

一起成长 — 第 4 周



家庭. 健身. 信仰. 乐趣



如何听从教诲？

www.family.fit



第 1 天

第 2 天

第 3 天

箴言
1:1-9

保持一颗积极
向上的生活心
态

倾听双亲的教
诲

接受上帝的指
引



热身

开合跳和高抬
腿

音乐律动

跟随领导



动起来

波比跳准备

波比跳

水平式胸推球
与波比跳



挑战

跨越障碍

限时波比跳

四套动作限时
挑战



探索

幸福与正确的
生活心态

您从父母身上
学到了什么

向上帝学习



播放

红绿灯

猜猜谁是领导

寻宝游戏

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，并标记话题为 #familyfit 或 @familyfitnessfaithfun
- 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。



开合跳和高抬腿

做 10 次开合跳和 20 次高抬腿。每组之间休息 1 分钟。共 3 组。



<https://youtu.be/PPtP0kYQeg0>

在过去的 24 小时内，您学到了什么？
这周呢？

深入思考：您最近错过了哪些学习新东西的机会？



波比跳准备

波比跳其中一步骤包含屈肘身体触地。
重复 3 组各别为 9 次俯卧撑和 12 次
深蹲。每组间隔休息。



简化训练：只重复 2 组，或 5 次俯卧
撑和 10 次深蹲即可。



跨越障碍

设置一个障碍赛道。善用您室内或室外的空间（例如，跑向树或椅子，跃过小径或地毯等等）。发挥创意！轮流并尽可能地快速通过障碍赛。计算每人所需的时间



https://youtu.be/3w5H7_xTvVY

进阶训练： 两队接力交替完成。



保持一颗积极向上的生活 心态

阅读圣经中的箴言 1:1-9 。

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。

所罗门是圣经中最聪明的人。他写了箴言（明智的语录）来分享他所学到的重要经验。这些经验主要是关于如何生活得更好和更明智。

圣经段落 — 箴言 1:1-9

以色列王大卫的儿子所罗门的箴言：
为使人认识智慧和教诲，领悟真知灼见；
为使人接受劝诫，为人处事仁义、公平、正直；
使愚昧人明智，使青年有知识和明辨力；
使智者听了长学

问，明哲听了得指引；使人领悟箴言和比喻，明白智者的话和谜语。知识始于敬畏上帝耶和华，但愚人却轻视智慧和教诲。孩子啊，你要听从父亲的教诲，不可背弃母亲的训言。因为这要作你头上的华冠，颈上的项链。

讨论：

您觉得现在生活得好吗？“平等、公正和公平”的生活意味着什么？将纸分成两栏，标题为“美好”和“正确”，并列以下的的生活方式。

写一篇祷告，请求上帝帮助您成为受教之人。把它置放在枕头下，并在这周的每一晚祈祷。



绿灯，红灯

每个人都站在房间的一角。“指挥者”站在一边。当指挥者说“绿灯”时，每个人都朝着终点线移动。当他说“红灯”时，每个人都必须停下来。如果有人还在移动，他们得回到起点重来。



<https://youtu.be/Ckmqt5tEYyo>

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 hand is positioned in the lower half of the frame, with the fingers spread out. The water is clear and bright, contrasting with the blue background. In the center of the image, there is a semi-transparent orange rectangular box containing white text.

