

增长智慧 — 第 12 周



家庭. 健身. 信仰. 乐趣



辨别善恶！

www.family.fit



第 1 天

第 2 天

第 3 天

马太福音
7:15-20

真情还是虚意
的朋友

好果实或坏果
实

有用或无用的



热身

转角
热身

跟着音乐走

触碰膝盖



动起来

靠墙俯卧撑

双人
俯卧撑

俯卧撑金字塔



挑战

family.fit
终场

谁更快?

纸路



探索

阅读经文并伪
装

阅读经文并为
每个人画出果
实

阅读经文并制
作一个水果盘



玩

寻找果实

背道而驰

味蕾测试

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 个开合跳
2. 10 个高跟后踢
3. 10 个仰卧起坐
4. 10 个深蹲



<https://youtu.be/wjLIb-GaFjI>

休息和聊天。

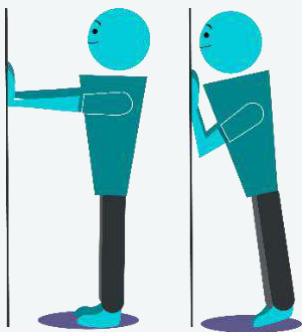
您什么时候伪装过？

深入思考： 您什么时候遇过一个表里不一的人？

第 1 天 动起来



靠墙俯卧撑



用双臂向墙伸展起来。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 个墙上俯卧撑然后休息。共 3 组。

简化训练：减少回合。

进阶训练：重复更多组。



family.fit 终场



将我们所学到的所有知识来完成本赛季的挑战！

两人一组，尽可能快地完成这些动作，但确保使用正确的技巧：

- 20 秒的平板支撑和超人
- 20 次波比跳、提腿屈伸、模拟速滑、弓步、俯卧撑、仰卧起坐、俯身登山、深蹲。

共 3 组。

别忘了使用计时器！

将您的得分与上赛季进行比较。



<https://youtu.be/XXhZ720PzfE>



真正的朋友

阅读圣经中的 马太福音 7: 15-16 。

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。

耶稣刚刚描述了生活中要遵循的两条道路。现在祂提醒我们，有许多人会试图引导我们走上错误的道路。当心这些“朋友”。您可以通过他们生活的“果实”来判断他们是谁。

圣经段落 — 马太福音 7: 15-20
(NIV)

¹⁵ 你们要提防假先知，他们披着羊皮到你们当中，骨子里却是凶残的狼。你们可以凭他们结的果子认出他们。荆棘怎能结出葡萄呢？蒺藜怎能长出无花果

呢？¹⁷ 同样，好树结好果子，坏树结坏果子；好树结不出坏果子，坏树也结不出好果子。¹⁹ 凡不结好果子的树，都要被砍下来丢在火里。因此，你们可以凭他们结的果子认出他们。“

每个人都在房子里找到一些东西来伪装，改变自己的面貌。

谈谈您的好朋友对您的生活产生积极影响的一些方式，以及其他朋友如何对您生活产生负面影响的一些方式。

与上帝对话： 找一副眼镜（真的或假的）。每个人都会轮流戴上这副眼镜，而其他家庭成员在祈祷：“主啊，请赐我们一双清澈的双眼，让我们看清别人的伪装。给我们智慧去辨别。”



寻找果实

站成一圈，中间有一个人。把水果在身后，从一只手到另一只手进行传递，不时停下来看看中间的人是否知道水果的位置。如果他们猜对了，则交换位置。

“通过他们的果实你会认出他们。”



