

公務出國或赴大陸地區報告（出國類別：考察）

106 年度精進團體活動赴日本參訪與 交流觀摩

服務機關：臺中市立文華高級中等學校

姓名職稱：李健維/總務主任

派赴國家：日本

出國期間：106 年 5 月 28 日~106 年 6 月 1 日

報告日期：106 年 8 月 2 日

目 錄

壹、摘要.....	1
貳、出國人員名單.....	1
參、目的.....	2
肆、過程.....	2
伍、心得.....	8
陸、建議事項.....	8

壹、摘要

本次高級中等學校精進團體活動參訪與交流觀摩活動，係由日本長野縣觀光協會邀請，針對 108 課綱之團體活動，組織綜合活動學科中心赴日參訪團隊(涵蓋北、中、南共五所學校之精英成員共 8 員參與)。

本次參訪行程起自 106 年 5 月 28 日(星期日)至 106 年 6 月 1 日(星期四)，共計 5 天 4 夜。參訪行程中，除了走訪松本城、輕井澤、小江戶川越著名文化景點外，主要重點著眼於提供團體活動學習之學校交流、課程觀摩及教育旅行之民宿體驗、農家樂等安排。

藉由參訪三所學校(5 月 29 日長野縣諏訪清陵高等學校、5 月 30 日長野縣上田高等學校與 6 月 1 日千葉縣立幕張綜合高等學校)的過程中，達到學習、成長、經驗交流等目的，同時近年寄宿家庭以及體驗活動漸為國際教育旅行的主軸。而本次活動中也探訪長野縣的農家，了解當地的寄宿家庭情形，和農家的主人們進行短暫的交流，亦實際體驗日本飲食文化和傳統文化，例如：下田與農同樂。另外，也參與了採草莓的農家採集體驗活動。

貳、出國人員名單

編號	學校/機關名稱	姓名	職稱	任務分工
1	臺中市立文華高級中等學校	李健維	總務主任/學科 中心兼任助理	團長/綜理參訪團事宜

參、目的

- 一、與日本高校進行教育交流、體驗日本特色文化、參觀歷史文化古蹟及自然景觀，實際體驗教育旅行之行程安排與教育意義。
- 二、針對 108 課綱之團體活動之課程，發掘三大面向與九大項目之核心素養。
- 三、構思學校在安排學生赴日教育參訪的活動時，趨向最佳學習效能的可行性，進而與日方學校建立教育交流關係，達到學生主動學習、互動交流、擴展視野的學習目標。
- 四、透過觀課與交流，趨向產出跨領域之特色課程。

肆、過程

第一天：106 年 5 月 28 日(星期日)

抵達成田機場後即前往諏訪，與長野縣觀光部惠崎良太郎先生等人餐敘，接觸日式飲食與溫泉文化，安頓好後準備第二日的參訪。

第二天：106 年 5 月 29 日(星期一)

參訪學校：日本長野縣諏訪清陵高等學校

一、學校規模組織

- (一)日本長野縣諏訪清陵高校創校迄今 122 年，為日本長野縣歷史悠久的傳統名校。在 2014 年中學與高中合併。
- (二)校歌是全國最長。
- (三)高校每年級共 6 個班(每班 40 人)，共 720 人(男 385 女 335)，中學校 240 人(男女各半)。

二、教師執掌分配

- (一)工作分配:每位老師幾乎都有指導社團，或是擔任導師、年級班主任，或是指導 SGH 超級全球化課程。盡量做到工作量分配平均，指導社團及導師有稍減授課鐘點。
- (二)導師每天有一個短時段(SHR)可以和學生交流(09:45~09:55)。(週四 09:45~09:50)
- (三)每週四有一個長時段(LHR)可和學生交流(15:15~16:05)。每天的打掃時間、中午用餐時間、社團時間、課後時間等，導

師也都可以和學生交流。

(四)教師的確壓力會比較大一點，要看教師自己如何運用時間。

(五)網路區域平臺，提供教師和學生共同解決疑問。上完課後，提出問題，利用網路平臺提供師生問題交流，共同解決問題。

三、學生生活作息

(一)一天五節，一節 65 分，每天五節課，上課時間皆有規劃。(學校相信學生會有自制力)。

(二)定時制(小班制，三年修畢)104 名學生。

(三)週一至週五，、每節課 55 分鐘。(8:30~15:45)。中午沒有午休時間。週六上課時間為 8:30-12:15。

(四)3:05~3:25，有 20 分的打掃時間，之後都是社團時間 4:00~6:30。

(五)社團不強制參加，直接放學回家的學生稱為歸宅族。

四、課程內容(課業/社團)

(一)一年級時，會請大學教師來講授課程，讓學生體驗大學教學的方式，同時也會安排國外國內知名研究所、企業研究所的講師，來為學生講習(達到多元刺激目的)，也曾邀請到諾貝爾獎科學得主來為學生講國外的教育方式(學生參與情況也特別的積極)。

