

# 수업계획서

## 1. 교과목

교과목 주수강대상	과목명	스포츠심리학						
	영문명	Sports Psychology						
	교재명	운동행동과 스포츠심리학/ 이강현외 3인/대한미디어 /2006						
	과목번호		교과구분	전공	학점	3	시수	3
	주수강대상	전공학생(체육관련 학과)			평가구분			
	강의시간강의실							
담당교수	성명	김선웅	영문명	KIM, Seon-Eung				
	소속	대구가톨릭대학교 사범대학 체육교육과						
	비고	교수						

## 2. 교과목개요

여러 가지 스포츠 상황에 선수들이 잘 적응하여 최적의 심리상태에서 원활한 운동수행을 할 수 있도록 하는 이론과 실제를 학습한다. 그 주된 학습내용은 스포츠심리학의 개념, 성격과 스포츠행동, 주의집중, 각성 불안 그리고 스트레스, 불안의 조절과 인지 전략, 스포츠 자신감, 귀인이론, 공격성과 도덕성, 관중효과, 집단응집력, 운동수행과 리더십 등을 다루고자 한다.

## 3. 교수 목표

1. 스포츠장면에서 선수 개개인에 심리적인 영향을 미치는 요인과 조건을 밝혀낸다.
2. 스포츠상황에서 수행의 극대화를 위한 심리적 대처 방안에 대해 모색한다.
3. 스포츠상황에서 선수들의 심리적 메카니즘에 대하여 이론과 실제를 밝혀 경기상황에 적용하는 능력을 배양한다.

**4. 수업방법**

1	동영상 강의
2	E-Stream 형식
3	
4	
5	

**5. 사용기자재**

1	X-sppurt
2	동영상 카메라
3	컴퓨터(de나 top)
4	마이크
5	

**6. 학습평가방법**

1	출석 20%
2	과제 20%
3	퀴즈(중간고사) 30%
4	시험(기말고사) 30%
5	계 100%

**7. 대가 참인재 세부역량**

인성	
창의성	
공동체성	

**8. Book Review**

NO	도 서 명	저 자 명	출 판 사	출판년도	비고(ISBN)
1	운동행동과 스포츠심리학	이강현외 3인	대한미디어	2006	89-5654-075-6 93690

**9. 참고도서**

NO	도 서 명	저 자 명	출 판 사	출판년도	비고(ISBN)
1	스포츠심리학 핸드북	한국스포츠심리 학회	무지개사	2005	89-89377-94- 30 93690
2	운동심리학	김성옥외 4인 역	대한미디어	2004	89-5654-050- 0 93690
3	스포츠심리학	中込四郎외 2인	대경북스	2012	978-89-5676- 364-4

## 10. 주별 수업계획서

주 차	내 용
제1주	스포츠심리학의 개요, 스포츠 심리학의 영역 .스포츠심리학의 분류 스포츠심리학의 역사
제2주	성격과 스포츠 행동 성격의 정의 성격의 구조 성격이론 성격의 측정 스포츠와 성격
제3주	주의의 개요, 집중력의 상실, 주의의 측정 주의의 이론 운동수행과 주의, 주의수준과 운동수행, 주의집중 향상 전략
제4주	각성, 불안, 스트레스 불안 이론 불안의 측정 각성과 불안의 특성, 각성수준과 운동수행의 관계, 불안의 조절
제5주	불안조절을 위한 인지적 전략, 심리기술훈련, 불안 이론, 각성의 완화 전략 각성 촉진전략, 목표설정, 수행향상 전략, 불안조절과 수행향상전략 ,
제6주	스포츠사회화의 이해 스포츠와 사회화의 정의 스포츠참여에 관여하는 요소 스포츠를 통한 사회화 과정 스포츠참여와 사회화
제7주	스포츠 자신감이란?, 스포츠자신감 이론 자신감의 작용과정, . 자신감의 정보원, 자신감의 스포츠 현장 적용
제8주	<b>퀴즈(중간고사)</b>
제9주	동기의 개념, 동기의 관점, 동기 이론, 동기유발의 현장 적용 :귀인이란? . 귀인의 방향, 귀인 모형,. 스포츠 수행과 귀인 .
제10주	사회적 촉진(관중효과)의 개요, 관중의 분류 사회적 촉진(관중효과)의 이론 관중의 존재와 스포츠 수행 스포츠 장면에서의 적용
제11주	리더십의 개요. 리더십 유형, 리더십 이론 리더십과 운동수행, 효과적인 리더십
제12주	공격성의 개요, 공격성의 정의, 공격성의 이론 공격성의 효과, 공격성과 운동수행, 공격성감소 방안
제13주	응집성의 개요, 응집성이란, 응집성의 이론 응집성과 스포츠 수행, 응집성의 현장 적용
제14주	경과의 지식의 개요, 경과의 지식의 종류, 경과의 지식 효과 결과의 지식과 운동수행 효과, 결과의 지식제시 방법
제15주	<b>시험(기말고사)</b>
제16주	보강주일