

适用于母语为外语者的

高中升学指导手册【2026】

目 录

A. 三重县立高级中学入学指南

三重县教育委员会编辑

◇县立高级中学的概要

1. 前途选择-----1
2. 县立高中的概要-----2
3. 县立高级中学的学费、补助金、奖学金制度-----7

◇令和 8 年度三重县立高级中学入学者选拔的实施-----10

◇令和 8 年度三重县立高级中学入学者选拔实施日程-----13

B. Q & A（疑问与回答） （公益财团法人）三重县国际交流财团编辑

1. 请介绍一下日本的教育制度。-----14
2. 高中毕业后有什么优势？-----14
3. 谁都能上高中吗？-----14
4. 都有些什么样的高中？-----15
5. 校服是怎么回事？-----16
6. 学费（在校必要的费用）大约多少？-----16
7. 奖学金是怎么回事？-----16
8. 初中和高中有什么地方不同？-----18
9. 为了进入高中最重要的事情是什么？-----18
10. 高中除了上课以外还做什么？-----19

（公财）三重县国际交流财团

A. 三重县立高级中学 入学指南 三重县教育委员会编辑

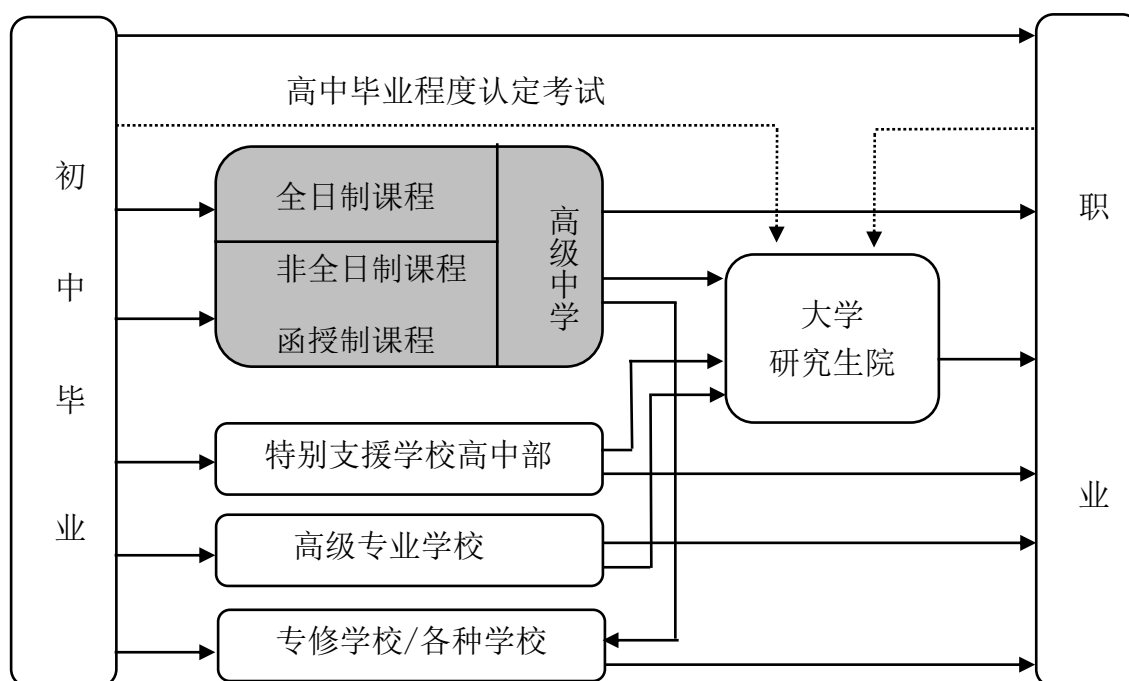
◇县立高级中学的概要

1. 前途选择

(1) 前言

初中毕业后的选择有很多，如下图所示：

不论选择那条路，都是想发挥自己的能力和擅长，实现有人生价值的生活。



(2) 升高中

在高中，除了学习各种各样的教学科目外，还将通过课外活动、学生会活动、学校活动等特别活动以及社团活动等，培养丰富的人间情感和基本基础的学习能力，发挥个性，培养独立学习、独立思考等生存能力。

高中里有全日制、非全日制和函授制的各种课程。另外，学科按大方向分为普通学科、专业学科和综合学科。

此外，还有按学年分别设置教育课程的学年制学校和不区分学年的学分制学校。

（3）选择学校和学科的注意点

- 1 根据自己的能力、擅长、兴趣爱好等，考虑自身的可能性。
- 2 认真考虑自己将来想从事什么职业、适合从事什么职业？
- 3 认真考虑自己想在高中学习什么？
- 4 调查自己希望进入的学校、学科特色及学习内容。

