

终极竞赛 — 第 6 周



家庭. 健身. 信仰. 乐趣



克服忧虑！

*www.family.fit*



第 1 天

第 2 天

第 3 天

腓利门书  
4:6-7

每个人都会焦  
虑

为所有事而祷  
告

和平地行动



热身

熔岩上奔跑

追随领导

侧向热身



动起来

超人

超人侧起飞

保持着超人起  
飞动作



挑战

波比跳限时挑  
战

体育挑战赛

国际超人挑战  
赛



探索

阅读经文并制  
作一个忧虑指  
数表

重读经文并制  
作“谢谢”  
海报

重读经文和默  
剧表演“忧  
虑”和“平  
安”



玩

快速主题词

半途拦截

感恩抛物线

# 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。





## 熔岩上奔跑



分散在四周。选择一位领导。当领导说“热熔岩”的时候，每个人都在原地以最快的速度奔跑。当领导说“停止”的时候，每个人都深蹲。重复这个动作，直到每个人都呼吸急促。



[https://youtu.be/dCWo\\_H0vpGg](https://youtu.be/dCWo_H0vpGg)

休息和聊天。

谈谈您经历过焦虑的体验。

**深入思考：**这种焦虑的后果是什么？您是如何克服的？

# 第 1 天 动起来



## 超人



脸朝下，俯卧在地板或健身垫上，双臂完全伸展在头前方（如超人）。

让您的双臂和双腿同时抬起，并尽可能远离地面。保持 3 秒钟，放松。

重复 10 次和休息。重复。

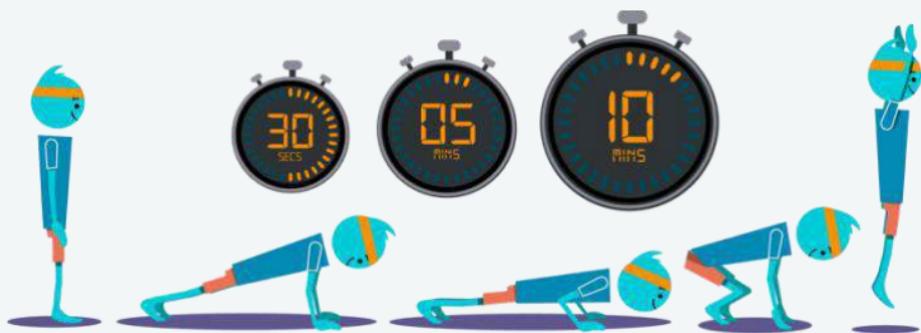


<https://youtu.be/7nInrrd51H8>

**进阶训练：**将重复次数增加到 20 次。



## 波比跳限时挑战



在您的家或院子里选择四个区域，以便一起进行波比跳。开始计时，跑到第一个区域，先进行 20 次波比跳。再在第二个区域，完成 15 次波比跳，第三个区域 10 次，而第四个区域 5 次波比跳。

停止计时。

**简化训练：**减少每个区域的波比跳次数至 8、6、4 和 2。

**进阶训练：**增加四个区域之间的距离。



## 每个人都会焦虑

阅读圣经中的腓立比书 4:6-7。

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。

保罗专注于人生竞赛中最大的问题之一——焦虑。它限制了我们的思考和行动的能力。它剥夺了我们的生命。解决办法是以感恩的心祈祷。当我们相信耶稣的时候，我们要克服焦虑带来的恐惧。这给我们的生活带来了平和。

### 圣经段落 — 腓立比书 4:6-7 (NIV)

你们应该一无挂虑，凡事要借着祷告和祈求，以感恩的心将你们的需要告诉上帝。这样，上帝那超越人所能理解的平

安必在基督耶稣里保守你们的心思意念。

将 10 个物体按大小顺序排列在地板上，形成一个“忧虑指数表”。列举一些可能引起焦虑的常见活动。例如，去看医生或在一所新学校开始学习。每个人都用这指数表来显示他们对该活动的焦虑程度——或大或小。

谈谈每个人最焦虑的事情。

保罗提醒我们，虽然每个人都会焦虑，但我们无需被它支配着。

**与上帝对话：**将您的 10 件物品重新排列成一个十字架的形状。祈求上帝在您焦虑的时候帮助您。



## 快速主题词

绕圈而坐。选择国家、名称、体育或物品等主题。有人一遍遍地念字母表，直至有人说暂停。根据所选的字母，轮流快速地说一个相关主题的词。继续，直到有人想不到关键词，然后开始一个新的主题。每轮更换主题。

