

一、测试时间、地点及测试对象

（一）测试时间：详见官方通告

请在 <https://pe.pku.edu.cn/xwzx/tzgg.htm> 内检索

（二）测试地点：北京大学学生体质测试中心（五四田径场内东南角）

室内项目：体重指数（BMI）、仰卧起坐、立定跳远。

室外项目：视力、肺活量、坐位体前屈、引体向上、50 米、1000/800 米。

二、测试要求

（一）测试时务必携带本人校园卡参加测试。

（二）着轻便运动服装、鞋，测试前充分做好准备活动。

（三）排队等候测试时，注意保持安全距离，同时做好个人防护。进入测试室前，请扫码并出示健康宝绿码，测试体温。

（四）测试结束，及时查询成绩。若有疑问，请向测试员提出，以便当场解决。

测试成绩总分在 50 分及以下者，建议下学期选《体能提升：运动与膳食》体育必修课，以促进体测成绩的提高，或可在华文慕课报名参加《国家学生体质健康标准》测试专项训练课程（<http://www.chinesemooc.org/mooc/5041>）

三、测试预约

（一）预约时间：详见官方通告（每个测试时间段前 1 天截止预约）

（二）预约方式及注意事项：

（1）预约途径：北京大学信息门户中的【体质健康测试】模块。体测系统网站 <https://epe.pku.edu.cn/pft/loginto>

（2）务必提前预约。

（3）预约次数为 1 次。测试开始前撤销预约不占预约次数。已过期的预约无法撤销。

（4）必须在预约时段内完成所有测试项目。不预约者，无法记录成绩！

四、测试项目与要求

测试项目（男、女各 8 项）：体重指数（BMI）、肺活量、视力、坐位体前屈、引体向

上/仰卧起坐、立定跳远、50 米跑、1000 米跑/800 米跑。

要求：长跑测试前需签署知情同意书，请同学确认个人身体状况适宜参加测试方可参加测试，如果隐瞒不适宜参加测试的情况者，自行承担责任。有以下疾病的同学需申请单项免测：

- 1.呼吸系统疾病：气管炎、哮喘、肺病等；
- 2.心脑血管疾病：心率不齐、心脏病、高血压等；
- 3.循环系统疾病：糖尿病、肠胃炎等；
- 4.运动系统疾病：关节或肌肉有炎症或者出现损伤。

五、测试成绩相关说明

（一）计分项目（男、女各 7 项）：

男生：体重指数（BMI）、肺活量、立定跳远、坐位体前屈、50 米跑、1000 米跑、引体向上

女生：体重指数（BMI）、肺活量、立定跳远、坐位体前屈、50 米跑、800 米跑、仰卧起坐

（二）测试标准（参见附表）

（三）指标权重分配

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

（四）成绩换算：

测试项目	折算 (20 分)
------	--------------

体重指数（BMI）	3 分
肺活量	3 分
50 米跑	4 分
1000 米跑（男）/800 米跑（女）	4 分
坐位体前屈	2 分
立定跳远	2 分
引体向上（男）/1 分钟仰卧起坐（女）	2 分

（五）项目加分说明（参见附表）

（六）成绩查询

- 1.完成单项测试后可以通过信息门户【体质健康测试】模块中的“我的成绩”进行查看，全部项目测试结束后可查看总分。
- 2.体测补测结束 1 周后，可在信息门户【体测成绩】模块中查询体测的 20 分换算成绩。

（七）注意

- 1.必须参加全部项目测试（包括非计分项目）方能进行评分，并折算成相应成绩计入体育课成绩；无故缺测或缺项者，无法计算总分，体测成绩按“0”分计。
- 2.成绩换算步骤：先将单项得分（每项满分 100 分）换算成相应分数，7 项得分相加，然后将总分四舍五入为整数。
- 3.申请免测的项目成绩按其单项分数 0 分记取。

六、测试其他说明

（一）申请单项免测方法：

- 1.测试前，自行办理病况证明（必须是由北大校医院各诊室开具的诊断证明并盖章）并上传体测网站（上传路径：北京大学信息门户中的【体质健康测试】模块中选择“成绩管理”→“免测单项申请”→“申请”→保存）。
- 2.由系统管理员审核，学生参加剩余能够完成的项目测试。

