

유소년(초등학생) 플라잉디스크 교육 프로그램
2026년 유소년 스포츠 기반 구축

모두가 성장하는 유소년 플라잉디스크 프로그램

대한민국플라잉디스크연맹

머리말

왜 지금, 플라이딩디스크인가

현대 사회에서 유소년 스포츠는 단순한 체력 증진 활동을 넘어, 인성 형성과 사회적 역량 발달의 중요한 교육적 장(場)으로 인식되고 있다. 그러나 실제 학교 및 지역사회 스포츠 현장에서는 과도한 경쟁 중심 문화, 조기 전문화, 승패 위주의 평가 체계가 여전히 지배적인 구조로 남아 있다. 이러한 환경은 일부 아동·청소년에게 성취 경험을 제공하기도 하지만, 동시에 다수의 학생에게는 좌절과 탈락의 경험을 안겨주기도 한다.

이러한 맥락에서

“모든 아이들이 즐겁게 참여할 수 있으면서도, 교육적 가치가 높은 스포츠는 무엇인가?”라는 질문을 해본다.

플라이딩디스크는 이 질문에 대한 하나의 대안이 될 수 있다. 그 이유는 다음과 같다.

첫째, 플라이딩디스크 스포츠, 특히 얼티미트(Ultimate)는 심판 없이 운영되는 자율판정 시스템을 특징으로 한다. 이는 단순한 경기 운영 방식의 차이가 아니라, 스포츠의 본질에 대한 철학적 선언이라 할 수 있다. 선수는 경기자이면서 동시에 규칙의 수호자이며, 경쟁자이면서 동시에 협력자이다. 이러한 구조는 스포츠를 통해 공정성, 책임, 존중이라는 가치를 실제 상황 속에서 학습하도록 만든다.

둘째, 플라이딩디스크는 낮은 진입 장벽을 가진다. 특별한 장비나 시설이 필요하지 않으며, 남녀 혼성 참여가 자연스럽고, 체격 조건의 영향이 상대적으로 적다. 이러한 특성은 유소년 스포츠 기반 교육 프로그램으로서 매우 큰 가능성을 내포한다.

본 교재는 플라이딩디스크를 단순한 종목 소개서로 다루지 않는다. 우리

는 이를 스포츠 기반 교육 모델로 재구성하고자 한다. 신체 발달 이론, 인지 및 도덕성 발달 이론, 스포츠교육모델, 자기결정성이론 등 다양한 학문적 근거를 토대로 플라잉디스크를 교육적으로 체계화하였다.

본서는 다음과 같은 독자를 대상으로 한다.

초·중·고 체육교사

생활체육 및 학교스포츠클럽 지도자

유소년 스포츠 프로그램 기획자

체육 관련 전공 대학생 및 연구자

이 책이 현장에서 아이들과 함께하는 지도자들에게 실질적 도움이 되기를 기대한다. 또한 플라잉디스크가 한국 유소년 스포츠 문화에 긍정적인 변화를 가져오는 작은 출발점이 되기를 바란다.

2026년 저자 일동

[목차]

1장 이론편

-플라잉디스크 이론 및 기초

2장 기본기능 익히기

-1차시 플라잉디스크와 친해지기

-2차시 백핸드 던지기 기초1

-3차시 백핸드 던지기 기초2

-4차시 백핸드 던지기 심화1

-5차시 백핸드 던지기 심화2

-6차시 포핸드 던지기 기초1

-7차시 포핸드 던지기 기초2

-8차시 포핸드 던지기 심화1

-9차시 포핸드 던지기 심화2

-10차시 멀리 던지기

3장 디스크 캐처를 이용한 놀이 활동

-11차시 초 1, 2학년 놀이

-12차시 초 3, 4학년 놀이

-13차시 초 5, 6학년 놀이

4장 윷놀이 타깃을 이용한 놀이 활동

- 14차시 초 1, 2학년 놀이
- 15차시 초 3, 4학년 놀이
- 16차시 초 5, 6학년 놀이

5장 디스크 골포스트를 이용한 놀이 활동

- 17차시 초 1, 2학년 놀이
- 18차시 초 3, 4학년 놀이
- 19차시 초 5, 6학년 놀이

6장 유소년 게임

- 20차시 디스크 골포스트 양궁형 게임
- 21차시 디스크 골포스트 빙고형 게임
- 22차시 실내 얼티미트 라이트 게임

7장 저학년 놀이 활동(돌봄, 방과후)

- 23차시 교실 놀이
- 24차시 실내 놀이

※본 교재의 그림(사진)은 생성형 AI(ChatGPT와 Gemini)를 활용하여 제작하였습니다.



1장 이론편

- 플라잉디스크 이론 및 기초

I. 플라잉디스크 스포츠의 이해

1. 플라잉디스크의 역사와 세계적 확산

플라잉디스크는 단순한 장난감에서 시작해, 오늘날에는 정식 스포츠 종목으로 발전한 흥미로운 역사를 가지고 있다.

가. 기원: 파이 접시에서 시작 (19세기 후반~1940년대)

1800년대 후반 미국 코네티컷주의 Frisbie Pie Company에서 만든 파이 접시를 학생들이 던지며 놀았던 것이 시작이다. 예일대학교 학생들이 파이 접시를 던지며 “Frisbie!”라고 외쳤다고 전해진다. 이 놀이 문화가 이후 플라스틱 디스크 개발의 아이디어가 되었다.

나. 현대적 플라잉디스크의 탄생 (1948년)

월터 모리슨(Walter Morrison)이 1948년 플라스틱 원반을 제작했습니다. 그는 비행접시(UFO) 열풍에서 영감을 받아 이를 “플라잉 소서 (Flying Saucer)”라고 불렀습니다. 이후 개량을 거쳐 1957년 “플루토 플래터(Pluto Platter)”라는 이름으로 판매되었습니다.

다. “Frisbee” 브랜드의 등장 (1957년 이후)

1957년 장난감 회사 Wham-O가 모리슨의 제품을 인수했습니다. 그리고 1958년, 예일대 전통에서 착안해 제품 이름을 “Frisbee”로 변경했습니다. 이 이름이 전 세계적으로 대중화되었습니다.

라. 스포츠로의 발전 (1960~1970년대)

1960~70년대에 플라잉디스크는 단순 놀이를 넘어 스포츠로 발전했습니다.

마. 종목 특징

종목	특징
얼티미트(얼티미트 프리스비)	팀 스포츠, 미식축구와 유사
디스크 골프	골프처럼 바구니에 넣는 경기
프리스타일	기술과 묘기를 겨루는 경기
더블 디스크 코트	두 팀이 디스크 2개로 경기

바. 국제 스포츠로 인정

1968년: 최초의 얼티미트 경기

1970년대: 국제 대회 개최 시작

1984년: 세계플라잉디스크연맹(WFDF) 설립

2015년: 국제올림픽위원회(IOC)에서 공식 인정 스포츠로 승인 되었으며, 현재는 세계적으로 수백만 명이 즐기는 스포츠가 되었습니다.

플라잉디스크는 파이 접시 놀이 → 플라스틱 장난감 → 세계적인 스포츠로 발전해 온 독특한 역사를 가지고 있습니다. 단순해 보이지만, 과학적인 공기역학 설계와 스포츠 정신(특히 얼티밋의 Spirit of the Game)을 바탕으로 성장한 문화적 아이콘이라고 할 수 있습니다.

2. 주요 종목과 특성

플라잉디스크 스포츠는 다양한 종목으로 구성된다.

종목	특징	교육적 활용 가능성
얼티미트	팀 스포츠, 자율판정	협동·전술 학습
디스크골프	개인/소집단	집중력·자기조절
Guts	반사 신경 중심	순발력 향상
Freestyle	창의적 표현	표현력·창의성

이 중 유소년 교육 현장에서 가장 적합한 종목은 얼티미트라 할 수 있다.

이유는 다음과 같다.

- 패스 중심 구조로 협동이 필수적이다.
- 신체 접촉이 제한되어 안전성이 높다.
- 남녀 혼성 참여가 자연스럽다.
- 자율판정 시스템을 통해 인성교육이 가능하다.

가. 얼티미트 (Ultimate)

1) 경기 방식

- 실외 기준 7명 vs 7명
- 경기장은 직사각형 + 양쪽 끝에 엔드존
- 디스크를 패스하여 상대 엔드존까지 이동

2) 득점

- 상대 엔드존 안에서 디스크를 성공적으로 캐치하면 1점

3) 핵심 규칙

- 디스크를 잡은 상태에서는 달릴 수 없음
- 최대 10초 안에 패스해야 함 (스톨 카운트)
- 디스크를 떨어뜨리거나 가로채이면 공격권 교체
- 신체 접촉 금지
- 심판 없음 → 선수 자율 판정 (Spirit of the Game)

나. 디스크 골프 (Disc Golf)

1) 경기 방식

- 9홀 또는 18홀 코스
- 각 홀마다 티 구역 → 바구니 타깃
- 가능한 적은 횟수로 바구니에 넣기

2) 득점

- 총 던진 횟수의 합이 적을수록 승리
- 골프처럼 파(par) 개념 존재

3) 핵심 규칙

- 티 구역에서 첫 샷
- 이후 디스크가 멈춘 지점에서 다음 샷
- OB(Out of Bounds) 구역은 1벌타
- 바구니 안 체인에 걸리면 성공

다. 프리스타일 (Freestyle)

1) 경기 방식

- 개인 또는 2~3인 팀
- 음악에 맞춰 기술 시연
- 제한 시간 내 공연

2) 득점

- 심판이 다음 요소를 평가:
- 기술 난이도
- 창의성
- 팀워크
- 예술성

3) 핵심 규칙

- 정해진 필수 기술은 없음
- 디스크가 바닥에 떨어지면 감점 요소
- 자유로운 구성 가능

라. 더블 디스크 코트 (DDC)

1) 경기 방식

- 2명 1팀 × 2팀
- 두 개의 디스크를 동시에 사용
- 서로 마주 보는 두 개의 정사각형 코트

2) 득점

- 상대 코트 안에 디스크를 떨어뜨리면 1점
- 상대 팀이 두 개를 동시에 잡으면 실점

3) 핵심 규칙

- 두 디스크는 동시에 게임에 존재
- 빠른 판단과 협력 중요 - 라인 밖은 아웃

마. 거리 던지기 (Distance)

1) 경기 방식

- 정해진 구역 안에서 최대 거리 도전
- 보통 바람을 활용

2) 득점: 가장 멀리 날아간 거리 기록으로 순위 결정

3) 핵심 규칙

- 지정된 각도(섹터) 안에 착지해야 인정
- 여러 번 시도 후 최고 기록 채택

바. 정확도 경기 (Accuracy)

1) 경기 방식

- 여러 개의 목표물(프레임)을 통과시키기
- 제한 시간 내 시도

2) 득점

- 목표물을 통과할 때마다 1점
- 총 성공 횟수로 순위 결정

3) 핵심 규칙

- 정해진 거리에서 던짐
- 프레임 중앙을 통과해야 인정
- 시간 초과 시 무효

사. 전체 비교 요약

종목	경기 형태	승패 결정	핵심 능력
얼티밋	팀 경기	득점 수	패스·팀워크
디스크 골프	개인	최소 타수	전략·정확성
프리스타일	개인/팀	심판 평가	창의성·기술
DDC	2인 팀	점수제	반응속도
거리	개인	최장 거리	파워·바람 활용
정확도	개인	성공 횟수	정밀 조준

플라잉디스크 종목은 크게 보면 팀 전략형(얼티밋, DDC), 정밀·기록형(골프, 정확도, 거리), 예술형(프리스타일)으로 나눌 수 있습니다. 대한민국 특색 종목으로는 [플라잉디스크 윷놀이]가 있습니다.

3. 플라잉디스크의 구조적 특성

가. 비접촉 스포츠

얼티미트는 원칙적으로 신체 접촉을 금지한다. 이는 부상 위험을 감소시키며, 기술과 공간 활용 중심의 경기 운영을 가능하게 한다.

나. 패스 중심 경기 구조

선수는 디스크를 소유한 상태에서 달릴 수 없다. 따라서 공격 전개는 반드시 패스를 통해 이루어진다. 이 구조는 자연스럽게 팀원 간 협력과 의사소통을 요구한다.

다. 자율판정(Self-Officiating)

플라잉디스크의 가장 큰 특징은 심판이 없다는 점이다. 모든 파울과 규칙 위반은 선수들 간 합의를 통해 해결된다. 이 구조는 다음과 같은 교육적 역량을 요구한다.

- 규칙 이해 능력
- 감정 조절 능력
- 의사소통 능력
- 공정성 판단 능력

이는 스포츠 상황 속에서 도덕적 판단과 사회적 상호작용을 동시에 경험하게 한다는 점에서 교육적 가치가 크다.

라. 유소년 스포츠로서의 적합성

유소년 스포츠는 다음 세 가지 조건을 충족해야 한다.

- 신체 발달에 적합할 것
- 심리적 부담이 과도하지 않을 것
- 사회적 상호작용을 촉진할 것

플라잉디스크는 이 세 조건을 충족한다.

첫째, 던지기과 받기 동작은 기초운동기술 발달에 기여한다.

둘째, 체격 조건의 영향이 상대적으로 적어 유능감 형성에 유리하다.

셋째, 패스 중심 구조로 협동과 의사소통이 필수적이다.

운동기술 숙련도와 신체활동 참여의 관계는 다음과 같이 설명된다. 기술이 향상될수록 참여가 증가하고, 참여가 증가할수록 기술이 다시 향상된다. 플라잉디스크는 초기 성공 경험을 제공하기 쉬운 종목이므로, 이 긍정적 순환 구조를 형성하는 데 유리하다.

마. 현대 체육교육과의 정합성

2022 개정 체육과 교육과정은 신체활동의 가치를 이해하고, 공동체 역량을 기르는 것을 핵심 목표로 제시한다. 플라잉디스크는 다음과 같은 역량과 직접적으로 연결된다.

- 신체활동 역량
- 공동체 역량
- 자기관리 역량

특히 Spirit of the Game은 민주시민교육의 실제적 구현 사례라 할 수 있다. 학생들은 경기 상황 속에서 스스로 판단하고, 책임지고, 합의한다. 이는 교실에서의 이론적 시민교육을 넘어선 체험적 학습이다.

바. 결론

플라잉디스크는 단순한 신체활동이 아니라, 신체·인지·사회·도덕 발달을 통합적으로 촉진할 수 있는 교육적 스포츠이다. 그 구조적 특성은 현대 체육교육이 지향하는 핵심 가치와 높은 정합성을 가진다.

따라서 플라잉디스크는 선택 가능한 하나의 종목이 아니라, 유소년 스포츠 기반 교육 모델로 체계화할 가치가 있는 영역이다.

다음 장에서는 유소년 발달 이론과 스포츠 교육 이론을 기반으로 플라잉디스크 프로그램의 이론적 토대를 보다 심층적으로 살펴보고자 한다.

II. 유소년 발달 이론과 스포츠 교육

1. 유소년 발달의 통합적 이해

유소년 발달은 단순히 키가 크고 체력이 좋아지는 과정이 아니라, 신체·인지·정서·사회성이 서로 영향을 주며 함께 성장하는 과정이다. 이를 통합적으로 이해하는 것이 중요하다.

유소년 스포츠 프로그램을 설계할 때 가장 먼저 고려해야 할 요소는 '발달 적합성(developmental appropriateness)'이다. 아동과 청소년은 단순히 신체적으로 작은 성인이 아니라, 신체적·인지적·정서적·사회적으로 역동적 변화를 겪는 존재이다. 따라서 지도자는 연령에 따른 발달 특성을 이해하고, 그에 적합한 지도 전략을 설계해야 한다.

유소년 발달은 크게 다음 네 영역으로 구분할 수 있다.

- 신체 발달
- 인지 발달
- 사회·정서 발달
- 도덕성 발달

플라잉디스크는 이 네 영역을 통합적으로 자극할 수 있는 스포츠 구조를 가진다.

가. 신체 발달 (Physical Development)

1) 주요 특징

급격한 성장(특히 사춘기)

대근육 → 소근육 순으로 발달

운동 능력과 협응력 향상

2) 중요 요소

균형, 민첩성, 협응력

충분한 수면과 영양

안전한 신체 활동 경험

나. 인지 발달 (Cognitive Development)

1) 주요 특징

사고력, 문제 해결력 발달

추상적 사고 능력 향상 (청소년기)

2) 대표 이론 (피아제)

단계	특징
구체적 조작기	논리적 사고 시작, 실제 경험 중심
형식적 조작기	추상적 사고 가능

학습은 단순 암기가 아닌 탐구·토론·경험 중심이 효과적이다.

다. 정서 발달 (Emotional Development)

1) 주요 특징

감정 표현과 조절 능력 발달

자아정체감 형성 (에릭슨: 정체감 vs 역할 혼란)

2) 핵심 과제

자기 이해

스트레스 관리

긍정적 자존감 형성

공감과 지지가 정서 안정에 큰 역할을 합니다.

라. 사회성 발달 (Social Development)

1) 주요 특징

또래 관계의 중요성 증가

협력, 규칙 이해, 갈등 해결 능력 발달

2) 사회 학습 이론 (반두라)
관찰과 모방을 통해 행동 습득
모델(부모, 교사, 또래)의 영향 큼

2. 기초운동기술(FMS)과 운동 유능감

기초운동기술(Fundamental Motor Skills, FMS)은 복합적 스포츠 기술의 기초가 된다. FMS는 일반적으로 다음 세 범주로 구분된다.

○이동기술 (locomotor skills)

○조작기술 (object control skills)

○안정기술 (stability skills)

플라잉디스크 활동은 이 세 요소를 모두 포함한다.

운동기술 숙련도와 신체활동 참여 간 관계는 상호 강화 구조를 가진다.

Motor Competence ↔ Physical Activity
Motor Competence ↔ Physical Activity

Stodden 등의 발달 모델에 따르면, 아동기의 운동기술 숙련도는 청소년기 신체활동 수준을 예측한다. 또한 운동 유능감(perceived competence)은 참여 지속에 중요한 심리적 요인이다.

플라잉디스크는 비교적 짧은 시간 안에 성공 경험을 제공할 수 있다. 예를 들어, 짧은 거리 패스 성공은 즉각적인 성취감을 제공한다. 이는 유능감 형성에 긍정적으로 작용한다.

3. 인지 발달 이론과 전술 학습

가. Piaget의 인지 발달 이론

Piaget에 따르면, 7~11세 아동은 구체적 조작기(concrete operational stage)에 해당한다. 이 시기 아동은 논리적 사고가 가능하지만, 구체적 상황에 기반한 사고에 제한된다.

12세 이후 형식적 조작기(formal operational stage)에 진입하면 가설적·추상적 사고가 가능해진다.

이를 플라잉디스크 지도에 적용하면 다음과 같다.

○초등 저학년: 규칙 이해 및 기본 기술 습득 중심

○초등 고학년: 단순 전술 이해 가능

○중학생 이상: 복합 전술 및 전략 분석 가능

전술 학습은 단순 기술 반복이 아닌 문제 해결 과정을 포함해야 한다.

나. 전술적 사고 구조

전술적 사고는 다음과 같은 구조로 설명될 수 있다.

Decision Making→Skill ExecutionDecision Making→Skill Execution

즉, 상황 판단이 선행되어야 기술 수행이 의미를 가진다.

플라잉디스크는 다음과 같은 인지적 질문을 포함한다.

○어디로 이동해야 공간이 열리는가?

○패스 선택의 최적 시점은 언제인가?

○수비 위치를 어떻게 분산시킬 것인가?

이러한 질문은 실행 기능(executive function) 발달을 자극한다.

4. 사회·정서 발달과 또래 상호작용

유소년기에는 또래 관계가 중요한 발달 맥락으로 작용한다. 팀 스포츠는 사회적 기술 습득의 자연스러운 장을 제공한다.

플라잉디스크는 다음과 같은 사회적 역량을 요구한다.

- 의사소통 능력
- 협력적 문제 해결
- 감정 조절
- 갈등 중재

특히 자율판정 구조는 갈등 상황을 학습 기회로 전환한다. 파울 선언 후 합의를 도출하는 과정은 사회적 협상 능력을 필요로 한다.

Vygotsky의 사회문화 이론에 따르면, 학습은 사회적 상호작용을 통해 이루어진다. 근접발달영역(ZPD)은 다음과 같이 설명된다.

$ZPD = \text{Potential Level} - \text{Independent Level}$
 $ZPD = \text{Potential Level} - \text{Independent Level}$

또래 협력은 개인의 잠재 수준을 확장시킨다. 팀 기반 플라잉디스크 활동은 이러한 확장을 촉진한다.

5. 도덕성 발달과 스포츠 상황

Kohlberg는 도덕성 발달을 단계적으로 설명하였다. 초기 단계에서는 처벌 회피가 중심이지만, 점차 사회적 규범과 원칙 중심 사고로 발전한다.

플라잉디스크의 자율판정은 외부 통제가 아닌 내부 규범에 기반한다. 이는 다음 능력을 요구한다.

- 규칙의 의미 이해
- 공정성 판단
- 타인의 입장 고려

스포츠는 도덕적 딜레마 상황을 제공한다. 예를 들어, 접촉 여부가 모호한 상황에서 정직하게 파울을 인정하는 경험은 도덕적 추론 능력을 자극한다.

이러한 경험은 교실 내 도덕 교육과 상호 보완적 관계를 형성할 수 있다.

6. 지도자를 위한 발달 기반 지도 원칙

이상의 이론을 바탕으로 지도자가 고려해야 할 원칙은 다음과 같다.

- 발달 단계에 맞는 과제 난이도 조절
- 성공 경험 제공을 통한 유능감 형성
- 전술적 질문을 활용한 인지 자극
- 갈등 상황을 교육적 기회로 활용
- 협력 구조 설계를 통한 사회성 발달 촉진

유소년 스포츠는 성과 중심 훈련이 아니라 발달 중심 교육이어야 한다. 플라잉디스크는 이러한 철학을 실천할 수 있는 구조적 조건을 갖추고 있다.

유소년 발달 이론은 스포츠 프로그램 설계의 기초가 된다. 신체적 성장, 인지 발달, 사회·정서 발달, 도덕성 발달은 상호작용하며 통합적으로 이루어진다. 플라잉디스크는 다면적 발달을 촉진하는 요소를 내포하고 있으며, 발달 적합적 접근을 적용할 경우 교육적 효과를 극대화할 수 있다.

III. 12주(24차시) 시즌 운영 모델

1. 시즌제 운영의 교육적 의의

스포츠교육 모형의 핵심은 스포츠를 단편적 단원이 아닌 하나의 시즌(season)으로 경험하게 하는 것이다. 시즌은 단순히 기간의 연장이 아니라, 목표 설정·팀 형성·역할 수행·공식 경기·축제적 마무리를 포함하는 교육적 구조이다.

시즌 운영의 핵심 효과는 다음과 같다.

- 지속적 소속감 형성
- 책임 기반 참여 강화
- 장기 목표 설정 가능
- 공동체 문화 형성

플라잉디스크는 자율판정과 팀 기반 운영 구조로 인해 시즌제 운영과 높은 적합성을 가진다.

2. 스포츠교육 모형의 이해

스포츠교육 모형(Sport Education Model, SEM) 미국의 체육교육학자 다릴 시덴톱(Daryl Siedentop)이 제안한 체육 수업 모형으로, 학생들이 단순히 기능을 배우는 것이 아니라 실제 스포츠 문화와 역할을 경험하도록 설계된 수업 방식입니다.

가. 등장 배경

기존 체육 수업은 다음과 같은 한계가 있었습니다.

○기능 반복 연습 중심

○단기간 단원 운영

○일부 학생만 적극 참여

○경쟁 위주의 수업 분위기

이에 시덴톱은 “학생을 평생 스포츠인으로 기르자”는 목표 아래 참여·역할·책임·협동을 강조하는 스포츠교육 모형을 제시했습니다.

나. 스포츠교육 모형의 목표

스포츠교육 모형은 다음과 같은 인간상을 지향합니다.

유능한(Competent) · 교양 있는(Literate) · 열정적인(Enthusiastic) 스포츠인
이를 통해 단순 기술 습득을 넘어 스포츠 문화 이해와 공동체 의식 형성을 목표로 합니다.

다. 스포츠교육 모형의 핵심 특징

1) 시즌제 운영 (Season)

일반 단원보다 긴 기간(보통 10~20차시)

실제 스포츠 시즌처럼 운영

2) 팀 소속감 (Affiliation)

학생들은 고정 팀에 소속

시즌 동안 팀 유지

팀 이름, 유니폼, 구호 제작 가능

3) 공식 경기 운영 (Formal Competition)

리그전 또는 토너먼트 방식

실제 경기 규칙 적용

4) 역할 수행 (Roles)

학생들은 선수 외에도 다양한 역할을 맡습니다.

역할	내용
주장	팀 운영
심판	경기 판정
기록원	점수 및 통계 관리
코치	전략 지도
홍보 담당	포스터 제작

5) 기록 유지 (Record Keeping)

경기 기록, 통계 관리

팀 순위 공개

성취감과 책임감 강화

6) 축제적 분위기 (Festivity)

개막식, 폐막식

시상식 운영

스포츠 문화 경험 확대

라. 교육적 효과

1) 신체적 측면

기능 향상

경기 이해도 증가

2) 인지적 측면

전략적 사고 발달

규칙 이해 능력 향상

3) 정의적 측면

책임감

협동심

리더십

스포츠맨십

마. 기존 수업과의 비교

구분	전통적 체육수업	스포츠교육 모형
수업 기간	단기	장기 시즌
팀 구성	수시 변경	고정 팀
역할	선수 중심	다양한 역할
평가	기능 중심	참여·역할·태도 포함

3. 시즌 운영의 기본 구조

12주 시즌은 다음 4단계로 구성할 수 있다.

단계	주차	핵심 목표
도입기	1~2주	팀 구성 및 기초 기술
발달기	3~6주	기술 향상 및 전술 이해
경쟁기	7~10주	리그 운영 및 전략 심화
축제기	11~12주	플레이오프 및 성찰

각 단계는 신체·인지·사회적 발달을 통합적으로 고려하여 설계한다.

가. 1단계: 도입기 (1~2주)

1) 목표

팀 구성 및 역할 분담

Spirit of the Game 이해

기본 기술 습득

2) 주요 활동

팀 빌딩 활동

Spirit 워크숍

백핸드·캐치 기초 훈련

3대3 미니 게임

지도자는 시즌 목표를 공유하고, 팀 정체성을 형성하도록 돕는다.

나. 2단계: 발달기 (3~6주)

1) 목표

기술 정확도 향상

기본 전술 이해

의사소통 능력 강화

2) 기술 요소

포핸드 스루, 피벗 동작, 컷 동작, 수비 기본 위치

다. 3단계: 경쟁기 (7~10주)

1) 리그 운영

팀 고정

폴리그 방식

경기 기록 유지

2) 경기 운영 요소

공식 경기 규칙 적용

Spirit 점수 기록

역할 수행 평가

라. 4단계: 축제기 (11~12주)

1) 플레이오프

상위 팀 토너먼트

Spirit 특별상 시상

2) 시즌 성찰

팀별 반성 발표

개인 성장 보고서 작성

Spirit 점수 비교 분석

성찰 활동은 학습을 내면화하는 과정이다.

마. 주차별 세부 운영 예시

주차	기술	전술	역할 활동
1주	백핸드	공간 인식	팀 구성
2주	캐치	패스 연결	Spirit 워크숍
3주	포핸드	컷 기초	기록 훈련
4주	피벗	공간 창출	전략 토의
5주	리시브	지원 위치	역할 점검
6주	수비	맨투맨	중간 평가
7주	통합	빠른 전환	리그 시작
8주	통합	존 수비	경기 분석
9주	통합	세트 플레이	Spirit 점검
10주	통합	전략 수정	통계 발표
11주	경기	플레이오프	팀 발표
12주	경기	결승	시상식

바. 평가 체계 설계

평가는 과정 중심으로 설계한다.

1) 평가 영역

영역	평가 방법
기술	수행 체크리스트
전술 이해	질문 응답
협동	팀 활동 평가
Spirit	상대팀 평가
반성	자기 성찰지

2) Spirit 평가 예시

항목	1~5점 척도
규칙 이해	○
공정성	○
의사소통	○
존중 태도	○

사. 안전 관리 통합

시즌 운영 시 안전 요소를 반드시 포함한다.

- 표준화된 워밍업
- 점진적 강도 증가
- 과사용 예방
- 환경 점검

부상 예방은 지속적 참여의 전제 조건이다.

아. 동기 유지 전략

시즌이 길어질수록 동기 저하 가능성이 있다. 이를 방지하기 위해 다음 전략을 활용한다.

- 중간 미니 챌린지 운영
- 통계 공개 및 성장 확인
- 역할 순환
- 팀별 목표 재설정

동기는 다음과 같이 설명된다.

$$\text{Intrinsic Motivation} = f(\text{Autonomy, Competence, Relatedness})$$

자율성, 유능감, 관계성을 지속적으로 자극해야 한다.

자. 지도자의 운영 역량

성공적인 시즌 운영을 위해 지도자는 다음 능력을 갖추어야 한다.

- 일정 관리 능력
- 갈등 중재 능력
- 질문 설계 능력
- 피드백 제공 능력
- 반성 촉진 능력

지도자는 감독이 아니라 학습 환경 설계자이다.

