

一起成长 — 第 10 周



家庭. 健身. 信仰. 乐趣



我是诚实的吗？

*www.family.fit*



第 1 天

第 2 天

第 3 天

列王纪下  
第 5:20-  
27

不诚实即是狡猾

不诚实即是撒谎

不诚实带来后果



热身

抓取物件

追随领导

音乐热身



动起来

仰卧起坐

仰卧起坐

仰卧起坐



挑战

仰卧起坐抽签挑战

深蹲

臀部移动竞赛



探索

阅读故事并表演

重阅故事，并  
订立一个诚实  
契约

重阅故事并列  
出后果



播放

糖果挑战

顺序记忆

蚂蚁上树

# 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
- 与另一个家庭一起进行

更多的信息在小册子的末尾。



## 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。



## 抓取物件

站在一圈，在中间置放某个物件。以深蹲姿势开始。领导给出随机的线索，如“头”，“肩膀”，“膝盖”。如果领导说“头”，每个人都摸自己的头，以此类推。当领导说“物件”时，第一个从地板上抓到的人获胜。每个人都做三个开合跳。

共 5 组。

稍作休息和聊天。

诚实意味着什么？

*深入探讨：您认为诚实对您而言是与生俱来的吗？*

# 第 1 天 动起来

## 仰卧起坐



身体仰卧，双腿弯曲，脚牢牢地放在地板上。身体往膝盖方向弯曲以便“坐起来”。回到起始位置。

配对锻炼。一人仰卧起坐，而另一人协助把对方的脚压着。交替完成五个仰卧起坐和五个深蹲。

完成五组

**进阶训练：**增加重复次数。



[https://youtu.be/Eec\\_8fsinAU](https://youtu.be/Eec_8fsinAU)



## 仰卧起坐抽签挑战

把下面的任务写在小纸片上，折叠并放入容器中：

- 5 个仰卧起坐
- 10 个仰卧起坐
- 15 个仰卧起坐
- 20 个仰卧起坐
- 给某人一个拥抱
- 给某人一个击掌
- 给某人按摩
- 为大家倒杯水

轮流抽签并完成被选中的任务。在需要的时候互相帮助。

**进阶锻炼：** 增加仰卧起坐的次数。



## 不诚实即是狡猾

阅读 《圣经》中的列王纪下 5:20-27 。

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。

纳曼，一个富裕的领袖，他从皮肤病愈合，当先知以利沙告诉他在约旦河洗涤。乃幔想用礼物感谢以利沙，但以利沙拒绝了，因为是神医治了乃幔。以利沙的仆人基哈西意识到他可以从中受益，所以他主动从乃幔那里得到一些东西。看看接下来会发生什么。

圣经段落 — 列王纪下 5:20-27

基哈西是神人以利沙的仆人。基哈西心里说：“我的主人宽待亚兰人乃幔。他应该接受乃幔带来的礼物。我想要去追他。我



要从他那里得到些东西。这就像耶和华还活着一样肯定。”

基哈西急忙追赶乃幔。乃幔看见有人向他跑来。他就下车迎接他。“一切都还好吗？”他问。

基哈西回答说“一切都好”“我的主人派我来说，’这群先知中的两个年轻人刚来到我这里。他们来自以法莲山区。请你赐给他们三十四公斤银子和两套衣服。”

“请你拿走六十八公斤银子吧，”乃幔说。他再三请基哈西接受。然后乃幔把六十八公斤银子装进两个袋子。连同两套衣服。交给他的两个仆人抬走。基哈西跟在后面。到了山冈。基哈西接过银子和衣服。放进屋里。便让他们回去了。基哈西进去侍立在以利沙面前。

“基哈西，你刚才去哪里了？”以利沙问。

基哈西答道：“仆人哪里也没有去。”

以利沙对他说：“我的心不也在那里吗？那人下车回头迎接你的时候。现在岂是接受人家银子、衣服橄榄园、葡萄园、牛羊

和奴婢的时候？你和你的后代会永远沾染乃缦的麻风病。“基哈西离开以利沙。他患了麻风病。皮肤像雪一样白。

### **讨论：**

这个故事是为戏剧而制作的！找一些简单的服装一起表演这个故事。

基哈西谋划了不诚实的计划？

问自己：我诚实吗？

您生活中的有哪些部分是不诚实的？安静地祈求上帝给您带来启示。花些许时间祈祷。



## 糖果挑战

在地板坐成一圈，每人面前放一碗糖果，  
身后一米放一个空碗。

在不许看的情况下，每人把糖果一个接一个地扔进身后的碗里。

每扔入一颗糖得一分。看看谁获胜。



<https://youtu.be/PfJL7L1SXX8>



健康提示

吃好一点。



## 追随领导

每回合选择一个人作为领导，然后开始慢跑。领导提出一个动作，全家必须遵从。混合动作。共 3 组。



[https://youtu.be/e\\_qFyz6i\\_JY](https://youtu.be/e_qFyz6i_JY)

