

발간등록번호

인천교육 - 2023 - 0024

학생성공시대를 여는 남부교육

자기주도학습력을 키우는

# 나만의 공부용법

메타인지  
신장  
프로그램

교사용  
지도 해설



인천광역시교육청

INCHEON METROPOLITAN CITY OFFICE OF EDUCATION

초등교육과

# 교사용 지도 해설

## 교사용 참고 자료 구성 체계 및 활용법



### 프로그램 의도

교사로서 던질 수 있는 질문이나 생각으로 시작하여(연두색) 이 프로그램의 목표와 지향점을 설명하는 부분입니다.

### 프로그램 의도

"나는 느린 아이일까?" "나의 학습 속도는 빠른 편인가?" 자신의 학습 속도에 대해 생각해보는 프로그램입니다.

메타인지 프로그램의 1단계 첫 차시는 자신의 학습 속도를 스스로 평가해보고, 자신감을 갖게 하는 것이 목표입니다. 다른 사람이나 바라보는 속도가 아닌 자신이 바라 본 속도에 대한 문항을 답해봄으로써 자신이 학습 속도의 4가지 단계 중 어디에 속하는가를 생각해 보게 합니다.

### 수업 적용

#### 1 간단한 문제 풀어보기

학년 수준에서 2단계 낮은 문제를 활용하여 간단한 문제를 풀어보게 한다.

#### 2 속도계로 학습 속도 표현해보기

자동차의 시속처럼 10~50km/h에서 어느정도에 해당할지 어림해보도록 한다.

#### 3 학습 속도에 대한 관련 영상 시청하기

(공부가 뭐니? 하이라이트) 평생 성적은 초4때 결정된다?

[https://www.youtube.com/watch?v=u5tq9LMpYw&ab\\_channel=MBCenterertainment](https://www.youtube.com/watch?v=u5tq9LMpYw&ab_channel=MBCenterertainment)

#### 4 '나의 학습 속도 체크리스트' 응답하기

#### 5 나의 학습 속도에 대해 동물로 비유하기

### 수업 적용 흐름

단순한 활동지를 제공하는 것이 아니라, 이 활동지를 활용해서 진행할 수 있는 수업 흐름을 정리한 부분입니다.

### 유용한 Tip

#### 1 '간단한 문제 풀어보기'에서는 최대한 간단하고 단순한 문제를 활용한다.

이때 활용하는 문제는 반 전체가 훈자서 해결할 수 있을 정도의 수준이 적당하고, 일상 생활에서 해결할 수 있는 소재나 난센스 퀴즈 등을 활용해도 좋다. (참고: 초등학교 1학년 만이 풀수 있는 문제)

[https://www.youtube.com/watch?v=p2AYu2AC7mE&ab\\_channel=%ED%80%B4%EC%A6%88%EC%BD%94%EB%A6%AC%EC%95%84](https://www.youtube.com/watch?v=p2AYu2AC7mE&ab_channel=%ED%80%B4%EC%A6%88%EC%BD%94%EB%A6%AC%EC%95%84)

#### 4 '체크리스트 응답하기'에서 최대한 솔직한 답변을 할 수 있도록 유도한다.

왜냐하면 일반적인 학생들은 자신에 대해 긍정적으로 평가하는 경향이 있기 때문이다. 점수를 계산할 때 부정형 질문에 대한 답변은 점수가 반대로 환산되어야 함을 고려해야 한다.

#### 5 '나의 학습 속도를 동물로 비유하기'에서는 자신의 체크리스트 총점에 따른 학습 속도 유형을 동물에 빗대어 생각해보게 하는 과정이다. 이때, 학급의 상황에 맞게 점수의 급간을 조정할 수 있다. 동일한 관점에서 동물들을 추가해서 급간을 세분화하여 설정해도 좋다.

## (해설)

1단계

# 느려도 충분해

## 메타인지 신장 프로그램 1단계 내용

- ✓ 나의 학습 속도는? (체크리스트 또는 문항 검사지)
- ✓ 부모님께서는 나에 대해 얼마나 알까? (체크리스트)
- ✓ 자신감을 괴롭히는 말!말!말! (서술형 활동지)
- ✓ 나를 괴롭하는 불안감 (체크리스트 또는 극복 활동지)
- ✓ 자투리 시간! 모아서 쓸모있게! (시간관리 활동지)



## 나의 학습 속도는?

- 발전 단계 ① 느려도 충분해 ② 실패해도 괜찮아 ③ 조급해하지 마 ④ 어려우면 어때 ⑤ 너 자신을 믿어

본 교재의  
8쪽에 대한  
해설입니다.



### 프로그램 의도

"나는 느린 아이일까?" "나의 학습 속도는 빠른 편인가?" 자신의 학습 속도에 대해 생각해보는 프로그램입니다.

메타인지 프로그램의 1단계 첫 차시는 자신의 학습 속도를 스스로 평가해보고, 자신감을 갖게 하는 것이 목표입니다. 다른 사람이 바라보는 속도가 아닌 자신이 바라 본 속도에 대한 문항을 답해봄으로써 자신이 학습 속도의 4가지 단계 중 어디에 속하는지를 생각해보게 합니다.



### 수업 적용

#### 1 간단한 문제 풀어보기

학년 수준에서 2단계 정도 낮은 문제를 활용하여 간단한 문제를 풀어보게 한다.

#### 2 속도계로 학습 속도 표현해보기

자동차의 시속처럼 10~50km/h에서 어느정도에 해당할지 어림해보도록 한다.

#### 3 학습 속도에 대한 관련 영상 시청하기

(공부가 뭐니? 하이라이트) 평생 성적은 초4때 결정된다?

[https://www.youtube.com/watch?v=u5tqr9LMpYw&ab\\_channel=MBCenterertainment](https://www.youtube.com/watch?v=u5tqr9LMpYw&ab_channel=MBCenterertainment)

#### 4 '나의 학습 속도 체크리스트' 응답하기

#### 5 나의 학습 속도에 대해 동물로 비유하기



### 유용한 Tip

#### 1 '간단한 문제 풀어보기'에서는 최대한 간단하고 단순한 문제를 활용한다.

이때 활용하는 문제는 반 전체가 혼자서 해결할 수 있을 정도의 수준이 적당하고, 일상 생활에서 해결할 수 있는 소재나 넌센스 퀴즈 등을 활용해도 좋다. (참고: 초등학교 1학년 만이 풀수 있는 문제)

[https://www.youtube.com/watch?v=p2AYu2AC7mE&ab\\_channel=%ED%80%B4%EC%A6%88%EC%BD%94%EB%A6%AC%EC%95%84](https://www.youtube.com/watch?v=p2AYu2AC7mE&ab_channel=%ED%80%B4%EC%A6%88%EC%BD%94%EB%A6%AC%EC%95%84)

#### 4 '체크리스트 응답하기'에서 최대한 솔직한 답변을 할 수 있도록 유도한다.

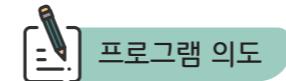
왜냐하면 일반적인 학생들은 자신에 대해 긍정적으로 평가하는 경향이 있기 때문이다. 점수를 계산할 때 부정형 질문에 대한 답변은 점수가 반대로 환산되어야 함을 고려해야 한다.

#### 5 '나의 학습 속도를 동물로 비유하기'에서는 자신의 체크리스트 총점에 따른 학습 속도 유형을 동물에 빗대어 생각해보게 하는 과정이다. 이때, 학급의 상황에 맞게 점수의 금간을 조정할 수 있다. 동일한 관점에서 동물들을 추가해서 금간을 세분화하여 설정해도 좋다.

## 부모님께서는 나에 대해 얼마나 알까?

- 발전 단계 ① 느려도 충분해 ② 실패해도 괜찮아 ③ 조급해하지 마 ④ 어려우면 어때 ⑤ 너 자신을 믿어

본 교재의  
9쪽에 대한  
해설입니다.



### 프로그램 의도

"나는 어떤 사람일까?" "우리 부모님은 나에 대해 얼마나 알고 계실까?"

학습자에 대한 정보를 찾고 보호자가 학습자에 대해 정확히 알고 있는지 생각해보는 프로그램입니다.

메타인지 프로그램의 1단계 두번째 차시는 보호자가 학습자에 대해서 얼마나 정확히 알고 있는지, 또 학습자 본인은 자신에 대해서 얼마나 알고 있는지 확인하는 것이 목표입니다.



### 수업 적용

#### 1 나에 대해서 생각해보기

'나'하면 떠오르는 단어 생각해보기

#### 2 부모님(보호자)이 알고 있는 나

각 문항에 대해서 같이 대화하며 체크하기

#### 3 내가 알고 있는 나 vs 부모님께서 알고 있는 나

어떤 부분에서 서로 다르게 알고 있는지 확인, 더 친해지는 시간 갖기

#### 4 새롭게 알게 된 '나'

부모님이 나에 대해서 새롭게 알게 된 부분을 이야기 나누고 나의 발전을 위해 바라는 점 이야기하기



### 유용한 Tip

#### 1 나를 표현할 수 있는 단어들을 자유롭게 떠올리며 나에 대해서 알아가는 과정이다. 미술 교과와 연계해서 표현하기, 나를 표현할 수 있는 물건, 내 이름으로 삼행시 짓기 등 다양한 방법으로 나를 표현해본다.

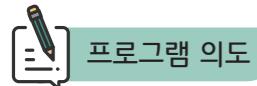
#### 2 학습자가 본인에 대해서 알아가는 것과 더불어 학습자와 함께하는 보호자가 학습자에 대해서 얼마나 알고 있는지 확인하고 학습자에게 최적화된 학습방법을 찾는 것이 목표다. 꼭 부모님이 아니더라도 학습자와 시간을 가장 많이 보내는 주 양육자가 학습자와 함께 체크리스트를 작성하도록 한다.

