

11

爺奶街舞團

#文化類 #打破自我設限 #跳出成就感 #顛覆年齡想像力

價值主張

以新一代高齡友善社區據點思考跨齡共融服務設計，讓高齡者跟街舞者、職能治療師一起發展適合自己的「舞蹈元素」，並協助高齡者組建街舞團，能自行編舞、表演，實現自主、高齡創意的精神。

適用對象

1. 高齡者，健康具自主行動能力。
2. 熱愛舞蹈具服務熱忱之社區青年。
3. 社區舞團或舞蹈教室。

對應痛點

1. 高齡者因年紀增長而體能體力退化，較易跌倒。受文化或生活框架侷限，缺乏對身體的想像力。
2. 過往既有高齡服務被動單向式，缺少主動性。

創新策略

打破年齡自我設限，街舞多變的動作可迅速提升人的表現力，由各種走、跑、跳組合而成的動作，且兼具趣味性。服務結合職能治療師，以高齡者生理需求，結合舞蹈老師所客製化之舞步種子，讓高齡者藉此即興舞蹈肢體動作與創作，並組成高齡者街舞團。除達到全身運動協調外，從創作舞蹈的過程中，產生自信與成就感，提振建立人生新目標的熱情與活力。



具復能的舞蹈動作種子
圖/ Shutterstock



圖/ Shutterstock

服務說明

1. 建議人數：3-8人為基本排舞人數，可組成一支舞團。
2. 課前評估：由職能治療師協助評估高齡者的生理狀況與運動需求。
3. 邀請專業舞蹈團體或熱愛舞蹈的社區青年擔任講師，針對高齡者需求，協助設計「舞蹈動作種子」。
4. 透過練習落實動作訓練，參與者組成舞蹈團隊後，再一同共創舞蹈。
5. 練習創作過程中，舞蹈講師定期回饋與刺激。（隔週視訊或現場指導）
6. 以成果發表會形式，安排演出共同完成的舞蹈編排，促發其投入創作的動機。
7. 練習時，建議需有志工或陪伴員陪同在場，以協助活動進行。



圖/ Shutterstock



圖/ Shutterstock



圖/ Shutterstock

資源規格

設備

1. 可播放音樂之音響設備、麥克風。
2. 音樂檔案。

人力

1. 職能治療師1名。
2. 舞蹈講師1名與助手。
3. 志工、社工人員或陪伴員，人數依活動需求調整。

時間 規劃

1. 講師課程：1週1堂，1堂1小時。
2. 自行練習：1週3回，1回1小時。
3. 依創作與練習進度，規劃成果發表會時間與場地。

社區類型

1. 適用社區型態/生活圈：不拘。
2. 社區規模：不拘。
3. 適用成員組成：社區青年、社區居民、社區樂齡族或銀髮族。
4. 周邊環境條件：平坦寬敞的活動空間。