

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」。



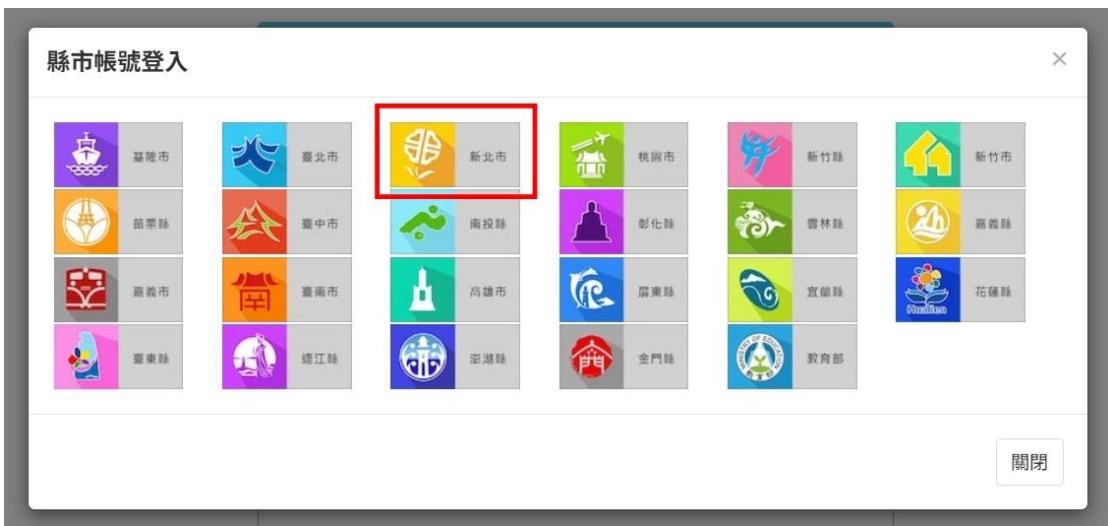
步驟三：請按「雲端教育帳號登入」。



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」。

The screenshot shows the login page for the NTNU administrative system. It includes fields for entering the account number, password, and CAPTCHA code, as well as a log-in button. A red box highlights the input field for the account number, another for the password, and a third for the CAPTCHA code. A note at the bottom provides assistance for forgotten account or password.

您必須登入才能使用所提供的服務

請輸入公務帳號

請輸入密碼

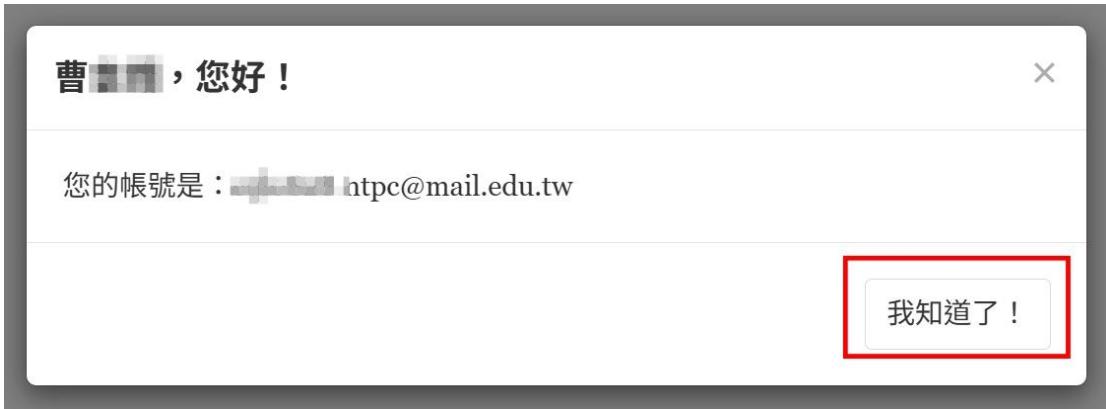
換下一個

請輸入驗證碼

登入

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」。

The screenshot shows a table of historical physical fitness results for the 114 school year. The columns include: 學年度 (School Year), 檢測學校 (Testing School), 班級 (Class), 學號 (Student ID), 年齡 (Age), 身高 (Height), 體重 (Weight), BMI, 全姿體能評量 (PR/評等) (Full-body fitness assessment (PR/rating)), 立定跳遠 (PR/評等) (Standing long jump (PR/rating)), 側身起坐 (PR/評等) (Side sit-ups (PR/rating)), 卧姿抬腿 (PR/評等) (Lying leg raises (PR/rating)), 心肺機能 (PR/評等) (Cardiovascular function (PR/rating)), 力力耐力測驗 (PR/評等) (Endurance test (PR/rating)), 頸項 (Neck), 腰帶 (Waist), 腹徑 (Abdomen), and 下載證明 (Download certificate). A red box highlights the 'Download' button in the bottom right corner of the table row.

步驟十一：輸入「姓名」、「密碼(建議輸入身分證字號)」，按「下載」。

The dialog box displays the following fields:

- 學生姓名 * (Student Name *): An input field with a red border.
- 自訂檔案密碼 * (Custom file password *): An input field with a red border.
- 建議輸入身份證號 (Suggested to enter ID card number): A placeholder text in a red-bordered input field.
- 下載 (Download): A large red-bordered button.
- 關閉 (Close): A black button.

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。