

终极竞赛 — 第 9 周



家庭. 健身. 信仰. 乐趣



爱和宽恕他人！

*www.family.fit*



第 1 天

第 2 天

第 3 天

歌罗西书  
3:13-14

相互忍耐

如上帝般宽恕  
他人

爱带来了团结



热身

手臂画圈/预  
备姿势

触碰膝盖

波比跳接力



动起来

弓步

缓慢深弓步

负重弓步



挑战

旋转瓶子

平板支撑和弓  
步挑战

国际弓步挑战  
赛



探索

阅读经文并把  
人从地面上抬  
起来

重读经文然后  
绘画自己与进  
行反思

重读经文并全  
家总动员一起  
奔跑



玩

反击

巢穴抢夺

人类与机器

# 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。





## 手臂画圈/预备姿势

**手臂画圈**：站成一圈并一起完成各一侧 15 遍的手臂动作。小圆圈向前，小圆圈向后，大圆圈向前，大圆圈向后。

**预备姿势**：脸朝下，双臂举过头顶，手掌相对。将您的手臂像钟表指针一样移动到每个队列中。

共 3 组。



<https://youtu.be/l1Hfa4VISZI>

休息和聊天。

分享当别人对您不耐烦时的感受。

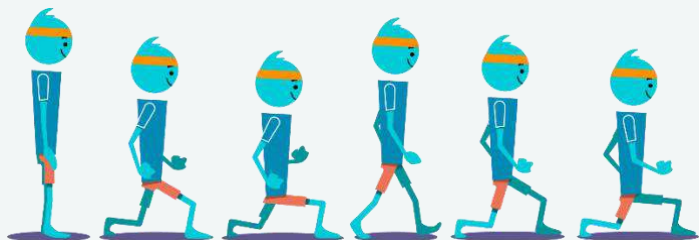
**深入思考**：您最不愿意耐心对待谁？他们做了什么让人难以忍受？

# 第 1 天

## 动起来



### 双人弓步



身体直立，双手放在臀部。一条腿向前迈，弯曲双膝直至呈现弯曲90度，降低臀部，使身体下降。更换另一侧腿。

面朝同伴并练习弓步。慢慢而仔细地开始。重复三组，每组 10 次，每组之间停歇 30 秒。



<https://youtu.be/SYLI-rMJ8cg>

**进阶训练** : 增加重复次数。



## 旋转瓶子

写下六个动作的标签，并把它们放置在一个圆圈六个方向。旋转瓶子，并做出它指定的动作。转到下一个家庭成员。

挑战：全家总动员累计 100 次动作。

- 5 次弓步
- 5 次深蹲
- 5 次波比跳
- 5 次模拟速滑
- 5 次超人
- 10 次俯身登山



<https://youtu.be/jIN3vU6NmeE>

**进阶训练：**将重复次数增加到 150 或 200 次。





## 相互忍耐

阅读圣经中的 歌罗西书 3:13-14 。

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。

保罗挑战耶稣的信徒，让他们以不同的方式生活。我们要“相互忍耐”。这描述了当他人失败或错怪我们时，我们需要对他们有耐心。我们每天都会犯错，我们都需要宽恕。我们也需要宽恕别人。宽恕是爱与团结的核心。

### 圣经段落 — 歌罗西书 3:13-14 (NIV)

倘若彼此之间有怨言，总要互相宽容，彼此饶恕主怎样饶恕你们，你们也要照样饶恕他人。最重要的是要有爱，爱能把一切完美地联合在一起。

每个人轮流被其他家庭成员抬起，从年龄最小的人开始，一直到年龄最大的。

担负起他人，是一种什么样的体验？相互忍耐意味着什么？

我们都必须承受周围人的失败，他们也需要承受我们的失败。

您需要培养什么样的态度才能很好地承受他人？

**与上帝对话：**为其他家庭成员祷告。祈求您以宽厚之心承受他们的错误和失败。感谢每个人。



## 反击

站在伙伴对面。一个人是“A”，另一个人是“B”。玩家 A 触碰玩家 B（例如，轻拍肩膀）。玩家 B 对玩家 A 重复动作，并增加第二个动作（例如，轻拍肩膀和碰触头部）。继续添加动作，直到有一位玩家无法正确记住顺序。