#### 4 학습자에 대해서 무조건 다 알아야 하는 것은 아니다. 모르고 있었다면 보호자가 가지고 있었던 학습자에 대한 잘못된 정보를 정정하고 내 아이와 나는 다르다는 것을 인정하는 것에 목적이 있다. 서로의 생각 차이를 나누며 서로 친해지고 학습자의 발전을 위해 보호자가 지원할 부분을 확인한다.

## 자신감을 괴롭히는 말! 말! 말!

본 교재의  
10쪽에 대한  
해설입니다.

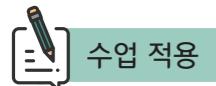
- 발전 단계 ① 느려도 충분해 ② 실패해도 괜찮아 ③ 조급해하지 마 ④ 어려우면 어때 ⑤ 너 자신을 믿어



### 프로그램 의도

“나는 나에게 어떤 말을 하고 있나요?” 자신감과 관련된 말에 대해서 생각해보는 프로그램입니다.

메타인지 프로그램의 1단계 세 번째 차시는 내 자신감을 빼앗는 말, 충전해주는 말들을 알아보면서 나의 발전에 꼭 필요한 자신감을 채우는 것이 목표입니다.



### 수업 적용

#### 1 말의 힘

말의 중요성 안내하기, ‘말이 나를 만든다’

#### 2 자신감을 괴롭히는 말!

그동안 나를 힘들게 했던 말, 자신감을 괴롭히는 말들을 표현하며 생각 바꾸기

#### 3 자신감 충전소

자신감을 채워주는 말들을 적어보거나 학습지에 적힌 말 중 마음에 드는 말 정하기

#### 4 실천하기

내 자신감을 채워줄 수 있는 말들을 정하고 직접 해보기



### 유용한 Tip

1 말에는 힘이 있다는 것을 알려준다. 내가 어떤 말을 듣고 어떤 말을 하는지에 따라서 달라질 수 있다는 것을 안내 한다. 말의 중요성을 알고 학생들 스스로 사용하는 말을 변화할 수 있도록 이끌어준다.

#### 2 자신감을 괴롭히는 말들을 적을 때 최대한 솔직한 답변을 할 수 있도록 유도한다.

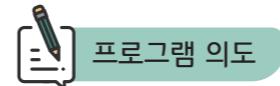
그동안 나를 힘들게 했던 말들을 표현하며 그것이 사실이 아님을 깨닫게 한다. 생각의 변화를 유도하고 자신감에 도움이 되지 않는 고정관념들에 대해서 생각을 나눈다.

4 실천하기의 중요성을 강조한다. 말은 하면 할수록 그 힘이 커질 수 있다. 초반에는 자신감을 키워주는 말이 익숙하지 않을 수 있다. 자연스럽게 사용할 수 있도록 활동을 준비한다. (우리반 미션 단어, 미술 캘리그라피 등) 하루에 3번 또는 일주일에 5번 등 횟수를 정해서 일정하게 하는 방법도 있다.

## 나를 괴롭히는 불안감

본 교재의  
11쪽에 대한  
해설입니다.

- 발전 단계 ① 느려도 충분해 ② 실패해도 괜찮아 ③ 조급해하지 마 ④ 어려우면 어때 ⑤ 너 자신을 믿어

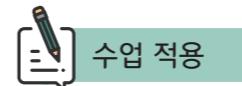


### 프로그램 의도

“나는 잘 하고 있는 것일까?” 공부를 하다 보면 불안감이 생기는 시기가 올 수 있습니다.

불안한 자신을 마주하고 위로하는 가운데 자신의 마음과 상황을 이해하는데 도움을 주는 프로그램입니다.

메타인지 프로그램의 1단계 네 번째 차시는 자신의 학습 불안감을 마주하고 인정하는 과정에서 스스로에 대해 더 정확히 알아가는 것이 목표입니다.



### 수업 적용

#### 1 나의 불안감 생각해보기

나에게 불안감을 주는 것들 적어보기

#### 2 우리의 불안감 나누어보기

각자 적은 나의 불안감에 가지고 친구들과 서로가 가진 불안감 이야기 나누기

#### 3 학습 불안감 마주하기(학습지 활용 단계)

‘나를 괴롭히는 불안감’에 답하며 학습과 관련된 나의 불안과 이를 위로하는 말을 생각해 보기

#### 4 나의 불안에게 한 마디

릴레이 발표를 활용하여 ‘나를 괴롭히는 불안감’의 10번 문항의 답을 소리내어 읽고 다짐하기



### 유용한 Tip

1 평상시 나에게 불안감을 주는 것을 생각하고 적어봄으로써 학습에 대한 불안감을 생각하기 전 자신을 돌아보는 시간을 가질 수 있도록 한다. 이 활동 중에는 특정 상황에서 생기는 커다란 불안감보다는 일상에서 느끼는 작은 불안감에 집중할 수 있도록 지도한다.

2 학급 친구들과 각자가 가지는 불안감을 나누면서 비슷한 또래가 느끼는 불안감의 유사성을 생각해볼 수 있다.

3, 4 활동을 통해 학습과 관련된 나의 불안감을 생각해보면서 내가 무엇을 잘하고 무엇이 부족한지 고민해보도록 한다. 또한, 상대방에게 해주고 싶은 위로를 생각해보는 활동에 이어서 자신에게 해주고 싶은 위로의 말을 떠올려봄으로써 자연스럽게 스스로를 위로하는 시간을 가질 수 있도록 한다. 이러한 과정을 통해 자신의 불안에 대해 더 깊게 생각 해보고 알아갈 수 있도록 도울 수 있다.

## 자투리 시간! 모아서 쓸모있게!

본 교재의  
12~13쪽에 대한  
해설입니다.

- 발전 단계 ① 노력도 충분해 ② 실패해도 괜찮아 ③ 조급해하지 마 ④ 어려우면 어때 ⑤ 너 자신을 믿어

### 프로그램 의도

“선생님, 다했어요. 이제 뭐하고 있으면 돼요?” 자투리 시간 활용을 어려워하는 아이들의 질문입니다. 누구에게나 똑같이 주어지는 24시간이라는 하루 동안 사이 사이 주어지는 자투리시간의 활용 방법에 대해 생각해 보는 프로그램입니다.

메타인지 프로그램의 1단계 마지막 차시는 자투리 시간을 모아서 쓸모 있게 시간을 관리하는 방법을 알아보고 생활 속에서 실천할 수 있도록 하는 것이 목표입니다.

### 수업 적용

- ① 학습 속도에 대한 관련 영상 시청하기  
(EBS 공부의 달인) 시간관리 <https://www.youtube.com/watch?v=oWNBQfGEx7E>
- ② 다음 날 있을 하루 스케줄 정리하기  
스스로 다음 날 있을 하루 스케줄을 최대한 구체적으로 정리하기
- ③ 다음 날 꼭 해야 할 일 적어 놓기  
자투리 시간이 생길 때마다 미리 해야 할 일들을 처리 할 수 있도록 적어 놓기
- ④ 자투리 시간 활용 내용 기록 방법 연습하기  
자투리 시간이 생길 때마다 무엇을 했는지 꼼꼼하게 기록하는 방법 연습하기

### 유용한 Tip

- ① 무심하게 흘려버릴 수 있는 자투리 시간을 효율적으로 관리하여 학습 능률을 올리고 있는 사례를 영상을 통해 알 아보고 자투리 시간 활용에 대한 동기를 높인다. 자투리 시간 활용에 대한 내용이라면 학급 수준에 알맞은 다른 영상을 찾아 활용해도 좋다.
- ② 스케줄을 정리할 때는 최대한 구체적으로 하는 것이 좋다. 특히 고학년일수록 조금 더 촘촘하게 시간을 나누도록 한다. 시간을 나눌 때는 최대한 세부적으로 나누고 고정된 스케줄은 미리 적어 놓으면 하루 일과 중 자투리 시간 언제 얼마나 생기는지 스스로 파악할 수 있다. 이 때 교사가 미리 작성해 놓은 예시를 제시하거나 시범을 보여 주는 것이 좋다.
- ④ 실제로 자투리 시간 활용 계획표를 스스로 작성하여 활용하기 위한 실전 연습의 단계이다. 원래 자투리 시간 활용 계획은 하루 전날 작성하고 실제로 활용한 내용은 다음 날 실천한 내용을 적는 것이지만 수업 중에는 다음 날 실천한 것을 가정하여 계획표에 작성해 봄으로써 계획표 작성 방법을 이해 할 수 있도록 돋는다.

## (해설)

2단계

# 실패해도 괜찮아

### 메타인지 신장 프로그램 2단계 내용

- ✓ 발표력 UP! UP! (발표력 향상 활동지)
- ✓ 창의력 쑥쑥! (창의력 신장 활동지)
- ✓ 너와 나의 생각 비교하기 (다른 시각, 다른 풀이 방법)
- ✓ 실수의 재발견 (실수해도 괜찮은 에피소드, 그림 등)
- ✓ 쓰러져도 일어설 수 있는 힘 (학습동기 활동지)



## 발표력 UP! UP!

본 교재의  
16쪽에 대한  
해설입니다.

