

교수-학습과정안 개발안

이름: 김소정

전공: 간호학과

I. 서론

○ 단원의 개관

비합리적인 인지가 스트레스의 형성에 많은 영향을 준다는 것은 여러 연구에서 주장되고 있다. 본 수업에서는 학습자가 인지적 오류의 개념을 이해하고 실생활에 대입해 볼 수 있는 사례를 직접 제시함으로써 정확한 개념 체계를 확립할 수 있도록 한다. 이를 통해 평소에 학습자들이 인지적 오류에 빠지고 있다는 것 자체도 자각하지 못하여 헤메는 것을 '눈 감고 길 찾기'로 비유하여 올바른 생각의 길을 찾기 위해서는 본인의 사고와, 생각의 흐름을 볼 수 있어야 함을 강조하는 수업이다.

○ 수업제목 : 생각의 길 찾기!(3차시)

단 원	차시	주 제	실시
정신 보건 (스트레스 대처)	1	인지행동치료 소개 & 스트레스 개념 및 관리의 필요성 제공	
	2	스트레스가 신체/감정에 미치는 영향 확인하기	
	3	인지적 오류 이해하기	7/21
	4	핵심 믿음, 자동적 사고 이해하기	
	5	스트레스 대처방식 점검	

○ 학습대상 : 중2

○ 수업시간 : 50분

○ 학습목표

- 1) 스트레스를 일으키는 생각을 찾을 수 있다.
- 2) 대표적인 인지적 오류의 정의를 설명할 수 있다.
- 3) 대표적인 인지적 오류 유형에 해당하는 사례를 들 수 있다.
- 4) 제시된 인지적 오류 사례를 올바른 방향의 사고로 수정할 수 있다.

○ 평가 계획

- 평가 시기 : 수업 마무리 시간
- 평가 방법 : 퀴즈
- 평가 목표 : 5문제 중 4문제 이상 맞춘다.
정답 이유를 조원들에게 설명할 수 있다.

II. 수업 개요(청사진)

학습단계	학습과정	학습형태	학습내용		학습자료
도입	학습 동기 유발	게임	첫 번째 활동 주머니 : 안대를 쓰고(눈을 감고) 길 찾기 게임을 학습자가 직접 해본다.	5분	길찾기 게임 활동지/ 안대
	학습 목표 인지	설명	방향으로 나가고 있는지 보지 않고는 올바른 곳으로 나아갈 수 없음을 인지한다.	5분	ppt
	학습 활동 안내		우리의 생각도 마찬가지이며, 눈을 감고 길찾기를 하는 것은 마치 '인지적 오류'에 빠지는 것임을 설명하고, 이에 대해 더 알아볼 것임을 안내한다.		
전개	활동1	조별 토의	두 번째 활동 주머니 : 대표적인 인지오류 유형과 사례가 따로 따로 제시되어있는 카드를 보고 어느 오류에 해당되는지 유형과 사례를 매치시킨다.	5분	활동지
	활동2	발표	정의 추측하기 : 각 대표적인 인지오류의 정의를 조별로 돌아가면서 설명한다. : 옳은 부분과 옳지 않은 부분에 대한 피드백은 바로 이루어진다.	5분	
	활동3	조별 토의	세 번째 주머니 : 활동지에 있는 질문에 대해 조별로 토의하면서 답을 해나간다. : [활동지 내용] 인지적 오류에 대한 사례 만들어보기 ▶ 올바른 방향으로 사고 전환하기	20분	
정리	평가	퀴즈	퀴즈 5문제 제시	5분	활동지
	학습 내용 정리	설명	퀴즈 설명을 통한 학습 활동 마무리	5분	ppt

Ⅲ. 수업교안

준비물 :

