補習究竟是托舉還是深淵？
探討補習制度對學生的增益與損害

吳玳誼(1)、蕭弗諼(2)、吳依宸(1)、盧琬諭(3)

☐ 高中組

■ 大學組

☐ 研究所組

逢甲大學國際經營與貿易學系(1)、逢甲大學企業管理學系(2)、
逢甲大學光電科學與工程學系(3)

主辦單位：財團法人國家實驗研究院科技政策研究與資訊中心

中華民國　114　年　12　月

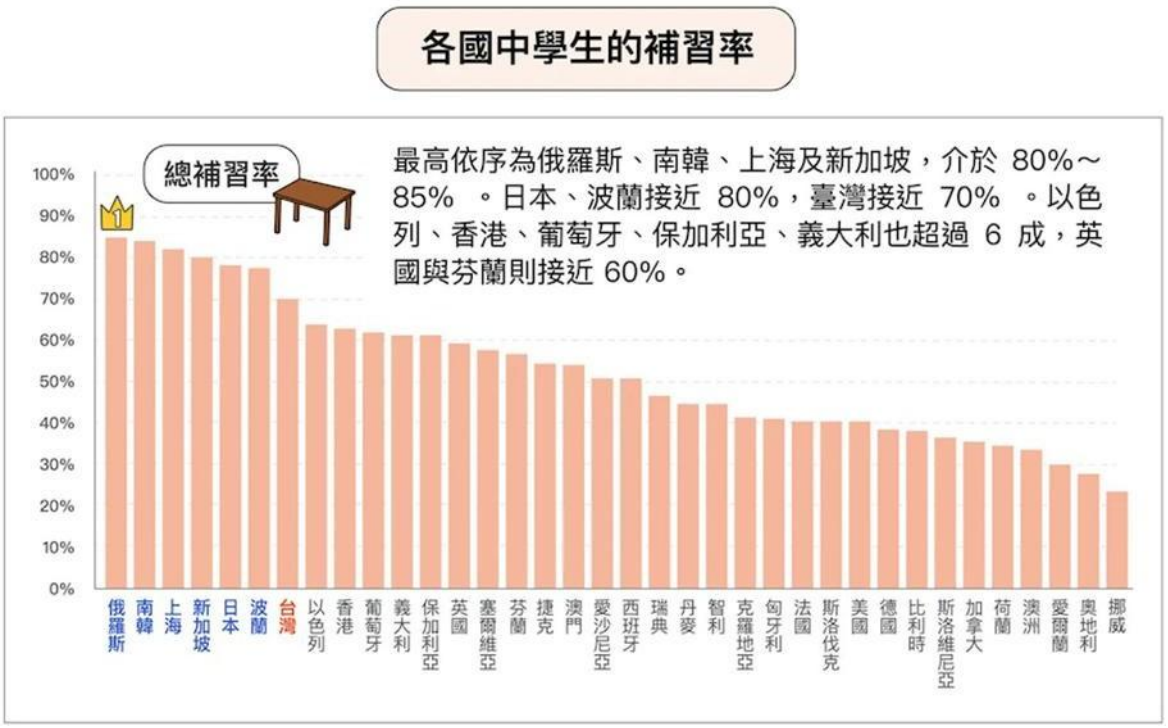
摘要

台灣的補習現象，早已從學業輔助演變為與正規教育並存的影子體系，其形成並非單純的學習需求，而是升學制度、社會文化與學歷價值共同塑造的結果。在少子化與教育焦慮下，家長對單一子女的教育投資不斷提高，使補習兼具托育、監督與競爭保障功能。然而研究顯示，補習對個人成績的提升有限，國三生補習與未補習者平均僅差三分，與家長的高期待存在落差。長時間補習更導致睡眠不足、心理壓力與學習倦怠，甚至削弱學生主動性與創造力。

雖然補習在資源不均衡下，能彌補差距並提升部分升學競爭力，但當其變成壓力來源時，反而可能造成負面效果。為改善現況並重新定位補習角色，本文提出四項建議：首先應控制補習時長，每日課後時間不宜過長，避免精神疲乏並保留休息空間。其次，引導家長反思補習動機，將焦點從分數轉向自主學習力與長遠發展。第三，鼓勵補習班從升學導向轉為多元課程發展，結合素養教育需求，涵蓋藝術、科技、體育與跨域能力。最後，運用線上課程建立彈性學習模式，減少家庭負擔並提升學習自主性。唯有制度、家庭與文化共同調整，補習才能從競爭壓力轉為學習助力，使教育回歸培養潛能的本質，托舉的不只是成績，更是下一代的未來。

壹、前言

台灣15歲學生補習率居全球第七、亞洲第四（圖一），也就是說，每十位學生就有近六位在放學後繼續上課。這個數字，不只是一項統計，更揭示了台灣教育焦慮的深層現象。在重視升學競爭與學歷導向的東亞社會，補習早已被視為一種「必要投資」，不僅僅是「學習加強」的手段，更是一套龐大的教育次系統。