- 발전 단계 ① 느려도 충분해 ② 실패해도 괜찮아 ③ 조급해하지 마 ④ 어려우면 어때 ⑤ 너 자신을 믿어



### 프로그램 의도

“틀려도 괜찮아” “처음이 어렵지 몇 번 하다보면 내 생각을 자신감 있게 말하는 나를 발견하게 될거야”

메타인지 프로그램의 2단계 첫 차시는 자신의 생각을 자신감 있게 말하는 것이 목표입니다. 발표가 어려운 이유를 살펴보고 해결방법을 같이 찾아봅니다. 발표하는 방법에 대해서도 같이 배우며 발표에 대한 자신감을 얻게 합니다.



### 수업 적용

#### 1 그림책 <틀려도 괜찮아>로 마음 열기

실수를 두려워하거나 자신이 없어 발표를 두려워하는 친구들의 이야기를 통해 마음 나누기

#### 2 내가 발표가 어려운 이유

학생들마다 발표가 어려운 이유를 나누고 해결 방법 찾기

#### 3 발표하는 방법 배우기

#### 4 발표연습하기

개별, 짹, 전체의 단계로 발표연습하기



### 유용한 Tip

1 ‘틀려도 괜찮아’ 그림책을 읽으며 발표하는 여러 상황들에 대해서 이야기 나눈다. 발표할 때 나의 마음에 대해서 생각해보고 어려운 이유를 찾아가는 과정에 집중한다. 실제 발표 사례나 영상을 제공해도 좋다.

2 해결방법을 학생들과 같이 찾아본다. 발표하는 방법에 대한 학습을 하기 전에 발표가 어려운 이유를 학급에서 같이 나누고 상황별 해결방법을 찾을 수 있게 다양한 경험과 생각을 나누어본다. (예) 틀리는 것이 두려운 아이 – 틀려도 괜찮아, 말하는 것 자체가 용기있는 행동, 틀리는 것이 부끄럽지 않은 교실 분위기 만들기 더불어 발표를 많이 할 수 있는 학급 분위기가 되기 위해서 어떤 것이 필요하고 어떻게 해야할지 약속을 정한다. (수용적이고 비난받지 않는 학급 분위기 만들기)

3 발표하는 방법의 틀을 제시하고 완성된 문장으로 말할 수 있도록 연습한다. 자기 생각을 분명하게 말하는 것을 연습한다.

## 창의력 쑥쑥!!

본 교재의  
17쪽에 대한  
해설입니다.

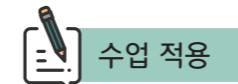
- 발전 단계 ① 느려도 충분해 ② 실패해도 괜찮아 ③ 조급해하지 마 ④ 어려우면 어때 ⑤ 너 자신을 믿어



### 프로그램 의도

“아이디어는 모든 위대한 업적의 출발점” “지식보다 중요한 것은 상상력”

메타인지 프로그램의 2단계 두 번째 차시는 학생들에게 창의력을 갖게 하는 것이 목표입니다. 독창적인 생각만이 아닌 다양하게, 세심하게, 색다르게 보는 것 등도 창의적이라는 생각을 나누고 주변에 있는 반짝이는 아이디어들을 살펴보며 일상 속에서 창의성을 기를 수 있도록 합니다.



### 수업 적용

#### 1 창의성 이야기

우리 주변의 반짝이는 아이디어 창의성에 대한 이야기

#### 2 그림 창의 팽팽

미완성된 그림을 완성하기

#### 3 생각 창의 팽팽

평소와 다르게 생각해보기

#### 4 새로운 아이디어를 활용한 작품을 만들고, 우리 반‘창의 대장’뽑기



### 유용한 Tip

1 우리 주변의 반짝이는 아이디어가 담긴 물건이나 광고 등을 살펴보며 일상 생활 속의 창의성을 찾는다. 또한 창의성의 구성요소 민감성, 독창성, 유창성, 융통성, 정교성에 대해서도 이야기하며 꼭 특별한 아이디어 뿐만 아니라 다양한 측면의 창의성을 제시한다. 아이들이 폭넓게 자유롭게 사고하도록 유도한다.

2 그림으로 창의성을 표현하는 활동을 통해 정답을 찾기보다 자유롭게 자신의 생각을 확장하도록 한다. 추가활동으로 1분 동안 단어를 보고 떠오르는 생각 가장 많이 적기, 학생들이 직접 제작하는 창의 그림 활동과 같은 단순하지만 학생들이 쉽게 할 수 있는 활동도 있다. 자신의 그림을 설명하는 과정을 통해 그림에 의미를 담고 생각을 더 넓혀 가도록 한다.

3 수용적인 학급 분위기를 조성하여 학생들이 서로의 의견을 자유롭게 주고받고 생각을 나누는 과정에서 아이디어를 더 확장하고, 재생산될 수 있도록 한다.

## 너와 나의 생각 비교하기

본 교재의  
18쪽에 대한  
해설입니다.

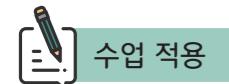
- 발전 단계 ① 느려도 충분해 ② 실패해도 괜찮아 ③ 조급해하지 마 ④ 어려우면 어때 ⑤ 너 자신을 믿어



### 프로그램 의도

“관점이 다른 너와 나, 서로의 생각을 비교하며 존중하는 우리”

메타인지 프로그램의 2단계 세 번째 차시는 같은 상황에 대해서 서로의 생각을 비교하며 존중하는 것이 수업의 목표입니다. 생각은 다를 수 있으며 그것이 틀린 것이 아님을 알고 수용적이고 배려하는 학급 문화 속에서 다양한 생각들을 더 발전시킬 수 있도록 합니다.



### 수업 적용

① 같은 그림, 다른 생각

같은 그림에 대한 서로 다른 생각 나누기

② 관점에 대해 알기

다양한 상황에서 서로의 선택 비교하기

③ 같은 상황, 다양한 생각

생존가방을 꾸려보며 서로 다른 생각 알아보기

④ 존중하는 학급문화 만들기

서로의 의견이 존중되기 위해서 어떤 학급문화가 있어야 하는지 이야기 나누고 내가 할 수 있는 일 찾기



### 유용한 Tip

2 왼쪽 그림은 젊은 여성처럼 보이기도 하고, 할머니처럼 보이기도 한다. 오른쪽 그림은 유리잔처럼 보이기도 하고 마주보고 있는 사람으로 보이기도 한다. 이와 같이 보는 관점에 따라 같은 그림도 달리 보일 수 있다. 정답을 찾기보다 다양한 관점을 수용하는 것이 중요하다. 학생들이 개방적인 태도로 서로의 생각이 어떻게 다른지 살펴보고 의견은 다를 수 있으며 서로의 생각이 소중하다는 것을 배운다. 추가 활동으로 음식 월드컵 게임, 선택 인생극장(다양한 상황에서 판단하기) 등 학생들이 부담없이 서로의 생각을 나누고 비교할 수 있는 활동을 제시한다.

3 위기 상황 속에서 필요한 도구 5가지를 고르면서 서로의 생각을 비교한다. 같은 물건을 골랐더라도 이유가 다를 수 있다. 서로의 이유를 들어보면서 각자의 우선순위 기준을 살펴본다.

## 실수의 재발견

본 교재의  
19쪽에 대한  
해설입니다.

- 발전 단계 ① 느려도 충분해 ② 실패해도 괜찮아 ③ 조급해하지 마 ④ 어려우면 어때 ⑤ 너 자신을 믿어



### 프로그램 의도

“실수는 무조건 나쁜 걸까?” “실수도 생각해보면 교훈이 있어” 자신의 실수에 대한 재발견을 생각해보는 프로그램입니다.

메타인지 프로그램의 2단계 네 번째 차시는 실수에 대해 경험을 돌아보며, 긍정적인 생각을 갖게 하는 것이 목표입니다. 실수와 우연으로 탄생하게 된 발명품 이야기 동영상을 보고 생각해봄으로써 자신의 실수도 전화위복이 될 수 있음을 생각해보게 한다.



### 수업 적용

① 실수했던 경험 나누기

자신이 과거에 실수했던 경험을 떠올려보고 친구들과 공유한다.

② 포스트잇으로 생각 열기

우리가 흔히 사용하는 포스트잇 실물을 보고 어떤 실수로 인해 발명되었을지를 생각하고 발표해본다.

③ 실수의 재발견 관련 영상 시청하기

(YTN 사이언스) 실수로 탄생한 발명품-페니실린/포스트잇/X선/청진기/지우개  
<https://www.youtube.com/watch?v=zIFkUOdZJhU>

④ 1~3번 3가지 질문에 응답하기

⑤ 나의 실수를 성공으로 연결 지어 생각해보기



### 유용한 Tip

1 ‘실수했던 경험 나누기’에서는 ‘돌아가며 말하기’와 같이 단순히 발표해보는 것도 좋지만, 오늘 이야기거리 중 하나인 포스트잇을 활용하여 적어보고 칠판이나 게시판에 부착하게 해도 좋다. 포스트잇을 이려저리 옮겨다 붙여가며 실수의 유형이나 비슷한 경험별로 구분해보면 다음의 단계로 자연스럽게 연결될 수 있다.

3 ‘실수의 재발견 관련 영상 시청하기’에서는 다양한 영상을 활용할 수 있다. 다섯 가지의 이야기 소재를 각각 유튜브에 검색하면 좀 더 세세한 스토리를 듣고 탐색해보는 활동도 가능하다. 또한, 실수를 통한 발명과 우연을 통한 발명은 다소 차이가 있으므로 그 맥락적 의미를 구분하여 교사가 취사선택을 하여 설명하는 것이 가능하다.

