

终极竞赛 — 第 12 周



家庭. 健身. 信仰. 乐趣



奔向终点！

*www.family.fit*



第 1 天

第 2 天

第 3 天

提摩太后书 4:7-8

奔向终点

清楚您的赏赐

分享经验



热身

角落热身

卧倒在地

跳越障碍



动起来

俯身登山

俯身跨步登山

俯身登山接力赛



挑战

谁更快？

Family. fit  
终场

国际俯身登山  
挑战赛



探索

阅读经文并完成障碍赛

重读经文并制作皇冠

重读经文并写下鼓励笔记



玩

您了解些什么？

最长的连接线

寻宝游戏

# 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。





## 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。  
共 2 组。

1. 10 个开合跳
2. 10 次原地奔跑
3. 10 次俯身登山
4. 10 个深蹲



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

休息和聊天。

您最想赢得哪一场竞赛？

**深入思考：**无论赢或输，您都能从比赛  
中学到什么？

# 第 1 天 动起来



## 俯身登山



身体俯撑在地面，双手与脚同时撑地，像平板支撑一样，整个身体伸直。一条腿向前弯曲，膝盖靠近手肘；然后将腿退回到起始位置。用另一条腿交替重复动作。

重复 30 遍。提高速度和流畅性。



<https://youtu.be/ZNx51eoyKa8>

**进阶训练：**完成两组。



## 谁更快？



计算每个人完成以下每组重复 10 次动作所需的总时间：

- 10 次俯身登山
- 10 个仰卧起坐
- 10 次俯卧撑
- 10 次弓步

在每 10 个动作后，点击下一个人，轮流交替。

**简化训练：**每个动作重复五遍。

**进阶训练：**增加重复次数。





## 奔向终点

阅读圣经中的 提摩太后书 4:7-8 。

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。

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。

### 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。

使用日常物品在家里、花园或公共场所设置障碍赛。在你们每个人都尝试后，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。



## 您了解些什么？

给每个人一支笔和一张纸。

玩三回合。在每一回合 45 秒内给出尽可能多的答案：

1. 不同的运动项目
2. 您可能在体育比赛中发现的东西
3. 您对于上帝的了解

分享您的回答。

答案最正确的将是获胜者。

**反思：**

*哪一回合比较容易？为什么？*

*您发现了关于上帝的什么？*



## 长寿的健康秘诀

通过学习新事物来保持您的思维活跃。



## 卧倒在地

在进行这项活动时，在房间或院子里跑一圈。

其中一人是领导者。当领导大声喊出身体某个部位，例如肘部、膝盖、背部或耳朵时，每个人都必须把该身体部位卧倒在地面。



<https://youtu.be/i1LOFXnidV4>

休息和聊天。

人们为什么喜欢赢？

**深入思考：** 您能给予他人的最好的奖励是什么？



## 俯身跨步登山

进行 10 个 俯身跨步登山。尝试将右膝盖伸向左臂，然后再将左膝盖伸向右臂。慢慢地开始，然后提高速度和流畅性。

共 3 组。

**进阶训练：**增加动作次数，或者，更快地进行俯身登山。



## family.fit 终场



将我们所学到的所有知识来完成本赛季的挑战！

两人一组，尽可能快地完成这些动作，但确保使用正确的技巧：

- 20 秒的平板支撑和超人
- 20 次波比跳、提腿屈伸、模拟速滑、弓步、俯卧撑、仰卧起坐、俯身登山、深蹲。

共 3 组。

别忘了使用计时器！

将您的得分与上赛季进行比较。



<https://youtu.be/XXhZ720PzfE>



## 清楚您的赏赐

再次阅读 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。

将皇冠置放在家里某处，以便不时提醒自己，当我们“保持信念”时，上帝将会给我们赏赐。

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。



# 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？





## 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？

您能更进一步吗？除了收集更多物品，您还有什么方法能延长连接线？发挥创意！



<https://youtu.be/s3cqvxHWRIw>

A young child with dark, curly hair is shown from the chest up, looking down intently at a task. The child is wearing a brown, textured sweater. The background is softly blurred, showing what appears to be a wooden table and some objects. An orange rectangular box is overlaid on the center of the image, containing white text.

## 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。



## 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。

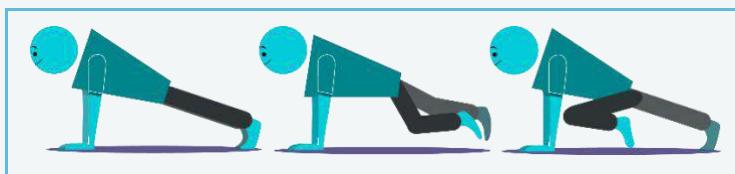
您最喜欢与其他人分享的回忆是什么？

**深入思考：**为什么人类需要与他人分享我们所做过的事或去过的地方？

## 第 3 天 动起来



### 俯身登山接力赛



做10次俯身登山，并传至下一个人接力。  
直到全家人完成总数 100 次。



<https://youtu.be/ZNx51eoyKa8>

**简化训练：**完成五个然后打卡给下一个人。

## 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。

哪个国家将成为我们的家与健身的冠军？



## 分享您的经验

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闻。祈祷他们愿意敞开心扉倾听，这将会对结果产生积极的影响。





## 寻宝游戏

将本周的圣经经节- 提摩太后书4:7-8，分成六个部分，每一部分各别写在不同的纸上。

其中一个人把纸张藏在房子或院子里。其余的家庭成员负责寻找。把纸张组合成经文，然后一起念出来。

A man wearing a black quilted vest over a white t-shirt and grey pants is seen from behind, playing soccer on a grassy field. A young child with curly hair, wearing a yellow jacket and grey pants, is running towards the man. A red soccer ball is on the grass between them. The background shows green trees and a clear sky.

## 给父母的提示

帮助孩子们发掘终身学习的乐趣。向他们展示您一直在学习和自我成长。让每个人都有机会在用餐以及睡前分享新的想法。

# 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*