

健康體育網路護照操作 STEP1

今日到訪人數：2172、本月到訪人數：34803、累積到訪人數：3631654



教育部體育署體適能網站

網站地圖

最新消息

- 【2014/02/13】97-100年「體適能指導員」快來換證唷~（與國民...
- 【2014/02/07】我要報名健康體育網路護照操作說明會...
- 【2014/02/06】102年度「配合十二年國教一體適能檢測站」設置名單...
- 【2013/12/11】十二年國教免試入學超額比序採計體適能項目Q&A...
- 【2013/11/15】教育部體育署102年度「國民體能指導員」授證檢定合...

更多其他消息+

檢測報名資訊

國立高雄海洋科技大學 第9梯次 2014-04-12舉行 開放報名中

老師

資料上傳
檢測站團體報名
檢測站報名管理
資料下載
體適能常模
體適能指導
體適能測驗

學生

檢測站個人報名
線上評估
建議處方
健康體育網路護照

快速連結

體適能
超額比序資訊網
各年度體適能
歷史資料(學校用)
討論區
相關網
體適能

各項體適能計畫

各國體適能檢測項目及指標調查研究計畫...
推動體適能成果國際宣揚計畫...
大專校院學生體適能評估暨常模修訂計畫...
體適能納入升學計分推廣計畫...
體適能資訊多元化推廣計畫...

more +

於教育部體適能網站進入
「健康體育網路護照」

健康體育網路護照操作 STEP2



教育部 健康體育護照

運動 健康

health sport

登入

帳號

密碼

登入

說明：
登入帳號為身分證字號，
登入密碼為學號或座號。

本網頁適用於IE6.0版本，1024*768像素。

@2007教育部健康體育護照／中華民國體育學會監製

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

健康體育網路護照操作 STEP3



教育部健康體育護照國中

上次登入時間：2014/2/13 下午 02:21:27 上次登入來源：124.12.48.250 學年登入次數：0 [登出](#)



88年1月
暱稱：
獎章得獎紀錄表：無
運動大撲滿：☀ X 0
游泳等級：無計錄

部長的話	成長軌跡	運動大撲滿	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 歷年體適能成績表 (列印升學加分文件)	瞬發力	肌肉適能
------	------	-------	-------	---------	-----------	------------	--------	---------	--------------	-------------------------------	-----	------



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精彩人生，不健康的行為習慣則會影響你的健康，甚至威脅你的生命機器，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，請你慢慢享用。

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的重要生保健，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「提升學生體適能計畫」，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隊，一人一運動、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與健康、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，跟著你和家人一起良好的健康行為，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.部長的話
- 2.成長軌跡
- 3.運動大撲滿
- 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

© 2006-2011 教育部體適能網站 / 中華民國體育學會監製

成長軌跡



教育部健康體育護照 國中

上次登入時間： 2014/2/13 下午 02:21:27 上次登入來源： 124.12.48.250 學年登入次數： 0 [登出](#)



88年1月
暱稱：

獎章得獎紀錄表：無
運動大撲滿：🏆 X 0
游泳等級：無計錄

部長的話

成長軌跡

運動大撲滿

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

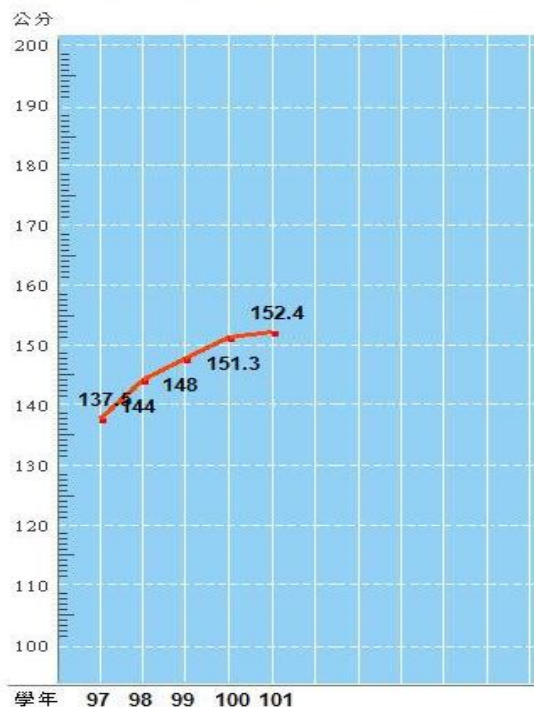
歷年體適能成績表
(列印升學加分文件)