5 ‘나의 실수를 성공으로 연결 지어 생각해보기’에서는 자신의 실수가 전화위복이 되어 오히려 성공적인 경험으로 이어진 적이 있는지 생각해보는 단계이다. 학년별 수준차를 고려해서 실수했을 때의 가상의 상황을 만들고(약간 억지스러워도 됨) 그 결과를 연결 지어 보는 활동으로 대체해도 좋다. (가령, 미술 시간에 실수로 먹물을 흰옷에 묻혔다. 엄마께서 새 옷을 사주셨다 등)



## 쓰러져도 일어설 수 있는 힘



본 교재의  
20쪽에 대한  
해설입니다.

발전 단계

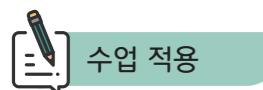
- ① 노력도 충분해
- ② 실패해도 괜찮아
- ③ 조급해하지 마
- ④ 어려우면 어때
- ⑤ 너 자신을 믿어



프로그램 의도

“내 인생에 포기란 없다.” “포기란 배추를 셀 때나 쓴다.” 포기하지 않고 노력하는 마음을 갖게 하는 프로그램입니다.

메타인지 프로그램의 2단계 마지막 차시는 포기하지 않고 끝까지 노력하려는 마음을 갖게 하는 것이 목표입니다. 포기하지 않는 유명인(백종원)의 성공 스토리를 읽은 후 어떤 점을 본받을지 생각해보고, 포기하지 않겠다는 마음을 갖고 명언으로 표현해보게 한다.



수업 적용

- ① 에디슨 이야기로 마음 열기  
에디슨 이야기를 들려주거나, 영상을 통해 살펴보기 (성공은 거듭되는 실패에도 포기하지 않는 지속적인 도전과 노력임을 알게 함)
- ② 다섯 고개로 오늘의 주인공 알아맞히기  
'백종원'의 성공 스토리를 읽어보기 전 주인공에 대한 관심을 갖게 함
- ③ 성공 스토리를 읽어보고 생각 나누기  
(대화의 희열2) 백종원 편에서 일부 발췌
- ④ '나만의 명언 만들기'로 다짐해보기
- ⑤ '포기란 없다.'로 5행시 짓기, 캘리그라피 등 추가 활동하기



유용한 Tip

- 1 '에디슨 이야기로 마음열기'에서는 실패를 성공으로 바꾼 이야기를 하면서 수업을 시작한다. 이때, 위인전을 활용해도 좋고, 유튜브에서 학년 수준에 맞는 동화/다큐 등의 영상을 찾아 제공해도 좋다.
- 2 '다섯 고개로 오늘의 주인공 알아맞히기'에서는 교사가 판단하기에 적절한 인물을 선정하여 재구성해도 좋다. 검색 키워드로 "실패 성공"을 검색하면 많은 자료를 찾을 수 있다. 여기서 백종원을 선정한 이유는 대단한 위인이 아닌, 우리가 일상생활에서 볼 수 있는 평범한 사람들의 이야기를 들려주고 싶었기 때문이다. 만약 백종원의 영상을 보여주고 싶다면 다음의 자료를 활용해도 좋다. (참고: 대화의 희열2, 17억 빛더미남에서 집밥백선생이 되기 까지) [https://www.youtube.com/watch?v=-lV35uxHaUc&ab\\_channel=KBSStarTV%3A%EC%9D%B8%EB%AC%BC%EC%82%AC%EC%A0%84](https://www.youtube.com/watch?v=-lV35uxHaUc&ab_channel=KBSStarTV%3A%EC%9D%B8%EB%AC%BC%EC%82%AC%EC%A0%84)
- 4 '나만의 명언 만들기' 단계 역시 '위인의 명언'을 교사가 적절하게 편집하거나, 관련된 인물의 추가 소개 등으로 수업을 이끌어가도 좋다. 또한, 추가 활동에서 이 명언을 캘리그라피로 예쁘게 꾸미거나 탁자형으로 제작하여 전시해도 좋다.

## (해설)

3단계

# 조급해하지 마

## 메타인지 신장 프로그램 3단계 내용

- ✓ 거북이는 왜 경주를 했을까? (생각 활동지)
- ✓ 나의 선택을 믿어주세요 (학생/학부모 함께 활동지)
- ✓ 나는 힘들어도 일어설 수 있다 (슬럼프 극복, 자신감 신장)
- ✓ 스캠퍼로 생각하기 (창의적 사고 신장 활동지)
- ✓ 느긋한 공부 계획 세우기 (계획 수립 활동지)



## 거북이는 왜 경주를 했을까?

본 교재의  
22쪽에 대한  
해설입니다.

- 발전 단계 ① 느려도 충분해 ② 실패해도 괜찮아 ③ 조급해하지 마 ④ 어려우면 어때 ⑤ 너 자신을 믿어

### 프로그램 의도

'나는 왜 다른 친구들만큼 잘 하지 못 할까?' 다른 사람과의 비교에 대해 생각해보는 프로그램입니다.

메타인지 프로그램의 3단계 첫 번째 차시는 다른 사람과 비교하는 자신을 돌아보고, 자신의 속도에 맞춰 한걸음씩 나아가도록 다짐하는 것이 수업의 목표입니다. '토끼와 거북이' 이야기 속 거북이의 마음을 알아보고, 거북이를 자신에게 대입하여 스스로의 속도에 맞춰 학습하는 것에 대해 생각해보는 시간을 갖고자 합니다.

### 수업 적용

#### ① 다른 사람과 비교했던 경험 나누기

공부를 하면서 다른 사람과 비교했던 경험 이야기 나누기

#### ② '토끼와 거북이' 이야기 읽고 생각 나누기

'토끼와 거북이' 이야기를 읽고 난 후, 토끼의 입장과 거북이의 입장에서 경주에 참여한 이유와 마음가짐을 생각하고 이야기 나누기

#### ③ '거북이는 왜 경주를 했을까?' 응답하기

#### ④ 조던 피터슨 '어제의 당신하고만 비교하라' 시청하기 (<https://www.youtube.com/?v=U776OFexB0Q&t=200s>)

### 유용한 Tip

① '다른 사람과 비교했던 경험 나누기'에서는 꼭 학습과 관련된 경험만 나누는 것이 아닌, 체육, 음악, 미술, 놀이, 게임 등 학생 생활 전반에서 다른 사람과 비교했던 경험에 대해 이야기 나누도록 한다. 이를 통해 생활 전반에서 다른 사람과 비교하는 경우가 많음을 알고 이것이 학습과 관련된 생각으로 이어질 수 있도록 발문을 유도한다.

② '토끼와 거북이' 이야기 읽고 생각 나누기'에서는 토끼와 거북이의 입장에서 경주에 참여한 이유와 마음가짐을 생각해 보도록 합니다. 특히 토끼에 비해 달리기 실력이 부족하다는 것을 알고 있는 거북이가 왜 경주에 참여하였는지를 생각해 볼 수 있도록 "결과가 뻔할 수 있는 경주에 굳이 참여한 이유가 무엇일까?" 등의 적절한 발문을 제시하도록 한다.

③ '거북이는 왜 경주를 했을까 응답하기'를 통해 학생들이 다른 사람과 비교하는 자신의 모습을 거북이와 대조하여 생각해 볼 수 있도록 한다. 특히, 마지막 질문을 통해 다른 사람과 비교하기보다 자신의 속도에 맞춰 어제의 나보다 성장하는 자신을 칭찬해주는 마음을 가지도록 지도한다.

④ '어제의 당신하고만 비교하라' 영상 시청을 통해 ①~③ 활동에서 생각해본 내용을 다짐해 볼 수 있는 기회를 가지도록 지도한다.

## 나의 선택을 믿어주세요

본 교재의  
23쪽에 대한  
해설입니다.

- 발전 단계 ① 느려도 충분해 ② 실패해도 괜찮아 ③ 조급해하지 마 ④ 어려우면 어때 ⑤ 너 자신을 믿어

### 프로그램 의도

부모님의 믿음은 아이의 성장에 무엇보다 중요한 밑거름입니다.

이번 시간은 아이에 대한 부모님의 믿음을 생각해 보는 프로그램입니다.

메타인지 프로그램의 3단계 두 번째 차시는 아이의 성장을 위한 부모님의 믿음을 만들어가는데 목표를 두었습니다. 아이와의 대화를 통해 부모님이 아이에 대한 믿음이 필요함을 알고 부모님과 아이가 함께 성장해 가는데 도움을 주고자 합니다.

### 수업 적용

#### ① 믿음의 중요성 알기

영상 시청하기

#### ② '나의 선택을 믿어주세요' 응답하기

가정에서 부모님과 아이가 각각의 질문지에 응답하고, 그 내용을 함께 살펴보며 대화 나누기, 대화 내용을 바탕으로 마지막 질문 응답하기

#### ③ 부모님의 믿음에 대한 서클

부모님과의 대화 내용을 바탕으로 부모님의 믿음에 대한 서클 진행하기

#### ④ 믿음 편지 쓰기

부모님께 자신의 선택에 대한 믿음을 부탁하는 편지 쓰기

### 유용한 Tip

① '믿음의 중요성 알기'에서는 부모님의 자녀에 대한 믿음의 중요성에 대한 영상 시청을 통해 부모님 믿음이 자녀의 발전의 밑거름이 된다는 것을 학생들이 이해할 수 있도록 지도한다. 이때, 일방적인 강의보다는 학생들이 부모님의 믿음과 관련된 경험을 이야기 나눌 수 있도록 지도한다.

