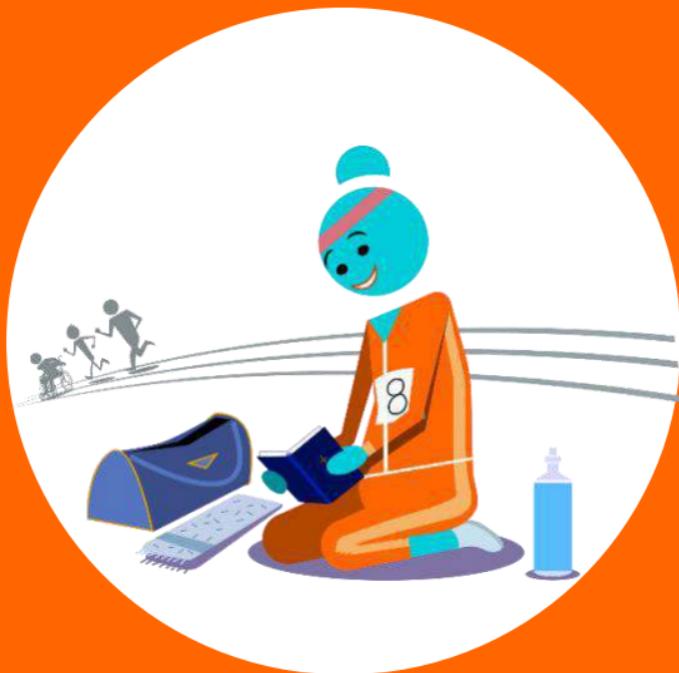


终极竞赛 — 第 7 周



家庭. 健身. 信仰. 乐趣



专心致志！

*www.family.fit*



第 1 天

第 2 天

第 3 天

腓立比书  
4:8

真相或谎言？

专注于可爱的  
事物

什么值得表  
扬？



热身

卧倒在地

跟着音乐走

触碰膝盖



动起来

靠椅提腿屈伸

靠椅提腿屈伸

限时靠椅提腿  
屈伸



挑战

短跑冲刺

汤匙舀水接力  
赛

国际提腿屈伸  
挑战赛



探索

阅读经文并讨  
论一杯水

重读经文并讨  
论您所见的

重读经文并记  
住您的生日



玩

两个真相和一  
个谎言

记忆游戏

默剧表演您所  
崇拜的人

# 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。





## 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。

有人曾告诉过您一些明知是假的事吗？您做了什么？

**深入思考：**您什么时候撒过谎了？

# 第 1 天 动起来



## 靠椅提腿屈伸



背靠椅子，通过手臂支撑身体的重量。把脚放在地板上，

吸气 ↑  ↓  呼气

重复 5-10 次然后休息。重复。



<https://youtu.be/VfhAazNUNIo>

**进阶训练** : 增加重复次数。



## 短跑冲刺

每个人都站在起跑线上。一个人负责喊“跑”，全家人短冲刺 10 秒钟，直到领导者喊“停止”。每个人都停在原地。若每个人跑了不同的距离——也没关系。休息，然后转身朝起跑线往回跑。当领导者大喊“跑”时，每个人再次转身往回跑。第一个冲过终点线的人将获胜。



## 真相或谎言？

阅读圣经中的腓立比书 4:8。

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。

我们的意念能量非常强大。使徒保罗鼓励我们要注意自己的意念专注之处。他提醒我们要用正面且积极的东西填补我们的思想。这是我们所有人在竞赛中需要努力应对的挑战！

### 圣经段落 — 腓立比书 4:8 (NIV)

最后，弟兄姊妹，你们要思想一切真实、可敬、公义、纯洁、可爱、有好名声、有美德和值得赞许的事情。

在玻璃杯中注入一半的水。让每个人描述杯子里有多少水。半满还是半空？（两者都属实。）

保罗鼓励我们要注意自己的意念专注之处。我们经常陷入消极的想法，特别是在困难时期。保罗为我们提供了一份讨上帝喜悦的清单，以调节我们的思维。

您对这杯水的回答说明了您的思维方式是什么？

讨论您如何在思维中保持真诚和积极。

**与上帝对话：**感谢上帝，祂通过耶稣向我们展示了祂的真理。祈求祂帮助您辨别真理并思考那些讨祂喜悦的事情。



## 两个真相和一个谎言！

每个人说出两个真实的陈述和一个谎言。确保谎言是可信的，而真相并不明显。轮流分享您的三个陈述。全家人投票决定他们认为哪句话是谎言。

对于年幼的孩子，您可以使用这方式  
“我喜欢 \_\_\_\_（填上两件他们喜欢的东西，与一个他们不喜欢的东西）”。

*反思：想出一个谎言很困难吗？您对某个家庭成员是否有了更深的了解？*

A close-up photograph of a bowl filled with golden-brown, crispy potato chips. The chips are piled together, showing their irregular shapes and textures. The bowl is white with a red and green patterned base. An orange rectangular box is overlaid in the center of the image, containing white text.