조별로 활동주머니 15개(내용물: 안대, 활동지), ppt, 필기구(학생 개인 필기구),

학습단계	학습과정	교수 . 학습 활동		시간	자료/유의점
		교사	학생		
도입	수업 전 준비	<ul style="list-style-type: none"> ● 학습 자료를 앞에 비치한다. ● ppt를 틀어놓는다. ● 조별 활동 가능하도록 책상을 배치한다. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 조별로 지정된 자리에 앉는다. 	10	ppt 활동 주머니
	인사 및 학습 동기 유발	<p><첫 번째 활동 주머니></p> <p>-내용물 : 안대, 길 찾기 활동지</p> <p>-미션: '목적지에 도착하게 도와주세요!!'</p> <p>-수업진행: 각자 안대를 쓰고 여행자가 보물을 찾을 수 있도록 길 찾기를 한다.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 활동지를 가져온다. 		
	학습 목표 인지	<ul style="list-style-type: none"> ● 학습 자료를 한 조에서 한명씩 나와 가져가도록 안내 ● 첫 번째 활동 주머니를 시작한다. ▶ (설명) 모두 첫 번째 주머니를 열어보세요. 그 안에 종이와 안대가 들어있죠? 각각 한 개씩 받아볼까요 . 	<ul style="list-style-type: none"> ● 안대를 하나씩 쓰고 각자 길찾기를 해본다. 		
	학습 활동 안내	<ul style="list-style-type: none"> ● 게임 후 설명 ▶ 다들 제대로 보물을 찾았나요? 중간에 웅덩이에 빠지지는 않았나요? 이렇게 어느 방향으로 나가고 있는지 보지 않고서는 올바른 곳으로 나아갈 수가 없어요. ▶ 그런데! 우리는 평소에 (여러분이 방금 한 것처럼) 눈 감고 길 찾기를 많이 하고 있어요 나의 생각이 어디로 가고 있는지, 어느 방향으로 가고 있는지 조차 보지 못하고 계속 해서 이상한 길로 쉽게 빠지곤 합니다. 이런 것을 우리는 '인지적(생각의) 오류'라고 불러요 ▶ 그래서 오늘은 우리의 생각이 제대로 	<ul style="list-style-type: none"> ● 제대로 길을 찾지 못했다는 반응을 보인다. 		

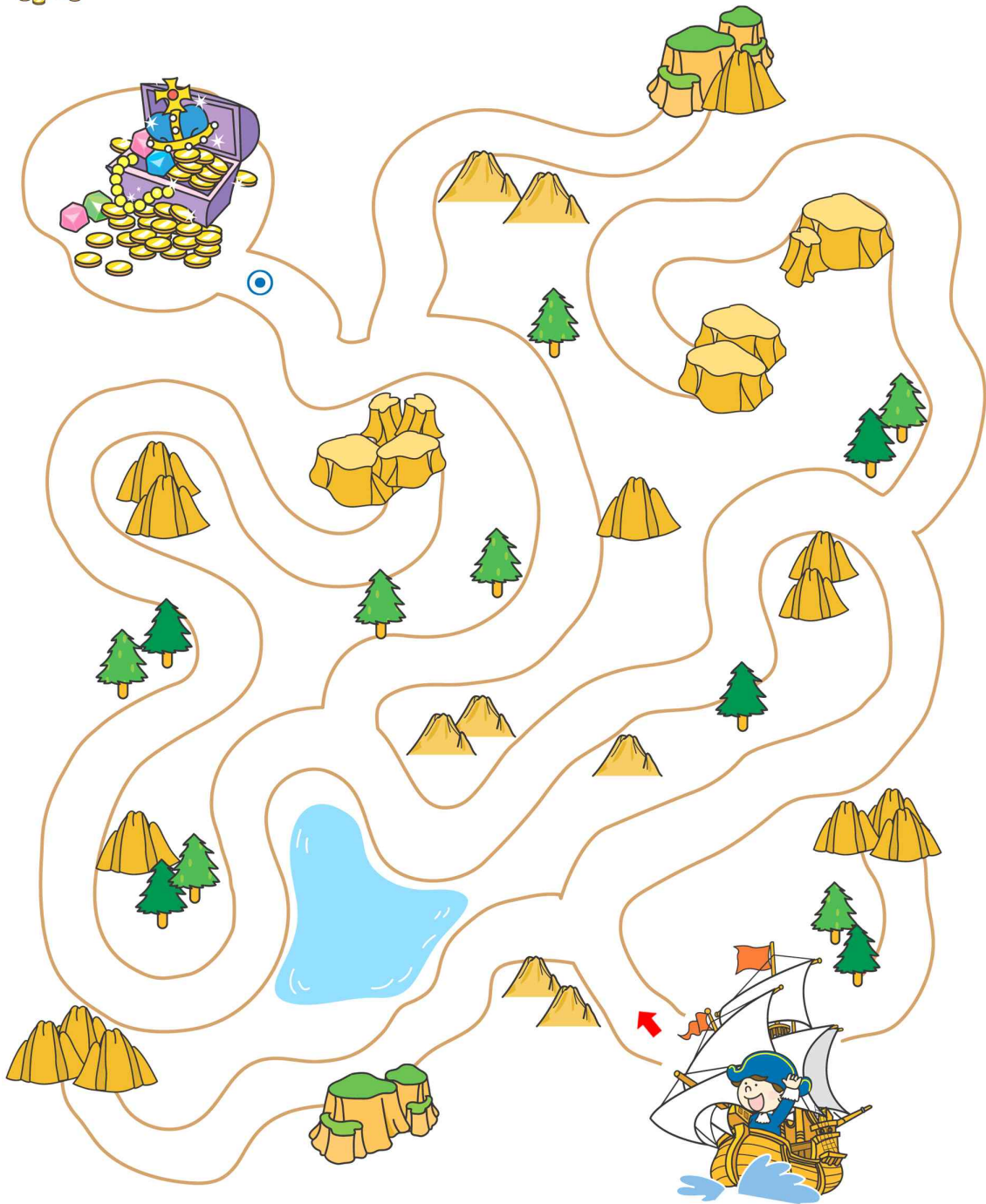
		길을 찾기 위해서 어떻게 해야 할지 얘기해보는 시간을 가질 거예요.		
전 개		<p><두 번째 활동 주머니></p> <p>-내용물 : 인지적 오류 유형, 사례 카드</p> <p>-미션: '나의 짝을 맞춰 주세요!'</p> <p style="padding-left: 40px;">'흑백논리'의 뜻이 무엇일까요?</p> <p style="padding-left: 40px;">(각 조에는 하나의 오류의 정의만을 묻는다.)</p> <p>-수업진행: 조별로 유형과 사례를 연결 짓는 활동을 하고, 전체적으로 정답을 맞힌다. 각 조에 던져진 질문에 대해 학습자가 생각하는 각 오류의 정의를 들어본다.</p> <p><세 번째 활동 주머니></p> <p>-내용물 : 질문이 적혀있는 활동지</p> <p style="padding-left: 40px;">[질문1] 내가 평소에 많이 하는 인지적 오류는?</p> <p style="padding-left: 40px;">[질문2] 그 생각이 올바른 길을 잘 찾으려면 어떻게 바꿔 주어야 할까요?</p> <p>-수업진행 : 평소에 내가 많이 하는 인지적 오류가 무엇이 있을지 유형별로 토의해보고, 사례를 만든다. 각 사례(오류)를 올바른 방향으로 전환해 보도록 한다. 따로 발표는 없이 조별로 충분히 토의하는 것으로 마무리한다.</p>	30	ppt 활동 주머니
	1	<p>● 두 번째 활동 주머니</p> <p>▷ (설명) "그럼 두 번째 활동 주머니를 한번 열어볼까요? 그 안에 다섯 가지의 인지적 오류와 다섯 가지의 사례가 있어요~ 조원 친구들이랑 얘기해보면서 사례와 유형을 짝을 맞춰 주세요.</p> <p>● 조별 활동 한 것을 다 같이 큰 소리를 내면서 정답을 맞힌다.</p>	<p>● 조별로 토의를 거쳐 인지적 오류의 유형과 사례를 연결 짓는다.</p> <p>● 교사의 질문에 정답을 크게 외친다.</p>	
2	<p>● 인지적 오류의 정의를 학습자들이 추측한대로 발표한다.</p> <p>1조: 흑백논리</p> <p>2조: 과장과 축소</p> <p>3조: 지나친 일반화</p> <p>4조: 독심술적 사고</p> <p>5조: 완벽주의적 사고</p> <p>● 칭찬과 (틀린 부분)수정을 통하여 즉각적 피드백을 한다.</p> <p>● 세 번째 활동 주머니</p>	<p>● 사례를 통해 추측한 인지적 오류의 정의를 설명한다.</p> <p>● 다른 학습자가 발표하면 박수를 쳐주고, 보완할 내용이 있으면 추가 발표한다.</p>		

