

運動有甚麼好處，請寫在下面：



填充題：

1. 骨頭由 _____、_____、_____ 構成。
2. 成人約有 _____ 塊骨頭、小孩約有 _____ 塊。
3. 骨頭有 5 種功能，分別是 _____、_____、_____、_____、_____。
4. 骨頭中含有骨髓，可以製造 _____。
5. 人體最長的骨是腿部的 _____，最短的是中耳的 _____。
6. 人體大概有 _____ 塊肌肉。
7. 肌肉分為 _____ 種，分別是骨骼肌、_____ 肌和 _____ 肌。
8. 人體最大的器官是 _____。
9. 每天 _____、早晚 _____ 是保持皮膚清潔的基本功。
10. _____ 透過皮膚的毛孔，排出體外。

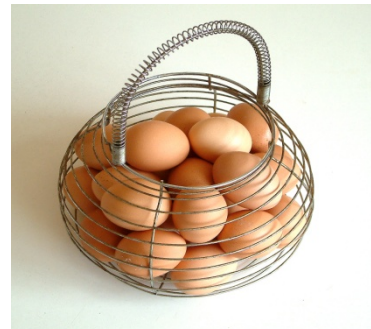
哪些食物含有豐富鈣質？



糖果



豆奶



雞蛋



西瓜



菠菜



香蕉



芝士／乳酪



西蘭花／綠花椰菜



甜圈



白麵包



花生



豆類

自信就是相信上帝給你機會，永不放棄，最終會得到祝福和成就。

《聖經》中有不少人物，起初都是沒有自信的，但後來他們都是有信心的人。他們是誰？在橫線上填寫他們的名字。

1. _____

〈士師記〉第 6 章 15 節：「主啊，我有何能拯救以色列人呢？我家在瑪拿西支派中是至貧窮的。我在我父家是至微小的。」

他怎樣克服？誰恢復他的信心？(讀〈士師記〉第 6 章 16、23、36-40 節)

2. _____

〈以斯帖記〉第 2 章 7 節：末底改撫養他叔叔的女兒哈大沙（後名以斯帖），因為她沒有父母。

他怎樣克服？誰恢復他的信心？(讀〈以斯帖記〉第 2 章 17-18 節、4 章 16-17 節、5 章 1-2 節)

3. _____

〈路加福音〉5 章

他們怎樣克服？誰恢復他們的信心？(讀〈路加福音〉5 章 10-11, 27-28 節)

4. _____

〈出埃及記〉4 章 10 節：「主啊，我素日不是能言的人，就是從你對僕人說話以後，也是這樣。我本是拙口笨舌的。」

他怎樣克服？誰恢復他的信心？(讀〈民數記〉12 章 3 節，申命記 34 章 12 節)

5. _____

〈路加福音〉第 19 章 3 節：「他要看看耶穌是怎樣的人；只因人多，他的身量又矮，所以不得看見。」

他怎樣克服？誰恢復他的信心？(讀〈路加福音〉第 19 章 4-6 節)

6. _____

〈約翰福音〉第 5 章 6, 7 節：耶穌看見他躺著，知道他病了許久，就問他說：「你要痊癒嗎？」病人回答說：「先生，水動的時候，沒有人把我放在池子裏；我正去的時候，就有別人比我先下去。」

他怎樣克服？誰恢復他的信心？(讀〈約翰福音〉5 章 8-9 節)

耶穌說：「照你們的信心，給你們成就吧！」（〈馬太福音〉9 章 29 節）

