

心灵成长 — 第8周



家庭. 健身. 信仰. 乐趣



耶稣做了不可能的事！

*www.family.fit*



第 1 天

第 2 天

第 3 天

马可福音  
10:17-31

仅仅做好自己  
是不足的。

拯救自己是不  
可能的

上帝爱拯救我  
们



热身

接力赛

不间断的圆圈

侧向  
热身



动起来

双人仰卧起坐

蝴蝶  
仰卧起坐

负重  
仰卧起坐



挑战

随机挑战赛

仰卧起坐、俯  
卧撑 Tabata

仰卧起坐标签



探索

阅读经文并编  
写一份清单

阅读经文和进  
行实物挑战

阅读经文并打  
开一个坚硬的  
瓶盖



播放

蚂蚁上树

我需要，我需  
要

握手缠绕

# 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。



## 接力赛

当每个人都在做开合跳，一个人跑到房间或院子另一边，拿起一个物件，然后往回跑。他们把物件交给其他人继续传递下去。游戏继续，直到每个人都尝试了。

稍作休息，然后进行另一个接力赛，每个人一起做模拟速滑。



<https://youtu.be/J8XhcRQkgC8>

休息和聊天。

谈谈遵守规则的好处与坏处。

**深入思考：**是什么让您觉得某人是个好人？



## 双人仰卧起坐



身体仰卧，双腿弯曲，脚牢牢地放在地板上。将身体向膝盖方向卷曲，以“仰卧起坐”的方式。。回到起始位置。

配对锻炼。一人仰卧起坐，而另一人协助把对方的脚压着。做五个仰卧起坐然后交换位置。

共 3 组。



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

**进阶训练**：重复五组或更多。



## 随机挑战赛

把数字 1-10 写在纸上，把它们放在帽子或碗里。

每个人拿起一张纸，按照数字指令完成仰卧起坐次数，再打卡给下一个人。

将所有的纸张放回到容器中。共 3 组。每次都要更改动作，甚至添加有趣的动作。



<https://youtu.be/doIHK7i1dPE>

**进阶训练：** 重复四组或更多。



仅仅做好自己是不足的。

阅读圣经中 **马可福音 10:17-31** 。

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。

耶稣不断地扩展祂的门徒们的思维。在这篇经文中，耶稣遇到了一个富裕、虔诚的人，并教导我们关于上帝的国的重要真理。

### 圣经段落 — 马可福音 10:17-31 (NIV)

耶稣正要上路，有一个人跑来跪在祂跟前问祂：“良善的老师，我该做什么才能承受永生？”

耶稣说：“你为什么称呼我‘良善的老师’呢？只有上帝是良善的。你知道‘不



可杀人，不可通奸，不可偷盗，不可作伪证，不可欺诈，要孝敬父母’这些诫命。”

那人说：“老师，我从小就遵行这些诫命。”

耶稣看着他，爱他，“你缺乏一件事，”他说：“你去，把你所拥有的一切卖给穷人，你必在天上拥有宝藏。然后你还要来跟从我。”那人听了，脸色骤变便沮丧地走了，因为他有许多产业。

<sup>23</sup> 耶稣看看周围的人，对门徒说：“有钱人进上帝的国真难啊！”

门徒听了感到惊奇耶稣又说：“孩子们，进神的国是多么困难！骆驼通过针眼比有钱的人进入上帝的国更容易。”门徒更加惊奇，便议论说：“这样，谁能得救呢？”

耶稣看着他们说：“对人而言，这不可能，但对上帝而言，凡事都可能。”

彼得说：“你看，我们已经撇下一切来跟从你了。”

耶稣说：“我实在告诉你们，任何人为了我和福音而撇下房屋、弟兄、姊妹、父母、儿女或田地， 30 今世必在房屋、弟兄、姊妹、父母、儿女或田地方面获得百倍的回报，来世必得永生。当然他也会受到迫害。然而，许多为首的将要殿后，殿后的将要为首。”

## 讨论：

阅读马可福音 10:17-31。

写下一份清单，列下好学生或好员工会做的事情。阅读第 17-22 节经文。为遇见耶稣的人写一份这些的清单。

- 他哪些地方做对了，而哪些地方出了问题？

我们没有一个人活得完美。除了上帝，没有人是‘好’的！

**与上帝对话：**想一想自己做错了什么事情，伤害了别人。向上帝说声对不起感谢上帝，祂是好的！



## 蚂蚁上树

每个人都站在一个‘木头’上（一条线、一根木头或一条凳子）。目标是更换家人在‘木头’上的次序，同时没任何人因此而掉到‘木头’下。一起努力，让每个人都成功。设置时间，再做一次，并尝试击败您的记录。



[https://youtu.be/uDj\\_n2U9t3Y](https://youtu.be/uDj_n2U9t3Y)

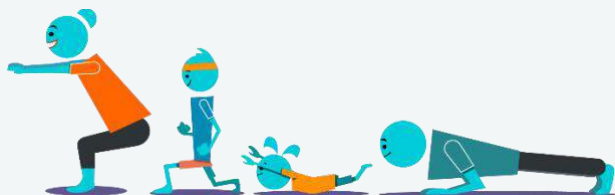
A close-up photograph of water being poured from a glass pitcher into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic, swirling stream that splashes into the glass, forming numerous bubbles and ripples. The entire scene is bathed in a soft, teal-colored light, giving it a fresh and clean appearance.

