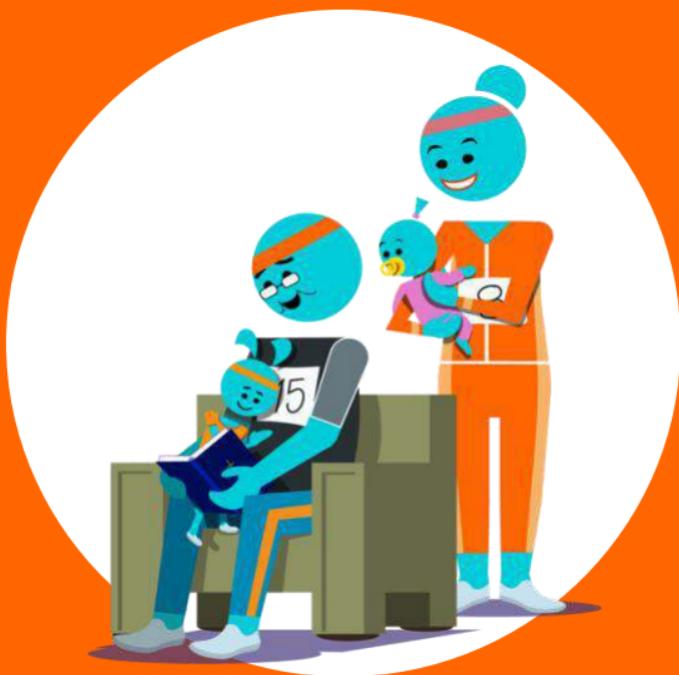


终极竞赛 — 第 11 周



家庭. 健身. 信仰. 乐趣



请记住您学到的一切!

www.family.fit



第 1 天

第 2 天

第 3 天

提摩太后书 3:14-15

请记住最重要的

向正确的人学习

真正的智慧从何而来？



热身

触碰手

熊爬式拍肩

舞动和冻结



动起来

基础仰卧起坐

围成一圈完成
仰卧起坐

悬空式仰卧起坐



挑战

增加秒数

是与否！

国际仰卧起坐
挑战赛



探索

阅读经文并列
出重要的教训
清单

重读经文并列
出我们可以信
任的人

重读经文并讨
论圣灵的帮助



玩

跳入，跳出

这是什么？

顺序记忆

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。





触碰手

面朝着对手以俯卧撑姿势站立着。保护自己的手当下也尝试去触摸其他人的手。

一分钟内您可以触碰多少次？



<https://youtu.be/tT9ATt9fLxE>

休息和聊天。

您还记得那些开始进行 — 但后来放弃的事情吗？出了什么问题？

深入思考： 您会给朋友什么建议来鼓励他们继续前进？



基础仰卧起坐



身体仰卧，双腿弯曲，脚牢牢地放在地板上。身体往膝盖方向弯曲以便“坐起来”。回到起始位置。

与同伴一起。一人仰卧起坐，而另一人协助把对方的脚压着。做五个仰卧起坐然后交换位置。

共 5 组。



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

进阶训练：将重复次数增加到 10 次。

增加秒数



准备一个计时器，在指定时间内做以下动作：

- 10 秒-平板支撑
- 20 秒钟-原地高抬腿
- 30 秒-深蹲
- 40 秒-熊爬
- 50 秒-仰卧起坐
- 60 秒-休息

共 3 组。在休息的时候，分享一些您所感谢的事情。



请记住最重要的

阅读圣经中的提摩太后书 3:14-15。

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。

这些经文是保罗对提摩太最后的智慧箴言——提摩太是他所指导的年轻领袖之一。如果我们能从值得信赖的人那里好好学习，那么当我们发现自己处于压力之下时，我们就能应用这些经验。

圣经段落 — 提摩太后书 3:14-15 (NIV)

但你要把自己所学的、所笃信的记在心里，因为你知道是跟谁学的，并且你从小就熟悉圣经。圣经能给你智慧，使你借着信基督耶稣得到拯救。

优秀的运动员必须记住他们的教练教给他们的东西，因为他们并不会总是在那里提供帮助。保罗一直是提摩太的“导师”，但他知道他可能再也见不到提摩太了。因此，他敦促提摩太记住自己学到的东西，这样就能够在生活中保持正确的方向。

您认为提摩太从保罗那里学到了什么？关于上帝？

作为一个家庭，列出一张“需要记住的重要事情，以便我们保持正确的方向”的清单。

与上帝对话：让每个人选择清单上最难记住的事情。祈求上帝的帮助，以便我们在未来一周里牢记这些事情。



跳入，跳出

手牵着手站成一圈，中间是负责指挥的领导。

第一组 - 带领者说“跳进”，每个人都大喊动作然后跳进来。重复其他指令，例如“跳出”、“向右跳”和“向左跳”。

第二组 - 每个人都说和带领者的说法相反（例如，当领导者说“跳进”时跳出）。

第三组 - 每个人都做带领者说的动作，但喊出相反的声音。



<https://youtu.be/KPHYkYP35Nc>

An elderly woman with glasses and a young girl are walking on a concrete pier. The woman is wearing a yellow and black patterned top and yellow pants. The girl is wearing a floral dress and red shoes. They are walking towards the camera. In the background, there are white railings and masts of boats under a clear blue sky.