（二）考试作弊处理说明

- 1.发现替考，按照学校考试纪律严肃处理。
- 2.发现重考，重考项目以 0 分计。

七、如遇极端天气或其他不可抗因素影响到体测，将另行通知安排。

如遇雨天，除长跑项目外，其它项目正常进行。雨停后，在当天内，补测长跑项目，不用再预约。如当天雨未停，可于其他体测时间段在体测中心找值班教师进行补预约，再完成长跑项目补测。

八、补测事宜另行通知。{北大体育微信公众号（bdty2014）推送、体测系统通知(<https://epe.pku.edu.cn/pft/loginto>)}

九、本通知的拟定是参照《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》、《高等学校体育工作基本标准》文件精神。相关解释权归北京大学学生体质健康测试中心所有。

十、未尽事宜，请及时联系

咨询电话：62752539、62759095

咨询时间：测试时间段内；上午 8 点 30-11 点 30；下午 1-4 点

咨询地点：北京大学体质测试中心

十一、附表

《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》大学部分

体重指数(BMI)评分表 (单位:千克/米 ²)			
等级	单项得分	女生	男生
正常	100	17.2-23.9	17.9-23.9
低体重	80	≤17.1	≤17.8
超重	80	24.0-27.9	24.0-27.9
肥胖	60	≥28.0	≥28.0

单项		立定跳远(厘米)				引体向上 (次)		仰卧起坐 (次)		1000 米跑(分' 秒'')		800 米跑(分' 秒'')	
等级	得分	大一 大二(男)	大三 大四(男)	大一 大二 (女)	大三 大四(女)	大一 大二 (男)	大三 大四 (男)	大一 大二 (女)	大三 大四 (女)	大一 大二(男)	大三 大四(男)	大一 大二(女)	大三 大四(女)
优秀	100	273	275	207	208	19	20	56	57	3' 17"	3' 15"	3' 18"	3' 16"
	95	268	270	201	202	18	19	54	55	3' 22"	3' 20"	3' 24"	3' 22"
	90	263	265	195	196	17	18	52	53	3' 27"	3' 25"	3' 30"	3' 28"
良好	85	256	258	188	189	16	17	49	50	3' 34"	3' 32"	3' 37"	3' 35"
	80	248	250	181	182	15	16	46	47	3' 42"	3' 40"	3' 44"	3' 42"
及格	78	244	246	178	179			44	45	3' 47"	3' 45"	3' 49"	3' 47"
	76	240	242	175	176	14	15	42	43	3' 52"	3' 50"	3' 54"	3' 52"
	74	236	238	172	173			40	41	3' 57"	3' 55"	3' 59"	3' 57"
	72	232	234	169	170	13	14	38	39	4' 02"	4' 00"	4' 04"	4' 02"
	70	228	230	166	167			36	37	4' 07"	4' 05"	4' 09"	4' 07"
	68	224	226	163	164	12	13	34	35	4' 12"	4' 10"	4' 14'	4' 12"
	66	220	222	160	161			32	33	4' 17"	4' 15"	4' 19"	4' 17"
	64	216	218	157	158	11	12	30	31	4' 22"	4' 20"	4' 24"	4' 22"
	62	212	214	154	155			28	29	4' 27"	4' 25"	4' 29"	4' 27"
	60	208	210	151	152	10	11	26	27	4' 32"	4' 30"	4' 34"	4' 32"
不及格	50	203	205	146	147	9	10	24	25	4' 52"	4' 50"	4' 44"	4' 42"
	40	198	200	141	142	8	9	22	23	5' 12"	5' 10"	4' 54"	4' 52"
	30	193	195	136	137	7	8	20	21	5' 32"	5' 30"	5' 04"	5' 02"
	20	188	190	131	132	6	7	18	19	5' 52"	5' 50"	5' 14"	5' 12"
	10	183	185	126	127	5	6	16	17	6' 12"	6' 10"	5' 24"	5' 22"

