

心灵成长 — 第 10 周



家庭. 健身. 信仰. 乐趣



耶稣激励人们的慷慨解囊！

www.family.fit



第 1 天

第 2 天

第 3 天

马可福音
14:3-9

出人意料的
慷慨

预期的慷慨解
囊

非凡的慷慨解
囊



热身

音乐律动

往上伸展

熔岩上奔跑



动起来

慢速深蹲

同伴深蹲

负重深蹲



挑战

家庭深蹲挑战

平板支撑和深
蹲挑战

同伴接力



探索

阅读经文并重
演故事情节

阅读经文并思
考您期望的是
什么

阅读经文，绘
制或制作一个
礼品盒



播放

慷慨的话语

施比受更有福

守护宝藏

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。



音乐律动

放一些最喜欢的音乐。在空间周围执行以下操作，直到音乐结束：

- 慢跑
- 高抬腿
- 后踢腿
- 蛙跳



<https://youtu.be/PK3ByxwfLgA>

休息和聊天。

说出一些您非常感激的事情。

深入思考：当收到礼物时，您如何表现出感激之情？

第 1 天 动起来

慢速深蹲



家与健身充满乐趣，但是正确的技术也很重要！

完成五个深蹲，具体方法如下：

- 在五秒钟的时间内尽可能地下降
- 保持三秒钟
- 在一秒钟内快速站立

重复 20 次。10 点之后休息。



<https://youtu.be/NrhYxStRYFs>

简化训练：蹲在一张低矮椅子上。

进阶训练：增加重复次数。



家庭深蹲挑战



彼此面对面，站成一圈。全家一起做 150 次深蹲。一个人先开始，然后在准备休息时点击下一个人接力。



<https://youtu.be/FsFDAR-nlDM>

进阶训练：使用秒表。重复挑战并尝试提高您的时间。



出人意料的慷慨

从圣经中阅读 马可福音14:3-9。

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。

就在最后的晚餐之前，耶稣与西门（一位可能被祂治愈的麻风病人）、其他一些客人以及一位出乎意料却非常慷慨的客人一起吃饭。

圣经段落 — 马可福音14:3-9 (NIV)

耶稣在伯大尼村患过麻风病的西门家里吃饭，有位女士带了一瓶极贵重的纯哪哒香膏进来。把玉瓶打破，将香膏倒在耶稣头上。有些人生气地彼此议论说：

“为什么这样浪费？这瓶香膏可以卖三百多个银币来周济穷人。”他们就责备

那女人。耶稣说：“随她吧！何必为难她呢？她在我身上做的是一件美事。因为你们身边总会有穷人，你们随时都可以帮助他们可是你们身边不会总有我。她做了自己能做的。她是为我的安葬做准备，提前用香膏抹了我的身体。我实在告诉你们，无论福音传到世界哪个角落，人们都会传扬这女人的事迹，纪念她。”

讨论：

找到一些简单的道具和服装并把故事情节表现出来。不要着急。停下来想想故事中每个人的感受和反应。

- 为什么这位女士把香膏倒在耶稣身上？

与上帝对话： 默默地冥想自己对耶稣的回应。感谢祂为您所做的一切，并敬拜祂。



慷慨的话语

在每个人的背后粘上一张纸，并给每人一支笔。轮流在纸上写下关于每个家庭成员的积极事物。年幼的家庭成员可以画画或在写作方面寻求帮助。当每个人都完成了，请取下纸张然后坐成一圈，一起阅读它们。



<https://youtu.be/DjG0dfaWJC0>

反映：

当您读了有关于您的文字，您有什么感想？书写关于其他家庭成员难不难？为什么？



健康提示

减少使用“科技产品”
时间。



往上伸展

站立，然后以俯卧撑姿势往下爬。往前爬起来，站立，向天空伸出手臂。再次向下爬行，伸展右脚以获得平衡，右臂则伸向天空。再次爬起来，站立，并重复左侧动作。

共 3 组。



<https://youtu.be/86BuXRW8P-c>

休息和聊天。

您经常给谁捐赠？您可以给予时间、实际帮助、金钱...

