

如何列印體適能成績單-1150109

步驟一：請上「運動部學生體適能網站」

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

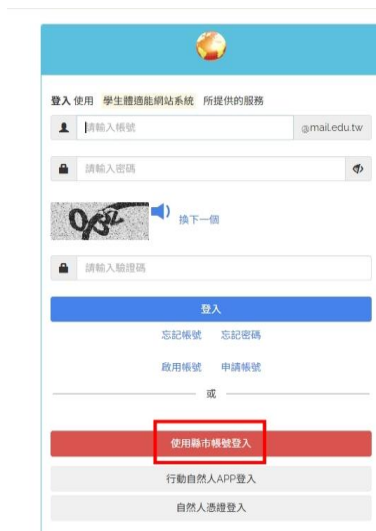
步驟二：請按「登入護照」。



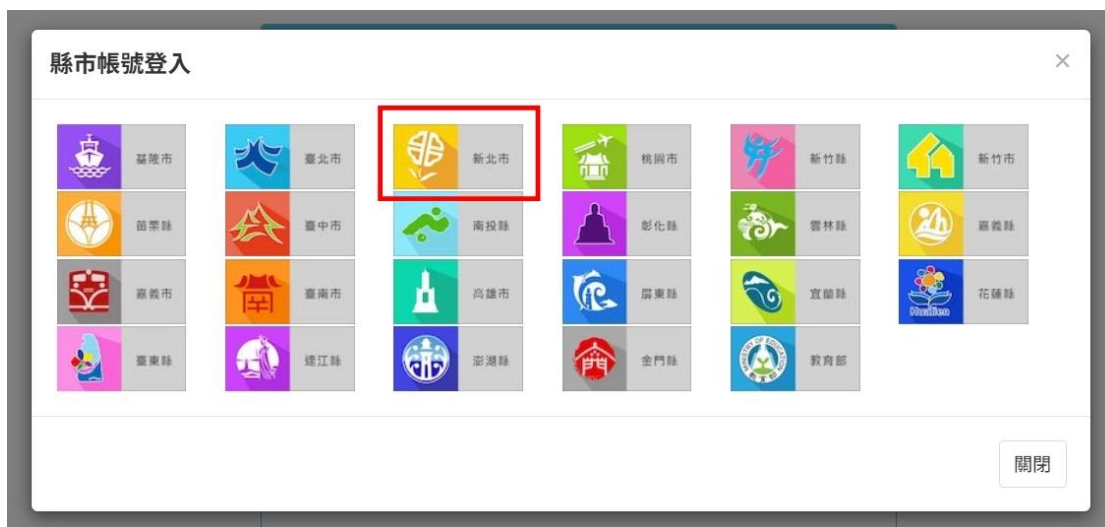
步驟三：請按「雲端教育帳號登入」。



步驟四：請按「使用縣市帳號登入」。



步驟五：請按「新北市」。



步驟六：登入新北市校務行政系統帳號密碼，並輸入驗證碼，按「登入」。

您必須登入才能使用  所提供的服務



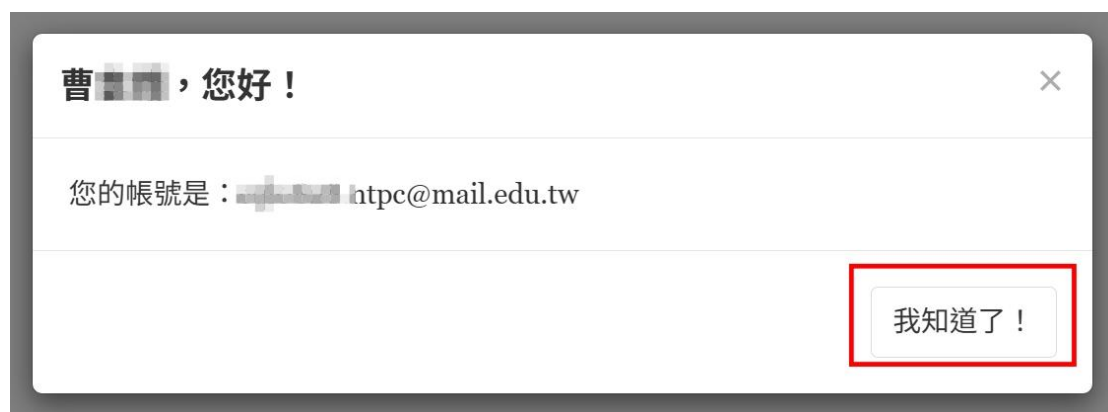
 

  換下一個



帳號密碼忘記怎麼辦？請找 資訊設備組長陳雅婷老師 協助。

步驟七：請按「我知道了！」。



步驟八：請按右上角「歷年紀錄」。



步驟九：請按「在校歷年體適能成績」。



步驟十：請找 114 學年的成績，請按左邊「下載」。

臺南市立體育場
學生課後體育課

成長點數 運動紀錄 競賽紀錄 歷年紀錄 體適能網站 登出 注冊/退

歷年體適能成績

身體組成 柔軟度 爆發力 肌肉機能 心肺機能 **歷年體適能成績**

學年度	類別學校	班級	學號	年齡	身高	體重	BMI	坐墊體脂率 (PM / 評定)	立定跳遠 (PM / 評定)	仰臥起坐 (PM / 評定)	仰臥撐 (PM / 評定)	心肺機能 (PM / 評定)	耐力跑時間 (PM / 評定)	項目	體適能	下載說明
114 學年	市立三多國中			13 歲			16.58	20.5 (99 / 全滿)	120cm (60 / 全滿)		45 (65 / 全滿)	60 (60 / 全滿)		體適能		下載

步驟十一：輸入「姓名」、「密碼(建議輸入身分證字號)」，按「下載」。

114 學年 八年二班 01 體適能資料
pdf 下載

學生姓名 *

自訂檔案密碼 *

建議輸入身分證號

下載 關閉

步驟十二：列印「下載的 PDF 檔案」，家裡沒有影印機可以存檔到超商去列印。

體適能檢測網路護照成績證明

就 讀 學 校： 市立三多國中

班 級：

學 號：

姓 名：

性 別：

出 生 年 月： 中華民國 101 年

檢 測 時 年 齡：

檢 測 日 期： 中華民國 114 年

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 ²)			正常	-	
肌耐力： 一分鐘仰臥捲腹 (次)			銅牌	≥ 12	
柔軟度： 坐姿體前彎 (公分)			金牌	≥ 24	
瞬發力： 立定跳遠 (公分)			銀牌	≥ 120	
心肺耐力： 800公尺跑走 (秒)			銅牌	≤ 316	
檢測結果：計檢測4項，有4項達門檻標準（常模百分等級25），並達銅質獎章標準。					

市立三多國中



中 華 民 國 1 1 5 年 0 1 月 0 8 日

步驟十三：開學日將「體適能檢測網路護照成績證明」交給體育老師。