



[新型学习指导要领]

[素质教育时代的小学生双休日自然游戏指南]

# 亲子周末 48小时

[日]九里德泰·BE-PAL 自然体验教育研究班 著  
姜艳斐 译



21 二十一世纪出版社  
21st Century Publishing House

## 图书在版编目(CIP)数据

亲子周末48小时 / (日)九里德泰·BE-PAL自然体验教育研究班著;  
姜艳斐译. —南昌:二十一世纪出版社, 2004.5  
ISBN 7-5391-2575-6

I. 亲… II. ①九…②姜… III. ①家庭教育②小学生—学习方法  
IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第018144号

©2001 by KUNORI Noriyasu

All rights reserved

First published in Japan in 2001 by SHOGAKUKAN INC

CHINESE translation rights arranged with SHOGAKUKAN INC

through SHANGHAI VIZ COMMUNICATION INC

CHINESE translation rights by SHANGHAI VIZ COMMUNICATION INC

CHINESE publishing rights in China (excluding Hong Kong, Macao

and Taiwan) by 21<sup>st</sup> CENTURY PUBLISHING HOUSE

本作品由二十一世纪出版社通过上海碧日咨询事业有限公司和日本株式会社小学馆签订翻译出版合约出版发行。

版权合同登记号: 14-2002-474

亲子周末48小时 / (日)九里德泰·BE-PAL自然体验教育研究班 著; 姜艳斐 译

策 划 张秋林

责任编辑 王 岚 黄 震

封面设计 黄 震 郭翠柏

出版发行 二十一世纪出版社(江西省南昌市子安路75号 330009)

www.21ccrc.com cc21@163.net

出 版 人 张秋林

经 销 新华书店

印 刷 南昌市红星印刷厂

版 次 2004年8月第1版 2004年8月第1次印刷

开 本 880mm × 1240mm 1/32

印 张 4

字 数 90千

印 数 1~6,000

书 号 ISBN 7-5391-2575-6/G·1329

定 价 12.00元

(如发现印装质量问题, 请寄本社图书发行公司调换, 服务热线: 0791-6524997)

# 亲子周末 48 小时



[日]九里德泰·

BE-PAL 自然体验教育研究班 著

姜艳斐 译

## 前言

本书是基于2002年4月份起在日本全国范围内开设的“综合学习课”为适应中、小学校完全实行双休制、学生空余时间增多而编制的新型家庭教育用书。

“综合学习课”是指什么呢？就是改变学科单一、填鸭式的教学方式。各学校根据所在地区、学校、学生的实际情况，进行跨学科、全面综合的教学。旨在根据儿童的兴趣、爱好开展教学活动，努力创新。日本从1992年起就开始在小学一、二年级设立“生活课”，小学三、四年级每年的课时为105小时，小学五、六年级每年的课时为110小时。学习内容各个学校有所不同。中心课题是国际理解、环境、福利、健康和IT，其中特别重视自然体验和社会体验。

这种教育改革的目的是之一就是让孩子们掌握生存的能力。所谓“生存能力”就是自己找到发现问题、解决问题的方法并付诸实践的全球化时代的一种新型处世方法。通过主动参与、体验和解决问题来掌握这种能力。

实际上，20多年前“综合学习课”在欧美就已开始实行。日本落后了，这是不可否认的事实。正如文部省（相当于中国的教育部。译者注）某位官员在研讨会上发言所说，在欧美，对孩子来说，学校不是向别人请教的地方，而是自己发现、思考的地方。学校进行的不是体系化、格式化的教科书的教育，而是通过接触实际的直接体验，产生“为什么？什么原因？”的疑问，激发孩子的好奇心和探索精神，并付诸于行动的“体验学习”。

据文部省调查，越是自然体验，生活体验丰富的孩子，越具备道德观和正义感。毋庸讳言，教育是重大的国家政策。

“双休制就意味着将孩子由学校还给家庭”。正如文部省另一位官员发表演讲所说，日本政府公开表明，亲子共同进行的家庭教育是必要的，以后的时代是必须由家庭、学校、社会共同努力给孩子提供丰富的体验教育的时代。

当然，也不必考虑得过于复杂。看过这本书就可知道，家庭教育的要素其实遍布于日常琐碎之中。父母和孩子带着让人愉快的问题共度周末，这就是充分的家庭教育。日本的大自然有世界上少见的极其丰富的四季变化。日本人自古遵循自然规律，建立了生活规范。那里实际隐藏着很多可作为优秀教材的“为什么？是什么？”。

