

학습과정명		스포츠심리학
학습목표		<p>스포츠심리학은 수행향상과 개인성장을 목적으로 스포츠 상황에서 심리적 요인을 독립변인이나 종속변인으로 다루는 체육학의 한 분야로 스포츠심리학의 이론적 학습과 함께, 현장 응용인 스포츠심리기술훈련(PST)의 사례를 살펴보고 이를 통해 현장에서의 스포츠심리학의 적용에 대해 학습하고자 한다.</p> <p>이에 다음과 같은 학습목표를 달성하고자 한다.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 스포츠 심리학이 무엇인지 이해한다. 2. 스포츠 심리학에서 다루는 변인들에 대해 이해한다. 3. 스포츠 상황에서의 심리적 변화와 발달에 대해 이해한다. 4. 스포츠 상황에서의 심리적 문제와 해결방안에 대해 탐색한다.
교재	주교재	스포츠심리학의 정석, 김병준, 레인보우북스, 2022
	부교재	-

■ 주차별 수업(강의·실험·실습 등) 내용

주별	차시	수업(강의·실험·실습 등) 내용	과제 및 기타 참고사항
제1주	1	<ol style="list-style-type: none"> 1) 강의주제: 스포츠와 운동심리학 2) 강의목표: 스포츠심리학의 정의와 역사를 이해한다. 3) 강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> - 스포츠심리학 용어 정립 - 스포츠심리학의 역사 	<p><오리엔테이션자료></p> <ul style="list-style-type: none"> - 강의계획서 배부 - 수강 시 주의사항 공지 - 교재 및 과제 관련 공지 <p>(1) 학습자료</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT <p>(2) 활용 기자재</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 빔프로젝터 ② PC <p><과제 공지></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 주제: 스포츠 현장 사례 분석 - 스포츠 심리가 필요한 이유 - 현장적용 사례 - 적용된 스포츠심리학 기술 ② 제출방법: 표지, 목차, 내용을 포함하여 3페이지 이상 ③ 제출형식: 레포트 ④ 제출일: 14주차
	2	<ol style="list-style-type: none"> 1) 강의주제: 스포츠심리학 연구 2) 강의목표: 스포츠심리학자의 역할과 연구에 대해서 알아본다. 3) 강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> - 스포츠심리학자의 역할과 직업창출 - 스포츠심리학 연구 경향 - 스포츠심리학 연구의 미래 	<p>(1) 학습자료</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 수업 내용 관련 PPT ② 교재 p. 11~38 <p>(2) 활용 기자재</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 빔프로젝터 ② PC
	3	<ol style="list-style-type: none"> 1) 강의주제: 스포츠심리학의 소개 2) 강의목표: 현재 스포츠심리학이 사용되고 있는 분야와 예시를 살펴본다. 3) 강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> - 국내 스포츠심리학 - 해외 스포츠심리학 	<p>(1) 학습자료</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 수업 내용 관련 PPT ② 교재 p. 11~38 <p>(2) 활용 기자재</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 빔프로젝터 ② PC <p>(3) 시청각자료</p> <ul style="list-style-type: none"> - 동영상: 직업탐구- 별일입니다, 스포츠 심리상담사 이상우 <p>https://www.youtube.com/watch?v=xqggh4o-Ts</p>
