

2025年北京教育学院青年骨干教师赴日本

短期研修报告

胡彩云 许甜 杨青青 胡慧馨 步星辉 史红亮

基于2009年起北京教育学院与日本创价大学建立的长期友好的学术交流关系，2025年在前校长铃木将史教授的引荐下，教育学院与中日教育研究会首次达成合作，并共同策划了本次青年骨干教师赴日本短期研修活动。

本次研修活动组织青年教师共6人，于2025年6月16日至20日访问日本，进行教学科研人员合作研修。学前教育学院胡彩云老师担任团长。张永凯书记、王清主任、张艾主任出席了行前预备会议。仇妍团老师在此前做了大量的沟通与准备工作，张永凯书记从加强中日教育交流和我院教师队伍建设等角度强调了本次赴日研修的定位，胡彩云老师代表团组汇报了研修计划。行前预备会会议确定了团组的具体分工和任务，明确了研修的目标和成果要求，为研修的顺利有效开展奠定了基础。

一、研修过程

本次研修活动主要目的在于通过与中日教育研究会深入交流，了解在人工智能时代背景下，日本基础教育的改革动向和教学策略，包括如何利用信息技术提升教学成效，以及如何有效地开展跨学科教学等。通过此次研修，期望建立并加强与中日教育研究会在教育领域的长期合作，为双方在教育创新、政策研究及文化交流等方面搭建桥梁，共同推动教育的现代化进程，为培养适应未来社会需求的高素质人才奠定坚实基础。本次研修共计3天，主要内容如下：

表 1 2025 年北京教育学院青年骨干教师赴日本研修内容

时间		内容	方式
6 月 17 日	上午	日本教育现场实地研修——八王子市打越中学课堂观摩，研究学校如何个性化教育等方式满足学生的多样化需求。双方提问交流。	观摩 访谈
	下午	访问帝京科学大学儿童教育学科，与该学科教授座谈交流，参观教学现场	讲座 交流
6 月 18 日	全天	访问东京教师研修中心，参观教材展，请中心负责人介绍日本政府出台的教育政策及实施情况，我方教师介绍中国中小学教材选用情况。	阅读 交流
6 月 19 日	上午	访问八王子市立加住小学校，对比学校精准定位学生需求，定制个性化学习路径情况，进行比较研究。与校长及授课教师等交流。	观摩 访谈
	下午	中日教育研究学会教授做“AI 时代的日本教育政策及课题”讲座	讲座 交流

6 月 17 日上午，北京教育学院 6 人访学团在创价大学董芳胜老师陪同下到访日本八王子市立打越中学校，深入考察该校特色特别支援教育体系。校长三浦壮次详细介绍了学校特色课程体系。随后在校长陪同下，访学团参观运动场地、游泳课教学现场，观摩英语复习课、特殊班级烹饪实践课及美术课等。双方围绕日本中学德智体培养体系展开交流，重点探讨教师周工作量、职业倦怠应对策略，以及实践技能培养路径。

6 月 17 日下午，我们走进帝京科学大学，与中日教育研究学会吕晓彤会长围绕学科建设、教育人才培养及社会服务等议题展开深入研讨。吕会长详细介绍帝京科学大学围绕“福祉”设置的动物科学、生命科学、老年人康复、残疾人照护、特殊教育、服务医疗辅助与幼儿教育等专业基本情况。吕会长指出，日本教育体系强调“全生命周期教育”，从母子保健到临终关怀形成完整培养链条；中小学强制推行动物饲养实践，强化生命教育；各高校专业均设有残疾人教育相关课程，深化社会包容性。此外，“食育”贯穿终身，通过科学营养规划提升全民健康质量；各行业严格实施资格证书制度，保障专业服务规范化；日本财政教育预算采取三年滚动规划机制，灵活应对社会发展需求。

6 月 18 日，团队访问东京都教职员研修中心，在图书馆工作人员的带领下，参观学习了平成时代以来不同时期的课程标准以及据此编制的不同版本的教材，同时了解研修中心的基本情况与具体实践。通过教材展我们了解到日本平成时代以来的课程改革基本情况：为了培养创新型人才，注重培养学生的创造力和综合素质，大力推行“宽松教育”，聚焦学生“学力”提升，减少语文、数学等文化课的上课时间并将课程内

容简化，在不同程度上降低教学难度，同时增加了家庭生活技能（手工、缝纫、烹饪等）以及培养学生综合素质的综合学习时间等课程。大家从自己的学科课程和研究方向出发，就日本课标和教材中的一系列问题与中心的工作人员进行了深入的交流与研讨，对中日之间的课程、教材以及教育之间的共性与差异性有了更加清晰的认知，

6月19日上午，团队访问八王子市立加住小中学校，深度考察日本小中一贯制教育体系。加住小中学副校长首先向访学团介绍学校概况。该校是八王子市唯一一所9年一贯制学校，每年级仅设1个教学班，班级规模在20-25人，学生总数较少，该校全国标准化考试成绩暂低于日本全国平均水平，当前正着力破解科学文化基础知识薄弱问题，确立三大教育主攻方向：学习习惯与兴趣培育：构建从小学低年级起步的学习动力激发体系；人际关系教育：将社会情感学习融入日常教学；青年教师赋能：针对校内年轻教师占比高的现状，建立教学能力提升专项计划。该校独创“以高带低”互助机制，在课堂学习与体育活动中，系统设计高年级学生对低年级的榜样引领环节，形成跨学段成长共同体。随后，在校长全程陪同下，访学团观摩多学段特色课程，包括一年级国语课、二年级社会课、三年级书法课、四年级社会课、六年级美工课。课堂观摩后，双方就日本一贯制教育体系展开专业研讨，重点围绕学科教学一体化设计的典型案例（如社会课螺旋式课程编排）、教师教研机制创新（跨学段集体备课与教学反思模式）、体育专项训练体系构建、劳动实践课程的校本化实施路径等对话交流。

当日下午，访问团转场创价大学，在董芳胜老师引导下参观了创价大学校史展，系统了解创价大学与中国的教育交流历史以及创价教育核心理念——池田大作先生提出的“创造价值”与“尊重生命”思想体系。董老师解读了日本文部科学省近期发布的教育政策文件，包括《初等中等教育阶段生成式AI有效利用指南》《AI时代的学校教育应有的形态》，并介绍了《儿童学生问题行为调查》及《教育领域数字化转型的现状与展望》等研究成果，为我们系统介绍了日本在AI教育应用等领域的基本态度与实践探索。

总结来看，在短短三天时间内，本次研修集中完成了2次中小学校现场考察、2场专题讲座、1次教材展交流，完成了三项研修任务：一是了解了日本教育改革的基本趋势和理念及其在公立学校的具体落实，包括学力发展、全纳教育、社区共治、培养学生综合素质等；二是学习到日本教育界对AI时代学校教育转型的思考及倡导；三是了解了日本新课标理念及各学科教材具体的内容设置与教学要点，对各自的专业领域深有启发。

