

心灵成长 — 第 11 周  
耶稣服从上帝的旨意！

# family.fit fast

7 分钟帮助您成长 家与健身、信仰、乐趣



[www.family.fit](http://www.family.fit)

# 如此简易！

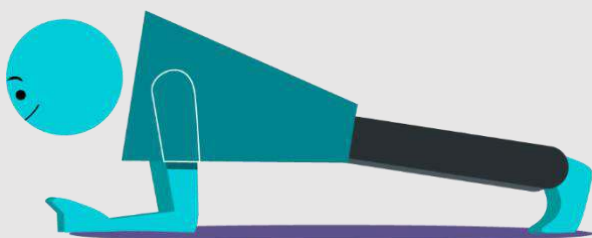
凝聚家人 7 分钟：

	 积极参与 4 分钟	 休息和聊天 3 分钟
第 1 天	疯狂的时钟	阅读并讨论马可福音 15:12-15
第 2 天	袜子之战	阅读并讨论马可福音 15:16-20
第 3 天	平板支撑和弓步挑战	阅读并讨论马可福音 15:37-39

这是我们在马可福音故事中探索 “耶稣是谁？” 的旅程概述。圣经中 马可福音 15: 12-20、37-39 。

如此简易！无需特殊器材。只需要一种乐趣感与开放的心态！

更多的信息在小册子的末尾。请仔细阅读条款和条件。



# 第 1 天

## 积极参与



### 疯狂的时钟

你需要一个塑料瓶和数字为 1 到 12 的标志。把数字像钟表一样放在地面上，然后把瓶子放在中间。轮流旋转瓶子。全家人对于自己选择的任何动作都要重复这个次数。（例如，七个深蹲或三个仰卧起坐。）

玩五分钟。



[https://youtu.be/9\\_3pYqNuclI](https://youtu.be/9_3pYqNuclI)

### 休息和聊天



### 彼拉多屈服于人群

- 您什么时候为了取悦别人而做过自己不想做的事情？

阅读 马可福音 15:12-15 。

经过三年的侍奉和33 年的生活，我们来到了耶稣生命的最后一天。犹太人的领袖们煽动群众以获得他们想要的东西。

- 您认为彼拉多为什么屈服于群众的需求？

**与上帝对话：** 主耶稣，我感到十分抱歉，屈服于他人，做了他们想让我做的事情。请帮助我永远做您想让我做的事。

# 第 2 天

## 积极参与



### 袜子之战

您需要大约 20 双卷好的袜子。标记一个 8 x 4 米的球场并把它分成两部分。分成两队，每边放上各一半的袜子。

团队跑到一双袜子前，做一个深蹲动作，然后把袜子扔到球场的另一边。继续进行 30 秒。袜子最少的队伍将获胜。

重复三遍。



<https://youtu.be/tCZyHB1Y1Vs>

## 休息和聊天



### 耶稣服从上帝

- 您什么时候为别人牺牲过？

阅读 马可福音 15:16-20 。

如果适合您的家人，请慢慢、虔诚地重现这个场景。

- 耶稣对这种残酷的行为如何作出回应？

**与上帝对话**：大家围成一圈，感谢耶稣愿意为我们的罪行承担惩罚。

# 第 3 天

## 积极参与



### 平板支撑和弓步挑战

与同伴一起。当一人进行着平板支撑动作，另一个人则负责弓步。每当完成 10 次弓步后，更改至另一侧腿。重复 4 组



### 休息和聊天



### 耶稣被认为是上帝

- 关于耶稣，您首先明白了什么重要的事情？

阅读 马可福音 15:37-39 。

这名罗马士兵目睹了耶稣的死亡，并且确信耶稣的真正身份。

讲述您什么时候开始确信耶稣并跟随祂的故事。

**与上帝对话**：在您的家人、朋友和社区里，尚有很多人还没有相信耶稣。说出其中一些人的名字并祈祷他们能得到与士兵相同的回应。

# 每周词汇

您可以通过免费的线上圣经 [马可福音 15: 12-20, 37-39](#) (NIV) 找到这些词。

**圣经段落** — 马可福音 15: 12-20, 37-39 (NIV)

“你们要我为你们释放犹太人的王吗？”彼拉多问。

他们喊着说：“把祂钉在十字架上！”

“为什么？祂犯了什么罪？”彼拉多问。

他们却更大声地喊：“把祂钉在十字架上！”

为了取悦众人，彼拉多释放了巴拉巴命人将耶稣鞭打后带出去钉十字架。

<sup>16</sup> 于是，卫兵把耶稣带进总督府的院子，集合了全营的兵。他们给祂穿上紫袍，用荆棘编成王冠戴在祂头上，<sup>18</sup>向祂行礼，并喊着说：“犹太人的王万岁！”他们用苇秆打祂的头，向祂吐唾沫。跪拜祂，戏弄完了，就脱去祂的紫袍，给祂穿上原来的衣服押祂出去钉十字架。

<sup>37</sup> 耶稣大叫一声，就断了气。

圣殿的幔子从上到下裂成两半。站在对面的百夫长看见耶稣喊叫断气的情形，便说：“这人真是上帝的儿子！”

## 健康提示

减少使用“科技产品”时间。  
睡前至少 60 分钟关闭科技产品。



# 更多信息

我们希望您喜欢 *家与健身 简化版*它是来自世界各地的志愿者共同参与完成。这是免费的！

您可以在网站上找到完整的家与健身 <https://family.fit>。与他人分享。

查找视频 [家与健身油管频道。](#)

通过社交媒体找到我们：



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*



宣传影片

## 条款和条件

### 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。





family.ft

