



極限運動 POWER UP

小學級 Day 1

LOVEKID



主題簡介

《極限運動 Power Up》是「VBS兒童暑期聖經班 (cef.org.hk/vbs) 」系列之一，旨在讓兒童透過扮演極限運動員，靠神 Power up，不怕失敗多作嘗試，建立勇敢、堅毅的態度，突破自己的限制，專一跟從神——我們的生命教練，並享受與祂親近，得着這上好的福份，幫助別人相信耶穌為救主。



LOVEKID



宣言



腓立比書 4章 13節

LOVEKID





我靠着那加給我力量的，
凡事都能作。





主題曲

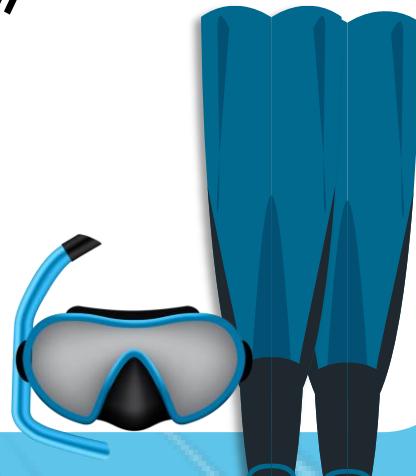


《极限運動 Power Up》

曲、詞：蘇浩恩

編曲：Yoko Yung

LOVEKID





盡力去做 每段路程 不要放棄
信靠順服 跟主心意 勇敢一試
突破恐懼 衝破障礙 脫穎而出

Power Up 靠主力量 我定能得勝



LOVEKID

《极限运动 Power Up》



多讀經 靠主話語 面對試探
常禱告 與主親近 訴說心事
每一天 跟主腳步 作好見證

Power Up 靠主力量 凡事都能作



《极限运动 Power Up》

極限運動 POWER UP



自由潛水
Freediving



LOVEKID

3. 主題活動



歡迎參加《極限運動 Power Up》的主題活動，你是被神加能賜力的極限運動員。作為極限運動員，當然要持續地接受多項訓練及挑戰，發揮你體內的無限潛能。

讓我為你們介紹第 1 天的極限運動訓練：

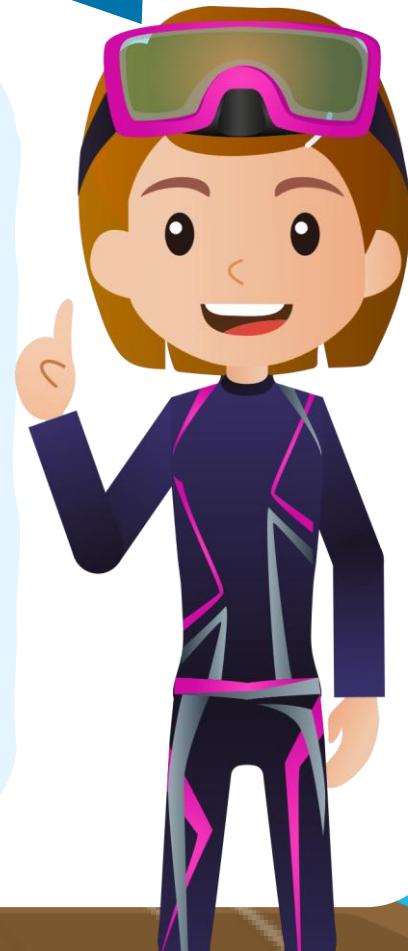


自由潛水

Wow！自由潛水員不用帶氧氣瓶，只憋一口氣，就能潛進深藍的大海裏。想當自由潛水員的話，要先學憋氣，還要找可靠的小夥伴一起，水裏說話聽不見，得用不同的手勢交流。剛開始學可能會覺得有點難，但只要聽從教練的話，大膽去嘗試，慢慢就會發現，自己也能像小海豚一樣，在水裏自由自在地游來遊去，還能近距離看遍整個海洋世界，再也不用像以前那樣，只能在水族館隔著厚厚的玻璃，遠遠看海洋生物啦！

各位極限運動員，想成為自由潛水員之前，請先通過 3 項極限小測試。小測試即將開始，請穿上基本裝備，然後接受挑戰吧！

相關短片



3. 主題活動



基本裝備



面鏡與吸管



潛水衣



腳蹼



安全掛繩



考考你

安全掛繩是確保潛水員及其夥伴安全的最重要裝備。那麼，甚麼裝備可以保障你的生命呢？

小知識

安全掛繩是防止潛水員因水流、迷航或昏迷 (Blackout) 導致失聯。



呼吸練習

3. 主題活動



測試 1

看誰憋氣最久？

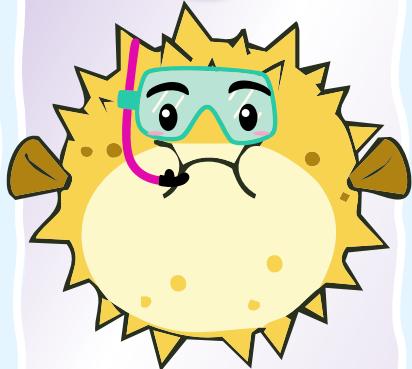
自由潛水員需要嘗試至少90秒的憋氣。開始前，我們一起來練習呼吸：吸氣4秒 - 憋氣7秒 - 呼氣8秒。完成呼吸練習後，請慢慢地呼吸，再看看能憋氣多久！

