

终极竞赛 — 第 4 周



家庭. 健身. 信仰. 乐趣



在比赛中重视他人!

www.family.fit



第 1 天

第 2 天

第 3 天

腓立比书
2:3-4

顾及自己？

把别人放在首位

耶稣把他人放在
首位



热身

抢夺尾巴

触碰手

跟着音乐走



动起来

基础平板支撑

曲直变化平板支
撑

侧向平板支撑



挑战

大笑平板支撑挑
战赛

仰卧起坐/俯卧
撑 tabata

国际平板支撑挑
战赛



探索

阅读经文与
“是”和
“否”游戏

重读经文并站成
一行。

阅读腓立比书
2:3-5，讨论并
列出清单



玩

创意罐

奉献是更棒的

数到十

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。





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。

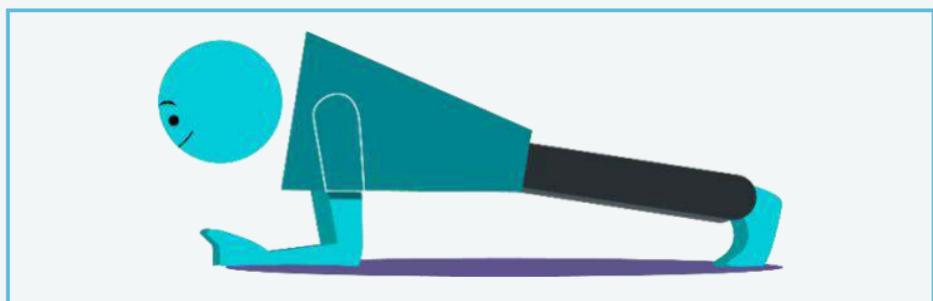
距离您最后一次说“我想……”或“我不想……”是什么时候？

深入思考：您花更多的时间述说还是倾听？

第 1 天 动起来



基础平板支撑



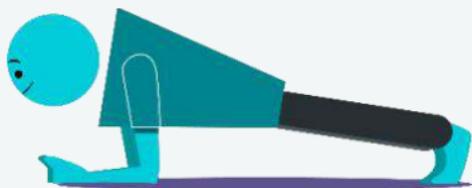
身体俯撑在地面，双手与脚同时撑地，像平板支撑一样，整个身体伸直。用手肘支撑身体，并持续 5 秒钟。

重复 20 次和休息。重复。

进阶训练：增加重复次数。



平板支撑与大笑挑战



家庭成员轮流做平板支撑，并用手表或手机计时。

其他非执行平板支撑的家庭成员可以做鬼脸，试图逗他们笑。

平板支撑时间最长的人获胜。



<https://youtu.be/2-r1ndJRjpE>

进阶训练：再来一组，并尝试改善您的时间。



顾及自己？

阅读圣经中的腓立比书 2:3-4 。

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。

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。

阅读腓立比书 2:3-4。

讨论经文中不同短语的含义。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？您认为对方的感受如何？

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，轮流为下一个人祈祷。



创意罐

想想在本周内，家庭成员愿意和其他人一起开展的有趣活动。例如，运动或棋盘游戏、家庭电影之夜或野餐。记住，不要想您想要什么，而是想想其他家庭成员可能想做什么。每个人都把自己的想法写在一张纸上，然后把它放入罐子里。