我也是个孩子的父亲，一直在想，如何和孩子过周末。社会上经常会听到“父亲不在”之类的说法，我希望能在改变这种现状方面助一臂之力。本书就是在当今日本的时代背景下写成的父亲（或母亲）帮助孩子成长的指导用书，是新型家庭教育用书的雏形。

九里德泰

2001年11月

# 亲子周末 48 小时

## 目 录

### 大自然亲子游戏计划 52 周

#### 1 月

- 12 第 1 周 ☐ 去烧头香  
..... 这棵树存活了多少年?
- 14 第 2 周 ☐ 寻找红果子和草种  
..... 知道冬天树上的果实为什么是红色的吗?
- 16 第 3 周 ☐ 积雪了  
..... 知道多少种动物的脚印?
- 第 4 周 ☐ 候鸟从哪里来  
..... 知道候鸟为什么要迁徙吗?

#### 2 月

- 20 第 1 周 ☐ 感冒了  
..... 能解释为什么会感冒吗?
- 22 第 2 周 ☐ 情人节和巧克力  
..... 知道巧克力的熔点吗?
- 24 第 3 周 ☐ 自己来生火  
..... 没有火柴、打火机，会生火吗?
- 26 第 4 周 ☐ 拜访老人公寓  
..... 做过志愿者吗?

#### 3 月

- 28 第 1 周 ☐ 去滑雪  
..... 能解释为什么穿上滑雪鞋脚就不会陷下去吗?
- 30 第 2 周 ☐ 在池塘、田间寻找青蛙的卵  
..... 为什么青蛙要产很多卵?
- 32 第 3 周 ☐ 去赏梅  
..... 知道多少种外来植物?
- 34 第 4 周 ☐ 刮风了  
..... 测过风速吗?
- 36 1~3 月份的回顾总结

|   |         |     |         |
|---|---------|-----|---------|
| 2 | 前言      | 126 | 后记      |
| 8 | 本书的使用方法 | 127 | 项目执笔者介绍 |

## 4月

- 38 第1周 ☐ 猫叫了  
..... 知道初春时猫经常叫的原因吗?
- 40 第2周 ☐ 骑自行车寻访河流源头  
..... 骑自行车一天能跑多少公里?
- 42 第3周 ☐ 去钓小龙虾  
..... 哪些属于归化生物?
- 44 第4周 ☐ 食用春天七草  
..... 说得出春天七草吗?

## 5月

- 46 第1周 ☐ 采野菜  
..... 会区分可食用植物吗?
- 48 第2周 ☐ 坐皮艇漂流  
..... 不想和孩子一道划皮艇吗?
- 50 第3周 ☐ 花香的季节  
..... 体验感受了吗?
- 52 第4周 ☐ 去赶海  
..... 知道多少种能净化海水的生物?

## 6月

- 54 第1周 ☐ 找各种颜色的绣球花  
..... 知道土质不同, 花的颜色会随之变化吗?
- 56 第2周 ☐ 寻找大叶片  
..... 能用大自然的东西做成什么?
- 58 第3周 ☐ 什么是夏至  
..... 一年中白昼最长的是哪一天?
- 60 第4周 ☐ 下雨了  
..... 知道雨水是如何循环的吗?
- 62 4~6月份的回顾总结

## 目 录

### 7月

- 64 第1周 ☐去看云  
..... 能说出多少种云?
- 66 第2周 ☐去海滨玩  
..... 海边的水坑中有哪些生物?
- 68 第3周 ☐知了叫了  
..... 能听出几种知了的叫声?
- 70 第4周 ☐做咖喱饭  
..... 知道咖喱饭一词的来源吗?

### 8月

- 72 第1周 ☐参加祭祀活动  
..... 抬过轿子吗?
- 74 第2周 ☐听涛声  
..... 知道为什么会产生海浪吗?
- 76 第3周 ☐打雷了  
..... 知道声音和光的速度吗?
- 78 第4周 ☐在林阴树下乘凉  
..... 知道树木具有环境调节能力吗?
- 80 暑 假 ☐去登山  
..... 现在还有探险心吗?

### 9月

- 82 第1周 ☐台风来了  
..... 能熟练使用因特网吗?
- 84 第2周 ☐电从哪里来  
..... 知道每月的电费是多少吗?
- 86 第3周 ☐听虫鸣  
..... 对大自然的声音敏感吗?
- 88 第4周 ☐做饭  
..... 不用电饭煲,会做饭吗?
- 90 7~9月份的回顾总结



10月

- 92 第1周 □吃橡果  
…… 吃过橡果吗?
- 94 第2周 □赏月  
…… 知道今晚月亮会是什么形状吗?
- 96 第3周 □落叶飞舞  
…… 知道土是由什么构成的吗?
- 98 第4周 □去看望上班的父母  
…… 孩子见过父母上班的情形吗?

