



上帝的十条诫命

敬拜 感谢上帝与我们同在

经文

出埃及记19:1-11, 16-20, 25; 20:1-17; 32:15, 16; 参考资料
《先祖与先知》第27章

存心节

“凡耶和華所说的，我们都要遵行。”出埃及记19:8

教学目标

学生可以

知道：上帝赐下律法做我们的生活准则。

感受：感受到在生活中遵行上帝的律法就是敬拜祂。

回应：感谢上帝赐下律法。

主题信息



我们感谢上帝指教我们如何生活

课前预备

故事概要

以色列人洗净身心，准备与上帝见面，他们禁食、祈祷和清洗身体衣物，他们立志做好上帝吩咐的每件事。西奈山上打雷闪电，乌云密布，伴随着号角声与地震，上帝亲临，与以色列人对话。祂说，只要他们顺从，就能得到祝福。上帝赐下十诫使他们过快乐的生活，并成为世界的榜样。

这是关于敬拜的教训

我们在上帝的律法中生活，是对祂的爱给出的回应，也是在敬拜祂。祂创造我们，并知道什么对我们最好，当我们遵守祂的律法，祂应许赐下祝福，这些律法使我们远离撒旦的控制。我们感谢上帝指教我们如何生活。

课堂教学概览

课堂环节	持续时间	活动	所需材料
欢迎		在门口欢迎孩子们，聆听他们开心或烦恼的事情。	• 没有
① 预备活动	<10分钟	A. 木头人 B. 不按规则游戏	• 有 • 沙包，塑料碗
* 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 • 圣经研究 • 存心节	• 海报板或厚纸板，白板笔，大剪刀，第十课的“云棒”，两个锅盖 • 圣经 • 圣经
③ 课程应用	<15分钟	情景实例	• 有
④ 信息分享	<15分钟	石碑上立诫命	• 扁平石头，蜡笔或白板笔

教师补充阅读材料

“这时所颁布的律法，并不单是为希伯来人的利益。上帝固然看重他们，要他们保守并遵行祂的律法，但祂也要他们把这律法看作是全世界保留的一种神圣委托。十诫的训辞是适合于全人类，又是为教导并治理全人类而颁布的。十条诫命诚然简明，广泛而有权威，也包括世人对上帝和同胞的本分；而且都是以爱的大原则为基础的。”

《先祖与先知》第284页

“这律法之中看似消极，却隐喻更深的意涵：融合了实践与生活。（第89封信，1898）”《基督复临安息日会圣经注释》第一卷，原文第1105页

你对遵守上帝的诫命有什么感想？你是否把自己的态度传承给学生？

教室布置

延用沙漠布景和帐篷，加立一个十诫石碑（见体验故事）。

开始教课

欢迎

在门口欢迎孩子们，问候他们这一周过得怎样，关爱他们的快乐或烦恼，听他们背诵上周的存心节，鼓励他们分享上一课的学习体会。让他们参与你所挑选的预备活动。

① 预备活动

选择最适合你们的活动。

A. 木头人

玩“一二三，木头人”的游戏。在教室后面画一条直线，请学生站在线后，清空他们前面的地方。告诉他们，当你背对他们说“一二三”时，他们可以快速向你走过来；当你向后转说“木头人”时，他们就要停下来站着。如果有人动了，他们就要回到起点，游戏，直到有学生到达你那里。

探讨

问：这游戏好玩吗？遵守游戏规则是容易还是困难？我们在哪些地方还有规则？（家（不可以玩插座，要听话，准时上床睡觉），学校（不可以拿剪刀奔跑），驾驶（交通标志，车速限制），游泳池（不可以奔跑，不可以跳水））

玩游戏时为什么要有规则？（公平，不能作弊，所有人都知道游戏内容）我们为什么要有交通规则？有家规？如果没有规则的话，会发生什么事？今天的圣经故事是关于，上帝赐给以色列人指引生活的十诫，这些诫命也帮助我们行走正确的路。今天的主题信息是：



