수 업 계 획 서

2021학년도 2학기 나사렛대학교 학점은행제

1. 강의개요					
학습과목명	스포츠심리학	학점	3	주당시간	3
강의시간	토 14:30 ~ 17:10	강 의 실	제2창학관 202,203,602,603,605	수강대상	체육학 전공, 태권도학 전공
강좌기간	2021.09.04 ~ 2021.12.11				
교·강사명		교·강사 전화번호		E-mail	

2. 교과목 학습목표

1. 심리학의 정의와 개념을 이해한다.
2. 스포츠 심리학의 정의를 이해하고 개념을 학습한다.
3. 스포츠 심리학의 학문적 영역을 이해한다.
4. 스포츠 심리학의 지식체계와 원리를 이해한다.
5. 스포츠 심리학의 과학적 탐구를 위한 적용방안을 찾을 수 있는 역량을 기른다.
6. 스포츠 현장에서 운동선수들이 최상의 운동수행능력을 향상시킬 수 있는 다양한 변인을 이해하고 이를 적용시킬 수 있는 능력을 갖춘다.
7. 스포츠 심리학의 이론적 실제적 학습을 바탕으로 체육지도자, 전문스포츠 지도자로서의 역량을 키우고 스포츠 현장에서 경기력 향상을 위해 활용할 수 있는 능력을 기른다.

3. 교재 및 참고문헌

- 주교재 : 스포츠 심리학 / 강지현, 박은식, 배영훈 외 5명 공저 / 대경북스 / 2019
- 부교재 : 스포츠 심리학의 정석 / 김병준 / 레인보우북스 / 2019
- 부교재 : 스포츠 심리학 plus+ / 이병기 외 8명 고정 / 대경북스 / 2019

4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용

주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용	과제 및 기타 참고사항
제 1 주	1	-강의주제 : 스포츠심리학의 정의 및 의미 -강의목표 : 스포츠 심리학의 정의를 이해한다. 스포츠 심리학의 의미를 이해한다. -강의내용 : - 스포츠 심리학의 정의를 학습한다. - 스포츠 심리학의 의미를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의,, 발표, 토론, 질의응답.	주교재, PPT 자료 P. 17 ~ 18 부교재1, PPT 자료 (스포츠 심리학의 정석) P. 11 ~ 17 부교재2, PPT 자료 (스포츠 심리학의 plus+) P. 18 ~ 19
	2	-강의주제 : 스포츠 심리학의 역사(1) -강의목표 : 스포츠 심리학의 역사를 이해한다. -강의내용 : - 스포츠 심리학의 태동기, 그리피드 시대, 준비기, 학문적 발달기를 학습한다. - 현재의 스포츠 심리학을 이해한다. - 우리나라 스포츠 심리학을 이해한다. -수업진행 : 이론 강의,, 발표, 토론, 질의응답.	주교재, PPT 자료 P. 19 ~ 22 부교재1, PPT 자료 (스포츠 심리학의 정석) P. 17 ~ 29 부교재2, PPT 자료 (스포츠 심리학의 plus+) P. 19 ~ 24
	3	-강의주제 : 스포츠 심리학의 영역과 역할 -강의목표 : 스포츠 심리학의 연구영역을 이해한다. 스포츠 심리학의 역할을 이해한다. -강의내용 : - 운동의 발달, 운동학습, 스포츠심리, 건강운동심리를 학습한다. - 스포츠 심리학의 역할을 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답	주교재, PPT 자료 P. 23 ~ 26 부교재1, PPT 자료 (스포츠 심리학의 정석) P. 30 ~ 33 부교재2, PPT 자료 (스포츠 심리학의 plus+) P. 19 ~ 32
제 2 주	1	-강의주제 : 인간의 운동행동의 이해(1)	주교재, PPT 자료

