

终极竞赛 — 第 3 周  
与您的团队一起奔跑！

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	阅读并讨论哥林多前书 12:12
第 2 天	信任行走	阅读并讨论哥林多前书 12:12
第 3 天	国际深蹲挑战赛	阅读并讨论哥林多前书 12:12

在这节经文中，保罗提醒我们，作为一个团队都有着不同的天赋和能力来侍奉。保罗利用我们对身体的熟悉来说明我们对彼此是多么重要。让我们作为一个团队来参与人生的竞赛吧！

它可以在《圣经》哥林多前书 12: 12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



### 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



#### 一个身体 —— 许多部位

- 谈一谈别人的技能对您有很大帮助的时候。

阅读 哥林多前书 12:12。

收集制作家人喜爱的蛋糕所需的设备和材料。把这些放在桌子上，然后大家围在一起。

保罗告诉我们“耶稣团队”是由许多具备不同天赋的成员组成的。轮流拿一件物品并描述您的一种天赋或能力。

- 为什么为团队带来不同的天赋和能力很重要？

**与上帝对话：**将您命名的每项天赋个别写在纸上。将它们全部添加到容器中。感谢上帝赐予彼此的**天赋**。

# 第 2 天

## 积极参与



### 信任行走

配对锻炼。一个人被蒙上眼睛，而另一个给出指示，以直达目标。设置一些障碍，增加挑战性。若情况允许，安排在室外进行。一段时间后交换角色。



<https://youtu.be/5z0dygBEYNs>

### 休息和聊天



### 我们需要团队

- 有哪些活动是不能单独完成的？

阅读 哥林多前书 12:12。

在一张大纸张上，描绘一幅人体图（根据小孩身体轮廓而描绘）。谈谈身体的不同部位如何组成一个团队。

- 如果某个部位不工作了，身体会发生什么事？  
（例如腿、手、耳朵）
- 为什么身体需要每个部位？

阅读有关盲人足球以及球员如何作为一个团队分工合作。

**与上帝对话：** 祈祷每个人的天赋都能在家里得到很好地运用。

# 第 3 天

## 国际挑战赛



### 国际深蹲挑战赛

- 您的家庭在 90 秒内可以完成多少个深蹲？

每个家庭成员在 90 秒内完成尽可能多的深蹲。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



我们是一支强大的团队。

- 谁帮助您在生活和信仰中得到成长？

阅读 哥林多前书 12:12。

- 您能说出过去一些忠心侍奉耶稣的人吗？

我们是追随耶稣数千年团队的其中一员。这是一支强大的团队。

- 您今天成为耶稣追随者的最重要原因是什么？

**与上帝对话：**将一些细窄纸条连接起来，做成一个长条状。轮流画一个简笔画，与之前的人物相连，然后写下过去和现在的人的姓名。当您写和画画的时候，为每个人而感谢上帝。

# 盲人足球

盲人足球是一种类似五人制的足球游戏，每支队伍各别有五名球员。是专门为了视力残疾的运动员设立的项目。球员使用眼罩（守门员除外），所以每个球员都是完全丧失视力且无光感地参与比赛。它是残疾人奥林匹克运动会（“平行奥运”）的一部分。

这是最令人惊叹的团队运动之一。这场比赛的速度与准确性让人难以置信球员看不见球。观众必须保持安静，这样选手才能靠听力来定位球的位置。每个团队必须彼此沟通良好，以便他们知道其他团队成员的位置。

在最近的赛事中，巴西一直是冠军。



<https://youtu.be/Jaws82WdcsM>

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 12:12](#) (NIV) 找到这些词。

## 圣经段落 — [哥林多前书 12:12](#)

这如同一个身体有许多肢体，肢体虽多，仍同属一个身体。基督的身体也是这样。

## 长寿的健康秘诀

每天都要互相宽恕。不要带着怨恨和愤怒入眠。尝试及时和真诚地修复受伤的关系。祈求上帝的帮助。



# 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