補習，讓它去；學校，歡迎來～重回學習的主場

李真文
國立東華大學教育與潛能開發學系副教授兼副主任
師資培育中心合聘副教授

一、前言：補習到底是不是問題？

補習，長期以來，處於一種尷尬地位，它既是高度競爭體制下，學生與家長不得不面對的現實，也是市場邏輯下的產物；它被批評為教育不平等的催化劑，使原本的學習差距因家庭經濟與文化資本的加乘而擴大。

教育改革本欲解放學習，但素養未至，焦慮先行，補習文化非但未淡，反更深植日常。然而，我們真正該擔心的，或許不是補習有多猖獗，而是學校是否仍是學生願意學習的所在？

二、我們對補習的視角是什麼？

筆者將國內研究與探討補習問題的切入視角歸納為三種論點：

（一）補習數據＝教改成敗指標？

臺灣歷次教育改革，如考招制度調整、免試入學推行，原意在於減輕學習壓力（趙子揚等，2018）。然而，補習班數量未減反增，常被輿論視為改革失敗的指標。新課綱上路，加上少子化與入學門檻降低，許多人預期補習應會式微，卻事與願違，進一步引發對改革效果的質疑。

但教育改革本身是多面向的。改革的關注點遠不止學業負擔的減少，還包括對學生多元智能的培養、核心素養的提升、社會參與的促進以及公平正義的實現等目標。單一地以補習現象來檢視教育改革的得失，難免失之偏頗。

（二）學習壓力＝學習障礙？

補習帶來諸多壓力。學生因應試需求感到成績焦慮和競爭壓力，精神緊張，身心疲憊；補習也排擠休閒時間，加重時間管理的壓力；低收入家庭亦難以負擔補習費用（翟本瑞、郭家華，2012）。每天學習超過 10 小時，嚴重睡眠不足，引發焦慮、失眠甚至自傷念頭。學習成為應付考試任務，導致「學習倦怠」，覺得課業無趣，缺乏意義（兒童福利聯盟，2023: 2-4）。因此，補習縱使能提升成績，也影響學生整體健康。

換言之，此論點將學習壓力視為學習的障礙，而補習加重學習壓力。然而，壓力無所不在，關鍵問題不在「多大的壓力才合理」，而在於「這份壓力是否具有意義與價值」。當壓力來自內在動力，並且有助於學生在個人天賦與興趣

上不斷突破自己，這樣的壓力反而能夠促進學習與成長，不純然是學習的負面因素。

（三）補習加劇教育階層化？

研究指出，補習教育可能呈現階層化效應，具體體現在社經地位、區域、族群等面向。家庭社經地位較高者，意味家庭擁有更多文化資本與經濟資源，可投入在課外學習活動中，進而提升學生的教育成就（巫有鎰，1999；孫清山、黃毅志，1996；黃毅志，1996；陳怡靖、鄭耀男，2000）。

補習教育看似屬於個人選擇，實際上嵌入了社會不平等現象，成了制度外的篩選機制，強化了教育階層的再製，也挑戰了學校教育公平性的基本假設。

理想的教育改革應致力於提供所有學生公平的升學機會，但並不表示我們應該禁止某些學生花錢與花時間去追求更高的成就。與其批判補習，不如將更多的關注和資源投入到改善學習動能薄弱、資源匱乏的學生群體身上。

三、何以補習風氣不減？

何以臺灣現今補習風氣仍不減反增，背後原因錯綜複雜：

（一）升學制度的幽靈纏繞

儘管 108 課綱強調跨域素養、探究實作、合作學習等多元能力，但現行升學體制仍以傳統紙筆測驗為主，「會考」、「學測」、「分科測驗」依然重視記憶、計算與答題技巧。這種「教學改革」與「升學考試」並行的矛盾，使得學生需要回頭補習。

此外，素養導向試題情境複雜、閱讀量大、推理多步驟，使得學生和家長難以掌握，因此尋求補習班解析趨勢與題型，形成一種新型態的「補素養」，將素養教育工具化、應試化。

（二）分數至上的社會價值

社會仍信仰「分數＝未來」。在社會階層相對固化的背景下，教育常被視為階級流動的唯一通道。中產與弱勢家庭深信「孩子沒讀好就無法翻身」，補習因而成為父母對子女未來的焦慮與期待投射，是他們能做的最後努力。

