

心灵成长 — 第 7 周



家庭. 健身. 信仰. 乐趣



耶稣爱孩子

www.family.fit



第 1 天

第 2 天

第 3 天

马可福音
10:13-16

在我们的世界
里，谁似乎无
足轻重

对耶稣而言，
孩子是宝贵
的。

儿童是我们学
习的榜样。



热身

转角
热身

追随领导

跳越障碍



动起来

靠壁俯卧撑

双人
俯卧撑

100个双人俯
卧撑



挑战

俯卧撑接力

俯卧撑抽签挑
战赛

抢夺尾巴



探索

阅读经文并找
出重要的对象

阅读经文和透
过默剧表演如
何引起注意

阅读经文，并
谈论我们能从
孩子身上学到
什么



玩

家庭竞争

改变阵容

打造一个
游戏屋

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。



角落热身

将房间四个角落各自标上数字 1 到 4。每个人从不同的角落出发，并进行不同的热身。沿着房间四周移动至下一个数字。共 2 组。

1. 10 次开合跳
2. 10 次原地奔跑
3. 10 次俯身登山
4. 10 次深蹲



<https://youtu.be/atFvnMT9EVE>

休息和聊天。

您每天早上首先会做的两件事是什么？

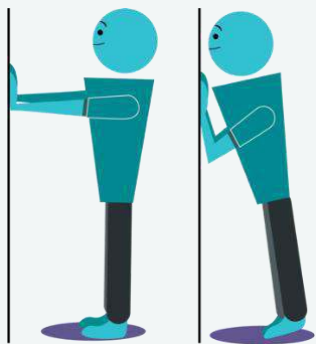
深入思考：根据重要性，将您一天中所有的平常事件进行排序。

第 1 天

动起来



靠壁俯卧撑



站着并向着墙伸出双臂。身体前倾，将手掌放在墙上。弯曲肘部向前，再往后推回原位。

完成 10 个然后休息。共 3 组。

简化训练：站得离墙近一些。



俯卧撑接力



分成两组，站在房间的两侧。把玩具、勺子或球等21种物件放置在中间。

每组成员轮流跑到中间，做五个俯卧撑，再捡起一个物件，然后打卡至下一个人。继续，直到所有物件被捡起。

哪一组收集得最多？



<https://youtu.be/fwXZIf7AjBk>

简化训练： 做靠墙俯卧撑。



在我们的世界里，谁似乎 无足轻重？

阅读圣经中马可福音 10:13-16 。

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。

耶稣变得非常受欢迎，人们聚集在一起来看祂，听祂的教诲。有这么多的人，门徒们很不高兴，因为有些人把自己的孩子带到耶稣那里接受祝福。

圣经段落 — 马可福音 10:13-16 (NIV)

有人带着小孩子来要让耶稣摸一摸，门徒却责备他们。耶稣看见后很生气。“我实在告诉你们，人若不像小孩子一样接受上帝的国，绝不能进去。”于是，耶稣抱起小孩子，把手按在他们身上，为他们祝福。