深入思考：您什么时候遇到挑战，比往常需要付出更多？

第 2 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。

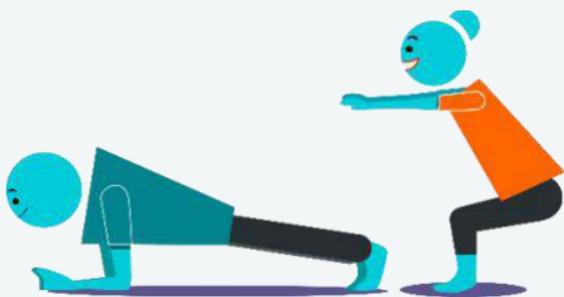


<https://youtu.be/McKuB4r1un0>

进阶训练：增加重复次数。



平板支撑和深蹲挑战



与同伴一起。

当一个人处于平板支撑姿势时，另一个人进行深蹲动作。10 次深蹲后两人互换动作。

重复 4 组

进阶训练：增加重复次数。



预期的慷慨解囊

阅读马可福音14:3-9。

想一个笑话然后平淡说出。别人能猜出结局吗？

我们经常猜想出结局，因为我们期待着。我们知道故事是怎么发展下去。

第 4-5 节告诉我们，人们认为昂贵的香膏应该‘按照预期般’使用方式。然而，因意想不到的赋予，耶稣对这位女士表示敬意。耶稣是否在召唤我们去做出一些意想不到的感恩与敬拜行为？

与上帝对话：咨询上帝关于您的捐赠（个人还是家庭）是否需要重新定向或增加。赋予祂时间与您对话并启发您。



施比受更有福

使用胶带或绳子在你的空间中间划分一条线。每人至少选择两件柔软物件，比如鞋子或填充玩具，可以安全扔到线里。分成两组，退后一步，设置3分钟倒数计时器。“开始”时跑到线旁，抓起一个物品并将其扔过线。继续来回抛掷，直到时间结束为止。

拥有物品最少的队伍将获胜。



<https://youtu.be/VI09-vraTac>

健康提示

减少每天面对科技产品的时间。用餐时关闭所有科技产品。





熔岩上奔跑



分散在四周。选择一位领导。当领导说“热熔岩”的时候，每个人都在原地以最快的速度奔跑。当领导说“停止”的时候，每个人都深蹲。重复这个动作，直到每个人都呼吸急促。



<https://youtu.be/JZ7o0jNQYDI>

休息和聊天。

您所收到的最好的礼物是什么？

深入思考：上帝赋予了您什么特别的天赋？

第 3 天 动起来



负重深蹲



如果可以的话，深蹲时增加重量。轮流拿起一个背包、大水瓶（或孩子！）并完成 10 个深蹲。

互相鼓励！

共 3 组。



<https://youtu.be/NrhYxStRYFs>

简化训练：重复五次深蹲。



同伴接力



与同伴一起。一个人负责跳开合跳，另一人则负责熊爬式 10 米，跳跃深蹲5次，最后蟹步式往回走。“击掌”后，再交换位置。

在第二回合中，重复 10 次仰卧起坐而不是深蹲。

以“击掌”结束。



<https://youtu.be/pAqhKtiOBVA>



非凡的慷慨解囊

阅读马可福音14:3-9。

闻一些香水或鲜花。那位女士倒在耶稣头上的香膏可能值得一年的工资。尽管她可能没有意识到，但这位女士正在为耶稣的受难和埋葬做准备。

耶稣在第7节中表示，我们应该向穷人提供帮助。回赠予耶稣非凡-甚至是奢侈的礼物，应该是我们对祂一直以来的付出与爱的回应。

为每个人绘制一个礼品盒。装饰它，并写下上帝赐予您的特殊天赋或才能。

与上帝对话:在上帝面前手持着礼盒。祈求祂的目的能充分使用上这份恩赐。



守护宝藏

其中一人担任“守卫” 面朝墙坐在椅子上，椅子下面放着一串钥匙。其他人都从房间的另一端开始，默默地爬起来尝试抓住钥匙然后跑回起点。警卫可以随时转身，抓住移动中的人。任何被抓到的人都得重新开始。警卫追逐并标记任何抢走钥匙的人。被标记的玩家将成为下一场比赛的警卫。



https://youtu.be/r3lPb7AY_cs



健康提示

减少每天面对科技产品的
时间。策划家庭活动，以
取代在科技产品上的时
间。

发挥创意！

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