차. 결론

12주 시즌 운영 모델은 플라잉디스크를 교육적으로 구조화하는 핵심 틀이다. 단편적 기술 지도가 아닌, 장기적 공동체 경험을 통해 학생은 다음과 같이 성장한다.

- 기술적으로 유능한 참여자
- 전략적으로 사고하는 학습자
- 책임감 있는 공동체 구성원

플라잉디스크는 시즌제 구조 속에서 비로소 그 교육적 잠재력을 충분히 발휘한다.

다음 장에서는 기술 지도 체계를 세부적으로 분석하고, 효과적인 기술 피드백 전략을 제시한다.

IV. 플라잉디스크 이해

1. 골프 및 얼티미트원반



드라이브

미더

퍼터



초등 얼티미트

※윷놀이는 미더원반 사용

2. 디스크골프 및 실내 얼티미트 장비



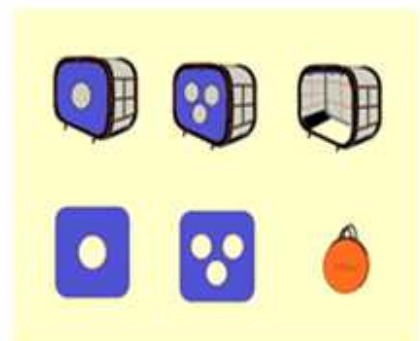
1. 기본 금속 체인형-
안정성 좋음



2. 접이식, 우산형 캐처-이동 편이

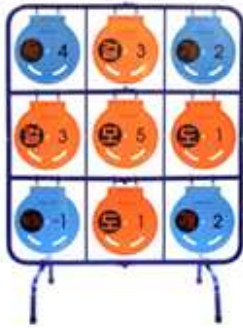


3. 포시볼 캐처-저학년



실내용 골대

3. 윷놀이,번호판 및 빙고 장비



윷놀이 번호 타겟



빙고 타겟



4. 플라잉디스크와 안전

가. 플라잉디스크 안전 사고 예방 행동 요령

- 원반을 던지는 사람 앞으로 절대 나가지 않는다.
- 원반을 던지기 전 충분한 몸풀기(준비운동)를 한다.
- 관중은 관람을 허락한 지역에서만 관람한다.
- 원반은 해당 종목 공인원반을 사용하며 깨지는 플라스틱 제품을 사용하지 아니한다.

나. 플라잉디스크 대회 운영자 안전 수칙

- 경기장 안전을 최우선으로 하여 경기장 시설점검을 한다.
- 경기장 외에도 주변사항을 점검하고 잠재적 위험요소에 대해 대처한다.

(예, 안전요원 배치 및 안내판 설치, 안전장치 설치 등)

- 경기자와 관람자의 위치를 지정한다.
- 선수의 몸상태를 점검하고 경기 진행에 무리가 있다고 판단하면 심판이나 운영진 차원에서 경기중지 또는 선수 교체를 요청할 수 있다.
- 구급차와 의무진 배치한다.

- 심판장 또는 경기위원장은 세부 종목의 경기장별 심판수와 운영 요원 점검 및 안전을 위한 운영책임자를 배치한다.

- 심판은 경기직전 참가자 안전수칙을 상기시키고 이행여부를 점검하여 시정하고 경기를 시작한다.

다. 플라잉디스크 대회 참가자 안전수칙

- 종목별 경기 방법 및 운영 방법을 확인한다.

- 안전을 위한 경기 규정을 재차 확인한다.

- 경기전 충분한 몸풀기와 경기장 주변 환경을 확인한다.

- 타선 수의원 반 앞으로 절대 나가지 않는다.

- 상대에게 위험을 줄 수 있는 장신구를 착용하지 않는다.

- 얼티미트 종목의 경우 안경 대신 렌즈나 스포츠 고글을 착용한다

2장 기본기능 익히기

-1차시 플라잉디스크와 친해지기

-2차시 백핸드 던지기 기초1

-3차시 백핸드 던지기 기초2

-4차시 백핸드 던지기 심화1

-5차시 백핸드 던지기 심화2

-6차시 포핸드 던지기 기초1

-7차시 포핸드 던지기 기초2

-8차시 포핸드 던지기 심화1

-9차시 포핸드 던지기 심화2

-10차시 멀리 던지기

① 플라이딩디스크 준비운동

장소 ☒ 실내 ☒ 운동장 ☒ 교실

적용학년 ☒ 저 ☒ 중 ☒ 고

준비물 플라이딩디스크

플라이딩디스크를 이용한 다양한 준비운동 놀이입니다.





놀이 방법

- ① 손목운동 : 팔은 곧게 핀 상태에서 원반을 잡고 좌우로 비틀어 주며 손목을 스트레칭 합니다.
- ② 허리운동1 : 두 명 씩 짝을 지어 등을 맞댄 상태에서 원반을 두 손으로 들고 허리를 돌려 짝에게 전달합니다.
- ③ 허리운동2 : 반대 방향으로 반복합니다.
- ④ 다리운동1 : 한 손바닥 위에 원반을 올리고, 다른 한손은 위로 들면서 제자리 뛰기를 가볍게 합니다.
- ⑤ 다리운동2 : 한 손바닥 위에 원반을 올리고, 다른 한손은 위로 들면서 바닥의 라인을 따라 이동합니다.

더 재미있게 Tip

-학생들 스스로 원반을 활용한 준비운동을 만들고 발표하는 표현활동 영역 수업으로 운영할 수 있습니다.

안전 Tip

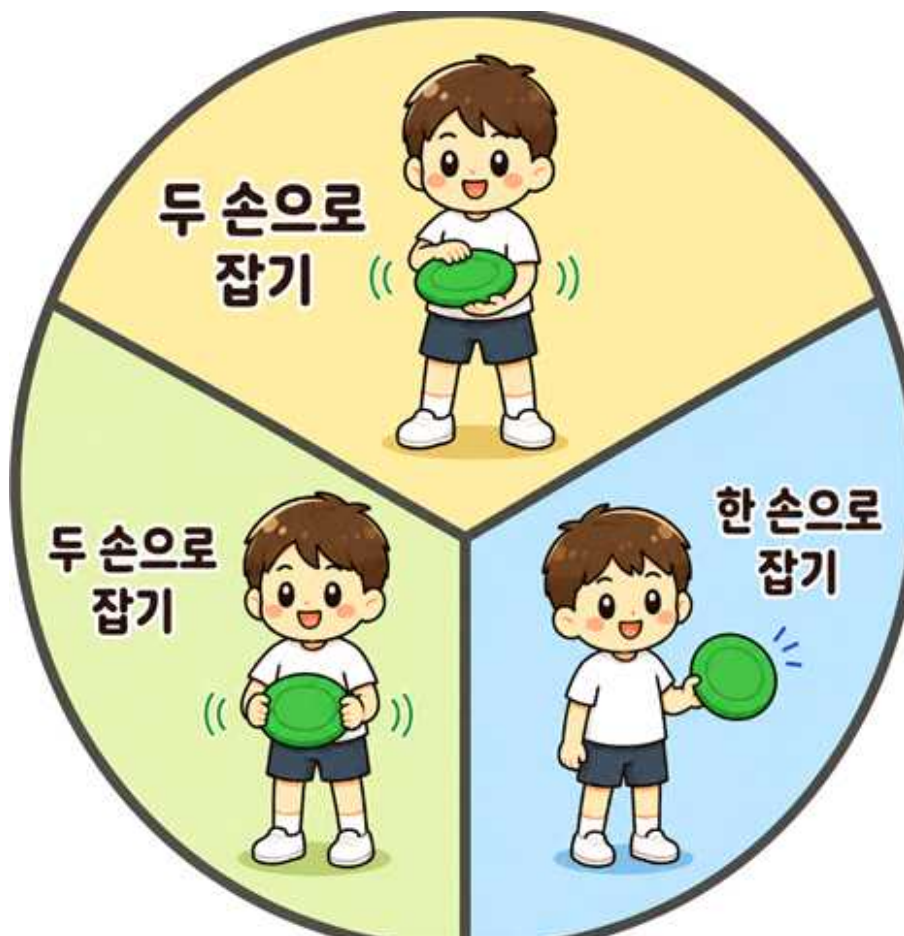
-모든 플라잉디스크 놀이(게임) 전 준비운동을 충분히 합니다.

② 플라잉디스크 캐치(잡기) 놀이

장소 ☒ 실내 ☒ 운동장 ☒ 교실 적용학년 ☒ 저 ☒ 중 ☒ 고

준비물 플라잉디스크

플라잉디스크를 캐치 동작을 연습하는 놀이입니다. 플라잉디스크를 처음 경험하는 학생들을 위해 직접 던지지 않고, 손으로 전달합니다.





| 놀이 방법

- ❶ 플라잉디스크를 친구에게 직접 던져주지 않고, 손으로 전달하면서 잡는 방법을 익힙니다.
- ❷ 캐스터네츠(세로 박수): 양손을 위아래로 위치하고, 손뼉을 치듯이 원반을 받는 방법
- ❸ 햄버거: 원반을 햄버거 잡듯이 양손으로 안정적으로 잡는 방법.
잡는 순간 원반을 몸쪽으로 잡아당기면서 잡는다.
- ❹ ※얼굴로 날아오는 원반은 세로 박수 잡기 방법보다, [햄버거잡기] 방법을 사용할 수 있도록 강조한다.
- ❺ 한 손으로 받기: 안정적인 자세가 아닐 때 한 손으로 받는 것을 시도한다.

더 재미있게 Tip

-잡는 방법이 익숙해지면, 2~3m 거리에서 가볍게 던지고 받는 연습을 합니다.

안전 Tip

-원반을 던지기 전에 친구의 이름을 부르고 눈을 마주치도록 합니다

① 배꼽에서 배꼽으로 던지기

장소 ☒실내 ☒운동장 ☐교실 적용학년 ☒저 ☒중 ☒고

준비물 플라잉디스크, 접시콘 또는 라바콘

실내 체육관 배드민턴 경기장 라인을 기준으로 연습하는 백핸드 던지기 기초 놀이입니다.





놀이 방법

- ❶ 배드민턴 경기장 슷 서비스라인을 기준으로 서로 마주 보니다.
- ❷ 백핸드 그림을 잡고, 손목에 가볍게 힘을 주어 원반을 친구에게 패스합니다.
- ❸ 2~3분 주고 받기 연습 후, 한 쪽 라인의 학생들을 한 칸 이동시켜 주고 받는 상대를 바꿔줍니다.
- ❹ 원반을 던지는 위치를 연습하기 위해
“배꼽에서 배꼽으로”라고 말하면서 연습합니다.
- ❺ 10개 연속(5~6학년은 20개 연속)으로 떨어뜨리지 않고 성공하면, 두 명 모두 한발 씩 뒤에 뒤로가서 다시 주고 받기를 합니다.

더 재미있게 Tip

-연습하는 학생의 수가 3명일 경우 V자 형태를 만들어서 주고 받기를 합니다.

안전 Tip

-양 옆의 거리를 충분히 두고 연습합니다.

② 팝샷으로 산 넘어가기

장소 ☒실내 ☐운동장 ☐교실

적용학년 ☒저 ☒중 ☒고

준비물 플라잉디스크, 배드민턴 네트

실내 체육관 배드민턴 경기장 라인과 배드민턴 네트를 이용하여 팝샷 던지기를 연습하는 놀이입니다.





| 놀이 방법

- ❶ 백핸드 던지기 기초이며, 대화를 하면서 친교활동과 함께 진행할 수 있다.
- ❷ 4~5m 거리를 두고 포물선을 그리면서 서로 주고받는 방법이다.
- ❸ 이 때 무릎을 구부리거나 뒷다리가 들리지 않도록 유의한다.
- ❹ 손목의 힘으로만 원반에 회전을 주어 던지는 것이 중요하다.
- ❺ 네트가 없는 상황에서도 연습할 수 있다.

더 재미있게 Tip

-기초 던지기과 팍샷 던지기를 익숙해진 학생들이 두 명이 동시에 던지고 받는 ‘이심전심’ 주고 받기에 도전합니다.

안전 Tip

-원반을 들거나 세게 던지는 것에 유의하고, 원반의 회전과 수평을 생각하면서 던지도록 안내합니다.

① 골대 안에 넣기

장소 ☐ 실내 ☒ 운동장 ☐ 교실 적용학년 ☒ 저 ☒ 중 ☒ 고

준비물 플라잉디스크, 디스크 골 포스트, 접시콘

10m 거리에서 원반을 골대 안에 정확하게 던지는 연습을 할 수 있는 활동입니다.





| 놀이 방법

- ❶ 인원수가 같도록 2개 모둠으로 나눕니다.
- ❷ 골 포스트에 10m 거리를 두고 떨어져서 한 줄로 섭니다.
- ❸ 한 사람당 5개씩 원반을 던져서 골 포스트에 집어 넣습니다.
- ❹ 골 포스트에 들어가는 원반 하나당 1점을 획득합니다. 골 포스트를 맞추어도 1점입니다.
- ❺ 한 모둠이 다 던지면, 다른 모둠이 다시 한 줄로 서서 던집니다.
- ❻ 많은 점수를 획득한 모둠이 승리합니다.

더 재미있게 Tip

- 골 포스트 대신 라바콘으로 바꾸어서 세워두고 맞추기로 합니다.
- 저학년이라면 후프를 놓고 후프 안에 집어넣는 방식으로 바꾸어서 진행할 수도 있습니다.

안전 Tip

- 대기 하는 모둠은 골 포스트 주변에 서 있지 않도록 주의합니다.

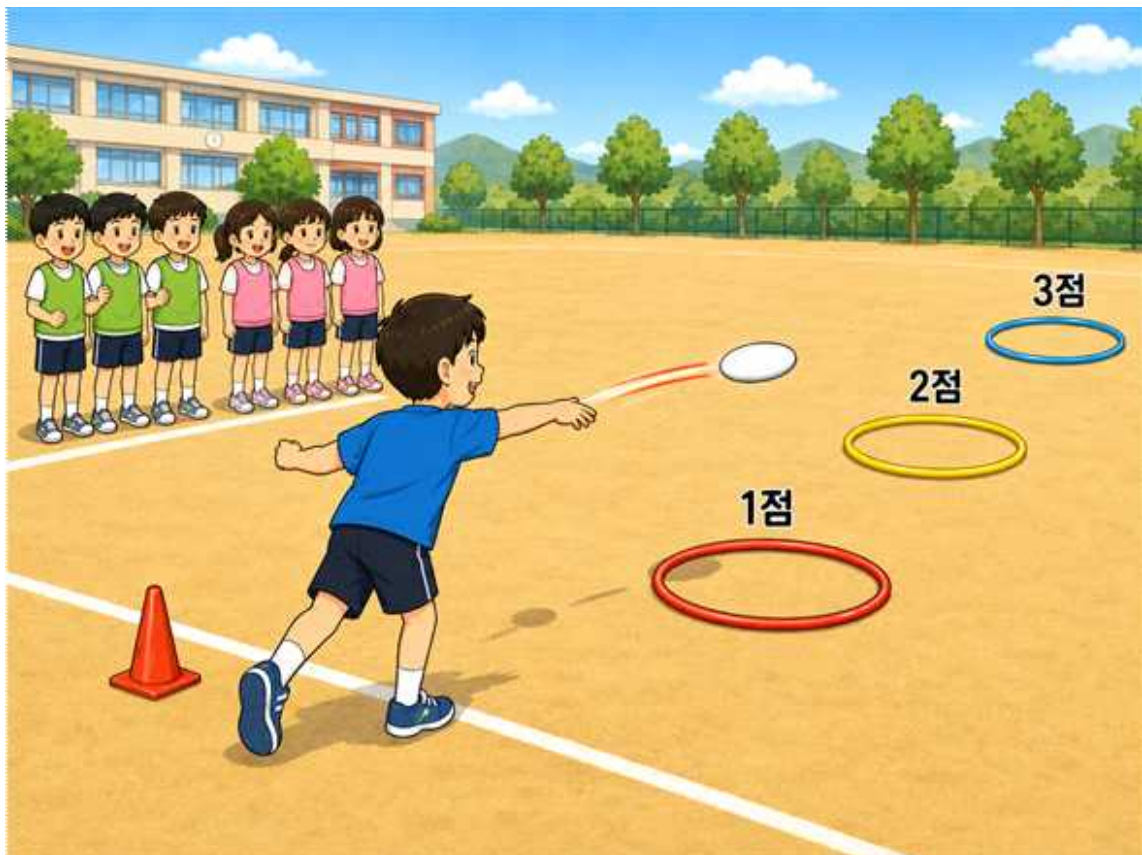
② 후프 점령하기

장소 ☒ 실내 ☒ 운동장 ☐ 교실

적용학년 ☒ 저 ☒ 중 ☐ 고

준비물 플라잉디스크, 후프5~8개, 접시콘

원반을 목표지점에 정확하게 보내는 능력을 향상시키는 활동입니다.





| 놀이 방법

- ❶ 인원수가 같도록 2개 모둠으로 나눕니다.
- ❷ 운동장에 후프를 여러 개 놓고 각각 1점, 2점, 3점 구역으로 정합니다.
- ❸ 학생들은 출발선 뒤에 한 줄로 섭니다.
- ❹ 순서대로 플라잉 디스크를 던져 후프 안에 들어가도록 합니다.
- ❺ 후프 안에 완전히 들어간 경우 해당 점수를 획득합니다.
- ❻ 모든 학생이 5회씩 던진 후 점수를 합산합니다.
- ❼ 가장 높은 점수를 획득한 모둠이 승리합니다.

더 재미있게 Tip

- 후프 크기를 다양하게 하여 난이도를 조절합니다.
- 멀리 있는 후프에 높은 점수를 부여합니다.

안전 Tip

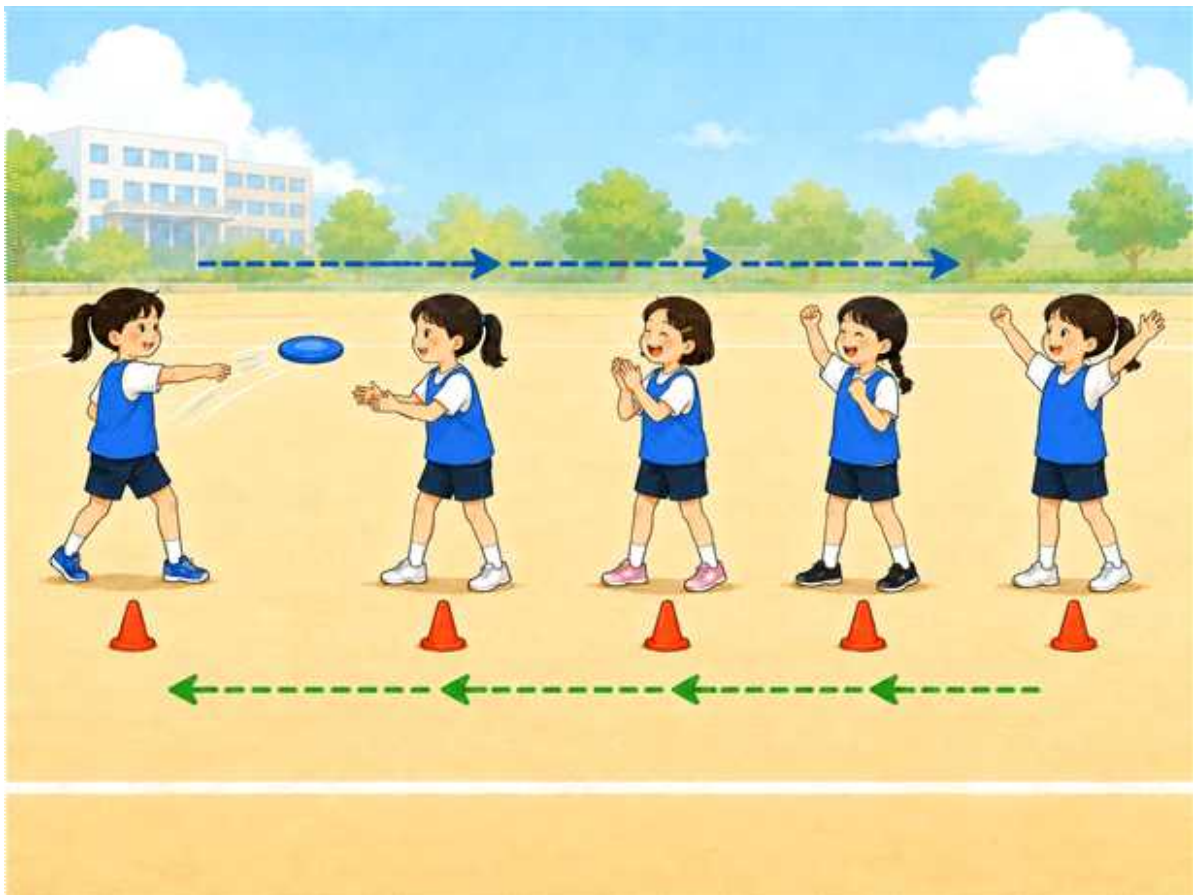
- 원반을 던지는 학생 앞쪽으로 이동하지 않도록 합니다.
- 원반을 주울 때는 교사의 신호 후 이동합니다.

③ 릴레이 디스크 전달하기

장소 ☒ 실내 ☒ 운동장 ☐ 교실 | 적용학년 ☐ 저 ☒ 중 ☒ 고

준비물 플라잉디스크, 접시콘, 팀조끼

백핸드 던지기의 거리 조절 능력과 협동심을 기르는 활동입니다.





놀이 방법

- ① 모둠별로 4~6명이 일정 간격으로 일렬로 섭니다.
- ② 첫 번째 학생이 백핸드 던지기로 다음 친구에게 원반을 전달합니다.
- ③ 원반을 받은 학생은 같은 방법으로 다음 친구에게 전달합니다.
- ④ 마지막 학생까지 전달되면 다시 반대 방향으로 진행합니다.
- ⑤ 원반을 떨어뜨리면 해당 위치에서 다시 시작합니다.
- ⑥ 가장 먼저 왕복 전달을 완료한 모둠이 승리합니다.

더 재미있게 Tip

- 학생 간 거리를 점차 늘려 난이도를 높입니다.
- 비주력 손으로 던지기 도전을 추가합니다.

안전 Tip

- 다른 모둠 방향으로 던지지 않도록 충분한 간격을 확보합니다.

① 원마커 가져오기

장소 ☒ 실내 ☒ 운동장 ☐ 교실

적용학년 ☐ 저 ☒ 중 ☒ 고

준비물 플라잉디스크, 접시콘, 팀조끼

거리가 다른 여러 원마커 위에서 패스를 주고 받는 활동입니다.





놀이 방법

- ❶ 4명씩 팀을 만들어서 모둠내에서 순서를 정하고 한 줄로 섭니다.
- ❷ 원마커를 10M 내 영역 안에 거리를 달리하여 8개씩 놓습니다.
- ❸ 1번 학생은 뛰어가서 원마커 위에 서고 2번학생이 1번 학생에게 패스합니다.
- ❹ 패스가 성공하면 원마커와 원반을 가져오고, 실패 하면 원반만 가져옵니다.
- ❺ 다음 3번 학생이 2번 학생에게 패스하고, 반복하며 활동합니다.
- ❻ 정해진 시간이 지나면 많은 원마커를 가져온 팀이 승리합니다.

더 재미있게 Tip

- 원 마커의 위치당 점수를 달리하며 활동을 진행합니다.
- 경기장의 크기 및 인원 수를 달리하며 활동을 합니다.

안전 Tip

- 원마커로 달려가는 사람에게 원반이 맞지 않도록 원마커 위에 받는 사람이 서고 준비가 되면 원반을 던집니다.

② 러닝 패스

장소 ☒ 실내 ☒ 운동장 ☐ 교실

적용학년 ☐ 저 ☒ 중 ☒ 고

준비물 플라잉디스크, 원마커, 접시콘

2인으로 짝을 지어 목표 지점까지 이동하며 원반을 주고받는 활동입니다.





| 놀이 방법

- ❶ 인원수가 같도록 2개 모둠으로 나눕니다.
- ❷ 모둠원을 반으로 나누어 반은 출발선에 반은 도착선에서 2명씩 마주보고 거리를 두고 섭니다.
- ❸ 출발선부터 도착선 사이에 원마커 4개를 지그재그로 놓습니다.
- ❹ 원반을 가진 학생은 마주 본 학생이 원마커 지점으로 이동하면 패스하고 다음 원마커로 이동합니다.
- ❺ 출발선에서 도착선까지 나아가면 도착선에 있는 학생들이 원반을 받아 출발선으로 나아갑니다.
- ❻ 적은 시간 내에 모든 구성원이 완료한 모둠이 승리합니다.

더 재미있게 Tip

- 원 마커의 위치를 바꾸거나 개수를 추가하여 이동방향을 바꿔가며 다양하게 활동합니다.
- 서로를 격려하며 활동에 참여할 수 있도록 합니다.

안전 Tip

- 원마커로 달려가는 사람에게 원반이 맞지 않도록 원마커 위에 받는 사람이 서고 준비가 되면 원반을 던집니다.

③ 커브 던지기

장소 ☐ 실내 ☒ 운동장 ☐ 교실

적용학년 ☐ 저 ☒ 중 ☒ 고

준비물 플라잉디스크, 축구 골대, 라바콘

15M 거리에서 백핸드 그림으로 장애물을 피해 축구 골대안에 넣는 활동입니다.





| 놀이 방법

- ❶ 인원수가 같도록 2개 모둠으로 나눕니다.
- ❷ 축구골대 사이에 장애물을 설치해 두고 15m 거리를 두고 떨어져서 옆으로 한 줄로 섭니다.
- ❸ 한 사람당 5개씩 원반을 던져서 골포스트에 집어 넣습니다.
- ❹ 골대에 들어가는 원반 하나당 1점을 획득합니다.
- ❺ 한 모둠이 다 던지면, 다른 모둠이 다시 한 줄로 서서 던집니다.
- ❻ 많은 점수를 획득한 모둠이 승리합니다.

더 재미있게 Tip

-큰 장애물이 없다면 점프 스택스나 라바콘을 기준으로 두고 돌아서 원반이 날라가게 진행하면 됩니다.

안전 Tip

-대기 하는 모듬은 골대 주변에 서 있지 않도록 주의합니다.

① 3대3 패스 게임

장소 ☒ 실내 ☒ 운동장 ☐ 교실

적용학년 ☐ 저 ☒ 중 ☒ 고

준비물 플라잉디스크, 팀조끼, 접시콘

영역 안에서 같은 팀에게 다른 팀원들을 위해 원반을 패스하여 연속해서 연결하는 활동입니다.





| 놀이 방법

- ❶ 3명씩 2개 모둠으로 나눕니다.
- ❷ 15m 정도의 사각형 영역 안에 모두 들어가고, 가위바위보에 이긴 팀부터 원반을 갖습니다.
- ❸ 상대 팀원들을 피해 같은 팀원에게 패스를 연결합니다.
- ❹ 3번 이상 원반이 땅에 떨어지지 않고 우리 팀원에게 패스하면 1점을 획득합니다.
- ❺ 패스를 받은 팀원에게 다시 패스를 건네주면 횃수를 세지 않습니다.
- ❻ 패스하는 원반을 다른 팀원이 건드리거나, 원반이 영역 밖으로 나가면 공격 기회가 넘어갑니다.
- ❼ 많은 점수를 획득한 모둠이 승리합니다.

더 재미있게 Tip

- 패스 횃수가 5번 이상 연결되었을 때 득점을 하는 것으로 규칙을 바꾸어 진행합니다.
- 경기장의 크기 및 인원 수를 달리하며 활동을 합니다.

안전 Tip

- 다른 사람을 잡거나 밀치면 안됩니다.

② 5대5 패스 게임

장소 ☐ 실내 ☒ 운동장 ☒ 교실

적용학년 ☐ 저 ☒ 중 ☒ 고

준비물 플라잉디스크, 팀조끼, 접시콘

영역 안에서 같은 팀에게 다른 팀원들을 위해 원반을 패스하여 연속해서 연결하는 활동입니다.





| 놀이 방법

- ① 5명씩 2개 모둠으로 나눕니다.
- ② 20m 정도의 사각형 영역 안에 모두 들어가고, 가위바위보에 이긴 팀부터 원반을 갖습니다.
- ③ 상대 팀원들을 피해 같은 팀원에게 패스를 연결합니다.
- ④ 3번 이상 원반이 땅에 떨어지지 않고 우리 팀원에게 패스하면 1점을 획득합니다.
- ⑤ 패스를 받은 팀원에게 다시 패스를 건네주면 횃수를 세지 않습니다.
- ⑥ 패스하는 원반을 다른 팀원이 건드리거나, 원반이 영역 밖으로 나가면 공격 기회가 넘어갑니다.
- ⑦ 많은 점수를 획득한 모둠이 승리합니다.

더 재미있게 Tip

- 패스 횃수가 5번 이상 연결되었을 때 득점을 하는 것으로 규칙을 바꾸어 진행합니다.
- 경기장의 크기 및 인원 수를 달리하며 활동을 합니다.

