

新課綱下的補習潮：一線教育工作者的觀察與省思

林佩穎

嘉義大學 輔導與諮商學系家庭教育組研究生

一、前言

自 2019 年 108 課綱上路以來，台灣教育現場迎來一場以「成就每一個孩子」為願景，強調「自發、互動、共好」核心素養的重大轉變。然而，在多元與素養導向的理想下，于正熙（2022）指出教改意在減壓，但補習依賴反增；劉淑茹（2020）提出政策未改變補習型態，補習依然是家長與學生的補強首選。此外，根據兒童福利聯盟（2023）調查，高達 82% 的高中生感受到 108 課綱帶來的壓力，六成學生出現學習疲勞與補習依賴，進一步反映政策實施與原初目標間的落差。

綜合上述文獻可見，108 課綱雖意圖鬆動傳統應試導向，然制度與現場支持配套不足，反使補習教育在結構性壓力下持續蔓延。

二、補習文化的結構性根源與實務觀察

身為一位曾經任教高中輔導工作，目前任職國中國文教學的教育人員，筆者親身見證了這股補習風氣的深層脈絡與實務衝擊：

（一）結構性焦慮與資源不均

在臺灣，補習文化之所以難以減緩，源於多重結構性因素的交織：

首先，升學壓力、校際競爭與家長焦慮是補習文化背後的核心驅力。儘管 108 課綱強調多元入學，但升學錄取仍高度依賴整體課業表現與升學考試。李志勇（2009）的研究指出，補習頻率與學業焦慮存在正相關，且社經地位為催化因子，顯示家長施壓亦是學生補習目的之一。面對不確定性，家長常將補習視為一種「保險策略」，深怕孩子不補習便會吃虧。

其次，教育資源分配不均與社會「學歷至上」的價值觀亦助長了補習風氣。都會區學生因補習密集而競爭壓力更高，偏鄉學生則可能缺乏充足的升學輔導與素養學習訓練，這種不平等加劇了教育機會的差距與心理焦慮的擴散。

統計數據亦支持此結構性增長（許美蘭、陳信豪，2024）。108 課綱實施後，臺灣文理補習班數量不減反增，近一年增長近 7.8%，遠高於技藝／外語補習班的下降趨勢，顯示家長與學生仍偏重傳統學科補強。

（二）學生學習與身心負荷的觀察

從國文教學與輔導現場的觀察，補習對學生學習方式與身心健康產生了顯著影響：

1. 學習主動性與思考能量的萎縮：

國文課堂中，許多學生難以適應素養導向的「非標準答案」寫作或討論式學習，反而轉向補習班尋求「模板化」的答題技巧與「模組句型」。這使得學習動機從內在興趣轉為應試導向，批判與表達能力受損，並逐步侵蝕語感、生活觀察力與創造力。香港學者梁亦華（2015）的研究也指出，補習過度強調「應試技巧」，可能傷害學生的創意與內在學習動機。

2. 心理負荷與壓力累積：

補習過量造成學生嚴重的身心疲憊。兒童福利聯盟（2023）的調查顯示，高達六成國高中生有學習疲勞，甚至出現自傷／自殺念頭，且普遍睡眠不足。學生因補習而失去對學習主體性的掌握，時間壓縮、情緒壓力上升，甚至引發親子衝突，導致自我價值感崩潰。

（三）家長焦慮與補習策略的轉變

家長在新課綱下的行為與焦慮，亦是補習潮難以消退的重要因素：

1. 資訊焦慮與策略應對：

許多家長對新課綱的精神、評量方式與升學管道一知半解，當在學校得不到足夠清晰的資訊或無法完全理解時，焦慮感便油然而生。補習班的各種宣傳，尤其強調「結合新課綱精神」的素養題型、跨領域應用等，儼然成為家長的「救命稻草」。

2. 學習歷程檔案的商業化：

學習歷程檔案制度原旨在展現學生個人特質與學習軌跡，卻被大量補習機構轉化為商業產品，甚至「代筆」學習歷程，完全偏離了檔案「真實呈現學習軌跡」的本意。

（四）教師與學校現場的挑戰

學校作為教育主體，亦面臨來自新課綱與補習文化的挑戰：

1. 學校教學的「補缺」作用：

黃詩茵（2014）的研究指出，部分學生視補習為「練功與補弱」，反映了校內教學與升學資訊的不足，導致補習被視為必要的救助。

2. 新課綱理念與實踐的落差：

儘管新課綱理念先進，但學校端的專業發展與課程設計未能全面配套，使得補習班有機可乘。在資源有限、時間緊迫下，部分學生或家長會覺得學校「教不夠」，轉而尋求補習班。

三、教育工作者的因應策略與反思

身為教育現場的一分子，筆者認為不是要完全否定補習，而是應思考如何讓學校教育重新成為可信賴的主體。筆者以為，從國文教師及輔導老師的立場而言，可以從以下幾個面向著手：

（一）提升教學實質與素養落地

因應 108 課綱素養導向的轉型，教師透過專業學習社群、領域共備與公開授課，強化課程設計與實踐能力。李建彥（2020）提出教師透過專業社群推動跨域合作與課程公開示範，可落實特色校本課程轉型及共備；吳俊憲等（2016）亦提出教師專業社群運作模式，強調共備、研習與反思，以提升教案質量與教師回饋機制。

鼓勵教師依循 108 課綱精神，設計符合學生在地經驗的課堂任務，同時將歷程檔案評量與課堂教學結合，提供學生具體、個別化的回饋，使其感受學習成果不僅限於考試分數，從而提升學習動機與內在認同。

