



課後學習才是課業壓力的主因

何福田／國立教育研究院籌備處主任

前言

學生在學期間對「學習」感到無法應付裕如，產生厭煩、恐慌或麻痺現象，就是課業壓力。

通常學習遲緩者（slow learner）在一般情況下無法跟上學習進度，容易產生課業壓力；有輕微腦傷、身體體質嚴重缺乏某種維生素、環境因素等造成的學習障礙（learning disability）之學生容易產生課業壓力；因情境改變，個體不能以習得之舊經驗有效解決新問題，動機受挫，遭遇學習困境（learning dilemma）的學生容易產生課業壓力；學習進步到某一程度，停滯不前，在學習曲線上仍只水平延伸而不上升，遭遇學習高原（learning plateau）現象，失去學習動機、興趣而產生課業壓力等等。這些現象都說明已經產生學校適應問題，如不改善，就會形成學校恐懼症（school phobia）而表現以下四類特徵：(1)課業學習困難，而且常常缺課；(2)情緒緊張，易於激動，被逼迫上學時經常訴稱身體不適或病痛；(3)此類學生家長多不了解其子女在校求學情形；(4)除對學校恐懼之外，此類學生未必表現反社會或攻擊性行為（參閱張春興，1989，pp.373、374、578、607）。

在正常情況下，因課業過重而對學生造成的壓力依然有輕重之別，這與學生的興趣、能力有關，乃屬個別差異的問題。亦即學習相同「質」或相同「量」的教材（課業）對不同的學生有不同的反應。有些學生可以承受輕微（比方兩、三分）的壓力，而且對其學習反而有幫助；有些學生給予兩、三分壓

力，就顯出不能承受的「重」，後遺症（sequelae）接踵而來。這是家長與教師最易疏忽與常感頭痛的問題。

而所謂「課後學習」是指放學後留置學校補習與回家後在家做作業或外出補習、學才藝等等而言。學生在校正課時間內的學習（課堂學習），可能遭遇的課業壓力多集中於「聽不懂」、「學不會」；而課後學習的壓力則再增加一項「做不完」。所以，學生的課堂學習壓力多屬「質」的問題，而課後學習則包含「質與量」的雙重壓力。

討論國民中小學學生課業壓力問題，固然不能不提到「課堂學習」的質與量，更不能捨棄「課後學習」所造成的重大壓力。而且「課後學習」才是造成課業壓力的主因。

「希望減輕國民中小學學生課業壓力」可能是全民最有共識的重大議題之一。但這個問題已經受到嚴重的關切超過半世紀，社會各界卻感覺到兒童的課業壓力不輕反重：從以前的學生把美援麵粉袋裁成一條毛巾，包兩三本薄薄的書本，繫在腰間去上學，到揹著鼓鼓的書包上學校，再到背上揹書包，兩手提環保袋，最近幾年則發現拖著行李箱上學校的情形。這樣越叫越重的「危機」，可否因不叫而減輕？

越叫越嚴重的怪事

民國四十三年，教育部成立「教育研究委員會」，同年八月二十二日舉行第一次委員會議，會中就討論「減輕中小學生課業負擔方案」，可見當時中小學生的課業負擔已經引起各界注意，而且問題已經浮現一段時間才會列入第一次教研會來討論（司琦，

1986, pp.101-103)。這已經是五十年前的事情。如前所述，朝野各界早已感覺此事嚴重，必須設法解決；且從筆者於民國五十一年就讀政大教育系以來，印象中各界時有「減輕中小學生課業負擔」的呼聲，且感覺每叫一次，學生課業負擔就反而加重一些！這種有充分共識且非絕症的問題，竟然大家只能看其逐漸惡化而束手無策，於是筆者乃於承乏國立教育研究院籌備處主任之後，在第二期《國立教育研究院籌備處簡訊》月刊中發表〈何以老病一拖就是半世紀？〉一文（何福田，2002）指出此事的嚴重性。此文發布後匆匆又過三年，本期「研習資訊」以「學生課後學習負荷量」為專論主題邀請同道「紙上談兵」，心中不免感慨與傷痛。

為什麼這麼一件絕非絕症的「毛病」，在全民與政府的痛定思痛下，不但不能獲得治療的效果，連最起码的「穩住病情，不使惡化」都做不到？現在還只能眼睜睜地看它日漸沈重。天下之至痛，莫過於眼見沈淪而竟無力伸出援手！

