

II. 공신 따라 하기 자기주도학습 가이드

1. 공부의 정의 : 사전적 의미 - 학문이나 기술을 배우고(學) 익힘(習).

學(배움) : 개념과 원리, 이치와 같은 외부 지식을 받아들이는 과정.

習(익힘) : 學을 통한 외부 지식을 내 것으로 만드는 과정.



배운 것을 “기억”형태로 저장 함.

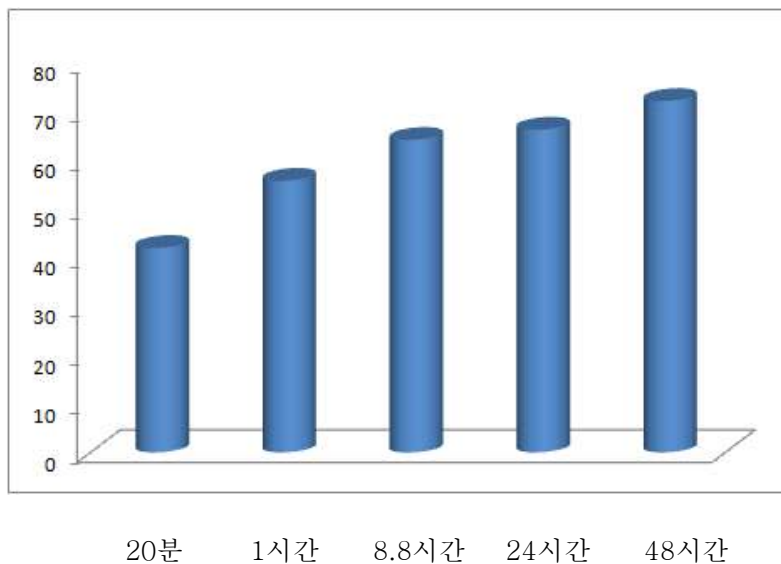
※ “기억”의 절차 : 입력 → 저장 → 출력

※공부를 하긴 했는데, 성적이 오르지 않는 학생 ▶ 習이 부족한 학생

2.공부의 핵심 과정은 구 반 이 함

- 1) 구 분 : 적극적으로 수업에 임하기 → 무엇이 중요한 것인지를 확인하기
- 2) 반 복 : 예습, 복습을 활용하여 반복적으로 학습하기

<에빙하우스 망각곡선>에 나타나는 망각율



※독일의 심리학자 에빙하우스(Hermann Ebbinghaus : 1850-1909)는 그의 논문 “기

억에 관하여(On Memory)”를 통해 사람의 기억과 망각의 관계를 설명하였으며, 현재 학습에서의 복습을 설명하는 바이블이 되었다.

기억 10분후부터 시작되는 망각은 20분후 약 42%, 1시간 후 약 55.8%, 8.8시간 후 약 64.2%, 24시간 후 약 66.3%, 48시간 후 약 72.2%의 망각률을 나타내게 되며, 이후 서서히 진행되는 망각률은 약 1달 후 80% 정도에 달하게 된다.



※어떠한 경우에도 충분한 복습시간을 확보하지 않으면 성적 향상을 기대할 수 없다.

3) 이 해 : 암기된 내용을 자신의 기억 속에 보다 장기적으로 가지고 가기 위해 **학습된 내용을 나의 것으로 만들기**

- (1) 이해는 복습의 단계 속에서 어느 정도의 시간을 필요로 한다.
- (2) 이해를 돕는 요건들은 질문, 참고도서 및 인터넷 자료 활용 등이 있다.
- (3) 이해의 확인 방법으로 활용할 수 있는 도구들은 친구나 부모님을 대상으로 강의(설명하기), 개념지도나 마인드맵 등이 있다.

