

역량기반 교과목 강의계획서

2023학년도 2학기

교과목명	운동 카운슬링(주)(Exercise Counseling Exercise Counseling)			담당교수	정아람	
학과	생활체육과	학년 - 학기	2 - 2	분반	101,102	
이수구분	전공선택	학점	2	시수(이론/실습)	2 (2 / 0)	
교과목 개요	고객의 행동변화단계에 맞춘 운동상담 도구사용과 전략개발 역량을 강화한다.					
교육목표	1. 고객의 행동변화단계와 행동변화과정을 이해하고 평가할 수 있다. 2. 행태변화를 위한 중개 전략을 이해하고 평가할 수 있다. 3. 개인 및 집단 대상의 운동상담 역량을 강화한다.					
전년도 강의결과 분석에 따른 개선사항						
교육내용	운동 카운슬링의 효과와 가치를 이해하고 사례 분석하기.					
구분	역량/능력단위(코드)	하위역량/능력단위요소			배점	
출석	-	-			20	
전공핵심역량	현장실무역량 (9801060635_22v1)	지식탐구			5	
		전공활용능력			5	
	자기관리 및 개발역량 (9801060636_22v1)	목표설정 및 실행			5	
		문제해결			5	
전공역량 (NCS)	운동 카운슬링 기술 습득 (9801060420_22v1)	운동 카운슬링의 상담기술 분석			30	
	운동카운슬링 사례 분석 (9801060677_22v1)	운동카운슬링 사례 분석 및 적용			30	
교수학습방법	강의법,문답법,토론,기타 (포트폴리오)					
장비 및 도구	빔프로젝트					
교재	주교재	교재명 : 스포츠 심리학 플러스 (출판사: 대경북스 저자: 이병기 외 8인 출판연도: 2013. 8				
	부교재	교재명 : 스포츠 심리학 (출판사: 대한미디어 저자: 황진 외 3인 출판연도: 2018.				
	참고 교재					
평가방법	서술형 평가,논술형 평가,포트폴리오,문제해결 시나리오,기타 (평가자 질문)					
평가기준	구분	평가방법			배점	주차
	진단평가 1차	자가진단 체크리스트			-	1주차
	진단평가 2차	자가진단 체크리스트			-	14주차
	역량평가 1차	서술형 평가			30	8주차
	역량평가 2차	서술형 평가			30	16주차
	역량평가 3차	포트폴리오			20	7주차
	출석	출석횟수			20	ALL
진단평가						

**세부
평가기준**

평가내용 : 영역별로 진단 문항을 제시한다.

평가시기 : 1주차, 14주차

평가방법 : 자가진단 체크리스트

영역별 평가내용

영역	진단문항	자가진단				
		매우 미흡	미흡	보통	우수	매우 우수
운동 카운슬링의 상담기술 분석	운동 카운슬링의 이론적 기술					
	스포츠 카운슬링의 절차와 모형					
	운동 카운슬링의 기술 훈련 방법					
지식탐구	정보를 수집하고 분석하여 수행성 과를 높이는 능력을 함양하는 역량					
전공활용능력	전공 지식을 활용하여 새로운 아이 디어의 창출을 통한 체육 전문인이 되는 역량					
목표설정 및 실행	자기 주도적 목표 설정과 이를 시 행					
문제해결	다양한 문제 상황에 적극적으로 대 처할 수 있는 능력을 함양하는 역					
운동카운슬링 사례 분석 및 적용	운동 카운슬링의 사례를 분석					
	운동 카운슬링의 사례 분석을 통한 실무 적용 방법					

역량평가 1차

평가내용 : 스포츠 카운셀링을 위한 기본적인 심리학 이론 및 모형 그리고 카운슬링을 적용하기 위한 기술 훈련을 이해하
고 적

평가시기 : 8주차

평가방법 : 서술형 평가

영역별 평가내용

하위역량/능력단위요소	행동지표/수행준거	배점
운동 카운슬링의 상담기술 분 석	운동 카운슬링의 이론적 기술	30
	스포츠 카운슬링의 절차와 모형	
	운동 카운슬링의 기술 훈련 방법	

역량평가 2차

평가내용 : 카운슬링의 여러가지 심리적 사례를 분석하고 실무에 적용할 수 있음.