2. 县立高中概要

（1）县立高中的设置（令和 8 年度入校生）

令和 8 年 4 月可入学的县立高中有 55 所。按照学习方式（学习时间、学习方法等）的不同，高中可分为全日制课程、非全日制课程和函授制课程。

课程	设置普通 科的学校	设置有职业学科的学校									设置综 合学科 的学校
		农业	工业	商业	水产	家庭	护理	信息	福祉	其他学科	
全日制	30	5	8	7	1	6	1	1	3	8	8
非全日制	9		2	1							1
函授制	2										

（单位：所）

●全日制课程

与中学相同，白天授课。包括特别活动在内，周平均学时数为 30 学时（1 学时为 50 分），年标准 35 周。

●非全日制课程

这里不仅白天，也在晚上或其他特别时间段授课。不论是半工半读的，中小学时有不到校经历的，或是由全日制高中转入的，需要日语辅导的外国人学生等等都有容易学习的环境。

现在，多数非全日制课程都设有普通科。设有相关职业学科的有四日市工业高级中学（机械交通工学科，居住系统工学科）、北星高级中学（信息商务课）和伊势学习高级中学（制造工学科）。

另外，设置白天部的学校有全国最初的公立非全日制综合学科的三重梦学园高级中学，导入学分制兼跨白天和晚上都可以学习的北星高级中学和伊势学习高级中学。

●函授制课程

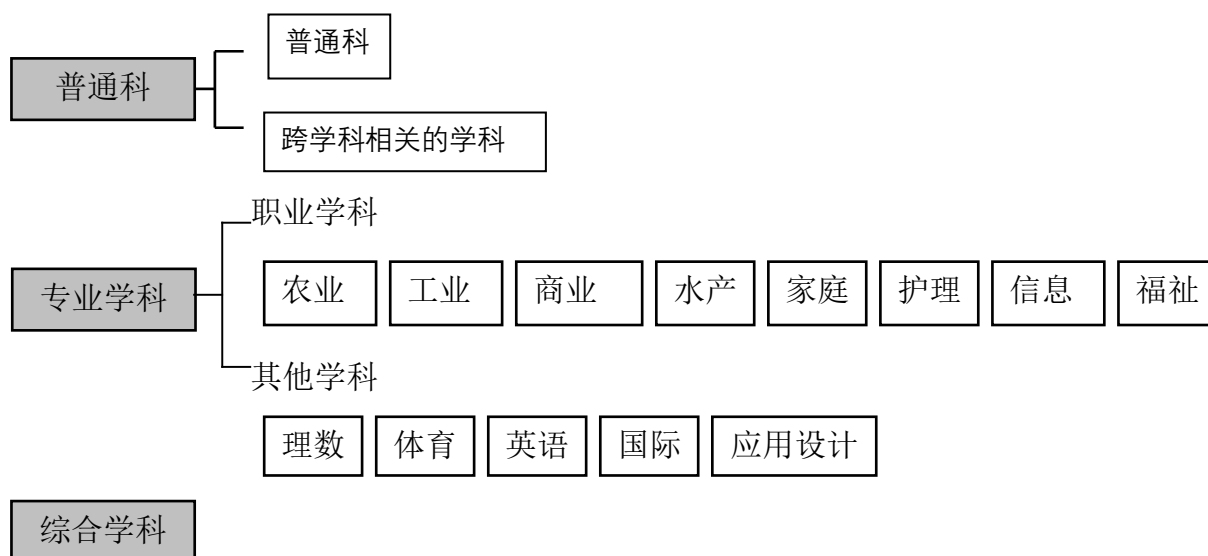
为不能每天到校上课的人设置的通过函授辅导进行学习的课程。

现在，北星高级中学和松阪高级中学 2 所设置有该种课程。

学习方法为每月 2 次到校辅导（当面辅导）和自学教材、辅导书等相结合，完成学习报告并邮寄到学校。

（2）学科

◎学科的种类：

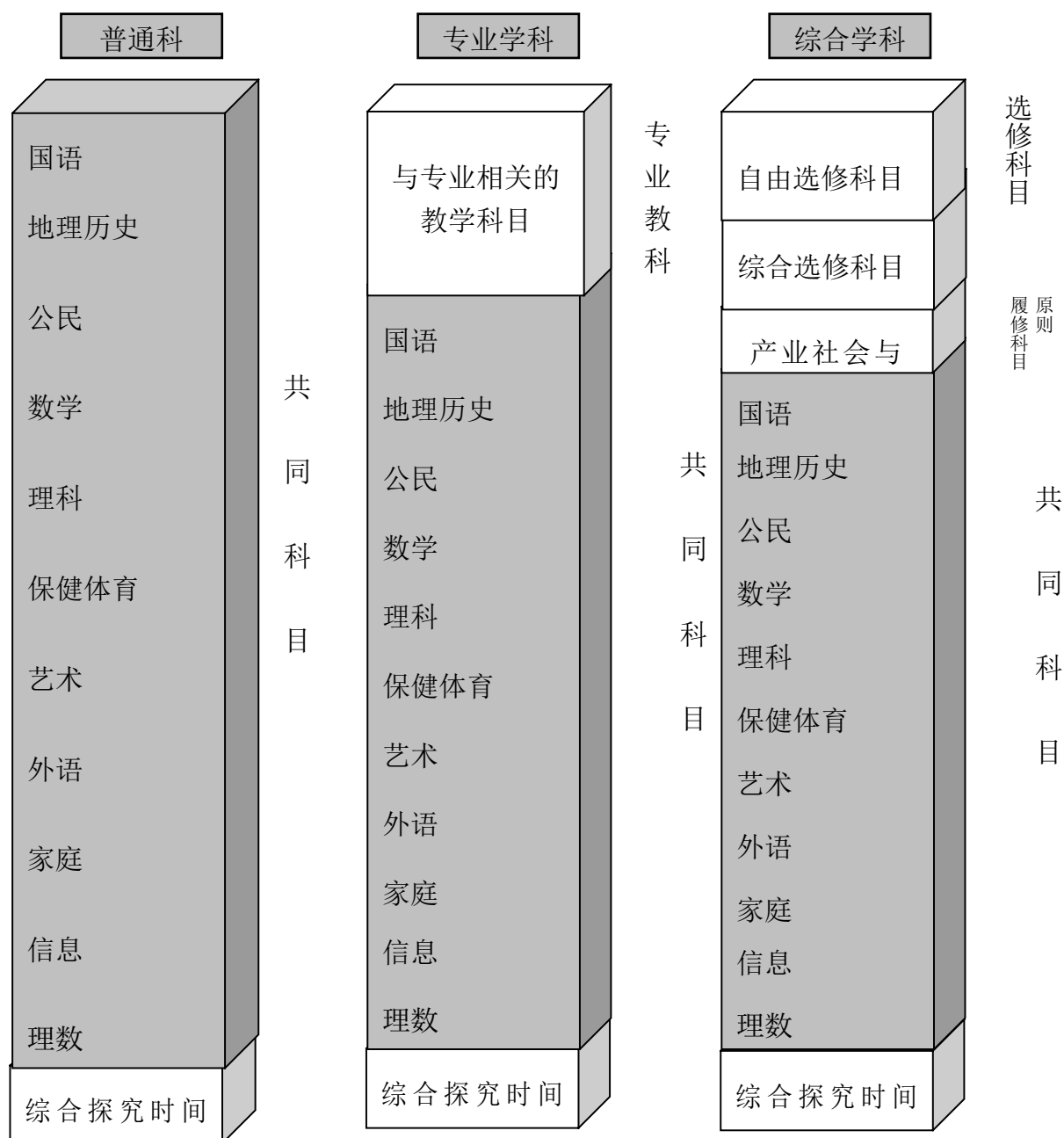


◎学科特点

普通科	在初中教育的基础上，更广泛地学习通用知识。
跨学科相关的学科	关于现代性的各种课题，我们将重点致力于在多个学科领域和新的学科领域，形成最先进特色、有魅力的教学。
与农业相关的学科	以培养农业经营者、农业技术人员以及各种和农业关联的产业从业者为目标，掌握与农业相关的专业知识和技术。
与工业相关的学科	以培养能活跃于工业各领域的技术技能人才为目标，掌握 FA 系统、CAD/CAM 系统、计算机等和工业相关的专业知识和技术。