안전 Tip

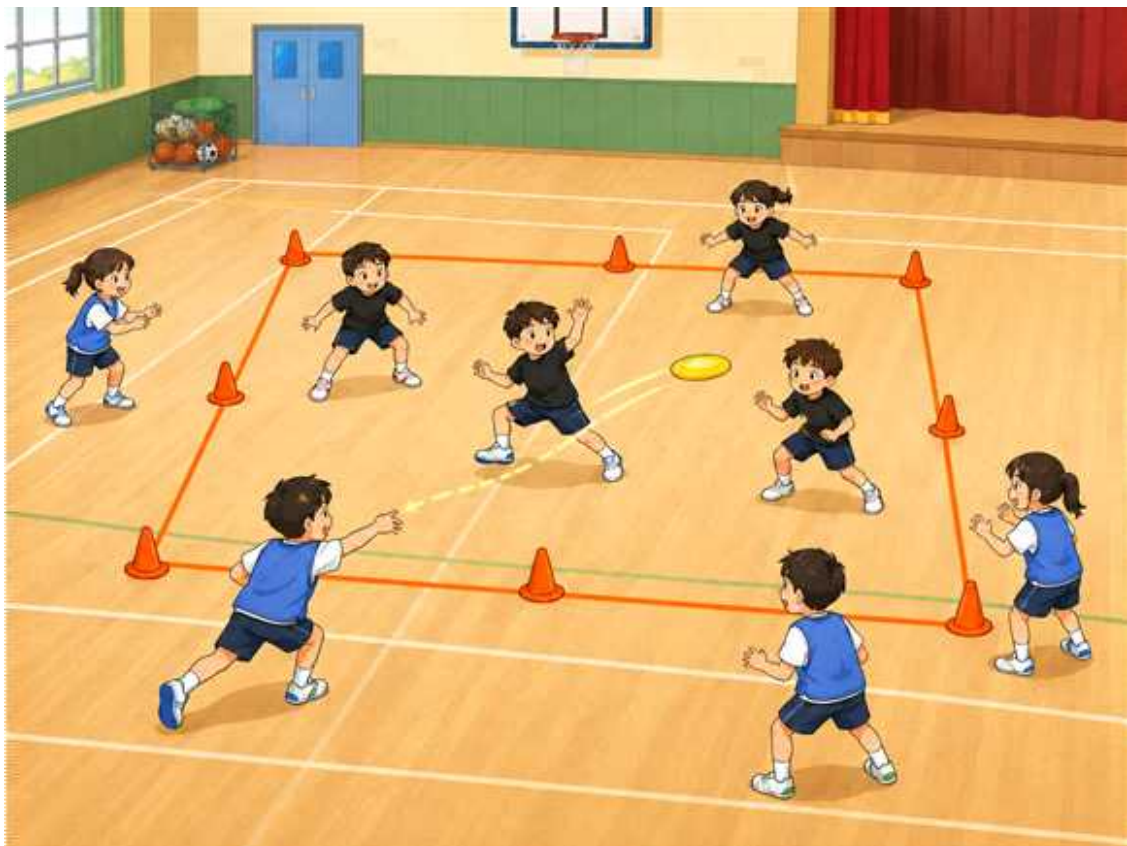
- 다른 사람을 잡거나 밀치면 안됩니다.

③ 플라이징 디스크 파구

장소 ☒ 실내 ☒ 운동장 ☐ 교실 적용학년 ☐ 저 ☒ 중 ☒ 고

준비물 플라이징디스크, 팀조끼, 접시콘

공격팀은 영역 밖에서 원반을 주고 받으면 수비팀을 맞추고, 수비팀은 원반을 잡거나 피하는 활동입니다.





놀이 방법

- ❶ 4명씩 2개 모둠으로 나눕니다.
- ❷ 15m 정도의 사각형 영역 안에 수비 팀이 들어가고 공격팀은 영역 밖에서 나누어 섭니다.
- ❸ 공격팀은 원반을 던져서 수비팀을 맞추고 수비팀은 원반을 피하거나 잡을 수 있습니다.
- ❹ 원반에 몸이 닿은 수비팀은 영역 밖으로 나가서 대기하다가 수비팀이 원반을 잡으면 다시 영역 안으로 들어와서 활동합니다.
- ❺ 수비팀이 모두 아웃 되면 역할을 바꿔서 진행합니다

더 재미있게 Tip

- 공격팀이 반대쪽에서 원반을 던지면서 '얼음'이라고 이야기하고 공격팀이 받으면 수비팀은 공격팀이 던지는 1회 동안 피하지 못하고 자세를 고정합니다.
- 경기장의 크기 및 인원 수를 달리하며 활동을 합니다.

안전 Tip

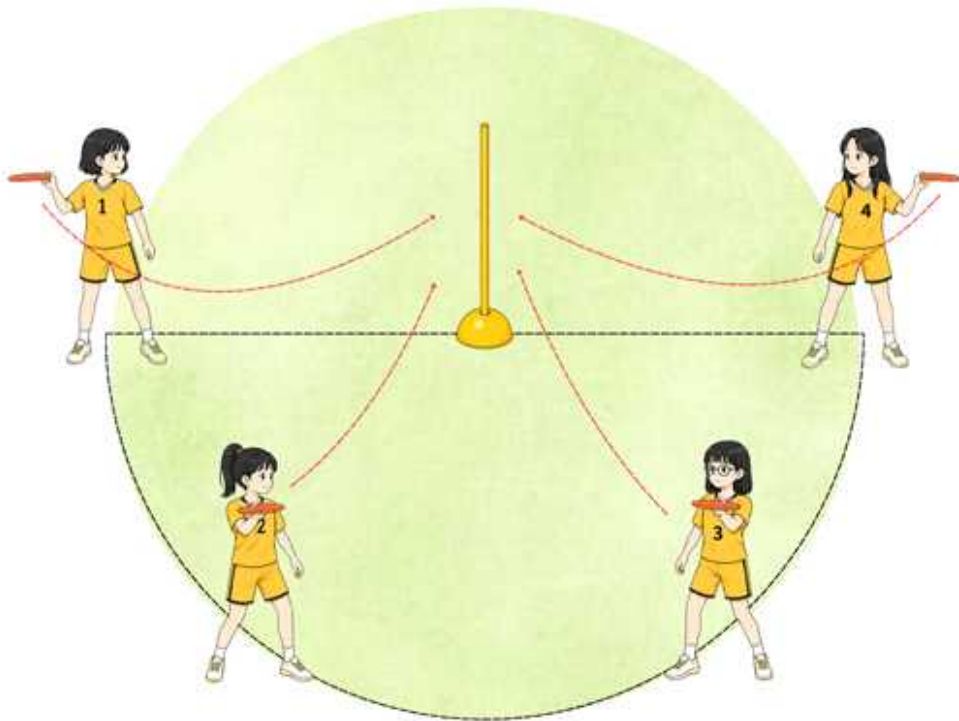
- 천으로 만든 원반으로 활동하면 다치지 않고 즐겁게 할 수 있습니다.

① 원반 표적 맞추기

장소 ☒ 실내 ☒ 운동장 ☐ 교실 적용학년 ☒ 저 ☒ 중 ☒ 고

준비물 플라잉디스크, 돔콘 또는 디스크 골 포스트

목표한 지점에 원반을 포핸드 그림으로 잡고 던져 원하는 방향으로 보내보는 놀이입니다.





| 놀이 방법

- ❶ 학생을 두 팀으로 나누고, 팀별로 구분하여 한 줄로 세웁니다.
- ❷ 시작선을 그리고 5m 거리에 돛콘(디스크 골포스트)를 배치합니다.
- ❸ 팀별로 학생들이 반원 형태로 서고, 한 사람씩 던집니다.
- ❹ 돛콘을 맞춘 원반 숫자만큼 팀별 점수를 부여합니다.
- ❺ 한 팀이 전부 끝난 다음 원반을 회수하고, 다음 팀이 시도합니다.
- ❻ 점수가 더 높은 팀이 승리합니다.

더 재미있게 Tip

- 시작선과 목표물의 거리는 학생 수준을 고려하여 조정할 수 있습니다.
- 한 팀에서 원반을 연속으로 넣는 경우, 연속 추가 점수를 배정하는 방식으로 학생들의 집중력을 향상시킬 수 있습니다.

안전 Tip

- 반원 형태로 설 때 서로 방해가 되지 않도록 간격을 확보합니다.

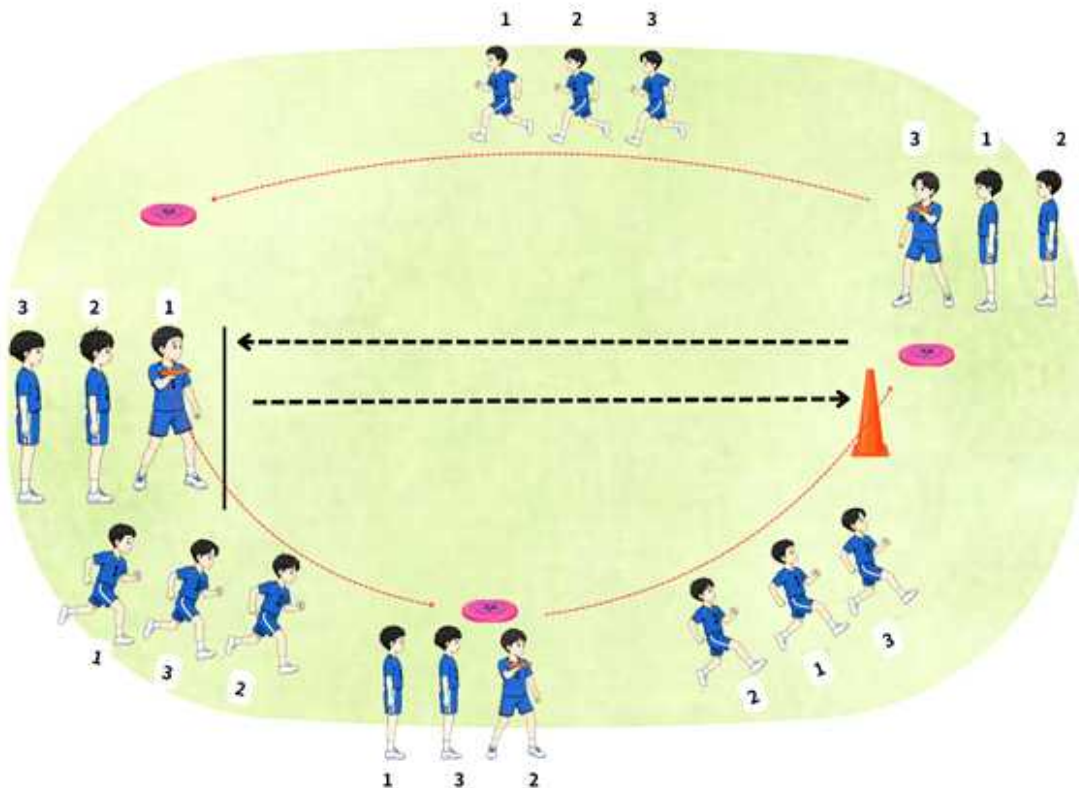
② 원반 한 줄 기차 달리기

장소 ☐실내 ☒운동장 ☐교실

적용학년 ☐저 ☒중 ☒고

준비물 플라잉디스크, 라바콘

포핸드 그림으로 원반을 던지고 팀 전체가 함께 이동하여 반환점을 적은 횟수 또는 빠른 시간 안에 돌아오는 놀이입니다.





| 놀이 방법

- ❶ 학생을 두 팀으로 나누고, 팀별로 구분하여 한 줄로 세웁니다.
- ❷ 시작선을 길게 그리고 운동장 끝에 라바콘으로 반환점을 만듭니다.
- ❸ 줄의 맨 앞 사람이 반환점 방향으로 원반을 던집니다.
- ❹ 원반이 착지한 지점까지 팀원들이 한 줄로 뛰어갑니다.
- ❺ 줄의 다음 사람이 다시 원반을 던지고, 같은 방법을 반복합니다.
- ❻ 반환점을 돌아 시작선으로 다시 돌아옵니다.
- ❼ 더 적은 횟수 또는 더 빠른 시간 안에 도착한 팀이 승리합니다.

더 재미있게 Tip

-팀별 경기가 아닌 팀별 미션 형태(예, 10번 안에 도착하기 등)로 과제를 부여하면 승패와 상관없이 서로 응원하는 분위기를 조성할 수 있습니다.

안전 Tip

-원반을 던지지 않는 사람은 원반을 던지는 사람 뒤에서 한 줄로 기다립니다.

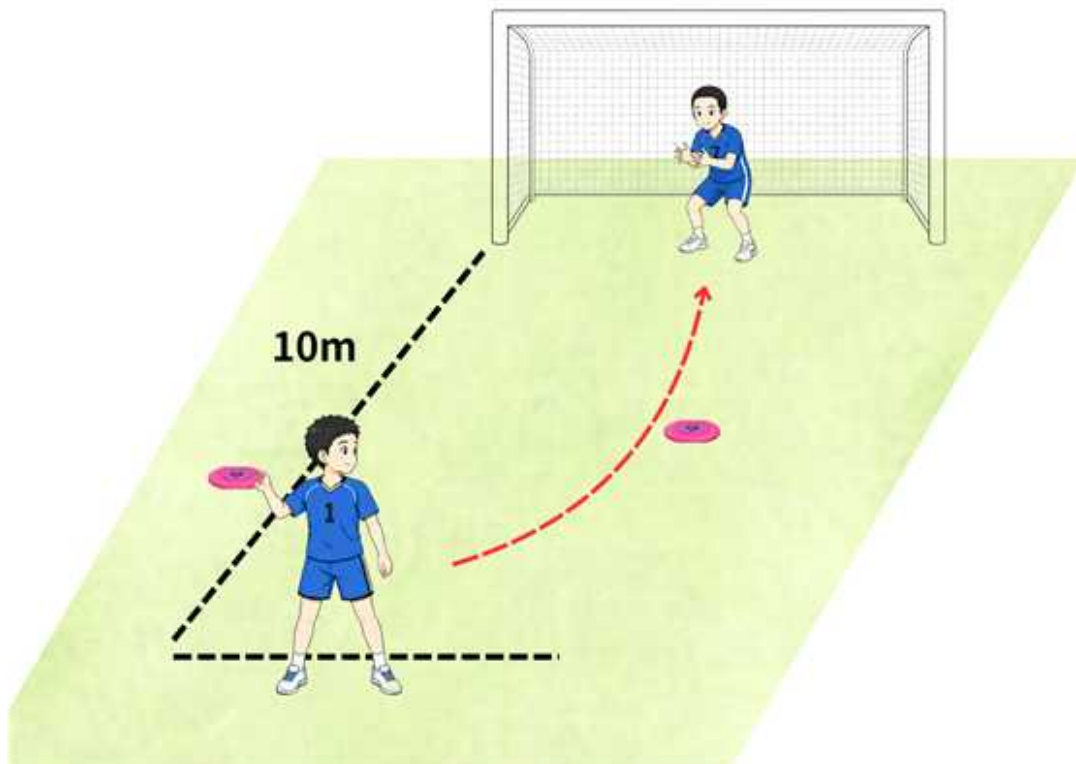
③ 원반 승부 던지기

장소 ☐실내 ☒운동장 ☐교실

적용학년 ☐저 ☐중 ☒고

준비물 플라잉디스크, 축구 골대

원반을 포핸드 그림으로 잡고 던져 넓은 골대에 넣어 보며 포핸드 쓰로우의 감각을 익히는 놀이입니다.





| 놀이 방법

- ❶ 학생을 두 팀으로 나누고, 팀별로 구분하여 한 줄로 세웁니다.
- ❷ 축구 골대를 기준으로 10m 거리에 학생들이 한 줄로 섭니다.
- ❸ 팀별로 한 사람이 나와 축구 골대 가운데에 섭니다(움직임 X).
- ❹ 다른 팀 학생들이 한 명씩 서서 골대에 원반을 던집니다.
- ❺ 키퍼는 원반을 잡거나 쳐내어 원반이 골대에 못 들어가게 막습니다.
- ❻ 한 번씩 다 던지고 나면, 원반을 회수하고 팀의 역할을 바꿉니다.
- ❼ 원반이 골대에 더 많이 들어간 팀이 승리합니다.

더 재미있게 Tip

-키퍼 역할을 수행하는 학생에게 피벗(축발)을 허용하여 막는 범위를 더 넓혀줄 수 있습니다.

안전 Tip

-원반을無理하게 잡거나 막지 않고 위급한 경우 몸을 숙여 피합니다.

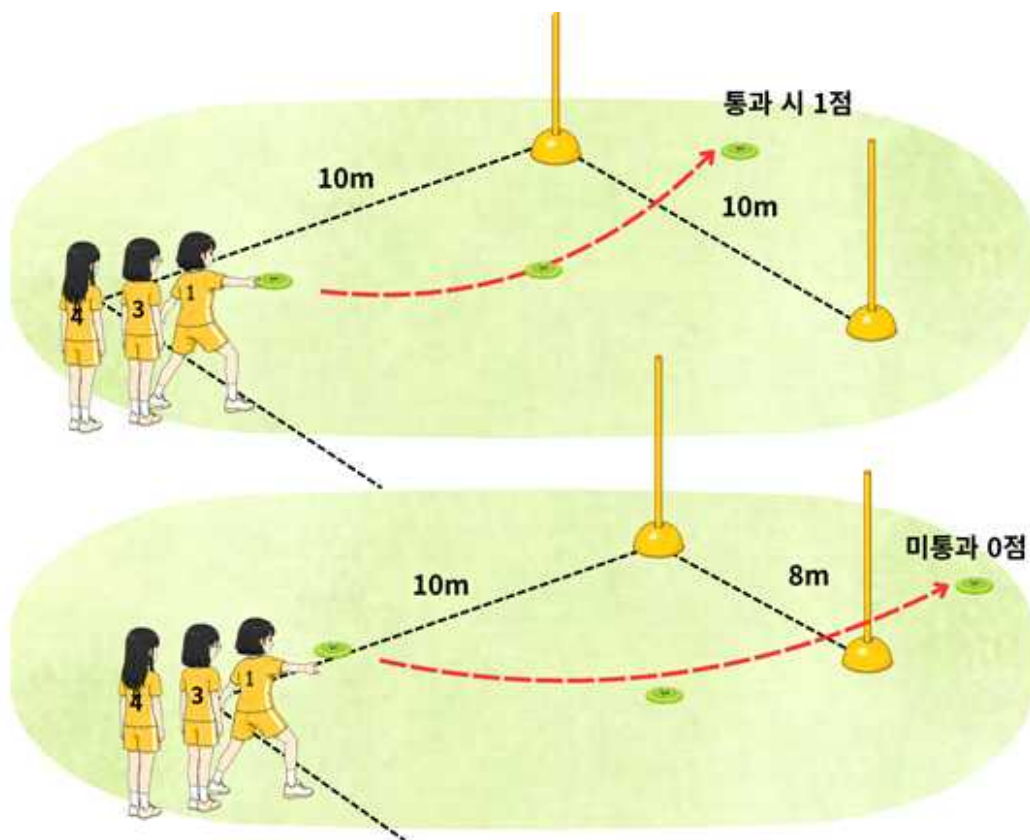
① 원반 림보

장소 ☒ 실내 ☒ 운동장 ☐ 교실

적용학년 ☒ 저 ☒ 중 ☒ 고

준비물 플라잉디스크, 돔콘 세트, 접시콘 또는 원마커

10m 거리에서 원반을 던져 점점 폭이 좁아지는 두 개의 돔콘 사이로 원반을 계속 통과시키는 놀이입니다.





놀이 방법

- ① 학생을 개별(팀별) 한 줄로 세웁니다.
- ② 시작선에서 10m 떨어진 곳에 돛콘 두 개를 10m 간격으로 둡니다.
- ③ 시작선 뒤에서 원반을 돛콘 사이를 통과할 수 있게 보냅니다.
- ④ 던진 원반이 돛콘 사이를 통과하면 1점을 획득합니다.
- ⑤ 모두가 한 번씩 원반을 던집니다.
- ⑥ 돛콘의 폭을 8m, 6m, 4m, 2m, 1m로 줄여가며 계속 던집니다.
- ⑦ 개별/팀별 점수가 더 높은 쪽이 승리합니다.

더 재미있게 Tip

-점수를 획득하는 방식이 아니라 돛콘을 통과한 친구들만 계속 살아 남는 방식의 서든데스 룰 적용이 가능합니다.

안전 Tip

-원반이 옆으로 날아올 수 있기 때문에 다음 차례 학생들은 던지는 학생 뒤에서 기다립니다.

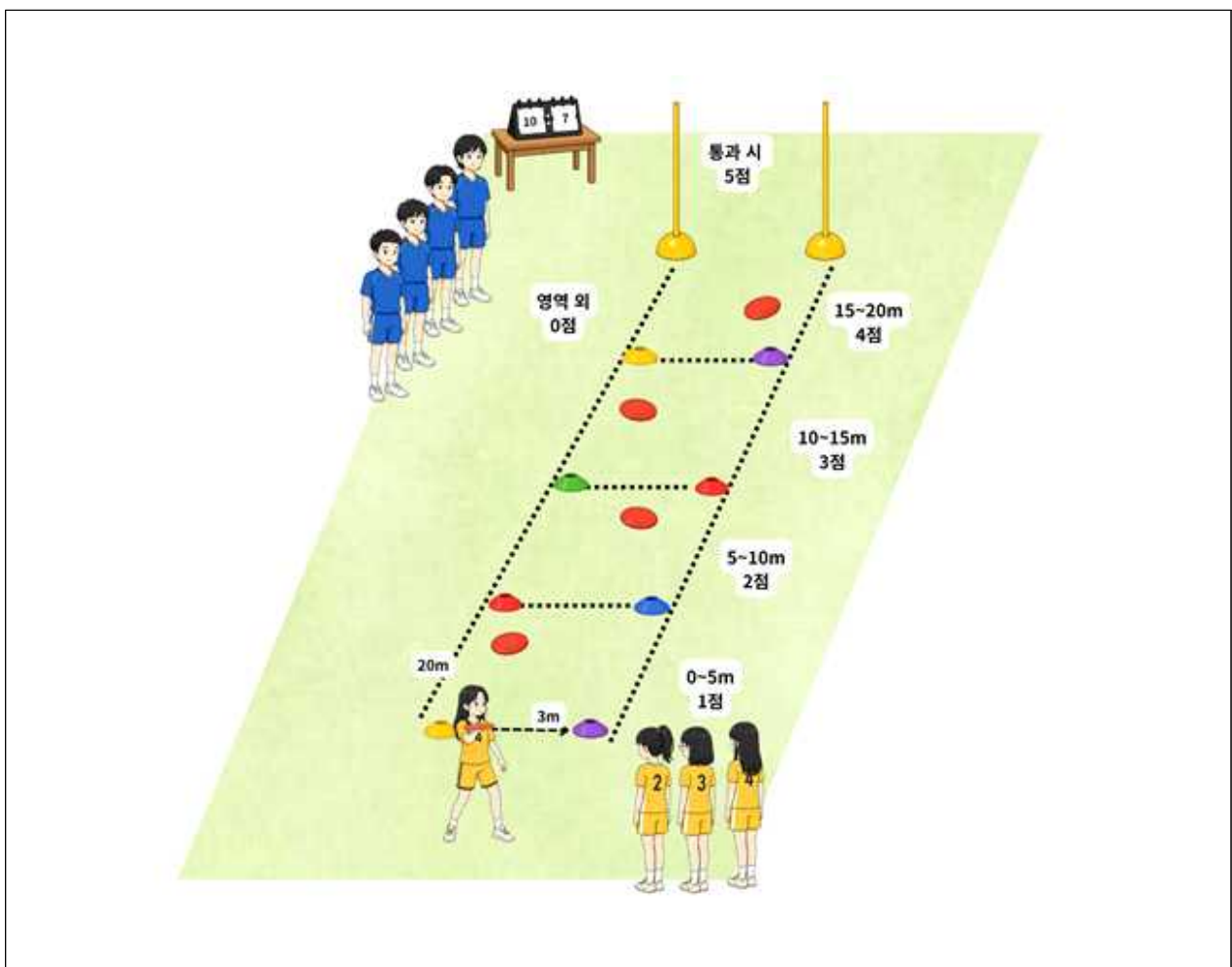
② 원반 땡다먹기

장소 ☒ 실내 ☒ 운동장 ☐ 교실

적용학년 ☐ 저 ☒ 중 ☒ 고

준비물 플라잉디스크, 돔콘 세트, 접시콘 또는 원마커, 점수판

거리별로 영역을 나누고 영역 간 점수를 다르게 한 뒤, 원반을 포핸드 그림으로 잡고 던져 원하는 영역에 정확히 보낼 수 있도록 하는 놀이입니다.





| 놀이 방법

- ① 학생을 두 팀으로 나누고, 팀별로 구분하여 한 줄로 세웁니다.
- ② 폭을 3m로 하는 긴 경기장에 5m, 10m, 15m, 20m 거리에 각각 접시콘을 놓아 영역을 구분하고, 마지막 20m에는 돔콘을 둡니다.
- ③ 가까운 영역부터 1점, 2점, 3점, 4점 순으로 점수를 부여합니다.
- ④ 좌/우 라인을 벗어나는 경우 점수를 획득하지 못합니다.
- ⑤ 팀별로 한명씩 나와 시작선 뒤에서 원반을 목표 지점까지 보냅니다.
- ⑥ 원반이 착지한 지점의 점수를 팀별로 합산합니다.
- ⑦ 점수가 더 높은 팀이 승리합니다.

더 재미있게 Tip

-영역 간 점수 배정을 다르게 하거나, 땅따먹기의 형식으로 영역에 더 많은 원반이 놓인 팀을 이기게 합니다.

안전 Tip

-원반은 한 사람씩 던지며, 다른 사람이 원반을 주워 오는 동안에는 던지는 행위를 금지합니다.

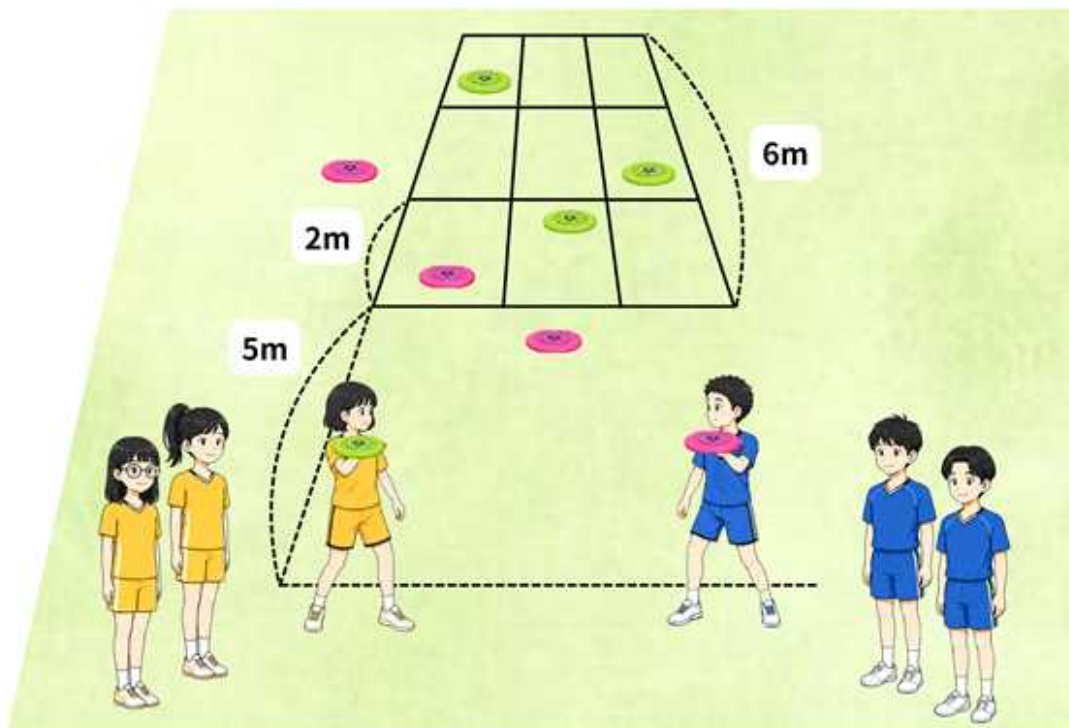
③ 원반 빙고

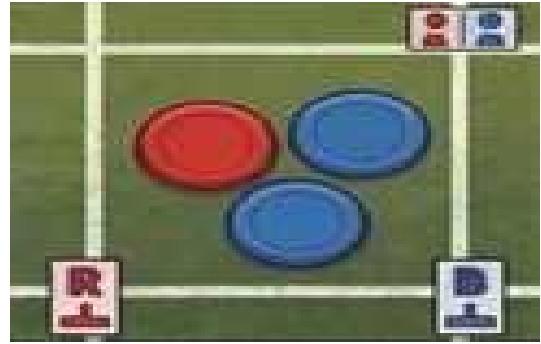
장소 ☒ 실내 ☒ 운동장 ☐ 교실

적용학년 ☐ 저 ☐ 중 ☒ 고

준비물 플라잉디스크, 접시콘

바닥에 커다란 빙고판을 만들고, 그 안에 원반을 포핸드 그림으로 던져 빙고 한 줄을 먼저 만들어 내는 놀이입니다.





놀이 방법

- ① 학생을 두 팀으로 나누고, 팀별로 구분하여 한 줄로 세웁니다.
- ② 가로 6m, 세로 6m의 3×3 규격의 대형 빙고판을 만듭니다.
- ③ 팀별로 원반을 던져 착지 지점을 빙고 칸으로 표시합니다.
- ④ 같은 칸에 같은 수의 원반이 착지한 경우 누구의 소유도 아닙니다.
- ⑤ 빙고를 완성했는지 판단하여 점수를 부여합니다.
- ⑥ 한 줄 빙고는 1점, 두 줄 빙고는 3점을 부여합니다.
- ⑦ 같은 방식으로 경기하여 점수를 더 많이 얻은 팀이 승리합니다.

