

## 강 의 계 획 서

교과목명	스포츠 속의 심리학	이수구분	
학과	체육학과	학년	
교수	이용현	학점/강의	
교과목개요	본 교과목은 스포츠에서 일어났던 에피소드를 통해 다양한 심리문제를 알아봄으로써 스포츠에 대한 이해와 관심을 높이는 데 있다. 또 탁월한 스포츠 스타들의 강인한 멘탈의 비결을 심리학적으로 풀어보고, 일상생활에서 도움이 되거나 실천 가능한 방안을 모색한다.		
학습목표	스포츠 사례를 통해 심리학의 주요 개념을 이해하며, 멘탈을 강화하기 위한 심리기법을 배우고 실천해 본다.		
교재 및 참고문헌	참고문헌: 스포츠심리학의 이해와 적용(정청희, 이용현 외). 해민북스		
학습평가 방법			
기타안내 및 유의사항			
주차	강의 주제	주차 강의별 설명	
1	심리학과 스포츠	심리학 개관, 스포츠의 특성	
2	성격과 스포츠	성격이론 및 모형, 스포츠와 성격	
3	동기와 스포츠	동기이론, 스포츠 참여 동기 유발	
4	불안과 스포츠	불안이론, 스포츠 경쟁상태 불안	
5	정서와 스포츠	정서이론, 정서관리	
6	자기와 스포츠	자기개념, 자기존중감, 자신감 및 자기효능감	
7	자신감과 스포츠	자신감과 수행, 자만감	
8	스포츠 집단역학	집단사고, 응집력, 팀워크, 집단효능감	
9	리더십과 스포츠	리더십 이론, 스포츠 리더십	
10	커뮤니케이션	의사소통 원리, 효율적 의사소통	
11	스포츠 루틴	인지 및 수행루틴, 루틴의 효과	
12	스포츠 심상	심상의 유형과 방법, 심상훈련	
13	스포츠 혼잣말 전략	혼잣말의 유형 및 효과, 혼잣말 개발	