

终极竞赛 — 第 8 周



家庭. 健身. 信仰. 乐趣



塑造您的人格魅力!

*www.family.fit*



第 1 天

第 2 天

第 3 天

歌罗西书  
3:12

心存仁慈和保  
持怜悯

心存谦逊和保  
持温柔

保持耐心



热身

跳越障碍

触碰手

跟着音乐走



动起来

缓慢的模拟速  
滑

模拟速滑

障碍模拟速滑



挑战

模拟速滑竞赛

20, 15, 10,  
5

国际模拟速滑  
挑战赛



探索

阅读经文然后  
穿上两件衣服

重读经文和扳  
手腕比赛

重读经文并设  
置秒表



玩

蚂蚁上树

巢穴抢夺

家庭散步

# 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。





## 跳越障碍

一人坐在地板上，合并双腿，手臂则向两边伸展。其他人依次跳过他的手臂，双腿，另一侧手臂。每个人都跳两轮然后改变地方，所以每个人都可以跳起来。



<https://youtu.be/jg1SsNnFVys>

休息和聊天。

描述一个您认为非常仁慈的人。

**深入思考：**仁慈与怜悯有何不同？请举例说明。



## 缓慢的模拟速滑



练习模拟速滑，以锻炼腿部和核心力量。弯曲身体并用另一边的手触摸膝盖。（重复一次）。慢慢开始，然后提高速度，使运动流畅。

重复 6 遍。休息然后做 12 个。休息然后做 18 个。



<https://youtu.be/oothd4lrmxg>

**简化训练** :减少重复次数。



## 模拟速滑竞赛



计算在 60 秒内您能完成多少次的模拟速滑。

休息 60 秒

然后站在一条线（绳子）上，并以这些方式跳跃：

- 20 个前进/后退
- 20 左右

完成两轮

**进阶训练：**重复更多组。





## 心存仁慈和保持怜悯

阅读圣经中的歌罗西书 3:12。

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。

在这封信中，保罗给了信徒们一些非常实用和宝贵的智慧，告诉他们如何在社区中与他人一起为基督而活。仁慈和谦逊等有吸引力的品格来自于耶稣。像衣服一样，我们需要时刻穿上。