		-강의목표 : 운동제어의 개념을 이해한다. -강의내용 : - 정보처리 이론을 학습한다. - 생태학적 이론을 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답	P. 27 ~ 28 부교재1, PPT 자료 (스포츠 심리학의 정석) P. 35 ~ 38
	2	-강의주제 : 인간의 운동행동의 이해(2) -강의목표 : 운동제어의 개념을 이해한다. -강의내용 : - 운동프로그램 이론을 학습한다. - 스카마 이론을 학습한다. - 역동적 체계이론을 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답	주교재, PPT 자료 P. 29 ~ 30 부교재1, PPT 자료 (스포츠 심리학의 정석) P. 35 ~ 38
	3	-강의주제 : 인간의 운동행동의 이해(3) -강의목표 : 운동제어 체계를 이해한다. 운동제어 기억체계를 이해한다. -강의내용 : - 운동제어 체계를 학습한다. - 운동기억 체계를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답	주교재, PPT 자료 P. 31 ~ 32 부교재, PPT 자료 (스포츠 심리학의 정석) P. 35 ~ 38
제 3 주	1	-강의주제 : 운동학습의 이해(1) -강의목표 : 운동학습의 정의와 개념을 이해한다. 운동학습의 이론과 모델을 이해한다. -강의내용 : - 운동학습의 정의, 개념을 학습한다. - 운동학습의 자극-반응 이론, 개방회로 이론, 폐쇄회로 이론, 일반화된 운동프로그램 이론, 스카마 이론을 이해한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답	주교재, PPT 자료 P. 33 ~ 38 부교재1, PPT 자료 (스포츠 심리학의 정석) P.
	2	-강의주제 : 운동학습의 이해(2) -강의목표 : 운동학습의 과정을 이해한다. -강의내용 : - 운동학습의 인지 단계를 학습한다. - 운동학습의 연합 단계를 학습한다. - 운동학습의 자동화 단계를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답	주교재, PPT 자료 P. 39 ~ 42 부교재1, PPT 자료 (스포츠 심리학의 정석) P.
	3	-강의주제 : 운동학습의 이해(3) -강의목표 : 운동학습에 영향을 미치는 요인 및 효율적인 운동학습을 이해한다. -강의내용 : - 학습동기를 학습한다. - 학습의 전의를 학습한다. - 기억과 망각을 학습한다. - 자기총족 예언을 학습한다. - 연습, 피드백, 파지를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답	주교재, PPT 자료 P. 43 ~ 59 부교재1, PPT 자료 (스포츠 심리학의 정석) P.
제 4 주	1	-강의주제 : 운동발달의 이해(1) -강의목표 : 운동발달의 개념을 이해한다. 운동발달의 원리를 이해한다. -강의내용 : - 운동발달의 개념 및 학자의 정의를 학습한다. - 운동발달의 원리(인지, 생활기술, 의사소통의 발달, 사회성과 감성의 발달)를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답	주교재, PPT 자료 P. 60 ~ 62
	2	-강의주제 : 운동발달의 이해(2)	주교재, PPT 자료

		-강의목표 : 운동발달에 영향을 미치는 요인을 이해한다. -강의내용 : - 개인적인 요인을 학습한다. - 사회, 문화적 요인을 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답	P. 62 ~ 63
	3	-강의주제 : 운동발달의 이해(3) -강의목표 : 운동발달의 단계별 특징을 이해한다. -강의내용 : - 운동발달의 단계별 시기를 학습한다. - 운동발달의 반사적 움직임 단계를 학습한다. - 초보적, 기초적, 전문적 움직임 단계를 학습한다. - 성장과 세련, 최고 수행, 퇴보 단계를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답	주교재, PPT 자료 P. 63 ~ 69
	1	-강의주제 : 성 격(1) -강의목표 : 성격의 개념 및 구조를 이해한다. -강의내용 : - 성격의 정의를 학습한다. - 성격의 특성을 학습한다. - 성격의 구조를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답	주교재, PPT 자료 P. 71 ~ 72 부교재1, PPT 자료 (스포츠 심리학의 정석) P.
	2	-강의주제 : 성 격(2) -강의목표 : 성격 이론을 이해한다. -강의내용 : - 특성 이론, 심리역동 이론을 학습한다. - 체형 이론, 욕구위계 이론, 사회학습 이론을 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답	주교재, PPT 자료 P. 73 ~ 77 부교재1, PPT 자료 (스포츠 심리학의 정석) P. 49 ~ 75
제 5 주	3	-강의주제 : 성 격(3) -강의목표 : 성격과 경기력의 관계를 이해한다. -강의내용 : - 운동선수와 일반선수의 성격 비교를 학습한다. - 스포츠 종복별 성격 비교를 학습한다. - 남자선수와 여자선수의 성격 비교를 학습한다. - 포지션별 성격 비교를 학습한다. - 우수선수와 비우수선수의 성격 비교를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답	주교재, PPT 자료 P. 78 ~ 86 부교재1, PPT 자료 (스포츠 심리학의 정석) P. 49 ~ 75
제 6 주	1	-강의주제 : 정서와 시합불안(1) -강의목표 : 재미와 몰입을 이해한다. -강의내용 : - 스포츠 활동에 있어 재미, 즐거움을 학습한다. - 스포츠 활동에 있어 몰입을 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답	주교재, PPT 자료 P. 87 ~ 88 부교재1, PPT 자료 (스포츠 심리학의 정석) P. 179 ~ 200

