

终极竞赛 — 第 1 周



家庭. 健身. 信仰. 乐趣



人生就像一场竞赛！

www.family.fit



第 1 天

第 2 天

第 3 天

使徒行传
20: 24

为了他人的利益而奔跑

向着终点奔去

奔跑赢取奖品



热身

卧倒在地

跳越障碍

跟着音乐走



动起来

基础仰卧起坐

负重
仰卧起坐

悬空式仰卧起坐



挑战

叠塔挑战

疯狂的时钟

国际仰卧起坐
挑战赛



探索

阅读经文并进行
两人三足比赛

重读经文并屏
住呼吸

阅读哥林多前书 9:24 然后
建造一座塔



玩

沼泽徒步

“独轮车”
障碍赛

逃脱追捕游戏

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。

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。





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。

谈谈您参加过的一些比赛。

深入思考： 说一说您认为赢得比赛未必是最重要结果的时候？



基础仰卧起坐



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。

与同伴一起。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 5 组。



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

简化训练：完成三组。



叠塔挑战



每一组准备六个塑料杯。一个人以超人姿势开始，而另一个人则负责五次仰卧起坐。每一组结束后，在地板上放置一个杯子。交换位置。持续三分钟。您能建造多少座 6 杯子塔？休息三分钟然后再试一次。



<https://youtu.be/1XRKX3nLZe8>



为了他人的利益而奔跑

阅读圣经中的 **使徒行传 20：24** 。

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。

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。

圣经段落 — 使徒行传 20：24 (NIV)

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。

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？

想想您的人生竞赛。竞赛是怎样的？

再次阅读使徒行传 20：24。

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。



沼泽徒步

找一个合作伙伴，并准备两张纸。假设地面是一片沼泽而那些纸是唯一的旱地。在房间或院子里选择一个目的地。一个人在地板上放置并移动纸张，以帮助另一个人跨过沼泽。交换位置，引导对方安全地跨越。谁最快达到目标？



<https://youtu.be/aoi295pLhHI>

反映：

这是难还是容易？

是什么帮助您实现了目标？

A top-down view of a dark-colored bowl filled with a variety of fresh ingredients. At the top, there are four pieces of golden-brown fried fish (likely salmon or tuna) sprinkled with black sesame seeds. To the right, there are several slices of ripe avocado. Below the fish, there are green edamame beans. In the center, there is a pile of white rice topped with black sesame seeds and fresh green basil leaves. To the left, there are shredded white bean sprouts. At the bottom, there are sliced orange carrots, green cucumber sticks, and a portion of shredded, sautéed mushrooms. A small blue and white patterned dish is visible in the top right corner.

长寿的健康秘诀

吃大量的蔬菜。



跳越障碍

一人坐在地板上，合并双腿，手臂则向两边伸展。其他人依次跳过他的手臂，双腿，另一侧手臂。每个人都跳两轮然后改变地方，所以每个人都可以跳起来。



<https://youtu.be/jg1SsNnFVys>

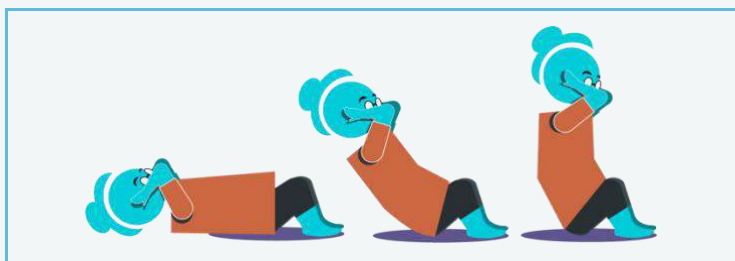
休息和聊天。

有人在完成比赛时获得的奖牌、奖杯、证书或丝带？拿着它并讲述故事。

深入思考： 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？



负重仰卧起坐



在家里周围找到一件具有一定重量的物品，例如一瓶水或一本厚重的书籍。

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。

休息然后重复。



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

简化训练： 在没有负重的情况下进行。

进阶训练： 重复五组。



疯狂的时钟

您需要一个塑料瓶和印有 1 到 12 的数字标志。

把数字像钟表一样放在地面上，然后把瓶子放在中间。

轮流旋转瓶子。全家人对于自己选择的任何动作都要重复这个次数。（例如，七个深蹲或三个仰卧起坐。）

玩五分钟。



<https://youtu.be/Zg07q8mPKzQ>

简化训练：只能玩三分钟。



向着终点奔去

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！*

在您距离目标时间越接近，是否变得更加困难？

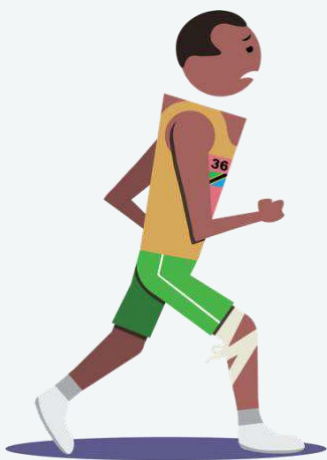
有时是什么让比赛变得如此艰难？在比賽中有什么能阻止或耽误我们？

在下一页上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。

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/tNC2r4MOblw>

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？





“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>

A top-down view of a dark-colored bowl filled with a variety of fresh ingredients. At the top, there are four pieces of golden-brown fried fish (likely salmon) topped with black sesame seeds. To the right, there are several slices of avocado. Below the fish, there's a portion of white rice mixed with black sesame seeds. On the left side, there are white bean sprouts and a pile of fresh green leafy vegetables. At the bottom, there are sliced carrots, cucumber sticks, and a portion of cooked salmon. To the right of the salmon, there are green edamame beans. In the top right corner, a small blue and white patterned dish is partially visible.

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)。



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。

赢得一场比赛的关键是什么？

深入思考：知道有奖励会如何改变您在比赛中的方式？



悬空式仰卧起坐



身体仰卧，双腿弯曲，脚牢牢地放在地板上。身体向膝盖弯曲，然后向右弯曲，双手在右臀轻触地面。回到起始位置，然后重复左侧动作。

重复六次，三次右侧，三次左侧。

完成五组

简化训练：只完成三组。

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。

哪个国家将成为我们的家与健身的冠军？



奔跑赢取奖品

阅读圣经中的 哥林多前书 9: 24 。

圣经段落 — 哥林多前书 9:24 (NIV)

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。

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，我们要像运动员一样，坚持不懈完成人生的竞赛并取得好成绩。

您的生活如何像一场长跑？

是什么帮助您完成这场比赛？

在房子里寻找一些物品来建造一座塔。当每一块被放置时，请说出一个帮助我们跑完比赛并赢得奖品的方法。

与上帝聊天：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。



逃脱追捕游戏

其中一人是领导者。他们转身背对着其他家庭成员。其他家庭成员趁着领导者不注意时做各种动作（高抬腿，抬腿跳，开合跳等等）。当领导一转身，所有人都不许动。若有人被发现在移动，他们就会成为新的领导。



<https://youtu.be/6HDQ0exMp14>



给父母的提示

让吃蔬菜成为孩子们的乐趣。切成不同的形状。用形状和颜色来排列蔬菜，使它们变得更有吸引力与食欲。

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

更多信息

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