



因爱而生，共享康乐

左手右脚教案

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. 利用左手右脚卡牌游戏作为视空间决定向的工具，达到锻炼视空间决定向能力的作用。
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：

利用左手右脚卡牌游戏作为视空间决定向的工具，达到锻炼视空间决定向能力的作用。

三、教具准备

左手右脚功能训练套装。

音乐：大海航行靠舵手

套装内包含：

口令牌 3 套，分为简易版，中等版和难度版。简易版口令 20 个，中等版 20 个，难度版 10 个，一共 25 组，共 50 个口令。

每一张口令牌的反面皆是口令的答案。

简易版口令如下：

编号	口令	对应	编号	口令	对应
1	摸左耳朵	摸右耳朵	6	拍左腿	拍右腿
2	向前走一步	向后走一步	7	抬头	低头
3	向左走一步	向右走一步	8	头向左转	头向右转
4	举左手	举右手	9	拍左肩膀	拍右肩膀
5	左手拍头	右手拍头	10	抬左腿	抬右腿

中等版口令如下：

编号	口令	对应	编号	口令	对应
1	举左手拍右腿	举右手拍左腿	5	拍左肩膀摸左耳朵	拍右降板摸右耳朵
2	抬头抬左脚	低头抬右脚	6	低头举左手	抬头举右手
3	摸右耳朵拍左腿	摸左耳朵拍右腿	7	向前走一步举右手	向后走一步举左手
4	头向左转抬右腿	头向右转抬左腿	8	左手拍头抬左腿	右手拍头抬右腿
9	左手摸右耳	右手摸左耳	10	左手拍左肩	右手拍右肩



因爱而生，共享康乐

难度版口令如下：

编号	口令	对应	编号	口令	对应
1	向左走一步抬头 举左手	向右走一步低头 举右手	4	低头左手拍右肩	抬头右手拍左肩
2	抬头举左手抬左 脚	低头举右手抬左 脚	5	抬左脚右手碰左膝 盖	抬右腿左手碰右膝 盖
3	向前一步走左手 拍右腿	向后走一步右手 拍左腿			

游戏人数：2 人以上。

游戏玩法 1：

1. 全身动作游戏。
2. 排列队形将每个小组排成一排，前后左右需要间隔一臂。
3. 讲解游戏规则。工作人员可以说“下面我会说出一些口令，请大家做出与我的口令相反的动作，比如我说“向左转，请大家向右转；抬头就要低头”强调一下相反的方向，并自我演示一遍。
4. 活动开始。抽取一个口令牌，每说出一个口令后需要稍等片刻，然后由工作人员及获得参与者相互检查是否做对了，如有做错的请互相指正。然后还原到初始位置和姿势等待下一个口令。工作人员需要及时给予反馈。如“大家做对都很不错哦”，“大家看看有没有做错的，我这里发现有做错的了哦。”然后再继续说下一个口令。
5. 口令难于度可以调整，一张卡牌口令比较简单，如果要增加难度，可以选择后两幅卡牌，也可以自己编造口令。

康乐目的：左手右脚卡牌是一套视空间决定向训练游戏，这套游戏只需要简单的卡牌即可，既方便简单又实用有趣。锻炼了视空间决定向功能，若有该功能薄弱者，可反复重复地正对性训练。

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，由于今天的游戏需要的空间比较大，因此不需要桌子，将椅子排两排，活动参与者可以面对面坐着，并且椅子前后左右间距保持一臂之长，便于伸展。

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。



因爱而生，共享康乐

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，接下来我们一起来全身运动一下。（一边说一边把教具拿出来。）

3、康乐阶段：（40 分钟）

（1）引入话术：大家看我手中的卡牌，上面写了很多口令，有举左手，举右手，这些都很简单，大家都能做出相应的动作对不对。一边说一边自己做示范动作，但是我们今天要做的是和他相反的动作，我说举左手，你们呀就要举起你们的右手，点头，你们呀就要摇头，接下来我们一起来试一下。这个时候节奏放慢，先说 2~3 个简单的口令，然后给活动参与者一定的时间思考并作出动作，然后邀请活动参与者互相检查动作是否有错。然后询问大家是否明白游戏规则了，如果明白了游戏就可以开始了。（5 分钟）

（2）首先大家一起做游戏，做 2 个小时段，每个时段 10 个动作，一共 20 个动作，作为热身阶段。（10 分钟）

（3）然后分组完成动作（一边的为一组），每个小组做一个时段，即 10 个动作，邀请对面活动参与者作为活动督导，检查对面活动参与者的动作是否有错误，并给予纠正。（10 分钟）

（4）最后单独游戏，每人随机抽取 5 个动作，（难易度可以根据活动参与者的情况进行调整）。（12 分钟）

（5）注意每局游戏结束后不管能不能完全做的正确，我们都需要给予参与者掌声鼓励，增添他们的自信心。

（6）总结今天游戏概况，讲述游戏目的，左手右脚卡牌是一套视空间决定向训练游戏，既方便简单又实用有趣，在我们游戏的同时也锻炼了四肢，以及大脑与手脚的配合。

3、互动阶段——音乐哆来咪（8 分钟）

引入话术：左手右脚的游戏结束了，接下来我们来放松一下吧，今天呢我带来一首歌曲和大家分享。

播放大海航行靠舵手前奏，然后暂停让活动参与者猜是什么歌？如果猜不出可以往后挪一点再按暂停，直到有人猜出为止。

然后播放歌曲，会唱的活动参与者可以跟着一起唱，不会唱的可以让他们跟着打拍子。随后唱两遍，可以提问活动参与者，在什么时候学的这首歌？当时还有谁在一起吗？引导活动参与者尽可能的将一些当时的经历。

4、结束阶段（2 分钟）

结束话术：好了，歌唱完了，那么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。