

강 의 계 획 서

1. 강의개요							
학습과목명	스포츠심리학	학점	3학점	교·강사명		교·강사 전화번호	
강의시간	3시간	강의실		수강대상		E-mail	
2. 교과목 학습목표							
<p>스포츠심리학은 수행향상과 개인성장을 목적으로 스포츠 상황에서 심리적 요인을 독립변인이나 종속변인으로 다루는 체육학의 한 분야로 스포츠심리학의 이론적 학습과 함께, 현장 응용인 스포츠심리기술훈련(PST)의 사례를 살펴보고 이를 통해 현장에서의 스포츠심리학의 적용에 대해 학습하고자 한다.</p> <p>이에 다음과 같은 학습목표를 달성하고자 한다.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 스포츠 심리학이 무엇인지 이해한다. 2. 스포츠 심리학에서 다루는 변인들에 대해 이해한다. 3. 스포츠 상황에서의 심리적 변화와 발달에 대해 이해한다. 4. 스포츠 상황에서의 심리적 문제와 해결방안에 대해 탐색한다. 							
3. 교재 및 참고문헌							
스포츠심리학의정석, 김병준, 2019, 레인보우북스							
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용							
주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용	주교재 목차	과제 및 기타 참고사항			
제1주	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 강의주제: 스포츠심리학이란? 2. 강의목표: 스포츠심리학이 무엇인가 이해한다. 3. 강의세부내용: <ol style="list-style-type: none"> 1) 0. T 2) 스포츠심리학이란? 3) 스포츠심리학의 분류와 정의 4. 강의방법: 강의 및 질의응답 출석확인 	1장 스포츠심리학의 소개 11p-39p	강의계획서 빔프로젝트 컴퓨터 PPT활용			
	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 강의주제: 스포츠심리학이란? 2. 강의목표: 스포츠심리학의 발전과 현황 3. 강의세부내용: <ol style="list-style-type: none"> 1) 스포츠심리학의 발전의 역사 2) 우리나라의 스포츠심리학 3) 스포츠심리학자의 역할 4. 강의방법: 강의 및 질의응답 출석확인 	1장 스포츠심리학의 소개 11p-39p	강의계획서 빔프로젝트 컴퓨터 PPT활용			
	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 강의주제: 스포츠심리학이란? 2. 강의목표: 스포츠심리학의 연구 3. 강의세부내용: <ol style="list-style-type: none"> 1) 스포츠심리학 이론의 관점 2) 스포츠심리학의 연구법 3) 스포츠심리학 개요 복습 4. 강의방법: 강의 및 질의응답 출석확인 	1장 스포츠심리학의 소개 11p-39p	강의계획서 빔프로젝트 컴퓨터 PPT활용			
제2주	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 강의주제: 성격과 스포츠 	2장	빔프로젝트			

