

一起成长 — 第 3 周



家庭. 健身. 信仰. 乐趣



如何感受到自己被爱着？

*www.family.fit*



第 1 天

第 2 天

第 3 天

路加福音  
19:1-10

展现爱

接纳爱

一家人相亲相  
爱



热身

熊爬式与蟹步  
式

角落热身

跳越障碍



动起来

平板支撑

曲直变化平板  
支撑

侧向平板支撑



挑战

平板支撑和俯  
身登山高强度  
燃脂训练

青蛙跳平板支  
撑

深蹲



探索

绘制撒该画像  
并进行讨论

重新阅读故事  
并分享学习心  
得

用餐并提出问  
题



播放

信任背摔

纸球投篮

制作一个  
“我爱你”  
的家庭专属标  
志

# 准备开始

本周促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** 话题
- 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。



## 熊爬式与蟹步式

熊爬式前进，再以蟹步式往回走。重复 5 遍。

熊爬式-脸朝下，四肢着地往前爬。

蟹步式-脸朝上，四肢着地往前走。



<https://youtu.be/WS1qgNNocxM>

稍作休息和聊天。

您如何展现对他人的爱？

**深入思考：**什么时候很难表达您对他人的爱？

# 第 1 天 动起来



## 平板支撑



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。

用手肘支撑您的体重。

重复动作 20 秒，稍作休息。重复。

*训练升级：手掌和肘部，流畅替换动作。*



## Tabata (高强度燃脂训练)

听 Tabata (高强度燃脂训练) 音乐。



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



平板支撑 20 秒，然后休息 10 秒钟。俯身登山动作 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。

展现爱

阅读圣经中的 路加福音 19:1-10 。

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。

这是耶稣在耶利哥与一个人的相遇，当时耶稣正被众人追随着。当其他人都不信任他时，耶稣却表现出对此人的爱。





## 圣经段落 — 路加福音 19:1-10

耶稣进了耶利哥，正从城里经过。有个人名叫撒该，是税吏长，家财丰厚。他想看看耶稣，可是因为周围人多，他身材矮小，无法看见。于是，他便跑到前面，爬上一棵桑树观看，因为耶稣会从那里经过。

耶稣走到那里，抬头招呼他说：“撒该，快下来！今天我要住在你家。”撒该连忙爬下来，兴高采烈地带耶稣回家。

百姓见状，都埋怨说：“祂怎么到一个罪人家里作客？”

撒该站起来对主说：“看，主啊！我要把我一半的财产分给穷人。我欺骗过谁，就还谁四倍。”

耶稣说：“今天救恩临到这家了，因为他也是亚伯拉罕的子孙。人子来是要寻找和拯救迷失的人。”

## 讨论:

当耶稣遇到一个不被社会所接纳与爱的人时，祂会做什么？

请家庭中的一位艺术家画出在树上的撒该。一起在树的一侧写耶稣所做的事情，能显示祂爱撒该。在另一边，写下撒该所做的事情，向耶稣展示祂爱祂。

把您的两只手放在一起，做出一个心形手势。这种形状让我们想起上帝的爱。看着您的手，作出一个无声的祷告：“感谢上帝对我的爱。”



## 信任背摔

用两种新的方式玩信任背摔：

1. 一人站在另外两个人中间，闭上眼睛向前倾斜或往后倒下。被家人接着是一种什么体验？
2. 站在椅子上，闭上眼睛，往后倒下至两位家人的交握的手中。



[https://youtu.be/mB38k8F\\_96M](https://youtu.be/mB38k8F_96M)

A close-up photograph of water being poured from a glass pitcher into a clear glass containing several ice cubes. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic splash and bubbles. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. An orange rectangular box is overlaid on the center of the image, containing white text.