1



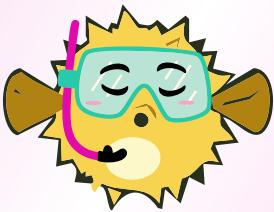
吸氣 4 秒

2



憋氣 7 秒

3



呼氣 8 秒



LOVEKID

3. 主題活動

極限運動
POWER UP



尋找夥伴

測試 2

請找出圖片中 7 位
穿着潛水衣的夥伴！



LOVEKID

3. 主題活動

極限運動
POWER UP



尋找夥伴



答案

測試 2

請找出圖片中 7 位
穿着潛水衣的夥伴！



LOVEKID

3. 主題活動



溝通手勢

自由潛水員在水下是靠手勢與夥伴溝通，現在畫面上有12個常用手勢，看看各位極限運動員能夠記得多少。

測試 3

請記住以下手勢



LOVEKID



溝通手勢

我很好 / 你好嗎？



遇上問題



危險臨近



LOVEKID



溝通手勢

停止



我感覺不太好



和夥伴在一起

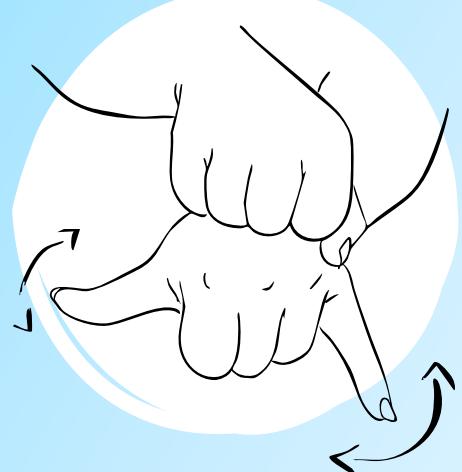


LOVEKID



溝通手勢

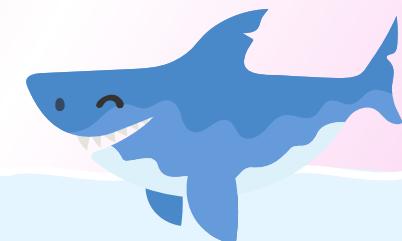
海龜



螃蟹



鯊魚



LOVEKID

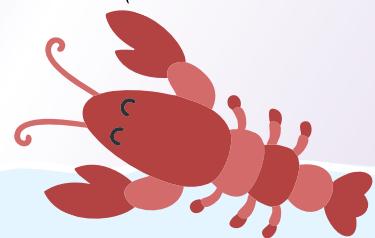


溝通手勢

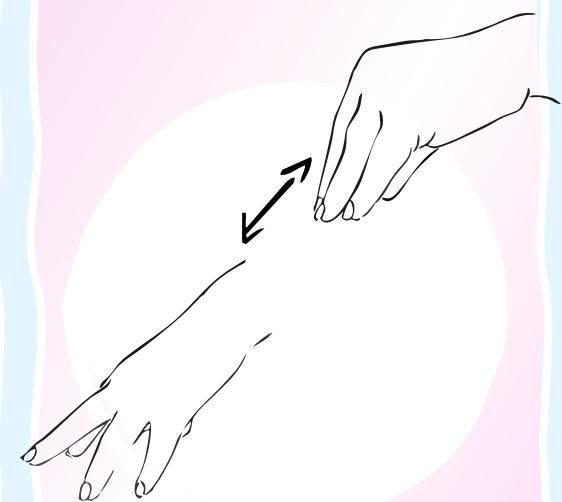
獅子魚



龍蝦



墨魚



LOVEKID

3. 主題活動

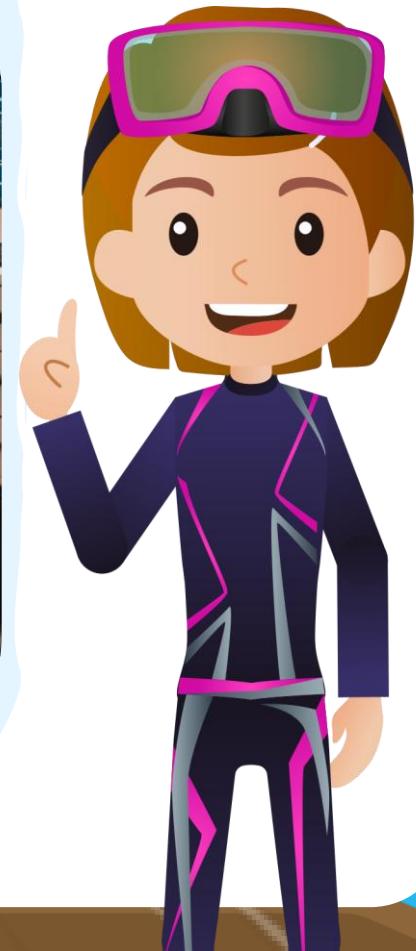


溝通手勢

各位極限運動員，測試 3 即將開始，Are you ready ?

測試 3

看誰記得最多？



LOVEKID



哪個手勢代表「遇上問題」？

A



B



C



LOVEKID

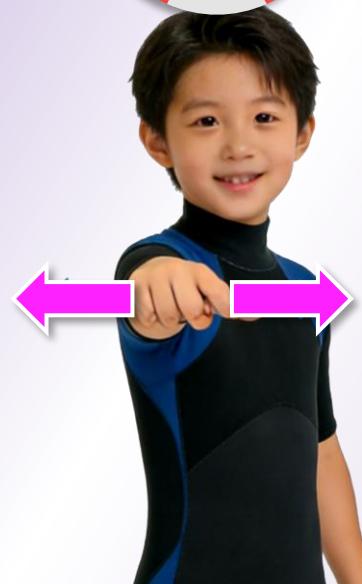


哪個手勢代表「遇上問題」？

A



B



C



答案

LOVEKID



哪個代表「和夥伴在一起」？

3. 主題活動

A



B



C



LOVEKID

3. 主題活動



哪個代表「和夥伴在一起」？

A



B



C



答案

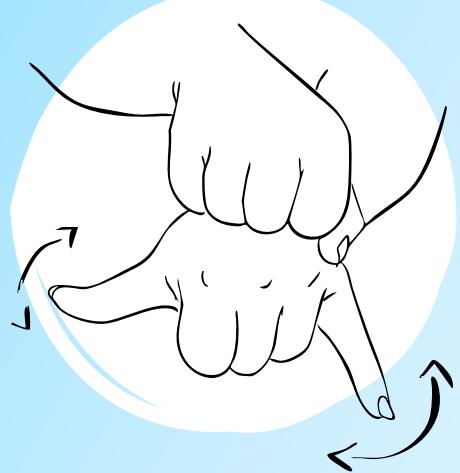


LOVEKID



哪個手勢是代表「鯊魚」？

A



B



C

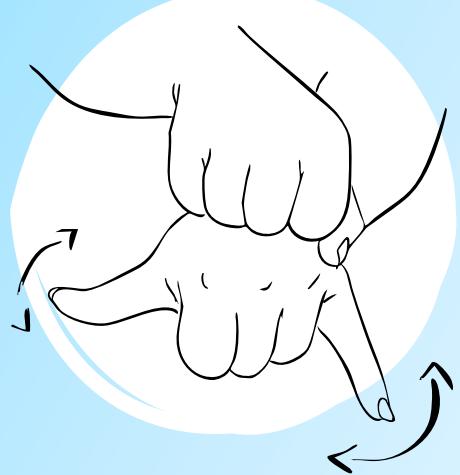


LOVEKID



哪個手勢是代表「鯊魚」？

A



B



C



答案

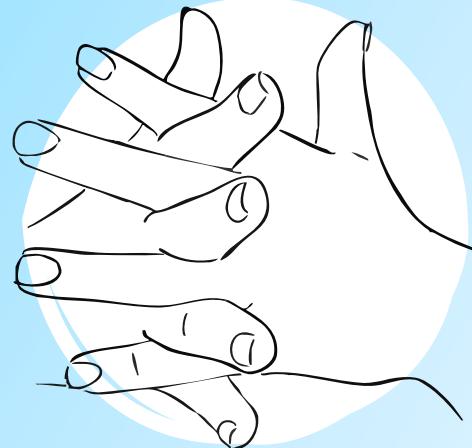


LOVEKID



哪個手勢是代表「龍蝦」？

A



B



C

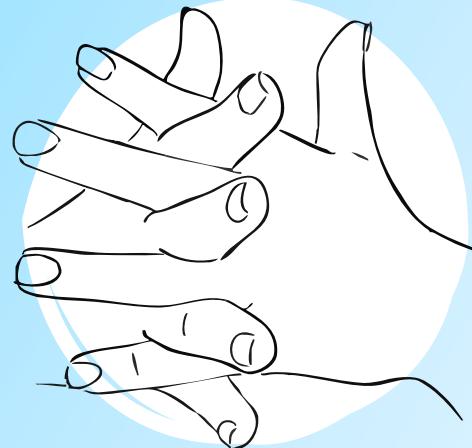


LOVEKID



哪個手勢是代表「龍蝦」？

A



B



C



答案

LOVEKID



3. 主題活動



緊急狀況

突發！現在水下遇上緊急狀況！各位極限運動員，你能夠一邊憋氣50秒，一邊做出以下3個手勢嗎？

1

危險臨近

2

鯊魚

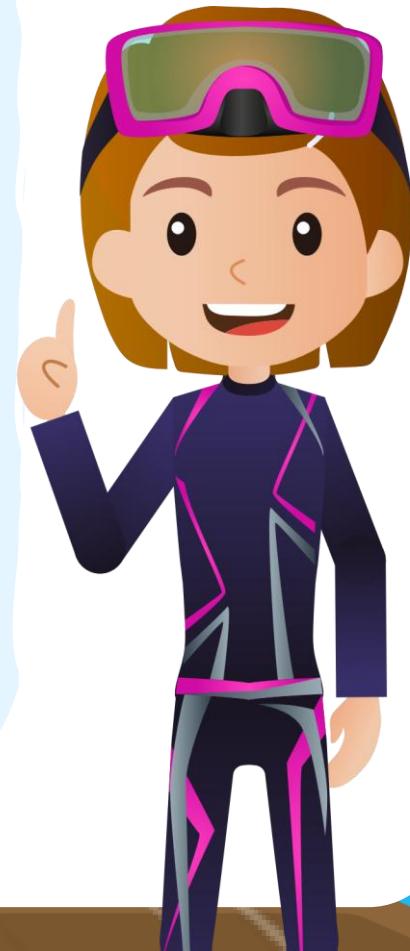
3

和夥伴在一起



挑戰題

看誰最正確？



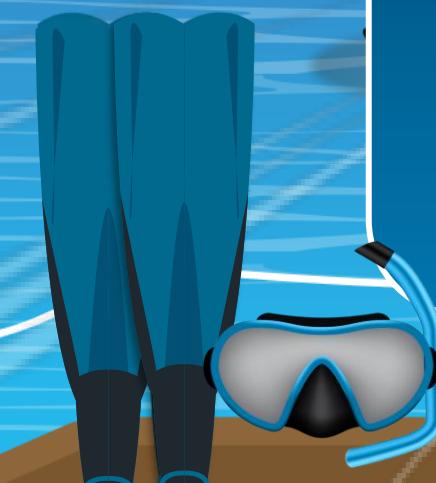
LOVEKID



Power Up



各位極限運動員，你們聽從正確的指示，多作嘗試，實力 Power up，成功延長閉氣的時間，並能找到好夥伴，又能在緊急狀況下完成測試，挑戰極限！恭喜你！我們的生命教練在《聖經》中，記下乃縵也嘗試用不同的方法治病，他又能否找到正確的方法而成功得醫治呢？