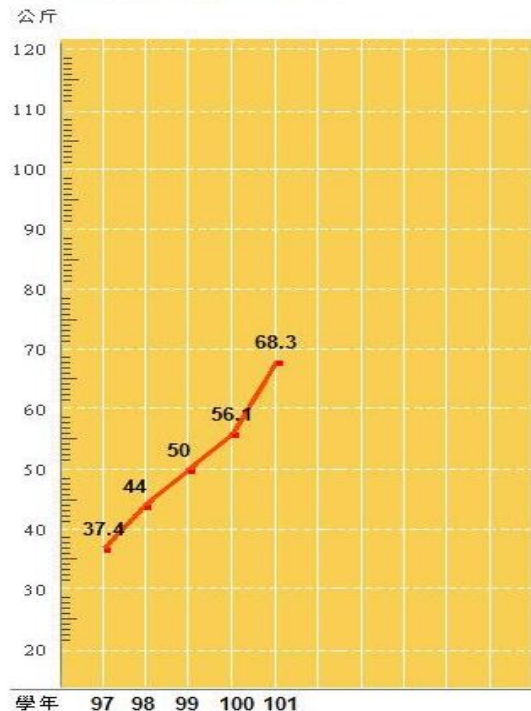
成長軌跡

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



教育部 健康體育護照 國中

上次登入時間：2014/2/13 下午 02:21:27

上次登入來源：124.12.48.250

學年登入次數：0

登出



88年1月

暱稱：

獎章得獎紀錄表：無

運動大撲滿：☀ X 0

游泳等級：無計錄

部長的話

成長軌跡

運動大撲滿

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

歷年體適能成績表
(列印升學加分文件)



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朔至8天前(含當天)

100上

100下

101上

101下

102上

102下

101年2月

101年3月

101年4月

101年5月

101年6月

101年7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 0分鐘 ▾	27 0分鐘 ▾	28 0分鐘 ▾	29 0分鐘 ▾	30 0分鐘 ▾	31 0分鐘 ▾	1 0分鐘 ▾	0分鐘	
2 0分鐘 ▾	3 0分鐘 ▾	4 0分鐘 ▾	5 0分鐘 ▾	6 0分鐘 ▾	7 0分鐘 ▾		0分鐘	
9 0分鐘 ▾	10 0分鐘 ▾	11 0分鐘 ▾	12 0分鐘 ▾	13 0分鐘 ▾	14 0分鐘 ▾			
16 0分鐘 ▾	17 0分鐘 ▾	18 0分鐘 ▾	19 0分鐘 ▾	20 0分鐘 ▾	21 0分鐘 ▾			
23 0分鐘 ▾	24 0分鐘 ▾	25 0分鐘 ▾	26 0分鐘 ▾	27 0分鐘 ▾	28 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。

運動輝煌史



教育部健康體育護照 國中

上次登入時間：2014/2/13 下午 02:21:27

上次登入來源：124.12.48.250

學年登入次數：0

[登出](#)



88年1月
暱稱：

獎章得獎紀錄表：無
運動大撲滿：☺ X 0
游泳等級：無計錄

部長的話

成長軌跡

運動大撲滿

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

歷年體適能成績表
(列印升學加分文件)

瞬發力

肌肉適能



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

日期

團隊

表現紀錄

儲存資料

取消



教育部健康體育護照 國中



88年1月
暱稱：

獎章得獎紀錄表：無
運動大撲滿：☀ X 0
游泳等級：無計錄

部長的話

成長軌跡

運動大撲滿

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

歷年體適能成績表
(列印升學加分文件)

瞬發力

肌肉適能



體適能常識測驗

是非題：

1. 規律從事有氧運動的人，可增進血糖的控制能力，因此發生糖尿病的機率也較少。
☐ 是 ☐ 否
2. 擁有較佳的體適能並不難，只要規律的參與運動就可達成。
☐ 是 ☐ 否
3. 要使運動者維持較佳的肌力，必須透過有氧性的運動來達到。
☐ 是 ☐ 否
4. 使用較低強度做較多反覆次數的重量訓練，對肌力的增進較有效。
☐ 是 ☐ 否
5. 增進柔軟度的有效方法是做激烈的彈跳。
☐ 是 ☐ 否
6. 身體組成所強調的是體重中含有多少百分比的脂肪量。
☐ 是 ☐ 否
7. 在參與體適能運動前，最好先做身體檢查，並做運動能力測驗，以了解身體是否適合從事激烈的運動。
☐ 是 ☐ 否
8. 選擇有氧運動時，應注意不須要有太高的技術性，只要是強調大肌肉即可。
☐ 是 ☐ 否
9. 重量訓練時，有疼痛的現象發生，應再接再厲，直到不再疼痛為止。
☐ 是 ☐ 否
10. 運動時必須考慮天氣因素，當天候不良時，應更改運動方式與場。
☐ 是 ☐ 否

