

增长智慧 — 第 1 周



家庭. 健身. 信仰. 乐趣



树立人生目标

www.family.fit



第 1 天

第 2 天

第 3 天

马太福音
5: 13-16

了解您的目标

以善行而闻名

为上帝的荣耀
而活



热身

跳越障碍

移动您的身体

熊爬式与蟹步
式



动起来

双人弓步

缓慢深弓步

负重弓步



挑战

像光一样行走

盐和光

跨越障碍



探索

阅读经文，讨
论并品尝盐

阅读经文，讨
论并找出房子
中最黑暗的部分

阅读经文、讨
论和绘画灯塔



玩

跳入，跳出

袜子篮球

恩光普照

准备开始

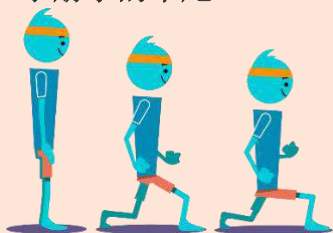
本周三个有趣的课程，帮助您的家人室内与户外积极参与：

- 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/jglSsNnFVys>

休息和聊天。

列出三种用盐或者包含盐成分的东西

深入思考： 无论是个人还是家庭，什么让您最满意？

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。



像光一样行走

分成两组。

其中一组负责在 10 米距离之外完成一组弓步。保持背部挺直（像一座灯塔）若情况允许，捡起重物举过头顶。

而另一组，一个人趴着，另一个人跳过去然后躺在他身边。然后，第一个人站起来并跳过第二个人。轮流移动 5 米再往返。重复 4 组



<https://youtu.be/nETEiqmMuaE>

进阶训练：增加到五组。



了解您的目标

阅读圣经中的 **马太福音 5: 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。

这些经文出现在耶稣最著名的“布道”的开头，耶稣在其颠覆的国度里对追随者们布道。

圣经段落 — 马太福音 5: 13-16 (NIV)

“你们是世上的盐。如果盐失去咸味，怎能使它再变咸呢？它将毫无用处，只有被丢在外面任人践踏。

“你们是世上的光，如同建在山上的城一样无法隐藏。人点亮了灯，不会把它放在斗底下，而是放在灯台上，好照亮全家。同样，你们的光也应当照在人面前，好让

他们看见你们的好行为，便赞美你们天上的父。

讨论：

耶稣用我们熟悉的事物来帮助我们思考，跟随祂意味着什么。祂在这里引用了盐。

找点盐，试着每一颗都尝一尝。

您能尝出这一颗中的咸味吗？盐使什么东西味道更好？您认为“盐”对现今的我们意味着什么？

与上帝对话： 找一张全家福或您爱的人的照片。取一点盐，撒在照片上，为每一个人祈福。



跳入，跳出

手牵着手站成一圈，中间是负责指挥的领导。

第一组 - 带领者说“跳进”，每个人都大喊动作然后跳进来。重复其他指令，例如“跳出”、“向右跳”和“向左跳”。

第二组 - 每个人都说和带领者的说法相反（例如，当领导者说“跳进”时跳出）。

第三组 - 每个人都做带领者说的动作，但喊出相反的声音。



<https://youtu.be/KPHYkYP35Nc>

A photograph of a man and a young child sitting at a table, both focused on drawing. The man is on the right, leaning over the table, holding a pencil. The child is on the left, also holding a pencil. The table is covered with drawing supplies, including pencils, a pencil sharpener, and a container. The background is a simple wooden chair. The entire image has a teal color cast.

