

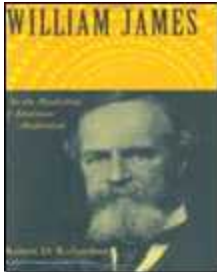
2021학년도 원격수업 진로수업 1차시

원격수업 1차시는 읽기자료와 활동지를 통해 현재 나의 학습습관과 학습법을 파악해보는 시간을 가져보겠습니다.

목차

25. 읽기자료(1.학습습관)	2
<활동지1> 학습습관 체크리스트	3
<활동지2> 집중력을 높이기 위한 전략	4
<참고자료1> 코넬 노트 작성법	5
<참고자료2> 마인드 맵(개념지도) 노트 필기법	6
<참고자료3> 공부를 잘 하지 못하는 학생의 특징	7
26. 읽기자료(2. 3단계-예습,수업,복습) 학습법	8
<활동지1> 예습,복습,습관 검사	9
<활동지2> 수업 일기	10
<참고자료> 박승아 - 월드클래스 공부법	11

1. 학습습관



학습습관은 왜 중요 할까요?

“생각이 바뀌면 행동이 바뀌고, 행동이 바뀌면 습관이 바뀌고,
습관이 바뀌면 인격이 바뀌고, 인격이 바뀌면 운명까지
바뀐다.“

-윌리엄 제임스-

우리가 어떤 습관을 가지느냐에 따라 우리의 운명도 바뀌는 것처럼 학습습관도 마찬가지다. 공부를 할 때 학습습관에 따라 좋은 결과가 나오기도 하고 좋지 않은 결과가 나오기도 한다. 따라서 공부를 잘 하기 위해서는 학습습관을 잘 형성하는 것이 중요하다.

(1) 좋은 학습습관 방법

공부를 잘 하기 위해서는 우선 학습습관부터 형성해야 한다. 학습습관을 형성하기 위해서는 꾸준한 노력이 필요하다. 다음의 학습습관 방법들을 참고하여 꾸준히 실천할 수 있도록 노력해 보자.

- ① 목표를 세운다. - 목표는 꿈을 이루는 도구이다. 구체적인 목표와 마감시간을 정해 놓고 공부를 해야 한다.
- ② 공부의 우선순위를 결정한다. - 중요도와 긴급도를 고려하여 미리 공부의 우선순위를 정한다.
- ③ 공부하기 좋은 환경을 만들어야 한다. - 공부에 집중하는 습관을 가지려면 공부방의 환경이 중요하다. 책상 주변 정리, 공부방의 온도, 조명 등을 고려, 컴퓨터나 휴대폰 등을 사용하지 않는다.
- ④ 자신감을 가진다.
- ⑤ 자리에 앉자마자 공부를 시작한다. 학교나 집에 도착하자마자 바로 공부를 시작한다면 그만큼 더 공부를 할 수 있게 되고 공부할 수 있는 시간이 많아진다.
- ⑥ 뒤로 미루는 공부습관을 버린다.
- ⑦ 노트를 정리한다.

우리의 기억력은 한계가 있어서 아무리 머리가 좋은 사람이라도 시간이 지나면 잊어 버리기 마련이다. 발명가 에디슨은 3,000권의 노트를 가지고 있었다고 한다. 그 만큼 노트정리는 학습에 있어서 중요하다. 수업내용을 이해하고 파악하는데 도움을 주며, 복습효과를 얻을 수 있다.

- ⑧ 지속적인 점검과 실천이 필요하다. - 학습습관이 형성되기 까지는 지속적으로 실천하는 노력이 필요하다.

<활 동 지 1> 학습습관 체크리스트

()학년 ()반 ()번 이름()

■이 검사의 목적은 여러분들이 지금 어떤 학습습관을 가지고 있는가를 알아보려는 것입니다. 솔직하고 정확하게 대답하여 주십시오.

