

스포츠심리학 강의계획서

학과(소속)	스포츠재활운동학부	담당 교수	조영갑
이수구분	전선	학 점	2학점
교과목 개요	본 교과목은 스포츠와 운동 상황에서 인간과 인간 행동을 과학적으로 탐구하고 그 지식의 현장 보급에 초점을 두며, 인간 수행에 영향을 주는 요인을 심리학적 관점에서 분석하는 분야이다.		
학습목표	<ul style="list-style-type: none"> • 스포츠심리학의 개요를 이해하고 설명할 수 있다. • 스포츠심리학의 기초이론을 이해하고 설명할 수 있다. • 스포츠심리학의 심리적 요인을 이해 할 수 있다. 		
교수·학습방법	이론 강의(○)	실습()	발표()
		토론()	포트폴리오()
			기타(○)
학습교재	한국스포츠심리학회(2005), 스포츠심리학 핸드북 / 강지현외 7명(2019), 스포츠심리학 / 엄성호(2009), 현대스포츠심리학 / 이병기외 8명(2010), 스포츠심리학플러스		

주차별 학습내용

주차	수업내용	교수학습방법	비고
1	<ul style="list-style-type: none"> • 스포츠심리학의 정의, 스포츠심리학의 역사, 스포츠, 심리학의 연구영역, 그리고 심리학자들의 역할에 대하여 학습한다. • 스포츠심리학의 과학적 연구방법에 대하여 알아본다. 	이론강의, 기타	
2	<ul style="list-style-type: none"> • 성격의 개념과 성격의 구조, 그리고 성격 이론에 대하여 학습한다. • 인간 행동의 원리를 정확하게 이해하기 위한 체계적이고 과학적인 성격 측정방법에 대하여 알아본다. 	이론강의, 기타	
3	<ul style="list-style-type: none"> • 자신감의 정의와 유사개념에 대하여 알아보고, 자신감에 대한 이론에 대하여 학습한다. • 자신감 형성 정보원과 최고수행을 위한 자신감 향상전략에 대하여 학습한다. 	이론강의, 기타	
4	<ul style="list-style-type: none"> • 올바른 목표설정을 위한 목표의 정의와 유형과 이론에 대하여 학습한다. • 효과적인 목표설정을 위한 방법과 지도자를 위한 목표설정 방법에 관해 알아본다. 	이론강의, 기타	
5	<ul style="list-style-type: none"> • 성취동기의 이론적 모형, 그리고 성취동기 이론의 타당성에 대하여 학습한다. • 동기를 높이는 방법과 성취동기의 개념과 성취목표성향에 대하여 학습한다. 	이론강의, 기타	
6	<ul style="list-style-type: none"> • 주의집중의 측정, 그리고 이론적 근거와 주의집중과 운동수행과의 관계에 대하여 학습한다. • 귀인의 개념과 귀인 모형 그리고 그 측정방법과 귀인형태에 영향을 미치는 여러 변인들에 대해서 학습한다. 	이론강의, 기타	
7	<ul style="list-style-type: none"> • 불안의 유사개념에 대하여 알아보고, 경쟁불안의 원인과 그 측정방법, 그리고 불안과 운동수행의 관계에 대하여 학습한다. • 경쟁불안의 측정방법과 불안과 운동수행과의 관계에 대하여 학습한다. 	이론강의, 기타	
8	중간고사		
9	<ul style="list-style-type: none"> • 심리기술훈련의 개념과, 심리기술훈련의 중요성, 그리고 심리기술훈련 프로그램의 종류와 내용에 대하여 학습한다. • 심리기술훈련 프로그램의 단계, 심리기술훈련의 방법, 심리기술훈련의 효과 등에 대하여 학습한다. 	이론강의, 기타	
10	<ul style="list-style-type: none"> • 응집력의 정의와 집단생산성에 관한 이론, 응집력의 이론적 모형에 대하여 학습한다. • 응집력의 인과 관계를 알아보고, 그 측정방법과, 응집력과 운동수행 간에는 어떤 상관성이 있는지를 파악하고, 선수들의 응집력 향상전략에 관하여 학습한다. 	이론강의, 기타	
11	<ul style="list-style-type: none"> • 리더십 이론에 대하여 학습한다. • 효과적인 리더십을 위한 구성요인에 대하여 알아본다. 	이론강의, 기타	
12	<ul style="list-style-type: none"> • 공격성을 설명하는 공격성에 대한 이론에 대하여 알아본다. • 공격성과 운동수행과의 다양한 관계, 그리고 관중과 관련된 공격성 등에 대하여 학습한다. 	이론강의, 기타	
13	<ul style="list-style-type: none"> • 사회적 축진의 개념과 이론에 대하여 알아본다. • 사회적 축진에 영향을 미치는 변인들을 알아보고, 스포츠 현장에서의 사회적 축진 사례들에 대하여 학습한다. 	이론강의, 기타	
14	<ul style="list-style-type: none"> • 운동을 하는 이유와 하지 않는 이유, 그리고 운동지속에 영향을 미치는 요인에 대하여 학습한다. • 운동지속 향상전략과 중재전략에 관하여 학습한다. 	이론강의, 기타	
15	기말고사		