

心灵成长 — 第 5 周



家庭. 健身. 信仰. 乐趣



耶穌 — 乘法！

*www.family.fit*



第 1 天

第 2 天

第 3 天

马可福音  
4:3-8

耶稣呼召我们  
聆听

耶稣希望我们  
明白

如何扩大我们的  
影响力



热身

跳绳

兔子进洞了

音乐热身



动起来

缓慢的模拟速滑

触碰脚趾模拟速滑

障碍模拟速滑



挑战

蛇形跳跃接力

10、20、30  
挑战

模拟速滑家庭  
挑战赛



探索

阅读经文并测试听力

重读经文，分享故事和让人分心的事。

重读经文并思考倍增的力量



播放

武士、忍者、相扑

守护宝藏

平衡和步行

# 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。



## 跳绳

一个人靠近地面把绳子从一边荡到另一边。每次绳子经过时，参与者必须跃过它而不能碰到。任何触碰到绳子的参与者将和摆荡绳子的人互换位置。



<https://youtu.be/36rijZa0kDA>

休息和聊天。

您给自己倾听能力评分是多少？（满分为10分。）

**深入思考**：什么时候的良好倾听是重要的？



## 缓慢的模拟速滑



练习模拟速滑，以锻炼腿部和核心力量。弯曲并用另一边的手触摸膝盖。每一次触摸都是一次重复。慢慢开始，然后提高速度，使运动流畅。

重复 6 遍。休息，然后做 12 次。再次休息，做 18 次。



<https://youtu.be/fjoIglGdoAU>

**进阶锻炼** : 将重复次数增加到 30。



## 蛇形跳跃接力

设置一条约 10 至 15 米长的赛道。轮流单脚跳到终点。如果可以的话，蛇形跳跃，使其更具挑战性。

分成两队，进行接力赛。



<https://youtu.be/0f11qjMJZVI>

*进阶训练：把时间延长。*



## 耶稣呼召我们聆听

阅读 圣经中的马可福音 4:3-8。

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。

耶稣又到湖边讲道，周围聚集了許多人。并非所有人都是祂的追随者，许多人都还没有下定决心。（这段CCB翻译没有）于是耶稣用了类似的故事来比喻进而吸引他们的注意力。之后，祂向最亲密的追随者门作出了明确的讲解。这是耶稣最著名的故事之一。

### 圣经段落 — 马可福音 4:3-8 (NIV)

“听着！有一个农夫出去撒种。撒种的时候，有些种子落在路旁，被飞鸟吃掉了。有些落在石头地上



因为泥土不深，种子很快就发芽了。然而因为没有根，被太阳一晒就枯萎了。有些落在荆棘丛中，荆棘长起来便把嫩苗挤住了，以致不能结实。有些落在沃土里。就发芽生长，结出果实，收成多达三十倍、六十倍、一百倍！”

### 讨论：

耶稣说：“聆听！”。

- 这个故事您聆听得如何？

选择某人再次阅读故事，但这一次要略掉关键词。为了趣味，可以使用“泡泡糖”替代缺失的单词。其他人可以轮流说出被略掉的关键词。

**与上帝对话**：我们的祷告更多的是请求，而非倾听。今天简单地祷告：“主啊，请述说，您的仆人在聆听。”当您开始新的一天，准备好答案。



## 武士、忍者、相扑

为三个不同的角色-武士，忍者和相扑制作相关的动作。面对面站着，并选出一个领导。

每个人，包括领导在内，偷偷选择一个角色来表演。当数到 3 时，每个人都会为自己选择的角色作出相应的动作。但凡是和领导相同的人都能得一分。首先获得五分的人将胜出。

更换领导，并再次开始游戏。



<https://youtu.be/r8b50ypNbgg>



健康提示

多喝水。



## 兔子进洞了

在地板上铺上圈圈或纸片。这些是兔子洞。每个人从不同的地方开始。

领导人说，“兔子进洞了”，然后大家用单腿跳进另一个洞。每回移动到新的兔子洞就更换另一侧腿。如果您踏出这个洞，就会成为下一个领导。



<https://youtu.be/fYJ9JbS0EEc>

休息和聊天。

您种植了什么结出了丰盛的“果实”？

**深入思考**：您对新想法抱持着多开放的态度？为什么或为什么不呢？



## 触碰脚趾模拟速滑



练习速度滑冰。每次您的脚向前走，尝试用另一侧手去触碰。慢慢地开始，然后提高速度和流畅性。

做 10 个模拟速滑。休息，然后重复 20 遍。再次休息，重复 30 遍。

**进阶训练**：将重复次数增加到 40、50 或 60。



## 10、20、30 挑战



与同伴一起。当一人进行超人动作，另一个则负责 10 次模拟速滑。交换位置并重复。接下来重复 20 次模拟速滑，而另一人则进行超人动作。交替。如果情况允许，重复 30、40 和 50 次。

