

由補習到輔習：學校支持系統的再定位與實踐策略

林秀玲

臺灣師範大學科教中心博士後研究員

一、前言

隨著全球化與數位化浪潮的席捲，21 世紀教育的重心逐漸從知識傳遞轉向學生的全人發展與適性學習。臺灣教育體系雖於 2019 年推動 108 課綱，強調核心素養導向教學與學習歷程評量，期望建立彈性、多元的學習環境，卻未能有效撼動補習文化的根深蒂固。根據兒童福利聯盟（2023）調查，全台 63.2% 國高中生補習，每日學習時數達 11.6 小時，逾半學生出現睡眠不足、運動不足與學業焦慮現象，顯示補習已成為教育日常的一部分。補習現象背後反映的是學校教育無法滿足個別學生需求，進而依賴私人教育市場進行「學業補償」，此一趨勢在弱勢學生間效果反而有限，形成教育機會落差。

儘管 108 課綱推動素養導向與多元學習，補習卻未減反增，形成一股制度化且常態化的補習歪風，此現象也來自家長的焦慮心理，根據全國家長會長聯盟（2023）調查，有七成家長不了解 108 課綱內容，卻因擔憂孩子無法適應升學制度，轉向補習尋求方向。補習機構甚至提供學習歷程與備審資料的「代工式輔導」，使教育資源逐漸外包與商業化。另一方面，補習取代學校功能也反映於教師壓力。《遠見》雜誌（2023）指出，74.7% 教師認為課綱改革加重教學負擔，導致教學與輔導資源不足，讓補教業者趁勢擴張，提供標準化教材與高效解題模板，使學生與家長誤以為學習的重點只剩下「成果輸出」。補習的擴張並非為了彌補學習困難，而是轉化為「升學導向教育工程」的外包體系，取代學校原有的教學與引導功能，形成教育主體的位移與價值的扭曲。

近年來，針對臺灣補習依賴問題，國內學者普遍提出應透過學校內部的多層面支持機制加以取代，強調從課堂教學調整、情緒教育、社會互動到弱勢協助等輔導面向，回應學生多元需求並實現教育公平（江守峻、陳婉真，2017；黃毅志、陳怡靖，2005）。本研究據此探討補習文化形成的成因，並提出以「學習輔導機制」為核心的替代方案，發展以學生為本的輔習模式。

二、補習文化興盛不衰的成因分析

臺灣補習現象已成為教育體制中不可忽視的一環，特別是在升學壓力較大的國高中階段，其普及程度甚至形成教育常態。雖然教育部推動 108 課綱，強調素養導向、學習歷程與減壓教育，然補習現象「不減反增」的趨勢依舊明顯（許美蘭、陳信豪，2024）。本研究將從制度設計、社會結構、家庭因素與學生觀點四個層面，分析補習文化持續興盛的原因。

（一）制度層面：政策改革與升學壓力的矛盾

雖然 108 課綱倡導「適性揚才」、「去標準化」的學習取向，實際上升學制度（例如學測、分科測驗、校系甄選）仍具高度選拔性，使得學生及家長仍將補習視為升學保險。蕭仁如（2020）指出，即使制度上推行免試入學與素養導向教學，學校現場的應考壓力並未真正鬆動。課綱改革與升學考核之間的落差，反成為補教業者包裝補習「符合素養導向」的新商機。

（二）結構層面：社會階層與資本複製

補習的盛行也顯示出教育資源配置的結構性不均。許多家庭透過補習為子女補足學校資源不足的部分，進一步強化社經資本的累積。陳奕璇（2022）指出，在偏鄉或弱勢地區，若學校資源不足，補習成為家庭唯一補強教育的手段，也可能導致教育不平等持續擴大。這樣的情形，導致教育場域之外的私人資本，成為學習成敗的關鍵因素。