(二)每年一次的公業展覽，就會帶學生到周邊企業參觀，企業也會提供幫助來達成產學合作的效應。

(三)夏天辦文化祭，這是學校的 100 年傳統活動，包含賽舟比賽(學校備有賽艇庫房)，在學校有獨立的訓練空間，也會利用地理位置的便利在諏訪湖上進行資源練習(練習時間會安排早晨)，並也在諏訪湖進行全國性的賽舟競賽。

(四)一年一次的馬拉松比賽，繞諏訪湖一圈(16 公里)，在秋天舉辦，女生會先跑，15 分鐘後男生再跑，教師們也跟著一起跑，馬拉松競賽意旨，是透過馬拉松競賽，讓學生親身感受運動家的精神，比喻若學生若可以克服馬拉松跑程艱辛，那對於未來的大學考試也可以同理克服。大學考試時間在每年的一月份統一舉辦，學校一百年來都是堅持這樣的夢想，期許學生考上自己的理想大學。

五、特色課程

由三位學生以英文發表諏訪湖的生態反映研究，為社團課程中的課題研究發表會(社團每年會辦理一次的發表會，諏訪市民也可以參與)，要讓學生用自己的頭腦思考，是學校的教育理念基礎。

六、小結

學習能力比較好，升學成績很好，學校沒有統一制服(公立學校都沒有製作校服)，在長野縣中越是升學率好的高校就越沒有校服。

視察長野縣的農家環境，先去進行草莓採集體驗，再至下武石村農家中，體驗農作物採收與到田原中學習耕作方式。隨後在農村家裡體驗日本的茶道文化，這次探訪後覺得農家民宿體驗真的非常適合讓學生親身體驗學習，感受有語言限制下的交流經歷，並與大自然接觸，了解人與人之間跨越語言障礙的應對與交流過程。在此，感謝下武石村農家主人們的親切又熱心的接待與指導。

第三天:106年5月30日(星期二)

參訪學校：日本長野縣上田高等學校

一、學校規模組織

(一)日本長野縣上田高校於明治11年，創校迄今117年，為日本長野縣歷史悠久、著重升學的傳統名校。舊城門維持了江戶時期的建築傳統，學校校舍為上田藩主館跡，成為重要的歷史古蹟。也榮獲日本教育部 Super Global High School(SGH)的頭銜。

(二)學校校訓:文武雙全、自學自習。

(三)學年班共18個班。

二、教師執掌分配

(一)工作分配:每位老師幾乎都有指導社團，或是擔任導師、年級班主任，或是指導SGH超級全球化課程。盡量做到工作量分配平均，指導社團及導師有稍減授課鐘點。

(二)導師每天有一個短時段(SHR)可以和學生交流

(13:25~13:35)。每週五有一個長時段(LHR)可和學生交流

(15:30~16:25)。內容包括:升學指導、課程學習、時間管理、學校生活適應等。每天的打掃時間、中午用餐時間、社團時間、課後時間等，導師也都可以和學生交流。

(三)每週一有年級導師會議，由班主任召開，討論年級重要事務。老師之間會相互學習，請教教學經驗。

(四)評鑑方式:學期開始時，老師會自行訂定教學目標，期末時自我評鑑及接受校長評鑑。並未實施分級制度或教師評鑑。

三、學生生活作息

(一)全日制 968 名學生

(二)定時制(小班制，三年修畢) 104 名學生

(三)週一至週五，每天六節課、每節課 55 分鐘。(8:30~15:45)。中午沒有午休時間。週六上課時間為 8:30-12:15。

(四)學生手機使用的規定，上課前關機，放置於個人專用櫃，下課後即放學後取回。採自主管理方式，並無校規懲處。

四、課程內容(課業/社團)

(一)全校有五十個社團，96%學生都會參與。

(二)重要社團:足球、管樂(全縣僅 3 個)、手球(男女皆強手)、弓道等。目前並無推行志工服務課程或社團。

(三)班級之間也有班際競賽，如文化祭時的表演。

(四)目前沒有接受國外交換生校際學習。

五、特色課程

2015 年榮獲教育部指定為超級全球化高校 SGH (Super Global High School)，注重自主研究的課程設計，也擴及海外研修課程。學校課程設計自高二起分流，分為文組與理組，因此，在自主研究主題上區分為人文與科學兩大類。

課程規劃從高一到高三分為三個階段。每人都需自行制訂研究主題，進行資料搜尋及深入思考，最後列出解決方法。目標為

使每位學生的計畫都得到協助，使每位學生都能發展自己的專題計畫。

(一)GS1~自主研究主題以縣內為主(必修)。

(二)GS2~自主研究主題為首都境內、延伸到台灣(必修)。全體同學會有參訪台灣的研修課程，也就是高二研修旅行 4 天 3 夜。

(三)GS3~海外研修(選修)，足跡遍達美國(波士頓)、菲律賓。限於經費關係，採自願自費前往方式。

六、小結

日本上田高校近年來積極辦理國際交流活動，與臺灣國立苗栗高級中等學校締結為姊妹校。兩校之交流始於 2010 年，苗栗高中創校首任校長—金井勝先生為上田高校校友，因此牽起兩校交流機緣。又陸續走訪中壢高中、文華高中、臺中二中，臺南二中和私立延平高等校，與臺灣高中互動頻繁。該校建校百年，注重升學，強調文武雙全學生自主自律，特色課程強調自主研究，鼓勵海外修習國際交流，是一所值得學習和觀摩的歷史名校。