資料來源：2012PISA 調查，36 個國家/地區 15 歲學生參加數學、科學、語文補習的比例
（圖表製作者：研知有物/資料來源：黃敏雄）(1)

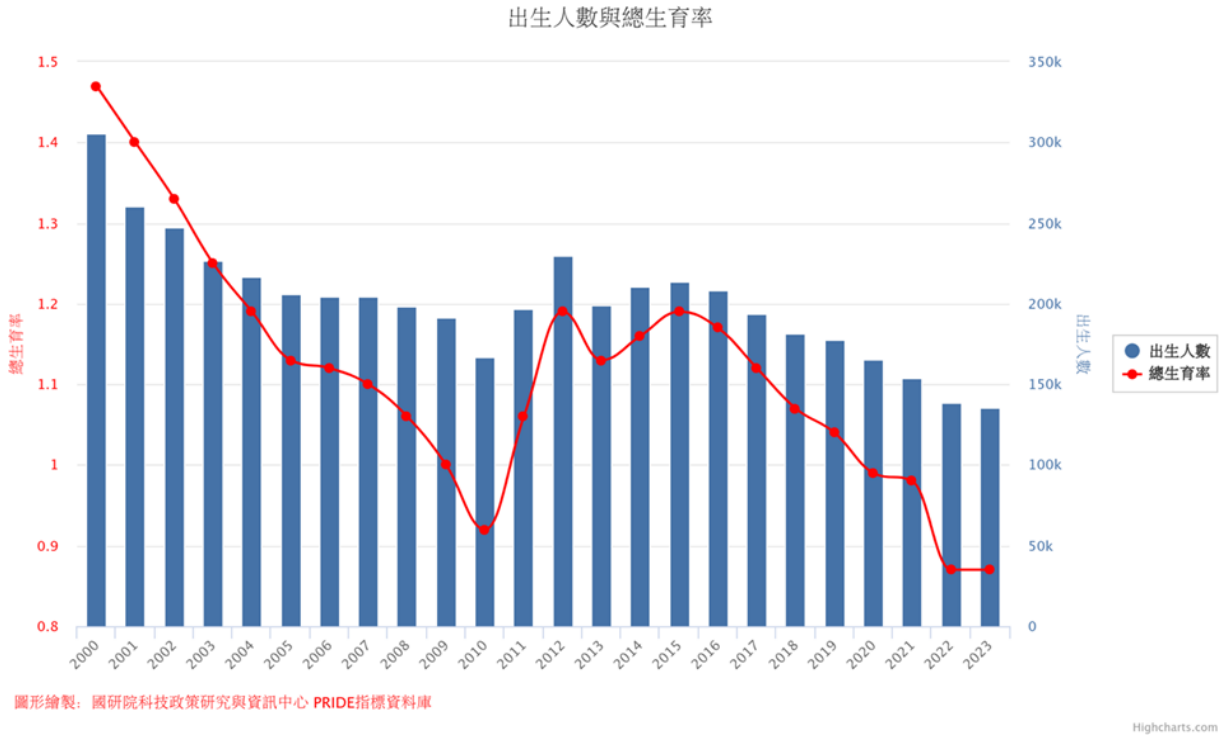
圖一、各國中學生的補習率

即使在少子化日益嚴重、學生人數逐年減少的情況下，補習班數量與規模卻絲毫未減，反而持續成長。根據內政部統計系統（圖二）顯示，台灣出生率從2000年為高峰，接著逐漸下降，在2012年迎來第一次反彈，但至今為止依然呈現下降趨勢，直到 2024年全國新生兒僅 134,856 人。

反觀近年來的補教業市場規模卻呈現逐年增長的趨勢，截至2025年10月，全台共有17,727家短期補習班，再創新高。這種「學生變少、補習變多」看似矛盾的現象，其實反映了台灣社會對教育的深層焦慮。少子化讓每個孩子都成為家庭的「唯一投資」，也讓補習成為家長追求安心的出口。

