

活動名稱	運用體適能網站資訊平台評估適切運動處方
執行項目	健康或體適能輔導個案給予適當教育措施及輔導
活動概述	教師指導學生運用「教育部體育署體適能網站」平台，進行線上「評估適切之運動處方」，作為自主健康管理的運用。



教育部體育署體適能網站

最新消息

體適能介紹

體適能測驗

體適能常模

線上評估

建議處方

資料下載

仰臥捲腹操作說明

漸進耐力折返跑操作說明

相關網站

學校教師

體適能資料上傳

學生/家長

健康體育網誌護照

跑步大拼圖

跑步知識

最新消息

【2024/02/19】【重要資訊】2/24體適能網站上傳功能暫停服務公告

【2023/07/06】「111學年度體適能資料上傳作業」相關措施

【2023/06/26】自112年7月4日起7月31日至系統開放「學校端上傳」作業。

【2023/06/26】即日起至112年7月3日24時止「暫停」學校端上傳作業。

【2023/05/02】仰臥捲腹 & 漸進耐力折返跑測驗示範影片

【2022/11/28】【重要資訊】11/30-12/5 體適能網站上傳功能暫停服務公告

【2022/02/11】【體適能】體適能上傳操作影片及常見Q&A

線上評估

基本資料

(注意：線上評估目前只適用於7-65歲)

性別：

出生(民國)：年月

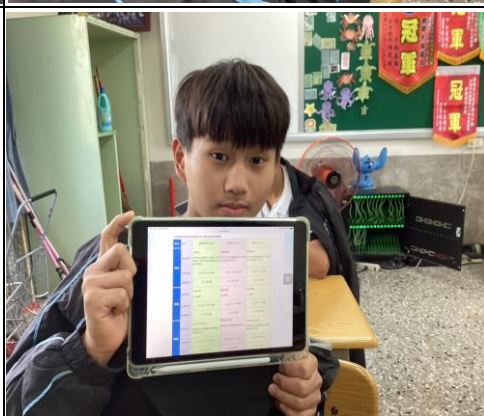
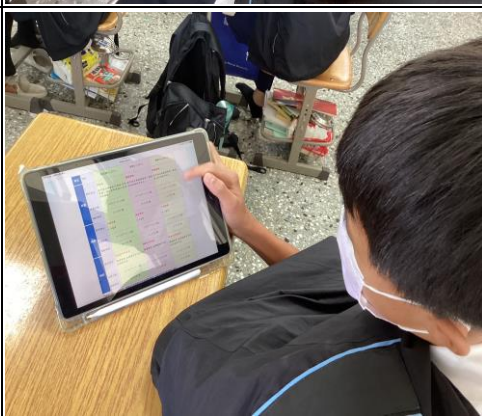
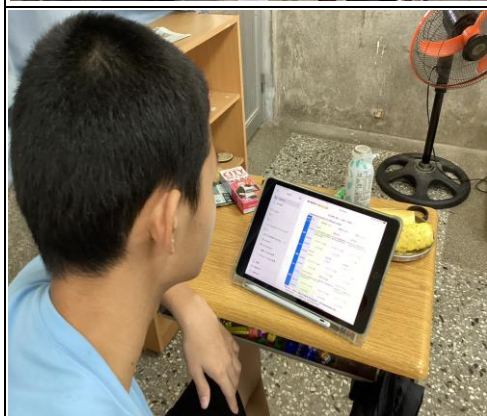
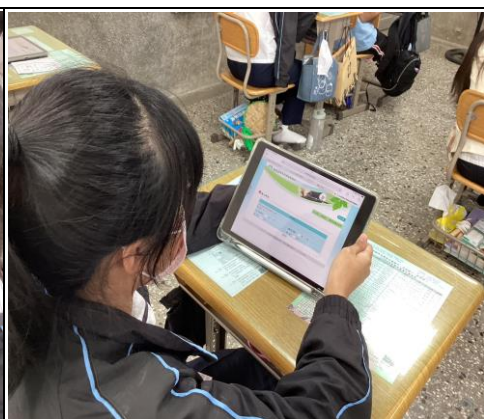
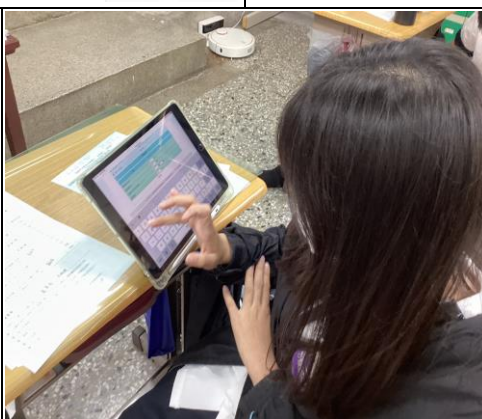
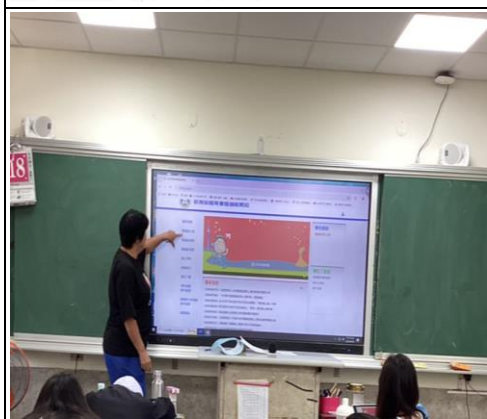
測驗日(民國)：年月

身高：公分

體重：公斤

確定

© 2006-2015 教育部體育署體適能網站 / 中華民國體育學會(02-29345380)監製



說明：健體教師指導學生運用「教育部體育署體適能網站」資訊平台系統，協助學生進行線上評估適切之運動處方。