

學生個人體適能成績證明-步驟流程說明

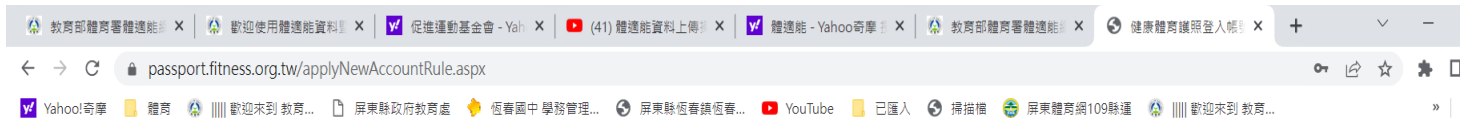
1. 進入教育部體育署體適能網站→點進入「健康體育網路護照」

The screenshot shows the homepage of the Ministry of Education Physical Education website. The main navigation menu on the left includes: 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, and 相關網站. The central banner features a cartoon character running and the text '教育部體育署'. On the right side, there are two main sections: '學校教師' (School Teachers) with links for '體適能資料上傳', '游泳與自救能力上傳', '檢測站團體報名', and '檢測站報名管理'; and '學生/家長' (Students/Parents) with links for '檢測站個人報名', '健康體育網路護照' (highlighted in red), '跑步大撲滿', and '跑步知識'. A red box labeled '點進去' (Click here) points to the '健康體育網路護照' link. Below the navigation menu, there is a '最新消息' (Latest News) section with several news items dated from 2021 to 2022.

2. 帳號:身分證字號 → (第一次)密碼: 填學號 → 勾選「我不是機器人」

The screenshot shows the login page for the 'Health Physical Education Network License'. The page has a blue and purple background with the title '健康體育護照' in large white characters. On the right side, there is a '體育護照登入' (Physical Education License Login) section. It includes a '請輸入帳號' (Please enter account) field with a label '帳號' and a red box containing the text '填身分證字號'. Below it is a '請輸入密碼' (Please enter password) field with a label '密碼/最近一次就學紀錄之學號或座號' and a red box containing the text '填學號'. There is a checkbox labeled '我不是機器人' (I am not a robot) which is checked, and a 'reCAPTCHA 隱私權·條款' (reCAPTCHA Privacy Policy) link. There is also a '記住我' (Remember me) checkbox and a '忘記密碼/重寄電子郵件認證' (Forgot password/Resend email verification) link. At the bottom, there is a blue '登入' (Login) button and a note: '登入如有問題, 請洽該站學校體育組老師, 謝謝' (If there are any problems with login, please contact the physical education teacher at the station, thank you).

3. 認證信箱(建議學校給的信箱) → 設定密碼(建議為 Aa 學號)



基於安全性考量，自109學年度起健康護照登入系統將不再使用學生學(座)號，作為登入密碼。您第一次使用健康體育護照時，必需自訂登入密碼，並提供E-Mail作為認證之用，在您同時完成此二項資料設定之前，每次登入都會顯示此頁，最晚必須於2021/07/31前完成設定。

認證信箱:

確認認證信箱:

設定密碼: 顯示密碼

確認密碼: 顯示確認密碼

密碼長度:8-30 且需為大小寫英文字母與數字組合

認證信箱:建議用學校所提供的
st@hcjh.ptc.edu.tw

密碼:建議設定
Aa 學號

4. 建議從個人 google classroom 進入個人信箱→開啟認證信件→點進認證連結



設定完成，已寄發認證信至您指定的信箱內
(若超過5分鐘未收到信件，請檢查垃圾郵件信箱)

[\(返回護照首頁\)](#)

5. 重新返回到「健康體育護照」網頁，用身分證字號(帳號) 及新設定密碼(Aa 學號)，進入護照網頁



6. 點入「列印成績證明」



7. 點選欲列印之年度

The screenshot shows a web browser displaying a table of fitness data for various schools. Below the table, there is a section for printing the data. A red circle highlights the '選擇學年度' (Select Academic Year) dropdown menu, which is currently set to '110'. A red box highlights the '點選欲列印之年度' (Click to select the year to print) instruction.