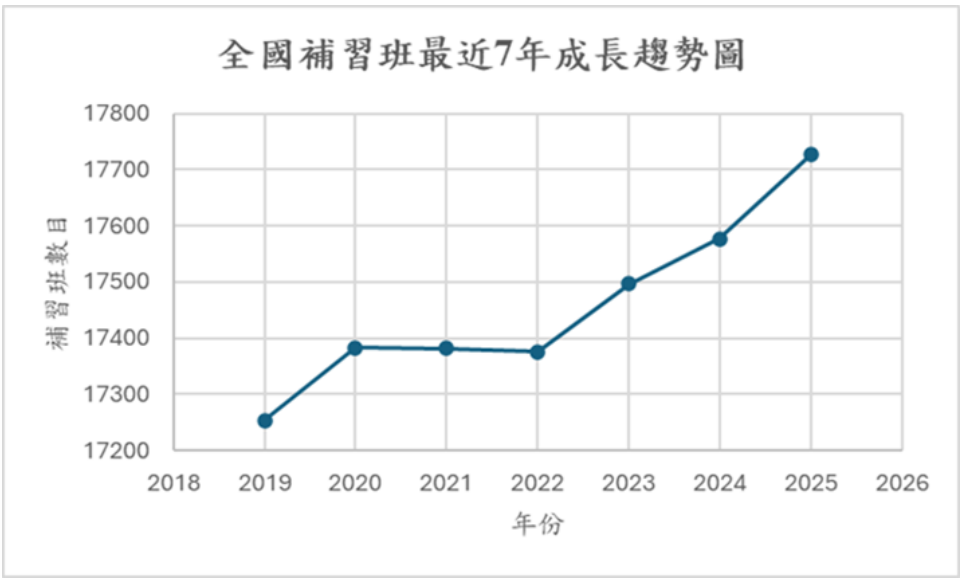
隨著家庭結構逐漸改變。許多家庭僅有一到兩名子女，家長對每位孩子的教育投入

相對提高。在這樣的背景下，補習費用雖然高昂，卻被多數家長視為必要的「教育投資」。對許多人而言，補習不只是支出，而是一種「為孩子創造競爭優勢」的長期規劃。另一方面，雙薪家庭的比例增加、家長工作繁忙，後時間難以陪伴與指導子女，也間接帶動了補習需求。在這樣的環境中，補習不僅扮演「學習輔助」的角色，更兼具「托育」與「學習監督」的功能。



系統編號：AD10301-0287(2)、OE10206-031(2)
資料來源：內政統計查詢網 (3)

圖二、出生人數與總生育率趨勢圖

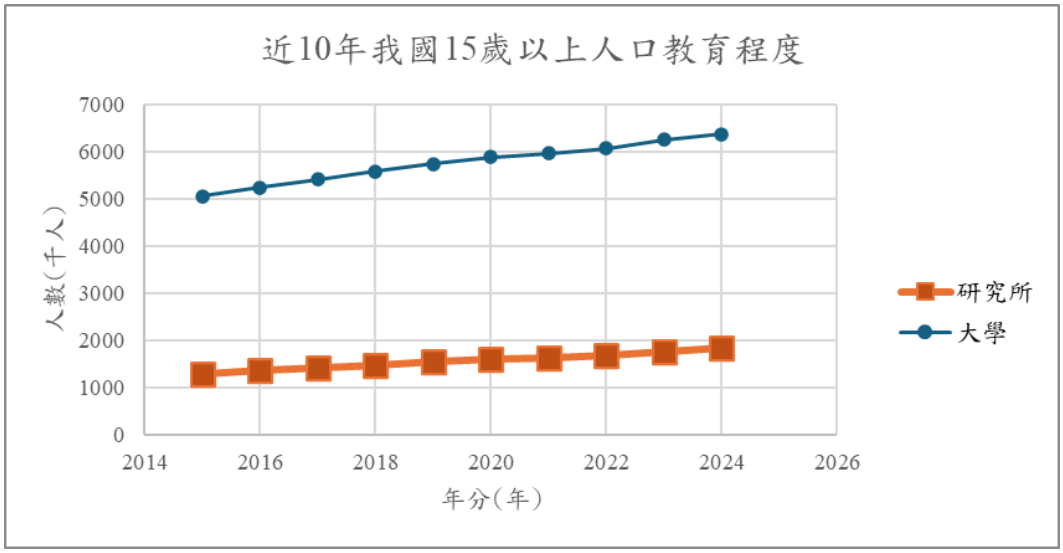


資料來源：直轄市及各縣市短期補習班資訊管理系統，本組自行整理(4)

圖三、全國補習班最近 7 年成長趨勢圖

根據近十年我國15歲以上人口教育程度（圖四、圖五），可以觀察到，畢業於研究所及大學的人數自2015年以來持續增加。從2015年的5,059,000人，到2024年的 6,362,000人，在十年間增加1,303,000人；而研究所也從1,300,000人上升至1,845,000。儘管少子化趨勢明顯，高等教育仍維持其主流地位，反映出學歷在台灣社會中仍是重要的價值指標與主流意識形態。

各教育階段的持續競爭性也十分明顯。大學及研究所人數的增加，不僅代表更多學生追求更高學歷，也反映了家長與學生對於升學及未來職涯競爭的高度重視。在少子化背景下，每個家庭的孩子數量減少，家長往往將更多資源、時間與期待集中投入到單一孩子的教育上，形成「將所有希望傾注在一個孩子身上」的現象。長期以升學為導向的教育體制，進一步強化了這種心理與行為模式，使家長對孩子的學科成績、考試表現格外關注。為了不讓孩子「輸在起跑點上」，家長更傾向為孩子尋求各種補習資源，包括課後輔導、衝刺班以及線上線下混合課程。值得注意的是，這種現象已不僅限於國高中生，現在許多備考研究所的大學生也會透過補習或專門的衝刺班持續升學，讓補習的場域不僅停留在中小學，更是拓展到大學、研究所的階段。

