

DU-도전학기 참가신청서

성 명			학 번	
단과대학			학과(전공)	
휴대전화			E-mail	
보호자 성명			보호자 연락처	
도전학기 지도교수				
도전학기 과제명	(한글) '나' 를 위한 한 걸음 더 (영문) A Step Further : Atomic Habits will bring you a positive thinking.			
도전 기간	2019-2학기	도전 영역	☒ 일반선택영역 ☐ 전공선택영역	
도전학기 과제 내용 요약	'나' 에 대한 공부를 지속하기 위해 <아주 작은 습관의 힘>의 책 바탕으로 나의 행동에 대해서 분석하며 어떤 습관을 만드는 것이 더 좋은 선택인지를 정해 본다. 그리고 이전의 나와 현재 공부하고 있는 '나' 를 비교하여 정체성을 확고히 할 수 있게 목표를 가지고 이행해 본다. 습관의 힘이 사고방식에 어떠한 영향을 주는지 나의 경험으로 '나' 를 잃어버리고 살아가는 대학생에게 작은 도움이 되고자 강연을 진행한다. 그리고 최종적인 '나' 에 대한 포트폴리오를 작성하여 동기의지를 고취시킨다.			
주요 교내외 활동	기관명	활동기간		활동내용
	대구북구청소년상담 복지센터	2016.07.19. ~ 2016.10.28. (총 22시간)		1388청소년멘토지원단 멘토링활동
상기와 같이 도전학기에 지원합니다. 2019년 05 월 29 일 신청인 :				

DU-도전학기 계획서

성 명		학 번	
단과대학		학과(전공)	
도전학기 과제명	(한글) ‘나’ 를 위한 한 걸음 더 (영문) A Step Further : Atomic Habits will bring you a positive thinking.		
신청학점 및 교과구분	전공선택: 학점 일반선택: 3 학점	예상 소요 예산	약 900,000원 소요
학과장 의견	※전공영역을 선택하여 신청하는 학생은 사전에 소속 학과장님의 전공 심사를 받아 학과장 의견을 기재하여야 함. ※계획서 제출기간 내에 소속 학과장님의 전공심사를 받지 못한 경우, 공란으로 제출 가능하나 최종 선정 이후 학과장님의 전공심사 및 심사의견을 받아 추후 제출하여야 함. (서명 또는 날인)		

1. 도전 배경

내년에 대학생이라는 신분에 벗어나며 4학년의 마지막 한 해를 어떻게 마무리를 하면 좋을지 생각했다. 나는 작년에 휴학하고 2019년을 복학하기 전 졸업이라는 큰 압박감에 허둥지둥했다. 남들과 비교하여 내 위치를 확인했고 끝없는 부정적인 생각에 잠겼었다. 아무도 없는 사막에 한 가운데 서서 갈피를 잡지 못했다. 그러다 새해를 맞이해서 이러한 생각을 바꿔보고자 인터넷으로 강연을 듣기 시작했다. 인생과 ‘나’의 관계 속에서 공부를 시작했다. 내가 어떤 길을 걸어 왔는지 내가 원하는 것은 무엇인지 생각하고 행동했다. 자기합리화로 타인들 속에 묻혀있어 잃어버린 스스로를 꺼내었다. 나에게 기준이 맞추면서 하나씩 공부하고 노력하고 있다. 이것을 위해 지금도 나의 습관을 만들어가고 있다. 이 DU-도전학기의 커리큘럼이 더할 나위 없이 ‘나’의 공부에 대한 시너지를 얻기 좋다고 생각해서 신청하게 되었다.

2. 도전 과제의 목표

DU-도전학기 이전부터 해오던 운동/독서/영어공부와 같이 3가지 목표가 구체적으로 어떻게 행동되게 만들었는지 <아주 작은 습관의 힘>책의 이론에 바탕으로 설명할 수 있게 기술해본다. 그리고 습관의 힘이 부정적인 사고방식을 바꿀 수 있게 했던 나의 생각을 적어본다. 이후 도전학기 내에 지속적으로 나의 목표가 어떻게 변화하고, 습관이 되도록 실천하고 있는지를 스스로 검토하여 본다. 이것을 통해 ‘나’는 어떠한 사람인지 내가 원하는 ‘나’는 무엇인지를 찾아본다.

내가 전에는 어떠한 삶을 살아왔는지 그리고 지속할 수 있었던 동기가 무엇이고 어떻게 해서 바뀌게 되었는지 지금 어떠한 ‘나’가 되었는지에 대해서 한 프레젠테이션으로 만들어 본다. 그러한 후 이전에 나처럼 부정적인 사고방식에 갇혀서 내가 누구인지를 잃어버리고 살아가는 대학생들에게 내가 했던 것처럼 어느 누구든지 작은 습관으로부터 성장형 사고방식을 키울 수 있다는 메시지를 전달하며 그들의 삶의 작은 전환점이 되도록 도와주고 싶다.