제2주	1	<ol style="list-style-type: none"> 1) 강의주제: 스포츠와 성격 2) 강의목표: 성격의 개념을 이해하고, 성격의 구조에 대해서 학습한다. 	<p>(1) 학습자료</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 수업 내용 관련 PPT ② 교재 p. 49~75

		<p>3) 강의세부내용: - 성격이란 무엇인가 - 성격의 구조</p>	<p>(2) 활용 기자재 ① 빔프로젝터 ② PC</p>
	2	<p>1) 강의주제: 스포츠와 성격 2) 강의목표: 성격 측정방법을 알아보고, 운동수행의 관계에 대해서 알아본다. 3) 강의세부내용: - 성격측정 - 성격과 운동수행의 관계</p>	<p>(1) 학습자료 ① 수업 내용 관련 PPT ② 교재 p. 49~75</p> <p>(2) 활용 기자재 ① 빔프로젝터 ② PC</p>
	3	<p>1) 강의주제: 스포츠와 성격 2) 강의목표: 스포츠와 운동 성격 연구를 살펴본다. 3) 강의세부내용: - 스포츠와 운동 성격 연구 - 스포츠와 운동 성격 연구의 문제점</p>	<p>(1) 학습자료 ① 수업 내용 관련 PPT ② 교재 p. 49~75</p> <p>(2) 활용 기자재 ① 빔프로젝터 ② PC</p>
제3주	1	<p>1) 강의주제: 내적 동기와 귀인 2) 강의목표: 스포츠 전념 3) 강의세부내용: - 스포츠에 전념한다는 것은 무엇인가? - 스포츠 재미의 역할 - 스포츠 몰입이란?</p>	<p>(1) 학습자료 ① 수업 내용 관련 PPT ② 교재 p.88~108</p> <p>(2) 활용 기자재 ① 빔프로젝터 ② PC</p>
	2	<p>1) 강의주제: 스포츠와 운동 동기 2) 강의목표: 동기의 특성을 살펴보고 이를 통한 내적동기와 스포츠 수행의 관계를 이해한다. 3) 강의세부내용: - 스포츠 전념, 재미 - 몰입과 스포츠 수행 - 자기결정 이론과 내적 동기</p>	<p>(1) 학습자료 ① 수업 내용 관련 PPT ② 교재 p.88~108</p> <p>(2) 활용 기자재 ① 빔프로젝터 ② PC</p>
	3	<p>1) 강의주제: 귀인이론 2) 강의목표: 귀인이론을 이해하고 스포츠 상황에 적용한다. 3) 강의세부내용: - 귀인이론 - 귀인 모형 - 학습된 무기력과 귀인 재훈련</p>	<p>(1) 학습자료 ① 수업 내용 관련 PPT ② 교재 p.88~108</p> <p>(2) 활용 기자재 ① 빔프로젝터 ② PC</p> <p>(3) 시청각자료 - 동영상: 남들보다 시간을 2배로 쓴 남자. - 동기부여, 코비 브라이언트 https://www.youtube.com/watch?v=Ve2ITbvINSQ&t=1s</p>
제4주	1	<p>1) 강의주제: 성취목표이론 2) 강의목표: 성취목표이론을 이해하고 스포츠 상황에 적용한다. 3) 강의세부내용: - 애킨슨의 성취동기이론이란? - 성공추구동기와 실패회피동기 - 난이도의 적절성과 교사의 전문성</p>	<p>(1) 학습자료 ① 수업 내용 관련 PPT ② 교재 p.120~135</p> <p>(2) 활용 기자재 ① 빔프로젝터 ② PC</p>

	2	<p>1) 강의주제: 성취목표이론</p> <p>2) 강의목표: 성취목표이론이 무엇인지 이해한다.</p> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 성취목표이론이란? - 과제목표와 수행목표 	<p>(1) 학습자료</p> <p>① 수업 내용 관련 PPT</p> <p>② 교재 p.120~135</p> <p>(2) 활용 기자재</p> <p>① 빔프로젝터</p> <p>② PC</p>