11月

- 100 第1周 □白果的气味  
…… 会区分银杏树的雌雄吗?
- 102 第2周 □去温泉  
…… 能给孩子解释温泉和火山的关系吗?
- 104 第3周 □夜空明澈  
…… 会区分几种星座?
- 106 第4周 □做鸟笼  
…… 白脸山雀的鸟笼开多大的洞好呢?

11月

- 108 第1周 □大扫除觅宝  
…… 知道孩子钟爱什么吗?
- 110 第2周 □在跳蚤市场兜售宝贝  
…… 为了良好的环境, 尝试回收了吗?
- 112 第3周 □找越冬的昆虫  
…… 见过越冬的昆虫吗?
- 114 第4周 □探访鱼市场  
…… 能说出进口鱼的产地吗?
- 116 寒 假 □圣诞节吃火鸡  
…… 有没有节俭的习惯?
- 118 10~12月份的回顾总结
- 120 一年的回顾总结□制作网页  
…… 制作过网页吗?

# 本书的使用方法

《亲子周末 48 小时》是自然体验教育入门书。本书意图通过父母和孩子在大自然共度周末体验新的丰富多彩生活的学习方式，使孩子掌握富有

## 页面解说

### 准备物品

请先检查哪些东西自己家有、哪些东西必须购买、皮艇、滑雪鞋租借即可。

### 安全方面

因多在野外活动，为防受伤，记录了有关服装、鞋子、手套等方面的要求。同时不要忘记采取防虫和防紫外线措施。

### 场地信息

大多在自己家附近就可完成，其中也有要乘汽车或其他交通工具移动的。家长需事先确认地图，看好相关网页（相关书籍也可以），有一定的知识储备。

### 日历

除寒、暑假外，每个月都由4个部分构成。本书总共编录了52周计划，并非强调必须在某一周完成，所需时间也只是一个参考指标。

### 主题和目的

阐述了游戏的主题和目的，编录的顺序和是否熟悉该游戏没有关系，所以可从感兴趣的课题轻松开始。

### 概要

阐述了游戏要点，事前浏览过概要，会使游戏的目的性更明确，可减少游戏中的困惑，顺利地完自然体验实践。

### 记事栏

该栏由父母填写体验过程中孩子的表现、体验到的感受，可作为周末育儿日记随意填写。

7月

亲子周末

30分钟

1. 准备物品

2. 安全方面

3. 场地信息

4. 主题和目的

5. 概要

6. 记事栏

知了叫了

了解弱小生命的分量



能听出几种知了的叫声?

不单单要会捕捉，而且要学会区分叫声，数数自己家附近有几种知了，想想知了曾在那里生活了多长时间。如果运气好，也许能碰上知了羽化的神秘瞬间。

1. 本土知了在左右分别为雄蝉、雌蝉、杂蝉。

思考性和创造性的学习能力。在进入具体游戏计划之前，下面对页面的构成要素稍加说明。

## 学习目标和说明

阐述了通过体验来学习的观点。教育学认为，与其让孩子们去意识这样的观点，不如把它作为亲子教育的具体实践。

## 模拟插图

用插图解说具体的体验。

## 教导

记录了游戏时父母指导孩子的语言范例，以便孩子顺利达到学习目标，并进入下一个游戏体验。请用和平常一样自然的口吻和孩子说话。

**激发兴趣**  
父母首先应耐心引导孩子，帮助孩子逐步建立对知识的兴趣。当孩子对知识产生了兴趣，教育就开始了。

**体验发现**  
当孩子对知识产生了兴趣，父母应引导孩子去发现知识。当孩子发现了知识，教育就开始了。

**了解思考**  
当孩子对知识产生了兴趣，父母应引导孩子去思考知识。当孩子思考了知识，教育就开始了。

**观察学习**  
当孩子对知识产生了兴趣，父母应引导孩子去观察知识。当孩子观察了知识，教育就开始了。

**教导语言范例**

- “呀，知了在哪里呢？我们会找到它的！”  
引导孩子去寻找知了，当孩子找到了知了，教育就开始了。
- “知了为什么会这么吵呢？”  
引导孩子思考知了为什么会这么吵，当孩子思考了知了为什么会这么吵，教育就开始了。
- “在土里呆了好几天，在土里却只能存活一天，真是个悲剧。”  
引导孩子思考知了在土里为什么会呆这么久，当孩子思考了知了在土里为什么会呆这么久，教育就开始了。
- “从知了壳里钻出来，真是个神奇的过程！”  
引导孩子观察知了从壳里钻出来的过程，当孩子观察了知了从壳里钻出来的过程，教育就开始了。