同時，媒體與社會對升學結果的高度關注，仍以「考上建中北一女」、「進台大醫科」等明星學校或系所作為成功標誌。在這種價值觀驅動下，高收入家庭更容易取得優質補習資源（如明星補教、名師課程），透過資源投資來「複製」其社會階層地位。這種現象也導致教育不平等的加劇。

（三）學校教學品質的落差

當前教育現場面臨多重挑戰：學生學習動機低落、特殊需求學生增加、教師資源與能力受限，導致班級氣氛低迷，學習支持不足。學生與家長對學校失去信心，轉而依賴補習班尋求明確的結構與成效。若素養導向課程缺乏系統支持與跨科合作，教學品質參差不齊，加上講述式教學仍佔主流，學生更易感到無聊與挫折，進一步強化補習依賴。

（四）集體焦慮下的防禦機制

108 課綱強調素養導向的推行初期，曾造成許多的不安與「教學無感」。即使認同素養教育理念，家長與學生也會懷疑「那孩子考得上嗎？」，擔心「別人補，我沒補會不會吃虧？」。這種從眾心理使補習成為一種集體防禦機制。

相較於學校教育的「潛移默化」，補習班明確的講義、進度與模擬考，提供家長與學生「可見的控制感」，減少不確定性，使補習彷彿成為教育焦慮下的解藥。

四、緩解補習依賴的對策

我們不妨將目光從補習的盛行移回學校本身：學校的教學是否具備足夠吸引力與效能，讓學生願意來、學得好，進而降低對補習的依賴？

（一）致力於多元差異的學習

教室內的不平等，才是補習風氣的溫床。目前多數教師的班級教學僅能顧及眾數學生，對於班級內的雙峰現象無法消除，導致前端學生因資質或補習之故，已經學會而枯坐教室，甚至抱怨學不到東西，後段學生則又因為能力不及，而無法跟上進度。學生被忽略的情形嚴重，乃因教師未實施差異化教學。因此，班級教學若能滿足全體學生的學習需求，自然可以降低學生對補習的依賴。

（二）教導學生為學習負責

自主學習（self-regulated learning）是個結合自我引導、自我監控與自我調整的心理與行為歷程（Zimmerman，2002）。長期以來，許多學生誤信補習的速效，過度依賴補習班的填鴨，導致補習現象歷久不墜。然而，真正的學習不該是父母安排的行程，而應是學生自主啟動、全程負責的歷程。

在 AI 時代，數位學習工具種類繁多，為自主學習提供了無限可能。因此，教育者的責任不再僅限於傳授知識，更在於教導學生「如何學習」，進而引導他們承擔學習的責任，成為自己學習的主體。

（三）拉進學生學習落差

學習落後並非不可改變的宿命，但需要好好規劃與及早加強。首先，建立早期預警與介入機制。並非只有特殊兒童需要鑑定，只要有學習遲緩與落後的情形，就應採取跨專業團隊合作模式，藉由教師、輔導員、心理師等專業人員之力，及早介入，使學生不致起步太慢。平時針對學習落後的學生，除了提供更多個別化輔導、同儕協助、課後陪伴等支持外，甚至可大膽啟用雙導師協同教學，擴大現行普特合作模式，減少弱勢者在課堂跟不上的遺憾。

在城鄉教育資源方面，亦可透過教師交流、學校交流，或是學校結盟、區域教學中心等方式，讓偏鄉學校因資源共享而擁有優質的教育品質。

（四）課外學習的替代方案

另可思考讓弱勢學生也享有課外學習的機會：

1. 持續深化課後學習扶助方案

目前學習扶助仍聚焦在學科補救，未來除持續鼓勵辦理外，亦可著重素養導向學習、情緒支持、學習策略指導，減少學生焦慮與無力感，而不再只是填補學科落差的工具。

2. 推動教育券制度

比照文化幣的方式，提供教育券（learning vouchers）給弱勢或偏鄉學生，不僅可用於傳統補習，更宜涵蓋素養課程與興趣學習，擴大學生的選擇權與學習自主性。

