

大忠國小學務處通知單
健康體育網路護照使用事項

104 年國民體育日 「一起參加奧運吧！」

教育部為瞭解學生體適能狀況，自民國 88 年開始推動學生體適能計畫（333 計畫），辦理學生健康體育護照。以學生身分證字號為帳號，學號為密碼，除提供學校建立學生完整體適能資料與成長歷程外，還可促使學生瞭解自身身體活動情形。學生若不知道自己的學號，請詢問各班導師。網址：<http://passport.fitness.org.tw/>



一、跑步大撲滿

教育部體育署 104 年 4 月起正式推動辦理大跑步計畫-樂跑方案(run for fun), 是依據國人運動習慣調查結果, 跑步是國人最常從事的健身與休閒運動之一, 對於維持或增進個人的心肺適能、下肢肌肉適能與心理耐力等身體適應力有著顯著的效果。健康體育網路護照內規劃建置「跑步大撲滿」紀錄平臺, 以零存整付方式累計里程數, 學生得自行登錄每次跑步距離, 跑步大撲滿填寫說明:

1. 填寫單位: 公尺(國小)
 2. 填寫期限: 可回溯 8 天前
 3. 防呆機制: 每日最高不可填寫超過 42 公里(以馬拉松為依據)
- 累積里程數: 搭配動態地圖, 以就讀學校所在地為起點, 往逆時針方向累積, 預計環臺灣一週(約 1,080 公里)。

二、了解自己歷年的健康體適能檢測結果



上圖為舉例畫面, 小朋友可以在網頁中點選自己健康體育護照中的各項資料, 包括成長軌跡、運動大撲滿、跑步大撲滿、體適能常識測驗、游泳能力分級紀錄表、歷年體適能成績等, 歡迎小朋友善加利用喔! 為落實執行 SH150 方案, 並藉由同儕間的影響, 活絡各級學校路跑風氣, 體育署於 104 年度國民體育日辦理「一起參加奧運吧!」活動, 以 Fun、Fitness 及 Friendship(3F)為活動主軸, 邀請全國各級學校學生於 104 年 9 月 1 日至 9 月 8 日, 以零存整付方式累計跑步里程數, 攜手邁向巴西里約熱內盧(直線距離 18,470 公里), 營造與我國優秀選手共同參與 2016 年夏季奧林匹克運動會之氣氛, 並結合本署企業贊助平臺媒合方式, 鼓勵企業捐贈跑鞋予偏鄉(弱勢)學校學生。

歡迎家長與小朋友們! 大家一起來儲蓄健康吧!!

大忠國小學務處