	2	-강의주제 : 정서와 시합불안(2) -강의목표 : 정서의 모형과 측정을 이해한다. 불안의 개념, 종류를 이해한다. -강의내용 : - 정서의 이론적 모형을 학습한다. - 각성, 스트레스, 불안의 개념을 학습한다. - 불안의 종류를 학습한다. - 경쟁불안의 원인, 측정방법을 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답	주교재, PPT 자료 P. 88 ~ 94 부교재1, PPT 자료 (스포츠 심리학의 정석) P. 179 ~ 200
	3	-강의주제 : 정서와 시합불안(3) -강의목표 : 스트레스와 탈진을 이해한다. 경쟁불안과 경기력의 관계를 이해한다. 불안과 스트레스의 관리기법을 이해한다. -강의내용 : - 추동(욕구) 이론, 역(U) 가설을 학습한다. - 최적수행지역 이론, 다차원적 불안이론, 반전이론을 학습한다. - 격변이론(카타스트로피이론), 심리 에너지 이론을 학습한다. - 스트레스와 불안의 관리기법을 학습한다. - 불안을 해소하는 훈련방법을 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답	주교재, PPT 자료 P. 95 ~ 105 부교재1, PPT 자료 (스포츠 심리학의 정석) P. 217 ~ 230
제 7 주	1	-강의주제 : 동기와 목표설정 -강의목표 : 동기와 목표설정을 이해한다. -강의내용 : - 동기의 개념, 동기유발을 학습한다. - 동기이론, 귀인이론, 귀인훈련을 학습한다. - 목표설정의 개념, 이론, 유형, 방법을 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답	주교재, PPT 자료 P. 108 ~ 124 부교재1, PPT 자료 (스포츠 심리학의 정석) P. 323 ~ 345
	2	-강의주제 : 자신감, 심상 -강의목표 : 자신감, 심상을 이해한다. -강의내용 : - 자신감의 개념, 자신감 이론을 학습한다. - 자신감을 향상시키는 방법을 학습한다. - 심상의 개념, 정의, 유형을 학습한다. - 심상이론, 심상의 측정과 활용을 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답	주교재, PPT 자료 P. 126 ~ 140 부교재1, PPT 자료 (스포츠 심리학의 정석) P. 323 ~ 345
	3	-강의주제 : 주의집중, 루틴 -강의목표 : 주의집중, 루틴을 이해한다.	주교재, PPT 자료 P. 141 ~ 154

