

终极竞赛 — 第 4 周
在比赛中重视他人！

family.fit
fast

7 分钟帮助您成长 家与健身、信仰、乐趣



www.family.fit

如此简易！

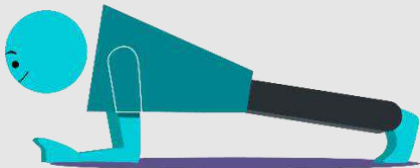
凝聚家人 7 分钟：

| | | |
|--|---|--|
|  |  积极参与 4 分钟 |  休息和聊天 3 分钟 |
| 第 1 天 | 抢夺尾巴 | 阅读并讨论腓立比书 2:3-4 |
| 第 2 天 | 曲直变化平板支撑 | 阅读并讨论腓立比书 2:3-4 |
| 第 3 天 | 国际平板支撑挑战赛 | 阅读并讨论腓立比书 2:3-5 |

保罗正在写一封书信给腓立比的教会。这信是他身处罗马监狱里写的。他的话语既鼓舞人心且直接，就像一位正在备赛的球队教练。他谈到了对他人的重视。

它可以在腓立比书 2:3-5 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



抢夺尾巴

每个人都在背后围一条围巾或小毛巾，作为“尾巴”。尽您所能抢到最多的尾巴，同时间，也要保护好您自己的尾巴。若您失去了尾巴，做五个俯卧撑，并继续游戏。玩得痛快。



<https://youtu.be/goixt6sB2Es>

休息和聊天



顾及自己？

- 距离您最后一次说“我想……”或“我不想……”是什么时候？

阅读腓立比书2:3-4。

玩一个“您不能说是或否”的简易游戏吧。围成一圈，轮流向下一个个人提出问题。每当他们回答“是”或“否”（或点头或摇头）时，他们必须绕圈奔跑。

- 当您成功地让某人说出‘是’或‘否’的时候，您感觉如何？
- 保罗说：“凡事不可自私自利、爱慕虚荣。”这意味着什么？

与上帝对话：在每个人提问“我该如何为您祈祷”后，再次围成一圈，轮流为下一个个人祈祷。

第 2 天

积极参与



曲直变化平板支撑

手肘与脚趾同时撑地，像平板支撑一样，整个身体伸直。通过单臂支撑，将您的身体重心往上移——先是左手臂，接着是右手臂。然后回到曲臂支撑。

重复 10 次和休息。共 2 组。



<https://youtu.be/enZIwtIY0i0>

休息和聊天



优先考虑他人

- 您有哪些兴趣爱好是其他家庭成员所没有的？

阅读腓立比书2:3-4。

- 为什么要重视别人，把他人的利益放在首位？

大家面朝向一方向排队，并把双手置放在前面的人肩膀上。给他们按摩肩膀。现在转过身来，面对另一个方向，按摩您面前的人。

- 关于这项活动您注意到了什么？

阅读来自日本的撑杆跳冠军的文章。

与上帝对话：每个人都说出家庭中另一位成员的兴趣爱好，并为那人祈祷。

第 3 天

国际挑战赛



国际平板支撑挑战赛

- *您的家庭可以完成多长时间的平板支撑？*

每个家庭成员尽可能地完成一个持续90 秒的平板支撑。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



耶稣把他人放在首位

阅读腓立比书 2:3-5。

在第 5 节中，保罗接着说，为什么我们应该把别人放在首位 —— 因为耶稣做到了。耶稣向我们展示了如何重视他人。我们需要祂的心态。讨论耶稣的心态。

列出一个您所在社区中需要备受重视的人的名单。

- *您如何能像耶稣那样看待他们？*

与上帝对话：试想象一下，耶稣会如何看待社区中的每一个人并重视他们。选择名单上的一个或多个人并为他们祷告。

撑杆跳

撑杆跳是一项勇敢而令人敬畏的运动。参赛者用一根灵活可弯曲的杆子将自己弹跳到5米高的地方，越过一根横杆，最后降落在下面的垫子上。

在 1936 年奥运会上，一名来自美国和两名日本参赛者陷入了撑杆跳争夺战。最终，两位日本运动员西田修平和大江末雄分别角逐银牌和铜牌。他们都跳出了同样的高度。他们是亲密的朋友，咨询是否可以停止比赛，以便共享荣誉。裁判员表示，比赛必须继续进行。后来，经过裁判，一名被授予银牌，另一名被授予铜牌。但是他们做了最好的诠释方案。他们把各自的奖牌切割为两半，然后再交叉焊接在一起，组成了两枚全新的“银铜牌”。它们被誉为“友谊奖章”。



<https://youtu.be/RE2LqC73KsQ>

这个故事如何激励您？

您的家庭如何将他人放在首位？



每周词汇

您可以通过免费的线上圣经 [腓立比书 2:3-5](#) (NIV) 找到这些词。

圣经段落 — 腓立比书 2:3-5 (NIV)

各人不要只顾自己的事，也要为别人的需要着想。⁵ 你们应当有基督耶稣那样的心肠。

长寿的健康秘诀

一起用餐。人际关系很重要，一个忙碌的家庭需要找到每天建立联系的方法。家庭聚餐是一个理想的场所，可以重新建立联系，重视彼此，并分享各自的想法。



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，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