

一起成长 — 第 1 周



家庭. 健身. 信仰. 乐趣



如何善待他人

www.family.fit



第 1 天

第 2 天

第 3 天

路加福音
10:30-37

善待家人

善待朋友

善待需要帮助
的人



热身

音乐律动

手臂画圈/预
备姿势

轮换交替



动起来

俯身登山

俯身登山

俯身登山



挑战

Tabata (高强度
燃脂训练)
俯身登山和跑
步

接力-平板支
撑和开合跳

60 秒俯身登
山挑战



探索

模拟和讨论

善行与善举复
述故事

呈现善意



播放

触膝游戏

握手缠绕挑战

拖鞋接力

入门

本周帮增进家人感情的三个趣味课程：

- 每个人都参与 — 任何人都可以领导！
- 互相适应
- 互相鼓励
- 挑战自己
- 如果引起疼痛，请您停止锻炼

与他人分享#家与健身：

- 在社交媒体上发布照片或视频，并使用 **#familyfit** 标签
- 与另一个家庭一起

小册子的末尾有更多信息



使用此资源之前的重要协议

使用此资源即表示您同意我们的条款和条件

<https://family.fit/terms-and-conditions> 具体的详细说明，在我们的网站可以看到。这些条款规定了您和所有与您一起锻炼的人，对此资源的使用范围。请确保您和所有与您一起锻炼的人完全接受这些条款和条件。如果您不同意这些条款和条件，或不同意这些条款和条件的任何部分，则不得使用此资源。



音乐律动

放一些最喜欢的音乐。在空间周围执行以下操作，直到音乐结束：

- 慢跑
- 高抬腿
- 后踢腿
- 蛙跳



<https://youtu.be/U4sknYrevto>

稍作休息和聊天。

您的家庭里彼此表现出什么样的善良行为？

深入： 您如何定义善良？



俯身登山



身体俯撑在地面，双手与脚同时撑地，像平板支撑一样，整个身体伸直。



一条腿向前弯曲，膝盖靠近手肘；然后将腿退回到起始位置。用另一条腿交替重复动作。

欲查看本动作，请点击以下。



<https://youtu.be/quecc8TstyM>

重复动作 20 秒，稍作休息。重复。

训练升级：完成一套流畅的俯身跨步动作。



Tabata (高强度燃脂训练)

听 Tabata (高强度燃脂训练) 音乐。



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



俯身登山动作 20 秒，然后休息 10 秒钟。
原地奔跑 20 秒，然后休息 10 秒钟。重复
训练。共 8 组。

训练升级：在 20 秒内增加重复次数。



善待家人

阅读圣经中的路加福音 10:30-37。

如果您需要圣经，请游览

<https://bible.com> 或将圣经应用程序
(Bible App) 下载到手机上。

这个故事是由耶稣叙述的。当他被问及，人们应该善待谁。耶稣帮助人们以全新的方式思考，谁值得被善待？



圣经段落一 路加福音 10:30-37

“一个从耶路撒冷往耶利哥去的人，遭受到盗贼袭击。他们剥掉了他的衣服，并把他打至半死，然后逃离。一个祭司恰巧路过，看见这人便绕道而去。有一个利未人经过，也无视他走了。再后来，一个撒玛利亚人，来到那个人所在之处；看见此人，他心生怜悯之心。他来到男人身旁，把油和酒倒在那人的伤口，替他包扎。又扶男人骑上自己的驴子，带他去一家旅馆，让他好好养伤。第二天，他付了两迪那里交给了店家，并说：“姑且照应着他，此外一切费用，待我回归之时，必偿还于你。”

“这三个人，你认为谁才是落入盗贼手里的男人的邻舍？”

律法专家回答：“对他心生怜悯之情的人。”

耶稣告诉他，“你去做相同的事。”