더 재미있게 Tip

-우리 팀이 빙고를 완성하는 것도 가능하지만, 상황에 따라 상대 편이 빙고를 완성할 수 없게 방해하는 전략을 세울 수 있습니다.

안전 Tip

-힘을 빼고 영역 안에 원반이 안착할 수 있도록 가볍게 던집니다.

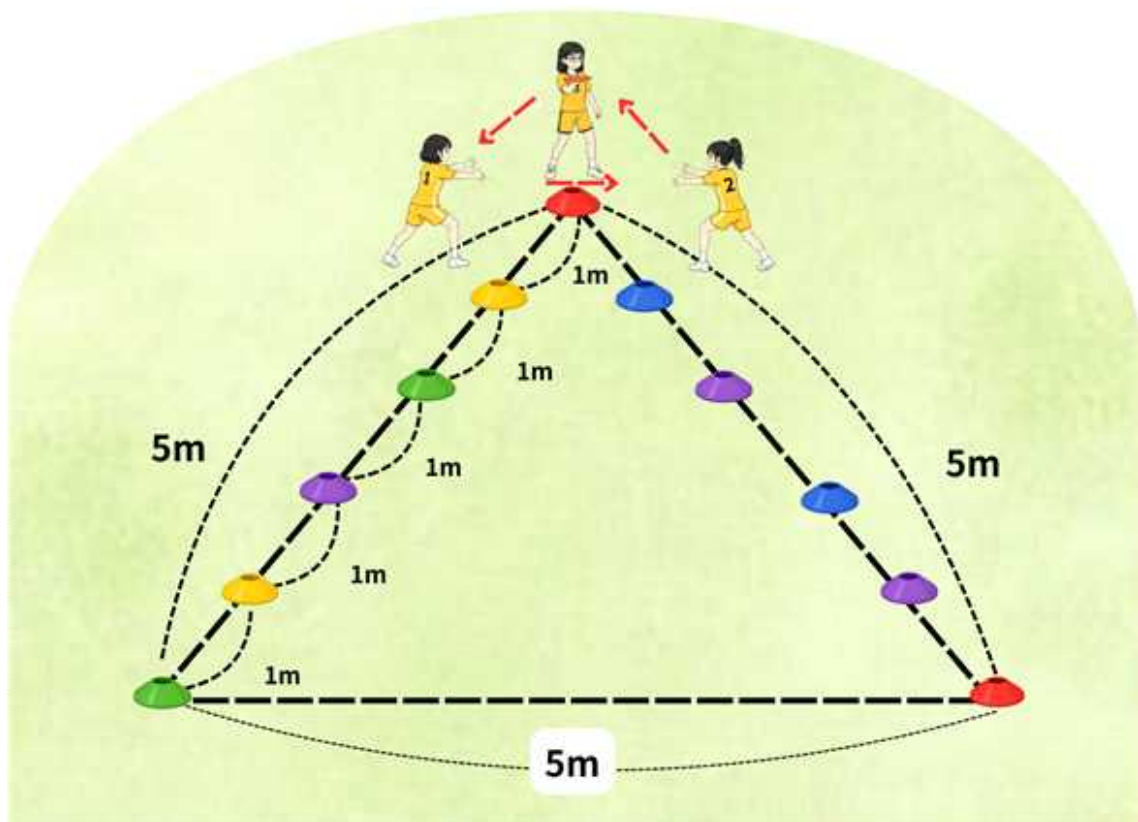
① 원반 삼각 패스

장소 ☒ 실내 ☒ 운동장 ☐ 교실

적용학년 ☒저 ☒중 ☒고

준비물 플라이딩디스크, 라바콘 또는 접시콘

원반을 포핸드 던지기로 빈 공간에 던지고, 받는 사람이 달려가면서 원반을 받아 내어 점수를 획득하는 놀이입니다.





| 놀이 방법

- ❶ 3명을 1그룹(팀)으로 정합니다.
- ❷ 한 변이 5m인 정삼각형을 그리고, 1m 지점마다 원마커를 둡니다.
- ❸ 꼭짓점에 학생들이 서서 1m 삼각형 대형을 만듭니다.
- ❹ 세 명의 학생들이 포핸드 그립으로 원반을 던지고 받습니다.
- ❺ 성공 시 거리를 더 넓혀 2m 삼각형 대형을 만듭니다.
- ❻ 5m 삼각형 대형으로 넓혀가며 원반을 주고 받습니다.
- ❼ 가장 적은 시도 횟수만에 성공한 그룹이 승리합니다.

더 재미있게 Tip

-원반을 던지는 방향을 시계 방향, 반시계 방향 등 자유롭게 정하여 던질 수 있도록 합니다.

안전 Tip

-가까운 거리에서 주고 받을 때 원반을 너무 세게 던지지 않도록 유의합니다.

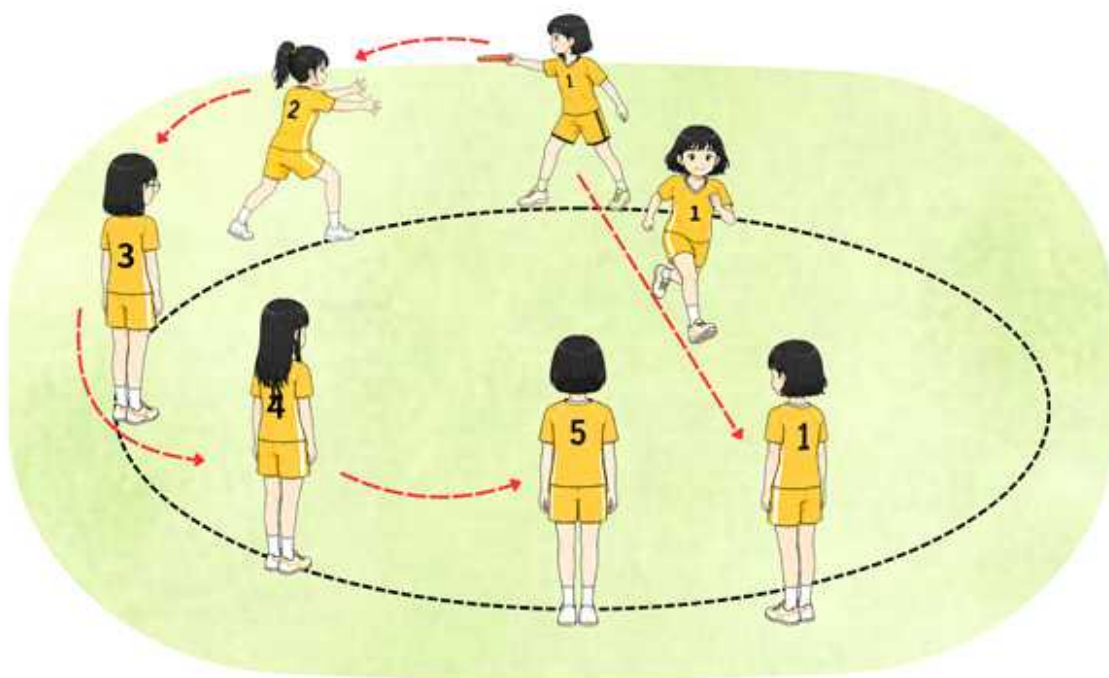
② 원반 릴레이

장소 ☒ 실내 ☒ 운동장 ☐ 교실

적용학년 ☐ 저 ☒ 중 ☒ 고

준비물 플라잉디스크

원반을 포핸드 던지기로 주고 받으며, 떨어트리지 않고 최대한 많은 횟수를 주고받으며 나아가는 놀이입니다.





| 놀이 방법

- ❶ 학생을 두 팀으로 나누고, 팀별로 구분하여 한 줄로 세웁니다.
- ❷ 강당 및 운동장에 넓게 퍼져 커다란 원형 대형으로 섭니다.
- ❸ 처음 시작하는 사람이 원반을 옆 사람에게 던집니다.
- ❹ 원반을 던지는 사람은 움직일 수 없습니다.
- ❺ 원반이 땅에 떨어진 경우, 다른 원반으로 처음부터 다시 시작합니다.
- ❻ 원반이 다시 처음 사람에게 돌아온 경우, 1점을 획득합니다.
- ❼ 팀별로 번갈아 가며 시도하며, 점수를 더 많이 획득한 팀이 승리합니다.

더 재미있게 Tip

-원반을 잘 던지거나 받지 못하는 학생이 있는 경우, 팀 내에서 사람 간의 간격을 조정하여 떨어지지 않게 도와줄 수 있습니다.

안전 Tip

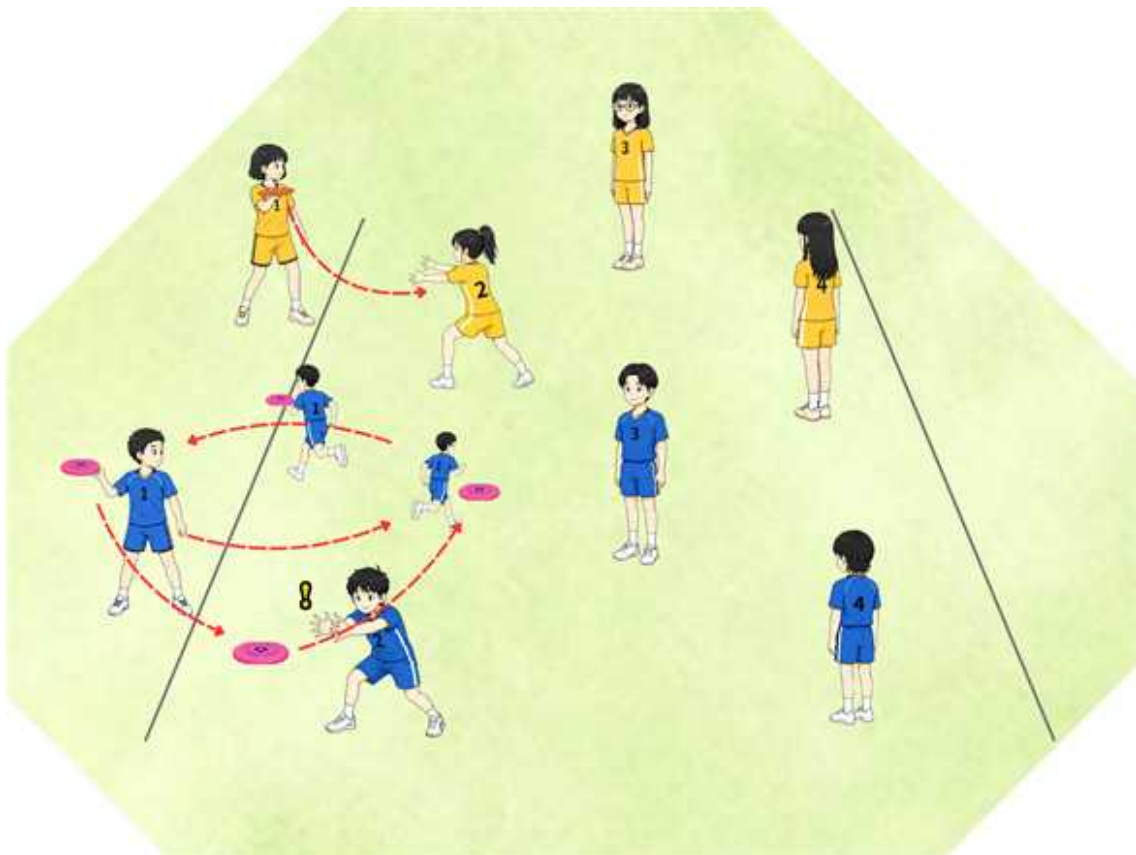
-원반은 무작정 세게 던지는 것이 아니라 다른 사람이 잘 받을 수 있도록 정확하게 던져주도록 합니다.

③ 원반 이어달리기

장소 ☒ 실내 ☒ 운동장 ☐ 교실적용학년 ☐저 ☐중 ☒고

준비물 플라잉디스크

원반을 포핸드 던지기로 주고받으며, 떨어트리지 않고 정한 목표 지점까지 전진하는 놀이입니다.





| 놀이 방법

- ① 학생을 두 팀으로 나누고, 팀별로 구분하여 한 줄로 세웁니다.
- ② 운동장 양 끝에 스타트 라인과 피니쉬 라인을 길게 표시합니다.
- ③ 팀별 첫 번째 학생이 원반을 잡고 대기하며, 나머지 학생들은 지그재그로 서서 기다립니다.
- ④ 원반을 주고받으면서 목표 지점까지 나갑니다.
- ⑤ 원반을 잡은 사람은 움직일 수 없습니다.
- ⑥ 원반을 놓치면 던진 사람이 원반을 주워와서 그 위치에서 시작합니다.
- ⑦ 피니쉬 라인까지 원반을 잡은 사람이 먼저 도달한 팀이 승리합니다.

더 재미있게 Tip

-목표한 지점으로 빠르게 나아갈 수 있도록 대형을 유지하며 원반을 주고받습니다.

안전 Tip

-원반을 정확하게 던져 떨어지지 않게 하는 것이 중요하기 때문에 힘을 빼고 가볍게 던집니다.

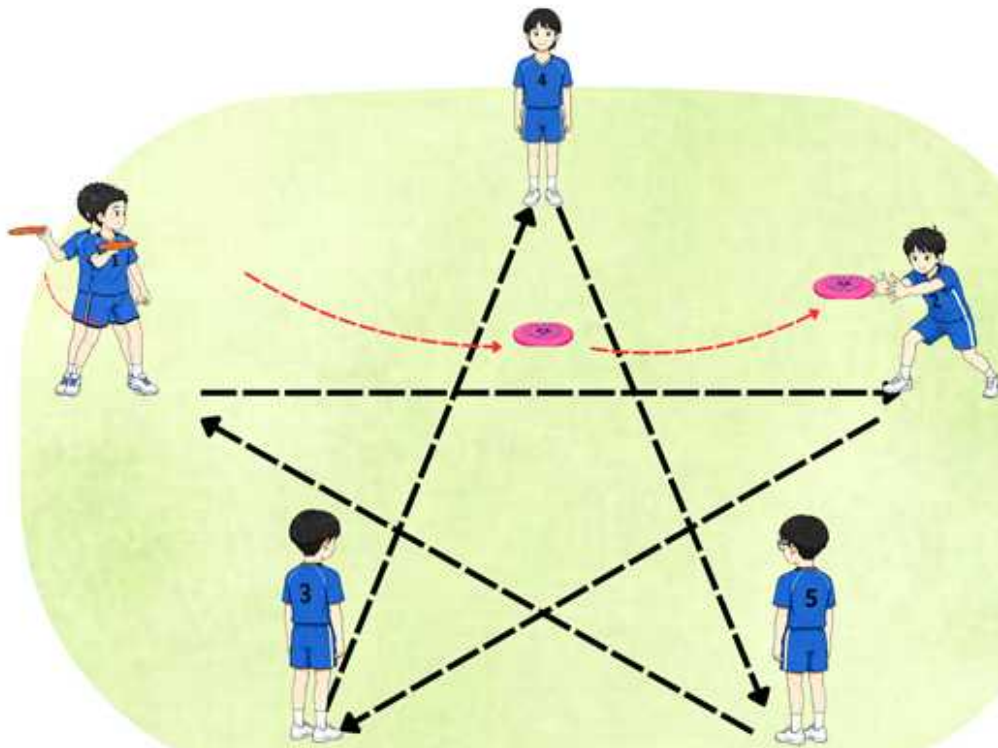
① 원반 스타 패스

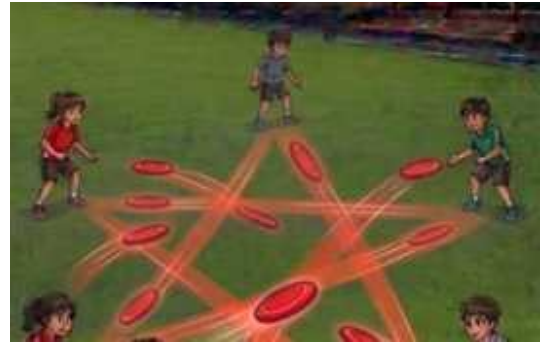
장소 ☒ 실내 ☒ 운동장 ☐ 교실

적용학년 ☐ 저 ☒ 중 ☒ 고

준비물 플라잉디스크

원반을 포핸드 던지기로 주고 받으며, 떨어트리지 않고 주고 받은 횟수만큼 점수를 획득하는 놀이입니다.





| 놀이 방법

- ❶ 5명을 1그룹(팀)으로 정합니다.
- ❷ 다섯 명이 오각형 모양으로 서며, 사람간의 거리는 약 2m로 합니다.
- ❸ 처음 시작하는 사람이 원반을 건너 편 사람에게 던집니다.
- ❹ 받은 사람은 그 원반을 준 사람 왼쪽 사람에게 원반을 던집니다.
- ❺ 원반을 별 모양으로 던지면서, 떨어트리지 않은 횟수를 셉니다.
- ❻ (미션 활동) 떨어트리지 않고 20회 패스를 성공하면 승리합니다.
- ❼ (팀별 활동) 떨어트리지 않고 다른 그룹보다 더 많이 원반을 주고 받으면 승리합니다.

더 재미있게 Tip

-최초에는 정면에 있는 왼쪽 친구에게 받고, 오른쪽 친구에게 주며 진행하나, 숙달되면 방향을 바꿔볼 수 있습니다.

안전 Tip

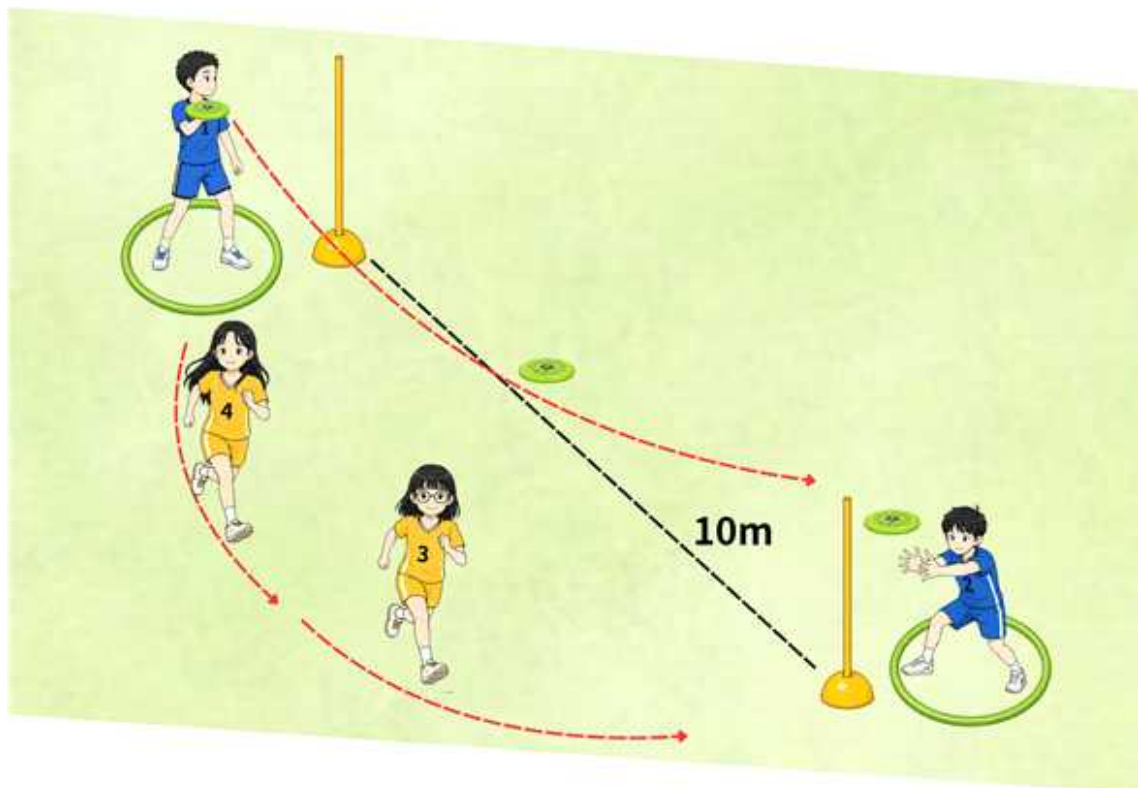
-원반이 원하는 방향으로 가지 않을 수 있으니 나머지 친구들도 집중해서 원반을 잘 살펴봅니다.

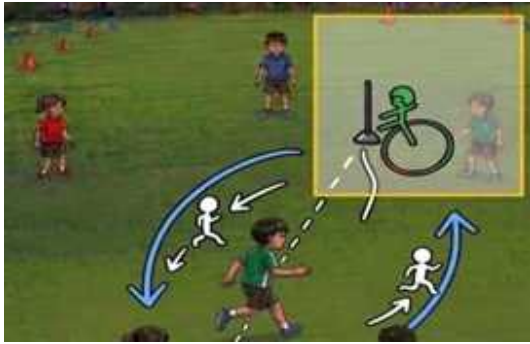
② 원반 술래잡기 놀이

장소 ☒ 실내 ☒ 운동장 ☐ 교실 적용학년 ☐ 저 ☒ 중 ☒ 고

준비물 플라잉디스크, 돗콘 세트, 접시콘 또는 원마커

피벗(축발)을 이용하기 위해 10m 거리에 포핸드 던지기 영역을 설정하고, 영역에 발을 걸치고 던지는 친구들을 술래가 터치하며 역할을 바꾸는 놀이입니다.





놀이 방법

- ❶ 원반을 던지는 학생 2명, 잡는 학생(이하 술래) 1~2명으로 합니다.
- ❷ 10m 거리에 돛대를 각각 세우고, 돛대를 바라본 방향에서 돛대 좌측에 훌라후프를 각각 내려놓습니다. (경기 장면 참고)
- ❸ 원반을 던지는 학생들은 훌라후프 안에서 대기하고, 술래는 원 밖에서 대기합니다.
- ❹ 던지는 학생들은 서로 원반을 주고받습니다. 이때 반드시 훌라후프에 반드시 한 발은 걸친 채 돛대 우측으로 원반을 던져야 합니다.
- ❺ 원반을 놓친 경우 빨리 원반을 가지고 훌라후프에 발을 걸쳐 던집니다.
- ❻ 술래는 원반을 가진 친구를 터치하는데, 반드시 술래는 반시계 방향으로만 이동할 수 있습니다.
- ❼ 술래가 원반을 가진 학생을 터치하면, 술래를 바꿔 진행합니다.

더 재미있게 Tip

-술래가 처음에는 느린 걸음으로 걷다가 나중에는 빠른 걸음으로 걸을 수 있게 조절할 수 있습니다.

안전 Tip

-원반을 던지지 않는 팀에서는 안전을 위해 뛰지 말고 걸어서 상대 팀을 터치할 수 있도록 합니다.

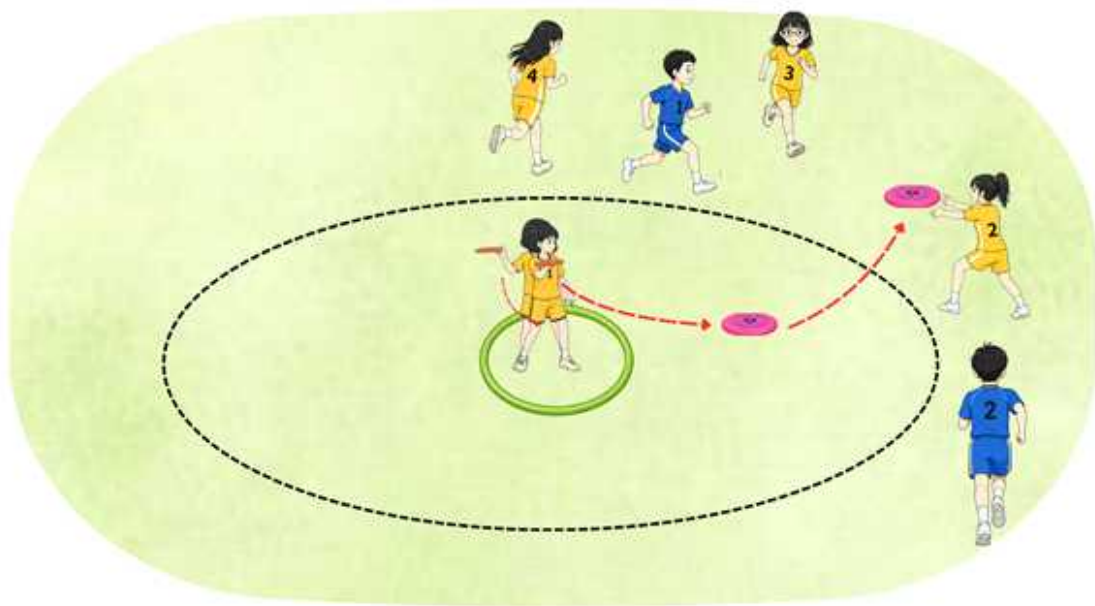
③ 원반 탈출 놀이

장소 ☒ 실내 ☒ 운동장 ☐ 교실

적용학년 ☐ 저 ☐ 중 ☒ 고

준비물 플라잉디스크, 훌라후프, 원마커

포핸드 그림으로 원반을 던질 때 피벗(축발)을 이용하여 상대방을 피해 원반을 우리 팀에게 전달하는 놀이입니다.





놀이 방법

- ① 원반을 던지고 받는 팀(이하 공격팀)은 3~4명, 원반을 주고받는 것을 방해하는 팀(이하 수비팀)은 2~3명으로 정합니다.
- ② 반지름 3m 정도의 원형 경기장 가운데 훌라후프를 둡니다.
- ③ 공격팀 중 한 사람이 훌라후프 안에서 원반을 던집니다. 이때 나머지 사람들은 3m 원형 경기장 안에 입장할 수 없습니다.
- ④ 공격팀은 원반을 우리 편에게 떨어트리지 않고 주며, 수비팀은 쳐내기 및 잡기 등으로 원반이 공격팀에게 가지 못하게 막습니다.
- ⑤ 공격팀이 원반을 한 번 잡을 때마다 1점의 점수를 획득하고, 공격권을 계속 이어갑니다.
- ⑥ 공격이 막히는 경우 공격팀과 수비팀이 역할을 바꿔 진행합니다.
- ⑦ 더 많은 점수를 얻은 팀이 승리합니다.

더 재미있게 Tip

-각 팀에서 제한 시간 안에 몇 개의 원반을 구출해 내는지를 세어 보면 더 긴장감 있는 경기 운영을 할 수 있습니다.

안전 Tip

-공격팀 영역을 하나 더 그려서 수비팀과의 신체 접촉을 피하는 방식으로 경기를 운영할 수 있습니다.

① 우주선 멀리 날리기

장소 ☒ 실내 ☒ 운동장 ☐ 교실

적용학년 ☒ 저 ☐ 중 ☐ 고

준비물 플라잉디스크, 접시콘, 라바콘, 출발 라인 등

출발선에서 3m, 5m, 7m 거리에서 원반 멀리 던지기를 연습을 할 수 있는 활동입니다.





놀이 방법

- ❶ 출발선에서 3m(적색), 5m(노랑), 7m(파랑) 거리에 각각 접시콘을 1줄로 10개 정도를 바닥에 놓고 ‘행성’이라고 합니다.
- ❷ 3m 행성= 10점, 5m 행성= 20점, 7m 행성= 30점, 설정을 학생들에게 안내 합니다.
- ❸ 4~5명이 1팀이 되어, 2~4팀으로 구성 합니다.
- ❹ 선생님의 신호에 맞춰 “우주선 발사!”를 외치며 모든 팀원이 순서대로 원반을 날리는 활동을 합니다.
- ❺ 각 팀, 팀원의 원반이 도착한 지점의 점수를 합산합니다.
(각 팀의 개인별 점수를 누적하여 팀 점수로 기록합니다.)

더 재미있게 Tip

-원반을 땅으로 던지면 “우주선”이 추락합니다. 원반이 비행기처럼 하늘로 날아 올랐다가 천천히 내릴 수 있게, 가슴 높이에서 앞을 향해 쪽 밀어줄 수 있도록 안내합니다.

안전 Tip

-던지는 방향에 사람, 장애물 등이 없는지 확인후, 활동을 합니다.

② 디스크 땡따먹기

장소 ☒ 실내 ☒ 운동장 ☐ 교실 적용학년 ☐ 저 ☒ 중 ☐ 고

준비물 플라잉디스크, 접시콘, 후프, 출발 라인 등

2팀~4팀으로 구성하여, 거리가 다른 후프에 원반을 가장 가깝게 또는 골인시키는 활동입니다.





놀이 방법

- ① 2팀~4팀으로 팀을 구성합니다.
- ② 출발 라인 앞 쪽에 후프를 거리에 따라 다양하게 놓습니다.
- ③ 출발 신호에 따라 모든 팀의 팀원들이 차례대로 원반을 던집니다.
- ④ 모든 활동이 끝난 후, 모든 팀의 원반 수를 합산합니다.
- ⑤ 가장 멀리 있는 후프에 골인시키거나 가까이 있는 원반의 수가 많은 팀이 승리! 합니다.
- ⑥ 각 팀의 원반 색상을 다르게 하여 활동하면, 팀의 원반 개수를 파악하는데 쉽습니다.