其次，將「媒體識讀」概念延伸至補習文化，在國文或其他相關課程中，引導學生辨識補習的利與弊，提升批判性思維。如：透過文學作品如魯迅的〈孔乙己〉與現代升學制度的比較討論，引導學生深度反思「什麼是學習的真正價值」。

（二）強化歷程檔案真實性與教師專業支持

王俐淳（2023）及湯家偉、王俐淳、吳毓瑩（2024）的研究說明教師支持對學生完成學習歷程之投入與真實性有顯著影響，也可透過制度支持與社群共備提升教師應對效能。

建議大學招生單位在審查學習歷程檔案時，應建立並強化強調「原創性與反思深度」的評審機制，而非僅重視格式與數量。學校端應鼓勵教師培養引導

能力，並系統化地支援教師跨領域課程設計與歷程檔案指導，協助學生自主紀錄並省思學習歷程，而非僅提供模板。同時，可建立學校與大學端的回饋系統，並公開正反示例，引導學生理解真實性與深度在評量中的重要性。

此外，應嚴格落實第八節正常化與「住宿政策」，避免部分學校因住宿問題或「私校競爭」而衍伸出的「夜間加課、集體補習」等問題，以慎防校內變相加深補習現象，讓教育回到「正常化」的節奏，確保教師能將精力聚焦於教學本位。

（三）促進親師合作與焦慮減壓

周佳樺（2003）與陳幸仁（2012）論述親師溝通策略，強調互信、教育理念對話與情緒理解為建立合作關係所須。學校應定期舉辦親職工作坊，協助家長理解過度補習對學生心理與自學能力的潛在負面影響，並提供情緒調適資源，幫助家長認識 108 課綱真正強調的能力與價值，而非僅把補習當作唯一的升學保險。

除此之外，透過課諮師與輔導室建構升學與生涯整合平台：學校輔導室應積極規劃一對一生涯諮詢服務，協助學生從個人興趣與特質出發，尋找真正合適的大學與學群。此舉有助於降低學生與家長對「名校迷思」的依賴，從而減輕為追求名校而盲目補習的壓力。

四、結語

新課綱的推動，是台灣教育重要的轉捩點。然而，若無法同步改善制度配套與現場支持，學生只會在看似開放的制度下，陷入更深的焦慮與競爭。補習風氣的盛行，不只是補教業的興起，更是一面映照社會不安與教育缺位的鏡子，是對教育體制不信任的反映。

身為經歷教學與輔導第一線的我們，深刻期盼能透過課程創新、輔導深耕與家庭溝通，慢慢鬆動那根深柢固的補習依賴，讓教育重新回到陪伴與成長的本質，讓孩子知道「你可以走自己的路，不必每一步都跟著別人的節奏跑」。

參考文獻

- 于正熙（2022）。誰能幫我上好大學？教改、補習、與社會階級的關係（未出版之碩士論文）。國立中山大學中國與亞太區域研究所，高雄。
- 王俐淳（2023）。高中生知覺學習歷程檔案教師支持對其投入的影響：以焦慮及自我效能為中介變項（未出版之碩士論文）。國立中山大學教育研究所，高雄。

- 王順民（2024 年 10 月 21 日）。從教育政策、課綱實施到補習班林立的迷思與弔詭。財團法人國家政策研究基金會。取自 <https://www.npf.org.tw/1/26509>
- 民報（2024 年 10 月 16 日）。108 課綱上路後台灣文理補習班竟比超商多出逾 4 千家。取自 <https://www.peoplenews.tw/articles/351a4a1993>
- 李志勇（2009）。國三學生數學課後補習對數學考試焦慮之關係研究—以基隆市某國中為例（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學工業教育學系研究所，臺北市。
- 李建彥（2020）。小學校師專業學習社群實踐素養導向課程之個案研究。人文社會科學研究：教育類。14(3)，13-35。
- 吳俊憲、吳錦惠、紀麗珊、姜宏尚（2016）。推動「精進教學」教師專業學習社群發展之運作模式。臺灣教育評論月刊，5(10)，164-196。
- 周佳樺（2006 年 3 月 15 日）。親師溝通輔導策略之探討。南華大學人文與社會學報，53。取自 <https://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/53/53-22.htm>
- 林志成（2024）。新課綱實施 5 年 文理補習班增 966 家。取自：<https://reurl.cc/oYxVvV>
- 兒童福利聯盟（2023）。2023 年臺灣兒少學習狀況調查報告。取自：https://www.children.org.tw/publication_research/research_report/2655
- 兒童福利聯盟（2023）。學生面臨倦怠與困惑：如何擺脫學業壓力的高壓鍋？取自：https://www.children.org.tw/english/news_detail/Pressure
- 許美蘭、陳信豪（2024）。教育改革下補教業經營困境之探討。臺灣教育評論月刊，13(4)，167-175。
- 陳幸仁（2012）。國小教師與家長之情緒距離研究。師資培育與教師專業發展期刊，5(2)，133-154。
- 梁亦華（2015 年 5 月 21 日）。補習利與弊。昔日蘋果。取自 <https://reurl.cc/pYxpr8>
- 黃詩茵（2014）。補習～練功？放風？放空？—國中學生補習觀之質性研

究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學教育學系研究所，臺北市。

■ 湯家偉、王俐淳、吳毓瑩（2024）。高中生知覺教師支持對學習歷程檔案之影響。教育科學研究期刊，69(3)，97-135。

■ 劉淑茹（2020）。論 108 課綱下補教業的因應與變革—以 B 教育公司為主要探對象（未出版之碩士論文）。國立交通大學管理學院高階主管管理碩士學程，新竹。