

| | | | |
|------------------------|---|-------|-----|
| 교과목명 | 스포츠심리학 | 이수구분 | 전선 |
| | | 분반 | 002 |
| 학과 | 시니어웰니스학부 | 학년 | 4 |
| 교수 | 김경환 | 학점/강의 | 2/2 |
| 강의시간 | | | |
| 면담시간 | 수업후 | | |
| 평가기준 | 출석20%과제10%수시30%기말30%기타10% | | |
| 평가방법 | 상대평가 | | |
| 수업목표 | 스포츠 현장에서 보다 효율적인 운동방법을 모색하고 최적의 심리상태를 유지하는 것을 목표로 한다. | | |
| 강의개요 | 스포츠 심리학은 운동경기에 직접적으로 영향을 미치는 성격, 동기, 불안, 주의집중 같은 심리적 요인을 중심으로 경쟁, 강화, 응집력등 사회심리적 요인을 극복하는 방안을 제시하여 보다 효율적인 운동을 할 수 있도록 하는 다양한 방안을 제시한다. | | |
| 수업진행방법 | 15주 | | |
| 학생에 대한 요구사항 | | | |
| 주교재 및 부교재 | 스포츠 심리학 (대경북스) 강지현외7인 | | |
| 수업매체 | | | |
| 수업의 효율성 제고를 위한 가타사항 | | | |

| | | |
|------|--------|--|
| 제 1주 | 시작일 | |
| | 수업내용 | 오리엔테이션 및 스포츠 심리학의 이해 |
| | 수업진행방식 | [강의수업]오리엔테이션을 통한 한 학기의 강의방법과 내용과 스포츠 심리학의 내용공지 |
| | 수업매체 | 강의식 |
| | 과제물 | |
| | 비고 | |
| 제 2주 | 시작일 | |
| | 수업내용 | 스포츠 심리학이란 |
| | 수업진행방식 | [강의수업]스포츠 심리학의 접근방법 및 과학으로서의 스포츠 심리학 |
| | 수업매체 | 강의식 |
| | 과제물 | |
| | 비고 | |
| 제 3주 | 시작일 | |

| | | |
|------|--------|--|
| | 수업내용 | 성격, 동기, 성취이론 |
| | 수업진행방식 | [강의수업]성격의 의미를 이해하고, 운동으로서의 동기와 그에 따른 목표성향을 알아본다. |
| | 수업매체 | 강의식 |
| | 과제물 | |
| | 비고 | |
| 제 4주 | 시작일 | |
| | 수업내용 | 과제, 자기 성향, 목적 및 목표 |
| | 수업진행방식 | [강의수업]스포츠에서의 성향을 알아보고, 개인의 목적과 목표에 대해 이해한다. |
| | 수업매체 | 강의식 |
| | 과제물 | |
| | 비고 | |
| 제 5주 | 시작일 | |
| | 수업내용 | 각성과 불안 |
| | 수업진행방식 | [강의수업]각성과 불안의 정의를 알아보고 운동에서 나타날 수 있는 각성과 불안의 제거방안을 이해한다. |
| | 수업매체 | 강의식 |
| | 과제물 | |
| | 비고 | |
| 제 6주 | 시작일 | |
| | 수업내용 | 운동 학습, 기억, 주의 |
| | 수업진행방식 | [강의수업]운동에서의 학습방법과 오랫동안 기억할 수 있는 방안, 각종사례를 통한 주의 방법 |
| | 수업매체 | 강의식 |
| | 과제물 | |
| | 비고 | |
| 제 7주 | 시작일 | |
| | 수업내용 | 용 중간고사 |
| | 수업진행방식 | 시험 |
| | 수업매체 | |
| | 과제물 | |
| | 비고 | |
| 제 8주 | 시작일 | |
| | 수업내용 | 스포츠 심상 |

| | | |
|-------|--------|-------------------------------------|
| | 수업진행방식 | [강의수업][시뮬레이션수업]소포츠를 통한 심상방법 |
| | 수업매체 | 강의식,기타 |
| | 과제물 | |
| | 비고 | |
| 제 9주 | 시작일 | |
| | 수업내용 | 스포츠 이완 |
| | 수업진행방식 | [강의수업]스포츠에서 안정을 찾을 수 있는 이완방법을 모색한다. |
| | 수업매체 | 강의식 |
| | 과제물 | |
| | 비고 | |
| 제 10주 | 시작일 | |
| | 수업내용 | 스포츠 관련 영상 |
| | 수업진행방식 | [강의수업]세계적인 선수들의 운동방법과 이완 및 심상방법 |
| | 수업매체 | 강의식 |
| | 과제물 | |
| | 비고 | |
| 제 11주 | 시작일 | |
| | 수업내용 | 스포츠의 질적훈련 |
| | 수업진행방식 | 스포츠의 질적 훈련방안 모색 |
| | 수업매체 | |
| | 과제물 | |
| | 비고 | |
| 제 12주 | 시작일 | |
| | 수업내용 | 스포츠의 집단 응집력 |
| | 수업진행방식 | [강의수업]개인 및 팀의 훈련방안과 응집력에 대해 이해한다. |
| | 수업매체 | 강의식 |
| | 과제물 | |
| | 비고 | |
| 제 13주 | 시작일 | |
| | 수업내용 | 스포츠 정신훈련 |
| | 수업진행방식 | 스포츠 심상을 통한 운동의 적용방안 모색 |

| | | |
|-------|--------|---------------------------------|
| 제 14주 | 수업매체 | |
| | 과제물 | |
| | 비고 | |
| | 시작일 | |
| | 수업내용 | 리더쉽 |
| | 수업진행방식 | [강의수업]팀 스포츠를 이끌어 갈 수 있는 리더쉽의 이해 |
| | 수업매체 | 강의식 |
| | 과제물 | |
| | 비고 | |
| 제 15주 | 시작일 | |
| | 수업내용 | 기말고사 |
| | 수업진행방식 | [시뮬레이션수업]시험 |
| | 수업매체 | 기타 |
| | 과제물 | |
| | 비고 | |