無奈只能做做「越叫越嚴重的怪事」之原因分析。

第一，國民中小學教材分科日細

在國民中學方面，民國五十一年教育部所公布之「中等學校課程標準」（1962）中之「初級中學課程標準」規定初中三年需修15科。民國五十七年實施九年國教伊始將「初級中學」改為「國民中學」，依「國民中學暫行課程標準」（1968）目錄所列，國中三年之中需修16科。至民國六十一年正式公布「國民中學課程標準」（1972）減為15科（廢「職業簡介」一科）。民國七十二年公布之「國民中學課程標準」（1983）增為17科。民國八十三年（1994）增為23科。

在國民小學方面，民國五十一年「國民學校課程標準」（1962）規定低年級需修7

科、中年級9科、高年級11科。民國五十七年實施九年國教，將「國民學校」改為「國民小學」，教育部所公布的「國民小學暫行課程標準」（1968）規定低年級需修8科、中高年級11科。至民國六十四年正式公布「國民小學課程標準」（1975）規定低年級11科、中高年級12科。民國八十二年「國民小學課程標準」（1993）規定低年級8科、中高年級11科。（請參閱歷次教育部公布之「課程標準」）

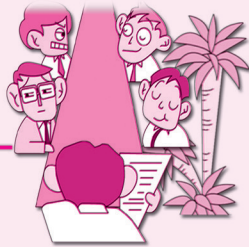
至民國九十年後，實施「創新教學九年一貫課程」新制，將「課程標準」改為「課程綱要」，國民中小學課程重劃為「七大領域」與「六大議題」（後彈性調整為「重大議題」而不限於「六大」，且議題教學以融入各領域方式為之，不另立科目），基本上朝整合與減少科目方向前進，若規劃周全、按步實施，應可減輕學生課業壓力。

另一方面，以培育國民中小學師資的師大、師院來看，各學系越分越細，未見與「九年一貫課程」之統整理念相配合，如師大的史地系後來分為歷史系與地理系，而理化系也分為物理系與化學系，且一直延續至今。師專的國校師資料在改制為師範學院後，分設語文教育學系、初等教育學系、社會科教育學系、數理教育學系，而數理教育學系後來更分為數學系與自然科學系，也一直延續至今。

民國八十四年之後（幾與決定實施「九年一貫課程」之同時），學程崛起，師校式微，無論是國民中學或國民小學，想實現領域教學減少科目的理想更難實現。以上的演進狀況，暴露一項矛盾，就是民國八十五年決定實施的「九年一貫課程」希望朝向「科際整合」，歸併各科成為領域的理念，但培育師資的方式朝相反的方向背道而馳。

第二，各科教師愈來愈專精

民國三十八年政府遷台初期，國民學校



與初級中學師資參差不齊：一部分沿用日據時期師資(國語還講不通)；一部分來自中國大陸，也不是全有專門學科該有的素養(如只要是外省人就可以教國語)。於是政府於民國四十四年在板橋興建亞洲第一個教師研習會(陳梅生，1976)，積極推動各科教師的「在職進修」工作，並從增建師範學校，然後改制到師專程度，再進到大學層級的師範學院，最近又逐步改名大學或教育大學，提升教師專業素養。

現在在中、大型國民中小學裏面，擔任各科教學之師資，已接近具有該科教學之專精水準(畢業於本科或相關科系)。師資素質提高了，學生課業壓力也加重了。原因是具有學科專門素養的師資對其所任教科目的要求水準提高了，如學生之作業多而深，考試的題目品質高且深了。

第三，教科用書版本愈來愈多，份量愈來愈重

從原來的一個課程標準一種教科書的「統編本」到「一綱多本」甚至「多綱多本」。雖然政府一再宣導，「熟讀一種版本之教科書足矣」，但家長卻沒有幾人相信，紛紛購齊各種版本以防萬一，甚至部分教師也應聲起舞，風助火勢。一個學生手上有幾種版本的教科書與參考書，家長增加幾倍的經費負擔，學生也增加幾倍的課業壓力。

