

[2026년 유소년 스포츠 기반 구축 사업]

모두가 성장하는

유소년 플라잉디스크 프로그램

-초등학교 플라잉디스크 학교스포츠클럽 운영



목차

1. 초등학교에서의 학교스포츠클럽

2. 플라잉디스크 학교스포츠클럽 운영 계획 수립

3. 실내 얼티미트 라이트 게임



초등학교에서의 학교스포츠클럽



학교스포츠클럽의 정의

- 초등학교 1학년부터 고등학교 3학년 재학생 중 체육활동에 취미를 가진 같은 학교의 학생으로 구성되어 학교가 운영하는 스포츠동아리를 의미한다.
- 학교스포츠클럽 운영 의무화(추진법령:학교체육진흥법 10조)

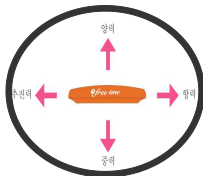
- ① 학교의 장은 학생들이 신체활동 프로그램에 참여할 수 있도록 학교스포츠클럽을 운영하여 학생들의 체육활동 참여기회를 확대하여야 한다.
- ② 학교의 장은 제1항에 따라 학교스포츠클럽을 운영하는 경우 학교스포츠클럽 전담교사를 지정하여야 한다.
- ③ 제2항에 따른 학교스포츠클럽 전담교사에게는 학교 예산의 범위에서 소정의 지도수당을 지급한다.
- ④ 학교의 장은 학교스포츠클럽 활동내용을 학교생활기록부에 기록하여 상급학교 진학자료로 활용할 수 있도록 하여야 한다.

- ⑤ 학교의 장은 교육부령으로 정하는 바에 따라 일정 비율 이상의 학교스포츠클럽을 해당 학교의 [여학생들이 선호하는 종목]의 학교스포츠클럽으로 운영하여야 한다.



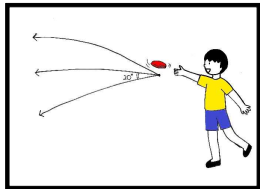
단위학교 학교스포츠클럽 운영 일부 사례

- 학급 담임선생님이 학급 학생들을 대상으로 줄넘기, 육상 등을 직접 지도
 - (고)학년에서 1~2개 종목을 선정하여 리그전으로 운영
 - 교사가 5~6학년 대상으로 특정종목 학교스포츠클럽을 동아리형태로 운영 (대회 미참가)
 - 교사가 5~6학년 대상으로 특정종목 학교스포츠클럽을 지속적으로 운영 후 대회까지 참가
 - 운영 방법은 운영 시간(일과 전, 점심 시간, 방과후, 주말 등), 타 사업 연계, [학교시설 현황] 등에 따라 다양하게 계획할 수 있음
- ※ 학교스포츠클럽 운영은 학기 초 내부결재를 받아서 운영해야 하며, NEIS에 참여한 학생들의 활동시간과 활동내용을 입력해야 함



플라잉디스크 학교스포츠클럽 대회

1. 2016년까지 얼티미트, 디스크골프, 플라잉디스크윙놀이 3개 종목 운영
2. 2017년부터 현재까지 [얼티미트] 종목만 운영
3. 부산, 광주, 경북, 경남, 강원, 경기지역 등에서 학교스포츠클럽대회 이외의 지역단위 대회 개최



[2026년 유소년 스포츠 기반 구축 사업]

플라잉디스크 학교스포츠클럽 운영 계획 수립



준비단계

- 단위 학교 및 학생들에 대한 사전 정보 수집
- 학생 및 학교 맞춤형 플라잉디스크 학교스포츠클럽 운영 계획 수립
- 대상 학년, 성별(남, 녀 각각 또는 혼성 운영) 등 고려
- 지역대회참가까지 운영하는 사례도 있지만, 11월 초까지 지속적으로 운영하는 차시 구성 권장
- 수업 장소, 교구 등 여건 파악
- 체육관(강당) : 공간 활용 및 규칙 변형
- 운동장 : 기상악화 대비한 예비공간 및 프로그램 준비