내 용	전혀 아니다	가끔 그렇다	대체로 그렇다	항상 그렇다
1. 공부하기 위해 매일 일정한 시간을 정해 놓는다.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
2. 나만의 공부 계획표를 가지고 있다.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
3. 나는 계획에 따라 규칙적으로 공부한다.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
4. 공부계획을 세울 때 쉽게 분량을 나눌 수 있다.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
5. 책상에 앉으면 바로 공부를 시작하는 편이다.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
6. 공부하는 시간이 일정하다.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
7. 계획적으로 연습과 복습을 하고 있다.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
8. 공부 계획을 미리 세운다.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
9. 쉬는 시간 등의 자투리 시간을 활용하는 편이다.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
10. 공부의 순서를 정한 다음에 시작한다.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
11. 노는 것과 공부하는 것을 확실히 구분한다.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
12. 오늘 해야 할 숙제나 공부가 무엇인지 잘 알고 있다.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
13. 숙제나 시험공부는 미루지 않고 하는 편이다.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
14. 계획적으로 공부하기 때문에 마음이 편하다.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
15. 매일 공부에 우선순위를 두고 행동 한다.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
16. 하루 중 공부가 잘되는 시간이 언제인지 안다.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
17. 친구들과 놀아도 숙제는 제 때에 꼭 한다.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
18. 책상에 앉으면 무엇을 해야 할 지 명확히 알고 있다.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
19. 시험 때가 아니어도 규칙적으로 공부하는 편이다.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
합 계	< 출처 : 한국가이던스 >			

점수	습관유형	습관유형에 따른 원인	습관유형에 따른 개선점
19~37 D형	무계획형		
38~43 C형	천방지축형		
44~49 B형	벼락치기형		
50~76 A형	바른이형		

<활 동 지 2> 집중력을 높이기 위한 전략

()학년 ()반 ()번 이름()

- 학습습관 중에서 가장 중요한 것은 집중력입니다. 집중력을 높이는 방법과 전략을 세워 보기 바랍니다.

구 분	구체적 방법
집중력 방해 요인	
개선할 부분	
집중력 향상을 위한 전략	

♣ 활동평가 및 소감

<참고 자료 1> 코넬 노트 작성법

- 코넬식 노트정리법은 40여 년 전에 미국의 코넬대학에서 개발한 노트정리 방법이다. 코넬식 노트 정리 방법을 응용하여 만든 노트필기 방법을 살펴 보자.

코넬식 노트 필기 방법	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ ‘학습목표칸’은 교과서를 참고하여 학습목표를 확인하고 기재한다. 학습목표 칸에 미리 그날의 수업 목표를 확인하는 것은 수업의 예습에 해당된다. ▪ ‘정리칸’은 수업시간에 진행된 수업내용을 적는다. ▪ ‘단서칸’은 정리칸에 수업내용을 적을 때는 비워두고 나중에 정리했던 것을 다시 보거나 암기 해야 할 때, 정리칸에 쓰인 내용 중 생각해 볼만한 물음들을 추려 단서칸에 적는다. ▪ ‘요약칸’은 그 페이지의 정리칸과 단서칸을 다시 음미해 보면서 전체 내용을 한 두 문장으로 요약해서 적는다. 	

