



通过考验

敬拜

我们乐意敬拜上帝

参考资料

但以理书第1章；《先知与君王》第39章第389-398页

存心节

“晓得弃恶择善”（以赛亚书7:15）

教学目标

学生可以

晓得：敬拜上帝可以让他们做出明智的选择。

感受：为自己的选择负责。

回应：选择对他们有益的东西。

主题信息



当我们做出明智的选择时，就是在敬拜上帝

课前预备

故事概要

但以理和他的朋友们被俘虏后，被迫住在尼布甲尼撒的王宫里。王以丰盛的食物和美酒招待他们，但他们坚持只喝水，吃简单的食物。但以理和他的朋友请求王的仆人同意他们的要求，因为这样会使他们健康和强壮。仆人同意让他们吃简单的食物十天。十天以后，

但以理和他的朋友比那些吃王桌上丰盛食物，饮用美酒的俘虏更健康、强壮。因为他们知道这样的选择是对他们最好的。

这是关于敬拜的教导

做明智的选择是告诉上帝我们关心祂和我们自己。当我们选择健康的食物时，我们就有健康的身体来敬拜上帝。上帝希望我们在所做

课堂教学概览

课堂环节	持续时间	活动	所需材料
欢迎		在门口欢迎学生； 倾听他们的快乐或烦恼	—没有
1 预备活动	<10分钟	A. 选择拼贴图 B. 食物金字塔 C. 孩子，我可以吗？	—旧杂志或旧报纸、剪刀、纸、胶水 —食物金字塔图型（见139页）、蜡笔 —没有
* 赞美和祈祷	<10分钟	* “赞美和祈祷”部分可以在任何时间进行	
2 圣经课程	<20分钟	—体验故事 —圣经学习 —存心节	—布或塑胶手套(可选)； 可擦掉颜色的水溶性笔； 细绳；毛线或丝带或不同颜色的绒线(可选) —圣经 —圣经
3 课程应用	<15分钟	—寻“宝”游戏	—塑胶蛋，小袋子，或其他小的容器，不同的图书或物件
4 信息分享	<15分钟	—好选择的徽章	—徽章纸样(见139页)； 硬纸板；蜡笔；剪刀；毛线；细绳或丝带

的任何事上都能做出明智的抉择。

教师补充阅读材料

“但王的膳既有一部分已经祭过偶像，则王桌上的食物就算是献给偶像了；所以任何人若分用这膳，就必被视为是敬拜巴比伦的诸神了。对于耶和华的忠顺决不容许但以理和他的同伴参与这样的敬拜。甚至他们假装吃这膳，喝这酒，也是否认他们信仰的表示。他们若这样行，就无异自列于邪教的

队伍中，并侮辱上帝律法的原则了。”（先知与君王第390页）

“今日万国万民都受着那位绝无错误之主手中“线铊”的试验。人人都在根据自己的选择而决定自己的命运，上帝则掌管着一切，以成全他的旨意。”（先知与君王第434页）

教室布置

继续使用在第二课中的“王室布置”。

开始教课

欢迎

在门口欢迎孩子们，问问他们这一周过得怎样，有哪些开心或烦恼的事。鼓励他们分享上周课程的学习体会。让他们参与你选择的预备活动。

① 预备活动

选择适合你们的活动。

A. 上帝的太阳诺言

帮助孩子们在纸上画一条穿过正中心的直线，将纸张分成两部分。然后让他们从旧杂志或报纸上剪下有关明智的和糟糕的选择的报导。将明智的选择贴在纸上的一边，糟糕的选择贴在纸的另一边。

你需要：

- 旧杂志 或 旧报纸
- 剪刀
- 纸
- 胶水

探讨

问：你能找到更多关于明智的和糟糕的选择的报导吗？你认为做哪一种选择更容易呢？你想做出明智的选择吗？（提出问题后留给孩子们一些思考的时间）当我们做出明智的选择时，上帝会很开心，因为我们是在亲近祂。耶稣想帮助你做出明智的选择。我们的圣经故事中，有四位年青人做出了他们关于饮食的选择。今天的主题信息是：



