

新北市102學年度學生健康體適能 資訊系統增能培訓

報告人：裕民國小 程相仁



新北市

校務行政系統體適能模組



導師(or體育教師)

輸入帳號及密碼進入校務行政系統

新北市政府教育局
Education Department,
New Taipei City Government

新北市政府教育局

帳號

密碼

帳號密碼輸入錯誤三次將啟動圖型驗證

確定

取消

忘記密碼

訊息快遞

- ※ 102/10/02 會議管理模組使用手冊
- ※ 102/09/23 各校學生社福資料已於9/23全部匯入
- ※ 102/09/14 國中員額管制使用手冊(人事)-新北市
- ※ 102/09/14 國中員額管制操作說明(教學)-新北市



點選學務處→體適能測驗

新北市新莊區裕民國民小學

首頁 登出 | 導師 | 2013/10/07 第7週 102(上)

李正平 四年一班 導師 -尚未選擇模組-

學生緊急資料 體適能測驗 生活輔導 學生健康資料 午餐管理

導護商店

綜合服務
教務處
學務處
總務處
輔導處





點選體適能紀錄

新北市新莊區裕民國民小學

首頁 登出 | 導師 |

李正平 四年一班 導師 體適能測驗【新增】

體適能紀錄 報表列印

班級成績

四年一班	體適能紀錄
------	-------

Detailed description: The screenshot shows a web interface for a school. At the top, the school name '新北市新莊區裕民國民小學' is displayed. Below it are navigation buttons for '首頁' (Home) and '登出' (Logout), and a user status indicator '| 導師 |'. The main content area shows the user's name '李正平', class '四年一班', and role '導師', along with a '體適能測驗【新增】' (Physical Fitness Test [New]) link. Below this are two buttons: '體適能紀錄' (Physical Fitness Record) and '報表列印' (Print Report). The '體適能紀錄' button is circled in red. Underneath is a section titled '班級成績' (Class Performance) with a table. The table has one row for '四年一班' (Grade 4 Class 1) and a button labeled '體適能紀錄' (Physical Fitness Record), which is also circled in red.



依照表格內容填入相關資料

新北市新莊區裕民國民小學

2013/10/07 第7週 102(上)

李正平 四年一班 導師 體適能測驗【新增】

體適能紀錄 報表列印

四年一班體適能記錄 102學年上學期 轉換為HTML 友善列印 **匯出 匯入** 我已輸入完成 儲存 返回

說明：1.年齡不滿九歲以九歲的標準計算、年齡超過十三歲以十三歲的標準計算。
 2.紅色數字代表低於標準值、藍色數字代表高於標準值、黑色數字代表在標準範圍內。
 3.1-3年級只需輸入身高、體重、質量指數會自動計算，填寫完畢請按右上角或右下角「確定」按鍵以完成存檔動作。
 4.7-9年級在800及1600公尺跑走測量項目中，男生實際測量為1600公尺跑走，女生實際測量則為800公尺跑走。

座號	姓名	性別	出生年月	檢測日期 <input type="checkbox"/> 同步修改	身高 (cm)	體重 (kg)	質量指數 (BMI)	坐姿體前彎	立定跳遠	60秒屈膝仰臥起坐	國小800公尺跑走
01	張天祐	男	920906					cm	cm	次	分 秒
02	許家碩	男	921207					cm	cm	次	分 秒
03	蔡承恩	男	921228					cm	cm	次	分 秒
04	黃鈞佑	男	930109					cm	cm	次	分 秒
05	顏子堯	男	930219					cm	cm	次	分 秒
06	梁衍文	男	930221					cm	cm	次	分 秒
07	吳宸安	男	930325					cm	cm	次	分 秒
08	林禹丞	男	930507					cm	cm	次	分 秒
09	林俊樟	男	930516					cm	cm	次	分 秒
10	張修境	男	930606					cm	cm	次	分 秒

※ 資料請正確填寫



若是採用教育部體育署格式輸入成績
請記得由此下載範例檔填寫後再匯入

教育部體適能網站Excel格式匯入

匯入學期： [下載範例](#)

注意事項：

1. 教育部體適能網站格式匯入。
2. 務必[下載範例](#)後填入資料。
3. 測驗日期、身分證字號為必填欄位不得留空。
4. 測驗日期以民國年格式鍵入、例如「810302」、「1000302」。
5. 請注意各項檢測的單位：
 - 身高為公分(四捨五入至小數點第2位或整數)
 - 體重為公斤(四捨五入至小數點第2位或整數)
 - 坐姿體前彎為公分(四捨五入至小數點第1位或整數)
 - 仰臥起坐是次數(整數)
 - 心肺耐力、如3分20秒鍵入200(秒)
 - 立定跳遠為公分(四捨五入至小數點第1位或整數)