평가시기 : 16주차

평가방법 : 서술형 평가

영역별 평가내용

하위역량/능력단위요소	행동지표/수행준거	배점
운동카운슬링 사례 분석 및 적 용	운동 카운슬링의 사례를 분석	30
	운동 카운슬링의 사례 분석을 통한 실무 적용 방법	

역량평가 3차				
평가내용 : 운동 카운슬링의 문제해결을 위한 목표설정을 할 수 있고 관련 지식을 분석하여 활용할 수 있음.				
평가시기 : 7주차				
평가방법 : 포트폴리오				
영역별 평가내용				
하위역량/능력단위요소	행동지표/수행준거		배점	
지식탐구	정보를 수집하고 분석하여 수행성과를 높이는 능력을 함양하는 역량		5	
전공활용능력	전공 지식을 활용하여 새로운 아이디어의 창출을 통한 체육 전문인이		5	
목표설정 및 실행	자기 주도적 목표 설정과 이를 시행하기 위한 역량		5	
문제해결	다양한 문제 상황에 적극적으로 대처할 수 있는 능력을 함양하는 역		5	
성취수준	전공핵심역량	상	90% 이상 ~ 100% 이하	해당 역량에 대한 이해가 우수하며, 해당 역량의 실행이 높다.
		중	70% 이상 ~ 90% 미만	해당 역량에 대한 이해가 보통이며, 해당 역량의 실행이 적절하다.
		하	0% 이상 ~ 70% 미만	해당 역량에 대한 이해가 미흡하며, 해당 역량의 실행이 미흡하다.
	전공역량	상	90% 이상 ~ 100% 이하	해당 역량에 대한 이해가 우수하며, 해당 역량의 실행이 높다.
		중	70% 이상 ~ 90% 미만	해당 역량에 대한 이해가 보통이며, 해당 역량의 실행이 적절하다.
		하	0% 이상 ~ 70% 미만	해당 역량에 대한 이해가 미흡하며, 해당 역량의 실행이 미흡하다.
장애학생 지원계획	학생의 불편한 점을 파악하여 조교와 함께 학습에 지장이 없도록 지원 예정			
기타사항	현장실무역량, 자기관리 및 개발역량			

관련 역량정보			
전공핵심역량			
영역(코드)	하위영역	수행준거	지식/기술/태도
현장실무역량 (9801060635_22v1)	지식탐구	정보를 수집하고 분석하여 수행성과를 높이는 능력을 함양하는 역량	[지식] [기술] [태도]
	전공활용능력	전공 지식을 활용하여 새로운 아이디어의 창출을 통한 체육 전문인이 되는 역량	[지식] [기술] [태도]
자기관리 및 개발역량 (9801060636_22v1)	목표설정 및 실행	자기 주도적 목표 설정과 이를 시행하기 위한 역량	[지식] [기술] [태도]

자기관리 및 개발역량 (9801060636_22v1)	문제해결	다양한 문제 상황에 적극적으로 대처할 수 있는 능력을 함양하는 역량	[지식] [기술] [태도]
전공역량 (NCS)			
영역(코드)	하위영역	수행준거	지식/기술/태도
운동 카운슬링 기술 습득 (9801060420_22v1)	운동 카운슬링의 상담기술 분석	스포츠 카운슬링의 절차와 모형 운동 카운슬링의 기술 훈련 방법 운동 카운슬링의 이론적 기술	[지식] 운동 카운슬링의 상담기술에 대한 이해 [기술] 운동 카운슬링의 상담기술 개념과 특징을 설명 할 수 있는 기술 [태도]
운동카운슬링 사례 분석 (9801060677_22v1)	운동카운슬링 사례 분석 및 적용	운동 카운슬링의 사례 분석을 통한 실무적 응용 방법 운동 카운슬링의 사례를 분석	[지식] 운동 카운슬링의 사례 분석을 통한 실무적 이해 [기술] 운동 카운슬링의 사례 분석을 통한 실무 적용 기술 [태도] 운동 카운슬링의 사례 분석을 통한 실

주차별 강의계획

(1) 주차 강의계획

구분	하위역량/능력단위요소	행동지표/수행준거
전공역량	운동 카운슬링의 상담기술 분석	운동 카운슬링의 이론적 기술
수업주제	오리엔테이션 및 카운슬링의 정의	
수업내용	강의계획서 확인 및 카운슬링의 개념에 대해 학습	
학습활동	진단평가	
수업유형	비대면(동영상 콘텐츠)	
교수학습방법	강의법, 문답법	
장비 및 도구	온라인 콘텐츠 제작 촬영 장비	