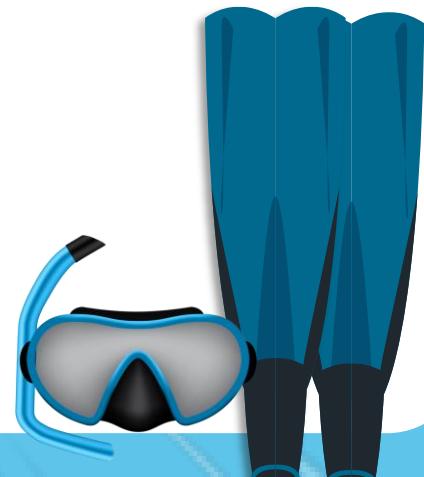
LOVEKID



聖經課

乃缦嘗試得真神醫治

列王紀下 5章 1-16節



LOVEKID



聖經課大綱

《乃縵嘗試得真神醫治》 經文：列王紀下 5章 1-16節 金句：腓立比書 4:13

教導目標

未信主兒童：你要相信真神，重獲新生，與神和好

已信主兒童：神必加力量給你，為祂作美好的見證，引領人相信祂

引言

極限運動員必須聽從正確的指示多作嘗試，增加實力才能獲取佳績

- ♥ 1. 亞蘭將軍乃縵患了痲瘋病 (列王紀下 5:1)
- ♥ 2. 一個以色列女孩被擄到乃縵家做僕人 (列王紀下 5:2)
- ▲ 3. 女孩告訴乃縵妻子，以色列中有一位先知可以把他治好 (列王紀下 5:3)
- 4. 乃縵將女孩的話稟告亞蘭王，王派遣乃縵去以色列求醫；
以色列王卻誤會亞蘭王的書信 (列王紀下 5:4-7)
- 5. 先知以利沙得知此事，派人接待乃縵 (列王紀下 5:8)
- 6. 乃縵到以利沙家，以利沙派遣僕人給乃縵指示 (列王紀下 5:9-10)
- 7. 以利沙僕人吩咐乃縵往約旦河沐浴 7 次，即可痊癒。
乃縵視之為辱，老羞成怒 (列王紀下 5:10-12)
- + 8. 乃縵僕人勸他聽從指示前往沐浴 (列王紀下 5:13)
- 9. 乃縵聽從神，結果得醫治 (列王紀下 5:14)
- 10. 乃縵承認神是真的 (列王紀下 5:15)
乃縵送禮物給以利沙，以利沙卻推辭 (列王紀下 5:16)
- ♥ 11. 凡接待他的，就是信他名的人，他就賜他們權柄，作神的兒女 (約翰福音 1:12)



情節中的「信息符號」是指示講者在適合位置加入福音信息或屬靈成長教導的地方。請參考「使用說明」。



聖經課 使用說明

每課內容皆含「未信主」及「已信主」兒童，並加入「福音信息」及「屬靈成長教導」，以「信息符號」來提示講者：



神聖人

- ✓ 神造創造主——祂創造你
- ✓ 神是聖潔——沒有罪
- ✓ 神愛世人 (約翰福音 3:16上)

罪的結果

- ✓ 世人都犯了罪 (羅馬書 3:23)
- ✓ 罪的定義和例子
- ✓ 罪的刑罰是死——永遠與神分隔 (羅馬書 6:23)

救主耶穌——唯一得救的方法

- ✓ 耶穌是神的獨生子，祂沒有罪
- ✓ 祂替世人的罪受死，埋葬，復活 (哥林多前書 15:3-4)
- ✓ 祂是救主，信者得永生 (約翰福音 3:16下)

屬靈成長教導

- ✓ 教導「未信主兒童」認識屬靈真理，教導和鼓勵他們實踐。

溫習福音信息

- ✓ 教導「已信主兒童」重溫福音信息：
 - ① 神聖人
 - ② 罪的結果
 - ③ 救主耶穌——唯一得救的方法

LOVEKID



聖經課課文

《乃幔嘗試得真神醫治》 經文：列王紀下 5章 1-16節 金句：腓立比書 4:13

引言

各位極限運動員，你必須聽從正確的指示多作嘗試，才能成功延長閉氣的時間，增加實力獲取佳績，挑戰極限 Power Up！我們的生命教練在《聖經》記下乃幔嘗試用不同的方法治病，他能否找到正確的方法而成功得醫治呢？



情節

《聖經》說乃幔是驍勇善戰、屢破敵軍、無人能敵的亞蘭國（即現今敘利亞）將軍，甚得亞蘭王賞識。他得着王的賞賜，在亞蘭國中享盡富貴榮華，傲視同群。乃幔本應活得快樂無憂，可是他患上了麻瘋病。



當時麻瘋是不治之症 (👉 視覺活動)，皮膚會出現病疹，肢體會麻木變形，甚至塌陷掉落，疾病不單蔓延全身，而且容易傳染他人，這病令乃幔和家人十分傷痛和擔憂。雖然他屢尋名醫，多番嘗試，仍無藥可救，這問題多麼可怕啊！



👉 視覺活動：從兩幅圖片中，按導師的形容，指出那一幅是麻瘋病患的圖片 (答案：A)



福音信息：罪

其實我們每一個人都有比麻瘋病更可怕的問題，那就是罪。罪是違背神心意的事，你想到哪些例子嗎？（請兒童列舉罪的例子）罪不單令神不悅，還傷害人和自己。犯罪的後果更是可怕，就是與神永遠分開。《聖經》說：「我們都如羊走迷，各人遍行己路……」（以賽亞書 53:6上）（展示經文）我們不喜歡聽從神的心意而活，反而喜愛按照自己的心意和想法去行，活在罪中不能自救。

乃縵患了可怕的麻瘋病，也不能自救。

乃縵的妻子非常擔憂、日夜難安。當時，乃縵家中有一位被俘擄來作僕人的以色列小女孩，被神感動去關心他們。她聽過家鄉真神的先知以利沙能分開約旦河水、使孩童復活。她相信真神會透過以利沙來醫治乃縵，於是她鼓起勇氣走去告訴女主人。

真奇妙！神安排小女孩到未曾認識神的乃縵家做僕人，又感動她去關心他們。神愛乃縵，並關心乃縵。

福音信息：神愛人

神也愛你，關心你。世界的一切都是由祂創造，祂賜生命給你。祂知道你的一切，包括你的名字、喜好、過去所做的事。這位全能的神也是聖潔完全的主，祂對你的愛是完全的，而且永遠不變，祂等待將來與你一起在天國生活。神在《聖經》裏說：「我以永遠的愛愛你……」（耶利米書 31:3下）（展示經文）祂看顧你，希望你有真正的喜樂。



神看顧乃縵，所以安排小女孩到他家中作僕人，使他可以認識神，得醫治。小女孩因神而鼓起勇氣，（ 聽覺活動）向女主人說：「我希望主人去見撒瑪利亞的先知——以利沙，他必能治好主人的痲瘋。」



 聽覺活動：請一位兒童扮演小女孩向女主人說話



屬靈成長教導

如果你已接受耶穌為救主，你可以為神作見證。你不但自己經歷神的真實，還可以讓別人看見神的作為和恩典，例如：你可以與家人分享自己如何接受耶穌為救主，向朋友說耶穌怎樣幫助你，邀請同學來教會參加聖經班，讓未認識神的人都能接受耶穌為救主。我們的生命教練在《聖經》說：「耶和華說：『你們是我的見證，我所揀選的僕人……』」（以賽亞書 43：10上）（ 展示經文）祂答應加力量給你，《聖經》說：「我靠着那加給我力量的，凡事都能作。」（腓立比書 4:13）（ 展示經文）神必加力量給你為祂作美好的見證，引領人相信祂。



小女孩告訴女主人有關神的先知可以治好主人的痲瘋病，就是為神作見證。

乃縵的妻子聽到小女孩的話，懷着一絲希望，立刻把這個好消息告訴丈夫。乃縵遂向亞蘭王稟告，王回答說：「你可以到以色列走一趟！我會為你寫一封信，你把它交給以色列王。」乃縵拿了信，帶着僕人和許多禮物，有金子、銀子、衣裳十套，乘馬車到撒瑪利亞——以色列的首都。



到了王宮，乃縵見以色列王，把信交給他。以色列王一讀到亞蘭王的信就眉頭深鎖、驚訝萬分，因信上說：「我打發我臣僕乃縵到你那裏去，你要醫好他的大麻瘋。」以色列王驚惶失措，心想：「我豈是神，怎能醫好無藥可救的麻瘋病呢？慘了！亞蘭王這樣做，必是製造藉口來攻擊我。」以色列王悲痛絕望，隨即撕裂衣服。