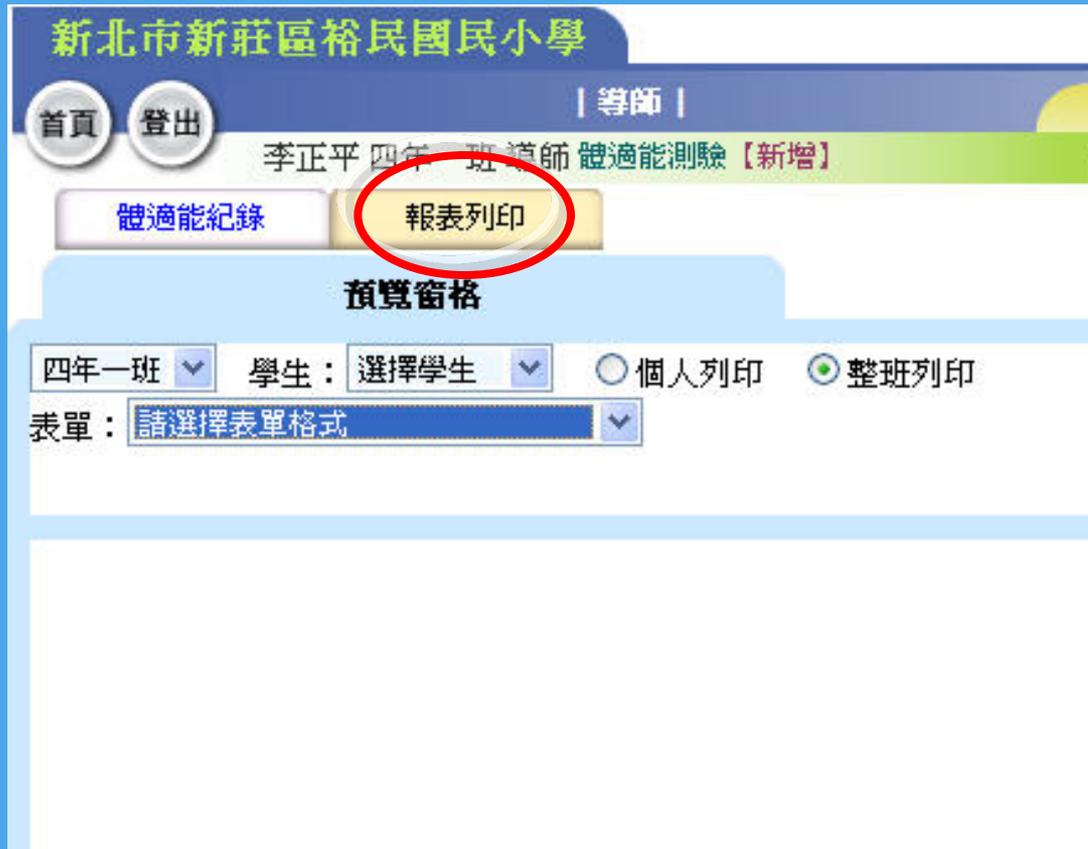
範例檔之格式

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
1	注意事項										
2	1.測驗日期,身分證字號為必填欄位不得留空。										
3	2.測驗日期以民國年格式鍵入,例如「810302」,「1000302」。										
4	3.請注意各項檢測的單位：身高為公分(四捨五入至小數點第1位或整數)，體重為公斤(四捨五入至小數點第1位或整數)，坐姿體前彎為公分(整數)，仰臥起坐										
5	例子：										
6	學號	身分證字號	測驗日期	身高	體重	坐姿體前彎	立定跳遠	仰臥起坐	心肺適能		
7	960000	A123456789	950926	175.5	50.1	30	187	32	332		
8											
9	正式資料請由此以下開始填寫，但請不要把上面的說明刪掉，系統將從第12列開始抓取資料										
10											
11	學號	身分證字號	測驗日期	身高	體重	坐姿體前彎	立定跳遠	仰臥起坐	心肺適能	座號	姓名
12	99110	F130384837								01	張天祐
13	99031	F130391056								02	許家碩
14	99170	F130389305								03	蔡承恩
15	99226	H126062062								04	黃鈞佑
16	99199	F130394539								05	顏子堯
17	99145	F130393998								06	梁衍文
18	99283	H126064002								07	吳宸安
19	99011	F130399212								08	林禹丞
20	99177	F130399061								09	林俊幃
21	99061	F130399892								10	張修境
22	99095	F130400229								11	謝博宇



