2020학년도 2학기 나사렛대학교 학점은행제

# 수 업 계 획 서

2020학년도 2학기 나사렛대학교 학점은행제

1. 강의개요

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 학습과목명 | 스포츠 심리학 | 학점 | 3 | 주당시간 | 3 |
| 강의시간 | 토08:30~11:10 | 강 의 실 | 제2창학관 202,203,602,603,605 | 수강대상 | 태권도학, 체육학 전공 |
| 강좌기간 | 2020.09.05.~2020.12.19 | | | | |
| 교·강사명 | 미정 | | 교·강사 전화번호 | E-mail | |

2. 교과목 학습목표

1. 스포츠 심리학에 대한 개념을 이해할 수 있다.
2. 스포츠 심리학의 연구동향을 이해할 수 있다.
3. 스포츠 심리학의 연구영역을 이해할 수 있다.
4. 스포츠 심리학에서 다루어지고 있는 운동수행심리, 코칭심리, 스포츠 심리기술 등의 과학적인 지식이나, 스포츠 현장에서 응용할 수 있는 정보를 기반으로 스포츠 지도자 및 운동선수의 최적의 심리상태와 경기력 향상에 도움이 되고자 한다.
5. 스포츠 심리학은 경쟁적인 스포츠 상황이 아니라 운동과 관련된 사회심리, 운동건강심리 등의 과학적 지식을 기반으로 운동행동, 운동의 심리적 효과, 운동지속 및 실천이라는 관점에서 이해할 수 있다.

3. 교재 및 참고문헌

- 주교재 : 스포츠 심리학 plus+ / 이병기 외 8인 / 대경북스 / 2010
- 부교재 : 스포츠 심리학 / 정청희외 20인 / 레인보우북스 / 2009