当我们做出明智的选择时，就是在敬拜上帝

跟我一起说。

B. 食物金字塔

给每个孩子发一个食物金字塔图型（见139页）和蜡笔，让他们给金字塔上的食物涂上颜色。说：你曾经看过这个吗？这是个食物金字塔，你知道金字塔是什么吗？金字塔的形状像一个三角形，它的底部是最强、面积最大的部分。这个食物金字塔告诉我们什么食物是最健康的，以及我们应该吃多少。谈谈不同的食物组合、每天能提供多少能量等内容。

你需要：

- 食物金字塔图型（见139页）
- 蜡笔

探讨

问：你最喜欢的食物是什么？它在食物金字塔的哪一层？这不是表示你需要吃很多或者只能吃一点点？为什么吃健康的食物如此重

要？耶稣希望我们保持身体健康吗？（提出问题后留给孩子们一些思考的时间）我们的圣经故事中，有四位朋友做出了关于饮食的选择。当我们做出明智的选择时，耶稣会很开心，因为我们是在亲近祂。今天的主题信息是：



当我们做出明智的选择时，就是在敬拜上帝

跟我一起说。

C. 孩子们，我可以……吗？

这是儿童游戏——“妈妈，我可以吗？”的改编版。让所有的孩子背对教室的墙壁站着，或者在离你几步距离的地方排成一条直线。

说：我想得到你们的许可去做不同的事情。其中一些对我是有益的，而另一些对我是有害的。如果某件事对我有益，你们要大声说：“是的，你可以！”如果对我有害，你们就大声说：“不，你不可以！”让我们一起练习一下。我会问：“孩子们，我可以打我妈妈吗？”你们要说：“不，你不可以！”跟着我重复这句话。如果我问：“孩子们，我可以读圣经吗？”你们要说：“是的，你可以！”跟着我重复这句话。

每次你们回答“是”的时候，你们就可以向前一步；在你回答“不”的时候，就要退后一步。问一些不同的问题，直到每个人都离你很近，然后再问：“孩子们，我可以抱你吗？”他们大概都会回答可以，最后做一个集体的拥抱。

探讨

问：你最喜欢这个游戏中的什么？是因为你们告诉我应该如何做吗？（提出问题后留给孩子们一些思考的时间）上帝不是这样的，祂让我们有选择的权力。

我们的圣经故事中，有四位朋友选择了对他们有益的健康食物和饮水，因为不健康的食物和酒是对他们无益的。当我们做出正确的选择时，上帝会很开心，因为这让我们与祂更亲近。今天的主题信息是：



当我们做出明智的选择时，就是在敬拜上帝

跟我一起说。



* 附注：赞美和祷告在第55页。

2 圣经课程

体验故事

你需要：

- 布或塑胶手套（随意）
- 可擦掉颜色的水溶性笔
- 细绳
- 毛线
- 丝带
- 不同颜色的絨线

给每个孩子一双布或塑料的手套，帮助他们在手套的每个指头上画一个简单的脸。拇指代表王和太监，食指代表但以理，其他的手指代表但以理的朋友们。

（也做一个给自己用）

如果手套不可行的话，可以用易擦除的水溶性笔在每一个孩子的手指上画上这五个角色。也可以用细绳、纱线、丝带、不同颜色的毛线等，缠绕在每根手指上来代表不同的角色。说：我们一起来讲今天的故事，大家戴上角色手套，我们就开始。向孩子们展示如何用不同的手指表示不同的角色。告诉孩子们，当你在讲故事时，他们要跟着你做动作。

讲故事

但以理和他的朋友们被巴比伦王尼布甲尼撒俘虏（让姆指压在其余四根手指上）后，感到非常疲惫（四根手指垂下，姆指弯向手心），他们也非常伤心（四根手指仍然垂下）。巴比伦王将他们带到他的王宫里，命令人教他们许多东西（姆指仍然压住其他手指，并且上下移动）。他们洗完澡，换上新衣服以后，王的仆人太监（姆指向上，上下摇动）说：“晚饭已经准备好了。”

