

增长智慧 — 第 4 周



家庭. 健身. 信仰. 乐趣



在给予中成长！

www.family.fit



第 1 天

第 2 天

第 3 天

马太福音
6:1-4

别人看到了什
么？

您看见什么？

上帝看见了什
么？



热身

转角
热身

俯卧撑和原地
踏步

开合跳和高抬
腿



动起来

波比跳准备

波比跳

波比青蛙跳



挑战

井字棋

波比跳接力

波比跳与掷骰
子挑战



探索

阅读经文然后
默剧模仿

重读经文并讨
论给予

重读经文并玩
捉迷藏



玩

慷慨的话语

右手或左手

匿名给予

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。

我们试图以什么方式给别人留下深刻印象？

深入思考：我们为什么要这样做？



波比跳准备



波比跳其中一步骤包含身体是被推离地面。重复 3 组各别为 9 次俯卧撑和 12 次深蹲。这些动作将协助您完成一个完整的波比跳。

每组间隔休息。

简化训练：重复两组或降低次数至 5 次俯卧撑（膝盖）和 10 次深蹲。

进阶训练：每组之间不要休息 — 快速地进行！



井字棋

在开始之前，在地面上制作一个井字棋游戏板（使用胶带或绳子）。

分成两个队伍。每一对都有一个挑战，比如 5 个波比跳或 10 个弓步。完成后，两人跑过去，把他们的棋子放到井字棋里。

继续新的挑战，直到赢得胜利。



<https://youtu.be/6UJ9L3jFaoY>



别人看到了什么？

阅读马太福音 6:1-4 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。

在一个我们的行动受到社交媒体影响的世界里，耶稣教导匿名给予是具备颠覆、挑战性。

圣经段落 — 马太福音 6: 1-4 (NIV)

“你们要小心，行善的时候不可张扬，故意叫人看见否则就不能得你们天父的赏赐了。因此，周济穷人的时候，不要大吹大擂，像那些伪君子在会堂和街市上所行的一样，以博取人们的赞赏。我实在告诉你们，他们得到的赏赐不过是

人的赞赏。你们周济穷人的时候，右手所做的别叫左手知道，要不声不响地去做。这样，鉴察隐秘事的天父必赏赐你们。”

轮流模仿一项家务劳动让其他人猜测。当把某件事做好时，您会得到什么赞美？您是为了奖励而完成任务，还是因为这是正确的做法？

耶稣警告我们不要为了让别人看到而做事。今天您能做些什么来“实践自己的公义”？

与上帝对话：祈求上帝的宽恕，原谅您那些曾经更关心外在表现的时候。祈求上帝的帮助，完成祂所喜悦的事。



慷慨的话语

在每个人的背后粘上一张纸，并给每人一支笔。轮流在纸上写下关于每个家庭成员的积极事物。年幼的家庭成员可以画画或在写作方面寻求帮助。当每个人都完成了，请取下纸张然后坐成一圈，一起阅读它们。



<https://youtu.be/KtxshTq4Ug4>



健康提示

为成功制定计划。



俯卧撑和原地踏步



配对锻炼。其中一人负责三个俯卧撑，另一个则原地踏步。交换动作。直到每个人完成总共 15 个俯卧撑。

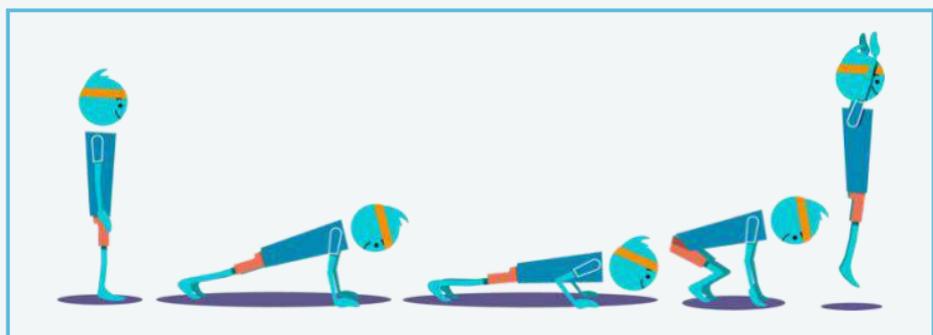
休息和聊天。

请讲述一个您帮助了有需要的人的经历。

深入思考：当有这么多人需要帮助的时候，您怎么帮助他们？

第 2 天 动起来

波比跳



慢慢开始，并使用正确的技巧。身体立直，切换到平板支撑姿势，接着在地板上做俯卧撑。站起来保持半蹲。然后垂直跃入半空中，双臂随之向头顶举起并完成击掌。尝试完成一套流畅的动作。

