

## 강의 계획서

교과목		담당 교수	
교과목명	스포츠심리학	소속	체육학부
이수구분	공통전선	교수명	양은석
수강대상		연락처	
학점	3	이메일	
선행이수과목		홈페이지	

### I. 강의 목적 및 개요

스포츠 심리학은 신체활동 혹은 스포츠 활동 상황에서의 인간행동을 과학적인 안목을 갖고 연구하는 응용학문이다.

특히, 신체활동 내지 스포츠 활동에서 야기되는 인간의 심리적인 제 원리 및 행동에 관한 이해를 바탕으로

첫째, 폭넓은 실리적 지식을 전달하고 과학적인 사고와 심리적 이론을 경기력향상을 위해 적용시키는데 주안점을 두고,

둘째, 최적의 운동수행에 영향을 미치는 심리적 변인들을 과학적 방법을 통해 분석하는 학문적 안목을 제고 시키며,

셋째, 각종 스포츠 상황에서 운동선수, 코치, 그리고 관중의 스포츠 행동 및 심리적 성향을 분석하여 현장에 적용하는 이론적 원리를 강의한다.

특히, 사이버 강의를 통해서는 운동학습 및 제어(motor learning & control) 영역의 이론강의에 집중하며, 운동수행(경기력 향상) 측면 즉, 협의의 스포츠 심리학은 off-line상의 조별 발표와 및 토론(세미나 형식)을 통해 집중 개관토록 한다.

구체적인 목적을 부연하면 다음과 같다.

첫째, 우리 인간의 복잡한 운동기술은 어떻게 이루어지는 가를 심층 이해한다.

둘째, 운동수행과 학습에 관한 제이론과 원리를 습득한다.

셋째, 스포츠수행 내지 운동행동의 극대화를 위한 심리적 측면의 제 이론을 이해한다.

넷째, 스포츠행동은 의식에 기반하여 발현 됨을 이해한다

### II. 강의 진행방법

본 강의는 매주 사이버(Online) 2시간, 강의실(Offline) 1시간 강의로 진행되는 혼합형(Blended) 수업인 가운데,

첫째, Online강의는 운동학습 및 제어의 이론적 체계를 개관하는데 초점을 둘 것이며,

둘째, Offline강의는 주로 스포츠 수행의 응용적 측면의 다양한 주제를 중심으로 조별 group study를 통한 발표와 토론형식의 수업형태로 진행 할 것이다.

셋째, Offline강의시간을 통해서는 Online강의를 포함하여 각종 강의와 관련한 제 문제에 대한 답변과 정리를 통해 교과목에 대한 호기심 유발은 물론 교과목에 대한 관심과 흥미가 지속될 수 있도록 학습조건을 구비 할 것이다.

### III. 교재

도서명	저자명	출판사	출판년도
-----	-----	-----	------

운동학습과 제어	김선진	도서출판 대한미디어	2000
코칭과학	양은석 외	도서출판 대한미디어	2007

#### IV. 참고도서

참고도서명	저자명	출판사	출판년도
스포츠심리학	은희관	출판사 금광	2003
운동행동과 스포츠 심리학	이강현 외	도서출판 대한미디어	2005
Psychological Dynamics of Sport & Exercise	Gill	Human Kinetics	2007

#### V. 평가방법

평가항목별 반영비율(%)	*출석:30% * 과제: 20% * 퀴즈 : 20% *기말 :30%
평가항목별 평가기준	출석(30점): on-line결석 1회 -2점, off-line결석 1회 -1점/지각 &조퇴 3회는 1회 결석 / * 과제(20점) : 조별발표 5점/ +토론지10회 10점/ +동영상 시청 일지 4~5회 5점/ * 퀴즈x2회(20점) * 시험(30점) : 기말고사/서술형
출석미달 기준	on or off-line 각 4회이상 F

#### VI. 주별 강의계획 및 과제

주	학습내용	교재(page)	활동사항 /과제물
1	Orientation (강의안내)		
2	스포츠 심리학의 개념		
3	스포츠 심리학의 연구방법		
4	운동기술의 이해		
5	운동제어의 신경생리적 기초		
6	정보처리와 운동수행 1		
7	정보처리와 운동수행 2		
8	중간고사		
9	운동학습의 개념과 이론		
10	운동기술의 연습		

11	운동기술의 파지와 전이		
12	보강적 피드백		
13	심리적 컨디셔닝		
14	<u>스포츠 심리학</u> 작전 및 카운슬링		
15	기말고사		

## VII. 기타사항

- \*스포츠 심리학 강의는 On or Off-line의 혼합형수업(Blended)형태로 진행합니다.
- \* 게시판 Q &A란을 적절히 활용해 가면서 사이버 학습에 대한 새로운 흥미와 관심을 키워갑시다.
- \* 매 주마다 탑재되는 강의 내용은 각 주별로 성실하게 청취 &시청(동영상 자료)합시다.
- \* Quiz는 예정된 기간에 off or On-line상에서 시행할 것입니다.
- \* 온라인(사이버 학습)상에서 나타나는 제문제는 面對面 수업시간(off-line)을 통해서 풀어가도록 하겠습니다.