与商业相关的学科	与商务相关的基础和基本的学习，掌握市场营销、信息处理、企业会计相关的知识和技术，加深对商务的理解，培养实践能力。
与水产相关的学科	以培养从事与水产关联产业的船舶职员、水产技术人员等为目标，掌握和渔业、水产养殖、水产加工及渔船机械相关的专业知识和技术。还将学习海洋运动及潜水知识和技术。
与家庭相关的学科	学习和家庭相关的基础的、基本的知识和技术。为从事生活关联产业的工作，学习食物、被服、保育、福利等的专业知识和技术。
与护理相关的学科	以培养在医院等从事护理工作的人员为目的，学习与护理相关的专业知识和技术。
与信息相关的学科	为培养支撑信息化社会的人才为目标，学习、掌握构建网络系统以及维护、管理、多媒体技术等具有创造性、实践中能够活用的知识和技术。
与福祉相关的学科	培养能在福祉现场活跃的人才为目标，使其掌握护理技术、社会福利制度等有关福祉的专业的知识和技术。
与数理相关的学科	更深度地学习与理科、数学相关的科目，培养科学研究事物的能力。
与体育相关的学科	加深（对体育、运动感兴趣并关心的学生的）专业知识及理解，学习掌握更高的运动技能，培养能够为振兴体育作贡献的素质和能力。
与英语相关的学科	学习各种专业科目，在提高英语的“听、读、说、写”能力的同时，加深对不同文化的理解。

与国际相关的学科	通过 ICT 教学(函授教学)、外语助教(ALT)授课、通过长期或短期留学拓展英语能力,以升入大学及短期大学为目标。
与应用设计相关的学科	学习基本造型、设计及计算机基础。还对商业设计、计算机绘图等进行学习。
综合学科	可选修自己擅长的科目或符合自己前途目标的科目。另外,在为将来的生活方式或前途学习的过程中,决定自己的下一步。

另外，在普通科、专业学科、综合学科中所学的教学科目，分别如下图所示：



◎从令和4年开始，县立高中入学时要求购买学习终端。在课堂上，根据每个学生的特点和水平有效地促进“个性化学习”，以及分享不同意见并形成共识的“协作学习”，同时正在利用学校在线发布的教材和视频在家里学习等等。

3. 县立高中的学费，补助金，奖学金制度

3. 县立高中的学费，补助金，奖学金制度

(1) 高中的学费（令和7年度入校生）

① 学费概要

