

终极竞赛 — 第 2 周



家庭. 健身. 信仰. 乐趣



为您的竞赛进行训练!

*www.family.fit*



第 1 天

第 2 天

第 3 天

哥林多前书  
9:25-26

为您的竞赛进行  
训练

训练需要遵守纪  
律

为永恒的奖项而  
训练



热身

熊爬式拍肩

熔岩上奔跑

熊爬式与蟹步式



动起来

俯身登山

俯身登山接力赛

俯身跨步登山



挑战

抽签

仰卧起坐挑战赛

国际俯身登山挑  
战赛



探索

阅读经文并列  
清单

重读经文并编制  
动作和吟诵

重读经文并设定  
目标



玩

保持球的运转

纸飞机比赛

环游世界的乒  
乓球

# 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。





## 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。

您什么时候为了某件事而刻苦训练？那是一种什么体验？

**深入思考：**是什么激励着人们坚持不懈地训练？

# 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 30 遍。提高速度和流畅性。



<https://youtu.be/ZNx51eoyKa8>

**进阶训练：**完成两组。



## 抽签

将至少 10 张纸放入容器中，每张纸都有不同的任务：10 个仰卧起坐、5 个俯卧撑、15 个开合跳、拥抱每个人、与每个人“击掌”、为每个人准备一杯水、20 秒高抬腿、20 秒平板支撑、15 秒超人。

轮流抽签，然后完成以上任务。您可以选择帮助他人完成任务，如果您想要额外的挑战，也可以选择多次抽签。

共 3 组。



<https://youtu.be/W-0Y9808VPY>



## 为您的竞赛进行训练

从圣经中阅读 哥林多前书 9:25-26。

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。

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。

### 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。

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。



## 保持球的运转

这挑战在于如何不触及球的前提下，让球从房间或院子的一边移动到另一边。大家必须共同努力才能成功。

每个人都拿着一块折叠的纸板或一本厚实的杂志让球移动。排好并重叠您的杂志，以便球可以向下滚动。开始行动。当球通过您的杂志跑到线的前方，请准备再次接球。永远保持球在杂志上移动。尽情地尝试吧。



<https://youtu.be/U7aWD8EnkP4>

**反映：**

*是什么帮助您成功？*



长寿的健康秘诀

尽可能多地步行。



## 熔岩上奔跑

分散在四周。选择一位领导。当领导说“热熔岩”的时候，每个人都在原地以最快的速度奔跑。当领导说“停止”的时候，每个人都深蹲。重复这个动作，直到每个人都呼吸急促。



[https://youtu.be/dCWo\\_H0vpGg](https://youtu.be/dCWo_H0vpGg)

休息和聊天。

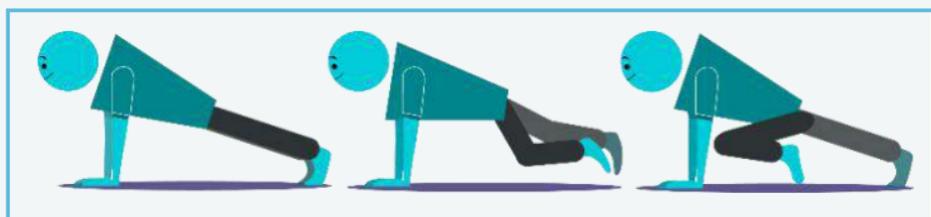
在 1-10 的范围内，给自己完成任务的程度进行评分。

**深入思考：**人们放弃的原因有哪些？

## 第 2 天 动起来



### 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>

**简化训练：**完成五个然后打卡给下一个人。

**进阶训练：**将 150 或 200 作为您的目标。



## 仰卧起坐挑战赛



面对面坐成一圈。一家人重复 50 个仰卧起坐。一个人先开始，在需要休息时打卡给下一个人。

在成功完成 50 次仰卧起坐之后，全家人跑到标记处然后再往回跑。按照最慢的那人速度跑。然后再重复仰卧起坐。

重复三组各 50 次的仰卧起坐。



<https://youtu.be/ZCTfXccNIWg>



## 训练需要遵守纪律

再次阅读 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。谈谈“严格训练”一词，以及它对您作为耶稣追随者的生活意味着什么。

**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。

# 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。她在12岁时战胜了小儿麻痹症，令医生感到惊讶，然后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？





## 纸飞机比赛

给每人一张纸写上您的烦恼。使用这张纸进行三场不同的比赛。

1. 做成纸飞机并用全力投掷。给每个人计分。
2. 把纸飞机拧成球。每个人试着把所有人的球，扔进一个五米远的桶。看看谁可以得到最高分数。
3. 尝试杂耍更多的纸球。先从一个开始，然后两个，依此递增。

谁拥有最高的总分数？

An elderly woman with short grey hair and glasses, wearing a yellow and black patterned top and yellow pants, is walking down a concrete step. A young girl with long dark hair and a pink bow, wearing a floral dress, is walking up the step next to her, holding her hand. They are outdoors near a body of water with a white railing and a boat mast in the background under a clear blue sky.

## 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。



## 熊爬式与蟹步式

熊爬式前进，再以蟹步式往回走。重复 5 遍。

**熊爬式**-脸朝下，四肢着地往前爬。

**蟹步式** -脸朝上，四肢着地往前走。



<https://youtu.be/ynPJ1YU1YWo>

休息和聊天。

您赢了哪些奖项？您还保留着它们吗？

**深入思考：**哪个奖项对您来说意义最大？为什么？



## 俯身跨步登山

进行 10 个 俯身跨步登山。尝试将右膝盖伸向左臂，然后再将左膝盖伸向右臂。慢慢地开始，然后提高速度和流畅性。

共 3 组。

**进阶训练：**增加动作次数，或者，更快速地进行俯身登山。

## 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。

哪个国家将成为我们的家与健身的冠军？



## 为永恒的奖项而训练

阅读 哥林多前书 9:25-26。添加动作。

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”。



## 环游世界的乒乓球

站在桌子周围。一个人将球击过

“网”，而另一个人则将球回击。保持移动以便每个人都有机会上场-把球拍传递到下一个人。尝试全家人连续击打 10 次，然后 20 次。

**注意：**发挥创造力！用塑料盖子/盘子或人字拖代替球拍。您也可以使用书籍或卫生纸卷代替球网。



<https://youtu.be/K1spCxyJo0Y>

## 给父母的提示

帮助孩子们学会每天都积极地活动。在户外玩耍。和他们一起玩，因为他们也喜欢您参与其中。一起去探索。带上健康的零食，在旅途中享用。



# 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](http://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](mailto:info@family.fit) ，以便能与其他人共享。

谢谢。

家与健身团队



*www.family.fit*