



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、
家長及學生檢查查閱。



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

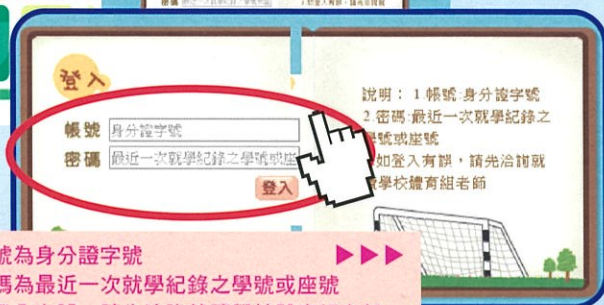
先到教育部體育署體適能網站

<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 1.

運動大撲滿 2.

運動大撲滿

運動大撲滿

體適能常規測驗

游泳能力分級紀錄表

體適能獎章得獎紀錄表

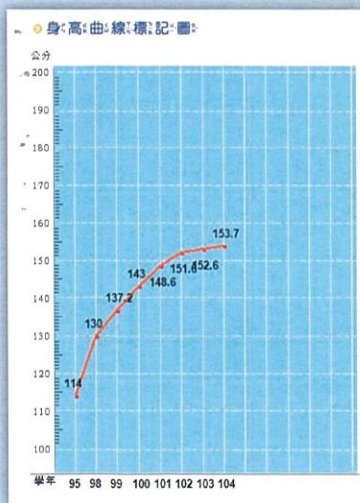
身體活動問卷

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 在校歷年體適能成績表 (列印成績證明)

體適能檢測點歷年成績表 3-4 (補印成績證明)



1. 成長軌跡

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

2. 跑步大撲滿

學年度	檢測學校	班級	學校(或班級)	年齡	身高	體重	BMI(計算)	坐位體前彎 (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
104	市立	一年	104	16	154	49	21	22	150	50	281	(56)銅牌
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	143	44	246	(88)金牌
101	市立	709	150	13	149	35	16	14	143	25	278	(84)銅牌
100	市立	601	095	12	143	31	15	26	131	38	235	(1)銀加牌
99	市立	501	095	11	137	28	15	28	129	34	254	(79)銅牌

3. 歷年體適能資料



4. 五角圖