

《国家学生体质健康标准》测试相关问题的说明（2023）

目 录

1. 《国家学生体质健康标准》测试有哪些项目？	2
2. 《国家学生体质健康标准》测试每学年成绩是如何评定的？	2
3. 《国家学生体质健康标准》测试时间安排？	2
4. 《国家学生体质健康标准》测试是否必须参加？	2
5. 参加补测需要补测全部项目吗？	3
6. 过去学年的体测成绩可以补测吗？	3
7. 如何计算毕业时体测综合成绩？	3
8. 因伤、病、出校交流学习等原因无法参加体测，应该怎么办？	3
9. 有免测的学年毕业成绩如何计算？	4
10. 保健班是否需要参加体测？	4
11. 因留级、休学等原因延长学习年限如何参加体测？	4
12. 在外校交流学生是否需要参加体测？	5
13. 成绩查询方式？	5
14. 测试预约方法？	5
15. 《国家学生体质健康标准》测试信息获取途径？	6
16. 如果错过按预约时间未参加测试，不能再次预约应该怎么办？	6
17. 如何预估自己体测分数？	6
18. “及格”与“合格”标准是什么？	6
19. 男生 1000 米和女生 800 米跑起、终点在哪？	7

1. 《国家学生体质健康标准》测试有哪些项目？

测试项目包括：（1）身高体重；（2）肺活量；（3）坐位体前屈；（4）50 米跑；（5）立定跳远；（6）引体向上（男生）/一分钟仰卧起坐（女生）；（7）1000 米（男生）/ 800 米（女生）跑。

2. 《国家学生体质健康标准》测试每学年成绩是如何评定的？

每学年总分由标准分与附加分之和构成，满分为120分。标准分由各单项指标得分与权重乘积之和组成，满分为100分。附加分根据实测成绩确定，即对成绩超过100分的加分指标进行加分，满分为20分；大学的加分指标为男生引体向上和1000米跑，女生1分钟仰卧起坐和800米跑，各指标加分幅度均为10分。按学生学年总分评定等级，具体标准为：90.0分及以上为优秀，80.0~89.9分为良好，60.0~79.9分为及格，59.9分及以下为不及格。

表 各项目权重

单项指标	体重指数	肺活量	50 米跑	坐位体前屈	立定跳远	引体向上（男） /1 分钟仰卧起坐 （女）	1000 米 （男）/ 800 米（女）
权重 （%）	15	15	20	10	10	10	20

3. 《国家学生体质健康标准》测试时间安排？

正式测试周期安排在每学年秋季学期，补测安排在春季学期。每学年补测具体时间需要待正式测试周期结束后根据场地情况安排及气候温度因素决定。

4. 《国家学生体质健康标准》测试是否必须参加？

全日制本科生在校学习期间每个学年都应参加测试，成绩记入《〈国家学生

体质健康标准》登记卡》。测试成绩每个学年上传至“国家学生体质健康数据上报平台”。

5. 参加补测需要补测全部项目吗？

成绩不及格同学可选择缺测项目或弱项参加补测，也可以选择测试全部项目；测试成绩除身高体重取最后一次测试成绩外，其它项目均与该学年各次测试对比取优后记为当前学年的体测成绩。

6. 过去学年的体测成绩可以补测吗？

补测只能补当前学年的体测成绩，过去学年的缺测或缺项成绩不能够补。测试成绩评定不及格者，在该学年度准予补测一次，补测仍不及格，则学年成绩评定为不及格。

7. 如何计算毕业时体测综合成绩？

毕业综合评定按《国家学生体质健康标准（2014年修订）》通知中的规定进行核算。即学生毕业时的成绩和等级，按毕业当年学年总分的50%与其他学年总分平均得分的50%之和进行评定。即：

$$\text{毕业成绩} = \text{毕业当年成绩} \times 50\% + \text{其他学年总分平均得分} \times 50\%$$

8. 因伤、病、出校交流学习等原因无法参加体测，应该怎么办？

(1) 常规测试周期内，学生因伤、病、短期出校实习或交流学习的，可提交缓测申请。在常规测试周期获准缓测的学生需要在该学年参加补测，如因不可抗力不能在该学年完成补测，需在该学年体测周期内申请免测。