3. 도전 과제 내용

Step1. 책의 이론에 근거하여 변화를 주게 된 나의 습관 분석

행동의 변화에 계기를 주게 된 「아주 작은 습관의 힘」 책을 다시 필독을 하고 챕터별로 정리한다. 이후 내가 운동/ 독서/ 영어공부를 습관에 익히도록 했었는지 분석된 책 이론 바탕으로 작성한다. 부족한 이론은 다른 참고할만한 책, 논문을 찾아 자료의 신빙성을 더한다. 나의 행동이 어떠한 ‘나’를 만들었는지 바탕으로 책에 대해 분석한 내용을 하나의 자료를 만든다.

[과제수행계획]

- 「아주 작은 습관의 힘」 책을 분석, 근거를 추가할 논문과 이론 분석
- 습관화된 ‘나’의 이전 행동 분석

Step2. 행동의 패턴과 자료화

강연할 때 타인에게 설득하기 위해서 시각화된 근거자료를 구성한다. 현재 진행하고 있는 운동/ 독서/ 영어공부가 어떤 목표 안에서 전과 후를 보여줄 수 있는 문서자료를 작성한다. 그리고 어떤 요인이 목표를 지속할 수 있게 했는지 스스로 검토하고, 수행에 있어 어떤 어려움이 있었는지 ‘나’의 생각이 어떻게 변화했는지 월별보고서를 작성한다. 목표설정이 환경에 맞게 잘 설정되었는지 확인한다.

목표 예)

- 운동 : 9월초와 11월초에 체지방검사를 통한 몸의 변화와 일별 운동체크
- 독서 : 한 달 3~4권의 책을 읽은 뒤 서평작성
- 영어공부 : 하루 3문장의 작성과 암기

[과제수행계획]

- 지속하고자 하는 습관 (목적, 과정, 결과) 바탕으로 구체화하여 작성한다.
- 수행하고 있는 행동을 시각화할 수 있는 자료를 생각하고, 표나 양식을 제작한다.
- 수행 행동에 대한 월별보고서(9, 10, 11월)를 작성한다.

나의 행동이 어떤 결과를 내고 있는지 월별로 스스로 점검할 수 있도록 자료를 만든다.

[참고 - 운동 수행 양식] 과 같이 시각화 할 수 있는 자료를 만들어서 습관이 되고 있는 나의 행동을 체크해볼 수 있게 목표와 수행정도를 평가한다.

목표 : 간단한 스트레칭 + 런닝 30분 이상

일	월	화	수	목	금	토
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

9월 수행정도

0 20 40 60 80 100(%)

Step3. 사고방식의 전환의 계기와 효과성 분석

현재 습관을 만들고 있는 행동 바탕으로 고정형 사고방식이 행동의 습관화를 통해 어떻게 성장형 사고방식을 만들어 냈는지를 스스로 검토하여 보고서를 작성한다. 자료를 작성하며 머릿속에 있는 내가 가진 생각들을 구체화하는 작업을 한다.

[과제수행계획]

- 내가 누구인지 알아가는 활동
- ‘나’ 브레인스토밍
- 나와 성장형 사고방식의 관계

Step4. 강연준비와 발표

이때까지 이행했던 프로그램바탕으로 프레젠테이션을 작성한 것을 담당 지도 교수님에게 피드백을 구한다. PPT자료, 발표태도 등 부족한 점에 대해서 충분히 숙지하고 부족한 점을 보충하는 시간을 가진다. 학교 커리큘럼을 확인하여 대구대 대학생들이 편한 시간을 모색한다. 현수막, 종이 포스터, 리플렛을 디자인을 제작하여 홍보제작물을 주문한다. 그리고 홍보제작물들을 설치할 수 있는 공간에 설치하고, 스티커 같은 경우 돌아다니면서 나눠준다.

[과제수행계획]

- 발표 사용하기 위한 PPT자료를 제출한다.
- 발표 동영상 또는 강연 후 찍은 사진을 제출한다.

Step5. DU-도전학기 보고서 작성과 마무리

내가 해온 과정들을 한 포트폴리오에 담아 과제수행에 대해 느낀 점들과 ‘나’에 대한 결론을 넘으로써 DU-도전학기를 마무리한다.

[과제수행계획]

- 최종보고서로 제출할 포트폴리오를 하나로 묶는다.

