

心灵成长 — 第 12 周



家庭. 健身. 信仰. 乐趣



耶稣 — 复活了！

www.family.fit



第 1 天

第 2 天

第 3 天

马可福音
16:1-7

耶稣被埋葬

耶稣已经复活
了

耶稣在等待



热身

抢夺尾巴

捡物品接力赛

独轮车和毛毛虫



动起来

简单的波比跳

波比跳

波比青蛙跳



挑战

平板支撑接力
赛

井字棋

family.fit
终场



探索

阅读经文并识
别常见的气味

阅读经文并给
他人策划一个
惊喜

阅读经文并使
用热冷指令来
进行搜索



玩

“独轮车”
障碍赛

扔纸球

捉迷藏

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。



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。玩得开心！



<https://youtu.be/FIicyXU6pXE>

休息和聊天。

您的家庭或社区有哪些仪式？

深入思考：为什么人们要遵循仪式？

第 1 天

动起来



简单波比跳



把手放在地面上，后退一步达到平板支撑的姿势，然后双脚向前一步，保持直立并越过头部进行双手击掌。

花几分钟时间全家一起练习——一定要给予彼此良好的指导和鼓励。轮流给每位家庭成员计时，看看做 10 次波比跳需要多长时间！



https://youtu.be/jzE-Lj_fPXs



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。

看看在三分钟内您完成多少。



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

进阶训练： 将时间延长到五分钟。



耶稣被埋葬

从圣经中阅读 马可福音 16:1-2 。

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。

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。

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。³ 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。

⁶ 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。⁷ 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。’”

讨论：

我们的嗅觉很重要。闭上眼睛并轮流猜测不同的常见气味。

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？

想想有人对您表达爱意的时候。他们是怎么做到的？

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。



“独轮车” 障碍赛

组装一个障碍赛道，其中包括一些转弯。两人一组，在“独轮车”比赛中，通过赛道移动。

独轮车姿势：一人以平板支撑姿势，而另一个人则站着，并抓着对方的脚踝。像这样往前移动。

为每一组计时。交换位置，然后再做一次。



https://youtu.be/8IE_7MQ2xBc



健康提示

减少使用“科技产品”
时间。



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。

分享您听过最不可思议的故事。

深入思考：为什么不可思议或不寻常的事件有时会吓到我们？

第 2 天 动起来



波比跳



双腿并拢站立着。弯下腰，双手放在地上，变成平板支撑姿势。

完成一个俯卧撑，然后双腿往手方向跳。站立、跳跃、并越过头部进行双手击掌。

缓慢且流畅地进行 10 次波比跳。



https://youtu.be/jzE-Lj_fPXs

简化训练：从第 1 天开始进行简单的波比跳。



井字棋

在开始之前，在地面上制作一个井字棋游戏板（使用胶带或绳子）。

分成两个队伍。每一支队伍都有一个挑战，比如三次波比跳。完成后，两人跑过去，把他们的棋子放到井字棋里。继续新的挑战，直到赢得胜利。



<https://youtu.be/PGybrGeteeI>

进阶训练：增加重复次数。



耶稣已经复活了

阅读 马可福音 16:3-6。

您喜欢惊喜吗？在一天结束前给家人一个惊喜。发挥创意！

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。



扔纸球

投球挑战：每个人都做一个纸球，练习用一只手投掷和捕捉。然后站成一个圈，在您从左边接住球的同时把球扔向右边。互相鼓励。



<https://youtu.be/fuYoWk90pYE>

An elderly couple is shown from the chest up, smiling warmly as they look at a smartphone held by the man. The woman, on the left, has short, curly dark hair and is wearing a light blue top and a pearl necklace. The man, on the right, has short dark hair, wears glasses, and a light pink polo shirt. They are both looking at the phone with interest and joy. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

健康提示

减少每天面对科技产品的
时间。集思广益一些没有
科技产品下也能完成的好
事情并作出一个列表。



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/43YZWUrNNzw>

休息和聊天。

您什么时候差点迟到？

深入思考：说说您最长时间的等待。



波比青蛙跳

做一个普通的波比跳（从第 2 天开始）。但是，当你在地板回到站立的位置时，您可以像一只青蛙尽可能地跳远。

轮流测量每个人可以跳多远！

简化训练：别试图跳得太远。



family.fit 终场



用我们学到的所有内容的挑战来完成本赛季！

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、屈臂、速度滑冰、弓箭步、俯卧撑、仰卧起坐、登山爬、深蹲。

共 3 组。

别忘了使用计时器！



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



耶稣在等待

阅读马可福音 16:1-7。

轮流隐藏一个物体。隐藏者使用“热”和“冷”这两个词来显示搜索者离目标有多近。

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。



捉迷藏

一个人负责在家里隐藏一些其他家庭成员都能一眼认出的东西。给出一个提示，鼓励他人找到丢失的物体。

使用新东西重复此游戏。



<https://youtu.be/4h9pCQ2JQ48>

An elderly couple is shown from the chest up, smiling warmly as they look at a smartphone held by the man. The woman is on the left, with short, curly dark hair, wearing a light blue top and a pearl necklace. The man is on the right, wearing glasses and a light pink polo shirt. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

健康提示

减少每天面对科技产品的
时间。

仅使用能给您家庭带来好
处的程序和应用程序。

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

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 ，以便能与其他人共享。

谢谢。

家与健身团队



www.family.fit