		-강의내용 : - 주의집중의 개념, 유형, 측정을 학습한다. - 주의집중의 경기력의 관계를 학습한다. - 루틴의 개념과 활용을 학습한다. - 인지재구성의 개념과 활용을 학습한다. - 자기암시의 개념과 활용을 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답	부교재1, PPT 자료 (스포츠 심리학의 정석) P. 251 ~ 264 과제 : 스포츠 수행시 심리적 요인과 경기력의 관계를 논하시오. 과제요건: A4 10매 이내 글자크기 한글 11 포인트 줄 간격 160 / 12주차 제출
제 8 주	1		중간고사는 문항별 난이도 상 : 20%, 중 : 50%, 하 : 30% 비율과 객관식과 주관식(단답형, 서술형), 논술형 문항으로 각 문항별 배점을 표기하여 출제한다.
	2	중간고사 30점	
	3		
	1	-강의주제 : 집단응집력 -강의목표 : 집단응집력 정의를 이해한다. 집단응집력 이론을 이해한다. -강의내용 : - 집단응집력의 정의, 태만, 생산성을 학습한다. - 집단응집력 이론, 운동수행의 관계를 학습한다. - 팀빌딩과 집단응집력 향상기법을 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답	주교재, PPT 자료 P. 155 ~ 162 부교재1, PPT 자료 (스포츠 심리학의 정석) P. 361 ~ 377
제 9 주	2	-강의주제 : 리더십(1) -강의목표 : 리더십의 정의, 이론을 이해한다. -강의내용 : - 러디십의 정의, 이론을 학습한다. - 리더십의 유형, 효과, 상황요인을 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답	주교재, PPT 자료 P. 164 ~ 176 부교재1, PPT 자료 (스포츠 심리학의 정석) P. 361 ~ 377

	3	-강의주제 : 리더십(2) -강의목표 : 지도자의 권리, 강화, 처벌, 평가를 이해한다. -강의내용 : - 지도자의 권력을 학습한다 - 강화의 종류, 지침, 효과적인 처벌의 지침을 학습한다. - 코치(지도자) 행동의 평가를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답	주교재, PPT 자료 P. 176 ~ 179 부교재1, PPT 자료 (스포츠 심리학의 정석) P. 361 ~ 377
제 10 주	1	-강의주제 : 사회적 촉진(1) -강의목표 : 사회적 촉진의 개념, 이론을 이해한다. -강의내용 : - 사회적 촉진의 개념, 정의를 학습한다. - 사회적 촉진 이론을 학습한다. - 자욘스의 단순존재, 코트렐의 평가우려 가설을 학습한다. - 본드의 자아이론, 주의분산, 갈등 이론을 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답	주교재, PPT 자료 P. 183 ~ 186
	2	-강의주제 : 사회적 촉진(2) -강의목표 : 사회적 촉진에 영향 변인을 이해한다. -강의내용 : - 개인적 변인을 학습한다. - 과제변인을 학습한다. - 상황적 변인을 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답	주교재, PPT 자료 P. 186 ~ 187
	3	-강의주제 : 사회적 촉진(3) -강의목표 : 관중의 존재, 의미를 이해한다. 관중 특성 및 스포츠 수행을 이해한다. -강의내용 : - 관중의 존재를 학습한다. - 선수, 팀의 특성, 관중의 특성을 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답	주교재, PPT 자료 P. 183 ~ 190
제 11 주	1	-강의주제 : 사회적 촉진 주요 영향(1) -강의목표 : 경쟁과 협동의 효과를 이해한다. -강의내용 : - 경쟁의 효과를 학습한다. - 협종의 효과를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답	주교재, PPT 자료 P. 191 ~ 196
	2	-강의주제 : 사회적 촉진 주요 영향(2) -강의목표 : 모델링 방법과 효과를 학습한다. -강의내용 : - 모델링의 기능, 효과를 학습한다. - 사회적 촉진에 대한 주요 영향을 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답	주교재, PPT 자료 P. 193 ~ 197
	3	-강의주제 : 사회성 발달	주교재, PPT 자료

