나의 학습 근육 1년 성장

학습 근육 8가지 · 한 달에 한 번, 실천한 만큼 ○를 칠해요

____학년 ____반 ____번 이름 _____

META 누리 앱

앱 열기

이달 챌린지	학습 자신감 용기	학습 목표 다짐	전략·계획 관리 꾸준함	학습 결정 책임감	점검·끈기 끈기	피드백·도움 열린 마음	성찰 이해	도전·다음 설계 도전
3월 ①	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○
4월 ②	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○
5월 ③	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○
6월 ④	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○
7월 ⑤	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○
9월 ⑥	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○
10월 ⑦	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○
11월 ⑧	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○
12월 나눔	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○
2월 돌아보기	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○

☐ 이달 챌린지 ●●●○○ 실천한 만큼 ○ 칠하기 · 매주 금요일 지난 한 주의 '학습 근육'을 돌아보아요

12월 · 가장 많이 자란 학습 근육 _____ 다음에 키울 학습 근육 _____

2월 · 다음 학년의 나에게 한 줄 _____

META 하루 공책 하루 한 쪽 = META 한 바퀴

____ 학년 ____ 반 ____ 번 이름 _____

날짜 ____ 월 ____ 일 (월)(화)(수)(목)(금) 이달의 학습 근육 _____

MQ 진단하기 Monitor — 아침

무엇이 자신 있고, 무엇이 어려울까?

자신 있는 것

어려운 것

EQ 학습 전략 세우기 Establish — 아침

오늘 목표와 학습 전략은?

목표

전략

TQ 실행하기 Try and Tune — 교시마다 · 비워도 돼요

ON Q 내 질문 의견을 듣고 바꾸거나 보완할 점은?

1교시 과목	Q	답 찾음 ☐
	A	
2교시 과목	Q	답 찾음 ☐
	A	
3교시 과목	Q	답 찾음 ☐
	A	
4교시 과목	Q	답 찾음 ☐
	A	
5교시 과목	Q	답 찾음 ☐
	A	
6교시 과목	Q	답 찾음 ☐
	A	

AQ 성장하기 Advance — 하루 끝

오늘 어떻게 성장했고, 내일은 무엇을 해 볼까?

성장한 점

내일 도전

↻ 내일 아침 M으로 이어요

오늘 학습 근육 ○

용기 다짐 꾸준함 책임감

끈기 열린 마음 이해 도전

META 누리 앱

금요일 앱에 체크

META 수업 공책 한 교시 META 한 바퀴

__ 학년 __ 반 __ 번 이름 _____

날짜 __ 월 __ 일 (월)(화)(수)(목)(금) 과목 _____ 차시 __ 주제 _____

MQ 진단하기 Monitor

수업 처음

나는 이 공부에서 무엇이 자신 있고, 무엇이 어려울까?

자신 있는 것 _____

어려운 것 _____

EQ 학습 전략 세우기 Establish

수업 처음

이번 시간에 도전할 목표와 방법은?

목표 _____

방법 _____

왜 이 방법? _____

TQ 실행하기 Try and Tune

수업 중

의견을 듣고 바꾸거나 보완할 점은?

① 처음 해 본 것 내 생각·풀이·작품

② 들은 의견 친구 □ 선생님 □

③ 고쳐서 다시 한 것

ON Q 내 질문 _____

AQ 성장하기 Advance

수업 끝

이번 활동에서 나는 어떻게 성장했고, 다음에는 무엇을 해 볼까?

처음 → 지금 _____

도움 된 방법 _____

다음 도전 _____

↻ 다음 수업 M으로 이어요