

資料出處：[技專校院招生策略委員會](#)

<https://www.techadmi.edu.tw/>

## Q13. 有關「多元學習表現」中的「體適能」項目，由於國中在學期間曾進行過不只一次之體適能檢測，該如何計算積分？

答：「體適能」之積分採計方式係依照報名學生於體適能檢測項目肌耐力、柔軟度、瞬發力、心肺耐力等 4 項之檢測結果，其中 3 項達門檻標準者得 6 分、2 項達門檻標準者得 4 分、1 項達門檻標準者得 2 分。學生若在國中就學期間曾進行過多次之體適能檢測，由於五專聯合免試入學規定體適能檢測結果應擇一次完整使用，因此學生可選擇其中達門檻標準最多的一次檢測結果，來做為本項目積分採計。

問：學校所開具之積分證明單上並沒有我的體適能成績，該如何檢附證明？

答：如果在學校所開具之「109 學年度五專入學專用聯合免試入學超額比序項目積分證明單」上並無體適能檢測結果，而報名學生欲另行黏貼證明文件作為本項目積分採計之依據時，可上教育部體育署體適能網站點選「健康體育網路護照」登入系統後列印成績證明作為佐證；自行至校外體適能檢測站進行檢測者，則可檢附檢測站所核發之成績證明作為佐證。

# 體適能成績證明

[體適能證明登錄網站（請點連結進入）](#)，帳號為身分證字號，密碼為學號，

學號可在學生證、成績單上找到。

體適能檢測項目係指：肌耐力（一分鐘屈膝仰臥起坐）、柔軟度（坐姿體前彎）、瞬發力（立定跳遠）、心肺耐力（800/1600 公尺跑走）等 4 項，採計考生擇優之任 3 項成績。只要達到 1 項門檻，就可以得到 2 分，最高為 6 分，「體適能」這項單項積分最高為 6 分。門檻為中等以上，也就是 PR25 以上即可。

體適能網站各項檢測項目百分等級常模：

[肌耐力（一分鐘屈膝仰臥起坐）（請點連結進入）](#)

[柔軟度（坐姿體前彎）（請點連結進入）](#)

[瞬發力（立定跳遠）（請點連結進入）](#)

[心肺耐力（800/1600 公尺跑走）（請點連結進入）](#)

持有各級主管機關特殊教育學生鑑定及就學輔導會鑑定為身心障礙學生之證明，或領有身心障礙手冊（證明）者，或持有公立醫院證明為重大傷病、體弱學生，考量學生身心發展差異及就學權益，將比照 3 項達門檻標準者得 6 分。

**體適能成績證明，請向體育組申請後蓋章，提醒同學，體適能檢測項目都要是同一個學期測驗的，**

**例如：肌耐力用七上，柔軟度用七下..；所以請同學選擇「一個學期中，4 項檢測結果，中等級以上最多的」之證明。**

## 體適能成績查詢說明：

[體適能證明登錄網站（請點連結進入）](#)

步驟 1.帳號為身分證字號，密碼為學號。



The screenshot shows the login interface of the '教育部 健康體育護照' (Ministry of Education Health and Physical Education License) system. On the left, there are four icons representing '運動' (Sports), '健康' (Health), 'health', and 'sport'. The main area features a login form with the following fields and instructions:

- 登入** (Login)
- 帳號** (Account): 身分證字號 (National ID Number)
- 密碼** (Password): 最近一次就學紀錄之學號或座號 (Student ID or Seat Number from the last school record)
- 登入** (Login) button
- 說明:**
  - 1.帳號:身分證字號
  - 2.密碼: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

步驟 2.右邊在校歷年體適能成績



The screenshot displays the user's profile page. At the top, it shows the user's information: 學生體適能資料學年: 108, 上次登入時間: 2020/4/27 上午 11:57:42, 上次登入來源: 163.21.143.4, 108學年下學期登入次數: 2, and a '登出' (Logout) button. The main content area is divided into several sections:

- 個人資訊:** 市立古亭國中, 905, 94年4月, 暱稱: [Redacted]
- 成就與紀錄:** 108學年體適能獎章: 無, 108學年下學期運動大撲滿: 0 X 0, 108學年下學期跑步大撲滿: 0 KM, 最佳游泳與自救能力: 第5級
- 體適能測試與紀錄:** 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 (with a right arrow icon)
- 體適能檢測站歷年成績表:** 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), 體適能檢測站歷年成績表 (補印成績證明)

### 步驟 3. 選擇國中三年中，測驗項目達中等以上最多的學年度列印

 歷年體適能成績(列印升學加分文件)

學年度	檢測學校	班級	學號(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
108	市立古亭國中	905	[Redacted]	14	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	22 (22)(請加強)	151 (69)(銅牌)	42 (97)(金牌)	401 (3)(請加強)	[Redacted]
107	市立古亭國中	805		13				23 (23)(請加強)	150 (70)(銅牌)	40 (94)(金牌)	345 (10)(請加強)	
106	市立古亭國中	705		13				25 (31)(中等)	145 (64)(銅牌)	35 (84)(銀牌)	282 (51)(銅牌)	
105	[Redacted]	605		12				30 (58)(銅牌)	141 (59)(銅牌)	45 (99)(金牌)	288 (46)(中等)	
104	[Redacted]	505		11				27 (42)(中等)	130 (49)(中等)	32 (85)(金牌)	277 (64)(銅牌)	
103	[Redacted]	401		9				26 (39)(中等)	120 (47)(中等)	27 (68)(銅牌)	431 (4)(請加強)	
102	[Redacted]	301		8				未檢測 (-)(-)	未檢測 (-)(-)	未檢測 (-)(-)	未檢測 (-)(-)	
101	[Redacted]	205		7				未檢測 (-)(-)	未檢測 (-)(-)	未檢測 (-)(-)	未檢測 (-)(-)	
100	[Redacted]	105	6	未檢測 (-)(-)	未檢測 (-)(-)	未檢測 (-)(-)	未檢測 (-)(-)					

只有106學年度符合3項以上達門檻(中等25%)

列印升學加分資料：  
 選擇學年度： 106 ▾ **開啟列印頁** 選擇106學年度列印

### 步驟 4. 列印 106 學年度後請體育組蓋章