

一起成长 — 第 8 周



家庭. 健身. 信仰. 乐趣



我值得信赖吗？

www.family.fit



第 1 天

第 2 天

第 3 天

路加福音
12: 42-48

值得他人信赖
的基础

被信赖的好处

信任瓦解



热身

跳越障碍

抢夺尾巴比赛

音乐热身



动起来

弓步

弓步慢走

自重弓步



挑战

旋转瓶子

井字棋

平板支撑和弓
步挑战



探索

阅读故事，讨
论并进行信任
测试

重读故事，思
考信任所带来
的回报

重读故事并理
解信任



播放

以哑剧方式表
演故事

拦截飞机

信任行走

准备开始

本周三个有趣的课程，帮助您的家人室内与户外积极参与：

- 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。



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。



<https://youtu.be/P9u-QNOMXx8>

稍作休息和聊天。

何为值得信赖？

深入思考：您如何判断某人是否值得信赖？



弓步



身体直立，双手放在臀部。一条腿向前迈，弯曲双膝直至呈现弯曲90度，降低臀部，使身体下降。更换另一侧腿。

面朝同伴并练习弓步。慢慢且小心地开始重复四组，每组 10 次，每组之间停歇 30 秒。

训练升级： 增加重复次数。



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>



旋转瓶子

写下六个动作的标签，并把它们放置在一个圆圈六个方向。旋转瓶子，并做出它指定的动作。转到下一个家庭成员。

挑战：全家总动员累计 100 次动作。

- 5 次弓步
- 5 次深蹲
- 5 次波比跳
- 5 次模拟速滑
- 5 次超人
- 10 次俯身登山

训练升级：将动作的总数提升到 150次或 200次。



<https://youtu.be/yUJBHuHZj08>



值得他人信赖的基础

阅读《圣经》中的 路加福音 12:42-48 。

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。

耶稣对众人说要小心防范一切的贪心，因为人的生命并不在于家道富足。

注意：您可能需要为儿童修改故事的措辞。

圣经段落 — 路加福音 12:42-48

上帝耶和华回答说：“谁是个受主人委托管理家中大小仆役、按时分粮食给他们、又忠心又精明的管家呢？主人回家时，看见他尽忠职守，他就有福了。我实在告诉你们，主人一定会把所有产业都交给他管理。但如果他以

为主人不会那么快回来，就殴打仆婢、吃喝醉酒，主人会在他想不到的日子、不知道的时辰回来，严厉地惩罚他，使他和不忠不信的人同受严刑。

“明知主人的意思却不准备，也不遵行主人吩咐的仆人，必受更重的责打。但因不知道而做了该受惩罚之事的仆人，必少受责打。多给谁，就向谁多取；多托付谁，就向谁多要。”

讨论：

在今天的段落中，主人赋予某人担任管理者的责任。耶稣选择了什么词来描述这个人？

进行信任测试。选择一个“靠山”，轮流闭上眼睛，往后倒向您的“靠山”。您为什么相信他们？您为什么相信别人？





以哑剧方式表演故事

留一人在房间，其他人都离开房间。此人选择一个圣经故事，然后给第二个进入房间的人表演出来，好让他猜出是什么故事。然后，这个人会将它演给下一个进入房间的人。以此类推，直到最后一个人进入房间，必须猜到这圣经故事。