③ '부모님의 믿음에 대한 서클'에서는 '부모님과 했던 가장 기억 나는 일은?' 등 부모님과의 관계에 대해 쉽게 대답할 수 있는 여는 질문으로 시작하여 부모님과의 대화 이후, 생각하고 느꼈던 것을 나누도록 한다. 이 과정을 통해 친구들이 느끼는 힘든 점을 함께 나누고, 각자의 해결 방법에 대해 고민해보는 시간을 가지도록 한다.

④ '믿음 편지 쓰기' 활동에서는 부모님께 믿음을 부탁하기 전에 학생 스스로가 자신이 할 일에 대해 얼마나 자주적으로 행동하는지 생각해 보는 시간을 갖도록 한다. 이를 통해 스스로를 반성한 후, 반성한 내용과 앞으로의 약속을 함께 편지에 담아내도록 하여 일방적인 부탁 편지가 아닌, 학생과 부모님이 함께 약속해가는 편지가 될 수 있도록 지도한다.

## 나는 힘들어도 일어설 수 있다

본 교재의  
24쪽에 대한  
해설입니다.

- 발전 단계 ① 느려도 충분해 ② 실패해도 괜찮아 ③ 조급해하지 마 ④ 어려우면 어때 ⑤ 너 자신을 믿어



### 프로그램 의도

누구에게나 힘든 순간은 옵니다. 이번 차시는 그 순간을 슬기롭게 넘기기 위해 자신을 돌아보는 프로그램입니다.

메타인지 프로그램의 3단계 세 번째 차시는 슬럼프를 이겨내는 힘을 기르는데 목표를 두었습니다. 자신의 생활을 돌아보며 그 순간 순간 노력한 자신을 발견하고, 성공한 유명인의 삶 속에서 어려움을 이겨내는 방법을 배울 수 있도록 프로그램을 구성하였습니다.



### 수업 적용

#### 1 '나의 인생 그래프' 그리기

삶의 좋았던 순간과 힘들었던 순간을 생각하며 활동지에 나의 인생 그래프 그려보기

#### 2 '나의 인생 그래프' 나누어 보기

갤러리워크 활동을 통해 각자가 그린 인생 그래프의 내용을 살펴보고 궁금한 점을 포스트잇에 써서 붙이고 대답해 주기

#### 3 '힘든 순간이 온다면'

활동지의 글을 읽고 나에게 힘든 순간이 온다면 하고 싶은 말 쓰기



### 유용한 Tip

1 '나의 인생 그래프 그리기' 활동 전 릴레이 발표나 서클 활동 등으로 인생에서 가장 좋았던 순간과 힘들었던 순간에 대해 이야기를 나눌 시간을 두어 인생 그래프를 그릴 때 더 많은 상황을 떠올릴 수 있도록 돋는다. 또한, 인생에 있어 좋은 순간과 힘든 순간은 사람마다 다를 수 있음을 인지하고 활동할 수 있도록 지도한다.

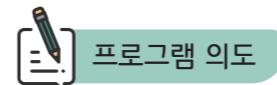
2 '나의 인생 그래프 나누어 보기'를 통해 친구들이 생각하는 각자의 인생의 흐름을 살펴보고 궁금한 점을 묻고 답하며 서로 간에 이해를 더 깊게 하며, 누구에게나 인생에서 좋은 순간과 힘든 순간이 있음을 알게 한다. 특히, 교사가 자신의 인생 그래프를 그려 먼저 보여주면 학생들이 자신의 인생 그래프를 보여주는 활동에 더 적극적으로 참여할 수 있다.

3 '힘든 순간이 온다면?'에서는 유명 연예인 유재석씨의 일화를 읽고 자신에게 힘든 순간이 왔을 때 하고 싶은 말을 작성해 본다. 이때 앞선 메타인지 프로그램에서 학습해 온 자신의 능력과 노력에 대해 먼저 생각해 볼 시간을 가지도록 한다. 이를 통해 슬럼프를 이겨내는 힘이 스스로에게 있음을 인지하고 슬럼프를 이겨낼 다짐을 할 수 있도록 지도한다.

## 스캠퍼로 생각하기

본 교재의  
25~27쪽에  
대한 해설입니다.

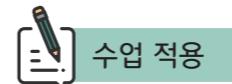
- 발전 단계 ① 느려도 충분해 ② 실패해도 괜찮아 ③ 조급해하지 마 ④ 어려우면 어때 ⑤ 너 자신을 믿어



### 프로그램 의도

"선생님, 생각이 안나요. 새로운 아이디어요? 어떻게 하는 건지 모르겠어요." 막연하게 새로운 것을 떠올리기는 어려울 수 있어요. SCAMPER기법은 7가지 규칙으로 새로운 아이디어를 도출해 낼 수 있도록 도와줍니다.

메타인지 프로그램의 3단계 네 번째 차시는 SCAMPER기법에 대해 알아보고 SCAMPER기법을 활용하여 창의적으로 사고하고 생활에 적용하여 실생활의 불편을 해결해 보도록 하는 것이 목표입니다.



### 수업 적용

#### 1 관련 영상 시청하기

(EBS 키즈) 발명이 팡팡\_다르게 생각하라 <https://www.youtube.com/watch?v=0DxtXQ9-20s&t=1s>

#### 2 SCAMPER기법에 대해 알아보기

SCAMPER기법의 7가지 원리를 알아보고 적용 사례 살펴보기

#### 3 발명품에 적용된 SCAMPER기법 찾아보기

사진으로 제시된 발명품을 보면 SCAMPER기법 중 무엇이 적용되었는지 찾아보기

#### 4 실생활에 적용하기

SCAMPER기법을 활용하여 실생활 불편을 해결해 보기



### 유용한 Tip

1 '다르게 생각하기'를 통해서 새로운 발명품이 탄생하게 된 영상을 시청함으로써 창의적인 사고라는 것이 거창한 것 이 아니라 우리 생활의 가까운 곳에서 작은 변화로도 가능하다는 것을 깨닫도록 하는데 목적이 있다. 생각이나 사고의 전환에 대한 내용이라면 학급 수준에 알맞은 다른 영상을 찾아 활용해도 좋다.

2 SCAMPER기법이 무엇인지 알도록 하는 것에 목적이 있다. 7가지 규칙을 적용한 발명품의 예를 사진으로 제시하여 학생들이 직관적으로 이해할 수 있도록 한다.

3 발명품에 적용된 SCAMPER기법을 찾아보는 과정을 통해 SCAMPER기법을 정확히 이해하도록 한다. 이 때 하 나의 발명품에 SCAMPER기법의 7가지 원리가 모두 적용될 필요는 없다는 것을 알려준다.

4 SCAMPER기법을 활용할 때에도 7가지 모두를 적용할 필요는 없다는 것을 알려준다.

# 4단계

## (해설)

# 어려우면 어때

### 메타인지 신장 프로그램 4단계 내용

- ✓ 단기 목표와 장기 목표 전략 (계획 수립 활동지)
- ✓ 벼락치기보다는 차근차근 (실험적 경험 활동지)
- ✓ 주어진 상황의 숨겨진 의미 찾기 (예시 활동지)
- ✓ 생각을 정리하고 평가하는 방법 알기 (체크리스트)
- ✓ 어려운 문제를 쉽게! 5WHY 기법 (문답 활동지)

## 느긋한 공부 계획 세우기

본 교재의  
28~29쪽에  
대한 해설입니다.

발전 단계

- ① 노력도 충분해
- ② 실패해도 괜찮아
- ③ 조급해하지 마
- ④ 어려우면 어때
- ⑤ 너 자신을 믿어

### 프로그램 의도

“선생님, 미리 계획을 세워서 느긋하게 하고 싶은데 잘 안돼요. 매번 급하게 하겁지겁 하게 돼요.”

아이들이 많이 하는 고민입니다. 미리 미리 해 두고 싶은데, 여유있게 하고 싶은데 방법을 모르는 아이들이 많습니다.

메타인지 프로그램의 3단계 마지막 차시는 스스로 계획을 세우는 방법을 알고 자신이 세운 계획을 실천하는 과정을 통해 공부가 습관이 되도록 하는데 수업의 목표가 있습니다.

### 수업 적용

#### ① 꾸준함과 시작의 중요성에 대한 관련 영상 시청하기

[https://www.youtube.com/watch?v=fd0VvF\\_NcCQ](https://www.youtube.com/watch?v=fd0VvF_NcCQ)

#### ② 매일 해야 할 일 계획 세우기

월요일부터 금요일까지 반복되는 할 일에 대한 계획 세우기

#### ③ 요일별 계획 세우기

월요일부터 금요일까지 요일별 계획 세우기

#### ④ 계획 실천에 대한 평가

계획을 실천한 정도를 스스로 평가하고 그 결과에 따라 계획을 수정하는 방법 익히기

### 유용한 Tip

1 매일 꾸준히 한다는 것이 어떤 의미인지, 어떤 힘을 가지고 있는 것인지 알려주기 위한 영상이다. 꾸준함의 힘에 대한 영상이라면 다른 영상을 시청하는 것도 가능하다.

2 매일 매일 반복해서 해야하는 일들에 대한 계획을 세우는 단계이다. 요일에 따른 변화 없이 매일 해야하는 일을 적도록 한다.