※ 請勿隨意更動格式相關內容

若需列印相關報表請由此進入



新北市新莊區裕民國民小學

首頁 登出 | 導師 |

李正平 四年一班 導師 體適能測驗【新增】

體適能紀錄 報表列印

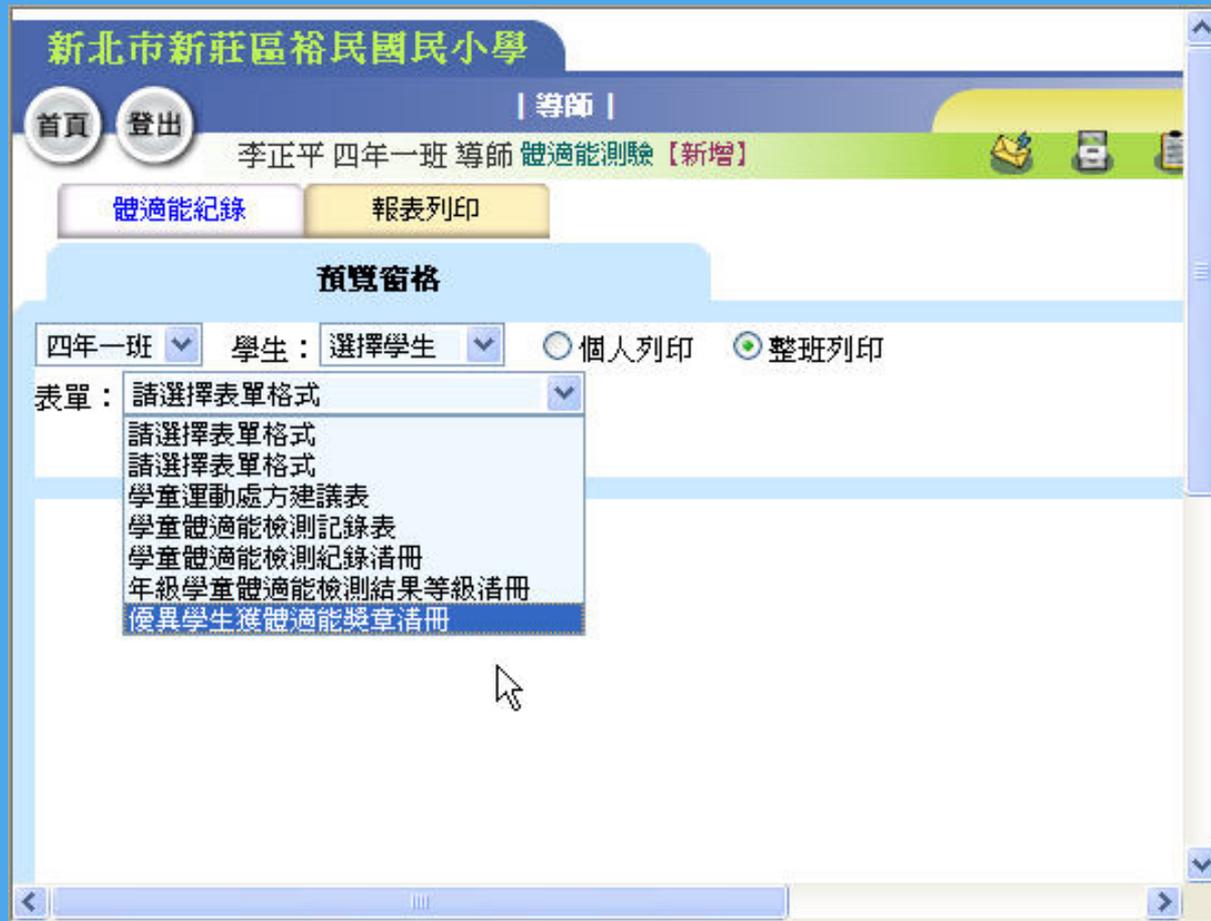
預覽窗格

四年一班 學生：選擇學生 個人列印 整班列印

表單：請選擇表單格式

※ 報表列印僅供參考相關統計以體育署體適能網站為主

點選您所需之表單



新北市新莊區裕民國民小學

| 導師 |

李正平 四年一班 導師 體適能測驗【新增】

體適能紀錄 報表列印

預覽窗格

四年一班 學生：選擇學生 個人列印 整班列印

表單：請選擇表單格式

- 請選擇表單格式
- 請選擇表單格式
- 學童運動處方建議表
- 學童體適能檢測記錄表
- 學童體適能檢測紀錄清冊
- 年級學童體適能檢測結果等級清冊
- 優異學生獲體適能獎章清冊

✘ 與體育署資料比對若有問題洽教研科阿威主任,分機511

體育組長



點選學務處→體適能測驗

新北市新莊區裕民國民小學

首頁 登出 | 體育組長 | 2013/10

廖致舜 體育組長 -尚未選擇模組-

學生緊急資料 體適能測驗 生活輔導 學生健康資料

綜合服務
教務處
學務處
總務處





點選體適能紀錄可查看全校資料

新北市新莊區裕民國民小學

體育組長 | 2013/10/07 第7週 102(上)

首頁 登出 廖致舜 體育組長 體適能測驗【管理】(查詢)

體適能紀錄 報表列印 項目設定 教師設定

六年級 體適能紀錄 提交 同步結果

六年一班		體適能紀錄
六年二班		體適能紀錄
六年三班		體適能紀錄
六年四班		體適能紀錄
六年五班		體適能紀錄
六年六班		體適能紀錄



若需列印相關報表請由此進入

※ 建議仍以體育署資料為主

依照項目設定相關成績說明

新北市新莊區裕民國民小學

體育組長 | 2013/10/07 第7週 102(上)

廖致舜 體育組長 體適能測驗【管理】(查詢)

體適能紀錄 報表列印 **項目設定** 教師設定

項次	項目	體適能項目資料				
		年齡	男生再加強	男生優良	女生再加強	女生優良
1	坐姿體前彎 (公分)	9	19	26	21	28
2	立定跳遠 (公分)	10	18	25	23	30
3	60秒屈膝仰臥起坐 (次)	11	17	24	22	29
4	800及1600公尺跑走 (秒)	12	16	23	21	29
		13	17	24	22	30

修改

✘ 以最新教育部常模去做設定

可設定學校體適能成績各班有權輸入人員

新北市新莊區裕民國民小學

首頁 登出 | 體育組長 | 2013/10/07 第7週 102(上)

廖致舜 體育組長 體適能測驗 [管理] [查詢]

體適能記錄 報表列印 項目設定 教師設定

快速設定輸入教師

教師設定 輸入教師設定 儲存設定

請選擇年級： 六年級

請選擇科目： -請選擇科目-

- 六年一班 張宇仁 ✕
- 六年二班 張宇仁 ✕
- 六年三班 張宇仁 ✕
- 六年四班 張宇仁 ✕
- 六年五班 張宇仁 ✕
- 六年六班 張宇仁 ✕
- 六年七班 張正發 ✕

學生身高體重資料匯入

步驟1：進入教育部學生健康資訊系統/資料處理/資料匯入匯出/匯出csv(可請護理師協助提供CSV資料或開權限給承辦人，由承辦人登入教育部健康資訊系統操作)

教育部 學生健康資訊系統 - Windows Internet Explorer

http://hs99.nhu.edu.tw/index.aspx

教育部 學生健康資訊系統

您好，歡迎來到學生健康資訊系統！ [請登入] [註冊新帳號]

