

心灵成长 — 第 11 周



家庭. 健身. 信仰. 乐趣



耶稣服从上帝的旨意！

www.family.fit



第 1 天

第 2 天

第 3 天

马可福音
15:12-
20、37-39

彼拉多屈服于
人群

耶稣服从上帝
的旨意

耶稣被认为是
上帝



热身

绘画接力赛

转角
热身

追随领导



动起来

标准平板支撑

曲直变化平板
支撑

侧向平板支撑



挑战

疯狂的时钟

袜子之战

平板支撑和弓
步挑战



探索

阅读经文并讨
论

阅读经文并重
现场景

阅读经文并讲
述您的故事



玩

踢罐

信任背摔

家庭散步

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。



绘画接力赛

完成一个家庭接力赛。一个人做五次波比跳，跑到房间另一侧的一张纸上然后画出身体某一部位。他们往回跑再打卡下一人做同样的动作。目标是让家人们尽可能快地画出整个身体（头部、身体、手臂、手、腿、脚）。



<https://youtu.be/ru-UxLtJxxs>

休息和聊天。

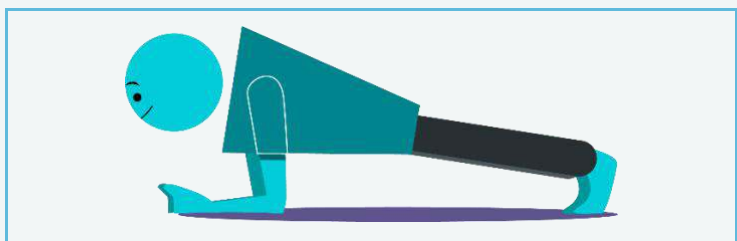
您什么时候在人群中一起喊过同样的话？

深入思考：您在什么时候为了取悦别人而做了一些自己不想做的事情？

第 1 天 动起来



标准平板支撑



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。再重复一遍。

进阶训练：以流畅的动作在双手与手肘之间切换。



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

简化训练：只能玩三分钟。



彼拉多屈服于人群

从圣经中阅读 马可福音 15: 12-15 。

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。

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。犹太人的领袖们将耶稣交给罗马总督彼拉多，并要求将耶稣钉在十字架上。在这种残酷的惩罚被执行之前，耶稣自愿地为我们受到羞辱和折磨。

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。

¹⁶ 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，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。

³⁷ 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！”

讨论：

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。



踢罐

在地上做一个圆圈，然后在中间放一个空罐。当其他人试图将罐子踢出圈子时，有一个人守卫罐子。如果警卫在别人踢罐之前给他人标记，他们就成为新的警卫。玩家可以一起合作来分散守卫的注意力。如果您成功踢了罐子而没有被标记，那就赢了该回合。



<https://youtu.be/2Beyf3fvC80>

反映：

您喜欢这款游戏的哪一点？

是什么让人更容易踢倒罐子？

健康提示

减少使用“科技产品”
时间。





角落热身



将房间四个角落各自标上数字 1 到 4 。
每个人从不同的角落出发，并进行不同的
热身。沿着房间四周移动至下一个数字。

- 10 次开合跳
- 10 高跟后踢
- 10 个仰卧起坐
- 10 次深蹲

共 2 组。



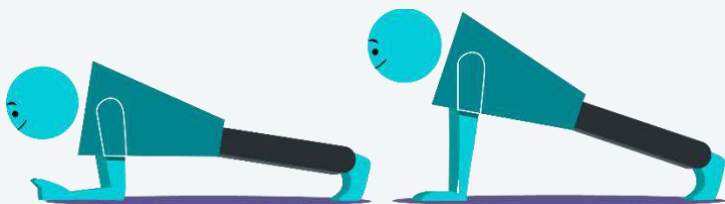
https://youtu.be/fe_bRnV04ao

休息和聊天。

您什么时候为别人牺牲过？



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。移动体重并向上按压，这样你就可以支撑你的手-左手然后是右手。然后回到曲臂支撑。

重复 10 次和休息。共 2 组。



<https://youtu.be/0-yQkbNzZHY>

简化训练：从膝盖（而非脚趾）或在椅子上保持相同的技巧。

进阶训练：增加重复次数。



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>

进阶训练：增加重复次数。



耶稣服从上帝

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。使用长袍或外套，找一根棍子和其他合适的道具。在朗读马可福音 15: 16-20 时，使用“士兵”代替“他们”来开始每句话。在沉默中结束，完成耶稣受难的姿势。

- 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。



信任背摔

完成信任背摔的两种方式：

1. 一人站在另外两个人中间，闭上眼睛向前倾斜或往后倒下。被家人接着是种什么体验？
2. 站在椅子上，闭上眼睛，往后倒下至两位家人的交握的手中。



https://youtu.be/Iw_UW1ET_0k

反映：

这两项信任背摔活动是如何像耶稣与天父般在被钉十字架那一刻滑落的？



健康提示

减少每天面对科技产品的
时间。睡前至少 60 分钟
关闭科技产品。



追随领导



放上您喜爱的音乐。绕着圈跑。一人是领导，并用拍手来传达指令：

- 一个鼓掌 - 一个平板支撑
- 两个鼓掌 - 两个俯身登山
- 三个鼓掌 - 三个深蹲

一分钟后更换领导。



<https://youtu.be/dvqrHUmakTQ>

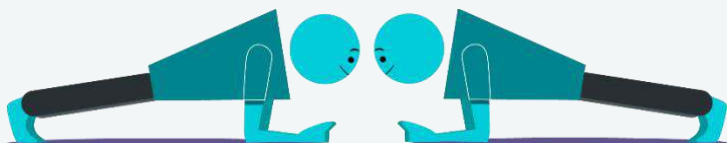
休息和聊天。

关于耶稣，您首先明白了什么重要的事情？

深入思考：今天追随祂的原因是什么？



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/wCTfeCn.jCkQ>

简化训练：参考本周第 1 天或第 2 天的平板支撑动作。



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

简化训练：每一侧腿做五个弓步。

进阶训练：为您的弓步增重。



耶稣被认为是上帝

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。



家庭散步

享受一家人一起散步。在家里、院子里走动，若情况允许，在社区四周走走。





健康提示

减少每天面对科技产品的
时间。为每个家庭成员安
排科技产品时间。

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