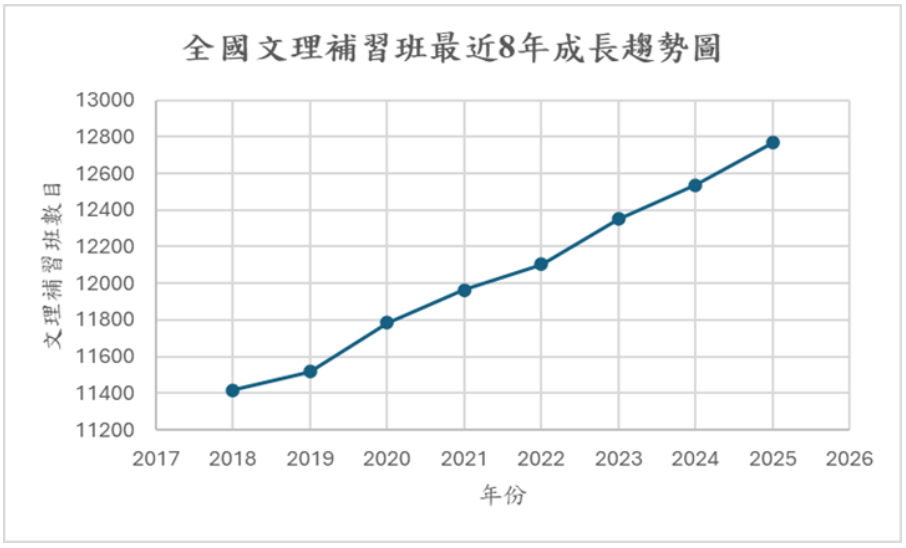


資料來源：內政部統計通報，本組自行整理[5]

圖四、近 10 年我國 15 歲以上人口教育程度

從直轄市及各縣市短期補習班資訊管理系統可以看出，全台補習班以學科與升學導向課程為主，這說明補習早已不僅是「課業輔導」，而是一套與正式學校教育並行的「影子教育體系」。許多學生在白天於學校接受正規課程，晚上或假日則進入補習班持續進修，學習的重心逐漸從學校轉移到補習班。家長普遍認為，補習能幫助孩子在激烈的升學競爭中「不落後」，也因此將其視為必要的教育投資。這種現象使得補習班在台灣社會中幾乎成為一種「教育常態」。

如圖五，可以看出自2019年至2024年，文理補習班數量仍持續上升，顯示升學導向的課程需求不減反增。



資料來源：直轄市及各縣市短期補習班資訊管理系統，本組自行整理[6]

圖五、全國文理補習班最近 8 年成長趨勢圖

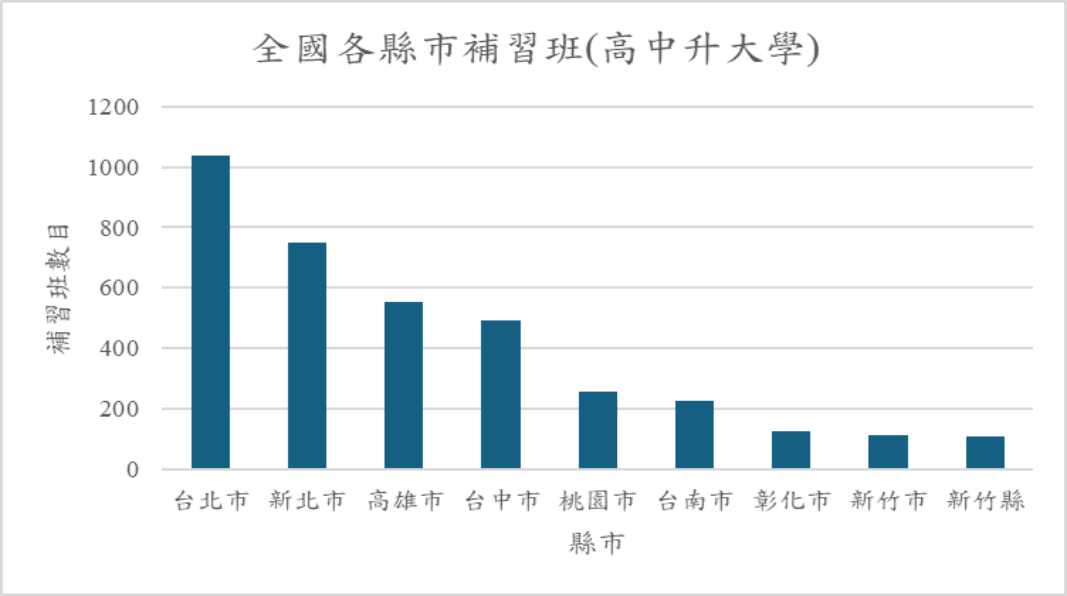
貳、補習熱潮下的迷思，補得多真的贏得多嗎？

在台灣，教育被視為社會階層流動最穩定的途徑。長久以來，「唯有讀書高」的觀念深植人心，無論社會結構如何改變，家長仍普遍相信孩子的未來與成績緊密相關。這樣的文化信念讓補習成為「不可不做的選擇」。

