

附件

出國報告（出國類型：帶領學生進行教育活動）

臺北市立內湖高級中學  
108年度日本國際教育旅行

服務機關：臺北市立內湖高級中學

派赴國家：日本

出國期間：108年4月21日至108年4月26日

報告日期：108年5月31日

# 臺北市立內湖高級中學 108 年度日本國際教育旅行報告

報告撰寫人：周致羽組長  
報告日期：108 年 5 月 31 日

## 壹、計畫緣起

為鼓勵本校學生實際參與國際教育交流活動，藉由與國外學生交流互動，體驗異國文化，同時培養多元語言能力與認識國際禮儀，以啟發學生追求自我成長，拓展學生國際視野，本校於101學年度起規畫辦理日本國際教育旅行，藉由與日本學校交流互動、體驗異國文化，培養國際素養，成效良好。今年於108年4月21日至26日，由本校周寤竹校長及周致羽組長帶領學生32人赴日本關東地方進行國際交流活動，經由靜岡駐臺辦事處及東京駐臺辦事處協助，本校已和靜岡縣立靜岡東高校進行交流多年，而日本東京都立富士高校自106年已連續三年至本校參訪交流，此次為本校首次回訪，期許皆由雙方的交流活動能夠建立起更深厚的情誼。

## 貳、目的

- 一、帶動本校與交流學校學生教育交流，暢通日後交流管道，及增進二國學校友好關係。
- 二、促進與雙方學校互動，展現我國學校教育特色，推動學校國際化，瞭解國際趨勢，增進外語能力及國際禮儀，拓展二國師生國際視野和人文素養，營造學校成為具國際化的教學環境。
- 三、透過多元的活動設計，行銷臺灣，呈現及推廣我國人文習俗、生態景觀、飲食文化等特色，增進二國國際理解，從觀察、體驗中，發展二國學生國際能力，學習國際素養、培養全球競合力、及責任感學生。

## 參、行前培訓課程

教育旅行出發前，本校會針對參加的學員，開辦相關的培訓課程，包括日本地理、歷史、文化相關課程，以增加參與服務之學生對日本的認識；學習簡單日語，讓團員修習簡單的生活用語；並針對城市探索行程，教導學生如何善用資訊科技規劃行程，並在行前須準備簡報互相分享，讓學生學習足夠的日本環境、語言、文化等知識，以利於當地進行活動。

活動名稱	日期	時間	地點	內容／備註
活動說明會	12月4日(三)	07:30-08:00	活動中心	活動介紹
報名作業	12月19日(三) 17:00前		學務處活動組	
徵選作業	1月8日(二)	1200-1300 16:00-17:00	B1交通安全教室	*如報名人數超過才辦理
名單公告	1月10日(四)	17:00前	名單公布於學務處公佈欄及學校網頁	
工作會議1	2月14日(四)	12:00-12:30	B2會議室	分組及工作分配
工作會議2	3月4日(一)	12:00-12:30	B2會議室	
工作會議3	4月19日(五)	12:00-12:30	B2會議室	
行前課程1-日本文化與議題(一)	2月22日(五)	16:10-18:00	語言教室	文化課程 外聘講師

行前課程2-城市探索規劃(二)	3月22日(五)	16:10-18:00	語言教室	文化課程 內聘講師：周致羽老師
行前課程3-基本日語與禮儀	4月12日(五)	16:10-18:00	國際會議廳	日語課程 外聘講師
家長說明會	4月17日(三)	18:30-20:00	國際會議廳	

