

## 《真道分解》旧约一百句 走动版

### 动作基本要诀：

- 河流：双手蛇状顺河流方向移动
- 海／湖：两手围成小圈
- 城市或小区域：两手上下交迭
- 较大的区域：双手画大圈
- 山：双手举起，指尖相接，成尖顶状
- 立约：两手一上一下相握

课数	步名	口诀	动作
第 1 讲	1. 以色列	雅各名字, 应许之国	站到以色列, 双手并排, 再向两边分开, 像量地的姿势
	2. 加利利海	以色列北部, 外邦之地	走到加利利海, 两手围成一个小圈
	3. 约旦河	贯穿以色列, 约书亚如行干地	走到约旦河, 手像蛇从北往南
	4. 死海	以色列南部, 所多玛蛾摩拉所在地	走到死海, 两手围成一个小圈
	5. 地中海	以色列以西, 鱼吞约拿	走到地中海, 双手朝西方伸出去
	6. 埃及	以色列西南面, 多人避难所	走到埃及, 双手画一个大圈
第 2 讲	7. 尼罗河	公主救摩西	手像蛇从南向北移向地中海
	8. 西乃山	以利亚藏山洞	到西乃山, 双手指尖相接, 形成尖顶
	9. 亚述	两河流域, 灭北国以色列	走到亚述, 双手画一个大圈
	10. 巴比伦	两河流域, 灭南国犹大	走到巴比伦, 双手画一个大圈
	11. 波斯湾	吾珥在附近	走到波斯湾, 右手掌心向左, 沿着半圆形轨迹逆时针方向, 向右边弯出去
第 3 讲	12. 四件大事	影响全人类	走到巴比伦区域, 右手竖起四手指
	13. 创造	原美好	左手指着右手第一只手指
	14. 堕落	人作主	左手指着右手第二只手指
	15. 洪水	洪水彰公义; 虹约显怜悯	左手指着右手第三只手指
	16. 列国	分散自巴别	左手指着右手第四只手指

第 4 讲	17. 吾珥	亚伯拉罕老家	走到吾珥，双手交迭成十字
	18. 立约	拣选赐福纯因爱	双手上下对拍并互握
	19. 三部分	(没有口诀)	
	20. 土地	凭信领迦南地	左手指着右手第一只手指
	21. 后裔	多如沙星	左手指着右手第二只手指
	22. 赐福	惠及万族	左手指着右手第三只手指
第 5 讲	23. 去吧	遵命!	站在吾珥，指向以色列
	24. 因信而行	神算为义	左手包右拳，往西北跨步，绕道北方
	25. 进入以色列	神重申应许	双手前伸，进入以色列
第 6 讲	26. 以外的以实玛利	祸端之子	左手作杯，右食指绕左手外围打圈
	27. 以内的以撒	应许之子	左手作杯，右手手指合拢放进左手掌心内
	28. 双胞胎	神选次子	两手食指并排，再向两边分开
	29. 以扫	轻看神应许	作拉弓状，意指以扫喜欢打猎
	30. 雅各	学会抓住神	两手摸脸，意指雅各比以扫安静斯文
第 7 讲	31. 十二个儿子	父偏心，儿嫉妒	食指十字形交迭，再分开往上指
	32. 约瑟被卖到埃及	神有美意	双手像被绑着，走向埃及
	33. 四百年	哀声神垂听	竖起右手四只手指
第 8 讲	34. 差遣摩西	神悉心栽培鼓励	站埃及，作脱鞋的模样
	35. 容我的百姓去	神让子民得自由	双手放在嘴边，像要大声叫喊
	36. “做梦!”	法老心刚硬	双手交叉，往下分开
第 9 讲	37. 十灾	显谁为真神	伸出左手，右手手指合拢，像蚊虫叮
	38. 逾越节	预表基督救赎	咬左前臂
	39. 过红海	绝境见大能	左握拳，右手掌心向下，越过左拳，分开手，东跨一步
第 10 讲	40. 西乃山	神显威严	到西乃山，双手指尖相接成山
	41. 颁布律法	神盼子民彰祂美善	站在西乃山上，双掌向上张开
	42. 会幕	神与人同住	双掌心向下交叉，两食指相接成尖顶，两拇指也接在一起成门
第 11 讲	43. 祭司	神人桥梁	维持会慕的手形，但摆动右手手指
	44. 利未人	会幕(圣殿)助理	维持会慕的手形，但摆动左手手指
	45. 数点人数	远征迦南	用食指指向前方，好像是在数人数一样
	46. 往加低斯绿洲	神眷顾，民埋怨	到死海西南边，双手掌心向下，交迭成十字形
第 12 讲	47. 十二个探子	任务是窥探实况	食指十字形交迭，再分开往上指，右掌心向下放眉毛前，头转动并向以色列

