

수업계획서

<2021학년도 9월 4일 ~ 12월 11일(수업기간)>

1. 강의개요							
학습과목명	스포츠심리학	학점	3	교·강사명		교·강사 전화번호	
강의시간	토 0,1,2	강의실	M402-2	수강대상		E- mail	
2. 교과목 학습목표							
<p>스포츠 심리학은 스포츠라는 특수한 경쟁적 상황에서 나타나는 인간의 행동과 그것에 영향을 미치는 여러 가지 변인들을 연구하는 학문이다. 따라서 이 과목은 스포츠 참가자의 성격, 불안과 운동수행, 스포츠 집단과 리더십, 심리기술훈련, 불안과 각성의 조절방법 등과 같은 스포츠 심리의 기초이론을 학습한다. 이러한 기초이론을 기반으로 스포츠 장면에서 나타나는 인간의 스포츠 행동을 이해하고, 예측하며, 스포츠의 목적을 효과적으로 달성할 수 있는 방법의 원리와 기술을 알 수 있다.</p> <p>각 주의 수업은 해당 주제를 중심으로 스포츠 전반에 걸친 사례들을 살펴보고, 다양한 심리적 변인이 스포츠 현장에서 일으키는 여러 가지 문제들을 다각도로 이해하고 인과관계를 규명하는데 목적이 있다. 마지막으로 심리기술훈련에 대한 이해와 수행방법을 익혀 운동 수행 중 개인이 겪게 되는 다양한 문제 상황에 대한 해결방안을 찾아내고, 이를 활용할 수 있는 능력을 배양하는데 목적을 둔다.</p>							
3. 교재 및 참고문헌							
스포츠 심리학의 이해와 적용/ 정청희, 이요현, 정용철, 이흥식 공저/ 해민북스							
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용							
주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용				과제 및 기타 참고사항	
1	1	오리엔테이션/ 스포츠 심리학의 취지와 개요 설명					
	2	스포츠 심리학의 정의, 발전과정, 개념적 구분					
	3	심리훈련의 정의와 필요성					
2	1	스포츠 심리학의 새로운 역할					
	2	동기의 정의, 동기에 대한 통념					
	3	과거와 현재의 시간 관리 개념 비교					
3	1	동기의 정의					
	2	욕구와 동기의 역동적 관계					
	3	동기유발 전략, 동기 측정 방법					
4	1	시간 관리 개념, 에너지 관리 개념					
	2	몰입 에너지					
	3	긍정적 사고					
5	1	긍정적 사고 8가지 훈련 전략					
	2	유능감 영향					
	3	유능감의 중요성					
6	1	목표 설정 개념 및 중요성					
	2	목표설정 원리 및 방법					
	3	지도자를 위한 목표 구성					
7	1	중간고사					
	2	중간고사					
	3	중간고사					
8	1	심상의 정의 및 활용 방법					
	2	심상의 유형					
	3	각정 조절과 이완					
9	1	불안과 이완의 측정 방법					
	2	주의 집중 이해					

	3	주의 집중 측정 및 향상 방안					
10	1	루틴의 정의					
	2	수행루틴					
	3	루틴의 효과					
11	1	자신감					
	2	자신감 측정 방법					
	3	의사소통의 정의					
12	1	의사소통 과정					
	2	리더십 정의					
	3	러디십 측정 방법					
13	1	스포츠 응집력					
	2	팀 응집력 향상 방안					
	3	팀 응집력 향상을 위한 팀 구축 프로그램 작성					
14	1	골프 선수의 심리 훈련					
	2	양궁 선수의 심리 훈련					
	3	청소년 대상 리더십 프로그램					
15	1	기말고사					
	2	기말고사					
	3	기말고사					
5. 성적평가 방법							
중간고사		기말고사	과제물	출결	기타	합계	비고
30%		30%	10%	20%	10%	100%	
6. 수업 진행 방법							
이론 중심							
7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항							
8. 문제해결 방법(실험·실습 등 학습 과정의 경우에 작성)							
9. 강의유형							
이론 중심(○), 토론·세미나 중심(), 실기 중심(), 이론 및 토론/세미나 병행(), 이론 및 실험·실습 병행(), 이론 및 실기 병행()							