	3	<p>1) 강의주제: 성취목표이론</p> <p>2) 강의목표: 경쟁과 동기</p> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 경쟁의 과정과 단계 - 동기 분위기 	<p>(1) 학습자료</p> <p>① 수업 내용 관련 PPT</p> <p>② 교재 p.120~135</p> <p>(2) 활용 기자재</p> <p>① 빔프로젝터</p> <p>② PC</p>
제5주	1	<p>1) 강의주제: 각성과 불안</p> <p>2) 강의목표: 각성과 불안의 정의에 대해서 이해하고, 측정방법을 알아본다.</p> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 각성과 불안의 개념 - 각성과 불안의 측정 	<p>(1) 학습자료</p> <p>① 수업 내용 관련 PPT</p> <p>② 교재 p.184~207</p> <p>(2) 활용 기자재</p> <p>① 빔프로젝터</p> <p>② PC</p>
	2	<p>1) 강의주제: 각성, 불안과 스포츠 수행의 관계</p> <p>2) 강의목표: 각성, 불안, 스트레스의 관계에 대해서 이해한다.</p> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 각성, 경쟁불안이 운동수행에 미치는 영향 - 스트레스가 운동수행에 미치는 영향 - 동인이론과 역 U 가설 	<p>(1) 학습자료</p> <p>① 수업 내용 관련 PPT</p> <p>② 교재 p.184~207</p> <p>(2) 활용 기자재</p> <p>① 빔프로젝터</p> <p>② PC</p>
	3	<p>1) 강의주제: 각성, 불안의 현장 적용</p> <p>2) 강의목표: 각성, 불안에 대한 적용 사례들을 살펴본다.</p> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 각성과 불안의 관점 - 각성이 수행에 영향을 주는 이유 	<p>(1) 학습자료</p> <p>① 수업 내용 관련 PPT</p> <p>② 교재 p.184~207</p> <p>(2) 활용 기자재</p> <p>① 빔프로젝터</p> <p>② PC</p> <p>(3) 시청각자료</p> <ul style="list-style-type: none"> - 동영상: “국내 최고 수준의 프로 선수가 경기 전 불안함을 느끼는 이유“ <p>https://www.youtube.com/watch?v=jvzjok1JNK0</p>
제6주	1	<p>1) 강의주제: 자기지각과 자기효능감</p> <p>2) 강의목표: 자기지각의 정의에 대해서 살펴본다.</p> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 자기지각 - 다차원적 자기존중감 	<p>(1) 학습자료</p> <p>① 수업 내용 관련 PPT</p> <p>② 교재 p.147~171</p> <p>(2) 활용 기자재</p> <p>① 빔프로젝터</p> <p>② PC</p>
	2	<p>1) 강의주제: 자기지각과 자기효능감</p> <p>2) 강의목표: 신체적 자기개념이란 무엇인지 알아본다.</p> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 신체적 자기개념이란 무엇인가? - 신체적 자기개념에 영향을 미치는 요인들 	<p>(1) 학습자료</p> <p>① 수업 내용 관련 PPT</p> <p>② 교재 p.147~171</p> <p>(2) 활용 기자재</p>

			① 빔프로젝터 ② PC 2)질의응답 (1) 학습자료 ① 수업 내용 관련 PPT ② 교재 p.147~171 (2) 활용 기자재 ① 빔프로젝터 ② PC
	3	1) 강의주제: 자기지각과 자기효능감 2) 강의목표: 자기효능감의 정의에 대해서 살펴본다. 3) 강의세부내용: - 자기효능감이란? - 스포츠와 자기 효능감	(1) 학습자료 ① 수업 내용 관련 PPT ② 교재 p.147~171 (2) 활용 기자재 ① 빔프로젝터 ② PC