더 재미있게 Tip

- 후프의 거리와 개 수를 조절하여 난이도를 조절합니다.
- 한번에 후프 안에 들어간 원반의 경우 홀인원 이라 하고, 홀인원 이 일어난 경우 +1점을 할 수 있습니다.

안전 Tip

- 대기 하는 모듬은 출발 라인 뒤에서 대기 하도록 합니다.

③ 디스크 던지기&런(Run)

장소 ☒ 실내 ☒ 운동장 ☐ 교실 | 적용학년 ☐ 저 ☐ 중 ☒ 고

준비물 플라잉디스크, 접시콘, 라바콘, 점수판 등

10m 이상의 거리에서 같은 팀의 동료가 던진 원반을 반대쪽 같은 팀의 동료가 원반을 받아내는 활동 입니다.





놀이 방법

- ① 2~4팀으로 구성하며, 팀별로 순서를 정합니다.
- ② 10m 거리에서 첫 번째 주자는 출발선에서 원반을 반대편의 동료에게 패스를 합니다.
- ③ 출발선에서 날아오는 같은 팀 동료의 원반을 일정 구역(가로:15m, 세로:5m)안에서 잡으면 성공 합니다.
- ④ 모든 팀의 팀원은 패스하고 잡는 활동을 교대로 진행합니다.
- ⑤ 모든 팀의 팀원이 패스하고 잡은 후 최종 점수를 확인하여 승/패를 결정합니다.

더 재미있게 Tip

- 10m 거리가 익숙하다면, 15m, 20m 등으로 거리를 조절 합니다.
- 거리에 따라 성공시 점수 체계를 다르게 합니다.
(10m: 1점, 15m: 2점, 20m: 3점 등)

안전 Tip

- 수거할 때도 반드시 모두 투구 종료 후 신호에 맞추어 움직입니다.

① 캐처 안에 던지기

장소 ☒ 실내 ☐ 운동장 ☒ 교실

적용학년 ☒ 저 ☒ 중 ☐ 고

준비물 플라잉디스크, 디스크 캐처, 접시콘

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





놀이 방법

- ① 인원수가 같도록 2개 모둠으로 나눕니다.
- ② 캐처와에 3m 거리를 두고 떨어져서 한 줄로 섭니다.
- ③ 한 사람당 5개씩 원반을 던져서 캐처안에 집어 넣습니다.
- ④ 캐처에 들어가는 원반 하나당 2점을 획득합니다. 캐처를 맞추어도 1점입니다.
- ⑤ 한 모둠이 다 던지면, 다른 모둠이 다시 한 줄로 서서 던집니다.
- ⑥ 많은 점수를 획득한 모둠이 승리합니다.

더 재미있게 Tip

- 캐처를 '사자 입'이라고 상상하고 '사자 입'에 먹이를 준다고 이야기를 만들어 활동을 진행합니다.
- 던지는 거리에 따라 점수를 달리하며 활동을 합니다.

안전 Tip

- 대기 하는 모둠은 던지는 주변에 서 있지 않도록 주의합니다.

② 디스크 댁 배달하기

장소 ☒ 실내 ☐ 운동장 ☒ 교실 적용학년 ☒ 저 ☒ 중 ☐ 고

준비물 플라잉디스크, 디스크 캐처, 팀조끼

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





| 놀이 방법

- ❶ 인원수가 같도록 2개 모둠으로 나눕니다.
- ❷ 캐처와 10m 거리를 두고 떨어져서 한 줄로 섭니다.
- ❸ 활동이 시작되면 1번 학생이 원반을 머리 위에 올리고 이동하여 캐처 안에 집어 넣고 돌아옵니다.
- ❹ 원반이 머리 위에서 떨어지면 다시 머리 위에 올리고 이동해야 합니다.
- ❺ 2번 학생도 반복하여 경기를 진행하고 가장 마지막 학생이 먼저 들어 온 모둠이 승리합니다.

더 재미있게 Tip

-경기 인원수와 거리를 달리하여 게임을 진행합니다.

안전 Tip

-다른 학생이 들어오면 출발하여 학생간 서로 부딪히지 않게 주의합니다.

note



3장 디스크 캐치를 이용한 놀이 활동

-11차시 초 1, 2학년 놀이

-12차시 초 3, 4학년 놀이

-13차시 초 5, 6학년 놀이

③ 원반 꽃이 피었습니다.

장소 ☐ 실내 ☒ 운동장 ☒ 교실 적용학년 ☐ 저 ☒ 중 ☒ 고

준비물 플라잉디스크, 디스크 캐처, 접시콘

10m 거리에서 플라잉디스크를 디스크 캐처에 정확하게 던지는 연습을 할 수 있는 활동입니다.





| 놀이 방법

- ❶ 술래 한 명을 정하고, 나머지 인원은 원반을 하나씩 들고 출발선에 섭니다.
- ❷ 출발선과 15m 거리에 캐처를 두고, 술래는 캐처를 앞에 보고 출발선에 있는 학생들과 등지고 섭니다.
- ❸ 술래가 “원반 꽃이 피었습니다.”라고 이야기하는 동안 다른 학생들은 캐처 쪽으로 이동합니다.
- ❹ 술래가 뒤돌아볼 때 움직인 학생은 술래 옆에 섭니다.
- ❺ 캐처 쪽에 세 걸음 이내로 도달한 학생은 원반을 캐처 안에 집어넣으면 술래는 영역 안에 있는 학생들을 태그합니다.
- ❻ 태그된 학생들 중 다시 술래를 정해 활동을 시작합니다.

더 재미있게 Tip

-캐처의 위치를 바꾸어 가면서 활동을 합니다.

안전 Tip

-술래가 상대를 너무 세게 태그하거나, 밀치거나 잡지 않게 주의합니다.

① 플라잉디스크 전달하기

장소 ☒ 실내 ☒ 운동장 ☐ 교실 | 적용학년 ☐ 저 ☒ 중 ☒ 고

준비물 플라잉디스크, 디스크 캐처, 원마커, 팀조끼

원반을 던져서 받으며 다음 사람에게 전달하여 마지막 전달 받은 사람이 디스크 캐처에 집어 넣는 활동입니다.





| 놀이 방법

- ❶ 4명씩 한 모둠으로 구성합니다.
- ❷ 캐처와 30m 거리를 두고 떨어져서 원마커 위에 섭니다.
- ❸ 출발점에 선 학생이 차례대로 다음 학생에게 전달하여 마지막에 받는 학생이 캐처안에 던져서 집어 넣습니다.
- ❹ 원반이 캐처안에 들어가면 땅에 떨어지지 않고 원반이 전달하여 성공한 횟수를 합하여 점수를 얻고, 캐처안에 들어가지 않으면 점수를 얻을 수 없습니다.
- ❺ 5회를 반복하여 진행하는데 한 회가 끝날때마다 학생들의 위치를 변경하여 진행하여 많은 점수를 획득한 모둠이 승리합니다.

더 재미있게 Tip

- 인원수를 달리하여 활동합니다.
- 원마커에 위치를 학생들간 스스로 조절하여 협력하여 활동을 합니다.

안전 Tip

- 원마커 위에 받는 사람이 서고 준비가 되면 원반을 던집니다.

② 릴레이 디스크 던지기

장소 ☐실내 ☒운동장 ☒교실 적용학년 ☐저 ☒중 ☒고

준비물 플라잉디스크, 디스크 캐처, 라인테이프 또는 접시콘

릴레이 달리기와 원반 던지기를 결합한 활동입니다.





놀이 방법

- ① 인원수가 같도록 2개 모둠으로 나눕니다.
- ② 캐처와에 15m 거리를 두고 떨어져서 한 줄로 섭니다.
- ③ 활동이 시작되면 1번 학생이 원반을 들고 달려가서 원하는 점수 라인에서 원반을 캐처안에 집어 넣습니다.
- ④ 원반이 캐처안에 들어가면 점수 라인에 따라 점수를 획득하고, 캐처안에 들어가지 않으면 원반을 들고 다시 돌아와서 줄을 섭니다.
- ⑤ 2번 학생도 반복하여 경기를 진행하고 제한 시간동안 많은 점수를 획득한 모둠이 승리합니다.

더 재미있게 Tip

-점수 라인 대신에 6개의 원마커를 놓고 주사위를 굴려서 해당 원마커 위에서 원반을 던지는 방법으로 변형하여 활동합니다.

안전 Tip

-앞번호 학생이 출발 라인으로 들어오면 다음 학생이 출발하도록 하여 부딪히지 않도록 주의합니다.

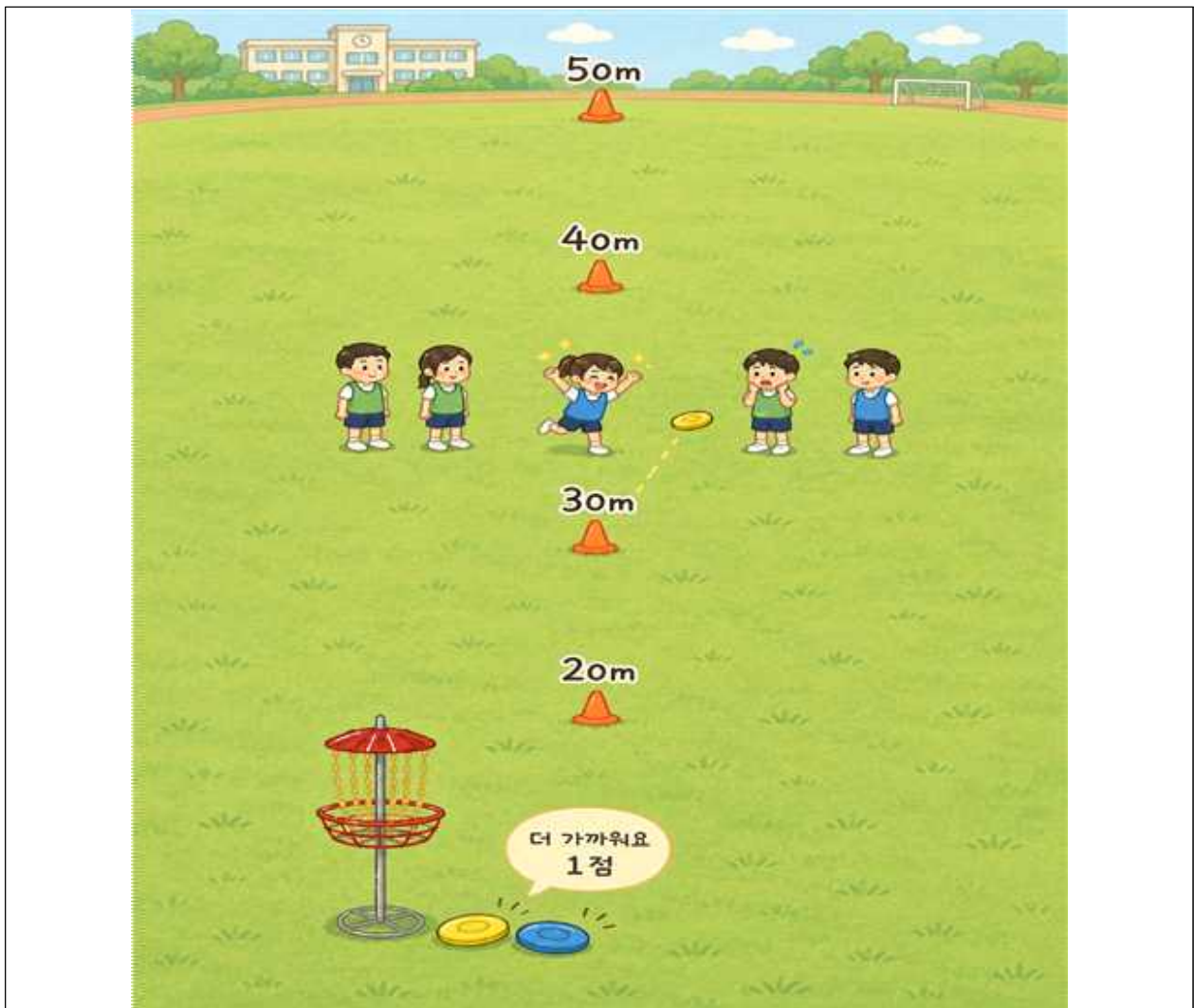
③ 디스크 어프로치

장소 ☐ 실내 ☒ 운동장 ☐ 교실

적용학년 ☐ 저 ☒ 중 ☒ 고

준비물 플라잉디스크, 디스크 캐처, 라바콘 또는 점프스택스, 팀조끼

매 세트마다 다른 거리에서 원반을 던져 캐처에 가깝게 붙일수록 높은 점수를 얻는 게임





놀이 방법

- ① 인원수가 같도록 2개 모둠으로 나눕니다.
- ② 캐처를 두고 각 세트마다 50m, 40m, 30m, 20m 거리 던지기 구역을 준비합니다.
- ③ 먼 거리부터 세트마다 각 팀원이 한 번씩 번갈아 던집니다.
- ④ 상대팀보다 캐처에 더 가까운 원반을 던지면 1점씩 얻습니다.
- ⑤ 모든 세트 점수를 합산하여 점수가 높은 팀이 승리합니다.

더 재미있게 Tip

- 캐처에 바로 들어가면 2점씩 얻는 걸로 득점 방법을 바꾸어 진행합니다.
- 거리마다 득점 방식을 바꿔가며 진행합니다.

안전 Tip

- 다른 사람들이 원반에 부딪히지 않게 운동장을 모두 사용 가능할 때 활동합니다.

① 디스크 넷-플레이 (1)

장소 ☐실내 ☒운동장 ☒교실 | 적용학년 ☐저 ☒중 ☒고

준비물 플라잉디스크, 디스크 캐처, 팀조끼, 점수판

원반을 던지고 받는 기능을 활용하여 이동하며 디스크 캐처에 원반을 넣는 활동입니다.





| 놀이 방법

- ❶ 5명씩 2개 모둠으로 나눕니다.
- ❷ 가위바위보를 하여 공격과 수비를 정합니다.
- ❸ 공격팀은 안전지역에서 원반을 이어주며 활동을 시작합니다.
- ❹ 원반을 잡은 사람은 한쪽 발만 이동할 수 있으며, 들고 이동하지 못합니다.
- ❺ 패스한 원반을 공격수가 받지 못해 땅에 떨어지거나, 수비수가 원반을 건드린 경우에는 공격권이 상대팀으로 넘어갑니다.
- ❻ 상대팀의 골대에 원반을 넣거나, 골대를 맞추면 1점을 얻습니다.
- ❼ 많은 점수를 얻은 모둠이 승리합니다.

더 재미있게 Tip

-골대에 넣으면 2점, 골대를 맞추면 1점으로 득점 방법을 변형하여 활동을 진행합니다.

안전 Tip

-원반을 가로채는 과정에서 상대방을 잡거나 밀치지 않게 주의합니다.

② 디스크 넷-플레이 (2)

장소 ☐실내 ☒운동장 ☒교실 적용학년 ☐저 ☒중 ☒고

준비물 플라잉디스크, 디스크 캐처, 접시콘

원반을 던지고 받는 기능을 활용하여 이동하며 디스크캐처에 원반을 넣는 활동입니다.





| 놀이 방법

- ❶ 인원수가 같도록 2개 모둠으로 나눕니다.
- ❷ 경기장 영역을 출발존, 중간존, 슈팅존 3개 영역으로 나누고, 전·후 반 10분씩 경기를 진행합니다.
- ❸ 원반을 소유한 사람은 움직일 수 없지만, 피벗은 가능합니다.
- ❹ 한 번의 패스로 2개 영역을 지나칠 수 없습니다.
- ❺ 패스한 원반을 공격수가 받지 못해 땅에 떨어지거나, 수비수가 원반을 건드린 경우에는 공격권이 상대팀으로 넘어갑니다.
- ❻ 상대팀의 골대에 원반을 넣거나, 골대를 맞추면 1점을 얻습니다.
- ❼ 많은 점수를 얻은 모둠이 승리합니다.

더 재미있게 Tip

- 경기장의 형태를 골대 뒤에서도 득점할 수 있도록 변형하여 활동을 진행합니다.
- 인원수를 달리하거나 경기장을 원형으로 바꿔서 활동을 진행합니다.

안전 Tip

- 상대를 밀치거나 잡지 않습니다.

③ 디스크 넷-플레이 (3)

장소 ☐실내 ☒운동장 ☒교실 적용학년 ☐저 ☒중 ☒고

준비물 플라잉디스크, 디스크 캐처, 접시콘

원반을 던지고 받는 기능을 활용하여 이동하며 디스크 캐처에 원반을 넣는 활동입니다.





| 놀이 방법

- ❶ 5명씩 2개 모둠으로 나눕니다.
- ❷ 경기장을 1존, 2존, 3존으로 나눕니다. (출발선 쪽이 1존)
- ❸ 공격팀은 1존에서 시작하여 1회 이상 패스 → 2존에서 1회 이상 패스 → 3존에서 캐처 슛 순서로 진행합니다.
- ❹ 원반을 소유한 사람은 움직일 수 없지만, 피벗은 가능합니다.
- ❺ 패스한 원반을 공격수가 받지 못해 땅에 떨어지거나, 수비수가 원반을 건드린 경우에는 공격권이 상대팀으로 넘어갑니다.
- ❻ 3존에서 디스크 캐처 안에 원반을 넣으면 2점, 캐처를 맞이면 1점을 얻습니다.
- ❼ 정해진 시간 동안 더 많은 점수를 얻은 모둠이 승리합니다.

더 재미있게 Tip

- 모든 팀원이 한 번 이상 원반을 받아야 슛할 수 있게 하면 협동 참여를 높일 수 있습니다.
- 수비가 너무 강하면 수비수는 원반을 든 학생에게 한 팔 거리 이상 떨어지도록 제한합니다.

안전 Tip

- 원반을 던질 때 얼굴 높이로 강하게 던지지 않도록 합니다.
- 원반을 빼앗는 과정에서 상대방을 잡거나 밀치지 않게 지도합니다.

note



4장 윷놀이 타깃을 이용한 놀이 활동

-14차시 초 1, 2학년 놀이

-15차시 초 3, 4학년 놀이

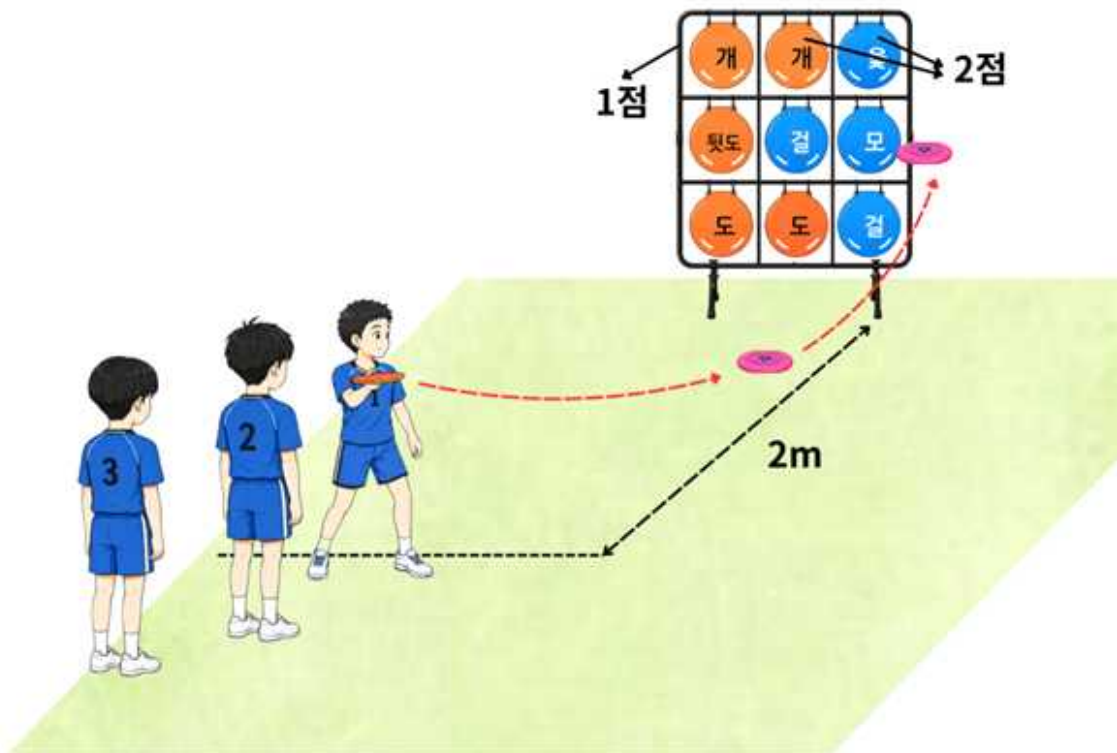
-16차시 초 5, 6학년 놀이

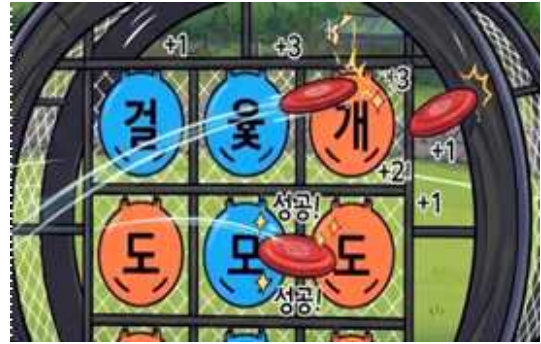
① 원반 맞추기 놀이

장소 ☒실내 ☒운동장 ☐교실 적용학년 ☒저 ☐중 ☐고

준비물 플라잉디스크, 윷놀이 타깃, 접시콘 등

윷놀이 타깃을 활용한 저학년 기초 활동입니다. 원반을 던져 아무 곳이나 맞추기만 해도 점수를 얻을 수 있습니다.





놀이 방법

- ① 윷놀이 타깃을 설치하고, 학생은 개인(팀)으로 구분합니다.
- ② 2m로 시작하며, 학생 수준에 따라 거리를 달리할 수 있습니다.
- ③ 학생 한 명당 3개의 원반을 하나씩 던집니다.
- ④ 타깃 프레임에 맞으면 1점을 얻습니다.
- ⑤ 타깃 과녁에 정확히 맞으면 2점을 얻습니다.
- ⑥ 과녁을 완전히 통과하면 3점의 점수를 얻습니다.
- ⑦ 더 많은 점수를 얻은 학생(또는 팀)이 승리합니다.

더 재미있게 Tip

- 팀원의 원반 개수를 늘리면 성공 경험이 증가합니다.
- 성공하는 횟수에 따라 거리를 다르게 적용할 수 있습니다.

안전 Tip

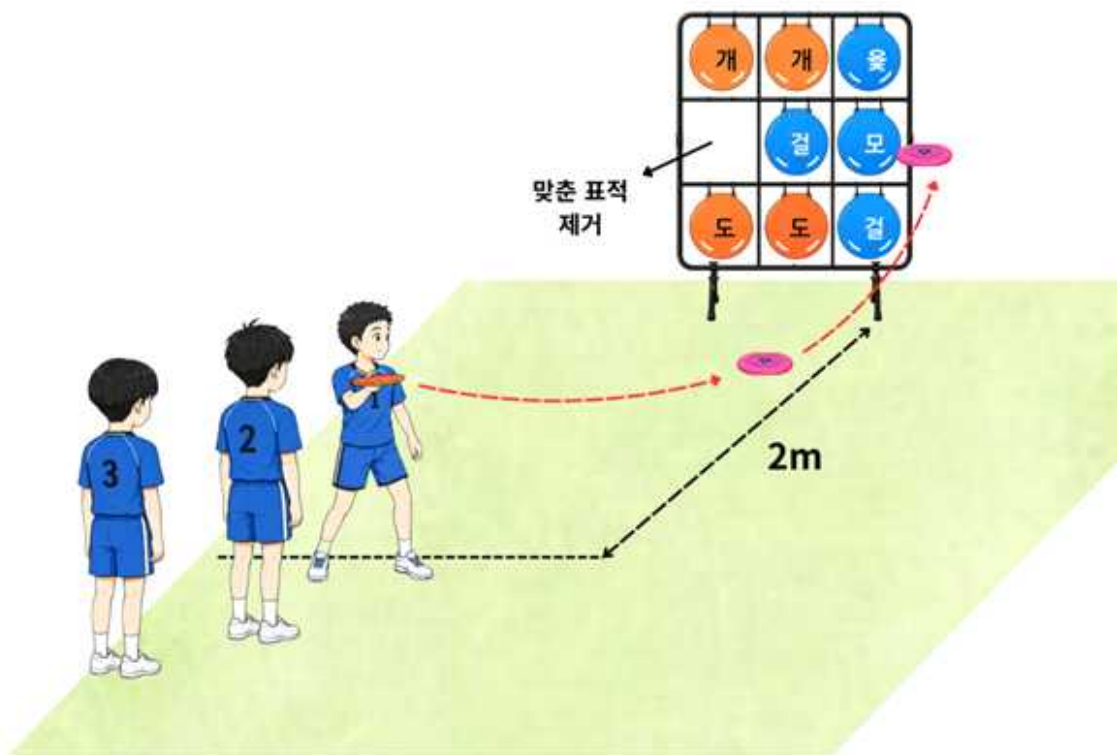
- 던진 원반을 주우러 갈 때 원반을 던지지 않도록 주의합니다.

② 원반 사격 놀이

장소 ☒실내 ☒운동장 ☐교실 적용학년 ☒저 ☐중 ☐고

준비물 플라잉디스크, 윷놀이 타깃, 접시콘 등

윷놀이 타깃을 활용한 저학년 기본 활동입니다. 맞춘 과녁은 획득하여 더 많은 과녁을 얻어내는 것을 목표로 합니다.





놀이 방법

- ① 윷놀이 타겟을 설치하고, 학생은 2팀으로 구분합니다.
- ② 2m로 시작하여, 최초 성공 시 3m 지점에서 원반을 던집니다.
- ③ 한 사람이 1개의 원반을 던져 과녁을 맞춥니다.
- ④ 맞춘 과녁은 그대로 맞춘 사람(팀)이 가져옵니다.
- ⑤ 과녁이 없는 곳을 통과하면 아무 일도 일어나지 않습니다.
- ⑥ 번갈아 시행하여 더 많은 과녁을 얻은 팀이 승리합니다.

더 재미있게 Tip

- 과녁이 없는 곳을 통과하면 페널티를 부여합니다.
- 거리에 따라 거리 감각과 던지는 힘 조절 능력을 기릅니다.

안전 Tip

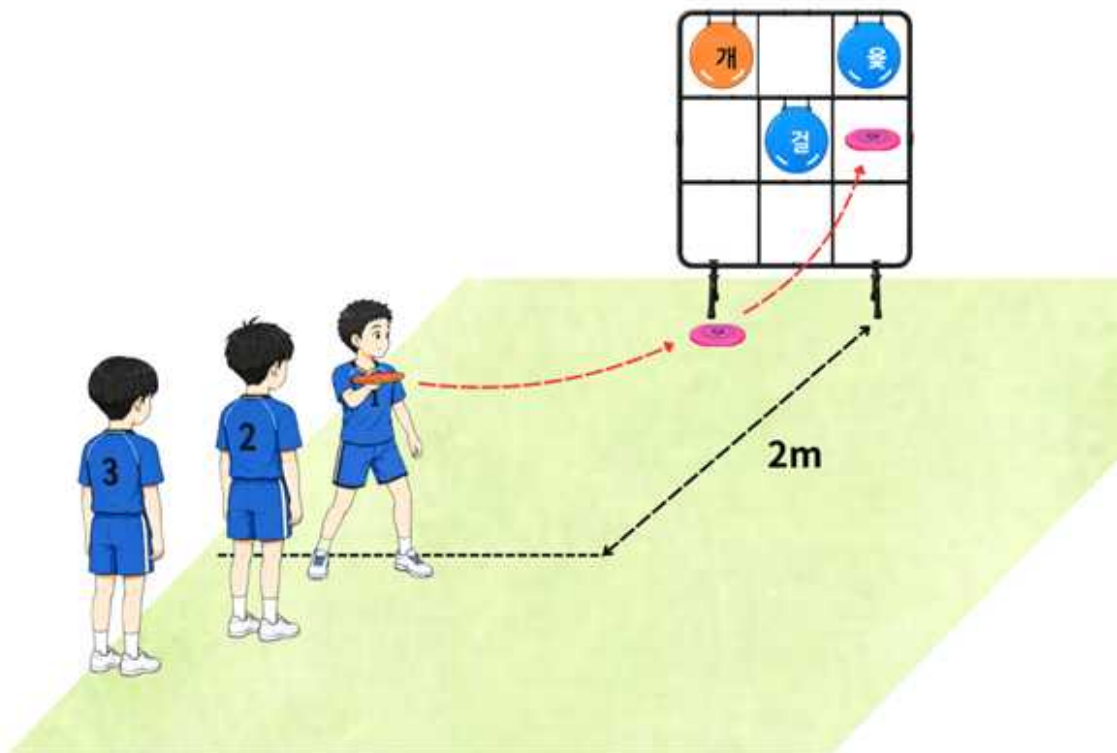
- 맞추는 것이 목표이므로 너무 세게 던지지 않도록 합니다.

