

终极竞赛 — 第 12 周
奔向终点!

family.fit
fast

7 分钟帮助您成长 家与健身、信仰、乐趣



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	角落热身	阅读并讨论 提摩太后书 4:7-8
第 2 天	最长的连接线	阅读并讨论 提摩太后书 4:7-8
第 3 天	国际俯身登山挑战赛	阅读并讨论 提摩太后书 4:7-8

回顾自己的一生，保罗确信他已经完成了上帝对他的要求。他现在期待着得到天国的赏赐。振奋着我们往前源自于坚定的信念，如果我们在自己的“竞赛”过程中始终保持着信心，我们也可以获得这种赏赐。

它可以在圣经提摩太后书 4:7-8 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



角落热身

将房间四个角落各自标上数字 1 到 4。每个人从不同的角落出发，并进行不同的热身。沿着房间四周移动至下一个数字。完成两组。10 个开合跳，10 个原地跑步，10 个俯身登山，10 个深蹲。



<https://youtu.be/wjLIb-GaFjI>

休息和聊天



奔向终点

- 您最想赢得哪一场竞赛？

阅读 提摩太后书 4:7-8。

使用日常物品在家里、花园或公共场所设置障碍赛。在您们每个人都尝试后，谈谈哪些部分比较容易或更困难以及原因。给予彼此如何改进的建议。重新尝试，看看您是否能运用所学到的知识。

- 您认为保罗通过保持信念，在他的人生“竞赛”中学到了什么？
- 为什么保持信念在我们的人生竞赛中如此重要？

与上帝对话： 祈求上帝的帮助，让我们保持信念并完成竞赛。

第 2 天

积极参与



最长的连接线

分成两个小组。给每个人两分钟时间来收集 10 件物品（衣服、书籍、鞋子等）。然后，每组都必须使用自己的物品排成出最长的连接线。物品必须首尾相接。哪一组可以完成最长的连接线？



<https://youtu.be/s3cqVXHWRIw>

休息和聊天



清楚您的赏赐

- *您能给予他人的最好的奖励是什么？*

阅读 提摩太后书 4:7-8。

用家庭用品来制作皇冠。您认为“公义”一词是什么意思？查阅定义。

- *您认为保罗为什么会对这个赏赐感到激动？谈谈保罗可能做了什么才值得这样的赏赐。*

阅读关于尼尔·洛（Niel Louw）和埃利奥特·穆贾吉（Elliot Mujaji）的故事。

与上帝对话：为团队合作、沟通、鼓励和加强信心而祷告，以便成就我们在家庭中所寻求的回报。

第 3 天

国际挑战赛



国际俯身登山挑战赛

- 您的家庭在 90 秒内可以完成多少个俯身登山？

每个家庭成员在 90 秒内完成尽可能多的俯身登山。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



奔跑以赢取奖品

- 您最喜欢与其他人分享的回忆是什么？

阅读 [提摩太后书 4:7-8](#)。

- 为什么保罗提醒我们他的天国赏赐也可适用于我们呢？

在卡片、便利贴或小纸条上，写下一些简单的鼓励句子、一段经文或您想与别人分享的信仰经历。送给邻居或朋友。

与上帝对话： 祈求上帝给予您机会与社区中的其他人分享信仰经历和喜讯。询问他们是否愿意敞开心扉倾听，这将会对结果产生积极的影响。

短跑冲刺

不仅只有一位赢家！尼尔·洛和埃利奥特·穆贾吉是 100 米短跑竞赛选手。他们参加了 2000 年悉尼残奥会，因为他们都在年轻时遭遇过电击事故，被截去了手臂。随着他们重建生活，他们成为了优秀的短跑运动员，并在国际比赛中崭露头角。尼尔以夺冠热门的身份进入了决赛，但在预赛中腿部抽筋，以致比赛排名最后，无缘决赛。埃利奥特通过了预赛并获胜。他在决赛中排名第三。决赛以一张照片画上句号，但埃利奥特却作为世界上速度最快的 T46 短跑运动员凯旋而归。

然而，最令人惊讶的是，尽管这是世界上最激烈且决定人生的比赛，但两人皆认为最大的奖励还在后头。他们都将成为完成生命中最伟大的竞赛赢家，以上帝的永恒，作为他们的奖赏。



<https://youtu.be/qYVYLbIOELc>

这个故事如何激励您去奔跑出属于自己的那场竞赛？

您的家庭能从这里面学到什么？



每周词汇

您可以通过免费的线上圣经 [提摩太后书4:7-8](#) (NIV) 找到这些词。

圣经段落 — 提摩太后书 4:7-8 (NIV)

那美好的仗，我打过了；当跑的路，我跑完了；所信的道，我持守住了。。从此，有公义的冠冕为我预备，按公义审判的主会在祂来的那一天把它赐给我，不但会赐给我，也会赐给所有爱慕祂显现的人。

长寿的健康秘诀

保持您的思维活跃。不断学习新事物：新的运动、新的思路、新的技能。广泛地阅读。正式或非正式地学习。要有意识地分享您正在学习的东西。



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 ，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