接著前往輕井澤白絲瀑布(白糸の滝)參訪自然生態景觀，原訂要去參觀繪本之森美術館，適逢休館日，改往舊三笠飯店，為 1906 年由實業家山本直良創設的純西式木造飯店，現列為日本重要文化遺產，並至附近的三笠茶屋小憩後，移往舊銀座通、聖保羅教會進行導覽。

第四天:106 年 5 月 31 日(星期三)

離開小木屋後，先來到車程約 30 分鐘的雲場池園地，感受自然生態文化洗禮，再接著前往千葉縣移動。車程很久，也體會了在日本高速公路休息站用餐情形。

小江戸川越是著名的歷史文化老街，老街上建築物雖然老舊，但依舊保存良好。在視察途中，仍可感受到日本人對於保存舊有建築物有著不同的見解。

文化的巡禮繼續中，接著前往明治神宮，拖著疲累且豐富滿足的身心，至旅社休息並準備最後一天的觀摩參訪。

第五天:106 年 6 月 1 日(星期四)

參訪學校：日本千葉縣立幕張綜合高等學校

一、學校規模組織

- (一)千葉縣校資源較廣大的高校，有一位校長、一位副校長與三位教務主任，是創校 20 年的年輕學校，是由三所高校(幕張西高校、幕張北高校、幕張東高校，其中有一所高校還具有護理學制)合併起來的高校，後更名為千葉縣立幕張綜合高等學校，並遷移至目前所新置的校地與校舍中。
- (二)千葉縣內規模最大的高校。每位教師最多服務滿 10 年，就需更換服務單位，大部分教師都是服務 3 年~5 年或 6 年。
- (三)教師是沒有權利選擇服務學校，都是由千葉縣政府教育局直接做更換調職，就連行政人員也都是如此，即使是主任、校長也都是。

二、教師執掌分配

- (一)每位教師都會有負責的社團指導老師身分。
- (二)採用雙導師制，各有分掌，學生一升二、二升三，導師和學生基本上都不會換，也因為選修(多元)課程規劃，所以導師與班級的關係不太一樣，而副導師可能會擔任到二個班級的副導師。
- (三)有些專業類科的課程(選修課)，會由外聘老師來擔任，並有兼課老師協助代理課務。

三、學生生活作息

- (一)一年級每班都是一樣的課程規劃，到二、三年級才開始有各種不同的班別；一年級時是有同班同學會有自己的教室，從二年級開始，有的學生會有第一節沒課，第二節才來的情況，學生若沒有課務的情況，會去圖書室自主學習。

四、課程內容(課業/社團)

- (一)最大的特色是課程規劃是像大學的選修模式一樣，讓學生自由選擇自己想要的課程。
- (二)二、三年級，會有大量選修課程，大部分的學生都是選擇與自己的目標有關的課程學習。

(三)全校性活動有文化祭與運動會。

五、特色課程

(一)設有專門學習護理學科的學制(五專)，一個年級 40 位學生(男生人數較少)，護理學制共 200 位學生。

(二)設有國語表現課程與日本語選修課程，表現課程是讓日本人學生學習日本語言，日本語課程是針對外籍學生或是在外國留學回國的學生來學習的課程。

(三)跑班選修很盛行，在課程設計上有將學習內容分類分為 A、B 課程，也在學習程度上分別開設 1、2 類課程。有些課程也是會有跨年級的選修的情況。

六、小結

每堂課的下課時間，從開放式的透明建築物外，看到每位學生帶著自己的行囊跑班上課的盛況。學生擁有自己的學習課表，高二就設有選修課(高二只有 8 堂必修課)，而到了高三只有二堂必修課，其中一堂是體育課，對學生的自我成長被完全尊重。

結束五天的交流參訪之後，再接著就是回旅社整理行李，帶著豐盛滿滿的收穫及不捨的心情，期待下次有機會帶著學生完成感動的日本教育旅行。

伍、心得

一、長野縣的農村民宿有傳統農家的用心與感動，學生可以透過體驗交流學習成長，應列為國際教育旅行的規劃參考行程。

二、自然人文的深度體驗學習，處處皆有收穫，此次行程規劃安排雖然十分緊湊，但相當充實豐富。

三、三所參訪高等學校(長野縣諏訪清陵高等學校、長野縣上田高等學校、千葉縣立幕張綜合高等學校)皆有參考借鏡之處，尤其是特色課程的發展，足量的選修時數，以及學生『自選的專屬課表』會是 108 課綱後的努力目標。

四、社團的充分發展及導師的定位可以借鏡。

陸、建議事項

本次參訪三所學校課程、社團及特色課程，已能發展出足

量的選修時數及成功多元選修課程的模式，能供我們 108 課程發展引為借鏡。