

스포츠심리학 강의계획서

1. 강의 목표 및 개요

강의 개요	본 강좌는 운동선수가 경기력을 향상시키기 위하여 어떠한 멘탈을 가지고 있어야 하는가와 그런 멘탈을 갖게 하는 코칭에 관한 내용들로 구성되어 있다. 성공한 운동선수의 심리적 특성이 무엇인지 살펴보고 그들의 행동양식을 통해서 성공으로 가는 지름길을 찾을 수 있다. 이론 소개가 주를 이루고 토론을 통한 사고의 폭 확장, 실천을 위한 워크샵 등으로 수업이 구성된다.
강의 키워드	운동선수, 스포츠, 심리특성, 행동양식

2. 강의 주제 및 내용

차시	주제
1	스포츠심리학의 이해 -스포츠심리학의 필요성, 개념, 영구영역, 역사
2	스포츠와 불안 -불안의 유사 개념들 -경쟁불안 원인과 측정
3	스포츠와 자신감 -자신감의 정의와 유사개념 -자신감 이론 -스포츠상황에서의 자신감 -최고수행을 위한 자신감 향상 전략
4	스포츠와 주의집중 -주의의 이해 -주의집중의 유형

출처 목록표

순서	강의	분/초	사이트 이름	URL
1	스포츠심리학	4분22초	X	
1	스포츠심리학	8분27초	X	
1	스포츠심리학	8분27초	X	
1	스포츠심리학	8분27초	X	
1	스포츠심리학	8분27초	X	
1	스포츠심리학	8분27초	X	
1	스포츠심리학	8분27초	X	
1	스포츠심리학	8분27초	X	
1	스포츠심리학	8분27초	X	
1	스포츠심리학	8분36초	X	
1	스포츠심리학	15분18초	X	
1	스포츠심리학	15분18초	X	
1	스포츠심리학	15분18초	X	
1	스포츠심리학	27분27초	X	
1	스포츠심리학	27분27초	X	
1	스포츠심리학	27분27초	X	
2	스포츠심리학	2분27초		http://tofght.ru/archives/920
2	스포츠심리학	4분13초	X	
2	스포츠심리학	13분11초	X	
2	스포츠심리학	13분11초		https://www.carlife.net/bbs/board.php?bo_table=cl_1_1&wr_id=2702
2	스포츠심리학	24분44초	X	
2	스포츠심리학	25분1초	X	
3	스포츠심리학	12초		https://de.123rf.com/photo_95578493_gi%C3%BCckliche-frau-die-an-ihrem-schreibtisch-mit-den-armen-sitzt.html
3	스포츠심리학	12초	X	
3	스포츠심리학	2분16초		https://www.shutterstock.com/ru/image-photo/woman-boxing-depth-field-focus-1669235
3	스포츠심리학	2분16초	X	
3	스포츠심리학	2분16초	X	
3	스포츠심리학	3분6초	X	
3	스포츠심리학	4분12초		https://www.gettyimages.com.au/detail/news-photo/british-empire-and-commonwealth-games-gbr-roger-bannister-news-photo/81399079?adppopup=true
3	스포츠심리학	4분29초	X	
3	스포츠심리학	4분38초	X	
3	스포츠심리학	8분15초	X	
3	스포츠심리학	8분31초	X	
3	스포츠심리학	8분31초	X	
3	스포츠심리학	9분15초	X	
3	스포츠심리학	14분39초	X	
3	스포츠심리학	23분46초		https://rjthesman.net/2016/03/08/hope-releases/wo

				man-celebrating/ https://clipartstation.com/failure-clipart-6/
3	스포츠심리학	23분46초		
3	스포츠심리학	24분3초	X	
3	스포츠심리학	25분13초	X	
3	스포츠심리학	26분8초	X	
3	스포츠심리학	26분8초	X	
3	스포츠심리학	26분8초	X	
3	스포츠심리학	28분46초	X	
3	스포츠심리학	29분42초	X	
3	스포츠심리학	29분42초	X	
4	스포츠심리학	20초	X	
4	스포츠심리학	35초	X	
4	스포츠심리학	1분8초	X	
4	스포츠심리학	1분41초	X	
4	스포츠심리학	2분48초	X	
4	스포츠심리학	9분4초	X	
4	스포츠심리학	9분4초	X	
4	스포츠심리학	9분4초	X	
4	스포츠심리학	9분4초	X	
4	스포츠심리학	9분4초	X	
4	스포츠심리학	11분19초	X	
4	스포츠심리학	13분11초	X	
4	스포츠심리학	13분11초	X	
4	스포츠심리학	16분22초	X	
4	스포츠심리학	20분34초	X	
4	스포츠심리학	20분34초	X	
4	스포츠심리학	20분34초	X	
4	스포츠심리학	20분34초	X	
4	스포츠심리학	23분7초	X	
4	스포츠심리학	23분7초		https://www.google.co.kr/imgres?imgurl=http://minjokcorea.co.kr/data/minjokcorea_co.kr/mainimages/200808/200808152747983.jpg&imgrefurl=http://minjokcorea.co.kr/sub_view.html?page%3D561%26local%3D%26section%3D%26section2%3D%26keyword%3D%26level%26n_id%3Dadmin%26n_name%3D%26t_level%3D&h=254&w=384&tbnid=CGXrOjUdAu3VNM&tbnh=182&tbnw=276&usq=AI4_-kTDfvHwSHWPC0Yiuf96X8J6KwJ2aw&vet=1&docid=hoemsK82Qu3M7M&itg=1&hl=ru-KR
4	스포츠심리학	23분7초		http://hankooki.com/tollis/t/gisaview.php?gsid=5154907&wmedia_cd=kd
4	스포츠심리학	23분7초	X	
4	스포츠심리학	23분13초		http://mydaily.co.kr/new_yk/html/read.php?newsid=201504231801162225
4	스포츠심리학	23분13초		https://sbsfune.sbs.co.kr/news/news_content.jsp?article_id=E10006317304
4	스포츠심리학	23분13초		https://www.sport.ru/footb

				all/hiddink-ya-ohrip-potomu-chto-vchera-prazdnov-al-pobedu-sbornoy-rossii/article400348/
4	스포츠심리학	23분13초		http://www.newspost.kr/news/articleView.html?idxno=28202

※ 위 표에 기재되지 못한 저작물에 대해 남서울대학교 교수학습지원센터로 연락을 주시면 확인 후 기재하도록 하겠습니다. 만약 저작물이 해당 교육자료를 통하여 공개되지 않기를 바라는 경우, 연락 주시면 해당 파트를 삭제 또는 블라인드 처리하겠습니다.
※