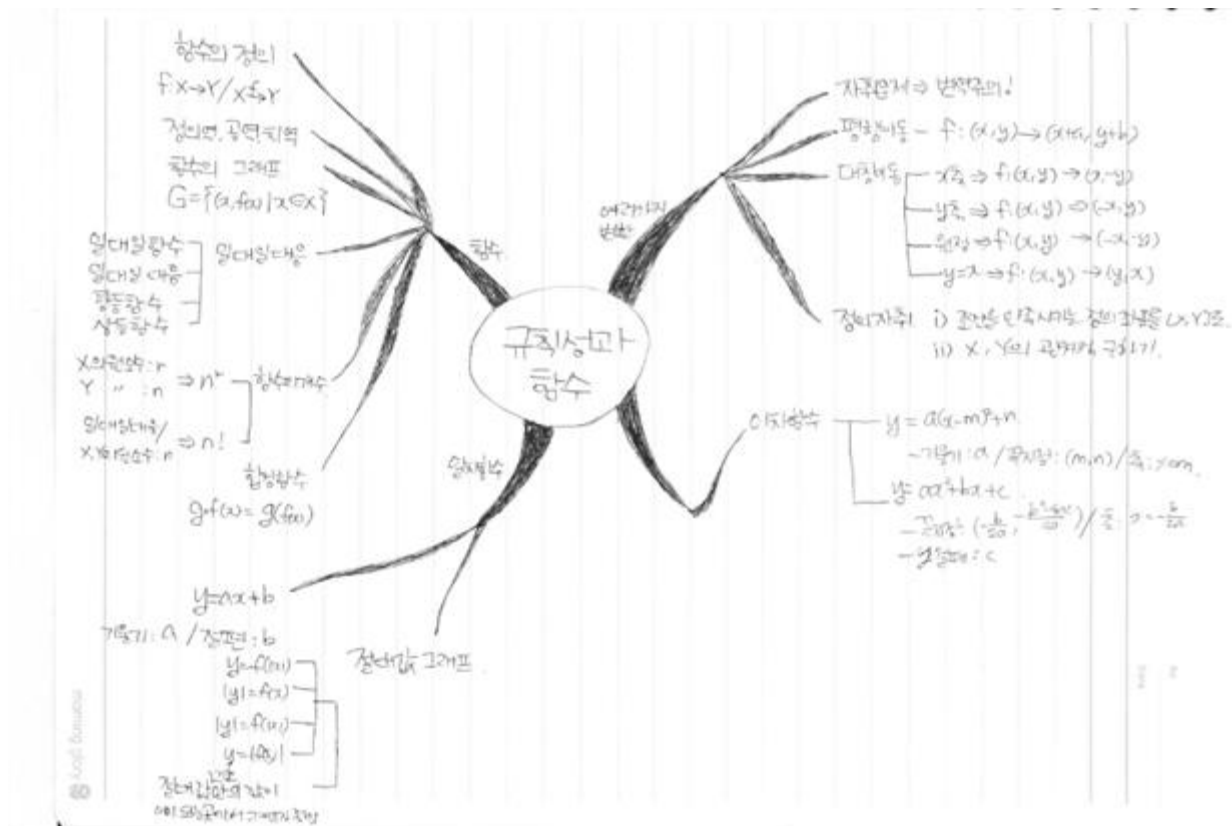
<div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;"> 년 월 일 요일 </div> <div> 과목명: 선생님: </div>	<div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;"> 학습목표 </div> <div> 1. 2. 3 </div>
<div> 단서칸 (핵심개념, 질문) </div>	<div> 정리칸 </div>
요약정리	

<참고자료 2> 마인드 맵(개념지도) 노트 필기법

마인드맵 노트 필기법은 마음속에 지도를 그리듯이 이해하며 정리하는 필기법이다. 1971년 영국의 토니 부잔에 의해 만들어졌다.

마인드맵 노트 필기 방법

- 마인드맵은 이미지와 핵심어, 색, 부호를 사용하여 좌뇌와 우뇌의 기능을 유기적으로 연결함으로써 두뇌의 기능을 최대한 발휘할 수 있도록 도와주는 사고력 중심의 두뇌개발 필기법이다.
- 주제를 정하고 키워드를 적은 다음, 식물이 가지를 뻗어 나가듯이 사고의 가지를 만들고 마디마다 연상되는 단어를 연결하여 머릿속의 생각을 정리하는 방법이다.