选项：使游戏更具竞争力。



长寿的健康秘诀  
经常喝水。



## 追随领导

放上您喜爱的音乐。绕着圈跑。

一人是领导，并用拍手来传达指令：

- 拍手一次 — 一次平板支撑
- 拍手两次 — 两次俯身登山
- 拍手三次 — 三次深蹲

一分钟后更换领导。



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

休息和聊天。

当感到焦虑时，您会怎么祷告？

**深入思考：**谈谈祈祷如何改变您的焦虑程度。



## 超人侧起飞



脸朝下，俯卧在地板或健身垫上，双臂完全伸展在头前方（如超人）。

让您的右臂和左腿同时抬起并尽可能远离地面。

保持 3 秒钟，放松。

用侧边的的手臂和腿重复动作。

重复 10 次和休息。重复。

**进阶训练：**增加重复次数。



## 体育挑战赛

全家人一起出动。一个人负责喊出一项运动，例如足球。每个人都假装在踢足球。其他运动项目也一样，例如射箭、网球和跳远等。

发挥创意！



<https://youtu.be/D7rvj9ICaXM>



## 为所有事而祷告

阅读腓立比书 4:6-7。

保罗说我们可以把所有情况转述上帝。为什么这让人感到欣慰呢？

当我们向上帝提出我们的忧虑时，我们也带来了我们的感谢。为什么感恩节如此重要？

拿一张纸，在中间写一个大大的“谢谢”。在外面添加您个人的祈祷请求给上帝。

阅读关于轮椅竞速和丹尼尔·李的故事。

**与上帝对话：** 寻找一个柔软的玩具，每当您为“谢谢”海报上的每一个担忧祈祷时，拿着并传递它。

# 轮椅竞速

丹尼尔·李正为东京残奥会轮椅竞速备赛。丹尼尔并非一直都是运动员。他出生时患有脆性骨病。他已经记不清自己骨折的次数。因为家里负担不起轮椅的费用，他不得被送到学校。其他孩子都嘲笑他。在他 14 岁的时候，他的父亲突然去世了。尽管坐在轮椅上，作为家里唯一的男人，丹尼尔感觉自己得扛起责任。他不再为忧虑所消耗，而是选择相信上帝，并自强不息。他学会了做饭，并让自己从一个地方出发到另一个地方。坐在轮椅上的他变得更强大，轮椅移动速度也变得更快。一个令人担忧的情况瞬间扭转成了一个成长与蜕变的写照。

他的生活信条是：“我们在生活中并不都拥有着最好的开始，但更重要的是你如何完成。”



<https://youtu.be/FqXn2omQdtQ>

这个故事如何激励您去奔跑出属于自己的那场竞赛？

您的家庭如何向丹尼尔学习？





## 半途拦截

收集三或四个可以互相安全投掷的物体。

分成三组，一组在房间或院子的两边，另一组则在中间。两边的队伍向对方投掷物体，而中间的队伍则试图拦截并截获物体。一旦所有物体都被捕获，一支全新的队伍就会来到中间。



<https://youtu.be/Av56iFdt0Lk>

*反思：您最喜欢哪个位置？比另一个更难吗？为什么？*

## 长寿的健康秘诀

经常喝水。

我们的身体大部分是由水组成的，为了保持健康，我们需要不断补充水分。

男性平均每天需要 3.7 升，女性需要 2.7 升。





## 侧向热身

和伙伴站在一起。一个人决定动作，如高抬腿跑步、深蹲、超人、弓步等。另一个人则充当镜像角色，并跟随着他们的动作。

60 秒后互换角色。



<https://youtu.be/63tV8cYbwAY>

休息和聊天。

当听到“和平”一词时，您会联想到什么？

**深入思考：**谈谈您在困境时感受过上帝平安的体验。



## 保持着超人起飞动作



脸朝下，俯卧在地板或健身垫上，双臂完全伸展在头前方（如超人）。

让您的双臂和双腿同时抬起，并尽可能远离地面。保持 10 秒钟，再休息 10 秒钟。

重复 10 遍



<https://youtu.be/7nInrrrd51H8>

**简化训练：**保持 5 秒钟。

## 国际挑战赛

## 国际超人挑战赛

您能完成多长时间的超人动作？



每个家庭成员都完成尽可能久的超人动作并计时（最长 90 秒）。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？



## 和平地行动

阅读腓立比书 4:6-7。

默剧表演忧虑、冲突和焦虑。现在默剧表演和平与休息。您注意到了什么？

我们经常将和平视为没有冲突 —— 一种被动的东西。然而，保罗将和平视为积极的。它守护着您的心灵和思想。

为什么您的心灵与思想需要被守护？

您现在担心的是什么？您如何采取行动？

**与上帝对话：**播放轻音乐。现在为您忧虑的事情祷告，让上帝把平和带入您的生活。



## 感恩抛物线

给每个人一张纸和一支笔。写或画一些您所感谢与忧虑的事情。然后把纸张揉皱。

在房间中间放一个垃圾桶或篮子。从两米远的地方开始，尝试将揉成一团的纸球扔进篮子中，同时喊道：“感谢上帝听到了我的祷告。”为了使其更具挑战性，请增加篮子的距离，然后再次进修投掷。

谁能扔得最远？



<https://youtu.be/KGY3ekTMKIo>

## 给父母的提示

教导孩子定期喝水。树立榜样，以便他们意识到父母重视这点。出门时带上水瓶。



# 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](http://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](mailto:info@family.fit) ，以便能与其他人共享。

谢谢。

家与健身团队



*www.family.fit*