③ 원반 빙고-땡따먹기 놀이

장소 ☒실내 ☒운동장 ☐교실 | 적용학년 ☒저 ☐중 ☐고

준비물 플라잉디스크, 윷놀이 타깃, 접시콘 등

윷놀이 타깃을 활용한 저학년 심화 활동입니다. 빈 과녁에 원반을 던져 우리 팀 색으로 한 줄 빙고를 만드는 것을 목표로 합니다.





놀이 방법

- ❶ 윗놀이 타깃을 설치하고, 학생은 2팀(주황, 파랑)으로 구분합니다.
- ❷ 3m로 시작하여, 최초 성공 시 5m 지점에서 원반을 던집니다.
- ❸ 한 사람이 1개의 원반을 던져 윗놀이 타깃을 통과시킵니다.
- ❹ 통과한 지점에는 자신의 팀 색깔에 맞는 과녁을 매달입니다.
- ❺ 맞춘 지점에 과녁이 이미 달려있는 경우 과녁을 제거할 수 있습니다.
- ❻ 한 줄 빙고를 먼저 만드는 팀이 승리합니다.
- ❼ 두 팀 모두 빙고를 못 만든 경우, 더 많은 과녁을 단 팀이 승리합니다.

더 재미있게 Tip

- 과녁을 제거하지 않아도 되는 규칙을 '무조건 제거'로 바꿉니다.
- 전략적 요소를 생각하며 과녁을 맞춰봅니다.

안전 Tip

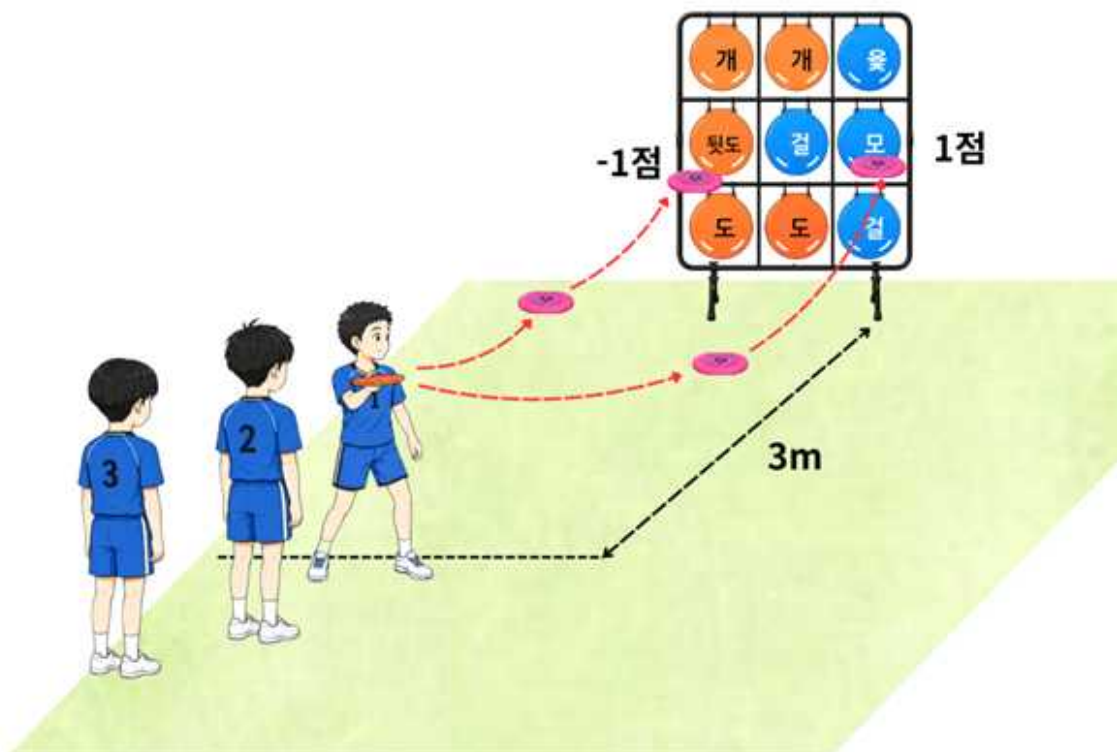
- 과녁을 달고 있을 때 원반을 던지지 않도록 주의합니다.

① 원반 팀 컬러 놀이

장소 ☒실내 ☒운동장 ☐교실 적용학년 ☐저 ☒중 ☐고

준비물 플라잉디스크, 윷놀이 타깃, 접시콘 등

윗놀이가 타깃을 활용한 중학년 기초 활동입니다. 과녁의 색을 팀별로 나누고 우리 팀의 과녁만 맞추는 것을 목표로 합니다.





놀이 방법

- ① 윷놀이 타겟을 설치하고, 학생은 2팀(주황, 파랑)으로 구분합니다.
- ② 3m로 시작하여, 최초 성공 시 5m 지점에서 원반을 던집니다.
- ③ 팀별로 목표 색(타겟 컬러)을 정하고, 그 색 과녁을 맞춥니다.
- ④ 자신의 팀 컬러 과녁을 맞추면 1점을 얻습니다.
- ⑤ 상대의 팀 컬러 과녁을 맞추면 1점을 잃습니다.
- ⑥ 두 팀 중 더 점수를 많이 얻은 팀이 승리합니다.

더 재미있게 Tip

- 자신의 팀 컬러를 스스로 정해보게 합니다.
- 과녁에 부여하는 점수를 얻을 때와 잃을 때 각각 달리 정합니다.

안전 Tip

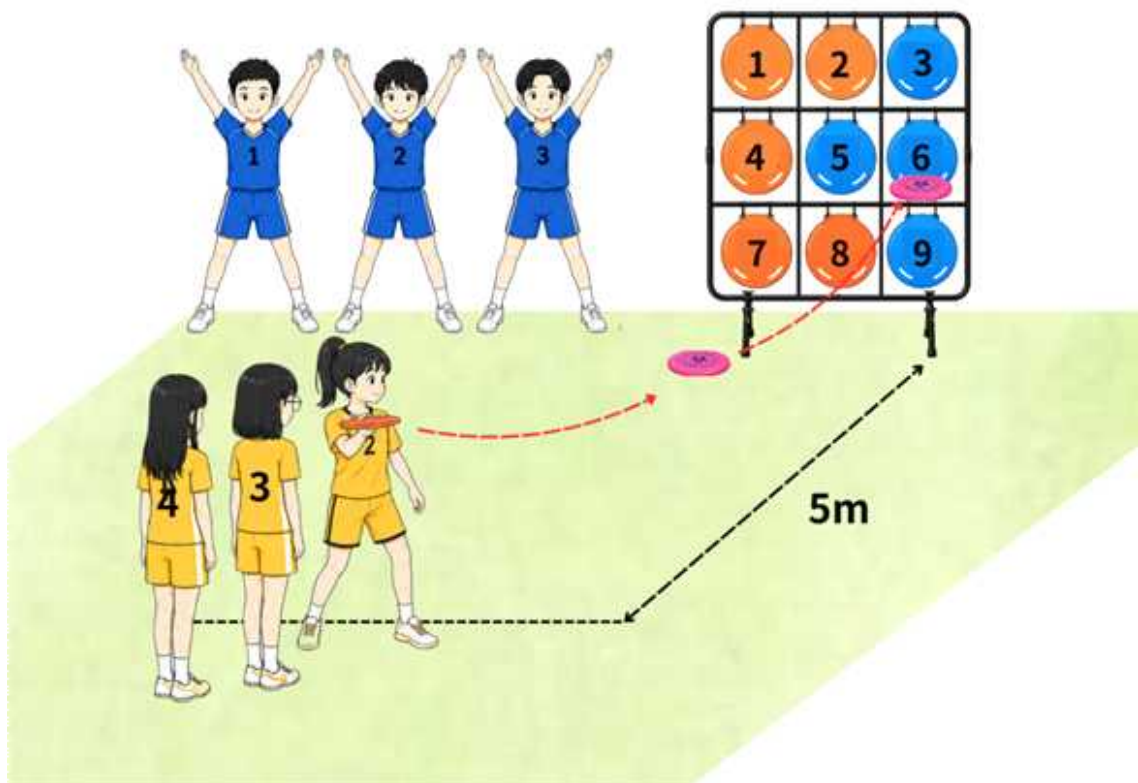
- 과녁을 맞출 때 순서대로 한 사람씩 던지도록 합니다.

② 원반 저격 미션

장소 ☒실내 ☒운동장 ☐교실 | 적용학년 ☐저 ☒중 ☐고

준비물 플라잉디스크, 윷놀이 타깃, 접시콘 등

윷놀이 타깃을 활용한 중학년 기본 활동입니다. 윷놀이 판의 숫자만큼 상대 팀에게 미션 활동을 부여할 수 있습니다.





놀이 방법

- ❶ 윷놀이 타깃을 설치하고, 학생은 2팀(주황, 파랑)으로 구분합니다.
- ❷ 3m로 시작하여, 최초 성공 시 5m 지점에서 원반을 던집니다.
- ❸ 팀별로 한 사람씩 원반을 던져 윷놀이 타깃의 숫자를 맞춥니다.
- ❹ 맞춘 숫자만큼 미리 정한 미션 활동(예, 점프 스쿼트)을 수행합니다.
- ❺ 모든 사람이 다 던질 때까지 번갈아가면서 진행합니다.
- ❻ 한 턴이 완료되면 미션 및 타깃을 바꾸어 계속 진행합니다.

더 재미있게 Tip

- 여러 숫자를 맞춰볼 수 있도록 특정 숫자를 지정할 수 있습니다.
- 미션 활동은 서로 상의하여 다양하게 정할 수 있습니다.

안전 Tip

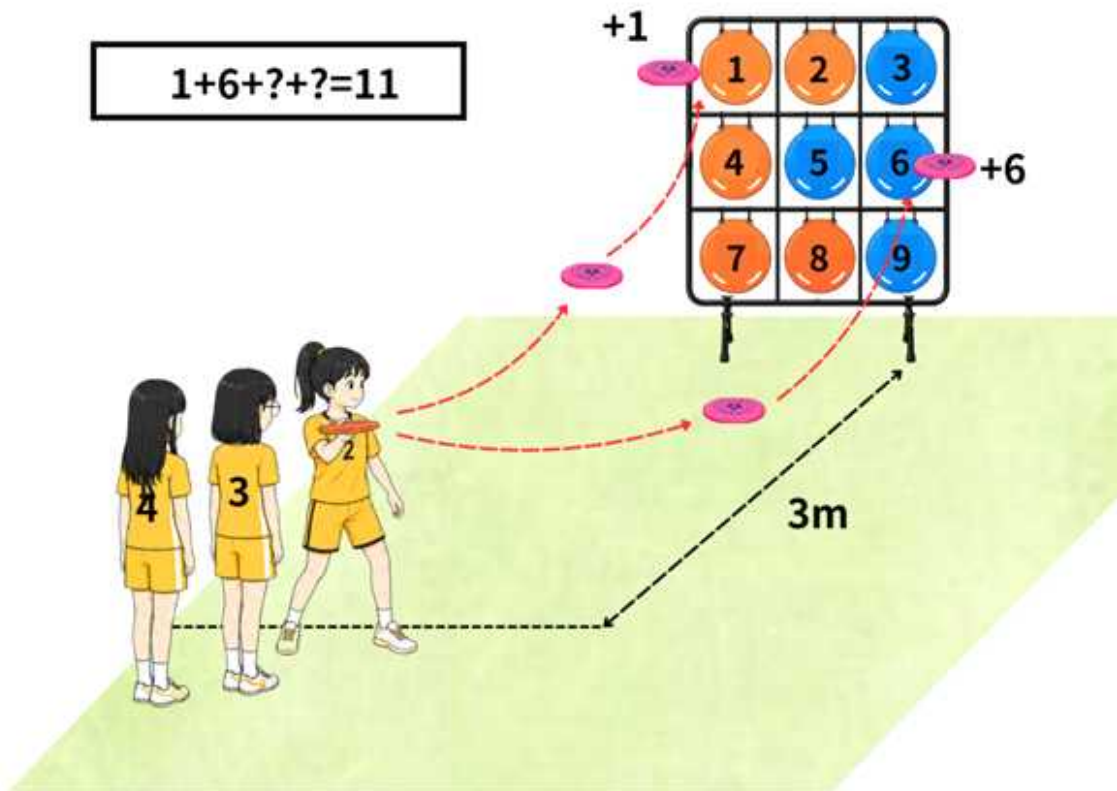
- 미션 활동은 신체에 부담이 되지 않는 수준으로 정합니다.

③ 원반 타겟 넘버

장소 ☒실내 ☒운동장 ☐교실 적용학년 ☐저 ☒중 ☐고

준비물 플라잉디스크, 윷놀이 타겟, 접시콘 등

윷놀이 타겟을 활용한 중학년 심화 활동입니다. 윷놀이 판의 숫자를 활용하여 팀별 타겟 넘버를 완성합니다.





놀이 방법

- ① 윷놀이 타깃을 설치하고, 학생은 2팀(주황, 파랑)으로 구분합니다.
- ② 3m로 시작하여, 최초 성공 시 5m 지점에서 원반을 던집니다.
- ③ 팀별 공통 타겟 넘버(예: 목표 숫자 11)를 정합니다.
- ④ 팀별로 한 사람씩 번갈아가며 숫자 과녁을 맞춥니다.
- ⑤ 맞춘 숫자들을 합하여 팀별 공통 타겟 넘버에 도달합니다.
- ⑥ 이 때 타겟 넘버를 초과하는 숫자를 맞추면 무효로 처리합니다.
- ⑦ 두 팀 중 더 빨리 타겟 넘버를 만든 팀이 승리합니다.

더 재미있게 Tip

- 타겟 넘버는 팀별 공통이 아니라 다르게 정할 수 있습니다.
- 타겟 넘버를 초과하는 경우 받은 점수를 전부 무효화할 수 있습니다.

안전 Tip

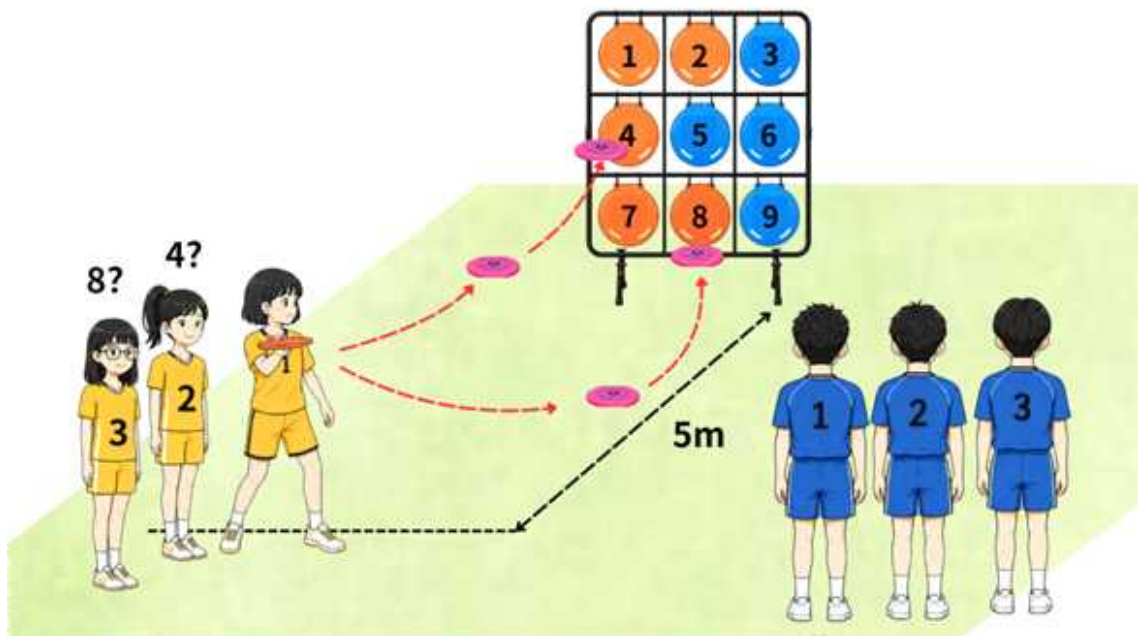
- 맞추는 것이 목표이므로 너무 세게 던지지 않도록 합니다.

① 원반 넘버 베이스볼

장소 ☒실내 ☒운동장 ☐교실 | 적용학년 ☐저 ☐중 ☒고

준비물 플라잉디스크, 윷놀이 타깃, 접시콘 등

윷놀이 타깃을 활용한 고학년 기초 활동입니다. 윷놀이 판의 숫자를 맞춰가며 상대방의 세 자리 수를 알아내는 것을 목표로 합니다.





놀이 방법

- ❶ 윷놀이 타깃을 설치하고, 학생은 2팀(주황, 파랑)으로 구분합니다.
- ❷ 5m 지점에서 원반을 던집니다.
- ❸ 팀별로 세 자리 수를 정하고, 다른 팀에 공개하지 않습니다.
- ❹ 팀별로 한 명씩 번갈아가면서 과녁을 맞춥니다.
- ❺ 맞춘 숫자는 상대에게 그 수가 있는지 확인하여 질문할 수 있습니다.
- ❻ 질문을 통해 상대가 정한 세 자리 숫자를 알아냅니다.
- ❼ 두 팀 중 상대팀의 숫자를 먼저 알아낸 팀이 승리합니다.

더 재미있게 Tip

- 이미 정한 세 자리 숫자는 바꿀 수 없습니다.
- 숫자를 먼저 예측하고, 예측한 숫자를 향해 원반을 던집니다.

안전 Tip

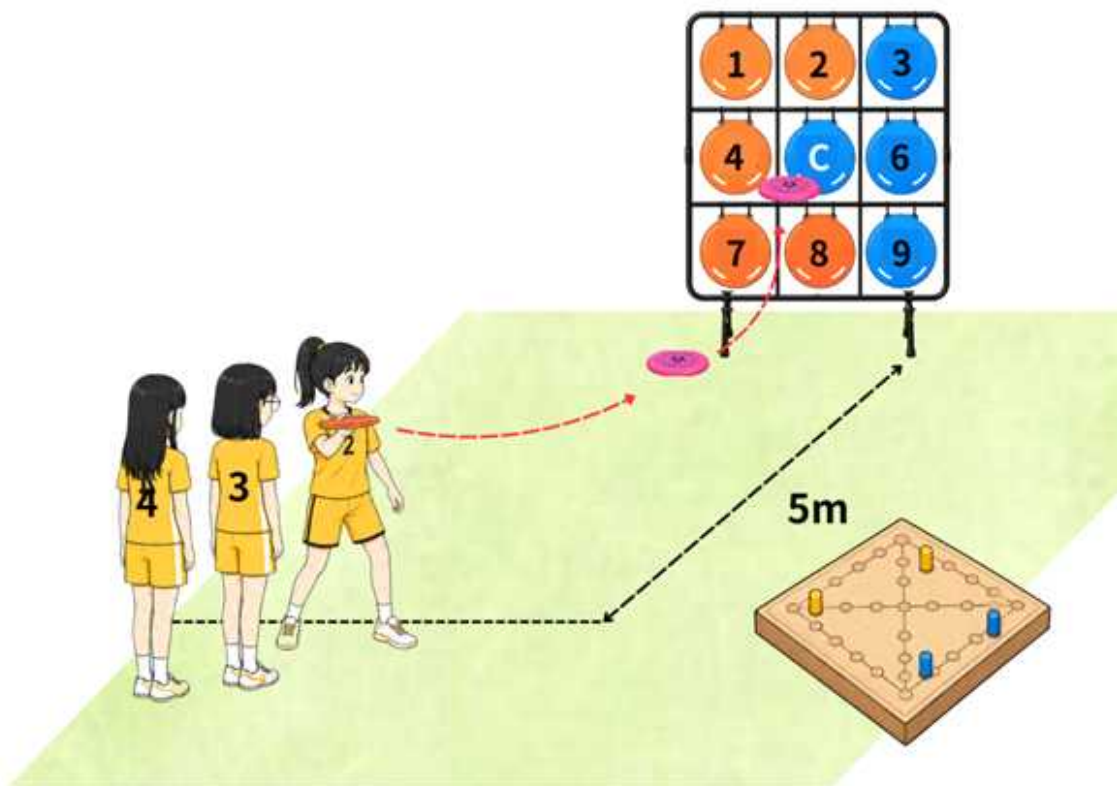
- 맞추는 것이 목표이므로 너무 세게 던지지 않도록 합니다.

② 원반 변형 윷놀이

장소 ☒실내 ☒운동장 ☐교실 적용학년 ☐저 ☐중 ☒고

준비물 플라잉디스크, 윷놀이 타깃, 접시콘 등

윷놀이 타깃을 활용한 고학년 기본 활동입니다. 윷놀이 타깃의 숫자를 활용하여 변형된 형태의 윷놀이를 합니다.





놀이 방법

- ❶ 윷놀이 타깃을 설치하고, 학생은 2팀(주황, 파랑)으로 구분합니다.
- ❷ 5m 지점에서 원반을 던지며, 타깃 옆에 윷놀이 판을 둡니다.
- ❸ 가운데 칸은 비워놓고, 그 곳을 통과하면 '찬스'를 줍니다.
- ❹ 찬스는 상대 말 하나 초기화, 내 말 합치기 등으로 정합니다.
- ❺ 팀별로 번갈아가며 원반을 던지며 윷놀이를 합니다.
- ❻ 말 세 개를 출발점까지 먼저 오게 하는 팀이 승리합니다.

더 재미있게 Tip

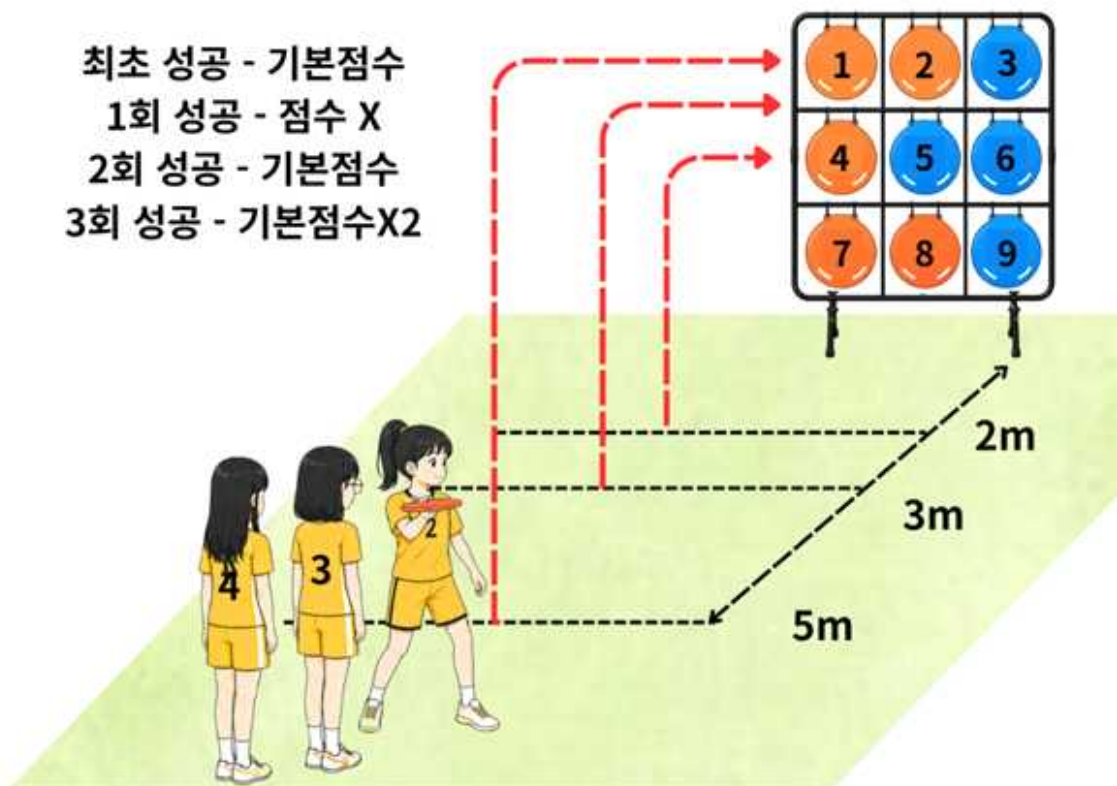
- 가운데 칸에 해당하는 찬스는 팀별로 합의해서 정할 수 있습니다.
- 나머지 규칙은 윷놀이와 동일하게 적용합니다.

안전 Tip

- 반드시 윷놀이 판에 말을 옮긴 후에 원반을 던지도록 합니다.

적용학년 ☐저 ☐중 ☒고

윷놀이 타깃을 활용한 고학년 심화 활동입니다. 윷놀이 타깃에 숫자를 두 번(세 번) 연속으로 맞춰야 점수를 얻을 수 있습니다.





놀이 방법

- ① 윷놀이 타깃을 설치하고, 학생은 2팀으로 구분합니다.
- ② 한 사람이 2m, 3m, 5m 지점에서 원반을 각각 던집니다.
- ③ 세 번 중 처음 시도에서 얻은 시도가 기본 점수입니다.
- ④ 3회 중 1회 성공(싱글) 시 점수를 얻을 수 없습니다.
- ⑤ 3회 중 2회 성공(더블) 시 기본 점수를 얻습니다.
- ⑥ 3회 중 3회 성공(트리플) 시 기본 점수의 두 배를 얻습니다.
- ⑦ 팀별로 번갈아가며 시도하며, 총합이 더 높은 팀이 승리합니다.

더 재미있게 Tip

- 기본 점수 및 더블, 트리플 성공에 대한 조건은 변경이 가능합니다.
- 기본 점수는 단일로 고정 가능합니다(예: 기본점수 2점 고정)

안전 Tip

- 연속 성공할 수 있도록 신중하게 던지되, 너무 세지 않게 던집니다.

A simple line drawing of two tulips and two leaves. One tulip is in full bloom, facing slightly to the right. The other is a smaller bud, also facing right. Two long, slender leaves curve upwards from the base of the stems. The drawing is located in the bottom right corner of the page.

5장 디스크 골포스트를 이용한 놀이 활동

-17차시 초 1, 2학년 놀이

-18차시 초 3, 4학년 놀이

-19차시 초 5, 6학년 놀이

① 플라이 디스크 방배 놀이

장소 ☒실내 ☒운동장 ☒교실 | 적용학년 ☒저 ☐중 ☐고

준비물 플라이디스크, 접시콘, 라바콘, 원마커 등

원반을 손, 머리, 팔꿈치 등 다양한 신체 부위를 활용하여 중심을 잡는 활동입니다.

**놀이교실 : 중심잡기 놀이!





놀이 방법

- ① 인원수 만큼 원반을 준비합니다.
- ② 활동 공간에 원마커를 충분히 바닥에 설치 합니다.
(다양한 색상의 원마커를 활용합니다.)
- ③ 학생들은 원반을 하나씩 들고 원마커 위에서 준비합니다.
(교사의 신호를 기다립니다.)
- ④ 머리 위에 원반을 올려 놓고, 교사의 ‘방빠!’ 시작 신호에 따라 다른 원마커로 이동 합니다.
- ⑤ 학생들은 본인의 원마커에서 다른 원마커로 반드시 이동 합니다.
- ⑥ 원마커 바닥에 떨어지면, 다시 올린후 빈 원마커를 찾아 갑니다.
- ⑦ 다양한 신체 부위(손, 어깨 등)를 활용하여 이동하며 ‘중심’ 잡기 활동을 합니다.

더 재미있게 Tip

- 학생들이 원반을 활용하여 충분히 ‘중심’을 잡는 활동을 할 수 있도록 원마커를 충분히 바닥에 설치 합니다.
- 바닥에 떨어진 원반을 서로 도와주며 올릴 수 있도록 안내 합니다.

안전 Tip

- 활동중, 서로 부딪힘 방지를 위해 “안전!” 구호를 외칩니다.

② 플라이 디스크 볼링 놀이

장소 ☒실내 ☒운동장 ☒교실 | 적용학년 ☒저 ☐중 ☐고

준비물 플라이디스크, 접시콘, 라바콘, 볼링핀, 점보 스택스 등

다양한 거리에서 원반을 목표물을 향해 굴리는 활동입니다.





놀이 방법

- ① 2팀~4팀으로 구성하며, 팀별로 활동합니다.
- ② 각 팀별로 목표물(라바콘 등)을 일정거리(5m 등)에 설치 합니다.
(각 팀은 출발선에서 준비 합니다.)
- ③ 교사의 신호에 따라, 각 팀의 순서대로 목표물을 향해 원반을 굴리는 활동을 합니다.
- ④ 각 팀의 마지막 팀원까지 굴리기 한후, 목표물에서 가까운 원반의 순서를 정합니다.
- ⑤ 각 팀은 한 활동이 끝난후, 다음 활동을 시작할때는 첫 번째 팀원이 마지막 순서로 이동하여 순서의 변화를 줍니다.

더 재미있게 Tip

- 목표물의 종류를 다양하게 합니다.(볼링핀, 점보스택스, 접시콘 등)
- 활동이 익숙해졌다면 거리를 다양하게 조절합니다.(5m 이상 등)

안전 Tip

- 굴리기 활동을 하는 주변에 서 있지 않도록 주의 합니다.

③ 우물 안 원반 놀이

장소 ☒실내 ☒운동장 ☒교실 적용학년 ☒저 ☐중 ☐고

준비물 플라잉디스크, 라인테이프, 접시콘 등

가로(5m)X세로(5m)의 사각 ‘우물’ 안에 원반 던지거나 굴려서 정해진 구역안에 골인을 시키는 활동입니다.