<https://youtu.be/PQU5eDUzHTg>

## 反思：

这是很难还是很容易做到的？

那不宽恕呢？

A photograph of a woman and two children sitting on a wooden deck. The woman, on the left, is wearing a light blue sweater and has her hair tied back. She is looking towards the children. The child in the foreground is wearing a white shirt and is holding a small red fruit. Another child is partially visible behind them, wearing a colorful floral shirt. In the foreground, there is a white bowl filled with sliced apples and other fruits. The background features a black metal railing with a diamond-shaped mesh pattern, and a window or glass wall above it showing a view of greenery.

长寿的健康秘诀

细嚼慢咽。



## 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，保护好自已的膝盖。更换合作伙伴然后重试。

现在再进一步尝试触摸其他人的膝盖，同时保护自己的膝盖。



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

休息和聊天。

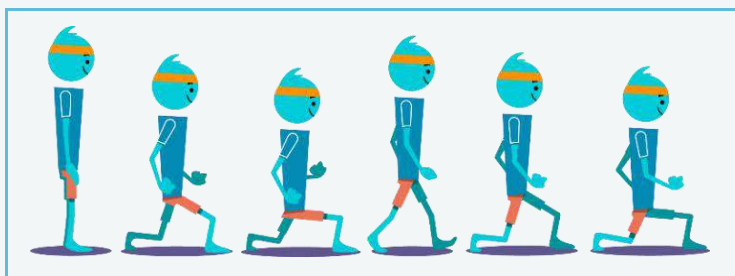
请求宽恕是一种什么体验？

**深入思考：**当您对某人犯下错误时，被宽恕的感觉如何？

## 第 2 天 动起来



### 缓慢深弓步



练习弓步慢走。专注于节奏。

一条腿向前迈，数到五，弯曲双膝降低臀部，使身体下降，直至后腿膝盖几乎接触地面。迅速站起来。重复另一侧腿。应慢如乌龟，别像兔子如此迅速！

每侧腿重复五次。



<https://youtu.be/SYLI-rMJ8cg>

**简化训练：**当您把膝盖触碰地面时，数到三。



## 平板支撑和弓步挑战



与同伴一起。当一人进行着平板支撑动作，另一个人则负责弓步。每当完成 10 次弓步后，更改至另一侧腿。

重复 4 组

**简化训练：**每一侧腿做五个弓步。

**进阶训练：**为您的弓步增重。



## 如上帝般宽恕他人

阅读歌罗西书 3:13-14。

宽恕是什么？

每个人在一张纸上绘画上自己，上面有三个箭头，个别提醒自己注意以下问题：

- 1) 一个朝外的箭头 — 有没有需要我道歉的人？
- 2) 一个指向您的箭头 — 有没有需要我宽恕的人？
- 3) 一个朝上的箭头 — 有什么是需要上帝原谅我的地方吗？

思考这些问题，并一起分享每个问题的例子。

阅读关于卢旺达坐式排球队的故事。

**与上帝对话：**拿起您的纸张，花一些时间散步，并与上帝谈论它。



# 坐式排球

您是如何从敌人摒弃分歧变成队友？

卢旺达坐式排球队参加了 2012 年伦敦残奥会。尽管他们没有赢得一场比赛，但他们的球队展示了令人难以置信的宽恕和爱的力量。

在 20 世纪 90 年代，卢旺达经历了图西族和胡图族两个部落之间的可怕内战。2012 年残奥会的两名坐式排球运动员，多米尼克·比齐马纳 (Dominique Bizimana) 和让·鲁康多 (Jean Rukondo)，在内战中因地雷而失去了双腿。一个是胡图族，另一个是图西族。他们有充分的理由相互憎恨，但却成为了队友和朋友。在他们帮助下，整个团队实现了团结一致。

他们重建了自己的生活，因为他们能够宽恕他人并接受宽恕。

这个故事如何激励您去奔跑出属于自己的那场竞赛？

您的家庭如何将宽恕提升至新的层次？





## 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。五分钟结束时，巢穴中“宝藏”最多的人获胜。



<https://youtu.be/S1900Dh8hEw>

A woman with grey hair tied back in a ponytail with a blue hair tie is sitting on a wooden deck. She is wearing a light blue long-sleeved top and is looking down at a red apple she is holding in her right hand. To her right, a young child with dark hair is sitting on the deck, also holding a piece of fruit. In the foreground, a white bowl filled with sliced apples and whole apples sits on the wooden surface. The background features a black metal railing with a diamond-shaped mesh pattern, and a window or glass door is visible above the railing. The overall scene is bright and natural, suggesting an outdoor setting.