<https://youtu.be/JdiMYryJFOM>

反映：

您如何得知谁有果实？

我们如何得知谁为耶稣而活？



健康提示

每天保持充足的睡眠时间。



跟着音乐走



放一些最喜欢的音乐。重复这些动作，直到音乐结束：

- 10 次原地奔跑
- 5 次深蹲
- 10 次原地奔跑
- 5 次深蹲，每次起身，手举过头顶拍掌



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

休息和聊天。

列出您最喜欢的三种水果并说明原因。

深入思考： 是什么原因导致一些树变“坏”？这和人类有哪些相似性？



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。

在地板上面对伙伴，膝盖放在地上，双手与肩膀保持一致。同时进行俯卧撑，然后互相给对方一个“击掌”。

完成 10 个然后休息。共 2 组。



<https://youtu.be/AZnZ7xXam00>

简化训练：使用膝盖撑地（而不是脚趾）。

进阶训练：重复更多的回合。



谁更快？



计算每个人完成以下每组重复 10 次动作所需的总时间：

- 10 次俯身登山
- 10 个仰卧起坐
- 10 次俯卧撑
- 10 次弓步

在每 10 个动作后，点击下一个人，轮流交替。

简化训练：每个动作重复五遍。

进阶训练：增加重复次数。



好果实或坏果实

阅读 马太福音 7: 17-18 。

好果实来自好树。画一棵树，上面有不同的果实。在果实上写下家庭成员的名字，并描述您在这个人的生活中看到的美好事物。

我们如何保持生活健康并结出好果实？

与上帝对话： 看着您的画，为每位家庭成员感谢上帝，并为他们的生活祈求丰收的好果实。



背道而驰

一个人作领导者。无论他们给出什么指令，其他人都背道而驰。“举手”意味着将手放下。“手向左”意味着手将向右。“深蹲”意味着跳高等等。

更换领导，让每个人都有机会尝试。

玩得开心！



<https://youtu.be/gUw7QT127ao>



健康提示

每天保持充足的睡眠时间。不要在睡前讨论困难的问题。忧虑会让您无法入睡。



触碰膝盖

分组对抗。尝试尽可能多次触碰对手的膝盖。而仅有的六十秒内，使用手与身体部位，保护好自已的膝盖。更换合作伙伴然后重试。

现在再进一步尝试触摸其他人的膝盖，同时保护自己的膝盖。



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

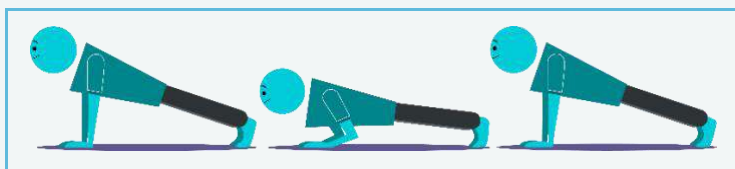
休息和聊天。

列出家中最有用的物品。也说出无用的物品。

深入思考： 当我们不得不丢弃一些东西时，为什么我们会感到悲伤？



俯卧撑金字塔



从一个俯卧撑开始。休息一下。做两个俯卧撑休息，然后做三个俯卧撑休息。持续进行至 10 个俯卧撑。一旦您完成 10 个，再回落到 1 个。如果您完成了整个金字塔，意味着完成 100 个俯卧撑。哇！

简化训练：靠在墙上、桌子或跪着进行俯卧撑。



纸路

团队合作。整个团队需要到达房间的另一侧，然后返回起点。

每个团队都有三张小纸。团队只能通过踏上报纸来移动。如果任何团队成员用身体的任何部位接触地面，整个团队必须一起做五个俯卧撑，然后继续移动。

在五分钟内您能穿过多少次房间？



<https://youtu.be/Z2FfV67kn4I>



有用或无用的

阅读 马太福音 7: 19-20 。

耶稣希望我们在生活中结出好果实。一家人拿着一块水果，一起谈论如何相互支持、服务他人和建设国度的方式。

本周将您的水果收集到碗里，并把它放在公共空间，以此来提醒您的果实是丰富多元的。

与上帝对话： 开始静默片刻，向上帝忏悔您生命中那些本该按照耶稣所说结出的好果实。一起为家人和朋友祷告。



味蕾测试

通过嗅觉和味觉来识别食物。有些水果相比其他更容易辨别。

除了一个人之外，所有人都蒙上眼罩。给每个人提供不同的食物或饮料来品尝和识别。发挥创意！

反映：

有些食物或饮料更容易识别吗？为什么？

什么是辨别力？我们如何才能分辨一个人是好或坏？一起为辨别能力而祷告。

A young child with dark, curly hair is shown from the chest up, smiling and brushing their teeth with a wooden toothbrush. The child is wearing a mustard-colored sweater. The background is softly blurred, showing white curtains and a wooden frame, possibly of a bed or a play structure. The overall lighting is warm and natural.

给父母的提示

让孩子有固定的睡前作息。这将有助于他们进入平静的状态，为睡眠做好准备。

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