자기주도학습

스터디 캠프

_____학교

_____ 학년 _____반

이름 _____

성동 진로직업체험·자기주도학습 지원센터

자기주도학습 스터디캠프

[프로그램 안내]

"자기주도학습 스터디 캠프" 프로그램은 여러분들의 스스로 공부하는 능력을 향상시키기 위해 학습동기 부여, 집중력 향상, 시간관리, 학습전략, 진로 목표 설정 등의 내용으로 6주간 진행됩니다.

(※4회 이상 참석한 친구들에게는 수료증이 수여됩니다.)

[프로그램 일정표]

회 차	주 제	내 용	비 고
1	○오리엔테이션 ○내 삶의 주인은 나	- 프로그램 안내 및 자기소개 - 지배가치 탐색 및 개인별 목표 설정	120분
2	○학습환경 점검하기 ○집중력이 쑥쑥	- 학습환경 진단 및 개선방안 탐색 - 집중력을 높여주는 공부습관	120분
3	○시간활용도 점검하기 ○시간을 지배하는 자	- 시간관리 습관 진단 - 효율적인 시간관리 방법 알아보기	120분
4	○학습 걸림돌을 제거하라 ○재미난 학습전략 배우기 Ⅰ	- 학습 방해요인 및 제거방안 탐색 - 효율적인 듣기, 읽기 방법	120분
5	○재미난 학습전략 배우기 Ⅱ ○나만의 학습전략 만들기	- 적으면서 공부가 되는 노트 필기법 - 배운 내용을 조직화하고 암기하기	120분
6	○진로 목표설정하기 ○프로그램 돌아보기 ○수료식	- 장·단기 목표설정, 비전보드 작성 - 프로그램 정리 및 평가 - 수료증 수여	120분

[우리가 함께 지켜야 할 약속들]

1. 프로그램 시간에 지각하거나 결석하지 않고 성실하게 참여하겠습니다.

2. 나는 모든 활동에 적극적으로 참여하고, 선생님이나 친구들의 이야기를 잘 듣겠습니다.

3. 프로그램이 진행되는 동안에는 휴대전화를 사용하지 않겠습니다.

4. _____

5. _____

201 . . .

이름: _____ (서명)

자기주도 학습에 대해 알아볼까요?

자기주도 학습의 정의

자기 스스로 계획을 세워 공부하고 자신의 공부내용 및 결과 등에 대해 스스로 확인하고 잘못된 점을 고쳐나가는 것

자기주도 학습의 필요성

- ❖ 타인에 의존하는 공부는 자신의 약점과 강점을 스스로 판단하는 자기이해능력, 스스로 계획하여 실천하는 자율성 등을 저하시킵니다.
- ❖ 자신에게 맞는 학습 내용과 방법을 찾아 공부하게 되면, 더욱 흥미를 높일 수 있고, 학습능률이 높아집니다.
- ❖ 자기주도 학습은 성적만을 높이는 것 뿐 아니라 자신의 인생을 설계할 수 있는 능력을 향상시킵니다.

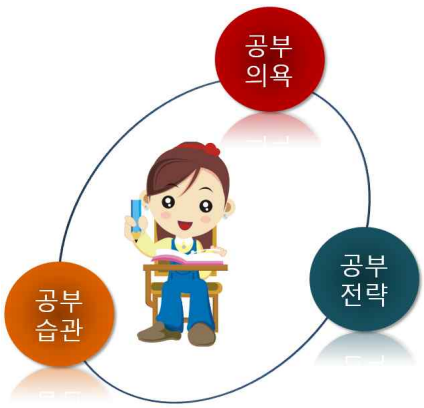
자기주도 학습 구성요소

학습 동기

공부를 열심히 하면 좋은 결과를 낼 수 있다는 자신에 대한 믿음과 공부를 하는 이유를 찾아야 합니다.

공부 습관

자기주도 학습을 하기 위해서 자신의 행동을 스스로 통제하여 공부계획을 실천하는 등의 좋은 습관이 필요합니다.



공부 전략

효과적으로 책을 읽고 공부한 내용을 오랫동안 기억하기 위해서는 좋은 공부전략이 필요합니다.

자기주도 학습을 위한 조건

자기주도 학습자가 되려면

하나, 꿈과 목표를 정하자.

단순히 좋은 대학을 가면 되지 않을까 하는 생각으로는 공부 의욕을 높이기 어렵습니다. 꿈과 목표가 있는 사람은 공부 뿐만 아니라 학교생활, 취미활동 등에 적극적인 자세를 보입니다.

둘, 나에 대한 전문가가 되자.

꿈과 목표를 갖기 위해서는 내가 무엇을 잘하는지, 무엇에 흥미를 느끼는지, 어떠한 성격을 가졌는지 등을 진지하게 탐색함으로써 스스로에 대한 전문가가 되어야 합니다.

셋, 기본적인 학습방법을 익히자.

자기주도학습을 위해서는 학습내용을 효과적으로 이해하고 기억하는 방법과 학습내용을 잘 이해했는지 점검하는 등의 기본적인 학습방법을 익히고 갖추는 것이 중요합니다.

넷, 학교생활에 최선을 다하자.

학교는 단순히 공부하는 곳이 아니라 사회를 미리 경험해볼 수 있는 좋은 기회입니다.

다섯, 경험의 토양을 쌓자.

동아리 활동, 가족여행, 블로그 운영, 책읽기, 영화보기와 같은 다양한 활동은 자신을 성장시키는 자원이 됩니다.