（三）家庭層面：家長焦慮與教育投資心態

家長是推動補習需求的主要驅力之一。在 108 課綱實施後，雖然課程設計鼓勵學生自主學習，但因學習歷程檔案的準備不透明，加上高中入學比序機制複雜，反而讓家長更焦慮，進而選擇加碼補習支出。蕭仁如（2020）亦指出，家長多以「不能冒險不補」的心態操作子女教育，補習已內化為一種「必要支出」，與消費文化深度結合。

（四）學生層面：素養迷惘下的情感與人際需求

108 課綱強調素養導向與學習歷程檔案作為升學重要依據，然而多數學生對這類「非標準化」評量缺乏清楚理解與準備方向。在學校端指導資源不足、教師專業發展尚未普及的情況下，學生往往感到無所適從。值得注意的是，除了學業上的迷惘與補強需求，在高度競爭與不確定性中，學生也可能在補習班尋求同儕互動、人際連結，甚至情感上的支持，以緩解心理壓力與不確定感。補習班遂轉而提供學習歷程撰寫輔導、成果包裝技巧等服務，使得補習功能從傳統的「課業加強」轉變為「升學資料策劃」的新角色（許美蘭、陳信豪，2024）。這不僅反映學生在教育轉型過程中的焦慮，也顯示補習文化正因應新制度快速調整其市場定位與功能，可能也扮演了學校教育體系外，某種情感支持與社會連結的補償角色。

總體而言，補習不僅是一種教育資源的補充，更是一種社會文化機制，映照出在「標榜多元」與「升學篩選」並行之下，家庭、學生與制度之間張力未解的現況。

三、學有所輔：建構以學生為核心的支持性學習文化

在 108 課綱強調素養導向與適性發展的教育願景下，學校不應再只是知識傳遞的場域，更應是培養學生自主學習、社會參與與心理韌性的支持基地，轉型為支持學生全人發展的基礎機構。有鑑於此，本文主張發展整合動機、策略與情緒支持的「輔習」模式，取代補習文化對學習的壟斷。本研究建議發展以學生為本的「輔習支持模式」，取代傳統補習文化的外控導向。此模式整合三大理論觀點：自我決定理論（Ryan & Deci, 2000）、成長心態理論（Dweck, 2006）、社會情緒學習（Social and Emotional Learning, SEL）（Brackett et al., 2019）。透過當代教育理論的啟發，學校可從以下四個方向進行教育翻轉，回應補習文化帶來的核心問題：

（一）學習動機重建——課堂輔習中的內在價值導向設計

在補習文化高度盛行的學習場域中，學習往往轉化為應對考試與外在壓力的手段，學生的學習內在動機與自主性普遍受到壓縮。自我決定理論強調，當學習活動能滿足學生的自主性、勝任感與關係感時，才能促進高品質的內在動機（Ryan & Deci, 2000）。近年國內研究亦指出，透過實作範例學習與學生主體性參與設計，可有效提升其學習動力與學習成效（林素穗、姜文忠，2022）。為強化學習動機與課堂參與，學校應系統性導入以「動機支持」為核心的輔習型教學機制，協助學生在正式課程中重建學習的情感連結與自我效能。建議成立教師專業學習社群（PLC），聚焦於課堂動機設計，結合共備、觀課與專家指導，提升教師設計具自主性與意義感的教學活動之能力。具體策略可涵蓋：國語文課的「自主選題寫作」、社會科的「學習目標地圖」、自然與數學科的「錯誤反思日」、綜合課的「個人挑戰紀錄冊」與彈性課程的「學習動機診斷與諮詢」等，讓學生在多元場域中感受到選擇、價值與成就的連結，有效取代補習所帶來的外部控制學習模式。

（二）促進互動與主動參與——建構有情感連結的學習環境

補習文化中常見的單向知識傳遞與競爭導向，容易壓抑學生的社會互動與情緒表達，使得學習經驗缺乏歸屬感與連結性，進而削弱其主動參與與持續投入的動力。社會情緒學習強調，學習不僅是認知過程，更需包含情緒理解、人際互動與責任承擔，方能促進個體整體發展（Durlak et al., 2011）。SEL 的五大核心能力——自我覺察、自我管理、社交技巧、關係經營與負責任決策——皆需透過具體情境中的實踐才能有效發展。國內研究顯示，當學校積極營造具有情感支持的學習氛圍，並在課程或活動中有意設計人際互動與反思機會，學生在人際理解與學習適應上的成長相對明顯（黃祺惠，2024）。為回應補習文化中普遍缺乏人際互動與情感連結的問題，學校可藉由制度化的策略設計與常態化實踐，建立具溫度與支持性的學習環境，讓情感參與與互動合作成為日常教

