

增长智慧 — 第 2 周



家庭. 健身. 信仰. 乐趣



以不同的方式给予

*www.family.fit*



第 1 天

第 2 天

第 3 天

马太福音  
5: 38-42

慷慨而非报复

慷慨的多种方  
式

每天遵循耶稣  
的话



热身

跟着音乐走

触碰手

手臂画圈/预  
备姿势



动起来

靠墙俯卧撑

双人  
俯卧撑

金字塔  
俯卧撑



挑战

抽签

携带所有物品

尽您所能



探索

阅读经文、讨  
论和分享经验

阅读经文，讨  
论并写‘如  
果... 那  
么...’句子

阅读经文，讨  
论和规划慷慨  
的方法



玩

纸上岛屿

蚂蚁上树

默剧与猜测游

# 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。



## 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。

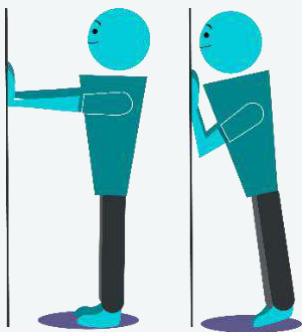
如果有人对您做了一些令人讨厌的事情，您会有什么反应？

**深入思考：** 您是否遇到过想要复仇的情况？您选择怎么做？

# 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：**站得离墙壁更靠近一些。

**进阶训练：**用膝盖或脚趾做俯卧撑。



## 抽签

将至少 10 张纸放入容器中，每张纸都有不同的任务：10 个仰卧起坐、5 个俯卧撑、15 个开合跳、拥抱每个人、与每个人“击掌”、为每个人准备一杯水、20 秒高抬腿、20 秒平板支撑、15 秒超人。

轮流抽签，然后完成以上任务。您可以选择帮助他人完成任务，如果您想要额外的挑战，也可以选择多次抽签。

共 3 组。



<https://youtu.be/W-0Y9808VPY>

**进阶训练：** 重复次数增加到五组。



## 慷慨而非报复

阅读圣经中的 **马太福音 5: 38-42** 。

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。

当别人不值得的时候慷慨给予是很困难的。这些经文延续了耶稣关于生活在祂颠覆国度里是种什么样的教导。

### 圣经段落 — 马太福音 5: 38-42 (NIV)

“你们听过这样的话，‘以眼还眼，以牙还牙。’但我告诉你们，不要跟恶人作对。有人打你的右脸，连左脸也转过来让他打。有人想控告你，要夺取你的内衣，连外衣也给他。有人强迫你走一



里路，你就跟他走二里路。有求你的，就给他；有向你借的，不可拒绝他。

### 讨论：

当有人伤害我们时，想反击是自然的。您能想一想，耶稣经历了数次被他人伤害并采取了不同的行动吗？您觉得祂的话有什么令人吃惊的地方？哪些部分很难？

**与上帝对话：** 耶稣的话是“颠覆性的”，而不是“正常”的反应方式。分享耶稣说的一件令人兴奋的事，或者一件听起来几乎不可能的事。祈求上帝把不可能的事变为可能。



## 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

为成功制定计划。



## 触碰手

以俯卧撑的姿势面对着伙伴。保护自己的手当下也尝试去触摸其他人的手。一分钟内您可以触碰多少次？



<https://youtu.be/tT9ATt9fLxE>

休息和聊天。

您被给予过的最好的礼物是什么？您给过别人最好的礼物是什么？

**深入思考：** 有哪些不涉及金钱的给予方式？？



## 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/stuFr3i21\\_M](https://youtu.be/stuFr3i21_M)

**简化训练：**将重复次数减少到八次。

**进阶锻炼：**完成三组。



## 携带所有物品

收集 20 个物品（球、玩具、勺子）。把所有物品放在 5 米远的地方。

第一个人以熊爬方式到物品上。他们先完成三个俯卧撑，抓住一个（或多个）物品，再以弓步方式往回走。

每个人必须比前一人多拿一个物品，直到所有物品都返回到起跑线。

共 3 组。



[https://youtu.be/CoK\\_I3tQ0ZQ](https://youtu.be/CoK_I3tQ0ZQ)

**进阶训练：**增加到五个俯卧撑或波比跳。



## 慷慨的多种方式

阅读 马太福音 5: 38-42。

耶稣谈论着士兵和法庭上的人，这可能不是您的经历。试想象，耶稣现在正和您的家人坐在一起。“给予”有哪些不同的方式——特别是那些对您不友善的人？

使用耶稣的模型一起写与家人相关的句子：“如果有人...，那么我们应该...”

**与上帝对话：** 轮流朗读每句话。每完成一个，祈求耶稣的帮助。把这些句子放在本周您能看到的地方，提醒大家耶稣的方式是“颠覆性的”。



## 蚂蚁上树

每个人都站在“木头”上（线、低墙或长凳）。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。设置一个计时器。



<https://youtu.be/11pHjfx1eEc>





## 健康提示

为成功制定计划。每周找一个固定的时间进行家庭聚会。一起查看日历。找到解决问题的方法，并在成功的基础上相互鼓励。



## 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：面朝下，手高举手臂过头顶，手心相对。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>

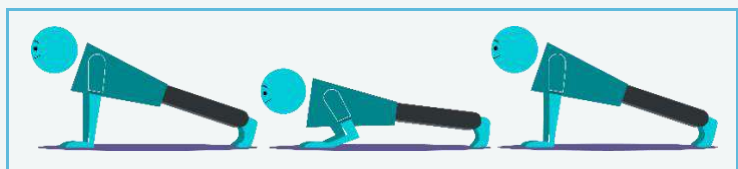
休息和聊天。

列出三件您的家人永远不能割舍的东西。

**深入思考：** 我们应该对自己的慷慨设限吗？我们如何做出这个决定？



## 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。只有完成 8 个金字塔才会往下继续。

**进阶训练：**完成一个更高阶的俯卧撑。



## 尽您所能

与合作伙伴一起看看在七分钟内您能做多少次深蹲。您的分数将会是作为一个团队所做的重复次数。

这是一个“不停歇”的挑战。这意味着，如果您需要停下来休息，您的伙伴必须慷慨地在您休息时做平板支撑。任何时候都可以更换做深蹲的伙伴，但每次至少尝试做 10 个。

一定要给予鼓励，给予动力……尽您所能！



<https://youtu.be/JYM28FTrhqc>



## 每天遵循耶稣的话

阅读 马太福音 5：38-42。

谈谈当朋友或陌生人向您索要本属于您的东西的时候。

您感觉如何？这取决于他们的要求或他们是谁吗？

计划不同的捐赠方式，以便你展示耶稣的话：“不要回避他们”。

**与上帝对话**：您的家庭在时间、友谊和帮助上的慷慨大方，有着什么样的声誉？祈求在上帝的帮助下，成为一个“颠覆性的家庭”。



## 默剧与猜测游戏

哪些事情对您来说是容易给予的，而哪些事情是困难的？它可以是有形的东西，如玩具、金钱或衣服，也可以是无形的东西，如时间、服务和善意的话语。

以默剧或画出你的回答让其他人尝试猜测。

### 反映：

这很容易还是难以做到？如果很难，为什么？作为一个家庭，本周互相挑战，完成难度更高的事情。

## 给父母的提示

保持积极的态度！

当您的孩子把您逼疯的时候，很难感到积极。我们经常会说：“别这样做！”但是，他们会更推崇听取积极的指示和对正确行为的表扬。



# 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

## 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*