		<p>2. 강의목표: 성격이란 무엇인가?</p> <p>3. 강의세부내용:</p> <p>1) 성격에 대한 심리적 모델</p> <p>2) 성격연구의 발전</p> <p>4. 강의방법: 강의 및 질의응답 출석확인</p>	<p>성격과 스포츠</p> <p>49p-76p</p>	<p>컴퓨터</p> <p>PPT활용</p>
	2	<p>1. 강의주제: 성격과 스포츠</p> <p>2. 강의목표: 자신의 성격측정을 통한 심리적 탐색</p> <p>3. 강의세부내용:</p> <p>1) 성격의 측정</p> <p>- 성격 5요인 검사지, 간이 MBTI검사 및 활동</p> <p>4. 강의방법: 강의 및 질의응답 출석확인</p>	<p>2장</p> <p>성격과 스포츠</p> <p>49p-76p</p>	<p>빔프로젝트</p> <p>컴퓨터</p> <p>PPT활용</p>
	3	<p>1. 강의주제: 성격과 스포츠</p> <p>2. 강의목표: 성격연구와 현장적용</p> <p>3. 강의세부내용:</p> <p>1) 성격연구의 문제와 최근동향</p> <p>2) 인지전략과 심리기술</p> <p>3) 성격과 스포츠 복습</p> <p>4. 강의방법: 강의 및 질의응답 출석확인</p>	<p>2장</p> <p>성격과 스포츠</p> <p>49p-76p</p>	<p>빔프로젝트</p> <p>컴퓨터</p> <p>PPT활용</p>
제3주	1	<p>1. 강의주제: 내적동기와 귀인</p> <p>2. 강의목표: 스포츠 전념</p> <p>3. 강의세부내용:</p> <p>1) 스포츠에 전념한다는 것은 무엇인가?</p> <p>2) 스포츠 재미의 역할</p> <p>3) 스포츠 몰입이란?</p> <p>4. 강의방법: 강의 및 질의응답 출석확인</p>	<p>3장</p> <p>내적동기와 귀인</p> <p>86p-107p</p>	<p>빔프로젝트</p> <p>컴퓨터</p> <p>PPT활용</p>
	2	<p>1. 강의주제: 내적동기와 귀인</p> <p>2. 강의목표: 자기결정이론과 내적동기</p> <p>3. 강의세부내용:</p> <p>1) 자기결정이론이란 무엇인가?</p> <p>2) 내적동기와 외적동기</p> <p>4. 강의방법: 강의 및 질의응답 출석확인</p>	<p>3장</p> <p>내적동기와 귀인</p> <p>86p-107p</p>	<p>빔프로젝트</p> <p>컴퓨터</p> <p>PPT활용</p>
	3	<p>1. 강의주제: 내적동기와 귀인</p> <p>2. 강의목표: 귀인이론</p> <p>3. 강의세부내용:</p> <p>1) 귀인이란?</p> <p>2) 귀인의 유형 및 방법</p> <p>3) 내적동기와 귀인이론의 복습</p> <p>4. 강의방법: 강의 및 질의응답 출석확인</p>	<p>3장</p> <p>내적동기와 귀인</p> <p>86p-107p</p>	<p>5빔프로젝트</p> <p>컴퓨터</p> <p>PPT활용</p>
제4주	1	<p>1. 강의주제: 성취목표이론</p> <p>2. 강의목표: 성취목표이론이란 무엇인가?</p> <p>3. 강의세부내용:</p> <p>1) 애킨슨의 성취동기이론이란?</p> <p>- 성공추구동기와 실패회피동기</p> <p>- 난이도의 적절성과 교사의 전문성</p> <p>4. 강의방법: 강의 및 질의응답 출석확인</p>	<p>4장</p> <p>성취목표이론</p> <p>117p-132p</p>	<p>빔프로젝트</p> <p>컴퓨터</p> <p>PPT활용</p>
	2	<p>1. 강의주제: 성취목표이론</p> <p>2. 강의목표: 성취목표 이론이란?</p>	<p>4장</p> <p>성취목표이론</p>	<p>빔프로젝트</p> <p>컴퓨터</p>

		3. 강의세부내용: 1) 성취목표이론이란? 2) 과제목표와 수행목표 4. 강의방법: 강의 및 질의응답 출석확인	117p-132p	PPT활용
	3	1. 강의주제: 성취목표이론 2. 강의목표: 경쟁과 동기 3. 강의세부내용: 1) 경쟁의 과정과 단계 2) 동기 분위기 4. 강의방법: 강의 및 질의응답 출석확인	4장 성취목표이론 117p-132p	빔프로젝트 컴퓨터 PPT활용
제5주	1	1. 강의주제: 자가지각과 자기효능감 2. 강의목표: 자가지각이란? 3. 강의세부내용: 1) 자가지각 2) 다차원적 자기존중감 4. 강의방법: 강의 및 질의응답 출석확인 5. 수시시험 : 1-4주차의 내용 쪽지시험 (10문항)을 실시한다.	5장 자가지각과 자기효능감 143p-167p	빔프로젝트 컴퓨터 PPT활용
	2	1. 강의주제: 자가지각과 자기효능감 2. 강의목표: 신체적 자기개념이란? 3. 강의세부내용: 1) 신체적 자기개념이란 무엇인가? 2) 신체적 자기개념에 영향을 미치는 요인들 4. 강의방법: 강의 및 질의응답 출석확인	5장 자가지각과 자기효능감 143p-167p	빔프로젝트 컴퓨터 PPT활용
	3	1. 강의주제: 자가지각과 자기효능감 2. 강의목표: 자기효능감과 스포츠자신감이란? 3. 강의세부내용: 1) 자기효능감이란? 2) 스포츠자신감이란? 3) 스포츠와 자기효능감 4. 강의방법: 강의 및 질의응답 출석확인	5장 자가지각과 자기효능감 143p-167p	빔프로젝트 컴퓨터 PPT활용
제6주	1	1. 강의주제: 불안과 스포츠수행 2. 강의목표: 각성과 불안, 스트레스란 무엇인가? 3. 강의세부내용: 1) 각성이란 무엇인가? 2) 불안이란 무엇인가? 3) 스트레스란 무엇인가? 4. 강의방법: 강의 및 질의응답 출석확인	6장 불안과 스포츠수행 179-204	빔프로젝트 컴퓨터 PPT활용
	2	1. 강의주제: 불안과 스포츠수행 2. 강의목표: 각성과 불안을 측정하는 방법은 무엇인가? 3. 강의세부내용: 1) 각성과 불안의 측정 - 척도를 사용한 자기 평가 - 결과 도출방법 - 결과를 바탕으로 한 각성과 불안 탐색 4. 강의방법: 강의 및 질의응답 출석확인	6장 불안과 스포츠수행 179-204	빔프로젝트 컴퓨터 PPT활용
	3	1. 강의주제: 불안과 스포츠수행	6장 불안과	빔프로젝트

