

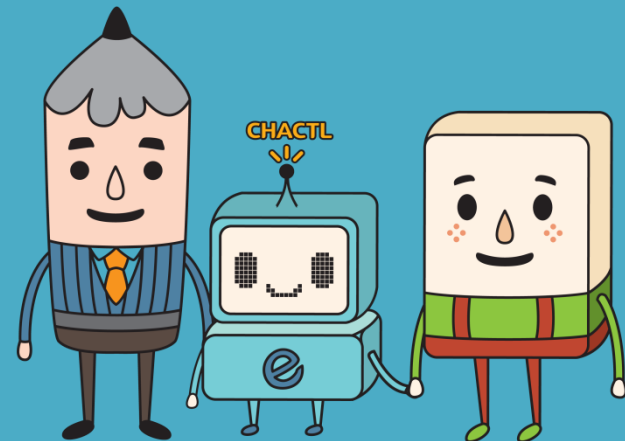


LAMP

자기주도 학습 능력 향상 프로그램

2회기

: 단기목표 설정



목표세우기 체크리스트





문항	✓표
1. 1년 후, 5년 후의 내 모습에 대한 구체적인 그림이 있다.	
2. 공부해야 할 분명한 목표가 있다.	
3. 목표는 나에게 정말 중요하다.	
4. 나는 무슨 일을 하기 전, 목표를 세우는 편이다.	
5. 힘들더라도 목표를 이루기 위해 참고 공부한다.	
6. 여러가지 일을 해야 할 때는 일의 순서를 정한 다음에 시작한다.	
7. 즐기고 싶은 일이 있을 때도, 우선 목표로 한 일을 끝내놓고 나서 하는 편이다.	
8. 목표를 이루기 위해 오늘 해야 할 일이 무엇인지 잘 알고 있다.	

총 개수 :



목표설정의 중요성

- 목표란?

目標 = 우리가 스스로의 활동을 통해   하고자 하는 구체적  

- 목표설정은 왜 중요할까?

목표가 있는 사람들이 목표가 없는 사람들보다 일을 더 잘합니다. 그리고 같은 사람도 목표가 있을 때 목표가 없을 때보다 일을 더 잘할 수 있습니다.

목표설정의 중요성

- 목표란?

目標 = 우리가 스스로의 활동을 통해 **성취** 하고자 하는 구체적 **대상**

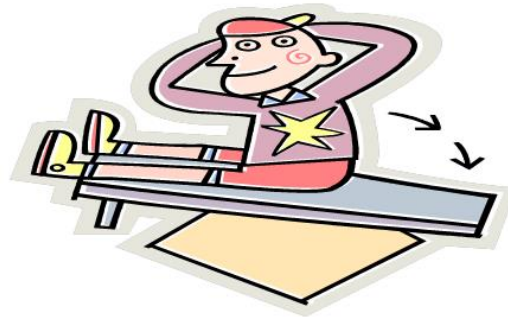
- 목표설정은 왜 중요할까?

목표가 있는 사람들이 목표가 없는 사람들보다 일을 더 잘합니다. 그리고 같은 사람도 목표가 있을 때 목표가 없을 때보다 일을 더 잘할 수 있습니다.



목표설정의 중요성

자, 지금부터 2분 동안 윗몸 일으키기를 합니다. 몇 개쯤 할 수 있을까요?



체력조건이 비슷한 A, B반 학생들을 대상으로 윗몸 일으키기를 하도록 하였습니다. A반 학생들에게는 자신들이 2분 동안 얼마나 많은 윗몸 일으키기를 할 것인가에 대한 목표를 세우도록 했고, B반 학생들에게는 미리 정한 목표 없이 윗몸 일으키기를 하도록 했습니다. 어느 반이 더 많이 했을까요?

- 그 결과, ___ 반 학생들이 더 많은 윗몸 일으키기를 할 수 있었습니다. 그 이유는 무엇일까요?

목표설정의 중요성

자, 지금부터 2분 동안 윗몸 일으키기를 합니다. 몇 개쯤 할 수 있을까요?



체력조건이 비슷한 A, B반 학생들을 대상으로 윗몸 일으키기를 하도록 하였습니다. A반 학생들에게는 자신들이 2분 동안 얼마나 많은 윗몸 일으키기를 할 것인가에 대한 목표를 세우도록 했고, B반 학생들에게는 미리 정한 목표 없이 윗몸 일으키기를 하도록 했습니다. 어느 반이 더 많이 했을까요?

- 그 결과, A 반 학생들이 더 많은 윗몸 일으키기를 할 수 있었습니다. 그 이유는 무엇일까요?

목표와 현재 상태와의 차이를 줄이고자 하는 것은 강력한 동기를 유발함
목표가 없으면 줄여야 할 차이가 사라지기 때문에 더 노력하지 않음

이룰 수 있는 제대로 된 목표의 원칙- 현(現)!행(行)!시(時)!측(測)

> 현재 주어진 능력으로 이룰 수 있는 ‘ 현 ’ 목표예요!

> 당장 실천할 수 있는 ‘ 행 ’ 으로 바꿀 수 있어요!