即使家長心裡明白孩子需要休息與自我發展，但面對同儕的補習潮流，多數人仍不敢讓孩子「冒險」，在此情況下，家長與學生為了確保競爭優勢，只能不斷增加補習量。即使學校教育已試圖鬆綁，社會期待卻使學生仍被困在補習與考試的循環中。這種普遍焦慮造成的結果，是學生時間被大量壓縮、生活節奏失衡。課後學習變成了「不得不做的工作」，而非出於興趣或自我成長的學習。補習班也因此形成一種「集體安全感」，讓家長覺得只要孩子在補習班，就代表沒有落後。

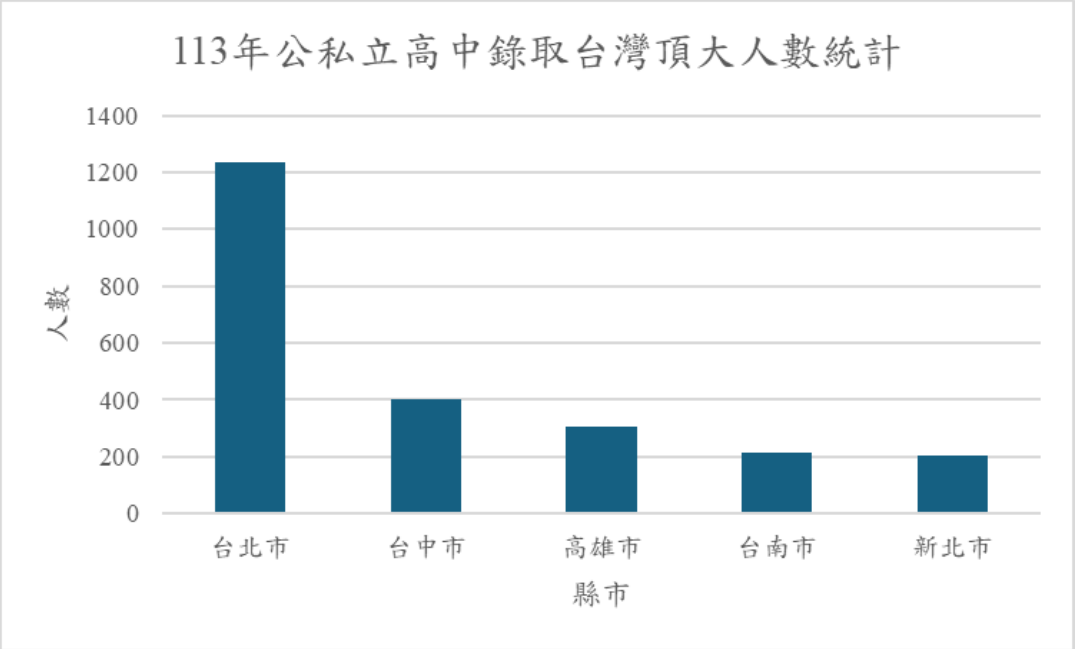
然而，我們是否曾反思過：補習真的能有效提升學業成績嗎？其效果是否如預期般顯著？長時間的補習又會對學生的生活與心理狀態產生何種影響？

截至2025年，全台高中升大學補習班的分布情形如圖六所示。整體而言，補習班集中度最高的地區為台北市、新北市與高雄市，其次為台中市與桃園市。值得注意的是，根據113學年度公私立高中在分科測驗中的表現，如圖七儘管台北市表現突出，新北市的頂大錄取率卻相對平平。此對比顯示，補習需求與密度較高的城市，確實能夠展現出更強的平均競爭力，但若以實際學業頂大錄取率為衡量指標，補習的投入程度與最終表現之間並未表現出顯著或必然的正相關。



資料來源：直轄市及各縣市短期補習班資訊管理系統，本組自行整理(7)

圖六、2025 全國各縣市補習班數量



資料來源：雪莉的數位生活，本組自行整理[8]