填完後→點選「作答完成」
→出現解答。

選擇題：

1. 有氧運動項目除了必需是大肌肉且持續性的活動外，尚須具備什麼條件？
☐ 突然加速的活動 ☐ 有節奏感的活動 ☐ 發出最大力量的活動 ☐ 以上皆是。

運動常識測驗

游泳能力分級紀錄表



教育部健康體育護照 國中

上次登入時間： 0000-00-00 00:00:00 上次登入來源： 127.0.0.1 學年登入次數： 0 [登出](#)



學會學校
學會班
100/10
暱稱 體育學會

獎章得獎紀錄表：銅
運動大撲滿： × 0
游泳等級：無計錄

部長的
話

成長軌
跡

運動大
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

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

歷年體適能成績表
(列印升學加分文件)

健康指
標評量

寶貝身
體

性福人
生

吃出健
康

安全堡
壘

拒絕誘
惑

心靈捕
手

永保安
康

聰明消
費

綠色生
活



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
100/3/14		第4級	仰、蛙、蝶、捷任選一式完成50公尺	立泳30秒 仰漂60秒

體適能獎章得獎紀錄表



教育部健康體育護照 國中

上次登入時間：2014/1/23 上午 11:52:25

上次登入來源：140.122.136.2

學年登入次數：4

[登出](#)



87年11月

暱稱：

獎章得獎紀錄表：銅

運動大撲滿：X 0

游泳等級：第 3級

部長的
話

成長軌
跡

運動大
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

歷年體適能成績表
(列印升學加分文件)



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
102學年			銅		
101學年					
100學年					
99學年			銅		
98學年			銅		
97學年					
96學年					

身體活動問卷(共計4個步驟)



教育部健康體育護照 國中

上次登入時間： 2014/1/23 上午 11:52:25

上次登入來源： 140.122.136.2

學年登入次數： 4

登出



87年11月
暱稱：

獎章得獎紀錄表：銅
運動大撲滿：● X 0
游泳等級：第 3級

部長的話

成長軌跡

運動大撲滿

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

歷年體適能成績表
(列印升學加分文件)

瞬發力

肌肉適能



身體活動問卷(第二步驟,共四步驟)

高強度的身體活動：請你想一想在最近的7天裡（請分出平常日及假日），你有多少天在做「高強度活動」，每次的活動時間至少要持續10分鐘以上才算喔，而且在這些天中平均花了多少時間呢？

高強度的身體活動：是指會讓你的呼吸速度加快，甚至會「喘」，而且你的身體也會感覺到「累」還可能會流很多汗的身體活動，例如打籃球、踢足球、打網球、以快速度騎腳踏車、排球比賽、慢跑、用跑的爬到五樓、跳街舞、跳繩、追公車...等，這些都可以算是「高強度的身體活動」喔。

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
高強度身體活動														

下一步

歷年體適能成績



教育部健康體育護照 國中

上次登入時間： 2014/1/23 上午 11:52:25

上次登入來源： 140.122.136.2

學年登入次數： 4

登出



87年11月

暱稱：

獎章得獎紀錄表：銅

運動大撲滿：🏆 X 0

游泳等級：第 3級

部長的話

成長軌跡

運動大撲滿

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

歷年體適能成績表
(列印升學加分文件)



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。

102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
102學年	縣立伸港國中	32 公分				✓	
101學年	縣立伸港國中	20 公分		✓			
100學年	縣立伸港國中	20 公分		✓			
99學年	縣立新港國小	25 公分			✓		
98學年	縣立新港國小	30 公分			✓		
97學年	縣立新港國小	32 公分				✓	
檢測時間	檢測站	檢測結果	檢測評量				
			請加強	中等	銅牌好手	銀牌好手	金牌好手
2013-05-31	縣立大竹國小	21 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



教育部 健康體育護照 國中

上次登入時間： 2014/1/23 上午 11:52:25 上次登入來源： 140.122.136.2 學年登入次數： 4 [登出](#)



87年11月
暱稱：

獎章得獎紀錄表：銅
運動大撲滿：  X 0
游泳等級：第 3級

部長的話

成長軌跡

運動大撲滿

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

歷年體適能成績表
(列印升學加分文件)