育文化的一部分，進而淡化補習場域所帶來的冷漠與競爭氛圍。具體實作策略包括：設置「師生情感對話時段」以促進非正式交流、營造班級「情緒文化機制」如留言板與溫度計、推動跨班共學計畫如師生共讀與主題合作、於課程中納入「情緒引導模組」培養自我調適力，並辦理「錯誤與挫折分享活動」，將挑戰經驗轉化為成長資源。這些策略可系統性地重建學習中的人際支持與情緒韌性，有效回應社會情緒學習的教育內涵，並成為補習機制中的核心支持環節。

（三）提升策略運用能力——培養具備反思與調整力的自主學習者

補習文化中普遍存在「題海戰術」與「標準解法」的教學模式，使學生習於套用公式與背誦答案，卻忽視了真正理解與策略選擇的過程。這種學習方式不僅削弱了學生的學習彈性，也阻礙其問題解決與自我調整能力的培養。對此，成長心態（Growth Mindset）提供了關鍵視角，強調學習者若能持續相信能力可以透過努力與策略改善，並養成反思與自我監控的學習習慣，將更能適應複雜與變動的學習任務（Dweck, 2006; Paunesku et al., 2015）。臺灣相關研究亦指出，在 108 課綱推動素養導向課程的背景下，若學校能有系統地引導學生認識並實踐學習策略，不僅可提升學習效能，亦有助於建立學生的學習自信與問題解決信念（賴光真，2023）。因此，學校應積極推動策略導向的補習機制，引導學生發展具備反思性與調節力的學習習慣，協助其擺脫對補習文化中「唯一正解」與標準化解題依賴的思維模式。具體可行的策略設計包括：在彈性課程中開設「策略體驗課程」，如摘要法、圖像筆記與教學相長等多元練習，提升學生的策略知識與選擇能力；推動「錯題反思日誌」，讓學生針對錯誤來源、修正步驟進行書寫與分享，深化元認知歷程；設計含有「策略自評回饋卡」的學習單，鼓勵學生記錄與評估所使用策略的有效性，強化其自我調整與主動修正的學習態度。這些安排不僅能提升策略運用的靈活性，更有助於建構長期可持續的自主學習能力。

（四）重建學習自信與情緒韌性——支持多元能力與心理調適的發展

補習文化高度聚焦於學業表現與競爭排名，對於學習進展較緩或經常失敗的學生，往往缺乏積極的情緒回應與支持性回饋。這類環境不僅壓縮學生的多元發展空間，更易引發低自我效能、挫折逃避與學習倦怠等負向情緒歷程。為改善此一困境，越來越多研究指出，社會情緒學習可有效提升學生的自我認知、情緒調節與心理韌性（Jones et al., 2015; Brackett et al., 2019）。國內近年實徵研究亦顯示，當學校在常規教學中加入情緒素養教育與師生支持策略，對於學生的自我價值感與學習穩定度具有顯著提升效果（黃祺惠，2024）。因此，為有效回應學生在素養評量準備上的迷惘與其隱含的心理需求，以及其在高度競爭與不確定性中對同儕互動和人際連結之需求，學校應積極建立促進情緒理解與自信建構的機制。這不僅能有效補足補習體系可能對心理層面的忽視，更有

助於提升整體學習品質與學生的持續投入。具體策略可包括：設立由導師、輔導教師與特教人員組成的「情緒支持小組」，提供學生安全的傾訴空間，並透過小組活動促進同儕互動與支持；在導師時間與健康教育中開設「心理素養課程」，融入壓力管理、自我肯定與人際互動訓練，提升學生的情緒識別與自我價值感；此外，可推動「學習肯定日」的班級活動，由教師定期給予學生努力過程中的正向回饋與具體肯定，幫助學生建立對學習歷程的正面期待與自我認同。這些制度化的支持安排，將有助於培養學生在困境中維持心理韌性，進而鞏固其長期學習的穩定性與信心。