二、研修结论

通过本次研修，我们主要有如下的结论与启示。

(一) 日本应对 AI 时代的相关政策——以人为本

随着生成式 AI 技术的快速发展，日本政府越来越重视人工智能的影响，并在 2023 年相继颁布教育相关与人工智能开发应用相关的政策文件与法律。突出以人为本的原则，强调 AI 的辅助功能，明确国家、地方对人工智能推进的责权利。

1. 《关于生成式 AI 在初等中等教育阶段的应用暂定指南》

其在教育领域的应用日益广泛。日本文部科学省于 2023 年 7 月发布了《关于生成式 AI 在初等中等教育阶段的应用暂定指南》，旨在为学校提供明确的指导方针，确保生成式 AI 的安全和有效利用。该指南从生成式 AI 的基本概念、基本理念与原则、学校现场的应用要点、具体应用场景、风险与应对措施、参考资料与培训资源等方面进行应用指导。

第一、生成式 AI 的基本概念

定义与功能：生成式 AI 基于大量数据学习，能够生成文本、图像、音频等多种形式的内容，并具备流畅回应能力。

技术进展：自 2022 年 11 月 OpenAI 发布 ChatGPT 以来，生成式 AI 的功能已突破文字处理范畴，整合了动图、音频等多元信息。

潜在风险：包括误输出（如“幻觉”现象）、偏见放大、隐私泄露等。

第二、基本理念与原则

以人为本的原则：强调生成式 AI 应作为辅助工具，而非替代人类决策。使用者需对输出结果负责，并基于风险判断采取行动。

信息运用能力的培养：现行学习指导要领提出“知识与表达技能”“思考力、判断力、表现力”及“学力与人性”的三大支柱，生成式 AI 的应用需围绕这些目标展开。

教师角色的重要性：教师需掌握生成式 AI 的工作原理，结合实际教学需求灵活运用，并引导学生正确理解其局限性。

第三、学校现场的应用要点

安全性保障：需遵守相关法规及服务条款，确保生成式 AI 的使用符合年龄限制及隐私保护要求。

信息安全：参考文部科学省发布的《教育信息安全政策指南》，制定并实施适合学校实际情况的信息安全策略。

公平性与透明性：避免因不当使用生成式 AI 导致的偏见或歧视，同时向相关人员说明其使用目的及方式。

第四、具体应用场景

教职工校务应用：可用于测试问题设计、通知文案撰写、课程计划优化等场景。例如，大阪市立天王寺中学通过生成式 AI 快速制作家长通知文案，显著提高了工作效率。

学生学习活动应用：适用于信息道德教育、英语会话练习、编程实践等场景。例如，岩沼市立岩沼北中学利用生成式 AI 帮助学生优化英语作文，提升语言表达能力。

教育委员会支持：教育委员会需为主导制度设计及方向性提供指导，同时推广先进案例及培训资源。

第五、风险与应对措施

人格化误解风险：生成式 AI 可能因流利的对话能力被误认为具有人格，需引导学生正确认识其本质。

能力培养的负面影响：过度依赖生成式 AI 可能导致学生忽视必要的学习过程，影响素质与能力的全面发展。

偏见与不公平性：生成式 AI 可能放大现有信息中的偏见，需通过多角度验证输出结果以确保公平性。

隐私与版权问题：输入敏感信息可能导致隐私泄露，而生成内容可能涉及版权侵权，需谨慎处理。

第六、参考资料与培训资源

培训教材：文部科学省提供了面向教师的 AI 生成培训视频系列，涵盖信息素养教育、生成式 AI 特性与局限等内容。

在线研讨会：公开存档视频及资料，探讨生成式 AI 在教育领域的应用潜力及注意事项。

版权相关指南：文化厅发布了《学校教育中的版权指南》，详细解读了复杂场景下的版权使用规则。

此外，还提供了国内外相关的资料：国内：包括文部科学省的《教育信息安全政策指南》、内阁府的《以人为本的人工智能社会原则》等。国外：如美国教育部的《人工智能与未来教学》、联合国教科文组织的《生成式人工智能指南》等，为全球范围内的教育实践提供了参考。

2. 《人工智能相关技术研究开发及应用推进法》

2025 年 5 月 28 日，日本参议院全体会议以多数赞成票通过首部专门针对人工智能的法律——《人工智能相关技术研究开发及应用推进法》该法主要内容包括八个方面：

第一、基本宗旨和理念：该法旨在通过综合且有计划地推进与人工智能相关技术（指通过人工方法实现替代人类认知、推理及判断相关智能能力所需的技术，以及利用该技术处理输入信息并输出其结果的功能所涉及的信息处理系统技术）的研发及推广应用相关的措施（以下简称“人工智能相关措施”），以提高国民生活水平并促进国民经济的健康发展；其基本理念包括保持研发能力、提升国际竞争力等。

第二、国家责任：国家有责任遵循基本理念，综合且有计划地制定并实施人工智能相关措施；为谋求行政事务的效率化与高度化，应积极推进国家行政机关对人工智能相关技术的积极应用。

第三、地方责任：地方公共团体有责任遵循基本理念，在与国家进行适当分工的前提下，制定并实施能够发挥其地方区域特色的自主性措施。此外，应用企业有责任遵循基本理念，必须对国家和地方公共团体实施的措施予以合作等。除此之外，还规定了研究开发机构的责任以及国民的责任等。

第四、国家推进事项：研发的推进、设施及设备等的完善与共享促进、确保研发

及应用的正当性、确保人才、振兴教育、实施信息收集及调查研究等、推进国际合作等。

第五、政府制定与实施计划：制定人工智能基本计划，该计划应包含关于人工智能相关措施的基本方针、以及政府应综合且有计划地采取的措施等。

第六、机构设置：在内阁设立人工智能战略本部，其本部长由内阁总理大臣担任。

（二）日本应对 AI 时代的教育实践探索——基于传统的摸索

1.最新课程改革的理念与实践

日本新《学习指导要领》于 2017 年 3 月正式颁布，于 2020 年正式实施，是日本最新一轮课程改革。为了应对复杂的、难以预测的未来社会，本次日本课程改革以“核心素养”与《教育基本法》、《学校教育法》为改革出发点，在课程目标上更重视学生“资质与能力”的培养，在课程内容上强调“面向社会的课程”，教学方式上重视“主体性、对话性”的深度学习。“资质与能力”包含三个维度：知识与技能、思考力判断力与表现力、向学力与人性。“知识与技能”意旨学生们在学校教育学习到的知识、技能的学习能力，这些是外在的，可以用一般的考试进行评价的学习效果。“思考力、判断力、表现力等”是学生们在过程中掌握或形成的内在能力，很难用以往的评价观念来评价，所以在老师的教学过程中一般是通过活动过程，在活动过程中去关注，并且有时需要通过一个很长的过程才能真正把握住学生们的这些能力。“学びに向かう力、人間性等”是学生生涯教育的基础能力，也是内在能力，是指意识、态度，也可以说是内在的人格。无论对待任何事、物，关键是学生拥有什么样的认知意识和态度，也是培养学生的自主、独立、健全丰富人格的最基本的领域。它是这三大支柱的最底层的位置。