## 行动目标

记录了通过非教科书的学习计划，也就是通过自然体验的实践活动，促进孩子养成良好的生活习惯，以达到身心能够健康成长。

## 学科

“综合学习课”学习内容涉及多个学科，本栏记录了该游戏相应的学科（生活科对应所有游戏计划，此处省略），学科后面括号内标记的五项（环境·福利·健康·IT·国际理解）为综合学习课的学习目标。

## 游戏注意事项和补充说明

除在大自然中活动应遵循一些规范外，还补充说明了需父母共同参与的事项。

## 回顾总结

完成52个游戏，并不等于自然体验学习的结束。通过回顾一系列的活动，反思体验的内容，可进一步提高学习效果。父母不必花费太多时间，可边回想体验的内容，边和孩子聊聊天。本部分对此作了解释说明，这是本书最重要的部分。

# 不要想一口吃成胖子 从力所能及的事开始

首先查阅目录 P4

欲知详细内容，请看具体的 52 周游戏计划

有你喜欢的计划吗？翻到那一页

查阅项目内容，看以下几点

## 检查项目

☐ A

季节相宜吗？

自然体验活动中，适时感受季节变化是很重要的内容，不同地区有时需要将时间提前或推后。

☐ B

孩子对游戏内容感兴趣吗？

强迫孩子参加自然体验，不能达到主动学习的目的，父母有必要引导，使孩子对该主题感兴趣。

☐ E

有合适的场地吗？

除寒、暑假外，几乎所有的游戏项目都可在邻近的场地完成，由父母负责寻找合适的场地。

☐ D

必备工具家里有没有？

以下列举的都是一些常用而不贵重的工具（皮艇、滑雪鞋可租借）。

●家里备用周末自然体验工具：军用手套、手电筒、温度计、指南针、地图、便携式动植物图鉴等。

☐ E

父母能共同参与吗？

即使父母不喜欢昆虫，也要慎重否定性的言行，注意不要损伤孩子的兴趣爱好。亲切地在一旁看着孩子玩昆虫、父母和孩子一起体验是很重要的。

☐ F

孩子是第一次体验吗？

要想进一步激发孩子广泛的兴趣、爱心和热情，尽可能多地尝试新的体验是有效的方法。



## 冬天至早春

1—3月，不仅有寒、春假，逢周末的节假日也很多，是适合和孩子出门去玩的季节。虽然生物的活动不活跃，但下雪、春天第一场大风等自然现象都可作为体验教育的内容。应切实做好保暖工作，多带孩子到野外去。

### 1月

- 第1周 ☐ 去烧头香
- 第2周 ☐ 寻找红果子和草种
- 第3周 ☐ 积雪了
- 第4周 ☐ 候鸟从哪里来

### 2月

- 第1周 ☐ 感冒了
- 第2周 ☐ 情人节和巧克力
- 第3周 ☐ 自己来生火
- 第4周 ☐ 拜访老人公寓

### 3月

- 第1周 ☐ 去滑雪
- 第2周 ☐ 在池塘、田间寻找青蛙的卵
- 第3周 ☐ 去赏梅
- 第4周 ☐ 刮风了



# 1月

## 第1周

所需时间

### 30分钟

准备物品

随意（或巨树图鉴）。

注意方面

为不妨碍别人烧香，可选择僻静的地方。

活动地点

与其到有名的寺院。不如到附近冷清一点的小寺院。

# 去烧头香

思考树的寿命



## 这棵树存活了多少年？

将对自然的体验融入烧头香活动中。烧香结束后，看看寺院周围的树木。寺院里有很多树都很古老。可从粗细、高矮来推测、计算松树的太约树龄，告诉孩子寺院里树木所以得到保护的原因以及日本人对自然的认识。

