

# 강의계획서

2025학년도 2학기

스포츠재활학부

교과목명	스포츠심리학						
담당교수	신준수	휴대폰		이메일			
이수구분	전공선택	교과목구분	전공핵심	학점(시수)	3(3)		
진출분야(직업군)	스포츠 및 레크레이션 강사	대학 핵심 역량 비중 (100점)	전문직무	현장개선	창의성	협업	인성
직무	선수스포츠지도 일반인스포츠지도						
수업목표	스포츠심리학은 심리학의 하위 학문으로 스포츠심리학의 개념을 이해하고, 스포츠심리학의 기초 이론과 심리적 요인을 이해하는데 학습목표가 있다.5						
교재	[주교재]		상당시간	월			
				화			
	[참고도서]			수			
				목			
	스포츠 심리학[강지현 외 7인][대경 북스][2019]			금			
장비 및 도구	컴퓨터, 빔프로젝트.						
재료 및 자료	교수 저체제작 강의용(PPT)자료, 책, 동영상 콘텐츠,성격, 심리검사지 등						
평가계획							
평가항목	평가내용			평가방법	평가지기	평가비중 (100%)	
수행평가	스포츠 심리학의 개념이해			서술형시험	3	20	
	스포츠 심리학의 활용 및 역할이해			서술형시험	12		
중간고사	1주~7주 강의내용 평가			논술형시험	8	30	
기말고사	9주~14주 강의내용 평가			서술형시험	15	30	
출석평가	- 학칙 및 규정에 따름					20	
사이버 강의							
교수학습계획							
교수학습법	탐구중심수업(문제기반학습)		탐구중심수업(문제기반학습)		탐구중심수업(문제기반학습)		

## ▣ 주차별 강의계획 ▣

주차	학습목표	주요 학습내용	비고
01주	스포츠 심리학 개념과 역사에 대해 설명할 수 있다.	스포츠심리학 오리엔테이션 스포츠심리학의 개관 - 스포츠심리학의 개념 - 스포츠심리학의 패러다임 - 스포츠심리학의 발달 - 스포츠심리학의 탐구영역 - 스포츠심리학의 연구방법	
02주	성격의 개념과 인간의 행동의 원리를 이해하기 위한 체계적이고 과학적인 성격 측정법에 대해 이해할 수 있다.	스포츠 수행의 심리적 요인(성격) - 성격의 개념 - 성격실습(성격검사 및 활용 )16pf	
03주	자신감의 개념정의와 자신감있는 선수들의 특징과 조절할 수 있는 능력을 이해할 수 있다.	스포츠 자기지각, 인지변인과 스포츠행동 - 자기 이론의 관점( 자기지각이론, 자기-조절이론, 자기도식이론, 자기의식이론) - 자기개념, 자신감, 자기가치, 자기 효능, 역량, 정체성	
04주	목표설정의 개념과 중요성에 대해 이해하고, 목적설정의 원리를 적용할 수 있다.	스포츠지도를 위한 목표설정애 따른 성취목표성향 - 목표설정 개념 - 목표설정 이론 - 목표의 유형 - 목표설정 방법	
05주	정서의 개념과 구조, 구성요인을 이해하고 경쟁불안의 특성과 원인을 이해하고 경쟁불안과 수행과의 관계를 이해할 수 있다.	스포츠 수행의 심리적 요인(정서와 시합불안) - 정서의 개념 - 스포츠와 운동 상황에서 정서의 역할 - 경쟁불안의 특성과 원인 - 경쟁불안과 수행관계 - 몰입의 조건 - 탈진 선수의 특성	팀워크및 리더십역량향상, 스포츠 실기적용력 강화로 학부 체육대회 실시
06주	스포츠 동기에 대한 개념 정의와 스포츠 동기이론에 대한 이해와 현장에 적용할 수 있다.	스포츠 행동의 동기 - 동기의 개념 - 내적동기와 외적동기의 종류 - 성취목표 성향이론과 효과적인 동기유발 방법	
07주	집단 구성원을 하나로 단합하여 팀워크를 좋아지게하는 단체정신인 응집력에 대해 이해할 수 있다.	스포츠 팀의 응집력 - 스포츠 팀 응집력의 개념적 체계 - 팀 응집력에 영향을 미치는 성행변인 - 스포츠 팀의 영향변인 - 팀 응집력이론 - 팀 응집력과 운동수행 인과성 - 팀빌딩(구축)과 집단 응집력 향상기법	
08주	[중간고사]	[중간고사]	
09주	경기장에서 최상의 수행 조건인 주의집중에 대한 개념정의와 유형에 대해 이해하고, 측정과 이론적 근거를 확인하고, 주의집중과 운동수행과의 관계를 이해할 수 있다.	스포츠 수행의 심리적 요인(주의집중) - 주의집중의 개념 - 주의집중의 유형과 측정 - 주의집중과 경기력의 관계	
10주	심리기술훈련의 개념과 심리기술훈련의 중요성, 프로그램의 단계, 심리기술의 방법과 효과를 이해할 수 있다.	심리기술훈련 - 심리기술훈련의 개념, - 심리기술훈련의 중요성 - 심리기술 훈련 프로그램 단계 - 심리기술훈련의 방법 - 심리기술훈련의 효과	

