

增长智慧 — 第 7 周



家庭. 健身. 信仰. 乐趣



创造永恒的宝藏！

www.family.fit



第 1 天

第 2 天

第 3 天

马太福音
6: 19-24

我们重视什么

我们看到了什么

我们侍奉谁



热身

海星

侧向热身

速度球



动起来

俯身登山

俯身登山和平板支撑

俯身登山马拉松



挑战

给予一切

Tabata 挑战赛

并肩作战



探索

阅读经文并讨论宝藏

重读经文并蒙上双眼

重读经文和角色扮演



玩

巢穴抢夺

拖鞋接力

武士、忍者、相扑

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。



海星

与同伴一起。一个人在双腿分开的情况下保持平板支撑姿势。另一个人跳过两条腿，一次一条腿，然后回到起点。重复 10 次，然后交换位置。

共 3 组。



<https://youtu.be/GRuEVoqebvI>

休息和聊天。

谈论一件您非常喜欢的物品被毁或被盗的情况。

深入思考： 您最重视或珍惜的东西是什么？

第 1 天 动起来



俯身登山



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。一条腿向前弯曲，膝盖靠近手肘；然后将腿退回到起始位置。用另一条腿交替重复动作。

重复 50 遍。每 10 遍休息一次



<https://youtu.be/ZNx51eoyKa8>

简化训练：将重复次数减少到 20 或 30 次。

进阶训练：将重复次数增加到 80 或 100 次。



给予一切

给每个人几枚硬币或代币。一个家庭在八分钟内可以收集多少枚硬币？设定一个计时器，并按照自己的速度完成：

- 20 次弓步
- 10 个仰卧起坐
- 5 次俯卧撑

这是一组。一组 = 一枚硬币。每次完成一组时，在中间放置一枚硬币。看看全家人能收集多少枚硬币。透过给予所有来共同成长。



我们重视什么

阅读圣经中的 **马太福音 6: 19-24** 。

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。

耶稣期望祂的追随者接纳颠倒国度的价值观。祂警示我们不要为今生的事而活。

圣经段落 — 马太福音 6: 19-24 (NIV)

“不要为自己在世上积攒财宝，世上有虫子咬，会生锈，又有贼闯进来偷。你们要把财宝积攒在天上，天上没有虫子咬，不会生锈，也没有贼闯进来偷。要知道，你的财宝在哪里，你的心也在哪里。²² “眼睛是身上的灯。如果你的眼睛明亮，全身都光明；要是你的眼睛

昏花，全身就黑暗。如果你里面的光黑暗了，那黑暗是多么大啊！²⁴ “没人能为两位主人服务。一个人不能服侍两位主人，因为他不是恨这位、爱那位，就是重这位、轻那位。你们不能又事奉上帝，又崇拜金钱。”

快去找您珍惜的东西。分享为什么这件物品对您非常重要。

财宝积攒在天上意味着什么？

我们所珍惜的东西决定着我们的生活。人们把财宝放在哪里，就能揭示了他们的心在哪里。

与上帝对话： 花时间与上帝独处，请祂向您展示您的宝藏在哪里。探讨您的想法，以及您如何支配时间、才能和金钱。



巢穴抢夺

在中间的容器中，每人放几个球或几双袜子。所有玩家的距离应该相等。每个人面前还有一个“巢”（小容器）。将计时器设置为五分钟。

在“开始”时，每个人都跑到中间抓住一件物品放进自己的小容器。继续直到所有的“宝藏”都消失了。玩家可以一次从彼此的巢穴那里偷取一件物品，但无法进行防卫。五分钟结束时，巢穴中“宝藏”最多的人获胜。