DATE / /

10

※松树的树龄一般可按一个分枝密集处至下一个分枝密集处约为一年来计算，不过，不能以此法推断大树的树龄。如附近有树墩子，可根据年轮算出真树龄。

## 付诸行动

去烧头香。这也是对孩子进行日本传统文化的教导。新年第一天起就积极地去做事。对孩子来说，也是学会自律的一个好机会。



了解烧头香的意义

## 体验感受

在推测树龄前，用手触摸那些常年守护着这片土地和人们的树木吧！让孩子注意树形、树皮的差异，对树产生亲近感。



触摸大树

## 想像观察

除年轮外，松树还有一种树龄计算法。找一棵小松树，让孩子推测树龄。追问其答案的缘由，提高其观察力和想像力。



推测松树的树龄

## 思考理解

教孩子如何推断树龄后，再让他推测同一棵树的树龄。如没有合适的树，也可聊聊屋久杉（日本独有的树种——译者注）等树龄超千年的古树。



推测、了解树龄

今年也去烧头香。

告诉孩子烧头香的意义以及为什么要去神社、寺院。

摸摸树看！有没有感觉到树温？

烧香结束后，触摸寺院内的树木。注意树形、树皮的差异。

这棵树多大年纪了？比爷爷、奶奶年纪大吗？

找一棵松树，让孩子想像一下树龄。

松树从一个分枝密集处至下一个分枝密集处约为一年。

如是小松树，可向神社的人打听是多少年前种的。

提高自主·自律性

激发好奇心

尊重生命

爱护自然

传统、社会、环境、福利、健康

## 思考题

在寺院里，树木作为神圣的东西得到了很好的保护。通过触摸树木，想像各种树的树龄，可以培养孩子对树的敬畏之心。调

## 思考树的寿命

查当地最古老的树。去看古树也是很有意义的事。有的树甚至守望了一个地方几千年时光的流逝。新年伊始，想想树木。

1月  
第2周  
需要时间  
30分钟

准备物品

剪成与植物果实同样大小的彩纸（红、黄、黑等）、镊子、双筒望远镜、放大镜、鸟和果实图鉴以便。

安全方面

有的果实会有毒，不可擅自食用。

额外信息

要注意公园、林阴树、私人土地上的果实是否允许采摘。对鸟来说，植物的果实是很宝贵的食物，不要随意采摘。

## 寻找红果子和草种

► 寻找动物冬天的食物



### 知道冬天树上的果实为什么是红色的吗？

植物通过果实或种子来繁衍子孙。因为植物自己不会移动，需利用风、人、兽、鸟等将种子带到别处。为使鸟来吃种子，植物巧妙地利用颜色吸引其注意力。植物和动物是共生的，让孩子通过找色彩鲜艳的果实，来思考地球上生物之间绝妙的共生关系。

DATE



## 观察发现

冬天树木多掉光了叶子。乍一看，好像不存在什么食物。仔细观察，找找哪些果实和种子可作为动物的食物。



寻找可供身边动物食用的植物

## 观察思考

植物的果实和种子是怎样移动的？①被风吹散。②粘在人或动物身上，被带到别处。③被鸟带到别处。找一些被鸟带到别处的果实和种子，想想它们有些什么特征。



找出果实、种子的特征

## 观察发现

注意观察植物如何巧妙地利用颜色，让鸟将自己的果实和种子带到别处。看看大自然中哪些颜色较醒目。了解夺目的色彩是何等重要。



了解大自然中易被人注意的颜色

## 思考理解

通过身边的事例，感受动物和植物是如何相互依存的。最好和孩子一起探究自然的奇妙。



认识植物和鸟的共生关系

冬天的动物吃什么呢？找找吧！

在街上或林中散步，和孩子聊动物冬季的生活状况。

收集了这么多呀！那些被鸟带到别处的果实有什么特征呢？

仔细观察被鸟带到别处的果实，找出其特征。

远远看去，哪些颜色较醒目？

在地上放几张各色小纸片，找出其中最醒目的颜色。

植物为什么要让鸟来吃掉自己呢？

查看鸟粪中有没有混入植物种子，思考鸟和植物的共生关系。

促进健康·体力

尊重生命

爱护自然

健康·理科·环境·福利·健康

## 回顾总结

植物是不冬眠的动物在冬天的食物之一。比如鹿吃树皮，鸟吃果实以抵御饥饿。植物为繁衍子孙，需使果实和种子得到传播，其策略之一就是让鸟吃掉种子并将其带到别处。通过亲身体验，让孩子认识到大

## 寻找动物冬天的食物

自然中存在一些醒目的颜色，而果实正是巧妙地利用醒目的颜色来招徕鸟。由此对生活在地球上的动植物的共生关系展开丰富的想像。