圖七、2025 全國各縣市登記補習班數量

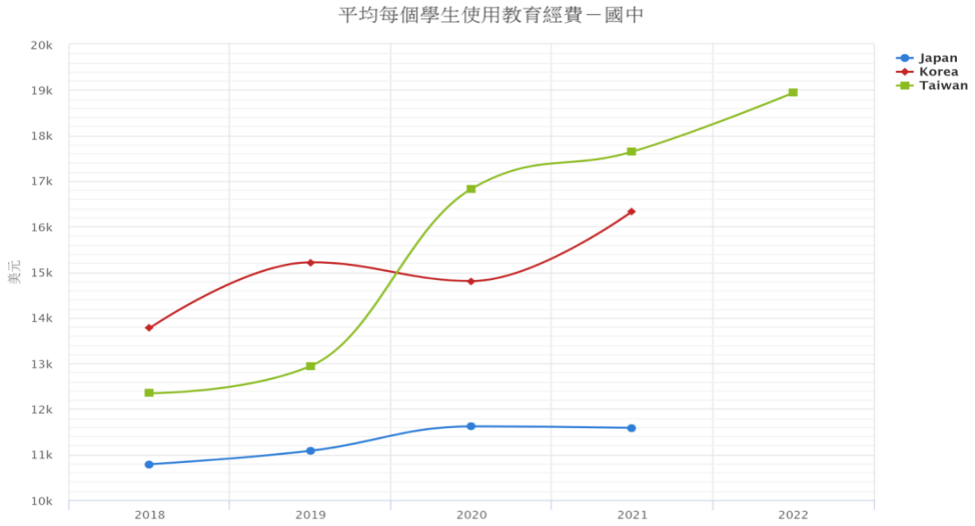
從學業表現與補習的相關性來看，以文理類補習班為例，現有研究指出，國三學生參與數學補習雖對學習成果有正面影響，但整體效果並不顯著。根據關秉寅與李敦義（2008）的研究，國三補習生與未補習生在數學成績上平均僅相差不到三分，顯示「補習」帶來的實際效益與社會普遍的期待之間存在落差。

進一步分析補習對學業表現的影響，根據文獻研究結果發現，若控制家庭背景與學校因素後，補習雖仍具正向效果，但影響力明顯小於教師評價對學生成績的貢獻。此外，若將補習區分為「自發性補習」與「非自發性補習」，結果顯示前者的成效顯著高於後者。換言之，若家長以強制方式要求子女補習，不僅對學業成績的幫助有限，反而可能因壓力累積而對親子關係造成負面影響--這種心理層面的後果更非傳統學業評量模 型所能完全呈現[9]。

參、補習不再是唯一捷徑：教育投入帶來均等機會

隨著政府與學校單位對教育經費的投入逐年增加，平均每位學生可獲得的教育資源亦也隨之提升，大學階段為例，從圖九中我們可以看到，自2019年以來台灣「每個平均使用教育經費」開始逐漸攀升，直到超越韓國依然不見停下的趨勢。從圖九中也可見， 2018年至2022年間，台灣在高等教育階段「平均每位學生使用教育經費」的增幅遠高於日本與韓國。台灣的數據從約 13,000 美元一路上升至超過 22,000美元，增幅接近七成；相較

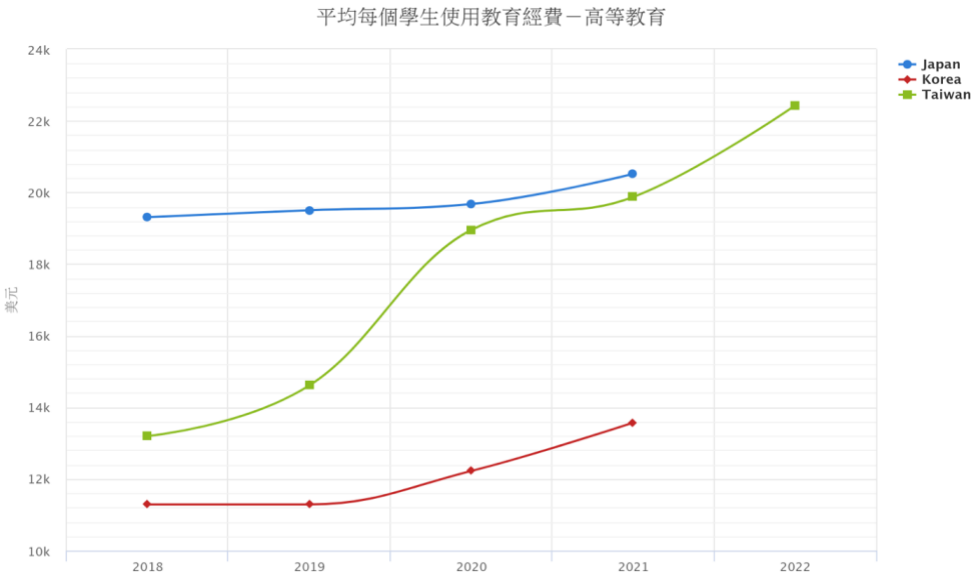
之下，日本僅從約19,000美元微升至20,500美元，韓國則由約11,000美元增至13,500美元，成長幅度相對溫和。此一變化顯示，台灣在近年持續加強對教育的公共投資，並逐步將資源導向每一位學生。這樣的經費提升也縮短了補習與非補習學生之間的差距，資源不在單純傾向資源較多的家庭，而是可以更平等的給予每個學生相同的學習機會，間接縮短了補習帶來的特殊性與差異。