4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용

| 주별 | 차시 | 강의(실습·실기·실험) 내용 | 과제 및 기타 참고사항 |
|---|---|---|---|
| 제 1 주 | 1<br>2<br>3 | 1)강의주제: 제1장 스포츠 심리학의 이해<br>2)강의목표:<br>① 스포츠 심리학의 개념에 대해 학습한다.<br>② 스포츠 심리학의 연구 영역을 이해한다.<br>③ 스포츠 심리학의 역사를 이해한다.<br>④ 스포츠 심리학자의 역할 및 연구방법, 연구동향을 이해한다.<br>3)강의세부내용:<br>① 스포츠 심리학의 개념 및 정의<br>② 스포츠 심리학의 연구영역(운동발달, 운동학습, 스포츠 심리, 건강운동심리)<br>③ 스포츠 심리학의 역사(초기시대, Griffith 시대, 준비시기, 학문적 발달기, 현재의 스포츠 심리학)<br>④ 스포츠 심리학의 역할, 스포츠 심리학의 연구방법(과학의 특징, 과학의 목적, 과학적 연구방법, 과학적 연구의 일반적 과정)<br>- 수업방법: 강의, 질의응답 | 1. 강의계획서 배부<br>2. 오리엔테이션<br>3. 주교재<br>4. 부교재<br>5. 강의 파워포인트(PPT) |
| 제 2 주 | 1<br>2<br>3 | 1)강의주제: 성격의 이해<br>2)강의목표:<br>① 성격의 개념 및 정의에 대해 학습한다.<br>② 성격의 구조를 이해한다.<br>③ 성격의 측정을 이해한다.<br>④ 성격과 스포츠 수행의 관계를 이해한다.<br>3)강의세부내용:<br>① 성격의 정의 ② 성격의 구조<br>③ 성격 이론 ④ 성격의 측정<br>⑤ 성격과 스포츠(운동) 수행의 관계<br>- 수업방법: 강의, 질의응답, 토론 및 발표 | 1. 주교재<br>2. 부교재<br>3. 강의 파워포인트(PPT) |
| 제 3 주 | 1<br>2<br>3 | 1)강의주제: 불안, 불안해소기법의 이해<br>2)강의목표:<br>① 불안의 개념에 대해 학습한다.<br>② 경쟁불안의 정의, 원인을 이해한다.<br>③ 경쟁불안의 측정기준, 방법을 이해한다. | 1. 주교재<br>2. 부교재<br>3. 강의 파워포인트(PPT)<br>4. 동영상 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | ④ 불안과 스포츠(운동) 수행의 관계를 이해한다.<br>⑤ 불안해소기법을 이해한다<br>3)강의세부내용:<br>① 불안의 유사 개념(각성, 스트레스, 불안)<br>② 경쟁불안의 형성원인<br>③ 경쟁불안의 측정(행동적 측정, 생리, 생화학적 측정, 심리적 척도)<br>④ 불안과 운동수행과의 관계<br>⑤ 불안해소기법(바이오피드백, 명상, 자생훈련법, 점진적 이완훈련, 인지 재구성 기법, 호흡조절법)<br>- 수업방법: 강의, 질의응답, 토론 및 발표, 불안해소기법 실습, 동영상시청 | |
| 제 4 주 | 1<br>2<br>3 | 1)강의주제: 스포츠 동기의 이해<br>2)강의목표:<br>① 동기의 개념 및 스포츠 동기의 정의를 이해한다.<br>② 스포츠에 참가하는 동기를 이해한다.<br>③ 스포츠 동기의 요인을 이해한다.<br>④ 성취동기, 성취목표성향 이론을 이해한다.<br>3)강의세부내용:<br>① 스포츠 동기의 이해<br>② 스포츠에 참가하는 동기<br>③ 내적동기이론<br>④ 성취동기 이론<br>⑤ 성취목표성향 이론<br>- 수업방법: 강의, 질의응답, 토론 및 발표 | 1. 주교재<br>2. 부교재<br>3. 강의 파워포인트(PPT) |
| 제 5 주 | 1<br>2<br>3 | 1)강의주제: 주의집중의 이해<br>2)강의목표:<br>① 주의의 개념을 학습한다.<br>② 주의집중의 정의 및 유형을 이해한다.<br>③ 주의유형의 측정을 이해한다.<br>3)강의세부내용:<br>① 주의집중의 정의<br>② 주의집중의 유형(넓고 외적인 유형, 넓고 내적인 유형, 좁고 외적인 유형, 좁고 내적인 유형)<br>③ 주의집중의 유형<br>④ 주의집중의 이론적 근거<br>⑤ 주의집중과 스포츠(운동) 수행의 관계<br>⑥ 주의집중 향상을 위한 전략(모의훈련, 격자판 연습, 과제지향 목표설정, 초점 맞추기, 신뢰훈련, 시계바늘 움직이기)<br>- 수업방법: 강의, 질의응답, 토론 및 발표, 동영상시청 | 1. 주교재<br>2. 부교재<br>3. 강의 파워포인트<br>4. 동영상 |
| 제 6 주 | 1<br>2<br>3 | 1)강의주제: 스포츠 귀인의 이해<br>2)강의목표:<br>① 귀인의 개념을 학습한다.<br>② 스포츠 귀인의 정의를 이해한다.<br>③ 스포츠 귀인의 모형을 이해한다.<br>④ 스포츠 귀인의 측정을 이해한다.<br>⑤ 스포츠 귀인의 형태(유형)에 영향을 미치는 변인을 이해한다.3)강의세부내용:<br>① 귀인의 개념, 스포츠 귀인의 정의<br>② 귀인의 모형<br>③ 귀인의 측정<br>④ 귀인 형태에 영향을 미치는 변인<br>- 수업방법: 강의, 질의응답, 토론 및 발표 | 1. 주교재<br>2. 부교재<br>3. 강의 파워포인트(PPT)<br>**4. 과제물 : 스포츠 심리학의 역사, 연구영역, 연구동향에 대하여 논하시오.**<br>(12주~14주 과제발표 및 제출) |
| 제 7 주 | 1<br>2<br>3 | 중간고사(객관식, 주관식 ) | |
| 제 8 주 | 1<br>2<br>3 | 1)강의주제: 스포츠 자신감의 이해<br>2)강의목표:<br>① 자신감의 개념 및 정의에 대해 학습한다.<br>② 스포츠 자신감을 이해한다.<br>③ 스포츠 상황에서의 자신감을 이해한다.<br>④ 최고수행을 위한 자신감 형성, 향상전략을 이해한다.<br>3)강의세부내용:<br>① 자신감의 정의, 유사개념<br>② 자신감 이론(자기효능감 이론, 스포츠 자신감 이론)<br>③ 스포츠 상황에서의 자신감(자신감과 스포츠(운동) 수행의 관계)<br>④ 스포츠 상황에서 자신감 측정 | 1. 주교재<br>2. 부교재<br>3. 강의 파워포인트(PPT) |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | ⑤ 최고수행을 위한 자신감 요인 및 자신감 향상 전략<br>- 수업방법: 강의, 질의응답, 토론 및 발표 | |