차시	학습주제	지도내용	준비물
1	자율체육활동 체험교실 OT	- 운영방법 및 활동 안내 - 여러 종류의 원반 던지고 받아보기	안내PPT, 여러 종류의 원반
2	플라잉디스크 경기 종류	- 플라잉디스크 경기 종류 익히기 - 플라잉디스크 유래, 과학적 원리 등 이해하기 - 여러 종류의 원반 던지고 받아보기	얼티미트, 윗놀이, 골프 원반 및 교구 준비
3	원반 던지기 받기 기초	- 백핸드 그립법 익히고 던지는 연습하기 - 두손 받기 연습하기	플라잉디스크 교재(학생용), 얼티미트 원반
4	원반 던지기 받기 응용	- 포핸드 그립법 익히고 던지는 연습하기 - 한손 받기 연습하기	얼티미트 원반
5	얼티미트 이해	- 얼티미트 동영상 시청하기 - 얼티미트 기본 규칙 익히기	얼티미트 원반
6	얼티미트 실습	- 얼티미트 캐치법 연습하기 - 미니 얼티미트 경기	얼티미트 원반

7	얼티미트 이해	-공격 규칙 및 공수전환 이해하기 -파울의 종류 및 적용 사례 실습하기	얼티미트 원반
8	얼티미트 실습	-얼티미트 캐치법 연습하기 -5:5 얼티미트 경기	얼티미트 원반
9	얼티미트 실습	-얼티미트 캐치법 연습하기 -7:7 얼티미트 경기	얼티미트 원반
10	골프 이해	-멀리 던지는 자세 연습하기 -디스크 골프의 기본 규칙 익히기	우산캐처, 미더원반
11	골프 실습	-모둠 대항 디스크 골프 연습경기	우산캐처, 미더원반
12	얼티미트 리그전	-자체 리그전 -승점 제도 및 리그전 운영 방법	얼티미트 원반
13	얼티미트 리그전	-자체 리그전 -승점 제도 및 리그전 운영 방법	얼티미트 원반
14	얼티미트 리그전	-선수 트레이드 및 감독 운영 -승점 제도 및 리그전 운영 방법	얼티미트 원반

차시	학습주제	지도내용	준비물
13	얼티미트 리그전	- 자체 리그전 - 승점 제도 및 리그전 운영 방법	얼티미트 원반
14	얼티미트 리그전	- 선수 트레이드 및 감독 운영 - 승점 제도 및 리그전 운영 방법	얼티미트 원반
15	돛지비를 활용한 놀이활동	- 돛지비 주고 받기 - 돛지비를 이용한 공동체 의식 함양 - 돛지비 피구, 돛지비 술래잡기	돛지비 원반
16	얼티미트 전술 훈련 및 활용	- 얼티미트 전술 훈련 및 활용 - 수비 피하며 패스 주고받기, 롱패스 주고받기 - 짧은 패스 주고받기, 이동하며 주고받기	플레이 스쿠프, 페드민턴 등
17	나만의 플라잉디스크 놀이활동 만들기	- 모둠별 플라잉디스크 놀이활동 만들고, 발표하기 - 우수 놀이활동으로 뽑힌 종목 연습 경기	원반, 모둠 학습지, 밑기 도구

18	얼티미트 전술 훈련 및 활용	-수비 피하며 패스 주고받기, 롱패스 주 고받기 -짧은 패스 주고받기, 이동하며 주고받기	얼티미트 원반, 전술판
19	윷놀이 이해	-던지는 자세 연습하기 -윷놀이 기본 규칙 익히기	윷놀이 과녁, 말판, 미더원반
20	윷놀이 실습	-모둠 대항 윷놀이 연습경기	윷놀이 과녁, 말판, 미더원반
21	얼티미트 전술 훈련 및 활용	-걸고, 위면서 디스크 주고 받기 -모듬별 공격 전술 만들고 실습하기	얼티미트 원반, 전술판
22	교내 학교스포츠클럽 운영 + 사제동행 플라 잉디스크 활동	-플라잉디스크 시범 -학급 별 디스크골프, 윷놀이 학교스포츠 클럽 대회를 위해 운영에 직접적으로 참 여(대회 당일 진행, 물품 준비 등)하며 각 학급대표로 대회에 참가	리그전으로 운 영
23	원반을 이용한 스트 레칭 만들기	-원반을 이용한 준비운동 -원반을 이용한 표현활동	얼티미트 원반
24	얼티미트 연습 경기	-자체 리그전 실시 -줄라후프, 줄넘기를 이용한 플라잉디스 크 놀이활동	얼티미트 원반

실내 얼티미트 라이트 게임



고민할 점

- [실내 특화 얼티미트 게임]으로 갈 것인지?

☞ 변형된 규칙 적용(유소년?, 실내?...)

- [얼티미트 축소 형태]로 갈 것인지?