	<p>활동 3</p>	<p>▷(설명) 자 그림 이제 마지막으로 세 번째 주머니를 열어볼까요?</p> <p>▷ 활동지 질문 크게 읽기</p> <p>▷(설명) 그림 지금부터는 조원들과 함께 각각 인지적 오류에 대해 우리가 흔히 하는 생각이 무엇이 있을지 고민해보고, 생각이 바른 방향으로 갈 수 있도록 한번 바꿔줘 봅시다</p>	<p>● 교사의 지시에 따라 활동지의 질문을 크게 따라 읽는다.</p> <p>● 조별로 각자의 경험을 공유하며 사례를 만들어보고 인지적 오류를 어떻게 수정해 나갈지 조원 친구들과 토의하여 방향을 찾는다.</p>		
정리	<p>평가</p> <p>학습 내용 정리</p>	<p>● 퀴즈를 진행한다.</p> <p>● 생각의 길 찾기를 잘 하려면 어떤 부분이 중요한지 다시 강조한다.</p> <p>● 다음 차시 수업을 안내한다.</p>	<p>● 퀴즈를 각자 푼다.</p> <p>● 학습 후 정리를 하고 활동지를 모아서 제출한다.</p>	10	ppt

[부록1] 첫 번째 활동 주머니 - 길 찾기



배를 타고 보물섬에 왔어요. 보물이 있는 곳까지 갈 수 있도록
→ 에서 ● 까지 길을 찾아 주세요.