长寿的健康秘诀
每天都锻炼您的身体。



熊爬式拍肩

脸朝向对手，双手与膝盖着地。在保持着“熊”姿势的同时，试着用手触摸对方的肩膀。游戏持续直到有人拍肩 11 次。



https://youtu.be/r_09KUsKpK0

休息和聊天。

谁是您遇过的最好老师或导师？是什么让他们如此美好？

深入思考：列出我们获取信息的不同方式。我们怎么知道它是可信的？



围成一圈完成仰卧起坐



面对面坐成一圈。一家人接力完成 50 个仰卧起坐。

完成 25 个仰卧起坐后，一家人穿过房间或花园跑到标志位置再往回跑。按照最慢的那人速度跑。然后再重复仰卧起坐。



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

进阶训练：增加仰卧起坐的次数。



是与否!

选择领导然后播放一些音乐。跳舞或做动作直到领导说“是”或“否”。当领导说“是”时，每个人做一个深蹲。继续跳舞。当领导说“否”时，每个人做一个仰卧起坐。继续跳舞直到领导开口。轮流成为领导。



https://youtu.be/AI_Ga9Ic-LQ

简化训练：只能玩三分钟。



向正确的人学习

阅读 提摩太后书 3:14-15。

为什么信任那些指导我们的人如此重要？

保罗很好地指导了提摩太——就像保罗在这封信前面提到他的祖母露易丝和母亲尤尼丝一样。保罗、路易丝和尤尼丝有什么共同点？

再列出一个清单：“我们信任的人会好好地指导我们”。添加照片。谈谈是什么让这些人值得信赖。

阅读关于击剑和朱迪·吉尼斯公平竞赛的故事。

与上帝对话：为清单上的人感谢上帝。作为一个家庭，找一种特别的方式来感谢本周内的每个人。

击剑

击剑是两名运动员之间的格斗运动。这是每届现代奥运会中出现的五大运动项目之一。（其他项目包括田径、自行车、游泳和体操。）

在 1932 年洛杉矶奥运会上，英国击剑运动员朱迪·吉尼斯（Judy Guinness）击败了奥地利选手艾伦·普雷斯（Ellen Preis），赢得了个人击剑金牌。在最后一场争夺金牌比赛结束时，她主动指出对手两次击中了自己，但是没有被裁判计算在内。因此需要在对手的分数中加两分。评委们更新了记分表，并宣布艾伦·普雷斯获得了金牌，朱迪·吉尼斯获得银牌。

朱迪·吉尼斯记得体育的基础是公平竞争——而不仅仅是胜利。她失去了金牌，但赢得了所有人的尊重。

这个故事如何激励您去奔跑出属于自己的那场竞赛？

您的家庭可以从朱迪·吉尼斯身上学到什么？





这是什么？

每个人找到一个物体，然后围坐成一个圈。一个人拿着他的物品，问身旁的人：“这是什么？”例如，如果是一个水瓶，第一人可以说“水瓶”。然后问下一个人：“这是什么？”回答的人不能说同样的话（或使用相关水或瓶子的字眼）。他们必须想出另一种描述物体的方式，比如“解渴饮料”。游戏进行一圈，看看您具备多大的创造力。每个人轮流使用自己的物品参与其中。



<https://youtu.be/undDYrAH4N8>



长寿的健康秘诀

每天都锻炼您的身体。安排锻炼时间，不要听之任之。散步是最好的运动方式，所以要计划将其成为日常生活的一部分。



舞动和冻结

播放一些节奏轻快的音乐。每个人扭动整个身体来跳舞。轮流停止音乐。每个人都在停止时冻结，然后进行 10 个模拟速滑（弯腰，用相反的手触摸膝盖）。

重复这个动作，直到每个人都呼吸急促。



<https://youtu.be/m2robkaZS3I>

休息和聊天。

著名、明智、受欢迎或富有的人，您更愿意成为哪一种人？为什么？

深入思考：想想您认识的一位智者。是什么使他们明智？



悬空式仰卧起坐



身体仰卧，双腿弯曲，脚牢牢地放在地板上。身体向膝盖弯曲，然后向右弯曲，双手在右臀轻触地面。回到起始位置，然后重复左侧动作。

重复六次，三次右侧，三次左侧。

完成五组

简化训练：只完成三组。

国际挑战赛

国际仰卧起坐挑战赛

您的家庭在 90 秒内可以完成多少个仰卧起坐？



每个家庭成员在 90 秒内完成尽可能多的仰卧起坐。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？



真正的智慧从何而来？

阅读圣经中的提摩太后书 3:14-15。

我们在哪里可以找到智慧？

有时候圣经很难理解，但耶稣承诺圣灵“会指导你所有的事情，并提醒你我说的一切”。

我们如何祈求祂帮助我们？为什么相信耶稣的救赎是明智之举？

保罗对保持正确方向的建议：

1. 记住最重要的事情
2. 向正确的人学习
3. 在圣经中寻找智慧。

与上帝对话：感谢上帝赐给我们祂的话语——救赎和敬虔是生活的真理之源。祈求圣灵带来悟性。



顺序记忆

每个人都面对着一个带领者，而他需要想出三种或更多不同的锻炼动作（例如，开合跳，弓步，慢跑）。带领者演示动作的顺序，其他人尽快地按照正确的顺序模仿动作。第一个正确完成顺序的人将成为下一个带领者。



<https://youtu.be/376um0LNpsxk>

进阶训练： 在顺序中加入更多的动作。



给父母的提示

让运动和锻炼成为家庭生活的一部分。一起做，让它变得更有趣。从小就开始。向孩子展示您的健康选择。

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