學生健康資訊系統

HOT 有關「國民中小學學生健康資訊系統」，新Web5.0版程式將於101年3月1日始開放下載及更新服務

系統下載 Excel上傳 學校回饋系統 縣市回饋系統 全國統計&GIS 諮

NOT 學生健康資訊系統 5.0版新增功能

NEW 國中小學生健康資訊系統品質提升重點

i 高中職視窗版升級程式
高中職使用視窗版的學校，請先將原來使用的視窗版程式升級，才能把視窗版的資料匯入到學生健康資訊系統5.0版。

i 100學年國中、小學藥外醫療院所之健康檢查匯入格式規格更新
請注意：新版匯入格式須配合

最新公告

最新公告

- [重要通告] 學生健康資訊系統Web5.5新版本更新公告
- [系統管理] 「101學年高級中等以下學校學生健康資訊系統暨健康資料分析整合計畫」
- [系統研習] 學生健康資訊系統研習活動請盡量選擇大眾交通運輸工具
- [系統研習] 101學年度高中職學校學生健康資訊系統研習活動公告
- [重要通告] 中秋假期暫停服務公告：諮詢服務中心自09月19日至09月22日暫停服務...

更多公告

系統下載

- 學生健康資訊系統(Web5.0版)下載
- 學生健康資訊管理系統Web5.0版操作及安裝手冊下載

諮詢服務中心

- 最新公告
- 知識中心

點選資料處理欄位

檔案(F) 編輯(E) 檢視(V) 我的最愛(A) 工具(T) 說明(H)

☆ Yahoo!奇摩

學生健康資訊系統Web版 102學年 第1學期 登出 --- 台北縣新莊市裕民國小(小學) 014789

具 資料處理 ▶ 報名管理 ▶ 附屬功能 ▶ 系統維護 ▶ 相關文件 ▶

V5.50 D121

- 視力
- 生長發育
- 口腔
- 預防接種
- 傷病
- 健康檢查
- 個人疾病史
- 其他
- 原始資料上傳

台北縣新莊市裕民國小

請不要開放校外使用
請善盡保護學生資料的責任, 沒有正式公文或依據, 不要把資料交給其他單位
*為了資訊安全, 請確保安裝程式的電腦, 不要讓他人使用

[學生健康管理系統服務中心](#)

學校代號: **014789**

程式版本: **V5.50**
R05

資料庫版本: **121**

7



點選匯出CSV按鍵

學生健康資訊系統Web版 102學年 第1學期 登出 --- 台北縣新莊市裕民國小(小學) 014789

首頁 資料處理 ▶ 報表清單 ▶ 附屬功能 ▶ 系統維護 ▶ 相關文件 ▶

V5.50 __ D121 首頁>資料處理>資料匯入匯出>匯出CSV

匯出CSV



點選身高體重

學生健康資訊系統Web版 102學年 第1學期 登出 --- 台

首頁 資料處理 ▶ 報表清單 ▶ 附屬功能 ▶ 系統維護 ▶ 相關文件 ▶

V5.50 D121 首頁>資料處理>資料匯入匯出>匯出CSV

匯出CSV

請點選下面的連結下載csv檔

全部下載

資料表
傷病
重大傷病
血液檢查
身心障礙手冊
健康檢查
臨時性健康檢查
特殊疾病
遺傳性疾病
重大傷病卡
護送醫院
傳染病
預防接種
預防接種
臨時性預防接種
實驗室檢查
視力
口腔
身高體重
X光檢查

依需求開啟或儲存檔案

檔案(F) 編輯(E) 檢視(V) 我的最愛(A) 工具(T) 說明(H)

Yahool!奇摩

+ 學生健康資訊系統Web版 102學年 第1學期 登出 --- 台北縣新莊

首頁 資料處理 ▶ 報表清單 ▶ 附屬功能 ▶ 系統維護 ▶ 相關文件 ▶

V5.50 _ D121 首頁>資料處理>資料匯入匯出>匯出CSV

匯出CSV

請點選下面的連結下載csv檔

全部下載

資料表

- 傷病
- 重大傷病
- 血液檢查
- 身心障礙手冊
- 健康檢查
- 臨時性健康檢查
- 特殊疾病
- 遺傳性疾病
- 重大傷病卡
- 護送醫院
- 傳染病
- 預防接種
- 預防接種
- 臨時性預防接種
- 實驗室檢查
- 視力
- 口腔
- 身高體重
- X光檢查

