

[2026년 유소년 스포츠 기반 구축 사업]

디스크 캐처를 이용한 놀이활동



목차

1. 디스크 캐처 소개

2. 디스크 캐처를 이용한 놀이활동



[2026년 유소년 스포츠 기반 구축 사업]

디스크 캐치란?



디스크 캐처

- 디스크 캐처는 플라잉디스크나 디스크골프 원반을 던져 넣는 목표물 장비
던진 것이 시초
- 디스크골프에서는 보통 타깃 바스켓, 디스크골프 바스켓, 캐처로 불림
- 학생들에게는 “체인을 맞이면 원반이 아래로 떨어져 들어가기 쉽다”고 안내
- 캐처의 가운데 체인을 목표로 삼아야 하며, 너무 강하게 던지기보다 손목을 부드럽게 사용하여 원반이 평평하게 날아가도록 지도

환경, 시설 여건에 따라 활용



1. 기본 금속 체인형-
안정성 좋음



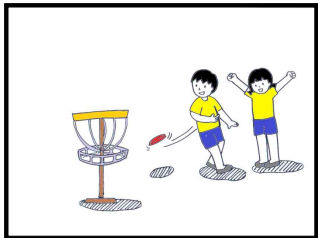
2. 접이식, 우산형 캐처-이동 편이



3. 꼬시볼 캐처-저학년

디스크 골프

- . 골프 공과 클럽 대신 플라잉디스크를 이용하여 골프경기를 실시
- . 경기 방식과 규칙이 골프와 유사
- . 사용하는 용어도 골프 용어 사용
- . 장소에 크게 구애 받지 않고 전 연령대가 즐길 수 있음
- . 자연 친화적인 스포츠



[2026년 유소년 스포츠 기반 구축 사업]

디스크 캐처를 이용한 놀이활동



캐처안에 던지기



가까운 거리에서 원반을 디스크 캐처 안에 정확하게 던지는 연습을 할 수 있는 활동입니다.

캐처의 성질을 이해하고 강당 및, 교실에서 하기에 적함.

캐처안에 던지기

- 인원수를 2모듬으로 나누고, 3m 거리에서 번갈아 던지기
- 한 사람당 5개씩 원반을 던져서 캐처안에 집어 넣기
- 캐처에 들어가면 2점, 캐처만 맞추면 1점
- 많은 점수를 얻은 모듬이 승리!

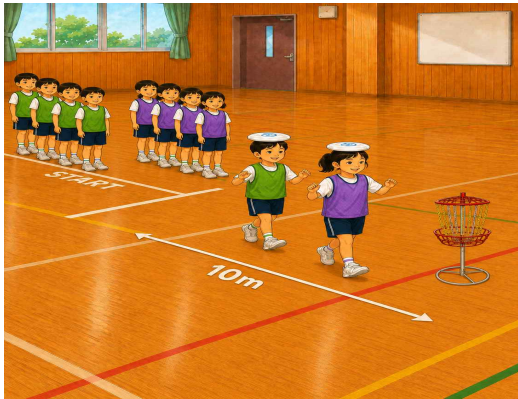


캐처안에 던지기



가까운 거리에서 시작, 학년차이에 따라 거리 조절하기, 두 모듬 다 던지면 가지러 가기

디스크 떡 배달하기



원반을 머리에 올리고 목표 지점으로 이동하는 활동으로, 균형 감각도 기를 수 있는 활동입니다.

플라잉 디스크 친숙활동, 교실 및 강당 등 공간이 제한된 활동에 적합

디스크 떡 배달하기

- 인원수를 2모듬으로 나누고, 10m 거리를 두고 떨어져 서기
- 원반을 머리 위에 올려서 캐치안에 집어넣고 돌아오기
- 원반이 떨어지면 멈춰서서 다시 머리위에 올리고 이동하기
- 가장 마지막 순서 학생이 먼저 들어오는 모듬이 승리!



디스크 떡 배달하기



학년차이에 따라 거리 조절하기

원반 꽃이 피었습니다.



원반을 가지고 '무궁화 꽃이 피었습니다.'와 같이 유사하게 활동하는 활동입니다.

강당, 교실, 운동장 모두 적합.

단순 + 직관 + 이해하기 쉬운 활동

원반 꽃이 피었습니다.

- 출발선과 15m 거리에 캐처를 두고, 술래는 캐처를 앞에 보고 출발선에 있는 학생들과 등지고 섭니다.
- 술래가 "원반 꽃이 피었습니다."라고 이야기 하는 동안 다른 학생들은 캐처쪽으로 이동합니다.



원반 꽃이 피었습니다.

저학년에 적합!



릴레이 디스크 던지기



릴레이 달리기와 원반 던지기를 결합한 활동입니다.

강당 및, 운동장에서 하기에 적합.

릴레이 디스크 던지기

- 인원수를 2모듬으로 나누고, 15m 거리를 두고 출발선에 서기.
- 활동이 시작되면 1번 학생이 원반을 들고 달려가서 원하는 점수 라인에서 원반을 캐치안에 집어 넣기.
- 2번 학생도 반복하여 경기를 진행하고 제한 시간동안 많은 점수를 획득한 모듬이 승리!

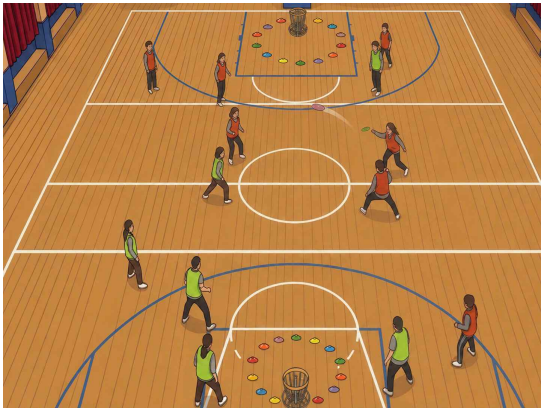


릴레이 디스크 던지기



원마커를 놓고 성공하면 원마커 가져오기로 해서 먼저 가져온 팀이 승리!

디스크 넷-플레이



원반을 던지고 받는 기능을 활용하여
이동하며 디스크캐처에 원반을 넣는
활동입니다.

넷볼 및 핸드볼과 플라잉디스크를
결합한 게임

디스크 넷-플레이

- 인원수를 2모듬으로 나누고, 3m 거리에서 번갈아 던지기
- 한 사람당 5개씩 원반을 던져서 캐처안에 집어 넣기
- 캐처에 들어가면 2점, 캐처만 맞추면 1점
- 많은 점수를 얻은 모듬이 승리!



디스크 넷-플레이 변형게임



첫번째 활동이 익숙해지면
영역을 세 부분으로 나누어서 패
스를 통해 다음영역으로 나아가도
록 진행하기

골대 위치를 바꾸어서 게임 진행
혹은 디스크 캐처대신 훌라우프
골대 사용하면 난이도가 내려감.

감사합니다.

