

终极竞赛 — 第 3 周

family.fit

家庭. 健身. 信仰. 乐趣



与您的团队一起奔跑！

www.family.fit



第 1 天

第 2 天

第 3 天

哥林多前书
12:12

一个身体 ——
许多部位

我们需要团队

我们是一支强大的
团队。



热身

卧倒在地

舞动和冻结

转角
热身



动起来

深蹲

背靠背深蹲

侧边深蹲



挑战

Tabata (高强度
燃脂训练)

家庭深蹲挑战

国际深蹲挑战赛



探索

阅读经文然后制
作蛋糕

重读经文并在纸
上描绘小孩的身
体轮廓

重读经文并画出
时间轴



玩

我们一起大步走

信任行走

给我指引方向

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。





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。

轮流说出一件您所有家庭成员都共同拥有的东西。然后再指出每位成员专属独一无二的东西。

深入思考：谈一谈别人的技能对您有很大帮助的时候。

第 1 天

动起来

深蹲



站在一张较低的椅子前。弯曲膝盖，轻轻地触碰椅子。再次站起来。

重复 10 次和休息。完成三组。



<https://youtu.be/YhNxDUgBA7c>

进阶训练：完成五组。



Tabata (高强度燃脂训练)

听Tabata (高强度燃脂训练) 音乐。



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

俯身登山动作 20 秒，然后休息 10 秒钟。原地奔跑20 秒，然后休息10 秒钟。重复训练。共 8 组。

进阶训练 :在 20 秒内增加重复次数。



一个身体 —— 许多部位

阅读圣经中的哥林多前书 12:12 。

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。

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！

圣经段落 — 哥林多前书 12:12 (NIV)

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。

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？

今天能制作专属您的蛋糕吗？

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。



我们一起大步走

每一个人排好队。使用抹布或尼龙袜子，将自己的脚踝与身旁的人绑在一起。（队伍起末两端，向着外边的脚将不受束缚。）

作为一团队，大家共同努力，以最快的速度从起点移至终点。确保您保持连接。休息然后重复。

共 3 组。尝试每次都能快一些。



<https://youtu.be/Xg7y6okM3Ww>

反映：

是什么帮助您成功？

A close-up photograph of a woman with dark hair hugging a young child with brown hair. The woman is wearing a dark top, and the child is wearing a plaid shirt. The scene is intimate and emotional, with soft lighting. An orange text box is overlaid on the image.

长寿的健康秘诀
每天都要互相宽恕。



舞动和冻结

播放一些节奏轻快的音乐。每个人扭动整个身体来跳舞。轮流停止音乐。每个人都在停止时冻结，然后进行 10 个模拟速滑（弯腰，用相反的手触摸膝盖）。

重复这个动作，直到每个人都呼吸急促。



<https://youtu.be/m2robkaZS3I>

休息和聊天。

有哪些活动是不能单独完成的？

深入思考：谈一谈您透过与他人合作取得的重大成就。

第 2 天 动起来



背靠背深蹲



与搭档背靠背站着。相互依赖，然后下降到 90 度的深蹲姿势。保持着这个姿势，然后将球举过头顶传给对方。看看在 30 秒内您能完成多少次。

休息然后重复。

共 3 组。尝试增加每一组传球的次数。



<https://youtu.be/czUU57xbnIk>



家庭深蹲挑战



彼此面对面，站成一圈。全家一起做 150 次深蹲。一个人先开始，然后在准备休息时点击下一个人接力。



<https://youtu.be/TbDksRStAPw>

进阶训练：使用秒表。重复挑战并尝试提高您的时间。



我们需要团队

再次阅读 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。

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？





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>



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。



角落热身



将房间四个角落各自标上数字 1 到 4。每个人从不同的角落出发，并进行不同的热身。沿着房间四周移动至下一个数字。共 2 组。

1. 10 个开合跳
2. 10 次原地奔跑
3. 10 次俯身登山
4. 10 个深蹲



<https://youtu.be/wjLIb-GaFjI>

休息和聊天。

谁帮助您在生活和信仰中得到成长？

深入思考：您在帮助谁成长？



侧边深蹲



与伙伴面对面站着。同时深蹲。在蹲下之后与对方“双手击掌”。重复 10 遍。

每一次深蹲，轮流说一件给您带来快乐的事。

休息一分钟，交换合作伙伴。

共 3 组。

进阶训练：增加动作次数，或者，更快地进行深蹲。

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。

哪个国家将成为我们的家与健身的冠军？



我们是一支强大的团队。

再次阅读 哥林多前书 12:12。

您是否还记得第一次听说耶稣的时候？

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？

最后，一起再读一遍这节经文。

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。



给我指引方向

与同伴一起。一人被蒙上眼睛拿着球，而另一人则拿着桶或类似的东西。

在第一回合里，蒙上眼睛的人在不知道球在哪里的情况下，有三次尝试将球扔进桶里的机会。把桶置放约两米远的地方。

在第二回合，被蒙住眼睛的人将球扔进由伙伴拿着的水桶里。合作伙伴可以给出线索，比如“我在这里”或“在这方向”。交换位置。



<https://youtu.be/xMsndNuiqVE>

给父母的提示

父母能教会孩子们最重要的事项之一就是如何修补破裂的关系。父母也会犯错误，可以以身作则示范如何道歉。



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/UC...)



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