4) 암 기 : 학습하고 이해된 내용을 **자신의 방법으로 암기하기**

- (1) 행동형의 학생들은 시청각들 동원하여 활동하는 학습을 좋아한다.
--- 연극활동 등의 참여를 통한 각인 및 구두 표현 활동을 통한 방법의 유도, 이미지 형상화 작업도 암기의 방법이 될 수 있다.
- (2) 첫말 또는 약음 결합법 등의 기억향상 방법 활용:
ex : 삼국시대 한강을 차지한 국가들을 순서대로... : 백고무신
우리나라의 3대 악성 : 왕우박
- (3) 운율활용법 : 외울 부분에 운율이나 음을 붙여 외우기 등
- (4) 카드학습법, 마인드맵, 개념지도 그리기, 포스트 잇 학습법 등

III. “예습 - 수업 - 복습” 3단계 학습

문제)

◆ 노력을 기울이는 것에 비해 성적이 잘 나오지 않는 이유는?

- ①머리가 나빠서
- ②학원의 선택이 잘못되어서
- ③나만의 공부 방법을 알지 못해서



공부의 효율성은 지능에 있는 것이 아니라 공부를 어떻게 해야 하는 지에 달렸다.

1. 수업시간을 활용한 Check Point :

- 1) 선생님께서 수업시간에 강조하시는 내용은?
- 2) 내가 알고 있는 내용과 모르는 내용은?
- 3) 내가 알고 있는 내용과 모르는 내용 사이에는 어떤 관계가 있나?
- 4) 수업시간이후에 나는 어떤 내용을 보충하고 숙지해야 하는가?
①이해하고 할 내용 ②암기해야 할 내용 ③시험에 출제될 수 있는 내용

2. 늘 것 다 늘면서 시험 성적은 잘 나오는 공신의 비결은?

➔ 평소에 예습, 수업, 복습을 효율적으로 활용하는 시간 관리 방법의 습득

3. 학습 효율성의 불문율은 “예습 - 수업 - 복습”

- 1> 예습 : 첫 번째 공부
- 2> 수업시간 : 두 번째 공부(수업도 복습이다)
- 3> 수업 후 5분 활용 : 세 번째 공부 ▶ 배운 내용을 완전히 이해.암기
- 4> 방과 후 과목당 1 시간 전도의 복습 : 네 번째 공부
- 5> 주말 : 일주일 동안 배운 내용의 복습 : 다섯 번째 공부

4. ‘공신’과 보통 학생들의 차이 :

공신 : 짧은 시간 동안 같은 내용을 평상 시 5번 이상 반복하여 학습 내용을 완전히 이해하고 암기함.

보통 학생 : 배운 내용을 시험 기간에 주로 복습한다. 그리고 “나는 시험 준비에 들 시간이 모자란다. 공부 한 만큼 시험성적이 안 나왔다.”

수업 시간 1시간 동안 배운 내용 → 수업 후 1시간이면 정리 될 내용

시험기간 중 → 3시간 봐도 알쏭달쏭 → 1달 공부량 3달 걸린다.

2-3일 공부하면 80점

<----->

2-4주 공부하면 80점

(남는 시험기간 : 부족한 부분, 심화학습)

※ 공신들의 시간 관리 핵심포인트

- ※ 수업 후 쉬는 시간 5분 복습
- ※ 방과 후 1시간 복습
- ※ 주말 - 1주일 간 배운 내용 정리
- ※ 시험 준비하면서 내용을 정리하고 이해.암기 하기
- ※ 시험 보기 전 - 완전 암기

5. 예습하기 - 예습의 단계

예습은 ‘수업 흥미도’ 와 ‘집중력’ 을 높인다.

1)초기 예습(3일-20일) -> 가장 좋아하는 과목, 쉬운 과목을 고른다.

→ 하루 한 과목 : 3-5분 만화책을 읽듯 학습목표, 단원주제, 그림.도표를 읽어나가기

2)중급예습(3일-20일) -> 과목별 시간. 과목 수 늘리기. 개념의 이해

- * 수업의 전체 내용 파악하기
- * 알고 있는 것과 모르는 것의 구분
- * 핵심어, 핵심개념 확인하기

3)고급예습 : 질문할 내용의 정리, 활용

- * 새로운 개념을 찾아 정리하기.
- * 이해되지 않는 부분을 찾아 정리 → 수업 시간에 질문할 내용 메모.

