

학습과목명	스포츠심리학	학 점	3	교·강사명	
강의시간	3시간	이론 / 실습	이론	전화번호	
학습목표					
스포츠 및 운동 상황에서 인간행동을 분석, 이해하여 통제하는 방법을 익히고, 경쟁상황에서 스포츠 수행에 영향을 미치는 심리적 요인을 밝혀 그 처리 방안 제시하는데 목적을 두고 있다.					
교재 및 참고문헌					
- 주교재 : 황진, 김상범, 김병준, 김영숙(2015)/ 스포츠심리학 / 대한미디어 - 부교재 : 민유정(2012)/ 스포츠심리학 / 대경북스 - 참고교재 : 한국사회체육학회지, 한국체육학회지					
성적평가방법					
중간고사	기말고사	과제물	출결	기타	합계
30	30	20	20	-	100
주차별 강의(실습·실기·실험) 내용					
주차	차시	강의(실습·실기·실험) 내용	과제 및 기타 참고사항		
1	1	제1장 스포츠심리학이란 무엇인가? · 심리학의 역사와 이해	노트북 빔프로젝트 스크린 부교재 3-17		
	2	- 심리학의 역사적 기원과 과학적 심리학 대두, 스포츠심리학에 포함된 하위 분야의 영역과 연구 주제 살핀다.			
	3	* 강의(PPT), Project			
2	1	제2장 스포츠 심리학의 정의 · 심리학과 스포츠의 정의	노트북 빔프로젝트 스크린 주교재 10-15		
	2	- 스포츠심리학을 정의하기 위한 관점, 스포츠심리학자의 역할, 발달(과거, 현재 비교), 연구 범위, 지식과 실천			
	3	* 강의(PPT), Project			
3	1	제3장 운동심리학 · 운동하는 사람들의 심리, 운동에 대한 심리적 효과	노트북 빔프로젝트 스크린 * 발표 과제물: [나는(체육전공자 입장에서의 선수, 비선수/스포츠와 연관이 있는가) 누구인가?]		
	2	- 운동이 심리적 변인에 미치는 긍정적/부정적 영향, 신체활동을 심리적으로 측정하는 방법, 운동으로 인한 심리적 효과를 설명, 가설 이해(과제물 : 나는 누구인가?)			
	3	* 강의(PPT), 토론, 과제물 부여, Project			
4	1	제4장 심리학의 연구 영역, 방법 · 연구영역에 나타난 주제, 연구방법 들	노트북 빔프로젝트 스크린		
	2	- 연구영역(발달.제어.학습.스포츠-건강운동심리),과학적 설명, 보편적 연구전략, 토착성의 연구전략, APA에 나타난 주제(53개 분과에 나타난 주제들 파악)			
	3	* 강의(PPT), Project, 과제물 발표			
5	1	제5장 성격과 스포츠 · 성격이란 무엇인가? - 성격의 형성과정과 테스트(프로이드이론을 중심으로), 성격	노트북 빔프로젝트 스크린		

	2	에 관한 이론적 모형과 스포츠운동심리학 연구 비교, 우수선수와 병산형 프로파일, 스포츠 성격발달	부교재 43-70
	3	* 강의(PPT), 토론, Project	* 간략한 MBTI 검사실시-결과
6	1	제6장 심상과 스포츠 · 심상의 개념과 유형 이해	노트북 빔프로젝트 스크린 주교재 76-87
	2	- 심상의 효과를 설명하는 이론을 애해, 심상훈련과 스포츠수행의 관계, 심상의 측정과 활용 방법 이해를 통한 학습(운동선수와 비운동선수, 종목별, 여자운동선수, 포지션 등의 경험을 재현 및 창조)	
	3	* 강의(PPT), Project	
7	1	중 간 고 사	
	2		
	3		
8	1	제7장 경쟁불안과 스포츠 · 불안, 공포, 각성, 스트레스의 차이점, 경쟁불안 측정	노트북 빔프로젝트 스크린 부교재 73-105
	2	- 스트레스 과정 및 스트레스 요인, 불안과 운동수행과의 관계(육구, 적성수준, 다차원적, 반전등), 각성이 운동수행에 영향을 미치는 이유	
	3	* 강의(PPT), Project	
9	1	제8장 스포츠동기의 이해 · 동기화(내적, 성취, 목표성향)의 중요성, 강화, 처벌	노트북 빔프로젝트 스크린 주교재 112-126
	2	- 스포츠에 참가하는 동기- 운동을 포기, 중도포기, 지속 하는가?, 긍정적 강화 방법, 선수처벌과 처벌, 코칭행동과 선수의 반응	
	3	* 강의(PPT), Project	
10	1	제9장 주의집중과 운동수행 · 주의란 무엇이고, 어떤 영향을 미치는가?	노트북 빔프로젝트 스크린 주교재 155-164
	2	- 주의집중의 개념과 유형 이해, 주의집중과 각성의 관계를 설명하고 측정 방법을 알아보고 주의집중 향상 기법에 대한 이해	
	3	* 강의(PPT), 토론, Project	
11	1	제10장 집단과 응집력 · 응집력의 이론적 모형, 결정요인 설명	노트북 빔프로젝트 스크린 부교재 179-186
	2	- 집단응집력과 사회적 태만의 개념, 운동수행관계, 집단응집력의 구축 방안 이해, 집단과 군중의 차이, 스테이너이론과 벵겔만이론 설명	
	3	* 강의(PPT), 토론, Project	
12	1	제11장 리더십과 스포츠 · 리더십의 개념 파악, 정의	노트북 빔프로젝트 스크린 주교재 188-208
	2	- 시대에 따른 리더십성공사례를 중심으로 강의하여 효과적인 리더십을 위한 강화와 처벌 전략 적용, 코칭 스타일 이해하고 코칭행동 평가	
	3	* 강의(PPT), Project	
13	1	제12장 목표설정과 자신감 · 목표설정의 원리이해가 자신감 향상에 미치는 영향!	노트북 빔프로젝트 스크린 주교재 127-135 부교재 186-193 * 제출 과제물: [개인 종목별 목표설정]
	2	- 목표개념 이해와 유형에 따른 목표설정의 효과, 목표설정의 기본원리, 목표설정의 효율적 방법, 목표설정의 이점이 주는 자신감 정의와 효과 - (과제물 : 종목 선정 후 목표설정 프로그램 작성)	
	3	* 강의(PPT), 토론, Project, 과제물 부여	
14	1	제13장 스포츠심리상담과 심리기술훈련	노트북

	2	· 심리기술훈련의 중요성, 스포츠심리상담 기법 연구의 필요성 - 실제 스포츠 현장과 운동분야에 적용할 수 있는 현장지향적인 상담기법을 통하여 결과 및 평가, 스포츠 참여와 지속성에 미치는 영향(토론) * 강의(PPT), 토론, Project	빔프로젝트 스크린
	3		
15	1	기 말 고 사	* 과제물 제출
	2		
	3		