重复 3 次波比跳然后休息。共 3 组。



https://youtu.be/Gpyz3u_Dq_g

简化训练：只重复两组。

进阶训练：每组做六个波比跳。



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，另一人则，而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



您看见什么？

阅读马太福音 6:1-4。

今天把您家里的钱收集起来，置放在桌子上。本周它将用于哪些用途？如果您把这些钱中的一部分给需要帮助的人，这对您的家庭意味着什么？

耶稣期望我们慷慨地给予。除了钱，我们还能给那些需要帮助的人什么？

与上帝对话：想想您认识的有需要的人，把他们的名字写在纸上。把名字放在钱的上面，祈求上帝引导您给予他人。



右手或左手

准备便利贴或小纸片和一支笔。轮流在不同的纸张上写或画两种不同的练习或有趣的身体动作。每只手放一张纸，让别人选择“右手或左手”。全家人进行一分钟所选的动作。确保每个人至少完成一遍。



<https://youtu.be/VKzBKgt3zqw>



健康提示

为成功制定计划。

全体家庭成员一起设定目标，并开始制定如何实现这些目标的计划。



开合跳和高抬腿

完成 10 个开合跳和 20 个高抬腿。每组之间休息 1 分钟。共 3 组。



https://youtu.be/F_pKsg6_6zY

休息和聊天。

说说某件您匿名为别人做的事情。

深入思考：当没人知道您做过的好事时，您可能会错过什么？



波比青蛙跳



从站立姿势开始波比跳。每次您站起来鼓掌后，像青蛙一样尽可能地往前跳。

轮流测量每个人能跳多远！至少尝试五次。

简化训练：参考本周第 1 天或第 2 天的波比跳。

进阶训练：增加尝试次数。



波比跳与掷骰子挑战



您需要在碗里放置一个骰子或编号 1-6 的小纸条。

站成一圈，轮流掷骰子或选择一张纸，按指定的数字做波比跳。把您全家人的次数总和起来。您的分数是多少？

重复四组或玩四分钟。



<https://youtu.be/w0Lk2y8sjmI>

进阶训练： 增加重复次数。



上帝看见了什么？

阅读马太福音 6:1-4。

将一个人藏起来，其他人则负责去寻找，直到找到他。

在这些经文中，耶稣挑战我们给予的动机。祂鼓励我们匿名给予他人，这意味着没有任何东西可以在上帝面前隐藏的。耶稣在这里谈论的赏赐是什么？

全家人计划在本周内为邻居或朋友匿名做点什么。

与上帝对话：收集一件食物、一杯水、一件衣服、一枚硬币和一些药物。当每个人手持着一件物品的时候，祈求上帝满足他们的需求，并且上帝将在世界各地兴起匿名给予者。



匿名给予

将每个人的姓名写在一张纸上，然后放在容器中。每个人都选择一个名字而不向其他人透露。如果您选择了自己的名字，请再选一次。

在本周，想想办法匿名提供帮助给您选择的人。这些可以包括写一个鼓舞人心的便条、做一件有帮助的事、留下一份小礼物等等。

在一周结束的时候，大家坐在一起，试着猜出谁是您的匿名给予者。

反映：

收到礼物和鼓励的感觉如何？

匿名给予感觉如何？



给父母的提示

在孩子学习时，请温和地对待他们，同时也要对作为父母的自己保持温和。

仅仅因为今天有些事情的不顺利，也无妨您作为家长的身份。提醒自己做得很棒的事情，即使它们看起来很微不足道。

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