

# 112-2 大三自主學習課程（體適能）

## 申請方式

### 一、紙本成績證明，下載方式說明：

1. 體適能檢測網路護照成績證明，請至教育部健康體育護照網站下載，網址：<https://reurl.cc/52qREv>。
2. 登入網頁點後，選右邊欄位「學生/家長」→「健康體育網路護照」登入帳號為「身分證字號」，密碼為「學號」。  
    > 如忘記密碼，請於登錄處下方按「忘記密碼」。  
    > 其他問題，請洽體育室承辦人處理!!



3. ★請用「桌機」或「筆電」下載成績，手機無法開啟文件！

4. 登入系統後，點選「歷年體適能成績」。

5. 於下方欄位「**歷年體適能成績 (列印升學) 加分文件**」選擇近一年施測「年度」，並按「開啟列印頁」。

學生體適能資料學年：108 上次登入時間：2021/9/17 下午 04:19:52 上次登入來源：140.129.31.20 108學年上學期登入次數：0 修改密碼 登出

**教育部健康體育護照** 大專

成長軌跡 跑步大撲滿 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) 體適能檢測站歷年成績表 (補印成績證明)

108學年體適能獎章：無  
108學年上學期運動大撲滿：X0  
108學年上學期跑步大撲滿：0 KM  
最佳游泳與自救能力：未實施游泳教學

歷年體適能成績(列印升學加分文件)

列印升學加分資料：

選擇學年度：108 開啟列印頁

## 二、繳交體適能紙本成績，注意事項：

1. 請確認「系級」、「學號」、「姓名」是否有「轉系」或「改名」，如有變更，請於空白處，填寫「變更後的資料」。(如圖示說明)
2. 依體育室「大三自主學習課程體適能給分量表」，填寫四項給分成績。  
詳細計算方式，請「自行查閱」體育室網站「體適能專區」，網址：  
<https://reurl.cc/52qD76>
3. 在表格下方正方形框線內，填寫並計算完成四項平均成績與總分，此平均分數即為本學期成績，如會影響本身日後申請獎學金，請謹慎選課。
4. 以上資料確認無誤，請於下方空白處，由本人親自簽名，並填寫交件日期(年/月/日)。

5. 繳交體適能成績紙本後，選課時，請務必要選課！！

課程代號 G1832A；課程名稱「大三體育(二)」；授課教師「陳宏澤」。

# 繳交流程說明

## 下載紙本成績

請至教育部健康體育護照網站自行下載紙本成績。

## 確認成績

自行填寫好四項分數與平均成績以及確認個人資料。

## 紙本繳交至體育室

我們會再次跟您核對並確認資料。

## 審核

約二至三個工作天

## 不通過

## 通過

通知學生至  
體育室補件

## 自行選課

請一定要自行選課，有繳交紙本不代表完成選課。

通過

未通過

## 完成

選修  
其他課程

# 繳交圖示範例

## 體適能檢測網路護照成績證明

① 請確認「系級」、「學號」、「姓名」是否有「轉系」、「改名」，如有變更，請填寫至右方空白處。

● 就讀學校：大同大學

● 班級：UN2

● 學號：4108111111

● 姓名：林圈圈

● 性別：

● 出生年月：

● 檢測時年齡：

● 檢測單位：大同大學

● 檢測日期：

(轉系：UE3A)

(變更：4108123456)

(改名：000)

資料變更，填寫處

② 依體育室「大三自主學習課程  
體適能給分量表」項目成績填入

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 <sup>2</sup> )	21.88	-	正常範圍	-	體適能給分量表成績， 填寫處↓
肌耐力： 一分鐘屈膝仰臥起坐(次)	40	63	銅牌	33	_____分
柔軟度： 坐姿體前彎(公分)	28	32	中等	27	_____分
順發力： 立定跳遠(公分)	275	98	金牌	214	_____分
心肺耐力： 800 公尺跑走(秒) 1600 公尺跑走(秒)	375	98	金牌	559	_____分
檢測結果：計檢測 4 項，有 4 項達門檻標準(常模百分等級 25)					

大同大學

④ 本人簽名+當天繳件日期。

姓 名 113/1/3

中華民國 111 年 9 月 14 日

③ 四項總分平均  
成績，填寫處  
(總成績)