

## 第五課 上帝的宣判

### 第一部分 (1 小時)：認識耶穌

#### I. 故事：〈創世記〉3 章 14-21 節

老師的教材：

- 《聖經》
- 教課本
- 兒童詩歌本

老師教導學生知道上帝的宣判，是憐憫和慈愛。人需要勞動，經常運動肌肉和骨頭，身體才健康，整天坐著不動、懶惰，反而有害健康。

老師可以教導學生做運動。

**運動的好處：**

1. 增強體力
2. 發展骨骼
3. 頭腦清醒
4. 增強肺活量
5. 幫助血液循環暢通
6. 排毒
7. 多喝水

**有關骨頭的常識：**

骨主要由骨質，骨髓和骨膜構成。成人約有 206 塊骨，小孩約有 213 塊；頭骨會隨年紀增長而癒合，故多或少數塊是正常的。骨頭有

1. 保護功能 — 保護身體內部器官，如腦、胸腔內的心、肺等
2. 支持功能 — 骨骼構成骨架，維持身體姿勢
3. 造血功能 — 骨頭中含有骨髓，可以製造血球
4. 儲存功能 — 儲存身體重要的礦物質，如鈣、磷等等
5. 運動功能 — 骨骼、骨骼肌、肌腱、韌帶和關節一起產生並傳遞力量，促使身體運動

兒童的骨頭是柔軟，類似耳和鼻的軟骨，所以他們跌倒，不像成年人那樣容易折斷。人體最長的骨是腿部的股骨，成人約 20 吋長。最短小的是中耳的鐙骨。

**有關肌肉的常識：**

肌肉是一種能收縮的動物組織，人體大概有 600 塊肌肉；肌肉分為骨骼肌、心肌和平滑肌三種，其功能皆為產生力並導致運動。心肌和平滑肌的收縮不由意識控制且為生存所必需，例如心臟的收縮或是腸胃道的蠕動等。骨骼肌的自主收縮用來移動身體且能夠被精細地控制，例如眼睛的運動或大腿股四頭肌的總體運動。

骨骼雖然重要，但沒有肌肉，都是沒有用處，所以有句話說：骨肉相連。

### 有關皮膚的常識：

皮膚是人體最大的器官。一個中型身材的成年人，他的皮膚面積約為 36 平方尺，重約 10 磅。皮膚會不斷新陳代謝，表皮會死亡脫落。汗水透過皮膚的毛孔，排出體外。皮膚下有神經末梢，因此我們會感到冷、熱、或痛楚。皮膚還保護我們身體免受細菌侵害。每天洗澡、早晚洗臉是保持皮膚清潔的基本功。

### 活動：

老師帶著學生們一起做「活動紙」的作業。(老師預備一些讚賞貼紙，獎勵完成活動紙的學生)。

## II. 背經文

### 所需教材：

- 《聖經》
- 卡紙 (7 厘米 x 10 厘米) 寫上今天的經文，每張卡紙只寫一個字。

### 今天的經文是〈詩篇〉139 章 14 節

「我要稱謝你，因我受造，奇妙可畏。」

老師解釋〈詩篇〉139 章 14 節，強調上帝知道甚麼對我們是最好的。

老師把這節經文，寫在黑板上。

老師與學生一起唱《兒童詩歌集》第 48 首〈快樂頌〉，歌頌上帝的奇妙創造。

老師把寫有經文的卡片，放在一個盒子裡，孩子輪流抽一張，讀出上面的字。當每人手拿著卡片之後，把經文順序排出來。

## III. 祈禱

老師和學生分享上週「寧靜時刻」的經驗。上帝有沒有應允你的祈禱呢？上帝要你學習等候祂嗎？

然後，學生分成兩三人祈禱。

## 第二部分 (1 小時)：認識自己

老師教導孩子認識「自信」的情緒。

老師複印「無臉孔的孩子」圖片，把「自信」臉畫在圖片上，並寫上：

〈約書亞記〉1 章 9 節「你當剛強壯膽！」，用細繩掛起來，讓學生都看見。

### I. 熱身活動：(15 分鐘)

1. 把學生分成二至三人一組。
2. 把「情緒」卡放在籃子裡，讓學生找出他／她當天的「心情」。
3. 每組展示他們各人的「心情」及說出為甚麼有這樣的心情。

### II. 學習：(15 分鐘)

1. 老師展示情緒卡「自信」，並向學生述說一次自信的經歷。
2. 學生互相分享這樣的經歷。
3. 一起讀〈約書亞記〉1 章 9 節：「你當剛強壯膽！」
4. 老師把「無臉孔的孩子」圖片複印，請學生在上面畫一個「自信」臉。老師問學

生：「你今天會怎樣用這張圖片呢？」。學生告訴老師，他們會怎樣用它。

5. 老師與學生一起唱詩：《兒童詩歌集》第 63 首〈神同在〉。

### III. 老師教導學生要自信：(30 分鐘)

#### **活動：**

老師帶著學生們一起做「活動紙」的作業。

### **第三部分 (1 小時)：我的朋友**

#### **老師教導學生愛護動物**

一個月很快就要過去了，老師檢查學生填寫的飼養寵物狀況表。下一個月，我們又有新項目了，就是**認識我們的社區**。

下課祈禱：請一位學生祈禱或由老師祝福。

學生可以做後勤工作，幫忙打掃課室。老師要預先安排當值表。