但以理和他的朋友进入餐厅（姆指弯曲；其余手指手指挺直），发现桌上摆满美味诱人的食物。但是，但以理和他的朋

友们彼此伤心地对望着（手指垂下）。这不是上帝允许他们吃的食物（姆指弯曲；四根手指紧贴在一起，前后摆动，好像在说“不”）。

因此，但以理（摆动中指，好像在说话）对王的仆人太监（姆指向上）说：“我的朋友（摆动其余三根手指）和我可以吃我们习惯吃的食物吗？就是上帝告诉我们可以吃的那些食物。”

太监（姆指向上，保持同一姿势）喜欢但以理，但他认为但以理所说的不是一个好主意，所以，他对但以理说：“王命令你们吃他的食物和喝他的美酒，如果你们瘦了或者病了，王会因为我没有做好工作而杀了我。”

但以理考虑了一会，说：“让我们试十天，只给我们吃一些简单的食物——水果、蔬菜、果仁和谷物，用白开水代替酒。十天后看我们的相貌有什么变化没有。”

太监同意（姆指点头）但以理和他的朋友吃上帝允许他们的食物十天。十天的试验期到了，但以理和他的朋友看起来十分健壮（摆动四根手指，像在做运动一样）。和那些吃王的食物，喝王的美酒的其他俘虏比起来，他们看起来更健康。太监（姆指向上）认为但以理和他的朋友的选择是正确的，于是就让他们继续吃那些简单的食物（姆指点头）。

在尼布甲尼撒王的王宫里，上帝祝福但以理和他的朋友（摆动

四根手指)，帮助他们在尼布甲尼撒王的学校里学习。有一天，王问他们在学校里学到什么，但以理和他的三位朋友的回答比国中所有的哲士更出色，更有智慧。（手指自豪地摆动）

探讨

问：但以理和他的朋友做出了怎样的选择？他们选择了好的东西还是坏的东西？当但以理和他的朋友去问太监能否吃其他的食物时，你认为他们是否有一点害怕？谁帮助他们？你认为他们的选择让上帝高兴吗？上帝怎样帮助但以理和他的朋友？（提出问题后留给孩子们一些思考的时间）

在顺从上帝，吃健康的食物，和顺从王，吃无益的食物之间，但以理和他的朋友必须要做出选择。当我们选择顺从上帝时，我们就是在敬拜祂。记得我们的主题信息吗？让我们一起说出来：



当我们做出明智的选择时，就是在敬拜上帝

圣经学习

打开圣经但以理书第一章，指着相应的内容说：今天的故事就记载在这里。大声读出经文，必要时解释一下圣经内容。

探讨

（提出问题后留给孩子们一些思考的时间）问：当但以理和

他的三位朋友被俘虏后，他们被带到了哪里？王给他们吃什么、喝什么？但以理和他的朋友想吃什么？他们的实验期是多少天？十天之后他们的相貌看起来如何？三年后，他们在王的测验中表现的如何？

你愿意像但以理和他的朋友所做一样，选择有益的东西吗？记住今天的主题信息：



当我们做出明智的选择时，就是在敬拜上帝

跟我一起说。

存心节

打开以赛亚书7:15，说：这是我们在上帝的话语——圣经中找到的存心节，大声读出存心节：“晓得弃恶择善”。然后教孩子们以下动作学习存心节。

晓得弃恶…… 摇头表示“不”，并且皱眉
择善…… 点头表示“是”并且笑
以赛亚书7:15… 合上手掌，然后打开。

你需要：
 圣经

你需要：
 圣经

📍 课程应用

你需要：

- 塑料蛋
- 小袋子或小容器
- 不同的图画或物件

🔍 “宝” 游戏

在上课之前，把一些代表好东西或坏东西的物体装在塑料蛋、小袋子或其他的小容器中，并把它们藏好。这些物体可以是水果、蔬菜、玩具、圣经、香烟、酒、枪、小刀、坚果、糖、体育用品、假期慕道班传单、音乐CD，也可以是与耶稣、大自然 / 动物、家庭野餐等相关的图画。