Windows Internet Explorer

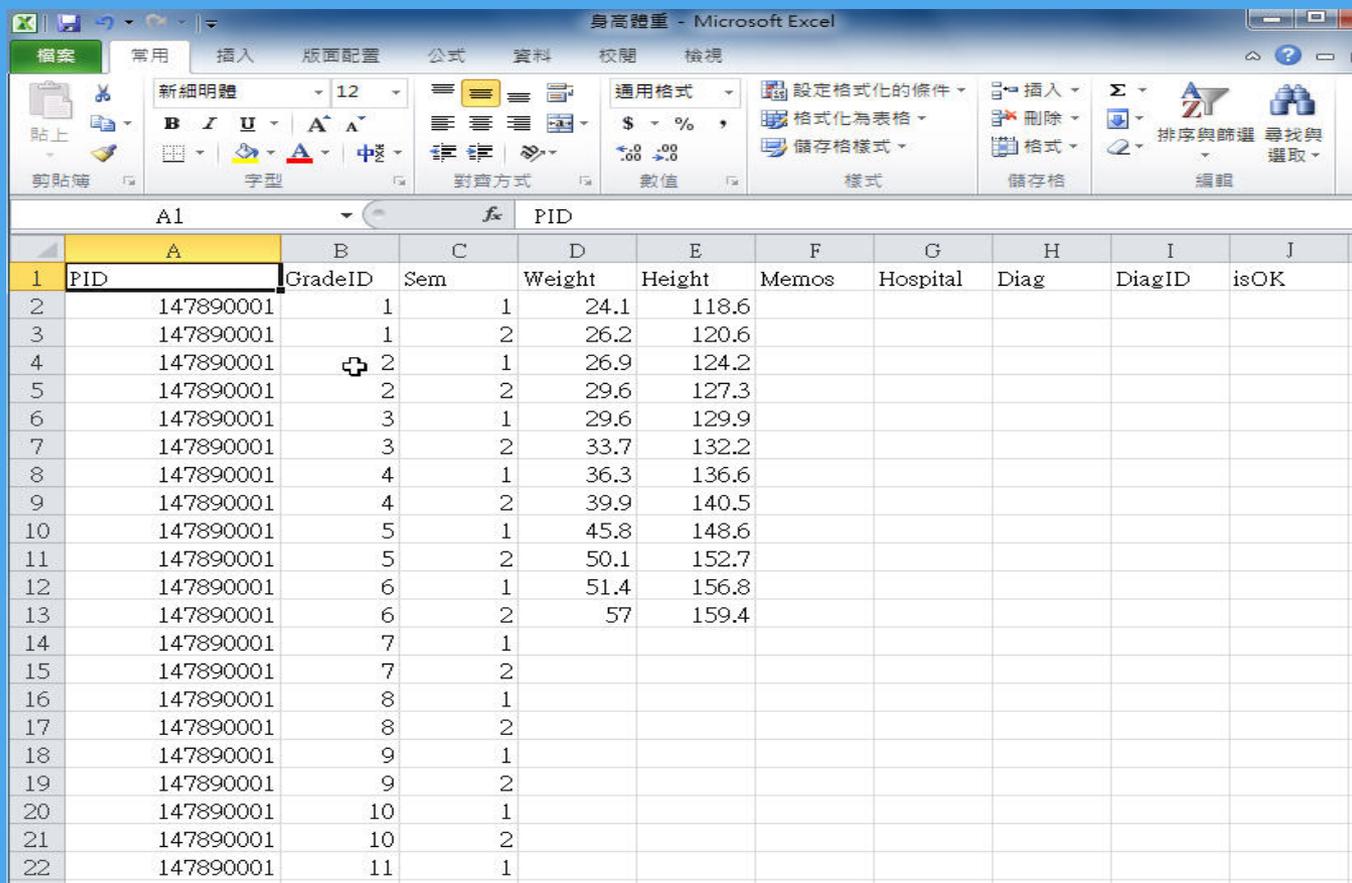
您要如何處理 身高體重.csv?

大小: 4.43 MB
類型: Microsoft Excel 2003
來源: ymes-21-pc

- 開啟(O)
檔案不會自動儲存。
- 儲存(S)
- 另存新檔(A)

取消

檔案格式



身高體重 - Microsoft Excel

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	PID	GradeID	Sem	Weight	Height	Memos	Hospital	Diag	DiagID	isOK
2	147890001	1	1	24.1	118.6					
3	147890001	1	2	26.2	120.6					
4	147890001	+	2	26.9	124.2					
5	147890001	2	2	29.6	127.3					
6	147890001	3	1	29.6	129.9					
7	147890001	3	2	33.7	132.2					
8	147890001	4	1	36.3	136.6					
9	147890001	4	2	39.9	140.5					
10	147890001	5	1	45.8	148.6					
11	147890001	5	2	50.1	152.7					
12	147890001	6	1	51.4	156.8					
13	147890001	6	2	57	159.4					
14	147890001	7	1							
15	147890001	7	2							
16	147890001	8	1							
17	147890001	8	2							
18	147890001	9	1							
19	147890001	9	2							
20	147890001	10	1							
21	147890001	10	2							
22	147890001	11	1							

✘ 請勿隨意更動格式相關內容

步驟2：進入校務行政系統



The screenshot shows the login interface for the New Taipei City Education Bureau School Administration System. The header features the system name in large characters and a logo. Below the header is a login form with fields for account number and password, and buttons for '確定' (Confirm) and '取消' (Cancel). A note indicates that three failed password attempts will trigger a CAPTCHA. To the right of the login form is a 'Quick News' section with three items. At the bottom left is a navigation menu with five options. At the bottom right is the system ID 'edub-ap12'. At the very bottom is a footer with contact information and service hours.