☞ 기존 얼티미트 규칙을 최대한 반영

실내 얼티미트의 필요성

- 날씨와 공간 제약 극복
- 처음 배우는 학생들이 얼티미트 규칙과 전술을 익히는데 용이
- 초등학교 1~2학년의 경우 운동장에서 얼티미트 경기를 하는 것에 어려움이 있음
- 좁은 공간에서의 위치 선정, 패스, 의사소통 등을 통해 얼티미트 기초·기본기능 향상에 도움이 됨

실내 얼티미트에 대한 의문점

- 위험하지 않을까? ➡ 사이드라인 아웃 규칙 변경
- 경기장이 많이 좁을텐데?
➡ 학교 실내 체육관을 기준으로 4:4 경기 권장
- 경기장이 좁다보니, 경기에 참여하는 학생 수가 적을텐데?
➡ 2분 단위로 1~2명의 선수를 의무적으로 교체하는 규칙 적용
- 그래도 초등학교 1, 2학년이 얼티미트 하기에는 어려울걸?
➡ 단순한 규칙 적용(Simple rules)

얼티미트 규칙

[공격]

- 원반을 잘 패스하고, 잘 받아서 엔드존에 도착하면 득점. 득점을 하면 공격과 수비의 방향(위치)이 반대가 됨
- 패스를 **실패** 떨어뜨리거나, 상대방이 패스를 가로채면 공격과 수비가 변경
- **엔드존 앞 선**(골라인)에서 처음 던지는 첫 시작을 ‘풀’이라고 부르고, 풀을 한 팀은 수비, 원반을 받은 팀은 공격으로 시작
- 풀을 한 원반을 공격팀이 잡으면 잡은 위치에서 공격 시작.
- 풀을 한 원반을 놓치거나 공격팀 신체에 맞고 떨어져도 바로 공격 시작.

얼티미트 규칙

[공격]

- 원반을 들고 있는 선수는 움직일 수 없음.
- 단, 축발을 이용한 움직임(피봇)은 가능.
- 원반을 던질 때, 점프를 하거나 뒷 다리가 떨어지면 안 됨. (※선택)
- 원반을 직접 건네주는 패스를 할 수 없음. (※선택)
- 원반을 들고있는 선수가 10초 이내로 패스하지 않을 경우 공수가 교대됨.
- 이외 2026 전국학교스포츠클럽 플라잉디스크 얼미티트 경기 규칙 참고

얼티미트 규칙

[수비]

- 신체 접촉을 할 수 없다.
- 수비는 공격수 앞 한 발(원반을 잡은 손을 뺀 거리) 뒤에서 허수아비 수비를 해야하며, 1:1 수비를 원칙으로 한다. (※선택 - 수비 시 발 사용 금지)
- 엔드존 안에서 신체 접촉(파울) 시 득점으로 인정
- 이외 2026 전국학교스포츠클럽 플라잉디스크 얼미티트 경기 규칙 참고

함께 만들어가는 실내 얼티미트 게임

[경기장 과 유니폼]

- 실내 체육관 전체를 사용하되, 주변에 위험한 물건이 있는지 확인
- 1번부터 순서대로 시작하는 숫자(배번)가 앞 뒤에 있는 유니폼(팀조끼) 착용

[경기시간과 교체]

- 전반 7분, 휴식 1분, 후반 7분 / 작전타임은 팀당 1회(1분)만 신청 가능
- 경기자 수: 4명(4vs4) / 팀당 참가선수 수: 5명, 6명, 8명 권장
- 교체방법: 2분 단위로 의무 교체(교체 시기는 심판의 판단-경기 중단 상황)
- 전반, 후반 1분 남았을 경우 심판의 판단에 따라 교체 없이 경기 진행

함께 만들어가는 실내 얼티미트 게임

[경기시간과 교체 - 5명 참가 시 - 1인 교체]

시간	전반 7분	5분	3분	1분(선택)	후반 7분	5분	3분	1분(선택)
경기선수 (배번)	1 2 3 4	2 3 4 5	3 4 5 1	4 5 1 2	5 1 2 3	1 2 3 4	2 3 4 5	3 4 5 1
벤치대기 (배번)	5	1	2	3	4	5	1	2

[경기시간과 교체 - 6명 참가 시 - 2인 교체]

시간	전반 7분	5분	3분	1분(선택)	후반 7분	5분	3분	1분(선택)
경기선수 (배번)	1 2 3 4	3 4 5 6	5 6 1 2	1 2 3 4	3 4 5 6	5 6 1 2	1 2 3 4	3 4 5 6
벤치대기 (배번)	5 6	1 2	3 4	5 6	1 2	3 4	5 6	1 2