请选择一个人，扮演那个被袭击躺在路边的男人。再轮流扮演祭司与利未人，路过，脸上展示“不友善”。

深入思考：有没有那么一个时刻，家庭成员间展现出对彼此的不友善？描述一下这种“不友善”和各自的感受。

家庭成员间轮流互相祈求“神的恩惠”（愿上帝帮助他们善良）。



触膝游戏

分组对抗。尝试尽可能多次触碰对手的膝盖。而仅有的 60 秒内，使用手与身体部位，保护自己的膝盖。更换对手并重复比赛。



<https://youtu.be/vQBpr5BHBWw>



健康提示

多喝水



手臂画圈/预备姿势

手臂画圈：站着围成一圈，一同完成 15 组，手臂先向前画小圈圈，再向后画小圈圈；往前画大圈圈，以及向后画大圈圈。

预备姿势：面朝下，手高举手臂过头顶，手心相对。移动您的手臂，再变化姿势。共 3 组。



<https://youtu.be/MZjJtXdcIng>

稍作休息，并谈谈您如何友善对待朋友。

深入思考： 善良的代价是什么？



俯身登山

做 10 次俯身登山，并传至下一个人接力。
继续直至共计完成 100 次。



您也可以做 5 次，然后传至下一人。

训练升级：更高目标 - 150 或 200 次



平板支撑开合跳和站立开合跳

一人负责平板支撑开合跳，而另一人则是 10 次站立开合跳。交换轮替休息 20 秒，然后重新开始。共 6 组。



<https://youtu.be/zZXpxbXZQic>



善待朋友

阅读圣经中 路加福音 10:30-37（见第 1 天）。

您能列出至少六种撒玛利亚人表现出善意的方式吗？为每一个善意的举动编写一个动作，然后复述故事。

想想在本周，您可以对一位朋友展示出善意的一种方法。告诉您的家人。

写一篇家庭祈祷文，恳请上帝帮助您实现善良的价值。



握手缠绕挑战

肩并肩围成一圈。

伸出您的右手，握住他人的右手。左手以此类推。

携手合作，解开彼此之间的羁绊，让双手时刻保持联系。



健康提示

多喝水。当您想喝果汁或苏打水时，用纯净水替代这类饮料。



轮换交替

放上最喜欢的节奏歌曲。随着音乐响起，两分钟内，迅速收拾东西（把需要洗涤的衣服拿出来，整理院子或把玩具和书籍放好）。

稍作休息和聊天。

想想你认识那些需要帮助的人。您如何能够表现出善意？

深入思考：什么是难为的善良？



俯身登山



配对锻炼。一个人做 10 次俯身登山，而另一个人做平板支撑。交替接力共 3 组。

训练升级：增加动作次数，或者，更快速地进行俯身登山。



俯身登山挑战

每个人做俯身登山 60 秒，其他人帮忙计次数。打卡下一个人。将家庭成员的总次数加起来。

大家先猜猜总数可能是多少。谁猜得最准确？



善待需要帮助的人

再次阅读 路加福音 10:30-37（如同第一天）。

看看耶稣完成这个故事的方式规划您或您的家人如何在本周“去做相似事情”。

为生活在街头的人祷告，特别是儿童，因为他们没有家人、食物或衣物。



拖鞋接力

配对锻炼。一人行走，另一人移动拖鞋。步行者慢慢走过房间，而另一个人移动拖鞋，以便步行者始终踩在拖鞋上。交换角色。

共 3 组。在最后一轮的步行者闭上眼睛。会发生什么？



<https://youtu.be/wwUBFEAXXDw>





健康提示

多喝水，特别是在您锻炼后。拿一杯水给家人。

术语

热身运动是简单的动作，让肌肉温暖，呼吸更深，血液抽取。热身运动时播放节奏欢快的音乐。做一系列运动 3-5 分钟。

在热身后，**伸展运动**减少受伤的风险。缓缓伸展 — 并保持五秒钟。

动作可以在视频上看到，所以你能学习新的运动并很好地练习。慢慢开始且注意技巧，将使你以后能够更快和更强。

充满活力的运动后，记得**休息和恢复**。保持谈话和交流。喝水。

交替接力是将练习传递给下一个人。您可以选择不同的方式来“交替”，例如，拍手或吹口哨。您做到了！

每组循环——一组完整的动作，然后重复。

重复——一个运动将在一组循环中重复多少次。

更多信息

网页和视频

搜索所有家与健身课程的网站 family.fit

通过社交媒体找到我们：



搜索所有家与健身的 YouTube® 频道

[family.fit YouTube® channel](https://www.youtube.com/channel/family.fit)



家与健身的五个步骤



宣传影片

保持联系

我们希望您喜欢这本家与健身的小册子。它是来自世界各地的志愿者共同参与完成。

您可以在 <https://family.fit> 网站上搜索家与健身的所有课程。

该网站有最新的信息，你可以给予反馈和评论。这也是与**家与健身**进行联系的最佳方式。

如果您喜欢，请与其他感兴趣者分享。

此资源是免费模式的，这意味着与其他人共享，并不收取任何费用。

如果您希望收到家与健身的每周电子邮件，您可以在这里订阅：<https://family.fit/subscribe/>.

如果您将其翻译成其他语言，请发送至我们的电子邮件 info@family.fit，以便能与其他人共享。

谢谢。

家与健身团队



www.family.fit