

心灵成长 — 第 1 周



家庭. 健身. 信仰. 乐趣



耶稣 — 一个重要的人!

*www.family.fit*



第 1 天

第 2 天

第 3 天

马可福音  
1:1-11

关于耶稣的未  
来预测

关于祂的未来  
宣告

关于祂的未来  
确认



热身

追随领导

抢夺尾巴

独轮车和毛毛  
虫



动起来

平板支撑

曲直变化平板  
支撑

侧向平板支撑



挑战

蟹步式与平板  
支撑接力

平板支撑与大  
笑挑战

平板支撑与井  
字棋



探索

阅读故事并进  
行60秒预测

阅读故事并进  
行讨论

阅读个别故  
事，想象自己  
身临其境



播放

快速主题词

给我指引方向

沼泽徒步

# 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。



## 追随领导

每组皆有一人作为领导者。从慢跑开始。每当领导说出一个动作名字，所有人必须执行。混合起来。

- 慢悠悠先生 - 缓慢移动。
- 急性子先生 - 快速移动。
- 果冻先生 - 摇晃整个身体
- 迷糊先生 - 倒着走
- 弹跳先生 - 四处蹦哒
- 小个子先生 - 蹲下并移动
- 强壮先生 - 弯曲您的肌肉
- 高个子先生 - 伸展身体并移动
- 痒痒先生 - 挥动手臂
- 快乐先生 - 移动与微笑



<https://youtu.be/CIhcURJ-KvI>

休息和聊天。

您如何为来访的客人做准备？

**深入思考：** 您为什么要做这些准备？

# 第 1 天 动起来

## 平板支撑



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。

用手肘支撑您的体重。

保持 20 秒然后休息。再重复三遍。

**进阶训练：**以流畅的动作在双手与手肘之间切换。



## 蟹步式与平板支撑接力

分成两个小组。在房间或院子里设置约五米的距离，并作上标记。每组一人在房间的一端以平板支撑的姿势开始。在比赛过程中，要保持平板支撑的姿势，侧着身走到标记板前，再往回走。继续进行比赛，直到每组成员成功完成。



<https://youtu.be/6rilHyfVUAc>

**进阶训练**：把时间延长。



## 关于耶稣的未来预测

阅读 圣经中的马可福音 1:1-11。

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。

在新约中，有四篇关于耶稣的生活记载。这是我们在马可福音故事中探索“耶稣是谁？”的旅程概述。马可福音的概述强调了两个宣告：

1. 耶稣是以赛亚（上帝所应许的）。
2. 这是福音。

## 圣经段落 一 马可福音 1:1-11 (NIV)

上帝的儿子耶稣基督的福音是这样开始的。  
以赛亚先知书上说，

“看啊我要差遣我的使者在你前面。  
为你预备道路。”

他在旷野大声呼喊，  
‘预备主的道  
修直祂的路。’

果然，约翰出现了。他在旷野劝人悔改，接受洗礼使罪得到赦免犹太全境和耶路撒冷的居民都到约翰面前承认他们的罪，在约旦河里接受他的洗礼。约翰身穿骆驼毛的衣服腰束皮带吃的是蝗虫和野蜜。他传道说“在我之后，有一位能力比我更大的要来我连弯腰替祂解鞋带也不配。我是用水给你们施洗但祂要用圣灵给你们施洗。”

那时，耶稣从加利利的拿撒勒来约旦河接受约翰的洗礼。耶稣从水中一上来就看见天开了圣灵好像鸽子一样降在祂身上从天上有声音说“你是我的爱子我甚喜悦你。”

## 讨论:

阅读前三节。选择一个人，用手机或手表进行为时一分钟的挑战。而其他人在他们认为一分钟已过去的时候举手。谁最接近60秒？预测未来是困难的。在耶稣还未出现的700年前以赛亚先知书已预言祂将出现。