平成26年4月开始，三重县立高中入学的学生，根据原则需要缴纳学费。但是领取高中就学等支援金或者高中生等临时支援金的情况下，没有必要缴纳学费。要想领取高中就学等支援金或者高中生等临时支援金时，需要履行申请手续，必须要满足决定的条件。而且，高中就学等支援金或者高中生等临时支援金不需要返还。

另外，高中中途退学以后想要再重新回高中学习的，或是不能领取高中就学等支援金或者高中生等临时支援金的学生，因经济等原因被认定缴纳学费困难者，可以领取其他的补助。

② 学费等的金额

	全日制	定时制	函授制	专修科
学费	年额 118,800 日元	年额 32,400 日元	平均一个单位 324 日元	年额 118,800 日元
入学选拔手续费	2,200 日元	950 日元		2,200 日元
入学金	5,650 日元	2,100 日元		5,650 日元

※ 入学选拔手续费，入学金是高中报考必须缴纳的费用

※ 已经毕业，没有被认定的毕业生，旁听生是其他的金额

(2) 高中生等奖学补助金（令和7年度实施）

这个制度，是对除学费以外的教育所需经费的支援，对有高中生们在高中等上学的低收入家庭支付「高中生等奖学补助金」。

对象是，在高中等上学的高中生们的所有家长全员都是接受生活援助的家庭（接受事业援助的家庭），收入被确认为道府县所得税和市町村民所得税为「0 日元（不课税）」的家长。根据申请，按照每个家庭状况、家族构成予以支付补助金。

◎ 支付金額（年額）

家庭状況		国公立	私立
接受生活援助的家庭(全日制・定时制・函授制)		32,300 日元	52,600 日元
不用交付居民收入 税的家庭 免税家庭 *接受生活援助的 家庭除外	全日制・定时制	143,700 日元	152,000 日元
	函授制	50,500 日元	52,100 日元

※关于专业科，请向各学校咨询。

(3) 奖学金制度（令和 7 年度实施）

三重县教育委员会实施的奖学金制度，有「三重县高级中学等修学奖学金」。

●三重县高级中学等修学奖学金

三重县教育委员会，对有求学欲望，但因经济原因继续上高中等（高中及专业技校）有困难的人，给予无息贷款奖学金。

○修学奖学金的种类及贷款金额

◎修学费……月額（但按年汇总分数次汇入账户）

国公立	8,000 日元 13,000 日元 18,000 日元 或 23,000 日元
私立	20,000 日元 25,000 日元 30,000 日元 或 35,000 日元