이룰 수 있는 제대로 된 목표의 원칙- 현(現)!행(行)!시(時)!측(測)

> 현재 주어진 능력으로 이룰 수 있는 ‘**현** **실** **적** **인**’ 목표예요!

그 일이 현실화될 가능성이 최소한 70%이상 되어야 합니다.
가능성에 대한 근거가 있거나 이전에 비슷한 목표를 설정하고 달성해 본 적이 있어야 합니다.

> 당장 실천할 수 있는 ‘**행** ’ 으로 바꿀 수 있어요!



이룰 수 있는 제대로 된 목표의 원칙- 현(現)!행(行)!시(時)!측(測)

> 현재 주어진 능력으로 이룰 수 있는 ‘**현** **실** **적** **인**’ 목표예요!

그 일이 현실화될 가능성이 최소한 70%이상 되어야 합니다.
가능성에 대한 근거가 있거나 이전에 비슷한 목표를 설정하고 달성해 본 적이 있어야 합니다.

> 당장 실천할 수 있는 ‘**행** **동**’ 으로 바꿀 수 있어요!

어떤 공부방법을 사용할지 까지 구체적으로 작성해야 합니다.
예) : 전공 - 수업 당일 바로 복습하기
영어 - 매일 단어 20개씩 외우기



이룰 수 있는 제대로 된 목표의 원칙- 현(現)!행(行)!시(時)!측(測)

> 언제까지 이룰것인지 ‘시 ’을 정해놔요!

> 목표가 이루어지는 정도를 ‘측 ’ 할 수 있어요!



이룰 수 있는 제대로 된 목표의 원칙- 현(現)!행(行)!시(時)!측(測)

> 언제까지 이룰것인지 ‘시 간’을 정해놔요!

‘몇 시까지, 오늘까지, 이번 주 까지, 이번 달 말까지, 중간고사까지, 이번 기말고사까지’ 와 같이 구체적인 마감시한을 정해야 합니다.

> 목표가 이루어지는 정도를 ‘측’ 할 수 있어요!



이룰 수 있는 제대로 된 목표의 원칙- 현(現)!행(行)!시(時)!측(測)

> 언제까지 이룰것인지 ‘시 간’을 정해놔요!

‘몇 시까지, 오늘까지, 이번 주 까지, 이번 달 말까지, 중간고사까지, 이번 기말고사까지’ 와 같이 구체적인 마감시한을 정해야 합니다.

> 목표가 이루어지는 정도를 ‘측 정’ 할 수 있어요!

‘몇 page, 몇 과, 단어 몇 개, 몇 문제 등’과 같이 잴 수 있는 계획의 양을 정해야 합니다.



'현행시측'원칙에 따른 목표 세우기

- 살을 빼고 싶다.

현 :

.....
.....

행 :

.....
.....

시 :

.....
.....

측 :

.....



'현행시측'원칙에 따른 목표 세우기

- 살을 빼고 싶다.

현 : 지금보다 살을 3kg 정도 줄이겠다.

행 :

시 :

측 :



'현행시측'원칙에 따른 목표 세우기

- 살을 빼고 싶다.

현 : 지금보다 살을 3kg 정도 줄이겠다.

행 : 매일 줄넘기를 200번씩 하고 외식은 2주에 한번만 하겠다.

시 :

측 :



'현행시측'원칙에 따른 목표 세우기

- 살을 빼고 싶다.

현 : 지금보다 살을 3kg 정도 줄이겠다.

행 : 매일 줄넘기를 200번씩 하고 외식은 2주에 한번만 하겠다.

시 : 앞으로 한 달 안에 달성하겠다.

측 :



'현행시측'원칙에 따른 목표 세우기

- 살을 빼고 싶다.

현 : 지금보다 살을 3kg 정도 줄이겠다.

행 : 매일 줄넘기를 200번씩 하고 외식은 2주에 한번만 하겠다.

시 : 앞으로 한 달 안에 달성하겠다.

측 : 매일 매일 체중계로 몸무게를 잰다.



성적 목표 만들기

- '현행시측' 원칙을 응용하여 성적목표를 세워봅시다.

현재 지금 나의 성적을 적어 봅시다. 그리고 앞으로 이루고 싶은 성적을 적어봅시다.

실적인

목표

현재 성적

()점 향상

미래 성적

달성가능성? _____ %



성적 목표 만들기

- '현행시측' 원칙을 응용하여 성적목표를 세워봅시다.

현재 지금 나의 성적을 적어 봅시다. 그리고 앞으로 이루고 싶은 성적을 적어봅시다.

현 실적인
목표

현재 성적
350

(05)점 향상

달성가능성? 70 %

미래 성적
400



성적 목표 만들기

- '현행시책' 원칙을 응용하여 성적목표를 세워봅시다.

시험 목표를 이루는데 특별히 치중해야 할 과목을 정해 써봅시다.

1 _____ 2 _____ 3 _____

어떤 방식으로 공부할지 구체적으로 적어보세요.