健康提示

多喝水。



## 角落热身

将房间四个角落各自标上数字 1 到 4。每个人从不同的角落出发，并进行不同的热身。沿着房间四周移动至下一个数字。共 2 组。



1. 10 次开合跳
2. 10 次原地奔跑
3. 10 次俯身登山
4. 10 次深蹲



<https://youtu.be/4n3p994xmhk>

休息和聊天。

什么样的举止或言谈让您深感被爱着？  
深入思考：是什么让您感觉不被爱着？



## 曲直变化平板支撑



手肘与脚趾同时撑地，像平板支撑一样，整个身体伸直。通过单臂支撑，将您的身体重心往上移 — 先是左手臂，接着是右手臂。然后回到曲臂支撑。

重复 10 次和休息。共 2 组。



<https://youtu.be/LGzExZcaudg>

*简化训练：保持相同动作，但以膝盖着地或坐在椅子上。*



## 青蛙跳与平板支撑挑战



并成一排，彼此保持着平板支撑的姿势。队伍最尾端那人站起，通过跳跃方式，跳过每位平板支持的家人，来到队伍另一边继续平板支撑。下一个人接力，直到每个人都成功跳过了所有平板支撑的家人。同心协力，战胜困难！

重复并尝试在规定时间内完成任务。



<https://youtu.be/cjIFKjZYTY>



## 接纳爱

阅读 路加福音 19:1-10（见第一天）。

重读这个故事。在这个故事中，我们对耶稣有什么进一步的了解？

请选择一个人，站在椅子上扮演撒该（就像在一棵树上）。大家站在“撒该”身旁，当他保持着计数时，每人轮流分享着一件事。

把您的两只手放在一起，做出一个心形手势。透过它看看您的家人。当您这么做的时候，请对每个人说“上帝爱你”。为彼此祷告。





## 纸球投篮

每人在同一张纸上写下他们最喜欢这家庭的原因。肩并肩围成一圈，并把纸卷成一个球。轮流把纸球投掷给另一个人，并给他们一些动作指令，如俯身登山，或原地踏步。其他人则仿效。



<https://youtu.be/kE7HcRNqLj8>

**训练升级：**提高速度。

A close-up photograph of clear water being poured from a glass pitcher into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic stream with visible ripples and bubbles. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting with foliage. The lighting is bright and natural, highlighting the transparency of the water and the glass.

## 健康提示

多喝水。在水龙头附近之处，给每个家庭成员准备一个杯子，以备不时之需。

。



## 跳越障碍

一人坐在地板上，合并双腿，手臂则向两边伸展。其他人依次跳过他的手臂，双腿，另一侧手臂。每个人都跳 2 组，然后替换位置，以便每人都能参与跳跃。

除了家人，想一想您如何展现对其他人的爱？



<https://youtu.be/WTEKvu4NQH4>

**深入思考：** 您如何规划以及何时实行。



## 側向平板支撐



配对锻炼。与对手面对面，开始平板支撑。其中一人将扮演镜面，重复另一个人所做的任何动作。玩得痛快！



<https://youtu.be/gcUSKiSp6nk>



## 掷骰子

准备或自制一个骰子。



肩并肩围成一圈，家庭成员合力完成共 100 次的深蹲。每个人轮流掷骰子，并作出相应数字的深蹲次数，然后再打卡至下一人。将家庭成员的深蹲总次数加起来。

**训练升级：**完成 150 或 200 次的深蹲。



## 对家人展现出爱

再次阅读 路加福音 19:1-10（见第一天）。

耶稣来到撒该的家吃饭。祂在第 10 节中说，祂要“寻找和拯救迷失的人”——就像撒该，就像你还有我一样的人。

坐在餐桌旁，试想象耶稣和您一起用餐。您会向祂提出一个什么疑问？祂可能会向您家人提问什么？

一家人，站在窗前。两手握成心形手势，并透过它往窗外看。您所认识的邻舍里，给他们分享谁需要知道上帝对他们的爱。为他们祷告。



## 一种说“我爱你”的方式

一起制作一个家庭专属标志，用于表达家庭成员间的深刻的爱。它可以使用手指和手。无拘无束地发挥创意。在一周内，只要出现快乐与焦虑，都可以使用此标志。

A close-up photograph of water being poured from a clear glass pitcher into a clear glass. The water is captured mid-pour, creating a dynamic splash and bubbles. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The glass sits on a blue and white checkered surface.

## 健康提示

多喝水。

您的身体大部分是由水组成的，因此您需要及时补充水分。



## 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](http://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](mailto:info@family.fit)，以便能与其他人共享。

谢谢。

家与健身团队



*www.family.fit*