## 长寿的健康秘诀

细嚼慢咽。专家建议，如果您放慢进食速度并多咀嚼，不仅减少食物摄取量，也能充分品尝食物的味道。



## 波比跳接力



设置一条约 10 米长的赛道。

两人一组进行接力。其中一人在赛道完成一系列的立卧撑和跳远，另一人则，而另一个人则在起跑线保持超人动作。交换位置。

每人重复四到六组。



[https://youtu.be/sYD7\\_9DTdH0](https://youtu.be/sYD7_9DTdH0)

休息和聊天。

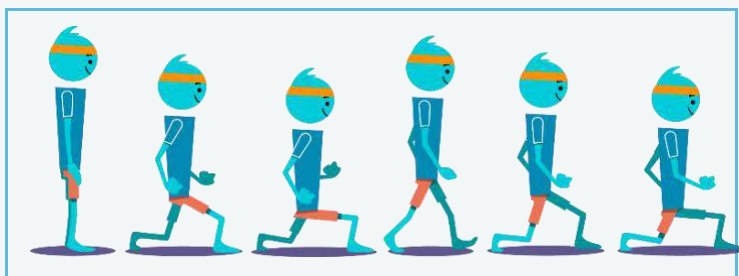
您最喜欢的家庭时光是什么？

**深入思考：** 在您的家庭中，爱在哪儿发挥了作用？

## 第 3 天 动起来



### 负重弓步



在弓步动作中增加重量。背上装有一本书的背包，或者在您手里握着一水瓶。创造性地思考找到适合每个人的重量。记住要保持正确的技巧。

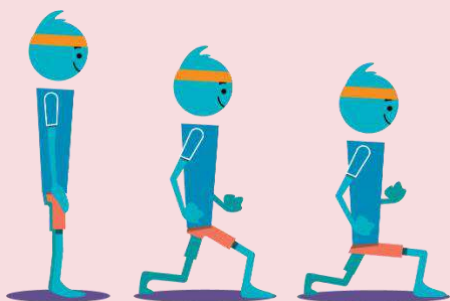
完成两组各 10 次的动作。每组各休息 30 秒。

**进阶训练：**重复更多组或添加更多的重量。

## 国际挑战赛

## 国际弓步挑战赛

您的家庭在 90 秒内可以完成多少个弓步？



每个家庭成员在 90 秒内完成尽可能多的弓步。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？



## 爱带来了团结

阅读歌罗西书 3:13-14。

手拉手围成一圈，绕着房子跑一圈，并进入每一间房间。给自己计时。手拉手保持接触。

这很简单吗？为什么或为什么不呢？

团结可能很困难。如果我们想和对方和睦共处，那么我们需要在所有关系中注入宽恕。这是我们表达爱的重要方式。而爱是将人们聚集在一起最快速的方式。

作为一个家庭，您如何在爱中成长？

**与上帝对话：**今天您能向谁表达更多的爱？祈求上帝给您爱他们的力量，即使爱他们很难，并且曾错怪了您。



## 人类与机器

一家人决定在只使用身体的前提下，一起来仿造一台机器（可以是汽车、飞机或任何有活动零件的东西）。每个人都必须是机器的活动零件。您需要作为一家人去分工合作。

这很难做到吗？难度在于？当每个成员完成他们的动作时，机器是否运作了？

玩得开心！如果不成功，请停下来，讨论如何能让它更好地发挥作用。

请看看这个新的视频，一个家庭正在仿造冰箱。



<https://youtu.be/PUpAPyd4uDw>





## 给父母的提示

让用餐时间成为重视食物和人际关系的重要家庭场合。让它成为一个充满愉快对话和有趣故事的地方。让孩子们主导谈话话题。

# 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*