## 肆、主要參訪活動及行程概要

一、與日本東京地區及靜岡地區學校交流。此外，參訪文化機構等，使學生透過觀摩、體驗學習當地文化特色，總行程表如下：

去程班機：長榮航空		出發時間：0850		抵達時間：1315
回程班機：長榮航空		出發時間：2040		抵達時間：2320
4/21 (日) DAY1	→ 學校-桃園機場-成田機場- 明治神宮-河口湖溫泉-			
	早餐：麥當勞早餐	早餐：麥當勞早餐	早餐：麥當勞早餐	
	住宿：河口湖 PREMIUM 四名一室			
4/22 (一) DAY2	第二天 → 飯店-忍野八海-賞富士山+飲用富士山山泉水-靜岡縣富士山世界遺產中心- (1300到校)靜岡東高校交流參訪- -HOMESTAY體驗			
	早餐：飯店內早餐	早餐：飯店內早餐	早餐：飯店內早餐	
	住宿：HOMESTAY(沼津)			
4/23 (二) DAY3	第三天→ 飯店-箱根國立公園~大湧谷(吃黑玉子)~海賊船(箱根町~元箱根) 箱根神社-橫濱21世紀未來港區- -飯店			
	早餐：渡輪上早餐	早餐：渡輪上早餐	早餐：渡輪上早餐	
	住宿：東京TMARK			
4/24 (三) DAY4	第四天 飯店- 0900東京都 富士高校參訪 下午由富士高校同學陪同城市探索 (提供 JR+地鐵一日券)			
	早餐：飯店內早餐	早餐：飯店內早餐	早餐：飯店內早餐	
	住宿：東京TMARK			
4/25 (四) DAY5	第五天 → 飯店-皇居-二重橋-淺草觀音寺- 仲見世商店街- 東京迪士尼暢遊-飯店			
	早餐：飯店內早餐	早餐：飯店內早餐	早餐：飯店內早餐	
	住宿：ANNEX			
4/26 (五) DAY6	第六天→飯店- VR體驗+池袋251M展望台-東京科學未來館-成田空港-桃園機場-學校			
	早餐：飯店內早餐			
	住宿：溫暖的家			

## 二、行程概要、心得及活動照片：

### 第一天 (4/21)

學校→ 桃園機場-成田機場-明治神宮-河口湖溫泉

住宿：河口湖 PREMIUM 飯店

今日2位師長帶著35位同學從臺灣出發，經過了四小時的飛行抵達略微涼冷的東京成田機場，入海關時雖然人潮眾多，但同學們有秩序的依序排隊，經過長時間的等待，終於踏上日本的土地。我們的第一個景點—明治神宮，師生們先聆聽導遊講解「洗手」的步驟，先到手水舍經過「淨手、淨口、淨心」的流程，之後才進到裡面開始參觀，明治神宮的主祭神是第122代天皇-明治天皇及其妻子昭憲皇太后，這裡占地廣大，除了廣闊綠地之外，還有堪稱日本最大的巨型鳥居，鳥居是日本神社的建築之一，傳說是連接神明居住的神域與人類居住的俗世之通道，讓人敬畏感油然而生。同學們也有去抽籤，雖然上面寫的日文不完全看得懂，但是這個體驗還是很新奇。接下來就前往河口湖溫泉飯店，這裡是一個小渡假村，裡面的東西應有盡有，不過其中最著名的除了溫泉外，就是晚餐的長腳蟹，海鮮非常新鮮，晚餐的菜色也非常豐富，同學都吃得心滿意足。吃飽後同學們去泡溫泉，因為是裸湯所以同學表示有點害羞，但也是一個特殊的體驗！盥洗休息，等待著明天充滿驚喜的行程。



▲由校長帶領本校師生共34人從桃園機場出發



▲說明及叮嚀機場出入關注意事項



▲學生體驗繪馬掛寫上自己的心願



▲學生認真聆聽日本神道教參拜禮儀



▲參訪明治神宮全體師生合影



▲享用特色料理長腳蟹

## 第二天 (4/22)

忍野八海、富士山遺產中心-靜岡東高校交流參訪- HOMESTAY

住宿：HOMESTAY 體驗

早起享用飯店的早餐，即驅車前往前往忍野八海，在那裡我們近距離欣賞到了日本最引以為傲的「富士山」。最近才完工的富士山遺產中心建築很有特色，是一個倒著的富士山，建築裡面是向上爬坡的設計，解說人員說這個坡是為了模擬攀登富士山而規劃的，沿途還有用動畫做出來的許多富士山四季景色，十分有趣。

吃完午餐後我們來到整個行程的重頭戲「靜岡東高校」，一進到校門口就接受到許多師生熱情的歡迎，我們到體育館參加歡迎式，欣賞了許多社團表演，同學還和日本學伴一起進行了互動，並且參觀靜岡東高校的社團。參觀茶道社的同學表示，透過交流學到了享用茶、甜點，以及泡茶的方法，收穫滿滿。有的同學體驗了劍道社，教練讓學生拿著竹刀開始攻擊頭、下顎和腰，在攻擊前更要對著對方大吼，同學表示雖然一開始放不開，但是到最後大家都打成了一片，同學們也互相教頭巾的綁法。參觀棒球社的同學說靜岡東高校報球社的成員雖少，但他們各各球技高強，帶領同學體驗打擊的滋味，玩得不亦樂乎！另外還有棋道社，日本所謂的棋道，指的就是將棋，同學先從簡易版的開始玩，之後在日本同學們幫忙下，嘗試了正規的將棋，是很特別的體驗！還有很特別的社團-百人一首，也就是臺灣翻譯的「花牌」，日本同學把花牌簡化，變成單一個字加上羅馬拼音，讓內湖高中的同學能夠體驗，雖然有難度需要有很好的反應及記憶力，但同學表示真的很好玩！從體驗社團的活動中，同學們感受到日本靜岡東高校的熱情。

