

一起成长 — 第 11 周



家庭. 健身. 信仰. 乐趣



我尊重我的领导者吗？

www.family.fit



第 1 天

第 2 天

第 3 天

希伯来书
13:17

领袖守护着我们

服从那些有权威的人

尊重领导有助于我们



热身

轮流交替

俯卧撑和原地踏步

原地踏步与默剧



动起来

俯身登山

俯身登山

俯身登山



挑战

限时挑战

俯身登山和超人

直腿竞走



探索

阅读这段经文并给领导添上物件

重读这段经文，并制作一张名为尊重的海报

再读一遍这经文并写信给一位领导



播放

穿越障碍

纸上岛屿

逃脱追捕游戏

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。



轮流交替

在房间一端的地板上放 20 个东西。从另一边开始，两人一组进行竞争，在 30 秒内拾起最多的物体（一次只能一个）。给每个人都有一次的尝试机会。看看谁可以收集最多。

稍作休息和聊天。

说出一些在您生活中的领导 — 无论是个人还是家庭。

深入探索：作为领导需要承担哪些责任？

第 1 天 动起来

俯身登山



身体俯撑在地面，双手与脚同时撑地，像平板支撑一样，整个身体伸直。一条腿向前弯曲，膝盖靠近手肘；然后将腿退回到起始位置。用另一条腿交替重复动作。

重复 50 遍。每 10 遍休息一次

简化训练：将重复次数减少到一次五次。

进阶训练：将重复次数增加到 80 次。



<https://youtu.be/pXQje-toMUw>

限时挑战

计算每个人完成以下每组重复 10 次动作所需的总时间：



- 10 次俯身登山
- 10 个仰卧起坐
- 10 次俯卧撑
- 10 次弓步

在每 10 个动作后，点击下一个人，轮流交替。

简化训练：每个动作重复五遍。

进阶训练：增加重复次数。



领袖守护着我们

阅读《圣经》中的 希伯来书 13:17 。

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。

我们知道，领导也是人，也会犯错误。这段经文提醒我们，应该如何回应那些对我们有权威的人。它写的是有关于教会的领袖，但也适用于我们社区的领导。

圣经段落 — 希伯来书 13:17 (NIV)

要顺服引导你们的人，因为他们为你们的灵魂时刻警醒，将来要向上帝交账。你们要听从他们，使他们满心喜乐地尽此职责，不致忧愁，否则对你们毫无益处。

讨论：

领导的责任是什么？把每一项责任写在一
张纸上， 并把它粘在一个家用物品上。
一位家庭成员站在中间代表着领袖身份。
把每一件物品一次一个放入他们手里。他
们能拿多少？

为什么他们的工作如此困难？

感谢在您生命中的所有的领导。为您教会
的领导祷告，上帝派他们来教导您有关于
主的事情。



穿越障碍

取得三把或更多的椅子和一些绳子或缎带。将绳子系在椅子之间并织成网。然后尝试不移动椅子或绳子情况下行走或穿越。

看看您可以做出多少种不同的尝试，并成功完成！



<https://youtu.be/ddUXQeuAo7Q>



健康提示

吃好一点。



俯卧撑和原地踏步

配对锻炼。其中一人负责三个俯卧撑，另一个则原地踏步。交换动作。直到每个人完成总共 15 个俯卧撑。

休息和聊天。

服从和尊重我们的领导意味着什么？

深入探索：什么时候我们变得难以尊重领导？

第 2 天 动起来



俯身登山



两人配对成一组并使用小物件例如球作为道具。两人从平板支撑姿势开始。

一人开始六个俯身登山，然后将物件传递给另一人。当第二个人完成俯身登山，然后把物件递回来。重复四遍
每组间隔休息。

完成三组。



<https://youtu.be/UKpDCWaUEXw>

简化训练：传递给他人前只做四个俯身登山。



俯身登山/超人挑战



其中一人做超人动作，将四肢同时抬起远离地面，而另一个人则做 20 个俯身登山。交替。

共 2 组。给自己计时。

简化训练：稍作休息与重复超人动作。

进阶训练：增加俯身登山重复次数。



服从那些有权威的人

阅读希伯来书 13:17。

在您的墙上做一张海报。在海报的一侧垂直写下“尊重”的字母。创建一个句子，以每个字母开头，描述它看起来像什么以表示对您的领导的尊重。在这一周里，您能做点来显示您对生活里的一个领导的尊重？

为您的餐桌制作一组祈祷卡。在每张卡上写下领导的名字。现在与本周内的每一天都为它们进行饭后祷告。



紙上岛屿

站成一个大圆圈，纸张放在地板中央作为岛屿大家绕着圈子走，直到领导说“岛屿”。每个人都必须站在一个岛屿上。如果失败了，他们只能站在角落一旁。如果他们能够平衡，一个岛屿上可以同时超出一人。

每回合后，带走一个小岛。游戏继续，直到剩下一个岛屿。玩得开心！



<https://youtu.be/7Zi0BeW4XMM>



健康提示

吃好一点。制作一份营养均衡的菜单。



原地踏步与默剧

给每个人一个数字，并绕着您的四周慢跑。当每个人都在移动时，1号人喊出一个物件，如“汽车”。其他人都模仿与该物件有关的动作片（例如，假装您正在驾驶一辆汽车）。您只有五秒钟的时间来作出反应并模仿该物件。

大家再次开始慢跑，直到2号人喊出不同的物件，每个人都模仿它。共六组。

稍作休息和聊天。

谈论一个领导被您的言行所鼓舞的时刻。

深入探索：尊重我们的领导如何使我们受益？

第 3 天

动起来



俯身登山



在 30 秒内尽可能完成更多的俯身登山。

休息 30 秒

完成四组

您一共可以完成多少？



<https://youtu.be/pXQje-toMUw>

进阶训练：将重复次数增加到六组。



直腿竞走

测量出 10-20 米的路程。伸直双腿走圈。不要弯曲您的膝盖！

看看您在两分钟内可以完成多少圈。谁完成得最多？

简化训练：轮流交替。

进阶训练：增加距离。



尊重领导有助于我们

阅读希伯来书 13:17。

给您其中之一的领导写封信或电子邮件，给他们带来一些快乐。一起谈论关于您想鼓励他们多发挥自身影响力的话。谢谢他们一直守护着您。

发送后，您感觉如何？

有时领导无法带来喜悦。取两根棍子，并将它们放在地板上形成一个十字架。如果您知道有一位领袖正面临着苦难，请为他祈祷就像您仍记得耶稣为别人祈祷。



逃脱追捕游戏

其中一人是“领导”他们转身背对着其他家庭成员。其他家庭成员趁着领导者不注意时做各种动作（高抬腿，抬腿跳，开合跳等等）。当领导一转身，所有人都不许动。若有人被发现在移动，他们就会成为新的领导。



<https://youtu.be/8Fi78q3-oqI>



健康提示

吃好一点。让甜点作为一种特殊的犒赏，而不是作为您日常饮食的一部分。

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 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

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 ，以便能与其他人共享。

谢谢。

家与健身团队



www.family.fit