民國四十年代，政府遷台不久，猶憶昔時，初級中學與國民學校各科教材份量不多，科目又少，且無補充教材，鄉下學校，課業壓力並不嚴重，但都市學校學生已有參加「惡補」，課業繁重，故教育部教研會要討論「減輕中小學生課業負擔方案」。後來科技進步，資訊發達，各科產生許多新知，教科書編纂者求好心切，資料越加越多，常以「不加入此資料趕不上時代」為由，遂在分科日細(科目增多)之後，復使各科份量加多，尤以習作、補充教材(參考書)蒐羅

豐富，國民中小學學生課業因以逐漸加重。

第四，升學競爭愈為劇烈，補習班愈為蓬勃發展

補習班抓住學生面對許多教科書版本與參考書之惶恐心理，與不耐煩腳踏實地之整理工夫，遂大發服務橫財：或專教才藝；或傳授考試秘笈。本來所謂「補習」，是給予那些「聽不懂、學不會」的學生額外的學習機會，使其能夠跟上進度，屬於補救性質。事實上，現在的「明星學校」學生在補習班補習之踴躍程度從不落後。他們還要補什麼？現在是「全民強迫」就讀國民中小學，弔詭的是幾乎「全民自動」向補習班報到。

家長迷信「智育掛帥」，視升入「明星學校」為萬靈丹；學校棄守「全人教育」理想，遂給補習班大發利市的機會；即良法美意的「多元入學」方案，也成為家長加重負擔的「多錢入學」方案，同樣也給補習班意想不到的機會。

以上四種現象方興未艾，都是直接、間接造成國民中小學學生課業壓力的原因，只要現狀沒有改變，學生課業壓力休想減輕。

減輕壓力的關鍵

以上四種現象讓國民中小學學生的課業越來越重，壓力越來越大，有個人有絕對的權力可以踩剎車，阻止情勢的惡化。他的名字叫「家長」。

全民(包括教育行政人員、教師、家長、民代、總統)應該深切了解，國民中小學學生是家長的孩子，這是不爭的事實。如果加壓如同加害(增加課業壓力，到達傷害孩子的地步，今天就是這樣，否則費時討論這個議題，豈非庸人自擾?)，則第一個不答應的當然是家長。

那麼，為什麼家長只會急得跳腳，只會哀鳴：「救救我們的孩子！」？他為什麼不踩剎車？

對家長而言，大家都知道孩子是我的，假如你們想加害他，我第一個不答應。現在人家一步一步地加壓加害，我也感受到了，而且還拿錢給孩子去讓人家害他，我到底是怎麼了？是不是瘋了？

比方說上述四種現象的第一種（教材分科目細），科目越來越多，家長很清楚「孩子是我的」，科目多是「你多」，我為什麼要受「你多」來加害我的孩子？我可以告訴孩子「量力而為」，學這麼多東西學不完，花時間、精力、金錢學這些東西將來不一定有用，能學多少算多少，在我們能力範圍內學學就可以，「不要管別人」。家長能有這種觀念，孩子怎麼會有嚴重的課業壓力？孩子不就得救了？

第二種現象，各科教師愈來愈專精。本來，擔任某一學科教學之教師具有較佳的學科專門素養對學生而言是件好事。學生可以因為教師懂得怎麼教，不會教錯內容而易於學習、易於吸收。但相對的，專精教師「容易」提高要求水準，以致造成學生課業壓力。「孩子是我的」，我可以到學校去跟老師說，我孩子將來未必走你這條路，有興趣多學些，沒興趣請少派作業，免得回家後苦於應付你交待的作業，並告訴孩子「不要管別人」。人家做十題，你只要做六題就可以了。

第三種現象，教科用書版本愈來愈多，份量愈來愈重。多是「你多」，重是「你重」，我幹嘛跟你起舞？反正怎麼讀也讀不完，更何況將來用不上，而且讀了就忘，「腦筋較差的考前遺忘，腦筋較好的考後遺忘」，只要審定過的版本，一種版本就夠了。「孩子是我的」，我才不會跟你花錢買罪受，「不要管別人」。孩子又得救了。

第四種現象，升學競爭愈為劇烈，補習班愈為蓬勃發展。一句話，你爭你的，你發展你的，我沒興趣奉陪。我不但不付錢，你想免費教我孩子怎樣應付考試，我還嫌麻

煩，嫌浪費孩子的寶貴時間，反正考完就忘。「孩子是我的」，不必花錢找罪受，「不要管別人」。學校規定作業已經做不完，幹嘛還跑到補習班去增加課業壓力？

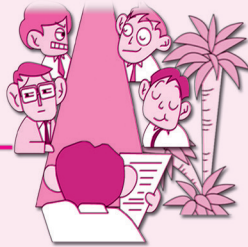
只要確實認清「孩子是我的」，孩子會不會辛苦、痛苦，我最清楚。如果我想磨練孩子，讓他含辛茹苦，那我就閉嘴不要亂叫「救救我們的孩子」；如果發現孩子很辛苦、很痛苦，我只要踩剎車，他就可以免除課業壓力，正常成長。這是操之在我的，「不要管別人」。