四、結語

從強化學習動機、促進人際互動、提升學習策略，到重建情緒韌性，皆顯示「補習」不應只是補救學業的工具，而是回應學生由「補習依賴」走向「補習共學」的支持性行動。這樣的學習文化轉向，將為學生帶來更全面的發展機會，也為臺灣教育注入更多正向能量與永續價值。

參考文獻

- 林素穗、姜文忠（2022）。以自我決定理論觀點初探實作範例學習於學習動機與學習成效之影響。《修平學報》，45，101-130。 <https://www.airtilibrary.com/Article/Detail?DocID=18172954-N202303140001-00006>
- 全國家長會長聯盟（2023）。全國家長會長聯盟調查：7 成家長不理解 108 課綱。 <https://www.nappa.org.tw/%E5%85%A8%E5%9C%8B%E5%AE%B6%E9%95%B7%E6%9C%83%E9%95%B7%E8%81%AF%E7%9B%9F%E8%AA%BF%E6%9F%A5%EF%BC%9A7%E6%88%90%E5%AE%B6%E9%95%B7%E4%B8%8D%E7%90%86%E8%A7%A3108%E8%AA%B2%E7%B6%B1/>
- 兒童福利聯盟文教基金會（2023）。2023 青少年學習與生活壓力調查報告。 https://www.children.org.tw/publication_research/research_report/2655
- 江守峻、陳婉真（2017）。經濟弱勢青少年的教師支持、同儕支持、家庭凝聚力與心理資本之關係：台灣貧窮兒少資料庫分析。《當代教育研究季刊》，25(4)，11-50。 <https://doi.org/10.6151/CERQ.2017.2504.01>
- 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)。 <http://www.ater.org.tw/journal/article/13-4/free/12.pdf>
- 陳奕璇（2022）。從 108 課綱科技領域之增加談偏遠地區教師的教學負荷。《臺灣教育評論月刊》，11(3)，33-42。 <http://www.ater.org.tw/journal/article/11-3/all>

pdf#page=33

- 黃祺惠（2024）。社會情緒學習融入國中藝術領域的實踐與挑戰：教師觀點與教學指標的建構。《藝術教育研究》，48，1-37。 [https://doi.org/10.6622/RAE.202412_\(48\).0001](https://doi.org/10.6622/RAE.202412_(48).0001)
- 黃毅志、陳怡靖。（2005）。補習教育對臺灣教育機會均等的影響。《社會科學論叢》，8，1-38。
- 遠見雜誌（2023）。老師們說真話：108 課綱 3 年，學生、老師、家長壓力都爆表。 <https://www.gvm.com.tw/article/120122>
- 賴光真（2023）。108 課綱學習策略指導的現況問題與改進。《臺灣教育評論月刊》，12(3)，33-36。 <https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=P20130114001-N202303020013-00005>
- 蕭仁如（2020）。以 AHP 分析法探討家長選擇補習班考量因素之研究－以嘉義市某補習班為例。《南華大學》，碩士論文。 <http://nhuir.nhu.edu.tw/ir/bitstream/987654321/28222/1/108NHU00785025-001.pdf>
- Brackett, M. A., et al. (2019). *Emotion Revolution: How Educators Can Nurture Emotional Intelligence*. Yale Center for Emotional Intelligence. <https://www.ycei.org>
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Jones, S. M., et al. (2015). Promoting social and emotional competencies in elementary school. *The Future of Children*, 27(1), 49-72. <https://doi.org/10.1353/foc.2017.0003>
- Paunesku, D., et al. (2015). Mind-set interventions are a scalable treatment for academic underachievement. *Psychological Science*, 26(6), 784-793. <https://doi.org/10.1177/0956797615571017>

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