（五）學校重建教育價值

Biesta（2010, 2017）提出教育的三重功能：資格獲得（qualification）、社會化（socialization）與主體化（subjectification），為我們提供了辨析學校與補習班功能差異的另一視角。若教育僅以升學為目標，侷限於「資格的追求」，恐忽略了學生作為社會參與者與行動主體的養成。相較之下，學校應被視為一個「學習的涵養所」，其任務不僅是傳授知識，更在於培養學生的好奇心、批判性思維、容忍失敗與創造勇氣。這也正是十二年國教所期望形塑的全人學習圖像。

五、結語：讓學校成為學習的主場

本文以為，補習百百種，歷史恆久遠。不必為它辯護，也不必禁絕它。與

其焦慮補習為何興盛，不如踏實地重建學校的吸引力。當我們讓學生在學校中學得會、跟得上、有進步、更想學，那麼補習的必要性，自然式微。畢竟補習是應急之術，學校教育才是育人之道。正如李真文、羅寶鳳（2015：18）所言：「十二年國教的目的，不應該是消極的『減輕升學壓力』，而是積極的『成就更多孩子』。」這條路不容易，卻可行。何妨如是想：學校，歡迎來；補習，讓它去～學校應成為學生樂於學習的主場，因為教育的本事，不該在補習班。它，應該在我們每一間學校裡發生。

參考文獻

■ 巫有鎰（1999）。影響國小學生學業成就的因果機制以台北市和台東縣作比較。**教育研究集刊**，**43** ，213-242。

■ 李俊仁（2015）。教育越改革，學生補習越普遍？**教育脈動電子期刊** ，**2** ，261-264。

■ 李俊仁（2016）。十二年國教增加學生的補習？家長感覺以及實際證據的差異。**教育脈動電子期刊** ，**6** ，207-208。

■ 李真文、羅寶鳳（2015）。邁向十二年國教的生命教育：師資培育的教學與課程設計。**教育研究月刊** ，**251** ，16-30。

■ 林忠正、黃璀娟（2009）。補習文化。**人文及社會科學集刊** ，**21**(4)，587-643。https://doi.org/10.6350/JSSP.200912.0587

■ 孫清山、黃毅志（1996）。補習教育、文化資本與教育取得。**台灣社會學刊** ，**19** ，95-139。

■ 秦夢群（2014）。實施教育券主要國家成效之研究。**教育資料與研究** ，**114** ，265-292。https://doi.org/10.6724/ERR.201408_(114).0009

■ 財團法人中華民國兒童福利聯盟基金會（2023）。2023 年臺灣兒少學習狀況調查報告。https://www.children.org.tw/publication_research/research_report/2655

■ 陳怡靖、鄭耀男（2000）。台灣地區教育階層化之變遷檢證社會資本論、文化資本論及財務資本論在台灣的適用性。**國家科學委員會研究彙刊：人文及社會科學** ，**10**(3)，416-434。

■ 黃毅志（1996）。臺灣地區民眾地位取得之因果機制：共變結構分析。**東**

吳社會學報 ，**5** ，213-248。

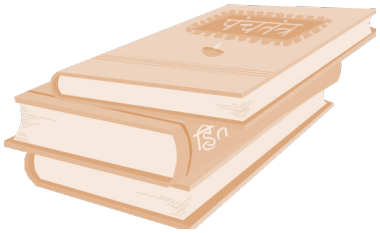
■ 翟本瑞、郭家華（2012）。臺灣國小補習教育的階級複製現象。**止善** ，**12** ，3-28。

■ 趙子揚、宋曜廷、郭蕙寧、張瑩瑩（2018）。中學生考試壓力團體方案之成效。**教育心理學報** ，**50**(1)，31-51。doi:10.6251/BEP.201809_50(1).0002

■ 劉國兆（2024）。大補習時代！為什麼教育越改革，升學補習班越多？**點教育**，**6**(2)，65-67。

■ Biesta, G. (2010). *Good education in an age of measurement: Ethics, politics, democracy* . Routledge.

■ Biesta, G. (2017). *The rediscovery of teaching* . Routledge.

■ Rudland, J. R., Golding, C., & Wilkinson, T. J. (2020). The stress paradox: How stress can be good for learning. *Medical Education* , *54*(1), 40-45. https://doi.org/10.1111/medu.13830

■ Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice* , *41*(2), 64-70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2