

心灵成长 — 第 3 周



家庭. 健身. 信仰. 乐趣



耶稣深爱世人！

www.family.fit



第 1 天

第 2 天

第 3 天

马可福音
1:40

耶稣想要我们
完整无缺

耶稣触摸不可
触碰之人。

耶稣比疾病更
具“传染性”



热身

捡物品接力赛

触碰手

跳越障碍



动起来

超人

超人侧起飞

超人时钟



挑战

井字棋

分组对抗赛

Tabata (高
强度燃脂训练)



探索

阅读经文，把
纸撕成碎片

阅读经文和触
摸一些黏糊糊
的东西

阅读经文并使
用物件演习翻
倍的效果



播放

留意我的手

打造一个游戏
屋

当我们同在
一起

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。



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 件东西。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/leP_stRgkBw

休息和聊天。

谈谈一些您曾受过的伤害。花了多长时间才痊愈？

深入思考：一段受伤的关系需要多长时间才能愈合？

第 1 天 动起来



超人



脸朝下，俯卧在地板或健身垫上，双臂完全伸展在头前方（如超人）。

双臂和双腿尽您所能地离地并保持三秒钟。然后回到初始的动作。

重复动作 15 遍，根据情况稍作休息。

共 3 组。每组间隔休息。



<https://youtu.be/Yc7kWjUv0ts>

简化训练：只举起您的手臂，而非双腿。减少重复次数。



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。每一对都有一个挑战，比如 5 个波比跳或 10 个弓步。完成一次后的两人，可以把一枚棋子放在井字棋里。

继续新的挑战，直到赢得胜利。



<https://youtu.be/uPbhmZbGCho>



耶稣想要我们完整无缺

阅读《圣经》中的 马可福音1:40-41 。

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。

在这个故事中，耶稣对一个患有麻风病的人深表同情，因为他被家人与社区所排斥。与擦伤膝盖不同，麻风病通常不会痊愈。人们都认为他是碰不得的！

圣经段落 — 马可福音 1:40-45 (NIV)

一个患麻风病的人来到耶稣面前跪下央求“只要你肯，一定能使我洁净。”

耶稣动了慈心。就伸手摸他，说：“我肯，你洁净了吧！”那人的麻风病立即消失了，他就洁净了。

耶稣让他回去并郑重地叮嘱：“不要把这事告诉别人，要去让祭司察看你的身体。并照摩西的规定献祭向众人证明你已经洁净了。”但那人离开之后，却到处传扬这件事以致耶稣无法再公开进城。祂只能待在城外的旷野。可是人们仍从各处来找祂。