놀이 방법

- ❶ 가로(5m)X세로(5m)의 사각 ‘우물’을 설정합니다.
- ❷ 2팀~4팀으로 구성하며, 일정 거리(5m)를 두고 준비합니다.
- ❸ 교사의 시작 신호에 따라 첫 번째 주자가 원반을 굴리거나 던져, 사각형 ‘우물’ 안에 골인 시키는 활동을 합니다.
- ❹ 각 팀의 모든 팀원이 활동을 한후, 사각형 ‘우물’안에 들어간 원반의 개수를 확인 합니다.

더 재미있게 Tip

- 사각의 ‘우물’의 크기를 조절하여 난이도를 다양하게 조절 합니다.
- 난이도에 따라 거리를 다양하게 조절 할 수 있습니다.

안전 Tip

- 원반을 투구하는 주자의 주변에 서 있지 않도록 주의 합니다.

① 강아지 입을 열라

장소 ☒실내 ☒운동장 ☐교실 | 적용학년 ☒저 ☒중 ☐고

준비물 플라잉디스크, 디스크 골포스트, 접시콘 등

원반을 ‘배고픈 강아지’로 소개합니다. 성공시, 한 걸음씩 물러나며 (2m, 3m, 4m 등) 활동합니다.





놀이 방법

- ① 2팀~4팀으로 구성합니다.
원반을 ‘배고픈 강아지’로 소개합니다.
- ② 2m로 시작하여, 성공시 1m 한걸음씩 물러나며 활동 합니다.
- ③ 팀원의 원반 개수는 5개, 총5회 투구 합니다.
- ④ 모든 팀의 팀원이 투구후, 각 팀원의 거리를 합산하여 팀의 기록으로 승/패를 결정합니다.

더 재미있게 Tip

- 팀원의 원반 개수를 늘리면 성공 경험이 증가 합니다.
- 거리에 따라 거리 감각과 던지는 힘 조절 능력을 기릅니다.

안전 Tip

- 원반 투구시, 주변에 서 있지 않도록 주의합니다.

② 무지개 사냥꾼

장소 ☒실내 ☒운동장 ☐교실 | 적용학년 ☒저 ☒중 ☐고

준비물 플라잉디스크, 디스크 골포스트, 원마커, 라바콘 등

일정 거리(2m)에서 색상이 다른 원반을 골포스트를 향해 정확하게 던지는 활동입니다.





놀이 방법

- ① 2팀~4팀으로 구성합니다.
- ② 각 팀의 팀원은 빨강, 노랑, 파랑 등 다양한 색상의 원반을 들고 준비 합니다.
- ③ 디스크 골포스트와 투구 라인의 거리는 2m로 설정 합니다.
- ④ 교사가 “빨강!” 외치면 각 팀의 “빨강” 원반을 가진 팀원은 투구 라인으로 출발하여 투구 합니다.(투구 기회는 1회)
- ⑤ 모든 팀원이 들고 있는 원반이 골인 될 때까지 진행 합니다.
- ⑥ 모든 팀원의 원반이 골인된 팀 순위에 따라 순위를 결정합니다.

더 재미있게 Tip

-디스크 골포스트에 색상 시트지 또는 다양한 동물 그림을 붙여두고, 좋아하는 색상, 좋아하는 동물에게 골인 시키기 활동을 합니다.

안전 Tip

-투구시, 이동중 주변에 서 있지 않도록 주의합니다.

③ 점수 땡다먹기 놀이

장소 ☒실내 ☒운동장 ☐교실 | 적용학년 ☒저 ☒중 ☐고

준비물 플라잉디스크, 디스크 골포스트, 점시콘, 라바콘 등

디스크 골포스트를 중심으로 바닥에 반원 모양으로 거리에 따라 원 반을 던지는 활동입니다.





놀이 방법

- ① 2팀~4팀으로 구성합니다.
- ② 디스크 골포스트 중심으로 바닥에 반원모양을 접시콘 등으로 설치 합니다.
- ③ 구역에 따라 1점구역, 3점구역, 5점구역을 설정 합니다.
- ④ 모든 팀원은 스스로 구역을 선택해 원반을 투구 합니다.
- ⑤ 제한된 기회 동안 최고 점수를 획득하는 활동입니다.
(3회, 5회, 7회 등)
- ⑥ 모든 팀원의 점수를 합산하여 팀 순위를 결정 합니다.

더 재미있게 Tip

- 개인활동 및 팀 활동으로 가능합니다.
- 2회 연속 성공시 +1점, 3회 연속 성공시 +2점 추가 규칙을 적용하면, 동기부여가 증가 합니다.

안전 Tip

- 투구하는 주변에 서 있지 않도록 주의합니다.

① 릴레이 디스크 경주

장소 ☒실내 ☒운동장 ☐교실 | 적용학년 ☐저 ☒중 ☒고

준비물 플라잉디스크, 디스크 골포스트, 접시콘, 라바콘등

일정한 거리에서 디스크 골포스트를 향해 달려간 후, 성공시 다음 주자와 릴레이 연습을 할 수 있는 활동입니다.





놀이 방법

- ① 2팀~4팀으로 구성합니다.
- ② 교사의 출발 신호에 따라 첫 번째 주자가 원반을 들고 지정된 투구 지점까지 달리기로 이동합니다.(2m)
- ③ 투구 지점에 도착한 주자들은 골포스트를 향해 골인이 될때까지 원반을 투구 합니다.
- ④ 골인 성공시, 다음주자와 릴레이를 이어나가고 실패시(원반:회수), 성공 할때까지 도전한다.
- ⑤ 각 팀의 모든 팀원이 골인에 성공하면 팀 성공!입니다.

더 재미있게 Tip

- 달리기 구간에 라바콘, 장애물 등을 설치하면 난이도와 흥미유발을 할 수 있습니다.
- 골포스트 와 투구 지점의 거리를 조절할 수 있습니다.

안전 Tip

- 릴레이 활동시 안전에 유의 합니다.

② 주사위 디스크 골프

장소 ☒실내 ☒운동장 ☐교실 | 적용학년 ☐저 ☒중 ☒고

준비물 플라잉디스크, 디스크 골포스트, 주사위, 원마커 등

주사위를 활용하여 디스크 골포스트에서 할 수 있는 간이형 골프 활동입니다.





놀이 방법

- ① 2팀~4팀으로 구성합니다.
- ② 각 팀의 순서대로 주사위(1~6)를 굴려 나온 수 만큼, 디스크 골포스트 지정된 위치에서 큰 걸음으로 걸어 갑니다.
- ③ 주사위 나온 숫자 만큼 걸어 간후, 그 지점에서 디스크 골포스트를 향해 골인 할때까지의 투구 횟수를 측정 합니다.
- ④ 던지 주사위 숫자와 골인 할 때 까지의 투구 횟수를 합산여 개인 기록을 측정합니다.
- ⑤ 합산한 기록이 가장 적은 팀원에 따라 순위를 결정 합니다.
(합산 기록이 적을수록 '승')
- ⑥ 팀원의 개인 기록을 모두 합산하여 팀의 기록에 따라 '승/패'를 결정 할 수도 있습니다.

더 재미있게 Tip

- 주사위를 두 번 던지면 거리가 늘어나 난이도를 조절 할 수 있습니다.
- 수학적 사고와 체육 활동을 결합하여 흥미를 유발합니다.

안전 Tip

- 주사위 또는 원반 투구시 안전에 유의합니다.

③ 3X3 디스크 완성하기

장소 ☒실내 ☒운동장 ☐교실 | 적용학년 ☐저 ☒중 ☒고

준비물 플라잉디스크, 디스크 골포스트, 빈백(공주머니), 접시콘 등

디스크 골포스트를 활용하여 3X3 원반 완성하기 활동을 할 수 있는 활동입니다.





놀이 방법

- ❶ 2팀~4팀으로 구성 합니다.
- ❷ 원반을 바닥에 3X3으로 설치후, 일정거리(1m, 2m 등)에서 골포스트를 향해 투구합니다.
- ❸ 투구 성공시 마다, 원반 위에 빈백(콩주머니)을 놓을 수 있습니다.(팀별 다른 색상의 빈백 또는 접시콘 등)
- ❹ 팀은 번갈아 가며 투구후, 한줄(가로, 세로, 대각선)을 완성하면 승리 합니다.
- ❺ 3X3 완성후, 한줄이 완성되지 못하였다면, 원반위 빈백이 가장 많은 팀을 승리로 선정 합니다.

더 재미있게 Tip

- 3X3이 익숙해졌다면, 5X5도 도전해 봅니다.
- 투구 지점의 거리(3m, 5m 등)를 다양하게 설정하여 난이도를 결정 합니다.

안전 Tip

- 원반 투구시, 안전에 유의합니다.

A simple line drawing of two tulips and two leaves. One tulip is in full bloom, facing slightly to the left. The other is a smaller bud, also facing left. Two long, slender leaves curve upwards from the base of the stems. The drawing is located in the bottom right corner of the page.

6장 유소년 게임

-20차시 디스크 골포스트 양궁형 게임

-21차시 디스크 골포스트 빙고형 게임

-22차시 실내 얼티미트 라이트 게임

① 디스크 골포스트 양궁(단체전)

장소 ☒실내 ☒운동장 ☐교실 | 적용학년 ☐저 ☒중 ☒고

준비물 플라잉디스크, 디스크 골포스트, 접시콘 등

일정 거리에서 디스크 골포스트의 ‘양궁 과녁’에 정확하게 던지는 활동입니다.

새로운 원반 도전!





| 놀이 방법

- ❶ 2팀~4팀으로 구성 합니다.
- ❷ 디스크 골포스트에 ‘양궁 과녁’을 설치하여 준비 합니다.
- ❸ 각 팀의 팀원이 차례대로 ‘양궁 과녁’을 향해 투구 합니다.
- ❹ 각 팀의 팀원이 3회 투구후, 성공 점수를 합산 합니다.
- ❺ 각 팀의 합산 점수를 통해 ‘승/패’를 결정합니다.

더 재미있게 Tip

-거리를 조절 하여 난이도를 조절 할 수 있습니다.

안전 Tip

-투구시, 주변에 있지 않도록 유의 합니다.

② 디스크 골포스트 양궁(활용)

장소 ☒실내 ☒운동장 ☐교실 | 적용학년 ☐저 ☒중 ☒고

준비물 플라잉디스크, 디스크 골포스트, 점보스택스(스포츠스택스 등)

디스크 골포스트 양궁 활동에 스포츠스택스가 추가된 활용 버전의 활동 입니다.





놀이 방법

- ① 2팀~4팀으로 구성 합니다.
- ② 각 팀별로 점보스택스 6개(3층)를 준비합니다.
- ③ 각 팀이 번갈아 가며, 디스크 골포스트 '양궁과녁'을 향해 원반을 투구 합니다.
- ④ '양궁 과녁' 성공시, 점보스택스 1개를 쌓아 올릴 수 있는 기회가 생깁니다.
- ⑤ 각 팀은 원반을 성공 시켜, 점보 스택스의 피라미드를 완성 하면 성공 합니다.
- ⑥ 점보 스택스가 없을 경우, 스포츠스택스(종이컵 등) 등으로 대체 가능 합니다.

더 재미있게 Tip

- 점보 스택스 쌓기를 하였다면, 반대로 1개씩 정리하여 원래 모습으로 돌아오기 활동을 합니다.
- 팀 전체의 구조물 완성으로 공동체 의식을 함양 하도록 합니다.

안전 Tip

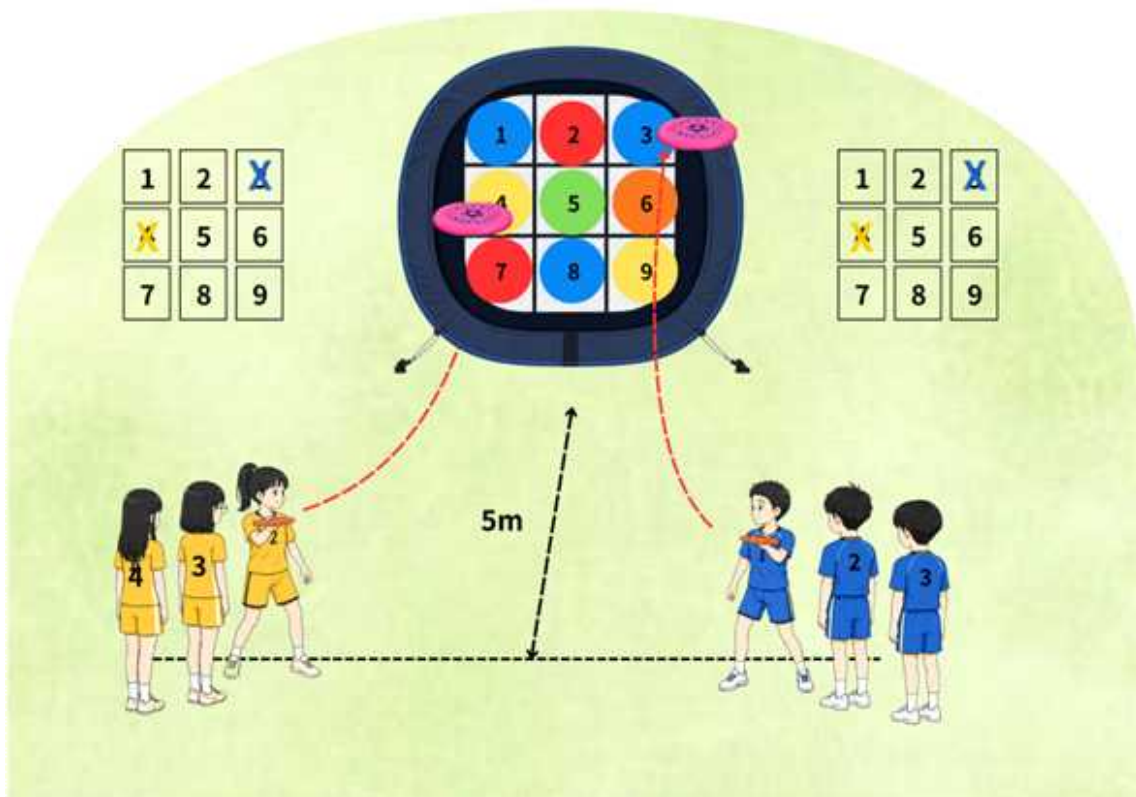
- 투구 및 피라미드 쌓기 활동시 안전에 유의 합니다.

① 저격! 숫자를 없애라

장소 ☒실내 ☒운동장 ☐교실 | 적용학년 ☐저 ☒중 ☒고

준비물 플라잉디스크(미더), 디스크 골 포스트, 디스크 윷놀이 세트

5m 거리에 디스크 윷놀이 세트를 활용하여 1~9까지 가진 숫자들을 하나씩 제거하여 먼저 없애면 승리하는 놀이입니다.





놀이 방법

- ① 학생을 두 팀으로 나누고, 팀별로 구분하여 한 줄로 세웁니다.
- ② 디스크 골 포스트 안에 디스크 윷놀이를 설치하고, 5m 떨어진 지점에 라인을 그립니다.
- ③ 한 사람씩 나와 원반을 편한 방법으로 세 번 던집니다.
- ④ 윷놀이 아홉 칸에 1~9까지 숫자를 부여하고, 해당 칸에 원반이 들어가면 그 숫자 카드를 제거합니다.
- ⑤ 1~9까지 과녁을 한 번씩 다 넣어서 카드를 전부 제거한 경우, 원반이 특정 점수를 통과한 만큼 추가 점수를 얻습니다.
- ⑥ 1~9까지 과녁을 한 번씩 다 넣지 못하는 경우, 과녁에 넣지 못한 카드 숫자만큼 단체 미션을 수행합니다.
- ⑦ 윷놀이 숫자의 배치는 다음 게임을 시작할 때 변경할 수 있습니다.

더 재미있게 Tip

-카드를 먼저 없애고 난 뒤에는 추가 점수를 획득할 수 있으므로, 각자 몇 번 과녁을 중심으로 맞출지 순서를 정해봅니다.

안전 Tip

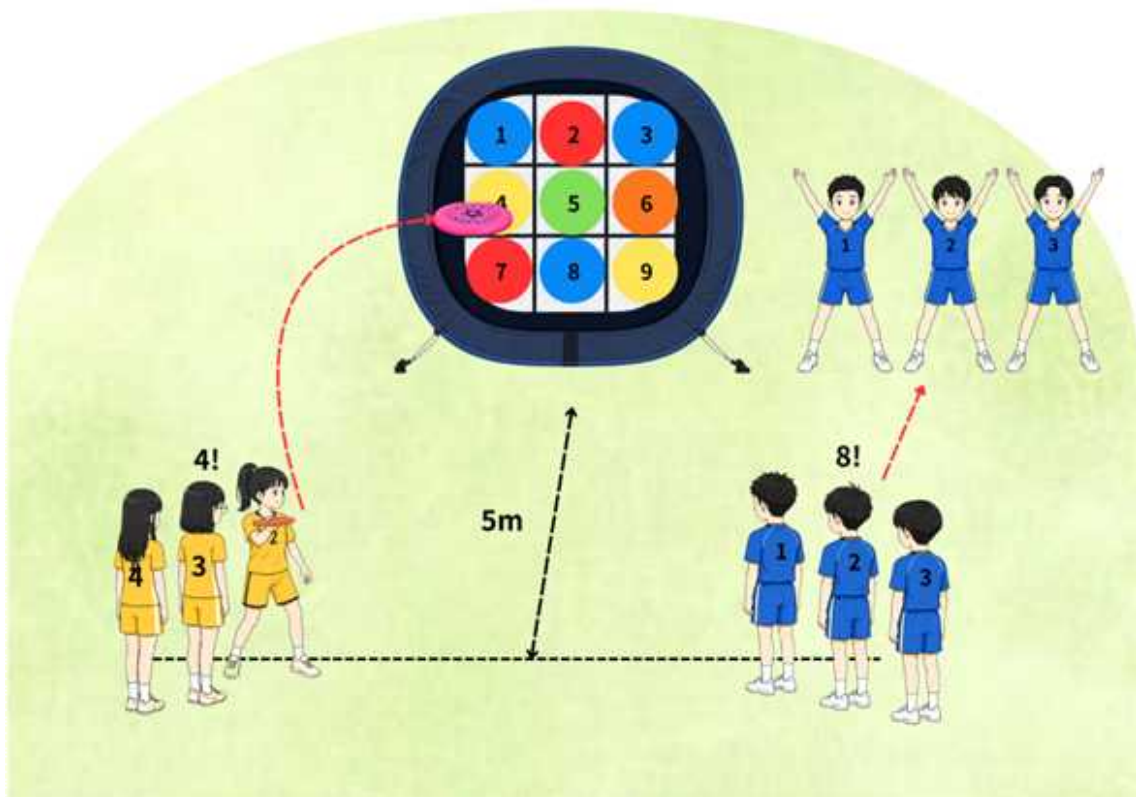
-정확하게 던지는 것이 중요한 놀이이므로, 무조건 세게 던지는 행위는 지양합니다.

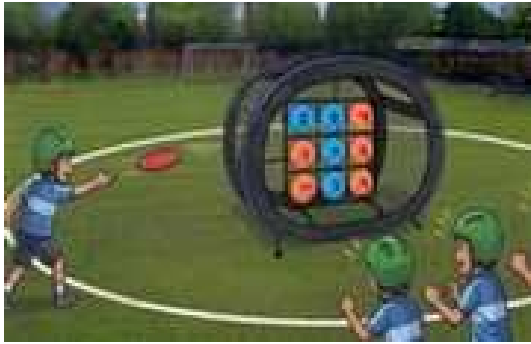
② 저격! 창과 방패

장소 ☒실내 ☒운동장 ☐교실 적용학년 ☐저 ☒중 ☒고

준비물 플라잉디스크(미더), 디스크 골 포스트, 디스크 윷놀이 세트

5m 거리에 디스크 윷놀이 세트를 활용하여 자신이 넣을 곳과 상대 팀이 넣을 곳을 예측하여 던지고, 예측에 성공/실패할 때마다 미션 활동을 수행하는 놀이입니다.





| 놀이 방법

- ① 학생을 두 팀으로 나누고, 팀별로 구분하여 한 줄로 세웁니다.
- ② 디스크 골 포스트 안에 디스크 윷놀이를 설치하고, 5m 떨어진 지점에 라인을 그립니다.
- ③ 한 사람씩 나와 원반을 던지며, 아래와 같이 예측 및 수행합니다.
- ④ -던지는 팀(이하 공격팀): 우리팀이 넣을 곳 예측
-던지지 않는 팀(이하 수비팀): 상대방이 넣을 곳 예측
- ⑤ -원반이 점수 과녁에 들어간 경우: 점수만큼 단체미션 수행
-원반이 점수 과녁에 들어가지 못한 경우: 개인미션 수행
- ⑥ -공격팀 예측 성공: 수비팀이 점수의 2배만큼 단체미션 수행
-수비팀 예측 성공: 공격팀이 점수만큼 단체미션 수행
- ⑦ 한 팀에서 공격이 끝나면, 공수를 교대하여 운영합니다.

더 재미있게 Tip

-미션의 종류를 학생들이 상의해서 정합니다(예, 팔벌려 높이뛰기, 스타 점프, 협동 스쿼트 등)

안전 Tip

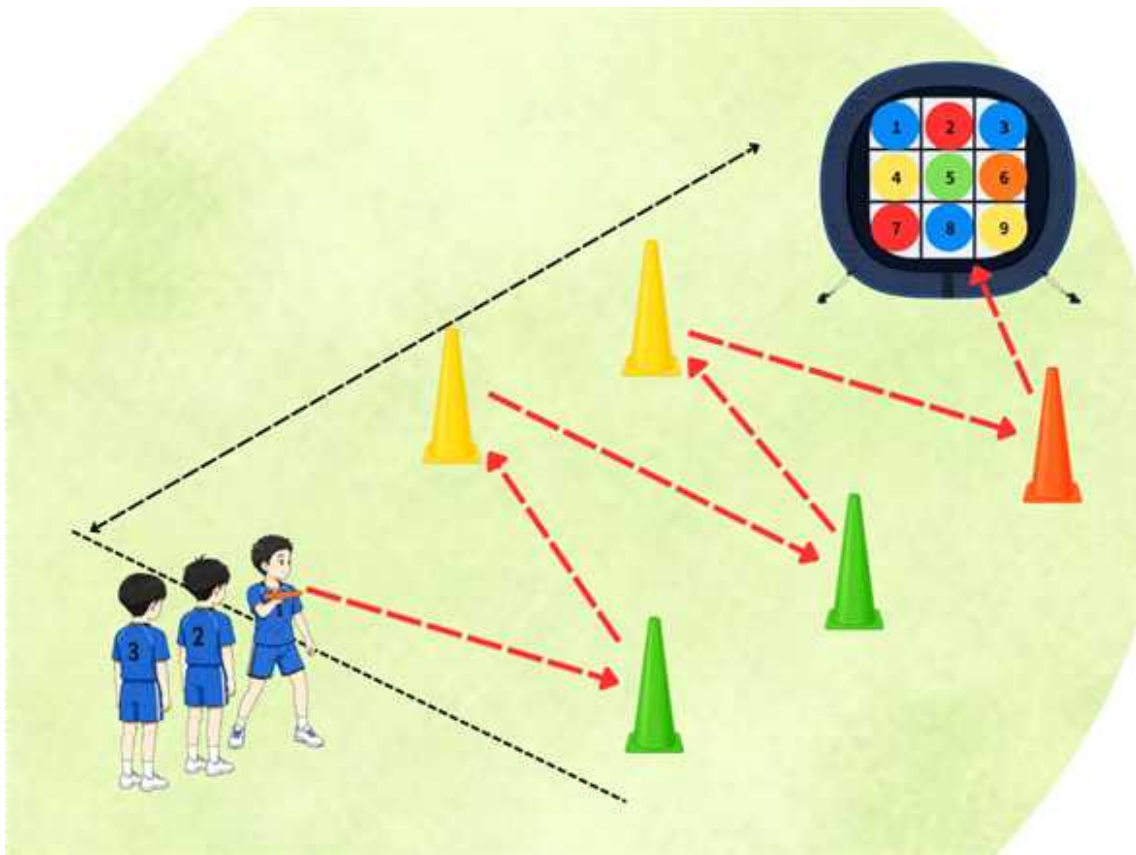
-한 사람이 원반을 던지고 나서 디스크 골 포스트에서 가져오기 전에 원반을 던지지 않습니다.

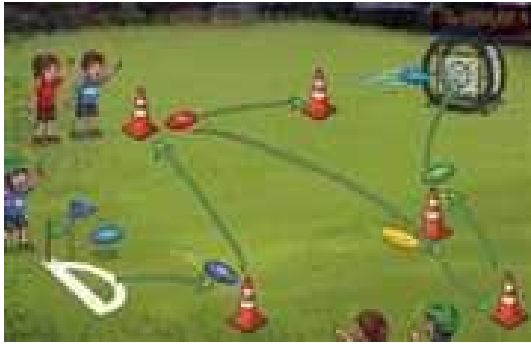
③ 도전! 디스크 게이트

장소 ☒실내 ☒운동장 ☐교실 적용학년 ☐저 ☒중 ☒고

준비물 플라잉디스크(미더), 디스크 골 포스트, 라바콘(대형)

원반을 던져 정해진 지점을 순서대로 통과하고, 최종 목표 지점으로 디스크를 보내는 놀이 활동입니다.





놀이 방법

- ① 학생을 두 팀으로 나누고, 팀별로 구분하여 한 줄로 세웁니다(인원 수를 정할 수 있는 경우 한 팀 기준 2~3명으로 구성).
- ② 디스크 골 포스트를 운동장 끝에 두고, 사이사이에 숫자가 붙은 대형 라바콘 다섯 개를 무작위로 배치합니다.
- ③ 시작 라인에서 첫 번째 라바콘을 향해 원반을 던집니다.
- ④ 라바콘과 먼 곳에 원반이 떨어진 경우 다음 사람이 원반을 다시 던지며 목표한 라바콘에 가깝게 갈 수 있도록 합니다.
- ⑤ 라바콘과 가까운 곳에 떨어지면 라바콘을 손으로 터치하여 ‘목표 도달’ 신호를 줍니다.
- ⑥ 이어서 두 번째, 세 번째 라바콘도 같은 방식으로 진행하고, 마지막에는 디스크 골 포스트에 원반을 던져 넣습니다.
- ⑦ 적은 횟수로 디스크 골 포스트에 원반을 넣는 팀이 승리합니다.

더 재미있게 Tip

- 디스크 골 포스트의 위치는 고정적이나, 라바콘의 위치는 팀별로 상의하여 각기 다르게 설정할 수 있습니다.
- 디스크 골 포스트에 한번에 넣지 못하는 경우 감점하는 등 수준에 맞춰 게임적 요소를 추가할 수 있습니다.

안전 Tip

- 원반을 던지는 사람 외 나머지는 던지는 사람 뒤쪽에서 대기합니다.
- 날아오는 원반을 손으로 잡지 않도록 합니다.

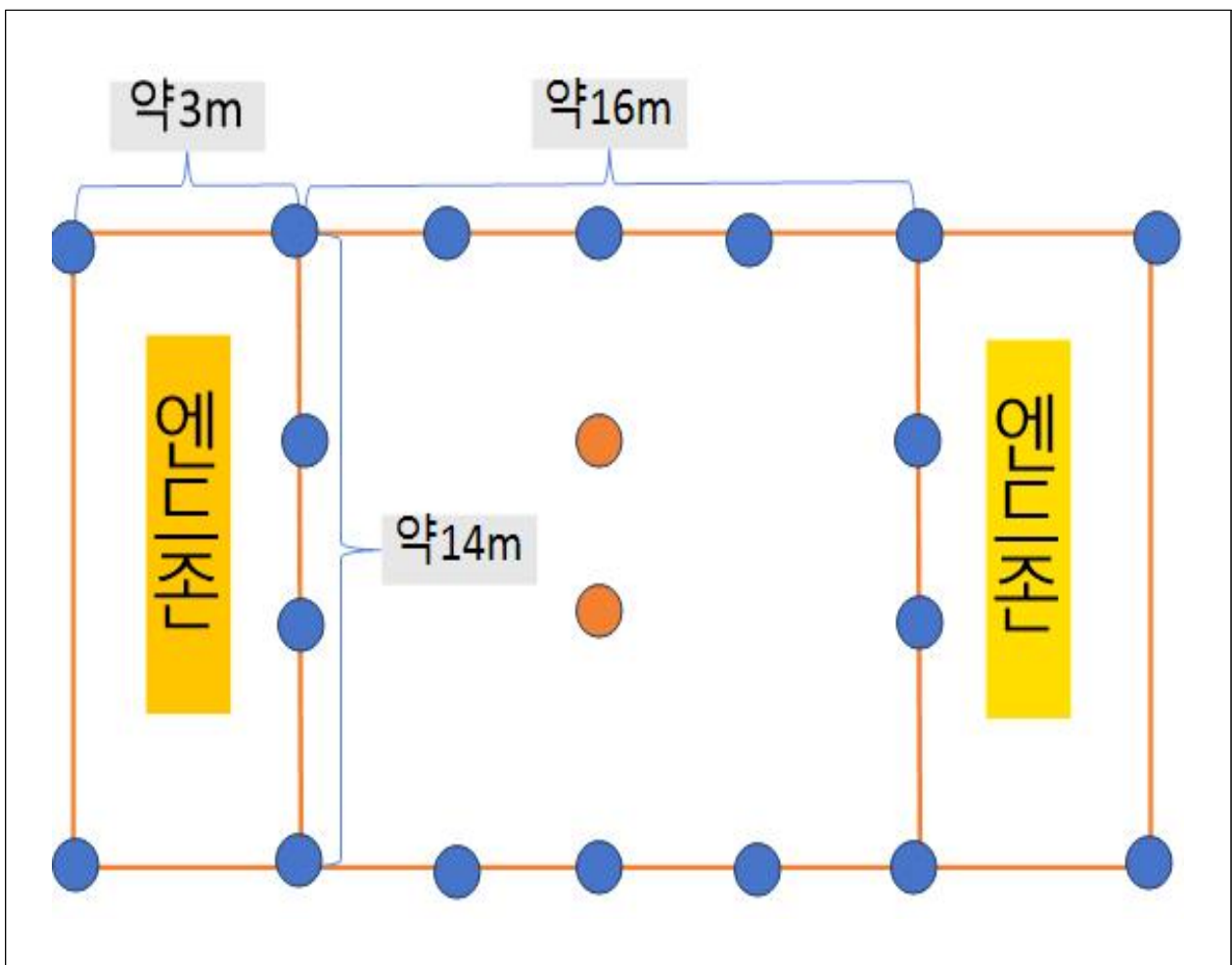
① 실내 얼티미트 라이트 게임(준비)

장소 ☒실내 ☒운동장 ☐교실 | 적용학년 ☒저 ☒중 ☒고

준비물 플라잉디스크(거츠 또는 비클), 원마커 20개, 팀조끼

실내체육관에서 4:4로 진행하는 얼티미트 게임입니다.

