

一起成长 — 第 12 周



家庭. 健身. 信仰. 乐趣



我是否把他人放在首要位置？

www.family.fit



第 1 天

第 2 天

第 3 天

路加福音
14:7-11

谦逊就是以他人
为先。

谦逊有益处

每天都保持谦
逊



热身

团队热身

角落热身

跑步和深蹲标
签



动起来

深蹲

深蹲

同伴深蹲



挑战

20, 15, 10 和
5

平板支撑和深
蹲挑战

Tabata (高强
度燃脂训练)



探索

阅读故事，并
制作荣誉之椅

模拟故事并进
行讨论

椅子游戏和重
读故事



播放

平衡和步行

拖鞋接力

咖啡或可乐

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。



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/rzRn2JWbsuo>

休息和聊天。

在什么情况下，您被告知您应该坐在哪里？

深入探索：当您拥有选择权坐在哪里时，您会如何作出决定？

第 1 天

动起来

深蹲



站在一张较低的椅子前。弯曲膝盖，轻轻地触碰椅子。再次站起来。

重复 15 遍。重复。

完成五组

进阶训练：将重复次数增加到 20 遍，并把椅子移除。



<https://youtu.be/mwpMmpAWVds>



20, 15, 10 和 5

从‘击掌’开始，然后开始以下操作：



- 20 次开合跳
- 15 次深蹲
- 10 次俯身登山
- 5 次模拟速滑

以“击掌”结束。

共 3 组。尝试每回合跑得更快。

进阶训练：增加重复次数。



谦逊就是 以他人为先。

阅读圣经里的 路加福音 14 章 7-11 节。

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。

耶稣到一位法利赛人的首领家里作客。耶稣在宴席中看见宾客们都争着坐首位。在今天的故事中，耶稣教导谦卑。

圣经段落 — 路加福音 14:7-11 (NIV)

耶稣在宴席中看见宾客们都争着坐首位，就用比喻对他们说：“参加婚宴的时候，不要坐在首位，因为或许有更尊贵的宾客来赴宴。主人会把他带你面前，说，‘请你把首位让给他吧！’你

就要满面羞愧地退到末位去了。你去赴宴时，应该先坐在末位，这样主人会对你说，‘朋友，请上坐！’那时，你在宾客面前就有光彩了。因为自高的人必遭贬抑，谦卑的人必得尊荣”

讨论：

在公交车上您喜欢哪个座位？在车里？在教室里？为什么？

您如何定义耶稣故事中的谦卑？

制造一个“荣誉之椅”，轮流坐在其中，而其他家庭成员则为您祈祷。



平衡和步行

轮流在头上置放一本书，步行到房间的另一边，再往回走，途中不让它掉落或触碰它。尝试往后走。然后尝试着一本书，上边放一个塑料杯。您能往杯子里添加水吗？玩得开心！

进阶训练：分成两组，进行接力赛。



健康提示

吃好一点。



角落热身

将房间四个角落各自标上数字 1 到 4。从不同的角落开始，做不同的热身动作。沿着房间四周移动至下一个数字。共 2 组。



- 10 次原地奔跑
- 10 次模拟速滑
- 10 次俯身登山
- 10 次深蹲

休息和聊天。

说出一个您礼让他人的时刻。

深入探索：您为什么礼让他人？

第 2 天 动起来



深蹲

重复 15 次深蹲，并打卡给下一个人。直到全家人完成总数 150 次深蹲。



<https://youtu.be/mwpMmpAWVds>

简化训练：打卡前完成 10 次深蹲。

进阶训练：设定一个更高的家庭总数。



平板支撑和深蹲挑战

与同伴一起。

一个人做平板支撑，另一个人则 深蹲 。10 次深蹲后两人互换动作。



共 5 组。

进阶训练：增加重复次数。



谦逊有益处

阅读路加福音 14 章 7-11 节。

准备一张桌子，这样椅子就会远比其他更好。当您坐下来，看看大家都坐在哪里。

现在演出故事的主要部分，既某人被要求离开首位，以便另一个人可以代替他们的位置。

问问那些不得不移动座位的人，这种感觉如何。他们为什么会有这种感觉？

一起列出谦逊的好处。向上帝祷告，祈求上帝的帮助。



拖鞋接力

配对锻炼。一人行走，另一人移动拖鞋。步行者慢慢走过房间，而另一个人移动拖鞋，以便步行者始终踩在拖鞋上。交换位置。

共 3 组。在最后一轮的步行者闭上眼睛。会发生什么？



<https://youtu.be/Wvc7x5xYPQM>





健康提示

吃好一点。享用健康的早餐
开始新的一天。



跑步和深蹲标签

“标签”：先选一人做追逐者，带着标签追逐其他人。谁有身上有标签就做 5 次深蹲，然后成为追逐者。持续三分钟。



休息和聊天。

您在家里有固定的座位吗？您总是坐在那里吗？

深入探索：如何让客人宾至如归？他们会坐在哪里吃饭？

第 3 天 动起来



同伴深蹲



与对手面对面站着。握住对方的手腕彼此同时深蹲。

重复三组各 15 次深蹲。



<https://youtu.be/ExCB4SdQGn0>

进阶训练：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：

- 深蹲
- 俯身登山
- 俯卧撑
- 仰卧起坐

重复训练。共 8 组。

训练升级：在 20 秒内增加重复次数。



每天都保持谦逊

阅读 路加福音 14:7-11。

把足够多的椅子排成一行，让您的家人坐下。轮流说出主题，并按照正确的顺序坐好（例如，从最高到最矮；出生月份；年龄）。

选择一个家庭成员重新阅读故事。想想耶稣的话“朋友请上座”。这对今天的我们意味着什么？在学校？在公交车上？在工作？用餐的时候？

写下您认识需要祷告人的名字。把这些名字贴在您家里的椅子上。每次当您坐在这椅子时，都为他们祷告。



咖啡或可乐

在一张纸上画一杯咖啡而另一面则画上一瓶可乐。

合作伙伴拿着您的画纸并站在对面。在不偷看前提下，手里重复翻转数次，然后展示最后结果（咖啡或可乐）。您的选择和搭档一样吗？

重复 5 遍。看看您俩相同结果出现多少次。



<https://youtu.be/TQchZPvFazo>



健康提示

吃好一点。慢慢咀嚼，享受食物的味道，给食物足够消化的时间。

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