제7주	1	중간고사	<정기시험-필답고사> (1) 1~6주까지 배운내용의 이론적 이해정도의 평가 (2) 난이도상(서술형주관식), 중(단답형), 하(객관식)로 구분, 혼용하여 총 30점 만점으로 출제 (3) 각 문항별 배점 표시
	2	중간고사	상동
	3	1) 강의주제: 중간고사 피드백 및 과제 중간점검 2) 강의목표: - 중간고사 내용의 풀이를 통해 학습의 이해를 높인다. 3) 강의세부내용: - 중간고사 필기시험 내용에 관하여 풀이를 통하여 정확히 이해하고 피드백을 통해 학습효과를 높이도록 한다. - 과제 중간점검	(1) 학습자료 ① 시험자료 ② 교재 (2) 활용 기자재 ① 빔프로젝터 ② PC (3) 과제 중간점검 ① 주제: 과제내용 및 방향 점검 (2) 목표: 과제목적에 적합한 내용이 될 수 있게 한다. ③ 세부내용: 자신의 과제방향 개별발표 및 교수피드백
제8주	1	1) 강의주제: 주의집중과 수행 2) 강의목표: 최고수행과 집중특성이란 무엇인지 살펴본다. 3) 강의세부내용: - 최고의 수행과 집중 특성 - 최고수행을 경험한 선수들의 공통적 심리 특성 - 우수선수 집중 특징	(1) 학습자료 ① 수업 내용 관련 PPT ② 교재 p.258-279 (2) 활용 기자재 ① 빔프로젝터 ② PC
	2	1) 강의주제: 주의집중과 수행 2) 강의목표: 주의 유형과 폭에 대해서 알아본다. 3) 강의세부내용: - 나이데퍼의 주의모형 - 주의유형의 측정 - 단서활용가설	(1) 학습자료 ① 수업 내용 관련 PPT ② 교재 p.258-279 (2) 활용 기자재 ① 빔프로젝터 ② PC
	3	1) 강의주제: 주의집중과 수행 2) 강의목표: 집중력 향상 전략은 무엇인지 학습한다. 3) 강의세부내용: - 주의집중과 수행 - 집중력 향상 전략 - 외부/내부통제 전략 - 주의통제 - 재집중계획/자기암시	(1) 학습자료 ① 수업 내용 관련 PPT ② 교재 p.258-279 (2) 활용 기자재 ① 빔프로젝터 ② PC
제9주	1	1) 강의주제: 스포츠와 자신감 2) 강의목표: 자신감의 정의와 이론들을 학습한다. 3) 강의세부내용: - 자신감의 정의 - 자신감의 이론	(1) 학습자료 ① 수업 내용 관련 PPT ② 교재 (2) 활용 기자재 ① 빔프로젝터

	2	<p>1) 강의주제: 자신감 측정</p> <p>2) 강의목표: 자신감 측정 방법을 알아보고, 향상전략에 대해서 살펴본다.</p> <p>3) 강의세부내용: - 자신감 측정 - 자신감 향상 전략</p>	<p>② PC</p> <p>(1) 학습자료 ① 수업 내용 관련 PPT ② 교재</p> <p>(2) 활용 기자재 ① 빔프로젝터 ② PC</p>
	3	<p>1) 강의주제: 자신감 현장 사례 연구</p> <p>2) 강의목표: 스포츠 현장에서 자신감에 대한 현장 사례들을 살펴보고 연구의 문제점을 이해한다.</p> <p>3) 강의세부내용: - 자신감 연구 - 자신감 연구의 문제점</p>	<p>(1) 학습자료 ① 수업 내용 관련 PPT ② 교재</p> <p>(2) 활용 기자재 ① 빔프로젝터 ② PC</p> <p>(3) 시청각자료 - 동영상: 당신의 성공 루틴은 무엇입니까? https://www.youtube.com/watch?v=skSIY2TNPss&t=246s</p>
제10주	1	<p>1) 강의주제: 의사소통</p> <p>2) 강의목표: 의사소통 목적을 이해하고 현장에서 의사소통의 필요성을 살펴본다.</p> <p>3) 강의세부내용: - 의사소통의 정의 - 의사소통의 목적</p>	<p><수시시험-꼭지시험> ① 7~9주차 수업 내용 ② 난이도 중의 5문항 이내의 서술형, 단답형, 객관식 중 출제 ③ 5점 만점으로 하여 수업이해도와 충실도 평가</p> <p>(1) 학습자료 ① 수업 내용 관련 PPT ② 교재</p> <p>(2) 활용 기자재 ① 빔프로젝터 ② PC</p>