健康提示

多喝水。



## 不间断的圆圈



大家手拉手，站成一圈。一起执行以下动作：

- 5 次深蹲
- 5 次弓步
- 5 次超人起飞
- 5 次俯卧撑

重复。尽量不要使这个圆圈间断。



<https://youtu.be/ygkcmvKgJXY>

休息和聊天。

有什么事情时您一个人很难做到的？

**深入思考：**有什么事情是您觉得不可能做到的呢？



## 蝴蝶仰卧起坐

平躺，双脚并拢，膝盖向两侧伸直——就像蝴蝶一样。在进行着 5 个仰卧起坐的时候，尽量让双脚贴地。每组间隔休息。共 3 组。

**进阶训练：**重复五组或更多。



## 仰卧起坐、俯卧撑 Tabata



听 Tabata（高强度燃脂训练）音乐。



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

做仰卧起坐 20 秒，然后休息 10 秒。做  
俯卧撑 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。



## 拯救自己是不可能的

### 阅读马可福音 10:23-26

在您的房子四周收集五个不同大小的物品。看看您是否能把它们穿过一个小孔或针眼。

- 您要怎么处理骆驼才能装得下？

这是不可能的，不是吗？这是一副伟大的画面，描绘着我们试图通过保持做好自己而进入上帝的国。

**与上帝对话：**写下一些您作为家庭一份子引以为豪的事情。使用这些东西来使您有资格进入上帝的国是不可能的。求上帝帮助您看见祂想要的。





## 我需要，我需要

一个人领导这个游戏。他们喊道，“我需要，我需要... 一个球。”每个人都跑去寻找一个球。谁先把物品拿回来谁就先取得一分。继续游戏，询问常见的生活用品。

重复几回合再更换领导。索要价值较高的物品，如钱、手机、手表或糖果等。如果您是第一个带来这些物品的人，就能赢得五分。



<https://youtu.be/Rvhm7gcjSQY>

### 讨论：

找到并赠送更多有价值的物品是中什么样的体验？有什么变化吗？

A close-up photograph of water being poured into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic, flowing stream that splashes into the glass, forming numerous bubbles. The entire image has a monochromatic teal or cyan color cast. An orange rectangular box is overlaid in the center, containing white text.

## 健康提示

多喝水。

随身携带水，只要感到口渴就喝水。



## 侧向热身

和伙伴站在一起。一个人决定动作，如高抬腿跑步、深蹲、超人、弓步等。另一个人则充当镜像角色，并跟随着他们的动作。

60 秒后互换角色。



<https://youtu.be/hUX5iNJVDjY>

休息和聊天。

这周您请求别人帮助了什么？

**深入思考：**寻求帮助对您而言是容易还是难？



## 负重仰卧起坐



在家里周围找到一个具有一定重量的物件，例如一瓶水、一个玩具或其他您可以拿着的东西。

做五仰卧起坐，同时将重量保持在胸前。当您做仰卧起坐时，一定要挤压您的核心部位！

休息。共 3 组。



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

**进阶训练**：完成五组或更多。



## 仰卧起坐标签



寻找一个您可以自由跑动的空间。有一个人是“贴标签者”，追逐每个人来给他们贴标签。当有人被标记，他们会停下来，做三个仰卧起坐。然后，他们将成为新的标签者。

玩三分钟，或者玩到所有人都筋疲力尽。

**进阶训练：**玩五分钟。



## 上帝爱拯救我们

请阅读马可福音 10:24-31。

拿一个紧密封闭的瓶子或罐子。让家里最年轻的成员尝试打开它。如果他们做不到，他们应该向旁人寻求帮助。

虽然我们不可能拯救自己，但神可以拯救我们。祂要我们谦卑地请求祂为我们做这件事。现在就做吧！

**与上帝对话：**主耶稣，我不能靠一直做个好人来拯救自己。我还是失败了。我需要您拯救我。我把我的信任放在您身上。



## 握手缠绕

肩并肩围成一圈。伸出您的右手，交叉握住他人的右手。左手以此类推。携手合作，解开彼此之间的交叉羁绊，但让大家双手时刻保持握紧。



<https://youtu.be/HCXAxkPkXe0>

A close-up photograph of water being poured from a glass pitcher into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic, swirling stream that falls into the glass, splashing and creating numerous bubbles. The entire scene is bathed in a soft, teal-colored light, giving it a clean and refreshing appearance. The background is blurred, focusing attention on the water and the glass.

## 健康提示

多喝水。

通过回收空塑料瓶，为环境作出贡献。



# 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

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](mailto:info@family.fit) ，以便能与其他人共享。

谢谢。

家与健身团队



*www.family.fit*