4. 도전 과제 추진일정

일 시	장소	과제 수행 계획
2019. 9. 2.(월) ~ 2019. 9. 6.(금)	창파 도서관	총 20챕터 하루에 2챕터씩 「아주 작은 습관의 힘」 책 분석
2019. 9. 9.(월) ~ 2019. 9. 10.(수)	창파 도서관	추가할 책, 논문 분석
2019. 9. 11.(수)	창파 도서관	분석된 책의 내용 바탕으로 이전의 습관에 대해 분석

2019. 9. 16.(월)	창파 도서관	- 지속하고자 하는 습관을 목적, 과정, 결과 바탕으로 구체화하여 작성 - 시각화할 수 있는 표, 양식 제작
2019. 9. 30.(월)	창파 도서관	9월 수행 행동의 월별보고서 작성
2019. 10. 11.(금)	창파 도서관	- 브레인스토밍 - 나와 성장형 사고방식의 관계정리
2019. 10. 30.(수)	창파 도서관	10월 수행 행동의 월별보고서 작성
2019. 11. 4. (월) ~ 2019. 11. 8.(수)	창파 도서관	☐ 프레젠테이션 제작과 피드백 - 수행 행동 보고서 바탕으로 PPT 제작 - 지도 교수님과의 상담 - 프레젠테이션 수정 및 보완 ☐ 장소와 날짜 확실하게 정하기 (교내일정 확인, 학생 수요확인) ☐ 홍보물 제작 - 현수막, 포스터, 리플렛 디자인을 직접제작 - 주문
2019. 11. 11.(월) ~ 2019. 11. 15.(금)	학교 교내	현수막, 포스터 설치 및 홍보
2019. 11. 18.(월) ~ 2019. 11. 22.(금) (정확한 날짜 미정)	학교 교내	강연
2019. 11. 29.(금)	창파 도서관	11월 수행 행동의 월별보고서 작성
2019. 12. 2.(월) ~ 2019. 12. 6.(금)	창파 도서관	☐ 포트폴리오 마무리 작업 - 자료를 통합하여 묶기 - 소감 및 결론

5. 예상 소요 예산 상세 내역

예산 신청내역			
항 목		산출근거	금액(원)
인쇄비 (홍보제작 물)	현수막	현수막 교내 3개 게시 [제작은 교내 현수막 관리 문의]	약 100,000
	종이 포스터	종이 포스터 교내 10개 게시	약 200,000
	리플렛	강연홍보&강연설명 약 200장	약 300,000
	포트폴리오	교내 프린터실/ 컬러복사&제본 개인 소장용&제출용 2개 제작	약 100,000
행사비용		다과 및 행사에 필요한 비용 (인당 5,000원 정도)	약 200,000
합계(원)			900,000

6. 과제 수행 후 제출할 수 있는 결과물

○ 포트폴리오제작

- (1) 「아주 작은 습관의 힘」 책 분석과 추가적인 논문 등 이론 정리
- (2) 분석된 책의 내용 바탕으로 이전의 습관에 대해 분석
- (3) 지속하고자 하는 습관 (목적, 과정, 결과) 바탕으로 작성
- (4) ‘나’ 브레인스토밍
- (5) 나와 성장형 사고방식의 관계
- (6) 9, 10, 11월 월별 수행 행동 보고서 작성
- (7) 수행 행동 보고서와 이때까지 작성한 자료들을 바탕으로 나에 대한 결론
(포트폴리오는 A4용지로 작성될 예정이며, 한눈에 보기 쉽게 한 파일로 묶을 것이다.)

○ 강연 동영상 혹은 사진, 리플렛

- 강연 시 사용한 PPT
- 홍보 리플렛
- 강연당일에 찍은 사진
- 동영상 자료

(동영상 촬영은 융합교육클러스터센터의 도움이 필요하여 추후 추가적인 상담이 필요함.)

DU-도전학기 서약서

소 속 :

학 번 :

성 명 :

위 본인은 DU-도전학기 과제 수행과 관련하여 아래의 내용에 대하여 서약합니다.

1. DU-도전학기 활동을 도전학기 기간동안 성실히 수행할 것을 약속하며, 과제 수행 중 휴학 또는 자퇴할 경우 지원금 전액을 반환하겠습니다.
2. 교내 프로그램 및 타 국고사업과 동일 또는 유사한 과제로 중복지원하지 않을 것을 약속하며, 이를 위반할 경우 DU-도전학기 이수학점 취소 및 지원금 전액을 반환하겠습니다.

2019년 05 월 29 일

서약자

개인정보 수집 및 활용 동의서

소 속 :

학 번 :

성 명 :

위 본인은 대구대학교 DU-도전학기 참여와 관련한 개인정보를 국
고사업 및 각종 평가 실적, 학교 홍보 등의 자료로 활용하는데 동의
합니다.

개인정보 수집 및 이용 항목	
성명, 소속, 학번, 연락처, e-mail, 도전과제 수행내용, 결과물, 수기 등	☒ 동의함 ☐ 동의하지 않음

*위 목적이외 다른 용도로 활용하지 않습니다.

2019년 05 월 29 일

성명