

出國報告（計畫類別：參訪）

108年度課程與教學前瞻計畫第二期程-
大未來理擔當全人適性
校本課程參訪計畫

服務機關：臺北市立大理高級中學

姓名職稱：校長楊廣銓等15人

派赴國家：日本

出國期間：108年6月12日至6月16日

報告日期：108年12月4日

摘要

面對二十一世紀知識經濟及網路與傳播科技的發展，教師角色驟變，知識不再只被老師掌握，教師從「教學專家」演變成「學習專家」。逃離學習的國中生進入高中，無法適應傳統的學習方式。高中教師因應學生差異，如何活化課程與翻轉教學，被認為是目前學校改革的核心工作。教師需與時俱進、自我淬鍊，一方面鞏固自身的教育專業形象，聚焦以學生為中心的教與學；另一方面則保持與時俱進的前瞻態勢，凝聚專業學習社群動能，顯然成為當前教育夥伴的重點議題。

大理高中有幸榮獲臺北市政府教育局「臺北市公私立高中職課程與教學前瞻計畫」第二期程(106-108年度)的經費補助，讓本校能著手安排校內教師進行國內外標竿學習與參訪活動。本年度本校規劃前往日本東北地區參訪兩所當地特色學校：宮城縣仙臺市城南高校、岩手縣奧州市水澤第一高校以及311震災中心，參訪過程中看到日本高校在資訊結合教學之規劃縝密，且在如此優質理念的薰陶下，培養學生實現理想，迎接挑戰的能力，讓學生真正可以做自己學習的主人，亦是大理高中莘莘學子在校三年期間，師生共同努力的方向，尤其是震災中心的生命教育研習，讓我們體驗到日本防災觀念的完備，以及人與人互助的重要性。本校教師也透過本次在國外教學現場的實務參訪、跨域對話、現場觀課、走訪與體驗的等親身感受，給予本校教師夥伴們「由外至內、由內顯外、內外交融」的切身感受與哲思再建，讓本校教師的專業獲得再次成長與進化，並重新檢視與盤點本校校本課程與新課綱的真正精神。

關鍵字：宮城縣仙臺市城南高校、岩手縣奧州市水澤第一高校、日本311震災中心

目次

壹、計畫緣起.....	1
貳、出國目標.....	2
一、探悉標竿學校，觀摩他山之石.....	2
二、進行教育交流，汲取寶貴經驗.....	2
三、省思參訪成果，精進本校課程.....	2
參、出國人員分工與職掌.....	3
一、參訪人員名單與工作職掌.....	3
二、參訪行程規劃與分組.....	4
肆、過程.....	5
一、宮城縣仙臺市城南高校.....	5
二、岩手縣奧州市水澤第一高校.....	10
三、日本 311 震災中心.....	17
伍、心得及建議.....	22
陸、附錄.....	28
一、出訪前會議與文件.....	28
二、返國檢討暨分享.....	31

壹、計畫緣起

大理高中於103-105年度期間，榮獲臺北市政府教育局「臺北市公私立高中職課程與教學領先計畫」第二期程的經費補助，開啟了本校高松景校長希望帶領本校教師走出校園，前往正在進行教育翻轉與改革的各個國家進行實地教育參訪的心願，期望能透過系統化的海外教育參訪，藉由不同文化背景與教育環境的刺激來加速教師本身專業的成長，進而影響校內同領域教師，提升學校整體效能。

於是，本校於103年6月前往日本追隨佐藤學教授的腳步參訪學習共同體，期間進行了一系列的觀課、議課、聆聽與共學，讓本校教師體驗到學習共同體在日本教育現場的震撼力，同時也讓正在推展學習共同體理念的本校教師們大幅成長，促使多位老師返國後積極以學習共同體理念實施教學，甚至成為優秀的學習共同體分享專家，本校學生也因為老師在教學上的改變，對於學習有了全新的體驗，展現截然不同的學習興趣。104年7月，本校教師再次組團前往新加坡參訪當地名校的特色課程規劃與實施，現場感受星國對教育改革的執行力，各校嚴遵課綱，發展以培養學生核心能力與知識技能合一的課程架構，並以學校特色開設由不同學科的知識過程與能力整合在一起的課程。許多教師返國後積極投入本校特色課程的規劃與討論，並親力親為加入多元課程的設計與執行，讓本校特色課程開枝展葉，蓬勃發展。

雖然本校領先計畫於105年度完成了階段性任務而暫時結束，但是我們深刻明白校內老師希望改變的腳步不會就此停住。於是本校接續提出了「臺北市公私立高中職課程與教學前瞻計畫」第二期程(106-108年度)的申請，希望能延續領先計畫的成果，讓本校繼續進行課程與教學的改革。由衷地感謝臺北市政府教育局再次對本校的肯定與支持，也深深感謝市府各級長官認同本校所提出的前瞻計畫並挹注我們充足的經費進行未來的挑戰，讓我們能持續勇往直前，邁向改變之路。

本校前瞻計畫初步規劃106年到北京進行標竿學校參訪、107年到上海參訪重點學校的特色課程教學經驗、108年到日本進行「學習科技學習社群」參訪。有鑑於本校教師近年積極面對新課綱帶來的變革，不斷透過大小會議討論相關因應措施，然校內仍有不少新增議題，如多元選修，校定必修，彈性學習等新增課程需要處理與討論。而106年6月，前高校長帶領教師團隊前往大陸地區北京市參訪，使本校新課綱腳步更往前邁向一步，接著隔年的6月，本校楊校長精心挑選大陸地區上海當地極富特色的重點學校進行教育參訪，讓參訪教師開闊視野、見賢思齊並融入本校特色發展。而今年楊校長更期望能透過辦理本次日本參訪活動，號召校內深具課程發展熱忱的教師群組團前往進行教育參訪交流，冀望返校後帶領領域內的教師發展出校本特色的新課綱課程，並以學生為中心且融入課堂內，讓本校教師都能往成就每一個孩子的理念前進。

貳、出國目標

一、探悉標竿學校，觀摩他山之石

本校申辦臺北市公私立高中職課程與教學前瞻計畫第二期程通過，並獲得教育經費補助得以至國際他校進行交流與觀摩。此次日本行的教育交流，選定參訪的兩所學校皆是東北地區當地極富特色的學校，辦學成效亮眼，另外，更遠赴 311 震災中心，希望帶回更多防災知識及生命教育的意義。故此行目的即在藉由實地參訪日本東北地區學校特色課程與觀摩現場教學，擴展本校教師國際視野，他山之石可以攻錯，希冀將校本課程與新課綱發展地更具備執行力與完善性。

二、進行教育交流，汲取寶貴經驗

透過雙方教育經驗分享與交流，提升本校教師專業知能與前瞻性思維。在不同學校的參訪中，我們可以很深刻地體會到其學校的辦學理念和獨特性。本次的見學參訪標的在於了解該校如何善用「一生一平板」，從語文到體育課程，透過教學策略規劃與課程媒材設計，統整學生學習內容，落實課程與科技操作結合，強化學生學習印象。而水澤高校的教育目標為：知道人類尊嚴並刺穿它的人類，自願生活在任何困難中的人類，獲得正確知識和技能的人，是社區信任和向社區開放的學校，家長和教師以及社區共同努力，專注於學生，創建一個「共同成長的」學校，教育等於共同教育，使每個人的能力開花，這和大理希望培養全人教育的理念非常相似。另外，令人印象也非常深刻的是，在日本東北地區，任意的風景區或是鄉區鄰里中，都能明顯感受臺灣人民被歡迎的感覺，亦能強烈感受到當地民眾對臺灣的感謝心，日本東北地區幅員廣大，但是人口分佈稀疏，商業也許不是很發達，但其感念 311 震災臺灣人民對當地援助的心，卻讓人心裡感受溫暖。

三、省思參訪成果，精進本校課程

整理參訪所見所得，將獲得經驗去蕪存菁，轉化為本校課程的發想力。教育的變革和前瞻性必須與時俱進，參考國際教育的經驗和成果，比較各國教育的成功例子，才能為學校建立更全面性的課程。這次的參訪也讓我們去省思參訪之中那些部分最令人感動？那些部份可以運用在我們的課程和實際操作上？又或者現行的教學和課程規劃可以如何來精進、努力？每位參訪教師都認真思考與回饋，並將此行收穫與校內同仁一起分享、討論，增進教師的教育國際觀。最後，相信這些回饋都將成為本校精進校本課程的最大助力，可以更多元、創意性地發展校本特色，培育未來國家人才，對於新課程的規劃和實踐也能更有方向與力量！

參、出國人員分工與職掌

一、參訪人員名單與工作職掌

臺北市立大理高級中學課程與教學前瞻計畫 108 年跨國參訪計畫				
教師赴日本東北地區教育參訪活動 參訪人員名單				
編號	姓名	服務單位	職稱	工作職掌
1	楊廣銓	臺北市立大理高級中學	校長	行程規劃、統籌與指揮
2	施建裕	臺北市立大理高級中學	教務主任	行程聯繫、接洽與協調
3	黃有志	臺北市立大理高級中學	實研組長	參訪成果整理與彙編 每日數位記錄與檔案彙整
4	楊適冰	臺北市立大理高級中學	教師	課堂觀察、座談討論與紀錄，返國後進行回饋與分享
5	張美玲	臺北市立大理高級中學	教師	課堂觀察、座談討論與紀錄，返國後進行回饋與分享
6	許文菁	臺北市立大理高級中學	教師	課堂觀察、座談討論與紀錄，返國後進行回饋與分享
7	錢怡君	臺北市立大理高級中學	教師	課堂觀察、座談討論與紀錄，返國後進行回饋與分享
8	洪儷真	臺北市立大理高級中學	教師	課堂觀察、座談討論與紀錄，返國後進行回饋與分享
9	宋尚蓉	臺北市立大理高級中學	教師	課堂觀察、座談討論與紀錄，返國後進行回饋與分享
10	易宇民	臺北市立大理高級中學	教師	課堂觀察、座談討論與紀錄，返國後進行回饋與分享
11	蕭俐婷	臺北市立大理高級中學	教師	課堂觀察、座談討論與紀錄，返國後進行回饋與分享
12	康素瑜	臺北市立大理高級中學	教師	課堂觀察、座談討論與紀錄，返國後進行回饋與分享
13	杜天佑	臺北市立大理高級中學	教師	課堂觀察、座談討論與紀錄，返國後進行回饋與分享
14	梁康敏	臺北市立大理高級中學	教師	課堂觀察、座談討論與紀錄，返國後進行回饋與分享
15	廖建銘	臺北市立大理高級中學	教師	課堂觀察、座談討論與紀錄，返國後進行回饋與分享

二、參訪行程規劃與分組

臺北市立大理高級中學課程與教學前瞻計畫 108 年跨國參訪計畫		
教師赴日本東北地區教育參訪活動 參訪行程		
日期	參訪活動	參訪說明
6 月 12 日(三)	臺北－仙臺	1.大理高中出發，前往機場。 2.搭機前往仙臺。 3.準備參訪資料。 4.抵達飯店後，進行明日參訪行程說明。
6 月 13 日(四)	參訪學校：宮城縣仙臺市城南高校	1.城南高校參訪及交流。 2.抵達飯店後，進行當日參訪檢討及明日參訪行程說明。
6 月 14 日(五)	參訪學校：岩手縣奧州市水澤第一高校	1.水澤第一高校參訪及交流。 2.抵達飯店後，進行當日參訪檢討及明日參訪行程說明。
6 月 15 日(六)	日本 311 震災中心參訪	1.震災中心參訪。 2.抵達飯店後，進行當日參訪檢討及明日行程說明。
6 月 16 日(日)	返回臺灣	1.前往機場搭機，返回臺灣。 2.於大理高中校門口解散。

臺北市立大理高級中學課程與教學前瞻計畫 108 年跨國參訪計畫		
教師赴日本東北地區教育參訪活動 參訪分組		
組別	參訪學校研究與紀錄	組員
第 1 組	宮城縣仙臺市城南高校	張美玲、洪儷真、易宇民、康素瑜、杜天佑
第 2 組	岩手縣奧州市水澤第一高校	楊適冰、錢怡君、許文菁、宋尚蓉、 蕭俐婷、梁康敏、廖建銘
第 3 組	日本 311 震災中心	楊廣銓、施建裕、黃有志

肆、過程

一、宮城縣仙臺市城南高校

(一) 學校簡介

城南高校的規模不大，但校園寧靜且乾淨、環境清幽，因位置處於小山坡上，視野遼闊，學習環境令人忻羨。另外，雖是小學校，教師辦公室的設備也十分簡單，沒有許多高端的硬體設備，但學校亦致力發展自己的特色，例如舞蹈。全校必須參與舞蹈課程，在學校宣傳的 MV 中，每位學生熱情舞動自己的身體，既是運動，也可抒壓。具有自我特色，可謂小學校的生存之道。

學校位於宮城縣的縣都-仙臺市，也是東北宮城縣最繁華的城市，該校為三年制的綜合高中，每個年級都分成特進科(普通科)、探究科(普通科)、科學技術科(工業科)三個部門。

特進科為特殊高級課程，每一班人數為 25 人，採小班教學制，未來升學目標為國立大學或頂尖的私立大學，為達成此項目標，學生除平日授課和課業輔導之外，周六也要上課，還有安排課程在暑假和寒假，為三年後能進入頂尖大學，便增加學習時間。根據校方提供的招生資料，今年該特進班的考上國立大學的比率達 63%。

其次是探究科，其核心素養是「探究學習帶來了學習的力量」，每一班人數為 35 人，該科特色是，第一、與東北工業大學合作，學習更專業的知識；第二、強調使用平板設備，了解更多訊息與成長；第三、探究學習策略用來因應 2020 年新的考試制度；第四、透過學習過程形成的結論和成果帶來成就感；第五、在研討會式的課程中獲得變通和溝通表達的能力；第六、重視全球化的教育。該科以工業型大學或電器大學等技職大學為未來升學進路，故校方強調探究實作能力，以利在將來和技術型大學接軌。每年畢業生約 175 人，近一年進入公立大學有 7 位、進入私立科技大學有 115 位，私立大學中又有 53 名進入東北大學就讀。

最後則是科學技術科，目標是通過具有豐富專業知識教師的實踐學習，使學生成為一名能夠在各種職業中發揮積極作用的工程師。該科三年的學習重點為，第一、了解學習工業學科基礎知識的原則和機制；第二、分為四門課程，從實踐培訓中獲得專業技能的基礎知識；第三、旨在通過重複練習獲得專業和特定學習來獲得資格。對於有明確目標的學生，例如在工業公司找工作或去工業大學，專業課程和練習提供了很大的優勢。學生在與東北工業大學的深入合作過程中，獲得了更多的專業學習，例如使用大學先進設施的實踐培訓和教授的特別講座。而科學技術科主要有四門科學和技術課程機電一體化課程、信息通信課程、信息設計課程、電力技術課程，這四個課程通過製造，學習了工業所需的基本技術，同

時加深了學生的好奇心。在將圖像轉換為具體形式的過程中，感受驚喜和發現。因為它們似乎是學習的基礎，也是豐富思想文化的基礎。而未來出路則是縣內外優秀企業，就業率高達 100%！

	
<p>圖 1 說明：本校參訪團與校長中川西 剛一同合影。</p>	<p>圖 2 說明：仙臺城南高校吉祥物。</p>

(二) 參訪流程

參訪日期：108 年 6 月 13 日		
接待人員：中川西 剛校長		
時間	活動安排	地點/路線
08:00-09:00	觀看學校影片、 學校簡介	會議室
09:00-10:00	校園參觀 各科公開觀課	各課程教室
10:00-11:30	校內教師討論分享 兩校教師國際交流	會議室
11:30~	兩校合影留念	校門口

(三) 參訪重點

1. 背景分析

宮城縣城南高校為本次日本教育旅行第一所參訪學校，城南高校還特別安排中文老師作為全程翻譯及問題溝通的橋梁，使得本次的參訪能夠更全面且完整的了解日本高校的教育體制。隨著中文老師熱心地引領本校教師進入校園，入口已有許多該校老師列隊來歡迎臺灣老師的到訪，滿滿感受到城南高校對本次參訪之熱情及重視。本校團隊一進城南高校映入眼簾的便是校園的整齊與乾淨，也是最令人印象深刻的部分，尤其是來賓們須換上拖鞋，感受日本的待客之道在校園中早已深耕。校園建物以白色為基調，無華麗裝飾，校園小而美，建物外觀雖然簡

單，卻可讓氛圍回歸以學生學習為主體。

該校的特色體育課程，全體一年級的新生體育課中都以舞蹈為必修課程，令人相當印象深刻。一學期的時間要學 9 種基本舞步，然後再利用基本舞步分組編舞，來讓同學們相互欣賞，藉舞蹈來進一步了解自己身體，觀察別人來修正自己，以完成自我的舞蹈素養。在交流中亦更了解日本的體育教學與課程安排體制，接著即進行分科討論，有鑒於雙方語言不通，故在臺灣即事先準備了一些體育相關的問題，卻因時間安排因素無法得到充分的交換意見。

包括大理及該校教師都有感於學生在高中時期對體育學習的積極態度與喜愛，在未來課程中必須順應時代潮流而改變，調整成以生涯學習體育的終極目標，來調整適合全民的體育教育範本，而首要條件則是必須提高學生學習興趣，故日本老師正朝此目標，調整及修正教學方向與學習經驗，彼此更進一步地交流學習及成長。



圖 3 說明：城南高校歡迎會，前排為兩校校長、主任，後排為大理教師團隊。



圖 4 說明：該校的體育特色課程。

2. 因科施教

仙臺城南高校是一所綜合型的高中，學校的課程規劃與學生的組成，共分成三種不同屬性與生涯規劃的科別；分別有

- (1) 探究科（約同於臺灣綜合高中的普通科），有 5 班，每班 35 名學生，共計 175 名。對象為對於學習具有求知慾望的學生，教學內容與升學考試互相連結，其範圍涵括科學、歷史、文化、語言學習等等；並對應大學升學所需的專題研究，提供學生探究學習的支持與指導。
- (2) 科學技術科（約同於臺灣綜合高中的職業類科），有 4 班，每班 35 名學生，共計 140 名。主要目標在培育學生對於科學技術與知識的習得與興趣，並與日本東北工業大學合作，在借助東北工大的教授與設備的裨益下，提供學生更高深與更尖端的研究技術與基礎能力。
- (3) 特進科（約同於臺灣綜合高中的實驗班），有 2 班，每班 25 名學生，共計 50 名。主要以前端大學為升學目標的學生，除了每日課程時數比前兩科別多了 1 小時的授課時間外，週六也有 4 小時的授業，並於寒暑假與春休期間給予此班的學生在課業上特別加強的集中輔導。而在課程安排上，也格外注重學

生在記述考試與論述考試能力上的訓練，由於學生的學習動機較其他的課程的學生強大，所以班級的學習風氣與學習成果也較佳。



3.觀課交流

該校有安排本校教師入班觀課，總共有國語、數學、英語、物理、日本史、情報技術基礎及舞蹈課程；其中物理實驗觀課為特進科的課程，只有 18 人且共分為 6 組，除一位物理老師之外，尚還有一名助教在旁，該堂實驗課內容為單擺實驗，首先老師先給公式，而每組學生單擺長度不同，分別測了十次完整的擺動後，最後計算單擺的週期，由週期來推算重力加速度。該節課程進展順利，每一個學生都很認真、每一組學生也合作無間，最後每組學生都把重力加速度算出來了。在參觀物理課程時，一邊也注意到該校物理實驗室旁的櫃子中擺放井然有序的實驗器材，實驗室雖然很大，但是只用了一半的桌椅。物理老師的實驗室令人震撼，一品一物無不各有其位，器材、座椅、各物均無苟且，整潔如同老師的課程，沒有多餘的話語，一句一語簡潔分明；在此同時，授課段落明確，簡單且穩當的節奏可讓學生安心，著實是優質理科教師所具有的特質，直接、扼要，且切中要點。

還有數學課的濱谷老師，其課程教材內容範圍極大，包含初階、進階與跳躍性思考的內容。在授課過程當中，學生先依己力獨立完成初階的試題，然後便可以與同儕討論嘗試完成進階與挑戰題；在此過程中，可以發現老師不斷地觀察需要協助的學生，同時也會適當地給予領先者鼓勵的眼神。這點相當難得，可以兼顧班級中學習能力兩端的學生，而又不會耽誤到進度和授課目標；且在整個課程中，課堂中非常地安靜，學生皆能專心學習，又不會自顧自地盲學，還會與學習力較弱的同學分享與討論，彼此共學、共榮，的確是相當令人難忘的一幅教室風景畫面。