		<p>2. 강의목표: 각성, 불안과 스포츠의 관계는 어떠한가?</p> <p>3. 강의세부내용:</p> <p>1) 각성과 불안에 관한 새로운 관점</p> <p>2) 각성이 수행에 영향을 주는 이유</p> <p>3) 불안과 스포츠수행에 대한 전체적 복습</p> <p>4. 강의방법: 강의 및 질의응답 출석확인</p>	<p>스포츠수행</p> <p>179-204</p>	<p>컴퓨터</p> <p>PPT활용</p>
제7주	1	<p>1. 강의주제: 정서와 스트레스 관리</p> <p>2. 강의목표: 번아웃이란?</p> <p>3. 강의세부내용:</p> <p>1) 번아웃이란?</p> <p>2) 번아웃의 인지적-감정적 스트레스 모형</p> <p>3) 번아웃의 예방과 관리</p> <p>4. 강의방법: 강의 및 질의응답 출석확인</p>	<p>7장 정서와 스트레스 관리</p> <p>217p-241p</p>	<p>빔프로젝트</p> <p>컴퓨터</p> <p>PPT활용</p>
	2	<p>1. 강의주제: 정서와 스트레스 관리</p> <p>2. 강의목표: 운동중독이란?</p> <p>3. 강의세부내용:</p> <p>1) 운동중독이란 무엇인가?</p> <p>2) 긍정적 운동중독과 부정적 운동중독</p> <p>3) 부정적 운동중독 예방</p> <p>4. 강의방법: 강의 및 질의응답 출석확인</p>	<p>7장 정서와 스트레스 관리</p> <p>217p-241p</p>	<p>빔프로젝트</p> <p>컴퓨터</p> <p>PPT활용</p>
	3	<p>1. 강의주제: 정서와 스트레스 관리</p> <p>2. 강의목표: 스트레스 관리란?</p> <p>3. 강의세부내용:</p> <p>1) 스트레스 관리란?</p> <p>2) 스트레스 관리모형</p> <p>3) 스트레스 운동손상모형</p> <p>4) 정서와 스트레스 관리에 대한 전체적 복습</p> <p>4. 강의방법: 강의 및 질의응답 출석확인</p>	<p>7장 정서와 스트레스 관리</p> <p>217p-241p</p>	<p>빔프로젝트</p> <p>컴퓨터</p> <p>PPT활용</p>
제8주	1	중간고사		시험평가
	2			
	3			
제9주	1	<p>1. 강의주제: 주의집중과 수행</p> <p>2. 강의목표: 최고수행과 집중특성이란 무엇인가?</p> <p>3. 강의세부내용:</p> <p>1) 최고의 수행과 집중특징</p> <p>2) 최고수행을 경험한 선수들의 공통적 심리특성</p> <p>3) 우수선수 집중 특징</p> <p>4. 강의방법: 강의 및 질의응답 출석확인</p>	<p>8장 주의집중과 수행</p> <p>251p-272p</p>	<p>빔프로젝트</p> <p>컴퓨터</p> <p>PPT활용</p>
	2	<p>1. 강의주제: 주의집중과 수행</p> <p>2. 강의목표: 주의 유형과 폭에는 무엇이 있는가?</p> <p>3. 강의세부내용:</p> <p>1) 나이데퍼의 주의모형</p> <p>2) 주의유형의 측정</p> <p>3) 단서활용가설</p>	<p>8장 주의집중과 수행</p> <p>251p-272p</p>	<p>빔프로젝트</p> <p>컴퓨터</p> <p>PPT활용</p>

