

心灵成长 — 第 4 周



家庭. 健身. 信仰. 乐趣



耶稣 — 拥抱每一个人!

www.family.fit



第 1 天

第 2 天

第 3 天

马可福音
2:13- 17

耶稣欢迎应得
之人

耶稣欢迎不受
待见之人

耶稣向我们展
示了真正的我
们



热身

波比跳接力

音乐热身

抢夺尾巴



动起来

靠椅屈伸

靠椅提腿屈伸

靠椅提腿屈伸



挑战

环形挑战

跨越障碍

叠塔挑战



探索

阅读经文并讨
论被关注

重读经文并列
出两份清单

重读经文并进
行健康检查



播放

需要基本的协
助

寻找一合作伙
伴

快速主题词

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。



波比跳接力



设置一条约 10 米长的赛道。

两人一组进行接力。其中一人在赛道完成一系列的立卧撑和跳远，另一人则，而另一个人则在起跑线保持超人动作。交换位置。

每人重复四到六组。



<https://youtu.be/YxAC09-xYWg>

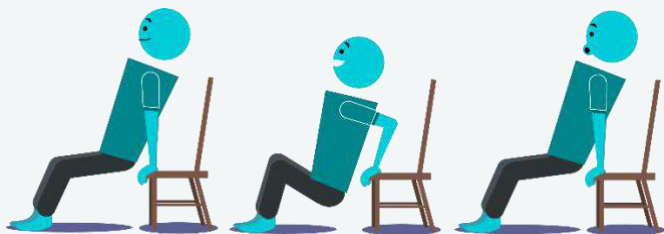
休息和聊天。

环绕四周。自昨天到现在，您能注意到多少事情发生了变化？

深入思考：您尝试在团队中与谁建立联系？像您这样的人还是其他不一样的人？为什么？

第 1 天 动起来

靠椅屈伸



背靠椅子，通过手臂支撑身体的重量。把脚放在地板上，

吸气 ↑   ↓   呼气

重复 10 次和休息。再重复一遍。每组间隔休息。



<https://youtu.be/TNn--LUjc4E>

进阶训练：增加重复次数或重复四组。



环形挑战



在院子四周设置四个活动站。每个人从不同的活动站出发。按照以下顺序执行，然后休息 60 秒。共 3 组。

- 五个曲直变化平板支撑
- 五个超人加手臂划水动作
- 五个臂屈伸
- 三个波比跳



<https://youtu.be/0qYivZU97i8>

进阶训练：重复五组。



耶稣欢迎应得之人

阅读《圣经》中的 **马可福音 2:13-17** 。

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。

四位渔夫 — 彼得、安德烈、雅各和约翰 — 是第一个加入耶稣队伍的人。现在轮到利未决定当耶稣邀请他时该如何回应。

圣经段落 — 马可福音 2:13-17 (NIV)

耶稣又出去到了加利利海边。有一大群人围拢过来。祂就教导他们，耶稣往前走的时候，看见亚勒腓的儿子，利未坐在收税站里工作，就对他说：“跟从我！”利未就起来跟从了耶稣。

后来，利未请耶稣和祂的门徒到家里坐席，同席的还有很多已经跟随耶稣的税吏和罪人。有几位法利赛人的律法教师看见

耶稣跟税吏和罪人同席，就问耶稣的门徒：“祂怎么会跟这些税吏和罪人一起吃饭呢？”

耶稣听见了就说：“健康的人不需要医生，有病的人才需要。我来不是要召义人，乃是要召罪人。”