新北市教育局校務行政系統

新北市教育局

帳號

密碼

確定

取消

帳號密碼輸入錯誤三次將啟動圖型驗證

[忘記密碼](#)

○ 訊息快遞

- ※ 101/10/15 總務處研習-校舍管理模組操作說明文件
- ※ 101/09/11 人事研習-員額管制製作說明文件
- ※ 101/05/28 新北市英速魔法學院暑假夏令營跨校報名模組-操作手冊

edub-ap12

新北市政府
新北市教育局
客戶服務專區
學生線上繳費
學生線上列印收據

本系統由新北市政府教育局提供，係屬付費軟體，嚴禁轉款、販售
免付費客服專線 0800-880-928
服務時間：週一至週五 上午：9:00~11:30 下午：13:30~16:40

步驟3：選擇學務處學生健康資料



The screenshot shows the website for '新北市立江翠國民中學' (New Taipei City Li Jiangcui National Middle School). The user is logged in as '古德龍 體育組長 -尚未選擇模組-' (Gu Delong, PE Teacher - No module selected yet -). The date is 2012/10/19, 第8週 101(上). The left sidebar contains navigation buttons: 綜合服務, 教務處, 學務處 (highlighted in green), 總務處, 輔導處, 人事室, and 瀏覽全部. The main content area has two icons: '體適能測驗' (Physical Fitness Test) and '學生健康資料' (Student Health Information), with the latter circled in red. Below the icons is a '公告訊息' (Announcements) section with four items: '檢送「臺北縣國民中學第1屆選向卓越學校評選結果表」', '轉知教育部有關身心障礙學生教育補助費', and '公告本縣所屬擔任教職'. The footer includes '全道資訊股份有限公司', 'Version 1.0 edub-ap12', and '客服專線：0800-880-928 服務時間：週一至週五 上午09:00~11:30 下午13:30~16:30 請多利用傳真專線:02-22654316'.

※ 記得要先取得權限喔

步驟4：選擇資料匯入

新北市立江翠國民中學

首頁 登出 | 體育組長 | 科任教師 | 2012/10/19 第8週 101(上)

古德龍 體育組長 學生健康資料【管理】 查詢

一般檢查 傷病資料 健康檢查 重大疾病 預防接種

健康紀錄 表單列印 其他資料 資料匯入 BM設定

全誼資訊股份有限公司
Version 1.0 edub-ap12
客服專線：0800-880-928 服務時間：週一至週五 上午09:00~11:30 下午13:30~16:30 請多利用傳真專線:02-22654316

步驟5：將之前匯出的CSV檔選入→確定

新北市立江翠國民中學

首頁 登出 體育組長 | 科任老師 | 2012/10/19 第8週 101(上)

古詩歌 體育組長 學生健康資料【管理】(查詢)

WEB版匯入 視窗版匯入 具有資料檢核

匯入健康記錄卡資料

1. WEB版匯出的xls因檔案較大請勿直接開啟。請於系統畫面上直接上傳，並勾選下方「XLS直接匯入」的項目。
2. 建議採用萬豐web版健康系統進行匯出作業，以確保資料可以順利匯入。健康系統升級Web版問題，請參考相關網站或商請校內資訊老師協助。
3. 健康資料匯入流程已由教育局發出操作手冊，請至教育局網站(電子公告)中下載閱讀或商請校內資訊老師協助處理。

身高體重：

視力檢查：

口腔檢查：

XLS直接匯入

匯入結果

步驟6：等待資料匯入完成，需一陣子喔！

註：學生健康資料模組的資料會與體適能測驗模組的身高、體重資料同步化



The screenshot shows a web application interface for physical fitness management. At the top, there is a navigation bar with a home icon, a login button, and the user's name '渠思晉 體育組長'. The date and week are displayed as '2012/10/22 第9週 101(上)'. Below the navigation bar, there are several menu items: '體適能紀錄', '報表列印', '項目設定', and '教師設定'. The main content area has a title '一年二班體適能記錄' and a dropdown menu for '101學年上學期'. There are also buttons for '轉換為HTML', '友善列印', '匯出', '匯入', and a checkbox for '我已輸入完成'. Below the main content area, there is a table with columns for '座號', '姓名', '性別', '出生年月', '檢測日期', '身高 (cm)', '體重 (kg)', '質量指數 (BMI)', '坐姿體前彎', '立定跳遠', '60秒屈膝仰臥起坐', and '國小800公尺跑走'. The table contains five rows of data for students 01 through 05.

說明：1.年齡不滿九歲以九歲的標準計算、年齡超過十三歲以十三歲的標準計算。
2.紅色數字代表低於標準值、藍色數字代表高於標準值、黑色數字代表在標準範圍內。
3.1-3年級只需輸入身高、體重、質量指數會自動計算，填寫完畢請按右上角或右下角「確定」按鍵以完成存檔動作。
4.7-9年級在800及1600公尺跑走測量項目中，男生實際測量為1600公尺跑走，女生實際測量則為800公尺跑走。

座號	姓名	性別	出生年月	檢測日期 <input type="checkbox"/> 同步修改	身高 (cm)	體重 (kg)	質量指數 (BMI)	坐姿體前彎	立定跳遠	60秒屈膝仰臥起坐	國小800公尺跑走
01	鄭0翔	男	930921	2012/02/01	150.00	50.00	22.22	cm	cm	次	分 秒
02	江0瀚	男	931009	2012/02/01	150.00	50.00	22.22	cm	cm	次	分 秒
03	黃0華	男	931029	2012/02/01	150.00	50.00	22.22	cm	cm	次	分 秒
04	廖0賢	男	940109	2012/02/01	150.00	50.00	22.22	cm	cm	次	分 秒
05	湯0修	男	940228	2012/02/01	150.00	50.00	22.22	cm	cm	次	分 秒

步驟7：進入體適能測驗模組檢查

註1：任課老師(或班級導師)記得按我已輸入完成

一年二班體適能記錄 101學年上學期 轉換為HTML 友善列印 匯出 匯入 我已輸入完成 儲存 返回

說明：1.年齡不滿九歲以九歲的標準計算、年齡超過十三歲以十三歲的標準計算。
2.紅色數字代表低於標準值、藍色數字代表高於標準值、黑色數字代表在標準範圍內。
3.1-3年級只需輸入身高、體重、質量指數會自動計算，填寫完畢請按右上角或右下角「確定」按鍵以完成存檔動作。
4.7-9年級在800及1600公尺跑走測量項目中，男生實際測量為1600公尺跑走，女生實際測量則為800公尺跑走。