여섯, 다양한 독서 체험을 하자

책읽기는 사고능력, 이해능력, 집중력 등을 향상시켜 공부에 큰 도움이 됩니다.

자기주도 학습에 대한 OX 퀴즈

1 자기주도학습을 위해서 다른 사람의 도움은 필요없다.

No! 자기주도학습은 자율성, 자신감과 관련이 깊으며 이를 높이기 위해서는 부모님과 주변 사람들의 도움이 필요합니다. 전문가 혹은 선생님을 통해 효과적인 공부 방법에 대한 도움을 받는 것이 좋습니다.

2. 자기주도학습은 학교 공부와 깊은 관련이 있다.

Yes! 학교 공부의 예습·복습을 위해 스스로 계획을 세우고 실천하는 것이 자기주도학습의 기본입니다. 학원공부시간이 많아 자율학습을 할 시간이 없다면 자기주도학습을 하기 어렵습니다.

3. 공부를 잘하는 사람은 모두 자기주도 학습자이다.

성적이 좋다고 자기주도학습자는 아닙니다. 주변 사람들 때문에 억지로 공부하는 사람은 중·고등학교에 진학해서 어려운 내용을 배우게 되면 학습흥미를 잃게 되어 성적이 떨어지기 쉽습니다.

4. 한 가지만 잘해도 자기주도학습자가 될 수 있다.

자신이 무엇을 잘하는지 아는 학생은 목표설정이 쉬워지고 목표를 이루기 위한 노력을 기울일 수 있습니다.
이는 자기주도 학습을 시작하는 첫 걸음입니다.

5. 똑똑하면 자기주도학습자가 되는 것이 더 쉽다.

좋은 학습자인지 아닌지를 결정하는 것은 공부를 하고자 하는 뚜렷한 목표와 올바른 공부습관, 효과적인 공부방법입니다.

가치 (Values)

나에게 가장 우선시되는 것

나에게 가장 중요하게 여겨지는 것

내가 키우고자 애쓰는 특성 / 자질

▶ **나에게 소중한 것, 중요한 것을 알면 삶의 방향이 보입니다**

잠시 눈을 감고 내가 소중하게 생각하는 가치가

무엇인지 떠올려보세요.

건강, 성실함, 돈을 많이 버는 것, 나의 능력을

발휘할 수 있는 일을 갖는 것, 가족과의 소중한 시간, …

모두 가능합니다.

벤자민 프랭클린이 평생에 걸쳐 실천한 13가지 덕목

1. **절제** : 배부르도록 먹지 마라. 취하도록 마시지 마라.
Temperance : Eat not to dullness: drink not to elevation.
2. **침묵** : 자타에 이익이 없는 말을 하지 마라. 쓸데없는 말은 하지 마라
Silence : Speak not but what may benefit others or yourself; avoid trifling conversation.
3. **질서** : 모든 물건은 제자리에 두라. 일은 모두 때를 정해서 하라.
Order : Let all your things have their places; let each part of your business have its time.
4. **결단** : 해야 할 일은 과감히 결심하라. 결심한 일은 반드시 실행하라.
Resolution : Resolve to perform what you ought; perform without fail what you resolve.
5. **절약** : 자타에 이익이 없는 일에는 돈을 쓰지 마라. 낭비하지 마라.
Frugality : Make no expense but to do good to others or yourself; that is, waste nothing.
6. **근면** : 시간을 낭비하지 마라. 유익한 일에 종사하고 무용한 행위는 끊어버려라.
Industry : Lose no time; be always employed in something useful; cut off all unnecessary actions.
7. **진실** : 사람을 속여 해치지 마라. 모든 언행은 공정하게 하라.
Sincerity : Use no hurtful deceit; think innocently and justly; speak accordingly.
8. **정의** : 남에게 해를 주지 않으며 해로운 일을 해서도 안 된다.
Justice : Wrong none by doing injuries; or omitting the benefits that are your duty.
9. **중용** : 극단을 피하라. 내게 죄가 있다고 생각하거든 남의 비난과 불법을 참으라.
Moderation : Avoid extremes; forebear resenting injuries so much as you think deserve.
10. **청결** : 신체. 의복, 주택에 불결한 흔적을 남기지 마라.
Cleanliness : Tolerate no uncleanliness in body, clothes, or habitation.
11. **침착** : 사소한 일, 보통 있는 일, 피할 수 없는 일에 침착함을 잃지 마라.
Tranquility : Be not disturbed at trifles or at accidents common or unavoidable.
12. **순결** : 감각이 둔해지고 몸이 쇠약해지고 부부의 평화가 깨지고 소문이 나빠지도록 해서는 안 된다.
Chastity : Never to dullness, weakness, or the injury of your own or another's peace or reputation.
13. **겸손** : 예수와 소크라테스에게서 배워라.
Humility : Imitate Jesus and Socrates.

나의 삶을 경영하는 지배가치

프로그램을 마치며

"프로그램에 대한 소감, 앞으로의 포부, 선생님이나 친구들에게 하고 싶은 말 등 자유롭게 적어보세요"

집중 전략

혼자서 공부할 때, 혹은 수업시간에 집중하는 것에 어려움을 느끼는 학생들이 많습니다. 효과적으로 집중하기 위한 방법을 알아볼까요?

• 집중력을 높이는 환경

- 주로 공부하는 장소는 어디인가요?

  1) 2) 3)

- 공부할 때 집중이 잘 되는 장소는 어디인가요?

  1) 2) 3)

- 주로 공부하는 곳과 집중이 잘 되는 곳은 일치하나요? Yes ☐ No ☐
- 현재 내가 주로 공부하는 곳에서 집중력을 방해하는 요인이 있다면 무엇입니까? 방해요인 제거를 위해 무엇을 바꾸면 좋을까요?

