

一起成长 — 第 5 周



家庭. 健身. 信仰. 乐趣



我的生活有目标吗？

*www.family.fit*



第 1 天

第 2 天

第 3 天

约书亚记  
1:1-9

发掘使命感

上帝对您家人的  
承诺

上帝的旨意



热身

奔腾马儿

跟随领导

跟随音乐



动起来

超人

超人侧起飞

保持着超人起  
飞动作



挑战

超人和俯身登山  
配对锻炼

翻滚吧超人

超人和波比跳  
高强度燃脂训练



探索

阅读故事并进  
行讨论

重新阅读故事  
并制作海报

重新阅读故事  
和闭眼祈祷



播放

音乐枕头

蚂蚁上树

棋盘游戏

# 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。



## 奔腾马儿

站成一行。一只手举在空中，同时沿着房间四周飞奔着。更换手，或快走或慢或跳过枕头等等。重复 5 遍。



<https://youtu.be/H1HVHCH955M>

稍作休息和聊天。

轮流以“为什么我们拥有...？”作为趣味问答的开头问“它存在的目的是什么？”例如，冰淇淋，宠物...

**深入思考：**当有人问起什么，生活的目的是什么，您会如何回答？

# 第 1 天 动起来

## 超人



脸朝下，俯卧在地板或健身垫上，双臂完全伸展在头前方（如超人）。让您的双臂和双腿同时抬起，并尽可能远离地面。保持 3 秒钟，放松。

重复 10 次和休息。重复。

**训练升级：** 增加重复次数。



<https://youtu.be/3Ytnaqmsy9A>



## 配对挑战



配对锻炼。其中一人做超人动作，将四肢同时抬起远离地面，而另一个人则做 20 个俯身登山。

**简化训练：**稍作休息与重复超人动作。

**训练升级：**增加俯身登山重复次数。



## 发掘使命感

阅读《圣经》中 的约书亚 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。

摩西，上帝耶和华的仆人，以色列人的领袖，已经死去。约书亚被挑选中，带领上帝的子民进入应许之地。他的目标清晰，却畏惧踏入未知的领域。

## 圣经段落 — 约书亚记 1:1-9

摩西死后，上帝耶和华对摩西的助手——嫩的儿子约书亚说：“我的仆人摩西死了。现在，你和全体以色列人，要准备渡过约旦河，到我要赐给你们的地方去。我已把你们脚掌将踏之地都赐给了你们，正如我对摩西的应许。从南部的旷野直到北部的黎巴嫩，从东部的幼发拉底大河直到西



部的地中海，包括赫人居住的全境，都将是你们的领土。在你们有生之年，没有人能够抵挡你。过去我怎样与摩西同在，也必照样与你同在，我必不离开你，也不丢弃你。你要刚强勇敢，因为你要带领这些人，占领我起誓赐给他们祖先的土地。

“要刚强勇敢，不要害怕。你只要刚强勇敢，谨遵我仆人摩西所吩咐你的一切律法，毫不偏离，就可以无往不利。你要常常诵读这律法书，昼夜不断地思想，以便谨遵律法书上的一切指示。这样，你必亨通、顺利。我再次吩咐你。要刚强勇敢，不要害怕。不要害怕，也不要灰心，因为你无论走到哪里，你的上帝耶和华必与你同在。”

## 讨论：

上帝给了约书亚什么使命？约书亚的使命感已清晰明确传达于他，而参透我们自身的使命感却往往很难。您现在为何而活？

花一些时间沉思，求神启示或确认祂对于您现在与未来生活的目标。



## 音乐枕头

将枕头放在地板上围成一个圈（比总人数少 2 个）。一个人坐在中间，闭上眼睛，使用一个简单的打节拍乐器（盛饭勺，锅子，或木棍等等）。每个人都绕着圈子跳，当节奏停止时，争取坐在枕头上。要是谁错过了就会成为下一个音乐家。



<https://youtu.be/VaV0IT6ZcKw>



## 健康提示

减少每天面对科技产品的  
时间。



## 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 - 3 个深蹲
- 拍手 3 次 - 每个人都坐在地面上

一分钟后换领导者。



<https://youtu.be/-EsQ12iNUwk>

休息和聊天。

当有人履行承诺时，您感觉如何？

**深入思考：**当有人违背承诺是什么体验？



## 超人侧起飞



脸朝下，俯卧在地板或健身垫上，双臂完全伸展在头前方（如超人）。让您的右臂和左腿同时抬起并尽可能远离地面。保持 3 秒钟，放松。用侧边的的手臂和腿重复动作。



<https://youtu.be/V7A-FI9BQCA>

重复 10 次和休息。重复。

**训练升级：**增加重复次数。



## 翻滚吧超人



每个人都拿着杯子，以超人起飞姿势，从房间的一侧滚动到另一侧。翻滚时别让您的四肢触碰到地板。继续搭建杯子高塔。根据您使用的杯子数量，选择高塔的大小。



[https://youtu.be/vKG101RA\\_2s](https://youtu.be/vKG101RA_2s)



## 上帝对 您家人的承诺

阅读 约书亚记 1:1-9（见第一天）。

上帝对约书亚作了什么承诺？其中哪些承诺与今日的我们有关？在当时历史里，许多承诺都是为了约书亚而作的，但有一个承诺是为所有信耶稣的人而作的。在罗马书 8:38-39中找到相关的应许。用您自己的话把它写在海报上，并把它置放在您能看到的地点作为提醒。

围坐在餐桌旁，轮流分享着今天注意到神与您同在的事。



## 蚂蚁上树

每个人都站上一根‘木头’（一根线或一条长凳长）。目标是更换家人在‘木头’上的次序，同时没任何人因此而掉到‘木头’下。携手合作，让每个人都完成。设置一个计时器。



<https://youtu.be/fIb1kkwOfGE>

**训练升级：**提高速度并缩短时间。





## 健康提示

减少每天面对科技产品的时间。包括父母在内，为全家人安排“无科技产品”时间。



## 跟随音乐

放上最喜欢的节奏歌曲。随着音乐响起的四分钟内，每个人都迅速地捡起东西并归类。

分享一个他人曾给您的好建议。

*深入了解：您是否曾忽略过他人的建议，而把事情搞砸了？*



## 保持着超人起飞动作



脸朝下，俯卧在地板或健身垫上，双臂完全伸展在头前方（如超人）。让您的双臂和双腿同时抬起，并尽可能远离地面。保持 10 秒钟，再休息 10 秒钟。

重复 10 遍



<https://youtu.be/Lk0qaz3syu4>



## Tabata (高强度燃脂训练)

听 Tabata (高强度燃脂训练) 音乐。



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



重复超人动作 20 秒，然后休息 10 秒。  
波比跳 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。



## 上帝的旨意

再次阅读 约书亚记 1:1-9（见第一天）。

辨别上帝给约书亚的不同旨意。把它们写不同的纸上，并放在地板上。一起大声说出。对您来说，哪一个最具挑战性？站在那张纸上。对您的家人来说，哪一个具挑战性？站着讨论。

找到适合每个人的眼罩。很多人都在寻找他们活着的意义。有些人迷失在黑暗中。蒙上眼罩，说出您家人也认识的人。为他们祷告，让他们找到上帝给他们的使命感。



## 棋盘游戏

许多家庭在玩线上游戏. 选择一个棋盘游戏, 让大家参与其中。



## 健康提示

减少每天面对科技产品的  
时间。平衡面对科技产品  
与户外活动时间。

## 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*