（任选其一）

◎修学准备金……仅限入学时

国公立	40,000 日元 或 80,000 日元
私立	50,000 日元 或 100,000 日元

（任选其一）

○修学奖学金的返还

- 无息。但是，在期限内没有返还的情况下，会产生延期损失金。
- 原则上自毕业后半年之日起，12 年以内(如果贷款总额超过 120 万日元，则在 15 年内；如果贷款总额在 185 万日元以上，则在 18 年内)，原则上每月由账户汇款返还。
- 也可以提前或一次性偿还。
- 已升学、生病、灾害、失业、产假・育儿假等理由还款困难时，可申请延期返还。

关于令和 8 年度三重县立高中入学者选拔的实施

1 报名资格

请查阅《令和 8 年度三重县立高级中学入学者选拔实施要领》

2 入学者选拔的种类

(1) 前期选拔・・・凡报名者都可受检。

① 检查内容

由高中从以下内容中指定：面试或[自我表现]、作文或小论文、实技检查、学业水平检查（2 科以内）等。

② 合格者的确定方法

除了①的检查结果，参考记载有初中成绩的[调查书]，[自我推荐书]等资料后决定。

③ 检查日期 2026 年 2 月 3 日（星期二）、4 日（星期三）

④ 合格录取通知 2026 年 2 月 13 日（星期五） （正式公布 3 月 17 日（星期二））

⑤ 其他

- 前期选拔结果为合格录取时，不能再填报后期选拔志愿。
- 填报了前期选拔志愿，不能再填报特别选拔志愿。

(2) 特别选拔・・・高中中途退学的人或者、初中毕业时因某种原因未能进入高中学习的人等可受检。

① 检查内容

由高中从以下内容中指定：面试或[自我表现]、作文。

② 合格者的确定方法

除了①的检查结果，参考记载有初中成绩等的[调查书]、[志愿理由书]等之后确定。

③ 检查日期 2026 年 2 月 3 日（星期二）、4 日（星期三）

④ 合格录取通知 2026 年 2 月 13 日（星期五） （正式公布 3 月 17 日（星期二））

⑤ 其他

- 填报了特别选拔志愿，不能再填报前期选拔志愿。
- 特别选拔结果为合格录取时，不能再填报后期选拔志愿。

(3) 后期选拔**① 检查内容**

・ 学业水平检查

在全日制高中，考试科目为：国语、数学、社会、英语、理科共 5 科目。

在非全日制高中，有的学校会减少考试科目。

・ 除了学业水平检查外，有的高中还实施面试或[自我表现]、作文或小论文、实技检查。

② 合格者的确定方法

除①的检查结果外，参考记载有初中成绩等的[调查书]等之后确定。

③ 检查日期 2026 年 3 月 10 日（星期二）**④ 合格者公布** 2026 年 3 月 17 日（星期二）**⑤ 其他**

变更志愿的高中、学科・课程时，可在志愿变更受理期间内变更一次。

(4) 再招生・・・在前期选拔和后期选拔中合格者未达到招生人数的高中进行。

① 检查内容、合格者的确定方法，基本与高中后期选拔相同。

② 检查日期 2026 年 3 月 23 日（星期一）

③ 合格者公布 2026 年 3 月 25 日（星期三）

(5) 追加招生・・・在再招生中合格者未达到招生人数的夜间非全日制高中进行。

① 检查内容、合格者的确定方法，绝大部分与再招生相同。

② 检查日期 2026 年 3 月 27 日（星期五）

③ 合格者公布 2026 年 3 月 31 日（星期二）

(6) 外国人学生等的特招入学者选拔**① 实行特招入学者选拔的高中、学科・课程**

请查阅《令和 8 年度三重县立高级中学入学者选拔实施要领》。

③ 特招招生人数

请查阅《令和 8 年度三重县立高级中学入学者选拔实施要领》。

④ 检查内容

请参阅《令和 8 年度三重县立高级中学入学者选拔实施要领》。

④ 合格者的确定方法

根据 ③ 的检查结果、参考记载有初中成绩的[调查书]的基础上确定。

⑤ 其他

在三重县居住的外国人需要提交在住证明或在日居住 6 年以内证明等和申请书一起提交。

3 其他

- ・希望到夜间非全日制高中学习的外国人学生，经过高中校长的判断，可在后期选拔、再招生、追加招生中，接受作文(日语)、面试等考试。
- ・此处记载的内容，请务必对照《令和8年度三重县立高级中学入学者选拔实施要领》进行确认。
另外，《令和8年度三重县立高级中学入学者选拔实施要领》预定于2025年10月上旬公布。

