

同心战疫 生活向前 | 第二课堂随手拍线上
打卡活动来啦~



同心战疫 生活向前

第二课堂随手拍线上打卡活动

同心战疫

以简单方便的线上打卡方式珍惜时光、提升自我

生活向前

静待花开 以更健康的身心、更青春的姿态回归校园常态



山西大学团委



山西大学学生会

经典诵读/音乐分享/运动健身/自主学习/暖心故事

一、活动背景

突如其来的疫情，打断了往日正常的校园生活。为贯彻落实学校疫情防控有关要求，坚定广大团员青年抗疫决心，丰富同学校园生活，激励引导广大学生坚持科学锻炼、保持良好生活状态，山西大学学生会、研究生会在校团委指导下特举办“同心战疫，生活向前”第二课堂随手拍线上打卡活动，旨在以更加高效便捷、形式丰富的线上活动汇聚山大学子的青春力量，助力同心战“疫”，鼓励山大学子珍惜时光，努力提升自我，以更健康的身心、更青春的姿态回归常态校园生活。

二、活动介绍

“同心战疫，生活向前”线上打卡活动共分为**经典诵读**、**音乐分享**、**运动健身**、**自主学习**、**暖心故事**五个主题。同学们可以选择感兴趣的主题，加入对应的QQ群进行打卡。本期打卡活动结束后，我们会根据各位同学的打卡次数以及发布视频的点赞量发放对应的奖品。

三、活动时间

2022年4月11日 - 2022年4月底

四、活动分类

（一）经典诵读活动

1. 打卡内容

参与者录制一段视频，视频内容为自己想推荐的书目，之后在公众号内进行展示并投票，选取投票前五的书籍进行连续的读书打卡活动。

2. 打卡方式

(1) 书籍阅读：读者从投票前五的书籍中选择一部或多部进行阅读并进行读书记录。

(2) 线上打卡：读者于每晚十天前在朋友圈（@山西大学团委@山西大学学生会）或微博（@山西大学团委）或抖音（@SXU 小山）发布记录读书心得的创意小视频，并在指定活动群内接龙打卡，坚持打卡直至活动结束。

3. 打卡示例

姓名：XXX

阅读日期：2022年X月X日

阅读页码：XXX-XXX

（附读书心得创意小视频）

4. 打卡奖励

公众号内书籍推荐得票数前五的同学将获得精美礼品，坚持接龙打卡的同学将获得精美的纪念品。

（二）音乐分享活动

1. 打卡内容

挑出你最喜欢的一首音乐，也可以是即兴创作的歌曲，用自己喜欢的方式将其唱出或是演奏出来，只要你有热情，

并且乐于分享。

2. 打卡方式

以个人或宿舍为单位，进行音乐打卡并拍摄视频，发布你精心录制的视频至[朋友圈（@山西大学团委@山西大学学生会）](#)或[微博（@山西大学团委）](#)或[抖音（@SXU 小山）](#)，同时原视频和打卡截图投稿至对应 QQ 群里，我们将**择优选取**视频发布在山西大学学生会官方视频号上。

3. 打卡要求

分享的视频需与音乐相关，且必须由参与者**本人制作**，不可重复发布作品，每人每天不限发布次数。

4. 打卡奖励

活动结束后同学们将发布到微信朋友圈、微博和抖音上的视频截图发送至对应 QQ 群聊，热度前五名可获得精美礼品。在山西大学学生会官方视频号上发布的视频活动结束后均可获得纪念品。

（三）运动健身活动

1. 打卡内容

仰卧起坐（1 分钟 30 个），平板支撑（1.5 分钟），俯卧撑（30 个）

2. 打卡方式

以个人为单位，每天进行健身打卡并拍摄视频，上传至 QQ 群。

3. 打卡要求

健身视频真实有效，不可重复上传，并且每天坚持打卡。健身视频也可根据情况发布到[朋友圈（@山西大学团委@山西大学学生会）](#)或[微博（@山西大学团委）](#)，[抖音（@SXU小山）](#)。

4. 打卡奖励

坚持打卡至活动结束的同学会获得精美纪念品一份。

（四）“云端自习室”打卡活动

1. 打卡内容

（1）专注学习：利用时间管理软件[番茄 todo](#)，记录每一天的时间分配，减少手机使用频率，合理娱乐，养成自律习惯。

（2）我爱背单词：每日打卡英语或其他小语种单词，提升外语水平。

2. 打卡方式

（1）截图每日软件统计数据页面的饼状图（[专注学习 5h 以内](#)）。

（2）截图任意学习APP中单词打卡数量（[50个及以上](#)）。打卡时须在[朋友圈（@山西大学团委@山西大学学生会）](#)或[微博（@山西大学团委）](#)或[抖音（@SXU小山）](#)。

3. 打卡要求

（1）合理安排学习时间，提高学习效率，记录每天的学

习时长；按事实填写，禁止刷时长，滥用白名单等假努力行为。

(2) 截图真实有效，不可重复上传。

4. 打卡奖励

坚持打卡至活动结束的同学会获得精美纪念品一份。

(五) 暖心故事

1. 打卡内容

①记录校园生活、宿舍生活、志愿活动中特殊的，温馨的感人故事，或记录自己平时的生活场景，或传达自己在抗疫期间的感悟。用 vlog 的形式上传到抖音或自己的视频号中，分享这段独特的经历和传达山大人们积极向上的态度。

②根据自己在抗疫期间的感悟制作原创绘画、文学类作品、书法类作品。

2. 打卡方式

以个人或宿舍为单位，进行音乐打卡并拍摄视频，发布你精心录制的视频或原创作品至[微博\(@山西大学团委\)](#)或[朋友圈\(@山西大学团委@山西大学学生会\)](#)或[抖音\(@SXU 小山\)](#)，同时原视频和打卡截图以及原创作品投稿至对应 QQ 群里我们将择优选取视频发布在山西大学学生会官方视频号上。

3. 打卡要求

要求内容**积极向上**，体现山大形象。

4. 打卡奖励

坚持打卡至活动结束的同学们将发布到微信朋友圈、微博和抖音上的视频截图发送至对应 QQ 群聊，热度前五名可获得精美礼品。在山西大学学生会官方视频号上发布的视频活动结束后均可获得纪念品。

五、参与方式

①扫描推送文末相应活动的二维码，添加时需要备注“姓名+学院+打卡活动”。

②参与同学进群后更改昵称“姓名+院系+学号”，以便验证身份及后续奖励发放。

③参与同学可在进群之后按照“#活动名 +打卡内容”的格式进行打卡。

④报名截止时间：4月10日（周日）18:00。

1 经典诵读活动



2 音乐分享活动



3 运动健身活动



4 “云端自习室”打卡活动



5 暖心故事