很快地便來到同學們既期待又怕受傷害的 Homestay 了！一般的觀光客要入住到日本人的家庭中其實是相當不容易的事情，所以我們一再和同學強調一定要把握且珍惜此次的經驗，因為這是最直接認識及瞭解日本文化與生活的方式。我們抵達沼津漁村，將同學分成三組各別到不同的民宿進行 homestay 體驗，有人自己包壽司的樂趣，有人品嚐到了許多特別的日式料理，也有民宿家中有卡拉 OK，所以大家一起開心的唱歌。有同學則體驗穿和服的感覺，實際穿過之後覺得包很緊的和服非常難行動，讓人快要喘不過氣，不過大家一起穿著和服拍照也留下了很美好的回憶！同學們透過民宿的種種體驗皆令人難忘。看著他們和寄宿家庭充滿笑容的合照，想必已經跨越語言的障礙，以真誠的態度，便能感受到彼此的善意與溫暖。



▲忍野八海參觀欣賞富士山下美景



▲欣賞櫻花之美



▲參訪富士山遺產中心



▲仔細聆聽富士山歷史人文解說



▲學生擺出創意 POSE 與富士山合影



▲本校學生帶來歌舞表演



▲與學伴相見歡



▲靜岡東高校管樂社活力十足的演出



▲與靜岡東高校師生大合照



▲聆聽靜岡東高校英文老師說明交流活動



與靜岡東學生進行英文交流活動



劍道社體驗



▲棋藝社體驗



▲百人一首社團體驗



▲與百人一首社團學生合影留念



▲茶道社體驗



▲日本和服體驗



▲入住沼津漁村



▲體驗日式榻榻米，欣賞窗外海景



▲感謝 Home 家的熱情招待

▲與 Home 家合影



▲感謝 Home 家的熱情招待

### 第三天 (4/23)

蘆之湖海賊船-箱根神社-大湧谷-紅磚倉庫

住宿：東京 T MARK 飯店

今天一大早，同學們在寄宿家庭用完早餐後，便來到指定地點集合，前往搭乘蘆之湖海賊船，海賊船外表華麗精緻色彩鮮豔，上了甲板後還有很海盜造型大公仔供我們拍照，遠望四周，自然風景令人美不勝收。接著我們來到日本著名的神社之一—箱根神社，大家體驗了日本神社的參拜方式，也買了一些御守希望將日本的保佑與祝福帶回臺灣。

接著我們驅車前往大湧谷，一下車，硫磺味撲鼻，視線望去即見煙霧徐徐上飄，原來此地曾是三千多年前因火山噴發而形成的火山口遺跡，也是箱根溫泉的大源頭。當地以黑玉子著名，也就是黑色外殼的雞蛋，非常特別。吃過黑玉子之後，我們來到紅磚倉庫，紅磚倉庫就像灣的松山菸廠，許多原創商店林立，各具特色展現了日本的創意與品味，此地不只受到觀光客的歡迎，也是當地人平時喜歡尋找特色商品和新奇點子的地方。



▲欣賞大湧谷地熱景觀



▲品嚐當地特色美食黑玉子



▲與蘆之湖海賊船合影



▲校長與學生們忍不住當起了海賊王



▲參觀箱根神社



▲體驗日本神道教參拜方式



▲抽籤看看運勢



▲御守祈願



▲欣賞橫濱港風景，青春跳躍照



▲參訪橫濱紅磚倉庫

#### 第四天 (4/24)

##### 富士高校交流參訪-城市探索—東京都廳

##### 住宿：東京 T MARK 飯店

今天是跟此次教育旅行所接觸到的第二間學校—富士高校進行交流的日子，抵達富士高校之後，同學有秩序地在入口整隊，跟著校方進入校舍。換完鞋子準備走進體育館前，看到體育館門口有機器人在向我們打招呼。富士高校和之前的靜岡東高校一樣，準備了許多精彩的表演，茶道社使用了日式和菓子及茶來招待我們，和菓子的甜味與茶的苦味配在一起十分相襯。薙刀的表演或許鮮為人知，但表演的女孩子們整齊劃一的動作相當優美，讓人印象十分深刻。富士高校的表演結束之後便輪到內湖高中表演兩首歌曲和舞蹈。欣賞完雙方精采表演之後，由富士高校的學生和內湖高中的同學們一起進行城市探索的行程。