(2) 주차 강의계획

구분	하위역량/능력단위요소	행동지표/수행준거
전공역량	운동 카운슬링의 상담기술 분석	운동 카운슬링의 이론적 기술
수업주제	스포츠 카운슬링의 역사 및 역할과 영역	
수업내용	1. 스포츠 카운슬링의 의미 및 역사 2. 스포츠 카운슬링의 역할과 영역	
학습활동		
수업유형	비대면(동영상 콘텐츠)	
교수학습방법	강의법, 문답법	
장비 및 도구	온라인 콘텐츠 제작 촬영 장비	

(3) 주차 강의계획

구분	하위역량/능력단위요소	행동지표/수행준거
전공역량	운동 카운슬링의 상담기술 분석	운동 카운슬링의 이론적 기술
		스포츠 카운슬링의 절차와 모형
수업주제	운동행동의 학문적 이론	
수업내용	운동행동의 모형 및 이론	
학습활동		
수업유형	비대면(동영상 콘텐츠)	
교수학습방법	강의법, 문답법	
장비 및 도구	온라인 콘텐츠 제작 촬영 장비	

(4) 주차 강의계획

구분	하위역량/능력단위요소	행동지표/수행준거
----	-------------	-----------

구분	하위역량/능력단위요소	행동지표/수행준거
전공역량	운동 카운슬링의 상담기술 분석	운동 카운슬링의 이론적 기술
		스포츠 카운슬링의 절차와 모형
수업주제	운동 및 발달의 원리와 이해	
수업내용	운동기술의 연습과 학습의 평가 운동 발달의 이해, 평가	
학습활동		
수업유형	비대면(동영상 콘텐츠)	
교수학습방법	강의법, 문답법	
장비 및 도구	온라인 콘텐츠 제작 촬영 장비	

(5) 주차 강의계획

구분	하위역량/능력단위요소	행동지표/수행준거
전공역량	운동 카운슬링의 상담기술 분석	운동 카운슬링의 이론적 기술
		스포츠 카운슬링의 절차와 모형
		운동 카운슬링의 기술 훈련 방법
수업주제	심리적 동기이론	
수업내용	동기 이론, 성취동기&운동지속	
학습활동		
수업유형	비대면(동영상 콘텐츠)	
교수학습방법	강의법, 문답법	
장비 및 도구	온라인 콘텐츠 제작 촬영 장비	

(6) 주차 강의계획

구분	하위역량/능력단위요소	행동지표/수행준거
전공핵심역량	지식탐구	정보를 수집하고 분석하여 수행성과를 높이는 능력을 함양하는 역량
	전공활용능력	전공 지식을 활용하여 새로운 아이디어의 창출을 통한 체육 전문인이 되는 역
전공역량	운동 카운슬링의 상담기술 분석	운동 카운슬링의 이론적 기술
		스포츠 카운슬링의 절차와 모형
		운동 카운슬링의 기술 훈련 방법

수업주제	심리적 목표설정
수업내용	목표설정 및 자신감
학습활동	
수업유형	비대면(동영상 콘텐츠)
교수학습방법	강의법, 문답법
장비 및 도구	온라인 콘텐츠 제작 촬영 장비

(7) 주차 강의계획

구분	하위역량/능력단위요소	행동지표/수행준거
전공핵심역량	지식탐구	정보를 수집하고 분석하여 수행성과를 높이는 능력을 함양하는 역량
	전공활용능력	전공 지식을 활용하여 새로운 아이디어의 창출을 통한 체육 전문인이 되는 역
	목표설정 및 실행	자기 주도적 목표 설정과 이를 시행하기 위한 역량
	문제해결	다양한 문제 상황에 적극적으로 대처할 수 있는 능력을 함양하는 역량
전공역량	운동 카운슬링의 상담기술 분석	운동 카운슬링의 이론적 기술
		스포츠 카운슬링의 절차와 모형
		운동 카운슬링의 기술 훈련 방법

수업주제	응집력
수업내용	응집력의 이론과 전략
학습활동	과제 3차 (포트폴리오)
수업유형	비대면(동영상 콘텐츠)
교수학습방법	강의법, 문답법
장비 및 도구	온라인 콘텐츠 제작 촬영 장비

(8) 주차 강의계획

구분	하위역량/능력단위요소	행동지표/수행준거
수업주제	중간평가	
수업내용	중간평가	
학습활동	중간평가 1차 (서술형 평가)	
수업유형	대면	
교수학습방법		
장비 및 도구		