<참고자료 3> 공부를 잘 하지 못하는 학생의 특징

1. 시험 시간표가 발표되어야 공부를 시작한다.
2. 공부 계획을 잡는 데 시간을 다 소비한다.
3. 책상에 앉은 다음에 주변 정리에 시간을 끌다가 실제 공부는 5분을 못 넘긴다.
4. 잠이 부족하다고 하면서 늘 잠만 잔다.
5. 참고서와 문제집을 모두 구입해서 책꽂이에 채워 놓고 보기 좋게 장식한다.
6. 공부가 스트레스를 주는데 TV나 컴퓨터는 스트레스를 해소해 준다고 포기하지 않는다.
7. 평상시에는 공부를 안 하고 시험기간만 벼락치기 한다.
8. 인생은 공부보다는 인간성이 결정한다고 믿는다.
9. 자신이 벼락치기의 천재라고 생각한다.
10. 성공한 사람 중에는 학교도 제대로 못 나온 사람도 있다고 위안을 삼는다.
11. 공부 못하는 친구들끼리 모여서 서로 위안한다.
12. 친구가 공부보다 중요하다고 주장하며 친구와 주로 시간을 보낸다.
13. 수업 시간에 다른 일을 하는 데 익숙하다.
14. 공부를 못하는 것은 머리가 나쁘기 때문이라고 당연하게 생각한다.

☞ 위 특징 중 나에게 해당하는 것은 몇 개인가요? (개, 번)

☞ 앞으로 좋은 학습습관을 가지기 위해서 노력해야 될 부분이 있다면?

2. 3단계(예습·수업·복습) 학습법

대부분의 공부를 잘 하는 학생들은 수업에 대한 예습과 복습을 잘 하며, 수업 시간에 잘 집중한다. 우리가 잘 알고 있는 얘기인 것 같지만 실제 실천은 잘 안 된다. 이처럼 가장 중요한 공부 방법은 예습·수업·복습을 충실히 하는 것이다. 예습은 수업에 영향을 미치고 수업은 복습에 영향을 미치게 된다. 이렇게 서로 연결되는 3단계 학습법이야말로 가장 효과적인 학습법이라고 할 수 있다.

(1) 예습

예습은 공부해야 할 것을 미리 보는 것으로 공부의 방향을 설정하는데 도움을 준다. 예습은 수업을 잘 듣기 위한 준비이며, 수업의 흥미와 집중도를 증가시킨다.

- ① 예습은 별도의 학습이 아니라 수업과 연계되는 과정이므로 수업에 배울 것을 고려하여 이루어져야 한다.
- ② 예습을 통하여 수업에 있어 필요한 배경 지식을 갖도록 한다.
- ③ 훑어보기를 통해 학습할 내용을 미리 읽어보고 숙지한다.
- ④ 평소에 교과와 관련된 책을 읽는다.

(2) 수업

학습효과를 높이기 위해서는 수업시간에 집중하는 것이 중요하다. 학교시험은 학교에서 수업을 담당하는 선생님들이 출제한다. 그러므로 공부를 잘 하기 위해서는 수업시간에 집중하는 것이 가장 중요하다.

- ① 수업시간에 강조한 내용은 꼭 알아두고 밑줄을 치거나 중요한 표시를 해 둔다.
- ② 자신이 예습한 내용과 선생님의 설명을 비교하면서 수업을 들으면 집중이 잘 된다.
- ③ 수업시간에 잘 이해가 되지 않은 부분이 있으면 선생님에게 질문을 하여 해결하거나 체크해 두었다가 복습할 때 해결하고 넘어가야 한다.
- ④ 주의를 집중하여 적극적으로 경청해야 한다.
- ⑤ 중요한 내용은 노트 필기하거나 책의 여백에 메모한다.

(3) 복습

사람의 기억은 시간이 지나면서 잊어버린다. 실제로 에빙하우스의 망각곡선에 따르면, 암기한 내용은 1시간 후에 절반이 망각되고, 하루가 지나면 70%, 한 달이 지나면 80%가 망각된다고 하였다. 따라서 공부한 내용을 기억하기 위해서는 복습이 필요하다.

- ① 늦어도 수업 후 24시간 이내에 복습해야 한다.
- ② 주말에도 반복적으로 복습을 한다.
- ③ 친구들과 함께 가르치고 배우는 시간을 가진다.
- ④ 요점정리장을 만들거나 노트정리를 한다.
- ⑤ 주간 계획에서 복습 시간을 꼭 배정한다.