以利沙打發人去見王，說：「你為甚麼撕裂衣服呢？可使那人到我這裏來，他就知道以色列中有真神的先知了。」

王聽到以利沙的話，立時放下心頭大石，告訴乃縵到以利沙的家去。

乃縵快馬加鞭，乘馬車趕赴先知的家。乃縵身穿錦衣軍袍，昂然踏出馬車，走到以利沙家的門前。他命令僕人拿出亞蘭王賞賜的金子、銀子、衣裳作禮物。乃縵滿以為以利沙會急忙出迎，待他如貴賓，熱心為他醫病。

怎料以利沙沒有出來，只吩咐一個僕人告訴乃縵：「你去約旦河沐浴七次，你的麻瘋病就得醫治。」

乃縵覺得受辱而怒吼：「我還以為以利沙會走出來，奉神的名站着呼求，在我的患處揮動手，醫治我的疾病。現在竟然叫我到那條骯髒的約旦河沐浴？我們亞蘭國的河豈不比它更好嗎？」乃縵很生氣，拂袖而去。

乃縵為何生氣？除了覺得以利沙待慢他外，因他不信神，不願意照着以利沙僕人的话去做。他想按照自己的想法得醫治。可是，只有神的方法才是正確的方法。





福音信息：救主耶穌

只有神的方法才可以使你從罪裏得救，就是藉着祂完美的兒子——耶穌。耶穌從不按自己的方法做事，祂只按照父神的方法，甘願降生到世上，為你的罪死在十字架上，流出寶血。《聖經》說：「……他兒子耶穌的血也洗淨我們一切的罪。」（約翰一書 1:7下）（ 展示經文）耶穌死後被埋葬，第三天從死裏復活。今天，祂在天國與父神一起。耶穌想拯救你脫離罪，使你重獲新生，與神和好，接受耶穌為救主是你從罪裏得救的唯一方法。



只有神的方法才能醫治乃縵的麻瘋病，但乃縵不願嘗試，只想按照自己的方法得醫治。

乃縵的僕人勸告說：「乃縵將軍，如果先知叫你做一件大事，難道你不做嗎？何況這是小事，叫你去沐浴而得醫治呢？」

乃縵會改變主意，嘗試去做嗎？如果你認為乃縵會改變主意，請舉手表示他會嘗試去做。（ 請兒童舉手回應）他很想得醫治，又看着自己身上的爛肉，聽着僕人的勸告，最終決定嘗試以利沙的方法，到約旦河去。

到了河邊，他下了馬車，脫下戰袍，把僕人留在河邊，他自己一人走進水中。他浸在水中，可能覺得自己的嘗試不切實際，但又抱着一絲希望。他浸了一次、兩次、三次，看看身體有沒有好轉；再浸四次、五次、六次，看看身體有沒有好轉，一絲好轉也沒有呢！不過，先知說要沐浴多少次？七次！僕人屏息以待，看着乃縵在約旦河裏浸第七次。（ 動覺活動）



動覺活動：請兒童一起扮演乃縵，浸入水中沐浴

高潮

乃縵上來時，只聽到撥水的聲音。乃縵大大張開雙眼，望着自己的身體，簡直難以置信——腐肉消失了，他的皮膚復原了，變得潔白如雪，嫩滑得像小孩子的肉。僕人都大聲歡呼，可能還會說：「天下無敵的乃縵大將軍痊癒了，乃縵大將軍萬歲！萬歲！」

誰醫好乃縵的麻瘋病？（ 請兒童回應）神醫好了乃縵的麻瘋病！



結語

乃縵沒想過這個嘗試令他得醫治，他承認神是真神。他回去對以利沙說：「如今我知道，除了以色列之外，普天下沒有神。」乃縵想送謝禮給以利沙，但以利沙拒絕接受，因這一切全都是神的功勞。

神是你和我的生命教練，你必須聽從祂在《聖經》的指示多作嘗試，如小女孩那樣為神作美好的見證，引領乃縵相信祂。乃縵嘗試按照神的方法去做，結果大麻瘋得醫治。你都需要神除去你一切的罪，恢復與祂正常的關係。



福音信息：呼召

你想恢復與神正常的關係嗎？《聖經》說：「凡接待他的，就是信他名的人，他就賜他們權柄，作神的兒女。」（約翰福音 1:12）（ 展示經文）只要你接受耶穌，相信祂是神的兒子，為你的罪死而復活，神就使你成為祂的兒女，重獲新生，與祂和好。



請低下頭，合上眼睛。如果你願意脫離罪惡，接受耶穌為救主，請你舉手。（🟡停一停，等候回應）你可以張開眼睛了。剛才舉手的你，一會兒後來我這兒（🟡說明時間和地點），我們一起看神的話，讓你知道可以怎樣成為神的兒女。



呼召兒童接受主耶穌，務必清楚告訴兒童在指定的地方見你，並進行陪談。請參考「使用說明」內的「陪談指引」。

極限運動 POWER UP



聖經課

乃缦嘗試得真神醫治

列王紀下 5章 1-16節



LOVEKID

4. 聖經課



LOVEKID

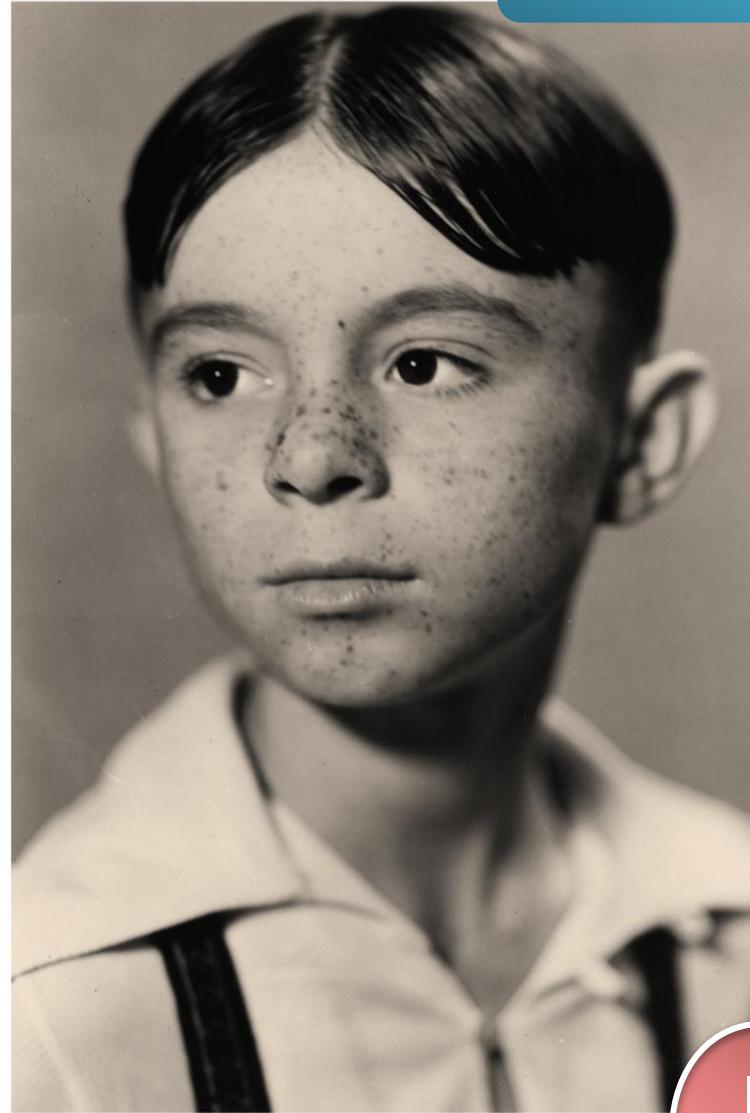


LOVEKID

A



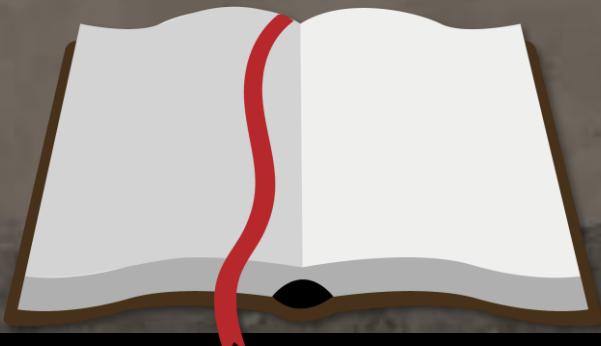
B



LOVEKiD

我們都如羊走迷，
各人遍行己路.....

