

终极竞赛 — 第 1 周  
人生就像一场竞赛！

family.fit  
fast

7 分钟帮助您成长 家与健身、信仰、乐趣



[www.family.fit](http://www.family.fit)

# 如此简易！

凝聚家人 7 分钟：

	 积极参与 4 分钟	 休息和聊天 3 分钟
第 1 天	卧倒在地	阅读并讨论使徒行传 20: 24
第 2 天	“独轮车”障碍赛	阅读并讨论使徒行传 20: 24
第 3 天	国际仰卧起坐挑战赛	阅读并讨论哥林多前书 9: 24

使徒保罗说，侍奉耶稣的一生就像身处一场竞赛。保罗参与了这场比赛。事实上，所有耶稣的追随者都在同一场比赛里。我们可以通过将人的一生视为一场长跑竞赛——马拉松来学习追随耶稣。它可以在 使徒行传 20: 24 和 哥林多前书 9: 24 中找到。

如此简易！无需特殊器材。只需要一种乐趣感与开放的心态！



更多的信息在小册子的末尾。请仔细阅读条款和条件。

# 第 5 季哪些新气象



## 全新的国际家与健身挑战赛

您的国家能在国际竞赛中脱颖而出吗？在每周挑战中赢得积分，并将您的国家提升到我们国际排行榜的首位。

每周都会有一个新的挑战。

让您的朋友和家人参与其中，来协助您的国家。

[点击此处](#) 每周更新您的家庭得分。

[点击此处](#) 查看每周排行榜，了解您的国家进展。

## 运动焦点

每周我们都会专注一项不同的运动，以及一名从事这项运动鼓舞人心的运动员。运动员克服了困难时期的挑战，最终完成了比赛。我们希望这些故事能激励您去完成自己的人生竞赛之路。



# 第 1 天

## 积极参与



### 卧倒在地

在进行这项活动时，在房间或院子里跑一圈。

其中一人是领导者。当领导大声喊出身体某个部位，例如肘部、膝盖、背部或耳朵时，每个人都必须把该身体部位卧倒在地面。



<https://youtu.be/i1LOFXnidV4>

### 休息和聊天



### 为了他人的利益而奔跑

- 谈谈您参加过的一些比赛。

阅读 使徒行传 20: 24。

找一个空间来进行两人三足比赛。两人一组并排站着。每组都使用一块破布或袜子将他们的腿内侧绑在一起。现在跑吧！

- 当您身处竞赛路上，您的伙伴有多重要？
- 保罗生命中的主要任务是什么？

保罗认为，与帮助别人了解耶稣的好消息相比，生活中的事情微不足道。

**与上帝对话：** 拿起抹布或袜子，互相帮助将彼此的手绑在一起。感谢上帝给予机会，让您们一家人一起竞跑这人生之路。

# 第 2 天

## 积极参与



### “独轮车”障碍赛

组装一个障碍赛道，其中包括一些转弯。两人一组，在“独轮车”比赛中，通过赛道移动。为每一组计时。交换位置，然后再做一次。



<https://youtu.be/BXHBV1ySeQ8>

## 休息和聊天



### 向着终点奔去

- 讲述一个您没有完成某件事就放弃的例子。为什么会这样呢？

阅读 使徒行传 20：24。

您能屏著呼吸多久？每个人都预估一个时间，轮流尝试与实现自己的目标。其他家庭成员在尝试过程中欢呼。注意安全！

- 在距离目标时间越接近，是否变得更加困难？
- 有时是什么让比赛变得如此艰难？在比赛中有什么能阻止或耽误我们？

阅读关于马拉松和约翰·阿赫瓦里的故事。

**与上帝对话：**当您全家在本周参加比赛时，谈谈与他人分享耶稣故事的机会。一起祷告，让上帝赐给您勇敢和信心。

# 第 3 天

## 国际挑战赛



### 国际仰卧起坐挑战赛

- 您的家庭在 90 秒内可以完成多少个仰卧起坐？

每个家庭成员在 90 秒内完成尽可能多的仰卧起坐。将家庭总分统计起来。

[点击此处](#) 输入您的家庭得分。

[点击此处](#) 查看每周排行榜，了解您的国家进展。

## 休息和聊天



### 奔跑赢取奖品

- 知道有奖励会如何改变您在比赛中的方式？

阅读 [哥林多前书 9：24](#)。

- 您的生活如何像一场长跑？
- 是什么帮助您完成这场比赛？

人生的竞赛不同于其他的竞赛。不仅仅只有一个赢家。向着前方不倦地奔跑并抵达终点线的，都能赢得上帝的赞赏和永生的奖赏。因此，我们必须坚持不倦地完成人生的竞跑并取得好成绩。

**与上帝对话：**想想您所在的社区。现在谁需要希望？制定一个计划与这个人一起“竞跑”。一起为他们祷告。

# 马拉松

在 1968 年墨西哥奥运会上，来自坦桑尼亚的约翰·史蒂芬·阿赫瓦里在 42 公里长途马拉松比赛中表现出色。在中途，他重重地摔了一跤使他的膝盖和肩膀脱臼。他停下来放弃了吗？不，尽管他明知毫无胜算，却一直拼命跑。太阳下山，天色渐暗，他还在跑着。他独自跑着。他跑不动了，只好继续向前挪动。他在获奖者领取奖牌后继续着竞跑。他跑进了体育场冲过了终点线，剩下的观众都在为他鼓掌欢呼。他完成了比赛。

比赛结束后，有人问他明知毫无胜算，为何还一直拼命跑下去。他回答：“我的祖国，把我从 5000 英里外送到这里，不是让我开始比赛，而是要我完成比赛。”



<https://youtu.be/tNC2r4MOb1w>

这个故事如何激励您去奔跑出属于自己的那场竞赛？

您的家庭如何才能像约翰·史蒂芬·阿赫瓦里那样表现出勇气和毅力？



# 每周词汇

您可以通过免费的线上圣经 [使者行传 20: 24](#) 和 [哥林多前书 9: 24](#) (NIV) 找到这些词。

## 圣经段落 — (NIV)

使徒行传 20: 24

不过，只要能跑完我当跑的路程，完成主耶稣交托给我的使命——为上帝充满恩典的福音做见证，就是牺牲性命，我也在所不惜。

哥林多前书 9:24

你们知道吗？在运动场上赛跑的人虽然个个都在跑，但冠军只有一个。同样，你们也要努力奔跑，好获得奖赏。



## 长寿的健康秘诀

每天吃大量地蔬菜。专家建议每天吃五份或更多（一把）。



# 更多信息

我们希望您喜欢 *家与健身 简化版*它是来自世界各地的志愿者共同参与完成。这是免费的！

您可以在网站上找到完整的家与健身

<https://family.fit>。与他人分享。

查找视频 [家与健身油管频道](#)。

通过社交媒体找到我们：



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*



## 条款和条件

### 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。



family.ft