<https://youtu.be/S1900Dh8hEw>



健康提示
吃好一点。



侧向热身

和伙伴站在一起。一个人决定动作，如高抬腿跑步、深蹲、超人、弓步等。另一个人则充当镜像角色，并跟随着他们的动作。

60 秒后互换角色。



<https://youtu.be/63tV8cYbwAY>

休息和聊天。

眼睛在我们的身体中有什么作用？

深入思考： 我们所看的事物如何能使我们的思想充满光明或黑暗？



俯身登山和平板支撑



做 10 个俯身登山，然后保持平板支撑
10 秒钟。休息 30 秒

共 5 组。

简化训练：减少到三组。

进阶训练：每组完成 15 个俯身登山。



Tabata 挑战赛

听 Tabata（高强度燃脂训练）音乐。



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

俯身登山动作 20 秒，然后休息 10 秒钟。原地奔跑 20 秒，然后休息 10 秒钟。重复训练。共 8 组。

进阶训练：在 20 秒内增加重复次数。



我们看到了什么

阅读 马太福音 6: 22-23 。

在某人的眼睛系上一条薄丝巾，让他们转圈，然后让他们找到门。花了多长时间？把丝巾去掉再来一遍。

我们看到或考虑的一些东西就像眼睛蒙上一条丝巾。它们让我们更难看清未来的方向。

我们如何才能拥有健康的心灵 “眼睛”？

与上帝对话： 祈求上帝赐予您一双健康的眼睛，并且作为一个家庭，所见之处必为生活带来光明而不是黑暗的事物。



拖鞋接力

配对锻炼。一个人行走，另一个人则负责移动拖鞋。走的人在房间里慢慢行走，而另一个人则移动拖鞋，走的人需要踩在拖鞋上。交换位置。

共 3 组。在最后一轮的步行者闭上眼睛。会发生什么？



<https://youtu.be/dFu3aQ8zDWE>



健康提示

吃好一点。

用准备快速且易于烹饪的
食材储存您的食物橱柜和
冰箱。



速度球

找到一个球。每个人都在空间里奔跑，把球扔给另一人接住。当有人掉球时，他们必须进行六次深蹲或三次波比跳。



<https://youtu.be/V0R3fyAG5m0>

休息和聊天。

谈谈您不得不在两个选项中做出选择的时候。

深入思考： 完全献身于一件事意味着什么？



俯身登山马拉松



做 100 个俯身登山。只能根据需要休息。



<https://youtu.be/ZNx51eoyKa8>

简化训练：将次数减少至 50。

进阶训练：将次数增加至 125。



并肩作战

肩并肩排成一行。使用布条或袜子把与您两侧的人脚踝绑在一起。（两端的人的外侧的脚是自由的。）启动计时器。

首先，同时完成 10 个深蹲，然后作为一个团队共同努力，尽可能快地在房间或花园中抵达终点线。您必须侧向移动（而不是向前或向后）并保持联系。当最后一个人越过终点线并且全家人一起完成另外 10 个深蹲时，停止计时。休息然后重复。

共 3 组。试着加速！



<https://youtu.be/ACeqBwvplU4>



我们侍奉谁

阅读 马太福音 6: 24 。

选择两个人成为“主人”，并要求他们同时发出指令。会发生什么？

耶稣清楚地表明，如果您专注于金钱和金钱能买到的东西，您就无法专注于神。

为什么同时侍奉上帝和金钱是不可能的呢？您今天侍奉谁？

与上帝对话：请求上帝的宽恕，当您不专注侍奉于祂的时候。如果耶稣基督是你的主，祈祷您只侍奉和荣耀祂。



武士、忍者、相扑

为三个不同的角色-武士，忍者和相扑制作相关的动作。面对面站着，并选出一个领导。

每个人，包括领导在内，偷偷选择一个角色来表演。当数到 3 时，每个人都会为自己选择的角色作出相应的动作。但凡是和领导相同的人都能得一分。首先获得五分的人将胜出。

更换领导，并再次开始游戏。



<https://youtu.be/VOSEtmEtljw>

反映：

当您选择了正确的选项时，您的感觉如何？



给父母的提示

当您的孩子分享他们的感受时，倾听他们的心声。他们会向您寻求支持和安慰。接纳他们的感受并给予他们安慰。

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](https://www.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)

在 [# https://www.covid19parenting.com/tips](https://www.covid19parenting.com/tips) 找到更多育儿提示



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