

①活动介绍

大学生志愿者引导并带领所匹配的中小學生共同运动，每人每日运动需满足要求并完成打卡即可计为 1 个有效运动天数，大学生和中小學生需在活动开展时间内至少达成 15 个有效运动天数。其中运动形式和地点不限。在活动结束前须形成一份图文并茂的个人运动打卡记录表。

每日运动要求如下（二选一）：

- 当日运动时间超过 30 分钟
- 当日运动步数超过 5000 步

②过程使用平台

运动打卡平台：不限

③中小學生完成内容

STEP 1：进行运动和打卡记录

中小學生可选择任意打卡方式，按照每日运动要求，完成当日运动并打卡。

拍摄运动时的照片要求如下：

- 如需用到相关 APP 进行运动记录，必须保存当日运动截图
- 大学生需协助中小學生正确使用喜马拉雅平台“爱·青春”的“一起做运动”板块进行运动打卡（“一起做运动”板块待活动正式开始时即可查到）

一起做运动：

- 1.点击“#晒照片”
- 2.上传照片并关联话题
- 3.完成一起运动打卡



STEP 2：提交打卡材料

中小學生需將當日打卡照片提交給大學生志願者。

④大學生志願者完成內容

STEP 1：運動提醒

大學生需定時提醒中小學生完成運動目標。

STEP 2：進行運動和打卡記錄

大學生志願者可選擇任意打卡方式，按照每日運動要求，完成當日運動並打卡。

拍攝運動時的照片要求如下：

- 如需用到相關 APP 進行運動記錄，必須保存當日運動截圖

STEP 3：彙總整理運動打卡記錄

大学生汇总整理本人及中小学生的打卡记录并制作打卡记录表进行提交。