令和 8 年度三重县立高级中学入学者选拔实施日程

月日（星期）	全日制高中、非全日制高中	函授制高中
1 月 23 日（星期五） ～27 日（星期二）	前期选拔、特别选拔的报名材料受理期间	前期选拔的报名材料受理期间
2 月 3 日（星期二） 4 日（星期三）	前期选拔、特别选拔检查 （检查日程由各学校自行决定）	前期选拔检查： （3 日（星期二）4 日（星期三））
2 月 10 日（星期二）	前期选拔、特别选拔追加检查	前期选拔的追加检查
2 月 13 日（星期五）	前期选拔、特别选拔的合格录取通知	前期选拔的合格录取通知
2 月 24 日（星期二） ～25 日（星期三） ～26 日（星期四）	后期选拔报名材料等受理期间 （非全日制高中截止 25 日（星期三）） （全日制高中截止 26 日（星期四）） （双休日和节假日除外）	后期选拔报名材料受理期间： （2 月 24 日（星期二） ～25 日（星期三）） （双休日和节假日除外）
3 月 3 日（星期二） ～4 日（星期三） ～5 日（星期四）	志愿变更材料受理期间 （非全日制高中截止 4 日（星期三）） （全日制高中截止 5 日（星期四））	志愿变更材料受理时间 （4 日（星期三）截止）
3 月 10 日（星期二）	后期选拔检查	后期选拔检查
3 月 17 日（星期二）	合格者公布 再招生公告	通知合格者
3 月 18 日（星期三） 19 日（星期四）	后期选拔追加检查・再招生报名材料等受理期间	后期选拔追加检查的报名材料受理期间
3 月 23 日（星期一）	后期选拔追加检查・再招生的检查	后期检查追加检查
3 月 25 日（星期三）	后期选拔追加检查・再招生合格者公布 追加招生公告	再招生报名材料等受理期间： （3 月 25 日（星期三） ～3 月 26 日（星期四））
3 月 25 日（星期三） 26 日（星期四）	追加招生报名材料等受理期间 （只限夜间非全日制高中课程）	
3 月 27 日（星期五）	追加招生检查（只限夜间非全日制高中课程）	再招生检查
3 月 31 日（星期二）	追加招生合格者公布（只限夜间非全日制高中课程）	通知再招生的合格者

（注）表中的「特别选拔」在以下 6 所高中实施：

- ・ 曙光学园高中（全日制高中）
- ・ 北星高中（非全日制高中）
- ・ 三重夢学园高中（非全日制高中）
- ・ 四日市工业高中（非全日制高中）
- ・ 饭野高中（非全日制高中）
- ・ 伊勢学习高中（非全日制高中）

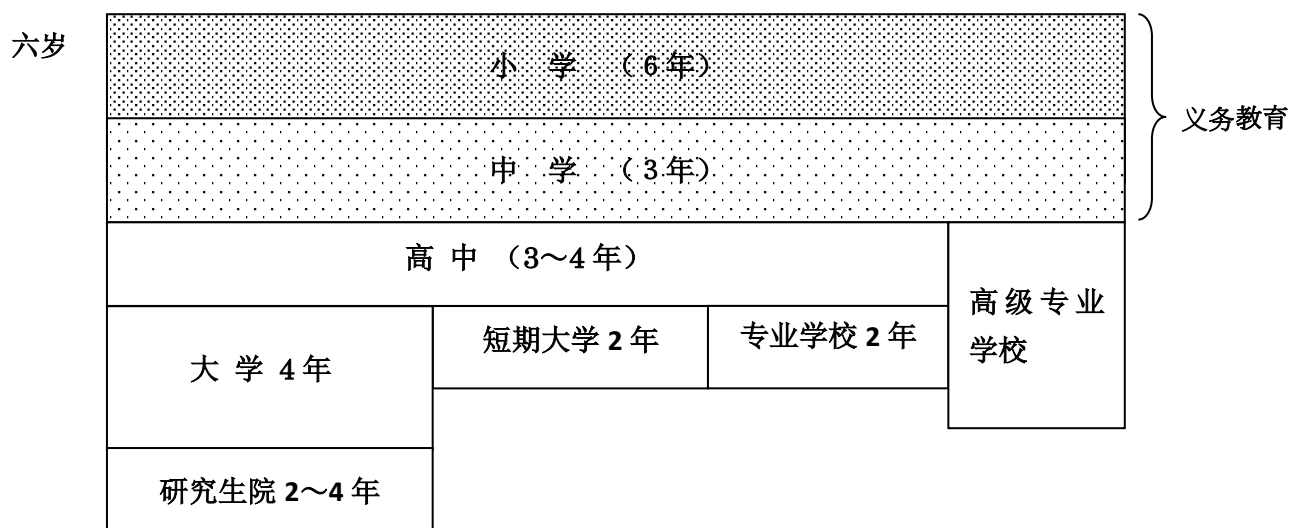
报名材料受理期间和网上的入学申请书输入期间不同。请在“Web 申请系统手册”中确认。

