体测问题汇总与解答

1. 转专业学生是否参加体测？

建议学生参加体测。从2020级学生开始，体育课程成绩由体育过程评价(40%)和体测成绩(60%)两部分成绩组成。

2. 预科班是否参加体测？

据《国家学生体质健康标准（2014年修订）》文件规定，大一至大四本科生参加体测。

3. 如果下雨怎么办？

先测室内项目，如果雨下得比较大、持续时间比较久，学生可在周日14:00-18:00或补测周测试未测试项目。

4. 如果生病、献血、生理期或当天有事等情况不能按照《学生体测时间表》进行测试怎么办？

可以在测试周（第六周-第八周、第十周、第十一周）的周日14:00-18:00和补测周（第十二周5月21日-5月23日周五、周六、周日下午14:00-18:00）参加体测。

5. 如果不是本人测试时间段是否可以参加测试？

体测学生请按“学生体测时间安排”中的时间参加测试,否则将不被允许进入。

6. 体测地点在哪里？

体测地点设在东田径场东看台（近校6号门旁）。入口设在体测室102门口处，出口设在健身房出口处。

7. 服兵役或交流学生回校后要不要参加体测？

 需要，当恢复学籍后应当参加当年的体测。《国家学生体质健康标准（2014年修订）》规定，每名学生每学年评定1次，成绩记入《<国家学生体质健康标准>》登记卡。

8. 低血糖同学体测时应注意什么？

应注意饮食营养，三餐规律，在体测前至少提前1小时就餐，避免空腹参加跑步测试。体测时可以携带奶糖、饼干或运动饮料（如宝矿力、佳得乐等），运动后如果出现头晕乏力等症状，吃糖或喝运动饮料可使头晕得以缓解。症状严重者，应寻求医护人员救护。

9. 体测前需要做什么准备呢？

注意三餐规律，保证饮食营养。避免饮食过饱或空腹参加体测，少食油腻，加强运动锻炼，穿着适合运动的衣服、裤子及防滑运动鞋，携带学生证和一卡通参加体测。饮用水设在健身房（室内跑道），请自行携带水杯。

10.我一共参加了2次体测，第1次测了6个项目（除800米跑没测），第2次重测试了仰卧起坐和补测了800米跑，请问系统会记录哪一次的成绩呢？

第一，参与体测同学应根据自己的体能和身体状态判断，是否需要1次性测完所有项目，如有未测试项目可在周日下午或补测周完成。其二，如果参加多次体测，系统会记录体测项的最好成绩。

11. 请问体测结束时间是11：30和18：00，我可以在这个时间去体测吗？

以上时间是体测结束时间，体测入口关闭时间为上午10：50，下午16：50。体测工作人员将根据测试人数，酌情调整停止体测入口关闭时间。温馨提示，请同学提前一个半小时排队入场。

12.大学期间我一共需要参加几次体测呢？

按《国家学生体质健康标准（2014年修订）》文件规定，每名学生每学年评定一次，记入《〈国家学生体质健康标准〉登记卡》。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。

我校在每年的春季学期安排大一至大三的学生参加体测，大四学生提供1次补测机会，秋季学期安排大一新生体测，并为大二至大四学生提供补测机会。**我校一共评定大一至大四4年4次体测成绩。**

上海海洋大学体育部健康促进教育与研究中心

 2021年3月10日