3 매일 반복되는 일에 대한 계획을 ②단계에서 세웠다면 이번 단계에서는 요일별로 달라지는 일들에 대한 계획을 좀 더 구체적으로 세울 수 있도록 한다.

4 계획을 세우는 데에서 끝나는 것이 아니라 계획을 어느 정도 실천했는지 스스로 평가해 보는 것도 중요하다. 스스로의 실행 정도를 평가해 보고 경우에 따라서는 계획을 수정할 수 있도록 한다. 계획을 수정할 때에는 왜 계획을 수정하는지 이유를 생각해 보도록 하고 계획 수정으로 얻을 수 있는 결과도 예상해 보도록 한다.



## 단기 목표와 장기 목표 전략

본 교재의  
32~33쪽에  
대한 해설입니다.

- 발전 단계 ① 느려도 충분해 ② 실패해도 괜찮아 ③ 조급해하지 마 ④ 어려우면 어때 ⑤ 너 자신을 믿어

### 프로그램 의도

“꿈꾸는 대로 말하는 대로” “지금 바로 시작하는 것!”

메타인지 프로그램의 4단계 첫 번째 차시는 장, 단기 목표를 세우고 자신의 꿈을 향해서 성장시키는 것이 목표입니다. 오타니 쇼헤이 선수의 만다라트 예시를 보면서 자신의 만다라트를 작성해보고 꿈을 위해 일상에서 할 수 있는 일부터 해나갑니다.

### 수업 적용

#### 1 생각열기

다이아몬드 원석 vs 다이아몬드 나는 지금 어떤 상태인가

#### 2 ‘꿈’찾기

내가 바라는 나의 모습, 이루고 싶은 계획, 꿈을 이룬 사람들의 모습 살펴보며 목표 세우기  
(‘오타니 쇼헤이’ 선수의 영상보기)

#### 3 만다라트 작성하기

오타니 쇼헤이 선수의 예시를 보면서 작성

#### 4 작성한 만다라트 공유하며 실천하기

### 유용한 Tip

- 2 진로 활동과 연계하여 룰모델 만들기, 꿈을 이룬 사람들의 다큐 영상 보기를 통해 꿈을 이룬 모습을 상상하게 한다. 교사의 이야기를 들려주거나 존경하는 인물 조사를 통해서 미래의 나를 구체적으로 상상하게 한다.  
(참고 오타니 쇼헤이 영상 주소 <https://youtu.be/7T7iHxgSFJw>)

- 3 만다라트 작성법과 관련된 동영상(<https://youtu.be/9GZWhrrzGVw>)을 같이 보면서 작성한다. 학급 전체 만다라트 같이 작성하기, 교사의 만다라트 공유하기를 통해 작성 방법, 실천내용을 모델링한다. 구체적이고 내가 할 수 있는 내용으로 칸을 채우도록 한다.

- 4 확인 날짜를 학급에서 정해서 자신의 목표 실행정도, 이루지 못한 목표에 대한 피드백을 통해 의미있는 활동으로 추후 활동을 계획한다.

## 벼락치기보다는 차근차근

본 교재의  
34쪽에 대한  
해설입니다.

- 발전 단계 ① 느려도 충분해 ② 실패해도 괜찮아 ③ 조급해하지 마 ④ 어려우면 어때 ⑤ 너 자신을 믿어

### 프로그램 의도

“매번 후회하면서 또 벼락치기하고 있는 나” “벼락치기와 차근차근의 차이를 알고 잘못된 습관을 개선하자.”

메타인지 프로그램의 4단계 두 번째 차시 벼락치기와 차근차근 공부하는 실천 사례를 통해 그 차이점을 알고 자신의 잘못된 공부법을 개선하는 것이 본 수업의 목표입니다. 꼭 벼락치기가 아니더라도 공부를 몰아서 해야 할 때(가령 시험기간과 같은 경우)의 공부하는 방법을 알아보게 합니다.

### 수업 적용

#### 1 벼락치기 공부 경험 나누기

공부 또는 과제를 한꺼번에 몰아서 하거나 마감 시한이 되어서 겨우겨우 끝냈던 경험

#### 2 벼락치기와 차근차근의 공부 계획 세우기

벼락치기보다 차근차근 공부법이 덜 힘들고 효과적임을 직접 알아보기 위해 공부할 내용을 2주로 나눠 설정하기

#### 3 벼락치기와 차근차근 2주간 실행하기

1주일은 벼락치기로, 그 다음 주는 차근차근 공부법으로 공부해보기

#### 4 벼락치기 공부 방법 알아보기

어쩔 수 없이 벼락치기를 해야 할 때 방법 알아보기(시험공부 대비 등)

### 유용한 Tip

- 2 ‘벼락치기와 차근차근 공부 계획 세우기’에서는 같은 과목이나 거의 비슷한 분량의 학습 내용을 선정하는 것이 중요하다. 예를 들어, 평소 수학 문제집을 공부하는 것이 있다면 하루에 1~2쪽씩 페이지를 설정하고, 벼락치기 주간에는 특정 하루에 몰아서 여러 쪽을 공부하게 만드는 것이다. 가령 영어 단어를 외운다고 한다면 차근차근 공부 주간에는 하루에 10개씩을 외우는 반면, 벼락치기 공부 주간에는 하루에 70개를 외우게 하는 등 약간은 극단적인 상황을 설정해도 좋다.

- 4 ‘벼락치기 공부 방법 알아보기’에서는 어쩔 수 없이 벼락치기를 해야 할 상황을 떠올려보고, 그 때 시간을 효율적으로 쓰고 공부하는 방법에 대해 알아본다. 평소에 차근 차근 공부했음에도 불구하고 시험 기간이 되면 벼락치기로 한꺼번에 여러 내용을 공부해야 할 때도 있기 때문이다. 이때 선생님께서 직접 예시를 들어가며 설명해줘도 좋고, 아래의 동영상을 활용해서 설명을 보충해도 좋다.  
[https://www.youtube.com/watch?v=7tvUHJhGZZo&ab\\_channel=NAIN%EB%82%98%EC%9D%B8](https://www.youtube.com/watch?v=7tvUHJhGZZo&ab_channel=NAIN%EB%82%98%EC%9D%B8)  
출처: Youtube MAIN나인, 4시간 만에 벼락치기 성공하는 꿀팁

## 주어진 상황의 숨겨진 의미 찾기

본 교재의  
35쪽에 대한  
해설입니다.

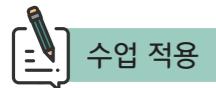
- 발전 단계 ① 느려도 충분해 ② 실패해도 괜찮아 ③ 조급해하지 마 ④ 어려우면 어때 ⑤ 너 자신을 믿어



### 프로그램 의도

"그 안에 담겨진 의미는 무엇일까?" 상황 속 단서를 통해 의미를 찾아보자.

메타인지 프로그램의 4단계 세 번째 차시 상황의 숨겨진 의미 찾기는 다양한 사례를 통해 의미를 파악하는 것이 목표입니다. 주어진 상황 속 단서를 찾고 그 안에 숨겨진 맥락적 이해를 통해 문해력을 성장시킵니다.



### 수업 적용

#### 1 결과 사진을 보고 원인 맞추기

사진 속 맥락, 의미를 생각하며 원인을 찾아 가는 사고과정 학습하기

#### 2 광고의 의미 찾기

인쇄광고, 영상광고 살펴보며 광고 목적 및 의미 찾기

#### 3 글을 살펴보며 문장의 의미 찾기

문장 속 의미 찾아가며 사고과정 학습하기

#### 4 숨겨진 의미 찾기 사고과정 정리하기



### 유용한 Tip

- 2 다양한 광고를 살펴보며 광고의 의미, 목적을 찾아본다. 광고의 목적 찾기, 들어갈 문구 유추해보기 등 학생들의 흥미를 유발할 수 있는 다양한 활동을 통해 상황 맥락적 이해 및 의미 찾기 활동이 자연스럽게 연결되도록 한다. 교사의 발문을 통해 사고과정을 돋는다.

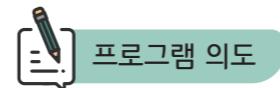
3 학습지 수록 글 출처 : 국어 3학년 2학기 4단원 134~145쪽 <진짜 투명인간>

교사와 함께 글 내용을 살펴보며 각 문장의 의미를 찾는다. 숨겨진 의미 찾기에서 확장하여 나라면 어떻게 색깔을 설명할 것인지 등 확장적 사고활동도 추가하면 좋다. 무조건 정답을 찾기보다는 숨은 의미나 맥락적 이해를 찾아가는 사고과정을 학습한다.

## 생각을 정리하고 평가하는 방법 알기

본 교재의  
36쪽에 대한  
해설입니다.

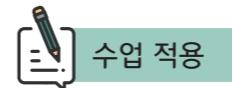
- 발전 단계 ① 느려도 충분해 ② 실패해도 괜찮아 ③ 조급해하지 마 ④ 어려우면 어때 ⑤ 너 자신을 믿어



### 프로그램 의도

"내 생각을 정리하기 위해서 우선 문제상황을 파악해야지" "다양한 아이디어를 일정한 기준과 준거로 평가해보자."

메타인지 프로그램의 4단계 네 번째 차시는 자신의 생각을 정리해보고, 여러 가지 아이디어를 평가 준거에 따라 평가해봄으로써 생각 표현의 능력을 키워주는 것이 목표입니다. 핵심 문제가 포함해야 할 내용 요소를 알아보면서 다른 주제가 주어졌을 때에도 핵심 문제를 기술해볼 수 있게 합니다.