心肺適能_800/1600公尺跑走

心肺適能代表心臟、肺呼吸和血管循環系統的功能，與個人的健康有關。

102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		
			銅牌好手	銀牌好手	金牌好手
102學年	縣立伸港國中	458 秒	✓		
101學年	縣立伸港國中	461 秒		✓	
100學年	縣立伸港國中	225 秒			✓
99學年	縣立新港國小	231 秒	✓		
98學年	縣立新港國小	377 秒		✓	
97學年	縣立新港國小				
檢測時間	檢測站	檢測結果	金牌好手		
2013-05-31	縣立大竹國小	449 秒			

 **建議事項：** 請點選此按鈕，觀看處方。

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。

© 2006-2011 教育部體適能網站 / 中華民國體育學會監製

歷年體適能成績3



教育部健康體育護照 國中

上次登入時間：2014/1/23 上午 11:52:25

上次登入來源：140.122.136.2

學年登入次數：4

登出



87年11月

暱稱：

獎章得獎紀錄表：銅

運動大撲滿：X 0

游泳等級：第 3級

部長的話

成長軌跡

運動大撲滿

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

歷年體適能成績表
(列印升學加分文件)



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
102	縣立伸港國中	315	00033	15	182	64	19 (正常範圍)	32 (77)(銀牌)	208 (68)(銅牌)	41 (72)(銅牌)	479 (70)(銅牌)	銅
101	縣立伸港國中	215	00033	14	182	64	19 (正常範圍)	20 (30)(中等)	205 (77)(銀牌)	47 (93)(金牌)	458 (82)(銀牌)	
100	縣立伸港國中	115	4	13	177	57	18 (正常範圍)	20 (30)(中等)	0 (無資料)(無資料)	46 (87)(金牌)	461 (85)(金牌)	
99	縣立新港國小	605	94105	13	170	49	17 (正常範圍)	25 (51)(銅牌)	190 (69)(銅牌)	40 (69)(銅牌)	225 (70)(銅牌)	銅
98	縣立新港國小	505	94105	11	161	42	16 (正常範圍)	30 (70)(銅牌)	150 (51)(銅牌)	34 (67)(銅牌)	231 (82)(銀牌)	銅
97	縣立新港國小	404	94105	10	151	37	16 (正常範圍)	32 (77)(銀牌)	130 (32)(中等)	29 (57)(銅牌)	377 (13)(請加強)	
96	縣立新港國小	三丁	94105	9	無資料	無資料	無檢測記錄 (無資料)	無檢測記錄 (無資料)(無資料)	無檢測記錄 (無資料)(無資料)	無檢測記錄 (無資料)(無資料)	無檢測記錄 (無資料)(無資料)	

列印升學加分資料：

選擇學年度：

102

102

101

100

99

98

97

96

95

94

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 號：00033
- 姓 名：
- 性 別：男
- 出生年月：中華民國 87 年 11 月
- 檢測時年齡：15 歲
- 檢測單位：縣立 國中
- 檢測日期：中華民國 102 年 11 月 1 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)	19.32	-	正常範圍	-	
肌耐力： 一分鐘屈膝仰臥起坐(次)	41	72	銅牌	32	
柔軟度： 坐姿體前彎(公分)	32	77	銀牌	18	
爆發力： 立定跳遠(公分)	208	68	銅牌	175	
心肺耐力： 800/1600 公尺跑走(秒)	479	70	銅牌	619	
總成績達：銅質獎章					

縣立 國中

中 華 民 國 年 月 日

點選「確定列印」→帶至學校核章→文件完成

確定列印

取消列印

健康體育網路護照推廣獎勵

- **競賽方式：**以「學校」為競賽單位，全校同學需於活動辦理期間登入「健康體育網路護照」並完成「身體活動問卷」，平均登入次數（每日至多計數1次）最高之學校，將可獲贈精美文宣紀念品。
- **計算方式：**應上傳人數為3,000人（以上傳管理系統中所登錄之「應上傳人數」為準）之學校為例，截至5月31日止全校學生合計登入健康體育網路護照共計9,000次，平均登入次數即為3次（ $9,000 \div 3,000 = 3$ ；取小數點後第1位）。
- **實施期間：**即日起至5月31日截止。
- **獎勵名額：**
 - 小班制學校（班級數23班以下者），共計10所，各40條跳繩。
 - 中班制學校（班級數24-48班者），共計10所，各60條跳繩。
 - 大班制學校（班級數49班以上者），共計10所，各100條跳繩。