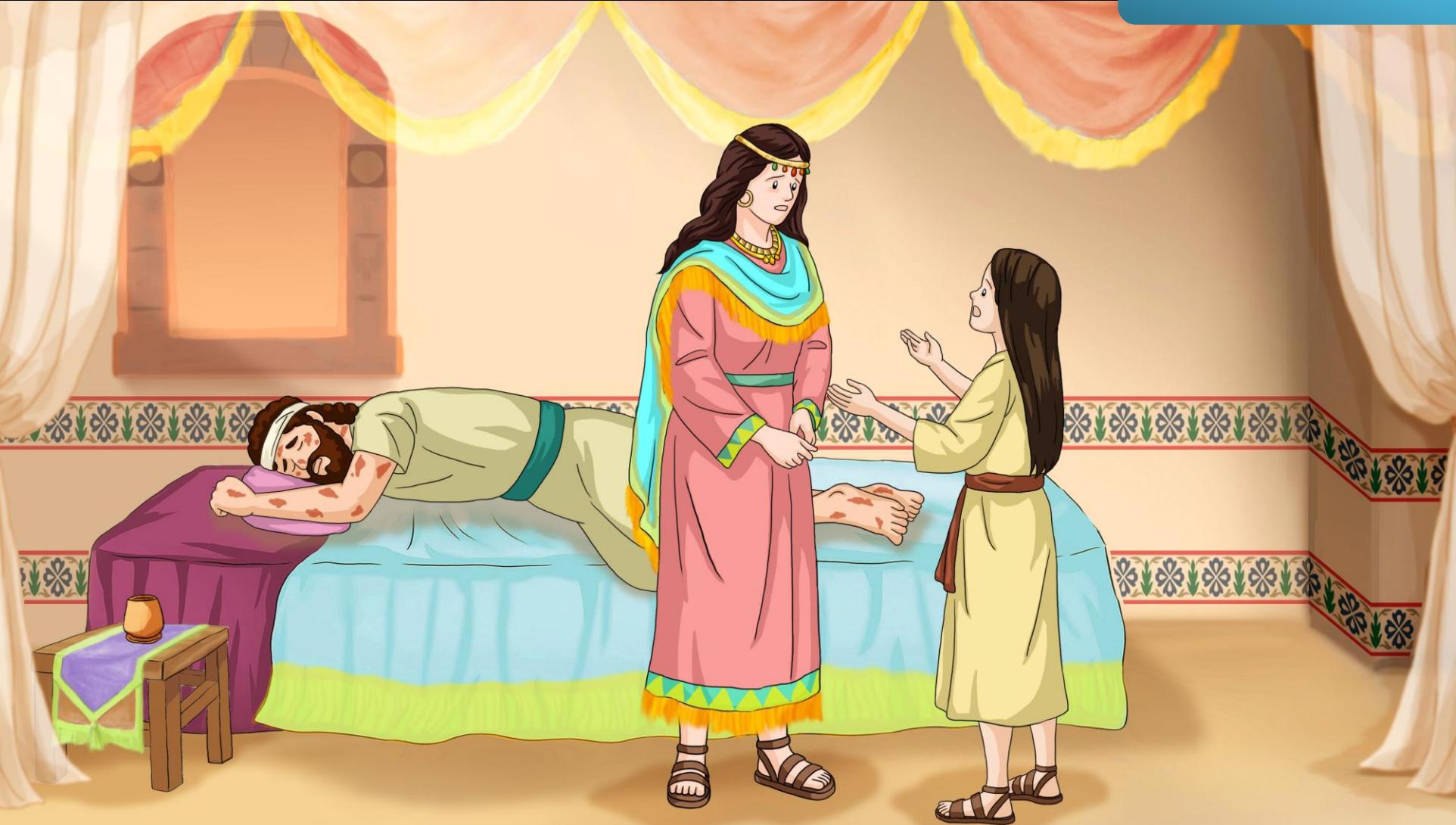
以賽亞書 53章 6節上



LOVeKiD



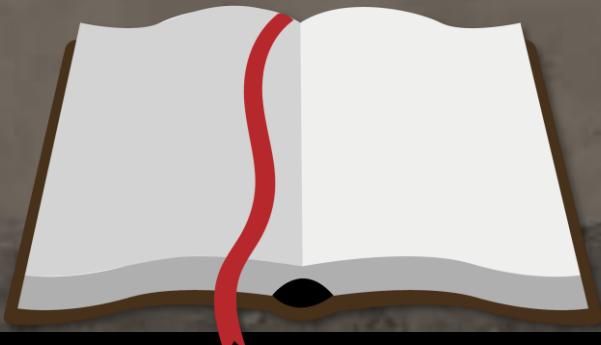
福音信息：罪



LOVEKID

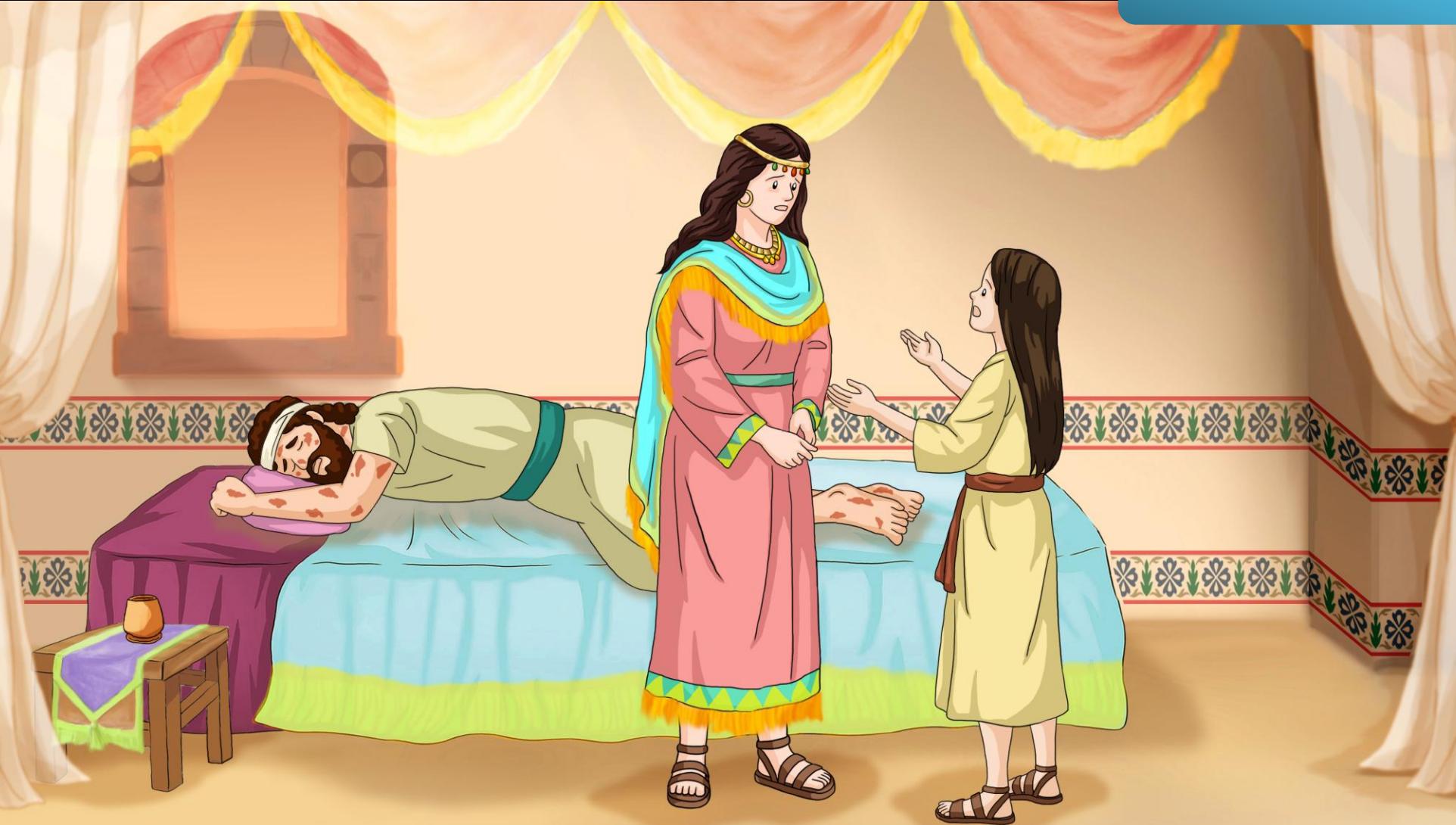
我以永遠的愛愛你.....

