

一起成长 — 第 2 周



家庭. 健身. 信仰. 乐趣



是什么让我们快乐？

www.family.fit



第 1 天

第 2 天

第 3 天

马太福音
28:1-8

在变化中寻找
快乐

在恐惧中寻找
快乐

在信耶稣中寻
找快乐



热身

音乐律动

跑步与深蹲

拾物轮替



动起来

深蹲

深蹲

同伴深蹲



挑战

平板支持和深
蹲

跨越障碍

跟随领导



探索

耳朵，眼睛，
心画图

复述故事并完
成一句话

模拟和讨论



播放

纸飞机比赛

袜子篮球

快速主题词

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。重复这些动作，直到音乐结束：

- 10 次原地奔跑
- 5 次深蹲
- 10 次原地奔跑
- 5 次深蹲，每次起身，手举过头顶拍掌



<https://youtu.be/VrX0276sCoI>

稍作休息和聊天。

有哪些事情或者瞬间改变了您与家人的生活？

深入思考：快乐和幸福之间有什么区别？

第 1 天 动起来



深蹲



欲查看本动作，请点击以下。



<https://youtu.be/Ucdw8qe50S4>

站在一张较低的椅子前。弯曲膝盖，轻轻地触碰椅子。再次站起来。

重复 10 次。重复。



<https://youtu.be/yQGtGrHOSEk>

进阶训练： 增加训练次数或者移去椅子。



平板支撑和深蹲挑战

同伴合作。

一个人做平板支撑，另一个人则 深蹲 。
10 次深蹲后两人互换动作。



做 4 组



<https://youtu.be/GnPETugj0yI>

进阶训练： 增加次数。



是什么让我们快乐？

阅读《圣经》中的 **马太福音 28:1-8** 。

如果您需要圣经，请点击

<https://bible.com> 或将 Bible App 下载到您的手机上。

这是耶稣死后第三天开始发生的事情。

圣经段落 — 马太福音 28:1-8

安息日刚过，周日黎明时分，抹大拉的玛丽亚和另一位玛丽亚一同到坟墓去察看。

突然，大地剧烈地震动，上帝的天使从天而降，推开堵着墓穴的石头，坐在上面。他的容貌如闪电，衣裳洁白如雪。看守墓穴的卫兵吓得要死，浑身发抖。

天使对那两个女人说：“不要怕，我知道你们是在找那位被钉十字架的耶稣。祂不在这里；正如祂所说的，祂已经复活了。”

你们来看，这就是祂安息的地方现在你们快回去，把这消息告诉祂的门徒：‘祂已经从死里复活，先你们一步去了加利利。你们将在那里见到祂。’记住，我已经告诉你们了。”

她们听了又惊又喜，连忙离开坟墓，跑去告诉门徒。

在三纸张上分别画一只耳朵，一只眼睛和一颗心。列出在故事中，在耶稣复活的早晨，两个女人听到，看到，感受到了什么。

现在一起回忆家人的快乐事件。用词语在纸上来描述这个快乐事件。

扔一个东西给彼此，当您接住时说，“感谢上帝，...（例如，足球）给了我快乐”。





纸飞机比赛

给每人一张纸写上您的烦恼。使用这张纸进行三场不同的比赛。

1. 做成纸飞机并用全力投掷。给每个人计分。
2. 把纸飞机拧成球。每个人试着把所有人的球，扔进一个五米远的桶。看看谁可以得到最高分数。
3. 尝试杂耍最多纸球。先从一个开始，然后两个，依此递增。谁拥有最高的总分数？

A close-up photograph of a hand holding a stream of water. The entire image is overlaid with a semi-transparent teal color. In the center, there is a solid orange rectangular box containing white text. The text is arranged in two lines: the top line reads '健康提示' and the bottom line reads '多喝水。'.

