

家与健身圣诞节版本  
12 天的 “圣诞健身” 计划

# family.fit Christmas

7 分钟帮助您成长 家与健身、信仰、乐趣



[www.family.fit](http://www.family.fit)

# 如此简易

凝聚家人共度 7 到 10 分钟：

在这计划里，将帮助您家庭专注于耶稣的诞生故事，并迎来倒数 12 天的圣诞节。

这个系列是由降临期读物与身体挑战组成的。如果您拥有更多时间，您可以添加手作或其他活动。

**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。

在社交媒体上关注吧。



# 为期 12 天的 “圣诞健身” 挑战赛

## 选项 1

在降临期的每一天都建立起挑战。

**第 1 天：**与家人拥抱。

**第 2 天：**每人完成 2 个仰卧起坐和 1 次与家人的拥抱。

**第 3 天：**完成 3 个双人深蹲，2 个仰卧起坐和 1 次与家人拥抱。继续以这种方式添加动作。

## 选项 2

以此类推，每天完成一个不同的动作，直到在第 12 天完成整个挑战。

## 选项 3

每个人每天都要完成挑战中不同的部分。

## 挑战赛

1. 1 个献给全家人的拥抱、
2. 2 个仰卧起坐、
3. 3 个双人深蹲、
4. 4 个超人姿势、
5. 5 个击掌、
6. 6 个靠椅提腿屈伸、
7. 7 个开合跳、
8. 8 个靠墙俯卧撑、
9. 9 个模拟速滑、
10. 10 秒钟平板支撑、
11. 11 个长弓步、
12. 12 个俯身登山。

# 第 1 天

## 与家人人们一起拥抱



### 积极参与



#### 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 2 组，然后替换位置，以便每人都能参与跳跃。



<https://youtu.be/jg1SsNnFVys>

### 休息和聊天



#### 道

- 为什么事情的开端如此重要？

阅读 约翰福音 1: 1-5, 14 — 生命之道。谈一谈。

- 道 = 耶稣。关于耶稣，这些经文如何描述？
- 您的回应是什么？祈祷。

# 第 2 天

## 2 个仰卧起坐



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

## 积极参与



### 踢罐

在地上划一个圈，在中间放一个空罐子。一个人负责看守罐子，其他人则试图把它踢出圈外。如果踢罐子之前被守卫触碰，他们就成为新的守卫。玩家们可以一起合作，分散守卫的注意力。如果您踢到了罐子而没有被发现，您就赢了。



<https://youtu.be/zBmKgqmwW88>

## 休息和聊天



### 一位王子的预言

- 什么是预言？

阅读以赛亚书 9:6-7— 一个婴儿出生了（和平之君的预言）。谈一谈。

- 这节经文对耶稣作出了什么承诺？
- 您的回应是什么？祈祷。

# 第 3 天

## 三个双人深蹲



<https://youtu.be/-j7rGXwfEp4>

## 积极参与



### 信任行走

配对锻炼。一个人被蒙上眼睛，而另一个给出指示，以直达目标。设置一些障碍，增加挑战性。若情况允许，安排在室外进行。



<https://youtu.be/5z0dygBEYNs>

## 休息和聊天



### 上帝与我们同在的征兆

- 道路交通标志的用途是什么？其他标志呢？

阅读以赛亚书 7：14 — 以马内利的征兆。谈一谈。

- 这节经文对耶稣作出了什么承诺？
- 您的回应是什么？祈祷。

# 第 4 天

## 4 个超人动作



<https://youtu.be/7nInrrd51H8>

### 积极参与



#### “独轮车” 障碍赛

组装一个障碍赛道，其中包括一些转弯。两人一组，在“独轮车”比赛中，通过赛道移动。

为每一组计时。交换位置，然后再做一次。



<https://youtu.be/BXHBV1ySeQ8>

### 休息和聊天



#### 一位天使来访

- 谁是您遇到过的最特别的访客？

阅读 路加福音 1: 26-38 — 一位天使来访。谈一谈。

- 这节经文对耶稣作出了什么承诺？
- 您的回应是什么？祈祷。

# 第 5 天

## 5 个击掌



### 积极参与



#### 骰子挑战

准备或自制一个骰子. 肩并肩围成一圈, 家庭成员合力完成共 100 次的深蹲。每个人轮流掷骰子, 并作出相应数字的深蹲次数, 然后再打卡至下一人。将家庭成员的深蹲总次数加起来。

*进阶训练: 完成 150 或 200 次的仰卧起坐或弓步。*



[https://youtu.be/w0Lk2y8s\\_jmI](https://youtu.be/w0Lk2y8s_jmI)