	3	<p>4. 강의방법: 강의 및 질의응답 출석확인</p> <p>1. 강의주제: 주의집중과 수행</p> <p>2. 강의목표: 집중력 향상 전략에는 무엇이 있는가?</p> <p>3. 강의세부내용:</p> <p>1) 주의집중과 수행</p> <p>2) 집중력 향상 전략</p> <ul style="list-style-type: none"> - 주의제어훈련 - 외부/내부통제전략 - 주의통제 - 재집중계획/자기암시 	<p>8장 주의집중과 수행</p> <p>251p-272p</p>	<p>빔프로젝트</p> <p>컴퓨터</p> <p>PPT활용</p>
제10주	1	<p>4. 강의방법: 강의 및 질의응답 출석확인</p> <p>1. 강의주제: 심리기술훈련</p> <p>2. 강의목표: 심리기술훈련이란?(1)</p> <p>3. 강의세부내용:</p> <p>1) 심리기술훈련</p> <p>2) 심리기술 구성요인</p>	<p>9장 심리기술훈련</p> <p>287p-312p</p>	<p>빔프로젝트</p> <p>컴퓨터</p> <p>PPT활용</p>
	2	<p>4. 강의방법: 강의 및 질의응답 출석확인</p> <p>1. 강의주제: 심리기술훈련</p> <p>2. 강의목표: 심리기술훈련이란?(2)</p> <p>3. 강의세부내용:</p> <p>1) 심리기술훈련의 이론적 근거</p> <p>2) 심리기술훈련의 단계</p>	<p>9장 심리기술훈련</p> <p>287p-312p</p>	<p>빔프로젝트</p> <p>컴퓨터</p> <p>PPT활용</p>
	3	<p>4. 강의방법: 강의 및 질의응답 출석확인</p> <p>1. 강의주제: 심리기술훈련</p> <p>2. 강의목표: PST의 구성은 어떻게 하는가?</p> <p>3. 강의세부내용:</p> <p>1) 심리기술훈련의 프로그램개발</p> <p>2) 심리기술훈련의 가이드라인</p> <p>3) 심리기술훈련의 윤리</p>	<p>9장 심리기술훈련</p> <p>287p-312p</p>	<p>빔프로젝트</p> <p>컴퓨터</p> <p>PPT활용</p>
제11주	1	<p>4. 강의방법: 강의 및 질의응답 출석확인</p> <p>1. 강의주제: 심상과 목표설정</p> <p>2. 강의목표: 심상훈련이란?</p> <p>3. 강의세부내용:</p> <p>1) 심상의 개념과 효과</p> <p>2) 심상의 관점과 요소</p>	<p>10장 심상과 목표설정</p> <p>323p-348p</p>	<p>빔프로젝트</p> <p>컴퓨터</p> <p>PPT활용</p>
	2	<p>4. 강의방법: 강의 및 질의응답 출석확인</p> <p>1. 강의주제: 심상과 목표설정</p> <p>2. 강의목표: 심상훈련의 활용 및 이론</p> <p>3. 강의세부내용:</p> <p>1) 심상의 측정과 활용모형</p> <p>2) 심상의 효과에 관한 이론</p>	<p>10장 심상과 목표설정</p> <p>323p-348p</p>	<p>빔프로젝트</p> <p>컴퓨터</p> <p>PPT활용</p>
	3	<p>4. 강의방법: 강의 및 질의응답 출석확인</p> <p>1. 강의주제: 심상과 목표설정</p> <p>2. 강의목표: 심상훈련 실습</p> <p>3. 강의세부내용:</p> <p>1) 심상의 활용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 심상의 활용목적 - 심상훈련의 절차 - 효과적 심상의 가이드라인 	<p>10장 심상과 목표설정</p> <p>323p-348p</p>	<p>빔프로젝트</p> <p>컴퓨터</p> <p>PPT활용</p>

