

차시별 교수·학습 지도안

리바운드 · Rebound (2023)

구분	내용
과목	진로와 직업(자유학기 진로활동 병용 가능)
단원 · 차시	3-4 시간 관리 1 차시(45~50 분) 대상: 중학교
편명(원제·연도)	리바운드 · Rebound (2023)
성취기준	[9 진로 03-04] 졸업 이후의 진로 계획을 수립하고 자기 관리 및 진로 준비 방법을 알아보고 실천한다.
학습 목표	① 우선순위에 따른 시간·자원 배분 방법을 설명할 수 있다. ② 아이젠하워 매트릭스로 자신의 일을 분류하고 계획할 수 있다.

수업 환경 교사용 전자칠판(/board) · 학생 개인 단말 · 6 자리 수업 코드(QR)

교수·학습 과정

◆ 교사 활동 ○ 학생 활동

단계	시간	교수·학습 활동	자료 및 유의점
도입	5~7 분	◆ 수업 코드·QR 안내, 입장 확인. ◆ “시간도 사람도 부족할 때, 여러분이라면 무엇부터 하겠어요?”라고 물으며 여섯 명뿐인 농구부의 이야기임을 연다. ◆ 자유 진행 모드로 전환(문 열기).	오프닝 영상 4 초 — 별도 시청 시간 없음.

단계	시간	교수·학습 활동	자료 및 유의점
전개	25~30 분	○ 각자 속도로 이야기를 읽는다. 부족한 팀의 우선 집중(선택), 기본기 반복 훈련에 대한 마음(감정), 전국대회 성적(예측)에 응답한다. ◆ 응답이 모이면 분포를 공개(모으기)하고, 선택 갈림을 “모든 걸 다 할 수 없을 때의 기준”으로 연결한다. ○ 개념 카드(아이젠하워 매트릭스)를 읽는다. ○ 활동 1 「아이젠하워 매트릭스로 나누기」: 자신의 할 일을 ①급하고 중요 ②급하지 않지만 중요 ③급하지만 덜 중요 ④급하지도 중요하지도 않음의 네 항목으로 나누어 서술한다(20 자 이상). ○ 활동 2 「중요하지만 급하지 않은 일」: ② 항목 중 하나를 골라 미루지 않을 방법을 서술한다(25 자 이상). ◆ 순회하며 “숙제”처럼 뭉뚱그리지 말고 과목·행동 단위로 쪼개 적도록 발문한다.	활동 1 은 인쇄 워크북의 매트릭스 배치 활동을 서술형으로 옮긴 것으로, 네 항목을 각각 적는 방식이다. 활동 1 은 칠판·피드에 노출되지 않는 개인 활동이다. 공유 단계의 대상은 활동 2 다.
정리	10~13 분	◆ 모두 모여(gather) 실행, 공감 TOP3 로 「중요하지만 급하지 않은 일」을 함께 읽는다. ◆ 심화 해금(문 열기). ○ 심화: 꼬리질문 답변, 친구들의 답 피드 읽기·공감, “왜 급하지 않은 중요한 일이 핵심인가” 자료 읽기. ◆ “급한 일은 마감에 시키지만, 중요한 일은 내가 시켜야 한다”는 취지로 차시를 맺는다.	엔딩 영상 4 초.

평가 및 기록 연계(세특)

활동 1 의 분류 결과와 활동 2 의 실천 계획이 저장되며, 세특 초안 생성 시 우선순위 판단 근거와 실천 전략의 구체성을 관찰 포인트로 삼는다. 시간 관리 단원 특성상 이후 차시(버킷리스트·인 타임)와 연계 기록이 용이하다.

※ 본 수업은 학생 자율 진행(self-paced) 방식으로, 교사는 진행을 통제하지 않고 입장 안내·응답 공개·심화 해금 시점만 관리한다.