

# 강 의 계 획 서

교육과정	학점은행제	회 차	체육학 (주말A)		
개설과목	스포츠심리학	학 점	3	수강료	300,000원
교 수	김태원	휴대폰		이메일	

교 재	교 재 명	출 판 년 도	저 자	출 판 사
주 교 재	스포츠심리학의 이해와 적용	2009	정청희외3명	메디컬코리아
부 교 재				

수업목표	행동과 사고의 원리 및 이론 즉, 동기 유발, 학습, 인성발달을 이론을 습득케 한다. 또한 운동시 기능이나 기록의 향상 또는 습득된 기술과 능력을 최대한 발휘케 하려는 심리적 조건의 설정을 연구한다. 스포츠 심리학을 통해서 폭 넓은 스포츠 심리학 지식을 전달하고 스포츠 심리학의 이론을 현장에 적용하여 경기력 향상에 기초자료를 제시하고자 하며. 이론과 현장의 괴리감을 스포츠 심리학을 통하여 접근 해석하는 방법을 제시하고자 한다.							
오리엔테이션 내용	수업개요, 수업목표, 수업진행방식 및 학점적용설명, 스포츠심리학의 이해							
교수방법	프리젠테이션 강의식 중심으로 수업진행 및 심리학적응과제발표							
성적평가방법	중간고사	40%	기말고사	40%	과제	10%	출석	10%

주 차	강 의 내 용	비 고
1	1) 강의제목 : 오리엔테이션 2) 강의주제 : 수업소개 3) 강의세부내용 : 수업내용소개	
2	1) 강의제목 : 나는 누구인가? 2) 강의주제 : 자기소개 3) 강의세부내용 : 자기소개 및 조편성	
3	1) 강의제목 : 스포츠심리학의 새로운 지평 2) 강의주제 : 최신 스포츠심리학 3) 강의세부내용 : 최신의 스포츠심리학을 이해한다.	
4	1) 강의제목 : 성취동기, 에너지 관리 2) 강의주제 : 성취동기와 에너지 관리 3) 강의세부내용 : 스포츠심리학에서 체성취동기와 에너지 관리를 이해한다.	
5	1) 강의제목 : 긍정적 사고 2) 강의주제 : 긍정적 사고 3) 강의세부내용 : 스포츠심리학에서 긍정적 사고를 이해한다.	레포트: 스포츠상황에 서의 심리 응용 사례
6	1) 강의제목 : 유능감, 목표설정 2) 강의주제 : 유능감 및 목표설정 3) 강의세부내용 : 스포츠심리학에서 유능감 및 목표설정을 이해한다.	
7	1) 강의제목 : 심상, 스트레스, 불안 2) 강의주제 : 심상 및 스트레스, 그리고 불안 3) 강의세부내용 : 스포츠심리학에서 심상 및 스트레스, 그리고 불안을 이해한다.	
8	중간고사	
9	1) 강의제목 : 각성조절, 주의집중 2) 강의주제 : 각성조절 및 주의집중 3) 강의세부내용 : 스포츠심리학에서 각성조절 및 주의집중을 이해한다..	
10	1) 강의제목 : 루틴, 자신감	레포트: 관심

	<p>2) 강의주제 : 루틴 및 자신감</p> <p>3) 강의세부내용 : 스포츠심리학에서 루틴 및 자신감을 이해한다.</p>	<p>종목의 스포츠심리 적용사례</p>
11	<p>1) 강의제목 : 리더십, 팀응집력</p> <p>2) 강의주제 : 리더십 및 팀응집력</p> <p>3) 강의세부내용 : 스포츠심리학에서 리더십 및 팀응집력을 이해한다.</p>	
12	<p>1) 강의제목 : 심리훈련</p> <p>2) 강의주제 : 심리훈련의 이해</p> <p>3) 강의세부내용 : 스포츠심리학에서 심리훈련을 이해한다.</p>	
13	<p>1) 강의제목 : 그룹별 발표</p> <p>2) 강의주제 : 팀별 프로젝트 발표</p> <p>3) 강의세부내용 : 스포츠심리학과 관련된 주제 및 교재를 선정하여 조별 주제발표를 실시한다.</p>	
14	<p>1) 강의제목 : 그룹별 발표</p> <p>2) 강의주제 : 팀별 프로젝트 발표</p> <p>3) 강의세부내용 : 스포츠심리학과 관련된 주제 및 교재를 선정하여 조별 주제발표를 실시한다.</p>	
15	<p>기말고사</p>	