<변경 전>	<변경 후>

• 집중 방해요인 진단

1. 예습 · 복습을 하고 있다. (YES / NO)
2. 공부시간이 정해져 있다. (YES / NO)
3. 공부할 장소가 정해져 있다. (YES / NO)
4. 공부할 장소는 조용하다. (YES / NO)
5. 공부할 장소는 잘 정리되어 있다. (YES / NO)
6. 엎드리거나 누워서 공부한다. (YES / NO)
7. TV나 라디오, MP3, 휴대전화 등을 켜두고 공부한다. (YES / NO)

• 집중 방해 요인 제거하기

1. 시각적 방해 요인 : 책상위의 사진, 책. 등
2. 청각적 방해 요인 : TV, 라디오, 녹음기 등
3. 환경적 방해 요인 : 소음, 어수선한 분위기, 음악 등
4. 심리적 방해 요인 : 과목에 대한 흥미 부족, 학습 내용에 대한 이해 부족

• 집중력 향상 비법

1. 마음 속에 잠자고 있는 꿈이나 기대, 흥미를 불러 일으켜보세요.
2. 책상 등 공부방 주변은 항상 정리를 해 둡니다.
3. 공부하기 전에는 잠시 마음을 다스리는 시간을 갖습니다.
4. 주간 및 일일 학습 계획표를 세워서 그 날 그 날의 계획에 맞추어 공부합니다.
5. 공부를 하는 도중, 집중이 안 될 경우에는 심호흡을 하거나 기지개를 켜는 것, 방을 잠시 걸어보는 것, 숫자를 세어보는 것, 소리내어 학습할 부분을 읽어보는 것 등 나만의 비법을 사용해보세요!

• 집중 시간 늘리기

- 평소 나의 집중시간은 몇 분입니까? (　　분)
- 집중력은 하루 아침에 늘릴 수 있는 것이 아닙니다.
  집중시간이 목표시간을 넘지 않는다면 오늘부터 집중 시간 늘리기 훈련을 시작합니다.

공부시작시간 체크

집중력이 떨어지는 시간 체크

<극복방안>

5분 더 공부하기

<성공/실패> 이유:

<극복방안>

매일 체크하며 연습하기

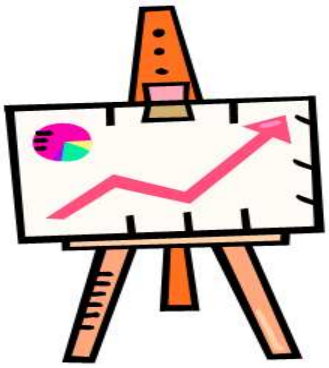
목표시간 5분씩 늘려가기

<성공/실패> 이유:

<극복방안>

집중 목표시간을 달성했을 때,

스스로에게 어떤 상을 주면 좋을까요?



성공한 날　　년　　월　　일

• 집중 시간 늘리기

- 평소 나의 집중시간은 몇 분입니까? (　　분)
- 집중력은 하루 아침에 늘릴 수 있는 것이 아닙니다.
  집중시간이 목표시간을 넘지 않는다면 오늘부터 집중 시간 늘리기 훈련을 시작합니다.

공부시작시간 체크

집중력이 떨어지는 시간 체크

<극복방안>

5분 더 공부하기

<성공/실패> 이유:

<극복방안>

매일 체크하며 연습하기

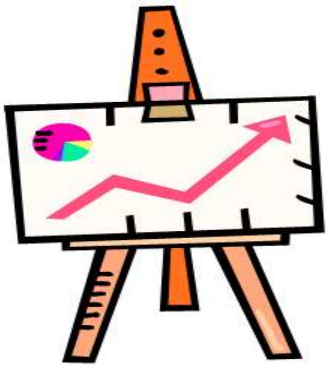
목표시간 5분씩 늘려가기

<성공/실패> 이유:

<극복방안>

집중 목표시간을 달성했을 때,

스스로에게 어떤 상을 주면 좋을까요?



성공한 날　　년　　월　　일

프로그램을 마치며

"프로그램에 대한 소감, 앞으로의 포부, 선생님이나 친구들에게 하고 싶은 말 등 자유롭게 적어보세요"

나는 시간을 소중하게 사용하고 있을까? Check! Check!!

내 용	예(1점)	아니오(0점)
1. 나는 매일 아침 오늘 해야할 일을 정리한다.		
2. 나는 계획한 일을 잘 정리하고 메모해두는 편이다.		
3. 나는 어떤 일을 시작할 때 목표부터 세운다.		
4. 나는 약속을 잘 지킨다.		
5. 나는 책임감이 강하다.		
6. 나는 공부나 해야할 일을 정해진 시간 내에 끝내는 편이다.		
7. 나는 계획하면 꼭 이루는 편이다.		
8. 나는 꿈을 가지고 있다.		
9. 나는 중요하지 않은 일은 거절할 줄 안다.		
10. 나는 미래의 내 모습을 쉽게 상상할 수 있다.		
11. 나는 정해진 시간 내에 집중을 잘 하는 편이다.		
12. 나는 중요한 것과 급한 것이 다르다는 것을 알고 있다.		
13. 나는 친구나 가족, 다른 사람의 시간도 존중한다.		
총 점		

황금 시간표의 원리

어느 CEO의 이야기

한 기업을 책임지고 있는 CEO가 있었습니다. 그는 하루 24시간이 부족할 정도로 항상 바쁜 일정을 보내고 있었습니다. 그는 '나는 지역경제 발전을 위해 지역의 유지와 많은 경제인을 만나는데 대부분의 시간을 보내고 있지'라고 생각을 했습니다. 그는 그가 시간을 어떻게 보내는지 점검을 해 보았습니다.