觀課完後便是兩校座談與觀課心得分享，各科發言交流時全程有中文翻譯，所以我們交流順暢毫無障礙，而該校招生簡章中所強調「21世紀型能力」是指基於基礎的知識，技能的思考能力，實踐能力，是通過培養這些來實現知識和身心發展的思維方式。換句話說，可說是日本教育所瞄準的「生活的力量」實現之一。這21世紀型能力令人印象深刻，也跟臺灣教改核心素養能力相當相似。

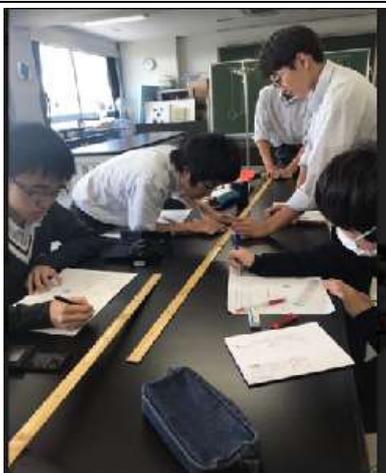


圖 7 說明：物理課時，學生認真測量單擺長度。



圖 8 說明：特進科學生與教師。

4.常規教育

此行在日本高校中，教室內乾淨整潔是最讓人印象深刻的，日本的學校很乾淨，樓梯間地板發亮，教室回收箱也整齊乾淨，這雖然和日本民族特性有關，但也是身為文明人應該必須要有的認知及素養。期望所任教的導師班級能將教室的整潔當作個人的事務，班上學生皆由生活習慣做起，並了解個人衛生的重要性及培養服務他人的精神。

這幾年學校的衛生環境每況愈下，學生生活習慣不好，導師相當辛苦。如何要求學生的打掃，才可改善校園的整潔，營造好的學習環境呢？建議可以請班級整潔經營有方的導師分享治班之道，或者請班上學生自己提供方法。



圖 9 說明：物理實驗室擺放整齊的櫃子。



圖 10 說明：乾淨的班級垃圾桶，旁邊附有小盒子可放小瓶蓋，或者回收的乾淨塑膠袋。

二、岩手縣奧州市水澤第一高校

(一) 學校簡介

岩手縣是日本面積最大的縣市，水澤第一高校就位於岩手縣縣南地區的奧州市，曾於日治時期擔任臺灣民政長官的後藤新平、日本江戶時代末期著名蘭學學者高野長英及曾任內閣總理大臣的齊藤實，被稱為奧州市的三大偉人，到此可以造訪其紀念館。此外，全日本共有六座天文臺，水澤 VLBI 觀測處為其中之一，今年四月份也成功觀測到黑洞，每年學校都會帶交流學生參訪天文臺及奧州宇宙遊學館，讓學生可以有一窺宇宙奧秘的機會。

水澤第一高校來自 1926 年設立的清明女校，歷經了水澤女子協和塾、水澤協和女學院的沿革，於 1960 年開始收男學生，並改名為水澤第一高等學校。水澤一高與大理高中兩校的發展歷史與學生組成結構有相當類似，兩校早年皆為女子學校，再轉型成綜合高中。兩校的友好情誼，緣自於 2015 年，藉由國際交換學生來深入了解彼此不同的文化差異。恰逢今年日皇登基，開啟令和元年，大理高中與水澤一高更肩負了跨時代的交流意義，不但共同見證了時代變遷，更齊心為國際交流與拓展學子跨文化的視野而努力。

水澤第一高校是個規模大約 360 人的學校，約為大理一個年級的人數，水澤一高跟大理高中相似的是除了普通科之外還有調理科，二者皆屬社區型高中，該校教職員人數只有 45 人，約為本校的一半，水澤高校與大理高中雙方學生因多次交換短期留學，這些年來也陸陸續續接待過幾次水澤高校的學生，覺得兩校學生氣質與樣貌都相當相似，此次參訪後發現兩校規模十分相似，連辦學理念與積極推廣國際交流、擴展學生國際視野的想法也十分雷同。



圖 11 說明：兩校參訪團交流合影。



圖 12 說明：兩校締結姊妹校，雙方校長簽屬儀式。

(二) 參訪流程

參訪日期：108 年 6 月 14 日		
接待人員：伊藤 勝校長		
時間	活動安排	地點/路線
12:30-13:00	締結姊妹校 簽署儀式	會議室
13:00-14:00	學校簡介、 兩校合影留念	會議室
14:00-15:30	雙方學校交流分享 (以領域分組)	各交流教室
15:30-17:00	日本傳統文化社團體驗	各社團教室

(三) 參訪重點說明

1. 背景分析

水澤高校的地理位置偏遠，四周的稻田雖景色優美，但相對於大都市的校園，社區型高中在國際觀與訊息刺激上都較為弱勢，該校積極與社區共同發展，希望成為當地喜愛的學校，更進一步推廣與地區共生共育，恰與本校擁有相似的理念，都是希望與在地化做結合，培養學生愛鄉、愛土、愛自己生活的地方，從自己生活的地區出發，再進一步跨出家園來與世界交流。

協和學院水澤第一高等學校原本與大理高中一樣，也是女校；在 1960 改制為水澤第一高等學校。學校規模不大，一年級只有四班，各為三個普通班及一個料理班。三個普通班中，其中一班是升學走普通教育的，另兩班是專業類科，是地方的重點學校，和大理國中部類似。大理曾經是女中，接而轉型為國中，最後再轉型綜合高中，也是因應地方需求而改變。因位處於偏鄉，水澤一高學生人數很少，一學年只約 125 人上下，教職員約 45 人。相較於大理國中端，目前也因人數減少而需要不斷地尋找學校特色。水澤一高所處的地方特色為岩手縣中一個國立天文館，該館為協助宇宙黑洞解謎的觀測站之一。而我們學校也有龍山寺、雁鴨溼地這些在地的特色文化。該校教學以一整年做為課程規劃：前期如同我們上學期，共考兩次測驗。後期如同我們下學期，也考了兩次測驗。而大理上、下學期各有三次測驗。平時成績占 30%；測驗成績占 70%。相較我們平時成績占 46%；測驗成績占 54%地比例不相同。該校有許多在地活動，普通班的活動有文化節、文學散步、修業旅行、大學與公司見學會。料理班的活動則有用餐禮儀、心肺復甦課程、香腸製作、閒場實習等，亦有志工服務活動。

此次的教育參訪，最重要的活動莫過於與水澤第一高校簽署姐妹校。2015 年起，兩校便有 3 至 5 名學生互訪，進行短期的國際交流，於寄宿家庭中，深入了

解兩國的文化差異。連續幾年下來亦建立許多信任與了解，適逢日皇登基，開啟了令和元年，大理高中與水澤第一高校便選定如此有意義的期間，開展雙方友誼締結的元年，彼此攜手合作，為國際交流、拓展學子跨文化的視野共同努力。

「有朋自遠方來，不亦樂乎」，水澤一高校長伊藤勝以至聖先師孔子之名言作為歡迎詞的開頭，之後，校長提到年輕人間互學文化、歷史，擁有相互尊重與博愛之心，是維護世界與東亞地區穩定、協調及發展的極為重要因素，然而協助完成此項使命的則是我們這一代人的職責，雙方藉由短期留學、修學旅行以及教師間的國際交流活動等，使兩校交流得以穩固發展，今天更一同迎接交流的嶄新階段，便以締結姊妹校為契機，使雙方友好關係能得到進一步的發展。



圖 13 說明：國語科千田將平老師介紹該校課程特色。



圖 14 說明：文學散步課程學習單。

2.領域交流

語文領域交流的過程中，主講的千田老師套用現今流行的 instagram 版面來介紹水澤的國語科教師，然後再搭配時下變裝 app 讓個人照顯得更加活潑，令人眼睛為之一亮，的確，藉由學生熟悉的時下流行資訊做開場，為最快拉近和學生距離的方式，日本人做事一向嚴謹，但在和人相處時，卻能跳脫以往做事一絲不苟的態度，改以幽默有趣的方式來破冰，實在令人佩服。然後千田老師繼續以 ppt 介紹水澤一高每學期皆會舉行的文學散步課程，其內容包括了國語總合、現代文學、古典文學、小論文和國語常識，這也是岩手縣當局相當重視的課程，為了讓學生不只是會死讀課本，故該校在每年八月都會舉辦一年級學生文學散步，而九月舉辦二年級學生文學散步，以模擬鄉土作家的文學散步，除文獻上的學習外，更學習資料的收集與人物深度理解，學校藉著走讀文學的方式，讓學生了解當地作家，而非類似傳統的課堂學習。文學散步的流程共包含三個部分，依序則為事前學習、文學散步之旅以及事後學習。就是課程實施之前，會先進行事前的學習，例如資料的收集及作家作品收集，參訪重點除了紀念館、詩碑、歌碑、相關設施指南之外，過程中更鼓勵孩子用眼、耳、口、鼻、身五官感受，事後的學習更要求學生分組發表與作品呈現。

而水澤一高為學生規劃的文學散步活動，內容為探究的文學家宮澤賢治及石川啄木，宮澤賢治以現代詩歌著名，一生為他人著想，且置自身生死於度外，其代表作「不畏風雨」更為日本家喻戶曉的詩歌，為了使我們更理解這首詩的意境，教授日本文學的校長，立刻拿來這首詩給予我們，作者的深切情感與校長的滿滿心意交融於此詩作之中，讓這堂課有著更溫暖的感受。學生出發前會帶著行前發下的學習單，在活動中現場學習，藉預習的知識，與活動中參觀的紀念館與相關設施加以連結，深化自我學習印象。因縣府大力支持此項活動，使學校有充裕的經費與完整的規劃，學生更將文學視為一種生活上的學習，而非將其淪為強扣「學習之帽」的學習。千田老師說，藉由這樣的體驗活動，他發現學生便有了自發性的求知慾，與平常上課表現截然不同，樣貌亦有了變化，為相當好的教學體驗，老師也相對地更有成就感。



圖 15 說明：理科副主任 久保田直喜先生說明理科教學討論新課程。



圖 16 說明：兩校教師互相交流提問。

自然領域交流的過程中，水澤一高的理科主任伊藤善親，也是化學科老師；副主任久保田直喜是生物科老師；補佐菊池一俊為物理科老師，與化學科山本悠平老師四位老師活力滿滿，帶領大理自然科的同仁前往自然科實驗室。實驗桌上擺著教科書，並由副主任久保田直喜先生開始介紹生物科教學方式：使用 PPT、媒體及牛頓雜誌來輔助教學。接著介紹水澤一高目前正在推行地探究式學習，內容為學生自行決定主題，實驗觀察，結果分析，最後再進行發表成果，以訓練學生探究能力，這與本校的專題研究與小論文寫作訓練相當類似。四位水澤自然科老師在這次參訪中，展現活力、年輕且有朝氣。在溝通時，會心一笑，大家都相當有默契。在不斷詢問該校孩子的學習意願、學習樣態，或教學上的辛苦談時，可看見他們會很自豪的說，學生可能會不喜歡自然科知識，但是學生還是會喜歡自然科老師的。有時因環境因素使學生的學習意願處於低落狀態，但老師除授業外，陪伴與引導學生更顯得重要。看到水澤師長的教學活力和熱情，本校的自然科老師亦是心有靈犀，期望大理全體自然科師長亦能保有該校相同的教學熱情和正向態度。經過一個小時左右的討論，大致上了解該校的學生程度、學習情況、教學經驗與學生升學管道，水澤一高老師的平均年齡十分年輕，相較之前所參訪的日本高中教師來說，個性比較活潑，據他們的描述，該校的理科教師是受到學

生喜歡的，看來老師不單單要傳道授業解惑，親民亦是不可缺少。

數學領域交流的過程中，因鑒於兩校語言不通，於是在臺灣時，便事先準備了一些數學相關的遊戲，內容包括本校自行設計的桌遊。這類寓教於樂，遊戲當中學習的課程，亦受到日本老師的好評，現場雙方不需透過語言，竟也能溝通無礙，迅速理解桌遊的內容與玩法，現場笑聲連連，皆大歡喜。兩校有感於高中學生面臨學習的困境，對於未來的教學必須順應時代潮流，調整為以學習者為中心。但首要條件則必須提高學習興趣，故日本老師亦正朝此目標，調整教學的方向，該校打算明年二月再回訪臺灣時，提供水澤一高的數學教學經驗，期望彼此能更進一步交流學習。此次參訪中，數學科的課程內容和教學方式，僅僅透過書面資料呈現而已。但卻看得出來，兩校大同小異，都有升學考試和進度的壓力。雖然課程部份的交流略顯不足，但以言談舉止中發現，水澤一高的數學老師年輕有活力，對教學充滿熱情和自我期許，此份正能量更深深感染到我，期望在未來的每一天，都要扮演點燃學生的學習熱情，強化自我素質的老師，才會不枉千里來此、不枉萬里而歸。



圖 17 說明：數學領域交流，利用大理自行設計的桌遊遊戲破冰。



圖 18 說明：日本數學教科書。

3.文化體驗

水澤一高擁有許多國際交流，為了向師生和外國友人介紹日本文化，特別建置一間日本文化的體驗室，可以讓來賓體驗茶道、和服、古箏，在訪問行程中可以接受如此難得的文化體驗，真是令人感動。先前來大理短期交流的三位學生，因曾在臺灣 home stay，期間更受寄宿家庭的照顧和熱情款待，此次主動擔任交流活動中的服務同學，親手為來訪的大理師長奉茶，介紹日本文化中的茶道禮儀流程，再次展現出該校結合學校教育和生活教育。不僅僅努力於保存日本的傳統文化，亦樂於推廣文化的魅力所在，水澤一高設計出一些相關的體驗活動，讓國外友人穿上日式和服，享受傳統品茗，伴隨著古箏樂音，文化意涵不言而喻。厚積薄發的文化底蘊更使賓客讚嘆不已，不僅做到國際交流，也達到了傳統文化教育深入人心的效果。

最後來到茶道欣賞及和服體驗，水澤一高聘請了專業茶道及和服老師來與本校介紹。琴聲相伴之下，先了解茶道的精神和細節，而茶道一開始時，會先呈上和果子，和果子相當精緻。品茶前，要先把和果子吃完，不能等配茶才吃，如配茶吃，是不禮貌的行為。茶碗上來的時候，是花紋向外，而賓客喝茶時則要將茶碗圖案轉向 180 度向前，來表示尊敬。品茶完後，要擦拭茶碗再將圖案轉向自己。接著，體驗和服亦不如想像中簡單，除層層包裹外，調整袖口和裙襞長短及綁腰帶、收尾蝴蝶結等等細節，均是一門相當深奧的藝術。在日本，「著付師」這個行業，便是為顧客穿和服的師傅，因此項執照十分難取得，故能成為著付師要付出的努力及承受的壓力絕對是超乎常人的想像，所以在日本著付師備受尊敬。在協助我們穿和服的日本教師之中，僅僅只有一位擁有「著付師」資格，一般日本教師只能為我們處理初步的和服穿著，接著再由「著付師」為我們完成最後的收尾。她帶給我的不單單是日本傳統文化的藝術饗宴，更是處事態度的深刻體悟。老子有言：「圖難於其易，為大於其細。」小處著眼，大處著手，生活俯拾皆是教育。



圖 19 說明：和服體驗。



圖 20 說明：古箏體驗。

4.兩校交流分享

水澤一高招生理念十分明確，地處鄉下的學校吸納皆是當地居民與工作者的小孩，故學校、家庭、社區三者關係皆密不可分，且會互相加乘的關係一旦建立，對孩子的幫助與約束都會增強，對於面臨少子化的日本，私校的招生困境亦是一大突破。

該校的教學相當重視實作體驗，社區的博物館、文學家之故居皆是水澤一高進行鄉土教育的處所，藉由了解故人及回顧其貢獻、成就，然後對生長的這片土地產生感謝，產生了重視社區的自豪感。透過校友與社區的聯繫，安排學生到地方產業以及校友的任職公司來進行參訪，一可增進對產業內容的理解以及觀察未來趨勢的走向，二亦可確定個人的志向，期望自己對社會可以有何貢獻，進而在進路的探討會中和師長討論個人的未來進程。學生回在高二階段安排外地旅行，

讓身處鄉間的學生，有機會感受到不同的生活型態和產業服務，師生亦同時藉由此機會更加地了解彼此，也藉由團體活動留下了難得的同儕回憶。該校平時和社區的關係相當密切，在震災後，更是發揮互助的精神，讓人印象深刻的是，因補給品不夠，在震災後的當下，學生便赤手空拳的到受災區協助清除淤泥瓦礫與各種災後的垃圾。水澤一高也有各種類形的文化教室，不單單只是茶道、和服與古箏，另外還有心肺復甦術，連用餐，老師們都會被安排在專科教室指導禮儀，由於該校前身為女子學校，水澤更設立調理科專班不僅傳授一般的烹調法，還自行製作餐盒、香腸來供社區和校內師生購買品嘗，試想如果我們的職業學程有這種機會，是不是可在學科成績以外的部分大大嶄露頭角，更能精修專業的動能。日本的學校相當重視班級比賽，除因為可能為了提供娛樂活動作為調劑以及作為各社團表現才藝與訓練成果的機會外，更是可以學習到一種展現團隊精神的機會，但臺灣校內運動會大部分比的都是個人成績，團賽僅有田徑接力，是否可以加入更多樣選擇，如舞蹈、兩人三腳，並鼓勵班級參與，重視練習頻率與團隊精神，而不單單重視名次。

在班級內的交流活動更是不勝枚舉，而在跨班級或跨年級的活動當中，讓學生對自己的學校有認同感，例如學生代表選舉、高三歡送會、在牆上寫祝福言語給校內同學、社團的學長學姊制、平日練習及暑期集訓等等，都是校內搏感情的日常。讓出社會的學長姊分享心得，如準備考試、就業的抉擇過程與產業現況，亦是畢業校友相互取得動態的一種連絡方式，還有日本人會因認同母校進而任用學弟妹，提升畢業生就業的機會，若能得到畢業校友回饋，或許能籌募到許多受限於自籌款的教學活動的效能，反觀自身，除幾個班導還能從返校看看師長的畢業生口中，獲取其餘校友的近況之外，學校方面是很難得知畢業生的狀況。該校交流專刊裡竟登載著本校當年到日本交流之畢業生的文章，記載三年前交流對日後選系的影響，還有現今大學生活中的所學所思，反觀本校的國際教育行之有年，但卻僅僅只有當時的互動而無日後的追蹤。



圖 21 說明：優雅有禮的古箏社員。



圖 22 說明：水澤高校是個重視實學，體驗學習的學校，校方特別安排的日本文化體驗活動，茶道老師示範茶道。

三、日本 311 震災中心

(一) 震災中心簡介

東日本大震災是指日本在 2011 年 3 月 11 日發生的東北地方太平洋近海地震、及其伴隨而來的海嘯與餘震所引發的大規模災害。受災地區主要集中在東北、北海道、關東等日本東部地區，特別是距離震央最近的福島、岩手、宮城等縣，這 3 縣的沿海地區遭到巨大的海嘯襲擊，大部分離海岸數公里的地區被海嘯淹沒，使許多沿海城市與人造設施遭到摧毀，僅宮城一縣死亡及失蹤人數便接近 11,000 人，經濟損失更是難以估量。不僅如此，巨大的海嘯還導致福島第一核電站事故的發生，這些狀況使得該震災成為日本歷史上傷亡最慘重、經濟損失最嚴重的自然災害之一。

本次地震引發強烈的海嘯，導致東北地區、關東地區和北海道地區出現巨大海嘯，大多數地區出現超過 3 公尺的海嘯，在東北地區沿海的福島、宮城和岩手縣的部分地區出現超過 10 公尺的巨型海嘯，海嘯最大溯上高 40.1 公尺。海嘯導致東北地區沿海地區損失慘重，離震央最近的仙臺灣沿岸 4 至 6 公里的地區都遭到海嘯襲擊而遭到水浸，而海岸綫破碎的宮城縣氣仙沼至岩手縣大船渡一線數個城鎮受海灣狹窄推高海嘯高度影響，大部分建築被摧毀，其中特別以宮城縣南三陸町為甚，整個城鎮幾乎被完全摧毀。

在岩手、宮城、福島 3 縣的沿海的地域，海嘯導致不少城市及鄉村地區的基礎設施建築被摧毀或喪失功能。對此復興廳展開了激烈的爭論，部分重建工作也緊張的展開著。以下是部分重建思路：