함께 만들어가는 실내 얼티미트 게임

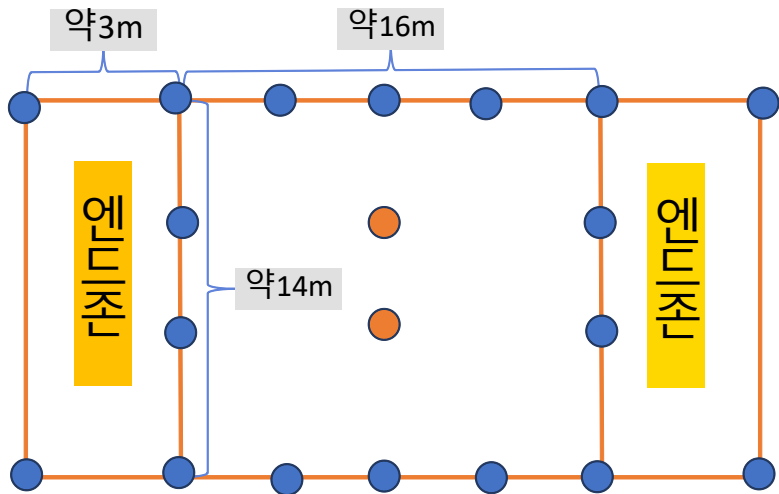
[경기시간과 교체 - 8명 참가 시 - 전원교체]

시간	전반 7분	5분	3분	1분(선택)	후반 7분	5분	3분	1분(선택)
경기선수 (배번)	1 2 3 4	5 6 7 8	1 2 3 4	5 6 7 8	1 2 3 4	5 6 7 8	1 2 3 4	5 6 7 8
벤치대기 (배번)	5 6 7 8	1 2 3 4	5 6 7 8	1 2 3 4	5 6 7 8	1 2 3 4	5 6 7 8	1 2 3 4

• [경기시간과 교체 - 7명 참가 시 ※선택]

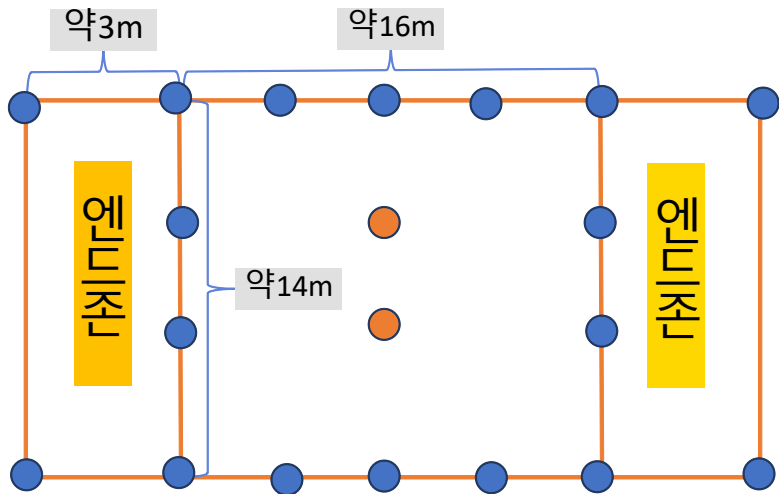
시간	전반 7분	5분	3분	1분(선택)	후반 7분	5분	3분	1분(선택)
경기선수 (배번)								
벤치대기 (배번)								

2층 강당 실내 경기장



원마커 20개 배치(※선택)

)



함께 만들어가는 실내 얼티미트 게임 규칙

[공격]

?? 공격권이 있을 때 2회 이상 패스 후 엔드존에서 원반을 잡아서 득점 인정

-사이드라인에서 바로 던져서 엔드존에서 잡은 경우 득점 인정X

-풀 이후 바로 던져서 엔드존에서 잡은 경우 득점 인정X

?? 사이드라인 패스 시 패스위치(원마커)를 심판이 지정

?? 사이드라인에서 브릭마크(중앙 원마커)로 첫 패스를 할 때는 수비를 할 수 없음.

단, 패스 실패 시 공격권이 넘어감

?? 엔드존 뒤, 옆으로 원반이 나갈 경우에는 엔드존 앞 선(골라인)에 있는

4개의 원마커 중 공격팀이 위치를 선택하여 공격(패스) 시작

함께 만들어가는 실내 얼티미트 게임 규칙

[수비]

?? 수비 시 의도적으로 신체접촉을 한 경우

다음 선수교체 전까지 수비팀은 3명으로 경기한다.(4vs3)



고민할 점

- [실내 특화 얼티미트 게임]으로 갈 것인지?

☞ 변형된 규칙 적용(유소년?, 실내?...)

- [얼티미트 축소 형태]로 갈 것인지?

☞ 기존 얼티미트 규칙을 최대한 반영

감사합니다.