自日本经济腾飞后，尤其是 80 年代后的任何一次课标教育改革中，学校抓的更多的就是“学びに向かう力、人間性等”这个能力，其次是“思考力、判断力、表现力等”，再次是知识技能的能力。这主要是从日本成人社会中总结出来的，比如，日本经济腾飞时代，各公司的大老板只为了本公司、本家族的利益，而不顾环境公害、官僚腐败等。为了避免出现没有人格灵魂的人才，再加上 70 年代末，80 年初出现的学校凌辱霸凌事件，学校教育改革一直把“学びに向かう力、人間性等”放在了首位。

在这样的理念之下，日本最新一次课程改革非常强调道德与价值观教育，重视德育、体育（身心健康），重视学生的多样体验，包括自然体验、福祉体验、劳动体验、生活体验。在我们的参访过程中，也不断深刻感受到日本学校不太关注学生的学习成绩，不怎么对学生或教师进行成绩考评或绩效评价，而是反复强调学生的精神品格、独立生活能力、感恩的心态、健康的身体（“体”）。

表 2 日本 2017 年最新一次课程改革中小学、初中、高中三个学段课程设置

	小学	初中	高中
课标总纲	《小学校学习指导要领（平成 29 年告示）》	《中学校学习指导要领（平成 29 年告示）》	《高等学校（高中）学习指导要领（平成 30 年告示）》
分科课标	小学校学习指导要领解说（共 13 本）	中学校学习指导要领解说（共 13 本）	高等学校（高中）学习指导要领解说（共 20 本）
	总则编 国语编 算数编 社会编 理科编 外语活动 外语编 音乐编 图画工作编 体育编 生活编 家庭编 特别教科 道德编 特别活动编	总则编 国语编 数学编 社会编（教材分为地理、历史、公民三科） 理科编 外语编 音乐编 美术编 保健体育编 技术·家庭编 特别教科 道德编 特别活动编 综合的学习时间编	总则编 国语编 数学编 理数编 理数编 地理历史编 公民编 理科编 理数编 外语编 英语编 情报编 艺术编 保健体育编 体育编 家庭编 农业编 工业编 商业编 福祉编 水产编 看护编 特别活动编 综合的探究时间编
分析	1.各学段都很重视“特别活动”、“综合学习/探究时间”，重视生活课和家庭课。 2.道德课程在小学和初中单独设置，高中以后不单设，融入到公民等其他科目中 3.秉持大体育观，不太强调专业运动训练，而是将体育与健康、保健、卫生习惯、食育等密切结合		

本次团队在东京都教职员研修中心的教材展上系统梳理了日本 2017 年最新一次课程改革中小学、初中、高中三个学段的课程设置，如下表。可以看出日本各学段都很重视“各类活动”，包括家庭、生活、道德、特别活动，以及综合学习时间，重视学生的态度与体验。

同时，由于 1998 年课程改革倡导“宽松教育”，导致了一定程度上学生学力低下的后果，所以日本此次课改又开始强调“扎实学力”，增加基本的国语、数学、理科等的课时，充实相关科目的课程内容。我们此次参访的学校之一加住小学也提到学校近期的办学目标之一是希望能有效提升学生的学业表现。

2.学校协同治理的相关实践

日本在学校治理领域积极践行协同共治的理念，本次研修我们观察到的显著特点是高度注重学生自主性、学校和社区的深度融合。

和培养学生“向学力与人性”的目标相契合，为提升学生的责任感与态度、道德品质和韧性、劳动精神与生活习惯等，在日本学校里，学生们并非仅仅是被动的活动参与者，而是被赋予了实质性的角色，能够自主参与学校各类活动的策划、管理、实施的过程，这有效培养了他们的责任感、领导力与民主意识。比如，我们参访的两所学校都没有保安、保洁、图书管理员等这一类的学校工作人员，学校里所有这类劳动事项都是由学生自己来做的。打越中学和加住小学都没有图书管理员，都是由学生自己排班，轮岗到图书馆做管理员；加住小学走廊上整齐地摆着一排排抹布，都是学生们的劳动工具，他们需要每天自己动手打扫校园；加住小学也没有太多的食堂工作人员，每个班级中午由学生自己到“给食室”门口取餐，学生自己发饭；打越中学每个班级门口都摆放着存有消毒服装和手套的储物箱，那是学生们轮流中午发饭时需要穿戴的“装备”；两所学校的其他“特别活动”，如校园开放日、文化节、修学旅行、社团（俱乐部）活动的策划及运行等等，都是由学生自己做。这其实是充分做到了教育即生活、生活即教育，公民课、劳动课渗透在了学生自己参与学校活动的方方面面，每个人从小就养成了“主人翁”意识，在做事中体会自己是学校和社区的一份子。

除了学生自治之外，日本学校也建立了较完善的家校社协同共治的机制。社区代表（如家长，居民，地方大学、企业或组织成员）也被纳入学校事务的讨论与决策环节，确保学校的发展方向能更好地反映和回应社区的需求与期望。比如我们参访的打越中学，就悬挂有“地域运营学校”的铭牌。在日本，“地域”指的是本地区、社区，“运营”指的是管理。这个“地域运营学校”的意思就是此学校由社区共同来管理，社区内相关人士组成的董事会定期开会，讨论学校这段时期以来的办学方针、教育教学成绩、特殊事项、活动计划等等。董老师介绍，尽管加住小学并未悬挂这样的铭牌，

但其实它也是一所地域运营学校。事实上日本几乎所有的中小学都建立了类似的管理机制。董老师本人就是这两所学校的地域运营董事会的成员，需要定期参加这两所学校的董事会大会，参与学校事务的讨论和建议。这种定期协商机制制度化地保障了日本学校这种多方参与的治理模式，成为学校管理层、教职员工、学生代表以及社区代表之间沟通信息、讨论重要议题（如学校发展规划、课程设置、资源利用、社区合作项目等）、协调行动并寻求共识的关键平台。