			列方向眺望
	48. 十个说：不能上去！	因惧怕逆神旨	动作分两部分： a. 边张开十指，边说“十个说”； b. 收起双手，伸出两拇指向下，说：“不能上去！”
	49. 两个说：立刻上去！	因信勇往应许地	动作分两部分： a. 边竖起双手食指，边说“两个说”； b. 收起食指，伸出两拇指向上，说：“立刻上去！”
	50. 大家说：回埃及去吧！	小信惹神大怒	动作分两部分： a. 竖起大拇指，双手在前面两边打圈，边说“大家说”； b. 两拇指后指埃及方向，边说“回埃及去吧！”
第 13 讲	51. 漂流四十年	屡错不改，客死旷野	右手手掌向下，平放头顶，同时身体慢慢转动，边做边说“漂流四十年”
	52. 死海北边	候命入迦南	走到死海北边，双手掌心向下，交迭成十字形
	53. 摩西打气	守律法得福，叛逆遭祸	双手做为车胎打气的动作
	54. 摩西死了	神忠仆，因罪未进迦南	右手握拳紧按胸口，闭目头往左歪
第 14 讲	55. 约书亚将军	继承摩西，神应许同在	敬礼
	56. 过约旦河	下河水止，立石记恩	拍掌一下，分开双手，从河东向河西跨前一大步
	57. 划分土地	令赶异族，未得先分	右手作刀，在左前臂上作切东西状
	58. 约书亚死了	两代忠仆，经历相近？	右手握拳紧按胸口，闭目头往左歪
第 15 讲	59. 恶性循环	目无神，任意而行	右食指向下不断打圈
	60. 行恶	拜偶像	60-63 动作相连；60 食指指东
	61. 惩罚	助离恶行	60-63 动作相连；61 食指指南
	62. 呼求	神垂听	60-63 动作相连；62 食指指西
	63. 拯救	全是恩典	60-63 动作相连；63 食指指北
第 16 讲	64. 立三个王	立王非神意，眷顾仍不断	双手指尖双接，围成圆冠戴头上
	65. 无心无意的扫罗	身高大，心弱小，怕人不怕神	右手在前方摆动，表示“不”

	66. 全心全意的大卫	虽失足，实爱神	双手在胸前做一个心型
第 17 讲	67. 半心半意的所罗门	智慧无双，晚节不保	左手作半心形，右手作刀切心
	68. 王国分裂	父拜别神，子不听劝	双手背对背往下插，再向两边分开
	69. 北和南	(没有口诀)	先后指着以色列地的北和南
	70. 以色列和犹大	北十南二	先后指着北和南
	71. 撒马利亚和耶路撒冷	罪恶之城和圣殿之都	先后指着北和南
第 18 讲	72. 亚述兴起	残暴之民，建都尼尼微	走到亚述，双手慢慢升至肩部
	73. 北国	比南强，却早亡	指向北国，然后走过去
	74. 歪曲真理	指牛为神	双手做扭毛巾的动作
	75. 拜偶像	奉假神，恶事多	双手合十，上下摆动，像拜神的模样
第 19 讲	76. 差遣先知	神言人，吁悔改，复敬虔	左手张开，升至胸前停下，右手指着前面
	77. 被亚述掳走	祸源拜偶像，行恶招神罚	抓着一边衣领，往亚述去
	78. 异族通婚	混合宗教，犹撒敌对	双手互扣，拇指一上一下，同时摆动
	79. 巴比伦兴起	古国再起，墙厚城坚	走到巴比伦，双手慢慢升至肩部
	80. 征服亚述	洪水助攻，预言应验	面向亚述，右手握拳，向下击打左掌
第 20 讲	81. 南国	境况险，但听命神保护	指向南国，再走到南国
	82. 徒具仪式	礼到，心不在，多行不义	握着双手像祷告，头歪斜如睡觉
	83. 拜偶像	信仰混乱，圣殿成多神庙	双手合十，上下摆动，像拜神的模样
	84. 差遣先知	吁回转，宣盼望	左手张开，升至胸前停下，右手指着前面
第 21 讲	85. 被巴比伦掳走	屡劝不改，神施审判	抓着衣领，代表被掳
	86. 三个阶段	(没有口诀)	抓着衣领，再竖起三只手指
	87. 但以理被掳走	逆境不屈，真神忠仆	竖起一只手指，另一手抓着衣领
	88. 以西结被掳走	王成阶下囚，先知异邦记神言	竖起两只手指，另一手抓着衣领
第 22 讲	89. 所有的都被掳走	国破家亡	竖起三只手指，另一手抓着衣领
	90. 拆毁圣殿和城墙	预言应验，子民再无所恃	双手握拳立胸前，然后分别倒下
	91. 七十年	神定之数，地得安息	走到巴比伦，竖起七只手指

第 23 讲	92. 波斯帝国兴起	强国又起, 定都书珊	走到波斯, 双手慢慢升至肩部
	93. 征服巴比伦	水道突袭, 智取坚城	右手握拳, 向下击打左掌
	94. 回归	子民主未忘	走到以色列
	95. 重建圣殿和城墙	靠主才成事	双臂交迭在胸前, 右左拳头先后立起
第 24 讲	96. 三个阶段	(没有口诀)	竖起三只手指
	97. 所罗巴伯	大卫后裔	右手仍竖三手指, 左手指第一只手指
	98. 以斯拉	文士精通律法	右手仍竖三手指, 左手指第二只手指
	99. 尼希米	看重祷告, 智勇双全	右手仍竖三手指, 左手指第三只手指
	100. 沉默四百年	静候弥赛亚	四只手指盖嘴巴, 再反过来向前推送