

终极竞赛 — 第 10 周



家庭. 健身. 信仰. 乐趣



这竞赛是一场战役！

www.family.fit



第 1 天

第 2 天

第 3 天

提摩太前书 6:11-12

逃离罪恶之事

追求美好

坚守永恒的信念



热身

跟着音乐走

熔岩上奔跑

海星



动起来

靠墙俯卧撑

膝盖俯卧撑

双人
俯卧撑



挑战

俯卧撑接力

跨越障碍

国际俯卧撑挑
战赛



探索

阅读经文并进行
抓迷藏游戏

重读经文并进行
寻宝游戏

重读经文并创
造一条人与人
之间的连接



玩

拖鞋接力

技能之战

武士、忍者、
相扑

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。





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。

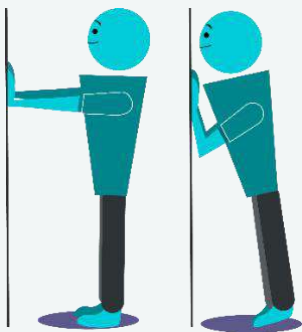
当您被某些东西在追赶，抑或，您在追赶某些东西时，跑得更快？

深入思考：讲述一次您想逃离某种情况或问题的经历。

第 1 天 动起来



靠墙俯卧撑



用双臂向墙伸展起来。身体前倾，将手掌放在墙上。弯曲肘部向前，再往后推回原位。

完成 10 个墙上俯卧撑然后休息。重复。

进阶训练：用膝盖或脚趾做俯卧撑。



俯卧撑接力



分成两组，站在房间的两侧。把玩具、勺子或球等21种物件放置在中间。

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>

简化训练： 做靠墙俯卧撑。



逃离罪恶之事

阅读圣经中的提摩太前书 6:11-12 。

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。

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。

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。

抓迷藏游戏。其中一人先开始“抓人”。当被“抓住”时，他们就会成为抓人团员。（如果您的家庭规模较小，您只有在被抓住三次后才能加入另一队。）游戏进行直到每个人都被标记。

重读经文。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。



拖鞋接力

配对锻炼。一个人行走，另一个人则负责移动拖鞋。走的人在房间里慢慢行走，而另一个人则移动拖鞋，走的人需要踩在拖鞋上。交换位置。

步行者可以在最后一轮闭上眼睛。



<https://youtu.be/dFu3aQ8zDWE>

反思：

当步行者闭上眼睛时，发生了什么？

A photograph of a man and a young girl in profile, facing each other. The man is on the right, looking towards the girl on the left. They are both wearing light-colored t-shirts. The background is bright and slightly blurred. A teal overlay with white text is positioned in the center of the image.

长寿的健康秘诀

要自信，而非咄咄逼人。



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

休息和聊天。

作为一位好的侦探、追踪者或猎人应该具有哪些素质？

深入思考：分享您一生中最想完成的事情。



膝盖俯卧撑



呈现平板支撑的姿势，膝盖放在地面上。保持背部挺直，弯曲手臂降低身体，使胸部接触地面。向上推回到开始的位置。

完成两组各 8 次的动作。每组各休息 30 秒。

简化训练：靠墙俯卧撑。

进阶训练：增加重复次数。



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>



追求美好

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。

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？





技能之战

分成两组。每组选择一名代表，为每项技能进行竞赛。如果您的家庭规模较小，那么每位家庭成员，都可以在每项技能进行竞赛，并计算分数。

试试这些：跳得最高，屏住呼吸时间最长，鼓掌声最响亮，单脚跳最远，摇呼啦圈时间最长...

自由创造吧！

计算积分，看看谁赢了这场竞赛。



<https://youtu.be/VVORLgWHeXc>



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。



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。

您完成过的最长时间的事情是什么？

深入思考：您如何想象10年后的自己？

您将会做些什么？

第 3 天 动起来



双人俯卧撑



一个好的俯卧撑的关键是保持身体在一条直线上，肘部靠近身体两侧。

在地板上面对伙伴，膝盖放在地上，双手与肩膀保持一致。同时进行俯卧撑，然后互相给对方一个“击掌”。

完成 10 个然后休息。共 2 组。



<https://youtu.be/AZnZ7xXam00>

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。

哪个国家将成为我们的家与健身的冠军？



坚守永恒的信念

手牵手，创造一条人与人之间的连接。最末端的人触碰一个无法移动的物体。在连接不断开的情况下，能到达的最远处是？

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。



武士、忍者、相扑

为三个不同的角色-武士，忍者和相扑制作相关的动作。面对面站着，并选出一个领导。

每个人，包括领导在内，偷偷选择一个角色来表演。当数到 3 时，每个人都会为自己选择的角色作出相应的动作。但凡是和领导相同的人都能得一分。首先获得五分的人将胜出。

更换领导，并再次开始游戏。



<https://youtu.be/VOSEtmEt1jw>

A woman with dark hair tied back, wearing a white turtleneck and a grey apron, is smiling warmly. She has her arms around two children. One child, a young boy with short dark hair, is sitting on a wooden stool, looking up at her. The other child, a young girl, is standing next to him, leaning her head against the woman's chest. The background features a window with a woven basket hanging from it, some indoor plants, and a blue wooden door.

给父母的提示

从小就教导孩子学习如何解决冲突。这需要不断的练习。重视人际关系，停止欺凌，并教导尊重。

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