

體適能證明列印流程

Google 搜尋

【運動部學生體適能網站】

1. 按【運動部學生體適能網站首頁】
2. 點選【登入護照】
3. 按【雲端教育帳號登入】

學生健康體育護照

HEALTH AND SPORTS
PASSPORT

登入護照

雲端教育帳號登入

無雲端教育帳號

4. 輸入帳密登入



教育體系身分認證服務



登入 使用 學生體適能網站系統 所提供的服務

 請輸入帳號
@mail.edu.tw

 請輸入密碼 

  換下一個

 請輸入驗證碼

5. 輸入身分證號碼 或 居留證號碼



歡迎初次使用 2024 年新版健康體育護照！
請輸入身分證或是居留證號碼，我們將連結你的歷
年體適能數據。

身分證號碼

輸入身分證或居留證號

連結資料



6. 點選【歷年紀錄】



私立文興高中

編輯頭像

114 學年紀錄

★ 體適能獎章：無

★ 運動大撲滿：0 金幣

★ 跑步大撲滿：0 公里

登入紀錄

上次登入時間：2026-03-04 13:00:43

上次登入 IP：

114 學年下學期登入次數：0次

7. 點選【在校歷年體適能成績】



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

在校歷年體適能成績

身體質量指數用於身體肥胖程度之評估，指數如果過低，可能過瘦，指數如果過高，則可能是肥胖。

檢測時間	檢測學校	身高	體重	BMI	測驗評量			
					過輕	正常範圍	過重	肥胖
114學年	私立文興高中					✓		
113學年	私立文興高中					✓		
112學年	私立文興高中					✓		

8. 點選【在校歷年體適能成績】擇優列印 同一年3項銅牌以上得6分

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 在校歷年體適能成績

學年度	檢測學校	班級	學號	年齡	身高	體重	BMI	坐姿體前 (PR/評等)	立定跳遠 (PR/評等)	仰臥起坐 (PR/評等)	仰臥捲腹 (PR/評等)	心肺適能 (PR/評等)	耐力漸速跑 (PR/評等)	獎章	雷達圖	下載證明
114 學年	私立文興高中							36 公分 (70 / 銅牌)	144 公分 (55 / 銅牌)	12 下/分鐘 (20 / 待加強)	333 秒 (15 / 待加強)			待加強		下載

檢視成績

該年度檢測只有5分

檢視成績

9. 擇優列印 點選【下載】

同一年3項銅牌以上得6分

學年	學校	次數	身高	體重	肺活量	體能	體適能	備註
113 學年	私立文興高中	3	40 公分 (85 / 金牌)	159 公分 (75 / 銀牌)	13 下/分鐘 (25 / 中等)	296 秒 (40 / 中等)	中等	<p>該年度檢測只有5分</p> <p>下載最優年度證明</p>
112 學年	私立文興高中	2	43 公分 (91 / 金牌)	150 公分 (70 / 銅牌)	22 下/分鐘 (21 / 待加強)	273 秒 (58 / 銅牌)	待加強	<p>該年度檢測3項銅牌以上得6分</p> <p>下載</p>

10. 輸入【學生姓名】 + 【自訂密碼】

20.73	40 公分 (85 / 金牌)	159 公分 (75 / 銀牌)	13 下/分鐘 (25 / 中等)
-------	--------------------	---------------------	----------------------

112 學年 705 112179 體適能資料 pdf 下載

學生姓名*

自訂檔案密碼*

建議輸入身份證號

下載 關閉

11. 產出pdf 檔案

- 請自存並列印 體適能檢測網路護照成績證明
- 繳交給體育老師核章
- 此單夾在積分表，作為體適能審查佐證文件

體適能檢測網路護照成績證明

就讀學校：私立文興高中

班級	
學號	
姓名	
性別	
出生年月	

檢測時年齡

檢測日期：中華民國 112 年 11 月 30 日

檢測項目	檢測成績	百分等級	單項結果	門檻標準
身體質量指數 (BMI=公斤/公尺 ²)	18.82	-	正常	-
肌耐力： 一分鐘屈膝仰臥起坐 (次)	22	21	待加強	≥ 23
柔軟度： 坐姿體前彎 (公分)	43	91	金牌	≥ 24
瞬發力： 立定跳遠 (公分)	150	70	銅牌	≥ 120
心肺耐力： 800公尺跑走 (秒)	273	58	銅牌	≤ 316

檢測結果：計檢測4項，有3項達門檻標準（常模百分等級25）。

繳交給體育老師核章

私立文興高中