		-강의목표 : 공격성의 개념과 이론을 이해한다. 공격행위의 원인과 통제방법을 이해한다. -강의내용 : - 공격성의 개념, 공격성 이론을 학습한다. - 공격행위의 분류를 학습한다. - 공격행위의 원인과 통제방법을 학습한다. - 스포츠에서 공격행위를 유발하는 요인을 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답	P. 198 ~ 204
제 12 주	1	-강의주제 : 심리기술 훈련 -강의목표 : 심리기술 정의, 구성요인을 이해한다. -강의내용 : - 심리기술의 정의를 학습한다. - 심리기술의 구성요인을 학습한다. - 심리기술 훈련의 중요성을 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답	부교재1, PPT 자료 P. 287 ~ 291 부교재2, PPT 자료 P. 312 ~ 316
	2	-강의주제 : 심리기술 훈련 프로그램의 종류와 내용 -강의목표 : 심리기술 훈련의 프로그램의 종류와 내용을 이해한다. 심리기술 훈련 프로그램의 단계를 이해한다. -강의내용 : - 인지재구성 프로그램을 학습한다. - 자기탐지 기법 프로그램을 학습한다. - Mental plan 프로그램을 학습한다. - 심리기술 교육, 심리기술 모델을 학습한다. - 교육단계, 습득단계, 연습단계를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답	부교재1, PPT 자료 P. 293 ~ 294 부교재2, PPT 자료 P. 319 ~ 325
	3	-강의주제 : 심리기술 훈련의 방법 -강의목표 : 심리기술 훈련의 방법을 이해한다. 심리기술 훈련의 효과를 이해한다. -강의내용 : - 심리기술훈련자의 대상자를 학습한다. - 심리기술훈련의 시기를 학습한다. - 심리기술훈련의 선택, 실행 절차를 학습한다. - 심리기술훈련의 효과를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답	부교재1, PPT 자료 P. 295 ~ 311 부교재2, PPT 자료 P. 326 ~ 334
제 13 주	1	-강의주제 : PST 이론 소개 -강의목표 : PST 이론을 이해한다. -강의내용 : - PST의 이론 근거를 학습한다. - PST의 단계를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답	부교재1, PPT 자료 P. 293 ~ 294

	2	-강의주제 : PST 프로그램 개발 -강의목표 : PST 프로그램 개발을 이해한다. -강의내용 : - PST 프로그램 개발을 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답	부교재1, PPT 자료 P. 294 ~ 298
	3	강의주제 : PST 가이드 라인 -강의목표 : PST 가이드 라인을 이해한다. -강의내용 : - PST 가이드라인을 학습한다. - PST의 윤리를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답	주교재, PPT 자료 P. 305 ~ 311
제 14 주	1	-강의주제 : 스포츠 심리 상담 -강의목표 : 스포츠심리 상담의 개념을 이해한다. 스포츠심리 상담의 정의를 이해한다. -강의내용 : - 스포츠 심리 상담의 개념 및 정의를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답	주교재, PPT 자료 P. 243 ~ 244
	2	-강의주제 : 스포츠심리 상담의 이론적 모형 -강의목표 : 스포츠심리 상담의 이론적 모형을 이해한다. -강의내용 : - 인지재구성 모형을 학습한다. - 교육적 모형을 학습한다. - 멘탈플랜 모형을 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답	주교재, PPT 자료 P. 244 ~ 247
	3	-강의주제 : 스포츠심리 상담사의 역할과 윤리 -강의목표 : 스포츠심리 상담사의 역할과 윤리를 이해한다. 스포츠심리 상담의 적용을 이해한다. -강의내용 : - 스포츠심리 상담사의 역할을 학습한다. - 스포츠심리 상담사의 자격조건을 학습한다. - 스포츠심리 상담사의 상담윤리를 학습한다. - 스포츠심리 상당의 적용 절차, 기법, 조건, 적용 사례를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답	주교재, PPT 자료 P. 248 ~ 260
제 15 주	1	기말고사(30점)	기말고사는 문항별 난이도 상 : 20%, 중 : 50%, 하 : 30% 비율과 객관식과 주관식(단답형, 서술형), 논술형 문항으로 각 문항별 배점을 표기하여 출제한다.
	2		
	3		

5. 성적평가 방법

중간고사	기말고사	과 제 물	출 결	기 타	합 계	비 고
30 %	30 %	15 %	15 %	10 %	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( ),