我们感谢上帝指教我们如何生活

我们一起读。

你需要：

- 沙包
- 塑料碗

B. 不按规则游戏

布置丢沙包游戏，用塑料碗（或类似的东西）让学生把沙包丢进去，让每位学生丢三次。再轮到你时，故意扔不中，拿回沙包，说：这不算，我要再丢一次。继续不服从规则游戏，但要求学生遵守规则。

探讨

问：你们有没有注意到我是怎样玩游戏？我有照游戏规则玩

吗？（没有）我应该像你们那样，照游戏规则玩吗？（应该）当我不按规则游戏时，你们感觉如何？（耍赖皮，捣乱，令人不满）

我们不遵从上帝的诫命也会令人不高兴，我们不高兴，是由于我们为他人添麻烦，所以也使他人不高兴，因为我们没有爱他们。我们的圣经故事是讲到上帝颁布十诫给以色列人，这十条诫命为了帮助他们过快乐的生活。祂希望他们快乐，藉着遵守诫命来显示他们对祂的爱。祂希望我们也如此去行，今天的主题信息是：



我们感谢上帝指教我们如何生活

我们一起读。

赞美和祈祷



交 谊

报告刚才在门口所听到孩子们跟你分享的快乐或烦恼（注意合适性）。安排时间复习上周学习的存心节和教训。进行生日祝福，作业表彰或活动通告。对来宾致以热烈的欢迎。

颂 赞

《耶稣是喜乐》（小小声音赞美祂第268首）

《服从》（小小声音赞美祂第270首）

《喜悦或伤悲》（小小声音赞美祂第271首）

《哦，朋友，你爱上帝吗？》（小小声音赞美祂第210首）

《我爱上帝》（小小声音赞美祂第207首）

圣 工

讲一个《儿童圣工消息》的故事，说：世上所有的人都遵守上帝的诫命，他们拥有快乐的人生。我们一起听来自地球另一端孩子们的故事，我们今天的圣工故事是_____。

捐 献

说：我们感谢上帝赐下律法时，就是在敬拜祂，奉献时也是在敬拜上帝。

祈 祷

说：我们一起祷告，请跟着我念。感谢耶稣，赐律法给我们度快乐的人生，我们爱你，奉主圣名，阿们。

* “赞美和祈祷”部分可以在任何时间进行

2 圣经课程

体验故事

事先准备写有十诫的匾额，可以把简单版本的经文写在海报板或厚纸板上，或只写上数字1-10。剪下匾额，在你分享故事时，请学生做动作。

说故事

以色列人仍在沙漠里，他们离开埃及已经有三个月了。他们在山脚下扎营，这时候，上帝通知摩西，祂有很重要的事要对祂的子民说。

上帝想提醒百姓，祂是如何眷顾、带领他们从埃及出来的，祂应许，如果以色列人继续听从祂的指示，就可以快乐地生活，祂会赐下福气。邻近国家的人也能看出上帝是多么爱他们，也就想认识上帝。

这些人承诺会遵行上帝希望他们做的事，他们说：“凡耶和華所说的，我们都要遵行。”（请学生重复句子。）

上帝对摩西说，祂要在密云中亲临与他们说话，让百姓能听到祂的声音。祂吩咐摩西，要百姓准备好与祂见面。

百姓要沐浴更衣，以最神圣洁净的外表来朝见上帝，这是对上帝的尊重。他们禁食，即不进食，但可以喝水，他们也祈祷。

三天后，在山上雷鸣、闪电和密云，上帝亲临云中。百姓听见了号角声，看见山摇地动。百姓站在山前，准备迎接上帝。他们看见从云层而来的大能与力

量，都很惧怕。

然而，上帝不想以色列人害怕，祂爱他们，于是直接与他们说话，告诉他们十条特别的诫命，希望他们能在生活中遵守。你知道这十诫是什么吗？它们是：

1. 只爱上帝，不能让其他事物或人超过上帝。
2. 只敬拜上帝；不敬拜偶像或其他东西。
3. 以内心敬畏的态度来称呼上帝的名。
4. 把安息日作为一个特别神圣的日子，每周的这一天与上帝相处。
5. 孝敬顺从你的父母。
6. 其他人的生命是很重要的；不可恨恶或伤害别人。要关心那些有需要和受伤的人。
7. 要忠诚于你的配偶。
8. 不可以拿别人的东西。
9. 要诚实。
10. 以你所有的为乐；不可贪图别人的东西。