[부록2] 두 번째 활동 주머니 - 유형별 사례

사례1. 흑백논리

오늘 체육시간에 태호하고 100미터 달리기 시합을 했는데 출발 신호에 늦게 출발하는 바람에 2등으로 들어왔어. 이번에는 꼭 1등 할 거라고 자신했는데, 지난번에도 1등한 태호가 결국 이번에도 1등을 했어. 난 역시 태호한테 이길 수 없나봐. 달리기를 못하는 것이 분명해.

사례2. 과장과 축소

난 내가 그린 그림들을 보고 있으면 항상 답답해. 내 친구들이 그린 그림들에 비하면 내 그림은 그저 그렇거든.. 내 그림을 보고 칭찬해 주는 사람들은 이해가 안돼. 속으로는 내 친구들의 그림이 더 멋지고 잘 그렸는데..

사례3. 지나친 일반화

오늘 첫 시험부터 어려운 문제가 너무 많아서 풀지 못했어. 다른 시험문제들도 전부 어렵게 나오겠지? 저번에 봤던 시험 때도 망쳤는데... 나는 공부에 재능이 없는 것 같아.

사례4. 독심술적 사고(선부른 결론내기)

학원에 가는 길에 우연히 작년 같은 반 친구를 만나게 됐어. 주위가 조용한 편이 아니라서 큰 소리로 친구에게 인사를 건넸는데, 내 인사를 받지 않고 급히 가버리더라구. 반가워서 건넨 인사였는데, 그 친구는 내가 못생기고 창피해서 인사를 안 받은 거 같아.

사례5. 완벽주의적 사고

발표 수업 때 “더듬지 말고 간단하고 명료하게 말할 수 있어야해.”, “실수하면 절대로 안돼.”라고 매일같이 연습하고 다짐까지 했는데 막상 내 차례가 다가오니까 떨리고 불안해서 부담감 때문에 오히려 연습 때보다도 훨씬 못 했어. 지금 생각하면 숨고 싶어. 이제는 남들 앞에서 말하는 것도 어려울 것 같아.

생각의 길 찾기

올바른 길을 찾아주세요!

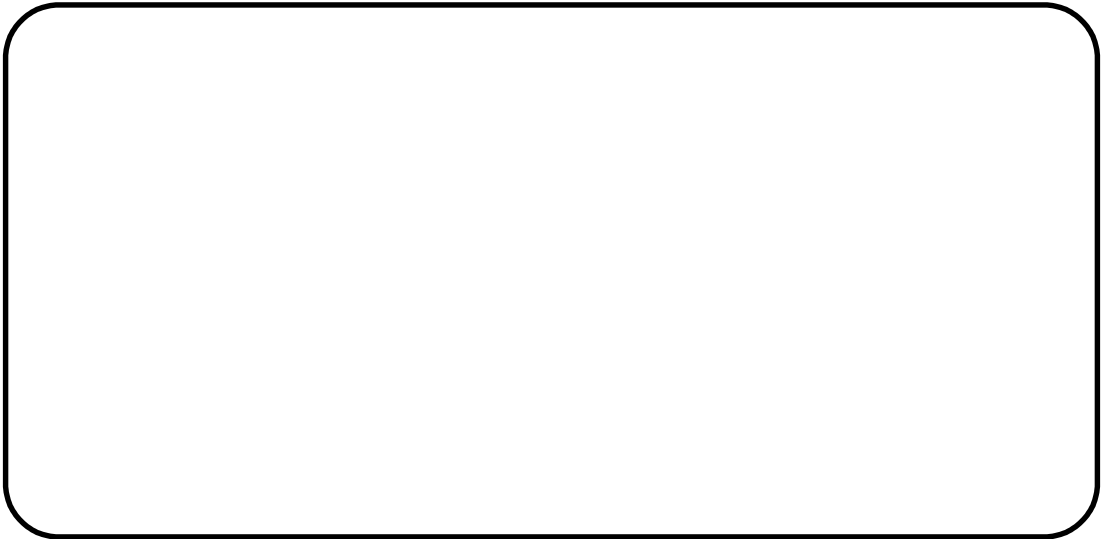
학년 : 반 : 번호 :

이름 :

조 :

조원 친구들 :

1. 내가 평소에 많이 하는 ‘생각의 오류’는 무엇일까요?



2. 길을 잃은 ‘생각’을 올바른 길로 안내해볼까요?



[참고문헌]

- 비합리적 인지책략과 스트레스, 김정호, 덕성여자대학교 심리학과.(2001)
- 서울대병원 스트레스 관리프로그램 총 6회기 중 3회기[인지적 오류 이해하기]
- 보건복지부, 2016년 정신건강 보건 사업 안내,

http://www.mohw.go.kr/front_new/gm/sgm0601vw.jsp?PAR_MENU_ID=13&MENU_ID=13040201&CONT_SEQ=293261