<https://youtu.be/smBQvAcwXpU>



健康提示

减少每天面对科技产品的
时间。



抢夺尾巴比赛

每个人都在背后围一条围巾或小毛巾，作为“尾巴”。尽您所能抢到最多的尾巴，同时间，也要保护好您自己的尾巴。若您失去了尾巴，做五个俯卧撑，并继续游戏。玩得痛快！



<https://youtu.be/WtDX86rDWks>

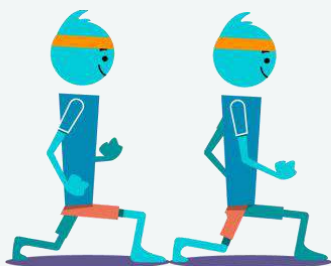
休息和聊天。

分享如何赢得他人对你的信任。

深入探讨： 值得信赖的好处是什么？



缓慢深弓步



练习弓步慢走。今天，我们的重点是节奏。

一条腿向前迈，数到五，弯曲双膝降低臀部，使身体下降，直至后腿膝盖几乎接触地面。迅速站起来重复另一侧腿。

应慢如乌龟，别像兔子如此迅速！

每侧腿重复五次。



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>

简化训练：当您把膝盖触碰地面时，数到三。



井字棋

在开始之前，在地面上制作一个井字棋（使用纸胶带或绳子）。

分成两个队伍。每支队伍分到一种挑战，比如 10 次深蹲或 10 次弓步。完成一次后的两人，可以把一枚棋子放在井字棋里。继续新的挑战，直到赢得胜利。



<https://youtu.be/j22gd0y1kdQ>

训练升级：重复更多的动作次数。



对值得信赖的人的奖励

阅读 路加福音 12:42-48 。

重读这个故事。那个忠心仆人的赏赐是什么？在本次会议结束时，选择一个可食用的“奖励”给您的家人，。

当您被信任时，您会收到什么“非食用”的奖励？

您希望您的家庭在社区中以什么闻名？

所有人紧紧地围成一圈，双臂搭在对方肩膀上。求主使您家庭获得值得信赖的好名声。



拦截飞机

做一个纸飞机。站成一圈。把纸飞机扔出去给另一个人。接到飞机的人，说出一个值得信任的人。继续游戏，直到每个人都参与了。

请每个人思考为什么他们可以信任此人。



<https://youtu.be/MaN84RNWrPk>



健康提示

尽量不要在开车旅行或餐厅里，让科技产品来“照顾”孩子。利用这些时间来对话，探索与学习。



音乐热身

放一些最喜欢的音乐。在空间周围执行以下操作，直到音乐结束：

- 慢跑
- 高抬腿
- 后踢腿
- 蛙跳



<https://youtu.be/Bi89SH13BFo>

分享一段您所信任的人让您失望的经历。

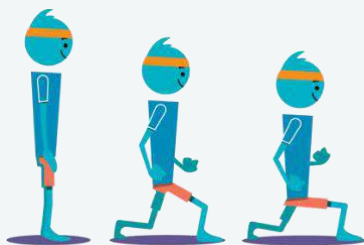
深入探讨：描述当信任被瓦解时心情是如何。

第 3 天

动起来



自重弓步



在弓步动作中增加重量。背上装有一本书的背包，或者在您手里握着一水瓶。发挥想象力，但切记要保持正确的技巧。

完成两组各 10 次的动作。每组各休息 30 秒。



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>

训练升级：重复更多组或添加更多的重量。



平板支撑和弓步挑战



与同伴一起。当一人进行着平板支撑动作，另一个人则负责弓步。每当完成 10 次弓步后，更改至另一侧腿。

重复 4 组

简化训练：每一侧只做 5 遍弓步。

进阶训练：弓步时增加负重。



不值得信赖的后果

阅读 路加福音 12:42-48 。

看看这个不值得信任的管家的严重后果。找一个测量工具，如尺子或水瓶。如果您愿意，手拿此物，探讨您不值得信任的时候（或者没达到要求的时候）。

讨论为了恢复信任需要作出什么努力。在耶稣的故事里，您最像哪一位管理者？

一起阅读这段落中的最后一句话，然后一起念这段祷告：

“主啊，帮助我们遵守诺言，诚实做人，让我们言行一致。”



信任行走

配对锻炼。一个人被蒙上眼睛，而另一个给出指示，以直达目标。设置一些障碍，增加挑战性。若情况允许，安排在室外进行。



<https://youtu.be/0004NuT1E9g>



健康提示

睡觉前至少 60 分钟提前
关闭电子产品，好让大脑
为睡眠做准备。

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