此外，日本学校还致力于让学生从童年起便扎根社区、理解社区、服务社区，最终成为具有责任感和行动力的社区公民。日本学校普遍将“乡土教育”作为重要环节，低年级学生通过社区探索活动，在老师带领下实地走访邮局、消防署、商店街、农田、神社等场所，了解社区的功能、历史与日常运作。学校积极引导学生参与并体验社区的仪式性生活，如参与或观摩当地的传统祭典（如夏日祭、盂兰盆），在敬老日等节点组织学生探访社区养老院，参与社区的清扫活动、防灾演习等。学校系统性地组织不同年龄段的学生参与服务社区的实践，高年级进行更有深度的社区课题研究。由于有上述的地域运营董事会的协商机制，所以社区代表在参与学校事务讨论时，会天然地将社区的需求和资源带入校园；而学生自主策划的活动（如义卖、文化展示）也常常以服务社区或展示社区特色为目标。

总之，学生自主、社区共建与定期协商的实践模式，深刻体现了日本在学校治理中追求多元主体协同、紧密联结社区、培养学生社会责任感的努力方向。

（三）日本基础教育的基本理念与实践落实——以人为本、全纳融合、终身关怀

日本基础教育体系以“以人为本、全纳融合、终身关怀”为核心理念，通过精细化课程设计、创新性教学实践、系统性师资培养及动态化政策保障，构建起具有全球示范价值的教育生态。这种理念并非孤立的口号，而是贯穿于教育体系的每个环节，形成环环相扣的实践闭环，深刻影响着学生个体发展与社会整体进步。

1.差异化课程设计：全纳教育的核心实践路径

在日本基础教育中，“全纳融合”理念最直观的体现是针对不同群体的差异化课程

设计。以八王子市立打月中学校为例，该校为外国籍学生定制的日语融入课程，突破传统语言教学模式，将语言学习与文化认知、社会适应相结合。课程不仅包含基础语法、词汇教学，还通过情景模拟、社区实践等方式，帮助学生快速融入日本社会生活。例如，设置“便利店购物”“公共交通使用”等实践场景，让学生在真实情境中提升语言应用能力，同时理解日本社会规则与文化习俗。

针对特殊需求学生，日本中小学推行“个别化教育计划”，根据学生的生理、心理特征定制教学方案。在打月中学校的特殊班级烹饪课上，课程内容从简单的食材切割、餐具使用开始，逐步过渡到复杂的餐品制作，每个教学环节都经过精心设计，确保学生能够在能力范围内获得成就感。这种“做中学”的模式，既培养了学生的生活自理能力，也通过团队协作提升其社交技能，使特殊学生真正融入校园生活，实现教育公平与全纳的目标。

2.生命教育与社会服务：终身关怀理念的多维渗透

日本基础教育将“终身关怀”理念贯穿于全学段教育，尤其注重生命教育与社会服务意识的培养。在中小学阶段，动物饲养实践已成为必修内容，学生通过喂养小动物、观察生命成长过程，建立起对生命的敬畏之心。这种教育不仅停留在知识传授层面，更延伸到情感体验与价值观塑造。例如，部分学校会组织学生参与动物临终关怀活动，引导学生理解生命的有限性，培养同理心与责任感，为终身发展奠定人文基础。

社会服务意识的培养同样融入课程体系。日本高校专业普遍开设残疾人教育相关课程，这些内容并非孤立存在，而是通过中小学阶段的志愿服务、社区实践逐步渗透。学生从小参与养老院服务、特殊儿童帮扶等活动，在实践中理解社会多样性，形成包容互助的价值观。这种教育模式打破学段界限，将个体发展与社会需求紧密结合，实现教育的终身价值。

3.食育教育：健康关怀与文化传承的双重载体

食育教育是日本终身关怀理念的重要体现，其内涵远超出单纯的营养知识传授。从幼儿园到中学，食育课程涵盖食物种植、烹饪技巧、饮食文化等多个维度。在课程实施上，学校通过“营养午餐”制度将食育理念落地：学生不仅参与食材采购、餐食制

作，还需学习餐桌礼仪、营养搭配知识。例如，学生需记录每日饮食内容，分析营养成分，这种实践让健康管理意识从小扎根。

食育教育同时承担着文化传承功能。日本传统饮食文化中的"和食"制作、节气饮食习俗等内容被融入课程，使学生在过程中理解本土文化精髓。通过食育教育，日本实现了健康关怀与文化传承的有机统一，为国民终身健康奠定基础。

4.师资培养与制度保障：理念落地的关键支撑

日本基础教育理念的有效落地，离不开完善的师资培养体系与制度保障。在教师培养方面，除专业知识教育外，特别注重教师心理健康管理与职业倦怠预防。学校通过优化周工作总量、建立心理咨询机制，为教师提供持续支持。同时，教师培训体系中设置"特殊教育"必修模块，确保每位教师具备全纳教育能力，从师资源头保障教育公平。

在制度层面，日本采用三年滚动预算机制，根据社会发展动态调整教育资源分配。例如，随着老龄化加剧，教育预算向老年照护、康复护理等相关专业倾斜；针对少子化问题，加大幼儿教育投入。此外，严格的职业资格认证制度确保教育服务专业性，各教育岗位均设置明确的准入标准与能力要求，这种精细化管理为教育质量提供坚实保障。

5.家校社协同：构建全纳教育共同体

日本基础教育特别重视家庭、学校与社区的协同合作，共同构建全纳教育生态。学校定期组织家长工作坊，向家长传授特殊教育知识与沟通技巧，帮助家庭更好地支持学生成长。社区资源也被充分整合，图书馆、博物馆、企业等机构均向学生开放，提供实践学习场所。例如，中小学与当地农场合作开展农业实践课程，让学生在真实场景中学习自然知识与劳动技能。这种协同机制打破教育边界，形成全社会共同参与、支持教育的良好氛围。

日本基础教育通过多维度、系统性的实践探索，将"以人为本、全纳融合、终身关怀"理念转化为可操作、可持续的教育模式。其经验表明，优质教育不仅需要先进的理念，更需要完善的课程体系、创新的教学方法、专业的师资队伍以及健全的制度保障。

这些实践为全球基础教育发展提供了宝贵借鉴，也为构建更加公平、包容、可持续的教育生态指明了方向。

6.对我国基础教育的启发与经验借鉴

日本基础教育在“以人为本、全纳融合、终身关怀”理念下的实践探索，为我国教育改革提供了多维度的参考思路。首先，在教育公平与全纳教育推进方面，我国可借鉴日本差异化课程设计经验，针对特殊需求学生与随迁子女等群体，开发更具针对性的课程体系。例如，在流动人口集中的地区，开设融合语言学习与文化适应的特色课程；为特殊儿童制定个性化教育方案，将生活技能培养纳入必修内容，缩小群体间教育差距。