耶利米書 31章 3節下



LoveKid

福音信息：神愛人



LOVEKID

耶和華說：『你們是我的見證，
我所揀選的僕人.....』 』

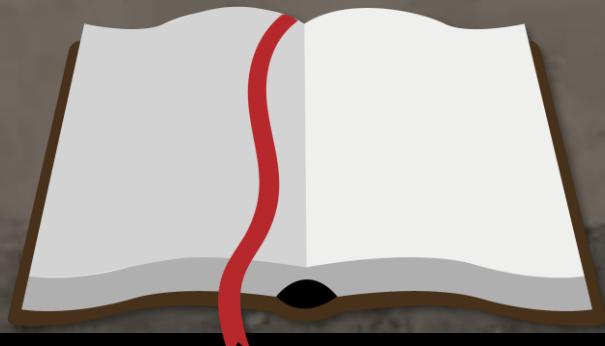
以賽亞書 43章 10節上



屬靈成長教導

我靠着那加給我力量的，
凡事都能作。

腓立比書 4章 13節



LoveKid



LOVEKID



LOVEKID

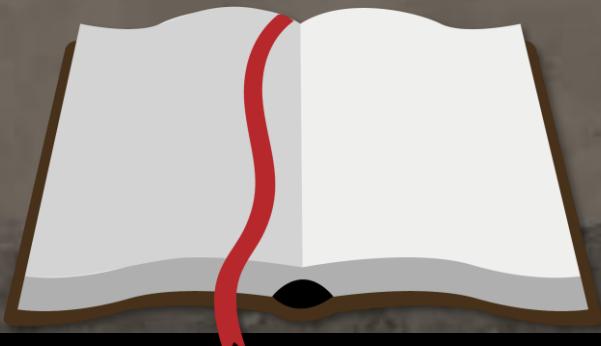


LOVEKID



.....他兒子耶穌的血也洗淨
我們一切的罪。」

約翰一書 1章 7節下



LoveKid



福音信息：救主耶穌



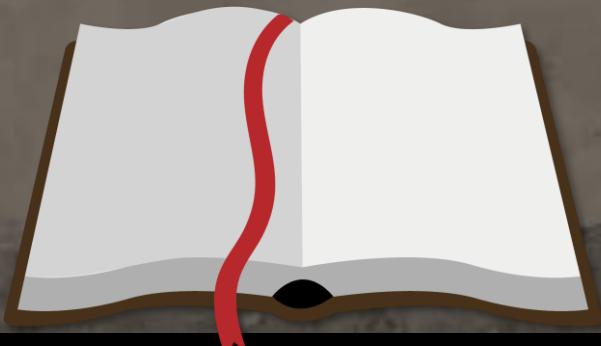
LOVEKID



LOVEKID

凡接待他的，就是信他名的人，
他就賜他們權柄，作神的兒女。

約翰福音 1章 12節



LOVeKiD

福音信息：呼召

極限運動 POWER UP



溫習 Q&A



LOVEKID

極限運動
POWER UP



聖經課內容

亞蘭國將軍乃缦
患上甚麼病？

A

暗瘡

B

麻瘋

C

脫髮

LOVEKID

極限運動
POWER UP



聖經課內容

亞蘭國將軍乃缦
患上甚麼病？

A

暗瘡

B

麻瘋

C

脫髮



答案

LOVEKID



聖經課內容

小女孩告訴乃縵的妻子可向以色列的哪一位先知求助？

A

以利沙

B

以便以謝

C

以馬內利



聖經課內容

小女孩告訴乃縵的妻子可向
以色列的哪一位先知求助？

A

以利沙



答案

B

以便以謝

C

以馬內利



聖經課內容

以色列王收到亞蘭王的信，
撕裂衣服，他認為亞蘭王
有何意圖？

A

敬拜他

B

恭賀他

C

攻擊他



聖經課內容

以色列王收到亞蘭王的信，
撕裂衣服，他認為亞蘭王
有何意圖？

A

敬拜他

B

恭賀他

C

攻擊他



答案



聖經課內容

先知以利沙要
乃缦去哪條河沐浴？

A

幼發拉底河

B

約旦河

C

生命水的河



聖經課內容

先知以利沙要
乃缦去哪條河沐浴？

A

幼發拉底河

B

約旦河

C

生命水的河



答案

LOVEKID



聖經課內容

為何乃縵最初不願意按照
先知以利沙的指示去沐浴？

A

先知待慢他

B

他驕傲自大

C

他不相信神



聖經課內容

為何乃縵最初不願意按照
先知以利沙的指示去沐浴？



先知待慢他



答案



他驕傲自大



答案

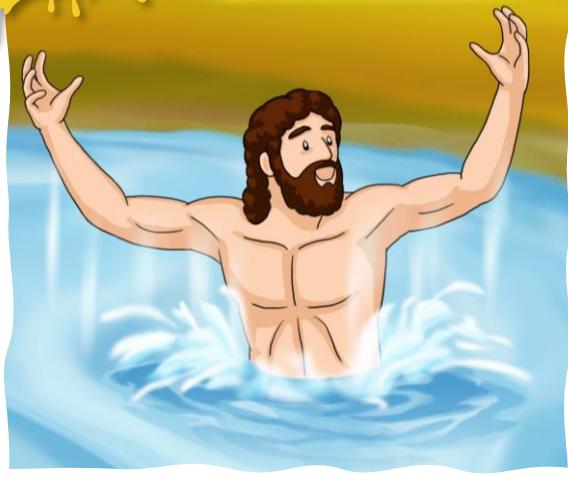


他不相信神



答案

極限運動
POWER UP



聖經課內容

乃纓要沐浴多少次，
痲瘋病才得痊癒？

A

7 次

B

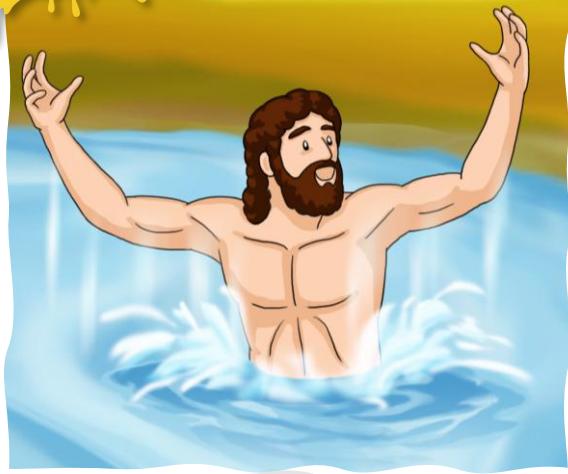
1 次

C

70個 7 次

LOVEKID

極限運動 POWER UP



聖經課內容

乃纓要沐浴多少次，
痲瘋病才得痊癒？



7 次



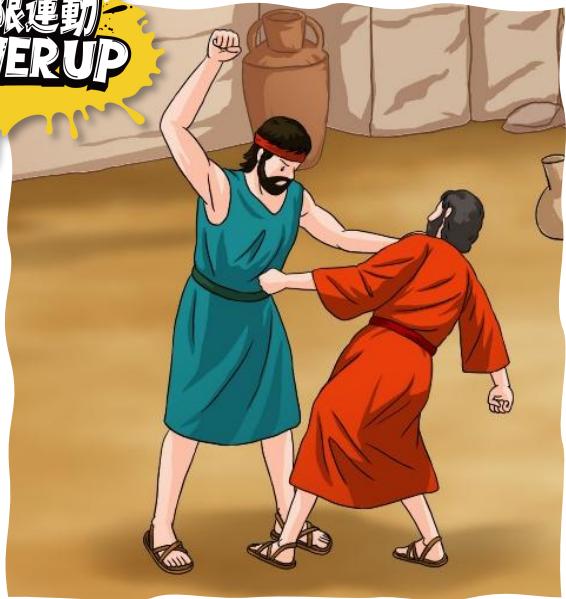
答案



1 次



70個 7 次



福音內容

神恨惡罪，不喜歡人犯罪，
以下哪些是罪？

A

驕傲 罷人

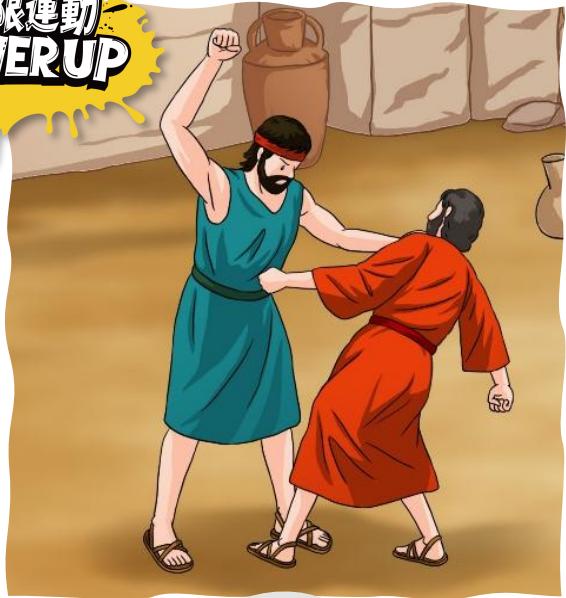
B

愛神 愛人

C

禱告 讀經

極限運動 POWER UP



福音內容

神恨惡罪，不喜歡人犯罪，
以下哪些是罪？



驕傲 罷人



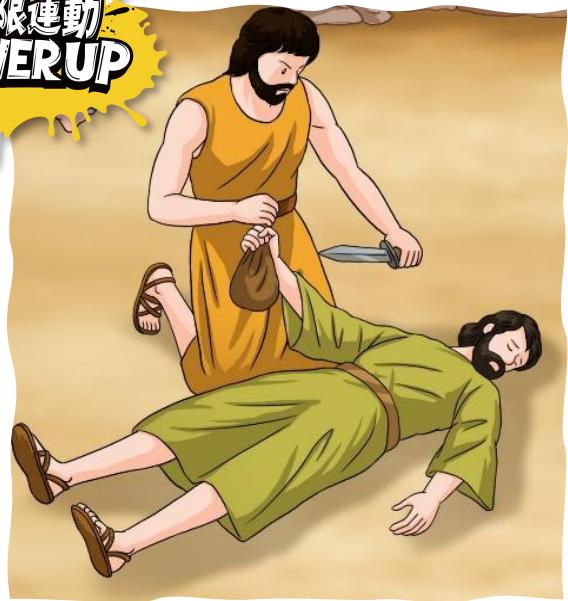
答案



愛神 愛人



禱告 讀經



福音內容

罪帶來甚麼後果？

A

人與人
彼此相愛

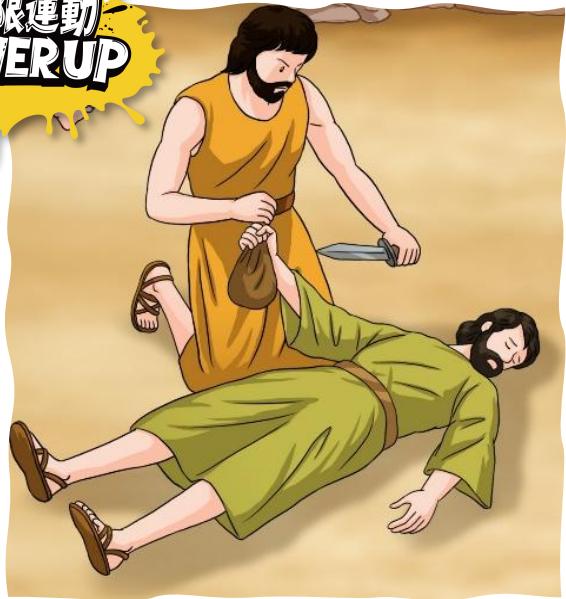
B

人跟從
神的教導

C

人與神
永遠分開

極限運動 POWER UP



福音內容

罪帶來甚麼後果？

A

人與人
彼此相愛

B

人跟從
神的教導

C

人與神
永遠分開



答案

LOVEKID



生活實踐

用口作見證的意思是甚麼？

A

是就說是
不是就說不是

B

說出
神所教導的

C

用愛心
說誠實話