系統編號：MD11110-0018(2)

資料來源：國研院科技政策研究與資訊中心PRIDE指標資料庫

圖八、平均每個學生使用教育經驗 - 國中



系統編號：MD11110-0020(2)

資料來源：國研院科技政策研究與資訊中心PRIDE指標資料庫

圖九、平均每個學生使用教育經驗-高級教育

肆、三分的代價，過度補習的隱藏危害

根據臺灣兒童福利聯盟於2023年發布的三年期《臺灣兒少學習狀況調查報告》（兒福聯盟，2023）指出，約有六成的國高中生感受到明顯的學習疲憊，其中高中生的學習疲勞平均分數顯著高於國中生。調查中顯示，38.9%的學生表示「上完一天課後整個人都累垮」，31.1%的學生因課業壓力感到情緒極度疲憊，另有 26.8%的學生認為「上課與讀書」本身即是一種沉重負擔(9)。

在升學導向的教育體制之下，高中生每日需完成約8至9小時的正規課程，然而下課後仍有高達72.4%的學生持續進行3至4小時的補習安排。進一步統計顯示，52.1%的學生一週內考試（含校內與補習班）超過四天，甚至有 15%的學生每週考試達六天以上。如此高密度的學習與評量機制，使青少年長期處於高度緊繃與焦慮狀態之中(10)。

在作息方面，九成以上的國高中生每日睡眠不足八小時，其中 37% 僅睡 5至 6 小時，另有 12.6%的學生睡眠時間甚至不足5 小時。長期睡眠不足及過度壓力已造成顯著的身心健康問題：15%的學生因課業焦慮而出現失眠或睡眠品質不佳的情形，13.8%學生經常出現頭痛或胃痛等身體不適，10.3%的學生則因壓力導致食慾異常，如暴飲暴食或食不下嚥。更令人憂慮的是，24.8%的學生曾因課業壓力過大而產生自我傷害或輕生的念頭。與 2017 年調查結果相比，「因課業壓力而有自我傷害或輕生想法」的比例已由 21.3%上升至 28.1%，顯示青少年心理健康問題正逐年惡化(11)。

這些數據反映出，補習制度雖可能在短期內提升學業表現，但其所帶來的長期心理負荷不容忽視。當「成績導向」凌駕於學習意義與生活品質之上，學生不僅失去學習的主動性與興趣，更可能在持續的壓力下產生焦慮、倦怠與無力感。若缺乏適當的支持系統與心理調適機制，補習文化最終可能成為壓垮青少年身心的隱性負擔。

伍、結論與建議

一、結論：

(一)制度與文化雙重驅動的補習常態化

補習在台灣教育體系中早已不再是單純的「學習輔助」，而是形成一套與正式教育並行的「影子教育體系」。其普及並非單純由學業需求推動，而是深受升學導向制度與社會文化價值影響。學歷仍是衡量個人能力與社會地位的重要指標，使得補習成為多數家庭追求教育成功的必要手段。

(二)少子化與教育焦慮的加乘效應

少子化導致家庭子女數減少，家長對單一子女的教育投資比例顯著提高。在「不讓孩子輸在起跑點上」的心理驅使下，補習被視為一種理性且必要的教育投資。雙薪家庭的增加亦使補習兼具「托育」與「監督」功能，進一步鞏固其在教育生態中的地位。

(三)學業成效有限，心理代價顯著

根據研究結果顯示，補習對學業成績的提升效果有限，補習能夠在總體上提升平均競爭力，回到個人身上時，卻未必能符合家長對補習原本的期待與預設，國三補習生與未補習生在學科成績上的差距僅約三分。然而，高強度的補習安排卻使學生普遍面臨睡眠不足、學習疲憊與情緒壓力等問題，甚至導致心理健康惡化。當補習成為競爭的常態，學生學習的主動性與創造性逐漸被削弱。整體而言，補習制度確實在一定程度上提升了學生的學業表現與升學競爭力，特別是在教育資源分布不均或家庭教育支援不足的情況下。然而，當補習成為壓力來源與焦慮放大的媒介時，其所造成的心理負擔與學習倦怠，則可能對學生造成負向效果。

二、建議：體制下的突破口，補習班的再定位

綜觀整體分析，台灣的補習現象已成為教育體制與社會文化結構的縮影。補習制度在一定程度上確實提升了學生的學業表現與升學率，並滿足了家長對「教育投資報酬」的期待。然而，當補習逐漸取代學校成為主要學習場域，其潛在的副作用也隨之浮現。在此背景下，我們究竟該如何在「有效學習」與「健康成長」之間取得平衡，成為教育改革與家庭決策的重要課題。根據以上分析結果，本文提出以下四項具體建議

