



## 健康的阿毛教案

本内容的著作权归上海福晞康乐活动发展中心  
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. 利用健康的阿毛作为记忆训练的工具, 达到锻炼记忆力的作用。
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:

利用健康的阿毛作为记忆训练的工具, 达到锻炼记忆力的作用。

### 三、教具准备

“健康的阿毛”功能训练套装。

#### 套装内包含:

- 1、4 颗筛子, 筛子上有 4 个颜色。  
红色: 苹果、绿色: 树叶、蓝色: 水滴、黄色: 太阳
- 2、16 张卡片, 树叶 4 张, 水滴 4 张, 太阳 4 张, 苹果 4 张。

**健康的阿毛故事:** 阿毛是一个 99 岁的健康老爷爷, 他有自己的一套养生法则, 就是多晒太阳 (对应太阳卡片); 多吃蔬菜 (对应树叶卡片); 多喝水 (对应水滴卡片); 多吃水果 (对应苹果卡片)。还有就是要多多锻炼头脑和增加记忆力, 那么如何锻炼呢? 接下来阿毛就要带大家去玩一个有关记忆力的游戏。

**游戏人数:** 2-4 人, 1 份套装可供 4 人游戏; 由此类推, 8 人需要 2 份套装。

#### 游戏玩法 1:

1. 把所有卡牌放入盒中, 打乱。然后按照 4 乘 4 背面朝下摆放在桌面上。
2. 每人发一颗骰子。
3. 由年纪最大的玩家开始扔起骰子, 骰子落下后观看骰子颜色, 例如骰子是红色的, 那玩家需找出一张红色卡片即苹果卡片。
4. 如果成功找出, 玩家将找到的红色卡片拿出放在自己面前, 并且继续游戏, 由下一个玩家掷骰子, 同样的找到与骰子颜色相对应的卡牌, 成功找出将卡牌拿出放在面前。如失败了则展示下卡牌, 然后重新翻面, 背面朝下摆放, 不能将卡牌拿出放在面前。
5. 注意当后期骰子扔的颜色与桌面上所有卡牌都不一致时, (例: 玩家手上已有 4 个苹果, 而玩家投出了红色骰子时) 即卡牌中没有骰子所投的颜色时, 玩家可以正常翻牌也可以选择不翻牌。
6. 所有桌面上卡牌没有即游戏结束, 面前卡牌最多的玩家获得胜利。

#### 游戏玩法 2:



## 因爱而生，共享康乐

1. 把所有卡牌放入盒中，打乱。然后按照 4 乘 4 正面朝上摆放在桌面上。
2. 给一定的时间记录这 16 张卡牌的图案（时间长短可以根据活动参与者的能力而定，可以 1 分钟也可以是 10 秒钟。时间长短可以改变游戏难易度。）然后翻面，按照 4\*4 背面朝上摆放，记住不要动乱原先位置。
3. 由年龄最大的玩家开始游戏，任意挑选两张卡牌翻面，如果是一样的卡牌，（例：苹果与苹果，水滴与水滴）则成功拿走这两张卡牌放置在玩家面前，如果拿错卡牌，两张不一样，则展示该两张卡片后仍然背面朝上保留给下一个玩家继续游戏。
4. 桌面上所有卡牌被拿走后游戏即结束，面前卡牌最多的玩家获得胜利。

**康乐目的：**健康的阿毛是康乐游戏的一种，该款游戏适合训练玩家的短时记忆功能，在游戏中锻炼了大脑的记忆功能。

### 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。

#### 2、健康操阶段：(10~15 分钟)

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，接下来我带了一款游戏和大家一起分享，这个游戏的名字叫做健康的阿毛。（一边说一边把教具拿出来。）

#### 3、康乐阶段：(40 分钟)

(1) 引入话术：为什么这个游戏要叫做健康的阿毛呢？原来啊还有个故事呢。阿毛是一个健康的老爷爷，他有自己的一套养生法则，就是多晒太阳（对应太阳卡片）；多吃蔬菜（对应树叶卡片）；多喝水（对应水滴卡片）；多吃水果（对应苹果卡片）。还有就是要多多锻炼头脑和增加记忆力，那么如何锻炼呢？接下来阿毛就要带大家去玩一个有关记忆力的游戏。（3 分钟）

(2) 为老人分组，4 人为一组，6 人就可拆分为 2 组，每组 2 人，7 人也可以分为 2 组，一组 3 人，一组 4 人。每组一套教具。（2 分钟）

(3) 讲解游戏玩法 1（详见上页），并且简单示范下，游戏开始。第一遍游戏时可以观察下参与活动者的情况，是否有不明白规则的，是否按照规则来，顺序有没有错的等。等第一次游戏结束后，要求参与者数一下自己手中的卡牌。接下来鼓励没有赢的玩家，为胜利的



## 因爱而生，共享康乐

玩家大家一起给予掌声。(5分钟)

(4) 游戏第二次开局开始由赢的人进行洗牌。游戏1玩法玩个2~3次，控制下时间在15分钟左右。当所有人结束时，讲述游戏2玩法。(10分钟)

(5) 玩法2也是由年龄最大玩家开始，并且在示范后完成第一局游戏，需要注意的是玩法2可以根据玩家情况调节难度，因此一开始可以摆出一些有规律的图案，比如第一排是苹果、第二排是水滴、第三排是叶子、第四排是太阳这样简单易记的图案进行开局。并且观察玩家的能力，能力较强者可以从第二句开始增加难度。(5分钟)

(6) 第二局的玩法2仍然由指导老师进行摆放卡牌，按照观察的第一局参与者的能力情况对第二局摆放难度进行调整。随后的几轮游戏课交给赢家进行洗牌。同样的对于失败者要给予鼓励，成功者也要肯定其能力。(10分钟)

(7) 总结今天游戏概况，讲述游戏目的，健康的阿毛是一款短期记忆力游戏，锻炼了玩家的记忆力。并且对今天游戏总体胜率较高的参与者表示肯定，鼓掌。

### 3、互动阶段——新闻实时 (8分钟)

引入话术：阿毛的游戏结束了，接下来我们来放松一下吧，今天呢我带来了几则有趣的新闻，我们一起来讨论一下。

新闻挑选时候可以挑选一些贴近民生的新闻，与参与者密切相关的。并且邀请老人来谈一下自己的观点。

例如：一则关于春节期间家政人员不够的新闻，工作人员读完后，可以问老人有没有遇到过这种情况，或者身边有没有人遇到这种情况，尽可能的鼓励活动参与者参与到话题讨论中去，良好的沟通能够锻炼人的思维能力、社交能力，因此哪怕参与者不愿意说话也让他能发表下自己意见，或者可以提问您与哪个阿姨、叔叔的意见一致呀？您同意刚刚某某叔叔阿姨说的观点吗？这样也能促进其参与到活动中来。

如果有识字的活动参与者，也可以邀请他来读这样一段新闻实时，或者是每个人读一段，都是不错的互动方式。

### 4、结束阶段 (2分钟)

结束话术：好了，读完今天的新闻后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有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。