



雙龍國小

Shuang Long Elementary School

點選

教育部
健康體育護照



學生園地

雙龍童言童語
品文大挑戰

新生入學專區

📖 新生入學專區

📖 新生入學Q&A

📖 國小新生入學須知

📖 104學年度新生入學錄取名單

▾ "校園行事曆"請點選最上方連結 ▴

活動剪影



校園佈告欄

最新消息

榮譽榜

研習訊息

教師專區

各項會議記錄
學生請假填報
教師研習系統
K12研習系統
學務管理系統
維修通報系統
教師職務選聘
網路硬碟(新)
修改網硬密碼
📁 更新網路硬碟
流程

行政公務



教育部 健康體育護照



登入

帳號 身分證字號

密碼 最近一次就學紀錄之學號或座號

登入

學號或座號

3. 如登入有誤，請先洽詢就學紀錄老師

1. 學生自行輸入身分證字號
身分證字號英文字為大寫

2. 密碼為班級加座號
四年五班1號的密碼為
40501

3. 按 登入



教育部健康體育護照 國小4~6

上次登入時間： 上次登入來源： 學年登入次數： 1 [登出](#)



市立雙龍國小
六年六班
93年5月
暱稱：

獎章得獎紀錄表：無
運動大撲滿：🏆 X 0
游泳等級：未實施游泳教學
跑步大撲滿：0 KM

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 [➔](#)

身體組成
心肺適能

柔軟度

瞬發力

肌肉適能

在校歷年體適能成績表
(列印成績證明)



部長的話

各位青春年少朋友，大家好！健康是上天賜給你的寶藏，只要善用，生活就能豐富你的幸福人生，不健康的生活就像鬆動的螺絲釘，卡住了生命機器，而失去幸福人生的動力。請放鬆心情，這裡沒有壓力，只有健康，請你慢慢享用。

擁有健康和活力的身體就是快樂成長的最佳泉源，而健康的有效途徑。健康行為包含了規律運動與衛生保健，基於此，教育部延續「提升學生體適能中程計畫」，並結合「提升學生游泳能力計畫」，並結合「健康促進學校計畫」，特別編制健康體育護照，隨時提醒你注意自己的健康。

這本健康體育護照，可以協助你了解個人的成長軌跡與體適能狀況、紀錄個人的運動行為與運動團隊參與事蹟、以及考驗游泳的能力，以達成一人一運動、一校一團隊，每年提升學生體適能2%，每年提升學生規律運動人口3%為主目標。

除此之外，這本護照亦藉由十類別健康指標，透過個人的自我評量，幫助你了解個人的衛生保健行為，期使培養健康的生活習慣，讓你能夠健康、安全、快樂的成長。各位青春年少朋友，這本健康體育護照會是你快樂成長的良伴，跟著你和家人、老師一起照顧自己的健康，並且建立起良好的健康行為，就能讓你擁有健康的人生，這本護照就是你成長過程中最好的見證。

祝你 快樂 健康

教育部長 吳思華 謹識

按 跑步大撲滿



教育部健康體育護照 國小4~6

上次登入時間： 上次登入來源： 學年登入次數： 1



市立雙龍國小
四年一班
95年1月
暱稱：

獎章得獎紀錄表：無

運動大撲滿：0 X 0

游泳等級：未實施游泳教學

跑步大撲滿：0 KM

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

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)

登錄 跑的距離
打好數字按
enter鍵



跑步大撲滿

請您點選下方按鈕，觀看各學期運動學習紀錄。跑步大撲滿填寫時間最多僅可回溯至8天前(含當天)

104上

104下

105上

105下

106上

106下

103年8月

103年9月

103年10月

103年11月

103年12月

104年1月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	距離總計
30	31	1	2	3	4	5	0公尺
0 公尺	0 公尺	0 公尺	0 公尺	400 公尺	0 公尺	0 公尺	
6	7	8	9	10	11	12	

起點:桃園

恭喜你已經總共跑了: 0.4公里，已經跑到了: 桃園1



一起參加 奧運吧！

9/1 - 9/9 挑戰

從臺灣跑向 2016 夏季奧運
舉辦地巴西里約吧！



18,470 km

Join us!



活動介紹

- > 活動背景
- > 活動說明
- > Run遊奧運尋寶記



Run遊奧運尋寶記

首頁 > 活動介紹 > Run遊奧運尋寶記

想環遊五大洲，踏遍各個國家，還沒開始行動嗎？
實踐夢想不難！用自己的雙腳跑向世界吧！

【遊戲說明】

登錄Run遊奧運尋寶記遊戲，挑戰從臺灣跑向1996年至2016年6屆夏季奧運舉辦城市，累計每日跑步里程，同時登錄至「跑步大撲滿」平臺。

將依照你登錄的里程數，換算為遊戲中角色的移動距離，隨著累積的里程數，即可環遊6個奧運舉辦城市囉～
Run遊奧運尋寶記～讓我們一起翹遊五大洲，跑向2016夏季奧運舉辦地巴西里約吧！

【獎勵】

Run遊奧運尋寶記遊戲不僅能帶你翹遊五大洲，每個月達成任務目標的同學們，還可以獲得限量紀念拼圖乙塊，蒐集完5塊拼圖即可參加抽獎，有運動手錶、健康管理手環、印有中華奧會的紀念品...多項大獎等著你囉！

【任務說明】

活動時間：2015年9月14日起至2016年1月17日

任務發佈日：9月14日、10月12日、11月9日、12月7日、2016年1月4日

只要趁每天下課時間跑2-3圈(每圈200公尺)操場，即能完成從臺灣跑向亞特蘭大、雪梨、雅典、北京、倫敦，以及2016夏季奧運舉辦地巴西里約囉，完成每月挑戰任務，就有機會獲得獎勵！

【里程換算】

以1:1000的比例換算（如：實際跑1公尺，遊戲中則前進1公里）

下一頁簡報
字放大，
較清楚！

按此前往活動網頁

- **【遊戲說明】**

- 登錄Run遊奧運尋寶記遊戲，挑戰從臺灣跑向1996年至2016年6屆夏季奧運舉辦城市，累計每日跑步里程，同時登錄至「跑步大撲滿」平臺。將依照你登錄的里程數，換算為遊戲中角色的移動距離，隨著累積的里程數，即可環遊6個奧運舉辦城市唷～
Run遊奧運尋寶記～讓我們一起翱遊五大洲，跑向2016夏季奧運舉辦地巴西里約吧！

按此前往活動網頁

- **【獎勵】**

- Run遊奧運尋寶記遊戲不僅能帶你翱遊五大洲，每個月達成任務目標的同學們，還可以獲得限量紀念拼圖乙塊，蒐集完5塊拼圖即可參加抽獎，有運動手錶、健康管理手環、印有中華奧徽的紀念品…多項大獎等著你唷！

- **【任務說明】**

- 活動時間：2015年9月14日起至2016年1月17日
- 任務發佈日：9月14日、10月12日、11月9日、12月7日、2016年1月4日
- 只要趁每天下課時間跑2-3圈(每圈200公尺)操場，即能完成從臺灣跑向亞特蘭大、雪梨、雅典、北京、倫敦，以及2016夏季奧運舉辦地巴西里約唷，完成每月挑戰任務，就有機會獲得獎勵！

- **【里程換算】**

- 以1:1000的比例換算（如：實際跑1公尺，遊戲中則前進1公里）