그 결과 그는 대부분의 시간을 아랫사람에게 지시하고, 지시한 내용을 다시 확인하고 잘못된 것을 다시 지시하는데 대부분의 시간을 보내고 있었습니다.

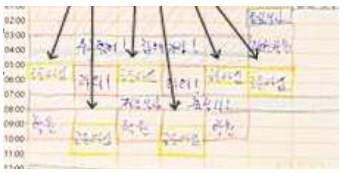
여러분은 어떤가요? 자신이 생각하는 대로 시간을 알차게 보내고 있나요? 자신이 어떻게 시간을 보내고 있는지 점검해보고 보다 효율적으로 계획을 세우고 실천하는 것, 자기주도학습의 첫 걸음입니다.

효과적인 시간 관리법을 알아볼까요?

효과적인 플래너 사용법을 익혀라

학교 수업시간, 학원시간 잠자는 시간 등을 체크해 넣습니다.

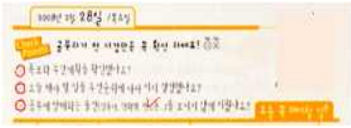
➜



활용할 수 있는 시간을 알아보기 쉽게 형광펜으로 표시합니다.

➜

일주일 학습목표와 소요 예상 시간을 적습니다.

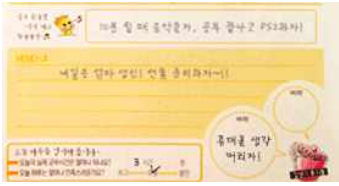


1. 공부의 우선순위를 확인합니다.
2. 공부 전 방해요인을 제거합니다.

➜

공부를 시작할 시간과 끝낼 시간, 공부할 내용을 구체적으로 계획표에 적습니다.

➜



개인 시간에는 무엇을 할지 적어봅니다.

지킬 수 있는 계획표를 짜라

Tip 01 자신이 어떻게 시간을 활용하고 있는지 점검한다.

Tip 02 자신이 집중할 수 있는 현재의 수준을 점검하고 너무 무리한 계획을 세우지 않는다.

Tip 03 자신이 활용할 수 있는 시간의 7을 공부시간에, 3을 여유 시간으로 활용한다.

Tip 04 3할의 여유시간은 전날 하지 못한 분량의 공부를 하거나 휴식시간으로 활용한다.

Tip 05 노력해도 계획이 지켜지지 않는다면 계획 수정이 필요하다.

플래너 사용 습관, 6주 이상 지속하자

많은 학생들이 매해 초 다이어리를 구입하지만 약속과 시험기간을 적어놓기 위한 용도로 사용되는 경우가 많습니다. 제대로 사용하지 못하기 때문입니다. 계획표 사용이 습관화 되기 위해서는 최소 6주의 시간이 필요합니다.

오늘부터 플래너 사용습관화를 위해 6주에서 8주 동안 노력해 보는 것은 어떨까요?

[기본 시간표]

	월	화	수	목	금	토	일
am6:00							
am7:00							
am8:00							
am9:00							
am10:00							
am11:00							
pm12:00							
pm1:00							
pm2:00							
pm3:00							
pm4:00							
pm5:00							
pm6:00							
pm7:00							
pm8:00							
pm9:00							
pm10:00							
pm11:00							
pm12:00							
am1:00							
am2:00							
am3:00							
am4:00							
am5:00							

[주간계획표]

한 주 동안 해야 할 일							
	월	화	수	목	금	토	일
주간계획							

[기본 시간표]

	월	화	수	목	금	토	일
am6:00							
am7:00							
am8:00							
am9:00							
am10:00							
am11:00							
pm12:00							
pm1:00							
pm2:00							
pm3:00							
pm4:00							
pm5:00							
pm6:00							
pm7:00							
pm8:00							
pm9:00							
pm10:00							
pm11:00							
pm12:00							
am1:00							
am2:00							
am3:00							
am4:00							
am5:00							

[주간계획표]

한 주 동안 해야 할 일							
	월	화	수	목	금	토	일
주간계획							

[기본 시간표]

	월	화	수	목	금	토	일
am6:00							
am7:00							
am8:00							
am9:00							
am10:00							
am11:00							
pm12:00							
pm1:00							
pm2:00							
pm3:00							
pm4:00							
pm5:00							
pm6:00							
pm7:00							
pm8:00							
pm9:00							
pm10:00							
pm11:00							
pm12:00							
am1:00							
am2:00							
am3:00							
am4:00							
am5:00							

[주간계획표]

한 주 동안 해야 할 일							
	월	화	수	목	금	토	일
주간계획							

[기본 시간표]

	월	화	수	목	금	토	일
am6:00							
am7:00							
am8:00							
am9:00							
am10:00							
am11:00							
pm12:00							
pm1:00							
pm2:00							
pm3:00							
pm4:00							
pm5:00							
pm6:00							
pm7:00							
pm8:00							
pm9:00							
pm10:00							
pm11:00							
pm12:00							
am1:00							
am2:00							
am3:00							
am4:00							
am5:00							

[주간계획표]

한 주 동안 해야 할 일							
	월	화	수	목	금	토	일
주간계획							

프로그램을 마치며

"프로그램에 대한 소감, 앞으로의 포부, 선생님이나 친구들에게 하고 싶은 말 등 자유롭게 적어보세요"

☻☺ 승기의 걸림돌, 자갈돌 만들기 ☻☺

승기는 “미루기”라는 커다란 걸림돌이 있습니다. 공부를 하려고 하면 갑자기 공부가 하기 싫어지고 자꾸 TV를 보거나 누워서 빈둥빈둥 시간을 보냅니다. 승기는 어떻게 “미루기”라는 걸림돌을 자갈돌로 만들까요?

