



강 의 계 획 서(Syllabus)

2015 년도 2 학기

2016년 6월 23일 목요일

교과목명	체육심리학	담당교수명	김병준
학수번호	PHE2943-001 학점:3.0	교과목영문명	Sport and Exercise Psychology
강의시간표	서-401: 금9, 10, 11, 서-406: 월9, 10, 11	강좌평가방법	상대평가
기타정보			
핵심역량			

교수프로필 (자세히보기)	(현)인하대학교 체육교육과 교수 서울대학교 학사, 석사 미국 노스캐롤라이나대학교 박사(스포츠심리학 전공) FC서울 프로축구단, 대우증권 탁구단 Mental Coach 한국스포츠심리학회 부회장 미국 캘리포니아주립대학교 Visiting professor 저서역서: 스포츠심리학의 이해, 운동심리학 이해와 활용, 체육학 연구방법, 체육학 통계실습, 스포츠 심리검사지 핸드북, 알고보면 쉬운 멘탈트레이닝, 코칭과학, 강심장이 되라, 강심장을 만드는 심리훈련, 태권도 인성교육.
강의목표	1) 체육심리학이 다루는 영역의 범위를 설명한다. 2) 체육심리학의 연구 결과와 이론 중에서 체육수업에 적용할 수 있는 내용을 도출한다. 3) 수행에 영향을 주는 심리, 정서, 인지적 변인을 찾고 적절한 중재기법을 적용할 수 있다. 4) 운동과 스포츠 참가에 따른 심리, 정서, 인지적 효과에 대해 설명할 수 있다. 5) 학교체육, 스포츠, 생활체육 상황에서 당면하는 심리적 문제에 대해 효과적으로 대처하는 기술을 적용할 수 있다.
강의개요	스포츠와 운동 행동과 관련된 심리적 변인에 관한 이론과 선행연구를 이해하고 이를 스포츠, 학교체육, 생활체육, 건강운동 상황에 적용하는 능력을 기르는 강좌이다. 본 강좌에서 다루는 주요 내용에는 성격, 동기, 불안, 정서, 리더십, 팀 응집력, 심리기술 훈련, 운동과 정신건강 등이 포함된다. 이들 주제에 관한 다양한 이론과 모형을 탐색하고 스포츠와 운동 참가자를 대상으로 규명된 선행연구의 결과를 토대로 현장적용을 위한 지침을 개발하는데 중점을 둔다.
교재	서명:운동심리학 저자: 김병준 출판사: 레인보우북스 출판년도: 2006 서명:다이내믹스포츠운동심리학 저자: 문익수, 김병준 외 출판사: 대한미디어 출판년도: 2011
부교재및참고도서	서명:운동행동과 스포츠심리학 저자: 이강현외 출판사: 대한미디어 출판년도: 2002
강의진행방식	1) 복습일지/실습과제 작성: (복습일지) 수업시간에 배운 내용 중에서 핵심적인 사항을 다른 교과에서 배운 내용과의 연계성, 자신의 경험과 비교, 진로와의 관계, 현장 활용 등에 초점을 두고 “논술” 형식으로 작성한다. 1-2페이지 분량. (실습과제) 수업 주제와 관련된 실습을 하고 그 결과를 보고서로 작성한다. 내용과 절차는 별도로 안내. 그 다음 주에 제출하고 평가 받음. (80점) 2) 자기존중감 강연: 자신의 현재 자기존중감은 어떻게 형성되었을까? 성장 과정을 되돌아보면 자신에 대한 긍정적 평가를 강화해준 계기가 있을 것이다. 자신을 자랑스럽게 생각하게 해준 계기를 찾아 자신의 자기존중감의 일부를 보여주는 강연이다. 앞으로 시험, 면접, 취업 등 성취를 위한 도전을 하는데 기여할 것으로 기대된다. 주교재 6장 ‘자기 지각’을 참고. (10점) 3) 포인트리뷰강연: 2인이 한 팀이 되어 배운 내용 중에서 관심이 가는 주제, 개념 또는 현상을 찾아 그 주제가 왜 중요하며 어떤 의미가 있는지를 알려주는리뷰 강연을 한다. 이론적 심화, 주제에 대한 미니 실험 연구, 체육과 스포츠에서 적용 사례, 체육과 스포츠 현상에 대한 이론 적용 등의 접근이 가능하다. (20점)
수강시유의사항	매 수업마다 복습일지/실습과제를 제출한다.
공학인증관련	
Office Hour (상담시간)	

평 가 기 준

중간고사	기말고사	출석	과제	퀴즈	토론	기타	계
20 %	20 %	5 %	55 %	0 %	0 %	0 %	100 %

주 차	구분	내 용	강의방식
1	강의주제	강좌소개 및 각자소개	
	강의내용		
	시험및과제		
2	강의주제	스포츠심리학 소개-범위, 역사, 활용	
	강의내용		
	시험및과제		
3	강의주제	성격과 스포츠	
	강의내용		
	시험및과제		
4	강의주제	주의와 인지기술	
	강의내용		
	시험및과제		
5	강의주제	자기지각(자기개념/자신감)	
	강의내용		
	시험및과제		
6	강의주제	행동적 접근	
	강의내용		
	시험및과제		
7	강의주제	동기지방: 성취와 경쟁	
	강의내용		
	시험및과제		
8	강의주제	중간시험	
	강의내용		
	시험및과제		
9	강의주제	동기에 대한 인지적 접근	
	강의내용		
	시험및과제		
10	강의주제	참가동기-운동동기이론 종합	
	강의내용		
	시험및과제		
11	강의주제	정서모델과 연구	
	강의내용		
	시험및과제		
12	강의주제	정서조절과 스트레스 관리	
	강의내용		
	시험및과제		
13	강의주제	사회적 영향	
	강의내용		
	시험및과제		

14	강의주제	공격성과 도덕발달	
	강의내용		
	시험및과제		
15	강의주제	집단역학과 대인관계	
	강의내용		
	시험및과제		
16	강의주제	기말시험	
	강의내용		
	시험및과제		