接着，上帝吩咐摩西来到山顶，上帝在那里的两块石碑上写了十条诫命，祂希望百姓顺从这些律法。上帝不是用铅笔或圆珠笔写，你知道祂用什么写吗？祂用手指写在石碑上！（展示十诫匾额）

我觉得这些诫命很好，你呢？它们告诉我们要爱上帝、爱人。因为上帝爱我们，祂赐律法作我们生活的指引，还应许我们，如

你需要：

- 海报板 或 厚纸板
- 白板笔
- 大剪刀
- 第十课的“云棒”
- 两个锅盖

果我们遵守诫命就能得到快乐。上帝创造了我们，因此，我们相信上帝知道：如何使我们快乐。当我们顺从上帝，照祂所说的生活，我们就在敬拜祂。

探讨

问：在以色列人要准备见上帝时，你觉得他们有什么感受？

（开心，害怕，紧张，担忧，肃然起敬）

你如何准备到上帝的殿，我们的教会？为什么？

上帝的律法显明祂爱我们？（因为遵守律法会给人带来快乐；祂应许，如果我们遵守律法，就会得到幸福）

你想在生活中遵守上帝的律法吗？为什么？

圣经研究

打开出埃及记 19:1-11, 16-20, 25; 20:1-17; 和32:15, 16, 指着章节, 说: 今天的故事就记载在圣经的这里。大声读出这些章节, 如有需要可做解释。

探讨

问：以色列人在哪里？（山脚下）上帝叫他们在觐见祂前做什么准备？（清洗衣服，沐浴身体）为什么祂要叫他们准备好？

（因为祂希望他们记得那天神圣而特别的时刻）

上帝如何前来看他们？（祂以雷鸣、闪电和密云，响起号角和

撼动大地前来）祂给他们几条诫命以便他们得以过美好的生活？

（十条）上帝如何把十诫律法写在石板上？（用祂的手指）

以色列人答应了上帝什么？（遵守诫命）

你想快乐吗？你想在上帝的律法下生活吗？为什么？

记得我们的主题信息吗？让我们一起读出来：



我们感谢上帝指教我们如何生活

存心节

打开出埃及记19:8。说：我们的存心节记载在上帝的的话语——圣经之中。大声读出来。“凡耶和华所说的，我们都要遵行。”然后按以下的动作教导存心节。

凡耶和华…… 向上指

所说的，…… 指向嘴巴

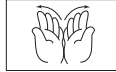
我们…… 指自己，再指他人

都要遵行。… 张开双手

出埃及记19:8… 合掌后分开

你需要：

圣经



9 课程应用

情景实例

说：十诫是有关爱上帝和爱人的。我会念一个小故事，再问你们问题，每个故事都与十诫有关。

1. 亚当喜欢上学校，因为他能够更进一步认识耶稣。当他生病了，需要留在家中，他会感到难过。这时，亚当表现了对谁的爱？（上帝）
2. 珍妮在祈祷时闭上眼睛，合上双手，在她与上帝说话时，不想被任何东西打扰。珍妮表现了对谁的爱？（上帝）
3. 詹姆士在谈及耶稣时会微笑，他听见其他孩子受伤或愤怒时会呼叫耶稣的名，但他只以尊重和崇敬的心面对耶稣。詹姆士表现了对谁的爱？（耶稣）
4. 莎拉的家人在安息日下午一起去野餐，也在树林散步，他们试着在每个安息日制造出感恩和敬拜的气氛。莎拉的家人表现了对谁的爱？（上帝）
5. 吕贝卡在后院荡秋千，妈妈叫她帮忙准备开饭，吕贝卡快速过去帮忙。这时，吕贝卡表现了对谁的爱？（父母）
6. 路加的哥哥老是取笑他，令他不开心，路加似乎想打他哥哥，但他并没有这样做，反而求耶稣帮助他，然后回到房里独处。这时，路加表现了对谁的爱？（他哥哥）
7. 泰拉的父母意见不合，泰拉很惧怕，因为她听说有些父母吵架后会离婚。她问父母是否会离婚，他们说不会，他们彼此相爱，也承诺会一直在一起。泰拉表现了对谁的爱？（每个人和家人）
8. 佩蒂与海蒂在商店里，海蒂在买糖，佩蒂没有钱，她真的想买一颗糖，而她知道，拿糖而不付钱是错的。佩蒂表现了对谁的爱？（商店老板）
9. 爸爸吩咐卡特，他不在的时候，卡特不能玩他的工具。当爸爸找不到锤子时，卡特说实话，承认自己拿去玩了。卡特表现了对谁的爱？（爸爸）
10. 夏绿蒂没有茶具，她真的很渴望能拥有一套。她的朋友艾蜜莉邀请她，一起用新茶具开茶会，夏绿蒂觉得满足，也替艾蜜莉感到高兴。夏绿蒂表现了对谁的爱？（艾蜜莉）