## 长寿的健康秘诀

避免在两餐之间的吃零食。



## 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：

- 10 次原地奔跑
- 5 次深蹲
- 10 次原地奔跑
- 5 次深蹲，每次起身，手举过头顶拍掌



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

休息和聊天。

说说您最近看到的一些可爱的事物。

**深入思考：**您什么时候对某件事有着负面的第一印象，但后来发现它其实很好很可爱？



## 靠椅提腿屈伸



背靠椅子，通过手臂支撑身体的重量。当您下蹲时，将一条腿离开地面并伸直。更换另一侧腿。

重复 10 次和休息。重复。



<https://youtu.be/TOXFtDm3WqM>

**进阶训练** :增加重复次数。



## 汤匙舀水接力赛

每人接力在椅子上做 3 次背椅屈伸，然后用汤匙舀水到杯子里。下一个人接力。继续，直到杯子装满。

三个提腿屈伸 = 一勺子。



<https://youtu.be/4ezmpWOF8K8>

**进阶训练：** 增加提腿屈伸的次数。



## 专注于可爱的事物

阅读腓立比书 4:8。

拿起一张中间写着小涂鸦的纸。您看到了什么？您可以看到潦草的字迹，或是看到一篇充满潜力的论文。

为什么我们总是关注小瑕疵呢？我们需要学会透过事物的表面，看到美好的一面，比如某人性格中的善良。

我们如何才能透过事物的表面，看到内在美好的一面？

**与上帝对话：** 在您的房子四周收集一些来自大自然的物品，例如石头或蜗牛壳等，并发现他们的可爱之处。感谢上帝赐予彼此的可爱之处。

# 竞技体操

法比安·汉布钦是一位德国竞技体操运动员，曾参加男子单杠比赛。当他第一次参加 2004 年雅典奥运会时，他获得了第 7 名。在 16 年的职业生涯中，他坚持不懈，在训练过程中重新调整自己的思维，而非专注于消极的想法。随后，他参加了每一届奥运会的竞技体操比赛，并在单杠比赛中不断提高自己的名次。他在 2008 年北京奥运会上获得了铜牌，在 2012 年伦敦奥运会上赢得了银牌，最后在 2016 年里约奥运会上收纳了金牌。

赢得了金牌后，他表示这就像“梦想成真”。

自从 2003 年第一次参加比赛开始，他从未停止追逐自己的梦想。



<https://youtu.be/Z3bp4bdxqPE>

这个故事如何激励您去奔跑出属于自己的那场竞赛？

您的家庭如何才能像法比安·汉布钦那样表现出勇气和毅力？





### 记忆游戏

这是一个记忆游戏。每个家庭成员需要两张纸。在两页各别绘画上同样的物体。选择一个人来进行猜测。洗牌，以便使每个人都有两张不同的图片。每个人都拿着图片随机站成一排。猜测者观察每个人的画，然后转过身去，而每个人都改变他们的顺序，并把他们的画藏起来。然后，猜测者选择一幅画来揭开，并必须记住谁拿着相匹配的画。如果不正确，请重新开始。如果成功了，请更换一位新的猜测者。



<https://youtu.be/P92YNScLbT4>

## 长寿的健康秘诀

避免在两餐之间的吃零食。

有时，当我们感到消极时，我们会吃一些“安抚”食物来让自己感觉好一些。这种习惯往往导致体重增加，并逃避了面对那些使我们痛苦想法背后的问题。





## 触碰膝盖

分组对抗。尝试尽可能多次触碰对手的膝盖。而仅有的六十秒内，使用手与身体部位，保护自己的膝盖。

更换合作伙伴。



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

休息和聊天。

您对每个家庭成员有什么欣赏之处？

**深入思考：**您最欣赏自己哪一点？



## 靠椅提腿屈伸



背靠椅子，通过手臂支撑身体的重量。当您下蹲时，将一条腿离开地面并伸直。更换另一侧腿。

在30 秒内您可以完成多少？

重复并尝试增加次数。



<https://youtu.be/TOXFtDm3WqM>

**进阶训练：**将时间延长至 60 秒。

## 国际挑战赛

## 国际提腿屈伸挑战赛

您的家庭在 90 秒内可以完成多少个提腿屈伸？



每个家庭成员在 90 秒内完成尽可能多的提腿屈伸。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？



## 什么值得表扬？

阅读腓立比书 4:8。

保罗在总结他的清单时，即专注于值得赞扬的事情。

想一想您的生日。在这个特别的日子里，被赞扬与庆祝的感觉如何？

我们能想到什么优秀或值得赞扬的事情？

耶稣值得赞美。一起列出一份赞美耶稣的清单。

**与上帝对话：**为您所在的社区里，以耶稣作为榜样的人祈祷并感谢上帝。制作一张卡片，感谢他们为您所在的社区做出的榜样。



## 默剧表演您所崇拜的人

在不同的纸张上，写下至少一件您欣赏家庭中每位成员的事情。也许他们是个好学生、好的足球运动员、好厨师、总是帮助别人等等。把纸张放在篮子里。

两个人从篮子里挑一张纸然后进行默剧表演。其他人则必须猜测所崇拜的是什么以及所指的人是谁。

*反思：当您是崇拜的人时，您的感觉如何？您知道是您吗？*



## 给父母的提示

避免在两餐之间的吃零食。提供健康的替代品，如水果和蔬菜。为您的孩子树立健康饮食的榜样。

# 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*