

增长智慧 — 第 6 周



家庭. 健身. 信仰. 乐趣



因禁食而成长！

www.family.fit



第 1 天

第 2 天

第 3 天

马太福音
6:16-18

禁食的原因

禁食的方法

禁食的结果



热身

触碰膝盖

跟着音乐走

独轮车和毛毛虫



动起来

基础平板支撑

曲直变化平板
支撑

侧向平板支撑



挑战

故事墙

热门位置

平板支撑和弓
步挑战



探索

阅读经文并回
答问题

重读经文并做
鬼脸

重读经文并发
表声明



玩

忍住笑意

滚球游戏

家庭竞赛

准备开始

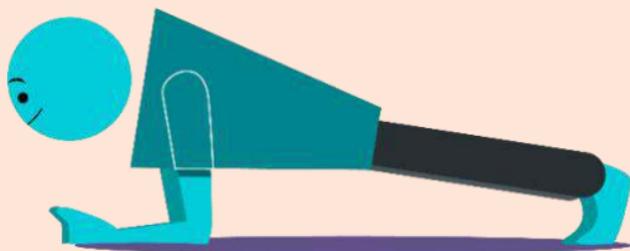
本周三个有趣的课程，帮助您的家人室内与户外积极参与：

- 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。



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>

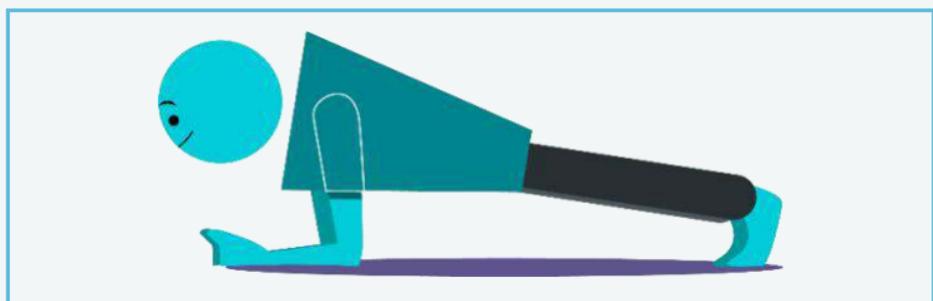
休息和聊天。

您试过最长一次不吃东西是什么时候？

深入思考： 在您的生命中，您什么时候对上帝最忠诚？



基础平板支撑



身体俯撑在地面，双手与脚同时撑地，像平板支撑一样，整个身体伸直。用手肘支撑您的体重。

保持 20 秒然后休息。再重复一遍。

简化训练：使用膝盖支撑（而不是脚趾）。

进阶训练：保持平板支撑 30 秒钟。



故事墙

一起靠墙坐一分钟。向后靠在墙上，双脚分别与肩同宽。向下滑动直到膝盖弯曲成直角。保持头部和上半身靠在墙上。

靠坐在墙上时，分享一个有趣的故事或已发生的好事。别表现出您的痛苦。微笑并一起尽情玩乐。

休息 30 秒然后重复一遍。



<https://youtu.be/QHExbDkBw3k>

简化训练：将靠墙坐减少到 30 秒钟。



禁食的原因

阅读马太福音 6: 16-18 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。

耶稣认为祂的追随者会定期地禁食，作为他们祷告和对上帝忠诚的一部分。虽然禁食是一种良好的做法，但我们需要有正确的动机。

圣经段落 — 马太福音 6: 16-18 (NIV)

“你们禁食的时候，不要像伪君子那样愁眉苦脸，因为他们故意蓬头垢面，好让别人知道他们在禁食。我实在告诉你们，他们得到的赏赐不过是人的赞赏。你禁食的时候要梳头洗脸，不叫人们看

出你在禁食，只让你肉眼看不见的父知道，鉴察隐秘事的父必赏赐你。”

轮流提问：“您为什么...（睡觉、购物、运动等）？”

为什么耶稣给了这些关于如何禁食的指示？

传统上，禁食是指不吃东西的，但仅仅剥夺自己的食物或睡眠是不够的。我们也必须献身于上帝，并敬拜祂。

与上帝对话：失去某个东西是一种检验我们优先事项的方式。祈求上帝告诉您暂时不需要什么。用这个来加深祂与您的联系。



忍住笑意

绕圈而坐。一个接一个地尝试不接触其他人前提下让别人发笑。例如，做鬼脸、讲笑话等。目标是忍住不笑。两分钟后，如果有人笑了，更换角色，直到每个人都至少有一次尝试让人笑的机会。



<https://youtu.be/PYHhsURn-MY>

适应:

如果家庭成员有视力障碍，请讲笑话或故事，而非做鬼脸。



健康提示

吃好一点。



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>

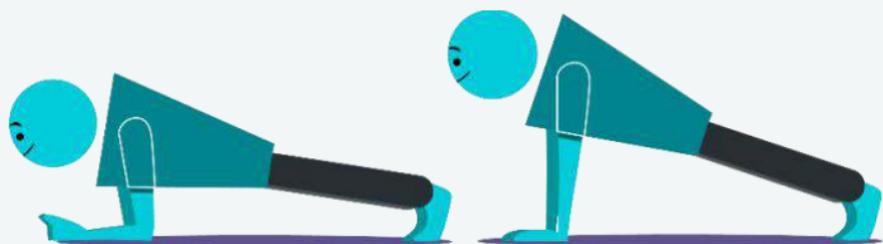
休息和聊天。

我们用什么方式改变自己的面貌让别人看到？

深入思考：为什么我们的外貌如此重要？



曲直变化平板支撑



手肘与脚趾同时撑地，像平板支撑一样，整个身体伸直。移动重心并向上按压，这样您就可以用左手支撑身体 - 左手然后是右手。然后回到曲臂支撑。

重复 10 次和休息。共 2 组。



<https://youtu.be/enZIwtIY0i0>

简化训练： 使用膝盖支撑（而不是脚趾）。

进阶训练： 增加重复次数。



热门位置

一个人保持深蹲姿势，而其他人则做 30 个开合跳。休息 20 秒钟，然后打卡给下一个人。

重复 4 组



<https://youtu.be/gJc4p1jT2zA>

简化训练：减少开合跳的次数或每组重复次数。



禁食的方法

阅读马太福音 6: 16-18。

轮流用面部表情来表达一种感觉或情绪。

我们如何用脸或外表隐藏内心深处的想法？

这些经文提醒我们，一旦我们选择了禁食，去除某种东西，我们不应该带着阴沉忧郁的面孔，并让人看见。我们可以对别人隐藏自己的动机，但不能对上帝隐瞒动机。

与上帝对话：与家人进行讨论并同意哪些东西可以不需要，以及持续多长时间。祈求上帝能利用这段时间加强您与我们暗中察看的天父的联系。



滚球游戏

找一个球作为“杰克”，然后每人找三张纸。把纸揉成球状，然后用不同的颜色标记，每组共三个。在地板上画一条起点线，然后将“杰克”滚离您身边。游戏的目标是让您的球离“杰克”最接近。这些球必须抛向空中，而不是滚动。脚站在起跑线后边，每人轮流投掷一个球。拥有最多离“杰克”最接近的球将会是获胜者。

滚球是特殊奥林匹克运动会的一项运动，是为了什么智力和身体残疾的儿童和成年人举办的。



<https://youtu.be/vKevfVIX9cg>

反映：

这个游戏的难度是什么？您需要很大力量才能赢吗？

在生活中，当我们学会如何控制自己的力量时，胜利就在路上。



健康提示

吃好一点。

为家人准备一些健康零食，如水果、坚果和谷类。



独轮车和毛毛虫

独轮手推车：与伙伴合作。步行 10 米然后交换地方。

毛毛虫：弯曲腰部，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>

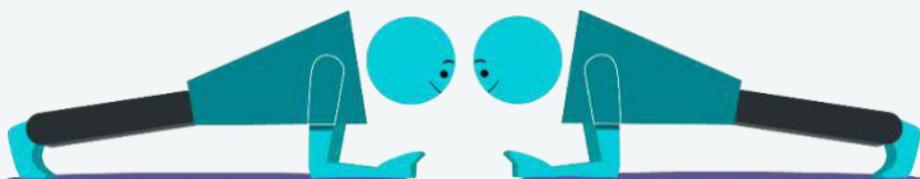
休息和聊天。

谈谈您曾听过人们发表声明的次数。

深入思考：如何能让声明变得可信？



側向平板支撐



配对锻炼。与对手面对面，开始平板支撑。其中一人将扮演镜面，重复另一个人所做的任何动作。保持平板支撑至少 20 秒钟。休息然后重复。玩得痛快。



<https://youtu.be/TgnD L Pk50>

简化训练： 使用膝盖支撑（而不是脚趾）。

进阶训练： 延长平板支撑的时间。



平板支撑和弓步挑战



与同伴一起。当一人进行着平板支撑动作，另一个人则负责弓步。每当完成 10 次弓步后，更改至另一侧腿。重复 4 组

简化训练：每一侧腿做五个弓步。

进阶训练：为您的弓步增重。



禁食的结果

阅读马太福音 6: 16-18。

轮流站在椅子上，宣布您今天要做的一件事。大多数情况下，我们不需要宣布我们要做什么——我们就这样完成了！

耶稣明确表示，那些禁食的人应该悄悄、不张扬地进行。

耶稣向那些出于正确原因禁食的人应许了什么？

与上帝对话：想想您的社区有什么需要持续祷告的。让它成为您本周“断舍离”（禁食）祷告的重点。



家庭竞赛

哪一位家庭成员可以做到以下事情？

- 从站立位置开始起跳的最远距离
- 最长的单腿站立时间
- 最长时间不眨眼
- 一口气说出您的全名
- 最长的运球时间
- 最长时间的平板支撑或深蹲

打造您专属的。玩得开心！



给父母的提示

给您的每个孩子和青少年安排简单的工作，让他们承担责任。确保这是他们能够做的事情，然后在他们做的时候表扬他们！

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