健康提示

为成功制定计划。



移动您的身体

每组皆有一人作为带领者。从慢跑开始。每当领导说出一个动作名字，所有人必须执行。混合起来。

慢悠悠先生 - 缓慢移动。

急性子先生 - 快速移动。

果冻先生 - 摇晃整个身体

迷糊先生 - 倒着走

弹跳先生 - 四处蹦哒

小个子先生 - 蹲下并移动

大个子先生 - 展示肌肉

高个子先生 - 伸展身体并移动

痒痒先生 - 挥动手臂

快乐先生 - 移动与微笑



<https://youtu.be/QJmo5rfwnX8>

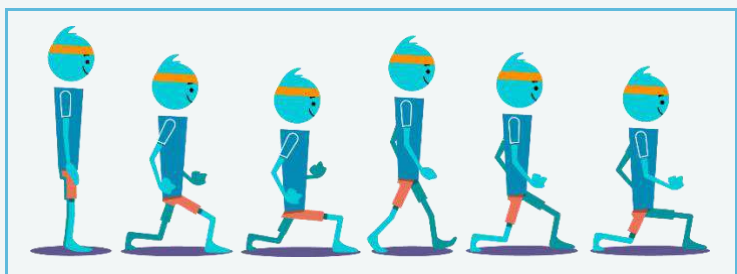
休息和聊天。

在每根手指上，都要数一数别人对您个人或您的家庭有多好。

深入思考： 您认为别人会如何描述您这个家庭？



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：只降低至您能承受的水平。

进阶训练 力：每条腿重复次数增加到八次。



盐和光

领导者站在房子或院子的一端，背对着其他人。其他人都站在另一端，双手举过头顶。

高抬腿慢慢地行走，踮起脚尖，这样很难保持平衡，得绷紧全身。当领导者大喊“盐与光”并转过身时，每个人都必须静止不动。如果领导者看到有人在移动，那个人必须做三个俯卧撑。

重复游戏。交换领导。



https://youtu.be/m_VIgbZBgjU

进阶训练：增加到五个俯卧撑。



以善行而闻名

阅读 马太福音 5: 13-16 。

收集尽可能多的灯。然后找到最黑暗的地方并打开每盏灯。

耶稣正在对一群普通百姓说话。然而，祂对他们说：“你是世界的光”。这就是上帝打算今天在这星球上完成祂的任务方式：通过我们 —— 通过您！

您能以什么方式让自己发光？

与上帝对话： 安静地祈求上帝帮助，如何让您的光芒照亮他人。把这些想法写下，然后一起分享。把所有的灯都关掉，只剩下一盏。感谢上帝，即使是一点点的光也带来了巨大改变。



袜子篮球

从卷起的袜子做成篮球。一个人用他的手臂作为篮框。选择 3 个地方投篮。每个地方投 3 次。计算投中最多的人为赢家。



<https://youtu.be/d2c863bAZT0>



健康提示

为成功制定计划。制作一个家庭日历，安排每位家庭成员的计划。使用图片和符号来帮助年幼的孩子。



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。

重复 10 米。共 3 组。



<https://youtu.be/ynPJ1YU1YWo>

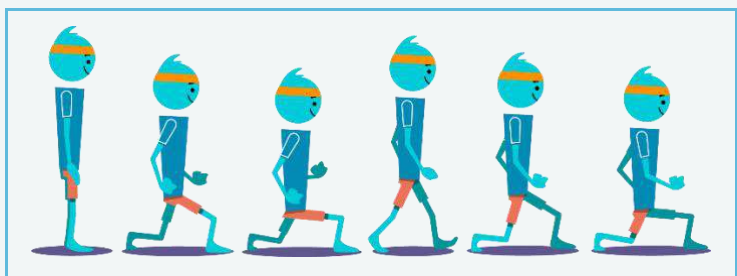
休息和聊天。

您能想到任何需要耶稣光的“黑暗”地方吗？

深入思考：您知道是谁照亮了耶稣的光芒吗？



负重弓步



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。记住要保持正确的技巧。

完成两组各 10 次的动作。每组各休息 30 秒。

简化训练：只降低至您能承受的水平。每组重复八次。

进阶训练：将重复次数增加到每条腿 16 次。



跨越障碍

设置一个障碍赛道。善用您室内或室外的空间（例如，跑向树或椅子，跃过小径或地毯等等）。发挥创意！轮流并尽可能地快速通过障碍赛。计算每人所需的时间。



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>



为上帝的荣耀而活

阅读 马太福音 5: 13-16。

耶稣在这些经文中暗示的最终目的是，我们的生命将以某种方式明显地指向上帝，并将荣耀归给祂！即使是有着这想法也非常了不起！

想象您和耶稣独处。你认为他可能会要求你让你的光照在哪里或对谁？

与上帝对话：绘制或打印一张灯塔，然后在灯塔上绘制或放置每位家庭成员的照片。记住那些需要耶稣光的黑暗之处。祈求上帝帮助每个人，让您的光茫在这周照亮他人，使他人也把荣耀归给上帝。



恩光普照

作为一个家庭，您是否可以做一件好事向附近的另一个家庭或人传递着耶稣的爱？列出一个您全体家庭成员皆可做的事情的清单。决定其中一个或多个，并计划在下周由全体家庭成员共同完成。

活动结束后，全家人一起反思。

您喜欢这项活动吗？事后您的感觉如何？被您帮助的人感觉如何？作为一个家庭，您能持续这样做吗？

给父母的提示

有条有理的一天能让每个人感觉安全感、并易于管理。制定一个关于工作、作业、游戏、空闲时间、锻炼和洗手的时间表。为您的一天做好安排可以帮助所有人保持积极的态度。



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