### 圣经段落 — 歌罗西书 3:12 (NIV)

因此，作为上帝所选择的人，无论是神圣而深爱的人，都用怜悯、仁慈、谦逊、温柔和耐心穿上自己。

这节经文告诉我们，上帝是如何看待我们的？

我们被选中，是圣洁的，且被爱着。上帝使我们与众不同，让我们学习耶稣般的生活和行为，并且每天都向祂看齐。塑造耶稣的品格就像着衣一样。

穿上两件衣服（代表着仁慈和怜悯），谈论这对每个人来说，这周会是什么样子。

要表现出这些品格不容易，但幸运的是，我们每天都有耶稣的帮助。

**与上帝对话：**想想今天有哪些人需要了解上帝的怜悯和仁慈。画两件衬衫，并给它们贴上“怜悯”和“仁慈”的标签。写下这些人的名字。现在为他们祷告。



## 蚂蚁上树

每个人都站在“木头”上（线、低墙或长凳）。目标是更换家人在‘木头’上的次序，同时没任何人因此而掉到‘木头’下。一起努力，让每个人都成功。设置一个计时器。



<https://youtu.be/l1pHjfx1eEc>

**反思：** 是什么帮助您取得成功？

长寿的健康秘诀

走出户外享受大自然。





## 触碰手

面朝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。

谈谈您需要温柔的时候。

**深入思考：**找出那些表现出谦逊或温柔的名人例子。

## 第 2 天 动起来



### 模拟速滑



练习速度滑冰。每次您的脚向前走，尝试用另一侧手去触碰。慢慢地开始，然后提高速度和流畅性。

重复 10 遍。休息然后重复 20 遍。再次休息，重复 30 遍。



<https://youtu.be/oothd4lrmxg>

**进阶训练** :将重复次数增加到 40、50 或 60。



20, 15, 10 和 5



从“击掌”开始，然后执行以下操作：

- 20 个开合跳
- 15 次弓步
- 10 次俯卧撑
- 5 次深蹲

以“击掌”结束。

重复 3 组，中间不停歇。

**简化训练：**执行 10、8、6 和 4。



## 心存谦逊和保持温柔

阅读歌罗西书 3:12。

您是否善于听取父母、朋友或教练的建议？

倾听他人并向他们学习，表明我们正在谦逊地成长，而非一意孤行。

穿上您在第一次会议穿的衣服，再添加两件代表“谦逊”和“温柔”。举办家庭扳手腕竞赛。一起进行讨论如何表现出谦卑和温柔的方式。这是一种安静却强大的力量。

阅读关于帆船和劳伦斯·勒米厄的故事。

**与上帝对话：**每个人都画一副自画像。把它们放在一起，围绕着您的家人，并写下歌罗西书 3:12 中的五个单词。当您为画像添加颜色时，请为彼此祈祷。



# 帆船

加拿大籍帆船运动员劳伦斯·勒米厄

(Lawrence Lemieux) 在 1988 年韩国奥运会上参加帆船比赛时，当时海面上出现了很大的波浪。勒米厄在比赛中与另一艘船处于前面的位置。当他看到他的另一个竞争对手翻船并有溺水的危险。他改变了航向，趋前救人，然后重新开始比赛。这让他付出了宝贵的时间。他没能赢得奖牌，只以第 11<sup>名</sup> 越过了终点线。由于将其他人放在首位，他输掉了比赛，但他表现了运动员的最高尚品格。他选择了怜悯和仁慈而不是胜利。

奥委会表示：“通过您的体育精神、无私胸怀和过人勇气，完美体现了奥运精神。”



<https://youtu.be/MS6DcLP7Wdc>

这个故事如何激励您去奔跑出属于自己的那场竞赛？

您的家庭如何往这方面塑造？





## 巢穴抢夺

在中间的容器中，每人放几个球或几双袜子。所有玩家的距离应该相等。每个人面前还有一个“巢”（小容器）。将计时器设置为五分钟。

在“开始”时，每个人都跑到中间抓住一件物品放进自己的小容器。继续直到所有的“宝藏”都消失了。玩家可以一次从彼此的巢穴那里偷取一件物品，但无法进行防卫。两分钟结束时，巢穴中“宝藏”最多的人获胜。



<https://youtu.be/S1900Dh8hEw>

**反思：**这款游戏给玩家激发出什么品质？

## 长寿的健康秘诀

走出户外享受大自然。散步、游泳、跑步、做园艺，或享受当地的户外活动。





## 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。

您觉得什么是难以等待的？

**深入思考：**您什么时候见过一名运动员表现出耐心？



## 障碍模拟速滑



置放在地面上的绳索或书作为障碍物，进行模拟速滑时您必须跨过它们。让模拟速滑平稳地进行，然后提高速度。

重复 20 遍。休息，然后重复 20 遍。

共 3 组。



<https://youtu.be/KdLp20mhRIs>

**进阶训练：**重复更多组或更快地完成。

## 国际挑战赛

## 国际模拟速滑挑战赛

您的家庭在 90 秒内可以完成多少个模拟速滑？



每个家庭成员在 90 秒内完成尽可能多的模拟速滑。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？



## 保持耐心

穿上您的四件衣服，然后再添加一件。

阅读歌罗西书 3:12。

设置一个 1 分钟的计时器，静静地等待时间的过去。试想想您或您的朋友，曾经历过哪些考验耐心的挑战。谈谈这些经历。

有没什么帮助吗？您/他们从中学到了什么？尽管可能会出现挫折感，但这也是学习人生经验的机会。

**与上帝对话：**我们都需要耐心。祷告并祈求上帝帮助我们在这方面的成长。



## 家庭散步

有没有一个地方是您想和家人一起去探索的？如果可以的话，一起散步，边走边谈谈您在本周学到的东西。哪一种美德对您而言最难保持？哪个是最简单？选择一件在本周内您想要做的事情。从大自然中捡起一块石头或其他东西，这将会让您们想起一起散步的时光。



## 给父母的提示

为您的孩子做一个走出户外的榜样。一起在花园里种植蔬菜。保持当地的环境不受垃圾污染。定期去散步，注意季节的变化。



# 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*