第一、將被摧毀的村莊或城市，從之前容易受到海嘯襲擊的低地搬遷到地勢較高之區域，而搬遷地區購買的費用由國家和當地政府機關承擔。

第二、將原先被海嘯摧毀的區域用人工手段將地表抬升，之後原地重建。地表提升的費用將由國家和當地政府承擔。

第三、職住分離計劃，將住宅、政府機關、高層建築和醫院等移上地勢較高之區域，工廠等工業設施將會原地重建。但是旅遊業和漁業很難整體遷移，目前正在討論中。

第四、就地重建，但將重建中心放在漁業水產業或農業的私人投資上，且更多的引進節約能源、可再生能源以及智慧電網技術等。

第五、加強海嘯防禦措施，防波堤復原且增強，增加鐵路、高速鐵路或公路的防波堤的功能以及加大種植防潮林和綠地。宮城縣計劃在仙臺灣以南海岸加築防波堤，於海岸端改建防潮林、綠地、農田、堤上道路及鐵路、產業用地等。這樣的構思是為了構建一個縱深的防護圈和帶狀住宅區以減少海嘯風險。

第六、津波避難設施強化，建築防範海嘯的建築，以及海嘯避難的快速道路和加強避難所的防範能力。宮城縣這樣計劃是為了加強低地的工業區或居民的應急避難能力。

第七、提高海嘯防範意識，更多的對海嘯知識進行教育，傳授防範震災的經驗。

(震災中心簡介內容摘錄自維基百科網頁：<https://zh.wikipedia.org/wiki/>)

	
<p>圖 23 說明：南三陸高臺，紀錄海嘯來襲時守衛人員堅守崗位的艱辛。</p>	<p>圖 24 說明：震災後，南三陸的公民會館肩負了里民交流、修學旅行的接待、以及社區活動的集會的多樣功能。</p>

(二) 參訪流程

參訪日期：108 年 6 月 15 日		
接待單位：南三陸町觀光協會		
時間	活動安排	地點/路線
09:00-10:00	震災防範觀念及社區防災設施解說	會議室
10:00-11:00	文創產業復興參觀 寄宿家庭訪視	YES 工房、寄宿家庭
11:00-11:30	南三陸紀念醫院參觀	南三陸紀念醫院
11:30~	災情實地解說 災後產業復興參觀	南三陸商店街

(三) 參訪重點說明

1. 背景分析

南三陸町人口約有 12,837 人，面積約 163 平方公里，行政區有歌津、志津川、入谷、戶倉。南三陸町隸屬日本東北地區宮城縣東北部的小漁村，早期以產

金與養蠶盛行，是當時支撐東北的重要文化地區。而現在主要的產業以牡蠣、扇貝、海帶芽等養殖漁業及栽種稻米和蔬菜為主。

2011 年於日本東北地區發生的 311 大地震，以及其伴隨而來的海嘯和餘震所產生的大規模災害，引起距離震央最近的福島、岩手、宮城等縣，大部分離海岸數公里的地區都被海嘯淹沒，經濟損失更是難以估計，成為日本史上傷亡最慘重、經濟損失最嚴重的自然災害之一，其中以宮城縣南三陸町為甚，整個城鎮更是幾乎被完全摧毀。

而和臺灣一樣位於地震帶國家，臺灣對於地震的經驗認知亦不亞於日本，但 311 地震的海嘯襲擊，特別是這次參訪的日本東北地區南三陸町所承受到的傷害，更是令人難以想像地嚴重。大自然反撲的力量，直至今日回首八年前的經歷，亦令當地居民餘悸猶存。八年來，劫後餘生的居民，除重建一所規模龐大的現代化醫院，更是在浩劫重生後，開啓全新的生活方式。



圖 25 說明：阿布先生認真地介紹地震災難時的應對及避難時攜帶的物品與急救包的內容物。

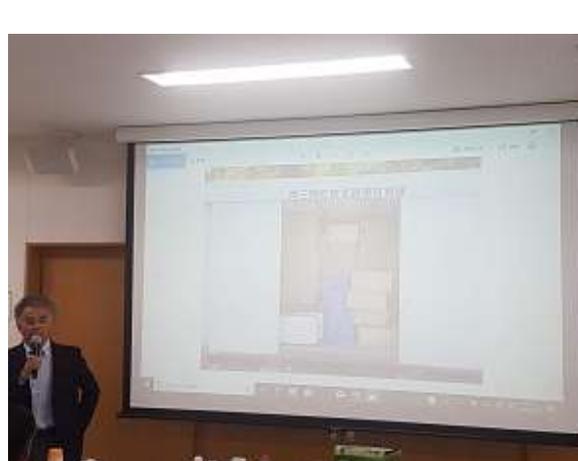


圖 26 說明：防災專用倉庫，倉庫內物資會定時更新。

2. 一步一腳印

2011 年 3 月 11 日的東日本大震災時受到損害之後，住宅重建、商店街以及其商業整備、漁業養殖設施與魚市場重建等工程朝向復興前進，為邁向新的開始，在地居民和政府攜手合作組織全新的城鎮計畫。因為東日本大地震所引起的海嘯而失去了一所公立醫院。雖然開設了臨時診所，但是對於住院患者的醫療，卻仍需借用距離 35 公里之外的鄰鎮設施，對居民與醫療人員來說，都是沉重的負擔。所以為早日重建家園使居民們有個安心安全的生活據點，醫院與福祉設施的整頓，成為最急迫的項目。醫院的重建得到了全國與全世界的支援，其中，來自臺灣 22 億日元的捐款，成為重建該區醫院的最大力量。2015 年 12 月落成的醫院，除具有住院機能外，更具備了保健中心和育兒支援中心等機能，可提供居民接受福祉服務的綜合設施。

劫後餘生的南三陸居民，在災後第一時間運用各地的善款，新建設一所規模龐大的現代化醫院，除作為振興地方的民生醫療支柱，更是穩住人口流失的重要條件。所以據說當時捐款最多的臺灣，在當地居民心中留下深刻的感謝、感念以及感恩，亦在醫院大門口設置了一座臺日友好紀念碑，更把我們中華民國的國旗大大的刻印在上面，並且相當積極歡迎臺灣的教育和工商團體前往當地交流，更見證這八年來的「東北復興」不僅只是口號，而是一步一腳印，努力恢復成往昔風光的艱辛歷程。



圖 27 說明：南三陸醫院紀念碑，紀錄臺灣在 311 震災後協助災區醫院重建。



圖 28 說明：觀光協會辦理的國際交流活動：災後生命教育。

3.宣導防災 SOP

南三陸町的地震災區在海嘯災難中受到非常大的傷害，估計有三分之一的人口受害，受災區亦是當時在國際各相關媒體大幅報導的重要災區，只有親自來到該地區後，才能更為深入的感受，而主要感受來自於當地的大範圍快速復建的規劃，當地人民強韌的生命力、十分熱情的社區民眾、社區民眾積極的推廣國際交流企圖心與最重要的是日本東北地區人民對臺灣團體驚人的友好程度，令人印象非常深刻，老師們亦參與了當地社區的防災宣導和民眾防災教育，發現當地在防災教育真的是落實的相當徹底，連老邁的婆婆都具有相當的防災物品準備與良好認知。

經過此次的實地參訪及詳細解說之後，深深地覺得日本在防災應變上，從教育到設備，從軟體到硬體，都做得相當到位且縝密。也許是日本地區天然災害頻繁，有地震、海嘯、風災及水災等等，整體大環境迫使他們不得不學會如何生存。對於災害發生之後，他們的緊急聯絡網和分工機制也相當清楚，診所、醫院、警察局、消防單位與海上保安等機構各司其職，同時也讓民眾瞭解要向何處尋求協助。更教育一般民眾，災害發生的時候，要如何因應及有哪些 S O P，而且宣導不單單限書面文字，也會在電視等媒體，即便是紙本資料亦會搭配圖像化的設計，讓不識字的老人與小孩都能一目了然，提供訊息詳細並且分類。以緊急避難時所需用品為例，分成四大類項目：緊急攜帶用品、緊急用食品、其他生活

用品、應急藥物，每個項目中還能列舉出細項，並且以圖像以及文字並陳的方式呈現。

4.化危機為轉機

2011 年在日本東北大地震伴隨而來的海嘯以及餘震所引發的大規模災害，所造成的損失是難以估量，成為經濟損失最嚴重、傷亡最慘重的自然災害之一，其中南三陸町整個城鎮幾乎被完全摧毀。這八年來，南三陸居民除了興建一所規模龐大的綜合型醫院之外，更是在浩劫重生後，開啓當地獨特的生活方式。不僅積極發展觀光，更利用當時的廢棄校舍，打造出南三陸獨有的吉祥物商品「章魚君」，其日語諧音可譯為「放著就能合格」，及相當於臺灣學子考前的「包粽」，成功地創造話題，創造經濟效應。而且小鎮居民純樸的風氣，在浩劫重生之後，開啓了不同的生活方式。因接待各國的救援團體入住，人口流失相當嚴重的南三陸，其實無太大規模的旅舍，故無意中便發展出寄宿家庭的經濟模式，意外地媒合出旅遊版的「青銀共居」，讓外地旅客能近距離接觸復興成長中的小鎮生活，亦見證海嘯沖不走的堅強生命力。

無論是南三陸町觀光協會、寄宿家庭，亦或是積極利用當地材料展開特色商品製作和銷售活動的 YES 工房，都可從短暫的交流中充分感受到南三陸居民對生命樂觀的正向能量與不屈不撓的強韌意志力。無法預測的天災也許十分無情，然而他們卻能在災後立即擦乾眼淚，積極地重建家園，在與大自然的搏鬥中變得更加勇敢，也更加珍惜生命，這裡的每一個居民，眼神與嘴角都會帶著暖暖笑意，便是他們災後重生的證明。這次的參訪過程中，不單單留下深刻的印象，亦提供了未來教學現場當中，引導生命教育的最佳典範。



圖 29 說明：利用廢棄校舍，打造出南三陸特有的吉祥物商品「章魚君」。



圖 30 說明：智利因 311 贈與日本的摩艾像，成為當地的特色。

伍、心得與建議

大理高中有幸榮獲臺北市公私立高中職課程與教學前瞻計畫第二期程(106-108 年度)的經費補助，得以安排本校教師出國進行校際參訪。以下將本校所有參訪教師的心得與建議，結合本次出訪的目標，進行整理與說明。

一、教育參訪心得

(一) 探悉標竿學校，觀摩他山之石

1. 確認學習目標，因材施教

城南高校為三年制的綜合高中，三個年級都分成特進科、探究科、科學技術科三個部門。

第一種是特進科的意思即為特殊高級課程，未來升學目標是困難國立大學或頂尖的私立大學，為了達成這項目標，該科採小班制教學，每一班級人數只有 25 人，學生除了平日授課和放學後課業輔導之外，星期六、暑假和寒假也有安排課程。

第二種是探究科，該科的核心素養是探究學習，未來升學進路是工業型大學或電器大學等技職大學，每班人數為 35 人，特色是上課時強調使用平板設備，了解更多訊息與成長，在研討會式的課程中獲得變通和溝通表達的能力，在高中三年中課程強調探究實作能力，以便將來在技術型大學接軌。

第三種是科學技術科，目標是通過具有豐富專業知識教師的實踐學習，使學生成為一名能夠在各種職業中發揮積極作用的工程師。科學技術科主要有四門科學和技術課程機電一體化課程、信息通信課程、信息設計課程、電力技術課程，這四個課程通過製造，學習了工業所需的基本技術，在將圖像轉換為具體形式的過程中，感受驚喜和發現。

2. 師生共室，提供良好的互學場所

幼獅文藝寫過一篇短文，描述曾在日本參觀過的一間教室，文中憶及那是一間連空氣都充滿著求知慾望的教室，空間中流動著滿是躍動的生命感，透過學習者與教授者的輕語中完美地共鳴著。然而，在大理經歷了幾年的努力，摸索著企圖重構出那種具有豐沛生命力的學習環境，彷彿從此次見訪中找到了新藥方「師生共室」。

若是，能將教職員室辦公室中分配出適當的空間作為學生的自習環境；也許在一個安心的環境中，教師更能專心於課程的研發與準備。同時，學生在辦公室

中看見教師是兢兢業業地備課及做研究，相信在耳濡目染之下，切實地身教的效果一定會大於空泛的言教所能貢獻的部分。進而將此能量如漣漪外擴，推廣至校園中的每一間教室、每一間處室，甚至於每一個角落；若真能做到這樣的境界，不僅自重自學不單單只是空談，共學共好亦是彈指之瞬而已。行筆至此，彷彿見五柳先生撫髯微笑，教育的桃花源正要夾柳繽紛呢！

同時，師生共室能提供師生彼此更多的時間與機會互相去了解，對於建立互信、互賴的學習共同體，亦是有畫龍點睛之妙。於是，逐漸勾勒出的不再只是虛晃的口號，而是劍及履及的師生共學，終身學習；是以，為「教然後之不足」做了最傳神的留白及更動人的註腳。

3.生活教育，身教重於言教

帶回參訪的寶貴經驗，回程路上也不斷省思，如何能落實在大理高中，讓生活教育不單單只是口號。學校扮演的角色，能夠發揮的功能，除了知識的傳遞，更應該是提供生活能力，提升生活質感。從以上兩則觀察發現，做事態度謹慎，一直是外國人對日本人的評價，因為態度謹慎，自然會面面俱到，提早準備各個注意事項，便能顧及所有的細節。至於環境整潔的部分，一直是我們尷尬的缺點。雖然做不到讓全體師生在進入建築物時，換上室內鞋行走，卻也應該思考如何整頓物品的擺放，不該是凌亂不堪，毫無美感可言。這點應該先從師長自身先做起，身為表率，將辦公室的雜物清除，營造出整齊畫面，身教重於言教，再來要求學生維護好教室內的物品擺放，平日的清潔打掃，才能事半功倍。

畢竟，上行下效，生活品質的提升，是一代一代模仿建立起來，自然內化而成。身處新時代、新課綱的浪潮，處處講究「素養」的建立，我們不妨從大處著眼、小處著手，將整理收納事宜，透過巧思在課堂上執行，學生若能將此好習慣養成，自家品質提升，才是學校教育真正發揮落實，影響社會國家的強大功能。小範圍的校園生活習慣養成，進一步成就各自的家園環境，一旦習慣成自然，自我要求提升，我們也能期待培養出態度謹慎負責的學生，教育的努力方向，正是如此涓滴成流，持續努力不懈。

（二）進行教育交流，汲取寶貴經驗

1.學生為主，一生一課表

城南高校是一所私立學校，與本校在體制與精神上多有不同，但是，發現校方在於對學生「因材施教」與強調「習得的能力」著墨甚深。日本的教育一直以來都為菁英服務，對於學習力低落的學生，其實並未予以太多資源上的挹注，造成許多學子被放棄，然後導致年輕的一代變成社會中不具競爭力的一群，於是多重的社會問題因此肇生；但是，城南高校已經在保守的日本社會中走出一條不一樣的道路，開始為不同程度的學生提供了多元的選擇與安排。以此為鏡，心中不

禁為臺灣這些年在教育改革所走出的方向喝采；雖然，整體的國家競爭力還落在日本之後，但是在最具有進步國家指標意義的教育範疇上，我們已漸漸領先，並且正在擴大與日的差距中。衷心期待臺灣近年所推動的「多元學習」、「合作學習」、以及其終極的目標「一生一課表」，祈早日竟其之功。

2. 協同教學，掌握學生的學習

城南高校特進科的物理實驗課程，人數 18 人共分位 6 組，除了一位物理老師之外，還有一名助教在旁，該堂實驗課主題為單擺實驗，老師先給公式，每組學生單擺長度不同，分別測十次完整的擺動後，計算單擺的週期，然後由週期推算重力加速度。該節課程進展順利，每一個學生都很認真、每組學生也合作無間，最後大部分學生都把重力加速度算出來了，堪稱是一次很成功的示範實驗。

進行物理實驗觀課時，學生僅 18 人，還外加一位助教，好處是可以協助處理上課時所需要的實驗器材或突發狀況，像本校一個老師要面對 36 個學生，共分 12 組，老師有時根本分身乏術，無法好好指導每一組學生，以至於影響學生的實驗結果，所以建議實作實驗課時可以把一個班級拆成兩個班級，並且多配一個老師或員額。

3. 以做中學，學習融入生活

水澤高校的文學散步課程，除了文獻上的學習之外，更重要的是學習如何資料的收集及人物深度理解，課程開始之前，學生會進行事前的學習、資料及作品的收集，而參訪過程中更鼓勵孩子用五官感受，在課程結束後的學習也會請學生分組發表和作品呈現，這樣的體驗活動激發了學生自發性的學習。

臺灣新課綱即將上路，核心素養是新課綱課程發展主軸，著重培養學生在生活情境中，真實運用知識的學習表現。教師可以運用校內外資源，進行觀察、探究、實作等教學活動，重視學生在知識、能力、態度上，與實際生活的連結。此外，各校也必須發展以專題、實作、探索體驗為主的校訂必修課程，再者，為了鼓勵學生選修自己有興趣課程，教育部也鼓勵高中生逐步建立自己的「學習歷程檔案」，記錄包括社團、選修課的學習狀況。希望在教改的推動之下，臺灣學生亦能慢慢在傳統紮實學習的基礎下，以做中學的方式獲得更真實的學習。

（三）省思參訪成果，精進本校課程

1. 特色課程—發展社區融入校園的亮點

日本幅員較臺灣大，城鄉學校的差別相較於臺灣而言更為明顯，可以明顯感受日本偏鄉學校的育更多數的學生不只為了升學，更多的學生是畢業後進職場就業的，反觀臺灣高中其實都沒有明顯區域特色，體制看起來其實很像變相的能力

分校，而且也大多仍僅為升學考試而教，大學遍立，升大學容易且升學主義濃厚，卻常無實質技術培養。日本社會分工明確，除了培養學科生之外，日本對技術職人也是相當尊敬且擁有不低的社經地位，故除了升學班的學生之外，也有不少學生是立志要學習農業、工業技術的，且所學習的技術跟當地社區產業多有鍊接，如此一來，同時可兼顧學習與社區發展，一舉兩得，也多少能避開少子化對教育的影響，因為每個城鄉地區都需要適切的人才，發展鄉里，一鄉一特色，一區一亮點，仍是目前臺灣教育仍需持續加油的，不僅能傳承，亦能進行國際交流。這部分以大理高中來說，目前已有些許課程是專門為萬華區特色發展的，例如華江濕地雁鴨公園、龍山寺、西門町、剝皮寮、艋舺商圈等等，更希望未來能發展出一套更完善、具非常特色的教育課程，與萬華社區結合，成為在地不可或缺的文化特色傳承中心，而且萬華區的觀光客相當多，如果也能與國際緊密接軌，那不論是對學校、對社區、對國家，都是相當好的。

2. 情境教學－學習語文事半功倍

水澤高校的語文教學環境優良，原因是水澤有一位西方臉孔的英語教師，就像中語課必須找中國人，那英文課最好能有一為母語是英語的老師，這樣不儘可以提升學生的英語能力，矯正發音的錯誤，還可以激勵同科的本國英語教師，讓英語的教學和學習品質在質和量上面大大提升。

在第二外語的課程中直接聘用外籍教師上課，這在學習外語上，應該對學生而言會有相當不同的感受。相比之下，臺灣的外語課程絕大部分都是本國老師授課，這樣雖然在教學及課堂溝通上有效率許多，但本國及外國老師各有優點，如能在經費許可下，可廣泛設置外籍教師。

3. 文化課程－培養學生課後興趣

日本在高中學校裡，就有專門的教室讓學生可以學習並且體驗和服、茶道、古箏，可見得日本對於傳統文化的保存，是如此般不遺餘力而且引以為傲，這更是吸引國際人士原意前來交流的特色與誘因。反觀我們臺灣的各級學校內，鮮少有值得外國人士探訪的文化課程與特色，深深覺得他們對於本國文化的延續與發揚，非常值得我們參考與借鏡。有文化根基，才有機會吸引更多國際上其他國家的人前來臺灣參觀訪問，進而促進觀光消費與經濟發展。

看到該校從零學起的古箏社員們，可以使用學校的場地及樂器，在校內教師的指導之下，三年之後，便已經可以合奏或獨彈的方式，彈奏出優美的旋律，這是在臺灣所鮮少見到。反觀在臺灣，樂器學習於花費不貲的才藝，得由家長自掏腰包。希望日後在臺灣念公立學校的孩子們，也有機會可以如同私立學校或是國際學校的孩子們一樣可以有機會學習不同的才藝。

二、出訪後的回應與建議

本次參訪結束後，學校立即邀請本次出訪的夥伴回饋意見，並深入討論可以在本校參考實施的策略，彙整如下：

（一）師生共「室」

在教師辦公室中規畫學生自習的空間，讓師生教學相長，藉由師生共室能提供彼此更多的時間與機會互相了解，對於建立互信、互賴的學習共同體，進而將此能量有如漣漪外擴，推廣至校園中的每一間教室、處室以及校園的每一個角落。

