

20

長者跑酷

#育樂類 #樂齡保健 #運動不受限 #自信促進

價值主張

「跑酷」制式印象為街頭極限運動，符合年輕人體質與體能，很難與高齡者印象連結。然運動無極限，「跑酷」也能為高齡者創造成就感、與青年互動、產生共通話題。同時，因肢體動作練習，亦能訓練保護自身跌倒的方式，降低摔倒造成的損傷，更有助高齡者日常活動。

適用對象

1. 健康，可正常活動之高齡者。
2. 社區居民。
3. 具熱忱服務的跑酷青年。

對應痛點

1. 生理上，因年紀而體能體力退化，影響日常活動，較易跌倒，摔倒後傷害也較大。
2. 侷限於年齡框架，失去自信與活力。
3. 單向被動式服務，缺乏創意。

創新策略

根據長者的健康狀況與肌肉，發展合適的跑酷動作，並聚焦在降低跌倒傷害、肌肉訓練、平衡、敏捷等目標。此外，以跑酷作為媒介，創造青、銀共創的機會，讓人們能跳脫框架，運用創新的思考方式，將更多年輕人的活動應用於高齡者市場。高齡者願意參與，從心態上促使其挑戰更多，不需按部就班，向人生規則低頭，而是選擇很酷的人生。



跑酷動作
圖/ Shutterstock



運動不受限
圖/ Shutterstock

服務說明

1. 課前預備：盤點場地，基本器具。
2. 課前評估：
 - 須搭配職能治療師，依據肌肉量與力量，以符合高齡者狀況執行動作。
 - 針對參與者的身體狀況，設計不同動作要求，循序漸進。
3. 高齡者參與是「體驗」，而非完成飛簷走壁的梦想，務必考量身體極限不需過度，在安全範圍內完成體驗、依職能治療師與教練協助與指導進行訓練。



肢體伸展
圖/ Shutterstock



平衡感練習
圖/ Shutterstock



跑酷動作
圖/ Shutterstock

資源規格

設備

1. 戶外場地。
2. 建議備有麥克風與音響設備，以利教學。

人力

1. 專業跑酷教練1名。
2. 專業體能復健師1名。
3. 照服員或社工人員陪同，依參與人數調整。

時間 規劃

1. 課程設定2小時
2. 課前暖身、動作指導
3. 課後伸展與收操。

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、銀髮族。
4. 周邊環境條件：不拘。