목표과목	평소에 할 수 있는 공부 방법
	복습은 기본! +
	복습은 기본! +
	복습은 기본! +

동적인
목표



성적 목표 만들기

- '현행시책' 원칙을 응용하여 성적목표를 세워봅시다.

시험 목표를 이루는데 특별히 치중해야 할 과목을 정해 써봅시다.

1 전공1 2 전공2 3 교양1

어떤 방식으로 공부할지 구체적으로 적어보세요.

행 동적인
목표

목표과목	평소에 할 수 있는 공부 방법
전공1	복습은 기본! + 문제집 풀고 오답노트 정리
전공2	복습은 기본! + 하루 10개씩 관련 용어 외우기
교양1	복습은 기본! + 교과서 진도에 따라 문제 풀기



성적 목표 만들기

- '현행시측' 원칙을 응용하여 성적목표를 세워봅시다.

마감 한이
정해진 목표

'성적 목표를 _____ 까지 달성하겠다.'

목표달성을 위해 지속적으로 노력하려면 반드시 자신이 잘 하고 있는지 여부를 측정하고 판단할 수 있는 명확한 기준이 필요합니다.

정 가능한
목표

• 결과를 측정

• 과정을 측정



성적 목표 만들기

- '현행시책' 원칙을 응용하여 성적목표를 세워봅시다.

마감 시 한이
정해진 목표

'성적 목표를 2018학년 1학기 까지 달성하겠다.'

측 정 가능한
목표

목표달성을 위해 지속적으로 노력하려면 반드시 자신이 잘 하고 있는지 여부를 측정하고 판단할 수 있는 명확한 기준이 필요합니다.

• 결과를 측정

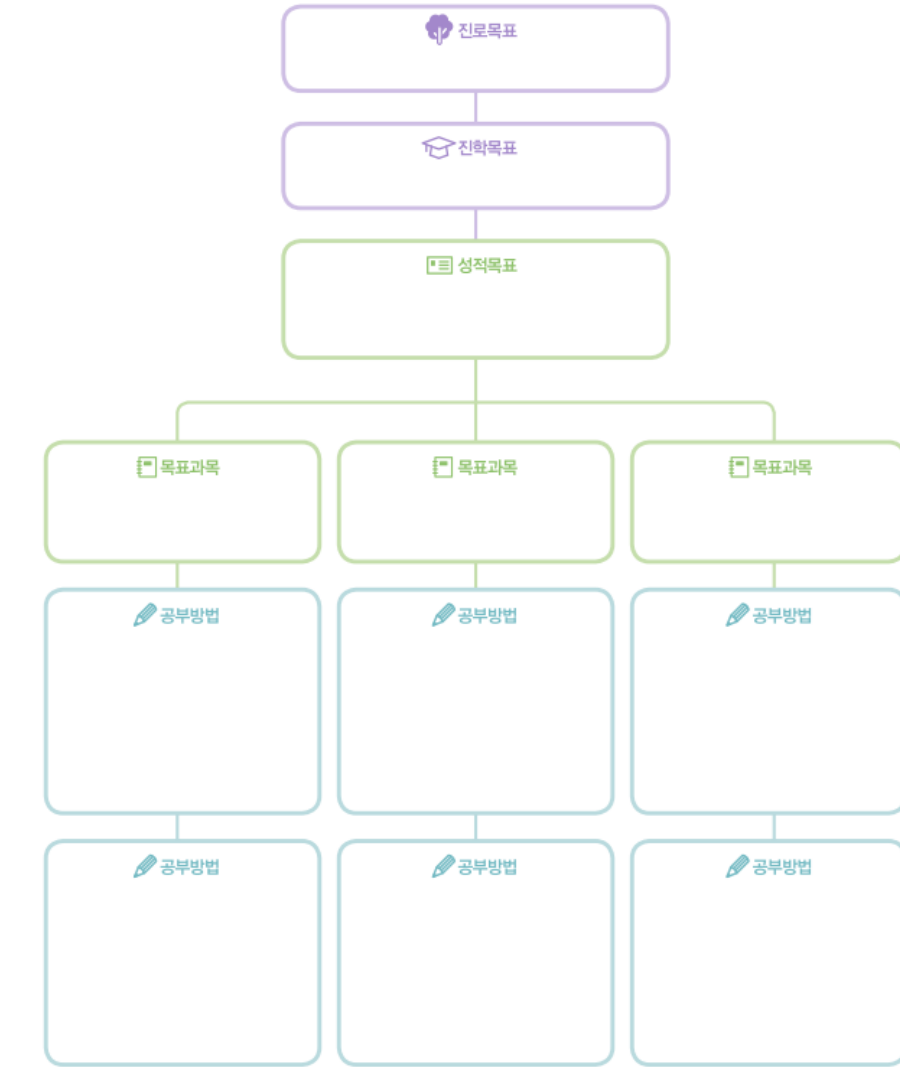
직전 학기 평점 보다 05점 향상

• 과정을 측정

중간, 기말, 출석, 과제 등 성적 반영 항목을 꾸준히 체크한다.



성적 목표 판 작성하기



감사합니다.