STEP 1. 승기는 언제 공부가 하기 싫어 자꾸 미루게 되는지 골똘히 생각합니다.

“나는 공부를 하려면 귀찮다는 생각이 자꾸 들어. 공부할 양이 너무 많고, 또 모르는 문제가 나오면 짜증이 나기 때문이야”

STEP 2. 승기는 공부가 귀찮다는 생각을 자갈로 쪼개 봅니다.

과목	원인
수학	어려운 문제가 나오면 자꾸 다른 생각이 든다. 수학이 어려워 공부가 재미없다.
영어	재미있지만 공부가 하기 싫어서 책상에 앉지 않음
기타	공부를 하면 하루 종일 공부를 해야 할 것 같은 생각이 든다. 그렇지 않으면 엄마가 열심히 하지 않는다고 잔소리를 할 것 같다.

STEP 3. 승기는 자갈을 제거하기 위한 방법을 생각합니다.

과목	방법
수학	기본, 응용, 심화의 단계 중 자신이 어느 수준에 해당하는지 정한다. → 하루에 내가 공부할 수 있는 분량이 어느 정도인지 생각한다. → 기본 문제 중심으로 하루 5개의 문제를 풀고 주말에 응용과 심화 문제를 풀어본다. → 어려운 문제가 나오면 표시해 두었다가 학교 선생님에게 물어본다.
영어	제일 먼저 영어 공부를 시작해 공부를 시작할 때 부담을 줄인다.
기타	스스로 목표를 세워 계획표에 맞춘 생활을 할 것을 엄마와 약속한 후, 잔소리를 줄여줄 것을 부탁한다.

STEP 4. 승기는 자신이 생각하는 방법을 토대로 실천할 수 있는 계획표를 작성합니다.

나의 학습 걸림돌은?

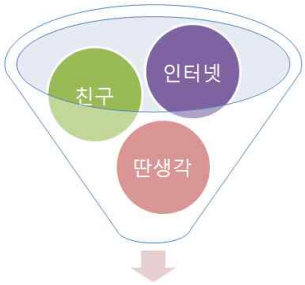
1. 공부를 할 때 나에게 가장 방해가 되는 것은 무엇입니까?

(게임, 친구, TV, 다른 생각, 걱정, 공부 목적 부족 등등 구체적으로 적어보세요.)

2. 공부의 걸림돌은 어떤 순간에 나타나나요?

3. 공부의 걸림돌을 없애기 위해 나는 어떤 노력을 해 보았나요?

공부 걸림돌 제거 실천행동 계획



커다란 걸림돌을 한 번에 제거하려하면 용기가 나지 않겠지요.
커다란 걸림돌을 작은 자갈돌로 바꾸면 어떨까요?

커다란 을 작은 로 만들어 보아요.

(걸림돌) (자갈돌)

1. 나의 걸림돌은 언제 나타나나요?

2. 나의 걸림돌이 나타나는 순서를 구체적으로 적어보세요.

3. 걸림돌이 나타나는 첫 행동을 대신해서 할 수 있는 행동이 무엇이 있을까요?

학습 플래너 실천 점검 및 수정

지난 한 주간의 시간 관리 행동을 점검해 봅시다.

- 나의 한 주 계획은 구체적이었습니까? Yes ☐ No ☐
- 지키지 못한 계획이 있다면 그 이유를 생각해 보았습니까? Yes ☐ No ☐
- 지키기 어려운 계획표를 지킬 수 있는 계획표로 수정하기 위해 노력하였습니까? Yes ☐ No ☐
- 매일 계획의 실천 여부를 점검하였습니까? Yes ☐ No ☐
- 학습계획을 실천하기 위해 자율적으로 노력하였습니까? Yes ☐ No ☐

1. 학습계획을 수립하고 실천하면서 어려웠던 점은 무엇입니까?

2. 학습계획을 수립하고 실천하면서 좋았던 점은 무엇입니까?

3. 학습계획을 수립하고 실천하는 데에 있어 개선해야할 점은 무엇입니까?

4. 학습계획 수립과 실천을 잘 하기 위해 어떠한 노력이 필요합니까?

효과적인 학습전략 알아보기

☆ 효율적인 듣기 전략

【듣기 습관 확인하기】

	문 항	아니다 ↔ 그렇다				
1	어느 누가 이야기하더라도 잘 듣는 편이다.	1	2	3	4	5
2	누가 이야기를 하면 말하는 사람을 보며 듣는다.	1	2	3	4	5
3	다른 사람이 말할 때에는 조용히 한다.	1	2	3	4	5
4	다른 사람이 말할 때에는 하던 일을 멈추고 듣는다.	1	2	3	4	5
5	이야기의 첫 부분을 잘 듣는다.	1	2	3	4	5
6	게임 시작 전에는 게임규칙을 잘 듣는다.	1	2	3	4	5
7	이야기를 듣고 잘 이해하지 못하면 질문한다.	1	2	3	4	5
8	이야기를 들을 때 딴 생각을 하지 않기 위해 노력한다.	1	2	3	4	5
9	말하는 사람이 전달하고자 하는 것이 무엇인지 생각하며 듣는다.	1	2	3	4	5
10	들을 내용을 머릿속에 떠올리며 듣는다.	1	2	3	4	5

