

心灵成长 — 第 2 周



家庭. 健身. 信仰. 乐趣



耶稣 — 值得追随！

www.family.fit



第 1 天

第 2 天

第 3 天

马可福音
1:14- 20

耶稣的消息

耶稣的邀请

耶稣给门徒的
任务



热身

熔岩上奔跑

熊爬式拍肩

追随领导



动起来

波比跳准备

波比跳

波比青蛙跳



挑战

俯卧撑挑战

骰子挑战

波比跳限时挑战



探索

阅读经文并写
“好消息”

阅读经文和聊
天关于领导者
素质

重新阅读圣经
段落，并表演
出来



播放

膝盖标签

袜子篮球

就位，预
备... 动起来

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。



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/G774lJKk9nQ>

休息和聊天。

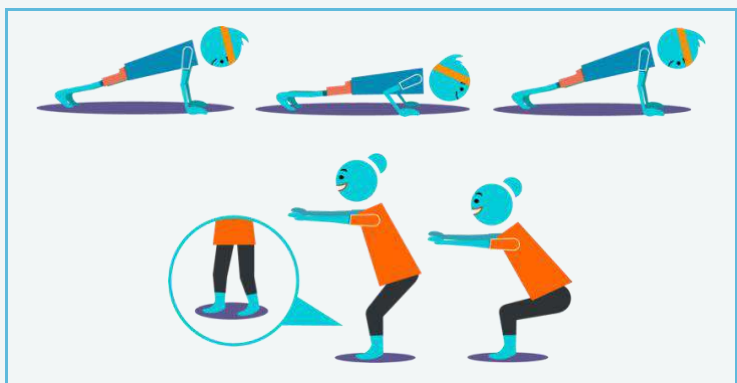
谈谈您某次收到一些福音的经历。

深入思考:福音对您的生活有什么影响?

第 1 天 动起来



波比跳准备



波比跳其中一步骤包含屈肘身体触地。重复 3 组各别为 9 次俯卧撑和 12 次深蹲。这些动作将协助您完成一个完整的波比跳。

每组间隔休息。

简化训练:重复两组或降低次数至 5 次俯卧撑和 10 次深蹲。



俯卧撑挑战



看看您家人在两分钟内能做多少个俯卧撑。将这个数字设置为基准。休息一分钟，并表扬每个人的努力。

重复这两分钟的挑战，看看是否可以超越您的基准数字。

稍作休息与补充水分。



<https://youtu.be/58vFoCvmWfE>

简化训练：做膝盖俯卧撑。

进阶训练：重复三组。



耶稣的消息

阅读 圣经中的马可福音 1:14-20 。

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。

有关上帝的儿子耶稣基督的福音是这样开始的。祂的首要任务是宣布祂的使命，并选择祂的一小群门徒，在接下来的三年里与祂一起旅行。

圣经段落 — 马可福音 1:14-20 (NIV)

约翰被捕后，耶稣来到加利利。宣讲上帝的福音。“时候到了，上帝的国临近了，你们要悔改，相信福音。”

