

终极竞赛 — 第 5 周
向着目标前进!

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	游戏挑战赛	阅读并讨论腓立比书 3:12-14
第 2 天	垫脚石	阅读并讨论腓立比书 3:12-14
第 3 天	国际波比跳挑战 赛	阅读并讨论腓立比书 3:12-14

保罗生活中的主要目标是真正认识基督，体验基督在他生活中的力量，并向祂看齐。保罗知道自己还没有达到目标，但就像竞赛中的运动员，下定决心继续奔向终点线。像保罗一样，我们也必须朝着目标继续前进。

它可以在圣经中腓立比书 3:12-14 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



游戏挑战赛

每个人都排成一行并脸朝下躺着。其中一个人喊出一项运动的名称—例如篮球。每个人都跑到房间的另一边，边走边假装运球，然后再次躺下。轮流喊出一项运动。发挥创意！



<https://youtu.be/c-pXM76f3-c>

休息和聊天



继续前行

- 您上一次感到想放弃，但最后还是决定坚持下去是什么时候？

阅读腓立比书 3:12-14。

尝试在这一天里，为您想要快速执行的任务设置计时器。例如，为刷牙设置一个2分钟的计时器，为晚餐时间设置一个15分钟的“不使用科技产品”计时器。

- 在计时器响起前，继续下去是否很困难？
- 您在生活中的一些小目标是什么？
- 为什么您的小目标要与人生大目标保持一致步伐？

与上帝对话：祈祷像保罗一样，提点自己还没有到达终点线，仍旧需要在生命的竞赛中继续保持前进。

第 2 天

积极参与



垫脚石

作为一个团队，一起合作站在两块“垫脚石”上，从房间的一侧走到另一侧。“垫脚石”可以是毛巾、T 恤、垫子、枕头或其他东西。通过互相帮助，保持平衡以避免接触地面。



<https://youtu.be/Qo9PRHcq82M>

休息和聊天



别回头看

- 在您的生活中，是否时常回想起过去的成功或失败？

阅读腓立比书 3:12-14。

一起写一份清单，列出一些可以妨碍或分散耶稣追随者参与竞赛注意力的事情。然后，把纸团扔进垃圾桶。

- 为什么保罗选择向前看而不是回顾过去？

阅读关于乒乓球和约瑟芬·麦迪娜的故事。

与上帝对话：您的家人在过去是否有着一段成功或失败的经历？祈求上帝帮助您在人生竞赛中，不被过去的成功所诱惑，也不因过去的失败而气馁。

第 3 天

国际挑战赛



国际波比跳挑战赛

- 您的家庭在 90 秒内可以完成多少个波比跳？

每个家庭成员在 90 秒内完成尽可能多的波比跳。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



专注于终点线

- 当您完成了一项艰巨的任务会得到什么奖励？

阅读腓立比书 3:12-14。

在一张长纸上，写下如果我们一直追随着耶稣，祂将应许我们的东西。

- 为什么专注于终点线有助于我们实现目标？

把这张纸变成终点线，全家人一起冲刺，并牢记要继续专注于我们人生中的最大目标。

与上帝对话：祈祷上帝的帮助，成为他人的榜样，向着目标一路奋勇前进，最终赢得上帝给予我们的奖赏。

乒乓球

约瑟芬·麦迪娜在童年时患上了小儿麻痹症，这影响了她的腿部发育。她受到了来自国家队的父亲的启发，决定学习乒乓球。她在比赛中表现非常出色，因此也入选了国家队。然而，后来的她被告知无法参与竞赛，因为身有残疾。她对这项运动的热情和信念坚定。她拒绝放弃自己的目标。她继续打乒乓球，并加入了残奥队，最终在 2016 年里约热内卢奥运会上赢得一枚铜牌。

“我只想证明残疾不会妨碍实现目标。它只是在生活中取得成功的工具。”



<https://youtu.be/W8T000sT4I>

这个故事如何激励您去奔跑出属于自己的那场竞赛？

您的家庭如何向约瑟芬学习？



每周词汇

您可以通过免费的线上圣经腓立比书 [3:12-14](#) (NIV) 找到这些词。

圣经段落 — 腓立比书 3:12-14

这并不是说我已经得到了或者纯全了，我还要竭力追求，或者可以达到基督耶稣要我达到的目标。弟兄姊妹，我并非以为自己已经得到了。我只专注一件事，就是忘记背后，努力向前，直奔目标，要赢得上帝借着基督耶稣从天上呼召我去得的奖赏。

长寿的健康秘诀

为环境做出良好的决策。争取减少塑料的使用。谨慎处理塑料垃圾，以免它成为我们孩子的环境问题。我们无法独力解决每个国际性的问题，但我们可以身体力行去实践。



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