

大忠國小學務處通知單

健康體育網路護照使用事項

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、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！

二、跑步大撲滿

教育部體育署辦理大跑步計畫-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)。

- 4.獎勵：自即日起至105年12月31日止，於教育部體育署「體適能網站-健康體育網路護照-跑步大撲滿」內登錄跑步里程數累計達21公里者，財團法人董氏基金會將舉辦抽獎活動，獎品為遊樂園門票50份(每份2張)。

各位家長與小朋友們!大家一起來儲蓄健康吧!!

大忠國小學務處