单项		肺活量(毫升)				50 米跑(秒)				坐位体前屈(厘米)			
等级	得分	大二 大二 (男)	大三 大四 (男)	大二 大二 (女)	大三 大四 (女)	大二 大二 (男)	大三 大四 (男)	大二 大二 (女)	大三 大四 (女)	大二 大二 (男)	大三 大四 (男)	大二 大二 (女)	大三 大四 (女)
优秀	100	5040	5140	3400	3450	6.7	6.6	7.5	7.4	24.9	25.1	25.8	26.3
	95	4920	5020	3350	3400	6.8	6.7	7.6	7.5	23.1	23.3	24	24.4
	90	4800	4900	3300	3350	6.9	6.8	7.7	7.6	21.3	21.5	22.2	22.4
良好	85	4550	4650	3150	3200	7	6.9	8	7.9	19.5	19.9	20.6	21
	80	4300	4400	3000	3050	7.1	7	8.3	8.2	17.7	18.2	19	19.5
	78	4180	4280	2900	2950	7.3	7.2	8.5	8.4	16.3	16.8	17.7	18.2
	76	4060	4160	2800	2850	7.5	7.4	8.7	8.6	14.9	15.4	16.4	16.9
	74	3940	4040	2700	2750	7.7	7.6	8.9	8.8	13.5	14	15.1	15.6

及格	72	3820	3920	2600	2650	7.9	7.8	9.1	9	12.1	12.6	13.8	14.3
	70	3700	3800	2500	2550	8.1	8	9.3	9.2	10.7	11.2	12.5	13
	68	3580	3680	2400	2450	8.3	8.2	9.5	9.4	9.3	9.8	11.2	11.7
	66	3460	3560	2300	2350	8.5	8.4	9.7	9.6	7.9	8.4	9.9	10.4
	64	3340	3440	2200	2250	8.7	8.6	9.9	9.8	6.5	7	8.6	9.1
	62	3220	3320	2100	2150	8.9	8.8	10.1	10	5.1	5.6	7.3	7.8
	60	3100	3200	2000	2050	9.1	9	10.3	10.2	3.7	4.2	6	6.5
不及格	50	2940	3030	1960	2010	9.3	9.2	10.5	10.4	2.7	3.2	5.2	5.7
	40	2780	2860	1920	1970	9.5	9.4	10.7	10.6	1.7	2.2	4.4	4.9
	30	2620	2690	1880	1930	9.7	9.6	10.9	10.8	0.7	1.2	3.6	4.1
	20	2460	2520	1840	1890	9.9	9.8	11.1	11	-0.3	0.2	2.8	3.3
	10	2300	2350	1800	1850	10.1	10	11.3	11.2	-1.3	-0.8	2	2.5

加分表

单项	引体向上(次)		仰卧起坐(次)		1000 米跑(分 · 秒)		800 米跑(分 · 秒)	
加分	大一	大三	大一	大三	大一	大三	大一	大三
	大二(男)	大四(男)	大二(女)	大四(女)	大二(男)	大四(男)	大二(女)	大四(女)
10	10	10	13	13	-35"	-35"	-50"	-50"
9	9	9	12	12	-32"	-32"	-45"	-45"
8	8	8	11	11	-29"	-29"	-40"	-40"
7	7	7	10	10	-26"	-26"	-35"	-35"
6	6	6	9	9	-23"	-23"	-30"	-30"
5	5	5	8	8	-20"	-20"	-25"	-25"
4	4	4	7	7	-16"	-16"	-20"	-20"
3	3	3	6	6	-12"	-12"	-15"	-15"
2	2	2	4	4	-8"	-8"	-10"	-10"
1	1	1	2	2	-4"	-4"	-5"	-5"

注：引体向上、一分钟仰卧起坐均为高优指标，学生成绩超过单项评分 100 分后，以超过的次数所对应的分数进行加分；1000 米跑、800 米跑均为低优指标，学生成绩低于单项评分 100 分后，以减少的秒数所对应的分数进行

