

心灵成长 — 第 9 周



家庭. 健身. 信仰. 乐趣



耶稣回应着我们的需求！

www.family.fit



第 1 天

第 2 天

第 3 天

马可福音
10:46-52

随时呼唤耶稣

耶稣听见我们

耶稣已经准备好回应了



热身

速度球

海星

熊爬式与蟹步式



动起来

俯身登山

双人俯身登山

俯身登山与支撑



挑战

Tabata 挑战赛

背靠背深蹲

20, 15, 10,
5



探索

阅读经文与站起来挑战赛

阅读经文与辨别秘密声音

阅读经文和集思广益如何提供帮助



播放

当我们同在一起

我们一起大步走

袜子篮球

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。



速度球

找到一个球。每个人都在空间里奔跑，把球扔给另一人接住。当有人掉球时，他们必须进行六次深蹲或三次波比跳。



https://youtu.be/_wb5lwu1pbQ

休息和聊天。

您在什么时候被众多人群包围着见过名人？

深入思考：当您看到名人或团队时，您是如何应对的？

第 1 天 动起来



俯身登山



身体俯撑在地面，双手与脚同时撑地，像平板支撑一样，整个身体伸直。一条腿向前弯曲，膝盖靠近手肘；然后将腿退回到起始位置。用另一条腿交替重复动作。

重复 50 遍。每 10 遍休息一次



<https://youtu.be/JJ7TnZfPUaA>

简化训练：将重复次数减少到 20 或 30 次。

进阶训练 力：将重复次数增加到 80 或 100 次。



Tabata 挑战赛

听 Tabata（高强度燃脂训练）音乐。



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

俯身登山动作 20 秒，然后休息 10 秒钟。原地奔跑 20 秒，然后休息 10 秒钟。重复训练。共 8 组。

进阶训练：在 20 秒内增加重复次数。



随时呼唤耶稣

阅读圣经中 马可福音 10:46-52。

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。

耶稣正在前往耶路撒冷的路上当耶稣和门徒及众人在耶利哥出城的时候，遇见一个瞎眼的乞丐。瞎子巴底买大声呼喊祈求耶稣的帮助-即使别人叫他安静。耶稣停下脚步，回应他最深切的需要。

圣经段落 — 马可福音 10:46-52 (NIV)

耶稣和门徒来到耶利哥。当耶稣和门徒及众人出城的时候，遇见一个瞎眼的乞丐坐在路旁乞讨，他的名字叫巴底买，是底买的儿子。巴底买一听到经过的是

拿撒勒人耶稣，就喊道：“大卫的后裔耶稣啊，可怜我吧！”

许多人都责备他，叫他不要吵，但他却更加大声喊道：“大卫的后裔啊，可怜我吧！”

耶稣停下脚步，叫人带他过来。

他们就对瞎子巴底买说：“好了起来吧，祂叫你呢。”巴底买丢下外衣，跳了起来，走到耶稣面前。

“你要我为你做什么？”耶稣问他。

瞎子说：“老师，我想能够看见。”

耶稣说：“回去吧！你的信心救了你。那人立刻得见光明，在路上跟从了耶稣。

讨论：

每个人都盘脚坐在地板上或椅子上。让每个人在不用手的情况下成功站起来，鼓掌五次，然后大喊“耶稣，大卫之子”总共需要多长时间。

谁是最快完成的？

巴底买称耶稣为“大卫之子”时，他说他相信耶稣是弥赛亚。犹太人期待着弥赛亚的来临，祂将把人们从罪恶中拯救出来。

您会向耶稣呼唤什么？

与上帝对话： 花时间默默祷告。想象您在人群中，看见耶稣。现在轮流说出一句话来描述您的反应。感谢耶稣与您同在。



当我们同在一起

与同伴背对背坐在地板上。将您的手臂挽在一起。现在尝试站起来，保持背部碰触与挽着手臂。相互背部使力将有所帮助。



<https://youtu.be/Sp8aIMD-4jY>

进阶训练 : 尝试挽着手臂并捡起四周的物品!

A person's hand is shown holding a black smartphone. The background is a blurred crowd of people. Overlaid on the image are several circular icons representing social media interactions: a red heart, a blue thumbs-up, and various yellow and red smiley faces with different expressions like surprise, happiness, and neutral. An orange rectangular box is positioned in the center of the image, containing white text.

