



因爱而生，共享康乐

魔力环教案

本内容的著作权归上海福唏康乐活动发展中心
未经中心允许，不得擅自转载、复制以及盗用到未经许可的营业场所、
机构活动及培训中，如有上述行为将可能被追究其民事、刑事责任。

一、教学目标：

1. 通过手指操的运动锻炼活动参与者的手指肌肉。
2. 利用魔力环游戏作为视觉结构训练的工具，达到锻炼辨色能力和空间结构的作用。
3. 通过团体游戏的氛围，促进活动参与者互相的沟通和互动。

二、教学重点：

利用魔力环游戏作为视觉结构训练的工具，达到锻炼辨色能力和空间结构的作用。

三、教具准备

魔力环功能训练套装。

旧物照片

套装内包含：

3 色粗细不同的木棍各 15 根

一个木质圆环

一颗三色骰子

游戏人数：2 人以上。

游戏玩法：

1. 将所有木棍放入圆环内，在桌面或地面上保持平衡（注意不要太光滑的平面，可以适当垫些有摩擦力的布）如图所示
2. 游戏从年龄最大的玩家开始投掷骰子，骰子所示颜色即代表所需抽出一根相同颜色的木棍。
3. 木棍抽出后由玩家保管。
4. 当某位玩家抽出木棍后魔力环倒塌，即视为游戏结束
5. 统计玩家手上木棍的分数，最大的木棍记为 3 分，中等木棍记为 2 分，最细的木棍记为 1 分；统计分数，分数最多者视为游戏胜利。
6. 注意：当骰子投出的颜色没有相同颜色的棍子时，则该玩家轮空，由下一玩家继续扔骰子，直至投出相应颜色的骰子能够抽出棍子为止。



康乐目的：魔力环是康乐游戏中的一种，锻炼了玩家的手眼协调性以及手指灵活度，同时要求玩家掌握魔力环的平衡性，理解力的平衡作用。



因爱而生，共享康乐

四、教学内容：

1、准备阶段：

课前提前 10 分钟到达活动现场，将所要用的教具整理好。如果已经有老人在现场了，先和老人打招呼，陌生老人可以询问名字、年龄，熟悉的老人直接问好，也可以聊一下今天的天气情况，穿衣状况等。

后续老人陆续进场，依次问好，并且在正式上课前做好签到工作。尽量营造轻松欢乐的氛围，缓解老人紧张的情绪。

座位摆放：活动参与者围坐在一桌即可。如果桌子为长方形，则开两桌。

2、健康操阶段：（10）

引入话术：叔叔阿姨欢迎今天来参加我们今天的活动，在参加活动之前呢，让我们来小小的运动一下吧，现在请大家伸出你们的手。

健康操：可以是手指操、上下肢操、健脑操等各种操，可以整套操一起做也可以几套操混合做，例如做 8 个小结的手指操再做 4 个小结的下肢操。

做健康操的时候要求老师先做一个示范动作后喊开始，然后数拍子进行做操，而不是跟着音乐直接做操，这样做的好处有一是能够老师灵活方便的根据季节、天气情况对操进行调整，二是能够方便活动参与者进行跟做，因为有些活动参与者的能力较弱，如果直接跟着音乐做操也许跟不上，喊拍子的话老师能够根据活动参与者能力进行速度调节。

结束话术：好了，今天的健康操就做完了，接下来来做一个小游戏。（一边说一边把教具拿出来。）

3、康乐阶段：（40 分钟）

（1）引入话术：（打开游戏盒，拿出圆环和棍子），猜一下这是要做什么？给活动参与者一些小提示，让他们注意到棍子是放在圆环里玩的。分发几根棍子给活动参与者，让他们触摸不同棍子的粗细不同，并且探讨一下颜色是根据什么而分的类。（棍子的粗细、2 分钟）

（2）示范游戏玩法，讲解一下，并且示范一下成功后的魔力环是如何摆放的。（3 分钟）

（3）由年龄最大的玩家开始扔骰子，并且抽出一根颜色与骰子颜色一致的棍子，顺时针开局，每个人抽一根。玩 3~5 局游戏视情况而定，如果活动参与者能够连续两次都成功的话游戏即可停止了。（30 分钟）

（4）总结今天游戏概况，并且讲述游戏技巧，告诉大家三个点能够支撑一个面。讲述游戏目的，魔力环是康乐游戏中的一种，锻炼了玩家的手眼协调性以及手指灵活度，并且通过红黄蓝三种颜色，不觉中锻炼了颜色辨认，同时要求玩家掌握魔力环的平衡性，理解力的平衡作用。

3、互动阶段——小时光（10 分钟）

引入话术：魔力环的游戏结束了，接下来我们来放松一下吧，和我一起来看看一些以前的东西，不知道大家还能认出来几样。

拿出准备好的旧物卡牌，然后邀请老人谈一下过去东西的印象或者小故事。

旧物卡牌可以找一些 20~30 年代的东西，或者电话，收音机，录音机等近代不常用的东西。

4、结束阶段（2 分钟）

结束话术：好了，我们活动也要结束了，感谢大家参与我们今天的活动，下周的同一时间我们将会新游戏和大家见面哦，不要忘记下周继续来参加哦！

然后和大家打招呼再见，并且告诉离别的活动参与者下次活动具体的时间。

整理教具，将教具放回原处，方便下次再用。