奖励

为鼓励同学们积极锻炼，力争在体测中取得好成绩，将会对测试总分排名前 60 名的男、女同学以及空飞班第 1 名的同学进行奖励。本学期体测结束后，获得对应名次的同学将获得北大体育相关纪念品奖励，奖励名单及奖品领取方式请关注后续通知。

体测奖励（不包含空飞班）		
类别	名次	奖项
男生个人总分	前 20	一等奖
	第 21-60	二等奖
女生个人总分	前 20	一等奖
	第 21-60	二等奖

体测奖励（空飞班）		
类别	名次	奖项
总分	第 1 名	一等奖

常见体测相关答疑

01

Q: 体质健康测试是不是每学年都需要至少参加一次？

A: 2022 级起执行。其他年级选体育课必须参加体质健康测试。

02

Q: 体质健康测试成绩和体育必修课分数相关联吗？

A: 2020 级及以后的同学体测成绩占体育必修课成绩的 20%（线上班、保健班、航空体育班免测）。2018、2019 级的本科生，体测成绩不占体育必修课成绩。降、转等情况的学生，以学号为准。

03

Q: 体育必修课指的是什么？

A: 体育课中除了通选课、公选课，其它均为体育必修课。

04

Q: 如果大二已修满了 4 门体育必修课，大三和是否还须参加体质健康测试？

A: 是的。每学年测试一次。

05

Q: 若一学年选 2 次体育必修课，体测 2 次，学年体测成绩以哪次为准？

A: BMI 取最新，其它取优。

06

Q: 大三、大四没有体育必修课的同学，如何参加体质健康测试？

A: 体教部每年秋季和春季学期均有体质健康测试，同学根据个人时间安排，参加其中的一次即可。

07

Q: 体测成绩与毕业挂钩吗？标准是什么？

A: 从 2022 级开始，学生毕业时的体质健康测试成绩，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。学生毕业时，体质健康测试成绩（按照《标准》测试）达不到 50 分者按结业或肄业处理。

08

Q: “体测成绩与毕业挂钩”是针对所有本科学生吗？

A: 新的体质健康测试政策从 2022 级开始执行，2021 级及以前的本科生仍执行之前的政策。

09

Q: 如果当年成绩不及格，是否有补测机会？

A: 测试成绩评定不及格者，在本学年度准予参加学年补测，学年补测仍不及格，则学年成绩评定为不及格。学年补测的成绩不记入体育课成绩。

10

Q: 大四体质健康测试不合格有额外的补测机会吗？

A: 有！会根据情况适当增加补测机会。

11

Q: 学年补测是什么时候？

A: 预计在每年的 5 月左右，具体查看体教部通知。

12

Q: 如何获取体测通知信息？

A: 关注北大体育微信公众号（bdty2014）推送、体测系统发布 <http://epe.pku.edu.cn/pft/loginto>、体育班级群通知。院系教务、辅导员的通知。

13

Q: 体测不及格，想要提高但不知道练习方法怎么办？

A: 体育教研部已开设体适能、营养与减肥、体能提升：运动与膳食等特色课程；并已

上线《国家学生体质健康标准》测试专项训练课程慕课课程，指导同学进行经常性和针对性训练。

14

Q: 体测一般安排在什么时间进行?

A: 一般在每学期的第 4—8 周间进行。

15

Q: 没有预约能否直接参加测试?

A: 不能。没有预约参加测试的同学，系统不记录分数。

16

Q: 由于体测不达标，学生办理结业后，没有北大学籍，如何进行体测?

A: 因体测不达标而结业的学生也还保留原学号，可以在结业后两年内参加任何一次体测作为毕业学年体测，如果最终体测评定达标且其他毕业条件都符合，可以申请换发证书。

17

Q: 若出国交流或受疫情影响无法回校，不能参加当学年的体测，怎么办?

A: 学生写出情况说明，并加盖院系公章，当学年设为免测。

18

Q: 交流学生转学分过来的体育课成绩，如何记录?

A: 转学分过来的体育课成绩不参考体测成绩，只按交流高校原始的体育课成绩记录。