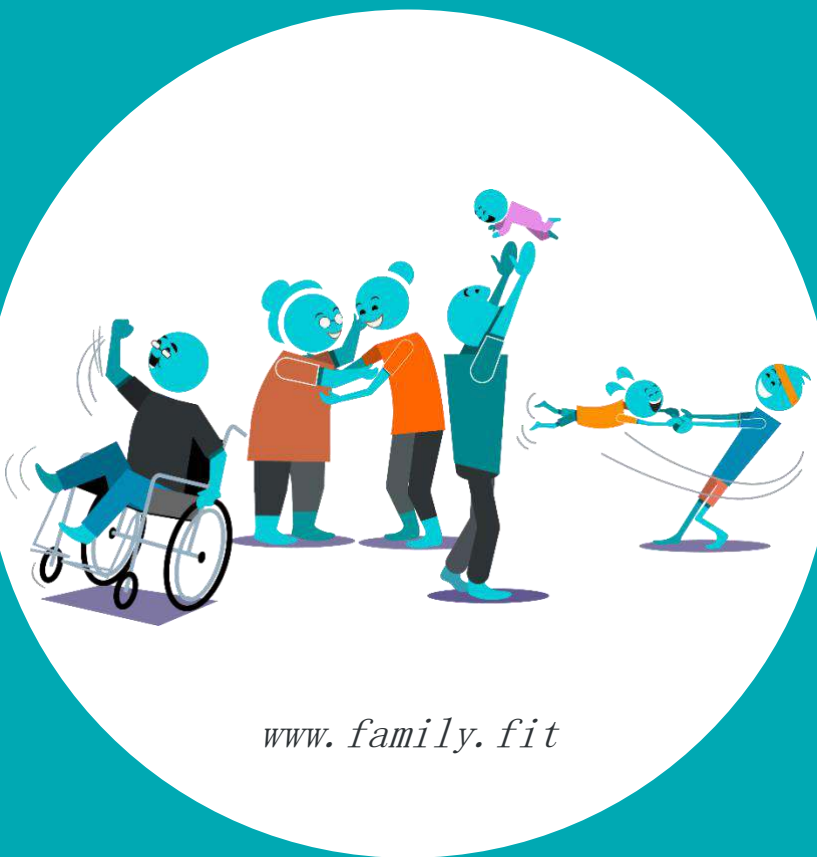


心灵成长 — 第 12 周  
耶稣 — 复活了！

# 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	平板支撑接力赛	阅读并讨论马可福音 16:1-2
第 2 天	捡物品接力赛	阅读并讨论马可福音 16:3-6
第 3 天	Family.fit 终场	阅读并讨论马可福音 16:1-7

这是我们在马可福音故事中探索 “耶稣是谁？” 最后旅程的概述。圣经中 **马可福音 16:1-7** 。

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



### 平板支撑接力赛

分为两组，彼此站在五米距离。一人从平板支撑姿势开始，然后移动至旁边另一组人。他们打卡给下一个准备以平板支撑来回移动的人。



<https://youtu.be/1U4foL-hyQg0>

## 休息和聊天



### 耶稣被埋葬

- *您的家庭或社区有哪些仪式？*

阅读 马可福音 16:1-2。

耶稣被安放在石头凿成的坟墓里。入口被一块巨大的石头封住，并由士兵把守，以防有人偷走尸体。

用香料涂抹尸体是葬礼仪式的一部分。这种香料极其昂贵，是爱与尊重的一种表达。

- *为什么女性愿意花这么大的努力来涂抹耶稣的身体？*

**与上帝对话：**给上帝写一封信，表达您的爱。选择其中一人来收集这些信件并把它们放在一个安全的地方。商定一个时间重新打开它们。

# 第 2 天

## 积极参与



### 捡物品接力赛

分成两组，分别站在空间的两边。在地板中间放置 21 个物体。每一组接力赛边跑边收集物品。看看哪一组可以收集最多。

休息，然后重复。



<https://youtu.be/T1ATkd4LuxE>

## 休息和聊天



### 耶稣已经复活了

- 为什么不可思议或不寻常的事件有时会吓到我们？

阅读 马可福音 16:3-6。

故事中的女性经历了一种令人震惊的惊喜。耶稣已经不在坟墓里了！

- 在这一刻，他们了解了有关耶稣的什么新事情？这对您意味着什么？

**与上帝对话：**感谢主耶稣把我们的罪带到十字架上。您征服了罪恶和死亡。您复活了，证明自己是上帝。让我们每天都生活在这个真理之光中。

# 第 3 天

## 积极参与



### Family.fit 终场

成对尽可能快地完成这些动作，但使用良好的技术：

- 20 秒的平板支撑和超人
- 20 次波比跳、提腿屈伸、模拟速滑、弓步、俯卧撑、仰卧起坐、俯身登山、深蹲。

共 3 组。别忘了使用计时器！



<https://youtu.be/3SaLawSacSw>

## 休息和聊天



### 耶稣在等待

- *说说您最长时间的等待。*

阅读 马可福音 16:1-7 。

- *为什么这些女性在错误的地方寻找耶稣？*

复活的耶稣在加利利等待着他们，因为祂曾答应过会在那里。

- *那么今天耶稣能在哪里等待您呢？*

**与上帝对话**： 在家中四个不同的地方进行祷告：(1) 您的个人生活与上帝同在；(2) 一家人追随上帝；(3) 您的国家；(4) 那些尚未追随耶稣的朋友们。

# 每周词汇

您可以通过免费的线上圣经 [马可福音 16:1-7](#) (NIV) 找到这些词。

## 圣经段落 — 马可福音 16:1-7 (NIV)

过了安息日，抹大拉的玛丽亚、雅各的母亲玛丽亚和撒罗米买了香料，要去抹耶稣的遗体。周日清早，太阳刚刚升起，她们就去坟墓那里。<sup>3</sup> 途中她们彼此议论说：“谁能替我们滚开墓口那块大石头呢？”

她们抬头一看，那块大石头已经滚到一旁。她们进了坟墓，看见一位身穿洁白长袍的青年坐在右边，吓了一跳。

<sup>6</sup> 那青年对她们说：“不要害怕。你们要找那位被钉十字架的拿撒勒人耶稣吗？祂已经复活了！不在这里。你们看！这是安放祂的地方。你们快回去，告诉祂的门徒，特别是彼得，‘祂先你们一步去了加利利。你们将在那里见到祂，正如祂以前所说的一样。’”

## 健康提示

减少使用“科技产品”时间。

仅使用能给您家庭带来好处的程序和应用程序。



# 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

