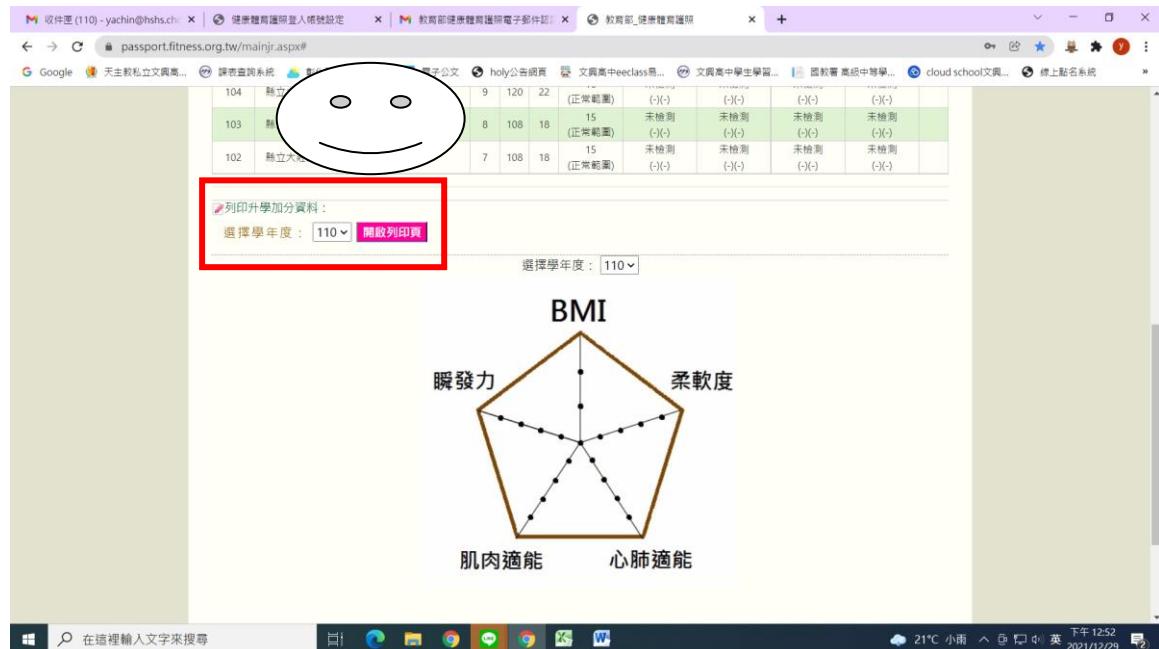


學生體適能資料學年: 110 上次登入時間: 2021/12/29 下午 12:47:37 上次登入來源: 111.253.0.134 110學年上學期登入次數: 1 編改密碼 退出

教育部 健康體育護照 國中

學年度	檢測學校	班級	學號(或座號)	年齡	身高	體重	立定跳遠 (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	8		14	153	41	(正常範圍) (83)(超標)	33 (69)(銅牌)	199 (75)(銀牌)	40 (49)(中等)
108	私立文興高中	5		13	144	35	(正常範圍) (71)(銅牌)	29 (53)(銅牌)	173 (55)(銅牌)	34 (52)(銅牌)
107	私立大莊國小	5		12	134	29	(正常範圍) (81)(銀牌)	16 (43)(中等)	150 (51)(銅牌)	215 (83)(銀牌)
106	私立大莊國小	5		10	126	24	(正常範圍) (88)(金牌)	15 (92)(金牌)	165 (75)(銀牌)	30 (97)(金牌)
105	私立大莊國小	401		9	122	23	(正常範圍) (78)(銀牌)	15 (36)(金牌)	175 (73)(銅牌)	241 (86)(銀牌)

## 9. 指優年度列印，於選擇學年度右邊，點選年度例如 110，再按【開啟列印頁】



學生體適能資料學年: 110 上次登入時間: 2021/12/29 下午 12:51 上次登入來源: 111.253.0.134 110學年上學期登入次數: 1 編改密碼 退出

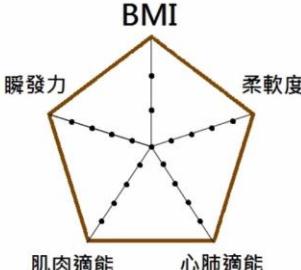
教育部 健康體育護照 國中

學年度	檢測學校	班級	學號(或座號)	年齡	身高	體重	立定跳遠 (評等)	仰臥起坐 (PR值)(評等)	心肺適能 (PR值)(評等)	獎章
104	私立			9	120	22	(正常範圍) (-)(-)	(-)(-)	(-)(-)	
103	私立			8	108	18	(正常範圍) (-)(-)	15 (-)(-)	未檢測 (-)(-)	未檢測 (-)(-)
102	私立大莊國小	5		7	108	18	(正常範圍) (-)(-)	15 (-)(-)	未檢測 (-)(-)	未檢測 (-)(-)