其次，生命教育与社会服务意识的系统化培养值得借鉴。我国可将生命教育从零散的主题活动转向常态化课程，通过动植物养护、志愿服务等实践，培养学生尊重生命、关爱他人的价值观。同时，借鉴日本食育教育经验，将营养健康知识、传统文化教育融入日常教学，通过校园午餐、劳动实践等载体，实现健康教育与文化传承的双重目标。

在师资培养与制度保障层面，日本精细化的教师管理与动态化资源分配机制具有重要启示。我国可进一步完善教师心理健康支持体系，优化教师工作负荷管理，同时建立教育预算与社会需求的动态匹配机制，确保教育资源精准投放。此外，严格职业资格认证制度，提升教育服务专业化水平，也是保障教育质量的关键环节。

最后，日本家校社协同育人的模式为我国提供了有益参考。我国可加强社区教育资源整合，推动学校与企业、公益组织等建立长期合作，为学生创造更多实践学习机会。同时，通过家长培训、社区教育活动等方式，提升家庭教育能力，构建全社会共同参与的教育共同体。日本基础教育的实践表明，先进教育理念的落地需要系统性改革与持续性创新。我国在推进教育现代化进程中，可结合本土实际，吸收日本经验，构建更具包容性、可持续性的基础教育体系，真正实现“以人为本”的教育目标。

(四) 日本基础教育中的学科教育实践案例

1.日本中小学德育学科（公民课）

第一、日本中小学公民教育课程的设置

现阶段日本小学公民教育课程包括：1-2 年级开设的生活科，3-6 年级开设的社会科，一周 3 课时，每课时为 45 分钟。生活科主要训练和规范小学生良好的行为准则和习惯，社会科主要培养小学生地理、历史、政治等基本素养（中学阶段地理、历史教材独立设置）。除此之外，道德课、综合学习时间及特别活动也是实施公民教育的主要课程，并且《学习指导要领》对不同年级、不同学科的教学都有详细的规定。日本重视通过常规课程教学来推进公民教育，这一点除了体现在专门开设公民教育的课程教学之外，还体现在在其他课程教学中渗透与公民教育相关的内容。

公民教育课程强调加强各科之间的协同合作，通过国家统一管理，采取学校专门的公民教育课程教学为主，相关课程教学为辅的教学模式。而各学校在采用国家规定的标准课程模式的同时，根据自身对公民教育的本质的理解，确定了符合自身的、比较人性化的校本课程、规章制度、教学方法及评价方式。而这又孕育出了日本公民教育的另一特色，即重视通过社区公共生活的参与途径来实施公民教学。

第二、日本小学公民教育课程的实施内容

日本中小学公民教育内容丰富，总的来说，中小学公民教育的内容包括公民政治教育、公民法律教育、公民道德教育及国际理解教育等。根据日本《教育基本法》的规定，应该尊重有良知的公民所必须具备的政治素养，学校不能刻意引导学生，学生应该有权确定自己的政治立场。日本小学政治教育的直接学习主要集中在六年级。通过“国民生活与政治”、“议会政治与日本宪法”等课程设计，结合小学生的特点，活用地区资源，通过设计具体地、贴近生活的事例使学生能够积极主动的参与政治学习，养成小学生应该具备的政治素养。法律法规教育要求公民理解法令、权利与义务、人权、法治、裁决制度、契约关系等法律关系和规定，习得守法、尊重人权和依法办事的能力。日本学校从课程的设置和开发，到开展社会实践活动，模拟议会选举等活动，使学生意识到自己的权利，履行应尽的义务，作为一名国民积极主动地参与到与

国家政治相关的活动中去。

公民道德教育要求学生理解各种社会关系，感受不同的规范、文化，认知社会的现状及存在的问题，接受为社会公众所认可的行为准则，并以此来约束自己。根据日本文部省出台的《学习指导要领》，为照顾不同年龄阶段学生的不同特点，对不同年级的要求有所不同。总的来说，日本中国中小学公民道德教育主要分为四个方面的内容，即与自身相关的道德内容、与他人相关的道德内容、与集体社会相关的道德内容及与自然相关的道德内容。

国际理解教育意在通过教育，培养具有超越国家和民族界限的相互理解和合作的国际精神的公民。这与培养具有国际视野的民主主义色彩的完美人格的公民这一目标殊途同归。从 20 世纪 60 年代开始，随着日本国家独立和经济的高速发展，为了使国民更好的融入到世界，更好的促进日本成为世界经济大国和政治强国，进行了一系列改革。进入成熟化社会时期后，公民教育的目标定位于培养驰骋于世界的具有主体性的日本人。为了实现这一目标，日本也是不遗余力地加大推进国际理解课程，并且在实践活动中注重培养国民开阔的视野。

此外，日本小学公民教育内容还包括公民经济教育、公民文化素养教育等，总的来说，对于小学生公民素养的培养，学校注重从地区和学校的实际情况出发，希望学生能够积极参与到具体情境中，感悟对待自己、对待他人、对待环境及对待世界的体验和态度。

第三、日本中小学公民教育课程的实施途经和方法

针对丰富多样的公民教育的内容，在课程实践中主要通过课堂教学和课外活动来组织实施。

课堂教学是日本小学实施公民教育的主要途径之一。日本小学公民教育的内容丰富多彩，而公民教育课程的设置也多种多样。公民教育的课堂并不在于要教给学生多少知识，而在于使学生能够主动学习。因此，在课堂教学方法上，除了常规的教学之外，教师还需灵活运用小组讨论、角色扮演、研究发表、手工制作等方法。教师在课堂教学中时刻应以学生为中心，力求课堂气氛活跃，学生体验深刻。

公民教育中课外活动发挥着举足轻重的作用，它将公民知识与实践经历相结合，使学生获得深刻感悟和体验。日本小学课外活动主要通过特别活动来实施，现如今的

学校特别活动主要分为学级活动、学生会活动、课外集体活动以及学校例行活动，内容丰富多彩，形式多种多样。根据最新的《学习指导要领特别活动篇》，特别活动意在通过集体活动，使学生身心发展和谐、个性得到伸展，在集体中构建理想的人际关系，最终达到培养自主实践的态度和能力，提高学生的生存能力的目的。集体活动本就是在公共活动，通过公共活动，培养学生的自主意识，培养学生个体之间的公共关系，这是学校公民教育非常重要的一环。比较有特色的日本公民教育课外活动就是社区参与。例如：

(1) 开展社区服务活动：某些高中会与当地居民支持中心合作开展“出租高中生”活动。学校会根据社区老人的申请，派学生到老人家里帮忙做家务，如擦拭窗户、清除杂草、修理门窗等。通过这些实际行动，不仅为老年人提供了生活便利，还培养了青少年的同情心和同理心，增进了社区成员之间的联系与交流。