¹⁶ 耶稣沿着加利利海边走看见两个渔夫——西门和他的弟弟安得烈正在湖上撒网捕鱼。他们是渔夫。“来跟从我，”耶

稣说。我要使你们成为得人的渔夫。”他们立刻抛下渔网，跟从了耶稣。

耶稣往前走了不远。又看见西庇太的两个儿子雅各和约翰正在船上补网便立刻呼召他们。他们就辞别父亲和船上的工人，跟从了耶稣。

讨论：

阅读前两节经文。

耶稣捎来 “福音” 上帝的 “福音” 是什么？

在不同的纸上写下五个描述这 “福音” 的句子。把每一张纸放在餐桌上的盘子里。

试想想：食物是我们维持生命的粮食 —— 而 “福音” 则是我们精神粮食。

与上帝对话： 为每一个 “福音” 而一起感谢上帝。



膝盖标签

分组对抗。尝试尽可能多次触碰对手的膝盖。而仅有的六十秒内，使用手与身体部位，保护自己的膝盖。更换对手并重复比赛。

分三组试试吧。



<https://youtu.be/WYMvBARiE>



健康提示

每天保持充足的睡眠时间。



熊爬式拍肩

脸朝向对手，双手与膝盖着地。在保持着“熊”姿势的同时，试着用手触摸对方的肩膀。游戏持续直到有人拍肩 11 次。



<https://youtu.be/5FDgbQVUyDc>

休息和聊天。

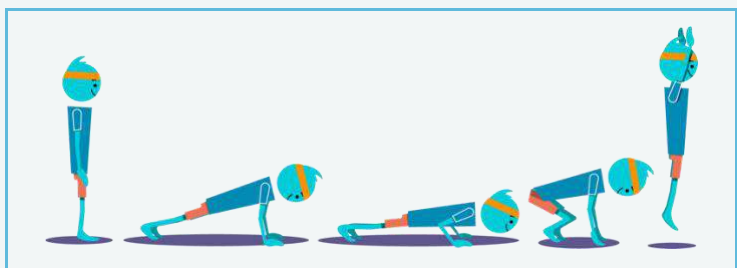
谁是您追随的人物或团队？

深入思考：追随他人有什么好处？会构成什么问题？

第 2 天 动起来



波比跳



慢慢开始，并使用正确的技巧。身体立直，并切换成平板支撑姿势，接着在地板上做俯卧撑。然后垂直跃入半空中，双臂随之向头顶举起并完成击掌。尝试完成一套流畅的动作。

重复 3 次波比跳然后休息。共 3 组。



<https://youtu.be/ztcPXUuhmvI>

简化训练：如果跳跃是一个障碍，省略跳跃，在结束波比跳时鼓掌。



波比跳与掷骰子挑战



您需要在碗里放置一个骰子或编号 1-6 的小纸条。

站成一圈，轮流掷骰子或选择一张纸，按指定的数字做波比跳。把您全家人的次数总和起来。您的分数是多少？

重复四遍或持续四分钟。



<https://youtu.be/cNKiaxH8k2o>

进阶训练：将重复次数增加至五或六次。



耶稣的邀请

请阅读马可福音 1:16-20。

您认为门徒们为什么这么快就跟随耶稣？

列出一些您在选择跟随某人时所看重的品质。

取出三个厨房用具。用其中两个制作 ‘+’ 符号，另一个则标上 ‘-’ 符号，并将它们放在桌子上。谈论您的家人跟随耶稣的 ‘+’ 方式。然后谈谈 “-” 您为追随耶稣而努力的方式。一起为这些祈祷。

与上帝对话：感谢您是值得信赖与追随的。帮助我们每天跟随您，即使它是具有挑战性的。



袜子篮球

从卷起的袜子做成篮球。一个人用他的手臂作为篮框。

选择 3 个地方投篮。每个地方投 3 次。
计算投中最多的人为赢家。



<https://youtu.be/3S7GciVa2qU>

健康提示

每天保持充足的睡眠时间。

大多数成年人每晚需要7-9 小时的高质量睡眠。而孩子们需要更多。





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：

- 拍手一次 — 一次平板支撑
- 拍手两次 — 两次俯身登山
- 拍手三次 — 三次深蹲

一分钟后更换领导。

休息和聊天。

谈谈您或别人钓鱼时最难忘的回忆。。

深入思考： 钓鱼为何如此受欢迎？



波比青蛙跳



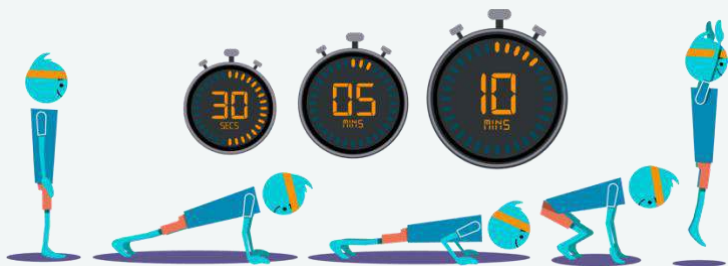
从站立姿势开始波比跳。每次您站起来鼓掌后，像青蛙一样尽可能地往前跳。

轮流测量每个人能跳多远！

简化训练：参考本周第 1 天或第 2 天的波比跳。



波比跳限时挑战



在您的家或院子里选择四个区域，以便一起进行波比跳。开始计时，跑到第一个区域，先进行 20 次波比跳。再在第二个区域，完成 15 次波比跳，第三个区域 10 次，而第四个区域 5 次波比跳。

停止计时。

您与家人花了多长时间完成这项挑战？

简化训练：减少每个区域的波比跳次数至 8、6、4 和 2。

进阶训练：增加四个区域之间的距离。



耶稣给门徒的任务

阅读马可福音1：14 至 20。

当您阅读圣经段落时，一起表演这个故事。

要把鱼钓上，您需要合适的诱饵来吸引它们。耶稣派遣祂的门徒出去 ‘抓人’。

集思广益一些方法来吸引人们注意耶稣的“福音”。您甚至可以使用磁铁和回形针来展示人们如何被祂吸引的。

与上帝对话： 用纸创造一些鱼的形状。写下一些您认识并需要耶稣的人的名字。将您的 ‘鱼群’ 贴在墙上，把它们作为本周的祈祷焦点。



就位、预备、动起来

领导者喊道“就位... 预备... 动起来”，每个人都移动自己的身体。领导者喊道“就位... 预备... 停下来”，任何人都不许动。除了“动起来”这词，否则所有人都必须保持静止。



<https://youtu.be/LmJbJ0THWgo>

进阶训练：如果玩家在不该移动时移动，就会被淘汰。



健康提示

每天保持充足的睡眠时间。

这将有助于减轻您的压力，并改善您的情绪。

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