(2) 学生因病、残疾或以学年为单位出校交流学习等原因不能测试，可在该

学年体测周期内提交免测申请。获准免测学生，仍可参加评优与评奖，毕业时《标准》成绩注明免测。

(3) 学生申请缓测、免测，需要持校医院或二级甲等及以上医院签字盖章的疾病诊断书及相关检查报告（或住院、手术病历等），或拟赴交流学校的邀请函件等证明材料在本科教学平台中提交申请，由学生所在学院（部）、本科生院、体育部依次进行审核。

9. 有免测的学年毕业成绩如何计算？

审核通过后，则申请免测学年的体测成绩不计入总成绩内。即：

$$\text{毕业成绩} = \text{毕业当年成绩} \times 50\% + \frac{\text{参测年级成绩之和}}{\text{参测年级数}} \times 50\%$$

例如：大一获准免测，其它学年正常参加测试，则：

$$\text{毕业成绩} = \text{毕业当年成绩} \times 50\% + \frac{\text{大二成绩} + \text{大三成绩}}{2} \times 50\%$$

例如：大四获准免测，其它学年正常参加测试，则：

$$\text{毕业成绩} = \frac{\text{大一成绩} + \text{大二成绩} + \text{大三成绩}}{3}$$

例如：大一、大二和大三都获准免测，大四正常参加测试，则：

$$\text{毕业成绩} = \text{大四成绩}$$

10. 保健班是否需要参加体测？

保健班的学生在校学习期间如果因身体原因不能参加体质健康测试，同样需要按要求申请免测。

11. 因留级、休学等原因延长学习年限如何参加体测？

应该按照每学年发布的体测通知时间按时参加《国家学生体质健康标准》测

试。

12. 在外校交流学生是否需要参加体测？

如果在国内高校，可参加对方学校《国家学生体质健康标准》测试，返校后将成绩证明交至体育部。

13. 成绩查询方式？

方式(1):

通过微信小程序“哈工大体育”→“体质测试”查询；

方式(2):

微信“哈尔滨工业大学微信服务号”→“服务大厅”→“服务列表”→“本科生体测成绩查询”；

方式(3):

通过“哈工大”APP→“校园体育”查询。

提示:

各单项测试完成后即可实时查询成绩，请同学们现场查询确认成绩，如有问题，及时向现场测试教师反馈。

14. 测试预约方法？

方法(1):

通过“哈工大”APP→“预约中心”→“体测”，进行预约。

方法(2):

微信“哈尔滨工业大学微信服务号”→“服务大厅”→“服务列表”→“体测预约”，进行预定。

方法(3):

在手机或PC端浏览器中输入预约网址 <https://booking.hit.edu.cn/fitness> 登陆

后进行预约。

提示：

(1) 室内项目和室外项目需要分别约定测试时间。请同学们根据个人身体状况和课程安排合理预约测试时间，在约定的时间内完成测试，避免浪费预约资源，影响其他同学进行预约。

(2) 如无法按照预约时间参加测试，请在预约测试时间开始前及时取消预约，重新预约测试时间，当天预约时间测试已经开始系统将不能再更改预约。

(3) 预约过程中，如遇登录缓慢等情况，请错时使用。如遇系统问题，请截图发送邮件至邮箱：jiang_li1986@outlook.com，技术人员会进行排查。

15. 《国家学生体质健康标准》测试信息获取途径？

每学年正式测试和补测开始前，都会通过教务处、学院和微信小程序“哈工大体育”→“通知公告”发布《国家学生体质健康标准》测试通知，请同学们及时关注。

16. 如果错过按预约时间未参加测试，不能再次预约应该怎么办？

关注微信小程序“哈工大体育”→“通知公告”里的补测通知，及时参加该学年补测，或拨打测试咨询电话咨询。

17. 如何预估自己体测分数？

通过“哈工大”APP→“校园体育”→“体质测试”→“体测计算器”，输入预估成绩即可查询分数。

18. “及格”与“合格”标准是什么？

60 分以上为“及格”标准；“合格”标准只适用于毕业生，即按毕业综合

评定公式计算后达到 50 分以上为合格。

19. 男生 1000 米和女生 800 米跑起、终点在哪？

男生 1000 米起点在终点斜对的弯道处、终点在 100 米终点处；女生起、终点相同，都在 100 米终点处。

如上述问题仍无法解答您的疑问，请按每学期体测通知上发布的咨询时间拨打 18745774125 电话咨询，或在测试周期内发送问题至邮箱：tice@hit.edu.cn 咨询，邮件主题为“姓名+学号”。