健康提示

多喝水。



音乐热身

进行以下操作（然后重复）：

- 20 次开合跳
- 20 次滑雪跳
（从一侧跳到另一侧）



- 10 次靠墙/ 围栏的俯卧撑
- 10 跳高



<https://youtu.be/7dH87QL7aks>

请分享两点您对父亲和母亲的赞赏之处

。

深入思考：人们什么时候才获得智慧？



练习波比跳

慢慢开始，并使用正确的技巧。身体立直，并切换成平板支撑姿势，接着在地板上做俯卧撑。然后垂直跃入半空中，双臂随之向头顶举起并完成击掌。尝试完成一套流畅的动作。

重复 3 次波比跳然后休息。共 5 组。



<https://youtu.be/0ij-q77fx0s>



波比跳限时挑战

在您的家或院子里选择四个区域，以便一起进行波比跳。

开始计时，跑到第一个区域，先进行 20 次波比跳。再在第二个区域，完成 15 次波比跳，第三个区域 10 次，而第四个区域 5 次波比跳。

停止计时。

您与家人花了多长时间完成这项挑战？



<https://youtu.be/wpNqaa4MrSA>





倾听双亲的教诲

箴言 1:8-9 讨论从父母身上学习。这些经验很重要。轮流分享：您从父母或那些照顾您的人身上学到了什么。然后献上“致谢的拥抱”！今天您能否制作戒指或配饰，以铭记父母所言？

深入思考：您想在哪方面学习与成长？

轮流把手放在一个家庭成员心口，恳求上帝让他有一个听从教诲的心灵。



猜猜谁是领导

围成一圈。

其中一人离开房间。剩下的人里面，选择一人作为领导，每 5 至 10 秒更换锻炼动作。离开房间者返回，并站在圆圈中央，试图让他猜出谁是领导者。每个人都默契紧跟指令，以便难以看出谁是领导者。



<https://youtu.be/EHnebLhazXo>

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 hand is positioned in the center of the frame, with the fingers spread out to catch the water. The lighting is bright, highlighting the texture of the skin and the clarity of the water.

健康提示

多喝水。高达 70% 的人
每天摄取的水份不足。



跟随领导

每组皆有一人作为领导者。从慢跑开始。每当领导说出一个动作名字，所有人必须执行。混合起来。

- 慢悠悠先生 - 缓慢移动。
- 急性子先生 - 快速移动。
- 果冻先生 - 摇晃整个身体
- 迷糊先生 - 倒着走
- 弹跳先生 - 四处蹦哒
- 小个子先生 - 蹲下并移动
- 大个子先生 - 展示肌肉
- 高个子先生 - 伸展身体并移动
- 痒痒先生 - 挥动手臂
- 快乐先生 - 移动与微笑



<https://youtu.be/nlqpSeJJvdg>

您能记得并分享一些明智的格言吗？

深入思考：如何定义‘明智’？



水平式胸推球与波比跳

面朝向对手，并站在两到三米之间。互相扔球，确保球不掉下来。如果有人不慎把球弄掉了，在进入新的一组前做 5 次波比跳。

- 第 1 组：用最轻的力量投球与接球。
- 第 2 组：金鸡独立
- 第 3 组：闭上一只眼
- 第 4 组：仰面平躺

简化训练：球掉了则惩罚 2 次波比跳。



限时挑战

计算每个人完成以下每组重复 10 次动作所需的总时间：

- 10 次俯身登山
- 10 次深蹲
- 10 次曲直变化平板支撑
- 10 次波比跳



每个动作重复 5 遍。

进阶训练：重复 2 组或更多。



接受上帝的指引

箴言 1:7 说，明智始于敬畏上帝。这意味着致敬，尊重并接受上帝的指引。您向上帝致敬意味着什么？1-10 分由少到多，给您自己听从谁教诲的程度打分：a) 上帝；b) 别人。

深入思考：在您的生活中，有哪些需要向上帝致敬，与向祂学习之处？

制作一个名单，感谢除了家人以外，那些给您带来指点引导的人。感谢上帝为您安排这些人出现



寻宝游戏

在房间里藏 20 个食品（例如蔬菜或水果）。

限时三分钟内家庭成员可以找到多少？

把它们一一找出后，坐在一起进行讨论寻找食物的感觉。感觉简单还是困难？为什么？学习如何像寻宝游戏一样？

A close-up photograph of a hand holding a stream of water, with a blue tint over the entire image. The water is falling from the fingers, creating a dynamic, flowing effect. The background is a solid light blue color.

健康提示

多喝水。

水有助于我们排出体内的毒素和细菌，以便我们保持健康。

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

更多信息

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