每天挑选一个建议作为家庭活动，并猜测该活动是为谁设计的。

反思：

您对所挑选的东西感到满意吗？为什么或为什么 not 呢？



长寿的健康秘诀

一起用餐。



触碰手

面朝对手以俯卧撑姿势站立着。保护自己的手当下也尝试去触摸其他人的手。一分钟内您可以触碰多少次？



<https://youtu.be/tT9ATt9fLxE>

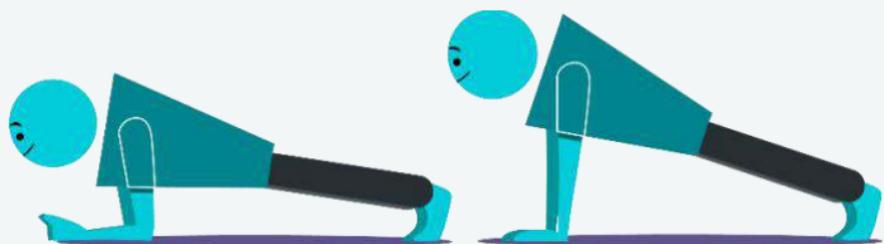
休息和聊天。

与家人分享您真正感兴趣的事物。

深入思考：您有什么兴趣爱好是其他家庭成员所没有的？



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>

简化训练：从膝盖（而非脚趾）或在椅子上保持相同的技巧。

进阶训练：重复四组。



仰卧起坐/俯卧撑 tabata



听 Tabata（高强度燃脂训练）音乐。



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

做仰卧起坐 20 秒，然后休息 10 秒。做
俯卧撑 20 秒，然后休息 10 秒。

重复训练。共 8 组。

进阶训练：在 20 秒内增加重复次数。



优先考虑他人

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？

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。

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？



family.fit





奉献是更棒的

每个人需要 5-7 颗小石头（或种子或纸球）。一起站成一个圈。用张开的左手拿着小物件。游戏开始时，每个人每次从自己的手中取出一颗石头，然后把它放在另一个人的手上。玩 2-3 分钟。游戏会变得更快速。

获胜者是拥有石头数量最少的人，因为在这个游戏中“施比受更棒”。

反思：

这个游戏有多困难？

在本周内您如何将此付诸实践，为他人奉献更多？



<https://youtu.be/CNd60n05UYw>

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。





跟着音乐走



放一些最喜欢的音乐。重复这些动作，直到音乐结束：

- 20 次原地奔跑
- 5 次深蹲
- 20 次高抬腿
- 5 次深蹲，每次起身，手举过头顶拍掌



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

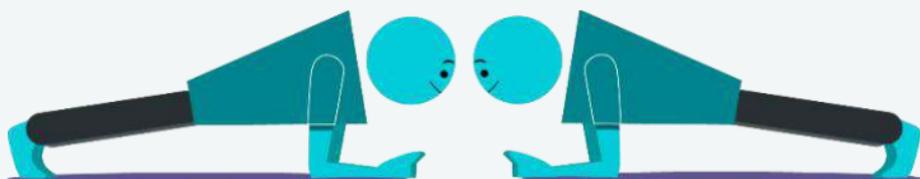
休息和聊天。

在您所在的社区中，有哪些人是您所仰望的？

深入思考：最近谁启发了您？



側向平板支撐



配对锻炼。与对手面对面，开始平板支撑。其中一人将扮演镜面，重复另一个人所做的任何动作。保持平板支撑至少 20 秒钟。休息然后重复。玩得痛快。



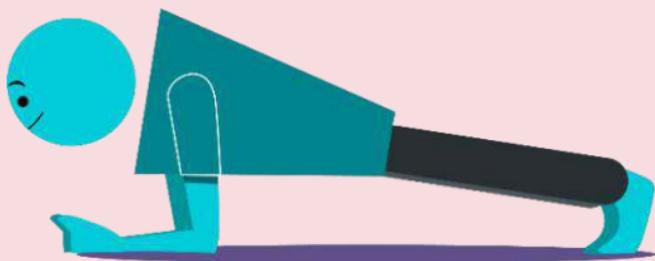
<https://youtu.be/TgnD L Pk50>

进阶训练： 将每组时间延长至 1 分钟。

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。

哪个国家将成为我们的家与健身的冠军？



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。



数到十

站成一个圈，低下头，闭上眼睛。作为一个团队，按顺序数到 10（1、2、3... 9、10）但不要连续绕圈。如果两个玩家同时呼喊出同一个号码，则重新从 1 开始计数。要取得成功将需要数次的尝试。重复一遍，但这次闭着眼睛站在房间的不同位置。尝试数到 20。

反思：

您觉得这个挑战怎么样？

您必须做点什么才能在不重新开始的情况下完成 10 ？

给父母的提示

对于孩子而言，一起用餐是很重要的。训练他们的对话能力。向所有人提出一些问题，如‘谈谈您的一天’或‘您今天对什么感激’。谈谈新闻中的一些事情。



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/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 ，以便能与其他人共享。

谢谢。

家与健身团队



www.family.fit