☺ 체크한 숫자의 합계를 10으로 나누어 보세요 ☺

4.6~5.0: Excellent 3.6~4.5: Good 2.5~3.5: Normal

1.5~2.4: lack 1.0~1.4: bad

경청의 기술

- 마음: 열린 마음으로 상대방의 이야기에 대해 긍정적 태도를 가지고, 이야기의 목적에 대해 분명히 인식하며 능동적으로 상호작용하면서 듣는다.
- 몸: 신체의 방향은 말하는 사람을 향하고, 상대방의 눈을 바라보며, 이야기에 대해 끄덕임과 같은 비언어적 반응이나 '음, 그래.' 와 같은 언어적 반응을 보이며 듣는다.
- 수업에서 활용하는 구체적 경청 기술: 배울 내용에 대해 예습하기, 수업의 요점과 세부내용 노트하기, "첫째, 둘째, ...", "중심생각은..." 등의 주요 단서 포착하기 등

효과적인 학습전략 알아보기

☆ 효율적인 읽기 전략

【읽기 습관 확인하기】

	내 용	아니다 ↔ 그렇다				
1	읽는 내용에 따라 속도를 바꾼다.	1	2	3	4	5
2	읽는 것에 우선순위를 매긴다.	1	2	3	4	5
3	특정 정보를 찾아 읽거나 훑어 일기 등의 읽기 기술을 사용한다.	1	2	3	4	5
4	차례로 단어를 읽지 않고 주요 요점을 찾아낸다.	1	2	3	4	5
5	독서를 정기적으로 한다. 매일 읽는 시간을 갖는다.	1	2	3	4	5
6	읽을 때 소리 내지 않고 읽는다.	1	2	3	4	5
7	정해진 시간 내에 읽는 양의 목표를 정한다.	1	2	3	4	5
8	주제나 요지를 나만의 도표나 이미지로 생각해 보려 한다.	1	2	3	4	5
9	모르는 단어는 그 뜻을 추론해 본다.	1	2	3	4	5
10	읽는 동안에 다른 생각에 빠져들지 않는다.	1	2	3	4	5

☺ 체크한 숫자의 합계를 10으로 나누어 보세요 ☺

4.6~5.0: Excellent 3.6~4.5: Good 2.5~3.5: Normal

1.5~2.4: lack 1.0~1.4: bad

PQ3R

- Preview(훑어보기): 제목을 미리 읽어보면서 무슨 내용이 나올지 생각해 본다.
- Question(물어보기): 목차나 요약을 보면서 모르는 단어나 궁금한 점을 체크한다.
- Reading(읽기): 중요한 내용과 그렇지 않은 부분을 구분하며 읽는다.
- Recite(외우기): 책을 덮고 읽은 내용을 되새겨 본다.
- Review(복습하기): 좋은 예나 보기를 생각해가면서 중요 내용을 필기, 복습한다.

인간은 무엇인가를 배운 후 20분이 지나면 그 중 절반을 잊어버린다. 하루가 지나면 3분의 2를, 이틀 뒤에는 69%를, 15일 뒤에는 75%를, 한 달 뒤에는 78%를 잊어버린다. 그러나 배운 내용을 그 직후에 복습하고, 정기적으로 공부하면 80% 이상을 기억한다.

– 에빙 하우스(독일의 심리학자)

노트 필기 전략

수업시간에 선생님이 말씀하신 내용은 시험에 좋은 단서가 됩니다. 교과서와 선생님이 말씀하신 내용을 잘 정리한 노트가 수업내용을 이해하고 시험에 대비하기 위한 가장 좋은 교재입니다. 효과적으로 노트를 정리하는 방법을 알아봅시다.

코넬노트

01. 수업내용 받아 적기

핵심 내용 정리 칸	수업 내용 정리 칸
	Ⅰ. 관광산업이 발달한 제주도
	1. 제주도의 특징(삼다도)
	(1) 돌이 많다 :
	화산의 활동에 의해서 이루어진 화산섬
	(2) 바람이 많다 :
	겨울– 북서기단 여름– 남동남서 열풍의 태풍
	(3) 여자가 많다 :
	주로 어업에 종사를 했는데 어업에는 주로 남자들이
	종사 –> 바다로 나간 남자들이 많이 바다에서 죽어서

02. 핵심단어 왼쪽 칸에 적기

핵심 내용 정리 칸	수업 내용 정리 칸
	Ⅰ. 관광산업이 발달한 제주도
삼다도 돌, 바람, 여자	1. 제주도의 특징(삼다도)
	(1) 돌이 많다 :
	화산의 활동에 의해서 이루어진 화산섬
	(2) 바람이 많다 :
	겨울– 북서기단 여름– 남동남서 열풍의 태풍
	(3) 여자가 많다 :
	주로 어업에 종사를 했는데 어업에는 주로 남자들이
	종사 –> 바다로 나간 남자들이 많이 바다에서 죽어서

03. 중요한 내용 표시하기

핵심 내용 정리 칸	수업 내용 정리 칸
	Ⅰ. 관광산업이 발달한 제주도
★ 삼다도 돌, 바람, 여자	1. 제주도의 특징(삼다도)
	(1) 돌이 많다 :
	화산의 활동에 의해서 이루어진 화산섬
	(2) 바람이 많다 :
	겨울– 북서기단 여름– 남동남서 열풍의 태풍
	(3) 여자가 많다 :
	주로 어업에 종사를 했는데 어업에는 주로 남자들이
	종사 –> 바다로 나간 남자들이 많이 바다에서 죽어서