		- 심상훈련의 실습 4. 강의방법: 강의 및 질의응답 출석확인		
제12주	1	1. 강의주제: 심상과 목표설정 2. 강의목표: 목표설정이란? 3. 강의세부내용: 1) 스포츠에서 목표의 정의와 유형 2) 결과, 수행, 과정목표의 효과비교 4. 강의방법: 강의 및 질의응답 출석확인	10장 심상과 목표설정 323p-348p	빔프로젝트 컴퓨터 PPT활용
	2	1. 강의주제: 심상과 목표설정 2. 강의목표: 목표설정과 수행의 관계는? 3. 강의세부내용: 1) 목표설정이 수행을 향상시키는 이유 2) 집단목표의 설정 4. 강의방법: 강의 및 질의응답 출석확인	10장 심상과 목표설정 323p-348p	빔프로젝트 컴퓨터 PPT활용
	3	1. 강의주제: 심상과 목표설정 2. 강의목표: 목표설정 프로그램이란? 3. 강의세부내용: 1) 목표설정 가이드라인 2) 목표설정 프로그램의 적용 4. 강의방법: 강의 및 질의응답 출석확인	10장 심상과 목표설정 323p-348p	빔프로젝트 컴퓨터 PPT활용
제13주	1	1. 강의주제: 코칭행동과 리더십 2. 강의목표: 강화란? 3. 강의세부내용: 1) 고전적 조건화와 조작적 조건화 2) 긍정적 강화의 적용 4. 강의방법: 강의 및 질의응답 출석확인	11장 코칭행동과 리더십 361p-392p	빔프로젝트 컴퓨터 PPT활용
	2	1. 강의주제: 코칭행동과 리더십 2. 강의목표: 행동수정은 어떻게 하는가? 3. 강의세부내용: 1) 처벌의 적용 2) 행동수정의 효과 3) 코칭행동의 평가 4. 강의방법: 강의 및 질의응답 출석확인	11장 코칭행동과 리더십 361p-392p	빔프로젝트 컴퓨터 PPT활용
	3	1. 강의주제: 코칭행동과 리더십 2. 강의목표: 리더십이란? 3. 강의세부내용: 1) 리더십의 개념과 이론 2) 리더십 모형 4. 강의방법: 강의 및 질의응답 출석확인	11장 코칭행동과 리더십 361p-392p	빔프로젝트 컴퓨터 PPT활용
제14주	1	1. 강의주제: 응집력과 팀 빌딩 2. 강의목표: 스포츠 집단은? 3. 강의세부내용: 1) 집단과 스포츠집단 2) 집단 수행 4. 강의방법: 강의 및 질의응답 출석확인	12장 응집력과 팀 빌딩 402p-427p	빔프로젝트 컴퓨터 PPT활용
	2	1. 강의주제: 응집력과 팀 빌딩 2. 강의목표: 응집력이란? 3. 강의세부내용: 1) 사회적 태만의 극복 2) 응집력 4. 강의방법: 강의 및 질의응답 출석확인	12장 응집력과 팀 빌딩 402p-427p	빔프로젝트 컴퓨터 PPT활용
	3	1. 강의주제: 응집력과 팀 빌딩	12장	빔프로젝트

		2. 강의목표: 팀 빌딩이란? 3. 강의세부내용: 1) 팀 빌딩 모형 2) 팀 빌딩의 효과 3) 팀 빌딩에서의 지도자와 구성원의 역할 4. 강의방법: 강의 및 질의응답 출석확인 5. 과제물제출: 자신의 경험에 빚대어 스포츠상황의 심리적 문제 설명하기 (제출기간: 14주차 수업까지)	응집력과 팀 빌딩 402p-427p	컴퓨터 PPT활용 과제제출
제15주	1 2 3	기말고사		시험평가

5. 성적평가 방법

중간고사	기말고사	과제물	출결	수시시험	합계	비고
30%	30%	10%	20%	10%	100%	수시시험: 쪽지시험

6. 수업 진행 방법

- 강의 - 주교재를 중심으로 수업을 진행하며 수업 내용과 관련된 자료를 활용하여 학습자의 이해와 성취 능력을 제고할 수 있게 한다.
- 이론강의 - 강의안 작성을 통하여 효과적인 학습 목표를 달성하고 학습자들을 몰입하게 한다.
- 과제물제시 - 과제 제시를 통한 교과목의 학습목표를 달성하며, 과제를 올바르게 이해하고 있는지를 평가한다.
- 수시시험 - 5주차에 1-4주 동안 배운 내용으로 쪽지시험을 실시함으로써 중간고사 사이 학습목표를 달성 여부 확인 및 학생들의 수행능력, 이해도를 중간 평가하기 위해 실시한다.

7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항 (과제물 제시)

8. 문제해결 방법(실험·실습 등의 학습과정의 경우에 작성)

9. 강의유형

이론중심(●), 토론, 세미나 중심(), 실기 중심(), 이론 및 토론, 세미나 병행()
 이론 및 실험, 실습 병행(), 이론 및 실기 병행()