	2	<p>1) 강의주제: 의사소통의 종류</p> <p>2) 강의목표: 의사소통의 다양한 종류를 살펴보고, 효율적인 의사소통 방법을 알아본다.</p> <p>3) 강의세부내용: - 의사소통의 종류 - 효과적인 메시지 받기 - 스포츠지도자들의 효과적인 의사소통</p>	<p>(1) 학습자료 ① 수업 내용 관련 PPT ② 교재</p> <p>(2) 활용 기자재 ① 빔프로젝터 ② PC</p>
	3	<p>1) 강의주제: 스포츠와 집단 역동</p> <p>2) 강의목표: 스포츠 집단의 정의를 이해하고, 유형과 집단 수행을 학습한다.</p> <p>3) 강의세부내용: - 집단 정의 - 집단 형성 - 집단 유형 - 집단 수행</p>	<p>(1) 학습자료 ① 수업 내용 관련 PPT ② 교재</p> <p>(2) 활용 기자재 ① 빔프로젝터 ② PC</p>
제11주	1	<p>1) 강의주제: 응집력과 팀 빌딩</p> <p>2) 강의목표: 스포츠집단이 무엇인지 살펴보고, 응집력에 대한 정의를 이해한다.</p> <p>3) 강의세부내용: - 집단과 스포츠집단 - 집단 수행</p>	<p>(1) 학습자료 ① 수업 내용 관련 PPT ② 교재 p.413-438</p> <p>(2) 활용 기자재 ① 빔프로젝터 ② PC</p>
	2	<p>1) 강의주제: 응집력과 팀 빌딩</p> <p>2) 강의목표: 응집력이 무엇인지 살펴보고, 응집력의 개념적 모형을 이해한다.</p> <p>3) 강의세부내용: - 응집성의 측정 - 팀 응집성과 운동수행 - 응집과 집단 안정성</p>	<p>(1) 학습자료 ① 수업 내용 관련 PPT ② 교재 p.413-438</p> <p>(2) 활용 기자재 ① 빔프로젝터 ② PC</p>

	3	<p>1) 강의주제: 응집력과 팀 빌딩</p> <p>2) 강의목표: 팀 빌딩이 무엇인지 살펴보고 팀 빌딩의 과정을 학습한다.</p> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 팀 빌딩 모형 - 팀 빌딩의 효과 - 팀 빌딩에서의 지도자와 구성원의 역 	<p>(1) 학습자료</p> <p>① 수업 내용 관련 PPT</p> <p>② 교재 p.413~438</p> <p>(2) 활용 기자재</p> <p>① 빔프로젝터</p> <p>② PC</p> <p>3) 동영상: 공황장애 투수 홍상삼 다시 던질 수 있을까?</p> <p>https://www.wavve.com/player/stream/vod?contentid=S01_22000105665.1</p>
제12주	1	<p>1) 강의주제: 코칭행동과 리더십</p> <p>2) 강의목표: 리더십, 강화의 정의를 살펴본다.</p> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 고전적 조건화와 조작적 조건화 - 긍정적 강화의 적용 	<p>(1) 학습자료</p> <p>① 수업 내용 관련 PPT</p> <p>② 교재 p. 371~402</p> <p>(2) 활용 기자재</p> <p>① 빔프로젝터</p> <p>② PC</p>
	2	<p>1) 강의주제: 코칭행동과 리더십</p> <p>2) 강의목표: 행동수정은 어떻게 하는 것인지 알아본다.</p> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 처벌의 적용 - 행동수정의 효과 - 코칭행동의 평가 	<p>(1) 학습자료</p> <p>① 수업 내용 관련 PPT</p> <p>② 교재 p. 371~402</p> <p>(2) 활용 기자재</p> <p>① 빔프로젝터</p> <p>② PC</p>
	3	<p>1) 강의주제: 코칭행동과 리더십</p> <p>2) 강의목표: 리더십이 무엇인지 살펴보고 모형을 이해한다.</p> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 리더십의 개념과 이론 - 리더십 모형 	<p>(1) 학습자료</p> <p>① 수업 내용 관련 PPT</p> <p>② 교재 p. 371~402</p> <p>(2) 활용 기자재</p> <p>① 빔프로젝터</p> <p>② PC</p>