04. 이해한 내용, 나만의 언어로 적기

핵심 내용 정리 칸	수업 내용 정리 칸
	Ⅰ. 관광산업이 발달한 제주도
★ 삼다도 돌, 바람, 여자	1. 제주도의 특징(삼다도)
	(1) 돌이 많다 :
	화산의 활동에 의해서 이루어진 화산섬
	(2) 바람이 많다 :
	겨울– 북서기단 여름– 남동남서 열풍의 태풍
	(3) 여자가 많다 :
	주로 어업에 종사를 했는데 어업에는 주로 남자들이
	종사 –> 바다로 나간 남자들이 많이 바다에서 죽어서

memo	

☺ 노트를 하느라 선생님의 말을 놓쳐서는 안 되겠죠? 선생님의 말을 놓치지 않고 노트를 하기 위해서는 쉽게 알아볼 수 있는 기호를 활용하면 도움이 됩니다. 활용할 수 있는 기호를 만들어 보세요.

↑	↓	※	cf	ex	∴	∵	↔
&	etc	or	≠	=			

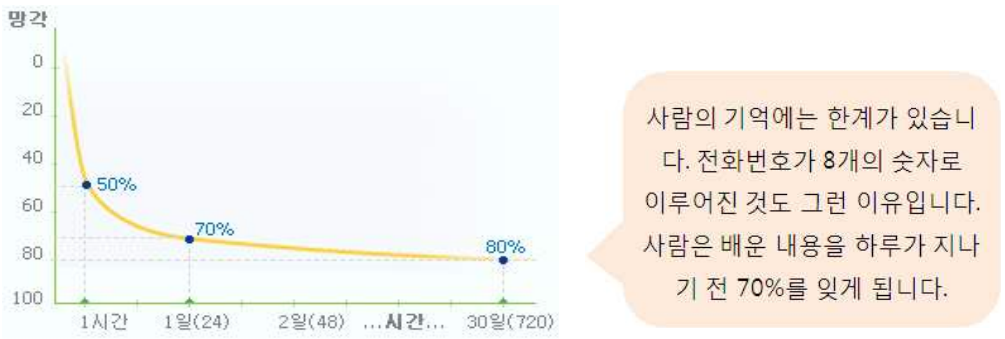
코넬노트 만들기

학습목표	
핵심단어	주요내용
오늘의 공부한 내용	

코넬노트 만들기

학습목표	
핵심단어	주요내용
오늘의 공부한 내용	

기억 전략



【에빙하우스의 곡선】

【기억력을 높이는 암기법】

- [ ]

기억을 높이는 가장 좋은 방법은 ( )입니다. 위의 에빙하우스의 곡선에서 보듯이 사람은 자신이 들은 내용의 ( )를 하루가 지나기 전에 잊게 됩니다. 그러나 그 하루가 지나기 전 공부한 내용을 복습을 하면 더 많은 내용을 기억할 수 있고, 주말에 한 주간 공부한 내용을 총정리하게 되면 그 내용을 오랫동안 잊지 않고 기억할 수 있게 됩니다.

- **암송법**

오감을 이용하면 기억이 더 쉬워집니다. 외워야 하는 내용을 손으로 쓰고 눈으로 보고 입으로 말하고 귀로 들으며 외운다면 더 쉬워지겠지요?

- **노트활용**

위에서 배운 노트는 기억력을 높이는데 아주 유용합니다. 공부를 한 후, ( ) 칸을 가리고 ( )만 보고 배운 내용을 기억해 봅니다. ( )의 주요 단어가 내용을 기억하는데 좋은 힌트가 됩니다.

- **플래쉬 카드 만들기**

영어단어를 외우기 위해서 단어장을 만들어 보세요. 단어와 뜻을 함께 적는 것이 아니라 앞에는 단어를 뒤에는 뜻을 적고 토막시간을 활용해 외워보세요.

프로그램을 마치며

"프로그램에 대한 소감, 앞으로의 포부, 선생님이나 친구들에게 하고 싶은 말 등 자유롭게 적어보세요"

좋은 목표의 조건

Specific	영어공부 열심히	중학생 영단어 1권
Measurable	영어단어 많이 외우기	1일 10개, 한달 200개 이상
Action-oriented	영어 어휘력 향상	하루 1시간 단어 암기시간 갖기
Realistic	영어 100점 맞기	2학기 중간고사 10점 높이기
Timely	평소에 공부하기	하루 2시간 영어공부하기

진로 목표설정을 위해 알아야 할 나의 모습

1. 지금까지 가장 재미있게 해 본 일은 무엇입니까?