座號	姓名	性別	出生年月	檢測日期 <input type="checkbox"/> 同步修改	身高 (cm)	體重 (kg)	質量指數 (BMI)	坐姿體前彎	立定跳遠	60秒屈膝仰臥起坐	國小800公尺跑走
01	鄭翔	男	930921	2012/02/01	150.00	50.00	22.22	cm	cm	次	分 秒
02	江瀚	男	931009	2012/02/01	150.00	50.00	22.22	cm	cm	次	分 秒
03	黃華	男	931029	2012/02/01	150.00	50.00	22.22	cm	cm	次	分 秒
04	廖賢	男	940109	2012/02/01	150.00	50.00	22.22	cm	cm	次	分 秒
05	溫峰	男	940228	2012/02/01	150.00	50.00	22.22	cm	cm	次	分 秒

※ 勾選同步修改→選擇測驗日期→儲存，才會出現BMI值



步驟8：進入體適能測驗模組檢查
註2：任課老師(或班級導師)記得按我已輸入
完成，再由體育組長按提交。

The screenshot shows a web application interface for physical fitness testing management. At the top, there is a navigation bar with a double arrow icon, a user profile section for '體育組長 |', and a date/time section '2012/10/22 第9週 101(上)'. Below this is a secondary navigation bar with '渠思晉 體育組長 體適能測驗【管理】(查詢)' and several utility icons. A main menu contains buttons for '體適能紀錄', '報表列印', '項目設定', and '教師設定'. A dropdown menu is open for '一年級', showing '體適能記錄'. On the right side, two buttons '提交' and '同步結果' are circled in red. Below the menu, a table lists three classes: '一年一班', '一年二班', and '一年三班', each with a '體適能紀錄' button.

Class	Action
一年一班	體適能紀錄
一年二班	體適能紀錄
一年三班	體適能紀錄



健康體育護照

※ 達成率應為百分百

教育部體育署體適能網站



The screenshot shows the homepage of the Ministry of Education Sports Bureau Physical Fitness Website. At the top left is the logo of the Ministry of Education. The main title is '教育部體育署體適能網站'. Below the title is a banner with silhouettes of people performing various physical activities like stretching, golfing, and playing basketball. To the right of the banner are images of a soccer ball and a basketball. A '最新消息' (Latest News) section lists several news items with dates. At the bottom, there are three navigation buttons: '老師 資料上傳', '學生 檢測站個人報名', and '快速連結 體適能'.

今日到

教育部體育署體適能網站

MINISTRY OF EDUCATION
教育部

最新消息

- 【2013/10/03】 幸相...
- 【2013/10/03】 幸相...
- 【2013/09/25】 幸開...
- 【2013/09/04】 幸研...
- 【2013/08/29】 導座...

檢測報名資訊 目前無任何預定的體適能檢測活動

老師 資料上傳

學生 檢測站個人報名

快速連結 體適能

點選健康體育網路護照選項

■ 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
相關網站
體適能遊戲教學參考

■ 各項體適能計畫

各國體適能檢測項目及指標調查研
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
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...
教育人員運動社團推廣計畫...



指導學生輸入帳號密碼



教育部 健康體育護照



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。



部長的話

上次登入時間： 10/07/2013 10:51:38 上次登入來源： 163.20.242.163 學年登入次數：



教育部健康體育護照 國小4~6

 <p>市立市民國小 401 91年10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</p>	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)
---	-------------	------	-------	-------	---------	-----------	------------	--------	---------	------	-----	-----	------	------	------------------------

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幸福人生，不健康的生活就鬆動的螺絲釘，卡住了生命機器，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有效途徑。健康

成長軌跡

市立裕民國小
401
91年10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 →



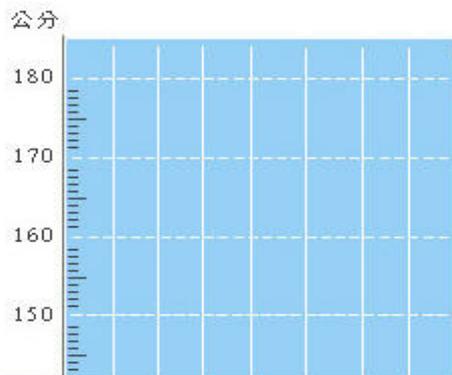
成長軌跡



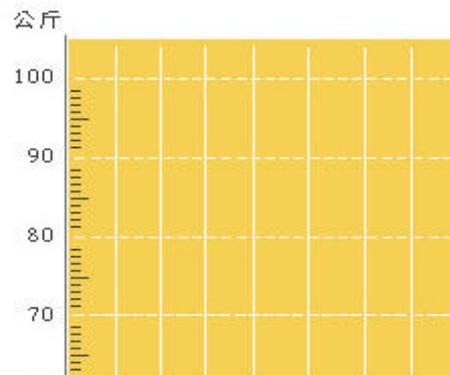
成長軌跡

我定期測量身高、體重，並請醫師檢查牙齒及眼睛的健康情形。

身高曲線標記圖



體重曲線標記圖



運動大撲滿



市立裕民國小
401
91年10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

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溯至8天前(含當天)

