

终极竞赛 — 第 5 周

family.fit

家庭. 健身. 信仰. 乐趣



向着目标前进！

www.family.fit



第 1 天

第 2 天

第 3 天

腓立比书
3:12-14

继续前行

别回头看

专注于终点线



热身

海星

追随领导

卧倒在地



动起来

波比跳准备

练习波比跳

水平式胸推球
与波比跳



挑战

游戏挑战赛

波比跳与掷骰
子挑战

国际波比跳挑
战赛



探索

阅读经文并为
小任务设置计
时器

重读经文并列
出分散注意力
的清单

重读经文并制
作出终点线



玩

建造一个叠塔
竞赛

垫脚石

室外地滚球

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。





海星

与同伴一起。一个人在双腿分开的情况下保持平板支撑姿势。另一个人跳过两条腿，一次一条腿，然后回到起点。重复 10 次，然后交换位置。

共 3 组。



<https://youtu.be/GRuEVoqebvI>

休息和聊天。

您花了多长时间来学习骑自行车？是什么让您想继续尝试？

深入思考：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？

第 1 天

动起来



波比跳准备



波比跳其中一步骤包含身体是被推离地面。重复 3 组各别为 5 次俯卧撑和 10 次深蹲。这些动作将协助您完成一个完整的波比跳。

每组间隔休息。

进阶训练：增加重复次数。



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。其他可以包括：

跳远：青蛙跳到另一侧。

游泳：用游泳的动作跑到另一侧。

发挥创意！玩得开心！



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



继续前行

阅读圣经中的腓立比书 3:12-14。

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。

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。

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。



建造一个叠塔竞赛

分成两个小组。每个小组在房子周围找到八个物件用来建造一座塔。

比赛建造最高的塔。就像接力赛一样。

或者，每次使用相同的物件设置不同的挑战，如最坚固的塔、最具创意的塔、最宽的塔等等。



<https://youtu.be/aitvZweGZUg>

长寿的健康秘诀

为环境的健康做出良好的
决策。





追随领导

在房子或院子里慢跑，每个人都追随着自己选出的领导。试着去每一个房间或空间。领导可以改变动作——侧步，高抬腿等等。交换领导。



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

休息和聊天。

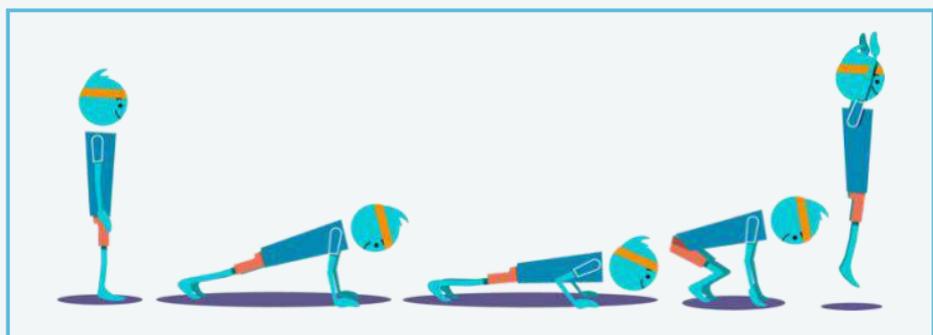
去年对您而言，是怎样的一年？您觉得它成功了吗？

深入思考： 在您的生活中，是否时常回想起过去的成功或失败？

第 2 天 动起来



练习波比跳



慢慢开始，并使用正确的技巧。身体立直，切换到平板支撑姿势，接着在地板上做俯卧撑。站起来保持半蹲。然后垂直跃入半空中，双臂随之向头顶举起并完成击掌。尝试完成一套流畅的动作。

重复 3 次波比跳然后休息。共 5 组。



<https://youtu.be/Q tH IRNJc0>

简化训练：只重复两组。



波比跳与掷骰子挑战



您需要在碗里放置一个骰子或编号 1-6 的小纸条。

站成一圈，轮流掷骰子或选择一张纸，按指定的数字做波比跳。把您全家人的次数总和起来。您的分数是多少？

重复四组或玩四分钟。



<https://youtu.be/w0Lk2y8sjmI>

简化训练 : 重复两组。



别回头看

阅读腓立比书 3:12-14。

为什么运动员不能在比赛中往回看？

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。

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？





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。

设置特定的时间来进行这项活动，看看您的家人是否能取得成功。

如果您有足够空间，请在户外进行。



<https://youtu.be/Qo9PRHcq82M>

反思：

是什么帮助您取得成功？

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。





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>

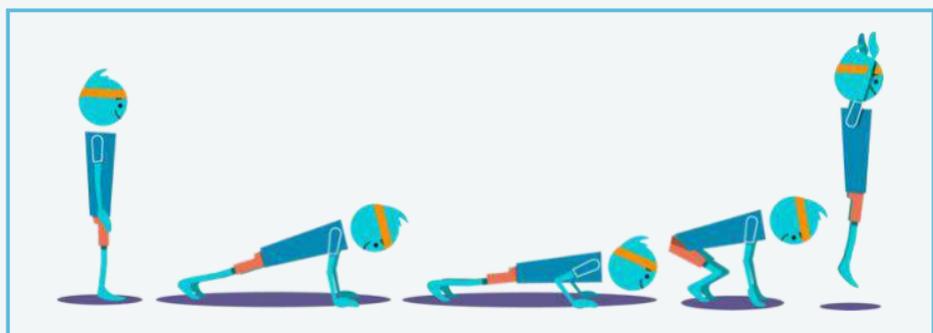
休息和聊天。

当您完成了一项艰巨的任务会得到什么奖励？

深入思考：您在今年所剩的时间里还有目标吗？您将如何继续保持专注？



水平式胸推球与波比跳



面朝向对手，并站在两到三米之间。互相扔球，确保球不掉落下来。如果有人不慎把球弄掉了，在进入新的一组前做 5 次波比跳。

- 第 1 组：用最轻的力量投球与接球。
- 第 2 组：金鸡独立
- 第 3 组：闭上一只眼
- 第 4 组：仰面平躺

简化训练：球掉了则进行2 次波比跳。

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。

哪个国家将成为我们的家与健身的冠军？



专注于终点线

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。



室外地滚球

找一个球作为“杰克”，然后每人找三张纸。把纸揉成球状，然后用不同的颜色标记，每组共三个。在地板上画一条起点线，然后将“杰克”滚离您身边。游戏的目标是让您的球离“杰克”最接近。这些球必须抛向空中，而不是滚动。脚站在起跑线后边，每人轮流投掷一个球。拥有最多离“杰克”最接近的球将会是获胜者。

滚球是特殊奥林匹克运动会的一项运动，是为了什么智力和身体残疾的儿童和成年人举办的。



<https://youtu.be/vKevfVIX9cg>

给父母的提示

教导孩子们如何回收并利用。为家里不同的垃圾设置明确标签的垃圾桶。寻找附近的自然荒野，帮助保持清洁，没有塑料和垃圾。



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