활동지 · Student Wyckoff · 나의 하루

SMART 다섯 점검과 직접 채우는 양식

게시일: 2026-10-25

자기조절을 논의할 때 SMART는 의도를 관찰 가능한 행동과 합의한 피드백 시점으로 바꿉니다. 심리검사나 진단, 모든 행동 원인의 설명은 아닙니다. 목표가 당사자에게 중요한지도 확인하세요. 표의 자체 예시는 금요일까지 백분율 문제 다섯 개를 혼자 푸는 것입니다. 자신의 칸을 채우고 시간이나 기초가 부족하면 범위를 줄입니다.

이름 / 프로젝트: _____

빈칸에 자신의 예시를 작성하세요.

요소	점검 질문	작성 예시	내 작성
S - 구체성	무엇을 할까?	백분율 문제 풀기	
M - 측정	어떻게 확인할까?	혼자 푼 다섯 풀이를 예시와 비교	
A - 실현 가능	어떤 자원이 있나?	세 번의 학습, 이해할 예제, 질문 도움	
R - 관련성	왜 중요한가?	이 유형을 독립적으로 해결	
T - 기한	언제 검토하나?	금요일 마지막 학습 뒤	

출처

- CDC - SMART Framework
  https://www.cdc.gov/youth-advisory-councils/action-plans/smart-framework.html
- NYU - SMART Goals and variants
  https://wp.nyu.edu/coaching/tools/smart-goals/
- Manchester Metropolitan University - SMARTER goal setting
  https://rise.mmu.ac.uk/wp-content/uploads/SMARTERGoalsettinginfo.pdf