列印升學加分資料：  
選擇學年度： 110 開啟列印頁

選擇學年度： 110

BMI



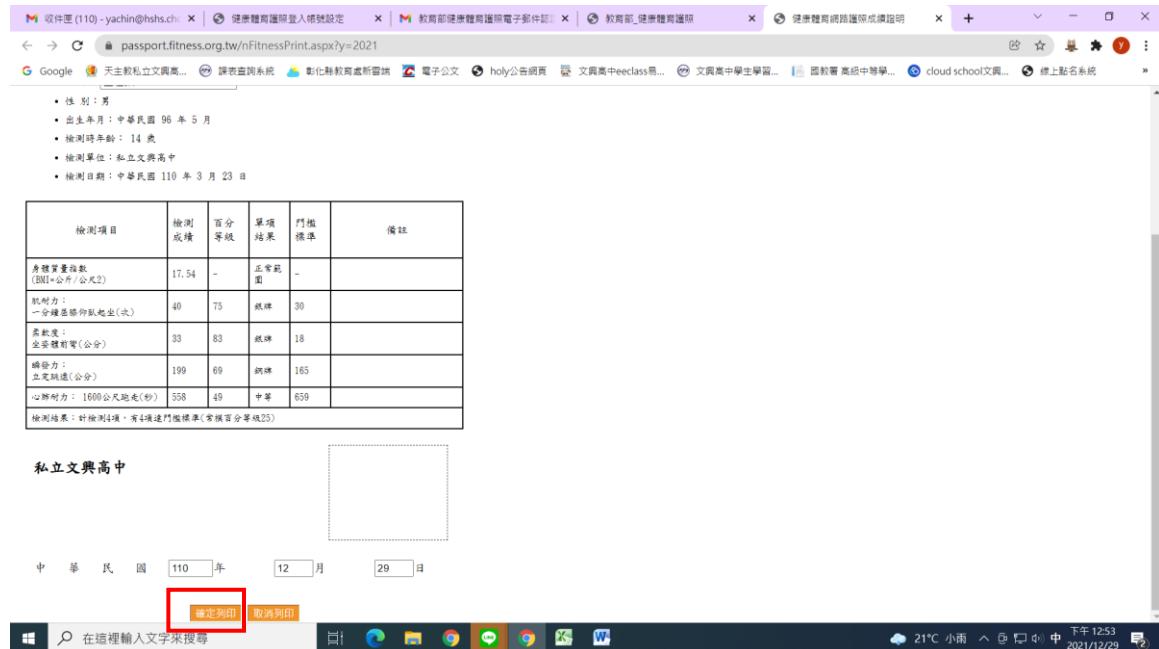
10. 例如 109 年度成績最優，先於選擇學年度右邊，點選年度 109，再按【開啟列印頁】

The screenshot shows a student's performance data table and a BMI chart. The table includes columns for school, grade, and various physical fitness metrics. A red box highlights the '列印升學加分資料' (Print for college admission points) button and the '選擇學年度' (Select school year) dropdown set to 109. Below the table is a BMI chart with a pentagonal grid and labels for BMI,瞬發力 (Explosive power), 柔軟度 (Flexibility), 心肺適能 (Cardiovascular fitness), and 肌肉適能 (Muscle fitness). The chart shows a series of points connected by lines forming a pentagon.

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 a 'Fitness Print' page with a red arrow pointing to the '姓名' (Name) input field. The page displays a student's performance details, including school, grade, and various physical fitness metrics. A red box highlights the '姓名' input field. The text '在此自行輸入' (Enter here yourself) is overlaid on the arrow.

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。



Google 天主教私立文興高... 課表查詢系統 劍化縣教育處新資訊 電子公文 holy公告網頁 文興高中eclass易... 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 <sup>2</sup> )	17.54	-	正常範圍	-	
肌耐力： 一分鐘屈膝仰臥起坐(次)	40	75	級標準	30	
柔軟度： 坐姿體前彎(公分)	33	83	級標準	18	
瞬發力： 立定跳遠(公分)	199	69	級標準	185	
心肺耐力： 1600公尺跑完(秒)	558	49	中等	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

私立文興高中

中華民國 110 年 12 月 29 日

**確定列印** **取消列印**

21°C 小雨 12:53 2021/12/29