

终极竞赛 — 第 2 周  
为您的竞赛进行训练!

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	熊爬式拍肩	阅读并讨论哥林多前书 9:25-26
第 2 天	俯身登山接力赛	阅读并讨论哥林多前书 9:25-26
第 3 天	国际俯身登山挑战赛	阅读并讨论哥林多前书 9:25-26

保罗继续用一名运动员的例子来教导我们关于人生的格言。本周的主题是训练。我们不应该碌碌无为地活着，而是应当开始训练，以便在竞赛结束时赢得奖项。

它可以在《圣经》[哥林多前书 9:25-26](#) 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。

[点击这里](#)每周更新您的家庭得分。

[点击这里](#)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



### 熊爬式拍肩

脸朝向对手，双手与膝盖着地。在保持着“熊”姿势的同时，试着用手触摸对方的肩膀。游戏持续直到有人拍肩 11 次。



[https://youtu.be/r\\_09KUsKpK0](https://youtu.be/r_09KUsKpK0)

## 休息和聊天



### 为您的竞赛进行训练

- 您什么时候为了某件事而刻苦训练？那是一种什么体验？

阅读 哥林多前书 9:25-26。

耶稣的追随者正参与着一场名为“生命”的竞跑赛。

- 为什么培训在比赛中非常重要？

一起列出一份清单，帮助训练我们成为耶稣的追随者。将这些内容分别写在不同的纸上，并把它们分布在您的房子/院子里。轮流竞跑，在您经过这些赛道的时候，把“内容”都喊出来。

**与上帝对话：**移动到您需要改善训练的那张纸上。进入起跑线的位置，花一些时间祈求上帝帮助您在这方面的成长。一起完成这赛道。

# 第 2 天

## 积极参与



### 俯身登山接力赛

做 10 次俯身登山，并传至下一个人接力。直到全家人完成总数 100 次。



<https://youtu.be/ZNx51eoyKa8>

## 休息和聊天



### 训练需要遵守纪律

- 在 1-10 的范围内，给自己完成任务的程度进行评分。

阅读 哥林多前书 9:25-26。

编一些动作并一起朗诵经文。

- 碌碌无为是一种什么感觉？
- 什么有助于培训变得有效？

训练需要遵守纪律。互相鼓励是有帮助的。

组织一个家庭竞赛的“呐喊与应援”，来表明您为耶稣致力训练的承诺。

阅读关于短跑和威尔玛·鲁道夫的故事。

**与上帝对话：**家庭成员聚集在一起，背诵您的呐喊与应援，然后为彼此祷告，并将于承诺与纪律中成长。

# 第 3 天

## 国际挑战赛



### 国际俯身登山挑战赛

- 您的家庭在 90 秒内可以完成多少个俯身登山？

每个家庭成员在 90 秒内完成尽可能多的俯身登山。将家庭总分统计起来。

[点击这里](#)输入您的家庭得分。

[点击这里](#)查看每周排行榜，了解您的国家进展。

## 休息和聊天



### 为永恒的奖项而训练

- 哪些奖项对您而言是最重要的？为什么？

阅读 [哥林多前书 9:25-26](#)。包括动作。

- 保罗所谈论的永恒奖项是什么？

每个人都思考一个在未来 7 天内的“跟随耶稣训练策略”。例如，每天早上祈祷。把它写在图表上。看看谁每天都能完成这个策略。为每个人准备一个奖项。

**与上帝对话：**想想您认识那些为成为耶稣的追随者而挣扎的人。站成一个圈，右手放中间，为每个人祈祷。当放置在最上方的手往下拍时，一起喊出“阿门”。

# 短跑冲刺

威尔玛·鲁道夫是一名短跑冠军，她坚持不懈地训练以克服她遇到的每一个障碍。

她早产于 20 世纪 40 年代的一个非裔美国家庭。她有 20 个兄弟姐妹，几乎没有什么资源可以帮助她成为短跑冠军。年幼时，她患有脊髓灰质炎（小儿麻痹症），不得不穿着固定腿的金属绷带。然而，她有着令人难以置信的决心。令医生们惊讶的是，她在 12 岁战胜了了小儿麻痹症，开始不靠支架走路了。为了变得更强壮，她参加了田径运动。令人惊讶的是，八年后的她参加了 1960 年罗马夏季奥运会并获得了三枚金牌！

威尔玛表示，把注意力专注于奖项，是训练的最好推动力。她说：“没有斗争就没有胜利！”。



<https://youtu.be/BYQXYVwa4YE>

这个故事如何激励您去奔跑出属于自己的那场竞赛？

您的家庭能从这里面学到什么？



# 每周词汇

您可以通过免费的线上圣经 [哥林多前书 9:25-26](#) 找到这些词。

## 圣经段落— 哥林多前书 9:25-26

每个参与比赛的人都要接受严格的训练。以求赢得桂冠，但这桂冠终必朽坏，我们要赢得的却是永不朽坏的桂冠。因此，我奔跑不是漫无目标，我击拳不是打空气。

## 长寿的健康秘诀

尽可能多地步行。将步行安排到您的日常生活中。您有什么创造性的方法可以做到这一点呢？别总是乘坐汽车或公交车作为代步工具。



# 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