任重道遠的使命

以上一再重複「孩子是我的」「不要管別人」，這是筆者從事教育、研究教育超過四十年的「良心話」，筆者也以此教育自己的子女，您可別以為那是「事不關己說得輕鬆」。所以，孩子的課業壓力是否過重？除了孩子自己知道以外，第一個能感受得到的應該是家長（除非家長對孩子的學習不聞不問），第二個才是學校老師，因為他要觀照一個班的學生，不像家長在課後與「自己一兩個」孩子生活在一起，而且課後學習狀況最容易顯現課業壓力達到何種程度。

減輕課業壓力的關鍵人物既然是家長，而高喊「救救我們的孩子」的也是家長，顯見家長處於矛盾的狀態下，誰能化解這個矛盾「救救家長」呢？

家長不能滿足於自己孩子「比上不足、比下有餘」，而必欲只比上不比下，所謂求好心切，而且怕「輸在起跑點」有失顏面。這是孩子產生課業壓力的主因。其次，教師的教學與規定的家庭作業沒有考慮到適性教育、適量教育與適時教育的原理原則。「一個稱職的教師在施教時，苟能常常思考：針對某一材質的學生，宜在何時施予適量的學習內涵，學習一事應該不會成為學生承受不了的壓力。」（何福田，2003）。



其實，提供國民中小學階段學生的學習內涵應該是以通識教育（liberal education）的內容為主，學校在這個時候應該教導學生如何做人，提供個別學生發展其最佳潛能的「試探機會」，不是一天到晚規定他讀這個、記那個，這些大人認為重要的內容未必是他所要的，更何況在快速變遷的時空環境裏，等不到孩子長大，這些內容就過時不能用了，花時間、費力氣、撒金錢，要是孩子樂此不疲還就罷了，要是孩子疲於奔命，豈不可笑？

絕大多數的家長未必了解上述事實，因而做了得不償失的舉措，這時候能「救救家長」的就是學校的老師。

學校老師要讓家長了解這個事實，因而避免讓他們的孩子多走許多冤枉路，比之直接把學生教好還困難好幾倍。但如果教師嫌難而放棄與家長溝通、調整觀念與心態，則「課業壓力」這件事，就像半世紀以來的現象，只好讓它越叫越嚴重。

結語

國民中小學階段的學生不應該有這麼嚴重的課業壓力，這是多數人的感受。從個體發展的角度看，本階段有這麼嚴重的課業壓力，對人生的發展是不利的。最重要的是我們有辦法讓中小學學生課業負擔可以減輕，但是關鍵人物（家長）不吃這一套。良方妙藥救不了「不想活」的人。雖然現在也有幾個國家的中小學學生課業負擔一樣很重，但多數國家沒有這個問題，顯然它不是無法治癒的絕症。

在台灣，希望提高國民的競爭力，這是非常嚴肅的「正題」，但是讓國民在兒童與青少年時期就耗費過多的體力，反而不利於在成人時期的國際競爭。難道我們一直相信在兒童時期的過度訓練可以保障成人之後能夠競爭勝利嗎？許多事實證明：費力地贏在起點，必將無奈地輸在終點。

參考文獻

- 司 琦（1986）。〈我國進修機構之先驅〉《台灣省國民學校教師研習會三十年紀念特刊》。台北：台灣省國民學校教師研習會。
- 何福田（2002）。〈何以老病一拖就是半世紀？〉《國立教育研究院籌備處簡訊》月刊第二期（20020815）。
- 何福田（2003）。〈從「因材施教」到「三適教育」〉《國立教育研究院籌備處簡訊》月刊第七期（20030115）。
- 陳梅生（1976）。〈本會二十週年〉《台灣省國民學校教師研習會二十週年會慶特刊》。台北：台灣省國民學校教師研習會。
- 張春興（1989）。《張氏心理學辭典》。台北：東華書局。