

강의과목명칭 : 스포츠 심리학

수업코드 : 10322

영문과목명칭 : Psychology of Sports

개강기간	해당학년	단위점수	과목필수구분
전기	1학년	2	선택과목 : 교직(중고보건교육) 선택필수
담당교사			
오카자키			
전문공통과목			
첨부파일			

수업종류	<p>수업담당교사</p> <ul style="list-style-type: none"> ▣ 실무 경험이 있는 교원이 담당 <p>수업의 언어조사</p> <ul style="list-style-type: none"> ▣ 일본어 이외의 언어를 사용 <p>활동학습요소</p> <ul style="list-style-type: none"> ▣협정 등에 기초를 두고 외부기관과 연계한 과제해결형 학습 ▣토론 ▣그룹워크 ▣프레젠테이션 ▣실습, 필드워크
------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

수업개요·목적	<p>[수업 개요]</p> <p>스포츠 심리학은 운동 · 스포츠의 실천과 교육 방법에 과학적 지식을주는 스포츠 과학의 한 분야입니다. 본 강의에서는 운동 · 스포츠의인지 · 반응과 기술지도, 동기 부여, 스포츠 집단의 구조와 기능 등에 대한 대표적인 이론과 모델을 소개하면서 설명합니다.</p> <p>【목적】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 운동 · 스포츠에 관한 심리학 적 기초 지식을 이해 2) 운동 · 스포츠 완수 심리 사회적 효과에 대한 인식 3) 경기 스포츠 장면에서 심리학의 기능 이해
---------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

수업계획	<ol style="list-style-type: none"> 1 오리엔테이션 : 스포츠 심리학 <ul style="list-style-type: none"> ② 수업의 진행 방법, 평가 방법 (강의 계획서를 바탕으로) ② 스포츠 심리학은 어떤 학문인가 : 정의 관련 학문 분야, 연구 분야 2 참가자에 필요한 심리 기술이란 <ul style="list-style-type: none"> ① 심리적 기술과 ③ 심리적 능력을 측정하는 평가 척도 ④ 심리적 기술과 성능의 관계 3 「의욕」은 어떻게하고 높이면 좋은가 <ul style="list-style-type: none"> ② 「의욕」란 무엇인가 ② '활기'의 강화 방법이나 목표 설정 방법 소개
------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4	「좋은 긴장감 '은 어떻게 만들까 ① "좋은 긴장감 '은 ③ 몸과 마음의 휴식 ④ 사이 킹 업 소개
5	'집중력'은 어떻게하고 증가하는지 ① '집중력'은 ② 집중력을 높이는 방법 ③ 집중력을 지속시키는 방법
6	「자신감」는 어떻게해서 증가하는지 ① 「자신감」란 무엇인가 ② 자신감에 영향을 미치는 요인 ③ 자신감을 높이는 방법
7	판단력과 예측력 ① 이미지 란 무엇인가 ② 이미지의 기초 연습 ③ 작전 능력 훈련
8	경기 전에 심리적 준비와 경기 후 평가 ① 경기 전이나 경기 중 마음 만들기 ② 정신 운동 만들기와 그 방법 ③ 경기 전에 심리적 준비와 실전에서주의주의 ⑤ 경기 후 되돌아 보기
9	팀 만들기에 필요한 심리적 요인이란 ① 팀이란 무엇인가 ② 의사 소통 능력 ③ 협조성 및 개성화 육성 ⑤ 팀의 집중력 향상 방법
10	경기 스포츠는 어떤 개입지도를하면 좋은가 ① 야구 선수에게지도 ② 배구 선수에게지도 ③ 골프 선수에게지도 ④ 육상 선수에게지도
11	스포츠 기술 획득의 심리적 과제 ② 운동 학습 이론 ② 합리적인 기술 획득의 연습 방법
12	건강 스포츠 심리학과

	<p>② 운동과 정신 건강</p> <p>② 신체 활동 · 운동의 계속 법</p> <p>13 운동 · 스포츠 정신 건강은 강화하는가</p> <p>② 마음의 건강과 운동 · 스포츠지도</p> <p>② 운동 · 스포츠의 심리적 효과</p> <p>14 건강 스포츠 개입지도</p> <p>① 건강 스포츠지도상의주의</p> <p>② 아동 · 학생에 대한지도</p> <p>③ 대학생에게지도</p> <p>④ 고령자에 대한지도</p> <p>15 정리</p> <p>① 수업의 총괄</p> <p>② 수업 평가 설문 조사 작성</p>
성취도평가의 평가 항목	<p>1) 선수에게 필요한 심리적 기술에 대해 설명 할 수있다</p> <p>2) 운동 학습 이론에 대해 구체적으로 언급 할 수있다</p> <p>3) 스포츠 기술지도에 대한 학습자의 개인적인 조건과 기능의 특성을 바탕으로 설명 할 수있다</p> <p>4) 내에서 적 동기와 외부에서 적 동기의 차이에 대해 구체적으로 설명 할 수있다</p> <p>5) 스포츠 집단의 구조와 기능에 대한 목표 설정과 리더십 팔로 워십의 중요성을 설명 할 수있다</p> <p>6) 스포츠 활동의 심리적 효과에 대한 메커니즘을 설명 할 수있다</p>
교과서·참고서 등	<p>[참고서]</p> <p>1) 「教養としてのスポーツ心理学」編：徳永幹雄、出版社：大修館書店、出版年：2005年</p> <p>2) 「よくわかるスポーツ心理学」編著：中込四郎ほか、出版社：ミネルヴァ書房、出版年：2012年</p>
수업에서 사용하는 기기 등	프로젝터 스피커
예습·복습 어드바이 스	<p>1) 수업의 시작에 쪽지시험을 실시한다</p> <p>2) 수업 시간 늦게 실시 되돌아 시트 대신 보고서를 부과 할 수있다</p> <p>3) 수강 내용의 복습을 중심으로 지식의 정착을 도모한다</p>
이수자의 주의·수강 조건 등	<p>1) 교직 과정 이수자 (중고 보건 체육)는 선택 필수 과목</p> <p>2) 일본 스포츠 협회 공인 스포츠 리더 자격 취득을위한 과목</p>
성적평가의 기준 등	<p>1) 지식 80 % 정기 시험 및 퀴즈에 의해 평가</p> <p>2) 사고력 20 % 수업 후반에서 실시 되돌아 시트에 의해 평가</p>
메시지	체력 (신체)의 향상과 기술 (기술)의 향상에 임하는 것이 있어도 정신력 (마음)의 향상에 종사하는 시간이 없거나 접근 방식을 알 수 없다는 것들을 수 있습니다. 이 수업을 통해 스포츠 활동에있어서 마음의 중요성과 향상 방법에 대한 인식을 심화 좋겠다고 생각합니다.
근무시간	① 전기 : 월요일 2 교시 화요일 1 교시

	② 후기 : 화요일 1 교시, 수요일 1 교시
기타	수업에 관한 설문 조사를 실시합니다. 협력을 부탁드립니다.