告诉孩子们今天要玩一个寻宝游戏，让他们去寻找塑料蛋、小袋子或者其他的小容器，要求他们把找到的“宝物”带回到自己的座位，但不要打开它。

当每一个孩子都找到“宝物”后，说：现在打开你的“宝物”，并向大家展示你找到了什么（一次一个人）。如果是对你有益的东西，你要大声说：“是的，是的，我们有福了！”如果是对你有害的东西，你要大声说：“不，不，我们不需要

它！”让我们现在练习一下。

探讨

问：你是怎样知道这些东西是对你有益或无益的？接受有益的东西和拒绝无益的东西，为什么如此重要呢？一直做出明智的选择是件容易的事吗？如果你的朋友做了错误的选择，你应该怎么做？谁能帮助你坚定地做出自己的选择？（提出问题后留给孩子们一些思考的时间）

明智的选择会让你保持健康，让你的思想纯净。而错误的选择会使我们误入歧途，远离上帝，甚至让我们所做、所想、所说的事情都令耶稣伤心。

你希望通过做出明智的选择来敬拜和荣耀上帝吗？下一次你做选择时，要回想一下但以理和他的朋友的故事，然后做出对你最好的选择，让我们一起说出今天的主题信息：



当我们做出明智的选择时，就是在敬拜上帝

4 信息分享

好选择的徽章

复印附页中的徽章，贴在打好小孔的硬纸板上，发给每个孩子。让他们把自己的徽章涂上颜色，再用毛线，细绳或者丝带穿过小孔。帮助孩子们把徽章系在他们的脖子上。

探讨

（提出问题后留给孩子们

一些思考的时间）问：你知道徽章上面说什么吗？你可以戴上徽章，并给你所遇见的人展示。当他们问徽章的意义时，你可以告诉他们但以理和他朋友的故事。记住这个星期主题信息：



当我们做出明智的选择时，就是在敬拜上帝

跟我一起说。

你需要：

- 徽章图型（见139页）
- 硬纸板
- 蜡笔
- 剪刀
- 毛线、细绳或丝带

结 束

为孩子们祷告，祈求上帝帮助他们在这个星期做出明智的选择。

赞美和祈祷 *

交 谊

分享在门口听到的孩子们开心或烦恼的事（视情况而定）以及上周课程的学习体会，复习存心节。祝福孩子们的生日，特殊的事情或取得的成就。问候和欢迎来参观安息日学的来宾。

颂 赞

- 《耶稣帮我选择》（小小声音赞美诗第304首）
- 《就是这一天》（小小声音赞美诗第238首）
- 《创作音乐》（小小声音赞美诗第220首）
- 《哈利路亚，哈利路亚》（小小声音赞美诗第213首）

圣 工

讲一个《儿童圣工消息》里面的故事。

捐 献

当我们和他人分享我们的奉献时，我们就是在敬拜上帝。

祈 祷

围一个圈来祷告，让孩子们为他们最喜欢的食物而感谢上帝。以感谢上帝赐给我们日用的饮食作为结束的祷告。

* “赞美和祈祷”部分可以在任何时间进行

通过考验

参考资料

但以理书
第1章；《先
祖与先知》第
39章
第389—398页

存心节

“晓得弃恶择
善。”（以赛
亚书7:15）

主题信息

当我们
做出明智的选
择时，就是在
敬拜上帝

你最喜爱的食物是什么？你最喜爱的歌曲又是什么？对你来说，所有的这些都是最好的选择吗？但以理和他的朋友做出了一个明智的选择。

但以理和他其中三位朋友驻足观望这宏伟、美丽的王宫。他们很疲倦，也很伤心。因为他们是巴比伦王的俘虏，成为这个陌生国家的陌生人。

进入王宫，仆人带他们到大澡堂。当他们洗完澡后，一位仆人发给他们华丽的新衣服，并向他们展示了新房间。“晚饭快准备好了！”仆人说。

但以理和他的朋友在新床边跪下祷告，在这个人人都不敬拜上帝的异国他乡中，他们祈求上帝让他们刚强，帮助他们做出明智的选择。

一会儿，仆人叫新来的俘虏吃晚饭。但以理和他的朋友跟着他到了食堂，看到美味可口的食物摆满了桌子。但这些都是王的桌子上，已经祭拜过偶像的食物。他们睁大眼睛看着彼此。他们该怎么办呢？他们知道这不是上帝允许他们吃的食物。