주차	학습목표	주요 학습내용	비고
11주	루틴의 개념과 효과에 대해 이해하고 유형 및 올바른 집중을 재집중을 위한 루틴의 활용 방법을 활용할 수 있다.	스포츠 수행의 심리적 변인(루틴) - 루틴의 개념 및 효과 - 루틴의 활용 -인지재구성개념의 활용 -자기암시개념의 활용	
12주	리더십의 개념 정의와 이론인 특성론, 행동이론, 상황이론에 대해 이해할 수 있다.	스포츠 수행의 사회심리적 요인(리더십) - 리더십의 개념정의 - 리더십 이론접근(특성론, 행동이론, 상황특성이론, 상황행동이론, 의사결정 접근) - 코치행동 접근( 코치행동적 접근, 인지매개 이론, 코치, 선수 상호작용 모형, 통합적 접근)	
13주	운동이 심리적 변인에 미치는 긍정적 영향과 부정적 영향 요인들에 대해 이해할 수 있다.	운동의 심리적 효과 - 운동의 심리생리적 효과 - 심리적 효과의 과정에 대한 이해	
14주	스포츠심리 상담의 정의와 스포츠심리 상담사의 역할과 자격요건, 스포츠심리 상담사의 윤리에 대해 이해할 수 있다.	스포츠심리 상담 - 스포츠심리 상담의 개념 정의 - 스포츠상담사의 역할 - 스포츠 상담사의 자격요건 - 스포츠 심리상담의 절차 - 스포츠 상담의 기본조건	
15주	[기말고사]	[기말고사]	

성취수준	교수학습과정을 통해 기대하는 주요 학습내용에 대한 이해와 직무수행능력 성취 및 대학 핵심역량이 달성된 수준 A: 매우 우수, B: 우수, C: 보통, D: 다소 미흡, F: 미흡
공지사항	- 수강 교과목의 성적이 C+~D°인 경우에는 취득학점을 취소하고 재수강 신청이 가능합니다. - 학사일정에 의한 대학휴강, 담당 교수자의 개인휴강은 보강으로 수업을 진행합니다. - 성적 열람 후 해당 과목의 성적 이의신청을 담당교수님께 신청할 수 있습니다.
장애학생 지원안내	본 교과목을 수강하는 장애학생은 수업에 별도 도움이 필요한 경우 장애학생지원센터(031-467-4729)로 필요한 도움을 요청 (예 : 청각-효과적인 학습 효과를 위해 교수와 가장 가깝게 좌석 배치 & 지체장애 및 지적장애 등-시험시간 연장 등 )