B. Q&A(疑问与回答)

(公財)三重県国際交流財団(MIEF) 编辑

Q1. 请介绍一下日本的教育制度。

A1. 用简表说明如下。95%以上的日本学生进入高中。小学和中学实行义务教育。



Q2. 高中毕业后有什么优势？

A2. 能参加大学、短期大学、专业学校的入学考试。

在企业中，有些把高中毕业作为就业条件。因此，比初中毕业容易找到工作。

Q3. 谁都能上高中吗？

A3. 凡 15 岁以上，在日本的初中或国外的初中毕业的人都有入学资格。另外，即使在国外的初中没有毕业的人，其情况被认可，也有参加考试例子。当然，因为有考试，请向老师详细询问考试的时间、科目、要办的手续、特别待遇等。

Q4. 都有些什么样的高中？

A4. 高中一共有 4 种类型。下列表格罗列了一般的例子。 在各学校里都有「学校介绍」的小册子，请索取后认真阅读。

（一般的高中例示）

	全日制	白天非全日制	夜间非全日制	函授制 ☆1
到校日・时间	每天 ☆2 8:30～15:30	每天 ☆2 8:30～16:30 中选择上课	每天 ☆2 17:30～21:30	每月 2 次左右的集中讲座
一天的学习时间	一节课 50 分钟 共 6 小时	一节课 45 分钟 上午 4 小时， 下午 4 小时	一节课 45 分钟 共 4 小时	讲座时间为 6 小时（上午 4、下午 2）
毕业所需年数	3 年	3～4 年	3～4 年	3～4 年
设置学科 ☆3	普通科、工业科、商业科等多种 ☆4	普通科、情报商务科、综合学科	普通科、系统工学科、制造工学科	普通科
其他			供餐	
	也有从很多的科目中自己选择课程安排作息时间的「学分制高中」			

根据学校不同而有区别，详情请向学校确认。

☆ 1 这是为有工作等而不能每天到校的人开办的学校。

除集中讲座外，还必须把各科布置的作业写成报告邮寄学校。

☆ 2 “每天”是指除以下日子外的每一天。

星期六、星期日、节日、春假、暑假、寒假、学校所定的休息日。

☆ 3 “设置学科”是指 “以什么为中心进行学习”而分的学科（班级）。

☆ 4 全日制学校里有各种学科。除上述以外，还有水产科、农业科、家庭科、数理科、信息科、福祉科和综合学科等许多。

另外，也有在普通科中以课程为名、具有特色学习内容的学校。

Q5. 校服是怎么回事？

A5. 日本的多数高中都有称为「校规」的规定，校服是必穿的学校规定的着装。但是，非全日制高中和函授高中几乎没有校服。校服请在入学时购买，约 5 万日元左右。

Q6. 学费（在校必要的费用）大约多少？

A6. 学费是规定的金额，但是在高中，学费以外还有其他必须缴纳的费用（被称作「学校诸费」）。学校诸费，有实习材料费，教材费，学年会费，PTA 费用等。学校诸费的金额，学校不同费用也不同，详细的情况，请询问学校的老师。

Q7. 奖学金是怎么回事？

A7. 是对经济困难的学生给予学费资助或贷款的制度。三重县教育委员会实行提供无息贷款，待学生毕业后分期返还的制度。无论是国立还是公立的高中，可从每月 8,000 日元、13,000 日元、18,000 日元、23,000 日元的借用金额中选择。