### 수업 적용

#### 1 주제만 듣고 떠오르는 생각 표현하기

자세한 문제 상황을 듣지 않은 상태에서 주제를 듣고 딱 떠오르는 생각을 표현하기

#### 2 "핵심 문제" 만들기

4가지의 요소가 핵심 문제에 들어가도록 핵심 문제를 기술해보기

#### 3 구체적인 실천 방법 제안해보기

핵심 문제를 해결할 수 있는 방법을 자신의 아이디어로 구체적으로 제안해보기

#### 4 평가 기준에 따라 평가해보기

가능성/윤리성/비용/안전성 4가지 요소에 따라 1~5점으로 평가해 본 후 적절한 방법 최종적으로 생각해보기



### 유용한 Tip

- 2 '핵심 문제 만들기'에서는 학생들이 주어진 주제에 대한 토의 문제나 해결 과제를 설정할 때의 어려운 점들을 극복할 수 있도록 지도할 때 적절한 단계일 수 있다. 어떤 상황의 조건에서 앞으로 벌어질 미래상황을 제시하고, 어떤 목표를 갖고 이를 해결하기 위해서 어떤 문제 해결 방법이나 노력을 제시해야 하는지를 설정하게 되면 보다 명확한 활동을 제안할 수 있기 때문이다. 이때 예시로 주어지는 핵심 문제가 지구온난화가 아닌 다른 상황으로 사용하거나 활동 내용의 주제인 지구온난화를 다른 것들로 변형하여 운영할 수도 있을 것이다.

- 4 '평가 기준에 따라 평가해보기'에서는 자신의 생각을 제안하는 데만 그치는 것이 아니라, 다른 친구들의 이야기까지 함께 고려해볼 수 있도록 한다. 이때에는 혼자서 체크리스트처럼 평가해봐도 좋고, 토의 활동으로 전개해도 좋다. 그리고, 토의할 때 다른 토의 기법들을 활용하여 최선의 대안을 선택해보는 활동으로 대신해도 좋다. 가령 4가지 평가 기준을 활용해서 평가를 하되, 피라미드 토의를 통해 2개의 대안을 서로 비교하여 더 좋은 안을 선택하고, 선택된 안들을 비교하여 최종안을 선택하는 활동을 통해 학생들은 더 흥미를 느낄 수 있을 것이다.

## 어려운 문제를 쉽게!! 5WHY 기법

본 교재의  
37쪽에 대한  
해설입니다.

발전 단계

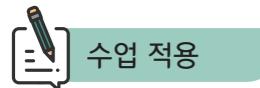
- ① 느려도 충분해
- ② 실패해도 괜찮아
- ③ 조급해하지 마
- ④ 어려우면 어때
- ⑤ 너 자신을 믿어



프로그램 의도

“꼬리에 꼬리를 무는 질문들” “질문에 답하다 보면 좋은 해결책을 찾을 수 있다.” “2번 3번, 아니 5번까지도!!!”

메타인지 프로그램의 4단계의 마지막 차시로 질문을 던지고 답하는 과정에서 해결책을 찾아보도록 하는 것이 목표입니다. 그냥 떠오르는 생각을 나열하는 것보다는 연관되고 계속되는 질문과 답을 반복하면서 보다 균원적인 문제를 해결하게 하도록 하는 것입니다.



수업 적용

### ① “WHY?” 질문으로 묻고 답하기

한 학생이 자신의 현재 힘든 점(고민)을 이야기하면 나머지 학생들이 질문을 던지고 고민을 이야기한 학생이 답해봄으로써 원인 알아보기

### ② 도요타의 사례 탐색하기

도요타 직원들이 사용하는 “5WHY 기법” 사례를 탐색해보며 좋은 점 이야기 나누기

### ③ 일상 생활의 문제로 기법 적용해보기

주변에서 흔히 접할 수 있는 생활 문제로 5WHY 기법 적용해보기

### ④ 자신의 질문과 답 과정 공유하기



유용한 Tip

② ‘도요타의 사례 탐색하기’에서는 “WHY 기법” 활용 과정을 예시로 설명하고, 아래의 보충 영상을 제시하여 학생들의 이해를 돋울 것 같다. [https://www.youtube.com/watch?v=8YRRe0ex6wg&ab\\_channel=%EC%B2% B4%EC%9D% B8%EC%A7%80%EA% B7% B8%EB%9D%BC%EC%9A% B4%EB%93%9C](https://www.youtube.com/watch?v=8YRRe0ex6wg&ab_channel=%EC%B2% B4%EC%9D% B8%EC%A7%80%EA% B7% B8%EB%9D%BC%EC%9A% B4%EB%93%9C)

③ ‘일상생활의 문제로 기법 적용해보기’의 예시 답안은 활용해보세요.

생각의 과정	질문	답
WHY ①??	왜 준비물을 가져오지 못했나?	알림장을 보지 못했기 때문이다.
WHY ②??	왜 알림장을 보지 못했나?	학급홈피 아이디 비번을 잊어버렸다.
WHY ③??	왜 아이디 비번을 잊어버렸나?	학급홈피를 평소 만들어가셨다.
WHY ④??	왜 학급홈피를 들어가지 않았나?	게임을 하느라 귀찮았다.
WHY ⑤??	왜 게임을 하면 귀찮아졌는가?	게임시간을 조절하지 못했다.
문제 해결		게임을 줄이고, 학급홈피에 들어가라!!

④ ‘자신의 질문과 답 과정 공유하기’ 단계는 어쩌면 상당히 흥미로울 수 있다. 왜냐하면, 동일한 상황이지만 질문들을 전개해가는 과정이 학생들마다 다를 수 있고, 그러한 다름을 비교해보는 것 또한 흥미로운 활동이며 학생들에게 유용할 수 있기 때문이다.

## (해설)

5단계

# 너 자신을 믿어

## 메타인지 신장 프로그램 5단계 내용

- ✓ 나의 변화 확인하기 (단계별 포트폴리오 활동지)
- ✓ 부모♡자녀 믿음 서약서 (서약서 활동지)
- ✓ 나를 위한 티칭 훈련 (예제 활동지)
- ✓ 두려움 탈피, 용기 뿐뿐 (자기 성찰 활동지)
- ✓ 내가 나를 믿는 캘리그라피 (자기 성찰 활동지)



## 나의 변화 확인하기

본 교재의  
40쪽에 대한  
해설입니다.

- 발전 단계 ① 느려도 충분해 ② 실패해도 괜찮아 ③ 조급해하지 마 ④ 어려우면 어때 ⑤ 너 자신을 믿어

### 프로그램 의도

“나에게 어떤 변화가 있었지? 그동안 활동해온 내용을 정리하며 생각해보자”

메타인지 프로그램의 5단계 첫 차시는 메타인지 프로그램을 통해 이루어진 활동을 돌아보고 자신에게 생긴 변화를 정리해보는 것이 목표입니다. 프로그램의 마무리 단계에 들어가기에 앞서 자신의 변화를 알고 변화하는 모습을 격려해주는 활동을 통해 앞으로 더 변화해갈 자신을 기대할 수 있도록 합니다.

### 수업 적용

- ① 메타인지 프로그램 활동 떠올리기  
그동안 했던 프로그램의 활동지를 살펴보고 활동 모습 떠올리기
- ② 활동 전후 나의 모습 정리하기  
메타인지 프로그램 활동 전후 자신의 생각과 활동을 비교하여 정리하기
- ③ 나 격려하기  
변화해온 자신에게 격려의 말 쓰기
- ④ 친구 격려하기  
변화해온 친구에게 격려의 말 건네기

### 유용한 Tip

- ① 1~4단계까지의 메타인지 프로그램 학습지를 살펴보고, 각 단계에서 자신이 했던 활동을 떠올리는 시간을 갖도록 한다. 이를 통해 자신을 알아봤던 시간에 대해 생각해본다.
- ② ①단계에서 돌아본 활동을 정리하고 각 활동을 통해 자신에게 일어난 변화를 적어 보도록 한다. 변화는 작은 시작에서부터 이루어짐을 이야기해줌으로써 작은 변화도 떠올려 정리할 수 있도록 한다.
- ③ 변화해온 자신을 격려하는 활동을 통해 계속해서 자신을 알아보고, 변화해갈 수 있는 힘을 얻도록 한다. 자신의 격려가 그 누구의 격려보다도 중요하다는 사실을 인식할 수 있도록 한다.
- ④ 친구의 변화 모습을 살펴보고 격려해줌으로써 공동체가 함께 변화하며 응원하는 모습을 갖출 수 있도록 한다.

## 부모♡자녀 믿음 서약서

본 교재의  
41쪽에 대한 해  
설입니다.

- 발전 단계 ① 느려도 충분해 ② 실패해도 괜찮아 ③ 조급해하지 마 ④ 어려우면 어때 ⑤ 너 자신을 믿어

### 프로그램 의도

“성장하는 모든 사람에게 주변 사람의 믿음과 기다림이 필요합니다”

이를 위해 혼자가 아닌, 부모와 학생이 서로를 믿고 함께 성장할 수 있는 기회를 가져보는 시간입니다.”  
메타인지 프로그램의 5단계 두 번째 차시는 부모와 학생이 서로에 대한 믿음을 다짐하고 약속하는 활동을 통해 함께 성장해 가는 마음을 다져가는 것이 목표입니다.

