

一起成长 — 第 6 周



家庭. 健身. 信仰. 乐趣



我有自制力吗？

www.family.fit



第 1 天

第 2 天

第 3 天

创世记
39: 1-12

成功建立信任
和好感

成功带来的诱
惑

成功就是做正
确的事



热身

熊爬式拍肩

绕着房子跑圈

跳碰脚尖与深
蹲



动起来

靠椅屈伸

靠椅提腿屈伸

限时靠椅提腿
屈伸



挑战

汤匙舀水

双人组合靠椅
提腿屈伸

三角绕圈赛



探索

阅读部分故事
并讨论
“责任”

阅读更多故
事，并准备一
张椅子

阅读更多故事
和手势



播放

护卫职责

就位，预备，
“动起来”

打造一个游戏
屋

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。



熊爬式拍肩

脸朝向对手，双手与膝盖着地。在保持着“熊”姿势的同时，试着用手触摸对方的肩膀。游戏持续直到有人拍肩 11 次。



<https://youtu.be/VHTIHsF1EXs>

稍作休息和聊天。

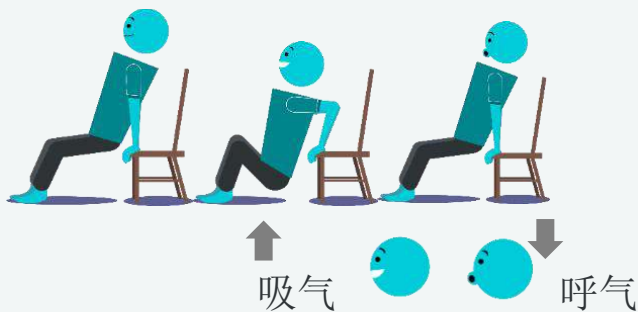
人们评价说您最擅长什么？

深入思考：描述取得成功的感受。

第 1 天 动起来



靠椅屈伸



背靠椅子，通过手臂支撑身体的重量。
保持双脚平稳。

重复 10 次和休息。重复。

训练升级：增加重复次数。



<https://youtu.be/aQGEQORYVTY>



汤匙舀水

每人接力在椅子上做 3 次背椅屈伸，然后用汤匙舀水到杯子里。下一个人接力。继续，直到杯子装满。

3 次背椅屈伸 = 1 汤匙

进阶训练：每汤匙增加更多次数背椅屈伸



https://youtu.be/kRfQ5XsE_5w



成功建立信任和好感

阅读《圣经》创世记 39:1-4 。

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。

约瑟是雅各 12 个儿子之一。约瑟被弟兄带到埃及，当作奴隶卖给了法老的内臣护卫长波提乏做家中仆人。

圣经段落 — 创世记 39:1-4

约瑟被以实玛利商人带到埃及，卖给了法老的内臣护卫长波提乏。波提乏是埃及法老内臣护卫长，他从以实玛利人手中买下了约瑟。

约瑟住在他的埃及主人家中，上帝耶和华与他同在。约瑟的主人看出上帝耶和

华与他同在，使他凡事亨通。波提乏派他管理自己家中一切事务。

讨论：

约瑟成功的秘诀是什么？

每个人在房子里找到一件物品，象征着他们身上的某些责任。现在猜猜看。

谁在家里承担了不同的责任？

在过去的一周中，您是否成功履行自己的职责？在过去一月？在 1-10 分内，给您自己打个分。自制力如何影响这个分数的？

把代表您责任的物品给另一位家庭成员，请他们为您祷告，让您在承担责任时更受信赖。





护卫职责

一个人是“小丑”，其他人都假装是“护卫”。作为护卫团必须尽可能严肃，哪怕小丑试图分散他们的注意力，逗他们笑。任何忍不住发笑的人都得出局。



<https://youtu.be/J5SxNfrhwy4>



健康提示

减少每天面对科技产品的
时间。



绕着房子跑圈

放上最喜欢的音乐。绕着房子边绕圈跑，边完成以下动作：



- 奔跑
- 小步跳跃
- 高抬腿
- 单腿跳跃
- 后踢腿



<https://youtu.be/anqiKURji6Q>

休息和聊天。

有什么东西是您很难说“不”或停止食用的？

深入思考：分享一次您因抵制不住诱惑而结果不太好的经历。



靠椅提腿屈伸



背靠椅子，通过手臂支撑身体的重量。当您下蹲时，将一条腿抽离地面并伸直。更换另一侧腿。

重复 10 次和休息。重复。



https://youtu.be/sT0x5G_PAG8

训练升级：增加重复次数。



双人组合靠椅提腿屈伸



设置两把椅子面对面。准备以靠椅屈伸动作，面朝对手。抬起一条腿，紧贴对方的腿，另一条腿则保持在地面上。重复 2 次，更换另一侧腿。重复共 10 次，然后休息。在休息期间，给对手的手臂按摩为下一组做好准备。

