

一起成长 — 第 7 周



家庭. 健身. 信仰. 乐趣



我是一个团队协作者吗？

www.family.fit



第 1 天

第 2 天

第 3 天

路得记
2: 2-7,
17-18

相互依赖

为团队做出贡献

对他人慷慨



热身

熊爬式与蟹步式

团队热身

影子拳击



动起来

模拟速滑

模拟速滑

进阶版模拟速滑



挑战

20, 15, 10 和
5

模拟速滑竞赛

跨越障碍



探索

阅读故事并进
行讨论

模拟圣经故事
并准备一个碗

再次阅读这篇
故事并准备一
个碗和一些硬
币



播放

“独轮车”
障碍赛

握手缠绕

沿线而走

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/wkHeRxIytne>

稍作休息和聊天。

说出与您有关的人或事（一个人，宠物，甚至一株植物）。他们在哪些地方依赖您？

深入思考：说出您依赖的人，以及您依赖他们的原因。

第 1 天 动起来

模拟速滑



慢慢开始，然后提高速度，使运动流畅。

练习模拟速滑，以锻炼腿部和核心力量。
重复 6 遍。休息，然后做 12 次。再次
休息，做 18 次。

进阶训练：增加重复次数达 30 次。



https://youtu.be/YXsFXzC8_4E



20, 15, 10 和 5

从‘击掌’开始，然后开始以下操作：



- 20 次开合跳
- 15 次模拟速滑
- 10 次俯卧撑
- 5 次深蹲

以“击掌”结束。

重复 3 组，中间不停歇。

进阶训练：增加重复次数。



好的团队成员会互相依赖

阅读《圣经》中的 路得记 2:2-7, 17-18

。

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。

在摩押国度过 10 年后，拿俄米与媳妇路得一起返回伯利恒。拿俄米的丈夫以利米勒以及两个儿子已经死了。路得是她唯一的陪伴。路得出去工作换食物吃。

圣经段落 — 路得记 2:2-7, 17-18

摩押女子路得对拿俄米说：“让我到田里去，跟在那些愿意恩待我的人后面，捡些麦穗回来。”

拿俄米对她说：“你去吧，我的女儿。”于是，路得便去了。她恰巧来到以利米勒的亲戚波阿斯的田里，跟在收割的人后面捡麦穗。事实证明，她在一个属于波阿斯的田间工作，波阿斯是来自以利麦列克氏族的。

当时，波阿斯刚好从伯利恒来到田间，向那些收割的工人问安说：“愿耶和华与你们同在。”

他们回答说：“愿耶和华赐福与你。”

波阿斯问负责收割的工头说：“那是谁家的女子？”

工头回答说：“她是摩押女子，跟拿俄米刚从摩押回来。她求我让她跟在收割的人后面，捡工人扎捆时遗落的麦穗。她一大早就来到这里，一直捡到现在，除了在凉棚里稍微坐了一会儿之外，几乎没有休息。”

于是，路得便在田间继续捡麦穗，直到黄昏。她把捡到的麦穗打了，大约有十

三公斤大麦。她把捡来的麦子带回城里给婆婆拿俄米看。路得又把剩下的食物给婆婆。

讨论:

尝试阅读故事，由不同的人朗读每个角色。

在你的房子找到四个可以堆叠在对方的头顶的物体。使用故事中人的名字命名每一个人。在回答以下问题时，将容器加到顶部:

1. 他们依赖谁?
2. 他们依赖他们做什么?

如果你知道的话，播放“依靠我（Lean On Me）”这首歌。

当你们一起祈求上帝帮助你们每个人成为可靠的人时，彼此依靠。



“独轮车” 障碍赛

组装一个障碍赛道，其中包括一些转弯。两人一组，在“独轮车”比赛中，通过赛道移动。

为每一组计时。交换位置，然后再做一次。



<https://youtu.be/vm7HCh81ru8>



健康提示

减少每天面对科技产品的
时间。



团队热身

家庭成员用身体姿势做一个形状（正方形或六角形）或一个特殊的词。然后做这些热身运动：

- 20 次登山者
- 20 次高抬腿
- 20 次后踢腿
- 20 次开合跳

共 3 组。然后再次用身体姿势做形状或单词。



<https://youtu.be/eJaHVOL8zFY>

休息和聊天。

说出一些您最喜爱的体育运动员。

深入了解：他们对团队做出了什么贡献？

第 2 天 动起来

模拟速滑



练习速度滑冰。做 10 个速滑。休息，然后重复 20 遍。休息，然后做 30 遍。



https://youtu.be/YXsFXzC8_4E

进阶：将重复次数增加到 40、50 或 60

。



模拟速滑竞赛

计算你可以在两分钟内完成多少次速滑。

休息两分钟

然后站在一条线（绳子）上，并以这些方式跳跃：

- 20 个前进/后退
- 20 左右

完成两轮

进阶训练：重复多组。



优秀的团队合作者为家庭 做出贡献

阅读 路得 2:2-7 17-18

出演章节，为每个角色选择一个道具。谈论每个人在故事中的贡献。在一张纸上写一个建议，并把建议放在一个厨房碗里。建设一个好团队需要什么配方？写下来，并将它们放在到碗里。

写出您的家庭每个成员为家庭做出的贡献，并感谢上帝。



握手缠绕

肩并肩围成一圈。伸出您的右手，交叉握住他人的右手。左手以此类推。

携手合作，解开彼此之间的交叉羁绊，但让大家双手时刻保持握紧。



<https://youtu.be/qx4oek Iius>



健康提示

当孩子在屏幕上时，请确保父母在场。



影子拳击

做 30 秒的“洛基泵”（脚跟踢，同时甩臂过头顶）。

做 30 秒的“影子拳击”（双脚与肩同宽，站稳然后交替出拳）。

为了安全，请保持站立距离！

共 3 组。



<https://youtu.be/0k7nAJudS7g>

本周你有没有见证慷慨之举？

更深入：你今天怎么才能更慷慨？



进阶版模拟速滑



练习进阶版模拟速滑。为速滑添加障碍，如绳子或书，你必须踏过去。

顺利通过，并提高速度。重复 20 遍。休息，然后重复 20 遍。重复。



https://youtu.be/YXsFXzC8_4E

进阶训练： 做更多的回合或更快。



跨越障碍

设置一个障碍赛道。使用室内或室外的空间。例如，跑到树/椅子，跳过路径/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/PvTfqkGbq8M>

进阶训练： 增加速度或负重通过障碍赛

。



对他人慷慨

阅读 路得 2:2-7 17-18

找一个碗和一些硬币。重读这个故事。寻找每个角色的慷慨方式（或询问“每个人的代价是什么？”）。当你说出来的时候，把硬币放进碗里。这就是慷慨的代价。（硬币，你今天能把它送出去吗？）

邀请每个家庭成员谈谈他们本周如何能够成为一个慷慨的团队合作者。

为彼此祷告。



沿线而走挑战

在地板上做一些线条（直线，锯齿形，或曲线）。使用衣服、胶带、粉笔或丝带。每个人必须以不同的方式沿线移动，其他人则跟随（可以是跳跃、向后等）。打开音乐，轮流设置不同的挑战。



健康提示

用餐和家庭时间应该禁止
使用电脑或者手机。

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