善用繪本與橋梁書讓孩子落實 SEL 社會情緒學習

教育部將 114 年度訂為 SEL（社會情緒學習，Social Emotional Learning）社會情緒學習的元年，開始在學校推動 SEL 社會情緒學習進入校園的計畫。SEL 情緒教育是一種全球教育趨勢，旨在幫助學生發展五大核心能力

：自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧和負責任的決策，以提升心理健康、學習動機與應對未來挑戰能力，培養幸福人生。它不僅強調情商（EQ），更涵蓋人際互動和做出明智選擇，與學術學習同等重要。

一、AI 世代孩子的特性--接收訊息：短、頻、快

1.專注力低，好動無法靜下來。
2.沒有耐心，無法等待。
3.心理韌性低，挫折復原力少。
4.情緒智商低，無法辨識別人臉部的表情，缺少情緒調節和主動解決問題的能力。
5.社交能力弱，沉浸網路世界，缺少人際互動與溝通。
6.體能差，戶外運動少。

二、AI 世代孩子需要什麼能力

1.主動探索
2.多方觀察與求證
3.問對問題
4.精確對 AI 下指令（多層次指令）
5.邏輯思考
6.判斷與決策
7.創意解決問題

三、AI 世代來臨，閱讀更加重要

1.強化心理素質

自信、邏輯思考、復原力、溝通力、忍耐力、創造力、專注力。

2.知識增能

背景知識豐富，才能用多層次的語言，學會對 AI 下精準指令，問對問題，學會做準確的判斷與決策。

3.閱讀，培養孩子善用 AI 的能力。
4.每一個你覺得不可理喻的孩子背後，都有一個沒有被滿足的需求。

四、AI 世代孩子需要甚麼書？

1.需要知識類：對背景知識了解，才能正確對 AI 下指令。
2.需要能刺激思考、對話與創造力的書。
3.需要情相關的書。
4.需要人際溝通能力的書。
5.需要遊戲書及道具（表達臉部表情變化的拼圖玩具）。
6.需要五感體驗的書。
7.需要網路安全的書。

五、運用繪本，應對九類天生氣質型的孩子



1.活動量—好動小孩或安靜小貓----精選繪本
2.規律性—定時器還是太隨性----精選繪本
3.趨避性—主動好奇或害羞退縮----精選繪本
4.適應度—慢慢摸索或速速調----精選繪本
5.反應強度—淡定哥還是失控妹----精選繪本
6.情緒本質—開心族或板臉族----精選繪本
7.堅持度--堅持到底或牆頭草----精選繪本
8.注意力分散度—專注三小時或三分鐘----精選繪本
9.反應域—風吹草動或不動如山----精選繪本

六、挑選情緒溝通的繪本

（一）繪本能讓孩子經歷情緒從產生到處理的四個歷程
1.情緒的覺察與辨識---知道自己當下的情緒狀態、辨別是甚麼情緒、強度有多強
2.情緒的理解—甚麼事情引起情緒？
3.情緒的表達---透過臉部表情、肢體動作、語言 表達我的感受、期待和需要
4.情緒的調節---擁有處理和調節負面情緒的能力
（二）挑選情緒繪本的重點
1.繪本主角的表情要容易辨識
2.故事情節要幫助孩子理解情緒的產生和變化
3.要提供有效解決情緒的方法
（三）情緒繪本的引導作法及步驟
1.說故事：選擇小孩情緒相關繪本
2.重述：讓孩子重述故事中的重點
3.指認：請兒童指出故事內容和他生活經驗相似的地方

4.推論：請兒童類推生活中相關的事件

七、閱讀指南

1.閱讀推廣計畫網站

https://www.pccr.tw/

2.閱讀起步走book start網站

https://www.bookstart.org.tw/

3.有聲書 **App**

(1)親子天下故事有聲書 **APP**--劇場故事、成語故事、世界童話以及英語童謠。

(2)宇宙光：糖果姐姐說故事 **PRO**-「經典名著」、「人物故事」、「陽光故事」及「寓言童話

(3) IC 之音 **FM97.5** 網站：親子家庭類節目。

(4)網路廣播 Podcast。

4.理論書

(1)陳書梅老師的101本情緒教育(EQ)繪本書目（台灣大學）。

(2)我們都錯了！同理心才是孩子成功的關鍵（字畝）。

(3)培養非認知能力遊戲集：陪0～5歲孩子玩出後天發展的關鍵能力（小熊）。

5.情緒教具

(1)情緒寶盒—情緒識別卡+性格特質卡(親子天下) 。

(2)我的感覺系列情緒卡片(親子天下) 。

(3)王宏哲情緒桌遊書：EQ的力量+勇闖EQ神秘島(方智)。

(4)教養的真相：圖解孩子講不聽、叫不動，大人該懂的破冰對話（王宏哲全圖解教養的真相+神奇魔杖互動學習書）(親子天下) 。

(5)小嘻瓜的魔髮樂園：王宏哲給孩子的第一本感統遊戲書(小時報)。

(6)自信心建立套組及卡牌(親子天下)