LOVEKID



生活實踐

用口作見證的意思是甚麼？

A

是就說是
不是就說不是



答案

B

說出
神所教導的



答案

C

用愛心
說誠實話



答案



生活實踐

你可以怎樣為神作見證？

A

分享自己
信耶穌的事

B

關心別人的
需要

C

讀經 祈禱
返教會



生活實踐

你可以怎樣為神作見證？



分享自己
信耶穌的事



答案



關心別人的
需要



答案



讀經 祈禱
返教會



答案

極限運動 POWER UP



聖經金句

腓立比書 4章 13節



LOVEKID



我靠着那加給我力量的，
凡事都能作。



腓立比書 4章 13節





金句課文

腓立比書 4章 13節

我靠着那加給我力量的，凡事都能作。



1. 字詞解釋

- 靠：倚傍、依賴
- 那：耶穌基督——神的兒子
- 凡事：任何處境
- 做：得勝、堅持

2. 整句解釋

我倚靠耶穌基督加給我的力量，能在任何環境下堅持到底，勝過困難。

3. 應用

- 未信主的兒童：只要你相信主耶穌，祂就給你力量，面對任何環境。
- 已信主的兒童：你可以向主耶穌祈求，讓祂加力量給你，在任何環境下都能見證神。



4. 背誦

- **背誦方法：**

- ① 請 1 位兒童到台前，從《聖經》中讀出經文和章節。
- ② 進行背誦遊戲前，請所有兒童一起唸 3 次。

- **道具：**

- ① 飲管數支（每支約 5 厘米）
- ② 袋
- ③ 紙條數張（不同秒數）



- **背誦遊戲：**

- ① 把兒童分組；
- ② 把飲管放在其中一位組員的鼻子上，他要憋氣不能動；
- ③ 抽到不同的秒數後，其他組員要一起清晰而又快速地唸出金句，看看在限定秒數內能唸金句多少次。
- ④ 建議背誦 6-10 次。



10秒



20秒



30秒



40秒



15秒



25秒



35秒



45秒

極限運動 POWER UP



應用活動



LOVEKID



應用活動

活動 1：真的做不到？！



1. 材料 (每位兒童)

- 1 張 A4 紙
- 1 支膠飲管 (或植物纖維飲管)

2. 活動流程

引言：你今天一定替乃熒感到高興，因為他肯嘗試，最終得真神醫治！現在邀請你也來嘗試做一件看似簡單卻不容易的事。

- ① 導師邀請兒童嘗試把 1 支膠飲管放在 1 張 A4 紙邊緣上，如圖 1 所示。
- ② 讓兒童在 2 分鐘內用不同的方法嘗試完成任務。
- ③ 假若當中有兒童能成功完成任務，請他向其他人示範成功的方法。或由導師提出成功的關鍵步驟，請兒童先彎曲紙張，再把飲管放在上面，如圖 2 所示，再請他們嘗試把紙張慢慢移動拉直，最後完成任務。
- ④ 提問：大家認為有甚麼因素令任務完成？
- ⑤ 導師帶領兒童一起鼓掌，讚賞大家，即使失敗，仍努力嘗試。

小結：在不傷害自己或別人的前提下，原來很多事情真的要自己嘗試去做，才能明白其實沒有想像中那麼困難。或許是要經過嘗試與失敗，再嘗試，再失敗，才有些眉目。即使最後真的沒有成功，你也能從過程中學習到一些經驗，使生活更多姿多采。



圖 1



圖 2

活動 2：換位思考



1. 材料

- 4 款不同顏色的便條紙（見後頁附件，並列印出來）
- 1 個袋子（放便條紙用）
- 2 件物品（建議：玩具劍——代表將軍的物品、除塵掃——代表僕人的物品）

2. 活動流程

引言：你可曾想過乃縵和小女孩願意嘗試是件容易的事嗎？

- ① 導師把存放了 4 款紙條的袋子，交給兒童傳遞，讓他們隨意抽出不同顏色的字條。
- ② 導師把 4 款條代表的問題在展板上展示出來。
- ③ 邀請兒童按所抽的紙條顏色來代入角色的處境，換位思考。
- ④ 先從抽藍色紙條的兒童輪流站出來，拿起玩具劍，代入將軍的角色，分享他的想法。
- ⑤ 如此類推，抽到綠色紙條的兒童輪流站出來，拿起除塵掃，代入小女孩的角色，分享他的想法。
- ⑥ 兒童透過代入角色而表達出來的想法，也正是他們潛藏的想法，導師可肯定他們的想法，讚賞他們勇於把想法說出來。

總結：天父喜歡你學像小女孩，嘗試向朋友說耶穌怎樣幫助你，也邀請他們來教會，讓他們認識主耶穌而得到幫助。有時候要嘗試做一些你不精通的事的確不容易，或許你怕被拒絕、被取笑，又怕詞不達意而信心不足，只是當你知道這是正確的事，並且對朋友有極大的幫助時，你就會放膽嘗試。若成功，為自己拍拍手，感謝天父！若失敗，也沒有關係，只管相信天父在適當的時間幫助你。