但以理走到管理俘虏的官员那里，“我和我的朋友可以吃我们的上帝指示我们吃的食物吗？”他有礼貌地问。

这个官员对但以理的要求

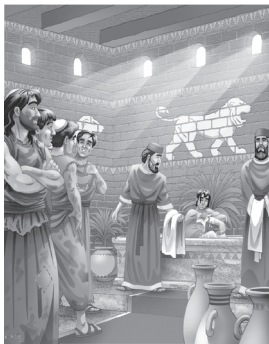
表示担忧。“王命令你吃他的食物，喝他的酒！”他回答，“如果你们脸色苍白或看起来像是病了，王会因为没有做好工作而杀了我。”

但以理思考了一会，对奉命照顾但以理和他的朋友的太监说，“你给我们十天的实验期好吗？”他问太监，“只给我们简单的食物——水果、蔬菜、坚果和谷物，用水代替酒。十天之后，你来看我们的相貌如何。”太监同意了这个试验，十天内只给他们简单的食物和水。

十天的期限很快就到了，但以理和他的朋友比那些吃王的食物，喝王酒的其他人看起来健康多了。太监认为但以理和他朋友的选择是对的，就让他们继续吃简单的食物。

上帝祝福但以理和他的朋友，帮助他们在尼布甲尼撒王的学校学习知识。三年后，当王测试他们时，王发现但以理和他的三位朋友比国家中的所有哲士学得更多，更聪明。

但以理和他的朋友为他们的身体选择了有益的东西。他们用自己的选择敬拜上帝，你也一样能够做到。



亲子时间

安息日

这个星期的每一天都要和孩子一起阅读本课的故事，复习存心节
 晓得弃恶……… 摇头表示“不”，
 并皱眉
 择善……… 点头表示“是”，
 并微笑
 以赛亚书7:15…… 合上手掌，然后
 打开

星期日

当你们在杂货店时，讨论怎样选择有益的食物。看看你家的冰箱或食橱



里的食物，帮助你的孩子指认水果、谷物、坚果和蔬菜。

星期一

鼓励你的孩子告诉别人但以理和他朋友的选择，同时分享他们在安息日学制作的“问我明智的选择”的徽章。或者帮助他们制作徽章：画一个圆圈，写一些例子在上面，然后用丝带穿过打好的小洞，他们就能将徽章戴在脖子上了。

星期二

阅读杂志或书本中关于别人做出

明智选择的报导或文章。

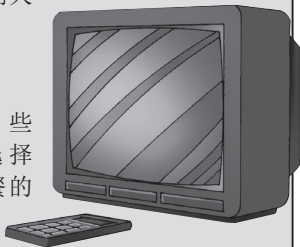
问：每天都你都做了什么选择？（顺从 / 不顺从，友善 / 不友善，看电视节目等），你有做出正确的选择吗？感谢耶稣给我们的选择。

星期三

帮助你的孩子思考他们昨天吃的食物，帮助他们数数看吃了多少水果和蔬菜，多少坚果产品，牛奶等。谈谈你家人做出的正确选择，让你的孩子帮助选择明天晚餐的食物。

星期四

说出一些孩子可以选择的事情（早餐的食物，读的书，电视节目等），让他们知道有时我们有两个好的选择，但其中一个是对我们更有利的。



星期五

帮助你的孩子准备特殊的安息日晚餐。（购物，准备，招待等）

与你的家人一起演出圣经故事，一起阅读但以理书第一章。问：但以理和他的朋友选择了吃什么？十天后他们的相貌看起来如何？上帝是否帮助他们？做出好的选择容易吗？如果你的朋友做出了坏的选择，你应该如何做？