

心灵成长—第6周



家庭. 健身. 信仰. 乐趣



耶稣与我们同在挑战！

www.family.fit



第 1 天

第 2 天

第 3 天

马可福音
6:45-52

耶稣独处

耶稣在水面上
行走

耶稣满足了我们的需求



热身

舞动和冻结

手臂画圈/预
备姿势

熊爬式与蟹步
式



动起来

双人弓步

缓慢深弓步

自重弓步



挑战

跳跃企鹅

叠塔挑战

汤匙舀水



探索

阅读经文，安
静聆听

阅读经文和想
象雕像姿势

阅读经文并绘
画两张脸



播放

深蹲与奔跑

建造一个叠塔
竞赛

投球挑战

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。



舞动和冻结

播放一些节奏轻快的音乐。每个人扭动整个身体来跳舞。轮流停止音乐。当它停下来的时候，每个人冻结，然后做 10 个模拟速滑。

重复这个动作，直到每个人都呼吸急促。



<https://youtu.be/X0Z7GQczakg>

休息和聊天。

当您独自一人的时候，您喜欢什么？您不喜欢什么？

深入思考：为什么独处在您的生活中是必须的？

第 1 天 动起来

双人弓步



身体直立，双手放在臀部。一条腿向前迈，弯曲双膝直至呈现弯曲 90 度，降低臀部，使身体下降。更换另一侧腿。

面朝同伴并练习弓步。慢慢而仔细地开始。一共四组，每组重复 10 遍。每组之间休息。



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

简化训练:重复两组。

进阶训练:重复并增加至每组 20 次。



跳跃企鹅

听 Tabata（高强度燃脂训练）音乐。



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

配对锻炼。当一个人靠墙而坐（没有椅子），另一个人像企鹅一样跳跃（手臂垂直向下，双手轻拍一侧）。重复 20 秒。休息 10 秒和交换位置。共 8 组。



<https://youtu.be/tkpatTU81GY>

进阶训练：重复并尝试刷新您的个人记录。



耶稣独处

阅读 圣经中的马可福音 6:45-52。

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。

在马克福音的这一段记载中，耶稣花了很多时间和群众在一起。祂让群众吃饱、治愈并教导他们。这个故事中揭示了耶稣的两个重要且优先事项。祂花时间和父亲在一起，祂关心他的朋友。

圣经段落 — 马可福音 6:45-52a (NIV)

耶稣催门徒上船，叫他们先渡到湖对岸的伯赛大，祂则遣散众人。祂辞别了众人后，就上山去祷告。

到了晚上，门徒的船在湖中心，耶稣独自留在岸上。大约凌晨三点钟，祂看见门徒在逆风中摇橹，非常吃力，就从水面上朝门徒走去。想要从他们旁边经过，门徒看见有人在湖面上走，以为是幽灵。吓得惊叫起来。全船的人看见祂，都吓坏了。

耶稣立刻对他们说：“放心吧。是我，不要怕！”耶稣上了船，来到他们那里，风便停了。门徒心里十分惊奇。

讨论：

播放一些响亮的音乐，一起拍手，跟着节奏跺脚，然后唱歌。过了一会儿，音乐停止。站着别动，保持安静。仔细听。您听见了什么？

忙碌了一天，耶稣送朋友离开后，花时间独处和静默。祂祈祷。

- 您认为耶稣可能会祈祷什么？

与上帝对话：每个人在家里找到一个空间独处几分钟。祈求上帝向您展示今天祂希望您知道的事。



深蹲与奔跑



将两个容器置放在地面上，间隔约五米。
将四个物件置放在容器里。

一个人将四个物件（一次一个）从一个容器移到另一个容器，而另一个人则负责深蹲。深蹲的人接着成为奔跑者而第三位家庭成员则接力负责深蹲。重复，直到每个人都完成深蹲与奔跑。



<https://youtu.be/T0GoBsU61nE>

A low-angle, silhouette-style photograph of a person drinking water from a glass bottle. The person's hand and the bottle are on the left, and their profile is on the right. The background is a bright blue sky with soft, wispy clouds. The overall color palette is dominated by shades of blue and teal.