(9) 주차 강의계획

구분	하위역량/능력단위요소	행동지표/수행준거
전공핵심역량	지식탐구	정보를 수집하고 분석하여 수행성과를 높이는 능력을 함양하는 역량
	전공활용능력	전공 지식을 활용하여 새로운 아이디어의 창출을 통한 체육 전문인이 되는 역
	목표설정 및 실행	자기 주도적 목표 설정과 이를 시행하기 위한 역량
	문제해결	다양한 문제 상황에 적극적으로 대처할 수 있는 능력을 함양하는 역량
전공역량	운동 카운슬링의 상담기술 분석	운동 카운슬링의 이론적 기술
		스포츠 카운슬링의 절차와 모형
		운동 카운슬링의 기술 훈련 방법
	운동카운슬링 사례 분석 및 적용	운동 카운슬링의 사례 분석을 통한 실무 적용 방법
수업주제	리더십	
수업내용	리더십의 이론과 요인	
학습활동		
수업유형	비대면(동영상 콘텐츠)	
교수학습방법	강의법, 문답법	
장비 및 도구	온라인 콘텐츠 제작 촬영 장비	

(10) 주차 강의계획

구분	하위역량/능력단위요소	행동지표/수행준거
전공핵심역량	지식탐구	정보를 수집하고 분석하여 수행성과를 높이는 능력을 함양하는 역량
	전공활용능력	전공 지식을 활용하여 새로운 아이디어의 창출을 통한 체육 전문인이 되는 역
	목표설정 및 실행	자기 주도적 목표 설정과 이를 시행하기 위한 역량
	문제해결	다양한 문제 상황에 적극적으로 대처할 수 있는 능력을 함양하는 역량
전공역량	운동 카운슬링의 상담기술 분석	운동 카운슬링의 이론적 기술
		스포츠 카운슬링의 절차와 모형
		운동 카운슬링의 기술 훈련 방법
	운동카운슬링 사례 분석 및 적용	운동 카운슬링의 사례를 분석
수업주제	성격의 심리적 요인	
수업내용	성격의 구조와 이론	
학습활동		
수업유형	대면	
교수학습방법	강의법, 문답법	
장비 및 도구	온라인 콘텐츠 제작 촬영 장비	

(11) 주차 강의계획

구분	하위역량/능력단위요소	행동지표/수행준거
전공핵심역량	지식탐구	정보를 수집하고 분석하여 수행성과를 높이는 능력을 함양하는 역량
	전공활용능력	전공 지식을 활용하여 새로운 아이디어의 창출을 통한 체육 전문인이 되는 역
	목표설정 및 실행	자기 주도적 목표 설정과 이를 시행하기 위한 역량
	문제해결	다양한 문제 상황에 적극적으로 대처할 수 있는 능력을 함양하는 역량
전공역량	운동 카운슬링의 상담기술 분석	운동 카운슬링의 이론적 기술
		스포츠 카운슬링의 절차와 모형
		운동 카운슬링의 기술 훈련 방법
	운동카운슬링 사례 분석 및 적용	운동 카운슬링의 사례를 분석
수업주제	정서와 불안의 심리적 요인	
수업내용	정서 및 불안의 운동수행 관계 및 해소 기법	
학습활동		
수업유형	비대면(동영상 콘텐츠)	
교수학습방법	강의법	
장비 및 도구	온라인 콘텐츠 제작 촬영 장비	

(12) 주차 강의계획

구분	하위역량/능력단위요소	행동지표/수행준거
전공핵심역량	지식탐구	정보를 수집하고 분석하여 수행성과를 높이는 능력을 함양하는 역량
	전공활용능력	전공 지식을 활용하여 새로운 아이디어의 창출을 통한 체육 전문인이 되는 역
	목표설정 및 실행	자기 주도적 목표 설정과 이를 시행하기 위한 역량
	문제해결	다양한 문제 상황에 적극적으로 대처할 수 있는 능력을 함양하는 역량
전공역량	운동 카운슬링의 상담기술 분석	운동 카운슬링의 이론적 기술
		스포츠 카운슬링의 절차와 모형
		운동 카운슬링의 기술 훈련 방법
	운동카운슬링 사례 분석 및 적용	운동 카운슬링의 사례를 분석
		운동 카운슬링의 사례 분석을 통한 실무 적용 방법

