

강 의 계 획 서

과목명	스포츠심리학			
학점	3학점	정원	40	
담당 교강사				
수업	수업기간(주)		총수업시간	
	1학기 : 3월 초순 ~ 6월 중순 (15주) 2학기 : 9월 초순 ~ 12월 중순 (15주)		45	
교재	주당시수	3		
	교재명	저자명	출판사	
	스포츠심리학	황진 외 3명	대한미디어	
관련 과정명	출판연도	2021		
	학사	건강관리학 전공, 체육학 전공, 태권도학 전공		
	전문학사	레저스포츠 전공		
성적	평가방법	상대평가		
	성적배점	중간 30점, 기말 30점, 과제물 10점, 출결 20점, 기타 10점		
	성적비율	A: 30%이내, B: 누계 70%이내		
	이수요건	성적 60점 이상 + 출석률 80% 이상		
평가일정	중간고사 : 개강 후 7~8주차 기말고사 : 개강 후 15주차			
수업목표	본 교과목은 일반심리학의 기본적 정의와 이론을 적용하는 분야로 스포츠상황에서 행동을 기술, 설명, 예측하며 스포츠와 운동 상황에서 인간과 인간행동을 과학적으로 탐구하고 그 지식을 현장에 보급한다. 이에 따라 스포츠에서 이루어지는 모든 움직임을 심리학적 원리를 통해 성격, 동기, 목표설정과 자신감, 경쟁불안과 스트레스, 최고수행과 정신훈련, 공격성, 주의집중 등 운동수행의 심리적 요인에 관한 내용과 운동집단, 집단응집력, 리더십, 사회촉진 등을 학습한다. 스포츠상황에서의 응용을 통한 스포츠현장에서의 경험의 질을 향상시키고 수행 개선을 돕기 위해 선수, 코치, 운동자가 현장에서 활용하기위한 능력을 배양할 수 있다.			