(2) 组织卡牌收集游戏：某些中学以“当地英雄”为主题的卡牌收集游戏鼓励孩子们参与社区活动。这些卡牌印有当地名人，如荞麦面制作大师、建筑专家等，以及当地特产。孩子们在收集卡牌的过程中，了解了社区中不同人的工作和专长，增进了对社区的认识，同时也促进了社区中大人和孩子之间更积极的互动，增强了社群的和谐关系。

(3) 社区监管与学校协同：在日本，中小小学的设置管理是地方行政管理的重要内容，社区的中心范围多集中在校区周围，社区的不少活动都与学校有关，学校成为社区活动的中心。社区在学校的监管中扮演重要角色，负责学校的日常运营和教学质量监督，确保学校设施的维护和更新，为学校开展公民教育提供了稳定的支持环境。

(4) 联通社区资源育人：日本中小学重视与社区资源的联通，中小学每学期制定详细的校外游学和社会实践计划。社区丰富的公共文化设施，如科技馆、博物馆、图书馆等，为学生参与社会实践和课后服务提供了平台。学校鼓励学生走进社区，参与各类实践和志愿者活动，在实际体验中培养公民意识和社会责任感。

(5) 家校社多方互动合作：日本推进家校合作教育制度，这种学校与家庭、社区的合作教育不仅有法律的保证和政府的财政援助，还形成了制度化的运行机制。学校把家庭、社区看成一支重要的学校教育支援力量，同时注重对教师合作教育能力和工作技巧的要求与培训，通过多方互动合作，共同推动公民教育的实施。

第四、可借鉴的经验或启示

我国可从日本公民教育中的社区活动中借鉴的经验包括：完善“家校社”协同的制度化机制，通过完善政策保障、设立专项基金和开展能力培训，明确各方权责并提升合作效率；整合社区资源打造“沉浸式”实践课堂，建立“社区资源地图”并设计融入社区的课程，让学生在真实场景中学习；开展贴合社区特色的本土化活动，挖掘本地历史文化与贡献者故事，鼓励学生主导活动以增强归属感；推动社区与学校双向开放共享，开放硬件资源并吸纳社区参与教育监督，实现空间与功能互补；注重实践育人，建立志愿服务学分制并设计问题导向的服务项目，让学生在服务中培养公民意识。同时，借鉴时需结合城乡和文化差异，让社区成为“第二课堂”。

2.日本中小学劳动教育

第一、日本中小学劳动教育的历史发展

日本对于中小学的劳动教育重视的历史可以追溯到日本明治维新的新教育运动时期（家政课），进入到 20 世纪，在西方资本主义国家教育的影响下，日本的劳动教育逐渐发展起来，特别是在二战后，日本把“劳动”、“教育”和“纳税”确立为国民三大义务，对于学校的劳动教育重视程度提高到了前所未有的程度。1946 年颁布《新教育方针》，提出革新劳动教育。《新教育方针》中特别指出开展劳动教育是国家战后复兴和文化建设的必经之路。1947 年，《教育基本法》颁布，将培养学生尊重劳动的态度作为教育目标之一，并提出这是促进学生人格形成的一部分。1951 年在《产业教育振兴法》中要求通过对学生实施产业教育使其确立对劳动的正确信念，在传授产业技术的同时，培养学生的劳动能力：1978 年在《教育基本法》中提出“劳动体验学习”的概念，在学校教育中除了学科课程的渗透，还有重视劳动体验学习活动的卡号在哪，确立了劳动教育在中小学教育体系中的重要地位。平成时代（1989 年）以来开始的教育改革，对于劳动教育进行了革新，如首次实现了男女统一的家政课；将以志愿服务为主的劳动体验活动纳入到道德编的编；在学习中纳入了职场体验活动，并逐渐加重起比重等。总之，劳动体验活动的比例在逐渐增大，学生的劳动体验活动随处

可见。最新颁布的《学习指导要领》对劳动教育的重视延续了之前对于劳动教育的重视。

第二、日本中小学劳动教育形式

日本中小学劳动教育在学校里面没有单独开设劳动课程,但是强调通过学校所有课程和活动来推进劳动教育,其教育目标渗透在包括社会、道德、家政课、综合学习时间、特别活动等课程以及劳动体验学习活动中,特别是日本的家政课,在某种程度上可以说是承载日本中小学劳动教育中关于日常生活劳动教育的主要课程,当前日本中小学家政课的具体设置如表3所示。

表3 日本家政课中劳动教育的内容

小学	生活编	1.正确使用公共设施 2.学会制作游戏用具 3.培育动植物
	家庭编	1.认识并会使用身边的物品 2.饮食制作,包括食材洗切、制作、调味、配置、健康饮食的选材与制作等等 3.衣服的穿着、搭配、与简单缝制等 4.环境的整理与收纳 5.与家人的友好沟通、和谐共处
初中	技术编	1.简单制作物品 2.制作使用工具及掌握使用方法 3.工具维护 4.设计制作物品 5.作物栽培等
	家庭编	一部分是在原有的小学5、6年级家庭编内容上的升级,还有一部分新增的内容,如对家庭的认识等内容
高中	家庭基础	包括自主、共生和制作,在小学、初中的衣食住行的升级、新增了新生婴幼儿护理内容学习等
	家庭综合	家庭规划活动,对于如何建立和维华家庭,以及家庭与学校、社会关系协调等内容的学习

本次研修活动,在参观东京都教职员研修中心中的教材展中,也看到了和了解到了由不同出版社出版不同版本的关于日本中小学家政课教材的基本内容。

第三、日本中小学劳动教育目标

虽然日本中小学的劳动教育是融合在各种课程和各种劳动体验学习活动中的,没有一个固定的课程来承载,但是日本中小学劳动教育目标是确定的,它是在日本对于

学生 “知识与技能、思考力判断力与表现力、向学力与人性” 培养目标的大框架下界定的，具体包括理解和认识、情感和态度、通用能力三个方面。具体而言，理解和认识方面的目标，主要是针对针对生产劳动或者说是针对职业的，如小学四年级社会科的课程目标规定，促进学生了解日本国土的地理环境特色以及产业现状：培养学生主动解决社会问题的态度；使学生养成以本国产业发展为己任的自觉性，在对于生产劳动的理解是认识方面主要是形成“职业没有贵贱之分”“履行职责要遵守规范”“在任何职业中，职业的意义不仅在于维持生计，还在于通过职业展示自己的能力和本领，履行自己作为社会成员的职责”等方面的认知。情感和态度方面的目标，主要包括：认识到个体的独特性和不可替代的价值：通过综合检查自我、劳动及二者关系，建构自我职业劳动意义：形成为实现梦想而劳动的动力和态度。通用能力方面的目标，主要是培养建立日常生活能力、良好人际关系的能力、自我理解与管理能力、问题解决能力、生涯规划能力等。

