

## 2018학년도 2학기 수업계획서



교과목	과목명	운동카운셀링	학수번호	203399	분반	01
	이수구분	선전	학점	3.0	시간	이론 : 3.00 / 실습 : 0.00
	인증구분		교재명	운동심리학 이해와 활용, 김병준, 무지개사,		
주 수강대상	체육교육과		강의요일/시간	수12금1		
			강의실	[체육교육관 지상 2층] 고창석강의실		
담당교수	성명	이건철				
	소속	사범대학 체육교육과				
	연락처	전화		연구실		
		휴대폰				
	면담가능요일/시간					

### 교과목 기본정보

선수과목 또는 선수학습	이수체계도의 선수과목									
교과목 성격	운동심리학은 운동실천에 대한 인식, 운동의 심리적 효과, 운동실천과 관련된 이론적 설명, 운동실천 촉진을 위한 전략 등을 연구하는 분야이다.									
교과목 목표	운동심리학은 엘리트 스포츠 중심의 스포츠심리학뿐만 아니라 건강과 웰빙을 목적으로 하는 신체활동을 다루는 운동심리학 분야의 지식과 정보를 필요로 하는 일반인, 전문가에게 도움을 줄 것으로 기대된다.									
활용기자재	유인물	LCD프로젝트	컴퓨터노트북	전자칠판	기타					
	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
수업방법	강의식	토론식	세미나식	실험실습식	인터넷전용	인터넷병행	기타			
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
성적평가방법(%)	중간(수시)/기말고사		출석 및 과제			기타평가도구(20%)				
	중간	기말	출석	과제	발표	토론	퀴즈	팀활동	태도	기타
	30	30	10	10	10	0	0	0	10	0
참고도서										

유의사항	

### 교과목 학습성과

학습성과(PO)	학습성과 중요도	교과목 학습성과 내용
1.기초지식	상(●)	운동카운셀링의 기초지식을 이해한다.
4.실무능력	중(○)	운동카운셀링의 실무능력을 이해한다.
7.영향이해	상(●)	운동카운셀링의 영향이해를 이해한다.
10.국제능력	중(○)	운동카운셀링의 국제능력을 이해한다.

### 교과목별 NCS분류 지정

교과목	대분류	중분류	소분류	일치 비율
등록된 NCS분류가 존재하지 않습니다.				

\* [NCS 및 학습모듈 검색 \(참고 사이트 바로가기\)](#)

\* 비율은 NCS항목에 교과목 성격이 얼마나 일치하는지를 판단하는 기준입니다.

### 주별 세부내용

주차	학습주제	학습내용	강의방법	과제	학습자료
1	교과목 개요 설명	1. 수업진행에 따른 개요 설명 2. 수업주제의 사항 설명	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 _____ 유인물 _____ 기타 _____
2	운동심리학 개요	1. 운동심리학이란 2. 운동심리학의 발전 3. 운동의 효과 4. 운동 가이드라인	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____	운동을 통한 심리적 효과에 대해서, A4 용지 2매 이상, 자필로 작성, 9월 28일까지	교재 11-30 _____ 유인물 _____ 기타 _____
3	신체활동의 측정	1. 주요 개념 2. 신체활동 강도 분류 3. 신체활동 측정방법	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 31-59 _____ 유인물 _____ 기타 _____

주차	학습주제	학습내용	강의방법	과제	학습자료
		법 4. 측정방 법 활용지 침			
4	운동과 우울증	1. 우울증의 심각성 2. 우울증의 기준 3. 운동의 효과 4. 운동방법	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 61-80 _____ 유인물 _____ 기타 _____
5	운동과 불안 및 스트레스	1. 불안증의 유형 2. 운동의 불안 감소 효과 3. 운동과 스트레스 4. 운동과 수면	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 81-98 _____ 유인물 _____ 기타 _____
6	운동과 정서	1. 정서의 개념 2. 정서의 측정 3. 운동과 정서의 관계 4. 운동 증득	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 99-124 _____ 유인물 _____ 기타 _____
7	운동과 성격	1. 성격의 정의 2. 성격 요인과 운동 3. 성격 특성과 운동	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 125-142 _____ 유인물 _____ 기타 _____
8	중간고사	중간고사	<input type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 _____ 유인물 _____ 기타 _____
9	운동과 자존중감	1. 자기존중감의 개념 2. 이론의 발전 3. 측정 도구 4. 운동과 자아존중감	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 143-171 _____ 유인물 _____ 기타 _____
10	운동실천이론	1. 건강신념 모형 2. 합리적인 행동 이론과 계획행동 이론 3. 자기효능감 이론 4. 자결성이론	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 173-192 _____ 유인물 _____ 기타 _____
11	통합이론	1. 변화단계이론	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론		

주차	학습주제	학습내용	강의방법	과제	학습자료
		2. 사회생태학 이론	<input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 193-210 _____ 유인물 _____ 기타 _____
12	운동실천의 개인 요인	1. 개인배경 2. 심리적 요인 3. 운동특성 요인	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 213-228 _____ 유인물 _____ 기타 _____
13	운동실천의 환경 요인	1. 운동 지도자 2. 운동 집단 3. 사회적 지지 4. 사회와 문화	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 229-252 _____ 유인물 _____ 기타 _____
14	운동실천 중재전략	1. 이론에 근거한 중재전략 2. 행동수정 전략 3. 인지 전략 4. 내적동기 전략	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 253-270 _____ 유인물 _____ 기타 _____
15	종합토론	종합토론	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 _____ 유인물 _____ 기타 _____
16	기말고사	기말고사	<input type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 _____ 유인물 _____ 기타 _____