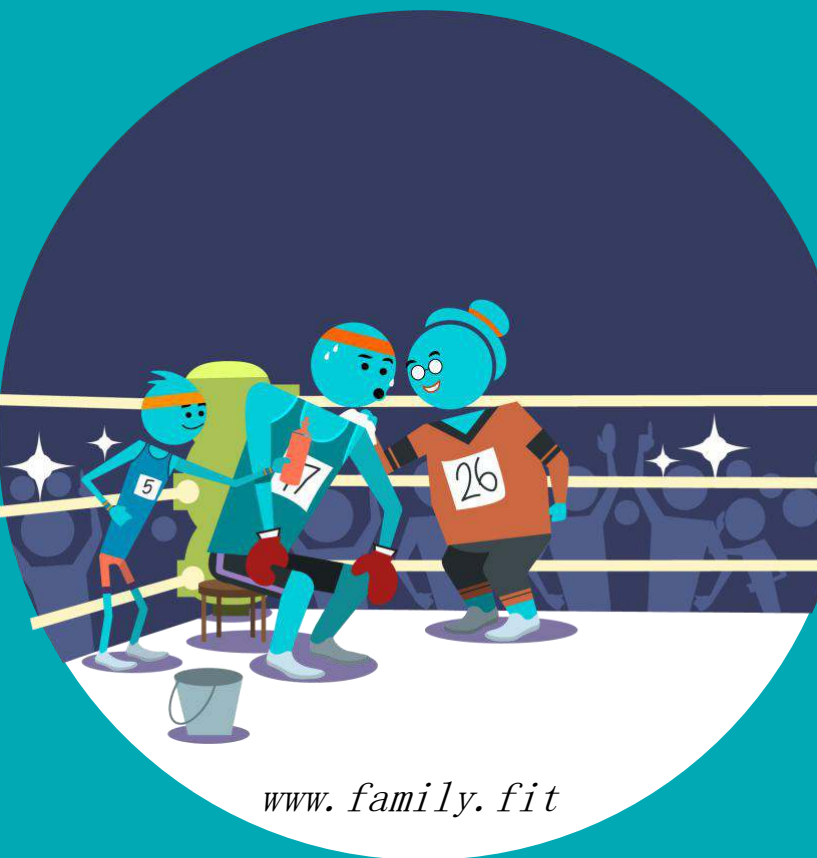


终极竞赛 — 第 10 周  
这竞赛是一场战役！

family.fit  
fast

7 分钟帮助您成长 家与健身、信仰、乐趣



[www.family.fit](http://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	俯卧撑接力	阅读并讨论 - 提摩太前书 6:11-12
第 2 天	跨越障碍	阅读并讨论 - 提摩太前书 6:11-12
第 3 天	国际俯卧撑挑战赛	阅读并讨论 - 提摩太前书 6:11-12

使徒保罗在写给他的好朋友兼学生提摩太的信中提到这些话。提摩太比保罗年纪小得多。他们曾一起旅行，在不同的城市服侍过许多信徒。保罗寻求每一个机会给予建议，教导提摩太如何过一个敬虔的生活。

它可以在圣经提摩太前书 6: 11-12 中找到。

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



### 俯卧撑接力

分成两组，站在房间的两侧。把 21 个物体放在中间。

每组成员轮流跑到中间，做五个俯卧撑，再捡起一个物件，然后打卡至下一个人。继续，直到所有物件被捡起。哪一组收集得最多？



<https://youtu.be/dTqhZRONbCE>

## 休息和聊天



### 逃离罪恶之事

- *当您被某些东西在追赶，抑或，您在追赶某些东西时，跑得更快？*

阅读 提摩太前书 6:11-12。

它包含了一份，我们必须努力争取的东西清单。您能说出它们的对立面吗？

我们经常低估了罪恶，认为我们可以轻松抵抗它，但它却把我们给紧紧缠住了。这是一场战役！这也是为什么保罗鼓励我们时常逃离罪恶之事。您今天需要逃离什么？

**与上帝对话：**写下一份您必须逃离的罪恶清单。祈求上帝给您力量和智慧。

# 第 2 天

## 积极参与



### 跨越障碍

设置一个障碍赛道。善用您室内或室外的空间（例如，跑向树或椅子，跃过小径或地毯等等）。发挥创意！轮流并尽可能地快速通过障碍赛。计算每人所需的时间。



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>

### 休息和聊天



### 追求美好

- 分享您一生中最想完成的事情。

阅读 提摩太前书 6:11-12。

组织一次小型寻宝活动。一位成年人隐藏了一些简单的线索，引导其他家庭成员找到“宝藏”。

- 保罗呼召我们追求的宝藏是什么？

追求这些是一场‘信仰的美好斗争’。它需要专注、自律和努力不懈。

- 为什么这些东西值得您毕生追求？

阅读关于日本柔道的故事。

**与上帝对话：**绘画出您的家庭。祈求上帝帮助您追求公义、敬虔、信仰、爱心、忍耐和温柔。

# 第 3 天

## 国际挑战赛



### 国际俯卧撑挑战赛

- 您的家庭在 90 秒内可以完成多少个俯卧撑？

每个家庭成员在 90 秒内完成尽可能多的俯卧撑。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。

## 休息和聊天



### 坚守永恒的信念

- 您如何想象10年后的自己？您将会做些什么？

阅读 提摩太前书 6:11-12。

您是否曾想象过永恒会是什么模样？它既没有起点，也没有终点... 它是完美无缺的！

- 为什么保罗要求我们像抓住生命线一样坚守永恒？更重要的是 —— 为它而战。是什么让永恒如此珍贵？

**与上帝对话：**您愿意与谁共度永生？想一想所有您不愿意分别的那些人。为每个人收集一块石头或纽扣，并以他们之名祈祷。

# 柔道

柔道，是一种两人徒手较量的竞技运动。柔道于1882年在日本创立的，毫无疑问，日本是柔道领域里最成功的国家。他们赢得的奖项比任何国家都多。为什么他们如此成功？

日本柔道学生从小就开始学习，并向大师学习基本的柔道动作。然后，他们练习这些动作数千遍，以求尽善尽美。最优秀的奥运选手仍然会练习基本动作，以便他们在竞技比赛中更流畅化。得分最高的技巧被称为“一分”，其中包含使对手的背部朝下躺在地上

他们遵循“重复练习以致完美”的理念。

“柔道的精神和日本的精神是相似的。它们两者是相通的”。



<https://youtu.be/ET3rM0c8Uh0>

这个故事如何激励您去奔跑出属于自己的那场竞赛？

您的家庭在哪方面需要重复练习？



# 每周词汇

您可以通过免费的线上圣经 [提摩太前书 6:11-12](#) (NIV) 找到这些词。

## 圣经段落 — 提摩太前书 6:11-12 (NIV)

但你这属上帝的人要远避这些事，要追求公义、敬虔、信心、爱心、忍耐和温柔要为真道打美好的仗，要持定永生。你是为永生蒙召的，并在许多见证人面前做过美好的见证。



## 长寿的健康秘诀

要自信，而非咄咄逼人。表达您的想法，但不要羞辱他人。保持积极的态度。避免彼此间指责或嘲笑。



# 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](mailto: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