（二）發展校園在地特色

本校的萬華區特色發展的課程，包括華江濕地雁鴨公園、龍山寺、西門町、剝皮寮、艋舺商圈等等，藉由這些特色課程，建立出一套更完善且具特色的教育課程，不單單和萬華社區結合成為在地不可或缺的文化特色傳承中心，更能與國際緊密接軌，那不論是對學校、對社區、對國家，都是相當有益處的。

（三）體驗式課程，走訪學習

本校文學小旅行的課程，主要內容是參訪臺北市紀州庵文學森林，導覽紀州庵與城市歷史，參訪之後請學生寫成文章發表並展出攝影作品。這樣的體驗式課程不僅僅讓學生在較為開放的環境之下，以更開放的心去體驗與學習，更是良好的情境式學習方法。

（四）培養學生課後興趣

本校鼓勵學生培養課後的興趣，例如球類運動、彈奏樂器等等，除了可舒緩平時的課業壓力，也可以培養第二專長，相信對學生在日後人際關係有相當的助益。

（五）創造適合每一位學生發展的教育

「一生一課表」可以讓學生做自己學習主人，從高中開始自己掌握人生，選擇自己需要的課程，安排自己的學習步調，其背後校方提供更多元的選修課程，區別各科深淺難易、與不同角度切入，幫學生找方向、找動力，引發學生學習動機，點燃學習熱情，達成讓學生能自我管理與提升自信的關鍵，讓孩子能夠熱衷自己所學，真正快樂學習，學出自信與成就。

三、結語

面對新課綱的教育改革，探索與實作的能力是新世代學生所需要，但如何真正落實？便是改革階段最大的挑戰也是要去思考的問題。為了滿足學生需求，在課堂當中，應該要留給學生更多的時間，藉著學習單的設計搭鷹架，再經由有技巧的提問進行反思與歸納，帶領學生更多的思考與對話，藉著同儕間的腦力激盪，相信能提高學生的學習意願與動機，亦能建立學生的思考習慣與能力。升學主義是以往臺灣教育所著重的，老師的教學也因此偏重在課本知識的灌輸，學生往往不知道自己為何讀書。然而上海學校可以透過由淺入深的特色課程，提供給學生適性揚才的機會，從生活當中找主題，讓學生實際操作，進行分組討論、規劃、設計活動，進而找出解決問題的方法，學生能實際參與，自我挑戰，自然從中發現自我能力，並且能找到自信心，自我肯定。

透過此次參訪能了解日本課程改革的地方，雖然日本的學校教學方式不一定全部適合臺灣，但有些卻也相當值得借鏡，由資深的第一線活躍教育人員進行足夠時間的體會是很棒的，比較能有效達到教育觀摩與學習的效果。當然交換學生也是很好的，但學生畢竟較為清純清澀，對於學習到的內容反映在個人視野也許有相當幫助，但對整個學校教學體制上的提升則相當有限，建議未來臺灣教育可進行教師分科分批進行較長時間的交換教師計劃，才能更有效的學習到值得學習的內容，並進一步提昇學校教學環境，甚至增進與外國學校間的情誼。

課程改革是為了幫助每位學生發現與喚醒自我，因為自我管理的能力增強了，學生便能在選擇中成長、在展示中綻放。這樣的成長與改變，非常地快速。如同田園中學在一開始制定特色課程時，遇到一些困難，然而這些困難與挑戰，和目前我們的新課綱變革有些許的雷同，高一高二所開的課程為必修加選修一，到了高三要複習高考範圍，無法上選修二，即便選修二開得再好也沒有用，因為排不進正課時間，站在學生的角度來看，選修為自主課程卻成為加法的壓力排不進課表時間，佔用了他們的自主時間。為瞭解決這個困擾，將課程調整結構，重新整合。在必修加選修的前提之下，可以讓學生並行並進選擇多元課程，如此，成功構建了可以選擇性的課程體系，仍然保存課程的核心精神，不會影響學生參加高考的課程。這一切的努力和改革都是幫學生找方向、幫學生找動力，努力為自己而學。每一次的選擇都喚醒內心的渴望、每一次的選擇都喚醒深層的需求，這樣精準定位學生的需求。從實施者到設計者，滿足學生的自主，打開學習的黑箱，人人承擔育人的職責。在問題中自我建構，改革六年以來，一直面對新的機遇和挑戰，不斷地與時俱進，追求創新，營造一個適合學生成長的學校生態，讓他們逐步發現自我，喚醒自我，最終成為自我。

陸、附錄

一、出訪前會議與文件

(一) 第一次準備會議－108年3月28日(四)

臺北市立大理高中 107 學年度第 2 學期

大理高中 108 年度前瞻計畫跨國參訪第 1 次會議紀錄

- 會議名稱：赴日本東北地區教育參訪活動第 1 次會議
- 時間：108.03.28(星期四)下午 12：00-13：00
- 地點：校史室
- 主持人：楊廣銓校長
- 出席人員：楊廣銓校長、施建裕主任、黃有志組長、楊適冰老師、張美玲老師、錢怡君老師、洪儷真老師、易宇民老師、宋尚蓉老師、蕭俐婷老師、康素瑜老師、梁康敏老師、杜天佑老師、廖建銘老師
- 紀錄：黃有志組長
- 開會紀錄：
 - 一、日本行團員相見歡：略
 - 二、行程安排：

出訪時間	108 年 06 月 12 日 (三) 至 16 日 (日), 共 5 天		
參訪地點	日本東北地區		
參訪學校	日期	參訪學校	備註
	06/13 (四)	宮城縣仙臺市城南高校	締結友好校
	06/14 (五)	岩手縣水澤第一高校	簽訂姊妹校
	06/15 (六)	311 震災中心	防災教育交流
	※ 各校簡介請參閱附件。(每領域分配參訪校別?)		
備註	請老師於會後分組討論欲參訪之項目。		

四、待辦事項：

(一)進行旅行社招標。

(二)行程規劃。

五、臨時動議：無

六、會議結束：13 時 00 分



圖 31 說明：第一次準備會議影像



圖 32 說明：第一次準備會議影像

(二) 第二次準備會議－108 年 5 月 16 日 (四)

臺北市立大理高中 107 學年度第 2 學期

大理高中 108 年度前瞻計畫跨國參訪第 2 次會議紀錄

- 會議名稱：赴日本東北地區教育參訪活動第 2 次會議
- 時間：108.05.16(星期四)下午 12：00-13：00
- 地點：國際教室
- 主持人：楊廣銓校長
- 出席人員：楊廣銓校長、施建裕主任、黃有志組長、楊適冰老師、張美玲老師、錢怡君老師、洪儷真老師、易宇民老師、宋尚蓉老師、蕭俐婷老師、康素瑜老師、梁康敏老師、杜天佑老師、廖建銘老師
- 紀錄：黃有志組長
- 開會紀錄：

一、參訪分組事宜：

參訪學校研究與紀錄	組員
宮城縣仙臺市城南高校	張美玲、洪儷真、易宇民、康素瑜、杜天佑
岩手縣奧州市水澤第一高校	楊適冰、錢怡君、許文菁、宋尚蓉、

	蕭俐婷、梁康敏、廖建銘
日本 311 震災中心	楊廣銓、施建裕、黃有志

二、日本教育參訪行程相關事宜

(一)旅行社報告五天參訪行程討論。

(二)旅行社與參訪團員 Q&A。

1.兩所學校及 311 震災中心行程及內容。2.晚餐自理事宜。3. 每人發放一張 2G 網卡，以利通訊，若網卡不符使用，立即更換；提供校長一支當地手機及 sim 卡。4.提供七間雙人房及兩間單人房，與飯店協商提供晚上會議地點。5.當地提供單一遊覽車為本團專車。 6.是否可減少更換旅館的次數。

三、旅館分房事宜。

四、待辦事項：

(一)下次會議：日本教育制度及文化講解與說明；行前注意事項。

- 臨時動議：無
- 開會紀錄：13 時 05 分



圖 33 說明：第二次準備會議影像



圖 34 說明：第二次準備會議影像

(三) 第三次準備會議－108 年 6 月 5 日 (三)

臺北市立大理高中 107 學年度第 2 學期

大理高中 107 年度前瞻計畫跨國參訪第 3 次會議紀錄

- 會議名稱：赴日本東北地區教育參訪活動第 3 次會議
- 時間：108.06.05(星期三)下午 12：10-13：00
- 地點：校史室
- 主持人：楊廣銓校長
- 出席人員：楊廣銓校長、施建裕主任、黃有志組長、楊適冰老師、張美玲老師、錢怡君老師、洪儷真老師、易宇民老師、宋尚蓉老師、蕭俐婷老師、康素

瑜老師、梁康敏老師、杜天佑老師、廖建銘老師

- 紀錄：黃有志組長

- 開會紀錄：

一、討論跨國計劃成果報告書撰寫內容：

(一)學校簡介

(二)參訪流程

(三)參訪重點說明：背景→課程→教學設備

(四)綜合分析

二、日本參訪時建議同仁帶回相關資料與拍攝心有所感的照片，以便回國書寫報告順利。

三、教務處將發予統一的撰寫格式，以利同仁觀課與參訪時能更有方向進行觀察。

四、行政同仁最後再擷取各校的書寫內容並整理出此次參訪之心得與建議。



圖 35 說明：第三次準備會議影像



圖 36 說明：第三次準備會議影像

二、返國檢討暨分享

(一) 檢討會議—108年6月17日(一)

臺北市立大理高級中學 108 年度課程與教學前瞻計畫 (第二期程)

教師赴日本東北地區教育參訪活動檢討會—會議紀錄

一、時間：108年6月17日(一) 12:10~13:00

二、地點：活動中心

三、主席：楊廣銓校長

紀錄：黃有志組長

四、出列者：楊廣銓校長、施建裕主任、黃有志組長、楊適冰老師、張美玲老師、錢怡君老師、洪儷真老師、易宇民老師、宋尚蓉老師、蕭俐婷老師、康素瑜老師、梁康敏老師、杜天佑老師、廖建銘老師

五、會議內容：

(一) 主席致詞（略）

(二) 工作報告：

本次 108 年日本參訪於 6 月 12 日至 6 月 16 日順利辦理完畢，非常感謝得標廠商國裕旅行社辦理本次日本參訪活動，相信這次的教育參訪，大家都有很棒的體驗。

本次的會議主要是請師長針對教育參訪活動中的食、宿、交通及參訪地點…等的安排提出建議，讓我們來年繼續辦理國際教育參訪時，能更加完善。

(三) 建議及檢討：

1. 學校交流：

- (1) 參訪時間足夠，時間安排得宜、流程清楚，氣氛熱絡，學校有實際觀課安排，藉由觀課可以更深入瞭解該校。
- (2) 與友校交流過程順利，感謝導遊協助翻譯，兩校校方非常認真地準備教學觀摩課。
- (3) 城南高校一開始入學即要求學生使用 iPad，較為高科技的學方式，水澤高校則較為重視人文與內在發展，二校的教學方式各有利弊，覺得某些科目原本就需應用新科技於教學，但城南高校運用 iPad 在傳統國文寫作教學，將所寫的文章上傳到雲端討論，讓人為之驚艷，如此不但可以快速將資料互通，彼此在討論與修改也方便許多，真的是將科技運用於教學的好範例。
- (4) 水澤高校實在太熱情了，尤其是校長，幾乎把我們當貴賓，校方很熱情接待，分科教流時談笑風生、賓主盡歡。而且參訪時間足夠，老師交流互動良好，文化體驗課程更讓人印象深刻！
- (5) 姐妹校簽署過程完美成功，感謝導遊全程協助攝影與翻譯。
- (6) 此行主要目的是締結姊妹校，整個儀式莊嚴隆重，水澤高校校長伊藤勝先生盛裝打扮，著日式大禮服參與儀式，且特意準備了給天皇家進獻的奧州市江刺蘋果，因為已經不是採摘蘋果的季節，伊藤校長的用心讓人特別感動，充分的呼應了開場時伊藤校長說的：有朋自遠方來不亦悅乎，也讓人體會到日本人處理事情的用心與細心。

2. 行程安排：

- (1) 有廟宇、神社、火山口湖、嚴美溪，傳統文化 DIY，相當多樣化。。
- (2) 日本東北地區，景色宜人，諸多廟宇神社、目不暇給，感謝導遊先生沿途詳細介紹，讓我們在緊湊的行程中，領略了日本戰國時期的歷史，走訪各地古城名勝時，能有深刻地感受。
- (3) 在 311 震災研修中心主任阿布先生用心的介紹下，讓我們對防災物品與防災倉庫的設置有初步的概念，阿布先生介紹地震災難時的應對與避難應對及避難時攜帶的物品與急救包的內容，讓人佩服日本人仔細及認真的精神，因為經歷大災難，阿布先生說：災難過後，讓我學到人與人的互

助，也希望不要再有災難的發生。聽完之後為之鼻酸，以前講生命教育都是在書上學的，當經歷大災難之後，沒有太多哀傷表情的人，說出人與人應該互助的話，讓我為之動容。

3. 住宿安排：

- (1) 建議可有一天體驗較為傳統的和式住宿。飯店很乾淨，很舒適，備品很周到，浴場很有日本味。只是房間太小，放置行李不易。
- (2) 日本各地的住宿，向來以迷你小巧著稱，雖然空間狹小，但是乾淨舒適、早餐品質極優，在偏遠鄉間能達此住宿條件，實屬難能可貴。
- (3) 第二天晚上 Hotel Route-Inn Oshu 的三人房安排非常不理想，連行李都拉不開，若無四人房，應安排二間雙人房為宜。

4. 餐食安排：

- (1) 商店街午餐，不要全都是炸物給不吃生食者。且多為日式傳統餐食，變化不多。
- (2) 這次行程以和式為主，很有日本味，可以適應。只是蔬果比較少，又沒有機會可以自己採購。蔬果量多些，是可以改進的地方。
- (3) 感謝旅行社的用心安排，五天四夜的餐食安排，皆能扣緊當地特色飲食，例如：仙臺牛舌、南三陸海鮮、白石溫麵.....滿足旅人好奇的味蕾。

5. 其它：

伊藤校長的用心讓人特別感動，311 震災研修中心主任阿布先生用心的介紹下，讓我們對防災物品與防災倉庫的設置有初步的概念，也讓人體會到日本人處理事情的用心與細心。

(四) 總結：

1. 感謝師長給予的寶貴意見，師長們對本次的日本教育參訪大致上滿意，然部份建議可列為下次辦理之改進依據。
2. 本次行程之勞務採購項目及內容，無重大意見，本案與契約符合，無涉及違約，同意驗收。

大理高中 108 年度前瞻計畫跨國參訪檢討會議附件

個人參訪心得

參訪教師姓名

洪儷真

任教科目

高中英文科

1. 觀課心得：

城南高校安排七個科目的觀課活動，包含國語、英語、數學、物理、日本史、情報技術基礎及舞蹈。相較於先前參與的新加坡及上海教育參訪未能實際參與英文觀課的遺珠之憾，非常感謝城南高校這次觀課活動的安排，讓我們來自臺灣的英文老師可以一睹日本高校的課堂風景。觀課時看見教室內乾淨整齊，窗明几淨，顯而易見學生的生活教育及常規也相當落實而徹底。教室內雖無華麗的裝潢，但擺設簡潔樸實、設備齊全。城南高校每位學生均配備平板電腦，課堂上可供教學上的查

閱及活動的使用。老師也使用平板作為板書書寫並投影在螢幕上。此外，這次觀課可以親身了解教科書上的內容配套及實際運用的狀況，也是觀課最大的收穫。

觀課後的檢討會上特別安排該校各科觀課的老師來說明課程內容及問題回應，也使得我們可以更進一步互相交流，除了就觀課提問也能就日本英文教學內涵更深入的了解。另外也得知城南是高中舞蹈比賽金牌獎，每年度學生都要學會特定舞步，透過有計畫的課程培訓，造就優異的舞蹈比賽成績。本次參訪中午在學校用餐，校方用心準備豐盛的日式餐盒，再次感受日本教育在細節上的注重與用心。午餐時間播放由學生自製影片，學生們創意十足的展現舞藝，青春洋溢，可見該校課外活動也相當蓬勃發展。

離開城南前校方特別安排由老師扮演的學校吉祥物和我們合影，身穿仙臺城南字樣的藍色外衣，黃色的吉祥物看起來年輕又有活力。頭戴藍帽，帽上有「J」字，代表 Japan Power，也表達出學生們帶著堅強的意志奔向四方的學習精神。

城南高校觀課心得如下：

(1) 一生一平板：

該校校長強調每位學生皆配備一臺平板電腦作為教學使用，將資訊結合教學課程。課堂上可以偶爾看見學生使用平板查閱資料，然而他們卻不會趁機上網做私人的事情。可見手機及平板使用的規範在日本高校相當嚴謹。

(2) 學生課堂學習相當專注用心：

觀課時該校教師使用平板作為英文閱讀課使用，並投影在螢幕上。全堂教師認真地逐字逐句一一在平板手寫並翻譯每個字的意思，相當注重細部字彙的解說。另一方面幾乎每位學生皆非常認真地且詳細地抄寫每字字義在講義上。此時我隨機挑選學生借閱課本和習作，令我感到驚奇的是學生在前幾課次的作業本上也是如此仔細認真地抄寫筆記。該位擔任英文觀課相澤教師在檢討會上表示：「學生必須為自己的學習負責，如果沒有跟上學習的進度，也要勇敢承擔拿不到學分的結果。」此外，相澤老師也表示因為學生前次上課的評量時並未學好單字，因此這次上課特別加強他們單字的理解力。由此可以了解本次的觀課真實呈現原本上課的樣貌，不因有來賓到訪觀課而刻意安排活動影響原本上課的節奏，進而打擾學生學習進度。事實上這樣的上課方式若在本校實施，可能有些學生會分心或打瞌睡，深深感觸本校每位學生若能在課堂上如此專注，相信他們必有更高一層的成就，將來在國際競爭上才能取得優勢。

(3) 以升學為導向學習：

該校每週5堂英文課，3堂閱讀加上2堂文法課，顯示以大學升學為主導的教學方式。這方面和上海參訪時所見的上課方式相當一致，兩者皆注重課文理解、單字背誦及文法考題練習。然而這樣雖然單調不甚有趣的方式卻也扎實的培養出學生的閱讀理解力，亦培養足以應付升學考試所需的技能。此外，在該校使用的教科書上可以看見該冊因為是高三一年的用書，課文數量約為臺灣單冊一學期教科書的二倍，每課篇幅較臺灣教科書短，頁數約4-6頁；以高三教材來看字彙難度較臺灣高三教科書簡易；每課課後練習也較少，且缺少口語及聽力練習的部分，這可能和日本高校普遍無聽力測驗有關，本次參訪城南及水澤高校皆無將英聽測驗併入段考考科。再者習作本上多為文法句型寫作練習，反覆演練課文文法。儘管課堂多為傳統式教學法，然而在教學時數分配上教師卻有充足的時間可針對閱讀及文法寫作加強練習。相較於臺灣高中英文課程，每周課堂數各年級約4~6節，每課課後練習及週邊教材繁多，加上學測考試含英聽測驗兩考科，聽說讀寫皆須練習，使得

可運用的課堂時間相當緊迫受限，練習時數不足下學生未必能完整吸收。

2. 返校建議：

此行是本人第一次進日本高校參訪，相當珍惜此次參訪機會，非常感謝校長及教務主任帶領大理教師群走出臺灣去看亞洲各國的教學現況。每次參訪回來大理總是迫不及待和學生分享參訪心得，這次也不例外。就本次所見所聞歸納以下幾點作為自己教學的反思及本校未來教學思考的方向。

(1) 班級經營方面：

此行在日本高校最印象深刻的就是教室內乾淨整潔，這雖和日本民族特性有關，但也是身為文明人應該要有的認知及素養。期望所任教的導師班級能將教室的整潔視為個人的事務，每位學生皆由生活習慣做起，並明瞭個人衛生的重要性及培養服務他人的精神。

此外，手機的規範可以更落實在每堂課中。在觀課中發現城南的學生手機並不會出現在課堂上，所以學習可以更專注在課本中。目前本校規畫高中教室內擺放手機收納盒作為教學上管理的工具，但教師往往須每堂課不斷提醒學生才願意將手機放至收納盒中。本校高中生大多缺乏手機使用的自制力，因此建議高中手機規範比照國中規則，上學期間皆不可開機，唯有如此才能讓學習更專注，學習成效更好。

(2) 教學方面：

「一生一平板」期望是下一階段資訊整合教學的未來目標。本校已有 5 臺資訊車作為教學上使用，目前使用尚堪稱便利，而資訊老師也提供必要的協助。然而在手機無法有效的規範狀況下，平板教學在教學使用上也須從長計議。此外教師平板週邊的耗材供應及網路連結是否到位，也是使用平板作為教學輔具須一併考量的課題。至於英文教學上，城南採用傳統教學法，老實說並無法因應目前臺灣現有的考試升學制度。然而課堂上如何讓學生更專注在學習上，一直是本人努力的方向。也期望引導學生能了解學習的重要進而提升學習的興趣及態度。