可以在中学 3 年级时申请奖学金。具体情况，请询问学校。

其他情况如下。

教育资金名	主要内容	成为对象的外国人及条件	询问处
国家教育 贷款	每个学生的贷款额度为 350 万日元以内。限定用途 20 年内还清。有关利息的请咨询。母子或父子单亲家庭、年收 200 万日元（所得 132 万日元），还有孩子有 3 人以上的家庭，并且全家年收入 500 万日元（所得 356 万日元）以内的，20 年以内还清。有关利息的请咨询。	在日本居住的被记录在住民基本台账法的基本台帐上的外国人。收入有限。需要保证金或连带担保人。请使用补偿基金等。 有翻译陪伴的，需要声明和誓约书。	日本政策金融公库津支店 国民生活事业 0570-057829 平日 9:00-17:00 或者教育贷款热线中心 0570-008656（平日 9:00-19:00，星期六星期天节假日・年末休息除外） https://www.jfc.go.jp/

教育支援 資金	教育支援費 ・ 高中 35,000 日元以内/月 ・ 高专(※) 35,000 日元以内/月 ※ 前3年间 35,000 日元以内, 以后 60,000 日元以内 就学准备金 500,000 日元以内 毕业 6 个月后至 10 年内还清, 无息。根据条件, 每月的贷款可以增加到 1.5 倍。	永住者, 特别永住者, 定住者, 可到附近的民生委员、社会福祉协议会处接受申请审查。有收入限制。 不需要连带担保人。	三重县社会福祉协议会 电话: 059-226-1118 或 居住地的市町社会福祉协议会
母子父子单亲及寡妇福利资金贷款事业(☆)	《修学资金》 ★国公立高中 住家走读 27,000 日元以内/月 非住家走读 34,500 日元以内/月 ★ 私立高中 住家走读 45,000 日元以内/月 非住家走读 52,500 日元以内/月 《就学准备资金》 ★国公立高中 住家走读 150,000 日元以内 非住家走读 160,000 日元以内 ★ 私立高中 住家走读 410,000 日元以内 非住家走读 420,000 日元以内 毕业后 6 个月至 10 年内还清。 无息。	有外国人登录, 现住所居住半年以上、有取得永住资格可能者。单亲母子、单亲父子家庭、寡妇、孤儿。 (有时需要连带保证人)	三重县 家庭福祉・设施 整备科 家庭福祉班 059-224-2271 http://www.pref.mie.lg.jp/D1KODOMO/000117812.htm 县福祉事务所以及各市町福祉事务所

交通遺孤 育英会 奨学金	可从2万日元、3万日元、4万日元/月中选择。（其中一律支付1万日元） 入学一次性缴费 可从20万日元、40万日元、60万日元中选择。 20年内返还（无息）。	奖学金发放对象 ・家长因道路交通事故死亡，或重度残疾不能工作的家庭的高中生。 ・持有日本国籍或永久居住者（外籍留学生不在对象范围内）	公益財団法人交通遺孤育英会奨学課 03-3556-0773 免费咨询电话： 0120-521286 https://www.kotsuiji.com
长腿 育英会 奨学金	30,000 日元（支付）	需要永住或定住资格。留学生除外。 家长因疾病、道路交通事故以外的灾害、自杀等死亡，或重度残疾需要经济援助的家庭的高中生。	长腿育英会 03-3221-0888 免费电话 0120-77-8565 http://www.ashinaga.org

☆在领取其他奖学金的情况下，会有金额减少的情况发生。

Q8. 初中和高中有什么地方不同？

A8. 升级和毕业都变得困难。在高中成绩不太好，缺席多的话有可能不能升级和毕业。学习中遇到不懂的地方请教老师非常重要。

Q9. 为了进入高中最重要的事情是什么？

A9. 想上高中的人请按下面的计划进行准备。

1) 扎实地学习。

虽是理所当然的事情，但扎实地学习是非常重要的。为了入学考试合格，必须认真扎实地学习。在学校和家庭的每日学习是很重要的。做些中考试题也是个好办法。可和学校的老师探讨学习，另外，也有志愿者团体辅导学习。

2) 和初中的老师认真探讨。

在上初中的人，可以同班主任探讨。说出自己的愿望与之相商。

3) 尽早确定志愿学校（自己想去的学校）。

在入学考试的半年前把志愿学校定下来为好。

4) 参观学校。

为决定志愿学校，也应去参观学校。多数学校定期实施学校参观会和高中生活入门讲座等。请尽可能去参加。

Q10. 高中除了上课以外还做什么？

A10. 学校举办的活动主要有：体育节、文化节、修学旅行等。另外，平时课后也可进行社团活动。有运动、音乐和美术等各种各样的社团活动。