■ 주차별 강의 내용

주별	수업 주제 및 내용	비고
제1주	<p>오리엔테이션</p> <ul style="list-style-type: none"> - 교과목 소개 및 강의에 관련된 전반적인 내용안내와 과제안내 - 수업방법에 대한 학생들의 의견교환 <p>1) 강의주제 : 스포츠심리학의 개관 1</p> <p>2) 강의목표 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 스포츠심리학의 정의 및 의미를 설명할 수 있다. <p>3) 강의세부내용 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 광의 및 협의의 스포츠 심리학 정의 - 운동행동학과 스포츠 운동심리학의 관계 - 스포츠운동 심리학의 세부분야 및 탐구주제 	<p>과제 제출일 : 7주차</p> <p>수시 시험 : 12주차</p>
제2주	<p>1) 강의주제 - 운동기술의 원리와 학습의 이해 1</p> <p>2) 강의 목표 :</p> <p>운동기술 및 운동학습의 차이를 비교할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 운동기술의 개념 - 운동기술과 운동제어 - 운동능력의 이론 및 분류방법, 예측의 이해 - 운동학습의 정의 - 운동학습의 이론과 원리 - 운동학습이 이루어지는 다양한 단계설명 	
제3주	<p>1) 강의 주제 : 스포츠 수행의 심리적 요인 성격 1</p> <p>2) 강의 목표 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 성격의 정의 및 개념의 원리를 파악할 수 있다 <p>3) 강의세부내용 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 성격 특성에 대한 이해 - 성격 구조에 대한 이해 	
제4주	<p>1) 강의주제 : 스포츠 수행의 심리적 요인 정서와 시합불안 1</p> <p>2) 강의목표 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 스포츠와 운동 분야에서 제시되는 정서에 대한 다양한 모형을 이해하고 구분할 수 있다. <p>3) 강의세부내용 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 재미와 몰입에 대한 이해 - 정서의 개념에 대해 이해 - 정서 모형 및 측정방법 - 불안의 개념 및 측정에 대한 이해 - 스트레스와 탈진의 개념 및 관계 	
제5주	<p>1) 강의주제 : 스포츠 수행의 심리적 요인 동기 1</p> <p>2) 강의목표 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 동기에 대한 개념과 정의를 이해하고 설명할 수 있다. <p>3) 강의세부내용 :</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> - 동기의 개념 및 정의 - 동기의 관점 (특성지향, 상황지향, 상호작용) - 스포츠 참가 동기에 대한 이해 	
제6주	<p>1) 강의주제 : 스포츠 수행의 심리적 요인 목표설정</p> <p>2) 강의목표 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 목표설정의 개념과 중요성에 대해 이해하고 설명할 수 있다. - 목표설정의 원리를 파악할 수 있다. - 목표설정의 실제에 대해 이해하고 활용할 수 있다 <p>3) 강의세부내용 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 목표의 개념 및 유형 - 목표설정의 중요성에 대한 이해 - 목표설정의 원리 - 목표설정의 실제 	
제7주	중간고사	시험 과제 제출일
제8주	<p>1) 강의주제 : 스포츠 수행의 심리적 요인 심상 1</p> <p>2) 강의목표 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 심상의 개념과 유형의 원리를 파악할 수 있다 <p>3) 강의세부내용 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 심상의 개념(재현과 창조) - 심상의 유형(내적심상, 외적심상) - 심상의 효과 	
제9주	<p>1) 강의주제 : 스포츠 수행의 심리적 요인 주의집중의 이해 1</p> <p>2) 강의목표 :</p> <p>경기에서 최상수행 조건인 주의집중에 대한 개념 및 유형에 대하여 이해하고 설명이 가능해진다.</p> <p>3) 강의세부내용 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 주의집중의 개념 - 주위의 특징에 대한 이해 - 주의의 유형 	
제10주	<p>1) 강의주제 : 스포츠 수행의 심리적 요인 주의집중의 이해 루틴</p> <p>2) 강의목표 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 루틴의 개념과 효과에 대해 이해하고 유형 및 측정에 대하여 설명이 가능하다. - 집중이 흩어진 경우 재집중을 위한 루틴의 활용방법을 활용할 수 있다. <p>3) 강의세부내용 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 루틴의 개념 및 효과 - 루틴의 다양한 유형 - 루틴의 실제 	
제11주	<p>1) 강의주제 : 스포츠 수행의 사회심리적 요인 리더십 1</p> <p>2) 강의목표 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 리더십의 개념을 파악하고 정의에 대하여 설명할 수 있다. <p>3) 강의세부내용 :</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> - 리더십의 개념과 정의 - 리더십 이론인 특성이론, 행동이론, 상황이론에 대한 이해 - 리더십의 상황 요인과 효과 	
제12주	<p>1) 강의주제 : 스포츠 수행의 사회심리적 요인 사회적 촉진 1</p> <p>2) 강의목표 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 사회적 촉진의 개념과 이론에 대하여 설명이 가능하다. - 흥미로운 주제인 홈구장의 관중효과에 대하여 이해가 가능하다. <p>3) 강의세부내용 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 사회적 촉진의 개념 및 이론 - 홈구장 관중효과의 이점 및 불리함 - 홈구장 이점과 관련된 요인 	수시 시험
제13주	<p>1) 강의주제 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 운동의 심리적 효과 <p>2) 강의목표 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 운동이 심리적 변인에 미치는 긍정적 영향과 부정적 영향을 이해하여 설명할 수 있다 - 신체활동의 심리적 측정하는 방법에 대해 분석이 가능하다 - 심리적 효과를 설명하는 가설에 대해 설명이 가능하다. <p>3) 강의세부내용 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 운동과 성격 - 운동의 심리생리적 효과 - 신체활동의 심리 측정 - 심리적 효과의 과정에 대한 이해 	
제14주	<p>1) 강의주제 : 스포츠심리상담의 개념 1</p> <p>2) 강의목표 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 스포츠와 운동분야에 적용되는 스포츠심리상담의 정의 및 이론에 대하여 설명이 가능하다. <p>3) 강의세부내용 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 스포츠심리상담의 정의 - 심리기술훈련에 대해 이해 - 스포츠상담이론 	
제15주	기말고사	시험