

# 1. 上體適能網站 <https://www.fitness.org.tw/>

教育部體育署體適能網站

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

相關網站

學校教師

體適能資料上傳

游泳與自救能力上傳

檢測站團體報名

檢測站報名管理

學生 / 家長

檢測站個人報名

健康體育網路護照

跑步大撲滿

跑步知識

選擇這一個

最新消息

【2022/11/28】【重要資訊】11/30-12/5 體適能網站上傳功能暫停服務公告

【2022/02/11】【體適能】體適能上傳操作影片及常見Q&A

【2022/03/18】111年度國民體適能指導員檢定考試

【2022/08/22】【PACER】未完成 PACER & 仰臥捲腹學校請注意!!!!

【2021/10/18】110年第二梯次國民體適能指導員臺北及花蓮場次檢定考試時間表

【2021/08/24】110年第一梯次指導員檢定考試、梯次時間資訊

【2021/07/28】110年國民體適能指導員第一梯次暨第二梯次授證檢定簡章

【2021/03/08】110年國民體適能指導員授證推廣說明會

# 2. 登入(帳號:身分證字號、密碼:座號)

教育部體適能

健康體育護照

體育護照登入

請輸入帳號

帳號

1 帳號: 身分證字

請輸入密碼

密碼/最近一次就學紀錄之

2 密碼: 座號

3 打勾V

我不是機器人

記住我

reCAPTCHA

忘記密碼 重置電子郵件認證

登入

4 登入

登入如有問題,請洽學校體育組老師、組員

建議使用 Google Chrome v.63+ / Mozilla Firefox v.58+ / Internet Explorer v.11或 Edge + / Safari v.11

© 2007-2022教育部健康體育護照 / 中華民國體育學會監製

# 3. 認證信箱、設定密碼(大小寫英文+數字)



## 教育部 健康體育護照

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EMail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

要輸入 2 次信箱

看清楚設定密碼規定

### 4. 重新輸入帳號、新的密碼



教育部體適能

# 健康體育護照

建議使用 Google Chrome v.63+ / Mozilla Firefox v.58+ / Internet Explorer v.11 或 Edge + / Safari v.11  
© 2007-2022 教育部健康體育護照 / 中華民國體育學會監製

體育護照登入

請輸入帳號

帳號

請輸入密碼

密碼/最近一次就學紀錄之學號或座號

我不是機器人  reCAPTCHA  
隱私權 - 條款

記住我 [忘記密碼](#) [重置電子郵件認證](#)

登入如有問題，請洽就讀學校體育老師、訓導

### 5. 打開認證信箱連結認證網址

## 教育部健康體育護照電子郵件認證信 收件匣 x

教育部體適能網站 <fitness@deps.ntnu.edu.tw>

寄給我 ▾

您好,

感謝您協助我們驗證您的Email帳戶 ([wlin5067@gmail.com](mailto:wlin5067@gmail.com))

請到以下連結認證電子郵件信箱

<https://passport.fitness.org.tw/applynewaccountruleauth.aspx?tk=SWF1WGZJV0dBdFJIVDNrcENTbnc0t=638125626699225837&a=AF6vOo%2bsAmB795Kkare4R6biSdvy0%2b9jWikl09Cy9k6ZNubAZ0LK%9oQVQ3emRWVvk2VTZ2MnBIYXc9PQ&vt=V0pXdFY0eFRJaVk2V25vY1V0NHBHa1JJJeFJGeXFiSkpz>

如果您未要求申請驗證電子郵件，我們建議您移至 <https://passport.fitness.org.tw/> 變更您的密碼

謝謝您！

中華民國體育學會敬上

請注意：此郵件是系統自動傳送，請勿直接回覆此郵件

## 6. 認證信箱成功



# 教育部 健康體育護照

電子郵件驗證成功 ([返回護照首頁](#))

## 7. 重新輸入帳號、新的密碼即可登入

學生體適能資料學年：111 上次登入時間：2023/2/21 上午 07:49:30 上次登入來源：UnKnown 111學年下學期登入次數：1 [修改密碼](#) [登出](#)

### 教育部 健康體育護照 國中

<p>私立東大附中 己 97年1月 暱稱： 111學年體適能獎章：無 111學年下學期運動大撲滿：X 0 111學年下學期跑步大撲滿：0 KM 最佳游泳與自救能力：第3級</p>	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	身體組成	柔軟度	聯誼會	肌肉通能
										心肺通能	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)			

**列印成績**

## 8. 選擇年度，開啟列印頁

 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(或座號)	年齡	身
111	私立東大附中	己	8	15	1
110	私立東大附中	己	8	14	1
109	私立東大附中	己	8	13	1
108			32	12	1
107			32	11	1
106			32	10	1
105			32	9	1
104				8	1
103					

列印升學加分資料：

選擇學年度：

選擇需要列印的學年度！

如果只需要一張，建議選擇成績較好的那一學年。

## 9. 輸入名字後列印

## 體適能檢測網路護照成績證明

- 就讀學校：私立東大附中
- 班級：
- 學號：■
- 姓名：
- 性別：女
- 出生年月：2002-10-21
- 檢測時年齡：14 歲
- 檢測單位：私立東大附中
- 檢測日期：中華民國 110 年 10 月 20 日

要打名字上去喔！

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> )	19.7	27	正常	25	
肌耐力： 一分鐘屈膝仰臥起坐(次)	10	2	弱	15	
柔軟度： 坐姿體前彎(公分)	30	1	弱	35	
爆發力： 立定跳遠(公分)	135	11	弱	140	
心肺耐力：800公尺跑走(秒)	322	26	中等	323	
檢測結果：計檢測4項，有3項達門檻標準(常模百分等級25)					

私立東大附中

中華民國  年  月  日

確定列印

取消列印

## 10. 體衛組長蓋章