这说明了耶稣什么？

**与上帝对话：** 轮流为彼此祈祷，感谢上帝预知每个人的未来。



## 快速主题词

绕圈而坐。选择如城市、国家/地区、名称或对象等作为主题。有人一遍遍地念字母表，直至有人说暂停。

根据所选的字母，轮流快速地说一个相关主题的词。继续，直到有人想不到关键词，然后开始一个新的主题。每轮更换主题。

如果您喜欢可以增加难度。



## 健康提示

每天保持充足的睡眠时间。



## 抢夺尾巴

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/J8z1ZBxJM4o>

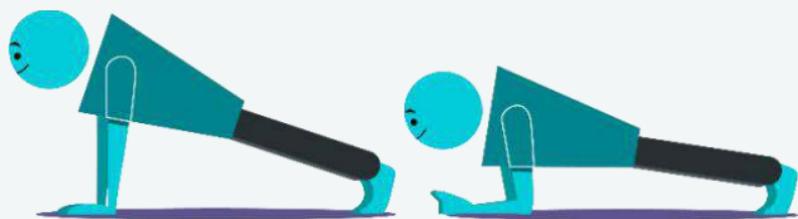
休息和聊天。

您收到过最好的礼物是什么？

**深入思考：** 您如何为别人挑选合适的礼物？



## 曲直变化平板支撑



手肘与脚趾同时撑地，像平板支撑一样，整个身体伸直。通过单臂支撑，将您的身体重心往上移 — 先是左手臂，接着是右手臂。然后回到曲臂支撑。

重复 10 次和休息。共 2 组。



[https://youtu.be/91uewFI\\_Ly4](https://youtu.be/91uewFI_Ly4)

**简化训练：**从膝盖（而非脚趾）或在椅子上保持相同的技巧。



## 平板支撑与大笑挑战

家庭成员轮流做平板支撑，并用手表或手机计时。

其他非执行平板支撑的家庭成员可以做鬼脸，试图逗他们笑。

平板支撑时间最长的人获胜。



<https://youtu.be/w8i3cG8gCrM>

**进阶训练：**再来一组，并尝试改善您的时间。



## 关于耶稣的未来宣告

请阅读 “马可福音 1:4-8”。

约翰是耶稣的表兄弟。是什么让他脱颖而出？他所带来的信息是什么？

约翰宣告耶稣将会带着圣灵的礼物而来。圣灵如何帮助我们活出生命？

**跟上帝对话：** 找一条毯子，紧密地坐在一起，并把它包裹在你身上。这是圣灵每天围绕您家人的写照。感谢耶稣给我们的礼物。



## 给我指引方向

与同伴一起。一人被蒙上眼睛拿着球，而另一人则拿着桶或类似的东西。

在第一回合里，蒙上眼睛的人在不知道球在哪里的情况下，有三次尝试将球扔进桶里的机会。把桶置放约两米远的地方。

在第二回合，被蒙住眼睛的人将球扔进由伙伴拿着的水桶里。合作伙伴可以给出线索，比如“我在这里”或“在这方向”。交换位置。



<https://youtu.be/eD05N9sjuXo>

### 讨论：

您是否能够在没有同伴的帮助下把球投入篮筐？为什么第二次会更容易？



## 健康提示

每天保持充足的睡眠时间。

持之以恒 — 每天保持固定的作息时间。



## 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。把手伸出，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/tVYGRLFQqLA>

休息和聊天。

谈论一些您听说过的“重要”人物所做的公告。

**深入思考**：“谁发布公告”将如何改变您听到消息的方式？

## 第 3 天 动起来



### 側向平板支撐



配对锻炼。与对手面对面，开始平板支撑。其中一人将扮演镜面，重复另一个人所做的任何动作。玩得痛快。

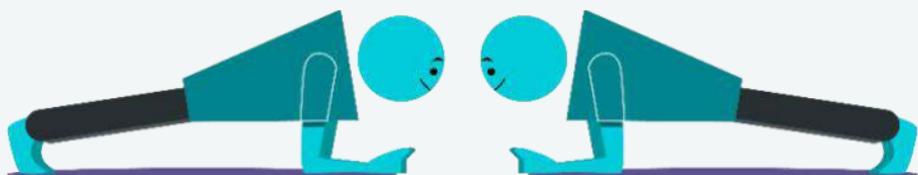


<https://youtu.be/FGj0seD02QM>

*简化训练：回到本周第 1 天或第 2 天的平板支撑。*



## 平板支撑与井字棋



在一张纸上绘画一个井字棋的轮廓，给每个人标上记号。与对手面对面以平板支撑姿势，边开始游戏，边同时进行平板支撑。



<https://youtu.be/N5VeQKSEFNU>

**进阶训练：**让每一场的获胜者互相比赛。



## 关于祂的未来确认

阅读马可福音 1: 1-11。

分配故事中的角色：叙述者，以赛亚，约翰和神。再次阅读马可福音 1:1-11。如果您愿意，可添加服装道具。

试想象一下，当上帝确认了祂的特殊使者，而刚好您也在。谈论您将会看到、听到和感受到的事情。

是什么让这一刻如此特别？

**与上帝对话：** 在您的大家庭中，说出一人需要知道耶稣的福音。在本周里您能为以赛亚、约翰或上帝的发声吗？



## 沼泽徒步

找一个合作伙伴，并准备两张纸。假设地面是一片沼泽而那些纸是唯一的旱地。一人负责将纸张置放在地板上并移动，帮助另一个人跨过沼泽。

交换位置，引导对方安全地跨越。



<https://youtu.be/DhTSEEasV48>



## 健康提示

每天保持充足的睡眠时间。

把电子产品从卧室中移除。

# 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*