同學們事先上網查詢資料，小組互相討論想要去的景點，從交通到美食一手包辦規劃，體驗背包客自由行的旅遊方式。城市探索的行程因組而異，每位同學有興趣的地方都不一樣，跟小組們事先協調溝通相當重要。有的組別在日本學伴的帶領下前往新宿吃日式章魚燒，同學表示日本的章魚燒和臺灣的有些許不同，主要是日本的皮比較脆，而且章魚比較大。步行在日本街頭，同學觀察了形形色色的路人和街道，發現日本街道真是乾淨沒有垃圾。有的組別前往原宿，雖然出發的時間日本人應該都還在公司上班或在學校上課，然而前往原宿時所搭的電車幾乎都是滿員狀態。抵達原宿之後，能看到來自日本各地進行修學旅行的學生以及從世界各國遠道而來的觀光客們，放眼望去，清一色的年輕人，而周遭的店舖匯集了許多年輕人喜愛的元素，也因此原宿給人一種充滿活力的感覺。城市探索過程中，同學也發現許多獨具特色的建築物，像是販售著迪士尼公主系列商品的店以及五顏六色的房子等，也有人體驗了日本拍攝寫真的機器，最後的成品真的會讓人產生一種「這是我嗎？」的感覺。為了讓同學能夠自主但安全的完成城市探索，特別教導學生使用 Google 定位功能回報給領隊老師，藉由定位功能馬上就能知道同學們的位置，在可許的安全範圍，讓學生去體驗自助旅行中可能會發生的錯誤，學習如何解決問題，尋找正確路線，讓同學們從錯誤中學習進而成長避免二度犯錯，這全部都是在課本裡找不到也學不會的東西，這樣的方式也能更深入的了解日本平時生活的文化，相信同學在過程都成長了許多。在東京都廳前集合完畢後，我們到瞭望台鳥瞰東京的景色，視線所及之處有許多高樓大廈，反映著東京的繁華。



▲首先由可愛的機器人迎接本校師生



▲與富士高校師生合影留念



▲歡迎會兩校互贈紀念品，祝兩校友誼長存



▲富士高校學生致歡迎詞



▲內湖高中學生致感謝詞



▲內湖高中學生帶來歌曲舞蹈表演



▲富士高校茶道社表演



▲富士高校劍道社表演



▲兩校進行疊報紙破冰遊戲



▲兩校學生互動熱絡



▲兩校學生進行東京城市探索



▲東京都廳觀景台欣賞東京美景



▲兩校學生進行東京城市探索



▲兩校學生進行東京城市探索

### 第五天 (4/25)

皇居-淺草寺-東京迪士尼海洋樂園  
住宿：東京舞濱歐亞 ANNEX 飯店

經過了一晚的休息，今天我們的第一站是皇居。皇居是日本天皇居住的地方，我們在外圍欣賞二重橋及皇居的建築之美。告別皇居之後，我們朝下一個景點—淺草寺前進。淺草寺是東京都內歷史最悠久的寺院，不難想像一年四季香火鼎盛的樣子，寫有「雷門」兩字的燈籠是許多觀光客會駐足的拍照景點。雷門通往淺草寺正殿的仲見世商店街也是一副水洩不通的景象。漫步在充滿日式風情的商店街，感覺似乎又更貼近了日本人的世界。