(一)控制補習時長，維持學習與休息的平衡

目前學生每日在校學習已達八至九小時，若課後仍進行長時間補習，極易造成專注力下降與疲憊累積。建議家長與補教業者共同規劃合理時段，將補習時間控制在兩小時以內，並預留足夠的休息與消化空間，讓學生有時間進行自我反思與放鬆。

(二)引導家長反思補習動機，重塑教育觀念

許多家長在少子化與升學壓力下，容易將補習視為「安全保險」或競爭優勢的象徵。然而，這樣的選擇往往更多出於心理安慰或社會比較心態，而非基於孩子的實際需求。家長應重新思考：補習是否真正有助於孩子的長遠發展？與其盲目追求分數，不如培養孩子的自主學習能力、問題解決力與對世界的好奇心，讓學習回歸本質。

(三)鼓勵補習產業多元化，回應素養導向課綱

在 108 課綱推動素養教育的背景下，補習產業不應再僅侷限於升學導向的學科補強，而應發展更多元的課程內容，如藝術、科技、體育、語言與跨領域思考課程。如此不僅能減輕學生對「考試成績」的依附，也能培養其多元能力與創造力，回應社會對未來人才的多樣需求。

(四)善用線上課程，發展彈性學習新模式

隨著數位教育普及，線上課程成為補習制度轉型的重要契機。透過線上平台，學生可依興趣與時間彈性選課，降低交通與金錢負擔，同時拓展學習的自主性與多樣性。此舉不僅能減少家長的經濟壓力，也讓「補習」不再是單一的時間消耗，而是轉化為更彈性、個人化的學習選項。

補習不應該被視為單純的教育附屬品或競爭工具，而應成為促進學習動機、拓展個人潛能的正向助力。唯有在制度、家庭與文化三者共同調整下，補習才能成為教育與學生成長中的重要推手，當補習回歸學習的本質，它將托舉的不只是成績，而是整個世代的可能性。

陸、參考文獻

1. 研之有物‧天下部落格(2022)。研究：7成台灣學生有補習，全球最愛補習的國家竟不是南韓？。檢索日期：2025年10 月20 日，取自：https://www.cw.com.tw/article/5119240

2. 政策研究指標資料庫(2025)。檢索日期：2025年10月20日，取自：https://pride.stpi.niar.org.tw/index

3. 內政統計處(2025)。內政統計查詢網--出生人數。檢索日期：2025 年10 月20 日，取自：https://statis.moi.gov.tw/micst/webMain.aspx?sys=100&funid=defjsp

4. 高雄市政府教育局(2025)。直轄市及各縣市短期補習班全國統計全國文理類最近七年成長統計圖表。檢索日期：2025 年10 月20 日，取自：https://bsb.kh.edu.tw/statistic_city.jsp

5. 內政部統計處(2025)。內政統計通報--114 年第14 週。檢索日期：2025 年10 月20 日，取自：https://ws.moi.gov.tw/Download.ashx?u=LzAwMS9VcGxvYWQvNDAwL3JlbGZpbGU vOTAwOS8zMjY4MjcvOGM1NDY4ZTQtYzc4My00NzY3LTkwODQtNmY4YzI0Yzc 2YTE4LnBkZg%3d%3d&n=MTE05bm056ysMTTpgLHlhafmlL%2fntbHoqIjpgJrloLFf 5pWZ6IKy56iL5bqmLnBkZg%3d%3d

6. 高雄市政府教育局(2025)。全國文理補習班最近 8 年成長趨勢。檢索日期：2025 年10 月20日，取自：https://af.bsb.kh.edu.tw/afterschool/html/statistics.html

7. 高雄市政府教育局(2025)。全國各縣市補習班數量。檢索日期：2025 年10 月20 日，取自：https://bsb.kh.edu.tw/afterschool/html/statistics.html

8. 雪莉的數位生活(2024)。台灣公私立高中錄取台灣頂大人數統計。檢索日期：2025 年10 月20日，取自：https://shirley.tw/113y-enroll-top-uni/

9. 黃健倫(2008)。國中生補習的決定因素與補習對成績的影響。國立台灣大學社會科學院經濟學研究所碩士論文

10. 兒福聯盟(2023)。2023年臺灣兒少學習狀況調查報告。檢索日期：2025 年10 月14 日，取自：https://www.children.org.tw/publication_research/research_report/2655

11. FTNN新聞網 (2025)。國高中生10點上課吵不停！兒盟大數據曝光「93%睡不到8小時」。檢索日期：2025年10月20 日。取自：https://www.ftnn.com.tw/news/484918?utm_source=chatgpt.com