讨论：

阅读马可福音 1:40 至 41。

把纸撕成碎片。现在尝试把它拼回去。

- 是什么让这项任务如此困难？
- 谁有能力修补纸张？

拥有能力做某事是不足够的。我们必须选择如何使用这种能力。麻风病人相信耶稣有能力治愈他，而耶稣表明祂愿意治愈他。

耶稣也愿意修复破碎的我们。分享生活里一些让您支离破碎的时刻。

与上帝对话：主啊我们把破碎不堪带给您。请修复并使我们的愈合。只有您能让我们完整无缺。



留意我的手

选择一个领导。领导站在前面，以剪刀动作挥动手臂。每当领导的手交叉时，大家必须鼓掌。

如果他们在双手交叉时不鼓掌，意味着他们被淘汰。如果领导双手没交叉，有人鼓掌那也会被淘汰。试着在同一时间里全鼓掌！

玩得痛快。更换领导



<https://youtu.be/4WSQXOPn8oc>



健康提示

每天保持充足的睡眠时间。



触碰手

面朝对手以俯卧撑姿势站立着。保护自己的手当下也尝试去触摸其他人的手。

一分钟内您可以触碰多少次？



<https://youtu.be/Wc8Uw2Egdz4>

休息和聊天。

什么东西触碰起来最难受？

深入思考：您什么时候感到尴尬或羞愧？当有人小心翼翼爱着您的时候，感觉如何？



超人侧起飞



脸朝下，俯卧在地板或健身垫上，双臂完全伸展在头前方（如超人）。

让您的右臂和左腿同时抬起并尽可能远离地面。

保持 3 秒钟，放松。

用侧边的的手臂和腿重复动作。

重复 10 次和休息。重复。



<https://youtu.be/Yc7kWjUv0ts>

简化训练 : 每个重复五组。



分组对抗赛



一人手臂和腿离地呈现超人动作，而另一个人则负责五个波比跳。交换位置并重复。共 3 组。

简化训练：休息无需不重复超人动作。

进阶训练：重复五组或增加波比跳次数。



耶稣触摸不可触碰之人。

阅读马可福音 1:41-42 。

在一个容器里放入一些“黏糊糊”的东西比如花生酱或生鸡蛋。邀请每一个人用手来摸一摸。

有些东西我们不喜欢触摸。麻风病具有传染性，所以每个人都远离麻风病人。

如果人们总是躲着您，您会有什么感受？

当耶稣伸手触碰麻风病人时，您觉得他有什么感觉？

对耶稣而言，爱与帮助眼前这人比任何东西都更重要。

与上帝对话：主让我们睁开眼睛，看看四周那些被回避的人。告诉我们如何去爱他们，并给我们行动的勇气。



打造一个游戏屋

与家人一起好好在室内或室外建造堡垒、城堡或帐篷。发挥创意。

A photograph of a woman with dark hair pulled back, smiling warmly as she holds a young child. The child is sleeping peacefully with their eyes closed. The woman is wearing a light blue shirt, and the child is wearing a light-colored top. The background is softly blurred, showing what appears to be a window with light blue curtains.

健康提示

每天保持充足的睡眠时间。

在白天进行体育活动，会促进身体能量消耗。



跳越障碍

一人坐在地板上，合并双腿，手臂则向两边伸展。其他人依次跳过他的手臂，双腿，另一侧手臂。每个人都跳 2 组，然后替换位置，以便每人都能参与跳跃。



<https://youtu.be/ZUanzCSLc70>

休息和聊天。

您喜欢朋友哪一点？

深入思考：您想成为什么样的人？您会模仿什么？



超人时钟

保持超人姿势，手臂像时钟的分针与时针的移动模式。手臂先从头顶（12 点钟）渐渐移去（6 点钟）方向。每个姿势保持五秒钟。

重复三遍。



<https://youtu.be/TxTwP3CTVuI>

简化训练：只需完成一或两遍；或缩短您保持每个姿势的时间。



Tabata (高强度燃脂训练)

听 Tabata (高强度燃脂训练) 音乐。



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

平板支撑 20 秒，然后休息 10 秒钟。做超人保持 20 秒，然后休息 10 秒。

重复训练。共 8 组。

进阶训练 : 在 20 秒内增加重复次数。



耶稣比疾病更具“传染性”

阅读马可福音 1:43-45。

麻风病被认为具有很强的传染性。在遇见耶稣之前，这人在“散播”什么？

而遇见耶稣之后，他又在“散播”什么？

选择一些您拥有数量很多的小物件如玩具砖或石头。把一个放在地板上。然后开始新的一行，并将其数量翻倍。把每一行的数字翻倍。看看这个数字增长得多快。试想象，当我们传递耶稣的福音，它可以传播得多快。

这事发生在 2000 多年后，您还能怎么做呢？

与上帝对话：想想您认识哪些对耶稣不太了解的人。求上帝帮助他们聆听和学习耶稣爱人胜过一切。



当我们同在一起

与同伴背对背坐在地板上。将您的手臂挽在一起。现在尝试站起来，保持背部碰触与挽着手臂。相互背部使力将有所帮助。



<https://youtu.be/55n6wH0VKOY>

进阶训练 : 尝试挽着手臂并捡起四周的物品!

A photograph of a woman with dark hair pulled back, smiling gently as she holds a young child. The child is sleeping peacefully with their eyes closed. The woman is wearing a light blue button-down shirt. The background is softly blurred, showing light-colored curtains and a window. An orange rectangular box is overlaid on the lower half of the image, containing white text.

健康提示

每天保持充足的睡眠时间。

晚餐不宜过晚或不易消化的。

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