學年度	檢測學校	班級	學號(或座號)	年齡	身高	體重	BMI(評等)	坐墊體前彎 (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)	備註
110	縣立恆春國中	806	1090170	13	162	47	18 (正常範圍)	21 (19)(增加值)	155 (76)(標準)	25 (33)(中等)	331 (15)(增加值)	
109	縣立恆春國中	706	1090170	12	161	43	17 (正常範圍)	22 (24)(增加值)	150 (75)(標準)	25 (42)(中等)	322 (20)(增加值)	
108	縣立恆春國小	六年已班	103125	11	157	44	18 (正常範圍)	25 (34)(中等)	137 (61)(標準)	14 (11)(增加值)	361 (10)(增加值)	
107	縣立恆春國小	506	103125	11	150	39	17 (正常範圍)	27 (42)(中等)	152 (82)(標準)	13 (10)(增加值)	337 (20)(增加值)	
106	縣立恆春國小	四年已班	11	10	142	36	18 (正常範圍)	34 (74)(標準)	180 (99)(標準)	27 (71)(標準)	286 (71)(標準)	弱
105	縣立聯興國小	302	10324	8	131	33	19 (過重)	未檢測 (-)(-)	未檢測 (-)(-)	未檢測 (-)(-)	未檢測 (-)(-)	
104	縣立聯興國小	201	10324	7	127	28	17 (正常範圍)	未檢測 (-)(-)	未檢測 (-)(-)	未檢測 (-)(-)	未檢測 (-)(-)	
103	縣立聯興國小	101	10324	6	122	28	19 (過重)	未檢測 (-)(-)	未檢測 (-)(-)	未檢測 (-)(-)	未檢測 (-)(-)	

點選欲列印之年度

選擇學年度: 110

選擇學年度: 110

BMI

爆發力

柔軟度

8. 登打姓名→拿至體育組蓋學校戳章，完成。

The screenshot shows a '體適能檢測網路護照成績證明' (Fitness Test Network Passport Performance Certificate) form. The form contains personal information and a table of test results. A red arrow points to the '姓名' (Name) field with the instruction '登打姓名' (Enter name). Another red arrow points to a blank space for a stamp with the instruction '最後拿到體育組蓋學校戳章表示完成。' (Finally, get the sports group to stamp the school stamp to indicate completion).

體適能檢測網路護照成績證明

- 就讀學校：縣立恆春國中
- 班級：806
- 學號：
- 姓名： → 登打姓名
- 性別：女
- 出生年月：中華民國 97 年 8 月
- 檢測時年齡：13 歲
- 檢測單位：縣立恆春國中
- 檢測日期：中華民國 110 年 9 月 21 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)	17.73	-	正常範圍	-	
肌耐力：一分鐘坐墊仰臥起坐(次)	25	33	中等	23	
柔軟度：坐墊體前彎(公分)	21	19	增加值	24	
爆發力：立定跳遠(公分)	135	76	標準	120	
心肺耐力：800公尺跑成(秒)	331	15	增加值	316	

檢測結果：計檢測4項，有2項達門檻標準(當檢百分等級33)

縣立恆春國中

中華民國 111 年 9 月 27 日

確定列印 取消列印

最後拿到體育組蓋學校戳章表示完成。

跑步大撲滿

:學生可自行登錄個人跑步紀錄(可記錄當天或補登錄前6天的紀錄)

撲滿:就好像是在存錢一樣,每次跑步就像是在為自己個人健康儲值能量。

The screenshot shows a web browser window with the URL <https://passport.fitness.org.tw/mainjr.aspx#>. The page features a student profile on the left and a running log calendar on the right.

Student Profile:

- 801
- 97年4月
- 暱稱:
- 110學年體適能獎章: 無
- 110學年上學期運動大撲滿: X 0
- 110學年上學期跑步大撲滿: 0 KM
- 最佳游泳與自救能力: 第5級

Navigation Menu:

- 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

Performance Metrics:

- 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)

Running Log Calendar:

請您點選下方按鈕, 觀看各學期運動學習紀錄。

109上 109下 110上 110下 111上 111下

111年8月 111年9月 111年10月 111年11月 111年12月 112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
25 0 公里	26 0 公里	27 0 公里	28 0 公里	29 0 公里	30 0 公里	1 0.0公里	
2 0 公里	3 0 公里	4 0 公里	5 0 公里	6 0 公里	7 0 公里	8 0.0公里	
9 0 公里	10 0 公里	11 0 公里	12 0 公里	13 0 公里	14 0 公里	15 0.0公里	
16 0 公里	17 0 公里	18 0 公里	19 0 公里	20 0 公里	21 0 公里	22 0.0公里	
23 0 公里	24 0 公里	25 0 公里	26 0 公里	27 0 公里	28 0 公里	29 0.0公里	
30 0 公里	31 0 公里	1 0 公里	2 0 公里	3 0 公里	4 0 公里	5 0 公里	