초등학교 1, 2학년 학생들을 위해 간단한 규칙을 적용합니다.



| 놀이 방법

- ❶ 1번부터 순서대로 시작하는 숫자(배번)가 앞 뒤에 있는 유니폼(팀조끼) 착용합니다.
- ❷ 전반 7분, 휴식 1분, 후반 7분 / 작전타임은 팀당 1회(1분)만 신청 가능합니다.
- ❸ 경기자 수: 4명(4vs4) / 팀당 참가선수 수: 5명, 6명, 8명이 좋습니다.
- ❹ 교체방법: 2분 단위로 의무 교체(교체 시기는 심판의 판단-경기 중단 상황)
- ❺ 전반, 후반 1분 남았을 경우 심판의 판단에 따라 교체 없이 경기 진행
- ❻ 엔드존 앞 선(골라인)에 있는 4개의 원마커에 선수들이 서 있는 상태에서 '풀(PULL)'을 준비합니다.

더 재미있게 Tip

- 기존 얼티미트 규칙으로 진행할 수 있습니다.
- 참가선수 수에 따라 교체 방법 및 규칙을 다양하게 적용할 수 있습니다.

안전 Tip

- 실내 체육관 전체를 사용하되, 주변에 위험한 물건이 있는지 확인합니다.

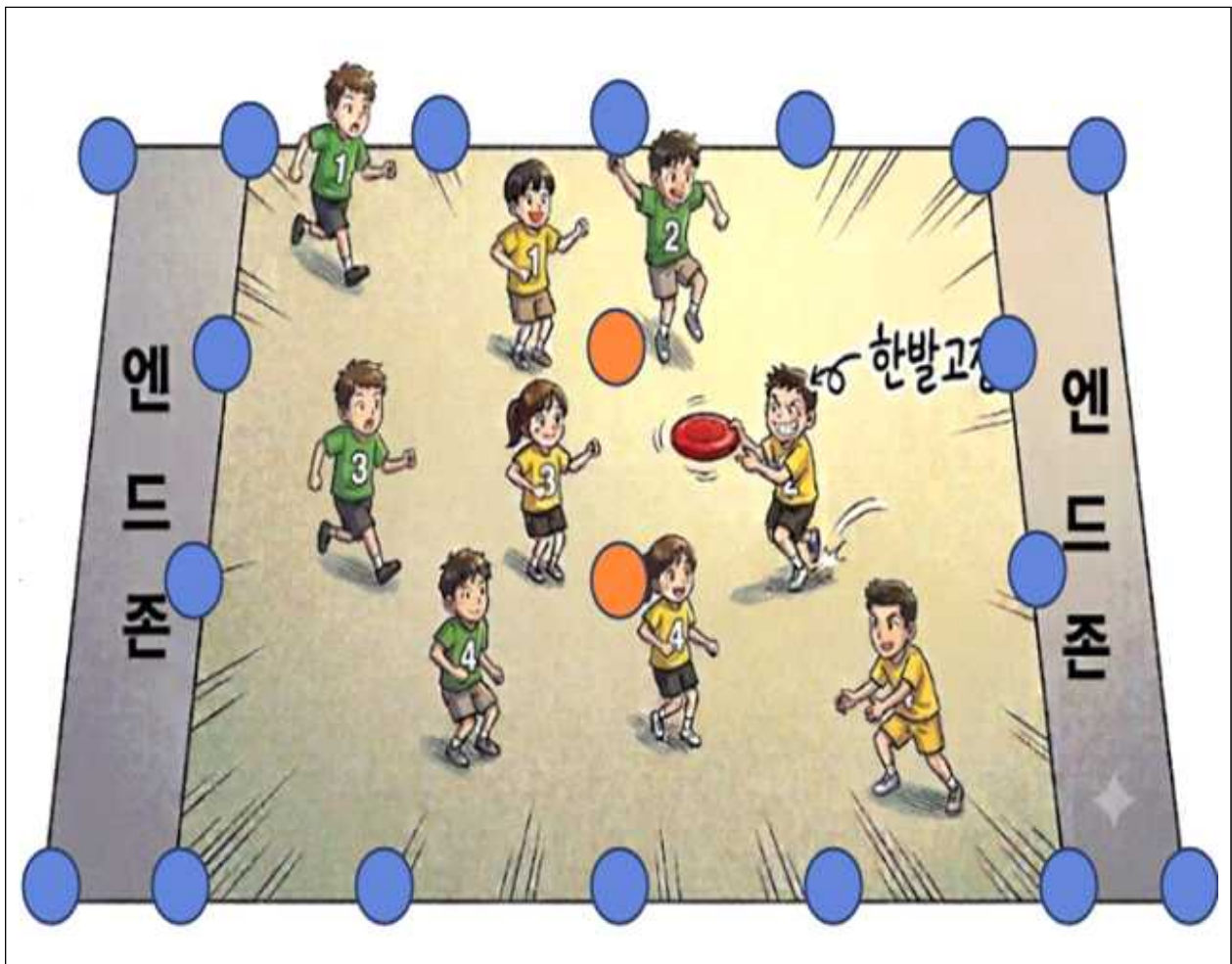
② 실내 얼티미트 라이트 게임(규칙)

장소 ☒실내 ☒운동장 ☐교실 | 적용학년 ☒저 ☒중 ☒고

준비물 플라잉디스크(거츠 또는 비클), 원마커 20개, 팀조끼

실내에서 4:4로 진행하는 얼티미트 게임입니다.

초등학교 1, 2학년 학생들을 위해 간단한 규칙을 적용합니다.



| 놀이 방법(공격)

- ① 학원반을 잘 패스하고, 잘 받아서 엔드존에 도착하면 득점. 득점을 하면 공격과 수비의 방향(위치)이 반대가 됨
- ② 패스를 떨어뜨리거나, 상대방이 패스를 가로채면 공격과 수비가 변경
- ③ 엔드존 앞 선(골라인)에서 처음 던지는 첫 시작을 '풀'이라고 부르고, 풀을 한 팀은 수비, 원반을 받은 팀은 공격으로 시작
- ④ 풀을 한 원반을 공격팀이 잡으면 잡은 위치에서 공격 시작
- ⑤ 원반을 들고 있는 선수는 움직일 수 없음. 단, 축발을 이용한 움직임(피봇)은 가능.
- ⑥ 원반을 던질 때, 점프를 하거나 뒷다리가 떨어지면 안 됨. 원반을 직접 건내주는 패스를 할 수 없음.
- ⑦ 원반을 들고있는 선수가 10초 이내로 패스하지 않을 경우 공수가 교대됨.

| 놀이 방법(수비)

- ① 신체 접촉을 할 수 없다.
- ② 수비는 공격수 앞 한 발(원반을 잡은 손을 뺀 거리) 뒤에서 허수아비 수비를 해야하며, 1:1 수비를 원칙으로 한다.
- ③ 엔드존 안 득점상황에서 신체 접촉(파울) 시 득점으로 인정

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

[수비]

?? 수비 시 의도적으로 신체접촉을 한 경우

다음 선수교체 전까지 수비팀은 3명으로 경기한다.(4vs3)

7장 자학년 놀이활동(돌봄, 방과후)

-23차시 교실 놀이

-24차시 실내 놀이

① 디스크 굴리기 왕을 뽑아라

장소 ☐ 실내 ☐ 운동장 ☒ 교실 | 적용학년 ☒ 저 ☐ 중 ☐ 고

준비물 소프트 플라잉디스크 1~2개, 라인테이프

디스크를 굴려서 3m 앞에 선 안에 정확하게 멈추면 성공하는 놀이입니다.





| 놀이 방법

- ❶ 4명씩 4개 모둠으로 구성합니다.
- ❷ 교실 또는 강당 바닥에 출발선과 목표선(약 2~3m)을 테이프로 표시합니다.
- ❸ 출발선 뒤에 한 줄로 서서 손목을 부드럽게 밀어주듯 굴립니다.
- ❹ 목표선 안에 멈추면 성공합니다.
- ❺ 선을 많이 넘거나 중간에 멈추면 다시 도전합니다.
- ❻ 목표선 안에 정확히 멈추면 2점, 선에 조금이라도 닿으면 1점을 얻습니다.
- ❼ 가장 많은 점수를 얻은 학생이 '디스크 굴리기 왕'이 됩니다.

더 재미있게 Tip

- 구호를 외치며 놀이합니다. 예) “낮게~ 천천히~ 정확하게~”
- 거리를 점점 늘리면서 놀이를 합니다.

안전 Tip

- 친구가 굴리는 동안 앞으로 나오지 않습니다.
- 사람을 향해 던지고 장난하지 않도록 합니다.

② 디스크 볼링

장소 ☐ 실내 ☐ 운동장 ☒ 교실 적용학년 ☒ 저 ☐ 중 ☐ 고

준비물 소프트 플라잉디스크 1~2개, 라인테이프,
페트병 5~10개(물 1/3 정도 채우기)

디스크를 굴려서 2~4m 앞에 페트병을 쓰러뜨리면 성공하는 놀이입니다.





| 놀이 방법

- ❶ 인원수가 같도록 4명씩 4개 팀으로 구성합니다.
- ❷ 출발선에서 2~4m 앞에 페트병을 삼각형 모양으로 세웁니다.
- ❸ 디스크를 굴려서 페트병을 쓰러뜨립니다.
- ❹ 한 사람당 2번 기회를 제공합니다.
- ❺ 쓰러진 개수만큼 점수 획득합니다.
- ❻ 점수는 1개를 쓰러뜨리면 1점, 모두 쓰러뜨리면 “스트라이크” 2점을 얻습니다.
- ❼ 가장 많은 점수를 얻은 모둠이 승리합니다.

더 재미있게 Tip

- 색깔 볼링으로 특정 색 병만 쓰러뜨리기 놀이를 합니다.
- 거리를 점점 늘리면서 놀이를 합니다.

안전 Tip

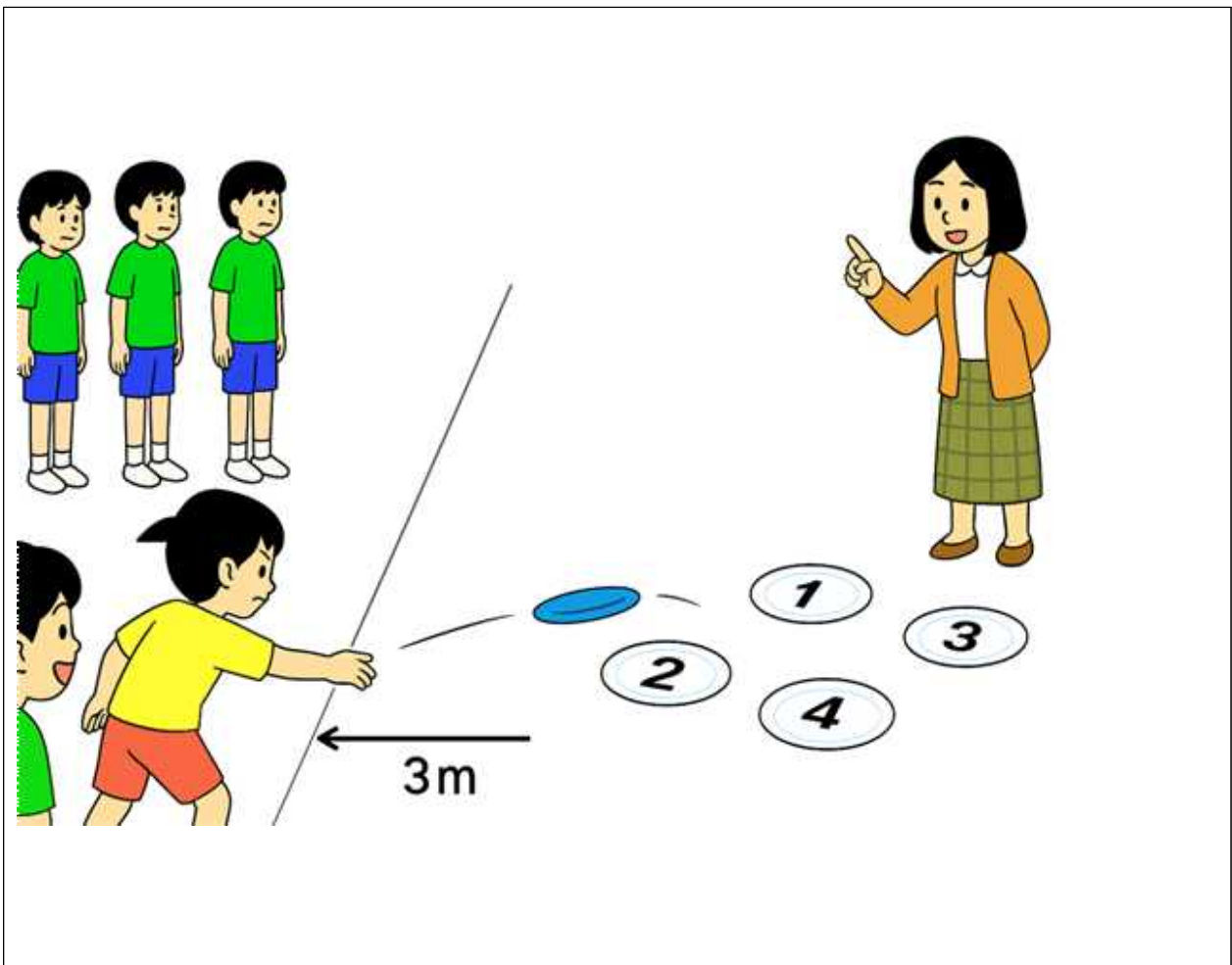
- 친구가 굴리는 동안 앞으로 나오지 않습니다.
- 페트병을 정리할 때 디스크 사용을 중지합니다.

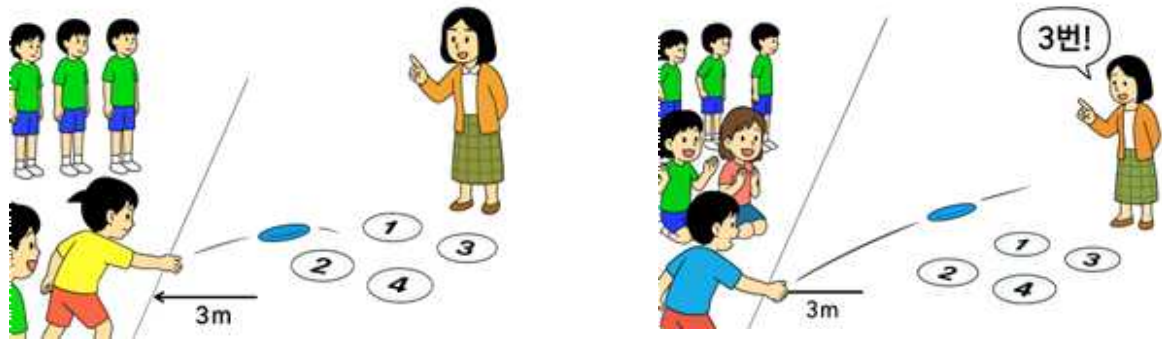
③ 종이접시 숫자맞추기

장소 ☐ 실내 ☐ 운동장 ☒ 교실 | 적용학년 ☒ 저 ☐ 중 ☐ 고

준비물 종이접시 5개, 1m*1m 크기 숫자판 1개

3m 떨어진 거리에서 종이접시를 포(백)핸드로 정확하게 던져서 선생님이 말한 숫자안에 넣는 놀이입니다.





놀이 방법

- ❶ 4명씩 한 모듬이고, 2줄로 시작선에서 줄을 만듭니다.
- ❷ 3m 떨어진 곳에 점수판(1m*1m)을 2개를 놓습니다.
- ❸ 1번째 학생이 선생님이 '3번'이라고 외치면 '3번' 안에 종이접시를 포(백)핸드로 던져서 넣습니다.
- ❹ 1번째 학생이 다른 숫자에 접시콘을 던졌다면 다음 학생이 이어서 던집니다.
- ❺ 먼저 '3번'에 종이접시를 넣은 모듬이 승리합니다.

더 재미있게 Tip

- 선생님이 숫자를 바꿔가며 외칩니다.
- 접시콘을 다른 모듬을 많이 방해하면, 점수판을 2개로 하여 서로 종이접시이 방해하지 않도록 합니다.

안전 Tip

- 좁은 공간이므로 너무 세게 던지지 않도록 주의합니다.
- 서로를 배려하며 놀이합니다.

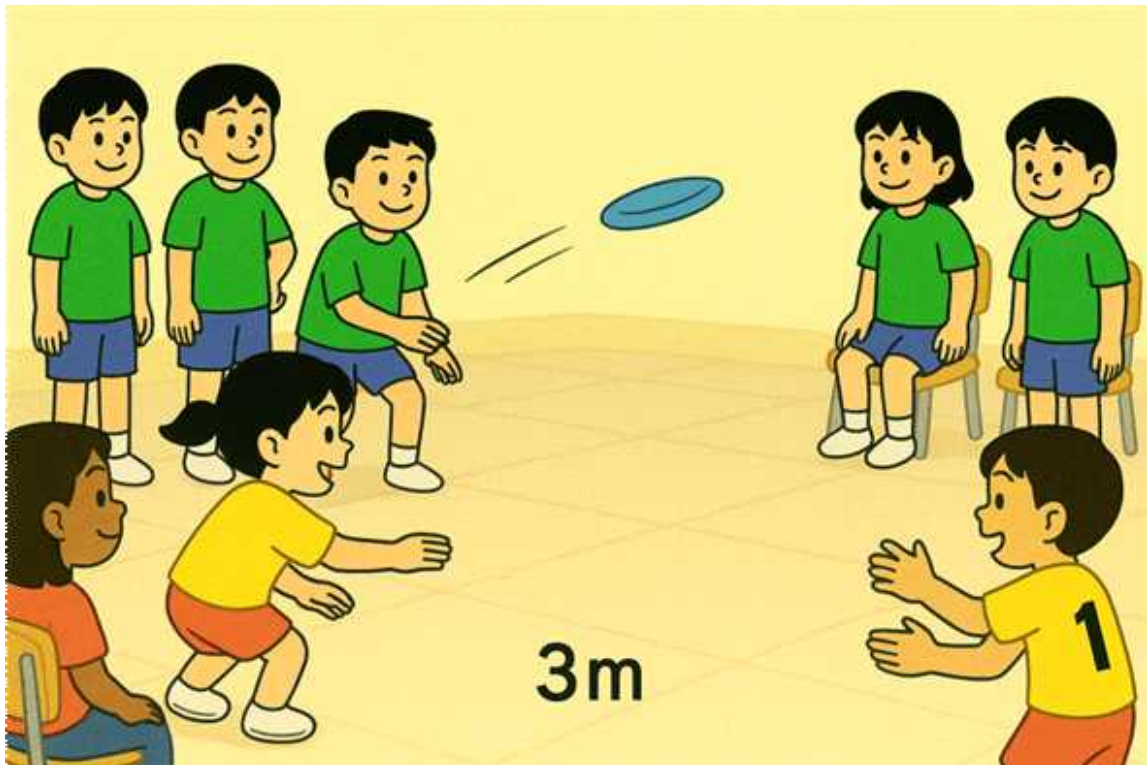
① 한 발짝 던지기

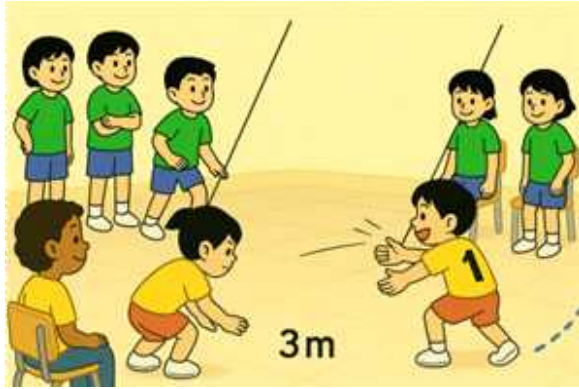
장소 ☒실내 ☐운동장 ☐교실

적용학년 ☒저 ☐중 ☐고

준비물 소프트 플라잉디스크 6개

모둠원이 서로 마주 보고 서서 한 발짝 뒤로 물러나며 원반을 던지고 받는 놀이입니다.





| 놀이 방법

- ❶ 4명씩 한 모듬으로 구성합니다.
- ❷ 모듬원이 서로 마주 보고 선 후, 한 발짝 뒤로 물러납니다.
- ❸ 원반을 서로 던지고 받기를 5회 연습합니다.
- ❹ 또 한 발짝 뒤로 물러서서 던지고 받기를 합니다.
- ❺ 이런 방법으로 5~6걸음 뒤로 물러서면서 연습합니다.

더 재미있게 Tip

- 던지고 받기를 어려워하면 거리를 좁힙니다.
- 포핸드나 백핸드를 번갈아가며 던질 수 있도록 합니다.

안전 Tip

- 좁은 공간이므로 너무 세게 던지지 않도록 주의합니다.
- “던져도 될까요?” 확인 후 실시합니다.

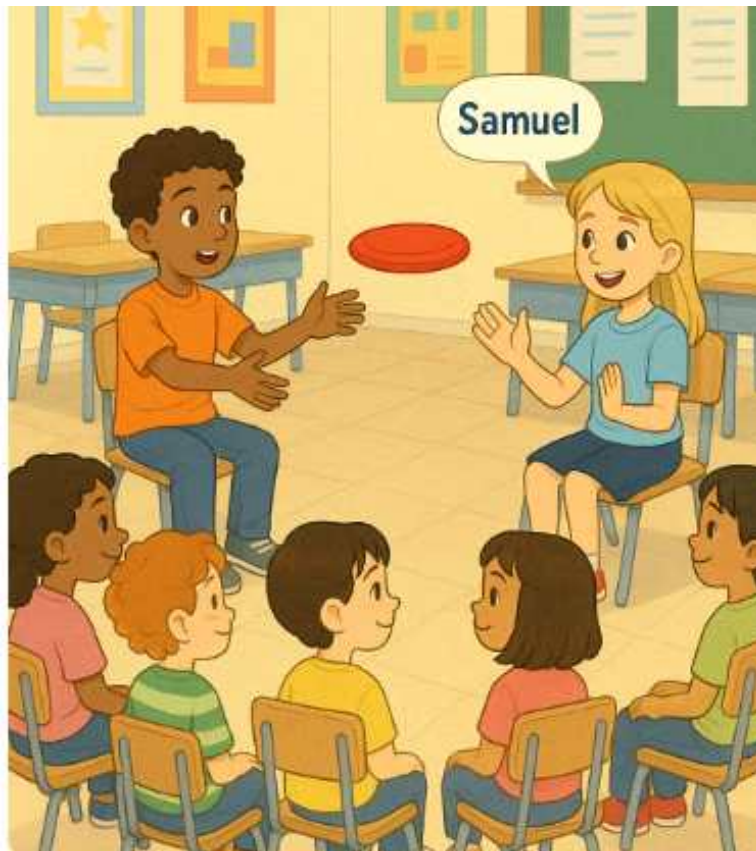
② 둥글게 이름 부르기

장소 ☒실내 ☐운동장 ☐교실

적용학년 ☒저 ☐중 ☐고

준비물 소프트 플라잉디스크 6개

모든 학생이 둥글게 앉아서 친구의 이름을 부르며 원반을 던지고 받는 놀이입니다.





| 놀이 방법

- ① 모든 학생이 둥글게 의자에 앉습니다.
- ② 서로 마주보고 앉아서 친구의 이름을 부릅니다.
- ③ 호명한 친구에게 디스크를 던집니다.
- ④ 디스크를 받은 친구는 또 다른 친구의 이름을 부르고 디스크를 던집니다.
- ⑤ 이런 방법으로 모두가 참여할 때까지 활동합니다.

더 재미있게 Tip

-디스크를 받은 친구가 한 문장을 말하고 이어서 받은 친구가 또 한 문장을 덧붙여 스토리를 이어가는 놀이를 합니다.

안전 Tip

- 얼굴 위로 던지지 않습니다.
- 친구가 잘 받을 수 있도록 이름을 부르고 1초간 쉬었다 던집니다.

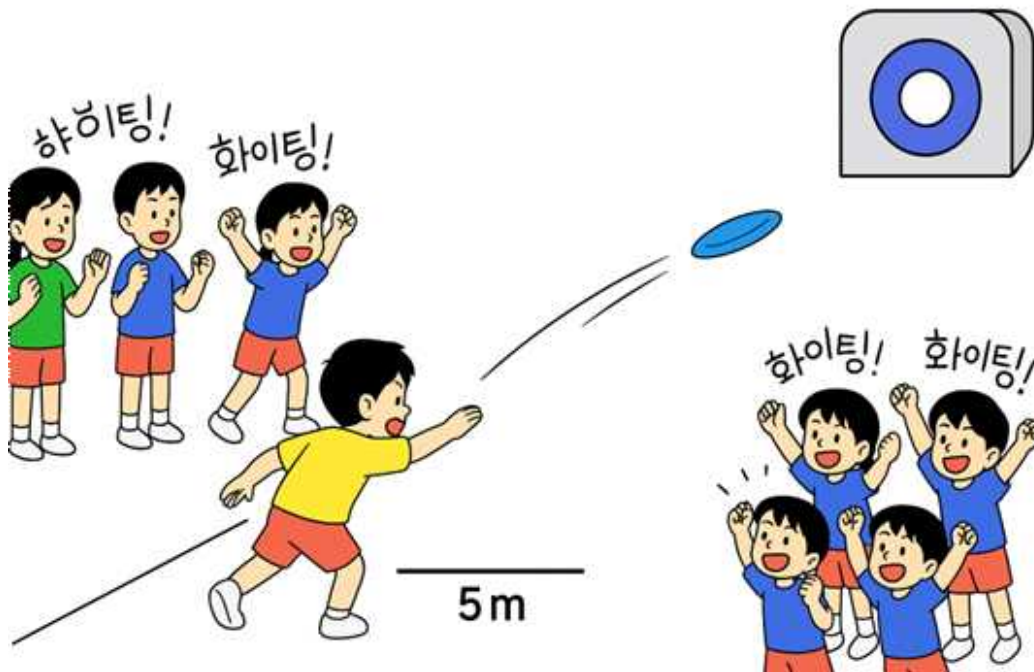
③ 멀리 뛰어 볼록 슷!

장소 ☒실내 ☐운동장 ☐교실

적용학년 ☒저 ☐중 ☐고

준비물 종이접시 6개, 둥근 구멍 골대

5m 떨어진 거리에 있는 둥근 구멍에 출발선에서 제자리 멀리 뛰기를 한 후 뛴 자리에서 종이접시를 던져 넣는 놀이입니다.





| 놀이 방법

- ❶ 4명씩 한 모듬으로 구성하고 두 줄로 섭니다.
- ❷ 한 명씩 출발선에서 제자리 멀리뛰기를 합니다.
- ❸ 멀리뛰기 한 위치에서 원반을 던져(한 명이 3번의 기회)골대에 넣습니다.
- ❹ 첫 번째 넣으면 3점, 두 번째 넣으면 2점, 3번째 넣으면 1점씩 받습니다.
- ❺ 성공한 점수가 같으면 각 모듬에서 한 명이 나와서 승부차기 방식으로 놀이를 진행합니다.

더 재미있게 Tip

-원반을 잘 던져 넣지 못하면 멀리뛰기를 두 번 한 후 던지도록 합니다.

안전 Tip

-무리하게 멀리뛰기 하다 보면 엉덩이나 허리를 다칠 수 있으니 적당한 거리를 뛰도록 합니다.

-바닥에 매트나 안전판을 미리 설치합니다.