休息和聊天。

是否有着所谓的 *小谎言* 或 *大谎言* 这回事儿？

*深入探讨：除了言语，我们还会用什么方式撒谎？*



### 仰卧起坐



面对面坐成一圈。一家人重复 50 个仰卧起坐。一人先开始。当您需要休息的时候，点击下一个人。完成 50 个仰卧起坐后，一家人跑到标志位置再往回跑。配合最慢步伐的人。然后再重复仰卧起坐。

重复三组各 50 次的仰卧起坐。



[https://youtu.be/Eec\\_8fsinAU](https://youtu.be/Eec_8fsinAU)

**进阶训练：**增加重复次数。

## 深蹲



寻找一个您可以自由跑动的空间。有一个人是“贴标签者”，追逐每个人来给他们贴标签。当有人被标记时，他们会停下来，完成三次深蹲。然后，他们将成为了新的标签者。

玩三分钟，或者玩到所有人都筋疲力尽。

**进阶锻炼：** 游戏进行分钟。



## 不诚实即是撒谎

阅读 列王纪下第 5:20-27

轮流对您的家人做出两个陈述 — 一个真实而另一个是错误的。其余的家庭成员决定哪一个是谎言。

阅读一遍圣经故事找出基哈西说的两个谎言。他为什么对乃幔和以利沙撒谎？

我们为什么说谎？什么时候我们会“夸大事实”？

共同努力，订立一个 *家庭诚实契约* 写下三个有关您家庭里表达诚实的价值观。把这些作为一起祈祷的焦点。





## 顺序记忆

每个人都面对着一个领导，而他需要在一段时间内想出三个或更多不同的锻炼动作（例如，开合跳，弓步，慢跑）。领导示范动作的顺序，其他人以正确的顺序尽快模仿动作。谁先完成正确顺序既成为下一个领导者。



<https://youtu.be/YoVR4Bv5-CQ>

**进阶锻炼：** 在顺序中加入更多的动作。



## 健康提示

吃好一点。让孩子一起帮助  
准备家人的膳食。



## 播放打扫卫生的音乐

放上最喜欢的节奏歌曲。

随着音乐响起，两分钟内，迅速收拾东西（把需要洗涤的衣服拿出来，整理院子或把玩具和书籍放好）。

稍作休息和聊天。

诚实的结果是什么？

*深入探讨：诚实的后果是什么，即使您没有被发现，不？*

## 第 3 天 动起来



### 仰卧起坐



在 60 秒内尽可能完成更多的仰卧起坐。  
共 3 组。

每次都尝试刷新您的个人记录。



[https://youtu.be/Eec\\_8fsinAU](https://youtu.be/Eec_8fsinAU)

**进阶锻炼：** 增加每组重复次数。



## 臀部移动竞赛

双腿伸直地坐在地板上。双腿交替往前移动五米。在五米处，转身并像熊一样往回爬。每回合之间重复三次仰卧起坐。

共 3 组。

让它成为一场比赛！



<https://youtu.be/RX1fYksro5M>

**进阶锻炼：** 将距离增加到八米。



## 不诚实带来后果

阅读 列王纪下第 5:20-27 节。

轮流阅读圣经故事的一句话。在每句话后，根据故事中的发生的事判断 **诚实** 抑或 **不诚实**

基哈西不诚实的后果是什么？

制作一张海报两栏标题各自为：**诚实** 和 **不诚实** 。列出每一项的结果。

为您社区或国家中可能有着不诚实行为的人祈祷。祈求上帝帮助他们成为诚实的人。



## 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。一起努力，让每个人都成功。设置一个计时器。



<https://youtu.be/nWuc8srcbGE>



## 健康提示

吃好一点。饭前喝水，这样  
您会少吃一些。



# 术语

**热身运动** 是简单的动作，让肌肉温暖，呼吸更深，血液律动。为您的热身活动播放节奏欢快的音乐。做一系列运动 3-5 分钟。

**伸展放松** 在热身后可以减低受伤的风险。轻轻伸展 — 并保持 5 秒钟。

**动作可以在视频上看到** 因此您能学习新的动作并保持良好的练习。慢慢地开始且注意技巧，将使您日后变得更快和更强。

锻炼后，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

在网站 [family.fit](http://family.fit) 上搜索所有家与健身课程。

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，您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*