### 休息和聊天



#### 玛丽亚对这个消息的回应

- 您最喜欢的歌曲是什么？它是快乐还是悲伤？

阅读路加福音 1: 46-56 — 玛丽亚的回应。谈一谈。

- 这节经文如何描绘了玛丽亚对天使消息的回应？
- 您的回应是什么？祈祷。



# 第 6 天

## 6 次靠椅提腿屈伸



<https://youtu.be/VfhAazNUNIo>

## 积极参与



### 填满您的杯子

每人接力在椅子上做 3 次靠椅屈伸，然后用汤匙舀水到杯子里。下一个人接力。继续，直到杯子装满。

三个提腿屈伸 = 一勺子。

*进阶训练*：增加提腿屈伸的次数。



<https://youtu.be/4ezmpWOF8K8>

## 休息和聊天



### 约瑟对这个消息的回应

- 您什么时候害怕或羞愧过？

阅读马太福音 1: 18-24 — 约瑟接受了上帝的安排。谈一谈。

- 这节经文如何描绘了约瑟对消息的回应？
- 您的回应是什么？祈祷。

# 第 7 天

## 七个开合跳



### 积极参与



### 沼泽徒步

找一个合作伙伴，并准备两张纸。假设地面是一片沼泽而那些纸是唯一的旱地。选择房间或院子作为目的地。一人负责将纸张置放在地板上并移动，帮助另一个人跨过沼泽。交换位置，引导对方安全地跨越。谁最快达到目标？



<https://youtu.be/aoi295pLhHI>

### 休息和聊天



### 耶稣降生了

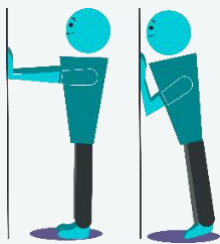
- 您会期望国王在什么环境中诞生？

阅读路加福音 2: 1-7 — 耶稣降生了。谈一谈。

- 耶稣的降生有什么让人印象深刻？
- 您的回应是什么？祈祷。

# 第 8 天

## 8 个靠墙俯卧撑



### 积极参与



#### 俯卧撑接力

分成两组，站在房间的两侧。把玩具、勺子或球等物件放置在中间。

每组成员轮流跑到中间，做五个俯卧撑，再捡起一个物件，然后打卡至下一个人。继续，直到所有物件被捡起。



<https://youtu.be/dTqhZR0NbCE>

### 休息和聊天



#### 牧羊人的赞美

- 您最近听到了什么好消息？

阅读路加福音 2：8-20 — 牧羊人的赞美。谈一谈。

- 在牧羊人拜访耶稣的故事中有什么让人印象深刻？
- 您的回应是什么？祈祷。

# 第 9 天

## 9 个模拟速滑



<https://youtu.be/oothd4lrmxg>

### 积极参与



#### 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](https://youtu.be/r_09KUsKpK0)

### 休息和聊天



#### 智者带来礼物

- 您所收过的最有用的礼物是什么？

阅读马太福音 2: 1-12 — 智者来朝拜。谈一谈。

- 在智者朝拜耶稣的故事中有什么让人印象深刻？
- 您的回应是什么？祈祷。

# 第 10 天

## 10 秒钟平板支撑



### 积极参与



### 抢夺尾巴

设置游戏的界限。

每个人都在背后围一条围巾或小毛巾，作为“尾巴”。尽您所能抢到最多的尾巴，同时间，也要保护好您自己的尾巴。如果您失去了您的尾巴，做三个俯卧撑，并继续游戏。玩得开心！

*进阶训练*：将俯卧撑增加到五个。



<https://youtu.be/goixt6sB2Es>

### 休息和聊天



### 耶稣被迫流离失所

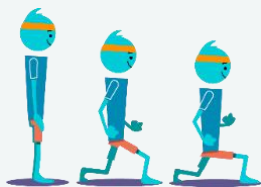
- 如果您不得不离开家园，那会是什么样子？

阅读马太福音 2: 13-15-耶稣成了难民。谈一谈。

- 在这个连夜逃往埃及的家庭故事中有什么让人印象深刻？
- 您的回应是什么？祈祷。

# 第 11 天

## 11 个长弓步



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

### 积极参与



#### 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。当它停下来的时候，每个人冻结，然后做 10 个模拟速滑。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



#### 耶稣不被认可

- 当一个本该认识您的人，却不再认得或忘了您的名字时，您感觉如何？

阅读 约翰福音 1: 9-14-耶稣不被认可。谈一谈。

- 在这段经文中，有什么让您印象深刻？
- 您的回应是什么？祈祷。

# 第 12 天

## 12 个俯身登山



<https://youtu.be/ZNx51eoyKa8>

### 积极参与



### 完整“圣诞健身”挑战赛

- 十二个俯身登山、
- 11 个长弓步、
- 10 秒钟平板支撑、
- 9 个模拟速滑、
- 8 个靠墙俯卧撑、
- 7 个开合跳、
- 6 个靠椅提腿屈伸、
- 5 个击掌、
- 4 个超人姿势、
- 3 个双人深蹲、
- 2 个仰卧起坐、
- 与家人们一起拥抱。



## 耶稣因何而来

- 您给别人准备过最珍贵的礼物是什么？它花了多少钱？

阅读约翰福音 3: 16-17 — 耶稣因何而来。谈一谈。

- 在这段好消息中，有什么让您印象深刻？
- 您的回应是什么？祈祷。



# 更多信息

我们希望您喜欢家与健身圣诞节版本。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](mailto: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