3. 生命教育：

本次參訪最特別之處是了解東北地區在 3 1 1 震災後的防震教育如何落實。南三陸町震災教育中心特別安排中文簡報，並由防災中心的日籍資深主管展示防災用品的規劃並說明使用方式。除了基本的防災用品外，最特別的是裡面還包含一部多國語言翻譯機，方便國際救援時溝通使用。此外我們團隊亦參觀新建的南三陸醫院，日方特別感謝臺灣的愛心捐款使得醫院得以迅速重建。另外興建中河堤上的高臺參訪讓人觸目驚心，彷彿感受到海嘯來襲時大自然的反撲威力。令人佩服的是日方在災後的防災教育的落實以及重建後的規劃和復元速度。他山之石引以為戒，此部分可在校園教學上以防災教育為核心，整合人文、地理、地球科學等科目進行課程設計，引導本校學生了解防災教育的重要性。

個人參訪心得

參訪教師姓名	杜天佑	任教科目	高中體育科
--------	-----	------	-------

1. 參訪心得：

大理前瞻見學團行程第一站參訪了宮城縣城南高校，大理高中與城南高校於 2016 年締結姊妹校，此後城南高校將大理高中視為每年學生海外教學的必訪地點，這也是大理高中師長團隊第二次造訪城南。本次的見學參訪標的在於了解該校如何善用「一生一平板」，從語文到體育課程，透過

教學策略規劃與課程媒材設計，統整學生學習內容，落實課程與科技操作結合，強化學生學習印象。城南高校在資訊結合教學之規劃縝密，讓大理團隊留下深刻之印象。接續參訪岩手縣水澤一高，主要目的為進行姊妹校簽署與專業交流。該校於 2016 年起，固定與大理進行每年一梯次往返、為期兩周的學生互訪海外交流。實質上非常積極且有效率的再進行密切互訪。

大理高中楊廣銓校長常說，108 課綱啟動在即，期盼這次海外見學可以給大理的老師們實務操作上的加持，並促使大理朝向「適性、多元、創新、永續」的方向前進。資訊科技的使用必須以適性為原則；教學情境布置與資源共享，可以多元管道呈現；學校教育理念的行銷策略可適時融入創新概念；環境教育必須確實結合本校未來所推動課程與教學內容，重視環境即是永續概念的最強實踐。本次出訪不僅是「臺北走出去、世界走進來」，更是「大理走出去、智慧帶回來」，大理高中教師團隊將為臺北市的教育盡一份心力。

108 課綱啟動在即，如何可以給大理的體育老師們實務操作上的加持，並促使大理朝向「適性、多元、創新、永續」的方向前進呢，事實上在現行的臺灣教育制度中，家長們的升學至上、分數唯一的思唯中，很難實行在國外實施已久的學校社團學習，終生學習之理念。

簡單分析:為什麼國外的各項體育競賽項目常常場場爆滿一位難求呢?且都需自掏腰包購買門票秩序冊及運隊團隊簡介呢?因為他們看的懂，也從小在學校社團活動中實際參與訓練，成長比賽及欣賞，而且社會財團公司行號皆有成立體育團隊，讓員工有散發紓壓的地方場所，並營造偶像氛圍，讓學生們去崇拜追尋更加努力學習的動機。

據該校師長轉，述城南高校也是如此，下午三點打掃活動結束後，全校師生進入社團活動時間至五點放學。甚至自費請指導老師延長學習時間，加強自我成長或是面對即將到來的比賽，進行自我強化達到目標，不只只有體育運動項目，其它音樂文藝創作舞蹈等相關社團應有盡有，實在令人羨慕。

全國舞蹈冠軍的隊伍，空手道冠軍的選手，宮城縣角力的常勝軍這些都來自一般的學校社團活動中平時的訓練及星期假日的加強訓練的成果。沒有體育班的政府補助，沒有學校的特別課程規劃，更沒有什麼國家級的專任運動教練，完全靠的是家長的支持學生的熱忱學校軟硬體的設備學習支援，及廣大的社會運動產業的氛圍和校友社團前輩的支持努力下，才有日本目前強大的體育競賽成績的傲人成就，非常值得我們借鏡學習以及省思。

2.返校建議：

原本以為只有我協助擔任中日翻譯，沒想到現場來了一位個性開朗大方來自中國的中文老師，一問之下才知道，是校方特別請來幫忙的東北工業大學中文講師，同時也在城南高校擔任中國語教師，由此可看出日本人做事的態度用心細心。且校園裡一塵不染的環境，也是經由學生自行打掃用心維護而成，乾淨整潔的程度讓人誤以為有清潔人員專門負責。

全體上課學生，我們從走廊上經過各個整齊乾淨的教室，也注意到教師辦公室的潔淨。還有小小的圖書館中介紹著收納整理的暢銷書籍及漫畫。這點跟大理高中圖書館有類似(小而美)帶回這些寶貴體驗，在回程路上也不斷省思如何能落實在大理高中，讓生活教育體育學習，不單單只是口號，學校扮演的角色，除了知識的傳遞更希望能夠發揮的功能應該是提供生活的能力，提升生活質感。從以上兩則觀察發現做事態度謹慎，一直是外國人對日本人的評價，因為態度謹慎自然會面面俱到，提早準備各個注意事項便能顧及所有的細節。至於環境整潔的部分，一直是我們尷尬的缺點，雖然做不到讓全體師生在進入建築物時，換上室內鞋行走，卻也應該思考如何整頓物品的擺放，不該

是凌亂不堪毫無美感可言。這點應該先從師長自身先做起，身為表率將辦公室的雜物清除(有我自己)做起營造出整齊畫面，這應該就是身於言教，再來要求學生維護好教室內的物品擺放，平日的清潔打掃，才能事半功倍。

畢竟，上行下效，生活品質的提升，是一代一代模仿建立起來，自然內化而成。身處新時代、新課綱的浪潮，處處講究「素養」的建立，我們不妨從大處著眼、小處著手，將整理收納事宜，透過巧思在課堂上執行，學生若能將此好習慣養成，自家品質提升，才是學校教育真正發揮落實，影響社會國家的強大功能。小範圍的校園生活習慣成，進一步成就各自的家園環境，一旦習慣成自然，自我要求提升，我們也能期待培養出態度謹慎負責的學生，老師們年輕有活力，對於教學充滿著熱情與自我期許，這份正能量深深感染了我，期許自己在未來的每一日，都要扮演著點燃學生學習熱情，強化自我素質的人師角色，才不枉千里此行、不枉萬里而歸。

3.生命教育：

臺灣一樣位於地震帶國家，臺灣對於地震的經驗認知也不亞於日本，但是 311 地震的海嘯襲擊，特別是此次參訪的日本東北南三陸地區所承受的傷害，卻是令人難以想像地嚴重。大自然反撲的力量，直到今日回首八年前的經歷，仍令當地居民餘悸猶存。

八年了，劫後餘生的日本南三陸居民，在災後第一時間運用各地湧入的善款，新建立一所規模龐大的現代化醫院，除了作為振興地方的民生醫療支柱，更是穩住人口流失的要條件。因此，據說當時捐款最多的臺灣，在當地居民心中留下深刻的感謝感念與感恩，也在醫院大門口打造設置了一座臺日友好紀念碑，還把我們中華民國的國旗大大的刻印在上面，且非常積極歡迎臺灣的教育及工商團體前往交流，並見證八年來『東北復興』不僅只是口號，而是一步一腳印，努力恢復往昔風光的艱辛歷程。當地居民在浩劫生之後，開啓了各種不同的生活方式。因為接待各國的救援團體入住，人口流失嚴重的南三陸地區，並無太大規模的旅舍級觀光飯店，所以發展出寄宿家庭的經濟模式，意外地成功媒合旅遊版的(青銀共居)，讓外地旅客近距離接觸復興成長中的小鎮生活，見證海嘯沖不走的堅強生命力。近幾年更利用廢棄校舍，打造成教學工廠成功創造出南三陸地區特有的吉祥物「章魚君」。章魚日語為 TAKO，英語發音的諧音為日文的「放著就能合格」，相當於臺灣學子考前要「包粽」，一定成功及必勝之意思，成功創造出話題引起大家關注，營造經濟效應。令人印象深刻。

雖然只是短暫的停留，但看過整個災後建的艱辛紀錄，萬般佩服當地居民面對生命無常所展現的正能量，無畏無懼地勇往直前。此次教育參訪過程中，不僅留留下深深回憶以及警惕，也提供我未來在教學現場中，引導生命教育、地球教育及大自然共存的最佳教育範本。

個人參訪心得

參訪教師姓名	蕭俐婷	任教科目	高中生物科
--------	-----	------	-------

1.參訪心得：

水澤校長伊藤 勝，為人很熱情，參訪前一晚身穿傳統服飾，特別到飯店迎接我們到來，晚餐時，還特地發表的感謝詞，並帶來兩瓶酒，供晚餐時享用，歡迎我們到奧州市。大理高中同仁覺得備受禮遇。在協和學院水澤第一高等學校歡迎式會場，地方政府熱情參與，有振興局參事兼企畫部長 鈴木一史樣；奧州市商工觀光部商業觀光課長 及川和德樣；奧州市商工觀光物產協會專物理事兼事務局長 東龍司樣。還有校方各科相關師長與會。十分隆重地面對締結姊妹校事宜，全程電視

臺錄影記錄。在雙方學校校長致詞後，簽下三年合作案。該校目標是讓學生能自己做自己想做的事！與社區共同發展成為社區喜愛的學校！這個和我們臺灣推動鄰近社區高中就學；推動社區高中有社區特色課程很像；臺灣現在教育也回到希望孩子清楚知道自己能做想做的事情。

四位水澤理科老師在這次參訪中，展現活力，年輕有朝氣。很多時候溝通時，會心一笑，大家都很有默契。在我們不斷詢問鄉下孩子的學習意願、學習樣態、或試教學上的辛苦談時，可以看見他們還是很自豪的說，學生可能不喜歡理科知識，但學生是喜歡理科老師的!!我想為人師，有很多時候，環境因素使學生學習意願低落是使不上力的。但是老師除了授業，我想陪伴與引導學生更為重要。看見水澤師長的教學活力與熱情，我們自然科老師也是心有靈犀，期許大理自然科全體師長也能保有教學熱情與正向態度。

學校願景：學生是由學校、家庭與地區共育成長！讓學生「能做」自己想做的事！很多時候教育的責任，都落在老師是不恰當的，水澤第一高等學校清楚知道這點。生活能力與品格教育很重要，教育從小開始，家庭教育的影響是一輩子的，在非都市區，其實學習知識的動力真的不強，所以就業與專業學習力就非常重要，畢竟過生活才是人生的重點。在臺灣也已經進入讀書跟成就不是正相關，能力才是重點，如何讓孩子學得一技之長並結合興趣與志向，也是我們師長未來要努力的向度。

參訪最後，來到茶道欣賞與和服體驗，校方聘請專業茶道與和服老師來向大家介紹。琴聲相伴下，我們了解茶道的精神與細節，茶道一開始，會先上和果子，和果子非常精緻。上茶前，要先吃完和果子，不能等配茶吃，如果配茶吃，是不禮貌。茶碗上來時是花紋是面對客人，客人喝茶時要將茶碗圖案轉向前方，表示尊敬。喝完後，要擦碗再將圖案轉回自己。第一次參與茶道體驗心情真的十分新鮮有趣。但和果子真的對我來說太甜了，所以差點等配茶吃呢！所以在上茶前我狼吞虎嚥下和果子。喝茶時發現，茶香四溢，在甜死人的和果子後享用，有中和一下的感受。還有茶要喝完，不可以有剩下的。真的要注意好多小細節。和服體驗時，大部分師長們興致勃勃，但沒想到只有一位專業老師，要服務我們七位，實在太辛苦了。所以大家一邊等待老師著裝一邊欣賞別人的模樣。首先要穿一件內部的棉衣，並用腰帶調正長度。外面的綢緞十分華麗，樣式也非常多樣。老師說因為要撐起和服要用一條很長的腰片，有時候要綁一個小枕包，這過程真的很繁瑣，所以花了好多時間等待，老師又十分要求完美，所以在匆促的尾聲，只覺得真的很辛苦！

2.返校建議：

這次參訪，相信水澤校方從知道我們要來參訪，不論上至校長，下至師長或招待學生，無不用心盡心的在準備迎接我們，從一開始的開幕式隆重、各科交流的用心，道介紹日本文化的各項體驗，日本人做事的態度，很嚴謹，很值得我們學習。做事的態度就是展現一個人的氣質。這方面要多多的跟孩子們要求。

理科教學上，日本與我們大同小異，除了一般教科書之外，常用科學雜誌:牛頓或是教學媒體來輔助教學，也進入探究式教學的重要里程碑。唯臺灣教育目前推向 108 新課綱之際，課程的多樣化，讓師長喘息不過來，但在學生的角度，確實是希望孩子能夠多一些自我了解，讓孩子們多想想：我能做甚麼?我想做甚麼?我有甚麼能力去面對這個社會。

水澤對教育交流十分熱絡，教育交流確實是讓孩子開眼界的好方式。

3.生命教育：

南三陸町，人口：12,837 人(2019 年 3 月底至今)，面積：約 163 平方公里，行政區劃：歌津、

志津川、入谷、戶倉。南三陸町隸屬日本東北地區宮城縣東北部的小漁村，早期以產金及養蠶盛行，是當時支撐東北的重要文化地。而現在主要的產業受惠於大自然豐饒的海與山，以牡蠣、扇貝、海帶芽等養殖漁業以及栽種稻米和蔬菜為主。

2011年3月11日的東日本大震災(311大地震)時受到莫大的損害後，住宅重建、商店街與其商業整備、漁業養殖設施及魚市場重建等工程朝向復興前進，為了邁向新的開始，在地居民與政府攜手合作組織全新的城鎮計畫。因東日本大地震(311大地震)所引起的海嘯而失去了町內唯一的一所公立醫院。雖開設了臨時診所，但對於住院患者的醫療，卻需借用距離35公里外鄰鎮的設施，對於居民以及醫療人員來說，都是沉重的負擔。因此，為了早日重建家園讓居民們有個安心安全的生活據點，醫院以及福祉設施的整頓，成為最緊急的項目。醫院的重建得到了全國及全世界的支援，其中，我們得到了來自臺灣22億日元的捐款，成為重建醫院的最大力量。2015年12月新建設完成的醫院，除了具有住院機能外，還具備了保健中心以及育兒支援中心等機能，可提供居民安心接受福祉服務的綜合設施。來自臺灣訪問南三陸的朋友們，記得順路來到醫院，感受一下臺灣與南三陸間深厚的友誼。

如果沒有詳細的說明，我們不知道311地震後的重建之路多漫長，八年了，很高興南三陸町已經恢復得差不多了。也變成生命教育與防災教育很好的示範點。

個人參訪心得

參訪教師姓名	梁康敏	任教科目	高中美術科
--------	-----	------	-------

1.參訪心得：

此行主要目的是締結姊妹校,整個儀式莊嚴隆重，水澤高校校長伊藤 勝先生盛裝打扮，著日式大禮服參與儀式，地方官員和記者大肆報導，可見對方學校非常重視此一活動，除了資料完整的介紹,時間安排也安照既定行程拿捏得時間恰到好處，在過程中還特意準備了給天皇家進獻的奧州市江刺蘋果作為點心，因為已經不是採摘蘋果的季節，伊藤校長的真誠與用心讓人特別感動，充分的呼應了開場時伊藤校長說的：「有朋自遠方來不亦悅乎」，也讓人體會到日本人處理事情的用心與細心。

我們都知道生命教育是探討生命的學問也是人生重要的生命課題，在去日本之前生命教育對我而言似乎是紙上談兵的理論，但此行接觸過311受災相關人士之後，讓我體會到生命教育的重要，水澤高校是個重視實學,體驗學習的學校，除重視社區建設活動，也希望學生能體現博愛之心，東日本大地震之後，相信在日本人的心中都留下隱隱的創傷，學校透過實際的行動，除了帶學生到幼兒園透過表演活動慰問災民，也透過志願者清掃活動讓學生徒手搬泥石災區支援協助災民重建家園，以實際行動讓學生體驗到慈愛之心，我認為這才是真正落實的生命教育。

水澤高校的地理位置較偏遠，四周的稻田雖然景色優美，但相對大都市的校園，社區型高中在國際觀與訊息刺激上較為弱勢，該校積極與地區共同發展,希望成為社區喜愛的學校，進一步推廣與地區共生共育，與本校極為相似的理念，都是希望與在地化結合，培養學生愛鄉愛土愛自己生活的地方，從自己生活的所在出發，再進一步跨出家園與世界交流；水澤高校和大理高中一樣，是個完全支持學生的學校，為了讓每一個人都去實現自己的夢想和進程，挑戰各種各樣的事情的學校。

伊藤校長是個日文老師，我相信他必定是個非常真誠的校長；拜訪水澤的這二天，伊藤校長的細心安排讓人很感動，他說：我們有兩隻眼睛，目光和目光都是為了展望未來。高中不僅是為了實

現課程,重要的是要實現這個過程,同時也要珍惜日常生活。高中是成長為成年人的重要時刻,和要做什麼來訓練自己的重要場所。如果你的日常生活得好,你就可以實現你想要的課程。每天用眼睛看,用眼睛找到夢想,不要錯過,從日常生活中實現夢想……這段話非常真誠且打動人心。

與水澤高校不同的是,城南高校在新生一開始入學即要求學生使用 iPad 來上課的高科技的教學方式,水澤高校則較為重視人文與內在發展,二校的教學方式各有利弊,我覺得某些科目原本就需應用新科技於教學,但城南高校運用 iPad 在傳統國文寫作教學,將所寫的文章上傳到雲端討論,讓我為之驚艷,如此不但可以快速將資料互通,彼此在討論與修改也方便許多,真的是將科技運用於教學的好範例。但水澤高校的國文(日文)老師介紹他們的課程,雖較為傳統,但是讓學生透過事前學習、實地參訪、事後學習、親身體驗和動手做(海報發表)一連串完整的教學計畫,我相信雖是傳統教學方式,但是實際讓孩子接觸現實世界暫時脫離虛擬世界,透過五感親身體驗也是非常棒的學習方式!