健康提示

多喝水。



跑步和深蹲“标签”

“标签”：先选一人做追逐者，带着标签追逐其他人。谁有身上有标签就做 5 次深蹲，然后成为追逐者。持续三分钟。



休息和聊天。

什么会让您害怕？

深入思考：当您害怕时有什么可以帮到您？



深蹲

做 10 次深蹲，并指定下一个人做。继续，直到家庭成员总次数达 100 。



欲查看本动作，请点击以下。



<https://youtu.be/Ucdw8qe50S4>

您可以做 5 次深蹲，然后指定下一个人做。

进阶训练： 更高目标 - 150 或 200 次



跨越障碍

在家里或院子里设置障碍跑道。有什么用什么 — 椅子、桌子、树木、岩石、路和墙壁。计时每个人完成障碍跑道的的时间。

谁能最快地通过障碍跑道？



<https://youtu.be/KQXeuagpLWA>

在社交媒体上分享障碍赛的照片或视频，并使用 *#familyfit* 话题。



在恐惧中寻找快乐

阅读 [马太福音 28:1-8](#)（见第 1 天）。

重读这个故事。为什么警卫害怕？为什么天使告诉女人们“不要害怕”？这些女人怎么会“害怕却充满欢乐”？我们可以一样吗？

在两或三种不同的方式回答，并用于您的祷告：“感谢上帝，当我们害怕，我们知道...”（请记住，上帝的存在是真正喜悦的基础。）



袜子篮球

从卷起的袜子做成篮球。一个人用他的手臂作为篮框。

选择 3 个地方投篮。每个地方投 3 次。计算投中最多的人为赢家。



<https://youtu.be/LGLg8J0V0Yg>

A close-up photograph of a hand holding a stream of water. The water is falling from the fingers, creating a series of droplets and splashes. The background is a solid, light blue color. The entire image has a monochromatic blue tint. In the center, there is an orange rectangular box containing white text.

健康提示

多喝水。在健身的时候喝点水。



拾物轮替

把 20 个物体放在房间一边的地板上。从另一边开始，两人一组进行竞争，在 30 秒内拾起最多的物体（一次只能一个）。给每个人一个机会。看看谁可以收集最多。

稍作休息和聊天。

当您听到好消息时，谁是第一个您想告诉的人？

深入思考：谁第一次告诉您关于耶稣的好消息？



同伴深蹲

合作伙伴面对面站直。同时深蹲。在蹲下之后跟对方“双手击掌”。



重复 10 次。

每一次深蹲，轮流说一件给您带来快乐的事。

休息一分钟，交换合作伙伴。

共 3 组。



https://youtu.be/_VM5p0I03vI

进阶训练：增加次数。



跟随领导

放上最喜欢的音乐，大家一起绕圈跑步。

一个人是领导者，并使用手掌传达指令：

- 拍手 1 次 - 每个人都把一只手放在地面上
- 拍手 2 次 - 每个人做 2 次深蹲
- 拍手 3 次 - 每个人都坐在地面上

一分钟后换领导者。



<https://youtu.be/EbFIJUuo0gE>



在信耶稣中寻找快乐

再次阅读 [马太福音 28:1-8](#)（见第 1 天）。

扮演此故事，使用天使的确切言语。

在耶稣诞生的时候，天使们说这是‘好消息，将带来极大的欢乐’。为什么耶稣给许多人带来欢乐？

将皮带或绳子放在地板上，摆出一个悲伤的下撇的嘴巴形状。想想一个需要快乐的人，一边说“（插入名字）需要一些快乐”，一边来回跳过皮带 5 次。这是您的祷告。在微笑的嘴巴形状那一面结束运动。



快速主题词

绕圈而坐。选择城市、国家、姓名或物体等主题。有人一遍遍地念字母表，直至有人说暂停。

根据所选的字母，轮流快速地说一个相关主题的词。继续，直到有人想不到关键词，然后开始一个新的主题。每轮更换主题。

如果您喜欢可以增加难度。

A close-up photograph of a hand cupped under a running faucet, with water splashing. The image has a teal color cast. An orange rectangular box is overlaid in the center, containing white text.

健康提示

多喝水。饭前喝水代替饭后喝水，让您不会过度饮食。

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