

요일 별로 알아보는

효과적인 학습을 위한 7가지 전략 I

월요일 : [의미 부여하기]

- * 해야 할 일에 대한 중요성을 깨닫자
 - ☞ 이 일이 왜 중요한지 스스로 생각해보기
- * 이 일을 해냈을 때, 나에게 이익이 되는 점을 되새겨보자!

화요일 : [세부적으로 분리]

- * 많은 량의 학습은 처리하기 쉬운 부분으로 구분하는 것이 좋다
 - ☞ 구분된 과제들은 약 15분 안에 완료할 수 있을 정도면 적당함.
- * 성과는 측정 가능하게 만들어 학습의 진행 상태를 알 수 있어야 함.

수요일 : [문장 작성하기]

- * 세부적으로 분리한 과제 마다 자신의 의지를 함께 작성해보자
- * 종이에 쓰거나 공부하는 장소에 붙여두고 자주 볼 수 있게 하자
 - ☞ “Just Do It”, “어려워하는 파트지만 차분히 잘 준비해보자!”

목요일 : [의지를 알리기]

- * 자신의 의지를 친구, 룸메이트, 부모님 등에게 공개적으로 발표한다
 - ☞ 다른 사람들에게 긍정적인 지원과 자극을 받을 수 있다



한국항공대학교 교수학습센터
KAU Center For Teaching and Learning

요일 별로 알아보는

효과적인 학습을 위한 7가지 전략 II

금요일 : [보상 제도 선정]

- * 목표한 바를 달성했을 때 주어지는 보상에 대해 구체적으로 생각하라.
☞ (완료 시) 영화 보러 가기, 맛집 가기 등
- * 보상을 받았을 때를 생각하며 학습 동기를 다시 한 번 가져보자.

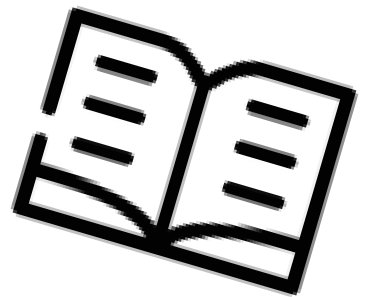
토요일 : [당장 실행하기]

- * 계획을 세운 이후에는 지금 바로 계획대로 실행하자
- * 망설이고 지연되는 것은 오히려 과제를 어려워 할 수 있다.
☞ 바로 학습을 진행하면서 개선점들은 향후에 반영해보자.

일요일 : [잠깐 멈추기]

- * 어떤 과제 진행 시, 계속 지지부진한 상태라면 잠시 휴식이 필요하다
☞ 과제를 하는 목적 등을 재검토하자
- * 다른 과제 진행 또는 진행 중인 과제 관련 효율적인 진행 계획을 세우자

[출처 : 경운대학교 러닝 가이드북(2015), 효과적인 학습을 위한 일곱가지 전략]



한국항공대학교 교수학습센터
KAU Center For Teaching and Learning

학습 동기 증진 전략 Best Tip

1. 나만의 목표를 설정하라.

1) 주요 체크 사항

- 내가 세운 목표는 현실적으로 가능한 것인가?
- 내가 세운 목표를 이루기 위해 더 열심히 할 필요가 있는가?

2) 목표를 세운 뒤에는 세부적으로 실천할 수 있는 목표를 세우자.

2. 긍정적인 마음을 갖자

1) 긍정적인 마인드 및 그것들을 성취하기 위한 개인적인 힘을 길러야 한다
- '이 정도면 할 수 있다, 어떻게 하면 재미있고 잘 할 수 있을까?' 등

2) 긍정적인 습관은 뇌를 덜 불안하게 하고 더 많은 학습을 하게 해준다.

3. 동기들과 협력하라(혼자 공부하지 말기!!)

1) 협력 또는 경쟁체제를 만들자

- 혼자 공부하기 보다는 친구들과 함께 협력 또는 경쟁체제를 만들면 동기부여에 훨씬 큰 도움이 된다.

2) 같은 과목을 수강하는 친구들, 같은 학부(과)의 친구들, 선배들을 활용!

4. 교수님과 상담 또는 질문을 하라!

1) 끊임없이 질문하라

- 학업에 관심이 있으면 학습을 하고 질문을 할 수 있다.
- 교수님께 질문 시, 좋은 인상도 남길 수 있어 학습동기유지에 도움이 된다.

2) 필요하면 상담하라

- 교수님들은 질문하는 학생들에게 좋은 조언을 해주시려는 존재이다.
어려운 부분은 자주 상담하면서 학습동기를 이어 나가자.

나만의 학습 습관 만들기

집중하라!
(한번에 하나씩)

- * 효과적인 학습을 위해
 - 하나 또는 두 가지 정도 내에서 집중적으로 학습하라.
 - 멀티태스킹은 학습에 혼란을 만들 수 있다.

자기 자신
Test

- * 'Testing Effect'
 - 시험 형식의 학습이 효과성이 높다 (단순 반복 학습 < **시험 형식의 학습**)
- * 나만의 테스트 방식을 만들자
 - 시험을 보듯이 문제를 내보고 그에 대한 답을 찾는 학습을 해보자
 - 단순히 '그렇구나' 보다는 '이래서 이렇게 된거구나' 하는 학습을 하자

도구를
활용하자

- * 무작정 공부는 그만, 도구를 활용하자
 - 1) 용어들을 문장으로 만들어 활용
 - 필요한 용어들을 문장으로 만들어 암기
 - 앞 글자만 따서 활용하는 방법 등
 - 2) MPT 방법
 - 'Memory Palace Technique'
 - 자주 다니는 장소, 익숙한 장소에 기억할 것들을 연결, 채워 넣는 것
- Ex. 1순위->냉장고 -> 오늘 복습 과목
2순위->화장실 -> 교양 글쓰기 과제