讨论：

分享一些当别人注意到您时而感到惊讶的时刻。

- 他们说了或做了什么？您感觉如何？

耶稣是一个受欢迎的人人们跟随他。然而，祂停下来与一个人交谈：利未，一个不受欢迎的税吏。（根据英文翻译，CCB没这段可参考）

- 如果您是利未，您会有什么感受？

我们都喜欢被自己钦佩的人关注着。

与上帝对话：感谢上帝，祂每天都注意到您。请求祂帮助您注意并鼓励哪些不属于您寻常生活里的人。



需要基本的协助

配对锻炼。一个人站在另一个人身后，“充当他们的手”，替他们完成基本的任务。

像梳头、清洁牙齿或洗脸等任务。之后交换位置。

这对每个人来说是一种什么样的体验？



<https://youtu.be/PW91DPpR1Wc>



健康提示

每天保持充足的睡眠时间。



音乐热身



放上一些节奏的音乐，并执行以下操作：

- 20 次原地奔跑
- 5 次深蹲
- 20 次高抬腿
- 5 次开合跳

共 5 组。



<https://youtu.be/Fhfi-xEj174>

休息和聊天。

您会邀请谁参加家庭聚会？您是怎么选择邀请谁？

深入思考：有没有不值得邀请的人？为什么？您的理由是什么？



靠椅提腿屈伸



背靠椅子，通过手臂支撑身体的重量。当您下蹲时，将一条腿抽离地面并伸直。更换另一侧腿。

重复 10 次和休息。重复。



<https://youtu.be/KKSmes51MZ0>

简化训练 :减少重复次数。

进阶训练 :增加重复次数。



跨越障碍

设置一个障碍赛道。善用您室内或室外的空间（例如，跑向树或椅子，跃过小径或地毯等等）。发挥创意！轮流并尽可能地快速通过障碍赛。计算每人所需的时间。



https://youtu.be/gya0WqKDV_Q

进阶训练：尝试配对完成。两人必须始终保持着联系。



耶稣欢迎不受待见之人

阅读马可福音 2: 13- 17 。

列出两份清单：一份是像利未这样 ‘不受待见的’ 的人，另一份则是 ‘受欢迎’ 的人。

- 您认为耶稣为什么会接受税吏晚宴邀请？
- 祂的门徒心里有多愉快？您觉得呢？

返回您的家庭聚会邀请清单。是否有任何更改？

与上帝对话：主帮助我们让每人都深感宾至如归。



寻找一合作伙伴

与同伴一起。其中一个人戴着眼罩，站在距离他们的伴侣约 10 步远的地方。慢慢走向被蒙住眼睛的合作伙伴。被蒙上眼睛的伙伴必须仔细聆听他们的同伴有多靠近，并在正确的时间里说“停止”然后抓住他们。



<https://youtu.be/7pc-modgyJg>



健康提示

每天保持充足的睡眠时间。

您会感觉更好，更灵敏和充满活力。



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/D7En4-s11aE>

休息和聊天。

人们做坏事的故事抑或做好事的故事更容易找到？为什么？

深入思考：从 1 到 10，和他人相比，您有多优秀和值得拥有？



靠椅提腿屈伸



背靠椅子，通过手臂支撑身体的重量。找到一个盒子或沙发或其他东西，把您的脚放在上面，让脚被抬高。

重复 10 次和休息。重复。

简化训练：从第 1 天开始做靠椅提腿屈伸。



叠塔挑战

配对锻炼。每一组准备六个塑料杯。一个人以超人姿势开始，而另一个人则负责五次靠椅提腿屈伸。每一组结束后，在地板上放置一个杯子，叠放成一个金字塔，然后互换位置。重复六组叠塔。

每组进行计时。



<https://youtu.be/AGsogCB6pBk>

进阶训练：将塔增加至 10 个杯子。



耶稣向我们展示了真正的 我们

阅读马可福音 2: 13- 17 。

使用相关工具（温度计，心率，目测等）检查每个人的健康状况。轮流思考有关您的健康，说出一些对您身体不好的东西。

- 如何得知自己患病了就像得知自己负罪？
- 耶稣说祂为谁而来？

与上帝对话：感谢主不离弃我们，即使我们破碎不堪，负罪，且需要着祂。帮助我们以同样的方式拥抱着其他人。



快速主题词

绕圈而坐。选择如城市、国家/地区、名称或对象等作为主题。有人一遍遍地念字母表，直至有人说暂停。

根据所选的字母，轮流快速地说一个相关主题的词。继续，直到有人想不到关键词，然后开始一个新的主题。每轮更换主题。

如果您喜欢可以增加难度。



健康提示

每天保持充足的睡眠时间。

它将帮助你做出更好的决定，避免受伤。

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