

增长智慧 — 第 10 周



家庭. 健身. 信仰. 乐趣



慷慨的天父！

www.family.fit



第 1 天

第 2 天

第 3 天

马太福音
7:7-12

向倾听的天父
祷告

从慷慨的天父
那里收获

为我们慈爱的
天父而活



热身

海星

波比跳接力

手臂画圈/预
备姿势



动起来

超人

超人侧起飞

超人时钟



挑战

盐和光

叠塔挑战

随机仰卧起坐
挑战



探索

阅读经文并制
作祷告清单

重读经文并表
演出来

重读经文并做
合作伙伴回馈



玩

纸上岛屿

您对.....有
多了解?

寻宝游戏

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。



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/GRuEVoqebvI>

休息和聊天。

谈一谈上帝回应您的祷告以及一些没有回应您的时候。

深入思考： 为什么上帝不按我们的意愿来回应我们的祷告？

第 1 天 动起来



超人



脸朝下，俯卧在地板或健身垫上，双臂完全伸展在头前方（如超人）。

双臂和双腿尽您所能地离地并保持三秒钟。然后回到初始的动作。

重复动作 15 遍，根据情况稍作休息。

共 3 组。每组间隔休息。



<https://youtu.be/7nInrrd51H8>

进阶训练 : 重复五组。



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。



向倾听的天父祷告

阅读圣经中的 **马太福音 7: 7-12** 。

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。

耶稣希望我们知道，上帝是一位仁慈而智慧的父亲。祂聆听我们的祷告，并赐给我们所需的好东西。

圣经段落 — 马太福音 7: 7-12 (NIV)

⁷ “祈求，就会给你们；寻找，就会寻见；叩门，就会给你们开门。因为凡祈求的，就得到；寻找的，就寻见；叩门的，就给他开门。

⁹ “你们做父亲的，谁会在儿子要饼时给他石头，要鱼时给他毒蛇呢？你们

虽然邪恶，尚且知道把好东西给儿女，你们的天父岂不更要把好东西赐给求祂的人吗？

¹² “所以，你们希望人怎样待你们，就要怎样待人，这是律法和先知的教导。

第 7 节和第 8 节告诉我们，上帝希望我们持续地向祂祷告。祂鼓励我们祈求我们所需要的东西，全心全意地寻求，并坚持不懈地敲门，期待祂能回答。

制作一个家庭清单，列出您想要什么、寻求什么，以及您寻觅什么新的方法侍奉上帝的国度。

与上帝对话： 把这份清单带给上帝。祈求上帝帮助您不放弃追求并继续信任祂是慷慨的天父。



紙上岛屿

站成一个大圆圈，纸张放在地板中央作为岛屿。大家绕着圈子走，直到领导说“岛屿”。每个人都必须站在一个岛屿上。如果失败了，他们只能站在角落一旁。如果他们能够平衡，一个岛屿上可以同时超出一人。

每回合后，带走一个小岛。

游戏继续，直到剩下一个岛屿。玩得开心！



<https://youtu.be/Fn9iLdVBueM>



健康提示

每天保持充足的睡眠时间。



波比跳接力



设置一条约 10 米长的赛道。

两人一组进行接力。其中一人在赛道完成一系列的立卧撑和跳远，另一个人则在起跑线保持超人动作。交换位置。

每人重复四到六组。



https://youtu.be/sYD7_9DTdH0

休息和聊天。

谈谈您从关心的人那里获得的任何礼物。

深入思考：我们血缘父亲和我们的天父之间有哪些相似与不同之处？



超人侧起飞



脸朝下，俯卧在地板或健身垫上，双臂完全伸展在头前方（如超人）。

让您的右臂和左腿同时抬起并尽可能远离地面。

保持 3 秒钟，放松。

用侧边的的手臂和腿重复动作。

重复 10 次和休息。重复。

简化训练：减少重复次数。

进阶训练：重复两组或更多。



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。尝试尽可能快的速度建造您的塔。



<https://youtu.be/1XRKX3nLZe8>

简化训练： 只需三分钟即可完成。



从慷慨的天父那里收获

阅读马太福音 7：7-12。

专注于 9-11 节。找一些简单的项目来表演这个故事。两个孩子向父亲讨取面包——一个得到面包，另一个得到的是石头。用类似的方式创作第二部戏剧。之后反思您的感受。

上帝想给我们什么？我们总是知道什么最适合自己吗？

与上帝对话： 花点时间思考上帝是如何慷慨待您的。把答案写在纸上，或者每个人都可以大声分享。与上帝对话，并感谢祂提供的每一个答案。



您对.....有多了解？

配对锻炼。每对都需要马克笔和纸张。每一回合都要在 60 秒内写尽可能多的东西。在三回合比赛结束，获得最多东西的人才是赢家。

- 第 1 回合：医院里的事情。
- 第 2 回合：教堂里的东西。
- 第 3 回合：您所了解关于天父的事情。

每一回合之后分享您写的内容。

反映：

哪一回合比较容易？为什么？

关于上帝，您发现了什么？

您认为您足够了解我们的天父吗？



健康提示

每天保持充足的睡眠时间。

争取每天都有规律的作息
时间，以帮助您的身体处
于最佳健康状态。



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/l1Hfa4VISZI>

休息和聊天。

如果打一个响指，它就会发生，您今天想让别人为您做什么事？

深入思考： 如果没有限制，今天的您会为别人做些什么？



超人时钟

保持超人姿势，手臂像时钟的分针与时针的移动模式。手臂先从头顶（12 点钟）渐渐移去（6 点钟）方向。每个姿势保持五秒钟。

重复三遍。



<https://youtu.be/5SuTvsNAZI4>

简化训练：只需重复两遍。



随机仰卧起坐挑战

把数字 1-12 写在纸上，然后把它们放在帽子或碗里。

每个人拿起一张纸，完成相应次数的仰卧起坐，再打卡给下一个人。

将所有的纸张重新放入容器中。共 3 组。每次都更改动作，甚至添加有趣的动作，例如给家庭成员拥抱或选择其他人来为你做仰卧起坐。



https://youtu.be/JJGjLy9_q2w

进阶训练：重复四组或更多。



为我们慈爱的天父而活

阅读马太福音 7：7-12。

专注于第 12 节。这节经文通常被称为“黄金定律”。选择并面对您的伙伴。决定谁领导。领导者对他们的伙伴做了一些事情，对方也会立即给出回应。这些行为可能是积极的，例如微笑或拥抱，也可能是消极的，例如轻轻的捏以下或戳一下。

这节经文以什么方式塑造了我们应该为上帝活？

与上帝对话：想想您曾经做过哪些您不喜欢别人对您做的事。一起祷告，祈求上帝赐给您力量使您们行事总讨祂喜悦。



寻宝游戏

在房间里藏 20 个食品（例如蔬菜或水果）。

在三分钟内您的家人能找到多少物品？

完成后，坐在一起讨论找到食物的感觉。

反映：

感觉简单还是困难？为什么？

我们如何将这次寻宝游戏与本周我们所学到关于慷慨的天父的知识联系起来？

A close-up photograph of a Black man with dreadlocks, wearing a light blue t-shirt, smiling as he reads a book to a baby. The baby is wearing a white hat and a white onesie. The man is holding the book open, and the baby is looking at the pages. The background is a plain, light-colored wall.

给父母的提示

在一天结束，准备好睡前聆听孩子说话。这通常是提出关切与更深层次的问题的时候。

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](https://www.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)

在 [#https://www.covid19parenting.com/tips #](https://www.covid19parenting.com/tips) 找到更多育儿提示



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