探讨

问：请记住，整个十诫教导我们爱上上帝和爱人，它们是上帝的

应许。如果我们遵守诫命，就不会做撒旦诱惑我们做的事。在生命里只有两个选择：跟从上帝或跟从撒旦。

你想跟从和遵守上帝的律法吗？你难以遵守时，上帝会帮你，祂想帮助你，求祂与你同在，祂就会给你力量，以遵守那

些诫命。

我们服从时，就表示我们非常爱上帝，这就是在敬拜祂。让我们再一次共同说出主题信息：



我们感谢上帝指教我们如何生活

④ 信息分享

石碑上的诫命

给每位学生一块石头和一支蜡笔或白板笔，请他们在石头上写数字，或画画以代表十诫的其中之一诫。（复习十诫）

你需要：

- 扁平石头
- 蜡笔或白板笔

（没有）祂把它们写在哪儿？（石碑上）祂用什么写？（祂的手指）上帝把十诫写在石头上，让每个人知道，诫命永远不变。

将石头带回家与大家分享，向家人讲述上帝如何在石头上刻十诫给以色列人和我们。让我们再一次说出今天的主题信息：

探讨

问：祂是否希望我们像以色列人那样遵守相同的诫命吗？（是的）上帝的律法有没有改变？



我们感谢上帝指教我们如何生活

结束

唱：《再见祈祷者》（小小声音赞美祂第44首）。做以下的祈祷：感谢耶稣赐下律法指导我们的生活，请帮助我们顺从诫命来敬拜你，我们爱你，奉主圣名，阿们。

上帝的十条诫命

你们家有什么家规吗？例如：不能在两餐之间吃东西，或是要将玩具归位这些规矩呢？规矩对我们有帮助，它们也帮助以色列人。

经文

出埃及记
19:1-11,
16-20, 25;
20:1-17;
32:15, 16
参考资料
《先祖与先知》第27章

存心节

“凡耶和華所说的，
我们都要遵行。”

出埃及记
19:8

主题信息

我们
感谢上帝
指教我们如何生活

以色列人仍在沙漠里，他们离开埃及已经有三个月了。他们在山脚下扎营，这时候，上帝通知摩西，祂有很重要的事要对祂的子民说。

上帝想提醒百姓，祂是如何眷顾、带领他们从埃及出来的，祂应许，如果以色列人继续听从祂的指示，就可以快乐地生活，祂会赐下福气。邻近国家的人也能看出上帝是多么爱他们，也就想认识上帝。

这些人承诺会遵行上帝希望他们做的事，他们说：“凡耶和華所说的，我们都要遵行。”