讨论：

阅读马可福音 10:13-16

若您逃到荒岛上，带上三件您最想带得物件。

- 您为什么选择这三个？

在《圣经》时代，孩子们往往被认为是不重要的。

- 门徒的反应告诉我们他们对待孩子的看法是什么？
- 在您的世界里谁是无关紧要的？

把“无关紧要”的人的名字，尽可能小地写在一张纸上。拿起手机摄像头，并把名字放大。

与上帝对话： 请求上帝的帮助，在这些人身上，看见祂所看见的，并像祂一样接纳他们。



家庭竞争

哪一位家庭成员可以做到以下事情？

- 从站立位置开始起跳的最远距离
- 最长的单腿站立时间
- 最长时间不眨眼
- 一口气说出您的全名
- 最长的运球时间
- 最长时间的平板支撑或深蹲

打造您专属的。玩得开心！



健康提示

多喝水。



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：

- 一个拍手 — 做一个超人
- 两个拍手 — 做两次弓步
- 三个拍手 — 做三个模拟速滑

一分钟后更换领导。

休息和聊天。

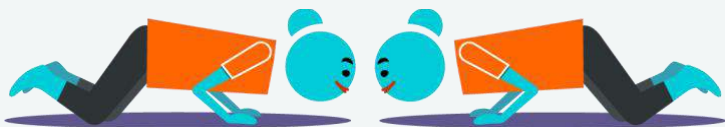
您接触过最珍贵的东西是什么？

深入思考： 什么是您最有珍贵的财富？

第 2 天 动起来



双人俯卧撑



一个好的俯卧撑的关键是保持身体在一条直线上，肘部靠近身体两侧。

面对着您的搭档，膝盖放在地上，双手与肩膀成一条直线。同时一起做俯卧撑，然后给对方一个单手击掌。

完成 10 个然后休息。共 2 组。



<https://youtu.be/stuFr3i21M>



俯卧撑抽签挑战赛

把下面的任务写在小纸片上，折叠并放入容器中：

- 5 次俯卧撑
- 10 次俯卧撑
- 15 次俯卧撑
- 20 次俯卧撑
- 给某人一个拥抱
- 给某人一个击掌
- 给某人按摩
- 为大家倒杯水

轮流抽签并完成被选中的任务。在需要的时候互相帮助。

完成三组。



对耶稣而言，孩子是宝贵的。

阅读马可福音10:13-16。

- 您会如何在人群中引起耶稣的注意？以默剧方式表演出来。

很多人都试图接近耶稣。

- 您认为祂为什么特别坚持让孩子们来到祂面前？
- 我们如何确定人们的价值？

与上帝对话： 写在心形字条 “你对于上帝和我们而言都很珍贵”。给您的家庭成员每人一份，并为他们祷告。



改变阵容

每个人都站成一排。计算时间，看看需要花费多长时间才能把以下顺序排好：

- 从最矮到最高
- 年龄最小到最大
- 按名字的字母顺序排列
- 头发长度
- 上个月阅读的书籍数量



<https://youtu.be/FknPalguWqU>

A close-up photograph of water flowing from a dark stone spout into a pool. The water is clear and splashing, creating ripples in the pool. In the background, there are green plants and blue mountains under a clear sky.

健康提示

多喝水。

饭前喝水有助于减肥。



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。

谁是您想成为的人？

深入思考： 您会模仿他们哪些方面呢？



100个双人俯卧撑

与同伴一起。一人从一个俯卧撑开始。然后另一个人做两个俯卧撑。第一人做三个俯卧撑。然后另一个人做四个。继续以这种方式进行 10 个俯卧撑，没轮到自己时先休息。一旦达到了 10个，回到一个俯卧撑。哇！如果做到了，您就会完成 100 个双人俯卧撑。



<https://youtu.be/stuFr3i21 M>

简化训练： 做靠墙俯卧撑或使用膝盖跪着。



抢夺尾巴

设置游戏的界限。

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。如果您失去了您的尾巴，做三个俯卧撑，并继续游戏。玩得开心！



<https://youtu.be/D7En4-s11aE>

进阶训练： 将俯卧撑增加到五个。



儿童是我们学习的榜样。

阅读马可福音10:13-16 。

耶稣注意到孩子们，为他们祷告，并把他们树立为别人的学习榜样。

这简直太神奇不是吗？

集思广益，了解孩子和成人的区别。

- 孩子们如何教导我们接受上帝的国？

与上帝对话：主啊，感谢您让我们可以互相学习。感谢孩子们提醒我们要相信并抱持着开放思维接受新想法。



打造一个游戏屋

和您的家人在里面建造一个堡垒/城堡/帐篷并玩得尽兴。发挥创意。



健康提示

多喝水。

摄取足够的水可以帮助我们更好地思考、专注和集中精力。

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