(7)情緒覺察繪本套組：練習正念靜心與同理心(2 書+30 張靜心卡) (親子天下)。

八、情緒繪本

1.嬰幼兒閱讀推廣計畫精選情緒類繪本

情緒大飯店、情緒怪獸、猜猜我有多愛你、雪獅、爸爸的小貨車、最小的犛牛、我說話像河流、鱷魚怕怕牙醫怕怕、被罵了怎麼辦、遇到選擇時你會怎麼做?小魚顛倒游、我和我的小傷疤、眼淚博物館、子兒吐吐、勇氣帽、大大先生、住在黑白洞穴裡的鼴鼠

2.其他精選繪本

我的感覺系列（辨識、理解、處理情緒）(親子天下)

在爸爸背上(安全感)(信誼)

情緒大飯店((自信)(小典藏)

幸好我是小小熊(自信)(小熊)
超能力小孩圖鑑：38 個不可思議的小孩(小塊文化)
阿吉的魔法紅球、阿吉的好勝直球(膽小，好勝(小熊)
等待發光的綠燈、了不起的消防栓(害怕，自信) (維京)
走開，綠色大怪物(害怕)(維京)
趕走生氣怪獸(生氣，小熊)
小惡魔尼尼的成長繪本(親子天下)
親子情緒管理小學堂套書(小宇宙)
我是情緒的主人（辨識、理解、處理情緒）(米奇巴克）
菲力的十七種情緒（辨識、理解、處理情緒）(米奇巴克)
彩色怪獸（情緒分類）(三采）
魔法親親（分離焦慮）(信誼）
掌心的秘密（分離焦慮）(親子天下）
爸爸一定有辦法（分離焦慮）(親子天下）
上學的第一天，我的肚子裡有蝴蝶(上學焦慮) （米奇巴克）
開學了，學校也緊張(上學焦慮) （小天下）
我的老師是怪獸(上學焦慮)（小天下）
走開，綠色大妖怪(害怕) (維京)
吃掉黑暗的怪獸(怕黑) (大塊)
小捲毛的壞心情(生氣)（小天下）
我們都是奇蹟男孩（同理心）(字畝）
夏天（同理心）(韋伯）
謝謝，從我開始！（霸凌）(小熊）
貝蒂好想好想吃香蕉 貝蒂不想不想去睡覺(親子天下)
衝衝衝超人 + 不要不要超人(小熊)
尿床專家(尿床，小熊)
愛哭公主(愛哭，親子天下)
生氣王子(親子天下)
勇敢小火車(親子天下)
吉瑞福的游泳課(勇敢，親子天下)
魔法橡皮擦系列(親子天下)
你可以說不（保護自己）(小熊)
蝴蝶朵朵（防止性侵）(字畝
小黃吊車(維京)

3.安定孩子身心的繪本(中英雙語)

五味太郎「小心喔！中英雙語繪本」系列（附 QR Code 音檔）:

(1)小卡車，小心喔！Be Careful, Little Truck!

(2)小飛機，小心喔！Be Careful, Little Plane!

(3)小輪船，小心喔！Be Careful, Little Boat(小熊)

4.精選橋梁書

泡泡精靈 01 尋找魔力星星果 (親子天下)

泡泡精靈 02 玩具屋大冒險(親子天下)

泡泡精靈 03 大戰深海巨獸(親子天下)

泡泡精靈 04 尋找魔力星星果(親子天下)

怪怪 O 學院 1:青蛙撞鮮奶(小皇冠)

怪怪 O 學院 2 恐龍好煩惱(小皇冠)

莫非大冒險 01 日常的魔咒(小漫遊)

莫非大冒險 02 學校的未解之謎(小漫遊)

莫非大冒險 03 未來城市之亂(小漫遊)

小火龍系列(親子天下)

小熊兄妹的點子簿 1 點子屋新開張(親子天下)

小豬戰隊系列(親子天下)

山雨小學系列(親子天下)

霸王壞壞鴨系列(小天下)

安心小學系列(小天下)

布朗家族的神話冒險系列(親子天下)

甘丹小學新生任務系列(親子天下)

5.靜心，穩定情緒的親子律動

烏賊大王做體操(小熊)

你是一頭獅子:跟著動物一起做運動(親子天下)

從頭動到腳(親子天下)

企鵝體操(米奇巴克)