

2023年“青春运动日记”全国大学生团员常态化全民健身网络打卡活动参与指南

一、活动时间：11月13日-12月31日

二、打卡方式

参与同学可结合冬日运动锻炼、“轻大杯”学生体育比赛、校园跑、学院特色活动等我校体育锻炼活动，通过青春运动小程序打卡记录活动开展，记录打卡锻炼，赢运动健身大礼包。

1. 微博话题#青春运动日记#

所有大学生集合，青春运动日记小课堂开课啦！专业运动员担任“轮值体育老师”在线授课，各领域大V担任“轮值课代表”带头交作业，更有体育冠军、偶像明星化身“我的运动搭子”，带领大家一起运动，拯救“脆皮大学生”！带话题#青春运动日记#分享你的每日运动打卡日常，限量纪念奖牌等你领取。

2. 青春运动日记小程序

不做脆皮大学生，化身运动显眼包！活动期间扫码参与#青春运动日记#小程序打卡活动，就有机会赢取运动大礼包、荣誉证书、限量奖牌、现金红包等精美奖品！快来一起运动打卡，晒出你的运动一百零八招吧！

更有微博平台线上活动等你来燃！#00后整顿操场#、#一分钟运动挑战#、#点亮运动夜生活#、#好身材每日健身打

卡计划#、青春领跑运动生活...

(1) 报名申请

扫描二维码，参与活动。关注“创青春”微信公众号，点击菜单栏“青春运动日记”。



(2) 填写信息



请填写签到信息

学校类型 * 大学 ▾

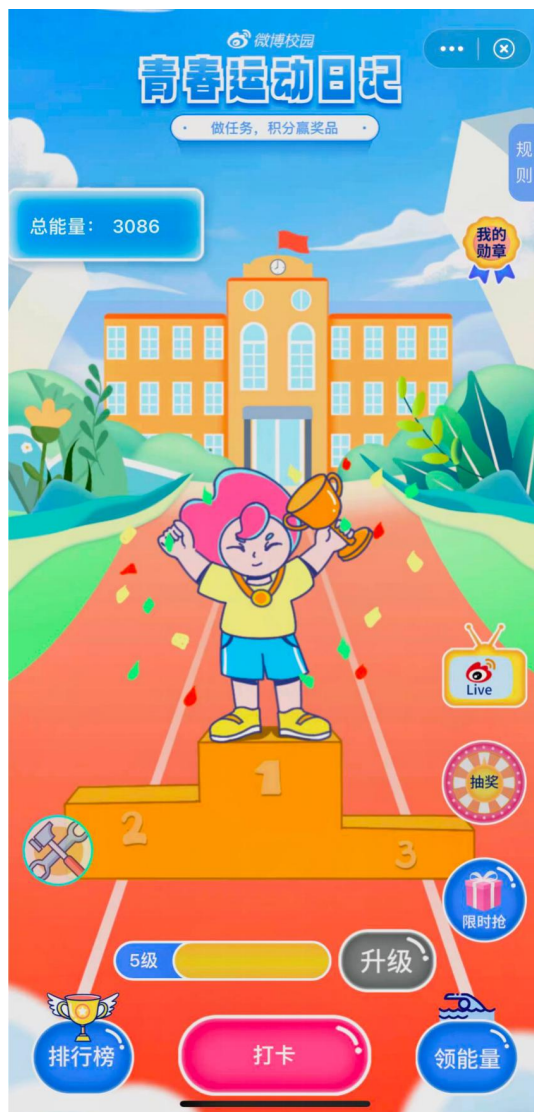
学校名称 * 郑州轻工业大学

入学时间 * 2023 ▾

提交

(3) 记录成长

进入活动主页面，点击“去打卡”。



(4) 组建队伍

点击【领能量】按钮，选择【找搭子】任务项，发布寻找运动搭子帖，或向校内组队同学打招呼，共同完成运动打卡，记录运动日常。

The screenshot shows a mobile application interface for finding a running partner. At the top, there is a back arrow, the title "小伙伴", and a close button. Below this is a section for "搭子类型(单选)" with three options: "游戏" (Game), "citywalk", and "其他" (Other). The "其他" option is selected. Underneath is the "上传图片" section, showing a cover image placeholder labeled "封面" and a plus sign for adding more images. The "一句话描述你要找的搭子" section contains the text "郑州轻工业大学寻找运动搭子一起跑步". The "展开写写" section contains the text "郑州轻工业大学, 12月1日晚上7点一起跑步, 有意向欢迎向我打招呼 🤗 🤗". At the bottom, there is a checkbox labeled "一直有效" and a large teal "发布" button.

三、活动奖励

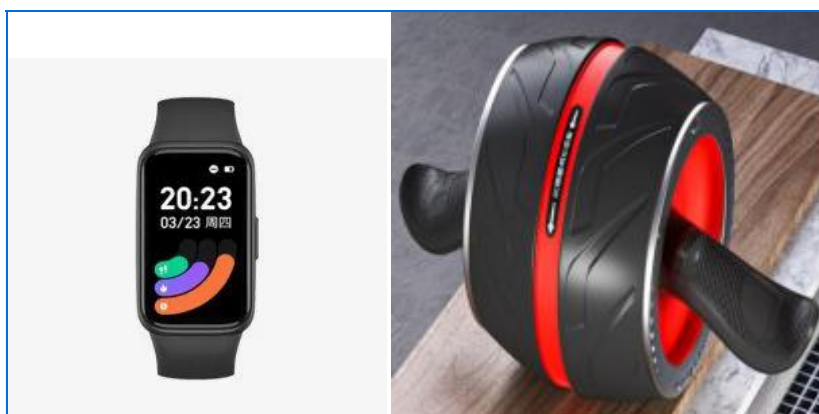
1. 二课平台学分认定

学生通过参加各类体育活动，或选择自由时间进行“校园跑”等常态化体育锻炼。运动完成后进行活动拍照或跑步里程截图，在“青春运动日记”小程序中进行打卡，累计打卡十五天，即可解锁活动电子奖牌。同时可以凭活动奖牌截图、运动照片、跑步里程截图，到各学院团委申请第二课堂学分认定，认定成功后可获得第二课堂学分 0.2 分（20 学时）。

2. 实物奖品(微博组织提供),请大家关注微博

(1) 活动期间内，累计打卡十五天，即可解锁活动电子奖牌。参与 12 月限时抢活动，更有机会兑换活动实体奖牌。

(2) 即日起，完成累计打卡十五天用户可参与“抽奖大转盘”，首次抽奖 100% 中奖，活动红包、运动大礼包等你来拿。





奖牌正面

奖牌背面