수업주제	운동수행과 심리
수업내용	우울감, 주의집중, 루틴, 심상
학습활동	
수업유형	비대면(동영상 콘텐츠)
교수학습방법	강의법
장비 및 도구	온라인 콘텐츠 제작 촬영 장비

(13) 주차 강의계획

구분	하위역량/능력단위요소	행동지표/수행준거
전공핵심역량	지식탐구	정보를 수집하고 분석하여 수행성과를 높이는 능력을 함양하는 역량
	전공활용능력	전공 지식을 활용하여 새로운 아이디어의 창출을 통한 체육 전문인이 되는 역
	목표설정 및 실행	자기 주도적 목표 설정과 이를 시행하기 위한 역량
	문제해결	다양한 문제 상황에 적극적으로 대처할 수 있는 능력을 함양하는 역량
전공역량	운동 카운슬링의 상담기술 분석	운동 카운슬링의 이론적 기술
		스포츠 카운슬링의 절차와 모형
		운동 카운슬링의 기술 훈련 방법
	운동카운슬링 사례 분석 및 적용	운동 카운슬링의 사례를 분석

수업주제	운동수행 및 사회심리적 요인
수업내용	사회적 촉진, 사회적 발달 및 변인
학습활동	
수업유형	비대면(동영상 콘텐츠)
교수학습방법	강의법
장비 및 도구	온라인 콘텐츠 제작 촬영 장비

(14) 주차 강의계획

구분	하위역량/능력단위요소	행동지표/수행준거
전공핵심역량	지식탐구	정보를 수집하고 분석하여 수행성과를 높이는 능력을 함양하는 역량
	전공활용능력	전공 지식을 활용하여 새로운 아이디어의 창출을 통한 체육 전문인이 되는 역
	목표설정 및 실행	자기 주도적 목표 설정과 이를 시행하기 위한 역량
	문제해결	다양한 문제 상황에 적극적으로 대처할 수 있는 능력을 함양하는 역량
전공역량	운동 카운슬링의 상담기술 분석	운동 카운슬링의 이론적 기술
		스포츠 카운슬링의 절차와 모형

전공역량	운동 카운슬링의 상담기술 분석	운동 카운슬링의 기술 훈련 방법
	운동카운슬링 사례 분석 및 적용	운동 카운슬링의 사례를 분석
		운동 카운슬링의 사례 분석을 통한 실무 적용 방법
수업주제	카운슬링 기법	
수업내용	카운슬링기법 및 윤리	
학습활동	진단평가	
수업유형	비대면(동영상 콘텐츠)	
교수학습방법	강의법	
장비 및 도구	온라인 콘텐츠 제작 촬영 장비	

(15) 주차 강의계획

구분	하위역량/능력단위요소	행동지표/수행준거
수업주제		
수업내용		
학습활동		
수업유형	대면	
교수학습방법		
장비 및 도구		

(16) 주차 강의계획

구분	하위역량/능력단위요소	행동지표/수행준거
전공핵심역량	지식탐구	정보를 수집하고 분석하여 수행성과를 높이는 능력을 함양하는 역량
	전공활용능력	전공 지식을 활용하여 새로운 아이디어의 창출을 통한 체육 전문인이 되는 역
	목표설정 및 실행	자기 주도적 목표 설정과 이를 시행하기 위한 역량
	문제해결	다양한 문제 상황에 적극적으로 대처할 수 있는 능력을 함양하는 역량
전공역량	운동 카운슬링의 상담기술 분석	운동 카운슬링의 이론적 기술
		스포츠 카운슬링의 절차와 모형
		운동 카운슬링의 기술 훈련 방법
	운동카운슬링 사례 분석 및 적용	운동 카운슬링의 사례를 분석
		운동 카운슬링의 사례 분석을 통한 실무 적용 방법

수업주제	기말평가
수업내용	기말평가
학습활동	기말평가 2차 (서술형 평가)
수업유형	대면
교수학습방법	
장비 및 도구	

실험 · 실습 계획서

2023학년도 2학기

교과목명	운동 카운슬링(주)(Exercise Counseling Exercise Counseling)			담당교수	정아람
학과	생활체육과	학년 - 학기	2 - 2	분반	101,102
이수구분	전공선택	학점	2	시수(이론/실습)	2 (2 / 0)
주	실험 · 실습 내용	사용기자재 및 물품		소모품 및 수량	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					