上帝对摩西说，祂要在密云中亲临与他们说话，让百姓能听到祂的声音。祂吩咐摩西，要百姓准备好与祂见面。

百姓要沐浴更衣，以最神圣洁净的外表来朝见上帝，这是对上帝尊重。他们禁食，即不进食，但可以喝水，他们也祈祷。

三天后，在山上有了雷鸣、闪电和密云，上帝亲临云中。百姓听见了号角声，看见山摇地动。百姓站在山前，准备迎接上帝。他们看见从云层而来的大能与力量，都很惧怕。

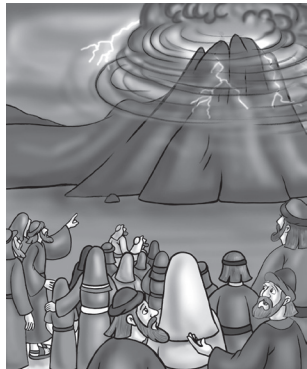
然而，上帝不想以色列人害怕，祂爱他们，于是直接与他们说话，告诉他们十条特别的诫命，希望他们能在生活中遵守。你知道这十诫是什么

吗？它们是：

1. 只爱上帝，不能让其他事物或人超过上帝。
2. 只敬拜上帝；不敬拜偶像或其他东西。
3. 以内心敬畏的态度来称呼上帝的名。
4. 把安息日作为一个特别神圣的日子，每周的这一天与上帝相处。
5. 孝敬顺从你的父母。
6. 其他人的生命是很重要的；不可恨恶或伤害别人。要关心那些有需要和受伤的人。
7. 要忠诚于你的配偶。
8. 不可以拿别人的东西。
9. 要诚实。
10. 以你所有的为乐；不可贪图别人的东西。

接着，上帝吩咐摩西来到山顶，上帝在那里的两块石碑上写了十条诫命，祂希望百姓顺从这些律法。上帝不是用铅笔或圆珠笔写，你知道祂用什么写吗？祂用手指写在石碑上！

我觉得这些诫命很好，你呢？它们告诉我们要爱上帝、爱人。因为上帝爱我们，祂赐律法作我们生活的指引，还应许我们，如果我们遵守诫命就能得到快乐。上帝创造了我们，因此，我们相信上帝知道：如何使我们快乐。当我们顺从上帝，照祂所说的生活，我们就在敬拜祂。



亲子时间

安息日

这星期的每一天与孩子一起研读课文中的故事，同时复习存心节：

凡耶和华…… 向上指
所说的，…… 指向嘴巴
我们…… 指向自己，再
指他人
都要遵行。…… 双手张开
出埃及记 19：8… 合掌后分开

星期日

鼓励你的孩子将安息日学班上所写或画的石头，与人分享。同时，告诉他们上帝颁给以色列人十条诫命，开始教你的孩子前四条诫命。

星期一

一起读19:1-11, 16-20, 25, 20:1-17和32:15, 16, 问：为什么上帝给我们这些生活的准则呢？

玩“木头人”游戏，问：遵守游戏规则很难吗？遵行上帝的律法困难吗？谁能帮你呢？

星期二

让你的孩子看你制作一些简单的食物，但不要遵循食谱做（加太多盐或糖等等）。问：我们不遵循食谱，会怎么样

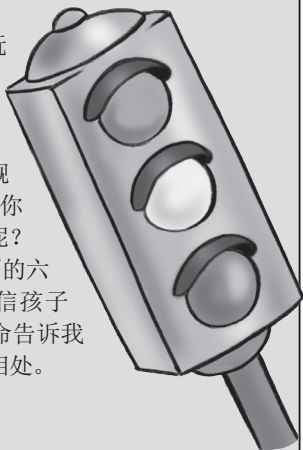


呢？请说说遵循上帝的指示而生活是多么重要的事。

星期三

与孩子玩游戏，但不遵守游戏规则。问：我不遵守游戏规则的时候，你有什么感受呢？

温习后面的六条诫命，确信孩子明白这些诫命告诉我们如何与人相处。



星期四

开车或走路时，向孩子指出交通信号，与孩子讨论其含义，问：假如有人不遵守交通信号，会怎么样呢？问：为什么有停止的信号灯呢？有规则是好的吗？

星期五

与家人表演这则故事，快速点亮和熄灭手电代表闪电。让一位大人读出课文中的故事及十条诫命。

计划第二天一起做些特别的事。唱一首快乐的歌，感谢上帝给我们律例使我们快乐，请求祂帮我们顺从并荣耀祂。