| 제 9 주 | 1<br>2<br>3 | 1)강의주제: 목표설정의 이해<br>2)강의목표:<br>① 목표의 개념, 정의, 유형을 학습한다.<br>② 목표설정 이론을 이해한다.<br>③ 스포츠 상황에서의 목표설정을 이해한다.<br>④ 최고수행을 위한 목표설정 방법을 이해한다.<br>3)강의세부내용:<br>① 목표의 정의와 유형<br>② 목표설정 이론<br>③ 스포츠 상황에서 목표설정<br>④ 최고수행을 위한 목표설정 방법<br>- 수업방법: 강의, 질의응답, 토론 및 발표 | 1. 주교재<br>2. 부교재<br>3. 강의 파워포인트(PPT) |
| 제 10 주 | 1<br>2<br>3 | 1)강의주제: 사회적 촉진의 이해<br>2)강의목표:<br>① 사회적 촉진의 개념을 학습한다.<br>② 사회적 촉진의 이론을 이해한다.<br>③ 사회적 촉진의 영향을 미치는 변인을 이해한다.<br>④ 스포츠 현장에서 사회적 촉진을 이해한다<br>3)강의세부내용:<br>① 사회적 촉진의 개념 및 정의(관중의 개념, 관중의 특징)<br>② 사회적 촉진이론<br>③ 사회적 촉진에 영향을 미치는 변인<br>(개인변인, 과제변인, 상황적 변인)<br>④ 스포츠 현장에서의 사회적 촉진<br>- 수업방법: 강의, 질의응답 | 1. 주교재<br>2. 부교재<br>3. 강의 파워포인트(PPT) |
| 제 11 주 | 1<br>2<br>3 | 1)강의주제: 응집력과 리더십의 이해<br>2)강의목표:<br>① 응집력의 개념 및 정의를 학습한다.<br>② 응집력의 이론적 모형, 결정요인 결과를 이해한다.<br>③ 리더십의 개념 및 정의를 학습한다.<br>④ 리더십 이론, 효과적인 리더십을 위한 구성요인을 이해한다.<br>3)강의세부내용:<br>① 응집력의 정의, 응집력의 이론적 모형<br>② 응집력의 결정요인과 결과, 응집력의 측정, 응집력과 운동수행<br>③ 리더십의 정의, 리더십 이론, 효과적인 리더십을 위한 구성요인<br>- 수업방법: 강의, 질의응답 | 1. 주교재<br>2. 부교재<br>3. 강의 파워포인트(PPT) |
| 제 12 주 | 1<br>2<br>3 | 1)강의주제: 운동지속의 이해<br>2)강의목표:<br>① 운동지속의 개념을 학습한다.<br>② 운동을 하는 이유와 운동을 하지 않는 이유를 이해한다.<br>③ 운동지속에 영향을 미치는 요인을 이해한다.<br>④ 운동지속 향상 전략을 이해한다.<br>3)강의세부내용:<br>① 운동지속의 개념<br>② 운동을 하는 이유, 운동을 하지 않는 이유<br>③ 운동지속에 영향을 미치는 요인(개인적 특성, 운동 주관자, 운동 상황적 특성)<br>④ 운동지속 향상 전략(운동 참여자, 운동시설, 프로그램)<br>- 수업방법: 강의, 질의응답, 토론 및 발표, 과제발표 | 1. 주교재<br>2. 부교재<br>3. 강의 파워포인트(PPT) |
| 제 13 주 | 1<br>2<br>3 | 1)강의주제: 심리기술 훈련의 이해<br>2)강의목표:<br>① 심리기술훈련의 개념, 정의를 학습한다.<br>② 심리기술훈련의 중요성을 이해한다.<br>③ 심리기술훈련 프로그램의 종류와 내용을 이해한다.<br>④ 심리기술훈련 프로그램 단계를 이해한다.<br>⑤ 심리기술훈련의 방법, 효과, 유의점을 이해한다.<br>3)강의세부내용:<br>① 심리기술훈련의 개념, 정의, 필요성, 중요성<br>② 심리기술훈련 프로그램의 종류와 내용(인지재구성 프로그램, 자기탐지 기법 프로그램, Mental Plan 프로그램, 심리기술 교육 프로그램, 심리기술 모델)<br>③ 심리기술 훈련 프로그램의 단계, 방법, 효과<br>- 수업방법: 강의, 질의응답, 토론 및 발표,과제발표 | 1. 주교재<br>2. 부교재<br>3. 강의 파워포인트(PPT) |
| 제 14 주 | 1<br>2 | 1)강의주제: 스포츠 심리검사 개발 과정의 이해<br>2)강의목표: | 1. 주교재 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 3 | ① 스포츠 심리검사지 개발의 필요성을 학습한다.<br>② 스포츠 심리검사지 개발의 요건을 이해한다.<br>③ 스포츠 심리검사지 개발 과정을 이해한다.<br>3)강의세부내용:<br>① 스포츠 심리검사지 개발의 필요성<br>② 스포츠 심리검사의 개발의 요건<br>③ 스포츠 심리검사지의 개발 과정<br>- 수업방법: 강의, 질의응답, 과제발표 | 2. 부교재<br>3. 강의 파워포인트(PPT) |
| 제 15 주 | 1 | 기말고사(주관식, 객관식) | |
| | 2 | | |
| | 3 | | |

5. 성적평가 방법

| 중간고사 | 기말고사 | 과 제 물 | 출 결 | 기 타 | 합 계 | 비 고 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 35% | 35% | 15% | 15% | 0% | 100 % | |

6. 수업 진행 방법

- 스포츠 심리학은 강의이론과 중심으로 학습자와 함께 진행하는 조별발표, 토론식 수업을 진행.

7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항

8. 문제해결 방법(실험·실습 등의 학습과정의 경우에 작성)

9. 강의유형

이론중심( ), 토론, 세미나 중심( ), 실기 중심( ), 이론 및 토론, 실기, 세미나 병행( ● ), 이론 및 실험,실습 병행( ), 이론 및 실기 병행( ),