假若你是乃缦，有甚麼想法令你不願意去嘗試以利沙提供的方法？



假若你是乃缦，有甚麼想法令你勇於嘗試？



假若你是小女孩，有甚麼想法令你不願意去嘗試幫助主母，
提出找以色列的先知以利沙來治病？



假若你是小女孩，有甚麼想法令你勇於嘗試去提出建議？



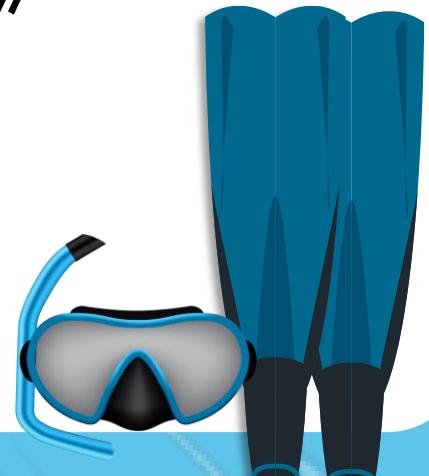
回應詩

《极限運動 Power Up》

曲、詞：蘇浩恩

編曲：Yoko Yung

LOVEKID





盡力去做 每段路程 不要放棄
信靠順服 跟主心意 勇敢一試
突破恐懼 衝破障礙 脫穎而出

Power Up 靠主力量 我定能得勝



LOVEKID

《极限運動 Power Up 》



多讀經 靠主話語 面對試探
常禱告 與主親近 訴說心事
每一天 跟主腳步 作好見證

Power Up 靠主力量 凡事都能作



LOVEKID

《極限運動 Power Up 》

極限運動 POWER UP



團體遊戲

潛力同行 Let's Diving

LOVEKID



潛力同行 Let's Diving



1. 物資

- 每位兒童 1 支飲管
- 潛水物資：蛙鞋、潛水鏡等
- 阻礙物

2. 玩法

- ① 將兒童分組，全組圍成一圓圈並面向圓心；
- ② 每組邀請一位組員自願嘗試穿上潛水物資；
- ③ 每位組員之間有一支飲管，
並以食指支撐著，全組連成一圈；
- ④ 選擇嘗試以下不同難度的挑戰：
(進行每個挑戰時，組員間的飲管不可跌在地上或手持飲管)
 - 1 星難度：一起前行 5 米
 - 2 星難度：全組的圓圈自轉 1 圈
 - 3 星難度：一起坐下，然後一起站起來
 - 4 星難度：一起前行穿過阻礙物
 - 5 星難度：所有人由面向圓心，轉為所有人背向圓心

3. 總結

- 邀請每組分享他們嘗試挑戰不同難度的感受



極限運動 POWER UP



手工遊戲

自由潛水 Freediving

LOVEKID

極限運動 POWER UP

工作紙



LOVEKID



聖經課工作紙

高小級

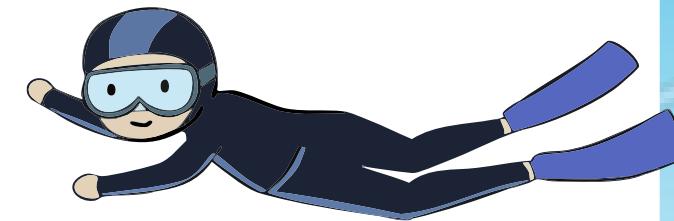
第1天



聖經課工作紙



聖經課內容



請在空格內填上正確的答案。（答案提示見於右圖的海底）



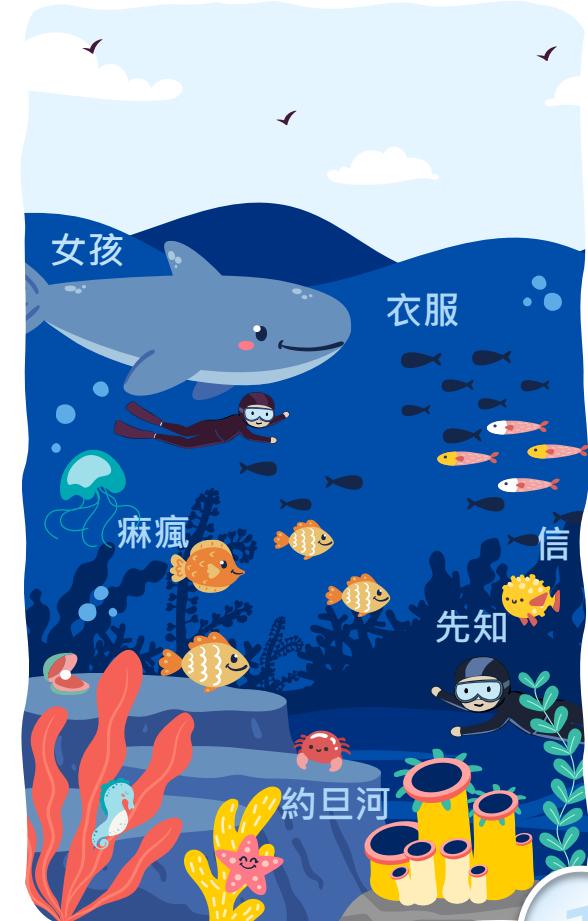
一個以色列 告訴乃縵的妻子在
以色列有一位 可治好乃縵的病。



乃縵帶着亞蘭王的 去見以色列
王，以色列王看完後，就撕裂 。
以利沙打發人去見王，讓王叫乃縵去見他。



以利沙沒有接見乃縵，只是透過僕人叫他到 沐浴 7 次。起初，乃縵很憤怒，
後來他照以利沙的吩咐去做， 病就得痊癒。





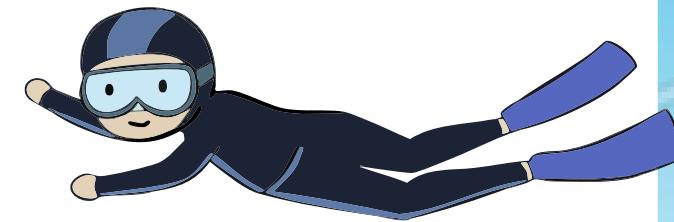
聖經課工作紙

高小級

第1天



聖經課工作紙



生活實踐



請把神吩咐你要做的事（英文字母）寫在自由潛水裝備的空格內。神吩咐你不要做的事（英文字母）寫在垃圾桶內。



- A. 關心別人
- B. 讀經祈禱
- C. 說謊欺騙
- D. 是就說是
- E. 嘲笑同學
- F. 傳揚福音

選取裝備上的其中兩項，在腳形圖案內，試寫或畫出你如何實行來表達對神吩咐的遵從。



2



金句工作紙

高小級

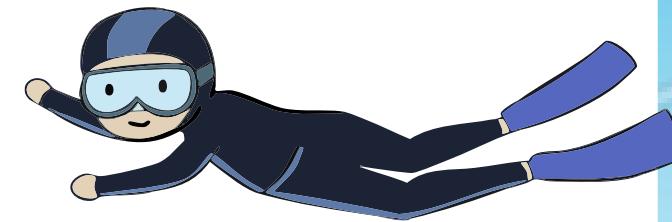
第1天



金句工作紙



聖經金句內容



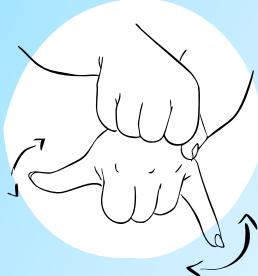
請將正確的文字寫在金句的空格上。（答案提示見於下圖的潛水員溝通手勢）



我 着 加 紿 我 的 ， 事 都 作 。

腓立比書 4章 13節

那



靠



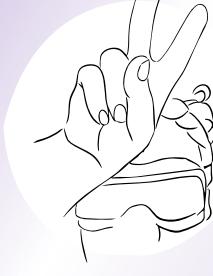
能



力



凡



量





金句工作紙

高小級

第1天



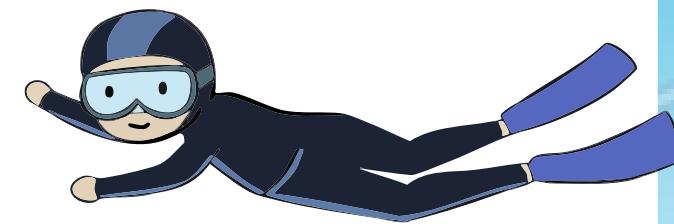
金句工作紙



聖經金句理解與實踐



凡事都能作，是否真的可以做任何事呢？有甚麼事是不能做的呢？試以繪畫或文字來分享你的答案。



面對又大又難的事，你會倚靠人，還是倚靠神呢？為甚麼？試以繪畫或文字來分享你的答案。（自由分享）



我靠着那加給我力量的，凡事都能作。腓立比書 4章 13節

2