

增长智慧 — 第 3 周



家庭. 健身. 信仰. 乐趣



走得更远！

*www.family.fit*



第 1 天

第 2 天

第 3 天

马太福音  
5:43-48

耶稣  
教我们

耶稣挑战我们

耶稣为我们树  
立了榜样



热身

独轮车和毛毛虫

追随领导

抢夺尾巴



动起来

双人仰卧起坐

蝶式  
仰卧起坐

负重  
仰卧起坐



挑战

家庭平板支撑  
挑战

家庭乐趣圈

仰卧起坐/俯  
卧撑 tabata



探索

阅读经文并猜  
一个物体

重读经文并猜  
测不同之处

重读经文并玩  
镜像游戏



玩

穿越障碍

触碰膝盖

不可能的跳跃

# 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。



## 独轮车和毛毛虫

**独轮手推车：** 与伙伴合作。步行 10 米，然后交换位置。

**毛毛虫：** 弯腰，把您双手放在地板上。把手伸出，直到您呈现一个平板支撑的姿势。然后您的脚尽可能向手走去。

重复 10 米。共 3 组。



<https://youtu.be/89YWsT0q0wA>

休息和聊天。

分享一些您最近学到的东西您是从谁身上或哪里学来的？

**深入思考：** 您相信哪些人能教您做好事与正确的事？



## 双人仰卧起坐



身体仰卧，双腿弯曲，脚牢牢地放在地板上。身体往膝盖方向弯曲以便“坐起来”。回到起始位置。

配对锻炼。一人仰卧起坐，而另一人协助把对方的脚压着。做五个仰卧起坐然后交换位置。

共 3 组。



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

**进阶训练：**重复五组或更多。



## 家庭平板支撑挑战



彼此以平板支撑的姿势相邻。第一个人站起来，跳过每位家庭成员，然后在队伍的末继续平板支撑。以此类推，直到每个人都完成（小家庭则重复两遍）。团队合作！在一分钟内您能走的总距离是多少？重复两三组，看看每一组是否能走得更远。



<https://youtu.be/dxYpFve0X1M>



## 耶稣教我们

阅读马太福音 5：43-48 来自圣经。

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 5：43-48 (NIV)

“你们听过这样的话，‘要爱邻居，恨仇敌。’但我告诉你们，要爱仇敌，为迫害你们的人祷告。这样，你们才是天父的孩子。因为祂让阳光照好人也照坏人，降雨给义人也给恶人。如果你们只爱那些爱你们的人，有什么值得嘉奖的呢？就是税吏也会这样做。如果你们只