健康提示

多喝水。



手臂画圈/预备姿势

手臂画圈 :站成一圈并一起完成各一侧 15 遍的手臂动作。小圆圈向前，小圆圈向后，大圆圈向前，大圆圈向后。

预备姿势 :脸朝下，双臂举过头顶，手掌相对。将您的手臂像钟表指针一样移动到每个队列中。

共 3 组。



<https://youtu.be/UonZ9iHrg5Y>

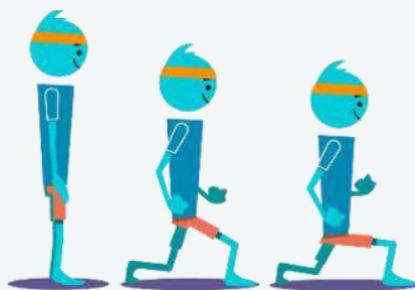
休息和聊天。

分享一些关于您的家庭成员从困境中“被救赎”的故事。

深入思考 :是什么激励着您回应别人的需求？



缓慢深弓步



练习弓步慢走。今天，我们的重点是节奏。

一条腿向前迈，数到五，弯曲双膝降低臀部，使身体下降，直至后腿膝盖几乎接触地面。迅速站起来。重复另一侧腿。

应慢如乌龟，别像兔子如此迅速！

每侧腿重复五次。



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

简化训练：放慢节奏，边弓步边数到三。



叠塔挑战



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深蹲。每一组结束后，在地板上放置一个杯子。交换位置。共六组。尝试每次尽可能地加快速度建造您的塔。



<https://youtu.be/TIkIPJciKrQ>

进阶锻炼 :用 10 个杯子建造一个三角形的塔。



耶稣在水面上行走

阅读马可福音 6:45-52。

注意耶稣在这里的模式：

1. 祂向上帝祷告
2. 祂看到朋友的需求
3. 然后祂去伸出援手。

从故事中为这三个层面作出雕像姿势。以不同的方式捕捉它们。用您的手机拍张照片。分享 [@familyfitnessfaithfun](https://www.instagram.com/familyfitnessfaithfun)

- 今天的您能看到谁需要帮助？
- 您的“正进行着”会是什么样子？

与上帝对话：上帝赐给我们眼睛，让我们看见四周人们的需求。当我们回应这些需求时，请给予我们智慧和承诺。



建造一个叠塔竞赛

分成两个小组。每个小组在房子周围找到八个物件用来建造一座塔。

比赛建造最高的塔。就像接力赛一样。

或者，每次使用相同的物件设置不同的挑战，如最坚固的塔、最具创意的塔、最宽的塔等等。



https://youtu.be/2G8ppdg_bWU

健康提示

多喝水。

身体不能储存水份。它每天都需要新鲜的补给。





熊爬式与蟹步式

熊爬式前进，再以蟹步式往回走。重复 5 遍。

熊爬式: 面朝下，双脚和双手放在地板上。

蟹步式: 面朝上，双脚和双手放在地板上。



<https://youtu.be/azIjvxQQGyk>

休息和聊天。

您什么时候害怕过？

深入思考 : 当您害怕时是什么帮助您应对？

第 3 天 动起来



自重弓步



在弓步动作中增加重量。背上装有一本书的背包，或者在您手里握着一水瓶。创造性地思考找到适合每个人的重量。记得要保持适当的技巧。

完成两组各 10 次的动作。每组各休息 30 秒。



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

进阶训练：在进行弓步时，把重物举过头顶。



填满杯子挑战



每人接力在椅子上做 3 次背椅屈伸，然后用汤匙舀水到杯子里。下一个人接力。继续，直到杯子装满。

三个提腿屈伸 = 一勺子。



<https://youtu.be/Hrz56LD1scc>

进阶锻炼：增加提腿屈伸的次数。



耶稣满足了我们的需求

阅读马可福音 6:45-52。

门徒从恐惧变成了惊讶。

每个人都在一张纸的一边画一张恐惧的脸，另一边则画上一张惊讶的脸。随着阅读着故事，每个人都会在纸上显示相应的面孔作为回应。

- 耶稣说“放心吧！是我。不要害怕。”“耶稣今天在我的船上”这对您意味着什么？

与上帝对话：造一条想象中的船，让它足以容纳下您的家人。一起坐在里面，为彼此祷告，在挑战中体验耶稣与您们同在。



投球挑战

每个人都做一个纸球，用同一只手练习投球和接球。然后，每个人站成一圈，在左边接球的同时，也向右边抛出手上的球。互相鼓励。



<https://youtu.be/tzmJQQ6Xw1w>

更加努力：加快速度。

A low-angle, close-up photograph of a person's hands holding a clear glass bottle to their mouth, drinking water. The background is a bright, clear blue sky with some light clouds. The lighting is natural, highlighting the texture of the glass and the person's skin.

健康提示

多喝水。

人们每天需水量取决于年龄、性别和活动量而不同。

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