共 3 组。



<https://youtu.be/pn-5zQ4VWD8>

进阶训练：重复多组。



成功带来的诱惑

阅读 创世记 39:6-7 。

注意：您可能需要为儿童修改故事的措辞。

于是，波提乏把一切事都交给约瑟管理，除了自己要吃的食物以外，什么也不管。

约瑟体格健壮，相貌英俊。后来，波提乏的妻子看中了约瑟，向他眉目传情，要引诱他上床。

您觉得约瑟会怎么做？

什么是诱惑？共同探讨

轮流坐在椅子上，并描述再您的生活里什么是诱惑。当每个人讲完以后，用一根绳子绑着椅子腿，然后轻轻地拉动，展示诱惑是如何把我们往前拉。

您如何正视诱惑？试想想您生活中被诱惑的特定领域。安静地为自己祈祷。



就位、预备、动起来

领导者喊道“就位... 预备... 动起来”，每个人都移动自己的身体。领导者喊道“就位... 预备... 停下来”，任何人都不许动。除了“动起来”这词，否则所有人都必须保持静止。



<https://youtu.be/x7refEeSPLQ>

进阶训练：如果参与者违规了，他们将被淘汰出局。



健康提示

减少每天面对科技产品的
时间。父母，减少孩子每
天面对科技产品的时间。



跳碰脚尖与深蹲

与对手面对面站着。一起跳跃的时候，两人触碰脚尖四次，并确保每次更换另一侧腿。然后做 1 次深蹲。重复 5 遍。



共 3 组。

您能确信哪位家庭成员拥有最强的自制力？最弱的呢？为什么？



<https://youtu.be/8DZQF6FDPxg>

深入思考： 您如何得知做正确的事？



靠椅提腿屈伸



背靠椅子，通过手臂支撑身体的重量。当您下蹲时，将一条腿抽离地面并伸直。更换另一侧腿。

在 30 秒内您可以完成多少？重复并尝试增加次数。



https://youtu.be/sT0x5G_PAG8

进阶训练：将时间延长至 1 分钟。



三角绕圈赛

在您的房子或院子里设置三个站点，各自标上数字 1-3 形成三角形。每个人从不同的站点出发，并进行不同的热身：

1. 平板支撑
2. 波比跳
3. 深蹲



在 30 秒后移动至下一个数字。共 3 组。每组间隔休息。

进阶训练：在 30 秒内增加重复次数。



成功就是做正确的事

阅读 创世记 39:8-12。

注意：您可能需要为儿童修改故事的措辞。

但他 [约瑟] 拒绝了。他告诉她，“我主人信任我，把家里一切事都交给我管理。在这家里，没有人比我权力更大了。我主人把一切都交给了我，唯独你除外，因为你是他的妻子。我怎能做这种丑事得罪上帝呢？”但她还是每天勾引约瑟，约瑟不从，并尽量避开她。

一天，约瑟进屋里办事，那时屋里没有其他仆人。波提乏的妻子抓住约瑟的外衣，硬要与他上床。约瑟丢下外衣摆脱她逃了出去。

探索约瑟夫自我控制的策略：

1. 记住谁信任你
2. 知道什么是正确的
3. 逃离诱惑

当面对诱惑时，练习用手来提醒自己：

1. 手指放在太阳穴上；
2. 张开双手（这双手应该做什么正确的事）；
3. 两只手指放在另一只手掌上摩挲。

作为一个家庭，想想您所认识，那些正在与诱惑进行斗争的人，把他们的名字写在一张纸上。其中一个人拿着纸坐在椅子上为家人祈祷，而其他家庭成员则拉着椅子。



打造一个游戏屋

与您的家人一起愉快地建造堡垒/城堡/帐篷。您可以在室内或者院子里建造。

发挥创意！

与我们分享您的游戏屋的照片！





健康提示

减少每天面对科技产品的
时间。

相较于年长孩子，儿童更
急需减少每天面对科技产
品的时间。

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

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