今天的午餐我們在一間燒肉吃到飽的餐廳享用，除了燒肉之外，這裡還有能讓顧客自己動手製作棉花糖和刨冰的機器，讓人除了用餐外還能一邊體驗。午餐後我們先到今日下榻的飯店放置行李，緊接著就前往許多人所期待的東京迪士尼海洋樂園。雖然叫做「東京」迪士尼，但實際上兩個園區皆是坐落於東京隔壁的千葉縣。而迪士尼海洋是一個以海洋的相關故事、傳說為靈感而誕生的遊樂園，因此園區內的設施大多以海洋作為主題，可以在裡頭看到許多結合了水的設施，但體驗這些設施的施後幾乎不會弄濕身體。進入園區之後，可以聽到越來越多的歡笑聲與尖叫聲，讓人也感染了興奮的感覺。許多學生都做足了功課，迅速地抽了快速通關卷，妥善安排時間，體驗各種遊樂設施、3D 影片，拍攝許多紀念照片，也在紀念品店逛得不亦樂乎。而歡樂的時光總是過得特別快，最終同學們帶著不捨離開迪士尼，期盼有朝一日還有機會再來。



▲參訪皇宮二重橋



▲參訪皇宮二重橋



▲淺草寺感受日本歷史軌跡



▲海洋迪士尼遊覽



▲沒有變裝也能夠感受歡樂的氣氛



▲夢幻的國度，學生們紛紛變身為卡通人物



▲搭乘迪士尼遊園電車



▲夢幻的國度，學生們紛紛變身為卡通人物

## 第六天 (4/26)

### VR 體驗+池袋251M 展望台- 東京科學未來館-羽田機場-桃園機場-學校

不知不覺，已經來到日本教育旅行的最後一天了。早上起床享用飯店的自助式早餐後，便展開日本教育旅行最後一天的行程。第一站我們來到了池袋的 sunshine city，準備在此體驗 VR 的設施。因為 sunshine city 跟名偵探柯南有合作活動，所以處處可以看到相關的裝飾，甚至在電梯內還能聽到柯南和怪盜基德的對話。VR 體驗的區域有許多設施供同學們選擇，有類似盪鞦韆的設施能讓人在搭乘時一覽東京的景色，也有鬼屋體驗的設施則可以聽到體驗者們發出比昨天在迪士尼還要可怕的尖叫聲。同學們在館內體驗各種新穎的科技，發現科技可以如此貼近生活、如此有趣，帶給學生們許多刺激。結束 VR 體驗之後我們移步至附近的餐廳享受涮涮鍋吃到飽。用完午餐之後，我們前往最後一個景點—東京科學未來館了。這裡匯集了許許多多的科學元素，並使用生動活潑的方式展現。展場內有一隻海豹造型的機器人，外表幾乎和真正的海豹沒有差別，毛茸茸的外表摸起來十分療育，而且在撫摸的時候還能聽到撒嬌的叫聲，讓人也想擁有一隻。另外展場還有一個通道，上面展示了許多為這世界做出偉大貢獻的各國科學家們，如今我們能過著如此便利的生活都是多虧了前人的努力讓人感觸良多。除了前人的成果外，展場內還有幾面偌大的黑板給活在現在的我們寫下對未來的期望，黑板上佈滿了各國語言所書寫的文字，顯示著許多人的抱負。同學們在東京外來館從科學的視角理解現在世界上發生的事情，同時思考並討論我們今後將打造出什麼樣的未來。從日常單純的疑問至最新科技、地球環境、宇宙探索、生命奇妙等當前不斷發展的科學技術，讓同學們反思科技時代的未來。

最後來到東京羽田機場，我們在夜色中與日本道別，這六天五夜的日本國際教育旅行說長不長，說短

不短，但與每一個人的相遇，在每個景點的畫面，都在同學的心中留下了深刻的美好烙印，成為滋長的養分。



▲VR 體驗—盪鞦韆遊覽東京



▲VR 體驗—鬼屋恐怖體驗



▲互動科技體驗



▲午餐享用日式涮涮鍋



▲參訪東京科學未來館



▲體驗太空科技

## 伍、檢討與建議

這次教育旅行承蒙靜岡縣駐臺辦事處、日本靜岡縣立靜岡東高校及日本東京都立富士高校等多個單位的協助，得以圓滿達成此次參訪交流任務，相當感激。也感受到日本政府推動觀光的用心，在我們參訪的途中常有政府觀光單位派來的專員、翻譯來協助接待與服務，藉由兩國學生的互相參訪交流，更增進中日友好的友誼關係。

### ※檢討與建議

1. 城市探索前一天住宿地點建議在東京市區內，在活動結束時可不用花過多的交通時間。
2. 由成田機場進入日本，再搭車前往靜岡東高校路途遙遠，若能夠從靜岡入境減少路程時間，交流時間能較為充裕也能夠讓同學入班見學更深入的交流。