第四、日本中小学劳动教育的体验式教学

注重劳动体验学习是日本中小学劳动教育的突出特色，自 1978 年提出“劳动体验学习”，注重体验学习就成为了日本劳动教育课程教学的一个重要特点。劳动教育体验学习主要集中在特别活动、综合学习时间领域，小学阶段包括自然体验、志愿活动、物品制作等内容，中学阶段还增加了职场体验活动。例如，在班级活动中，学生参与和分担集体任务，参加志愿行动，选择职业方向和设计未来，形成正确的劳动观和职业观：在社团活动中，不同年龄的学生根据兴趣组成小组进行社会实践：在学校例行活动中，学生参加生产劳动与志愿服务。

在研修活动中了解到日本的中小学基本上是没有后勤人员的，学校的清洁卫生以及环境维护等工作都是由学生自己完成，而教师又可以借助带领学生们在完成这些劳动任务中自然地进行劳动教育。

第五、经验借鉴与启示

(1) 劳动教育的价值和意义是非常重大的，它在学生的成长中占据重要的定位，是学生全面发展的必要途径，因此，学校要高度重视劳动教育，并且一定要全学科课程和全部活动的渗透劳动教育，劳动教育目标的实现不能靠单一的课程实现，而是要

在学校的各种课程及各种活动中进行渗透，学校在劳动教育课程建设中要打造融合型劳动教育课程体系，把当前我们国家的独立开设劳动课、学科中的有机渗透、课外校外活动中的劳动实践安排、校园文化中的劳动文化强化四条劳动教育途径切实地落实到学校融合劳动教育课程体系的构建上。

(2) 劳动教育中的载体是劳动，是真实社会和生活中的各种各样劳动，所以劳动教育内容要多元化，要囊括真实的各种劳动内容，包括日常生活劳动、生产劳动和服务性劳动，同时还要因地制宜地开展劳动教育，在寻找劳动载体时，一定要是学生身边能接触到的劳动，不要虚假，远离学生的劳动作为劳动教育的载体。

(3) 劳动教育一定要学生亲自去参加和体验各种劳动，而各种劳动的场所在学校、家庭和社会中，因此为了更好地进行劳动教育，要充分发挥学校、家庭与社会的协同机制，让家庭、社会这些劳动教育的实践场所真正发挥作用，一定要家、校、社协同合作，让劳动教育中学校的主导作用，家庭的基础作用和社会的支持作用真正得以发挥，保障劳动教育目标的实现。

3.日本中小学保健体育学科

第一、有关体育课程指南重点内容的分析与教材内容设计思考

(1) 有关体育课程指南重点内容设计的分析

2017 年，日本文部科学省正式颁布了《小学课程指南》和《初中课程指南》，2018 年颁布《高中课程指南》，并于 2000 年正式实施。日本在这新一轮的改革中在体育课和体育保健课中“重视终身保持和促进健康，实现丰富多彩的体育生活，在加强体育与保健的关联性、明确并系统化符合发展阶段的指导内容的同时，推进指导与评价的充实。”

学习目标上从重视培养通过运动和健康相关问题的发现与解决，开展自主性、协作性学习活动，以实现“知识、技能”，“思维能力、判断能力、表达能力等”，“学习能力、人性等”。即“体育教育应运用‘体育的视角与思考方式’，从培养素质与能力的三个维度出发，针对运动相关的‘知识与技能’、为解决运动问题而培养的‘思维能力、判断能力、表达能力等’，以及主动参与学习的态度等‘学习能力、人性等’相适应的目标和内容进行改进。”

学习过程中将身心视为一个整体，重视通过积极、自主、主动地学习解决自身运动和健康相关问题，以及与同伴交流合作解决问题的学习等。同时，为了确保在体育课和保健体育课中培养的“知识、技能”，“思维能力、判断能力、表达能力等”，“学习能力、人性等”这三个核心素质和能力，在学习过程中注重这些要素之间的关联性，进行精心设计。」

教学内容的设计按照旨在培养“知识、技能”，“思维能力、判断能力、表达能力等”，“学习能力、人性等”的三大核心素质与能力来明确规定。同时，关于体育教学，指出：“应根据学生的发展阶段，将所学知识应用于实际生活与社会，以持续享受丰富多彩的体育生活，因此需要在小学、初中、高中阶段贯穿系统性的教学指导。”为了实现贯穿终身的丰富体育生活，日本从小学到高中的12年教育阶段出发，旨在将所学知识应用于实际生活和社会，培养运动习惯，并持续享受丰富体育生活。为此，重视培养各种运动基础的阶段、体验多个领域学习的阶段，以及毕业后能够以多种形式参与运动和体育活动的阶段等发展阶段的整体性，重视与幼儿园到中学的衔接，进一步明确系统性指导内容。同时，为了实现丰富多彩的体育生活，从能够享受与体育的多样化互动方式的视角出发，无论体力和技能水平、年龄、性别以及是否存在障碍等，都能够共享运动和体育的多样化乐趣和互动方式，因此，日本从共生的视角出发，明确了指导内容。

(2) 有关体育课程指南对应教材的思考

此次日本观摩学习过程中，有幸来到东京都教职员研修中心，在图书馆工作人员的带领下，参观学习了依据课程标准编制的不同版本的教材，通过对于小学初中和高中保健体育教材的学习发现，目前看到的小学3本教材，初中2本和高中1本教材所涉及的内容以保健知识为主，体育知识与内容为辅。其中保健知识包括健康生活，生长发育、伤害预防与处理、生活环境等内容，所占比例大于等于三分之二。体育运动包括体育活动对身心和社会的影响、运动的学习方法、安全的运动方式以及奥运会和残奥会相关知识等。所占比例约为三分之一。在保健体育教材内容的讲解上，同样更多的集中在保健知识与技能的传授，体育活动很少见专项运动技能的具体学练要求，而更多的是指导性的理论。由此可见，从政府教材的角度，希望体育课更多让学生掌握更多的保健知识与能力以及基本运动技能，而不是过多关注专项运动技能的提升，同时将体育课所学应用到生活当中。这也是日本当前学校体育教育与我国学校体育教育的区别，我国目前对专项运动技能的要求要高于日本。

第二、有关体育课、体育考核及日常活动的感受

通过参观两所当地学校活动的相关信息可知，小学 1-3 年级采用包干制教学，负责的教师所有学科都要进行教学，从 4 年级开始才进行分科教学，体育课教学才会有正式的体育教师进行授课。两所学校都有专职体育教师，同时也包含兼职体育教师。

体育课授课内容大致分为：体能训练、器械运动、田径运动、游泳运动、球类运动、表现运动（舞蹈，体操等）几种形式。具体内容根据不同年级学生的身心发展特点安排不同的具体要求。因为时间的限制只简单观看了打越中学的游泳课教学。教学过程以教师提出具体要求，学生进行相应的热身和水中动作练习为主。其教学过程与中国初中体育课相类似。通过与小学校长沟通，小学体育课程教学以游戏和基本运动能力为主。专项技能学习非常少。

