

一起成长 — 第 9 周



家庭. 健身. 信仰. 乐趣



我的生活是别人的好榜样吗？

www.family.fit



第 1 天

第 2 天

第 3 天

马太福音
5:13-16

点亮他人

宛如一束光照
亮他人

上帝指引善行



热身

追随领导

独轮车和毛毛虫

动起来



动起来

靠墙俯卧撑

膝盖俯卧撑

俯卧撑



挑战

Tabata (高强度燃脂训练)

俯卧撑传球挑战

俯卧撑家庭挑战



探索

朗读经文，品尝食物并讨论

重阅经文，绘制灯并讨论

重阅经文，谈论善行



播放

蒙住眼睛品尝食物

蒙住眼睛跟随领导

跳入，跳出

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。



追随领导

在房子或院子里慢跑，每个人都追随着自己选出的领导。试着去每一个房间或空间。领导可以改变动作——侧步，高抬腿，等等。交换领导。



<https://youtu.be/oGAN-YDzKRg>

稍作休息和聊天。

谁是您学习的好榜样？

*深入探讨：是什么让他们成为好榜样？
他们是完美的吗？*



靠墙俯卧撑



站着并向着墙伸出双臂。身体前倾，将手掌放在墙上。弯曲肘部向前，再往后推回原位。

慢慢且小心地开始

重复完成 10 次。

简化训练：站得离墙近一些。

进阶训练：站在离墙更远的位置或增加重复次数。



Tabata (高强度燃脂训练)

听 Tabata (高强度燃脂训练) 音乐。



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



重复每个动作 20 秒，然后是 10 秒的休息：

- 弓步
- 模拟速滑
- 深蹲
- 靠墙俯卧撑

重复训练。共 8 组。

训练升级：在 20 秒内增加重复次数。



一个很好点亮了他人的榜样

阅读《圣经》中的 马太福音 5:13-16 。

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。

耶稣教导我们，当我们相信祂的时候，我们应该改变我们周围的人。

圣经段落 — 马太福音 5:13-16

“你是世上的盐。盐若失了味，怎能叫它再咸呢？以后无用，不过丢在外面，被人践踏了。

你们是世上的光。城造在山上是不能隐藏的。人点灯，不放在斗底下。他们放

在灯台上，就照亮一家的人。你们的光也当这样照在人前，叫他们看见你们的好行为，便将荣耀归给你们在天上的父。

讨论：

拿一些盐来尝一尝。尝试某种食物，如不加盐的爆米花，然后再加盐。为什么我们在食物中食用盐？耶稣说：“你是地上的盐”是什么意思？决定一种能为您生活增添风味的方式。

在一张纸上写下一个曾经给您树立过良好榜样的人的名字。把它放在碗里，撒上盐，并感谢上帝感谢他们激励您成为别人更好的榜样。

趣味知识： 成年人人体内大约含有一杯盐！



蒙住眼睛品尝食物

让一个人挑五种神秘食物蒙上一个或多个家庭成员的眼睛，并让他们猜出每种食物是什么。看看谁可以正确辨认出最多的食物。



健康提示

吃好一点。



独轮车和毛毛虫

独轮车：与同伴一起合作。步行 10 米，然后交换位置。

毛毛虫：弯腰，把您双手放在地板上。伸出手向前爬，直到您呈现一个平板支撑的姿势。然后您的脚尽可能向手走去。

重复 10 米。共 3 组。



<https://youtu.be/wz2MN-C-8hg>

休息和聊天。

我们使用光有哪些不同的方式？

深入探讨：当无光或弱光时会发生什么？



膝盖俯卧撑



呈现平板支撑的姿势，膝盖放在地面上。保持背部挺直，弯曲手臂降低身体，使胸部接触地面。向上推回到开始的位置。

完成两组各 10 次的动作。每组之间休息 30 秒。



https://youtu.be/stuFr3i21_M

简化训练：靠墙俯卧撑。

进阶训练：增加重复次数。



俯卧撑传球挑战

以俯卧撑的姿势排成一行，膝盖放在地面上。在队伍末尾置放一个球。当第一个人俯卧撑时，把球传递给下一个人。沿着这队伍，持续一分钟下来看看您能把球来回传递多少次。

共 3 组。每组休息一分钟。



<https://youtu.be/602Zsu-3uEY>

进阶训练： 俯卧撑时双脚在地上。



一个好的榜样宛如一束光 照亮了他人

读《马太福音》5 章 13 至 16 节。

坐成一圈，在中间置放蜡烛或手电筒等光源。每个人在一张纸上绘制一个光源，并将其放在中间的光源旁边。

耶稣说：“你是世界的光”。耶稣作为您心里的光源如何帮助您成为别人的榜样？

绘制您全家福，并将其放置在灯的中央。祈祷主耶稣帮助您的家人成为他人的榜样。



蒙住眼睛跟随领导

选择一个人成为领导。其他人都蒙上眼罩，站在领导后面，双手放置在前面那人的肩膀上。领导在房子或院子里走两分钟。通过转弯与越过障碍物使它变得更有趣。轮流领导。



健康提示

吃好一点。多吃蔬菜，少吃肉或甜食。



动起来

播放视频或一些自己喜爱的音乐来进行以下两分钟的热身：

- 原地踏步
- 腿部伸展
- 侧伸展
- 摇摆深蹲



<https://youtu.be/zcpHgVsZg0g>

轮流说出每个家人的优点。

深入探讨：我的生活是否改变了他人的人生？



俯卧撑



呈现平板支撑的姿势，双脚放在地面上。保持背部挺直，弯曲手臂降低身体，使胸部接触地面。向上推回到开始的位置。

重复完成三组各 10 次的动作。每组各休息 30 秒。

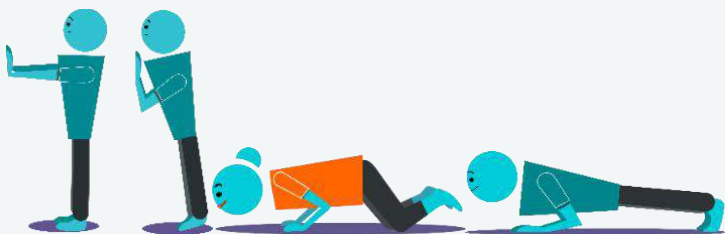


https://youtu.be/stuFr3i21_M

简化训练：减少重复次数或从墙壁或膝盖发力。



俯卧撑挑战



全家累计 100 次俯卧撑。

简化训练：做 80 次俯卧撑。

进阶训练：做 150 或 200 次俯卧撑。



上帝指引善行

读《马太福音》5:13 - 16。

问彼此 “你能做什么善事”？

做善事让您感觉如何？

关于我们行善的目的，耶稣说了什么？

家人们一起集思广益一些有关善事的想法，将荣耀带给上帝。计划在本周内做一件善事。



跳入，跳出

手牵着手站成一圈，中间是负责指挥的领导。

第一回合 — 领导说“跳入”，然后每个人都喊这指令，并同时间完成这动作。重复 *跳出，向右跳，向左跳*。

第二回合 — 每个人都喊出并且做出和领导相反的指令（例如，领导说“跳入”就喊“跳出”并跳出来）。

第三回合 — 每个人都遵从领导的指定动作，但喊出相反的指令。



<https://youtu.be/tVj6EtBzfjU>



健康提示

吃好一点。每天尝试全家一起
吃一次饭。

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