2.返校建議：

分組討論我參與的是國文科綜合科的座談,水澤高校的國文內容是國語總合、現代文學、古典文學、小論文和國語常識,為了不想讓學生死讀課本,學校非常重視,且縣裡也很重視,並且有經費補助之下,該校每年八月舉辦一年級學生文學散步,九月舉辦二年級學生文學散步,以學習鄉土作家的文學散步,除了文獻上的學習之外,重點是資料的收集及人物深度理解,課程實施之前,會進行事前的學習,如資料的收集及作家作品收集,參訪重點除紀念館、詩碑、歌碑、相關設施指南外,過程中鼓勵孩子用眼、耳、口、鼻、身五官感受外,事後的學習請學生分組發表和作品呈現,千田老師說,他發現藉由這樣的體驗活動,學生有了自發性的求知慾,和平常上課表現截然不同,樣貌也有了變化,是非常好的體驗,老師相對也很有成就感。

在情報交換時,千田老師好奇的問,大理高中是否有類似特色學習的活動,我的分享是,大理也有過文學小旅行的課程,我們也曾規劃歷屆文創班的學生,每學期一次的戶外教學活動,我們曾參訪臺北市紀州庵文學森林,並請導覽紀州庵與城市歷史,回來之後也請學生寫成文章發表並展出攝影作品。本人非常認同這樣的活動,體驗式課程可以讓學生在較為開放的環境之下,以更開放的心去體驗與學習是非常好的學習方式。

日本學校進入都要脫鞋,因此校園無論教室內或走廊都很乾淨,且學生上課穿著較舒服的室內拖鞋應該是舒服的,教室公告欄下方還設有通風口,教室靠走廊邊的窗戶設在上方,學生上課較不會受到干擾,我覺得如此設置是很人性且適當的。

3.生命教育：

宮城縣南三陸在此行去日本之前對我而言是個陌生的名詞,在南三陸震災學習中心住了一晚,與當地相關人士共同晚餐之後,聽到會長說他的經歷,他們一直不斷的說謝謝臺灣人,讓人覺得非常感動,隔天在 311 震災研修中心主任阿布先生用心的介紹下,也讓我們對防災物品與防災倉庫的設置有初步的概念,阿布先生認真地介紹地震災難時的應對及避難時攜帶的物品與急救包的內容物,讓人佩服日本人仔細及認真的精神,因為經歷大災難,日本的防災意識和防災用品都發展的很完善,是值得臺灣借鏡的。

阿布先生說:災難過後,讓我學到人與人的互助,也希望不要再有災難的發生。聽完之後為之鼻酸,以前講生命教育都是在書上學的,當經歷大災難之後,沒有太多哀傷表情的人,說出人與人應該互助的話,讓我為之動容。

個人參訪心得

參訪教師姓名

易宇民

任教科目

高中數學科

1.參訪心得：

仙臺城南高校是一所綜合型的高中，學校的課程規劃與學生的組成，共分成三種不同屬性與生涯規劃的科別；分別有

- (1)探究科，有 5 班，每班 35 名學生，共計 175 名。對象為對於學習具有求知慾望的學生，教學內容與升學考試互相連結，其範圍涵括科學、歷史、文化、語言學習等等；並對應大學升學所需的專題研究，提供學生探究學習的支持與指導。
- (2)科學技術科，有 4 班，每班 35 名學生，共計 140 名。主要目標在培育學生對於科學技術與知識的習得與興趣，並與日本東北工業大學合作，在借助東北工大的教授與設備的裨益下，提供學生更高深與更尖端的研究技術與基礎能力。
- (3)特進科，有 2 班，每班 25 名學生，共計 50 名。主要以前端大學為升學目標的學生，除了每日課程時數比前兩科別多了 1 小時的授課時間外，週六也有 4 小時的授業，並於寒暑假與春休期間給予此班的學生在課業上特別加強的集中輔導。而在課程安排上，也格外注重學生在記述考試與論述考試能力上的訓練，由於學生的學習動機較其他的課程的學生強大，所以班級的學習風氣與學習成果也較佳。

由於城南高校是一所私立學校，與本校在體制與精神上多有不同，但是，發現校方在於對學生「因材施教」與強調「習得的能力」著墨甚深。日本的教育一直以來都為菁英服務，對於學習力低落的學生，其實並未予以太多資源上的挹注，造成許多學子被放棄，然後導致年輕的一代變成社會中不具競爭力的一群，於是多重的社會問題因此肇生；但是，城南高校已經在保守的日本社會中走出一條不一樣的道路，開始為不同程度的學生提供了多元的選擇與安排。以此為鏡，心中不禁為臺灣這些年在教育改革所走出的方向喝采；雖然，整體的國家競爭力還落在日本之後，但是在最具有進步國家指標意義的教育範疇上，我們已漸漸領先，並且正在擴大與日的差距中。衷心期待居於上位的領導人物，理解並強化臺灣這些年所推動的「多元學習」、「合作學習」、以及其終極的目標～「一生一課表」，祈早日竟其之功。

2.返校建議：

此次參訪，最令我驚豔的一件事是：教職員休息室中竟有一個空間專屬於特進班的學生，作為特進班學生的自習空間。適逢今年國中教育能力測驗的作文題目為「青銀共居」，我就試著從這有趣的觀點試著加以闡述淺見。

一般而言，教職員辦公室往往好像多是鬧哄哄地，辦公室裡充斥的不是老師訓斥學生的聲音，就是教師同仁之間，東家長西家短的蜚短流長之語；對比在莊重的校園中應有的肅穆之氣與端莊的學習氣氛，實乃極端的詭異。更何況，若身為人師尚且無法從自身樹立起典範，實現一個靜穆卻積極的工作環境，淨有夸夸空言是如何能要求學生建立一個具有學習活力又安靜恬適的教室空間呢？個人於數年前曾為幼獅文藝寫過一篇短文，描述曾在日本參觀過的一間教室，文中憶及那是一間連空氣都充滿著求知慾望的教室，空間中流動著滿是躍動的生命感，透過學習者與教授者的輕語中完美地共鳴著。然而，在大理經歷了幾年的努力，那種境界彷彿是遙不可及的海市蜃樓；摸索著企圖

重構出那種具有豐沛生命力的學習環境，卻屢受打擊的我正要放棄之際，彷彿從此一見訪中找到了新藥方～「師生共室」。

若是，能將教職員室辦公室中勻出適當的空間作為學生的自習環境；也許，教師為了保持形象，又或者顧及隱私，將不再如同以往在課間休息的時候如同村夫鄙婦一般地胡言喧嘩，又者，也許在一個安心的環境中，教師更能專心於課程的準備與研發。同時，學生在辦公室中看見教師是兢兢業業地備課與做研究，相信在耳濡目染之下，切實地身教的效果一定會大於空泛的言教所能貢獻的部分。進而將此能量如漣漪外擴，推廣至校園中的每一間教室、每一間處室、每一個角落；若真能做到這樣的境界，不僅「自重自學」不再是空談，「共學共好」亦是彈指之瞬而已。行筆至此，如見五柳先生撫髯微笑，教育的桃花源正要夾柳繽紛呢。

同時，師生共室能提供師生彼此更多的時間與機會互相了解，對於建立互信、互賴的學習共同體，亦有畫龍點睛之妙。於是，逐漸勾勒出的不再是虛晃的口號，而是劍及履及的師生共學，終身學習；是以，為『教然後之不足』做了最傳神的留白，更動人的註腳。

3.生命教育：

這次藉著倖存者的口述歷史，更清楚的傳達了自然的力量，也更直指人心地告誡了我們敬天不是口號，而是一種態度；是一種生活的方式。臺灣與南三陸同屬於地震活躍的板塊上，若不能以鄰為誡，早日建立防災觀念，並落實於全民生活中。

個人參訪心得

參訪教師姓名

康素瑜

任教科目

高中化學科

1.參訪心得：

該校也有安排本校教師入班觀課，共有國語、數學、英語、物理、日本史、情報技術基礎、舞蹈課程；我參加了物理實驗的觀課，這是一班特進科的課程，人數很少，只有 18 人共分位 6 組，除了一位物理老師之外，還有一名助教在旁，該堂實驗課主題為單擺實驗，老師先給公式，每組學生單擺長度不同，分別測十次完整的擺動後，計算單擺的週期，然後由週期推算重力加速度。該節課程進展順利，每一個學生都很認真、每組學生也合作無間，最後大部分學生都把重力加速度算出來了，堪稱是一次很成功的示範實驗。一邊參觀物理課程時，一邊注意到該校物理實驗室旁的櫃子中實驗器材擺放井然有序，實驗室很大，但只用到一半的桌椅。

另外我趁空檔去看了另一間公開觀課的教室，一走進後門，後面有幾外學生就熱情招呼我過去，站在後面觀課時，不專心的孩子頻頻轉頭看我，並關注起我的外套，想跟外來的觀課者說話，左邊還有幾位孩子是趴著的，後面有幾位調皮的學生是抬腳上課，且另一個校內日本老時在後面不時提醒他們要安靜。一問之下才知道這是工業科的學生，屬於前面提到該校第三部門的學生，這部門的學生有的是不升學，畢業之後直接去就業的。

觀課完後有一段時間是座談與觀課心得分享，大家都很客氣，各科發言交流時全程有中文教是翻譯，所以我們交流順暢無障礙；但發現到英文老師交流對話時，本想不需要中文翻譯，但沒想到日本的英文老師聽和說的能力不佳，仍需透過中文翻譯才行。真是令人印象深刻。

該校得招生簡章中強調「21 世紀型能力」是指基於基礎知識，技能的思考能力，實踐能力，是通過培養這些來實現「知識和身心的發展」的思維方式。換句話說，可以說它是日本教育所瞄準的「生活的力量」的實現之一。這 21 世紀型能力令人印象深刻，也跟臺灣教改核心素養能力相似。

2.返校建議：

這次參觀城南高校，全程有一位中國籍的中文教師全程陪同翻譯，中文老師很熱型親切，讓我們收穫良多，一問之下知道城南高校在學校南方有一間東北工業大學，跟該高中為同一法人經營，該位中文教師是在東北工業大學任教中文，據知在大學教中文課一個班有一兩百人上課，她也在城南高中兼任中文課程。因為城南高校和東北工業大學這樣的一個關聯性，所以他們強調這是一個七年一貫的課程，有大學的教師和課程設備和資源做後盾，且有很多學生可以進入東北工業大學就讀，這是一大特色和賣點，因此我認為我們大理高中也可以找一所大學締結良好關係，並進行教師交流提供給學生實習的場所，讓學生可以預修大學課程。

另外在進行物理實驗觀課時發現他們一堂物理課實驗只有 18 人，還外加一位助教，協助處理上課時所需要的實驗器材或突發狀況，不像本校一個老師要面對 36 個學生，共分 12 組，老師上課時根本分身乏術，無法好好指導每一組學生，以至於影響學生的實驗結果，所以建議教育局，實驗課時可以把一個班級拆成兩個班級，並且多配一個老師或員額。

參訪城南分校結束前，該校可愛的吉祥物(如照片)親自出來為我們送行，大家爭相和他合影留念，可愛的吉祥物深受大家的歡迎和喜愛，可愛的吉祥物代表一個學校的有意義的象徵、可以引發趣味性，並且成為大家拍照留念的最佳動機，也可以藉此宣傳該校，所以建議學校舉辦徵圖活動並票選出大理人心目中最具代表性的卡通動物當成我們的吉祥物，如此將來不論是校內或校際活動或國際交流時都可以搬出來亮相。

與該校座談交流時發現該校英文老師與本校英文老師無法用英文流利對談，必須透過中文翻譯；反觀另一所水澤高校的形況就很好，原因是水澤有一位西方臉孔的英語教師，就像中語課必須找中國人，那英文課最好能有一為母語是英語的老師，這樣不儘可以提升學生的英語能力，矯正發音的錯誤，還可以激勵同科的本國英語教師，讓英語的教學和學習品質在質和量上面大大提升。

一進入城南高校停車場，最先注意到的是旁邊戶外搭棚圍網的運動場，學生們在那理上球類運動的課程；我們學校也也體育館，但因為體育班常常需要練習，以至於空間不夠用，而且是一個室內空間，必須開空調耗費能源，如果能在建造一個是外遮陽圍網的運動空間，可以節省造加成本，並且讓多個班級上體育課不致衝堂，且互 外上課不需空調，節省成本；再則，日正當中，太陽很大時上戶外課不用怕曬傷或中暑的問題，真是一舉數得阿！

3.生命教育：

參觀南山陸町震賑災中心是最令人感動的，看到 311 前和 311 後照片的對比，令人不得不敬畏大自然，原本一個繁榮的小村莊，在海嘯的肆虐過後，瞬時夷為平地，多少寶貴的生命葬送大海。所幸人間有溫情、愛心無國界，臺灣人透過紅十字會慷慨解囊，總共捐出 22 億日圓，協助災區重建，並蓋了一座醫院，幫助因海嘯人口銳減的小村莊人數慢慢回升。當地的官員為了感念臺灣的溫情特別出席向所有的參訪人員致謝，還在右梅花左櫻花的紀念牌坊前合影，更堅固了中日兩國的友好情誼。

個人參訪心得

參訪教師姓名	楊適冰	任教科目	高中國文科
--------	-----	------	-------

1.參訪心得：

「有朋自遠方來，不亦樂乎」，水澤一高校長伊藤 勝以中國至聖先師孔子之名言作為歡迎詞

的開頭，校長提到，年輕人之間互學文化、歷史，擁有相互尊重及博愛之心，是維護世界及東亞地區穩定、協調與發展的重要因素，而幫助他們完成這項使命，則是我們這一代人的職責，兩校藉由短期留學、修學旅行，以及教師之間的交流活動等，使雙方交流得以穩固發展，今天更是一同迎接交流的嶄新階段，就以締結姊妹校為契機，使兩校的友好關係能夠得到進一步的發展。

在締結姊妹校的簽署儀式中，席間水澤一高校長特別準備了岩手縣奧州市岩淵農園的江刺蘋果與我們分享，這原是每年僅敬獻給天皇家族的頂級蘋果，我們何其有幸能有機會品賞其滋味。校方無比慎重的先於碟子上鋪放精緻彩紙，再將切片蘋果置於其上，並用一片楓葉裝飾於旁，再以最恭敬的態度一盤盤分送至我們座位，如此誠摯的心意令大理高中每位師長無不動容，我細細咀嚼蘋果的甘甜，並小心翼翼將樹葉夾在紙巾裡，充分感受水澤一高校長所言「有朋自遠方來，不亦樂乎」之心意的同時，也要把校方的溫暖祝福帶回臺灣。

參訪前一天傍晚，我們一行人風塵僕僕抵達下榻旅館，甫一下車，在旅館門口迎接我們的不是服務人員，而是一位身著正式和服，風度翩翩的男士，一頭白髮更顯其神態莊嚴，這正是隔天我們所要參訪的學校-水澤第一高校校長伊藤實先生。校長以日本傳統十分隆重的穿著迎接我們，並帶來了兩大瓶日本清酒作為見面禮，他告訴大家，他以最誠摯的心情歡迎遠道而來的嘉賓，並期待明日的相見。伊藤實校長詼諧說道，他很想與我們共進晚餐，然而他擔心學生若知道此事，會叨念校長為何沒有帶他們一同前往。我看著這位年已七旬的長者神采奕奕的談笑風生，原本疲憊的身軀頓時振奮了起來，所謂主客之間真誠相待的盛情，大概莫過於此吧！不禁也令人想到杜甫〈贈衛八處士〉中的詩句：「主稱會面難，一舉累十觴。十觴亦不醉，感子故意長。」雖在科技發達、天涯咫尺的今日，出國已非困難之事，我們與水澤一高的交流也熱絡頻繁，然而，伊藤實校長的用心仍是令人感佩。晚餐時分短暫一席談話，讓我對伊藤校長留下深刻印象，身為一校的領導者謙卑若此，待人接物嚴謹周全，面面俱到且不失慈藹，便可想見此校師生必然效法如是，反思自己雖僅為一名力量微薄的教師，但若能以身作則，身體力行每項欲傳授給學生的道理，學生必能耳濡目染。陶行知曾說：「先生不應該專教書；他的責任是教人做人。學生不應當專讀書；他的責任是學習人生之道。」教育的成效本非一朝一夕可見，將美德與善行傳給學生，才是真正的教育，從伊藤校長身上，我看到了一名真正的教育家具備的氣度與風範。

參訪當天，在締結姊妹校的儀式及教育交流結束後，校方為我們安排了各項日本文化體驗，多位老師體驗穿上和服，我們先選擇喜歡的和服顏色，接著有數位日本教師協助我們穿上，然而，穿和服並不如我們想像中簡單，除了層層包裹之外，調整袖口及裙襞長短，最後綁腰帶和收尾的蝴蝶結等等，都是一門深奧的學問，日本「著付師」這個職業，便是專業為顧客穿和服的師傅，因為這項執照非常難考，能成為著付師要付出的努力和承受的壓力絕對超乎常人想像，因此，著付師在日本備受尊敬。眾多協助我們穿和服的日本教師當中，只有一位具備「著付師」資格，一般日本教師僅能為我們打點初步簡易的和服穿著，再由「著付師」一一為我們完成最後的收尾。過程中只見「著付師」忙得團團轉，依序穿好和服的我們興高采烈的拍照留念，而「著付師」則繼續為動作過大的我們調整歪掉的蝴蝶結、掉出來的腰帶等等，令我動容的是，緊接著要趕往下一個地點的我們，其實拍照時間甚短，這位「著付師」大可以在完成我們的穿著之後便稍作休息，然而她卻亦步亦趨的跟在我們身邊，隨時調整我們的和服，即使只有十分鐘穿著和服，她都力求每一分每一秒的完美呈現，她帶給我的不僅僅是日本傳統文化的美感饗宴，更是做事態度的深刻體悟。老子有言：「圖難於其易，為大於其細。」小處著眼，大處著手，生活俯拾即是皆教育，於此可見。

2.返校建議：

教育交流的過程中，主講的千田老師先套用現今學生流行的instagram版面來介紹水澤的國語科校員，再搭配時下變裝app讓個人照變得更活潑，令人眼睛為之一亮，的確，藉由學生熟悉的流行資訊做為開場，是最快拉近與學生距離的方式，日本人做事向來嚴謹，但在與人相處時，卻能跳脫做事一絲不苟的態度，改以幽默有趣的方式破冰，令人佩服。

接著，千田老師繼續以ppt介紹水澤一高每學期皆會舉辦的文學散步課程，這亦是岩手縣當局十分重視的課程，學校藉走讀文學的方式，讓學生更了解當地作家，而非傳統的課堂學習。文學散步的流程包含三部分，依序為事前學習、文學散步之旅，以及事後學習。事前學習為相關資料的蒐集，而水澤為學生規劃的一日文學散步，探究的文學家為宮澤賢治及石川啄木，宮澤賢治以現代詩歌聞名，他一生為他人著想，置自身生死於度外，其代表作「不畏風雨」為日本家喻戶曉的詩歌，為了讓我們更了解這首詩的意境，亦是教授日本文學的校長，立刻影印了這首詩給我們，作者的深切情感與校長的滿滿心意交融於詩作中，讓這堂課程有著更溫暖的感受。

學生會帶著行前發下的學習單，在行程中現場學習，藉由預習的知識，與行程中參觀的紀念館及相關設施加以連結，深化學習印象。因為縣府大力支持這項活動，使得學校有充裕的經費及完整的規劃，學生將文學視為一種生活上的學習，而非淪為強扣「學習之帽」的學習，現今臺灣許多高喊口號、巧立名目、虛有其表的教育方式，是否也應打破華而不實的外衣，向日本學校教育一樣踏實前進。

臺灣108課綱即將上路，核心素養是新課綱課程發展主軸，著重培養學生在生活情境中，真實運用知識的學習表現。教師可以運用校內外資源，進行觀察、探究、實作等教學活動，重視學生在知識、能力、態度上，與實際生活的連結。此外，各校也必須發展以專題、實作、探索體驗為主的校訂必修課程，再者，為了鼓勵學生選修自己有興趣課程，教育部也鼓勵高中生逐步建立自己的「學習歷程檔案」，記錄包括社團、選修課的學習狀況。希望在校改的推動之下，臺灣學生亦能慢慢在傳統紮實學習的基礎下，以做中學的方式獲得更真實的學習。

3.生命教育：

2011年在日本東北發生的311大地震，及其伴隨而來的海嘯與餘震所引發的大規模災害，造成距離震央最近的福島、岩手、宮城等縣，大部分離海岸數公里的地區被海嘯淹沒，經濟損失更是難以估量，成為日本歷史上傷亡最慘重、經濟損失最嚴重的自然災害之一，其中特別以宮城縣南三陸町為甚，整個城鎮幾乎被完全摧毀。八年來，劫後餘生的南三陸居民，除了重建一所規模龐大的現代化醫院，更在浩劫重生之後，開啓了全新的生活方式。不但積極發展觀光，更打造出南三陸特有的吉祥物商品「章魚君」，日語諧音為「放著就能考試合格」，成功創造話題，營造經濟效應。

無論是南三陸町觀光協會、寄宿家庭，亦或是積極利用當地材料展開特色商品製作與銷售活動的YES工房，我們都從短暫的接觸中充分感受到南三陸居民對生命樂觀的正能量，以及不屈不撓的強韌意志力。無法預測的天災也許無情，然而他們卻能在第一時間擦乾眼淚，積極重建家園，在與大自然的掙搏中變得更為勇敢，也愈加珍惜生命，這裡的每一個人，眼神和嘴角都帶著暖暖笑意，便是他們已然重生的最佳證明

個人參訪心得

參訪教師姓名

錢怡君、許文菁

任教科目

高中英文科

1.參訪心得：

(1)放學時間

日本的學生九點到校，必定在家用完早餐的習慣，造就外頭沒有甚麼店家供應朝食的情況，乍看會覺得非常不便，卻是父母親和孩子珍貴的共餐及交流時間，尤其是母親為全職家庭主婦的家庭更可以為全家製作當日便當(日式便當多為冷，不須再加熱，自然也不會在教室中設置蒸飯箱，發散各式菜餚混雜在一起的氣味)，相形之下，臺灣學生的早餐選擇雖多，時間卻顯得十分倉促，餐點也過於油膩。而且就讀普通班（非升學班）的學生，三點就可放學離開，感覺上的確是令人羨慕，但是如果知道學生下課後是到各式社團發展自己的興趣，就不免會質疑臺灣學生的留校時間是否也扼殺了學生個人探索的多種可能性。

(2)才藝學習

看到該校從零學起的古箏社員們，可以使用學校的場地及樂器，在校內教師的指導之下，三年之後，便已經可以合奏或獨彈的方式，彈奏出優美的旋律，這是在臺灣所難以見到（除了極少數偏鄉特色學校之外，然其發展也是多所不易）。反觀在臺灣，樂器學習於花費不貲的才藝，得由家長自掏腰包。希望日後在臺灣念公立學校的孩子們，也有機會可以如同私立學校或是國際學校的孩子們一樣可以有機會學習不同的才藝。