6. 수업과 복습의 실행

1)수업 : 학습에 있어서 가장 기본이 되는 핵심 과정.
수업종료 종과 벨소리와 함께 복습은 시작된다.

2)복습 : 평상시에는 이해를, 시험 시에는 암기를...

- (1) ()시간 - **핵심 개념을 점검하라!** : 노트정리 및 노트의 활용
- (2) 방과 후 : **이해가 안가는 부분을 찾아라 !** : 교과서, 참고서, 사전 등을 활용.
→ 심화학습으로의 연결
- (3)주말 : **일주일 동안 공부한 내용을 확인하라!** : 문제집, 프린터를 활용



◆학습내용을 체계적으로 정리, 조직화 하기 ==> 이미지, 그림 등

📖 시험 준비

◆ **좋은 시험 결과는 학습동기의 에너지원이다.**

◆공부를 전혀 안한 것과 무엇이 다른가?

- 1)나름 열심히 공부했는데 시간이 부족해서 아는 문제를 찍었다?
- 2)벼락치기로 암기를 하긴 했는데 알쏭달쏭? 떠오르지 않는다.

1. “지우기(버리기)”시험 전략 - 1개월 작전

이 방법은 시험에 출제 될 중요한 내용을 정리하여 암기가 완료된 것과 그렇지 못한 부분을 구분함으로써 보다 효과적인 시험 대비를 위한 암기법으로 활용될 수 있다.

1) 1개월 전 == **START**

- (1) 시험에 나올 내용과 그렇지 않은 것 가르기
- (2) **시험휴지통** 준비하기 --- **시험대비용 노트 또는 카드**
- (3) 가급적 질문과 참고자료를 통해 알고 넘어가도록 노력
- (4) 공부를 하면서 암기가 어려운 내용들을 “**시험휴지통**”에 옮겨 적는다.



2) 2주 전 === 과감히 지우기(버리기) 시작

(1) 시험휴지통의 내용 정리하여 암기하기(1-2회)

(2) 이해되거나 암기가 완료된 부분은 과감히 버린다. ==> 'X표'하거나 '지운다.'

* 만약 더 볼 필요성이 있다면 **형광펜 등을 이용하여** 자신만이 알도록 표시.



3) 시험 하루 전 === 내일 볼 시험과목에 집중하기

(1) 한 달간 만들어 활용한 시험휴지통의 내용 1 ~ 2 회 암기

(2) 확실히 알게 된 내용은 **과감하게 버린다(지운다)**



4) 시험 일 === 학교에 시험 휴지통을 준비해 간다.

(1) 시험 10분 전 ► 준비한 시험 휴지통을 꺼내서 한 번 더 암기하기

(2) 시험지를 받자마자 빨리 조금 전 시험휴지통에서 암기했던 내용을 시험지 여백에 나
만이 알 수 있게 표시한다. (전두엽의 워킹메모리는 순간적 기억을 오랫동안 저장해
주지 않는다) ==> **그 다음에 이름을 써라.**

2. 시험의 기술(이름을 쓴 후 할 일들)

1) 처음 문제부터 마지막 문제까지 천천히 훑어보고 난이도 표시하기.

※ 쉽다 --- O

※ 보통이다 ---△

※ 어렵다 --- X

2) 여백에 적은 **시험휴지통** 문제 몇 개나 나왔나 확인하기

3) 쉬운 문제부터 풀어 나간다.

4) 문제를 읽으며 '아닌' 또는 '틀린' 것과 같은 환정어미에 밑줄 긋기

5) **가급적 시험시간 5분-10분 전 시험을 마무리할 계획**으로 시험에 임한다.

* 이름은 적었나?

* 밀려 쓰거나 답을 적지 않은 부분은 없는 지, 전체적으로 확인하는 시간을 갖는다.

6) '답을 적은 것이 맞는 것도 같고 아닌 것도 같고?' --- 확실하지 않다면 그대로 놔둬
라.