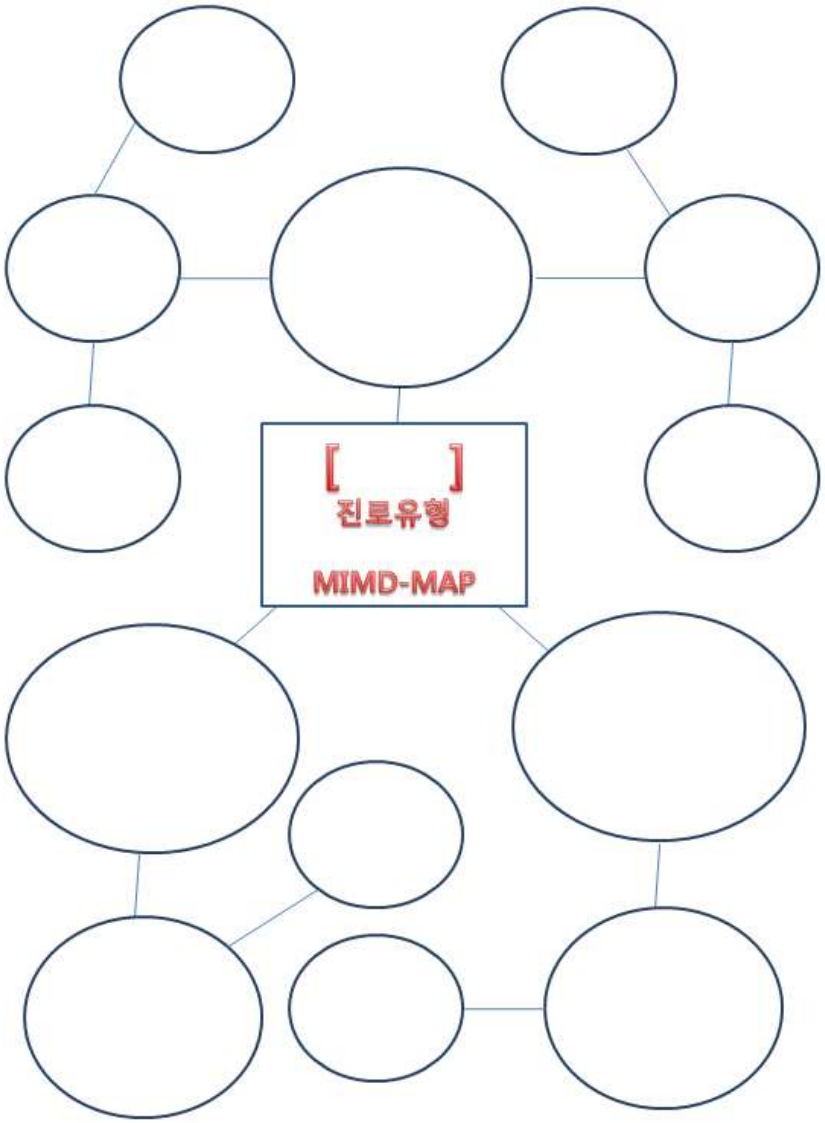
2. 주변 사람들에게 들어본 가장 기분 좋은 칭찬은 무엇입니까?

3. 자신의 장점 5가지를 적어보세요.

HOLLAND 진로 유형

유형	성격	적성	직업선호	대표직종
R	남성적, 솔직, 검소	체계적이고 답이 분명한 기계 선호	기계 능력은 우수하나 대인관계 능력 부족	기술자 ,운동선수, 생산직
I	지적 호기심이 많으며 비판적, 신중	이론, 원리 파악 선호 사회적, 반복적인 일을 싫어함	학구적, 지적이나 설득력이나 리더십 부족	학자, 의사, 연구원
A	상상력이 강하고 개성강하나 협동적이지 않음	변화와 다양성 선호, 체계적, 구조화된 활동을 좋아하지 않음	예술적 능력은 뛰어나나 사무기술 능력 부족	예술가, 연예인, 디자이너 등
S	사람들을 좋아하고 어울리기 좋아하며 이상주의적	타인을 이해하는 능력은 뛰어나지만 질서정연하고 체계적인 일에는 흥미가 없음	사회적, 교육적 지도력은 우수하나, 기계적 체계적 능력 부족	교육자, 사회복지사 상담가
E	지배적이고 통솔력 있으며 외향적, 열성적	조직의 목적을 위해 타인을 잘 이끎. 관찰적, 체계적 활동 흥미 없음	적극적, 사회적이며 언변이 우수하나 과학적 체계적 능력 부족	기업인, 정치가, 세일즈 맨 등
C	정확하고 빈틈이 없으며 조심성이 있으며 세밀	정해진 원칙과 계획에 따라 자료 정리, 조직하는 일에 능숙하나 창의적, 모험적 업무를 선호하지 않음	사무 계산적이며 정확성은 있으나 탐구적 독창성이 부족	회계사, 금융인, 법무사 등

진로 적성 마인드 맵 그리기



선호 직업 찾기

1 순위

직 업 명	

하고 싶은 이유

되는 길(학과, 교육과정, 경력 등)

2 순위

직 업 명	

하고 싶은 이유

되는 길(학과, 교육과정, 경력 등)

3 순위

직 업 명	

하고 싶은 이유

되는 길(학과, 교육과정, 경력 등)

진로 목표 설정

장기 목표(10년, 20년 후의 나의 목표)
중기 목표(5년 이내의 나의 목표)
단기 목표(1년 이내의 나의 목표)

_____ 년 후 어느 날 [미래일기 쓰기]

"잠깐만요. 비밀을 하나 알려줄게요. 쓰면 이루어진답니다.
기록은 뇌에 전달되지요. 여러분이 기억하지 못한다 하더라도 뇌는 알고 있어요.
배우 짐 캐리는 자신이 직접 천만 달러라고 적은 수표를 지갑에 넣어 다녔다고 해요. 그리고 그 결과는 어떻게 되었을까요? 천만 달러를 받는 유명 배우가 되었지요. 만화가 스캇 애덤스도 "나는 유명한 신문에 만화를 연재하는 만화가가 될 것이다." 라고 적은 결과, '딜버트' 라는 유명 만화의 작가가 되었어요.

자, 여러분! 쓰면 이루어집니다. 진심을 담아 이루어지기를 바라는 마음으로 적으세요!

_____년 _____월 _____일 날씨:

MEMO

MEMO