(3)文化課程

日本在高中學校裡，就有專門的教室讓學生可以學習並且體驗和服/茶道/古箏，可見得日本對於傳統文化的保存，是如此般不遺餘力而且引以為傲，這更是吸引國際人士原意前來交流的特色與誘因。反觀我們臺灣的各級學校內，鮮少有值得外國人士探訪的文化課程與特色，深深覺得他們對於本國文化的延續與發揚，非常值得我們參考與借鏡。有文化根基，才有機會吸引更多國際上其他國家的人前來臺灣參觀訪問，進而促進觀光消費與經濟發展。

(4)國際視野

日校在安排跨國交流上（學校有補助計畫，學生只須負擔半額），有外師聘任制度（且外師亦可兼任第二外語教師），這些既可以讓學生走出地方，同時也是學校招生亮點，鄰近社區也會肯定其辦學之用心而願意送子弟們前來就讀。

(5)班級經營

在日本，教師們不僅得到家長的支持與社區的認同，學生上課不用手機是基本常識，若因一時貪玩則會被沒收，必須通知家長前來親自領回。學生犯錯不見得要苦翻學校規定來懲處，而是羞恥感本身就讓學生低頭。

在臺灣，很多老師不愛當導師，因為所要擔負的責任與壓力實在太大，需要處理的瑣事細如牛毛，如：清掃／收錢／缺勤／獎懲／回收／學生請假／學生不適應任課老師／非上班時間回應家長line 或簡訊／學生與家長溝通不良等等，無一不是班導日常例行。但是對於不愛板臉威權，不擅長與家長交際，也不懂為何學生無法自制的一些老師們，常常因為必須處理來自學生／家長／校方等各種不同懇求或請託，面臨陷入天人交戰的狀態而感到心力交瘁。

因此，如果希望班導有份量，除了老師本身要真的讓學生感受誠心和關懷之外，各方的支持與尊重更是不可少，畢竟，這不是教師單方面努力就可以見效。

(6)集體分工合作

原本以為黑板上的名字是值日生，一問之下才知道原來是負責教室日誌的同學（每天輪流），教室的打掃工作則是分配後共同完成，又由於師生入教室前都要換上室內鞋，外頭塵土不會帶進室內，室內空間雖不大，但方便眾人移開桌椅進行打掃，且因為整面窗戶的設計不顯狹隘，收入光線和風景。日方做法上與我們不同，臺灣會由學藝股長負責教室日誌與安排值日生擦拭黑板。

(7)日式發音

常覺得日本人的英文發音莫名地不同，但是如果誤以為這代表他們是語言能力差，那可就是大錯特錯了。原來因為他們的翻譯與配音功力很強大，各國的好東西只要等上一兩個月，就會以日文版現身，因此若非工作需求或個人成長背景，理所當然地，個人對外語需求其實不大。但是，既然他們在讀寫教育上花的時間不輸臺灣，所以讀寫不會比臺灣人差。只是因為師生習慣用假名標音，所有單字就會習慣加上多餘的母音，造成獨有的日式發音。囿於有限的使用機會 加上民族恥感又旺盛，能不說當然不說，以免丟臉。不過，日方教師當日給我們看的新版英文課本當中，已經加入音標註記（據他們說，每隔五年就會調整課綱與課本），因此，這一點或許日後會有所改變。

(8)接待流程經過細心規劃

赴日前，兩校行政層級事先已就締結儀式進行雙方確認，細心地將致辭內容譯為中日雙語。參訪前一日傍晚，在我方下榻旅館前，水澤校長已經親自在門口等候迎接晚餐前並致詞與送祝賀禮，讓人為之感動。參訪當日，日方不僅請地方有關當局長官參與，同時也邀當地媒體共同見證並且記錄，相關人士亦十分慎重，也都是事先寫好講稿並影印成書面資料提供與會者，因此時間皆能精確掌控。除此之外，校方還貼心地準備蘋果與茶水，而且唯恐來賓迷路，除以圖標示方向，還安排各科教師引路。

(9)校內活動豐富

該並未因擔心課業進度而多所限制，原定報告的副校長因公出差，所以當日由中文老師介紹校內活動，雖然她並非行政人員，但提供的諸多資料，並且以簡報完整呈現，所製作的PPT中，以大量的圖片代替文字，內容淺顯易懂，也包含過去大理訪日學生在當地參與活動的情形。而每個月當中，該學校都會安排各式的活動，來鼓勵所有同學發揮創意並發展自我各種優勢能力。

(10)教師教育交流主題明確且準備周全

赴日本參訪前，我們便已經與該校英文科教師以電郵方式連絡，並且討論彼此雙方想要了解的教學上相關議題，定軸為分享臺日課綱／考試題型設計／教學實務／教材比較，以及如何訓練學生聽說能力的教學技巧等等。首先日方與我們分享英文版的日本英文科課綱，雙方課綱最大的不同是在日本即使是小校，也可以針對學生進路不同，安排不同的教學時數。（以該校高三為例，升學班一周有4+4=8節課英文課，普通班則為3必修+2選修（會話&外語）=5節英文課）此外，放學也可彈性調整成不同的時間（例如：升學班從高一起就是一日平均上七或八節課，而技藝班與普通班一日都是6節）。

其次為雙方試務討論，該校一學期只有兩回定期考試（期中考與期末考），比我方少一次，日本教師不喜歡選擇題型，因為擔心學生會因此不能真正使用語文，而淪為考試機器。所以日本教師每天必須付出大量時間在學習單的設計以及手動批閱試卷。該校除了有三位日籍英文教師之外，還聘任一位法籍教師（通過國家認證合格且有相當英文程度），任教會話課程並兼任第二外語，創造地方學生使用他國語文的動機與需求。

課本方面，日方的英文課本版面單純乾淨，會話文法閱讀採分開獨立成冊，字體較我方小且價格高。相較之下，我們的課次雖然較少，但是每篇字數多，字體較大，包含各式聽說讀寫練習，所以教科書多了厚度且尺寸也較大。至於輔助教材，臺日雙方有所不同，臺灣的書商製作電子書提供老師使用，臺灣的英文教師在教學上，有多種的英語學習雜誌可供選用，臺灣教師也習慣於課堂中運用多媒體資源，提供學生多元化的學習以及多媒體的刺激。而日本教師多用自製學習單並要求學生大量讀寫，而該校教室較缺少投影設備，因此日本校方採用訂閱補習班製作的單字／文法／課文等講解視頻，請學生放學生以帳號登入網站後，在家裡自行觀看，教師則可於平臺上管理，到學校時老師會進行測驗；臺灣學校則傾向下載檔案，於課堂中播放以增添教學活潑性。2020 的奧運在即，日本政府普遍要求英文教師加強學生會話能力，同為亞洲國家，日常使用英語機會頻率並不高，要如何加強學生動機及增加課堂練習是雙方共同的挑戰，我們與之分享了臺灣近年有大考英聽考試，大學端則有英檢門檻，多多少少會迫使學生去練習。

2. 返校建議：

(1) 招生對象明確：

水澤高校的招生理念很明確，地處鄉間的學校吸納的是當地居民及工作者的孩子，所以學校、家庭、社區三者關係密不可分，且會互相加乘的共育關係一旦建立，對學生的幫助及約束都會更強，對面臨少子化的日本私校招生困境，也是一大突破。

(2) 教學重視實作體驗學習：

a. 實地參訪：周遭博物館、文學家故居都是水澤師生進行鄉土教育的好地方，由了解故人，回顧其貢獻及成就，進而對所生長的這片土地產生感謝，產生重視家園的自豪感

b. 參訪企業：透過社區及校友的聯繫，安排學生到地方產業或校友任職公司，進行參訪，一則增進對產業內容的了解，及觀察未來趨勢走向，二來確立個人志向，期許自己未來對社會可有何貢獻，進而在進路探討會上，與師長討論個人之後進程。

c. 修學旅行：高二安排到外地的旅行，讓身處鄉間的學生，有機會去感受不同的生活型態 產業服務，師生也同時藉此機會更加了解彼此，進而在藉著團體作息留下難得的同儕回憶。

d. 社區服務：高校平時與社區的關係本較密切，震災後，更是發揮互助的精神印象最深刻的是，因為補給不夠，師生於震災後的第一時間，學生赤手空拳到受災區清除淤泥瓦礫，及各種災損的垃圾，亦不為苦。

e. 專科教室培育：前面提到該校有各式文化教室，不只是茶道、和服、古箏，還有心肺復甦術，甚至連用餐，教師都會安排在專科教室中指導禮儀，由於前身為女子學校，水澤設有調理科專班(類似本校餐飲學程) 不只傳習一般烹調法，還自行製作香腸、餐盒供社區及師生購買品嚐 試想我們的職業學程若有這樣的機會，是否可以在學科成績以外大大露臉，更加能其精修專業的動能。

f. 班級比賽：日本學校很重視班級比賽，部分原因除了可能是提供娛樂活動作為調劑，及作為各社團展現才藝及訓練成果的舞臺以外，我覺得更是體現一種團體力量的機會，但在臺灣校內運動會比的大部分是個人成績，團賽僅限田徑接力，是否可加入更多種選擇(如舞蹈、團體兩人三腳)鼓勵參與，重視練習頻率及團體情感，而不只是名次。

(3) 情誼連結：

a. 在校生：在自我班級內的交流活動之多不用多言，但其他跨班級跨年級的活動，更讓學生對學校有認同感，如選舉學生代表、為高三開歡送會、在牆上寫給校內同學的祝福言語、在社團中的

學長學姊制、以及平日練習及暑期集訓等等例行，都是有效搏感情的日常。

b.校友：定期製作校友專刊，讓已出社會的學長提供過來人的心得，如準備升學考試、就業的抉擇過程及產業現況，也是畢業校友互相得知動態的一個連絡管道，還有日本人會因認同母校而喜愛晉用學弟學妹的心態，提升在校生未來就業的可能，更不用說考慮到未來教育經費可能吃緊，如果能得到畢業校友回饋，也許能籌募到許多受限於自籌款的教學活動的效能，反思自身，除了幾個班導還能從回校看看師長的畢業生口中，得知畢業校友的近況外，學校很難了解畢業生的近況，遑論使用昔日校友的力量。

c.交流學生：這是令我很吃驚的一點，交流專刊裡竟然登載著本校三年前到日本交流的畢業生的文章，記載著當年交流對她日後選擇科系的影響，還有如今大學生活中的所學所思，本校的國際交流教育行之數年，卻往往只有當年度的互動 而無日後的追蹤。

(4)整體活動的印象

a.教師們的衣著都十分正式，較能建立權威感：我並非是說本校教師要做一樣的打扮，而是觀察到日方或許是緯度較高，即使是夏天豔陽高照，男教師依然西裝筆挺，女老師若非連身洋裝，也會是休閒不失莊重的套裝，與學生裝扮自然有所區隔，即使身形嬌小的女老師，說話也帶著一種指導感，或許是值得我們在強調“亦師亦友”時，也要注意“做孩子的朋友”不見得就是跟孩子一樣的不分是非。

b.事前的規劃與流程很仔細，交流討論時較不會失焦：整體活動的縝密詳細自不用說，無論邀請人士，時間掌控致詞內容都再三確認，就連單科教師間的互動一樣用心。交流夕，日方委託聯絡人表達需求，與英文科教師採電郵方式聯絡會談的內容，來回十幾封信件，終於確認會談主軸、流程、所需教材、製作資料、給身為回信人的我上了一課，原來會議的順利推進往往都在事前下足了工夫，到最後我們的一個小時根本不夠用，因為有所交流，會有所好奇，也就更會想知道對方教學理念的核心、教育現場的情況、反饋的方式，與我有何相通，及彼此要如何補足欠缺之處。

c.師生的熱情：校長本人的周到在剛到旅館的時候就感動了我們，因為車程長，抵達旅館的時間自然有些延誤，而校長帶著翻譯老師不知已在旅館守候多久，帶來的伴手禮更為我們提供夜間的談資，而本次科別交流的教師也都知無不言，協助我們體驗跨國文化的精髓，猶記在陽光滿室的古箏琴房中，古箏老師帶著我及翻譯，情深意切地指導我，進行人生中第一次古箏體驗，我想就是這樣的熱情突破了文化、語言、國族、甚至是國仇家恨的藩籬。

3.生命教育：

深深覺得日本在防災應變上，從教育到設備，從軟體到硬體，都做得十分到位且縝密。也許是天然災害頻繁，有地震／海嘯／風災／水災等等，整體大環境使得他們不得不學會如何生存。

對於災害發生後，他們緊急聯絡網與分工機制也非常清楚，診所／醫院／警察局／消防單位／海上保安等機構各司其職，同時也讓民眾了解要向何處尋求協助。

教育一般民眾，在災害發生時，要如何因應以及有哪些 S O P，而且宣導不僅限書面文字，也會於電視等媒體，即便是紙本資料也會搭配圖像化的設計，讓不識字的老人或小孩也能一目了然，提供訊息詳細且有分類。以緊急避難時所需的準備用品為例，分成四大類項目（緊急攜帶用品／緊急用食品／其他生活用品／應及藥物），每個項目中還列舉出細項，並以圖像與文字並陳的方式呈現。

個人參訪心得

參訪教師姓名

廖建銘

任教科目

高中物理科

1.參訪心得：

- (1)日本學校大部分都是早上九點到校，下午三點放學，放學時間比起臺灣動輒四、五點而言算是相當早，然而日本學校放學後是社團時間的開始，學生可以在這時間培養人際關係，發展個人在課業以外的興趣，比起臺灣少得可憐的社團活動時間來說，是有相當落差的。該校學生由於社團時間相當長(日本學校好像大部分都是如此)，因此學生在三年時間內即能學習到相當純熟的技巧。另外，幾乎大部分日本學校社團都有茶道，和服，劍道等日本傳統相關社團，對傳承日本技藝有一套令人印象深刻的執著。
- (2)該校在第二外語的課程中，直接聘用外籍教師上課，這在學習外語上，應該對學生而言會有相當不同的感受。相比之下，臺灣的外語課程絕大部分都是本國老師授課，這樣雖然在教學及課堂溝通上有效率許多，但本國及外國老師各有優點，個人覺得在經費許可下，可廣泛設置外籍教師。
- (3)該校人數雖不多，但積極辦理國際學生交流，與許多外國學校辦理姊妹校，進行交換學生，開拓學生國際視野，本校亦不大，近年來也積極辦理國際學生交流，只是可能沒有像日本每年都有出國等級的修業旅行那像的人數。
- (4)締結姊妹校當日，校方即請岩手縣日報的記者參加典禮，並在隔天當地報紙有大篇幅的報導，令人感覺相當奇妙
- (5)日本的教室並沒有蒸飯箱(大部分的日本學校教室內均沒有蒸飯箱)，以日本傳統壽司米飯盒為主，日式飯盒也比較清爽沒有過多的油味料理，對身體應是較健康的，吃飯時間教室的氣味也好得多，而且沒有蒸飯箱教室空間顯得比較簡潔，電費的使用也節省相當多，但臺灣因地處炎熱地帶，也許蒸飯是比較安心的選擇，只是蒸飯的電費相當驚人就是，對於缺電的臺灣而言，是一種負擔。
- (6)日本在進教室前，手機就會被學校收走，這是學校和家長們對此的共同認知，手機對學生學習的危害相當的大，這是全世界都清楚認知的，個人覺得政府及學校單位應當公開有一套對手機規範的流程，以提升國家競爭力，這麼迫切且影響巨大的事務，這麼多年以來，卻沒見到政府教育相關單位有積極的全國統一性控管。難道政府內都沒人知道這問題的嚴重性嗎？目前僅知是讓各學校自行處理，政府教育當局沒有一套規則硬性規範，難道不知現在的問題學生和恐龍家長多如牛毛，學校單位若沒政府大力撐腰也沒辦法有多大的力道。
- (7)該校一學期只有一次期中考與一次期末考，考試成績佔 70%平常成績 30%，平時成績含有科學書籍(牛頓雜誌)閱讀、分享及學習心得寫作的表現。該校因為人數較少，並沒有分社會組與自然組，對自然科目有興趣的學生會選修自然相關的科目進行學習，自然科老師會對其進行自然科目的加強。該校老師說明因為該校學生平均程度可能沒有很高，所以教學內容盡量淺顯易懂兼顧實用性，他們強調會以各種可行的方法盡力提升學生對自然科的學習興趣，也許學生的自然科成績不理想，但學生至少喜歡上自然課。他們使用的物理課本內容相當的漂亮，印刷細緻，內容的難度沒有臺灣高，風格和臺灣有顯著不同，不過大致感覺是本有趣的課本。主要發表的老師是該校生物科老師(其他科自它師在旁協助補充)，老師們相當年輕也相當活潑，該校學生畢業後選擇升學的大約佔 50%，其餘 50%學生則是畢業後就業。
- (8)分科討論結束後，老師們體驗該校較有代表性的社團活動，我欣賞了古箏、茶道、和服等，未來

校際間的交流必定愈來愈頻繁，個人覺得培養幾個有學校特色的社團活動，不只可以陶冶性情，學習技能，還能增進校際發展交流，一舉數得。

2. 返校建議：

日本幅員較臺灣大，城鄉學校的差別相較於臺灣而言更為明顯，可以明顯感受日本偏鄉學校的育更多數的學生不只是為升學，更多的學生是畢業後進職場就業的，臺灣的高中其實都沒有明顯區域特色，體制看起來其實很像變相的能力分校，而且也大多仍僅為升學考試而教，大學遍立，升大學容易且升學主義濃厚，卻常無實質技術培養。日本社會分工明確，除了培養學科生之外，日本對技術職人也是相當尊敬且擁有不低的社地位，故除了升學班的學生之外，也有不少學生是立志要學習農業/工業技術的，且所學習的技術跟當地社區產業多有鍊接，如此一來，同時可兼顧學習與社區發展，一舉兩得，也多少能避開少子化對教育的影響，因為每個城鄉地區都需要適切的人才，發展鄉里，一鄉一特色，一區一亮點，仍是目前臺灣教育當局仍需持續加油的，不僅能傳承，也能進行國際交流。這部分以大理高中來說，目前已有有些許課程是專門為萬華區特色發展的，例如華江濕地雁鴨公園，龍山寺，西門町，剝皮寮，艋舺商圈等等，目前有些課程已經與這些社區特色有些關聯，希望未來能發展出一套更完善、具非常特色的教育課程，與萬華社區結合，成為在地不可或缺的文化特色傳承中心，而且萬華區的觀光客相當多，如果也能與國際緊密接軌，那不論是對學校、對社區、對國家，都是相當好的。

日本的學校自從明治維新以來，就大力推廣得體的服裝穿著，因此，不論學校教職員還是學生，幾乎都是西裝筆挺，其他的亞洲國家，大部分的學校也都有相當整齊的制服，而臺灣目前卻與亞洲絕大多數學校不同，12年國教慢慢的感覺要讓學生對其穿著打扮自由決定，穿耳洞、化妝、染髮，奇裝異服等等，不再硬性規定，個人感覺那為什麼軍人平時訓練還要穿軍服呢？乾脆隨興穿便服即可，一定有其道理在，個人對教育當局諸多12年國教一大堆反國家民族進步的規章是相當不以為意的，不少12年國教對學生日常生活評量規範標準，相當程度的擾亂教學現場的學習氣氛，也沒辦法對教育有什麼能提升的(例如廢止成績不良的留級制、服裝頭髮化妝等的完全放任等、三大過處置修改等)，卻要學校教師努力弄好教育，真是令教學現場人員疲於奔命。12年國教許多的不妥規章個人認為極需的修正，才能使國家教育競爭力向上有效提升。世界上教育力連續多年得到世界評比第一的新加坡，在教育品格規範也是值得臺灣借鏡的，不論是日本、新加坡的教育，適切的規範才不會令學生的品格在學習路上有過多可以恣意妄為的空間。

日本的學校教學方式不一定全部適合臺灣，但有些卻也相當值得借鏡，由資深的第一線活躍教育人員進行足夠時間的體會是很棒的，比較能有效達到教育觀摩與學習的效果。當然交換學生也是很好的，但學生畢竟較為清純清澀，對於學習到的內容反映在個人視野也許有相當幫助，但對整個學校教學體制上的提升則相當有限，建議未來教育當局可進行教師分科分批進行較長時間的交換教師計劃，才能更有效的學習到值得學習的內容，並進一步提昇學校教學環境，甚至增進與外國學校間的情誼。

3. 生命教育：

這次參訪行程在第四天到達了南三陸町的地震災區，該區於海嘯災難中受到相當大的傷害，有超過1/3的人口受害，受災區也是當時在國際各相關媒體大幅報導的主要災區，當時個人即對對印象非常深刻，這次竟然親自來到該地區，有更為深入的感受，主要感受來源為當地的大範圍快速復建規劃，當地人民強韌生命力、熱情的社區民眾、社區民眾積極的國際交流推廣企圖心，以及最重

