



追風的少年～蛇板

收容於本所的少年正值青春發育期，除了給予均衡飲食之照顧外，如能適當的運動，不但可紓解其情緒，而且對其身體之成長一定助益匪淺。而如何用運動結合遊戲的方式進行，增加少年參與之興趣，不致對運動課程感到負擔；又能從寓教於樂之中學得技能，體會生命教育之意涵，進而達到身心均衡之發展，是本所推動蛇板之緣起。

蛇板(Snake Board)是一項時下新興的運動項目，它是集運動、娛樂、健身於一體的活動。此外因為機動性高，體積小，攜帶方便，危險性低，活動場所可彈性進行，運動效果良好；可使收容少年於學習過程中突破危險恐懼心理，下定決心、堅持不懈，提高挫折容忍力，增強自我成功的信念，加強正向積極的自我認知，經由團體訓練過程更能改善同學之間人際關係的互動與溝通，避免不必要的衝突。到最後能自我肯定並賞識他人，加強並考驗自我的意志力，是一項很適合少年學習的體驗教育活動。

雖然上課時太陽很大、天氣酷熱，但從少年們臉上熱情的笑容以及濕透的汗衫，發現他們越學越起勁，越學越快樂，有些甚至表演起特技來了，孩子們告訴老師出所後還要繼續學更進階的蛇板運動，從這些回饋裡，我們可以肯定，他們已經得到正向的肯定與成功的學習經驗。



蛇板這個活動讓我體會到失敗了不要放棄，只要努力一定可以成功的，也代表著人會有挫折，但我們不能輕易被打敗，只要再爬起來我們一定會成功的。

我感覺最大的收穫是，今天大家或許是一時所犯的錯而進來少觀所，但這些人包括我本身很多都是很沒自信心，或是遇到挫折就逃避的人；但是看大家在玩蛇板時大家摔倒了都會站起來，而且會互相鼓勵給同學自信，讓大家覺得從蛇板上摔下來不能放棄，一定還要站起來的那種精神跟毅力還有前進的自信心。

少年心得分享

日期：100.06.01

活動（影片）名稱：蛇板

編號：202

姓名：蔡○民

班級：孝

從蛇板活動中讓我學習到，人生會有種種挫折或者是錯誤；但讓我學習到人生很多的考驗等著我們，但我們不能選擇逃避，要勇敢面對，我們才是真正的男子漢。





這次蛇板活動，我在活動中學到了，**這**從挫折中爬起來！一開始雖然一直摔下來，但是後來成功上了蛇板時真的很開心，很有成就感！希望以後還能有機會玩到蛇板，蛇板真的很好玩。

在蛇板活動中我學到了努力不懈的精神，還有從失敗中站起來；而且我發現蛇板訓練的不只是心靈，身體也訓練到了不少呢！真是一舉數得，希望觀護所能常辦這樣的活動，讓我們從實際體驗中獲得成功的經驗，比上教室課有成就多了。

目前在班上，我算是同學中學得快的，我已經可以做到直線加速；還有過彎雖然技術沒有很好，但將來只要有機會，我會再努力練習的，也希望之後還有蛇板這一門課程。

少年心得分享

日期：100.06.01
活動（影片）名稱：蛇板
編號：163
姓名：黃○義
班級：孝



不要因害怕而不敢嘗試，不要因挫敗而放棄，雖然看來很困難但學會後卻覺得額外的有趣、好玩！沒有所謂的比較，只有互相鼓勵，在這同時我與同班同學更能融洽的相處，愉快的學習，真是一個美好的經驗。

讓蛇板成為另一類的假日活動，而不會沉迷於電玩；人生如蛇板一般，若只是平順的滑行，將不會體會其中的奧妙，一定要不停的擺動身體，創造出不一樣的人生。

少年心得分享

日期：100.6.1

活動（影片）名稱：蛇板

編號：122

姓名：隋○翰

班級：孝

