



教育部體育署

體適能宣導

運動健康150 SH150方案

**培養新世紀公民是教育重要責任
健全現代國民身心健康是首要條件**

教育部體育署自88年起陸續
推動學生體適能提升與精進計畫

體適能333計畫



健康體位五年計畫



快活計畫



運動健康
150
方案



推動每週在校運動150分鐘策略

檢測瞭解體適能狀況



坐墊前彎

提升體適能認知與方法



建立規律運動生活型態



擁有良好健康體適能

運動促進健康 能改造大腦
幫助學習 可提升學業表現

教育部體適能網站

(<http://www.fitness.org.tw/>)提供體適能相關資訊，並邀請專家針對主題闡述觀念見解，歡迎教師、家長及學生檢索查閱。



教育部體育署

健康體育網路護照使用說明

各位同學好，想了解自己的體適能狀態與變化嗎？

快！去登錄教育部體育署的健康體育網路護照系統，看看自己的體適能有沒有進步！

步驟 1

先到教育部體育署體適能網站

<http://www.fitness.org.tw/>



步驟 2

再點選健康體育網路護照

<http://passport.fitness.org.tw/>



- 1.帳號為身分證字號
- 2.密碼為最近一次就學紀錄之學號或座號
- 3.如登入有誤，請先洽詢就讀學校體育組老師

健康體育護照內容有

教育部 健康體育護照

女中

班級：
生日：
暱稱：

獎章得獎紀錄表：
運動大撲滿：
游泳等級：第 級
跑步大撲滿： KM

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

心肺適能

柔軟度

瞬發力

肌肉適能

在校歷年體適能成績表
(列印成績證明)

體適能檢測歷年成績表 3-4
(補印成績證明)

2. 跑步大撲滿

請您點選下方按鈕，觀看各學期運動學習紀錄，點選次數最高特選最佳表現8次紀錄(含重賽)。

104上	104下	105上	105下	106上	106下	107上
105年8月	105年9月	105年10月	105年11月	105年12月	106年1月	

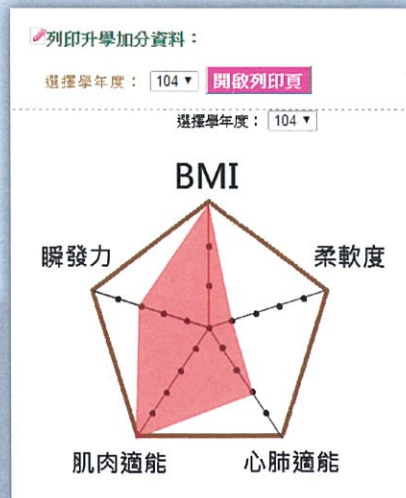
星期	星期	星期	星期	星期	星期	星期	星期
25	26	27	28	29	30	1	2

3. 歷年體適能資料

歷年體適能成績(列印學期加分表)

學年度	校別學校	班級	學校成績	年齡	身高	體重	BMI(計算)	坐位體前屈(PR值/計算)	立定跳遠(PR值/計算)	仰臥起坐(PR值/計算)	心肺適能(PR值/計算)	獎章
104	市立	一年	104	16	154	49	21	22	150	50	261	(56)金牌
103	市立	909	150	15	153	48	21	23	130	38	264	(70)銅牌
102	市立	809	150	14	152	44	19	22	140	44	245	(88)金牌
101	市立	709	150	13	149	35	16	14	140	25	278	(54)銅牌
100	市立	601	095	12	143	31	15	26	131	38	235	(11)銀牌
99	市立	501	095	11	137	28	15	28	129	34	254	(79)銀牌

4. 五角圖



1. 成長軌跡