要的一日本東北地區人民對臺灣驚人的友好程度，都在在令人印象深刻，老師們也參與了當地社區的防災宣導及民眾防災教育，發現當地在防災教育真的是落實的算是相當徹底，連老邁的婆婆們都有相當的防災物品準備及良好認知，真是值得學習。

另外，還有令人印象也非常深刻的是，在日本東北區，在任意的風景區，或是鄉區鄰里中，都能明顯感受臺灣人民被歡迎的感覺，能強烈感受到當地民眾對臺灣的感謝心，日本東北區幅員廣大，但人口分佈較稀疏，商業也許不是很發達，但其感念 311 震災臺灣人民對當地的交援的心，卻讓人心裡感受溫暖，我想，日本東北區對臺灣人民的歡迎程度應是全日本最強烈的，建議臺灣學生或民眾可多去當地交流。

個人參訪心得

參訪教師姓名

張美玲

任教科目

高中國文科

1.參訪心得：

這次參訪日本高校前，事前並不期望有什麼特別的收穫，因為語言不通，學制不同，而且文化差異很大。沒想到，一早來到城南高校，想法立刻改觀。

第一印象是熱情且誠意十足的招待。城南高校特別安排了觀課，其實別的學校來訪時，我們也是不太願意打開教室。去年上海參訪，行前也提出的要求，畢竟同文同種的上海，應可以學到更多。可惜三個學校，只有一場數學觀課，對國文科的老師而言，沒有太大意義。其它科只能與同科老師座談，雖然座談也能知道兩岸制度、學習樣態的差異，但真正對教學有助益其實是觀課，看教師在教室如何操練課程，對教學的啟發更多。城南高校開放了日文、數學及英文三間教室，雖然語言不通，但可以看到實際教學現場，還是很感謝校方的安排。日本人一向有禮，過程中展現了無比的熱情，親切的招呼，招待，讓來訪的我們感受到滿滿的誠意。

第二印象是乾淨。日本一向以乾淨聞名，但中學生的校園，也能保持這麼乾淨，可見日本生活教育的成功。大理學生的生活教育不佳，校園垃圾隨處可見，廁所的環境更是讓人無言，上海的校園也乾淨，卻是外包請人打掃。似乎華人的價值觀，學生只要用功讀書就好了，日本人更重視生活教育，所以學生必須自己打掃，而且保持乾淨。他山之石可以攻錯，生活教育與成績孰輕孰重？這真的是值得我們省思的方向。現在人人可以唸大學，但國民的素質並未提升，也許反過頭來該努力的是生活教育。尤其是大理的學生，成績無法比過別人，要求生活教育，也許可以成為我們的特色。

學校的權柄在哪裡？

這次參訪中最有感觸的就是乾淨的校園。日本的乾淨聞名世界，但是連最難管教的中學生校園也維持得這麼乾淨，真不知道是怎麼做到的？每個學生穿著整齊的制服，連鞋子襪子的款式也能達到統一一致，真的令人非常好奇，是如何約束的？曾有機會透過翻譯詢問生活管理，日本老師說，如果學生違規，可以通知家長，可見家長對學生的生活是有管束力的，另外，違規會扣點，扣到一定的分數就沒有畢業證書，無法唸大學，這對學生應是極有效的權柄。臺灣教育一味的強調自由解放，老師有責無權，對學生沒有約束力，如何管教學生？臺灣學生競爭力每況愈下，開放，放任、自由真的是對學生最好的方式嗎？日本與上海的中學生一點都不自由，可是學生在國際間深具競爭力，這證明學校應有管教學生的權柄。

交流是不是必要的？

每次日本學生來校參訪，心裡總覺得怎麼又來了，語言不通，有什麼好看的，只是單純玩樂吧！每次日本的到訪，要不增加行政的困擾，若是有人班，還會干擾正常的課務進行。但這次去日本參訪，受到日本二所學校的熱情招待，心裡反省著，日本來訪時我們夠不夠熱情？所謂的禮尚往來，所以回訪應是可以激起待客的熱情吧！

學生若有能力出國交換該不該鼓勵？

出發前剛好 208 有位學生至水澤高校交換大約 10 天，知道當下還想著，「那課業怎麼辦？家長心真寬，回來怎麼追上進度？」但實際交流後，發現到國外旅行只能看到淺層皮毛，唯有深入民間，跟當地人一起生活，談話，才能真正理解對方的文化。所以將來學生若有意願、有能力交換到國外，我會鼓勵。成績分數是一時的，但交流經驗卻無價的。也許交換完之後，人生轉向另一個方向也說不一定。

參訪是不是必要的？

去年去上海，今年去日本，我在臺北。這二次的參訪，讓我感觸良多。當別人一直在致力根本、抓住傳統時，臺灣卻一直要拋棄傳統，斬斷過去。一味的求新求變對學生的競爭力真的有助益嗎？這幾年高中生出走愈來愈嚴重，可見學生和家長對臺灣的未來是不安的。老師有機會走出臺灣，一定能改變老師看待事情的方式。老師改變了，學生也能有改變的機會。

2. 返校建議：

參訪了城南高校，心中有些感觸，尤其是和去年上海經驗相比之後。城南高校是間小學校，沒有傲人硬體設備，沒有可以媲美科博館的科學學習中心，沒有像上海那樣高大上的自習教室，可是我覺得它很真實。上海的硬體，動輒幾個億的人民幣，我們是不可能做到的，但城南高校就是認真實在的辦學，是真實而且可以學習的。

第一個就是校園的環境。日本的學校非常乾淨，樓梯間地板發亮，教室回收箱整齊乾淨，真令人羨慕。這幾年學校的衛生環境每況愈下，學生習慣不好，導師非常辛苦。怎麼要求學生的打掃，才可以改善校園的整潔，營造好的學習環境呢？建議可以請班級整潔經營成功的導師分享治班之道。或者請學生自己提供方法。

第二是資訊能力。在公開觀課的現場中，老師利用 IPAD 授課，讓學生把作品上傳到雲端，一起討論。上海的教學還停留在比較傳統的講述，這和日本不太一樣。利用科技，可以達到更有效率的學習。我曾經用 LINE 上課，但學生一拿出手機，不到一分鐘，就失去控制玩起手機，效果不好。這次觀課後，覺得自己應該更加精進資訊能力，才能更加 E 化。

第三是發展特色，近年來學生素質低落，管教愈來愈辛苦，參訪日本後，更加覺得大理需思考自己的生存之道。現在人人有學校，學生對課業的投注力道愈來愈差，上課精神不好，作業不交，對大理沒有光榮感。上海和我們都是比較強調升學，升學率是唯一的亮點。但在萬華，比成績，我們怎麼比不過華江高中，國中學生的社區高中選項，大理總是排在華江之後，出去招生時，我們的亮點在哪裡？反觀日本，城南高校與水澤第一高校都是私立的小型學校，所以他們很認真的發展自己的特色，如城南高校的舞蹈，水澤高校的社區服務、太鼓。所以大理發展的亮點和特色是什麼？我們也許可以聚焦在生活教育。

第四是手機的管理。日本的手機是不能帶進教室的，只能放在教室外置物櫃裡。大理學生上課使用手機愈來愈離譜，老師不可能一心多用，分神去注意學生有沒有使用手機，學校應該要提出有效管理手機的辦法。

3.生命教育

- (1)地震是日本人的日常，但並不因為這是日常，所以鬆懈了對地震警戒心，小至家庭的防災包，大至社區的防災倉庫，面面俱到，思慮周詳。而同處地震頻仍的臺灣防震觀念卻是輕忽不用心，真是令人心擔心。
- (2)南三陸是偏鄉，但這邊的相關單位並不因此而放棄自己。認真思考自己的特色後，把觀光鎖定在生命教育，結合地區的章魚文創，HOME STAY，把市場定位在中學生的教育參訪，教育局、行政單位，商家團結合作，抓住每一個可能，努力推銷自己，令人十分佩服。
- (3)重建能力驚人。看到8年前滿目瘡痍，8年後市容整齊，居民生活井然有序，對日本人頑強的生命力感到佩服。只是外在的基礎建設容易重建，但心靈的重建又是如何呢？當天參訪沒有受災戶的現身說法，很可惜沒辦法有深入的了解。

個人參訪心得

參訪教師姓名

陳英修

任教科目

高中英文科

1.參訪心得：

一行人浩浩蕩蕩行經鄉間小路，來到地處偏僻的岩手縣奧州市。多數人的第一印象，認為偏鄉地區缺少資源，難以對外拓展，更別提國際教育的廣度與深度。來到這所校園，會發現以上種種偏見，完全不存在。水澤一高在國際交流教育的深耕努力，不輸任何一所交通便利的市區高校。網路發達的世代，只要有心，自是天涯若比鄰，師生們用最真誠的心意，和來自各地的外國友人交流，成為好友。深富遠見的校長，雖高齡七旬，卻有著一顆年輕的心，帶領著全校師生走出鄉間，走向全世界。

水澤一高建立許多國際交流，為了讓師生與國外友人介紹日本文化，特別設置一間日本文化體驗室，讓來賓體驗茶道、和服、古箏，短短的訪問行程中可以接受難得的文化體驗，用心準備的程度令人感動。特別有三位先前來大理短期交流的學生，因為曾在臺灣 home stay，期間頗受寄宿家庭的照顧與熱情款待，主動擔任這次交流活動中的服務同學，親手為大理來訪的師長們奉茶，介紹日本文化中茶道的禮儀流程，再次展現出水澤一高結合學校教育與生活教育，引導全人教育的用心程度。

不僅致力於保存日本傳統文化，也樂於展示文化的魅力所在，水澤一高巧妙地設計出一些體驗活動，讓外國友人穿上傳統正式和服，享受日式品茗，伴隨古箏樂音，文化意涵不言而喻。厚積薄發的文化底蘊讓訪客讚嘆不已，不僅成功做到國際交流，亦達到傳統文化教育深入人心的成功效果。

此番前來，雖無安排入班觀課的教學活動，但從接待學生的應對進退，彬彬有禮的氣質，無不顯現出生活教育的成功，完美呈現校訓所彰顯的期許。一個學生的學習氣度正是『神清智明、松操竹節』，如此成功的學習氛圍，焉能不達到『眾心成城』的境界呢？此外，校園處處整潔如新，一塵不染，也是令人感觸最深的喟嘆，如何才能讓自家學生，達此境界，想必不單只是學校教育的努力，家庭教育自小培養，整體大環境的價值觀凝聚力量，造就出日本的優質整潔文化，與自我要求的態度養成。

於是，不免反思，對於文化交流的用心程度，我們似乎還有一些努力空間，中華文化的美麗與質感，該如何透過教育參訪機會，適切地成為與國外友人來訪的溝通橋樑。當搭起友誼的橋樑，也

是文化輸出最直接有效的管道，美麗寶島除了夜市美食、珍珠奶茶，是不是還有哪些尚未呈現的珍貴價值，值得我們與異國嘉賓分享，並傳頌文化價值迷人之處。

兩校的發展歷史，學生組成結構，竟有諸多相似之處，早年均為女子學校，而後轉型為綜合高中，水澤一高設置料理科，相當於大理的餐飲科，如此相似的校園生態，締結姊妹校毫無違和感。相信，如此特別的緣份必能綿延長久，發展出深厚的情誼。水澤一高的校訓：「神清智明、松操竹節、眾心成城」十二個漢字，字字句句充滿著對學生的期許，成為一名新時代青年，必須肩負著繼往開來，承先啟後的使命。在如此優質理念的薰陶下，培養學生實現理想，迎接挑戰的能力，亦是大理高中莘莘學子在校三年期間，師生共同努力的方向。

有幸參與如此正式的簽署儀式，席間水澤一高校長特別透過私人關係，準備了特別的水果與遠道來訪的大理夥伴分享，那是位於岩手縣奧州市的岩淵農園特產的蘋果，僅敬獻給天皇家族的頂級蘋果，在座夥伴們無不受寵若驚，被眼前的心意深深感動，順便沖淡了簽署儀式中正式又嚴肅的氣氛。隔天「岩手日報」大篇幅報導此簽署盛事，在當地教育圈傳為佳話，本人能有機會躬逢其盛，見證歷史的一刻，內心亦是雀躍不已。

2. 返校建議：

原本以為只有一位水澤一高的中文老師可以協助擔任中日翻譯，沒想到現場多出許多中文流利的華裔日本人來協助翻譯。一問之下才知道，是校方特別請來幫忙的臨時人員。由此，可看出日本人做事的態度，用心細心，行事縝密，行前安排仔細分毫不差。校園裡一塵不染的環境，也是經由學生自行打掃，用心維護而成，乾淨整潔的程度，讓人誤以為有清潔人員專門負責。雖然，下午的參訪過程，只看到少數的服務同學，未見全體上課學生，我們從走廊上經過各個整齊乾淨的教室，也注意到教師辦公室的潔淨，不禁慚愧地想起，介紹收納整理的暢銷書籍，大多來自日本翻譯版本，似乎已是自幼建立起的終生習慣，成為日本文化中不可或缺的一環。

帶回這些寶貴經驗，回程路上也不斷省思，如何能落實在大理高中，讓生活教育不單單只是口號。學校扮演的角色，能夠發揮的功能，除了知識的傳遞，更應該是提供生活能力，提升生活質感。從以上兩則觀察發現，做事態度謹慎，一直是外國人對日本人的評價，因為態度謹慎，自然會面面俱到，提早準備各個注意事項，便能顧及所有的細節。至於環境整潔的部分，一直是我們尷尬的缺點。雖然做不到讓全體師生在進入建築物時，換上室內鞋行走，卻也應該思考如何整頓物品的擺放，不該是凌亂不堪，毫無美感可言。這點應該先從師長自身先做起，身為表率，將辦公室的雜物清除，營造出整齊畫面，身教重於言教，再來要求學生維護好教室內的物品擺放，平日的清潔打掃，才能事半功倍。

畢竟，上行下效，生活品質的提升，是一代一代模仿建立起來，自然內化而成。身處新時代、新課綱的浪潮，處處講究素養的建立，我們不妨從大處著眼、小處著手，將整理收納事宜，透過巧思在課堂上執行，學生若能將此好習慣養成，自家品質提升，才是學校教育真正發揮落實，影響社會國家的強大功能。小範圍的校園生活習慣養成，進一步成就各自的家園環境，一旦習慣成自然，自我要求提升，我們也能期待培養出態度謹慎負責的學生，教育的努力方向，正是如此涓滴成流，持續努力不懈。

此次參訪過程中，數學科課程內容與教學方式，僅透過書面資料呈現。卻仍看得出來，中日大同小異，也有升學考試與進度的壓力。所以，雖然課程部份的經驗交流，略顯不足，但從言談舉止中顯現，水澤一高的數學老師們年輕有活力，對於教學充滿著熱情與自我期許，這份正能量深深感

染了我，期許自己在未來的每一日，都要扮演著點燃學生學習熱情，強化自我素質的人師角色，才不枉千里此行、不枉萬里而歸。

3.生命教育：

同為位於地震帶的國家，臺灣對於地震的經驗認知不亞於日本，但是 311 地震的海嘯襲擊，特別是南三陸地區所承受的傷害，卻是令人難以想像地嚴重，大自然反撲的力量，直到今日回首八年前的經歷，仍令當地居民餘悸猶存，眼角泛淚。

八年來，劫後餘生的南三陸居民，第一時間運用各地湧入的善款，重新建立一所規模龐大的現代化醫院，除了作為振興地方的民生支柱，更是穩住人口流失的重要條件。因此，當時捐款最多的臺灣，在當地居民心中留下友誼長存的感念，積極歡迎臺灣的教育團體前往交流，並見證八年來「東北復興」不僅只是口號，而是一步一腳印，努力恢復往昔風光的艱辛歷程。

小鎮居民純樸的風氣，在浩劫重生之後，開啓了不同的生活方式。因為接待各國的救援團體入住，人口流失嚴重的南三陸，並無太大規模的旅舍，所以無意中發展出寄宿家庭的經濟模式，意外地成功媒合旅遊版的「青銀共居」，讓外地旅客近距離接觸復興成長中的小鎮生活，見證海嘯沖不走的堅強生命力。近幾年更利用廢棄校舍，打造出南三陸特有的吉祥物商品「章魚君」，日語諧音為「放著就能合格」，相當於臺灣學子考前要「包粽」，成功創造話題，營造經濟效應。

雖然只是短暫的停留，但看過整個災後重建的艱辛紀錄，萬般佩服當地居民面對生命無常所展現的正能量，無畏無懼地勇往直前。此次教育參訪過程中，不僅留下深刻的印象，也提供未來教學現場中，引導生命教育的最佳典範。

(二) 日本教育參訪分享報告投影片



目的

- ▶ 參訪日本東北地區學校，透過不同文化背景與教育環境的刺激，加速本校教師專業的成長。
- ▶ 與日本教師進行意見交流並觀摩課堂教學，讓本校教師能同時借鑑，獲得前瞻性與國際性的教育視野與專業知能。
- ▶ 藉由本次日本參訪活動，讓本校教師能體驗各種華學校課程改革的推動歷程，校本課程的發展與實施，教師設計特色課程的能力，特色課程的內涵及評量方式等內容，並將所見所聞轉化為革新動能。

過程

日期	參訪活動
6月12日(三)	桃園國際機場-日本仙台國際機場
6月13日(四)	宮城縣仙台市城南高校交流
6月14日(五)	岩手縣水澤第一高校參訪交流- 霧訂結效校
6月15日(六)	日本311震災中心參訪
6月16日(日)	日本仙台國際機場-桃園國際機場

仙台市城南高校

▶ 因材施教

城南高校是一所綜合型的高中，學校的課程規劃與學生的組成，分成三種不同的科別：

- 探究科〈約同於臺灣綜合高中的普通科〉
- 科學技術科〈約同於臺灣綜合高中的職業類科〉
- 特選科〈約同於臺灣綜合高中的實驗班〉

仙台市城南高校

▶ 常規教育

此行在日本高校最印象深刻的就是教室內乾淨整潔，日本的學校非常乾淨，樓梯間地板發亮，教室回收箱整齊乾淨，真令人羨慕！這雖和日本民族特性有關，但也是身為文明人應該學習的認知及素養。

仙台市城南高校

學校簡介



實於走面的大學歷屆考題



仙台市城南高校

體育特色課程



平板教學



仙台市城南高校

班級垃圾桶



實驗室的櫃子



水澤第一高校

▶ 文化體驗

水澤高校建立許多國際交流，為了讓師生與國外友人介紹日本文化，特別設置一間日本文化體驗室，讓來賓體驗茶道、和服、古筆、短短的訪問行程中可以深受難得的文化體驗，用心準備的程度令人感動。

水澤第一高校

▶ 交流分享

水澤高校的招生理念很明確，她處鄉間的學校吸納的是當地居民及工作者的孩子，所以學校、家庭、社區三者關係密不可分，且會互相加乘的共負關係一旦建立，對學生的幫助及約束都會更強，對面臨少子化的日本私校招生困境，也是一大突破。

水澤第一高校

課程學習單



學生製作海報



水澤第一高校

介紹課程特色



校園走廓



水澤第一高校

和服體驗



古箏體驗



水澤第一高校

介紹課程特色



校園走廓



311震災中心

▶ 宣導防災SOP

經過此次的實地參訪，深深地覺得日本在防災應變上，從教育到設備，從軟體到硬體，都做得十分到位且縝密。對於災害發生後，他們緊急聯絡網與分工機制也非常清楚，診所、醫院、警察局、消防單位以及海上保安等機構各司其職，同時也讓民眾了解如何向誰尋求協助。

311震災中心

▶ 化危機為轉機

無論是南三陸町觀光協會，寄望家庭，亦或是積極利用當地材料發展特色商品製作與銷售活動的YES工廠，都可從短暫的接觸中充分感受到南三陸居民對生命樂觀的正能量，以及不屈不撓的強韌意志。

311震災中心

醫院紀念碑



災後生命教育



311震災中心

介紹避難物品



防災專用倉庫



311震災中心

吉祥物章魚君



日本的摩艾像



心得

- ▶ 確認學習目標，因材施教
- ▶ 師生共室，提供良好的互學場所
- ▶ 生活教育，身教重於言教
- ▶ 學生為主，一生一課表
- ▶ 協同教學，掌握學生的學習
- ▶ 以做中學，學習融入生活

建議

- ▶ 師生共「室」
- ▶ 發展校園在地特色
- ▶ 體驗式課程，走訪學習
- ▶ 培養學生課後興趣
- ▶ 創造適合每一位學生發展的教育