### 수업 적용

- ① 나에게 부모님은?  
나에게 부모님은 어떤 존재인가?
- ② 부모님에게 나는?  
부모님에게 나는 어떤 의미일까?
- ③ 부모♡자녀 믿음 서약서  
서로에 대한 믿음이 부족했던 경험을 나누고, 서로를 더욱 이해하고 믿을 것을 다짐하며 서약하기

### 유용한 Tip

- ① 서클활동을 통해 나에게 부모님은 어떤 존재인지에 대해 생각해보는 시간을 가진다. 주제 질문을 묻기 전, 아주 어린 시절부터 지금의 모습으로 성장하기까지 도움을 준 사람들에 대해 생각해보는 질문을 하여 자신의 성장에 부모님의 영향이 크고 중요하다는 것을 인식하도록 한다.
- ② 부모님에게 나는 어떤 의미일지 생각해보는 활동을 통해 부모님이 주시는 사랑의 의미를 되새겨보도록 한다. A4 용지에 6장의 포스트잇을 붙이고 부모님에게 내가 가지는 의미를 떠올려 적은 후, 교실을 돌아다니며 각각의 내용을 적은 이유를 친구와 이야기 나누는 활동을 한다. 그 후, 허니콤보드에 부모님에게 나는 어떤 의미일지 한 단어로 적어 함께 살펴보는 활동을 통해 지금의 우리가 부모님에게 어떤 의미를 가지는지 생각해 보도록 한다.
- ③ 단편적인 서약서 활동이 되지 않도록 교실에서 했던 활동을 부모님께 말씀드리고 함께 믿음 서약서를 채워갈 수 있도록 지도한다.

## 나를 위한 티칭 훈련

본 교재의  
42~43쪽에  
대한 해설입니다.

- 발전 단계 ① 느려도 충분해 ② 실패해도 괜찮아 ③ 조급해하지 마 ④ 어려우면 어때 ⑤ 너 자신을 믿어

### 프로그램 의도

“친구를 가르쳐주다 보니, 제가 더 잘 알게 되었어요.” 지식수신자에서 지식전달자로 관점을 바꿔봄으로써 자신의 학습 상황을 살펴보고 학습 내용을 정리하여 보는 시간입니다.

메타인지 프로그램의 5단계 세 번째 차시는 학생들이 지식 전달자가 되어 다른 사람을 가르쳐보고 그 과정에서 메타인지를 높이는 것이 목표입니다.

### 수업 적용

#### 1 티칭 주제와 대상 정하기

내가 알고 있는 것 중 친구들이 궁금해할 것 같은 주제와 대상 선정하기

#### 2 티칭 계획 세우고 실행하기

선정한 티칭 주제와 대상을 고려하여 티칭 계획을 세우고 느낀 점 쓰기

#### 3 티칭 경험 나누기



### 유용한 Tip

1 티칭 주제와 대상을 정할 때 내가 알고 있는 것 중 친구들이 궁금해할 것 같은 주제를 선정하여 활동에 참여하는 모든 학생들이 관심을 가질 수 있도록 지도한다. 또한 대상에 따라 티칭 내용이나 방법을 다르게 해야한다는 것을 이야기하여 준다.

2 ① 단계에서 선정한 주제에 대해 알고 있는 것을 정리한 후, 추가 학습을 하여 새롭게 알게된 점을 정리한다. 이 과정을 통해 메타인지 능력을 신장시킬 수 있다. 이렇게 정리된 내용을 바탕으로 가르칠 내용을 정리한다. 대상에게 주제에 대해 가르쳐 주고 느낀 점을 작성한다.

3 티칭 과정에서 느낀 점을 나누고, 다른 사람을 가르치는 것이 자신의 학습에 어떤 도움이 되는지에 대해 생각해 보는 시간을 가진다. 특히, 자신과 비슷한 단계에 있는 학습자와 가르치고 배우는 것이 서로의 학습에 도움이 되는 것을 알 수 있도록 지도한다.

## 두려움 탈피, 용기 뽐뿌

본 교재의  
44~45쪽에  
대한 해설입니다.

- 발전 단계 ① 느려도 충분해 ② 실패해도 괜찮아 ③ 조급해하지 마 ④ 어려우면 어때 ⑤ 너 자신을 믿어

### 프로그램 의도

“떨려서 못하겠어요. 망칠 것 같아요. 난 못해요.”

실패할 거라는 두려움에서 벗어나 용기를 낼 수 있도록 스스로에게 자신감을 주는 프로그램입니다.

메타인지 프로그램의 5단계 프로그램의 네 번째 차시는 열등감과 인지의 왜곡에서 벗어나 두려움 대신 자신감을 갖도록 돋는 것이 목표입니다.

### 수업 적용

#### 1 관련 영상 시청하기

(지식채널e) 실패가 두려운 당신에게 <https://www.youtube.com/watch?v=tLpfhASOoE>

#### 2 인지의 왜곡에 대해 알아보기

5가지 기본적인 오류가 무엇이고 어떤 예들이 있는지 알아보기

#### 3 인지의 왜곡에 대해 의심해 보기

자신이 빠졌던 기본적인 오류가 무엇인지 생각해 보고 오류를 수정해 보기

#### 4 긴장을 풀 수 있는 방법을 찾아보기

나의 생각 뿐 아니라 친구들의 의견도 들어 보면서 자신에게 맞는 방법을 찾을 수 있도록 한다.



### 유용한 Tip

1 ‘실패가 두려운 당신에게’를 통해서 하나의 성공 뒤에는 수많은 실패가 있다는 것을 깨닫도록 한다. 실패가 무조건 나쁜 것이 아니고 실패할까봐 미리 불안해할 필요가 없다는 것에 대한 내용이라면 학급 수준에 알맞은 다른 영상을 찾아 활용해도 좋다.

2 열등감이 무엇인지, 인지의 왜곡이란 무엇인지에 대해 알아보고, 우리가 흔히 경험하는 인지 왜곡의 대표적인 5 가지 오류에 대해 이해할 수 있도록 한다.

3 자신이 빠졌던 경험이 있는 기본적인 오류가 무엇인지 생각해 보고 그것에 대해 의심해 본 후, 자신의 인지 왜곡을 수정해 볼 수 있도록 한다. 이 때 기본적인 오류에 대한 실제 사례 등 예를 풍부하게 제시해 주는 것이 좋다.

4 용기 있는 사람은, 현실을 있는 그대로 받아들이고 사물을 긍정적으로 바라본다는 것을 깨닫도록 돋는다. 살아가면서 맞서야 할 문제는 ‘어렵다’고 ‘두렵다’고 도망가면 해결되지 않는다는 것을 깨닫고 직면할 수 있도록 격려한다.



## 내가 나를 믿는 캘리그라피



본 교재의  
**46쪽**에 대한  
해설입니다.

### 발전 단계

- ① 노력도 충분해
- ② 실패해도 괜찮아
- ③ 조급해하지 마
- ④ 어려우면 어때
- ⑤ 너 자신을 믿어

### 프로그램 의도

“난 늘 이 모양이에요. 어차피 해도 안돼요. 이미 망했어요.” 자신을 싫어하고 신뢰하지 못하는 학생들의 모습이  
안타깝습니다. 학생들이 스스로를 신뢰할 수 있는 힘을 주고자 하는 프로그램입니다.

메타인지 프로그램의 5단계 프로그램의 마지막 다섯 번째 차시는 자신을 신뢰할 수 있도록 돋는 것이 목표입니다. 이를 통해  
스스로를 긍정적으로 생각하고 자신감을 가질 수 있도록 돋는 것이 목표입니다.

### 수업 적용

#### ① 관련 영상 시청하기

(모두의 강연)내 안의 목소리'셀프텔러의 비밀'[https://www.youtube.com/watch?v=iYKV\\_ob5\\_J0](https://www.youtube.com/watch?v=iYKV_ob5_J0)

#### ② 자기 신뢰란 무엇인지 알아보기

자기 신뢰는 자신의 마음과 미래를 긍정적으로 생각하는 것임을 알기

#### ③ 나에게 힘을 주는 말들 살펴보기

실패했을 때나 생각만큼 일을 잘 해내지 못했을 때 스스로에게 해 줄 수 있는 긍정적인 말에는 무엇이 있는지 알아보기

#### ④ 나를 믿는 캘리그라피 완성하기

자신을 믿음으로써 스스로에게 용기를 주는 말을 적으며 캘리그라피 완성하기



### 유용한 Tip

① 동영상 '셀프텔러의 비밀'을 보며 셀프 토크로 이야기하는 내용이 점점 자신의 이미지가 되고, 매일의 행동에 영향을 준다는 것을 깨닫도록 한다. 스스로 자신에게 긍정적인 메시지를 주는 것의 중요성에 대한 내용이라면 학급 수준에 알맞은 다른 영상을 찾아 활용해도 좋다.

② 자기 신뢰는 곧 자신을 대하는 스스로의 생각과 태도에 달려 있음을 깨달을 수 있도록 한다.

③ 나에게 용기를 북돋아 주는 셀프 토크를 통해서 자신의 이미지를 긍정적인 방향으로 바꾸거나 부진을 극복하는 용기로 바꿀 수 있도록 한다.

④ 넓은 마음으로 있는 그대로의 자신을 긍정하고 자신의 미래를 신뢰하도록 하는 말을 찾아 스스로에게 용기를 줄 수 있는 말을 캘리그라피 작품으로 표현하도록 한다. 표현 활동 전에 많은 용기를 주는 말에 대한 예시를 제시해 줌으로써 자신만의 표현을 완성 할 수 있도록 돋는다.

### MEMO

## MEMO