健康提示

减少使用“科技产品”
时间。



海星

与同伴一起。一个人在双腿分开的情况下保持平板支撑姿势。另一个人跳过两条腿，一次一条腿，然后回到起点。重复 10 次，然后交换位置。

共 3 组。



https://youtu.be/20HcA_-iK_k

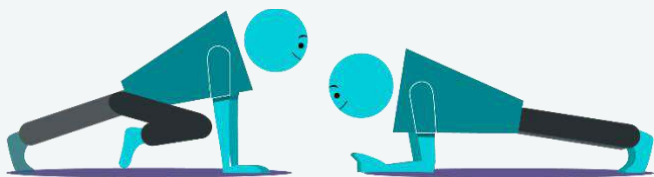
休息和聊天。

谈谈您不得不努力才能让别人听见您声音的经历。

深入思考： 在我们的社区里，谁的声音更需要被听见？



双人俯身登山



配对锻炼。一个人做 10 次俯身登山，而另一个人做平板支撑。交替接力共 3 组。



<https://youtu.be/JJ7TnZfPUaA>

进阶训练 : 重复五组。



背靠背深蹲



与搭档背靠背站着。相互依赖，然后下降到 90 度的深蹲姿势。保持着这个姿势，然后将球举过头顶传给对方。看看在 30 秒内您能完成多少次。

休息然后重复。

共 3 组。尝试增加每一组传球的次数。



<https://youtu.be/wjYd0GDTGbw>



耶稣听见我们

阅读马可福音 10:46-52。

每个人都悄悄找到一个能发出声音的东西。闭着眼睛坐成一圈。现在轮流听每个东西发出的声音。

您能辨别每一个吗？

巴底买发出了大量的噪音，许多人都责备他，叫他不要吵！但他却更加大声喊道。当我们呼唤耶稣时候，从我们的大声呼喊到低声细语，祂都能听见。

您需要耶稣来帮助您什么？

与上帝对话： 低声细语告诉上帝您的家庭需求。停下，以更大的声量，感谢祂听见您的声音。



我们一起大步走

每一个人排好队。使用抹布或尼龙袜子，将自己的脚踝与身旁的人绑在一起。（队伍起末两端，向着外边的脚将不受束缚。）

作为一团队，大家共同努力，以最快的速度从起点移至终点。确保您保持连接。

休息然后重复。

共 3 组。尝试每次都能快一些。



<https://youtu.be/iUNq82vnbiI>

A person is holding a smartphone, and the background is filled with various social media icons such as hearts, thumbs up, and smiley faces. The person is wearing a white watch on their left wrist. The overall scene suggests a focus on digital technology and social media.

健康提示

减少每天面对科技产品的
时间。限制你每天使用科
技产品的时间。



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-脸朝下，四肢着地往前爬。

蟹步式 -脸朝上，四肢着地往前走。



https://youtu.be/HE91jmzwB_A

休息和聊天。

您什么时候得到的东西 **正是** 想要的？这可能是礼物、建议、帮助...

深入思考：为什么在合适的时间获得自己真正需要的东西很重要？



俯身登山与支撑



重复 10 个俯身登山，然后保持超人姿势，手脚离地持续 10 秒。

在没有休息的情况下重复五遍。



<https://youtu.be/JJ7TnZfPUaA>

简化训练：只需保持 5 秒钟。



20, 15, 10, 5



从‘击掌’开始，然后开始以下操作：

- 20 次开合跳
- 15 次模拟速滑
- 10 把靠椅提腿屈伸
- 5 个仰卧起坐

以“击掌”结束。

重复 3 组，中间不停歇。计算每个人的时间。

进阶训练：增加重复次数。



耶稣已经准备好回应了

阅读马可福音 10:46-52。

人群中发生了变化。从告诉巴底买停止喊叫，到鼓励他。“别害怕！来吧！”他跳了起来，走到耶稣面前。

想想您社区里需要帮助的人。集思广益来帮助他们。

您的家庭能回应这种需求并鼓励他们吗？

我们是否要“跳起来”回应呢？

我们能不能促使别人也去寻找祂呢？“祂叫你呢！”

与上帝对话： 主帮助我们注意周围人们的需求并作出回应。



袜子篮球

从卷起的袜子做成篮球。一个人以手臂作为篮筐，选择三个地点进行投篮。每个地方投 3 次。计算投中最多的人为赢家。

再玩一次，将投篮者眼睛蒙住。



<https://youtu.be/5zt0ZewwXzU>

A person is holding a smartphone, and the background is filled with various social media icons such as hearts, thumbs up, and smiley faces. The icons are overlaid on a blurred background of a person's arm and hand holding the phone.

健康提示

减少每天面对科技产品的
时间。关闭部分社交媒体
账号。

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