- 101上
101下
102上
102下
103上
103下
- 100年8月
100年9月
100年10月
100年11月
100年12月
101年1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
29 0分鐘	30 0分鐘	1 0分鐘	2 0分鐘	3 0分鐘	4 0分鐘	5 0分鐘	0分鐘
6 0分鐘	7 0分鐘	8 0分鐘	9 0分鐘	10 0分鐘	11 0分鐘	12 0分鐘	0分鐘
13 0分鐘	14 0分鐘	15 0分鐘	16 0分鐘	17 0分鐘	18 0分鐘	19 0分鐘	0分鐘
20 0分鐘	21 0分鐘	22 0分鐘	23 0分鐘	24 0分鐘	25 0分鐘	26 0分鐘	0分鐘

運動輝煌史

 <p>市立裕民國小 401 91年10月 暱稱: 獎章得獎紀錄表：無 運動大撲滿：(5) X 0 游泳等級：無計錄</p>	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
				心 肺 適 能						歷 年 體 適 能 成 績 表 (列 印 升 學 加 分 文 件)		

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！

日期 選擇日期

團
隊
表
現
紀
錄

儲存資料 取消

體適能常識測驗



市立裕民國小

401

91年10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



體適能常識測驗

是非題：

1. 運動完後應做簡單的體操來緩和。

是 否

2. 節制飲食可以達到減肥的目的，是最健康與安全的方式。

是 否

3. 規律性的運動，可以培養自信，且有助於睡眠。

是 否

4. 經常慢跑與騎腳踏車，能夠幫助我們培養良好的心肺耐力。

是 否

5. 肌肉力量如果不夠，在舉起重物的時候，容易受傷。

是 否

6. 老爺爺與老奶奶年紀大了，他們的柔軟度會比年輕人好。

是 否

游泳能力分級紀錄表



教育部 健康體育護照 國小4~6



市立裕民國小

401

91年10月

暱稱:

獎章得紀錄表：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
➔



游泳能力分級紀錄表

目前沒有游泳能力的計錄

體適能獎章得獎紀錄表



市立裕民國小
401
91年10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
101學年					
100學年					
99學年					

身體活動問卷



市立裕民國小
401
99年10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

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)

身體活動問卷

請想想過去的7天裡（在學校以外的時間），平均一天花在坐著的時間是多久呢？請依下列行為據實填寫。

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
看電視/VCD/DVD														
玩電腦(休閒娛樂)														
寫功課 使用電腦														
	○		○		○		○		○		○		○	
不使用電腦														

歷年體適能成績—身體組成

市立裕民國小
401
91年10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)

身體組成—身體質量指數

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。

101學年體適能資料錯誤回報

測驗時間	測驗學校	測驗身高	測驗體重	測驗結果	測驗評量			
					過輕	正常範圍	過重	肥胖
101學年	市立裕民國小	143公分	34公斤	16.63		✓		
100學年	市立裕民國小	139公分	32公斤	16.56		✓		
99學年	市立裕民國小	130公分	25公斤	14.92	✓			

檢測結果算式：
$$\frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)}^2} = \text{指數}$$

歷年體適能成績—柔軟度




 市立裕民國小
 401
 91年10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** 爆發力 肌肉適能
 心肺適能 歷年體適能成績表 (列印升學加分文件)

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度。

檢測時間	檢測學校	檢測結果	評量
101學年	市立裕民國小	29	請加強 中等 銅牌好手 銀牌好手 金牌好手

 **建議事項：** 請點選此按鈕，觀看處方。

建議內文

歷年體適能成績—瞬發力



市立裕民國小
401
91年10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

瞬發力

歷年體適能成績表
(列印升學加分文件)

瞬發力_立定跳遠

瞬發力代表在越短時間內發出越大力量的能力，如跳躍、投擲、快跑等動作都需要瞬發力來增進運動表現。

檢測時間	檢測學校	檢測結果	評量				
			請加強	中等	銅牌好手	銀牌好手	金牌好手
101學年	市立裕民國小	160				✔	

 **建議事項：** 請點選此按鈕，觀看處方。
建議內文

歷年體適能成績—肌肉適能

市立裕民國小
401
91年10月
暱稱:
章得獎紀錄表: 無
動大撲滿: 🏆 X 0
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
肌肉適能
心肺適能
歷年體適能成績表
(列印升學加分文件)

肌肉適能_一分鐘屈膝仰臥起坐

肌肉適能代表身體肌肉發展與功能最重要的指標，是體態維持與身體動作的基礎。

檢測時間	檢測學校	檢測結果	評量
101學年	市立裕民國小	28	請加強 中等 銅牌好手 銀牌好手 金牌好手

建議事項： 請點選此按鈕，觀看處方。

建議內文

歷年體適能成績—心肺適能



市立裕民國小
401
91年10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

歷年體適能成績表
(列印升學加分文件)

柔軟度

瞬發力

肌肉適



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。

檢測時間	檢測學校	檢測結果	評量				
			請加強	中等	銅牌好手	銀牌好手	金牌
101學年	市立裕民國小	216					✔

建議事項： 請點選此按鈕，觀看處方。

建議內文

歷年體適能成績列印



市立裕民國小
401
91年10月
暱稱:
章得獎紀錄表: 無
運動大撲滿: X 0
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)

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
101	市立裕民國小	401	98321	11	143	34	17 (正常範圍)	29 (75)(銀牌)	160 (75)(銀牌)	28 (55)(銅牌)	216 (92)(金牌)	銅
100	市立裕民國小	301	98321	9	139	32	17 (正常範圍)	無檢測記錄 (無資料)(無資料)	0 (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)	
99	市立裕民國小	212	98321	8	130	25	15 (過輕)	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

開啓列印頁

有您的參與真好！