제13주	1	<p>1) 강의주제: 스포츠와 공격성</p> <p>2) 강의목표: 공격의 정의와 스포츠에서 나타날 수 있는 공격적 행동의 유형에 대해서 살펴본다.</p> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 공격의 정의 - 공격적 행동과 적극적 행동 	<p>(1) 학습자료</p> <p>① 수업 내용 관련 PPT</p> <p>② 교재</p> <p>(2) 활용 기자재</p> <p>① 빔프로젝터</p> <p>② PC</p>
	2	<p>1) 강의주제: 스포츠와 공격성</p> <p>2) 강의목표: 공격성이 나타날 수 있는 이론을 살펴보고, 운동 수행과 공격의 관계에 대해서 살펴본다.</p> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 공격성 이론 - 공격과 운동 수행 	<p>(1) 학습자료</p> <p>① 수업 내용 관련 PPT</p> <p>② 교재</p> <p>(2) 활용 기자재</p> <p>① 빔프로젝터</p> <p>② PC</p>
	3	<p>1) 강의주제: 스포츠와 공격성</p> <p>2) 강의목표: 공격이 나타날 수 있는 여러 가지 환경 요인들을 살펴본다.</p> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 공격을 부추기는 요인들 - 공격 및 폭력 근절책 	<p>(1) 학습자료</p> <p>① 수업 내용 관련 PPT</p> <p>② 교재</p> <p>(2) 활용 기자재</p> <p>① 빔프로젝터</p> <p>② PC</p> <p>(3) 시청각 자료</p> <p>- 동영상: 타이거 우즈의 멘탈 훈련법</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=F1zjUip-5Vs</p>
제14주	1	<p>1) 강의주제: 심리기술 입문</p>	<p>(1) 학습자료</p>

		2) 강의목표: 현장에 적용할 수 있는 스포츠 심리기술에 대해서 살펴본다. 3) 강의세부내용: - 스포츠심리기술 - 심리기술 이론	① 수업 내용 관련 PPT ② 교재 p.295~319 (2) 활용 기자재 ① 빔프로젝터 ② PC 3)스포츠 현장 적용 사례 심리기술의 중요성과 스포츠 현장 적용 실제 https://www.sports.re.kr/pyxis-api/1/digital-files/a92dd9db-66b0-4ead-ab3d-cddf95d284ce
	2	1) 강의주제: 스포츠 심리상담 2) 강의목표: 스포츠 심리 상담의 개념을 이해한다. 3) 강의세부내용: - PS의 측정 - 심리기술의 훈련의 실시 - 심리기술 훈련의 주의점	(1) 학습자료 ① 수업 내용 관련 PPT ② 교재 p.295~319 (2) 활용 기자재 ① 빔프로젝터 ② PC
	3	1) 강의주제: 스포츠 심리 상담의 적용 2) 강의목표: 스포츠 심리 상담 프로그램을 개발하고 적용하는 과정을 학습한다. 3) 강의세부내용: - 스포츠 심리상담의 단계와 기법 - 스포츠 심리상담의 현장 프로그램	<과제제출> (1) 학습자료 ① 수업 내용 관련 PPT ② 교재 p.295~319 (2) 활용 기자재 ① 빔프로젝터 ② PC
제15주	1	기말고사	<정기시험-필답고사> (1) 8~14주까지 배운 내용의 이론적 이해정도의 평가 (2) 난이도상(서술형주관식), 중(단답형), 하(객관식)로 구분, 혼용하여 총 30점 만점으로 출제 (3) 각 문항별 배점 표시
	2	기말고사	상동
	3	1) 강의주제: 기말고사 필기시험 풀이 2) 강의목표: - 기말고사 필기 피드백 3) 강의세부내용: - 기말고사 필기시험 내용에 관하여 풀이를 통하여 정확히 이해하고 피드백을 통해 학습효과를 높이도록 한다.	(1) 학습자료 ① 시험자료 ② 교재 (2) 활용 기자재 ① 빔프로젝터 ② PC

성적평가 방법							
중간고사	기말고사	출결	과제물	수시평가	수업기여도	합계	비고
30%	30%	20%	15%	5%	0%	100%	