<활 동 지 1> 예습·복습 습관 검사

()학년 ()반 ()번 이름()

- 이 검사의 목적은 여러분의 예습·복습습관을 알아보는 것입니다. 다음 문항을 읽고 “예”와 “아니오”로 솔직하게 체크하면서 자신의 예습·복습습관을 알아보십시오.

순서	문 항	예	아니오
1	수업시작 전 쉬는 시간에 배울 내용의 본문을 미리 읽는다.		
2	예습·복습에 관한 동영상 강의를 듣는다.		
3	평소에 교과와 관련된 책을 읽는다.		
4	수업이 종료되면 그 시간에 배운 내용을 복습한다.		
5	오늘 배운 과목은 다시 복습한다.		
6	수업시간에 한 필기를 다시 정리한다.		
7	교과서에 있는 문제를 대부분 푼다.		
8	수업내용이 기억나지 않으면 참고자료를 찾는다.		
9	예습·복습노트를 만들어 사용한다.		
10	주말을 이용해 일주일 단위로 복습한다.		
합계	‘예’에 표시한 문항 개수		

예습·복습 전략분석

구분	A형(8-10개)	B형(4-7개)	C형(0-3개)
유형별 결과	예습·복습을 잘 함	실천이 부족함	예습·복습을 하지 않음
개선할 점			

출처: 자기주도학습 습관을 길러주는 학습코칭-전도근

<활 동 지 2> 수업 일기

()학년 ()반 ()번 이름()

※ 수업일기는 하루 동안 공부한 내용을 읽기 형식으로 자유롭게 쓰는 것입니다.
수업일기의 장점은 그날 배운 내용에 대한 점검과 학습에 관한 문제점을 파악
할 수 있고,복습 효과도 매우 높습니다. 오늘 공부한 과목을 선택해서 작성해보
세요.

과목명 :	날짜:	
♣ 오늘 배운 내용중 꼭 외워야 할 부분을 일 기형태로 써 보세요	♣ 배워서 알게 된 점, 힘들거나 어려웠던 점, 선생님께 질문할 점등을 써보세요	

♣ 활동평가 및 소감

<참고 자료> 박승아-월드클래스 공부법

예습-수업-복습 3단계 학습법으로 성공을 거둔 대표적인 사례인 박승아를 소개합니다. 그녀는 미국 예일대학교 특차로 합격했습니다. 그녀의 3단계 학습법을 알아보면 쉬는 시간 5분이 중요한 복습시간이었다고 합니다. 교실을 옮기느라 걸어가는 동안 전 시간에 배웠던 수업내용을 복습했습니다. 배운 내용을 자신의 것으로 만들려면 최대한 빨리 복습해야 한다는 사실을 경험으로 깨달았던 것입니다. 그래서 그냥 보낼 수도 있는 자투리 시간을 복습하는데 유용하게 썼습니다. 자동차로 통학했는데 자동차로 이동하는 동안 차 안에서 예습과 복습을 했습니다. 쉬는 시간 복습했던 내용을 한 번 더 복습하게 되니 집에서 따로 복습할 필요가 없었다고 합니다. 이런 식으로 반복하지 않았다면 집에서 몇 시간을 걸릴 수 있었겠지만 박승아는 자투리 시간을 잘 활용한 덕분에 30분 만에 복습을 끝낼 수 있었다고 합니다.

예습-수업-복습으로 이어지는 3단계 학습법을 잘 활용하면 짧은 시간에 효과적으로 학습할 수 있기 때문에 나머지 시간을 다른데 쓸 수 있습니다. 기본적인 공부는 학교에서 이미 끝냈기 때문에 집에서 내신에 들어가는 과제를 하며 시험공부를 충실히 할 수 있었던 것입니다. 하루를 꼼꼼히 들여다보면 누구에게나 1-2시간 정도의 자투리 시간이 숨어 있습니다. 이 시간을 찾아 잘 사용한다면 자신이 원하는 목표를 이룰 수 있을 것입니다.

서상훈의 자기주도학습 전략중에서