**简化训练**：将重复次数减少到 30 或 40 次。

**进阶训练**：将重复次数增加到 60 次或更多。



## 耶稣希望我们明白

阅读马可福音 4:3-8 和 4:13-20。

在圣经第13 节里耶稣对祂的追随者说：

“你们不明白这个比喻，又怎能明白其他比喻呢？”随后，耶稣又继续解释道。

- 各类土壤的用处是什么？

分享您的故事。当您第一次听到关于耶稣的信息时，您是如何回应的。

制作一份家庭清单，列出一些让人难以成为追随者的干扰因素。

**与上帝对话**：每个人可以选择一或两件让人分心的事来祷告，请求圣灵使人明白如何处理这些问题。



## 守护宝藏

其中一人担任“守卫” 面朝墙坐在椅子上，椅子下面放着一串钥匙。其他人从房间的另一端开始，静悄悄地爬向椅子，试图抓住钥匙，然后跑回原点。警卫可以随时转身，抓住移动中的人。任何被抓到的人都得重新开始。警卫追逐并标记任何抢走钥匙的人。被标记的玩家将成为下一场比赛的警卫。



<https://youtu.be/96tSINScrqQ>





## 健康提示

多喝水。每天从喝光一杯水开始。



## 音乐热身



放上一些节奏的音乐，并执行以下操作：

- 20 次开合跳
- 5 次滑雪跳跃（从一侧跳到另一侧）
- 10 次靠墙/ 围栏的俯卧撑
- 5 次大跳跃

重复。

休息和聊天。

在过去一周您做了什么？

**深入思考**：在您的社区，哪些人所作出的贡献是您钦佩的？



## 障碍模拟速滑

置放在地面上的绳索或书作为障碍物，进行模拟速滑时您必须跨过它们。让模拟速滑平稳地进行，然后提高速度。

重复 20 遍。休息，然后重复 20 遍。共 3 组。



[https://youtu.be/qTbh7-y4\\_A0](https://youtu.be/qTbh7-y4_A0)

**简化训练** :减少重复性次数。



## 模拟速滑家庭挑战赛

面对面站成一个大圆圈。和家人一起做 300 个模拟速滑速滑。一个人先开始，然后在准备休息时点击下一个人接力。累积到 100 次后，全部家庭成员跑向下一个标记处然后折返。按照最慢的那人速度跑。继续下一个模拟速滑，直到完成 300 次。



<https://youtu.be/fjoIglGdoAU>

*进阶训练*：将家庭成员的总累计数目增加到 500。



## 如何扩大我们的影响力

阅读马可福音 4:3-8。

这个故事告诉人们，倾听和回应上帝的人如何能够有效地发挥作用。

- 种子撒在“良好”的土壤有什么结果？

做一些数学。您能在花园或公园里找到乘法的例子吗？

- 如果您的每个家庭成员都向两个人讲述耶稣，他们每个人都向两个人再次讲述，您的家庭会为神的国度发挥多大的影响力？

**与上帝对话**：看看您的邻居。每个人都专注于一个人或一个群体，祈祷有机会与他们分享上帝的爱，使他们生活有所不同。



## 平衡和步行

轮流在头上置放一本书，步行到房间的另一边，再往回走，途中不让它掉落或触碰它。尝试往后走。然后尝试着一本书，上边放一个塑料杯。您能往杯子里添加水吗？玩得开心！

*进阶训练*：分成两队，进行接力赛。



## 健康提示

多喝水。

我们需要水来消化，帮助我们活动，并调节体温。

# 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](http://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](mailto:info@family.fit) ，以便能与其他人共享。

谢谢。

家与健身团队



*www.family.fit*