体育考核的基本情况。在日本中小学体育教学中并没有明确的体育课考试或考核内容，尤其是在我国从小学延续到初中毕业的体育考试，在日本是没有的。他们对于学生体育课考核，更多关注学生在如何形成自己对于体育的理解和认知，并将课上所学应用到日常生活当中。同时也鼓励学生参加课外体育活动，以增进身心健康水平。

第三、有关学生上学与放学、课间活动、体育社团活动的感受

在日本的中小学，更加注重学生自主能力的提升，不论年龄大小，更多的是自己上学和放学，在日本参观期间，可以看到很多的小学生背着大大的书包，带着小黄帽，就近的学生集合一起步行上学。课间活动方面，经加住小中学校校长介绍，大课间活动时，让高年级学生带着低年级学生组成一个团队一起进行游戏。一方面增加了学生之间的熟悉程度，提高团结与协作能力。另一方面也可以发挥大孩子的指导和引领作用，让大孩子带着小孩子一起进行玩耍。

在日本学校当中非常重视学生体育社团的建设和发展。日本体育社团分成两大类型，一是学校内部根据具体情况分类组织的学生体育社团。二是在社区范围内组织的学生体育社团。其中学校体育社团是学生专项运动能力发展的重要场所。参观的两所学校均有不同类型的体育社团。打越中学的体育社团包括：足球、棒球、软式网球、体能、乒乓球、舞蹈、男女篮球、女子羽毛球、女子排球、田径等多类型的体育社团。加住小中学校在全国具有一定知名度的是少林寺拳社团。学校鼓励学生参与学校体育社团活动，并且每个社团的组织与管理均有学生自主进行，学校不进行干涉，社团会

定期进行组织成员的换届选举。学校不同社团会定期进行相应活动，并参加区内甚至更高级别的比赛。学生参与体育社团主要是自己的兴趣爱好，会根据自己对于不同运动项目的喜好程度进行有针对性的选择。同时，由于学校在下午 3 点左右放学，会给学生留出大量的时间进行社团活动。

第四、有关学校体育器材场地的感受

体育活动需要体育器材场地的支持才能够顺利的进行。在进行参观的两所学校中都有充分的体育场地面积和较为完备的体育器材。其中最重为明显的是每个学校都有一个露天游泳池。这是因为在日本，游泳是一项学校体育的重要内容，每个孩子都要学会游泳，因为在学校场地建设时都要求建设游泳池。其次是学校操场。虽然日本国土面积狭小，居住空间有限，但是学校的操场确实非常的大，能够完全满足学生体育活动空间的需求。同时，我们还注意到，学生的相关体育器材也比较全面，比如小学操场边上就有数量较多的单杠和攀爬的架子，小学甚至还有秋千。中学方面还有正式的排球场地，但是篮球场地相对较少。

同时我们也注意到另一个有特点的情况，所看到的所有学校的操场都是常见的沙土地。通过观看学校展示信息可知，学校沙土地存在几十年的时间。也就是几十年来一直如此。通过了解可知，这些当地的优点是学生可以更加贴近自然，让孩子们能有更舒服的感觉。但是它的缺点也和明显，就是由于是沙土地，遇到刮风天气就会形成尘土飞扬的情况，如果遇到下雨，操场会变得泥泞，而无法进行体育活动，影响体育课的进行。之所以很多学校依然是沙土地的情况，是因为学校在建设时，受日本国力影响，场地建设标准不高。建成后几十年间，各种建筑的老化，成为学校修缮的主要方向，所以场地的更新一直非常缓慢。

第五、可借鉴的经验或启示

我国中小学校有关体育教学可以借鉴的经验包括：

(1) 对于保健知识的设计与实施

日本中小学对于体育保健知识的要求和实施是十分充分和形象的，对于不同年龄段的孩子应该学习哪些知识，形成哪些能力，都有明确的要求，并通过图文并茂的形式进行展示。在很多保健知识的内容设计上非常的细致和准确，并将知识与生活密切结合，形成孩子维护自己身心健康的重要能力。

(2) 对体育课程理念的分析与理解

日本体育课程理念当中一个非常重要的视角和思维方式是让学生在体育活动或保健能力提升中发现问题，并通过解决问题的学习过程中，将身心视为一体，以实现终身保持身心健康并实践丰富多彩的体育生活。也就是说，重视学生的自主学习能力提升，引导学生形成自己对于运动和保健的认知和行为。通过自主活动，对自己的身心负责。

(五) 日本基础教育的教师培训——自主提升

日本教师职后培训一般根据教师的教龄分阶段进行。第一阶段是 1-3 年的新教师培训，主要培训课堂教学实践技能，第一年 1 个月 1 次，第二年和第三年一个学期一次。第二阶段是工作 10 年的教师培训，主要培训学校的管理方面，培养学校管理干部。东京的教职研修中心，每年寒暑假会安排免费培训课程，同时也会给老师们计学分，有的老师也会来参加，因为对于他们自我提升和发展是有帮助的。日本有些教师进修项目是教师自愿自费的。

学校所在的居民自治委员会，组织大学教师、公司职员、农民等不同层次的群体参与到学校的管理中。比如董芳胜任八王子中学的居民自治委员会委员，每个月参与学校各项事务的讨论与决策，同时负责加住中小学校的音乐教师的研修，每月要去听课，提改进建议。

由于教师培训的证书并不与教师的职称评定、评奖评优、收入等挂钩，因此教师培训的动机直接来源于专业发展的需求，自主性较强。教师也会根据实际教学工作量与个人精力选择培训与进修的时间及方式。

三、研修反思与建议

1. 关于 AI 主题教育实践的研修内容不足

由于时间有限，且日本基础教育的相关课程规划中尚未明确涉及到对 AI 应用或评价内容，本次研修所安排的小学、初中均未展示出对 AI 时代的教育实践变革的实际内容，基本上都是传统教育的样态。这在一定程度上也真实反应了其对 AI 的状态。据校长、创价大学教授介绍，目前日本初等教育对 AI 仍持观望态度，教育实践样态依旧保持“经济腾飞”时期之后的以人为本、尊重学生个性化需求以及对职业技能培养的样态。在下一轮课程标准修订之后，AI 即将纳入基础教育，日本将以何种方式纳入基础

教育尚待进一步研究。

2.希望有机会看到日本教师的教研活动与教师培训现场

此行对于日本教师的校本教研、教师培训内容未能得到充分调研，对此方面的了解仅限于日方校长的简单介绍与创价大学、帝京大学教授的描述。希望能安排教师的教研现场、教师培训现场，以真实深入地了解日本教师职后专业成长的真实状况。