问候自己的弟兄，有什么特别呢？就是外族人也会这样做。所以，你们要纯全，正如你们的天父是纯全的。

想象一个物体。描述一下，以便其他人可以猜出它是什么。再想象另一个物体。这一次，回答问题时只用“是”或“否”。哪个更容易？为什么？

在这里，耶稣是明确而直接的。您认为祂想教我们什么？您能从自己身上学到什么？上帝？

**与上帝对话：**耶稣以许多不同的方式教导我们。祷告您能认识上帝的教诲并将它们应用在日常生活里。



## 穿越障碍

取得三把或更多的椅子和一些绳子或缎带。将绳子系在椅子之间并织成网。然后尝试不移动椅子或绳子情况下行走或穿越。看看您可以做多少种不同的安排以及您能走多远！



<https://youtu.be/q9W51VqfZWY>



健康提示

为成功制定计划。



## 追随领导

在房子或院子里慢跑，每个人都追随着自己选出的领导。试着去每一个房间或空间。领导可以改变动作——侧步，高抬腿等等。交换领导。



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

休息和聊天。

有哪些事情是您和朋友一起做，而您和陌生人或不喜欢你的人在一起时不会做的？

**深入思考：**敌人是一个强而有力的字眼。在您的世界里，耶稣指的是谁？



## 蝴蝶仰卧起坐

平躺，双脚并拢，膝盖向两侧伸直——就像蝴蝶一样。在进行着十个仰卧起坐时，尽可能让您的脚保持在地面上。休息一分钟然后重复一遍。

**简化训练：**减少至五个仰卧起坐。

**进阶训练：**增加到十五个仰卧起坐。



## 家庭乐趣圈

形成一个圆圈。一个接一个，每人做 10 个深蹲。用正确的方式鼓励对方尽可能快地走。两分钟内您能绕圈多少次？

保持平板支撑 20 秒与超人 20 秒来完成这一组。

重复三组看看您能走得多远。



<https://youtu.be/zsonkh1tv2w>



## 耶稣挑战我们

阅读马太福音 5：43-48。

选择一个人离开房间。给每一个人一分钟时间来改变他们的外表。等这人返回并试图让他猜测有什么不同。轮流猜。

耶稣要求我们在对待他人，包括那些可能是我们敌人时，采取完全不同的态度。我们如何应对这挑战？

**与上帝对话：**画两个圆圈。在第一圈里写下您最爱的人的名字，在第二个圈里写下您最难爱的人的名字。一起为两圈的人祷告，也为彼此祷告。祈求上帝赐予您祂对所有人的爱与接纳。



## 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，保护好自己的膝盖。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>





## 健康提示

为成功制定计划。让儿童和青少年参与制定家庭预算。这将有助于他们理解我们可能需要在如何花钱方面做出艰难的决定。



## 抢夺尾巴

每个人都在背后围一条围巾或小毛巾，作为“尾巴”。尽您所能抢到最多的尾巴，同时间，也要保护好您自己的尾巴。若您失去了尾巴，做五个俯卧撑，并继续游戏。玩得痛快。



<https://youtu.be/goixt6sB2Es>

休息和聊天。

完美意味着什么？您能说出什么是完美的，或接近完美的吗？

**深入思考：**耶稣号召祂的门徒尽可能去达到最高标准。我们如何才能切实做到这一点？



## 负重仰卧起坐



在家里周围找到一个具有一定重量的物件，例如一瓶水、一个玩具或其他您可以拿着的东西。

在胸口放一个重物进行 10 次仰卧起坐。仰卧起坐的时候一定要收紧您的核心。

共 3 组。



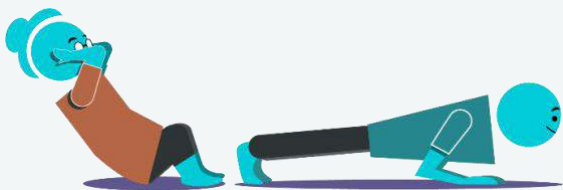
<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

**简化训练：**减少至五个仰卧起坐。

**进阶训练：**增加到十五个仰卧起坐。



## 仰卧起坐/俯卧撑 tabata



听 Tabata（高强度燃脂训练）音乐。



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

做仰卧起坐 20 秒，然后休息 10 秒。做  
俯卧撑 20 秒，然后休息 10 秒。

重复训练。共 8 组。

**进阶训练**：在 20 秒内增加重复次数。



## 耶稣为我们树立了榜样

阅读马太福音 5: 43-48。

分组配对玩镜像游戏。一个人是镜子，必须准确重复对方的动作。30 秒后交换角色。

根据耶稣的说法，我们为什么要爱我们的敌人？上帝向我们要求困难的事情，却也给我们做了好榜样。我们如何反映我们天父的完美？

**与上帝对话：**感谢上帝慷慨地赐给每个人阳光和雨水。祈求上帝的帮助，您效仿祂的榜样，爱每个人，包括那些迫害或使您生活困难的人。



## 不可能的跳跃

在地面上画一条线。每个人都站在线上并尽可能地跳跃。在第二次，每个人都站在线上，跳跃时握住自己的脚趾。



<https://youtu.be/DU0FcdCCvyE>

### 反映：

为什么第二次就不可能了？

在本周，我们学习了如何变得更像耶稣，因为我们爱我们的敌人并为他们祈祷。就像这个游戏，听起来很容易，但如果没有上帝的帮助，这很难，甚至是不可能。

A photograph of two young girls standing in a grassy field at sunset. The girl on the left is wearing a dark blue long-sleeved shirt with a colorful sequined butterfly on the chest. She has her arm around the girl on the right. The girl on the right is wearing a maroon sweater and is looking down at an open book they are holding together. The background is a soft-focus landscape with a bright sun low on the horizon, creating a warm, golden glow.

## 给父母的提示

我们是孩子们的榜样。

当我们塑造和平与充满爱的关系时，我们的孩子会感到更安全、更被爱。我们在孩子面前说话和行为的方式对他们有很大的影响。我们在孩子面前的言谈举止对他们起着很大的影响。

# 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*